

日本并非唯一一个笃信森林具有养生保健作用的国家

什么是森林浴？

森林浴是指以增进健康和快乐为目的的方式体验大自然的过程。森林浴(shinrin-yoku) 本来是日本名词，意思是让自己沐浴在森林的气氛之中。

在受过训练的向导的引领下，你可以接受大自然的邀请，放慢你的脚步、唤醒你的感官、用五感感受森林，并与自然建立深刻、充满疗愈力量的关系。



森林浴有什么好处？

科学证明多花时间深度享受大自然，可以为我们带来很多益处，其中包括：

- 降低血压
- 减慢过快的心跳
- 减少压力激素水平
- 增加能够对抗感染和癌症的白血球
- 改善心情
- 增强免疫系统
- 有助降低血糖
- 增加能够对抗感染和癌症

但森林浴的作用不止于健康，以疗愈的方式处身大自然之中，可以扩阔我们的眼光，安静下来能帮助你更好地了解自己和你与他人的关系。森林浴也帮助建立：

- 真实分享和深入倾听
- 自信和自我意识
- 创造力和解决问题的能力
- 专注力和观察力
- 同理心与对己慈悲
- 社交情绪技能
- 发展互相支持的社交关系

Se débarrasser du portable et faire comme Steve Job

长久以来，森林都是我们净化心灵的理想之地。希望借此宣传一种名为“森林浴”的新型养生保健方式。帮助参与者脱离电子设备的束缚。这听起来有点像伪科学，但却有越来越多的证据表明，沉浸在森林中的确会对人体产生实质性影响，包括降低血压、增加能量和缓解抑郁。斯坦福大学 2015 年进行的一项研究发现，在公园里散步可以减缓大脑中一个特定区域的血流，而这个区域往往与焦虑有关（研究人员表示，这种心理状态在城市居民中极其普遍最近，在硅谷和其他地方，越来越多的公司高管也都开始享受森林浴。

