

陕西省大江山森林康养基地规划建设发展建设探讨

王东风¹ 张 芳¹ 张 渊²

1. 陕西省林业调查规划院 陕西 西安 710082

2. 国家林业和草原局西北调查规划院 陕西 西安 710041

摘 要: 陕西省大江山森林康养基地位于商洛市, 依托丰富森林资源, 规划为集养生度假、乡村体验、休闲观光为一体的小镇。其规划理念在于融合山水人文, 打造康养胜地。主要规划内容包括建设康养步道、森林疗养场所等, 并提供多层次康养服务。该基地通过高标准培育特色载体、完善基础设施, 探索出森林康养产业的有效路径, 为森林康养基地的发展建设提供了宝贵经验。

关键词: 森林康养基地; 健康影响; 规划; 因地制宜

引言

森林康养是以森林生态环境为基础, 以促进大众健康为目的, 利用森林生态资源、景观资源、食药资源和文化资源并与医学、养生学有机融合, 开展保健养生、康复疗养、健康养老服务活动。而森林康养基地就是具备优质森林、湿地资源和生态环境, 结合地方特色康养资源, 开展休闲、健身、养生、养老、疗养、认知、体验等活动, 能够提供促进人们身心健康的环境空间场地、配套设施和相应服务体系的康养综合体。本文以陕西省大江山森林康养基地规划建设为切入点, 来探索探讨森林康养基地发展建设方向。

1 基地概况

陕西省大江山森林康养基地位于陕西省商洛市商州区北部的腰市镇江山村, 处于秦岭南麓中上部, 是黄川河源头。在陕西省森林康养发展总体布局中, 基地位于秦岭森林康养发展带。基地总面积2416公顷, 距商洛市区33公里、省会西安90公里、沪陕高速腰市出口9公里, 具有优越的交通地理位置。

基地得名于它所在的江山村, 江山村是商州区的一个美丽的小山村, 这里保留着大自然的原始风貌。被誉为“全国美丽休闲乡村”。基地所依托的陕西省江山森林公园是2008年经陕西省林业厅批准建立的省级森林公园, 并在2019年成功创建成为国家级AAAA旅游风景区——秦岭江山景区。

基地具有优越的康养资源, 堪称人间净土、颐养天堂。它的气候特征为山地暖温带气候、适宜常年康养。冬无严寒、夏无酷暑, 温暖湿润、四季分明。年平均气温7.8-13.9℃, 年平均降水量696.8-830.1毫米, 年平均日照时数1848.1-2055.8小时。

基地水系为丹江的三级支流, 为丹江源头之一, 地

下潜水层水位较高, 水质甘甜优良, 宜作饮用水源。基地内有泉、潭、瀑20余处, 是亲水、赏水、乐水的重要资源。

基地地貌景观资源包括: 山地、林地、草地等不同地形, 还有距今5.5亿年的石林景观, 规模宏大、形态奇异、堪称一绝。

基地森林覆盖率达96%, 植被丰茂、林相自然, 富集多种珍稀植物。有“天然氧吧”和“天然动植物种质基因库”之美誉。

基地所在的商州因商山而得名, 历史悠久、人文荟萃。先期文明有东龙山夏商遗址、紫荆遗址; 秦代商高发明了“商高定理”; 卫鞅变法后, 被封商州; 汉代的四皓隐居于此, 留下了千古佳话; 一条商於古道, 让李白、白居易、温庭筠、韩愈、杜牧、李商隐等驻足商州, 留下了千古绝唱“云横秦岭家何在, 雪拥蓝关马不前”、“我有商山君未见, 清泉白石在胸间”。

基地周边分布着很多自然村落, 这些村落至今保留着商州本地民俗风情, 像猴神庙村是附近村民逢年过节聚会、集贸的场所, 在猴神庙村看商洛花鼓是当地重要的传统习俗。

商州的历史人文典故丰富和提升了基地的森林康养内容。

另外, 根据专业机构实地监测, 陕西省大江山森林康养基地空气质量、地表水质量和声环境质量均达到一级标准, 具有优质森林康养资源。

2 规划理念

基地的规划建设以新时代为指导, 践行绿水青山就是金山银山理念。以提高人民群众健康水平为目标; 以合理利用本区林草资源、景观资源、人文资源和食药资源为基础; 以优化森林康养环境、完善康养基础设施、

丰富康养产品、发展康养项目、繁荣康养文化、提高康养服务水平、发展秦岭特色森林康养产业为重点；向社会提供高品质、多元化的森林康养服务。

基地近期发展目标是建设成一个功能齐全、设施完备、特色突出、服务优良的省级森林康养示范基地^[1]。远期目标要将基地发展为以陕西秦岭为品牌背景的国家级森林康养示范基地，并不断增强基地在陕西省乃至全国森林康养领域的影响力、竞争力。

3 规划内容

3.1 总体布局和功能分区

根据陕西省大江山森林康养基地的地形、资源、基

础设施等分布情况，基地总体布局概括为：“一带（江山带）、三区（森林康养区、体验教育区、综合服务区）、多点（多个康养项目点）”。

规划布局以江山村所在的沟道为主要发展轴线，带动、串联森林康养区、体验教育区、综合服务区三个功能区，在主轴沿线布局多个森林康养项目节点，构建一个特色鲜明、功能完备、多层次、多元化的森林康养发展布局。

基地分为：森林康养区、体验教育区、综合服务区三个功能区。

陕西省大江山森林康养基地功能分区

功能分区	位置	面积	功能定位
森林康养区	位于基地北部区域	1766.25公顷	利用该区域优质的森林康养资源，规划设计康养人群进行康养活动的项目、设施，达到预防疾病和促进健康的目的。
体验教育区	位于基地南部区域，及主沟道沿线部分区域	615.43公顷	依托基地的资源，通过自然教育、运动体验、科普修学等活动，构成完整的基地康养体验过程。
综合服务区	位于基地中部，森林康养区和体验教育区之间	358.57公顷	满足基地管理、服务需求的区域。

3.2 规划建设任务

3.2.1 优化森林康养环境

严格遵守相关法律法规，统筹考虑森林生态承载能力和发展潜力。在严格保护的前提下，制定森林康养环境优化方案，创造良好的森林康养环境。

根据基地的植被情况，适当的结合森林抚育、景观提升等措施，有针对性地进行营造、补植具有康养功能的树种、花卉。丰富康养区域植被的种类、色彩、层次和季相。补植色叶树种、观花树种、观果树种和芳香类植物。天然林采取保育结合、人工促进天然更新、调整林分层次结构等措施，培育长周期、多目标、多功能的异龄混交林。

营造“五感”体验环境。“五官相通、五感相生”根据基地的特点，创造“五感”体验环境，包括：视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉体验。具体措施包括：通过增加色叶树种、观花树种、观果树种，来满足康养者的视觉体验。各种芳香类植物来满足康养者的嗅觉体验。听觉体验就是让康养者聆听自然界的天籁之音，包括：风声、水声、鸟叫虫鸣等，对缓解身心压力具有重要作用。通过前期调查，发现基地内泉水叮咚、鸟鸣声声，这是可以利用的森林声景。触觉和味觉的体验，可以通过接触自然、感受自然来实现，我们可以在康养区适当的设置一些亲水、亲树的节点设施，康养者可在自然中感受风的触觉、水的温度、花的芳香以及采摘、品

尝果实的乐趣。

3.2.2 完善森林康养设施

（1）完善森林康养公共服务设施：突出森林康养的公共服务功能，完善森林康养中心、森林浴场、森林康养步道、科普宣教设施、环卫设施等，提升森林康养基础设施水平。对于基地周边村庄的废弃房、老旧房、可参照当地传统建筑式样进行改造，对闲置建筑再利用，转变为森林康养公共服务设施^[2]。新建森林康养综合服务设施要顺应基地周围的地形地貌，注重与周围村落、民居的协调性，突出地方特色、民俗特色，延续传统风貌。设施采用低碳、循环、绿色材料，外观设计与周边环境相和谐，做到介入风景而融于风景。

（2）完善基地的环境监测体系：森林康养基地要建立完善的环境监测体系，全面掌握基地的生态环境质量，为森林康养基地的建设和管理提供科学决策依据。主要监测指标有：空气负离子含量、空气细菌含量、PM2.5、声环境、大气质量、地表水质量等指标，其中空气负离子含量、空气细菌含量、PM2.5等指标应适时对外公布。

（3）完善康养监测与评估系统：康养监测与评估系统包括三方面内容：指标检测、中医辨识以及运动实验。指标检测设备包括：生化常规检测类；心理、情绪检测类；能量、基因等检测类。中医辨识设备包括：中医经络测试仪类、中医体质测试表、其他中医相关检测

设备。运动实验检测设备包括：心肺功能评定类、身体成份分析、体质测量与评价类等。

此外要配备救护条件，对伤病人员及时采取临时性应急救护措施。充分利用基地周边大荆镇、口前村、郭家村、闵家村的医院和卫生院协调配合建立合作关系。并且积极和商州区、西安市的医疗机构建立病后康复疗养合作关系。

3.2.3 森林康养产品规划

森林康养基地可以根据自身资源禀赋、不同消费需求，向社会提供有特色、多元化、高品质的森林康养产品。经过前期调查，陕西省大江山森林康养基地可发展：食疗型项目、文化活动型项目、保健型项目、运动型项目、参与型项目和康复型项目。各种类型的森林康养项目构成疗愈身心的康养体验。

“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”，森林植物除了在视觉、嗅觉上能带给人们疗愈作用之外，长久以来，它们在食用、药用方面也发挥着重要作用。我们要发挥基地周边农林特产和种养传统，充分利用林下空间、荒山荒地发展、培育森林康养食材、森林康养药材种植基地，生产更多绿色优质的森林食品和中药材。

(1) 推出江山特色食疗型项目：利用基地周边食用菌种植基地、桑葚园以及果园，推出特色森林康养食谱，像食用菌菜品、江山桑葚酿、有机水果、江山农家特色小吃等，也能利用基地周边优质水资源推出江山矿泉水。

(2) 推出江山中医药产品：我们利用当地的天门冬、天麻、柴胡、苍术、川地龙、黄芪、贝母、党参、五味子等中药材，与森林康养服务相结合，发展中药康养产品。我们还可以利用基地的温泉开展植物芳疗、药浴等康养活动，进一步丰富中医药康养产品。

(3) 深度挖掘当地和森林康养相关的传统文化活动，打造地方特色森林康养文化品牌。像基地周边猴神庙的商洛花鼓表演就是当地重要的传统活动，可以将这些活动进行与古为新的时代转变，纳入到森林康养项目当中，既为本地群众带来文化自信、文化认同，又可以成为对外展示商州传统文化的窗口。还可推出江山独有的《江山美》音乐欣赏，可利用基地的武家院、植物园、海石芽、葛藤林、白桦林以及几处文化景点开展一系列的文化活动型项目。

基地可发展的文化活动型项目有：猴神庙的商洛花鼓表演；《江山美》音乐欣赏；江山胜景书画学习；武家院民俗文化体验；养生知识课堂（利用两处研学基地开展）；秦岭植物辨识（利用秦岭彩色植物园开展）；利用基地四皓隐居、商鞅采药岭、母子山、泼墨崖等景

点开展生态文化教育；利用基地红岩寨、海石芽开展地质教育；利用葛藤林、白桦林开展植物教育。

(4) 推出江山森林康养参与型项目：参与型项目就是依据森林康养资源特点，开展康养者可以通过劳作、采集、动手参与体验的活动项目，当康养者全身心的参与到某项活动当中时，心灵得以放松、身体得到锻炼，并激发人们热爱自然、热爱生活的情感需求。基地可发展的参与型项目有：采集森林食材、制作当地特色小吃洋芋粉、水果采摘、星空牧场露营、江山特产购买。

(5) 推出江山森林康养运动型项目：运动型项目就是在良好的森林环境中进行适当运动，达到强身健体、释放压力的疗愈效果。我们还可利用基地村庄的农田开展田间耕作等项目，满足城市人群回归田园生活的愿景。基地可发展的运动型项目有：森林慢跑、田间耕作、登山。

(6) 推出江山森林康养保健型、康复型项目：保健型项目，是让人们沉浸在优美的森林景观中产生的自然、放松、愉悦的身心状态，达到疗愈身心的目的。基地可发展的保健型项目有：森林健步、五感体验、森林温泉、江山养生操、森林太极、森林瑜伽、森林禅修、森林冥想^[1]。康复型项目就是充分利用森林中具有药理效果的空气负离子和植物精气等环境因子对慢性疾病的疗效，通过康养达到防病、治病和疗养目的。基地可发展的康复型项目有：负氧离子、植物精气养生保健、健康咨询、康复理疗、体检、中医诊疗。

结束语

大江山森林康养基地的建设发展，需因地制宜，突出特色，充分利用生态、人文及民俗资源，推动差异化发展。在生态效益上，通过优化森林结构、融合园林景观与保护古树名木，积极保护生态系统与生物多样性。社会效益显著，森林康养助力健康，结合人文与民俗，增强文化认同与生态保护意识。经济效益方面，基地建设带动当地经济与生态旅游，促进居民增收致富，实现林业资源向经济优势的转变。展望未来，基地有望成为以陕西秦岭为品牌的国家级森林康养示范基地，实现生态效益、社会效益与经济效益的和谐共生。

参考文献

- [1]国家林业局《森林康养基地总体规划导则》（LY/T2935-2018）
- [2]国家林业局《森林康养基地质量评定》（LY/T2934-2018）
- [3]陕西省林业调查规划院《陕西省江山森林公园总体规划》2016