

森林康养理念在老年人旅游目的地规划中的应用研究

马培培, 陈丽敏, 何丽珊

广东理工学院, 广东 肇庆 526100

摘 要 : 森林康养作为一种新兴的旅游理念, 其通过自然环境的疗愈作用, 有利于促进老年人的身心健康。然而, 目前在旅游目的地的规划中, 缺乏对老年人需求的充分考虑, 存在相关设施适老化设计不足、服务水平不高和市场认知度低等问题。本文提出了一系列针对性的解决措施, 包括优化旅游环境设计、提升服务质量和丰富旅游产品, 以满足老年人的身体和心理健康需求, 推动旅游的可持续发展。通过对森林康养理念的深入研究, 有望改善老年人的旅游体验, 提高生活质量, 并为相关政策的制定提供参考。

关 键 词 : 森林康养; 老年人旅游; 规划设计

Research on the Application of Forest Health Concept in Tourism Destination Planning for the Elderly

Ma Peipei, Chen Limin, He Lishan

Guangdong Institute of Technology, Zhaoqing, Guangdong 526100

Abstract : As a new tourism concept, forest health is conducive to promoting the physical and mental health of the elderly through the healing effect of the natural environment. However, at present, in the planning of tourist destinations, the needs of the elderly are not fully considered, and there are problems such as insufficient aging design of relevant facilities, low service level and low market awareness. This paper proposes a series of targeted solutions, including optimizing tourism environment design, improving service quality and enriching tourism products, so as to meet the physical and mental health needs of the elderly and promote the sustainable development of tourism. Through the in-depth study of the concept of forest health care, it is expected to improve the travel experience of the elderly, improve the quality of life, and provide references for the formulation of relevant policies.

Keywords : forest health; tourism for the elderly; planning and design

近年来, 森林康养理念逐渐受到关注, 它强调通过自然环境的疗愈特性来促进人们的身心健康。对于老年人而言, 旅游不仅是放松心情的方式, 更是改善健康、增强社交的途径。然而, 当前的旅游目的地规划往往未能充分考虑老年人群体的特殊需求, 导致旅游设施和服务存在诸多不足之处。森林环境的独特优势, 为老年人提供了理想的康养空间, 但在实际应用中仍面临诸多挑战。本文旨在深入分析森林康养理念在老年人旅游目的地规划中的具体应用, 探讨现存问题并提出相应的解决策略, 期望为未来的研究和实践提供参考。

一、森林康养理念的背景与老年人旅游的现状

(一) 森林康养理念的起源与发展

森林康养理念起源于对自然环境与人类健康关系的探索。随着生活节奏的加快, 现代人面临着各种心理和生理压力, 尤其是老年人群体更容易受到健康问题的困扰。在这一背景下, 森林作为天然的生态系统, 呈现出其独特的康养价值。早在20世纪, 许多国家就开始意识到自然环境对人类健康的积极影响。特别是日本, 提出了“森林浴”的概念, 强调通过接触自然、吸入植物释放的芬多精等方式, 促进身心健康。随着研究的深入, 森林康养逐渐成为一个综合性的健康管理理念。它不仅涉及生理健康, 还关注心理状态的改善。^[1] 近年来, 随着全球老龄化问题的加剧, 森林康养理念的应用愈加广泛, 许多国家开始在旅游规划中融入这

一理念。例如, 我国多个地区开始建设森林康养基地, 结合当地的自然资源, 推出一系列健康旅游产品, 以满足老年人群体的需求。森林康养理念的推广, 不仅促进了旅游业的发展, 也为老年人提供了更为丰富的康养选择。^[2]

(二) 当前老年人旅游的现状

随着人口老龄化进程的加快, 老年人旅游市场正逐渐成为旅游业的重要组成部分。根据统计数据, 老年人已成为国内旅游的主要客群之一。许多老年人选择在退休后进行长途旅行, 探访名胜古迹、体验自然风光。然而, 尽管市场需求巨大, 实际旅游产品和服务却常常无法完全满足老年人的需求。主要表现为老年人对安全、舒适和便捷的强烈需求, 与现有的旅游服务提供不足之间, 存在巨大的矛盾。老年人旅游的消费习惯也有其独特之处。他们更倾向于选择那些能够提供深度体验与健康收益的旅游项

目,尤其是在自然环境中进行的活动更受青睐。许多老年人希望通过旅行来改善健康状况,愉悦身心,这使得森林康养理念在老年人旅游中的推广是尤为重要的。^[3]此外,老年游客在旅游过程中对信息的获取、服务的响应速度,以及医疗保障等方面的要求较高。

（三）现有规划的不足

尽管森林康养理念在老年人旅游中展现出良好的发展潜力,然而,当前的旅游目的地规划在很多方面仍存在不足之处,亟需引起重视。首先,许多旅游项目的规划理念未能充分考虑老年人的特殊需求,导致产品与服务缺乏针对性。其次,旅游产品的同质化问题也日益凸显。当前市场上的很多旅游产品设计雷同,缺乏独特性,无法真正激发老年游客的兴趣。千篇一律的情况不仅降低了老年游客的旅游体验,也影响了市场的整体活力。因此,开发具备特色和创新的旅游产品,将有助于满足老年人多样化的需求。基础设施建设的不足同样是影响老年人出行便利性的关键因素之一。许多旅游目的地在基础设施方面仍显薄弱,缺乏无障碍设施、休息区,以及医疗救助点,导致老年游客在出行过程中面临诸多不便。基础设施薄弱,不仅影响了老年人的旅行体验,还在一定程度上带来了安全隐患。^[4]

二、森林康养理念在老年旅游目的地规划中的应用挑战

（一）老年人健康需求的多样性

老年人的健康需求呈现出多样化的特征,因而在旅游规划中需对其进行充分考虑。随着年龄的增长,老年人面临着一系列健康问题,包括慢性疾病、关节疼痛,以及心理健康问题等。因此,旅游活动不仅需要满足他们的休闲需求,更要关注其身体和心理的双重健康。同时,老年人群体对自然环境的感知和体验也有着独特的要求,他们更倾向于与自然亲密接触,通过散步、呼吸新鲜空气、聆听鸟鸣等方式来放松身心。此外,心理健康也是老年人重要的需求之一。随着退休后的生活节奏变化,许多老年人会经历孤独感和焦虑感。因此,旅游活动应当注重社交互动的设计,提供团体活动的机会,如集体健身课程、社区文化活动等,以帮助老年人建立社交联系。^[5]老年人需求的多样性要求旅游目的地在规划时,不仅要从事物空间的设计着手,还要融入对老年人健康全方位的关注与关怀,以此增强他们的旅游体验,满足其个性化、多样化的需求。

（二）旅游环境的适应性问题

尽管森林旅游环境具备良好的康养潜力,但目前许多森林旅游目的地在适应性方面仍存在不足之处。针对老年游客的特殊需求,许多景区的基础设施并不完善,环境设置的合理性有待提升。例如,步道的设计往往忽略了老年人的行走能力,存在坡度陡峭、路面不平等问题,这使得他们在游玩时面临一定的困难。在某些情况下,缺乏座椅、休息区和指示标识的情况也普遍存在,导致老年游客在游览过程中感到疲惫,影响整体体验。此外,景区内的安全措施同样需要加强。许多森林旅游目的地在设

计时未能充分考虑到老年人的安全需求,缺乏必要的护栏和警示标志,这可能造成老年游客在游览时出现心理负担。同时,卫生设施的不足,尤其是在偏远的森林区域,往往使老年人无法安心参与活动。^[6]

（三）市场导向与政策支持缺乏

在森林康养旅游市场中,市场导向和政策支持之间的不协调常常导致资源的浪费。虽然老年人旅游市场潜力巨大,但实际的产品和服务却未能充分对接这一需求,主要原因在于市场营销的策略不如人意。在许多情况下,旅游目的地在进行市场推广时,未能精准把握老年游客的需求特点和消费习惯。这使得推广活动未能引起足够的关注,导致许多老年游客对森林康养产品的认知度较低,未能有效吸引他们参与。政策支持的不足同样影响了森林康养理念的推广。虽然一些地方政府开始重视老年人旅游市场,但相关政策的实施和落实往往不够系统和全面。现实生活中,对森林康养项目的资金支持、宣传推广等方面,缺乏明确的政策引导,导致资源投入的效果难以显现。^[7]

（四）社会认知不足

社会对森林康养理念的认知度不高,限制了其在老年人旅游中的推广。尽管越来越多的人开始关注健康和生活质量,但仍有不少人对森林康养的具体内涵和实际益处缺乏了解。日常生活中,许多老年人对森林康养的相关信息获取途径有限,难以全面了解其潜在的健康益处,从而影响了他们的旅游选择,使他们错过了许多适合自身健康需求的优质旅游项目。为了提升社会对森林康养理念的认知,增强其在老年人旅游中的影响力,相关机构应加强宣传力度。例如,可以通过社区活动、讲座和线上线下结合的方式,向老年人及其家庭普及森林康养的相关知识和旅游产品。加大宣传不仅能提高老年人的参与积极性,还能促使家庭成员更加关注老年人的健康需求,支持他们参与康养旅游。^[8]

三、森林康养理念在老年人旅游目的地规划中的解决策略

（一）健康导向的规划理念

在旅游目的地的规划中,应当强调健康优先的设计理念。具体来说,在每一个规划阶段,都需要将老年人的身心健康放在首位。首先,森林康养理念应贯穿于环境设计、活动安排,以及游客服务中。例如,在活动安排中,应结合老年人的体力,设置适宜的活动强度,而在活动的间隙,应搭配对应的休息区,并预留足够的休憩时间,以便于老年人恢复体力。其次,增加生态园区的植物多样性,能够为游客提供更丰富的视觉和嗅觉体验,从而进一步促进身心的放松和健康。在活动安排上,适合老年人的康养活动应当成为主流。可以组织一些轻松的户外活动,如瑜伽、太极和健步走等,通过活动来帮助老年人保持身体的灵活性,促进社交互动。^[9]通过与自然亲密接触,老年人能够体验到心理上的愉悦和放松。总之,健康导向的规划理念,能够让老年游客在游览过程中获得更为深刻的身心享受,进而提高旅游目的地的吸引力。

（二）设施与服务的优化

提升旅游目的地无障碍设施和专业服务是满足老年人需求的一大关键策略。首先，无障碍设施的建设需要覆盖整个旅游区域，包括无障碍通道、坡道、轮椅租赁服务等。无障碍设施的设置不仅便利了行动不便的老年人，也使得所有老年游客在享受森林旅游时都能感受到关怀与便利。例如，台阶过高处，应将其改造为坡道，安装扶手，坡道面还应做成了凹凸面用于防滑，便于老年人群体通过。而提供休息区和医疗急救设施也是必不可少的，这能够在一定程度上缓解老年游客的焦虑感，让他们在游玩时更加安心。其次，在服务方面，专业的服务人员是提升老年游客体验的另一个重要节点。培训服务人员理解老年游客的需求，提供个性化的服务，将极大提高游客的满意度。个性化服务包括为老年游客提供详细的旅游信息、活动建议，以及在必要时的协助，确保他们的旅游体验流畅且愉快。最后，设立咨询热线和在线服务平台，能够为老年游客提供便利的信息获取渠道，使他们能够在出行前和旅途中都能获得及时的帮助。以上优化措施不仅有助于提升老年游客的旅游体验，还能提升旅游地的品牌形象和口碑。^[10]

（三）多样化的旅游产品开发

结合丰富的森林资源，开发个性化的康养旅游产品，是满足老年游客多样化需求的有效途径。老年游客通常对旅游产品的选择有着独特的偏好，他们更倾向于选择能够提供深度体验和健康收益的旅游项目。通过整合森林环境与健康理念，开发一些特别的康养项目，如森林瑜伽、疗愈徒步旅行、营养美食体验等，可以有效地吸引这一目标群体。同时，个性化的旅游产品设计还可以考虑老年游客的兴趣和习惯。比如，组织文化主题活动，如当地民俗文化体验、传统手工艺课程等，不仅能丰富老年游客的旅行体验，也让他们在参与过程中感受到身心的愉悦和满足。^[11] 此

外，考虑到老年游客的不同需求，提供多样化的住宿选择也是至关重要的，如设置适合家庭聚会的乡村民宿或独立的养生小屋，能够为老年游客提供更加舒适的住宿体验。多样化的产品开发，不仅能提升旅游目的地的竞争力，也能为老年游客创造更加丰富和有意义的旅行回忆。

（四）加强社会宣传与教育

提高公众对森林康养理念的认知，有助于推动其在旅游规划中的实施。首先，相关机构应利用各种媒介进行广泛的宣传活动，通过社区讲座、健康知识分享和线上推广等方式，让更多人了解森林康养的概念及其实际益处。宣传活动不仅能提升老年人及其家属对森林康养旅游的认知，也有助于打破传统旅游模式的局限，增强公众对健康旅游的关注。其次，结合地方特色，开发具有地方文化特色的宣传材料和活动，可以使森林康养理念更贴近当地社区。例如，举办森林康养节、亲子康养活动等，能够吸引家庭参与，增强社区的凝聚力。这不仅为老年人提供了良好的参与机会，也有助于提高他们的生活质量和幸福感。通过这种社会宣传和教育的增强，森林康养理念能够在更广泛的范围内获得认可，从而促进其在老年人旅游目的地规划中的深入实施。

四、结语

未来，随着老龄化社会的不断发展，适应老年人特点的森林康养旅游将愈发重要。森林康养旅游不仅为老年人提供了休闲和康复的机会，更有助于提升社会整体的幸福感与健康水平。通过不断优化与创新，森林康养理念将为老年人旅游带来更丰富的体验与深远的影响，推动可持续发展的旅游模式，最终实现人与自然的和谐共生。

参考文献

- [1] 邓小辉, 李雪芬, 彭于玲. 森林康养旅游产品开发研究 [J]. 江苏经贸职业技术学院学报, 2022, (01): 29-32.
- [2] 陈心仪. 我国森林康养产业发展现状与展望 [J]. 山西财经大学学报, 2021, 43(S1): 50-52.
- [3] 宋维明. 森林康养需求的系统探索对森林康养产业发展的有益借鉴——评《中国森林康养需求分析及需求导向的产业供给研究》[J]. 林业经济, 2021, 43(02): 2.
- [4] 李英, 韩强, 安颖. 城市居民森林康养意愿的影响因素 [J]. 东北林业大学学报, 2020, 48(12): 70-74.
- [5] 李松阳. 中老年群体需求视角下森林康养基地规划设计 [D]. 北京林业大学, 2020.
- [6] 贾晓刚. 管涔山林区森林康养旅游优势探讨 [J]. 山西林业, 2023, (06): 14-15.
- [7] 穆显鑫, 常改欣, 曹洪珍. 大连市森林康养旅游发展分析及营销策略 [J]. 延安职业技术学院学报, 2023, 37(06): 60-63.
- [8] 曹颖. 丽水白云国家森林公园康养旅游发展研究 [D]. 广西师范大学, 2022.
- [9] 李小明, 向丽, 黄金成, 等. 中国森林康养资源利用与产品开发 [J]. 世界林业研究, 2022, 35(06): 75-81.
- [10] 陈晓旭. 森林康养与体育旅游的融合发展——评《森林康养实务》[J]. 林业经济, 2022, 44(09): 103.
- [11] 发挥林业产业优势提供优质森林康养 [J]. 浙江林业, 2022, (09): 10-19.