

乡村旅游营销中的乡村性体验在心理疗愈中的作用机制分析

岑康怡, 苏振*

广西大学工商管理学院, 广西 南宁

收稿日期: 2026年2月23日; 录用日期: 2026年3月18日; 发布日期: 2026年3月25日

摘要

随着城市化进程的加速和现代生活方式的普及, 城市病及心理健康问题日益严重, 传统医学和临床干预已难以满足日益增长的心理疗愈需求。乡村旅游作为一种新兴的心理疗愈路径, 凭借其独特的自然、文化和社会资源, 为现代社会提供了心理修复的独特场域。本文从乡村性体验的多维内涵出发, 构建了一个涵盖自然、文化和社会三重维度的疗愈机制框架, 系统分析了乡村旅游营销如何通过乡村性体验调节游客的情绪、恢复压力与重建生活意义。研究发现, 乡村自然环境通过感官调节和节律性时间结构对游客的生理与情感状态产生深远影响; 乡村文化则通过物质和非物质载体激活游客的文化认同, 并通过亲身参与促进心理疗愈; 乡村社会结构, 通过弱连接社交和代际互动, 帮助游客建立情感归属感和社会支持, 从而缓解现代生活中的社会孤立感。基于这一分析, 本文提出了乡村旅游营销的实践对策, 包括强化自然维度的感官疗愈体验、构建文化维度的沉浸式体验以及利用社会维度增强情感联结等, 旨在为乡村旅游的精细化营销与疗愈功能的实现提供理论支持与实践指导。

关键词

乡村性, 心理疗愈, 乡村旅游, 体验, 机制

Analysis of the Mechanism of Rurality Experience in Rural Tourism Marketing for Psychological Healing

Kangyi Cen, Zhen Su*

School of Business, Guangxi University, Nanning Guangxi

Received: February 23, 2026; accepted: March 18, 2026; published: March 25, 2026

*通讯作者。

文章引用: 岑康怡, 苏振. 乡村旅游营销中的乡村性体验在心理疗愈中的作用机制分析[J]. 现代市场营销, 2026, 16(2): 29-36. DOI: 10.12677/mom.2026.162004

Abstract

With the acceleration of urbanization and the proliferation of modern lifestyles, urban diseases and mental health issues have become increasingly severe. Traditional medical and clinical interventions are no longer sufficient to meet the growing demand for psychological healing. As an emerging pathway for psychological healing, rural tourism leverages its unique natural, cultural, and social resources to provide a distinctive field for psychological restoration in modern society. Starting from the multidimensional connotations of rurality, this paper constructs a healing mechanism framework encompassing three dimensions—natural, cultural, and social—and systematically analyzes how rural tourism marketing regulates tourists' emotions, restores their stress levels, and reconstructs their sense of life meaning through the experience of rurality. The research reveals that the rural natural environment profoundly influences tourists' physiological and emotional states through sensory regulation and rhythmic temporal structures. Rural culture, through its tangible and intangible carriers, activates tourists' cultural identity and promotes psychological healing via embodied participation. The rural social structure, through weak-tie social interactions and intergenerational engagement, helps tourists establish a sense of emotional belonging and social support, thereby alleviating the social isolation prevalent in modern life. Based on this analysis, this paper proposes practical strategies for rural tourism marketing, including enhancing sensory healing experiences within the natural dimension, constructing immersive experiences within the cultural dimension, and strengthening emotional connections within the social dimension. This aims to provide theoretical support and practical guidance for the refinement of rural tourism marketing and the realization of its healing function.

Keywords

Rurality, Psychological Healing, Rural Tourism, Experience, Mechanism

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

当代社会正经历深刻而持续的现代性转型。高速城市化与高度制度化的生活方式在显著提升物质生产效率的同时,也不断侵蚀个体的心理韧性,由此引发以焦虑、抑郁与情感耗竭为典型表征的城市病问题[1]。事实上,城市绿色空间的稀缺、邻里环境特征的弱化、社会凝聚力的下降以及社会经济压力的叠加,导致了都市人群心理亚健康[2]。在此背景下,单一依赖医学或临床干预的心理健康治理路径已难以回应广泛而日常化的心理修复需求。探索嵌入于生活方式与空间体验之中的“非医疗化”心理疗愈途径,逐渐成为学界与实践领域的共同关切。随着乡村振兴逐步推进,乡村的价值开始被重新理解与界定。乡村不再仅仅被视为相对于城市的落后空间,而是逐渐转化为一种对高度现代性秩序的情感性补偿与规范性想象。乡村旅游的功能定位不再局限于资源观光与休闲消费,而是日益承载起情绪修复、心理疗愈与生活意义重建等更为深层的体验功能。乡村所特有的宁静氛围、稳定而紧密的社会关系网络,以及延续性的文化实践与日常节奏,为高度紧张的现代主体提供了潜在的心理修复场域[3]。

然而,现有研究对乡村旅游心理效应的解释仍存在明显局限。相关研究多从环境心理学或公共健康视角出发,强调自然景观或绿色空间对心理健康的积极影响,却往往将乡村简化为“自然性”的物理载

体。这种处理方式在一定程度上遮蔽了乡村性这一概念本身所具有的复杂内涵。事实上, 乡村性并非单一的空间属性, 而是由空间形态、文化实践、社会结构与情感价值等多重维度交织而成的综合性体验结构。其不同维度如何在旅游与营销情境中被激活, 并通过何种心理路径作用于个体的情绪调节、压力恢复与意义感建构, 现有研究尚缺乏系统性的理论整合与机制性解释[4]。因此, 本文以乡村旅游营销情境为切入点, 系统分析乡村性体验在心理疗愈中的作用机制, 旨在为乡村旅游的疗愈价值建构提供理论基础, 也为相关营销实践的精细化与差异化发展提供概念支撑。

2. 理论基础与分析框架建构

2.1. 乡村性的多维内涵解构

乡村性并非自然景观或田园意象的单一概念, 而是一个在现代化进程中持续生成的、多维度的体验结构, 其内涵需从空间、文化与功能等层面加以系统解构[5]。在空间维度上, 乡村性同时体现出隔离性与流动性的张力: 低密度空间形态与节奏为个体提供了远离都市压力源的物理与心理缓冲, 创造了必要的反思距离[6], 而城乡之间持续发生的人口、资本与文化流动, 则使乡村成为传统与现代不断交汇的开放场域[7]。在文化维度上, 乡村性体现为一种扎根于地方实践的规范性体系, 该体系在长期人地互动中形成, 蕴含对自然节律、社会关系与生活意义的整合理解, 并通过日常礼俗与生产生活方式得以延续[5]。在功能维度上, 乡村空间往往呈现生产性景观与情感性栖居的重叠特征, 使劳动与生活实践不仅具有经济意义, 也承载集体记忆与社区认同, 从而具备潜在的心理调节功能。因此乡村性并非静态遗产, 而是在旅游化与现代化进程中不断被重塑的动态过程, 其疗愈潜能亦随之呈现出多样化的生成路径[8]。

2.2. 心理疗愈的核心理论视角

乡村性体验作用于个体心理状态的过程可以通过注意力恢复理论、压力恢复理论与社会支持理论进行解释。注意力恢复理论指出, 具有“软魅力”特征的环境能够以非强制方式吸引注意力, 从而修复因持续认知负荷而受损的定向注意力系统[9], 而乡村环境中自然要素的节律性变化正构成典型的软魅力刺激源[10]。压力恢复理论则从进化心理学视角强调, 人类对特定自然环境形态存在先天偏好, 这类环境能够迅速诱发积极情绪反应并降低生理应激水平[11], 乡村空间中常见的开阔视野与庇护性结构与此高度契合。与此同时, 社会支持理论强调社会关系网络在缓冲心理压力中的关键作用[12][13], 相较于高度匿名化的城市环境, 乡村社区中相对稳定的邻里结构与非正式互助传统, 能够通过情感性与工具性支持缓解现代生活中普遍存在的社会疏离感, 从而构成心理疗愈的重要社会基础。

2.3. “自然文化社会”三重疗愈机制的整合框架

在乡村性多维内涵与心理疗愈理论的基础上, 本文提出一个包含自然、文化和社会在内的三重路径协同作用的整合分析框架(图 1), 用以解释乡村性体验的心理疗愈机制。该框架认为, 乡村性的疗愈效应并非源于单一环境或社会要素, 而是通过自然维度提供感官修复与生理唤醒的基础条件, 文化维度赋予体验以意义结构并引导认知与情感重构, 以及社会维度通过互动关系与情感支持强化安全感与归属感, 三者相互作用、彼此强化, 共同构成一个动态运行的心理疗愈系统。该整合框架不仅有助于从机制层面深化对乡村心理疗愈功能的理解, 也为分析乡村旅游营销如何激活、放大并组织乡村性体验的疗愈潜能提供了系统性的理论支点。

3. 乡村性体验的心理疗愈作用机制

3.1. 自然维度的疗愈路径

乡村自然环境的疗愈作用不仅表现在生理和感官层面, 更通过其特有的节律性和符号性, 深刻影响

个体的情感和认知过程。乡村环境中清新的空气、负氧离子、高浓度的植物芳香、温和的光线以及宁静的自然声响,共同构建了一个多感官协同作用的放松场域,能够有效对抗都市环境中的感官过载与疲劳。研究表明,负氧离子的增加有助于降低体内的压力激素(如皮质醇)水平,进而减轻焦虑、抑郁等心理问题[14][15]。此外,土壤中的某些微生物,尤其是母牛分枝杆菌,已被证实能够通过增强免疫系统的功能来促进情绪调节[16]-[18]。这种自然环境对生理健康的正向影响,为个体提供了充足的恢复能量,是乡村自然环境疗愈潜力的基础。

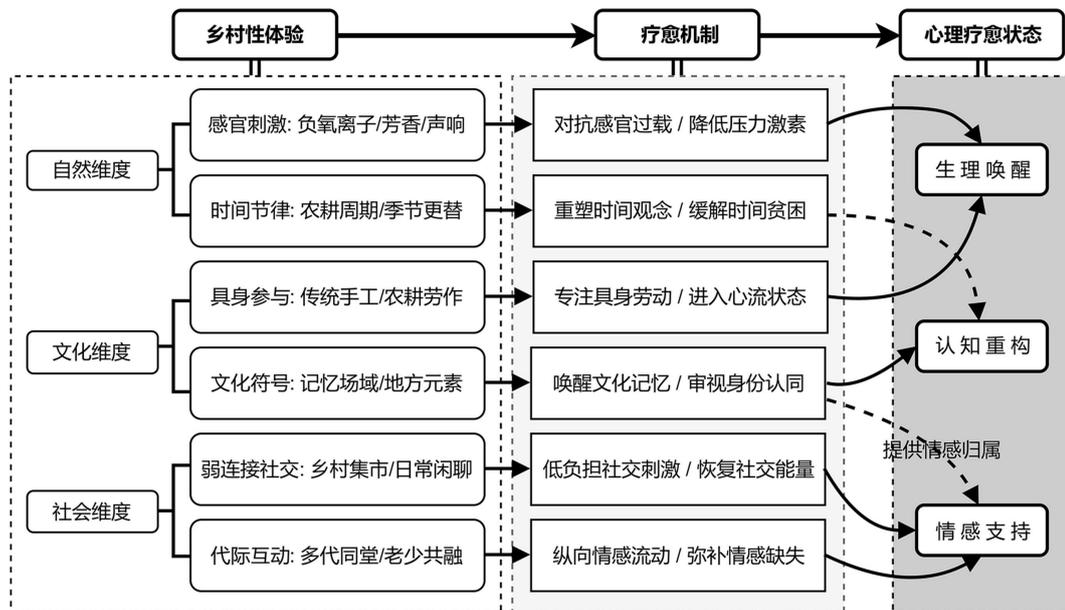


Figure 1. Network diagram of the healing mechanism pathways of rurality
图 1. 乡村性疗愈机制路径网络图

然而,乡村环境的疗愈效应不仅局限于生理和感官的层面,其深层次的疗愈机制还体现在乡村特有的时间节律中。在现代社会,时间被塑造为一种线性、稀缺且不断加速的资源,导致个体普遍感受到“时间贫困”的焦虑。然而,乡村,尤其是仍保留传统农耕文化的地区,提供了与自然周期紧密相关的生活节奏。传统意义上的春播、夏耘、秋收、冬藏的农事活动不仅为乡村生活提供了稳定的节奏,也促使个体重新感知时间的延展性和循环性[19]。这种有节奏的时间结构能够缓解“加速社会”中个体所体验的时间压迫感,使人们重新体验到一种与自然共振、与自我和谐的时间观念。在乡村旅游营销中,这一时间节律的体验可以通过参与当地的农耕活动、节庆仪式等形式传递给游客。实践中,园艺活动使老年人群体通过亲身参与季节性劳作,显著减轻了他们的慢性焦虑和无意义感,这一实践揭示了自然节律对心理疗愈的独特作用[20]。

乡村自然环境的疗愈效果在乡村旅游营销中具有巨大的应用潜力。现代旅游营销往往强调“沉浸式体验”与“情境营销”,通过引导游客进入一个与现代生活节奏截然不同的乡村生活场景,帮助他们暂时摆脱城市生活中的压力和焦虑。在这一过程中,乡村的自然景观不仅为游客提供了视觉、听觉、嗅觉等多感官的享受,更通过其节奏性和韵律感促使游客从现代社会的加速状态中放松和恢复。营销活动可以利用乡村的季节性变化,如丰收节、春播祭等,设计特定的体验活动,让游客在感知乡村自然节律的同时,建立与地方文化和自然的情感联结。这种体验不仅使游客感受到乡村的宁静与美好,也促进了他们对自然的情感认同,从而增强了其整体旅游体验的疗愈效果。

3.2. 文化维度的疗愈路径

乡村文化的疗愈效应不仅是自然环境的补充,更是乡村旅游体验中的核心部分。文化维度通过物质和非物质的载体构建了一个强大的记忆场域,在这一场域中,乡村的历史、传统与地方特色成为情感的纽带,连接着游客的内在需求与外部世界的互动。乡土文化的符号众多,包括村口的古树、家族祠堂、民间传说、地方戏曲等,能够在瞬间激活个体或集体的文化记忆,为身处现代化进程中的游客提供情感认同与历史连续性[21][22]。对于长期生活在都市并经历文化断裂的游客而言,这种文化的唤醒提供了一种深刻的归属感,帮助他们在乡村的环境中重新审视自身的文化身份,恢复因城市化带来的心理碎片化现象。

文化维度的疗愈还通过具身参与来实现。乡土文化的体验往往不仅是认知上的感知,更是通过身体与传统活动的深度互动完成的。这种具身的文化参与使得消费者在乡村扎染、采茶、陶艺制作或亲自下田耕作的过程中与材料、土地、工具直接互动。这一体验过程帮助游客从抽象的心理压力中解脱出来,通过集中注意力的劳动将内心的焦虑转化为实际的成就感与掌控感。通过身体与文化实践的深度融合,游客能够进入一种心流状态,即完全沉浸于活动本身,忘却时间与自我意识,这一过程在心理疗愈中起到至关重要的作用。旅游营销通过设计参与性强、富有地域特色的文化活动,能够让游客在沉浸式体验中达到心理上的疗愈。

然而,文化维度的疗愈效果也面临着真实性的挑战。随着乡村旅游的兴起,许多乡村文化开始被商业化包装,部分原本具有强烈地方特色和文化底蕴的活动被转化为舞台化、表演化的体验。这种浅表化的文化接触,往往无法激发游客的深度情感共鸣,也无法在认知和情感层面产生根本的疗愈效果[23]。当乡土文化失去其原有的生活语境,变成一种商品化的文化表演时,游客的文化体验就变得表面化和脱离现实,这可能导致游客的文化认同感与归属感的减弱,甚至对文化的异化产生不满情绪,从而削弱了乡村文化疗愈的潜力。因此,乡村旅游营销在文化体验的设计上需要注意避免过度商业化,保持乡土文化的真实性和文化语境的完整性,确保游客能够在真实的文化体验中获得心灵的触动与修复。

3.3. 社会维度的疗愈路径

乡村的社会结构和社区网络为心理疗愈提供了独特的支持机制,尤其是在现代社会普遍存在的社会疏离感和孤独感中,乡村社区展现出了不同于城市的情感联结功能[24]。社会维度的疗愈作用主要体现在两方面:弱连接社交与代际互动。一方面,乡村社会中普遍存在的弱连接社交——非正式、低强度的社交互动形式。这些互动通常不以明确的功利性目标为导向,如乡村集市、茶馆、村口的闲聊、问候等。这类社交方式情感负担较小,期待值较低,却能够提供恰到好处的社会刺激和情感联结。与城市中高度功利化的强连接社交相比,弱连接社交能够有效缓解因过度社交产生的倦怠感,并促进社交能量的恢复[25][26]。在乡村旅游营销情境下,利用这种弱连接社交的优势,营销活动可以设计出具有地方性特色的小型社交场景,如村集市、社区聚会等,让游客与当地居民进行自然、轻松的互动,从而促进情感上的联结和心理的恢复。另一方面,乡村的多代同堂和代际紧密互动的家庭模式,为心理疗愈提供了重要的情感支持。乡村社区中的家庭结构通常更为紧密,尤其是在多代同堂的环境中,老年人与儿童、成人之间的互动频繁且深入。这种代际关系的互助与情感流动,不仅能够为儿童提供来自长辈的生活智慧与情感关怀,也能为成年人提供观察并参与不同代际互动的机会,从而增强家庭成员之间的情感联结,弥补现代城市家庭中常见的纵向情感支持的缺失。对于那些在都市生活中孤立无援或缺乏深厚情感联系的游客而言,乡村社区的代际互动能够为他们提供强有力的情感支持和归属感,帮助他们缓解社会孤立与情感空虚。乡村旅游营销可以利用这一点,通过设计亲子活动、老少共融的乡村体验等形式,促进游客与当地

居民之间、家庭成员之间的情感互动,使游客在参与和体验过程中获得情感的共鸣和心理的恢复。

然而,乡村社会的疗愈作用也面临着外部挑战。随着乡村旅游业的迅速发展,旅游开发的过度商业化可能导致原有的社会网络与互动关系发生扭曲。当游客数量过多时,乡村居民与游客之间的互动可能变得过于商业化、表演化,失去原本的真实性和情感深度。这种商业化的社交关系不仅无法为游客提供真实的情感支持,还可能导致乡村社区的情感结构发生变化,削弱其作为疗愈环境的潜力。因此,乡村旅游营销应当谨慎处理游客与当地居民的互动方式,避免过度商业化,将游客与乡村社会的联系保持在真实与自然的层面,以确保社会维度的疗愈效应能够有效地发挥。

4. 营销对策与实践启示

4.1. 强化自然维度的感官疗愈体验

乡村自然环境的疗愈作用,特别是在感官调节和生理修复方面的独特优势,为乡村旅游营销提供了丰富的资源。营销策略应着力构建五感疗愈矩阵,将乡村自然景观的多感官特征系统转化为可感知、可传播的疗愈产品。乡村旅游目的地可借助声景地图、嗅觉景观指数等工具绘制乡村感官资源图谱,并以此为基础开发森林浴、溪流音疗、芳香步道等专题产品。此外,还可以通过引入情感计算技术,借助可穿戴设备实时采集游客在自然体验过程中的生理数据,并结合机器学习算法动态调整游览路线与活动强度。针对高焦虑倾向人群,系统可推荐负氧离子浓度较高的静谧区域,并自动规避人流密集的打卡点;针对注意力疲劳者,则可引导其参与注意力恢复指数较高的活动,如观鸟、自然观察等。另外,可将自然节律转化为时间营销的核心资源,推出跟着节气去疗愈系列产品,将春季的花卉节、秋季的丰收庆典等乡村自然环境的周期性变化融入其中,帮助游客体验与自然节律相契合的生活方式,从而在乡村的节奏中找到心理上的平衡与安宁。

4.2. 构建文化维度的沉浸式体验

文化维度的疗愈作用为乡村旅游提供了情感认同与心理修复的重要路径。营销策略应着力构建“记忆场域”的数字孪生系统,借助增强现实与空间音频技术,将乡土文化符号转化为可对话、可感知的情感载体。游客在村口古树下扫描二维码,即可聆听以当地老人视角讲述的家族故事;在祠堂内佩戴AR眼镜,可看到历史人物与当代村民的跨时空对话。同时,可以设计具身参与的文化疗愈工作坊,将传统技艺体验从体验项目升级为疗愈课程,引入专业引导师,结合正念理念设计分阶段的技能习得路径。在此过程中,需建立文化真实性的动态评估机制,从生活语境保留度、本地参与度和叙事一致性三个维度对文化体验项目进行持续监测,避免商业化包装所带来的文化失真,确保游客能够在真实的文化体验中获得情感的共鸣与心灵的修复。

4.3. 利用社会维度增强情感联结

乡村社会结构的独特性,尤其是弱连接社交与代际互动的模式,为游客提供了情感支持和心理疗愈的强大力量。营销策略应着力设计低负荷社交场景,将乡村社会中的非正式互动转化为疗愈资源。例如设计共享灶台体验,让游客与当地家庭共同准备一餐饭,过程中自然产生互动但无需刻意社交或在民宿公共区域设置茶歇角,提供本地粗茶与土产,鼓励但不强求交流。与此同时,可以开发代际共融产品矩阵,从反向代际学习与情感补偿两个方向切入。反向代际学习指让城市儿童向乡村老人学习传统技艺,在技能传递中建立跨代情感联结;情感补偿指为城市中年提供与乡村同龄人交流的机会,弥补其因工作繁忙而缺失的代际陪伴。还能够通过构建线上线下融合的乡村社交平台,建立疗愈村友圈社群,邀请曾到访的游客与本地村民共同参与线上分享、农产品认购、节庆预告等活动,使弱连接社交在数字空间得

以延续与深化。

4.4. 综合性营销策略的整合与创新

乡村旅游营销应在自然、文化、社会三重维度深度融合的基础上, 从单点体验的碎片化供给转向系统疗愈的整体性建构, 以数据驱动、技术赋能与情感回应为核心, 打造面向未来的智能疗愈目的地整合营销体系。通过建立疗愈资源数字地图, 借助地理信息系统与游客画像数据的融合, 将自然、文化与社会疗愈点进行空间化、标签化与层级化呈现, 使游客在预订阶段即可依据自身心理状态选择匹配的疗愈路线, 同时动态更新实时反馈数据以持续优化推荐算法。在此基础上引入疗愈效果追踪机制, 依托可穿戴设备与手机端问卷在体验前中后三阶段采集生理与心理指标, 形成个体化疗愈效果报告, 一方面增强游客的觉察与获得感, 另一方面作为产品迭代的核心依据。与此同时, 构建以情感叙事为核心的疗愈传播内容矩阵, 通过真实游客的疗愈故事与心理学、神经科学领域意见领袖的专业解读, 将疗愈效果可视化、可传播。由此, 通过将自然维度的生理干预、文化维度的情感激活、社会维度的支持建构与技术手段的精准赋能有机整合, 乡村旅游的疗愈价值得以从体验式消费跃升为疗愈式生活方式, 为现代人提供真正可触及、可延续的心理修复方案。

参考文献

- [1] Xu, C., Miao, L., Turner, D. and DeRubeis, R. (2023) Urbanicity and Depression: A Global Meta-Analysis. *Journal of Affective Disorders*, **340**, 299-311. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.08.030>
- [2] 谢波, 王潇, 伍蕾. 基于自然实验的城市绿色空间对居民心理健康的影响研究——以武汉东湖绿道为例[J]. 地理科学进展, 2021, 40(7): 1141-1153.
- [3] Li, W. and Leng, X. (2025) Research on the Healing Concept Based on Systems Psychology, Local Attachment and Sustainable Rural Development. *Frontiers in Psychology*, **16**, Article ID: 1658573. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1658573>
- [4] 陈浩, 陆林, 郑嬿婷. 旅游语境下的乡村性概念解析[J]. 地理科学进展, 2023, 42(11): 2198-2212.
- [5] 孙萍. “乡村性”的概念重构——数字时代的淘宝村建构[J]. 社会发展研究, 2021, 8(1): 96-110+243.
- [6] Roe, J. and Aspinall, P. (2011) The Restorative Benefits of Walking in Urban and Rural Settings in Adults with Good and Poor Mental Health. *Health & Place*, **17**, 103-113. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2010.09.003>
- [7] 谭华云, 宋伟轩, 孙文超, 等. 流动性视角下绅士化乡村生活空间的主要特征与形成机制——以广西巴马盘阳河流域为例[J/OL]. 旅游学刊, 1-14. <https://link.cnki.net/urlid/11.1120.k.20260113.1444.003>, 2026-01-26.
- [8] 李航, 陈思樾, 黄耿志, 等. 疗愈景观视角下乡村旅游地吸引力要素辨识及生成路径[J]. 人文地理, 2025, 40(4): 171-180.
- [9] Kaplan, R. and Kaplan, S. (1989) *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
- [10] Basu, A., Duvall, J. and Kaplan, R. (2019) Attention Restoration Theory: Exploring the Role of Soft Fascination and Mental Bandwidth. *Environment and Behavior*, **51**, 1055-1081. <https://doi.org/10.1177/0013916518774400>
- [11] Ulrich, R.S., Simons, R.F., Losito, B.D., Fiorito, E., Miles, M.A. and Zelson, M. (1991) Stress Recovery during Exposure to Natural and Urban Environments. *Journal of Environmental Psychology*, **11**, 201-230. [https://doi.org/10.1016/s0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/s0272-4944(05)80184-7)
- [12] Cohen, S. and Wills, T.A. (1985) Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, **98**, 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- [13] Kawachi, I. (2001) Social Ties and Mental Health. *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine*, **78**, 458-467. <https://doi.org/10.1093/jurban/78.3.458>
- [14] Hu, Y., Niu, T., Xu, J., Peng, L., Sun, Q., Huang, Y., et al. (2022) Negative Air Ion Exposure Ameliorates Depression-Like Behaviors Induced by Chronic Mild Stress in Mice. *Environmental Science and Pollution Research*, **29**, 62626-62636. <https://doi.org/10.1007/s11356-022-20144-x>
- [15] Perez, V., Alexander, D.D. and Bailey, W.H. (2013) Air Ions and Mood Outcomes: A Review and Meta-analysis. *BMC Psychiatry*, **13**, Article No. 29. <https://doi.org/10.1186/1471-244x-13-29>
- [16] Lowry, C.A., Hollis, J.H., de Vries, A., Pan, B., Brunet, L.R., Hunt, J.R.F., et al. (2007) Identification of an Immune-

- Responsive Mesolimbocortical Serotonergic System: Potential Role in Regulation of Emotional Behavior. *Neuroscience*, **146**, 756-772. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2007.01.067>
- [17] Amoroso, M., Langgartner, D., Lowry, C. and Reber, S. (2021) Rapidly Growing Mycobacterium Species: The Long and Winding Road from Tuberculosis Vaccines to Potent Stress-Resilience Agents. *International Journal of Molecular Sciences*, **22**, Article 12938. <https://doi.org/10.3390/ijms222312938>
- [18] Amoroso, M., Böttcher, A., Lowry, C.A., Langgartner, D. and Reber, S.O. (2020) Subcutaneous Mycobacterium Vaccae Promotes Resilience in a Mouse Model of Chronic Psychosocial Stress When Administered Prior to or during Psychosocial Stress. *Brain, Behavior, and Immunity*, **87**, 309-317. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2019.12.018>
- [19] 王加华. 被结构的时间: 农事节律与传统中国乡村民众时间生活——以江南地区为中心的探讨[J]. 民俗研究, 2011(3): 65-84.
- [20] Sia, A., Tam, W.W.S., Fogel, A., Kua, E.H., Khoo, K. and Ho, R.C.M. (2020) Nature-Based Activities Improve the Well-Being of Older Adults. *Scientific Reports*, **10**, Article No. 18178. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-74828-w>
- [21] 孙九霞, 周一. 遗产旅游地居民的地方认同——“碉乡”符号、记忆与空间[J]. 地理研究, 2015, 34(12): 2381-2394.
- [22] 刘晓春, 贺翊昕. 口头传统的跨媒介化与社区认同的动态重构——以深圳大浪的客家山歌为例[J]. 民间文化论坛, 2025(5): 48-64.
- [23] 毕剑. 美好抑或悲哀: 旅游演艺的文化真实性研究[J]. 西北民族大学学报(哲学社会科学版), 2020(2): 138-146.
- [24] 王中德, 孟凡威, 杨玲. 社会结构变迁视角下山地乡村公共空间“继替”特征与规律研究——以重庆李子村为例[J]. 中国园林, 2025, 41(9): 69-76.
- [25] Sandstrom, G.M. and Dunn, E.W. (2014) Social Interactions and Well-Being: The Surprising Power of Weak Ties. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **40**, 910-922. <https://doi.org/10.1177/0146167214529799>
- [26] Huxhold, O., Fiori, K.L., Webster, N.J. and Antonucci, T.C. (2020) The Strength of Weaker Ties: An Underexplored Resource for Maintaining Emotional Well-Being in Later Life. *The Journals of Gerontology: Series B*, **75**, 1433-1442. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa019>