

乡村振兴背景下“红绿融合”特色研学路线研究

——以北京市妙峰山涧沟村为例

袁庆叶, 张月娟, 杨 茂

北京农业职业学院通识教育学院, 北京

收稿日期: 2025年11月27日; 录用日期: 2025年12月24日; 发布日期: 2025年12月31日

摘 要

涧沟村所在的妙峰山地区拥有丰富的自然资源和人文资源, 红色教育文化产业、绿色休闲生态产业和民俗文化旅游产业同步发展。然而由于资源开发力度不足, 涧沟村旅游仍以初级参观和观光为主, 深层体验性产品不够; 不同产业之间缺乏联结, 游客体验感单一、长期停留意愿较弱, 现有旅游产业对乡村经济发展的带动能力不足。针对以上问题, 本文创新性地引入森林疗养的科学理念, 采用由专业森林疗养师组织开展的森林疗养活动和平西情报站爱国主义教育活动有机结合的形式, 设计了一条专门针对青少年的“红绿融合”主题特色研学线路, 使体验者更好地达到“熏陶思想、疗愈身心”的效果, 多方位带动乡村经济的全面振兴和发展。

关键词

森林疗养, 爱国教育, 疗愈身心

Research on the Distinctive Research and Learning Route of “Red and Green Integration” under the Background of Rural Revitalization

—A Case Study of Jiangou Village, Miaofeng Mountain in Beijing

Qingye Yuan, Yuejuan Zhang, Mao Yang

College of General Education, Beijing Vocational College of Agriculture, Beijing

Received: November 27, 2025; accepted: December 24, 2025; published: December 31, 2025

Abstract

The Miaofeng Mountain area where Jiangou Village is located has rich natural and cultural resources, and the red education and cultural industry, green leisure and ecological industry, and folk cultural tourism industry are developing simultaneously. However, due to insufficient resource development efforts, tourism in Jiangou Village is still mainly focused on primary visits and sightseeing, with insufficient in-depth experiential products; There is a lack of connection between different industries, with a single sense of tourist experience and weak willingness to stay for a long time. The existing tourism industry has insufficient driving capacity for rural economic development. In response to the above issues, this article innovatively introduces the scientific concept of forest recuperation, and adopts an organic combination of forest recuperation activities organized by professional forest therapists and patriotic education activities organized by information stations. A special “red green integration” themed research route is designed for young people, so that the experience can better achieve the effect of “cultivating thoughts, healing body and mind”, and comprehensively promote the revitalization and development of rural economy in multiple aspects.

Keywords

Forest Therapy, Patriotic Education, Body and Mind Healing

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. 北京地区红色旅游现状分析

红色旅游作为传承革命精神、开展思政教育与推动区域发展的重要载体，其发展模式的科学性直接决定资源价值转化效能。北京作为中国共产党早期活动的核心区域及新中国首都，拥有层级高、密度大、类型全的红色旅游资源集群。

1.1. 资源整合与体验创新

以三大片区为核心构建红色文旅矩阵。北京以革命文物保护为根基，系统整合红色资源形成三大主题片区——中国共产党早期北京革命活动、抗日战争、建立新中国主题片区，通过“点线面”贯通实现空间联动。在运营中注重场景复原与科技赋能[1]，如清华园车站旧址还原“进京赶考”历史细节，海淀区打造“红色之旅”云平台提供地标 VR 体验，同时开发多元化文创产品，让红色文化从静态展陈转化为可感知、可消费的沉浸式体验。

1.2. 政策保障与多元主体协同

北京通过顶层设计推动红色旅游规范化发展，出台革命文物保护利用工程实施方案，公布两批革命文物名录，并以专项彩票公益金、专项债等提供资金支持。同时深化文教融合，与高校共建研学基地，针对不同学段设计差异化课程；鼓励社区参与，通过就业带动、居民自编红色舞台剧等激活内生动力，形成“政府主导、馆校联动、社区参与”的协同格局[2]。

1.3. 区域联动与文化传播拓展

北京以红色旅游为纽带深化跨区域合作，签署京津冀烈士褒扬合作协议，推出“进京赶考之路”等

跨省市主题游径,实现区域资源共享与客流互导,提升红色文旅辐射力。在市域层面推动“红色 + 生态”“红色 + 创意”“红色 + 科技”等多种产业融合模式[3]。

总体而言,北京红色旅游资源开发已形成“首善标准”的实践范式,但当前开发仍存在结构性问题:一是区域发展失衡,京郊红色资源数字化程度低、基础设施薄弱,部分旧址年参观量不足千人;二是产品体验浅层化,多数景区仍以“参观 - 讲解”为主,VR/AR 等沉浸式技术应用局限,未能突破说教式传播桎梏;三是客群适配性不足,针对青少年的趣味产品与国际游客的适配内容仍显匮乏。

2. 森林疗养简介

森林疗养是更科学、更有效的一种疗愈身心的措施。目前已有大量研究证实森林疗养对高血压、冠心病、更年期障碍、抑郁等疾病均具有比较明显的预防和治疗效果,特别对于心理疾病的疗效尤为显著。森林能够释放芬多精、增加负氧离子、降低噪音、产生绿视率等,因此具有疗养功效,森林疗养应运而生。森林疗养起源于德国,后推广到日本、韩国、美国以及北欧的一些国家和地区,其利用森林开展健康管理,通过在森林中开展森林浴、森林静息等一系列活动以实现增进身心健康、预防和治疗疾病等目标的辅助治疗方法[4]。森林疗养的开展和发展需要依托森林景观、森林环境、森林食药以及生态文化等资源,同时配备相应的养生、休闲、医疗、康体服务设施,并融合林业、健康养生、医疗、休闲等多个领域的综合产业模式。森林疗养作为“两山”理论的新实践,已成为我国绿色、健康产业的新业态、新模式,是实施健康中国战略、乡村振兴战略的重要措施、是林业供给侧结构性改革的必然要求,也是满足人民美好生活需要的战略选择,意义十分重大。

Table 1. Common optional courses of forest recuperation

表 1. 森林疗养常见可选课程

类别	可选课程
结合运动疗法的课程	考虑运动强度,结合徒步、慢跑、越野跑、瑜伽、太极拳、气功、体操等的森林疗养活动
结合水疗法的课程	温泉浴、冷泉浴、足浴、腿部浴、枝条浴、喷雾浴等
结合作业疗法的课程	园艺制作、木工制作、押花、叶拓、农事体验等
结合气候疗法的课程	日光浴、空气浴、泥浴、洞穴疗法等
结合芳香疗法的课程	芳香抚触、调配精油、花香疗法、熏香疗法等
结合食物疗法的课程	按照营养学要求,活用当季的蘑菇、树头菜、坚果、水果和山野菜等农产品
结合药草疗法的课程	草本茶、鲜药疗法、药膳等
结合心理咨询的课程	森林冥想、森林坐禅、林中咨询、色彩疗法等
结合拓展训练的课程	爬树攀岩、森林游戏等利用同伴间相互影响的方式来实现个人成长
结合儿童教育的课程	通过自然观察、制作标本、观鸟等改善孩子厌学、多动、自闭状况

森林疗养区别于村庄现有的旅游活动主要体现在三个方面[5]: (1) 在通过评估的森林疗养环境中开展。这既包括基地选址、林分质量和森林自然环境,也包括满足康养需求的基础设施,如出入口、森林康养步道等主要设施及住宿餐饮设施、防灾避难设施、医疗设施等配套设施; (2) 由经过认证的森林疗养师组织开展。在最新修订的《国家职业分类大典(2022 年版)》公示名单中,森林疗养师被列入其中。学员通过理论课程学习和实操培训,并经过为期一年的在职训练且全部考核合格后才能被认证为森林疗养师; (3) 通过具有循证依据的森林疗养课程开展。北京市园林绿化局与北京大学医学部、中国康复研究中心等机构合作,启动了“森林康养标准及关键技术研究与示范项目”,通过大样本医学研究来编制森林康养

课程,起草了《北京市通用森林康养菜单》;森林疗养师自律会也在持续大力推进森林疗养课程的设计和研发工作。目前森林疗养的疗养方式(疗法)有很多(见表1),比如综合运用视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉的五感疗法;以体验森林经营、木工制作和园艺制作为代表的劳动疗法;以科学搭配本地食材、采摘烹茶为代表的食物疗法等。

3. “红绿融合”的内在逻辑与协同机制

3.1. 内在逻辑:需求适配与价值共生

“红色爱国主义教育”与“绿色森林疗养”的融合并非简单叠加,而是基于目标契合、资源互补、人群适配三大核心逻辑,形成“精神-身心”协同发展的闭环:

1) 目标契合:指向青少年“全面发展”

红色教育的核心目标是“价值观塑造”,通过革命历史体验,培养青少年的爱国情怀、责任意识与历史认同感;森林疗养的核心目标是“身心疗愈”[5],通过自然体验缓解学业压力、改善心理焦虑、增强身体素质。两者共同指向“青少年全面发展”的教育需求——精神层面的“思想熏陶”与身心层面的“健康保障”相辅相承,缺一不可。

2) 资源互补:破解单一资源的局限性

红色资源具有“教育性强但体验形式单一”的特点,易导致青少年“审美疲劳”;绿色资源具有“体验性强但教育内涵薄弱”的特点,易沦为“单纯休闲”。两者融合可实现“教育性+体验性”的互补:红色资源为森林疗养赋予“精神内核”,避免疗养活动流于表面;绿色资源为红色教育提供“放松场景”,缓解教育活动的严肃性带来的压力。

3) 人群适配:匹配青少年的认知与行为特点

青少年处于“认知活跃但注意力易分散”和“情感丰富但心理承受力弱”的阶段:红色教育的“沉浸式活动”(如剧本杀、VR体验)可满足其“互动需求”,避免传统讲解的枯燥;森林疗养的“多感官体验”(如五感漫步、园艺制作)可契合其“动手需求”,同时缓解长时间教育活动带来的疲劳[6]。两者节奏上“动静结合”(如红色拓展后进行森林冥想),符合青少年的行为规律。

3.2. 协同机制:资源、体验、效益的三维联动

1) 资源协同机制:

北京地区部分红色旅游基地同时拥有红色、绿色、民俗等多种存量资源,但分别被呈“分散开发”状态,资源利用效率低。“红绿融合”通过“空间联动”与“内容衔接”,构建资源协同体系,通过空间联动和内容衔接,盘活存量资源,实现“一地多用”。

2) 体验协同机制:

通过活动设计,构建“感官体验+思想体验+实践体验”的三维体验协同体系。其中感官体验以绿色主导,充分打开五感,奠定“放松身心”的体验基础;思想体验以红色主导,让青少年“代入”革命情境,形成“敬畏先烈、热爱祖国、珍惜当下”的思想共鸣,解决“价值观困惑”;实践体验采用红绿结合的形式,让青少年在“动手做”中同时获得自然感知与思想启发,避免“走马观花”的浅层体验,提升研学活动的记忆点与影响力。

3) 效益协同机制:

“红绿融合”研学路线通过“延长停留时间”与“丰富消费场景”,实现经济效益与文化效益的协同提升,带动乡村“经济+文化”双重振兴。

基于以上原理,本文结合妙峰山周边的自然环境条件和基础设施建成情况,尝试联合专业的森林疗

养师设计相关的森林疗养课程,结合平西情报站纪念馆现有的爱国主义主题教育课程,升级打造出融合“绿色森林疗养”和“红色爱国主题教育”为一体的“红绿品牌”特色研学路线。

4. 妙峰山旅游现状分析

妙峰山所在的涧沟村已经分别开发出“红”和“绿”特色的旅游经营模式,依托得天独厚的自然资源和人文资源条件,在门头沟区“红色党建引领绿色发展”方针指引下,积极践行妙峰山镇党委政府提出的“‘峰’火传承妙峰山”红色党建品牌和“山灵水秀妙峰山”绿色生态品牌,逐步形成红色教育、绿色生态、民俗文化三大旅游产业方向,但产业融合度与产品深度仍有待提升。

4.1. 红色教育文化产业

平西情报联络站建立于1939年6月,是党在华北地区的重要情报交通枢纽,涌现出许建国、梁波、钟子云等一批抗战英雄。2009年4月,平西情报联络站展览馆正式开馆,这是北京市第一个公开展出的以情报战线为主题的红色教育展览馆,也是全国国家安全教育基地、北京市爱国主义教育基地、首都隐蔽战线传统教育基地、北京市首批孵化党性现场教学培训点。涧沟村依托平西情报联络站,持续打造“化蝶”双维度沉浸式红色教育主题活动、“走、听、访、谈”主题党日活动、“红色交通员”红色主题拓展活动、“小小情报员”青少年爱国主义教育活动、歼谍|虚拟现实+国家安全观教育主题课程等红色教育课程体系,初步形成“红色教育赋能乡村振兴”的示范模式。

4.2. 绿色休闲生态产业

妙峰山所在地区自然资源丰富:山上有大量香味植物、果树和优质药材,山桃花(最佳观赏时间为3月中旬~4月下旬)、野丁香(花期4~5月)、千亩高山玫瑰(花期5月底~6月)、樱桃(果期6月初)、野茉莉(盛花期7~8月)以及山楂(果期10月左右)此开彼落,一路上“四面有山皆如画”,大自然的四季变化,在这里呈现得淋漓尽致。妙峰山森林公园内林木覆盖率高,负氧离子较高,是亲近自然、康体休闲、花果观光、山地度假、消夏避暑为一体的旅游胜地。森林公园山路蜿蜒,全程约8公里,绿荫环绕,是徒步爱好者的运动圣地。登上森林公园主峰西北方向可远眺层峦起伏的巍巍群山,东南方向可俯瞰一马平川,有一览众山小之感。妙峰山上,依山势蜿蜒伸展的几千亩玫瑰园内,种植着有“华北一绝”之称的高山玫瑰。作为地标产品,涧沟村的高山玫瑰独得“金顶玫瑰”之称,从宋代已开始种植,每年5月底到6月盛开,香飘山间。此外,涧沟村还有400亩樱桃园,年产樱桃3万余斤。涧沟村的樱桃园是北京海拔最高、成熟最晚的,樱桃采摘也是当地的一项特色旅游活动。由于光照充足,昼夜温差大,相对于平原和丘陵地区,这里的樱桃色泽更艳、甜度更高、口味极佳。

4.3. 民俗文化旅游产业

金顶妙峰以其独特的庙会风俗成为中国民俗文化重要的发祥地,每年农历4月初一至十五举办的庙会活动,作为国家级非物质文化遗产,汇集了民间花会、民间戏曲、民间武会等多种表演和活动,距今已有四百多年的历史,已成为传统民俗文化的典型代表。

5. 妙峰山地区开展森林疗养适宜性分析

5.1. 研究区概况

妙峰山地区位于暖温带亚湿润区,属温带半湿润大陆季风气候,年均温度8℃~11℃,平均最低气温-18℃,平均最高气温38℃,无霜期182~186天,全年日照为2802~2842小时,多年平均降水量669mm,降水年内分配极不均匀,全年降水量80%~85%集中在汛期6~9月,多以暴雨出现,降雨历时短、

强度大[7]。

5.2. 林分质量分析

妙峰山森林公园是开展森林疗养的良好场所。公园内林木覆盖率高，树种多样、色彩繁多，花果资源丰富。造林树种 49 种，主要乔木树种包括油松、侧柏、刺槐、栓皮栎、元宝枫等。林下灌木层主要有构树、酸枣、小叶鼠李、荆条、孩儿拳头、胡枝子等草本层主要有鸭跖草、羊胡子草、中华卷柏等。经济树种主要有苹果、桃、柿、板栗、杏、山楂、红果、樱桃、香椿、核桃、黑枣及葡萄等。

海拔 500 m 以下的地带则以人工油松林、侧柏、山杏、山地果园(栗树)为主，是开展森林疗养活动的绝佳场所[8]。试验证明，松柏类森林能释放大量芬多精(“天然抗生素”)，不仅能够清新空气、还可杀死人体内病菌，起到消炎、利尿、加快呼吸器官纤毛运动等作用[4]，而果树可以为森林疗养食物疗法和作业疗法提供材料。

5.3. 空气环境质量分析

负氧离子能够杀菌降尘、清洁空气，对人体健康十分有益，被称为“空气中的维生素”，甚至被称为“长寿素”[9]。已研究显示，森林能够显著增加空气中负氧离子的数量。林内负氧离子浓度是森林疗养环境监测的重要指标：世界卫生组织公布 1000 个/立方厘米的负氧离子浓度对人体是有益的[5]；在中国，气象服务协会也将此浓度指标规定为“中国天然氧吧”的参评标准。

根据《森林疗养基地建设技术导则》：夏季晴天正午，疗养基地林中 1.5 m 高度负氧离子平均浓度不应低于 1000 个/cm³。参考相关论文研究数据，妙峰山森林公园内 7~10 月期间，负氧离子浓度高[10] (图 1)，气温较市区更加凉爽适宜，是开展森林疗养活动的最佳时期。

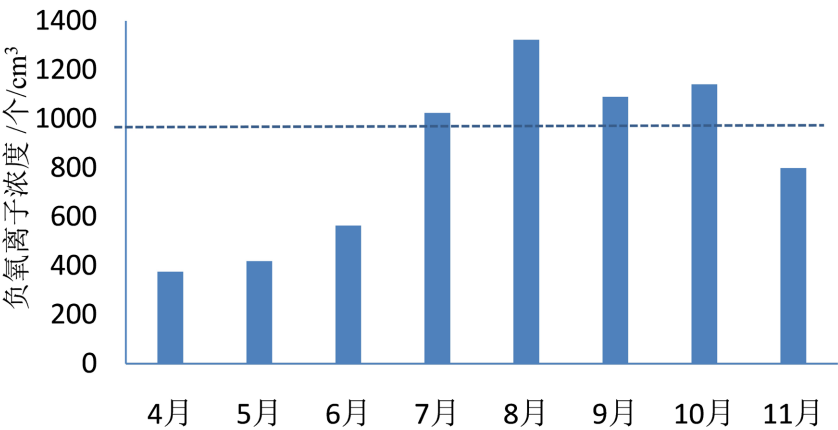


Figure 1. Monthly variation characteristics of negative oxygen ion concentration in Miaofeng mountain forest
图 1. 妙峰山林内负氧离子浓度月变化特征

6. “红绿融合”研学疗养活动研究

6.1. 活动背景

本疗养案例以青少年为研究对象。青少年是祖国的未来和希望，是新时代中国特色社会主义事业的建设者和接班人。现代社会经济飞速发展，电子产品品种繁多，网络信息量巨大，青少年置身其中，给其成长和发育带来很多不良影响；此外，青少年对学习、情感、人际交往等极易产生焦虑，且自身的调节能力比较弱，有些学生无法有效释放负面情绪，容易出现各种心理问题。森林作为复愈性环境，可以

帮助青少年减轻压力及与之伴随的各种负面情绪，是解决和干预“亚健康”问题的较好途径之一。

森林魔法学院是一套针对儿童青少年电子产品依赖的解决方案，由儿童心理学专家沈荣华博士与华南森林疗养师团队研发，被森林疗养师自律协会推荐为针对青少年儿童的森林康养方案，通过森林探索、户外运动、园艺制作、心理辅导等方法，减轻孩子的心理问题。本案例在森林魔法学院理念的基础上，创新引入了红色爱国主义教育和思想政治教育的课程内容和拓展活动。通过两天一夜的活动，让孩子们走进森林，走进爱国教育基地，带领孩子重新建立对现实美好生活(包括大自然)的珍惜和热爱，重启“五感(视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉)”，还给孩子一个积极健康的生活状态。

6.2. 活动设计思路

本研究采用“基于设计的行动研究”方法，进行丰富的“红绿融合”研学疗愈活动内容安排，共分为9大环节，完成全部内容至少需要两天一晚。首先，根据活动对象的需求和特点在平息情报站纪念馆现有的五大课程教育体系中选择合适的红色主题教育课程。本案例的服务对象为青少年儿童，因此选择了“红色交通员”红色主题拓展活动和“化蝶”红色教育主题活动两大特色主题课程。

接下来，森林疗养师根据活动对象的特点有针对性地规划具体的绿色疗养课程内容。最后，森林疗养师与情报联络站讲解员以及拓展基地工作人员沟通确定红绿活动的融合方式。

6.3. 活动安排

- 1) 时间：两天一晚(6月中旬)；
- 2) 地点：涧沟村英雄山，平西情报站纪念馆，红色拓展基地，XX 民宿，初心广场，玫瑰采摘园，森林特色实验室；
- 3) 对象：青少年儿童；
- 4) 人数：6~10 人。

6.4. 活动设计

初心广场统一集合，说明大致活动内容和要求(表 2)。

Table 2. Flow chart of scheme design activities
表 2. 方案设计活动流程表

安排	地点	活动内容	康养目的及预期效果
活动一	拓展基地	“红色交通员”红色主题拓展活动	破冰热身、爱国主义熏陶、放松身心
活动二	情报小路、英雄亭	森林漫步，打开五感	打开五感，放松身心
活动三	英雄亭平台	正念进食，品尝草本茶	食物疗法
活动四	英雄亭平台	森林冥想，森林静息	五感疗法，放松身心
活动五	静息处至情报站沿途	特色剧本杀	爱国教育，激发参与热情
活动六	平西情报站纪念馆	“化蝶”红色教育主题活动	红色爱国主义教育
活动七	涧沟村餐饮民宿	玫瑰鲜花饼制作、晚餐与晚间娱乐	作业疗法，食物疗法，放松身心
活动八	玫瑰园	玫瑰园观光采摘	芳香疗法，作业疗法
活动九	一站式服务中心实验室	森林特色实验	科学教育，深度链接自然

- 1) “红色交通员”红色主题拓展活动

该拓展活动是平西情报站纪念馆 5 大特色课程之一,以情报战线交通员为蓝本策划的一场沉浸式红色主题拓展活动,所有学员化身交通员,在红色交通线上完成指定任务。活动过程中实现成员热身、破冰以及爱国主义熏陶等目标,同时激发个人潜能,增强团队活力、凝聚力和创造力,从而达到磨练意志、熔炼团队的训练目的,最终让大家深刻认识到,国家安全是民族复兴的根基。拓展基地周围群山环绕、森林繁茂,身处其中使人精神放松、身心愉悦。

2) 森林漫步, 打开五感

森林漫步属于运动疗法的一种,是指人们沉浸在森林空气中进行的一种游憩活动,主要通过人的肺部吸收森林植物散发出来的具有药理效果的植物精气和森林空气中浓度较高的空气负离子,来改善身体状况的一种养生保健活动。通俗地说,森林漫步活动通过刺激五个感官(视觉、嗅觉、听觉、味觉、触觉)发挥其效果,体验者通过在森林中散步等方式,将自己全身心地置身于森林中,尽情地享受森林的独特氛围,从而达到放松、减压的效果,将森林具有的疗养功能最大限度地作用到人们增进健康、预防疾病的活动中。

森林疗养师带领学员从初心广场出发(见图 2),通过“情报小路”行至英雄山英雄亭广场处。学员缓慢漫步在丛林中,沿途触摸周围的天然岩石、认识常见植物、品尝野果等,充分打开视觉、听觉、触觉、嗅觉和味觉(五感疗法),尽享缤纷美景的美妙感觉。学员们放松大脑皮层,激活知觉,改善平衡和调整身心。重走情报小路,倾听爱国故事,行至最高处英雄亭,参观妙峰山革命烈士纪念碑和梁波烈士之墓旧址,体验涧沟村的红色英雄情结,感受革命时期情报工作的困难与艰辛,进而更加珍惜当下的美好生活(表 3)。

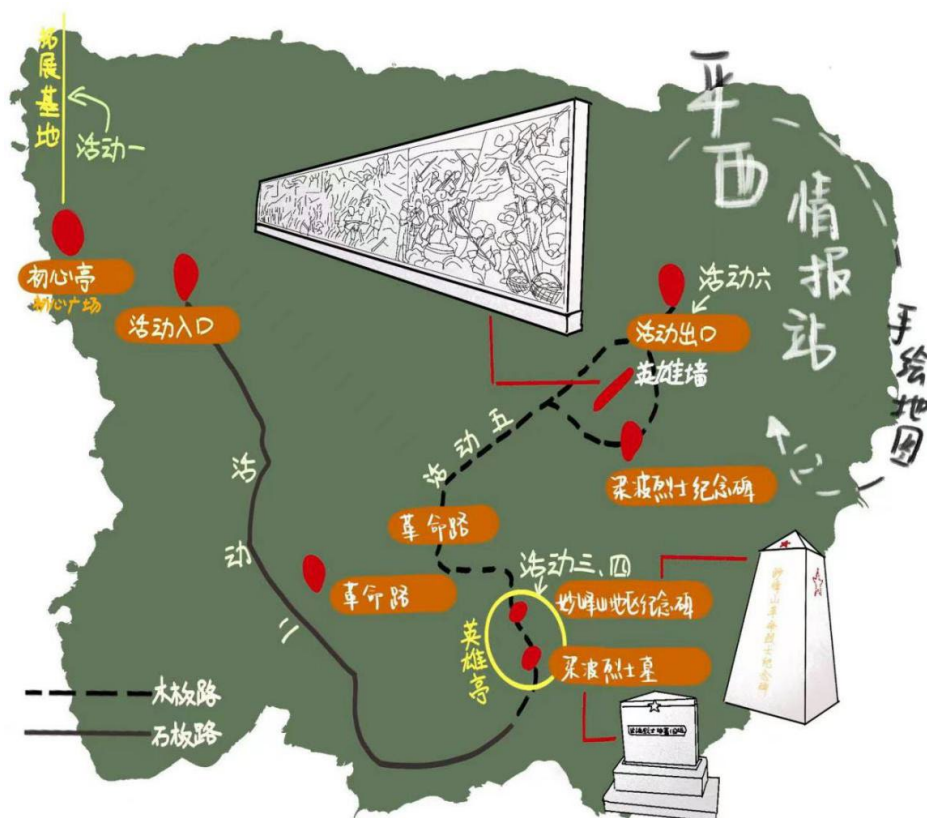


Figure 2. Map of the first day's activities

图 2. 第一天活动地图

Table 3. Specific content arrangement and purpose of activity 2
表 3. 活动二具体内容安排及目的

序号	活动具体内容	活动目的
1	森林漫步, 打开五感	打开视觉、听觉、触觉、嗅觉和味觉, 放松身心
2	认识植物, 发现动物	开展自然教育, 培养孩子们对自然的热爱和敬畏之心
3	重走情报小路, 参观梁波烈士纪念碑, 倾听爱国故事	感悟先烈遗志, 传承红色基因

3) 正念进食, 品尝草本茶

森林疗养食物疗法是一种结合了森林环境和特色食疗的新型健康养生方式, 这种疗法利用森林环境中的负氧离子、植物精气以及森林景观、森林文化等元素, 在进食过程中对人的身体产生积极影响, 起到很好的辅助治疗效果。以医学科学理论为指导, 特别是以中医理论主张药食同源为代表的森林食品/饮品, 通过合理搭配食用, 以期达到调理身体机能、预防与治疗疾病为目的。食物疗法是森林疗养中一个独具特色的方法与手段, 深受疗养者的欢迎与喜爱。

学员在森林疗养师的引导下, 体验正念饮食, 传递正念饮食理念。森林疗养餐是在森林疗养师的指导下搭配的, 食材要求安全新鲜、绿色有机、营养均衡、就地取材, 如凉拌木兰芽、香椿炒鸡蛋等, 具体的餐食会因季节和体验对象的不同而有所差别。餐品由当地的农家小院制作, 为了便于野外进食, 营养餐采用统一的盒饭包装。餐后搭配当地自制特色点心和水果, 如玫瑰鲜花饼、山楂罐头、杏干、海棠干等, 进一步刺激学员的味蕾体验。

妙峰山野生食用植物资源非常丰富, 森林疗养师带领大家自制一杯清香的玫瑰花茶(美容养颜), 也可品尝酸枣叶茶(安神、促眠、镇痛等)、山楂叶茶(开胃消食)、黄芩茶(清热解毒)、野菊花茶(清肝去火)等, 感受大自然给予的美好馈赠。注: 所需茶具、热水等可由餐饮馆送餐时一并带去, 需注意把握好送餐时间。

4) 森林冥想, 森林静息

森林疗养师带领学员在平台上选择适宜的地点开展森林冥想和森林静息。学员可以自己选择“满意的地点”铺设瑜伽垫(注意不要选择太阳直接暴晒的区域), 在大自然风声鸟鸣以及疗养师温柔细腻的引导词的背景下, 学员正念端坐配合森林深呼吸开始进行森林冥想。通过观想积极愉悦的事物放松身心, 以专注和放松来减轻对电子产品的依赖感, 进而达到改善心理健康的目的。

冥想结束后, 体验者直接躺在瑜伽垫上, 在这个令自己舒畅的环境中安静地度过, 享受着清新的空气和森林的静谧, 也可以进一步躺在林中草地上闭目养神或小憩, 被森林拥入怀中, 体验不一样的森林气息。通过静息活动, 缓解学生上午体力运动的疲惫感, 放松身心的同时为下午的活动蓄养精神。

5) 特色剧本杀

采用青少年喜爱的当下流行的“剧本杀”的活动, 完成剧本设定的各项环节, 角色通过收发情报、情报解密、身份辨别等各项活动, 最后于英雄墙处“革命”取得胜利, 结束活动。随着此剧本杀活动的完成可以实现活动内容和活动地点的同步切换。

6) “化蝶”红色教育主题活动

此课程是北京市首个双维度沉浸式红色主题教育活动, 也是平息情报站纪念馆的 5 大特色课程之一, 通过 VR 数字化和实景还原, 打造双维度沉浸式体验, 再结合情报搜集、收发电报、摩斯密码破译等活动, 全面提升全员的互动性和参与感, 为学员呈现出一套极具代入感的红色主题教育活动。

7) 玫瑰鲜花饼制作、晚餐与晚间娱乐

① 在民宿厨房学员自制玫瑰鲜花饼。

② 品尝当地特色美食大餐,可添加烧烤环节。

③ 晚上在森林疗养师的引导下体验以当地玫瑰为原材料制作的玫瑰精油抚触按摩(可自愿选购玫瑰精油)、团队游戏等休闲娱乐项目,放松身心。

8) 玫瑰园观光采摘

森林芳香疗法是一种结合了自然疗法和芳香疗法于一体的健康疗法,其利用天然植物的花、果实或者其他部分提取的芳香挥发油或精油,通过呼吸、敷涂、按摩、沐浴、闻香等多种方式,促使人体神经系统接受刺激,诱导人体身心朝着健康方向发展,进而实现调节新陈代谢、加快体内毒素排出、消炎杀菌、保养皮肤等保健和祛除疾病功能的方法。

作业疗法专门利用植物栽植、植物养护管理等园艺体验活动对不同人群进行心理疏导和调整工作。如在绿色环境中眺望,能使人心态安静;长期进行园艺活动可以培养人的忍耐力与注意力;鉴赏花木可以刺激松弛大脑。20世纪40年代以后,作业疗法与康复医学密切配合取得了较好的效果。一般认为作业疗法对恢复和改善慢性精神疾病患者的心理和躯体功能,帮助其学习和掌握生活的技能有一定的效果。

在森林疗养师和园艺师的指导下采摘玫瑰花瓣。在富含负氧离子、芬多精的园中劳作,能促进身体新陈代谢,缓解大脑疲劳,放松精神,更有益生理上的保健和康复。采摘得到的花瓣主要用于下一活动环节——玫瑰精油提取的实验材料,也可带回家晒干后制作玫瑰花茶、玫瑰鲜花饼等。

9) 森林特色实验

针对在校学生开展的森林疗养课程中,自然教育和动手实践课程是主要内容之一。本环节可在玫瑰精油的提取和自制植物色素酸碱指示剂两个实验中选取其一进行操作,在缓解压力的同时不仅能够提高学生的实践动手能力,更能够让学生对于学科应用有深刻的理解,学以致用,达到疗养和科普的双重目的。

7. 结语

本研究以北京市妙峰山涧沟村为案例,针对其“红色教育”与“绿色生态”产业联动不足、旅游体验深度欠缺、季节供需失衡等问题,创新性引入森林疗养理念,设计面向青少年的“红绿融合”研学路线。研究的核心价值体现在三方面:(1) 产业融合创新:打破“红”“绿”产业平行发展的格局,通过“空间联动、内容衔接、时间统筹”构建融合机制,丰富了乡村旅游产品体系,提升了旅游产业对民宿、餐饮等关联产业的带动能力;(2) 研学模式优化:突破传统研学“重教育、轻体验”或“重娱乐、轻内涵”的局限,通过“思想熏陶+身心疗愈”的双重设计,为青少年红色教育与心理健康干预提供了可操作的实践方案;(3) 乡村振兴赋能:以研学活动为纽带,盘活了涧沟村红色资源、生态资源与民俗资源,为乡村经济发展提供新增长点,同时助力“红色传承”与“绿色发展”的协同推进。

未来研究可进一步扩大样本量,验证路线在不同年龄段青少年中的适用性;同时结合季节特征优化课程体系(如冬季开发“红色故事+森林静息”主题活动),并通过长期跟踪评估,量化森林疗养与红色教育的协同效应,为乡村“红绿融合”研学产业的可持续发展提供更科学的支撑。

基金项目

北京农业职业学院 2024 院级科研项目(XY-SK-24-07)。

参考文献

- [1] 秦佳庚. 北京地区红色文化资源利用研究[D]: [硕士学位论文]. 长春: 吉林建筑大学, 2024.
- [2] 刘梦瑶, 王鹏飞, 贺星, 等. 红色旅游驱动下传统村落的重构与空间生产研究——以北京市门头沟区马栏村为

- 例[J]. 地理研究, 2023, 42(6): 1663-1679.
- [3] 李响. 红色文化和旅游产业: 文旅融合的困境与路径学术交流[J]. 学术交流, 2021(7): 119-129.
- [4] 宋维明. 关于森林康养产业发展必然性与路径的思考[J]. 林业经济, 2020, 42(1): 3-8.
- [5] 袁庆叶, 安菁, 王文霞, 等. 基于认证标准的北京松山森林疗养基地自然环境条件分析[J]. 林业科技通讯, 2022(1): 28-31.
- [6] 张秀丽. 北京八达岭国家森林公园森林疗养探索与实践[J]. 林业资源管理, 2017(6): 37-40.
- [7] 陈羚. 北京市妙峰山林场景观安全与火灾危险性研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京林业大学, 2019.
- [8] 杨袁慧, 程宸. 典型玫瑰产区的气象服务体系研究——以北京妙峰山玫瑰为例[J]. 中国农学通报, 2019, 35(12): 73-80.
- [9] 张艳丽, 王丹. 森林疗养对人类健康影响的研究进展[J]. 河北林业科技, 2016(3): 86-90.
- [10] 王琛. 北京地区森林小气候特征研究——以妙峰山为例[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京林业大学, 2010.