

## 刻劃在DNA中，森林的舒適感

森林——是一個治癒我們於都會繁忙生活中的身心、滋潤心靈的地方。專注於所有感官，置身於綠葉所散發出的清新空氣中，就能夠感覺到緊繃的心情逐漸紓解。這並非單純的「心理作用」。從（獨立行政法人）森林綜合研究所等的研究成果已發現，樹木所散發的芬多精（如 $\beta$ -水芹烯等）可以緩和緊張、減低壓力。

此外，人們感覺「森林的空氣很乾淨」也不是錯覺，實際檢測的結果，得到了NO<sub>2</sub>（空氣汙染物質）的濃度明顯比都市地區低的數據。

我們人類從很久以前就與森林共存，接受它的恩惠繁衍至今。即使不需要知道科學的證實，本能也記得森林的舒適感，所以人們才會向森林尋求療癒吧。

## 在具療癒力的森林中尋求健康。 「自然療法」的文化

西方人很早就注意到森林所具有的力量，將「自然療法」應用到生活中，例如具有一百年以上歷史的德國「克奈圃水療法」。他們以「身心與自然的調和」為根基，準備了各式各樣運用到水與森林的療程，再加上醫療保險也適用於這些療程，便廣泛滲透到國民當中。

此外，在法國的「特隆塞森林」，會舉辦附嚮導的森林浴活動；在英國和瑞士也分別設有被稱作「皮塔帕爾路線」和「健康小徑」等以促進健康為目的地的森林步道。

另一方面，森林的力量開始在日本受注目的是近年來的事。1982年，日本林野廳提倡「森林浴構想」，森林浴便興盛起來。同一時期，有關森林各種面向的研究開始展開，透過科學逐漸了解，森林具有減低壓力和淨化空氣這些人們所期待的效果。

## 森林是天然的「空氣濾清器」

森林不只能治癒身心，還以各種方式保護著我們的生活：蓄洪、防止山崩，以及淨化空氣——。

比較都市地區和森林的空氣，可以從代表汽車廢氣的NO<sub>2</sub>（空氣汙染物質）的濃度發現兩地有關鍵性的不同。這是因為森林擁有獨自的空氣淨化系統。芬多精（ $\beta$ -水芹烯等等）在和NO<sub>2</sub>（空氣汙染物質）結合成為更大的粒子後，落到地面，藉此隨時保持清新空氣。國土七成由森林組成的日本，可說是擁有天然的空氣濾清器的國家。

## 借助森林的力量正向面對未來

面臨空氣汙染等環境問題，近年來森林研究變得很熱門。不過芬多精（如 $\beta$ -水芹烯等）對人有什麼益處，還有許多部分尚待釐清。人們期待著接下來更進一步的研究，能否為去除各種有害物質、降低病毒的活性、抗老化策略等面向提出貢獻。森林還蘊含著各種無限的可能，對人類而言，可說是一種無可取代的「寶物」吧。