

维他命A到K大家都熟悉也知道摄取方法，但有一种同样有益健康的“维他命”可能被忽略了——它是大自然(nature)，也被称为维他命N。研究发现，无论是树林绿植或大海湖泊等“景观”，都有助于改善心情，对忙碌的都市人或生病的患者都可产生疗愈效果。医疗人员、大学职能治疗系讲师和森林浴导师等解说大自然对身心健康的重要性，以及自然疗法的效益。

陈映素 / 报道
yingzhen@sph.com.sg

龙国雄 / 摄影

“过去我从不说自己热爱大自然，但接触森林浴后，我和大自然有了更深的联系，对身心健康有了正面影响。”

去年4月完成培训，正式成为森林浴导师的张国慧(38岁)原本在社区服务组织工作，职业过劳的主动找寻解压方法，2021年参加森林浴，获益匪浅。

森林浴由日本林业界在1982年发起，目的是鼓励民众多接触树木，从而达到精神疗愈之效。森林浴现已成为知名养生保健活动，在全球各地都有导师。张国慧以“profound”(感受非常深刻)来形容自己的森林浴初体验，她说前所未有地了解自己的内心世界。为了更了解森林浴，她在2021年11月报名参加训练营并当起导师。活动时间表透过她的社群專頁(instagram.com/slow-forestdays)发表，欢迎公众报名参加。

现在的她会放慢生活速度，让自己有更多时间接触大自然。例如尽量在傍晚时分到家楼下的公园，静静坐着至少30分钟，什么都不做、不说，就是安静地观察环境和自己的感受。

张国慧说：“树林就是治疗师，我们只须把门打开就行了。”

即便尝试过森林浴，也应该体验大自然对身心健康的疗效。毕业于马来西亚博特拉大学林业系的曾浩鹏(29岁)从小喜欢户外活动，小学时在树林露营的美好回忆至今仍印象深刻。同样难忘的念大学时在树林做研究。

目前在岗岭岭临床心理学所负责外展和协作事宜的曾浩鹏，会特意安排时间去远足、登山、



心理卫生学院资深职能治疗师曾浩鹏热爱户外活动，也喜欢出国探访大自然，放松心情。(受访者提供)



心理卫生学院资深职能治疗师曾浩鹏热爱户外活动，也喜欢出国探访大自然，放松心情。(受访者提供)



空气、做物理治疗，对他们的康复有益。(示意图)让病后包括加护病房住院者，有个地方呼吸新鲜空气。

拥抱大自然

用维他命N滋养身心



感受到了大自然的疗愈力，张国慧现在更有意识地放慢生活速度，让自己有更多时间接触大自然。

骑行或在公园漫步，沉浸在自然环境中“充电”。

她说：“日常生活非常急促，回到大自然就会恢复活力，像按下暂停键，让大脑重新启动。自然环境有别于日常的喧嚣，我喜欢它的安静和慢节奏，让我可以一步一步来，不必时时刻刻一心多用，分分秒秒和时间赛跑。”

周博士说：“打个比方，当我们有能力意识到自己生气了，就可以选择怎么化解愤怒，更有意识地做出反应，例如暂缓一步，离开那个状况，而不是任由愤怒情绪淹没自己，猛烈反击或暴力回应。”

周博士说：“打个比方，当我们有能力意识到自己生气了，就可以选择怎么化解愤怒，更有意识地做出反应，例如暂缓一步，离开那个状况，而不是任由愤怒情绪淹没自己，猛烈反击或暴力回应。”

周博士说：“打个比方，当我们有能力意识到自己生气了，就可以选择怎么化解愤怒，更有意识地做出反应，例如暂缓一步，离开那个状况，而不是任由愤怒情绪淹没自己，猛烈反击或暴力回应。”

周博士说：“打个比方，当我们有能力意识到自己生气了，就可以选择怎么化解愤怒，更有意识地做出反应，例如暂缓一步，离开那个状况，而不是任由愤怒情绪淹没自己，猛烈反击或暴力回应。”

周博士说：“打个比方，当我们有能力意识到自己生气了，就可以选择怎么化解愤怒，更有意识地做出反应，例如暂缓一步，离开那个状况，而不是任由愤怒情绪淹没自己，猛烈反击或暴力回应。”

周博士说：“打个比方，当我们有能力意识到自己生气了，就可以选择怎么化解愤怒，更有意识地做出反应，例如暂缓一步，离开那个状况，而不是任由愤怒情绪淹没自己，猛烈反击或暴力回应。”

周博士说：“打个比方，当我们有能力意识到自己生气了，就可以选择怎么化解愤怒，更有意识地做出反应，例如暂缓一步，离开那个状况，而不是任由愤怒情绪淹没自己，猛烈反击或暴力回应。”

周博士说：“打个比方，当我们有能力意识到自己生气了，就可以选择怎么化解愤怒，更有意识地做出反应，例如暂缓一步，离开那个状况，而不是任由愤怒情绪淹没自己，猛烈反击或暴力回应。”

周博士说：“打个比方，当我们有能力意识到自己生气了，就可以选择怎么化解愤怒，更有意识地做出反应，例如暂缓一步，离开那个状况，而不是任由愤怒情绪淹没自己，猛烈反击或暴力回应。”

周博士说：“打个比方，当我们有能力意识到自己生气了，就可以选择怎么化解愤怒，更有意识地做出反应，例如暂缓一步，离开那个状况，而不是任由愤怒情绪淹没自己，猛烈反击或暴力回应。”

周博士说：“打个比方，当我们有能力意识到自己生气了，就可以选择怎么化解愤怒，更有意识地做出反应，例如暂缓一步，离开那个状况，而不是任由愤怒情绪淹没自己，猛烈反击或暴力回应。”

周博士说：“打个比方，当我们有能力意识到自己生气了，就可以选择怎么化解愤怒，更有意识地做出反应，例如暂缓一步，离开那个状况，而不是任由愤怒情绪淹没自己，猛烈反击或暴力回应。”

周博士说：“打个比方，当我们有能力意识到自己生气了，就可以选择怎么化解愤怒，更有意识地做出反应，例如暂缓一步，离开那个状况，而不是任由愤怒情绪淹没自己，猛烈反击或暴力回应。”

周博士说：“打个比方，当我们有能力意识到自己生气了，就可以选择怎么化解愤怒，更有意识地做出反应，例如暂缓一步，离开那个状况，而不是任由愤怒情绪淹没自己，猛烈反击或暴力回应。”

情，提高自我肯定感。此外，就算只是短五分钟，在自然环境中运动也会带来显著的精神效益。

维他命N摄取不足是否有害身心?周泳博士说这方面的研究较少，目前有关大自然和健康的益处仍着重于保健效益。不过，有些研究发现自然光接触不足会造成情绪或睡眠问题，因为我们的昼夜节律与它息息相关。

接触大自然的方法因人而异。对于失眠症患者来说，自然光特别重要。裕廊社区医院高级职能治疗师刘奕吟建议照护者与患者，在每天早上或傍晚固定时间外出，接触自然光，有助于患者对时间和当下状况的认知。

她说：“如果一直留在室内，可能不知道过了多长时间，或现在到底是早上或快天黑。”

有些患者不想晒太阳，也可能拒绝外出，刘奕吟说不应强迫患者，在这种情况下可安排他坐在窗边，或看到窗外自然景观的位置，亦可把绿植带入室内，让患者获益最大化。“当然，最理想的做法还是走出室外接触大自然，这对患者非常有帮助。”

黄廷方综合医院精神科主

任高级顾问医生张伊玲认为，要让维他命N发挥最大效益，应在接触大自然时，同时做两件事：运动，放下数码器材如手机，让自己和屏幕“隔绝”。如此一来可直接改善生理健康，也能从大自然中获取其他保健效益，包括减压，以及加强免疫能力和认知功能。

喜欢运动的张伊玲医生说，摄取维他命N的方式因人而异，关键是哪一个做法最简单、方便。例如有些人喜欢远足，有些可能比较想从照顾盆栽开始，没有对错，就看什么适合自己。

张伊玲医生：在自然环境中运动和屏幕“隔绝”，如此一来可直接改善生理健康，也能从大自然中获取其他保健效益，包括减压，以及加强免疫能力和认知功能。

张伊玲医生：在自然环境中运动和屏幕“隔绝”，如此一来可直接改善生理健康，也能从大自然中获取其他保健效益，包括减压，以及加强免疫能力和认知功能。

张伊玲医生：在自然环境中运动和屏幕“隔绝”，如此一来可直接改善生理健康，也能从大自然中获取其他保健效益，包括减压，以及加强免疫能力和认知功能。

张伊玲医生：在自然环境中运动和屏幕“隔绝”，如此一来可直接改善生理健康，也能从大自然中获取其他保健效益，包括减压，以及加强免疫能力和认知功能。

张伊玲医生：在自然环境中运动和屏幕“隔绝”，如此一来可直接改善生理健康，也能从大自然中获取其他保健效益，包括减压，以及加强免疫能力和认知功能。

张伊玲医生：在自然环境中运动和屏幕“隔绝”，如此一来可直接改善生理健康，也能从大自然中获取其他保健效益，包括减压，以及加强免疫能力和认知功能。

张伊玲医生：在自然环境中运动和屏幕“隔绝”，如此一来可直接改善生理健康，也能从大自然中获取其他保健效益，包括减压，以及加强免疫能力和认知功能。

张伊玲医生：在自然环境中运动和屏幕“隔绝”，如此一来可直接改善生理健康，也能从大自然中获取其他保健效益，包括减压，以及加强免疫能力和认知功能。

张伊玲医生：在自然环境中运动和屏幕“隔绝”，如此一来可直接改善生理健康，也能从大自然中获取其他保健效益，包括减压，以及加强免疫能力和认知功能。

张伊玲医生：在自然环境中运动和屏幕“隔绝”，如此一来可直接改善生理健康，也能从大自然中获取其他保健效益，包括减压，以及加强免疫能力和认知功能。

张伊玲医生：在自然环境中运动和屏幕“隔绝”，如此一来可直接改善生理健康，也能从大自然中获取其他保健效益，包括减压，以及加强免疫能力和认知功能。

张伊玲医生：在自然环境中运动和屏幕“隔绝”，如此一来可直接改善生理健康，也能从大自然中获取其他保健效益，包括减压，以及加强免疫能力和认知功能。

张伊玲医生：在自然环境中运动和屏幕“隔绝”，如此一来可直接改善生理健康，也能从大自然中获取其他保健效益，包括减压，以及加强免疫能力和认知功能。

张伊玲医生：在自然环境中运动和屏幕“隔绝”，如此一来可直接改善生理健康，也能从大自然中获取其他保健效益，包括减压，以及加强免疫能力和认知功能。

里享受阳光，或在花园旁的露台欣赏天色。有些则对照顾花草感兴趣。花园内的活动有时为个别住院者而设，也可能是组织一起参与。

职能治疗师谈园艺疗效

园艺疗法可被归类为自然疗法的一种。研究发现它对不同年龄层有帮助，效益包括：减少抑郁和焦虑，改善人际关系，促进心理健康，提升认知功能，帮助睡眠。

喜欢园艺的徐天马博士是新加坡理工大学(SIT)职能治疗课程助理教授。根据他在本地和澳大利亚的区康复和在老年护理机构超过20年的临床经验，“在

有绿植或花卉的环境中做治疗，患者的心情会变得比较愉快，也更积极配合。这也是很多科别的结果——人的心情变好了，就会更健康，快乐是健康之本。”

徐天马博士目前在新加坡理工大学校园内的精心杰作。受访者提供

徐天马博士目前在新加坡理工大学校园内的精心杰作。受访者提供

徐天马博士目前在新加坡理工大学校园内的精心杰作。受访者提供

徐天马博士目前在新加坡理工大学校园内的精心杰作。受访者提供

徐天马博士目前在新加坡理工大学校园内的精心杰作。受访者提供

徐天马博士目前在新加坡理工大学校园内的精心杰作。受访者提供

徐天马博士目前在新加坡理工大学校园内的精心杰作。受访者提供

徐天马博士目前在新加坡理工大学校园内的精心杰作。受访者提供

徐天马博士目前在新加坡理工大学校园内的精心杰作。受访者提供

徐天马博士目前在新加坡理工大学校园内的精心杰作。受访者提供

徐天马博士目前在新加坡理工大学校园内的精心杰作。受访者提供

徐天马博士目前在新加坡理工大学校园内的精心杰作。受访者提供

徐天马博士目前在新加坡理工大学校园内的精心杰作。受访者提供

徐天马博士目前在新加坡理工大学校园内的精心杰作。受访者提供

徐天马博士目前在新加坡理工大学校园内的精心杰作。受访者提供

徐天马博士目前在新加坡理工大学校园内的精心杰作。受访者提供

徐天马博士目前在新加坡理工大学校园内的精心杰作。受访者提供