

据《钱江晚报》

一棵树，也能成为疗愈心灵的大夫。

前不久，杭州姑娘丁丁工作受挫，报名参加了体验价为780元的“森林疗养”，持续近3小时，双手环抱树干、弯腰用头顶住树身，静默数分钟……工作上的焦虑好像突然消失了。

树疗，这个听起来略显离奇的行为，并非个例。身处喧嚣与压力的都市人，似乎越来越倾向于回归自然寻找疗愈。在小红书等社交平台上，小众“抱树疗法”的实践者不在少数。

与此同时，一些人也靠着“树大夫”，悄悄做起了“森林生意”。一些机构发布的“森林疗养”服务内容，价格动辄上千。

森林疗养究竟是什么？若树木真是“自然大夫”，它的“诊费”又是否合理？

自由抱树真的可以“放青松”

拥抱一棵树，会让人“放青松”吗？小红书博主“绿子的自由生活”（以下简称“绿子”）用亲身经历证实：会的。

她的三次拥抱，都发生在2023年的夏天，分别是北京颐和园清朝时期的古树、杭州九溪巨大的水杉和塔克拉玛干沙漠的一棵胡杨。

大学实习期间，绿子曾在西湖边短暂居住数月。2023年夏天的一场暴雨里，她和朋友在九溪偶遇了那株巨大的水杉，他们毫不犹豫地大笑着抱住了它。“当时觉得这种瞬间，难得一回。那次抱树的体验，让我把抱树和‘陪伴’更深刻地连接在一起。”

在绿子的认知里，“抱树”本质上是一种逃避孤独的行为。“树在我孤独时，给了我一个依靠。在这些自然的参照物前，烦恼被暂时搁置了。”

如今的绿子在深圳定居，工作、恋人、朋友、书籍，和写给自己看的小说，把生活的“行李箱”塞得满满当当，不再需要抱树来排遣孤独。

黑塞在《树木的礼赞》中说：“懂得与树木对话，倾听树木的人可得真理。”绿子若有所思地告诉记者：“虽然抱树像给生命充电，但树木从不是任人汲取能量的客体——它们是并肩而立的朋友。又或者，每棵树都是悬在街头的‘书签’，它们以绿意盎然的坚韧和自由提醒我们：这是一个尚未完成探索的世界，要始终对生活保持新鲜感和好奇心。”

有人花780元买树疗课程 有人交3800元考执业资格 抱抱树还要花钱 树疗，养生术还是生意经？

“树大夫”开出的“药方”要花不少钱

也许，树真的是位良医，但收费的“森林疗养”就显得有些复杂了。近期一则“女子为放松疗愈每月花780元抱树”的新闻，评论区质疑的声音此起彼伏：“抱树还要花钱吗？”“自己去森林找棵树抱一下不可以吗？”更有网友调侃：“这780元会让我更抑郁。”

记者检索“抱树疗法”“森林疗养”发现，一些疑似旅游机构的账号发布了很多诸如“招募森林疗愈体验官”的博文。记者添加了“风吟瑜伽”机构一名龙老师的微信后，对方发来一张标有“森林疗愈”的宣传海报，为期2日的活动囊括“气脉呼吸与颂钵音疗”“大笑瑜伽与铜锣音疗”“森林瑜伽身心舒展”等。对方说，7月1日前下单可享受“早鸟价980元”。

在中国人民大学心理学系副教授唐信峰看来，作为较新兴、小众的概念，“抱树”被社会关注，是由于“显眼”。不过，这的确是一个调节焦虑的方式。从心理学看，拥抱树木与“自然联结”理论相契合——当个体置身自然并与之建立联结时，

会产生融入自然的归属感，这种体验有助于缓解焦虑情绪。

“拥抱本身就会让我们感受到爱与被爱，从而产生疗愈的效果。”唐信峰指出，树木像一个静止的人，这可能让拥抱者安心，这也许是抱树疗法的一个内部机制，“当然这都是推测，需要更多的研究验证。”

但唐信峰特别提醒，抱树疗法或森林疗养，都不是正式的心理干预疗法，要成为一个独立的“疗法”，需要一整套完备的理论和技巧。“如果我觉得往湖面扔石头很治愈，我就能给这个行为起名叫‘扔石头疗法’吗？一个行为要称之为‘疗法’，需要很多的理论构建、机制探索、技术开发与效果评估研究。”

他指出，若此类行为形成明码标价的成熟产业，可能出现部分项目价格虚高的现象，甚至存在过度包装与虚假宣传的问题。此类现象若想实现推广普及，需要探索抱树这一行为所带来的短期效果和长期效果、适用人群、适用问题类型等。

制图：童玮(豆包AI)

“森林康养师”一门新兴的职业

记者还发现，部分博主发文“已成为合规森林康养师”，并附上资格证书照片。其中一位博主透露，想拿证“参加培训即可”，参训费3800元。记者追问下，对方指引关注微信公众号“森林康养师”。

记者进入该公众号后点击“线上学院”，跳转至“森林康养人才国培网”链接。在“课程专栏”页面，“初级森林康养师培训班”课程标价正是3800元，目前已开办至第二十五期。点击售货页“客服”按钮，弹窗显示“添加班主任微信完善资料”，附带的联系方式指向微信账号“丁文华~森林康养&自然教育”。

当记者表达考证意向后，丁文华发来“第三十二期森林康养师（初级）能力提升培训班”通知链接，并说明：“培训班结业时会进行考核，初级班考核基本可以通过，考核通过后，即颁发证书。”

资料显示，该培训班将于7月22日至25日在北京开班，培训内容涵盖“森林康养疗法体系建构及基地建设实务”“五感疗法在森林康养中的应用”“植物敲染与拓染

等园艺疗法实操”等模块，从理论到实操，似乎颇为丰富。

对森林康养师的工作内容，丁文华给出了一段较为书面的定义：“就是根据不同人群的身心健康情况，定制森林康养服务套餐和方案，通过森林康养互动和自然疗法，让客户群体达到身心健康提升的效果。”

“森林康养师一职的确真实存在。”北京盈科（杭州）律师事务所律师章璐琼指出，2022年下半年，人社部发布新修订的《中华人民共和国职业分类大典》里面，纳入了“森林康养师”这一新增职业。

不过，因为森林康养师属于新兴的小众职业，目前尚未对从业人员设置明确的准入门槛，也并无必须持证上岗的硬性规定，这导致从业者水平参差不齐。章璐琼提醒，部分第三方机构可能通过发布虚假广告吸引考证并收取高额费用，此类行为不仅涉嫌虚假宣传，更可能触及刑事风险。对此，她建议对“森林康养师”感兴趣的求职者，务必保持警惕，增强防骗意识。