

生态文明背景下普达措国家公园五感疗愈体验旅游产品创新开发

侯香雪 王婷* 杨倩

昆明文理学院数智经济与管理学院, 中国·云南 昆明 650222

摘要: 在生态文明建设与健康中国战略双重背景下, 国家公园的生态旅游价值正从传统观光向深度健康体验转型。本研究以普达措国家公园为案例, 基于五感(视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉)疗愈理论, 分析生态疗愈体验产品的资源基础、市场潜力, 提出普达措国家公园五感疗愈体验旅游产品创新开发的路径, 既是对生态文明建设与健康中国战略的积极回应, 也是国家公园生态产品价值实现机制的有益探索, 对于推动国家公园从传统观光地向健康养生目的地转型升级具有重要的理论价值与实践意义。

关键词: 生态文明; 五感疗愈; 体验旅游; 产品创新

Innovation and Development of Five-Sense Healing Experience Tourism Products in Pudacuo National Park under the Background of Ecological Civilization

Hou Xiangxue, Wang Ting*, Yang Qian

School of Digital Intelligence Economy and Management, College of Arts and Sciences · Kunming, China Yunnan Kunming 650222

Abstract: Against the backdrop of ecological civilization construction and the Healthy China strategy, the ecological tourism value of national parks is transitioning from traditional sightseeing to in-depth health experiences. This study takes Pudacuo National Park as a case, based on the theory of five-sense (visual, auditory, olfactory, gustatory, and tactile) healing, analyzes the resource foundation and market potential of ecological healing experience products, and proposes the path for the innovative development of five-sense healing experience tourism products in Pudacuo National Park. This is not only a positive response to the ecological civilization construction and the Healthy China strategy but also a beneficial exploration of the value realization mechanism of ecological products in national parks. It has significant theoretical and practical value for promoting the transformation and upgrading of national parks from traditional sightseeing destinations to health and wellness destinations.

Keywords: Ecological civilization; Five-sense healing; Experience tourism; Product innovation

0 引言

生态文明建设要求国家公园的旅游发展超越传统的观光模式, 转向提供深度体验与身心健康价值的高质量生态产品。普达措国家公园拥有世界级的雪山湖泊与森林草甸, 其纯净与灵性本身即是珍贵的疗愈资源。目前, 游客体验仍较多依赖于视觉观光, 对于如何系统引导人们打开听觉、嗅觉、触觉等多重感官, 去真正“呼吸”其纯净、“聆听”其静谧、“触摸”其生机, 尚有广阔的体验深化空间等待探索。在此背景下, 引入“五感疗愈体验”框架, 为普达措的产品创新提供了科学路径。该理念强调通过设计视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉的积极干预, 引导游客在自然中实现深度放松, 这恰恰契合了国家公园生态保护、环境教育与提升公众福祉的多重使命。

1 生态文明建设对国家公园旅游发展的新要求

1.1 指导思想转变: 从“消费自然”走向“尊重自然”

以生态保护为先, 旅游开发必须以保护生态系统完整性和生物多样性为前提, 严格控制环境承载量。兼顾人与自然和谐共生, 旅游活动设计应注重引导游客尊重自然、融入自然, 而非单纯索取或改造自然景观。

1.2 旅游发展模式创新: 从“观光游览”转为“体验疗愈”

不仅强调深度体验, 着重开发能够调动游客多感官参与的沉浸式、疗愈式旅游产品, 提升旅游的生态教育功能和身心健康价值, 还注重产品生态化: 旅游产品应减少对

环境的干扰, 倡导低碳、简约、可持续的体验方式。

1.3 游客行为引导: 从“被动观光”迈入“主动参与”

不断强化环境教育, 通过解说系统、体验活动等, 增强游客的生态保护意识和责任感, 同时倡导“无痕旅游”, 引导游客在旅游过程中减少垃圾产生、降低噪音, 做到“只留下脚印, 只带走回忆”。

2 五感疗愈体验的内涵及机制

2.1 五感疗愈的概念内涵

五感疗愈体验是指通过系统设计视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉的积极感官刺激, 引导个体从过度活跃的思维状态中抽离, 回归身体与当下的觉知, 从而实现压力释放、情绪调节与身心平衡的深度体验方式^[1]。它不同于传统观光对视觉的单一依赖, 也不同于医疗康复对病症的直接干涉, 而是一种预防性、沉浸式的身心修复路径。

2.2 五感疗愈体验的机制

2.2.1 神经系统的“放松”

现代人长期处于高唤醒、高负荷状态, 大脑神经持续紧张。溪流声、森林绿意、草木香气, 这些柔和、规律、低刺激的感官输入能够激活交感神经系统, 使心率、呼吸趋于平缓。这是疗愈的生理基础。

2.2.2 注意力的“修复”

定向注意是有限的心理资源, 长期维持注意力会导致疲劳。自然环境中云影移动、叶片摇曳这些丰富而“无须费力”的感官刺激, 能够使注意力得到真正的休息与恢复。这是疗愈的认知机制。

3 普达措国家公园旅游产品开发现状

3.1 产品类型单一, 停留消费双低

公园主要依赖“环保巴士+固定栈道+属都湖游船”的线性游览模式, 产品结构长期停留在观景台拍照、栈道徒步等传统观光层面, 缺乏康养疗愈、深度体验等多元产品体系。游客走马观花, 导致停留时间短、消费链条短、重游意愿低, 未能将世界级资源转化为高品质旅游产品。

3.2 感官维度局限, 视觉占据主导

现有体验几乎完全依赖视觉观赏, 对听觉、嗅觉、触觉、味觉等维度的疗愈资源挖掘近乎空白。溪流声、鸟鸣、风过松林等, 这些天然的听觉疗愈资源未被设计为可感知的体验; 森林气息、苔藓与泥土的芬芳, 嗅觉疗愈资源无人引导; 触摸树皮、漫步草甸, 这些触觉疗愈更是几近缺失; 清冽甘甜的高山泉水, 略带回甘的松针, 味觉的疗愈

资源也被埋藏。五感之中, 四感沉睡。

3.3 体验浅层化, 沉浸感缺失

游客在园内处于“被运送、被安排”的被动观光状态, 缺乏可参与、可停留、可沉浸的深度体验场景。没有可供静坐聆听的山谷冥想点, 没有与自然节奏同步的呼吸引导步道。生态资源停留在“被观看”的层面, 尚未转化为可感知、可疗愈、可记忆的身心理验。

4 基于“五感”维度的普达措国家公园疗愈旅游资源分析

4.1 视觉疗愈资源

普达措的视觉疗愈资源以开阔、柔和、低饱和、慢节奏为底色。属都湖中映照着高山, 弥里塘草甸上点缀着幽静的龙胆花, 光影与色彩的缓慢流转抚平焦躁, 自然的动态引导呼吸与心率趋向同步, 共同构成了不消耗注意却也安抚心神的视觉疗愈资源。

4.2 听觉疗愈资源

普达措的声音景观更多以低频、缓慢为底色。森林的溪水带来低频的白噪音, 风穿过树梢的声音干净而空旷, 而静寂是山谷最珍贵的资源, 在这里耳朵不再是被取悦, 而是被归还。

4.3 嗅觉疗愈资源

普达措的嗅觉资源以克制、洁净、呼吸友好为底色。冷杉释放的萜烯是天然的神经镇静剂, 雨后土壤的气息将意识拉回当下, 在这里呼吸, 不再被困于城市的雾霾中。

4.4 味觉疗愈资源

普达措的味觉疗愈资源, 不在餐桌之上, 而在一滴水、一片叶、一杯茶、一念想象之中。它不是饱腹之欲, 而是人与自然在舌尖的短暂相遇, 泉水入口的瞬间, 苦味皱眉的片刻, 酥油茶烫手时的呵气, 成了这高山上最鲜明的资源。

4.5 触觉疗愈资源

普达措的触觉疗愈资源以温和、可及为底色。溪流触手以低温传递高原的色彩, 苔藓抚掌蓬松回弹缓慢诱导停留, 冷杉树皮深裂粗粝感受时间纵深, 共同构成了独属普达措的触觉疗愈资源。

5 普达措国家公园五感疗愈体验旅游产品创新开发设计

5.1 “净眼·凝视”视觉疗愈产品

产品的设计思路, 是从“看什么”转向“怎么看”, 将视觉从被动的信息采集转变为主动的感知, 游客在属都

岗生态徒步栈道起点领取含落叶松金黄、龙胆紫蓝、冷杉深绿三色的环保纸材色卡，徒步过程中不以拍照为目的，而是主动寻找指定色彩，每寻得一色，凝视景色并默数呼吸，终点回收色卡，体验即告完成。该产品的疗愈目标在于恢复视觉的主动性与专注力。

5.2 “清耳·聆听”听觉疗愈产品

产品的设计思路是从“听见”转向“聆听”，将听觉从无意识的感受转化为有意识的知觉，该产品依托属都岗生态徒步栈道沿途分布的溪涧，选取水流跌落石面产生稳定白噪音的路段，长度约500米。游客在步行时不交谈、不戴耳机，仅专注于溪水声对杂音的遮蔽作用。该产品的疗愈目标在于利用白噪音的遮蔽作用，恢复听觉的敏感度。

5.3 “沁鼻·呼吸”嗅觉疗愈产品

产品的设计思路是从“无意识呼吸”转向“有意识嗅闻”，重新打开被钝化的鼻子。该产品于每年5—6月高山杜鹃盛花期及9—10月滇龙胆花期开放，选址于属都湖草甸区及弥里塘亚高山草甸。徒步过程中不以观赏为目的，而是主动俯身寻找香气。每寻得一香，闭眼专注嗅闻，默数三次深呼吸。该产品的疗愈目标在于恢复嗅觉的主动性与精细的感知能力。

5.4 “悦舌·品味”味觉疗愈产品

产品的设计思路，是从“吃什么”转向“如何尝”，将味觉从饱腹之欲转化为鲜明的感知，该产品选址于属都岗生态徒步栈道入口及悠幽步道等沙棘林分布区域。体验流程分为三个阶段：首先在工作人员的引导下安全的采摘沙棘，感受棘刺的触感；然后由工作人员加入山泉及蜂蜜制成沙棘果汁；最后小口品尝，含于口中，专注于沙棘汁的酸甜和极微弱的涩感，该产品的疗愈目标在于以最纯粹的味觉，唤醒对自然的感知。

5.5 “敏触·感知”触觉疗愈产品

产品的设计思路，是将不可触碰的鲜花转化为可触摸的疗愈载体，让游客在亲手制作中完成与植物的深度对话。该产品以普达措秋季自然凋落的杜鹃花瓣为材料，经冷冻干燥保留其天然形态与色泽，再以食品级环保树脂进行封装，制成干花手串。体验地点设于洛茸村手工作坊，时长40分钟，流程分为三个阶段：首先在引导下挑选花瓣，指尖轻触干燥花瓣的脉络，感知生命凋零后的另一种形态；随后将花瓣放入模具，缓缓注入树脂，观察花瓣凝固的过

程；最后亲手编织挂绳。该产品的疗愈目标在于，让游客在指尖的感知中沉静心绪，将普达措的光影封存于腕间，每一次佩戴与触摸，都是对那段高原记忆的温柔唤醒。

5.6 “五感苏醒”秋季五感疗愈旅游主题产品

产品的设计思路，是以利用高原的色彩和极致的静谧氛围，将被动观光升级为主动的身心疗愈。从视觉开始，火红的狼毒花、金黄的落叶松与草甸上深蓝的滇龙胆依次映入眼帘；随后，风过冷杉林的簌簌声、属都岗河的潺潺流水与偶尔传来的鸟鸣交织成听觉盛宴；深吸一口气，冷杉的树香混合着枯草清冽的气息充盈肺腑，唤醒嗅觉；伸出手，轻轻触摸百年老树粗糙皴裂的树皮，感受来自高原的触觉馈赠；品尝沙棘果汁的酸甜，用味觉的清香来抚慰舌尖。

6 结语

五感疗愈产品与国家公园的保护原则高度契合。所有体验设计均以低消耗、可逆、可监测为底线，以资源保护为前提，以引导而非改造为路径。疗愈旅游的本质，并非是在自然的身体上嫁接新的消费观，而是通过自身认知的唤醒，重新理解保护的意义^[2]。

此外，作为交叉学科的探索，本研究也存在一定局限，五感疗愈的生理与心理效果尚需更多实证研究支撑；产品落地的时效性，还需依托大量样本的长期追踪评估来验证；不同季节、不同客群对五感疗愈的需求差异仍需进一步细分研究。未来可围绕疗愈效果的测量、产品标准化与个性化平衡等方向继续探索。这或许正是生态文明背景下，国家公园能够给予现代人最深沉的馈赠。

参考文献：

[1] 何艳玲, 刘娟娟, 陈龙清.《全唐诗》中荷花五感疗法分析[J]. 西南林业大学学报(社会科学), 2021,5(01):99-105.

[2] 党宁, 代希, 丁春彬等. 环城游憩带疗愈性对游憩者感知健康效益的影响研究[J]. 旅游学刊, 2025,40(01): 45-61.

基金项目：云南省一流本科课程《旅游目的地管理》，项目编号：2023YLKCYB01/ 2024YLKCSJ05 的研究成果之一。

作者简介：侯香雪（2007-），女，藏族，云南迪庆人，本科在读，研究方向：旅游管理。

* 通讯作者：王婷（1982-），女，汉族，云南蒙自人，教授，硕士研究生，研究方向：管理学。