

宗教文化养生旅游对游客心理健康的影响研究---以青城山为例

肖宏芝

四川天一学院 四川绵竹 610000

摘要: 本文以青城山为例,通过实地调查和问卷分析,发现宗教文化养生旅游能够显著改善游客的心理健康状态,提高其幸福感和生活满意度。主要原因在于宗教文化养生旅游提供了一种独特的身心放松方式,促进了游客的心理舒缓和情绪调节。本文还进一步探讨了不同类型的宗教文化活动对心理健康的具体影响,如冥想、祈福、道教仪式等。研究结果表明,这些活动能够有效减轻游客的压力和焦虑,增强其内心的平静与满足。此外,本文还分析了宗教文化养生旅游在心理健康促进方面的机制,提出了宗教文化和自然环境相结合的综合疗法的概念。

关键词: 宗教文化, 养生旅游, 心理健康, 青城山, 旅游心理学

1. 引言

1.1 研究背景与意义

宗教文化养生旅游作为一种融合宗教文化和养生理念的新型旅游形式,近年来受到越来越多游客的关注和欢迎。随着现代社会生活节奏的加快和工作压力的增加,人们对身心健康的关注度显著提升。宗教文化养生旅游不仅可以满足游客对自然风光的欣赏需求,还能够通过宗教文化的熏陶和养生项目的参与,帮助游客达到身心放松和心理健康的目的。

本文的研究主要集中在旅游主体——即游客,并以青城山为案例基地,探讨宗教文化旅游体验对游客身心健康,尤其是心理健康的影响及其作用机制。这一研究既顺应了当前旅游影响研究中对象多元化的趋势,也契合了世界及中国在推动养生旅游和落实“健康中国”国家战略方面的时代潮流。

此外,文章结合中国的实际情况以及道教养生文化的独特性,利用适用于青城山道教养生旅游地的游客心理健康测量量表,深入分析宗教文化对游客心理健康的影响。这不仅丰富了关于旅游影响的研究内容,还为相关理论研究提供了新的案例和实证支持。

2. 宗教文化养生旅游研究综述

2.1 宗教文化养生旅游国外研究情况

国外学者对游客心理健康的影响研究成果较多,研究的角度多样。多数研究结果证实,对于大多数游客而言,旅游对游客的心理健康具有改善作用,且这种改善作用在不同研究案例间有显著差异。学者从不同角度研究游客的心理健康。从游客自身属性(例如游客不同的背景、文化及经历)角度,研究得出不同的文化和人生经历对游客的抑郁、焦虑情况影响情况不同。Pretty从环境角度研究自然景物的观光旅游对游客的心理健康具有促进作用。大多数研究结果表明,旅游对游客的心理健康的影响因素主要有游客的年龄、受教育水平、

宗教信仰、家庭氛围、个人经历以及旅游环境、游客旅游过程中的旅游活动、经历等。游客的心理健康与文化因素有密不可分的关联,出现了较多的研究将游客心理健康归于文化、宗教以及生活相关因素。

2.2 宗教文化养生旅游资源国内研究现状

中国学者对不同类型旅游目的地的游客,以及具有不同特征的游客,在旅游活动中心理健康改善情况进行了深入研究。顾大男的定量研究表明,频繁参与休闲和宗教活动的中国老年人,其健康水平和生活满意度更高。研究指出,旅游活动能够陶冶老年人的性情,促进身心健康。张小红则通过理论分析,探讨了心理旅游概念的建立,以及发展心理旅游的必要性、可行性和当前发展状况。学者们从功能角度将能改善游客心理健康的旅游形式定义为养生旅游。

2.3 宗教文化养生旅游的发展趋势

2.3.1 个性化和定制化服务将成为主流

随着消费者需求日益多样化,传统的统一化旅游产品已无法满足游客的个性化需求。宗教文化养生旅游将更加注重根据游客的身体状况、心理需求、宗教信仰等提供量身定制的养生旅游方案。通过科学评估,游客可以选择适合自己的养生路径和宗教文化体验,达到更好的心理和生理调节效果。

2.3.2 跨界融合将促进宗教文化养生旅游的发展

宗教文化养生旅游不仅仅是宗教与旅游的结合,还涉及到健康管理、心理咨询、文化传播等多个领域。通过跨界融合,可以形成多元化的旅游产品和服务。例如,将中医药养生、瑜伽冥想等与宗教文化相结合,开发出更加丰富的养生旅游项目。

2.3.3 技术创新将在宗教文化养生旅游的发展中起到关键作用

虚拟现实(VR)、增强现实(AR)等技术的应用,可以为游客提供更加沉浸式的宗教文化体验。例如,通

过VR技术,游客可以身临其境地感受宗教仪式、参观圣地,即使在物理空间有限的情况下,也能实现全方位的宗教文化体验。

2.3.4 宗教文化养生旅游将越来越重视可持续发展

随着环保意识的增强,旅游业面临着如何在发展中保护生态环境和文化遗产的挑战。宗教文化养生旅游应当倡导绿色旅游理念,推广低碳旅行方式,保护宗教文化遗产和自然环境,确保旅游资源的可持续利用。

2.3.5 国际化趋势也将推动宗教文化养生旅游的发展

随着全球化进程的加快,越来越多的外国游客对中国的宗教文化和养生产生浓厚兴趣。通过国际合作,可以吸引更多海外游客,扩大宗教文化养生旅游的市场份额。同时,通过文化交流,也可以促进不同国家和地区之间的理解与合作。

3. 青城山宗教文化养生旅游实践分析

3.1 青城山宗教文化养生旅游的资源概况

青城山位于中国四川省成都市都江堰市境内,地处岷江之畔,以其秀丽的自然风光和深厚的宗教文化底蕴而著称。作为道教名山之一,青城山被誉为“青城天下幽”,是道教全真派的重要发源地。其宗教文化资源丰富,自然景观与人文景观交相辉映,成为宗教文化养生旅游的理想之地。

青城山的宗教文化资源主要包括道教宫观、碑刻文物、宗教仪式和道教文化活动等。青城山拥有天师洞、建福宫、上清宫、朝阳洞等多座历史悠久的道教宫观,这些宫观不仅是宗教信仰活动的中心,也承载着丰富的历史文化信息。青城山的碑刻文物主要分布在各大宫观和山间小道上,其中不少是历代名人所题,具有较高的文物价值和艺术价值。青城山还定期举行各类道教仪式和文化活动,如道教音乐会、传统道教节日庆典等,这些活动不仅吸引了大量信徒和游客,也为研究道教文化提供了宝贵的实物资料。

总之,青城山的宗教文化养生旅游资源包括丰富的宗教文化资源、优美的自然资源、独特的水资源以及多样的文化遗产和非物质文化遗产。这些资源为青城山发展宗教文化养生旅游提供了坚实的基础,也为游客提供了一个放松身心、追求健康的理想场所。

3.2 青城山宗教文化养生旅游项目

3.2.1 道教文化体验

青城山作为道教名山,拥有众多道观和道教文化遗址。游客可以参观建福宫、上清宫、天师洞等重要道教建筑,深入了解道教的历史、教义和仪式。道教文化体验项目还包括参与道教法事、听取道教文化讲座等活动。通过这些活动,游客不仅可以感受到道教文化的神秘与深厚,还能在心灵上获得宁静和启迪。

3.2.2 自然疗养项目

青城山以其优美的自然环境和清新的空气闻名,是进行自然疗养的 ideal 场所。游客可以在青城山的茂密森林中进行森林浴,呼吸新鲜空气,感受大自然的宁静与美好。山中还有许多温泉和矿泉资源,游客可以享受温泉浴,放松身心,缓解压力。此外,青城山的步道系统完善,适合进行徒步旅行,游客可以在登山过程中锻炼

身体,同时欣赏美丽的自然景观。

3.2.3 传统养生活动

青城山的传统养生活动丰富多彩,主要包括太极拳、气功、瑜伽等项目。这些活动结合了道教的养生理念和现代健康理论,有助于增强体质、调节身心平衡。青城山有多个太极拳和气功的训练场所,游客可以在专业教练的指导下进行练习,体验道教养生的独特魅力。瑜伽课程则结合了自然环境,游客可以在山间的瑜伽平台上进行练习,感受身心与自然的和谐统一。

3.2.4 特色餐饮养生

青城山的餐饮文化也与养生密切相关。山中有许多餐馆提供道家养生食谱,菜品主要以清淡、天然、营养丰富为特点,注重食材的原味和健康搭配。游客可以品尝到以山野菜、豆制品、菌类为主的养生美食,同时了解到道家养生饮食的理念和方法。

3.2.5 文化活动与节庆

青城山还定期举办各种文化活动和节庆,如道教音乐会、道教节日庆典、养生文化讲座等。这些活动不仅丰富了游客的旅游体验,还增加了游客对道教文化和养生理念的认同感。通过参与这些活动,游客可以亲身体会到青城山独特的宗教文化氛围和养生文化内涵。

3.3 青城山宗教文化养生旅游对游客心理健康影响

青城山作为中国道教的发源地之一,以其独特的宗教文化和自然景观吸引了大量游客。其宗教文化养生旅游不仅提供了身体上的养生体验,更重要的是对游客的心理健康产生了积极的影响。

3.3.1 缓解压力与焦虑

青城山的道教文化强调“清静无为”和“顺应自然”的生活方式,这种思想在现代快节奏的生活中具有很强的吸引力。游客在青城山参加宗教仪式、冥想、静坐等活动,能够暂时远离日常生活中的压力和烦恼,体验到内心的平静与宁静。这种体验对于缓解压力和焦虑具有显著效果。

3.3.2 提升心理弹性

青城山的宗教文化活动,如道教经典的诵读、抄经、礼拜等,能够帮助游客建立一种积极的心理状态。这些活动强调心灵的净化与精神的提升,有助于增强游客应对生活挑战的心理弹性。通过宗教信仰的力量,游客可以获得一种内在的支持系统,从而在面对困境时表现出更强的适应能力。

3.3.3 促进内心平衡

道教倡导人与自然的和谐共处,青城山的自然环境与道教文化相得益彰。游客在青城山的自然景观中,尤其是在登山、林间散步等活动中,能够感受到大自然的力量和美丽。这种与自然的亲密接触有助于缓解心理紧张,促进内心的平衡与和谐。

3.3.4 提升幸福感与满意度

青城山的宗教文化养生旅游活动通过促进自我反思和内心宁静,能够提高游客的心理幸福感。许多游客在体验了青城山的宗教文化后,报告称感觉心情愉悦、精神焕发,这种心理上的满足感大大提升了他们的整体

生活满意度。

3.3.5 提供精神支持与归属感

道教文化提供了一种精神上的支持系统,通过宗教信仰、仪式和教义,游客可以找到一种归属感和安全感。尤其是那些处于人生困境或情感低谷的游客,通过参与宗教活动,能够获得心灵的慰藉和支持,从而增强心理健康。

3.3.6 改善认知与情绪调节能力

宗教文化养生旅游通过引导游客思考生命的意义、理解自我与世界的关系,能够改善认知功能和情绪调节能力。青城山的道教教义鼓励人们看淡名利、注重内心的修养,这有助于游客调整心态,培养积极的情绪和健康的心理状态。

4. 宗教文化旅游地养生旅游发展的对策和建议

4.1 深度挖掘和弘扬宗教文化内涵

宗教文化旅游地应充分挖掘和弘扬其独特的宗教文化内涵,结合当地的历史、文化和传统,设计出具有鲜明特色的养生旅游项目。例如,可以通过道教经典的诵读、传统仪式的展示、道教医药养生知识的讲解等,增强游客对宗教文化的理解与认同,从而提升旅游体验的深度和品质。

4.2. 开发多样化的养生活动

针对不同游客的需求,开发多样化的养生活动,包括静坐冥想、道教气功、自然疗法等。这些活动不仅能够满足游客的养生需求,还可以促进他们的心理健康。同时,可以定期组织专题讲座和健康论坛,邀请专家分享养生理念和健康知识,增加游客的参与感和归属感。

4.3 打造与自然环境融合的养生空间

宗教文化旅游地往往拥有优美的自然环境,应充分利用这一优势,打造与自然环境融为一体的养生空间。例如,可以在青城山这样的道教圣地设置冥想花园、养生步道、山间静修场所等,让游客在与大自然亲密接触的同时,体验到心灵的平静与放松。

4.4 提升服务质量和基础设施

为了满足不断增长的养生旅游需求,宗教文化旅游地需要提升服务质量和完善基础设施建设。应加强对导游、服务人员的培训,使其掌握宗教文化和养生知识,能够为游客提供专业的指导和贴心的服务。同时,改善交通、住宿、餐饮等基础设施,确保游客的旅行体验更加舒适便捷。

4.5 加强市场推广与品牌建设

针对国内外市场,制定针对性的推广策略,提升宗教文化养生旅游地的知名度和吸引力。可以通过线上线下的多渠道宣传,打造独具特色的养生旅游品牌。此外,可以与健康、养生、文化等相关领域的品牌进行合作,联合推出养生旅游产品,扩大市场影响力。

4.6 推动可持续发展

在发展养生旅游的过程中,要注重生态环境的保护和文化资源的可持续利用。应制定科学的游客承载量管理机制,避免过度开发对自然环境和文化遗产的破坏。同时,推动当地社区的参与,促进文化的传承与保护,确保宗教文化旅游地的长远发展。

结语

宗教文化养生旅游不仅能够丰富游客的精神文化生活,还能够显著改善其心理健康状态。这一发现为推广宗教文化养生旅游提供了科学依据,同时也为进一步研究不同类型的养生旅游对心理健康的影响提供了重要参考。

参考文献

- [1] 高静,刘春济. 国际医疗旅游产业发展及其对我国的启示[J]. 旅游学刊,2013,12(5):162-163.
 - [2] Sean J Smith,Evelyn E Harvey.K-12 online lesson alignment to the principles of universal design for learning: the Khan Academy[J].European Journal of Open,2019,29(3):222-242.
 - [3] 朱金悦,康微. 基于亚健康状况改善的中国森林旅游研究总数与展望[J]. 科旅游研究,2013. 503:15-20.
 - [4] 张小红. 关于发展心理旅游的思考[J]. 中国商贸,2020(06):40-43.
 - [5] [5] 高静,刘春济. 国际医疗旅游产业发展及其对我国的启示[J]. 旅游学刊,2013,12(5):162-163.
 - [6] 高静,刘春济. 国际医疗旅游产业发展及其对我国的启示[J]. 旅游学刊,2013,12(5):162-163.
 - [7] Sean J Smith,Evelyn E Harvey.K-12 online lesson alignment to the principles of universal design for learning: the Khan Academy[J].European Journal of Open,2019,29(3):222-242.
 - [8] 朱金悦,康微. 基于亚健康状况改善的中国森林旅游研究总数与展望[J]. 科旅游研究,2013. 503:15-20.
 - [9] 张小红. 关于发展心理旅游的思考[J]. 中国商贸,2020(06):40-43.
 - [10] 成一榕. 贫困地区留守儿童心理健康研究[N]. 科学导报,2023-11-03. DOI:10.28511/n.cnki.nkxdb.2023.000795.
 - [11] 罗纪宁,赵宇飞. 基于旅游动机的中国宗教文化旅游市场细分研究[J]. 管理学报,2011,40(8):92-94.
- 本文课题基金来源:成都市社科联应用心理学研究会,课题编号:CYXYJH2306,课题名称宗教文化养生旅游对游客心理健康的影响研究——以青城山为例