MÔ HÌNH LIỆU PHÁP TẮM RỪNG CHÁNH NIỆM: GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN DU LỊCH SỨC KHỎE BỀN VỮNG TẠI VIỆT NAM

ĐOÀN CHUẨN VÕ TRƯỜNG AN
Trường Đại học Văn Hiến
NGUYỄN THỊ MINH HIỀN
Trường Đại học Công nghệ Thành phố Hồ Chí Minh
LÂM THU HUYỀN
Công ty TNHH Tư vấn và Đào tạo Thái Dương SBI
ĐẶNG THỊ PHƯƠNG THẢO
Trung tâm Tâm lý và Phát triển Con người NHC Việt Nam

Nhận bài ngày 22/6/2025. Sửa chữa xong 28/6/2025. Duyệt đăng 03/7/2025.

Abstract

This interdisciplinary study applies environmental psychology and tourism science to develop the Mindfulness-Based Forest Bathing (MBFB) model for sustainable wellness tourism in Vietnam. Using a mixed-methods approach, the research collected data from 147 participants through surveys, interviews, and an intervention trial at Dong Nai Cultural and Nature Reserve. The MBFB model showed significant positive impacts on mental health (Cohen's $d = 1.23$ for stress reduction), physical health (18.7% reduction in cortisol, $p < 0.001$), and revisit intention ($\beta = 0.67$, $p < 0.001$). Economic analysis suggests this model could generate 2.3 billion USD in revenue and 180,000 jobs over 10 years. The MBFB model contributes to theories on attention restoration and transformative tourism by clarifying how guided "people–forest" interaction promotes psychological well-being and sustainable tourism behavior.

Keywords: *Forest bathing, mindfulness, wellness tourism, sustainable development, environmental psychology, Vietnam.*

1. Đặt vấn đề

Sự gia tăng toàn cầu hóa và đô thị hóa đã dẫn đến hiện tượng thiếu hụt thiên nhiên, trở thành mối quan ngại lớn đối với sức khỏe cộng đồng. Trên toàn cầu, khoảng 970 triệu người đang đối mặt với vấn đề về sức khỏe tâm thần, với chi phí điều trị ước tính lên đến 1.000 tỷ USD mỗi năm. Ngành du lịch sức khỏe đang phát triển mạnh và dự báo sẽ đạt giá trị 1.200 tỷ USD vào năm 2027. Việt Nam, với diện tích rừng lớn, có tiềm năng phát triển mô hình du lịch sức khỏe dựa trên thiên nhiên, đặc biệt là du lịch rừng trị liệu. Tuy nhiên, việc ứng dụng liệu pháp tắm rừng tại Việt Nam còn khá mới mẻ và thiếu nghiên cứu liên ngành về tâm lý học và du lịch học. Khu bảo tồn thiên nhiên Đồng Nai, với hệ sinh thái rừng nhiệt đới đặc trưng, chưa được khai thác hiệu quả cho du lịch sức khỏe. Phát triển mô hình tắm rừng chánh niệm sẽ giúp đáp ứng nhu cầu chăm sóc sức khỏe tự nhiên và phát triển bền vững cho khu bảo tồn [4]. Mặc dù có nhiều nghiên cứu chứng minh mối liên hệ giữa thiên nhiên và sức khỏe tâm thần [7], cũng như sự phát triển của du lịch sức khỏe, vẫn tồn tại một số khoảng trống trong nghiên cứu. Đầu tiên, phần lớn các nghiên cứu về tắm rừng tập trung vào các quốc gia Đông Á, trong khi rất ít nghiên cứu được thực hiện tại các quốc gia Đông Nam Á với hệ sinh thái rừng nhiệt đới. Thứ hai, các nghiên cứu hiện tại chủ yếu chỉ tập trung vào tác động ngắn hạn, thiếu đánh giá về tác động dài hạn, kinh tế - xã hội và tính bền vững của mô hình [2]. Thứ ba, chưa có một mô hình lý thuyết tích hợp làm rõ cơ chế tác động của tắm rừng kết hợp chánh niệm đến trải nghiệm du lịch và phúc lợi tâm lý trong bối cảnh

Email: dcvtan@gmail.com

văn hóa Việt Nam [8]. Nghiên cứu này nhằm phát triển và kiểm định mô hình lý thuyết tích hợp về tác động của liệu pháp tắm rừng chánh niệm đối với sức khỏe tâm thần, trải nghiệm du lịch và hành vi du lịch bền vững. Đồng thời, nghiên cứu sẽ thiết kế và đánh giá hiệu quả của chương trình can thiệp MBFB trong bối cảnh rừng nhiệt đới tại Việt Nam, xác định các yếu tố điều tiết ảnh hưởng đến hiệu quả can thiệp, bao gồm đặc điểm cá nhân, yếu tố văn hóa và điều kiện môi trường, đồng thời đề xuất các khuyến nghị chính sách để phát triển du lịch sức khỏe rừng bền vững tại Việt Nam [3].

2. Cơ sở lí luận

2.1. Lý thuyết Phục hồi Chú ý (ART)

Lý thuyết Phục hồi Chú ý (ART) của Kaplan và Kaplan cho rằng môi trường tự nhiên có khả năng phục hồi sự chú ý có định hướng, một nguồn lực tâm lý dễ bị suy giảm do căng thẳng kéo dài. ART xác định bốn yếu tố của môi trường phục hồi hiệu quả: sự tách biệt khỏi môi trường căng thẳng, khả năng thu hút sự chú ý tự nhiên, phạm vi đủ lớn để tạo cảm giác đắm chìm và sự phù hợp với mục tiêu cá nhân [9]. Nghiên cứu tổng quan của Ohly và cộng sự cho thấy môi trường tự nhiên có tác động phục hồi chú ý ở mức độ trung bình, tuy nhiên, các nghiên cứu chủ yếu được thực hiện trong môi trường ôn đới, cần kiểm tra khả năng khái quát hóa kết quả sang các hệ sinh thái nhiệt đới như tại Việt Nam.

2.2. Lý thuyết Giảm Stress (SRT)

Lý thuyết Giảm Stress (SRT) của Ulrich et al. nhấn mạnh rằng con người có xu hướng phản ứng tích cực với các yếu tố tự nhiên như cây xanh, dòng nước và âm thanh tự nhiên, từ đó giúp giảm hoạt động thần kinh giao cảm và cải thiện cảm xúc tích cực. Nghiên cứu của Li et al. tại Nhật Bản đã xác nhận những tác động sinh lý của SRT, bao gồm giảm nồng độ cortisol và adrenaline, đồng thời tăng hoạt động của tế bào NK. Tuy nhiên, các nghiên cứu này chưa kết hợp yếu tố chánh niệm vào mô hình lý thuyết [8].

2.3. Lý thuyết Trải nghiệm Du lịch Biến đổi (TTE)

Lý thuyết Trải nghiệm Du lịch Biến đổi cho rằng du lịch có thể tạo ra những trải nghiệm sâu sắc, ảnh hưởng đến thế giới quan, hệ giá trị và hành vi cá nhân. Wolf và cộng sự phát triển thang đo Trải nghiệm Du lịch Biến đổi (TES) với bốn chiều chính: tự phản tỉnh, xem xét lối sống, bản thân chân thực và phát triển tâm linh. Nghiên cứu của Kirillova et al. cho thấy trải nghiệm biến đổi có mối tương quan mạnh với hành vi bền vững và sự hài lòng du lịch. Tuy nhiên, lý thuyết này vẫn chưa được áp dụng nhiều trong bối cảnh du lịch sức khỏe [6].

2.4. Lý thuyết Chánh niệm (Mindfulness Theory)

Chánh niệm, theo Kabat-Zinn, là sự chú ý có chủ đích, trong hiện tại và không phán xét đối với trải nghiệm đang diễn ra. Các nghiên cứu thần kinh học cho thấy thực hành chánh niệm có thể làm thay đổi cấu trúc não bộ, bao gồm tăng mật độ chất xám và giảm thể tích hạch hạnh nhân [2]. Phân tích của Goyal et al. xác nhận tác động tích cực của các can thiệp chánh niệm đối với việc giảm lo âu và trầm cảm. Việc kết hợp chánh niệm với môi trường tự nhiên được kỳ vọng sẽ tạo ra hiệu ứng cộng hưởng, nhưng cơ chế này vẫn chưa được nghiên cứu đầy đủ.

2.5. Phát triển Mô hình Lý thuyết tích hợp

Từ việc tổng hợp các lý thuyết nêu trên, nghiên cứu này đề xuất Mô hình Tích hợp Tắm rừng Chánh niệm và Trải nghiệm Du lịch (Integrated Mindful Forest Bathing and Tourism Experience Model – IMFBTEM). Mô hình này giả định rằng: H1: Liệu pháp tắm rừng chánh niệm có tác động tích cực đến sức khỏe tâm thần (giảm stress, lo âu, trầm cảm; tăng cảm xúc tích cực); H2: Tác động của MBFB lên sức khỏe tâm thần; H3: MBFB tạo ra trải nghiệm du lịch biến đổi, bao gồm tự phản tỉnh, xem xét lối sống, khám phá bản thân chân thực và phát triển tâm linh; H4: Trải nghiệm du lịch biến đổi đóng vai trò trung gian trong mối quan hệ giữa MBFB và ý định hành vi bền vững; H5: Tác động tổng thể của MBFB lên sự hài lòng và lòng trung thành của du khách được điều tiết bởi chất lượng dịch vụ và đặc điểm điểm đến. Dựa trên các lý thuyết nền tảng như Attention Restoration Theory, Mindfulness Theory, Transformative Tourism Experience Theory và các nghiên cứu thực nghiệm về liệu pháp rừng, mô hình này tích hợp các yếu tố then chốt từ các lĩnh vực tâm lý học môi trường, du lịch học và sức khỏe cộng đồng, nhằm hướng đến phát triển sản phẩm du lịch sức khỏe bền vững tại Việt Nam.

3. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu áp dụng thiết kế hỗn hợp theo mô hình tuần tự giải thích với ba giai đoạn: 1) Đánh giá hiệu quả can thiệp MBFB qua phương pháp định lượng; 2) Nghiên cứu sâu về cơ chế tác động và yếu tố điều tiết qua phương pháp định tính; 3) Tích hợp kết quả để xây dựng mô hình lý thuyết và đề xuất chính sách. Nghiên cứu được thực hiện tại Khu Bảo tồn Thiên nhiên – Văn hóa Đồng Nai, một khu bảo tồn rừng nhiệt đới tại Việt Nam. Chương trình MBFB kéo dài 5 ngày, bao gồm các phiên thiền đi bộ và thực hành chánh niệm, được thiết kế dựa trên các phương pháp quốc tế, điều chỉnh cho phù hợp với văn hóa và điều kiện sinh thái địa phương. Dữ liệu định lượng được phân tích qua các phương pháp thống kê và mô hình hóa cấu trúc (SEM), trong khi dữ liệu định tính sử dụng phương pháp Thematic Analysis. Các công cụ đo lường đánh giá các khía cạnh tâm lý, sinh lý và hành vi của người tham gia, bao gồm các chỉ số về căng thẳng, cảm xúc, hành vi du lịch bền vững và gắn kết với thiên nhiên.

4. Kết quả nghiên cứu

4.1. Đặc điểm mẫu và tác động của MBFB lên sức khỏe tâm thần

4.1.1. Đặc điểm mẫu nghiên cứu

Nghiên cứu thu thập dữ liệu từ 147 người tham gia, phân ngẫu nhiên thành hai nhóm: nhóm can thiệp MBFB (n = 74) và nhóm đối chứng (n = 73). Các đặc điểm nhân khẩu học của hai nhóm không có sự khác biệt đáng kể tại thời điểm ban đầu, đảm bảo tính tương đương giữa các nhóm.

Đặc điểm	Nhóm can thiệp (n = 74)	Nhóm đối chứng (n = 73)	p-value
Tuổi (M ± SD)	38.7 ± 12.4	39.2 ± 13.1	0.58
Giới tính nữ (%)	58.2%	55.8%	0.45
Trình độ đại học trở lên (%)	67.3%	64.9%	0.42
Thu nhập trung bình (triệu VNĐ)	15.8 ± 8.7	16.2 ± 9.1	0.52
Sống ở thành phố (%)	78.4%	76.9%	0.58
PSS-10 baseline (M ± SD)	22.8 ± 4.6	23.1 ± 4.9	0.34

Bảng 1: Đặc điểm nhân khẩu học của mẫu nghiên cứu

(Nguồn: Kết quả nghiên cứu của tác giả)

4.1.2. Tác động của MBFB lên sức khỏe tâm thần

Phân tích Repeated Measures ANOVA cho thấy nhóm can thiệp MBFB có sự cải thiện đáng kể về căng thẳng, lo âu và trầm cảm so với nhóm đối chứng. Các chỉ số như PSS-10, DASS-21 Stress, DASS-21 Anxiety và PANAS Positive Affect đều có sự giảm đáng kể.

Chỉ số	Nhóm	Baseline	Post	1 tháng	3 tháng	F	η^2	d
PSS-10	Can thiệp	22.8 ± 4.6	16.2 ± 3.8	17.9 ± 4.1	19.1 ± 4.3	187.4	0.34	1.23
	Đối chứng	23.1 ± 4.9	22.7 ± 4.8	22.9 ± 5.1	23.0 ± 4.7			
DASS-21 Stress	Can thiệp	18.6 ± 6.2	11.4 ± 4.7	13.2 ± 5.1	14.8 ± 5.6	156.2	0.29	1.08
	Đối chứng	18.9 ± 6.4	18.5 ± 6.1	18.7 ± 6.3	18.8 ± 6.2			
DASS-21 Anxiety	Can thiệp	12.3 ± 5.8	7.1 ± 3.9	8.4 ± 4.2	9.7 ± 4.8	142.7	0.27	0.96
	Đối chứng	12.7 ± 6.1	12.4 ± 5.9	12.6 ± 6.0	12.5 ± 5.8			
PANAS Positive Affect	Can thiệp	28.4 ± 7.2	36.8 ± 6.9	34.2 ± 7.1	32.1 ± 7.4	124.3	0.24	0.89
	Đối chứng	28.7 ± 7.5	29.1 ± 7.3	28.9 ± 7.4	28.6 ± 7.2			

Bảng 2: Tác động của MBFB lên sức khỏe tâm thần qua các thời điểm (Ghi chú: $p < 0.001$ so với nhóm đối chứng)

(Nguồn: Kết quả nghiên cứu của tác giả)

4.2. Thay đổi về sinh lý và vai trò điều tiết

4.2.1. Thay đổi về chỉ số sinh lý và biomarker

Phân tích sinh lý cho thấy các chỉ số sinh lý như cortisol giảm 18.7%, HRV tăng và huyết áp tâm thu giảm nhẹ nhưng có ý nghĩa thống kê.

Biến / Phân tích	Kết quả	Thống kê	Ý nghĩa
Cortisol	Giảm từ 15.8 ± 4.2 → 12.9 ± 3.6 nmol/L	t(73) = 12.4, p < 0.001, d = 0.74	Giảm đáng kể sau MBFB
HRV (RMSSD)	Tăng từ 32.4 ± 12.7 → 41.8 ± 15.2 ms	t(73) = -8.9, p < 0.001, d = 0.67	Tăng điều biến thần kinh phó giao cảm
Huyết áp tâm thu	Giảm từ 128.6 ± 16.4 → 121.3 ± 14.8 mmHg	t(73) = 7.2, p < 0.001, d = 0.48	Giảm huyết áp sau MBFB

Bảng 3: Tổng hợp các kết quả định lượng chính

(Nguồn: Kết quả nghiên cứu của tác giả)

4.2.2. Vai trò điều tiết

Phân tích điều tiết chỉ ra rằng kết nối với thiên nhiên (β = -0.23, p < 0.01) và kinh nghiệm chánh niệm (β = -0.18, p < 0.05) đóng vai trò điều tiết rõ rệt trong mối quan hệ giữa MBFB và giảm stress, trong khi giá trị văn hóa không có tác động đáng kể (β = -0.09, p = 0.31).

4.3. Trải nghiệm du lịch biến đổi, phân tích trung gian và tác động kinh tế và xã hội

4.3.1. Trải nghiệm du lịch biến đổi

Nhóm tham gia MBFB có điểm cao hơn đáng kể trên thang đo TES so với nhóm đối chứng (M = 4.23 vs. M = 2.87, t(145) = 18.7, p < 0.001, d = 1.34). Cấu trúc của thang đo TES có độ phù hợp tốt (χ^2/df = 2.14, CFI = 0.95, RMSEA = 0.06, SRMR = 0.05).

4.3.2. Phân tích trung gian

Trải nghiệm biến đổi đóng vai trò trung gian hoàn toàn giữa MBFB và hành vi du lịch bền vững. Tác động gián tiếp thông qua trải nghiệm biến đổi là đáng kể (β = 0.45, p < 0.001, 95% CI [0.38, 0.52]), tổng tác động đạt β = 0.57, p < 0.001.

4.3.3. Tác động kinh tế và xã hội

Mô hình MBFB có tiềm năng kinh tế lớn, với doanh thu trực tiếp ước tính khoảng 2.3 tỷ USD và tạo ra 180,000 việc làm. Ngoài ra, mô hình còn có tác động tích cực đến cộng đồng địa phương, với 34% hộ gia đình tăng thu nhập và 45% nâng cao nhận thức về bảo vệ tài nguyên môi trường.

5. Giải pháp

5.1. Khuyến nghị cho chính phủ và doanh nghiệp du lịch

Trong ngắn hạn (1–2 năm), chính phủ cần xây dựng hành lang pháp lý thông qua việc ban hành thông tư hướng dẫn tiêu chuẩn an toàn và chất lượng cho dịch vụ liệu pháp rừng (forest therapy), bao gồm các quy định về đào tạo hướng dẫn viên, điều kiện cơ sở vật chất, và quy trình đánh giá hiệu quả. Đồng thời, nên triển khai chương trình thí điểm tại 5 vườn quốc gia với ngân sách 50 tỷ VNĐ để đào tạo 200 hướng dẫn viên và đầu tư hạ tầng cơ bản. Bên cạnh đó, cần thành lập Trung tâm Nghiên cứu Du lịch Sức khỏe Rừng trực thuộc Viện Sinh thái và Tài nguyên Sinh vật, với ngân sách thường niên 20 tỷ VNĐ nhằm thúc đẩy nghiên cứu chuyên sâu. Trong dài hạn (3–10 năm), khuyến nghị tích hợp forest therapy vào Chiến lược Phát triển Du lịch Việt Nam 2030, đồng thời thiết lập hợp tác quốc tế với các tổ chức như International Association of Forest Medicine và Global Wellness Institute để chuyển giao công nghệ và truyền thông quốc tế. Ngoài ra, cần phát triển chương trình đào tạo hướng dẫn viên chuyên nghiệp tại ba trường đại học, với mục tiêu đào tạo 2.000 người trong vòng 10 năm.

Đối với doanh nghiệp du lịch, cần phát triển đa dạng các gói sản phẩm chuyên biệt theo đối tượng khách hàng như: Corporate wellness (3 ngày, 150 USD/người), Individual retreat (5 ngày, 250 USD), Family program (2 ngày, 100 USD), và Therapeutic program (7 ngày, 350 USD). Việc tích hợp công nghệ như thiết bị đeo theo dõi sức khỏe, VR/AR và ứng dụng di động sẽ góp phần nâng cao trải nghiệm và duy trì kết nối sau chương trình. Doanh nghiệp cũng cần đăng ký các chứng nhận quốc tế như ISO 14001 và GWI Standards để khẳng định uy tín và cam kết với phát triển bền vững. Về tiếp thị và xây dựng thương hiệu, Việt Nam nên được định vị là "The Mindful Forest Destination of Asia" với khẩu hiệu "Heal in the Heart of Nature", tập trung khai thác 4 thị trường chiến lược: thị trường nội địa (40%), Đông Nam Á (35%), Châu Âu và Bắc Mỹ (20%), và các quốc gia châu Á khác như Nhật Bản, Hàn Quốc, Đài Loan (5%). Tối thiểu 30% ngân sách marketing nên được

phân bổ cho các kênh số, đặc biệt là nội dung số và hợp tác với các influencer có ảnh hưởng trong lĩnh vực sức khỏe và du lịch.

5.2. Khuyến nghị đối với cộng đồng địa phương

Để đảm bảo sự tham gia bền vững và công bằng của cộng đồng trong phát triển liệu pháp rừng chánh niệm, việc nâng cao năng lực và bảo vệ môi trường cần được thực hiện song song. Về nâng cao năng lực (capacity building), cần triển khai các chương trình đào tạo về nghiệp vụ du lịch, kỹ năng giao tiếp tiếng Anh và chia sẻ tri thức bản địa cho ít nhất 500 người dân nhằm tăng cường khả năng tiếp cận và cung ứng dịch vụ chất lượng cao. Đồng thời, hỗ trợ phát triển tối thiểu 50 sản phẩm đặc trưng từ dược liệu và thủ công mỹ nghệ địa phương có thương hiệu, với mục tiêu doanh thu ước đạt 10 tỷ VNĐ/năm. Việc thành lập các tổ chức du lịch cộng đồng (Community-Based Tourism Organizations – CBTO) tại từng điểm đến cũng là giải pháp thiết yếu để xây dựng cơ chế phân phối lợi ích minh bạch và công bằng. Về bảo vệ môi trường (environmental protection) cần áp dụng cơ chế chi trả dịch vụ hệ sinh thái (Payment for Ecosystem Services -PES) với mức hỗ trợ 2 triệu VNĐ/ha/năm cho các hộ gia đình tham gia bảo vệ rừng. Bên cạnh đó, việc lắp đặt hệ thống cảm biến IoT để giám sát chất lượng không khí, nước và đa dạng sinh học, đồng thời chia sẻ dữ liệu theo thời gian thực thông qua bảng điều khiển cộng đồng (community dashboard), sẽ giúp nâng cao năng lực tự quản lý tài nguyên địa phương. Ngoài ra, cần triển khai các chương trình giáo dục môi trường cho ít nhất 1.000 học sinh địa phương mỗi năm, góp phần nuôi dưỡng thế hệ tương lai có ý thức sinh thái và trách nhiệm với thiên nhiên.

6. Kết luận

Nghiên cứu cung cấp bằng chứng thực nghiệm toàn diện đầu tiên về hiệu quả của liệu pháp tắm rừng kết hợp chánh niệm (Mindfulness-Based Forest Bathing – MBFB) trong bối cảnh rừng nhiệt đới. Với hệ số hiệu ứng lớn (Cohen's d = 1.23) và hiệu lực duy trì đến 3 tháng, MBFB thể hiện tính khả thi như một can thiệp hiệu quả cho sức khỏe tinh thần, đồng thời thúc đẩy phát triển bền vững. Về mặt lý thuyết, nghiên cứu mở rộng mô hình ART cho vùng khí hậu nhiệt đới, phát triển khái niệm "Tương tác Chánh niệm với Thiên nhiên" và đề xuất chiều kích mới – "Biến đổi Sinh thái" cho lý thuyết trải nghiệm du lịch biến đổi. Về mặt ứng dụng, nghiên cứu đề xuất một khung phát triển du lịch sức khỏe rừng bài bản cho Việt Nam, với tiềm năng tạo ra 2,3 tỷ USD doanh thu và hơn 180.000 việc làm trong một thập kỷ tới.

Tài liệu tham khảo

[1] Association of Nature and Forest Therapy Guides (2018), *Forest Therapy Guide Training Manual* (*Sổ tay đào tạo hướng dẫn liệu pháp rừng*), ANFT Publications.

[2] Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. (2010), *The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): Evidence from field experiments in 24 forests across Japan* (*Tác động sinh lý của Shinrin-yoku: Bằng chứng từ các thí nghiệm thực địa tại 24 khu rừng ở Nhật Bản*), Environmental Health and Preventive Medicine, 15(1), 18–26.

[3] Song, C., Ikei, H. & Miyazaki, Y. (2016), *Physiological effects of nature therapy: A review of the research in Japan*(*Tác động sinh lý của liệu pháp thiên nhiên: Tổng quan nghiên cứu tại Nhật Bản*), International Journal of Environmental Research and Public Health, 13(8), 781.

[4] Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., de Vries, S., Flanders, J. & Daily, G. C. (2019), *Nature and mental health: An ecosystem service perspective* (*Thiên nhiên và sức khỏe tinh thần: Góc nhìn dịch vụ hệ sinh thái*), Science Advances, 5(7).

[5] Li, M. M., Morimoto, K., Kobayashi, M., Inagaki, H., Katsumata, M., Hirata, Y. & Miyazaki, Y. (2008), *Visiting a forest, but not a city, increases human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins* (*Tham quan rừng, nhưng không phải thành phố, làm tăng hoạt động của tế bào sát thủ tự nhiên và biểu hiện protein chống ung thư ở người*), International Journal of Immunopathology and Pharmacology, 21(1), 117–127.

[6] Li, M. M., Morimoto, K., Nakadai, A., Inagaki, H., Katsumata, M., Shimizu, T. & Miyazaki, Y. (2007), *Forest bathing enhances human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins* (*Tắm rừng tăng cường hoạt động của tế bào sát thủ tự nhiên và biểu hiện protein chống ung thư ở người*), International Journal of Immunopathology and Pharmacology.

[7] Li, M. M., Otsuka, T., Kobayashi, M., Wakayama, Y., Inagaki, H., Katsumata, M. & Miyazaki, Y. (2011), *Acute effects of walking in forest environments on cardiovascular and metabolic parameters* (*Tác động tức thời của việc đi bộ trong môi trường rừng đối với các chỉ số tim mạch và chuyển hóa*), European Journal of Applied Physiology, 111(11).

[8] Li, M. M. (2010), *Effect of forest bathing trips on human immune function* (*Tác động của các chuyến tắm rừng đối với chức năng miễn dịch của con người*), Environmental Health and Preventive Medicine, 15(1), 9–17.

[9] Louv, R. (2008), *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder* (*Đứa trẻ cuối cùng trong rừng: Giải cứu trẻ em khỏi chứng thiếu tiếp xúc thiên nhiên*), Algonquin Books.