



初级森林康养导师实习实践指南

人类在自然环境中进化

森林是我们感到最舒适的地方

即使世界变得虚幻和浮躁

还有一片静谧的森林

是我们平静，保护我们，激励我们，治愈我们

中国林业产业联合会森林康养分会

国家林草局森林康养国家创新联盟

《森林与健康》杂志社

森林康养人才国培网

目 录

| | |
|---|----|
| 关于森林康养..... | 2 |
| 关于森林康养指导员..... | 4 |
| 关于森林康养活动与森林康养疗法及作用..... | 5 |
| 关于不同人群的康养产品设计..... | 9 |
| 关于森林康养发展..... | 11 |
| 关于初级森林康养指导员实习实践与首届“玉屏山杯”全国森林康养服务课程设计大赛..... | 12 |

关于森林康养

什么是森林康养？

森林康养是以森林生态环境为基础,以促进大众健康为目的,利用森林生态资源、景观资源、食药资源及文化资源并与医学、养生学有机融合,开展保健养生、康复疗养、健康养老的服务活动。

怎样理解森林康养？

森林康养可从四个方面理解：优质的森林资源是森林康养的物质基础，现代医学和传统医学的理论和技術是森林康养的手段，森林疗养、养生、康复、休闲是森林康养的四种主要方式，健康促进是森林康养的目的。

森林中的负氧离子是什么？

空气中的氧分子结合了自由电子而形成的带负电荷的氧气离子叫负氧离子。森林环境中的空气负氧离子主要产生于太阳的紫外线，瀑布溪流溅起的水花、雨水分解，树木的树冠、枝叶尖端放电及绿色植物的光合作用形成的光电效应促使空气电解等。负氧离子在医学界享有“维他氧”“空气维生素”“长寿素”“空气维他命”等美称。

负氧离子对人类健康有什么好处？

空气负氧离子对人类健康的作用已得到临床医学、体育教育及保健领域的研究证实，主要有：调节神经系统功能；加强新陈代谢；促进人体内形成维生素及贮存维生素；加速肝、肾、脑等组织的氧化过程，并提高其功能；使气管壁松弛，改善呼吸系统功能；改善循环系统功能，起到保健医疗作用。

植物精气是什么？

植物精气又称植物杀菌素、芬多精，是在自然状态下，由森林中植物组织或器官释放出来的一种浓香型的气态有机物质，其主要成分为芳香性碳水化合物萜烯。人们在森林中所感受到的植物精气是由树叶、树茎、树皮、灌木、草丛等释放到空气中的挥发性物质的混合物，如樟树的樟脑气味、迷迭香的香味等。日本森林综合研究所的大平辰朗等研究结果表明，森林内植物精气夏季高，冬季低；距离森林边缘 60~125 米含量高；距离地面 1.2 米以下含量高，在 0.4 米处达到最高值。

植物精气对人体健康有什么好处？

据研究，植物精气对人的咳嗽、哮喘、慢性气管炎、肺结核、神经官能症、心律不齐、冠心病、高血压、水肿、体癣、烫伤等都具有一定的疗效，特别是对呼吸系统疾病效果显著。

森林康养对人的心理有什么影响？

韩国忠南国立大学农业与生命科学学院的朴范镇等学者研究了 168 个受试者对森林环境的心理反应，结果表明森林是感觉很“愉快、友好”、很“自然和陶醉”的地方，在森林中紧张和焦虑、愤怒和敌意、疲劳、困惑、情绪紊乱等表现下降。

森林康养对人血压有什么影响？

在人体，交感神经和副交感神经系统在调节血压中发挥着重要作用，交感神经增加血压，副交感神经降低血压。在森林环境中散步，可以降低尿中肾上腺素、去甲肾上腺素的水平，从而显著降低交感神经活动并增加副交感神经活动，使血压降低。

森林康养对人体免疫力有什么影响？

当人在森林环境中进行森林浴时，体内的 NK 细胞数量显著增加，细胞活性显著提高。根据日本医科大学李卿博士的实验，12 名 35~56 岁健康男性在 2 晚 3 天的森林浴后，NK 细胞的活性由实验前的 18% 左右提高到 27%，其数量由体验前的每微升 350 个左右提高到最高 510 个，并且这种高活性和高数量可维持 10 天，甚至 30 天，可见森林环境对人体免疫力的提高有显著影响。如果每个月都坚持 2 晚 3 天的森林康养，可以持续保持高免疫水平，起到防癌和减少疾病发生的作用。

森林康养对癌症的发生有什么影响？

森林康养活动能有效提高人体内 NK 细胞活性、增加 NK 细胞数量，维持细胞内抗癌蛋白在较高水平，从而使人体内免疫系统能力提高，进而提高人体的抗癌能力。通过调查发现，当森林覆盖率高于 60% 以上，女性患肺癌、乳腺癌和子宫癌的癌症标准化死亡率 SMR 降低，而男性患前列腺癌、肾癌和结肠癌的 SMR 降低。所以，森林康养对于癌症患者的康复有积极作用。

森林康养对人体血糖有什么影响？

人体内正常的血糖水平在空腹时为 3.9~6.1 毫摩尔/升，在餐后 2 小时应低于 7.8 毫摩尔/升。森林中的植物精气及负氧离子都能使血糖水平下降。日本北海道大学学者在长达 6 年的时间内对 48 名 II 型糖尿病患者开展了 9 次森林浴，每次在吃完早餐 2 小时左右后，根据患者自身的体能在森林进行 3 公里或 6 公里步行，步行结束后，参试者的平均血糖从 10.33 ± 0.3 毫摩尔/升下降到 6.05 ± 0.22 毫摩尔/升，血糖浓度平均下降了 41% 左右。

关于森林康养指导员

什么是森林康养指导员?

森林康养指导员是指在森林中，从事以森林医学指导、五感刺激、森林心理疏导、森系作业疗法、植物识别与利用、森系运动疗法、植物疗法、辅助健康疗法、疗愈效果评估等森林康养服务，具有一定森林康养方面的专业知识和技能，利用森林资源为游客制定康养方案和专业指导的人员。

森林康养指导员应具备哪些专业知识和技能?

合格的森林康养指导员专业背景要求为：具有林学或医学大专以上学历水平。这主要是基于森林康养是林学与医学有机结合的新业态，有林学背景的人通过重点强化医学专业知识或者有医学背景的人通过重点强化林学专业知识，都可能成为合格的森林康养指导员。森林康养指导员需掌握的课程一般有：森林的基本知识，林学概述，森林康养的起源、理论和内涵，国内外森林康养的实践，森林环境与人类健康的关系，森林康养基地建设与规划设计，森林康养实施方法，森林康养菜单的设计，个性化森林康养课程编制，心理学，语言沟通技巧，野外安全管理，急救处理等。

森林康养指导员的主要作用是什么?

一是提高森林康养深度和质量。由于对森林缺乏了解，康养对象往往在首次进行森林康养时，难以从森林中获得比较深入的感知。比如迷迭香只有在受刺激时，才会释放大量的芳香气体物质，要用手轻轻扫过叶面，才可闻到芳香气味。这些知识在森林康养指导员的指导下，往往能够使康养对象在森林中实现舒适的最大化，获得最好的康养效果。

二是给康养对象开处方。森林康养指导员可以根据康养对象的身心状况，结合森林康养基地的特色，运用医学和林学的知识，给康养对象开出“康养处方”——森林康养菜单，即在基地开展森林康养的课程。

三是帮助康养对象了解森林康养的实质和方法。森林康养指导员运用自己的知识和康养实践，告诉康养对象关于森林康养的科学原理，教会其康养活动的方法和技巧。如学会放松的方法，掌握腹式深呼吸的技巧等。

关于森林康养活动与森林康养疗法及作用

森林康养基地的活动场所怎样建设？

1、活动场地选址：活动场地应在森林康养步道沿线选择平坦、开阔、负离子高、安静的地方。活动场地选择在林分内有适当阳光透过的地方，如果林分郁闭度高，用择伐方法，人工制造“天窗”。如果有专为儿童活动设置的场所，场地出口和入口只能设在同一处，场地周围要用围栏进行隔离，设施材料要确保安全，所有项目和构筑物的大小要与儿童身材相适应。

2、场地尺度：活动场地之间的距离，应以进行活动时相互不干扰为原则，保持相对安静，并保持相对隐蔽，防止造成视觉干扰。

3、场地类型：根据森林康养基地的森林植被、景观和环境条件以及基地建设主要特色进行设置，如森林瑜伽场所、森林负氧离子吸附区、森林足浴区、森林音乐剧场、森林康养科普区等。

森林康养基地接待能力以多少人为宜？

森林康养主要是以组织活动形式进行，10~15人为一组有利于达到康养的效果。因而要保障不少于50人以上的住宿能力，使基地长期接待4~5组康养对象进行康养。住宿能力也不能过多，一般不要超过200人，以避免人多嘈杂。

森林康养基地内应配备哪些常规设备？

一是常规医疗检测仪器，主要包括血压计、心率仪、血糖仪、唾液皮质醇测试设备等以自助式检测设备为主的医疗设施。二是常规医学急救设备，如氧气瓶、除颤仪、简易呼吸器、心脑按压泵、负压骨折固定装置等。

森林康养产品有哪些？

森林康养产品主要有五大类：

- (1) 森林疗养产品，包括森林温泉浴、森林浴等。
- (2) 森林养生产品，包括森林禅修、森林冥想、中药浴、食疗、茶疗等。
- (3) 森林康复产品，包括森林养老养生、森林美容美体、心理疏导、自然疗法等。
- (4) 森林休闲产品，包括森林马拉松、森林自行车、森林游乐、森林太极等。
- (5) 森林体验产品，包括森林课堂、阅读、自然教育等。

什么是森林气候疗法？

森林气候疗法就是利用森林小气候进行身体康复的方法。一般来说，森林通过调节气温、调节湿度、减少辐射形成令人体感觉舒适的气候，人们在适宜的季节处于这种小气候中，可以对特定的疾病起到很好的康复疗效。

什么是森林芳香疗法？

所谓芳香疗法就是利用从植物的花、果实或者其他部分提取的天然精油来增进身体以及心理健康的一种自然的疗法。

森林芳香疗法是指人们在森林中吸收芳香植物释放出来的精气，从而达到康养的目的。在森林康养基地建立芳香植物专类园，并在其中建立芳香疗法小屋，使康养对象置身其中，既可养心又可养性。

什么是森林食物疗法？

森林食物疗法包括两层含义：

一是利用森林环境进行食物疗法。此疗法，除了食物本身的作用外，负氧离子、植物精气以及森林景观、森林文化都会在进食过程中对人的身体产生积极影响，起到很好的辅助效果。

二是食用森林环境中生产的食物进行治疗。森林中的菌、药材、林下禽畜、蔬菜等是都非常好的食物疗法的原料。森林食物疗法对糖尿病、胆囊炎、肥胖等有较好的治疗作用。

什么是森林作业疗法？

森林作业疗法就是通过在森林中作业活动，对身体和精神有功能障碍的康养对象进行评价、治疗和训练的过程。

一般的森林作业活动有栽树、修枝、采伐、拖动木材、收集枯枝落叶、林道修建等。应注意，要在保证安全性的前提下达到一定的工作量才能起到治疗的效果。

什么是森林园艺疗法？

园艺疗法是指通过植物（包括庭园、绿地等）及与植物相关的诸活动（园艺、花园等）达到促进体力、身心、精神的恢复疗法，它是艺术和心理治疗相结合的一种治疗方式，主要针对身体或心理方面存在障碍的人群。

在森林中开展园艺疗法，一般要根据不同的治疗人群，在植物种类、景观设计等方面进行有针对性的设计。具体的疗法有手工艺的制作、种植、修剪等。开展森林园艺疗法时，需要在专家的指导下进行。

什么是森林环境心理疏导疗法？

森林环境心理疏导分为自我疏导、辅导疏导和团体疏导三种方式。

自我疏导就是康养对象独自在森林中漫步或度过，并记录下自己的感受和心理状态，根据在森林中遇到的问题及所发生的变化，改变自己的观点，得到一种心理的放松与矫正。

辅导疏导就是在森林康养师的引导下，与大自然融合，与森林相互交流，达到心理疏导的目的。

团体疏导就是在森林中以团队为组织进行活动，通过队员之间的交流与体验体会，得到相互理解，发现自我。

森林心理疏导方式分哪几类？

森林心理疏导方式分为音乐疏导、舞蹈疏导、绘画疏导三类。

森林音乐疏导可以有效改善神经系统、心血管系统、内分泌系统和消化系统的功能，促使人体分泌有利于身体健康的活性物质，有助于激发情感、提振精神；

森林舞蹈疏导可矫正人们的适应不良性运动、姿势和呼吸，并可将潜伏在内心深处的焦虑、愤怒、悲哀和抑郁等情绪安全地释放出来，使人感受到对自我存在的控制能力；

森林绘画疏导，可以通过思考—创作—回顾—比较—反思的过程来抒发情感，排除杂念，并发现和解决自身存在的问题。

什么是森林高负氧离子浓度疗法？

按世界卫生组织标准规定，当空气中的负氧离子浓度达到 2 万个/ cm^3 以上，就能起到镇静、止喘、消除疲劳、调节神经等防病治病效果。

一般在高浓度负氧离子区域呼吸 30 分钟以上，对癌症、呼吸系统、心血管系统、免疫系统等疾病有一定治疗效果。

因而，森林康养基地要充分利用森林环境中的瀑布等高负氧离子区域建立负氧离子呼吸区，也可在森林中辅助用负氧离子人工发生器使局部环境中的负氧离子浓度达到 2 万个/ cm^3 ，如建立负氧离子吸附小区、小屋等。

温泉疗法对人体健康的促进作用？

温泉是从地下自然涌出的自然水，泉口温度显著地高于当地年平均气温而又低于（等于）45 度，并含有对人体健康有益的微量元素。

低温泉 38℃-40℃，对人体有镇静作用，对神经衰弱、失眠、高血压、心脏病、风湿、腰膝痛等有一定的好处。

高温泉 43℃以上，对人体有兴奋刺激的作用，同时对心血管病有显著疗效，能改善体质，增强抵抗力和预防疾病。

而森林中丰富的“两气一离子”，对人体的神经、心理、免疫力、心血管等方面的疾病也有很好的疗养、康复甚至治疗作用，两种自然疗效的叠加，使森林温泉疗法成为森林康养基地最好的康养产品。

森林瑜伽和冥想有什么康养效果？

瑜伽是一项通过身体操作、身心调和及心理意念的导引而达到身心整合的运动。

冥想是瑜伽实现入定的一项技法和途径，把心、意、灵完全专注在原始之初之中，最终目的在于把人引导到解脱的境界。

森林瑜伽具有促进血液循环、强化内分泌系统功能、按摩器官、调整脊椎、减肥瘦身塑形、提升心理和精神能量、排除体内毒素等功效，是极为适宜亚健康人群的一种康养产品，也是一般森林康养基地应该配备的产品。

要注意的是，森林瑜伽和冥想需要专门的老师和技师，其场所应建立在安静且负离子浓度高的区域。

关于不同人群的康养产品设计

针对健康人群的森林康养产品的哪些？

健康人群的森林康养产品要以森林休闲、森林体验为主。

其适宜的森林休闲产品有：森林野营、森林树降、丛林穿越、远足徒步、森林骑行、森林慢跑、森林滑草、低空飞行、森林探险、攀岩、登山、森林漂流、溯溪、游泳、山地越野、马术训练；

适宜的森林体验产品有：森林舞会、森林音乐节、森林野果采摘、森林剧场、森林科普教育等。

怎样设计森林休闲产品组合？

在产品的配置上主要以实现游客游乐运动、森林体验、强身健体、求新探奇为主要效用，通过参加森林康养活动来满足身体、心理上对森林类景观的探索需求。

一般有远足——登山——溯溪——森林探险——森林野营；森林骑行——马术训练——山地越野——低空飞行——露天剧场；丛林穿越——森林慢跑——森林滑草——水果采摘——自然教育等组合。

需要注意的是，在森林休闲产品的组合中，往往有些产品活动量较大，需要在地形复杂的环境中进行，因而尤其要注意配套设施的安全防护问题。

针对亚健康人群的森林康养产品有哪些？

亚健康人群是指医学上健康但在生活饮食、社交关系等方面存在一定问题、精神活力下降、适应能力降低的群体。

针对其设计的森林康养产品要以提高生理机能、身体抵抗力和心理健康为目的，一般有以下产品：森林浴、森林冥想、森林瑜伽、森林露营、森林有氧操、森林太极拳、森林禅修、森林氧吧、神经平衡锻炼、森林呐喊、森林避暑、森林垂钓、森林温泉、森林康养度假、森林空气负离子吸呼、康养步道漫步、森林景观欣赏、森林艺术创作（绘画、摄影、手工制作）等。

怎样设计针对亚健康人群的森林康养组合产品？

在产品的配置上要考虑减轻压力、舒缓身心、增强体质、预防疾病等养生保健目的。通常以静态活动为主，活动量相对较小。如：森林漫步——森林沐浴——森林呐喊——森林有氧操——森林艺术摄影等，森林冥想——森林瑜伽——神经平衡锻炼——森林禅修——森林艺术创作，森林氧吧——森林冷泉 SPA——森林垂钓——茶室棋牌——森林景观欣赏等组合。

针对病人的森林康养产品有哪些？

适宜病人康复的森林康养产品有：康养体检、森林食疗、中医药疗养、植物精气疗养、芳香疗养、人工温泉康复、森林环境心理疏导、高浓度空气负离子吸呼、康养步道漫步等。

怎样设计针对病人的森林康养产品组合疗法？

此类森林康养产品对于医疗技术相对要求较高，需要配置一定的辅助医疗器械，需要专业的医疗人员进行看护，在环境的选择上要求相对较高。一般有康养体检——高负离子呼吸——精气疗法——心理疏导——森林食疗，康养体检——中医药疗养——芳香疗养——人工温泉康复——森林艺术制作等配套组合。

怎样进行森林浴？

森林浴包括登山观景、林中逍遥、荫下散步和郊游野餐等广泛接触森林环境的健身活动。

日本李卿博士提出享受森林浴应注意：按照自己的体能制订计划，避免过度劳累。若有一天时间，可在林中度过4小时，步行5公里；若只有半天，可在林中度过2小时，步行2.5公里。任何时候，只要感到疲劳就应停下来休息。每当感到口渴，就应喝水或茶。找到喜欢的地方，坐一会儿，读读书或欣赏一下风景。如果可能的话进行温泉浴。根据目的选择森林浴的路线。最好进行两晚三天的森林浴。如果只是想放松和缓解压力，建议在附近的森林公园一日游。

森林浴作为一种预防性措施，贵在坚持。

怎样因地制宜利用森林小气候进行森林康养？

一是要因病而异。结核、痢疾、白喉等患者，应选择桉树、槐柏林区，因这些树木产生的杀菌素能有效地杀灭上述病菌；葡萄球菌感染患者和百日咳患者则应到白杉、白皮松、油松林区，因为这些树木产生的杀菌素可将96.2%以上的葡萄球菌和百日咳杆菌杀死；高血压患者和心脏病患者则应到柞树林区，因柞树产生的芳香类挥发性物质对心脑血管病人的血液循环有良好的疏通作用。

二是要因时而异。秋冬季寒冷期，针叶林分泌的小剂量杀菌素对心血管病患者有良好的治疗作用，而到了春末和11月，针叶林比阔叶林潮湿，患有呼吸道疾病的患者不宜在此疗养。尽管树脂性物质吸入人体内有利尿作用，但肾病患者在夏季不宜长期滞留在针叶林中。高血压、缺血性心脏病和支气管性哮喘病患者在树脂分泌的高峰期（6-7月）到针叶林中是有害的，不仅会加重气喘，还会引起头痛、眩晕、心区痛、心律失常、耳鸣、失眠及动脉压升高等症状。

三是要因人而异。由于人们的生活环境不同，身体内部的循环、代谢机能也有微妙的差异。氧气对一般人来说多多益善，但某些人血液中氧含量突然大幅度增高，不仅会导致脑血管痉挛，引起不适，甚至还可能导致昏迷。同样，在高原缺氧地区生活惯了的人，也不能突然进入森林进行森林浴，以免发生“氧中毒”。

关于森林康养发展

森林康养基地的消费水平如何设置比较合理？

森林康养基地的消费水平占人均收入的 10% 左右是大多数人可以接受的，也能有力推动森林康养基地发展。目前，市场上 2 晚 3 天森林康养项目的价格分为 600 元、1000 元、2000 元三个档次，其年消费分别为 7200、12000、24000 元。2016 年，我国国民人均总收入为 49969 元，则三个档次的森林康养消费分别占比为 14%、240%、48%。按照目前的森林康养消费水平，大众一般接受的价格为每次 600 元左右（高端消费客户依据客户深度康养需求来确定）。

怎样利用市场供求关系推动森林康养发展？

中国需要进行森林康养的人群数量与能提供森林康养的基地数矛盾突出，供远远大于求。运用供求规律促进森林康养发展，应更多关注需求、创造需求，用需求引导供给和生产，以实现资源有效配置。所以，要充分利用现有的森林资源建立森林康养基地，让更多的人走进森林，拥有健康。

为什么从价值上说森林康养高于森林旅游？

森林旅游主要以为人们提供休闲、体验、娱乐为目的，而森林康养主要以满足人们的健康需要为目的。从人的价值取向来说，人的健康是最重要和最高级的。所以，森林康养对森林环境、设施、服务水平的要求更高，从总体价值而言，森林康养要高于森林旅游。

怎样看待中国森林康养发展前景？

中国已经进入大健康产业发展的黄金时代，这对森林康养产业而言意味着巨大的机遇。预计中国老年人口到 2050 年将达到 4.8 亿，老龄化水平也会达到 15.5%，而因慢性病引起的疾病负担将占到中国整个疾病负担的 70%，森林康养正是预防和减轻慢性病的有效途径。随着国人的健康素养水平的不断提高和健康产业市场总额不断增大，加之中医养生理论的不断进步，我们有理由相信，中国森林康养事业前景十分乐观。

关于初级森林康养指导师实习实践与首届“玉屏山杯”全国森林康养服务课程设计大赛

任选其一，独立完成：

一、内容要求（自定义森林康养服务课程地点和时长）：

选项一、森林康养服务课程方案及方案讲解视频

- 1、活动目标
- 2、活动主题
- 3、活动简介（时间、地点、参加对象，开展此次活动的意义）
- 4、活动流程及对应环节活动道具
- 5、课程设计（体现森林康养过程中的活动设计、内容与方法，可采用附录的补充活动中使用的素材，如表格、音乐等）
- 6、森林康养效果评估方法及结果分析

选项二、森林康养基地的经营管理方案及方案讲解视频

- 1、现状评价
- 2、森林康养产品规划设计
- 3、森林康养服务团队
- 4、森林康养基地品牌建设
- 5、森林康养产品与服务的营销推广
- 6、森林康养效益分析
- 7、目前存在的问题或需求
- 8、针对存在问题的解决措施

二、森林康养服务课程的实践总结报告，包含但不限于以下要点：

1、活动主题

2、活动简介（100-300 字，介绍活动的背景或意义）

3、实践情况

1) 时间

2) 地点（活动地点及活动地点介绍，简述该地开展森林康养的优势）

3) 参加对象

4) 人数

5) 流程

6) 活动过程中的图片、视频资料

4、收获总结

1) 培训学习的哪些知识技能得到了应用

2) 参加活动的服务对象反馈

3) 为森林康养基地带来的效益

三、评审标准

选项一、森林康养服务课程方案及方案讲解视频

1. 课程设计的完善性：

- 1) 主题目标是否明确；
- 2) 单项活动是否为总体目标服务且具有连贯性；
- 3) 是否有备选方案且方案妥当；
- 4) 选择场地是否具备森林康养的基本要求
- 5) 是否含森林康养基本项目(森林浴、森林五感疗法、森系养生疗法等)；

2. 准备的充分性：

- 1) 着装是否符合户外要求；
- 2) 应急准备是否充分(如:急救包、手电等)；
- 3) 其他物品准备是否合理、到位。

3. 视频讲解的流畅性：

- 1) 课程服务方案的讲解流畅性；
- 2) 单项服务项目实施的科学性；
- 3) 课程方案讲解的全面性；
- 4) 时间把控能力；

4. 课程服务方案的实操性

- 1) 是否具体执行，进行实践操作；
- 2) 是否提交实践总结报告；

选项二、森林康养基地的经营管理方案及方案讲解视频

1、运营方案的完整性：

- 1) 方案目标性是否明确
- 2) 运营理念是否符合国家对于建设森林康养基地的政策性要求；
- 3) 方案结构是否合理、完整；
- 4) 方案设计是否结合森林康养基地建设实际；
- 5) 方案是否具备可操作性；

2、视频讲解的流畅性：

- 1) 运营方案的讲解流畅性；
- 2) 运营方案实施的科学性；
- 3) 方案讲解的全面性；
- 4) 时间把控能力；

3、运营方案在基地层面的认可度

- 1) 运营方案是否在基地管理层面过会（出具过会的会议纪要或会议意见）；
- 2) 运营方案来自所在基地的推荐意见（需加盖公章）