

桑拿sauna

工作日里的健康。



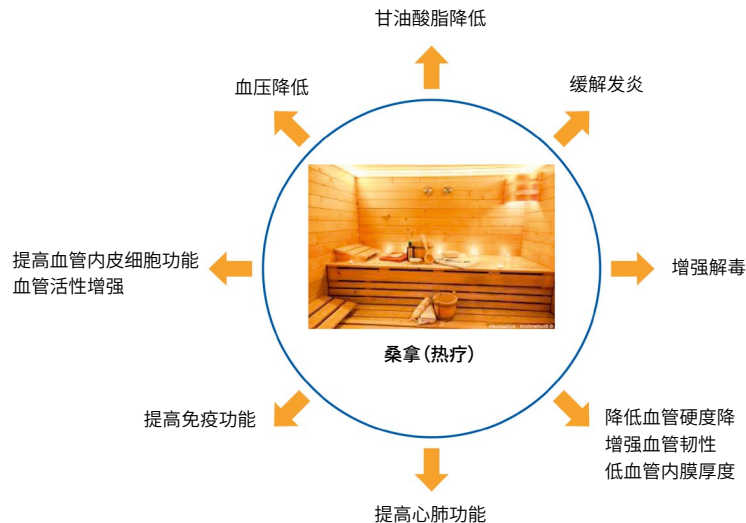
照片: Riitta Airaksinen / Northern Savo Lakeland (CC BY-NC 2.0)



Henrik Heräjärvi,
芬兰自然研究所 (Natural Resources Institute Finland)
2022年6月



本信息卡由北卡累利阿-中国林业生物经济发展合作项目 (North Karelia - China cooperation in forest bioeconomy development (KIBIO), project number A75112) 作为项目的一部分撰写制作。KIBIO项目由北卡累利阿地区委员会通过欧洲区域发展基金资助。



桑拿带来的健康效益

来源: Laukkanen, Laukkanen & Kunutsor 2018.

桑拿与健康、愉悦和放松有关,也关联着特殊美食、湖泊、极昼和人类福祉:桑拿代表着完全和不可否认的平等。几个世纪以来,桑拿不仅仅是洗去一周灰尘的地方,也服务于人类生活的开始。因此,它是一个幸福的空间,也是善意精神的家园。破坏桑拿秩序,扰乱桑拿精神是愚蠢的行为,尊重桑拿,您将获得身心健康,并更长寿。

不仅是传统和文化,医学研究也证明了每周去桑拿三到四次会对健康产生积极影响。现代社会生活的压力可以通过桑拿来缓解压力并对降血压也有一定效果。对许多人而言,去桑拿可能是一天中不移动电子设备影响的最长空闲时间。

桑拿可以带来更多一个概念

桑拿不仅仅是一个热的房间和长凳。真正的多感官桑拿体验是由温度,声音,光线,气味,味道,风景和朋友共同创造的。其中大部分可以以打包形式提供给消费者,从而将桑拿延续到第三千年。与汽车贸易类似,照明,温度控制,室内装饰和音响系统等电器也构成桑拿业务的重要部分。

桑拿是全球最知名的芬兰品牌之一,也可能是最难失去的品牌之一。芬兰桑拿仍有未开发的国际商业潜力。中国是一个拥有巨大度假桑拿现有和未来市场的国家。由于亚洲大规模的健康热潮,数百个度假胜地正在建设



或翻新，桑拿在其中起着至关重要的作用。

另一个专业市场是豪华和定制设计桑拿 (design saunas)，可满足对富裕私人客户对相关桑拿产品和服务的兴趣和需求。此类客户在中国的数量估计每年有数千人。

第三，容量最大的桑拿市场是小型私人改造桑拿 (retrofit saunas)，用于安装在浴室或数百万个现有公寓的步入式衣柜中。亚裔中产阶级亚非常感兴趣拥有自己的桑拿浴室，实现工作日的健康，这意味着在家中也能随时享受桑拿带来的恢复效果。改造后的桑拿搭建模块应设计并包装在可运输的平板包装中，以最大限度地降低物流成本，并使桑拿设备包装可以轻松的从零售商运输到客户手中。此外，桑拿装置通常安装在多层建筑中，平板包装也有利于桑拿设备方便通过高层建筑电梯并进入普通户门。

照片: Marjaana Pato (CC BY-ND 2.0)



照片: Riitta Airaksinen / Northern Savo Lakeland (CC BY-NC 2.0)

非木材林产品与桑拿体验相得益彰 产品与服务

桑拿不仅仅是桑拿，并且能提供广泛价值创造的服务，包括与桑拿相关的纺织品，沐浴产品，食物，饮料，化妆品，以及定制化的桑拿氛围。与单一产品采购交易不同，可定制的桑拿产品和维护服务构成了长期的客户关系，能够为服务提供商创造数十年稳定的收入。

芬兰大自然中充满了野生香草和浆果，非常适合桑拿体验。沐浴产品，桦树汁饮料，各种泥炭护理和草药浴等，都能促进放松和健康。

桑拿旅游 到芬兰的游客体验

许多芬兰旅游机构都提供桑拿活动。选择范围从湖边的泥炭或烟熏桑拿到为期七天的桑拿之旅。桑拿之旅期间，游客将参观许多风景如画的宾馆和令人难忘的桑拿房。旅客会喜欢当地美食，并体验从划独木舟到收集野生草药进行足浴等以自然为基础的活动。

要点

桑拿是芬兰传统品牌，意为沐浴、自然和放松。

一个国际公认的芬兰桑拿品牌不仅有助于产品和服务的营销，还为新企业留下了空间。

亚洲私人家庭和度假胜地对象桑拿及相关商品和服务的需求不断增长。

更进一步信息

Sauna From Finland. www.saunafromfinland.fi

Laukkanen, J. A., Laukkanen, T. & Kunutsor, S. K. 2018. Cardiovascular and Other Health Benefits of Sauna Bathing: A Review of the Evidence. Mayo Clinic Proceedings, 93(8):1111-1121. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2018.04.008>