

# 老年人景观疗养的意义和需求模式研究

作者：浙江工业大学 武文婷 赵衡宇 任彝

[摘要] 景观疗养是把景观作为一种疗养因子，人们通过对其感受所产生的心理、生理效应，从而达到预防疾病、增强体质、促进健康、调节心理平衡的目的。老年人景观疗养既是游览，又能预防和治疗疾病，还能进行社会交往。因此，要根据不同的需求采用不同的景观疗养模式。景观疗养必须突出医疗防护；要注意劳逸结合，适度游览。

[关键词] 老年人；景观疗养；意义；需求模式

随着经济的发展和人民生活水平的提高，我国已提前进入老龄社会，如何提高老年人生活质量已成为亟待解决的问题。景观疗养是从医学、美学、心理学和气象学等观点出发，把景观作为一种疗养因子，人们通过对其感受所产生的心理、生理效应，能达到预防疾病、增强体质、促进健康、调节心理平衡的目的。它有显著的医疗保健价值，具有良好的开发前景。景观疗养在老年人生活中发挥着不可替代的作用。

## 一、老年人身心特征和景观疗养的意义

老年人大多是即将或者已经从工作岗位退下，社会环境的变迁和家庭状况变化无不影响他们的心理，这种影响表现在许多方面。感知能力减弱：如老年人与周围环境产生隔阂，可引起抑郁、焦虑、淡漠、孤独等复杂的心理反应；记忆力下降：表现在近期记忆力下降明显，远期记忆力减弱较慢，机械记忆力下降而意识记忆力有所增强；活动力下降：老年人的人格特征一般表现为运动性、灵活性和积极性降低。

景观按形成的方式可分为自然景观和人文景观，按景观外貌特征可分为山地景观、海滨景观、湖泊景观、森林景观、草原景观、沙漠景观、喷泉景观、建筑景观、人文景观等。景观疗养资源包括自然景观、人文景观疗养，两者均给人以美的感受。

独特而优美的自然景观对疗养者的身心健康可起到无可替代的作用。晨起散步、海水浴和日光浴、欣赏优美自然风景等活动，充分利用各种自然疗养因子，达到加强机体的生理活动，促进新陈代谢，改善通气和循环障碍等，从而获得消除疲劳、愉悦心情、增强体质、防治疾病、促进身心健康的效果。

历史悠久的人文景观，浓郁的文化氛围，可使疗养者精神上得到满足。可以根据疗养者的体力情况，注意动静结合，使其适度的参与参观和游览活动，通过独特的人文景观疗养，使疗养者求知和审美的需求得到满足，使其感到轻松和愉悦。人文景观能予人以爱国主义教育，使人的心灵受到强烈的震撼，从而达到消除紧张、焦虑状态，使人心情开朗、情绪稳定、食欲增加、睡眠改善，进而达到祛病强身的作用。

景观是疗养因子的重要组成部分，是各种疗养因子与文化高层次的有机结合，也是一种综合防治疾病保健康复的有效方法。景观疗养因子对机体产生的作用是综



合性的。景观的形象具有直观的物态性、四维的时空性、全面的通感性，它对大脑皮质和心理状态有良好的调节作用。美丽的景观可以陶冶人的性情，使激动的心情趋于平静、愉快和乐观，能产生安神、镇静作用，并能协调神经反射。在景观疗养及游览中，精神愉快，脱离对健康不利的环境，使人生活在与其生活节律大体一致的环境中，使机体病理反映和不正常的物质代谢趋于好转和恢复正常。这种心情有利于增强体质和身体康复。自然景观和人工景观疗养因子资源丰富，在疗养或旅游时，可同时接受诸多疗养因子的综合作用，从而起到促进身心健康和防治疾病的作用。

## 二、老年人景观疗养的需求模式

### 1、疾病需求的疗养模式

心理因素与内分泌、免疫系统密切相关。心理不平衡如焦虑、烦躁、忧伤、悲观、苦闷等可引起中枢神经系统过度紧张，可通过丘脑下部功能失调及内分泌系统紊乱导致生理机能的破坏和衰老进程加速。景观疗养能改善心理痛苦，对选择的躯体症状、抑郁症状、焦虑症状均有显著意义。许多研究表明，社会心理致病因素在许多疾病的形成与发展中起着重要作用。除了药物以外，心理调节、环境影响也是一种重要的治疗方法，而许多药物长期应用往往副作用较多，因此在某种意义上讲非药物疗法比药物治疗还重要。景观疗养可调节患者的情绪，改善其心理状态，是心理治疗的有效手段之一。

千姿百态的风景名胜，自然美与艺术美巧妙结合，充满了神韵与魅力，对慢性病康复非常有益。景观的游览及观赏中的行走与爬坡，其活动量适中，对长期从事脑力劳动的中老年患者是较为适宜的锻炼，可改善其心肺功能，同时对调节情绪，改善患者的睡眠、饮食与代谢均能起到有益的作用，可使全身放松，建立起一种高度的整体功能协调状态，从而使机体在心理意识的内作用下，发挥其本身固有或潜在的自动调整功能，有利于流畅气血和疏通经络，也是一种综合防治疾病和保健康复的有效方法。

### 2、游览、社交需求的疗养模式

景观疗养地多选在自然风景地或人工风景地，疗养区景色秀丽、格调优美、布局合理。优美的自然和人工景观能引人入胜，增添观景的兴趣，活跃日常生活。景观疗养地美丽的风光、宜人的气候、清新的空气、洁静的环境等，都是良好的疗养因子。疗养者通常怀着对所到疗养地的向往，心中充满美好愿望而来。因而，疗养过程中观赏、游览美景带来的乐趣是其它事情无法替代的。人的注意力和兴趣往往是由新异刺激所引起的。人的情绪和情感也经常被新鲜离奇的事物所触动。在景观活动中，疗养者往往希望每次都有新鲜的活动和感受，不愿意多次重复参观，这是一种猎奇心理，是一种具有普遍性的心理需求。景观疗养实施时，注重景点介绍、游览管理、医疗防护，使疗养者在优美、宽松、安全的氛围中躯体接受疗养因子作用的同时，精神上亦得到情感的调节，动静结合的休息与医疗保健服务相结合。达到了养身健体的效果。

生活在社会中，人与人之间必然发生各种交际关系，人们往往通过语言、思想、感情的交流彼此相互影响。心理学家休斯认为每个人都需要别人，因而都具有人际关系的需求。这种需求包括三类：包容需求、控制需求、感情需求，对此疗养者也不例外。每个疗养者都有各自的特点，生活习惯、生活方式、受教育程度、职业和地位等方面存在差异，他们都存在社交的需要。景观疗养给这种需求创造了便利的条件。

## 三、老年人景观疗养的注意事项

### 1、景观疗养必须突出医疗防护

老年疗养者由于各个器官功能减退，患疾病多，在景观疗养中常会发生意想不到的事件，如突发性心脑血管病、跌倒致伤、树木花粉过敏性休克等。景观疗养必须突出医疗防护，建立急救医疗小组，明确任务，分工负责，制定急救预案，进行模拟急救演练，使每位医护人员



都能熟练掌握急救技能。必须重点做好预防工作，使一线救治准确到位。医护人员应该跟随保障，并备好必要的急救药品和急救器材，以防万一，确保安全。

## 2、劳逸结合，适度游览

疗养期间的景观治疗不是简单的游山玩水或走马看花，更不是为了完成任务，把景观活动过程安排得紧张张张，使疗养员参加一次景观活动后，体力上就觉得精疲力尽。景观活动不能赶时间，应该游览适度，时间充裕，不紧不慢，必须保证老年疗养者有充裕的休息时间，有效地防止景观疗养者的过度疲劳，减少急性事件的发生。

总之，随着人类社会不断进步，心理需要越来越重要，心理需求已成为人们社会活动的重要方面。随着医学模式的改变，人们保健意识和文化需求日益增长，都关心自己身体的健康状况，已从“有病吃药”的健康意识过渡到“健康防病”意识。景观是一种良好的心理疗养因子，景观治疗是环境与艺术、体力与心情、物资与精神良好结合的一种有益身体健康的积极活动。我们应该充分发挥景观疗养因子对疗养者的有利影响，在自然景观的基础上，不断进行人文景观的开发和利用，使景观疗养适应时代的需要，让疗养者心身轻松、开朗愉快、积极乐观，真正使疗养者从景观游览活动中身心受益，获得效果，使景观疗养为实现老年人防治疾病、提高生命质量、增进心身健康之目的发挥大的作用。

### [参考文献]

- [1]曹国英,傅立根.疗养技术常规[M].北京:人民军医出版社,2005
- [2]刘晓洁.景观治疗对提高疗养员生活质量的作用[J].中国疗养医学,2006,15(4)243-244
- [3]胡朝辉,庄焕国,李华,等.兴城海滨环境综合疗法对老年高血压病康复的影响[J].中国疗养医学,2003,12(1)3-4
- [4]张荣健,许亚军.景观疗养因子的医疗保健价值及其应用[J].中国疗养医学,2001,10(1)37-38

### [作者简介]

武文婷(1973-),女,甘肃张掖人,讲师,博士生,主要从事艺术设计和植物学相关教学与研究。

