Advances in Clinical Medicine 临床医学进展, 2024, 14(8), 612-615
Published Online August 2024 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/acm
https://doi.org/10.12677/acm.2024.1482258

Hans汉斯

年龄因素对景观疗养改善焦虑情绪效果的影响

谭荣莉[1]，周海艳[2]，马敬敬[1]，韩　冷[1]，蒋莎莎[1*]

[1]天津康复疗养中心疗养三科，天津
[2]天津警备区河东第五离职干部休养所门诊部，天津

收稿日期：2024年7月14日；录用日期：2024年8月6日；发布日期：2024年8月16日

摘　要

目的：探索景观疗养对不同年龄段疗养员焦虑情绪缓解的影响。方法：选取2023年7月~2024年3月来我疗养中心进行疗养的特勤疗养人员共42人。均为男性，疗养时间为15天。将疗养员分为2组，小于等于30岁的为年轻组(n = 20)，大于30岁的为年长组(n = 22)，分别于报到日及离队日前一天进行焦虑量表测评，统计焦虑得分总分的差值作为焦虑状态改善的评价依据。结果：年轻组两次测试的得分差值显著高于年长组(2.50 ± 1.05 vs. 1.77 ± 0.75, P < 0.05)，差异有统计学意义。结论：常规景观疗养对30岁以下疗养员的改善效果更佳。

关键词

景观疗养，焦虑，年龄

The Influence of Age on the Effect of Landscape Therapy on Improving Anxiety

Rongli Tan[1], Haiyan Zhou[2], Jingjing Ma[1], Leng Han[1], Shasha Jiang[1*]

[1]Sanatorium Department, Tianjin Rehabilitation and Sanatorium Center, Tianjin
[2]Outpatient Department of the 5th Retired Cadre Rest Center in Hedong, Tianjin Security District, Tianjin

Received: Jul. 14th, 2024; accepted: Aug. 6th, 2024; published: Aug. 16th, 2024

Abstract

Objective: To explore the effect of landscape therapy on alleviating anxiety among convalescent individuals of different age groups. Method: A total of 42 special care personnel who came to our

*通讯作者。

文章引用: 谭荣莉, 周海艳, 马敬敬, 韩冷, 蒋莎莎. 年龄因素对景观疗养改善焦虑情绪效果的影响[J]. 临床医学进展, 2024, 14(8): 612-615. DOI: 10.12677/acm.2024.1482258

sanatorium for recuperation from July 2023 to March 2024 were selected. All are males, with a recuperation period of 15 days. Divide the convalescent staff into two groups, with those under 30 years old being the younger group (n=20) and those over 30 years old being the older group (n = 22). Conduct anxiety scale assessments on the day before reporting and leaving the team, and calculate the difference in total anxiety scores as the evaluation basis for improving anxiety status. Result: The difference in scores between the two tests in the young group was significantly higher than that in the older group (2.50 ± 1.05 vs. 1.77 ± 0.75, P < 0.05), and the difference was statistically significant. Conclusion: Conventional landscape therapy has a better improvement effect on convalescent individuals under the age of 30.

Keywords

Landscape Therapy, Anxiety, Age

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
Open Access

1. 引言

景观疗养，作为一种结合自然环境与人类健康促进的综合护理干预措施，近年来得到了广泛关注与深入研究。其核心理念在于利用自然景观的有益因素，如绿色植被、清新空气、宁静水体、宜人气候等，以及自然环境中的声音、色彩、气味等感官刺激，对人的身心健康产生积极影响[1]。特别是对于特勤疗养员而言，由于其长期处于高压力工作状态，难免产生焦虑紧张情绪，景观疗养能有效改善焦虑状态，效果尤为显著。通过营造有利于放松和恢复的环境，景观疗养有助于调节心理平衡、缓解压力、消除疲劳，并对循环、神经、消化、血液、呼吸等多个生理系统产生正面作用，进而提升整体健康水平[2] [3]。但是不同年龄段的疗养员，由于工作经历、心态的差异，疗养效果可能也有所不同，为此本研究拟观察景观疗养对不同年龄的疗养员焦虑情绪的改善效果，以期待为构建个体化特色景观疗养模式提供参考。

2. 资料与方法

2.1. 一般资料

选取 2023 年 7 月~2024 年 3 月来我疗养中心进行疗养的特勤疗养人员共 42 人。均为男性，疗养时间为 15 天。

2.2. 方法

将疗养员分为 2 组，小于等于 30 岁的为年轻组(n = 20)，大于 30 岁的为年长组(n = 22)，分别于报到日及离队日前一天进行焦虑量表测评，统计焦虑得分总分的差值作为焦虑状态改善的评价依据。量表见表 1。

2.3. 统计方法

使用 SPSSpro 在线统计分析软件，计量资料用均值 ± 标准表述，采用独立样本 t 检验。P < 0.05 为差异有统计学意义。

Table 1. GAD-7 scale
表 1. GAD-7 量表

在过去两周，你有多经常受以下问题困扰(用√勾选答案)	完全没有	几天	一半以上天数	近乎每天
1) 感到紧张、不安或烦躁	0	1	2	3
2) 无法停止或控制忧虑	0	1	2	3
3) 过分忧虑不同的事情	0	1	2	3
4) 难以放松	0	1	2	3
5) 心绪不宁以致坐立不安	0	1	2	3
6) 容易心烦或易怒	0	1	2	3
7) 感到害怕，就像要发生可怕的事情	0	1	2	3

3. 结果

年轻组两次测试的得分差值显著高于年长组(2.50 ± 1.05 vs. 1.77 ± 0.75, $P < 0.05$)，差异有统计学意义。

4. 讨论

近年来，随着生活节奏的加快和社会压力的增大，心理焦虑成为影响全球人群健康的重要问题之一[4]。景观疗养，作为自然疗法的一种，因其对心理健康尤其是减轻心理焦虑的独特效果而受到广泛关注。研究结果发现，年轻组疗养员焦虑改善更为明显。景观疗养是指通过接触自然环境，如森林、公园、花园、水体等，以促进身心健康的过程[5]。这一概念源于 19 世纪的“森林浴”理论，即通过在森林中散步来促进身体健康和精神放松。随着科学研究的深入，景观疗养的作用范围已扩展至更广泛的自然环境，且其对心理健康的积极影响得到了大量实证研究的支持。自 21 世纪末以来，关于景观疗养对心理焦虑改善的研究呈现出快速增长的趋势，近 10 年发文量同比增加了 2 倍[6]-[8]。研究方法从最初的观察性研究逐渐发展到随机对照试验，证据等级不断提高。多项研究表明，在自然环境中度过时间可以显著降低焦虑水平，提高情绪状态，甚至改善认知功能[9] [10]。究其原因，可能有以下几个方面。自然环境中的绿植和水体能够减少皮质醇的分泌，从而缓解身体的应激反应，降低心理焦虑。此外，自然环境中的负离子也被认为能促进大脑中血清素的生成，进而提升心情和减少焦虑。自然环境能提供不同于城市环境的视觉刺激，有助于恢复因日常生活中持续注意所消耗的认知资源，从而减轻心理疲劳和焦虑[11]。人们在自然环境中容易产生情感上的共鸣，这种体验能增强个体的归属感和安全感，对减轻孤独感和焦虑有积极作用。在自然环境中进行适度的身体活动，如散步、瑜伽等，不仅能促进身体健康，还能通过释放内啡肽进一步缓解心理压力和焦虑[12]。在 20 至 30 岁之间，人们可能面临社交、财务稳定性和人际关系的压力，这些都可能是焦虑的来源。到了 30 岁以后，焦虑障碍的发病率可能会逐渐减少，但这并不意味着焦虑消失，而是可能转变成不同类型的担忧。随着年龄增长，个体的应对策略和心理韧性可能发展，有助于更好地处理焦虑。在治疗方面，认知行为疗法是治疗焦虑最有效的方法之一，其核心是帮助患者识别并改变消极的思维模式和行为反应。近年来，认知行为疗法的线上版本得到了快速发展，使更多人能够便捷地获得治疗。接纳承诺疗法鼓励患者接纳他们的感受和想法，而不是试图消除或避免它们，同时致力于实现个人价值观和目标。这种方法强调心理灵活性，近年来在焦虑障碍治疗中的应用越来越广泛。除此之外，还有一些新兴的疗法，包括基于基因组学、神经科学和大数据分析的个性化治疗方案，脑机接口和神经调节技术。景观疗养作为一种低成本、高效益的心理健康干预手段，对于缓解心理焦虑具有

不可忽视的作用[13]。特别是对于年轻人，效果显著。总结当前焦虑治疗领域的成就和面临的挑战，将景观疗养与多种现代化手段相结合，强调持续研究和综合治疗方法的重要性，以提高治疗效果和患者生活质量。未来的研究应进一步探索如何更有效地改善 30 岁以上疗养员的焦虑状态，以及不同类型的自然环境和活动对特定人群焦虑改善的效果差异，同时，深入探究景观疗养背后更复杂的生理和心理机制，对于优化干预策略、提高治疗效果具有重要意义。

参考文献

[1] 郑冬图, 王炜芳, 陈静, 任停停, 周晨洁, 吴芳圆. 合理情绪疗法联合景观疗养对特勤疗养员心理状态的影响[J]. 中国疗养医学, 2021, 30(6): 604-606.

[2] 史晓艳, 张玉银, 肖丽平, 邓海凌, 陈莎莎. 景观疗养对缓解特勤人员心理压力的影响[J]. 广州医科大学学报, 2019, 47(6): 111-112+115.

[3] 陈美南, 单守勤. 中华养生文化园景观疗养干预基层官兵亚健康状态的疗效观察[J]. 中国疗养医学, 2016, 25(9): 922-924.

[4] 裴金雪, 周爽. 景观疗养改善睡眠质量及情绪状况的作用[J]. 中国疗养医学, 2019, 28(5): 493-495.

[5] 王义娜, 曲红艳, 王黎黎, 赵婷羽. 景观疗养护理对疗养员睡眠质量及负性情绪的影响[J]. 中国疗养医学, 2016, 25(12): 1256-1257.

[6] 陈伟婷, 林萍萍. 浅谈景观疗养在干部疗养工作中的意义及应用[J]. 药物与人, 2014, 27(4): 224-225.

[7] 王俊, 林珊, 纪岱晨, 等. 景观疗养社会化保障的初探[J]. 中华保健医学杂志, 2012, 14(1): 56-57.

[8] 林珊, 王俊, 纪岱晨, 卢爱红, 冯瑞华, 吴娜芬. 景观疗养社会化保障存在的问题与对策[J]. 中华保健医学杂志, 2012, 14(1): 65-66.

[9] 邓宗奎, 刘贤买, 伍桂枝. 桂林疗养区景观疗养因子调查分析与应用[J]. 中国疗养医学, 2012, 21(9): 773-775.

[10] 王淑梅. 景观疗养在抗震救灾官兵保健疗养中的作用[J]. 中国误诊学杂志, 2011, 11(1): 120-121.

[11] 任杭, 邓扬, 张琛. 景观疗养对亚健康军人疲劳状态的改善作用[J]. 中国疗养医学, 2020, 29(12): 1265-1266.

[12] 汤丽月, 陈怡妙, 郭妍. 景观疗养改善老年疗养员睡眠质量的作用研究[J]. 中国疗养医学, 2020, 29(3): 243-245.

[13] 储雪雁, 党正兰. 如何做好疗养员的景观疗养[J]. 中国疗养医学, 2009, 18(3): 207.