

景观疗养护理对疗养员睡眠情况及情绪状态的干预影响

蒋莎莎, 韩冷*, 郭娅, 刘仲霞, 李晨彤

天津康复疗养中心疗养三科, 天津

收稿日期: 2025年6月28日; 录用日期: 2025年7月26日; 发布日期: 2025年8月4日

摘要

目的: 评估景观疗养护理对疗养员睡眠质量和情绪状态的影响。方法: 从2021年1月至2023年12月, 选取160例疗养人员作为研究样本, 并利用随机数字表法将其平分至研究组和对照组, 每组80人。给予对照组成员常规的疗养护理, 在此基础上给予研究组成员景观疗养护理。两组成员的睡眠质量和情绪状态通过匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)、焦虑自评量表(SAS)和抑郁自评量表(SDS)进行评估。结果: 干预前, 对照组和研究组的成员在睡眠质量和情绪状态方面没有显著差异($P > 0.05$)。护理干预后, 对照组和研究组成员的睡眠质量和情绪状态都有一定的改善。研究组成员的PSQI、SAS和SDS评分都低于对照组, 差异具有统计学意义($P < 0.05$)。结论: 实施景观疗养护理可以有效地提高疗养员的睡眠质量, 改善情绪状态。

关键词

景观护理, 疗养员, 睡眠质量, 情绪状态

The Intervention Effect of Landscape Therapy Nursing on the Sleep and Emotional State of Convalescent Patients

Shasha Jiang, Leng Han*, Ya Guo, Zhongxia Liu, Chentong Li

Sanatorium Department 3, Tianjin Rehabilitation and Sanatorium Center, Tianjin

Received: Jun. 28th, 2025; accepted: Jul. 26th, 2025; published: Aug. 4th, 2025

Abstract

Objective: To evaluate the impact of landscape therapy nursing on the sleep quality and emotional

*通讯作者。

文章引用: 蒋莎莎, 韩冷, 郭娅, 刘仲霞, 李晨彤. 景观疗养护理对疗养员睡眠情况及情绪状态的干预影响[J]. 护理学, 2025, 14(8): 1333-1338. DOI: 10.12677/ns.2025.148176

state of convalescent patients. Method: From January 2021 to December 2023, 160 convalescent patients were selected as the research sample, and were divided equally into a study group and a control group using a random number table method, with 80 patients in each group. Provide routine recuperation care to the control group members, and on this basis, provide landscape recuperation care to the study group members. The sleep quality and emotional state of the two groups were evaluated using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Self Rating Anxiety Scale (SAS), and Self Rating Depression Scale (SDS). Result: Before intervention, there was no significant difference in sleep quality and emotional state between the control group and the study group members ($P > 0.05$). After nursing intervention, there was a certain improvement in the sleep quality and emotional state of both the control group and the study group members. The PSQI, SAS, and SDS scores of the research group members were lower than those of the control group, and the difference was statistically significant ($P < 0.05$). Conclusion: Implementing landscape therapy nursing can effectively improve the sleep quality and emotional state of convalescent patients.

Keywords

Landscape Care, Sanatorium, Sleep Quality, Emotional State

Copyright © 2025 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

良好的睡眠和稳定的情绪状态与人的健康、日常生活和工作效率紧密相连。良好的睡眠能够帮助身体机能得到休息和恢复,对提升生活质量和幸福感至关重要。但近年来,社会进步带来的生活压力增大,无论幼儿还是老人,普遍存在焦虑情绪,这导致我国部分民众遭受失眠或睡眠质量低下的困扰,这也是许多人处于亚健康状况的原因之一。针对这一问题,景观疗养作为一种解决方案应运而生。人类早期与自然和谐共生,但随着文明的发展,人与自然的距离逐渐拉大。景观疗养结合人工与自然元素,旨在让患者重新与自然亲近,达到身心放松,减轻压力和焦虑。这种疗法不强制、不抵抗,顺应生命的自然规律,并结合适当的助眠药物来提升睡眠质量以及改善情绪状态。

2. 资料与方法

2.1. 一般资料

在本项研究中,选取了2021年1月至2023年12月期间在本疗养院接受疗养的160例疗养员。采用时间划分法将这些疗养员分为对照组和研究组,2021年1月至2022年6月间接收的80例疗养员组成对照组,均为男性;年龄分布在21至36岁,平均年龄为 (27.21 ± 4.27) 岁;体重范围在68至88公斤。平均体重为 (75.25 ± 4.75) 公斤。2022年7月至2023年12月间接收的80例疗养员组成研究组,均为男性;年龄介于23至35岁之间,平均年龄为 (26.54 ± 3.93) 岁;体重介于70至85公斤之间,平均体重为 (77.32 ± 5.64) 公斤。两组在基本资料上无显著差异($P > 0.05$)。选取标准:1) 意识清醒,能够正常回答问题;2) 具备自主活动能力;3) 未患有精神疾病,对研究内容已经充分了解并自愿同意参与[1]。排除标准:1) 核心器官功能严重衰退;2) 当前正在使用镇静药物;3) 睡眠质量易受环境因素;4) 患有瘫痪等身体残疾。

2.2. 方法

对照组患者给予常规的护理方案,具体措施如下:

1) 制定健康的作息时间表。为了确保疗养员拥有科学、合理且健康的作息安排,设计一份详尽的作息时间表。在此时间表中,保障疗养员每天都能获得充足的睡眠,以利于其身心健康[2]。为日间安排了固定的休息时间,每天中午,进行20至30分钟的午睡,旨在帮助他们在繁忙的日程中恢复精力,以及提高下午的活动效率。

2) 保证疗养环境干净舒适。为了确保疗养环境的卫生和舒适,定期开展全面的清洁与消毒工作,包括疗养员的居住空间、日常活动区域、个人生活用品以及衣物等各个方面,以此来减少病菌传播的风险,提升疗养员的生活质量,身体康复和心理健康。工作人员要按照严格的标准,定时对上述各项进行细致入微的清洁处理,确保每一个角落都达到卫生标准,为疗养员创造一个安全、温馨的休养氛围。

3) 做好疗养期间空闲时间的安排。规划好疗养员空闲时间的活动安排,组织多样化的活动来丰富疗养员的住院生活[3]。活动包括围棋、扑克、体能训练、太极拳等,以此来满足疗养员不同的兴趣需求,激发他们的参与热情。疗养员能够有效地打发时间,还能在轻松愉快的氛围中增进身心健康,提升整体的疗养体验。

4) 配备医疗人员和康复保健人员。配备专业的医疗和康复保健人员,促进疗养员健康恢复。为有需求的疗养员提供定期的针灸、按摩和康复训练服务。加快疗养员的康复进程,增强其身体的自我恢复能力。对于刚入院且存在严重睡眠障碍的疗养员,在医护人员的指导下给予睡眠包干预治疗,以帮助其尽快恢复正常睡眠,从而更好地配合后续的疗养和治疗活动[4]。

5) 日常饮食安排。注重个性化的饮食管理,根据每位疗养员的身体状况、个人喜好以及病情特点,为其定制食谱。确保疗养员的饮食能够满足营养需求,符合其健康状况,又能兼顾其口味偏好,从而提高饮食的满意度和依从性。

在对照组的基础上,研究组实施景观疗养护理,具体措施如下:

1) 加强交流。当疗养员入院后,护理人员的首要任务是向他们详细介绍疗养院的环境和相关规定,以便尽快帮助他们适应新环境,减少他们的陌生感。为此,护理人员要积极组织各种交流活动,鼓励疗养员之间进行互动和沟通,以促进他们之间的相互了解和熟悉。以此来建立一个和谐的集体氛围,疗养员也能够轻松愉快的氛围中享受疗养过程,从而提高疗养的效果和满意度。

2) 定制个性化疗养方案。护理人员需要采取查阅相关资料、积极进行沟通交流以及健康体检等多种方式,全面了解疗养员的个人兴趣、情绪状态以及健康状况。基于对这些信息的深入分析,护理人员要量身定制适合每位疗养员的景观疗养方案。确保疗养计划的个性化和针对性,旨在更好地满足疗养员的身心健康需求,从而促进他们的整体康复和福祉。

3) 自然景观疗养护理。众多研究表明,景观疗养能够达到平衡身心、镇静神经、愉悦心情、缓解疲劳、增强免疫力和促进睡眠等多重效果。在本院,将景观疗养与健康教育相融合,致力于为疗养员提供全方位的护理服务。在景观疗养的过程中,护士不仅关注疗养员的生理需求,还重视他们的心理状态和社会文化背景,提供综合性的护理支持。这种护理方式有助于疗养员调整心态和情绪,从而有效地改善他们的睡眠质量,提升整体的疗养效果。通过这样的综合干预,疗养员能够在身心放松的同时,享受到更加个性化的关怀,有助于他们更快地恢复健康,提高生活质量。

4) 挑选合适的景观疗养地点。在为疗养员挑选合适场地时,景点本身应拥有迷人的自然风光和人文景观,能够给人以美和文化的享受;环境应该宁静而幽雅,帮助疗养员放松心情;气候条件要适宜,既不过于炎热也不过于寒冷,以保证疗养员身体的舒适度;同时,疗养地点还应便于疗养员休息和接受必要的医疗保健服务[5]。为了最大限度地发挥景观疗养的效益,还需要选择最适宜的游览时间,确保疗养员能够在最佳状态下享受疗养过程。

5) 全方位护理。在进行景观疗养护理的过程中,护理团队会对疗养员进行健康教育,向他们普及相

关的健康知识，并详细讲解在景观游览过程中需要注意的事项，以确保他们的安全。同时，为了应对可能出现的紧急情况，会配备必要的急救设备和药品，并采取一系列安全防范措施，保障疗养员的人身安全。此外，护理团队还会根据每位疗养员的个人兴趣和性格特征，将他们分组进行各种娱乐活动。小组活动能够增进疗养员之间的交流，还能够帮助他们调整心态，改善心理状况，从而提升疗养的整体效果。疗养员在享受自然美景的同时，也能够社交和娱乐中恢复精神，达到身心健康的双重效益。

6) 文化知识讲解。护理人员会对选定的疗养地点进行深入的调查研究，确保掌握该地点的详细信息。在护理服务过程中，护理人员会向疗养员详细介绍景观的特色、历史典故等相关知识，以此激发疗养员对景观疗养的浓厚兴趣。这能够增强疗养员对疗养活动的参与度，还能够丰富他们的文化底蕴，从而提升疗养体验的愉悦性和教育性。疗养员在享受自然美景的同时，也能够获得知识和精神的满足。

7) 定期为护理人员开展景观疗养讲座培训。为了提高患者对健康的认知水平，定期举办健康知识的景观疗养讲座，提高护理人员的专业技能和护理水平。此外，培训内容还将涵盖实用的保健知识和急救技能，将使疗养员在遇到突发状况时能够进行自我保护和初步处理，提高他们的生活质量，也为他们的安全增添了一份保障。

8) 组织交流会。在景观疗养护理活动结束后，组织一场座谈会是一个有益的做法。在座谈会上，护理团队会鼓励疗养员们积极参与，分享他们的个人感受和见解，并表达他们在疗养过程中遇到的问题或挑战。这样的座谈会提供了一个平台，让疗养员们能够畅所欲言，提出宝贵的意见和建议[6]。收集这些反馈，护理人员可以更好地了解疗养员的需求和期望，从而在未来的活动中进行相应的调整和改进，提高疗养活动的质量和效果。

2.3. 观察指标

利用匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)、焦虑自评量表(SAS)及抑郁自评量表(SDS)对患者进行睡眠质量与情绪状态评估[7]。PSQI 涵盖七个维度：睡眠品质、入睡难易程度、睡眠时长、睡眠效率、睡眠中断、安眠药使用及日间功能，各维度评分从 0 到 4 分不等，总分为 0 至 21 分，分数越低代表睡眠质量越高。SAS 评估包含 20 个问题，每个问题按 1 至 4 分计分，以 50 分作为划分标准，50 至 59 分表示存在轻度焦虑，60 至 69 分判定为中度焦虑，而 70 分及以上则认为是重度焦虑。SDS 评估由 20 个问题构成，每个问题是 1 至 4 分，以 53 分作为临界点，53 至 62 分表示轻度抑郁，63 至 72 分定义为中度抑郁，73 分及以上则认为是重度抑郁。

2.4. 统计学方法

采用 SPSS25.0 进行统计学分析。计量资料以 $\bar{x} \pm s$ 表示，进行 t 检验，以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

3. 结果

3.1. 情绪状态

护理后，对照组和研究组的 SAS、SDS 评分都有一定的下降，研究组的下降幅度较对照组大，差异具有统计学意义($P < 0.05$)，具体数据见表 1。

3.2. 睡眠情况

护理后，对照组和研究组员的 PSQI 量表各项指标评分都有一定的下降，研究组的下降幅度较对照组大，差异具有统计学意义($P < 0.05$)，具体数据见表 2。

Table 1. Comparison of mental state [n = 80 ($\bar{x} \pm s$), score]**表 1.** 心理状态比较[n = 80 ($\bar{x} \pm s$), 分]

组别	例数	SAS 评分		SDS 评分	
		护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	40	52.36 ± 6.12	46.23 ± 4.72	53.89 ± 6.96	48.52 ± 5.06
对照组	40	52.86 ± 6.23	41.63 ± 3.89	53.94 ± 7.02	42.56 ± 4.12
t		0.573	7.521	0.051	9.134
P		0.568	0.001	0.960	0.001

注：与同组护理前对比，P < 0.05。

Table 2. Comparison of sleep situation [n = 80 ($\bar{x} \pm s$), score]**表 2.** 睡眠情况比较[n = 80 ($\bar{x} \pm s$), 分]

项目	对照组		研究组		t _{组间护理后}	P _{组间护理后}
	护理前	护理后	护理前	护理后		
睡眠质量	1.89 ± 0.53	1.47 ± 0.31	1.75 ± 0.54	1.20 ± 0.21	6.572	0.001
入睡时间	1.21 ± 0.36	0.82 ± 0.16	1.29 ± 0.41	0.43 ± 0.14	12.237	0.001
睡眠时间	1.73 ± 0.61	1.21 ± 0.42	1.68 ± 0.47	0.75 ± 0.51	6.620	0.001
睡眠效率	2.25 ± 0.59	1.26 ± 0.34	2.12 ± 0.53	0.71 ± 0.13	11.728	0.001
睡眠障碍	1.43 ± 0.51	0.89 ± 0.37	1.42 ± 0.51	0.73 ± 0.18	9.429	0.001
安眠药物	1.87 ± 0.52	1.34 ± 0.39	1.85 ± 0.63	0.86 ± 0.31	8.103	0.021
日间功能障碍	2.21 ± 0.71	1.31 ± 0.46	2.01 ± 0.67	0.90 ± 0.17	7.193	0.001

4. 讨论

景观疗养，是将人文景观与自然美景相结合，与现代疗养学相融合的一种新型疗养方式。它通过自然植物景观的净化和杀菌作用，为疗养员提供了一个呼吸新鲜空气的环境，有利于他们身心的放松与恢复。在疗养护理过程中，将医疗保健与休闲娱乐相结合，可以让疗养员在欣赏美景的同时放松身心，缓解疲劳，提升身体素质，达到康复保健和预防疾病的目的。

睡眠障碍会导致精神紧张，还会引发不良心理情绪，甚至引起一系列躯体疾病。因此，确保疗养员的睡眠质量成为护理服务的重点。研究发现，景观疗养具有缓解精神紧张、稳定心理情绪的效果，对提高睡眠质量具有积极作用。研究结果显示，经过护理干预，两组疗养员的 PSQI 评分均出现了降低，而景观疗养护理组降低的幅度更为突出，凸显了该护理模式在优化疗养员睡眠质量上的显著效果。另外，通过组织疗养员参与集体活动，景观疗养护理增强了他们之间的互动，加速了对环境的适应，并促进了积极情绪的传播，有助于缓解负面情绪。研究还发现，在护理干预后，对照组和研究组疗养员的 SAS 评分、SDS 评分都有一定的降低，尤其是景观疗养护理组的评分降低更为明显，进一步验证了该护理模式在改善心理状态方面的有效性。

在实施景观疗养的准备阶段，研究者协助疗养员迅速融入疗养环境，减少他们的不安感；根据个人差异提供定制化护理；精心挑选景观以提升护理成效；并结合人文关怀，关注疗养员的兴趣点以增强其参与度。实施阶段则组织吸引人的娱乐活动，促使疗养员主动参与，达到放松身心的目的。反馈阶段是

鼓励疗养员多分享自身的感受，通过回顾来强化景观疗养的效果，确保其持续有效性。国内的一些研究者同样发现景观疗养护理能显著改善疗养员的睡眠质量，这与本研究的结果相符，进一步支持了景观疗养护理对睡眠和身心健康的有益影响。尽管如此，本研究存在局限性，例如样本规模有限，且未对疗养员睡眠质量进行不同时间点的跟踪评估。未来研究应增加样本数量，并在不同时间点评估护理效果，以进一步验证和丰富本研究的发现。

综上所述，景观疗养作为一种融合了人文景观、自然美景与现代疗养学的新型疗养方式，为疗养员提供了一个净化心灵、放松身心的理想环境，还通过自然植物景观中丰富的负离子和阳光照射对身体机能产生积极影响，有效提升了疗养员的免疫力和营养状况。研究表明，景观疗养护理对于存在睡眠障碍的人群，能够缓解精神紧张、稳定心理情绪，进而提高整体健康水平。本研究通过准备、实施和反馈三个阶段系统地进行干预，证实了景观疗养护理在促进身心健康方面的积极作用。尽管研究存在一定局限性，如样本量较小及缺乏分时间段观察，但其结果仍为未来深入探讨景观疗养护理的效果提供了宝贵的参考依据。未来的研究应着眼于扩大样本规模，并对护理效果进行长期跟踪，以进一步验证景观疗养护理在提升疗养员生活质量中的作用。

参考文献

- [1] 杨芳. 景观疗养护理对疗养员睡眠情况的影响[J]. 世界最新医学信息文摘, 2020(102): 283-284.
- [2] 姜莉莉. 景观疗养护理对疗养员睡眠质量的影响[J]. 世界最新医学信息文摘, 2019, 19(51): 253-257.
- [3] 杨姝同, 孙芸, 焦清艳. 认知行为治疗联合右佐匹克隆对围绝经期失眠患者的疗效探讨[J]. 中国妇幼保健, 2020, 35(17): 3240-3243.
- [4] 张秦香, 王倩. 心理护理对康复期精神分裂症患者抑郁及焦虑的影响[J]. 临床医学研究与实践, 2019, 4(14): 165-167.
- [5] 郑冬图, 王炜芳, 陈静, 等. 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.
- [6] 郭妍, 马冬梅, 刘惠惠, 等. 景观疗法在保健疗养中的应用价值[J]. 中国疗养医学, 2020, 29(5): 502-503.
- [7] 刘春艳, 刘宁. 景观疗养护理对疗养员睡眠情况的影响[J]. 中外女性健康研究, 2019(22): 168-169.