

福建卫生报

城市公园如何成为老年人心境绿洲 福建大学生的这份调研解码“绿意疗愈”新路径

□本报记者 朱晓洁

在福州,不同老人的生活场景形成鲜明对比。傍晚的西湖公园,老人们打太极、话家常,生活惬意;而仓山区一座居民楼,坐轮椅的陈爷爷活动范围局限于走廊,生活单调乏味。福建中医药大学“绿意疗愈”实践队关注到这一现象,历时近半年开展调研,形成《城市公园促进老年人心理健康》调研报告,为福州城市公园适老化改造提供切实可行的方案。

01 深入调研: 解码公园与老人心理健康的关系

调研报告的诞生源于队员崔婕的亲身经历。崔婕家中老人曾因生活琐事和身体不适情绪低落,在家人陪伴下,老人坚持到公园锻炼、散步,半年后精神状态明显好转。这让崔婕意识到公园对老年人心理健康的重要作用,也促使实践队深入研究公园与老年人心理健康的关系。

当时,虽然城市公园对居民身体健康的作用已被广泛认知,但公园如何促进老年人心理健康,特别是不同类型公园特征、老年人活动偏好及其心理健康改善效果之间的关联,缺乏系统研究。

在教育部普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会委员、福建中医药大学心理中心主任丁闽江教授等三位老师的指导下,2024年下半年,由健康服务与管理、信息管理与信息系统、中医学等专业的8名学生组成的社会实践队,走进福州38座公园、4个社区、3家医院及2所养老院,与老人、心理专家、社区工作者等交流,收集2000余份问卷,最终完成调研报告。



02 调研发现: 老年人对公园的多元需求

实践队在福州西湖公园跟踪记录72岁林大爷的一天,观察到他在公园散步、打太极、下围棋,生活充实。林大爷提到,老友老张曾因老伴离世情绪低落,坚持在公园参与活动后,精神状态逐步改善。

通过大量调研,实践队发现活动锻炼对老年人心理健康影响最大,其次是社交互动,而乐观心态贯穿整个公园活动过程。不同健康状态的老人对公园需求不同:身体较好的老人希望公园有运动锻炼空间,如羽毛球场地、晨练区域,以此增强体质、改善心理状态;行动不便的老人更关注公园内的休息区和无障碍设施,期望通过这些设施

与他人交流,缓解孤独感;身体状况均衡的老人则希望公园兼具自然景观和人文元素,既能欣赏美景,又能感受文化氛围。

83岁的退休教师张奶奶表示:“老年人最害怕孤独了,来到公园之后能碰到老邻居、老朋友,大家一起聊聊天、听听鸟叫、闻闻花香,就像给心里开了扇窗。”

丁闽江教授指出,在老年人的心理问题中,焦虑较为常见,抑郁次之。老年人的焦虑多源于身体变化,如行动不便、患有“三高”等。从中医“天人合一”的理念来看,人与自然和谐相处至关重要,相比抑郁需要药物治疗,焦虑通过走进自然更容易得到缓解。

03 改造困境: 适老化建设面临的挑战

福州市作为“千园之城”,已初步构建了适老化公园,部分公园进行了积极的尝试,如“福道”增设缓坡扶手和避雨亭;晋安河公园铺设防滑步道,使滑倒风险降低75%,还引入心理疏导志愿者服务。

但一些传统公园仍存在诸多问题,如无障碍通道缺失,行动不便的老人难以进入;休息设施不足,老人常无处休息;

标识系统不清晰,老人寻找厕所等功能区域困难;缺乏专门的社交空间,无法满足老人社交需求等。

调研显示,78%的老人希望公园有能引发情感共鸣的空间,但多数公园仍采用“运动场+步道+长椅”的传统模式,忽视老人心理需求。此外,62%的老人操作扫码导览等智能设备困难,没有方言导览也给只会说福州话的老人带来不便。

04 提出方案: 打造适老化公园体系

中医理论以“整体观念”为基石,认为人体是有机整体,身心相互影响,同时强调人与环境的和谐共生。而“辨证施治”强调因人而异、对症下药,这与老年人多样化的公园需求高度契合。

基于调研结果,实践队借鉴“辨证施治”理念,创新性地提出“三级公园”构想,并建议设立“15分钟心理疗愈幸福圈”。

队员齐起平介绍道:“‘15分钟心理疗愈幸福圈’理念的核心,是以社区为中心,确保老人特别是失能或半失能老人15分钟内即可抵达适配的公园,实现心理疗愈资源的便捷可达。”

社区公园作为核心,完善基础设施的同时,打造文化阵地,设置茉莉花茶叙区,方便老人交流。

康养主题公园针对半失能和失能老人,将景观与康复疗养结合,划分合理功能分区,运用智慧监护系统保障老人安全,以熟悉元素营造景观,增强老人归属感。

新型城市综合公园面向活动能力强的老人,划分“银龄社交核”与“代际互动带”,通过运动设施、亲子共植田等,构建跨年龄养老支持网络。

5月13日,在福州市园林中心公园处的组织下,实践队与西湖公园、于山风景名胜公园、闽江公园管理处召开了座谈会,各公园代表分别介绍了适老化更新进展,实践队则基于调研成果,提出“15分钟心理疗愈幸福圈”和三级公园的改造创新建议。

公园处工作人员表示,实践队的报告内容丰富、建议专业,为公园适老化更新及促进老年人心理疗愈工作提供了全新视角和可行方案。

会上,多家公园邀请实践队师生建立长期合作机制,计划共同深入完善调研报告,并开展中医养生、五感疗法等试点调研,持续推动城市公园适老化建设进程。