

# 艺术赋能 养老更“享老”

安享晚年、老有所乐，是中国人自古以来的共同追求。当下，谈及老年幸福，最绕不开的便是“生活品质”。这不仅是对物质生活的要求，更是对精神状态的追求，强调的是一种“心气顺、日子活”的状态，藏在歌舞韵律里、笔墨茶香中、非遗雅趣间，藏在身心自在的每一段惬意时光。

日前，全国养老服务协会负责人座谈会暨泉州延年山庄召开，全国百余位行业协会负责人齐聚一堂，分析研讨养老服务正从“基本保障”向“品质提升”转型、精神文化需求日益成为重要内容的趋势，研究推动养老服务多元化、专业化发展。

在泉州这座非遗“优等生”城市，如何更好地进行艺术养生，提高老年生活品质？本期养生堂为此展开调查并邀请泉州市医药研究所所长、中医主任医师洪如龙和泉州心理学会副会长、泉州市第三医院心理科主任医师倪峻华为大家提供专业的意见、建议。

□融媒体记者 黄耿煌/文 受访者/供图(除署名外)



## 理念先行 艺术让养老从“照料”走向“滋养”

“将艺术融入养老，在激发老年群体活力、提升精神获得感方面具有示范价值。”在泉州召开的全国养老服务协会负责人座谈会上，养老服务业界发出了这样的共识。

艺术养老并非简单的文娱附加，而是将艺术体验、非遗活化、身心疗愈与健康管理体系，实现生理健康与精神富足同频。这样的实践与探索已在泉州落地。延年山庄以“艺术养身、艺术养心、艺术延年”为理念，通过引入艺术资源、打造多元文化空间，持续丰富老年群体精神文化生活。园区内设有美术馆、艺术活动空间，并与专业剧团开展合作，常态化开展合唱、舞蹈、艺术疗愈等多类型文化活动，推动老年人由“被服务对象”向“积极参与者”转变。在泉州市老年大学，常态化开展非遗课堂、康养课程的系统教学，不断培养老年人的爱好、增长新技能；在晋江市社会福利中心青鸟颐居康养社区，“银发艺术团”的吹拉弹唱让人看到老年人的活力满满；在安海市老年大学则开设剪纸基础与中级课程，教授对称性剪纸、窗花、鞋花、团花等技法……这些都在传递同一个理念：艺术不是养老的“点缀”，而是养老的

“内核”。“中医讲‘情志失调生百病’，艺术直接调节情绪、舒缓气机、安定心神。”洪如龙分析，艺术养生是中医“形神共养、情志调理”理念的体现。比如，对于气血不足的人，中医经常建议多多唱歌。洪如龙表示，这是因为，中医讲“脾之志忧，中气郁结”，长歌以宣泄，痛快快唱歌有助于改善气血不足。如果经常烦躁、焦虑、思虑过度，会损伤脾气，运化气血的功能就容易减弱，而疏肝可以健脾，这个时候通过歌曲的咏唱，舒缓心中的压力，化解情绪中的忧郁，能起到疏肝健脾的功效。南音、香道、书画、武术这些泉州本土艺术，节奏舒缓、气质中正，对失眠、焦虑、高血压、糖尿病等老年常见问题有明显辅助调理作用；同时，群众基础好，易坚持、见效稳，天然适合长者康养和非药物疗法。

“心理学有很多艺术治疗手段，如绘画、音乐、编织、书法及沙盘游戏、舞动治疗等，都有助于患者疏解情绪，也能帮治疗师了解患者的内心世界。”倪峻华认为，在心理治疗中，改变不好的心理模式比

较难，但改变行为相对容易。艺术治疗可以借助身体上的改变，促使患者建立新的行为习惯，并让身体与情感产生新的连接，最终达到缓解内心不良情绪的效果。

倪峻华介绍，从临床观察看，长期参与艺术活动的长者，情绪更稳定、睡眠质量更高、社交更积极，抑郁焦虑评分明显下降，对延缓认知衰退、提升生活质量具有重要意义。



南音成为泉州特色情志养生方式。图为真武庙前的南音演出。(陈起拓 摄)



专业教师带领学习舞蹈

## 医学研究 艺术活动帮助降低疾病风险

医学研究表明，不同艺术有不同的防病本领和健康功效。人们从唱歌、跳舞、画画、写作、做手工等做起，感知艺术，不仅能帮助身心放松，也对健康有利，帮助降低一些疾病风险。

跳舞能强健心肺，缓解帕金森病症状。医学研究表明，运动能减缓甚至抵消衰老导致的智力和体能下降，跳舞的效果尤为明显。洪如龙表示，只要动起来，就能锻炼心肺功能。对于老年人来说，如果不太剧烈，跳广场舞能放松肌肉，缓解老年人的腰背疼痛，提升肌肉力量和身体协调性。据了解，帕金森病的发病与神经递质多巴胺的明显减少有关，而舞蹈能帮助维持“快乐激素”多巴胺的平衡，缓解帕金森

病相关症状，改善情绪；同时，能改善患者的肌张力，增强柔韧性，让失调的身体平衡得以修正。

听音乐能锻炼大脑，唤醒失智患者记忆。全球脑健康理事会发布的一份报告显示，音乐尤其适合老年人，其关键原因是，音乐可刺激负责记忆、运动和情绪的多个大脑区域，甚至可让大脑不同部位同时工作，使大脑得到全面锻炼。英国伦敦大学的一项研究发现，音乐、舞蹈等参与性活动，能帮助失忆患者找回脑海中存留的往事，缓解精神紧张，改善说话能力及理解力减退等症状。

绘画能疏解情绪，减少心理问题。倪峻华介绍，绘画在心理疏导上作用明显。色彩的选择、搭配以及

一些“脑洞大开”的创作，能一定程度实现自我价值，获得心理满足。如果不会画画，可以从涂色做起。市面上，有很多类似填充图画的书，被负面情绪缠身的人可以买一本尝试涂画，当你投入作画、沉浸在用色彩表达心境时，这种艺术创作情境带来的强大功效便突显出来，从而实现自我治愈的效果。

写作能赶走空虚感，帮肿瘤患者重燃信心。研究表明，做笔记可提高记忆力和理解能力。写东西前要学习，要收集材料，要分析研究，要认真构思，是一个体力脑力并用的过程。无聊的时候写作，还可以帮助赶走空虚感，让人更充实。情绪不佳的时候写作，消极情绪在字里行间就会逐渐消散。对于肿瘤患者，文字表达对发泄愤怒、恐惧、担忧、孤独等负面情绪有很大帮助，通过分享个人经历，还能找到很多伙伴，更能为其他病友起到正向引导作用。



大家一起在泉州延年山庄欢欣合唱，共享节日之乐。

## 非遗雅趣 是康养日常也是文化养老项目

“以艺术为内容融入养老服务，这是一个很好的创新实践。”在全国养老服务协会负责人座谈会上，中国社会福利与养老服务协会会长吴玉韶认为，泉州是一座“来了不想走、还想再来”的城市，具有深厚的历史文化底蕴，将这些历史文化底蕴挖掘、打造出来，就可以形成非常好的文化养老产品，吸引全国乃至世界各地的老年人到泉州来休闲度假。

诚如吴玉韶所言，泉州有着丰富的非遗与艺术资源，可以通过挖掘和探索，将非遗资源与养老实践融合起来，让本土文化基因转化为可感知、可参与、可获益的康养方式。

国家级非遗永春香道是泉州艺术养生的标志性

项目。在永春达埔中国香都，长者可体验制香、篆香、香囊DIY，借助中草药安神、理气、祛湿，改善失眠与焦虑。而“中国音乐活化石”南音的清音雅乐，则以音乐疗愈成为泉州特色情志养生方式。在泉州南音艺苑、正音书院和各个南音社团，常年举行南音活动、开设南音体验馆，让老年人尽享惬意时光。传统武术养生同样深入人心。永春白鹤拳、晋江五祖拳去竞技化，改编为舒缓养生操，在公园、社区广泛普及。泉州非遗，不是陈列在展馆里的文化符号，而是走进社区、走进机构、走进长者日常生活的康养方式。

这种康养方式，也被养老机构、老年大学引入，开发出专门的课程和体验活动。延年山庄定期开设香道

雅集，结合长者体质定制安神、祛湿、疏肝等不同香方；邀请南音非遗传承人驻场教学，把听、唱、吹、弹转化为康养课程。泉州市老年大学更将古法制香纳入非遗系列课程，邀请非遗传承人授课，让长者在动手实践中调理身心、传承文化；开设南音唱腔、南音戏剧专业课程，组织南音班送教下乡、社区展演，让非遗音乐成为普惠康养资源；同时，常态化开设健身气功、太极等康养课程，搭配中医养生理论教学，实现“练养结合”。晋江青鸟颐居康养社区联动晋江市老年大学，开设声乐、书法公益课，组建银发艺术团，江南老年颐乐园在多功能活动中心设置武术养生与康复训练融合区域……蜡染、剪纸、珠绣、梨园戏、北管、剪瓷雕等各类非遗都被开发成特色文化体验课程，融进了各类养生活动，让长者在非遗体验、中式美学浸润中完成身心调养。

一套拳，到系统化、专业化、普惠化的艺术养老生态；从社区街头的零散体验，到延年山庄等养老机构的标杆探索，文化艺术滋养生命、守护健康，让每一位长者都能在雅韵中安心、在笔墨中静心、在香韵中舒心，活出健康、优雅、有温度的晚年。



文体健身活动延年益寿

## 静修养气 笔墨茶香是调理身心的良方

养静气，护安康。对长者而言，静气是调理身心的良方。

书法、国画、茶道等静修类艺术是养老养生的重要载体，通过凝神、调息、静心，实现“动中求静、以静养气”，既能缓解身心疲惫，更能滋养精神、延年益寿。书法的慢节奏仪式感，本身就是一种疗愈；而茶道搭配药食同源材料，更能健脾和胃、理气祛湿。

目前，静修类艺术修养活动在泉州已形成全城覆盖的普惠网络，多家养老机构与教育平台将其作为核心服务内容。延年山庄依托艺术综合楼设置书画工坊与银发艺术创客空间，常年举办书画、摄影展览，为长者提供展示和交流平台，并提供摄影、诗词创作等个性化孵化服务；泉州市老年大学开设书画、朗诵、文学与文化等课程，举办校园文化艺术周、老年音乐节、新春艺术展，并结合地方文化开展茶艺、养生茶饮相关教

学，让品茶成为日常养生环节；洛江四季家园养老服务中心开展手工课堂、书画体验40余场；泉州台商投资区弘润医院康养中心组织书画交流、踏青雅集，让笔墨茶香成为长者日常康养的重要内容。

值得一提的是，艺术养老不是“只玩不养”，需要以医疗为支撑，实现“艺术养心、医疗护身”，把艺术养生纳入规范化健康管理，实现安全、有效、可持续。目前，多家养老机构联动医疗机构，实现“医艺融合”，打造“艺术在前、医疗托底”的模式，既满足精神需求，又守住健康底线。

艺术活动与健康的关系比很多人想象中的更紧密。培养一种艺术方面的兴趣爱好，既有助于患者缓解病痛，也是养生之道。从一场南音、一炉香、一幅字、



▲老年乐队奏响晚年幸福之歌



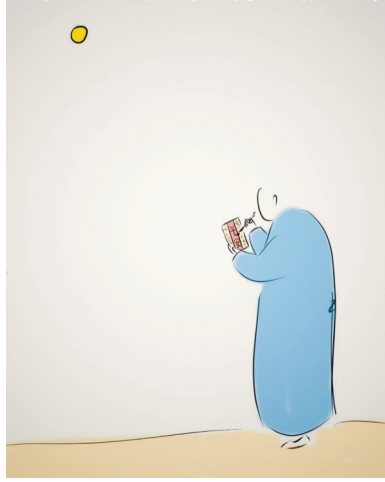
绘画、书法等静修类艺术“动中求静、以静养气”，既能缓解身心疲惫，更能滋养精神

## 【本期医学指导】

**洪如龙** 泉州市医药研究所所长、中医主任医师，崇尚“人禀天地之气而生，治病求于自然”理念，擅长运用中医药治疗贫血、五脏虚劳、失眠、哮喘、鼻窦炎、脾胃病、结肠炎、月经不调、更年期综合征、老年病、皮肤病等慢性疾病预防、调理脏腑功能。

**倪峻华** 心理科主任医师，泉州市第三医院焦虑障碍亚专科专病学科带头人，中国心理卫生协会会员，福建省心理卫生协会第八届副理事长，福建省团体心理治疗学会第二届副理事长，泉州市心理学会第七届理事会副会长。主要专业方向：神经症(包括焦虑症、恐怖症、躯体形式障碍、强迫症、神经衰弱等)、抑郁症、睡眠障碍等问题的诊断治疗。

写作能驱散消极情绪(紫湖潘先 绘)



太极拳通过调节呼吸、松身行气实现阴阳平衡，具有显著的养身健身与修性养生功效。



插花感受生活之美