

体医融合背景下马术疗愈改善青少年孤独症的体系构建与路径研究

胡玥

武汉商学院, 湖北省武汉市, 430056;

摘要: 体医融合背景下, 马术疗愈成为一种新兴的治疗方式被越来越多的人所关注, 特别是在改善青少年孤独症方面有着明显的积极作用。马术疗愈将体育活动和医疗康复理念进行结合, 通过人和马的充分互动来发挥出马的运动特性, 帮助个体的心理和生理康复。因此, 本文就在介绍马术疗愈改善青少年孤独之作用机制的基础上, 重点对体医融合下马术疗愈改善青少年孤独症的体系构建和路径进行了分析探究, 旨在可以帮助青少年孤独症患者打破社交障碍, 强化情感交流和沟通能力, 提升青少年孤独症患者的自我认同感和自信心。

关键词: 体医融合; 马术疗愈; 孤独症; 青少年

DOI: 10.69979/3029-2808.26.01.098

引言

孤独症是一种广泛性的发育障碍, 给青少年健康成长带来了诸多挑战, 孤独症主要表现为社交障碍、语言发展迟缓、重复刻板行为、兴趣狭窄等等, 这些严重危害了青少年社交互动、认知发展, 以及情感交流, 影响了青少年融入社会的能力^[1]。马术疗愈是一种将动物疗愈和运动结合起来的辅助治疗方式, 在特定的场景、环境下, 通过受过训练的马匹, 马术运动专业人员和康复治疗人员共同参与配合治疗孤独症的手段。马在行走时的身体摆动频率和人的行走节奏有着很大的相似性。马术疗愈和青少年孤独症康复契合性非常高。因此, 在体医融合背景下, 探究马术疗愈改善青少年孤独症体系构建和路径有着重要的现实价值与意义。

1 马术疗愈改善青少年孤独症的作用机制

1.1 刺激提升感觉统合

马术在对青少年孤独症疗愈的过程中, 马背上的节律性摆动是改善青少年孤独症感觉统合能力的重要因素。马在行走的过程中, 其身体会呈现出有规律、有节奏的摆动, 这种节奏和人类行走的运动模式非常相似。在孤独症青少年骑在马背上时, 他们的身体会随着马匹步伐而不断调整身体姿势, 以此来保持平衡。这一过程中, 孤独症青少年身体各个部位的肌肉群、神经系统和关节等都会接收到丰富的感觉信息, 从而促进平衡感的发展。如马匹在转弯时, 青少年需要通过调整身体的中心适应马匹的转向, 这就需要其可以敏锐地感知自身和

马匹的相对位置关系, 以及身体在马匹上的状态变化, 从而提升孤独症青少年的平衡感^[2]。

在协调性方面, 人在骑马时会涉及身体各个部位的协同性运动。这就需要青少年同时对自身腰部、腿部、手臂等进行控制来保持马匹的行动, 比如, 通过缰绳牵引马的方向, 利用腿部力量来控制马匹的运动速度等等, 这种多部位协同运动可以让青少年身体各个部位之间的协调性得到更好的锻炼和提升。人体平衡和对空间定向的感知需要依靠前庭系统, 而通过马术疗愈可以改善孤独症青少年前庭功能。马匹在运动中需要加速、减速、旋转等动作, 可以为青少年前庭系统提供多样刺激, 这些刺激可以促进前庭系统的完善和发育, 强化青少年对空间位置和运动状态的感知力。特别是在马匹快速奔跑时, 身体的振动、视野快速变化和风速对面部的吹拂等等都可以刺激前庭器官, 帮助孤独症青少年前庭功能得到锻炼, 提升其空间定向能力和运动协调能力。

1.2 促进社交与情感能力

马术疗愈为孤独症青少年提供了一个特殊的社交场景, 对于激发其社交动机有着很好的作用。马匹是一种具有情感和行为反应的动物, 可以和孤独症青少年的行为、情感产生互动。在孤独症青少年温柔地抚摸马匹时, 马儿会表现出舒适、安静的状态, 这种积极反馈会让孤独症青少年感受到自己行为对马匹产生了影响, 从而激发其进一步和马儿进行互动的欲望, 并将这种欲望转化为对社交的兴趣和动机。孤独症青少年在帮助马儿

刷毛、喂食时,需要关注马儿的需求,并通过适当的行为来满足这些需求,这一过程就是其逐渐学会理解他人感受、关注他人,强化社交意识和动机的过程^[3]。在和马儿的互动中,孤独症青少年会感受到马儿的温和、忠诚,以及依赖性,使得青少年可以在和马儿的相处中感受到被需要和被信任,从而获得情感上的满足。这种情感连接与需要有利于孤独症青少年学会表达自己的情感,理解他人情感,提升情感交流能力。

1.3 影响神经系统和大脑发育

马术疗愈对孤独症青少年的神经系统也有着积极的调节作用。在马术活动中,青少年可以接收到触觉、前庭觉、本体觉等方面的刺激,可以对神经系统的不同层面进行激活处理,从而促进神经递质释放,以及神经信号的传递。马背上的震动可以更好地刺激皮肤感受器,产生触觉信号,这些信号通过神经传导通路传递到大脑,从而促进大脑对身体感觉信息的整合和处理。另外,马儿的运动速度和方向变化,以及身体在马背上的平衡性调整等等都可以刺激前庭觉和本体觉感受器,并将关于身体位置、运动状态、空间定向的信息传递给大脑,帮助神经系统对身体的平衡和运动得到更加精准的调控。这种全面性的感觉刺激可以更好地对神经系统的兴奋性和抑制性进行调节,从而改善神经系统的功能状态,从而提高神经系统的灵活性和反应速度^[4]。大脑神经可塑性主要是指大脑在环境和经验的影响下,可以改变其结构和功能的能力。马术为疗愈孤独症青少年提供了学习体验的机会,对于促进大脑神经可塑性的发展有着很好的作用。孤独症青少年在和马儿互动时,需要学习新的知识和技能,如怎样控制马儿,怎样照顾马儿等等,这些知识和技能的学习对于激发大脑神经元之间的重组与连接,形成新的神经通路有很好的积极作用。长期参与马术疗愈的孤独症青少年,其大脑颞叶、额叶皮质和顶叶等区域可能会出现突出数量增加,神经细胞体积增大和神经纤维髓鞘化程度提升等变化,这些变化和社交认知、情感调节、感觉统合等功能的完善有着紧密关系。因此,通过马术可以对神经递质水平,以及神经生长因子表达等进行调节,从而促进大脑神经可塑性发展。

2 体医融合背景下马术疗愈改善青少年孤独症的体系构建路径

2.1 建立专业人才培养体系

体医融合背景下,建立马术疗愈改善青少年孤独症体系,首要条件是要建立专业人才培养体系。马术疗愈会涉及多学科领域,如心理学、医学、体育学、马术等等,所以,需要培养具备跨学科知识和技能的复合型人才。这就需要在专业课程设置方面涵盖医学基础课程,如生理学、人体解剖学、神经科学等等,让专业人才深入了解人体的生理机能和结构,为理解马术疗愈对青少年孤独症身体机能影响提供理论基础。心理课程也是非常重要的一部分,包括了变态心理学、发展心理学和心理自愈与治疗等等,有利于专业人才更精准把握青少年孤独症患者的行为模式和心理特点,这样在马术疗愈时可以进行有效的心理干预与支持。马术专业课程,如马术基础理论、马匹训练和管理、马术教学法等等可以保障专业人才掌握扎实的马术技能和知识,可以安全有效地开展马术疗愈。

另外,实践培训也是非常重要的一部分。通过专业化的马术疗愈机构、心理咨询中心,以及康复医院等不同机构的学习,可以让专业人才在实际工作中积累更加丰富的经验和技能。在实习过程中,可以参与到马术疗愈课程设计与实施、青少年孤独症患者评估与治疗、人马互动引导与管理等工作中,从而将理论知识和实践进行结合,并转化为专业技能。这一过程中还要定期组织专业人才参加马术疗愈实践研讨会和案例分析会,通过相互讨论分享经验,从而提升专业人才马术疗愈水平和能力。

此外,还要建立科学合理的考核认证方式,考核内容需要涵盖理论知识考核,重点对专业人才的医学、心理学、马术等相关理论知识掌握情况进行考查;在实践技能考核中,可通过实际操作来检验专业人才在马术疗愈中技能水平和突发情况的应对能力;还要对职业道德进行考核评价,如专业人才的职业操守、责任感等等,以此来保障其可以以专业、负责的态度为孤独症青少年提供马术疗愈服务。只有通过各项考核认证才可以颁发相应的从业资格证书,从事马术疗愈工作。

2.2 建立马术疗愈场地与设施标准

马术疗愈中场地和设施标准是非常重要的保障,直接关系到马术疗愈的安全性和最终效果。场地管理中要将安全放在首要考虑因素上,马术疗愈场地需要设置坚固的围栏,防止马匹逃脱和外界干扰,围栏的高度要符合安全标准,通常控制在1.2-1.5米之间。地面要平整、

防滑,避免青少年在活动中出现摔伤问题,可以使用专业的马术场地地面材料,如橡胶颗粒与纤维混合地面、人造草皮等等。场地空间设置要保障宽敞,满足马匹活动和多人同时参与疗愈的需求。通常情况下每匹马儿活动区域面积要在 50 平方米以上,并预留出足够的通道和休息区域。

要保障配套设施的齐全,并符合专业要求。准备干燥、通风的马厩,且马厩面积要合理,一般在 6-10 平方米之间,同时,马厩中要配备干草、木屑等适合马匹休息的垫料,并定期进行更换,保持马厩清洁卫生;还要配备专业的起码装备,如头盔、马镫、缰绳、马鞍等等,并保障其符合安全标准;在场地周边建设中,需要设置安全防护设施,如安全网、防护栏等等,防止马匹和青少年活动中撞到障碍物受伤。马匹选择和管理也是非常重要的,马匹要选择温顺、反应稳定,对人类友好的马匹;选择 5-12 岁,体型适中,身体健康且经过专业训练的马匹,并定期对马匹进行健康检查,如身体检查、疫苗接种、驱虫等等,保障马匹处在良好健康状态。同时,要建立完善的马匹饲养和管理体系,合理安排马匹饮食、休息、运动时间,确保马匹有足够的精力和体力参与疗愈工作。

2.3 制定针对性的疗愈方案

因为孤独症青少年在年龄、病情程度、兴趣爱好等方面存在诸多差异与不同,所以,在马术疗愈改善青少年孤独症的体系构建中需要制定个性化和针对性的疗愈方案。针对年龄偏小的青少年,疗愈内容要更加重视趣味性和互动性,可以通过简单的马匹护理活动、如为马匹喂食、刷毛等方式来帮助其建立和马匹的熟悉感和信任感;针对年龄较大的青少年,则可以适当增加骑乘训练的强度和难度^[5]。结合青少年孤独症患者病情严重程度来调整疗愈方案,如轻度孤独症青少年可以较快适应常规性的马术疗愈课程,但重度青少年则需要更多的时间和耐心的引导,并从基础感觉统合训练开始,逐渐提升其身体协调性和社交能力。所以,马术疗愈老师要先对孤独症青少年的兴趣爱好、年龄特点和病情程度有个清楚的认识了解,如果病情较轻、对于绘画等艺术有浓厚的兴趣,可以在马术疗愈中融入和马相关的绘画创作内容。在教学方法的选择上也要采用一对一教学和小组教学相结合的方式,结合训练强度和频率的评估结果

安排每周的训练次数和每次的训练时长,以此来满足不同孤独症青少年的特殊需求,实现最好的疗愈效果^[6]。

3 结语

马术疗愈在改善青少年孤独症方面有着非常独特的优势和价值,通过感觉统合刺激、社交与情感能力促进,神经系统 and 大脑发育的积极影响等来改善青少年孤独症病情。因此,在医体融合背景下建立科学合理的马术疗愈体系是非常重要且必要的,可以通过建立专业人才培养体系、建立马术疗愈场地与设施标准,以及制定针对性的疗愈方案等来疗愈青少年孤独症,改善青少年孤独症症状,帮助其恢复健康。

参考文献

- [1]曾龙平,王慧,汤欣舟,苏醒,赵荔阳,吉兆正,宫小云,尹婷妮,刘勤一,孙秉玺,李雪,刘靖.青少年孤独症谱系障碍样行为与心理韧性的关系[J].中国心理卫生杂志,2025,39(1):26-31.
- [2]薛婷.马术治疗提升孤独症儿童社交能力的训练策略[J].今天,2025(5):10-12.
- [3]段冠婷,肖雪,侯会生,姜芸桥,刘雨歌,时文霞.孤独症谱系障碍儿童体育锻炼与心理健康的关系:社交反应的中介作用[J].中国康复理论与实践,2025,31(2):150-157.
- [4]侯耀奇,王燕,邓佳琪,宋湘勤.运动干预改善孤独症谱系障碍儿童青少年抑制控制功能的研究进展[J].中国儿童保健杂志,2025,33(1):92-96+102.
- [5]王安妮,刘莉,林志强,刘梦瑶,彭小燕,杨宏昌,高润.马术康复对孤独症谱系障碍儿童的治疗作用[J].临床精神医学杂志,2023,33(2):160-163.
- [6]刘丽,胡孙裔,汪天华,刘贞贞,郭鑫,崔建梅.小组体育游戏干预对孤独症谱系障碍儿童社交能力及生活质量的影响[J].中国学校卫生,2024,45(1):110-114+120.

作者简介:胡玥(1991.1),女,汉族,湖北武汉人,国家运动健将,武汉商学院教师,主要研究方向为击剑、马术等运动过程中的科学训练与综合技能提升。本文系武汉商学院校级课题课题“医体融合背景下马术疗愈改善青少年孤独症的体系构建与路径研究”(项目编号:2025KYCXY008)成果。