

园林康养理念下的养老社区户外空间植物景观设计探究

庄 唯

南通大学艺术学院, 江苏 南通

收稿日期: 2023年9月15日; 录用日期: 2023年12月7日; 发布日期: 2023年12月15日

摘 要

近年来, 老龄化问题的日益严峻将人们的目光逐步聚焦养老市场, 社区户外环境作为老年人的主要活动场所, 承载了老年人的诸多需求。因此, 本文将以养老社区户外空间为研究载体, 分析国内现有养老社区户外植物景观造景中存在的各项缺陷, 以园林康养为指导理念, 深入挖掘植物的康养功能, 梳理出不同类型植物造景模式, 探究适宜老年人身心健康以及养老需求的社区户外空间植物景观设计。

关键词

园林康养, 养老社区, 植物景观

Exploration of Plant Landscape Design in Outdoor Space of Elderly Care Communities under the Concept of Landscape Health and Wellness

Wei Zhuang

School of Arts, Nantong University, Nantong Jiangsu

Received: Sep. 15th, 2023; accepted: Dec. 7th, 2023; published: Dec. 15th, 2023

Abstract

In recent years, the increasingly serious issue of aging has gradually focused people's attention on the elderly care market. As the main activity place for the elderly, the outdoor environment in the

community carries many of their needs. Therefore, this article will use the outdoor space of elderly care communities as the research carrier to analyze the various shortcomings in the existing outdoor plant landscape design of elderly care communities in China. Guided by the concept of landscape health and wellness, it will deeply explore the health care functions of plants, sort out different types of plant landscape design models, and explore community outdoor plant landscape design that is suitable for the physical and mental health of the elderly and their elderly needs.

Keywords

Landscape Health and Wellness, Elderly Care Communities, Plant Landscape

Copyright © 2023 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

1935 年美国老年学家第一次正式提出“人口老龄化”一词，近年来随着老年人口数量的急剧上升，适老型户外空间景观设计也引发了社会上的广泛关注。但与之对应的我国绝大部分的居住室内外空间，都是按照规范的小区人居环境、建筑空间以及城市居住区等来设计的。其考虑的多数为大众适配人群，例如中青年普通人群、健康人群等，有关老年人群适配的户外空间景观设计还没过多展开针对性的设计探究。因此本文将会围绕老年人群的身心发展特征，以园林康养理念为导向，探究养老社区户外空间植物景观设计。结合部分中医药学和植物科学，强调自然对老年人身体和精神产生的康养作用。重点体现在以园林植物为主要的物质载体，通过探讨其地域性、生态学、景观美学、康养功能等诸多价值，为老人营造出一种优质温馨的户外空间生活环境，帮助老人减轻病痛、舒缓心情，丰富闲暇时光的同时增添更多生活乐趣，让养老生活更健康舒适。

2. 园林康养的由来与发展

2.1. 园林康养概念

园林康养是通过自然环境中不同尺度的风景园林，如花园、城乡绿地、风景名胜区等，提供游乐休憩体验，并对人体的身心、精神和社会方面产生疗愈和康养的作用[1]。具体形式有花园疗法、绿色疗法、园艺疗法等。其中，园艺疗法与园林康养有着密不可分的关系，彼此相互支持。园艺疗法是一种辅助疗法，通过专业人员的指导和植物为媒介的自然要素，帮助身心健康需要改善的人群。这种疗法包含一系列活动，旨在促进生理、心理、精神和社会各方面的健康，对预防疾病、康复理疗以及慢性病和老年性疾病等方面都有超过现代医学治疗的疗效[2]。

2.2. 园林康养理念的发展

园林康养的理念源远流长，起源于古希腊、古埃及和古罗马的庙宇以及园艺生产所创造的花园。在那个时代，医师们利用这些花园来鼓励病人与自然更密切地接触，以促进他们的康复。此后，修道院花园在欧洲以及日本禅宗园等地也被广泛利用，提供医疗服务和改善病人心理健康的环境。这些经历使得康养思想得以不断发展。直到 20 世纪，随着城市化进程的快速发展，医学领域从疾病治疗转向了健康维护。1992 年 Gesler 第一次提出了康复景观(Therapeutic Landscape)的概念，他将康复景观定义为能促进人

们身心健康和维持积极心态的健康设施、建筑、场所以及周围环境等，包括自然景观和人文景观[3]。这一革新性理论为康复景观的规划设计指引了方向，随后四年 Eckerling 紧接着提出康复花园(Healing Garden)理论，并指出康复花园是以康复为主要目的，并让人们放松身心的场所[4]。之后又有其他学者对康复花园进行了深入的分析 and 研究。他们深入探讨了康复花园应如何设计和布局，才能最大程度地为病人提供舒适、宁静、安全和可持续的环境，并且能对患者的探访者和医护人员同样产生积极的康养效果。

国内不同学者对康养景观概念的表述同样也存在着些许差异，常见有康复花园、康养景观、疗愈花园等。其中，李填等学者重点围绕康复花园的质量评价、层次分析和指标体系展开论述，内容包括优美的感知环境、无障碍环境、人体功效环境、活动空间、舒适感、安全感和私密感等方面[5]。20 世纪 80 年代，以吴克宁为代表提出保健型园林理念，指出借助芳香植物的气味和流动的水，可以构建一个具有医疗作用和增加空气负氧离子的保健花园[6]。而在牛泽慧等人的观点中，保健型园林(Healthcare Garden)是一种基于医学和环境心理学而生的园林类型，旨在维护人体健康、提升个人保健意识[7]。随后李后强等学者又提出了“生态康养”的概念，生态康养是指通过居住在充满阳光、空气清新、环境宁静、物产丰富、设施完善的良好人居环境中，以参与各种活动如运动健身、休闲度假、医疗调理等来调整人们身心状态，从而达到保持健康和延缓衰老的目的[8]。不同于上述视角，张金丽等则基于人居环境领域，研究如何结合本土道教的生态养生理论来规划景观空间和创建植物景观[9]。而刘滨谊则是着重利用了道教其中一点的阴阳五行理论进行景观设计，并在国外成功创建了治疗肝气郁结和肝火攻心的花园，取得了良好的康养效果。在以植物为媒介开展活动进行辅助治疗方面，李树华在 2011 年 8 月出版的《园艺疗法概论》一书中将园艺疗法定义为是指通过植物生长环境以及围绕植物举办的相关活动，来保持和修复人们身心机能，从而有效提高生活质量的方法[10]。随后并于 2020 年，又以李树华为主提出了园林康养理念，并指出其核心概念为绿色疗愈，需重点关注各项植物类别，如树木、花卉、地被等，搭配不同的绿地形式。最终形成以自然要素为主的环境综合性设计[2]。园林康养理念的研究内容和总体背景与园艺疗法以及康复花园的理念一脉相承，但又在此基础上提出了新的观点和见解。

3. 老年人与植物景观间的关系

3.1. 老年人的身心发展特点

人在进入中年后，身体机能会随着年数的增长发生不可逆的生理性变化，进入老年后，各方面变化也会更加明显，而家庭和社会以及个人角色的转化也已成为影响每位老人身心健康状况的重要因素之一。其中，生理方面主要体现为感知力衰减、记忆力下降、思维与想象力衰减、情绪改变、意志衰退、社会适应性变弱等。

除了生理上的各项机能衰退外，老年人的心理方面也会随之受到影响，例如常常会感到孤独寂寥。其次，老年人常常感到抑郁焦虑，因为随着年龄增加，他们的身体机能逐渐下降，常常会感到力不从心。此外，老年人还常伴有恐惧感，因为身体机能的衰退以及一些慢性疾病的侵扰，他们的心理状态也会发生异常变化，从而放大心中的恐惧。最后是依赖心理。老年人在衰老的过程中有三种典型的依赖，即经济依赖、生理依赖、社交依赖。所以基于对老人身心健康的双重考虑，要对这类特殊人群给予更多的情感关怀与技术疗愈。

3.2. 植物景观对老人的影响

3.2.1. 调节身心状态

园林植物能够依靠自身良好的生态效益，从而打造出绿色低碳的自然环境，最终为营建健康养生的

景观空间奠定良好的基础。植物景观作为最常见、最直观的物质存在,对体验感和舒适度产生直接影响。人们通过进入植物景观空间展开多重感知与多元体验,进而引发不同的心理状态。首先,植物自身的形态、色彩、肌理和香气等,在人们五感的接收下,创造出多元化的视觉、听觉、味觉、嗅觉和触觉体验。就色彩心理学而言,植物色调各异会给人以不同的感受,而丰富的植物形态则能够打造令人赏心悦目的视觉效果。例如,针对忧郁孤独的患者和老人而言,常搭配暖色调的植物景观组团,激发他们内心乐观向上的情感状态。相反,对于易怒烦躁的患者和老人而言,常选择冷色调的植物景观组团,使其平心静气、冷静自持。并且据研究表明,园林植物作为一种自然元素,具有多种生态效益,例如降温增湿、吸收二氧化碳释放氧气、净化空气、吸附尘埃降低噪音、分泌抗菌物质以及促进生物多样性等。这些效益直接影响人体,可以稳定血压和心率,调节脑电活动等,从而改善人体机能[11]。同时植物的芳香属性同样具有良好的疗愈作用,如缓解紧张情绪、增强免疫力等,植物的芳香特性同样具有良好的治疗效果,例如能够缓解紧张情绪、增强人体免疫力等,为许多疾病的辅助治疗提供了良好的效果。芳香植物挥发的活性成分可以刺激嗅觉神经,加速血液循环、消除疲劳,从而放松身心,起到了良好的康体强健功效[12]。再者,植物群落对空间的界定有着直接的心理影响,如开阔平坦的绿地可以释放心中压抑积郁,而由高大的乔木和稍矮的灌木组合形成的围合与半围合空间则给人以安全私密的感觉。此外,植物景观因其自身所持的时空属性,生动地展现出时间维度上的四季变化:春花灿烂、夏叶苍翠、秋日硕果、冬木萧疏,让人感受到季节更替的同时体悟生命的真谛,进而产生积极向上的心理启示。

3.2.2. 促进社交活动

为促进健康老龄化,联合国提倡让老年人积极参与社会生活,避免“宅”在家里。社交隔离会增加老年人的患病风险,而适当的社交生活则有益于健康长寿,同时也对解决老年人各种心理健康问题起着重要作用。此外,康养景观营造出的舒适环境不仅体现在提供场所吸引人们在此运动来强身健体、增加活力,也提供了各种各样的园艺活动所需的植物材料、启发灵感以及提供场地空间等机会,如植物饰品制作、花艺设计、庭院花园设计等,在激发创新灵感、增加社交活动的同时也促进了老年人身心健康。

3.2.3. 塑造文化意境

中国的园林文化底蕴深厚,其中园林中的植物景观也是受到各方思想的影响,如道家、儒家思想以及佛教文化等。常被选择作为抒发情感和思想的重要载体,以表达个人内心崇高的理想和高雅的情怀。通过园林植物这个物质载体,可以体现人们精神生活中儒家的“仁者乐山,智者乐水”、道家的“道法自然”以及佛教的“一花一世界,一叶一如来”等。塑造出适宜中国园林布局的意象、情境,使得文化内涵进一步深化、交融。此外,康养景观结合当地风土人情和传统中医药文化,打造独具中国特色的传统养生之道。通过多重感受体验种植药食同源的养生植物,不仅能欣赏美景,还能增进养生知识,提升人们的健康和文化意识。因此,人们可以通过植物景观塑造富有文化意境的美景,从而满足更深层次的精神需求。

3.2.4. 缓解医疗压力

据研究发现,园艺疗法在心跳速度降缓、情绪改善、疼痛缓解以及病人康复和体弱人群保健方面起到了重要的帮助作用[13]。越来越多的国外卫生医疗机构已经开始重视并使用园艺疗法,希望能够通过园艺活动消除他们的不良情绪,减轻疾病的痛苦,增强体质。还希望通过亲手种植植物、养护植物等简单活动的方式来强化运动机能,增加乐趣,提升幸福感等,这种非传统“绿色、环保、经济”的治疗手段正在被越来越多的人接受。国内清华大学李树华教授在北京的一些社区和养老院开展的一些活动,如普及园艺知识、教授简易种植方法如浸种、翻土、浇水等,都取得了非常好的效果。

4. 养老社区户外景观植物设计要点

4.1. 挑选康养功能的植物选择

植物的选取是设计景观植物、打造景观空间的核心环节，在选择植物前，要全面了解各种植物的生长习性和需求，并做出科学合理的选择。首先，选择种类。应尽可能选择本土植物，因为本地乡土植物更能适应当地的气候环境与土地条件，且本土植物更能凸显当地特色。此外，为了满足景观植物的多样性需求，还需要考虑选择其他地区的植物种类。其次，植物地适应能力也十分重要。在选择植物时，需要确保它们具备较高的适应能力，能够适应当地的土壤和环境，避免出现难以维护、大面积植物死亡等问题。

在充分考虑地域环境和设计规划的基础上，选择具有较好生态价值、观赏价值、文化价值以及健康价值的植物品种(图1)。以人体五感六觉为切入点，从整体形态上的观赏、声音传感上的愉悦、精气芳香上的疗愈、口感气味上的养胃，以及手感触觉上的舒适等五个方面，考虑多运用具有强大康养功能的植物(图2)。同时，注意避免使用对老年人身体会产生不良影响的植物。

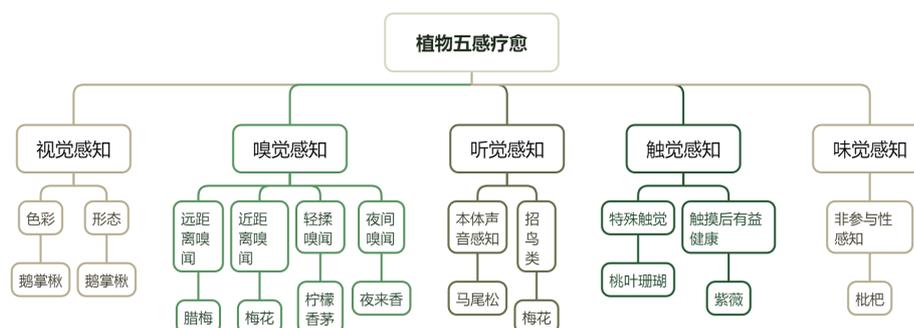


Figure 2. Plant five senses healing
图2. 植物五感疗愈

4.2. 展现时空变化的四维设计

植物丰富的季节性变化是植物空间景观艺术的本质。因此，植物景观设计不单单是对空间布局进行规划设计，还需要充分考虑时间要素，展现其四季变换。在空间上，将植物群落的整体设计不再停留在“满眼皆绿”的层次上，组合搭配不同色彩、质感、香气的植物组团，给人以综合性的视觉、触觉和嗅觉体验(图3)。同时，在创造多样景观空间的基础上，顺应不同的空间时序，最终实现康养疗愈的总目标。在时间上，季节性特征可以用来营造空间氛围，突出主题。通过植物的季节性变化，创造四季各异的景观，丰富意境，唤起人们对自然和生命的感知。



Figure 3. Landscape group
图3. 景观组团

4.3. 注重不同群体的差异需求

康养景观的受众群体广泛，包括需治疗的人群、亚健康人群和健康人群等。因此，应该根据各类人群的身心特点，细分不同的景观类型、主体功能和活动方式，确定适宜的植物种类以及种植形式，以满足不同人群对植物的偏好和康养需求。同时，设计师还需充分考虑无障碍通道以及安全设施的设计摆放，营造良好的环境氛围(图 4)。此外，设计师在后续工作中还需持续交流反馈、循证实践，不断改进和优化植物景观。积极贯彻落实以人为本的设计理念，确保其真正适应各类使用人群，并创造出健康舒适、互动愉悦的活动场所。

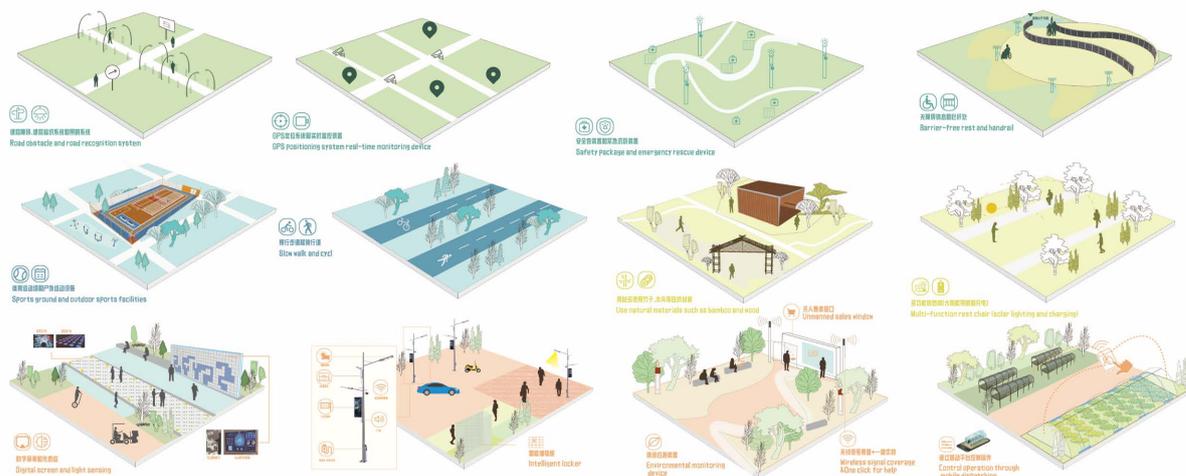


Figure 4. Accessibility and safety facilities

图 4. 无障碍及安全设施

4.4. 结合传统文化的意境营造

植物文化作为一种文化现象，在经历了漫长的社会发展后，其承载着人生四态，并被赋予了特殊的思想情感，最终形成了独具特色的文化内涵。例如，网师园中的看松读画轩种植有上百年的罗汉松、黑松、白皮松等。每当冬季来临万物俱寂，只有松柏常青，愈显其挺拔刚毅、傲骨坚贞的精神。

传统文化中的中医养生理念强调整体观，即认为人是一个有机的整体，特别强调人与自然、人与社会环境之间的协调性。人的生活与大自然息息相关，包括昼夜变化、四季气候变迁以及地理环境、居住条件和生活习惯等，都直接地影响着人体的生理活动。因此，中医药养生文化不仅是一门医学，更是一种人体健康的理念。通过选择巧妙的草药植物并发挥其正确的养生思想后而形成的康养植物景观，既能滋养身体、抚慰心灵，又能丰富使用人群的精神世界(图 5)。



Figure 5. Landscape of healthy plants

图 5. 康养植物景观

5. 结语

植物与人类的健康和社会福祉有着密切的联系,无论是在调节血压、杀菌镇痛和增强免疫力等医用健康方面,还是在净化空气、减少疾病和缓解压力等社会健康方面,植物都发挥着重要的作用。在园林康养理念的指导下,养老社区的户外空间植物景观设计应该充分发挥其康养功能。唤起老年人对自然景观的感知和欣赏力,让园林康养、草药疗愈成为改善人们身心健康的重要方式。进一步挖掘研究植物康养、园艺疗愈的理念措施,结合老年人群的特殊需求,使其植物景观更加顺应社会发展和民生需要。

注 释

文中所有图片均为作者自绘。

参考文献

- [1] 陈香波, 杨博, 尹丽娟, 等. 自然疗愈的力量——从森林疗养到园林康养[J]. 园林, 2021, 38(11): 2-6.
- [2] 潘萌萌. 园林康养理念下的植物造景营建模式[J]. 现代园艺, 2022, 45(19): 164-167.
<https://doi.org/10.14051/j.cnki.xdy.2022.19.050>
- [3] 林上海, 杨焰. 康养园林景观的兴起与发展探析[J]. 美与时代(上), 2020(7): 79-81.
<https://doi.org/10.16129/j.cnki.mysds.2020.07.027>
- [4] 贾梅, 金荷仙, 王声菲. 园林植物挥发物及其在康复景观中对人体健康影响的研究进展[J]. 中国园林, 2016, 32(12): 26-31.
- [5] 李琪, 汤晓敏. 康复花园质量评价指标体系构建[J]. 上海交通大学学报(农业科学版), 2012, 30(3): 58-64.
- [6] 吴克宁. 探索城市园林绿地的新功能——植物保健园规划设想[J]. 中国园林, 1995(2): 40-41.
- [7] 牛泽慧, 徐峰. 保健型园林的营造[J]. 现代园林, 2006(3): 24-27.
- [8] 四川“康养产业发展研究”课题组, 李后强, 廖祖君. 生态康养看攀西以“六度理论”为衡量指标打造同心圆圈层发展体系[J]. 当代县域经济, 2015(4): 26-29. <https://doi.org/10.16625/j.cnki.51-1752/f.2015.04.015>
- [9] 黎鹏志, 刘博新, 吴志国. 健康环境系统在居住区景观设计中的应用[J]. 园林, 2019(2): 8-13.
- [10] 高彬, 叶红蕊, 连晓敏. 园艺疗法在大学生心理成长中的应用体验[J]. 福建林业科技, 2019, 46(1): 129-133.
<https://doi.org/10.13428/j.cnki.fjlk.2019.01.024>
- [11] 唐令, 郝培尧, 董丽, 等. 浅谈园林植物在康养景观中的应用与设计[J]. 景观设计, 2022(4): 102-105.
- [12] 王泓蘇. 社区养老模式下的适老化设计研究[J]. 美与时代(城市版), 2021(9): 40-41.
- [13] 甘丽英, 刘荟, 李娜. 森林浴在健康疗养护理中的应用[J]. 中国疗养医学, 2005(1): 27-28.
<https://doi.org/10.13517/j.cnki.ccm.2005.01.013>