

# 基于疗愈理念的公园景观改造设计

## ——以成都市浣花溪公园为例

高志伟<sup>1\*</sup>, 吉倩<sup>2</sup>, 费作芽<sup>1#</sup>

<sup>1</sup>阿坝师范学院美术学院, 四川 汶川

<sup>2</sup>成都大学体育学院, 四川 成都

收稿日期: 2026年6月1日; 录用日期: 2026年7月1日; 发布日期: 2026年7月8日

### 摘要

本文以成都浣花溪公园为例, 研究疗愈理念在城市公园景观改造中的应用。结合文献研究、实地调研与访谈法, 融合Ulrich压力恢复理论、Kaplan注意力恢复理论(远离性、吸引力、兼容性、延展性四要素)、传统养生理念与地域文化, 剖析公园疗愈短板。研究采用“针灸式”微更新策略, 保留场地文脉与生态基底, 优化功能布局, 强化自然疗愈与多感官体验; 构建生理、心理、行为三大维度的综合疗愈效果评价体系: 生理维度选取心率、血压、体感舒适度为核心指标, 心理维度采用压力自评量表、情绪愉悦度测评, 行为维度统计游人停留时长、活动类型多样性、空间使用频次。研究形成可推广的公园疗愈更新模式, 为提升城市公共空间健康服务功能提供实践参考。

### 关键词

疗愈景观, 公园改造, 微更新, 空间疗愈, 浣花溪公园

# Park Landscape Renovation Design Based on Healing Concepts

## —A Case Study of Huanhuaxi Park in Chengdu City

Zhiwei Gao<sup>1\*</sup>, Qian Ji<sup>2</sup>, Zuoya Fei<sup>1#</sup>

<sup>1</sup>School of Fine Arts, Aba Teachers College, Wenchuan Sichuan

<sup>2</sup>College of Physical Education, Chengdu University, Chengdu Sichuan

Received: June 1, 2026; accepted: July 1, 2026; published: July 8, 2026

### Abstract

This paper takes Huanhuaxi Park in Chengdu as an example to study the application of healing

\*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 高志伟, 吉倩, 费作芽. 基于疗愈理念的公园景观改造设计[J]. 环境保护前沿, 2026, 16(7): 1151-1166.

DOI: 10.12677/aep.2026.167117

concepts in urban park landscape renovation. Combining literature review, field surveys, and interviews, and integrating Ulrich's stress recovery theory, Kaplan's attention recovery theory (four elements: distance, attraction, compatibility, and extensibility), traditional health preservation concepts, and regional culture, the study analyzes the shortcomings of park healing. The study adopts an "acupuncture-style" micro-renewal strategy, preserving the site's cultural context and ecological foundation, optimizing functional layout, and strengthening natural healing and multi-sensory experiences. A comprehensive evaluation system for healing effects is constructed, encompassing physiological, psychological, and behavioral dimensions: the physiological dimension uses heart rate, blood pressure, and physical comfort as core indicators; the psychological dimension uses a stress self-rating scale and emotional well-being assessment; and the behavioral dimension tracks visitor dwell time, activity diversity, and space usage frequency. This study develops a replicable model for park therapeutic renewal, providing practical reference for enhancing the health service functions of urban public spaces.

## Keywords

Healing Landscape, Park Renovation, Micro-Renewal, Spatial Healing, Huanhuaxi Park

Copyright © 2026 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

随着全球化和城市化进程的加快,城市生活的快速发展给人们的身心健康带来了严峻的挑战。中国《2022年国民心理健康调查报告:现状、影响因素与服务状况》<sup>1</sup>显示,城市居民有七成以上的人承受着巨大的生活和工作压力,恶劣的环境质量更是加重了他们的身体和精神负担[1]。疗愈景观以其天然优势为基础,从20世纪80年代Ulrich提出的压力修复理论开始,已经由医疗设施拓展到了城市公共场所,尤其是在突发公共卫生事件之后更加凸显[2]。成都是中国西部的中心城市,到2023年,全市将建成1500多个公园,平均每平方公里有15.3平方米的公园,绿化面积达到42,000亩,绿化效果明显,但是,现有的公园都存在一些问题,如设施陈旧,功能单一,缺乏健身设施等[3]。浣花溪公园虽拥有深厚的文化积淀,但其景观功能目前仍以观光与纪念为主导,在疗愈康复层面存在明显的功能缺位[4]。

当下城市居民身心压力加剧,传统公园难以满足疗愈需求。本文以成都浣花溪公园为例,探究传统园林转型为健康公共空间的可行路径。结合国外的疗愈园林理念和中国传统保健理念,融入成都地域文化和浣花溪公园的诗意氛围,提出符合我国国情的疗愈景观设计思路[5]。通过对场地现状和修复潜能的梳理,采取“针灸式”微更新策略[6],在保留原有历史文化的前提下,植入多元疗愈要素,提升空间品质与使用体验,形成具有普适性的城市存量公园疗愈化更新模式,为成都现有公园绿地资源的优化利用提供理论与实践支撑。

## 2. 相关理论基础与研究方法

### 2.1. 疗愈景观相关理论

疗愈景观是融合环境心理学、环境行为学、园艺疗法的多学科交叉领域,发展至今已从医疗配套空

<sup>1</sup>[https://www.pishu.com.cn/skwx\\_ps/initDatabaseDetail?siteId=14&contentId=14414529&contentType=literature&type=%25E6%258A%25A5%25E5%2591%258A](https://www.pishu.com.cn/skwx_ps/initDatabaseDetail?siteId=14&contentId=14414529&contentType=literature&type=%25E6%258A%25A5%25E5%2591%258A)

间转变为服务大众的综合性健康环境,中国传统“寄情山水”、欧洲寺院草药园,都体现出古人对自然身心修复作用的认知。20世纪80年代诞生的Ulrich应激恢复理论与Kaplan注意力恢复理论,构成了现代疗愈景观的核心基础,其中Ulrich应激恢复理论证实自然场景可使人产生愉悦感,降低血压与心率,缓解精神应激;Kaplan注意力恢复理论明确优质疗愈空间必须具备四大核心要素:① 远离性:空间脱离城市喧嚣、日常琐事,实现物理与精神双重抽离;② 吸引力:自然景观、植物、文化场景具备自发吸引人群停留、沉浸式体验的特质;③ 兼容性:空间功能、环境氛围与使用者行为、需求高度适配;④ 延展性:空间布局、游览路径具备延伸性,可自由开展多元活动[7]。进入21世纪,疗愈景观理论日趋多元,在健康中国战略背景下,国内学者将西方理论与“天人合一”传统养生、道家静观、佛家禅修等本土文化相结合,同时运用五感疗法,借助视觉、听觉、嗅觉、触觉等多感官刺激实现身心舒缓[8],而合理的空间尺度、路径与设施布局也能兼顾开放性与私密性,如今相关研究正向多感官体验、个性化定制、智慧化管理方向发展,为城市公园康复化更新改造提供了有力支撑。

疗愈景观设计包含自然、空间、感官、文化四大核心要素:植物、水体、地形等自然要素依托季相、芳香、声景与地形高差打造疗愈环境;空间要素通过尺度、边界、路径布局,营造松弛舒适的场地氛围;感官要素整合视觉、听觉、嗅觉、触觉,实现多感官协同疗愈;文化要素深挖地域历史,打造沉浸式精神疗愈空间,四大要素协同配合,保障设计落地。中国古典园林秉持“天人合一”理念,依托《黄帝内经》及道、儒、佛思想形成完整传统疗愈体系,借造园手法、特色植物与诗词楹联营造独特意境。现代景观改造可融合传统理念与环境心理学,活用经典造园技法,浣花溪公园结合诗画意境与杜甫草堂文化完成升级,也为传统园林的现代化疗愈改造提供了可行参考。

综上所述,疗愈景观是融合环境心理学、环境行为学与园艺疗法的交叉领域,核心依托Ulrich应激恢复理论、Kaplan注意力恢复理论,分别借助自然环境舒缓身心、恢复注意力疲劳。国内研究结合传统“天人合一”养生思想与古典园林营造手法,构建起包含自然、空间、感官、文化四大要素的本土化设计体系。

## 2.2. 研究方法

本研究采用定性与定量相结合的跨学科研究思路,确保结论真实有效。通过文献研究法系统梳理国内外疗愈景观发展脉络,重点解析Ulrich压力恢复理论、Kaplan注意力恢复理论及中国传统养生与园林疗愈思想,构建本土化疗愈景观设计理论基础。运用实地调研法对浣花溪公园开展现场勘察,以测绘、观测、记录等方式获取场地空间、植被生态及微气候数据;结合访谈法,收集不同人群的疗愈需求与使用感受,为设计方案提供现实依据,使改造更贴合使用者实际需要。

## 3. 浣花溪公园现状分析

浣花溪公园位于成都市青羊区,南邻浣花南路、北邻青华路,东接杜甫草堂博物馆,西靠四川省博物馆,占地面积32.32公顷,是目前成都市区内最大的开放式森林公园。公园周边公交、地铁交通便捷,周边分布大量成熟居住区,人流稳定,具备良好的社区服务基础与使用潜力。公园自2003年对外开放,依托水系、林荫、湖泊等形成天然疗愈基底,但仍需景观升级,强化感官体验、情绪舒缓与健康服务功能。

公园整体以自然风光与杜甫诗词文化为基底,形成万树山、沧浪湖、白鹭洲三大核心景观与20个景点(如图1),采用“一轴两带三区”布局,人文景观轴串联诗路、千诗碑等节点,形成巴蜀特色山水风貌。公园依托微地形高差与1.8公里人工水系营造水景,道路采用环形加放射状结构,步道系统完善。但因建成时间较长,硬质设施老化,景观以观赏为主,缺少疗愈、康养、减压空间,功能单一,难以满足市民身心需求。

公园植物种类丰富,现有植物约126种,上层以香樟、桂花、银杏、杨树等构成绿荫骨架,中层以杜鹃、山茶、紫薇及各类竹类为主,下层以麦冬、玉簪等地被为主,水生植物包括荷花、睡莲、菖蒲、



Figure 1. Map of Huanhuaxi Park (Photo taken by the author)  
图 1. 浣花溪公园游览图(作者拍摄)

芦苇等。但从疗愈角度来看，芳香植物、药用植物配置不足，植物季相变化与色彩搭配较弱，视觉疗愈与感官疗愈效果较弱。浣花溪公园属亚热带湿润季风气候，夏热多雨、冬暖寡照、静风天数多。年内降雨集中，夏季易出现步道积水与土壤冲刷；年均气温偏高，夏季闷热、冬季温和；日照呈现春足、夏中、秋缺、冬多的特点；全年以和风为主，季节变化明显。气候条件直接影响游园舒适度与植物生长，是疗愈改造的重要依据。

## 4. 基于疗愈理念的浣花溪公园景观改造设计

### 4.1. 设计理念与总体策略

#### 4.1.1. 疗愈化改造设计理念

浣花溪公园的康复化改造设计秉承了“身体和精神的康复、文化的融合”的概念，目的是营造一个具有身体康复、精神康复和精神滋养功能的综合康复场所。本设计以 Ulrich 压力恢复理论与 Kaplan 注意力恢复理论(远离性、吸引力、兼容性、延展性四要素)为核心指导，融合中国传统“天人合一”养生理念、五感疗法与园艺疗法：依托自然景观打造视觉愉悦感与场景沉浸感，依据 Ulrich 压力恢复理论，借助自然环境降低人体心率、血压，缓解紧张情绪与精神压力；依托 Kaplan 注意力恢复理论四大要素布局空间，减轻注意力疲劳。同时，通过对浣花溪公园中丰厚的人文内涵的发掘，将杜甫草堂中的书卷气与当代疗伤有机地结合起来，共同营造出“诗意栖居”的疗养气氛。以人为中心，提倡人与自然共生共荣，兼顾各个年龄阶段、不同形态群体的需求，通过不同层次的绿色空间营造、多种感官体验和多种功能分区，实现了园林从传统“观赏性”到现代园林“互动性”和“实用性”的转化，使园林更有利于人的身心健康。

#### 4.1.2. “针灸式”微更新策略

以针刺微更新为核心的实施方法，以最小干预，保持基本，精确提升为原则。全程贴合 Kaplan 注意力恢复理论，在不改变原有空间格局、道路网络、植被与历史文化节点的前提下，针对疗愈功能缺失、

体验不佳的节点开展轻量化改造。通过植物优化、设施增补、多感官场景植入、文化场景转译四类手段：  
① 强化空间远离性，打造脱离城市嘈杂的静谧环境；② 提升景观吸引力，以植物、水景、文化小品吸引人群沉浸式体验；③ 保障功能兼容性，让改造内容与游人休憩、赏景、康养行为适配；④ 拓展空间延展性，以点状改造带动整片区域疗愈功能升级，以点及面提升园区整体舒适度、安全性与疗愈体验。

#### 4.1.3. 文化疗愈与生态疗愈融合路径

以诗文化为灵魂，以自然生态为基底，建构文化愈合和生态愈合的双轨结合模式。文化疗愈层面：依托杜甫诗词文化打造沉浸式诗意空间，契合 Kaplan 理论 - 远离性，帮助游人脱离日常压力，实现精神抽离；文化场景与游览行为高度适配，满足兼容性要求，实现“以诗养心”。生态疗愈层面：优化水体、地形、植物群落，打造自然声景、绿色景观，依据 Ulrich 压力恢复理论，借助水体、绿植调节人体生理状态、舒缓情绪；自然景观具备天然吸引力，空间动线与生态场地具备延展性。二者融合形成“身体自然康养，文化滋养心灵”的完整疗愈系统，塑造公园专属疗愈标识。

## 4.2. 总体规划布局设计

本次改造延续公园原有“一轴两带三区”空间结构，保留万树山、沧浪湖、白鹭洲三大景区及 20 处景点布局，新归纳 1 处景点(如图 2)，仅通过微更新提升疗愈功能与空间品质。依托总平面布局，强化南北文化景观主轴与东西生态景观带，优化开敞空间、半私密空间与私密空间比例，形成生态基底稳固、文化特色鲜明、疗愈功能完善的整体结构。



Figure 2. Plan view of Huanhuaxi Park (drawn by the author)

图 2. 浣花溪公园平面图(作者绘制)

改造以“针灸式”微更新为核心手段，将疗愈理念与服务功能内嵌、渗透、融合到现有三区空间之中(如图3)，结合公园现状风貌、人群使用规律与环境特征，依托滨水空间、林荫场地、文化节点、广场及道路系统进行功能织补，通过休憩设施增补、植物群落优化、文化场景营造、细节完善等轻量改造，形成舒缓减压、康养健身、文化浸润、社交互动、自然休憩多元复合的疗愈空间体系；改造以保留场地记忆与生态基底为前提，不改变道路走向、不破坏原有植被、不调整总体结构，仅在游人停留密集、景观条件优良、文化氛围浓厚的区域进行精准提升，让疗愈功能自然融入日常游览、健身、休闲、赏景等活动，实现“针灸式”微更新目标。

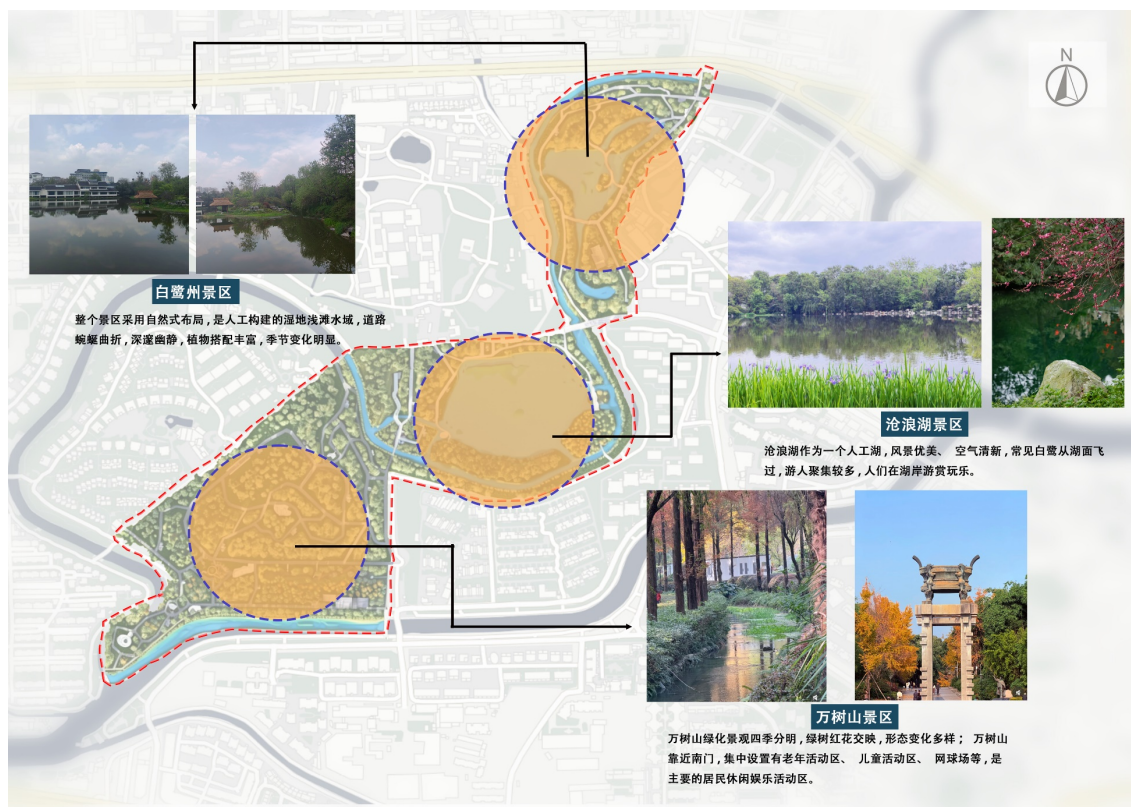


Figure 3. Spatial layout of Huanhuaxi Park (drawn by the author)

图3. 浣花溪公园空间布局图(作者绘制)

此次疗愈路径的优化，在保持原有公园道路骨架的前提下，进行精细化升级。在原有环状与放射状道路系统基础上，通过在游步道上设置休憩座椅、遮荫设施与平缓过渡节点，减少行人疲劳感，并依据Ulrich压力恢复理论，舒缓身心，结合水系、林地、文化节点等自然与人文资源，形成富有韵律的游览体验。滨水路加强临水氛围，营造宁静柔和的步行环境；林地段依托遮荫形成静谧舒适的步行感受；人文段以诗意氛围与空间韵律强化心灵感受，多类场景进一步强化远离性与吸引力；同时设置适量休息点与观景点，连续的步道网络让游客可自由选择行进、停留、观景模式，充分体现空间兼容性与延展性，使游客在步行中自然放松、舒缓情绪，强化疗愈体验。

### 4.3. 滨水疗愈空间

#### 4.3.1. 浣花溪公园驳岸改造

图4从场地问题分析出发，经疗愈性植物配置策略介入，最终设计改造效果，完整呈现“问题诊断



Figure 4. Comprehensive analytical diagram of the revetment renovation of Huanhuaxi Park (drawn by the author)  
图 4. 浣花溪公园驳岸改造综合解析图(作者绘制)

- 策略应对 - 效果呈现”的设计推演逻辑。浣花溪公园驳岸改造前硬化严重，生态环境基础较差，水位变化较大容易导致岸边水土流失，裸露土壤。区域内湿生植物较少，植物群落杂乱无章，水体自净能力差，亲水空间不足，缺少滨水疗愈等功能。本次设计参考健康导向下城市滨水空间设计思路[9]，采取自然缓坡、草坡台阶及直立生态护岸相结合的方法进行建设，在此基础上种植多样化水生植物。选择苦草、黑藻、金鱼藻净化水质，营造自然原生环境，形成 Kaplan 理论 - 远离性，清澈水体与丰富植物具备视觉吸引力；用睡莲、萍菜点缀水面，芦苇、香蒲打造自然声景，结合五感疗法，依据 Ulrich 压力恢复理论舒缓情绪、调节生理状态；岸边种植迎春、棣棠弱化硬质边界，提升亲水性，滨水空间适配静坐、漫步等行为，满足兼容性，连续岸线延伸游览范围，体现空间延展性。改造后，护岸生态系统得到有效修

复，滨水空间的亲水性显著提升，最终形成多感官协同作用的生态疗愈型滨水区。

### 4.3.2. 沧浪湖北岸改造

图 5 是改造前场地问题、植物配置策略与改造后效果的完整推导过程。改造前沧浪湖北岸较为开阔分散，缺乏美感，缺少休息设施，植物层次单一，林下阴凉区域较少。场地缺少一处安静舒适临水面停留场所，缺乏互动性，难以发挥舒缓情绪、调节心理压力的作用。本次设计增加临水廊架、座椅、花境等，对临水植物进行梳理布置。选择水杉、池杉作为上层背景乔木遮阴降噪，构建静谧空间，强化 Kaplan 理论 - 远离性；配置桂花、紫薇等芳香花灌木，运用五感疗法(嗅觉)，结合 Ulrich 压力恢复理论舒缓情绪，荷花、睡莲提升场地吸引力；廊架与座椅适配静坐、赏景行为，满足兼容性，线性滨水场地活动



Figure 5. Comprehensive analytical diagram of the renovation of the north bank of Canglang Lake in Huanhuaxi Park (drawn by the author)

图 5. 浣花溪公园沧浪湖北岸改造综合解析图(作者绘制)

范围自由，具备延展性；水边种植菖蒲、千屈菜等水生植物，发挥固土护岸的生态功能，增强场地的自然野趣。改造后，临水休憩空间布局更为合理，环境优美宜人，生态景观质量与自然疗愈效果均得到提升。

### 4.4. 文化精神疗愈空间

#### 4.4.1. 杜甫千诗碑诗廊改造

根据图6综析，杜甫千诗碑诗廊改造前景观形式单一，场地停留感差，廊下遮阳设施及休憩座椅缺乏。林下植被杂乱无章，环境嘈杂喧嚣，缺少安静的空间，难以使游客静心游览并体验场所的文化意蕴。此次改造增加休憩设施以及遮阳设施，整理林下植被，改善环境。以楠木、香樟形成浓荫降噪，打造



Figure 6. Comprehensive analysis diagram of the renovation of the Du Fu Thousand Poems Stele and Poetry Gallery in Huanhuaxi Park (drawn by the author)

图6. 浣花溪公园杜甫千诗碑诗廊改造综合解析图(作者绘制)

静谧空间, 实现 Kaplan 理论 - 远离性; 种植慈竹、斑竹烘托诗文化意境, 栀子花、茉莉花打造芳香场景, 依托五感疗法与 Ulrich 压力恢复理论舒缓身心, 提升场地吸引力; 座椅、遮阳设施适配赏碑、品读行为, 满足兼容性, 长条形诗廊线性延伸, 具备延展性; 林下种植麦冬、蕨类等耐阴的地被植物, 固定地面植被, 减轻阳光的影响。改造后, 诗廊清新雅致, 文化气息浓郁, 实现了文化审美与心灵疗愈的双重目标。

#### 4.4.2. 幽篁抚琴诗意节点改造

图 7 所呈现的是幽篁抚琴诗意节点改造前竹林植被杂乱无章, 缺乏规划, 文化主题表达不明确, 缺少可供静心休憩的安静空间。场地景观辨识度较低, 缺乏意境营造, 难以体现诗情画意的养生氛围。此次改造整理竹林脉络, 合理布置空间, 增加静心休息座椅及文化景观小品, 增强场地诗意的打造。



Figure 7. Comprehensive analysis diagram of the renovation of the “Bamboo Grove Playing the Qin” poetic node in Huanhuaxi Park (drawn by the author)

图 7. 浣花溪公园幽篁抚琴诗意节点改造综合解析图(作者绘制)

密集竹林遮挡噪音、围合私密空间，强化 Kaplan 理论 - 远离心；竹景、梅桃季相景观搭配文化小品营造诗意意境，提升吸引力，结合中国传统禅修养生理念抚慰心灵；座椅与私密空间匹配冥想、休憩需求，满足兼容性，节点空间可自由活动，具备延展性；地面种植苔藓、玉簪、阔叶麦冬等耐阴植物，依托 Ulrich 压力恢复理论提升愉悦感、缓解压力。改造后，空间节点幽静恬淡、诗意盎然，成为园区内一处兼具静心休憩与情绪舒缓功能的特色疗愈场所。

### 4.5. 运动康体疗愈空间

#### 4.5.1. 运动跑道改造

如图 8 所示，改造前园区缺少专用运动跑步区域，原园路较硬，路面防滑性能不足，运动标识较少，



Figure 8. Comprehensive analytical diagram of the renovation of the running track in Huanhuaxi Park (drawn by the author)  
图 8. 浣花溪公园运动跑道改造综合解析图(作者绘制)

通行条件较差，安全性不足。沿线植物配置较为单一，园区整体缺乏温馨氛围，难以满足使用者跑步或散步的游憩需求。此次改造是在原有道路上铺设弹性防滑跑道，增加智慧步道里程运动一体化显示屏，在适当位置设置休息区。弹性路面、休息区适配跑步、健走等行为，满足 Kaplan 理论 - 兼容性，连续线性跑道具备延展性；沿途香樟、黄葛树形成绿色廊道，脱离城市道路环境，体现远离性，彩叶灌木、常绿植物丰富景观，提升吸引力；绿色廊道结合 Ulrich 压力恢复理论，配合运动双向调节情绪与生理状态，减轻疲劳。改造后，跑道行走顺畅，林带郁闭度高，借助自然环境实现了运动健身与身心放松的双重功效。

#### 4.5.2. 新增健身设施

改造前公园健身设施分布零散，点位较少且大多集中在中心广场附近，园区内除广场外几乎无相关配套设施，便民服务功能不足，全域康养覆盖率较低。公园道路两旁绿化单调，缺少美感。此次改造根据主干道合理设置健身场所，形成一条线性的康养路径，在沿途增加绿化的种植。线性康养路径串联多处点位，空间延展性突出，健身场地与大众锻炼行为高度适配，满足兼容性；道路两侧香樟、大叶女贞遮阴降噪，打造专属康养环境，体现远离性，紫叶李、海棠营造季相景观，提升吸引力；完整绿植群落结合园艺疗法与 Ulrich 压力恢复理论，让使用者在运动、接触自然中舒缓压力。地面铺设葱兰、麦冬等草坪植物，整理道路绿化边界，营造整洁有序的空间环境与生态良好的植物群落(如图 9)。改造后健身设施遍布整个园区，慢跑跑道绿化良好，满足使用者就近休闲健身与日常放松的需求。



Figure 9. Comprehensive analysis diagram of the newly added fitness facilities in Huanhuaxi Park (drawn by the author)  
图 9. 浣花溪公园新增健身设施综合解析图(作者绘制)

### 4.6. 全龄服务疗愈空间

改造前儿童活动场地资源匮乏，设施集中并且大多是经营性质项目，场地缺乏安全保障措施，生态化的游戏场地及配套休憩设施缺失，亲子疗愈不足。此次改造新建生态化的儿童活动场地，增加生态游乐设施，配备休闲椅凳以及遮阳棚，完善场地的安全性。独立儿童活动区与主游览区分隔，具备 Kaplan 理论 - 远离性，生态游乐设施、多彩植物趣味性强，吸引力显著；游乐设施、家长座椅适配儿童玩耍、亲子陪伴行为，全龄需求兼容，满足兼容性，场地分区灵活，可开展多样游戏，体现延展性；乡土树木、彩叶植物结合五感疗法与 Ulrich 压力恢复理论，通过自然互动愉悦身心；地面铺设耐踩踏高羊茅、结缕草草坪，减少碰撞造成的伤害，提高场地的安全性(如图 10)。改造后，活动区生态自然、安全舒适，弥补了亲子休闲功能的不足，营造出充满童趣与自然气息的疗愈空间。



Figure 10. Comprehensive analysis diagram of the newly added children's activity area in Huanhuaxi Park (drawn by the author)  
图 10. 浣花溪公园新增儿童活动区综合解析图(作者绘制)

### 4.7. 科普教育疗愈空间

改造前园区科普建设落后，缺乏植物科普、人文解说及自然教育内容，景观标识形式单调，缺乏认知性和教育性。此次改造增加植物科普牌、人文解说标识以及智能语音導覽设备，在场地内定期举办各种自然科普、文化体验等活动。科普专区与喧闹游览区区分，具备 Kaplan 理论 - 远离性，特色药用植物、科普内容趣味性强，提升吸引力；科普设施适配观赏、学习、体验行为，满足兼容性，科普点位全域分布，具备延展性；园区绿化选用银杏、朴树、香樟等本地乡土植物进行科普展示，搭配薄荷、金银花、栀子等芳香/药用植物，运用园艺疗法 + 五感疗法，结合 Ulrich 压力恢复理论，在科普学习的同时舒缓身心，实现寓教于乐与身心养护的协同效应(如图 11)。改造后，园区形成多层次的科普系统，集知识学习、文化传播与健康养生于一体，整体品质得到显著提升。



Figure 11. Comprehensive analysis diagram of the science popularization education system and activities upgrading and renovation of Huanhuaxi Park (Drawn by the author)

图 11. 浣花溪公园科普教育系统与活动提升改造综合解析图(作者绘制)

## 4.8. 疗愈效果三维评价体系构建

### 4.8.1. 生理评价维度

生理维度以检测自然景观对人体生理应激状态的改善效果为核心目标，参考绿地生理测评相关研究[10]，选取静息心率、收缩压、舒张压及环境体感舒适度作为核心测评指标，通过便携式体检设备对随机游园人群开展动态数据采集，分别记录使用者入园前、场地停留 15 分钟、停留 30 分钟三个阶段的生理数据并进行纵向对比分析，若受试者心率、血压数值出现明显下降且环境体感舒适度有效提升，则判定该景观空间具备良好的生理疗愈与减压效果。

### 4.8.2. 心理评价维度

心理维度以量化景观空间对游人心理压力、负面情绪及注意力疲劳的缓解作用为核心目标，结合景观情绪感知研究成果[11]，选取感知压力水平、情绪愉悦度、注意力恢复程度作为核心测评指标，采用国际通用 PSS 压力自评量表、情绪视觉模拟量表(VAS)及注意力状态问卷，对不同年龄段游园人群开展现场匿名调研，通过数据分析对比游人心理状态变化，若受试者压力测评分值降低、情绪愉悦度与注意力恢复分值显著上升，即可判定该景观空间的心理疗愈效果达标。

### 4.8.3. 行为评价维度

行为维度以通过游人场地行为特征反推景观空间远离性、吸引力、兼容性、延展性四大环境特质优劣为核心目标，选取游人平均停留时长、活动类型多样性、空间使用频次作为核心测评指标，采用实地观测、点位计时、行为记录法，区分工作日与周末、早中晚不同时段开展全天候数据统计与整理分析；评价逻辑以停留时长越长表征空间远离性与吸引力越突出，活动类型越丰富体现空间兼容性越良好，各点位空间使用频次越均衡则代表场地整体布局延展性更为合理，以此综合判定场地行为层面的疗愈空间品质。

### 4.8.4. 体系使用说明

本体系为预评价与后评价通用框架，改造前可用于诊断现状疗愈短板，改造完成后可用于量化改造成效，指标简单易操作，适配城市公园类景观项目的疗愈效果评估。

## 5. 结语

本文以成都浣花溪公园为例，探索疗愈导向下城市公园景观改造的思路与方法。研究深挖公园唐诗文脉、川西林盘文化与本土养生文化，打通文化基因与疗愈空间的联结，补齐历史文化公园改造中文化挖掘不足的短板。研究结合 Ulrich 压力恢复理论、Kaplan 注意力恢复理论开展本土化实践，各项改造设计均与经典疗愈理论对应，并搭建起生理、心理、行为三维评价框架：生理维度监测心率、血压与体感舒适度，心理维度依托压力量表、情绪问卷测评，行为维度统计停留时长、活动类型及空间使用频次，为效果评估提供标准依据。项目采用“针灸式”微更新策略，在保留场地文化风貌与生态基底的基础上精准优化空间，从整体定位、功能布局、自然营造、多感官体验等层面制定改造方案，可行性较强。本研究不仅能指导浣花溪公园落地改造，也为国内存量公园疗愈升级、完善城市公共空间健康服务、推进公园城市建设提供了参考范例。

## 参考文献

- [1] 杜宏武, 李树华, 姜斌, 等. 健康城市与疗愈环境[J]. 南方建筑, 2022(3): 1-8.
- [2] 屈海燕, 郑思远. 公共健康视角下的恢复性环境实证研究综述[J]. 西部人居环境学刊, 2024, 39(1): 52-60.
- [3] 邹锦, 颜文涛. 存量背景下公园城市实践路径探索——公园化转型与网络化建构[J]. 规划师, 2020, 36(15): 25-31.

- [4] 颜科, 刘瑞. 基于游客需求的浣花溪公园智慧化建设[J]. 四川林业科技, 2020, 41(3): 99-103.
- [5] 邓盛勇, 廖建军. 基于环境心理学视角下的高校疗愈景观[J]. 现代园艺, 2024, 47(7): 89-92.
- [6] 寿田园, 张明娟, 魏家星. 微更新视域下社区公园对居民健康效益的影响及提升策略——以南京为例[J]. 风景园林, 2025, 32(7): 38-45.
- [7] 唐瑞敏, 谭霖, 唐小明, 等. 心理健康视野下的城市公园道路环境特征要素研究[J]. 四川林业科技, 2023, 44(4): 104-113.
- [8] 李树华, 康宁. 构建中国园林康养职业化体系[J]. 风景园林, 2023, 30(3): 81-87.
- [9] 袁敬诚, 董潇迪, 曲天媛. 健康导向的城市滨水空间研究进展与展望[J]. 规划师, 2021, 37(15): 51-60.
- [10] 沈林骏, 张宇晨, 张桐, 等. 沈阳市夏季 6 种城市绿地景观对使用者身心恢复的影响[J]. 中国城市林业, 2024, 22(1): 118-125.
- [11] 徐伟振, 史瑞翔, 陈梓怡, 等. 上海城市公园访客感知生物多样性对其情绪状态的影响——基于恢复性效益的中介效应[J]. 生态学报, 2025, 45(18): 9102-9113.