

传统养生文化视角下的康养景观设计探究

郭思伊

天津美术学院设计艺术学院, 天津

收稿日期: 2023年9月14日; 录用日期: 2023年12月1日; 发布日期: 2023年12月8日

摘要

中国传统文化有着极其丰厚的研究价值, 在其中养生文化对康养之道具有深刻的借鉴意义。大众普遍对“养生”青睐有加, 作为传统养生文化传承重要载体之一的康养景观设计, 也成为了近年来的火热词汇。本文剖析了传统养生文化内涵为现代康养景观设计提供服务, 总结出可行的设计方法, 从而创造出适应大众心理和身体需求的养生休憩景观空间。在未来的研究中, 我们应当深入挖掘传统养生文化, 结合现代科技手段, 探索更为优秀的康养景观设计方案。

关键词

传统养生文化, 康养, 景观设计

Research on Health Landscape Design from the Perspective of Traditional Health Culture

Siyi Guo

College of Design and Art, Tianjin Academy of Fine Arts, Tianjin

Received: Sep. 14th, 2023; accepted: Dec. 1st, 2023; published: Dec. 8th, 2023

Abstract

Chinese traditional culture has extremely rich research value, in which the health culture has a profound reference significance for the way of health. The public generally favor “health”, as one of the important carriers of traditional health culture inheritance, health landscape design has become a hot word in recent years. This paper analyzes the connotation of traditional health culture to provide services for modern health landscape design, and summarizes the feasible design methods, so as to create a health landscape space that ADAPTS to the psychological and physical

needs of the public. In the future research, we should dig deeply into the traditional health culture, combined with modern scientific and technological means, to explore more excellent health landscape design scheme.

Keywords

Traditional Health Culture, Health, Landscape Design

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

随着国家经济的发展及大众消费水平的提高,在物质生活逐步得以满足的基础上,愈多的老中青年群体正将关注点望向对自我心灵的滋养与慰藉。正如刘向在《说苑·反质》中所言:“故食必常饱,然后求美;衣必常暖,然后求丽;居必常安,然后求乐。”在物质基础得以满足之时,寻“乐”则为大众心之所向。本文以康养为引点,以景观设计为基点,结合中国传统养生文化,以更亲和、更融洽的方式与途径表露具有浓厚文脉根基的传统养生文化。

2. 传统养生文化概念

中国传统养生文化博大精深,涵盖广阔,包罗万象。“养生”是一颇具具有浓厚中国特色意蕴的词汇。泱泱大国,文化盛宴,养生一词最早源自于《管子》,有着延年长寿的美好夙愿。《管子》的作者承袭了老子关于“道”是宇宙本原的思想,但明确提出“道”即“精气”的观点。在养生方面,《管子》认为“精”是生命的物质基础,故主张存精以养生,指出:“精也者,气之精者也。”在人类历史的漫漫长途,健康养生常贴近大众生活,从衣、食、住、行等着手点为实施路径,汇集我国历代劳动人民疗养安康的可行方法,糅合儒、道、佛等诸子百家的优秀哲学理念,形成成熟完善且科学合理的传统养生文化。

传统养生文化思想更是数不胜数,其中大众最为耳熟能详的《易经》所提出的“阴阳平衡”养生之道;儒家思想有孔子所提出“仁者寿”的延年益寿概念;道家在养生学中提出三脉七轮三丹田说、丹道性命(形神)双修说等;以及佛家更有“动静有常”、“精神轮回”、“禅修养生”、“六尘”、“五行生克”等传统养生文化观点。佛家视野最为广大,《庄子》作为本土化的原始著作,其思想很多地方与佛家相同;老子的著作视野集中人与自然;儒家的著作视野更聚集,更接近于大众日常生活。

3. 康养景观设计新趋势预想

未来康养景观设计应注入深厚持久的传统养生文化力量。在当下,多数康养景观设计之看点仅与当地民俗文化与自然景色相粘合,但与康养这一核心主题的联系性较弱。市场现有相关产品多注重图形、纹样等物质层面上的表达,较少涉及禅宗美学思想、智慧等非物质层思想的表达,产品的文化内涵急需提高[1]。因此,康养景观规划需结合强有力的文化概念为落脚点支撑点,以此为基础打造康养气氛浓郁的景观面貌。

中国传统文化的养生概念便可加以借鉴。减少仅以自然环境为出发点的传统景区风貌,灌输我国相关康养文化的优秀理念与思想,既填补了中国传统文化的缺失,又能在树立国民文化自信的同时唱响具

有本民族特色的景观声音。摆脱模仿与盲目跟风的设计思维，探索出能够满足国人需求的康养景观，故需要充分了解影响中国几千年的传统文化，从中找灵感、寻创新，只有这样才能摸索出符合我国康养景观的设计方向[2]。

信息时代使得设计的开拓性减退，大量国际化的符号层出不穷却屡见不鲜。在景观设计规划中，应试图找出本民族传统文化不同于其他民族的思维方式及独特风格并应用于实际设计工作中，有针对性地结合传统文化进行设计，发扬中华传统文化。现代景观设计应该在设计中体现中国传统文化，取其精华，在满足基本功能需要的前提下，打造地域性、文化性景观场所[3]。

4. 传统养生文化在康养景观设计中的表达方式

4.1. 从感官出发表达传统养生文化

佛教中讲究六尘与养生，即道家的“养形”，即以人体的嗅、触、听、视觉以达促进人体健康之作用。鉴于以康养为核心的景观设计是营造修身养性、颐养身心的休憩场所，因此设计师在满足景观园林的实用功能与审美功能的同时，景观设计中的康养表现也应以感官为出发点，放大人的感官享受。感官是人类与世界接触到的最直接媒介，人类感官有着丰富的层次，更能将景观设计中的康养元素直接地、迅速地、真实地传递。

(1) 视觉

传统养生文化景观设计中的视觉表现是首当其冲，也是至关重要的。视觉表现是设计师向观众传达信息的主要方式，通过运用传统养生文化元素的设计，可以营造出具有特定文化气息的景观空间，同时也能够让人们更好地理解 and 体验传统养生文化的内涵。

在传统养生文化景观设计中，设计师应该注重色彩的运用。传统养生文化中的色彩通常是柔和温暖的，如淡黄色、米白等。这些颜色可以带给人们安宁、舒适的感觉，有助于放松身心、调节情绪。

在传统养生文化景观设计中，形状的运用也非常重要。传统养生文化中的形状通常是圆形、弧形、曲线等，比如“八卦阵”、“八卦图”、“太极图”、“六十四卦方圆图”等，这些形状可以带给人们柔和、流畅的感觉，有助于放松身心。

在传统养生文化景观设计中，设计师还可以通过运用传统文化元素来传递设计理念和文化内涵。譬如运用李时珍雕像、扁鹊雕像、穴位经络图、刻写的古诗词等表现形式，让人们更好地理解和感受传统养生文化的价值和魅力。见图1。

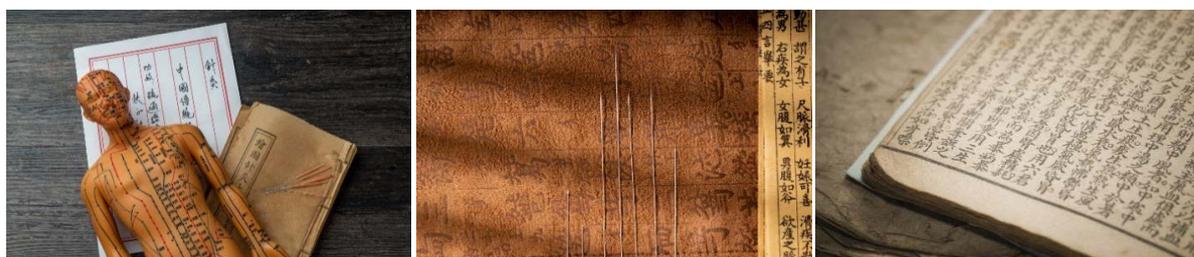


Figure 1. Meridian diagram, acupuncture and moxibustion, scriptures

图1. 经络图、针灸、经文^①

(2) 嗅觉

呼吸空气中散发的植物气味，或以植物萃取之精油来疗愈或舒缓身心，由呼吸或皮肤吸收至人体内，以起到预防身心疾病、保健的功效。嗅觉与大脑边缘系统联系最为紧密，与杏仁核，海马等大脑结构之

间存在丰富的神经网络联系，其中杏仁核的功能是产生情绪，识别情绪和调节情绪。

运用芳香精油对人体生理和心理进行调节又称为“芳香疗法”，景观设计中合理的栽培及植入芳香植物对人类的情绪与心境颇具价值。此外中药植物的气味大多也具有抚平躁动情绪的功效，《周书·君陈》云：“至治馨香，感于神明。”其中便阐明“香”可通于神明。因此在以康养为主题的景观植物规划中，对中药植物的栽种也是必不可少的一环。见表1。

Table 1. Classification and efficacy of aromatic plants

表 1. 芳香植物分类及其功效^②

分类功效
香草薰衣草、百里香、罗勒、迷迭香、留兰香提高活动能力和中枢神经系统兴奋性
香花茉莉花、栀子花、米兰、香茶花、桂竹香、野百合、天竺缓解情绪紊乱、焦虑以及抑郁情绪
芳香乔木桂花、腊梅、香樟、丁香、结香、山茶、白玉兰、银杏、改善失眠症状、减缓疼痛
芳香灌木银合欢、粗榧、灰梨、山刺楸、夹竹桃、蔷薇、紫丁香降低血压和心率，缓解工作压力
芳香藤本香扶芳藤、中国紫藤、麓蔓月季、芳香凌霄、芳香金银花厚补杀菌，医疗保健、怡情养性，调适身心

(3) 触觉

触觉是由各种机械刺激，如接触、滑动和压迫等所构成的综合体验。大多数动物的触觉器遍布全身，如同人体皮肤的游离神经末梢，使其能够感知多种感觉，如温度、痛觉、触觉等。不同材料也会有不同的感觉与触感，传统养生文化中常用的材料有竹、石、水等。

竹叶、竹枝、竹卷心等竹木的每个部位具有不同的祛病养生功效。此外，海南所产之降香黄檀，俗称黄花梨，又被称为“降压木”，据明代李时珍所著《本草纲目》所述，其降香之气味辛辣，性质温热，无毒，有祛风湿、止头痛、通血脉等功效；紫檀亦能使人“安眠自然，安坐自定”；亦有清代江藩者著《舟车见闻录》记载到酸枝，常言道，坐在酸枝上，因为它具有出色的散热性能和透气性，微微散发的淡雅香气能够有效提升精神状态。

相应的，石材的运用也具有养生功效。石床是一个能量场，多种微量元素，这些微量元素在热激发下，可以穿过肌肤，与人体深层细胞产生共振，活化细胞，增强组织再生能力。

此外，水的运用也是景观园林中较为常见的也是普遍的养生途径。俗话说，“天下莫柔弱于水”，水流于掌心抚慰人心，水能将全身包围，经由皮肤疗愈身心。这些材料的特性带给人的触感可以给予人们自然、质朴的感觉。

4.2. 从移情法出发表达传统养生文化

移情法亦译“感情移入”，《辞海》(第七版)这样解释到：在精神分析学说中，个体在潜意识心理过程中，将先前对某人或某事的情感转化为对其他新对象的情感。移情法就是利用这种无意识心理活动来治疗某些心理障碍，以改变人的情感和意志，从而减轻不良情绪所带来的痛苦。

我国传统养生文化中涉及到的诸多形式方法，便可作移情法，以此来缓解现代生活中的高强压力与负面情绪。采用“移情易性”的治疗方法，可以通过分散大众对当下紧迫压力的注意力，使思想焦点从“外界施压”转移至他处，或改变周围环境，从而使大众停止与不良刺激因素接触，以达到治疗目的。其正如我国经典传统养生著作，清代魏之琇在《续名医类案》中说：“矢志不遂之病，非排遣性情不可”、“虑投其所好以移之，则病自愈”。“移情易性”的具体方法很多，应用时当根据不同人的心理、环境和条件等，采取不同的措施，进行灵活运用。以下是两种方法。

(1) 运动移情法

传统的运动养生法是我国劳动人民智慧的结晶，劳作休息强调适度。黄帝内经指出：“久视伤血，久卧伤气。”但高强度剧烈的运作活动与康养项目适配度未必协调，因此在康养景观的设计中，温泉、泡汤、足疗、巫术、太极、武术、刺绣、剪纸、书法、水墨画、五禽戏等诸多既具有浓厚中国传统养生意蕴的独特运动形式，又利于延年康养的科学锻炼方式层出不穷，将其创新性的运用至景观设计中，营造具有中国特色的康养文化。

孔子曰：“仁者乐山、智者乐水。”户外运动中的登山、散步、慢跑等活动，以其自然的景致和新鲜的空气，为人们提供了怡情中健身的理想场所。同时，还能起到预防疾病，延缓衰老之功效，对人体健康有益。在千百年的养生实践中，人们积累了许多珍贵的经验，这些经验不断丰富和发展了运动养生，形成了一种融合导引、气功、武术和医理的中华民族特色养生方法，其中导引气功的功法包括五禽戏、八卦掌和八段锦等；意拳、太极拳、太极剑等，皆为武术所衍生的功法。这些功法虽各具千秋，但都强调以意为主，注重精神与身体相结合。见图2。



Figure 2. Chinese Tai Chi

图2. 中国太极^①

(2) 爱好移情法

爱好总是因人而异，不同性格的人在自身感兴趣的方面追求各不相同的爱好，由此使自身心情愉悦，消磨时间，激活动力。在古时，被称为“古代四艺”的琴棋书画是文人普遍的广泛喜好，中国传统琴棋书画作为文化艺术的瑰宝，已经成为中国文化的重要组成部分。除了作为艺术形式和娱乐活动外，这些艺术形式也可以运用到养生领域，成为保持身心健康的重要工具。譬如：“琴瑟在御，莫不静好”，音乐可以调节人的情绪，其灵动的旋律能够使人心情平静、放松、舒缓，有利于减轻压力和缓解焦虑；下棋可以锻炼大脑，增强注意力和记忆力，助于缓解压力和减轻焦虑，对预防和缓解老年痴呆症也有一定的作用。见图3。



Figure 3. Chinese calligraphy, Guzheng

图3. 中国书法、古筝^①

4.3. 从思想蕴涵出发表达传统养生文化

4.3.1. 天人合一

“天人合一”的美学概念由来已久并应用广泛，在中国古典书籍中亦着大量笔墨。在我国唯一一部漆器专著《髹饰录》首卷便指出，“凡工人之所作为器物，犹天地之造化”；《老子·六十四章》谈到，“辅万物之自然而不敢为”；孔子亦有言，“丹漆不文，白玉不雕，宝珠不饰”；在园林领域中，以“虽由人作，宛自天开”为设计思想的著作《园冶》可谓是对“道法自然”的最好诠释。中国艺术的表现形式不刻意关注“写实”而注重“传神”，正如我国墨画大师齐白石先生，其画幅中用了了笔墨勾勒出鱼虾的形态，未刻画任何草荇纵横，柔波水纹，却使得鱼虾畅游自得的样子跃然纸上。“仰则观象于天，俯则观法于地”，将这种思想应用到养生文化中，可以使大众在日常生活中多注重“鱼虾”的畅快，享受更加自然、和谐、舒适的康养生活。

在养生学的角度来看，天人合一是人类身心平缓、不悲不喜的自然心境，此心境也可延伸至人与自然、人与社会、人与人之间的和谐共存。中医认为人与自然相通，在相通相应的过程中，不仅保持体内的阴阳平衡，而且保持与整个自然界的动态平衡。“天地之间，六合之内，其气九州九窍，五脏，十二节，皆通于天气，其气五，其气三，数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也。”[4]人类对自然的味道十分敏锐，自然树林植物中释放的清香使人安定心静，研究者发表在《分子精神病学》的研究显示，只需在大自然中走上1小时，大脑与压力处理相关的脑区活动就会显著下降。社会与自然界统一构成整个物质世界，两者相辅相成、相互交融，实现人与自然的平衡、柔和的关系。

总之，“天人合一”思想认为，人类生存于自然界之中，就是依靠阴阳五行之功能去调整人与自然之间的平衡关系，必须因人而异，因时制宜，对不同季节，地域和时间状态下的调补应采取不同的方式，方能做到“天人相应”。见图4。



Figure 4. Lijiang Jade Dragon Snow Mountain as the stage background

图4. 以丽江玉龙雪山为舞台背景^①

4.3.2. 阴阳平衡

“阴阳平衡”是中国传统哲学中的一种基本概念，它认为宇宙万物都是由阴阳两极相互作用而形成的。在景观设计中，阴阳平衡的理念也被广泛应用，帮助设计师打造出更加和谐、舒适的环境。

在传统养生学的角度看“阴阳平衡”，在人体正常的机能之下，阴与阳保持着相对的平衡，如果在非平衡状态下，一方偏亢奋或一方偏衰弱，那么就很大概率的导致人体生理机能紊乱而出现病理性的问题。《素问·调经论》：“阳虚则外寒，阴虚则内热，阳盛则外热，阴盛则内寒”，阴阳就身体上说，指民间常说的魂魄——阴是魄，是冷的，安静稳定的；阳是魂，是热的，运动活跃的[5]。

“阴阳平衡”思想认为，魂魄相合而和则身体健康，一旦魂魄分离而失和则体弱多病。而阴阳与温度气候、黑夜白日、寒热燥潮等自然特定属性也息息相关，正所谓“天经”、“地义”，人所生活的环

境被广泛的阴阳包围，阴是传统养生文化中绝不可忽视的一环。见图 5。



Figure 5. The “Yin and Yang” of trees and sunlight
图 5. 树与阳光形成的“阴阳”^①

4.3.3. 中庸之道

“中庸之道”这一思想源于中国古代的儒家思想，被认为是儒家学说的核心之一，是指一种追求平衡和中和的哲学思想。孔子有言：“君子和而不同，小人同而不和。”以此来追寻阔达的君子风度，“中庸之道”也被称为“中道之道”或“和而不同”，“中和之美”。中和之美是处于优美与壮美之间的中和美，讲求刚柔并济，刚柔兼备，表现在文艺或艺术设计作品具有含蓄、内敛等特性。在生活中，人们需要遵循一种“不偏不倚”的原则，既不过于放纵，也不过于拘束，而是在两者之间找到平衡点。

在传统养生学的角度看“中庸之道”，还强调了人类的自我修养和思想的清明，其鼓励人们努力追求内在的和谐，以此来达到外在世界的和谐。这对人类的养生具有契合的指导意义，所谓太极、气功、八段锦等运动也是在无形中传达了“君子不以物喜，不以己悲”的平和心境，而养生不仅是身体机能上的健康，更是对心境摆动的调和。

总之，“中庸之道”思想认为，人生的最高境界是实现“中和”、“和谐”的状态，即避免极端、保持平衡，该思想对养生具有建设性的指导意义。“中庸之道”是一种追求平衡和和谐的思想，因此在实际生活中应该尽量避免极端，保持内心的平静与和谐，以此来实现人生的最高境界。见图 6。



Figure 6. Chinese Style Architecture (left), Suzhou Museum (right)
图 6. 中式建筑(左)、苏州博物馆(右)^①

4.3.4. 动静相合

动静相合不仅是中医药学中的概念，在园林设计中也常采纳，比如中国优秀的园林设计苏州园林——水动则园动。水作为拙政园的核心载体和重要纽带，其纵横交错，与水面上的亭台桥廊等建筑相互呼应，

水光淼淼，在一片静景之中寻得长桥卧波，宛若蛟龙的动态之感[6]。水的姿态也有动静之分，动则波光粼粼，宛若蛟龙，映衬园林幽静雅致；而静则水流孱弱，宛作娇态，映衬园林风声鹤唳。在养生学来看，动与静自成人体身心机制健康的一对重要辩证关系。

第一，“动”的养生法则。在谈及养生的动静原则时，“动以练形”便很好的解释了养生学中动的概要，其中不乏些许中医养生功法的相关内容，诸如五禽戏、太极拳、易筋经、太极拳、气功、八段锦等。这些运动不仅可以锻炼身体，还能调节身心，帮助人们保持平静的心态。例如，太极拳可以锻炼身体的柔韧性、平衡力和肌肉协调性，同时也可以帮助人们缓解压力和焦虑情绪。

第二，“静”的养生法则。道家养生之法，常可直接作为治国之道，因“清静”养生之道在道家眼中颇适宜治国。老子就曾经反复强调说：“我好静而民自正”、“清静为天下正”。静不止于行静，也在乎心静，如佛家打坐、念经、念珠时收心敛神而端坐。

“动静相合”思想认为，动与静相平衡统一，才是康养中活动的根本准则。而动与静实际也是由于人的主观秉性与心境而变。正如山崎正和在《节奏之哲学笔记》中谈到：人的身体本身伴随着节奏，并非能由意识来控制，但心跳、呼吸灯节奏却由人的意识作用放大或缩小。动与静可谓亦能经由周遭环境的动静受个人意识进行控制。由此来看，“养生”归咎到底仍为“养性”。见图7。



Figure 7. Flowing ladder (left), static painting (right)
图7.“流动”的阶梯(左)、“静止”的画(右)^①

4.3.5. 形神共养

“形神共养”概念是中国传统文化中的一种哲学思想，认为人类的身体和心灵需要得到平衡的发展和滋养。所谓“形神之辨”中的“形”与“神”，是古典中国哲学中一对重要的范畴，也是重要的辩证论题，它是人体生命结构在哲学上的总结。“形”是指身，形，肉；“神”是指精，魂，心。

“形神共养”概念可运用在养生领域中。现代社会人们的身心健康问题日益突出，形神共养概念可以为人们提供有效的养生方法和建议。《素问·上古天真记》指出：“形体不敝，精神不散。”形神共养概论强调身心平衡的重要性，身体是心灵的载体，只有身心平衡，才能达到真正的健康状态。

“形神共养”也在强调注重人与自然的关系。自然界中的万物是一个统一的整体，人类应该与自然和谐共处，以获得身心的平衡和健康。人们可以通过户外活动、赏花赏景等方式接触自然，保持身心舒畅。此外，在景观设计中可添设一些自然疗法，如温泉疗法、森林浴等也可以帮助人们恢复身心平衡，缓解压力和疲劳。心灵是身体的主宰，只有保持心灵的平衡，才能达到身心的和谐。比如可以通过冥想、瑜伽、太极等方式来调节自己的心灵，缓解压力和焦虑，增强心理抵抗力。

5. 传统养生文化在康养景观设计中的运用表现

康养景观设计必须有着深厚的文化基础，中国传统文化在医学、美学和哲学方面均有着丰富的积累。其中以中医为代表的传统医学，注重“用以治病，又以为乐”的医养结合观念，提出了“动静相合”、

“阴阳平衡”、“形神共养”、“天人合一”、“仁者寿”、“四时五行”等概念，成为了现代康养景观设计观念的重要来源。中国传统美学也能够为景观设计提供丰富的设计语汇及审美标准，都可以为康养旅游景观设计注入丰富的文化内涵。以下是传统养生文化在康养景观设计中的具体运用表现。

5.1. 运用传统养生文化进行布局规划

传统养生文化是中华文化的重要组成部分，其理念和方法可以被运用到景观布局规划中，从而为人们提供一个身心健康的环境。

一方面，景观布局规划可以遵循中医理论中的阴阳五行理论，将景观元素布置在符合阴阳五行的方位和位置上。例如，阳气旺盛的地方适合种植具有阳气的植物，如艳丽花卉和高大乔木等；而阴气较重的地方适合种植阴性的植物，如绿色植物和清凉草本等。这样布置的景观元素可以增加环境的阳气和阴气，达到阴阳平衡的目的。

另一方面，《易经·系辞上》谈到，“以言者尚其辞，以动者尚其变，以制器者尚其象，以卜噬者尚其占。”“制器尚象”的理念运用至养生学、景观园林之中便有顺应天时、顺从自然的旷然心境。在康养景观布局规划还可以注重景观元素之间的相互关系和协调性，营造“天人合一”的景观美学境界。见图8。



Figure 8. Gorgeous flower (left), cool vegetation (right)
图8. 艳丽花卉(左)、清凉草木(右)^①

5.2. 运用传统养生文化进行水景设计

《吕氏春秋》中就已经论述了水质与健康的关系：“轻水所多秃与癯人，重水所多尪与跛人，甘水所多好与美人，辛水所多疽与痤人，苦水所多尪与伛人。”(《尽数》)《黄帝内经》则明确地提出了地理环境与长寿密切相关，认为优美的环境、适宜的水土有利于健康长寿。

在景观设计中，“阴阳平衡”可应用于水的处理和运用。水也具有阴阳属性，比如大海、湖泊等大水体属于阳水，小溪、小池塘等则属于阴水。在景观设计中，需要根据空间和气氛的要求，运用不同形式的水景来形成阴阳平衡。比如在一个阳光明媚、广阔的空间中，可以设计一个喷泉、人工湖等大型水景，来形成阳气之气；而在一个比较阴暗、狭小的空间中，则可以设计一个小溪、小瀑布。见图9。

传统养生文化亦讲究“刚柔并济”与“中和之美”，因此可以在水景景观设计中注重水与周围环境的柔与刚属性的平衡。在设计水池时，可以在其中加入石头、竹子、花卉等元素，以增加水池的坚度；同时可以加入荷花、睡莲等水生植物，以增加水池的柔度。通过这样的设计，可以创造出一个阴阳平衡、自然和谐的水景环境。

在景观设计中，“穴位”和“经络”可应用于水景的外观设计。传统养生文化中的穴位和经络的内

涵及其外观充斥着浓郁的养生意味，可运用至实际设计中。比如按照人体经络的分布，设置水流方向和水温分布，以达到养生、舒适的效果。



Figure 9. “Yang” Panxi town Dalongtan (left), “Yin” Qinling River water in Shaanxi Province (right)
图9. “阳”盘溪镇大龙潭(左)、“阴”陕西秦岭河水(右)^①

5.3. 运用传统养生文化进行小品设计

景观小品是景观设计中的一个重要组成部分，它是用来装点 and 点缀景区的一些小型景观元素，如亭、台、楼、阁、石、植物、雕塑等。传统养生文化的理念和方法可以被应用到景观小品设计中，从而增加小品的艺术性、文化内涵和养生价值。

在景观小品设计中可以运用传统养生文化的理念，如“阴阳平衡”、“五行调和”、“天人合一”等，通过巧妙的设计和布置，创造出一个和谐、舒适、养生的空间，并通过颜色、形状、图案等方面表现五行元素的特征，展现传统文化的魅力和韵味。

此外，还可以在水景景观设计中加入一些传统养生文化的元素。如八卦、龙、凤、麒麟等，也可运用一些中国传统养生典故与人物，比如运用李时珍雕像、神农尝百草的典故等。这些元素表现出极具养生功效的传统文化美学价值，使景观成为一个艺术、文化、养生的综合体，为游客带来身心的放松和愉悦。

6. 结语

本文深入剖析中国传统养生文化，以其为视角参透康养景观设计，旨在打造鲜活独特的中国特色景观规划，以期对中国传统文化的继承发扬以及景观设计的多元化探索具有现实性意义。在未来，随着社会经济的不断发展，人类对精神世界饱满的追求，康养景观设计将有广阔的发展，中国传统养生文化也会广阔的运用到各设计学科实践中，并愈发贴合与充实。

希望文章在理论与实践层面都具有可行性与普适性的考究价值，旨在为康养、疗愈、养生、疗养等相关景观规划提供可靠性、可持续性的参考，以新的设计理念、新的设计思维诠释现代景观设计，从而构建和谐美好的景观风貌。

注 释

①图 1~9 来源：VCG.COM

②表 1 来源：作者自绘

参考文献

- [1] 温为才. 禅宗“无常观”美学视域下文创产品设计研究[J]. 南京艺术学院学报: 美术与设计, 2020(1): 138-144.

-
- [2] 李璇, 周丽婷. 从庄子之“游”谈康养旅游景观设计方法[J]. 艺术科技, 2023, 36(4): 211-214.
- [3] 姜鹏磊, 张蔚萍. 中国传统山水画对现代景观设计的影响探究[J]. 艺术科技, 2022, 35(24): 199-202.
- [4] 霍中芬. 四时变化与护理[J]. 内蒙古中医药, 2005, 24(2): 43-44.
- [5] 郭文娟. 《内经》与后世对阴阳盛衰而为内外寒热证的认识[J]. 中国中医基础医学杂志, 2011, 17(10): 1065+1067.
- [6] 梁唐乐然. 中国古典园林设计的造景手法探究——以苏州园林为例[J]. 艺术科技, 2021, 34(15): 26-28+52.