

基于养生理念的中国古典园林嬗变研究

尚 进

广州市社会科学院现代产业研究所, 广东 广州

收稿日期: 2023年10月18日; 录用日期: 2023年11月8日; 发布日期: 2024年2月7日

摘 要

中国古典园林蕴含丰富的养生理念和审美情趣, 可成为健康景观设计的良好典范。本文基于养生理念, 分别从追求自然养生的生成阶段、关注精神养生的转折阶段、形成独特审美情趣的成熟阶段、体现养性悦心生活方式的全盛阶段梳理阐述中国古典园林的嬗变过程。研究发现, 这一过程展现了中国古典园林营造尺度由大转小, 营造手法精细多元; 园林养生理念从单极生理愉悦转向对精神、社会层面的多维探索; 园林要素配置上, 对自然的抽象化表现方式越来越成熟等演变趋势和发展特征。由此, 为养生理念的园林研究、健康景观设计理论与实践提供借鉴参考。

关键词

养生, 健康景观, 历史追溯, 中国古典园林

The Evolution of Chinese Classical Gardens Based on the Concept of Health Preservation

Jin Shang

Institute of Modern Industry, Guangzhou Academy of Social Sciences, Guangzhou Guangdong

Received: Oct. 18th, 2023; accepted: Nov. 8th, 2023; published: Feb. 7th, 2024

Abstract

Chinese classical garden contains rich health concept and aesthetic taste, and can become a good model of healthy landscape design. Based on the concept of health preservation, this paper expounds on the evolution process of Chinese classical gardens from the generation stage of pursuing natural health preservation, the turning stage of paying attention to spiritual health preservation, the mature stage of forming a unique aesthetic taste, and the heyday stage of reflecting the lifestyle of nourishing and pleasing the heart. It is found that this process shows that the construction scale of Chinese classical gardens has changed from large to small, and the construction me-

文章引用: 尚进. 基于养生理念的中国古典园林嬗变研究[J]. 设计, 2024, 9(1): 353-362.

DOI: 10.12677/design.2024.91042

thods are fine and diversified. The concept of garden health has changed from unipolar physiological pleasure to multi-dimensional exploration of spirit and society. In the configuration of garden elements, the abstract expression of nature is becoming more and more mature, and so on. Thus, it provides reference for the garden research of health concept and the theory and practice of health landscape design.

Keywords

Health Preservation, Healthy Landscape, Historical Tracing, Chinese Classical Gardens

Copyright © 2024 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

“健康中国”战略[1]提出完善健康保障、建设健康环境等发展目标,推广实施以来,以健康景观为指导的景观设计理论探索持续深入,研究及相关进展已成为当今可持续景观设计发展的重点。2022年10月,党的二十大报告进一步提出要走物质文明和精神文明相协调、人与自然和谐共生的现代化道路,园林景观与身心健康关系的理论探索越来越受到重视。中国古典园林是中华民族健康生活理念产生、发展和成熟的重要文化空间,也为健康养生空间提供众多优秀范例。

截至目前,已有不少学者从养生方面对园林的营造手法和理念进行研究,例如,在园林养生的功能层面,金学智等从造园目的、园林建筑等角度对园林养生功能进行了详细的论述[2]。曹林娣等从中国“乐感文化”特色的角度对传统园林在生理和心理两个层面的积极作用及养生功能进行了分析[3]。也有不少学者在园林要素和环境条件层面,对园林植物、园居环境、社会环境、构成养生环境进行了研究。但从近年来研究动态来看,多数研究着重于具体案例分析,对古典园林养生理念的发展变化关注不够,古典园林的健康环境营造策略尚未获得足够重视,其对当代研究实践的启发、引导价值尚未充分显现。基于此背景,本文追溯中国传统养生思想与园林营建进行历时性、共时性概略,探求古典园林历史上如何实现人们对养生的诉求,旨在推动我国以养生为导向的园林的快速发展。

2. 基于养生理念的中国古典园林发展嬗变过程

2.1. 生成期:秦汉及以前——追求自然养生

秦汉及更早时期,古典园林造园活动主要以自然生态环境为基础,有机融合自然生态资源、景观资源与古代医学、养生学理念,有意营造神秘、神圣的自然氛围。园林最初的形态“囿”,即将自然景色优美的地方圈起来,放养禽兽,供帝王狩猎。汉代,在“囿”的基础上发展出新的园林形式——“苑”,保留“囿”的传统,布局宫室建筑。基于养生理念的中国古典园林起源于“悦水乐山”“崇尚神圣自然”的基本观点,此阶段建园规模宏大,追求气候适宜、景观优美,能够满足狩猎、通神求仙、游憩、观赏以及生产需求的神圣自然环境。

古典园林生成时期,造园以及其他造物活动体现对自然图腾的原始崇拜及敬畏(见表1)。在山水审美观念上,古人运用比兴的手法把优美的自然事物联系于人事物,从而丰富其审美内涵,追求人与自然的交融浑化。先秦囿苑多依傍川泽,于城外水源处设苑囿,选址布局十分重视环境效益,无限接近神秘、神圣的自然,寻求浸润身心的功效(见表2)。两千多年前,我国最早的养生著作《黄帝内经》就明确提出

了人和自然是统一体的说法，认为人类的生存、健康与自然环境密不可分——“法于阴阳，和于术数”，即人与自然存在共同发展规律，自然环境会对人的身体产生影响，由此，把握阴阳成为古典园林营造策略的要旨所在，健康的园林环境要做到与天同构，与自然(环境)同和，与阴阳五行同源，与四时年月相对，顺应时节变化，阴阳调和致中即可防病于未然，保持身心健康长寿[4]。

另一方面，君子比德，秦汉时期从功利、伦理的角度来认识大自然。这种人化自然的哲理进一步强化了人们对山水环境的崇敬，认为山水环境体现着人的内在品德而具有生命的意蕴。汉代思想家们在吸收融汇先秦诸子思想的基础上，提出了“养生乐林”的隐逸理念，认为自然环境可以由外而内对人产生潜移默化的影响[5]，进而产生康复、养生、保健等效果。神仙思想产生于战国末期，盛行于秦汉，是原始宗教中鬼神崇拜、山岳崇拜与老庄的道家学说融糅混杂的产物。“人间仙境”即神仙思想影响下的一种审美理想，秦汉时期的名山苑囿及游憩园林也是此类追求和理想的模糊实现，例如，秦汉时期的造园过程热衷于求仙问道，将其成仙理想寄托于出海寻仙，“蓬莱仙岛”中的元素也被应用于苑囿营造[2]，君王期望在纷纭琳琅的自然与虚拟神仙环境中实现求仙问道理想。

Table 1. In primitive society, the ancient people worshipped nature and feared nature [6]

表 1. 原始社会时期古人崇拜自然、敬畏自然图文史料[6]

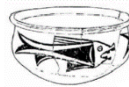
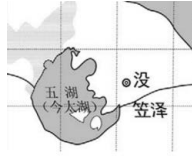
			
1) 甲骨文(从左至右)渔、 圃(甫)、囿字形举例	2) 半坡型仰韶文化 人面鱼网纹彩陶盆	3) 半坡型仰韶文化 鱼蛙纹彩陶盆	4) 半坡型仰韶文化 鱼纹彩陶盆

Table 2. Site layout map of gardens in Pre-Qin countries (grid side length is 40 km) [7]

表 2. 先秦各国苑囿选址布局图(格网边长为 40 km) [7]

				
1) 鲁国苑囿选址布局	2) 郑国苑囿选址布局	3) 秦国苑囿选址布局	4) 春秋吴国苑囿选址布局	5) 楚国苑囿选址布局

2.2. 转折期：魏晋南北朝——关注精神养生

魏晋南北朝时期的园林营造重点转移到精神层面，即关注愉心畅神的精神需求。私家园林是这一时期园林发展的主要代表，在动荡的社会环境下，仍得到一定程度的发展，且保持了较为稳定的数量(见表 3)。魏晋南北朝时期以“会心处不必在远，翳然林水，便自有濠、濮间想也，觉鸟兽禽鱼自来亲人。”[8]和“林无静树，川无停流。”此类意向为主要审美情趣和意境追寻，这种变化是人们对于物质、权利等外物占有的心态向内心“畅神”转变的真实关照。“惜气存精，少思寡欲”是该时期的社会名流嵇康等人倡导的养生思想。因此，魏晋南北朝时期的园林选址顺应自然、因借自然，营造风格仿写自然、再现自然，关注山水环境，注重游心畅神；除此之外，在园林中，关注动植物的栽培饲养，注重环境养生，以达到怡心畅情的目的，整理文献发现，魏晋南北朝私家园林中几乎没有关于专门豢养狩猎动物的记载，园林中的动物以观赏性鸟类和鱼类为主。鸟可观其形体，赏其声音；鱼可观其姿态，赏其颜色，通过声、色、姿的全方位观赏，达成怡情畅心的功效。对于动物神韵的欣赏也是这一时期的突出特征，园林中也

逐渐出现马、鹤等赏其神韵的动物，将园中动植物超越本身上升至情感道德；在建筑模式上自然朴素，在养生文化影响下的建筑创作，体现在选址经营、建筑朝向、建筑规模和新建新类型等方面，建筑类型上出现了经台、讲堂、禅室、僧房、精舍这样针对需求应运而生的新建筑，旨在修心养性，逃避心灵的苦难(表 4)。

Table 3. The number of private gardens in Wei, Jin, Southern and Northern Dynasties [9]
表 3. 魏晋南北朝私家园林数量[9]

朝代	魏晋	东晋	南朝(宋、齐、梁、陈)
私家园林数量(座)	17	15	21

Table 4. The elements of garden construction reflected in the classics and documents of Wei, Jin, Southern and Northern Dynasties
表 4. 魏晋南北朝典籍文献中体现的园林营造要素

园林要素	养生诗文	出处
1) 选址环境—— 因借自然	“顾长康从会稽还，人问山川之美，顾云：千岩竞秀，万壑争流，草木蒙笼其上，若云兴霞蔚”	《世说新语》
	正如阮孚云：“泓峥萧瑟，实不可言。每读此文，辄觉神超形越。”	《世说新语·文学第四》
2) 营造风格—— 仿写自然	“询幼冲灵，好泉石，清风朗月，举酒永怀，中宗闻而征为议郎，辞不受职。遂迁迹，居永兴。肃宗连征司徒掾，不就，乃策杖披裘，隐于永兴西山。凭树构堂，萧然自致。”	《建康实录》
	“立第于鸡笼山，尽山水之美”	《列传·卷十四》
3) 山水环境—— 游心畅神	“于宅内开浚，东出十许里，塘岸整洁，汎轻舟，奏女乐”	《列传·卷十七》
	“激水檐前溜，修竹堂阴植。香风鸣紫莺，高梧巢绿翼。泉脉洞杳杳，流波下不极”	《始居山营室诗》
4) 植物配置—— 形神兼养	王子猷尝暂寄人空宅住，便令种竹。或问：“暂住何烦尔？”王啸咏良久，直指竹曰：“何可一日无此君？”	《世说新语·简傲第二十三》
	王子猷尝行过吴中，建议士大夫家极有好竹	《世说新语·任诞第二十四》
	“襄阳罗友……为人有记功，从桓宣武平蜀，按行蜀城阙观宇，内外道陌广狭，植种果竹多少，皆默记之”	《世说新语·任诞第二十三》
5) 动物景观—— 怡心畅情	支公好鹤，住剡东山。有人遗其双鹤。少时翅长欲飞，支意惜之，乃铍其翮。	《世说新语·言语第二》
	支道林常养数匹马。或言：道人畜马不韵。支跃：贫道重其神骏。	
6) 建筑特征—— 自然朴素	“王子猷居山阴，夜大雪，眠觉，开室命酌酒，四望皎然”	《世说新语·任诞第二十三》
	郗超每闻欲高尚隐退者，辄为办百万资，并为造立居宇。在剡为戴公起宅，甚精整。戴始往旧居，与所亲书曰：“近至剡，如官舍。”	《世说新语·栖逸第十八》
	“康僧渊在豫章，去郭数十里立精舍，旁连岭，带长川，芳林列于轩亭，清流激于堂宇。乃闲居研讲，希心理味”	

2.3. 成熟期：隋唐时期——形成审美情趣

隋唐时期是在中华文化发展中其到承上启下作用的重要阶段，这一时期的造园活动体现着山水画、山水诗文、山水园林的互相渗透。造园家与文人、画家相结合，运用诗画传统表现手法，把诗画作品所描绘的意境情趣，引用到园景创作上，甚至直接用绘画作品为底稿，寓画意于景，寄山水为情，造园艺术从自然山水园阶段逐渐推进到写意山水园阶段。在文人的影响下，其人格观、审美观与生活内容成为养生与造园的指导性原则，文人园林完成“写意”的转化并转而影响皇家园林[10]，养生与园林完成了从不可捉摸的“术”到见性见意的“道”的转变，大量以园林为创作对象的文学作品的产生与文人园林的兴盛，成为古典园林走向兴盛的重要标志。

众文人将养生融入创作，推动了养生思想在社会各阶层的传播，形成群体养生的局面，使养生逐渐成为文人化的社会风尚，其中山林养生法在孙思邈的《道林养性》、《退居养性》推行下于唐末盛行，倡导以植物为材调理健体。文人士人也将“为仕而隐”“自养身心”[11]等观念寄托于雅致品味的园林中，其“自养”分为两个方面，一为雅致情趣，是心灵的修养；二是园居环境，其中既有心灵也有身体修养的部分。在构园中，根据诗意眼光艺术的精神，唐人的审美视角扩展至自然界各种奇形怪异的“美石”[12]，对山石的审美角度也逐渐增多并细化(表 5)，形态各异的湖石“物象宛然，得于仿佛”(孔传《云林石谱》)，妙在似与不似之间，最为有趣。“好石乃乐山之意，盖所谓静而寿者”“天地至精之气，结而为石”。古人认为，石乃聚天地精华之产物。同时，又有石乃天地之骨的说法，作为顽强生命力的象征，石被赋予人格含义后，人们对石的欣赏并不只在其外在的肥瘦、美丑，而更在于对其品格的领悟。

与山石相比，水的特征重在“活”，唐人利用这一特征，在构园中营造出池、泉、溪、滩、洞等丰富的水体形态，并且与月光云影、花木禽鱼、亭榭楼台等构园要素有机组合营造出多样的水体景观[13]。《管子·水地篇》中写道：“水者，何也？万物之本原也”，中国早期哲学认为水对于万物有着极为重要的作用[14]。古典园林中的动态水景如瀑布、泉水，给人视觉与听觉的双重感官刺激，让人心旷神怡，让人内心平静，忘记忧虑，助人康复。除此之外，唐人在栽植过程中寄情寓兴，“园林花木是营构自然美、创造山花野鸟之间那种朴野撩人气息的不可或缺的物质材料，所谓无花不成景，无绿不成园”。作为园林中必不可少的构景题材，花木能够抚慰人们的身心，给人舒适感与归属感，因此唐朝对于花木的选择和栽植培育都格外用心。

Table 5. Tang Dynasty Taihu stone appreciation activities
表 5. 唐朝时期太湖石品赏活动

出处	形状	色泽	质地	声响	纹理
《和牛相公题姑苏所寄太湖石兼寄李苏州》——刘禹锡	“嵌穴胡雏貌，纤铍虫篆铭”	”苔藓助新青“	“烟波含宿润”	“铿鏘玉韵聆”	“拂拭鱼鳞见”
《李苏州遗太湖石奇状绝伦因题二十韵奉呈梦得、乐天》——牛僧孺	“掀蹲龙虎斗，挟怪鬼神惊” “透穴洞天明” “丑凸隆胡准，深凹刻兕觥”	“近水摇奇冷，依松助澹清”	“带雨新水静”	“轻敲碎玉鸣”	“通身鳞甲隐”
《奉和思黯相公以李苏州所寄太湖石奇状绝伦……呈梦得》——白居易	“岌嶰形将动，巍峨势欲摧。奇应潜鬼怪，灵合蓄云雷”	“斑明点古苔”	“黛润沾新雨”	“清越扣琼瑰”	“隐起磷磷状”

2.4. 全盛期：宋明清时期——养性悦心的生活方式

宋明清，尊生观念进一步推广，文人士人对于养生格外重视，养生文化得以全面发展自成体系，有着鲜明的时代特色，突出表现为尊生与审美的统一。宋明清时期流行的养生观念并不追求成仙成道，而是要在现世中经营一个可居可游的安乐环境，使“身”与“心”在审美的环境下得到养护与悦乐。

基于生活的富足、安逸，对逸乐价值的肯定，宋明清士人中风行着“偷闲”的观念(表 6)。“闲”这一概念渗透进养生文化中，改变了过去传统养生活动辛苦严肃的面貌，展现出逸乐的特质[15]。宋明清用“闲赏”的态度重新诠释了养生观念，认为“燕闲清赏”可以养性，可以悦心，也可以怡情乐志，怡生安寿，养生要在“闲适”氛围中进行。“闲适”和“养生”成为明代江南文士所普遍具有的生活风格，生活文化的范式变为“闲逸”基调。

宋明清时期，中国园林发展进入兴盛状态，园林所营造的空间作为整个生活情境的组成部分，也是承载园林养生实践内容的生活场域(表 7)，明代文人所建构的园居生活是闲适的生活形态，在经过精心设计营造的园林中，赋诗、作文、灌花、浇竹、参禅、静坐、对弈等，可去忧解闷，可治病疗愈。置身其中，以生以长，有裨益于身心健康，神为之清，智为之灵，胸为之舒，情为之乐。宋明清时期，园林的营造不受当时社会背景的影响，因此园林营造多以园林养身，并且开始常态化，在园林中调息理气、运体却病、饮饌服食。陆绍珩有言：“清晨端起，亭午高眠，胸襟何其洗涤也。”在宋明清代士人的园居养生生活中，在园林中漫步，就是一般所说的“游赏”，在肢体行走运动的同时，也在从事游目骋怀的审美活动，在一边赏景一边运动的情况下，安闲愉快的心情更有益于健康，兼具身体锻炼与游目骋怀的两重效用。

此外，明代文人将种植花草的园艺生活视为重要的养生活动，喜欢在园林空间中置一园圃，以从事灌园艺蔬、莳花种草的活动[16]。《浮生六记·卷六》中有记载：“晨入园林，种植蔬果，芟草，灌花，莳药”。明代文人建构的养生体系十分重视透过燕闲清赏的审美活动来涵养精神、陶冶性灵，从清玩鉴赏到抚琴弄乐，乃至平日焚香弈棋的种种风雅之事，皆可纳入精神陶冶，闲赏怡情的范畴。透过清赏寄情、神与物游的赏玩活动，以达到调心乐志的养生理想。另外，园林带给主体的感官享受极其丰富。观山看水，山色、水色、木色寓于目；听松听雨，风声、水声、鸟鸣、箫声入于耳；闻桂嗅梅，桂馥、兰馨、荷风、梅芳融于鼻；小酌品茗，美酒、甘泉、鱼鳧颐于口；抚松濯足，和风、凉泉、清泉畅于身。立足于满足感官体验，进一步调适自身、颐养生命[17]。

Table 6. Qing Dynasty royal garden map
表 6. 清代皇家园林图

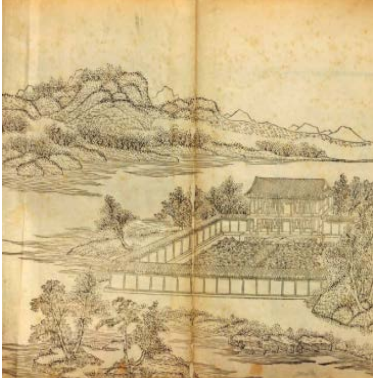
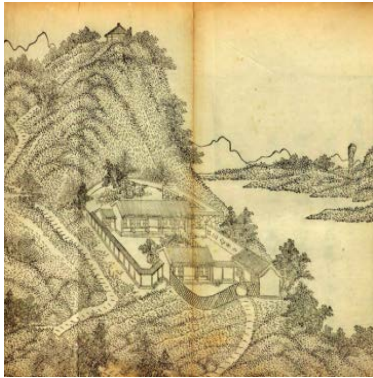
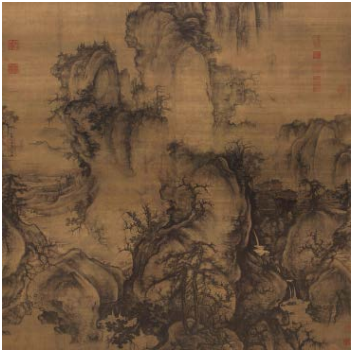
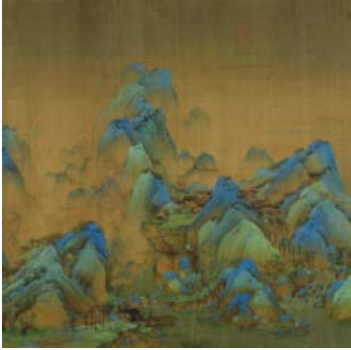
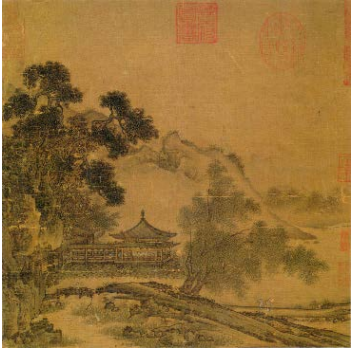
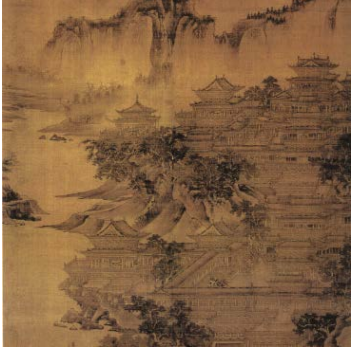
		
清冷枚《避暑山庄图》 ^①	避暑山庄康熙三十六景之“金莲映日” ^①	避暑山庄康熙三十六景之“青枫绿屿” ^①

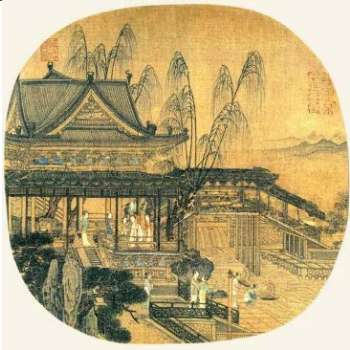
Table 7. The landscape of garden health in the paintings of Song, Ming and Qing Dynasties
表 7. 宋明清时期绘画中的园林养生图景

外部环境	建筑营造	园林雅趣与园林“闲”“隐”
		
南宋刘松年《四景山水图夏》局部 ^⑥	南宋刘松年《四景山水图冬》局部 ^⑥	北宋赵佶《听琴图》局部 ^④
		
北宋郭熙《早春图》局部 ^⑤	南宋夏圭《雪堂客话图》局部 ^⑥	北宋李公麟《西园雅集图》局部 ^⑦
		
北宋王希孟《千里江山图》局部 ^⑧	南宋佚名《荷亭消暑图》局部 ^⑥	宋佚名《采莲消暑图》局部 ^⑧
		
南宋赵伯驹《江山秋色图》局部 ^⑩	北宋郭忠恕《明皇避暑宫图》局部 ^⑫	南宋赵伯啸《风檐展卷图》 ^⑬

续表



南宋王诜《玉楼春思图》^⑭



南宋李嵩《水殿招凉图》^⑮



南宋何荃《草堂话客图》^⑯



宋佚名《悬圃春深图》^⑰



北宋燕文贵《溪山楼观图》局部^⑱



南宋赵大亨《荔院闲眠图》局部^⑲

3. 养生理念导向中国古典园林发展趋势

3.1. 营造尺度又大转小，营造手法精细多元

从园林的规模看，由大变小。先秦两汉，园林规模宏大，以上林苑为代表。魏晋南北朝，是由大变小的一个明显的转折。明代到清初，园林再趋于缩小，是第一个明显的转折。从园林的景观看，由单纯的粗放、宏观，逐渐发展成以精致的、微观的为主。先秦两汉，园林显示出大自然的粗犷气势，筑台高登，“远观以取其势”。魏晋南北朝，园林空间日益缩小，景观相应的转化成对大自然山水风景的提炼、概括，重视借景则是“远观以取其势”的传统的余续。明代到清初，多以建筑划分园林空间，形成的庭院和庭园，“平冈小坂”“陵阜陂陀”的叠山派的崛起，园林景观趋于“近观以求其质”。受社会背景影响，养生导向的古典园林曾长期专注于营造有利身心健康的大尺度皇家园林，善于选取山水怡人、草木茂盛之地，以山水的大视角描绘宜人山居环境与风景在园居生活中休闲安乐，得以“养心”。随着士人阶级的不断壮大，养生导向的古典园林在转折期就出现了逐渐小尺度发展的趋势，关注精神生活，到了成熟时期更是提出“城中有林”营造积极的生活方式友好型环境。养生导向的古典园林不仅仅是注重康复作用的景观场所，更是追求高质量健康生活的过程；不仅仅是放松身心的小尺度花园，更是强化社会交往的公共空间。

3.2. 养生理念更为丰富，生理、精神、社会的多维度探索

基于养生导向的导向古典园林在发展初期通常以产生生理愉悦为单一取向，或以寻求长寿与神共鸣为唯一尺度，随着人们逐渐养生内涵的多维扩容，意识到养生是身体、心理和社会交往相互作用的过程，不仅指消除或减弱疾病，而是一个生理、精神和社会安康的完整状态。相应地，养生理念导向的古典园

林也呈现出多维度共生的发展趋势，园林应是既能提供健康的绿色环境空间，也能提供满足活动需求的多功能空间，是既关注心理健康，又体现良好社会关系的空间系统。其中环境空间主要探究自然环境和建成环境；活动空间主要考虑人的行为和活动；精神空间则通过宗教、哲学等层面关注心理健康；社会空间主要涉及平等良好的社会关系等。

3.3. 源于自然，高于自然

园林的范山摹水，由单纯的“再现”大自然，到魏晋南北朝至宋代的通过直观的方式而“表现”大自然，元明以后则是除了直观的方式，还借助于意境的联想来表现大自然的山水。建筑方面，魏晋南北朝到清初，自觉地把建筑布局与山水环境的经营联系起来，以求得两者的糅融，建筑仍然是处在一个完整的山水环境智中国，造园的自然要素始终是占据着主导地位。中叶之后：普遍出现以建筑物来围合、划分山水空间，或是在建筑环境中来经营山水风景的情况，建筑要素的比重大大的增加了。中国古典风景式园林由再现自然进而至于表现自然，由单纯的模仿自然而至于适当的概括抽象化，在如何源于自然而又高于自然方面有所探索基于养生理念的古典园林从仿写自然美，到掌握自然美，由掌握到提炼，进而把它典型化，受传统养生模式主导思想影响，养生导向的古典园林领域曾长期围绕如何通过景观要素被动地进行治疗和康复。

4. 结语

我国正处在快速城市化的进程中，城镇化速度快，城市人口构成复杂多元，面对环境污染治理难、亚健康群体增长、老龄化进程快等日益凸显的社会问题和城市治理难题，为更多城市居民提供更好的城市公共服务是提升城市生活品质、缓解城市问题的关键之一，在此背景下，如何进行健康景观设计理论体系构建、拓展康养景观应用场景，推动健康景观快速发展是值得思考的议题。“行之力则知愈进，知之深则行愈达”，回顾历史，中国古典园林历经数千年文化熏陶与历史积淀，是民族智慧的结晶，是具有中国特色的养生空间的设计典范，其深刻而独特的健康智慧及营建观念理应成为我国当代健康景观与园艺疗法研究的重要对象，相关理论体系与景观营造方法在建设生态优良、环境优美、陶冶情操、颐养精神的健康人居环境过程中可持续发挥重要而积极的作用。

基金项目

本文为广州市社会科学院“超大城市现代化产业体系与广州实践研究基地(2021~2023)”(项目编号: 888001004#)阶段性研究成果。

注 释

- ①图片来源: 故宫博物院网站、清康熙《御制避暑山庄诗》, <https://www.dpm.org.cn/ancient/hall/160060>
- ②图片来源: https://www.360doc.com/content/21/0508/10/50120487_976144275.shtml
- ③图片来源: https://www.360doc.com/content/21/0508/10/50120487_976144275.shtml
- ④图片来源: <https://www.xiaohongshu.com/explore/6207b2e300000000210393cc>
- ⑤图片来源: <https://www.wang1314.com/doc/topic-21086511-1.html>
- ⑥图片来源: <https://www.xiaohongshu.com/explore/63a54f3b000000001f001868?exSource=>
- ⑦图片来源: <https://gallery.collection.sina.com.cn/tertiary/item/160443>
- ⑧图片来源: https://www.sohu.com/a/368902778_120550612
- ⑨图片来源: <https://hongyeshan.com/post/16435.html>
- ⑩图片来源: <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1773437809569172822&wfr=spider&for=pc>

- ⑪图片来源: <https://www.meipian.cn/3999uykd>
- ⑫图片来源: https://travel.sohu.com/a/711699849_121119374
- ⑬图片来源: <https://mp.weixin.qq.com/s/lUtTYjst7wdyV502Q09HlQ>
- ⑭图片来源: http://www.360doc.com/content/17/1124/10/43110695_706666322.shtml
- ⑮图片来源: https://m.thepaper.cn/newsDetail_forward_7969117
- ⑯图片来源: https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_23036144
- ⑰图片来源: http://www.360doc.com/content/14/0912/22/15883912_409040023.shtml
- ⑱图片来源: <https://www.zsbeike.com/tp/7392313.html>
- ⑲图片来源: <http://www.takungpao.com/culture/237141/2023/0630/866475.html>

参考文献

- [1] 中共中央, 国务院. “健康中国 2030”规划纲要[Z]. 2016.
- [2] 金学智, 陈本源. 园林养生功能简论——艺术养生学系列论文之三[J]. 文艺研究, 1997(4): 114-127.
- [3] 曹林娣, 许金生. 中日古典园林文化比较[M]. 北京: 中国建筑工业出版社, 2004.
- [4] 张学玲, 李雪飞. 中国古典园林中的健康思想研究——以清代皇家园林为例[J]. 中国园林, 2019, 35(6): 28-33.
<https://doi.org/10.19775/j.cla.2019.06.0028>
- [5] 罗启龙. 中国上古时期园林中的植被及其文化意蕴[J]. 世界林业研究, 2020, 33(3): 54-59.
- [6] 中国科学考古研究所, 陕西省西安半坡博物馆. 西安半坡: 原始氏族公社聚落遗址[M]. 北京: 文物出版社, 1963.
- [7] 谭其骧. 中国历史地图集: 第一册(原始社会、商西周、春秋战国时期) [M]. 北京: 中国地图出版社, 1996.
- [8] 李旭冉, 刘庭风. 中国园林意境理论发轫之文献学证据——兼论徐派园林“意境念”论的产生[J]. 园林, 2021, 38(3): 2-8.
- [9] 张勇华. 魏晋花果草木赋研究[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 湖南师范大学, 2010.
- [10] 戴秋思, 展玥. 中国古典文人园林养生思想与造园的相关性初探[J]. 西部人居环境学刊, 2018, 33(4): 86-90.
<https://doi.org/10.13791/j.cnki.hsfwest.20180414>
- [11] 刘欣. “匠”与“意” [D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京大学, 2011.
- [12] 虞芝灵. 明代文人在园居生活中的养生实践[J]. 现代园艺, 2018(8): 119.
- [13] 童蔡萍. 浅析中国古典园林的康复功能——以沧浪亭为例[J]. 建筑与文化, 2019(3): 149-150.
- [14] 杜春兰. 中外园林史[M]. 重庆: 重庆大学出版社, 2014: 316.
- [15] 金广君, 张昌娟. 城市设计: 从设计景观到设计健康[J]. 城市规划, 2008, 32(7): 56-61.
- [16] 蒋莹. 医疗园林的起源与发展[D]: [博士学位论文]. 北京: 北京林业大学, 2010.
- [17] 刘博新, 李树华. 基于神经科学研究的康复景观设计探析[J]. 中国园林, 2012, 28(11): 47-51.