

康养花园景观设计方案研究

肖沁林, 吴冬蕾

南京林业大学艺术设计学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年4月16日; 录用日期: 2024年6月18日; 发布日期: 2024年6月25日

摘要

随着城市人口老龄化、人们的生理心理健康问题愈发成为现代景观设计研究的重点, 而康养花园对城市居民的身心健康具有重要意义。本文通过对康养花园景观的概念、功能分析, 归纳出康养花园景观的设计影响因素, 探讨了康养花园景观设计的要点与方法, 期望对今后的康养花园设计发展具有借鉴意义。

关键词

康养花园, 景观设计, 感官设计

Research on Landscape Design Methods of Health Care Gardens

Qinlin Xiao, Donglei Wu

College of Art and Design, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Apr. 16th, 2024; accepted: Jun. 18th, 2024; published: Jun. 25th, 2024

Abstract

With the aging of the urban population, people's physical and mental health problems have become more and more the focus of modern landscape design research, and the health garden is of great significance to the physical and mental health of urban residents. Through the analysis of the concept and function of the landscape of the health garden, this paper summarizes the influencing factors of the design of the landscape of the health and wellness garden, and discusses the key points and methods of the landscape design of the health and wellness garden, which is expected to have reference significance for the future design and development of the health and wellness garden.

文章引用: 肖沁林, 吴冬蕾. 康养花园景观设计方案研究[J]. 设计, 2024, 9(3): 902-906.

DOI: 10.12677/design.2024.93398

Keywords

Health Care Garden, Landscape Design, Sensory Design

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

20 世纪 90 年代, 康养花园景观兴起于美国, 并快速在东南亚地区得到普及。康养景观是指通过自然小气候调控、对活动空间感官舒适的营造以及提供运动社交环境等手段, 对使用者心理和生理健康起到积极的疗愈作用。

近年来, 随着城市人口老龄化和心理健康问题的日渐凸显, 人们对于人居环境的要求不断提高, 康养花园在国内的建设普及成为影响居民生活水平和质量的重要指标。因此, 本文旨在通过理论研究, 提出利用康养花园景观设计, 鼓励公众自愿参与到人与环境的交互中, 以此缓解使用者的压力, 提高辅助治疗的积极作用。

2. 康养花园

2.1. 相关概念

康养花园的概念主要体现于花园景观可以缓解患者一定程度上的疾病反应; 其次可以减轻病患心理压力, 帮助患者提升心理舒适度。花园的概念非常广泛, 而此文所讨论的概念所指的是以康养保健为目的而设计的康复型户外景观空间; 康养是指使用医学、心理学、社会学、美学、设计学等多种方式, 使疾病患者的身体、心理得到舒缓与康复, 进而能够正常的恢复到现实社会生活中。康养景观研究通过环境设计因素, 使得景观的体验者能够预防疾病、改善身心健康、增强免疫、提升体质的医学景观研究。现代康养景观研究注意研究方向为探讨与发展景观设计和康养治疗的关系, 并且穿插着心理学、医学、社会学、美学等多种领域。

2.2. 康养花园的功能

2.2.1. 社会功能

一个良好的康养治愈景观可以为使用者提供一个安静、舒适的修养空间, 同时创造出一个能够满足患者良性交往的互动空间, 帮助患者打开心扉, 改善病患者的的心情, 营造积极的康复状态, 帮助患者与医生、家人更积极的沟通, 改善病患的行动障碍, 帮助病患表达自身情况, 配合医生积极治疗。改善医院以及康复中心的景观环境也为医疗机构梳理了积极良好的社会形象, 促进社会和谐健康的发展。

2.2.2. 疗养功能

康养花园中的植物景观设计对参与者的心理状态、精神状态、情绪状态都有很好的安定作用, 例如景观中的自然刺激: 鸟语、虫鸣、水声、风声、雨声、阳光、新鲜空气、花香、叶香、泥香等等, 这些自然景观对患者的情绪、神经都有积极的放松作用, 让患者感受到大自然的力量, 重拾生命的意志和价值, 以此达到康复疗养的功能, 同时还为患者提供了优秀、积极的交流空间, 帮助使用者进行压力的释放; 良好的康养花园景观也可以给使用者提供一个积极的活动健身空间, 有效地提升人体自身的免疫能

力, 使患者更加健康, 充满活力。

3. 康养花园景观设计影响因素分析

康养花园景观设计的影响主要来源于使用者自我需求、社会生产环境、自然环境三个方面, 康养花园景观的设计目的就是缓解使用者的身体疾病、心理障碍, 帮助使用者更加积极地接受治疗, 更好地恢复健康。

3.1. 社会环境因素分析

康养景观设计受到该地区的经济发展水平、区域文化差异的影响, 康养花园景观设计的周边社会环境因素是影响康养花园景观设计建设的主要因素。

中国目前的整个经济发展呈现为东部沿海城市经济优于西部内陆地区, 城市经济发展要优于农村经济, 并且城市发展的划分机制又划分为一线、二线、三线城市, 康养花园的建设一定要结合当地的经济发展水平, 在符合当地的经济发展的基础上, 进行合理的规划与建设, 使康养花园景观发挥出其最大的使用价值, 而不是少数富有人群、特殊人群专享。

康养花园景观的设计还需要考虑周边的社会文化与氛围, 中国有着 5000 年的文化历史, 记录着一个地区的辉煌与繁荣的发展, 对当地社会居民拥有深远的意义, 而不同地区的文化又是不同的, 一个地区特有的文化氛围能够唤起人内心强大的情感, 引起共鸣, 因此在康养花园的景观设计中, 文化内容的设计时举足轻重的, 康养花园的环境设计不仅仅是设计所覆盖的区域, 同时还必须考虑到设计周边的环境文化氛围。

3.2. 自然环境因素分析

3.2.1. 气候因素

气候对康养花园景观植物的影响巨大, 花园的植物设计首先要考虑当地的地域气候; 同时花园内的植物设计也可以调整场地内的微气候, 不同的植物对于场地的通风影响各不相同: 距离建筑物较近时, 灌木增加空气的湿度, 而灌木的高度会影响建筑内部空气的流通, 因此花园内植物景观设计时要考虑好植物的高度以及与建筑的距离, 同时考虑改场地的城市风向和维度进行设计。

3.2.2. 色彩因素

康养景观中的色彩设计对于使用者产生很大的影响, 合理的色彩设计能够缓解人们内心的不安、紧张等多种不良情绪, 以此康养花园内的植物景观设计不仅要考虑色彩的美观性, 同时要考虑色彩对于人的心理及生理功能。例如: 将暖色调和中性色调的设计适当使用在医院机构里, 能够让使用患者感到安心舒适, 能够提升患者的康复效率; 而浅蓝色的环境对于高烧的病人具有稳定, 退烧的效果。同时在康养花园内一些景观设施以及提示标准颜色不够醒目, 从而失去了提示、引导作用, 因此在设计座椅、图标、垃圾桶等等景观小品时, 可以采用鲜明的色彩, 同时也要和谐统一。

不同的色彩对于患者会产生不同的生理刺激效果: 蓝色的灯光照射人眼时, 可以缓解减轻炎症的疼痛, 红色更加鲜艳热情、活泼热闹, 有利于老年的白内障患者; 黄色更加具有希望、高贵明朗, 可以增强神经系统, 对胰脏和胃部有益, 可以促进新陈代谢, 同时在心理学上也可以帮助患者精神更加集中; 蓝色则代表更加稳重、沉静、理智、深远、永恒、寒冷, 蓝色的植物能够帮助患者的神经中枢更加舒缓, 降低血压、缓解肌肉紧张, 镇静疼痛、缓解失眠等; 绿色系能够使人感受到平静缓和、有助于人体的身体放松过和器官毒素排放; 紫色代表着魅力、优雅, 对于大脑以及内分泌类疾病有一定舒缓作用; 停车场、排队等地方常使用浅黄色, 能缓解人们的焦躁情绪, 预防冲动行为的发生……

3.2.3. 光照

根据研究显示,光照对于人的身心健康的发展有着非常重要的作用:人体有两个腺体对光线非常敏感,这两个腺体在接收到光照信号后,会引起人体的荷尔蒙分泌,而且所分泌的荷尔蒙可以帮助调节生物钟,促进皮肤形成褪黑素、缓解视觉疲劳、提升视觉水平、提升大脑工作能力、缓解头痛、失眠等神经疾病、帮助血液循环、帮助白细胞合成、提升自身免疫力。因此在康养花园的景观设计时应该注重光照的时间以及质量,同时考虑到太阳的季节性变化、因此还需要考虑遮阴设置。

3.2.4. 植物

植物是康养景观中的重要因素,植物能够净化空气具有过滤烟尘、减少烟尘、迟滞烟尘的作用,同时植物能够释放出对人体健康具有积极意义的气味,艾叶、金银花能帮助病人降低血压,木兰释放的气体能够对抗癌症……康养景观植物的设计可分为两种类型:视觉类型:通过植物的视觉影响,搭配外观颜色不相似的观赏植物,形成具有调养疗愈作用的康养花园景观。第二种就是嗅觉型:例如天竺葵释放的气味能够提起安神的作用,放置于康养花园之中康养缓解失眠、肺结核、高血压等多种疾病;熏衣草所释放的气味能够释放压力、缓解焦虑[1]。因此我们在进行花园植物景观设计时需要考虑其功能是否和场地性质匹配,总体应该尽量避免使用花絮、花粉过多的植物[2]。

4. 使用者心理及生理因素分析

4.1. 老年人心理及生理因素分析

老年人由于大脑和身体机理功能不断衰退,记忆力逐步下降、心理应激承受能力衰弱、感知功能下降,因此在室外的自然条件空间下更加容易受到影响,随着年龄的升高,老年人的对温度,光线的适应能力不断下降,因此针对进行康养景观设计时必须考虑到对温度、湿度、光线的调节;老年人的中枢神经系统也在60岁以后不断下降,表现为灵活性下降、平衡能力减弱、反应力、敏捷度都出现明显的降低,因此老年人需要一个具有安全性与持续性的景观空间,增强老年人在室外空间的安全及信心。

4.2. 儿童心理及行为分析

儿童行为特点为活泼、好动,对周围的事物具有强烈的好奇心,具有很强的主动性去接触新鲜事物,但儿童不具备很强的生活自理能力与安全意识,儿童对外部环境的理解和认识具有局限性,因此我们在设计儿童型康养花园时必须要考虑环境对儿童的身心健康的影响,设置符合儿童心理以及行为特点的景观空间。

4.3. 疾病患者的生理及心理因素分析

除了重症患者以外,大部分患者都具备室外空间活动的的能力,但是疾病的影响会导致患者机体适应能力下降,对室外环境的感受更为敏感,因此患者对于温度,风力大小,光照的要求都极为苛刻。

5. 康养花园的景观设计方法研究

5.1. 老年康养花园景观设计方法

老年人对于康养花园景观在生理与心理健康具有其特殊的需求,景观必须要满足老年人的活动、娱乐、休闲、交流的需求,同时兼顾安全性、可达性以及识别性。光环境对老年人来说非常重要,康养景观中光环境设计必须合理,光线分布舒适,在冬季要满足老人日常的光照需求,来抵御冬季过低的温度;在夏季要防止光线过于集中,避免紫外线对老年人造成伤害;在空气质量与风环境上,首先要保障良好的空气流通与空气质量,注意防风植物的设计与搭配,针对不同的季节与风向进行分析,同时注意在夏

季, 休憩区域的通风设计, 缓解夏季的炎热。在入口处可以采用色彩对比度高的植物进行设计, 来解决老年人感知度差的问题, 根据季节进行不同的景观设置, 增强视觉冲击力, 使得老年人清晰的感知入口位置, 提升老年人的景观参与度。在康养景观的设计时应该保证使用的老年人群不会受到外界的刺激, 应隔离人流量高、车流多的区域, 同时提升景观层次, 在感受阳光的同时, 避免阳光暴晒, 充分使用无障碍设计, 增强老年人景观的可达性; 建立适合老年人的娱乐健身场所, 提升老年人的满足感与信心, 保持身心健康与愉悦; 建立相对私密的休息空间, 老年人喜欢安静独处的空间, 场地内需要满足老年人的独处安静的空间[3]。在景观设施上, 应该设置适合老年人休息的公共座椅, 例如舒适温度合适的木质座椅, 在高度上以 450~550 mm 的高度左右, 同时设置牢固饱满的扶手, 方便老年人抓握, 满足安全性能。

5.2. 儿童康养花园景观设计方法研究

儿童活动的景观康养公园应该以儿童户外的娱乐和教育为主, 儿童的心理和行为特征不同于成年人, 在设计儿童康养公园时需要考虑儿童心理需求以及残障儿童的特殊性, 使康养景观既能娱乐又能开发智力、探险拓展, 寓教于乐, 改善儿童的心理问题。在儿童康养景观设计中, 应该采用丰富的地形设计, 将不同的植物和景观设施搭配在场地中, 使儿童能够在场地中体验到各式各样的景观, 满足小朋友探索新奇的心理, 使户外活动更加有趣, 提升景观的参与性; 植物景观是儿童康养景观空间中不可忽视的部分, 通过色彩、气味、口味等多感官设计, 促进儿童身心发展, 可以采用颜色鲜艳、果形奇异、味道可口的植物果实, 儿童的免疫力极易被破坏, 因此禁止选择有毒及含有易引起过敏的花粉毛絮植物。在景观设施上要采用色彩鲜艳, 质感温和、安全性高的娱乐设施, 舒缓儿童紧张不安的情绪, 在座椅景墙等设施上, 避免采用尖锐的设计。

5.3. 医疗康养花园的设计方法研究

医疗区域的康养花园设计讲究小环境小景观的营造研究、空间的划分、细节的处理, 站在患者的角度去进行设计研究, 在医疗环境周围, 空气中的细菌密度更好, 更容易交缠感染, 植物的配置显得尤为重要, 通过绿化的设计对空间进行净化, 同时减小风力对患者的影响, 增强植物的防风效果, 营造安静舒适的修养空间, 在道路以及活动区域, 考虑患者的行动能力较弱, 降低环境内的高差, 提升景观设置的参与性与安全性[4]; 融入当地城市的地域文化, 转移患者的注意力, 区别于医疗空间中冰冷的氛围, 改善病患的身心健康, 促进其康复。

6. 结语

康养花园景观设计的研究涉及医学、心理学、景观设计学、社会学等多个科学领域内容, 康养花园的景观设计方法最主要的方法是在合理场地空间性质的分析基础上进行服务人群的功能、需求的分析, 从而进行相应科学的设计; 其次是将环境的使用功能进行最合理的设计利用, 能够真正地帮助其所针对的使用人群, 提供一个满足休养休闲、健身娱乐、身心康复的康养空间。

参考文献

- [1] 林冬青. 园艺疗法的究现状及展望[J]. 北京农学院学报, 2007, 22(1): 13-18.
- [2] 孙明, 李萍, 吕晋慧, 等. 芳香植物的功能及园林应用[J]. 林业实用技术, 2007(5): 46-47.
- [3] 李萍. 基于环境养生的景观设计研究[D]: [硕士学位论文]. 哈尔滨: 东北林业大学, 2011: 30-32.
- [4] 杨欢, 刘滨谊, 等. 传统中医理论在康健花园设计中的应用[J]. 中国园林, 2009, 25(7): 13-18.