

# 基于康养恢复的公园更新设计

## ——以洛阳市西苑公园为例

潘美迪, 鲁敏\*

山东建筑大学艺术学院, 山东 济南

收稿日期: 2024年5月25日; 录用日期: 2024年6月22日; 发布日期: 2024年6月29日

### 摘要

2020年至2023年的流行的新型冠状病毒, 给中国乃至全世界万个家庭带来了严重的影响, 各个行业也受到重创。持续的疫情给人带来的不仅仅是身体上的伤害, 更为严峻的是心理上的冲击。作为城市中较为稀有的大型景观绿地, 如何进行合理的改造使景观绿地适应疫情防控机制和改善居民的身心健康, 这将是一个作为景观学习者值得思考的问题。本文以现有城市公园为主要的改造对象, 在不改变其历史文化和游园性质为前提条件下, 将其打造成一个兼负中原文化且具有疗养性质的康养型景观, 构建可持续的公共绿地生态体验, 传播健康理念。使城市景观在后疫情时代将科学与人文结合, 实现“康”和“养”的目的。

### 关键词

城市公园, 后疫情时代, 康养园林, 中庸之道

# Park Renovation Design Based on Wellness and Recovery

## —A Case Study of Xiyuan Park in Luoyang City

Meidi Pan, Ming Lu\*

School of Art, Shandong Jianzhu University, Jinan Shandong

Received: Mar. 25<sup>th</sup>, 2024; accepted: Jun. 22<sup>nd</sup>, 2024; published: Jun. 29<sup>th</sup>, 2024

### Abstract

The epidemic of the novel coronavirus from 2020 to 2023 has had a serious impact on thousands

\*通讯作者。

文章引用: 潘美迪, 鲁敏. 基于康养恢复的公园更新设计[J]. 设计, 2024, 9(3): 1177-1200.

DOI: 10.12677/design.2024.93430

of families in China and around the world, and various industries have also been hit hard. The continuing epidemic brings not only physical harm, but also psychological impact. As a rare large-scale landscape green space in the city, how to reasonably transform landscape green space to adapt to epidemic prevention and control mechanism and improve residents' physical and mental health will be a problem worth thinking about as landscape learners. This paper takes the existing urban park as the main object of transformation, and on the premise of not changing its historical culture and nature of the park, it is built into a convalescent landscape with central Plains culture and convalescent nature, so as to construct a sustainable public green space ecological experience and spread the concept of health. In the post-epidemic era, urban landscape will combine science and humanity to achieve the purpose of "health" and "nourishment".

## Keywords

Urban Park, Post-Epidemic Era, Health Garden, Moderation in All Things

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

2020 年至 2023 年的新型冠状病毒给中国乃至全世界万个家庭带来了严重的影响, 各个行业也受到重创。人们平静的生活被打乱, 固定的社会秩序和生活方式随之改变, 这一切促使着人们开始思考, 人与人、人与社会、人与自然的关系。越来越多的人逐渐意识到健康才是生活的必要条件, 群众由此对于卫生健康防护意识有了明显的提高。疫情状态在“有限”的空间里, 健康、绿色、生态的生活方式需要被进一步讨论与研究。公共卫生健康与景观绿地的关系成为常态化的命题, 对人与人之间的安全边界也重新定义, 人们的生活习惯与文明行为也会有新的改变与提升。

我们需要进一步地审视我们的居住环境和城市、绿地景观的关系。密集、紧凑、聚集、密闭、无接触、舒适、康养成为健康生活探讨的关键词。然而持续的疫情给人带来的不仅仅是身体上的伤害, 更为严峻的是心理上的冲击[1]。

近年来, 随着城市化进程加快, 城镇化浪潮下的人口流动和聚集, 极大增加了城市公共卫生安全风险, 环境恶化加之疫灾频发, 为了改善人居环境, 城市越来越重视公园绿地的建设。作为城市中较为稀有的大型景观绿地, 如何进行合理的改造使景观绿地适应疫情防控机制和改善居民的身心健康, 如何探索出一条在后疫情时代人与自然共处的道路, 这是一个值得我们景观设计者深思熟虑共待解决的问题。

从 18 世纪英国漫长的“公共卫生”保卫战到如今新冠疫情肆虐, 风景园林作为一种媒介来整治环境恶化以及病菌病毒所引发的灾情, 可以有效的改善局部环境和控制疫病的传播, 维护居民身心健康, 为城市人民打造适宜生活的小气候, 解决一系列社会问题。城市公园不仅影响着市民的生活质量, 还具有美化城市、调节城市小气候、改善城市空气质量、维系城市生态平衡和防灾减灾等多种生态效应。如今持续不断的疫情重新让我们审视当下的城市公园的功能, 我们不仅仅要从生态学方面改善环境抵御疫灾, 更要从心理学和社会学的角度出发, 将城市公园重新打造成以人为本的康养型景观绿地。保健型园林发展的初衷是基于人类心理学和医药学等方面的相关理论研究, 以促进人身体上和心理上的健康发展, 提高自我保护意识和强身健体意识为目的的新型园林景观类型。具有“康”和“养”意识的康养园林从本质意义上来说是保健型园林的一种, 最核心的释义就是对于身心的保养, 通过影响人的身体机能以及心

理状态, 进而实现逐渐恢复人的身心健康的目的[2]。“康”是康养的目的, “养”是康养的方法与手段, 通过在园林景观设计中将人类的身体机能和心理健康状态考虑进去, 才能使得身心得到真正的恢复。

人类的历史伴随着疾病和苦难, 古时候, 人类只能把生命交给神明和运气, 而现在随着科技的发展, 人们逐步了解到疾病的原因, 并且寻找治疗和预防的方案。而每一次重大流行性疾病的爆发, 又会重新对城市的更新和景观规划进行重新思考。面对“新冠病毒”“SARS”等突发性公共卫生事件, 一个城市的应对表现, 从侧面反映出物理空间布局是否合理、管制方法是否合理有效、社会协调是否灵活。新冠疫情的到来也重塑新形势下全球社会的经济结构, 甚至影响着医疗行业体系和日常工作方面。近几年因为疫情身体和心理都受到损害的人亟待找到一个使身体的焦虑紧张状态得以舒缓的地方, 使身体健康和心理状态获得恢复。新时代下, 景观行业与卫生健康的结合使我们掌握新的机遇和挑战, 为大城市韧性提供新的健康机能。

## 2. 国内外研究现状

### 2.1. 国外研究现状

康养型园林并不是在现代才出现的, 最早的康复型景观出现在西方。在 3000 多年前的古希腊、古埃及和古罗马, 宫廷里命人建造庙宇园林, 运用绿色景观让患者接触到大自然从而促进康复。中世纪时期, 天堂花园被称为最美丽的花园, 有甘甜的泉水、茂盛的花草树木, 一派祥和的气象, 任何人进入这个花园心灵都会被治愈。然而在文艺复兴到后来的工业革命时期, 科技医疗的进步, 让人类不断将治疗技术重心放在医疗科技上, 而忽视了绿色景观对疾病的康养作用。直到工业化时代环境恶化, 恶疾和流行病频发才又重新唤起人们对于自然田园的向往。20 世纪后, 社会的加速发展逐渐促进了由疾病疗养向健康疗养的转变, 尤其是 60 年代康复花园的逐渐兴起, 园林康复治疗也向着更为专业化, 治疗目的更明确化的方向发展。90 年代之后, 随着“以病人为本”运动的兴起, 西方国家也逐渐证实了“自然景观”对人的健康有积极的影响。1994 年, 库珀·马科斯(Cooper Marcus)等人对美国康复花园第一次进行系统的“用后评估”研究, 采用视觉分析、行为地图和随机采访等多种研究手段, 发现一些传统的造园元素, 如草坪、树木, 花卉和水景, 为大多数人所喜爱。有 90% 的受访者在花园里生活一段时间后情绪都有所好转, 由此看出, 康养花园也是一个不错的疗养方式。1999 年, “康复花园景观网”, 向人们提供有关花园和风景在促进身心健康和提高生活质量方面的资讯和信息。2003 年, 全美首家“康复花园设计”研究生课程在芝加哥植物学院首先创立, 培训专门从事这一领域工作的风景园林师。

在疫情大肆扩散的今日, 出于安全社交距离的考量, 许多公园都闭园了。比如在维也纳, 许多教的上名字的公园, 如美泉宫和贝尔韦代雷观景点等都停止了对外开放, 导致居民只能在小区以及街道中活动。虽然病原是一种预防传播的有效方法, 但是我们也应该思考如何将安全距离设计应用到实际的公园设计中。比如, 这座“距离公园(见图 1)”将社交距离纳入了考量范围内, 以人类的指纹为原型进行空间的组织(见图 2)。每条小路都有独立的出口和入口, 人们可以暂时的与世隔绝, 孤身一人漫步于自然环境中。设计师 Chris 以正在大肆扩散的疫情为设计的出发点, 公园的核心设计理念是创建安全的社交距离, 为人们提供可以短暂逃离城市喧嚣、独处放松的场所。

### 2.2. 国内研究现状

我国对于康复型景观的研究分析相对于发达国家来说比较晚, 相关的理论研究也比较匮乏, 重点主要在相关的书籍期刊、硕博论文中, 尚未有非常完整的体系, 还待我们进一步发掘研究。但是中国在古代建造古典园林时就尊崇“天人合一”的思想, 从传统意义上就已经把自然环境和健康理念结合在一起。传统中国园林所遵循的“道法自然”的原则, 所蕴含的养生法则, 也值得我们后世借鉴。在营造健康生



Figure 1. Rendering of "Distance Park"  
图 1. “距离公园”效果图<sup>①</sup>



Figure 2. "Distance Park" design concept  
图 2. “距离公园”设计理念<sup>②</sup>

态环境、设计人性空间布局、尊崇绿色自然景观方面都对我们具有指导意义。中国古代园林秉承道家哲学思想，为人们提供一个精神疗养圣所，创设一个“天地共生，万物合一”景观环境。在现代有不少的景观设计只注重形式而忽略了功能，设计也比较单一，缺乏趣味性，所以在现代建设景观时应该考虑光照对患者身心健康的恢复，合理运用植物、山体、水体、建筑小品营造景观减少观者精神压力。在国内近阶段的研究中，不同研究者对于康养景观的定义阐述还有所不同。20 世纪 80 年代，吴克宁在上海市园林界提出用芳香植物药作用来建造保健型园林。通常说，康养园林是保健型园林的另一种，且随着社会的进步而发生改变。现代保健型园林的功能主要是根据植物释放有益气体这一特性，有益气体通过人的呼吸系统以及皮肤的毛孔进入人体从而起到很好的强身健体，延年益寿的作用。

经过对文献的梳理发现，现集中研究的康养型景观主要集中在旅游业和森林的开发上[3]，城市景观中的康养功能还没有大面积的普及与应用。新冠疫情的爆发让我们意识到如今需要功能更为全面的康养花园给人们提供一个健康舒适的环境达到康养效用。我们不仅要重视植物的药用价值，并且要综合运用心理学和社会学进行研究设计，例如景观小品中的雕塑，它的形状和颜色都能对观赏者产生象征和暗示心理作用。

赭山公园(见图 3)是一个以旅游为主的园林，面积大，山体多，但是其发展规划的滞后已经跟不上旅游

业的快速发展，设施急需更新换代。保健型园林在新世纪还是一个全新的概念，既不同于以康复为治疗目的的园林，也不同于传统式的游玩园林，而是将两者结合在一起，在园林游乐的基础上兼具保健的功能要素。不仅能够让玩家放松身心、亲近自然、运动锻炼，还能利用人文景观来打造一个保健型文化公园。



Figure 3. Zheshan Park  
图 3. 赭山公园

### 3. 研究内容与目的

#### 3.1. 在空间维度上

通过科学的空间布局分析，充分考虑环境对人的影响。园区中的各个景观要素构成了一个微环境，景观空间应该如何布局，直接关系到环境的宜居度。一个健康的绿色景观空间，其风环境、光照条件，温湿度一定对人体健康有利。科学的布局空间，让不同人群都能够享受到最好的自然条件。分析园区气候，分析园区气候尤其风向和日照，根据环境小气候选择最佳场地布局活动，同时寻找出“气候死角”，规避该区域布置人群聚集场地。

“阴阳之谓道”告诉我们万事万物都处于一阴一阳的合二为一，必须依据一阴一阳的规律而变化。阴阳的变化永远不停滞，然而变化的规律，却永远不变。这种简单、明了、易行的整体思维，不但放之四海而皆准，而且历久弥新而不变。阴阳五行学说是解释世间平衡的一种哲学思想，人也是绿地景观的一部分，所以景观和人始终处于一种平衡状态[4]。景观空间的大小和明暗也处于这种阴阳平衡之中，在有人参与的活动空间是阳，没有人的地方是阴，所以在进行景观空间的设计布局时，要做到大小、明暗、活跃度和静谧度和谐统一。

#### 3.2. 在情感维度上

通过赋予景观生命力，让设计更加充满温度疫情期间限制人类的活动，干净流动的水体、清新的空气、水声、风声、鸟叫声等这些大自然律动的声音，这些平时被我们忽略的东西，突然在这个特殊的时刻，让我们看到了它们的价值。这次的疫情让我们知道，探讨绿色开放空间对于公共健康在生理、心理及社会健康等方面的效用和重要性，是我们未来需要进一步研究的内容。

疗愈花园有别于常规的花园，在设计上有所侧重，充分利用五官来感受绿地空间。采用有助于康复的食用植物、药用植物、芳香植物等植物，因地制宜选择带有美好寓意、花语的植物，使其对人的心理健康产生积极影响。绿色植物对公共健康也有着很大的促进作用。城市绿地中所种植的植物也能杀菌，并且阻止病原体病毒的传播。构树女真对空气中的二氧化硫具有非常强的吸收作用。园林要素多创造比如说植物的色彩香味，给人以视觉和嗅觉的美感，间接促进了公共卫生健康，并且给居民提供休闲娱乐运动的城市开放空间。绿色空前还对一些慢性病症的恢复，具有促进作用。绿地景观是城市构成的重要

组成部分。对于新冠疫情的病患康复后, 所残留的后遗症都恢复有着很强的促进作用。对于在疫情期间足不出户的居民来说, 城市绿地空间不仅可以缓解工作上的压力, 改善抑郁情绪和焦虑, 并且促进市民生理及心理健康[5]。

根据阴阳五行学说, 植物也富含不同阴阳属性和五行属性, 与人的五行相对应。将植物的保健功能、色彩和人的五行相对应应用到景观设计中。不光是植物场, 景观小品也可应用色彩顺应五行学说给人以象征和心理暗示。我们不仅要追求形式美, 还要追求意境美。人工美创造景观给人视觉上的刺激与享受[6], 自然美则是将阳光、地形、水流、山体、动物、植物等自然元素给人以生态美。在精神层面上, 利用文化历史等因素的引导, 使人产生赏心悦目健康向上的积极心态。运用阴阳五行学说, 考虑人工美、生态美和审美的精神三个层面对景观进行设计。有意识的感官体验对设计师来说是十分重要的, 疫情的蔓延需要有包容心和开放性的空间来促进身心受损的人类健康的恢复。

### 3.3. 在康体维度上

通过创造互动条件, 激发空间活力。设计应该秉承“以人为本”的原则, 为居民提供一个缓解压力释放情绪的活动空间。目前 4 种主要用来指导康健花园的理论。第一种是“感觉控制”论, 对于已经生病的人来说, 失去控制感是造成压力, 并且引起各种副作用的主要原因, 一些欧洲的酒店已经逐步创造能够给病人提供更多可以控制的事物和环境。第二种是“社交活动”论, 指的是给予病人情感上的支持和关心, 对他们表达关怀, 并提供所需要的帮助, 可以提高疗效, 并且缩短病程和减少压力。第三种是“自然干预”论, 是指用环境的正面心理干预, 有助于情绪的恢复防止负面的心理, 并且可以带来生理上的改变[7]。第四种是“身体锻炼”论, 是指通过身体锻炼来, 减轻压力。从中医上来说, 一旦出现了阴阳的失衡, 人就会生病, 身心就会相互影响, 情绪就会不稳定。通过“身体运动”论, 将阴阳五行说和中医学相结合并将其运用在景观设计中。

在户外休闲中, 打造“个人”独处空间, 将空间划整为零, 形成半开放式休闲功能空间, 让个人在户外进行休闲, 同时与周边人群产生一个相对安全的距离。在老幼活动空间里, 建设免疫力增强体系, 老人和小孩相对于年轻人来说有着更多的时间来亲近大自然, 但是他们属于易感人群, 怎么才能保护好他们? 通过纳米银离子抑菌涂层, 对区域可解除设施进行专业的抑菌材料升级。健身锻炼更具人性化, 在设备设施方面, 景观漫步道, 并且根据幼、少、青、老, 不用年龄阶段进行景观功能划分, 在细节上也做了很多贴心的设计, 比如夜间路面照明、中途休息区等, 让这些功能更加实用。

### 3.4. 在新媒体维度上

通过智慧园林对传统园林的代替, 让设计更符合新时代的潮流。基于运用互联网 + 思维和物联网、移动互联网、大数据云计算等新一代信息技术, 让网络、程序和机械代替人力去完成那些繁琐的事情, 使得我们有更好的效率。需要人与人交接完成的事情依靠机器来完成可以避免疫情期间人们的近距离接触, 这套理念与生态园林的融合, 建立起生态园林大数据库, 便是我们的智慧园林。智慧园林将大自然的智慧与人类的智慧结合在一起, 达到人与自然的互感、互知、互动, 共建智慧园林, 实现人与自然的对话, 使人们的环境更加和谐宜居。

## 4. 项目概况

### 4.1. 场地现状分析

#### 4.1.1. 区位分析

西苑公园(见图 4)坐落于河南省洛阳市南昌路与九都西路交汇处, 原名植物园, 始建于五十年代末,

因其地处隋炀帝西苑遗址内, 故更名西苑公园。西苑公园占地 220 亩, 是一座以栽培名贵植物为主体, 兼有游园性质的古典式公园。

西苑是隋炀帝创建的禁苑, 因地处紫微城之西而得名, 面积约 400 平方公里, 是世界历史上规模最大的皇家园林, 被誉为“天下第一苑”。唐初, 西苑改名为芳华苑。武则天时, 洛阳改称神都, 西苑又更名为神都苑。虽然面积和隋朝相比有所缩小, 但风光不减当年。宋元以后, 随着洛阳的衰落, 这座皇家园林也随之败落。以人工湖为中心, 湖中建山和宫院的建筑模式, 使西苑呈现出“苑中园”的建筑特色, 它也因此在中国古代园林史上的地位很高, 对后世影响很深。而随着朝代的更迭, 遗址也所剩无几, 西苑公园也是在西苑遗址上兴建起的。

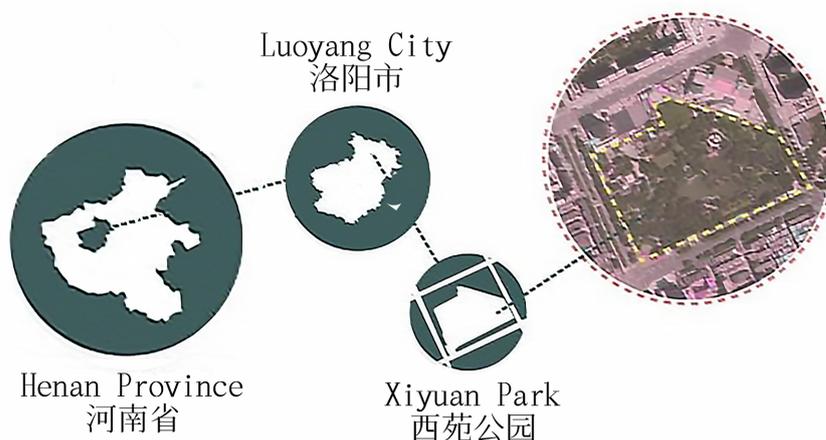


Figure 4. Location of Xiyuan Park  
图 4. 西苑公园区位<sup>④</sup>

#### 4.1.2. 周围交通环境分析

西苑公园位于涧西区的繁华地带, 交通便利, 道路网呈井字排列见图 5, 在上下班高峰期容易形成拥堵状态。公园附近停车场地较少, 所以园区门外多停放为自行车、电动车和摩托车。园区附近 1 km 以内商业娱乐场所、校园活动场所和居民休息区密集, 该公园与最近的牡丹公园距离 2 km (见图 6), 所以在以选址地两公里的区域范围内只有这一个大型城市公园, 其余绿地系统主要来自于小区绿化和沿路绿植。

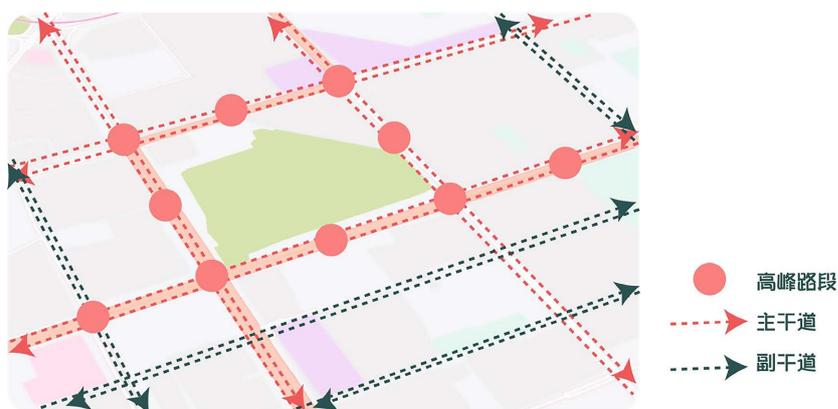


Figure 5. Traffic analysis diagram  
图 5. 交通分析图<sup>④</sup>

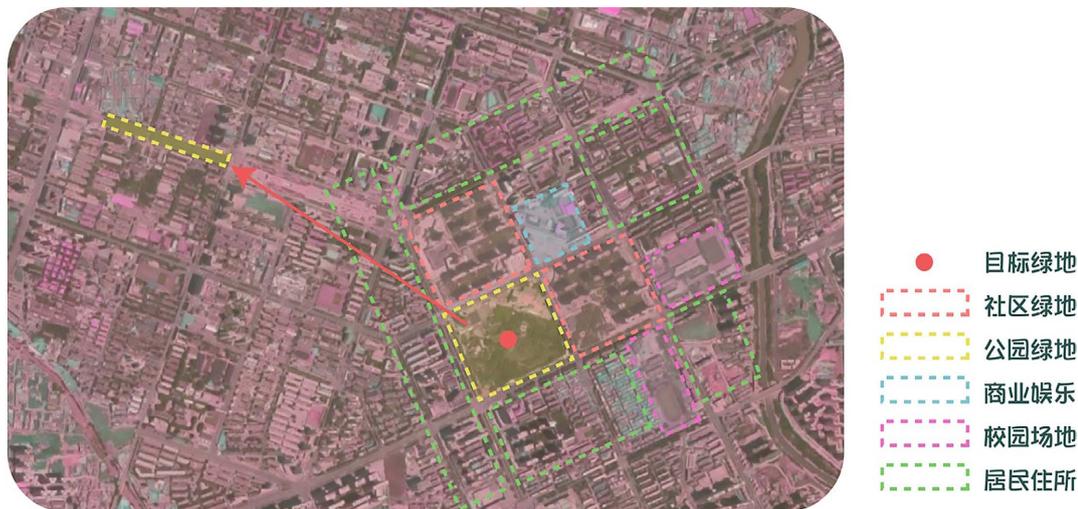


Figure 6. Current situation of the surrounding environment  
图 6. 周围环境现状<sup>④</sup>

### 4.1.3. 绿地系统分析

原场地最早是苗圃，之后修建为植物园，是一所名贵植物众多的城市公园，植物共计 69 科 130 属 180 种，占地面积广。园中为人造湖，湖面时阔时狭。湖中有岛，岛上奇花、异木、亭阁相映成趣。有曲桥、平桥等桥四处沟通。湖周垂柳指岸，樱花芳菲。西有石山、瀑布飞流，东有平川、花繁木茂，南有牡丹园、牡丹廊，北有月季园和水榭、平台。登高俯瞰，湖光山色，绿树红花，游人轻舟，尽收眼底。主干道路主要围绕人造湖建造，次干道路围绕各个节点设置。娱乐休闲场所较少，且面积较小，分布较广，主要为体育娱乐场所、休息区、便民区、观景亭、观景廊以及卫生间组成(见图 7)。

### 4.1.4. SWOT 分析

**Strength 优势分析:** 场地位于繁华地带，交通非常便利且周边设施齐全，周围都是居民住宅加娱乐场所，人流量大，人群类型丰富，且周边并无大型观赏游乐区，所以该公园的人流一直络绎不绝。场地本身隶属于植物园，园区植被种类丰富，空气新鲜，对身体心理的恢复都有帮助。

**Weakness 劣势分析:** 场地的不足是不能够满足各类人群的需求，场地如今疫情频发，人民群众应该保持自觉尽量少出省，所以城市公园便成了居民在城中享受自然之趣的好地方。场地的不足是不能够满足各类人群的需求，场地的活动空间设施单一。娱乐场地空旷，相应的休息座椅却很少。活动场地各区域没有进行分隔措施容易人群聚集，对疫情防控或造成阻碍。节点设置缺乏趣味性，且不具有遮阴功能，鲜少有游客驻足。全园座椅较少且多为横向座椅，据所知新冠疫情肺炎主要依靠呼吸道传播，而此类座椅增大了呼吸的接触面积。园区虽有开放草坪，但是面积小，周围风景不佳。

**Opportunities 机会分析:** 虽然疫情导致经济下滑，各业态形势严峻，但是这也间接地促进了新兴行业的发展。越来越多的人意识到健康生活才是必要条件，群众对于卫生健康防护意识有所提高。为了改善人居环境，建设一个有利身心大型景观绿地，康养花园便逐渐被人们所知。并且新媒体的兴起，将智慧园林带入传统园林，从互联网维度实现人与自然的和谐相处。

**Threatens 威胁分析:** 人口高密度的城市中，老幼群体受疫情影响更严重，不同受众群体健康都需要真正意义上的康复花园的设计需求。现如今对于这一方面的研究还处于初步阶段且传统园林已经跟不上时代的潮流，未来还应加强康养景观的设计理论验证，结合多学科交叉研究，更大程度上发挥保健功能(见图 8)。

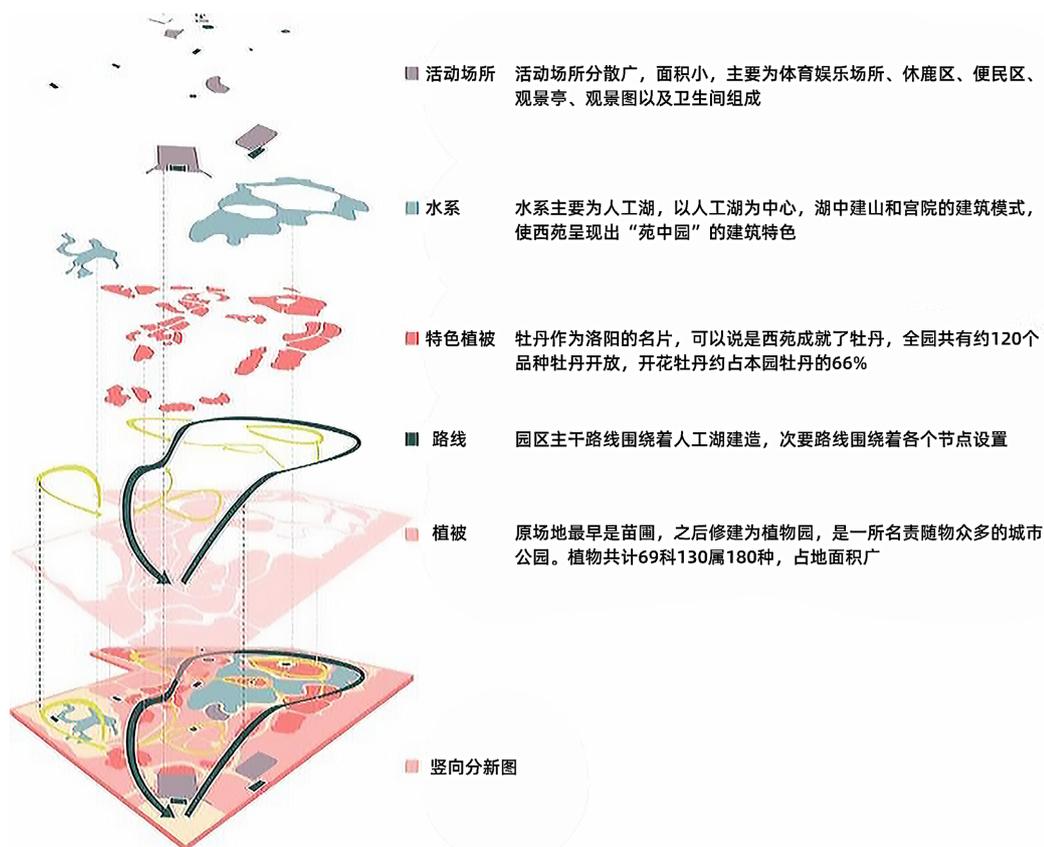


Figure 7. Current status of green space system  
图 7. 绿地系统现状<sup>④</sup>



Figure 8. SWOT analysis diagram  
图 8. SWOT 分析图<sup>④</sup>

#### 4.2. 绿地运用阴阳平衡理论分析

根据阴阳五行的原理分析(见图 9), 园区中人的活动场所分为被动和主动, 被动观赏为阴, 主动参与

为阳, 整个园区多为观赏步道, 只有少数体育休闲娱乐场所, 所以阴大于阳。绿地空间的阴影为阴, 阳光照射地方为阳, 全园的植物种类繁多, 乔木覆盖整个园区, 阴影部分大于阳光照射的地方, 阴大于阳。就整体的景观而言, 以铺装为主的硬质材料为阴, 而以植被为主的软质景观为阳, 硬质铺装大于植被草坪, 所以阴大于阳。

按照阴阳平衡理论进行场地分析, 可以得出, 整个绿地系统以阴为主, 阴有余而阳不足, 此空间的阴阳并不平衡, 设计如果要达到阴阳平衡, 就必须适当增加阳的属性。

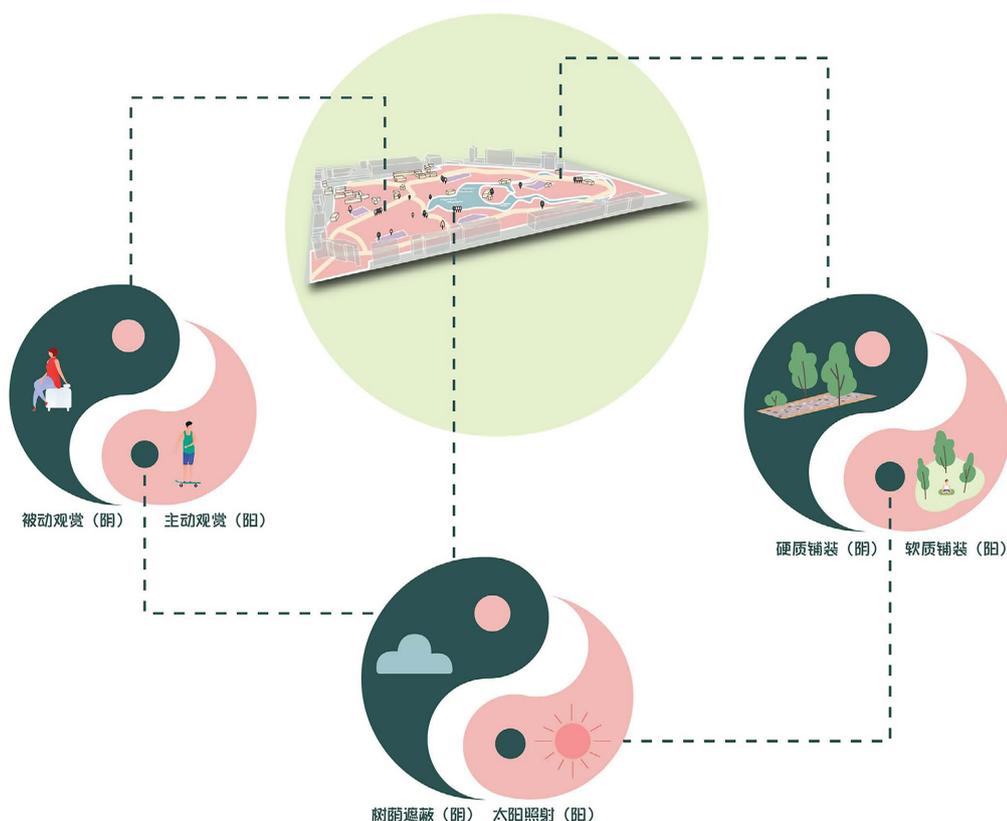


Figure 9. Analysis of the yin and yang balance of site use  
图 9. 场地运用阴阳平衡分析<sup>④</sup>

### 4.3. 绿地使用群体特征与需求分析

群体类型可分为儿童、青年、老年、亚健康群体和残障群体。不同的群体有着不同的针对性, 现在经济快速发展, 国民更需要精神层面的幸福生活, 城市绿地环境也侧面反映了居住城市环境的好坏。

儿童有着丰富的想象力和好奇心, 空间洞察力比成年人更为敏感, 活力更加旺盛, 他们更需要色彩丰富, 能够参与其中的活动场所来释放他们的天性。

青年作为社会群体中压力较大的人群, 更需要个舒适的环境来释放压力。但是由于青年平时的工作限制, 只能在下班后或者周末的时间来游赏玩乐, 所以相对的群体比例就比较小。

老年群体的体力和感受力都比青年和儿童要低, 所以室外的休闲娱乐场所建设时应该扩大其对人的感官造成影响。老年人的娱乐时间相对于其他类型的人来说很充足, 大部分绿地公园中各个时间段游赏的老年人占比比较多。他们需要一个有助于他们养生健身的环境来感受自然和阳光。

亚健康群体, 由于工作压力比较大, 作息紊乱, 且随着疫情的频发, 群体受到出行的阻碍, 内心就

会产生焦躁不安的情绪。在精神层面上, 他们更需要放下当下快节奏的生活压力, 摆脱疫情期间焦躁的情绪, 多接触大自然, 聆听大自然的声音。适当的私密和半私密的空间会让他们撤下心防, 排解情绪。

像一些残障群体主要分为视力残障, 肢体残障, 智力残障, 以及精神残障。他们更需要家人的陪同, 并且认知能力会比一般人要差, 所以更需要得到社会的关注与关心。在绿地系统中, 应该多一些手扶栏杆, 并且增加一些无障碍的设施来帮助他们。

园区调查群体比例见图 10, 相应的老年人占比会比较多, 接下来就是儿童和青年占比持平。亚健康群体相应在社会中的比例较小, 但是近几年呈持续上升的状态, 所以关注此类群体的健康状态是近几年的趋势。残障人士出行比例一直都很小, 目前社会上的基础设施渐渐在完善, 残障人群也一直受到社会的关心与爱护, 相信不久的将来出行比例会一直增加。

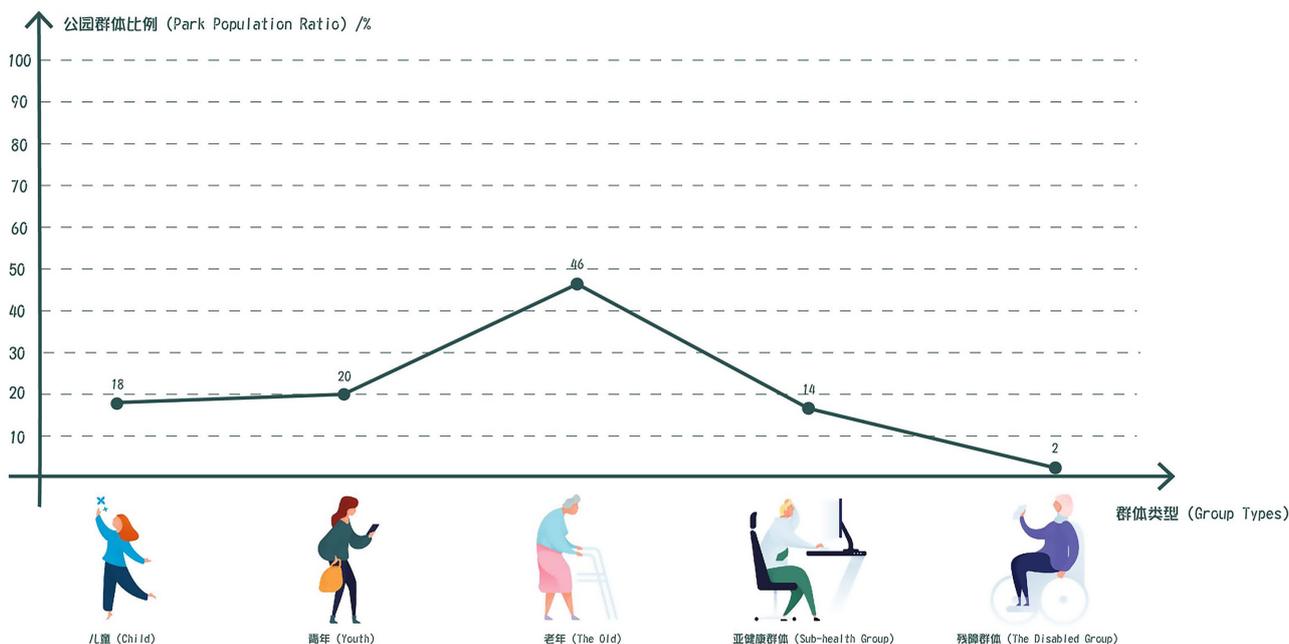


Figure 10. Proportion of park group types  
图 10. 公园群体类型比例<sup>④</sup>

## 5. 改造理念与改造构思

### 5.1. 改造理念

该设计以疫情期间关注群体身心健康为出发点, 将绿色健康、传承中庸之道运用在景观设计中。设计理念是从中医的角度将五行学说中五脏六腑的生理功能和病理变化结合人体与自然, 合理地改造景观布局, 从心理学、社会学和生态学多方位打造城市公园新面貌。

### 5.2. 整体改造构思

本次设计改造提取了公园现状优势, 打造一个疫情期间以“康乐园”为主题的城市公园, 形成距离之美、自然之美、平衡之美三位一体的共享格局。将五行学说与环境景观设计相结合, 阐述人体、五行与自然的关系, 通过场地布局、道路铺装、植物配置及景观小品等几个方面进行表现。在心理学方面, 将感官设计放大, 从视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉五个感官出发[8]。比如在视觉上通过景色的转变、色彩的映射和光影的变化让人产生视觉上的舒适感, 从而达到疗愈效果; 听觉主要来自大自然的声音,

大自然的声音是公认的疗愈效果最显著的声音，潺潺流水、邕邕鸟鸣，不同的季节有着不同的声音；嗅觉上通过药用植物，在人吸入芳香气体之后产生对身体有益的效用；触觉方面上，娱乐器材运用抗菌材料，能有效的防止疫情期间病毒的传播；味觉方面通过食用药用植物，更直接的进行身体疗愈。在社会学方面，通过建设私密与半私密空间进行有距离的与大自然互动，既实现了疫情期间的不接触原则，也实现了置身于林间的愿望[9]。在生态学方面，在能量流动、物质循环和信息传递建立起人类社会组织以自然能量为主，实现可持续发展(见图 11、图 12)。

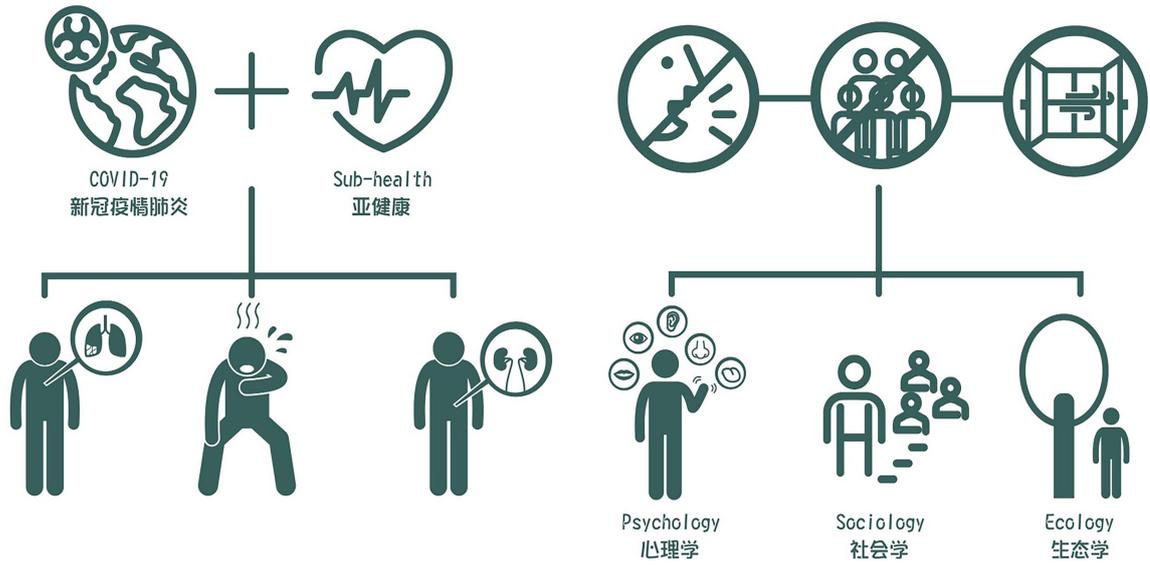


Figure 11. Design concept analysis diagram  
图 11. 设计理念分析图<sup>®</sup>

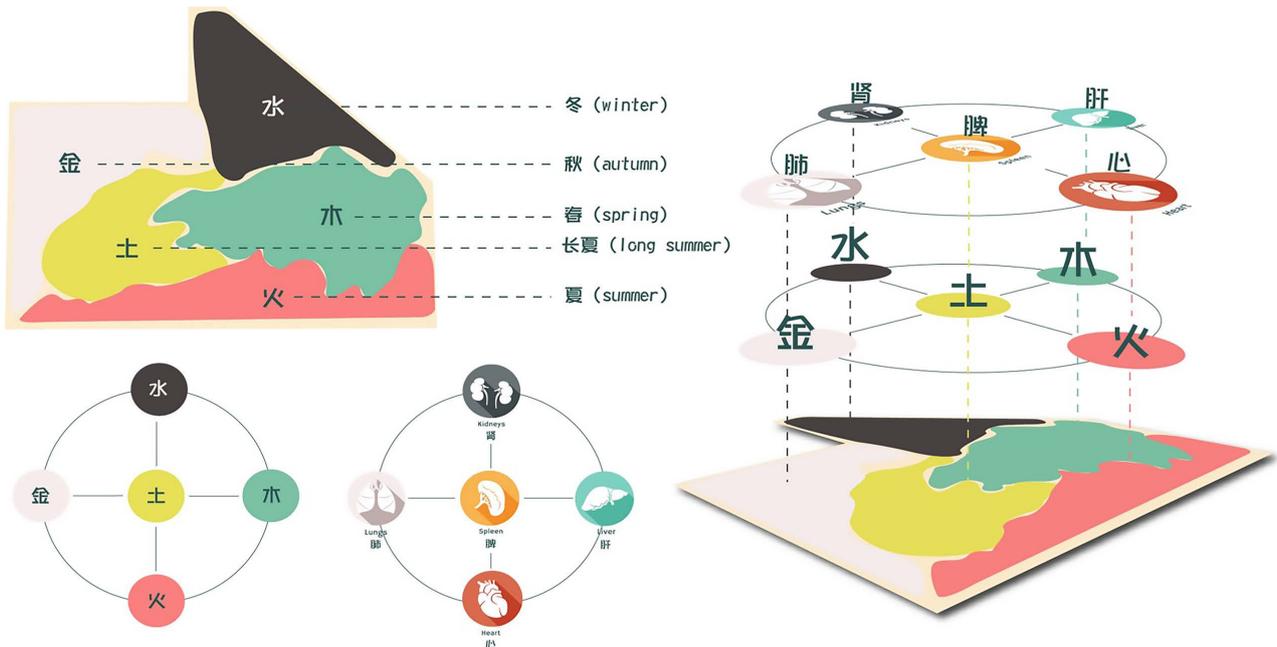


Figure 12. Analysis of the combination of the site and the theory of yin and yang and the five elements of traditional Chinese medicine  
图 12. 场地与中医阴阳五行学说结合分析<sup>®</sup>

## 6. 总体改造设计

### 6.1. 各区域景观节点改造

本次“康乐园”景观改造主要以健康恢复为主题贯穿全园，并且以这一条主线贯穿各个区域连接为一个整体。改造的五个区域原问题主要在于功能针对性不强，且在现阶段疫情高发期人与人在户外需要保持一定的距离。利用原场地的现有地形和场地优势，进一步丰富功能类型，形成独特的康养园林(见图13)。

五个场地包括“体育活动区、湖心岛花园、阴阳两极、大草坪、距离花园”各个场地分布在各个区(见图14)，每个场地有着特定的功能。通过对这些区域的改造，推进康养花园的发展，使得亚健康人群能够积极走到户外，接受大自然的怀抱，让新时代的风景园林走向未来，面对挑战。



Figure 13. Overall bird's-eye view

图 13. 总体鸟瞰图<sup>④</sup>

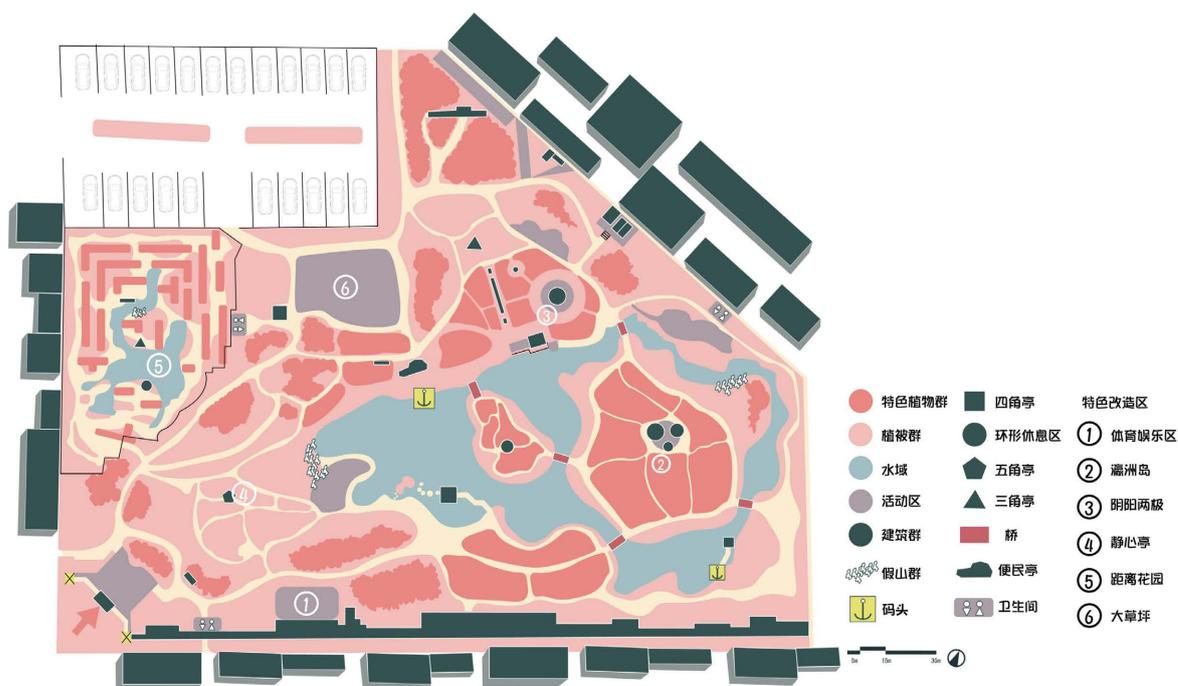


Figure 14. Overall floor plan

图 14. 总体平面图<sup>④</sup>

### 6.1.1. 体育娱乐区

该区域位于公园南部火区, 对应中医人体中的心, 适时的心肺运动不仅可以释放一定的压力, 而且缓解焦虑的心情。尤其在疫情期间一直居家隔离, 身体缺乏运动, 免疫力下降, 所以会更容易受到病毒的侵害。增加座椅的数量, 避免人群扎堆, 中部区域座椅改成环形, 节省空间, 并且环形座椅在人与人交流时, 可以避免更多的呼吸道传播, 有效的防治新冠疫情(见图 15、图 16)。

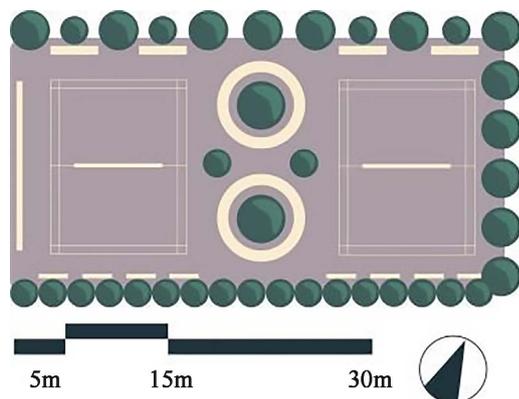


Figure 15. Sports and entertainment area floor plan  
图 15. 体育娱乐区平面图<sup>④</sup>



Figure 16. Sports and entertainment area rendering  
图 16. 体育娱乐区效果图<sup>④</sup>

### 6.1.2. 瀛洲岛

此区域位于公园东部木区, 对应中医人体中的肝, 熬夜已经成为现在年轻人的常态, 肝功能机能损伤已经成为大多数人的病症, 能够有效的帮助亚健康群体恢复睡眠质量成为重中之重。湖心岛分为大小两个岛屿, 小岛屿有湖心亭, 周围有牡丹花海, 在亭内可观湖中景色(见图 17)。大岛屿为大型的休息场所, 休息区座椅设计不仅增大了休息区, 而且为高低不同的人群设计不同的高度, 方便行动不便的老人和不易爬高位的小孩行动。岛屿的五所桥分别可通向园区的各个区域, 从左到右分别为玉带桥、九曲桥、三孔桥、彩虹桥和平板桥(见图 18~20)。

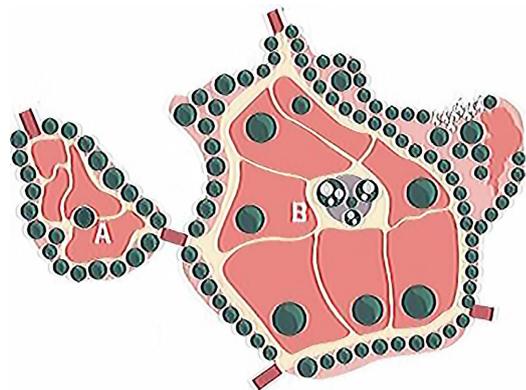


Figure 17. Plan of Yingzhou Island  
图 17. 瀛洲岛平面图<sup>④</sup>



Figure 18. Renderings of zone A on Yingzhou Island  
图 18. 瀛洲岛 A 区效果图<sup>④</sup>



Figure 19. Renderings of zone B on Yingzhou Island  
图 19. 瀛洲岛 B 区效果图<sup>④</sup>

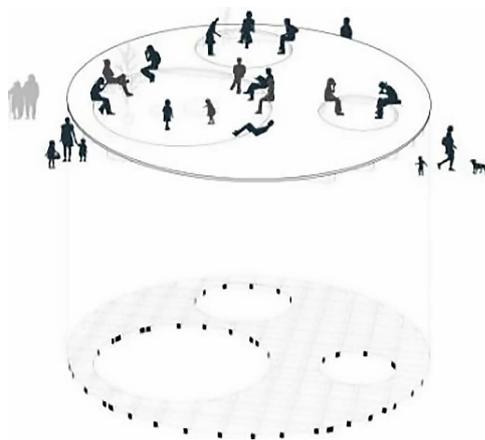


Figure 20. Vertical diagram of circular rest area  
图 20. 环形休息区竖向图<sup>④</sup>

### 6.1.3. 阴阳两极

此区域位于公园北部水区, 对应中医人体中的肾(见图 21)。此区域的底部为阴阳太极图, 古人讲究阴阳互根, 阴中有阳, 阳中有阴, 天人合一的思想就源于古老的阴阳辩证法。太极图中的两个小点可以理解为阴极阳动, 阳极阴生, 阴和阳达极的时候就自然的相通了, 所以设计将阳极树种在阴极点, 将阴极树种在阳极点, 阴阳互生, 生命生生不息。阴阳两极不仅体现出人与自然和谐相处之道, 更体现出人与人相处的中庸之道。此场地的周围也是牡丹花海, 坐在环形座椅上, 上有树荫乘凉, 下有太极图鹅卵石按摩足部。这个场景也是拍照的绝佳场地, 不同颜色的树种, 在不同的季节有着不同的景观(见图 22)。

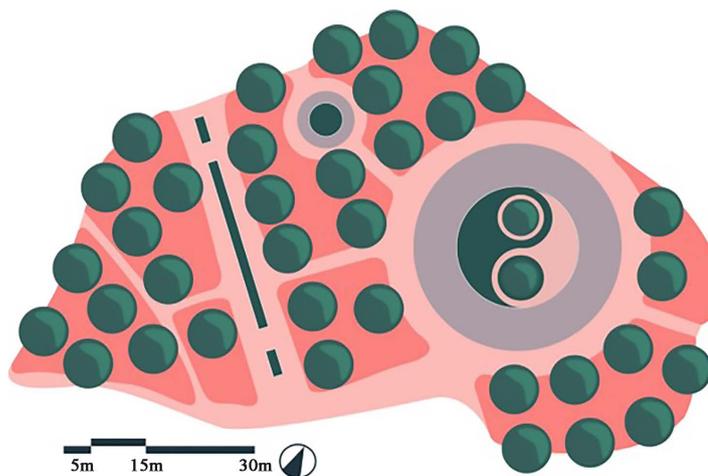


Figure 21. Plan view of yin and yang poles  
图 21. 阴阳两极平面图<sup>④</sup>

### 6.1.4. 大草坪

此区域位于公园西部金区, 它是公园北部最大的半开敞型空间, 放眼望去, 四周皆是树林(见图 23)。疫情的隔离让许多人的身心处于亚健康状态, 经常处于室内的人更渴望与大自然亲密接触。五行中的金对应中医人体中的肺, 多吸收新鲜空气有利于肺功能的恢复。其中的儿童游乐园区也位于这片大草坪中, 几种的游乐区域与离散的开敞区域形成疏密对比, 玩闹的孩童与静坐野餐的大人形成动静对比, 周围茂密的树林与中间平坦的草地形成开合对比, 阴阳分配平衡(见图 24)。

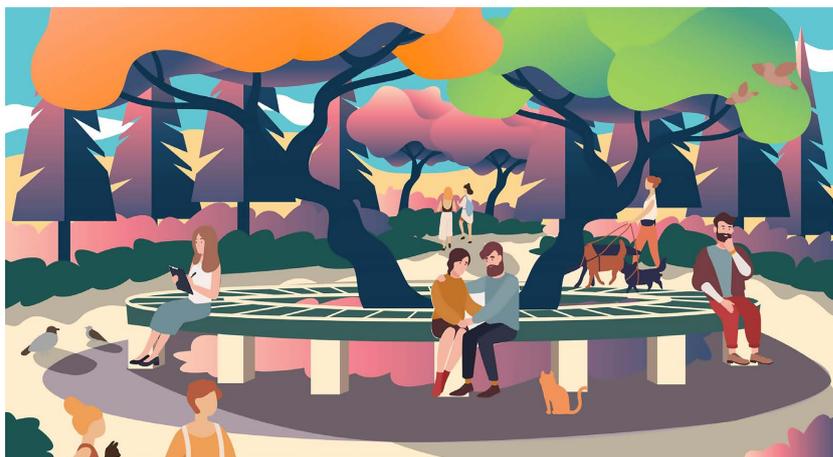


Figure 22. Yin yang polarity effect picture  
图 22. 阴阳两极效果图<sup>④</sup>

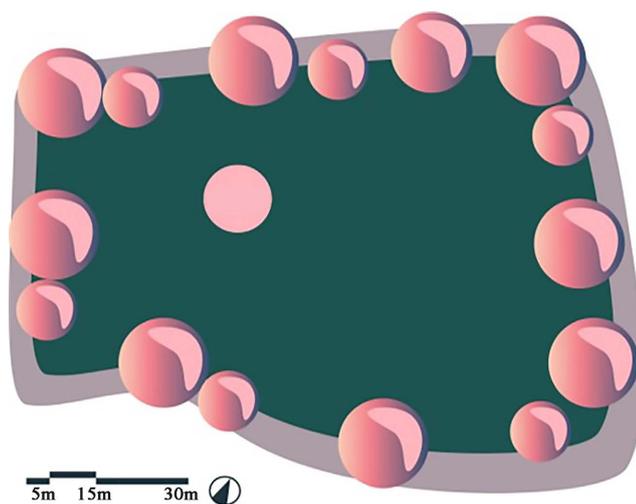


Figure 23. Plan of the large lawn  
图 23. 大草坪平面图<sup>④</sup>



Figure 24. Large lawn rendering  
图 24. 大草坪效果图<sup>④</sup>

### 6.1.5. 距离花园

此区域位于公园最西部, 在一个较为隐蔽安静的位置(见图 25)。在疫情大肆扩散的今天, 出于安全距离考量, 思考如何将安全距离设计应用到实际的公园设计中已经成为发展趋势。花园将社交距离纳入考量的范围, 人们可以暂时与世隔绝, 孤身一人漫步在自然环境中, 短暂逃离城市的喧嚣生活。园中有芳香类中药植物能够调理身体, 缓解焦虑, 还有类似的迷宫花园的迷宫墙, 能够遮挡视线, 也能在疫情期间履行起到一定的隔离效果, 半私密的空间可以给人一定的安全感, 并且与大自然的亲密接触, 可以有效地放松心情。人们听鸟叫, 闻花香, 静坐湖边, 微风吹起, 此地是一个绝佳的冥想场地(见图 26)。

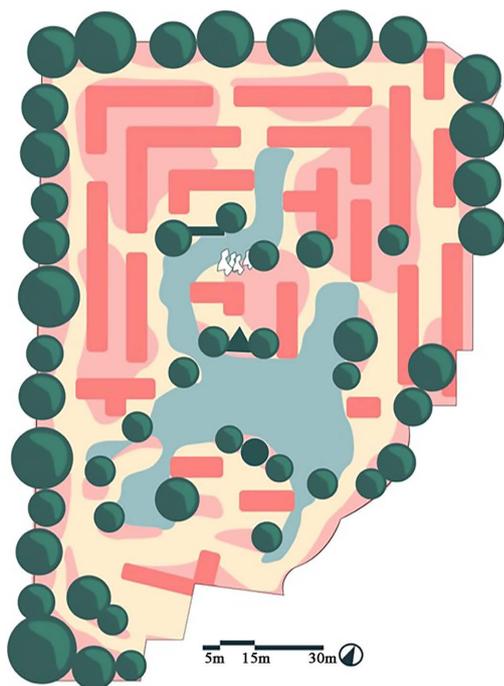


Figure 25. "Distance Garden" plan  
图 25. "距离花园" 平面图<sup>④</sup>



Figure 26. "Distance Garden" rendering  
图 26. "距离花园" 效果图<sup>④</sup>

## 7. 设计专项

### 7.1. 路线以及道路铺装系统规划

根据场地现状, 部分道路以及铺装系统可以加以利用。由于园区地形没有较大幅度的变化, 只需要增改线路, 在现状基础上进行升级。主干园区道路为 5 m 道路, 是全园游玩最短线路, 主出入口 1 个, 加 2 个辅助消防通道出入口。3 m 步道交叉于各个景观节点, 将主干道与景观节点相连接, 2 m 小径穿插于草丛、花丛中, 方便游客进行近距离的赏花, 拍照, 富有野趣。沿湖跑道是为了身处城市中, 健身房关闭后, 无处跑步锻炼的人群而增设的, 许多年轻人可能不太喜欢在跑步机上跑步, 但是在道路上跑难免会有潜在危险, 设立专门的跑道, 既鼓励了年轻人养成锻炼的好习惯, 又能观赏到好风景, 恢复好心情(见图 27)。

铺装主要以原铺装为主, 外增设新型图案和材料。5 m、3 m 主副干道主要采用石板、青砖、鹅卵石等, 林间小路主要采用碎石拼接, 木栈道等, 跑道采用塑胶跑道, 耐雨淋、日晒、自然侵蚀。铺装除了硬质铺装之外适当增加软质铺装, 调节阴阳平衡。软质铺装主要以软质草皮为主, 游客可在上面进行户外活动, 比如野餐、放风筝、与宠物玩乐等等。

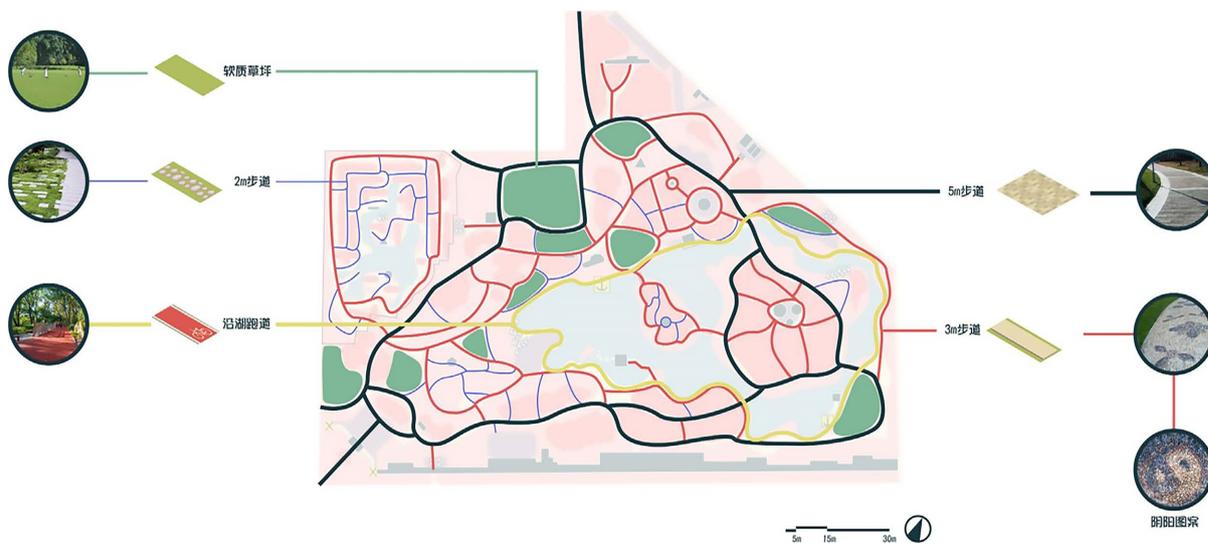


Figure 27. Site roads and paving  
图 27. 场地道路及铺装<sup>④</sup>

### 7.2. 竖向规划设计

园区高差相差并不大, 且土方分配和谐, 不需要大动土方, 可以做适当的改动, 适应改造需求。对于湖边可以增设沿边坡道、退台和观景台等, 对于地形较陡的坡道适当进行填方, 确保老人小孩能够安全上下坡(见图 28)。

### 7.3. 视觉系统设计

本次设计改造的视觉系统在新媒体维度上, 通过智慧园林对传统园林的替代, 能更高效率的实现人与自然的对话。建立健全的线上线下互动连接系统, 线上可以进入园区公众号进行线上了解和预约服务。线下游客进入园区后通过对公告栏扫码进行全面了解各部分的功能介绍、康养恢复、各阶段的活动通知、观景地图以及各园区的特色植物。设计最终目的要大众科普更广泛, 疫情防控更加有效, 管理效能提高(见图 29)。

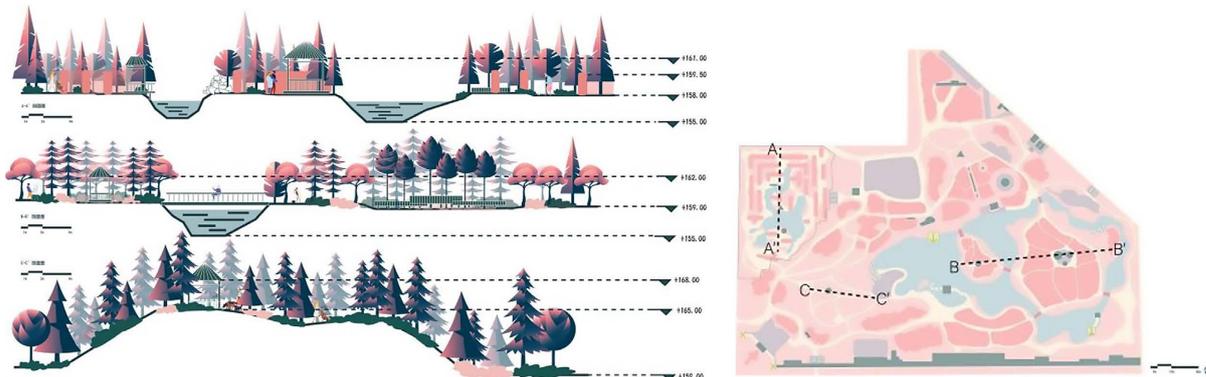


Figure 28. Partial sectional view of the site  
图 28. 场地局部剖面图<sup>④</sup>

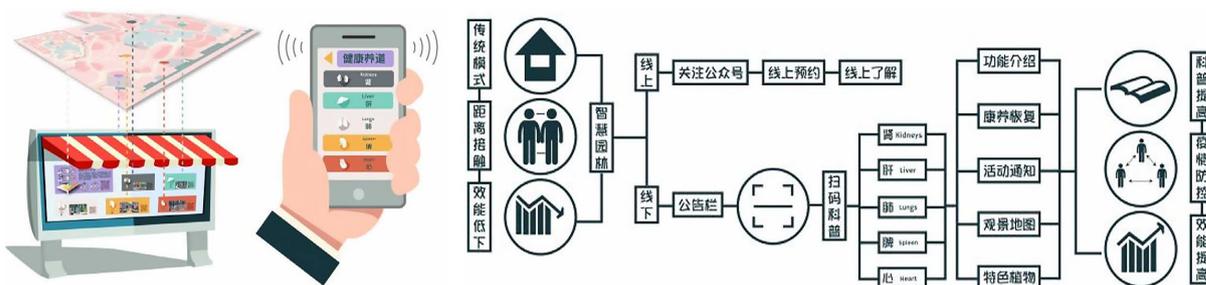


Figure 29. Online and offline mode diagram  
图 29. 线上线下模式图<sup>④</sup>

#### 7.4. 特色植物种植改造

园区本身就隶属于植物园，原场地多选用乡土树种，且植物种类多，符合植物多样性的原则。根据各个区域所属功能的不同，所以选取植物应符合各区域功能的树种，整体常绿和落叶树种大致保持平衡 [10] (见图 30)。另外原场地是一个牡丹专类园，富含多样的牡丹品种，根据不同牡丹的花色，对应各区域五行颜色和生克关系划分品种。火区位于园区南部，火生木，该区域所种植的牡丹花海主要为红色和黄色，主要品种为长寿乐、八束狮子、桃花映雪、姚黄等；木区位于园区东部，木生火，该区域所种植的牡丹花海主要为青色和红色，主要品种为豆绿、绿幕隐玉、荷花绿、洛阳红等；水区位于园区北部，水生木，该区域所种植的牡丹花海主要为黑色和青色，主要品种为冠世墨玉、烟绒紫、黑海撒金、绿玉等；金区位于园区西部，金生水，该区域所种植的牡丹花海主要为白色和黑色，主要品种为凤丹白、御衣黄、金桂飘香、海黄等；土区位于园区的中部，该区域所种植的牡丹花海主要为黄色和白色，主要品种为乌龙卧墨池、香玉、白雪塔、夜光白等(见表 1)。

一个康养型的园林不仅是从功能上，更要在美观上让人形成视觉上的享受，形成丰富的乔、灌、草层次，做到三季有花，四季有景，在重要的节点上点植或孤植特色植物让人产生眼前一亮的效果。道路两旁的行道树选择生存能力强，且易打理的树种，如雪松、望春玉兰、女贞等[11]。

研究表明许多自然的自然景观都会达到疗愈的效果，比如说舒展的树冠，能给患者提供一种安全感和私密感；开放的自然草地则给人一种开阔的视野，不仅打开了心胸，又可以获得一种平静而丰富的体验。此次改造不仅提供了开阔的草坪，而且还提供了一个私密的花园供游人冥想，其中种植有药用植物，通过人的呼吸系统或皮肤毛孔进入人体，起到防病、强身的作用。例如，紫丁香、桅子等花香宜人的植物可以放松心情；香樟会挥发出乙酰丙酮，是清凉油的主要成分，能够提神醒脑；银杏、白玉兰、山桃、

鸡爪槭等挥发水杨酸类物质的植物, 则可以起到心血管疾病的日常保健的作用; 松柏类、水杉、悬铃木属、桉树、石榴、爬山虎等植物可以挥发杀菌、抑菌物质, 起到消炎的作用[12]。

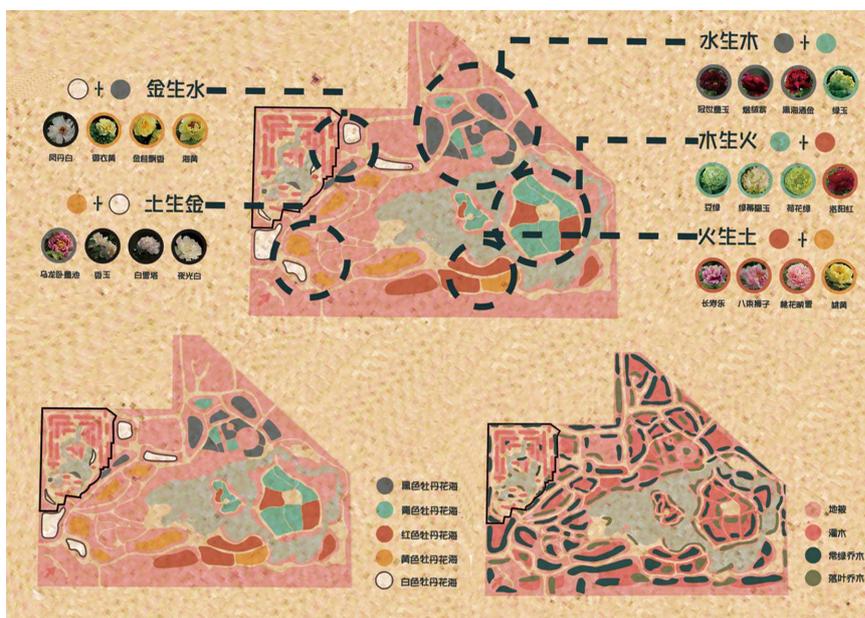


Figure 30. Site vegetation distribution map  
图 30. 场地植被分布图<sup>④</sup>

Table 1. Classification table of characteristic plant attributes  
表 1. 特色植物属性分类表

名称	拉丁名	科名	五行性	阴阳性	方位	颜色
银杏	<i>Ginkgo biloba</i>	银杏科	金	阳	西	金
枇杷	<i>Eriobotrya japonica</i>	蔷薇科	金	阳	西	黄
白玉兰	<i>Magnolia denudata</i>	木兰科	金	中	西	白
广玉兰	<i>Magnolia grandiflora</i>	木兰科	金	中	西	白
茉莉	<i>Jasminum sambac</i>	木樨科	金	阳	西	白
小叶栀子	<i>Gardenia jasminoides</i>	茜草科	金	阳中阴	西	白
八角金盘	<i>Fatsia japonica</i>	五加科	金	阴	西	白
香樟	<i>Cinnamomum camphora</i>	樟科	木	阳	东	绿
女贞	<i>Ligustrum lucidum</i>	木樨科	木	阴	东	绿
南洋杉	<i>Araucaria cunninghamii</i>	南洋杉科	木	阴	东	绿
法国冬青	<i>Viburnum odoratissimum</i>	忍冬科	木	阳	东	绿
雀舌黄杨	<i>Buxus bodinieri</i>	黄杨科	木	阴	东	绿
大叶黄杨	<i>Buxus megistophylla</i>	黄杨科	木	阴	东	绿
常春藤	<i>Hedera nepalensis</i>	五加科	木	阴	东	绿
罗汉松	<i>Podocarpus macrophyllus</i>	罗汉松科	水	中	北	蓝、黑
竹柏	<i>Podocarpus nagi</i>	罗汉松科	水	阴	北	黑

续表

蓝桉	<i>Eucalyptus globulus</i>	桃金娘科	水	阳	北	蓝
紫罗兰	<i>Matthiola incana</i>	十字花科	水	阴	北	蓝、紫
山茶	<i>Camellia japonica</i>	山茶科	水	阳	北	蓝、黑
枸骨	<i>Ilex cornuta</i>	冬青科	水	阳	北	蓝、黑
沿阶草	<i>Ophiopogon bodinieri</i>	百合科	水	阴	北	蓝、黑
鸢尾	<i>Iris tectorum</i>	鸢尾科	水	阳	北	蓝
睡莲	<i>Nymphaea tetragona</i>	睡莲科	水	阳	北	蓝、黑
千屈菜	<i>Lythrum salicaria</i>	千屈菜科	水	阳	北	蓝
南天竹	<i>Nandina domestica</i>	小檗科	火	阳	南	红
石榴	<i>Punica granatum</i>	石榴科	火	阳	南	红
日本晚樱	<i>Cerasus serrulata</i>	蔷薇科	火	阳	南	红
火棘	<i>Pyracantha fortuneana</i>	蔷薇科	火	阳	南	红
梅	<i>Armeniaca mume</i>	蔷薇科	火	阳	南	红
枫香	<i>Liquidambar formosana</i>	金缕梅科	火	阳	南	红
杜鹃	<i>Rhododendron simsii</i>	杜鹃花科	火	阳	南	红
紫薇	<i>Lagerstroemia indica</i>	千屈菜科	火	阳	南	红
紫荆	<i>Cercis chinensis</i>	豆科	火	阳	南	红
黄栌	<i>Cotinus coggygia</i>	漆树科	火	阳	南	红
垂丝海棠	<i>Malus halliana</i>	蔷薇科	火	阳	南	红
迎春	<i>Jasminum nudiflorum</i>	木犀科	土	阳	中	黄
月季	<i>Rosa chinensis</i>	蔷薇科	土	阳	中	黄
萱草	<i>Hemerocallis fulva</i>	百合科	土	阳	中	黄
蜡梅	<i>Chimonanthus praecox</i>	蜡梅科	土	阳	中	黄
含笑	<i>Michelia figo</i>	木兰科	土	阳	中	黄

## 7.5. 照明设计

场地所采用的原灯光量少,且时间久而效率不高,所以改造采用太阳能灯可大幅度减少能源的损耗,除去沿路的路灯之外加入地灯,例如在沿湖跑道旁加入地灯可以有效的防止夜跑的人群不会因为太黑被异物绊倒而发生意外(见图 31)。沿路灯光主要设置在 5 m 和 3 m 步道旁,地灯主要安置在 2 m 步道和跑道旁(见表 2)。

Table 2. Statistical table of lighting system quantity

表 2. 照明系统数量统计表

类型	距离(米)	数量(个)
路灯	15	108
地灯	10	52

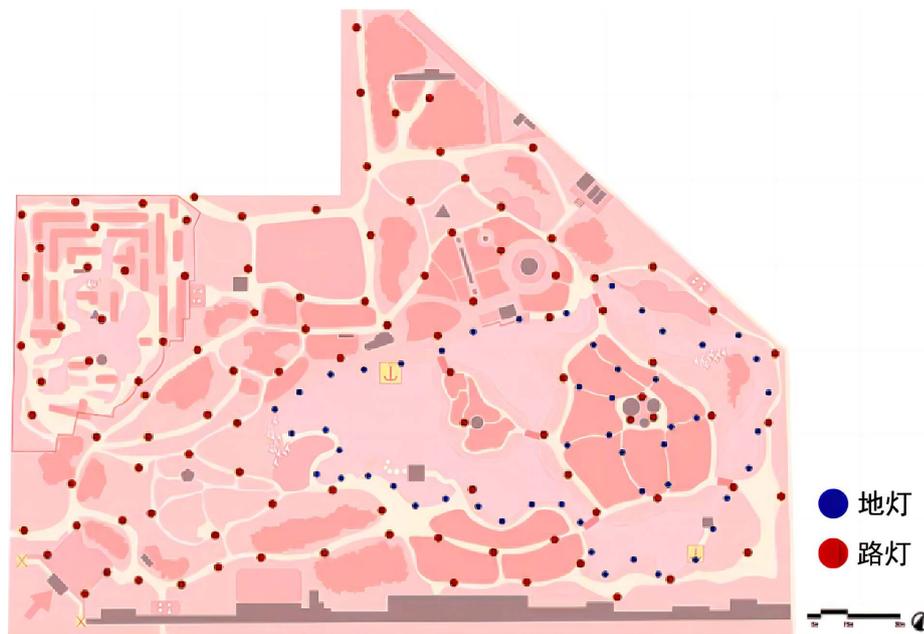


Figure 31. Design drawing of lighting points

图 31. 灯光点位设计图<sup>④</sup>

## 8. 综合技术指标

在综合的设计改造中, 园区总面积、绿地面积、园路及铺装面积和建筑占地面积所参考各项指标数规范见表 3。

Table 3. Economic and technical indicators table

表 3. 经济技术指标表

项目	数值(m <sup>2</sup> )	所占总用地面积比例%
总用地面积	147,000	100%
绿地面积	118,041	80.3%
园路及铺装总面积	21,579	14.7%
建筑占地面积	7350	5%

## 9. 结语

本次设计是对城市公园进行了改造设计, 满足了后疫情时代下城市居民的户外活动的需求, 同时遵循了疫情防控的要求。通过康养之道, 将五行学说与景观绿地相结合, 为居民创建一个健康绿色的户外环境, 实现人与自然的和谐统一。

在实践设计中, 增加不同场地类型的功能, 改变空间的形式, 增加空间的层次感。不仅设置了能动的户外空间, 如大草坪和体育活动场地, 增加空间活力, 而且还设计了半私密空间, 给需要安静环境休息的人群以阅读和冥想的空间。改造前园区中的阴阳分配不均, 适当增加了阳的比例, 比如需要主动参与的活性空间、阳性树种以及软质铺装的比例等。设计中还增加了智慧园林的理念, 强化视觉效果, 线上线下完善互动连接, 不仅减少人力的消耗, 也在一定程度上契合疫情防控的标准。

纵观整个设计, 园林的康养性还没有被完全发掘出来, 还在不断的摸索中, 由于阅历和学识有限,

还需要不断的学习来积累专业知识, 对于后疫情时代风景园林的未来, 还需要我们共同努力去面对和探索。

## 注 释

①图 1 来源: 网页引用,

<https://www.archdaily.cn/cn/937967/studio-precht-chang-xiang-xin-guan-shi-qi-de-gong-yuan-kong-jian-she-ji/5e98c1d6b357653cb100001a-studio-precht-imagines-a-park-for-physical-distancing-during-the-coronavirus-pandemic-image>

②图 2 来源: 网页引用, <https://www.shangyexinzhi.com/article/1924716.html>

③图 3 来源: 网页引用, <https://www.163.com/dy/article/GVC526KH055079YE.html>

④图 4~31 来源: 作者自绘

## 参考文献

- [1] 张馨怡. 后疫情时代下的康养型社区景观规划设计[D]: [硕士学位论文]. 上海: 上海师范大学, 2021.
- [2] 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.
- [3] 陈香波, 杨博, 尹丽娟, 张冬梅. 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.
- [4] 肖生萍. 阴阳五行学说在居住区绿地景观中的应用研究[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 中南林业科技大学, 2016.
- [5] 马晓暉. 由当今疫情出发思考未来风景园林[J]. 中国园林, 2020, 36(7): 20-25.
- [6] 王雨心. 后疫情时代身心康复的治愈性景观设计研究[J]. 艺术与设计(理论), 2021, 2(8): 67-69.
- [7] 姜斌. 城市自然景观与市民心理健康: 关键议题[J]. 风景园林, 2020, 27(9): 17-23.
- [8] 丹尼尔·罗尔, 魏菲宇, 肖恩·贝利. 将“感官体验漫步分析”用于多重感官体验的风景园林教学[J]. 风景园林, 2021, 28(10): 96-106.
- [9] 张浪. 新冠疫情下的风景园林及园林康养[J]. 园林, 2021, 38(11): 1.
- [10] 本丽娜. 洛阳市公园绿地植物种类调查及景观评价研究[D]: [硕士学位论文]. 河南科技大学, 2018.
- [11] 乔昕, 张德顺. 药用植物在康复花园景观规划设计中的运用——以新加坡植物园康复花园为例[J]. 沈阳农业大学学报(社会科学版), 2012, 14(2): 222-226.
- [12] 张彦婷, 张建华. 阴阳五行学说与居住区保健型植物的应用探析[J]. 上海商业, 2012(9): 30-33.