

# 基于康养理念的鱼嘴湿地公园景观设计

李雨薇

南京林业大学艺术设计学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年10月12日; 录用日期: 2024年12月16日; 发布日期: 2024年12月24日

## 摘要

随着城市化进程的加快, 人与环境之间的矛盾逐渐加剧, 老龄化、亚健康等问题日渐突出。健康问题被人们广泛关注, 因此康养观念也走进千家万户。湿地公园是城市绿地系统组成部分, 是人们精神文明生活的重要载体。本文以康养理念为基石, 深入分析城市居民对康养公园的需求, 设计提出“康养 + X”的设计口号, 即通过康养 + 湿地, 康养 + 植物、康养 + 运动、康养 + 景观的方式建设特色湿地康养公园, 充分利用湿地资源、江景资源、动植物资源对进行鱼嘴湿地公园进行景观改造设计, 以期为同类公园提供分析与借鉴。

## 关键词

康养理念, 景观设计, 湿地保护, 公园改造

# Landscape Design of Yuzui Wetland Park Based on the Concept of Health Maintenance

Yuwei Li

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

Received: Oct. 12<sup>th</sup>, 2024; accepted: Dec. 16<sup>th</sup>, 2024; published: Dec. 24<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

With the acceleration of urbanization, the contradiction between people and the environment is gradually intensifying, and problems such as aging and sub-health are becoming increasingly prominent. Health issues have been widely concerned by people, so the concept of health and wellness has also entered millions of households. Wetland parks are an integral part of urban green space systems and an important carrier of people's spiritual and civilized life. This article is based on the concept of health and wellness, and deeply analyzes the needs of urban residents for health and wellness parks. The design slogan of "health and wellness + X" is proposed, which

is to build a characteristic wetland health and wellness park through the combination of health and wellness, wetlands, plants, sports, and landscapes. The wetland resources, river scenery resources, and animal and plant resources are fully utilized to carry out landscape transformation design for the Yuzui Mouth Wetland Park, in order to provide analysis and reference for similar parks.

## Keywords

Health Maintenance Concept, Landscape Design, Wetland Park, Park Reconstruction

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

随着中国经济市场的不断进步，人们的生活节奏越来越快，且随着城市的不断建设，人与环境之间的冲突逐渐明显，老龄化、亚健康等问题日渐突出。而且由于当前的人居环境，特别是城市中自然环境的日益缩减，大众渴望自然健康的环境，单一化的景观已经无法满足不同使用者的需求[1]。当前项目基地周边存在多处功能雷同的绿地，使用者需要新的场地来满足新的需求。本次改造的机遇与挑战并行，精准定位、精准了解公园的自然生态环境、康养资源优势、交通系统等信息，以改造的影响因素作为切入点，抓住机遇，迎接挑战[2]。

## 2. 鱼嘴湿地公园现状

### 2.1. 项目概况

项目地块处在江苏省南京市建邺区河西新城，具体位置在河西新城的最南边，周围有长江、夹江、秦淮新河三面水域。湿地公园是一片形状一头尖的湿地公园，被形象地称为“鱼嘴”。项目总面积六十四万平方米，是一个城市湿地公园，有城市绿地和湿地生态保护、科普教育等多个功能。项目中还拥有二十八公顷的江滩原生湿地景观。

### 2.2. 存在问题

为了深入了解鱼嘴湿地公园现状，作者在 2024 年 4 月进行了实地调研及实地访问。调研时间背景选择在春季，此时正值公园游客高峰期，有利于全面了解各类游客的需求。调研内容主要包括 2 个方面：

(1) 公园景观规划现状；(2) 公园基础设施现状，通过调研，得出公园存在问题如下：

#### (1) 空间景观序列杂乱

鱼嘴湿地公园自西向东的景观轴线未能有效形成，导致整个公园的空间序列显得杂乱无章。从西入口开始，游客便难以感受到一条明确的游览动线，使得游客的游览体验缺乏节奏感和期待感。此外，公园乔灌草层次上的单一性使得公园在视觉上缺乏空间层次感，没有形成良好的组团。植物季相搭配简单，无论是春季的繁花还是秋季的落叶，都未能得到有效的展现，使得四季变换的景观特色大打折扣。空间形态的简单化也是问题之一，公园内缺乏多样化的空间布局，未能充分利用地形起伏和水面变化来创造丰富的空间体验。这种空间序列的杂乱，不仅影响了游客的游览体验，也使得鱼嘴湿地公园难以发挥其应有的生态和文化价值。

## (2) 基础设施建设有待完善

基础设施调研主要的分为三个游憩设施、休憩设施、公共设施三个板块。游憩设施现状：公园内游憩设施主要是滨水步道，种类单一，缺乏吸引力。休憩设施现状：公园步行区域多但休憩场所如亭子、圆凳不足，导致游客在游玩过程中难以找到合适的休息区域。此外，休憩设施的设计和布局也有待优化。公共设施现状：调研发现，鱼嘴湿地公园的公共设施主要以厕所为主，数量尚可但分布不均，部分区域游客如厕不便。此外，公园内缺少其他公共性设施，如饮水机、自动售卖机等。根据不同年龄公园游客的实地访问，青少年的主要需求是释放充沛的精力、亲子出游，但公园内游玩设施匮乏；成年人的需求主要是放松心情，而公园内休憩场所不足；中老年群体的主要需求是强身健体，目前提供的设施单一，无法满足。

## 2.3. 公园内康养资源分析

(1) 景观资源：湿地景观经过悠久的历史演变，水、浅滩植物展现了天人合一的精神，让人有和自然融为一体的感觉，进而沉淀浮躁与喧嚣，释放压力与抑郁，调节机体免疫功能，起到康养作用。

(2) 空气资源：空气中的负氧离子对人体有益，当负氧离子浓度达到4000个/cm<sup>3</sup>以上，可以预防疾病、增强抵抗力。虽然当前未达到要求，但浓度远高于平时呼吸的空气。

(3) 环境资源：良好的环境有助于放松心情，湿地公园有良好的环境，拥有大量动植物，鸟鸣莺啼与各色植物相结合，给人以美的享受，进而修身养性，得到康养功效。

## 3. 鱼嘴湿地公园景观改造方案

### 3.1. 改造定位

本方案采用康养 + x，即通过康养 + 湿地，康养 + 植物、康养 + 运动、康养 + 景观的方式建设集解压休憩、湿地观光、四季花园、康体健身、文化科普为一体的特色鱼嘴湿地康养公园、建造南京康养新地标。

### 3.2. 设计方案

#### 3.2.1. 总体规划

设计以“康养”理念为主导思想，结合和湿地、江岸等资源，结合五感：视觉感知、听觉感知、嗅觉感知、触觉感知、味觉感知等感官刺激，打造康养 + x的湿地公园，深度融合解压休憩、湿地观光、四季花园、康体健身、文化科普等功能，通过景观设计合理分布，并依托植物对人的疗养作用打造特色康养公园达到调节机体免疫、释放压力与抑郁、净化心灵的目的，为城市人群提供康养休憩站、建设南京康养新地标<sup>[3]</sup>(见图1)。

#### 3.2.2. 功能分析

根据鱼嘴湿地公园地理条件及设计原则，本方案设置五个功能区，分别是开放广场区、林地花镜区、湿地观景区、乐活健身区、生态停车区，具体功能介绍如下(见图2)：

(1) 开放广场区：以“江景 + 文化”为主，设有游客服务中心、航运文化展厅及特色滨水平台，广场设计以曲线为主。

(2) 林地花镜区：以植物 + 康养为主，为不同的人群服务，有私密性好的围合疗养小站，有半围合休憩平台，还有负离子浓度极高的有氧舱林园。

(3) 湿地观景区：以“湿地 + 观景”为主，设置有湿地特色景观和四通八达的观景廊道，是休闲游览的好去处。



Figure 1. Project plan  
图 1. 项目总平面图

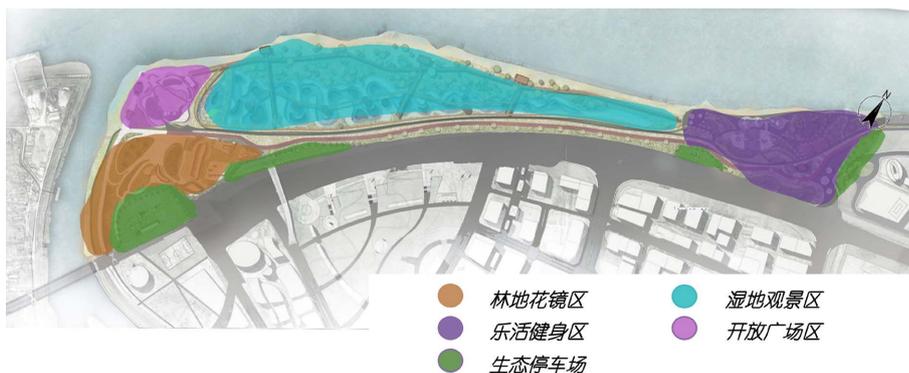


Figure 2. Functional analysis diagram  
图 2. 功能分析图

- (4) 乐活健身区: 以运动 + 康养为主, 自行车道穿插其中, 中心设有国家滑板训练基地和儿童乐园。
- (5) 生态停车场: 采用植草砖铺地, 共计可停放近 500 辆车。

## 4. 康养理念在鱼嘴湿地公园中的表现

### 4.1. 空间布局

鱼嘴湿地公园的空间划分布局主要是根据场地的功能性划分。不同的功能给需求不同的人群使用, 合理的分散人流, 避免同一功能区人就过多, 过于拥堵, 主要分为以下几个空间(见图 3):

- (1) 解压康疗区: 适用人群为高压、抑郁、免疫力低下的亚健康人群, 场地布置在入口附近, 易于到达, 可供周边高压上班族间歇休息使用。
- (2) 竹林娱乐区: 设置有全龄层可使用的健身器材、休憩座椅。
- (3) 衫林休闲区: 观景区, 通过观赏栈道, 可观赏整个湿地景观, 适合游览湿地人群。
- (4) 广场休闲区: 可看江景、航运文化馆、休闲, 适合出来游玩的人群。

(5) 健身游乐区：主要有自行车道、国家滑板训练基地和儿童乐园，适合精力旺盛的年轻人、健身人群和亲子出行的人群。

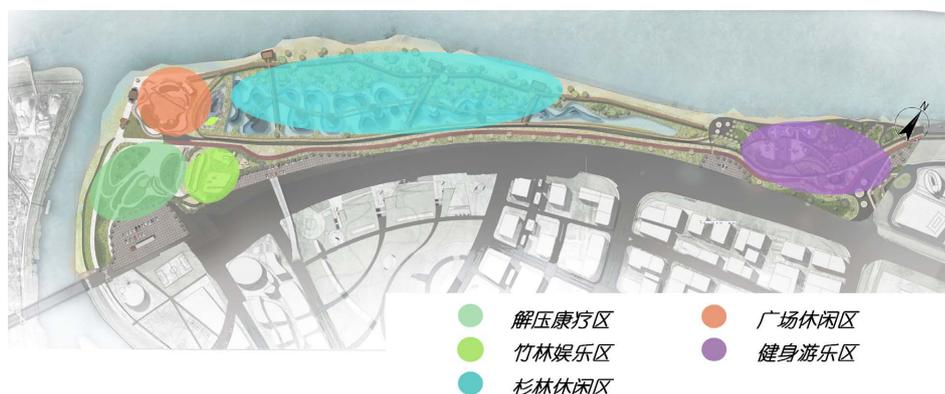


Figure 3. Spatial layout partition diagram  
图 3. 空间布局分区图

## 4.2. 植物配置

鱼嘴湿地公园植物依据设计主旨思想与场地情况分为以下十个区域，以常绿乔木为基础，依托植物生态学和色彩心理学，合理选择植物，设计植物配置(见图 4)。

(1) 合欢人行道：此区域为人行道，合欢的粉色的花朵可以刺激神经，促进血液循环，增加步行动力[4]。

(2) 银杏车行道：此区域为车行道，银杏的黄色的花叶使人产生愉悦感，提升注意力，缓解骑行疲劳。

(3) 解压花境区：此区域主要用于释放压力与抑郁，以休闲疗养为设计思路，整体植物布局为混合式。植物整体偏重释放芬多精能力强的乔木、灌木，如雪松、香樟、竹子。花境区考虑季相色彩变化，对花期进行分析，保证四季有景，考虑到花境释放压力与抑郁的作用，应确保私密性，设置一米高的木栅格和高大乔木与组合成私密性较强的半围合空间，再结合小型乔灌组合方式进行遮挡。成为洗涤心灵的一处天地[5]。

(4) 入口常绿区：此区域为公园入口，在这里产生对公园第一第一印象，应设计使人舒适的景观，常绿植物可以有效缓解眼疲劳，使人感到放松，可以栽植常绿植物再配以修剪成型的灌木球营造精致优雅的景观意境。

(5) 有氧园林区：此区域为负氧离子疗养区，以休闲康养为设计思路，用自然式布局，体现幽静、舒适的氛围，种植雪松、香樟、樟子松等释放负氧离子能力强、有养生保健功效的植物，有效增强人体抵抗力，达到康养效果。

(6) 休憩竹林区：此区域主要用于休憩、娱乐，采用混合式布局，用竹子围合休憩空间。选用造型别致的景观植物配合可净化空气，杀菌抑菌植物，例如菊花、金银花等[6]。

(7) 广场景观区：此区域主要用于观江景及聚拢人群。应该打造开放式景观，以绿地为主，选用造型独特的景观树营造开敞、有氛围的观景广场。

(8) 湿地滨水区：此区域为湿地景观区，采用自然式布局，引进挺水植物。种植芦苇、芦竹、梭鱼草，保留原有的芦苇，增加水杉和池杉等高大挺水植物，吸引动物栖息。

(9) 活力彩林区：此区域与活力运动相关，植物配置突出活泼、明快、动感。整个区域采取规则式布局，运用颜色鲜明、树形优美、能振奋人心带来活力的乔木如樱花、桂花、鸡爪槭等，再结合红花檵木八

角金盘等灌木和薰衣草等嗅觉感知疗愈植物形成组团，修剪成高低错落的别致造型，形成强烈的视觉冲击和线条韵律感。特别是可以再儿童乐园周围种植薰衣草，开发小朋友的触觉感知。通过对运动情绪的正向刺激形成有康养疗效、有朝气的景观区[7]。

(10) 隔音净化区：此区域靠近马路与停车场，深受噪音及尾气污染影响，应种植有降噪及固碳释氧植物，如龙柏、三角枫和雪松等。减少污染气体对人体的伤害。

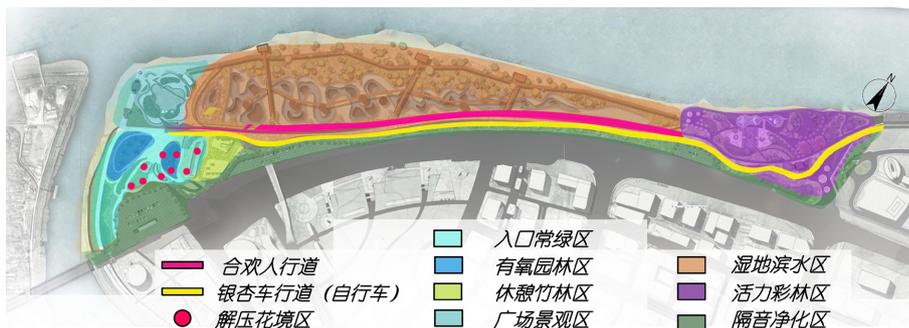


Figure 4. Planting plan  
图 4. 种植规划图

## 5. 结语

本文以康养理念下的鱼嘴湿地公园景观设计为研究对象，着眼于为普通大众提供健康的园林景观。本设计根据目前鱼嘴湿地公园景观调查的现状与分析，提出了康养计划与改造建议来建设新的拥有康养体验的鱼嘴湿地公园。针对本文基于康养理念的鱼嘴湿地公园改造，将康养理念与湿地景观结合，有利于使用者身心康养及湿地景观可持续发展，对同类项目有一定参考价值。

## 注 释

文中所有图片均为作者自绘。

## 参考文献

- [1] 雷艳华, 金荷仙, 王剑艳. 康复花园研究现状及展望[J]. 中国园林, 2011(4): 31-36.
- [2] 孙妍. 基于老龄化背景下的康养社区景观设计研究——以德州市银龄公馆为例[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 江西财经大学, 2021.
- [3] 董雪莹. 基于文化空间价值评估的近代城市公园更新改造设计研究——以青岛市贮水山公园为例[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京林业大学, 2021.
- [4] 刘博新, 李树华. 康复景观的亲生物设计探析[J]. 风景园林, 2015(5): 123-128.
- [5] 侯媪婧, 赵晓龙, 朱逊. 从健康导向的视角观察西方风景园林的嬗变[J]. 中国园林, 2015(4): 101-105.
- [6] 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(11): 2-6.
- [7] 贾梅, 金荷仙, 王声菲. 园林植物挥发物及其在康复景观中对人体健康影响的研究进展[J]. 中国园林, 2016(12): 26-31.