

# 基于五感康养理念的公园规划设计

李艳萍<sup>1\*</sup>, 刘雨佳<sup>2</sup>

<sup>1</sup>山东建筑大学艺术学院, 山东 济南

<sup>2</sup>宁夏大学美术学院, 宁夏 银川

收稿日期: 2024年10月30日; 录用日期: 2024年12月18日; 发布日期: 2024年12月25日

## 摘要

在后疫情时代背景下, 公众对生态疗愈空间的需求日益提升。本文基于五感康养理念, 提出了一种以人类感官体验为核心的公园景观规划模型。通过视觉、听觉、嗅觉、触觉和味觉的五感疗愈体系, 设计出兼具生态美感与心理疗愈功能的公园空间, 旨在满足不同人群的心理需求和行为习惯, 缓解现代生活带来的心理压力。本文创新性地将五感体验与康养设计相结合, 通过科学配置多样化植被、景观节点和功能区分, 提升人与自然的互动性与愉悦感。研究包括详细的设计策略及应用, 如滨水区、森林休养区、亲子互动区等, 针对后疫情时代的健康需求, 构建出多层次、多感官的疗愈空间。该设计不仅在促进身心健康上具有显著效果, 还为未来公园规划提供了理论与实践依据, 展示了五感康养理念在城市公共景观中的应用潜力。

## 关键词

后疫情时代, 五感康养, 公园景观规划

# Park Planning and Design Based on the Concept of Five Senses Health Care

Yanping Li<sup>1\*</sup>, Yujia Liu<sup>2</sup>

<sup>1</sup>School of Art, Shandong Jianzhu University, Jinan Shandong

<sup>2</sup>Academy of Fine Arts, Ningxia University, Yinchuan Ningxia

Received: Oct. 30<sup>th</sup>, 2024; accepted: Dec. 18<sup>th</sup>, 2024; published: Dec. 25<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

In the context of the post-epidemic era, the public's demand for ecological healing spaces is increasing. Based on the concept of five-sense wellness, this article proposes a park landscape planning model

\*通讯作者。

文章引用: 李艳萍, 刘雨佳. 基于五感康养理念的公园规划设计[J]. 设计, 2024, 9(6): 1075-1088.

DOI: 10.12677/design.2024.96783

with human sensory experience as the core. Through the five-sense healing system of vision, hearing, smell, touch and taste, a park space with both ecological beauty and psychological healing functions is designed to meet the psychological needs and behavioral habits of different people and alleviate the psychological stress caused by modern life pressure. This article innovatively combines five-sense experience with wellness design, and enhances the interaction and pleasure between humans and nature through the scientific allocation of diverse vegetation, landscape nodes and functional area divisions. The research includes detailed design strategies and applications, such as waterfront areas, forest recreation areas, parent-child interaction areas, etc., to build a multi-level, multi-sensory healing space based on the health needs of the post-epidemic era. This design not only has a significant effect in promoting physical and mental health, but also provides theoretical and practical basis for future park planning, demonstrating the application potential of the five-sense wellness concept in urban public landscapes.

## Keywords

Post-Epidemic Era, Health Care for the Five Senses, Park Landscape Planning

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

### 1.1. 设计背景

在 2019 年底, 由于疫情所引起的一系列的危机状况中, 人们的身心健康、城市治理与可持续发展等与之有关的问题开始慢慢地浮出水面。2020 年 3 月, 生态环境部印发实施《关于统筹做好疫情防控和经济社会发展生态环保工作的指导意见》指出统筹疫情防控、经济社会发展和生态环境保护三者关系, 把握总体平衡, 强调了生态环境质量持续改善和环境安全的重要意义[1]。这场突如其来的疫情让中国乃至世界上诸多国家都开始正面地重视起出现的相关问题, 疫情对人体的身心健康由此成为热烈讨论的话题。疫情的爆发不仅严重危害人们身体的健康, 也给人们造成了心理的压力, 出现恐慌、焦虑、抑郁等负面的情绪, 而随着疫情防控形势的逐渐趋于平稳, 人们对于户外活动的需求呈现出日益增长的趋势。作为城市居民生活场所中不可或缺的元素和重要的绿色基础设施, 公共景观不仅为居民提供了修身养性的场所, 同时也是改善城市生态环境质量的重要载体, 对疫情防控和维护公众身心健康都具备积极的意义, 也对城市的可持续发展起着重要的意义。

### 1.2. 设计目的及意义

#### 1.2.1. 设计目的

疫情对人们造成的个人健康问题及公共健康问题尤为突出, 打造五感康养公园, 调节身心压力, 改善城市景观环境单一, 积极倡导、响应国家政策。通过探索人们的心理需求和行为意向, 为五感康养景观公园提供准确的理论参考, 从视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉方面的景观给人们带来的感受与体验, 进而满足当代社会下人们对城市景观的真正需求, 使其身体、心理得到放松。

#### 1.2.2. 设计意义

公园绿地在优化城市环境、促进人们身心健康等方面, 发挥积极的促进作用, 健康、安全、绿色的

户外空间对人们放松身心、缓解压力具有重要的意义, 五感康养是以五感为媒介, 以健康促进为目的, 以人为本的非药物的景观疗法。营造一个能够激发人类五种感官的独特感受, 使身体和心灵得到放松, 达到疗愈养生的效果。以森林康养理论为指导, 以多样的森林景观、优美的森林环境 and 安全健康的食品化为基础, 构建生态系统, 将休闲、养生等设施相结合, 形成以调节人体机能、修身养性等为目标的森林休养、疗愈及养老等活动场所。

### 1.3. 设计主要内容

#### 1.3.1. 城市景观功能相对单一

城市的快速发展, 景观功能的单一, 人们的生活节奏加快, 身心俱疲, 压力得不到释放, 环境与社会压力导致严重的个人健康问题与公共健康问题, 人们日益提高的环境需求得不到满足, 人们开始寻找新途径来缓解当今时代的健康问题。由此大环境背景下, 疗愈景观得以进步发展, 而对于景观的设计与探究多以注重视觉效果为主要任务, 一直以来提倡“视觉至上”的原则, 从而忽视了人们对景观感知和体验, 结合当代健康问题, 将五感体验与疗愈景观结合, 打造一个面向大众的多重体验的疗愈空间。

#### 1.3.2. 疫情对人们心理上带来不同程度的影响

疫情之后, 在疫情防控的大形势下, 人们的心理变化明显, 亚健康问题逐渐突出, 结合环境心理学理论与景观疗愈体验来解决当代健康问题, 疗愈景观可以实现人们锻炼运动、休闲散步与娱乐互动的空间, 落实疫情环境下景观对人文关怀与维护健康的理念。

#### 1.3.3. 五感疗愈景观的应用

通过刺激人体五感的体验, 增强人与自然的参与性, 达到释放压力, 舒缓心情的效果。以视觉疗愈景观、听觉疗愈景观、触觉疗愈景观、嗅觉疗愈景观、味觉疗愈景观来提升体验效果。视觉疗愈景观可通过四季植被景观的变换与局部造景的园艺设计达到观赏效果; 听觉疗愈景观可通过风声、雨声、水声、蝉鸣鸟叫等声音进行身心放松; 触觉疗愈景观可通过景观小品、景观设施、果树种植采摘等体验多样化触觉感受; 嗅觉疗愈景观可通过植被种植、自然气息等体会恬静感受; 味觉疗愈景观可通过对果树、药用植物的采摘与加工品尝, 在无形之中达到强身健体的效果。森林康养疗愈空间对植被的选择尤为重要, 提高植被的覆盖率, 使空气中的负氧离子达到舒缓、镇定、调节的康养效果, 而部分区域可种植食用药草植物等药用植物, 既可以作为观赏景观, 又可以作为嗅觉疗愈景观, 也可以增强人与自然互动的作用, 使物尽其用。营造森林景观, 种植植被不仅能够释放氧气、遮阴降温、杀菌驱虫、净化空气等生态功能, 更是一种无形的生态贡献。

## 2. 五感疗愈相关概念分析

### 2.1. 五感疗愈概念

#### 2.1.1. 五感疗愈概述

五感最早来源于佛学的五种色根, 即眼根、耳根、鼻根、舌根、身根, 其代表了五种器官, 而五感(如图1所示)代表的是视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉五种服务人类最直接的体验和感受。五感疗愈是指通过营造一个能够刺激人们视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉的感官环境, 分析各器官的特点, 人们通过五种感官体验认知周围的外部空间环境, 提取周边环境信息, 并通过各感官协作的作用, 从而人们形成对外部环境完整、全面的印象及舒适、互动的情感体验, 使人们置身其中, 身心得到放松, 从而达到治疗的目的。



**Figure 1.** Five sensory organs in the human body  
**图 1.** 人体五种感受器官

### 2.1.2. 五感疗愈对人体健康的分析

#### 视觉疗法

视觉是眼睛与物体形象接触所生的主观感觉,且视觉是人体中重要的和极为复杂的一种感觉。视觉疗法的呈现方式主要依赖于大自然的植被景观或景观中部分具有一定疗效的色彩景观,以治疗人体身心健康。在这种方式下,可以将自然界中的植物和颜色与人的心理活动联系起来。通过采用疗效各异的颜色,并配合植物四季植被颜色变化营造视觉景观,以不同植物景观合理配置激发认知能力,人们用眼睛观察来激发记忆力,缓解精神焦虑与负担,降低疲劳感。

#### 听觉疗法

在声波的影响下,人会对声音的特征形成一种感知,即所谓的听觉,是人们获得除了自己之外的外部信息的第二条路径,而好的听觉感知能够消除人的疲劳,还能平息焦虑和焦虑。听觉疗法的表现形式主要是通过不同舒缓的声音来放松人们的身心,利用特色的建筑景观节点来营造特色的听觉景观;模仿自然的声音,如种植的树叶的摩擦声、鸟类的叽叽喳喳声、虫鸣声、水声和雨声等。在这种环境氛围下,使人们不自觉地感到身心变得舒适,从而起到缓解负面情绪的作用。

#### 嗅觉疗法

嗅觉是事物的气味信息进入大脑中并引起某种反应的过程。嗅觉疗法主要是闻花、叶、药、土等的气味,植物的气味对人体健康有积极作用。利用芳香的植物景观来体现植物的嗅觉疗法,例如增加人体抵抗力、放松身心的茉莉;消除疲劳、安神的桂花;净化空气、镇静放松的丁香等芳香植物打造独特的嗅觉景观。使用芳香植物时,应将同科同属的植物规划在一起,避免与其他的种类植物相互作用,造成药效的影响。并利用森林疗愈空间对人体产生的疗愈作用,从而达到理想的效果。而森林疗愈空间的设计中对植被的选择尤为重要,提高植被的覆盖率,使空气中的负氧离子达到舒缓、镇定、调节的康养效果。

#### 味觉疗法

味觉是指食物通过口腔内刺激感受系统而产生的某种感觉。味觉疗法的表现形式主要是通过食物的品尝来创造味觉景观的疗愈效果。主要是由舌头进行品尝。种植可食用植物,人们既可以品尝自己种植瓜果蔬菜,提升自我价值,又可以在采摘过程中使身体得到训练。而“当人在烈日下行走在马路边时,由于空间环境的影响,其味觉会受到直接的刺激,导致食欲下降;然而在舒适环境中,人的味觉感受则会得到有效的激发,这表明空间环境和人的味觉体验之间存在着紧密的关联和相互影响。从客观方面看,温度、压力、气体浓度等因素均会引起味蕾的变化。当人品尝到苦涩的味道时,其味觉感受也会对其所处空间的感知产生影响,从而引发其内心深处的悲痛和压抑情绪;当人品尝到甜美的滋味时,周遭的环境会被激发出一股令人陶醉的愉悦感和放松的感觉。”[2]。

#### 触觉疗法

当皮肤或毛发与周围环境发生接触时,会引发一种特定的感觉,这种感觉被称为触觉。触觉疗法的表现形式主要是增强对外界的感知,主要是通过外物作用在皮肤上的感受。利用各类的植被景观,吸引人们参与的积极性,增强人与自然景观的互动;利用各种不同质地的路面铺装和各种交互装置来营造强

烈的触觉景观, 设置新的运动健身器材, 刺激手掌与四肢运动, 为了缓解人们肌肉松弛的症状, 可以采用鹅卵石步道的设计, 并对足底经络进行按摩。

## 2.2. 五感疗愈植被景观分析

从人体的五种感官在环境中体验的角度上来分析, 景观可分为视觉景观、听觉景观、嗅觉景观、味觉景观及触觉景观, 或也可称为五感景观, 也可称作多感官景观(如图2所示)。“五感景观源于国外人们对于景观要求的提高, 以感官为切入点, 增强景观设计的丰富性以及人们对于景观的舒适度的需求。”[3] 五感疗愈景观是包含着有助于人身心健康的自然元素, 并进行多种活动的整体景观环境, 以自然元素与物理空间环境为基础, 营造具有疗愈功能的能量场, 回归自然、激发感知、放松精神、治愈灵魂的环境景观。



Figure 2. Depth order of human sensory perception  
图2. 人体感官感受的深度顺序

视觉感知在景观设计中的重要性体现在其主导地位, 依据人体感官的感受深度(视觉 37%、嗅觉 23%、听觉 20%、味觉 15%、触觉 5%)。视觉不仅是连接景观与人类的重要媒介, 还通过颜色引发心理和生理反应。因此色彩调和、色彩心理学和四季色彩理论在景观色彩设计中至关重要, 它们构成了丰富的五感疗愈景观, 直接反映人与事物的关系。色彩研究需考虑人类的生理、心理及行为规律, 以提升景观空间的舒适性和新颖性, 并通过色彩的传达力和创意装置艺术激发人们的情感体验。其他感官感受(如嗅觉、听觉等)亦在景观设计中起着辅助作用, 充分发挥植物景观的综合效益, 从而实现理想的景观效果。

## 2.3. 五感疗愈植被景观综合应用

为了打造一个疗愈景观, 在进行植被配置时, 应注意到参观者生理及精神上的特点, 以保证游览者得到最好的体验及感觉。从分析五感疗愈功能入手, 结合相关理论对景观设计中如何应用五感疗法进行了初步探讨。选择和运用划分出的各种种类, 以及用科学而又严格的方式进行设计, 把人类的经验融入其中, 创造出一个五感疗愈景观空间, 包括色、声、香、味和触, 以创造丰富的美学趣味与健康疗愈功效(如图3所示)。

### 2.3.1. 视觉植物景观

植物的色彩和形态对人的感官体验产生深远影响。暖色调植物(如海棠、紫薇、红枫)能营造温馨的氛围, 激发积极情感; 冷色调植物则有助于缓解情绪波动, 提供静谧感。通过合理配置暖色调和冷色调植物, 可以为不同功能区域(如沟通空间与休憩空间)创造特定的情绪氛围。在植物景观规划中, 应考虑植物的品种多样性、冠层形态、色彩搭配、季节变化等因素, 以满足游览者的独特需求并创造丰富的视觉体验。此外, 种植花果树(如海棠花、杨梅、石榴等)不仅增添季节变化, 还能吸引鸟类和小型哺乳动物, 促进生态多样性, 增强空间活力, 有助于提升人们的心理和身体健康。

### 2.3.2. 听觉植物景观

听觉景观设计通过隔离噪声和利用自然声效, 营造宁静的疗养环境, 以实现康养目标。种植高大乔木和茂密灌木(如银杏、樟树、雪松等)形成高低层次的“乔木 + 灌木”组合, 不仅提升景观层次美观性,

| 植物景观的五感体验模式 |              |            |
|-------------|--------------|------------|
| 五感          | 特点           | 功效         |
| 视觉          | 独特的造型、形态     | 美景养眼       |
|             | 植物的色彩、彩叶植物   | 色彩疗愈       |
|             | 观赏性植物        | 获得精神上愉悦感   |
|             | 植物的空间        | 感知意境       |
| 听觉          | 风雨与植物形成的声音   | 声音治愈       |
|             | 吸引鸟类，形成鸟林的设计 |            |
| 嗅觉          | 芳香性植物        | 芳香疗法       |
| 味觉          | 果树、可食用植物     | 保健养生       |
| 触觉          | 触摸树皮、叶、花、果树等 | 激发感知力、调动情绪 |

Figure 3. Five-sense experience model of plant landscape  
图 3. 植物景观的五感体验模式

还具备良好隔音效果。此外，自然声音(如松林风声、竹林细雨)可为听觉体验增色，竹林尤其适合作为冥想空间，有助于缓解压力、滋养心灵。结合地理优势建设亲水景观和森林景观，引入鸟类栖息及自然之声，能够强化观者的沉浸感，使康养景观更具疗愈效果。

2.3.3. 嗅觉植物景观

通过植物的芳香和挥发性物质，可营造健康、温馨、具疗愈效果的嗅觉景观。园林设计应根据区域选择植物以实现抗菌、净化和芳香疗愈功能。北方适合抗菌性强的植被(如白皮松、油松、银杏)，南方偏好富含抗微生物物质的银杏、悬铃木等。芳香植物如桂花、茉莉、玫瑰等可净化空气、缓解压力；含水杨酸的银杏和白玉兰有助于心血管健康，而含茉莉醛的植物具有抑菌效果。通过嗅觉景观设计中的芳香植物，发挥防病健体功效，有助于改善神经和精神状态，为康养景观提供科学支持。

2.3.4. 味觉植物景观

味觉景观设计将风景环境与体验活动结合，通过打造果蔬采摘园和小型农业园区，吸引游客品尝、参与采摘，提升味觉体验与身心放松的幸福感。可食植物的香味和口感对情绪产生积极影响，甜美气息营造愉悦氛围，而苦味可能引发压抑情绪。在此过程中，采摘活动不仅锻炼身体，尤其有益老年人心血管健康，还通过降低疾病风险起到预防衰老的作用。植物品种选择需考虑人们的味觉体验，通过采摘、加工等活动促进健康和社交，激发参与兴趣，增强新奇感与娱乐性。

2.3.5. 触觉植物景观

触觉在园林设计中难以把握，但通过有纹理、质感的植物可以激发人们的生理反应与情感。植物的叶形和树皮纹理能吸引视障游客的兴趣，促使游客通过触碰形成独特的触觉体验。形态多样的叶片(如鱼尾葵、七叶树、龟背竹等)和特有的叶质(如毛状叶的虫草、凸起叶脉的柑橘树、肉质叶的景天科植物)丰富了游客的感受，增强了触觉景观的多样性。为安全考虑，避免在路径旁种植带刺植物。通过多样的植物种类设计，引导游客亲近自然、增加互动，减少人工痕迹，提升游览体验。

2.4. 五感康养公园景观规划设计原则

2.4.1. 整体性原则

公园设计主题鲜明，便于识别，具有主题公园的特征，整体布局美观，符合当代审美与未来发展趋势。设计中强化节点与景观布局，大型艺术作品布置在主要广场和景点，小型艺术用于道路点缀。采用高质量、耐久材料，保持元素风格统一，空间布局服务于大众需求。公园同时具备康养疗愈功能和丰富

的文化内涵, 激发人们对过去和未来的美好联想。

2.4.2. 地方性原则

顺应并尊重地方的地理景观特征, 考虑植被的生长环境和景观空间分配的合理性, 公园设计应体现生物的地域性, 符合选址的自然条件。

2.4.3. 生态可持续原则

本设计注重充分利用土壤、植被和自然资源, 通过可再生能源实现阳光、通风和降水的自然利用。五感康养植物景观是设计核心, 植物选择既满足功能需求又具形式美感, 突出康养疗愈主题, 层次清晰。同时最大限度地保护当地生态环境, 减少人为干预, 展现人与自然和谐共生的生活状态。

2.4.4. 以人为本原则

依据地理优势, “结合人类五感系统进行景观设计, 以满足视觉审美及实用功能为前提, 把人类五感知应用于景观设计之中, 加入人类与环境之间互动融合, 探讨公共空间中人的感官体验和景观之间的联系, 为人居环境下景观设计找到一条新途径。” [4]构成充满趣味、和谐的五感康养公园, 为后疫情下人们提供一处自由活动、放松身心、缓解压力、疲劳的开放的公园空间。

3. 五感康养在公园景观设计实践

3.1. 设计构思

在五感疗愈公园设计中, 五种感官的体验并不仅仅是片面地享受, 还要求各种感官互相补充, 共同发挥作用, 以促进人的身心健康, 其各自对人体的健康与保健方面具有不同的功效。

五感疗愈公园以人为中心, 为不同人群和场所提供个性化服务, 根据不同人群对公共空间的关注度(如图 4 所示), 设计合理路线, 提供多样化活动体验和完善配套服务, 如儿童乐园、运动广场、休闲座椅、洗手台、饮水水和景观照明等, 打造自然生态景观, 满足游客的休闲、养生与心理需求, 提升整体疗愈体验。

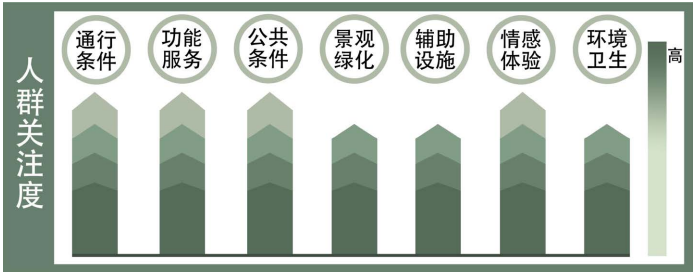


Figure 4. Crowd attention  
图 4. 人群关注度

在追求五感疗愈的过程中, 不可忽视景观的重要性, 应考虑人的需求、人的感受和自然生态景观等方面(如图 5 所示), 通过加强现有自然形态的保护, 维护森林生态系统的完整性, 确保生物多样性得以保持, 在保留自然野趣的基础上适度融入人工元素, 逐步打造稳定的生态环境, 营造宜人的休闲氛围。景观设计采用阳光、植物、水景等自然元素, 并通过刺激五感的方式, 结合本土材质和植物资源, 创造舒适健康的环境, 提升观众的自愈能力。此外, 除了植物的生态功能, 还需深入挖掘其在疗养与康复方面的作用, 通过调节身体舒适度、人际关系和精神压力, 最终促进身体和精神健康的全面提升。

五感疗愈公园以“治未病”为核心理念, 旨在为易受伤害人群、患者及城市游客创造一个安静、融

洽的交流环境, 促进互动, 缓解紧张和焦虑情绪。公园设计通过色彩、音响、气味等元素, 提供愉悦的感官刺激, 增强观赏者的感官体验。同时, 采用高度可操作的互动方式, 帮助人们从不良状态中解放出来, 分散注意力, 提升身心健康。该设计广泛适用于各种人群, 并已在全球范围内得到推广与应用。构建出一套可以拥有五种感官体验的设计元素, 例如通过对五感植被(如图 6 所示)的种植与规划, 起到对身体有益的功效, 并提供一个连贯的慢行交通系统, 在沿途设置独特的景观节点, 以增加公共活动空间的多样性和丰富性, 打造出一套富有色彩、质感和高度的公共景观。

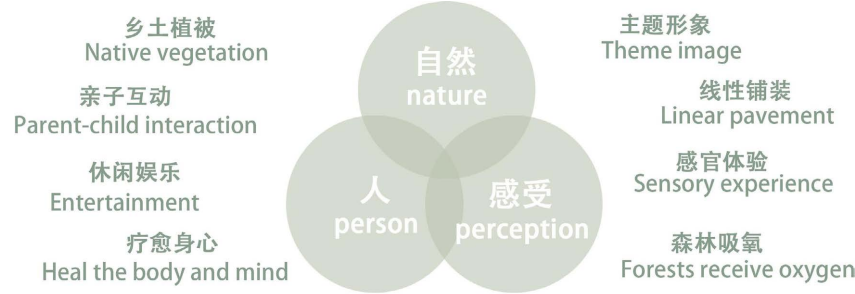


Figure 5. Overall planning content  
图 5. 整体规划内容

| 味觉                                      | 视觉                                   | 嗅觉                                | 听觉                              | 触觉                                |
|-----------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| 枸杞<br><i>Lycium</i>                     | 银杏<br><i>Ginkgo biloba L.</i>        | 月季<br><i>Rosa chinensis Jacq.</i> | 桂花<br><i>Osmanthus fragrans</i> | 杜鹃<br><i>Rhododendron simsii</i>  |
| 柠檬<br><i>Citrus limon (L.) Burm. f.</i> | 紫薇<br><i>Lagerstroemia indica L.</i> | 米兰<br><i>Aglaia odorata Lour</i>  | 杨梅<br><i>Myrica rubra</i>       | 山茶<br><i>Camellia japonica L.</i> |
| 石榴<br><i>Punica granatum L.</i>         | 白玉兰<br><i>Michelia alba DC.</i>      | 葱兰<br><i>Zephyranthes candida</i> | 苏铁<br><i>Cycas revoluta</i>     | 太阳花<br><i>Helianthus annuus</i>   |

Figure 6. Vegetation analysis  
图 6. 植被分析

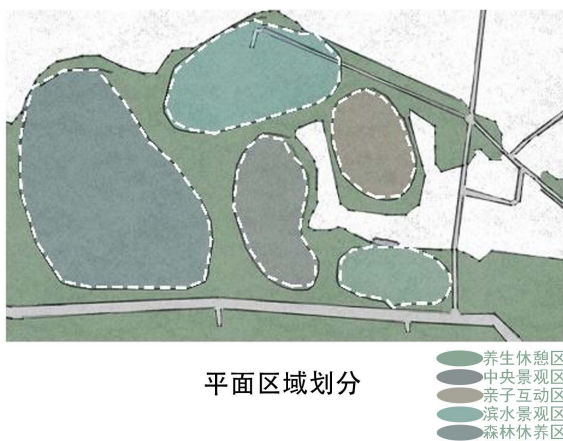
3.2. 设计策略

整个设计围绕“五感体验”、“康养疗愈”来营造公园景观空间, 体现出林中穿梭、河边戏水、亭中休憩、园艺种植、健身运动等区域的公园空间场景(如图 7 所示)。

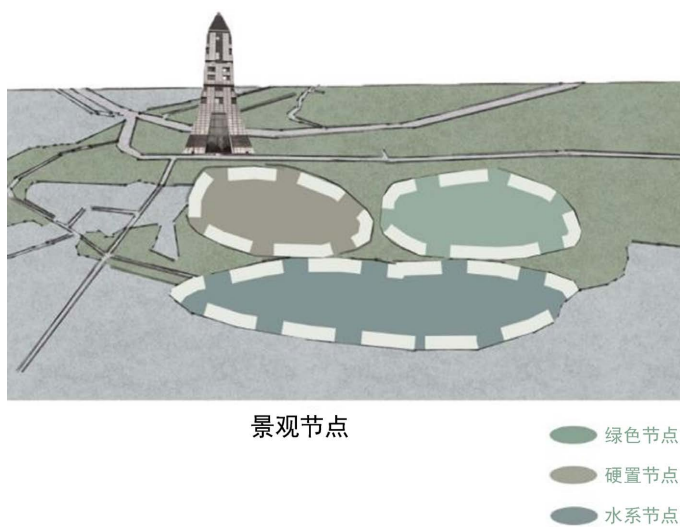
全园区一共有五个功能区(如图 8 所示): 养生休憩区、亲子互动区、滨水景观区、中央景观区和森林休养区, 将五大功能区景观节点(如图 9 所示)分为三类, 公园空间规划设计包括水系节点、绿色节点和



**Figure 7.** Bird's eye view  
**图 7.** 鸟瞰图



**Figure 8.** Functional area division  
**图 8.** 功能区域划分



**Figure 9.** Landscape node division  
**图 9.** 景观节点划分

硬置节点。本设计涵盖水系节点(湿地景观区、水杉等植被)、绿色节点(竹林、采摘园、康养林)和硬质节点(入口广场、儿童游乐园、休憩广场)。结合后疫情时代人群的行为和心理需求,设计了五感区域、园艺体验区、森林疗愈步道、康养健身区及亲水互动区,促进身心健康。植被选择注重安全、特色与功能,推荐四季香花及药用芳香植物,确保景观色彩变化并增强视觉、嗅觉感官体验。

本项目采用美观、耐用、环保的本地建材,突出“生态、自然、养生”主题。通过场地环境分析,确定了植物配置、铺装结构和道路绿化等规划方案。步行通道选用天然质朴的防腐木材和透水混凝土等生态材料,满足场地功能需求,兼顾不同人群的活动偏好,优化步行系统的一致性和可识别性。现代节能材料的运用注重耐久性和低维护成本,以保障设计的有效性和可持续性。

本次设计的植被区域(如图 10 所示)分为河中湿地植被、邻水湿地植被、滨河绿地植被。河中湿地植被区域内植物多为水中动物及浮游生物提供其依赖的觅食、栖息和繁衍的生存环境,植物配置选择浮叶植物、沉水植物、漂浮植物,模拟自然生态,促进河道生态优化;邻水湿地植被区域植物由喜湿、耐湿的灌木和乔木组成,各种雨水花田,沼泽湿地,既可收集雨水,又能给青蛙、蜻蜓、水鸟等动物提供湿润的自然小气候;滨河绿地植被区域内植物高大繁茂,景观特色鲜明,艳丽的花色,凉爽的树荫,丰硕的果实。随季节变化,与河道边城市家园完美的融合(如图 11 所示)。

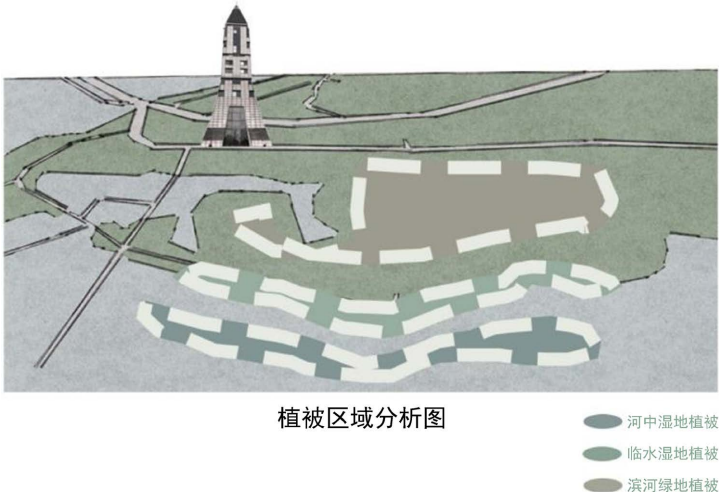


Figure 10. Vegetation regional analysis map  
图 10. 植被区域分析图



Figure 11. Vegetation selection  
图 11. 植被选择

设计总体布局(如图 12 所示)以服务人为中心,以五感康养体验为基础,以打造自然植被景观为视觉康养体验,以鸟类回归、动物栖息的生态环境体现听觉康养体验,以模拟自然森林景观和使用药用植物作为嗅觉康养体验,以增设果实加工食用进行味觉康养体验,以参与果实采摘来感受触觉康养体验。



Figure 12. Floor plan  
图 12. 平面图

### 3.3. 设计节点

#### 3.3.1. 滨水景观区

该区域围绕五感康养主题, 通过水景与植被结合打造互动体验的自然空间, 满足游客的休闲需求。设计包括观景平台提升水景亲和力, 蜿蜒步道和滨水绿植营造出亲水氛围。植物种植采用原生态方式, 使用油菜花、向日葵、玫瑰等开花植物, 形成四季花田。绿植设计以“乔木 + 灌木”配置, 增加空间层次感并提供动物栖息地, 展现人与自然共生理念。整体景观刺激视觉与听觉, 缓解心理压力, 实现康养效果(如图 13 所示)。



Figure 13. Rendering  
图 13. 效果图

#### 3.3.2. 森林休养区

该区域通过种植多样性的富氧林木, 打造生态康养森林景观, 产生负氧离子并释放植物精华, 散发芳香, 起到辅助治疗作用, 缓解身心紧张、焦虑和抑郁, 提供传统医学无法实现的疗效。森林景观主要以落叶阔叶林和针叶林为主体, 塑造北方特色的植物群落, 形成独特的森林小气候, 并通过新鲜空气刺激嗅觉, 促进身心放松与心灵平静。步道设计去除护栏, 尽量消除人工痕迹, 营造天然的森林地貌, 增强人与自然的互动。景观桥和栈道采用质朴的木质材料, 与整体自然主题统一, 低耗能且易于维护, 确保景观与自然和谐融合(如图 14 所示)。



Figure 14. Rendering  
图 14. 效果图

### 3.3.3. 养生休憩区

安排在一个相对安静的休闲区域, 区内设置较多的桌椅等休息设施, 便于老年人休息; 场地位于向阳的地方, 周围有良好的自然条件, 地势相对平坦, 交通便利、宽敞; 建立户外健身设施组合区、按摩步道区域、遛鸟、群体活动场地(太极/户外小剧场)、园艺区等(如图 15 所示)。



Figure 15. Rendering  
图 15. 效果图

### 3.3.4. 亲子互动区

本设计选址远离车行道和嘈杂区域, 以确保儿童活动区的安全与宁静。游乐区铺设防护软地(如塑料、沙地或草地), 并结合儿童心理和活动特征, 设计符合其比例的建筑和景观元素。道路布置简洁明确, 使

用平整软质材料如草坪, 确保安全。选用无毒、色彩鲜艳的植物激发儿童的自然兴趣, 增强其感知体验。配置饮水器、洗手间、小卖部等设施, 并通过触觉、味觉、视觉和嗅觉植物提高儿童的自然认知。亲子活动区毗邻健身区, 以软植被和低栅栏隔离, 设置独立出入口避免混乱。成人休息区视野开阔, 便于看护儿童, 确保安全(如图 16 所示)。



Figure 16. Rendering  
图 16. 效果图

### 3.3.5. 中央景观区

景观入口利用地形的微高差形成温婉柔和的层层景观叠水, 流水的声音, 能刺激人的视觉和听觉。场地结合休憩场所, 在观赏景观特色的同时, 可中途进行休息, 并将休憩平台上升到 4 米, 更全面、直观地观赏公园整体色调与形态(如图 17 所示)。



Figure 17. Rendering  
图 17. 效果图

## 4. 结论与展望

五感康养体验式公园应当满足人们日益提高的对景观上心理与生理需求的同时, 也要满足生态环境的可持续发展。以面向大众为目标对象, 从视觉疗愈景观、听觉疗愈景观、触觉疗愈景观、嗅觉疗愈景观、味觉疗愈景观方面入手, 以森林康养的形式来表现, 打造通过刺激人们的感官体验的景观疗愈空间, 使其全身心沉浸其中, 得到身体和心理上的舒畅、放松。结合国内外成熟的优秀案例, 以植物景观为主体, 选址周边拥有丰富的原生态景观和水系, 提高森林植被覆盖率, 从而使空气中的负氧离子浓度达到一定程度, 具有镇静, 止喘, 消除疲劳, 调节神经, 预防疾病等功效, 对于患有哮喘、呼吸道慢性疾病的患者群体疗效较为明显, 植被景观根据选址环境进行选择, 通过人们的互动与果实采摘, 减少公园景观

的后期维护打理工作,也使植物景观发挥其功能,唤起人们亲近自然、感知自然的能力。将本次设计方案以五感体验为基础,结合疗愈景观,为大众打造独具特色的公园体验。

自然是人类生存最初的家园,也是唯一的家园,更是人类身心健康的最可靠、最牢固的庇护所,在疫情常态化时代背景下,人们所追求的不仅仅是多元化运动、健康的方式,而且更加向往生态化的疗愈、养生的空间环境。在大时代的背景之下,通过五感来体验对人体身心健康进行康养、疗愈的公园景观则体现出了巨大的优势,而森林不仅仅可以提供给人们清新的空气、湿润的土壤、干净的水质、安静的空间以及丰富的负氧离子等,据多项研究表明,植被景观对身心具有舒缓、放松的心理疗效。打造五感康养疗愈景观公园,更好地缓解当下时代背景带来的社会压力、疫情带给人们的心理影响。而五感康养景观也将会成为今后消费的必然趋势。

## 注 释

文中图片均为作者自绘。

## 参考文献

- [1] 马丽楠. 新冠肺炎疫情背景下对城市景观发展的研究[C]//中冶建筑研究总院有限公司. 2020 年工业建筑学术交流会论文集(下册). 北京: 工业建筑杂志社, 2020: 67.
- [2] 薛君艳, 夏浩军. 五感设计在园林景观设计中的应用分析[J]. 陕西农业科学, 2021, 67(8): 97-99.
- [3] 刘欣, 公雪君, 吴荣. 基于 CiteSpace 国内五感景观研究可视化分析[J]. 现代园艺, 2022, 45(9): 50-53.
- [4] 温瑀, 户建宇, 秦津. 五感体验式康复景观设计——以秦皇岛社区公园为例[J]. 河北环境工程学院学报, 2022, 32(1): 68-72, 79.