

康养园艺景观对都市人群心理舒缓的应用价值研究

陈星越

(太原旅游职业学院, 山西 太原 030000)

摘要：康养园艺景观作为融合自然疗愈与景观设计的新兴领域，其在都市人群心理健康促进与压力舒缓方面的应用价值正获得日益广泛的关注与认可。当代都市人群面临快节奏生活、高密度环境与持续信息过载所带来的多重心理压力，焦虑、抑郁、注意力耗竭与情绪失调等心理问题日趋普遍。康养园艺景观通过植物色彩、芳香物质、自然声景、触感体验与空间氛围等多感官刺激，以及园艺操作、自然观察与静思冥想等参与式活动，对都市人群的自主神经系统、内分泌系统与心理状态产生积极的调节效应。本文立足于康养园艺景观与都市人群心理舒缓的内在关联，系统解析康养园艺景观的心理舒缓作用机制、空间设计要素与活动组织模式，并从感官疗愈维度、行为参与维度、空间体验维度与社会支持维度构建应用价值框架，为康养园艺景观的科学化设计与推广应用提供理论支撑与实践指引。

关键词：康养园艺景观；心理舒缓；都市人群；自然疗愈；感官体验；园艺疗法

中图分类号：TU986.2

文献标识码：A

文章编号：3106-2547 (2026) 08-0023-06

DOI：10.62022/FHR.issn3106-2547.2026.08.005

Research on the Application Value of Health-Promoting Horticultural Landscapes for Psychological Relief among Urban Populations

Chen Xingyue

(Taiyuan Tourism College, Taiyuan, Shanxi 030000, China)

Abstract: As an emerging field integrating nature-based healing and landscape design, health-promoting horticultural landscapes have received increasing attention and recognition for their application value in promoting mental health and relieving stress among urban populations. Contemporary urban populations face multiple psychological pressures arising from fast-paced lifestyles, high-density environments, and persistent information overload, while psychological problems such as anxiety, depression, attentional fatigue, and emotional dysregulation are becoming increasingly prevalent. Through multisensory stimuli including plant colors, aromatic substances, natural soundscapes, tactile experiences, and spatial atmospheres, as well as participatory activities such as horticultural operations, nature observation, and quiet meditation, health-promoting horticultural landscapes exert positive regulatory effects on the autonomic nervous system, endocrine system, and psychological state of urban populations. Based on the intrinsic relationship between health-promoting horticultural landscapes and psychological relief among urban populations, this paper systematically analyzes the mechanisms of psychological relief, spatial design elements, and activity organization models of health-promoting horticultural landscapes, and constructs an application value framework from the dimensions of sensory healing, behavioral participation, spatial experience, and social support, thereby providing theoretical support and practical guidance for the scientific design and promotion of health-promoting horticultural landscapes.

Keywords: health-promoting horticultural landscapes; psychological relief; urban populations; nature-based healing; sensory experience; horticultural therapy

一、康养园艺景观的内涵特征与都市人群心理舒缓需求

(一) 康养园艺景观的概念界定与核心特征

康养园艺景观是以促进人的身心健康为核心目标，通过植物、水景、地形、铺装等景观要素的系统化设计与组织，营造具有疗愈性、恢复性与舒适性的户外绿色空间。康养园艺景观的核心特征可以概括为疗愈导向性、感官丰

富性、参与互动性与生态友好性四个维度。疗愈导向性是指康养园艺景观的设计目标明确指向人的身心健康的促进，空间的组织、植物的配置与设施的设置均以缓解压力、恢复注意力与改善情绪为核心导向。感官丰富性是指康养园艺景观通过视觉、听觉、嗅觉、触觉与味觉等多感官通道的综合刺激，为使用者提供丰富而温和的感官体验。参与互动性是指康养园艺景观鼓励使用者通过园艺操作、自

作者简介：陈星越，硕士，讲师，研究方向为康养园艺、都市疗愈景观构建。

然观察、静思冥想等方式积极参与到空间体验中。生态友好性是指康养园艺景观的设计与维护尊重自然生态过程,优先选用乡土植物、采用可持续的材料与节能环保的管理方式。

康养园艺景观不同于一般的公园绿地或花园空间,其核心区别在于设计目标与使用体验的系统性差异。一般的公园绿地以休闲游憩、运动健身或景观观赏为主要功能,其设计关注空间的美学品质与使用效率。康养园艺景观则将心理舒缓与健康促进作为首要设计目标,空间中的每一处设计都服务于人的身心舒适与恢复。康养园艺景观的设计往往更加注重空间的安静氛围、私密感受与慢节奏体验,为使用者提供一处可以暂时远离都市喧嚣、回归内心宁静的避风港。

(二) 都市人群心理压力的来源特征与影响机制

当代都市人群的心理压力具有来源多元化、持续性强与影响广泛的特征。工作压力是都市人群最主要的压力来源之一,职场竞争的加剧、工作负荷的持续增加、职业发展的不确定性以及工作与生活边界的模糊,共同构成了工作压力的多重维度。居住环境的压力是都市人群面临的另一重要压力源,高密度居住空间、持续的噪声暴露、视觉景观的单调以及社区交往的疏离,使都市人群在日常生活环境中缺少心理恢复的条件。信息过载与社交媒体的持续连接进一步加剧了都市人群的心理负担,大脑长期处于信息接收与处理的高负荷状态,缺乏充足的注意力恢复时间。

心理压力对都市人群的影响体现在生理、心理与行为三个层面。生理层面,长期的心理压力激活了下丘脑-垂体-肾上腺轴,导致皮质醇水平持续升高,免疫系统功能受到抑制,心血管系统负荷增加,睡眠质量下降。心理层面,长期的心理压力导致焦虑情绪、抑郁倾向、注意力涣散与记忆力减退等问题。行为层面,长期的心理压力可能引发社交回避、工作效率下降、健康促进行为减少以及物质滥用等适应不良行为。都市人群心理压力的普遍性及其对个体健康与社会功能的深远影响,使有效的心理压力缓解途径成为公共卫生与城市治理的重要议题。

(三) 自然暴露与心理恢复的理论基础与实证依据

自然暴露对心理恢复的积极作用已在心理学、环境心理学与公共卫生领域获得了广泛的研究支持。注意力恢复理论认为,自然环境中的“柔性魅力”以不费力的方式吸引人的注意力,使定向注意系统获得休息与恢复的机会。自然场景中的云彩变幻、水面波光与叶片摇曳等现象,以其温和的、非强制的方式吸引人的注意力,不需要主动抑

制其他刺激的干扰,因而不会导致注意力的进一步消耗。在自然环境中度过一段时间的个体,在后续的注意力测试中表现显著改善。

心理进化理论从人类进化的角度解释了自然环境对人类心理的积极影响。人类在漫长的进化历程中绝大多数时间生活在自然环境中,对自然环境的偏好与积极反应是人类适应进化的心理机制。自然环境中没有威胁性的刺激,不会触发防御性的应激反应,使个体能够从持续的警觉状态中解脱出来,获得真正的放松与恢复。自然环境中的水、植物与开阔空间等要素,与人类祖先生存所需的关键资源密切相关,这些要素至今仍能自动引发积极的情绪反应。

(四) 康养园艺景观在都市心理舒缓中的价值定位

康养园艺景观在都市心理舒缓中的价值定位可以从绿色资源的可及性、疗愈功能的有效性与社会服务的普惠性三个层面进行理解。在绿色资源的可及性层面,康养园艺景观将具有心理疗愈功能的绿色空间引入都市核心区域,使都市人群在日常生活的可达范围内即可获得接触自然、缓解压力的机会。在疗愈功能的有效性层面,康养园艺景观通过专业化的空间设计与活动组织,提升了自然环境的心理疗愈效率。在社会服务的普惠性层面,康养园艺景观作为公共空间向所有市民免费开放,不因使用者的经济条件与社会地位而产生差异。

康养园艺景观在都市心理舒缓中的价值还体现在其对公共健康体系的补充与拓展上。传统的心理健康服务以专业心理咨询与治疗为核心,服务能力有限且存在求助门槛。康养园艺景观作为一种低门槛、低成本、高可及性的心理健康促进资源,为不愿或不能寻求专业心理帮助的人群提供了替代性的心理支持途径。康养园艺景观的心理健康促进功能还具有一定的预防性价值,通过日常的自然接触与身心放松,帮助都市人群建立心理韧性,预防心理问题的发生与发展。

二、康养园艺景观心理舒缓的作用机制与路径分析

(一) 感官刺激的心理调节机制:视觉、嗅觉、听觉与触觉通道

康养园艺景观通过视觉、嗅觉、听觉与触觉等多感官通道的综合刺激,对都市人群的心理状态产生多维度的调节作用。视觉通道是康养园艺景观中信息传递最为丰富的通道。植物的绿色色调在可见光谱中处于中等波长范围,对视觉系统产生较低的刺激强度与较高的舒适度。绿色环

境的观看使副交感神经系统的活动增强、心率减慢、血压趋于稳定、肌肉紧张度降低。植物形态的多样性与自然场景的复杂性为视觉系统提供了丰富的探索素材，这种温和的视觉探索过程有助于注意力的恢复与认知功能的改善。

嗅觉通道是康养园艺景观心理调节中具有独特作用但常被忽视的维度。植物释放的挥发性有机化合物（包括萜烯类、醇类、酯类等化合物）通过嗅觉通路直接作用于边缘系统，调节情绪反应与压力状态。薰衣草中的芳樟醇具有镇静与抗焦虑的作用，柑橘类植物中的柠檬烯具有提神与抗抑郁的作用，松柏类植物中的蒎烯具有放松与抗炎的作用。康养园艺景观中的芳香植物配置不仅增添了空间的嗅觉层次，还通过植物精油的释放对使用者的情绪状态产生积极的调节作用。

听觉通道的自然声景是康养园艺景观心理舒缓的重要维度。水声、风声、鸟鸣与植物枝叶的摩擦声等自然声音，具有非威胁性的特征，不会触发防御性的应激反应。自然声音的节律性（如流水的潺潺声）对呼吸频率与心率具有引导与调节的作用，有助于进入放松状态。触觉通道的刺激来自植物叶片的触摸、树皮的感受、水面的接触与地面材质的体验。植物叶片的柔软触感与温度的传递，唤醒了个体与自然的身体联系，增强了在场感与真实感。

（二）植物挥发物与空气负离子对身心状态的生理影响

植物释放的挥发性有机化合物通过呼吸系统进入人体后，对中枢神经系统、内分泌系统与免疫系统产生多方面的调节效应。单萜类化合物（包括 α -蒎烯、 β -蒎烯、柠檬烯等）可通过激活嗅觉受体进而影响下丘脑-垂体-肾上腺轴的活动，调节压力激素的分泌水平。芳香植物精油的吸入使唾液皮质醇水平在短时间内降低，反映了压力反应的下调。挥发性有机化合物的抗炎与抗氧化作用，为长期压力状态下的身体修复提供了支持。

空气负离子是康养园艺景观环境中另一重要的生理调节因子。植物通过光合作用与蒸腾作用释放的水分子在空气中与氧分子结合形成空气负离子，瀑布、溪流等动态水景区中的水滴破碎过程同样产生大量的空气负离子。空气负离子通过呼吸系统进入血液后，可调节神经递质的代谢平衡，增加5-羟色胺的水平，改善情绪状态与睡眠质量。在康养园艺景观中，空气负离子的浓度通常显著高于城市室内环境与普通街道环境，这是康养园艺景观对心理状态产生积极影响的生理机制之一。

（三）园艺操作与自然接触对心理健康的促进作用

园艺操作活动对心理健康的促进作用已在多项研究中

获得实证支持。播种、浇水、修剪、采收等园艺操作中的手部精细动作与身体适度活动，对使用者的注意力集中、情绪稳定与自我效能感产生积极的促进作用。园艺操作的过程需要投入适度的注意力与身体参与，这种投入使参与者暂时从日常的担忧与思虑中解脱出来，获得心理上的休息与恢复。园艺操作中的植物生长反馈（种子发芽、花蕾绽放、果实成熟等）为参与者提供了持续的成就感与希望感，这些正向体验对改善情绪状态与增强心理韧性具有积极的意义。

自然接触（指在康养园艺景观中的静坐、漫步、观赏等非操作性活动）同样对心理健康产生着重要的促进作用。自然接触通过视觉、听觉、嗅觉与触觉的多感官体验，使参与者与自然建立情感连接，这种连接感对缓解孤独感、增强归属感与提升生活满意度具有积极的作用。自然接触中的感官沉浸使参与者暂时从自我关注的思维模式中解脱出来，这种解脱对于缓解抑郁与焦虑等以自我关注为特征的心理问题具有积极的治疗效果。

（四）社会互动与群体归属感在园艺活动中的疗愈价值

康养园艺景观中的群体园艺活动为参与者提供了社会互动与情感支持的机会，这种社会维度对心理健康的促进作用不容忽视。群体园艺活动中的协作任务（共同种植、共同维护、共同收获等）促进了参与者之间的合作与交流，减少了社交隔离与孤独感。园艺活动中的非正式交谈与经验分享，为参与者提供了情感表达与相互支持的渠道，这种同伴支持对缓解压力与改善情绪具有积极的作用。群体园艺活动中的共同目标与集体成就感，为参与者提供了归属感与意义感，这些心理需求的满足对心理健康具有深远的促进作用。

康养园艺景观中的社会互动还具有跨代际与跨文化的包容性特征。园艺活动不依赖语言的表达与理解，不同年龄、不同文化背景的参与者均可在共同的操作中找到交流的契机，这种包容性在多元文化共存的都市环境中具有特殊的社会价值。参与式园艺活动为不同背景的都市人群提供了共同参与的场所与共同话题，在增强社区凝聚力与促进社会融合方面发挥着积极的作用。

三、康养园艺景观空间设计要素的心理舒缓功能

（一）植物配置的疗愈功能与感官体验设计

康养园艺景观中植物配置的疗愈功能体现在视觉疗愈、嗅觉疗愈与触觉疗愈三个层面。视觉疗愈的植物配置

关注植物的色彩、形态、质感与季相变化对视觉系统的恢复性影响。绿色是康养园艺景观的主色调,不同深浅、不同明度的绿色构成了丰富的视觉层次,为视觉系统提供了温和而持续的刺激。暖色调花卉(红色、橙色、黄色等)的使用应控制在适当的比例与分布范围内,避免过度刺激对放松状态的影响。植物形态的多样性(柱形、球形、伞形、垂枝形等)为空间增添了丰富的视觉趣味,为视线的游移与注意力的漫游提供了适宜的媒介。

嗅觉疗愈的植物配置关注芳香植物在空间中的分布与组合,使使用者在不同的空间位置与不同的时间季节获得差异化的嗅觉体验。芳香植物的配置应考虑风向、风速与人流分布,使芳香物质能够在使用者停留的区域获得适宜的浓度。春季的丁香与紫藤、夏季的栀子与茉莉、秋季的桂花与菊花、冬季的腊梅与松柏,为康养园艺景观提供了四季变换的嗅觉风景。

触觉疗愈的植物配置关注植物叶片的质地、温度与湿度对触觉体验的影响。柔软、厚实、绒质的叶片在触摸时带来温暖与舒适的感受,光滑、凉爽的叶片在触摸时带来清新与宁静的感受。康养园艺景观中应设置专门的可触摸植物区,选择叶片安全无毒、触感舒适的植物品种,鼓励使用者通过触摸与植物建立亲密的联系。味觉疗愈的植物配置关注可食用植物(香草、水果、蔬菜等)在空间中的融入,为使用者提供品尝自然口味的机会。

(二) 水景元素的舒缓效应与声景营造

水景元素在康养园艺景观中具有独特的心理舒缓效应。动态水景(包括跌水、溪流、涌泉等)产生的流水声音具有掩蔽城市噪声的作用,同时流水声音的节律性对呼吸频率与心率具有引导与调节的作用。流水声音的频谱特征与人类的放松状态具有相似的节律模式,聆听流水声音有助于引导身心进入放松状态。动态水景的视觉观赏同样具有心理舒缓效应,水面的波光粼粼、水流的蜿蜒流动与水滴的跳跃飞溅,为视觉系统提供了丰富而温和的动态刺激。

静态水景(包括池塘、镜面水池等)的舒缓效应主要来自视觉通道。水面的倒影功能扩展了空间的视觉层次,增加了环境的丰富感与深远感。静态水面的平静与安宁,为使用者提供了心理上的安定与放松。水岸边的植物配置与水生植物群落,进一步丰富了水景的生态内涵与审美品质。水景元素的设计应关注安全性,水深的控制、水岸的处理与警示标识的设置,是康养园艺景观水景设计的基本要求。

(三) 空间尺度与围合度的心理舒适性调控

康养园艺景观中空间尺度与围合度的设计对使用者的心理舒适性具有重要的影响。空间尺度的设计应遵循“宜小不宜大、宜亲切不宜空旷”的原则。过大尺度的空间使人产生渺小感与不安感,过小尺度的空间使人产生压抑感与局促感。康养园艺景观中的主要活动空间以不超过一定面积的尺度为宜,小尺度的空间更有利于营造私密与安全的感受,符合心理舒缓的空间需求。

围合度的设计关注空间边界的处理方式对使用者安全感与心理舒适度的影响。适度的围合(如植物围合、地形围合、构筑物围合等)为使用者提供了空间的界定感与归属感,减少了开放空间中的暴露感与不安感。围合度过高可能产生封闭感与压抑感,围合度过低可能产生空旷感与不安全感。康养园艺景观中的围合度设计应遵循“适度围合、视线通透”的原则,通过植物的疏密配置、地形的起伏变化与构筑物的虚实结合,在提供空间边界感的同时保持良好的视线联系。

(四) 路径系统与停留节点的心理引导设计

康养园艺景观中的路径系统不仅承担交通联系的功能,更承担心理引导与体验组织的功能。路径的线性、宽度、坡度与铺装材质,共同影响着使用者的行走体验与心理感受。弯曲的路径比直线路径具有更高的探索趣味与心理恢复效益,路径的弯曲使前方的景象不断变化,为行走过程增添了发现的乐趣与期待感。路径的宽度以适宜单人行走或双人并行为宜,过宽的路径使人产生空旷感与方向迷失感,过窄的路径使人产生局促感与不便感。

停留节点是康养园艺景观中使用者驻足停留、静坐观赏或参与活动的空间节点。停留节点的位置选择应考虑景观视线的最佳位置、微气候的舒适条件与空间的私密程度。停留节点的设施配置应提供舒适的座椅、适宜的遮荫与便捷的饮水设施,为使用者的长时间停留提供物质保障。停留节点的设计应鼓励使用者放慢脚步、静心感受,通过标识系统或空间氛围的营造,传递“请停留、请感受”的温和引导。

四、康养园艺景观活动组织与心理舒缓实践

(一) 园艺操作活动的分类设计与心理效益评估

康养园艺景观中的园艺操作活动依据参与强度与操作难度的差异可划分为轻园艺活动、中园艺活动与重园艺活动三种类型。轻园艺活动包括播种、浇水、修剪、观赏、触摸等活动,适合体力较弱或初次参与的都市人群。轻园

艺活动的心理效益主要体现在注意力转移与情绪改善方面，参与者在轻园艺活动中获得的精神放松与感官愉悦，是心理舒缓的基础性体验。中国艺活动包括翻土、移栽、除草、施肥等活动，适合体力较好且有一定园艺经验的参与者。中国艺活动的心理效益体现在自我效能感的增强与成就感的获得方面，参与者在完成具体的园艺任务后获得可见的成果反馈，这种正向反馈对改善自我评价与增强心理韧性具有积极的作用。

园艺操作活动的心理效益评估可通过标准化心理量表与生理指标监测两种途径进行。心理量表的评估在活动前后进行，通过对比活动前后的焦虑、抑郁、压力知觉与阴性负面情绪等指标的得分变化来量化园艺操作活动的心理效益。生理指标的监测包括心率变异性、血压、心率与皮肤电导等指标，通过活动前后的对比分析来评估园艺操作活动对自主神经系统的影响。实证研究的数据表明，各类园艺操作活动均可带来显著的心理效益，但效益的类型与强度因活动类型与个体差异而有所不同。

（二）自然观察与正念练习的整合应用

自然观察是康养园艺景观中一种简单而有效的心理舒缓活动，其核心是通过有意识的注意力的引导，使参与者沉浸于自然环境的细节感知中，从而获得注意力恢复与情绪改善的心理效益。自然观察活动的设计包括植物形态观察、昆虫行为观察、鸟类活动观察、天气现象观察等多个主题，每次活动聚焦一个观察主题，引导参与者以专注但不紧张的方式进行观察。自然观察中的注意力是以一种轻松、开放的方式展开的，这种注意力模式有助于注意力的恢复。

正念练习与自然观察的结合是康养园艺景观心理舒缓活动的深化方向。正念练习强调对当下体验的非评判性觉察，自然观察为正念练习提供了丰富的觉察对象。在康养园艺景观中引导参与者进行正念行走、正念静坐或正念园艺操作，帮助他们将注意力从日常的担忧与思虑中转移到当下的感官体验上，这种注意力转移对缓解焦虑与改善情绪具有显著的帮助。正念练习在康养园艺景观中的应用具有自然的优势，自然环境中的感官刺激为注意力提供了丰富的支持。

（三）园艺治疗小组的组织模式与效果评估

园艺治疗小组是康养园艺景观中心理舒缓功能的深化形式，其以小组为单位、以园艺活动为媒介、以心理健康促进为目标，在专业引导下开展系列化的园艺治疗活动。园艺治疗小组的成员通常由具有相似心理需求或生活困扰

的都市人群组成，通过小组的凝聚力与同伴支持，增强园艺活动的心理疗愈效果。园艺治疗小组的活动周期以6周~12周为一个疗程，每周活动1次~2次，每次活动时长60分钟~120分钟。每次活动的内容包括热身环节、主题园艺操作、分享交流与总结放松四个部分。

园艺治疗小组的效果评估应在活动前、活动中与活动后进行多时间点的测量，以捕捉心理效益的变化轨迹。评估工具应包括抑郁、焦虑、压力知觉、自尊、生活满意度等标准化心理量表，以及参与者的主观反馈与行为观察记录。园艺治疗小组的效果在多项研究中获得了积极的验证，参与者在完成一个疗程的园艺治疗后，其抑郁与焦虑水平显著降低、自尊与生活满意度显著提升，这些积极变化在疗程结束后的一段时间内仍保持显著。

（四）康养园艺景观活动的组织管理与安全保障

康养园艺景观活动的组织管理涉及活动内容的策划、时间安排、人员配置与安全预案等方面。活动内容的策划应考虑不同季节的植物景观变化、不同天气条件下的活动可行性以及不同参与群体的能力与需求。时间安排应避开极端天气条件，夏季的高温时段、冬季的严寒时段与降雨天气均不宜安排户外园艺活动。人员配置包括活动带领者、园艺技术指导者与安全保障人员，带领者应具备园艺治疗或心理健康促进的专业背景，园艺技术指导者应具备园艺专业技能，安全保障人员应具备急救知识与应急处理能力。

安全保障是康养园艺景观活动组织的底线要求，涉及物理安全与心理安全两个层面。物理安全要求活动场地的设施安全、工具安全与植物安全，工具的使用应有明确的操作规范与安全指导，植物的选择应排除有毒、有刺、易致敏的种类。心理安全要求活动氛围的尊重、接纳与支持，带领者应关注每一位参与者的情绪状态与参与意愿，尊重个体差异与个人边界。

五、康养园艺景观在不同都市空间中的应用模式

（一）社区康养花园的建设模式与运营机制

社区康养花园是嵌入城市居住社区中的小型康养园艺景观，其服务对象以社区居民为主体，服务目标为提供日常可达的心理舒缓空间与园艺活动场所。社区康养花园的建设模式强调居民的参与式设计与共同维护，在设计阶段征求居民意见、在建设阶段组织居民参与、在维护阶段鼓励居民认养，形成社区共治的运营机制。社区康养花园的设施配置以基础性、耐用性为主，可配置花坛、种植池、

休息座椅、小型水景、园艺工具存放处与活动标识系统等。社区康养花园的运营由社区居委会或物业管理部门统筹协调,由社区志愿者团队负责日常维护,由专业机构提供园艺治疗活动的指导与支持。

社区康养花园的运营需建立稳定的资金来源与管理制度。资金来源包括社区公共收益的专项拨付、居民自发的捐赠、属地机构的赞助以及政府购买服务的项目经费。资金管理应透明公开,定期向社区居民公示收支情况。社区康养花园的开放时间宜采用全天候开放模式,使居民在任何方便的时间均能使用康养花园。

(二) 医院与康养机构中的疗愈花园设计

医院与康养机构中的疗愈花园是为患者、家属与医护人员提供心理舒缓与自然疗愈支持的专业性康养园艺景观。疗愈花园的设计应充分考虑使用者的身体条件与特殊需求,无障碍设施是疗愈花园的基础配置,园路的宽度、坡度与铺装材料应满足轮椅使用者与行动不便者的通行需求。疗愈花园的植物配置应注重安全性、感官丰富性与心理舒缓效应的平衡,排除有毒、有刺与易致敏的植物种类,增加芳香植物与触感植物的比例,营造温和而丰富的感官环境。

疗愈花园在医疗机构中的功能定位为医疗服务的辅助延伸,其服务目标包括缓解患者的就医焦虑、促进术后恢复、改善长期住院患者的情绪状态与减轻医护人员的工作压力。疗愈花园的使用建议纳入医疗机构的整体服务体系,为适宜的患者开具“花园处方”作为治疗的组成部分。疗愈花园的效果评估可通过患者满意度调查、医护人员压力水平测量与患者康复指标对比分析等途径进行。

(三) 工作场所中的康养园艺微景观营造

工作场所中的康养园艺微景观是将康养园艺的理念与元素融入办公环境中,为职场人群提供便捷的日常心理舒缓资源。工作场所中康养园艺微景观的形式包括桌面绿植、绿色植物墙、中庭花园、屋顶花园与休息区植物角等多种类型。桌面绿植是工作场所康养园艺微景观中最为普及的形式,一盆小型绿植(如多肉植物、绿萝、吊兰等)放置在办公桌面上,在繁忙的工作间隙为视觉系统提供温和的绿色刺激,有助于缓解视疲劳与心理紧张。

绿色植物墙与室内花园是工作场所康养园艺微景观的高级形式,适合面积较大、层高较高的办公空间。绿色植

物墙利用垂直空间种植多种植物,形成绿色的背景与视觉焦点,显著改善了空间的视觉品质与心理感受。室内花园在办公空间中营造了具有自然氛围的休息区,员工在休息时间可进入花园区域放松身心,这种短暂的离开与自然接触对工作压力的缓解具有显著的帮助。

(四) 城市公共空间中的康养园艺景观节点规划

城市公共空间中的康养园艺景观节点是康养园艺理念在更广泛的城市尺度上的应用,其通过在城市公园、广场、街道绿地与滨水空间等公共空间中设置具有心理舒缓功能的景观节点,使康养园艺的受益范围从特定场所的使用者扩展到更广泛的都市人群。康养园艺景观节点的规划选址应优先选择交通便利、环境安静、远离城市主干道与噪声源的区位。节点的规模不宜过大,以创造一个独立、安静、围合的小空间为目标。

康养园艺景观节点的设计应形成区别于周边环境的独特空间氛围,通过植物的围合、地形的变化或构筑物的界定,将节点空间从周边的活动空间中分离出来,形成一处可以安静停留的心灵庇护所。节点的植物配置应注重色彩的柔和、芳香植物的应用与季相变化的丰富,节点的座椅应提供舒适的坐姿支持与适宜的观赏视角。城市公共空间康养园艺景观节点的规划应纳入城市绿地系统的专项规划中,形成覆盖全市的康养园艺景观节点网络。

六、结束语

康养园艺景观对都市人群心理舒缓的应用价值体现在生理调节、心理恢复、社会支持与生活品质提升多个层面。多感官通道的丰富刺激为都市人群提供了从持续压力状态中暂时抽离的机会,园艺操作与自然观察的参与活动为注意力恢复与情绪改善提供了行为支持,社区康养花园、医院疗愈花园与工作场所康养微景观等多元化的应用模式,为不同场景中的都市人群提供了便捷可及的心理舒缓资源。

参考文献:

- [1] 毛业兰.关于车库顶板上景观微地形陶粒换填处理计算方式探索——以湘潭东方威尼斯项目为例[J].设计学刊, 2025, 2(2): 25-27.
- [2] 高妍, 陈显光, 台方瑜, 等.园艺疗法在城市生态康养建设中的应用[J].智能城市应用, 2025, 8(6): 10-13.
- [3] 徐丹丹, 吴鑫成, 郑惠娴, 等.芳香植物在社区康养性植物景观中的评价与应用[J].中国农学通报, 2022(010): 038.