

# 基于康养理念下的植物景观设计

陈 勋

永嘉县碧莲镇人民政府 浙江 温州 325000

**【摘要】**：随着人口老龄化加重和全民健康意识提高，康养理念已经渗透到景观设计当中，植物是景观设计的重要组成元素，植物的配置是否合理会直接影响到康养景观功能的发挥。本文论述康养理念和植物景观设计的主要内涵，剖析目前植物景观设计在康养功能表现方面存在的问题，联系植物的生理康养、心理疗愈和社会交往辅助价值，给出相应的设计准则和操作方法，依靠实际案例来检验设计可行性，为康养类植物景观的规范、科学设计赋予理论支撑和实践参照，推动景观美学同康养功能的有机融合。

**【关键词】**：康养理念；植物景观；景观设计；疗愈功能；植物配置

DOI:10.12417/2811-0722.26.06.035

## 1 引言

目前我国康养类植物景观设计还处在发展的初期阶段，部分设计存在重形式、轻功能、重观赏、轻康养的问题，不能充分发挥植物的疗愈价值，不能满足人民日益增长的康养需求。因此，深入探究康养理念下植物景观设计的方法，挖掘植物的康养潜力，改善植物配置模式，对提高景观的康养功能、改善人居环境质量、促进康养产业和景观设计产业融合发展有着十分重要的现实意义和应用价值。本文根据相关理论以及实践案例，对康养理念下的植物景观设计做系统的探究，给相关的设计实践提供一定的参考。

## 2 康养理念下植物景观设计原则

### 2.1 以人为本原则

康养理念以人为本，植物景观设计要充分考虑各个年龄段的人群的康养需求，根据老年人、青少年、亚健康人群等不同群体的生理和心理特点，做针对性的设计。根据老年人行动不便、视力下降的特点，选择生长稳定、无刺、色彩柔和的植物，设置无障碍的植物景观路径；根据亚健康人群压力大、焦虑的特点，选择有芳香疗愈、舒缓情绪功能的植物，营造安静、舒适的冥想空间。同时重视景观空间的实用性，设置适宜的休憩、活动设施，满足人们日常康养活动的需求。

### 2.2 生态适应性原则

植物景观可持续性依靠植物的生态适应性，在设计中要遵照“适地适树”准则，挑选乡土植物，也要顾及植物的生态适应性及康养作用。乡土植物适应当地气候、土壤条件，成活率高，后期养护成本低，能体现地域特色，有利于区域生态平衡。合理搭配不同的植物种类，形成乔灌草相结合的复合植物群落，提高植物景观的生态功能和稳定性，给康养功能的发挥创造良好的环境条件。

### 2.3 康养功能性原则

康养型植物景观的本质是利用植物的康养功能，设计时要充分发掘植物的生理疗愈、心理疗愈作用，并按照植物的特点

做针对性的配置。配置有净化空气、杀菌消炎作用的植物，改善环境质量；配置有芳香作用的植物，用嗅觉刺激来减轻心理压力；配置色彩丰富植物，用视觉刺激来调节情绪。同时重视植物景观同康养活动的融合，塑造出合适的休憩、冥想、运动场所，达成景观功能和康养功能的有机结合。

### 2.4 美学与实用性统一原则

康养型植物景观既要有审美性，也要有实用性。设计时要考虑植物的形态、色彩、层次搭配，创造美观、协调的景观效果，不能只重景观形式，而忽视植物的康养价值和使用功能，保证景观既可以供人观赏，又可以满足人们的需求。科学配植乔木、灌木、草本植物，形成多层次、有色彩的植被，设置休憩座椅、冥想平台等设施，使游客能与植物更加贴近，感受自然。

## 3 基于康养理念下的植物景观设计策略

### 3.1 优化植物种类选择，挖掘康养价值

植物种类选择为康养植物景观设计打下基础，根据康养需求和生态适应性来选择具有康养价值的乡土植物，合理搭配各种类型的植物。第一选择有生理疗愈功能的植物，松柏类、樟树、桂花等，其释放出的挥发性物质有杀菌、消炎、镇静的作用，可调节人体生理机能；第二选择有心理疗愈功能的植物，色彩柔和的栀子花、玉兰花，香气清新的薰衣草、薄荷，可以缓解负面情绪，舒缓心理压力；第三选择有生态功能的植物，侧柏、国槐、绿萝等，可以净化空气、调节微气候，改善环境质量。同时不能选用有毒、有刺、容易引起过敏的植物，保证景观的安全性。

### 3.2 科学配置植物群落，提升景观层次

合理的植物群落配置可以提高植物景观的生态功能和康养价值，给人们提供多种多样的感官体验。设计时使用乔灌草结合的复合配置模式，形成层次丰富、结构稳定的植物群落。乔木层选用国槐、白蜡、法桐等高大挺拔的乡土树种作为景观骨架遮挡强光、调节温湿度，灌木层选用有康养价值的花灌木

丁香、紫薇、海棠等增加景观色彩和层次释放芳香物质，地被层选用耐阴、易养护的植物麦冬、鸢尾、酢浆草等覆盖地面减少水土流失提高景观整体性。合理搭配不同花期、不同色彩的植物，四季有景，人们对植物的自然美和疗愈作用产生不同的感受。

### 3.3 营造多元化感官体验，强化疗愈效果

康养型植物景观要重视人的感官体验，用植物的色彩、香气、形态、声音等要素来营造出“视、听、嗅”全方位的疗愈体验。视觉上用不同的色彩搭配植物，暖色调植物营造出温馨愉悦的氛围，冷色调植物营造出安静舒适的氛围，不能色彩过于杂乱；形态上用不同的形态搭配植物，高大乔木和低矮灌木结合在一起，规整植物和自然生长植物搭配在一起，丰富视觉体验。从嗅觉上来说，配置一些芳香类植物，例如桂花、茉莉、薰衣草等，在呼吸的时候可以使人感觉到植物的香气，从而达到缓解心理压力的效果。从听觉上来说，配置自然声响的植物，竹林、垂柳等，风吹过这些植物时所产生的声响可以缓解情绪，营造出一种宁静的氛围。同时设置适当的休憩、冥想空间，使人们在静下心来时能够感受到植物的疗愈作用，提高康养效果。

### 3.4 完善后期养护管理，保障景观可持续性

科学的后期养护管理，是保证康养植物景观长期稳定发挥功能的重要环节。一是制订完备的养护管理方案，明晰养护责任和办法，定时开展修剪、浇灌、施肥、防治病虫害等养护工作，保证植物正常生长，二是加强养护人员专业培训，提高养护人员专业素养，熟悉康养植物生长特点和养护方法，保证养护措施科学性，三是建立植物景观动态更新机制，依照植物生长情况以及人们康养需求，及时变动植物种植，淘汰生长不好的植物，改善景观结构，保证景观持续性和康养效能的长久发挥。

## 4 案例分析

### 4.1 基础级康养植物景观案例

本次选择永嘉县碧莲镇邵园村为案例，属于基础级康养植物景观。邵园村建村已有 1200 多年历史，是浙江省 3A 级旅游景区村庄，依山傍水、风光旖旎，有国家重点文物保护单位“邵氏宗庙”、古堤坝等遗址，村古、水美、山秀，是乡村振兴示范带上的美丽村庄，基础级康养植物景观以“生态打底、简易疗愈”为主，依托村内自然禀赋和乡土植物资源，打造服务于村民日常康养、满足基本休憩疗愈需求的景观空间，契合基础级康养景观“易推广、重实用”的主要特点。

该案例严格依照生态适应性原则，植物配置以永嘉本地乡土植物为主，不需要复杂的养护，符合乡村景观自然的特点，并且可以满足基础的康养需求。村内自然生长的乔木、灌木和人工种植的乡土植物构成简化的乔灌草搭配形式，古堤坝周边

的原生植被得到很好地保护，卵石堤坝与丛生草本植物、灌木相互辉映，既保持了楠溪江流域的乡土景观特点，又能净化空气、调节局部微气候，给村民提供天然的休憩疗愈空间。



图 1 邵园村概况图

### 4.2 提升级康养植物景观案例

邵园村在基础康养景观的基础上，利用村内产业资源，创建提升级康养植物景观，以“精准施治、功能完备”为重心，服务村民、周边群众以及前来观光的游客，主要面向老年人、亚健康人群提供康养服务，实现植物景观同康养功能、产业发展深度结合，契合提升康养景观的主要特点。

植物种类的选择坚持生态适应性和康养价值并重的原则，主要选用有明确疗愈功能的乡土植物，主要建设两大特色康养植物景观区。选用温州村庄常见具有康养功能的植物(见表 1)。栀子花为温州本土植物，花色柔和、香气清雅，花、果均有药用价值，可以缓解负面情绪、舒缓心理压力，栀子花释放的挥发性物质具有一定的杀菌消炎作用，能起到生理疗愈和心理疗愈的效果，村里以栀子花为基础建设了简易的冥想、休息场所，5 月栀子花开花人们在花海中放松身心、缓解压力。

表 1 温州村庄常见苗木、花卉清单

类别	苗木、花卉名称
经济作物	柚子、瓯柑、温州蜜桔、枇杷、桃树、梨树、柿子树、杨梅、板栗、石榴等
观赏花木	榕树、香樟、水杉、柳树、山茶、桂花、梅花、樱花、海棠、合欢、紫薇、月季、栀子、杜鹃、三角梅、美国凌霄、爬山虎、荷花、睡莲等

植物配置以乔灌草相结合的复合模式为主，形成层次丰富的植物群落。乔木层选择本地高大乡土树种遮挡强光、调节温湿度，给康养活动提供舒适的环境；灌木层以栀子花、乌牛早茶树等经济作物为主；村内沿溪滩林附近有一片约 200 亩板栗林坚持栗茶共生的原则，上层乔木为成片的板栗树，中层植物选择温州本土作物乌牛早茶树，不仅能丰富景观色彩和层次，释放芳香物质，提高疗愈效果，又能给村民带来实在的经济收入；地被层用耐阴、易养护的乡土草本植物覆盖地面，减少水土流失，提高景观整体性。



图2 栀子花景观

#### 4.3 精品级康养植物景观案例

邵园村根据自身发展规划,正在创建精品级康养植物景观,依托村内丰富文化内涵、优良植物资源和完备产业基础,以“全维疗愈、高端融合”为宗旨,面向中高端康养、休闲疗养需求人群,打造生态疗愈、文化体验、产业赋能为一体的精品康养植物景观,符合精品级景观“高端化、全维度、精细化”特点。

植物种类的选择要挖掘乡土植物的康养价值,主要选用具有药用、芳香、镇静等功能的乡土树种,形成多样的康养植物群落。在已有的栀子花海的基础上,扩大种植面积,发掘栀子花的康养价值,由永嘉县有乔生态农业科技有限公司承包,培育栀子良种,发展栀子花康养产业链,研发栀子花茶、栀子花纯露、栀子花面、栀子花油等具有功能的产品,构建起“观赏-疗愈-产品”一体化的康养体验。

植物配置重视全方位的感官体验,创建起“视、听、嗅、触”四者合一的疗愈空间。视觉上搭配不同的花期、不同的色彩的植物,形成四季有景,栀子花的洁白、荷花的粉嫩、果树

#### 参考文献:

- [1] 吴玉晨.康养理念下景区依托型乡村景观优化设计——以祁门历溪村为例[D].安徽农业大学,2025.
- [2] 毕良智,赵志远,薛梅,等.康养理念下皖南乡村景观设计探析——以山溪村为例[J].安顺学院学报,2024,26(06):33-38+61.
- [3] 张茜悦,刘丰军.基于康养理念下的滨水植物景观设计[J].现代园艺,2024,47(23):139-141.
- [4] 张茜悦.康养理念下的滨水公园更新设计研究[D].河南科技大学,2024.
- [5] 杨春.康养理念下南昌香江社区适老化景观改造设计研究[D].景德镇陶瓷大学,2024.

的翠绿相互映衬,营造出清新雅致的景观氛围;嗅觉上以栀子花、荷花的自然香气为主,配以芳香类乡土植物,构成多层次的嗅觉体验,减压解压;听觉上依靠古堤坝周围原生植被、竹林等自然声响,产生风吹植物沙沙声、林间鸟鸣等,营造出宁静舒缓的环境,利于情绪调节;触觉上选取无刺、叶片柔软的植物,设置可以近距离接触的植物景观区,增加人与自然的交流,加强疗愈的效果。

#### 4.4 分级案例对比与启示

从邵园村的案例实践可知,乡村康养植物景观设计要遵循“因地制宜、循序渐进”原则,充分发挥本地乡土植物资源和自然条件,结合村庄发展规划和产业基础,根据不同的设计目的和服务对象,构建起分层分类的康养植物景观。同时还要注意康养功能同生态保护、文化传承、产业发展三者之间的有机融合,既要发挥植物的生理疗愈、心理疗愈作用,又要考虑生态可持续性以及地域特色,用科学的植物选择、合理的群落配置、完善的养护管理来实现景观美学与康养功能的统一,促进乡村康养产业的发展,助力共同富裕。

#### 5 结论

随着康养产业不断地发展以及人们对健康的重视程度越来越高,康养理念下的植物景观设计也会有更大的发展空间。未来还要继续研究植物的康养机理,发掘出更多的具有康养价值的植物种类,探索出更加科学、合理的植物配置模式,结合大数据、智能化等新技术实现植物景观设计的精准化、个性化,满足各个年龄段的人群的康养需求。另外还要加强康养植物景观设计标准化建设,规范设计过程和养护管理,促进康养植物景观设计走向规范化、科学化、可持续化方向,给人们营造出更加健康、更加舒适、更加宜居的人居环境。