

艺术疗愈导向下口袋公园景观设计研究

倪颖

温州瓯江口新区市政园林有限公司 浙江 温州 325000

【摘要】：口袋公园作为城市微空间，是赋能市民心理健康的重要载体。本文聚焦艺术疗愈导向下口袋公园景观设计，结合新区建设与园林管养实际，梳理出植物疗愈功能单一与管养粗放、色彩疗愈景观时效性与维护成本冲突、缺乏全周期管养考量等现实困境，并对未来口袋公园建设中的“点绿增绿”工作提出思考。采用文献分析与实践适配结合的方法，从植物筛选配置、色彩景观构建、设施落地及长效运营机制等层面，提出贴合管养适配性的解决方案。研究实现了艺术疗愈功能与园林管养便捷性的双向兼顾，为口袋公园疗愈景观的长效落地与品质提升提供了可借鉴的实践路径。

【关键词】：艺术疗愈；口袋公园；景观设计；管养适配；疗愈景观

DOI:10.12417/2811-0722.26.06.036

引言

随着城市化进程加快，高密度城市空间带来的心理压力问题日益凸显，艺术疗愈作为舒缓情绪、保障心理健康的有效方式，逐渐融入城市景观设计领域。口袋公园作为城市微空间的重要组成，以其分布广泛、贴近市民生活的优势，成为承载艺术疗愈功能的理想载体。当前，口袋公园设计多侧重基础生态与观赏功能，对艺术疗愈价值与园林管养适配性关注不足，导致疗愈效果难以长效维持。基于此，本文聚焦艺术疗愈导向，结合新区建设与园林管养实际，探析口袋公园景观设计的现实困境与营造策略，为未来新区“点绿增绿”工作中城市微空间赋能市民心理健康、实现景观品质与管养效能双赢提供实践参考。

1 艺术疗愈导向下口袋公园景观设计的现实困境

1.1 植物品种的疗愈功能单一与管养粗放之间的矛盾

由于辖区内属于新区正在建设中，针对未来点绿增绿过程中的口袋公园建设，需提前考量植物品种的疗愈功能与管养适配性问题。当前本区的绿地公园建设多以选择常见乡土品种为主，品种单一且疗愈维度局限，多侧重遮荫、净化等基础生态功能，忽视了视觉疗愈、嗅觉疗愈等艺术疗愈核心需求，缺乏能通过色彩舒缓情绪、通过香气缓解压力的特色品种搭配，难以形成多层次的疗愈植物景观体系。同时，面向未来口袋公园建设，需提前规避植物管养粗放化的问题，避免出现缺少针对性精细化养护方案的情况。部分具有疗愈价值的植物若因修剪不及时、水肥管理不到位出现生长不良、枝叶杂乱等问题，既会破坏植物本身的形态美感与疗愈表现力，也会使得有限的疗愈植物资源无法充分发挥作用，导致植物疗愈功能单一与管养粗放之间的矛盾持续加深，与艺术疗愈导向下口袋公园的设计初衷相悖。

1.2 色彩疗愈景观的时效性与后期维护成本的冲突

色彩疗愈景观的核心依赖植物色彩表现与季相稳定度支撑，而这一核心需求，与园林管养的成本管控、常态化养护要

求存在显著矛盾。为营造情绪舒缓、心境调节的疗愈氛围，口袋公园常选用细叶芒、鸡爪槭、三脉紫菀等多色彩、强季相植物，凭借花期错落、叶色季变的特质构建层次化色彩景观，契合艺术疗愈的设计内核。但这类植物观赏时效极短：细叶芒最佳观赏期集中、鸡爪槭鲜亮叶色维持不足两个月，季相更迭后便丧失疗愈色彩价值。

口袋公园建设受制于管养经费与人力短板，陷入两难格局：若采用一年六换的时令花卉模式，养护成本将大幅攀升；若改用宿根低维护品种，又因色彩单调、季相匮乏削弱疗愈效能；盲目引种外来彩叶树种，则存在成活率低、养护难度大、人物投入高的问题。整体始终深陷“保时效则成本高、控成本则失疗愈”的困境，难以适配园林管养常态化、集约化的发展需求。

1.3 缺乏全周期管养考量的疗愈性空间设计现状

艺术疗愈导向的口袋公园景观设计，往往侧重前期方案所展现的疗愈效能，未能有效融入全区园林管养体系，对后期全周期管养缺乏系统谋划，使得疗愈性景观难以长久维系。绿化品种选取侧重前期视觉效果与短期疗愈适配度，忽略全区园林管养的统一性及养护复杂度。部分引入的疗愈类植物对生长环境要求较高，且与全区常用养护品种兼容性不足，导致养护成本上升、操作难度加大，常出现枯萎、长势孱弱等现象，难以持续释放植物的疗愈效能^[1]。色彩疗愈设计局限于前期搭配环节，未结合管养实际兼顾色彩长效性，部分色彩艳丽、可舒缓情绪的花卉品种，因管养滞后出现花期错乱、植株枯萎等问题，造成景观色彩失衡，使预设的情绪疏导、压力舒缓等疗愈效能大幅削弱，与全区园林管养的规范化、长效化标准存在差距，难以保障疗愈性空间的长期稳定运转。

1.4 案例引证：复兴中路街区更新项目的困境折射

上述困境在复兴中路街区更新项目中已形成具体实践投射。该项目实施前，原有绿地功能存在显著缺陷，其疗愈导向设计存在明显缺失，植物配置以常规乡土品种和常绿植物为

主, 缺少情绪舒缓功效的疗愈植物, 且部分彩叶植物因后期养护管理不佳, 出现枯萎衰败、失色等现象, 基于此, 复兴中路开展了街区系统性更新工程。更新后的项目主要包括三大核心设计内容: 民防苑以“鸣、走、藏、消”为核心原则, 构建五处半围合式空间, 有机融合民防科普与儿童疗愈两大主题; 第二中心小学外侧通过喇叭装置打造“可聆听”式画墙, 用于展示学生原创画作; 复兴中路沿线拆除原有围墙, 以绿化景观进行替代, 并植入休憩坐凳, 构建无边界型人文街道。更新过程中, 植物设计最大程度尊重原有的自然条件, 保留长势良好的大乔木, 并围绕其进行景观布置。植物配置注重春花秋色的季相变化, 同时根据四季轮换调整花卉, 确保景观常年有花可观, 四季有色——春季以樱花、海棠、郁金香等为主; 秋季突出银杏、无患子、红枫等营造黄橙色暖色系主题; 鼠尾草、穗花牡荆等紫色系花卉地被与步道和谐统一, 共同营造色彩鲜明的自然花园。该案例充分印证了植物疗愈功能单一、色彩景观时效不足、全周期管养体系缺失这三重核心困境, 同时表明, 疗愈导向的街区设计需从源头层面与管养系统进行协同适配, 方能实现设计初衷与实践效果的统一。

2 基于管养适配性的疗愈景观营造策略

2.1 适宜口袋公园的特色植物品种筛选与配置

口袋公园植物品种筛选, 核心遵循低维护、高疗愈双重核心原则, 优先选择适地植物、抗逆性强、养护成本低的成熟乡土植物品种。所选品种均经过本区园林常态化管养实践验证, 可规模化推广应用, 有效降低后期园林管养人力、物力成本。

植物筛选过程中, 结合色彩心理学与布鲁奇克情绪轮理论, 通过多色系科学搭配打造沉浸式疗愈植物景观。其中, 粉白色系植物以柔和清雅的视觉效果舒缓心绪、抚平烦躁, 可选用欧石竹、白绣球等品种; 蓝紫色系植物自带静谧沉静的氛围感, 能够有效舒缓精神紧张、消解焦虑情绪, 主打鼠尾草、薰衣草等经典疗愈品种; 橙黄色系植物色调温暖明亮, 可驱散低落压抑情绪、提振心境, 优选金鸡菊等观赏性与适配性兼具的花卉品种, 通过差异化色彩搭配, 构建层次丰富、功能多元的色彩景观体系。

在植物配置布局上, 摒弃过度人工化、无功能性的整形绿篱设计, 采用自然式种植搭配模式。依托乔、灌、草分层立体布局模式, 上层选用冠大荫浓、长势稳健的乡土乔木, 构建公园基础绿化骨架; 中层搭配花叶共赏、观赏性持久的花灌木, 丰富景观层次与季相变化; 下层采用山麦冬、姬岩垂草等低维护、覆盖性强的乡土地被植物全覆盖地表, 有效抑制杂草生长、减少水土流失。整体配置模式兼顾生态性、观赏性与实用性, 在实现园林管养轻量化、便捷化的同时, 依托植物自然形态、四季色彩与生态肌理, 持续发挥身心疗愈作用, 真正达成口袋公园低成本管养与高品质疗愈景观体验的双向适配与协同统一。

2.2 易于管养的色彩疗愈景观构建手法

契合全区园林管护统一规范与便捷性诉求, 色彩疗愈景观打造需以低养护、高存活绿化品类为核心依托, 融合色彩心理学要义与植物季相演替特征, 平衡疗愈价值与管护效能。优先选用乡土绿化品种, 因其适应性突出、病虫害发生率低、无需频繁修剪, 适合构建层次丰富的色彩矩阵^[2]。春季以粉白、浅紫调的樱花、紫叶李为核心, 柔化视觉冲击以舒缓心绪、消解焦躁; 夏季以浓绿的麦冬、鸢尾搭配浅金硫磺菊, 营造清润静谧的视觉氛围, 助力心绪归宁; 秋季借橙红色系彩叶乡土品种(如部分槭树科乡土植株)搭配深绿常春藤, 用暖调肌理传递温润慰藉; 冬季保留常绿树的深绿基底, 点缀少量耐寒南天竹, 维系景观色彩连贯度与疗愈属性。所有选用品类均符合全区园林管护的浇水、修枝、病虫害防控标准, 无需额外增设特殊养护举措, 在压缩管护投入的基础上, 保障色彩景观持续释放疗愈效能, 实现管护适配与艺术疗愈的双向协同。

2.3 疗愈性景观设施的材料选择与落地技术

基于全区园林管养的整体要求, 疗愈性景观设施的材料选择需兼顾互动疗愈价值、色彩疗愈效能与长期管养便捷性, 落地技术需适配口袋公园小巧精致的空间特点, 同时衔接全区园林管养标准。绿化品种选取优先考虑适应当地气候、抗逆性强、管养成本低且兼具色彩疗愈功能的乡土植物, 搭配浅色系花灌木与常绿色叶植物, 形成层次丰富的色彩体系, 通过柔和的色彩过渡缓解视觉疲劳、舒缓情绪, 既避免名贵品种带来的管养负担, 又能通过植物季相变化实现持续的疗愈体验^[3]。设施材料选用环保、耐磨损、易清洁、抗老化的生态材料, 在贴合艺术疗愈氛围的同时, 降低全区园林管养的人力与物力投入, 在落地过程中采用简约易维护的施工工艺, 兼顾设施的互动性与耐久性, 确保设施既能满足市民触摸、休憩等互动疗愈需求, 又能长期稳定使用, 与全区园林管养体系高效适配, 实现疗愈功能与管养便捷性的双向兼顾。

3 艺术疗愈口袋公园的长效运营与品质提升

3.1 从设计源头介入的“管养一体化”设计模式

从设计源头介入的“管养一体化”设计模式, 紧密承接全区园林管养整体规划, 将管养便利性与艺术疗愈功能深度融合。该模式的核心在于让景观设计与后期管养形成闭环衔接, 而非仅在理念层面强调“重设计、轻管养”的转变。结合艺术疗愈需求, 绿化品种选择优先挑选适配区域气候、抗逆性强且兼具疗愈价值的乡土植物, 避开养护成本高、适应性差的品种, 在降低全区园林管养整体负荷的同时, 通过植物本身实现疗愈效能。如搭配具有舒缓情绪功效的芳香类植物与叶片柔软的观叶植物, 形成层次丰富的植物群落。色彩疗愈设计同样兼顾管养便捷性, 以柔和舒缓的低饱和色调为主, 搭配少量高饱和亮色点缀, 选用叶色、花色持久且后期无需频繁修剪、更换的植

物,减少管养频次,同时确保色彩搭配始终符合疗愈需求,让口袋公园在长期管养中持续保持良好的疗愈景观质感,实现艺术疗愈功能与全区园林管养工作的协同推进。

3.2 基于植物生长周期的色彩景观动态调控机制

承接全区园林管养统一标准,艺术疗愈口袋公园需结合植物生长周期特性,筛选适配本地气候、养护便捷且兼具色彩疗愈功效的绿化品种,构建动态化色彩景观调控体系^[4]。优先选用季相特征鲜明的乡土疗愈植物,春季搭配粉白系海棠、嫩黄系迎春,以柔和色调缓解焦虑情绪;夏季选取浓绿系香樟、浅紫系紫薇,用层次色彩营造静谧舒缓氛围;秋季搭配橙红系鸡爪槭、金黄系银杏,通过温暖色调传递舒适感;冬季保留墨绿系松、浅灰系梅花,维持景观色彩的连贯性与疗愈性。依托全区园林管养的常态化巡查与养护机制,实时监测植物生长状态,根据抽芽、开花、落叶等周期节点,调整植物搭配密度与布局,确保色彩景观随季节更迭自然过渡,既契合艺术疗愈的核心需求,又实现与全区园林管养工作的无缝衔接,保障口袋公园色彩景观的长效性与疗愈品质。

3.3 全民参与式管养在艺术疗愈公园中的实践价值

依托园林管养的统一标准与资源支撑,全民参与式管养为艺术疗愈口袋公园的长效焕新提供了内生动力,其核心实践价值体现在对绿化品种的精准养护与色彩疗愈效果的持续落地^[5]。结合园林管养对乡土植物、疗愈类植被的培育要求,优先培育辖区内居民更加喜爱的品种,避免外来品种养护难度过高的问题,同时根据季节变化与居民反馈调整植被搭配,确保公

园全年有景可赏、有疗愈功效可感。在色彩疗愈效果落地层面,全民参与式管养让艺术疗愈的设计初衷得以精准落地、持续延续。艺术疗愈公园的色彩搭配并非随意布局,而是基于色彩心理学原理,通过暖色系(如月季、杜鹃)营造舒缓、温暖的氛围,帮助缓解焦虑;冷色系(如鸢尾、薰衣草)传递静谧、平和的感受,助力情绪沉淀;中性色(如冬青、麦冬)则起到调和色彩、稳定视觉的作用。居民作为公园的日常使用者,最能敏锐感知色彩搭配的合理性与植被状态的变化——这种“居民参与、实时维护”的模式,让色彩疗愈的细节渗透到公园养护的每一个环节,既衔接了园林管养的规范化要求,又让艺术疗愈从“设计图纸”落地为“日常体验”,确保口袋公园的疗愈功能不随时间流逝而弱化,真正实现景观品质与疗愈价值的双重稳定提升。

4 结语

艺术疗愈导向下的口袋公园,是城市微空间赋能市民心理健康的重要载体,其设计核心在于实现疗愈功能与管养便捷性的双向适配。破解当前植物疗愈功能单一、色彩景观时效不足、全周期管养考量缺失等困境,需立足全区园林管养统一标准,以乡土适生、低维护品种为基础,构建层次化疗愈植物景观与长效色彩体系,依托“管养一体化”模式与社区参与机制,推动设计与管养闭环衔接。未来,需持续深化疗愈景观与管养体系的融合路径,兼顾生态、疗愈与运营效益,让口袋公园既成为城市微景观的重要组成部分,也成为市民舒缓情绪、释放压力的“疗愈港湾”,真正实现城市微空间的品质提升与人文关怀落地。

参考文献:

- [1] 张雪琪,郭钊辰.艺术疗愈导向下口袋公园景观设计研究[J].明日风尚,2024,(21):88-90.
- [2] 赵浙蒙,姚运玥,皋雅欣,等.面向青年亚健康群体的口袋公园疗愈景观设计研究[J].现代园艺,2025,48(19):51-53+56.
- [3] 岳晓乐,翟付顺,毕磊.基于疗愈景观理念的阿尔卡迪亚社区口袋公园景观设计[J].绿色科技,2022,24(07):5-9+13.
- [4] 张力.城市景观空间中公共艺术的植入——以武汉市口袋公园为例[J].城市建筑空间,2023,30(S2):40-41.
- [5] 梅霞,吉自明.口袋公园景观绿化规划设计策略[J].花木盆景,2025,(18):46-47.