

新型城市公园景观设计中自然疗愈理念的实践与初探

—以杭州市四堡七堡单元市民公园景观设计为例

陈婉君

华越设计集团股份有限公司 浙江 杭州 311115

【摘要】：本文以杭州市四堡七堡单元市民公园为研究对象，聚焦新型城市公园景观设计中自然疗愈理念的实践。通过对已有研究成果的分析和论证，基于当下“健康中国”战略背景下，结合本案的立地属性，分析了现代社会中自然景观对于当下人类健康的影响；并基于本案的基本条件提出针对自然疗愈理念的实践路径；并对未来城市公园的建设和设计提出具有战略目光的发展建议。为日后我国在绿色、健康的城市规划和公众健康环境的建设中走高质量发展之路。

【关键词】：健康中国；自然疗愈理念；城市公园景观设计；四堡七堡单元

DOI:10.12417/2811-0536.26.01.048

引言

在现代城镇化发展背景下，人口老龄化进程发展形势日趋严峻，自然与人类健康相互作用关系逐渐深化，自然疗愈理念成为提升公园品质的重要方向^[1]。自然疗愈是一个跨学科领域，不仅涵盖了园艺学、风景园林学、农学、林学学科的内容，外延还包含生态学、心理学、医学、社会学、环境科学等学科的理论与实践。在“健康中国”战略背景下，基地作为一类城市公园绿地，又是衔接钱塘江生态廊道与杭州东部生态景观带的重要节点，重点服务周边城市居民生活，具有良好的地理优势，作为自然疗愈功能的市民公园进一步完善钱塘区生态体系的构建。

1 基于自然景观促进人类健康的理论框架

1.1 自然景观对于人类健康的影响

据近 60 年来全球范围内多个相关领域的重要理论依据和实证证据进行分析和归纳，自然景观促进人类健康的系统性理论框架。该框架包含自然景观促进心理健康、生理健康和社会健康。自然疗愈则是更广泛的概念，是基于园艺疗法、园林康养、农业康养、森林康养等提出的，包含了与自然环境的多重互动形式，因此涵盖了所有自然环境对人类健康的疗愈作用。

(1) 自然景观与促进心理健康：自然景观通过多感官刺激与神经调节机制，对心理健康发挥显著积极作用。大地与宇宙类自然景观可通过视觉、听觉等五感传递温和刺激，经感觉神经传导至中枢大脑，联动自主边缘神经系统调节心脑协调，改善心率变异性（SDNN），缓解心脑混乱状态。同时，自然环境能有效降低应激反应，减少焦虑、抑郁等消极情绪滋生，避免慢性应激对心理状态的持续侵蚀。此外，自然中

的光影、声音及芬多精等成分，可舒缓精神压力、帮助恢复注意力，依托其独特的感官体验与环境特质，为心理健康提供天然调节与修复支持。

(2) 自然景观与促进生理健康：自然景观通过环境成分作用与生理调节路径，为生理健康提供多重保障。其含有的芬多精、高浓度空气负离子等有效成分，可直接提升自然杀伤细胞活性，增强先天性免疫功能，同时丰富的环境微生物能维持肠道菌群多样性，助力炎症调节。自然景观的多感官刺激还能通过自主边缘神经系统，优化心率变异性（SDNN），改善心脑协调与心脏功能。此外，自然环境可降低应激反应强度，减少慢性应激引发的免疫功能下降与炎症风险，搭配其中的身体活动与良性社交，进一步强化神经—内分泌—免疫网络的协同作用，全面维护生理机能稳定。

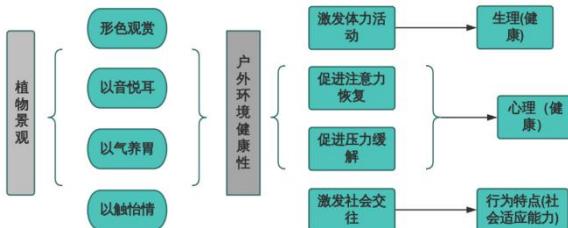
1.2 自然疗愈与人类生活的关联

通过开展一系列有益健康的行为活动，从而达到治疗疾病、疗养身心、促进健康的目的。五感景观—感官刺激—中枢神经系统—自主边缘神经系统的神经调节路径、自然有效成分暴露—身心状态与行为改变—免疫功能改善的免疫调节路径。

自然疗愈深度融入人类生活，成为健康生活的重要支撑。人们在日常接触自然景观时，既通过五感接收温和刺激，经神经调节路径优化身心协同状态，又能持续暴露于自然有效成分，依托免疫调节路径增强机体抵抗力。这些自然关联无需刻意干预，却能通过日常漫步、户外休憩等简单活动，实现疾病预防与身心疗养，让健康维护融入生活日常，提升整体生活质量。

植物景观凭借以形娱情、以气养身、芳香治疗、

以物怡情等场景，发挥户外环境健益属性，通过激发体力活动、促进注意力恢复与压力缓解、激发社会交往的环境作用与感知，从生理健康、心理健康及社会适应行为特点等方面，紧密关联自然疗愈与人类生活，助力提升生活福祉。



2 基于本案针对自然疗愈理念的实践路径

城市生态发展中，钱塘江生态廊道与杭州东部生态带的衔接是核心方向，四堡七堡单元市民公园作为连接二者的关键节点，天然承载“生态+疗愈”双重使命，与自然疗愈理念“以自然赋能人居健康”的核心高度契合^[2]。从项目基础来看，公园位于杭州市上城区，东至七堡路、南邻引水河绿化带、西接邻居中心地块、北抵凤起东路，总用地面积约39372平方米，周边以居住用地为主，距离钱塘江直线距离500米。且依据杭州市绿地系统规划，其服务半径需覆盖周边居民，而客群中周边家庭有亲子康体需求、年轻市民关注自然与科技体验、外地游客追求生态景观，这些具体需求既为自然疗愈理念落地划定了范围，也让公园成为衔接生态廊道与市民生活需求的重要载体^[3]。



项目鸟瞰图

2.1 规划解读与实地现场调研

本案绿地面积为39372平方米，根据公园绿地类型为居住区级公园，其服务半径为1000米。周边地块用地性质主要为居住用地，该公园可定性为服务于1000米范围内，城市居民日常休闲活动的社区公园。基于调研结果，在本案有限的空间内实现自然疗愈的目标非常困难，设计主要从空间营造和植物配置两大

方面入手进行设计。景观结构上“一心两环四区”为核心，一心：中心草坪，两环：有氧漫步环、空中揽胜环；四区：亲子互动区、健身漫步区、五感花园区、杉林氧吧区。利用两环将四个分区从多维度串联起来，不仅增加了公园的互动性，又提升了公园自然疗愈的空间深度。



2.2 基于立地与需求逐步深化理念

以“不破坏景观带生态功能、强化疗愈场景衔接”为核心，公园中心为中央草坪区，西北侧为五感花园区，为互动型疗愈花园，东侧为亲子互动区，包括入口活动广场、儿童活动区，南侧为杉林氧吧区，为放松型疗愈花园。环形漫步道和中心架空栈道（空中揽胜环）形成串联和互通。

五感花园植物选择：以“形色观赏”“以触怡情”及“益气养胃”植物以提升互动性。

“形色观赏”：吸引关注度，可形成拍照打卡地，设计四季不同景，营造生机勃勃氛围，避免季节引起的凄凉之感。可选用色彩丰富的植物，如橙色的金盏菊、凌霄、旱金莲，白色的白玉兰、珍珠梅、刺槐，紫色的紫丁香、紫藤、薰衣草，黄色的迎春、金鸡菊、连翘，蓝色的木槿、鹤望兰、毛泡桐，绿色的雪松、油松、柏类，红色的海棠、梅、山茶等；并搭配四季特色植物，春季染井吉野樱、郁金香，夏季无尽夏绣球、紫薇、木槿，秋季鸡爪槭、银杏，冬季蜡梅、红梅，通过多样色彩与季相变化打造视觉焦点。

“以触怡情”：景天科植物的饱满感、天南星科植物的叶片纹理感，以及具有纹理感的各类老树，都会引发人对生命的思考与感触。除景天科熊童子、乙女心，老树类朴树、香樟外，还可选择叶形奇特的、蒲葵、油棕、马褂木、芭蕉、七叶树、八角金盘，叶片有毛的腊梅、柔叶，叶脉凸出的马褂木，柔软细腻的百合，以及含肉质叶片的景天科、多肉植物（如白牡丹、姬胧月），和具有历史感的古树，从叶片形态、质感等多维度提供触感体验。

“益气养胃”：更加具有互动目的性质的植物，将五感花园打造成一个小型的DIY花园，在与植物互动的同时促进社交。除香草类薄荷、迷迭香，多肉DIY类白牡丹、姬胧月，小型果蔬类草莓外，还可种植提供日常食用种植乐趣的丝瓜、苦瓜、葡萄、石榴；可制作花茶的菊花、金银花；入药活血的益母草籽；降血糖的马齿苋、百合、芦荟；健脾健胃的韭菜等，让市民从种植、食用、药用等多方面参与互动，强化体验感与社交性。

杉林氧吧区植物选择：以植物本身功能为主，包括“声、色、味”三型疗愈，为居民建立健康积极化环境

“形色观赏”：植物对于人的心理具有影响，在植物颜色搭配上可尽量选择艳色、暖色的植物，如红色的海棠、桃、梅花，黄色的迎春、金鸡菊，橙色的金盏菊，紫色的薰衣草，绿色的雪松、油松、柏类等；同时结合四季植物配置，春季种植石楠，夏季搭配锦葵、凤仙花、荷兰花，秋季种植硫华菊、地被菊，冬季选用羽衣甘蓝、玛格丽特，使居民感受温暖愉悦，促进居民身心健康。

“以音悦耳”：在居住街坊内部营造自然的声音（虫鸣鸟叫、水声、风声等），使居民通过声音感受自然；

“芳香治疗”：利用植物散发的香气或挥发的物质，激发人们兴趣，选择春季丁香、玉兰，夏季薄荷、薰衣草，秋季桂花、菊花，冬季蜡梅、茶梅，以及香樟、松树、侧柏、玫瑰、茉莉、栀子、迷迭香、鼠尾草等芳香植物，让老年人寄情于景、消除疲劳，在疗愈空间中营造心情愉悦、积极向上的绿化环境。

2.3 多维度渗透、协调景观空间的和谐统一

严格遵循杭州市绿地系统规划中“居住区级1000

米、片区级服务城市组团”的标准，结合钱江生态廊的生态需求，分圈层配置疗愈步道与植物区：在1000米服务半径内（公园北侧，靠近凤起东路居民出入口），设计“有氧漫步道”，步道宽2.5+1.5米、总长2.5公里，采用彩色透水沥青铺装（主色调为浅灰色，间隔50米设1米宽绿色标识带），串联“五感花园”与“亲子活动区”——主入口广场面积约1200平方米，设4组太极练习区（每组配备6个太极推手器）、2处儿童平衡木（长度5米、高度0.3米），周边种植银杏（株距4米，形成林荫）；邻里休憩园面积约800平方米，配置12组便民座椅（带靠背与扶手，材质为实木）、6个驱蚊植物箱（种植薄荷、驱蚊草），确保周边居民步行5~8分钟可达，满足日常疗愈需求。

在中心活力草坪上设计架空栈道“空中揽胜环”，步道宽3米、总长2.2公里，采用透水沥青铺装，主色调深蓝搭配米白色防滑纹理，间隔80米设2米宽蓝紫色引导带。步道串联“杉林氧吧区”“亲子活动区”与“五感花园区”，氧吧区密植香樟、池杉、马尾松等释放芬多精；滨水台临钱江支流水系，设亲水栏杆与观景坐凳；配图文解说牌。整体融入生态廊道肌理，实现景观功能与疗愈需求的和谐统一。

3 结语

四堡七堡市民公园自然疗愈景观的实践路径，精准回应了衔接钱江生态廊与契合绿地规划的核心要求，解决了客群需求、空间融合、功能标准三大难题。通过专属场景、过渡空间、分圈层设施配置，实现了生态保护与疗愈功能的平衡。该实践不仅让公园履行了生态廊道节点与民生服务的双重职责，也为其他城市在生态廊道背景下的公园自然疗愈设计，提供了可落地的参考范式。

参考文献：

- [1] 唐诗毓,赵彦,卫丽亚,等.公园+大健康:生境沉浸疗愈系统的建构智慧与实践向度[J].绿色科技,2025,27(13):34-39+46.
- [2] 马连.景观里的治愈——康养景观应用研究[J].河北画报,2022(24):53-55
- [3] 李萍,刘学文,郝木征.生态视角下城市公园健康景观设计研究[J].未来城市设计与运营,2025,(08):60-64.
- [4] 代明.城市公园景观设计优化与功能提升策略研究[J].现代工程科技,2025,4(14):161-164.