

促进公众心理健康的城市口袋公园疗愈景观设计对策研究

程晓丹

湖北美术学院 湖北 武汉 430205

【摘要】：当下城市高密度发展导致绿地分布不均、居民自然接触不足，公众心理健康问题日益凸显。本文以疗愈景观为核心，结合自然助益、注意力恢复、社会活动等相关理论，剖析城市口袋公园应用于疗愈景观的可行性，明确易达性、均好性、亲自然性等设计原则，从植物景观营造、多感官体验塑造两方面提出设计策略，旨在依托小微绿地打造便民疗愈空间，助力改善城市居民心理状态。

【关键词】：口袋公园；疗愈景观；公众心理健康；亲自然设计；城市小微绿地

DOI:10.12417/3041-0630.26.09.036

1 城市口袋公园作为疗愈景观的可行性分析

1.1 城市绿色空间的疗愈困境

城市高密度发展使得城市绿地空间成为一种审美和生态的奢侈品，绿地场地更多集中在城市或城郊公园。城市居民会选择在周末等假日时段前往这些大型绿地公园或农家乐等场所获得自然疗愈的机会，但在日常生活中便捷地接触到绿色空间的机会难以获得，这一生活经验的缺少也正是城市居民心理健康水平偏低的重要原因。

从公众日常生活的视角来看，当前城市绿色空间的疗愈困境主要体现在两个方面：①城市绿地空间分布不均、覆盖面有限。大规模建设开发的公园等绿地场所服务半径较大，难以提供给居民“开窗见绿”“推门见绿”的随处可达的自然疗愈场所。依据研究者提出的“剂量依赖关系”——心理健康与城市绿地空间丰富性存在剂量依赖关系，在居住地周围3km半径范围内的绿色空间可以预测较高的心理健康水平。因此，在构建城市疗愈景观时，场地的选择应当满足可达性高、便捷方便的特点。②快节奏的城市生活中，公众缺乏充足的时间亲近自然，即时的疗愈体验或许是更贴近城市居民需求的。因此，还应探索短时间的绿色空间暴露是否能实现疗愈价值。

1.2 城市口袋公园进行景观疗愈的理论依据

1.2.1 自然助益假说及相关学说

在上世纪80年代，医学教授罗杰·乌尔里奇进行了一项关于患者的健康恢复情况的对照观察实验，实验中一组患者房间窗外有自然风景，另一组窗外无自然风景。实验的临床数据显示，能欣赏到自然风光的患者术后恢复时间更短、术后轻微并发症评分更低等有益指向。针对实验现象，乌尔里奇认为人对自然景观的参与程度越高，其生理功能恢复作用越明显，并

基于此提出了自然助益假说。随后乌尔里奇及其团队又通过仪器设备，量化分析了暴露在绿色空间中三分钟的人的生理活动水平，同样观察到一些积极的心理生理变化，如压力状态下心率减缓、免疫系统得到一定恢复等。针对这一实验现象，乌尔里奇提出了压力减缓理论：绿色景观能够减少人们的心理紧张感和压迫感。在之后的研究中，乌尔里奇接着证明了除了亲身接触自然，即使是短时间地观看与自然相关的照片或影像也能产生相似的效果。

除了患者的医疗康复方面，自然景观对生理健康的人群同样有着积极的影响。美国景观学者马科斯指出，在疗愈花园里，人们的情绪会变得更加放松、平和，在身体机能得到增强的同时提高人们解决问题的能力。卡普兰夫妇提出注意力恢复理论，认为在绿色空间中的暴露可以中断注意力的疲劳状态，补充注意力资源，并认为这一过程是快速且无意识的，温和而不自觉的。由此可见，自然环境能够潜移默化地对人的生理健康恢复产生积极作用，同时对人的心理方面起到情绪疗愈和压力舒缓的作用。

1.2.2 社会活动理论

德国社会学家韦伯研究得出，人需要社会的认同与支持，需要一定的社交活动，而马斯洛需求理论也将社交需要列为人的五大需求层次之一。社会活动增加了人际互动机会，有利于化解冷漠的社会关系和公众之间的联结。对于处于心理亚健康状态的人群来说，他们中大部分人更不善或不愿与他人建立亲密关系，逃避人际交往。而也正是他们更需要来自社会的关爱。一定程度的积极正向的良性交往关系能够帮助他们更快的恢复自信，走出不良情绪，改善社会适应能力并与其他人建立良好的亲密关系。城市口袋公园除了提供植物与园艺的疗愈作用外，它作为一种公共空间，也是促进人们交流往来的重要手段，应当为调和人际关系、重塑社会关系结构提供有力帮助。人与

人之间的正向沟通和积极交往是调节压抑情绪、释放精神压力的重要社会手段。

1.3 构建城市口袋公园疗愈景观的设计原则

1.3.1 易达性和均好性原则

城市口袋公园景观发挥疗愈作用建立在很高的易达性基础上。2022年发布的《住房和城乡建设部办公厅关于推动“口袋公园”建设的通知》明确指出,“口袋公园选址上要优先选择公园绿化活动场地服务半径覆盖不足的区域”。公共空间的可达性是空间被使用的前提,也是社会资源被有效利用的关键因素。大型公园或绿地的服务半径有限,并不能服务整个城市,口袋公园的形式正是大型集中性公共场所的有益补充。相较于大型城市公园,“见缝插绿”的口袋公园步行可达,便捷方便,可提供就近服务的疗愈功能。

口袋公园的均好性是指不同性别、年龄、职业的人群都有进入空间、享用空间的权利,是衡量其社会效益是否均衡、公平的重要指标。均好性设计是供最广泛的人群使用的,也是最大程度接纳特殊人群的。传统康复花园的目标人群定位为患病的特殊群体,更多地处于医院或疗养院中。口袋公园旨在为更广泛的公众服务,让“疗愈”理念走进日常生活。结束一天工作的疲惫白领、退休在家的老年群体、行动不便的障碍人士……都是疗愈型口袋公园的服务对象,它的存在为城市大多数人使用,其设计目的是促成全民健康。

1.3.2 亲自然性和艺术性原则

亲近自然是人的一种原始本能,对于长期生活在高工业化环境中的城市居民更是如此。社会学家威尔逊提出了“亲自然性”的概念,即人与自然之间有着天然的联系,亲近自然的人性的一部分。斯蒂芬·凯勒特教授用有关理论论证了人能从自然中得到物质与精神上的满足,从而能增强身体机能的安全感,提高人的认识与表达能力。相关概念解释了现代城市居民对自然的渴望,追求与自然建立联系的心理本能。

此外,随着城市的基础设施不断完善、物质生活逐渐充裕,公众基础的衣食住行逐渐便利,随之而来的是逐渐增长的文化需求和审美需求。创建一个充满审美意味和艺术性的公共空间已经成为当代城市规划的重要目标,具备艺术性和创意性的城市公共空间能够潜移默化地提升居民的审美情趣,提升城市面貌。同时,具有特色和趣味性的景观空间也能吸引更多的公众进入此地停留、交谈、游玩,从而也可以更大地发挥口袋公园的疗愈作用。

1.4 构建城市口袋公园疗愈景观的设计策略

1.4.1 利用植物营造亲自然的疗愈空间

植物在口袋公园的疗愈景观营造中起着重要作用,除了可以改善小气候和净化空气外,依据自然助益假说等理论,植物还具有辅助治疗和舒缓情绪的作用。植物的疗愈功效主要体现在三个方面。①通过植物自身的机制发挥出的有益物质或自然芬香,使人感到舒缓和放松。②植物叶片的颜色、形态、质感以及气味及果实等外部特征都能够形成丰富的季相景观,运用植物不同特点对人体的感知进行刺激,从而实现疗愈效果。③植物自身所具有的文化内涵能营造出不同的意境空间,带给公众文化浸润和精神熏陶,这类植物常见的有梅兰竹菊、桃李、荷花、牡丹等。在疗愈景观营造中,结合植物的象征寓意引导公众产生积极的心理暗示,也能促进人的身心修养,从而起到疗愈效果。

自然界中不是所有的植物都是安全的,有些甚至是有毒性的,疗愈型口袋公园中的植物应选择安全、不易引起市民过敏的植物类型。合理搭配、协调布局,基于植物形态、色彩、大小等因素营造丰富植物景观,对公众的身心起到疗愈作用。

1.4.2 通过五官刺激营造多感官疗愈空间

五官刺激是营造疗愈型花园的普遍手法之一,它是指通过对景观元素的合理组合、材料的选择、光、音、气味的综合运用来实现人更好地融入环境,增加人的参与性和与景观的互动性,由此提高人的情感体验。充分满足人的视、触、嗅、听、味觉各种感官体验,多方面感受自然之美,能创造更加丰富深刻的感官体验。多种感官系统的信息综合能更大程度地激发人的幸福感知力,从而更好地对疾病直接或间接地起到疗愈作用。

在口袋公园疗愈景观中,景观的光、影、色彩、形状激活人的视觉神经带来审美体验;风吹过树叶的沙沙声、流水声、虫鸣鸟叫声产生综合环绕的听觉感知;接触体育器材、走在凹凸不平的鹅卵石步道上带来触觉上的趣味性体验;泥土的清香、各类植物挥发的芬香刺激嗅觉系统带来愉悦的感受;开设种植体验区最终品尝可食用蔬果,实现味觉刺激的同时获得收获的喜悦。多感官协同参与自然,促进人更好地融入环境,增加口袋公园的活力与生命力,提升公园的疗效作用和人的情感体验。

5 小结

城市口袋公园作为城市的绿地公共空间,提供着休憩、锻炼、交往等多种的公众休闲需求服务,同时也在应对城市快速发展所带来的健康挑战中发挥着重要作用。口袋公园的发展不仅要城市生态文明、塑造城市风貌起到重要作用,同时也应当对促进居民的身心健康、形成良好生活方式肩负起责任。促

进公众心理健康理念下的疗愈型口袋公园推崇以人为本的设计方式,关切城市亚健康居民的新年礼状态,以灵活生态的形

式提供了景观疗愈和自我修复的场所,体现了一定人文关怀和社会关怀。

参考文献:

- [1] United Nations Department of Economic and Social Affairs.2018 Revision of world urbanization prospects[EB/OL].2020-06-01 <https://population.un.org/wup/>.
- [2] 张文英.口袋公园——躲避城市喧嚣的绿洲[J].中国园林,2007,(4):47-53.
- [3] 高坦昊,张小彤,周洪涛.基于艺术疗愈的城市家具设计研究[J].家具与室内装饰,2021,(5):10-15.
- [4] “十四五”国民健康规划[J].健康中国观察,2022,(6):12-25.
- [5] Raymond M C,Frantzeskaki N,Kabisch N,et al.A framework for assessing and implementing the co-benefits of nature-based solutions in urban areas[J].Environmental Science and Policy,2017,7715-24.
- [6] 胡宸豪,宫宸,彭凯平,等.促进公众心理健康的城市“微疗愈”绿色空间研究[J].时代建筑,2022,(5):38-45.
- [7] Jolanda M,A R V,P P G,et al.Green space,urbanity,and health:how strong is the relation?[J].Journal of epidemiology and community health,2006,60(7):587-592.
- [8] 吴秋萍.城市微更新视角下的消极空间激活策略探析[J].设计艺术研究,2023,13(3):146-150.
- [9] 住房和城乡建设部办公厅.我国“口袋公园”建设快速发展,目前已建设和改造近3万个.[EB/OL].2022-08-23.https://www.mohurd.gov.cn/xinwen/gzdt/202208/20220823_767673.html.
- [10] S.R U,F.R S,D.B L,et al.Stress recovery during exposure to natural and urban environments[J].Journal of Environmental Psychology,1991,11(3):201-230.
- [11] Clare Cooper Marcus.康复式景观:治愈系医疗花园和户外康复空间循证设计方法[M].北京:电子工业出版社,2018.
- [12] KAPLAN R,KAPLAN S.The experience of nature:A psychological perspective[M].New York:Cambridge University Press,1989.