

浅议居住区保健型园林景观的建设

殷利华¹, 胡群霞², 姚忠勇³

(1. 长江大学园艺园林学院, 湖北荆州 434025; 2. 河南省洛阳工业高等专科学校基建处, 471000; 3. 湖北省武汉花卉开发中心, 430022)

摘 要:初步探讨了居住区园林景观元素(园林植物、园路及广场、园林建筑和小品、水体、文化景观)保健性能营建途径, 提出应加强居住区景观保健功能的建设, 更好的服务于居民身心健康。

关键词:居住区; 保健型园林; 文化景观

中图分类号:S 731.5 **文献标识码:**A **文章编号:**1001-0009(2007)04-0152-03

人们居住环境的好坏与人们身心健康息息相关, 随着环境意识的加强, 人们更加注重现代居住小区环境景观建设。“以人为本, 创造保健型生态园林, 提高居民的健康水平, 绿色植物所构成的环境直接关系到人们的身心健康”^[1], 然而目前很多居住区绿化景观的规划和建设都停留在满足基本的美化、绿化层面上, 缺少对园林景观如何更好的保健人们身心相关深入的研究, 现在初步探讨其基本内涵的基础上, 尝试提出建设居住区保健型园林景观的途径和方法, 旨在期待更多人们参与保健型园林景观的研究和建设, 让园林绿化景观更好地服务人们的身心健康。

1 保健型园林景观内涵

1.1 保健型园林景观含义

所谓保健, 即“保证并维护健康”之意^[2]。一般认为, “健”是指躯体在物质结构和机械功能上完善状态(强壮), “康”是指躯体中精神世界的完善状态(安乐), 物质和精神的统一(有机结合)才能达到健康^[3]。我国古代就强调自然养生保健, 在我国中医保健中也提倡“景观是一个良好的疗养因子”^[4]。景观通常是指由气候、水文、土壤、植被等自然要素及文化现象组成的地理综合体, 具有经济、生态和文化的多重价值^[5]。园林景观是指园林各要素综合呈现的景象。上海园林局程绪珂在提出“建设有中国特色生态园林”中指出了一种“保健型的人工植物群落”的分类, 并提出了保健型园林这种类型^[6,7], 此后, 陆续有关“保健型园林有益健康”^[8]、“养生保健型生态群落”在城市园林中的构建^[9]等报道。研究的居住区保健型园林景观主要是指居住区园林环境景观中突出对人们身心保健功能的各种景观形式。

1.2 保健型园林景观的特点

居住区保健型园林景观的保健功能重点落在园林植物的保健功效及和其他要素的综合作用上, 其功效主要表现在:

1.2.1 改善居住区小气候 利用绿色植物营造良好环境, 改善居住区小气候: 植物吸热、隔热; 调节温度、湿度; 吸收二氧化碳, 制造氧气; 吸收大气中的有害气体, 净化空气; 阻隔噪音, 吸附尘埃; 一些植物(松、柏、樟树等)释放的物质具有很明显的杀菌作用。

1.2.2 调节身心, 有益健康 丰富多彩、环保功能强大的植物可以很好地美化环境。整洁优美、清新悦目、宁静雅致的绿地景观使人们感到舒适和轻松。绿化对人的心理、精神状态和情绪起良好的安定作用。在绿树成荫的环境中, 人们的眼睛可免受强光的刺激, 脉搏次数下降, 呼吸平缓, 皮肤温度降低, 精神处于安祥状态^[3]。植物的色、形对视觉, 香味对嗅觉, 可食用植物对味觉以及植物的花、茎、叶的质感对触觉都有很好的刺激作用, 另外, 自然界的虫鸣、鸟语、水声、风声以及雨打叶片声也对听觉有很好的刺激作用。当人们来到户外, 沐浴在自然优美的环境中, 对稳定情绪, 放松脑神经, 促进身心健康都起着十分积极的作用^[4,5]。此外优美的户外环境可以为人们提供观赏、休息、健身、交往、休养等多功能空间。

2 居住区保健型绿化景观的营建途径

居住区园林绿化景观通常由园林动植物、园林道路、广场、建筑小品和水体等几个部分组成。

2.1 保健型植物的应用

2.1.1 保健型植物类型 所谓保健型植物, 是指保持人们身心健康有着明显功效的植物。居住区常采用的保健型植物主要分为吸入保健型、感官保健型(含视觉型、触觉型、听觉型)、食用保健型三大类^[10]。吸入保健型主要是利用植物的花、叶、植株等部位挥发出的有用成分

第一作者简介: 殷利华(1977-), 女, 硕士, 讲师, 主要从事园林规划与设计教学及科研工作。

收稿日期: 2006-12-10

物质(如芳香油、萜烯类物质)被人吸入后作用于人体的机理,可给人生理上产生潜移默化的影响,同时对人的心理调节,精神舒畅也有着不可忽视的作用。如天竺葵(*Pelargonium hortorum* Bailey)的花香对人体有镇静、消除疲劳和安眠的作用;薰衣草(*Lavandula pinnata*)香会使心动过速者的病情缓解。一些常见园林树木挥发物也可显著净化空气,杀灭细菌,实验证明:油松(*Pinus tabulaeformis*)、长白落叶松(*Larix gmelini*)、樟子松(*Pinus sylvestris* L. var. *mongolica* Lito.)净菌效果较好,多数树种早、晚静菌能力较强^[11]。但同时需注意不同的花和植物,散发的香气与挥发的物质也不同,对人体还会产生不同的影响,不能冒然混用。这些还有待大量学者深入的研究和论证。感官保健型主要植物是利用植物的色彩、形态、质感、体量、发出的声响等作用于人的外部感官系统,从而使人产生一系列愉悦心理的过程。食用保健型植物依据中医“医食同源”的原理,有计划的在一定场地中种植一些可食用的,有着良好景观效果的绿化保健植物,如大蒜(*Allium sativum*)、紫苏(*Perilla frutescens* (L.) Britt.)、姜(*Zingiber officinale* Rose)等。根据居住区人们活动的特点和小区建设特色,在休息、健身区多种植吸入保健型绿化植物,如桂花(*Osmanthus fragrans*)、花叶丁香(*Syringa persica*)、腊梅(*Chimonanthus praecox* (L.) Link)、香樟(*Cinnamomum camphora*)、枫香(*Liquidambar formosana* Hance)、含笑(*Michelia figo*)、紫丁香(*Syringa oblata* Lindl.)等,尤其是活动健身区通过吸入这些植物精气可以让它们更好的作用人身心理健康。休闲区结合观赏型,亲情活动区结合食用型可以营建富有生活情调的保健型绿化景观。

2.1.2 保健型植物的应用原则及途径 保健型植物材料应注重乡土保健植物树种的应用;注重生物之间良好生态环境的建立,注重营建可持续发展的生态保健植物群落,具体做到实地适树,实地适花,充分利用当地乡土保健植物材料、树种;讲求以人为本的原则;注重植物保健性能的发挥,不同人群活动场所布置相应为主的保健型植物。在现代生活社会中,在居住区逗留最长的人群是老年人和小孩,在保健植物群落中,设置儿童游戏场和适合老年人下棋、读书看报、体育锻炼的设施和场地,使之成为保健场,其周围保健植物所散发出来的有益气体可以通过肺部和皮肤进入人体,起到防病、强身、益寿作用;注重景观效果与保健功能相结合;不同季相、不同形态植物合理搭配,相同生态保健功能植物的有机组合,使其功效发挥充分;注重植物与周围环境间相互关系,营建生态群落,把握植物自身的生长、生态习性,同时还注意植物与建筑、水体、广场、道路等相互的景观和生态影响关系;注重生态群落营建,乔、灌、草的立体绿

化配置将可以最大限度的发挥植物的生态效益,同时可以营建比较稳定的保健植物群落景观。同时注意植物与动物、微生物之间的共荣共生,形成一个良好的“人、鸟、虫、植物、微生物”良好的生物链,吸引蜂蝶、鸟类等一起来共同组成稳定的生态保健植物群落。

2.2 园路、广场的处理

园路,即园林中的道路。通常有主干道、次干道、游步道之分。这是人们直接使用的景观元素,讲究实用功效。居住区里人们亲睐休闲游步道,并且多选择平路,追求轻松舒适的格调;路面铺装材料讲求质朴、保健、防滑、防眩光。调查中人们喜欢鹅卵石步道,因为鹅卵石质感细腻润滑、质朴,同时还可以进行很好的足底按摩,活络足底神经,是保健路的首选铺装材料;此外木栈道富有弹性,给人质朴、整洁和亲切感,也是用得比较多的材料。

广场为放大变形的园路,面积和功能应该根据小区的人口和规模设置。广场应朝向良好,气息流通,力求生态空间的营造,上层有高大的落叶乔木,夏天庇荫冬天能晒太阳,下层要有近赏的花木,形成立体绿化的生态空间。绿化植物宜结合康体活动设置如建立松柏、银杏(*Ginkgo biloba* L.)等为主体的吸人体疗型保健群落,结合进行小型“森林浴”、“日光浴”、毽球类、太极拳、太极剑、武术、跳舞等室外健身活动,并配套设置各种健身器械。广场的铺装宜多采用透水砖、嵌草铺装,或无强反射、防滑的材料。

2.3 园林建筑和小品的设置

园林建筑和相关休息设施,是居住区环境景观中不可缺少的造景元素。园林建筑首先从满足基本服务功能出发,体量和占地不宜过大,建筑不宜过多的粉饰,尽量保留质朴、生态的一面;同时注重景观艺术的营造;材料无污染、无辐射,甚至可以回收或生物降解;注意建筑与地形、地势的良好结合,注重建筑风水的处理,通风透气,光照良好,排水通畅^[12]。园椅、园凳是绿地中必备的设施,布置力求造型美观、舒适耐用,色彩风格与环境协调一致,尺度关系要处处考虑到人的使用习惯,以人的舒适、方便、实用、感到自然舒适为准。其旁宜种植落叶或常绿大乔木,形成一个适合停留休息的宜人场所空间。

雕塑、小品是空间的一个闪光点,以其独特的艺术语言向人们展示其深刻的内涵,雕塑不仅要求形式优美、造型别致,还要求表达其内在的含义。最好与放置场地中要表达的景观主题和服务的对象特征一致。在康体场所中,小品主题与康体、保健等相关的知识、文化、艺术主题一致。雕塑和小品材料尽量结合节能材料的运用,如夜晚照明可运用白天储存的太阳能转化为电能进行照明,同时材质应质朴、自然。

2.4 水体景观的运用

水体类型总的分有两大类,即动态和静态两种。动态水景给人以清新明快、兴奋之感,并予人视听上的双重美感,有喷泉、跌瀑、水帘等形式;静态水体其粼粼的微波、潋滟的水光,给人宁静、平和、明洁、开朗的享受,给人舒适、安祥的景观视觉,常有平静的大、小水池、井、湖泊、池塘等形式。

居住区的水体处理宜动静结合,满足不同人群的需要。实验表明,对人体非常有益并富有“空气维生素和营养素”美称的空气负离子,可以通过水体运动时与空气的摩擦,产生很多的细小电离的负离子^[14]。因此在居住区环境中可以多结合地形或人工营建一些小瀑布、较高一些的喷泉,产生更多的空气负离子净化空气。尤其是在水体周围结合高大的乔木,这样不但丰富了水环境空间,而且利用一些植物(如针叶类植物)叶尖具有空气电离效应,对产生更多空气负离子提供了良好条件。同时在一一定的场合开辟浅水的亲水、戏水空间,提高人们对景观的参与性。

2.5 保健文化景观的融入

园林文化景观包含各种社会学、文化、心理等感知景观,是园林绿地的精髓和灵魂所在。保健型景观的营建,要注重人们精神和心理的保健需求,通过各种景观要素把无形的、人类积淀了几千年的各种文化、艺术精华融会到绿地景观中,如在健身场地增加一些太极拳、太极剑、五禽戏等的图示及小品,设置相关中医理疗、药草保健等科学知识的介绍和宣传小品、标识,让中华的保健文化深入人心。

3 结语

居住区保健型绿化景观的建设需要建设方、设计方根据实地情况进行建设,同时需要全体居民共同维护和营建。绿化景观要根据居住区绿地大小、朝向和土质及周围环境等情况合理搭配、精心安排各种保健型植物,

形成稳定的生态保健植物群落。充分考虑不同人群的需求,科学合理的布置相应的景观要素,充分体现人性化关怀。特别要注意居民对各种绿化景观元素的充分利用和参与,让居民主动的参与到小区绿化景观的共同维护、管理和建设当中来,亲身接触各种保健型绿化景观元素,在各种保健设施的设施中使身心受益,同时可以融洽小区间的人际氛围。不断探索保健型绿化景观对人们身心的保健作用,将建设出更多真正的“生态小区”、“健康小区”。

参考文献:

- [1] 程绪珂. 住区绿化应以生态保健美观为导向[N]. 中国建设报, 2003, 2-21.
- [2] 中国社会科学院语言研究所词典编辑室编. 现代汉语词典(2002年增补本)[M]. 北京: 商务印书馆, 2002, 7, 44.
- [3] 戴君强. 中医保健新视界[M]. 上海: 复旦大学出版社, 2000, 3, 2-19.
- [4] 刘继武, 姜勇智, 郑曙峰. 疗养院管理学[M]. 北京: 人民军医出版社, 1996, 11, 256-260.
- [5] 傅伯杰, 陈利顶, 马克明, 等. 景观生态学原理及其应用[M]. 北京: 科学出版社, 2004, 7, 1-3.
- [6] 程绪珂. 建设有中国特色生态园林的探索[J]. 园林, 1990, (1), 4-5.
- [7] 程绪珂, 吴振千. 生态园林论文集第一版[M]. 上海: 园林杂志社, 1993, P6-19.
- [8] 孙爽. 保健型园林有益健康[N]. 中国花卉报, 2002, 10-29(5).
- [9] 祁云枝, 谢天寿. 养生保健型生态群落落在城市园林中的构建[J]. 中国园林, 2003, (10), 31-33.
- [10] 殷利华, 陈春贵, 姚忠勇. 居住区绿化保健植物的合理运用[J]. 江苏林业科技, 2005, (4), 50-53.
- [11] 戚继忠, 由士江. 园林树木净菌作用及其主要影响因素[J]. 中国园林, 2000, 4, 74.
- [12] 吴克宁. 探索城市园林绿地的新功能——植物保健园规划设想[J]. 中国园林, 1995, (2), 38-39.
- [13] 全实, 程建军. 风水与建筑[J]. 北京: 中国建材工业出版社, 1999, 5, 4.
- [14] 郑群明. 空气负离子在森林生态旅游中的应用研究[D]. 中南林学院硕士学位论文, 2000, 6, 1-8.

Preliminary Discussions on the Health Landscape Architecture's Building in Communities

YIN Li-hua¹, HU Qun-xia², YAO Zhong-yong³

(1. Yangtze University, Horticulture and Landscape Architecture Institute, Hubei Jingzhou 434025; 2. Luoyang College of Technology Department of Capital Construction, Henan Luoyang 471000; 3. Wuhan Flower Developing Center, Hubei 430022)

Abstract: This paper preliminarily discussed some building ways on health landscape architecture elements (garden plant, park way and square, garden construction and statue, water form, cultural landscape), and proposed that we should strengthen the landscape health function construction to service inhabitant's physical and moral health better.

Key words: Community; Health landscape architecture; Cultural landscape