

保健植物的类型及其在园林绿地中的应用

李伟强, 包志毅, 刘佳妮

(浙江大学园艺系, 杭州 310029)

摘 要:我国的保健植物资源非常丰富, 现首先介绍保健植物的类型(视觉型、听觉型、嗅觉型、触摸型、味觉型)及其保健作用; 其次阐述保健植物在园林绿地中的应用前景; 最后提出了在园林绿地的建设中, 要因地制宜, 合理搭配各类保健植物, 营造具有良好保健功能的生态园林绿地, 为促进人们的身心健康发挥应有的生态效益。

关键词:保健植物; 类型; 园林绿地; 应用

中图分类号:S 668 **文献标识码:**A **文章编号:**1001-0009(2007)04-0146-03

随着生活水平的不断提高, 人们对环境的关注程度也与日俱增。园林绿地质量的优劣, 直接影响着人们的身心健康和生活质量。因为园林绿地的主要构成元素是植物, 能够满足人们观赏、休憩、养生保健等各方面的需要。

我国素有“世界园林之母”的美誉, 拥有 5 000 多种药用植物, 这些植物都有较高的药用价值和保健作用。据上海市《生态园林研究与实践》课题组研究, 约有 200 种园林植物具有保健作用。我国保健植物资源虽然非常丰富, 但目前园林绿地规划和设计中景观功能和游憩功能关注较多, 对养生保健功能的考虑尚有欠缺。因此, 如何充分挖掘我国丰富的保健植物资源, 并将其应用到园林绿地建设中, 显得尤为迫切和重要。

1 保健植物的类型

对于植物的保健功能, 目前主要停留在基本生态功能的研究上, 如净化空气、防风固沙、抗震减灾等作用; 对于有些植物能释放有益身心健康的物质等功能的研究尚不够深入。所谓保健植物, 是指对人们身心健康的保持、保护有着明显功效的植物^[1]。根据目前的研究, 对于保健植物的分类是根据人类视觉器官、听觉器官、嗅觉器官、触觉器官、味觉器官对保健植物所产生的不同心理、生理感受, 分为以下五种类型。

1.1 视觉型

近年来, 国内外专家提出“绿视率”这一概念, 作为绿化计量指标。绿视率是指眼睛看到绿化的面积占整个视野面积的百分数^[8]。不同面积的绿化以及不同质量的绿化会使人们产生不同的心理感受。

第一作者简介:李伟强(1982-), 男, 浙江大学园艺系园林植物与观赏园艺在读硕士研究生, 主要从事园林植物景观规划设计。

通讯作者:包志毅(1964-), 男, 博士, 教授, 浙江大学园艺系副主任、园林研究所副所长, 主要从事园林植物材料与植物景观设计、生态园林与景观生态的研究与实践。

收稿日期:2006-11-23

许多植物的花、果、枝、叶均有很高的观赏价值, 花色、叶色变化非常丰富, 由植物的体形、色彩、风韵、季相变化等构成的自然美和艺术美, 可消除疲劳、增强体质。人们长时间注视绿色植物, 可以达到心旷神怡、神清目爽, 增强体质的效果。园林绿地中常见的观花植物, 按其不同色彩配置的园林空间能带来一定的医疗保健作用, 蓝色能减缓紧张, 调节体温; 红色能振奋精神; 黄色会增强食欲; 绿色促进思维, 减缓脉搏速度; 白色镇静催眠^[4](表 1)。

表 1 园林绿地中常见的视觉型保健植物(花)^[4]

花色	植物名称
红	海棠、桃、杏、梅、樱花、蔷薇、玫瑰、月季、贴梗海棠、石榴、牡丹、山茶、杜鹃、锦带花、夹竹桃、合欢、粉花绣线菊、紫薇、榆叶梅、紫荆、木棉、凤凰木、刺桐、象牙红、扶桑
黄	迎春、云南黄芩、连翘、金钟花、黄木香、桂花、黄刺玫、黄蔷薇、樟紫、金丝桃、蜡梅、黄蝉、金雀花、黄花夹竹桃、小檗、金花茶
蓝	紫藤、紫丁香、紫茉莉、木兰、木槿、泡桐、八仙花、醉鱼草、假连翘、茉莉、白丁香、流苏、山梅花、女贞、荚蒾、枸桔、玉兰、珍珠梅、广玉兰、栀子花、梨、白碧桃、白蔷薇、白杜鹃、白牡丹、刺槐、绣线菊、银薇、白木槿、白花夹竹桃、络石
白	

1.2 听觉型

植物的叶片或枝干在风雨作用下能发出各种不同的声响, 有的萧瑟, 有的优美, 有的汹涌澎湃, 这些声音能消除人烦躁不安、心悸不宁的情绪。人们非常熟悉的荷清蝉鸣、雨打芭蕉、万顷松涛就是指人们心理获得了美感和满足, 从而达到了保健效果。听觉型的保健植物要发挥保健作用, 要选择安静的、没有噪声干扰的场所, 在配置时要选择叶片经大自然风雨撞击后能发出优美声响的树种, 而且还要有一定的数量, 才能具有声响效果。

1.3 嗅觉型

人类很早就注意到了香味在医疗方面的作用。“芳香疗法”(aroma therapy): 指的是用植物香精治疗或预防疾病, 是既年轻又古老的自然疗法。这个词虽然是法国医生金·华尔奈特于 1964 年创造的, 但回顾一下香料

发展的历史不难发现,我国早在 5000 年前就已应用香料植物驱疫避秽,最早有关香料植物应用的记载见于屈原的《离骚》,如“昔三后之纯粹兮,因众芳之所在”,“户服艾以盈要兮,谓幽兰其不可佩”等^[2]。此后,人们对香料植物的认识和研究逐渐深入,应用也日趋广泛。

在国外,古巴比伦和亚述人在 3500 年前就懂得用薰香治疗疾病;3350 年前的埃及人在沐浴时已使用香油或香膏;古希腊和罗马人也早就知道使用一些新鲜或干燥的芳香植物可以令人镇静、止痛或者精神兴奋。

嗅觉型保健植物主要通过散发出来的各种香气或其他挥发性物质如芳香油、萜烯类物质来起作用。如有些植物的气味具有很强的驱虫功效;有些植物的气味具有抗菌灭菌作用,从而净化环境;而对于人的保健作用,主要体现在一些植物的气味可以改善人的食欲、调节人的情绪,使人心情舒畅、精神愉快;另外还有一些植物其中某些成分对有些疾病有治疗作用,从而保健身心(表 2)。

1.4 触摸型

触觉是一种新型的、具有发展空间的、有益身心的

表 2 园林绿地中常见的嗅觉型保健植物及其保健作用^[1,3,4,5]

学名及拉丁名	科属	保健作用
桂花(<i>Osmanthus fragrans</i>)	木犀科木犀属	散寒舒胃平肝益,消除疲劳
水仙(<i>Narcissus tazetta</i>)	石蒜科水仙属	令人产生温馨缠绵之感
荷花(<i>Nelumbo nucifera</i>)	睡莲科莲属	令人产生温馨缠绵之感
紫丁香(<i>Syringa oblata</i>)	蔷薇科丁香属	使人轻松平静,有止疼功效
木槿(<i>Hibiscus syriacus</i>)	锦葵科木槿属	清热解毒
结香(<i>Edgeworthia chrysantha</i>)	瑞香科结香属	舒筋活络、解毒
月季(<i>Rosa chinensis</i>)	蔷薇科蔷薇属	调经、活血、消肿
香樟(<i>Cinnamomum camphora</i>)	樟科樟属	温中散寒、祛风行气,驱蚊
含笑(<i>Michelia figo</i>)	木兰科含笑属	清热解毒、行气化痰,安神
柑橘(<i>Citrus reticulata</i>)	芸香科柑橘属	令人奋发向上
天竺葵(<i>Pelargonium hortorum</i>)	牻牛儿苗科天竺葵属	镇静、消除疲劳、安眠
薰衣草(<i>Lavandula angustifolia</i>)	唇形科薰衣草属	可缓解心跳过快者的病情
紫茉莉(<i>Mirabilis jalapa</i>)	紫茉莉科紫茉莉属	清香宜人
广玉兰(<i>Magnolia grandiflora</i>)	木兰科木兰属	湿散风寒
梔子(<i>Gardenia jasminoides</i>)	茜草科梔子属	香气清新宜人
金银花(<i>Lonicera japonica</i>)	忍冬科忍冬属	清香宜人
薄荷(<i>Mentha haplocalyx</i>)	唇形科薄荷属	清热解毒,祛风消肿,止痒止咳平喘
蜡梅(<i>Chimonanthus praecox</i>)	蜡梅科蜡梅属	
罗汉松(<i>Podocarpus macrophyllus</i>)	罗汉松科罗汉松属	具挥发性物质,如胡萝卜素、松油脂、维生素 C 及含 α 蒎烯(α -Camphene)的油,人们锻炼时吸入这些物质能疏通经络,而起到辅助治疗,养生保健的作用。对关节痛、筋脉挛、脚气等疾病有一定助益。
雪松(<i>Cedrus deodara</i>)	松科雪松属	
马尾松(<i>Pinus massoniana</i>)	松科松属	
油松(<i>Pinus tabulaeformis</i>)	松科松属	
云南松(<i>Pinus yunnanensis</i>)	松科松属	
侧柏(<i>Platycladus orientalis</i>)	柏科侧柏属	叶子中含有挥发油及柏类苦味素(<i>Pini picrin</i>)、茴香酮(<i>Fenchone</i>)、树脂等,具有安神凉血、舒筋活络、消肿、温中行气等功效。
日本花柏(<i>Chamaecyparis pisiifera</i>)	柏科扁柏属	
圆柏(<i>Sabina chinensis</i>)	柏科圆柏属	
沙地柏(<i>Sabina vulgaris</i>)	柏科圆柏属	
美国崖柏(<i>Thuja occidentalis</i>)	柏科崖柏属	
竹柏(<i>Podocarpus nagi</i>)	罗汉松科罗汉松属	
杨树(<i>Populus spp.</i>)	杨柳科杨属	挥发物质可杀灭结核、霍乱、赤痢、伤寒、白喉等病原体。
桦树(<i>Betula spp.</i>)	桦木科桦木属	
银杏(<i>Ginkgo biloba</i>)	银杏科银杏属	银杏叶含有银杏黄酮、山萘酚、莽草酸、谷固醇等成分。人们呼吸时会感到清香,有益心敛肺、化湿止泻的作用。长期在银杏树下锻炼对胸闷心痛、心悸怔忡、痰喘咳嗽均有疗效。白果内含白果酸($C_{24}H_{48}O_8$)、白果醇($C_{28}H_{52}O_8$)、白果酚($C_{21}H_{34}O$)、有润肺、止咳等功效。

接触自然的感觉方式^[10]。而触摸型保健植物正好满足了人们接触自然的需要,植物的花、茎、叶的质感(粗糙、光滑、毛茸茸)对触觉都有应激作用。植物经触摸后,挥发出来的物质经过皮肤毛孔直接吸收,可以起到健身治病的目的。如触摸型保健植物萱草花、洋苏叶等能消炎退肿,跌伤扭伤可用接骨木涂擦,抚摸桃叶珊瑚能治肾炎。

1.5 味觉型

中医保健讲究医食同源,植物的不同部位具有不同的食用价值和保健功能。这类保健植物在园林绿地中应用较少,主要适合在宅前和阳台绿化栽种。如号称“果中之王”的中华猕猴桃,能增强体质,抗衰老、降血脂;一年生地被植物马齿苋,含丰富的去甲肾上腺素,能预

防和治疗糖尿病,具有清热解毒之功效。

2 保健植物的主要功能

保健植物的主要功能体现在如下三个方面:首先,许多保健植物本身的花果枝叶具有较高的观赏价值,不仅能创造景色优美的园林赏景空间,而且能使人们产生不同的心理感受,从而实现其保健功能。其次,有些保健植物能分泌杀菌素、抗生素等化学物质,抑制和杀死病毒、细菌;有些能分泌对人体有益的物质,这些物质通过嗅觉和触觉被人体吸收,从而达到防治疾病的目的。如香樟能散发芳香性挥发油,帮助人们祛风湿、止痛等;松柏类植物的枝叶散发出的气体,能防治结核病。最后,森林是天然的中草药库,许多保健植物往往也是宝贵的药材,可用于治疗多种疾病,从而起到药食治疗,保健强身的作用。

3 保健植物在园林绿地中的应用

在园林绿地建设中,保健植物是构建养生保健型生态群落的基础,它能为人们提供一个生态健全、空气清新、景色宜人的健身、医疗空间和“森林浴”旅游场地。随着环境心理学和医学渗透到园林绿地景观中,园林绿地植物材料的选择也偏向于具有防病、强身、祛病、延长寿命等保健作用的植物,从而营造出便于人们追求健康的场所。

3.1 营造高质量的健身活动空间

在园林绿地中进行健身活动也已成为人们追求健康的最佳方式。健身活动空间必须具有清新的空气,优美的环境,而空气中的负离子含量是影响空气质量的重要因素之一。园林植物有调节空气负离子浓度的作用^[6],许多人都喜欢在树林环境中健身,因为像松柏类、香樟等植物能挥发出有益物质,具有提神、醒脑、舒筋、活血的功效。在健身活动空间的植物配置上,应以嗅觉型保健植物为主,努力营造适宜的水景,提高空气中的负离子含量,并安排活动的铺装场地,从而营造出优质的健身活动空间。在具体配置时,应根据植物对人体健康所具有的不同自然疗效,使人们在不同的绿色植物空间锻炼、休息后达到防病健身的效果。

3.2 创造自由亲切的医疗空间

我国自古以来就有“香佩疗法”,而近代国外也有“香花诊室”、“花木医院”,其治疗机理都源于我国传统医学的“芳香开窍”理论,因为芳香性中药有“通经走路,开窍透骨”的作用^[6]。

“芳香疗法”能起到医疗保健作用,且无毒无副作用,还能保护环境,是一种非常理想的治疗方法。园林绿地中运用嗅觉型保健植物来创造自由亲切的医疗空间,旨在利用嗅觉型保健植物所挥发出的香气,随着病人的呼吸,与肺组织接触,既有利于呼吸道病变的治疗,也有利于通过肺部的吸收,增强药物的全身性效应,其医疗过程避开了充斥着医药味的医疗诊疗室,可以消除病人的心理障碍,且由于病人身处景色宜人的园林绿地空间,能直接感受到大自然的温馨气息^[6],从而大大有

利于病人的身体康复。上海园林科研所与上海师范大学的研究表明,上海园林绿地中的保健树种有163种,乔木102种,灌木45种,藤木16种。这些保健树种分别对人体的肝、心、肺、脾、肾产生祛病强身的保健作用^[4]。在园林绿地的建设中,可以根据不同的保健功能,营造自由亲切的医疗空间。

3.3 开展“森林浴”旅游

随着人们对植物保健作用的普遍认可,世界各国正逐步开展“森林浴”旅游,我国也纷纷开设“森林疗养院”、“森林医院”等设施。所谓“森林浴”,就是到森林中沐浴那里特有的气息。因为森林中含有大量对人体有利的良性物质,包括氧气、负氧离子、抗生素、维生素、微量元素、水蒸汽等。森林中的新鲜空气能清肺强身,使人心旷神怡。植物产生的大量负氧离子,能抑制病菌生长,密集的负氧离子对高血压、神经衰弱、心脏病都有辅助治疗作用。植物产生的抗生素、挥发性物质能杀灭病毒、细菌。此外,植物还能产生人体需要的大量维生素、微量元素和水蒸汽,滋润干燥的空气,达到人体适宜的湿度,消除静电。森林中小溪的流水声、触摸树皮产生的感觉也会让人心旷神怡。因此,“森林浴”受到众多旅游者的欢迎,而“森林疗养院”、“森林医院”也帮助许多疾病患者恢复了健康。

4 结语

在城市化进程日益加快的今天,人们对园林绿地功能的认识已由较单一的美化、游憩功能深化为多种综合功能,特别是随着人们对健康的追求和自我保健意识的不断增强,园林绿地的保健功能显得尤为重要。保健植物在园林绿地的保健功能方面扮演着非常重要的角色,在园林绿地建设中,要因地制宜,合理搭配各类保健植物,形成乔、灌、草结合的植物群落,达到融保健、科学、文化、艺术于一体的植物景观,以新观念、新方法营造具有良好保健功能的生态园林,为促进人们的身心健康发挥应有的生态效益。

参考文献:

- [1] 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,2005,32(4):50-53.
- [2] 陈辉,张显.浅析芳香植物的历史及在园林中的应用[J].陕西农业科学,2005(3):140-142.
- [3] 刘志强,屠苏莉,黄勇.华东地区芳香植物及其园林应用[J].苏州科技学院学报(工程技术版),2004(3):17(1):60-66.
- [4] 程绪珂,胡运骅.生态园林的理论与实践[M].北京:中国林业出版社,2006:95-104.
- [5] 彭镇华.上海现在城市森林发展[M].北京:中国林业出版社,2003:79.
- [6] 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,1995,11(2):38-39.
- [7] 祁云枝,谢天寿,杜勇军.养生保健型生态群落在城市园林中的构建[J].中国园林,2003(10):31-33.
- [8] 邓小军,王洪刚.绿化率绿地率绿视率[J].新建筑,2002(5):75-76.
- [9] 陈有民.园林树木学[M].北京:中国林业出版社,1999:112.
- [10] 孔宪琨.感觉原理在园林设计中的应用[C].北京林业大学硕士论文,2001:46-49.