

基于园林植物的康复景观在城市园林中的应用

乔磊,周丽,雷维群,矫明阳

(北京林业大学 园林学院,北京 100083)

摘要:通过对园艺疗法与康复景观的概念和作用机理进行分析,提出了园艺疗法及康复景观在我国城市园林中的实现途径,即营建专类园和在公共园林植物景观中融入康复功能。

关键词:风景园林;康复景观;园艺疗法;园林植物

中图分类号:TU986

文献标识码:A

文章编号:1002-2767(2011)02-0073-03

城市园林建设是缓解城市化造成环境压力的重要手段。近年来,随着中国城市化水平的不断提高,城市园林建设倍受瞩目,并取得了巨大成就:一方面,城市绿地在量上有了显著增长;另一方面,引入了各种先进理念,在追求景观效果的同时,绿地的生态效益及各种社会功能亦受到重视。但是,通常的城市绿地设计与建造,所面向的使用者往往是身体和精神方面健全的正常人,较少考虑甚至遗忘了残疾人和老年人等特殊人群的需要。实际上,第二次全国残疾人抽样调查数据显示,截至2006年4月,中国各类残疾人已占全国总人口的6.39%;而2009年全国人口变动情况抽样调查推算数据显示,至2008年,65岁以上老龄人口已占全国人口总数的9.5%。说明我国特殊人群比重颇大。当前国内城市园林在功能上显然不能充分满足这一庞大的弱势群体的特殊需要。而另一方面,节奏快、竞争激烈的现代生活给城市居民带来了巨大的精神压力,使得不少健全人都处于亚健康状态,身心疲惫。因此,将园艺疗法引入城市园林,发挥植物景观的康复功能,对于从根本上提高广大市民的生活质量,促进社会和谐具有重大意义。

1 园艺疗法与康复景观的概念

园艺疗法是一门新兴的交叉学科,它集植物学、园林设计学、医学、心理学、哲学、公共教育学和社会福利学等多种学科于一体。对园艺疗法的解释通常采用美国园艺疗法协会的定义:园艺疗法是对于有必要在其身体及精神方面进行改善的人们,利用植

物栽培与园艺操作活动从其社会、教育、心理及身体诸方面进行调整的一种有效方法^[1]。

实际上,人们对园艺疗法的认识及运用古已有之,如古希腊人将睡眠花园用作病人的处方,罗马军队医院将花园与开阔空间整合以促进士兵康复。东方的自然山水园林,如日本的禅宗园对病人的康复也具有明显的辅助作用^[2]。经过长期的应用与发展,园艺疗法的功效已经被越来越多的人认可。1973年美国成立了世界上第一个国家级的“园艺疗法协会”,将园艺疗法作为一项科学和事业进行研究和推广,之后英国、加拿大和日本等国也相继成立了各自的园艺疗法协会。美国在园艺疗法的应用上走在世界前列,每年其园艺疗法协会积极开展各种活动普及园艺疗法知识,提供相关的咨询、技术指导、人员培训以及提供设施等,并在相关院校开设了园艺疗法课程,建立健全了园艺治疗师的职称认定制度^[3]。

传统的园艺疗法主要通过设置专业的园艺疗法专类园实现。由于其主要面向残疾人、老年人和精神病患者等具有身心缺陷的特殊人群,因此,园艺疗法专类园主要设置于精神病院、疗养院、医院和养老院等。当前,随着园艺疗法概念的不断拓展,其对象不再受限于上述特定人群。从广义上来讲,园艺疗法是指利用植物或者围绕植物开展各项活动,促进人们身心健康和精神焕发的一种手段。结合园艺疗法建造的园林具有恢复或保持健康的作用,通过与使用者的相互作用,有助于维持使用者精神和心理的健康与安宁。这种能恢复或保持健康的环境就称为康复景观。

2 园艺疗法及康复景观的作用机理

植物本身就具有保健功能。有研究表明面对某些特定的植物进行呼吸,有助于疏通经络、增强

收稿日期:2010-11-30

第一作者简介:乔磊(1983-),男,山东省龙口市人,在读硕士,从事园林植物景观规划设计研究。E-mail:beilingqiaolei@163.com。

器官的生化功能,起到辅助治疗的作用,如在银杏林中呼吸,有益气敛肺、化湿止泻的功效,对胸闷、咳嗽等效果较好^[4]。植物的这种保健功能主要有2方面原因。一方面,很多植物能释放挥发性物质,可以对人体神经、体液进行相应调节,从而对人的心理和生理产生影响。如许多芳香植物的挥发油本身就具有药效,可被人体吸收从而产生治疗效果^[5],芳香疗法便是基于此而产生的。另一方面,植物的“光电效应”和“尖端放电”可增加空气负离子浓度。空气负离子具有多种治疗和保健功能,如能调节中枢神经系统,促进血液形态成分与物理特性恢复,促进粘膜上纤毛运动,从而有效提高机体的细胞免疫力和体液免疫力,还具有消除疲劳、恢复体力的功效。医学研究证明,当空气中负离子浓度达到 $700\text{个}\cdot\text{cm}^{-3}$ 时,对人体具有保健作用;当达到 $10\,000\text{个}\cdot\text{cm}^{-3}$ 以上时,具有治疗效果^[6]。

在园艺操作过程中,人体的各个部位都得到了锻炼,尤其有助于改善老年人心血管系统的退化状况,减少常见的心血管疾病发生几率,是防止衰老的最好措施之一^[7]。另外,参与园艺活动有助于促进人们之间的相互交往,从而培养与他人的协调性,提高社交能力。

植物的色、形、香、茎叶的质感都可使人产生鲜明印象,而园林中的虫鸣、鸟语、水声、风响亦可对听觉器官产生刺激。植物群体所形成的景观则具有镇静安神的作用,可以消除紧张,缓解急躁情绪,使心情得以放松。还可激发人们热爱自然的情感,从而可以陶冶情操、净化心灵。可以说,康复景观对人体的影响是全方位的,所实现的是身体与心灵的双重治愈。

3 园艺疗法及康复景观在我国城市园林中的实现途径

园艺疗法一方面意在发挥植物及植物景观的保健功能,另一方面强调对园艺活动的参与。但在实际实施中由于场地、资金及各种技术条件的制约,其受众群体有限。尤其对人口众多的中国来讲,园艺活动的参与在很大程度上难以实现,因此营造有助于健康的环境就成为我国城市园林中营建康复景观的重点。

3.1 营建专类园

针对特殊人群建设专类园。专类园可单独设置,亦可于公园内辟专区建设。如针对盲人建设

盲人花园,布置丁香、金银木、糯米条等香花植物,石榴、海棠果、毛樱桃等吸引鸟类及小型哺乳动物的植物,以及各种枝叶具有明显质感差异的植物以给予其听觉、嗅觉、触觉等多重感官刺激;针对失去行走能力的残疾人及老年人设计无障碍花园,选择高度与轮椅相适应的植物,或者通过花台等构筑物促成他们实现与自然界的互动。这类专类园既可为特殊人群提供服务,又能满足正常人的需要,而实际上额外投入并不很多,比较容易实现,但目前国内并不常见。

芳香园是当前认知度较高的一种专类园。我国植物资源丰富,其中不乏具有香气者,为芳香园的建设提供了充足材料。但实际上并非所有的芳香园都具有治疗作用,花香各异,而不同人对香气好恶亦有所差别,大量芳香植物的堆砌反而可能对人的情绪产生不良影响。虽然国内此方面的研究目前还相当薄弱,但芳香园无疑是园艺疗法专类园一个极具潜力的实现方式。

中医是中华民族传统文化瑰宝,对植物的养生保健功能,中医有着独到的见解,以中国传统医学理论及中草药为主题的药草园,近年来较为常见,如北京地坛药草园,上海延中绿地药草园等。与前述几种专类园不同的是,药草园主要是通过药用植物及传统中医理论展示引导人们强身健体,从而间接促进人们的身心健康,但就其本质来看,仍可列为康复景观的一种。

3.2 在公共园林植物景观中融入康复功能

对于绝大多数生活于城市中的人来说,工作场所的庭园、城市公园、社区公园等绿地是接触自然的主要途径。将园林植物景观的康复功能融入城市园林,使人们在不经意间获得身心的治愈,才能实现效益的最大化。

环境心理学研究表明,环境对人的心理具有明显影响。通过创造适宜的环境进而促进人的心理健康也就成为了可能。如公园的活动区选用暖色调植物,尤其是用月季、牡丹、美人蕉等花大色艳的植物,对游人的感官产生强烈的刺激,吸引注意力,使人忘却烦恼,同时也有利于形成热烈的气氛,促使人们参与活动;工作场所的庭园以及公园的休息区选用藿香蓟、蓝紫色系的矮牵牛、角堇、三色堇等质感细腻的冷色调植物,有助于释放压力,并可促进思考与交流。这种康复景观,规模不

一定很大,座椅旁的一丛精心搭配的植物组合,草丛里零星分布的几株蒲公英,都可以给人带来精神的愉悦与心灵的抚慰。问题的关键在于通过设计为人与植物景观之间的有效接触创造条件,这无疑要求设计师在设计时更多地关注细节。

另外,还应注重植物自身的治疗效果的充分发挥。要发挥植物这种对生理健康的促进作用,种类的选择极为重要,但当前此方面的定量研究还较为薄弱。若能在城市绿地系统规划中有目的选用具有较强医疗保健功能的植物,从宏观层面营建康复景观,无疑将有效改善城市大环境。

4 结论

园艺疗法及康复景观在国内虽属新事物,但对环境及植物保健作用的认识深深植根于中华民族的传统文化之中。早在 2 000 多年前的《黄帝内经》中就明确提出了人和自然是一个统一体的思想,认为人类的生存、健康和疾病与环境有着密切的联系,这个思想实际上与西方园艺疗法的理念有异曲同工之处;而中国传统园林在处理人与自然的关系方面更是有着悠久的历史。这些都为适合中国国情的康复景观的发展奠定了基础。

在城市园林中引入康复景观并非仅仅是增加

一种新的景观类型,而是更多地强调一种设计理念的引入。这要求设计师在设计时考虑更多的因素,更好地发挥园林景观尤其是植物景观的综合效益。康复景观的受益者,一方面是大量的弱势群体,另一方面则是更为广大的普通市民。将康复景观推广应用于城市园林,将有助于从根本上提高市民的生活质量,促进社会和谐。

参考文献:

- [1] 李树华. 尽早建立具有中国特色的园艺疗法学科体系(上)[J]. 中国园林, 2000, 16(3): 17-19.
- [2] 应君, 曹悦燕, 胡子良. 为健康而设计—伊丽莎白及诺娜·埃文斯康复花园设计及其启示[J]. 规划师, 2008, 24(4): 87-90.
- [3] Liu M W, Zhang Q X, Richard H M. Development and application of horticulture therapy in the United States[C]//中国园艺学会第九届学术年会论文集. 北京: 中国科学技术出版社, 2001: 351-355.
- [4] 祁云枝, 谢天寿, 杜勇军. 养生保健型生态群落在城市园林的构建[J]. 中国园林, 2003, 19(10): 31-33.
- [5] 刘志强. 芳香疗法在园林中的应用研究[J]. 林业调查规划, 2005, 30(6): 91-93.
- [6] 章志攀, 俞益武, 孟明浩, 等. 旅游环境中空气负离子研究进展[J]. 浙江林学院学报, 2006, 23(1): 103-108.
- [7] 修美玲, 李树华. 园艺操作活动对老年人身心健康影响的初步研究[J]. 中国园林, 2006, 22(6): 46-49.

Application of Therapeutic Landscapes Based on Plants in Urban Landscape

QIAO Lei, ZHOU Li, LEI Wei-qun, JIAO Ming-yang

(Landscape Architectural College of Beijing Forestry University, Beijing 100083)

Abstract: The conception and function mechanism of horticulture therapy and therapeutic landscapes were analyzed. The realization approach of horticulture therapy and therapeutic landscapes in urban landscape were put forward; construct the special garden and integrate the therapeutic function in the public ornamental plants landscape.

Key words: landscape architecture; therapeutic landscapes; horticulture therapy; landscape plants

番茄催红要五防

一防催红过早:一般在果实充分长大时催红效果最好。

二防药剂浓度过高:番茄催大多使用 40% 烯利,每 50 mL 乙烯利加水 4 kg,混合均匀后使用。如药液浓度过高,会伤害植株基部叶片,使叶片发黄,产生明显的药害症状。

三防催红数量过多:单株催红的果实一般以每次 1~2 个为好。因为单株一次性催红果实太多,植株会因药量过大而易产生药害。

四防药液沾染叶片:如果药液沾染叶片,就会导致叶片发黄凋落。

五防温湿度过大:温度要严格控制,低温不利于上色,空气相对湿度可保持 80%~85%,湿度过大易发病腐烂。