

# 园艺疗法在生态旅游中的营造

邵宇,田小莎,赵朋飞

(南昌大学 艺术与设计学院,江西 南昌 330031)

**摘要:**以山东省竹泉村生态旅游规划为例,介绍了园艺疗法的起源,分析了园艺疗法在景区中的应用及园艺疗法对都市人们的精神和健康等方面的疗效,同时,提出园艺疗法在景区中的几个基本原则以及园艺疗法在现在新兴旅游模式中的营造,并对园林疗法在生态景区中的应用提出了展望。

**关键词:**园艺疗法;生态旅游;精神健康

**中图分类号:**R454;F592

**文献标识码:**A

**文章编号:**1002-2767(2013)01-0084-02

从园艺疗法中“疗法”一词来看,首先想到的是对病人进行治疗的一个研究项目。但是随着园艺疗法在世界范围内的高速发展,它的作用已不只局限在这个层面上了,它通过绿色的自然环境达到缓解压力,促进人体内分泌系统的循环来增加自身免疫力为最终目的的一种疗法,通常也被称为预防医学的植物疗法。

早在中国西汉时期名士枚乘的《七发》一文中就有记载:“游涉乎云林,周驰乎兰泽,弭节乎江浔”可以“陶阳气,荡春心”。除此,不少人也喜欢在自己在庭院种植花草树木来修身养性。这是园艺养生的雏形,但普遍认为起源于美国,Benjamin Rush 在 1798 年第一次向世人提出花园工作有减轻患者症状的效果。美国园艺疗法协会对园艺疗法的定义如下:园艺疗法是对于有必要在其身体以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、心理以及身体诸方面进行调整更新的一种有效方法。

## 1 园艺疗法在生态旅游中的作用

### 1.1 园艺疗法

从广义上来讲园艺疗法是指植物(包括庭园、绿地等)及通过与植物相关的活动达到促进体力、身心、精神恢复的疗法,它是艺术和心理治疗相结合的一种治疗方式<sup>[1]</sup>。园艺疗法日渐受到社会高度关注,治疗对象也扩展到了亚健康人群,其也将成为在生态旅游中运用园艺疗法的主要服务对象。园艺疗法拥有强大的亲和力,安静、舒适、适于游客休息,是人们旅游的好去处。竹泉村景区

引入园林疗法来吸引都市人群,使人们在这里达到良好的身心平衡,缓解压力,提高人们的心理舒适度。

### 1.2 生态旅游中景观的构建

生态旅游以园林植物为物质基础,净化空气,改善空气成分,通过“尖端放电”和“光电效应”增加空气负离子浓度。如雷阵雨后,空气中负离子的增多,使人心情舒畅。芳香性花卉在生态旅游中更是起到了重要作用,刺激人的嗅觉,改善人体神经系统、分泌系统,达到舒缓器官功能的效果。利用芳香植物挥发油同样也能改善游客身体状态,如丁香花散发的香味中含有丁香酚,具有净化空气、杀死细菌的功效,对牙痛病人有镇静、止痛作用。茉莉花花香具有理气、解郁、避秽、和中等作用,对感冒引起的头痛、鼻塞及暑热头晕者有减轻症状的作用。

随着社会的发展,人们被禁锢在钢筋混凝土之中,工作压力大,亚健康状态困扰越来越多的人。随着生态旅游的发展也引入了园艺疗法的概念,景区通过自然缓解压力,加强参与园艺活动的过程和融入其中的意义,使亚健康的人健康,使健康人更健康的一种与自然对话、沟通的旅游模式。

## 2 营造园艺疗法输入生态旅游的新模式

### 2.1 提高人与人之间的交流、丰富生活情趣

旅游景区作为面向大众的一个开放空间,游客参与度有所提高,人们走进自然,感受园艺植物从播种、施肥、养护到成熟。芳香植物刺激体内器官,使人心情舒畅,添加运动过程,提高了游客参与自然的兴趣。植物在空间、颜色以及气味上的变化,给游客带来身体到灵魂的愉悦,使游客的身体功能得到更好地恢复与延续。植物的培育过程又是合作完成的,增强了不同年龄与社会阶层的

收稿日期:2012-10-18

第一作者简介:邵宇(1971-),女,内蒙古自治区呼和浩特市人,学士,副教授,从事漆画、装饰画、插画、民间美术及艺术史研究。E-mail:309613779@qq.com。

交流,拓展视野,丰富生活情趣,有利于游客身心健康。

## 2.2 减压、舒缓、镇定

人们摆脱沉重的工作压力,置身于大自然中,尽情地感受大自然带来的健康与欢乐。游客置身植物中与自然亲密地接触,园艺植物通过优美的造型、丰富的空间感、绚丽的颜色以及怡人的香味使人安定心神、舒缓压力,这就是园艺疗法对游客情绪的安定作用<sup>[2]</sup>。人们经历着植物的生命循环,感受着植物生长的点滴,在游玩和欣赏中排出心中郁结的压力,展示不同的生命姿态。

## 2.3 色、香、味全方位体验

在景区规划时,根据植物不同的观赏特性及不同的园林用途,因地制宜地配置各种树种、灌木、花类、植草等,建造出一个富于四季变化和立体变化的休闲环境<sup>[3]</sup>。植物的增多还可引来鸟叫虫鸣、蜂蚕蝶舞,带游客回归自然、贴近自然、感受和体验大自然的魅力。

在色彩上,配置四季不同季相色彩的植物,与植物、天空、水体的色彩结合,营造优美的视觉环境。嗅觉上通过植物散发出的芬芳治疗游客情绪,调节生理、心理的反应,让游客拥有全方位的放松和休息。听觉上,植物吸引小动物和鸟类以及清风掠过植物发出的悦耳声音,带动景区活泼、自然的环境。设置竹林、泉水、石子路、木板桥,使环境生动、活泼、自然。触觉上,通过创造充分接触的空间和氛围,让人们与植物、水体、鸟类等自然元素亲密接触<sup>[4]</sup>。

# 3 园艺疗法在山东省竹泉村生态旅游区中的营造

## 3.1 山东省竹泉村旅游景区概况

竹泉村地处山东临沂,四季分明,气候温和,光照充足,雨量充沛。因村内家家户户种植竹子,家中有泉水穿过得名。植有桃、李、梨、竹、茶、板栗等,人工开辟的经济林种,有茶树、樱桃等;灌木及草本植物有杜鹃、蔷薇、六月雪、葛藤及菊科<sup>[5]</sup>、禾本科、蕨科等多年生或一年生草本植物。

## 3.2 园艺疗法概念在竹泉村旅游景区中的营造

竹泉村生态旅游景区规划中的景观部分将充分发挥治疗作用,在植物搭配种植中,利用形态、颜色、香味、姿态、习性等,从游客的五官感受,到精神层面给城市中的游客带来精神上的放松,得以缓解精神压力、控制急躁情绪、陶冶情操创造激情等,全方位地帮助到游人重新回归健康。

3.2.1 规划定位 根据竹泉村旅游景区规划定位需要,将景区划分为综合服务区、泉水体验区、CS真人实战区、水上娱乐区、疗养观赏区、果实采摘区等功能分区。苗圃、茶园和观光果林的构成,形成了竹泉村吸引游客独特的风景线。游人可感受农耕生活的意境和乐趣,如田野中的小木屋,融入当地的农耕生活,家门前一望无际的田野等。总之竹泉村旅游景区不仅是供游客游玩欣赏的空间,而是上升到城市与乡村生活综合体的层次。

3.2.2 园艺疗法景区中的具体应用 植物的修复精神与身体应用。植物拥有不同的疗效,人们深入绿色植物的空间中,可以增强免疫力,提神保健。例如松树具有杀死结核菌的作用、银杏林中的叶子可以用来泡茶达到防癌的作用、甚至大蒜亦有防止感冒和杀菌的效果。

花香类植物的应用。现在流行的女士精油体验实际上多数是从芳香四溢的花类植物中提取。游客在嗅觉上受到花香植物的刺激,心情会感到轻松舒畅。例如秋天桂花园内的芬芳起到利尿顺畅的效果、丁香具有止痛的功能<sup>[6]</sup>。这些颜色亮丽的花朵在视觉上同样刺激生活在钢筋混凝土下的城市人的心灵世界,给人带来愉悦的心情。

园艺疗法在园林规划中的基本原则是融于自然,在竹泉村旅游景区的规划设计中,融入大自然的元素,蔚蓝的天空、泉水常年流淌的叮咚声、清晨鸟儿的清脆叫声、在菜园中参加种植活动,扩大了游客身处景区中感受自然的空间。

## 4 园艺疗法在生态旅游中的前景

园艺疗法并不仅仅是将受益人群定位在有病在身的人群,无论是健康还是有疾病的游客,园艺疗法都具有疗养的效果,它带领游客运动、消除紧张感、吸收新鲜空气、感受植物的生命并与大自然共同成长。同时也可以长期居住治疗身心健康,感受大自然的“芬芳”。

游客通过园艺活动与植物全方位地接触,在增强体质的同时可以消除负面情绪、给生活和心理带来新的娱乐点,感受大自然带来的欢乐。园艺疗法受到越来越多的人关注,我国虽然已经在园艺疗法上有了起步,但是真正的开展与研究并未得到重视。日后在生态旅游景区中应打造具有中国特色的园艺疗法,将植物、园林、人三者融为一体,才能满足现今人们对旅游的渴求。

(下转第 100 页)