

基于园艺疗法的屋顶花园设计

余 斌,黄哲玲,刘 燮

(西昌学院 农业科学学院,四川 西昌 615013)

摘要:选择搭配具有疗养功效的园艺植物进行屋顶花园设计,能够充分发挥植物的景观效果和功能特性,从而达到家庭保健的功能。综述了园艺疗法的作用原理和优势,详细介绍了针对老年人、康复人群及亚健康人群的屋顶花园设计方法。

关键词:园艺疗法;屋顶花园;设计

中图分类号:R454.6

文献标识码:A

文章编号:1002-2767(2014)11-0113-03

园艺疗法是指对于有必要在其身体以及精神方面进行改善的人,利用植物本身或者借助于植物开展各类园艺操作活动,从而达到调整身心,治疗疾病的一种参与性、长期性的治疗方法^[1]。它主要运用植物的不同特性,让人在情绪上感触,以改善人们的精神状态的一种植物种植形式。园艺疗法的实施对象一般为残疾人、高龄老人、精神病患者、智力低下者、乱用药物者和犯罪者。然而随着时代的发展,园艺疗法的适用人群不断拓展,对象不仅限于之前的特定人群,也适用于健康和亚健康状态的人群。通过选择搭配具有疗养功效的园艺植物,进行屋顶花园设计,既满足观赏效果,又具有实用价值,从而达到家庭保健的功能。随着人们对园艺疗法认识的不断提高,具有园艺疗法功能的屋顶花园设计在提倡健康绿色生活的现代社会更具有发展潜力和体验价值。

1 园艺疗法的作用原理

1.1 园艺疗法对人的感官刺激

生物学家认为,情绪能够影响大脑神经系统和内分泌系统,进而导致心血管系统、消化系统和免疫等发生变化。长期接触花草树木、绿色原野和自然风光可以调节人的心情,一定程度上影响人的生理与心理状态,从而促进身体健康。园艺疗法对人体的感官刺激主要包括视觉、嗅觉、听觉等方面。

1.1.1 植物对人的视觉刺激 不同颜色、不同形态的具有观赏价值的花叶能够形成不同的视觉效果。形态各异的植物给人带来启迪和向往,造型迥异的黄葛树树根婀娜盘绕,千姿百态,使人惊叹自然造物之奇巧,引人翱翔于丰富的意想之中;可以利用园艺植物的颜色(花色、叶色)进行园艺辅助治疗,暖色调的特点是鲜艳夺目,欣欣向荣,令人精神振奋;冷色调的特点是静、幽、清,给人安谧祥和之感;中性色配以暖色给人以醒目雅致之感。

1.1.2 植物对人的嗅觉刺激 植物的花、叶、果等部位都含有一定的芳香分子,各种芳香分子能够使人体产生不同的心理和生理反应(见表1)。研究表明,长期置身于优美、芬芳、静谧的绿色环境中,可使人的皮肤温度降低1~2℃,脉搏每分钟平均较少4~8次,呼吸平缓而均匀,心脏负担减轻,使人的嗅觉、听觉和思维活动灵敏敏感增强^[2]。

1.1.3 植物对人的听觉刺激 生活中会遇到各种声响,有些声音会引起烦躁、恐慌、激动,有些声音则会使人放松、愉悦、舒畅。经调查表明,当人们听到森林中植物叶片摩擦的沙沙声、溪流潺潺的流水声以及鸟儿叽喳的鸣叫声时,舒适性会大大增加。反之,城市中汽车喇叭声、施工机械声等,则让人感觉不舒适。这也是如今生活在繁杂城市中的人们更加渴望回归自然,聆听自然的主要原因之一。然而,由于阳台或屋顶的空间有限,无法完全模仿自然的声音,可以在花园中人为制造模拟自然的声音或播放优美的音乐,来达到园艺疗法的目的。

收稿日期:2014-07-09

作者简介:余斌(1987-),男,四川省乐山市人,硕士,助教,从事风景园林设计方向的研究。E-mail:50847987@qq.com。

表 1 芳香植物对人体的不同机理反应
Table 1 Mechanism of aromatic plant for people

植物名称 Plants	科属 Family and genus	疗养功效 Fuction
薰衣草 <i>Lavandula pedunculata</i>	唇形科薰衣草属	缓解神经,放松心情,安神促睡眠
玫瑰 <i>Rosa rugosa</i>	蔷薇科蔷薇属	美容养颜,保健,促进血液循环
茉莉花 <i>Jasminum sambac</i> (Linn.) Aiton	木犀科茉莉花属	解热镇痛,提神醒脑,杀菌抑菌
紫罗兰 <i>Matthiola incana</i>	十字花科紫罗兰属	养颜抗衰老,帮助睡眠
薄荷 <i>Mentha canadensis</i> L.	唇形科薄荷属	消暑清热,提神醒脑,驱蚊抑菌
百里香 <i>Thymus mongolicus</i>	唇形科百里香属	抗沮丧,提升记忆力,缓解神经,抗菌
藿香 <i>Agastache rugosa</i>	唇形科藿香属	清热解暑,驱呕养胃,促进食欲
月桂 <i>Laurus nobilis</i>	樟科月桂属	缓解抑郁,轻微神经麻醉,温暖平静心灵
迷迭香 <i>Rosmarinus officinalis</i>	唇形科迷迭香属	提神醒脑,振奋精神,增强记忆力,减轻头痛
牛至 <i>Origanum vulgare</i> 'Rogeuakupel'	唇形科牛至属	缓解疲劳,改善睡眠
丁香 <i>Syzygium aromaticum</i>	桃金娘科蒲桃属	缓解疲劳,抗菌止痛,防腐
天竺葵 <i>Pelargonium hortorum</i>	牻牛儿苗科天竺葵属	镇定安神,提振情绪,缓解压力
夜来香 <i>Telosma cordata</i> (Burm. F.) Merr.	萝藦科夜来香属	镇定安神,改善睡眠,驱蚊
晚香玉 <i>Polianthes tuberosa</i>	石蒜科晚香玉属	清肝明目,清醒头脑,驱蚊
瑞香 <i>Daphne odora</i> Thumb	瑞香科瑞香属	镇定安神,消除疲劳
含笑 <i>Michelia figo</i>	木兰科白兰花属	消除紧张,振奋精神,激发活力

1.2 园艺疗法的参与性

植物是有生命的物体,随时间和空间的变化而变化,园艺植物的季相美,不仅表现在对人的感官刺激上,在整个生长过程中也会呈现出不同的变化状态,从而影响人们的生理和心理的变化,人们可以参与其中,通过园艺劳作(如播种、施肥、修剪、浇水、松土等)和园艺交流(如交换栽培经验、分享丰收成果、寻求合作帮助等)的形式,参与互动,进而锻炼身体。位于美国的伊丽莎白及诺娜·埃文斯花园,正是一座通过园艺疗法的参与性而达到改善人体机能,调节身心以及塑造情绪性格的贵族疗养型庭院。被美国风景园林协会(ASLA)专业评审团评价为:“景观设计师创造了一个细节完美的美妙园林,是一个具有康复性治疗的宝库^[3]”。

1.3 园艺疗法的中医养生理论

许多园艺植物都具有一定的药用价值,在栽植观赏的同时,也能作为家庭保健的药材进行使用,而今养生理念的普及和中医药文化的兴起使

得人们更加关注自然养生方法,并对医药养生相关事物产生浓厚兴趣,中医有“药食同源”的说法,许多平时吃的瓜果蔬菜与粮食作物等都具有药用价值,如景观常见植物金银花具有明目、清热降暑的功能;玫瑰具有理气解郁、和血散瘀的功效等,将这些具有药用价值的园艺植物通过景观的形式精心设计,便能形成专类养生花园。

2 利用屋顶花园进行园艺疗法的优势

2.1 充分利用空间,美化环境

在寸土寸金的繁华都市,每一块空间都是有利用价值的,充分利用屋顶花园区域,选择具有保健功能的园艺植物进行绿化设计,能够达到美化空间,改善小环境生态平衡的作用。而且通过绿化将屋顶裸露的钢筋混凝土进行覆盖,起到保温隔热的效果,减少能源的利用,是非常值得提倡的一项节能减排措施。

2.2 实现家庭保健,倡导健康生活

通过对屋顶进行植物保健设计,能够随时、随地、随心地去感受,而无需花费更多的时间和精力

到户外去,享受家庭保健的乐趣。与此同时,长期进行自然保健活动,还能够促进人们养成健康的生活习惯,陶冶情操,培养人们健康积极乐观的生活态度。

2.3 设计灵活,能够满足不同人群的需求

具有园艺疗法的屋顶花园设计,能够根据不同年龄、不同体质、不同健康状况的人群进行针对性设计,植物对人的视觉、味觉、听觉、触觉和嗅觉等方面刺激的不同以及通过更换具有不同功效的植物都能够满足不同使用人群的需要,使得屋顶花园保健设计更加灵活多变。

3 进行园艺疗法的屋顶花园设计方法

3.1 针对老年人的屋顶花园设计

老年人生理和心理都有着非常鲜明的特征,生理上表现为代谢活动减弱、活动量减少,视力模糊、行动不便和记忆力减退等,心理上表现为反应迟钝、情绪易波动、孤独、抑郁、渴望被认可和多疑等。因此在植物的选择上应该考虑无刺、无毒、易管护、色彩鲜艳、花大果多,且具有参与性的植物,同时还应当为老年人提供适宜的园艺活动操作空间,通过循序渐进地参加园艺活动,达到增强体质,改善心理状况的作用。当自己培植的植物健康成长、鲜花绽放时,参与者会得到莫大的满足感。同时,来自外界的赞赏,会增强老年人的自信心和满足感。

3.2 针对康复人群的屋顶花园设计

需要进行康复治疗的人群,往往要经过很长一段时间才能痊愈,在此过程中病人可能会产生各种情绪,如烦躁、焦虑、不自信及恐惧等现象,同时还可能由于缺乏适当的康复训练而恢复缓慢或

治疗效果不佳,因此在进行屋顶花园设计时可根据病人的病情,选择具有一定功效的植物进行搭配,同时还应考虑一些能够让病人进行操作的园艺活动,如修剪、施肥、浇水及采摘等,病人在从事园艺活动时,一方面能够适当增加运动量,另一方面能够分散注意力,增强自信,消除烦躁等,对病人进行康复治疗是非常重要的。

3.3 针对亚健康人群的屋顶花园设计

随着社会的发展,竞争压力越来越大,亚健康状态已成为当今社会广大人群的普遍现象,因其具有广泛的社会性和特有的时代性,又被称为“世纪病”^[4]。具体表现为:注意力不集中、记忆力下降、易疲劳、焦虑、暴躁、工作效率低,且容易诱发其它疾病等。针对这类人群在进行屋顶花园植物配置的时候,应选择能够舒缓神经、放松心情、安定情绪的芳香植物,同时还应考虑芳香植物开花的季节性,进行合理搭配,如春季开花的紫罗兰和含笑等,夏季开花的薰衣草、百里香等,秋季开花的牛至、迷迭香等以及冬季开花的腊梅、水仙和兰花等,形成四季芳香的环境,让忙碌工作一天的人们回到家中也能有舒缓身心的场所。

参考文献:

- [1] 吴淦新. 花卉应用与设计[M]. 北京: 中国农业出版社, 1994.
- [2] 克莱尔·库珀·马科斯, 罗华, 金荷仙. 康复花园[J]. 中国园林, 2009(7): 1-6.
- [3] 蔡丽敏, 孙晓璐, 董丽. 浅议植物保健园的营建[J]. 现代园林, 2008(7): 74-76.
- [4] 雷艳华, 金荷仙, 王剑艳. 康复花园研究现状及展望[J]. 中国园林, 2011(4): 31-36.

Rooftop Garden Design Based on Gardening Therapy

YU Bin, HUANG Zhe-ling, LIU Xie

(School of Agricultural Sciences, Xichang College, Xichang, Sichuan 615003)

Abstract: Horticultural plants with rehabilitation efficacy have performed rooftop garden design, in order to give full plays to landscape effect and functional properties of plants, and achieve the function of family health, the action principles and advantages of horticultural therapy were summarized, and the rooftop garden design for the elderly, rehabilitation and sub-health people was introduced in detail.

Key words: horticultural therapy; rooftop garden; design