

# 康养景观中花果植物的疗愈功能与应用设计研究

韩公满

南阳景艺园林绿化工程有限公司 河南 郑州 450000

**摘要：**康养景观融合自然与健康理念，花果植物作为核心构成要素，具备多重疗愈价值。研究表明，花果植物通过释放植物杀菌素、调节微气候等方式实现生理疗愈；其缤纷色彩与芬芳气息可缓解压力、改善情绪，达成心理疗愈；通过视觉、嗅觉等多感官刺激，带来感官疗愈；还能促进人际互动，发挥社会疗愈功能。基于此，提出遵循科学原则、功能分区设计等策略，为康养景观设计提供理论与实践支撑。

**关键词：**康养景观；花果植物；疗愈功能；应用设计

## 引言

随着社会老龄化加剧与人们健康意识提升，康养景观成为环境设计领域的研究热点。花果植物以其丰富的形态、色彩与生态特性，在康养景观中占据重要地位。目前，学界对花果植物在康养景观中的系统性研究尚显不足。本文从生理、心理、感官及社会层面深入剖析花果植物的疗愈功能，结合实际案例，提出针对性应用设计策略，旨在为康养景观建设提供科学依据，推动健康人居环境发展。

## 1 康养景观与花果植物概述

### 1.1 康养景观

康养景观是以促进人体身心健康为核心目标，通过科学合理的空间布局、植物配置与设施规划，营造出具有疗愈功能环境的景观类型。在不同地理环境中，康养景观的植物选择和空间设计差异显著。于寒温带地区，常以云杉、樟子松等针叶树构建防风屏障，搭配耐寒的杜鹃、蓝莓等灌木，既满足冬季保暖需求，又能提供四季不同的视觉享受；暖温带地区则多选用银杏、樱花等落叶乔木，结合月季、萱草等花卉，打造出层次丰富、色彩斑斓的景观空间。在南方亚热带与热带地区，榕树、椰子树等高大乔木与三角梅、鸡蛋花等繁花植物搭配，形成遮荫避暑、充满生机的康养空间。从绿化养护角度，康养景观需注重植物群落的生态平衡。定期修剪保证植物形态美观与通风透光，病虫害防治采用生物防治与物理防治相结合的方式，减少化学药剂使用，避免对人体产生不良影响。如日本北海道的森林康养基地，通过大面积的落叶松与白桦林营造静谧氛围，配合步道、休憩平台等设施，让人们在自然环境中放松身心，有效缓解压力、改善情绪，是康养景观的成功范例。

### 1.2 花果植物

花果植物凭借其绚丽的色彩、芬芳的气味和丰富的

形态，在康养景观中占据重要地位。不同地理环境下，花果植物的适应性与功能各不相同。北方地区，山楂、海棠等果树既能在秋季展现硕果累累的丰收景象，又可提供食用价值；紫薇、木槿等观花植物花期长，从夏季持续至秋季，为景观增添色彩。南方地区，荔枝、龙眼等热带果树兼具经济价值与观赏价值，凤凰木、火焰树等开花乔木在夏季形成热烈奔放的景观效果。在绿化养护方面，花果植物对水肥管理要求较高。花期前需增施磷钾肥促进花芽分化，果实发育期保证充足水分供应。针对易受病虫害侵袭的花果植物，如月季易感染白粉病，需定期检查，及时清除病叶并喷洒环保型药剂。美国芝加哥卢瑞花园，通过大量种植郁金香、风信子等球根花卉，以及海棠、樱花等花灌木，打造出四季有花、香气四溢的景观，吸引了众多游客前来观赏休憩，充分体现了花果植物在康养景观中的独特魅力与疗愈价值。

## 2 康养景观中花果植物的疗愈功能分析

### 2.1 生理疗愈功能

花果植物在康养景观中展现出显著的生理疗愈效能。植物通过光合作用释放氧气，提升空气中的负氧离子含量，能够改善人体呼吸系统功能，促进新陈代谢，缓解慢性呼吸道疾病症状。例如，银杏的叶片在光合作用中释放的萜烯类物质，具有杀菌、净化空气的作用，对改善空气质量，增强人体免疫力有积极意义。不同地理环境下，适合种植的花果植物有所差异。在南方湿热地区，可种植榕树、桂花等，榕树庞大的树冠能提供良好的遮荫，降低环境温度，桂花的香气还具有提神醒脑、舒缓神经的作用；北方地区则可选择山楂、海棠等，山楂果实具有降血脂、助消化的功效，海棠花的香气对缓解头痛、改善睡眠质量有一定帮助。在后期绿化养护中，需根据植物生长习性进行科学灌溉和施肥，定期修剪枝叶，保证植物健康生长，维持其生理疗愈功能

的稳定发挥。如北京某康养社区,大面积种植银杏和海棠,居民长期置身其中,呼吸道疾病发病率显著降低,身体免疫力得到提升<sup>[1]</sup>。

## 2.2 心理疗愈功能

花果植物丰富的色彩和形态对人们的心理状态有着重要的调节作用。缤纷多彩的花朵,如娇艳的玫瑰、淡雅的郁金香,能给人带来愉悦的视觉享受,缓解焦虑、抑郁等负面情绪。植物四季的变化,从春天的繁花似锦到秋天的硕果累累,能让人们感受到生命的韵律,增强对生活的希望和信心。在景观设计中,通过合理搭配不同花期、花色的植物,营造出连续的视觉美感。在寒冷的东北地区,种植耐寒的丁香、连翘,早春时节绽放的花朵为萧瑟的环境增添生机,给人带来温暖和希望;在西南地区,种植三角梅、紫薇等,夏季盛开的繁花形成绚丽的景观,缓解高温带来的烦躁情绪。在后期养护时,注重植物的整形修剪,塑造优美的形态,保持景观的美观度。广州某康养中心,通过精心设计的花卉景观,使入住老人的心理压力得到有效缓解,情绪状态明显改善,生活满意度大幅提高。

## 2.3 感官疗愈功能

花果植物从视觉、嗅觉、触觉等多感官层面为人们带来疗愈体验。视觉上,不同植物的形状、大小、颜色组合形成丰富多样的景观,满足人们对美的追求。如苏州园林中,巧妙搭配的桃花、玉兰与山石、水景相映成趣,营造出宁静雅致的氛围。嗅觉方面,植物散发的香气具有独特的疗愈效果,薰衣草的香味能舒缓神经、助眠安神,柠檬草的香气可提神醒脑、缓解疲劳。触觉上,柔软的花瓣、粗糙的树皮,能让人通过触摸感受自然,放松身心。在地理环境选择上,沿海地区可种植抗风耐盐碱的夹竹桃、木麻黄,其独特的质感和香气能给人带来别样的感官体验;内陆地区可种植樱花、梨树,花瓣飘落时的触感和视觉效果令人陶醉。后期养护中,及时清理残花败叶,保持植物的整洁,同时避免使用刺激性的化学药剂,防止破坏植物的自然香气和质感。杭州某康养花园,通过打造多感官体验区,种植各类香气植物和形态各异的花卉,让游客在观赏、触摸、嗅闻中获得全身心的放松和疗愈<sup>[2]</sup>。

## 2.4 社会疗愈功能

花果植物在康养景观中成为促进人际交往、增强社区凝聚力的重要媒介。在共同参与植物的种植、养护过程中,人们有了交流互动的机会,打破隔阂,增进彼此了解。例如,社区组织居民一起种植果树,在种植、浇水、采摘等活动中,邻里关系更加融洽。不同花果植物

还可营造出具有特色的公共空间,吸引人们聚集,形成社交场所。在江南水乡,种植荷花打造荷塘景观,夏日里人们在此赏荷、聊天,形成和谐的社区氛围;在北方城市,种植石榴树,寓意多子多福,成为居民休闲交流的好去处。后期养护可鼓励居民参与,培养其责任感和归属感。成都某康养社区,通过建设社区果园,组织居民共同管理果树,不仅美化了环境,还促进了居民之间的交流,增强了社区的凝聚力和归属感,使居民在良好的社会关系中获得精神上的满足和疗愈。

## 3 康养景观中花果植物的应用设计策略

### 3.1 遵循科学的设计原则

(1) 康养景观中花果植物设计需以植物生态习性为基础,根据不同地理环境选择适配物种。在亚热带湿润气候区,可选用桂花、柑橘等耐湿喜暖植物,其香气与果实能舒缓情绪;在温带干旱地区,山楂、枸杞等耐旱植物不仅能适应环境,还具有药用价值。通过分析当地光照、土壤、降水等自然条件,构建稳定的植物群落,确保花果植物长期健康生长,为康养功能的发挥奠定基础。(2) 结合人体生理与心理需求,花果植物的选择与布局要注重感官刺激的平衡。色彩方面,淡粉色樱花、白色梨花等柔和色调能营造宁静氛围,缓解焦虑;香味上,薰衣草、迷迭香等芳香植物可通过嗅觉刺激调节神经系统。考虑植物季相变化,如春季观花、秋季赏果,使景观在不同时节呈现丰富变化,持续为使用者提供新鲜感与疗愈体验。(3) 以景观美学为指导,运用对比、调和、韵律等设计手法,塑造层次分明、富有艺术感的康养植物景观。通过高低错落的配置,将低矮的蓝莓灌木与高大的柿子树相结合,形成立体视觉效果;利用成片种植的桃花林营造统一和谐的氛围,增强空间感染力,让使用者在自然美景中放松身心,达到康养目的。

### 3.2 基于功能分区的应用设计

(1) 在康养景观的休息区,应选择枝叶茂密、花果气味淡雅的植物,如广玉兰、海棠。广玉兰硕大洁白的花朵与浓绿的叶片,能为休憩者提供视觉享受与阴凉空间;海棠春季繁花似锦,秋季红果累累,营造出静谧舒适的氛围。合理的植物围合形成半私密空间,减少外界干扰,让人们在此充分放松,恢复体力与精神。(2) 运动健身区需考虑植物的安全性与功能性。选择枝干坚韧、无刺的花果植物,如枇杷树、无患子,避免运动时受伤。适当配置薄荷、柠檬草等具有提神醒脑作用的植物,其散发的清新气味能在运动时刺激感官,提升运动体验。植物的合理布局还能起到遮阳、降噪的效果,为健身活动创造良好环境。(3) 康复治疗区则注重选择具

有药用价值和特定疗愈功能的花果植物。如金银花、连翘等具有清热解毒功效的植物,其挥发性物质对呼吸道健康有益;金橘、佛手等植物不仅果实可食用,散发的香气还能调节情绪。通过植物的组合搭配,形成具有自然疗愈功能的空间,辅助康复治疗,促进患者身心恢复<sup>[3]</sup>。

### 3.3 注重植物的合理搭配

(1) 在康养景观中,花果植物的搭配需考虑生态位互补。将浅根系的草莓与深根系的梨树搭配种植,既能充分利用土壤资源,又避免根系竞争;阳性的石榴树与耐阴的紫花地丁组合,形成多层次的植物群落结构,提高土地利用率和生态系统稳定性。这种搭配方式还能吸引不同的昆虫与鸟类,丰富生物多样性,增强景观的生态活力。(2) 根据花果植物的生长周期与特性进行时间维度的搭配。早春,梅花、迎春花率先绽放,带来生机;夏季,荷花、紫薇点缀景观;秋季,柿子、银杏呈现红黄交织的美景;冬季,腊梅傲雪开放。通过合理选择不同季节开花结果的植物,实现四季有景可赏,使康养景观始终保持吸引力,为使用者提供持续的视觉与心理慰藉。(3) 注重花果植物与其他景观元素的搭配。与水体结合,种植睡莲、菖蒲等水生花果植物,营造“接天莲叶无穷碧”的诗意景观;与山石搭配,利用攀援类花果植物如常春藤、凌霄,软化硬质景观线条,形成刚柔并济的效果。将花果植物与休憩设施、园路相结合,创造舒适宜人的康养空间,提升整体景观品质。

### 3.4 融入互动体验设计

(1) 设置采摘体验区,选择易于管理、果实可食用的花果植物,如草莓、蓝莓、桑葚等。让使用者亲自参与采摘过程,感受收获的乐趣,增强与自然的互动。在设计时,考虑不同年龄段人群的需求,设置高低错落的种植床,方便儿童与行动不便者采摘。配备相关知识介绍牌,普及植物知识,提升体验的教育性与趣味性。

(2) 打造芳香花园,集中种植薰衣草、玫瑰、薄荷等芳香类花果植物。通过铺设木质步道、设置休憩座椅,让使用者漫步其中,近距离感受植物的香气,放松身心。定期举办芳香植物手工制作活动,如制作香囊、精油,增加互动性,使人们在动手过程中进一步体验植物的疗愈功能,缓解压力,愉悦心情。(3) 利用花果植物设置亲子互动空间。种植色彩鲜艳、形态可爱的植物,如向日葵、矮牵牛,吸引儿童注意力。设计植物认知游戏、自然绘画等活动区域,让家长与孩子共同参与,在亲近自然的过程中增进亲子关系。设置小型科普展示区,展示花果植物的生长过程与生态知识,激发儿童对自然的探索兴趣,实现寓教于乐的康养目的<sup>[4]</sup>。

### 结语

综上所述,花果植物在康养景观中发挥着不可替代的疗愈作用。在实际应用中,需结合不同地理环境选择适配植物,如南方地区可种植柑橘、桂花等,北方则适宜山楂、海棠等。后期绿化养护要注重病虫害防治、合理修剪与水肥管理。未来研究可进一步探索花果植物与新技术的融合应用,拓展其在康养景观中的功能与形式,提升康养景观品质,为人们创造更优质的健康生活空间。

### 参考文献

- [1]刘碧茹,黄涵,吴荣.康养景观中的设计符号与文化体现[J].美与时代,2024(8):67-69.
- [2]祝文静.康养景观中的“适老化”设计浅析[J].花卉,2024(8):94-96.
- [3]邱玉蕊,李梦晗,隋新艳.当议康养景观中园林植物的应用与设计分析[J].浙江工艺美术,2023(7):160-162.
- [4]官春亭,谢荣,李清华,等.海南民宿康养景观的疗愈功能研究[J].农业与技术,2024,44(17):127-130.