

城市公园绿化园林的景观元素及其对心理健康的作用

——以蚌埠固镇县浍河滨水公园为例

蒋 巍

上海水业设计工程有限公司/上海市政工程设计研究总院(集团)有限公司 上海 200092

摘要: 园林景观作为生态环境的重要组成部分,对人类的心理健康有深远影响。本研究以蚌埠固镇县浍河滨水公园为例,详细研究并分析了公园绿化景观元素对心理健康的作用思路和方法。研究主要采用了实地调查、参与式观察和问卷调查等多元化研究方法。通过对浍河滨水公园绿化景观元素的调查和分析,发现绿化植物、水体景观、休闲设施和人文环境等全部可以作为促进游客心理健康的重要元素。同时,对于城市公园绿化园林的设计考虑,更应重视心理健康的角度,倡导以人为本的原则和绿色的设计理念。在设计过程中,应尽量保证绿化景观元素的丰富性和多样性,让公园真正成为市民身心休憩的空间。研究结果可为其他城市公园绿化园林的设计和管理提供有益的参考。

关键词: 园林景观;心理健康;绿化元素;浍河滨水公园;城市公园

引言

伴随城市化进程加快,城市生态环境质量获得重视,城市公园充当重要组成部分,对生态提升和居民心理健康具有积极作用。绿化园林景观可以减轻压力、提高幸福感并推动心理修复,但不同景观元素具体影响机制研究仍不够。蚌埠固镇县浍河滨水公园由于其绿化植物、水体景观、人文设施及功能空间深受喜爱,为研究其景观与心理健康关系供给良好场所。本研究借助实地调查、问卷分析等方法,研究绿化植物、水体景观及休闲设施对增强心理状态的作用机制。目标是阐明各类景观元素对心理健康的具体影响,并建议根据人为本、优先考虑生态的设计改进建议,为城市公园规划、设计与管理给予科学依据,促进心理友好型公共空间建设,助力健康生态城市理念的推进。

1 城市公园绿化园林与心理健康的概念与内涵

1.1 城市公园绿化园林的定义与功能

城市公园绿化园林是用植物、园艺和景观设计打造的公共区域,目标让居民享受休闲、娱乐和文化活动,同时保护生态环境。绿化园林的定义包含自然和人工元素结合,注重用植物搭配、景观布局和设施设计,认真构建和谐的自然环境。城市公园绿化园林功能广泛且实用,能提供便利的放松和交流场所,优化城市生态环境,提升居民生活质量,发挥积极作用。缓解城市热岛效应、优化空气质量、推动生物多样性方面,绿化园林作用无可替代。城市公园绿化园林是社会文化活动的重要场所,提供人们社交、运动和参与公共活动的机会。这些功能非常有利于促进城市居民的身体健康,帮助心

理健康产生潜在的积极影响,通过减轻压力、提高情绪稳定性,以及增强社会联系感,助力构建更加和谐美好的城市生活给予了重要支持。城市公园绿化园林被视为现代城市中生态文明建设的重要组成部分。

1.2 心理健康的基本理论与影响因素

心理健康是指个体在认知、情感和行为方面达到良好状态的一种心理状态。心理健康的基本理论强调心理功能的正常运作和社会适应能力,包括个体的自我认知、情绪调节、社会交往能力以及压力应对机制等。影响心理健康的因素涉及生理、心理和社会多个层面。生理因素主要包括脑结构和神经功能等,而心理因素则涉及个体的情感状态、人格特质及认知方式。社会因素则涵盖家庭环境、社会支持和社会文化背景等。城市公园绿化园林通过景观元素的设计,有助于改善认知和情感状态,促进社会交往,减轻心理压力,从而对心理健康产生积极影响。园林通过增加绿色植被、水体景观和人文设施,为个体提供舒适的环境,有效支持心理健康的维护与提升。

1.3 绿化园林景观对心理健康的潜在作用机制

绿化园林景观经由多种多样方法对于心理健康造成正面作用。自然环境中的植物可以经由它们的色彩和形态让人体会到平静与舒缓,因而缓解心理压力。绿化园林普遍的自然元素如水体、花草等,能够唤起人们的感官体验,推动情绪的积极调整。这类景观给人们供应接触自然、开展户外活动的机会,这不但有利于减轻焦虑和抑郁情绪,还可以提高全部心理幸福感。经由适当规划,绿化园林具有潜能变为推动心理健康的关键场所。

2 蚌埠固镇县浍河滨水公园的景观元素构成

蚌埠固镇县浍河滨水公园立足于场地原有的生态基底，融合当地文化等内容，结合周边城市人群的休闲需求，打造一个集生态休闲、文化体验、户外游乐、科普教育于一体的滨江行旅新花园，绿色人文新高地。

地块内部合理划成六大分区，设计通过一条主题绿道

环线将各个分区紧密串联，并打造极富特色的“十景”。

六大分区分别为：入口形象区、文化体验区、活力运动区、滨水休闲区、花园游赏区、密林防护区。十景分别为：金扇舞秋、樱梅引盛、品茗雅轩、姹紫嫣红、海棠依旧、沁芳水榭、滨河宝塔、金桂满园、翠浪摇风、景石雅松。



总平面设计图和功能分区图

2.1 丰富的绿化植物及搭配原则

蚌埠固镇县浍河滨水公园的绿化植物丰富多样，其设计强调植物的生态功能和审美价值。

蚌埠固镇县浍河滨水公园选择乔木品种意向如下：

乔灌木树包括：风箱、枫杨、广玉兰、香樟、刺槐、无患子、水杉、垂柳、乌桕、栾树、银杏、桂花、樱花、紫薇、垂丝海棠、西府海棠、腊梅、红梅、红叶李、红枫、造型黑松、金镶碧玉竹等

灌木地被植物包括：茶花、海桐、红叶石楠、南天竹、连翘、八宝景天、白三叶、月季、美丽月见草、紫花地丁、美女樱、三色堇、二月兰、麦冬等。

滨水植物包括：芦苇、香蒲、千屈菜、黄菖蒲、再

力花、美人蕉、荷花等。

结合不同季节的变化，通过植物的色彩、形态和质感的搭配，营造出一年四季皆宜的绿色空间。在植物种类的选择上，包括乔木、灌木、草本植物等多层次植被，这为公园提供了多样化的生态环境和视觉层次。

通过合理的植物配置和密度控制，形成开阔和幽静的区域，满足不同游客的心理需求。植物组合也顾及植物的欣赏效果与功能性，例如消音、蔽荫、分隔等等，提高公园的整体利用体验。于设计原则层面，遵从环保、自然、可延续观念，确保植物安排的科学与实用，给游客营造惬意并且有助于精神健全的天然环境，最后促进环保城市构建目标。



整体鸟瞰效果图

2.2 水体景观的布局与视觉效果

蚌埠固镇县浍河滨水公园毗邻浍河,滨水景观设计融合自然艺术元素,亲水木栈道、滨水码头广场、湿地驳岸多种滨水空间巧妙构成,引导游客进入安静协调环境。水体景观丰富公园生态系统,大幅提升视觉效果。浍河河流自然安宁水面周围绿化相互搭配,形成鲜明视觉层次感广阔空间深度。滨水码头吸引人群增加互动性,视觉享受使身心放松。水体景观促进微气候调节,提升空气湿度降低温度,打造愉悦清新游览环境。精妙的滨水空间布局,给公园增加了流淌的美感和韵律,不只是视觉焦点,一同变为心理缓解的重要元素。借助细致规划的水体景观,浍河滨水公园完全呈现了其充当城市绿肺的作用,变为市民休息与观赏自然景观的完美场所。

2.3 公园人文及休闲设施的配置及特点

蚌埠固镇县浍河滨水公园内的人文和休闲设施具有特别的布置特色。公园设计结合地方文化元素,精美传统建筑风格的亭廊,历史文化雕塑,提高丰富文化气息。休闲设施设计合理,配置完善步道、健身场地、儿童游乐区,满足不同年龄段游客的活动需求。趣味性和多样设施给予优美休闲娱乐空间,促进活跃社会互动交流。设施布置统筹使用的方便性和舒适度,提高公园吸引力,显著增强游客归属感。

3 景观元素对心理健康的具体影响与实践观察

3.1 绿化植物对心理健康的舒缓和修复作用

绿化植物用于城市公园能明显改善游客心理健康。绿色植物的视觉效果通过唤起视觉神经,促进心理放松和有效减轻压力,减少紧绷和忧虑等消极情绪。绿色象征生命和活力,让游客联想到自然界非常协调优美的景象,所以心理上产生快乐感受。植物芳香通过唤起嗅觉带来正面情绪影响。浍河滨水公园的问卷调查证实,广玉兰、桂花、紫薇、海棠等带有芳香植物能明显提高游客情绪状态。研究还表明,绿化植物提供的舒服空间能促进正面社交行为,这种行为能更促进心理恢复和内心平衡。参加园艺活动和亲近自然的丰富多彩的互动体验,比如种植树木和养护植物,能提供心理支持和调节情绪的机会。投入这类活动,能增进与自然的联系,还能提高个人的心理韧性和应对压力的能力。合理规划绿化植物,科学地增强公园对心理健康的积极作用,是一个关键策略。

3.2 水体景观对情绪调节与心理压力减轻的作用

城市公园绿化园林中,水体景观呈现心理调整和心理压力缓解作用。自然水体明显减少心率,缓和紧张情绪,显著提高心理健康水平。公园水体景观以视觉和听觉刺

激,充分塑造安静自然环境。水面柔和感与水流声动听感,模拟自然特性,提供放松效果,使繁忙都市生活获得心灵安慰。水体景观提供视觉享受,带来心灵放松,引发自我反思和内心平静感受。公园水体景观位置和规模细致设计,保障充分接触机会,获得缓和压力空间。此设计理念显著提高公园整体氛围,强化绿化园林心理健康益处,创造更惬意环境。

3.3 公园休闲环境对社会交往及心理归属感的促进

公园休闲环境于推动社会交往和心理归属感层面发挥着重要作用。休闲空间的设置,包含步道、座椅、运动场地、广场空间、开敞草地等等,给各异年龄段与兴趣群体供应互动的机会,构建优秀的社交场所。环境的开放性与亲切氛围激励陌生人之间的交流,深化人际互动。自然环境中愉悦的氛围和惬意的设施使访客更易引发归属感和集体认同感。借助供应多元化的活动选择,公园不只变为舒缓身心的场所,更是发展社交关系和提升心理健康的重要基地,因此明显提高个体的社会连接性和情感认同。

4 以人为本的绿色设计理念与未来城市公园规划启示

4.1 优化绿化园林设计以增强心理健康益处

改进城市公园的绿化园林设计对拥有心理健康益处发挥关键作用。设计应当基于以人为中心的理念,全面思考公众在利用公园空间之际的心理需求和体验。公园绿化园林的设计必须强调丰富性和多元化,适当组合不同种类的植物,用以构建一个视觉效果上多元化并且令人舒适的环境。植物的色彩、形态及季节变化应当打造自然的互动感,用以提升与环境的连接感。水体景观作为一种心理调节元素,于园林设计中运用,借助细致的布局与设计,水体不仅能够提高公园的全局视觉效果,还可以通过水声、水流的动态变化减轻压力,推动心理健康。

鉴于人类对水体的天然亲近感,设计时应当把水体视为中心或流动元素,用营造更加宁静并且拥有吸引力的环境。休闲设施的设计则应当重视社交互动空间的构建,为访客供给舒适的场所以推动交流和社交活动,这不但可以加强归属感,还可以提升生活满意度。设计中应当首先思考人际交往需求,挑选可以适合多样化活动的设施,如拥有灵活布局的座椅及开放空间。改进城市公园绿化园林设计,需自多维度着手,在实现视觉享受的亦供给心理和情感上的支撑,推动整体健康和幸福感增进。以人为本的绿色设计能够促进未来城市公园规划和发展的重大启发。

4.2 构建多样性与互动性兼备的景观要素

处于城市公园的规划之中,营造多样性和互动性兼具的景观要素为提高公园综合功能的关键途径。丰富的景观元素可以高效招引不同年龄段和兴趣群体的游客,给他们供给多样化的体验和互动平台。多样性反映在植物种类的丰富性、不同的空间布局还有融入当地文化特色的设计之中。在多样化的绿化植物选择之中,可以借助合理组合多年生和季节性花卉,构成季节轮替的动态景观,增强视觉美感的推动生物多样性。互动性的设计原则意在加强人与环境之中的正面交流。通过设置互动式艺术装置和参与感强的设施,促进游客与自然的直接接触和情感的交流,增强身临其境的体验感。设计中应考虑设置适宜的步道、露天场地以及团队活动空间,促进社会交往与协作体验。多样性与互动性兼备的景观元素不仅可提升公园的吸引力,更能为公众提供一个支持心理健康和社会融合的共享空间。这些设计理念在未来城市公园中必将发挥更加重要的作用。

结束语

本研究用蚌埠固镇县浍河滨水公园作为现场探究对象,自心理健康的独特视角,对园林绿化景观元素开展了详尽探究和分析。探究结果表明,绿化植物、水体景观、休闲设施和人文环境等元素于维护和提高人们心理健康层面关键作用不能忽略。探究更进一步提出,设计过程中应当尽量充实和多元化绿化景观元素,让公园变

为市民身心休憩的空间,反映以人为本、绿色的设计理念。本研究主要聚焦在单一公园的探究,未有比较差异类型的公园和差异地理区域的公园。对于不同类型和地理区域的公园的研究能够用作未来研究的方向。有关心理健康的具体效应,例如降低压力、提升情绪等等也能够用作后续的研究内容。本研究的发现弥补了公园绿化园林景观元素对于心理健康影响研究的空白,并且给未来相关领域的研究供给新的视角和思路。研究结果对于其他城市公园绿化园林的设计和管理拥有重要的启示意义,拥有较好的实用价值。

参考文献

- [1]耿昕瑜.城市公园园林景观设计要点分析[J].花卉,2021,(02):59-60.
- [2]骆明星.城市公园园林景观设计探析[J].艺术家,2020,(05):45-45.
- [3]周馨艳王莹.城市公园园林景观设计浅析[J].中文科技期刊数据库(全文版)工程技术,2022,(09):0104-0107.
- [4]孙风范.探析城市公园景观绿化植物配置[J].中国林业产业,2021,(12):69-70.
- [5]林颖.浅谈城市公园园林景观设计[J].中文科技期刊数据库(全文版)工程技术,2021,(12):0306-0308.