

## 康养理念下生态廊道景观规划设计研究

汤苑聆<sup>1</sup> 王锦<sup>2</sup>

1.西南林业大学-云南园道创意规划设计有限公司, 云南 昆明 650000

2.西南林业大学, 云南 昆明 650000

**[摘要]**康养理念是“以人为本”的规划设计理念,将自然、景观与健康结合起来,形成了健康、生态、休闲的景观环境。生态廊道是城市景观和健康产业的重要纽带,对城市环境、生态保护和经济发展都具有重要意义。文章从康养理念出发,以云南省安宁市抚仙湖国家湿地北岸生态廊为例,将景观设计与康养理念相结合,通过规划设计,打造城市的“生态绿心”。通过生态廊道串联各功能区,构建复合的功能结构和空间布局,提高城市环境质量、提升城市形象、促进经济发展,形成具有独特魅力和特色的城市形象。

**[关键词]**康养理念;生态廊道;景观规划;生态康养

DOI: 10.33142/ec.v9i4.19458

中图分类号: TU984

文献标识码: A

### Research on Landscape Planning and Design of Ecological Corridors under the Concept of Health and Wellness

TANG Yuanling<sup>1</sup>, WANG Jin<sup>2</sup>

1. Southwest Forestry University - Yunnan Yuandao Creative Planning and Design Co., Ltd., Kunming, Yunnan, 650000, China

2. Southwest Forestry University, Kunming, Yunnan, 650000, China

**Abstract:** The concept of health and wellness is a "people-oriented" planning and design concept, which combines nature, landscape, and health to form a healthy, ecological, and leisure landscape environment. Ecological corridors are important links between urban landscapes and health industries, and have significant implications for urban environment, ecological protection, and economic development. Starting from the concept of health and wellness, this article takes the ecological corridor on the north bank of Fuxian Lake National Wetland in Anning City, Yunnan Province as an example, combines landscape design with health and wellness concepts, and creates the "ecological green heart" of the city through planning and design. By connecting various functional areas through ecological corridors, a composite functional structure and spatial layout are constructed to improve the quality of urban environment, enhance urban image, promote economic development, and form a unique and distinctive urban image.

**Keywords:** concept of health and wellness; ecological corridor; landscape planning; ecological health and wellness

#### 引言

康养理念下,将景观规划与康养理念相结合,有利于城市环境质量提升、促进经济发展和保护生态环境。生态廊道作为城市中的生态系统,是连接各个功能区的纽带,在城市空间布局中具有重要意义。生态廊道具有生态、游憩和文化等功能,可通过生态廊道串联各个功能区,形成一个复合的功能结构和空间布局。因此,在康养理念下对生态廊道进行景观规划设计可以打造城市“生态绿心”,提高城市环境质量、提升城市形象、促进经济发展。

#### 1 案例分析

本文以云南省安宁市抚仙湖国家湿地北岸生态廊为

例,安宁市依托新建城市公园、提升道路景观、生态修复等项目,形成安宁市“一廊、两环、三横、三纵、七核心”的城市景观布局。坚持“生态与发展并重、城市与自然交融”的原则,以城乡人居环境提升行动为载体,以主城区创建国家生态园林城市为基础,鼓励各街道园林绿化发展,着力构建绿色生态、环境优美、宜居宜业的“最美道路”。

从湿地生态系统完整性和异质性角度出发,将云南省安宁市抚仙湖国家湿地北岸生态廊划分为以下五个功能区:湿地保育区、恢复重建区、宣教展示区、合理利用区和管理服务区。项目东侧进入,是生态景观康养区,临近现有已建的马房村湿地。自然条件优越,并且现状保留的

樱花林、水杉林、竹林都为生态景观的营造提供了优良的条件。

## 2 康养理念与生态廊道景观规划的融合机理

### 2.1 康养需求对生态廊道景观的核心要求

#### 2.1.1 生理康养需求

生理康养是通过环境的影响,达到促进身体健康,预防疾病的目的。自然景观与人文景观在生理上对人体健康均具有积极作用。优美的自然环境能为人体提供舒适的生存空间,促使人们愉悦地生活;优美的人文环境则能引导人们践行健康的生活方式。在健康医疗与保健技术日益发展的今天,人们对健康环境的要求也越来越高,对生态廊道景观环境的要求也随之提高。良好生态环境是构建和谐社会、实现可持续发展目标的前提和保障,因此生态廊道景观设计应与自然环境相融合,通过景观建设满足人们生理健康需求,达到自然与人类和谐共存的状态。

#### 2.1.2 心理康养需求

随着经济社会的发展和人们生活水平的提高,人们对健康与生存环境的要求也越来越高。现代都市人群生活节奏快,生活压力大,这在一定程度上阻碍了人的身心健康发展,因此人们希望通过亲近大自然来舒缓压力、放松身心。生态廊道景观是大自然中的一部分,其所具有的丰富的生物多样性和景观多样性为人们提供了生态康养的活动空间。因此,在规划设计生态廊道时要充分考虑人与自然和谐共生关系,以“人与自然和谐共生”为设计理念,以“维护生物多样性、保护生物安全”为基本原则,实现人与自然和谐共生,从而满足人们心理康养需求<sup>[1]</sup>。

#### 2.1.3 社会康养需求

社会康养是以康养理念为指导,以满足人的社会需求为目的,通过利用自然环境和景观要素,提高人们的身体健康水平和精神状态的一种活动。在当今社会,人们的工作、生活、娱乐等压力越来越大,社会康养是在此背景下提出的。随着生态廊道景观的不断完善,其满足了人们对美好生活的向往,从健康、安全、舒适和文化等方面提高了人们对生活环境的需求。例如,人们希望能够在城市中感受到田园般的舒适;在森林中感受到自然力量带来的放松;在草地上体验到自然之美;在城市中感受到城市文明的便利;在森林中享受一场天然氧吧式的呼吸等。

## 2.2 生态廊道的康养价值挖掘

### 2.2.1 生态康养价值

生态廊道是一个生物种群的栖息地,是生物物种的“天然温室”。它能够通过调节温湿度、空气质量、噪声、紫外线等影响人体健康的因素,满足人们对美好生活环境

的需求。同时,生态廊道在维持区域生态平衡方面也起到了重要作用。根据生态学原理,生态廊道对不同物种有其特殊的“偏好”,具有不同的净化功能。例如,森林植物具有“过滤”空气中有毒有害物质、吸收有害气体的功能;城市景观植被具有“吸收”噪声、降低辐射照度、调节气候等功能。因此,生态廊道作为生物物种生存繁衍的载体,对动植物而言是天然的“温室”,对人类而言则是健康的“天堂”<sup>[2]</sup>。

### 2.2.2 景观康养价值

景观康养是景观规划核心理念之一,通过对景观设计、建设和管理等各个环节的把握,将“康养”理念融入景观规划设计中。通过对现有生态廊道的建设和发展,以“康养”理念为目标,构建具有人文关怀、健康主题的生态廊道。生态廊道与公共绿地、农田、村庄、城镇等相结合,形成的景观空间与人们的生产生活密切相关,在此基础上设计康养主题的公共设施,如康养步道、健身设施、游憩场所等。生态廊道的景观建设中融入“康养”理念,使生态廊道成为人们进行健康疗养、休闲娱乐和文化活动的场所,使生态廊道成为人们实现健康生活的重要途径。

### 2.2.3 空间康养价值

生态廊道作为健康人群活动的主要场所,其内部空间结构具有一定的康养价值。首先,生态廊道内部的地形地貌具有良好的通风效果,有利于改善人体微循环,促进机体新陈代谢。其次,生态廊道内部的植物配置能够起到调节空气湿度、净化空气、降低噪声等作用。最后,生态廊道内部空间结构能够起到促进机体新陈代谢、减轻压力等作用,能够使人们身心放松,恢复活力。综上所述,生态廊道内部空间结构在促进人体生理和心理健康方面具有显著优势,可为人们提供一个良好的康养环境。因此,在生态廊道景观规划中应充分挖掘空间康养价值。

## 3 康养理念下生态廊道景观规划设计原则与体系构建

### 3.1 规划设计基本原则

在康养理念下的生态廊道景观规划设计中,需要遵循的基本原则包括:

#### (1) 突出生态功能原则

在进行生态廊道景观规划设计时,应遵循以生态功能为主,将生态廊道景观与城市绿地景观相结合的设计理念,突出其生态功能。

#### (2) 体现地域特色原则

在进行生态廊道景观规划设计时,应充分考虑当地的地域文化,并将其与生态廊道景观相结合,打造独具特色

的城市景观。

### (3) 突出健康主题原则

在进行生态廊道景观规划设计时,应充分考虑人们在康养过程中的健康需求,打造适宜人们运动休闲、放松身心的城市绿地。

### (4) 以人为本原则

在进行生态廊道景观规划设计时,应突出人的主体地位<sup>[3]</sup>。

## 3.2 整体规划设计体系

### 3.2.1 景观营造体系

景观营造体系是将康养理念贯穿于生态廊道景观的设计与建设中,主要包括两个方面:一是植物配置方面,根据康养理念,在生态廊道的植物选择上应以具有较好的康复、保健功效的植物为主,以营造健康、舒适的环境;二是植物种植方面,根据不同植物群落的特点选择合适的配置方式。首先,要根据生态廊道植物群落的组成特点及所处位置气候特征,确定相应的配置模式;其次,要考虑植物群落对环境条件(包括光照、温度、湿度等)和植物本身特征(如叶片厚度、叶形等)所产生的影响;最后,在植物选择时要注意保护生物多样性。

### 3.2.2 功能配套体系

生态廊道的功能配套体系包括交通体系、服务设施体系、旅游产品体系等。交通系统应考虑生态廊道的可达性,可根据廊道所处区域的地形条件和交通情况,将其分为三种类型:

#### (1) 自然廊道

利用自然地形优势,多采用带状布局,构建绿色的生态廊道。

#### (2) 半自然廊道

通过打造半自然景观和人工景观相结合的方式,提升生态廊道的品质。

#### (3) 人工廊道

将生态廊道与服务设施、旅游产品相结合,提升生态廊道的价值。

在功能配套体系中,要对交通体系进行合理规划,尽量减少道路对环境的影响;对服务设施进行合理布局,为游客提供方便快捷的服务;在旅游产品中注入康养元素,促进生态旅游发展<sup>[4]</sup>。

### 3.2.3 生态保障体系

生态保障体系是保障生态廊道景观建设过程中,发挥其功能的重要组成部分。生态廊道景观作为城市公共空间的重要组成部分,需要与周边绿地系统、水系等共同形成

城市绿色屏障,对城市大气、水环境进行调节,从而实现城市生态系统的良性循环。生态保障体系的构建需要以健康为导向,因地制宜地设置基础设施,根据不同的功能要求及场地特性,结合自然地形、水系等因素合理规划游憩设施、景观小品等。同时,在满足基本功能的前提下,尽量减少人工建筑与硬质铺装面积,保持场地原有的生态特性。通过建立完善的生态保障体系,为康养理念下景观设计提供基础保障。

## 4 康养理念下生态廊道景观规划设计核心策略

### 4.1 生态基底优化策略

生态廊道的基底是自然生态环境,其景观规划设计应将生态环境作为首要的考虑因素。以维护与优化城市生态环境为目的,结合景观生态学、植物学、生态学等学科的理论知识,遵循生态学规律和生态廊道的布局结构、功能及过程,对廊道进行科学的规划设计。将城市生态系统作为廊道的基底,强化其基础服务功能。在规划设计过程中,应结合城市发展实际需求,确定廊道空间范围与发展方向,合理配置城市设施,提高景观利用率。同时,在廊道景观规划设计中应保持区域内良好的生态环境和良好的自然景观风貌,为城市居民提供舒适宜居的生活空间<sup>[5]</sup>。

### 4.2 康养景观空间营造策略

康养理念下的景观空间营造应充分考虑到人的感受和体验,根据场地环境现状,融入相应的康养理念,营造具有针对性的景观空间。例如在森林步道、农田步道等区域设置康养广场,在休闲步道、田园步道等区域设置康养步道。通过合理的空间规划,为游人提供休息、观景、体验等多方面服务,从而打造出具有针对性的康养空间。同时,在空间布局上要合理安排人与景观要素的距离和尺度,充分考虑到人们对景观空间尺度的感知和体验,满足不同人群的需求。通过对植物配置、小品设施等景观元素进行合理规划布局,营造出具有针对性的景观空间,从而满足人们对康养空间的需求。

### 4.3 康养服务设施配套策略

在生态廊道景观规划设计过程中,为了保证康养功能的实现,需要将各类康养设施进行合理布局,其中包括养老设施、医疗设施、休闲设施、运动设施、娱乐设施等,最终形成完整的康养老服务体系。在此基础上,还可以通过设置广场、休息座椅等方式来增加人们的活动范围,丰富人们的休闲生活。针对老年人群和儿童这两类特殊群体,可以设置相应的功能分区和设施配置,以满足他们的需求。同时还可以在廊道内设置一些健身器材或者是步道等公共活动场所,让人们在放松身心的同时也能够提高身体素质

质,增强体质。除此之外还可以结合景观游步道等方式来设计一些符合不同人群需求的服务设施。

#### 4.4 全龄友好化设计策略

不同年龄段的人在心理和生理上存在差异,生态廊道的景观设计需要从不同年龄段人群的角度出发,为不同年龄层次的人提供心理健康服务。通过空间划分、植物配置、设施配置等手段营造满足不同年龄段人群使用需求的景观环境。在生态廊道景观规划设计中,针对儿童的活动场地设计可以利用场地内丰富的地形地貌,设置符合儿童生理和心理需求的游憩设施和游戏场地。针对老年人的活动空间可以设置有一定坡度、大小适宜的园路,为老年人提供相对安静安全、视野开阔的空间。针对成年人活动区域可以采用林荫式或者大草坪式设计,为其提供开阔舒适的活动场地<sup>[6]</sup>。

#### 5 结语

综上所述,康养理念是对人的健康问题和社会发展问题的关注,在生态廊道景观规划设计中融入康养理念,不仅能有效保护生态环境,而且能提高居民的健康水平和生活质量。同时,通过对景观环境的科学规划与设计,能为居民提供一个安全、健康、舒适和谐的生活环境。本文在生态廊道景观规划设计中融入康养理念,对其进行了研究。

希望通过对康养理念下生态廊道景观规划设计的研究,探索出一套以生态廊道为依托,以满足居民健康需求为目标的生态廊道景观规划设计方法和策略,为我国生态廊道景观规划设计提供理论支持和技术方法。

#### 【参考文献】

- [1]汪鼎钧.滨河绿地景观规划中的生态修复与保护策略[J].农村实用技术,2025(12):123-124.
- [2]孙淑怡,何信达,翟丽丽.滨河生态廊道建设助力乡村振兴[J].水利技术监督,2025(07):150-154.
- [3]李峥峥.黄河生态廊道景观规划与中原美学重构研究[J].美与时代(城市版),2025(04):55-57.
- [4]李志朋,操梦涵,刘鸣.基于康养理念下的城市生态廊道研究——以合肥大蜀山森林公园为例[J].绿色科技,2025,27(05):39-44.
- [5]宗梦蝶.城市河道景观规划设计研究——以大运城中部分生态廊道为例[J].智能建筑与智慧城市,2023(06):22-25.
- [6]闫起豪,杜妮.基于康养理念的秦皇岛市生态景观设计研究[J].河北环境工程学院学报,2021,31(06):74-76.

作者简介:汤苑聆(1991.10—),西南林业大学风景园林专业硕士研究生在读,工程师(园林设计方向),就职于云南省园林行业协会,任副秘书长。