

基于产后康养的乡村微景观设计研究

胡灵琪

四川交通职业技术学院, 四川 成都 610000

[摘要]随着社会快速的发展和人们生活水平的不断提升,越来越多的家庭更关注女性产后的康养。而国内外通过园艺疗法、康复花园等方式通过景观疗愈或辅助治疗各类疾病已成为了热门话题。在此背景下,将针对产后康养女性人群,以“五感”疗法为切入点,探讨将“五感”疗法运用在乡村景观空间中,通过营造良好的景观植物空间,对产后康养女性的身体和心理产生积极的影响,疗愈女性的不良情绪,让不同类型的特殊需求的各类人群都可以在园艺疗法中得到益处,振兴乡村经济,推动园艺康养。

[关键词]乡村振兴;“五感”疗法;产后康养;乡村景观

DOI: 10.33142/sca.v7i8.13032

中图分类号: TU982.29

文献标识码: A

Research on Rural Microlandscape Design Based on Postpartum Health Care

HU Lingqi

Sichuan Vocational and Technical College of Communications, Chengdu, Sichuan, 610000, China

Abstract: With the rapid development of society and the continuous improvement of people's living standards, more and more families are paying more attention to the health of women after childbirth. At home and abroad, landscape therapy or auxiliary treatment of various diseases through horticultural therapy, rehabilitation gardens, and other methods has become a hot topic. In this context, targeting postpartum health care women, the "Five Senses" therapy will be used as a starting point to explore the application of the "Five Senses" therapy in rural landscape spaces. By creating a good landscape plant space, it will have a positive impact on the physical and psychological health of postpartum health care women, heal women's negative emotions, and enable different types of special needs of people to benefit from horticultural therapy, revitalize rural economy, and promote horticultural health.

Keywords: rural revitalization; "five senses" therapy; postpartum health care; rural landscape

引言

随着我国经济快速的发展,国民的消费能力也在大幅度地提升,大家的消费观念和消费结构也在不断改善升级,尤其对于女性和孩子的健康管理越来越被重视,同时响应国家的二胎三胎政策,有一定经济基础的家庭更加倾向于专业的产后护理机构,由此“科学坐月子”的观念也更加深入人心,这也促进的月子中心的快速发展。习近平总书记在二十大报告中阐述,构建新发展格局,坚定不移的推动高质量发展,我国的月子中心从第一代到第五代,用了20多年的时间,成绩斐然,但是仍存在明显的制约因素。

目前我国产后康养中心的设计,大多是在室内开展人工辅助产后康养,对于环境方面重点在于空间功能和流线如何更好的组织,然而户外环境得天独厚的优势往往被忽视,并没有得到很好的利用。本研究的目的主要是借助景观植物园艺疗法和景观设计基本元素,利用自然环境中的植物对户外景观空间进行打造,同时结合设计的基本元素—无形元素(声音、气味、触觉、嗅觉、味觉)等五感来对产妇进行生理和心理上的疗愈,最终形成产后康养的乡村微空间景观设计策略。

1 景观植物园艺疗法的概念、作用方式及功效

1.1 园艺疗法的概念

园艺疗法指的是利用植物的栽培以及参加园艺操作活动,对身体和精神方面需要改善的人,从生理、心理以及身体的各个方面,进行有效调整的一种方法。这种方法的核心就在于五感的调动以及参与过程中上的实际体验。园艺疗法最早起源于英国,在我国起步较晚,2000年李树华,杨晓明,章俊华等,开始系统地对于园艺疗法展开研究,并展望了园艺疗法的发展前景及应用潜力。

1.2 园艺疗法的作用方式

园艺疗法的核心由两方面组成,一是五感的调动,二是参与过程中的实际体验。五感的调动,首先最直观的就是视觉上,植物的选择色彩上的合理搭配,漫步园林中,身心愉悦,暂时性忘却烦恼;嗅觉上,通过种植花类的中药材,赏花的同时,无形中对身体也是大有裨益;听觉上,对园林空间上进行合理的设计,打造鸟儿栖息地,做到真正的鸟语花香;味觉上,设计上可预留蔬菜水果种植用地,便于采摘食用,看得见的绿色蔬果,吃得更加放心,同时调动康养人群的参与性,从身心灵上起到疗愈作用;触觉上,通过对植物的花根茎叶的触摸,来感受自然界的生命。

通过参加园艺相关活动,借助植物的种植及栽培,调动五感,强化身体机能,提高社交能力,进行身体及心理上的疗愈。

2 基于园艺疗法与设计基本元素的产后康养微景观设计策略

产后康养的微景观设计,应时刻以产妇为中心,设计上要考虑产妇的实际需求,并能让产妇感受到家的温暖,通过自然环境和产妇五感的巧妙融合,来为产妇营造出温馨舒适的环境。方法一,地形上,可以利用场地原有的地形或设计地形,塑造自然环境,让产妇在康养环境中感受到身临大自然的情境;起伏的微地形结合路径的设计促使产妇进行一些温和而缓慢的有氧身体的修复,在造景的设计中,地形的起伏更有利于水景的营造,流水的潺潺声更好的疗愈了产妇的心灵。方法二,在布局特定空间如休憩空间时,结合光线和日照以及周围植物种植营造适宜的空间氛围,有利于产妇的康养需求,例如,日照的时间和强度、太阳的方向,空间的风向流动等。

2.1 视觉体验设计要点

视觉是最容易被捕捉,植物本身就富有生命力,不同的植物的生长也诠释着不同的生命力,研究发现在欣赏植物时,能够有效地缓解紧张的压力和情绪。对于产妇来说,她们刚孕育了新的生命,生理和心理上都需要进行有效的疗愈,所以在视觉体验方面要做到四季有景,根据不同季节选择适宜生长,生命力旺盛的植物进行种植,并对不同色彩、形态的植物进行搭配,结合光线和阴影的运用,打造独特的观景空间,形成良好的视觉体验。例如:具有独特生命力的三角梅,鲜艳的外表,焕发着生命的魅力;银杏、香樟、竹子,笔直的身姿,在不同的光影下,彰显健康的体态;绣球,玉兰花等,不同的形态,生长自然,能够有效地缓解紧张焦虑的情绪。同时,植物的颜色例如白色、粉色、蓝色和紫色对人们的精神状态有镇定和放松的作用,红色的植物可以增加食欲,紫色的植物能够使产妇心情愉悦。总之在视觉疗愈方面,要充分利用自然的力量,对色彩、植物空间等进行合理的搭配,就能产生有效的疗愈效果,如图1。



图1 视觉花园

2.2 嗅觉体验设计要点

气味能够激发深层的记忆和情感反应。在设计中,可以通过植物的香味、香薰或者其他香气来营造特定的氛围。选择能够引发情感反应的香味,如花香、树木的气味、自然的气味等。将中国传统中医药学和芳香植物植入康养景观中,针对性地选择药用植物、芳香植物等,近些年研究发现芳香植物的香气对多种疾病具有较好的辅助治疗效果,例如产后孕妇激素的变化引起的焦虑、抑郁、紧张等情绪障碍,可以在植物的选择上可以选择玫瑰、雪松、香桃木、柠檬等在很大程度上都有一定的效果缓解情绪;同时一些植物不用服药就可以达到抗菌消炎的效果,例如:薄荷、丁香、洋甘菊、柠檬等植物气味;哺乳期的孕妇由于产后需要不定时的喂奶,导致生物钟打乱,夜间反复起夜失眠,而通过香紫苏、甜牛至、薰衣草等气味嗅吸就能较好地缓解睡眠障碍;孕妇在月子期间由于生产身体能量的消耗以及身份的变化导致抵抗力下降,茉莉、迷迭香、腊菊、薰衣草等植物香气具有提高免疫力的作用,玫瑰花、香蜂花、栀子花的气味可以有效缓解悲痛和伤痛。夏季,一些芳香类的植物可以吸收有害气体、驱赶蚊虫,如,银香菊。同时,丰富的负氧离子,被誉为“空气维生素和生长素”的空气负离子具有净化空气、杀菌抑菌、强身健体。

2.3 听觉体验设计要点

声音是环境中不可或缺的一部分,包括自然的声音如鸟鸣、水流声,或是人造的声音如音乐和交谈声。在以前,中国传统园林中的造园手法中就十分讲究声音的营造,如雨打芭蕉、竹林、闲坐庭院听雨声、听取蛙声一片、风吹过植物的声音等,现代设计中,可以通过控制声音的类型、强度和节奏来影响人的情绪和行为。在乡村微空间优良的地理环境下,有助于我们更好的营造听觉空间

营造方式一:通过植物配置为昆虫和鸟类营造一个适宜的栖息空间,如图2。



图2 听觉花园

让它们住进场所里,通过鸟叫、虫鸣的方式起到疗愈作用,同时婴幼儿也可通过聆听大自然动物的声音来激活听觉神经和大脑神经。营造方式二:精心选址选择通风条

件好的场地,根据风向合理安排座椅位置和休憩空间,在植被选择上选择一些叶片较大植被,同时落叶和常绿植物穿插,营造树叶自然摇摆的听觉空间。营造方式三:水景的营造,水声是先天的非常好的听觉景观,我们可以利用现场的地形优势或营造堆山叠山的空间,来塑造水声的听觉盛宴,使人身心愉悦,从而达到治愈的效果。

2.4 味觉体验设计要点

虽然味觉在日常的环境设计中不如其他感官那么常见,但对于康养景观来说,味觉体验在乡村景观中有着得天独厚的环境优势。在景观设计中采用可食园艺疗法,在场地空间布局时预留一些种植区或设置种植箱,每周或是对应的季节开展一些户外课程活动,可打造蔬菜园、果园等种植区。例如,设置一些主题性的课程内容,同时也可根据季节设定一些活动,秋季设定课程主题“收获的喜悦”、夏季“沉甸甸的果实”等,或者例如蔬菜类,从播种到收获季节较短,也可在一个月或三个月内设定不同的主题性课程,后期等产妇康养回家后可带一家人过来延续主题课程。

在传统中医上讲究其吃“应季蔬菜和瓜果”,不同的季节身体所需是不同的,例如秋季就该吃一些健脾养胃安神的食物,红色的果实则有着养血安神的功效。根据不同的季节和中医食疗,通过可食植物的种植,从播种到开花再到成熟,通过精心的设置主题课程,过程中康养产妇开展园艺活动,对植物进行细心养护,既使得身体上得到了适当的锻炼,促进产妇身体功能恢复,促进新陈代谢,同时在精神上感受到了丰收的喜悦和味蕾上的体验。

2.5 触觉体验设计要点

触觉是非常重要的感觉之一,通过刺激大脑皮质的直觉区,产生感受,形成记忆。通过物体的质地、温度和硬度等来刺激触觉感受。在设计中,可以通过不同的材料和纹理来提供丰富的触觉体验。同时也可以通过一些园艺操作来感受触觉体验。

方式一:园艺操作,例如开展一系列园艺主题性课程,通过播种、浇水、采摘果叶、修剪枝叶、采摘,都可以刺激触觉,适当的体力劳动不仅能够刺激触觉,而且使其心情愉悦,压力得到释放。方式二:通过种植一些特殊质感的植物,例如,植物的花、茎、叶、枝的纹理触觉体验,唤起大脑皮层的直觉和运动区,例如:可以选择一些植物叶片肌理特别的,如,银叶菊、铁甲秋海棠等,也可以选择一些叶子肌理细腻的如,鸡爪槭和蕨类植物;同时。植物的杆的形式也较多,光滑的,胡桃楸;片裂,悬铃木、木瓜;粗糙(树皮不规则脱落),柿,君迁子等。方式三:

景观中不同触感的材料,同时也会唤起产妇的记忆。

3 总结及展望

通过对现有的产后康养月子中心进行了实地考察,并对现有的资料进行了分析,发现目前的产后康养中心存在诸多的问题,为提升月子康养中心的品质,以及促进产妇的康复,打造更加利于产后康养的疗愈环境,提出以下几点优化设计策略:第一,要充分利用得天独厚的自然条件,对户外景观空间进行打造,从生理及心理上让产妇放松,拥有好的心情,公园20分钟疗愈就是很好的应用实例。第二,借助景观植物园艺疗法和景观设计基本元素(声音、气味、触觉、嗅觉、味觉)等五感进行产后康养的景观设计,对产妇生理及心理上进行有效的疗愈,2024年世界园艺博览会清华大学李树华教授团队“绿康园”,将园艺疗法进行了完美的设计呈现。

社会在发展,“新时代的女性”也在不断地进步,同时响应国家二胎三胎政策,结合乡村振兴建设,应大力推动女性相关产业高质量发展,大力发展新质生产力,进一步地刺激消费市场,将产后康养中心的建设向更加专业化的方向进行推进,打造更加人性化的产后康养中心。

基金项目:成都市哲学社会科学重点研究基地-美丽乡村建设与发展研究中心资助项目,项目编号:CCRC2023-23。

[参考文献]

- [1]李树华.园艺疗法概论[M].北京:中国林业出版社,2011.
 - [2]李树华,姚亚男,孟令爽,等.从园艺疗法到自然疗愈:类型、发展、机理与展望[J].风景园林,2024,31(5):12-22.
 - [3]段惠赢.基于疗愈环境理念下的月子康养中心空间设计研究[D].武汉:武汉纺织大学,2023.
 - [4]王增.园艺疗法在公园植物景观设计中的应用——以国家南方药用植物博览园中的五感花园设计为例[J].现代园艺,2020,43(12):103-104.
 - [5]毕春竹,郭子燕,杨舒博,等.基于园艺疗法的高校植物景观设计策略[J].现代园艺,2023,46(24):105-106.
 - [6]李贝.基于园艺疗法的植物景观设计应用探讨[J].南方农业,2022,16(19):247-250.
- 作者简介:胡灵琪(1992.4—),女,甘肃陇南人,汉族,硕士学历,讲师,就职于四川交通职业技术学院,从事城乡人居环境景观、高速公路景观、城市街景景观方向研究。