

健康社区景观设计研究

——以郑州泷悦华庭项目景观设计为例

刘萱萱

北京土人城市规划设计股份有限公司, 北京 100000

摘要：随着社会发展,人们愈发关注健康,对居住环境需求随之提升。本文通过研究人居环境与健康的联系,并结合泷悦华庭项目,提出复合型健康社区营造策略,弹性空间设计融合应急防控体系,智慧科技赋能社区服务;构建全龄健身与模块化生活场景,植入生态理念实现环境可持续;探索特殊时期场景的快速转换机制,通过空间弹性配置与功能叠合,形成“预防-应对-恢复”一体化系统,为当代社区提供兼具安全、健康与人文关怀的宜居范式。

关键词：健康; 居住环境; 全龄; 复合型策略; 景观设计

Research on Healthy Community Landscape Design—A Case Study of Zhengzhou Longyue Huating Project

Liu Xuanxuan

Beijing Native Urban Planning and Design Co., LTD. Beijing 100000

Abstract: With the advancement of social development, people are increasingly prioritizing health in their lives, and has driven higher expectations for living environments. This study investigates the relationship between human settlements and health, proposing integrated strategies for healthy community development through the case study of the Longyue Huating project. Key approaches include: resilient spatial design combined with emergency response systems, smart technologies empowering community services, all-age inclusive fitness zones and modular living scenarios embedded with ecological principles to ensure environmental sustainability. It further explores rapid transformation mechanisms for crisis adaptation, utilizing flexible spatial configurations and functional overlaps to establish a unified "prevention-response-recovery" framework. The proposed model aims to deliver a livable paradigm that integrates safety resilience, health enhancement, and human-centered care for contemporary communities.

Keywords: health; residential environment, all-age inclusive; integrated strategies; landscape design

引言

2011年7月,时任住房和城乡建设部负责人在国家生态城市发展论坛中,率先提出“人居生态韧性”建设命题,强调未来三十年城市更新应聚焦环境舒适度与健康促进效能的协同发展。2016年《“健康中国2030”规划纲要》第五篇章“健康环境营造”专项规划,正式将生态景观确立为空间治理创新的核心工具,要求通过生物气候调节技术(Bio-climatic Design)矫正建成环境中的非健康性空间要素,构建具有代谢修复功能的人居生态系统。

本文旨在以泷悦华庭项目景观设计为契机,打造满足城市生活的人们对自然的保健、康复作用诉求的健康社区景观,追求“咫尺之内而瞻万里之遥,方寸之中乃辨千寻之峻”的美好愿景^[1]。

一、健康景观

(一) 健康景观的内涵

健康城市理论认为,健康不仅取决于医学因素,更多取决于广泛的社会、环境等因素。^[2]健康概念不再是单纯的医疗方面的问题,而是生理、心理以及社会各个方面的综合问题,这就决定了将健康

理念引入景观设计范围更广,内容更深。^[3]

健康景观是基于生物-心理-社会医学模式(BPSM)理论框架,在建成环境营造过程中通过生态疗愈效能(Ecotherapeutic Efficacy)实现健康促进的场所营造范式。狭义上,健康景观是指符合健康需求的景观,即“健康”的景观;广义上,它是一个由多种相关因素组成的有机系统,不仅包括保健方面,还包括人们日常

生活、作、学习、社交、休闲娱乐等方面。^[3]

（二）健康社区景观

健康社区景观的定义总结为：在园林景观观赏功能之外，健康社区景观更应该具备人群全龄化，共享互动化，健康场景化，实现对“0-100岁全生命周期人群”的健康关怀，在共享互动中培育精神的健康，在健康场景下重构一种健康的生活方式。^[4]健康社区景观的构成要素（如表1），包含物质、经济和社会环境多方面内容。

表1 健康社区组成环境的构成要素

类分类	构成要素
物质条件	公共设施：公共空间与交通，基础教育设施，公共股服务设施 自然要素：水系绿地，食物，土地，空气，水
经济状况	住房情况，就业现状与经济收入
社会情况	社会公平，文化氛围，邻里关系，教育水平，福利，公众参与度

二、营造健康社区景观的必要性

社会的快速发展，物质水平日益提高，人们面临的压力越来越大，心理健康问题已经成为影响健康的焦点。不良习惯、环境问题、食品健康等一系列问题导致多种亚健康健康问题，人民的身体健康状况不容乐观。各年龄段的居民都面临着不一样的健康问题，有着多种恢复需求。

社区环境是人类与大自然关系最为紧密的户外场所，最基本的社会群体单元，居民从中认识、尊重并体验自然。通过景观的营造刺激健康生活方式的养成，倡导积极的城市生活（Active living），鼓励人们走出房间，亲近自然，亲近邻里，投身户外健身和休闲活动，使社区不单纯只是居住之地，更成为了城市人民的治愈之地。^[4]

三、健康社区景观设计

（一）健康社区景观设计理论依据

1. 恢复性环境理论

哲学教授罗杰·乌利奇提出了恢复性环境理论，他的研究表明，压力降低可以改善人体的健康状况，健康护理设施配套设计可促进人体康复，让有疾病或压力的人感到舒适，健康护理设施配套设计理论是健康景观发展的重要理论基础。^[5]

2. 传统养生理论

中国传统养生观以“天人合一”为哲学根基，构建了基于阴阳动态平衡的环境干预理论。该体系通过五感协同作用机制，将自然节律与人体生物钟进行生态耦合，形成具有中医整体观特征的空间疗愈范式。结合传统养生理论进行景观设计，有利于人体身心健康全面提升。

3. 亲生命性假说

哈佛大学的生物学者威尔森基于人类的天性——热爱自然，提出了“亲生命性说”。人类与自然环境存在微妙的联系，人类对自然环境天生的偏爱一直潜移默化地影响着人类的健康发展。通

过研究和实践案例，“亲生命假说”论证了景观空间的营建可以提供人与自然接触的机会，有助于改善情绪、舒缓压力，是健康景观发展的重要推动力。^[6]

（二）健康社区景观设计策略

社区必须从社区景观开始构建，它是密切与人的行为和生活相关的。健康社区除了需要有优秀的产品及物管服务外，其核心是社群健康，包括社群业主的身心健康与和谐融洽的邻里关系。^[7]

第一，建立人性化场所和恢复性环境，满足多层次需求；

第二，完善游憩功能，营造可持续的健康景观，融入城市网络；

第三，利用自然风景调节身心，营造健康氛围。

（三）健康社区景观设计手法

社区景观早已不再是单一的观赏型的自然还原，健康社区景观更是功能化模块的不断升级迭代，真正让住户舒适的，是人性化的公共空间。

1. 与安全应急防控结合

刷卡进出、车牌识别、无接触式红外线体温检测设备、快递集中消毒区等严格出入管控；配备更完善的监控、红外防盗系统。科学规划归家线路及运动出行的道路系统，结合距离适宜的微空间，为业主提供更安全的居住环境。

从满足公共卫生要求与居民生活需求出发，尤其是结合全国逐步推广的垃圾分类行动、生化垃圾收集处理等，优化环卫设施相关空间设计、保障社区清洁防护到位。

2. 与科技结合

大数据、人工智能、物联网等一系列新技术，作为底层基础设施，逐步进入我们生活的各方面；新零售、无人售货机等新技术产物不断孕育着未来生活方式新的可能性，也逐步打破我们对城市空间使用方式的原有认知。

例如居民用手机APP、园区检测屏找到最适宜的户外活动地点。采用人体感应及仿生科技设置众多景观互动装置提升场景趣味性，社区老人“一键应急求助”系统、儿童区“天使眼”等，对老人小孩实时动态保护，打造智能健康社区系统。

3. 多场景生活模式营造

设置多样活动空间，丰富居民业余生活。景观场所中，多样的空间功能布局能够激发人们与环境接触的需求，对城市中渴望接触自然、放松身心的人群产生一定的吸引力，从而满足城市居民的多重需求，对人体产生健康效益。^[8]

4. 满足全龄化健身活动需求

推动全民健身行动的实施，提供丰富的室外体育运动场所，满足居民多元的运动健身活动需求，降低不运动造成的风险。并考虑全年龄段人群健身需求，保障脆弱群体、易感群体下楼即可开展基础性的康健活动。

全区域覆盖的健康跑道系统。标示清晰照明齐备，鼓励和支持使用者随时健身打卡与估算距离。通过对标识、色彩及照明系统匠心独运的设计，赋予全龄运动设备更多趣味性与互动性，操作也更加简便，让使用者能在轻松愉悦的氛围中积极锻炼，有效增强身体素质。

5. 生态可持续

基于海绵城市理念设置雨洪管理系统，以雨水花园、滞留装置、透水铺装等建立良性的雨水回收系统，对雨水进行有效管理。倡导“低影响、低成本、低维护”，形成技艺兼备的雨水系统和可观、可玩、可用的生态空间。^[9]

在软景植被选择上，选着对人体疗愈功能的品种，强调生态景观对人身体的优良影响，充分发挥植被疗愈身心的作用。

四、郑州珑悦华庭项目健康社区景观设计

（一）项目概况

项目地块位于郑州市管城回族区，距离郑州东站10KM，距郑州站、新郑国际机场均在15KM 左右。项目位于经开区，地块位于经开十五大街以东，经开第十六大街以西，经南十四路

以南，经南十五路以北。红线占地面积62272.90 m²，景观面积54135.78 m²。周边景观资源丰富，临近多个城市公园，步行30分钟均可到达，自然景观资源优越，有良好的居住和休闲氛围。

（二）设计理念

景观作为一个媒介和纽带，它起着沟通室内外、带动邻里互动交流的作用，与健康问题息息相关。人作为社区景观中的重要主体，是在景观设计中重点考虑的存在。^[10]

在设计过程中，根据城市居民的刚性需求和弹性需求，提出健康社区的定性理念——4H 景观核心：

第一，Health 健康的生活方式；

第二，Happiness 幸福便捷的生活体验；

第三，Hail-Fellow 友好的邻里氛围；

第四，High-tech 高科技智能生活。

（三）总平面



> 图1 总平面

（四）健康社区景观营造

1. 与安全应急防控结合的管控设计

人车分流，机动车禁止进入园区，人行出入口设置刷卡进出闸机，并于入口处预留出安全应急设备所需场地。进入小区后，采用全园无障碍的设计，照顾老年人及残障人士等特殊群体。设置无接触式的快递、外卖区域、外投内取式的入口管理空间。

2. 营造与科技结合的智慧社区

小区设置方便居民日常生活的便民服务设施，净水机、快递柜、植物认知互动牌、室外 wifi、垃圾分类收集点、快递柜等。在老人儿童活动区域设置一键求救系统及天使眼，智能化看护老人儿童，打造智能健康社区系统。

3. 多场景生活模式营造

以中心花园为核心，为居民提供户多场景功能空间，丰富场地功能。绿地中配置全龄全季活动场地，邻里交流空间、休闲空间、阳光草坪、禅意花园、林荫步道、下沉庭院，满足多种人群，多年龄段室外不同场景需求，营造充满活力的健康社区。

4. 全龄化健身活动场所设计

健身系统：健康社区景观通过全龄化健身系统构建多维健康场景，复合型健身空间分层设置全龄运动设施，重点打造智能健身跑道，整合起跑区（热身器械、储物墙、指导标识）、夜光导航与分段距离提示，并配置羽毛球、跳绳等专项健身仓，满足多样化锻炼需求。

适老化活动区：老年人活动场地提供健身器材、交流空间、休息座椅等满足老年人日常运动健身、休闲活动需求。

儿童游戏区：依据0-3岁、3-6岁、6-12岁三阶段分层设计，设置感官探索区、体能挑战区及协作游戏模块，同步配置家长看护座椅与亲子互动设施，通过家庭社交场景强化代际情感联结。

5. 生态社区

绿化：小区软硬比约7：3，大面积绿化为小区提供生态有氧的环境。乔灌木多层次植物配置，常绿与落叶乔木用量比例约4：6，并选择玉兰、樱花、油松、云杉等保健型植物，模拟生态群落，降尘降噪，形成适宜人居的小气候，提升身体健康所需环境

条件。

海绵城市设计：65% 硬景采用透水铺装，促进雨水下渗，结合下凹绿地、雨水花园及植草沟构建海绵系统，实现雨水滞蓄净化与错峰排放。植物选用耐湿耐旱乡土品种，以宿根花卉为主，辅以小灌木形成低维护生态群落，兼顾雨水适应性及景观季相变化。

五、结语

社区景观环境营造结合全龄化、全民健身、健康社区、社群

健康、邻里交互健康的大健康理念，运用景观设计的手段营造出健康的居住环境。园区健身活动与多场景交流空间，增加了居民走去室外亲近自然、参与运动的机会，对于居民减压，调节心理健康和提升身体健康状况有重要作用。同时生态社区的设计提升了居住环境舒适度，科技的运用让生活变得更简单，更安心。

遵循健康景观设计的指导与原则，以人的身体健康、心理健康、社会适应性良好为原则，对景观、空间和功能进行规划，打造全新的健康综合体模块，创造健康、自然的社区环境和舒适、人性化的空间场景。让设计回归生活的本质，回归人最本质的感知。

参考文献

-
- [1] 吴良镛. 人居环境科学与景观学的教育 [J]. 中国园林, 2004, 20 (1): 2-5.
 - [2] 蔡青青, 蔡芳川. 21 世纪大健康的理念及其时代特征 [J]. 体育科学研究, 2003, 7 (3): 53-55.
 - [3] 吴越, 欧阳澜. 健康景观理念下的医院外部空间环境设计 [J]. 现代园艺, 2019, (21): 156-158.
 - [4] 许世雨. 台湾地区健康城市与健康社区之营造 [J]. 上海政法学院学报: 法治论丛, 2006, 21(2): 23-32.
 - [5] 李树华. 康复景观的疗愈作用及其机制研究进展 [J]. 中国园林, 2020, 36(1): 20-25.
 - [6] 赵和生. 行为模式与居住环境设计 [J]. 南京建筑工程学院报, 1997(3): 35-39.
 - [7] 王华. 居住社区中的“邻里交往”与“空间环境”分析 [J]. 建筑, 2004(3): 46-48.
 - [8] 王晓俊城市、植被与人类身心健康 [J]. 中国园林, 1995, 11-1.
 - [9] 俞孔坚. 海绵城市理论与实践 [J]. 城市规划, 2015, 39(6): 26-36.
 - [10] 阿尔伯特·J·拉特利奇 [美]. 大众行为与公园设计 [M]. 中国建筑工业出版社, 1990.