

康养理念在城市社区景观设计中的融合应用

郭静姝, 郭亚晶, 赵阳, 孙毅然*

昆明冶金高等专科学校, 云南 昆明 650000

DOI: 10.61369/VDE.2025150003

摘 要 : 在健康意识提升与人口老龄化加剧的时代背景下, 城市居民的生活品质面临新的挑战。本文深入探究康养理念融入城市社区景观设计的意义与策略, 旨在通过科学的设计方法, 为居民创造健康、舒适、和谐的生活环境, 并提升城市可持续发展能力。文章结合理论支撑与实践案例, 提出了融合自然生态、打造多元空间、注重无障碍、融入文化、应用智能管理等具体策略, 并对比分析了老旧社区改造与新建社区的实施差异与预期效果。

关 键 词 : 康养理念; 城市社区; 景观设计; 健康环境; 可持续发展

Integration and Application of Health Care Concept in Urban Community Landscape Design

Guo Jingshu, Guo Yajing, Zhao Yang, Sun Yiran*

Kunming Metallurgy College, Kunming, Yunnan 650000

Abstract : Against the backdrop of rising health awareness and intensifying population aging, the quality of life for urban residents faces new challenges. This paper conducts an in-depth exploration of the significance and strategies for integrating the health care concept into urban community landscape design. It aims to create healthier, more comfortable, and harmonious living environments through scientific design approaches, thereby enhancing urban sustainability. Combining theoretical foundations with practical cases, the article proposes specific strategies such as integrating natural ecology, creating diverse activity spaces, emphasizing universal accessibility, incorporating cultural elements, and applying intelligent management systems. Differences in implementation approaches and expected outcomes between renovating old communities and designing new ones are also analyzed.

Keywords : health care concept; urban community; landscape design; healthy environment; sustainable development

引言

中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》明确将“共建共享、全民健康”作为战略主题, 强调“把健康融入所有政策”。在此政策导向下, 将康养理念融入城市社区景观设计, 成为提升居民健康福祉和构建健康人居环境的重要实践方向。在此背景下, 康养理念逐渐成为城市社区发展的重要导向。从学术角度看, 康养理念的理论基础可追溯至 Kaplan 夫妇的注意力恢复理论 (ART) 认为接触自然环境能有效恢复因都市生活消耗的定向注意力, 减轻精神疲劳; Ulrich 的压力减轻理论 (SRT) 指出自然景观能快速诱发积极情绪反应, 降低生理应激水平 (如心率、血压、压力激素皮质醇)。这些理论共同揭示了景观设计作为非医疗干预手段, 在促进身心健康、预防疾病方面具有独特价值。设计人员需科学有效地将康养理念融入社区景观设计实践, 切实服务于“健康中国”战略目标^[1]。

一、康养理念在城市社区景观设计中的应用的意义

(一) 优化社区人们生活品质, 增进身心健康福祉

康养理念融入城市社区景观设计, 为社区人们构建了一个全方位呵护身心健康的生活环境, 显著提升了社区人们的生活品质

质^[2]。

在生理层面: 社区内精心规划的绿色植被, 如树木、花草, 不仅美化环境, 更能净化空气, 有效改善社区空气质量。研究表明, 人均绿地面积每增加10平方米, 居民患呼吸系统疾病的概率可降低12%, 同时, 合理的景观布局能调节社区微气候可在夏季

项目信息:

云南省教育厅科学研究基金项目: 以昆明滇池湿地为主体的康养小镇建设研究, 项目编号: 2023J1533;

昆明冶金高等专科学校第四批“课程思政”示范课程建设项目——《景观专题设计》;

昆明冶金高等专科学校“五类优质示范”新技术课程——优质校企合作开发示范课程《景观专题设计》。

通讯作者: 孙毅然, 男, 云南普洱人, 理学学士, 讲师; 研究方向: 体育教育与运动康养, 工作单位: 昆明冶金高等专科学校体育与康养学院

降温 2~3℃，、降低噪声干扰，被屏障可减少 20~30 分贝噪声，为居民营造安静舒适的居住氛围，有助于缓解身体疲劳，促进机能恢复^[3]。

在心理层面：康养景观设计为社区人们提供了丰富的精神滋养^[4]。自然景观元素，如溪流、飞鸟，能够舒缓社区人们的紧张情绪，减轻心理压力，带来宁静与放松的感觉。Ulrich 的实验显示，观看自然景观的受试者在 5 分钟内皮质醇水平下降 13%，而观看城市建筑的受试者仅下降 2%。静谧的花园、舒适的休憩亭台，为居民提供了冥想、阅读或独处的空间，促进心理恢复与内在平静。社区中的共享菜园、疗愈花园等，鼓励居民参与园艺活动，其本身已被证明具有显著的减压和情绪提升效果^[5]。

表 1 老旧与新建社区景观设计差异对比

维 度	老旧社区	新建社区
空间特征	碎片化、500 m ² 以下微绿地	集中式、>2 000 m ² 中心绿地
人群结构	老龄化率 34% 以上	老龄化率 12%
主要问题	无障碍缺失、设施陈旧	功能过剩、维护成本高
设计策略	口袋公园 + 适老化微更新	复合功能 + 智慧管控
预期健康增益	血压 ↓ 3~5 mmHg	步数 ↑ 1 500 步 / 日

（二）强化社区社交互动，培育和谐邻里关系

康养理念下的社区景观设计注重营造社交互动空间，搭建了沟通交流的桥梁，有力地促进了邻里关系的和谐发展^[6]。社区中规划的公共活动区域，如广场、健身区等，能增进彼此了解与信任，建立深厚情谊。景观设计中的共享设施，如社区花园、共享菜园等，鼓励社区人们共同参与建设和维护^[7]。研究显示，参与共享菜园的居民，邻里互动频率提升 40%，孤独感评分降低 25%，这种基于共同兴趣和活动的社交互动，打破了现代城市中邻里之间的隔阂，营造了温馨、和谐的社区氛围，让社区人们感受到社区大家庭的温暖^[8]。实证研究显示，良好的社交互动能显著降低老年人认知衰退和痴呆症风险，提升其生活满意度和主观幸福感。

（三）提升城市生态形象，推动可持续发展进程

将康养理念应用于城市社区景观设计，对提升城市生态形象和推动可持续发展具有积极而深远的意义。从生态角度看，构建复层植物群落，能显著增强了碳汇能力、提高生态服务功能^[9]。绿色植物通过光合作用吸收二氧化碳、释放氧气，缓解城市热岛效应。社区中的雨水收集系统、生态湿地等设计，可实现水资源循环利用。从城市形象层面而言，具有康养特色的社区景观成为城市的一张亮丽名片，提升了城市的吸引力和竞争力^[10]。一个注重居民身心健康的城市，更容易吸引人才和投资，从长远看，康养导向的设计是推动城市向绿色、宜居、可持续方向发展的关键路径。

二、康养理念在城市社区景观设计中应用的策略

（一）融合自然生态元素，营造多纬康养环境氛围

1. 科学构建植物群落，发挥生态康养效益。设计人员需依据植物生态习性与观赏特性，打造乔灌木藤复层、四季有景的植物群落，注重自然采光通风与五感联动。乔木层选用香樟（抑菌率 30%）、银杏（缓解焦虑）、悬铃木（遮荫）、桂花（怡情）等兼具保健与景观功能的树种，释放负氧离子调节微气候；灌木层搭配紫薇、杜鹃、栀子花等观花闻香品种，兼具隔离噪音与空间界

定作用；地被层种植麦冬、三叶草、鸢尾等耐荫植物，保持水土并增加绿量，可局部引入薄荷、薰衣草等药用芳香植物。同时保留原生植被，设置昆虫栖息箱与蜜源植物，构建小型水体生态系统，增强居民对自然的亲近感与景观疗愈价值。

2. 激活五感体验，促进身心恢复。丰富的色彩、形态、季相变化（如春花、秋叶）刺激视觉愉悦；芳香植物（桂花、腊梅、茉莉、迷迭香等），提供愉悦的嗅觉刺激；合适区域设置共享农圃，种植可食果蔬，连接味觉与自然；这种多感官刺激的环境能有效转移注意力（符合 ART），缓解压力（符合 SRT），促进身心放松与恢复。

3. 积极布局口袋公园。尤其对于空间紧张的老旧社区或高密度新建社区，充分利用楼间隙地、边角地等局部区域，建设微型口袋公园。这些“见缝插绿”的空间虽小，却能在老旧社区快速增加绿量、提供就近的休憩点、成为社区微更新的触媒。预期效果是显著提升居民（尤其是老人儿童）的日常自然接触频率和满意度。在新建社区预留并系统性布局口袋公园网络，使其成为社区绿色基础设施的重要组成部分。预期效果是构建 5~10 分钟健康生活圈，确保居民便捷享有高质量绿色空间。

（二）打造多元复合活动空间，满足全龄康养需求

1. 分龄设计及康养效果。

老年人——设置防滑平坦的健身步道，设置休息点；太极拳/广场舞场地，平整开阔，地面采用弹性铺装，考虑夜间照明和音响接口；棋牌交流区、安全低强度的健身器材区。可以促进身体活动，提供社交机会，降低孤独感、痴呆风险。

儿童——设置安全多样的游乐设施，（攀爬架锻炼协调与勇气、滑梯锻炼平衡、秋千锻炼前庭觉、沙坑/戏水区激发创造力）。促进大运动与精细动作发展、感官刺激、社交启蒙。

中青年——设置球类运动场满足运动需求、阅读/冥想角安静私密，利于减压思考、慢跑道。可以缓解工作压力、提升心理韧性、促进体能恢复、提供独处或小型社交空间。

2. 强调空间灵活性与复合利用。例如：白天可作为晨练、儿童活动场；傍晚转换为广场舞场地；周末可举办市集或社区活动。通过可移动设施（如轻便座椅、活动舞台）增强灵活性。利用廊架、亭台、大树冠下空间等“灰空间”作为动静区域的过渡。

3. 保障安静休憩与冥想空间。利用植物围合（如竹林、绿篱）、地形变化或水景营造独立、安宁的氛围。设置舒适的座椅单人、双人、多人组合，鼓励居民进行冥想、静思、深度阅读等恢复性活动。

（三）践行通用无障碍设计，彰显人文康养关怀

遵循通用设计原则，惠及所有居民：通行方面，确保道路连贯平整防滑，消除高差或设置 ≤ 1:12 坡度、≥ 1.5m 宽的坡道，保障轮椅与婴儿车通达性；设施方面，公共厕所与活动中心入口设置无障碍通道及扶手；感官引导上，采用黄底黑字等高对比度大字标识与象形图，铺设连续盲道及路口警示铺装，必要处设提示音，同时营造水声鸟鸣等自然声景辅助导向与安抚情绪。这些设计既保障安全便利，更彰显对居民尊严与参与权的尊重。

（四）深度融入地域文化元素，升华康养精神内涵

文化是社区的灵魂，将地域文化特色融入景观设计能增强认同感、归属感，并直接或间接促进康养。

1. 建立“康养”与文化的深层联系。通过雕塑展现社区历

史或积极精神、壁画描绘地方风情、节庆、文化长廊讲述名人故事、社区发展等，美化环境的同时，激发居民自豪感和积极情绪，提供精神慰藉。设计鼓励居民参与的社区花园/农圃，参与园艺劳动本身就是有效的减压和身体活动。创建可用于开展地方民俗活动，云南社区的打跳的空间，居民既能强身健体，又能增进社交、释放压力、获得愉悦感。结合地方饮食文化，在合适区域设置“可食景观”，既提供健康食材，又让居民通过农耕活动获得成就感，活动量相当于轻度运动，有助于控制血糖。

2.深化云南昆明案例，设计以昆明滇池湿地周边社区时，滇池湿地周边社区设计可汲取古滇国文化元素，在亭廊景墙上运用青铜器纹饰、铜绿赭石等色彩，展示渔民生活史；设置扎染晾晒场、饵块制作台等民俗体验区；重点打造铺装民族图案的打跳广场，定期组织活动；选用山茶、杜鹃、滇润楠等地方特色植物，使社区成为兼具生活功能与文化认同的心灵栖息地。

（五）构建智慧管理系统，赋能精准康养服务

随着科技的发展，智能管理系统在城市社区景观设计中的应用越来越广泛。智能技术是实现高效、动态康养管理的关键支撑。

1.部署智能感知网，在社区关键节点部署监测空气质量（PM2.5,PM10,CO2,TVOC）、噪声、光照强度、温湿度、土壤墒情（用于精准灌溉）、人流量的传感器。建立物联网平台，提供智能互动与服务，开发社区APP或小程序，提供活动场地在线预约、社区公告/活动信息推送、物业报修、环境质量实时查看、健康知识普及等功能。特色应用，设置“健步走”智能打卡点（如分布于步道沿途的二维码或NFC感应点）。居民扫码记录里程、步数、路线，系统可生成个人/社区排行榜，设立虚拟勋章等激励机制，激发居民规律运动的内驱力。

表2 智慧系统策略

数据类型	分析方法	管理策略调整
设施使用热力图	热点分析	健身器材使用率高的区域增设同类设施，使用率低的进行改造
环境参数变化	趋势分析	夏季高温时段增加喷雾降尘频率，雨季加强雨水收集系统运行
活动参与数据	偏好分析	依据居民对书法活动的高参与度，增加毛笔、宣纸等物资供应

2.数据驱动决策与优化，

动态环境管理：基于实时数据自动触发设备，如空气污染超标时启动喷雾降尘；光照不足时开启路灯；土壤干旱时启动精准灌溉。分析设施使用热力图、活动预约数据、人流量时空分布，

识别高频使用设施和冷门设施，指导维护优先级和布局调整（如补充某类健身器材、优化儿童设施位置），了解居民活动偏好（如广场舞时段、阅读角使用高峰），优化活动组织安排（时间、规模、内容）。

保障隐私与安全：明确数据采集范围与用途（仅限社区管理服务优化），采用加密传输存储技术，遵守个人信息保护法规，在APP中提供隐私选项。确保系统网络安全，防止数据泄露。

三、老旧社区改造与新建社区的差异化实施

老旧社区改造的核心挑战是空间受限、基础设施老化、产权复杂、居民需求多样。实施方向以“微更新”为主，重点布局口袋公园，见缝插绿；优先改造公共活动空间；实施楼间绿化提升；推进无障碍改造；探索立体绿化；引入智能监测基础设备。预期能显著改善局部环境质量，增加公共活动空间，提升基本无障碍水平，增强社区凝聚力。

新建社区核心优势是规划起点高，空间布局灵活，可系统性整合康养理念。实施方向在总体规划阶段即系统性嵌入康养景观体系：构建连贯的绿道网络和分级绿地（包括口袋公园）；预先规划多功能复合活动空间；全面贯彻通用无障碍设计标准；预留智能基础设施管线和位置；深度融入地域文化主题。预期建成环境友好、全龄友好、智慧高效、文化特色鲜明的现代化康养社区典范，实现环境、健康、社会、文化的综合效益最大化。

四、结束语

康养理念与城市社区景观设计的融合，是时代发展的必然选择，也是提升居民生活幸福感的重要途径。本文从自然生态、活动空间、无障碍设计、文化融入、智能管理五个维度，构建了康养景观设计的策略体系，为打造健康、休闲、社交、文化于一体的社区空间提供了思路。本研究的理论贡献在于将注意力恢复理论、压力减轻理论与景观设计实践相结合，提出了可操作的康养设计路径；实践价值体现在为老旧社区改造和新建社区规划提供了具体方案。然而，研究尚未涉及不同气候区的适应性设计，未来可针对高寒、湿热等特殊地域开展深入研究，进一步完善康养景观设计体系。

参考文献

[1] 金凤. 基于健康与韧性理念的城市社区景观规划设计策略 [C]// 中国风景园林学会. 第十四届中国风景园林学会年会论文集. 西南交通大学, 2024: 176-184.

[2] 卢德平. 城市社区的语言表征——基于北京市“月亮河休闲小镇”的分析 [J]. 全球城市研究 (中英文), 2024, 5(02): 86-99+152.

[3] 薛姣. 口袋公园理念下的河北井陉矿业社区景观改造设计实践 [D]. 西安石油大学, 2024.

[4] 臧可. 互动体验理念下潍坊城市社区公共空间智慧景观设计研究 [D]. 山东建筑大学, 2024. DOI: 10.27273/d.cnki.gsajc.2024.000347.

[5] 夏炜华. 恢复性环境理论下城市社区景观设计策略研究 [D]. 河北地质大学, 2024.

[6] 张慧慧. 基于山水城市理念下的社区景观设计 [D]. 石家庄铁道大学, 2024.

[7] 曹泾汛. 寒地城市社区景观的适老化微更新设计研究 [D]. 吉林建筑大学, 2024.

[8] 张妍. 碳中和视角下城市社区景观优化设计策略研究 [D]. 江西科技师范大学, 2024.

[9] 罗玉琪. 一米视角：探索儿童友好理念下山地城市社区空间景观营造策略 [J]. 现代园艺, 2024, 47(10): 82-84.

[10] 张馨文. 健康理念下的城市社区景观设计 [J]. 明日风尚, 2024, (07): 101-103.