

基于康养理念的湿地康养小镇景观设计策略研究 ——以昆明滇池康养小镇规划为例

郭静姝, 赵阳, 郭亚晶, 孙毅然*

昆明冶金高等专科学校, 云南 昆明 650000

DOI: 10.61369/RTED.2025160039

摘 要 : 在健康中国战略深入推进与大众康养需求持续升级的背景下, 湿地公园凭借独特的生态资源成为康养产业发展的重要载体。然而, 当前多数湿地公园在景观设计中存在同质化严重、生态与康养功能融合不足、文化表达肤浅等问题, 难以满足多元化的康养需求。本研究以昆明滇池湿地流域为背景, 旨在探索康养理念下高原湿地康养小镇的景观设计策略。通过实地调研、案例分析及理论结合实践的方法, 梳理了康养理念的核心内涵, 划分了湿地康养小镇的五大项目类型, 并从景观设计角度提出针对性策略。研究成果不仅为滇池湿地康养小镇的规划建设提供了具体指导, 也为同类康养导向的湿地公园景观设计提供了可借鉴的思路, 助力实现生态保护与康养产业发展的双赢。

关 键 词 : 康养理念; 公园景观设计; 昆明滇池湿地; 康养小镇

Research on Landscape Design Strategies for Wetland Health and Wellness Towns Based on Health and Wellness Concepts — Taking the planning of Kunming Dianchi Health Town as an Example

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

Kunming Institute of Metallurgy, Kunming, Yunnan 650000

Abstract : Against the backdrop of the in-depth promotion of the Healthy China strategy and the continuous upgrading of public health and wellness needs, wetland parks have become important carriers for the development of the health and wellness industry, leveraging their unique ecological resources. However, most current wetland parks face issues such as severe homogenization in landscape design, insufficient integration of ecological and health and wellness functions, and superficial cultural expression, making it difficult to meet diversified health and wellness needs. This study, set against the backdrop of the Dianchi wetland basin in Kunming, aims to explore landscape design strategies for a highland wetland health and wellness town under the concept of health and wellness. Through field research, case analysis, and the integration of theory with practice, the core connotation of the health and wellness concept is clarified, five major project types for the wetland health and wellness town are identified, and targeted strategies are proposed from the perspective of landscape design. The research findings not only provide specific guidance for the planning and construction of the Dianchi wetland health and wellness town but also offer a reference for similar health and wellness-oriented wetland park landscape designs, contributing to achieving a win-win situation for ecological protection and the development of the health and wellness industry.

Keywords : health and wellness concept; park landscape design; Kunming Dianchi Wetland; health and wellness town

云南省昆明市拥有丰富的湿地资源, 在滇池流域一共大概有十几个湿地和湿地公园, 较为知名的有宝丰、海东、王官、五甲塘、捞鱼河、星海半岛、南滇池国家湿地公园等, 它们既是我国南方重要的湿地生态保护区, 也是当地旅游、经济发展重要支柱。开发湿地康养小镇, 既能守护这些珍贵的自然生态财富, 又能满足人们的健康养生、休闲度假需求, 因而具有广阔的发展空间和实际应用价值^[1]。

然而, 审视当前湿地公园景观设计实践, 普遍存在若干亟待解决的问题: 设计同质化严重, 缺乏地域特色; 对康养主体 (尤其是老

课题:

1. 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

2. 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》

3. 云南省哲学社会科学艺术科学规划项目《基于湿地载体的城市公共环境景观设计——以滇池东岸为例》项目批准号: A2018YS14

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。

年人、青少年)的生理、心理需求及无障碍设计考虑不足;生态保护措施与康养活动空间的融合不够深入,易造成生态干扰;在地文化挖掘与表达流于形式,体验深度有限。这些不足制约了湿地公园康养功能的充分发挥。因此,本研究聚焦于“基于康养理念的湿地康养小镇景观设计策略”,旨在以昆明滇池湿地流域为规划背景,系统探讨如何将康养理念深度融入景观设计,通过科学合理的景观设计,将康养理念与湿地资源、地方文化深度融合,打造兼具生态效益、康养功能和文化魅力的湿地康养小镇。

一、康养理念概念分析

随着各地政府在规划产业布局、发展政策出台频率的提高,它们虽已察觉到健康、养生与养老领域蕴含的巨大经济价值,却苦于找不到合适的切入点,直到2015年年底,“康养”概念尚未有统一的界定。于是出现了不少以老年群体为主要服务对象的产业形态,如“大健康产业”“中医药旅游”“银发产业”“旅居养老”等。

中山大学旅游学院副院长何莽,在2017年带领团队通过对国内康养产业的全方位调研与分析,次年推出了国内首部关于康养的专著——《中国康养产业发展报告(2017)》^[2]。这部著作首次清晰地界定了“康养”这一概念的范畴与内涵,从多个角度进行了全面解读:

其一,“康养”可涵盖健康、养生、养老三大板块,并据此分为三个维度:健康维度、养生维度和养老维度。健康维度包含临床、亚健康、以及健康状态,核心是帮助人们恢复健康,提升生命周期内的活动自由度;养生维度涉及身、心与精神层面,强调全面调养身心,增加生命的丰富度;养老维度则覆盖“孕—婴—幼—少—青—中—老”等各个人生阶段,致力于提供全生命周期的健康保障服务,既关注生命的长度,更重视生命的质量。

其二,“康养”亦可理解作为一种以促进健康为目标的养护方式与活动集合。它不仅追求延长生命长度,更注重提升生命的丰富度与自由度,三者相辅相成。通过营造和优化外部环境(包括自然与人文景观),康养活动能够有效改善人的生理机能、心理状态与精神面貌,促使其长期维持在良好水平^[3]。这为景观设计在康养环境营造中的核心作用提供了理论支撑。

二、湿地康养小镇可发展项目类型

湿地康养小镇是依托湿地生态资源打造的特色功能聚落,集养老、健康、休闲、文化、旅游等多功能于一体。依据游客需求与消费能力,小镇可以划分成森林康养、医疗康养、体育康养、文化康养、农业康养五大模块,实现健康相关产业的消费聚合^[4]。

(一) 森林康养

1. 湿地林径漫步系统。对现有步道进行生态化扩建与修缮,融入石板路、透水性材料、局部玻璃观景台(减少生态足迹)、防腐木栈道,合理设置融入滇派建筑符号的休憩座椅与观景亭,串联湿地林地的核心景观节点(如观鸟点、古树群、林下栈道等)。提供便捷、安全的森林浴环境,此项目能让游客在漫步中呼

吸新鲜空气,放松身心,改善呼吸系统功能,缓解压力、改善情绪,环境疗愈效果即时可感。

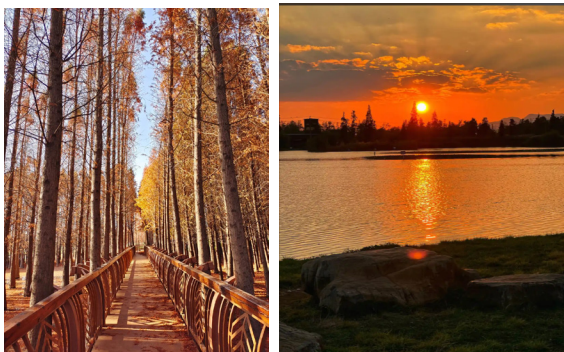


图1 森林步道和高原湖泊

2. 林间主题茶舍。采用以本土材料为主的生态友好的树屋或坡地生态建筑形式,提供以云南普洱茶、滇红茶等“云茶”为主的品饮服务,设立VR、实物、图文、互动云茶文化展示区,供游客休憩、游玩、放松,还可以体验地域文化、进行社交活动,通过活动缓解压力,陶冶情操,短期体验就能获得心理上的舒缓,长期参与茶文化活动可提升文化素养。

3. 林中生态民宿。在树林间或坡地建造低密度、小体量木屋民宿。建筑外观强调与自然环境融合,避免使用过于现代的材料以防对生态进行二次污染。内部设计则需符合现代实用性与舒适性标准,增设适老化卫浴、智能家居接口等,通过飘窗、露台最大化引入林景、阳光与清风。各民宿在统一生态基调下展现差异化风格,如民族风、简约风、禅意风等,设置10%的宠物友好民宿,通过深度自然沉浸式住宿体验,促进身心放松。

(二) 医疗康养

1. 中西医结合康养院。建筑与景观采用无障碍适老化设计,布局庭院绿化与康复花园。提供个性化健康管理、定制疗养套餐及管家服务。配套适老公寓、营养餐厅,并与当地三甲医院共建绿色就医通道,保障常见病痛的及时诊治。能为老年人提供专业的健康管理和医疗服务,对于慢性病的调理和康复有较好效果。

2. 康养美容中心。提供基于自然疗法(芳香疗法、自然体验等)和传统医学(如中草药、针灸、推拿)的专业理疗、美容、SPA、形体管理服务。环境设计注重私密性、宁静感与自然元素运用。可改善皮肤状态、缓解身体疲劳,提升个人形象和自信心。

3. 温泉康养馆。如借鉴七彩云南古滇度假区模式,科学规划中药泡脚池(结合云南道地药材),景观设计注重泡脚区的视野(如七彩云南古滇度假区18号红酒池正对滇池,可在泡汤时欣赏落日与湖景交融的美景)、私密性及与自然融合。结合云南温泉资源与中医药理论,同时辅以针灸、推拿、康复理疗等方法,形成系

统的温泉康养方案。温泉中的矿物质有助于促进血液循环、缓解关节疼痛，长期坚持可改善体质，对风湿性关节炎等疾病有一定辅助治疗作用。

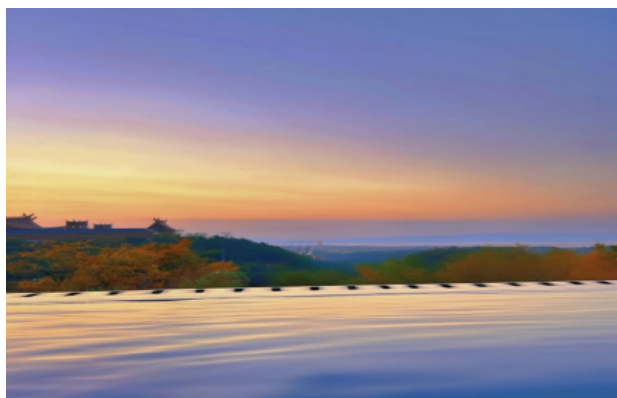


图2 温泉与自然景观结合

（三）体育康养

1. 湿地生态运动。依托湿地及周边山林资源，设计生态友好的健步道、观光骑行道，为亲子及青少年开发融入自然教育的湿地探秘路径，融入研学体验，实现寓教于乐；为中老年人设置缓坡步道、太极广场、健身器械点，为中老年人开发健步走、环山骑行等项目。

2. 传统健身与云南民族体育。设置环境清幽的传统健身区场地，组织太极拳、八段锦、五禽戏等教学与晨练活动。

民族体育体验区：引入民族武术、打跳、阿细跳月（彝族）、孔雀拳（傣族）、射弩（纳西族）、打松球（哈尼族）、热巴（藏族）、滑草（怒族）、赛龙舟（白族）等安全、有趣的民族传统体育项目展、示与简易体验。弘扬传统文化、增强身体协调性和灵活性，提供特色运动体验、促进身心健康。

（四）文化康养

1. 民族风情展演。建设设计融入民族元素的小型民族文化园与演艺厅，定期展演滇剧、花灯戏、民族歌舞、皮影戏等非遗艺术，为游客提供丰富的夜间文化体验，弘扬云南民族文化。能丰富游客的精神文化生活，提升文化认同感，每次观看或参与都能获得精神上的愉悦。2. 滇中民俗体验。设立专门的体验馆，提供扎染、乌铜走银、植物拓印、陶艺制作、植物染等非遗体验活动，特色美食的品尝与制作等沉浸式体验项目。深入感受云南的风土人情，培养兴趣爱好，提升动手能力，收获成就感和满足感。

3. 滇云精神传承。云南在历史发展中形成了红军长征精神、边疆奋斗精神、西南联大精神等，小镇可设立相关小型纪念馆，通过实物陈列、话剧演绎、故事宣讲等形式展示云南历史上形成的“坚韧不拔、团结奉献”^[6]精神，激励游客树立积极的人生态度，增强精神力量，长期耳濡目染可对个人价值观产生积极影响。

（五）农业康养

1. 田园休闲区。规划大面积景观农作物，如彩色水稻、花海等，与滇池湿地形成独具特色的景观，设置可参与的小型禽畜互

动区、四季果蔬采摘，农产品直供小镇餐厅或游客认购^[6]。参与田园活动能缓解压力，亲近自然，改善情绪。

2. 生态康养餐厅。建筑采用生态材料，巧妙结合垂直绿化、遮阳棚架、可调节遮阳设施来应对强光和热辐射。室内设置有防眩光处理的落地大玻璃窗就餐区和配遮阳伞或者绿荫露天餐区。食材主打园区自产有机蔬果禽蛋，饮品为鲜榨果汁或花果茶。^[7]。在舒适环境中享受健康美食，视觉、味觉、嗅觉多重满足。

三、湿地康养小镇发展的主要策略

（一）强化品牌塑造与体验营销

当前旅游、康养市场竞争激烈，滇池康养小镇想要获得长远发展，必须要需加大宣传力度，如采用“线上线下”相结合的推广模式^[8]。一是精准定位与视觉标识，打造如“滇池绿芯，康养秘境”等融合湿地生态与康养核心价值的品牌口号。VI系统设计需充分体现湿地元素、康养氛围与地域文化特色。二是线上线下融合推广，建设功能完善、视觉精美的官方网站和移动端平台。在抖音、快手等平台打造特色账号，运用短视频、直播展示小镇独特景观、康养项目和体验瞬间。深化与携程、飞猪等OTA平台合作，提供无缝预订和评价服务^[9]。策划以景观体验为核心的营销活动：如“湿地摄影大赛”、“森林瑜伽季”、“非遗手作周”，并精准面向老中青社群进行线下推介。三是景观叙事与口碑营造，设计具有故事性的景观节点和游线，鼓励游客分享独特体验，形成自发传播^[10]。

（二）构建人性化与生态友好的基础设施

提升连接小镇的外部道路等级与景观性；内部构建以生态步道、电瓶车道、自行车道为主的低碳慢行系统，串联主要功能区，设置充足、便捷的适老化接驳点。

适老与无障碍景观设计，贯穿所有公共空间和设施。如：平缓坡道（坡度 $\leq 1:12$ ）、防滑铺装、连续扶手、宽敞的休憩空间、清晰易读的标识系统）、无障碍卫生间。酒店民宿内部严格遵循无障碍标准。所有娱乐、运动设施（建设前严格安全评估，使用耐久环保材料，设置明确的安全警示和防护装置。每300-500米设置休憩节点，景观视野合理布局，配备遮阳避雨设施。

采用透水铺装、雨水花园、生态驳岸等海绵技术。建设完善的消防设施、应急避难场所、医疗急救站，并定期演练。对滇池风浪、强光等地域性因素有针对性设计。

（三）建设专业队伍，提高服务质量

专业的康养人才服务队伍是康养小镇发展、运营的基础。项目总部应积极与高等院校进行合作，合作设立“康养旅游服务”、“康养园艺”、“健康管理”等方向订单班或实习基地，课程融入景观导赏、自然解说、园艺疗法基础等内容，构建以康复、养老、旅游服务为核心的课程体系，能够有效保障中医药保健、护理、美容等技能型人才的输送。同时，建立康养旅游服务标准，加强现有、新聘技能人员的服务、技能培训力度，定期聘请景观治疗师、自然教育导师、资深非遗传承人等作为顾问或兼职讲师，提升项目专业深度。优化康养旅游服务质量，提升游客

体验。

（四）健全行业标准，保障双方利益

完善的标准（如康养服务基础标准、湿地康养小镇建设标准、康养服务技能标准、康养旅游行业人员从业标准等），不仅可以规范康养机构的服务与收费行为，明确双方（康养机构与康养者或旅游者）的权利和义务，还可以最大程度保护康养者与游客权益。同时，政府相关部门应完善监管体系，秉持“执法必严、违法必究”的原则，采取突击检查、不定期检查、暗查等监察形式，切实保护康养机构名誉、利益以及康养者、旅游者的安全和权益。

四、结束语

总而言之，滇池湿地康养小镇的开发建设与运营管理，需遵循康养理念内涵、全方位考量生态、经济以及社会效益等多层面因素。同时，还要遵循生态规律与市场规律，运用科学的规划与管理手段，才能够打造出一个极具文化魅力、生态优势与健康理念的康养小镇，从而实现生态保护、旅游发展、经济发展的互利共赢，为全面建设社会主义现代化国家目标的实现贡献应有的能量。

参考文献

[1] 曾祥慧,柴天琬,崔宇轩,等.健康促进理念下益康花园景观改造与设计探索性研究——以广西天外天康养小镇益康花园景观设计参考为例[J].城市建设理论研究(电子版),2024(1):71-73.

[2] 刘婧.清远康养小镇赋能乡村振兴发展与空间营造设计策略研究[J].工程技术研究,2024,9(18):187-191.

[3] 陶晓莹;雷蕾.云南西部大峡谷温泉康养旅游小镇的开发策略研究[J].全国流通经济,2024(16).

[4] 宋娟如,杨骏,赵宇娇,芦以晴.城乡融合视角下康养小镇共建共治共享发展研究[J].2025.

[5] 汪荣,阎瑞霞.积极老龄化视角下我国康养小镇发展趋势分析——基于三种典型模式[J].老龄化研究,2023,10(3):512-518.

[6] 舒枫.康养小镇景观设计探讨——以杭州桃李春风景观实践为例[J].城市建设理论研究(电子版),2023(9):167-169.

[7] 吴超,赵勇."健康中国"背景下的民族医药型康养小镇规划研究——以云南省双柏县爱尼山乡为例[J].房地产世界,2024(8):5-9.

[8] 马光霞.乡村振兴背景下四川省康养小镇发展路径探究[J].农村经济与科技,2023,34(9):123-126.

[9] 叶满波.恢复性环境视角下康养旅游景观设计探索[J].美与时代(城市),2024(12):98-100.

[10] 袁晓莉,戴云.发挥康养优势 赋能乡村振兴——以"纳具·和园"国际康养小镇为例[C]//2023黔西南党校论坛论文集(三).2023.设计初探[J].居舍,2024(29):125-128.