

# 疗愈视角下常州红梅新村适老化景观更新设计探索

## Research on Renewal Design of Suitable Aging Landscape in Hongmei New Village of Changzhou from the Perspective of Healing

张 帅 张希晨\*  
ZHANG Shuai ZHANG Xichen\*

基金项目:  
2019年江苏省研究生实践创新计划项目(编号: SJCX19\_0775)

文章编号: 1000-0283 (2020) 04-0069-07  
DOI: 10.12193/j.laing.2020.04.0069.011  
中图分类号: TU986  
文献标识码: A  
收稿日期: 2019-12-25  
修回日期: 2020-03-02

### 摘要

文章从常州老旧小区景观适老化更新现状出发, 阐述已更新的老旧小区留存问题。从疗愈景观的视角出发, 以常州红梅新村为例, 进行景观空间适老化更新设计探索, 为老旧小区景观适老化更新设计提供新的方向。

### 关键词

老旧小区; 疗愈景观; 适老化; 更新设计

### Abstract

Based on the current situation of landscape suitable for aging renewal in the Changzhou old community, this paper finds that there are still problems in the old community after the renovation. To understand the theory of healing landscape, from the perspective of healing landscape, taking Hong Mei XinCun of Changzhou as an example, to explore the design of landscape space aging renewal, and to provide a new direction for the design of aging renewal of old community landscape.

### Key words

old community; healing landscape; suitable for aging; renewal design

## 1 研究背景

### 1.1 常州红梅新村老龄化现象严重

常州红梅新村建造于1986年5月, 总占地22.5 hm<sup>2</sup>, 共125幢单元楼。设计之初在规划结构方面, 按人流集散规律形成人字形加环状的道路骨架, 将小区分为七个居住组团。在空间设计方面, 充分利用江南水乡特点, 结合地形由河水将一个购物中心、文化活动中心和服务中心串联起来, 同时采用江南院落式布局特点。经向红梅新村居委会咨询了解, 目前社区内户籍人口约16 360人, 其中60周岁以上老年人约9 730人, 老龄化比例达到59.4%。红梅新村建设之初主要目的是解决居民基本的居住问题, 没有考虑适老化设计, 如今难以满足老年人的生活需求, 亟需改造更新。

### 1.2 常州老旧小区改造方式的片面性

虽然常州市政府从2016年起对富强新村、朝阳四村北区等9个老旧小区进

张 帅  
1994年生 / 男 / 江苏常州人 / 江南大学设计学院艺术设计MFA专业硕士在读  
(无锡 214000)

张希晨  
1975年生 / 女 / 江南大学设计学院环境设计系副教授, 硕士生导师, 一级注册建筑师(无锡 214000)

\*通信作者 (Author for correspondence)  
E-mail: season0129@163.com

行改造，但改造停留在环境整治、增加无障碍设施的物质层面上，没有深入研究老年人的精神需求，改造方式存在片面性和局限性。

### 1.3 疗愈景观对老年人的积极作用

老年人随着年龄的增长，神经系统、运动系统、感知能力逐渐出现衰退的现象。因此在老旧小区适老化更新设计中，应考虑老年人各种能力退化的因素，提供满足老年人户外活动、人际交往、怡情养性的户外环境。越来越多的学者对疗愈景观进行研究，研究结果表明户外绿色空间对老人具有重要的身心疗愈作用。层次丰富、环境宜人的疗愈景观空间可以刺激老人感官延缓衰老，并促进其社会交往<sup>[1]</sup>，从而使生理和心理得到疗愈。

本文从疗愈视角出发，对老旧小区景观适老化更新设计进行探索，尝试在景观空间中融入疗愈功能。疗愈景观作为治疗与康复相结合的自然疗养方式，通过开展园艺操作等活动让老人接触大自然，提高人体免疫功能及自疗能力，缓解失落孤独等心理问题，为居住在老旧小区的老人提供一个适宜居住又具有疗愈功能的景观空间。

## 2 疗愈景观概况

### 2.1 疗愈景观的概念

1983年美国园艺疗法协会对疗愈景观的含义作出详细解释：疗愈景观是以大自然植物为媒介，一方面通过植物对人体感觉神经的刺激治疗身心健康问题，另一方面通过植物栽培等园艺活动对其生理及心理进行调理的一种疗愈方法，可一定程度上缓解社会的医疗压力。使用对象包括高龄老人、残疾人、病患者等弱势群体。目前疗愈景观的使用人群还包括希望预防疾病的或需要进行身心恢复的人群，被越来越多的亚健康人群尤其是老年人群所接受。

疗愈景观设计方法包括感官体验法和园艺体验法。感官体验法即在景观空间中引入人的感知体验，通过植物对人的视觉、嗅觉、味觉、听觉、触觉的刺激，达到治疗的目的，以促进个体的身心健康。园艺体验法让老年人参与园艺活动，在活动中锻炼身体，促进交往<sup>[2]</sup>。

### 2.2 中国疗愈景观的研究现状

国内对疗愈景观的研究起步较晚。2000年，李树华在《尽

早建立具有中国特色的园艺疗法学科体系》一文中阐述了国外园艺疗法的研究现状，指出中国实施运用园艺疗法的迫切性，最后提出园艺疗法在中国本土化运用的策略<sup>[3]</sup>。2006年，修美玲、李树华在《园艺操作活动对老年人身心健康影响的初步研究》中研究园艺操作活动对老人身心健康的影响程度，实验中对园艺操作前后老人的血压脉搏进行测量，发现园艺操作活动对老人的身心健康有一定的改善作用<sup>[4]</sup>。2013年，李树和、刘峰等人在《针对不同人群解析园艺疗法的实践效果》一文中提出了园艺疗法不局限于残疾人、疾病康复患者等弱势群体，可适合于各种人群的观点<sup>[5]</sup>。2019年，贺晓波在上海椿萱茂江桥养老公寓景观设计项目中初步探讨养老公寓康养景观设计策略，康养景观能提供适宜老年活动的居住空间，提高生活品质<sup>[6]</sup>。

疗愈景观在国内发展历史虽较短，但中国具有深厚的中医养生文化和中医药文化基础，为园艺治疗在中国的推行和发展提供了可行性。在现代疗愈景观的设计理念的基础上，融合中国传统地域养生、中医五行等思想，设计出符合中国老年人身心行为特征的适老化景观空间。

### 2.3 引入疗愈景观对老年人的意义

疗愈景观可以从身体、精神、社会三个方面对老年人的健康产生积极影响。

(1) 身体方面。随着老年人年龄的增长，身体机能出现衰退迹象，导致五官的感知度下降。疗愈景观使老年人可以在观赏、感知植物生长过程、品尝果实等感官体验过程中与自然接触，维持机体活跃，并强化器官功能。

(2) 精神方面。植物环境周围的空气负离子含量较高，老年人在大自然中散步达到舒缓生活压力、放松心情的疗效。阿尔兹海默症的老人可以进行园艺治疗康复训练及治疗干预，抑郁孤独的老人可平抑自身情绪。

(3) 社会方面。园艺活动是一项集体性活动，通过参加插花、盆栽制作等各种园艺活动，可以丰富老年人的晚年生活，增加与其他老年人之间交往的机会。

## 3 疗愈视角下老旧小区适老化景观更新设计策略

### 3.1 突出五感体验，营造融于自然的氛围

在景观空间中引入人的感知体验，通过景观元素刺激五感的方法来改善老年人的身心健康。



1. 红梅新村平面图  
2. 社区公园现状分析图

(1) 视觉方面。体现在对空间色彩进行合理搭配，研究表明不同颜色对人的心情会产生不同影响，冷色使人安静，暖色使人振奋，但不适用于视觉障碍的老年群体。

(2) 触觉方面。通过增加老年人与景观的互动，如通过手足、皮肤等触觉器官感知事物形状、温度和材质。

(3) 听觉方面。可引入虫鸣鸟叫的自然之音、流水潺潺的宁静之音、树叶沙沙的婆娑之音等自然声音景观，安抚心灵，为老人提供一个静坐冥想的环境。

(4) 嗅觉方面。利用植物的香气影响人的精神和情绪，可通过营造芳草植物园，利用植物的芳香营造一个空气清新、舒适的环境，使老人呼吸平缓顺畅。

(5) 味觉方面。在场地中种植可食性植物，为老人提供可以食用或饮用的自然味觉刺激元素。

### 3.2 社区开展园艺活动，促进社会交往

在社区内可开展植物培植和园艺操作的集体活动，老人在此过程中不仅可以享受亲手栽培植物的意趣，还能以园艺为话题促进社区交流，相互帮忙灌溉、施肥、修剪等，这使老人从原来整天聊天、棋牌活动的枯燥生活中解脱出来，创造了一种健康的户外活动方式。社区工作者们可通过活动策划组织公众参与，如定期举办园艺工作坊、园艺大赛等。室内可以开

展插花、园艺植物的手工制作等活动，户外可以开展定植、整枝、采摘等活动。

### 3.3 植物配置，选择具有治愈功效的植被

将植物的观赏功能和疗愈性功能相结合，形成能产生疗愈功效的植物景观体系。疗愈性景观植物的某些分泌物能挥发到空气中，杀菌抑菌，吸附有毒气体，减缓或者控制某些特定疾病的产生。注重以人为本，根据差异性人群的需求来设计多元化的疗愈性植物景观将会更有针对性，能更好发挥植物的疗愈效果<sup>[7]</sup>。

## 4 常州红梅新村疗愈景观设计探索实践

### 4.1 景观空间布局分析

将社区内老人户外活动的空间按照空间大小级别分为社区级别、组团级别和宅间级别。

社区级别的活动场所如社区公园和社区活动中心，服务半径最大，承载着集体性的活动，例如广场舞、健身操、太极武术、球类运动等活动。组团级别的活动场地的服务人群是居住距离较近的老人，通常形成约5-15人的小群体进行各类的兴趣活动，例如棋牌活动、健身活动、园艺种植、遛鸟遛狗等。宅间级别包括宅前空间、楼道空间，活动内容通常是

邻居、好友相互聊天、散步为主，相对较为私密。本次实践研究范围为红梅新村内服务人群较大的社区公园和组团活动空间(图1)。

## 4.2 社区公园更新设计

### 4.2.1 社区公园现状

红梅新村内仅一处社区公园，位于红梅新村中心地带。北侧紧靠社区活动中心，西侧为荷塘，南侧为住宅，东侧为社区主要车行道。场地面积约2 100 m<sup>2</sup>。目前社区公园的中部是一片杂草丛生的大草坪，处于无人管理的状态；南部的小树林是一处无人使用的阴郁角落，西部为滨河步道，常有老人在此钓鱼、散步。场地现状缺少活动设施，植物布置单调缺乏美感，雕塑缺乏创意和人文关怀(图2)。

### 4.2.2 社区公园更新

社区公园作为社区级别的活动场所，服务半径辐射整个红梅新村，因此将社区公园改造为感官花园，吸引整个社区居民来此休憩、交往、康复运动，提供一个健康舒适的花园环境(图3)。更新后的社区公园分为视觉区、嗅觉区、听觉区和触感区四大片区(图4)。

(1) 视觉区。位于场地的中部和北部，视线通达，可以观赏到荷塘的景色(图5)。借助色彩疗法，在“花海拾趣”节点设计中选用具有观赏价值的花卉，营造色彩丰富的花海景观。

保留原有草坪并对其进行修整，为居民提供宽敞的休憩场所，可在草坪上溜宠玩耍，半封闭的种植保证一定的遮阳庇阴作用。植物设计突出植被的季相性，做到春夏秋三季有花，冬季有绿的视觉效果。

(2) 嗅觉区。使用芳香疗法，合理配置芳香植物，使其起到药用价值，营造一个空气新鲜、舒适的环境，促进老年人和自然的亲密接触(图6)。花池采用高差式的设计手法，用微地形围合的方式营造小气候。在花池中种植日本晚樱、桂花、梅花等散发香味的植物。老年人坐在花池边的公共座椅上，闭目闻着植物所散发出来的芬芳，使不安的情绪得到舒缓。

(3) 听觉园。位于场地南部，运用翠竹将整个场地围合起来形成较为私密的空间，目的是可以聚集声音，并通过水景、假山、竹筒等景观小品景观营造禅意的空间氛围。水声、叶片的沙沙声、鸟叫虫鸣产生的大自然的声响能改善老年人的情绪，提供一个可以静坐养生的环境。

(4) 触觉区。临床医学证明所有器官的神经末梢都汇聚在足部，适当的足部刺激可以保持器官机能或达到自我恢复的疗效。位于场地中部的触觉区铺设了卵石铺地，行走时可以刺激老人足部的穴位。旁边还设置了座位，供老人在锻炼中途休息。为了满足不同康复效果，提供不同强度的刺激，区域铺设了不同粒径的卵石。另外，在滨水栈道旁种植垂柳，让老人近距离触摸感受自然，强化老年人的触觉神经。

3. 社区公园平面布置图  
4. 社区公园功能分区图





5. 视觉区效果图  
6. 嗅觉区鸟瞰图

感官花园的主要植物搭配为大乔木点植、小乔木丛植、小灌木片植、草坪的形式，营造丰富的绿化空间层次。孤植树可选用银杏，入秋后叶色渐变为黄色，与树下配植的小叶女贞、大叶黄杨形成色彩丰富的竖向景观。风雨廊通过彩叶藤本植物，如爬山虎，进行绿化覆盖，不仅提高了社区公园的绿化率，也丰富了绿化的空间层次。

### 4.3 组团活动空间更新设计

#### 4.3.1 组团活动空间现状

选取57栋与61栋的组团活动空间进行疗愈景观设计。目前场地的主要功能为该组团的居民种植花草、晾晒衣物、打牌下棋。部分老年人在公共绿地上圈占菜园，已经形成规模的小菜园。调研随处可见在公共绿地上堆满各样的“种菜盆”“种菜桶”，老人利用废弃的生活用品种植蔬菜。大部分菜园经过居民精心料理，绿意盎然充满生机，少部分菜园疏于管理，地被出现枯萎或无序生长的状态。这种居民自发性的种植行为在一定程度上破坏社区整体环境风貌，缺乏规范化的设计和管理<sup>[9]</sup>。此外，底层居民在自己后院墙上开门出入住宅，并在公共绿地上违章搭建构筑物。场地内缺少活动设施，一些老年人自带家中的桌椅板凳坐在住宅单元入口、步行空间进行打牌下棋等休闲活动(图7)。场地的主要树种以法国梧桐、国槐为主，棕榈作为景观观赏树孤植，灌木主要以小叶女贞为主，草坪为混播草，植物色彩和景观层次性较为单一。植物配置没有考虑老年人的特殊情况，如道路两旁种植的法国梧桐的飘絮会引发老年人呼吸问题。

#### 4.3.2 组团活动空间更新

对该区域进行环境整治，拆除底层居民搭建的违章建筑，清理杂物和封除后门。将组团绿化空间改造为园艺活动区(图8)，老年人可在此区域进行园艺种植活动。开展以植物为纽带的社交活动，为社区居民提供日常休息、亲子互动、自然教育的场所。从某种程度上使老年人参与社区的更新设计与维护，与社区景观空间产生互动。更新后的场地分为园艺体验区、农耕体验区、共享交流区三大功能区域(图9)，满足植物生长、居民种植作业的需求。

(1) 园艺体验区。设置花卉、水生植物、多肉植物、蔬菜四个种植模块。场地通过花卉模块围合起来，保证了私密性。花卉模块选用芳香类植物搭配，如迷迭香、薰衣草、罗勒等。水生植物模块选择喜湿的水生植物营造水景，如水葱、千屈菜等<sup>[9]</sup>。多肉植物模块用石块及各类卵石，并点缀种植多肉植物。蔬菜模块选择一些观赏性比较强的蔬菜品种，如樱桃、黄瓜、茄子等。将园艺操作台的高度设置成1.2 m，抬升的操作花坛和花台可以让老人无需弯腰便可触及植物。同时操作台的底部距地0.65 m，以便坐轮椅的老人双脚可刚好放入，抬手就可以进行园艺种植。

(2) 农耕体验区。分为采摘区和耕种区，在其中种植可食性植物，打造社区中的“农家果园”(图10)。耕种区主要种植生长周期较短且具有一定观赏性的作物，如小麦、玉米等。采摘区主要利用廊架种植葡萄等攀援植物，在果实成熟的季节，居民可体验采摘果实的乐趣。另外，在农耕体验区的旁边放置木质桌椅，供老年人进行微景观制作、插花等活动。这些活动

均为老人提供可以食用或饮用的自然味觉刺激元素。

以植物栽培和园艺操作的方式进行的社区活动，是居民恢复身心健康的重要手段。不仅可以增强邻里间社交活动，还能促使老年人走出家门，体会季节的变化和植物的成长过程，加强对大自然的认识和对生命的热爱。中国是农业大国，目前一代老年人年轻时或多或少参与过种植活动，场地运用一些闲置的农耕用具作为景观小品，唤起老年人对过往生活的回忆，增加场所的归属感。此外，还需要加强绿化的后期养护管理，对植被定期清理修剪。鼓励老年人认养社区的植物并参与到养护工作中，这样能减少绿化维护的成本，同时增强老年人对社区的归属感。

(3) 共享交流区。位于场地西侧，原址的槐树生长茂盛，老年人喜欢在树下自行搭棚遮阳避雨，搬着自家板凳桌椅在此闲坐聊天。老年人都会对自己熟悉的地方有特殊的偏爱，往往不愿改变熟悉的周边环境。因此合理利用树下空间，在其周

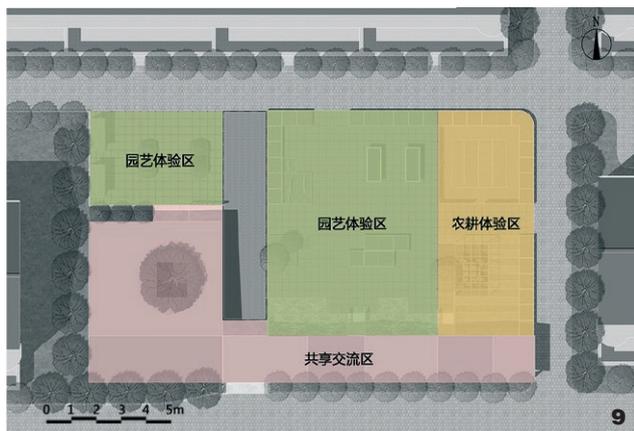
围新建休憩设施，不仅可以满足居民休闲活动需求，也为社区提供了举办组织园艺活动的场所。休闲廊架的设计灵感来自于传统的江南民居聚落，粉墙黛瓦的江南民居、连绵起伏的屋顶产生了强烈的群体形式。廊架创造了屋顶重新组合再现的群体形式，片状交错的顶消解了构筑物的体量感，增加了对场地的围合感。

### 5 总结

一个观赏性与实用性兼顾的疗愈景观空间不仅可以提升社区的环境品质，还能丰富社区文化生活。老年居民参与植物种植、管理、采摘的园艺体验环节，得到体能锻炼、自信培养，促进了邻里之间的交流。本文通过分析常州老旧小区适老化改造的问题、国内外疗愈景观研究现状，并结合老年人生理和心理需求，归纳出疗愈视角下老旧小区适老化景观更新设计策略，利用感官体验和园艺体验的设计方法来指导红梅新村

7. 57栋与61栋的组团活动空间现状分析





8. 园艺活动区平面布置图  
9. 园艺活动区功能分区图  
10. 农耕体验区效果图

景观适老化更新的实践。将疗愈景观介入适老化景观更新设计中是对十三五“大健康”战略的一种诠释，为日后老旧小区适老化景观更新设计提供参考和借鉴。■

#### 参考文献

[1] 黄秋韵, 李佳婧, 姚亚男, 李树华. 瑞士苏黎世养老机构绿色疗愈空间设计方法探究[J]. 园林, 2019(02): 19-25.  
[2] 于悦. 西安市老年社区康健景观设计研究[D]. 西安: 西安建筑科技大学, 2017.

[3] 李树华. 尽早建立具有中国特色的园艺疗法学科体系(上)[J]. 中国园林, 2000(03): 15-17.  
[4] 修美玲, 李树华. 园艺操作活动对老年人身心健康影响的初步研究[J]. 中国园林, 2006(06): 46-49.  
[5] 李树和, 刘峰, 王灿, 苏艳. 针对不同人群解析园艺疗法的实践效果[J]. 园林, 2013(11): 18-22.  
[6] 贺晓波. 上海椿萱茂江桥养老公寓景观设计[J]. 园林, 2019(02): 26-31.  
[7] 刘悦来, 尹科婵, 葛佳佳. 公众参与 协同共享 日臻完善——上海社区花园系列空间微更新实验[J]. 西部人居环境学刊, 2018, 33(04): 8-12.  
[8] 迟文颖, 刘悦来. 我有一抔土, 足以疗我心: 魔都社区里的疗愈花园[J]. 人类居住, 2016(02): 21-23.  
[9] 谢丹. 治愈性植物景观设计研究[D]. 长沙: 湖南农业大学, 2017.