

以绿色康养为主体的自然辅助疗法实践体系构建

Construction of Green Healthcare System Supported by Nature-assisted Therapy

黄靖雅 康 宁 李树华*
HUANG Jingya KANG Ning LI Shuhua*

(清华大学建筑学院, 北京 100084)
(School of Architecture, Tsinghua University, Beijing, China, 100084)

文章编号: 1000-0283(2023)04-0009-06
DOI: 10. 12193 /j. laing. 2023. 04. 0009. 002
中图分类号: TU986
文献标志码: A
收稿日期: 2023-02-03
修回日期: 2023-02-23

摘 要
基于绿色空间之于人体健康的功效与机理, 提出绿色医学的概念和设想。为探索绿色医学作为恢复居民身心健康辅助手段的可能实现路径, 以园林康养、森林康养、农业康养等在内的绿色康养为主体, 扩充了绿色康养涵盖的自然要素范围, 归纳出以绿色康养为主导的自然辅助疗法类型。在此基础上, 深入探讨自然辅助疗法在多尺度绿地空间上的落实策略, 包括评估需求、编制规划、实施流程等内容, 构建出以绿色康养为主体的自然辅助疗法实践体系, 以为绿色康养跨学科、多行业的互鉴融通实践提供参考建议。

关键词
风景园林; 绿色医学; 绿色康养; 园艺疗法; 自然辅助疗法

Abstract
The concept and assumption of green medicine were proposed according to the effect and mechanism of green space on human health. To explore the possible realization path of green medicine as a complementary therapy to restore the physical and mental health of residents, this paper took green healthcare, including garden healthcare, forest therapy, agricultural therapy, etc., as the main body, expanded the range of natural elements used in green healthcare, and concluded the type of appropriate nature-assisted therapy dominated by green healthcare. On this basis, the implementation strategy of nature-assisted therapy in multi-scale green space was discussed in depth, including an assessment of needs, a compilation of planning, implementation process, and other contents, and the practice system of nature-assisted therapy with green healthcare as the main body was constructed, to provide suggestions for the integration practice of green healthcare.

Keywords
landscape architecture; green medicine; green healthcare; horticultural therapy; nature-assisted therapy

黄靖雅
1995年生/女/广西柳州人/在读硕士研究生/研究方向为康养型园林、自然疗愈温室

康 宁
1984年生/女/辽宁本溪人/博士/助理教授/研究方向为植物景观规划设计、生态修复理论与技术、健康景观

李树华
1963年生/男/陕西蒲城人/博士/教授、博士生导师/研究方向为园艺疗法与康复景观、植物景观与生态修复

从1984年美国生物学家爱德华·威尔逊在*Biophilia* (《亲生物本能》)^[1]一书中论述的“亲生物假说”(Biophilia Hypothesis)^[2], 到2023年中国学者李树华等^[3]提出的人类“绿色基因”假说(Human “Green-Gene” Hypothesis), 围绕着人类具有亲近植物、动物等自然生命体或自

然环境的内在偏好这一议题, 展开了诸多讨论。由于人们在回归自然的过程中, 能够使身心恢复平静, 并获得积极的心理、生理体验, 因此可以认为接触并回归以植物为主要媒介的自然是改善与促进人体身心健康的重要途径^[4]。目前已有大量研究论证了自然的

*通信作者 (Author for correspondence)
E-mail: Lishuhua912@163.com

基金项目:
国家自然科学基金面上项目“基于高压人群身心健康的工作环境绿色空间体系研究”(编号: 51978364); 国家自然科学基金青年科学基金项目“北京地区城市森林疗养空间特征识别及健康效益定量评价”(编号: 51908310)

健康效益^[5]，包括暴露于城市绿地^[6]、参加园艺活动^[7]、进行森林户外运动^[8]等在内的多种回归自然方式对人体健康起到的改善和促进作用。上述的理论假说及实证研究，奠定了园艺疗法、园林康养、森林康养的理论基础，并为绿色医学的实践应用提供了科学佐证。为了更充分地发挥自然环境的健康促进作用，使国民更切实地享受绿色空间的健康福祉，2022年国家人力资源和社会保障部公示了新修订的《中华人民共和国职业分类大典》，新增森林园林康养师（编号4-14-06-01）作为国家认可的正式职业，该里程碑事件标志着中国园林康养与园艺疗法事业步入职业化新阶段。在大健康产业建设逐步推进的背景下，为完善中国绿色康养产业化配置体制机制，文章试图从绿色医学视角切入，探讨国内以绿色康养为主体的自然辅助疗法实践体系的构建。

1 绿色医学提案与绿色康养

随着人口老龄化呈增加趋势，慢性病成为人类健康的主要威胁^[9]。以药物治疗、手术治疗、物理治疗等非自然疗愈方式为主的治疗方式，可能会引发医源性疾病（iatrogenic diseases）、药源性疾病（drug-induced diseases）或

术后并发症（postoperative complications）等不良情况。化学药物和手术治疗并不能治愈包含心理疾病在内的所有疾病，这些花费高、治疗周期长、可能引发副作用的治疗方式，促使医学界开始探索另一种更为平和、安全、有效、费用较低的补充替代方法，用于慢性疾病的预防、治疗和日常保健。

因此，人类医学学科分类方式衍生出了多对具有对称性概念的术语。依据在民众中应用的普及程度区分为“主流医学和补充与替代医学”，从国别和地域的角度区分为“中医和西医”，按照社会发展阶段区分为“传统医学和现代医学”，按照中华民族种类区分为“中国传统医学和民族医学”等^[10]。在此基础上，李树华等^[11]提出了“绿色医学”体系。

白色医学由白大褂、白药片、白床单等白色元素构成，给人肃穆冷漠的医疗环境印象；绿色医学从人的亲自然基本属性出发，作为白色医学与中医的辅助手段，以植物和绿地作为主要媒介，配备健康干预职业人员（主要有园林康养师和园艺疗法师等），针对慢性病患者、心理精神性疾病患者、失智失能者、亚健康人士等不同人群的个性化需求，开具由多重自然辅助疗法组成的“绿色处方”，作为促进身心健康的手段。在绿色

医学提案中，将园艺疗法、园林康养、森林康养、农业康养等统称为绿色康养。

2 基于绿色康养的自然辅助疗法

以自然环境为背景或以自然要素为媒介，对健康进行干预的方法，常被称为自然辅助疗法（nature-assisted therapy）^[12]。自然辅助疗法应用于康复医学的价值在于，药物与手术治疗慢性病的健康恢复方式可能具有副作用，而自然辅助疗法能够带来积极的身心健康效益，且无明显副作用。

在疗养学（kurortology）、疗养医学（sanatory medicine）中，已将疗养手段与自然环境密切结合，对自然疗养因子、疗养地区、疗养机构和自然治疗资源等方面进行了系统阐述，并总结了一系列常用疗法与疗养康复方案的研究成果^[13]，但对园艺疗法、园林康养等疗法类型关注度不高。而在风景园林领域，研究绿地中的自然疗愈元素普遍仅以植物等自然生命体为主，缺乏对沙、泥、光、火等自然疗养因子的应用挖掘。因此，绿色医学所包含的疗愈手段，应在原有广泛应用疗法种类的基础上，扩充绿色康养体系涵盖的自然疗养要素范围，并系统梳理绿色医学主导的自然辅助疗法类型（表1）。

表1 自然辅助疗法类型
Tab. 1 Classification of nature-assisted therapy

疗法种类 Types	空间场所 Space	典型疗养因子或配套设施 Factors or supporting facilities	疗法子类 Subclass	相关职业 Occupation
气候疗法	海滨、山地等典型自然气候区；空气浴场；人工气候室、温室；凉亭、露台	宜人的气温、气压、气湿、气流、空气离子及日照；物联网温室大棚自动控制系统、气候补偿器	空气浴疗法、海滨气候疗法、山地气候疗法、沙漠气候疗法等；冷空气浴、凉爽空气浴、温热空气浴	气象工程师、环境工程师、国土空间规划师、温室大棚技术员
景观疗养	自然保护地的实验区、国家公园的科普游憩区和传统利用区、自然公园、风景名胜區	崇山峻岭、奇珍异石、天然水景、五感植物、文化美学建筑、具有精神价值的自然文化遗存、游客中心	山地、海滨、湖泊、森林、草原、沙漠、喷泉、建筑、人文等景观疗法	城乡规划师、风景园林师、导游、自然解说员
森林浴疗法	森林浴场、丛林探险游乐区；森林体验馆、森林养生馆、松木屋；林木苗圃地；解说步道、健身漫步道	树木精气、负氧离子、天然杀菌物质；浴床、户外急救设备	静息森林浴、活动森林浴；森林漫步、森林运动、森林科普、森林艺术创作、森林冥想、森林游戏、森林料理、林下心理咨询、森林作业	森林康养师、森林医生、护林员、林业工人

续上表

疗法种类 Types	空间场所 Space	典型疗养因子或配套设施 Factors or supporting facilities	疗法子类 Subclass	相关职业 Occupation
农园疗法	田园、休闲农业园、都市庭院	农业作物、农具	开展培育、耕种、采收、食用农作物等农事行为	农艺师、务农人员
荒野疗法	城市生态公园、城市荒野景观、露营地	活动设施、休憩设施、卫生服务设施、灯光设施、标识系统等基础服务设施；户外生存设备	冒险治疗、挑战式培训课程、帐篷露营治疗、体验式游戏活动	户外运动训练师、荒野治疗师
海滨疗法	沙滩海岸、海水浴场、滨海泳池	海沙、海水、海盐、人工造浪池	健身游泳法、浅水坐浴法、浅水站立法、半身浸入法；自然海水浴、人工海水浴	游泳教练、救生员、康复治疗师
作业疗法	工坊、工艺室；烘焙屋、厨房；育苗室、饲养屋；疗养院、康复医院	木料、食材、种苗、生活用品；工匠工具及车床设备、手工艺设备；烹饪设备；植物培育设备	室内作业疗法如刺绣编织、木雕刻绘；室外作业疗法如制作植物蜡染、手工皂、花叶曼陀罗	作业治疗师、心理咨询师
运动疗法	健身器材区、球类训练区、水上运动区、医疗体操和集体运动练习场；无动力乐园、儿童游乐场；赤足草坪、医疗步道	健身器材、球类器材、游乐器材	有氧运动、力量练习、球类运动、牵拉练习、医疗体操	运动健康管理师、康复训练师、体育教师
花园疗法	花卉展览园、花卉苗圃地、植物园、花鸟市场；庭院、露台、阳台	五感植物、抬高草坪、抬高花坛、悬挂盆栽、立体绿化设施	关于植物的听觉、视觉、味觉、嗅觉、触觉疗法	庭院设计师、花园设计师、种植设计师
日光浴疗法	海滩浴场、日光浴场、日照充足的私密理疗地；阳光房、露台、屋顶花园	日光浴浴床、甲板、躺椅、多功能石粒、日光浴机、人工日照床、美黑晒灯、护目镜	全身照射法、间歇性全身照射法、局部照射法	康复理疗师、皮肤科医生、骨科医生
声景疗法	自然环境、听力康复科诊室、舒缓冥想教室听觉步道	听觉感受植物（招鸟植物、蜜源植物）、自然立体声录音机及播放器、雨棍、鸟哨、果壳摇铃、风铃、海浪鼓、哇音管、木鱼、巨石风洞、树木电话、林间乐器	自然原声疗法（风声、雨声、流水声、波涛声、鸟鸣声等）	声景造园师、声学工程师、耳科医生
音乐疗法	户外乐器演奏舞台、大自然场景收音播放室、养生馆	乐器、西藏颂钵、音束、音叉、音乐播放器、视听统合训练仪	感受式音乐治疗、参与式音乐治疗、音乐电治疗、音乐心理疗法、中医“五音疗疾”法、西藏颂钵音疗	音乐治疗师、音响师、舞美师、颂钵疗愈师
绿境装修	商务办公区、大型公共建筑内部、住宅建筑内部、学校建筑内部、医疗建筑内部	室内植物、室内绿化养护设施	具有监测空气污染、净化空气、活氧杀菌、食用养生、药用保健、提高环境美感度等益康功能的室内植物疗法	室内装潢设计师、室内绿植景观设计师
矿泉疗法	温泉小镇、矿泉景区、温泉酒店、克奈圃水疗区	矿泉水、温泉水；水疗步道、温泉矿泉池、踏水池；SPA按摩浴缸、足浴桶；水体智能控制系统	矿泉疗法：氡泉、碳酸泉、硫化氢泉、铁泉、碘泉、酸泉、重碳酸盐泉、硫酸盐泉、氯化物泉；温泉疗法：医疗温泉的热水浴、香草浴、泥浴、葡萄浴、石头浴、矿物浴等，特色温泉产品的音乐温泉、文化温泉、芳香温泉、康乐温泉、户外温泉、游轮温泉等	康复理疗师、温泉技师、水质质检员
热疗法	康复医院；SPA会所、酒店宾馆、洗浴中心、理疗室、红外线光波浴房、淋浴房	中草药（如坎离砂）、蜂蜡、热石及其加热锅、植物精油；热水袋、医用鹅颈灯、热辐射理疗灯	湿热法：湿热敷、热水坐浴、温水浸泡法等；干热法：热水袋、红外线、鹅颈灯等；中医热疗法：中医蒸煮疗法、远红外物理热疗、中医汽浴疗、药透疗法、热雾疗法、热石疗法、蜡疗	康复理疗师
沙浴疗法	沙漠、沙丘，海滨沙滩；康复医院；SPA会所、养生馆	原矿：沙漠沙、电气石、麦饭石、硫磺、天然矿物盐；沙浴床、沙浴池、沙槽、向阳面的干燥沙丘；沙浴服、遮阳伞、饮用水、拢沙工具；预防中暑的急救用品、墨镜、草帽	按沙浴环境分为自然沙浴疗法和人工沙浴疗法；按沙浴部位分为全身沙浴法和局部沙浴法	康复理疗师

续上表

疗法种类 Types	空间场所 Space	典型疗养因子或配套设施 Factors or supporting facilities	疗法子类 Subclass	相关职业 Occupation
泥疗法	湿地、SPA会所、养生馆	热盐水、温泉水、治疗泥；泥槽、泥池、浴盆、木盆、瓷盆	全身泥浆浴法、全身泥敷法、全身埋敷法、局部泥敷法、局部泥浴法、局部电泥疗法	康复理疗师
园艺疗法	医院、学校或住宅建筑附属绿地；园艺庭院花园、屋顶花园、温室、阳台、露台	植物种子或植株材料；花卉容器、土壤、园艺工具、养护设施、无障碍园艺辅助设施	果树、蔬菜、观赏花卉等植物培育园艺活动的疗法	园艺疗法师、果蔬种植技术员、农艺工程师
花卉疗法	鲜花种植采摘园、花艺展览园、感官花园、插花教室、花店	鲜花、花瓶、花泥、剑山、包装纸	栽花、赏花、插花、食花、睡花等疗法	花艺设计师
盆景疗法	中国古典园林、新中式庭院、盆景展览园、盆景工作坊	盆景植物、盆景容器、盆景造景工具、盆景摆件	盆景造型学习课程、盆景美学欣赏体验	盆景师
箱庭疗法	箱庭治疗室、心理咨询室	沙箱、沙、陈列架、沙箱桌、玩具、微景观造景植物、照相机、记录本	个体箱庭疗法、团体箱庭疗法	沙盘游戏治疗师
绘景疗法	风景优美的写生 viewpoints、美术教室	画笔、画纸、颜料、调色盘、相机	星波测试图法、房一树一人测验、九分割统合绘画法、点式家庭结构图法	美术老师、心理咨询师、艺术治疗师
动物疗法	动物园、萌宠乐园、海洋公园、马场、鱼疗池；猫咪主题咖啡馆、宠物店；住宅庭院	猫、狗、鸟等宠物，训练有素的马匹，鱼疗鱼、海豚、羊驼等亲人动物；饲养配套设备；宠物娱乐器材	海豚疗法、马术治疗、鱼疗、宠物疗法	心理咨询师、宠物医生、兽医、动物饲养员
芳香疗法	芳香植物园、芳香植物迷宫、催眠治疗室、SPA会所、养生馆	芳香植物、植物精油、香薰石、香薰；按摩床、沐浴池	芳香植物油疗法、芳香按摩油疗法、芳香纯露疗法	芳香保健师
花精疗法	精油工厂、花精调配选用室	花精产品、鲜花及花精提取设备	巴赫花精疗法	植物精油调理师
药草疗法	中药材市场、中医内治为主的药草种植园、药材库房	中药材种苗培育工具、中药材加工设备	中药内服疗法、药膳药茶疗法	药材种植员、中药执业药师
中医疗法	中医院、中药药房、中医外治为主的药草理疗室	外敷药、熏洗药材；中药材加工设备	艾灸、中药外敷法、中药熏洗法	中医科医生、民族医医师
正念疗法	日式禅意园、冥想花园、瑜伽庭院；宗教圣地；图书馆、书屋、书店	松柏植物、枯山水园林小品、瑜伽垫；宗教法器或书籍、修心养身书籍	正念减压疗法、正念认知疗法、辩证行为疗法、接纳与承诺疗法、宗教疗法、阅读疗法	正念师、瑜伽教练、宗教职业人员、导读员
回忆疗法	记忆花园、乡土景观、原风景场景、陈列时代典型旧物的构筑物	乡土景观植物、构筑物及乡村生活器具；怀旧物品及场景等；虚拟现实头戴式显示设备、全息投影仪	怀旧疗法、追忆疗法、原风景治疗、简单怀旧和生命回顾疗法	心理咨询师、记忆力训练师、乡村规划师、虚拟现实设计师
素食疗法	田园、果蔬种植采摘园、野炊营地、烧烤场、户外厨房	食疗药膳植物，野炊露营装备、户外烹饪设施、烧烤配套设施	软坚类、活血类、理气类、消食类、清热类、健脾类、壮阳类、滋阴类食疗	公共营养师

3 面向绿色康养的自然辅助疗法实施策略

以绿色康养为主体的自然辅助疗法实践体系的建立，应进一步回溯到自然辅助疗法在多尺度绿地空间上如何落实的关键问题，包括挖掘场地潜在的自然疗养资源并开拓治疗型人力资源、通过差异化的治疗手段使得因人而异的康养需求得到满足，这需要园林康养师这一新兴职业针对不同类型人群、多尺度空间、跨学科康养途径和跨行业的人才队伍进行统筹协调（图1）。构建以绿色康

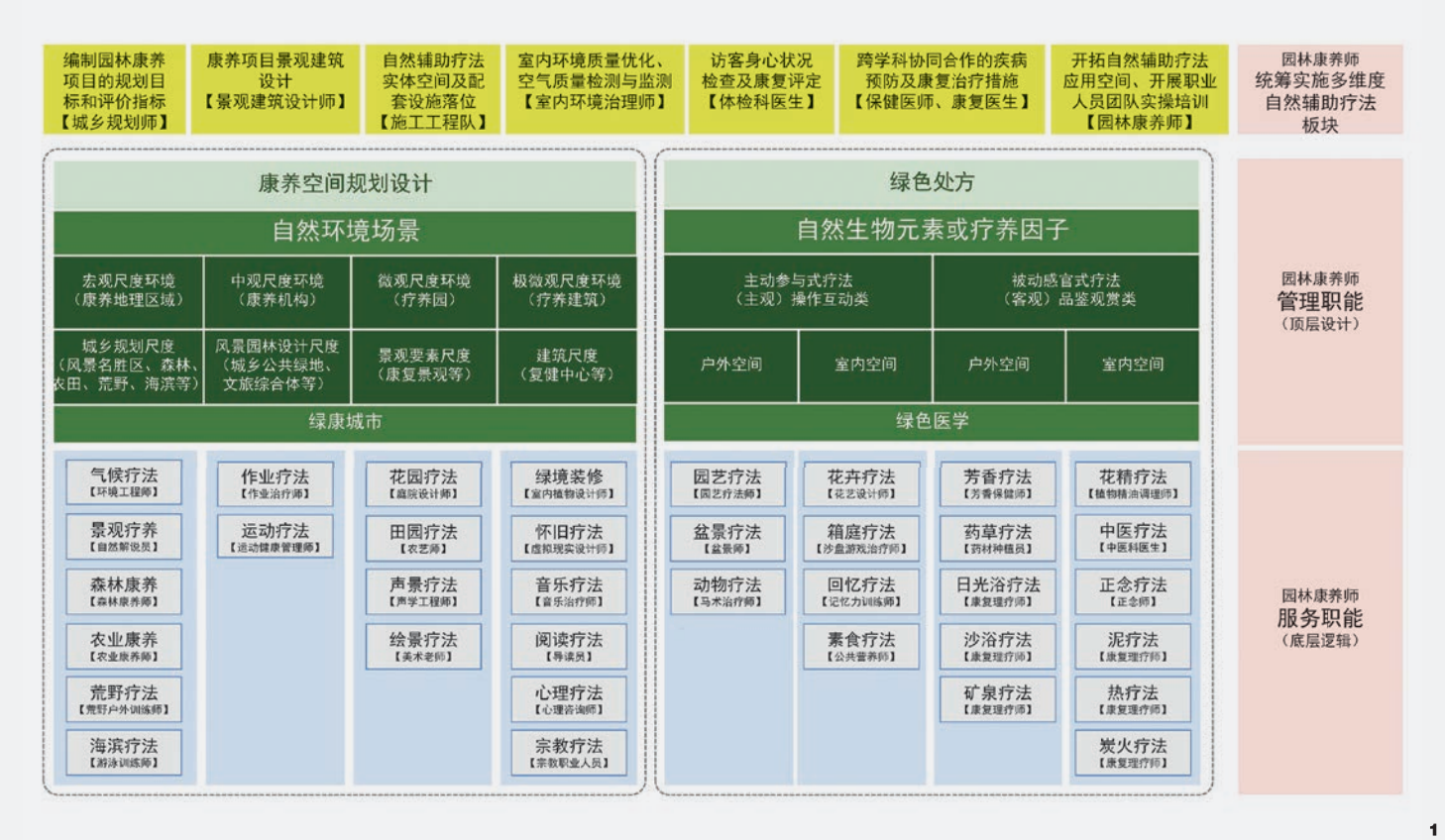
养为主体的自然辅助疗法实践体系需做如下考虑。

（1）在评估绿色康养需求方面，前期需将绿色空间内主要的服务人群进行系统分类（图2），目的是依据服务人群的康复医学评定结果，研判其在绿色环境中复合性的康养目标。通过编制绿色医学主导的绿色空间总体管理规划框架，以便更精准地建设与服务人群相匹配的绿色康养职业人才队伍。

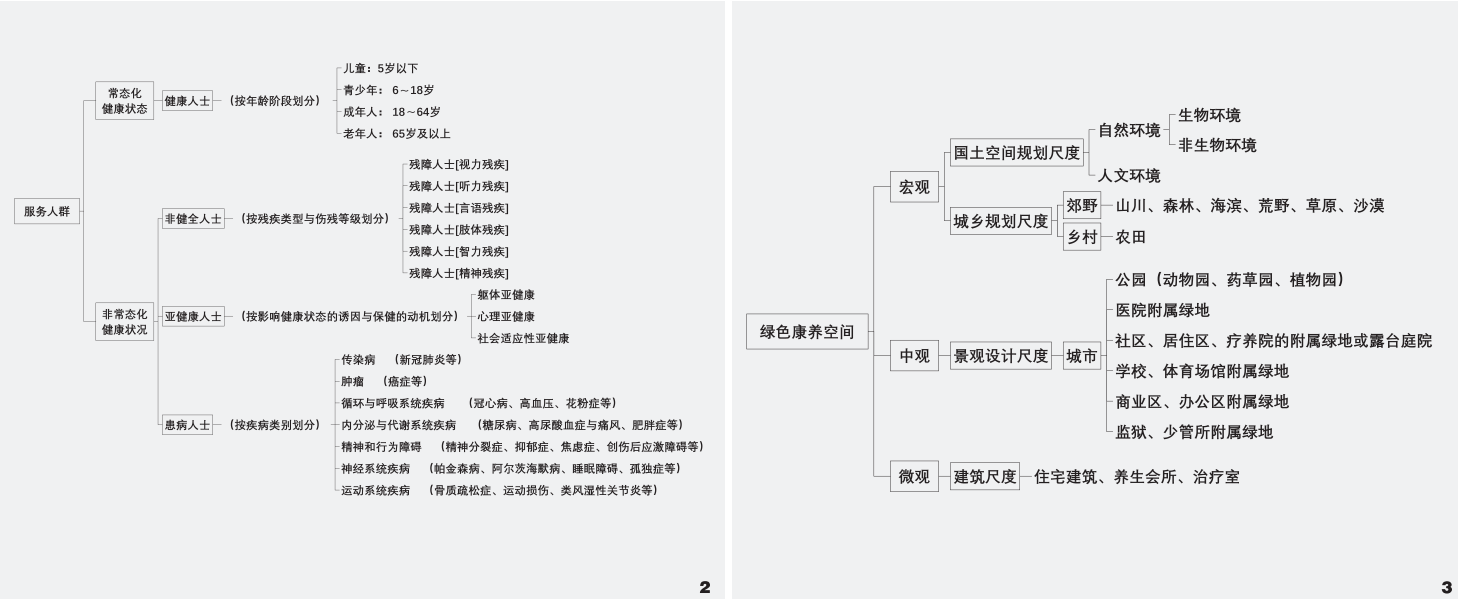
（2）在编制绿色康养规划方面，以自然

辅助疗法为落实点的绿色康养体系包含两个重要的板块，即绿色康养空间（图3）和绿色处方。对不同层级的绿色康养空间和不同阶段的绿色处方目标任务，需区分常态化空间与弹性化空间在规划设计上的编制精度，以便在后期提高自然环境空间设计与自然疗愈活动策划的配套程度，使两者在时间和空间维度上得到统一。

（3）在实施绿色康养流程方面，制定遵循疗养机构康复流程的自然辅助疗法实施程



1



2

3

图1 以绿色康养为主体的自然辅助疗法实践体系
Fig. 1 Construction of green healthcare system supported by nature-assisted therapy

图2 服务人群分类
Fig. 2 Visitor type

图3 多尺度的绿色康养空间
Fig. 3 Multi-scale green healthcare space

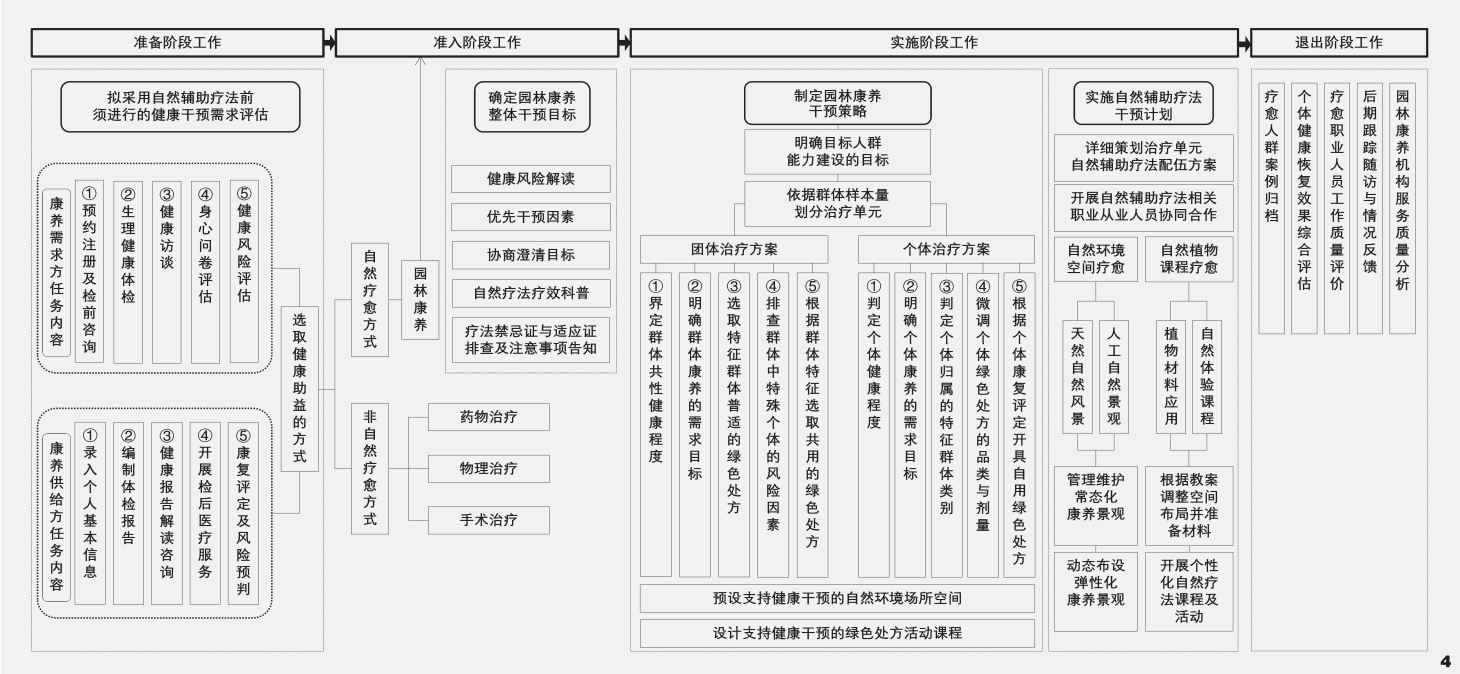


图4 遵循康复疗养流程的自然辅助疗法实施程序
Fig. 4 Implementation procedure of nature-assisted therapy based on rehabilitation process

序(图4),提高总体管理方案中自然资源和绿色空间的分配效率,使不同层级的绿色康养空间和活动产生协同作用,促进绿色康养运营机构与医疗机构的密切配合,形成绿色处方全链条应用的一站式服务管理流程,最终能使社会公众更有效地参与自然辅助疗法健康体验。

4 结语

迄今,绿色空间之于人体健康功效相关的综述性研究与实证研究层见叠出^[14],绿色空间与居民健康福祉存在相关性的认识是深刻而广泛的^[15]。然而,目前基于不同服务人群康养需求的绿色处方仍是研究缺口,导致绿色康养服务供给侧不能适配,规范运营的自然辅助疗法服务市场尚未形成。园林康养师这一职业应运而生,致力于开发一系列绿色空间及其对应的康养活动,从而使绿色空

间能够可持续地提供专业的绿色康养产品化服务。期待未来园林康养师及绿色康养实践能更好地推动中国大健康背景下的人居环境建设。

注:文中图表均由作者自绘/制。

参考文献

[1] WILSON E O. Biophilia[M]. Massachusetts: Harvard University Press, 1984: 159.
[2] KELLERT S, MCVAY S, KATCHER A, et al. The Biophilia Hypothesis[J]. Bioscience, 1993.
[3] 李树华,康宁,向鹏天,等.人类“绿色基因”假说(Human“Green-Gene”Hypothesis):核心内容、科学佐证与实践意义[J].中国园林,2023,39(2):6-12.
[4] 李树华.园艺疗法概论[M].北京:中国林业出版社,2011.
[5] 郭要富,金荷仙,陈海洋.植物环境对人体健康影响的研究进展[J].中国农学通报,2012,28(28):304-308.
[6] 许志敏.居住区绿地与居民身心健康的关系研究[D].北京:北京林业大学,2015.
[7] 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.
[8] 郝光发,房城,王成,等.森林保健生理与心理研究进展[J].世界林业研究,2011,24(03):37-41.
[9] ZHOU M, WANG H, ZHU J, et al. Cause-specific Mortality for 240 Causes in China During 1990-2013: A Systematic Subnational Analysis for the Global Burden of Disease Study 2013[J]. The Lancet, 2016, 387: 251-272.
[10] 刘文光,董竞成.“传统医学”概念的辨析与确立的价值[J].医学争鸣,2021,12(04):48-52.
[11] 李树华,姚亚男,刘畅,等.绿地之于人体健康的功效与机理——绿色医学的提案[J].中国园林,2019,35(06):5-11.
[12] POULSEN D V, STIGSDOTTER U K, REFSHAGE A D. Whatever Happened to the Soldiers? Nature-assisted Therapies for Veterans Diagnosed with Post-traumatic Stress Disorder: A Literature Review[J]. Urban Forestry & Urban Greening, 2015, 14(2): 438-445.
[13] 单宁勤,于善良.疗养康复指南[M].北京:人民卫生出版社,2020.
[14] 刘畅,李树华.多学科视角下的恢复性自然环境研究综述[J].中国园林,2020,36(01):55-59.
[15] 姚亚男,李树华.风景园林与公共健康的关系探究[J].园林,2018(12):80-83.