

基于园艺疗法的江南古典园林康养智慧及其当代转译研究

Research on the Health-Preserving Wisdom of Jiangnan Classical Gardens and Its Contemporary Translation Based on Horticultural Therapy

杜凯伟 | Dukaiwei

(重庆人文科技学院)

DOI: <https://doi.org/10.71411/rae-2025-vli2-984>

摘要: 在“健康中国”战略与老龄化社会双重背景下,探索具文化适配性的主动式健康促进环境成为重要课题。江南古典园林作为中国本土营造智慧的典范,其内蕴的系统性康养价值尚未被充分挖掘与科学转译。本研究以园艺疗法为桥梁,通过跨学科视角对江南古典园林的康养智慧进行实证解析,揭示其在空间序列、植物配置、水石经营与微气候调节中蕴含的“环境-身心”交互机制,及其与现代康复理论的深层契合。在此基础上,研究构建了从理念到实践的完整转译路径:在理念层面,实现从“意境审美”到“循证协同”的设计哲学转向;在策略层面,提炼出结构化、模块化、互动化的现代设计语言工具箱;在应用层面,针对高密度城市、认知症照护及医疗康复等典型场景,提出具操作性的“空间-行为”疗愈方案。本研究旨在推动疗愈景观设计从形式借鉴走向原理创新,为构建根植于中国文化、具备科学依据与社会效用的健康人居环境提供理论框架与实践指引。

关键词: 江南古典园林; 园艺疗法; 康养智慧; 疗愈景观

Abstract: Against the dual backdrop of the Healthy China Strategy and an aging society, exploring proactive health-promoting environments with cultural resonance has become a critical task. As a paradigm of indigenous Chinese garden-making wisdom, Jiangnan Classical Gardens embody systematic health-preserving values that have not yet been fully explored and scientifically translated. Taking horticultural therapy as a bridge, this study adopts an interdisciplinary perspective to empirically decode the health-preserving wisdom of Jiangnan Classical Gardens, revealing the inherent “environment-body-mind” interaction mechanisms embedded in their spatial sequences, plant configurations, water-stone management, and microclimate regulation, as well as their profound alignment with modern rehabilitation theories. On this basis, the research constructs a comprehensive translation pathway from concept to practice: at the conceptual level, it realizes

作者简介: 杜凯伟 (1994-), 男, 硕士, 讲师, 研究方向: 风景园林康养、园艺疗法

a shift in design philosophy from “aesthetic conception” to “evidence-based synergy”; at the strategic level, it distills a toolkit of modern design languages characterized by structure, modularity, and interactivity; at the application level, it proposes operable “space-behavior” therapeutic schemes for typical contemporary scenarios such as high-density urban areas, dementia care, and medical rehabilitation. This study aims to advance the design of healing landscapes from formal reference to principled innovation, providing a theoretical framework and practical guidance for constructing healthy human settlements rooted in Chinese culture, supported by scientific evidence, and endowed with social utility.

Keywords: Jiangnan Classical Gardens; Horticultural Therapy; Health-Preserving Wisdom; Healing Landscape

绪论:

在当代城市化与社会转型背景下,国民健康面临双重挑战:情绪障碍类心理问题与心脑血管疾病、糖尿病等慢性生理疾病发病率持续攀升,深度老龄化更推动健康维护模式从“疾病治疗”向“健康促进”迫切转型。现有医疗资源难以覆盖庞大多元的健康需求,探寻低成本、广覆盖、具文化适配性的非药物干预途径,成为公共卫生与城乡人居环境建设的重要课题。

园艺疗法 (Horticultural Therapy) 是以植物栽培与园艺活动为媒介,通过人与自然的互动关系改善个体生理、心理及社会功能的系统性干预手段^[1]。有效性已获国际学界广泛验证。生理层面,相关研究表明每周定期园艺活动可显著降低唾液皮质醇水平并改善手部灵活性;心理层面,自然要素环境中停留 20 分钟即可促进“注意力恢复”,缓解心理疲劳;社会层面,集体园艺项目能为特殊群体提供社交支持,减

轻孤独感。目前美、欧、日已形成完整的园艺疗法体系。

反观国内,“园艺疗法”虽成热点,但在地化实践与理论建构仍处初级阶段,植物配置与空间组织与中国使用者的文化记忆、行为习惯关联微弱。核心问题在于理论与实践双重脱节:一是缺乏基于中国人群的实证疗效数据与设计参数;二是忽视本土园林文化中固有康养智慧的系统性挖掘与科学转译。

江南古典园林并非静止的审美客体,而是“人居环境健康调节系统”,但其康养价值多被笼统提及,未能分解为可操作、可测量的设计语言与技术要素。本研究旨在对江南古典园林康养智慧进行“实证化解码”,构建当代转译路径,核心研究问题包括:(1)如何从环境行为学、康复医学视角,实证解析江南园林空间要素及组织模式的康养作用机制?(2)如何结合园艺疗法国际证据,建立融合东西方智慧的疗愈环境设计原理?(3)如何针对当代典型场景,提出可操作的转译策略与设计模板?

本研究兼具理论与实践价值:理论上推动中国疗愈景观研究从“形式移植”转向“原理创新”;实践上为设计者提供“源自文化根脉、经科学阐释的设计工具包”,助力“健康中国”与应对人口老龄化战略。研究将采用文献考据、实地测绘、案例比较与跨学科分析相结合的方法。

1 江南古典园林中的康养智慧探源

1.1 哲学根基:隐逸文化与主动身心安顿

江南园林的康养智慧深植于独特哲学文化土壤,核心是回应古代士人“官场应激与市井喧嚣”的困境,与当代都市人群“职场焦虑、

身心耗竭”的诉求形成跨时空呼应。

“大隐于市”的造园初心是典型体现。拙政园主人王献臣卸任后建园，以3m高青砖实墙隔离外界，入口设“窄廊-过渡庭-主庭院”递进式空间，这道“物理边界”实质是“心理缓冲带”，对应当代环境行为学的“空间隔离机制”，为使用者提供从“社会角色”抽离的过渡区。

隐逸文化是苏州古典园林的主题之一，园林是隐逸意识的物化^[2]。网师园以“粉墙+竹丛”构建半私密空间，园主通过浇花、修枝等轻劳

作实现身心安顿，这种“植物互动-成果反馈”模式与现代园艺疗法核心机制高度契合。江南园林“先安人、再造景”的营建逻辑，以墙垣围合、声景过滤、花木季相变化构建“低刺激-高接纳”的疗愈场域，成为其区别于其他园林的核心特征。

1.2 空间序列与微气候：动态疗愈的双重保障

江南园林的空间是“走出来的体验”，“曲径通幽”“旷奥交替”是经数百年验证的“心理调节程式”。彭一刚先生认为：“中国古典园林建造中，一般在入口常有一段较狭窄、曲折、

幽暗的小空间作为前奏^[3]。

“曲径通幽”的设计暗藏门道。江南古典园林入口常常显得极其曲折、狭长和封闭，给园林的入口处理带来一定的难度。但是，若能巧妙地利用它的曲折、封闭和狭长，采用欲扬先抑的手法，变不利为有利^[4]。留园入口廊道宽仅1.2m，古木浓荫覆盖，自然光从枝叶间隙渗透。物理层面限制行进速度，视觉层面通过“局部遮挡-未知引导”，将访客注意力从压力源转移至自然景致，与现代“注意力恢复理论”高度契合。

“旷奥交替”的节奏以留园游线为典范（图1）：从1.2m宽“古木交柯”廊道（奥），经“绿荫亭”半开敞空间（过渡），至300m²“涵碧山房”水院（旷）。空间尺度与光照的剧烈变化形成“压抑-释放”的心理张力，强化情绪疏导效果。

微气候调节上，园林是精准适配地域气候的典范。苏州夏季高温高湿，拙政园“荷风四面亭”以“水体-植物-建筑”协同降温：亭周环水、遍植荷花垂柳，敞厅引导穿堂风；冬季留园“闻木樨香轩”南向无遮挡、北侧高墙阻风，形成天然“阳光休憩区”，为身心疗愈奠定生理基础。

1.3 植物配置：五感浸润与文化赋能的多维疗愈

江南园林植物配置遵循“实用优先、兼顾审美”原则，构建“五感浸润”的疗愈体系，体现于《园冶》、《长物志》等造园典籍。

视觉与时间维度，依托“季相叙事”设计。拙政园（图2）以白玉兰（春）、荷花（夏）、桂花（秋）、梅花（冬）构建四季核心景观，将线性时间转化为循环的生命景观，传递“生生不息”的心理暗示，契合当代“自然联结”理论。

听觉与嗅觉层面，注重“自然声景”与“芳香营造”。网师园“殿春簃”旁植芭蕉，“雨打芭蕉”的自然白噪音可屏蔽干扰、促进放松；留园“闻木樨香轩”以桂花为核心，其含有的芳樟醇成分能舒缓情绪，形成“闻香静心”效果。

触觉疗愈以“自然联结的物理载体”为核心。园林普遍采用鹅卵石铺地，契合传统“足底按摩”理念；苔藓的柔软触感引发亲近自然的欲望。而园主亲手养护植物的传统，与现代园艺疗法“通过劳作获得成就感”的机制一致，实现“动手养身、养心”双重价值。

文化养心是独特疗愈维度。赏析“意境之美”是中国园林独有的审美特征，植物景观四



图1



图2

图1 苏州留园入口空间

（图片来源网 <https://www.zhihu.com/question/37094049/answer/3319343280>）

图2 苏州拙政园和风四面亭

（图片来源于网络：<https://mp.weixin.qq.com/s/J5JwawCYhCrbHiBkU5sBQQ>）

时变幻，色、形、香丰富，触动五感和文化联想，是营造园林“诗情画意”最为重要的景观元素^[5]。“四君子”与荷花等植物通过楹联、匾额形成文化符号系统。拙政园“竹涧”植修竹，旁附“宁可食无肉，不可居无竹”楹联，以苏轼的文化意象赋予竹子“刚直”品格，使访客获得精神共鸣与价值认同，实现基于文化认同的高阶疗愈。

1.4 水石经营：身心互动的动静媒介

水和石是江南古典园林的“筋骨”，遵循“水石相依、刚柔相济”的配置逻辑，在古代造园著作中均有系统论述。

水的疗愈价值体现为“静动二分”。静态水体如拙政园“倒影楼”前的水面，倒映假山垂柳形成“虚实相生”的视觉体验，帮助访客平复思绪；动态水体如狮子林“九狮峰”旁的叠瀑，通过水流声与光影变化激发活力，满足不同康养需求。



图 3 苏州环秀山庄假山
(图片来源于网络: https://mp.weixin.qq.com/s/9eXo9rMJixd_7PfMgffbIA)

山石的核心作用是“促进轻度身体活动与认知探索”。苏州狮子林因其“湖石玲珑，洞壑婉转”，素有“假山王国”的美誉^[6]。狮子林假山由太湖石堆叠而成，含多处洞道，需访客调动平衡感与肢体协调能力；环秀山庄假山(图 3)以“贴山走”“绕涧行”的路径营造探索体验，峰顶可俯瞰全园，获得空间认知满足感，符合老年康复“主动活动”理念。

1.5 经验智慧到科学机制：当代实证印证

当代研究通过科学视角将园林“养人”的经验转化为可解析的机制，为康养价值量化研究提供了基础(表 1)。

从环境心理学视角，自然景观可降低定向注意力疲劳，空间形态的节律变化可调节自主神经系统活性。拙政园“远香堂”的“临水平台-开阔水面-荷莲景观”组合，形成低刺激、高接纳的环境，使访客易进入放松状态。

微气候调节效能经生态原理印证：拙政园

“荷风四面亭”的“水体+荷花+垂柳”组合，形成 65%-70% 的舒适相对湿度；留园“闻木樨香轩”桂花花期的芳香物质，实现“芳香疗愈”，体现经验与科学的一致性。江南古典园林的康养智慧是“以人为本”的实用主义结晶，将抽象康养需求转化为可感知的环境体验，既承载造园典籍经验，又契合当代健康促进理论，为现代疗愈景观设计提供宝贵资源。

2 古典康养智慧的当代转译路径

2.1 理念转译：从“天人合一”到循证协同设计哲学

江南古典园林地处江南地域，是中国传统文化心中理想的精神家园^[7]。古典园林“虽由人作，宛自天开”的核心是营造人造环境与自然规律共鸣的状态，当代转译需将其升华为“环境-健康”协同设计哲学，体现为三重范式转换：

其一，本体论转换：从“如画的自然客体”到“交互的生命主体”。古典园林是可供“观想”的自然微缩模型，当代转译需将设计核心转向营建支持多重“生命过程”的“交互性主体”，使景观成为承载健康行为与生态循环的“生命共同体”，人通过与环境持续互动获得疗愈。这一转换呼应了江南古典园林“先安人、再造景”的核心营建逻辑，实现从“观景”到“居养”的本质回归。

其二，方法论转换：从“经验的模糊传承”到“科学的精准循证”。当代转译需整合现代学科实证依据，如设计静思角落时，不仅依托“曲径通幽”意境，更需结合空间围合度、自然材质、植物挥发性有机物及 35-45 分贝自然声景等量化研究，使“宁静”成为可设计、可验证的“环境性能”。

其三，意义论转换：从“精英的文化符号”

图 3

表 1 江南古典园林康养核心维度与效果表

康养维度	江南古典园林具体手法	案例与细节	效果与印证
心理调节	旷奥交替的空间序列	留园：1.2 m 宽“古木交柯”廊道→2 m 宽“绿荫”亭→300 m ² “涵碧山房”水院	空间对比引发心理舒缓，为经典游线设计范式
感官滋养	五感植物配置	拙政园梅花(嗅)、网师园芭蕉(听)、艺圃鹅卵石铺地(触)	多感官刺激契合“自然联结”理论，芳香景点为高频停留区
生理舒适	水+植物微气候调节	拙政园“荷风四面亭”：荷花+垂柳+环水	湿度 65%-70% 契合标准，生态调节作用明确
行为促进	可游可动的设施	狮子林假山、环秀山庄登山石径	低强度活动符合老年康复理念，为互动式康养典型案例
精神涵养	文化植物+楹联	拙政园“竹涧”(修竹+苏轼楹联)、留园“闻木樨香轩”(桂花+题字)	引发精神共鸣，体现高阶疗愈特征

到“公共的积极叙事”。转译核心是“萃取精神原型，转化叙事媒介”，挖掘“坚韧”“新生”等普世精神内核，通过当代设计语言呈现，如用乡土野草草甸讲述“适应与韧性”，使古典智慧超越文化门槛，实现社会疗愈价值最大化。

2.2 设计语言转译：古典手法到现代策略的系统构建

设计语言转译是核心操作层，结合笔者先前研究数据成果，将古典营造智慧解构为现代景观设计可调用的策略工具箱，实现从“意境”到“功能”的转变（表2）。

（1）深化案例分析一：空间转译——留园序列到社区疗愈花园

以留园“古木交柯”至“涵碧山房”的心理调节序列为原型，现代社区花园可转译为“减压环线”：入口用青砖景墙与慈孝竹构建1.8 m宽“滤音巷道”（墙高2.2 m），强制转换速度与心态；中段设“社区农艺站”，配置垂直种植塔与工具共享墙，鼓励轻量园艺劳作；末端为“共享阳光草坪”，边缘设多功能木平台，支持静坐与小群体社交，保留“收束-释放”核心，置换为现代社区功能。

（2）深化案例分析二：要素转译——“远香堂”荷文化到模块化疗愈系统

拙政园“远香堂”荷文化转译为两个模块：
(1)“芳疗认知园”，集中种植桂花、栀子等香

花，标识芳香成分及情绪调节作用，将“品香”转化为公共“知香”“用香”；(2)“水生净化观察池”，种植荷花、菖蒲等水生植物，图解其生态净化机理，将文化比喻转化为生态教育与疗愈价值。

2.3 整合应用：典型场景的智慧合成与配方化设计

整合应用是将转译理念与策略针对当代典型健康空间需求进行“临床配伍”，形成针对性“空间-行为”疗愈方案。

2.3.1 密度城市“减压口袋公园”

设计本质是古典“壶中天地”“小中见大”哲学的创新性转译，在<1000 m²城市隙地干预都市慢性应激。理念上践行“交互主体”，将公园视为“感官重置装置”；策略上集成强化：

（1）空间序列瞬时化，以垂直绿墙与蜿蜒小径形成“屏蔽-过渡-释放”瞬时序列，效率化“曲径通幽”入境机制；（2）感官刺激模块化，集中设置“芳香强度区”与“触觉对比区”，实现快速高强度感官介入；（3）微气候精准化，中心整合镜面水或低压雾喷浅水台，利用蒸发冷却降温2-3℃。30m×20m街角地块可构建“声景过滤廊道-集约芳香花园-中央静观水庭-环庭休憩平台”结构，实现10-15分钟心理切换。

2.3.2 认知症友好型“怀旧疗愈花园”

设计内核源于古典园林“可居”属性，转

译为支持认知症长者的“无压力导航”与“怀旧记忆触发”系统。理念上完成“精英文化符号”到“普适生命记忆”转译；策略整合：（1）路径安全绝对化，设计≥1.8 m宽平坦无障碍闭合主路，消除迷途可能，旁侧设“感官口袋”保留探索乐趣；（2）植物配置叙事化，构建“怀旧植物谱系”，选用茉莉、白兰花、石榴等具有年代感的乡土物种，唤醒情感记忆；（3）活动设施“类家务”化，设置擦拭叶片、浇水、分拣卵石等轻劳作站，转化古典“灌园”传统，缓解焦虑与游走行为。

2.3.3 医疗康复机构“希望花园”

中国古典园林的营造强调满足人对视觉、听觉、味觉、嗅觉和触觉等各种感知的需求，这种人与自然相融的营造手法，使中国古典园林成为景感生态学在中小尺度土地设计、建设和管理的运用典范^[8]。设计哲学直指古典“寓情于景”“托物言志”精神，为患者与医护人员提供生命力量与心理修复载体。理念上深化“积极环境叙事”；策略整合：（1）疗愈性“借景”，运用古典“对景”“框景”手法，确保病房、等候区能看到孤植树、观赏草甸等“生命象征物”，持续输注“自然生命力”；（2）植物群落“韧性叙事”，选用蜜源植物（隐喻蜕变）、自播花卉（隐喻延续）、秋冬宿存果实植物，展示生命韧性；（3）参与性空间“仪式化”，

表2 古典园林康养手法当代转译策略与效益表

古典康养手法与智慧	内在健康作用机制	当代转译设计策略	技术要点与参数示例	预期健康效益
空间序列：“起承转合”“旷奥交替”	通过空间尺度、明暗、开合变化，调控自主神经系统，实现注意力转移与压力释放	结构化“疗愈体验流程”设计，将游览序列转化为“心理剥离-轻度激活-情绪舒缓”的功能阶段序列	1. 过渡区：通道 D/H ≈ 15，隔音绿篱降噪 10-15 dB；2. 唤醒 / 互动区：60-80 cm 高抬升种植床（适配轮椅）；3. 沉浸释放区：视野开敞度 >60°，设日照充足休憩点	引导完成完整心理调节周期，缓解压力
植物配置：“四时之景”“五感俱足”“比德于物”	提供多感官刺激，建立时间感知，通过文化关联产生积极心理暗示	模块化“疗愈植物功能系统”，按感官、参与、叙事目标分类组合	1. 感官模块：镇静区蓝紫系植物占比>70%，芳香区集中配置挥发性萜烯类植物；2. 参与模块：“一米菜园”（1 m×1 m）种植速生叶菜；3. 叙事模块：选用乡土先锋植物群	靶向性刺激感官，提升自我效能感，促进生态认知与文化认同
水石经营：“静观生慧，动感生趣”“可游可探”	水体调节情绪与微气候；山石促进探索性活动与认知地图构建	互动化与效能化“自然要素装置”，将重质自然要素转化为安全、可参与的现代景观语汇	1. 水体：手压泵互动水景，15-30 cm 蓄水层生态雨水花园；2. 山石：坡度 <1:4 微地形游戏场，45 cm 高本地石材坐阶	鼓励轻度体力活动与社交，展示生态过程，提供多样化休憩探索选择
微气候营造：“以水调温”“以木遮荫”	影响人体热舒适性，为心理疗愈奠定生理基础	精准化“被动式环境调节系统”，利用模拟技术与高性能材料优化热湿光风环境	1. 遮荫系统：落叶乔木（夏季遮荫率>70%）+ 藤本棚架（叶面积密度 LAD>2.0）；2. 通风引导：导风绿廊与夏季主导风向夹角 <30°；3. 地表降温：高反射铺装及透水材料	夏季降温 2-4 ℃，延长户外舒适使用时间，改善空气质量

设立“希望苗圃”，患者从播种到生长的过程成为“生命重建仪式”，转译古典“格物养性”，分散病痛关注，重建内在秩序感。

综上，江南古典园林康养智慧是蕴含“环境-身心”作用机制的原型宝库，通过科学解码与现代转译，可精准响应现代健康诉求，为构建具中国文化底蕴、循证依据与社会价值的当代疗愈景观体系提供深层逻辑与创新源泉。

3 结论与展望

当前人居环境面临“千城一面”、精神内涵日益匮乏的背景下，挖掘古典园林中蕴含的康养智慧，既是对传统文化根脉的守护和延续，又为未来的人居环境建设提供创新路径^[9]。本研究系统解析了江南古典园林中以“人”为中心的康养智慧体系。研究表明，其不仅是美学客体，更是一套成熟的“环境-身心”调节系统，其空间序列的节奏变化、植物配置的多感官浸润、水石经营的动静结合，以及微气候的主动营造，共同构成了一个多层次、可体验的疗愈场域。苏州古典园林秉承道家思想，力求人与自然和谐共生，为当代都市园林设计提供了宝贵借鉴，也启迪了人们认识园林与健康的关系，提升了公共空间和服务的身心康养功能，为现代人提供精神寄托和身心休憩之所^[10]。这些源自中国传统文化与生活经验的智慧，与当代环境心

理学、康复医学及园艺疗法的科学原理存在深刻的相通性。转译过程中整合了空间围合度、植物配置比例等量化设计参数，为中国人民群的疗愈景观设计填补了实证数据空白。

基于此，本研究完成了从古典智慧到当代设计语言的转译。首先在理念层面，将“天人合一”的意境哲学，转化为注重实证与协同的“环境-健康”一体化设计思维。其次在操作层面，提炼出如结构化体验流程、模块化疗愈植物系统、互动化自然元素与精细化气候调节等可复用的设计策略。最终，面向城市社区、康养机构、医疗环境等具体场景，形成了如“减压口袋公园”、“怀旧疗愈花园”等具有针对性的整合设计方案，实现了古典智慧的现代功能转化与公共性应用。本研究的价值在于，为构建具有中国文化根基、科学依据与广泛社会价值的疗愈景观体系，提供了从理论到实践的桥梁。展望未来，可在以下方面深化：一是对转译后的设计进行长期健康效益的跟踪与量化评估；二是将转译框架拓展至办公、校园等更广泛的压力高发环境；三是探索与数字技术结合，实现疗愈环境的动态感知与个性化交互，推动康养景观向智能化、精准化方向发展。

参考文献：

[1] 张丹婷,毛华丽.基于园艺疗法理念的社区

绿地更新设计应用——以胥江路口袋公园为例[J].城市建设理论研究(电子版),2025,(19):226-228.

[2] 顾紫秋.浅析苏州古典园林中的隐逸文化[J].品位·经典,2024,(22):63-65.

[3] 彭一刚.中国古典园林分析[M].北京:中国建筑工业出版社,2008.

[4] 金元文.苏州留园入口空间处理赏析[J].华中建筑,1994,(01):49-50+10.

[5] 李玮,许沧海,宋雁.江南传统园林植物景观的文化意境营造研究——以上海世博文化公园申园为例[J].中国园林,2024,40(S2):67-71.

[6] 崔轲淞,谢璞.江南园林假山群落游径营造模式分析——以狮子林为例[J].上海工艺美术,2024,(04):95-97.

[7] 陈佳铭.江南古典园林艺术特征研究与哲学解析[D].中北大学,2023.

[8] 薛竣桓.景感生态设计思想及策略——以中国古典园林留园为例[J].文化创新比较研究,2025,9(30):174-178.

[9] 张佳乐,虞俏男,火家慧,等.古典园林营建中蕴含的康养思想及保护实践——以苏州拙政园为例[J].现代园艺,2025,48(20):144-145+148.

[10] 梁铮.苏州古典园林营建中的康养内涵探究[J].现代园艺,2024,47(06):155-156+160.