

# 城市绿地构建园艺疗法影响我国养老方式的探讨

张颖 张凤鹤 张慧 任倩楠

内蒙古自治区林业科学研究院

DOI:10.32629/eep.v3i5.826

**[摘要]** 中国人口老龄化问题已日趋严重,面对巨大的养老压力,一方面要解决经济和社会压力的问题,另一方面要解决老年人身体和精神压力的问题。随着《国家积极应对人口老龄化中长期规划》的印发,国家已经将应对人口老龄化问题上升为国家战略,并且在《规划》中提出了详实具体的应对措施。而在解决基础问题的同时,还要保证问题解决的质量。本文就是从“自然贡献于人类,人类反哺于自然”的视角,探讨城市绿地构建的园艺疗法对解决老年人身体和精神需求的作用和影响。城市绿地园艺疗养以一种最简单最直接的方式实现提高老年人身心健康水平的目的,这对于人类面临人口老龄化时采取的文化养老方式具有重要意义。因此呼吁在城市规划、林业发展等行业中,注重城市绿地园艺疗法的完整构建,服务人类的同时,更好地保护环境,实现人与自然和谐发展。

**[关键词]** 城市绿地; 园艺疗法; 人口老龄化; 养老

## 前言

根据我国数据显示,中国自20世纪末进入老龄化社会以来,老年人口数量和占总人口的比重持续增长,2000年至2018年,60岁及以上老年人口从1.26亿人增加到2.49亿人,老年人口占总人口的比重从10.2%上升至17.9%。未来一段时间,老龄化程度将持续加深。“老有所养”成为了社会广为关注和亟待解决的问题。而对于城市人口来说,在保障稳定收入和基本居住条件的基础之上,养老过程中身体和精神的双重健康是老年人“老有所养”的最根本需求。

城市绿地不仅是城市生态环境中重要的一环,在保证人居环境质量方面也起着举足轻重的作用。特别是面对人口老龄化日渐加深的压力,城市绿地的长久构建和合理利用,能够在基于园艺疗法逐渐成熟的知识体系上,通过自然和人的共同作用,提高老年人的养老生活质量。因此,城市绿地构建园艺疗法作为一种重要的文化养老方式,已经成为老年人养老多元化的重点研究方向。

## 1 园艺疗法和文化养老的概念

### 1.1 园艺疗法的基本定义

园艺疗法是随着时代发展而产生的一种新的疗养方式,主要是指积极运用园艺植物、园艺操作活动以及园林绿地环境对人产生的直接的、间接的作用,改善身心状态,维持和增进健康,提高生活品质。可以说,园艺疗法就是通过园林绿植和相关的园林活动来促使人群的身心向更加健康的方向发展的一种新型疗养方式。

### 1.2 文化养老的基本概述

文化养老对于传统的物质养老或称待遇养老而言,主要是指在老年人的物质生活需求得到满足的前提下,更加关注老年人的精神需求,通过沟通交流等各种行为来形成老年人的精神文化生活。所以说,文化养老方式是以老年人的精神需求为根本发展目的的新型养老方式。

将园艺疗法利用在文化养老的方式中,通过将园林活动和园林种植与老年人养生结合起来,提高园林艺术的亲民性,特别是利用好居

住地周边的城市绿地,将园艺疗法与文化养老进行融合,不仅可以使得文化养老的内涵增加,还可以提高园艺疗法的活力。可以说,基于园艺疗法的文化养老方式,此称园艺疗养,可以使得二者相互促进,共同发展。

## 2 基于园艺疗法的文化养老(园艺疗养)方式分析

### 2.1 园艺疗养方式在不同区域的分析

#### 2.1.1 城市

对于在城市绿地的园艺疗养方式,可分为两种,一种是附属型,一种是主题型。在附属型当中,可以依托于城市绿地作为园艺疗养的场地,如公园绿地、居住区绿地、生产绿地和防护绿地等,合理利用城市绿地的功能分区,针对不同的区域设计导流、休憩和活动区域。而主题型的园艺疗法则可以围绕或基于城市绿地建造专门的老人疗养院,作为一个专业的老年人服务机构,不仅要利用好周围的城市绿地,还要设置专门的园艺疗法文化养老场所,通过规划园林艺术文化主题园,开展多种多样的园林园艺活动,促进疗养院内老年人与自然环境的接触,从而促进老年人的身心健康发展。

#### 2.1.2 市郊与农村

我国的市郊和农村目前很多地区开展了休闲农业园,包括观光型、娱乐采摘型或民俗文化型等等。但相较城市绿地来说,市郊和农村的休闲农业园更偏向于传统,给老年人带来的感受也较为朴素自然,虽然原生态的乡野风景、绿色空间和独特的农产品,能够为园艺疗法的文化养老方式提供天然的基础,感受大自然的美好,参与园林园艺活动,在老年人放松身心、活动筋骨、提升自信等方面也能起到一定的作用。但是与有设计规划的城市绿地相比较,在明确的功能分区、有机结合等方面,市郊与农村绿地缺乏针对性。

### 2.2 园艺疗养方式内容的设想

园艺疗法主要从以下两种方式进行干预。一是感官花园,通过营造绿色,以植物、水景等为主的环境来刺激治疗人员的感官,即人的视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉,借助植物的色彩、摆动的声音、散发出的芳香、品尝的味道和不同的质地等,来刺激五官,缓解和消除治疗人

员的紧张和焦虑,调节内分泌,增强免疫系统,特别是在城市绿地中,成熟的园林不仅能够降低PM2.5等的浓度,还能释放负氧离子,让人的感官始终处于一种放松的状态。这种方式下人们的情绪会得到释放,提高治疗效果,促进被治疗者的身心健康。二是通过举办园艺活动,使治疗人员参与到活动过程当中,通过相关的劳作,得到体能的锻炼,身体和心灵都得到了满足,感受到存在感和价值感,并且在活动过程中加强人与人之间的交流与合作,提升自信心,锻炼自立能力。这种方式主要是通过使治疗人员充分体验自我的价值,来提高治疗人员的自我认同感。

### 3 基于园艺疗法的文化养老方式的建议

#### 3.1 引入专业园艺疗法治疗师

由于老年人群的特殊性,园艺疗法最好由专业的园艺治疗师进行操作,园艺治疗师可以通过设计合理的养生计划来对老年人的养老方式进行规划,还可以通过对园艺疗法的讲解,加强与老人之间的沟通,达到心理暗示的作用,引导老年人顺利接受园艺疗法。同时园艺治疗师可根据老年人的特点,设计更加科学合理的园林园艺活动,避免在活动过程中发生意外,保障安全对于老年人来说是首要因素。所以说引入专业的园艺治疗师是顺利融合园艺疗法与文化养老方式的必要手段。

#### 3.2 提高政府资金支持

由上述得知,城市绿地构建的园艺疗养方式最简单最直接,因此,建设和维护好城市绿地,是非常重要的和必要的。但对于一些中小型的城市来说,城市绿地的覆盖率较低,阻碍了中小型城市中园艺疗养方式的推广和发展。所以建议政府和企业加大对城市绿地建设和维护的资金投入,并且从政策方面进行引导和扶持,引入专业人才,加之宣传工作,这样才能使园艺疗养这个科学的文化养老观念在老年人群中尽快建立。同时专业人才的引进,使园艺疗养在保障老年人活动安全的

前提下有机进行。

### 4 结束语

根据以上叙述内容,我们可以知道为了更好地适应我国人口老龄化的社会现状,在老年人养老过程当中发展多元的养老方式已经成为时代的必然选择。而基于园艺疗法的文化养老方式,不仅可以提高老年人的养老生活质量,还能够降低老年人生理和心理上疾病的发生率。所以说我们可以对园艺疗养方式进行充分设想,肯定了城市绿地构建的园艺疗养方式更加有优势,并且对于提高园艺疗法治疗师的专业技术能力,从社会层面上加大对园艺疗法的文化养老方式的提倡等方面提出了切实可行的建议。相信随着园艺疗法的逐渐普及,我国老年人会拥有更高质量的养老生活,也因此而帮助我国从一定程度上缓解应对人口老龄化的压力。

### [参考文献]

- [1]薛玲.绿色建筑设计理念在建筑设计中的整合与应用[J].建材与装饰,2020(15):81+84.
- [2]张英.建筑设计中绿色建筑设计理念的整合研究[J].绿色环保建材,2020(05):72-73.
- [3]宋迪.浅谈绿色建筑设计理念在建筑设计中的整合与应用[J].建材与装饰,2020(13):82+84.
- [4]曹瑞祺.基于园艺疗法的文化养老方式研究[J].戏剧之家,2018(30):237.
- [5]顾文芸,路海兰.基于园艺疗法的文化养老方式的探讨[J].美与时代(城市版),2016(03):69-70.

### 作者简介:

张颖(1984--),女,内蒙古自治区呼和浩特市人,汉族,硕士研究生,助理研究员,从事生态站管理和荒漠化防治技术国际培训工作。