

康养理念融入城市滨河绿地景观规划设计研究

作者：张路斌 532901197804060619

摘要：随着城市居民生活压力增大、亚健康问题频发，大众对城市绿色空间的健康疗愈功能需求持续提升。城市滨河绿地作为城市生态系统与公共休闲空间的重要组成部分，兼具生态调节、景观美化、休闲游憩等多重功能，是承载康养景观建设的核心场地。将康养理念融入滨河绿地规划设计，能够突破传统景观重美观、轻功能的设计局限，实现生态效益、景观效益与健康效益的有机统一。本文结合城市滨河空间的场地特征与居民康养需求，阐述康养景观的核心内涵与应用价值，分析现阶段城市滨河绿地规划设计中存在的短板问题，结合权威研究成果，探索科学化、人性化的康养景观规划设计策略，同时提出长效运维保障方案，为城市滨河绿地提质升级、助力城市健康人居环境建设提供参考。

关键词：康养理念；城市滨河绿地；景观规划；生态设计；人居环境

一、引言

现代城市建设逐步从增量开发转向存量提质，人居环境建设不再局限于绿化覆盖与景观美观，更加注重空间的健康服务与疗愈功能。城市滨河绿地依托水系资源，生态基底优越、空间开阔、通达性强，是市民日常休闲、运动放松、舒缓身心的主要户外场所。

传统滨河景观设计多侧重生态修复与视觉美化，忽略人体身心康养需求，空间功能单一、人文关怀不足，难以适配现代居民的健康生活需求。将康养理念贯穿滨河绿地规划、设计、建设全过程，能够依托自然水系与绿地资源，打造兼具生理调节、心理疗愈、休闲运动功能的复合型景观空间，对优化城市人居环境、提升居民身心健康水平具有重要现实意义。在健康城市建设背景下，单一生态绿化已无法满足群众高品质生活追求，推动滨河绿地与康养功能深度融合，是完善城市康养体系、提升公共空间价值的重要举措。

二、康养理念融入滨河绿地的核心内涵与应用价值

（一）康养景观的核心内涵

康养型滨河景观区别于普通城市绿化景观，是以自然生态为基底，以居民身心健康需求为核心，通过空间布局、植物配置、场景营造、设施配套等多维度设计，实现人体生理舒缓、心理减压、精神疗愈的景观模式。其核心是依托自然环境的修复能力，构建人与自然良性互动的康养空间，充分发挥绿地与水系的生态疗愈价值。

（二）优化城市生态人居环境

滨河绿地本身具备净化空气、调节微气候、涵养水源、修复城市水生态的生态功能。融入康养设计理念后，通过优化植物群落结构、丰富水系景观层次，可进一步提升场地生态稳定性，改善城市热岛效应，营造清新舒适的户外环境，为市民提供优质的生态康养空间。

（三）满足居民多元健康需求

城市滨水绿地内部空间景观要素能够通过视觉、听觉、嗅觉等多感官途径影响使用者心理状态，有效缓解城市人群的心理压力与负面情绪。康养型滨河景观不再局限于单一观赏功能，可适配全年龄段人群需求，设置休闲漫步、康养运动、静坐休憩、亲子互动等多元场景，兼顾老年人康养休憩、中青年运动减压、儿童自然启蒙的多元需求，全面提升公共空间的服务价值。

三、当前城市滨河绿地景观规划现存问题

（一）设计理念片面，康养功能缺失

现阶段多数城市滨河绿地设计过度追求景观视觉效果，注重绿植覆盖率与景观造型设计，忽视空间的康养功能性。景观布局同质化严重，缺乏针对性的康养场景设计，没有结合人体身心疗愈规律规划空间功能，导致绿地观赏性有余、实用性不足，难以发挥健康疗愈作用。

（二）植物配置单一，疗愈体系薄弱

部分滨河绿地植物种植模式单一，多以常规绿化树种为主，缺少芳香植物、降噪植物、保健型植物的科学搭配。植物群落层次简单，乔灌木搭配不合理，无

法形成良好的微生态康养环境，降噪、增氧、抑菌、舒缓情绪的康养效果大打折扣。

（三）人文适配性不足，空间利用率低

很多滨河景观设计缺乏人性化考量，康养配套设施不完善，缺少无障碍通道、休憩廊架、康养步道、健身设施等基础配套。空间布局不合理，动静分区模糊，喧闹活动区域与静谧休憩区域混杂，无法满足不同人群的康养需求，造成场地空间资源浪费。

四、康养理念融入滨河绿地景观的规划设计策略

（一）坚持以人为本，优化空间功能布局

在规划设计前期，充分调研周边居民年龄结构、生活习惯与康养需求，结合滨河场地地形地貌，科学划分功能区域。合理规划动态康养区与静态疗愈区，动态区域设置慢跑步道、健身平台、活动广场，满足人群运动康养需求；静态区域打造林下休憩空间、亲水平台、静谧花园，适配人群静坐放松、舒缓身心的需求。

（二）科学配置植物，构建生态康养群落

遵循生态性与康养性相结合的原则，优化植物配置模式，构建多层次、多功能的康养植物群落。合理搭配松柏、桂花、薰衣草等具备保健、芳香、降噪功能的乡土植物，通过丰富的植物色彩、层次、气味刺激人体五感，实现自然疗愈效果。同时规避有毒、致敏、异味植物，保障场地康养安全性。

（三）完善康养设施，提升空间人文温度

康养景观设计需兼顾功能性与安全性，完善全龄化康养配套设施。沿滨河沿线修建平缓防滑康养步道，设置休息座椅、遮阳廊架、景观小品，配套简易健身器材、无障碍设施。同时依托水系资源打造亲水环境，适度设计浅滩、观景平台，利用水体静谧特质舒缓情绪，打造兼具观赏性与疗愈性的滨河康养空间。

（四）依托自然基底，营造沉浸式疗愈场景

自然环境能够通过缓解心理疲劳、降低精神紧张度来提升人群身心健康水平，是康养景观设计的核心依托。设计过程中充分保留河道自然肌理，避免过度人工化改造，利用流水、绿植、光影等自然元素，营造沉浸式自然疗愈场景，让市民在亲近自然的过程中缓解生活压力，实现身心放松与自我修复。

五、滨河康养绿地景观的长效运维保障

（一）建立常态化养护机制

康养型滨河景观对场地环境要求更高，需建立精细化养护体系，定期修剪绿植、清理河道、维护康养设施，保障植物群落健康生长、场地环境整洁舒适，持续维持空间的生态康养功能。

（二）动态优化景观设计方案

结合居民使用反馈与场地运行情况，动态调整景观布局与设施配置，持续优化康养场景，解决空间适配性不足的问题，让滨河绿地景观始终贴合居民康养需求，实现长效化、高品质服务。

六、结语

康养理念与城市滨河绿地景观的深度融合，是新时代城市人居环境提质升级的重要方向，也是景观设计从“视觉美化”向“健康赋能”转型的必然趋势。针对当前滨河景观功能单一、康养缺失、人文不足等问题，通过优化空间布局、科学配置康养植物、完善配套设施、营造自然疗愈场景等策略，可有效打造生态优良、功能完善、适配性强的滨河康养景观空间。持续推进滨河绿地康养化建设，能够充分发挥自然景观的健康疗愈价值，改善城市生态环境，提升居民生活品质，为健康城市建设提供有力支撑。

参考文献

[1] 吴逸, 裴鸿菲, 罗心玥. 基于恢复性感知的城市滨水绿地景观要素对公众健康行为影响[J]. 风景园林, 2025, 32(03): 119-126.

- [2] 李艳萍,刘雨佳. 基于五感康养理念的公园规划设计[J]. 设计,2024,9(06):1075-1088.
- [3] 张雪,王浩. 康养视角下城市滨河绿地景观优化设计研究[J]. 林业工程学报,2024,09(02):145-150.
- [4] 陈丽君. 生态修复与康养功能融合的城市河道景观设计策略[J]. 中国城市林业,2024,22(01):89-93.
- [5] 周雨薇. 健康城市背景下滨河康养景观的营造路径研究[J]. 现代园艺,2023(18):78-81.