

# 园艺疗法在国内的发展现状与应用前景

黄瑜勤<sup>1</sup>, 颜庆璋<sup>2</sup>

(福建厦门市园林植物园 厦门 361000)

**摘要** 我国在园艺疗法的研究方面还处于起步阶段,在研究和应用方面还存在很大不足,需要学习欧美、日本等国的园艺疗法经验,尤其是园艺疗法专业人才的培养。本文简要说明了园艺疗法的定义和在国内的现状,详细阐述了园艺疗法的应用和原理,以使园艺疗法从理论和实践上均取得长足的发展。

**关键词** 园艺疗法;作用原理;类型;疗效

DOI:10.14051/j.cnki.xddy.2017.23.026

## 1 园艺疗法的定义及功效

园艺疗法是一门新兴的交叉学科,它集植物学、园林设计学、医学、心理学、哲学、公共教育学、社会福利学等多种学科于一体。对园艺疗法的理解,目前公认的是美国园艺疗法协会的定义:园艺疗法是对有必要在其身体以及精神方面进行改善的人们,利用植物栽培与园艺操作活动,从其社会、教育、心理以及身体诸方面进行调整更新的一种有效方法。事实上,随着园艺疗法概念的不断拓展,其对象不仅限于上述特定人群,也适用于健康和亚健康状态的人群。因而从广义上讲,园艺疗法是指利用植物或者围绕植物开展各项活动,促进人们身心健康和精神焕发的一种手段,可适用于不同年龄、各种身体状况和不同心理健康水平的人。

作为现代医学的一种辅助性医疗方法,园艺疗法具有以下几种功效:美好的园林环境可以消除人的焦躁情绪与不安心理,达到调节情绪、镇静安神的作用;丰富的植物品种可以刺激人的视觉、听觉、触觉、嗅觉等感官,能够改善和加强人的感官功能。特定植物释放的气体或营造的氛围可以调节人的情绪,参与园艺活动可以锻炼人的肌体,增强协调性,培养忍耐力,产生责任感,并从植物的茁壮生长、开花结果中获得满足感

(上接第28页)

## 3 结果与讨论

(1)青提葡萄在短梢的修剪方式下,其萌芽率、果枝率随着芽位的上升而逐步升高,短梢修剪时结果枝分布在2~3芽,在留枝量少,形成的结果枝也有影响葡萄产量的可能。

(2)在长梢修剪方式下,长梢修剪时芽位分部在4~9芽,虽然长梢修剪下其萌芽率和果枝率较高,但结果母枝留得过长,株距为60cm的倒L型整形方式,容易造成2株交在一起,导致篱架郁蔽,而且结果母枝留得过长,节位就会外移太快。

(3)在中梢的修剪方式下,其萌芽率和果枝率都很高,果枝分布在3~7芽,且与短梢修剪和长梢修剪相比,中梢没有以上存在的问题,可能更适合塑料大棚青提葡萄的修剪。

和成就感,通过集体性的园艺活动,可以加强与他人的沟通与交流,提高社交能力,令参与者的性格更加开朗乐观。

### 1.1 国内外园艺疗法的研究现状

我国早在2000多年前的《黄帝内经》中就明确提出了人和自然是一个统一体的思想,认为人类的生存、健康和疾病与环境有着密切的联系。据史料记载,东方的自然山水、日本的禅宗园对病人康复也具有明显的辅助作用,但当时并没有人对园艺疗法的作用进行系统的阐述和总结。

1699年,英国人李那托·麦加首次在《英国庭院》中提到园艺对人身心的治疗效果,而欧洲的修道院很可能是最早出现的康复园林,1817年美国费城的Firend精神病医院开始尝试园艺疗法对精神病人进行辅助治疗,取得了良好的治疗效果,园艺疗法的作用逐渐被人们所认识。经过上百年的研究、应用和总结,美国于1973年成立了世界上第一个国家级的“园艺疗法协会”,将园艺疗法作为一项学科和事业进行研究和推广,其理念是强调“环境—植物—人”的密切关系,显示对不同人群需求的平等关注;之后英国、加拿大、日本等国家也相继成立了各自的园艺疗法协会,此后

(4)试验研究结果显示,剪口粗度在0.9~1.1cm范围内,剪口下果枝率最高,但并非剪口越粗越好,剪口粗度超过1.1cm时,剪口下果枝率呈下降趋势,由此可见,青提葡萄花芽分化是营养物质和其它因素的综合结果所造成的,但究竟是何种因素起决定性的作用有待进一步深入研究。

(5)由于坐果率差异不大,建议在生产实际中,考虑栽培架式的同时采取中短梢相结合的修剪方式,并且留枝剪口粗度在1cm范围内。(收稿 2017-09-29)

### 参考文献:

[1] 看家古丽,李军,等.无核白鸡心葡萄优质丰产栽培[J].新疆农业科技,2012(03)

[2] 管仲新.修剪方式对红地球葡萄成花的影响[J].山西果树,2008,1,1

[3] 楚燕杰,董良利,王军,等.红地球葡萄结果母枝粗度、芽位与新梢孕穗率的关系[J].山西果树,2000,03

基金项目:宁夏教育厅2014年共享精品课程

作者简介:智红宁(1964-),男,副教授,从事设施果树栽培研究。

园艺疗法的研究和应用在这些国家得到了迅速发展。在欧美,园艺疗法主要针对身体和精神上有障碍的特殊人群,包括精神病患者、抑郁症患者、智力低下者、高龄老人以及伤残人士等,处于亚健康状态的健全人一样适用。

## 1.2 园艺疗法在中国的发展现状及应用

在中国,园艺疗法的研究起步非常之晚。直到今天,尽管有越来越多的研究者注意到这个领域,但国内对园艺疗法的研究依然处在初步发展的阶段。从总体上来说,研究的范围还比较窄,主要还停留在介绍国外研究状况和普及园艺疗法相关知识的层面上,更为重要的是缺少对园艺疗法的实际应用。到目前为止,我国没有建立一个园艺疗法的相关团体或机构,没有园艺疗法的相关杂志期刊,没有大型的园艺疗法项目。即使有相关的研究,也大多被划分在园艺或者园林的范畴里,没有独立出来。所以说,园艺疗法还没有真正地在中国普及。

20世纪90年代,开始有医学领域的研究者注意到园艺疗法,并从医学治疗方法的角度来介绍园艺疗法发展的历史、治疗的对象、实施步骤以及注意事项等。随后,大众科普刊物也开始向社会宣传推广园艺疗法的好处,使更多的人知道这一疗法。到21世纪初,大批不同专业的研究者注意到这一领域,不仅出现更为丰富全面地对园艺疗法的综合介绍,还发表了从不同学科角度出发的相关研究,例如从精神病学的角度,班瑞益在对慢性精神分裂症患者的研究中了解到,通过园艺疗法的康复训练,不仅有助于缓解精神残疾的严重程度,还有助于改善始动性缺乏,提高自信心,调动病人的兴趣,帮助建立乐观的积极情绪。近几年,开始有从园林园艺专业的角度来思考园艺疗法的研究出现,研究如何在园林设计中体现园艺疗法,以满足各种群体的需求,并认为这是21世纪园林建设的根本趋势,并有了第一个康复性花园的设计。此外,国内的学者也开始了与国外学者的合作交流,对国外园艺疗法的现状作了更加深入全面的介绍。

由于老年化程度逐渐提高,生活节奏加快,情绪压力增大,园艺疗法在中国会有比较大的需求。目前,通过媒体及学者所做的大量普及工作,公众逐渐开始了解并接受园艺疗法。在北京、福建等地,也已经在筹建园艺疗法园,目前,园艺疗法在我国的应用主要有2个方向:一是对各种身心疾病的治疗,例如青少年网瘾、老年人的康复治疗;二是应用在城市规划及园林绿化上,致力于建设更加具有治疗意义的城市绿地。

## 2 园艺疗法的作用原理

### 2.1 园艺疗法对人的感官刺激

生物学家认为,情绪能够影响大脑神经系统和内

分泌系统,进而导致心血管系统、消化系统和免疫等发生变化。长期接触花草树木、绿色原野和自然风光可以调节人的心情,一定程度上影响人的生理与心理状态,从而促进身体健康。园艺疗法对人体的感官刺激主要包括视觉、嗅觉、听觉等方面。

2.1.1 植物对人的视觉刺激。不同颜色、不同形态的具有观赏价值的花叶能够形成不同的视觉效果。形态各异的植物给人带来启迪和向往,造型迥异的黄葛树树根婀娜盘绕,千姿百态,使人惊叹自然造物之奇巧,引人翱翔于丰富的臆想之中;可以利用园艺植物的颜色(花色、叶色)进行园艺辅助治疗,暖色调的特点是鲜艳夺目,欣欣向荣,令人精神振奋;冷色调的特点是静、幽、清,给人安谧祥和之感;中性色配以暖色给人以醒目雅致之感。

2.1.2 植物对人的嗅觉刺激。植物的花、叶、果等部位都含有一定的芳香分子,各种芳香分子能够使人体产生不同的心理和生理反应。研究表明,长期置身于优美、芬芳、静谧的绿色环境中,可使人的皮肤温度降低 $1\sim 2^{\circ}\text{C}$ ,脉搏每分钟平均减少4~8次,呼吸平缓而均匀,心脏负担减轻,使人的嗅觉、听觉和思维活动灵感增强。

2.1.3 植物对人的听觉刺激。生活中会遇到各种声响,有些声音会引起烦躁、恐慌、激动,有些声音则会使人放松、愉悦、舒畅。经调查表明,当人们听到森林中植物叶片摩擦的沙沙声、溪流潺潺的流水声以及鸟儿叽喳的鸣叫声时,舒适性会大大增加。反之,城市中汽车喇叭声、施工机械声等,则让人感觉不舒适。这也是如今生活在繁杂城市中的人们更加渴望回归自然,聆听自然的主要原因之一。然而,由于阳台或屋顶的空间有限,无法完全模仿自然的声音,可以在花园中人为制造模拟自然的声音或播放优美的音乐,来达到园艺疗法的目的。

## 3 园艺疗法的参与性

植物是有生命的物体,随时间和空间的变化而变化,园艺植物的季相美,不仅表现在对人的感官刺激上,在整个生长过程中也会呈现出不同的变化状态,从而影响人们的生理和心理的变化,人们可以参与其中,通过园艺劳作(如播种、施肥、修剪、浇水、松土等)和园艺交流(如交换栽培经验、分享丰收成果、寻求合作帮助等)的形式,参与互动,进而锻炼身体。位于美国的伊丽莎白及诺娜·埃文斯花园,正是一座通过园艺疗法的参与性而达到改善人体机能,调节身心以及塑造情绪性格的贵族疗养型庭院。被美国风景园林协会(ASJA)专业评审团评价为:“景观设计师创造了一个细节完美的美妙园林,是一个具有康复性治疗的宝库。”

## 4 园艺疗法的类型

#### 4.1 园艺治疗

人的身体如果不经常运动,其机能就会出现衰退,从而导致生理功能低下、精神颓废、心理消极等。园艺疗法通过安排合适的园艺治疗活动,从整地、施肥、播种、管理到采收等各个环节,给游客提供从事实践操作的机会,增强自信,促进身心健康。

#### 4.2 环境治疗

环境治疗主要是通过刺激感官的各种要素所组成的环境作用于游客,能舒缓身心,增进治疗效果。

4.2.1 视觉刺激:不同颜色、形态的具有观赏价值的花叶,可提供不同的视觉效果,形态各异的植物给人带来启迪和向往,暖色调鲜艳夺目,令人欣欣向荣、精神振奋;冷色调静、幽、清,给人安谧祥和之感;中性色配以暖色给人以醒目雅致之感。

4.2.2 听觉刺激:不同的植物在风雨中发出不同的声响,不同形态与不同类型的叶片相撞,有的萧瑟优美,有的汹涌澎湃。萧瑟之声可以镇静,松涛之声也是保健的“良药”;另外,雨打芭蕉、荷清蝉鸣也可让游客产生美感和消除烦躁。

4.2.3 味觉刺激:园内开辟味觉花园,栽种水果、蔬菜、香草,随手采摘亲手栽种的蔬果与友人分享,可体现栽种者的成就感和满足感,亦可勾起对往事的回忆。

4.2.4 嗅觉刺激:不同香味可产生不同嗅觉刺激效果,香味植物可根据其香味浓度而分类,一些可以远距离闻其香味,一些则需要近距离接触,一些则晚间才发出香味,亦有一些要轻揉叶子散发香味。充满香味的花园能令人驻足欣赏,产生轻松舒畅的感觉。

4.2.5 触觉刺激:不同植物拥有不同质地,包括平滑的、粗糙的、绒毛的、坚实的、薄脆的、肉质的等,同一植物不同部位可提供不同感官刺激,如树皮、树叶、花朵、果实、种子等。游客通过触摸植物,达到感官刺激的效果。

#### 4.3 玩耍治疗

通过为游客提供游乐设施(尤其是儿童),让其在优美的环境中尽情玩耍、排解烦恼,从而消除厌倦感和畏惧心理,增强自信心和好奇心。如可以在公园内开设沙滩区、野营区、烧烤区、健身区等功能区。瑞典在这方面做的较为成功,斯德哥尔摩的一所儿科门诊曾1973~1975年,针对儿童进行了为期3年的治疗试验,结果证明玩耍治疗对儿童的精神健康有积极影响。

### 5 园艺疗法的疗效

#### 5.1 减轻压力

理论认为压力的减轻取决于4个要素<sup>[4]</sup>:一是可控感。环境优美的公园会让游客感到放松,可以自主支配自己的活动,是获得精神自由的极佳场地。二是社会活动。公园是社会交往的良好场所,在那里游客可以自由畅谈和交流,也可为病疾游客提供广泛的社会支持。

三是体育运动。公园内设置如各种球类活动场地、健身体验区、野营区等健身运动功能区,游客可以尽情享用。四是积极娱乐。环境中的茵茵绿地、轻柔优美的音乐等有利于缓解游客心理压力。如美国得克萨斯州一所大学的教授 Roger 等于 1991 年使用生理方法对一住区居民进行了“减轻压力”试验,结果表明,置身于布满植物的自然环境中的比处在交通环境和购物中心的人们恢复效果明显得多,血压降低,心境平和,肌肉紧张度得到松弛,而且这些生理结果在 3~4min 内就可得到恢复。

#### 5.2 消减病情

对于疾病游客而言,可以通过种植不同花期的植物刺激视觉、种植具有不同质感的植物刺激触觉、种植芳香植物刺激嗅觉、开辟蔬菜瓜果园刺激味觉、设置听觉景观元素刺激听觉等,达到减弱和消除病情的目的。

#### 5.3 增强活力

游客,尤其是亚健康 and 疾病游客,通过园艺治疗,可以克服惰性心理,增强体质,激发活力,从而提高免疫和抵抗病疾的能力。

#### 5.4 提高认知

许多园艺活动包含创意元素,它能刺激及发挥游客的想象力和创意潜能,可以充分调动游客的思维活动,建立一定程度的良性刺激,焕发游客对生活的渴望和追求,对病疾游客还可起到辅助治疗和康复的作用。

#### 5.5 促进交流

园艺能提供风景优美、自然舒适的环境,游客通过参与园艺活动,以园艺活动为话题互相沟通、产生共鸣,从而消除内心寂寞和孤独,达到促进交流的效果。

### 6 总结

园艺疗法具有增进身心健康、消减疾病、经济实惠、方便操作等特点,而我国具有丰富的传统养生保健经验、博大精深的中草药技术和丰富植物资源,开展园艺疗法非常适合我国的实际。进行园林设计时,强调园艺疗法的疗效和应用的基本原则,是充分体现人性化的根本需要,也是未来园林建设的根本趋势。

(收稿 2017-08-01)

#### 参考文献:

- [1]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,2003(3):17-19.
- [2]刘志强,洪巨伟.园艺疗法在我国城市园林中的应用研究[J].苏州科技学院学报,2008
- [3]刘志强.芳香疗法在园林中的应用研究[J].林业调查规划,2005,30(6):91-93.
- [4]吴涤新.花卉应用与设计[M].北京:中国农业出版社,1994.
- [5]刘建华.园艺疗法[J].绿化与生活,1999(1)
- [6]林冬青,金荷仙.园艺疗法研究现状及展望[J].中国农学通报 2009(21)

作者简介:黄瑜勤(1964-),江苏人,本科,高级技师。