

# 中国道教养生文化与康复景观疗法对比 分析及启示

张 晶

(武汉东湖学院传媒与艺术设计学院 湖北武汉 430212)

**【摘要】** 本文将中国道教养生文化与康复景观疗法对比分析,找到它们之间的一些联系并获得设计启示,探讨中国传统文化对现代康复景观设计的理论指导意义。同时,通过设计实例论证中国道教养生文化对现代康复景观空间设计的影响,为深入挖掘中国传统文化内涵,创造有中国特色的景观空间提供理论借鉴价值。

**【关键词】** 中国道教养生文化; 康复景观疗法; 五行学说

中国道教养生文化综合了五行学说、阴阳学说、精气神学说和经络学说,特别强调环境对养生的重要性,遵从天人相应、形神合一,顺应自然的原理,既注意自然生态对人的保健功能,也包括精神文化方面的颐养。它是中国劳动人民在经年累月的生活劳作过程中总结下来的,是中国传统文化的瑰宝。

康复性景观疗法是一种综合的辅助治疗手段,主要目的是辅助治疗、预防治疗、康复治疗等,借助景观要素、环境氛围、场所特性、空间形式来促进影响和恢复人的身心健康。康复性景观疗法众多,主要包括运动疗法、感官疗法、芳香疗法、园艺疗法等。学者克莱尔·库珀·马克斯认为目前康复景观设计的理论框架仍不全面系统,他认为传统医学的兴起能促进康复性景观的进一步发展,而作为中国传统文化瑰宝的道教养生文化,其本质就是关注人健康与自然的关系,将道教养生文化与康复景观疗法进行对比分析,获取传统养生智慧,对康复景观设计的现代研究起到积极的推进作用。

## 1 道教养生文化与康复景观疗法之间的关系

道教养生文化主要研究对象是人,试图去揭示人与自然、社会的和谐关系,对于现代人类健康的研究具有重要借鉴价值。《道德经》中说:“人法地,地法天,天法道,道法自然”。人的生老病死受到阴阳规律的限制,所以人的生命活动都要符合自然界的客观规律,人才能开发智慧、延年益寿。道家的养生观是一种自然之道的养生观,是一种顺应自然、适性重生的生命观,创造了“养生之道”。在对道家养生思想与康复性景观疗法对比分析研究中发现以下关联性:

### 1.1 道教养生文化中“清静无为”与康复景观中的感官疗法

道教养生注重精神养生,文化思想内核是“清静无为”,它是指保持内心宁静,不受外物扰动,使人获得一种愉悦洒脱的心境,从而促进心理健康。只有人的精神返璞归真,人的心情才能达到平衡和宁静。道教中的“清静无为”的养生理念与康复景观感官疗法的内涵不谋而合。感官疗法中通过满足使用者的听觉、嗅觉、触觉、视觉的需求,让人在充分融入自然环境中,释放压力,疏通经络,

才能获得心灵的净化和平静。

### 1.2 道教养生文化的“形神俱炼”与康复景观中运动疗法

道教养生文化另一重要思想是“形神俱炼”,即形态和机能的统一。故中医强调形体与精神要整体调节,它们之间相辅相成,相得益彰。人的生命活动要符合生命运动的客观规律,只有动静结合,才能做到形神俱全,延年益寿。

在康复景观的空间设计中重视设计不同类型多样化的活动空间,以满足不同群体在同一时间段对景观中动态空间的不同需求。道家养生文化的“动以养形”理念与康复景观中运动疗法的功效也有异曲同工之妙。运动疗法通过低强度的健身运动,在强身健体的同时,用来改善长期受到精神压力所带来的心理问题,消除忙碌生活的压力与疲倦感。同时,人在运动实践活动中,与大自然亲密接触,转移注意力,放松心情。在让人充分感受到大自然蓬勃生机的基础上,重塑积极心态,建立自信,为使用者提供愉悦的精神和情感体验。

### 1.3 道教养生文化的“五行学说”与康复景观中的芳香疗法

阴阳概念是中国文化的精髓,道教五行学说是在五行相生相克中悟出了“阴阳大化”的养生原则和方法,主要体现在人所处外部环境与身心健康之间的阴阳对立统一关系。五行学说依据人与自然的关系,把人的身体部位与五行学说对应起来,把木、火、土、金、水比喻为人的五脏,分别对应人体的肝脏、心脏、脾脏、肺脏、肾脏五大身体器官的调养,并且运用五行相生相克、阴阳的理念来表达人体的平衡关系。中国古典园林在植物配置上可将五行学说、阴阳平衡的理念应用其中,分别按照植物的阴阳属性、植物的色彩与五行的关系,进一步挖掘植物的文化内涵的疗养功效,将景观视觉美与保健康复的功能结合。芳香疗法中经科学研究发现,嗅觉神经为我们提供了嗅觉,从我们的鼻子开始,香味进入颅骨,直接连接大脑,用神经系统形式将信号发送到大脑的许多不同部位,还可以触发人的应激反应,加速人的呼吸、心率和提高血压,放松身体,促进睡眠质量,影响人的情绪。这种疗法与道教养生文化的“五行学说”中植物与五行关系理念类似,

也是植物对人保健功效的一种应用。

## 2 两种文化的对比分析及启示

不同于西方文化体系中认为人可以控制自然,自然可以被人类驯服,在道教养生文化里,人存在于自然之中,并归属于自然,应与自然和谐相处。从哲学思想上而言,两种文化观念截然不同。但随着社会的发展,西方医疗体系开始逐渐意识到中医的重要作用,中医学也受到了认可和追捧,而我们更应该深入挖掘道家养生文化精华,将它应用于康复景观设计中,创造出人与自然和谐相处,并具有一定康复疗效的优美景观环境。

### 2.1 “形神俱炼”理念在空间规划设计中的应用

在景观空间设计中应当动静结合,既要有安静私密的静态空间,也有聚集健身的动态空间,做到阴阳平衡,达到身心和谐健康的目标。在动态空间的设计上,可以借鉴道教“动以养形”中的动功:如五禽戏,石景按摩法,太极拳等,达到激发运动,促进人们强健体魄。铺装材质上也可以设计鹅卵石健康步道,借助不同形状的鹅卵石对于足底产生刺激作用,如同针灸穴位一般,改善人体头痛、失明、背疼、消化不良等身体问题,可起到全身调节的作用。

康复景观设计中静态空间设计上可设计静坐冥想空间,利用地形、种植、水景、石景、公共设施等景观要素对空间形成围合限定,使空间具有较强的聚合感,减少外界喧闹对场地的干扰影响。同时,可以利用植物如雨打芭蕉或风啸竹林,以及潺潺流水等声景要素,将外界的喧闹隔阂开来,做到闹中取静,让人获得恬静舒适体验的同时,可以驻足欣赏美景,找到自然山水与人心灵上的通融,从而获得生命的激情、超然的心境和自由的舒展。

### 2.2 “五行学说”理念在植物配置设计上的应用

在康复景观植物配置上,可引入道教五行学说理念。在植物分区上可分为五个部分,每个部分依据五行学说对应人体的器官属性,并根据五行的色彩和阴阳平衡的理念选择对应的药用植物。利用不同类型植物的季相变化,做到植物配置既有分区特色,也能相互联系,形成统一文化主题。运用具有养生保健作用的植物,调动人们的情绪,增进人体健康。五行学说中的木、火、土、金、水分别对应青、红、黄、白、黑五种颜色,也可以根据五色和植物属性来选择对应的植物,例如中医学理论指出红色对于患者的心脏类疾病有一定的保健功能,白色对于改善肺脏疾病也有一定功效。所以,可针对不同患者的病症特点来搭配乔灌木等植物,作为一种辅助治疗的综合手段,改善患者的身心健康水平。

## 3 道教养生文化在康复景观设计案例中的应用

北京地坛中医养生文化园在中国道教养生文化和康复景观设计的结合上是一个经典案例。它位于北京地坛公园的牡丹园内,占地3.5公顷。其规划在建设理念上引入中国的传统养生文化,特别是在景区分区和植物配置上,按照五行学说中植物对应的人体器官疗效来进行布置。园内分别是金(肺)区、木(肝)区、水(肾)区、火(心)区、土(脾)区共五大景观分区,并配置相应颜色的植物。金(肺)区对应的保健植物是银杏、七叶树等,也是利用银杏挥发物对心肺疾病的天然疗效。按照五行理论金生水,在广场周围设计水景,广场的中心设计了景石,为呼应该区的文化特色命名为“金水相生”。周围设计六处打坐台,配以潺潺流水,让景石成为视觉焦点。木(肝)区植物以绿色为主,对应保健植物黄芪、落新妇、沙参等。“养肝之要,在乎戒忿”,重视精神愉悦、情绪平和对肝脏健康的影响。所以在此区的园林建筑命名上中取“和”字紧扣“精、气、神”三宝和合的主题,并与园中“望和亭”“致和廊”“明和仙域”等景观遥相呼应。火(心)区植物以红色调为主,对应保健植物红花刺槐、碧桃、贴梗海棠等。此区设计休闲广场,用象形的艺术手法设计了一块心形景石,配以汨汨流水,暗喻心之泵血,并配以火炬雕塑小品,体现水火相济的五行阴阳平衡理念。水(肾)区以黑色(深色)为主,设计了黑色的铺装小路,植物多以深绿色为主,如油松、青杉、雪松等,并在此区设计了深色的瀑布、跌水、小溪、深潭等多种形式的水景元素。在深潭之中设有丹炉雕塑小品,寓意水中有火,阴阳并济之意。因脾与运动相关,土(脾)区设置一个运动养生广场,广场周围摆放了“二十四节气”的主题地雕,传达养生文化中“四时养生”理念。在植物配置上以黄色为主,选用连翘、棣棠、黄刺玫、元宝枫等植物。此园处处精心设计,让游客游玩休憩的过程中了解并传承中国道教养生文化。

中国道教以“天人合一,道法自然”为基本原则,对现代人的健康蕴含着巨大的启示作用,对营造具有中国特色的康复景观也有一定的理论借鉴价值。对康复景观设计的研究除了道教养生文化以外,应该多融入佛教、儒教等其他中国传统文化,并深入挖掘传统文化内涵,用高超的艺术手段潜移默化地将景观设计要素与传统文化有机结合起来。

**作者简介:**张晶(1979.5—),女,湖北天门人,硕士研究生,副教授,研究方向:景观规划设计。

**基金项目:**2017年湖北省非物质文化遗产研究中心基金项目(编号:FY-2017-15)《传统“养生”理念与老年社区康复性景观设计研究》。

## 【参考文献】

- [1] 克莱尔·库珀·马科斯, 罗华, 金荷仙. 康复花园[J]. 中国园林, 2009, 25(7): 1-6.
- [2] 薛红艳. 中国古典园林的阴阳美[J]. 大连理工大学学报(社会科学版), 2001(1): 52-56.
- [3] 许慧, 彭重华. 养生文化在中国古典园林中的应用[J]. 广东园林, 2009, 31(1): 28-31.
- [4] 吴晓舟, 谭勇, 邵锋, 等. 养生文化在景观设计中的应用——以北京地坛中医药养生文化园环境景观设计为例[J]. 西南师范大学学报(自然科学版), 2011, 36(1): 178-183.