

遵生·营境·正念——应对高密度城市信息过载的园林康养设计实践研究

Landscape Design for Health Cultivation and Mindfulness: Practice Research on Garden Therapy Design for Information Overload in High Density City

高伟* 徐玉洁
GAO Wei*, XU Yu-jie

摘要: 信息过载导致的公共健康问题在后疫情时代不断加强, 高密度城市历史城区体现尤为明显。研究对高密度城市信息过载问题进行分析, 提出研究假设: 是否可通过营造具有康养功能的城市历史景观传达有序健康的历史环境信息, 提供应对高密度城市信息过载问题的景观服务框架下的调节与文化服务, 来缓解高密度城市信息过载现象所引发的公共健康问题。并以西湖路广场口袋公园更新设计为实践研究案例, 引用积极健康的概念与维度, 将信息传递和公共健康进行关联, 基于“天地人”相对应的“遵生营境”“画意营境”“正念入境”三种设计手法, 探讨风景园林介入城市更新的创新型途径。

关键词: 遵生营境; 正念园林; 园林康养; 口袋公园; 实践研究

中图分类号: TU986

文献标志码: A

文章编号: 1671-2641 (2022) 05-0006-06

收稿日期: 2022-08-25

修回日期: 2022-09-17

Abstract: With the development of the information age, the public health problems caused by information overload have been increased in the post-epidemic era. This phenomenon is especially obvious in the high-density historical urban areas. This research first analyzes the information overload in high-density cities. At the same time, the research hypothesis, is it possible to alleviate the public health problems arising from the phenomenon of information overload in high-density cities by creating historic urban landscapes with health functions that convey information about an orderly and healthy historic environment, and by providing regulation and cultural services within the framework of landscape services that respond to the problem of information overload in high-density cities. Taking the renewal design of Xihu Road Square as a practical research case, this research cites the concept and dimension of "positive health", associates information transmission with public health, discusses embodiment and application of the three design methods of "Landscape Design with health cultivation", "Artistic Conception-Based Jing-Structure", and "Create Environment to provide Mindfulness Therapy Activities" that corresponding to heaven, earth and people in the gardening health care functions of the current landscape design.

Key words: Landscape design with health cultivation; Mindfulness-landscape; Garden therapy; Pocket park; Practical research

随着互联网和信息技术的迅速发展, 公众逐渐从信息匮乏到达信息过载的状态, 在尝试获取有效信息时捉襟见肘, 促使信息焦虑症频发^[1]。广州是粤港澳大湾区高密度城市的典型代表, 这座具有两千两百余年建城史的千年商都中蕴藏着极具价值的城市历史景观, 但随着城市建筑与人口密度的不断攀升, 城市历史景观的完整性和原真性遭受破坏, 历史环境信息破碎化, 维持了两千多年的原有人地关系被解构。高速城市化导致城市空间拥挤, 环境品质下降等问题, 进一步刺激了信息过载的加剧^[2]。上述问题在后疫情时代背景下的广州历史城区中体现得尤为明显, 这令公共健康领域的挑战压力日愈增加。

1. 高密度城市的信息过载问题

1.1 信息过载

信息过载 (information overload) 起初的基本定义为:

人们收到的信息超过所能处理的极限。19世纪末20世纪初, 德国社会学家齐美尔 (Georg. Simmel) 开始注意信息过载现象, 之后, 不同领域的学者对信息过载进行了研究, 但都没形成定论^[3]。1986年, 科拉普 (O. E. Klapp) 等学者将信息过载的基本概念延伸解释为信息恶化的现象^[4]。2007年, 国内学者蔺丰奇、刘益等人将信息过载的定义进行中国语境的归纳总结, 并将其归纳为人们接受过多信息后, 无法有效整合、组织及内化为所需信息, 以至影响工作、生活以及人际关系等^[5]。基于高密度城市语境, 本研究将“环境信息过载现象”概念从“信息过载现象”的本义延伸解释为: 场地使用者在过多的高密度城市环境信息刺激下, 无法顺利获取和处理高密度城市环境中的需求信息, 从而对公共健康福祉造成负面影响的现象。

1.2 信息过载导致的公共健康问题

信息过载影响公共健康福祉, 具体现象比如: 喧闹、费解、无关性、复杂、伪信息等, 对人们的工作效率、身

心健康和人际关系产生负面影响^[3, 5~6]。高密度城市特性所带来的信息过载问题,会导致压力与倦怠、注意力分散、信息焦虑与信息抑郁等情况^[5]。基于场地的环境信息过载所造成的影响,除导致负面情绪影响身心健康,还导致回避行为的产生,从而使场地失去吸引力,影响人们对场地的认同和地方依恋,对公共健康福祉造成负面影响。

信息过载导致的公共健康问题在后疫情时代日益严峻。众多研究者从多个领域和层次对信息过载提出了缓解之策^[7~8]。从风景园林学领域及相关学科领域出发对高密度城市信息过载问题提出解决方法显得尤为迫切。

1.3 在高密度城市语境中如何应对信息过载

为了应对信息过载,美国信息学家沃尔曼(Richard Saul Wurman)1975年提出信息构建概念,认为信息构建是解决信息过载的有效方法。主要指利用信息内容进行组织结构并将信息传达给受众,其核心目标是满足信息的供给以及保证信息用户与信息内容之间交互顺畅。在高密度城市语境中,城市历史景观提供的历史环境信息交互机会可看作是此环境信息构建的过程与途径。基于上述分析,提出研究假设:通过城市历史景观传达有序且具有健康促进作用的历史环境信息,提供应对高密度城市信息过载问题的景观服务,从而缓解高密度城市信息过载问题。

2 从“健康”到“积极健康”

2.1 世界卫生组织对健康定义的局限性

1948年,世界卫生组织对健康进行定义:一种完全良好的身体、心理和社会状态,不仅仅是没有疾病或者虚弱。该定义将健康概念扩大到心理和社会方面,但表述过于绝对^[9]。首先,其描述的是一种完全理想的健康状态,若以此来进行健康界定,大部分人的状态都处于不健康;其次,该定义最小化了人类自主应对生活中不断变化的身体、心理、情感和社会挑战的能力,以及在慢性疾病或残疾中实现自我恢复和满足的能力。虽然这一定义存在局限性,但仍是目前使用最普遍的健康定义。

2.2 积极健康的定义与维度

2011年胡贝尔(Huber M)等学者提出新的概念:健康是指在面对社会、身体和情感挑战时的适应能力和自我管理能力^[10]。2016年胡贝尔将这一概念总结为积极健康并正式提出,认为积极健康并不是没有疾病、完全健康的一种结果或者静止状态,而是一种动态发展的过程和能力^[11]。2020年保罗(Paul Opdam)等人延续了这一概念并进行解读,认为积极健康不是无异常

的状态,而是保持健康、从异常中恢复并应对异常的个人能力。保罗从医疗卫生的角度将积极健康划分为6个维度,其中日常功能维度具有统领作用,通过其余5个维度来满足日常功能,从而促进积极健康,实现公共健康福祉^[12]。

2.3 在高密度城市中如何促进积极健康

公园绿地对于缓解高密度城市中信息过载现象,实现注意力恢复与压力缓解的功效已得到研究证实,但用地资源紧缺的高密度城市历史城区,却难以增加大面积的集中城市绿地。因此,在作为高密度城市文化与集体记忆物质载体的城市历史景观中的破碎化场地,可以引用积极健康的概念与维度,将信息传递与公共健康进行关联,通过历史环境信息和园林康养信息构建服务的口袋公园建设途径进行城市更新,传达有序且有健康促进作用的历史环境信息以提供应对高密度城市信息过载问题的景观服务,从而发挥缓解信息过载现象的疗愈能力,及公共健康问题。

3 广州市西湖路广场更新设计实践

3.1 项目背景与挑战

设计场地位于广州市越秀区北京路历史文化街区,古禺山与古西湖交界处的西湖路广场,是历经三朝的广州古城核心。场地北部紧临自2200年前建城选址时就确定的广州主城岸山之一的禺山;场地西部是南汉时期开凿并具有1100年历史的广州古西湖遗址;场地南部为南汉时期新藏寺原址,今为省级文保单位大佛寺。场地周边与广州城市发展息息相关的历史景观仅存大佛寺,体现南越和南汉两朝城市山水格局的历史景观和所体现的古典人地关系皆已消逝,游人在场地已无法获取相关历史环境信息,更无法了解古广州城曾经拥有的优美风景。

设计场地面积仅为2140m²,受到城市密度攀升而带来的巨大冲击,原场地仅作为寺前停车广场使用,无法为游人提供足够的活动场地需求,这正是上述广州古城传统天人地和谐关系解构的集中场地体现(图1)。同时,



图1 广州市西湖路广场现状分析图

高密度城市特性所带来的北京路历史文化街区绿地缺少与商业环境信息过载等问题，导致游客与社区居民精神疲惫、压力增大，注意力下降，等等。因此，如何在城市更新中通过再现西湖路广场的广州古城人地关系与中国传统城市山水格局中的天人关系，在高密度城市语境中缓解信息过载现象，提供公共健康福祉支持，成为核心命题与挑战。

3.2 设计实践思考

西湖路广场更新以“正念园林”为设计主题，以遵生营境、画意营境、正念入境为设计手法。将中国传统养生智慧与园林营境结合，达到顺时调养，四时合序的养生目的，提升公众积极健康维度。以遵生营境为手法进行四时调摄，使公众精神与心灵澄静安详，回归传统天人关系；以画意营境为手法再现南汉山水格局，重塑古典人地关系；以正念入境为手法使公众通过正念疗愈活动觉知当下，观照自性，体会身心心灵的和谐，乃至天地人的大和谐（图2）。

3.2.1 “画意营境”设计手法使公众关注“此地”

西湖路广场原有山水格局自南汉以降形成，在宋代成为古广州城名胜，引米芾等文人墨客观览题词。如今，除西湖路广场不远处的药洲遗址之外，原有山水格局的历史环境信息已经完全破碎消逝，千年胜境难觅。

西湖路广场更新以画意营境为设计手法，传移模写唐宋园林气韵，再现禺山仙湖意象，重塑千年古典人地关系（图3）。主景树整体布置以日本僧人画家雪舟等杨的四季山水图长卷为形式语言来源，借鉴其经典的树形关系，将四季山水图中的整体布局、构图气韵转译到场地中。采用物我交融、时空一体的入境式布局将场地设计为一东一西两个小型洄游园。供游人停留休憩的场所有8个节点，分别为“松亭会友”“春阳和景”“招凉息心”“千年胜境”“秋风清馥”“冬时谈禅”“松林净苑”“禺山仙湖”（图4）。

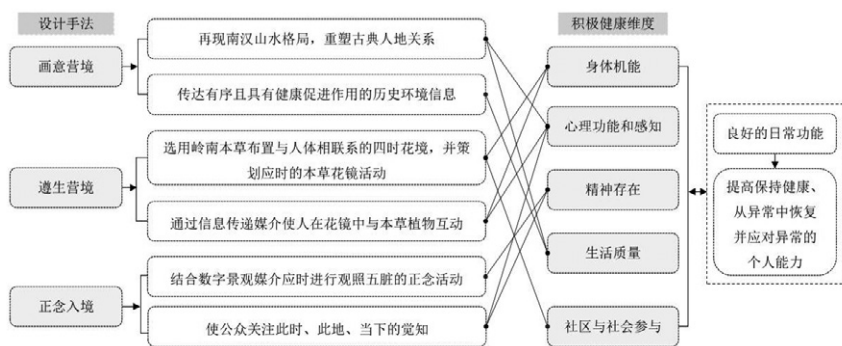


图2 三种营境设计手法与积极健康的关联

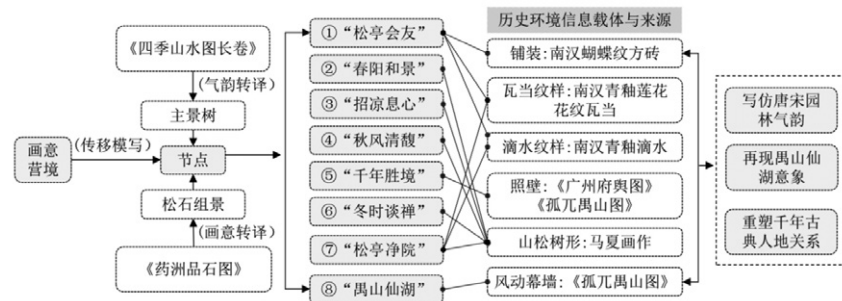


图3 画意营境设计手法技术路径



图4 西湖路广场更新平面图

以“招凉心息”节点为例。该节点名取自古籍《黄帝内经——春夏秋冬论》论及夏时于“虚堂静室”和“水亭木阴”下的身心体验^[13]，因此，设计场地以南宋马远的《观瀑图》中瀑旁溪岸、松林绿荫的场景为意向再现了避暑纳凉、清凉息心的夏时场景（图5），花境则以半边莲等补心益气的岭南本草植物为材料，消除夏季心火，感知心脏^[14]。从形式上，

参照画中树形选取山松，画中树附石而生，长于瀑布崖边，枝干遒劲；从布局上，通过传移模写画中松石、人、水体关系，再现画中“松石观瀑”的场景画面；从内容上，借描绘相似场景画面的诗句，如唐代韦庄诗《夏夜》和李白诗《夏日山中》中所描绘，暑气熏蒸的夏日身处傍水松下“懒摇羽扇”“开襟纳凉”“露顶松风”，突显古人对待酷暑闲适自得的心境。

在场地松下端位置再现夏时松石场景，为行人提供松下浓荫，以浓荫和水雾突显凉意，使游人体验招凉息心、洁净清凉的夏凉之景，同时感悟古人于松林绿荫和傍水瀑下的物我两忘，暑热顿消于无形间的闲适之情。以此再现“招凉息心，补心益气”的入画情境，以求达到降火养心的康养目的（图5）。

与此同时，本案设计将构筑物及其景观要素作为场地传达历史环境的信息载体，研究《孤兀禺山图》《药洲品石图》等原址山水画作的图像学内容，取多幅五代及宋画的要素形式，合成设计语汇（图6）：采用风动幕墙形式转译《孤兀禺山图》画意，改造周边建筑立面，形成场地地标，再现禺山及古西湖山水格局；用照壁石雕写意古广州城山水格局与场地关系；取《药洲品石图》松石组景为营境主景，并依据考古证据选用南太湖石（英石大类中的阴石）；园中铺装、瓦当滴水等所有装饰纹样也皆写仿南汉园林考古遗址中装饰纹样。

3.2.2 “遵生营境”设计手法使公众关注“此时”

“遵生”源于中国传统养生智慧名著《遵生八笺》，其由明代高濂所著，内容涵盖儒、释、道籍，经史杂著与医药著述等，从8个方面讲述了通过顺应四季阴阳变化、配合五脏寒温顺逆、吸取天地自然精华，达到外适内和、延年益寿的方法，体现了中国传统文化强调顺时合宜和天人相应的养生智慧^[15]。“遵”字在说文解字里义为

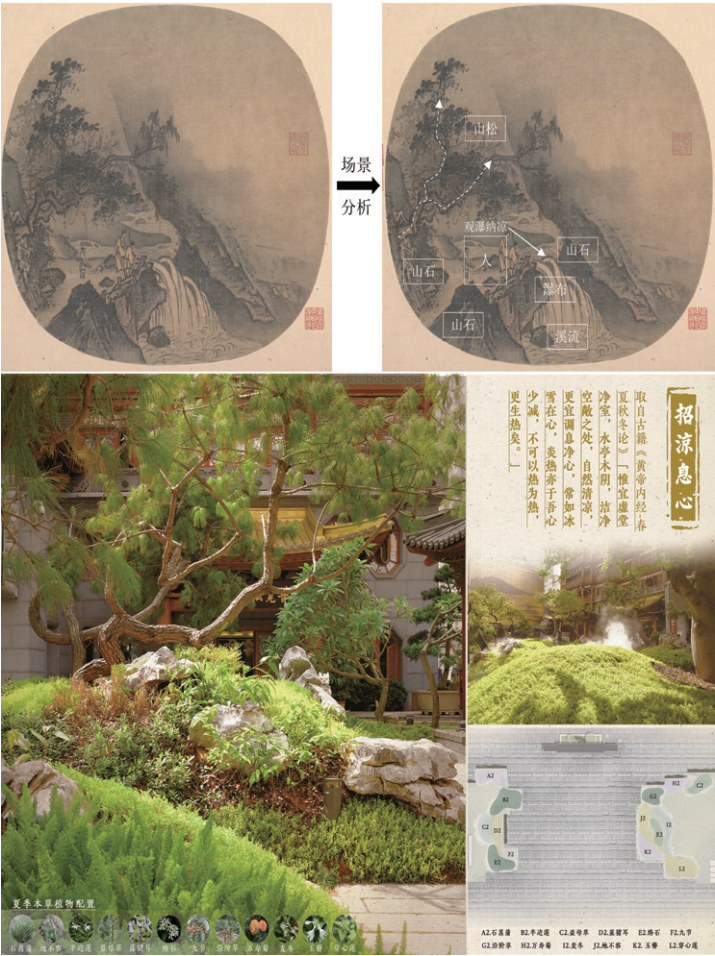


图5 《观瀑图》场景分析与“招凉息心”节点实景



图6 历史环境信息与设计语汇分析

“遵，循也。从尊声。”自古以生为尊，此处“生”不仅指独立个体生命，其蕴含更为广阔的天地化生万物之意，因此高濂用“遵生”一词不局限于个人生命的调养，更深的一层含义是对宏观生命与自然的尊崇，这便奠定了天人相谐的基础^[16]。“遵生”从人的视野体现“天人相应”的东方养生智慧，同时恰恰从自然的视野反映了中国传统园林文化“人与天调”的价值观，生动地揭示了中国传统养生智慧与园林营造的关联。

本案设计以顺时合序、人与天调为原则，选用岭南本草植物布置四时本草花境，将四时本草与人体五脏六腑相联系，即通过对本草植物进行归经，指明植物药用功能的适用范围与药效所在，使本草植物的药效与其对脏腑经络具有的特殊治疗作用相呼应，再而与四时相呼应，由此指导花境植物的筛选与配置(图7)。同时，策划应时的本草花境活动，重拾人体与自然环境调和的合宜养生智慧。游人在本草花境中可通过环境教育媒介与植物互动，结合数字景观媒介进行观照心脏的正念活动，将中国传统养生智慧与园林营境结合，达到顺时调养，四时合序的养生目的，可和其性灵，悦其心志，回归传统和谐天人关系。同时引导游人关注园林的物候与时令，脱离高密度城市中的喧嚣场景(图8)。

1)“春”时花境

春属木，肝气通于春^[17]。此时人体脏腑状态为肾气渐弱，肝气渐旺，因此春时应当顺应天地生发之气，调养肝气，养阳收阴。春季花境植物选择归经于肝、胆经的本草植物，如青葙 *Celosia argentea*、葱莲(葱兰) *Zephyranthes candida*等。

2)“夏”时花境

夏属火，心气通于夏^[17]。此时人体脏腑状态为肝脏渐弱，心脏渐旺，因此夏时应当注重补心益气。夏季花境植物选择归于心经的药用植物，如莪术 *Curcuma zedoaria*、玉簪 *Hosta plantaginea*等。长夏属土，脾气通于长夏^[17]。此时人体脏腑状态为

肝气渐弱，心气渐旺，因此长夏时应当注重养阳防湿。长夏季花境植物选择归经于脾、胃经的本草植物，如半夏 *Pinellia ternata*、佩兰 *Eupatorium fortunei*等。

3)“秋”时花境

秋属金，肺气通于秋^[17]。此时的脏腑状态为心脏渐弱，肺气渐旺。因此秋时应当注重调养肺气，养收养阴。秋季花境植物选择归经于肺、大肠经的本草植物，如射干 *Belamcanda chinensis*、麦冬 *Ophiopogon japonicus*等。

4)“冬”时花境

冬属水，肾气通于冬^[17]。宜养肾，此时的脏腑状态为心肺渐弱，肾气渐旺，因此冬日当注重调养肾气，养阴养藏。秋季花境植物选择归经于肾、膀胱经的本草植物，如肾蕨 *Nephrolepis auriculata*、益智 *Alpinia*

*oxyphylla*等。

3.2.3 “正念入境”设计手法使公众关注“自我”

正念概念源自八正道^[18]。以正知来修行念，即是正念；以正念来观察身、受、心、法，即是四念住；以正念来修行禅定，称为正定^[19]，即时刻对其身心活动保持全然的、紧密的、不带任何评判的观照与觉知，尽量做到念念分明、把心安住于当下。当代的正念疗法，意味着对身心灵以及周围环境的有意识的、不予评判的、持续的、此刻当下的觉知，包括情绪、认知及身体感觉，如触觉、味觉、嗅觉和呼吸等^[20]。园林是人与天地共生的缩影，正念园林，则是觉知天地人大和谐的时空载体。为缓解高密度城市环境信息过载现象，设计通过引导公众在园林中进行正念疗愈活动，引

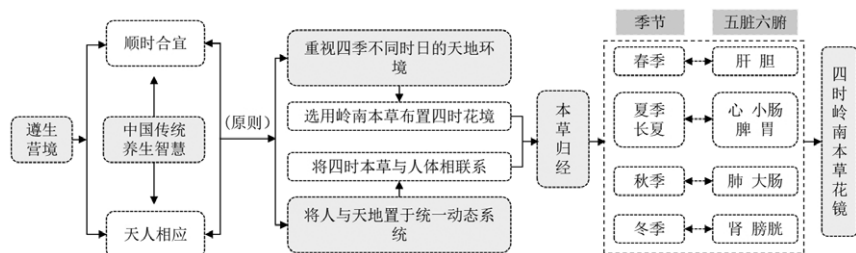


图7 遵生营境设计手法技术路径



图8 四时花境实景分析图

导公众关注此时此地当下的觉知,通过构建与传达历史环境信息与园林康养信息,组织相关园林康养活动,达到使公众恢复专注力、减轻压力、从而缓解信息过载的园林正念目的。

在本案中,游人在不同季节观赏应时本草花境的同时,可通过媒介引导游人进行园林正念感知活动来觉知当下,体会身心灵的和谐,乃至天地人的大和谐。园林正念感知活动设置有3个步骤,首先游人可在园中寻觅一处舒适安静的地方并坐下,保持双眼柔焦,并让大脑安静下来;继而深呼吸3次,使呼吸与身体相连接,感知身体状态;最后保持专注在当下,直到感到内心平静,并把这种专注带到生活中。不同季节有相对应的正念感知活动(图9),以夏季为例,夏季对应心,游人在观赏花境的同时,可感受当下心脏在身体的位置,通过切脉来觉察脉搏的节律是否平稳,引导游人在园内漫步,提高心肺功能的同时亦可脱离高密度城市中的喧嚣场景,关注此时此地的当下,从而提高专注力,达到减轻压力,缓解信息过载所带来的负面的效果。

4 结语

在高密度城市语境和信息时代的背景下,社会公众对于身心健康的认识与需求逐步加强,社会公众身心健康与环境之间的关系愈来愈受到关注。如何使用风景园林手法介入城市更新,重塑历史城区人地关系与中国传统天人关系,是本研究的核心命题。广州市西湖路广场更新实践通过口袋公园设计营造介入城市更新、保护与活化城市历史景观,同时促进积极健康的实践应用。即利用遵生营境、画意营境、正念入境的设计手法进行“正念园林”的实践,营造具有康养功能的城市历史景观,在密度城市中传达有序且有健康促进作用的历史环境信息,提供应对高密度城市信息过载问题的景观服务,以期缓解高密度城市信息过载所导致的公共健康问

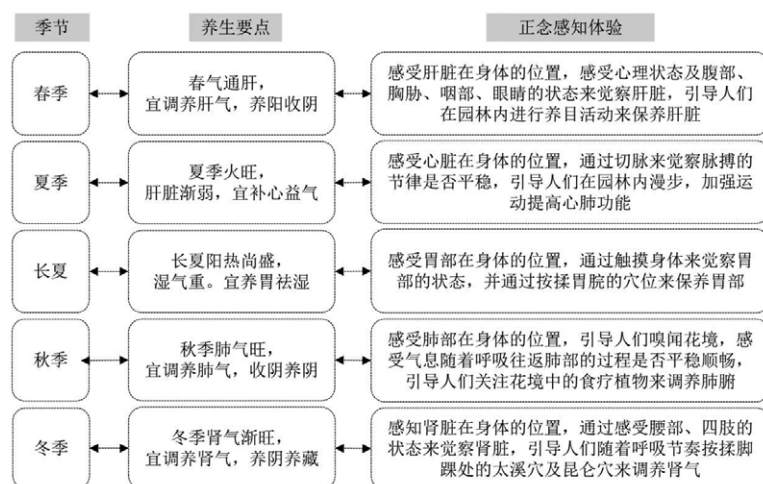


图9 不同季节对应正念感知体验

题,从而呼应积极健康的维度,提高公众保持健康、从异常中恢复和应对异常的个人能力,重拾人体与自然环境调和的合宜养生智慧,回归传统和和谐的天人关系。

注:本文图9根据参考文献[17]绘制,其他均为作者自绘自制

参考文献:

- [1] 蔡骥, 李玲. 信息过载时代的新媒介素养[J]. 现代传播(中国传媒大学学报), 2013, 35(9): 120-124.
- [2] OSTFELDAM, D'ATRI DA. Psychophysiological responses to the urban environment[J]. International journal of psychiatry in medicine, 1975, 6(1-2): 15-28.
- [3] 简丰奇, 刘益. 信息过载问题研究述评[J]. 情报理论与实践, 2007(5): 710-714.
- [4] RUDD J, RUDD M J. Coping with Information Load: User Strategies and Implications for Librarians[J]. College & research libraries, 1986, 47(4): 315-322.
- [5] BAWDEN D, ROBINSON L. The dark side of information: overload, anxiety and other paradoxes and pathologies[J]. Journal of Information Science, 2009, 35(2): 180-191.
- [6] 顾鼎. 信息过载问题及其研究[J]. 中国图书馆学报, 2000(5): 40-43.
- [7] HONG W, LIU R, DING Y, et al. Social Media Exposure and College Students' Mental Health During the Outbreak of COVID-19: The Mediating Role of Rumination and the Moderating Role of Mindfulness[J]. CYBERPSYCHOLOGY BEHAVIOR AND SOCIAL NETWORKING, 2021, 24(4): 282-287.
- [8] LANIER J. The Organized Mind: Thinking Straight in the Age of Information Overload[J]. NATURE, 2014, 513(7518): 313-314.
- [9] SARACCI R. The World Health Organisation needs

to reconsider its definition of health[J]. BMJ (Clinical research ed.), 1997, 314(7091): 1409-1410.

[10] HUBER M, KNOTTNERUS JA, GREEN L, et al. How should we define health? [J]. BMJ, 2011, 343(jul26 2): d4163.

[11] HUBER M, VAN V M, GIEZENBERG M, et al. Towards a 'patient-centred' operationalisation of the new dynamic concept of health: a mixed methods study[J]. BMJ Open, 2016, 6(1): e10091.

[12] OPDAM P. Implementing human health as a landscape service in collaborative landscape approaches[J]. Landscape and Urban Planning, 2020, 199: 103819.

[13] 张登本, 孙理军. 全注全译黄帝内经: 上册[M]. 北京: 新世界出版社, 2008.

[14] 上海书画出版社. 中国绘画名品 马远山水册页[M]. 上海: 上海书画出版社, 2021.

[15] 高濂. 遵生八笺[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2007.

[16] 许慎. 说文解字[M]. 上海: 上海古籍出版社, 上海世纪出版股份有限公司, 2007.

[17] 高伟, 李沂蔓. 遵生营境——以《遵生八笺》为例探讨中国传统养生智慧中的健康人居环境思想[J]. 中国园林, 2018, 34(7): 69-73.

[18] 方立天. 中国佛教与传统文化[M]. 上海: 上海人民出版社, 1988.

[19] 潘蒙孩. 坛经 禅学新探[M]. 北京: 宗教文化出版社, 2012.

[20] 乔卡巴金. 正念: 身心安顿的禅修之道[M]. 海口: 海南出版社, 2009.

作者简介:

(*)通信作者) 高伟/男/1982年生/云南昆明人/博士/华南农业大学林学与风景园林学院(广州 510642)/副教授/研究方向为风景园林与公共健康、风景园林遗产保护、城市历史环境教育/E-mail: scaugw@scauladri.com

徐玉洁/1996年生/女/安徽六安人/华南农业大学林学与风景园林学院(广州 510642)/硕士研究生/专业方向为风景园林与公共健康