

# 公共健康视角下城市公园景观设计研究

## ——以秀屿滨水体育公园景观设计为例

张怡蓓

杭州市建筑设计研究院有限公司

**摘要：**随着城市化进程的不断加快，城市居民的生活方式逐渐趋向于高度的快节奏和高压力，对公共健康提出了新的挑战。城市公园作为城市绿地系统中重要的组成部分，承载着促进居民身心健康的重要使命。体育公园作为一种新型的健身空间，满足人民群众日益增长的体育健身需求，改善人民生活品质有重要意义，本文在秀屿滨水体育公园景观设计基础上进一步探讨城市公园对公共健康的作用，分别从设计原则与方法、功能分区与景观元素以及生态与环境可持续性考量等方面分析了秀屿滨水体育公园景观设计，有助于促进城市公园景观设计水平的不断提高。

**关键词：**公共健康；城市公园；景观设计

**【DOI】** 10.12254/j.issn.2096-6539.2024.15.113

### 一、前言

在现代城市生活中，公园不仅仅是一片绿色空间，它们是城市生态的重要组成部分，对居民的身心健康发挥着至关重要的作用。随着公共健康意识的提升，城市公园景观设计已不再单纯追求美观和功能性，更加重视其在提升居民健康、促进社区互动以及维护生态平衡方面的贡献。秀屿滨水体育公园作为瓯海新城重要的公共休闲场所，其景观设计直接关系到市民的身心健康和生活质量。通过深入研究秀屿滨水体育公园的景观设计特点、功能设置以及使用情况，可以为今后城市公园景观设计提供有益的借鉴和启示。

### 二、秀屿滨水体育公园项目概述

#### （一）地理位置与设计范围

秀屿滨水体育公园的地理位置优越，位于瓯海新城的核心区域，与瓯海龙舟运动基地、奥体中心形成专业体育运动和休闲体育运动互补，完善片区公共配套，补全城市功能，优化全民健身服务体系。项目位于B-02、B-03、B-04、B-08、B-09、B-10、B-11、B-15、A-12、A-13、A-16等11个地块，总用地面积约101508平方米（不含河道面积），为周边居民提供集休闲、健身、娱乐和青少年活动等多功能于一体的公共体育运动场所，符合“十四五”时期全民健身设施补短板工程实施方案相关要求。该项目不仅提供了丰富的体育休闲设施，还重视生态与环境保护，通过引入本地植被以及生态恢复措施，强化公园的绿色生态特征。

#### （二）设计理念

秀屿滨水体育公园的设计理念源于其地理位置的独特魅力和文化富饶的背景，旨在探寻理想世界的同时，鼓励冒险创造和勇于自我挑战。设计理念借鉴了中国古代文化中对超然物外、归隐山林生活的向往，打造了一个能让现代人暂时脱离日常琐事、在自然中找到心灵休憩之地的空间。通过“逐浪海上仙山，归入自然之境”的主题，重新构建了山丘、悬崖、平原和滩涂，营造出一种与自然元素如山、水、树、风密切相关的环境，让游客在公园内部自由穿行时，能深刻体验到自然之美。此外设计团队精心考虑景观与体育场馆的结合，将体育场馆隐藏于景观之下，形成大地景观的一部分，并将球类活动、儿童活动设施、健身广场、健身步道等健身设施通入公园之中，使之成为一个促进身心健康、鼓励社区参与和文化交流的公共空间<sup>[1]</sup>。

### 三、体育公园的公共健康视角

#### （一）公园设计与公共健康的关系

体育公园的设计与公共健康之间存在着密切的关系，体现在公园作为城市绿肺的角色，不仅为市民提供了一个接近自然、进行身体锻炼和社交活动的空间，而且对于改善城市环境、减轻城市热岛效应、提升空气质量等方面也具有重要意义。秀屿滨水体育公园通过精心设计的绿地、水体、步行道、运动场等设施，鼓励市民参与户外活动，促进身心健康。公园内的植被不仅为城市提供了必要的绿色空间，还有助于净化空气，提供清新的氧气，为市民提供了一个自然净化的环境。通过这种方式，体育公园不仅为居民提供了锻炼和休闲的场所，同时也为城市居民提供了一个可靠的健康保障，减少了受污染空气影响的风险。通过提供丰富的自然景观和休闲设施，公园设计促进了居民的身体活动，有助于降低慢性疾病的风险，同时，公园作为一个社交场所，公园也有助于增强社区凝聚力和居民的心理健康。在公园内，居民可以与他人进行交流互动，分享快乐和愉悦，从而减轻压力、缓解焦虑和抑郁情绪，提升心理健康水平<sup>[2]</sup>。

#### （二）体育公园对居民健康的贡献

体育公园对居民健康的贡献是多方面的，不仅为城市居民提供了一个近距离接触自然的场所，增强了居民的身体健康，还在心理健康和社会福祉方面发挥了重要作用。

第一，体育公园提供了各种体育设施和开放空间，

这为居民提供了丰富多样的运动选择，如跑步、散步、骑行和集体活动等。这些活动不仅有助于增强身体素质，提高体力水平，还能够促进新陈代谢，预防慢性病的发生。户外运动还能增强免疫力，减少患感冒和其他传染病的风险。在体育公园内进行运动，与户外自然环境相结合，呼吸新鲜空气，享受阳光和风景，使人们感受到愉悦和满足，有助于释放身心压力，提升生活质量。

第二，体育公园的绿色空间和自然环境对于心理健康也有重要作用。研究表明，与自然环境接触可以减轻压力、改善情绪，对抗焦虑和抑郁情绪。在繁忙的城市生活中，体育公园成了居民们放松心情、缓解压力的重要场所。绿树成荫、花香扑鼻的环境，让人们远离城市喧嚣，沉浸在宁静和平和的氛围中。在这样的环境中散步或是静坐，能够舒缓紧张的情绪，使人心情愉悦，恢复精力。

第三，体育公园作为社区的聚集地，促进了邻里间的社交互动，增强了社区的凝聚力。在体育公园中，人们可以结识新朋友，加强与邻居之间的关系。通过参加公园组织的各种活动，如篮球比赛、瑜伽课程、园艺活动等，人们能够建立起共同的兴趣爱好，形成良好的社交网络。这种社交互动不仅有助于减少孤独感和社交隔离，还能够提升个体的社会支持感，增强对社区的归属感和幸福感<sup>[3]</sup>。

#### 四、秀屿滨水体育公园景观设计分析

##### （一）设计原则与方法

###### （1）创造多功能空间以适应不同年龄和活动需求

秀屿滨水体育公园的景观设计充分体现了多功能空间的理念，旨在满足不同年龄群体的需求，并提供多样化的活动选择。针对成人体育活动需求，公园设置了300米环形跑步道和球类体育场地，为喜爱跑步、篮球、足球等运动的成年人提供了理想的锻炼场所。这些设施不仅有助于提升居民的身体素质和健康水平，还为他们提供了放松身心、释放压力的机会。公园的设计也充分考虑到了老年人和亲子的休闲社交需求。通过设置休息区、儿童活动设施、健身步道和健身广场等轻体育元素，公园为老年人提供了安静舒适的休憩场所，也为家庭带孩子的游客提供了丰富多彩的娱乐选择，多样化的设计不仅使公园成了一个适合各个年龄段人群的活动场所，也有助于促进不同年龄群体之间的交流和互动，增进社区居民之间的情感联系。最重要的是，秀屿滨水体育公园通过提供绿色空间和自然环境，为公园游客提供了一个身心都能得到放松和恢复的场所。在这里，人们可以远离喧嚣的城市生活，享受大自然的美好，感受清新的空气和绿荫环绕的舒适。

###### （2）强调可持续性和生态友好的设计方法

秀屿滨水体育公园的设计采纳了可持续性和生态友

好的设计方法作为其核心原则，这一理念贯穿了整个公园的规划、设计和实施过程。设计团队致力于打造既能满足社区体育活动需求，又能增强生态系统服务功能的公园环境。通过采用本土植物种植、雨水花园、下凹绿地和透水铺装等生态基础设施，减少雨水径流，提升空气和水质。公园的绿色空间设计还考虑了增加城市热岛效应的缓解、提供自然栖息地以及增强公众对环境保护意识的重要性。这种综合性的设计方法不仅令秀屿滨水体育公园成为一个供人们进行体育锻炼、休闲娱乐的场所，同时也是一个生态系统的重要组成部分，展现了城市绿色基础设施在促进可持续发展方面的巨大潜力。

###### （3）当地文化与自然环境相结合

秀屿滨水体育公园的设计原则与方法紧密结合当地文化和自然环境特色，通过深入挖掘和融入地域文化元素，创造出与地方特色相协调的公园环境。设计团队精心选择与当地历史、文化、自然景观相契合的设计语言和材料，使公园成为展现地方特色的窗口。以琅玕之岛、仙山逐浪为设计原型，打造地形起伏开放的疏林草地景观，尽量与自然山水地貌趋同，避免一马平川的地形设计，整个项目设计有坡地山林、开放大草坪以及滨水游步道等不同类型的地形。滨水空间与市政道路之间设计秋色叶树种营造隔离带，形成以体现秋景的风景林带；坡地与草坪衔接处点缀樱花，为游客提供野餐、露营的空间。由此设计出既有现代感又不失文化特色的景观空间，提高游客在公园之中的趣味性享受自然美景增强公园的吸引力。

##### （二）功能分区与景观元素

###### （1）运动和活动区

在秀屿滨水体育公园中，运动和活动区的设计体现了对公共空间多功能性的深刻理解，旨在满足社区成员不同年龄和兴趣的需求。该区域通过精心规划的运动场、健身区、跑步道和多功能草坪，鼓励居民参与各种体育活动，从而促进健康生活方式，健身器材的数量如表1所示。例如，活力运动环全长1000米，宽度为3米，分为人行步道和自行车通道，不仅为跑步爱好者和自行车骑行者提供了理想的锻炼空间，还通过地面设计丰富的提示语和距离刻度等，丰富游人的体验感。此外，公园内的健身器材和儿童活动器材满足了不同年龄层的体育需求，同时通过引入荧光材料的夜光跑道，增加了夜间使用的安全性和趣味性。这些设计不仅提升了居民的体育活动参与度，还促进了社区内的社会互动和凝聚力，体现了公园在提升居民生活质量和社区活力方面的重要作用。

###### （2）休闲与社交区

秀屿滨水体育公园精心设计的休闲与社交区域，如步道、座椅区和观景台，旨在为市民提供一个亲近自

表 1 健身设施统计表

序号	功能	数量	位置
1	球类（三人制篮球场）	1 块	B-11 地块
2	球类（羽毛球场）	1069 平方米	B-11 地块
3	球类（儿童足球）	2 块	B-11 地块
4	球类（五人制足球）	3 块	B-11 地块
5	300 米环形跑道	1 块	B-11 地块
6	健身步道	7345 平方米	B-02、B-03、B-04、B-09、B-11、B-15、A-12、A-16 地块
7	儿童活动设施（秋千）	7 个	B-03 地块
8	儿童活动设施（秋千、滑梯）	390 平方米	B-11 地块
9	健身广场	1386 平方米	B-03、B-04、B-10、B-11、B-15 地块
10	室外健身器械场地	422 平方米	B-03、B-09 地块

然、享受宁静和促进社交的空间。步道穿梭于公园之中，提供了一个安全、舒适的环境，使人们能够在漫步或慢跑中欣赏四周的自然美景，同时也是社区居民日常交流的重要场所。座椅区随处可见，不仅设计考虑了视觉美感，也兼顾了舒适性，成为人们休息、阅读或与家人朋友聊天的理想选择。观景台则巧妙地利用了公园的地形优势，为游客提供了俯瞰公园全貌和周边景色的独特视角。这些休闲与社交空间的设计体现了公园设计师对提升城市居民生活质量和增进社区凝聚力的深刻理解，使秀屿滨水体育公园不仅是一个进行体育活动的场所，也是一个促进身心健康、社交互动的社区中心<sup>[4]</sup>。

### （3）自然和教育区

秀屿滨水体育公园内的自然和教育区域，特别是生态花园和互动教育展区，体现了将自然保护、生态教育与公众参与相结合的设计理念。生态花园采用了多样的本地植物，旨在展示当地生态系统的复杂性和美丽，同时为游客提供了一个亲密接触自然的平台。植物的选择和布局旨在模拟自然环境，促进生物多样性，并为野生动物提供栖息地。互动教育展区则通过创意的展览和活动，向公众传达生态保护和可持续发展的重要信息，激发游客对环境保护的兴趣和参与。这些区域不仅提供了一个美丽和宁静的休息场所，还担负着教育公众、提高环境意识的责任，通过互动体验让访客深刻理解人与自然和谐共存的重要性<sup>[5]</sup>。

### （三）生态与环境可持续性考量

秀屿滨水体育公园在生态与环境可持续性考量中，采用了多项策略。第一，强调采用本地植被，以减少维护需求。通过选择适应当地气候和土壤条件的植物种类，如当地的乔木、灌木和草本植物，公园降低了对水资源和维护工作的依赖。这些本地植被具有较强的生存适应能力，能够在较少水分和养分的条件下生长，减少了浇水和施肥的需求，从而降低了维护成本。同时，采

用本地植被还有助于增强公园生态系统的稳定性和生物多样性，为当地野生动植物提供了合适的栖息地和食物来源。第二，设计了海绵城市措施，有效减少雨水径流系数，改善地区水循环，减轻了城市热岛效应。通过建设雨水花园、透水铺装和凹绿地等措施，公园能够有效地吸收和存储雨水，减少了雨水径流对城市排水系统的压力，同时促进了地区水资源的循环利用。第三，通过生物多样性的保护和恢复，提升了公园的生态价值。秀屿滨水体育公园不仅为市民提供了美丽、健康的休闲空间，同时也为城市生态系统的恢复和保护做出了贡献，展现了生态与环境可持续性在现代城市公园设计中的重要性。

### 五、结语

综上所述，秀屿滨水体育公园的景观设计强调在城市公园规划和设计过程中，将公共健康纳入为一个核心考量的重要性。未来的城市公园规划与设计应更加重视公园对居民健康的贡献，采取综合性策略促进身体活动，提供心理减压的绿色空间，并通过社区参与和生态可持续性设计，共同构建健康、活力、可持续的城市环境。

### 参考文献

[1] 赵晟业. 城市公园中的疗愈景观设计探究[J]. 现代园艺, 2024, 47(05): 168-172.  
 [2] 吕晓丽. 公共健康视角下城市公园景观设计研究[J]. 建筑与预算, 2024, (01): 55-57.  
 [3] 王璐. 公共健康视角下城市公园景观设计研究[D]. 西北农林科技大学, 2022.  
 [4] 文楠. 公共健康视角下的城市公园景观设计研究[D]. 北京林业大学, 2021.  
 [5] 张琳, 刘苏燕, 贾虎, 等. 基于公共健康需求的城市社区公园景观设计[J]. 中国城市林业, 2020, 18(06): 49-54.