

Design Scheme of “Indoor Healing Space of Light Pregnancy Hall”

Jie Xiang Xinggu Lin

Zhangjiajie University, Zhangjiajie, Hunan, 427000, China

Abstract

Creating a healing space full of natural elements can effectively relieve the stress and anxiety of postpartum women, and promote the recovery of physical and mental health. Activities such as music, exercise, and reading have also been shown to have positive effects on the psychological and physical health of postpartum women. This case studies the indoor healing space environment design, and discusses how to use the natural, green environment and psychological factors to improve the healing effect of postpartum women. As the birth rate decreases year by year, sustainability is also an important factor in designing the healing space. It is hoped that it can provide some reference and reference for the future healing space environment design, and provide better environmental support and care for women's rehabilitation.

Keywords

postpartum pregnant women; sustainable; green; healing; environmental design

“轻孕馆室内疗愈空间”设计方案

向洁 林星谷

张家界学院, 中国·湖南 张家界 427000

摘要

创造一个充满自然元素的疗愈空间可以有效地缓解产后妇女的压力和焦虑, 促进身心健康的恢复。音乐、锻炼、阅读等活动也被证明对产后妇女的心理和生理健康有积极的影响。本案通过对室内疗愈空间环境设计进行研究, 探讨了如何利用自然、绿色环境以及心理因素来提升产后妇女的治愈效果。随着人口出生率的逐年降低, 可持续性也是设计疗愈空间时需要考虑的重要因素。希望能为今后的疗愈空间环境设计提供一定的参考和借鉴, 为妇女的康复提供更好的环境支持和关怀。

关键词

产后孕妇; 可持续; 绿色; 疗愈; 环境设计

1 引言

研究数据表明, 近几年中国产后抑郁发生率为 14.7% (13.1%~16.3%), 大概每 5 个孕妇就会有一个产后抑郁。美国自 20 世纪 60 年代就开始关注产后抑郁, 并制定了相应的诊断规范和治疗方案。英国政府于 2018 年启动了“童年初期幸福计划, 旨在通过提供儿童早期的健康和心理支持计划”来干预产后抑郁。2021 年 3 月法国公共卫生署《流行病学周报》上报告, 对全国“新手妈妈”的心理状况调查发现, 大约 16.7% 的受访者患有产后抑郁症, 超过四分之一的人感到焦虑。同时, 现在中国的出生率就已经逐渐下降, 未来新生儿也会越来越少, 不仅危害产后妇女身心健康和家庭幸福, 对婴儿成长发育、心理活动等多方面都有不好的影

响。在中国, 近年来也有越来越多的学者关注产后抑郁问题, 并进行了相关研究。例如, 《中华妇幼临床医学杂志》发表了一篇关于新生儿家庭, 母亲心理健康情况及其相关因素分析的文章, 通过跟踪访视和问卷调查, 得出了部分新助手妈妈在孕期、分娩和产后期间存在较高程度的忧郁、焦虑情绪。产后抑郁不仅损害母亲的健康, 也会对孩子的心理和社交发展产生不良影响。

因此, 打造一个符合自然、绿色、安静、具有疗愈心理、增长知识和锻炼身体等功能的环境迫在眉睫。但是, 中国对于“疗愈环境”的理念研究比较晚, “疗愈环境”在现实运用中案例不多, 缺乏实施产后妇女综合“疗愈环境”设计理念的经验。在未来, 中国还将面临人口老龄化的问题, 适龄妇女也会逐年减少, 所以通过各方面研究调查, 希望通过这些努力, 可以为产后妇女提供更好的疗愈空间, 帮助她们重拾健康和活力, 实现身心健康的目标。为未来妇女在“疗愈环境”设计提供一个可行的指南。

【作者简介】向洁(1983-), 女, 苗族, 中国湖南怀化人, 硕士, 副教授, 从事室内设计与非遗艺术研究。

2 疗愈环境调研及空间需求分析

2.1 疗愈环境理念

“疗愈环境”理念从产生发展到现在，从理论研究到实践经验的不断探索，在广度和深度上，已经积累了一定的经验，形成了一套比较完善的理论体系。“疗愈环境”是一处可以诱发身体自体疗愈且具有正向转化能力，用来提升空间使用者身体、心理、精神完全健康的环境。本案通过对“疗愈”的思考，在室内空间环境进行思考，对人类心理的关怀与探究。

2.2 产后妇女的疗愈环境需求分析

产后妇女是一个特殊的群体，她们在怀孕和产后期间面临着身心上的变化和挑战。在现代社会中，女性往往承担着多重角色和责任，需要面对各种压力和挑战。因此，对于产后妇女来说，能够提供一舒适、安静、充满生机的疗愈空间是非常重要的。

产后妇女在面对身体不适、情绪波动等问题时，需要一个能够帮助她们放松身心、缓解压力的环境。绿色、自然的设计元素可以有效地提升空间的舒适度和治愈效果，如利用天然材料、植物和自然光线打造一个生态友好的室内环境。同时，空间的布局和功能划分也至关重要，需要给予产后妇女足够的私密空间和舒适度，让她们可以放松身心、恢复体力。

除此之外，色彩和音乐的运用也是设计疗愈空间的重要因素。柔和的色调和舒缓的音乐可以营造愉悦的氛围，有助于缓解焦虑和压力，提升身心健康的感受。通过设置瑜伽练习区域和音乐区域等具有疗愈功能的设施，可以帮助产后妇女进行身体修复和心灵放松，促进健康和活力的恢复。

3 绿色设计元素在疗愈空间中的应用

绿色设计元素主要体现在以下三个方面。

3.1 色彩心理学

绿色通常被认为是代表生命、安全、亲密和舒适的色彩，它能传递出温柔的感觉，帮助人放松情绪，降低血压和减缓心率。对于不同类型的患者，他们对色彩的感受可能会产生相异的心理感受，因此，疗愈空间中的绿色设计元素可以根据具体的空间需求进行调整，以更好地适应产后妇女的心理需求。

3.2 环境绿化

在疗愈空间中，通过种植青绿色的植物和花卉，不仅能为空间增添生机，还可以为产后妇女提供一个更加舒适和宁静的环境。这些植物不仅有助于改善空气质量，还能为患者带来视觉上的享受，从而有助于她们的康复过程。

3.3 导视设计和景观小品

在疗愈景观环境中，可以选择以绿色为主色调的导视设计和景观小品。可以更好地体现自然环境的氛围在景观中的兼容性效果，还能释放出绿色对压力的缓解和对机体的镇

静功能。通过视觉上接近自然的色彩营造自然的氛围，引导人们体验大自然所蕴含的各种感官乐趣，并激发人体的自我疗愈能力。

4 空间布局与功能划分

合理的空间布局能够优化疗愈环境的整体结构，提升空间的使用效率。疗愈环境往往需要提供一个安静、舒适且能够让人放松的场所，因此在空间布局上需要充分考虑各种设施和设备的位置和分布，以确保其能够最大限度地满足使用者的需求。疗愈环境通常涵盖了多个不同的功能区域，如休闲区、冥想区、活动区等。通过明确的功能划分，可以确保每个区域都能发挥其独特的作用，同时避免不同功能之间的干扰和冲突。这有助于营造一个和谐、宁静的疗愈氛围，提升使用者的体验感和满意度。同时还需要考虑到使用者的心理需求和行为习惯。例如，可以设置一些私密性较强的空间，供需要独处或深度放松的人使用；也可以设置一些开放性的空间，供人们交流、分享和互动。这种设计可以更好地满足不同使用者的需求，增强疗愈环境的灵活性和适应性。通过精心设计和布局，可以营造出一种温馨、宜人的氛围，使人们在其中能够感受到心灵的慰藉和舒缓。这不仅有助于提升使用者的身心健康水平，还有助于增强疗愈环境的吸引力和竞争力。所以在设计和规划疗愈环境时，需要充分考虑这些因素，以此打造一个既实用又美观的疗愈空间。

色彩在疗愈空间中的作用主要体现在心理和情感层面。不同色彩能够引起人们不同的心理反应和情感体验。对于需要缓解压力、减轻焦虑的使用者，可以选择具有镇静作用的色彩，如绿色、蓝色等。而对于需要改善情绪、提升幸福感的使用者，可以选择具有温暖、愉悦感的色彩，如粉色、黄色等。

在音乐的应用上，同样需要根据疗愈空间的功能和使用者的需求来选择适合的曲目和风格。对于需要放松身心的使用者，可以选择节奏舒缓、旋律优美的乐曲，如轻音乐、古典音乐等。这些音乐能够平复使用者的心情，减轻紧张和焦虑感。对于需要改善情绪、提升活力的使用者，可以选择节奏明快、旋律动感的音乐，如流行音乐、摇滚音乐等。这些音乐能够激发使用者的积极情绪，提升她们的活力和动力。

在疗愈空间的设计和规划中，色彩和音乐的运用应该是相辅相成的。通过精心选择和搭配色彩与音乐，可以营造一个既美观又实用的疗愈环境，为使用者提供最佳的放松和恢复体验。同时，疗愈空间的设计者还需要不断学习和探索新的色彩和音乐应用方式，以满足不同使用者的需求，提升疗愈空间的效果和品质。

值得注意的是，色彩和音乐的应用也需要考虑到空间的大小、布局以及光照等因素。例如，在较大的空间中，可以选择更为鲜明、活泼的色彩来增强空间的活跃感；而在较

小的空间中,则可以选择更为柔和、淡雅的色调来避免空间的压抑感。同样,光照条件也会影响色彩的表现和音乐的感受,因此,在设计和规划疗愈空间时,需要综合考虑这些因素,以达到最佳的效果。

5 设计方案综合分析

5.1 设计构思

设计一个不规则形状组成的空间时,如圆形、长方形、半圆和弧线等,我们可以充分利用这些形状的特性和线形带来的流畅与灵活感,创造出既独特又富有动态美的空间。以不规则形状和流畅线形为基础,模拟自然界中的水流、云彩或山脉等形态,打造出一个充满动态与生命力的空间。

5.2 空间布局

通过弧线和曲线的线形,引导人们的视线和行动路线,营造出一种流畅的空间体验。使用不同形状的区域进行功能划分,同时利用线性元素进行连接,使空间既有分隔又有连贯性。利用圆形或半圆形作为空间的中心,放置重要的功能区域或装饰物,形成视觉焦点。

设计的空间有心理咨询室、餐厅、阅读室、员工室、休息室、公课室、景观小品区、厨房、公卫、健身房和瑜伽区,空间布局流畅,动静分区合理,能给产后妇女一个安静、放松、改善压力的绿色环境。

5.3 材质与色彩

选用具有自然纹理和质感的材质,如木材、石材、竹材、棉麻布艺或玻璃等,以增强空间的自然感。这些材质不仅环保健康,而且给人一种亲切和温暖的感觉。还要注重细节处理,如精致的雕刻、优美的线条等,这些细节元素增添了空间的层次感和艺术感。采用柔和且富有层次感的色彩,如淡蓝色、米白色和浅绿色等,营造出一个宁静而舒适的氛围。

5.4 照明设计

对中心区域或重要装饰物进行重点照明,突出其重要性。利用隐藏的灯光或反射面,营造柔和的间接光照效果,提升空间的温馨感。通过可调节的灯光或LED灯带,模拟自然界的光影变化,为空间增添动态元素。

5.5 家具与装饰

选择具有流线型设计或不规则形状,必须符合人体设计的家具,且与空间的整体风格相协调。运用自然元素或抽象艺术品进行装饰,提升空间的艺术感和趣味性。

5.6 植物配置

引入植物元素,如盆栽或悬挂式绿植,为空间增添生机。在空间内部放置一些具有疗愈心情的植物或者香薰精油。也可以利用窗外的自然景色作为空间的延伸,增加空间的绿化率。

5.7 未来畅想

在未来十年,出生率的下降以及国家的转型等原因,产后妇女这个群体人数可能是会减少的。但是经济的发展,带来对女性的抑郁概率不会少。可在空间规划中,规划改造公共设施,可以将目标群体扩大,不单单针对产后妇女目标群体,可以增加整个女性人群。也能让这个疗愈空间设计可持续发展持续下去,给女性一处疗愈心灵的空间,放松自我。

6 结语

产后妇女的身心健康问题关系到家庭的和谐与社会的稳定。通过改善室内空间环境设计,我们可以为产后妇女提供一个舒适、疗愈的居住空间,有助于缓解她们的抑郁情绪,促进身心健康。因此,我们应该重视产后妇女环境建设的问题,积极探索有效的解决方案和策略,为新时代妇女创造一个更好的生活环境。

参考文献

- [1] 王雪峰.“疗愈环境”在医院公共空间中的设计应用研究[D].重庆:西南大学,2018.
- [2] 周静,刘芳,姜雪,等.色彩疗法在产后抑郁护理中的应用[J].实用临床护理学电子杂志,2020(1).
- [3] 王永欣,陈秀凤,蔡福临.音乐疗法作用于产后抑郁患者的系统评价与Meta分析[J].右江民族医学院学报,2020(8).
- [4] 格伦.中西方疗愈环境概述[J].中国医院建筑与装备,2013(5).
- [5] 中国医院建筑与装备期刊编辑部.回归-疗愈环境设计[J].中国医院建筑与装备,2013(5).
- [6] 唐茜嵘,成卓.疗愈环境在美国医院设计中的应用[J].城市期刊建筑,2013(6).
- [7] [美] Wilbert M. Gesler. Healing Places [M]. Rowman & Littlefield Publishers, 2003.
- [8] 郑琦.生态绿化在室内环境设计中的运用探讨[J].居舍,2021(9).
- [9] 陆叮叮,韩永红.探讨环境心理学在产后护理中心的影响[J].现代装饰(理论),2016(2).
- [10] 王亮,常竟文.环境行为理论下月子中心设计策略研究[J].北方建筑,2022(4).
- [11] 杨登峰,刘馨.医用家具的设计与发展[J].建筑创作,2004(14).
- [12] 杨乐,李永佳,杨晶晶.产后抑郁影响因素与健康护理策略研究进展[J].全科护理,2022(16).
- [13] 孟丹妮.产后抑郁患者心理状态及护理措施分析[J].中国实用医药,2019(8).
- [14] 吴灿中.生活·设计与健康疗愈环境[M].桃园:中原大学创新整合设计研究中心,2013.