基于“城市针灸”理念的老城区公共空间景观设计整合与创新*

——以波兰梅斯沃维采市老城区改造为例

彭 惠 王 琳

天津城建大学 天津 300384

摘要：老城区作为城市历史文化特色的重要空间载体，面临整体空间碎片化、交通空间混乱、活动功能空间利用率低、文化空间缺乏等多重矛盾与挑战，而“城市针灸”的改造模式能够以更灵活、更有针对性的方式保留老城区的传统结构和城市特色，实现老城区公共空间的复兴与活力。文章基于“城市针灸”理念，选取波兰梅斯沃维采市老城区进行景观设计实践研究，提出功能重塑、文化再生、生态恢复的“针灸穴位”激活策略，并通过“城市经络”的传导对其周边环境进行激活，最终提升老城区的整体活力，为一带一路沿线城市进行老城区公共空间景观更新设计提供借鉴和参考。

关键词：城市针灸；老城区公共空间；城市更新；波兰梅斯沃维采市

DOI：10.12169/zgcsly.2024.08.25.0001

Integration and Innovation of Public Space Landscape Design in Old Town Based on the Concept of “Urban Acupuncture”: A Case Study of Mysłowice, Poland

Peng Hui Wang Lin

(Tianjin Chengjian University, Tianjin 300384, China)

Abstract: As an important space with urban historical and cultural characteristics, old town is under multiple contradictions and challenges such as space fragmentation, chaos of traffic space, low utilization rate of activity space, and lack of cultural space. The transformation pattern of “urban acupuncture” can retain the traditional structure and urban characteristics of old towns in a more flexible and targeted way, and achieve revitalization and vitality of public space in old towns. Based on the concept of “urban acupuncture”, the paper selects the old town of Mysłowice in Poland, to carry out the research on landscape design and practices. The activation strategy of “acupuncture and moxibustion acupoint” is proposed, composed of functional remodeling, cultural regeneration and ecological recovery, which is to activate its surrounding environment through the transmission of meridians to ultimately activate the overall vitality of the old town. This study would provide references and inspirations for the renewal design of public space landscape in old towns along the Belt and Road.

Keywords: urban acupuncture; public space in old town, landscape renewal design, Mysłowice

收稿日期：2024-08-25

* 基金项目：天津市教委社科重大项目（2023JWZD34）；2023 年天津市普通高等学校本科教学改革与质量建设研究计划（B231079205）；教育部高等教育司产学合作协同育人项目（202102185018）

第一作者：彭惠（1999- ），女，硕士，研究方向为风景园林规划设计及其理论。E-mail：792331960@qq.com

通信作者：王琳（1981- ），女，硕士，讲师，研究方向为风景园林规划设计及其理论、园林植物景观设计及应用。E-mail：lindachina2002@163.com

当前，世界各国城市更新理念从物质更新逐渐转变为以人为本的可持续更新，更新方式也从“大拆大建”式的拆除重建到小规模分段式的有机更新[1]。小规模、渐进式的“城市针灸”更新模式成为一种当代老城区激活的新路径。“城市针灸”理论是 20 世纪 80 年代由西班牙城市规划师曼努埃尔·德·索拉·莫拉莱斯提出一种将城市规划与中医“针灸”理论相结合的城市更新模式[2]。“城市针灸”的定义为在老城区特定的范围内以“点式切入”的方式进行小规模的干预措施，从而触发其周边环境产生积极变化，激发老城区活力，从环境、社会、经济等多方面促进城市发展，达到更新城市、实现城市可持续发展的目的[3]。该模式具有小规模渐进式、有机更新、催化效应、文化延续 4 个基本特征[4]。小规模介入、分阶段实施的方式能够降低建设风险，保留城市的历史文脉，增加城市适应性和灵活性。“城市针灸”模式是与城市发展规律相适应的城市更新策略。

目前，我国关于“城市针灸”理论的研究还未形成完善的体系，实践应用多聚焦于具有整体保护意义的历史文化名城，以及具有商业价值的历史文化街区，对普通的衰落老城区的研究较少。波兰梅斯沃维采市可以类比我国的四线城市，其老城区是典型的后工业城市，基础设施和城市面貌落后，面临经济转型和城市发展的挑战，因此重振老城区活力尤为紧迫。将改造场地选址为波兰梅斯沃维采老城区，通过具体的改造实践提出“城市针灸”应用于老城区的改造策略，以国外场地的分析调研和应用视角为切入点，为我国城市更新研究理论提供新的研究对象，同时为老城区公共空间营造和催化活力再生提供新的思路和现实范例。

1 基于“城市针灸”的老城区公共空间景观设计原则

1.1 精准干预

通过对老城区进行准确全面的诊断和分析，找到合适的更新点位，采用激活措施进行有效干预和治疗，快速激发点位的能量，促进能量流动，从而快速推动城市的自我修复和发展。这些更新点位包括城市消极的或未被利用的公共空间、衰落的历史建筑或具有文化纪念的公共构筑物等。

1.2 整体考虑

“城市针灸”模式结合中医理论，将城市看作一个具有整体性和自愈能力的有机体，在对老城区的改造中应考虑城市的整体性和系统性，将老城区的公共空间串联起来。通过建立相互依存的关系，实现干预措施的扩散效果，产生更大范围的积极效果。

1.3 以人为本

老城区公共空间设计应体现人性化，避免因为各种不科学不合理的设计导致人们的日常活动与城市空间相对立，阻碍城市的发展。在尊重老城区现有空间肌理的基础上，创造适合人们使用的空间，不仅要考虑功能性需求，还要注重人的尺度与生活习惯常识，关注人的体验感和公共空间的安全性，使人们在老城区中能够愉悦、舒适地生活、工作和游览。

1.4 可持续景观

可持续景观原则本质是一种基于自然系统自我更新能力的再生设计[5]。在对老城区公共空间的景观设计改造中，应充分考虑减少对自然环境的干扰和破坏，修复自然景观，最大限度发挥自然再生能力，将人与自然重新联系起来。良好的生态环境是可持续景观的基本条件，通过改善环境污染、减少城市热岛效应、有效管理雨水径流，为环境和城市居民的身心健康带来益处，同时有助于保护和增加场地本身的生物多样性，促进对文化和历史的传承和延续，创造具有归属感和认同感的场所。

2 梅斯沃维采市概况

梅斯沃维采市作为波兰南部一座城市，其城市总面积为 65.57 km^2，研究区域为梅斯沃维采市老城区，占地面积为 6.9 km^2。属于温带湿润气候，季节变化明显，且大部分地区昼夜温差、季节性温差较大；春、秋季气候宜人、雨水充沛；夏季凉爽，冬季寒冷潮湿。梅斯沃维采市总人口的 2/3 都居住在老城区，目前约有 4.9 万人。市中心位于老城区，因此建筑密度较高，存在交通拥堵、环境污染、城市贫困等问题（图 1）[6]。梅

斯沃维采老城的发展归功于传统工业，特别是煤炭开采和冶金，1989 年后，波兰发生了经济变化，梅斯沃维采老城区面临从重工业城市到可持续发展城市的转型[7]。



图 1　梅斯沃维采市老城区现状

3　基于“城市针灸”理念的老城区公共空间景观设计

3.1　“城市诊断”——前期基础调研

对老城区及其周边环境进行多方面的深入调查和研究是“城市针灸”策略实施前提。中医学上针灸的第一步就是诊断，需要全面了解患者的身体状况、病史、生活习惯等，找出疾病的源头，才能对症下药[8]。在城市规划中，也需要对城市进行诊断，包括城区及其周边的生态环境、城市结构布局和历史文化等，全面了解城市状况，找到场地公共空间存在的问题和不足，以此综合“诊断”找到城市的“患病点”，精准定位针灸穴位[9]。

3.1.1　源头把脉：人文历史挖掘

梅斯沃维采市成立于 700 年前，是波兰上西里西亚地区最古老的城镇之一。18 世纪末，上西里西亚的第一个锌冶炼厂在梅斯沃维采市建立。19 世纪和 20 世纪之交，上西里西亚地区成为欧洲主要的工业城市。

梅斯沃维采老城区拥有一些历史悠久，承载着宗教、传统文化和社会记忆的文化遗址（图 2），主要包括：1）法纳教堂是梅斯沃维采最古老的教堂，具有与中世纪相关的建筑元素；2）城堡公园建于 1908 年，是梅斯沃维采前移民站的遗迹，现在改建成城市公园，公园里有休闲装置以及体育馆；3）市集广场是老城区中心的传统广场，建立于 1853 年，是为当时的居民提供集会和交易的场所，时至今日已成为梅斯沃维采市最显著的标志。



图 2　老城区历史建筑

3.1.2　探寻经络：景观空间结构梳理

1）场地功能梳理。梅斯沃维采市老城区主要的空间类型是居住区，建筑类型大多数是附加商业的多功能型住宅、公寓楼和社区群。老城区的景观空间结构由中心的市集广场、草坪绿地和周边的商业街组成，是老城区最具活力的区域。中心向外扩散是居住区、广场绿地、教堂、学校和市政厅等，老城区最外围的空间是铁路区域、公园绿地和滨河绿地（图 3）。

2）空间结构梳理。老城区的主要空间要素从南到北依次为煤矿工厂、城堡公园、市集广场、中心公园，建筑要素包括具有历史文化的教堂、市政厅和住宅楼，这些要素共同构成了老城区的空间轴线。由于老城区元素与元素之间缺乏小节点进行串联，没有形成绿色空间网络，应在城市空间构成轴线上增加绿色公共空间，形成城市景

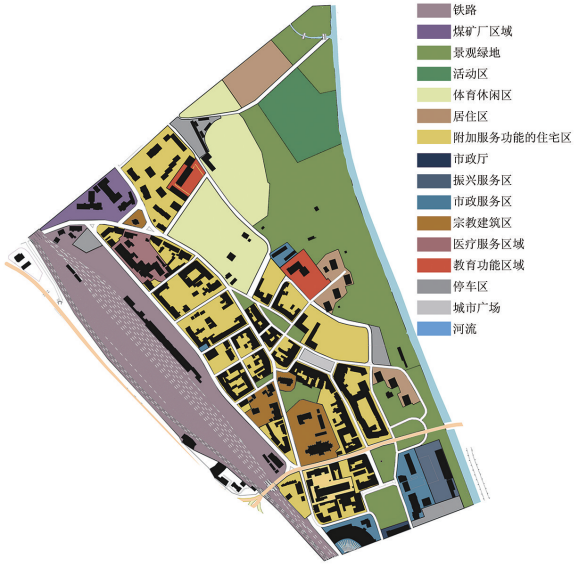


图 3 老城区场地功能分区现状

观体系。其中教堂和市政厅是积极的要素，需要加以引导和景观优化；停车场和铁路是消极要素，需要对其调整改造。

3）绿地结构梳理。实地调研发现，老城区分布大量零碎的小尺度绿色公共空间，而且有大量闲置、未被充分利用的荒废绿地。公园、广场绿地、碎片绿地等不同功能的绿地之间缺少联系，绿地空间缺乏整体规划（图 4）。同时，老城区中的街道缺少行道树和街旁绿化，地上停车场过多且杂乱无章。

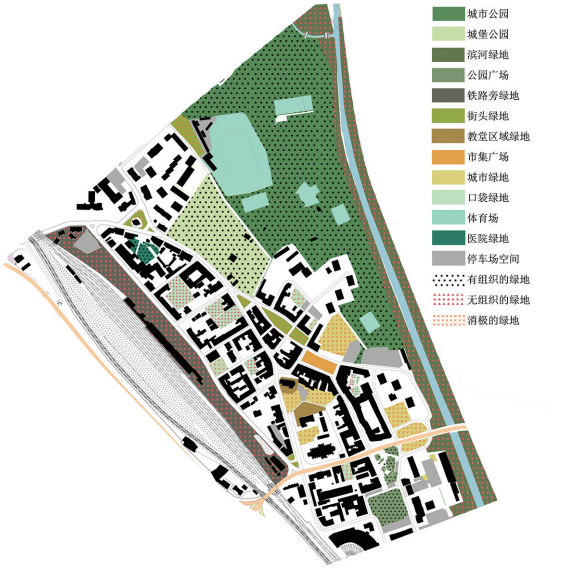


图 4 老城区绿地分区现状

4）交通系统梳理。老城区的道路有国道、省道和城市道路 3 种类型。国道和省道在老城区铁路的西侧，同时国道也横穿了老城区，使老城区的南北地区被分割道路开，部分城市道路较为狭窄，道路类型不明确。

3.1.3 判断患病点：场地现状存在问题分析

1）整体空间碎片化。梅斯沃维采老城区在城市化进程中发展更新不均衡，存在改造建设方式粗放以及土地利用零散、不合理，如一些地区可能被用作停车场或工业用地，导致老城区的空间被分割成不完整的碎片，功能分散，阻断了城市的交流和联系。同时，新的建筑和基础设施建设也加剧了老城区空间碎片化的问题。

2）交通空间混乱。梅斯沃维采老城区道路人行、车行没有明确的边界，易造成混乱和危险。作为文化和商业活动的中心中心街道缺少景观绿化、行道树、休息座椅等，步行空间模糊，汽车的随意通行阻断了行人的游览路线，增加了交通混乱的可能性。同时，老城区的道路存在景观性差，缺乏绿化等问题。

3）活动功能空间利用率低。梅斯沃维采老城区公共空间利用率低，功能结构趋向单一，不能满足人们的需求；同时老城区广场和公园未能充分利用，仅有植物绿化和少量休息座椅，功能单一、活动设施陈旧，缺乏多样性的活动和特色塑造，不能满足人们对户外活动的需求，人们的参与性不强，从而导致公共空间与周边居民需求脱节，公共空间僵化、活动功能空间利用率低。

4）文化特色空间塑造不足。虽然梅斯沃维采老城区保留了一些典型的西里西亚历史建筑，但人们在现代化的城市公共空间中感受不到传统文化的存在，其文化特色空间没有得到强化，老城区独特的文化魅力和历史底蕴没有得以发挥。

3.2 确定“针灸穴位”——小规模设计场地的选取

在对老城区完成系统性的分析后，第二步是确定“针灸穴位”，以此作为激活城市的切入点，“针灸穴位”通常是老城区中存在问题的小尺度公共空间，包括环境污染的场地、未开发的荒地、闲置退化的公共空间、角落中的失落空间等[10]。

根据调研结果，将老城区公共空间划分为城市绿地、口袋公园、河岸绿地、街道绿地、广场空间、公园广场、地下广场、运动场、铁路空间、

建筑附属空间、停车场空间。老城区的核心“患病点”为市集广场。该广场位于城市轴线的中心位置，存在功能单一、缺乏活力、空间碎片化等问题。结合对老城区景观空间结构的梳理，进一步挖掘市集广场周边的绿地空间一起作为“针灸穴位”，并将新中心广场、教堂广场空间、市集广场、交通岛空间、口袋绿地和城堡公园等绿色空间进行串联（图 5），形成一个整体，作为老城区的“针灸穴位”。



图 5　老城区针灸穴位的选择

3.3　激活“针灸穴位”——公共空间的更新改造

“城市针灸”策略实施的最关键步骤是激活“针灸穴位”。针灸治疗时施针的过程是指对老城区的针灸穴位进行具体设计，通过对小尺度公共空间的更新改造，提升老城区整体环境，使其重现活力。选取市集广场、儿童乐园、雨水花园 3 个针灸穴位进行激活设计。

3.3.1　构建功能：市集广场激活

市集广场位于老城区的中心地段，周边场地以商业区为主，使用功能单一，并与周边环境没有联系。因此市集广场需要增加互动、展示、聚集等功能，同时为人们提供半私密的安静、休息、交流空间。此区域包含活力广场区、阶梯剧场、安静休憩区、休闲草坪区、科普教育区、树林公园（图 6）。



图 6　市集广场平面图

3.3.2　文化再生：家庭乐园激活

该设计区域位于老城区南侧，紧靠老城区快速路，其西侧和北侧为居住区，场地面积为 5 500 m^2。场地现状为一片草坪空间，草坪上零散设置一些简单的儿童娱乐设施。根据场地周边居住区的人群特征，将此“针灸穴位”设计成家庭乐园，并保留原来在草坪空间上逐步生成的一些小型儿童娱乐装置。此空间不仅能最大程度的推动周边区域的发展，还能够提高居民对城市环境的认同感和归属感，更好地延续该居住区的文化特色和场所精神。

家庭乐园包括阳光草坪、活力游戏区、互动教育区、看护休憩区，捉迷藏小屋、趣味滑梯沙坑等功能分区和互动喷泉水池、空中气球装置、星光草坪等互动教育空间，同时在游戏区旁设计看护休息空间（图 7）。



图 7　家庭乐园平面图

3.3.3　生态恢复：雨水花园激活

该设计区域位于道路中段的一块废弃街道公共空间处。由于梅斯沃维采老城区长期的工业发

展，道路周边空气污染严重，场地存在高差，故将此设计为雨水花园，利用高差和道路径路收集雨水，以净化空气、降低噪音。

城市内雨水花园等滨水空间需要建设形成满足现代居民多样化需求的系统性城市公共空间[11]，通过引入湿地科普、环境教育等功能复合手段，将游客的游憩活动与自然复愈、生境保护相结合，不仅能丰富活动空间类型，也能提升空间的生态修复功能[12]。场地内的设计不仅包括互动科普区、生境展示区、休憩交流区等功能空间，还拥有悬浮木板铺装、下凹式绿地、雨水花坛、生态滞留池、互动水池、雨水滞留种植沟、生态停车场多个雨水收集净化版块。场地的西侧用台地缓解高差，同时种植植物形成水净化的过滤台。（图 8）。



图 8 雨水花园平面图

3.4 疏通“城市经络”——城市道路和步行体系规划

“城市针灸”理论强调城市是一个相互依存的系统[13]。小规模的干预所带来的影响不仅仅是在被提及的穴位上，而是整个城市肌理网络。在完成“针灸穴位”的激活后，需对“经络”体系进行疏通，即场地公共空间体系、道路联系等的规划设计，串联老城区内的各个“针灸穴位”，以点到面，将针灸穴位的活力蔓延传播至老城区的各个角落，形成整个区域层面的有机绿色网状系统，从而带动整个老城区的有机更新[14]。

根据调研结果，将梅斯沃维采市老城区道路划分为城市道路、老城区主干道、老城区次干道、老城区三级道路、步行道路和有轨电车路线（图 9）。将人行和车行分隔开，形成完善连续的老城区步行体系；增加道路绿化，改变老城区道路基本为硬质铺装的现状。老城区的三级道路为居住区、建筑群内部的道路，由于道路的宽度不足种植行道树，则利用种植池种植小灌木和草本植物。



图 9 老城区交通等级规划

市集广场南侧的街道以商铺为主，连接市集广场和中心公园，因此将其打造成步行商业街，形成步行友好、可游可逛的活力街道（图 10）。针对街道中汽车随意停放的问题，在道路两边增加花箱和树池，阻止车辆停放在行人通行区域，使步行空间环境舒适、安全，同时花箱中的绿色植物和花朵能够为这些区域带来色彩和生机，为居民和游客提供愉悦的视觉享受。

通过梳理和改善“城市经络”，使老城区的道路空间焕发生机，发挥串联老城区“针灸穴位”的作用，将公共空间碎片联系起来，使线状空间和面状空间共同构成老城区的步行绿色系统。

3.5 提升老城区整体活力

通过对梅斯沃维采老城区的“针灸点位”的空间改造，以及对“城市经络”的疏通，解决了老城区整体空间碎片化、交通空间混乱、活动空间功能单一和文化特色缺失等一系列问题，完成了梅斯沃维采老城区公共空间的基本改造，并形成了商业活力空间、居住空间、多功能市政服务空间、教堂祈祷空间、历史建筑保护空间、公共

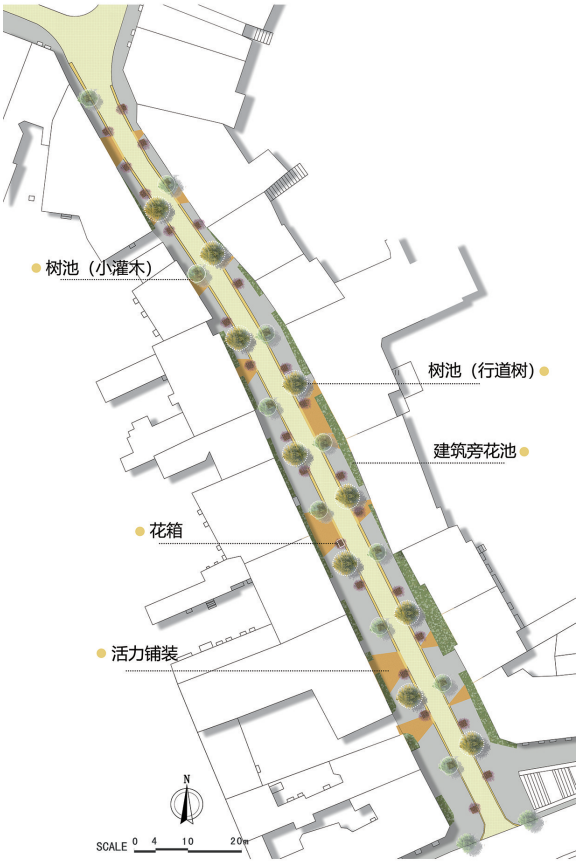


图 10　商业步行街平面图



图 11　老城区公共空间景观设计平面图

开放绿地和树林公园区等多个功能区，结合改造后的空间通过经络的传导到其周边空间环境，其中市集广场、露天阶梯剧场、商业步行街、城堡公园等是老城区激活的针灸场所，形成了城市公共空间的主轴线，社区花园、街角公园、教堂广场等轴线周边的小绿地空间是针灸穴位经过城市经络的扩散而激活的空间，共同服务于周边人群的需求，最终激活老城区整体活力（图 11）。

由于梅斯沃维采市多年来对矿产的开采和加工，老城区的环境也受到严重污染，特别是重金属和其他化合物污染对动物、植物和人类造成了危害[15]。为保护该地区的植物及维持其生物的多样性，在老城区的公共空间设计中，选择适合当地生长环境的抗污染植物净化改善周围环境的空气质量。其中，适合老城区的抗污染能力强的植物包括栓皮槭（*Acer campestre*）、银白槭（*Acer saccharinum*）、夏栎（*Quercus robur*）、西洋梨（*Pyrus communis*）、欧洲白榆（*Ulmus laevis*）、刺槐（*Robinia pseudoacacia*）、黄栌（*Cotinus coggygria* var. *cinereus*）、欧洲女贞（*Ligustrum vulgare*）、西洋接骨木（*Sambucus nigra*）、沙枣（*Elaeagnus angustifolia*）、绵毛荚蒾（*Viburnum lantana*）、玫瑰（*Rosa rugosa*）、五叶地锦（*Parthenocissus quinquefolia*）、紫藤（*Wisteria sinensis*）等。在植物配植方面尽量选择以上植物进行造景及空间的营造，以打造生态可持续性的老城区公共空间。

4　结语

随着世界各国的城市更新对小规模、渐进式的有机更新和可持续更新的推进，针对老城区面临环境恶化、空间功能单一的困境，对公共空间进行精确的针灸，激活整个区域活力的“城市针灸”模式被提出，以老城区的传统空间布局为基础，通过小规模、更灵活、更具针对性的方式解决老城区问题。基于此背景，本文将“城市针灸”理论引入老城区公共空间更新改造中，希望给老城区复兴提供一个新的切入点和可能性，以波兰梅斯沃维采市老城区的设计实践为例，从实证角度构架了基于“城市针灸”的老城区公共空间景观设计策略：首先是“城市诊断（根据对老城区全方面的前期基础调研），然后确定老城区的“针灸穴位”（要改造的公共空间），再通过对“针灸穴位”的激活和“城市经络”梳通，最终

焕发整体老城区活力。

参考文献

[1]洪银兴,陈雯.由城镇化转向新型城市化:中国式现代化征程中的探索[J].经济研究,2023,58(6):4-18.

[2]SALMAN K A H, HUSSEIN S H. Urban acupuncture as an approach for reviving[J]. IOP Conference Series: Earth and Environmental Science,2021,779(1):012031.

[3]爱德华·库格尔,项琳斐.城市的都市针灸[J].世界建筑,2006(10):56-58.

[4]刘鹏,李卓然,诸葛福群.基于城市针灸理论的老旧小区微更新策略研究:以济南小梁庄街区为例[J].居舍,2022(27):162-165.

[5]韦娜,刘加平.可持续视野下的乡村聚落景观研究:以四川大坪村为例[J].建筑学报,2010(S2):111-113.

[6]ZAGÓRSKA E,MAKOWSKI L.Creating sustainable urban development on the example of selected cities in the upper Silesian industrial area[J].Zeszyty Naukowe Politechniki Częstochowskiej Zarzdanie,2019,36(1):159-165.

[7]KRZYSZTOFIK R, DRAGAN W, GIERCZAK D. Genesis and development of the spatial structures in former border railwaycentres Mysłowice - Szczakowa - Granica (Maczki), Poland[J]. Environmental & Socio-economic Studies, 2014, 2(1):35-44.

[8]杜元灏,李晶,孙冬纬,等.中国现代针灸病谱的研究[J].中国针灸,2007,27(5):373-378.

[9]房毓菲,蔡丹旦,徐清源."城市针灸"微更新对我国城市发展的启示[J].中国建设信息化,2022(23):50-52.

[10]AL-HINKAWI W S, AL-SAADI S M. Urban acupuncture, a strategy for development: case study of Al-rusafa, Baghdad[J]. IOP Conference Series: Materials Science and Engineering, 2020,881(1):012002.

[11]于东飞,盛馨尹.渭河宝鸡段老城区滨水空间活力评价[J].中国城市林业,2022,20(1):130-135.

[12]王敏,陈梦璇,宋昊洋.生境质量与游憩服务的耦合协调对滨水空间活力的影响[J].中国城市林业,2022,20(3):7-13.

[13]NASSAR U A E. Urban acupuncture in large cities: filtering framework to select sensitive urban spots in Riyadh for effective urban renewal[J].Journal of Contemporary Urban Affairs,2021,5(1):1-18.

[14]孙睿,李一辰,王柯力,等.基于空间潜力评价的老城区微绿地营造路径:以北京模式口街区为例[J].中国城市林业,2021,19(3):67-72.

[15]JUROSZEK J. Tożsamoŝĉ miejsca w kontekŝcie rewitalizacji centralnej przestrzeni miasta na przykładzie KWK,Mysłowice[J]. Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Technicznej W Katowicach,2016,8:45-62.