

城市社区规划中的适老化公共空间设计

汪福堃¹ 钟 珊²

1.山河建设集团有限公司武汉分公司 湖北 武汉 430000

2.武汉泛益优创网络科技有限公司 湖北 武汉 430000

【摘要】：我国人口老龄化进程持续加快，居家社区养老成为主流养老模式，社区公共空间作为老年人日常活动核心载体，其适老化水平直接影响老年群体生活质量。当前城市社区普遍存在无障碍设计缺失、公共设施适配性不足、景观环境人性化欠缺等问题。基于老年人生理退化、心理孤独与社交归属等核心需求，构建功能复合、层级清晰、安全便捷、兼具人文关怀的适老化公共空间体系，通过模块化景观设计、三级空间网络、动静分时组织与特色识别营造，可有效提升社区公共空间的包容性与使用效率，打造老年友好型城市社区环境，助力积极应对人口老龄化国家战略落地。

【关键词】：城市社区；适老化；公共空间；景观设计；社区规划

DOI:10.12417/2811-0528.26.16.044

引言

人口老龄化已成为我国城市发展必须面对的重要社会议题，老年群体日常活动高度依赖社区公共空间，其空间品质直接关系到晚年生活的幸福感和安全感。在快速城镇化与城市更新背景下，新旧两类居住社区的公共活动区域，大多没能贴合老龄人群的生理特征与实际诉求，无障碍配套缺位、功能设施稀缺、景观风貌趋同等各类弊病普遍显现，束缚社区养老配套资源整体层级。社区公共空间适老改造并不能简单等同于景观微调、设施增补，该项规划作业统筹老龄人群生理防护、心理慰藉、社群交往多项诉求，兼顾社区整体格局布设与细部场景打磨，是适配全年龄层级城市建设的实操抓手。

1 当前城市社区公共空间适老化设计的突出问题

当前我国城市社区公共空间在适老化设计层面存在显著短板，无法适配规模持续扩张的老年人群日常使用诉求。居住区通行区域人车动线交错，路面高低落差较大，步行通道宽度有限且地表防滑能力薄弱，行动辅助器具通行受阻。场地衔接点位未布设扶杆、缓坡等便民设施，夜间光照条件偏弱，导向标识辨识度偏低，老龄人群外出活动的安全隐患随之增加。场地配套器具布设数量偏少，坐具形制、用料不符合老龄人群身体特征，户外康体设备操作流程繁琐，也未依据身体状态划分使用类别。就近盥洗点位、紧急求助装置等配套设施缺位，日常短暂歇脚、即时应急保障等实际诉求难以落实^[1]。园区绿植排布过于繁密，遮挡视野之余，部分品类存在尖刺、有毒植株及飞絮侵扰问题。场地划分未区分活动类型，露天活动区域排布零散，实际使用效率处于较低水平。场地规划大多未考量老龄人群精神诉求与社交往来，能够唤起过往记忆的场景、人际互动场所以及全龄共处空间较为稀缺，人群内心孤寂与隔阂状

态容易不断加深。场地营建依旧参照普通居民使用标准，各类安全隐患、功能缺陷与人文关怀缺失相互叠加，大幅降低老龄人群走出居所参与户外行动的意愿，生活体验也随之受到影响。

2 以老年需求为核心的适老化公共空间设计策略

2.1 无障碍通行系统与安全基底构建

老龄友好型公共场地将通行便利、风险防控、便捷抵达作为建设基底，对步行动线与场地安全条件做全方位优化。居住区内部划分车行与人行区域，步行通道保持完整连贯，环状步道衔接各类活动区域及住宅出入口。路面坡度统一管控在2.5%限值内，舍弃过长直道，缓解视觉倦怠与行走疲累。地表铺设弹性板材，兼顾防滑、低反光、平整及透水特性，彻底清除路面落差与凸起障碍物。通道转折、衔接等处加装双层扶杆，杆体高度分别设定为0.9米与0.75米，适配直立行走长者及轮椅使用者的借力需求。照明设备选用防眩光款式，步道、集散场地、拐角与梯道区域适当提升光照强度。导视标牌放大文字字号，选用黄、橙、红等高对比色调，摒弃反光板材，标注方位、时间及应急联络信息，夯实空间指引与安全防护能力。

2.2 功能复合化空间布局与设施精细化配置

结合老龄群体身心活动特点打造功能融合、动静分离的公共场地架构，融合健体活动、闲坐交流、园艺康养、文体展演、萌宠互动、全龄共处六大活动板块。交流休憩区域布设450毫米坐具，搭配200毫米辅助扶杆，凳面选用耐腐实木，边角做圆弧打磨处理，底部内嵌暖光灯带以适配夜间辨识。桌椅区域预留通行范围，桌下净高维持在65厘米至70厘米区间，可供轮椅顺畅出入。健体活动区域规划双条通行线路，内侧路面可供快步走与慢跑活动，外侧通道适配轮椅使用者及行动迟缓

长者。区域内预留遮避风雨的构造空间,同时划分可供随行人
员停留照看的休息点位^[2]。园艺康养区域使用抬升式种植槽,
槽体底部离地 0.55 米,双层花台整体高度定为 1.25 米,适配
长者坐姿、站姿两种劳作姿态。片区搭配芳香类植株与花型果
型醒目品类,强化环境康养作用。文体活动区域融入复古景观
造景与怀旧场景,唤起群体情感认同,同时形成感官认知刺激。

2.3 三级空间网络与人文友好型环境营造

按照“中心—组团—宅前”构建三级空间网络,中心活动
区配置综合性服务设施,组团空间服务半径控制在 100m 以内,
宅前微空间实现 5 分钟可达,全面提升老年群体出行便捷度。
空间组织采用动静分区与时序复用模式,以绿植、构筑物分隔
高噪声活动与安静休憩区域,通过时段管理提升场地利用效
率。植物配置遵循安全、通透、观景原则,林下净空不低于
2.2m,避免种植带刺、有毒、飞絮及异味植物,形成四季有景
的稳定视觉环境。同步完善就近公厕、应急呼叫、宠物便民设
施等配套,强化代际共享设计,在儿童活动区周边设置老人休
憩与交流点位,推动全龄融合。整体设计以生理安全为底线、
心理慰藉为支撑、社交需求为导向,实现从功能适配到人文关
怀的完整适老化空间营造。

3 适老化公共空间优化对社区养老与城市发展的综 合价值

3.1 提升老年群体生活品质与社区养老支撑能力

适老化公共空间优化直接回应老年人生理、心理与社交需
求,构建安全、便捷、舒适的户外活动载体,显著降低出行与
活动风险,增强老年群体独立生活能力与社会参与度。规范化
无障碍通行系统、精细化休憩健身设施、人性化景观营造,有
效缓解机能衰退带来的行动限制,延长老年人户外停留时间与
社交频次。怀旧场景、文化空间与园艺疗愈模块的植入,能够
改善情绪状态、减缓认知衰退,减轻孤独感与焦虑感,为居家
养老提供稳定的环境支撑,推动社区从基础居住功能向康养服

务功能转型。

3.2 增强社区公共空间使用效率与空间包容性

适老化改造以功能复合、分时利用、三级网络布局提升空
间集约利用水平,解决传统社区公共空间闲置、混乱、利用率
低等问题,实现单一场地多时段、多场景使用^[3]。动静分区、
人车分流、代际共享设计兼顾老年人、儿童、成年居民等不同
群体需求,推动社区空间向全龄友好型转变,强化空间包容性
与公平性。完善的标识系统、特色景观节点与记忆场景构建,
提升空间辨识度与归属感,促进邻里交往与社区认同形成,增
强社区凝聚力与治理效能。

3.3 赋能城市更新与老龄化社会治理现代化

适老化公共空间建设是城市更新的重要内容,能够补齐既
有社区设施短板,提升人居环境品质,推动城市空间从增量扩
张转向存量优化。高质量适老化空间体系契合积极老龄化、健
康老龄化国家战略要求,完善城市养老服务网络,减轻机构养
老压力,构建居家—社区—机构协同的养老格局。适老化设计
理念的普及,推动城市规划更加关注弱势群体,提升城市公共
服务均等化水平,彰显城市温度与人文内涵,为应对深度老龄
化社会提供可持续的空间方案与实践经验。

4 结语

城市社区适老化公共空间设计是应对人口老龄化、提升民
生福祉的重要举措,也是现代社区规划的核心内容。当前社区
公共空间仍存在无障碍不足、设施缺失、景观不适老等现实问
题,唯有立足老年人生理、心理与行为需求,通过功能复合、
层级优化、细节完善与人文营造,才能构建安全、便捷、舒适、
有归属感的公共空间体系。系统化的适老化改造与设计,既改
善老年群体日常活动环境,也推动社区走向全龄友好、包容共
享。未来社区规划应持续强化适老化理念,让公共空间真正服
务于每一位居民,为积极老龄化与高品质城市建设提供坚实支
撑。

参考文献:

- [1] 吕家昕,杨贵军.适老化视角下老旧小区公共空间更新设计研究[J].鞋类工艺与设计,2024,4(10):174-176.
- [2] 杨柯,邵舒琪.适老化社区公共空间的功能分类及优化研究[J].智能建筑与智慧城市,2024,(7):55-57.
- [3] 董宏安.老旧小区公共空间适老化改造优化策略研究[J].住宅与房地产,2024,(22):93-95.