

老龄化背景下适老型社区康养景观规划设计策略研究

陈力欣¹, 李晶^{1,*}

1. 河北工程技术学院, 土木与建筑学院, 河北 石家庄, 050000

摘要: 人口老龄化程度加深与居家社区养老模式的普及, 对社区景观的适老化设计提出了更高要求。本研究以石家庄裕华区南岭社区为调研对象, 通过分层抽样调研系统诊断出适老型社区康养景观存在的四类核心问题, 空间功能混合无法适配不同梯度老年群体需求、交通无障碍设施缺失导致介助与介护老人可达性不足、细部设计缺乏安全考量增加出行风险、康养功能缺失无法满足老年群体身心健康需求。基于问题诊断与需求分析, 本研究提出空间精细化分区加全要素适老化细部设计的完整策略, 空间层面按照自理、介助、介护三类群体需求划分活力社交区、复健支持区、感官疗愈区, 实现空间资源与使用需求的精准匹配; 要素层面从植物、水体、小品等维度落实适老化细部优化, 兼顾使用安全与老年群体心理尊严, 避免适老设施标签化。本研究希望为推动老龄友好型社区建设提供一定的参考价值。

关键词: 老龄化; 适老型社区; 康养景观; 景观设计

Strategies for Planning and Designing Therapeutic Landscapes in Age-Friendly Communities Under Population Aging

Lixin Chen¹, Jing Li^{1,*}

1. School of Civil and Architectural Engineering, Hebei Engineering and Technical College, Shijiazhuang, Hebei, 050000, China

Abstract: The deepening of population aging and the popularity of home- and community-based elderly care models have put forward higher requirements for age-friendly design of community landscapes. This study takes Nanling Community in Yuhua District, Shijiazhuang as the research object, and systematically diagnoses four core problems existing in the elderly-oriented community wellness landscape through stratified sampling research: mixed spatial functions cannot meet the needs of elderly groups with different levels of care needs; the lack of accessible transportation facilities leads to insufficient accessibility for semi-assisted and fully assisted elderly people; the lack of safety considerations in detailed design increases travel risks; and the absence of wellness functions cannot meet the physical and mental health needs of the elderly. Based on problem diagnosis and demand analysis, this study proposes a complete strategy of fine spatial zoning combined with full-element age-friendly detailed design. At the spatial level, vitality social areas, rehabilitation support areas and sensory healing areas are divided according to the needs of three groups of the elderly: independent, semi-assisted and fully assisted, to achieve accurate matching between spatial resources and usage needs. At the element level, age-friendly detailed optimization is implemented from the dimensions of plants, water bodies, sketches and other elements, taking into account use safety and the psychological dignity of the elderly, and avoiding the labeling of elderly-oriented facilities. This study is expected to have certain practical significance for promoting the construction of age-friendly communities.

Keywords: Population Aging; Age-friendly Community; Therapeutic Landscape; Landscape Design

根据《中国发展报告 2020：中国人口老龄化的发展趋势和政策》显示，到 21 世纪中叶，我国老年人口将突破 5 亿，约占全国总人口的 1/3^[1]。人口老龄化的加速推进让养老服务体系的建设愈发紧迫，而在中国式养老服务体系的代表性格局“9073”养老格局中，约 90%的老年人选择社区居家养老，7%依托社区支持养老，3%入住专业机构养老。社区户外环境已经成为老年人日常康养的核心场景，但是目前许多老旧社区景观无法提供相应的空间环境以及设施条件来满足老年人群体康养的需求，适老型社区和康养性景观的融合设计研究对于了解老年人的养老需求、改善养老环境、提升适老环境的人性化设计、增强环境的疗愈作用等具有重要意义。

1 相关概念

1.1 适老型社区

适老型社区是具备完善的社会性基础设施，从建筑内部空间到户外景观规划设计均符合老年社会成员身心特点和认知行为习惯的栖居之所^[2]。适老型社区的核心特征是安全性、便利性、包容性与舒适性。

1.2 康养景观

康养景观是指在社区环境中能够满足老年居民使用需求，提升其社交参与性，促其身心健康发展的景观绿地^[3]。康养景观是康养的理论景观设计的结合，赋予了景观更多的疗愈功效，相比于一般的景观更突出其健康、养生的功能性，坚持健康优先的原则。其最主要的服务人群是老年人群体。

在全周期养老研究中，通常根据老年人生活自理能力梯度将老年群体划分为如下：日常生活行为完全自理，不依赖他人护理和外部设施帮助的自理老人；日常生活行为需要依赖扶手、拐杖、轮椅、升降设施等辅助器具，或需要少量他人协助才能完成部分生活事务的介助老人；日常生活行为完全依赖他人护理，全部日常生活需要他人代为操持的介护老人。适老社区康养景观的设计依据不同类型老年人的身体状况与其对于适老型社区景观的需求设计适合的康养景观空间。

2 适老型社区景观调研及分析

2.1 老旧社区景观现状调研

老旧社区调研选取石家庄市裕华区南岭社区作为研究对象，核心选取原因如下：第一，该社区是石家庄典型的老龄化老旧社区，社区建成于 2009 年，现有住户 2426 户，60 岁以上老年人口占比约 17.5%，老龄化程度高于石家庄市平均水平。第二，社区空间矛盾突出，作为建成超过 20 年的老旧小区，原有景观规划未充分考虑老年人群需求，存在公共活动空间被挤占、无障碍设施缺失、休憩节点不足等多重问题。第三，社区老年人群结构完整，涵盖了自理、介助、介护全梯度老年群体，能够满足本研究对不同细分群体需求调研的样本要求，符合研究设计的核心需求。

通过采取行为观察法、深度访谈和问卷调研相结合的方法，针对老年人群开展分层抽样，均衡选取自理、介助、介护三类老年群体作为调研对象，避免传统调研仅覆盖自理老人导致的结论偏差。本次调研共发放问卷 80 份，有效回收 78 份，其中自理老人 35 份、介助老人 30 份、介护老人 15 份，样本分布均衡；同时针对三类群体各选取 3-5 名典型样本开展深度访谈，共计 11 人次，获取更为深入的个性化需求信息。

2.2 现状问题与精细化需求分析

2.2.1 社区景观使用现状的行为分析

通过对行为地图记录数据的整理分析，可以总结出社区不同老年人群的时空分布与活动偏好规

律。从时间分布来看,上午是社区景观空间使用高峰期,80%以上的老年人群会在此时间段开展锻炼、社交活动,中心广场空间利用率接近饱和,部分自理老人需要提前占位开展集体活动,存在明显的“空间争夺”现象;午间少数老人选择在宅间绿地晒太阳,现有休憩座椅数量不足,不少老人只能自行携带小凳子路边就坐;晚间主要活动集中在中心广场,以广场舞、闲坐等活动为主。

从群体分布来看,自理老人主要集中在广场的健身区,活动类型以集体锻炼、社交聊天为主,停留时间普遍在1小时以上;介助老人主要活动范围集中在单元楼附近的宅间空间,很少前往距离较远的中心广场,多数以短时间坐憩、慢走为主;介护老人基本仅在单元门口附近的小范围空间活动,几乎不会进入中心广场,现有中心广场的狭窄步道与高差完全无法满足轮椅通行需求,成为了介护老人的“空间禁区”,也就是典型的景观“无人区”。

2.2.2 社区景观现状问题诊断

结合行为观察与深度访谈结果,从安全性、可达性、舒适性、交往性、康养性五个维度对南岭社区现有景观存在的问题进行系统分析。

(1) 安全性维度

受访者调研数据显示,超过七成老年受访者明确反映社区通行路面存在不同程度的安全隐患,多位受访者提及部分区域路面雨天积水后路面湿滑,风险显著提升;单元大堂与无障碍缓坡连接处有门槛,对轮椅、拐杖等辅助器具的通行造成严重阻碍,大幅提升了老年群体的通行难度;社区夜间照明设施老化,个别路段照度不足,直接影响了老年群体夜间出行的安全性,部分介助老年受访者明确表示,因夜间路面辨识度低、摔倒风险高,基本不会选择夜间外出。

(2) 可达性维度

受访者调研数据显示,社区核心景观空间即中心广场与多数住宅楼单元连接绿地的通道狭窄、人车混行,介助老人与介护老人受身体条件限制,抵达该公共景观空间的障碍显著;同时,从中心广场到社区主干道的通行路径未设置连续无障碍扶手,长时间行走对体力有限的介助老人造成较大负担。

(3) 舒适性维度

受访者调研数据显示现有休憩座椅数量不足,且多为暴露在阳光下的木制座椅因年久失修不少老人不愿意就坐;绿化郁闭度不合理,中心广场缺乏遮荫树木,夏日日晒严重无法停留,只能搬小板凳在行道树下的人行道边就坐。

(4) 交往性维度

当前社区既有户外景观空间未开展适老化分层化设计,功能布局未能同时覆盖老年群体多元休闲社交需求,一方面,空间功能分区缺失,现有集中集体活动区域噪音干扰较强,而适配老年小群体熟人社交的半私密停留空间供给不足,无法满足差异化社交场景需求;另一方面,针对介护老人的配套陪护空间存在明显供给缺口,陪同介护老人外出的家属缺少专属休憩就坐区域,直接降低了家属长时间陪同老人开展户外休闲活动的意愿。

(5) 康养性维度

结合行为观察与深度访谈结果显示现有景观存在植被配置单一、缺乏四季变化的感官景观,也没有针对老人需求设计康复花园、康养步道等功能性空间;健身设施老化严重,不少器材已经损坏,仅能满足基础锻炼需求,无法适配不同老年群体的康养需求。

2.2.3 不同老化阶段老年人的精细化需求

整合定性访谈与定量问卷数据(如表1所示), 针对三类老年群体构建精细化需求。

表1 景观需求统计表
Table 1 Statistical Table of Landscape Demand

群体类别 Group Category	核心康养需求 Core Health Preservation Needs	核心挑战 Core Challenge	对景观的精细化设计诉求 Demand for refined design of landscape
自理老人	社交参与、价值实现、强身健体	社会角色丧失带来的孤独感	需要开阔的集体活动广场、园艺种植区、健身器械等。
介助老人	维持自理能力、辅助下的安全活动	跌倒恐惧、肌力减弱、活动范围缩小	强调路线的连续扶手、密集休憩座椅、防滑平整路面、可及性高的康复步道。
介护老人	感官愉悦、情感慰藉、延缓衰退	行动严重受限、感知觉全面衰退	需要轮椅全通达的感官花园、触觉与嗅觉刺激、半私密静养空间, 并兼顾陪护者休息需求。

(1) 自理老年人—社交互动型需求

自理老人多数年龄在 60-75 岁之间, 身体状态良好, 能够独立完成户外活动, 对社区景观的核心需求聚焦在社交互动与健身康养。日常户外活动频率高, 每日外出 2-3 次, 单次停留时间 1-2 小时, 偏好集体性活动, 如广场舞、太极、棋牌聊天等, 喜欢在客流量大、设施齐全的核心公共空间活动; 需要面积充足的集体活动场地, 多样化的适老健身设施, 布局合理的小坐憩空间满足小群体社交需求, 同时偏好景观环境优美、有四季植物变化的户外空间, 希望能够在社区内开展园艺、散步等休闲活动, 部分老人提出希望增加能够满足代际活动的空间, 方便自己照看孙辈。

(2) 介助老年人—便捷可达型需求

介助老年人多数年龄在 75-80 岁之间, 存在一定程度的行动能力障碍, 需要借助辅助器具出行, 对社区景观的核心需求聚焦在安全便捷与舒适停留两个方面。户外活动频率较低, 每日外出 1 次, 单次停留时间 30 分钟-1 小时, 活动范围集中在单元楼周边 50 米范围内, 偏好安静、平缓的空间, 活动类型以坐憩晒太阳、慢走为主; 需要从单元楼到核心景观空间的连续无障碍通行路径, 路面平整防滑, 每隔一定距离设置休憩节点与扶手, 单元楼附近需要充足的坐憩空间, 不需要长途行走就能到达舒适的户外空间, 座椅需要满足冬季保暖、夏季隔热的需求, 同时希望增加夜间照明亮度, 保障晚间出行安全。

(3) 介护老年人—友好适配型需求

介护老年人多数年龄在 80 岁以上, 存在重度行动能力障碍, 完全依靠轮椅或他人陪护出行, 对社区景观的核心需求聚焦在可及性、感官体验与陪护配套三个方面。户外活动频率很低, 每周外出 2-3 次, 单次停留时间 30 分钟以内, 活动范围仅限于单元门口附近的平整空间, 活动类型以静态停留、感受户外环境为主; 需要单元门口周边有平整、尺度充足的轮椅回转空间, 通往公共空间的道路宽度满足轮椅通行需求, 无台阶高差障碍; 偏好光照充足、植物景观丰富的感官体验空间, 能够通过视觉、嗅觉感受户外环境, 舒缓心情; 同时需要陪护人员的配套休憩空间, 方便家属陪同老人外出时休息, 满足长时间停留的需求。

3 适老型社区康养景观规划设计策略

3.1 空间系统精细化分区

老年群体的身体状态存在显著分化,从完全自理的活力老人到需要专人照料的介护老人,对户外活动空间的需求差异极大。传统社区空间功能混合的模式无法满足差异化需求,因此需要按照老年群体的自理能力进行精细化分区,针对不同区域匹配对应的功能设施,实现空间资源与使用需求的精准匹配。

3.1.1 活力社交区

活力社交区主要面向社区内具备独立活动能力的自理老人,核心需求是满足日常社交、群体活动与轻度锻炼需求,因此应选址在社区核心公共区域,临近社区出入口与活动中心,保障可达性与识别性。

空间设计以开放灵活为原则,预留尺度可变的活动场地,一方面设置足够的硬质活动广场,适配广场舞、太极、棋牌等不同规模的群体活动,另一方面配套设置户外廊架与休息座椅,方便老人中途休憩、聊天互动。为提升参与性,可在活力社交区边缘设置园艺操作专区,将种植池抬高至0.6-0.7米,满足轮椅与站立老人双重操作需求,分割为小型种植单元供老人自主认养,鼓励老人参与园艺劳作,通过亲近自然舒缓压力,同时拓展社交场景,缓解独居老人的孤独感。场地全程消除高差,采用防滑透水铺装,预留充足的轮椅回转空间,保障行动不便老人也能顺畅参与活动。

3.1.2 复健支持区

复健支持区主要面向社区内介助老人,即需要依靠拐杖、轮椅等辅助器具活动,有轻度康复训练需求的老年群体,核心需求是安全的康复空间与随时可休憩的保障。该区域应选址在临近老年居住组团、远离核心喧闹区的位置,兼顾可达性与环境安静度。

空间布局可采用“步道串联、节点匀布”的模式,沿平缓步道分散布置适老化康复器械,涵盖手部训练、腿部训练、平衡训练等多种类型,器械高度与操作难度适配老年人生理特征,避免复杂设计与大强度要求。沿步道设置休息节点与遮阳避雨设施,方便老人在康复过程中随时停歇,避免体力透支。休息节点采用半围合设计,既保障老人休息的私密性,也预留了家属陪同照料的空间,适配介助老人的陪护需求。步道两侧设置扶手,路面采用防滑彩色铺装,清晰标注路线边界,帮助老人识别行走路径。

3.1.3 感官疗愈区

介护老人多为失能、半失能或认知障碍人群,行动能力严重受限,核心需求是通过温和的自然感官刺激舒缓情绪、维持感知能力,同时获得安全稳定的空间体验。因此感官疗愈区必须满足“近便性”要求,选址紧邻介护居住单元,让老人无需长距离出行即可到达;空间采用围合式布局,利用植物群落、景墙、地形塑造清晰的空间边界,减少外界干扰,增强老人的心理安全感。

空间设计以五感刺激为核心打造分层体验,视觉上搭配色彩柔和、季相分明的植物,避免高饱和度刺眼色彩,利用自然光影变化丰富视觉体验;听觉上设置小型跌水或风铃装置,借助柔和的自然白噪音舒缓情绪;嗅觉上成片种植薰衣草、茉莉、桂花等芳香植物,通过不同季节的自然香气调节身心;触觉上设置专门的触摸植物带,种植不同叶质、树皮的植物,让老人通过触摸感知自然差异;味觉上点缀种植小型果树,满足轻度体验需求。整个空间避免复杂的路线设计,以单回路简洁动线为主,防止老人迷路,符合介护老人的活动特征。

3.2 适老化细部设计

3.2.1 适老化植物设计

适老化植物设计遵循“安全优先、功能适配、五感疗愈”的原则,根据不同功能区定位差异化配

置植物，活力社交区优先选择冠幅宽大、遮阴效果好的乔木，为活动场地提供充足树荫，避免夏季暴晒，搭配季相变化丰富的观花观叶灌木，提升空间观赏性；复健支持区选择无飞絮、无刺激性气味、病虫害少的植物，避免飞絮、花粉刺激老人呼吸道，引发过敏等不适症状；感官疗愈区重点选择芳香类、质感丰富的可触摸植物，比如薰衣草、茉莉、鼠尾草、木槿等，严格剔除有毒、带刺、容易引发过敏的植物品种，从源头保障使用安全。植物布局上避免在道路两侧种植过于茂密的植物遮挡视线，保障社区监控与视线通达，提升活动安全性；同时采用复层植物群落结构，提升绿地生态效益，改善社区小气候，发挥植物的保健康养作用。

3.2.2 适老化水景设计

水景是康养景观中重要的疗愈元素，但也是安全风险较高的要素，适老化水景设计需要平衡体验性与安全性，采用“安全互动小水景+观赏静水面”的组合模式适配不同需求。在活力社交区设置浅滩式互动水景，水深严格控制在30厘米以内，池岸做缓坡处理，避免垂直落差，周边设置防滑铺装与防护栏杆，满足老人亲水、戏水的互动需求，同时降低安全风险；在感官疗愈区设置面积适中的观赏静水面，利用平静水面营造舒缓静谧的氛围，帮助老人放松情绪。所有水景都需要满足安全要求：近岸区域水深不得超过0.5米，池边设置高度不低于0.8米的防护栏杆，池岸边缘全部做倒圆角处理，避免尖锐棱角磕碰受伤；冬季枯水期及时排空水景，保持池底平整防滑，避免老人发生危险。

3.2.3 适老化小品设计

适老化小品设计需要同时满足功能实用性与心理舒适性，摒弃传统适老化设计“医疗化、标签化”的弊端，遵循“功能隐形化、设计去标签化”原则，将适老功能融入景观美学设计。座椅是社区使用率最高的小品，全部配置靠背与双侧扶手，座高控制在40-45厘米，方便老人起身落座，优先选择导热性适中的木质材料，避免冬季石材座椅过冷、金属座椅发烫影响使用，座椅每隔30-50米布置一处，覆盖所有活动空间与步道，保障老人随时可以休憩。

标识小品采用大字体、高对比度配色设计，字体高度适配站立与轮椅使用者的视线范围，图案符号简洁易懂，避免使用过于小众的抽象符号，在路口、转弯、出入口等位置清晰设置方位标识，帮助记忆力衰退的老人辨识方向；扶手小品一方面满足安全需求，在康复步道、坡道两侧设置双层扶手，上层0.9米适配站立老人，下层0.75米适配轮椅使用者，另一方面采用装饰化设计，可将扶手与景墙、花池结合，弱化“养老设施”的标签感，维护老年人的心理尊严。

照明小品分层设计主要道路照度不低于10lx，活动区与路口照度不低于20lx，全部采用防眩光设计，避免强光直射损伤老人视力，在转角、台阶、出入口位置增设地脚灯，提升夜间出行安全性，应急呼叫装置隐藏在扶手或标识牌内部，在保障功能的同时避免强化衰老暗示。此外，遵循当前行业去标签化的设计趋势，将适老功能融入普通社区景观小品，比如把扶手设计为装饰性墙裙、防滑地砖采用普通石材纹理，在保障安全的同时避免给老人贴上“弱势”标签，维护老年人的心理尊严。

4 结论

在即将进入老龄化社会的背景下，社区景观适老化设计与改造迫在眉睫。本文将关注点落在社区老年人的实际需求上，通过广泛开展访谈与问卷调研的形式将收集的数据系统梳理与分析，总结出适老型社区景观需求，并以需求为根本着力点，提出适老型社区景观设计意在在满足老年人的日常需求^[4]。具体来说，在适老型社区康养景观设计的实践进程中，以空间系统精细化分区建设；依

循老年生活轨迹, 打造适老化细部设计, 从宏观至微观多角度协同推进, 为构建优质适老社区康养景观提供灵感。

参考文献

- [1] 杨春晓, 尹文强, 李秋莎, 等. 社会隔离对老年人医疗服务利用的影响-基于中国家庭追踪调查数据的实证研究[J]. 现代预防医学, 2021, 48(24): 4461-4466.
- [2] 李晓檬. 适老型社区康复景观研究-以泰州市为例[J]. 中外建筑, 2019, (12): 146-148.
- [3] 文晴. 康养理念下的适老型社区景观更新设计研究[D]. 北京林业大学, 2023.
- [4] 陈力欣. 居民需求视角下适老型社区景观设计研究[J]. 中国科学与技术学报, 2026, 2(2):224-229.

基金项目: 2025 年度河北工程技术学院校级课题-居民需求视角下适老型社区景观设计研究 (2025HG42)。

第 1 作者简介: 陈力欣 (1991-), 女, 硕士研究生, 讲师, 河北工程技术学院, 研究方向: 风景园林规划设计。E-mail: 18231181739@163.com。

***通讯作者简介:** 李晶 (1986-), 女, 硕士研究生, 副教授, 河北工程技术学院, 研究方向: 风景园林规划设计。E-mail: 18231181739@163.com。