

人口老龄化背景下适老化城市更新的需求识别与空间响应

朱单靖

中冶南方工程技术有限公司 四川 成都 610000

摘要：人口老龄化背景下，适老化城市更新意义重大。本文从需求识别维度与方法入手，将核心需求分为安全、便利、舒适、社交四类，并分析不同老年人需求差异。指出当前城市空间在居住、出行、公共服务、社会交往方面存在适老化不足问题。针对这些问题，提出居住、出行、公共服务、社会交往空间适老化更新策略，旨在提升城市空间适老性，让老年人安享晚年，促进城市可持续发展。

关键词：人口老龄化；适老化城市更新；需求识别；空间响应

引言：随着我国人口老龄化进程的加速，老年人口数量不断增加，对城市空间适老化提出了更高要求。城市作为老年人生活的主要场所，其空间环境的适老性直接关系到老年人的生活质量与幸福感。然而，当前许多城市空间在设计和建设时，并未充分考虑老年人的特殊需求，存在诸多不适老的问题。因此，准确识别适老化城市更新需求，并采取有效空间响应策略，已成为亟待解决的重要课题。

1 人口老龄化背景下适老化城市更新的需求识别

1.1 需求识别的维度与方法

在人口老龄化的大背景下，准确识别适老化城市更新的需求是开展有效工作的前提。需求识别可从多个维度展开，首先是生理维度，老年人的身体机能随着年龄增长逐渐衰退，视力、听力下降，行动不便等问题普遍存在，因此对城市空间的物理环境，如无障碍设施、光线照明、地面防滑等方面有着特殊需求。例如，老年人需要楼梯有扶手、电梯运行平稳且按钮位置适中，以便安全便捷地出行。其次是心理维度，老年人往往渴望得到尊重和关爱，希望在城市空间中感受到归属感和安全感。他们可能更倾向于安静、舒适、熟悉的环境，避免过于嘈杂和复杂的地方。比如，社区中的小花园如果布置得温馨宜人，能让老年人放松心情，缓解孤独感。社会维度也是重要的一环，老年人需要参与社会活动，与他人交流互动，以维持社会联系和精神健康。这就要求城市空间提供适合老年人社交的场所和活动，如社区活动中心、老年大学等^[1]。在需求识别方法上，可以采用问卷调查法，通过设计详细的问卷，了解老年人对城市空间各方面的需求和意见。实地观察法也十分有效，深

入老年人的生活场景，观察他们的行为习惯和遇到的困难。此外，还可以组织焦点小组讨论，邀请老年人、专家学者、社区工作者等共同参与，深入探讨适老化城市更新的需求。

1.2 核心需求分类

根据上述维度的分析，适老化城市更新的核心需求可分为以下几类。安全需求是首要的，老年人身体较为脆弱，容易受到意外伤害，因此城市空间需要保障他们的安全。这包括交通安全，如设置合理的交通信号灯、人行横道，减少老年人过马路的风险；建筑安全，确保建筑物内的消防设施完备、疏散通道畅通；以及日常活动安全，如在公园、广场等场所设置防滑地面、防护栏杆等。便利需求也至关重要，老年人在出行、购物、就医等方面希望更加便捷。城市应提供便利的公共交通系统，增加老年专用座位，优化公交线路，方便老年人到达各个目的地。同时，商业设施和医疗机构的布局要合理，距离老年人居住地较近，减少他们的出行距离和时间成本。舒适需求体现在城市空间的环境质量上，老年人对空气质量、噪音水平、温度湿度等环境因素较为敏感。城市应加强绿化建设，增加公园、绿地等休闲空间，改善空气质量。合理规划城市功能区，减少噪音污染，为老年人创造一个安静舒适的居住和生活环境。社交需求反映了老年人对人际交往和社会参与的渴望，城市需要提供多样化的社交场所和活动，如社区文化活动室、老年俱乐部等，组织各种适合老年人的兴趣小组和社交活动，让他们能够结交新朋友，丰富精神生活。

1.3 需求差异分析

不同年龄段、健康状况和生活方式的老年人对适老化城市更新的需求存在差异。从年龄段来看，低龄老人（60-70岁）身体相对较好，活动能力较强，他们更注重社交和休闲需求，希望城市中有更多的文化娱乐设施

作者简介：朱单靖（1990.09），男，汉族，湖南郴州人，硕士研究生，中冶南方工程技术有限公司，中级工程师，主要研究方向：公共建筑设计。

和运动场所，如健身房、游泳馆、图书馆等，以满足他们丰富生活、保持活力的需求。而高龄老人（80岁以上）身体机能下降明显，行动不便，对安全需求和便利需求更为迫切，他们更需要无障碍设施、上门服务等。健康状况也是影响需求的重要因素。身体健康的老年人能够积极参与各种社会活动，对城市空间的功能性和多样性要求较高。而患有慢性疾病或行动不便的老年人，则更关注医疗服务的可及性和无障碍设施的完善程度，如医院距离、轮椅通道等。生活方式方面，独居老人更渴望社交互动，希望城市中有更多适合他们交流的场所和活动，以缓解孤独感。与子女同住的老人可能对居住空间的舒适性和便利性有更高要求，如房屋的布局、装修等。

2 当前城市空间在适老化方面的问题

2.1 居住空间适老性不足

当前许多城市的居住空间在设计时并未充分考虑老年人的需求。老旧小区普遍存在楼梯陡峭、没有电梯的问题，给老年人出行带来极大困难。一些小区的房屋布局不合理，房间狭小、采光不足，不利于老年人的生活和健康。此外，居住区的配套设施也不完善，缺乏适合老年人的休闲娱乐设施和医疗服务点。例如，小区内没有设置健身器材、休息座椅，老年人无法在附近进行简单的锻炼和休息；周边没有社区医院或诊所，老年人看病就医不方便。

2.2 出行空间障碍突出

城市出行空间对老年人存在诸多障碍。道路方面，人行道狭窄、不平整，存在坑洼、障碍物等，容易导致老年人摔倒。一些路口没有设置足够的等待时间，老年人行动缓慢，难以在规定时间内通过马路^[2]。公共交通方面，虽然部分公交车设置了老年专用座位，但数量有限，且在高峰时段老人很难坐到。地铁站的楼梯和扶梯对老年人来说也存在安全隐患，尤其是携带重物或行动不便时。城市中的共享单车、电动车等交通工具随意停放，占用人行道和盲道，进一步影响了老年人的出行。

2.3 公共服务空间供需失衡

公共服务空间在适老化方面存在供需失衡的问题。医疗资源方面，大型医院集中在城市中心区域，老年人居住较远的地区医疗资源相对匮乏。而且医院的就医流程复杂，对于不熟悉电子设备的老年人来说，挂号、缴费、取药等环节存在困难。文化教育方面，适合老年人的文化活动场所较少，老年大学、社区文化中心等设施不足，无法满足老年人学习新知识、丰富精神生活的需求。商业服务方面，一些商场、超市的布局不合理，货

架过高，老年人取放物品不方便；部分商家没有提供针对老年人的服务，如送货上门、优先结算等。

2.4 社会交往空间缺失

城市中缺乏专门为老年人设计的社会交往空间。虽然有一些公园、广场等公共空间，但往往没有考虑到老年人的特殊需求。这些场所缺乏舒适的休息设施、遮阳避雨的地方，且活动内容单一，无法满足老年人多样化的社交需求。社区内部的社交空间也不足，缺乏组织有序的社区活动，老年人之间的交流和互动较少，容易导致他们产生孤独感和失落感。

3 适老化城市更新的空间响应策略

3.1 居住空间适老化更新策略

针对居住空间适老性不足的问题，需采取全面且细致的更新策略。对于老旧小区而言，加装电梯改造是关键一步。政府应积极发挥作用，出台相关扶持政策，不仅给予一定比例的资金补贴，降低居民的经济负担，还要提供专业的技术支持，确保电梯安装的安全与合规。同时，要大力推动小区环境的整体升级，全面拓宽人行道，保证其宽敞平坦，方便老年人行走。增加休息座椅，让老年人在散步过程中有地方歇脚；合理设置健身器材，满足他们日常锻炼的需求。在房屋内部改造方面，要充分考虑老年人的特殊需求进行个性化设计^[3]。在楼梯、走廊等位置安装坚固的扶手，为老年人提供支撑；铺设防滑地砖，降低摔倒风险；安装紧急呼叫系统，一旦老年人遇到突发状况，能及时联系到家人或相关救援人员。对于有条件的的家庭，进行无障碍卫生间改造十分必要，设置坐便器、淋浴椅等设施，让老年人在如厕和洗浴时更加安全便捷。在居住区周边建设配套的养老服务设施也至关重要，如社区日间照料中心、老年食堂等，为老年人提供生活照料、餐饮服务等，解决他们的后顾之忧。

3.2 出行空间适老化更新策略

为切实改善出行空间的适老性，全方位满足老年人的出行需求，需从多个关键方面进行系统且细致的优化。在道路设计层面，应着重拓宽人行道，精心规划其宽度，保证路面平整无坑洼、无障碍物，为老年人打造安全又舒适的步行环境。同时，要科学合理设置盲道，严格遵循相关标准，确保盲道走向清晰、连贯，且不被任何杂物占用，切实方便视障老年人顺畅出行。在路口处，要适当增加交通信号灯的等待时间，充分考虑到老年人行动相对缓慢的特点，给他们留出足够从容过马路的时间。并且，设置先进的行人过街提示装置，像清晰的语音提示或者醒目的闪烁灯光，及时提醒老年人注意

来往车辆，保障过街安全。公共交通方面，要大力增加老年专用车辆的数量，根据老年人的出行规律和分布情况，优化公交线路，让线路尽可能覆盖更多的老年人居住区域，极大地方便他们日常出行。在公交车上，配备更多显眼且舒适的老年专用座位，设置醒目的标识，同时加强宣传引导，鼓励其他乘客主动为老年人让座。地铁站要全面完善无障碍设施，安装垂直电梯，设置宽敞的无障碍通道，确保老年人能够轻松、安全地进出站。另外，要加强对共享单车、电动车等交通工具的管理，制定严格的停放规范，安排专人进行监督引导，严禁其占用人行道和盲道。还可以积极推广适合老年人的出行工具，如电动代步车，并在城市中合理设置专门的停车区域，方便老年人使用和停放。

3.3 公共服务空间适老化更新策略

在公共服务空间适老化方面，医疗服务无疑是需要重点着力的领域。为切实满足老年人的就医需求，需合理布局医疗资源，在老年人居住集中的区域精心建设社区医院或诊所，同时大力提升基层医疗服务能力，让老年人无需长途奔波，在家门口就能享受到便捷、高效的医疗服务。就医流程的简化也至关重要，要专门开设老年人专用窗口，提供贴心的导诊服务，安排专业且耐心的专人，全程协助老年人完成挂号、缴费、取药等繁琐环节，及时解决他们在就医过程中遇到的各种困难，让就医之路不再艰难。还应充分利用互联网技术，积极开展远程医疗服务。通过线上平台，老年人在家中就能与医生进行面对面咨询，获取专业、精准的医疗建议，避免了往返医院的奔波与劳累。文化教育领域同样不能忽视，要大力增加适合老年人的文化活动场所，比如建设更多设施完备的老年大学、温馨舒适的社区文化中心等。丰富活动内容，开设书法、绘画、摄影、舞蹈等多样化课程，充分满足老年人不同的学习需求，让他们在晚年生活中也能不断学习、充实自我。同时，组织各种精彩纷呈的文化活动，如文艺演出、展览等，为老年人搭建展示自我的平台，丰富他们的精神文化生活。商业服务方面，商场、超市等商业场所要进行全面的适老化改造，合理调整货架高度，方便老年人轻松取放物品；提供送货上门、优先结算等贴心服务；在商业区设置舒适的休息区域，配备柔软的座椅、干净的饮水机等设

施，为老年人打造舒适的购物环境。

3.4 社会交往空间适老化更新策略

为满足老年人的社会交往需求，打造专门的社会交往空间至关重要。在社区内部，要大力建设社区活动中心，配备多功能活动室、棋牌室、阅览室等设施，为老年人提供多样化的活动场所。组织各种丰富多彩的社区活动，如节日庆祝活动，让老年人在欢乐的氛围中感受节日的喜悦；开展兴趣小组活动，如摄影小组、书法小组等，让有相同兴趣爱好的老年人聚在一起交流分享^[4]。在城市公共空间方面，要规划建设老年公园或老年广场，设置舒适的休息设施，如长椅、遮阳伞等，为老年人提供遮阳避雨的地方。安装适合老年人的运动器材和娱乐设施，如太极推手器、扭腰器等，满足他们的运动需求。可以根据老年人的兴趣爱好，举办各种主题活动，如园艺展览、音乐会等，吸引老年人参与，增进他们之间的交流与互动。此外，还可以利用互联网技术，搭建老年人社交平台，开发适合老年人使用的社交软件，让他们能够在线上交流分享生活点滴，扩大社交圈子。通过这些空间响应策略，为老年人创造一个友好、舒适、充满活力的社会交往环境。

结束语

人口老龄化是不可逆转的趋势，适老化城市更新刻不容缓。准确的需求识别为更新工作指明方向，针对性的空间响应策略是提升城市适老性的关键。通过居住、出行、公共服务和社会交往空间的优化改造，能为老年人创造更友好、舒适的生活环境。这不仅能让老年人安享幸福晚年，也是城市践行人文关怀、实现可持续发展的重要体现。未来，还需持续探索与创新，不断完善适老化城市建设。

参考文献

- [1]邹宏坡.老龄化背景下住宅室内空间适老化设计探究[J].鞋类工艺与设计,2024,4(23):129-131.
- [2]谢津,孔令娟.老龄化背景下住宅室内空间适老化设计研究[J].纺织报告,2024,43(02):84-86.
- [3]朱静,张明.人口老龄化背景下的养老产业融合发展路径选择[J].中阿科技论坛(中英文),2023(2):49-53.
- [4]梁文凤.人口老龄化背景下农村养老的现实困境与路径选择[J].经济纵横,2022(10):82-88.