

# 适老化景观规划对颐养社区长者居住舒适度的提升研究

操亚萍

上海洵溯实业发展有限公司 上海 200000

**摘要:** 适老化景观规划与传统地产景观的核心差异在于“建设-运营”的持续共生,而非单一建设移交,其底层逻辑是“以需求换空间、为运营创条件”根据不同的长者,营造多元丰富,且适配的景观环境,有助于激发老年人参与户外活动的积极性,不仅促进身体健康,也有助于提升心理活力。

本文以青浦青蕴颐养社区为案例,聚焦长者全生命周期需求与多元客群诉求,从底层逻辑、设计策略与实践落地三个层面,探讨适老化景观如何通过全生命周期适配、室内外共融、文化记忆延续及设计-运营协同,提升长者居住舒适度。研究表明,覆盖独立-介助-介护阶段的梯度空间、“大小循环”动线、五感疗愈花园与认知症专属场景等设计,既能满足长者生理健康与心理情感需求,又能为后期运营提供支撑,为颐养社区适老化景观规划提供理论与实践参考。

**关键词:** 适老化景观规划; 颐养社区; 居住舒适度; 设计与运营共生; 全生命周期; 室内外共融

我国人口老龄化进程持续深化,颐养社区已成为养老服务的核心载体,而适老化景观作为社区服务的重要组成部分,其设计逻辑与传统地产景观存在本质区别:传统地产景观以“建设移交”为终点,核心聚焦审美呈现;养老景观则以“建设-运营”为闭环,运营才是养老服务的真正开始,设计与运营需相辅相成、持续共生。因此,康养景观设计师的核心职责并非单纯的审美与技能表达,而是深入理解长者行为特征与运营活动需求,在满足长者多元诉求的同时,为后期运营创造适配条件。适老化景观的底层逻辑,是围绕“人”的全生命周期需求与“场景”的运营适配性,实现空间、设施与服务的深度融合。传统景观因缺乏对这一逻辑的认知,往往陷入“重形式、轻需求”“重建设、轻运营”的困境,难以匹配长者从独立养老到介助、介护阶段的动态需求,也无法满足访客、家属及医护人员的多元诉求。基于此,本文以青浦青蕴颐养社区为案例,系统探讨适老化景观规划的设计策略与实践路径,为提升颐养社区长者居住舒适度、推动养老服务高质量发展提供支撑。

## 1 适老化景观规划的底层逻辑与设计策略

### 1.1 多元客群需求解析

适老化景观的服务对象并非单一长者群体,而是涵盖长者、家属访客、医护人员的多元客群。长者层面,需适配其生理机能衰退(如行动迟缓、视力下降、平衡能力减弱)、心理情感需求(社交互动、文化认同、安全感)及健康维护需求(康复训练、慢病管理、情绪舒缓),且需响应独立养老、介助养老、介护养老三个阶段的动态变化;家属访客层面,需提供舒适的探视空间与亲子互动场景,兼顾便捷性与私密性;医护人员层面,需保障急

救动线畅通、康复辅助空间实用,降低护理工作强度<sup>[1]</sup>。多元客群需求的核心交集,是“安全、便捷、舒适、有温度”的空间体验,这也是设计策略的出发点。

### 1.2 全生命周期空间适配策略

以“需求换空间”为核心,构建覆盖长者全生命周期的景观体系:独立养老阶段,聚焦“健康颐养”,打造包含运动健身区(如慢行步道、轻量健身设施)、怡乐生产区(园艺劳作、手工体验)、艺术疗养区(书法、绘画互动空间)的健康颐养花园,满足长者自主活动与社交需求;介助养老阶段,强化“半辅助型”空间设计,在健康颐养花园基础上,增设辅助康复设施与休息节点,优化动线便捷性;介护养老阶段,聚焦“康复疗愈”,打造康复疗愈花园,融入理疗步道、感官刺激植物、静谧休憩区,适配专业康复训练与情绪舒缓需求。室外动线设计结合长者体能差异,形成“大小循环”体系:大循环为贯穿社区的主步道(长度1500-2000m,适配体能较好的独立长者),小循环为分散在各功能区的短距离步道(长度300-500m,适配介助、介护长者及康复训练需求),循环路线均串联休息节点与服务设施,保障活动安全性与便捷性。

### 1.3 室内外共融设计路径

打破室内外空间壁垒,构建“室内→架空层(连廊)→庭院”的无缝衔接体系。室内空间延伸至架空层,将架空层打造为半室内活动区,配置休闲座椅、棋牌设施、临时康复空间,适配阴雨天气或极端温度下的活动需求;架空层与庭院通过风雨连廊连通,连廊兼顾遮风挡雨与无障碍通行功能,实现“无需淋雨、无需爬坡”的顺畅过渡;庭院空间与室内功能呼应,如康复室相邻区域设置户外

康复花园,餐厅相邻区域设置景观露台,让长者在室内外切换中获得连贯的体验,同时为医护人员提供“室内监护+室外活动”的便捷服务场景<sup>[2]</sup>。

#### 1.4 文化记忆延续策略

适老化景观需延续属地长者的文化记忆,增强身份认同与归属感。通过挖掘当地传统文化元素(如民俗符号、历史场景、本土植物),将其融入景观设计:如提取当地建筑肌理用于铺装图案,复刻传统生活场景打造记忆景墙,种植本土特色花果植物唤起童年记忆。文化元素的呈现需避免生硬堆砌,而是与功能空间有机结合,让长者在日常活动中自然感受文化氛围,缓解“陌生环境焦虑”,提升精神层面的舒适度。

### 2 案例实践:青浦青蕴颐养社区适老化景观规划

#### 2.1 案例概况与核心挑战

青浦青蕴颐养社区位于上海市青浦区,项目占地约8.2万m<sup>2</sup>,规划床位1200张,服务对象涵盖独立养老、介助养老、介护养老三类长者,配套建设医护中心、生活服务中心、老年大学等设施,是集居住、康复、娱乐、社交于一体的综合性颐养社区。

项目面临的核心挑战包括:一是需同时适配三类不同养老阶段长者的动态需求,避免空间功能单一化与适配性不足;二是需兼顾家属探视、医护服务、社区运营等多元场景,实现空间利用率与体验感的平衡;三是需衔接后期运营,为康复训练、文化活动、日常照护等运营场景提供灵活适配的空间载体;四是需延续上海本土长者的文化记忆,增强社区归属感与认同感<sup>[3]</sup>。基于此,项目以“全生命周期适配、设计-运营共生、文化记忆延续”为核心设计理念,构建系统性的适老化景观体系。

#### 2.2 适老化专项设计系统构建

##### 2.2.1 无障碍交通与多场景、多层次串联的慢行交通体系

在“安全、便捷、适配”的原则下,主要通行道路实行人车分流的交通形式,构建“风雨连廊+大小循环步道+急救通道”的三维交通体系。风雨连廊串联高频活动区,全天候防护,作为文化记忆载体,拓展活动角,融入品茶、听曲等熟悉场景,营造自然、延续的情感空间,连廊内设置照明与临时休息区,地面采用防滑仿石PC材料并设置防滑纹路,有效避免积水与滑倒风险。风雨连廊连接交通的同时,更是链接了长者日常的活动、康复、文化空间。

“大小循环”慢行步道严格遵循设计策略:大循环主步道全长1800m,宽度1.8m,串联活动广场、健康颐养花园等公共区域,路面采用暖色系PC仿石砖,每隔25-30m

设置休息区,休息区不可占用人行通行区域,还需设置轮椅停放区;多条“邻里”循环漫步道,串联康复疗愈花园、颐养花园、认知症专属花园等区域,一方面考虑户外活动空间的均好性,另一方面需考虑不同年龄身体机能的可达性,步道至少一条散步道宽度 $\geq 1.20\text{m}$ ,满足轮椅与一人错行需求;且散步道局部拓宽,宽度 $\geq 1.80\text{m}$ ,满足轮椅错行需求;错车空间的间距不宜大于15.00m。主要步道沿途不铺设鹅卵石健步道或汀步,平坦,防滑,不积水,每隔30m设置紧急呼叫按钮与休息平台,适配不同长者的活动需求。社区实现严格人车分流,机动车道与步行道通过绿化隔离带分离,设置专用急救通道与下客区,急救通道宽度不小于6m,保障紧急情况下的通行效率。

##### 2.2.2 全生命周期梯度空间营造

整合功能分区,打造“健康颐养花园-康复疗愈花园-认知症专属花园”的梯度空间体系,精准匹配不同阶段长者需求。健康颐养花园位于社区公共区域,包含运动健身区(配置上肢训练器、下肢康复仪等适老健身器材)、园艺劳作区(划分2m<sup>2</sup>小型种植地块,分坐姿600mm、站姿900mm两种高度,地块间预留1.2m宽轮椅通道)、艺术互动区(设置2组书法桌与3组绘画台,配备可移动座椅),适配独立长者自主活动;康复疗愈花园紧邻医护中心,设置理疗步道(采用鹅卵石、木质、橡胶三种材质交替铺设)、感官植物区(种植桂花、迷迭香等芳香植物,搭配红叶石楠、金森女贞等观叶植物)、静谧休憩亭(配备可调节躺椅与遮阳帘),并配置专业康复器械与护理座椅,适配介助、介护长者的康复训练与情绪舒缓需求<sup>[4]</sup>;认知症专属花园采用“闭环动线+怀旧场景”设计,动线无死角避免迷路,融入老上海弄堂元素(青砖铺装、老式路灯、石库门造型景墙),种植枇杷、石榴等本土花果植物,设置安全软性边界与可触摸式标识,保障认知症长者活动安全的同时唤起记忆。

##### 2.2.3 五感疗愈与社交互动场景融合

将康复功能与社交需求有机结合,打造“疗愈+社交”双重场景,提升空间使用效率与体验感。康复花园内设置组团式康复设施,每组设施周边配置环形木质坐凳(高度450mm,方便长者起身),坐凳之间预留300mm宽间隙,既保证交流便捷性又兼顾私密性,让长者在康复训练中自然产生社交互动;玉兰广场作为社区核心社交空间,设置大型会客平台与组合桌椅,周边种植桂花、丁香等芳香植物,营造轻松的交流氛围,同时在广场周边设置医护观察点与无障碍卫生间,兼顾照护需求与使用便捷性;记忆景墙升级为“文化互动墙”,采用青砖材质,融入老上海弄堂、石库门等怀旧元素,表面设置可更换的照片展示区

与留言板,配合社区定期组织的老物件展览、民俗体验等运营活动,强化长者之间的情感连接与文化认同。

#### 2.2.4 适老植物配置与细节优化

植物配置遵循“适地适树、易养易管、安全实用”三大原则,构建“本土+适老”的植物体系。乔木选择以上海本土树种为主,常绿树种选用香樟、广玉兰等(树干挺拔、树冠开阔,提供充足遮阳空间,且病虫害少、维护成本低),落叶树种选择樱花、银杏、乌桕等(春季赏花、秋季观叶,增添季节性变化);灌木与地被植物选择低矮、无刺、无毒品种(如瓜子黄杨、小叶栀子、四季秋海棠),种植高度控制在1.2m以下,避免遮挡视线影响行动安全;在公共空间种植枇杷、柑橘、石榴等花果植物,既提升观赏性,又为长者提供采摘体验,配合社区运营组织采摘活动促进互动;休息空间周边种植桂花、迷迭香等芳香植物,舒缓神经、改善情绪<sup>[5]</sup>。植物种植采用“大乔+低矮灌木+草坪”的三层结构,避免空间压抑感,维护过程中减少农药使用,采用生态防治手段保障长者健康。

景观细节设计充分适配长者生理机能特征:铺装方面,主入口与通道采用仿石材PC砖材料,组团内活动空间使用EPDM塑胶地面,通过其弹性和防滑性,为老年人提供了一个“可跌倒”的包容性安全环境,极大地鼓励他们走出家门,参与锻炼和社会交往,从而提升生活质量和健康水平;灯光设计以暖色色温为主基调,台阶、坡道、转角处设置感应式提示灯光,照度控制在80-110勒克斯,避免直射光线造成炫目;标识系统高度设置在850-1200mm,采用大号简体字与高对比度色彩,配备可触摸式记号与上海方言注解,增强亲切感与识别性。

### 3 结语

适老化景观规划的核心价值,在于实现“需求适配、

运营协同、文化延续”的三维统一,其本质是通过空间设计为长者全生命周期需求与社区长期运营服务赋能。传统景观与养老景观的核心差异,在于是否建立“建设-运营”的闭环思维,而青浦青蕴颐养社区的实践则证明,只有深入理解长者行为特征与多元客群需求,构建全生命周期梯度空间、室内外共融体系与文化记忆场景,才能真正提升长者居住舒适度。康养景观设计师的职责,早已超越传统景观的审美与技能表达,而是要成为“需求的解读师、空间的构建者、运营的赋能者”。未来,适老化景观规划应进一步强化设计与运营的深度共生,结合智能化技术(如智能监测设备、个性化场景调控系统)与大数据分析,精准匹配长者动态需求,持续优化空间体验与运营效率;同时,应更加注重地域文化的深度挖掘与创新性表达,让适老化景观不仅成为舒适的居住载体,更成为长者情感归属的精神家园,为积极应对人口老龄化、推动养老服务高质量发展提供更坚实的支撑。

#### 参考文献

- [1]韦志忍.基于空间句法的社区步行环境适老化景观策略研究[J].黑龙江科学,2025,16(17):109-113.
- [2]范嫚轩,王玥.地域性社区公园适老化景观策略研究[J].中国民族博览,2025(1):94-96.
- [3]王高峰.新时代背景下社区适老化休闲景观设计研究[J].佳木斯职业学院学报,2024,40(3):52-54.
- [4]高楠,胡剑忠.基于公园城市理念的社区公园景观适老化设计研究[J].工业设计,2024(12):55-58.
- [5]陈春娇,苏子伟,梁永峰,等.老年福祉视域下的社区体育公园适老化景观设计策略研究——以珠海港昌社区公园为例[J].城市建筑,2023,20(10):83-86.