

适老化改造视角下老旧小区更新实施困境与规划对策

张 华 何 赫 易维良

湖南省建筑设计院集团股份有限公司 湖南 长沙 410208

摘 要：推进老旧小区适老化更新，是积极应对人口老龄化、落实城市存量提质的必然要求。现阶段老旧小区适老化建设多停留在浅层整治阶段，存在空间布局粗放、设施配置失衡、无障碍改造碎片化、人文关怀缺失等多重规划难题。本文立足规划设计视角，剖析适老化更新的核心制约因素，结合老年群体行为特征与使用需求，提出系统性规划优化策略，构建“空间-设施-通行-人文”一体化的更新体系。研究旨在破解当前改造痛点，推动老旧小区实现精细化、人本化升级，也为老年宜居社区的规划建设提供可行思路。

关键词：老旧小区；适老化改造；城市更新；无障碍设计；人居环境

引言：人口老龄化与城市存量更新两大趋势交织，推动老旧小区适老化更新成为城市治理与人居环境建设的重点领域。老旧小区承载着大量老年常住人口，其空间环境的适老水平，是衡量城市宜居性与老年友好程度的重要标尺。受早期建设模式制约，传统老旧小区规划侧重满足基础居住功能，缺乏针对老年群体生理、心理及行为需求的专项设计。空间格局粗放、公共设施配置失衡、无障碍体系碎片化、人性化设计缺位等一系列问题，导致存量居住空间与老龄化居住需求严重脱节，改造工作陷入“重表面、轻体系，重硬件、轻内涵”的困境。

本文立足规划设计研究视角，针对当前适老化更新面临的现实困境，梳理老旧小区适老化更新的推进痛点，构建“空间+设施+通行+人文”一体化优化体系，提出具备实操性的规划对策。研究成果意在补足存量社区适老化规划思路，为城市老旧小区精细化更新、老年宜居环境营建提供理论依据与实践参照。

1 老旧小区适老化更新规划概述

1.1 老旧小区现状与适老矛盾

城市建设已步入存量人居环境提质阶段，大量老旧小区早期规划仅以保障基础居住需求为目标，设计理念相对陈旧。场地尺度、功能排布与配套设施均未结合老年群体的作息节律、出行习惯与活动特征开展专项适老设计。随着社区人口老龄化程度加深，老旧小区原有空间配套和布局的短板持续凸显，难以适配老年群体多元化的生活与活动诉求，空间适老性不足成为掣肘社区人居品质提升的突出问题。

1.2 适老化更新的核心内涵

老旧小区适老化更新属于存量空间精细化修缮的重要形式，区别于外立面翻新、零散设备更换等浅层整治工作。该工作立足老年居民真实活动场景，对社区整体

空间结构、公共服务配套、通行保障体系进行全面梳理与系统重构，是对老旧小区空间功能与使用场景的整体性优化。

1.3 适老化更新的价值作用

推行精细化适老改造，可有效补足传统住区的设计疏漏，丰富社区服务供给，改善整体居住体验^[1]。通过梳理空间脉络、整合存量资源，激活小区内闲置及低效利用场地，优化功能布局，构建适配老年人起居、休憩、社交、活动的多元场景，助推存量居住空间实现长效品质升级与人居环境持续改善。

2 老旧小区适老化更新实施的规划层面困境

2.1 整体空间格局适老性不足

2.1.1 空间布局粗放，脱离老年行为特征

城市老旧居住片区的空间形态与功能框架定型时间较早，初期空间规划思路在整体布局设计上并未兼顾老龄使用者的日常行为规律与生活场景诉求。片区内部道路体系、场地布局与功能区块划分等空间组织形式较为粗放，无法匹配老年群体慢速出行、户外静养、邻里互动等常态化生活场景。

2.1.2 流线交叉干扰，活动空间供给不足

片区内部通行区域尺度局促，不同功能场地相互穿插交织，人车通行区域缺少清晰的分界标准，动态通行动线与静态休憩区域彼此交叉干扰，影响老年人群日常户外活动的顺畅体验。小区内部预留的公共活动区域规模有限，功能定位相对模糊，专属适配老年群体的活动空间较为稀缺。

2.1.3 细节规划设计缺失，形成结构性短板

常规老旧小区空间忽略人居细节的人性化打磨，导致现有居住空间难以适配老龄生活场景的实际需要，从空间基底层面限制了社区适老品质的提升，也为后续空

间更新优化带来结构性难题。如健身区域被车辆挤占、散步路线与行车路线交叉等现象,进一步压缩了老年人的活动空间。

2.2 公共服务设施层级配置失衡

2.2.1 布局缺乏分级,服务体系零散

老旧社区公共服务设施的布局方式承袭早期建设标准,整体布局思路并未针对老龄人群差异化、多层次的日常起居需要进行分级布设。社区内部各类服务载体分布秩序较为零散,基础生活配套、康养辅助设施以及休闲活动空间缺少有序的层级衔接,难以形成连续完整的服务圈层。

2.2.2 资源匹配错位,贴合出行习惯不足

老年群体频繁使用的便民设施布局分散,近距离服务供给有所欠缺;低利用率设施占据核心空间,进一步加剧资源错配。各类别公共设施缺少体系化联动排布,适配老龄生活的专属功能载体覆盖有限,难以匹配老年群体短途活动半径与日常出行特征^[2]。布局的无序性大幅折损公共空间服务价值,制约适老环境整体优化。

2.3 无障碍系统规划整体性缺失

2.3.1 改造碎片化,通行节点相互割裂

眼下的无障碍改造大多以点状修补的形式推进,全片区系统谋划的思路普遍缺失,很难搭建起全域覆盖、衔接顺畅的完整安全通行体系。出入口、步行步道、防护装置与各类辅助设施等无障碍部件多为独立布设,各个通行节点之间过渡衔接存在阻滞,还与小区整体出行脉络相互脱节,由此产生大量通行中断点与空间衔接真空地带,直接破坏了老年群体出行路径的完整度与连贯度。

2.3.2 改造维度单一,未形成闭环通行网络

现有改造项目大多局限于单类设施的更新换代,对场地竖向高差、地面铺装材质、通道净宽尺度等综合性空间要素的同步整治鲜有兼顾,全链路闭环的无障碍通行网络迟迟难以搭建完成。碎片化的改造模式难以发挥空间设施的聚合效应,既无法充分保障老年人日常出行的安全性,也极大阻碍了适老化改造的品质升级与体系化推进步伐。

2.4 更新规划人文适配性欠缺

2.4.1 改造标准同质化,忽视个体差异需求

硬件设施修缮是当前适老化改造的核心方向,这类改造普遍套用无差别的统一建设标准,难以充分契合老年群体差异化的身心感受与实际使用诉求。受行动自理能力、日常起居习惯、休闲文娱偏好等因素影响,老年群体个体差异十分显著,同质化设计方案很难适配多样化的居住使用场景。

2.4.2 重硬件轻人文,弱化情感与精神需求

现有改造工作过多偏向硬件配套的更新换代,对社区包容型生活氛围的培育有所弱化,既未细致考量老龄群体邻里社交互动、户外休憩活动、身心调养放松等深层次居住需求,也忽略了老年群体长期居住养成的生活习惯与对空间的情感羁绊^[3]。流于表面的环境与设施整治,难以实现居住空间与人居需求的深度匹配,也制约了老年友好型社区的内涵建设步伐。

3 老旧小区适老化更新优化规划对策

3.1 重塑小区适老整体空间格局

3.1.1 整合空间肌理,重构整体布局架构

依托空间结构重塑打破原有固化布局,匹配老年人日常起居与户外活动特征。针对社区现存的空间肌理现状,对内部功能分区、通行脉络和活动场地进行系统梳理与整合,规整无序的空间业态,重塑清晰有序的整体空间架构。

3.1.2 盘活闲置空间,丰富适老活动场景

深度挖潜社区零散闲置场地的使用效能,增设适配老年群体休憩放松、轻量康体的功能空间,补齐社区空间功能缺口。借助精细化的空间梳理与布局优化,增强空间适老适配性能,整体提升社区老年友好建设水准。



图1 重塑小区适老整体空间格局

3.1.3 划分通行区域,规避动线交叉干扰

通过对小区内部通行空间做分区梳理,厘清步行活动片区与车辆通行边界,削减各类动线交叉重合引发的通行干扰,强化老年群体户外出行的安全保障。

3.2 完善适老公共设施分级布局体系

3.2.1 建立分级逻辑,实施梯度化布局

借助分层统筹的布设思路重构公共服务设施的空间落位方式,能够切实消解传统设施散乱排布、功能联动不足的固有弊病。参照居住片区原生空间肌理、场地规模以及老年群体的日常活动覆盖范围,将公共设施划作生活服务、康养辅助、休闲社交三大类别,推行梯度化布设。

3.2.2 结合使用频次,科学布设设施点位

结合老年人群的使用频次与场景适配需求科学规划设

施点位，将日常高频取用的基础服务设施聚合布置于社区核心活动地带，最大程度缩短出行取用距离，提升居住便捷度。各类辅助型适老设施可灵活植入片区零散闲置场地与低效空白空间，填补局部区域服务覆盖不足的短板。

3.2.3 厘清功能边界，搭建完整服务体系

在整合现有设施资源的基础上细化服务层级标准，厘清不同设施的功能定位与服务边界，规避空间资源错配与功能重叠的问题^[4]。依托精细化分层布局模式，搭建层次清晰、片区覆盖的适老服务空间体系，提升公共设施服务效能。各层级适老设施布局要求见表1。

表1 老旧小区适老公共设施分级布局体系表

设施层级	核心功能定位	布局基本原则	空间适配要求	典型设施示例
基础便民层	满足日常高频生活需求	贴近居住单元与核心活动区集中布设	优先使用楼栋底层及入口周边空间	便利店、平价食堂、社区药店、快递驿站等
康养辅助层	提供基础康养与护理服务	结合社区安静区域集中设置	保证通行顺畅且便于快速到达	日间照料中心、健康监测站、康复理疗室等
休闲社交层	承载邻里互动与休闲活动	依托公共绿地及闲置场地灵活布局	预留充足的停留与集散活动空间	口袋公园、老年活动室、棋艺角、健身广场等

3.3 构建全域连贯的无障碍空间系统

3.3.1 统筹全域节点，打通通行断点盲区

依托全域统筹的规划逻辑，跳脱零散单点的改造范式，构建连续顺畅的无障碍出行系统。立足社区原生空间肌理，逐一摸排单元出入口、步行主路、公共活动区等关键点位，逐个疏通通行断点与盲区，扫清老年群体户外出行途中的通行障碍。

3.3.2 整治基础要素，统一适老建设标准

对场地竖向高差、路面铺装质感、通道通行尺度等基础空间要素进行统一规整优化，统一和细化空间适配标准，打破各类设施标准各异、独立分布的局限，科学规划衔接坡道结构、防护设施、防滑铺装等布局，实现无障碍单元的有效衔接。

3.3.3 优化过渡空间，保障动线平稳顺畅

结合老年人慢速通行特点，优化功能区域过渡空间，细化不同功能区域过渡位置的设施空间布局和建设要求，弱化路径衔接生硬感，一体化整合保障整体通行动线的平稳顺畅，优化老龄人群户外出行体验，实现小区无障碍通行环境整体提质。

3.4 打造以人为本的规划更新模式

3.4.1 摒弃统一标准，推行差异化定制设计

老旧社区适老空间的迭代优化工作，摒弃“一刀切”的标准化改造模式和流水线式的批量改造思维，以社区老年居住者的实际感受为核心，的空间营造逻辑。根据不同老龄居民的行动能力、生活习性与身心状态等显著个体差异，构建精细化、人性化的定制适配方案。

3.4.2 保留空间记忆，营造社区归属感

改造落地全过程需重视片区长期沉淀的空间脉络与本土居住风貌，留存好社区特有的生活场景印记，有效

增强老年群体对居住空间的认同度与归属感。

3.4.3 兼顾多元需求，强化空间人文属性

空间优化需全面覆盖日常居家生活、户外休闲放松、邻里社交互动等高频生活场景，兼顾老龄群体身心休养、舒适康养的深层隐性需求，弱化工程改造的硬质感，赋予居住空间充足的人文属性^[5]。该模式可有效解决改造与需求脱节问题，实现硬件品质与人居体验同步提升。

结束语：未来老旧小区人居环境建设将朝着精细化、人本化、系统化方向持续发展，适老化更新也将从单一硬件整改转向空间体系与人居体验同步提升。持续优化适老化规划思路、完善空间更新体系，能够稳步提升老年群体居住品质，为城市存量空间长效提质提供支撑。本文仅从规划设计角度展开研究，未涉及资金投入、后期运营、社区治理等内容，后续可围绕多元主体协同、长效运维机制等方向开展深化研究。

参考文献

[1]衣方园,赵鹏,岳巍.城市老旧小区适老化微改造策略探讨[J].住宅产业,2026(1):52-55.

[2]文彤,李昀霖,陈语嫣,等.益阳市老旧小区公共空间适老化改造路径分析[J].安徽建筑,2025,32(12):33-34.

[3]卢桓万,王博雅.城市更新背景下老旧小区公共空间适老化更新设计探索[J].鞋类工艺与设计,2025,5(6):174-176.

[4]朱富英.社会治理背景下老旧小区适老化的治理路径研究[J].管理科学与研究(中英文版),2023,12(10):19-24.

[5]谢卓程,李可喜.城市更新背景下城市适老化改造设计探究[J].中华民居,2024,17(5):109-111.