

康养建筑适老化设计原则与细节处理

张 鼎

机械工业第六设计研究院有限公司 河南 郑州 450000

摘 要：在老龄化社会不断深化的当下，老年人对生活品质的追求日益凸显，康养建筑作为其安享晚年的关键场所，重要性不言而喻。本文聚焦康养建筑适老化设计，先强调其在老龄化背景下的关键意义。阐述了安全性、便利性、舒适性、无障碍性和个性化这五大设计原则，它们共同保障老年人的生活品质。从空间布局、设施设备、室内环境以及智能化应用四个方面详细分析了适老化设计细节处理，旨在为康养建筑设计提供全面且实用的理论参考与实践指导，以满足老年人的多元需求，提升其晚年生活的幸福感。

关键词：康养建筑适老化；设计原则；细节处理

引言：随着全球老龄化进程的加速，老年人口数量持续增长，对康养建筑的需求日益迫切。康养建筑作为老年人生活和康养的重要场所，其适老化设计直接关系到老年人的生活质量与身心健康。不合理的设计可能导致老年人生活不便、安全隐患增加等问题。因此，深入研究康养建筑适老化设计原则与细节处理，打造适宜老年人居住的建筑环境，对于应对老龄化社会挑战、保障老年人权益具有重要的现实意义。

1 适老化设计在康养建筑中的重要性

在康养建筑中，适老化设计具有不可忽视的重要性。康养建筑主要服务于老年人，他们的身体机能与年轻人相比有明显衰退，如视力下降、听力减弱、行动迟缓等。适老化设计充分考虑这些特点，极大地提升了老年人的生活质量。从安全角度来看，适老化设计为老年人提供了可靠保障。例如，在楼梯和走廊设置足够高度且触感明显的扶手，能帮助老人在行走时保持平衡，有效降低摔倒风险；地面采用防滑材料，即便在潮湿环境下也能减少滑倒事故的发生。在心理层面，适老化设计体现出对老年人的关怀。温暖舒适的色彩搭配、充足的自然采光，能营造出温馨、愉悦的居住氛围，让老人感受到家的温暖，缓解他们可能存在的孤独感和焦虑情绪^[1]。

2 康养建筑适老化设计原则

2.1 安全性原则

安全是康养建筑适老化设计的根本前提，直接关系到老年人的生命健康。在选址时，要远离存在安全隐患的区域，像化工厂附近、交通要道旁等，避免化学污染和噪音干扰。建筑结构设计要考虑老年人的行动特点，避免出现尖锐边角和过高的台阶。例如，楼梯踏步高度宜控制在 15 - 17 厘米，宽度在 30 - 32 厘米，并且设置连续扶手，扶手高度以 0.85 - 0.9 米为宜，确保老人上下

楼梯时能够稳定支撑。电气设备方面，插座应安装在方便老人插拔的位置，一般距离地面 0.4 - 0.6 米，同时配备漏电保护开关，防止触电事故。卫生间作为事故高发地，地面采用防滑地砖，防滑系数不低于 0.6，墙面安装紧急呼叫按钮，距离地面 1.2 - 1.4 米，方便老人在紧急情况下及时求助。

2.2 便利性原则

便利性原则旨在为老年人提供便捷、高效的生活体验。在建筑布局上，应将公共活动区域，如健身房、活动室、餐厅等，设置在靠近居住区域的位置，减少老人的行走距离。例如，某康养中心将餐厅与老人居住的楼层通过连廊直接相连，即使在恶劣天气下，老人也能轻松前往用餐。家具和设施的设计要符合人体工程学原理，方便老人操作。厨房的橱柜高度应根据老人的身高进行定制，一般操作台面距离地面 0.75 - 0.85 米，便于老人站立操作，抽屉和柜门采用大拉手或感应式开启方式，方便老人抓握。卫生间的马桶高度以 0.45 - 0.5 米为宜，旁边设置扶手，方便老人起身。同时，在房间内设置多个物品收纳区域，如床下收纳抽屉、衣柜内部的分层收纳格等，方便老人存放物品。

2.3 舒适性原则

舒适性是提升老年人生活品质的关键因素，涵盖了空间、环境、设施等多个方面。空间布局要宽敞通透，避免狭窄局促的空间给老人带来压抑感。房间的净面积一般不小于 15 平方米，确保老人有足够的活动空间。在环境营造上，注重自然采光和通风。采用大面积的窗户，增加自然光线的摄入，同时安装可调节的遮阳设施，满足老人不同时段的光线需求。室内温度和湿度的控制也至关重要，冬季室内温度保持在 20 - 22℃，夏季控制在 24 - 26℃，相对湿度维持在 40% - 60%，通过空

调、新风系统和加湿器、除湿器等设备来实现。家具的选择要注重舒适性和人体工学设计。床铺的软硬适中,床垫的厚度在 20 - 25 厘米,具有良好的支撑性,床头高度以 0.5 - 0.6 米为宜,方便老人倚靠。沙发的座高一般在 0.4 - 0.45 米,座深 0.5 - 0.55 米,靠背高度 0.7 - 0.8 米,提供舒适的坐感。

2.4 无障碍性原则

无障碍性原则是保障老年人行动自由的重要准则,贯穿于建筑的各个环节。建筑入口处设置无障碍通道,通道宽度不小于 1.2 米,坡度不大于 1:12,地面采用防滑、平整的材料,如防滑地砖或防滑橡胶垫。通道两侧设置连续扶手,扶手高度为 0.85 - 0.9 米,扶手末端应延伸 0.3 米以上,方便老人抓握。建筑内部的门、走廊和电梯等设施都要满足无障碍通行要求。门的宽度不小于 0.8 米,采用平开门或推拉门,避免使用弹簧门,门把手采用易于抓握的杠杆式设计,高度在 0.8 - 0.9 米之间。走廊宽度不小于 1.5 米,地面平整无高差,两侧设置扶手。电梯的轿厢尺寸要足够大,方便轮椅进出,一般深度不小于 1.4 米,宽度不小于 1.1 米,电梯按钮设置低位,且有盲文标识和语音提示功能。卫生间和浴室是无障碍设计的重点区域。卫生间内部设置宽敞的轮椅回转空间,面积不小于 1.5 平方米 × 1.5 平方米,坐便器两侧设置扶手,扶手长度不小于 0.6 米,高度在 0.7 - 0.8 米之间。淋浴间地面设有排水坡度,坡度不小于 1%,防止积水,淋浴间内配备可调节高度的淋浴喷头和稳固的淋浴凳,方便行动不便的老人使用。

2.5 个性化原则

个性化原则尊重每位老年人的独特需求和生活习惯,为他们打造专属的居住空间。在设计初期,通过问卷调查、访谈等方式,充分了解老人的兴趣爱好、生活习惯和身体状况。例如,对于喜欢书法绘画的老人,专门设置独立的书画工作室,配备书画桌、展示架和良好的照明设施;对于热爱音乐的老人,提供音乐活动室,安装音响设备和乐器存放架。在房间装饰风格上,提供多种选择,如中式古典风格、现代简约风格、欧式田园风格等,满足老人不同的审美需求。同时,允许老人根据自己的喜好摆放个人物品,如照片、纪念品、绿植等,让居住环境更具温馨感和归属感^[2]。

3 康养建筑适老化设计细节处理

3.1 空间布局细节

3.1.1 动静分区

在康养建筑中,合理的动静分区对老人的生活质量影响重大。安静区域如卧室、休息区等,应远离嘈杂的

公共活动空间,像健身房、娱乐室等。对于动静分区的隔断设计,要考虑隔音效果。采用双层隔音玻璃、吸音材料的墙面装饰等,能有效降低噪音传播。同时,在公共活动区域,可通过铺设吸音地毯、安装吸音吊顶等方式,控制活动产生的噪音,避免对安静区域造成影响。

3.1.2 功能房间布局

功能房间布局需充分考虑老人的行动路线和使用频率。卫生间应紧邻卧室,方便老人夜间起夜,两者之间的通道要保持畅通无阻,宽度不低于 1 米,且地面无高差。厨房与餐厅宜相邻设置,便于饭菜传递,厨房操作区与餐厅用餐区之间可设置传菜窗口,减少老人来回走动距离。公共活动区域的布局也不容忽视。同时,活动区域的桌椅摆放要留出足够的活动空间,方便轮椅通行和老人自由活动。

3.2 设施设备细节

3.2.1 家具

康养建筑中的家具设计需充分考虑老人的身体特点。座椅应具备合适的高度与深度,座高通常在 40 - 45 厘米,便于老人轻松起身,座深 45 - 50 厘米,能提供足够的支撑。同时,配备舒适的靠背和扶手,靠背角度以 100 - 110 度为宜,扶手高度距座面 20 - 25 厘米,方便老人借力。床铺选择软硬适中的床垫,高度在 50 - 60 厘米,方便老人上下床,床边可安装可折叠的助力扶手,防止老人起身时摔倒。家具边角要设计成圆润形状,避免老人磕碰受伤,材质选用环保、易清洁的,确保老人健康与生活便利。

3.2.2 电器

电器设备的操作便利性是关键。电视、空调等常用电器的遥控器,按键要大且标识清晰,功能设置简洁明了,可设置一键直达常用功能。冰箱的高度应适中,冷藏室的搁板可调节,方便老人拿取物品。厨房电器方面,电磁炉的操作面板采用触摸式大按键,有清晰的操作提示音;微波炉设置简单的预设菜单,方便老人加热食物。同时,所有电器的电源线要足够长且固定好,避免老人绊倒,插座位置设置在方便插拔的高度,一般距离地面 0.4 - 0.6 米。

3.2.3 卫生设施

卫生间的卫生设施对老人的生活至关重要。马桶高度在 45 - 50 厘米,两侧安装牢固的扶手,水平扶手长度不小于 60 厘米,竖向扶手高度 1.2 - 1.4 米,方便老人起身和保持平衡。淋浴区地面要做防滑处理,坡度不小于 1%,防止积水滑倒,配备可调节高度的淋浴喷头和稳固的淋浴凳,高度在 40 - 45 厘米,方便老人坐着淋浴。

洗手盆高度在 80 - 85 厘米，台下空间宽敞，方便轮椅靠近，水龙头采用感应式或大把手设计，方便老人操作，避免手部用力困难。

3.3 室内环境细节

3.3.1 色彩

室内色彩的选择会直接影响老人的情绪和心理状态。整体色调应以柔和、温暖为主，如米黄色、淡橙色，这类色彩能营造温馨舒适的氛围，缓解老人的孤独感。卧室可采用浅蓝色等宁静色调，有助于老人放松心情、促进睡眠。公共活动区域则可适当增加一些明亮色彩的点缀，如绿色植物、彩色装饰画，增添活力，激发老人的社交兴趣。同时，避免使用过于刺眼或对比强烈的色彩组合，以免对老人的视觉造成刺激。

3.3.2 照明

照明设计要满足老人的视觉需求，确保光线充足且无眩光。室内采用自然光与人工光相结合的方式，白天尽量利用大面积窗户引入自然光线，提升空间明亮度。夜晚，灯具选择以暖白光为主，色温在 3000K - 4000K 之间。在床头、卫生间、走廊等关键位置设置局部照明，如感应夜灯，方便老人夜间活动。灯具安装位置要合理，避免产生阴影，影响老人行动，且开关设置在方便触摸的地方，高度一般距离地面 1.2 - 1.4 米。

3.3.3 通风

良好的通风对老人的健康至关重要。建筑设计应保证自然通风顺畅，合理规划窗户的位置和大小，形成穿堂风。卫生间、厨房等易产生异味和湿气的区域，安装功率合适的排风扇，及时排出污浊空气。同时，配备先进的新风系统，在不开窗的情况下也能实现室内外空气的交换，过滤空气中的杂质和污染物，为老人提供清新、健康的空气环境，减少呼吸道疾病的发生。

3.4 智能化应用细节

3.4.1 安全监测系统

在康养建筑中，安全监测系统是保障老人生活安全的重要防线。安装烟雾报警器和燃气泄漏探测器，一旦检测到异常情况，立即发出高分贝警报，并向管理中心和老人家属的手机推送预警信息，以便及时处理，避免

火灾和燃气中毒事故发生。在门窗处设置智能传感器，当有异常开启时，系统自动触发警报，守护老人居住空间安全。同时，公共区域和走廊配备高清监控摄像头，24 小时实时监控，确保老人在活动区域的人身安全。

3.4.2 健康监测系统

健康监测系统时刻关注老人的身体状况。在老人的房间和活动区域，安装智能床垫和手环，实时监测老人的心率、血压、睡眠质量等生理指标。一旦数据出现异常波动，系统自动向医护人员发出警报，方便及时采取医疗措施。此外，还可设置智能药盒，提醒老人按时服药，记录服药时间和剂量，避免漏服或误服，全方位为老人的健康保驾护航。

3.4.3 智能控制

智能控制让老人的生活更加便捷。通过智能语音控制系统，老人只需发出简单指令，就能轻松控制室内的灯光、电视、空调等电器设备，无需手动操作，解决因身体不便带来的困扰。还可设置智能窗帘，根据老人的生活习惯，定时自动开关，调节室内光线。智能温度控制系统能根据室内外温度变化，自动调节空调和供暖设备，保持室内舒适的温度环境，提升老人的生活舒适度^[1]。

结束语

康养建筑的适老化设计，是对老年人关怀的具象化呈现。安全性、便利性、舒适性、无障碍性和个性化原则，从各个维度保障老人生活品质；空间布局、设施设备、室内环境以及智能化应用等细节处理，更是从细微处入手，全方位满足老人的生理与心理需求。每一处设计巧思，都是为老人打造温暖、安心的生活空间，助力他们安享幸福晚年，让康养建筑真正成为老人的温馨港湾。

参考文献

- [1]张薇薇.康养建筑适老化设计原则与细节处理[J].居舍,2024,(09):9-12.
- [2]魏琳琳.康养建筑适老化设计原则与细节处理[J].居舍,2024,(08):56-57.
- [3]卢骁龙.康养建筑适老化设计原则与细节处理[J].居舍,2024,(06):100-103.