

# 老年人居住户外环境的规划与设计研究

孙光

(天津理工大学, 天津 300384)

**摘要:** **目的** 针对目前我国老年人居住户外环境的规划与设计明显不够合理完善, 不能够满足老年人户外活动的使用需求, 影响老年人的生活品质和生活质量等问题进行研究。**方法** 通过对于老年人居住户外环境的基本类型、存在的问题以及老年人对于居住户外环境的特殊要求等进行分析, 结合适用于老年人的设计原则, 对老年人居住户外环境进行合理的规划与设计。**结论** 老年人的居住户外环境实际上就是他们所有活动的中心, 老年人比任何人都更加需要健康、舒适、方便、安静、安全的生活和居住环境。合理的居住户外环境的规划与设计对于老年人的生活是至关重要的, 不仅为他们提供一个栖身之处, 还为他们提供了一个休闲、娱乐、健身、交往的空间环境。

**关键词:** 户外环境; 规划设计; 合理完善; 至关重要; 老年人

**中图分类号:** TB472 **文献标识码:** A **文章编号:** 1001-3563(2016)20-0180-05

## The Planning and Design of the Elderly Residential Outdoor Environment

SUN Guang

(Tianjin University of Technology, Tianjin 300384, China)

**ABSTRACT:** View of the old people in China live outdoor environment planning and design is not enough to improve obviously, can't meet the demand of the elderly outdoor use, affect the quality of life of old people and life quality were studied. Through for the elderly residential outdoor environment of basic types, the existence question as well as for the special requirements of residential outdoor environment in the elderly were analyzed, and combining with the applicable to the design principle of the elderly, the elderly residential outdoor environment of the reasonable planning and design. The residential outdoor environment of old people in fact is the center of all their activities, the elderly more than anyone else needs to be healthy, comfortable, convenient, quiet and safe life and living environment. Reasonable residential outdoor environment planning and design for the elderly life is vital, not only provide a shelter for them, and also gives them a leisure, entertainment, fitness, communication space environment.

**KEY WORDS:** outdoor environment; planning and design; reasonable and perfect; essential; the elderly

世界上进入老龄化社会的国家已经达到了 50 多个, 以欧美发达国家居多, 随着老年人口的不断增加, 老龄化社会已经向着发展中国家不断的扩展, 全球除了少数的非洲国家以外, 几乎所有国家的人口结构都在悄然变化, 都在向着老龄化社会趋近。目前, 我国人口的年龄结构也在向着老龄化社会发展, 而且发展的速度非常快, 如果我国进入到

老龄化社会, 必然会产生各种各样的老龄问题。在各种老龄问题中, 老年人的居住环境问题就突显出来, 它将成为老龄问题中一个非常重要的环节。

老年人是一个特殊的群体, 他们的衣食住行相对较为简单, 平时的医疗卫生和康复保健必不可少, 也会经常参加一些文化娱乐和社会交往活动, 老年人在这些方面有着其特殊的生活方式与要求。

收稿日期: 2016-06-08

基金项目: 天津市艺术科学规划项目“基于老龄化社会老年人居住空间环境的人文关怀设计与研究”(D14059)

作者简介: 孙光(1968—), 男, 天津人, 天津理工大学艺术学院副教授, 主要从事环境艺术设计的教学与研究。

对于老年人而言,他们比任何人都更加需要一个健康、舒适、方便、安静、安全的生活和居住环境<sup>[1]</sup>。老年人生活和居住的户外环境就是以老年人为中心并且被看作是以老年人为主体的外部世界。目前,在我国大部分城市居住环境的规划设计中,还不能够做到为了适应老龄化社会的悄然降临而做出相应的改变,相关的规划设计还明显不够完善,不能够满足老年人的使用需求。

## 1 老年人居住户外环境的基本类型

老年人在日常生活中,发生在居住户外环境的各种行为活动有很多,除了一部分老年人会定期到居委会去参加学习、到文化场所去看曲艺表演、到茶馆喝茶、聊天,谈古论今以外,大多数老年人的大部分生活时间还是在自己家里和户外小区以及探亲访友中度过<sup>[2]</sup>。老年人的户外活动概括起来,可以分为以下几种类型:必要性活动、自发性活动和社会性活动等。

老年人的必要性活动是在各种条件下都会发生的包括多少有一些不由自主的活动,从某种程度上讲,老年人的必要性活动是不以他们的意志为转移的<sup>[3]</sup>。例如,老年人每天都要去菜市场买菜、出门需要去公交站等车、写信需要去邮局邮寄、保健需要去医院就医等等。这一类活动大多与步行有关,这些活动对于老年人都是必要的,一年四季都要进行。因此,为老年人的必要性活动创造良好的居住户外环境对于提高老年人的生活质量是尤其重要的<sup>[4]</sup>。自发性活动则是另一类全然不同的活动,只有在老年人有参与的意愿并且在时间、地点可能的情况下才会发生。它主要包括老年人在户外散步晒太阳、呼吸新鲜空气、休闲聊天、打牌下棋、练功唱戏等等。老年人的自发性活动大致可以归纳为晨练型、夜沙龙型和闲散型。晨练型主要是老年人参加晨练,如散步、气功、剑术、太极拳、健身操等。夜沙龙型主要是以老年人参加跳交谊舞和健身操为主,这类活动一般都选择在较为宽阔的户外场地进行,如公共广场、小区院落、绿地等<sup>[5]</sup>。闲散型活动的人群大都相互熟悉,主要是退休前的同事、朋友和邻居等人缘关系比较好的而且又具有共同爱好的,闲散型的活动方式一般形式多样,地点也比较分散,大多在阳光充足的小区户外或公园绿地等。社会性活动是指老年人在公共空间有赖于他

人参加的各种活动,它主要包括互相打招呼、交谈和各类公共活动以及最广泛的社会活动等<sup>[6]</sup>。

在老年人居住户外环境的这 3 种基本类型当中,必要性活动是自发性活动和社会性活动的基础。在一般情况下,不同年龄和职业的老年人具有不同的活动内容、活动方式和活动时间,同时也具有不同的心理状态和对于环境、场所、路线和空间的要求。老年人不同的身体状况和文化程度以及兴趣爱好,都会影响到老年人的活动范围、活动方式、活动时间和活动内容等。

## 2 老年人居住户外环境存在的主要问题

目前老年人居住户外环境主要存在以下几个问题。

### 2.1 可达性不强

可达性是指交通的可接近性,能够保障老年人以最简洁的路线,安全地进入居住户外环境,这是老年人居住户外环境规划与设计的根本。人是户外活动空间的主体,如果人们根本无法进入户外活动空间或是进入户外活动空间非常困难,那么不论户外空间环境的品质有多么高、设计有多么精彩,人的活动也很难发生,这对于老年人来说是至关重要的。

### 2.2 空间层次不够

由于每个老年人的性格特点、行为活动、兴趣爱好、文化背景和年龄层次等都不尽相同,要求所处的空间环境最好可以进行不同种类的活动。比如小群体的吹拉弹唱、三五成群的休闲聊天和较大群体的集体舞、健身操等等。这就需要对于老年人居住户外环境进行二次划分,使空间环境的层次多样化,只有做到居住户外环境的多样化才能够满足老年人的活动需求。

### 2.3 功能设施不足

老年人居住户外环境功能设施规划设计的不足是现在老年人住区中最为普遍存在的一个问题<sup>[7]</sup>。居住区户外环境的功能设施主要包括休闲坐憩设施、娱乐健身设施、通信文化设施和卫生管理设施等。目前,在老年人居住户外环境的规划设计中,最为缺乏的功能设施就是供老年人休息、休闲的坐憩设

施,一些老年人居住户外环境的规划设计没有充分考虑到这一点,户外空间场地大部分地面的铺装都是以硬质铺装为主,材料单一、没有变化、缺乏生气和安全感,没有从老年人的生理特点出发来进行规划设计,不符合老年人的使用特点,缺乏对于老年人的人文关怀。这样的居住户外环境显然不足以吸引老年人的休息、休闲和聚集活动,也不能够满足老年人最基本的生理需求<sup>[8]</sup>。

## 2.4 植物配置不当

老年人居住户外环境的植物配置要根据老年人的心理特点和生理因素来进行规划与设计,以创造一个使老年人神清气爽、修身养性、健身交往的良好环境为最终目的。目前,老年人居住户外环境的绿化和植物的配置主要存在着草坪面积过大、缺少遮阳空间等问题。

## 3 老年人对于居住户外环境的特殊要求

由于老年人特殊的生理特征、心理特征和行为习惯,他们对于居住户外环境有着特殊的要求<sup>[9]</sup>。

### 3.1 齐全便捷的服务设施

由于老年人大多行动不便,他们的活动范围不会很大并且具有一定的局限性,而老年人又有着他们各种休闲、娱乐和健身的需求。因此,适合老年人居住的户外环境应当为老年人的生活提供便利的服务设施和齐全的休闲娱乐、健身设施以及舒适便捷的公共配套设施等。

### 3.2 安静美观的绿色景观

空气清新、场地洁净及安静清幽的环境有益于老年人的健康,适宜老年人的居住户外环境最好拥有或邻近公园或成片绿地,并且避免各种噪声的干扰,保持环境的安静<sup>[10]</sup>。

### 3.3 方便愉悦的步行环境

老年人的日常活动主要是依靠步行来完成,为老年人提供安全愉悦的步行空间环境是非常重要的。在进行老年人居住户外环境步行系统的规划与设计时,我们应当充分地考虑老年人的生理和体能特点,并且还要结合老年人居住区的一些具体的交通状况,尽量规划和设计对于老年人来说无障碍的

并且是具有可识别性的步行系统<sup>[11]</sup>。这样就可以使老年人在居住户外环境的活动中,充分地感受到环境给予他们传递的安全感。配置合理的景观环境对于老年人的步行系统也是非常重要的,它可以使老年人在步行的时候同时体会到身心的愉悦和放松。

## 3.4 安全便捷的外部交通

适宜老年人居住的户外环境需要交通的便捷,这样可以方便老年人的出行,但是还需要安全、低噪声、少污染,使老年人远离尘嚣,对于喜爱清净和容易失眠的老年人的健康十分有利。

## 4 老年人居住户外环境的规划与设计原则

在进行老年人居住户外环境的规划设计时,我们要从居住区的整体环境来考虑,对于建筑周围和建筑之间的空间环境进行合理的规划与设计。老年人对于居住户外环境的优劣比较敏感,在进行户外活动的时候带有丰富的情感,所以我们要强调居住户外环境资源的共享。随着老年人年龄的不断增长,他们活动的空间范围也在不断缩小,活动的积极性也在逐渐下降,这就使老年人的户外活动越来越局限在居住小区的范围之内。那么,我们创造一个良好的居住户外环境对于老年人来说就显得格外的重要了,老年人居住户外环境的规划与设计要满足老年人因为心理和生理的变化而产生的对于空间环境的特殊要求,针对老年人的这些需求和变化,在进行户外活动空间环境的规划与设计时应当遵循以下原则:

### 4.1 安全性和无障碍原则

由于老年人的年事已高,身体机能也逐渐衰退,他们就更为看重居住户外环境的安全性。那么,在老年人居住户外环境的规划与设计时,特别是在一些公共场所,要创造具有安全性的并且具有防卫感的设施,这样就能够提供让老年人真正的、可感知的安全。老年人对于跌倒、受袭击、不被观察和受伤的关心程度很高,应当在建筑物出入口、社会化的区域和主要的连接性步道配置视觉监视<sup>[12]</sup>。例如,一个“L”形或是“U”形建筑的凹形空间以及住宅群体环绕所围合的内向空间的中心区域,这些区域通过提供安全感来提高使用价值,因此非常受老年人的欢迎。

所谓无障碍环境是指为老年人和残疾人提供便利行动的环境,它可以归纳为相互依存的两个空间环境——无障碍居住环境和无障碍社会环境。前者为老年人和残疾人提供有利于安排好个人生活的居住条件,使他们能够最大程度地发挥自主能力,后者为老年人和残疾人提供广泛参与社会活动的机会,使他们精神愉快、老有所为、老有所用。同时,还可以通过一些特殊的处理使环境得到弥补和强化,减少老年人行动中的障碍。例如,在老年人经常活动的户外环境中,提供适合老年人使用并且能够让老年人面对面交谈的家具设施,这些家具设施的尺度要合理、材质要舒适、安装要牢固,在建筑物的出入口要建立坡道的设计,在小区的一些道路和坡道处要建立扶手的设计等等。

#### 4.2 易于识别和到达原则

老年人居住户外环境的规划与设计应当方便老年人确定自身的方位,便于让老年人识别的户外环境对于老年人来说是非常重要的。在一些居住小区中,相应需要的一些标识不是很全面、字体标记不是很清晰,这样往往会给老年人判别自己的方位带来较大的困难,给老年人的户外活动行为带来一定的障碍<sup>[13]</sup>,因此,在老年人居住户外环境的规划与设计,应当注意让老年人有充足的感官体验来增强其方位感,建立明确的视觉中心,运用老年人熟悉的字体和符号并且尽量放大,色彩的对比也应当尽量强烈,这样便于老年人看到和识别。另外,在老年人居住户外环境的规划与设计,还应当注意建筑、空间、环境之间交通联系的方便性。由于老年人的行动不便,在他们日常的户外休闲活动中,方便的交通联系和容易到达的交通线路对于老年人的户外休闲活动就显得更为重要了。例如,老年人需要从一个区域到达另一个区域,如果两个区域之间的距离较远,行进路线较长,那么就应当在中途设置休息椅或是休息区,以提高老年人到达目的地的可能性。

#### 4.3 易于控制和选择原则

老年人居住户外环境的规划与设计应当具有一定的可控性,这样便于老年人随时根据自己的需要和爱好重新安排空间的使用方式。有边界限定和细部处理的空间最能够有助于空间的识别、使用和控制。例如,一张桌子所限定的空间,一个类似起

居室的空间,都能够给予老年人以亲切感,使老年人之间的交往更加亲密。<sup>[14]</sup>便于老年人的座位区可以布置在屋檐下、太阳下、树荫下或是布置可移动的座椅,以满足不同条件下的需要和不同活动参与者的需求,给老年人以舒适的选择。

#### 4.4 易于交往原则

老年人容易产生孤独感和被抛弃感,日常生活中他们需要和熟人、朋友、同事和邻里进行交流来消除孤独感和失落感,宣泄心中的抑郁感受,因此,在老年人居住户外环境的规划与设计,尤其是在具体的设计上,可以创造一些便于交往的静态活动区和半私密甚至私密的空间以方便老年人能够相聚聊天,尽可能地满足其心理上对于户外空间环境的特殊要求<sup>[15-16]</sup>。

### 5 结语

老年人居住户外环境的构成要素包括自然环境、人工环境和社会环境,也可分为硬环境和软环境。老年人居住户外环境是以老年人为主体的开展各类生活序列的综合,它反映了居住环境的多类型、多层次以及连续性和序列化,是老年人生活环境的重要组成部分。老年人居住户外环境的规划与设计研究是居住区及其环境研究体系中的一个重要的组成部分。研究老年人居住户外环境的规划与设计,对于探索老龄化社会中老年人居住区户外生活环境的建设有着非常积极的作用。面对于中国老龄化社会的趋势,我们应当创造一个具有时代精神、能够最大限度地满足老年人各种需求的居住户外环境。

#### 参考文献:

- [1] 程朝霞,苗莉云,陈莉,等.居住区户外老年活动空间的营造[J].农业与技术,2008(6):145—147.  
CHENG Chao-xia, MIAO Li-yun, CHEN li, et al. Elderly Residential Outdoor Activity Space Construction[J]. Agriculture and Technology, 2008(6): 145—147.
- [2] 刘东兰.福州市老年人户外环境景观设计研究[D].福州:福建农林大学,2007.  
LIU Dong-lan. Fuzhou Elderly Outdoor Environment Landscape Design Research[D]. Fuzhou: Fujian Agriculture and Forestry University, 2007.
- [3] 范榕.老年人健康景观系统构建[J].南京林业大学

- 学报(人文社会科学版), 2012(2): 66—69.  
FAN Rong. The Elderly Health Landscape System Construction[J]. Journal of Nanjing Forestry University(Humanities and Social Science Edition), 2012(2): 66—69.
- [4] 丛玲玲. 济南市住区老年适应性休闲空间调查及相关设计问题研究[D]. 济南: 山东建筑大学, 2009.  
CONG Ling-ling. Jinan Residential Elderly Fitness Recreation Space Investigation and Related Design Issues Research[D]. Jinan: Shandong Construction University, 2009.
- [5] 赵宁. 城市老年人居住室外环境行为需求研究[D]. 青岛: 青岛理工大学, 2006.  
ZHAO Ning. Urban Elderly Residential Outdoor Environment Behavior Demand Research[D]. Qingdao: Qingdao University of Science and Technology, 2006.
- [6] 王江萍. 老年人居住外环境规划与设计[M]. 北京: 中国电力出版社, 2009.  
WANG Jiang-ping. The Elderly Living Outside Environment Planning and Design[M]. Beijing: China Power Press, 2009.
- [7] 张耀, 滑建铭. 浅谈居家养老模式下的老年人户外环境设计[J]. 山西建筑, 2011(5): 8—9.  
ZHANG Yao, HUA Jian-ming. Introduction to the Pension Mode that Occupy the Home of the Elderly Outdoor Environmental Design[J]. Shanxi Building, 2011(5): 8—9.
- [8] 王笑梦, 尹红力, 马涛. 日本老年人福利设施设计理论与案例精析[M]. 北京: 中国建筑工业出版社, 2013.  
WANG Xiao-meng, YIN Hong-li, MA Tao. Japan's Elderly Welfare Facilities Design Theory and the Case of Pure Analysis[M]. Beijing: China Building Industry Press, 2013.
- [9] 梁娅娜. 居住区户外环境老年人适应性研究[D]. 大连: 大连理工大学, 2006.  
LIANG Ya-na. Residential Elderly Outdoor Environment Adaptability Research[D]. Dalian: Dalian University of Technology, 2006.
- [10] 段伟. 应对人口老龄化的居住区规划研究[D]. 合肥: 安徽建筑大学, 2010.  
DUAN Wei. To Cope with the Aging of the Population Residential Area Planning Research[D]. Hefei: Anhui Architecture University, 2010.
- [11] 李晶玉. 应对银发浪潮的居住空间环境塑造[J]. 天津建设科技, 2010(6): 29—31.  
LI Jing-yu. Deal with Silver Wave of Living Space Environment Shape[J]. Construction of Tianjin Science and Technology, 2010(6): 29—31.
- [12] 刘珊珊. 基于空间句法的老年社区交往空间分析与评价[D]. 长沙: 湖南大学, 2013.  
LIU Shan-shan. Elderly Community Communication Space Based on Space Syntax Analysis and Evaluation[D]. Changsha: Hunan University, 2013.
- [13] 王婷. 适合老年人的南京市居住小区户外活动空间设计研究[D]. 南京: 南京工业大学, 2009.  
WANG Ting. Suitable for the Elderly Residential Area of Nanjing Outdoor Space Design Research[D]. Nanjing: Nanjing University of Technology, 2009.
- [14] 王江萍, 刘宪明. 基于老龄人的室外环境研究[J]. 武汉大学学报: 工学版, 2001(6): 91—94, 113.  
WANG Jiang-ping, LIU Xian-ming. Based on the Aging of Outdoor Environment Study[J]. Journal of Wuhan University: Engineering Science, 2001(6): 91—94, 113.
- [15] 张亚萍, 张建林. 老年人户外活动空间设计[J]. 中外建筑, 2004(2): 88—91.  
ZHANG Ya-ping, ZHANG Jian-lin. The Elderly Outdoor Space Design[J]. The Chinese and Foreign Architecture, 2004(2): 88—91.
- [16] 李竞杰, 张荣强, 周敏. 老年人可携式户外休闲躺椅的设计研究[J]. 家具与室内装饰, 2015(9): 11—13.  
LI Jing-jie, ZHANG Rong-qiang, ZHOU Min. Design of Portable Outdoor Leisure Chair for Elderly[J]. Furniture & Interior Design, 2015(9): 11—13.