

# 居住区风景园林空间的适老化改造设计实践

刘春来

三门峡黄河天鹅湖湿地保护中心

DOI:10.32629/eep.v8i12.2987

**[摘要]** 随着人口老龄化进程不断加快,居住区的风景园林空间适老化改造成为目前适应这一社会背景的重要举措。本文基于老年群体的身心发展需求,明确居住区的风景园林空间适老化改造原则。进一步阐述改造实践方法,力求为居住区风景园林空间的适老化改造梳理出明确的思路,找到科学的实践方法。通过本文的分析可知,在居住区风景园林的适老化改造设计实践中,应当坚持安全优先、适能适配、人文关怀三项原则。进一步通过优化交通系统,构建全链路无障碍通行网络、构建分层适应场景,打造全龄化适老活动空间、营造适老环境生态,构建健康舒适的景观环境三方面策略。为居住区风景园林空间的适老化改造,明确方向,找到方法,提升居住区风景园林空间的适老化改造质量。

**[关键词]** 居住区; 风景园林空间; 适老化

**中图分类号:** TU986 **文献标识码:** A

## The Practice of the Design of the Landscape Space of the Residential Area for the Elderly

Chunlai Liu

Sanmenxia Yellow River Swan Lake Wetland Conservation Center

**[Abstract]** With the accelerating aging population, age-friendly adaptation of residential landscape spaces has become a crucial social initiative. This study establishes principles for landscape adaptation based on elderly needs, while detailing practical methodologies to develop systematic approaches. The analysis identifies three core principles: safety first, functional compatibility, and human-centered care. Three key strategies are proposed: optimizing transportation networks for barrier-free access, creating multi-level adaptive environments, and developing age-friendly recreational spaces with eco-conscious landscapes. These measures aim to clarify implementation directions, refine methodologies, and enhance the quality of age-friendly adaptations in residential landscapes.

**[Key words]** residential area; landscape architecture space; age-friendly

### 引言

基于现阶段的老龄化社会发展趋势,国家也积极提出了有效的应对措施,提出推进城乡基础设施市场化改造的政策。在这个过程中,居住区作为老年群体生活的核心场景,其风景园林空间的适老化改造属于一项重点工作。从目前的实际出发来讲,我国的老年人口数量在持续增长,老年群体对于居住区的户外休憩,社交活动空间是老需求,也逐渐凸显传统的园林空间缺乏改造,舒适度有所下降的问题。因此,在新时期的居住、风景园林空间设计中,应当结合老龄化社会发展的整体趋势。适当融入一些适老化设计思路和实践方法,为居住区风景园林空间的有效改造设计提供支持。

### 1 居住区风景园林空间适老化改造设计原则

#### 1.1 安全优先

这一原则是指,在居住区风景园林空间适老化改造的过程

中,应当坚持安全这一核心前提。在改造设计的全过程都要注意规避安全风险,保障老年人群体的活动安全。具体来讲,设计环节应当严格把控空间环境的物理安全,要求优化地面铺装材料,加强防滑平整设计,避免材料有明显的高差。对于必要的高差,应当设置缓坡,或设置防滑标识来起到提示和安全保障作用。改造设计时,坡度应当控制在1:12的范围内,保证老年人的轮椅可顺利通过缓坡<sup>[1]</sup>。同时,应当完善防护设施设备的建设,在平台边缘或水井边缘,应当设置高度适宜的防护栏杆。栏杆高度一般应达到85~100cm,栏杆间距不超过10cm,避免老年人群体在空间中活动时出现磕碰或坠落的风险<sup>[2]</sup>。同时,安全优先原则还要求设计环节应当优化设计照明系统,保证园区的道路照明活动场地空间和休息地点照明充足,且具有一定的柔和性。选用适当的照明设备,避免光线直射影响到老年群体的视线,保障老年人夜间出行时的安全。

### 1.2 适能适配

这一原则强调,在改造居住区风景园林空间时,应当考虑老年群体生理机能逐步退化的特征,满足不同健康状况老年人的活动需求。在设计空间时,要考虑老年群体行动缓慢,体力有限和感官退化的基本特征,规划好空间尺寸和设施布局,尽量缩短活动路线,保障活动路线无障碍,休息节点也应当保证均匀分布。在设置休息座椅时,应当优先考虑防滑性能更好、透气性更强、有靠背及扶手的座椅,座椅高度一般在45~50cm的水平,方便老年群体起身,而针对不同健康等级的老年群体,还应当分层设计具体的活动空间。例如,对于身体状态更好的老人,应当设置散步道、健身区等;对于部分有失能情况的老人,则应当规划出一片无障碍休息平台或康复训练区域,为这部分老人预留轮椅或拐杖通过的充足空间。同时,应当优化空间的感官体验,选择色彩柔和但辨识度高的植物或标识指示牌,弥补老年群体在户外环境中的视觉退化缺陷带来的感官体验上的不足。最后,应控制好园林植物的种植密度,避免种植密度过大,形成视线遮挡,造成安全隐患。

### 1.3 人文关怀

这个原则主要是指改造设计,不仅要满足老年人的生理需求,更要兼顾其心理与社交需求,营造能够激发老年人情感共鸣的园林空间。在设计中,需要注重空间的包容性和归属感,保留居住区原有的自然和人文记忆元素。例如,自然环境中的古树和特色自然景观,都可适当保留,通过修缮或优化,融入新的空间设计,减少老年群体对环境变化的陌生感。另外,应构建多样化的社交空间,设置群体性的休憩庭院,共享活动草坪和邻里交流平台等区域,为老年群体提供可以聊天,可以娱乐互动的场所,促进邻里互动<sup>[3]</sup>。同时,关注老年群体精神文化需求,融入传统的园林造景元素和地域文化特色。通过景观小品、文化长廊等载体,让老年人感受景观背后的文化内涵,为了提升景观的美观度。在空间设计时还可融入四季常绿、花期持久的植物。保证园林空间内四季均有美景可赏,为老年人群体营造一个舒适而轻松的环境,避免其出现过强的孤独感,提升老年人群体的心理幸福感。

## 2 居住区风景园林空间适老化改造设计的实践策略

### 2.1 优化交通系统,构建全链路无障碍通行网络

对于有限空间,要做好交通系统设计,满足老年人对于空间的无障碍和舒适度方面的要求。因此,在居住区的风景园林空间适老化改造设计中,应当从道路的布局、铺装设计和标识引导三方面入手实施改造。

首先,在道路布局的优化维度,应当在设计前期,重新梳理居住区的园林空间交通脉络,明确主干道和休闲步道的区域分布状态,构建三级无障碍通行网络,其中,主干道的改造设计应当从其宽度入手进行一定的扩建,保证主干道宽度不低于2.5m,确保轮椅和行人能够并行通行。而次干道的宽度应达到1.8m,休闲步道的宽度不得低于1.2m。另外,应当取消不合理的狭窄通道或断头路,保证各功能区域能够无障碍全面连通。而进入铺装

改造环节,则应当及时更换区内已经破损的铺装材料。避免使用过于光滑的铺装材料,现就防滑地砖。透水混凝土是具有良好防滑耐磨效果的基础材料铺装时也要保证接缝平整度,对园区的入口以及道路交叉口,更应当重点关注。同时,坡道设计也要同步落实防滑措施,为了帮助老年人快速识别坡道,及时规避风险,应当在坡道区域采用彩色防滑铺装进行区分标识,从视觉维度进行针对性的引导。坡道两侧还应当改造设计扶手,扶手装置的高度一般应达到70~85cm,为老年群体的出行提供辅助支撑。在标识系统的引导完善方面,可将图文结合与语音提示模式融为一体,构建双重引导模式,在道路节点和园区入口、功能区节点处设置清晰的标识牌,选用大字体进行标识,色彩对比要鲜明,从而便于老年人自主辨识,找到方向。同时,主要通道区域内还应当设置语音提示装置,利用红外感应触发语音提示,告知老年人行进的方向以及前方路况,帮助其根据个人的出行需求,选择适当的通行路线。对于老年人来说,能够便捷安全地出行,也是其对居住区风景园林空间提升认同度的重点要求<sup>[4]</sup>。

### 2.2 构建分层适配场景,打造全龄化适老活动空间

根据老年人群体差异化的活动要求,还应当基于分层适配理念,打造多元化的活动场景,针对不同类型的老年人,要更加关注其针对性要求,实现有限空间内的个性化服务、引导和支持。

例如,对于年龄适中,且自主活动能力相对较强的老年群体,可考虑居住区边缘的地理环境,为其规划活力健身区和休闲散步区。在健身区域内为其配备不同类型的适合老年人的户外健身器材。例如,太极推揉器、上肢牵引器等器材的间距应当保证大于1.5m。同时,在不同器材的间隔地面上设置防护垫和防滑装置,在活动区周边也要及时匹配休息座椅和饮水设施,便于老年人在轻度运动后及时休息饮水。而对于散步区域。在改造设计时,应当环绕景观核心区进行重新规划,路面要保证平整开阔,两侧应优先选择高大灌木进行种植,以便形成林荫步道。同时,还可搭配四季花卉,提升区域内的景观美观性。在步道沿线还应设置里程标识和健康提示牌,帮助老年人根据个人的身体素质和锻炼需求,适当控制锻炼强度,提升锻炼的科学性。针对有失能情况的老年人,在改造其居住区的风景园林空间时,应当注意在楼栋周边规划康复训练专区,设置无障碍休息区。在康复训练专区内,配备低强度康复器材、康复脚踏车、平衡杠可作为优先项进行选择。同时,在器材周边还应当及时设置扶手和防护栏杆。地面则可选用弹性铺装材料,减少摔伤风险。在休息区采用围合结构,营造安全且舒适的环境,配备能够调节高度的座椅以及遮阳、遮雨设施。针对这部分老人,还要设置无障碍操作台,方便老人进行交流、休息。另外,针对这部分老人还要合理规划其轮椅活动平台,可在楼栋附近设置开阔的轮椅停留区。一方面为发生紧急情况时的及时救护提供便利。另一方面,为老年人根据个人需求,使用轮椅进行移动提供便利,确保这部分老人所处的空间内有全面的无障碍设施设备做辅助,保证各空间场景的有效衔接。

## 2.3 营造适老环境生态, 构建健康舒适的景观环境

生态环境的营造需要从生态健康和舒适两方面入手采取措施。通过优化植物配置, 有效调节微气候, 优化水景景观状态来改造空间, 为老年人营造更加适宜的活动空间。

首先, 在配置植物时, 可选择适合本地气候且四季常绿的植物。结合“健康中国”战略要求, 植物配置需兼顾生态净化功能, 优先选用PM<sub>2.5</sub>吸附效率高的乡土品种, 如国槐对PM<sub>2.5</sub>的吸附量可达每平方米叶片每日2.3毫克, 香樟叶片吸附效率更优, 能有效降低园区空气污染物浓度。同时, 通过乔灌地被复合种植模式提升负氧离子浓度, 目标将园区核心活动区负氧离子含量维持在每立方厘米1000-2000个, 达到近郊森林空气质量标准。定期对植物吸附效率、负氧离子浓度等指标进行监测测算, 根据数据动态调整植物配置方案, 以量化指标支撑生态健康环境营造, 切实契合老年群体健康需求。同时, 保证植物的各部分安全无害。在优选品种时, 应当考虑本土抗逆性更强的品种, 避免植物带刺, 或产生过多的落叶与飞絮。这有利于减少老年人出现过敏情况的风险。另外, 在职位结构的设置上, 应当由高到低, 按照乔木、灌木和地被植物的顺序设置种植模式, 高大的乔木主要发挥遮阴作用, 可选择国槐、香樟树进行种植, 形成良好的遮阴区域。灌木则可优先选择色彩鲜艳, 花期持久的品种。月季花、紫薇花都优先考虑。一方面提升植物美观性。另一方面, 避免对老年人造成安全风险。在选择地被植物时, 应当选取容易养护的品种。例如, 麦冬、佛脚草等, 避免地面裸露。同时在休息空间的周围则应优先考虑一些有清淡芳香的植物, 例如茉莉花、桂花等。为老人营造良好的情绪舒缓空间, 通过嗅觉刺激, 提升老年人在居住空间风景园林区内的空间舒适度。关于微气候的调节主要是指, 针对老年人群体对于温度风力相对比较敏感的特点。通过改造地形, 优化景观布局, 使园区内的微气候得到改善。例如, 可在园区内的迎风口区域设置防风篱笆, 选用常绿灌木密集种植来降低风速, 阻挡风力。在阳光充足的区域, 则可种植草坪

或设置玻璃暖房, 为老年人群体的冬季户外活动提供温暖的空間。同时, 应当完善园区内自有的通风系统, 规划其空间布局, 保证空气流通顺畅, 避免老年人产生气候闷热的感官感受。对于园区内已经存在自然水域, 应当进一步规划其空间布局, 降低安全隐患, 设置防滑池, 并且在水域周边设置防护栏, 配备水位监测设施和应急排水设施, 以便保障环境安全。同时, 在水域景观周边, 也可设置专门的观景台和休息区, 为老年人群体提供安全舒适的观景空间, 营造出一种人与自然和谐共处的整体氛围。

## 3 结束语

综合本文分析可知, 在居住区园林风景空间的适老化改造过程中, 应当充分考虑老年人的身心需求和身体机能特征, 通过优化居住空间的整体布局, 适当引入植被和基础设施, 来保障居住区风景园林空间的气候适宜性和活动舒适度, 从而保证居住区的风景园林空间适合于老年人活动, 能够为其提供安全舒适的日常休闲活动空间。

## [参考文献]

- [1]戴双水.老龄化社会下的城市更新:基于国土空间规划的适老化改造模式研究[J].住宅与房地产,2025,(36):77-79.
- [2]陈伯渠.老龄化背景下的适老化友好社区营建探析——以福州市社会福利院改造提升项目为例[J].福建建设科技,2025,(03):5-7.
- [3]雷万钧.城市园林设施适老化问题及更新改造策略[J].城市开发,2025,(08):81-83.
- [4]陈小静.小学音乐学科与美术学科的跨学科项目式学习探索——以“到郊外去”项目式学习活动为例[J].福建基础教育研究,2022,(09):100-102.

## 作者简介:

刘春来(1971--),男,汉族,河南省三门峡市人,大专,经济师、风景园林专业主要从事风景园林与财政税收方面研究。