

基于健康人居环境下的触发式健康社区研究

张艳华

保利发展控股集团股份有限公司

摘要：新时代背景下，平日容易被忽视的健康细节被瞬间放大，人们对健康的关注达到前所未有的高度，在人们开始审视自己的健康状态和生活环境时，社区作为公共健康管理的终端，已成为提升健康水平的聚焦点。未来的健康社区应顺势而筑、响应需求，才会触发真正的健康行为，为人类创造无可估量的福祉。

关键词：人居环境；触发式场景；健康社区

【DOI】 10.12254/j.issn.2096-6539.2022.09.095

一、健康人居环境的研究背景

随着物质生活水平不断提高，健康的内涵日益扩展，健康的需求日益提升。2016年，中共中央、国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》，明确提出“把健康融入所有政策”，把健康产业的范畴延伸至科研、生产、服务各方面，中国“大健康”时代自此开启。人们开始重新审视自己的健康状态和生活环境，社区作为公共健康管理的终端，成为提升健康水平的聚焦点。

2020年伊始，新冠疫情的到来，让人们健康的关注达到前所未有的高度。我们开始重新审视自己的健康状态和生活环境，社区作为公共健康管理的终端，成为提升健康水平的聚焦点。

二、城市居民健康现状

（一）“亚健康”问题突出，呈现全年龄态势

2019年国家卫健委发布的最新数据显示，我国人口的平均预期寿命已到达77.3岁，这与2000年时发布的平均预期寿命71.4岁相比有了显著增加，我国居民的整体健康水平正在稳步提升。

但由于居民对健康要求的提升和变化，各个年龄层都反映出较多的健康问题和困扰。在新时代城市居民日益增加的生活压力之下，视疲劳、口腔炎症、超重、失眠等亚健康问题越发凸显。南方医科大学临床研究指出，亚健康问题在我国有逐年上涨的趋势，且长期亚健康状态与生理性疾病的引发密不可分^[1]。

（二）居民健康意识提升，健康消费占比提高

实际上，人们普遍对长期不良生活习惯的负面影响有所认知。据调查数据显示，74%的城市居民渴望通过改变自身行为使自己更加健康。并且也愿意为健康进行消费，根据19年的健康人居调研数据显示，由64%的人每年平均在健康领域的花费在5000元以内，另有33%的人每年健康消费在5000元到20000元之间，居民年健康消费占个体年收入水平比例约5%。

健康社区成为健康消费产品重要组成部分。据调

查，年收在8万~15万的刚需用户，有74%的人可接受在购房时100~500元的健康溢价；在年收入百万以上的群体中，更是有21%的人接受1000元以上的健康溢价。

三、以健康为卖点的住宅社区现状

（一）健康社区“堆砌式”投入，偏离追求品质实用的生活需求

健康设施投入高，部分基础的社区健康需求仍未解决。目前健康社区整体评价偏低，活动设施和噪音问题最为凸显数据显示，2000年后建设的社区在活动设施不足、房屋隔音降噪不佳这两个方面存在困扰的比例，显著高于2000年前的社区，与其他要点形成显著的反差，是目前居住产品的关键薄弱点。（见图1）

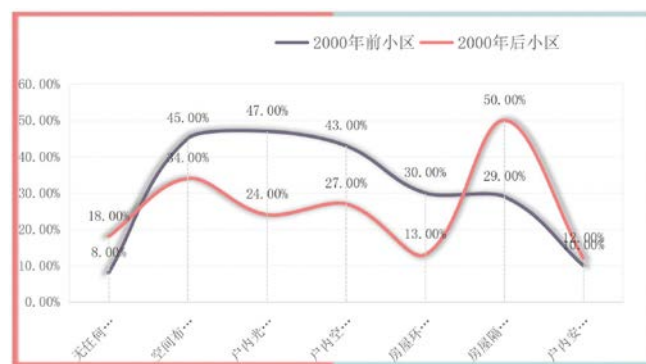


图1 2000年前后建设小区的健康困扰对比

新需求暴露出排水、收纳、玄关等基础配置缺陷。根据最新调查显示，人们对于玄关加设洗手、消毒的需求高涨；长期居家生活，也让收纳空间不足成为人们主要槽点，甚至意外催火了整理师行业。由此可见，“健康宅家”生活暴露了以往人们未曾发现的健康痛点，而这些健康痛点也势必成为新时代健康住宅设计改善的方向。

随着生活方式变化，居民需要更高效实用的健康生活场景。社区活动设施配置多，但专业性、实用性与客户需求偏差大。居民生活需求呈现多样化、差异化。大多数居民认为活动社区设施配置简单粗暴，在专业度、质量、安全性能等方面都不能满足自身的预期和需求。现实中，虽然现有社区广泛配置了活动设施，但维护不佳、质量参差，导致使用率十分有限。这昭示着，现有社区活动设施与客户需求仍存在较大偏差，需要进行深入研究和优化。

家居智控设备需求年轻化，厨余处理等实用性设备兴起。随着技术发展，各种户内电器设备与新科技日益

紧密结合，成了一种吸引客户提升溢价的手段。但目前市面上的产品，多聚焦于家居智能控制领域，其个性化、场景化功能大于实际生活功能。厨余垃圾处理器、洗碗机等生活实用性设备的需求，随年龄的增加呈上升趋势。相关研究也指出，由于厨余垃圾处理设备减轻劳动投入、便于垃圾分类的强大功能，已逐渐获得越来越高的市场青睐^[2]。厨余垃圾户内解决、洗碗自动化，已经逐渐成为一种新的生活方式。

新风、净水横跨各年龄段需求高，指标可视化是新的敏感点。新风、净水设备是市场产品健康建设的核心投入点，同时也是给健康水平和居民满意度带来明显提升的设备。有超过半数的居民认为新风过滤系统、水净化设备对自己及家庭的健康有帮助，且远超其他健康设备。但仅有硬件设备，而不将实际达到的健康效果清晰地呈现给住户，会令住户对健康功效存在一定疑问。在购买带有新风、净水产品的住户中，人们普遍反映无法考证健康产品所带来的效果，希望能够“看到”这些设备给户内环境带来的具体变化。这也印证着，在人们高度重视健康消费“性价比”的价值观下，健康环境的数据可视化将成为户内配置的新敏感点。（见图2）



图2 住户认为有健康帮助的户内设备

宅家不动的生活方式，使线上服务替代配套设施的常规功能。随着互联网科技的快速发展，“懒人”经济不断兴起，便捷的在线服务改变了人们的日常生活模式。相比之下，居民对于生活用品配送、在线医疗等在线服务的关注度不断提高。同时，新时代也催生出各大电商、生鲜、外卖平台，改变了人们的居住生活方式。这些电商平台保障了居民生活的基本需求和质量；与此同时，在线教育、远程办公、在线医疗等模式快速嵌入社会生活的方方面面；美术馆、博物馆也积极探索开展数字化公共教育服务，丰富人们的精神生活与文化生活。“足不出户”的线上服务势必替代常规服务，而配套设施作为服务的集散点和分点，将以更集约和高效的形式出现，同时专注于提供美容、健身、诊疗、全时保障等专门化服务。

（二）高度聚焦户内建设，偏离社区公共环境对人居健康的基础性影响

健康社区忽视了公共区域和服务，设施建设与需求脱节。健康社区不应仅停留在设计层面，健康的运营管理在人们居住生活中同样是重要的一环。然而，现有健康社区在大量投入物理建设的情况下，忽略了管理和服务的优化。

事实上，92%的住户认为现有社区服务过于基础、需要新增健康类服务。健康教育及宣传、心理健康咨询、文艺及兴趣活动组织、社区助老服务、社区儿童服务等健康服务对于不同家庭结构、不同年龄层，甚至不同职业的住户均有着稳定的需求。丰富与拓展社区健康服务，将有助于填补健康社区建设的空白。

社区公共健康安全成大众死守的底线，需要科技提升管理手段。随着时代变化，公共健康需求呈井喷式增长。“社区”作为公共健康的终端单元，成为健康人居环境的重要一环。

社区设施配套和物业管理作为人们的健康防线，物业人员承担起庞杂的分发工作。新时代背景下，消杀、出入管理、信息核查等工作增加，一方面带给物业管理者巨大的工作负荷，另一方面也挑战着传统物业管理模式。

现有社区主要依靠临时性、零散化的设施和服务以“被动”方式应对新时代。例如社区入口物管人员的手持测温，社区入口的临时快递架等。这些临时性举措着手于“解决”而非“预防”，不仅存在着高人力、短时效的问题，也无法全面避免健康“死角”风险。因此，借助科技手段帮助社区实现科学智慧的管理，推动行业变革，将成为保障社区公共健康的有效助力。

四、触发式健康社区规划的研究

当今时代，人们比以往更加关注健康，生活方式更加遵从内心需求，健康行为不局限于自律生活习惯，也出现了佛系养生模式。因此，挖掘居民深层健康需求，把健康融入生活场景，打造需求触发型健康社区提升品质、性价比，打造高水准的健康居住产品必将成为未来入居健康发展趋势。

（一）快速响应，随手可及，提升健康社区效应的基础

1. 活动设施“随手可及”，激发居民使用习惯

世界卫生组织在《关于身体活动有益健康的全球建议》中指出，每周应至少做150分钟中等强度（心率明显加快，如快走、跳舞等）有氧身体活动。但事实上，设施的“不便利”阻碍了活动的进行。上海体育学院研究指出，便利设施、夜间照明设施、到健身步道距离等因素对使用者进行中高强度身体活动有明显影响。^[3]活动设施的“易获性”是帮助人们达成中等强度身体活动的有力前提。

2. 公共环境主动防控健康风险，整合物联网技术实现无感健康

新时代背景下，可放心依赖的公共健康环境，是居民所期待的基础健康配置。面对公共消杀、垃圾清运、快递外卖收发、车辆接驳等频繁出现健康风险的节点，通过物联科技构建智慧社区，将使公共健康管理产生裂变。

2019年开展智慧社区实验，一方面能够在社区出入管理、敏感人群定位、无接触通行、无人化服务、健康管理等方面为住户提供常态化的关键节点保护。

另一方面亦能通过“智慧大脑”的网络化管理形式，以垃圾清运、卫生消杀等管理动作与业主出行错峰铺排，完成自动化的健康风险管控。整合健康管理功能的智慧社区体系，必将成为未来社区的标准配置。

3. 配送最后一百米，线上服务便捷解决生活所需

线上服务已开始替代实体配套的常规功能，成为居民生活的有效保障。然而，社区内部的在线配送基本由零散的物流人员完成，存在风险较大和效率不足等问题，最后一百米的末端配送将成为社区服务质量的分水岭。

未来，通过智慧信息平台实现物流的代收代发服务，提供带有组合快递柜的入户会客厅、超级大堂等社区配置，及无接触机器人配送等服务的支持，是实现社区与线上服务精准串联，令住户享受便捷健康生活的最佳解决方案。

（二）功能设计精细化，增强健康社区认可度

1. 空间设计将健康融入生活场景

虽然2000年后的商品房在空间设计上有显著提升，但空间布局问题仍位居居民户内健康困扰的第二名。这与人们对生活质量的追求提升，对于居住空间的健康关注度达到峰值都存在关系。

将健康融入生活场景将成为未来健康住宅的新趋势。未来的居住产品，既要考虑提升身体健康的设计措施，也需要考虑提升生活效率、满足心理健康的设计优化手段。

2. 基于“静音”和“智能光”打造的睡眠环境

我国城市居民普遍存在失眠或睡眠质量不佳的健康问题，噪音则是人们普遍反映的最直观影响因素。居民对于户内噪音的不满意情况也最为突出。

权威医学研究显示，昼夜节律是睡眠作息的基础，光的强度可以调节人体中的褪黑激素，给予对应的光环境信号，从而影响昼夜节律和睡眠。^[4]晚上暴露在高强度的光照下，除了改变昼夜节律外，还可能会损害心脏功能。^[5]因此，研发基于“静音”与“智能光”的健康睡眠环境，必将成为未来健康住宅的重要突破点。

3. 活动设施的“专业性”

活动设施的“专业性”是帮助人们达成中等强度身

体活动的有力前提。将行为学、运动学、心理学等领域充分融合，将有助于解决使用频率不足的问题。

例如将健身步道独立成环，设置热身拉伸区、配速区、补给点等，达到专业跑步训练的标准；儿童活动区根据不同年龄需要，设计分龄功能区，提供满足不同年龄身体情况、活动形式的差异化设施。以科学的设施，响应更高质量的运动需求，提升活动设施的使用黏性。

五、总结

新时代，人们在健康水平提升的同时，却无时无刻受“亚健康”的困扰，也带来了公共健康需求的爆发，人们对健康的关注达到史无前例的高度。健康的效益能够助推社区消费的投入，也能够带来新的生活习惯的养成。然而，健康态度是积极的，健康行为是佛系的，健康需求是多样的，健康设施虽在不断演化，但简单的硬件设施堆砌不足以实现人们追求的美好生活。

健康社区的首要目的，是要充当提升居民健康与幸福感的工具。从这一目标出发，一个社区的设施、运营、管理和文化建设都必须以人为本，推动居民在一天的生活轨迹中做出更健康的选择。

未来健康社区应从“省时间”、“有品质”入手，覆盖户内、公共区域与管理服务，将“快速响应”和“科学专业”作为社区健康进化的有力支撑。健康社区的内核，要跳出在先进设施与酷炫科技之外，以需求导向展开运营和管理，通过有意识的设计和服务，在健康社区的客观意图与居民的自觉参与之间搭建充满健康吸引力的桥梁。顺势而筑、响应需求的健康社区，才会触发真正的健康行为，为人类创造无可估量的福祉。

参考文献

- [1] 陈洁瑜, 余克强. 健康促进生活方式对亚健康状态转化的影响[J]. *South Med Univ*, 2017, 37(2): 184-191
- [2] 王涛. 关注用户需求推动产品升级[J]. *现代家电*, 2019(18): 54-56+14
- [3] 黄霞. 城市健身步道对居民身体活动的促进研究——以上海市虹口区为例[C] 第十一届全国体育科学大会论文摘要汇编. 2019.
- [4] Nagashima S, Yamashita M, Tojo C, Kondo M, Morita T, Wakamura T. Can tryptophan supplement intake at breakfast enhance melatonin secretion at night[J]. *Physiol Anthropol*. 2017; 36: 20
- [5] Kohsaka, Masako. Effects of bright light exposure on heart rate variability during sleep in young women[EB/OL]. Jun 2001. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, Vol. 55, pp. 283-4