

# 现代都市养老建筑设计与改造的几点思考

王泳惠

同圆设计集团股份有限公司

**摘要：**伴随着我国人口老龄化进程的逐步推进，社会对养老服务的要求越来越高，其中，老年人的居住养老是一个突出的社会问题。现在，越来越多的老年人开始选择在养老院中进行养老，因此，在养老的建筑设计中，必须要将养老的要求落实到位，为老年人提供一个良好的、安静的、温暖的、便捷的、舒适的居住环境，重视对建筑的实际应用，将建筑的实际应用与老年人情况相结合，为老年人提供一个良好的功能区域。同时还注意将绿色环保相结合，对建筑的质量标准进行严格的控制，对建筑的材料、环保等进行分层控制，并一层一层地进行优化，从而达到现代化都市养老的最优设计。本文将结合现代都市中的养老建筑的发展状况，对其进行深入地研究，并对其设计中所涉及的特定的实践情况进行分析，并对老年人的心理、生理等方面的需求进行分析，从而制定出与养老建筑相适应的服务规划方案，从而达到对建筑的改造和优化的目的。

**关键词：**现代都市；养老；建筑设计；改造

【DOI】10.12254/j.issn.2096-6539.2023.15.092

**引言：**在现代都市中，为满足特殊老年人的生活需求，应在建筑中进行合理地设计。老年人群的综合代谢水平降低，综合抵抗力下降，综合环境适应性下降。建筑内部和外部的环境变化会对老年人的生活产生显著的影响，因此，要将老年人的实际居住需求作为研究的重点，对温度、湿度、气候、阳光等展开分析，对建筑室内外的温度变化、风力、保暖性、采光度等进行精确地判断。进行了室内外环境的调节，从而有效地提高了其生活的效用，从而满足了现代建筑养老对环境开发的需求。

## 一、发展的必要性

老年人的特点是：老年身体的机能下降、新陈代谢变慢、抵抗力降低、行动不便、视觉受限，对环境的适应性降低。室内和室外的一些细微的改变，都会对老年人产生很大的影响，所以，适宜的温湿度、风速和充足的日照是老年人最大的需求。相对于年轻人，老年人在室内和室外的温度比较高，风速比较低，对老年人更有利。他们希望能在自然条件下，对室内、室外环境进行调整，使之符合自己的生活习惯。即在“被动优先，主动优化”的基础上，通过“化”的设计手法，营造一个较好的建筑物理环境。

## 二、现代都市养老建筑改造意义

在我们国家，由于长期受传统思想和生活方式的影响，很多老年人都会选择在自己熟悉的家庭环境中生

活，而且大部分老年人的经济状况也不允许他们去高级的养老机构生活。为了更好地解决老年人的养老问题，可以对原来的社区房屋进行改造，让它们能够更好地满足老年人的养老需求。相关资料表明，将老年人安置在专门的养老院中，会使其出现心理问题，影响其身心健康。所以，对社区住房进行适当的改造，对于老年人与子女一起生活、沟通，以及减少老年人的养老成本，都有很大的帮助。养老建筑具体包含了适老型住宅、护理住宅、公共活动场所以及服务设施等内容，它不仅可以满足老年人和子女的居住需求，还可以兼顾到养老机构和家庭养老的多种模式。

## 三、现代都市养老建筑设计的实际需求

### （一）生理需求

老年人的生活习惯和生活方式与一般的年轻人有很大的差异，因此，在设计中要考虑到老年人的特殊生理需求。一般来说，最起码有四个方面的生理需求是必须要满足的。首先，对室内和室外的热环境需求。随着年龄的增长，人体的代谢功能会逐渐下降，人体的免疫力和体温调节能力也会随之下降，所以对热环境的需求会比较高。所以，一定要注意对养老建筑内的温度和湿度进行控制，对室内的自然通风进行合理地组织，并加大室外的遮阳面积，同时尽可能地将室外的风速控制在一个合理的范围之内，以确保室内外的热舒适度。其次，对光照条件的需求。分为采光、日照和照明三部分。在设计老年人的卧室时，必须要有良好的光照和日照条件，通常来说，老年人都喜欢晒太阳，而充足的阳光可以增强老年人的抵抗力，还可以起到预防一些疾病的作用。因为老年人的视力较差，所以在室内和室外的照明设计中必须要有充足的照度。此外，在设计中也要考虑到眩光的影响，并采取相应的遮光措施。然后，对无障碍环境的需求。由于老年人年龄大了，他们的运动能力降低，行动不便，因此，在设计养老建筑时，要充分考虑到无障碍的设计，特别要注重将室内和室外的活动空间很好地连接起来，室外设置休息座椅、增加室外休闲场所，室内设置报警系统、保证室内有足够轮椅通行的通行宽度，为他们的日常生活提供方便。

### （二）心理需求

在设计老年住宅时，应着重考虑老年人的社交需求和安全性、舒适性。社交需求是包括老年人在内的人类最基本的心理需求。但是，退休后的老年人，子女们往往不在身边，他们就只有在社区里散步、下下棋或聚会活动，才能缓解心中的寂寞。老年人随着年龄的增长及身体生理机能的逐渐衰退，其对不安全感的敏感度较

高，对安全性的需求也较高。

#### 四、现代都市养老产业发展现状

##### （一）养老服务类型较为单一

目前，我国的养老院在各种功能资源的具体配置上还有许多不足之处，各种服务模式也渐渐出现了严重的脱节，许多建筑只起到了最基本的居住作用。有些甚至没有表现出足够的舒适度。此外，医疗救助、护理方面的一系列配套设施对于老年人来说，可以说是非常重要的，但是却很少受到重视。

##### （二）居住形式有待完善

产业中可供选择的居住类型太单一，大多数的住宅只能提供统一的、标准化的住宅，没有充分考虑到老年人的个体差异和需求。老年人不是军人，也不是学生，他们不需要一个整齐统一的管理与生活环境，他们的个性、身份以及习惯都是不同的，他们对居住环境的需求自然也是不同的。如果居住形式过于单一，不但难以适应时代飞速发展带来的许多变化，而且还会在不同程度上影响到养老产业的发展。

#### 五、现代都市养老建筑的设计要点分析

##### （一）养老建筑设计选址的要点

在对养老建筑选址进行选择的时候，设计人员应该考虑到老年人对宁静的环境、对自然有较强的亲近感等特征，因此应该将建筑具有较好自然环境的地区作为养老建筑的选址。此外，因为许多老年人的身体状况都不太好，而且行动不便，所以他们对医疗条件的要求也更高，所以，养老建筑的位置应该选择离医院较近、交通方便、地势较平缓的地方，这样才能为他们的子女的探访和照料提供更好的条件。

##### （二）养老建筑的设计布局

在设计养老建筑的时候，应从老年人的特点出发。例如，在设计养老建筑时，应尽量采用一卧室的空间，而在设计家庭式养老建筑时，应根据老年人的实际家庭构成，对住宅空间进行优化。为老年人设计的客房，必须保证其采光和通风良好，以满足老年人对阳光和新鲜空气的需要。在养老建筑的中心区域，应设置专用的医务室和活动室，使所有的老年人都能到达这一区域。在设计养老建筑的图书馆和食堂时，由于老年人通常不会在这两个场所逗留过长时间，并且对光线的要求较低，因此，可将其布置在养老建筑的背阴处。在老年人房的出入口和通道的设计上，要考虑到轮椅的使用要求，并且在房内安装电梯，要能够满足担架等医疗器械的出入要求。在出入口、通道、电梯、楼梯及住宅室内等方面，应采取无障碍设计，尽量避免高差，若采用缓坡，应将坡度控制在1/12以内。在建筑物的走道、公用坡道等处，应有相应的扶手等装置。

##### （三）养老建筑的设计应体现其自然性

城市中的大部分都是高层建筑，所以为了让老年人更好地接近自然，更好地与植物相接触。在设计的过程中，应该对自然元素进行合理地应用，并充分利用房屋

周围的环境，设置一些可以种植花草的区域，这样不仅可以让它变成建筑中的一道风景，同时也为老年人们提供了一种亲近大自然的环境。因此，设计者可在养老建筑内增设附属建筑，使其成为一个空中观景平台，为老年人们提供一个绿化的空间。设计师也可以将退台式建筑的设计方法运用到养老建筑中，使其增加更多的露台，并将其设计为微型种植园或空中花园，使老年人能够与大自然亲密接触，并为他们提供健身、交流的环境。

##### （四）养老建筑的其他细节设计要点

在进行养老建筑的设计时，也要充分考虑到老年人的心理特征和身体特征。鉴于老年人常出现意识与记忆衰退现象，故在其居住区内设立明显的标识，以防止意外事件的发生。为防止老年人在使用过程中出现突发状况，养老建筑的窗户应采用拉杆式设计。同时，在养老建筑中，应选择合适的室内空间，避免因为太大而给老年人带来空虚、孤独的感觉。在室内装修时，应适当选用与之相配的色彩，可采用暖色涂料，为建筑空间增添一种温暖的感觉。在室内设计上，应该尽可能把床设计在南侧，以便移动不方便的老年人能更容易地享受阳光。因此在夏天设计者必须对室内的控温设计进行全面地考虑，以避免老年人发生中暑现象。另外，在养老建筑设计中，可将室内窗口的高度适当地调低，让老年人即使是躺在床上或坐在轮椅上，也能欣赏到户外的风景。而在养老建筑的公共场所，则应该增设诸如休闲椅子之类的设施，以给老年人提供方便的休息环境。此外，对于有视力及其他知觉功能受损的老年人，也要建立各种感观提示设施，以协助他们正确地确定自己的方位。

#### 六、现代都市养老建筑的改造要点

##### （一）社区住宅的改造思路

首先，中华民族传统的家庭观念在人们的心中已经根深蒂固，所以许多老年人在退休后都希望在熟悉的环境中和家人一起度过余生。尽管许多城市都能为退休老年人提供专业的养老场所、设施和服务，但在没有亲人陪伴的情况下，退休老年人很容易变得孤独、焦虑，甚至是抑郁，除此之外，这些专业的养老服务机构还会收取许多普通家庭无法负担的高昂的服务费。因此，居家养老和社区养老是今后城市养老建设中最重要的发展模式。其次，在现有的社区内开展居家养老就需要对其中的部分建筑物进行适应养老建筑发展模式的改造。比如，在社区建筑改造的过程中，可以以社区老年人口的数量和未来的发展趋势为依据，确定需改造建筑物的数量。此外，在社区现有建筑物改造的过程中，还应该对不同人群的养老居住需求进行充分考虑，比如，有些老年人口因为罹患疾病而出现行动不便、不能自理等并发症，针对这些人群应该提供具备专业护理功能的养老住宅。

##### （二）社区住宅改造方式

在建筑物改造的过程中，要在一楼设立专门的医务

室、活动中心、健身中心、商业零售店，这些都是为了满足居民的需求，比如医疗、娱乐、健身、采购物资等等。然后，这类社区养老建筑物的住房类型要多样化，那些身体健康、行动方便的老年人可以选择普通住房，以满足他们的生活需求。同时，为了方便老年人通行，对养老建筑中的出入口、走廊入口等也要做好相应的设计。同时，在消防管理、安全标志设计等方面，也应对其进行相应的改造与优化。

### 七、现代都市养老建筑设计思路

#### （一）无障碍原则

无障碍设计的基本原则是：消除已有的不利于老年人的障碍设计，同时，新的设计也不会引起新的障碍问题。由于老年人随著年龄的增长，其身体的各项活动机能已较过去有所下降，因此，在建筑的空间设计上，应尽量消除或降低某些障碍，以提供适合于老年人的便利和适用性。无障碍坡道、无障碍楼梯、无障碍电梯等等的设计。

#### （二）场地与室外环境的规范

根据场地选择，对养老建筑的服务标准进行了调整，并注意地形的平坦度。选择非主干道的交通，避免机动车辆的交通，选择方便的医疗、购物等公共服务场所，保证相应的生活配套设施完备。在此基础上，要合理安排人均绿色空间，并对其进行合理地调节，构建出科学的绿色空间。可以使用植物来进行搭配，注意遮挡物与植物之间的搭配，创造出一个良好的室内生态环境。

#### （三）室内环境的质量设计

声光环境的优化设计，确保有足够的日照和空气流通，改善老年人的生活环境。采用合理的建筑布局，保证南北通透采光，控制建筑间的距离，注意在结构上门窗的密闭，尽量降低外界环境的干扰。老年人的记性不好，很容易迷失方向。在设计养老建筑的时候，要对建筑的结构和色彩进行调整，将结构形态和色彩进行区别，避免单一的重复，要凸显出功能和空间的特色，要注意对材料的选用，同时要加强对细节的规划设计。可以设置路标、指示牌等，提高老年人对周围环境的认知性。

#### （四）电梯的功能设计

在养老建筑设计中，为了满足老年人的出行和紧急情况的需求，必须配备电梯。电梯在使用过程中，必须降低噪音，降低摇摆，尽可能让老年人有一个舒适的环境与空间。重点关注电梯等待空间的设计，尽量保证开放的设计，容纳更多的乘客，保证足够的通行能力，避免拥挤和堵塞。

#### （五）注重交流空间的设计

老年人都希望和他们的家人有一个交流的机会，也希望有一个好的交流环境。所以在设计上采用较大的空间，增加了老年人们相互交流的机会，使老年人们感到温暖。从设计角度来看，要设计得温馨舒适，空间要适当，要确保私人空间的私密性，要营造高雅的环境。

### （六）智能化系统

智能设计是针对老年人的年龄、生理特点而设计的，它能够较大程度地确保生活环境的安全性、稳定性。比如，老年人容易发生心脑血管疾病，在突发事件发生的时候，他们的生理状态、精神状态等都会使呼叫变得困难。利用智能化的设计，在房间里安装了无线求救键，使老年人可以通过这个按钮求助，从而保障他们的生命安全。

#### 结束语

在养老建筑的相关设计中，应将适老的理念融入其中，在建设过程中，要结合老年人特殊的身体情况，对建筑物的空间进行科学、合理的利用，使老年人在该建筑的空间中进行活动时，不会对他们的生理功能产生不良影响。当前，我国已步入了老龄化社会，这种人口比例特点在部分城市更为明显，因此，为满足老年人的需求，增加养老建筑的建设规模，是解决这一问题的重要途径。在进行养老建筑的设计时，应充分认识到老年人的生理、心理特征，并根据现代都市的具体情况，综合考虑多种因素。在进行设计的时候，要以老年人的实际需求为出发点，对其进行合理的选择，对其进行科学地布置，使其具有更多的功能，从而为老年人的生活提供一个更好、更方便、更舒适的居住环境。与此同时，还应该结合我国老年人的特征，合理地对已有的社区住房进行改造，让它们更适合于家庭和社区老年人的需求，以促进我国老年行业的可持续发展。总之，在人口老龄化日趋严重的情况下，我们要做的就是为老年人创造一个能让他们享受晚年时光的地方，给他们一个健康、舒适的居住环境，让他们更有幸福感、更有安全感。在进行设计时，要从多个角度进行考量，在满足老年人生活保障需要的前提下，为老年人提供最大限度地生活体验，满足其心理需求，享受丰富多彩的晚年生活。

#### 参考文献

- [1]李雷立,丁怡文,丁辛宇,等.被动式采暖与降温系统在养老建筑中的应用——以2017年台达杯获奖方案为例[J].建筑节能,2018,46(3):16-20.
- [2]陈国基.于适老化理念的养老建筑空间设计[J].住宅与房地产,2017(12):83-84.
- [3]黄雯,李炜,陈婷婷,魏宗财.大城市中心区新型养老模式,高层复合型适老公寓[J].规划师,2015(11).
- [4]陈燕.现代都市养老建筑设计改造的几点思考[J].建筑设计管理,2017,000(009):64-67.
- [5]王秀彩.基于适老性居家养老色彩设计浅谈[J].大众文艺,2018(21):139-140.
- [6]袁帅.现代都市养老建筑设计改造的几点思考[J].智能城市,2019(1):27-28.
- [7]纪伟东,张菲菲,韩晓琳,秦浩.医养结合模式下养老机构建筑设计分析[J].建筑与文化,2018(03).