

# 社区建成环境对老年人健康的影响研究

吉洁

盐城市第二人民医院

**摘要：**我国人口基数较大并且人口总量不断增加的背景下，高密度人居环境下的社区建成环境优化已经成为社区日常运营管理的重要组成部分。尤其是在我国老龄化社会快速发展的情况下，社区建成环境对于老年人健康的影响也变得越发明显。正因如此，现代城市规划持续发展的过程中，规划人员需要立足于社区建成环境，逐渐探讨改善以及促进的方法，并在保障城市规划逐渐向着科学化、精细化方向发展的基础上，确保社区健康环境能够有效地提高老年人身体健康水平。基于此，文章针对高密度人居环境条件下的社区建成环境对于老年人健康的影响进行研究。分析社区建成环境及老年人健康概念的基础上，分别从建筑密度、人口密度、绿化环境、路网和道路交叉口密度等方面出发探讨社区建成环境对老年人健康产生的实际影响。同时，在遵循以人为本、安全健康、可持续发展原则的基础上，分别从交通系统、土地利用模式、基础设施建设三个方面提出社区建成环境优化的基本对策，为高密度人居环境条件下的社区建成环境调整提供借鉴和参考。

**关键词：**社区建设；老年人健康；高密度人居环境

【DOI】10.12254/j.issn.2096-6539.2024.20.001

## 一、社区建成环境及老年人健康综述

### （一）社区建成环境

社区建成环境是在特定区域内的建筑、道路等基础设施与自然环境在相互作用情况下形成的一种特殊的环境，不仅能够为人类日常生活提供相应的空间支持，同时也是人们日常学习和交流不可或缺的重要组成部分。实际上，社区建成环境是以内部的建筑、街道、公园等公共空间和周边环境为主，具体的因素可以包括建筑密度、交通系统、设施可达性等方面。在社区建成环境调整优化的过程中，与之相对应的设计、规划、管理等多项工作都需要得到多个部门的支持，保障建筑能够与公共场所之间保持一种协调、和谐发展的关系，在为人们的生活、工作、娱乐提供空间支持的同时，维护社区居民的身心健康。

### （二）老年人健康

老年人健康作为一种综合性概念，实际上是指老年人群体在生理、心理、社交方面的具体健康状况。生理健康是以人们常见的心脏、肝脏、肾脏这类器官的功能健康程度为主。心理健康则是老年人的精神状态，实际上包括了抑郁、焦虑这类情绪。社交健康则是老年人在

日常生活过程中的社交支持以及社区参与等多个方面的统称。老年人的健康状况会综合受到外界环境、生活方式以及社会因素等多种因素的影响。随着我国人口老龄化现象的持续发展，老年人健康不仅关乎老年人自身，而且也会影响到经济、社会健康稳步发展。正因如此，目前我国政府部门以及诸多社会组织始终关注老年人健康状况的改善，通过老年人友好型社区的建设以及健康教育推广等工作方式逐渐提高老年人自身的健康水平。

## 二、高密度人居环境条件下的社区建成环境对老年人健康的分析

### （一）建筑密度

建筑密度作为社区建成环境的基础组成部分，与老年人健康水平之间有着一定的负相关关系，换言之，随着建筑密度的持续提升，老年人的健康水平也会有所下降。从已有的调查研究结果看来，目前高密度社区建成环境对于居民的脑卒中疾病有着明显的影响，尤其是在老年人群中表现得更加明显，并且城市中心区已经成为老年人脑卒中疾病发生的高风险区域。实际上，如果社区内部的建筑分布密度过高，意味着环境整体质量将会有所下降，从而出现交通拥堵、噪声以及空气污染等多种问题，这些问题会随着老年人生理机能的持续下降，而诱发各种各样的疾病。在长期汽车尾气和工业污染物的影响下，老年人群体呼吸系统以及心脑血管系统疾病的发生概率明显提升。此外，社区内部的建筑分布密度高，也很可能会影响到自然的绿化以及阳光，对于老年群体的生理以及心理健康产生明显的影响。如果老年群体始终处于相差的社区环境下，很有可能会出现焦虑、抑郁这类负面情绪，也会影响到老年人群体的生理和心理健康。

### （二）人口密度

在社区内部人口密度逐渐增加的背景下，老年人的健康水平也会有所下降，意味着各种疾病的发病概率有所提升，这与我国人口老龄化快速发展背景下的相关研究成果较为一致。较高的人口密度对于老年人的健康水平同时具备降低和增加两种作用，如果社区的人口密度持续增加，并且老年人口的占比相对较高，则意味着健康水平的下降作用明显高过增加作用，代表着老年人群体疾病发病概率有所提高，主要是因为人口密度增加，老年人群体自身的生活质量会受到一定影响，并且交通体系也会变得越发活跃，噪声、空气污染问题的存在导致各项疾病的发病概率有所提高。

### （三）绿化环境

在高密度人口居住环境条件下，绿化环境与老年人健康水平之间有着明显的正相关关系，换言之，随着社区内部绿化水平的持续提升，老年人的健康状况也会逐渐得到改善。随着社区内部绿地面积的持续增加，凭借植物自身在粉尘吸滞方面的作用，粉尘物质对于老年人呼吸系统的影响明显下降，并且能够有效控制车辆行驶过程中带来的噪音、胎噪等污染现象。绿色植物数量的持续增加也能够在持续改善社区环境的基础上，有效降低老年人的焦虑和抑郁程度，确保其生活幸福感能够不断提高。空气中包括的二氧化碳和甲醛这类有害气体也能够被外界绿色植物有效吸收，在净化室内外空气的同时，有效地降低老年人群体呼吸系统疾病的发病概率。

### （四）路网及道路交叉口密度

对于社区建成环境而言，其中的路网系统直接影响到老年群体日常生活质量。随着路网密度的持续提升，老年人的健康水平也会有所改善，路网密度的提高意味着老年人能够在社区内部开展散步或者骑自行车等基础运动，能够有效提高身体活动能力，并且老年人群体的心肺能力、肌肉力量和平衡能力水平都能够不断提高。同时，社区内部不断提高的路网密度使得老年人能够参与各种步行休闲运动、日常购物消遣等活动，居民身心健康水平明显提高。社区内部道路交叉口密度的持续提高，意味着内部的道路网络组成变得更加复杂，有着更大的交通流量，社区内部的步行和其他基础设施能够变得越发完善，能够为老年人参与健身活动提供相应的设施支持。此外，道路交叉口密度的持续增加，也意味着周边的商业设施和医疗设施变得更加丰富，从而产生对老年人群体健康水平的积极影响。

### （五）功能混合程度

这里提到的功能混合程度实际上反映了社区内部的功能丰富程度，除了基础的居住功能之外，诸如交通、教育、医疗等都是社区功能的重要组成部分。在社区功能混合程度逐渐提高的背景下，其内部商业、工业和交通设施数量也在不断增加，但同样会挤压绿地和公共空间，同时这些区域在发展过程中很有可能会出现噪声以及污染问题，意味着老年人健康水平会受到明显的负面影响。此外，这些地区因为社区支持和社交网络发展水平有所不足，意味着社会联系和社会资本会受到明显的影响，很有可能会带来老年人群体的孤独以及抑郁等方面的心理问题，直接影响到老年人的身心健康。

## 三、高密度人居环境条件下维持老年人身体健康的社区建成环境建设原则

### （一）以人为本

在目前高密度的人居环境条件下，为了维持老年人

群体健康水平，在社区建成环境持续调整优化的过程中，需要始终遵循以人为本的基本原则要求，全方位调查老年人群体的基本健康需求以及权益，在尊重其基本意愿的基础上，将老年人具备的主体作用全面发挥，确保其能够参与到社区建成环境的建设发展中。此外，在社区建成环境持续优化的过程中，相关部门需要针对老年人群体产生的特殊的生活计划、生活需求全方位进行分析，以此为基础打造出适合老年人群体生活的环境。总体看来，在社区建成环境规划、设计的工作中，相关部门需要依法维护老年人自身的权益和尊严，确保其能够主动参与到社区建成环境决策和规划环节。此外，相关部门需要引导老年人主动参与到社区建成环境的卫生、绿化、美化、文化环节中，以此发挥其相应的作用以及价值。为了保障社区建成环境能够符合老年人群体的真实需求，相关部门需要在综合考虑老年人发展状况的基础上，为其更新房屋，并建立无障碍设施或者是老年人活动中心。此外，为了提高老年人的健康水平，需要建立老年人健康诊所和紧急救援机制，并综合考虑其心理发展需求，提供有关娱乐、文化、社交等方面的服务，确保老年人群体生活质量能够不断提高。

### （二）安全健康

社区建成环境事关老年人群体的健康水平，其优化必须坚持健康安全这一原则的要求。相较于中青年群体，老年人群体的身体素质水平明显下降，更加容易受到外界环境因素以及疾病的影响。如此一来，相关部门需要在综合考量老年人群体发展真实需求的前提下，形成健康安全的社区建成环境。社区为了向老年人群体提供相应的服务保障，需要建立相应的社区服务中心以及医疗保健机构，提供包括定期健康检查、日间照料、药品配送、社区活动等在内的相关服务。此外，社区也需要通过路灯、安全警示牌以及紧急求助装置设置进一步深化对老年人群体的安全保障，确保老年人能够在社区环境中开展休闲、娱乐活动，全面提高安全性。在持续优化社区建成环境的过程中，相关部门更加需要关注老年人群体的健康安全，在提高其生活质量的同时，保障社区服务以及社区环境能够完全符合老年人发展的需求。

### （三）可持续发展

社区建成环境为了有效保障老年人身体健康，同样需要坚持可持续发展原则的要求，要求相关部门综合考量老年人的社交需求，并形成与之相对应的外界环境，全面提高老年人的幸福生活感以及质量水平。相关部门需要根据老年人的实际情绪变化，提供包括舞蹈、娱乐以及社交聚会等在内的活动以及场所，确保老年人能够在结交各种朋友的同时，深化老年人群体之间的联系，

保障社交支持网络能够变得越发丰富。此外，相关部门也可以建立包括社交休息室以及老年人活动中心等在内的专属社交场所，为老年人群体提供高质量社交环境。社区更加需要关注老年人作用发挥，为老年人提供参与社区建设、管理方面的机会以及空间，确保老年人自身的智慧和经验可以为社区管理做出贡献，同样也能够持续深化老年人和社区之间的联系以及互动，有助于社区内部凝聚力水平持续提高，并为其可持续发展奠定基础。

#### 四、高密度人居环境条件下维持老年人身体健康的社区建成环境建设策略

##### （一）交通系统的持续优化

社区建成环境中的路网密度和道路交叉口密度的提升，能够明显提高老年人自身的身体健康水平。相关部门在路网密度提升的过程中需要根据城市发展的规划，适当增加道路的数量，并对人行道宽度进行调整，持续改善道路质量。老年人通常行动速度较为缓慢，并且存在行动不便的现象。为此，在路网设计的过程中需要为其设置缓坡、斑马线和各种无障碍设备，确保老年人能够更加方便地在社区内活动。此外，道路设计工作要求相关人员尽可能地降低车辆的行驶速度，为老年人群体提供安全防护。考虑到老年人生理机能水平处于持续下降的状态，很有可能会出现视力以及反应速度较低的问题，对车辆行驶速度以及方向的感知力明显下降。正因如此，相关部门需要在道路交叉口密度提升的过程中合理设置交通信号灯，确保老年人群体能够有效地掌控车辆行驶方向，降低交通事故的发生概率。此外，社区也需要根据老年人发展需求设置对应的过街通道，确保其能够安全通过马路，避免在过马路时产生压力。

##### （二）土地利用模式的调整

对于社区建成环境而言，其中的土地利用模式是以建筑密度、人口密度为主，二者的持续提高会明显降低老年人的健康水平。在今后城市发展规划的过程中，相关部门需要适当降低城市密度，考虑到我国绝大部分城区都处于老城区，房屋使用时间较长，密度分布较高，需要相关部门合理地降低地块密度。同时，相关部门也需要综合考量当地的绿化状况，将其用地性质进行更新，确定为绿地街区。绿色网络的建立以及发展能够在明显提高社区内部绿地面积的同时，改善整个城市的生态环境，全面提高当地居民的生活质量。相关部门可以通过绿色景观以及绿道的建设，在有效控制城市热岛效应的同时，对于噪声空气污染现象进行管控，进一步提高空气质量水平，城市内部生态系统能够变得越发多样。同时，相关部门也可以引导居民通过利用骑自行车、步行等方法降低对于汽车的依赖，避免出现交通拥

堵以及碳排放量过高的问题。

##### （三）强化基础设施建设

社区建成环境的功能混合程度会受到多种基础设施的影响，为了保障社区建成环境能够满足不同老年人群体的生活需求，相关部门需要为其建设多样化的基础设施，是以医疗设施为主。相较于日常生活中的购物和体育锻炼这类活动，就医活动虽然在老年人日常生活中的占比相对较低，但对于老年人健康水平的影响较高。如此一来，相关单位需要在社区建成环境调整的过程中，对医疗设施的种类、数量进行调整，全面提高医疗服务的可获得性以及便捷性，提高老年人的健康水平。同时，相关单位需要在综合考虑老年人对体力活动场所需求的基础上，针对场所配置调整、优化，全面提高老年人群体的健康水平。

##### 总结

现代城市的快速建设以及发展使得居民的生活环境、行为方式出现了明显的变化。在我国人口老龄化现象持续发展的背景下，社区建成环境也成为其中的主要影响因素。通过本次调查研究发现社区建成环境中的建筑密度、人口密度、功能混合程度等多项因素都会对老年人的健康水平产生明显的影响，要求相关单位在遵循以人为本、安全健康、可持续发展原则的前提下，合理地调整土地利用模式，结合老年人群体的真实需求对基础设施进行调整和优化，配合内部交通系统的优化，在满足老年人群体各种需求的同时，提高其健康水平。

##### 参考文献

- [1] 吕飞, 钟严豪, 魏晓芳. 社区建成环境对独居老年人社会交往活动的影响研究[J]. 住区, 2023, (06): 52-61.
- [2] 刘旭辉, 于一凡. 高密度人居环境条件下社区建成环境对老年人健康的影响与干预路径[J]. 城市发展研究, 2023, 30(08): 35-42.
- [3] 江彩玲, 何仲禹. 社区建成环境对老年人身心健康的影响路径分析——基于江浙皖3个城市的比较研究[J]. 上海城市规划, 2023, (02): 125-132.
- [4] 李经纬, 田莉, 欧阳伟. 社区环境安全对老年人健康的影响研究——以北京为例[J]. 现代城市研究, 2022, (02): 17-23.
- [5] 黄剑雅, 李森. 老年友好社区构建背景下社区户外建成环境对老年人体育锻炼行为的影响[J]. 运动精品, 2021, 40(12): 95-98+102.

作者简介: 吉洁(1989.04-), 性别: 女, 民族: 汉, 籍贯: 江苏盐城, 学历: 研究生, 职称: 工程师, 研究方向: 环境工程。