

康养建筑设计的适老化细节与空间体验优化研究

岳媛媛

中土大地国际建筑设计有限公司, 河北 石家庄 050000

[摘要]随着我国人口老龄化问题的日益严峻,老年人口数量持续增长,养老需求不断增加,这对康养建筑的设计提出了更高的要求。根据相关研究,人口老龄化已成为社会发展过程中的必然现象,而养老建筑作为满足老年人生活需求的重要载体,其设计质量直接影响到老年人的生活质量与幸福感。然而,当前我国康养建筑在适老化细节与空间体验优化方面仍存在诸多不足,难以充分满足老年人的实际需求。因此,开展针对康养建筑适老化细节与空间体验优化的研究显得尤为必要,这不仅能够提升养老建筑的设计水平,还能为老年人创造更加舒适、便捷的生活环境。

[关键词]建筑设计;适老化细节;体验优化

DOI: 10.33142/aem.v8i1.18895

中图分类号: TU241.9

文献标识码: A

Research on Aging Friendly Details and Spatial Experience Optimization in the Design of Health and Wellness Buildings

YUE Yuanyuan

Zhongtu Dadi International Architectural Design Co., Ltd., Shijiazhuang, Hebei, 050000, China

Abstract: With the increasingly severe problem of aging population in China, the number of elderly people continues to grow, and the demand for elderly care continues to increase, which puts higher requirements on the design of health and wellness buildings. According to relevant research, population aging has become an inevitable phenomenon in the process of social development, and the design quality of elderly care buildings, as an important carrier to meet the living needs of the elderly, directly affects their quality of life and happiness. However, there are still many shortcomings in the optimization of aging friendly details and spatial experience in the current health and wellness buildings in China, which are difficult to fully meet the actual needs of the elderly. Therefore, it is particularly necessary to conduct research on the optimization of aging friendly details and spatial experience in health and wellness buildings. This can not only improve the design level of elderly care buildings, but also create a more comfortable and convenient living environment for the elderly.

Keywords: architectural design; aging friendly details; experience optimization

1 研究目的与意义

本研究旨在通过深入分析康养建筑设计的现状与问题,提出适老化细节优化与空间体验提升的具体策略,以推动康养建筑行业的可持续发展。同时,研究的意义在于通过对适老化设计理念的探讨与实践应用,改善老年人在康养建筑中的生活体验,从而提高其生活质量与身心健康水平。此外,研究成果还可为相关政策制定与行业标准完善提供参考依据,助力我国养老产业的整体进步。

2 研究方法

为全面、系统地分析康养建筑设计中的适老化问题,本研究采用了多种研究方法,包括文献研究法、案例分析法以及实地调研法。通过文献研究法,对国内外相关研究成果进行梳理与总结,明确适老化设计的理论基础与发展现状;通过案例分析法,选取典型康养建筑项目进行深入剖析,提炼成功经验并反思失败教训;通过实地调研法,深入了解老年人对康养建筑的实际需求与使用体验,为研究提供实证支持。多种研究方法的结合,确保了研究的科学性与实用性。

3 康养建筑设计现状与问题

3.1 康养建筑设计现状

当前康养建筑设计在整体布局上,普遍注重功能分区的合理性,以满足老年人多样化需求为目标,结合医疗、康复、休闲等功能进行空间规划。在功能分区方面,通常包括居住区、公共活动区、医疗护理区等,旨在为老年人提供全方位的服务支持。空间设计则强调开放性与灵活性,以适应不同老年人的行为模式和生活习惯。然而,现有设计模式仍存在一定的局限性,例如对老年人实际需求的深入挖掘不足,导致部分功能空间利用率较低,未能充分发挥其预期作用。此外,由于行业标准尚未完善,各地康养建筑设计水平参差不齐,难以形成统一的高质量标准。

3.2 存在的适老化问题

尽管康养建筑设计在逐步向适老化方向靠拢,但在空间布局、设施细节和环境营造等方面仍存在诸多不足。首先,在空间布局上,无障碍设计尚未完全普及,部分建筑的走廊宽度不足以满足轮椅通行需求,楼梯坡度设计不合理,给行动不便的老年人带来极大不便。其次,在设施细节方面,

许多家具和辅助设备的尺寸、材质及操作方式未能充分考虑老年人的身体特点和使用习惯,例如卫生间扶手安装位置不当或缺失,增加了老年人摔倒的风险。最后,在环境营造方面,声环境和光环境的设计往往被忽视,噪音干扰和照明不足等问题影响了老年人的生活质量与心理健康。

3.3 对老年人空间体验的影响

因适老化设计不足,老年人在使用康养建筑时面临诸多不便与困扰,这些问题直接影响了他们的生活质量与身心健康。例如,空间布局不合理导致行动受阻,使得老年人在日常生活中需要花费更多精力完成基本活动,甚至可能因频繁摔倒而引发二次伤害。此外,设施细节上的缺陷进一步加剧了老年人的心理不适感,如复杂的操作界面和难以识别的标识系统,使他们对新环境产生抵触情绪。同时,不良的声环境与光环境也会加重老年人的焦虑情绪,降低其居住舒适度。这些问题的存在表明,当前康养建筑在适老化设计方面仍有较大提升空间,亟需通过优化设计改善老年人的空间体验。

4 适老化细节优化策略

4.1 无障碍设计优化

4.1.1 交通空间无障碍

交通空间是康养建筑中老年人日常活动的重要区域,其无障碍设计直接影响老年人的行动安全与便利性。首先,在走廊的设计中,应确保宽度满足轮椅通行的需求,并设置连续且高度适宜的扶手,以减少老年人行走时的体力消耗与摔倒风险。其次,楼梯的设计需遵循平缓坡道的原则,踏步高度与深度应符合老年人步幅特点,同时在踏步边缘设置防滑条与醒目提示标识,避免因视觉模糊而导致的意外摔倒。此外,电梯作为垂直交通的核心设施,其内部空间应足够宽敞,以容纳轮椅回转,并配备低位控制面板与语音提示功能,方便老年人独立操作。通过上述措施,可以有效提升交通空间的无障碍性能,为老年人提供顺畅、安全的通行环境。

4.1.2 公共区域无障碍

公共活动区域与卫生间等场所的无障碍设计同样至关重要,直接影响老年人的社交参与度与生活质量。在公共活动区域,应合理规划无障碍通道,确保老年人能够便捷地到达各个功能分区,同时在适当位置设置休息区与扶手,为其提供短暂休憩的机会。对于卫生间而言,需特别关注无障碍卫生设施的设计,例如安装坐便器旁的扶手、设置抓杆以及加宽洗手台空间,以适应老年人行动不便的特点。此外,地面材料的选择应注重防滑性能,避免因湿滑导致的意外事故。通过以上设计措施,不仅可以满足老年人的基本生理需求,还能增强其心理安全感,促进社会交往活动的开展。

4.2 生活设施适老化

4.2.1 家具设计

家具设计是康养建筑适老化细节优化的重要组成部

分,其合理性直接关系到老年人的使用体验与安全性。首先,老年人常用家具的尺寸应根据人体工程学原理进行调整,例如床的高度应便于老年人起身与坐下,椅子的座面深度与靠背角度需符合老年人的身体曲线特征,以减少腰部压力。其次,在形状设计上,应避免尖锐边角,采用圆滑过渡的形式,防止老年人因碰撞而受伤。此外,家具材质的选择也需兼顾舒适性与耐久性,如选用柔软且透气的面料作为沙发与床垫的表面材料,同时确保框架结构稳固,以承受长期使用带来的荷载。通过上述设计策略,可以显著提高老年人居住空间的舒适度与安全性。

4.2.2 辅助设施

辅助设施的合理布局与功能设计是提升老年人生活质量的重要保障。紧急呼叫系统是其中的关键组成部分,应在卧室、卫生间等高频使用区域安装明显且易于操作的呼叫按钮,确保老年人在紧急情况下能够及时获得帮助。此外,智能监测设备的引入也为老年人的健康管理提供了技术支持,例如通过可穿戴设备实时监测心率、血压等生理指标,并将数据同步至护理中心,从而实现疾病的早期预警与干预。同时,其他辅助设施如放大镜、扶手、夜灯等也需根据老年人的实际需求进行布置,以进一步提升其生活便利性。通过这些细节设计,可以为老年人营造一个更加安全、智能的居住环境。

4.3 环境细节优化

4.3.1 声环境设计

声环境设计对于老年人的身心健康具有重要意义,因其听力敏感度随年龄增长而下降,噪音干扰可能对其造成更大的心理压力与生理不适。为此,在康养建筑的设计中,应优先选用隔音效果良好的建筑材料,例如双层中空玻璃窗与高密度隔音墙板,以减少外界噪音的传入。同时,通过合理调整空间布局,将卧室等安静区域远离交通干线或设备机房,进一步降低噪音影响。此外,可在室内适当位置设置吸音装置,如软包墙面或地毯,以吸收内部回声,营造宁静的居住环境。通过以上措施,可以有效改善老年人的听觉体验,提升其生活质量。

4.3.2 光环境设计

光环境设计是康养建筑适老化细节优化中的另一重要环节,其目标是通过自然采光与人工照明的合理结合,满足老年人的视觉需求并营造舒适的居住氛围。在自然采光方面,应充分利用建筑朝向与开窗设计,确保主要功能空间能够获得充足的日照,同时避免眩光问题。例如,可通过设置遮阳板或采用低反射玻璃调节光线强度,保护老年人视力健康。在人工照明方面,需根据不同场景的需求选择适宜的灯具类型与亮度,如在卧室使用柔和的暖色调灯光,在公共活动区域提供均匀且亮度较高的照明,以满足老年人阅读与社交的需求。此外,智能照明系统的应用也可进一步增强光环境的灵活性,通过预设模式实现场景

切换,为老年人提供更加便捷的使用体验。

5 空间体验优化策略

5.1 功能空间布局优化

5.1.1 居住空间布局

在康养建筑设计中,合理的居住空间布局是提升老年人居住舒适度的关键因素之一。根据老年人的生活习惯与需求,卧室作为老年人休息的主要场所,其位置应尽量靠近卫生间,并避免与噪音源相邻,以减少夜间干扰。同时,卧室的面积应适中,既要满足老年人日常活动的需求,又要避免过大导致空间空旷而引发孤独感。此外,窗户的设计应注重采光与视野的通透性,为老年人提供充足的自然光线和良好的景观观赏条件,有助于改善其心理状态^[1,2]。起居室则应承担起家庭交流与休闲的功能,其布局应便于老年人与家人或护理人员互动,同时可设置多功能区域,如阅读角或小型娱乐区,以丰富老年人的日常生活。通过科学规划居住空间的功能分区与面积分配,可以有效提高老年人的居住体验,使其感受到家的温馨与舒适。

5.1.2 公共活动空间布局

公共活动空间是老年人进行社交互动、丰富精神生活的重要场所,其类型划分与布局原则需充分考虑老年人的行为特征与心理需求。根据相关研究,公共活动空间可分为集体活动空间、小型娱乐活动空间和私密活动空间三类,以满足不同老年人的需求^[3]。集体活动空间如多功能厅、健身房等,应设置在建筑的核心区域,方便老年人到达并参与群体性活动;小型娱乐活动空间如棋牌室、书画室等,则应分散布置,以便于老年人根据个人兴趣选择参与;私密活动空间如阅览室、茶座等,则需注重安静性与独立性,为老年人提供独处或小范围交流的机会。此外,公共活动空间的布局还需结合无障碍设计原则,确保老年人能够安全、便捷地到达各个区域。通过合理的功能分区与流线设计,可以促进老年人之间的社交互动,增强其归属感与幸福感。

5.2 空间环境氛围营造

5.2.1 色彩设计

色彩设计在康养建筑的空间环境营造中具有重要作用,合理的色彩搭配能够有效提升老年人的心理舒适度与视觉体验。研究表明,老年人对色彩的感知能力会随着年龄增长而减弱,因此在色彩选择上应优先考虑柔和、温暖的色调,如米白色、浅蓝色和淡绿色等,这些颜色不仅能够缓解视觉疲劳,还能营造温馨、舒适的居住氛围^[4]。此外,不同功能空间的色彩运用也需有所区别。例如,卧室宜采用低饱和度的暖色调,以帮助老年人放松心情、促进睡眠;起居室则可采用明快的中性色,增强空间的活力与开放性;公共活动空间可通过局部点缀鲜艳色彩,吸引老年人的注意力并激发其参与热情。通过科学的色彩设计,不仅可以改善老年人的居住环境,还能对其心理状态产生积极影响。

5.2.2 绿化设计

绿化设计是康养建筑中利用自然元素提升空间环境质量的重要手段,其核心在于通过室内外植物的合理选用与布局,为老年人创造亲近自然的居住体验。在室内绿化方面,应选择易于养护、无毒无害的植物,如吊兰、绿萝等,这些植物不仅能够净化空气,还能通过其形态与色彩舒缓老年人的心情。同时,室内绿化植物的布局应结合家具摆放与空间功能,避免遮挡通行路线或影响日常活动。在室外绿化方面,则需注重植物种类的多样性与其生态功能的发挥,如通过种植乔木、灌木和地被植物形成多层次的绿化体系,为老年人提供丰富的景观体验。此外,室外绿化区域还可结合休闲设施进行设计,如设置亭廊、座椅等,方便老年人随时驻足休息并享受自然美景。通过科学的绿化设计,可以有效提升康养建筑的空间环境质量,为老年人的身心健康提供有力支持。

6 案例分析

6.1 成功案例分析

国内外优秀的康养建筑案例为适老化细节与空间体验优化提供了重要的参考。例如,日本某康养社区在设计上充分考虑了老年人的行为需求与心理特征,通过无障碍设计的系统化实施,确保了交通空间的流畅性与安全性。该社区在走廊、楼梯及电梯等区域设置了双层扶手,并采用防滑材质铺设地面,以适应不同身体状况的老年人使用^[5]。此外,其公共活动区域通过灵活的功能分区,既满足了老年人日常社交的需求,又通过绿化设计与自然光引入,营造出舒适宜人的环境氛围,极大地提升了老年人的空间体验。

另一个成功案例是德国某养老公寓,其设计理念注重“全龄化融合”,通过将康养设施与社区公共服务相结合,使老年人能够更好地融入社会。在细节设计上,该项目采用了智能化的辅助设施,如紧急呼叫系统和健康监测设备,为老年人提供了全方位的安全保障。同时,室内家具的设计充分考虑了人体工程学原理,采用圆角处理与柔软材质,避免了老年人因意外碰撞而受伤的风险。这些创新设计不仅体现了对老年人生活需求的深刻理解,也为其他康养建筑项目提供了宝贵的借鉴经验。

6.2 失败案例分析

然而,部分康养建筑项目由于适老化设计不当,导致了一系列问题与不良影响。例如,国内某康养中心在初期设计中未能充分考虑老年人的实际需求,导致空间布局不合理,交通流线复杂,给老年人行动带来极大不便。特别是在公共卫生间设计中,未设置无障碍通道与专用设施,使得轮椅使用者难以独立完成如厕活动,严重影响了老年人的生活质量。此外,该项目在声环境设计上也存在明显不足,未采取有效的隔音措施,导致噪音干扰严重,进一步加剧了老年人的心理不适感。

另一个失败案例是某地一家养老院,其设计过于追求形式化,忽视了功能性与实用性。例如,室内采光设计不

足,导致房间昏暗,增加了老年人跌倒的风险;同时,家具尺寸与布局不合理,使得老年人在日常生活中频繁感到不便。这些问题的存在不仅降低了老年人的居住满意度,也对康养建筑的整体形象造成了负面影响。通过对上述失败案例的剖析,可以总结出系列教训:康养建筑设计必须始终以老年人的需求为核心,注重细节打磨与功能优化,避免因设计缺陷而影响老年人的空间体验与生活质量。

7 未来发展趋势展望

7.1 智能化发展

随着科技的飞速发展,智能化技术在康养建筑设计中的应用前景日益广阔。智能家居系统作为其中的重要组成部分,能够通过语音控制、远程操作等功能,为老年人提供更加便捷的生活体验。例如,智能灯光系统可根据环境光线自动调节亮度,避免过强或过暗的光线对老年人视力造成负担;智能窗帘系统则可根据室内外温度及光照条件自动开合,营造舒适的居住环境。此外,智能健康监测设备的普及也将显著提升老年人的生活质量。这些设备能够实时监测老年人的心率、血压等健康指标,并将数据同步至医疗平台,以便及时发现潜在健康问题并采取干预措施。同时,紧急呼叫系统的智能化升级使得老年人在遇到突发状况时能够迅速获得帮助,从而大幅提高其居住安全性。由此可见,智能化技术的应用不仅能够满足老年人的基本生活需求,还能够在健康管理方面发挥重要作用,为康养建筑的设计与优化提供全新思路。

7.2 个性化发展

未来康养建筑的设计将更加注重满足老年人的个性化需求,这一趋势体现在空间设计和服务提供等多个方面。在空间设计上,设计师将根据老年人的生活习惯、兴趣爱好以及身体机能特点,为其量身定制居住空间。例如,针对行动不便的老年人,可以通过优化家具布局和增设辅助设施来提升空间的适老化水平;而对于喜欢阅读或养花的老年人,则可以在室内设计中融入书房或绿化区域,以丰富其精神生活。在服务提供方面,康养建筑将逐步实现定制化服务模式。例如,通过建立老年人健康档案,为其提供个性化的饮食方案和康复训练计划;同时,结合智能化技术,推出符合老年人心理需求的社交活动和娱乐项目,帮助其缓解孤独感并增强社会归属感。这种以老年人为中心的个性化设计理念,不仅能够提高老年人的满意度和幸福感,还将推动康养建筑行业向更高水平发展。

8 结论

8.1 研究成果总结

本研究通过对康养建筑设计适老化细节与空间体验

优化的系统探讨,揭示了当前康养建筑设计中存在的不足,并提出了针对性的优化策略。研究表明,适老化设计不仅需要关注无障碍设计的完善,还应注重生活设施的适老化改造以及环境细节的优化。例如,在交通空间和公共区域的无障碍设计中,合理的尺寸规划、坡度设置以及专用卫生设施的配置,能够显著提升老年人的行动便利性与安全性;而在家具设计与辅助设施布局方面,符合人体工程学的家具设计以及智能监测设备的引入,则进一步增强了老年人日常生活的舒适性与保障水平。此外,声环境与光环境的优化设计也被证明对改善老年人居住体验具有重要意义,通过隔音材料的应用与自然采光的合理利用,可以有效减少噪音干扰并满足老年人的视觉需求。这些研究成果不仅为康养建筑设计提供了理论支持,也为实践中的具体实施路径指明了方向,从而推动了康养建筑行业向更加人性化与精细化的方向发展。

8.2 研究不足与展望

尽管本研究在康养建筑设计适老化细节与空间体验优化方面取得了一定成果,但仍存在一些局限性亟待解决。首先,由于研究样本的有限性,部分案例分析可能未能全面涵盖不同类型康养建筑的实际需求,尤其是针对农村地区或经济欠发达地区的康养建筑设计,其适老化问题的特殊性尚未得到充分探讨。其次,智能化技术在康养建筑中的应用尚处于初步探索阶段,虽然智能家居系统与智能健康监测设备展现出巨大潜力,但其长期运行效果与老年人接受度仍需进一步验证。此外,个性化发展的趋势虽然已被提出,但如何在具体设计中实现定制化服务与空间布局,仍需结合更多实际项目进行深入研究。未来的研究应进一步扩大调研范围,纳入更多元化的样本数据,同时加强对新兴技术与社会需求变化的跟踪分析,以期为康养建筑设计的持续优化提供更为科学的理论依据与实践指导。

[参考文献]

- [1]黄俊.老吾老,幼吾幼.东方文化的传承与延续[J].时代建筑,2021(6):32-41.
 - [2]周晓婷.基于适老化理念的养老建筑空间设计[J].门窗,2022(18):91-93.
 - [3]林天喜.国内外康养环境中建筑空间设计的比较研究[J].中国房地产,2020(11):44-49.
 - [4]周一学,白旭.基于休憩行为特征分析的适老性康养建筑设计策略研究[J].室内设计与装修,2022(8):117-119.
- 作者简介:岳媛媛(1987.4—),女,汉族,毕业院校:河北建筑工程学院;现就职单位:中土大地国际建筑设计有限公司。