

生态宜居视域下的养老景观设计探索

● 郑 涵 宋凯妮



[摘要] 近年来,随着老龄人口的不断增多,我国开始步入老龄化社会。这一变化对城市规划和建筑设计提出了新的挑战,特别是在养老景观设计领域。本研究旨在探索生态宜居视角下的养老景观设计,以提升老年人的生活质量和幸福感。通过对老年人生理和心理特征的分析,本文提出了四大设计原则:可达性原则、人文关怀性原则、私密性和交往性原则、地域性原则。研究结合泰康之家·燕园案例,探讨了这些原则在实际设计中的应用,并提出了具体的实施建议。结果表明,科学合理的养老景观设计不仅能够提高老年人的身心健康,还能促进社会经济的有序发展。

[关键词] 生态宜居;景观设计;养老;探索

第七次全国人口普查数据显示,我国60岁及以上人口已超过2.6亿,正步入老龄化社会,这种情况对社会经济、医疗卫生、城市规划等多个领域构成了严峻挑战。特别是在居住环境方面,如何为老年人创造安全、舒适、健康的居住空间成为亟待解决的重大课题。在此背景下,养老景观设计作为提升老年人生活质量的重要手段,逐渐受到广泛关注。养老景观设计不仅关乎老年人的身体健康,更直接影响到他们的心理健康与社会交往能力。一个精心设计的户外环境,能够为老年人提供丰富多彩的户外活动空间,增强他们的幸福感与归属感。同时,从生态宜居的视角出发,养老景观设计还致力于促进资源的可持续利用,减少环境污染,实现人与自然的和谐共生。因此,深入探索生态宜居视角下的养老景观设计,对于优化老年人的居住环境、提升其生活质量具有深远意义。

Q 生态宜居视域下的老年人活动空间需求分析

(一) 老年人的心理需求

在生态宜居视域下,老年人的心理需求是设计养老景观时必须考虑的重要因素。在老年阶段,老年人对于自己情绪的管理控制能力较弱,因而设计时应考虑到老年人对过去的回忆和对未来的期待,创造能够激发他们积极情感的空间。例如,可以通过设置纪念性景观或者互动式艺术装置来满足他们对历史的连接和文化认同的需求。同时,归属感是老年人心理需求中的核心部分,它与社区凝聚力紧密相关。因此,在养老景观设计中融入地方文化元素,如反映地方文化历史的材料,以此增强老年人对社区的认同感和归

属感,让老年人在文化上产生共鸣,使老年人感到自己是社区的一部分,愿意为社区的建设和发展贡献自己的力量,同时也增强社区的凝聚力。

(二) 老年人的生理需求

随着年龄的增长,老年人的身体机能逐渐下降,对环境的适应能力也随之减弱。因此,设计时需要考虑无障碍设计,确保老年人都能轻松到达景观区域的所有空间。这包括平坦的步行道、宽敞的出入口、合适的座椅高度和位置,以及足够的休息区域。另外,随着身体机能的退化,老年人对温度变化更为敏感,因此需要在景观中设置遮阳和避雨设施。在设计中还需要考虑照明,保证夜间或低光环境下的可见性和安全性,从而为老年人提供一个舒适、安全的环境,让他们能够自由地享受户外活动。

(三) 老年人的行为特征需求

老年人的活动模式和年轻人不同,他们更倾向于参加低强度、节奏较慢的活动。因此,设计时应提供多样化的活动空间,以适应老年人不同的兴趣和能力。例如,可以设置专门的园艺区,让喜欢园艺的老年人有机会参与植物的种植和维护。老年人需要更多的休息时间,因此在活动区域附近必须设置座椅和休息区。另外,老年人更偏好安静和私密的环境,因此在设计中应考虑到噪音控制和空间的私密性,以此更好地服务于老年人,提高他们的生活质量和幸福感。

Q 生态宜居视角下的养老景观设计原则

(一) 可达性原则

可达性原则是养老景观设计中的核心，它强调的是所有设计元素包含的景观区域都应确保老年人能够轻松、安全地到达和使用。这不仅涉及物理空间的无障碍设计，还包括信息和交流的无障碍。物理空间的可达性意味着需要消除高差、设置坡道、安装扶手以及提供宽敞的通道和出入口。信息的可达性则涉及标识系统的清晰性，包括大字体、高对比度的颜色和易于理解的图标。另外，可达性还应考虑到老年人的感官需求，如提供足够的照明以帮助视力下降的老年人，确保老年人能够独立地享受户外空间，提高他们的自主性和生活质量。

(二)人文关怀性原则

设计始终要将人的因素放在首位考虑。设计应考虑到老年人的生活经历、文化背景和个人偏好，创造能够引起共鸣和回忆的空间。这可以通过融入地方历史元素、使用具有地方特色的材料和植物，以及设计具有文化象征意义的景观来实现。同时，人文关怀还意味着提供一个支持社交互动的环境，鼓励老年人与家人、朋友和社区成员建立联系。设计中应包含多样化的社交空间，如社区广场、休息亭和花园，以满足老年人不同的社交需求。

(三)私密性和交往性原则共存

私密性和交往性原则共存强调在养老景观设计中平衡个人空间和社交空间的需求。老年人既需要能够独处的私密空间，也需要能够与他人交流的开放空间。设计时应提供多样化的空间选择，包括安静的阅读角、私密的花园座椅和开阔的社交广场。这样的设计不仅能够满足老年人不同的活动需求，还能够为他们提供选择的自由，使他们能够根据自己的心情和需求选择适宜的空间。另外，私密性和交往性空间的合理布局还有助于减少空间的压迫感，增加空间的层次感和趣味性，使养老景观更加丰富多彩。

(四)地域性原则

地域性原则在养老景观设计中指的是尊重和利用当地的自然环境、文化传统和社会特色。在设计时应与当地的气候、地形和植被相协调，同时也要反映当地的文化和历史。例如，可以使用当地的建筑材料和传统工艺，种植本地的植物种类，以及融入地方的艺术和手工艺。这样的设计不仅能够增强养老景观的地方特色，还能够提高老年人对环境的认同感和归属感。此外，地域性设计还有助于提高景观的可持续性，减少了对非本地材料和植物的依赖，降低了维护成本。通过遵循地域性原则，养老景观设计能够更好地融入当地环境，为老年人提供一个既熟悉又舒适的生活环境。

生态宜居视域下的养老景观设计策略

(一)优化场地资源，缔造复合空间

在生态宜居视域下，养老景观设计的策略之一是优化场

地资源，缔造复合空间。这要求在景观设计时要深入分析场地的自然特征、文化背景和社会需求，以创造出既满足功能需求又具有审美价值的景观空间。首先，需要考虑如何将场地的自然特征融入设计中。例如，如果场地内有一片树林，可以围绕这些树木设计步行道和休息区，让老年人在享受自然的同时进行轻度锻炼。同时，考虑到老年人行动不便，设计时应确保所有空间都易于到达，且有完善的无障碍设施。其次，需要考虑如何将文化背景融入设计中。可以通过融入当地艺术、历史元素或传统符号，增强老年人对环境的认同感和归属感。例如，可以在景观中设置反映当地文化特色的雕塑或装置，或者利用传统建筑材料和工艺来构建座椅和凉亭。最后，需要考虑将老年人的需求融入设计中。随着老年人对社交和精神文化生活需求的增加，设计时应提供多样化的社交空间，如社区中心、图书馆和艺术工作室，以满足他们的精神文化需求。同时，考虑到老年人对安静和私密空间的需求，设计中也应包含一些僻静的角落或隐蔽的花园，供他们休息和沉思。

(二)加强自然共融，营造康养景观

加强自然共融强调将自然元素融入景观设计中，以营造有益于身心健康的康养环境。一是增加绿地面积是加强自然共融的基础。研究表明，绿地环境能够降低血压、减轻压力，并能改善整体的心理健康水平。设计时可以通过种植草坪、灌木和树木来增加绿地面积，同时考虑到植物的季节性变化，确保四季都有宜人的景观。二是引入水体营造康养景观。水体可以是池塘、喷泉或小溪，它们不仅能够增加空气中的负离子，还能提供舒缓的水声，有助于放松心情。设计时需要考虑水体的安全性和维护性，确保它们既美观又实用。三是设置花园和种植多样化植物。花园可以是蔬菜园、香草园或花卉园，它们不仅能够提供观赏价值，还能让老年人参与园艺活动，从而锻炼身体和净化心灵。植物的选择应考虑到其对老年人的疗愈效果，如薰衣草和茉莉等带有舒缓香气的植物。

(三)科学规划路径，实现步履畅享

路径规划直接影响到老年人在户外空间中的行动便利性和安全性。因此，在进行景观设计时需要设计出既安全又便捷的步行系统。首先，无障碍通道的设计。这包括确保所有路径都有足够的宽度，以方便轮椅和助行器的通过，在需要的地方设置坡道和扶手。同时，路径表面应平整且防滑，以减少跌倒的风险。其次，照明设施的设置。良好的照明能够确保老年人在夜间或低光环境下的安全和舒适。设计师需要考虑照明的均匀性和方向性，确保没有暗角或眩光。最后，明确的指示标识。设计应考虑到老年人的生理特征和使用习惯，标识的大小、高度和位置应根据环境和受众的需要进行调整，以确保老年人能够轻松阅读和理解标识

的内容。

(四) 丰富植物景观, 注重植物疗愈

在特定的环境空间中, 植物可以将环境与人的关系拉得更近, 带来不同的感觉体验, 潜移默化地影响着老年人的生理及心理变化。一是植物的选择应考虑到其对老年人视觉和嗅觉的吸引力。色彩鲜艳、形态各异的植物能够吸引老年人的注意, 而带有舒缓香气的植物则能够提供额外的感官享受。例如, 可以选择开花植物如玫瑰和郁金香, 以及具有香气的植物如薰衣草和茉莉。二是植物的季节性变化也是设计时需要考虑的因素。通过种植不同季节开花的植物, 可以确保景观全年都有吸引力。例如, 春季可以种植樱花和杜鹃, 夏季可以种植紫薇和荷花, 秋季可以种植菊花和枫树, 冬季可以种植松树和常绿植物。三是植物的维护性和安全性也是设计时需要考虑的。选择易于维护且无毒无刺的植物, 可以减少老年人在接触植物时的风险。

(五) 优化基础设施, 提供适老体验

基础设施的优化包括座椅、照明、遮阳设施、健身器材等的设计和布局。首先, 座椅的设计应考虑到老年人的身体特征和使用需求。座椅的高度、宽度和深度应适合老年人起坐, 背部和扶手的设计应提供足够的支撑。同时, 座椅的位置应选择在视野开阔、便于社交的地方, 同时也要考虑到隐私和安静的需求。其次, 照明设施的设计应确保夜间和低光环境下的安全和舒适。照明应均匀分布, 避免暗角和眩光, 同时考虑到能源效率和维护成本。再者, 遮阳设施的设计应根据当地的气候条件合理设置。在炎热的地区, 可以设置遮阳篷或凉亭, 以保护老年人免受强阳光的照射; 在多雨的地区, 可以设置雨棚或廊道, 以确保老年人在雨天也能活动。最后, 健身器材的设计应考虑到老年人的体能和健康水平。器材应易于使用, 且能够提供低强度到中强度的锻炼。同时, 健身区域应设置在易于到达且安全的地方, 以鼓励老年人积极参与锻炼。

Q 案例分析

泰康燕园, 作为泰康之家旗下的旗舰养老社区, 坐落于北京市昌平区, 其地理位置紧邻白浮泉湿地公园与蟒山国家森林公园, 自然风光旖旎。项目占地约 14 公顷, 总建筑面积约 30 万平方米。在设计上, 泰康燕园以“医养结合、活力养老、舒适居住”为主题, 旨在营造一个安全、积极、可持续发展的生活环境, 形成充满活力的养老社区。设计原则强调可达性、人文关怀性、私密性与交往性的共存以及地域性特色, 确保所有设计元素都能被老年人轻松、安全地使

用, 同时融入地方文化和历史元素, 创造共鸣空间, 满足不同老年人的社交和独处需求。该社区尊重和利用当地自然环境与传统文化, 增强老年人的认同感和归属感。在空间布局上, 泰康燕园采用围合式建筑布局与医养结合配套体系相融合的方式, 根据不同养老模式的需求和特点进行分区布局, 各区域既可独立运营管理, 又能有机融合。交通规划上, 通过人车分流与健康漫步道路系统, 打造适合老年人的道路体系, 确保其在社区内的安全与便捷。景观设计上, 以水为源, 建筑会所作为起点, 形成若干主题鲜明的活动空间, 即八趣八景, 为老年人提供丰富的户外休闲场所。总之, 泰康燕园的花园空间设计在安全性、功能性、美观性和生态性等多个维度上, 为老年人创造了一个舒适、健康、愉悦的居住环境。这一设计不仅提升了老年人的身心健康和生活质量, 也为其他类似项目的景观设计提供了宝贵的借鉴与启示。

Q 结束语

综上所述, 生态宜居视域下的养老景观设计应以老年人的需求为中心, 综合考虑可达性、人文关怀、私密性与交往性的平衡、地域性原则等因素, 以创造一个既满足老年人生理和心理需求, 又具有地域特色和生态价值的养老环境。通过创造安全、舒适、健康的居住环境, 老年人可以更好地融入社区, 享受丰富多彩的户外活动, 增强社交互动, 提升老年人的幸福感和归属感。

Q 参考文献

- [1] 马培培. 基于康复景观理论的旅居养老环境设计研究[D]. 广州: 广东工业大学, 2021.
- [2] 宋夷白. 全龄化社区养老模式下的老旧社区住宅空间优化研究[D]. 无锡: 江南大学, 2021.
- [3] 杨艳. 从老年人的需求谈社区公园景观设计的人文关怀[J]. 中华民居(下旬刊), 2014(09): 79-80.
- [4] 陈思. 基于老年人健康需求的城市公园景观环境设计研究[D]. 重庆: 西南大学, 2016.
- [5] 卢山, 李寿仁, 陈波. 宜居景观设计探索——以杭州临安“春天”居住小区为例[J]. 中国园林, 2010, 26(09): 92-95.

作者简介:

郑涵(1989—), 女, 汉族, 山东青岛人, 硕士, 工程师, 青岛绿色草坪工程有限公司, 研究方向: 风景园林规划与设计。

宋凯妮(1991—), 女, 汉族, 山东青岛人, 硕士, 工程师, 青岛绿色草坪工程有限公司, 研究方向: 景观设计、工程管理。