

银发经济背景下老年人身心需求与养老空间环境优化研究

夏赫蔓  
Foster+Partners 福斯特

[摘要] 银发经济的出现使老年群体由原来的被动接受者变成了有多种消费需求的市场主体，对养老空间环境也提出了更高的要求。本文从老年人身心需求出发，对目前养老空间在功能布局、适老化设施、公共交往空间等各方面存在的问题进行了系统的分析，在此基础上提出了包含空间流线优化、设施完善、居住环境营造、交往空间构建和智慧养老融入在内的系统性优化策略，为银发经济背景下的养老空间环境高质量发展提供一定的参考。

[关键词] 银发经济；老年人；身心需求；养老空间；环境优化

DOI：10.64635/ja.2026.1528      中图分类号：TU241.93      文献标识码：A

Research on the Physical and Psychological Needs of Older Adults and Optimization of Elderly Care Space Environments against the Background of the Silver Economy

Xia Heman  
Foster + Partners

**Abstract:** The emergence of the silver economy has transformed older adults from passive recipients into market participants with diverse consumption needs, and has also placed higher requirements on elderly care space environments. Starting from the physical and psychological needs of older adults, this paper systematically analyzes existing problems in elderly care spaces in terms of functional layout, age-friendly facilities, public interaction spaces, and other aspects. On this basis, systematic optimization strategies are proposed, including spatial circulation optimization, facility improvement, residential environment creation, interaction space construction, and the integration of smart elderly care. The study provides reference for the high-quality development of elderly care space environments against the background of the silver economy.

**Keywords:** silver economy; older adults; physical and psychological needs; elderly care space; environmental optimization

引言

到 2024 年底，我国 60 岁及以上人口达到 3.1 亿，占总人口的 22.0%，老龄化速度不断加快。2024 年国务院办公厅印发了关于发展银发经济增进老年人福祉的意见，首次在国家层面明确了银发经济是指向老年人提供的产品或者服务等一系列经济活动的总和，覆盖面广、潜力大。中国老龄科学研究中心在 2025 年发布的《中国老龄发展报告》中指出，我国老年人的需求已经由原来的物质满足向精神追求转变，由原来的依赖家庭向寻求社会支持转变，由原来的传统的数智型向现在的数智型转变。这一需求的变化也改变了养老空间环境设计的思路，由原来的基本居住功能向全面回应老年人对生理、心理和社会交往等各方面的需要转变。但是，根据 2024 年版的中国养老服务发展报告可知，我国养老事业虽然在设施数量和适老化改造质量上有了明显提高，但是仍然存在着技术应用缺乏、建设质量良莠不齐等状况。在这种情况下，对老年人的身心需求以及养老空间环境优化路径进行系

统的探究，有十分重要的理论价值和现实意义。

1 银发经济背景下老年人身心需求与养老空间环境优化的必要性

银发经济的发展使老年群体成为有消费能力、有品质追求的独立市场主体，给养老空间环境提出新的要求。从生理上讲，老年人普遍存在着视力下降、行动不便、平衡感降低等机能退化的现象，对采光照明、无障碍通行、防滑防摔、扶手辅助等有具体的要求。从心理上讲，老年人进入养老空间之后，很容易产生孤独感、失落感，对于社交互动、精神文化生活有强烈的需要。中国老龄发展报告（2025）认为老年人的需求已经由原来的物质满足转向了精神追求。除此之外，银发经济催生的老年人教育、健康管理等新的业态，使得养老空间的功能由原来的单一居住照料向复合型生活服务载体转变。因此，以老年人的身心需求为出发点来改善养老空间环境，是积极应对人口老龄化的一种必然选择，也是推进银发经济高质量发展的一项基础工程。

## 2 养老空间环境现状及存在问题

### 2.1 养老空间环境建设现状

近些年来,由于国家对于养老事业的重视程度不断提高,养老空间环境建设也有了显著的进步。就政策而言,2023 年《中华人民共和国无障碍环境建设法》正式施行,明确无障碍环境建设要与适老化改造相融合,遵照安全便利、实用易行、广泛受益的原则。2024 年民政部发布 8 项养老机构设施设备配置、老年人居家环境适老化改造通用要求等行业标准。养老机构设施设备配置标准对养老机构内生活、医疗、康复、娱乐等空间提出设施设备配置要求和建议,有利于养老机构根据老年人的生理和心理特点,依托合适的设施设备提供专业服务,满足入住机构老年人情感交流、社会交往等需求,提高生活质量。从实践角度来说,各地积极推动养老服务设施建设,养老机构的硬件设施不断提高。但是设施空间布局同老年人口错配、设施配套体系同连续性养老服务相脱离的问题仍然存在。养老空间建设数量虽有增长,但品质提升和需求精准匹配还有较大的改进空间。

### 2.2 空间功能布局不合理

空间功能布局属于养老空间设计的基本部分,它关乎到老年人使用效率和生活便利程度。目前许多养老空间在功能布局上存在着明显的不足。一方面,部分养老机构把居住区、餐饮区、活动区分散在不同的楼栋或者不同的楼层里,各个功能区之间没有便捷的交通联系。传统养老机构由于建筑设计和运营管理之间存在着系统性脱节的问题,造成功能空间配置不能很好地适应老年人的能力等级差异的结构性矛盾,主要体现在服务流线交叉混乱、空间功能划分不清、设施设备配置与照护需求不匹配等各方面。该种布局方式对于行动能力本来就比较弱的老年人来说是极其不利的,极大地降低了空间的可达性和利用率。另一方面,功能分区没有考虑到老年人的行为动线,居住空间和公共服务空间的距离过大,老年人日常生活中的高频活动需要在不同的区域之间来回奔波,不但会增加体力消耗,还会降低空间使用的积极性<sup>[1]</sup>。除此之外,有限的设施空间存在着供需错配、空间空置率高这两种现状问题。部分养老空间功能配置重“大而全”轻“精而准”,一味追求设施种类齐全,而忽略了老年人的实际使用需求和使用频率。

### 2.3 适老化设施配置不足

适老化设施属于保证老年人安全、方便使用的养老服务设施。虽然近些年来适老化设施的配置水平有

提高,但是整体上还存在着明显的不足。无障碍通行方面很多养老空间存在着门槛高差、走廊过窄、电梯少等状况,轮椅通行以及辅助行走的便利程度受到影响。卫生间助力扶手、淋浴椅、紧急呼叫装置等基础性适老设备在新建机构中已经普遍使用,但是大量的早期建设的养老空间还存在着配置缺失或者配置不达标的问题。《老年人居家环境适老化改造通用要求》行业标准给出地面、楼梯和过道、门窗、照明、电器插座和开关、安全扶手、门厅、起居室、卧室、厨房、卫生间、阳台等 12 类改造要求。但是标准的落地执行还存在许多困难。照明和标识上很多养老空间没有考虑到老年人视力衰退的特点,照度不够、眩光严重,给老年人日常生活带来诸多不便。标准对于居住空间要求是居室设施配置具有私密性、舒适性,突出个性化设计,对公共和功能空间提出,在满足老年人需求的基础上,考虑老年人的身体机能、行动特点,设置紧急呼叫装置等设施设备,更好地保障老年人的安全。适老化设施的设置不能只停留在有无上,还要看是否被使用、能否使用好。

### 2.4 公共活动与交往空间不足

公共活动和交往空间属于满足老年人社会交往需要、保持心理健康的主要场所。但是养老空间在这一领域的建设短板更加明显。就数量而言,大量的养老空间公共活动面积很小,人均活动空间远远低于合理标准。就质量而言,一些养老机构的功能空间过于封闭,设计成一间间独立的房间,彼此之间缺少有机联系,不能形成积极的氛围。值得一提的是,在最初的规划蓝图中没有被纳入的区域却成了使用率较高的活动区,这很好地体现了设计者所设想的功能空间和老年人实际使用的活动空间之间存在着明显的差距。另外室外活动空间的缺失也不能忽略,很多养老机构的室外空间没有进行有针对性的设计,不能发挥出应有的交往和康养作用<sup>[2]</sup>。促进供给与需求形成更高水平的动态平衡,就目前存在的老年人供需不匹配问题而言,加大供给数量、优化供给结构、改善供给方式,才是破解公共活动空间不足困局的主要方向。

## 3 老年人身心需求导向的养老空间优化策略

### 3.1 优化空间功能与流线布局

就目前养老空间功能布局不合理而言,优化应该以老年人行为特点和使用频率为基础来重新梳理各个功能区块之间的逻辑关系。应当把老年人使用频率最高、日常生活中最常出现的居住空间、餐饮、活动、医疗等服务空间布置在一起,形成一个“日常核心区”,

使老年人的移动距离尽可能短。各个功能区之间要设置连续的遮阳避雨设施，在恶劣天气下保证通行的方便性。同时还要把护理服务流线同老年人日常活动流线进行适度分离，防止两者互相干扰。在楼层布局上设置分层照护单元，使不同自理能力的老年人都能在最小的移动范围内得到相应的服务和照护，每一层都应该配备必要的公共活动空间和服务节点，使老年人不需要远距离移动就可以满足大部分生活和社会交往的需求。

表 1 养老空间功能分区优化要点与需求对应关系

| 功能区块  | 优化要点                 | 对应的老年人需求         |
|-------|----------------------|------------------|
| 居住区   | 就近布置于餐饮、活动、医疗等服务核心周边 | 回应行动能力下降的生理需求    |
| 餐饮区   | 与居住区同层或临近楼层设置，兼顾社交功能 | 满足基本生理需求与社交心理需求  |
| 活动区   | 分层设置、多功能可分合，邻近护理站    | 回应社会参与与安全保障的双重需求 |
| 医疗康复区 | 与居住区便捷连接，设置连续无障碍通道   | 满足健康管理需求，降低就医障碍  |
| 交通空间  | 无障碍走廊、宽体电梯、连续遮阳避雨设施  | 保障全天候通行便利与安全     |

3.2 完善适老化设施设计

适老化设施的完善要以安全性、便利性和舒适性这三大原则来制定。无障碍设计上要消除室内外一切不必要的门槛和高差，地面用防滑材料，走廊和门洞的宽度保证轮椅通行。在走廊、楼梯、卫生间等重要部位设置连续的扶手，扶手的截面要便于抓握，手感要柔和。卫生间适老化改造要处理高差、蹲便器改坐便器、安装淋浴椅、设置抓杆、安装紧急呼救装置等。养老机构设施设备配置标准根据养老服务行业发展现状以及人性化服务理念，加强了安全方面的保障措施，并且加入了健康管理的内容，以更好地满足老年人多样化养老服务的需求。照明设计要提高照度水平，消除眩光，在走廊、楼梯等处设置夜间感应照明<sup>[3]</sup>。标识系统应当使用大字体、高对比度设计，有利于视力下降的老年人辨认。储物空间要考虑老年人携带个人物品的需要，居室环境要从“标准化”向“舒适化”转变，为老人留出足够的储物空间。家具选型要优先使用圆角设计，减少磕碰危险。

3.3 营造舒适安全的居住环境

居住环境是老年人停留时间最长的空间，居住环境的好坏直接影响老年人的生活质量以及心理状况。舒适安全的居住环境的营造要从物理环境、空间氛围、细节设计三个方面着手。在物理环境上，保证居室有充足的新鲜空气、阳光，室内的温度、湿度处于适宜的范围内，隔声设计要有效地减弱外界噪音对室内的影响。标准重视节能环保和可持续发展，选择安全节能环保材料，营造健康、绿色、环保的养老服务环境。从空间氛围上来说，应该摒弃传统养老机构的“机构化”、“医院化”的冰冷感，用温暖的材质和色彩来营造出家庭般的氛围。居室设计要给老年人留出一定的个性化布置空间，可以摆放个人物品和家庭照片，使老年人有归属感。开关、插座高度宜便于坐姿操作，门窗开启方式宜省力方便，地面材质宜防滑又美观。适老化改造的核心是精细化、人性化，最终目的是使老人尽量自己照顾自己，保持自尊，延长老人自立生活的时间。

3.4 构建多层次活动交往空间

公共活动与交往空间的创建要遵照“多层次、多功能、易到达”准则，以适应老年人从私密独处到群体交流的各种社交需求。从空间层次来说，应该建立“居室-楼层活动区-楼栋公共空间-室外活动场地”逐层递进的交往空间结构。楼层上每层都要设置小型活动和休息节点，方便老年人经常使用的非正式空间就是这些节点。楼栋层面应设置多功能活动室，空间设计遵循多尺度、多功能、容易到达的原则，灵活地把空间邻近布置，可灵活组合成不同的空间环境，营造活跃的活动氛围。室外空间应设置遮阳避雨设施、散步道、活动小广场等，并做植物景观设计，给老年人创造亲近自然的户外交往环境<sup>[4]</sup>。另外可以加入一些跨代际互动的元素，使老年人能够与外界保持联系，在日常生活中重新建立社会联系。统筹创建政府、市场、社会、家庭和个人多元协同供给格局，改善老年人需求满足体验，提高老年人的获得感、幸福感、安全感。

3.5 融入智慧养老与健康服务

智慧养老技术的运用属于银发经济背景之下养老空间环境改善的重要途径。智慧技术的价值不是指技术本身，而是技术被运用到老年人生活、安全上之后带来的效果。智能设备可以对老年人的心率、呼吸频率、离床状态等进行实时监测，一旦出现异常就会发

出警报。智慧健康管理系统可以对老年人进行健康管理的闭环管理。就生活便利来说,智能照明、温度控制、安全监控等系统可以按照老年人的生活习惯自动调节,从而提高居住的舒适性、便利性。标准总则中提出以人为本、安全便利、健康护理、便于社交的原则,以服务老年人出发点,创建安全、无障碍的环境,满足老年人健康需求,促进老年人社交互动,提高生活质量。智慧设备的设计应该考虑到老年人的认知水平以及操作方式,不能因为技术难度太大而造成新的数字鸿沟。智慧养老设施要和空间环境有机融合,使技术服务于人而不是人迁就于技术。

#### 4 结语

银发经济的出现给养老空间环境的发展带来了新的问题,也带来了新的机会。本文从老年人身心需求的角度出发,对目前养老空间环境在功能布局、适老化设施、公共交往空间等各方面的存在问题进行分析,并提出相应的改善措施。从研究结果可知,养老空间环境的改善不能只停留在硬件设施的升级上,而应该从老年人的生理衰退规律和心理需求特点入手,把

“以人为本”思想贯穿到空间规划、设施配备、环境营造和技术应用的各个环节之中。准确了解老年人的需求是有效满足老年人需求的前提,主要从老年人需求的多样性、差异性和动态性三个方面入手。随着银发经济的不断深入和养老需求的不断提升,养老空间环境的研究与实践应该更加关注老年人群体的异质性需求,探索更加具有弹性和包容性的空间设计范式,使养老空间从“适老”走向“享老”,真正实现老年群体对于美好晚年生活的向往。

#### 【参考文献】

- [1] 张懿嘉. 晚年何以安乐: 老年人需求导向的养老模式研究 [D]. 宁夏大学, 2022.
- [2] 姜煜昕, 王维. 浅谈符合老年人身心需求的养老机构空间设计思路 [J]. 四川水泥, 2017, (6): 101.
- [3] 赵振恒. 基于康养理念的旅居式养老空间设计与环境营造 [D]. 聊城大学, 2024.
- [4] 高思瑶. 智慧化背景下养老空间设计研究 [D]. 鲁迅美术学院, 2023.