

文章编号:1672-058X(2012)04-0085-05

# 山地城市老年人户外活动环境设计的思索<sup>\*</sup>

## ——以重庆为例

张 婷

(重庆工商大学 建筑装饰艺术学院,重庆 400067)

**摘 要:**通过对老年人生理、心理及活动特点的分析,并结合重庆山地地形的特点,对重庆几个老人密集的公园、广场、居住区的调研,总结出为老年人设计户外活动空间的原则,进而提出老年人户外活动空间应设计的内容、要求及应注意的问题,以求尽量减小地形、气候等条件对老年人户外活动造成的影响。

**关键词:**山地城市;老年人;生活环境设计

**中图分类号:**X912

**文献标志码:**A

随着我国社会经济的发展和现代医学技术的进步,我国人民的平均寿命增长,人口老龄化呈必然趋势。新的统计数据显示:全国有 1.32 亿 60 岁以上的老年人,老年人在 13 亿人口中占 10% 以上,且老年人的数量以每年 3.2% 的速度在增长,中国已步入老龄化社会。我国人口老龄化的迅速发展,为社会带来一系列的问题,老年人居住及户外活动空间问题便是其中较为严重的问题之一。

老年人作为这个社会的特殊群体,日常生活以原来的工作型为主到现在以休息型为主。突然有很多时间的老年人会一时无法适应这样的生活,户外环境为突然处于闲暇状态的老年人提供了一处交往、活动、散心的良好去处。因此创造适合老年人的户外活动与交往的休闲空间变得十分重要。老年人户外活动空间的优劣是一个社区、一个城市文明程度高低的重要标志。创造“老有所居,老有所养,老有所为,老有所乐”的生活环境,已成为规划师,尤其是景观设计师的社会职责。

## 1 老年人的生理、心理与活动特点的分析<sup>[1]</sup>

### 1.1 老年人的生理特点

老年人身体各部分机能衰退、运动失调、平衡感丧失;视听能力减退,反应力降低。走、看、听、说、记忆、书写、阅读等方面的能力也都随着年龄的增长而逐渐减退。老年人由于肌肉和骨骼特点的变化,更形成了自身特有的生理尺度特点。这些生理特点在 70 岁以上的中、高龄老年人身上表现尤为明显。

### 1.2 老年人的心理特点

老年人害怕寂寞和孤独。怀旧是老年人突出的心理特点。由于对不可预测因素的反应变慢,老年人还需要有较程度的安全感。当环境不适时,老年人容易产生失落感、孤独感、消沉感、焦虑恐惧感等负面的

收稿日期:2011-08-10;修回日期:2011-10-12.

\* 基金项目:教育部哲学社会科学研究重大课题攻关项目(09JZD0039-10);南岸区软科学研究计划项目;重庆工商大学教育教学改革与研究项目(092018).

作者简介:张婷(1980-),女,江苏盐城人,硕士研究生,从事风景园林学研究.

情绪。

### 1.3 老年人的行为特点

老年人出行活动一般体现为就近性和习惯性,户外休憩活动一般在离家较近的公园或绿地进行,多选择常去的、熟悉的地方。除非是儿女带领,老年人一般不会选择未曾去过的公园或绿地游玩休闲。老年人的户外休闲活动内容还具有较大的固定性,老人一般不会轻易改变在所熟识的环境中活动。比如经常跳舞的老人很少参加棋牌活动,偏好棋牌活动的老年人较少进行唱戏、跳舞或器械健身等活动,为数不少的老年人将散步作为唯一的户外休憩项目。因而活动内容丰富、形式多样的老年人不多。

调查中发现,散步是超过95%的老年人首选的休闲活动,此外,跳舞、棋牌、唱戏是户外公共休憩生活中较为主要的活动项目,但受场地设施的限制。健身、带小孩玩是老年人户外休憩的主要目的。老年人的户外休憩活动还受季节影响,冬季的出行时间多在晴天的上午10时之后和下午,以便能晒太阳,夏季则多在清晨和傍晚,便于乘凉。

## 2 老年人户外环境存在的问题

通过对重庆市老年人活动较为集中的万达广场、融侨公园、洪恩寺公园、南滨路滨海公园、融侨半岛居住区等地的实地调查发现,重庆市户外休憩空间在以下几个方面对老年人的考虑还有所欠缺。

### 2.1 对老年人生理特点考虑不足

老年人由于腿脚不利索,内脏功能衰退,对厕所的需求很急。但在对重庆的几个老年人活动较为集中的公园调研中发现,厕所数量少,而且难以寻觅。老人在户外活动时间长,且身体对饮水的需求量大,如果厕所路途时间较长,加上重庆地形起伏多变,台阶、坡地更增加了路程的长度,这对于老人来说是一项很大的困扰。

大部分公园、居住区休憩场所的座椅设计都不符合老年人的生理特点,据调研,老年人更喜欢有靠背的座椅,尤其是符合人体工程学的座椅。

### 2.2 无障碍设计缺乏

很多人认为无障碍设施只是为残障人士设施,殊不知很多老年人同样需要无障碍设施。老年人出于不希望干扰子女的生活而努力维持的独立性,又出于自身安全维护能力降低,需要更大程度的方便性和安全感,对无障碍设施有着非常强烈的需求。但在重庆这样的山地城市,地形坡度过大,用地紧张,导致有些路段坡道过长,无转折平台,这给老年人单独出行带来很大的不便<sup>[2]</sup>。无障碍设施还能够给行动较为迟缓、认知有困难的老年人提供最大程度的保障和便捷。

### 2.3 地面防滑考虑的欠缺

调研的部分广场和居住区中,地面铺装没有考虑到山地城市的地形特点采用防滑地砖,而是一味追求图案、色彩和形式上的变化,这样湿气较大的早晨路面和雨后潮湿路面给老年人的出行造成安全隐患。如广场地面采用光滑的大理石。

### 2.4 健身设施的混乱

老年人的健身设施和儿童的游乐设施在使用上没有明确界定、周围没有进行空间分隔,尺度上不完全符合老年人的要求;设施数量有限、品种单一,外露的棱角没有用弹性材料进行包角上的安全处理;周围缺

少用软质铺装设置的缓冲区。

## 2.5 忽视老年人健身的植物设计

重庆的地域特点非常适合种植黄葛树和榕树,但这些植物的根部都很发达,而且穿透力强,种植在老年人经常经过的地方,容易引起老年人的磕绊等行走障碍。一些品种的花木易飞絮、有刺激性,容易给老年人带来呼吸道方面的疾病。

## 2.6 环境设计中光照条件的忽略

重庆属于夏季阳光过剩,冬季阳光不足的城市。冬季的阳光对于重庆的老年人格外珍贵,而目前重庆的基本上户外环境空间都采用常绿植物,座椅设置在植物下方,这样老年人要想享受到难得一见的阳光只能站在空地;而夏季,大尺度的广场和步行道,使老年人在行走时完全暴露在阳光下,有中暑的危险。

# 3 山地城市的老年人户外景观设计原则和要点

## 3.1 设计原则

为了提高老年人的身心健康水平,增强老年人与社会的接触和交流,丰富老年人的晚年生活内容,老年人户外活动空间的设计应遵循以下原则<sup>[3]</sup>:

### 3.1.1 功能性原则

场地的设置要考虑老年人的各种需求,应当根据不同功能的需要,合理布局老年人集体活动、安静休息、闲聊娱乐等不同场所,做到大小分区、动静分区和公共私密分区。

### 3.1.2 交往性原则

约见老友或者聊天交流是老年人外出活动的重要内容,因此场地设施的设置,如桌椅的大小、方位和布置形式,花木的种植,亭廊建筑物的设计等,应当尽可能地满足老年人交往的需求。

### 3.1.3 安全性原则

老年人活动场地必须做到无障碍设计,尽量采用斜坡,不用台阶,采用靠背式座椅,亭廊要有扶手,采用软质地面并且把地面防滑性放在首位考虑。

### 3.1.4 易达性原则

老年人外出活动范围小、时间短,因此场地的设置要尽量以便捷为首选,以10 min左右的路程为宜。

### 3.1.5 可识别性原则

由于视力和记忆力的衰退老年人在无明显特征的环境中很难辨别方位,因此设计不同特征、不同风格、不同层次和不同等级的空间环境以及各种要素的特殊处理,可以方便老年人更顺利的到达各类户外空间。

## 3.2 设计要点

### 3.2.1 地形的选择

山地城市地形坡度大,地块形状破碎,尺度较小,在选择老年人活动区域时,要充分考虑活动内容和地形的选择。每一个地势差都要考虑景观节点,以满足该区域的服务范围,保证该区域老年人不用走太远山路即可享受到美景。

### 3.2.2 营造丰富的使用空间,合理规划活动分区

很多老年人害怕被陌生人打扰,又害怕孤立无援,他们希望所处的空间环境舒适、安全。由于老年人文

化素质、年龄、爱好等方面的因素差异,对活动的需求也有所不同,必须综合考虑,设置丰富多样,适合不同层次老年人的活动内容。

老年人的活动分为静态空间和动态空间<sup>[4]</sup>,动态空间主要以健身活动为主,可以进行球类、武术、跳舞等活动,在活动区外围应考虑设计相应的休息设施,以便活动后休息。静态活动空间主要提供老年人晒太阳、下棋、聊天、学习等,设计时应充分考虑冬季充足的阳光和夏季足够的荫凉。动静空间有适当的距离分割,还需满足相互观望的需求。除此以外,老年人还会进行扭秧歌、吹拉弹唱、斗鸟、遛狗等声响很大的活动,因此这个区域注意与居住区、其他老人活动区有明确分隔,以免打扰其他人。

### 3.2.3 气候条件的考虑

重庆的气候属于亚热带季风性湿润气候,夏热冬暖,湿润多阴。夏季的通风和遮阳措施能够引导风向进入活动场地。在冬季主导风向上,考虑使用景墙、绿篱等对冬季的寒风进行阻挡。多雨季节必须结合重庆地形考虑场地排水。

### 3.2.4 无障碍设计

无障碍设计被广泛运用在老年人的室内、室外环境设计中,当前老年人户外活动环境无障碍设计的重点应为台阶、坡道和厕所。坡道设计以控制在1/25以下,如果有教大的高差变化,台阶于无障碍坡道应并存,台阶踏步数不得少于2级,台阶踏面宽度宜大于32 cm,台阶高差宜小于13 cm,台阶边缘应有彩色指示条,坡道要防滑且平缓,每9 m应设一个休息平台。台阶和坡道都应设有扶手,扶手距离地面85~90 cm为宜。老年人舒适的行走距离为150 m,在大于这个距离的路面上应设有休息座椅<sup>[5]</sup>。厕所重考虑老年人使用方便和安全,地面采用防滑材料,蹲式厕所墙壁上应安装扶手,以便老人起身。

### 3.2.5 场地道路的布置

老年人对于步行道路的地面铺装材料是相当敏感的、卵石、沙子、碎石以及凹凸不平的地面在大多数情况下都是不适合的,建议使用美观古朴的木质铺装,形成曲径通幽的栈道形式,同时可以适当防滑。橡胶材料的使用可以减少摔倒时带来的伤害,但色彩不宜过于艳丽,以免对视觉神经带来刺激<sup>[6]</sup>。

### 3.2.6 活动区的绿化设计

植物能释放大量负氧离子,能净化空气、调节气温、吸尘防噪、有利于老年人心脏病、高血压、神经衰弱的恢复健康<sup>[7]</sup>。因此,在为老年人设计的户外景观场所中应以植物造景手法为主。在具体设计中,注意不适用带刺或根茎容易暴露地面的植物。选用易于管理,少虫害,无毒,无异味的植物。

老年人喜欢生机勃勃的绿色,在给老年人设计的户外景观场所中,可以选择常绿植物为主,配以适当的落叶植物。老年人多喜欢颜色鲜艳的花卉,在种植乔木的同时,可配置四季不同花季的花卉与之搭配,形成“四季皆有花,四季皆有景”的美丽景致。同时花草招引蝴蝶、鸟类,使所致之处鸟语花香,整个环境充满生机与活力,能充分感受“夕阳无限好”的美好生活。

## 4 结 语

以山地城市重庆的部分城市公共空间为分析对象,指出多种针对老人户外空间设计存在的问题,并提供了改进老年人户外空间设计的原则和方法,目的是希望在建设的和将建设的老年人户外活动环境达到:休息区保证老年人可拥有静态交流、休息、棋牌等小型娱乐活动而不受干扰的场地;活动区可保证老年人拥有健身、散步的宜人空间;防滑铺装可在一定程度上减少意外滑倒给老年人带来的伤害;景观设计体现人性

关怀、地域特色,为老年人提供充分的心理保障和良好的视觉效果。希望通过城市老年人户外环境设计的研究,分析山地城市的地形特点,来完善老年人的户外互动空间,为不断增加的老年人群体提供更好的交流娱乐空间,达到安全性、合理性、美观性相统一的要求。

#### 参考文献:

- [1] 常怀生,译. 建筑环境心理学[M]. 北京:中国建筑工业出版社,1990
- [2] 丁成章. 无障碍住区与住所设计[M]. 北京:机械工业出版社,2004
- [3] 马光,胡禄仁. 老年居住环境设计[M]. 东南大学出版社,1995
- [4] 王晓巍. 城市公园老年人活动场所景观设计[J]. 中国科技信息,2008,12(3):5-7
- [5] 何昕,卢峰,胡斌. 山地步行空间无障碍设计[J]. 重庆建筑大学学报,2006,12(6):27-31
- [6] 克莱尔·库伯·马库斯,夏洛琳·弗朗西斯. 人性场所——城市开放空间设计导则[M]. 北京:中国建筑工业出版社,2001
- [7] 韩炳越. 适宜老年人的公共绿地规划设计[J]. 中国园林,2000,12(7):52-58

## Environment Design for Outdoor Activities of the

### Aged People in Mountainous Cities

#### ——Taking Chongqing as an Example

**ZHANG Ting**

(School of Architecture Decoration Art, Chongqing Technology and Business University,  
Chongqing 400067, China)

**Abstract:** Through the analysis of physiological and psychological activities of the aged people, on the basis of the characteristics of the mountainous Chongqing, the author conducted survey and research on several gardens, squares and dwelling districts with densely populated old people, generalized the principles for designing outdoor activity spaces for the aged people and further advances the contents, requirements and attention matters for outdoor activity space design for the old people.

**Key words:** mountainous city; the aged people; living environment design

责任编辑:田 静