

如何改造一个适老的家?

不是“凑合帮你完成生活”,而是“学会更好地生活” “适老化改造,要一房一策”

如何才能感受到90岁老年人的行走状态?在中国建筑设计研究院适老建筑实验室,有一种实验用的“高龄体验服”。这件其貌不扬的“马褂”,前胸和腹部的四个口袋里都可装铅块,以模拟不同年龄段老人的佝偻身形以及衰退的身体机能。穿上体验服后,普通人走20米就会想要休息……类似这样的空间行为数据,为室内扶手或公共空间座椅的安装间隔提供了科学依据。

适老化改造的环节多样而琐碎。在国家推行和政府补贴的背景下,适老化改造如何撬动更大的市场?又如何扩大落地规模?近日,中国建筑设计研究院适老建筑实验室主任、住房城乡建设部适老建筑与环境重点实验室执行主任王羽对这些疑问进行了解答。



“潜伏设计”是发展方向

目前,国内适老化改造发展到了哪一步?是否已有成熟的改造标准,是否还有技术堵点?

王羽:适老化改造的目的是让生活环境满足老年人的需求,支持老年人自主、自尊地安享晚年健康生活。目前,国内从理论到实践、从技术到产品都有了一系列的成果。

适老化改造的第一原则是保障安全,在此基础上,再针对不同年龄和疾病老年人的需求进行设计。最基本的适老化改造项目,国内已有一套较为成熟的标准,包括防滑地面、无障碍通道、卫浴扶手、紧急呼叫系统、感应照明等,目的在于消除跌倒风险、提升行动自主性。

此外,设计也可以通过改变老年人的行为来规避风险。例如,老年人去高处的柜子里取东西很困难,好多老年人就搬个小板凳站上去,或者扒着柜门往里够,十分危险。但如果把柜子做成



中国建筑设计研究院适老建筑实验室的老年人多感官疗愈空间,包含了多种居家适老化改造内容。

下拉式的,就能将这类高风险动作规避掉。

但要注意,不同疾病老年人的适老化改造需一房一策,“药方”是不同的。比如,哮喘老年人需要地面粉尘控制,地面设计要避免积灰,室内空调和通风系统可能都要重新设计。认知障碍老年人则需侧重环境安全性与引导性,例如安装防走失门锁、无锐角家具、可视化紧急报警装置,以及通过色彩对比、标识引导等减少认知负担。这类特殊需求群体的改造往往需要更精细化的评估与定制化方案,因此对改造团队的专业性与资源整合能力要求更高。

一个重要的堵点是,作为科研机构,我们能够跟辅助器具行业和医疗机构对接,知道用什么措施最有效、成本最可控,但是这些知识很难传播到更下沉的市场。能不能改、改什么、怎么改,是一个体系化知识传播问题,还需要普及。

如何让适老化改造动态适应不同的改造需求?

王羽:理念上,房屋应考虑全龄人群的使用,但与此同时,可以为某个阶段的特殊需求预留一些接口,通过灵活可变的改造技术解决动态适应的问题。例如,卫生间墙上可以设计通用的扶手接口,不需要安装扶手的时候可以隐藏起来,与普通墙面无异。需要安装时,这样的墙面接口可以支持快速安装或更换,以满足不同身体状态老年人的使用需求。

这种把设计“藏”起来,提供适老的可能性但不做得过于外显的“潜伏设计”,是适老化改造发展的方向。这样的好处一方面是让居住环境更灵活;另一方面是能让老年人不觉得自己正在被区别对待。

为老年人提供一切便利,保证他们的安全健康,已是社会共识,但再往后发展,这种关怀要变成一种自然。何为好的适老产品?即老年人会发现,虽然自己在变老,但家里没有产生太多新的障碍或改变。用尽可能隐性的环境改变来适应身体的改变,这是适老化改造的根本目标之一。

不能只“补窟窿”

国际上有哪些先进改造经验值得我们学习?

王羽:我曾在日本留学7年,当时所在研究室长期跟踪日本大型社区的老龄化问题。二战后的日本有很多大型老龄化社区,房屋逐渐空置。同时,也有很多老年人因为经济条件等进不了养老院。大阪府堺市泉北社区就是这样的情况。该社区的做法是,由政府牵头,依托于企业或非营利机构,将政府经营的廉租房、公租房中因居住者离去而空置的房子统筹起来,统一做适老化改造,主要是改造卫生间、卧室、添加智能监控设备等。民众可以通过政府或机构网站搜索房源,实现了空房和居住需求的对接。这一模式值得国内学习。

此外,欧洲国家注重社区资源整合与代际互动,例如德国的“多代屋”计划,将托儿所、老年活动中心、青年教育空间结合,通过代际互助缓解老年人孤独感,增强社会融入。西班牙的合作式住宅养老则强调老年人自主参与社区规划,通过共享设施与互助服务,实现生活自主性与社交需求的平衡。美国实现了远程医疗、虚拟现实康复训练等技术的广泛应用,以及商业护理保险与公共医疗补助的结合,形成了多层次的护理保障体系。

这些经验共同指向一个核心:适老化改造需超越物理环境的优化,转向“制度保障+社区支持+技术加持”的综合体系建设,同时尊重老年人的自主选择与社会参与需求,最终构建可持续的老龄化社会解决方案。

需要注意的是,国际上一些国家以往的适老化改造重点在于支持失能老年人,也就是减轻他们对照护、对社会医疗资源的依赖。对国内而言,如果只关注失能老年人,而不注重让健康老年人延续健康的话,失能老年人就会越来越多。光靠“补窟窿”是补不过来的,因此,不能盲目学习国外经验。国内适老化改造的一个工作重点是让健康老年人提升自我保护意识,防未病、防跌倒,尽量延长高质量生存的时间。

国内也有部分老年人由于经济原因无法进入养老机构。老旧小区 of 集中改造,或者集中适老化改造的新建社区是否是一种解决方案?

王羽:当前,我国老年人口基数大、需求多元,单纯依赖新建“适老社区”无法快速覆盖多数老年人,也无法满足老年人维持原有邻里社交等多方面的需求。此外,如果一个社区大部分居民是老年人,社区不仅容易缺乏活力,而且对服务的要求太高。

例如日本大阪府千里中央地区,十几年前我在日本读博的时候,这个社区的老龄化率已达到30%以上。此后,也有开发机构进行配套建设,但去年我去探访的时候已经完全荒芜了。当老龄化率过高的时候,无论怎么样经营社区服务中心,社区的活力都是逐渐下降的,最后会造成社区服务能力的崩塌。

存量住宅的适老化改造更具普惠性。经过适老化改造的社区,如果能够将居住、医疗、康复、护理、文娱等功

能集于一体,是相对理想的解决方案,但也面临一些挑战。比如,一些老旧小区的适老化改造可能面临空间有限、基础设施陈旧等问题,改造难度较大,资金来源和分摊问题也可能成为改造的阻碍。

同时,实际运营中,服务质量可能参差不齐,部分小区缺乏专业的养老服务人员和完善的服务管理体系,无法提供高质量的康养服务。因此,相较于集中改造,适老化意识更应“嵌入”日常生活中,市场的作用必不可少。

如何提升社会适老化改造意识?

王羽:要更大尺度地推进市场化的适老化改造,并提供更多居住选择,需要政府在顶层设计和政策引导上,从供给侧和需求侧同时发力,构建一个良性的市场生态。在需求侧,需要提升老年人及其家庭的改造意愿和支付能力;在供给侧,需要激发企业参与,提升服务质量和产品创新。

现阶段,我们很多老年人太能忍了,又节约,觉得什么都可以将就,不愿意在自己身上花钱。但身体机能的衰退不可阻挡,以前洒点水在地面没事,现在一点水可能就会引发跌倒。这种意识需要扭转。

普及适老化改造,一方面,要让社会知道它是有用的;另一方面,是让用户知道对自己来说什么是有用的,这会因身体状况、文化和工作背景、个人情感的差异而变化。我们需要通过适老化改造告诉老年人新的生活方式是什么。适老化改造的目标不是“凑合帮你完成生活”,而是“学会更好地生活”。年轻老年人仍可以积极发挥社会功用,参与各种活动甚至工作,确保其身心健康,而不是被适老化改造困在家中。周游



中国建筑设计研究院适老建筑实验室里的“高龄体验服”。

遗失声明

黑龙江省讷河市老莱镇聚宝村9组村民刘兴武,身份证号:230222193705070910,不慎把土地确权证丢失,确权证编号:230281111201000064,土地面积30.2亩,特此声明。

声明作废

▲姓名:陈诗卓,性别:女,于2022年1月27日7时46分在海伦市妇幼保健院出生,出生证明编码:V230030634,母亲姓名:李丹丹,身份证号:232321199202015424,父亲姓名:陈宁,身份证号:232321199202104312,出生证明丢失,特此声明作废。

▲遗失王棋出生医学证明,性别:男,出生日期:2012年08月30日,母亲:姜雪,父亲:王威武,出生证编号:L230248256,声明作废。

▲海伦市红燕调料店不慎将黑龙江省食品小经营核准证正、副本丢失,核准证编号:XJYA(2022)231283002253,声明作废。

▲马天宇,男,2007年7月15日13时40分出生于哈尔滨市双城区人民医院,父亲:马双,身份证号230182198505264036。母亲关明月,身份证号230182198410230626。出生证编号:H230102161。原出生医学证明丢失,声明作废。

▲刘晶不慎将地址宾州镇西部202国道(老哈同公路)南侧,明西园路东侧二龙山爱晚国际社区二期七标段31号宾县和泓小区31号楼3-801室,发票代码:023002200105,发票号码:01059448,金额:382000 开票日期2023年10月19日 声明作废。

▲哈尔滨市道外区老谭记家常菜馆(个体工商户),不慎将黑龙江省小餐饮核准证正本丢失,核准证编号:XJYB(2023)230104002478。声明作废。

▲哈尔滨市道外区老谭记家常菜馆(个体工商户),不慎将黑龙江省小餐饮核准证副本丢失,核准证编号:XJYB(2023)230104002478。声明作废。

▲哈尔滨市道里区麻辣来客鸭脖店,不慎将食品经营许可证正本丢失,许可证编号:JY12301020224400。声明作废。

▲哈尔滨市道里区麻辣来客鸭脖店,不慎将食品经营许可证副本丢失,许可证编号:JY12301020224400。声明作废。

公告

▲本人王粹然,拟向不动产登记机构申请按照历史遗留问题零散户办理不动产权登记,拟登记不动产坐落于哈尔滨市双城区恒盛新天地B13栋1单元12号商服,房屋用途为商服,建筑面积275.08平方米,本人承诺该不动产权属无争议,所提供申请材料均真实有效,并自愿承担由此产生的一切相应后果和法律责任。

公告人:王粹然2025年6月21日

▲本人王粹然,拟向不动产登记机构申请按照历史遗留问题零散户办理不动产权登记,拟登记不动产坐落于哈尔滨市双城区恒盛新天地B13栋1单元11号商服,房屋用途为商服,建筑面积275.96平方米,本人承诺该不动产权属无争议,所提供申请材料均真实有效,并自愿承担由此产生的一切相应后果和法律责任。

公告人:王粹然2025年6月21日

▲本人王粹然,拟向不动产登记机构申请按照历史遗留问题零散户办理不动产权登记,拟登记不动产坐落于哈尔滨市双城区恒盛新天地B14栋1至2层10号商服,房屋用途为商服,建筑面积200.28平方米,本人承诺该不动产权属无争议,所提供申请材料均真实有效,并自愿承担由此产生的一切相应后果和法律责任。

公告人:王粹然2025年6月21日

如有异议,请自本公告之日起十五个工作日内(2025年7月11日之前)将异议书面材料送达不动产登记机构。逾期无人提出异议或异议不成立的,不动产登记机构将予以登记。

异议书面材料送达地址:哈尔滨市双城区不动产登记交易事务中心,联系方式:83363358

声明公告刊登热线

18686716631
13763511313