

全龄友好理念下的社区公园改造提升设计策略 ——以上海普陀区长寿公园为例

肖文渊

上海普陀区园林建设综合开发有限公司, 上海

收稿日期: 2025年6月5日; 录用日期: 2025年7月8日; 发布日期: 2025年7月22日

摘要

随着城市化进程的加速, 社区公园作为城市公共空间的重要组成部分, 其功能和价值日益受到重视。全龄友好理念强调满足不同年龄段人群的需求, 提升公园的包容性和功能性。本文以上海普陀区长寿公园为例, 通过详细的现状分析, 提出基于全龄友好理念的改造提升设计策略, 旨在为城市社区公园的改造提供理论支持和实践参考。

关键词

全龄友好, 社区公园, 改造提升, 长寿公园

Design Strategies for the Renovation and Upgrading of Community Parks under the Concept of All-Age Friendliness

—Taking Changshou Park in Putuo District, Shanghai as an Example

Wenyuan Xiao

Shanghai Putuo District Garden Construction Comprehensive Development Co. Ltd., Shanghai

Received: Jun. 5th, 2025; accepted: Jul. 8th, 2025; published: Jul. 22nd, 2025

Abstract

With the acceleration of urbanization, community parks, as an important component of urban public Spaces, have received increasing attention for their functions and values. The all-age friendly concept emphasizes meeting the needs of people of different age groups and enhancing the inclusiveness

文章引用: 肖文渊. 全龄友好理念下的社区公园改造提升设计策略[J]. 环境保护前沿, 2025, 15(7): 978-983.
DOI: 10.12677/aep.2025.157110

and functionality of the park. This article takes the Changshou Park in Putuo District, Shanghai as an example. Through a detailed analysis of the current situation, it proposes a renovation and improvement design strategy based on the concept of all-age friendliness, aiming to provide theoretical support and practical reference for the renovation of urban community parks.

Keywords

All-Age Friendliness, Community Park, Renovation and Upgrading, Longevity Park

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着城市化进程的加速，城市公共空间的功能和价值日益受到重视。社区公园作为城市居民日常休闲娱乐的重要场所，不仅直接影响居民的生活质量，还反映了城市的整体形象和文化内涵[1][2]。在现代社会，人们对公共空间的需求不再局限于单一的休闲功能，而是更加注重空间的包容性、多样性和可持续性[3]。全龄友好理念应运而生，强调在设计中充分考虑不同年龄段人群的需求，包括儿童的游乐需求、成年人的休闲健身需求以及老年人的康养需求，以提升公园的包容性和功能性[4]。

上海普陀区长寿公园作为城市中的重要绿色空间，承载着周边居民的多样化需求。其改造提升不仅是对公园物理空间的重塑，更是对城市公共空间价值的重新诠释。通过引入全龄友好理念，本次改造旨在打造一个全龄友好型的康养主题社区公园，使其在满足周边居民日常休闲娱乐需求的同时，成为城市中的一处生态绿洲和文化地标。这不仅有助于提升居民的生活幸福感，还将为城市的可持续发展提供重要的支持。

2. 全龄友好理念的内涵

2.1. 国外研究现状

随着学术研究的推进，西方学界逐渐发现，聚焦特定年龄层的社区更新能有效促进社区整体发展。其中，以儿童和老年群体为核心的家庭参与成为推动全龄友好型社区规划的关键要素。

21 世纪以来，全球人口结构日益多元化，全龄友好设计理念受到学界广泛关注。Krey, Marymargaret 等学者从空间规划、可达性、公园资源配置、多代健身设施及代际互动五个维度，探讨了波士顿建设全龄友好公园的可行性[5]。Severcan 则指出，过度关注特定年龄层可能导致规划失衡，其研究强调，既往社区规划虽重视老年人与儿童需求，却常忽视中青年及其他弱势群体的诉求[6]。Warner 等人的研究表明，老年友好与儿童友好空间在多个维度存在共性，如环境卫生、公共安全、户外空间设计、社区参与及社会包容等，这些共性为全龄化规划提供了实践基础[7]。

当前，研究焦点已转向全龄友好城市的价值探讨及框架设计，通过分析不同年龄层的偏好与需求，提出相应的公共空间优化策略，以构建更具包容性与适应性的城市环境。

2.2. 国内研究现状

国内关于全龄化设计的研究起步相对较晚，相关学术探讨在 2013 年后逐渐增多。目前，全龄友好型设计在景观与规划领域的研究主要集中在社区层面，重点关注老年人的行为特征及空间满意度评价。孟

子卓在分析北京市全龄友好型公园设计时指出,应突出全龄化特色,兼顾不同年龄群体的使用需求,尤其需关注儿童、老年人和残障人士等弱势群体。其研究建议优化运动场地布局、完善无障碍设施、增设适老化健身器材,并引入智能化管理手段,结合合理的植物配置,以构建满足全年龄段需求的公园环境[8]。黄怡在探讨成都公园城市建设时提出,全龄友好是城市高质量发展的目标之一,其内涵不仅涵盖年龄差异,还涉及性别、健康状况、社会经济水平等多维度的包容性,强调对全体市民的平等关怀[9]。

总体而言,国内全龄友好设计研究仍以社区尺度为主,多借鉴国外经验进行本土化应用。尽管部分研究以“全龄友好”为标题,但实际内容仍偏向适老化设计。在城市公园领域,现有研究多结合公园增量建设、公园城市发展等政策背景展开讨论,仍以理念倡导为主,针对城市公园的全龄友好设计研究尚显不足。

3. 长寿公园现状分析

3.1. 公园外部现状分析

3.1.1. 公园与周边关系

西康路与长寿路交汇处是公园的主要人流来向,现状围挡较为封闭,限制了公园与城市的互动性。长寿路作为商业综合体聚集地,公园需要更好地将消费者引入开放空间,激活城市中心的多样化生活品质。陕西北路的服务设施较为全面,但公园与这些设施的衔接不够紧密,未能充分发挥其服务功能。街道尺度较为舒适宜人,但公园的绿廊界面尚未充分打开,未能有效引入市民人流。西康路商办集聚,办公人群需要更多的休闲空间,但公园目前未能很好地满足这一需求。西康路沿线具有丰富的历史文化资源,但公园在景观设计中未能充分挖掘和体现这些文化元素。

3.1.2. 周边用地性质与功能

周边用地以居住和商业为主,同时分布有少量教育用地和公共服务设施用地。公园的主要服务对象包括周边居民、办公人群以及商业引流人群。

3.1.3. 周边客流分析

公园毗邻轨道交通 13 号线,交通便利,人流量较大。主要服务于周围居住人群、周边办公人群及商业引流人群。根据公园设计规范的标准,其陆地游人容量为 45 平方米/人,总面积约 40,255 平方米,其中陆地面积 39,895 平方米,水体面积 360 平方米,静态瞬间可容人量为 895 人。

3.2. 公园内部现状分析

3.2.1. 建筑与设施

公园内的建筑设施较为陈旧,包括管理作业房、公共厕所、咖啡屋等,外立面和内部布局需要进行更新改造。现状入口广场的铺装和绿化组织较为杂乱,缺乏引导性和美观性。部分设备设施老化,如照明设备、座椅等,需要进行更新和补充。公园内缺乏完善的景观导视系统和景观小品,不利于游客的游览体验。夜间灯光设置不足,缺乏夜间主题活动,影响了公园的夜间使用率和游客体验。

3.2.2. 绿化与植被

公园现状以香樟、无患子、广玉兰等作为主乔,植物长势良好,但部分区域存在黄土裸露现象。乔木覆盖率约为 58%,彩化率约为 24%。现状绿化形式较为单一,缺乏层次感和季相变化,未能充分体现出公园的生态价值和景观特色。部分区域的树木浓密,遮挡了视线,影响了游客的观景体验。水体绿化与人行道的空间较为狭窄,未能充分利用,影响了公园的景观效果和游客的亲水体验。

3.2.3. 道路系统

公园内部的道路系统较为单一，缺乏环路和放射状相结合的设计，部分区域的可达性较差。现状道路铺装材料和形式较为陈旧，缺乏统一性和美观性，需要进行优化和提升。公园的主入口空间较为狭窄，未能很好地满足游客的进出需求，同时也影响了公园与城市的融合度。

3.2.4. 水体与景观

现状水体较为隐蔽，缺乏观赏性和互动性体验，未能充分发挥其景观价值。水体周边的绿化种植较为单一，未能形成丰富的水生植物景观。水体面积较大，但空间利用率较低，未能很好地与周边景观进行有机结合。

3.2.5. 活动场地与功能分区

公园现状缺乏多样化的活动场地，难以满足不同年龄段和兴趣群体的需求。公园的功能分区不够明确，缺乏主题性和特色，未能充分体现出公园的康养主题和社区公园的定位。

3.3. 场地历史文化与社会需求

3.3.1. 历史文化

文化是城市发展的基础，城市文化与城市公园融合一体是城市公园再生重构的重要途径之一[10]。公园所在的普陀区素有“赤色沪西”之称，是上海开埠后工人最为集中的地区之一，培养了一批工人运动的骨干和共产党员。西康路原名“小沙渡路”，是发动工人运动的重要活动基地，成为普陀区独有的历史文化资源。长寿公园在始建之初便渲染着浓郁的“红色精神”，在铺装、小品等设计上体现红色元素，注入城市文化精神。

长寿公园经历了多次改造和发展，1999年9月立项兴建长寿绿地，2001年9月正式对外开放。2002年归入公园管理系统，更名为“长寿公园”。2005年改建为长寿雕塑公园，2012年进行全园改造，2013年改造完成并沿用至今。

3.3.2. 全龄化需求

公园的使用者涵盖了各个年龄段的人群，包括老年人、成年人、儿童等，不同年龄段的人群对公园的需求各不相同[11]。老年人需要更多的康养设施和休闲空间，成年人需要运动健身和社交互动的场所，儿童则需要安全、有趣的游乐设施。公园的服务人群不仅包括周边居民，还包括周边办公人群、商业引流人群等，这些人群对公园的功能和服务提出了多样化的要求。公园作为社区的重要组成部分，承载着周边居民的情感寄托和社区归属感。公园的改造提升需要充分考虑居民的需求和意见，增强居民对公园的认同感和归属感[12]。

4. 设计策略

4.1. 优化入口空间与城市融合

拆除现状围挡，沿长寿路、西康路、陕西北路等主要道路设置开放式的入口空间，通过绿地、广场和步道的有机结合，增强公园与周边街区的融合度，使公园成为城市景观的一部分。在主要入口处设置醒目的标识系统和景观节点，如五彩林入口的旱喷广场、水钢琴入口的景观界面等，引导人流自然进入公园。

4.2. 强化绿化景观与生态功能

保留现状中长势良好、具有景观价值的乔木，如香樟、无患子、广玉兰等，作为公园的生态骨架。在

此基础上,适当抽稀过密乔木,增加色叶乔木和开花灌木,如美国红枫、鸡爪槭、紫薇等,丰富植物的季相变化和色彩层次。

景观建造时,根据不同区域的功能定位,营造具有主题特色的植物景观[13]。例如,“疗愈之乐·五彩林”以康养、耐阴植物为主,构建适老化的疗愈花园;“怡享之乐·绿森林”保留大型乔木,增加水生植物,打造舒朗草地与核心聚场;“康养之乐·雾森林”保留乔木,替换灌木草花,增种蔬果类植物,营造林荫休憩空间。

4.3. 完善道路系统与提升可达性

在保留现状主要道路的基础上,增加南北贯穿、东西串联的次级道路,形成环路与放射状相结合的道路系统,提高公园内部的通达性。将主园路的铺装调整为深色沥青,增强游园的舒适度与耐久性,同时与各分区的露骨料铺装相统一,提升整体景观效果。

4.4. 完善公共设施与提升服务功能

在公园内合理增设休息座椅,特别是在人流密集的区域和景观节点附近,为游客提供更多的休息空间。对现有洗手间进行改造升级,增加无障碍设施、母婴室、儿童洗手池等,满足不同人群的需求。结合现代科技,设置智能导视系统、互动水景、智慧运动设施等,提升公园的科技感和趣味性。优化公园的夜间灯光设置,通过增加景观照明、互动灯光装置等,营造安全、舒适且富有活力的夜间氛围,延长公园的使用时间。

4.5. 丰富活动空间与提升夜间体验

全龄友好城市公园的设计要精准定位各年龄段人群的需求,设置多样化的活动空间[14]。例如,“运动之乐·潮玩汇”区域设置智慧足球、智慧篮球、泡泡森林等设施,满足年轻人的运动和娱乐需求;“康养之乐·雾森林”区域设置适老健身设施和无障碍通道,为老年人提供康养活动空间。

5. 结语

本次普陀区长寿公园的改造提升,旨在打造一个全龄友好型的康养主题社区公园,不仅重塑了公园的物理空间,更重新诠释了城市公共空间的价值。通过科学合理的设计策略,改造后的长寿公园将成为城市中的一处生态绿洲和文化地标,满足周边居民的日常休闲娱乐需求,同时为城市的可持续发展贡献重要力量。

改造后的长寿公园具备生态友好、景观优美、功能完善、科技感强等特点。通过优化植物配置和生态设计,提升公园的生态功能,为城市提供更多的生态服务。丰富的植物景观和精心设计的景观节点,使公园四季有景,步移景异,极大地增强其景观吸引力。多样化的活动空间和完善的公共设施,将满足不同年龄段人群的需求,提升公园的包容性和功能性。此外,智慧设施的植入将使公园更具现代感和科技感,显著提升游客的体验感。通过充分考虑居民的需求和意见,改造还将增强居民对公园的认同感和归属感,提升公园的社会价值。

全龄友好理念的引入,是本次改造的核心亮点。它将使长寿公园更好地服务于不同年龄段的人群,无论是儿童的游乐需求、成年人的休闲健身需求,还是老年人的康养需求,都能在公园中得到充分满足。这种以人为本的设计理念,不仅提升了公园的功能性,更彰显了城市公共空间的人文关怀。

未来,长寿公园将成为城市中的一颗璀璨绿宝石,以其独特的生态价值、景观魅力和社会功能,为城市居民提供一个高品质的休闲场所,同时也为城市的可持续发展注入新的活力。

参考文献

- [1] 潘立琪, 陶雄军. 基于人居环境科学理论的城市公园建设研究——以南宁市南湖公园为例[J]. 美与时代(城市版), 2025(16): 79-81.
- [2] 王祝根. 城市公共空间新趋势: 公园综合体概念解读与实现路径[J]. 美术大观, 2020(2): 93-95.
- [3] 郭峰. 整体性视角下城市公共空间设计探析[J]. 现代园艺, 2025, 48(15): 130-132, 174.
- [4] 胡铮. 基于全龄友好理念的未來社区公共空间更新研究——以绍兴联湖未來社区为例[J]. 城市建筑空间, 2025, 32(4): 82-85.
- [5] Krey, M. (2016) Age-Friendly Park Programs: Lessons for Boston. Ph.D. Thesis, Tufts University.
- [6] Wang, J., Pan, Y. and Hadjri, K. (2018) Creative Housing Design: Promoting Sustainable Living in Cohousing Community in the UK. *Environment-Behaviour Proceedings Journal*, 3, 129-140. <https://doi.org/10.21834/e-bpj.v3i8.1358>
- [7] Sanguinetti, A. (2014) Transformational Practices in Cohousing: Enhancing Residents' Connection to Community and Nature. *Journal of Environmental Psychology*, 40, 86-96. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2014.05.003>
- [8] 孟子卓, 何建勇. 今年计划改造提升 30 处全龄友好型公园北京将逐步实现特殊群体无障碍化游览公园[J]. 绿化与生活, 2022(6): 30-33.
- [9] 黄怡. 整合发展目标建设全龄友好的公园城市[J]. 先锋, 2022(2): 36-39.
- [10] 杨雪澜, 陈齐平. 城市公园景观重构与地域文化传承[J]. 华东交通大学学报, 2014, 31(6): 119-125.
- [11] 岳国威. 全龄友好理念下关中地区体育公园设计研究[D]: [硕士学位论文]. 西安: 西安建筑科技大学, 2024.
- [12] 李梦兰. 健康社区理念下的老旧小区“微疗愈”空间改造研究[J]. 居舍, 2025(16): 169-172, 176.
- [13] 沈思栋, 郝培尧, 董丽, 等. 基于包容性理念的全龄友好型植物景观设计策略[J]. 景观设计, 2022(5): 102-105.
- [14] 李良导. 全龄友好视角下长沙市城市公园游憩吸引力提升策略[J]. 旅游纵览, 2022(23): 89-91.