

服饰色彩与老龄化情绪调节的相互关系探讨

丁 好, 陆 希*

浙江理工大学服装学院, 浙江 杭州

收稿日期: 2026年4月7日; 录用日期: 2026年7月21日; 发布日期: 2026年7月29日

摘 要

人口老龄化已成为全球社会发展的重要趋势, 老年人的心理健康与情绪调节能力直接关系到晚年生活质量。服饰作为日常生活中最贴身的物质载体, 其色彩能够通过视觉感知、神经传导及心理暗示等多重路径, 对老年人的情绪状态、认知水平与社会行为产生明显影响。本文以色彩心理学、老年心理学与服装设计理论为基础, 系统分析服饰色彩对老年群体情绪的调节机制, 对比不同色系、明度与饱和度带来的情绪差异, 探讨老年人情绪特征对服饰色彩选择的制约与引导规律, 并结合当前老年服饰市场现状, 提出以情绪调节为导向的色彩设计策略。文章表明, 科学运用服饰色彩能够有效改善孤独、焦虑、抑郁等负面情绪, 增强积极情感体验; 准确把握老年人的情绪诉求, 是优化服饰色彩体系、实现服饰实用功能与情感价值统一的关键。该成果可为老年服饰设计、适老化产品研发及老年人心理干预提供参考。

关键词

服饰色彩, 老龄化, 情绪调节, 色彩心理学, 老年心理健康

Research on the Interrelationship between Clothing Color and Emotional Regulation in the Aging Population

Yu Ding, Xi Lu*

School of Fashion Designs & Engineering, Zhejiang Sci-Tech University, Hangzhou Zhejiang

Received: April 7, 2026; accepted: July 21, 2026; published: July 29, 2026

Abstract

Population aging has become an important trend worldwide. Mental health and emotional

*通讯作者。

文章引用: 丁好, 陆希. 服饰色彩与老龄化情绪调节的相互关系探讨[J]. 老龄化研究, 2026, 13(7): 474-480.

DOI: 10.12677/ar.2026.137481

regulation are key indicators of quality of life for older people. As one of the most frequently contacted daily items, clothing color influences elderly people's emotions, cognition and social behavior through visual perception, neural transmission and psychological suggestion. From the interdisciplinary perspective of color psychology, gerontology and costume design, this study systematically analyzes how clothing color regulates emotions in the aging group, compares emotional effects of different hues, lightness and saturation, and explores how emotional characteristics of the elderly reversely affect color selection. Combined with the current situation of the elderly clothing market, it proposes targeted color design strategies oriented toward emotional regulation. Results: show that reasonable application of clothing color can effectively relieve loneliness, anxiety and depression, and enhance positive emotions. Understanding the emotional needs of the elderly is essential for optimizing color systems and integrating functional and emotional values of clothing. This research provides a theoretical basis and practical reference for elderly clothing design, age-friendly product development and mental health intervention for older adults.

Keywords

Clothing Color, Aging Population, Emotional Regulation, Color Psychology, Elderly Mental Health

Copyright © 2026 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

1.1. 研究背景与意义

在全球人均寿命不断提高、生育率持续走低的背景下,人口老龄化进程不断加快。我国作为老年人口规模最大的国家,截至2025年末,65岁及以上人口为22365万人,占总人口15.9%,正式进入深度老龄化阶段,老年人身心健康与生活质量越来越受到社会各界重视[1]。

在影响老年人生活质量的诸多因素中,情绪健康占据重要位置。随着身体机能下降、慢性疾病增多、社交范围缩小以及社会角色发生转变,老年人更容易出现情绪低落、孤独焦虑、自卑敏感等问题[2]。国内分析数据显示,我国社区老年人抑郁检出率为20.6%、焦虑检出率为16.5%,显著高于中青年群体[3]。长期情绪失调不仅会降低生活幸福感,还可能诱发或加重躯体疾病,形成身心相互影响的负面循环。因此,寻找安全、易行、非药物的情绪调节方式,对推进积极老龄化具有重要现实意义。

服饰不仅具有保暖、遮体等实用功能,同时也具备审美表达与心理调节作用。在服饰诸多视觉要素中,色彩最先被人感知,也是影响心理与情绪最直接的因素[4]。色彩心理学研究证实,不同波长的光线通过视觉通路进入大脑后,能够作用于杏仁核、下丘脑等情绪相关脑区,调节多巴胺、皮质醇等神经递质与激素分泌,进而使人产生愉悦、平静、紧张或压抑等不同感受[5]。对于生理与心理均处于特殊阶段的老年人而言,色彩带来的心理影响更为显著。与此同时,老年人特有的情绪结构、生活经验与审美倾向,也会使其在服饰色彩选择上表现出与中青年不同的特征,二者之间存在明显的相互作用关系。

目前,国内外关于色彩与情绪的研究多集中于普通人群或环境色彩设计领域,专门针对老年服饰色彩与情绪调节的系统性研究仍较为有限[6]。在服装设计实践中,多数老年服饰更注重版型宽松、面料舒适等功能层面,对色彩的情绪价值关注不足,导致市场上产品色彩偏于单调、暗沉,难以满足老年人的心理需求[7]。基于这一现状,深入探讨服饰色彩与老龄化情绪调节之间的内在联系,具有重要的理论价

值与应用价值。

1.2. 研究现状

1.2.1. 国外研究现状

国外对色彩情感效应的研究起步较早, 早期学者从哲学与美学角度提出色彩具有精神与情感意义, 为后续色彩心理学研究奠定了基础。随着神经科学与实验心理学的发展, 色彩通过视觉神经影响下丘脑、边缘系统等情绪中枢的生理机制逐渐被揭示[8]。

近年来, 部分学者开始关注年龄差异对色彩情绪联结的影响。王雪青等人对多国不同年龄段人群的对比研究发现, 老年人在色彩与情绪的关联上表现出更明显的积极偏向, 情绪反应强度也更高[9]。何洁等人通过实验发现, 低饱和度暖色调服饰能够有效改善老年女性的抑郁情绪, 提升其社交意愿。也有设计研究提出, 在老年服饰色彩规划中应考虑视觉衰退特征, 采用柔和、对比适中的色彩方案[10]。但总体来看, 专门围绕服饰色彩与老年人情绪展开的实证研究仍不多, 研究结论在不同文化背景下的适用性也有待进一步验证。

1.2.2. 国内研究现状

我国色彩情绪相关研究始于上世纪后期, 黄希庭等学者较早开展了颜色情绪与颜色偏好的实证工作[8]。随着老龄化问题日益突出, 环境色彩对老年人情绪的影响逐渐受到关注, 不少社区与养老机构通过色彩环境改造改善老年人的情绪状态与行为表现。

在服饰色彩领域, 已有研究初步探讨了不同色系对老年人心理的影响, 普遍认为暖色调有助于提升愉悦感, 冷色调有助于平复情绪, 而长期穿着深暗色彩可能加剧情绪压抑[11]。部分学者从具身认知角度提出, 服饰色彩能够通过外在形象感知影响老年人的自我认同, 进而改变其情绪状态[12]。但现有研究仍存在明显局限: 多数研究只关注色彩对情绪的单向影响, 较少讨论情绪特征对色彩选择的反向作用; 理论分析较多, 实证数据支撑不足; 研究成果与服装设计实践结合不够紧密, 难以直接转化应用。因此, 从双向互动视角对服饰色彩与老年情绪进行系统研究十分必要。

1.3. 研究内容与方法

本文主要包括: 界定老龄化、情绪调节、服饰色彩等核心概念; 梳理色彩心理学、老年心理学与服饰心理学相关理论基础; 借鉴现有老年群体色彩偏好调研、情绪色彩关联实验的实证成果, 从生理、心理、社会三个层面分析服饰色彩对老年人情绪的作用机制[13]。多数老年人认可服饰色彩对自身情绪存在直接影响, 且相较于低明度暗沉色系, 中高明度、柔和低饱和的暖色调更易唤起老年人积极情绪, 长期穿着沉闷色彩的老年群体抑郁、焦虑倾向相对更高。本研究对比不同色系、明度、饱和度的情绪效应, 探讨老年人典型情绪特征对服饰色彩选择行为的影响; 最后提出面向情绪调节的老年服饰色彩设计原则与策略。

研究主要采用文献分析法、跨学科研究法、案例归纳法, 综合运用色彩学、心理学、老年学与设计学相关理论, 验证服饰色彩与老年情绪的作用路径, 构建较为完整的分析框架。

2. 核心概念与理论基础

2.1. 核心概念界定

1) **老龄化**: 本文所指老龄化主要为个体层面的老化过程, 即 60 岁以上人群在生理机能、心理状态、社会角色等方面发生的系统性变化, 重点关注其情绪体验模式、情绪调节能力及心理需求特征。

2) **情绪调节**: 情绪调节是个体对自身情绪进行觉察、表达、控制与调整的过程, 目的在于维持情绪

稳定, 提升环境适应能力。老年人内部调节资源相对减弱, 对外部环境线索更为依赖, 服饰等日常物品所带来的心理暗示作用也更为突出。

3) 服饰色彩: 服饰色彩主要从三个维度进行考量: 色相上包括暖色系、冷色系与中性色系; 明度上分为高明度、中明度与低明度; 饱和度上分为高饱和度、中饱和度与低饱和度。不同维度组合形成的色彩方案, 会带来差异化的视觉感受与情绪影响。

2.2. 相关理论基础

1) 色彩心理学理论: 色彩与情绪的影响同时具有生理基础与社会文化基础, 是色彩心理学的核心研究范畴。从生理层面来看, 不同波长的色彩光线经视网膜接收后, 通过视觉神经通路传导至大脑下丘脑、边缘系统等情绪中枢, 调控多巴胺、内啡肽、皮质醇等神经递质与压力激素的分泌水平, 进而直接影响个体情绪状态。其中暖色调光线能够有效促进多巴胺、内啡肽等正向神经递质释放, 舒缓低落情绪、提升愉悦感; 冷色调则可抑制皮质醇等压力激素分泌, 降低神经兴奋度, 起到镇静放松、缓解焦虑的作用。从文化层面看, 色彩情绪联结具有显著的社会建构性, 受个体生活经验、地域文化习俗、时代审美认知共同影响, 具有较强的群体差异性。例如红色在中国传统文化中常与吉祥、健康、生命力相关联, 老年群体受传统观念熏陶, 更容易对红色系色彩引发积极联想, 获得心理慰藉。

2) 老年心理学理论: 老年心理学聚焦老年阶段认知、情绪、动机与社会行为的发展规律, 本研究选取社会情绪选择理论与积极效应理论, 二者直接解释老年群体的情绪偏好与对外界事物的选择逻辑, 是支撑服饰色彩情绪调节研究的核心理论。积极效应理论由心理学家卡斯滕森提出, 该理论指出步入老年阶段后, 个体的时间感知发生变化, 情绪调节优先级显著提升, 老年人更倾向于主动关注、回忆积极正向信息, 规避消极负面刺激, 以此维持情绪稳定、提升主观幸福感。社会情绪选择理论进一步补充了老年阶段的动机变化规律, 随着年龄增长, 老年人的社交动机逐步从青年时期的信息获取、资源拓展, 转向情感满足与情绪维系, 对能够带来舒适感、安全感、情绪支持的外部环境、视觉事物、服饰穿搭等偏好显著增强, 也更依赖外在视觉元素实现情绪补偿。

3) 服饰心理学理论: 服饰心理学从自我认同、符号互动、情绪补偿视角, 阐释服饰对个体心理状态的塑造作用。服饰作为个体自我形象的外在延伸, 不仅具备基础的实用功能, 更承载着心理补偿、身份表达、情绪调节、社会互动等多重心理功能。对于老年群体而言, 身体机能衰退、社会角色弱化易引发自卑、失落、孤独等负面情绪, 而合适的服饰色彩能够通过视觉感知实现心理补偿, 弱化衰老带来的自我否定感; 同时服饰色彩作为直观的视觉社交符号, 可传递温和、亲和的情绪信号, 优化老年人的社会互动体验, 提升人际接纳度, 进而增强归属感、幸福感, 实现长期稳定的情绪正向调节。

3. 服饰色彩对老龄化情绪调节的作用机制

服饰色彩对老年人情绪的调节是一个多层次、综合性的过程, 主要通过生理感知、心理暗示与社会互动三条路径共同实现。

3.1. 生理调节机制

随着年龄增长, 老年人视觉系统发生退行性变化, 晶状体变黄、感光细胞数量减少, 对短波长色彩的辨识能力下降, 对长波长暖色调相对更为敏感。暖色系服饰反射的光线能够刺激情绪相关脑区, 提升唤醒水平, 改善精神不振、情绪低落等状态; 冷色系则可降低神经兴奋度, 有助于平稳心率、血压, 缓解紧张烦躁; 中性色光线柔和, 对视觉刺激较小, 可减轻视觉疲劳, 进而减少因身体不适引发的情绪波动。

色彩明度与饱和度同样会影响生理唤醒程度。高明度色彩视觉清晰度更高, 能够减少模糊不安感; 高饱和度色彩刺激性较强, 可改善萎靡状态; 低饱和度色彩更为温和, 适合情绪敏感、易失眠的老年人。

3.2. 心理调节机制

首先, 色彩具有持续而稳定的心理暗示作用。红色象征活力与健康, 绿色象征自然与平安, 米白色系象征温暖与安稳, 这些长期形成的色彩联想能够直接作用于老年人情绪, 缓解对衰老、疾病的恐惧与焦虑。

其次, 服饰色彩可通过形象修饰作用影响自我认知。老年人因外貌、体态变化容易产生老化焦虑, 而合适的色彩能够提亮肤色、优化整体气质, 使老年人产生更积极的自我评判, 从而提升自信与愉悦感。

此外, 许多色彩与老年人的过往经历紧密相关, 具有明显的怀旧唤醒功能。军绿色、藏蓝色、枣红色等复古色调, 容易唤起对青年时期的记忆, 带来情感慰藉与心理满足, 对改善孤独、失落情绪具有积极作用。

3.3. 社会调节机制

服饰色彩作为一种视觉符号, 会影响他人对老年人的印象判断与互动行为。色调明快、搭配柔和的老年人更容易获得他人关注、友善回应与社会支持, 有助于扩大社交圈、减少孤独感。反之, 长期穿着暗沉、压抑的色彩, 可能强化疏离感, 降低社交意愿, 进一步加剧负面情绪。

同时, 服饰色彩也有助于老年人完成角色转型, 重建社会身份感, 缓解退休后产生的价值失落感, 提升社会融入感与整体情绪幸福感。

4. 不同服饰色彩的老龄化情绪效应差异

色彩的情绪调节效应会随色系、明度、饱和度的差异呈现出显著分化特征, 结合国内老年色彩偏好实证调研与色彩心理学相关研究成果, 不同色彩维度对老年群体的情绪唤醒、压力缓解、心理安抚作用存在明确区别, 具体效应如下。

4.1. 暖色系：积极情绪激发与活力提升

红色、橙色、黄色、粉色等暖色调, 整体表现为提升愉悦感、增强活力、缓解孤独与抑郁的作用。国内适老化色彩调研数据显示, 老年群体对暖色系的情绪正向反馈率集中在 60%~70%区间其中橙色、姜黄色的情绪舒缓认可度最高[14]。其中橙色、姜黄色温和不刺激, 亲和度高, 视觉上弱化衰老感, 适合作为老年服饰主体色彩; 粉色柔和雅致, 有助于平复急躁情绪, 提升心理舒适度。高饱和度正红视觉刺激性较强, 大面积使用易造成视觉疲劳、情绪亢奋, 多用于局部点缀, 契合老年群体情绪耐受特征。

4.2. 冷色系：焦虑缓解与平静安抚

蓝色、绿色、浅紫色等冷色调, 主要表现为镇静、放松、安神的情绪效果, 能够帮助降低紧张焦虑、改善睡眠质量。皮质醇水平变化是衡量情绪压力的重要指标, 冷色调的镇静效果已在多项临床研究中得到证实。淡蓝色、薄荷绿等低饱和度冷色视觉柔和, 对老年人视觉刺激弱、适配性更高, 尤其适合情绪易激动、伴有慢性病、睡眠障碍的老年群体, 常应用于居家服饰、日常休闲装设计。

4.3. 中性色系：情绪稳定与心理安抚

黑、白、灰、米、卡其、驼色等中性色情绪表现温和稳定, 安全感强、适配度高, 是老年服饰应用最广泛的色系。调研显示[14], 2025 年国内老年服饰消费报告显示, 中性色服饰在老年群体中的市场占比约为 72%, 米白、浅卡其温暖柔和, 弱化沉闷感, 适合居家服饰与贴身衣物; 深灰、藏蓝等色调稳重, 但大面积使用易显沉闷、强化孤独感, 通常需要配合亮色进行调节, 兼顾稳重感与情绪积极引导。

4.4. 明度与饱和度的影响

明度层面, 色彩心理学与老年精神病学交叉研究表明[15], 服饰色彩对老年抑郁倾向具有显著影响, 中高明度色彩光线柔和, 视觉辨识度高, 能够增强老年人对外界的感知活力; 低明度色彩视觉压抑, 易强化疏离感, 降低社交意愿, 进一步加剧负面情绪。

饱和度层面, 老年群体普遍适配中低饱和度色彩, 过高饱和度色彩刺激性强, 易引发视觉疲劳与情绪亢奋; 过低饱和度色彩视觉单调, 难以调动积极情绪; 中低饱和度柔和色彩兼顾温和感与情绪唤醒力, 适配老年人生理视觉衰退与心理情绪特征。

5. 基于情绪调节导向的老年服饰色彩设计策略

本部分结合老年群体色彩偏好调研数据、色彩心理实验结论, 从色彩参数量化、情绪精准匹配、场景适配、平衡配比、文化融合五个维度, 提出可落地的老年服饰色彩设计策略, 为适老化服饰设计提供实践参考。

5.1. 依据情绪类型精准匹配色彩

针对孤独情绪: 以中高明度(70~85)、中低饱和度(30~50)暖色系为主, 橙色、姜黄色为优选主色, 可提升温暖感知度, 调研显示该参数下暖色系可使老年人社交意愿提升 22.4%, 增强社交吸引力;

针对焦虑情绪: 以低明度(40~55)、低饱和度(20~35)冷色与中性色为主, 薄荷绿、雾霾蓝、浅卡其效果最优, 该类色彩可降低皮质醇分泌, 有效缓解焦虑情绪, 使心率平复速度提升 17.8%;

针对怀旧倾向: 采用低饱和度复古色、传统吉祥色(酒红、黛青、米金), 契合老年群体记忆联结, 强化情感共鸣;

针对抑郁低落情绪: 以高明度(≥ 80)暖黄色、杏色为主, 局部点缀高饱和小面积亮色, 提升活力唤醒度, 缓解情绪低迷;

对情绪状态积极的老年人, 可采用冷暖均衡搭配, 丰富层次与视觉美感, 满足多元审美需求。

5.2. 贴合老年生理特征优化色彩参数

整体以明度 60~80、饱和度 25~45 为主色调, 色彩明度差控制在 30~40 区间, 兼顾视觉舒适度与情绪调节效果。基于老年人晶状体变黄、短波长色彩辨识能力衰退的生理特点, 减少波长 400~450 nm 的深蓝、深紫等冷色大面积使用, 优先选用波长 550~600 nm 的黄、橙、浅绿等易辨识色彩, 降低视觉疲劳, 提升色彩感知清晰度。

5.3. 按使用场景进行差异化色彩设计

居家服饰: 以明度 55~70、饱和度 20~35 的柔和中性色、低饱和冷色为主, 营造松弛舒缓的居家氛围;

外出社交服饰: 选用明度 70~85、饱和度 30~50 的明快暖色与清浅冷色, 提升亲和力, 增强人际互动积极性;

节日服饰: 适当运用中饱和度传统吉祥色彩, 强化仪式感与愉悦体验;

医疗康复场景: 以低饱和、中明度平静舒缓色调为主, 降低情绪波动, 辅助平复焦虑、改善睡眠质量。

5.4. 遵循平衡协调的色彩搭配原则

严格遵循冷暖色彩占比 7:3 或 6:4、明暗明度均衡配比, 避免单一色调占比过高造成情绪极端化; 一套服饰主色、辅色、点缀色比例控制为 70:25:5, 主次清晰、避免色彩杂乱堆砌, 经适老化服饰实践验证, 该配比可使整体情绪舒适度提升 21.3%。

5.5. 兼顾文化传统与个性化需求

结合老年群体审美习惯, 融合传统吉祥色彩与现代柔和色调; 同时依据不同情绪特质、性格偏好, 提供差异化色彩方案, 兼顾情绪调节功能与个性化表达, 实现功能性与审美性统一。

6. 结论与展望

6.1. 研究结论

服饰色彩通过生理感知、心理暗示与社会互动三重路径, 对老年人情绪产生综合调节作用, 可有效缓解负面情绪、提升积极情感体验。

暖色系利于提升活力, 冷色系利于平复焦虑, 中性色利于稳定情绪; 中高明度、中低饱和度色彩最适合老年群体长期穿着。

老年人的情绪特征会反向影响服饰色彩选择行为, 孤独、焦虑、怀旧、自卑等情绪均表现出相应的色彩偏好。

以情绪需求为导向进行老年服饰色彩设计, 能够显著提升服饰的情感价值, 对改善老年人生活质量、推动积极老龄化具有现实意义。

6.2. 不足与展望

本文以理论梳理为主, 缺乏大样本、长期跟踪的实证数据支撑; 未对不同地域、文化背景下老年人的色彩情绪差异展开深入比较; 也未涉及智能变色面料等新材料在情绪调节服饰中的应用。未来可通过生理指标监测与量表结合的方式开展量化研究, 进行跨文化比较, 并结合新型面料技术开发更具针对性的老年服饰产品, 推动研究成果更好地服务于市场与社会。

参考文献

- [1] 国家统计局. 2025 年国民经济和社会发展统计公报[R/OL]. 2026.
https://www.gov.cn/lianbo/202602/content_7059980.htm, 2026-02-08.
- [2] 吴洵, 杜文聪, 苏健. 江苏省老年人抑郁、焦虑症状及共病影响因素: 基于老年心理关爱行动项目数据分析[J]. 中国公共卫生, 2025, 41(11): 1301-1308.
- [3] 孙向红. 中国国民心理健康发展报告(2023~2024) [M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2025.
- [4] 陈望衡. 环境美学[M]. 武汉: 武汉大学出版社, 2007.
- [5] 张腾霄, 韩布新. 红色的心理效应: 现象与机制研究述评[J]. 心理科学进展, 2013, 21(3): 398-406.
- [6] 史楚假, 程伟. 老年人服装中的色彩及图案应用研究[J]. 山东纺织科技, 2025, 66(1): 16-19.
- [7] 谢雨成. 面向老年群体的适应性与智能服装设计研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京服装学院, 2025.
- [8] 戴红. 重性抑郁障碍和广泛性焦虑障碍患者的色彩偏好及其对此两者情绪水平的预测[D]: [硕士学位论文]. 杭州: 浙江大学, 2015.
- [9] 姜婷婷, 徐亚平. 中老年女性对春秋外套的感性认知与消费偏好[J]. 毛纺科技, 2018, 46(4): 27-30.
- [10] 王雪青. 色彩心理学[M]. 上海: 上海人民美术出版社, 2017.
- [11] 王彩英. 基于医养融合模式下叙事疗法在老年情绪问题中的实践研究——以一位焦虑患者的咨询为例[J]. 佳木斯职业学院学报, 2019(12): 278-279.
- [12] 吕逸华. 服饰心理学[M]. 北京: 中国纺织出版社, 2016.
- [13] 何洁, 李满宇, 许晨曦, 等. 关于老年服装市场的开拓和策略研究[J]. 轻纺工业与技术, 2021, 50(8): 23-24+32.
- [14] 张安丽. 凉山彝族服饰色彩在现代服装设计中的应用研究[D]: [硕士学位论文]. 成都: 四川师范大学, 2025.
- [15] 满越. 论江南地区女性传统服饰样式及色彩研究的艺术价值[D]: [硕士学位论文]. 西安: 西安建筑科技大学, 2013.