

老年友好视角下老旧小区更新策略研究

李同方

山东建筑大学建筑城规学院, 山东 济南

收稿日期: 2026年5月8日; 录用日期: 2026年6月9日; 发布日期: 2026年6月18日

摘要

在老龄化与城市更新背景下, 老旧小区适老化改造关注度越来越高。文章从老年友好视角出发, 剖析老年人群需求与小区现状的矛盾, 进而从公共活动空间与居住空间两个维度, 提出构建多感官包容环境、破除行动壁垒、强化场所可读性、培育代际共生载体四项更新策略, 为老旧小区的适老化改造和老年友好型社会的建设提供参考。

关键词

老旧小区, 适老化设计, 老年友好社区

Study on the Renewal Strategies of Old Residential Communities from the Perspective of Aged-Friendliness

Tongfang Li

School of Architecture and Urban Planning, Shandong Jianzhu University, Jinan Shandong

Received: May 8, 2026; accepted: June 9, 2026; published: June 18, 2026

Abstract

Under the dual context of population aging and urban renewal, the aging-friendly renovation of old residential communities has garnered increasing attention. This study adopts an aged-friendly perspective to analyze the contradictions between the needs of the elderly and the existing conditions of these communities. It further proposes four renewal strategies from two dimensions—public activity spaces and residential spaces: creating a multi-sensory inclusive environment, removing barriers to mobility, enhancing spatial legibility, and fostering intergenerational shared spaces. The findings aim to provide references for the aging-friendly renovation of old residential communities

and the construction of an aged-friendly society.

Keywords

Old Residential Communities, Aging-Friendly Design, Aged-Friendly Communities

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/>



1. 引言

截至 2025 年底,我国 60 岁及以上老年人口已达 3.23 亿,占总人口比重达 23.0%,人口老龄化已成为我国长期面临的基本国情¹。在此背景下,实施“积极应对人口老龄化”国家战略,建设老年友好型社会,已成为国家治理体系现代化的重要支撑。居住社区作为老年人日常生活的主要场所,是老年友好型社会建设的基础。当前,我国以居家养老为主、社区养老为辅的养老模式,对居住社区的适老化水平提出了更高要求。然而,老年群体聚集的老旧小区规划与建设标准已严重滞后,难以满足老年人日益增长的安全、便利与社会交往等需求。与既有研究侧重设施补短板或单一空间节点改造不同,本文一方面回应世界卫生组织关于老年友好城市在户外空间、住房、社会参与等方面的要求,另一方面将公共空间与居住空间作为相互衔接的生活支持系统,强调从环境感知、行动能力、空间认知和社会参与四个方面建立分析框架,并提出相应的改造策略,为老旧小区适老化改造提供可参考的行动指南。

2. 老龄化社会与老旧小区更新的时代背景

我国正经历着世界上规模最大、速度最快的人口老龄化进程。预计到 2050 年前后,老年人口规模将达到峰值,60 岁及以上的人口比例突破 30%²。与其他国家相比,中国的人口老龄化虽然来得比较迟,但增长极为迅速,远超过西方发达国家³。大部分老年人集中在老旧小区,但由于老旧小区建设年份较早,无障碍设施的规划不完善,适老化水平普遍较低,难以适应大部分老年人的居住需求。为了兼顾城市风貌和市民的生活需求,自 2007 年起我国开始探索既有住宅改造⁴,2013 年上海出台的加装电梯政策⁵标志着适老化改造进入实质性阶段。于 2020 年颁布的《关于全面推进城镇老旧小区改造工作的指导意见》⁶文件,将老旧小区改造工作推向高潮。

当前,中国城市的发展已经从增量时代进入到存量时代,老旧住区更新已成为推动城市可持续发展、实现内涵式增长的重要手段^[1]。老旧小区因老年人口集中、空间问题明显,是城市更新与适老化改造的重要目标,这既是对国家积极老龄化战略与城市更新政策的积极响应,也是破解当前居家社区养老困境、提升老年人福祉、实现城市包容性发展的迫切需求。在城市更新的进程中,由于老龄化的迅猛发展建设老年友好城市逐渐成为核心导向,“十四五”期间,中国明确提出在全国创建 5,000 个示范型老年友好社区的目标⁷。

¹https://www.stats.gov.cn/sj/zxfbhjd/202602/t20260228_1962662.html

²<https://fdi.fudan.edu.cn/c8/d2/c18985a706770/page.htm>

³<https://zhuanlan.zhihu.com/p/715543302>

⁴<https://www.cbi360.net/gov/a34044.html>

⁵<https://www.pkulaw.com/lar/6dceaa5b80621c5a1adfb19c0abd012cbdfb.html?way=textRightFblx>

⁶https://www.gov.cn/zhengce/content/2020-07/20/content_5528320.htm

⁷https://www.gov.cn/yaowen/liebiao/202510/content_7046296.htm

从实施层面看,当前老旧小区适老化改造面临产权复杂、空间余量有限、居民诉求差异大等现实约束,部分小区公共空间被停车、杂物和临时设施占用,改造往往需要在有限场地中协调居民的各种活动需求[2]。因此,更新策略不能只停留在理想化设计层面,还应结合小区尺度、建设年代、居民结构和资金条件进行分级推进。对于改造条件较弱的小区,可以优先处理安全风险最高、老年人使用最频繁的空间节点。

理论层面上,劳顿(Lawton)提出的“人-环境适配理论”强调个体能力与环境压力之间的动态平衡[3],为解释老年人为何在台阶、高差、照明不足等微小环境变化中产生显著行动困难提供了基础;地方依恋与家的意义研究则指出,老年人对熟悉环境、邻里关系和生活痕迹具有较强依赖[4]。因此,老旧小区适老化更新不应仅理解为设施更新,更应被视为通过降低环境压力、维持地方认同和重建社会支持网络来提升老年人生活质量的综合过程。

3. 老年人行为需求与心理需求

老年人的需求是一个多层次的复合体系,根据身体机能状况,老年人可分为自理型、介助型、介护型与失智型,老旧小区中的老年人以前两类为主。在行为模式上,老年人的日常活动具有社区化与在地化特征。由于身体机能自然衰退,自由支配时间增多,老年人大部分时间都在居住空间内部活动,除专门去菜市场采购、去某公园散步等具有明确计划性但频率较低的外出活动,大部分时间的在外活动半径普遍局限于住区周边,活动类型集中于散步、购物、健身、晒太阳、遛弯、与邻里闲聊等低强度、静态的日常行为[5]。这种高度依赖近距离生活环境的的行为模式,使住区内部及周边环境的可达性、安全性、舒适性与支持性,直接决定了老年人日常生活的质量与独立生活的能力。这种日常化、低强度、高频率的活动特征决定了老年人对环境细节的高需求,从老年人的日常行为着手,建立连续、安全、可停留的社区环境可以有效增强老年人的行动信心,使他们在不依赖他人陪伴的情况下完成散步、购物、交流等基本活动。

在心理需求层面,由于退休、空巢、亲友离世、身体机能衰退等重大人生事件,老年人极易产生孤独感、失落感、自卑感等心理问题。人们的生活节奏加快,尽管子女可以基本满足老人的衣食起居,但与老人的互动时间减少,且老人的交流空间较少,出现了大规模空巢老人,老人对情感的需要很难得到完全地满足。退休后老人的生活发生翻天覆地的变化,若调节不好容易引发老人的心理问题。依据老年人与社会环境的联系可分为内在需求和外在需求两个维度。内在需求的核心是对健康、安全与自主生活能力的维系,外在需求则聚焦于社会关系网的建构,具体包含三种:一是对社会支持的需求,渴望在面临困难时获得来自家庭、社区及制度的帮助与资源,以获得安全感与尊重感;二是对社会联结的需求,希望通过建立和维持人际关系网络,获取情感慰藉与社会归属感;三是对社会价值的需求,期待通过持续的社会参与、知识传授或志愿服务等活动,延续社会角色,实现自我价值,对抗脱离社会带来的负面情绪(见图1)[6]。理解这种行为与心理的双重需求,是进行有效适老化更新的逻辑起点。

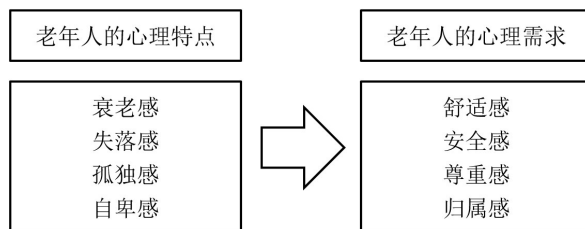


Figure 1. Psychological characteristics and needs of older adults
图1. 老年人心理特点及需求

4. 老年人需求与老旧住区现状间的矛盾

从老年人需求的视角出发，当前的老旧小区环境存在诸多问题，这些问题主要体现在感知、行为、认知与社会心理四个层面。在感知层面，老年人通常面临视力减退、听力下降、嗅觉不敏感、触觉灵敏度降低等问题，与老旧小区普遍存在的照明昏暗、标识模糊、声环境嘈杂、铺装材料单一等问题形成冲突。许多老旧住区公共空间照明昏暗或布置不当产生严重眩光；标识系统缺失或字体过小、对比度不足；声环境混乱，交通噪音、生活噪音缺乏缓冲；铺装材料单一，缺乏触感变化与热舒适性考虑，这些环境缺陷使老年人难以准确且舒适地获取环境信息，导致安全感缺失(见图2)。在行为层面，存在身体机能与空间障碍的矛盾。随着年龄的增长，老年人肌力减弱、平衡能力下降、关节灵活性降低、反应变慢，他们应对环境挑战的能力大不如前。老旧小区中未经改造的楼栋往往没有电梯；楼梯陡峭且缺乏休息平台；单元门洞狭窄，难以通过轮椅；楼道昏暗、堆物堵塞通道；公共通道存在高差且未设坡道；地面铺装不平；住宅内部卫生间狭小、门槛多、地面光滑、缺乏扶手(见图3)。这些都会成为老人的行动障碍，严重限制其活动自由并影响生活自理能力，跌倒风险显著增高。



Figure 2. Disorderly public space
图2. 公共空间混乱

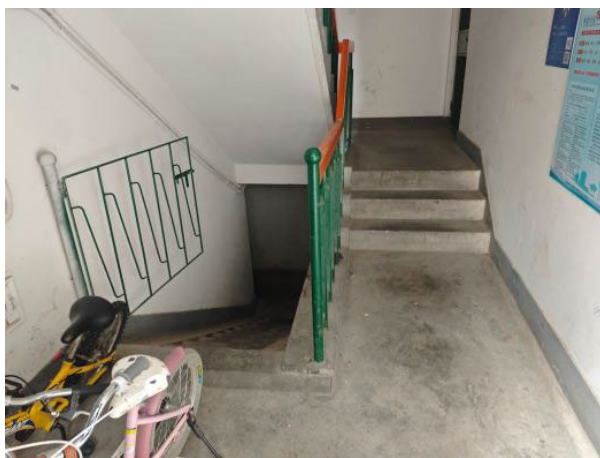


Figure 3. Public passage lacking age-friendly design
图3. 公共通道缺乏适老化设计

在认知层面的困境主要体现在老旧住区空间的复杂性上，许多老旧住区在建设时缺乏统一规划，楼栋布局杂乱无章，建筑外观雷同，路径蜿蜒复杂且缺乏有效的引导标识(见图4)。公共空间功能分区模糊，缺乏具有辨识度的地标或节点。这种空间的复杂性对老年人衰退的空间认知能力和记忆能力构成了严峻挑战。他们容易在社区中迷路，难以找到目的地，产生困惑、焦虑甚至恐惧心理，这种认知负荷和不安感，会进一步导致老年人减少不必要的外出。在社会心理层面的矛盾则源于环境与情感需求的不匹配，单调乏味的空地、简陋的健身器材、缺乏舒适座椅的边角地，构成了老旧住区公共空间的常见面貌(见图5)，这类空间缺乏吸引力，难以激发人的驻留与交流[7]。这使得老年人，尤其是空巢老人，难以找到合适的社交场合和对象，与社区其他年龄段居民互动有限，物理环境的疏离会加剧心理上的孤独感和边缘化，社区归属感难以建立，自我价值感也随之降低。



Figure 4. Similar building facades
图4. 建筑外观雷同



Figure 5. Public space lacking attractiveness
图5. 公共空间缺乏吸引力

5. 老旧住区适老化更新策略

需要注意的是，感知、行为、认知与社会心理四类矛盾并非孤立存在，存在明显的交织关系。例如，公共空间缺乏照明会同时造成视觉信息不足、夜间跌倒风险上升和外出意愿降低；楼栋入口缺乏标识不仅增加认知负担，也会削弱老年人对社区的熟悉感与安全感。因此，本文虽针对现存问题提出四项策略，但各问题与策略之间是相互影响、相互交织的，并非简单的——对应关系，在具体实施中需要组合使用。

5.1. 构建多感官包容环境

为了应对感知层面的矛盾，弥补老年人感官机能衰退与环境信息模糊化之间的落差。在小区的公共活动空间中，需要优化光环境，可以采用柔和、均匀的照明设施，确保夜间步行与活动安全时避免眩光对视力退化老年人的刺激；同时，在活动广场使用吸声铺装材料等方式改善声环境，缓冲活动音对听觉的干扰；在景观与设施设计中，可引入不同季节的芳香植物，并采用木材、鹅卵石等具有温暖、自然触感的材质铺设路径与休憩设施，通过调动嗅觉与触觉，辅助视觉感知，增强环境辨识度与亲和力。

在居住空间内，则应重点强化空间的安全性，比如用哑光防滑的地面材料，避免光滑表面造成的视觉误判与跌倒风险；对室内开关、扶手、门槛等关键部位进行高对比度色彩处理，强化视觉提示；卫浴空间配置恒温提示面板与防雾镜面，通过优化外部要素来弥补老年人感官迟钝的缺陷，两类空间共同形成从公共到私密的感官补偿，使老年人接收外界环境信息的能力始终处于老年人生理阈值的安全区间。

该策略见效快并且可以通过较低成本的设施改造进行，可以作为适老化更新的首轮行动。社区可通过问卷、夜间步行陪访和居民议事会收集老人对光照、噪声、气味和材质的体验反馈，再由设计单位形成风险点清单，按公共高频节点、半公共门厅楼道、户内关键部位的顺序依次推进。

5.2. 破除行动壁垒

行为层面的核心改造目标是消除物理障碍，破除行动壁垒，构建安全、连续、支持性的无障碍通行体系。公共空间改造的主要任务是实现全域无障碍贯通，包括对现有楼梯加装安全扶手；通过微地形处理将高差处的台阶转化为缓坡；在步行路径每隔一段距离就嵌入一片休憩座椅，座椅还应该配备助力扶手；对有条件的老旧楼栋加装外挂电梯或楼道代步器；配置一键呼叫立柱与防滑塑胶地面，构建安全行为支持系统[8]。

居住空间应该保证生活动线的安全，移除不必要的门槛，确保各房间通道顺畅。还可以采用推拉门设计减少空间的损耗，从而便利老年人的行动；在关键节点设置无障碍扶手与起夜感应地灯；厨房操作台设置可调节高度的柜台及下拉式储物柜，并配备无障碍扶手，通过公共空间的全通达设计与居住空间的零障碍改造，满足老年人自主生活的环境条件。

行动壁垒改造的成本差异较大，可以分为三个阶段进行：第一阶段进行清障、修补、防滑、增设扶手等低成本安全治理；第二阶段进行增设坡道与门厅拓宽等中等强度改造；第三阶段为加装电梯、地下管线调整、立面结构加固等高成本工程。采取分期推进的形式在产权复杂和居民意见不一致的情况下先解决最迫切问题，并通过使用效果积累后续改造共识[9]。

5.3. 强化场所可读性

认知层面的改造目标是通过清晰的环境线索，降低空间复杂性，帮助老年人轻松识别方位、理解空间功能。公共空间可以运用差异鲜明的色彩、材质或图案对广场的不同功能区域进行视觉编码，强化场所的可读性，通常蓝色表示健身区，红色表示文化角；在路径交叉口、楼栋入口设置清晰、字体放大的标识系统；利用带有社区历史记忆的雕塑、壁画或特色铺装作为空间锚点，增强场所的独特性和记忆点。

居住空间可以采用差异化墙面纹理区分功能房间，或者在不同功能用房的门口设置触觉标识系统；开关面板、门把手等常用构件应采用易于操作的大面板设计，并配有夜光标识；在改造的同时尽量保留户主熟悉的空间格局与生活痕迹，避免空间重组导致的认知混乱。这种公共空间符号化与居住空间记忆延续的结合，通过环境代偿的方式弥补了老年人衰退的空间认知能力，从而增强老年人对环境的适应能力。

可读性改造的关键是建立统一的社区视觉语言，实施前应绘制老人日常活动路径图和迷失风险点图，识别入口、转角、坡道、电梯厅、公共活动场地等关键节点；实施中应邀请老年居民参与标识样式、字体大小和色彩对比度测试；实施后可通过路径寻找实验或陪伴式访谈检验识别效率。通过构建连续、清晰、可预期的环境线索，强化社区的包容性设计，提高老年人的出行信心。

5.4. 培育代际共生载体

在社会心理层面可以通过空间设计促进社会交往与代际融合，满足老年人对社会联结与自我价值的需求。公共空间可以改造老旧小区内闲置的边角地，设计多功能、复合使用的活动场地，例如一个广场白天可作为老年人健身、晒太阳的场所，傍晚及周末则可转换为儿童轮滑、球类活动的空间，实现分时共享，促进代际间的自然观察与互动^[10]。还可以采用“老幼结合”的理念，将老年人的活动场地与儿童的活动场地相融合，给老年人带来活力。同时，设置一些尺度亲切的聊天角或共享花园，配备带靠背的座椅和遮荫设施，鼓励邻里间的自发停留与交流，将物理空间转化为老年人增强社会认同感的途径。

居住空间需要打破老人的孤独感，探索在单元楼内部增设公共交流空间或分享墙的可能性，创造老年人与其他人交流的窗口；客厅可以预设适老型家庭聚会模式，预留出聚会的空间。通过公共空间的跨龄融合机制与居住空间的社交界面激活，在消除老年人边缘化焦虑的同时，增强他们的社会认同感。

该策略的成效除了需要设施的支持，还高度依赖运营维护，社区居委会、物业、社会组织 and 居民骨干可共同组建“共治小组”，通过需求征集、共同设计、认领维护和活动策划增强居民参与。项目前期可先选择一处边角地或楼栋门厅作为试点，形成可复制的低成本样板，再逐步扩展至组团广场和社区服务空间。

6. 结语

本文针对老年友好城市建设背景下如何进行老旧小区改造的问题，指出了老旧小区的适老化改造是未来的发展趋势，基于对老年人行为模式和心理特点的分析，系统诊断了老年人与老旧小区现状之间的核心矛盾，从单纯设施缺失扩展为人与环境关系失衡问题，把感知、行为、认知与社会心理四个层面纳入同一分析框架，解释空间问题的复合影响。并据此提出了四项适老化改造策略，这些策略强调从弥补生理局限到支持心理需求的系统性转变，旨在将老年友好理念从宏观口号转化为可操作、可落地的空间干预措施。

但是本文的研究仍然存在一定不足，比如缺乏实际的案例的支撑，难以验证策略的落地性，关于老旧住区空间的改造，其影响因素是多种多样的，在进行空间优化时应具体问题具体分析。本文浅显地提出了一些关于老旧住区适老化改造的普适性建议，但并没有明确的针对目标，未来的研究与实践，需要进一步结合具体社区的地域特征、实际状况与居民意愿，探索更具体的改造策略，从而真正让老年人在熟悉的小区环境中实现原居安老的美好愿景。

注 释

图片来源：作者自制。

参考文献

- [1] 史文彬, 孙彤宇, 李勇. 上海中心城区老旧住区可持续更新策略研究[J]. 住宅科技, 2020, 40(12): 35-40.
- [2] 田永超, 杨志红, 李路明, 等. 老龄化背景下城市老旧社区适老化改造模式研究[J]. 中华民居, 2026, 19(1): 85-87.
- [3] Eisdorfer, C. and Lawton, M.P. (1973) The Psychology of Adult Development and Aging. American Psychological Association, 619-674.
- [4] Rowles, G.D. (1983) Place and Personal Identity in Old Age: Observations from Appalachia. *Journal of Environmental Psychology*, 3, 299-313. [https://doi.org/10.1016/s0272-4944\(83\)80033-4](https://doi.org/10.1016/s0272-4944(83)80033-4)
- [5] 谭咏风. 老年人日常活动对成功老龄化的影响[D]: [博士学位论文]. 上海: 华东师范大学, 2011.
- [6] 隋颀. 住区环境感知对老年自评心理健康的影响[D]: [博士学位论文]. 辽宁: 大连理工大学, 2024.
- [7] 冷红, 张雪瑶, 袁青. 邻里环境影响老年人生活质量相关研究进展[J]. 西部人居环境学刊, 2024, 39(5): 40-49.
- [8] 王鲁豫, 谢波, 王嵩. 新时间地理学视角下的老年友好社区规划框架与策略[J]. 规划师, 2024, 40(1): 42-49.
- [9] 毛义华, 张钊, 陈青雯. 社区适老化改造障碍因素分析及其影响机制研究[J]. 工程管理学报, 2025, 39(1): 65-70.
- [10] 肖竞, 吕妍, 陶建宇, 等. 基于社交场景模块组构的城市住区公共空间“流态更新”方法[J]. 规划师, 2023, 39(11): 100-108.