

老旧社区适老化更新改造研究

辛佳铄 邓佳卓

北京建筑大学城市经济与管理学院, 中国·北京 100044

摘要: 随着城市发展进入存量更新阶段与我国人口老龄化进程加速, 老旧社区适老化改造已成为关乎民生福祉、社会和谐与城市可持续发展的重大议题。本文旨在系统梳理国内关于老旧社区适老化更新改造的研究进展。文章首先在引言部分阐明研究背景与意义; 继而从改造意义、现实需求、国内研究现状四个维度对现有研究进行深入分析; 随后指出现有研究困境所在, 路径创新新思路; 最后, 面向未来, 从制度、资金、服务体系等角度提出研究展望, 以期深化该领域研究、推动实践创新提供参考。

关键词: 老旧社区; 适老化改造; 城市更新

Research on Age-Friendly Renovation and Upgrading of Old Communities

Xin Jiashuo, Deng Jiazhuo

School of Urban Economics and Management, Beijing University of Civil Engineering and Architecture, China Beijing 100044

Abstract: With urban development entering a stage of stock renewal and the acceleration of population ageing in China, the adaptation of old communities for the elderly has become a significant issue concerning people's welfare, social harmony and sustainable urban development. This article aims to systematically review the domestic research progress on the adaptation and renovation of old communities for the elderly. The article first clarifies the research background and significance in the introduction; then provides an in-depth analysis of existing research from four dimensions: the significance of renovation, practical needs, and the current state of domestic research; subsequently, it identifies the difficulties in the current research and proposes innovative approaches; finally, looking to the future, it puts forward research prospects from the perspectives of systems, funding, and service systems, with the aim of providing a reference for deepening research in this field and promoting practical innovation.

Keywords: Old communities; Age-friendly renovation; Urban renewal

0 引言

截至 2025 年底, 中国 60 岁及以上老年人口已达 3.1 亿中国已进入“深度老龄化”, 老龄化程度在全球属于中上水平, 少子化和长寿趋势使得老龄化问题持续加深。与此同时, 我国城镇化进程从“增量扩张”转向“存量更新”, 大量建于 20 世纪 80-90 年代乃至更早的老旧小区, 因其规划设计标准落后、基础设施老化、公共服务设施缺失等问题, 已难以满足当代居民, 尤其是数量庞大的老年群体的生活需求。这些老旧社区往往成为老年人口聚居的“双老”社区, 其居住环境的适老性不足, 严重影响了老年人的生活品质、安全感与幸福感。

适老化改造是提升老年人生活质量的关键, 近年来适老化改造的关注度持续攀升, 在国家会议中心二期举办的第十一届北京国际老龄产业博览会上, “适老化改造全景调查”自推出以来, 不仅让更多人认识到适老化改造的必要性, 更搭建起政策、企业与老年群体之间的沟通桥梁。

中共中央办公厅, 国务院办公厅在 2025 年 5 月发布《关于持续推进城市更新行动的意见》指出现阶段城市更新的八大主要任务, 其中老旧社区改造是其中主要任务之一。老旧社区改造主要体现在全力消除安全隐患和整治小区及周边环境及增设公共服务设施。

在此双重背景下, 当前国内多数城市逐渐形成了新老城区并存的局面。老城区老旧社区改造是当前推动城市建设存量提升和惠民宜居的关键政策手段之一^[1]。“吾老以及人之老, 幼吾幼以及人之幼。”随着现代社会发展传统的宗族生活方式不再适应城市, 而社区作为人民聚居所组成的社会生活共同体, 是最终实现在地养老托幼和全龄友好的理想载体^[2]。老旧社区改造, 既要让基础设施焕活新生, 更要让老年群体感受到被尊崇的体面与走心的关怀。

然而, 老旧社区适老化改造呈现出碎片化、分散化的特征, 缺乏系统性地梳理与整合。因此, 本文通过对中国知网相关核心文献的系统梳理, 旨在: (1) 分析现有老旧

社区适老化改造的意义与需求；(2) 系统归纳现有研究的主要方向、研究内容；(3) 客观剖析当前研究存在的困境。(4) 展望未来。

1 老旧社区适老化改造的意义与现实需求

1.1 老旧社区适老化改造的意义

老年人是社会发展的见证者与建设者，一辈子深耕于各行各业，用劳动与坚守为社会进步，承载着时代记忆与家庭责任。退休之后，安享天伦之乐、拥有体面舒适的晚年生活，是对其一生奉献的回馈，更是社会文明进步的重要体现。我国已经成为世界上老年人口总数最多的国家。据国家卫生健康委员会的调查数据，目前我国养老模式大致为“9073”格局，即90%左右的老年人居家养老，7%左右的老年人依托社区支持养老，3%的老年人入住机构养老，也就是说97%的老人选择“家门口养老”^[1]。而大部分老年人居住在老旧社区之中。由于建设时间久远，缺乏有效的维护和管理，且受限于当时的设计理念和建设标准，很多老旧社区在社区安全、社区交通、社区交往、社区文化均存在较大问题，难以保障该群体的日常生活需求，特别是老年群体的居住适宜性较低。

1.2 老旧社区改造的现实需求

1.2.1 安全防护的基础需求

老年人因生理机能衰退，行动迟缓、视力下降、平衡能力减弱，对居住环境的安全性要求显著提升，这也是适老化改造最迫切的刚性需求。既有住区普遍存在安全隐患，老年人在社区内发生意外伤害占比高达47.2%，老年人在住宅内发生意外伤害占比高达66%。作为老年人生活的主要场所，既有住区的安全程度直接影响老年人的独立生活能力^[2]。普遍存在楼梯狭窄、楼道昏暗、地面防滑性差、无电梯等极易导致老年人摔倒，其次就是人车混行对老年人的安全构成较大威胁。

1.2.2 生活便利的适配需求

老年人行动不便、精力有限，对居住环境的便利性、适配性需求更为迫切，核心是实现“自主生活、便捷出行”。

为落实党的二十大关于“实施积极应对人口老龄化国家战略”“打造宜居、韧性、智慧城市”的重要部署，住房和城乡建设部城市建设司组织编制了《城市居家适老化改造指导手册》，从推动居家适老化改造开始，让老年人住得更放心、更舒心。基于老年人差异化需求将改造内容分为基础型、提升型两类，基础型改造内容以满足老年人基本生活需求、安全和生活便利需要为主；提升型改造内

容主要满足老年人改善型生活需求，以丰富居家服务供给、提升生活品质为主^[3]。

绝大多数老旧社区是六层无电梯的住宅，对于高龄、半失能的老人来说出行需求突出。无电梯已成为制约其走出家门、正常活动的主要障碍。无障碍设施加装是破解老年人出行与居家障碍的核心手段，但其改造需兼顾适配性、实用性与可行性，如何选择适配设施类型、科学推进加装，是改造过程中面临的主要问题，核心需围绕老年人生理特点、社区实际条件精准推进。

1.2.3 精神慰藉的情感需求

人类是群居动物，社区作为现代人类核心居住生活环境，承载着邻里相处、情感联结的重要功能。传统邻里虽无血缘关系，却能依托紧密的日常互动、互助共济形成温情氛围，而这正是当下老旧社区老年群体缺失的精神支撑。

老年人步入退休阶段后，生活重心由工作转向家庭，生活状态相对封闭，生活主要集中在家庭、社区，社交圈子缩小，易产生孤独感、疏离感，甚至诱发抑郁情绪。研究表明，面对面交流可以有效降低老年人患抑郁症的风险。目前老旧社区适老化改造多侧重硬件设施完善，忽视了老年人的精神慰藉需求，而精神层面的空虚、孤独已成为影响老年人身心健康的重要因素。

老旧社区由于建设过早缺乏老年活动中心、健身路径、休闲议事空间等社交场所，导致老年人难以开展社交、健身、娱乐等活动。因此，搭建社交平台、营造温暖和谐的社区氛围，满足老年人情感交流、社会参与的需求，成为不可或缺的现实需求。

2 国内现有研究及困境

老旧社区改造主要体现在全力消除安全隐患和整治小区及周边环境及增设公共服务设施。

2.1 安全隐患

老旧社区楼道内部灯光昏暗，池云彦^[4]从身心特点及使用要求两方面强调了老年人身体机能退化性变化从而导致运动系统、神经系统退化。从采光、步行活动空间以及人车道路混行危险性研究其是视觉影响带来的影响，由于对光线、颜色感知度下降导致获取信息能力下降。

杨静^[5]等从老旧小区导视系统方向进行适老化改造研究，导视系统作为一种重要的信息传递工具，对于提高老年人在小区内部的自主能力具有重要意义，小区导视系统是老年人出行的关键一步。寻路困难会使得老年人产生焦虑、沮丧、压力等情绪问题。建议导视系统情感层次理论框架能有效帮助导视设计师更全面地理解和满足老年用户

的需求,从而提升产品的情感价值和用户体验。

2.2 整治绿化环境

赵怡霖居住环境质量作为影响老年人就地养老行为的重要因素,社区绿化是一个兼具生态性和社会性的特殊空间^[7]。绿化环境通过提供户外活动空间、不仅有利于提升老年人身心健康还能促进老年人之间的社会互动机会从而提升老年幸福感。

2.3 增设服务设施

老旧小区户外公共空间是实现积极老龄化的重要载体之一,《国务院办公厅关于全面推进城镇老旧小区改造工作的指导意见》中明确提出,公共服务设施配套建设及其智能化改造是城镇老旧小区提升类改造的重点内容。

张柳指出通过智能化改造如:慢行道设置传感设备,收集活动数据的同时可预防出现意外跌倒;花架处设置智能设备,介绍植物的相关信息、种植方式、生长状况,引入时间银行概念,收集领取者的参与时间;使用智能户外锻炼设备,能显示使用者运动状况与身体数据;设置智能终端,了解社区老人的活动时间与状态^[8]。

老旧小区普遍存在“小板凳”现象,即老年人自发地带着小板凳在公共空间聚集。许丽君从老旧小区的自发性座椅现象,试图从老年人的自发性实践出发,探讨在空间资源紧缺的老旧小区进行公共空间适老化改造路径^[9]。

体育设施是全民健身活动开展的基础要素,体育设施的完善程度直接关系到老年人的身心健康和生活质量。增加适合老年人使用的健身器材,如设置防滑、防摔等安全措施,提供便捷的休息设施等。通过体育设施适老化改造,进一步完善全民健身公共服务体系,为老年人提供更加安全、便捷、舒适的健身环境,让他们更好地享受运动带来的乐趣和益处^[10]。

2.4 住宅适老化改造困境

2.4.1 活动空间不足、绿化面积稀缺

建筑紧凑密度大,活动空间受限。大部分老旧小区建设初期目的是在有限的空间下承载更多的居住人口。导致楼与楼之间间隙过小,所谓的“握手楼”“一线天”大量存在。空间小绿化面积稀缺,建设初期未规划绿地面积。居民自己在门前、窗下自己种植树木花草,往往占据道路面积影响通行。楼间距一般是单向通行车道,随着居民机动车数量逐步增加,停车位变得很紧张。部分居民为了停车会选择占据公共通道一侧,在早晚高峰上下班期间极易造成拥堵。不仅对居民出行造成影响也未留出消防通道存在安全隐患^[11]。

2.4.2 私搭乱建,沟通困难

老年人缺乏消遣场所,因此种植成为了消遣时间和补贴家用的行为。部分也会占用门口空地私自搭建凉棚,用于聊天、喝茶或存放私人物品。个别行为如果没有及时制止,久而久之更多的人学习相仿。随着时间的渐长,在老年人心里认为是合理化的。在面临路面改造问题时就会产生沟通矛盾,也会严重影响改造进度。

2.4.3 配套设施缺乏

老年人出行急需解决的问题是电梯问题,老旧小区往往都是楼梯,狭窄、昏暗的楼道对老年人出行安全产生很大的危险影响。摔倒是老年人致伤、致死的主要原因。腿脚不便,足不出户。缺乏社会交流,减少日常活动锻炼。会使老年人内心产生孤独感。电梯安装过程中会面临很多问题,首先是加装电梯是否会危机楼体安全,其次就是楼内业主意见不统一:(1)低楼层住户觉得没必要还影响阳光采光;(2)原住民减少租户入住,参与积极性减少;(3)最重要的问题是费用公摊问题,随着楼层增高费用相应增加,老年人不想因为自己给家庭造成经济负担。种种原因影响着电梯安装改造进度。

3 寻求破局、路径创新

目前老旧小区适老化改造面对住宅区内部改造意愿分散、出资困难及空间局限等瓶颈,是否可以调整思路,将适老化改造的主战场从居民住宅区转向社区公共领域。住宅区内部可以先以优化道路、在原有绿化区域进行改善等相对沟通简易、方便见效快的部分出发,以外部带动内部。加强老年人需求调查,因地制宜制定社区改造方案。但基础公共服务设施必不可少。

社区作为社会治理的基本单元,日益成为老年人获取社会化养老服务的主要平台。社区养老支持通过助推老年人参与体育锻炼、提高社会交往频率、降低老年人患病风险和跌倒风险来抑制其健康脆弱性,且对心理健康脆弱性的抑制效应更为显著^[12]。部分地区一些适老化改造是值得借鉴与参考的。

天津天拖区,“日托养老”是一种全新养老方式。白天入托接受照顾、晚上回家享受生活,不但减少了父母照料老人的额外负担,而且减少了老人家的孤独感,更加强了老人家和当今社会之间的交流和交往^[13]。也满足多数老人以居家养老为首选,重视家庭团聚与情感慰藉。

民以食为天,日常做饭也成了影响老年人安全因素之一。上海市社区食堂作为一种新兴的社会服务模式,旨在主要为老年群体提供便利实惠的餐饮服务,其发展不仅关

系到老年人的日常生活质量,也折射出政府、社会对老年人的关怀和支持^[14]。对于腿脚不便的老人可以减少外出买菜的风险,正常做饭老人也可相对减少做饭中危险因素其包括动刀、动气、动火等危险行为。

医疗服务是老年人晚年幸福的保障,建立社区“医养结合”中心,既满足了卫生服务站实现日常血压监测、配药、远程问诊等功能。也满足了社区照护中心提供生活照料、康复护理、精神慰藉等养老服务。“医养结合”中心其核心在于将医疗、康复、心理、社会等多方面的支持整合到社区环境中,为居民提供全面、连续的健康照护服务。不仅满足了家门口看病的方便,又缓解了医院人满为患的窘境^[15]。

随着生活质量以及医疗水平的提高,“长寿不健康”的现象在老年群体中趋势日渐严峻。社区体育是践行积极老龄观和健康老龄化的重要载体,社区体育适老化改造成为积极应对老龄化、推进健康关口前移的重要途径^[16]。打铁还需自身硬,体育锻炼是老年人保持独立生活能力、提高生活质量的一把“金钥匙”。科学、规律的运动不仅能延缓衰老带来的机能退化,还能显著降低多种慢性病的风险。社区“体-医-养”结合构建老年健康服务新模式,成为推动老年人降低慢性病风险、提升生活质量的必要途径之一^[17]。

体育设施是刚需,保障的是生存权;娱乐活动室和广场是温情,保障的是幸福权。体育锻炼决定生命的长度,而社交和精神慰藉决定生命的宽度与深度,一个理想的老年友好社区,应该既有充满活力的锻炼区,让老人追逐健康的长度;也有充满温情的社交场,让老人拓展生活的宽度。

适老化改造不只是简单的设施建设,它是一个系统性工程。设施建设更像是露出水面的冰山一角;而真正支撑这座冰山的,是水面之下由制度、资金、服务体系构成的庞大根基。较早步入老龄化的西方发达国家已普遍实施适老化改造,建构了一套切实可行的制度体系和服务路径,总结这些国家的典型做法和先进经验,进而提出我国适老化改造的规范化建议及可行性路径,以解决环境设施和老龄化社会要求之间日益凸显的矛盾^[18]。

4 结语

老旧社区适老化更新改造是一项长期而复杂的系统工程,是应对人口老龄化挑战、推动城市高质量发展的关键一环。随着智慧技术的发展,智慧社区的建设也随之而来,技术来源于人民也应服务于人民。在社区建设过程中老年

人最大的恐惧往往不是“不智慧”,而是“被抛弃”。智慧手段应成为“人际关系的催化剂”,而非“情感交流的绝缘体”。本文通过对现有文献的系统梳理,表达了目前适老化改造进展缓慢主要是由于住宅区内部所遇困境,希望可以转换思路由外向内,从增设公共服务设施等方面进行改造。届时唯有通过政界、业界与学界的持续努力与协同创新,方能将一个“老破小”真正打造为安全、舒适、充满活力的“幸福家”,实现“让老年人都能有一个幸福美满的晚年”的美好愿景。

参考文献:

[1] 寇华男, 杜鹏. 老旧社区适老化改造的逻辑、策略与路径[J]. 北京社会科学, 2023,(07):118-128.DOI:10.13262/j.bjsshkxy.bjshkx.230711.

[2] 宋昆. 老旧小区适老化改造[J]. 当代建筑, 2024,(07):5+4.

[3] 张文阁, 李兢兢, 田永英. 老旧小区适老化改造策略研究[J]. 建筑经济, 2023,44(08):99-104.

[4] 池云彦, 龚虹. 基于安全需求的既有住区适老化改造策略[J]. 建筑经济, 2023,44(03):24-30.

[5] 城市居家适老化改造指导手册[J]. 建筑技术, 2023,54(13):1554.

[6] 杨静, 吴泽秋. 情感层次理论辅助老旧小区导视系统适老化改造[J]. 包装工程, 2025,46(16):457-471+532.

[7] 赵怡霖, 王兰爽, 陈兰双等. 社区绿化感知特征与老年人主观幸福感: 社区依恋的中介作用和家庭亲密度的调节作用[J]. 心理与行为研究, 2023,21(05):682-690.

[8] 张柳. 基于智慧社区的老旧小区户外公共空间适老化改造设计研究[J]. 建筑科学, 2023,39(11):187.

[9] 许丽君. 自发性座椅诱发的老旧小区公共空间适老化改造逻辑和路径研究[J]. 建筑学报, 2022,(S2):10-15.

[10] 徐惠, 邓小光. 结构功能主义视角下我国老旧小区体育设施适老化改造升级研究[J]. 广州体育学院学报, 2024,44(06):53-61.

[11] 宋凤轩, 康世宇. 人口老龄化背景下老旧小区改造的困境与路径[J]. 河北学刊, 2020,40(05):191-197.

[12] 李从容, 赵菲颀. 社区养老支持对老年人健康脆弱性的影响研究[J]. 中国卫生事业管理, 2025,42(05):494-498.

[13] 张冬雨, 隋杰礼, 吴松. 基于社区养老模式的 80-90 年代老旧小区适老化改造探究——以天津天拖社区改造为例[J]. 建筑经济, 2022,43(S2):392-395.

[14] 潘鸿雁, 张楚善. 价值共创视角下城市社区食堂可持续发展的实现逻辑——以上海市徐汇区为例[J]. 华东理工大学学报(社会科学版), 2025,40(06):98-111+145.

[15] 洪振家, 吴成卓. 医养结合背景下社区照护服务对老年人健康的影响[J]. 中国卫生事业管理, 2025,42(04):375-380.

[16] 宋亚伟. 我国老年体育公共服务供给现实基础、构建模式与实施路径[J]. 天津体育学院学报, 2022,37(04):460-466.DOI:10.13297/j.cnki.issn1005-0000.2022.04.013.

[17] 杨宗友, 隆承宏, 曹雷等. 社区体医养结合的老年智慧健康服务新模式: 生成逻辑、运行要素与发展路径[J]. 北京体育大学学报, 2025,48(10):55-65.DOI:10.19582/j.cnki.11-3785/g8.2025.10.005.

[18] 周五四, 陈社英. 比较视野下适老化改造的国际经验与中国路径[J]. 浙江工商大学学报, 2022,(02):125-136. DOI:10.14134/j.cnki.cn33-1337/c.2022.02.012.

作者简介: 辛佳铄(1999-), 男, 河北廊坊人, 在读硕士研究生, 助理工程师。