

基于老年人生理与心理的城市公园规划设计

洪 涛, 赵伟韬, 吕 研, 张利欣

(沈阳农业大学 林学院 辽宁 沈阳 110161)

中图分类号: TU 986.5⁺1 文献标识码: B 文章编号: 1001-0009(2008)01-0163-02

随着我国人口进入老龄化,我国城市公园现有的条件已经不能再满足老年人活动与交往的需要,其主要问题是缺少与老年人的生理、心理相适应的人性化设计。尤其老年人作为城市公园中的主要活动人群,在考虑老年人的生理与心理的基础上,归纳总结出适宜老年人的城市公园的规划要点,具有重要的意义。

1 老年人的生理、心理特征及对户外环境要求

1.1 生理方面

老年人随着年龄的增长,在身体功能方面有明显的衰退。感知能力退化,主要表现为视力和听力的下降;神经系统功能衰退,主要表现为反应迟钝、思考能力降低和记忆力减退;运动系统退化,主要表现为程度降低以及肌肉强度、耐久性和控制能力的明显减退,容易发生骨折;对气候变化的反应,由于老年人新陈代谢减慢,身体内分泌减少,对气候的适应能力明显减弱;老年人身体机能的衰退更多表现为各种慢性疾病,如关节炎、心脑血管疾病、消化系统疾病等。因此,考虑老年人生理老化现象,是老年园林环境设计中最为首要的问题。老年园林环境应避免陡坡,尽可能减少陡斜的走道、坡道或踏步,并注意路面的平整与防滑。相对平坦的地形可促进老年人的步行活动。生命在于运动。老年人需要到户外呼吸新鲜空气、晒太阳、活动身体等,城市公园应提供足够的空间场地和活动设施以满足老人开展户外静止性与运动性活动的要求。

1.2 心理方面

关于老年的心理特征,心理学界一直存在两种观点争论不休:一种是以 Caven 为代表的观点,认为随着年龄增长,老年人会出现一些不利的情绪变化,如焦虑感、孤独感、猜疑心和嫉妒心的加重;另一种是以 Malatesta 和 Kalnok 为代表的观点,认为不利情绪与年龄无关,老年人除了更加关注身体健康外,并没有比其他年龄段人有更多的情绪变化。居住在高楼林立的城市中的老年人容易产生一些不良心理,如多数老年人爱静不爱动,

害怕孤独,害怕无人关心的心理如无用感、孤独感、恐惧感、怀旧感等^[1]。

老年人离退休以后,生活领域由工作型生活类型转变为休息型生活类型。所产生的特殊需求表现为:依存需求:对家庭生活依存心理加强,希望有亲人照顾,外出就医要有人陪伴,期望有人交谈商量,需要家人尊重和理解。需要亲人和社会的共同关怀。目标变异需求:离开工作后,生活(时间)结构发生了很大变化,工作学习时间大大缩短,而闲暇时间显著延长。闲暇生活使老年人生活重心转向家庭,更多地为子女分担家务劳动;培养新的生活乐趣;需要多种形式的文化体育娱乐设施,渴望做些力所能及的社会工作等。亲和需求:老人们从昔日参与社会的活动中退了出来,逐渐脱离了社会,不再参与社会事务。由于退休前后的鲜明对比,以及所处的社会角色、人际交往关系的变化,使之不可避免地产生孤独感、失落感和寂寞感,需要与亲朋好友的交往、交谈。对孙辈尤为爱护、亲密。信息需求:老年人活动空间虽较小,仍需获取社会信息,了解周围变化、市场行情,了解世情。随着年龄增大,老年人情感、情绪波动较大,自我调节、控制能力较差,喜欢回忆往事,唠叨。渴望信息和交流。

因此要积极鼓励老年人参与社会活动。认真研究我国所面临的老龄化及由此而引发的相关问题,探讨解决老年园林环境问题的办法和途径,为老年人创造舒适优美的城市公园环境,是城市建设急不可待、迫在眉睫的大事。

2 我国城市公园的现状存在问题

目前我国城市公园的设计尚未随着老龄化而发生相应改变,在城市公园中,老年人是户外环境利用频率最高、活动时间最长、依赖程度最大、感受最深的群体。而我国在城市公园设计与建设中,普遍存在着无障碍设计缺乏、活动场地面积小、缺少活动设施、现有活动设施不合理、服务半径不合理、内容互相干扰,缺少私密性等诸多问题,尤其对老年人行为心理与活动特点考虑的不周全,往往把普通人的行为特征移用到老年人身上,不光在内容上不适合老年人而且潜伏着诸多安全隐患。限制了老龄人的社会参与,影响了老龄人生活质量的提高。

3 适宜老年人的城市公园规划设计

老年人在心理与生理存在特殊性,因此在城市公园

第一作者简介:洪涛(1982-),男,沈阳农业大学园林植物与观赏园艺专业在读硕士。

通讯作者:赵伟韬。

收稿日期:2007-07-26

规划中应充分考虑老年人这方面的特殊需求。在进行设计时也应该遵循一些适宜老年人活动与休闲娱乐的基本原则,如安全性原则、保健性原则、便利性原则、舒适性原则、老幼互补原则、设施合理原则、可持续发展原则等。使城市公园以其良好的生态环境、开放的活动空间、适宜的场地、广泛的社交环境,满足老年人对园林环境的特殊需求,提高老年人的生活质量。

此外,一个空间的利用度和喜爱度很大程度上取决于细部设计的合理性。而目前有些设计只是在整体布局上比较合理或者在平面图上看起来构图比较合理,对于老年人的休息、休闲和服务设施缺少体贴入微和人性化的考虑。因此,在这些基本设计原则基础上的城市公园的细部处理就尤为显得重要。

3.1 入口设计

入口是通向活动或交往空间必经之路,老人的感知能力和反应速度有明显下降,入口的易识别性是首先要考虑的设计因素。因此,可以在入口处设置明显的标志物,也可以在场地上设置地图增加可识别性。其次,入口对空间的可达性也有一定的影响,视觉上的可达性为身体的可达创造了条件,从而有利于增加使用率,因此入口处应该创造出通透的视线,使场地内外应保持一定的通透性以鼓励老年人使用。

3.2 道路

许多老年人把步行道作为锻炼,又作为漫步消遣。在城市公园中步行道作为一种步行空间其利用率相对较高。在进行园路设计时,平曲线、竖曲线应蜿蜒并富于变化,以适应不同活动能力的人。地形起伏较大、有台阶或坡道的地方等最好设扶手,扶手为老年人提供安全感。老年人的视力及记忆力减弱,方向判断力差,所以园路的取向及位置应容易辨别,应在道路转折处、出入口处安排有明显特征并有吸引力的特征物,如建筑小品、雕塑等。道路的铺装材料应具有一定的粗糙度,防止老人在雨后或有积水时滑倒。此外,老年人的体力有限,步行距离短,步行道应设有遮荫和座椅的休息点,并建议每个休息点相隔不超过 100 m,这样将大大提高老年人的舒适感。

3.3 植物

绿色植物为人类创造有益的生态环境,其生态功能包括放出氧气,吸收二氧化碳,净化空气,调节空气的温度和湿度等。老年人在城市公园的活动大部分是在绿化的环境中进行的,绿地设置的位置、面积、树种选择、种植形式等可以为老年人提供较好的生态环境,延长老年人在其中的活动时间,使绿地与户外活动空间发挥其最佳效应。在老年人活动比较集中场地可以适量种植高大遮荫的乔木,为老年人提供夏季遮荫,还可以与其他设施小品配合形成老年人聚集的活动场所或比较私密性的交往空间,围合成动静结合的互不干扰的空间。植物可以有效地控制人们在公共场所的活动范围、方

向,并可以用来将危险地带隔离开来。还可以使用不同的树种以形成四季色彩的变化,吸引野生动物,并可设置如喂鸟器等设施增加趣味。此外,避免在老年人活动比较集中的场地种植有毒的或大量结果的植物,以免老年人误食或造成路面湿滑而跌倒。在条件允许的城市公园中还可以小块的园地或园艺区让老人参与种植或护理,不仅可重新享受劳动创造的乐趣,并且本身也是一个娱乐和交往的机会。

3.4 活动设施与服务设施

考虑到不同老年人的活动能力的差异可以为他们设计不同的活动场所。例如可在老年人体力允许的范围内增设体育活动设施,如各种活动器械、乒乓球台、门球场等。在活动场地周围要安排足够的座椅、饮水器,为老年人提供恢复体力的适宜条件。而对于那些以散步、交谈或打牌为目的的老年人来说,应该在老年人的各种活动领域与活动圈中都应有一定数量的座椅,使座椅同时兼具观赏、休息、谈话和思考的服务内容。

告示板与宣传栏是信息交流与发布的中心,应设在人流集中或必经的场所,如在公共绿地、道路广场、出入口、道路交叉口等。老年人容易在此聚集。在其周围应有一定的空地,并安排有休息设施。除座椅和座凳之外,还可以利用场地的中心花坛、矮墙、台阶等作为辅助休息设施。由于老年人记忆和辨别方向能力差,在适当的地方安置路标和交通标识也是很必要的,路标与交通标识应设在便于选择方向的通道处,并按通向设施的最短路线布置。各种标志大小与高度要合适,有一定的醒目度,细节有一定的清晰度。夜间照明系统应完善,在基本照明的基础上提供重点照明,尤其是城市公园出入口、停车场、台阶坡道、障碍物、道路交叉口及转弯处等地方。以增加老年人对深度和高差的辨别能力。

据报道到 2050 年,中国老年人口将超过 4 亿,意味着每 10 个人中就有一位是老人,中国将面临前所未有的老龄化压力。面对我国已经成为老龄化国家的基本国情,研究如何为老年人创造具有良好的生态环境、开放的活动空间、适宜的场地的公共绿地系统,将适宜老年人的城市公园设计规划作为城市整体的一个部分,使其与城市其它系统取得同步发展,创建一个完善而现代化的老龄化城市园林体系,提升城市园林环境功能,具有重大的理论和实践意义。

参考文献

- [1] Kalish R A. 老年心理学[M]. 张隆顺,译. 桂冠图书公司出版, 1974.
- [2] 扬·盖尔. 交往与空间[M]. 何人可,译. 北京: 中国建筑工业出版社, 1992.
- [3] 吴立敏. 老年人心理与环境设计[J]. 中国园林, 1989(2): 2-3.
- [4] 张剑敏. 适宜城市老年人的户外环境研究[J]. 建筑学报, 1997(9): 12-13.
- [5] 相马一郎, 左骨彦彦. 环境心理学[M]. 周畅, 李曼曼,译. 北京: 中国建筑工业出版社, 1986.
- [6] 陈挺. 园林中的无障碍设计[J]. 中国园林, 2003(3): 57-58.
- [7] 克莱尔·库珀·马库斯, 卡罗琳·弗朗西斯. 人性场所[M]. 俞孔坚等译. 北京: 中国建筑工业出版社, 2001.