

居家养老背景下抚顺市社区商业空间适老化改造策略研究

吴佳玥, 万琳琳, 沈炫

沈阳工学院, 辽宁 抚顺 113122

DOI:10.61369/IED.2026040005

摘 要 : 居家养老作为当前主流的养老形式, 受到众多老年人的热爱, 其以老人为中心, 关注老人的身心健康, 为老人提供全方位的养老服务, 也是当前抚顺市主流的养老模式。社区商业作为为老年人提供消费、就近康养的核心载体, 当前面临通行障碍、数字服务不适老等现实困境, 难以适配当地老旧小区老年群体的生活需求。本文立足抚顺市居家养老实际, 以社区商业为调研对象, 实地梳理商超、商铺、社区食堂的适老薄弱环节, 结合当地养老生活圈建设政策, 从多角度、多维度提出差异化改造路径。研究成果可为更新抚顺存量社区商业提供实操方案, 助力完善当地居家养老配套体系, 提升老年人就近消费的安全与舒适体验。

关 键 词 : 居家养老; 抚顺; 商业空间; 适老化; 改造; 策略

Research on the Aging Friendly Transformation Strategy of Community Commercial Spaces in Fushun City under the Background of Home-Based Elderly Care

Wu Jiayue, Wan Linlin, Shen Xuan

Shenyang Institute of Technology, Fushun, Liaoning 113122

Abstract : Home care, as the current mainstream form of elderly care, is loved by many elderly people. It focuses on the physical and mental health of the elderly, provides comprehensive elderly care services, and is also the mainstream elderly care model in Fushun City. As a core carrier for providing consumption and nearby health care for the elderly, community commerce currently faces practical difficulties such as transportation barriers and digital services that are not suitable for the elderly, making it difficult to meet the living needs of the elderly population in old urban areas. This article is based on the actual situation of home-based elderly care in Fushun City, taking community commerce as the research object, and on-site sorting out the weak links of elderly friendly supermarkets, shops, and community canteens. Combined with local policies for the construction of elderly living circles, differentiated transformation paths are proposed from multiple perspectives and dimensions. The research results can provide practical solutions for updating the existing community businesses in Fushun, help improve the local home-based elderly care supporting system, and enhance the safety and co

Keywords : home-based elderly care; Fushun; commercial space; suitable for aging; reform; strategy

前言

老年人作为社会群体不可或缺的组成部分, 保障老人舒心养老、安享晚年是社会主义不容辞的责任。居家养老秉持以老人为中心的原则, 具有贴合老年人生活习惯、成本适中的优势, 成为当前社会最主流的养老模式。抚顺市作为老牌工业城市, 老旧小区数量庞大, 老年常住人口占比高, 本地养老服务体系更加依赖社区配套支撑。社区商业空间主要为老年人提供日常购物、就餐、休闲等服务, 是构建十五分钟居家养老生活圈的核心载体。就目前而言, 抚顺部分老旧小区商业空间仍沿用传统建设标准, 并未适配老年群体的生理与生活需求, 存在诸多问题, 这些现实问题难免会降低老年人居家生活的便利性与安全性, 制约了本地居家养老服务的落地提质。基于此, 本文切实以抚顺市社区商业空间发展现状与老年群体实际需求为中心, 梳理社区空间建设与服务供给的现存问题, 并有针对性的提出科学可行的适老化改造策略, 旨在优化社区养老配套环境, 提升本地老年居民的生活品质, 以期为城市社区更新与养老服务升级提供可借鉴范式。

课题来源: 2026 年抚顺市社会科学青年课题

课题名称: 居家养老背景下抚顺市社区商业空间适老化改造策略研究

课题编号: fskqntix-2026-50

一、抚顺市社区商业空间适老化发展现状

抚顺作为老牌工业城市，建城时间久远，城区内老旧小区连片分布，是当地居民尤其是老年群体的主要聚居区^[1]。受早期城市建设理念影响，城市发展重心集中在城市主干道改造、中心商圈开发以及工业配套建设层面，社区内部小微商业空间主要处于自发建设的状态，缺乏系统、贴合民生需求的整体规划。随着居家养老模式的兴起，绝大多数老年人更愿意在熟悉的社区环境中生活，购物、就餐、休闲活动等基本围绕社区五百米商业生活圈进行，社区商业空间使用频率大幅提升的同时也逐步暴露出原有空间建设的适配性短板^[2]。一方面，抚顺市社区商业多以沿街底商、小型便民店为主，整体没有形成规范化的便民商业体系。新城区社区商业配套虽然相对完善，但老旧小区商业设施存在功能单一、设施缺损等情况。多数社区商铺在建设初期没有针对老年群体的生理特点进行专项设计。而且老旧小区商业空间普遍缺乏系统性的适老化布局，如出入口坡度明显、通道狭窄、路面不平整等现象依然存在，老年人依靠助行器具出行时通行难度较大。部分商铺门前空间被占用，公共通行区域道路不畅，进一步加剧老年人的出行难度。受当时的建设条件限制，早期社区商业并未充分考虑老年人使用需求，整体空间环境与老年群体的日常行为习惯存在明显脱节。在居家养老背景下，现有商业空间难以匹配老年居民的生活消费需求。另一方面，当前，当地商业业态偏向大众化、年轻化经营模式，贴合老年人刚需的业态占比较低^[3]。社区内平价老年营养餐、简易康养服务、便民维修等适老业态稀缺。此外，在服务与智能化层面，抚顺市社区商业数字化普及速度较快，大部分门店优先推行自助扫码、线上点单、手机付款等智能服务，人工服务窗口不断缩减。大量高龄、低学历老年人不会操作智能手机，无法适应全数字化消费模式，为老年人日常生活带来诸多不便。

二、抚顺市社区商业空间适老化改造的意义研究

（一）改善老年群体居家养老生活条件

居家养老的核心理念就是让老年人在熟悉的居住环境中安享晚年，减少异地养老的陌生感与不适感，而社区商业空间是居家养老生活最关键的配套载体。对抚顺市社区商业空间开展适老化改造，能够立足老人生活实际需求，从老人日常生活的细微场景入手，切实解决老人出门难、购物难、休息难的实际问题。通过不断改善通行环境、完善便民设施、调整商业业态，可以全方位改善老年人日常出行与消费体验，减少户外出行的安全风险，让独居老人、高龄老人都能独立、安全地完成日常采购与生活活动^[4]。适老化改造能够从根本上提升老年人自主生活能力，使老年人在不依赖他人陪同的情形下即可完成外出购物、就餐等日常活动，有利于缓解老年人的生活压力，维护老年人的自尊与独立生活意愿。安全舒适的社区商业环境也能有效降低老年人意外受伤风险，减少家庭照护压力，让居家养老更可靠。对于老旧小区而言，适老化改造无需大规模拆迁重建，而是在原有空间基础上

进行微更新、微改造，改造完成后，社区商业环境更加满足老年人的诸多需求，能够切实提升老年居民的生活舒适度与幸福感，真正实现老年人就近养老、舒适养老的民生目标。

（二）助力社区治理与城市更新

社区商业空间是居民日常高频出入的公共区域，其环境品质直接影响社区整体形象。通过适老化改造，能够切实理顺公共空间秩序，优化街区景观，让社区更加整洁与舒适，推动老旧小区焕发新活力。改造过程能够凝聚周边居民、商户积极主动参与其中，增强社区凝聚力，推动形成共建共治共享的基层治理格局。老旧小区更新宗旨在于为居民提供更舒适和谐的生活环境、便利完善的生活条件，是抚顺城市建设重点，而社区商业空间改造是城市微更新、基层社区治理的重中之重^[5]。以往社区治理多侧重环境整治、治安管理，忽略了老年群体的空间使用需求。而推进社区商业适老化改造，能够全方位补齐社区公共服务的短板，完善社区养老服务体系，推动社区治理从基础管理向精细化民生服务转型升级。同时，适老化改造能够统一规范社区商铺经营秩序，改善占道乱象，优化街区整体环境，进一步完善公共配套设施，有效提升社区整体风貌与城市品质。在老龄化持续加深的背景下，系统化的适老空间改造能够构建成熟的十五分钟居家养老生活圈，为抚顺市老旧小区更新提供可持续的建设路径。

（三）推动社会发展

抚顺作为典型老工业城市，老旧小区多、老龄化程度高，这也无形中加剧了当地的养老压力，社区商业适老不足的问题在此背景下更是亟待解决^[6]。与南方城市不同，抚顺市冬季漫长寒冷，雨雪天气频发，冻土周期长，老旧小区普遍存在路面结冰打滑、台阶高差过大、沿街商铺无避风保暖区域等问题，对老年人的日常生活活动影响颇大。因此，以本地气候特点、城市建设现状、居民养老习惯为切入点，并结合老工业城市老旧小区改造资金有限、原有建筑难以大规模拆除重建的现实特点，提出具有针对性的实操改造方案具有重大意义。研究形成的改造思路，不仅为抚顺居家养老提供了全新路径，解决当地居家养老配套不足的现实问题，更为辽宁省乃至东北其他同类型工业城市的社区适老化更新、养老空间优化建设提供可落地、可参考的实践路径。通过不断完善社区养老配套设施，能进一步巩固居家养老模式的主体地位，减轻社会养老机构压力，节约公共养老资源，助力城市养老服务体系长效良性发展。

三、抚顺市社区商业空间适老化改造具体策略

（一）优化通行空间

抚顺老旧小区路面老化、台阶较多，且北方城市冬季寒冷，降雪量较大，具有冬季路面湿滑的实际特点^[7]。基于此，首先对社区商业通行空间进行全方位适老化改造。对于商铺门口高低落差大、台阶密集的问题，统一增设无障碍坡道，坡道施工环节，务必严格遵守北方寒地无障碍建设条例，坡道坡度控制在一定的科学比例范围内，坡道两侧安装双层扶手，上层适配普通老人抓握，下层为坐轮椅人群提供便利。对于路面老化现象要及时修

补，路面修补摒弃薄层修补工艺，全面采用抗冻混凝土整体浇筑，以此抵御冬季低温造成的路面开裂等问题。对于冬季雨雪路滑的问题，沿街商铺可铺设防滑垫，临时防滑垫选用加厚橡胶耐磨材质，安置固定卡扣，防止大风、行人踩踏移位，避免防滑垫本身安置不当形成新的通行障碍。

对于转角盲区除张贴警示标语外，还应放大字体、突出颜色，并适度修剪商铺门前绿植，改变遮挡视线广告牌的位置，在视觉层面为老年人提供便利。此外，划分非机动车停放区域，并充分考量行人出行习惯，避开主人行道，选用可移动隔离栏圈定范围，预留一定距离的人行缓冲带。针对部分商户习惯堆放纸箱、促销物料占用人行道的现象，由社区联合相关主管部门建立日常劝导机制，划分商铺专属储物室内区域，禁止户外占道。同时，规范商铺户外的经营许可范围，仅允许在门店内侧摆放商品，杜绝占用公共步行空间。

针对车人流混合路段，增设减速带与行人优先标识，减少人车冲突带来的老年出行风险。最后，在商业街单侧加装安全防护扶手，扶手采用防冻材质，表面做防滑处理，避免因冬季低温造成粘手现象，扶手离地高度可设置两个标准，每隔一定距离安置加固支撑点，防止长期受力松动。狭长人行道的路段，单侧扶手需连续铺设，无墙体路段安装独立立柱式扶手，切实做到全方位考量老人的出行安全，从物理支撑层面减少老人打滑、失衡摔倒的概率，全面提升社区商业街区通行安全性。

（二）完善老年休闲配套设施

众所周知，老年群体喜欢聚集在户外休闲娱乐，喜爱和老友交流谈心，闲暇时更是喜欢晒晒太阳，做些简单的运动。基于此，应在社区商业街科学增设标准化公共休息座椅^[9]。调研发现，当地老年人外出活动单次步行距离大约在五百米左右，体力偏弱的高龄老人更是每行走一段距离就需短暂歇脚。因此，座椅点位设置要严格按照老人出行习惯均匀摆放，避开风口、积水低洼处。座椅材质也需精挑细选，摒弃普通铁艺材质，选用实木搭配加厚塑料坐板，并安置保温夹层。此外，座椅统一加装靠背与扶手，方便老人自主起身，座椅设定科学高度，适配老年人腿部发力高度，减少蹲起困难。每组座椅配套小型置物台面，方便放置随身物品。避免座椅集中摆放、闲置浪费，为老年人临时休息提供切实保障。

针对抚顺市的气候特点，还应在老年人常聚集的休息区域搭建能遮阳挡雨的便民廊架或是休息亭，竭力打造四季舒适的户外休憩空间。廊架与休息亭采用封闭式半通透设计，在北侧加装保温挡板，南侧增设采光通风口，既考虑冬季御寒又兼顾夏季遮阳需求。休息亭内可预留一些通电处，冬季时可投放小型暖风机，提升冬季户外体验。顶棚选用防积雪抗压板材，以抵御当地冬季的大雪天气。另外，廊架周边可摆放一些耐寒绿植，为老人营造舒心的休憩氛围。最后，街区闲置空地多为零散小块区域，改造时仅需简单清理杂物即可，再铺设防滑地砖，打造微型休闲角。空间内以实用休憩功能为主，预留充足日照区域，优选全天光照时长长的地块，满足老年人冬季晒太阳的需求，弥补居家室内采光不足的短板。

（三）调整优化商业业态

随着消费理念的不断升级，实用健康的消费理念深入人心，老年群体更是有着如此的消费观。基于此，抚顺市应积极升级社区商业业态，对于忽视的模块应及时补充，以满足老年群体的居家养老需求。一方面，积极引导社区商铺增设经营品类，添加低盐低脂且软烂易消化的老年营养餐，推出小份菜或是平价套餐，以适配老年人饮食需求^[9]。多数高龄老人存在牙齿磨损的情形，且老年人肠胃消化功能减弱，重油重盐或是硬质菜肴都不符合老年人饮食习惯，社区助餐点可与本地卫生院营养师联合制定科学营养的老年食谱，严格把控油盐糖在菜品中的含量，菜品每日更换，避免单一。小份套餐定价要与退休老人收入相吻合，推出单人特惠餐，或是售卖半份菜品，杜绝菜品浪费。针对糖尿病等特殊身体情况的老年群体，单独设置专属餐品窗口，标注食材营养成分，方便老人按需选购。另一方面，扶持社区便民助餐点发展，为独居高龄老人提供就近就餐等餐饮服务。针对行动完全不便的独居老人，推出低价送餐上门服务，由商户店员或是社区志愿者按需配送，配送范围限定社区周边五百米内，降低配送成本，维持餐食平价。

助餐点内要加宽过道，增设临时等候座椅，预留轮椅专属就餐位，保障不同身体状况的老人都能得到相应照料。

社区超市货品布局也亟需优化。根据老年人的购物特点，将老年人常用到的品类摆放在恰当位置，如米面粮油以及常用保健品等统一调整至中低层货架，并移除底层杂物，保证老年人触手可及。设置老年商品专属区域，确保分类清晰，坚决整齐摆放，降低老年人购物难度。值得注意的是，货架层高一般控制在0.4至1.4米区间，彻底取消较高位置的老年常用商品摆放位。在老年专区张贴大号分类标识，不同品类分区明确，同时预留宽阔通道，方便轮椅转弯穿行，减少老人弯腰取货带来的身体负担。鼓励社区引入便民维修、衣物缝补、康养咨询等刚需业态，切实立足老年人视角，将老年群体日常生活可能遇到的情境全部囊括在内，补齐老旧社区便民服务短板。

考虑到这类便民业态租金成本问题，街道可出台商户扶持政策，适当减免沿街商铺物业费，鼓励裁缝、家电维修、平价理发商户入驻。康养咨询点可定期联动医师坐诊，免费提供基础健康答疑以及简单的问诊等服务，打通基础健康服务最后一公里，为老年人安享晚年保驾护航。

（四）升级适老化导视系统

针对老旧社区商业街导视标识年久失修、破损褪色等问题，街区需开展全方位的导视标识改造工作，全面拆除有问题的招牌及公共导向标识。众所周知，老年群体普遍存在老花、视力衰退的特征，考虑到他们的视力问题，要统一更换适配老年出行的标准化导视设施，全程采用大号字体以及高对比度、简约纯色的设计风格，可优选黑底白字的清晰配色，摒弃花哨图案与繁杂色彩，方便老人识别判断^[10]。改造中需统一规范标识字体标准，做加粗处理，严禁使用艺术花体等难识别字体。户外标识加装防护层，为抵御北方强紫外线照射与雨雪天气侵蚀做好保护，减少后期维护更换频次。同时，规范街区商铺招牌设置，限制高饱和度荧光色彩的使用，保留

商业展示性的同时，兼顾老年人视力需求。

在街区主入口等关键点位设置街区总览导视图，导视牌安装高度要科学规范，贴合老年人平视视线范围，视图内部要简易直观的标注各类商铺位置，对老年人高频出入的人店铺如药店或是便民食堂等着重标记，让老年人无需细读即可快速分辨区域位置。针对台阶陡坡、冬季易结冰等危险区域，设置安全警示标识，且警示标识采用反光材质，保障光线不足时仍能清晰可视，提前规避老人滑倒摔伤风险。再者，开展常态化街区环境治理工作，由专业人员定期清理墙面等处的违规小广告，杜绝杂物遮挡导视标识，保障公共导向始终视野开阔清晰。所有公共标识均遵循精简实用的原则，单条指引文字严控制字数，仅保留核心信息，适配老年人信息读取速度慢的特点，有效降低认读负担，助力老年人快速掌握出行路线，方便老人安全独立出行。

（五）推行智能适老改革

智能时代背景下，各类智能服务系统与自助办理设备已然成为社区服务必不可少的载体，多数日常服务事项均可通过线上平台自助完成，但如此智能化的服务模式反而为老年群体带来诸多不便。部分不会操作智能手机的老年人时常面临日常消费和办事受阻等现实问题。

针对智能服务与老年群体适配性不足的突出矛盾，抚顺市积极革新各类场所的服务模式，推行智能与人工服务并行的运营模式，切实补齐数字服务适老短板。辖区内各类经营性场所均严格保留人工服务窗口，严令禁止全面关停人工通道，不可取消现金支付方式，切实考量老年人的消费习惯与消费需求，保障老年人的正常消费权益。针对商户普遍推行线上点单以及手机支付的经营现状，明确规定所有沿街商铺必须至少保有一处显眼的专属人工服务点位，不得将人工服务隐匿在不显眼的角落，同时，收银设备全面兼容多种支付方式，并支持票据打印，满足老人喜爱留存消费凭证的生活习惯，兼顾业态数字化升级与老年群体的实际使用需求。

街道定期联合市场监管部门积极开展商户敬老服务专项培训，提升店员的服务水平，并将敬老服务情况纳入年度文明评优考核体系，倒逼从业人员主动为老人提供暖心服务。在优化服务流程方面，持续精简线上操作步骤，始终保留现场结算的传统服务模式，为老年人提供便捷的消费方式。社区联动商铺建立老年便民帮扶体系，并纳入常态化管控机制，建立志愿者排班制度，

在采购高峰时段安排专人提供专项服务，对特殊老人建立信息台账，根据实际需求提供一些力所能及的代购以及代缴生活费用等便民服务。

此外，社区智慧服务平台需增设老年人专属的人工热线通道，老人无需进行线上操作，只需通过电话即可预约送餐、居家维修等便民服务，全方位为数字化时代的老年人提供人工兜底保障。整体建设过程中，始终秉持以老年人为中心的原则，坚持智慧社区提质升级与适老化服务协力前行原则，杜绝数字化转型带来的服务断层问题，让社区商业服务在智能时代背景下，既全面提升数字化服务效能，也能兼顾老年群体的特殊消费需求，适配居家养老的整体发展需求。

（六）建立长效运维管理机制

适老化改造并非一蹴而就的，其是一项系统长期的工程，需持久维护以及常态化管理才能充分发挥作用。社区街道可联合各相关主管部门，共同联动建立常态化联合管理机制。各部门相互协调，定期巡查街区设施情况，及时维修损坏扶手座椅以及导视牌、路面设施，防止设施老化反弹。规范商户经营行为，定期开展商户适老服务培训，引导商户树立敬老、助老、便民的经营理念，主动为老年消费者提供贴心服务。此外，动态了解抚顺本地老年居民的真实反馈，及时调整商业配套、设施布局与服务模式，持续优化社区商业适老环境。通过常态化管理，持续不断的动态优化以及长效化维护，可长期稳定保持社区商业适老化改造成效，源源不断的为抚顺市居家养老模式提供优质安全以及便民暖心的社区商业空间支撑。

四、结语

居家养老作为新兴养老模式，立足老年人视角，切实为老人提供全方位的生活服务。本文立足抚顺高龄化、老旧社区集中的现实，围绕居家养老核心需求梳理社区商业现存适老短板，从空间微更新、业态适配、多方协同运维提出落地改造思路。改造不能只停留在扶手、坡道等硬件设施的增设，还要兼顾老年消费习惯与商铺经营平衡，打通养老服务与社区商业融合路径。研究仍存在样本覆盖有限、长效运营方案待细化等不足，后续可积极结合抚顺社区食堂、智慧养老平台试点持续优化改造策略，为东北资源型城市社区商业适老升级提供可借鉴的思路。

参考文献

- [1] 吴玉韶, 李晶. 我国居家养老服务发展中的问题及其应对 [J]. 行政管理改革, 2024(3): 44-51.
- [2] 陈文美, 李春根. 我国社会保障高质量发展水平测度、区域差异与结构分解 [J]. 中国行政管理, 2023, 39(12): 83-95.
- [3] 石智雷, 邵玺. 县域居家养老服务发展: 需求与供给 [J]. 中央民族大学学报 (哲学社会科学版), 2024, 51(5): 100-112.
- [4] 张思锋, 张恒源. 我国居家社区养老服务设施利用状况分析与建设措施优化 [J]. 社会保障评论, 2024, 8(1): 88-106.
- [5] 崔树义, 杨素雯, 田杨. 供需视角下社区居家养老服务提质增效研究: 基于山东省 1200 名老年人的调查 [J]. 山东社会科学, 2020(9): 127-133.
- [6] 陆杰华, 周婧仪. 基于需求侧视角的城市社区居家养老服务满意度及其对策思考 [J]. 河北学刊, 2022, 39(4): 166-171, 184.
- [7] 任杨, 朱宇, 关博文. 社区居家养老服务中的政府作用 [J]. 学习与探索, 2022(9): 16-26.
- [8] 夏金, 李放. 江苏财政支持社会养老服务体系建设的問題与对策 [J]. 江苏社会科学, 2023(1): 260-266.
- [9] 甘晓成, 娜仁高娃, 艾力飞热·阿不都古力. 基于政策网络理论的社区养老服务能力研究 [J]. 人口与社会, 2022, 38(2): 58-66.
- [10] 封铁英, 马朵朵. 包容性发展视域下社区居家养老服务资源密度分布与均等化评估 [J]. 西北大学学报 (哲学社会科学版), 2020, 50(4): 108-119.