智慧养老视角下老年疗愈公园景观设计研究

崔欣宇，王斐然
青岛科技大学艺术学院，山东 青岛 266000
DOI:10.61369/HASS.2026060004

摘　　要： 目前我国已经步入中度老龄化社会，随着2026年智慧养老、银发经济、三级养老服务网络等政策的实施，传统的社区公园功能单一、适老细节不足、智能化水平不高、治疗效果不佳等问题也日益显现，已不能满足老年人身体机能下降、感官功能退化、情感关怀缺乏等要求。本文以智慧养老视角下社区疗愈公园景观设计为研究对象，在环境心理学、园艺疗法、适老化设计的基础上，对当代老年人户外散步、锻炼身体、情绪治疗、安全保障等需求进行了分类归纳，并总结了目前社区康养景观建设中的不足之处。通过科学合理地安排身心融合治疗场所的分布，增加智能化的适老设施，设计躯体康复及五感治疗情景等方式，提出了一个全面的、可借鉴的智慧疗愈公园设计方案。

关 键 词： 智慧养老；城市公园；园艺疗愈；适老化景观

Research on Landscape Design of Elderly Healing Park from the Perspective of Smart Elderly Care

Cui Xinyu, Wang Feiran
School of Arts, Qingdao University of Science and Technology, Qingdao, Shandong 266000

Abstract: Currently, China has entered a moderately aging society. With the implementation of policies such as smart elderly care, silver economy, and three-level elderly care service network by 2026, traditional community parks have become increasingly apparent in terms of single function, insufficient elderly friendly details, low level of intelligence, and poor treatment effects. They can no longer meet the requirements of elderly people's physical function decline, sensory function degradation, and lack of emotional care. This article takes the landscape design of community healing parks from the perspective of smart elderly care as the research object. Based on environmental psychology, horticultural therapy, and aging friendly design, it classifies and summarizes the needs of contemporary elderly people for outdoor walking, exercise, emotional therapy, safety assurance, etc., and summarizes the shortcomings in the current construction of community healing landscapes. A comprehensive and referenceable design scheme for a smart healing park has been proposed by scientifically and reasonably arranging the distribution of physical and mental integration treatment sites, increasing intelligent elderly friendly facilities, designing physical rehabilitation and five sense therapy scenarios, and other methods.

Keywords: smart elderly care; city park; horticultural therapy; aging friendly landscape

引言

中国老年化进程具有庞大、快速、艰巨的特点，城市公园是老年人户外活动的主要公共场所，起着散步、交流、精神慰藉等功能，但是目前大多数公园的景观设计都是以绿化为主导目的，植物搭配追求形式的统一，空间布局以管理方便为先，并没有从老年人的心理生理需求出发进行整体设计，在2026年初，民政部出台《关于加快推进民政科技发展的意见》，第一次提出了养老服务技术装备要与家庭、社区、机构等主要服务模式进行无缝对接，室外公共空间被纳入智慧养老的范围之内，希望借助专类植物种植区和园艺活动来达到改善市民的身体和心理健康的目的，公园不应只是绿地和步道的组合体，应该是智慧养老服务系统的一部分。

一、智慧养老服务体系

（一）智慧养老空间的概念

智慧养老空间是基于物联网、大数据、智能感应等信息化技术，结合积极老龄化及适老化设计理念创建的新型复合康养空间，是新时期社区养老服务的重要室外拓展阵地。相比传统养老空间只有简单的休闲、通行、健身功能，智慧养老空间突破了传统的单一景观美化功能，以老人的身体机能恢复、感官体验恢复、心灵慰藉、安全保障等多重心理和生理上的需求为中心，将智能感应设备、自然景观环境、社区养老服务深度融合在一起，

Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

通过全范围的环境感知、体征监测、智能报警、智慧运维等方式，把养老服务由被动地看护变成了主动、精确、超前的健康管理，同时在园艺疗愈、无障碍适老场景、社交活动场所等方面都兼顾到了老年人的身体机能康复和心理情感抚慰的功能，打造出科技赋能、生态宜人、安全便捷、人文适宜的户外康养环境，是对当代智慧养老政策的有效补充，是对养老现代化公共空间的重要补充。

（二）智慧养老公园的研究意义

智慧养老公园的研究意义主要是面对老龄化和城镇化双重压力的挑战，是解决养老问题的新方式、新尝试。一方面是改变养老观念，从被动的照护到积极的健康，在公园的自然景观、游乐设施中加入康复训练、认知刺激的内容，让老年人在社交、游玩过程中减缓身体机能的衰退，是一种非药物的干预方法，可以有效的缓解医院资源紧张的问题，从根源上提高老年人的生活品质，促进健康老龄化；另一方面是尝试数字化、生态化的全域适老化改造，研究的目的就是打破物理、信息和心理上的障碍，利用无感监测、智能报警系统，按照无障碍的设计原则，打造一个安全、友善的公共环境，给城市的旧有空间的适老化的改造提供可借鉴的技术支撑与设计参考；最后是开辟银发社交的新场所，排解老年孤寂，通过研究帮助老年人重建起与他人的社会关系，减少抑郁情绪，并且给建设老年友好型社会提供了一种人文精神的滋养，促进养老模式的转变，为应对重度老龄化社会提供前瞻性和可操作性的方案。

（三）智慧养老公园的发展方向

智慧养老公园的未来发展，重在从理念到落地实践，主要是打破技术、服务、对象之间的壁垒，向着各年龄段共享、积极健康、良性循环的方向发展。在空间上去机构化、沉浸式治疗成为趋势，康复训练、认知刺激不再是冰冷的器材，而是巧妙的结合到了自然风景之中。利用山体高低差设计出具有健身效果的坡道步道，设置一些记忆点唤起老人的记忆，创造一个既安全又有趣味的户外空间。在服务系统上，技术应用由被动反应到无声无息的主动关怀。铺设一些低功耗的传感器，系统就可以及时的获取老人的心率、姿势以及停留时间，在老人出现跌倒、中暑等紧急情况下就可以利用 AI 模型提前预报，在运营模式上，设计正在打破老年人专属的标签，保留一些亲子自然课堂、银龄艺术工坊等灵活的空间，促进代际间的交流及多方面的收入来源，解决一般公园维护难、利用率低的问题，使养老公园真正成为社区融合的活力社交客厅。

二、老年人生理心理特征与疗愈景观需求

（一）感官退化与疗愈路径

老年人的感官功能逐渐衰退，在视觉上，晶状体硬化使调焦能力降低，对明暗变化的适应能力下降，对蓝紫色辨别能力下降而对红橙色较为敏感，眩光耐受程度降低。听觉上由于内耳毛细胞不可逆受损导致下降。而嗅觉因鼻腔黏膜、神经随年龄自然老化，导致对香味的感受力下降。触觉的神经的感受力减退，所以要采用多感官方法，例如香料植物的种植密度要加大，来弥补嗅觉敏感度的降低，水景和风铃的声音频率以中低频为主，符合老年人剩余听力的最佳感受频率范围。植物颜色以红橙黄色为主，有助于视觉辨认。单通道的感觉刺激已经不能起到治疗作用，需要结合视觉、听觉、嗅觉、触觉等多种感官共同作用。

（二）心理需求与空间回应

老年期主要的心理问题就是意义感的丧失和孤独感的增强。退休后社会角色的缺失、子女离巢、亲友的去世都会让老年人的孤独感、无用感、不安全感增加。治愈景观针对这些需求的应对措施有三：一是运用丰富的自然刺激将注意力从自身的焦虑转移到外界的感受上来，达到注意力的恢复；二是用可以参与到园艺让老人体会种植收获的整个过程，找回自信心；三是利用半围合的交往空间进行非正式的交流，减轻心理上的孤单感。这三个方面是感官体验、园艺活动、康养休憩三种空间的基本功能定位。

（三）躯体衰退与康复场景

进入老年时期的人们肌肉力量降低，关节灵活度减弱，多数老年人患有慢性疾病，身体机能一直处于下降状态，严重影响老年人的生活品质以及健康状况。传统的社区公园多以观赏性绿化以及高强度运动器材为主，缺少适合老年人的康复场所，满足不了老年人长期坚持的运动锻炼要求。针对老年人身体机能衰退的问题，康复型景观提供了一套切实可行的户外干预方案。设计上采用分级环形步道，引导老人根据自身体能选择适距离散步，既不冒进也不停滞，在规律行走中稳步维持下肢活力。同时，开阔平坦的场地让日常锻炼成为习惯而非负担。此外，园艺劳作将身体活动融入自然，伸手、弯腰、松土、采摘，在照料植物的过程中肩颈与腰背得到舒展，久坐带来的关节僵滞随之缓解。景观设计由此摆脱了单纯的视觉美化，真正介入老人的日常健康维护，在草木生长中实现身体机能的自然养护与缓慢修复。

三、智慧疗愈景观的设计方法

（一）人本关怀设计方法

人文关怀是智慧养老疗愈类景观设计所依赖的核心价值，不能只讲适老而忽略将老人作为主体来对待。第一点是认可老年人身体功能衰退这一现实，在具体细节上加以协助：步道附近设连续矮墙（带扶手）既可支撑身体又不显突兀，以色彩对比清楚地标示路径对视力差者有帮助，轻便的园艺器具或高起的种植池适合轮椅使用者去操作。第二点是给老人以选择、以控制的自由，空间要能适应各种行为模式。空地可以用来做早晨的太极练习，亦可安排午后的日光聚会，有安静的冥想区或游戏的棋局所在，对空间做怎样的利用由老人按自己的节奏定夺，这是心理上较深的疗愈。

（二）安全防护设计方法

对安全的防护应作为智慧养老疗愈景观的基本要素，要把被动报警转为主动干预，使安全无形化。先安排无感监测和主动报警方式，用毫米波或红外热成像技术对休息区、散步路线所涉的要点作探测，依照不泄露隐私的原则来跟踪老人的体态、呼吸状

 Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

态，遇到摔倒或长时间不动这类问题即由系统通知管理人员或亲属，而报警到处理的时间基本控制在几秒以内。再考虑如何让空间本身有容错能力：地面以软性防滑物铺就，台阶与斜坡都配扶手，尖锐处作圆角处理，即便有跌倒也不至于造成大伤害。所设围栏要通透，在保证安全的同时不给人以被禁锢的感觉。

（三）分层空间建构方法

分层空间构建方法根据老年人自理程度的不同、生活方式的不同以及养生需求的不同，对疗愈花园进行分区布置，流线引导。根据被动接受、简单运动、交流合作三种形式的活动形式来划分感受空间、运动空间、园艺空间，做到动静分区合理，最后让老人能在温和的景观里放松下来，运动空间要路面平坦、场地开阔，适合慢走、打太极这类不费力的活动。三类空间动静分开，各有侧重，共同组成一套完整的康复景观。

空间的设计兼顾到了老人的独处与集体生活的需要，设置了大小不一的活动空间节点，在此基础上合理安排了人流路线，保证了无障碍的持续通行，避免了不同类型的人群相互碰撞的可能性。分层空间设计精确地符合不同类型的老年人群的生活习惯，形成有序的、包容性强的智能疗愈花园体系。

四、智慧疗愈景观空间设计策略

（一）感官体验区：多感官联合疗愈

感官体验区的设计目标是创建一种多感官配合的疗养环境。植物配置方面，针对老年人视力下降的视觉特点，在重要节点上布置红色橙色花朵如月季花、金盏花、一串红等，制造易识别的视觉中心，转弯处用不同颜色对比来进行空间暗示，让老人进入下一个空间。嗅觉减退的情况下，采用带状密植芳香植物，路两旁各有一条宽约一米的芳香带，使得老人走路过程中，身体接触到植物叶子就能散发出香味。听觉上布置浅水跌水或者竹木风铃，声音频率以中低频为主，适合老年人听力范围。

（二）园艺参与区：劳作中重新建立效能

园艺活动区的主要是让老年人安全舒适地加入到园艺活动中，一是设计较高的种植池，让坐轮椅的人可以正面地接近操作，站立者无需弯腰操作，宽度也不能太宽，得保证老人从两边伸手都够得到中间，台盆边角都磨成圆滑的，免得磕碰。选择生长周期较短的植物让老人快速有成就感，工具柜配有语音提醒，告诉今天可以做哪些合适的工作，显示屏上可以看到植物的生长情况和要做的事情，也可以写下自己的日记来充实自己的老年生活。

（三）康养休憩区：无感捍卫安宁

康养休闲区是老人停留最久的空间，也易发生突发事件。所以不但要测座椅物理尺寸，还要在其基础上植入功能性组件：椅子上装一个大尺寸的呼叫按钮，按下后引发声光报警以及系统位置推送两种反应，椅子做成 L 型或弧形组合式排列，组成一个半封闭式交流空间，既满足私密性需求又保证了视野良好，座椅靠背上设置感应电极片，老年人坐在上面不知不觉就获取了心率和呼吸频率等信息，只是对这些信息进行本地监测有无异常即可，不会对个人信息进行窥探，上面还装有可调节遮阳设施，光线传感器调节遮阳程度，太阳暴晒时打开，阴天时关闭，避免了固定遮阳棚造成的灰暗的心情，老年人感觉更加舒服。

五、结语

在人口老龄化日益加剧以及智慧城市建设的背景下，城市公园的适老化与智能化建设已经成为必然的要求，不仅要有智慧养老政策的支持，还要有老年人的生理和心理特点的基础上进行设计，探讨了智慧养老公园疗愈景观的设计方法与思路，首先从关怀，安全，分层等方法来阐述其可行性，再通过感官体验区、园艺参与区、康体休息区三个主要空间的不同设计来实现园艺疗法的基本原理与智能技术的有机结合，在今后的智慧养老公园的设计过程中会有越来越多的学科力量参与进来，共同促进城市公共空间由适老到爱老，使每一位老年人都可以受到自然和技术的双重关爱而安度晚年。

参考文献

[1] 严思寒，卢影 . 智慧养老目标下燕郊地区养老服务中心空间设计研究 [J]. 鞋类工艺与设计，2026,6(7):159-161.

[2] 李朗，钟宇洋，刘畅 . 康养目标下的养老服务中心户外空间景观设计——以新丰镇养老服务中心为例 [J]. 现代园艺，2026,49(2):106-108.

[3] 张樱兮 . 自立居养：以独立自主为导向的居家养老环境设计研究 [D]. 中国美术学院，2025.

[4] 邸玲，廖祯丽，廖翎冰 . 未来智慧养老社区的智能化空间设计 [J]. 居舍，2025,(14):32-34.

[5] 孔超 . 居家养老模式中的数智服务响应系统设计研究 [D]. 中国美术学院，2025.

[6] 王丛 . 制度视角下智慧居家养老服务的技术赋能困境与破解对策研究 [D]. 吉林大学，2024.

Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.