

老年宜居环境建设是社会转型的契机和方向

▶ 本刊记者 黄婧

2014年底，李文捷的妈妈在家中摔了一跤。接到家人电话时，她正堵在晚高峰的国贸桥上。当时心急如焚、插翅难飞的心情让她至今难忘。

万幸妈妈伤得不重，但是老人被伤痛折磨，家人日夜护理，全家都度过了几个月的艰难时光。有一次李文捷看到妈妈腿上有皮屑，妈妈不好意思地说一个月没洗澡了，因为不想麻烦别人。她听完就流泪了，又心疼又内疚。

在老去这条路上，所有人都是第一次

这件事让李文捷开始关注老年人的生活。统计数据显示，有超过95%的中国老人选择在家中养老。伴随社会老龄化的是家庭小型化，独居空巢老人超过一亿，超过80%的老人居住在20年以上房龄的住宅里，老旧房屋的适老化改造是当务之急。

2015年，李文捷和校友合创易享生活，正式投身养老事业。此前，她三十年的职业生涯中在国企做过主任建筑师，在外企是全球排名前三的国际咨询公司高

李文捷

1992年毕业于清华大学建筑学院。国家一级注册建筑师，易肯大健康规划设计院首席专家、瑞格健康管理公司总经理、易享生活健康科技有限公司创始合伙人，清华校友总会城乡建设专委会理事，中国老龄产业协会宜居委专家，全经联智库专家。



管，创业阶段拥有自己的设计公司，做过数项城乡规划，足迹遍布中国大江南北。有人说，李文捷过了别人好几个版本的人生。

记者 您从建筑师跨界到养老服务，这两个行业有什么不同？

李文捷 这是一个有太多感触的话题。

我本身是学建筑学的，后来从事城市规划，做城乡发展战略、产业经济研究，都是比较宏观、大尺度的工作。我特别关注老龄化，做过很多养老地产的项目，但感觉这些项目并不能解决老年人的问题。

2015年，我爸爸妈妈已经快75岁了。妈妈摔了一跤，在这个

过程中我就发现老年人跌倒是一个普遍性的现象，会带来一系列连锁反应，老人难受，家人也遭罪。此后我就花了很大精力研究老年人的生活环境问题。

正好我自己做了20多年的规划设计，也觉得应该跳出纸面，深入到具体的行业里去，所以我和另一位校友合作成立了公司，专门做给老年人的适老化改造。从2015年到2020年上半年，我一直在做具体的入户改造工作。

在实践过程中我有很多收获，最核心的收获就是真正了解了老年人的家庭和生活状况。每位老人都是一本书，都有他们的人生故事，在我人到中年的时候，体会到什么是“老”，于我而言，

是一种修行。

老年宜居环境建设是社会转型的契机和方向

记者 生活中有哪些容易造成老年人跌倒的隐患？

李文捷 通过大量入户调研评估和改造实践，我发现最容易导致老年人跌倒的居家环境问题包括：地面高差、空间狭小、地面材料遇水湿滑、没有防跌防撞保护、在家遇险无法报警、如厕洗浴危险不便、照明不佳等等。同时材料破旧、有卫生死角、家里堆放太多物品、不洁的空气和饮水、家具不适合老年人使用等问题也十分普遍。

作为城市规划师，我以前没有过多研究住宅。自从接触并深入养老实践，我发现老年宜居环境建设应该成为行业甚至社会转型的契机和方向。社会正在经历快速老龄化，我们应该做更多努力，帮助老年人改善生活品质，也应该倡导更多社会大众关注关爱老年群体，建设老龄友好型健康宜居的环境，提高老年人生命质量和幸福指数。

记者 适老化改造包括哪些范畴？

李文捷 适老化改造是以符合老年人人体工学、身体机能和心理特征的方式，帮助老年人改造家庭居住环境，消除危险隐患，满足老年生活起居需求，让“家”更安全、易用、舒适。

适老化建设也是一个多学科系统工程，涵盖科普宣传、入户评估、适老设计、施工、产品、售后和持续的健康服务多个环节。

需要强调四个理念：一、适老化改造不等同于装修，装修作为其中一种解决问题的措施，根据具体情况选用；二、建筑、室内、精装、



李文捷所做适老化改造方案实例

部品、辅具一体化，要综合评估、设计并实施，设计的过程就是分析和取舍的过程；三、尽量保持原有空间记忆最小改变，适老化先于无障碍，优化主要空间解决主要矛盾；四、标准化思维和产品化导向才能解决千家万户的多样性问题。

记者 不同年龄的老年人对居住环境是否有个性化的需求？

李文捷 居家适老环境建设不是一成不变的，应该根据老年人的年龄和健康状况，结合不同家庭环境状况、房屋存在的安全问题、建造装修年限、生活习惯、居住成员、支付能力和意愿，提供有针对性的解决方案。解决方案的设计原则、要素、标准是普遍适用的，改造内容、时长、措施、选品因人而异。

当老人年龄在75岁以下，身体基本健康，有完整居住空间，能承担较高改造费用，3~6个月可异地居住，房屋老旧，装修年限超过十五年，或存在重大安全隐患，或老人身体状况发生改变，房屋完全不适合老人居住时，建议对全屋进行适老化装修，全面改善功能布局和生活动线。

当老人年龄超过80岁，身体虚弱，家庭环境局部有重大缺陷或安全隐患，或因生理机能变化导致生活不方便，但是又无法长时间离家，或支付能力有限时，

可考虑对局部居住环境在短时间内进行适老化翻新、改造和整理。改造工作在2~4周完成，期间老人应异地居住以确保安全。

当老人年龄超过85岁，或因病不能自理，日常随时需要照护，居住功能有一定缺失，急需功能补偿代偿，但是老人又无法离家，这种情况建议采用老年辅具适配的方式解决主要问题，老年辅具包括但不限于适老家具、辅助器具、安全扶手、智能产品等，安装组装只需几个小时即可完成。

老人是社会中的弱势群体

这几年，李文捷切实帮助了很多老年人消除安全隐患、提高生活质量。2019年，清华大学建筑学院一位92岁高龄的教授，因为被空箱子绊了一下，不幸跌倒导致骨折，不得不用上了助行器。家里卫生间空间狭小，助行器挪进去很困难，而且浴缸也迈不进去了，老先生很长时间都不能洗澡。

李文捷和著名养老住宅专家周燕珉老师一起去探望老先生。周老师亲身模仿老人进出洗手间的生活动线，每一步动作、每一个细小的尺寸都详细模拟、测量。

经过反复推敲，她们确定了“解决最关键的问题、不动装修快速改造、坐在马桶上洗澡”三大原则和改造方案。改造实施的时候，李文捷一直在现场指挥协调，老先生多次说：太感谢你们了！

并不是每个老年人都能这么幸运。李文捷接触的案例中有一位80多岁的老太太。老人独自住在三居室里，淋浴房的进出有高差，旁边也没有东西可以扶。老人每次洗澡都要极其小心，后来发展到洗完澡，要扶着门，倒退着从淋浴房出来，以免被高差绊倒。

这个生活中的小秘密，老人的两个儿子都不知道。孩子工作很忙，老人不想打扰孩子，也有些不好意思说出口。但是这个隐患非常危险，对老人来说，甚至可能是致命的。

其实解决起来很简单，改掉淋浴房进入的高差，门口装上扶手，让淋浴房中能坐下来洗澡即可。说起来没有任何高大上的地方，但是如果不了解基本知识、或者不重视、不及时采取措施，后果就很严重。

李文捷也碰到过让人痛心的案例。她曾在中科院给50多户老人家中安装扶手。其中有一位院士，李文捷第一次上门评估时就发现家里有很多安全隐患。她专门做了一个PPT，再三去院士家讲解，但老人都不以为然。孩子在国外，不了解国内情况，最后也没能把扶手装上。

过了几个月，李文捷在写项目总结时，在中科院网站上找院士名单，遗憾地发现这位院士的名字出现在了讣告里。原因正是在家里发生意外，摔跤去世了。

老人到了一定的年纪,理解、认知都会受限,行动力也可能成为接受家居适老化改造的障碍,这时候就需要子女干预。遗憾的是,太多子女并不了解老人的生活现状,老年人在生活中其实是处于弱势的地位。

记者 老年人有质量的生活应该满足哪些条件?

李文捷 老年人生活质量有六个层次,最基本的底线是安全。

第二个层次是环保,不要生活在有污染的环境里,空气、水都应该是健康的。

第三个层次是老年人家庭环境的功能要易用,包括物品设施、生活动线,都要实用、方便。这和老人的生活质量密切相关。

第四个层次是舒适。家应该是一个温暖的港湾,家居环境要能传递出这种舒适的感觉。

第五个层次是美观。爱美之心人皆有之,有一个赏心悦目的环境,人的幸福感也会更高。

第六个层次是智慧。老人也要融入数字化的大时代。如果能有一些适合老年人的产品,让老人能享受到科技发展的成果,他们的愉悦感也会提升。

记者 有哪些适合老年人使用的智能化产品?

李文捷 我总结跟老人生活有关的智能化产品大概有四种类型。

一类是与安全有关的产品,大部分老人长时间独居,有问题的时候身边没人怎么办?这就需要紧急呼叫的设备。

还有生活中的报警设备,比如煤气的报警,火灾的报警,进水的监测,防盗抢、防入侵报警设备等,包括智能摄像头,都可以归在安全设备里。

第二类是健康监测类产品,如可穿戴式设备,血糖、血压监测仪,还有通过尿液就能检测身体指标的智能马桶,能够监测到老人是否跌倒的地板等。

第三类是环境智能类产品,比如智能门、智能窗、智能照明控制系统等。这类产品一般通过遥感无线操作。清华有校友在做“智能窗”,如果它检测到室内燃气超标了,就会自动开启;检测到户外下雨了,就自动关窗,而且这个窗可以过滤pm2.5。这类产品都在实践和推广的过程中。

第四类是生活智能类产品,比如防干烧灶具、宠物机器人等等。

记者 现在智能化产品的开发是否满足老年人的需求?

李文捷 针对老年人开发的智能化产品种类很多,但适合使用的并不多。

做产品是最难的事,一定要跟终端用户沟通,真正了解客户的使用习惯和需求。但很多人开

发产品是“拍脑袋”式的,初衷是好的,但并没有做过市场调研。

有一款产品是BP机大小的报警器,别在腰上使用。机器内置有感应的芯片,能够知道使用者是在走路、睡觉,还是坐着,老人如果跌倒了报警器就会报警。

我给妈妈买了一个,但是我妈抱怨说,老人有几个穿裤子有腰带的?男士可能都不愿意,老太太就更用不上腰带了。这个东西没有佩戴的场景,暴露出的问题就是设计者对老人的生活习惯不清楚。

想研发出好产品不容易,推广到做适老化改造也是一样,不能想当然,要对老人的生活有深刻了解、有体会,才能做出好的改造方案。

记者 在老人生活环境方面,城乡间是否存在差距?

李文捷 城乡差别非常大,农村老人生活条件跟不上,有的治病都缺钱,何谈精细化的环境改造。很多老人还在用旱厕,别说智能马桶,先盖个厕所是最急迫的。

所以老人生活基本保障要先于适老化改造,而适老化的要求又不等同于残疾人的无障碍要求,残疾人有的年纪不大,但老人是全身性的衰老,跟残疾人的需求有差异。

城乡差距的客观存在也加大

了制定标准、做培训、做认证的必要性。有些山高水远的地方根本没人去改造，老人能自己有点概念也是好的，所以特别需要全民普及教育。

适老化标准编写将促进行业进步

从2020年下半年起，李文捷投身于编写由中国老龄产业协会立项编制的“适老居家环境”十项系列团体标准（简称“标准”）。该标准由老年宜居养生委员会、银发时代（北京）健康咨询有限公司、北京易肯建筑规划设计有限公司联合发起，是针对“适老居家环境”建设全过程的规范，包含适老居家环境的评估方法、设计要求、建筑节能、空气质量控制、建材选择、适老家具、老年辅具、智能产品的标准，及建设过程管控、建设施工要求等规范内容。

标准的制定将填补适老居家环境标准空白，为政策制定者提供针对性依据，帮助企业进行适老化转型升级，提升从业人员专业素质和技能，为从事适老居家环境建设的企业和从业人员开展相关工作提供可依据的标准和指导性要求。

记者 标准将带来哪些改变？

李文捷 我们目前在为整个流程的管控设计规范。为老年人服务是

刚需，但是在这个领域提供服务的企业及相关链条非常不完善，更没有标准，导致上下游之间都是割裂的，没有一个公司能融会贯通，做统筹管控。所以特别需要教育培训，需要有标准化的东西做指导。

对老年人和他们的家庭来说，有行业标准也是质量的保证。如果没有标准，对产品和服务没有标尺进行衡量，质量参差不齐，最后遭殃的还是老人。

最近系列标准的第一批五项标准已顺利编制形成初稿，正在广泛征求意见，第二批五项标准正式启动编写。

记者 您这些年的实践经验对编写标准有哪些帮助？

李文捷 老年人生活环境干预和改造，不是白纸一张的新建，是基于对既有建筑的了解进行针对性改造。我们国家过去四十年经历了快速城市化，建了大量住宅，户型、模数、结构、设备、装修等方面普遍存在非标准化的情况，加上老年人个体情况差异很大，如果没有大量的实际改造经验，编写出来的标准极有可能只是纸上谈兵而无法实施。

举个例子，比如地面高差，这常常是造成老人跌倒的直接因素。我们强烈反对老人家中使用地毯或有门槛。卫生间的高差尤其要不得，因为卫生间很多地方

有水，本来就容易滑倒，加上高差更容易摔跤。卫生间高差取消涉及改造，操作有难度，所以最开始的几年，我们觉得只要高差小于1.5厘米就行，不强制取消。

后来我发现这样不够安全，对老人来说，高差就是潜在风险。可能78岁的时候不觉得，但到了80岁，有高差就是致命的隐患。哪怕是5毫米1厘米的高差，也有可能造成摔倒。这次编的规范严格禁止有高差，1毫米也不行，就是因为被实践教育了。

再比如家具，有些老人家中的椅子是转椅。曾经就有老人在穿脱衣服的时候往转椅上坐，一出溜就跌倒了，造成骨盆粉碎性骨折。所以老人一定不能坐有轮子的椅子，老年人的椅子要重，才不容易侧移。这些都是在实践中总结出的经验。

记者 从事为老年人服务的行业最重要的是什么？

李文捷 养老服务是真正在实践“为人民服务”这五个字，以人为本是一种价值观，是一种行动，是所有的细节，是讲究“孝心+爱心+良心+匠心”的工作，保证质量的唯一办法就是推动全行业提升，要靠国家、社会和家庭全体动员，广泛宣传、弘扬“孝”文化、制定扶持制度、建立标准规范、加强行业管理、启动学科教育、培训职业人才。📍