

# 日常起居雷达感应身体状况 点火做饭烟感自动报警救险

## 家居适老化改造有了样板

在房门1米多高的位置设低猫眼，方便坐轮椅的老人查看；换鞋凳两侧有扶手，能让老人站起时有支撑……这些年轻人想不到的细节，恰恰是老年人居家生活迫切需要的。

年底前，北京市要在上百个街道建设适老化改造样板间。目前，首批9个样板间建成，将在3月底前投用。记者提前探访发现，适老化改造已不再是装扶手、拆门槛那么简单，而是以巧思让老年人身体、心理都舒服。

### 场景1：门厅

#### 量身定制 小换鞋凳里有大讲究

位于天通苑三区街心花园7号的样板间就在社区养老服务驿站里，也是9个样板间中最大的，面积达200平方米。适老化从门口的小换鞋凳就开始了。

“首先，它不能太低，太低老人坐下去容易起不来。但是应该多高，每个人是不一样的。”设计该样板间的天坛家具技术研究院副院长张树胜一边坐下来演示，一边解释，很多老人腿没劲儿，换鞋凳最合适的高度应该是坐下来时大腿和小腿呈90度。

家里两位老人身高不一样怎么办？为此，每个换鞋凳上会放一个较厚的垫子，个高的老人可以垫着厚垫换鞋。不仅如此，换鞋凳两侧特意高出来10厘米，增加了扶手，方便老人站起时支撑；换鞋凳下方还搭了层板，能用来放拖鞋。

换鞋凳旁，一款年轻人爱用的“洞洞板”格外显眼。装在这里，考虑的是老年人的上肢。一些上岁数的老年人，胳膊抬不了太高，所以帽子、雨伞可以挂在洞洞板上较低的位置；较高的位置可以留给家里的年轻人使用。

从一个换鞋凳就能看出来，适老化改造是量身定制。“设计方案前得先入户评估，设计师和健康咨询师一起完成。”张树胜介绍，既评估老年人的跌倒风险，检查身体状况，测试平衡能力；又评估居家环境安全，看看房子有哪些风险，设计时要重点解决。

### 场景2：客厅

#### 关注心理 少用扶手暗示人老了

很多人以为的适老化改造，是在墙上安装很多明显的扶手。但在设计人员看来，这是年轻人自己设想的，没从老年人的角度出发。

去年，甘家口街道三里河路9号院的住建部社区养老驿站结合日常需



墙上安装的毫米波雷达监测老人是否跌倒。



客厅里的适老茶几，圆角设计防磕碰，下方空间较高方便老人腿部伸展。

求，把老年人居家生活的不同场景融入适老化改造样板间中。最宽敞的活动空间现在变成了客厅，过去装在墙上的很多扶手也消失了，换成了一排柜子。

“扶手多了，其实会暗示老年人‘你老了’‘你腿脚不好了’，老人看到心情反而不舒服。”该样板间建设总负责人中国建筑标准设计研究院副总建筑师郝学解释。这排柜子大约85厘米高，正是扶手的高度，相当于是“隐形扶手”，减少了苍老感的暗示。

老年人心理已是适老化改造不可忽视的因素。样板间的客厅里，架子上的十几盆水杯大小的花卉就有特殊功能。“这都是从无数种植物中找出来的疗愈植物。”选用这些植物的中国建筑标准设计研究院适老建筑实验室主任王羽举例，一种名为“碰碰香”的植物，叶面毛茸茸的，且叶片细腻，摸一下手上就会沾上香味。对于一些因病导致手指不太灵活的老人而言，触摸它可以帮着锻炼触觉，有助手部精细动作能力恢复；旁边的“绿色网纹草”的最大亮点就是极易养护，生命力顽强，从而树立老年人的自信心。

### 场景3：卧室

#### 科技加持 自动驾驶技术监测跌倒

小小样板间，也是汇聚各种最新适老化理念、工艺、产品的舞台。

三里河样板间的卧室中，一台负氧离子的检测仪很显眼，即使是房门大开、人员走动的时候，上面的数字依然能逼近6000。“这源于卧室墙面使用的负氧离子漆。”郝学解释，这种漆是由大自然中电气石制备而成的，电气石可以不断从正极捕获分子，强制分离出负离子，有益老年人健康。

旁边的床头柜也藏着玄机。看似大小、样式没区别，但它里面还装着一台空气净化器。这是因为老人的卧室空间一般比较有限，地上摆放太多的东西容易磕碰。

天通苑样板间墙上，一个跟瓷碗差不多大小的白色传感器使用了跟自动驾驶汽车相同的技术——毫米波雷达。通过毫米波雷达，可以监测老年人有没有摔倒，有没有正常起床。“以往的改造中我们发现，老年人其实也很在意自己的隐私，因此会排斥安装

摄像头。”张树胜说，这种毫米波雷达不带摄像头，外界是看不到的，如果发现了异常情况，就可以第一时间通知子女或物业工作人员。

记者探访发现，诸多样板间配备的智能家居开始为老年人“做减法”，把各种复杂功能归为一键完成。比如，门口的智能屏幕上，可以直接选择“睡觉”“起床”“离家”“回家”等模式，老年人选择了“离家”按钮，就可以一键关闭全屋的灯光。

### 场景4：卫生间

#### 安全舒适 浴室柜镜面是斜的

卫生间是老年人跌倒的重灾区，如何变得更安全舒适？

从门说起。老人在卫生间发生跌倒后需要急救，如果门向内开，门扇容易被挡住；但如果向外开，平时会占用外部空间，里面的人开门时也可能撞到外面的人。三里河的样板间就在卫生间安装了一款既可向内开也可向外开的新产品。

再看卫生间的防水。瓷砖里面，藏着一项新技术成果——防水背衬板，这相当于在地面或墙面中给瓷砖做背衬，除了提供支撑，还形成了一道屏障，防止水分渗透，并有保温效果。“这种材料简化了传统施工的挂网流程，安装起来更简单，适老化改造的整体工期也会大幅缩短。”郝学说。

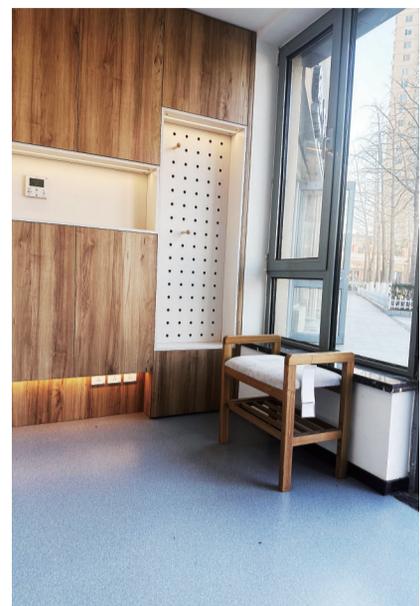
天通苑的样板间里展示着不同型号、大小的扶手，安装位置格外讲究。比如，马桶一侧的扶手是帮助老人支撑站起的。但这个扶手需要严格安装在一侧身体的斜前方，大约要在马桶前的25厘米到30厘米，马桶中线距离扶手大约45厘米，太前、太后都起不到支撑的作用，反而容易摔倒。

适老化改造的浴室柜也有变化，洗手盆的下方悬空并采用凹入式设计，轮椅就能无障碍地推进去，方便老人自主洗漱。为此，镜面也专门向下倾斜一定角度，能让坐轮椅的老人看到镜子中的自己。

### 场景5：厨房

#### 规模化助改造成本下降

厨房也是家庭装修的“大头”，适老化改造中如何兼顾舒适和划算？



量身定制换鞋凳，一旁的矮柜相当于“隐形扶手”。

负责设计朝阳区3个样板间和东西城样板间的今朝装饰适老研究院院长赵元辉以吊柜举例，很多老年人无法拿到吊柜里面的东西，所以现在的适老化方案采用了下拉式吊柜的设计。“相比价格较贵的电动吊柜，也有手动下拉吊柜，价格就从几千元下降到几百元。”

“燃气灶忘了关，一旦发生干烧，烟感警报发给子女，子女赶过来就比较晚了。”赵元辉介绍，经过燃气灶、油烟机、门窗等企业共同合作，烟感设备与家电联动起来。当检测到烟雾，除了警报，还会自动关闭燃气灶，打开油烟机，并启动窗户上的开窗机，快速打开窗户。

据北京晚报



卧室里的床具可以调整成沙发。



厨房手拉吊柜方便老人取放厨具。