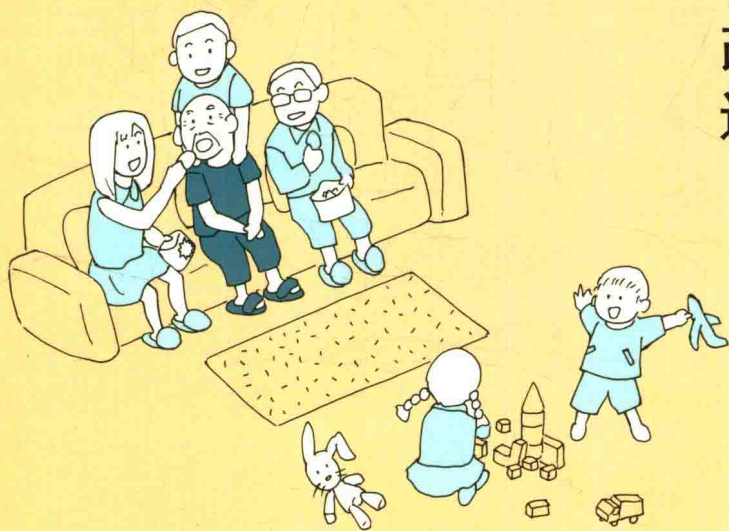


# 家·养老

居家养老住宅适老化改造

主编 林曦  
副主编 翁浩  
姚琪  
杨熹微  
章曲



中国建材工业出版社

# 家 ◎ 养老

居家养老住宅适老化改造

主 编 林曦  
副主编 翁浩 姚琪  
杨熹微 章曲

中国建材工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

家·养老：居家养老住宅适老化改造 / 林曦，姚琪，章曲主编. —北京：中国建材工业出版社，2016.11

ISBN 978-7-5160-1677-0

I. ①家… II. ①林… ②姚… ③章… III. ①老年人住宅—建筑设计 IV. ①TU241.93

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第242658号

家·养老：居家养老住宅适老化改造

林曦 姚琪 章曲 主编

出版发行：中国建材工业出版社

地 址：北京市海淀区三里河路1号

邮 编：100044

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：9.75

字 数：78千字

版 次：2016年11月第1版

印 次：2016年11月第1次

定 价：69.00元

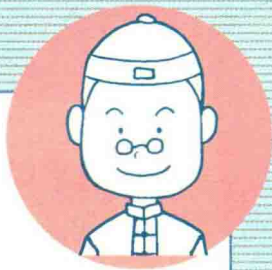
---

本社网址：[www.jcbs.com](http://www.jcbs.com)

微信公众号：[zgjcgychs](https://www.weixin.com/zgjcgychs)

本书如出现印装质量问题，由我社市场营销部负责调换。联系电话：(010) 88386906

# 缘 起



两年多来，每每回到父母的家中，我总是感觉时间犹如停止一般，内心似雨后彩虹寂然澄清，无比踏实。

一向沉稳的我，从小到大习惯了有条不紊、从容随性的生活与工作。但，我能确定，即使日复一日重复如常，这踏实感如此真切，不同以往。

每周末早晨，推开大门，视线穿过垂帘和靠背木椅中间的空当，直直望向窗口，阳光懒洋洋地染在紧依窗畔的沙发上，暖了一室。父母大人坐在餐桌前，慢悠悠地呷着小米粥，时不时地抬头瞄两眼电视荧屏，还不忘催促两声一起早餐。听到催促，我忙不迭地把手机、钥匙、钱包放进鞋柜上方的白色瓷缸里，紧跟着一脚跨入厨房，

随手拿起碗筷回身进屋。接着，盛粥、取馒头片、夹鸡蛋，一气呵成，坐定，视线在父母面庞与电视屏幕之间游走，聊着有一句没一句的家长里短。

早餐过后，我窝在沙发上闭目感受明媚窗景与徐徐暖风，不经意间，二老已将碗筷收拾妥当，在一伸手、一弯腰、一旋身中已然妥妥地穿戴齐整，在我的搀扶下缓缓出屋，开启一整日的阳光慢生活。

这就是我，回到父母家的模样。我终于让父母拥有了一个适合他们养老生活的家。

这是一次纠结而漫长的全面改造计划——自2012年初母亲大人出现不适状况，从康复治疗到装修理念推翻，反复思索、学习、沟通，以及过程中的不断比对、内省、磨合、重整，直至2013年中才成形。仿佛一次修行而后慧悟，成就非凡。

——是的。一直以来，我始终相信：“养老，居家是归处。”当“家”能够合乎老人的起居方式、需求与愿望，养老生活便能安顿舒坦、有滋有味、自在自得。而今，历经数年的构思落地，及超过两年的人住体验，我再度确切印证了这一点。

这一切，是如何发端的呢？

回首往昔，个中故事缘起，也许应该从我和初中同学开始说起。

我，北京人，专业装修二十年，自诩为“掌柜的”并乐在其中。初中同学“曦总”，人称资深市场研究专家，在投资领域混得有声有色。2004年夏，志同道合的我们合伙创业，组建了一家装饰装修公司，曦总超强的社会活动力和我高效的执行力激发了奇妙的化学反应，我们的装修事业风生水起。而对于装修方面的繁碎琐事我也算是了然于心。

平凡的生活中，也会泛起涟漪。这一天，七点才过，我刚进家门，突接老父来电，母亲大人家中不慎摔倒受伤，手臂骨折，立时急送医院，所幸并无大碍。在治疗和康复过程中，我和母亲的主治医“翁老”日渐熟络，我钦佩这位康复从业者的博学和处事泰然，时不时地向他讨教康复医疗的专业知识。在他的诊治指导下，母亲的身体恢复正常。

回家后，我却整日心慌慌，忧心于父母在家可能出现的种种不适。我一边咨询“翁老”如何在家做康复，一边夜以继日地翻阅养老和无障

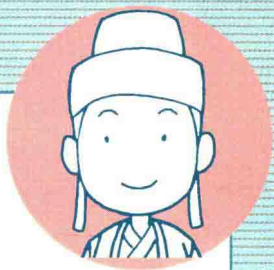
碍设计书籍，还一边构思适合父母生活的改造方案。在此期间，曦总推荐了他的一位挚友——养老专家“杨桑”，他久居日本，熟谙适老化改造设计之种种，我们一起反反复复左右比较思量了好久，终于一点一滴勾勒出了一个美观、环保，最关键的是，更适合父母养老的家。

之后，两年多时间尽情享受彻头彻尾的踏实感，亲身眼见父母含饴弄孙、品茗细酌、悠然自得的居家情怀。我顿然惊觉，只要格局上、设施中一点微小的改变，生活的形貌与节奏便天差地别，而这是很多人包括我之前所没有意识到的。几经考量，我成立了第一家专业从事住宅适老化改造的企业，从中一步步构建我对设计、对改造、对养老以及对生活的认知、观点、立场与信仰，并将自此收获的经验一一投注于老年人的日常生活中，年年岁岁月月日日不断实践、淬炼、融会贯通，终成此书，希望能有更多的老人如我父母一般获益于适老化改造。



姚琪

2016年9月



## 火花 心灵碰撞的

乙未仲夏，岁至不惑的几老友，欢聚之余偶聊及人生。深感岁月如梭，各自匆忙间已在装修改造、康复医疗领域苦耕二十载，虽不可自称专家，但也算各自专业领域的资深人士。聊其工作侃侃而谈，谈其年迈的父母，却话语寥寥，感慨万千。叹岁月蹉跎，叹感恩之情。“老吾老，以及人之老”，每一个人都会进入秋日暮年，面对看似悄然而至却来势滂沱的银发浪潮，我们恍然自省，可否通过自己的技能和经验让那些为我们操劳一辈子的老人都能在家养老，在家安度晚年。

故土难离，老家难舍，那些见证了他们半辈子生活的老房子，承载了太多美好的回忆。



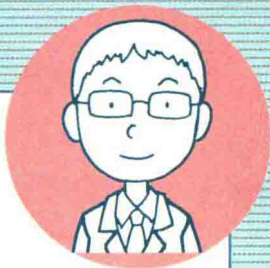
有熟悉的环境，相互照应的街坊，便捷的交通……改老房换新颜，住宅适老化改造之事迫在眉睫。众友反复寻证，秉灯奋书，聚多人之智，为其骨壮肉丰，不惜赤面相争，终著一书——《家·养老》。

繁琐之文字令人乏味，寥寥之话语又不能尽言。想让一本专业书做到深入浅出，信手翻阅却开卷有益，谈何容易。我和几位笔者尽量用轻松的语气扼要阐述，字里行间隐含着精确的国标数据、医学评估、技术规范 and 行业标准。殚精竭虑地让那些想在家安度晚年的老人们，明明白白地装修，高高兴兴地入住，圆圆美美地养老。此愿如达，全体笔者将无限欣慰。



翁浩

2016年9月



## 养老 处处需“走心”

留学二十四载，我收获最大的是发自内心的服务意识的养成。希望贯穿本书的服务意识，能够给读者带来启发和改变。

文中众好友智慧纷呈，针对已有房屋的“适老化改造”，就堪比人生路口的转弯，可以改变事物运行的轨迹。针对自己或家人老后的生活起居，甚至是不同程度的护理，未雨绸缪意识先行、通过专家进行专业筹划、再通过专业团队来逐一落实——“知行合一”让居家养老很简单。

我本来是从事儿童环境研究的，尤其针对儿童的游戏环境有多年的理论和实践研究基础，研究发现：孩子们最喜欢的环境，多是由“趣味性”的多少决定，同时也具备人为或者自然天成

的安全、舒适条件。这些孩子们的原始诉求竟和本书“居家养老”的核心理念完全契合。

早在2005年，我就曾经和清华大学美术学院环境艺术设计系郑曙阳教授探讨过“儿童加老人”的主题研究。预测中国会迎来“有趣有料”儿童市场和养老市场的井喷，现在迹象明显，无论是官方还是民间，两种话题愈演愈烈。“儿童加老人”的跨界融合，必将迎来历史机遇：物理层面，老人和儿童可以互相看护照顾；精神层面，老人们的阅历经验和知识文化可以毫无保留地传递给孩子们，满足孩子们的“好奇心”和“求知欲”，同时孩子们的童真和活泼会感染老人们，无形中满足老人们最大的“去孤独化”诉求。在具体项目中，创造或改善不同层级、规模的儿童老人共生环境并提供精准服务，必将会给扑面而来的婴儿潮和养老刚需带来“独门解药”。

从业近二十年来针对近六十多个具体建筑项目的深入，还让我掌握了更加专业的管理技巧，通过协调各方资源全面达标！中国的养老产业

是朝阳产业，是蓝海市场，会促使各行业跨界整合，而按照“9064”的概念，“居家养老”将是重要的起始端和绝大的市场占有率。

本书开卷言宗：“客户至上、诚信为本”，养老需要“走心”！我和伙伴们愿意从小我做起，依靠各类专业技术经验，用心成为一系列“适老化改造”的“细节梦想改造家”！和我们所服务的客户、所携手的外部团队一起分享资源，共创明天！



杨熹微

2016年9月



## 我们的时代

作为一名七零后，我的成长，恰好伴随着中国社会由激荡转入正轨、然后迅猛发展、乃至飞奔至今的过程。我们用四十年，体验到了西方社会用四百年走过的历史进程，我们幸运地亲身经历并且参与这让人眼花缭乱的一切。幸运，且满足。

因为长期关注市场和研究市场，于专业投资领域中，自己有着一定的判断，所以在新经济扑面而来之时，无论是将近二十年前的互联网大潮，还是今天方兴未艾的物联网时代，我和我的团队可以骄傲地说，我们没有让支持者失望，我们携手并肩行走在成功的道路上。

时至今日，投资创业已经成为最炙手可热的

话题，整个时代都在寻找挖掘着一切可能存在的机会。但是当狂热成为主流声音的时候，我认为恰恰应该更需要理智、冷静的判断：这个时代里，与我们每一个人的自身利益、价值乃至生命都休戚相关的，到底是什么？这个时代真正需要的是什么呢？我们能为这个时代做什么？

你可以称之为这是一种责任感，但我更倾向于理解成：一个专业市场投资人士的新目标。这个目标就是：对人的切实关注。

具体而言，即对老年人群的整体社会关注。因为无论你、我，还是我们的家人和朋友，都终将或正在老去，对生命的关爱，其实是我们对这个社会最深的敬畏与致意。

古代的圣贤早已留下“老吾老，以及人之老”的箴言，那么，当下科学的洪荒之力，可以用无比的能量推动前贤的理想得以实现，这正是上天给我们最好的礼物！

如何让老人的晚年生活安全、舒适、有尊严，并将之与全社会资源有效链接，是我和我的团队此刻关注的重点。我确信，这也是时代为之

共鸣的经济热点和道德热点。“为在家养老插上一双互联网的翅膀”，一个很有使命感的话题，不是么？

希望对我们身边的每个人而言，这都是一个最美好的时代，我们都是幸运者，无论是参与者，还是受益者，就像我们幸运地被赋予了生命一样。

这就是我们的时代！



林曦

2016年9月

# 目 录

- 1 养老就在你我身边 / 1
  - 老龄化社会状况 / 3
  - 养老服务现状 / 7
  - 居家养老，大势所趋 / 11
- 2 适老化改造需求无处不在 / 17
  - 老龄群体的生活特征 / 19
  - 既有住宅的养老问题 / 24
- 3 适老化改造处处有玄机 / 31
  - 老龄群体的需求分析 / 33
  - 传统装修住宅的养老问题 / 37
- 4 无评估怎言“适” / 45
- 5 住宅评测“适”倍增 / 53
- 6 小改动，大便利 / 61
  - 适老化改造通用要点 / 63
  - 适老化改造空间分析 / 72



- 7 特殊要求，专业处理 / 81
- 8 优质工程必有超白金标准 / 99
- 9 寸步不让的铁面监理 / 109

后记 / 116

附录 / 118

参考文献 / 131