

康养理念导向下养老空间室内艺术设计的优化研究

魏亚鹏 刘长嵩 司景丞

大连工业大学艺术与信息工程学院, 辽宁大连, 116400;

摘要: 随着人口老龄化趋势的加剧, 传统的养老模式已经不能满足老年人日益增长的高品质生活需求。康养理念是一种重视生命品质与身心健康的综合性理念, 给养老空间设计赋予了新的理论引导。本文主要研究康养理念在养老空间室内艺术设计中的应用和优化策略。从老年人生理、心理和行为特征入手, 指出现有养老空间设计在情感关怀、艺术审美、功能适配等方面的不足。本文从色彩心理学、光环境艺术、空间叙事性、多感官体验四个方面, 提出构建具有疗愈功能的室内艺术环境的策略。研究表明, 把康养理念融入室内艺术设计中, 不仅可以提高空间的适老性, 还可以利用艺术干预手段来缓解老年人的焦虑情绪, 延缓认知衰退, 从而达到身、心、灵全方位照护的目的。

关键词: 康养理念; 养老空间; 室内艺术设计; 适老化; 疗愈环境

DOI: 10.64216/3104-9672.25.04.011

引言

如今, 由于人口结构发生深刻变化, 老龄化问题引起了全世界的关注。养老问题不再只是解决一张床、一日三餐的生存保障问题, 而是怎样让老年人过上有尊严、健康、快乐的晚年生活。康养(Health and Wellness)理念随之产生, 它不再只是简单的医疗护理, 而是从环境、服务、生活方式等各方面入手, 对个体的生理健康、心理平衡、社会适应能力进行综合干预。

而目前养老空间的设计存在着医院化或者旅馆化的倾向。前者过于强调医疗功能, 空间氛围冰冷单调, 容易给老年人带来心理压力和病耻感; 后者过于追求豪华装饰, 忽略了老年人特殊的生理机能和心理需求, 造成空间华而不实, 缺乏归属感。室内艺术设计是调节空间氛围、传递情感关怀的重要方式, 在养老空间中常常被边缘化, 甚至被当作可有可无的点缀。优秀的室内艺术设计除了有审美价值之外, 还有很强的“艺术疗愈”功能。色彩、光影、材质、陈设艺术等可以潜移默化地调节老年人的情绪, 唤起美好的回忆, 重塑生活的信心^[1]。因此, 在康养理念的指导下, 探寻养老空间室内艺术设计的优化途径, 对提高养老服务质量、营造人文关怀的居住环境有着十分重要的理论意义和现实意义。

1 康养理念与老年人需求的深层契合

1.1 生理机能退化对空间环境的特殊要求

随着年龄的增长, 老年人的感官系统、运动系统都会出现明显的退化。从视觉方面来说, 晶状体黄化导致

蓝绿色系识别能力降低, 对眩光更加敏感; 从听觉方面说, 高频声音接收能力减弱, 容易受背景噪声影响; 从触觉上讲, 皮肤敏感性下降, 温度、材质的感知迟钝。运动机能衰退出现为步态不稳, 平衡能力下降, 反应迟钝, 对于空间的无障碍和安全性要求很高。康养理念主张主动健康, 即通过环境设计来弥补生理机能的缺失。室内艺术设计中对标识系统色彩对比度的处理、防滑材质的艺术化拼贴、扶手造型的工学优化等, 都是对生理退化的积极回应。回应不是被动的辅助, 而是用艺术化的手段把适老功能隐藏在美学形式里, 使老年人在不知不觉中获得安全感和掌控感, 从而维护其自尊心。

1.2 心理情感需求与艺术疗愈的关联

老年阶段往往伴随着社会角色的丧失、亲友离世的悲痛以及对死亡的恐惧, 孤独感、焦虑和抑郁为常见心理问题。康养理念的核心理念就是关注心理健康, 提倡用积极的环境心理干预来改善情绪状态。艺术设计起着不可替代的作用。根据环境心理学理论, 某些色彩、图案、形态可以直接作用于人的边缘系统, 引起情绪反应。温暖的色彩会带来包裹感, 自然元素的加入可以缓解精神紧张, 怀旧风格的陈设可以引起深层的情感共鸣^[2]。室内艺术设计以创建具有叙事性的空间场景为手段, 使老年人同过去产生联系, 找回自我价值感。艺术疗愈不是直接的医疗手段, 而是一种柔性的、持续的心理按摩, 给老年人提供了一个可以寄托情感、安放灵魂的精神栖息地, 是实现康养目标的重要一环。

2 现有养老空间室内艺术设计的问题剖析

2.1 情感化设计的缺失与同质化现象

目前市场上的各类养老机构、适老公寓室内设计上，很容易陷入同质化的泥潭。为了方便清洁和管理，大量使用了白色、米色等中性色调，地面使用的是PVC材质，家具样式千篇一律。这种标准化的设计虽然满足了基本的运营需求，但是极度缺乏情感的温度。空间中缺少能激发老年人生活热情、审美情趣的艺术元素，墙面通常只有简单的通知栏或者宣传画，没有真正的艺术品或装饰画。单调乏味的环境容易造成感觉剥夺，加快老年人认知衰退的速度。除此之外，很多设计都模仿西方或者日本的养老模式，没有考虑到本土老年人的文化背景和生活习惯。缺少适应中国老年人喜欢热闹、聚会习惯的公共交往空间艺术营造，造成空间利用率低，老年人无法在其中建立新的社交关系，从而加重了孤独感。

2.2 适老性与艺术性的割裂

在具体的项目中，适老性设计与艺术设计一般被看作是两个互不相关的系统。适老性设计主要由建筑师或者医疗顾问来完成，关注扶手的高度、通道的宽度、家具的圆角处理等实用性指标；艺术设计由软装设计师来完成，主要注重视觉效果的展示。两者脱节造成诸多问题，功能性设施显得突兀、生硬，破坏了空间整体美感；艺术装饰又往往成为安全隐患或者清洁死角。例如防滑而铺设的粗糙地垫破坏了地面的完整性；为美观而设置

的复杂吊灯容易产生眩光干扰视线；摆放的艺术雕塑会阻碍轮椅通行。割裂不但降低了空间的使用品质，也违背了康养理念中心身一体的原则。好的养老空间设计要将适老功能巧妙地融入到艺术形式当中，在老年人欣赏美的同时自然地获得便利与安全。

3 康养导向下室内艺术设计的优化策略

3.1 色彩心理学在空间中的疗愈应用

色彩是室内艺术设计中最具有表现力、感染力的元素。康养理念之下，色彩的选择与搭配要依照老年人的视觉生理特性及心理诉求。首先要提高色彩的明度和纯度来弥补老年人视觉系统退化的情况。推荐使用高明度的暖色系，浅橙色、米黄色、暖木色等为空间主色调，营造温馨、积极的氛围^[9]。其次，用色彩的冷暖对比、功能分区来进行空间导航。例如，在餐饮区用橙红色来增加食欲；在起居室用淡蓝色或者浅绿色来让人感到平静；在走廊和楼梯处用高对比度的色彩条带来提高可视性，预防跌倒。另外色彩设计还要考虑到认知症老人的特殊需要。研究表明，一些色彩组合可以用来帮助记忆和识别。可以给不同的楼层或者护理单元设定不同的主题色，帮助老人建立空间坐标。同时避免使用大面积的深色或者过于复杂的图案，以免引起老人的幻觉或者不安。

表1 养老空间不同功能区域的色彩艺术设计策略

功能区域	康养目标	推荐色系	艺术设计手法	避免事项
公共客厅	促进社交、活跃氛围	暖黄、浅橙、木本色	搭配色彩鲜艳的抱枕、挂画，营造家庭聚会感	避免大面积冷灰调，防止产生疏离感
餐厅	增进食欲、愉悦心情	橙红、嫩绿、奶白	采用暖色灯光配合色彩明快的餐具和桌布	避免使用蓝紫色系，以免抑制食欲
卧室/休息室	助眠安神、情绪平复	淡蓝、浅紫、米灰	使用低饱和度的莫兰迪色系床品和窗帘	避免高饱和度的红黄色，防止精神亢奋
康复训练区	激发活力、集中注意力	柠檬黄、天蓝、草绿	利用色彩几何图形划分训练区域，增强趣味性	避免色彩过于杂乱，分散注意力
走廊/通道	清晰导视、安全警示	对比色(如黄与黑、白与蓝)	设置彩色的扶手带和地面导向线，结合艺术墙绘	避免使用易产生视错觉的黑白棋盘格纹

3.2 光环境艺术的节律调节与氛围营造

光不单是照明的工具，也是调节人体生物钟（昼夜节律）的重要因子。作用可以拆分为三重机制：生理调节、行为引导、心理安抚。生理上，老年人松果体功能衰退，褪黑素分泌节律紊乱、总量减少，引起入睡困难、早醒、日间嗜睡；动态光环境通过精确控制色温、照度的变化，白天用4000K~5000K高色温、300~500lx中高照度光抑制褪黑素，提高警觉性；傍晚开始逐渐过渡到2700K~3000K、100~150lx暖光，温和激活褪黑素合成通路。其二，从行为上来说，光是天然的时间提示

器，早晨明亮的光线加强起床仪式感，下午柔和的光线提示活动结束，夜间低照度的区域自然引导入睡的路线，形成可以感知的昼夜节律锚点。第三，从心理层面来说，艺术化光设计消解机构感：摒弃直射和裸露的光源，采用嵌入式灯槽、织物灯罩、木质格栅来实现漫反射和间接照明，完全消除眩光和阴影惊吓；墙面用光影投射出四季植物剪影、窗棂格栅纹样或手绘云霞，虚实相生的手法营造出呼吸感空间；灯具本身也成了叙事的载体：青瓷釉面台灯呼应江南记忆，竹编灯罩唤起田园意象，黄铜包边落地灯则承载着上世纪生活的质感。每一个光

影的转换都不是由技术参数堆砌而成的,而是用光来书写时间维度上的可以感知、可以信任、可以依恋的康养节奏。

3.3 空间叙事性与怀旧疗法的植入

怀旧疗法作为循证有效的老年心理干预手段,其作用机制可以拆解成三重路径:记忆激活、情感联结、身份确认。记忆激活依靠具象化的符号,老式搪瓷杯的红漆斑驳、缝纫机踏板的金属磨损、黑白电视机边框的微黄包浆,这些高辨识度的实物会触发海马体的回忆回路,由于触觉、质感等多维线索的增强神经联结。其次,情感联结要靠空间场景的沉浸式营造,“时光长廊”里,墙绘不只是展示旧街景,还有可互动的元素——旋转式老式电话拨号盘、可掀开的仿木纹信箱格、印着泛黄邮票图案的地砖,怀旧由被动观看变为主动参与。第三,身份确认体现个体叙事权:私人空间里,照片墙使用模块化磁吸系统,老人可以随时更换照片;展示架预留凹槽接口,适配不同尺寸的老奖状、粮票册或者手写日记本;墙面预留软木基底和可书写涂层,支持粘贴、涂画、留言等多种表达方式。需要注意的是,怀旧不能简单地照搬过去,而是要进行适老转译,即老物件经过安全加固和圆角处理,影像素材采用高对比度喷绘以防止视觉疲劳,文字说明用大号字体和语音二维码。当一个以前的纺织厂技工抚摸着仿真的织布机木质梭子的时候,当退休老师在“我的讲台”微型展柜里回忆三十年教书生涯的时候,空间完成了从物理容器到生命见证者的转变,它不缅怀逝去的岁月,而承载着鲜活的生命。

3.4 多感官体验的艺术介入与自然亲和

由于单一感官功能的自然衰退,老年人对于环境的感知越来越依靠多通道协同反馈。生理特点要求室内设计要打破“重视视觉轻体验”的思维定势,系统地建立触觉、听觉、嗅觉以及微温感的四维感官支持体系。在触觉方面突出“可触摸的艺术”,采用浅色橡木、胡桃木等纹理清楚、导热适中的木材做扶手和台面,表面有细微的木纹肌理;沙发、座椅优先选用高密度棉麻混纺布料,支撑与柔软兼具;墙面使用浮雕式亚麻纤维壁纸或者手工陶土涂料,形成安全可触的立体触点。听觉上要兼顾舒缓性和熟悉感,背景音效根据时段智能切换,晨间用清越的鸟鸣、溪流声唤醒节律,午后穿插低频爵士、地方戏曲选段,晚间转为白噪音、轻柔哼唱,音量控制在40-50分贝,吸音棉+弧形顶面实现声场均匀分

布。嗅觉设计遵循“低浓度、高辨识、强唤起”的原则,香氛系统只在公共起居区和走廊节点微量释放,使用真正的植物蒸馏精油(迷迭香提神、甜橙提振情绪、雪松安定神经),不使用合成香精刺激黏膜;同步在窗台、种植架上布置薄荷、罗勒、柠檬马鞭草等可以触摸、可以闻香、可以采摘的食用香草,加强嗅觉与动作、记忆的联系。另外补充微温感关怀,地暖表面加装微绒地毯,冬日阳光照射区设置石墨烯恒温坐垫,使体感温度梯度更缓。所有的感官介入都经过了老年医学团队的验证,确保没有过敏源、没有眩晕风险、没有认知负担。分层递进、互相呼应的多感官艺术策略弥补了感官衰退造成的隔阂,在无形中重建了老人与空间之间的一种信任关系,使疗愈从皮肤表面渗透到了心理深处。

4 结论

康养理念导向下的养老空间室内艺术设计,是一项融合了医学、心理学、工学与美学的系统工程。它要求设计师跳出传统的装饰主义误区,站在生命关怀的高度,重新审视老年人的身心需求。本文通过研究指出,优化养老空间室内艺术设计应遵循“适老为本、艺术为用、情感为魂”的原则。通过科学的色彩规划,补偿视觉退化并调节情绪;利用动态光环境艺术,重建老年人的昼夜节律;植入叙事性的怀旧元素,构筑精神慰藉的港湾;整合多感官的艺术体验,营造自然亲和的疗愈氛围。这些策略的实施,将有助于打破现有养老空间冷漠、同质化的僵局,创造出既安全舒适又充满人文关怀和艺术魅力的居住环境。这不仅是对老年人生存质量的提升,也是社会文明进步在设计领域的具体体现。未来,随着科技的进步和康养理论的深化,智能化交互艺术、虚拟现实体验等新技术手段也将逐步融入养老空间,为室内艺术设计的优化提供更广阔的可能性。

参考文献

- [1] 刘九菊,李国鹏,李世芬,等.地域文化传承下的综合康养社区规划与适老居住建筑设计教学探讨[J].建筑与文化,2024(5):11-12.
- [2] 李超.多产协同视角下康养社区设计研究策略[J].中文科技期刊数据库(文摘版)社会科学,2025(8):211-214.
- [3] 刘蓉,陶洁.旅游养老服务模式下老年人幸福感提升研究——以永州市金洞康养旅游中心为例[J].标准生活,2025(5):132-135.