

让老人住得更安全、更舒服

适老化改造的七大关键点

■ 庄秀

中国 60 岁以上人口已经突破 3 亿,很多家庭开始面临一个问题:父母年纪越来越大,原来住得好好的房子,开始变得“不安全”了——卫生间易滑倒、起夜摸黑、弯腰

困难……适老化改造不是把家改成“养老院”,而是通过一些细节调整,让老人住得更安全、更舒服。下面是适老化改造中最重要的七个关键点,供大家参考。

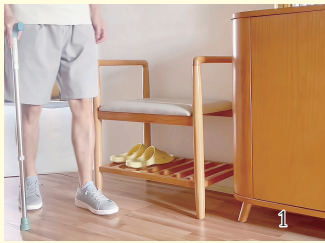
1. 玄关要预留换鞋凳和扶手

很多老人摔倒不是在卫生间,而是在玄关换鞋的时候。弯腰换鞋、单脚站立,对老人来说风险很高。

建议做法:玄关柜旁边预留一个换鞋凳的位置,凳子高度在 40-45 厘米比较合适,老人坐下和站起都不费力。旁边墙面安装一个 L 型扶手,站着换鞋的时候可以扶一把。

2. 全屋地面尽量无高差

门槛石、过门石、地板和



瓷砖之间的交接处,这些几厘米的高差对年轻人来说不算什么,但对腿脚不便的老人来说,每一个都是“绊脚石”。

建议做法:全屋通铺同一种材料,或者用极窄压条过渡。卫生间门口如果要做挡水,用长条形地漏代替传统挡水条,这样地面基本是平的。全屋地面高差控制在 5 厘米以内最理想。

3. 卫生间要做好防滑

卫生间是老人最容易出意外的地方,需要重点处理。

建议做法:

淋浴区:不要用玻璃淋浴房,改用浴帘+挡水条。玻璃门对老人来说有碰撞风险,而且万一在里面摔倒,玻璃门可能打不开;

地面防滑:选防滑系数 R10 以上的地砖,或者铺防

滑垫;

扶手:马桶旁边装上翻式扶手,淋浴区装 L 型扶手。扶手高度距地面 75-85 厘米;

尽量用“坐浴”:淋浴区放一个淋浴凳,坐着洗澡比站着安全得多。

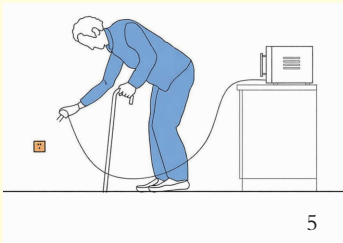
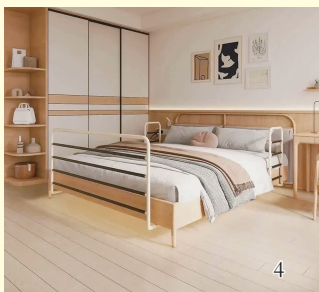
4. 卧室到卫生间的动线要装感应夜灯

老人起夜是高频场景,摸黑开灯这个过程本身就有风险。

建议做法:从卧室门口到卫生间门口,沿墙脚安装人体感应式夜灯,光线柔和、自动亮灭。高度距地面 30-40 厘米,刚好照清楚脚下的路,又不会晃眼。插座在装修时提前预留好。

5. 开关高度要降低,插座高度需升高

常规装修中,开关高度是



130 厘米,插座高度是 30 厘米。但对老人来说,抬手够开关、弯腰插插座都不太方便。

建议做法:开关下移到 110 厘米,插座上移到 60-80 厘米(比如电视柜上方、床头柜上方)。这样坐着轮椅也能操作,不用弯腰。

6. 厨房操作台面做好高低差

老人的腰和膝盖普遍不太好,长时间弯腰切菜或者抬着胳膊炒菜都很吃力。

建议做法:做高低台面——水槽区 85-90 厘米高



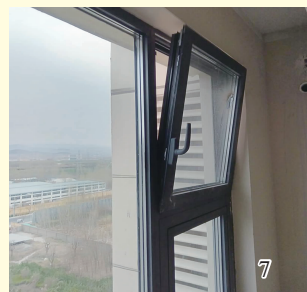
(洗菜不用弯腰),灶台区 75-80 厘米高(炒菜不用架胳膊)。高低差大概 8-10 厘米。这个高度要根据老人的具体身高来调整,参考公式是:台面高度 = 身高 ÷ 2 + 5 厘米。

7. 门窗选择推拉式,五金要轻巧

平开窗、推拉门对老人来说可能太重了,开关费力。

建议做法:窗户选内开内倒或推拉窗,门选推拉门或折叠门。所有门窗的五金件要选顺滑、省力的,不要为了省钱用太紧的,老人关不上门也是一种安全隐患。

适老化改造的核心不是“装修风格”,而是“安全好用”。上面的七大关键点里,最优先处理的是卫生间防滑和起夜照明,这两项直接关系到老人最常见的跌倒风险。



全屋定制预算超支? 十有八九是踩了“网红设计”的坑。很多人第一次装修,总想着柜子一步到位,销售说什么好看、什么流行就加什么,结账时发现多花好几千,入住半年才醒悟:全是没用的花架子。本期家装版就盘点四个完全没必要花钱的全屋定制设计。

1. 衣柜转角书桌: 占储物又难用,纯纯鸡肋

不少人做衣柜时,都想在转角加个连体书桌,觉得既能办公又能写作业,把边角空间利用到极致。可真入住了才知道,这笔钱花得有多冤。首先是大幅牺牲储物空间。普通家用衣柜本来就只有 4-5 扇门的容量,一个转角书桌直接占掉近四分之一的柜体,换季衣服、被子没地方放,收纳能力直接打折扣。其次尺寸极其难适配:台面高了低头累,矮了弯腰难受;

全屋定制时不建议选择的四种设计

■ 梅钮

下方抽屉做厚了卡腿,连腿都伸不进去,做薄了又装不了多少东西,连半打 A4 纸都放不下。最关键的是,这种定制书桌还要额外加钱。与其定做一个处处受限的固定桌子,不如后期买一张可升降的成品桌,高度随意调,不用了还能挪去其他房间,灵活性和实用性都强十倍。

2. 孤立圆弧造型: 加钱还出不来效果

这两年圆弧设计特别火,不少人做柜子时都想加个圆弧角,觉得显得柔和高级。但绝大多数家庭做出来,不仅不好看,还纯纯浪费钱。圆弧设计想要出效果,讲究的是全屋风格呼

应。如果家里只有柜子这一处做圆弧,和其他墙面、家具完全搭不上,孤零零一个圆弧角只会显得突兀违和,根本没有所谓的高级氛围感。更重要的是,圆弧对工艺要求很高,普通工厂很容易做歪、边缘不圆润,反而拉低整体质感;同时它的收费比普通直角贵不少,属于典型的“加价不加质”,普通家庭完全没必要跟风。

3. 南方地区慎做榻榻米: 返潮发霉还不环保

榻榻米一直是“储物神教”的热门选项,但它真不是所有家庭都适合,尤其是南方住户,盲目跟风大概率要后悔。北方气候干燥,做榻榻米问题不大;

但南方梅雨季节湿度大,榻榻米紧贴地面,板材长期闷在下方不通风,很容易受潮发霉、滋生螨虫,里面放的被褥衣服全遭殃。而且榻榻米基本都装在不到 10 平方米的小房间里,一整面地台加上连体衣柜、连体书桌,大量板材集中在狭小空间里,环保风险直线上升。更何况榻榻米拿取东西要掀床垫、翻盖板,极其麻烦。真想要储物,不如选普通箱体床+成品衣柜,通风性好,拿取也方便,性价比高出得多。

4. 玻璃柜门: 加价又难打理,越用越显乱

很多人觉得玻璃柜门显通透、有档次,愿意多花钱做。可

对于普通家庭来说,玻璃柜门绝对是“颜值陷阱”。首先是价格更贵,同等材质下,玻璃门比平板门贵出不少,还得额外搭配灯光,又是一笔支出。其次是打理难度翻倍:特别容易落灰留指纹,三天不擦就灰蒙蒙一片,清洁工作量直接翻倍。最致命的是显乱。玻璃门内部一目了然,只要收纳稍微不整齐,整个柜子都会显得乱糟糟。除非你能保证每天整理、内部收纳盒高度统一,不然还是老老实实做平板封闭门,省心耐看不踩雷。

说到底,全屋定制的核心永远是“实用优先”。那些网红设计、小众造型,看似提升质感,实则大多是商家的加价项,适配性差、性价比极低。装修打柜子,先满足基础收纳需求,再考虑颜值点缀,别为了一时的新鲜感,花大价钱买回一堆鸡肋。