

# 城市老年人步行能力与建设其适合的居住区户外环境的研究 ——以南京市为例

The Research on the Walking Ability of Urban Senior Citizens & Its Impact on Their Community Environment:  
Taking Nanjing City for Example

陈晓霞<sup>①</sup> Chen Xiaoxia; 张建国<sup>②</sup> Zhang Jianguo; 陈建华<sup>①</sup> Chen Jianhua

(<sup>①</sup>南京工业大学体育部, 南京 210009; <sup>②</sup>南京师范大学体育科学学院, 南京 210046)

(<sup>①</sup>P.E. Dept., Nanjing Technology University, Nanjing 210009, China;

<sup>②</sup>College of Kinesiology and Physical Education, Nanjing Normal University, Nanjing 210046, China)

**摘要:** 参照国民体质监测方法测试 10 米步行速度, 对调查区域附近部分人、车流量较大道路宽度直接测量和对路口交通信号灯时间值直接观察, 调查测定了 334 名(其中男 136 名, 女 198 名)60 岁以上南京市城市老年人步行速度, 了解老年人居住区的住区道路、信号交叉口、住宅建设、公共设施等户外环境的基本情况。结果表明, 70 岁及以上的老年人即使在健康状况允许快走的前提下仍有一部分无法在绿灯时间里通过街道, 与 60-69 岁组相比呈现急剧上升的趋势。通过分析城市老年人步行能力和居住区户外环境现状, 建议优化老年人居住区的交通, 完善城市老年人的住宅建设, 加强无障碍设计, 配齐公共设施, 加强社区服务。

**Abstract:** The essay investigates some of the major roads and the timing of their traffic lights, adopting the methodology of National Physical Ability Monitoring System in testing the walking ability within 10 meters. The survey covers a total sample of 334 senior Citizens (136 males & 198 females) in Nanjing, whose ages are all above 60 and the investigation focuses on their walking speed, fundamental information regarding their living community in the area of roads, crossing, buildings & public recreational facilities, etc. The result of the survey shows that with the increase of their age, the senior citizens whose ages are above 70 (including) can't fully cross the road within the standard timing of traffic light even their physical condition is suitable for quick pace. Thus the essay analyzes the walking ability of urban senior citizens & the current environmental conditions of their living community and provides the following proposals in optimizing the public transportation of their community, enhancing the obstacle-free design of their living apartments and increasing the public facilities to improve the community service.

**关键词:** 城市老年人; 步行能力; 居住区户外环境; 研究

**Key words:** urban senior citizens; walking ability; outdoor environment of community; research

中图分类号: TU-856

文献标识码: A

文章编号: 1006-4311(2011)34-0321-02

## 0 引言

进入 20 世纪 90 年代以来, 我国已成为典型的老龄化社会。老年人的晚年时光主要是在他们熟悉的居住区度过的, 居住区户外环境与老年居民的生活息息相关, 是他们和外界沟通对话的一个重要窗口, 对他们的身心健康至关重要<sup>[1]</sup>。如何在社区规划上建立步行社区理念(即有人们交往、休闲、健身的场所)和安全社区理念(即有确保生命和财产安全的公共服务设施, 如医疗保健、消防、安全保卫设施)<sup>[2]</sup>, 以极大满足老年人的生活所需。步行是人类在日常生活中移动的重要方式, 步行能力的降低将直接影响人的生活质量, 而步行速度则是反映步行能力的重要指标<sup>[3]</sup>。本课题通过调查城市老年人居住区户外环境的基本情况, 如住宅建设、公共设施、住区交通、信号交叉口, 分析城市老年人步行能力和居住区户外环境的现状及其影响等, 对建设适合老年人的居住区户外环境提出合理化建议。这对保持社会安定和谐、全面建设小康社会具有重要意义。

## 1 研究对象和方法

**1.1 研究对象** 研究对象为居住于南京市城区三个社区的 60 岁及以上老年人 334 人, 其中男 136 名, 女 198 名。

**1.2 研究方法** 在社区进行测试时采用非概率抽样法募集测试对象。采用身体素质测试法(步行 10 米试验), 对研究对象步行能力进行调查, 对调查区域附近部分人、车流量较大的道路宽度用皮尺进行直接测量, 对路口交通信号灯时间值进行直接观察。所有统计分析均采用 SPSS11.0 统计软件, 使用平均数及标准差等统计学变量对步行速度指标进行描述; 采用两独立样本 T-检验分析组间水平的差异,  $P < 0.01$  为显著性水平。

## 2 研究结果与分析

**2.1 城市交通信号灯时间设置及老年人步行通过路口能力的现状** 笔者在每天老人常出门的两个时间段(6:00-9:00 和 16:00-19:00), 对调查区域附近 16 个人、车流量大的道路(包括小区、菜场、医院等附近)交通信号灯的设置时间和道路宽度进行了观察测量。结果表明: 在这两个时间段内, 绿灯的平均时间为  $25.31 \pm 8.92$  秒, 道路的平均宽度为  $31.86 \pm 9.67$  米。按此计算行人从绿灯亮时出发, 要在绿灯灭之前到达道路另一侧必须以 1.33 米/秒的速度行走。

表 1 是以步行速度(1.33 米/秒)为标准, 比照个人实测步行速

度计算出的各年龄段无法在绿灯时间内过街的百分率。可以看出 70 岁及以上年龄段无法在绿灯时间过街的老年比率达 20.7%, 与 60-69 岁组相比呈现急剧上升的趋势。其中, 男、女分别为 16.4%、24.1%, 女性高于男性。可见 70 岁及以上的老年人即使在健康状况允许快走的前提下仍有一部分无法在绿灯的时间里通过街道到达对面。

表 1 被调查者各年龄段无法在绿灯时间内过街的情况统计

	60-69 岁		70 岁及以上		合计	
	人数	%	人数	%	人数	%
男	1	1.4	11	16.4	12	8.8
女	2	1.7	20	24.1	22	11.1
合计	3	1.6	31	20.7	34	10.2

## 2.2 城市老年人的居住区户外环境的现状

**2.2.1 住区道路的现状** 据调查, 南京城区的居住状况相对比较拥挤, 老年人出门便是繁忙的马路, 甚至是主干道。有的小区内缺少人车分流设计和人行道划分区域, 这对老年人的日常出行带来严重不便。住区道路是居民休闲、交流、聚会的重要场所, 是居民日常生活事件的主要发生地。然而大部分住区道路成为汽车的专用空间, 居民只能被动地集中在数量不多的公共活动空间和步行景观大道上, 给居民选择步行、骑自行车及其他交通方式出行增加了难度, 这样的现状更局限了空闲时间较多的老年人。

**2.2.2 信号交叉口的控制方式的不合理** 对于信号交叉口, 信号灯配时方案是按照机动车的流量而获得, 常常没有考虑到行人的过街需求, 因此实际条件下行人很难获得足够的绿灯时间。穿越次要道路的行人可用绿灯时间较长, 穿越主要道路的行人可用绿灯时间较短, 行人穿越的时间出现明显的供需矛盾<sup>[4]</sup>。路口红灯信号过长, 而绿灯信号过短, 年轻人也要小跑过马路, 老人体力不及、腿脚不灵便, 根本难以通过, 这样就会出现交通意外。

**2.2.3 城市老年人住宅建设的现状** 老年人除了在居室活动之外, 剩下时间都是在居住区的户外环境中度过, 需要有适宜的场地和设施来满足。据调查, 南京城区老年人住宅模式现状通常是原住宅适老化改造, 一些老小区明显缺少老年人活动场地, 只能在小区通道或者建筑角落里活动, 既降低了老年人活动质量, 又存在安全隐患。同时场地内功能不分, 相互干扰。

## 2.2.4 城市老年人公共设施配套的现状

老年人的居住建筑周

作者简介: 陈晓霞(1978-), 女, 江苏句容人, 讲师, 研究方向为群众体育。

# 革命根据地的生存教育探析

## Analyzing the Education of Survival in the Revolutionary Base

白赵峰 Bai Zhaofeng

(渭南师范学院经济与管理学院,渭南 714000)

(School of Economics and Management, Weinan Normal University, Weinan 714000, China)

**摘要:** 在革命战争年代,中国共产党领导的革命根据地对广大群众开展了以生存观念、生存能力、生存方式为主要内容的生存教育,形成了具有层次性和系统性的教育内容,教育方向明确,教育方式灵活,教育成效显著。开创了我国系统地、大规模地开展生存教育的先河,具有重要的历史价值。

**Abstract:** During the revolutionary war, the revolutionary base led by the Chinese Communist Party launched the education of survival activity for the broad masses of people, which included the concept of survival, the ability of survival and the mode of survival, formed a hierarchical and systematic education content. The education direction was clear, mode was flexible, effect was distinct, created the beginning of carrying out the systematic, large-scale education of survival in China, and so has important historical value.

**关键词:** 生存教育 生存观念 生存能力 生存方式

**Key words:** education of survival 生存观念 生存能力 生存方式

中图分类号:D642

文献标识码:A

文章编号:1006-4311(2011)34-0322-02

### 0 引言

近代以来,在“救亡图存”的艰难探索中,先贤们逐渐认识到国民素质的提高和国民的参与程度是中国“救亡图存”必不可少的一环。但是,救亡图存的前提是要认清当时中国人民的生存状况,从而制定出改变中国人民生存状况的正确战略和策略。1925年,毛泽东撰写了《中国社会各阶级的分析》一文,通过对中国社会各阶级的关系及状况的分析,将人民群众的生存权放在第一位。建立革命根据地后,我们党把对广大群众的生存教育作为开展革命工作的重要方面。

生存权的问题是一个复杂的问题。消除了妨碍农民获得生存权的外在制约,并不代表农民获得了生存权。中国社会情况复杂,阶级关系隐匿在宗亲关系、宗族关系、封建意识、封建迷信和等级观念之中,人性被扭曲,广大群众并不天然地认为自己受剥削、受压迫、受欺负,流离失所源于阶级关系。农民在现实斗争中表现出的胆小怕事、顾虑重重,是土地革命的巨大阻力。因此,开展阶级教育,帮助群众认识清楚自己失去生存基础的阶级根源,是根据地生存教育中的重头戏。同时,生存权的取得并不代表农民生存能力的提高,中国农民几千年来都是个体经济,一家一户就是一个生产单位,闭塞、落后、保守、愚昧、穷苦,“文盲几乎达百分之九十五左右”。<sup>[1]</sup>小农经济状况下的个体生产方式,生存方式单一,缺少联合与协作,处在天灾

人祸面前的农民常常是束手无策,毫无办法。生存能力低下,生存方式落后,是中国农民的突出特点。因此,生存能力、生存方式的教育也是根据地生存教育的重要方面。

### 1 生存观念教育

生存观念教育主要通过阶级教育来实现。其主要内容主要是揭露封建地主的剥削真相,对人民群众的非人性的残暴统治,使群众明了自己受苦、受难失去生存基础的阶级根源,激发阶级仇恨,克服夺取地主土地等生产资料的思想障碍。阶级教育的实质是生存观念教育。阶级教育采取集体动员、个别说服、诉苦大会等形式,其中诉苦大会是主要而有效的形式。通过启发、诱导、讨论、拉家常,引导农民诉苦,在诉苦中算账,在算账中“挖苦根”,搞清楚地主是如何剥削自己的。在党的教育启发下,农民开始意识到地主阶级的残酷剥削是他们生活贫困的根源,不愿或不敢斗争地主的心理障碍被打破,不敢冒头的怯懦心态转变为积极斗争。“他们认识到共产党、工农革命军真的是为穷苦人办事,使他们更加信赖共产党和工农革命军,同时也壮大了农民的胆量,既然土豪可以打,土豪的猪也可以杀,东西可以分,田当然也可以分了”。<sup>[2]</sup>农民的生存观念发生了根本的改变。

### 2 生存能力教育

生存能力教育的前提是逐步消除文盲,进行识字教育。1934年在中央苏区内的江西、福建、粤赣三省中共有补习夜校6462所,学生94517人,有识字组32388组,组员15万3千余人。<sup>[3]</sup>各根据地组织编印与民众生活、生产紧密联系的课本,以消灭文盲,提高大众文化政治水平。例如,抗战期间,冬学成为经济落后的农村地区扫除

基金项目:渭南师范学院专项资助项目,编号:09YKZ064。

作者简介:白赵峰(1964-),男,陕西澄城人,硕士学位,陕西省渭南师范学院经济与管理学院教授,副院长,研究方向为中共党史。

边应该有至少关系到老年人日常所需的大型设施。然而城区是一个城市商圈的集结地,众多写字楼挤占,商铺、宾馆茂密丛生,所剩的公共设施完全不能满足城区居民使用。访问调查中发现居住区周围体育场馆、设施的不足,影响了老年人的健身需求。同时,由于无障碍体系不够完善,有的盲道改成停车场,甚至被破坏,有的被建筑物占用。有些台阶坡道普遍不设扶手或扶手质量冰冷粗糙,不便使用。雨雪天气里,平台地砖路滑,老人摔伤骨折的事件时有发生。

### 3 建设适合老年人居住区户外环境三点建议

**3.1 优化居住区交通** 随着我国人口老龄化进程加速,住区交通规划设计应该充分考虑老年人的独特需要,考虑他们的活动时间、出行路线、选择方式等,尽量减少他们面对机动车的威胁,降低发生交通事故的概率,提供安全、高效的行人通道,为交叉口行人的安全通行提供物质保证。对于路幅较宽、车流量较多、行人无法一次穿越的道路应合理设置中央安全岛、机动车道减速带和无障碍通行,以及行人等待区域的安全隔离等,切实保障老年人安全出行。

**3.2 完善城市老年人住宅建设,加强无障碍设计** 针对老年人对住宅设计、居住区周围的环境提出的特殊要求,设计者们应本着“以人为本”设计理念,根据具体需求作一定的改造。在活动场地设置时,要功能分区合理,动静结合,尽量减少车辆通行,保证老年人人身安全。老年人公共建筑外部空间环境设计要求形成系列化和相

对完整的配套类型,确保使用的舒适性与安全性,满足老年人出行、休闲、娱乐的需求。尽量保证弱势居民(拄拐、轮椅及高龄老人)的行走安全,全面实施无障碍设计<sup>[5]</sup>。

**3.3 配齐公共服务设施,加强社区服务** 行政管理部门应以建设各种设施完备、生态环境好、活动空间大、医疗保健服务好的社区为目标,大力发展用于大众健身和体育锻炼的场地设施,以满足老年人的需求。同时社区或专门机构应该尽可能地提供各种所需服务,对行动不便的老人提供贴心服务。养老是一项长期持续的“夕阳工程”,只有对新时期的社会老龄化问题进行深入的研究和探讨,设计建造出与老龄化社会相适应的居住环境,才能提高老年人生活质量,使他们能够安享幸福的晚年。

参考文献:

- [1]张耀等.浅谈居家养老模式下的老年人户外环境设计[J].山西建筑,2011(5):8-9.
- [2]林仲煜等.住区交通的人性化思想与设计[J].城市规划,2006,(6):44-47.
- [3]张建国.体育领域中流行病学研究的理论与实践[M].北京:体育大学出版社,2006(11).
- [4]裴玉龙等.城市道路平面信号交叉口行人安全分析[J].交通信息与安全,2009(3):105-107.
- [5]宋岭等.城市老年人建筑外部空间环境探析[J].河南大学学报,2011,(2):217-220.