

根据天津市城市管理委员会2024年公布的《天津市公园名录》，我市共有公园179座。这些公园已成为老年人日常活动的重要场所。无障碍通道、随处可见的休息座椅、安全的活动区域、友好舒适的环境……一系列适老化设施与细节，正默默支撑着老年人“老有所乐”的悠闲生活。

记者 韩爱青
摄影 吴迪

老人心声

记者随机采访了30多位老人，在他们的描述中，公园适老化体现在从出行到归家的每一个细节里。在老人们看来，公园适老化，就是让老人出门更方便、走路更稳当、坐下有依靠、锻炼有器械、如厕更从容、活动有伙伴——把“养老”变成“享老”。

“走得动”

首先要把公园建在身边——多选址于社区门口、公交站点旁，让老人下楼即达、抬脚能进。走进园内，台阶变缓坡，沿途加装扶手；脚下是平整防滑的健身步道，每一步都踏实安心。

“坐得下”

座椅旁贴心加装扶手，起身时能稳稳借力；园内多点布局休息凉亭和遮阳轨道式棋牌桌，日晒雨淋也能自在对弈；座椅旁增设挂杆、挂钩，老人随手挂好衣物、水杯，从容又方便。

“练得安”

器材配置更讲究，根据心肺、力量、平衡、柔韧等不同训练需求，科学搭配适老化健身设施；环形步道两侧加装扶手，走累了随时能扶；跑起来也有安全感；同时，为合唱、太极、广场舞等不同团体划分专属区域，让各支队伍空间有序、互不干扰。

“更舒心”

公厕里的适老化细节处处可见，比如厕位内加装稳固扶手，起身时手上能用上劲；紧急求助按钮触手可及，突发不适时一键即达。改造后的公厕面积更宽敞、厕位更充足，有效减少排队等候时间。

公园 遛弯变享老

出门即达

出门即达，是口袋公园最显著的优势。对于许多老年人来说，下了楼就是公园，不用穿行马路，不用走太远的路，就能在家门口找到一处休憩锻炼的好去处。

在选址上，口袋公园多建于社区门口、公交站点周边；在功能上，专门设立健身区，配备适合老年人的健身器材；在细节上，增设凉亭、座椅、扶手、挂杆，选用无飘絮、无尖刺的适生树种。

落地实践

河西区打造的8个居家养老主题口袋公园，正是适老理念的落地实践。在浦口道口袋公园，原本的台阶出入口被改造为无障碍坡道，坡道旁加装了扶手；园内的木质座椅也配上了扶手，方便老人起身时借力。宾西楼口袋公园设置了环形健身步道，步道两侧每隔一段距离就有扶手相伴。

2025年，河西区新建和提升改造的6个口袋公园中，适老化元素仍在延续。台儿庄路与台儿庄支路交叉的口袋公园平整了甬路、增设了休憩长椅；南华里、雅致里的口袋公园增加了健身步道。放眼全市，东丽区赵沽里新苑街心公园专门开辟了老年人健身区，配备智能健身器材；津南区咸水沽镇的口袋公园规划了老年健步区。

处处坡道 通行无阻

走进水上公园的步胜廊，热闹的气息扑面而来。唱歌、跳舞、下棋、直播……老人们三五成群，各得其乐。长廊出入口与连接处均设有平缓的无障碍坡道，让行动不便的老人也能轻松往来。市民杨女士正推着坐在轮椅上的母亲循声而来，“妈，您看这儿有坡道，咱们上去听会儿歌。”她轻轻一推，便稳稳地将母亲送入廊内。母亲安坐轮椅，她则靠在廊边的长椅上，一起聆听中央区域传来的悠扬歌声。

歌声来自65岁的李大爷。他手持麦克风，身旁的音箱传出悦耳的伴奏，周围聚拢了不少老人，有的轻轻跟唱，有的鼓掌喝彩。李大爷几乎每天都会来水上公园，散步锻炼后，总要到步胜廊里“报到”。“这儿就像我们老年人的‘会客厅’。”他笑着说，“公园里好多地方都修了坡道，推轮椅、遛弯儿都特别方便。座椅也到处都是，走累了随时能坐下歇会儿，连卫生间都打扫得干干净净。尤其是这个长廊，不怕晒也不怕下雨，大伙儿凑一块儿唱唱歌、聊聊天，别提多自在了！”

在这里，公园不仅是休闲空间，更成了老人们的社交平台。他们常常聚在一起交流声乐技巧，探讨演唱方法，也因此结识了许多志趣相投的朋友。“不需要什

么条条框框，开心就行！”李大爷说罢，拿起麦克风，歌声再次响起。记者在园中漫步，处处可见老人们活动的身影。他们或围坐聊天，或架起手机直播，或缓步锻炼，或静坐观景，悠然自得。更贴心的是，每隔不远便能遇见一把带靠背的休息椅，稳稳立在树荫下、廊道边。走累了便坐下歇一歇，看看风景，吹吹微风，这些看似平常的细节，默默浸润着老人们的日常。

适老化设施的配置已在全市公园铺开。西青郊野公园配备了无障碍通道、卫生间和停车位，梅江公园则设有轮椅坡道、扶手及无障碍厕所，从细节处体现对老年群体的关爱。

健身多样 运动快乐

上午的南翠屏公园，是一幅充满活力的画卷。在器材健身区，老人们正舒展筋骨；全长1500米的健身步道上，散步遛弯的身影络绎不绝；智能健身区里，有人一边运动一边关注着屏幕上的实时数据；羽毛球场上，挥拍扣杀的声音清脆有力。单杠、双杠等传统器械旁，也围聚着人们积极锻炼的身影。

在公园一隅，一面能进行全身扫描的大屏幕前，几位老人正凝神静气，缓缓推掌——这是公园专为老年人引入的“AR太极大师”。它将传统太极拳与AR技术（增强现实技术）深度融合，实现“面对面”智能教学。老人只需站在屏前，便能跟随画面指引，学习“合手前挤”“神龟出海”等招式。系统会自动识别动作并给出评分，帮助老人们精准校正姿势。自投入使用以来，这款科技感十足的设施便成了“银发族”的新宠。

紧邻儿童游乐区的小广场，是公园里最具烟火气的社交舞台。上午时分，程敏阿姨正带领着她的舞蹈团队随乐而动，动作娴熟舒展，神情自信洋溢。“我每天雷打不动要来这儿。”她笑着说，“先跟着一百多人的‘梦之队’跳热身舞，再带着自己的小分队跳舞。”谈及公园的便民设计，程阿姨指着广场边的智能储物柜点赞：“这些柜子太贴心了，冬天我们不用再大包小包堆一地，轻装上阵跳舞更自在！”

这样的智能储物柜，在南翠屏公园内共设置了5

处，每处配备20余个独立存储空间，免费向游客开放。只需微信扫码即可轻松开锁，而针对不熟悉智能手机的老年群体，柜体还贴心设置了密码按键功能。

程阿姨已经在这儿锻炼四五年了，公园早已成了她生活中不可或缺的舒适空间。她告诉记者，如今老年人健身正悄然成为一种“银色产业”。以“梦之队”为例，在我市多个公园和大型社区都有分队伍，每支队伍近百人，而且背后还有专业公司在运营。公司会研发适合老年人的健身操，通过网上直播进行教学，并在全区范围内组建社群。时不时还会组织线下研学游，让老人们边旅行、边学新操、边交朋友。从智能AR到活力舞团，从传统器械到社群活动，南翠屏公园不仅为老人们提供了多样化的健身选择，更编织了一张温暖的社交网络。

自2024年品质提升工程启动以来，长虹生态园紧紧围绕老年群体的实际需求，对园内道路、照明及配套设施进行了系统化升级。针对园内老年游客较多的特点，步道全面升级为平整防滑材质，有效提升了行走的安全性；夜间照明系统同步优化，让老人天黑后依然能够安心散步。同时，在老年人日常聚集的区域——如大柳树周边新增多组休闲桌椅，并新建凉亭，方便老人们就近歇脚、聊天交流。一系列细致入微的适老化改造，赢得了老年朋友们的好评。

记者在长虹生态园看到，各个健身团队活力四射。据南开开城市管理委员会工作人员介绍，目前园内长期活跃着近40支健身团队，固定参与人数超过3300人，形成了规模庞大、类型丰富的健身社群生态。从气势恢宏的数百人合唱团、武术队，到遍布园内的太极、秧歌队伍，从篮球、羽毛球等现代运动，到象棋、戏曲等传统文娱项目，活动内容丰富多彩，形式灵活多样。这些队伍遍布公园各处，呈现出“处处有活动、天天有精彩”的蓬勃景象，充分展现了我市老年人积极向上、乐享晚年的精神风貌。

细节营造 环境友好

适老化改造不仅要让老人“坐得下”“走得稳”，更要让他们方便舒心。在南翠屏公园，儿童广场与健身区相邻，每天来这里锻炼的老人和孩子很多。原有的公厕面积仅25平方米，厕位严重不足，节假日排队如厕现象突出。市民黄大爷告诉记者：“我们健身队每天在儿童广场跳舞，热出一身汗也不敢喝水，就怕上厕所，公厕卫生不好还总排队……”老人的这番话道出了许多老年游客的无奈。南翠屏公园对公厕进行了全面提升改造，改造后的公厕面积约160平方米，干净整洁，更添“智慧”。走进公厕大门，迎面便是智慧公厕管理系统的显示屏，实时显示厕位占用情况；女厕14个厕位，男厕7个厕位加7个小便池，空闲厕位亮绿灯，使用中的亮红灯。老人无需推门查看，一眼就能知道有没有空位。每个厕位旁还设有红色求助按钮，如遇身体不适，按下按钮，系统便会闪烁报警灯并持续发出警音，为老人的安全再添一重保障。公园内4处公

厕中，部分厕位安装了扶手，方便老人蹲起时借力。目前，我市其他大型公园的公厕也陆续推进了改造提升，部分厕位内外均配置了无障碍适老化扶手。

考虑到老年人肠胃功能较弱、喜欢热水的习惯，南翠屏公园在山脚下专设了一处热水供应点。老人们锻炼累了，保温杯空了，随时能续上一口热水，暖身更暖心。

从智慧公厕的厕位提示，到危急时刻的求助按钮；从随时可接的热水，到稳稳支撑的扶手——这些看似细小的改造，折射出的，是公园管理方对老年群体需求的用心体察。于细微处见温情，于无声处显用心，正是这些触手可及的暖意，让老年朋友们游园更安心、更舒心。

无障碍坡道

口袋公园

健身器材

专家观点

虽然我市公园适老化建设成效显著，但采访中老人们也反映了一些尚待完善的问题：能接到热水的公园数量偏少，即便提供热水，点位也比较少；公厕里能提供温水洗手的少之又少，冬天户外凉水洗手体验较差；公园配备的储物柜，部分存在故障无法使用；一些石质座椅缺少隔热设施，冬日里坐上冰凉刺骨……

天津市中国特色社会主义理论体系研究中心市委党校基地研究员赵静认为，近年来我市公园适老化建设成效显著，从无障碍坡道到智慧公厕，从健身步道到热水供应，一批贴心设计正在让公园成为老年人“走得进、坐得下、玩得欢”的温馨空间。这些看得见的变化，折射出城市治理对老年群体需求的细致体察。

与此同时，随着社会发展和生活品质提升，老年人对美好生活的需求也在持续升级、更加多元。一些看似细微的“小短板”，恰恰点明了当前适老化建设中需要重点补齐的薄弱环节：硬件建设推进较快，日常运维保障仍需加强；设施覆盖面不断扩大，精细化、人性化服务仍有提升空间。

赵静认为，适老化改造不是一次性工程，而是一个持续优化的过程。硬件设施到位了，后续管理能不能跟上？服务标准建立了，执行效果有没有监督？老年人用着不方便，有没有人定期回访？这些“软性”的功夫，往往决定着适老化改造的最终成效。她建议从三方面持续发力：一是建立适老化设施的常态化巡检维护机制，确保热水器、储物柜、求助按钮等设施始终处于可用状态。二是拓展服务细节，在有条件的公园逐步推广温水洗手、增设热水点位。三是引入老年人体验评估机制，改造好不好，让老年人自己来打分。把“养老”变成“享老”，需要的是从“有”到“优”的持续精进。只有把每一个细节都想到、做到、管到，才能让适老化改造真正暖到老人心坎里。

今年计划更新社区健身园1500余处
新建社区户外微场地47处
“百姓健身房”超20处
主题体育公园6处