



家的最大公约数：

2025 代际友好 家居趋势报告



指导单位 上海市养老服务和老龄产业协会



制作团队



未来的家，
容得下每一代人、
每一份牵挂。

重新理解“银发”时代的居家生活

未来的家，应该更温柔地接住每一个阶段的你。

4月28日，宜家中国联合第一财经·未来预想图，发起了一场关于面向未来家居生活的大调查，邀请大家一起重新想象家的可能性：不同年龄段的家人，应该如何共同面对生活、空间、情感的新挑战？

在这一个多月的时间里，我们走进了上海、重庆、哈尔滨 13 个有长辈的家庭，还从全国各地收集了 1100 多份问卷，由此研究老人独居与多代同堂的生活现状，发现他们的真实需求，也为老年群体提供了前瞻性的探索与思考。同时，我们也并非只关注“心态年轻的初老群体”，调研范围涵盖了不同年龄层的银发族群。

在家访时，我们发现了银发族群存在独居、与家人共居，以及与子女候鸟式共居等多种生活状态，也发现他们可能并不拒绝新的技术进入生活，以及新一代银发族在个人价值实现上的更多追求。我们也为复杂代际构成的家庭里的羁绊关系而感动，这些建立在人与人之间情感基础上、对生活需求的坚持或让步，可能不仅是影响适老化进程的重要因素，也构成了一个个鲜活的家庭样貌。这些潜在的选择正每天发生在我们身边，对我们的研究，以及参与适老化进程的各类组织、机构和商业力量都有莫大的参考价值。

在设计问卷时，我们特意区分了“长者自己填”和“晚辈代填”两种模式，发现了很多银发族的潜在家居需求，以及实现这些需求的障碍。其中有两个很有意思的洞察：长辈们与子女们对需求的认知未必一致，长辈们可能会隐藏自己的需求。我们在报告中详细展示了这些洞察，也许会对你有些启发。

在快速向老龄化社会发展的中国，我们相信，这份调查是一个引发思考与带来更多改变的开始，也希望它能给银发领域里展开研究与实践的共创者们提供有价值的参考，最终为我们的生活带来更多扎实的、有益的变化。

CONTENTS 目录

Part 1 “银发族” 在中国 07

 我们眼中的“银发人群” 08

 居家养老，上海的解法 12

Part 2 家庭故事：记录真实的生活现场 16

 打开“银发族”的家 17

 TOPIC 01：如何不让“银发族”单挑衰老 22

 TOPIC 02：站在“黑发”和“银发”之间 28

 TOPIC 03：看见“银发族”没有明言的选择 34

 空间笔记：他们的家有这些适老化巧思 40

Part 3 “老有所依”的生活方式：银发族群的家居需求 46



“银发族” 在中国

我们通过整合公开资料、行业报告、政府数据、公开报道，呈现中国银发族的面貌。

我们眼中的“银发人群” 08

居家养老，上海的解法 12

伴随着中国社会结构的变化，老年群体拥有了新的社会角色。他们不再只是被动应对衰老的群体，而是成了活跃在社会生活、消费市场、数字空间的“银发族”。

我们眼中的“银发人群”

Text / 冯瑾 王芷笛 曹中

中国是全球老年人口数量最多的国家。截至 2024 年，中国 65 岁及以上人口达 2.2 亿，占全球 65 岁及以上人口的比例超 1/4——也就是说，全球每四个老年人中，就有一个是中国人。

中国的老年人口如此庞大，他们并非“铁板一块”。组成中国“银发族”的，是来自不同地域，年龄、经济水平各不相同的老年人。

“银发族”中很大一部分是活力老人，他们身体健康且精力充沛。民政部等多个机构共同发起的《第五次中国城乡老年人生活状况抽样调查（2021 年）》显示，中国中低龄（60 至 69 周岁）老年人占到了 60 周岁以上老年人口的 56.2%。60 周岁以上总老年人口中，有近九成生活能够自理。

换句话说，这些活力老人，不能被视作传统意义上的“老人”。他们渴求自我价值的实现，对世界有着相当强的探索欲。不少人相较于在家待着，更愿意退休后重新就业。

坐地铁，你可能会看到身旁的老大爷正在剪辑 Vlog；走进健身房，擦肩而过的银发阿姨可能刚刚结束一节瑜伽课。

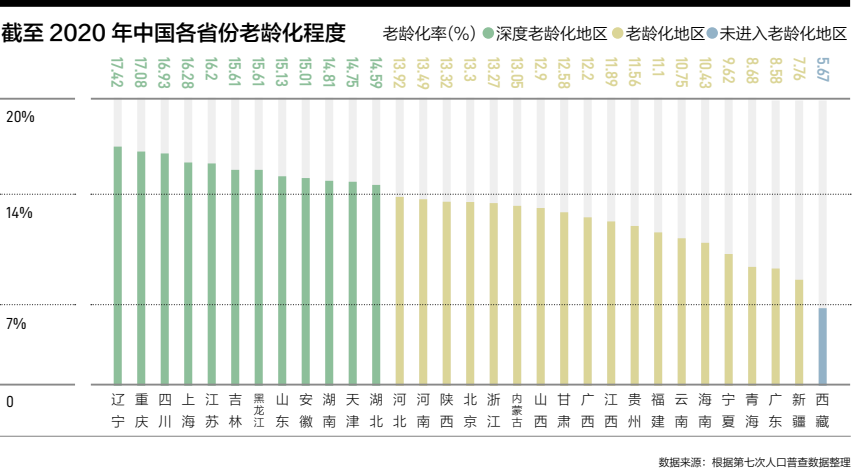
联合国在 1956 年发布的《人口老龄化及其经济和社会影响》一书中将人口老龄化进程划分为三个发展阶段：

↓

老龄化社会：
7% < 65 岁以上人口比例 ≤ 14%

深度老龄化社会：
14% < 65 岁以上人口比例 ≤ 20%

超级老龄化社会：
20% < 65 岁以上人口比例



不同年龄的“银发群体”需求不同		
银发群体	年龄阶段	需求描述
准老人	50 至 64 岁	准老人处于职业生涯晚期，身体相对健康，即将退休，重点关注 文娱、抗衰老 等方面
低龄老人	65 至 74 岁	低龄老人刚步入退休阶段，处于退休适应期，重点关注 健康管理、娱乐社交 等方面，对短途旅行、老年大学等方面的需求增加
高龄老人	75 至 89 岁	高龄老人身体机能减退，自理能力减弱，更加关注 医疗保健、养老服务 等方面
长寿老人	90 岁及以上	长寿老人更加注 重精神层面需求 ，安享晚年生活

资料来源：中国银发经济报告 2024

口普查数据，西藏尚未进入老龄化。但反观辽宁，其已经进入“深度老龄化社会”，老龄化率超过北京、上海，位列全国第一。

如果从全球各国的“退休时间”判断，进入老年的起点一般为 60 岁或 65 岁。但人的衰老，并非瞬间到来的。

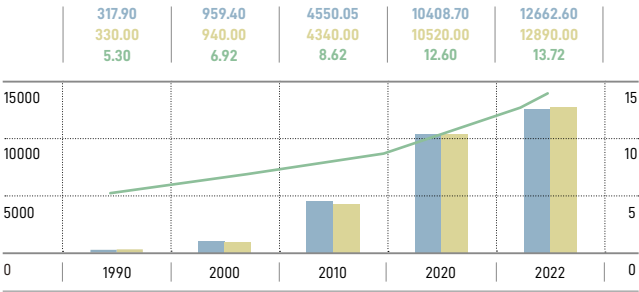
“银发经济”浪潮前，更多国家的政策和研究都将老年人的定义范围扩大到 50 岁及以上人群。欧盟委员会在 2015 年提出，银发经济是“超过 50 岁的人口有关的公共和消费支出所产生的所有经济活动”。中国国家发改委对银发经济的最新界定也强调，要包含“未老阶段的备老经济”。

“银发群体”这一概念正在逐渐取代“老年人”的传统称谓，成为描绘新时代老龄人群的重要标签。

根据 2024 年中国老年学和老年医学学会参与起草的《中国银发人群年龄划分及人群命名》团体标准，“银发群体”可以按照年龄分为四类。75 岁以下的“低龄老人”和“准老人”，对文娱、旅行、社交方面有着不少需求。

1990 年至 2022 年中国人口老龄化水平与
经济发展水平的相对排名变化

●人均GDP(现价美元) ●人均GNI(现价美元) ●人口老龄化水平(%)



资料来源：根据世界银行数据库与联合国历年《人类发展报告》相关数据计算

●人均 GDP:

一国国内一年内生产的所有最终产品和服务的总值,除以总人口。

●人均 GNI :

一国居民 (含海外收入) 在一年中获得的全部收入总和,除以总人口。

●人口老龄化水平:

一个地区或国家中老年人口 (通常是 65 岁及以上) 在总人口中所占的比例。

比如说,在追星这件事上,“银发”歌迷就不输年轻人。2024 年年底,刀郎重启巡演,演出门票爆卖。截至开唱前,大麦网刀郎演唱会上海站的“想看”人数高达 66.2 万人。其背后的主力消费群体正是 60 后、70 后等准老人——根据《第一财经》报道,刀郎演唱会的观众中有半数观众为 60 后、70 后。

迪士尼、方特乐园也正在成为老年人的热门出游目的地。据上海迪士尼度假区统计,相较于 2019 年,乐园 2023 年的老年人一日票和二日票的游客量增长了约 75%。成人在线学习服务提供商量子之歌发布的《2024 年中国银龄旅游专题报告》还显示,55 至 64 岁、65 至 74 岁和 75 岁以上的老年人,分别有 56.7%、61.3% 和 63.5% 的人每年旅游 1 次以上。

中国“银发人群”肯在娱乐上消费,是因为他们“有钱有闲”。中国人口老龄化加速的时期,恰恰与经济高速发展时期重合。2000 年,中国刚进入老龄化社会时,人均国民总收入为每年 940 美元(约合 6873

元人民币),在全球的排名位于第 90 位。到了 2020 年,中国的人均国民总收入达到每年 10408 美元 (约合 76131 元人民币),位处全球第 47 位。在这 20 年里,中国老龄化程度提升了一倍。

这意味着,随着生活水平的提升,从总体来看“变老”不再意味着变穷,反而出现了“越老越富”的趋势。经济发展和老龄化正在以一种微妙的节奏并行。

另一方面,不少“银发人群”的生活却略显孤独——空巢老人越来越多了。《第五次中国城乡老年人生活状况抽样调查 (2021 年)》的数据显示,60 周岁以上老年人口中,独居以及仅与配偶共同居住的老年人占比达 59.7%。另外的数据显示,这个数字在 2010 年还不到 50%。

年轻人热衷回归线下时,“银发人群”却在互联网上消磨时间。艾媒咨询发布的《2021 年中老年群体触网行为研究报告》显示,全国网民日均上网时长为 3.74 个小时,而中老年群体中,有 51% 的中老年群体日均上网时长超过 4 小时。

“互联网大厂”对此有所反应,不少产品都推出了“放大字号”的功能。2025 年 1 月,社交媒体平台小红书甚至推出了一份《小红书使用手册》,手把手教学老年用户。根据小红书公布的数据,截至 2024 年,平台内 60 岁以上的月活跃用户已超 3000 万。

银发人口的持续增加,带来了“银发红利”概念。但归根到底,老年人的消费需求或许与其他年龄阶段的人也没有太大差别。套用马斯洛需求层次的理论来看,生理、安全、社交、尊重和自我实现这五大需求,同样也适用于老年人。

中国的老年人口只会越来越多——医疗水平的提升正在延缓人们衰老的速度。中国老年人口的预期寿命已经从 2000 年的 71.4 岁提升至 2021 年的 78.2 岁。民政局预计未来 10 年内,中国 60 岁及以上的老年人口会按照每年 1000 万人的速度增加。

在老龄人口越来越多的当下,我们需要的或许不是一个单纯“适老化”的社会,而是一个把老年人口也作为普通人,看见他们的欲望与需求的社会。

在政策制定者的设想里，
让家变得安全、包容，
也是为了让老人更好地走出家门。

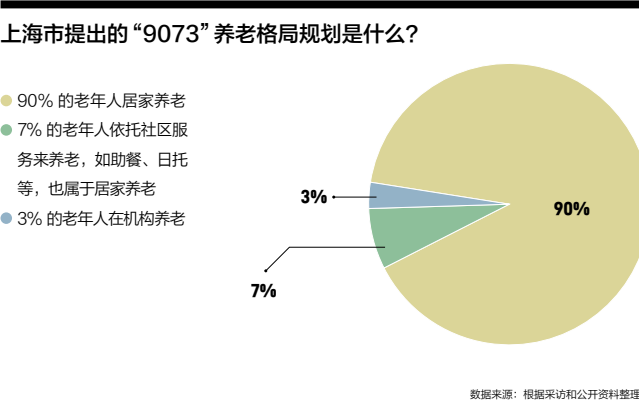
居家养老，上海的解法

Text / 顾笑吟

与中国其他城市相比，上海是最先变老的。早在 1979 年，上海 65 岁及以上人口比重就已经超过 7%，成为中国起步最早进入国际标准定义里“老龄化社会”的城市。到了 2024 年，这个比例已经达到 29.4%，大约是全国平均老龄化率的两倍。2024 年，上海 80 岁以上高龄人口占老年人口的比例为 5.6%，预计到 2050 年，这一比例将会稳定在 30%。

在这样的背景下，上海构建养老服务体系也起步得最早。2005 年，上海市民政局率先确立了“9073”的养老格局*。如今，这个概念已经被中国的养老服务体系规划所采纳。

我们采访了上海市民政局老龄工作处副处长刘慧娟，她在民政局多年从事老龄工作。我们和她聊了聊上海的居家养老服务体系，以及她对上海老龄群体的观察。



Q= 未来预想图（Dream Labo）

L= 刘慧娟，上海市民政局老龄工作处副处长

Q：上海在推进居家养老服务体系建设中，确立了怎样的政策框架？

L：我们规划的是 15 分钟养老服务圈，在这个圈里要有一个“综合为老服务中心”——它有日托、助餐功能，也会有康复辅具的租赁服务，展示适老化改造样板间。除此外，这里还会定期举办各种主题活动、便民服务等。这个中心的定位是“枢纽”。除了这样的综合体之外，还有更多社区食堂散布在各个街区里。

再往下一个圈就是家门口的“养老服务站”，通常由几个居委会合作设置一个站点。社区食堂可以把餐送到这个点位上，老年人下楼就近就能吃上饭，不必走上 15 分钟。这个家门口的服务站除了有微型日托、微型助餐，可能还会有些其他服务。比如浦东有社区当时会在服务站放置大型洗衣设备，老人通过投币即可实现洗床单、洗窗帘等服务。

最后一个圈就是老人的居所。在这个圈里，政府提供的主要是上门服务，包括“长护险”中的护理服务、送餐上门服务、“家庭照护床位”服务等。政府也很支持来自非专业人员的照护。我们长期在做针对家庭照护者的技能培训——由政府出资，为的是让家庭成员或住家阿姨获取一些基础的照护知识，方便他们更好地在家里照顾老人。

Q：近几年，上海老人对居家环境适老化改造的态度和认知有没有发生什么转变？

L：居家适老化改造最早其实是一项福利政策。从 2012 年开始，政府

每年改造 1000 户低保困难老人的居所。改造主要集中在厨房、卫生间等比较容易出安全隐患的区域。截至 2019 年,我们总共做了 8000 多户的改造,用了近 2 亿元的资金。

这部分改造完成后,我们发现不只是低保老人,其他普通老人对居家安全也有需求。很多时候,不是老人不接受适老化改造,而是他们不知道什么是“适老化改造”。比如对于腿脚不方便的老人,他是有在家里安装扶手的需求的,但他不知道原来家里装扶手是适老化改造的一个项目。

所以从 2019 年年底开始,我们适老化改造的申请平台面向所有 60 岁以上老人开放。考虑到很多老人会有“怕麻烦”的心理,我们做了很多改造套餐,方便老人选择,然后通过派单的形式指定服务商去服务。那时市场化程度并不高,对于一些大型家装公司来说,还没有关注到适老化改造这个领域。

经过这些年的推动,不只是老人,整个社会也越来越理解居家适老化改造的重要性。更多市场主体也意识到,适老化改造和适老产品的未来发展很有前景。

我们也注意到,现在很多适老化改造是纯市场行为,并没有在我们的平台上申请。比如老人的家在做装修时,子女就会把适老化设计考虑进去,要求装修公司帮老人在浴室安装扶手、做防滑等等。所以,适老化改造的市场规模远比我们看到的要大。

Q：上海居家养老服务清单中哪些项目需求最为集中？这几年实践下来，老人对居家适老化的需求发生了什么变化？

L：主要还是集中在卫生间和厨房这两个区域。卫生间是老年人居家安全风险最高的区域之一。老人遇到的问题包括：地面瓷砖遇水打滑，马桶高度不足导致起身困难，长时间站立淋浴容易引发老人晕眩或体力不支，如果老人家里安装的是浴缸，进出就会很不方便。所以对老人来说，改造卫生间是最刚性的需求。

不过适老化不只是在硬装上，现在老人也经常使用智能设备。比如在健康管理上，有可以智能监测老人的心率、血糖、呼吸等的设备，还有跌倒看护传感器——老人在家里如果发生意外跌倒，会立即触发警报。

再比如人造外骨骼这种可穿戴的机械装置，腿脚不便的老人可以借助它恢复行走能力或完成肌肉训练，喜欢户外运动的老年人可以使用它去登山、徒步。有合适的科技手段和智能设备，老人就不会因为身体的衰老而放弃爱好。

Q：政府是如何理解居家适老化的？

L：我们觉得不要把适老化改造仅仅视为一种装修行为。适老化应该是装修、各类养老科技产品等等的紧密结合。让一个居家生活的老人在身体机能退化后，还能够如常地生活，去追求自己的爱好，我们觉得这是最好的养老理念，也是最合适的适老化理念。



家庭故事： 记录真实的生活现场

我们前往 3 座城市的 13 个家庭，
记录真实的“银发族”居家生活。

打开“银发族”的家	17
[TOPIC 01] 如何不让“银发族”单挑衰老	22
[TOPIC 02] 站在“黑发”和“银发”之间	28
[TOPIC 03] 看见“银发族”没有明言的选择	34
[空间笔记] 他们的家有这些适老化巧思	40

适老化，从走进他们的家开始。
试图理解今天的老人，
也是在关照未来的自己。

打开“银发族”的家

Text / 顾笑吟

每个人在不同生命周期对住宅的要求都不一样，对年长者来说，适宜的居家条件更为重要，因为家往往就是他们活动的中心。2013 年，国务院在《关于加快发展养老服务业的若干意见》中首次肯定了上海市提出的“9073 养老格局”，即在全部老年人中 90% 由家庭照料、7% 接受社区居家养老服务，3% 入住机构养老的格局。

根据第七次全国人口普查的数据，重庆、上海和黑龙江均已进入“深度老龄化社会”——65 岁以上人口占常住人口的比例超过 14%。以该比例作为判断老龄化程度的标准，它们在中国内地 32 个省级行政单位中分别排 2、4、7 位。

重庆、上海和哈尔滨分别是华东地区、西南地区和东北地区的代表性城市，气候各异，居民收入水平有差距。我们在这 3 座城市共选取了 13 组有 50 岁以上成员生活的家庭。在他们的家里，我们通过观察和访谈的形式，了解老人的日常生活和空间需求。

从步入老年阶段一直到生命的终结，老年人生活状态不尽相同。初老人群大多比较健康，生活能自理，但随着年纪增长，老人的身体机能就会出现不同程度的衰退，可能需要他人的照护。在这一过程中，老人对于居家空间的感知和使用习惯也会发生变化。因此，我们在家访对象的年龄选择上跨度较大——最年轻的受访者为 52 岁，年纪最大的老人为 92 岁。他们当中，有的人尚未退休，还不觉得自己老了；有的人生过重病，现在需要长期卧床。

在老人的居住方式上，我们选择了多代共住、空巢、独居、“多据点”等多种状态，这是基于对中国老人特有的洞察。

“代际支持”是中国老年人的重要特征。许多中国老人退休后承担了照顾孙辈的责任，他们的日常生活往往以孩子为中心。尤其是孙辈出生后的头几年，不少年轻夫妇会邀请家中老人一同居住。而当子辈步入中老年，孙辈成年独立后，家中则可能会出现低龄老人照顾高龄老人的情况。

目前中国低龄老人群体是第一代独生子女的父母。子女成年离家后，夫妇俩随即进入空巢状态。相比多子女的老人，这个群体的养老所能获得的家庭支持会明显减弱。《第四次中国城乡老年人生活状况抽样调查成果》也显示，2020 年中国空巢和独居老人已达到 1.18 亿，占到老年总人口约 45%。

年龄增长也无法抑制“出走的决心”。受到家庭、气候等因素的影响，近些年从东北地区迁出的老年人口规模在不断增长。第七次人口普查微观数据显示，2015 年至 2020 年东北地区净迁出老年人口总数为 29.4 万，比 2000 年至 2005 年的数据增长了四倍。其中黑龙江省净迁出的老年人口规模在过去 20 多年里一直位列全国第一。他们中有人为了照顾孙辈或与子女团聚，随迁至经济发达地区，广东、北京、上海、江苏和浙江都拥有较高的迁入规模；海南舒适的气候环境吸引了不少东北老年人，他们中有人随着季节迁徙，也有人选择永久离开东北。

2024 年，清华大学建筑学院教授周燕珉在民政部主管的国家级期刊《中国社会工作》上发表文章指出，居家养老是大多数老人的现实选择。而对居家环境实施适老化改造——这一策略已经成为国内外应对人口老龄化挑战的共识。一个安全舒适的居家环境，能减少老人在家中出现意外事故的风险，延缓身体机能的损耗和衰退。这在一定程度上也能够减轻其他家庭成员的照护负担，节约社会福利和医疗卫生开支。

衰老无法避免。试图理解今天的老人，也是在关照未来的自己。

本次研究受访者

* 所示人名、年龄为家中最长者年龄
● 独居 ● 夫妻同住 ▲ 多代同住

上海



哈尔滨



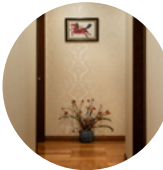
重庆



关亚琴 & 郭长礼一家
70 & 72 岁
与女儿同住 ▲
65 m² 一室一厅



戈雅家
52 岁
独居 ●
120 m² 三室一厅



言一一家
59 岁
夫妇二人与女儿同住 ▲
180 m² 四室一厅



徐金妹一家
77 岁
与女儿女婿同住 ▲
98 m² 两室一厅



陈维勇一家
92 岁
与女儿女婿以及外孙同住 ▲
复式两层，三室两厅两卫浴两院子



吴湖湖家
52 岁
独居 ●
50 m² 一室一厅



汪云龙 & 任红娣一家
73 & 74 岁
夫妇二人同住 ●
60 m² 两室一厅



高光明 & 张敬一家
65 & 62 岁
夫妇二人同住 ●
64 m² 两室一厅



赵秀华家
84 岁
独居（子女孙辈周末偶尔来同住）●
500 m² 五层别墅



刘卉雯一家
78 岁
与外孙同住 ▲
40 m² 一室户



崔伟 & 王艳芳一家
55 & 53 岁
夫妇二人同住 ●
125 m² 两室一厅



涵妈 & 老聂一家
57 & 63 岁
夫妇二人同住 ●
300 m² 联排别墅



赵香梅一家
62 岁
与女儿、女婿和 2 岁的外孙女同住 ▲
100 m² 三室一厅两卫



Photo / 潘凌

包容的家，
不仅仅是“加个扶手”这么简单。
它既要保证安全，又要令人愉悦。

两代人之间，有太多不同的想法，
也有太多没说出口的期待。
但有时候，相互陪伴比什么都重要。



Photo / 潘凌

当一间房子有了多代人的足迹，
“一起住”就不再仅仅关乎于陪伴
——它意味着“代际支持”，
也让“银发族”有了对抗衰老的勇气。



郭三圻 (01) 与刘幼茹夫妇 (02) 的家，房屋整体设计风格和适老化改造由他们做主，但他们都与自己的七八十岁的父母同住，家中充满了适老化细节。

注：1 郭三圻是关亚琴 & 郭长礼的女儿；2 刘幼茹夫妇是徐金妹的女儿女婿。他们是家庭中的决策者。

[Topic 01]
如何不让
“银发族”单挑衰老

Text / 顾笑吟 Photo / 潘凌

乍看之下，郭三圻¹的家似乎不像是住着老年人：客厅里悬挂着秋千，房门配色鲜艳，墙上挂着酒杯架……然而在这样“年轻”的外观下，屋里却布满了适老化的细节。她家的门全部为推拉门，轨道设在顶部，这样既节省空间，也能确保地面完全平整；淋浴房也不设置挡水槛，老人可以平进平出，依靠地面的坡度，水也不会外溢到干区。

为了便于照应，郭三圻前几年就想着把父母接来同住。2023 年，郭三圻在上海买了房，父母会在秋冬季从甘肃来到上海，夏天则回到西北老家。她把这套房子定义为：父母的“养老房”。

改造前，刘幼茹的母亲起夜时需要穿过客厅。改造后她只需要拉开门即可如厕。
03 刘幼茹母亲的卧室。
04 改造后的卫生间。

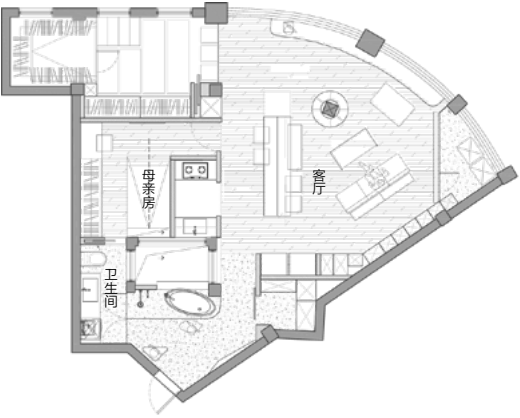


Photo / 潘凌



Photo / 潘凌

生活于上海的刘幼茹夫妇²在 2018 年重新装修房子时也有相同考量。当时他们 40 多岁，与 70 多岁的母亲同住。他们认为，既然与长辈住在一起，就要考虑老人的需要。然而，老人的需求并不总是显而易见——出于不想给子女添麻烦的心理，很多老人在面对适老化改造和产品时，第一反应很可能是“不要”。

同住人的判断显得尤为关键。郭三圻和刘幼茹夫妇都会主导家庭适老化的相关决策，其依赖的就是他们对于老人生活习惯的细致观察。

两家都在动线上下了功夫，以便让老人起夜时能从卧室快速到达卫生间。郭三圻知道妈妈每晚起夜至少两次，过长的动线对老人并不友好。她选择在客厅单独垒出卫生间的墙，让卫生间的门直接对着卧室。刘幼茹夫妇在装修时也特意将老人的房间改到了卫生间旁边。在这之前，老人起夜时需要横跨客厅才能如厕。

老年人腰部和腿部力量衰退，这让决策者们对家装有了更多考虑。在选择床垫时，郭三圻和刘幼茹夫妇都会让老人试躺，再选择产品。他们主要考量的是硬度和高度——老



05
Photo / 潘凌

人喜欢偏硬的床垫，因为软床垫不方便发力和起身；床的高度也有讲究，太低的床会让老人难以站起。为了让老人少弯腰，他们还会根据老人的身高来定制厨房、卫生间台面的高度。

郭三圻观察到，父母不擅长收纳，总想不起东西放在哪里。因此，她在厨房加设了中部柜，把常用的碗碟用具都放在父母伸手就能碰到的开放架上。为了避免父母找不着药的情况，郭三圻还给父母备置了一个移动药箱，两人一人一格，专门放置各自的药品和病历。

对老人友好的设计，有时需要同住晚辈的妥协。郭三圻直言自己不会选择这么高的床垫，因为这会让卧室看起来更逼仄，影响美观度。对刘幼茹夫妇来说，厨房台面其实太低了。为了不弯腰，他们时常需要双脚岔开站在操作台前。由于房间格局变化，现在他们俩从卧室到卫生间的动线反而变长了。

05 在郭三圻的规划里，厨房常用物品多放在中层开放柜和珐琅板上，易于父母看到和取用。同时她做高了厨房上部橱柜，避免老人不小心头撞到柜门。相比购买多个小家电，郭三圻觉得集成灶更方便，灶下面蒸、烤、炸一体——这是郭三圻妈妈最满意的一个家电。为减轻老人的清洁负担，郭三圻还选择了不易留痕的厨房瓷砖。



06
Photo / 潘凌

06 老人原本习惯在电视机旁的柜子前跳舞运动，现在这里变成了陪孩子读书、画画和玩耍的空间。
07 赵香梅家客厅里的茶几和 L 型沙发的延伸段被移走，整片改为孩子的活动区域。

郭三圻和刘幼茹夫妇在为老人考虑时，最在意安全和实用。在他们看来，屋内的颜色、风格都不是老人所在意的，这方面晚辈可以自主决定。

当与老人同住的晚辈里有个 2 岁的孩子，家的设计逻辑就全然不同了。赵香梅生活在上海，她的女儿和女婿上班早出晚归，“晚上都不在家吃饭”。在这个四口之家，赵香梅主要负责照护孙女和打扫家里的卫生。在女儿看来，现年 62 岁的母亲赵香梅还很“年轻”，是“活力老人”。

以孩子为优先是赵香梅一家四口的行动原则。她最大爱好是在客厅跟着视频跳舞和在阳台养花，但孙女到来之后，孩子的物品占据了客厅和阳台的大部分空间。赵香梅已经没有太多闲暇时间，她需要时时响应孩子的需求。她每天的生活围绕孩子展开：照顾一日三餐、陪睡觉、带孩子出去遛弯。

打扫清理是个难题。赵香梅觉得客厅打扫起来最费劲——这是孩子的玩乐空间，散着的玩具让她“头大”。



07
Photo / 潘凌



08

Photo / 潘凌

08 客厅的餐边柜是赵香梅最喜欢的家具，可以收纳她爱用的厨房小家电。这里距离厨房和餐桌都很近，很多东西都收纳到这里。

09 赵香梅的养花爱好被保留了下来，但养花空间相比之前少了很多。阳台空间里有为孩子单独准备的洗衣机，还有玩具车。

孩子对噪音敏感，吸尘器也派不上用场，赵香梅只能用扫帚扫地。家人为孩子单独准备了一套家电和厨具，比如锅、电饭煲和洗衣机，这也增加了赵香梅清理的难度。

一家人都很喜欢客厅的餐边柜。赵香梅喜欢使用各种小家电，但由于厨房收纳空间有限，高处橱柜不方便频繁取物，因此一家人把小家电都放到了客厅的餐边柜里。柜门是玻璃的，赵香梅能方便地看到里面存放的物品，柜子上下收纳空间的高度对她来说正合适。

赵香梅的女儿认为，要到老人 75 岁以上才需要考虑“适老”的问题，现在会优先考虑孩子的需要。比如在选择家具时，会倾向于防撞材质和圆角设计。如果能重新规划，女婿希望老人能有一个单独的活动空间，让她能自己跳跳舞。他也希望做个开放式厨房，老人一边做饭，一边能看到客厅的情况。

居家养老是大部分中国老年人的生活常态，与晚辈共住则是其中一个重要形式。共住让年轻一辈能够深度参与老人的养老生活，从而洞察更多细节，推动适老化改造。也有不少在外拼搏的年轻人仍需要老人的支持帮助，他们担负着照顾孙辈和家庭的职责。

每个老人都是第一次经历衰老，同住的晚辈或许是最有机会帮助他们的人。



09

Photo / 潘凌

家访发现



生活在哈尔滨的陈维勇已经 92 岁高龄了，他与女儿、女婿和外孙同住在一个两层楼的房子，老人居住在一楼。女儿陈茵英是家里大小事务的决策者。父亲不太跟她开口提要求，有时她需要猜父亲的需求。比如说，她看到老人把刮胡刀拆开了，猜测可能坏了。于是她新买了一个，但父亲却没有用。陈茵英这才意识到父亲可能只是想拆卸东西再组装，并不是因为坏了要修理。



78 岁的刘卉雯在上海与外孙同住，此前因为老伴过世，她独居过几年。现在刘卉雯最开心的就是站在阳台里看到上完早班的外孙回家。“我还会招招手，很快乐的。”刘卉雯说。外孙的陪伴减少了刘卉雯的寂寞，也让她更有安全感。她曾经在家因为低血糖而晕倒，幸好外孙及时发现才得以脱险。外孙觉得，与外婆共住，照顾是相互的。

他们是不想认老的“准备者”。
“适老”似乎还不是那么迫切的命题——
它不仅关乎循序渐进的功能改进，
更是对生活节奏与自我认同的包容与守护，
也关乎家的“情绪价值”。

[Topic 02]

站在“黑发”和“银发”之间

Text / 刘皓 Photo / 徐盛哲、吴霜



01

Photo / 徐盛哲

“我这个岁数，还称不上是老人吧！”53岁的崔伟说。

崔伟夫妇同住在哈尔滨，都是不折不扣的“70后”。虽然嘴上说着“年纪未到”，“还没到必须要改的时候”，但他们却悄悄为家做出了改变：所有开关、水龙头上都贴了文字标识避免遗忘，洗手间里放了高矮不等的凳子，洗澡时可以更省力。

成长经历往往影响了一个人对“理想家”的理解。戈雅同样出生在1970年代初，生活在哈尔滨。她是一位画家，现在在哈尔滨中央大

01 即使觉得自己家里光线不好，但戈雅依然把很多灯源和墙面颜色设计成了自己喜欢的暗调。她不愿意主动改变这种一直以来的熟悉感。

02/03 戈雅家里随处彰显着主人的审美，房间里摆满了她的画作和从各处淘来的老物件。戈雅一直热衷于收集老物件，但她也考虑以后应当减少家具和物品数量，让空间更空旷，走动起来会更加方便。



02



03

Photo / 徐盛哲

04/05 崔伟家的电灯开关、水龙头，甚至餐桌上方，都贴有提醒文字标识作为提醒。



04



05

Photo / 徐盛哲

街经营着一家咖啡馆和一个公益性质的艺术空间。戈雅家里摆满了她的画作、诗作随笔和从各处淘来的老物件。她庆幸自己在上中学的时候见证了哈尔滨被称为“东方小巴黎”的时期：1980年代，哈尔滨经历着改革开放带来的高速发展，是中国最早接受来自俄罗斯等西方国家文化的城市之一。中央大街洋气得像一个T台，到处都是时尚的气息。

戈雅认为，自己对美和舒适度的追求，早在那时候就已被潜移默化地影响了。2015年装修房子时，她完全按照自己的喜好和需求来设计：通风、光线、动线等要素她当时都提前考量，希望可以满足未来更长周期的居家需求。

崔伟的太太王艳芳知道，随着年龄增长，自己对家居环境的需求会改变。她说，客厅的电视柜高度只有不到50厘米，自己现在腰椎不好，取东西时必须弯腰，十分不便。多样的信息渠道为她带来了灵感。她喜欢看家居改造和设计师科普的内容，经常能从短视频和直播里了解到很多适老化知识。出去旅游住酒店的时候，夫妻俩也总会留意酒店中的“好设计”。

从认知到改变还有很大的一段距离。崔伟夫妇觉得，未来理想中的“养老房”未必就是眼下的这个。王艳芳设想过很多次，如果要重新装修的话应该如何改动。卫生间应该“三分离”，厨房也应有更合理的“洗切炒”动线。他们之所以一直搁置，一方面是觉得自己并不



06 图左侧的桌子有多种功能，且与厨房的岛台距离不远，是吴湖湖最常使用的家具之一。
07 高高的垃圾桶也是吴湖湖特别挑选的，使用的时候可以不用弯腰。
08/09 吴湖湖的衣柜设计了大面积悬挂空间，所有衣物都能挂起来，少去了很多堆叠和换季整理的麻烦。

Photo / 吴霜



08



09

Photo / 吴霜



07

Photo / 吴霜

具备专业的装修设计经验，很容易“踩坑”。另一方面，他们也生怕意见不统一而吵架。更重要的是，偶尔冬天去三亚长住一段时间，几乎是确定的未来——那里的气候更温暖宜人，新房子多，装修得也更合理。

许多人并非等到“成为老人”才开始做准备。他们刚刚迎来退休生活，身体健康，筹划着开启下一段人生。

生活在重庆的吴湖湖 2 年前刚从广告公司退休，特意重新装修了房子，一切细节都根据自己的需求来安排。她现在一个人住，父母已经 80 多岁，住得离她不远。她说，自己能从他们的生活里反观以后可能的需求。在这套新装修的 50 平方米房子里，她把书房、客厅和餐厅都融入同一个空间，这样可以减少移动距离。垃圾桶也选了尺寸更高一些的，避免使用时弯腰。

吴湖湖认为适老化改造并没有统一的标准，需要老人清晰了解自己的具体需求。她平时在家最喜欢的，是靠窗的椭圆形大桌子。桌子功能多样——可以吃饭、看书、

练字。同时它紧挨着厨房，转过头就可以直接在开放岛台接水，岛台连接了厨房与客厅。桌子一侧邻墙，墙角设置了柜子。柜子铺上坐垫，既可当沙发，也能直接躺下小憩。

考虑到未来体力可能下降，吴湖湖和戈雅都选择了更简单直接的收纳方式。她喜欢物品外露的陈设方式，不喜欢将东西“收起来”。在厨房，戈雅选择了开放式置物架，能避免频繁开关柜门。吴湖湖也特别推荐将衣物全部悬挂而非堆叠：“衣服本来就少些了，挂起一目了然，不用费神拿。”她家厨房的小家电也都摆在外面，方便随手使用。

相比于独居人群，同居夫妻的空间需求则要复杂得多。崔伟夫妇彼此作息不同，两人长期分房睡，对居住空间的私密性和独立性有更高要求。他们将一间卧室“搬到了”朝阳的客厅，用床垫、凳子拼出临时床铺，而向阴的次卧则完全作为储物间使用。王艳芳说，年纪大了以后会希望听到窗外的更多环境音。崔伟休息时则选择更安静的卧室。王艳芳补充说：“客厅那边暖和，人气也足点。”



10



11

Photo / 徐盛哲

10/11 为了互不打扰，王艳芳把客厅临时改造成了卧室，而把家里的北向次卧闲置成了储物间。这样既能随时躺下休息、享受家里的南向阳光，又能听到阳台传来的外面的声音——她觉得人年纪大了总会想要有更多“人气儿”。



Photo / 徐盛哲

12



Photo / 吴霜

15

人们不愿改变熟悉的生活环境。戈雅住在现在的房子里十年了，她说：“我对家里的每个角落都有感情，不是哪里不方便就要立刻换。”她家中保留着母亲的旧家具、儿子小时候的物件。这些东西虽不实用，却承载着她的记忆。

即使将来儿子从其他城市回来哈尔滨工作，戈雅也希望彼此独立，不一定非要同住。她表示，生活上可能需要一些帮手，比如家政或维修人员。

对于崔伟夫妇来说，当初选择这套房子，最看重的是南向阳台和大面积采光。尽管厨房与客厅之间有一段距离，但王艳芳却不嫌麻烦，每次都把做面食的工具搬到客厅茶几上，一边和面一边晒太阳——这是她退休后最惬意的日常之一。



Photo / 徐盛哲

13



Photo / 徐盛哲

14

12/13 戈雅家的开放式厨房里，她把厨具、小家电全都摆出来，一目了然。她认为，收纳不再是简单地“收起来”，顺手才更重要。

14 崔伟家茶几上的水瓶下方，是王艳芳平时蒸馒头、和面时使用的面板。虽然厨房的动线和空间安排不够合理，但她更喜欢在洒满阳光的客厅里一边和面一边晒太阳。

15/16 吴湖湖最喜欢在家做饭，厨房里摆满了功能各异的小家电，使用起来十分方便。



Photo / 吴霜

16

每个人都想体面地老去，但这并不容易。他们想要靠自己，生怕麻烦子女——那些憋在心里说不出的话，也许才是最真实的需求。



01 家里客厅主要是老聂的兴趣房。客厅里摆着两组美式实木沙发，不过老聂现在觉得实木沙发坐着不舒服。

[Topic 03]
看见银发族
没有明言的选择

Text / 李梦郁 Photo / 吴霜、徐盛哲、潘凌

每天清晨六点半，63 岁的老聂总会和朋友相约在球场。他热衷户外活动，至今仍保持着运动的习惯。“步入人生后半程，生活会变得单调。”老聂感慨道。他希望从集体活动中找到归属感。

老聂回家后，却更享受独处。他和妻子涵妈两人居住在重庆渝北区的一栋联排别墅里。客厅里摆着两组美式实木沙发——这是 15 年前，他为了在客厅招待朋友而特意购买的。移动互联网的普及让人们即使不见面也能时刻保持联系。如此一来，家里的社交需求大幅减少。如今，客厅成了老聂独享乡村音乐和看电影的地方。“如果重新装修的话，这

里只需要一把躺椅、一只矮凳和一张桌子就够了。”他靠着沙发说道。

随着年岁渐长，老聂对客厅功能的需求已经改变，但他对家的眷恋却愈发深厚。

老聂家的客厅背景墙上，挂满了他和涵妈在旅行时拍的照片。冰箱侧面，还贴着他们从全球各地带回的冰箱贴。这些旅游纪念品早已超越了单纯的装饰意义，成为他们日常生活中的陪伴。女儿搬走后，夫妻俩重新规划了居住空间，现在一人住一层楼。“偶尔会觉得两人有距离感，缺少互动。”涵妈说，“这些照片和冰箱贴能时刻提醒我们想起一起度过的时光。”

收集锅具，是涵妈在家中获得安全感的独特方式。她爱做饭，更热衷于购买厨具。年轻时，她做饭追求效率，如今，她却更享受用不同锅具烹饪食物的过程。厨房里收纳着很多锅具，她指着一套 10 年前从德国买回来的锅说：“我这人就爱追求新鲜感，每次一瞧见新的产品，就忍不住想买。”涵妈说，自己喜欢看到家里琳琅满目的样子。



Photo / 吴霜

02 涵妈和老聂家里的墙上挂着许多旅行纪念照。
03 冰箱侧面陈列着他们从荷兰带回的风车冰箱贴，以及在美国可口可乐博物馆购得的复古冰箱贴。



Photo / 吴霜



04

囤积物品，既可能是出于收藏的爱好，也可能是因为家里缺乏合适的储物空间。

崔伟夫妇生活在哈尔滨，他们的家使用面积为 86 平方米。他们购买的是装修好的二手房，拎包入住后才发现家里储物空间严重不足。客厅的电视柜过于低矮，无法存放太多东西，厨房的操作台太窄，连蒸馒头都需要借用客厅的空间。现在，厨房与卧室的墙角，都堆满了各种杂物。

他们极少“扔东西”，把“不愿扔”的旧冰箱用作碗柜、杂物柜，旧的牛奶袋则当成切肉的一次性案板垫。崔伟时常抱怨家里东西太多，可他也有腰伤，日常弯腰取物都费劲，根本无力进行大型清扫，这让“断舍离”变得更加困难。

银发族对物品的执着并非个例。北京师范大学老年心理实验室的研究发现，家人陪伴的缺失、情感满足的不足，以及对孤独和衰老的深深焦虑，往往是引发囤积物品行为的心理根源。

崔伟夫妇的“囤物”习惯：
04 舍不得扔的旧冰箱可以作为碗柜、杂物柜；
05 旧的牛奶袋可以作为一次性切肉的案板垫儿。

06/07 重庆的言一喜欢用花和绿植装扮家。为了省去给花瓶换水的麻烦，她现在多用干花装饰室内。



05

Photo / 徐盛哲

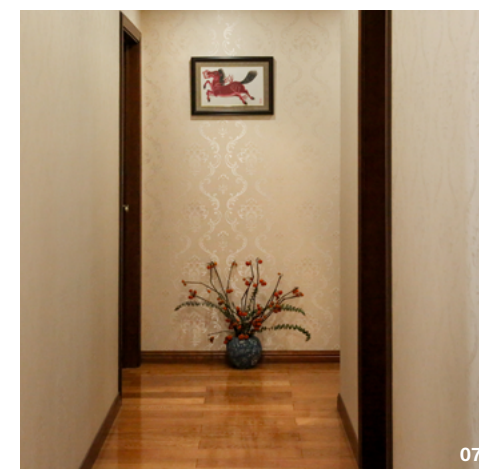


06

Photo / 吴霜

当家中物品会带来安全隐患，有的人也愿意做出妥协。定居重庆的言一喜欢种花草，她家的阳台曾摆满绿植。但一次浇花时，她意外摔倒，她的老伴便把阳台的绿植全部扔掉。虽然心中满是遗憾，可她也明白，若独自在家时摔倒，后果不堪设想。

经此一遭，言一的生活习惯也悄然改变。就连给花瓶换水这种日常小事，她都担心体力不支而省去，现在直接用干花装饰室内。



07

Photo / 吴霜



08

Photo / 吴霜

相比于有家属陪伴的老年生活，独居老人的需求更难被察觉。

赵秀华今年 84 岁，6 年前她从四川南充老家搬到了重庆的五层别墅里——这是儿子为她准备的房子。平日里，偌大的别墅里只有她一人，儿孙只有周末才回来小住。即便生活中有诸多不便，她也很少向儿孙抱怨。

早年在农村平房生活时，赵秀华饱受上下水堵塞的困扰。住进别墅后，即便二楼卫生间使用更方便，她仍坚持到一楼用蹲厕。在她看来，爬楼梯算不上什么，规避管道堵塞的风险更重要。

二楼的卫生间是她常待的地方，这里阳光极好，平时也无人使用。她在这里放了两把凳子和缝纫机，每当天气好的时候，她会来这里看书和听音乐。虽然别墅里有很多空房间，但她觉得那都是为孙子准备的，不愿占用。

08 赵秀华家二楼的卫生间光线好，平时也无人使用。于是她把这当成兴趣房，放了两把凳子和缝纫机。在天气好的时候，她会来这里看书和听音乐。

09 汪云龙在淋浴房的玻璃上，贴了一个可旋转的防水手机盒。任红娣补充说，手机放在这里面，水汽进不去。“微信打来我能看到，不然他们要担心我失联——我洗澡要洗很久的。”她说。

想到未来老去，爬楼梯会变得困难，赵秀华打算回老家，聘请护工照顾自己，避免再给儿子添麻烦。

居家养老是一件“丰俭由人”的事。有的老人考虑换地方养老，也有老人选择花小钱，采用“针灸式改造”的方法，巧妙解决生活中的不便。

住在上海的汪云龙、任红娣夫妇，就想出了不少让家“更宜居”的办法。汪云龙喜爱玩手机，甚至洗澡时也想随时查看手机消息，于是在淋浴房的玻璃上，贴了一个可旋转的防水手机盒。他还在阳台花架下方，新增了不锈钢板，一方面防止物品掉落砸伤路人，另一方面方便放置花盆和晾晒洗衣板。对他而言，过日子就是花小钱做维修。

老聂和涵妈已经在现在的房子居住了 15 年，他们舍不得离开。这里有能随时相约户外运动的邻居，有“开窗见绿”的舒适环境。他们家中的每个房间都能看到自然景观，甚至晚上还能闻到飘进卧室的花香。

老聂心里明白，下次换房时，自己或许已是 80 至 90 岁的高龄。他感慨道：“搞装修费精力，以后物欲也会降低，不需要居住在这么大的房子里了。”



09

Photo / 潘凌

POINT

这些需求，银发族可能没有说出口

在家访中，我们发现银发族其实有其特定需求，但他们未必直接表达出来。初老人群可能更擅于表达自我，但高龄老人和与小辈共居的老人，则会更多考量家族需求。他们没有说出口的选择，并不意味着他们不需要。一段时间的同住，一次深入的观察，也许就能看到银发族没有说出口的需求，以及他们的“解决思路”。

- ⊙ 他们需要社交，从集体活动中找到归属感。
- ⊙ 他们会有个人兴趣，比如健身、侍弄花草、练琴、看书、听音乐等。
- ⊙ 他们需要陪伴，也需要属于自己的空间。
- ⊙ 他们有自己的尊严感，不希望时刻被摄像头“监视”。
- ⊙ 他们会囤积物品，有时是因为喜欢，有时是不愿扔——而这类行为有多种心理根源。
- ⊙ 他们不想给子女添麻烦，有时候会优先考虑家族需求，而非自己的需求。当家族里有需要照顾的孙辈出现时，他们会让自己的活动空间与时间。
- ⊙ 当子女忙碌时，他们倾向于自己解决问题，或干脆不解决。
- ⊙ 当空间狭小时，他们不会主动要求添置家具或改造房屋，以免影响子女的生活。
- ⊙ 为安全考量，他们宁愿让自己的活动空间受限。

在这次家访过程中，我们发现每个家庭里都有自己的适老化细节。他们在家居生活中发现的不适和需求，有些已经有了解决方法，有些还在测试和摸索；还有一些人打算等装修时机到来时，一次性解决。我们整理和总结了他们遇到的问题和对应的解法，希望能给你和家人提供一些家居生活的思路和经验。

[空间笔记]

他们的家有这些适老化细节

Text / 林洵 Photo / 潘凌、徐盛哲、吴霜

Point.1 动线与安全



安全是家居生活最重要的因素。卧室和卫生间是老人每天频繁进出的空间。夜晚，老人从卧室前往卫生间的路途尤为危险。

动线设计不合理还会引起地面湿滑的问题，或让老人承担搬运重物的负担。很多人家里洗衣和晾衣空间不在一处，在卫生间附近洗完衣服，还需要把湿衣服搬到阳台晾晒。如果厨房的备菜区和烹饪区不相邻，洗、切、炒、装盘时，就得在厨房来回行走，途中不可避免会有水、残渣滴落在地上。

除了复杂的动线，沿途的“障碍物”也会带来麻烦。言一家的饭桌非常宽大，之前年近九旬的婆婆住在家里，老人坐着轮椅无法通过，走路也经常会被桌角撞到。



01



02

Photo / 潘凌



03

Photo / 潘凌

障碍可能还来自脚下和头顶。她家的卫生间、生活阳台和其他室内空间有1厘米到5厘米的高差。虽然是个“小坎”，老人却非常容易因此摔倒。



04

Photo / 潘凌

他们的解决办法

设计更直接的动线

01/02 关亚琴的卧室门直接对着洗手间门，直线距离只有一米多，即使晚上不开灯也能顺利到达。

💡 言一希望以后在厕所装毛巾烘干架，这样洗袜子一类的小家务都可以在厕所解决。

让过道干净宽敞

03 关亚琴家的门全部为推拉门，轨道设在顶部，这样既节省空间，也能确保地面完全平整。

04 徐金妹家在装修时，也移除门槛等地面凸起的设置。从卫生间的干区到淋浴区也没有设门槛，而是把淋浴区地面下移1厘米，形成一个坡道，基本能实现平进平出，水也不易外溅。

Point.2
家具与身体



老年人的肌肉力量在减弱，活动能力也会随之下降。不少老人早上醒来后，都会在床上坐一会再站起身。他们起身、行走的速度会变慢，随时需要支撑或借力。这时，能撑得起他们的家具显得尤为重要。

对老人来说，弯腰、抬手这类动作越来越难完成。过高或过矮的柜子都不再是理想的收纳空间。放在高处的物件，他们常常要靠年轻的儿女帮忙拿取。

体力的下降还限制了老人“搞卫生”。有些老人会手洗简单衣物，因手部力量减弱，他们的衣服经常拧不干，需要儿女们二次复拧。他们也会尝试着把一些活交给扫拖一体机器人、无线吸尘器等智能电器。但这些电器功能多、提示字小，操作起来并不方便。



Photo / 吴霜



Photo / 潘凌 (05) 徐盛哲 (06)

他们的解决办法

床和椅子要“用好的”

05 徐金妹家没有沙发，她有一把坐了二十多年带滚轮的椅子，坐在这张椅子上腰部很舒服，高度也能调节。因为比较轻且带滚轮，她生病后常坐在这张椅子上，靠小腿稍微用力蹬地，就能从卧室“滑”到客厅的不同地方。
💡 言一觉得，老人通常颈椎、腰椎有伤，带靠背的座椅要能缓解腰部、颈椎问题。坐垫不能太软，靠背不能太矮或太高，需要刚好匹配使用者身高。
💡 崔伟夫妇觉得，床的高度要保证坐着的时候脚能撑到地上，这样起身才不费劲。

不费力很重要

06 高光明和张敬把几乎所有的日常用品都放在和手齐高的平面上，如暖气片、餐桌、缝纫机上。对他们来说，相比收纳美观，能快速拿到更重要。
07 赵秀华卧室门口有一个按压出水的保温瓶，不用费力拿起就能出水。
💡 吴湖湖希望以后能有家用电动升降梯，不用自己攀爬高处，又能利用高处的收纳空间。
💡 言一家里有不少推拉门式的柜子，有时打开会很费力。她未来想换成滑动式抽屉或者按压式柜门，这样开启时会更方便、轻松。

扶手不只是简单“一条杠”

08 徐金妹卧室床头有个装反的扶手。根据她女儿、女婿的观察，按扶手设定方向安装，徐金妹无法借力。把扶手反方向安装，更符合老人的使用习惯。



Photo / 潘凌



Photo / 潘凌

09 汪云龙家淋浴间里有一个横向扶手，他习惯在淋浴后一手撑着扶手擦脚。
💡 这个扶手安装在窗户下，位置相对手较低。如果未来需要，汪云龙考虑网购一个L型扶手自行安装，方便倚靠，也增加更多借力点。

让清洁更方便

10 关亚琴的女儿觉得，老人不愿意花太多时间在打扫卫生上。她尽可能选择防污的家居材质，比如厨房地面选用不沾灰的大理石瓷砖。她还买了底部防沾灰的拖鞋，不容易留下印。
11 关亚琴家的衣柜门和浴室门均由帘子替代。她的女儿觉得，帘子可以用洗衣机洗，不用擦，清理方便轻松。选用衣柜帘，方便人看清柜子的东西，翻找衣物；用浴室帘则可以增加空间弹性，没有门槛，方便人进出。



12

Photo / 潘凌

Point.3 物品与记忆



银发族的记忆力和感知能力在逐渐衰退。他们容易找不到东西，忘记吃药的时间，会想不起来不常用的开关对应什么功能。一些家电或药盒上的字太小，他们会看不清。

老人对天气温度的变化更为敏感，在换季时，不同厚度的衣服被子可能几天就要更换一次。他们对健康管理的需求也更多、更细——有些老人需要每天测血压、血糖，这些检测仪器和各种药品、病例都需要妥善整理。

对银发族来说，有时候熟悉感很重要。那些不再使用的“旧物件”，占据了不少收纳空间。

他们的解决办法

多用开放式的收纳

不少老人会把不同季节的衣服和不同厚薄的被子放在床上，常用的一些小物件也会直接放在床边，更顺手。

12 赵香梅觉得带玻璃门的柜子能帮她快速定位里面的物品，减少翻找的功夫。

13 高光明的衣柜上插着一根小木棍，是他用来挂次净衣服的。木棍也可以随时移动或收起来。

涵妈和老聂家的锅具很多，他们担心这些锅具放入柜子后，自己会忘记使用。假设换房，他们希望以后把厨房柜体都做成开放式的。

设立健康监控区

涵妈每天早上起床后和晚上睡觉前都有记录血压和体重的习惯。她把书房改造成了健康监控室，放置有血压仪和理疗仪。

14/15 关亚琴的女儿买了一个抽屉柜放在客厅，把父母各自的药物、病例分开收纳，也便于他们记忆和拿取。



13

Photo / 徐盛哲

Point.4 让一家人都满意的空间



郭三圻几年前在上海买了套房，作为父母的“养老房”。她的父母常年生活在北方，上了年纪需要来上海看病。在装修时，她考虑了很多“适老”的细节，她带着父母去店里试过高度，才购买了床垫；马桶安装前，还特意让母亲来现场试坐确认高度。她还在卧室里装了上海不常见的暖气片，让父母延续熟悉的取暖方式。

郭三圻也把自己喜爱的风格融入了这个家。她最喜欢呆在客厅，那里装了一个秋千架，她时常坐在上面休憩。家里随处可见她搜集的酒杯、饰品，还有她动手制作的各类小家具。

也许，让一家人都满意的空间，才是最巧妙的“适老化”设计。



14



15

Photo / 潘凌

PART 3

“老有所依”的生活方式：银发族群的家居需求

我们收集了 1101 份答卷，从中我们看到了新时代“银发族”的生活方式与选择。

对家的理解，两代人并不总是同步。
而我们试图用定量的方式，
打开一个长期被忽视的视角。

“老有所依”的生活方式

Text / 周嘉宜、唐昕怡、徐子淇

在变老这件事上，人们往往沉默得出奇。我们更容易谈论银发族的退休年龄、养老金和照护问题，却很少认真问过他们：“你在家住得舒不舒服？有没有什么地方，其实有点不方便？”

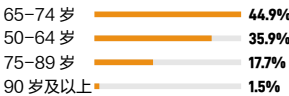
我们试图用定量调查的方式，打开一个长期被忽视的视角——如何用更好的空间与产品，支持正在老去的人们和他们的日常生活？

本次问卷调查开展于 2025 年 04 月 28 日至 05 月 16 日，问卷通过网络公开发布，共回收 1101 份有效问卷。调查面向 50 岁及以上人群。为了兼顾银发群体与其照护者的双重视角，问卷设计了两种填写方式——由长辈本人填写、由子女等家庭成员代填。

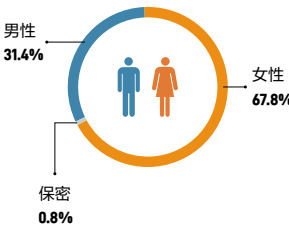
本次问卷超过八成受访者居住在上海。这可能是因为上海是全国老龄化程度较高的城市之一。截至 2024 年，上海 65 岁及以上人口占总人口比例接

近三成。此外，近年来上海市政府在适老化改造政策的宣传方面持续发力，也提高了居民对适老化话题的关注与认知。

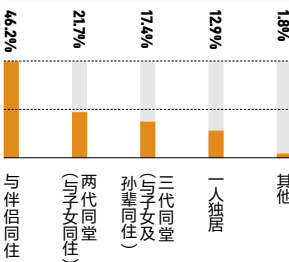
受访者年龄比例



受访者性别比例

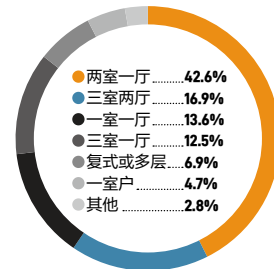


受访者家庭结构以与伴侣二人同住为主



受访者的家最常见的户型为“两室一厅”

受访者的家的户型



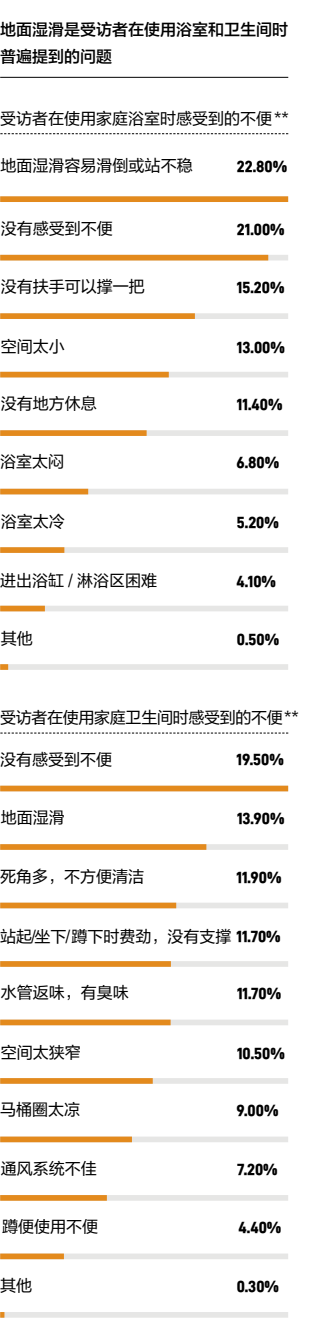
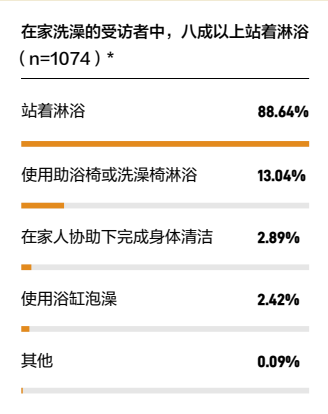
1/4 的受访者表示身体状况良好，但多数人已经开始感受到身体的变化 (n=1101) *

受访者的身体状况



01 家的每个角落，都值得关注

步入生命的下一个阶段，家的意义变得更加具体而重要。《北京青年报》的报道指出，家庭“适老化改造的四个重点场所是厕所、厨房、客厅和起居室”。本次调研也循着这些方向展开，从洗澡做饭，到休憩睡眠，逐一寻找他们的需求。



卫浴

对银发族来说，浴室是使用频率最高的功能空间之一。我们的调查显示，几乎所有受访者都习惯在家洗澡，超过六成每天都会洗。这要求空间既得安全，又得舒适。

有 44.1% 的受访者家中卫生间与浴室彼此是独立空间，但仍有过半家庭的卫浴空间未完全实现干湿分离 (n=1101)。我们分别调查了银发族对卫生间和浴室的需求，地面湿滑问题是受访者在卫浴空间中面临的 最大隐患。

尽管防滑是大家普遍的诉求，但一把“助浴椅”却可能并非最佳解法。在家洗澡的受访者中，实际上使用助浴椅的受访者只有 13% (n=1074)。另外，在受访者提及的浴室问题中，“没有地方坐着休息”这一选项并不普及 (11.4%)。在家访中，78 岁的刘卉雯提到自己在朋友家看到过洗澡凳这种产品，但她说：“像我生活能自理的，就不要这种。” 不过，她家的卫生间里确实放着一把小凳子，那是她用来坐着洗脚的。

厨房

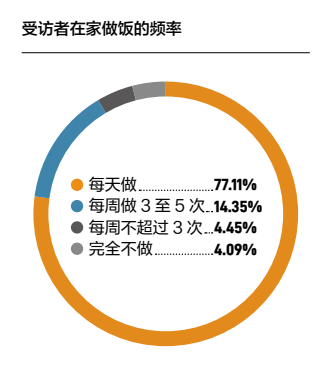
如果说在卫浴空间，银发族最看重安全，那么厨房则是他们把生活“过出滋味”的地方。

将近八成的受访者每天都做饭，完全不下厨的仅占极少数。他们对厨房最大的不满，是收纳总是不够用。“厨房储物不够方便”是大家最关心的问题 (22.9%)，原因主要集中在空间不够、取放物品不方便和容易忘记物品位置。

当烹饪逐渐从“一口锅走天下”发展为“小家电齐开花”，原有的橱柜系统已经难以满足多样的收纳需求。在家访中，老聂和涵妈提到，家中的榨汁机都已经换了好几轮。赵香梅则把研究做饭当成了乐趣：“微波炉、高压锅、电饼铛，还有面包机，我都喜欢。”

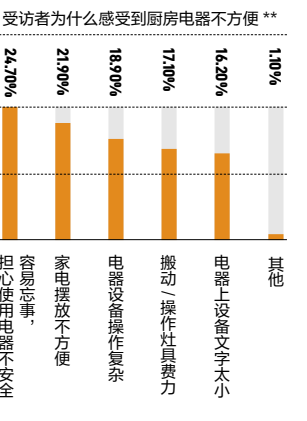
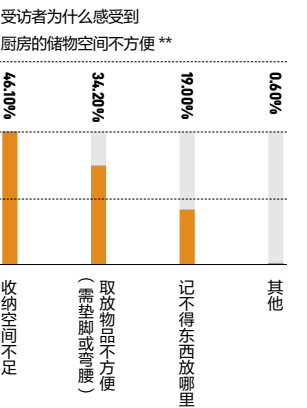
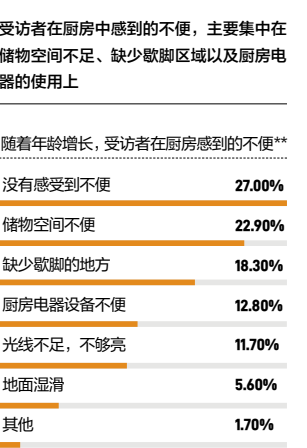
电器变多了，怎么摆、怎么收成了关键。比起字小难看懂或操作复杂，他们更担心的是家电摆放上的不便，以及忘记关火、漏电等安全隐患。

此外，他们也希望在做饭时能偶尔坐下来休息。缺少歇脚的地方是他们在厨房的第二大困扰。还有不少人希望有一个能坐着备菜的区域。即便在认为



厨房“没有不便”的受访者中，“希望能有坐着备菜的地方”这一提案仍被很多人提及 (16.3%)。

至于地面湿滑，在厨房反而显得不那么重要，只有 8.3% 的受访者认为厨房存在地面湿滑的问题 (n=1101)。更让人在意的是厨房清洁问题。在家访中，刘卉雯说：“有水渍我就拿抹布擦一下。”赵香梅则早早配了吸水垫：“掉下去的水会被吸掉，这样踩出去不脏。我还会定期拿刷子清洗地垫。”厨房对他们而言，是熟悉的地盘，相比担忧摔倒，他们更烦的是“弄脏了地”。



卧室

整体来看，银发族对卧室的满意度相对较高，有 49.5% 的受访者表示没有遇到什么不便 (n=1101)。不过我们也从问卷结果中发现了一些特别的卧室使用逻辑。

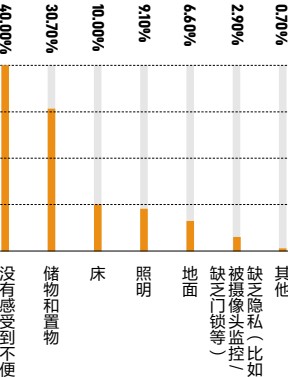
需要开关柜门的大衣柜对他们来说不再好用，日常用品要放在“触手可及”的地方。在卧室，“储物与置物”是最被广泛提及的不便（30.7%）。其首要的原因是床边没地方放日常穿脱的衣物（30.3%），其次是存取物品需要踮脚或弯腰（28.0%）和床头没有足够空间放常用的眼镜、水杯之类的小物件（28.0%）。

对许多银发族来说，床不仅是“夜晚的终点”，也是“白天的据点”。他们在床上看电视、玩手机、打盹、陪孩子睡觉。软硬不是衡量床好坏的唯一标准，他们希望床既坐得住也靠得住。“坐着时腰部缺乏支撑”是他们觉得床不方便的主要原因，其次才是床垫软硬不合适，而“枕头不舒服”的提及率反而最低。

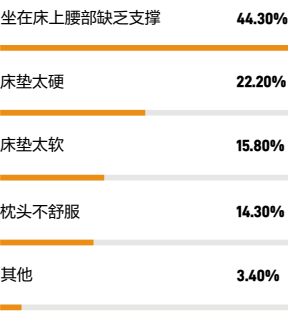
床品的质量显然关系着受访者的睡眠体验。卧室中，他们最希望升级的是床垫，其次是枕

卧室中常见的问题是储物和置物

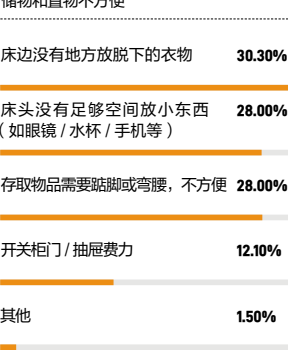
随着年龄增长，受访者在卧室感到的不便 **



受访者为什么感受到床不方便 **



受访者为什么感受到卧室的储物和置物不方便 **



如果有机会升级卧室，受访者最希望优先调整什么方面？ **

睡起来更舒服的床垫（如偏硬支撑、偏软舒适、可调节高度）

更符合颈部支撑需求的枕头（如低枕、记忆棉、可调节高度）

支撑起身的设计（如电动助起、床沿加装扶手）

智能化设备（如健康监测、电动窗帘、紧急求助按钮、自动亮灯等）

床头或床侧配备夜间照明（如感应灯、阅读灯）

床头或床侧配备照明开关或遥控器

安装遮光窗帘

地面安全设计（如防滑地毯等）

地面舒适设计（如铺设地板 / 增加地毯等）

保护隐私（如撤去摄像头 / 增设门锁等）

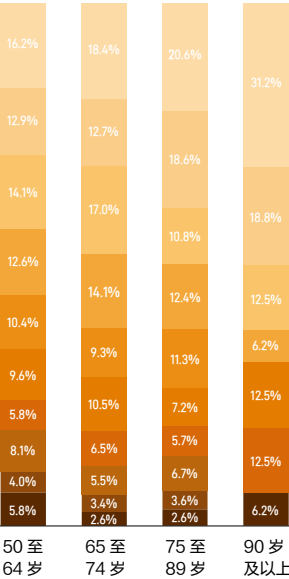
其他

头和能协助起身的设计，比如床沿扶手或助起装置。即便是那些感觉“没什么不方便”的人，也有相当比例的回答提到期望拥有更舒适的床垫（20.6%）和枕头（16.3%）。

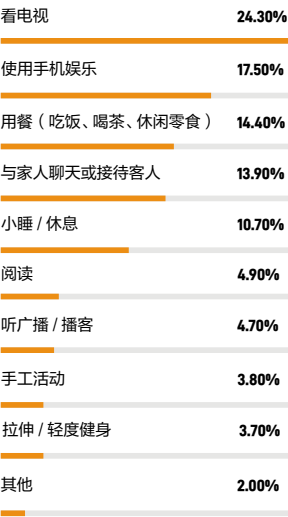
越年轻的银发族对客厅的期待越多 **

随着年龄增长，受访者在客厅感受到的不便

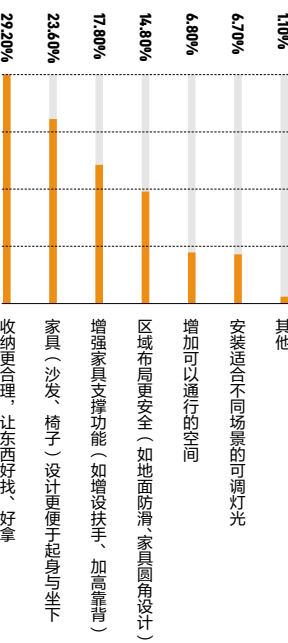
- 没有感受到不便
- 坐沙发时，背部 / 腰部支撑不足
- 杂物过多，无处收纳
- 忘性大，东西找不到
- 在沙发坐下或起身时无处支撑
- 在座椅坐下或起身时无处支撑
- 茶几或桌面高度不合适，取物需弯腰
- 坐沙发时，头部支撑不足
- 通道 / 空间狭窄
- 坐席不方便清洁



受访者最常在客厅做些什么事？ **



如果有机会对客厅 / 餐厅进行升级，受访者最希望优先调整以下哪些方面？ **

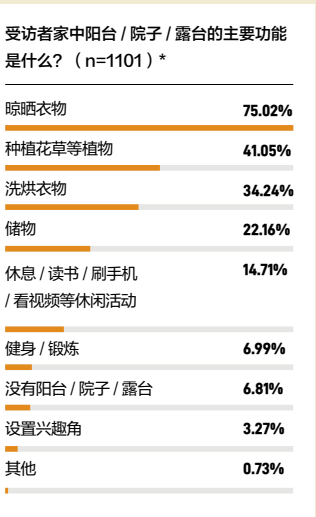
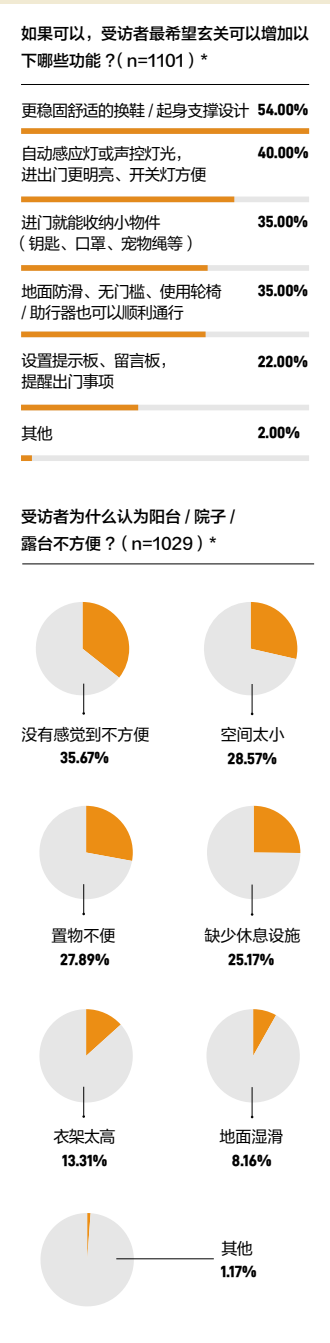


客厅

尽管生活方式在变化，但电视依然是他们客厅中的主角。调查显示，他们经常在客厅看电视（24.3%）、玩手机（17.5%）和用餐（14.4%）。他们可能并不太在意电视播放的内容，只是需要一个能舒服待着的地方。

除了床，客厅里面的那把椅子，可能是银发族最常用的家具。希望坐处更方便起身 / 坐下的人占总受访者的 43.78% (n=1101)，他们在客厅最常做的事是用餐（27.3%）、做手工（26.7%）以及与家人朋友聊天或接待客人（25.5%）。

有趣的是，随着年龄增长，选择客厅“没有不便”的数量反而上升了：在 50 至 64 岁的受访者中，仅有不到两成的回答提到“没有不便”（16.2%），而 90 岁及以上受访者中，此项被提及的比例几乎翻倍（31.2%）——年轻的银发族，对家的期待还在不断生长。



其他

我们还关注到银发族家中几个容易被忽视的方面——玄关、阳台和夜间照明。

玄关是进出家的“第一道空间”，舒适的换鞋体验尤为关键。虽然有1/3的受访者表示玄关“没什么不方便”，但在剩下的人群中，有六成提到缺少换鞋凳或支撑物。另外，超过一半的受访者希望玄关能配备一个稳固且舒适的换鞋座椅，方便起身与换鞋。他们的第二大诉求是添加自动感应灯或声控灯光。

阳台是个“有潜力”的空间。75% 的受访者仍把阳台作为晾衣的功能区，但也有些人把它作为休闲活动的主要场所。例如，41% 的受访者在阳台种植花草，14.7% 的人在此休息、阅读或刷手机，7% 的人还进行健身锻炼或布置兴趣角 (n=1101)。超过 1/4 的受访者认为，有限的空间和缺乏舒适的休息设施阻碍了阳台成为更舒适的空间 (n=1029)。

对于起夜频繁的银发族而言，夜间照明尤为关键。《生命时报》的报道指出，夜间频繁起身会增加老年人跌倒风险。但令人意外的是，仍有 20.3% 的受访者表示暂时不打算安装夜灯 (n=1101)。不打算安装夜灯的受访者中，有 36% 是因为觉得不需要，但更多是因为不知道装在哪或是不知

从动线来看，许多家庭已开始围绕“夜间如厕”构建照明系统。在已经安装或考虑安装的受访者中，最多选择将其设置在卧室通向卫生间的过道 (35.3%)，其次是卫生间 (17.1%) 和客厅 (11.8%)。这些受访者根据已有的生活习惯与使用逻辑来选择产品，使用感应式夜灯与手动开关式夜灯的使用比例相当 (各 47%)。

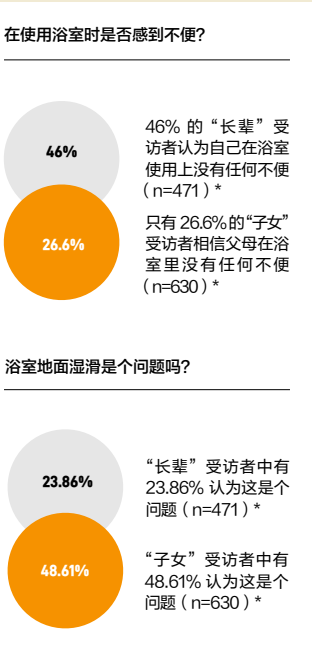
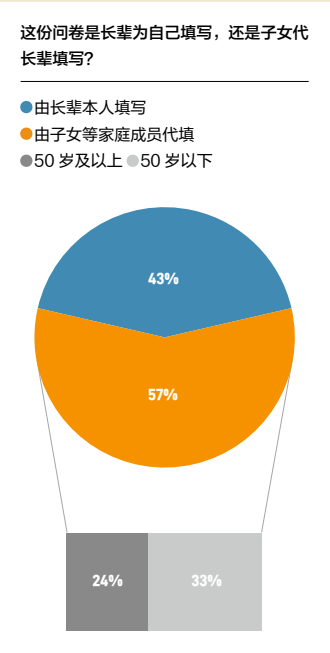
02

新时代银发族的生活方式

除了银发族家居生活中的需求之外，我们还希望探寻他们生活方式的变化和理想的居住体验。

此次问卷调查面向 50 岁及以上人群，但为了兼顾银发群体与其照护者的双重视角，问卷设计了两种填写方式：**由长辈本人填写，和由子女等家庭成员代填。“子女”受访者通过直接询问其长辈，或根据其**

在分析中，我们通过对比这两种情况下问卷结果的差异，试图呈现两代人对居家需求的不同理解。



他们“不说”——那些未被言说的需求

“没有不方便”的背后，可能是他们坚持的生活尊严。当我们问起银发族“家里有什么地方不方便”时，许多人会摆摆手说：“都挺好的，没有什么不方便。”根据问卷调查结果，所有相关问题中，“长辈”受访者选择“没有不便”的比例都高于“子女”受访者。

可他们真的没有不便吗？问卷数据显示，随着年龄增长，很少有受访者觉得不存在不便，他们最需要解决的是身体支撑相关的问题——无论是坐下、起身，还是坐卧时的稳定感；其次是家具和家电上的文字过小；第三是地面湿滑带来的安全隐患。

卫浴空间的改造是个大问题——在如何改造卫浴空间这个问题上，长辈和子女并不一定能达成一致意见。当受访者被问及会重点考虑改善哪些空间时，卫浴空间排在首位 (32.8%)，紧随其后的是厨房、卧室和客厅 (分别为 21%、13%、9.1%)。有近 46% 的“长辈”受访者认为自己在浴室使用上没有任何不便，只有 26.6% 的“子女”受访者相信父母在浴室里没有

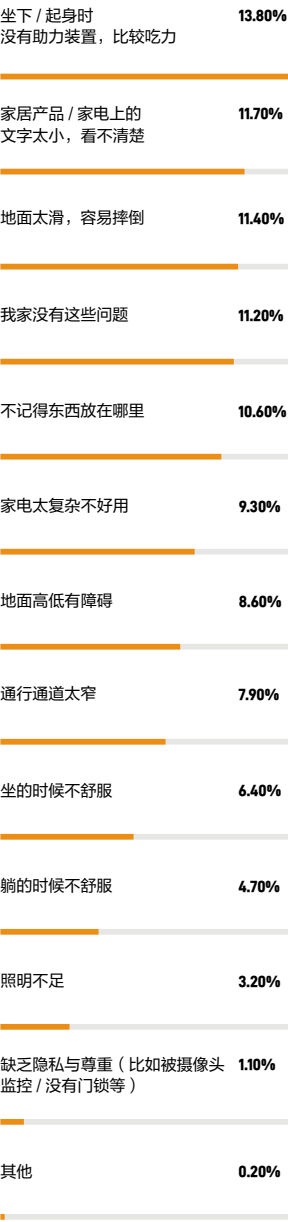
长辈们不说，也许是怕子女担心，也可能是自己还没意识到身体已经发生变化。以浴室为例，在受访者中，大约一半的“子女”受访者都注意到,长辈家中的浴室里存在地面湿滑的安全隐患，这种担忧会随着其长辈年纪增大而加重。但“长辈”受访者对这个问题的重视程度明显低很多。74岁以下的“长辈”受访者里,只有两成左右觉得“地面湿滑”是个问题；即便到了75岁以后，意识到这个风险的“长辈”受访者也不过三成左右。

“起身变得更困难”这个问题广泛存在却容易被忽略。为75至89岁老人代填的“子女”受访者中，有41.89%都特别关注其长辈在卫生间起身时的支撑问题。然而长辈们自己对此的感知却明显不同，只有不到1/4的“长辈”受访者觉得这是个问题。

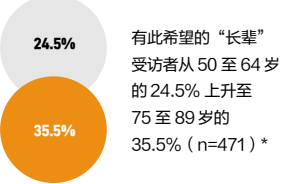
“适老化”这三个字,似乎已经不再陌生。调查中，超过八成的受访者听说过这一概念。但真正已经做出改造，或者准备去做的,只有9%（n=1101）。

为什么不改？41.9%的受访者给出的答案是“认为自己家里还不需要”，33.5%的受访者只是“听说过，但其实并不

随着年龄增长，所有受访者都普遍认为银发族在家中会存在不便 **

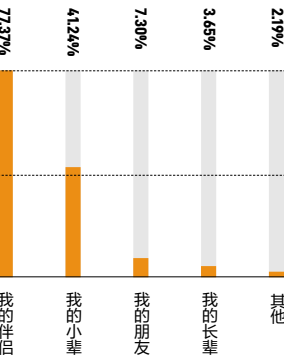


随着年龄增长，越来越多“长辈”受访者在玄关设置提示板

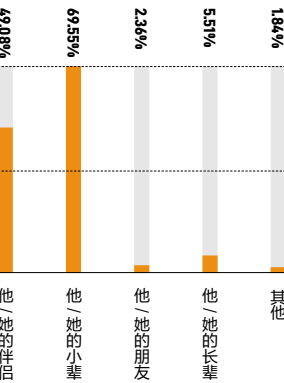


在做改造或购买家具、产品时，超过一半的受访者都不会独自做决定。但在不同视角下，为银发族 / 与银发族一起做决定的对象并不相同

在做改造或购买家具、产品时，谁在做决定？（“长辈视角”，n=274）*



在做改造或购买家具、产品时，谁在做决定？（“子女视角”，n=381）*



了解”。另有11.2%的受访者在从未听过这个概念（n=1101）。

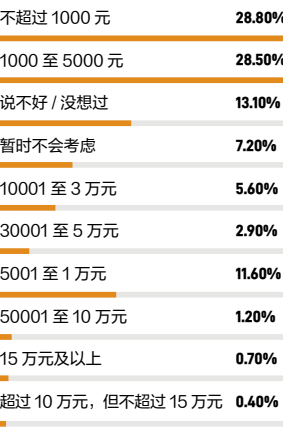
他们“如何活”——自有章法的生活逻辑

银发族有一套自洽的生活秩序，而这可能和子女想的不太一样。例如，对74岁以下的“长辈”受访者而言,如果有机会优化厨房，有更多人希望厨房能够有更多电器收纳空间。而“子女”受访者则认为，他们最希望有方便囤物的空间。

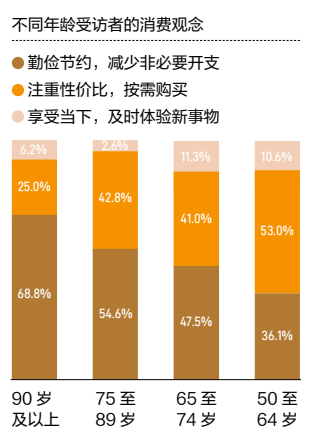
对银发族来说，玄关留言板不只是一个装饰品。随着年龄增长，越来越多“长辈”希望在玄关设置提示板，用于提醒出门事项。在75至89岁的“长辈”受访者中，希望设置提示板的人数比例为35.5%，是仅次于换鞋凳的第二大优化选项。相比之下，“子女”受访者选择优化这一功能的比例始终最低。

银发族在消费决策上并不迷茫。在做改造和选择家具时，四成左右的“长辈”受访者会自己决定,55.4%会与他人商量。其中，伴侣是最常见的商议对象，其次才是子女。但有趣的是，“子女”受访者的数据却正好相反——有七成受访者认为长辈会和子女商量，其次是他们的伴侣。

受访者愿意拿多少预算来做适老化改造？



年龄越大越勤俭节约（n=1101）*



他们“怎么选”——实用主义下的精准选择

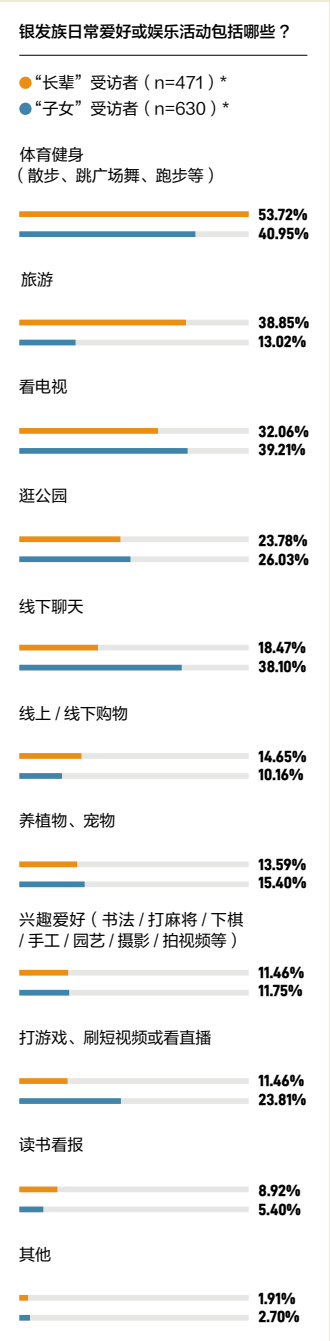
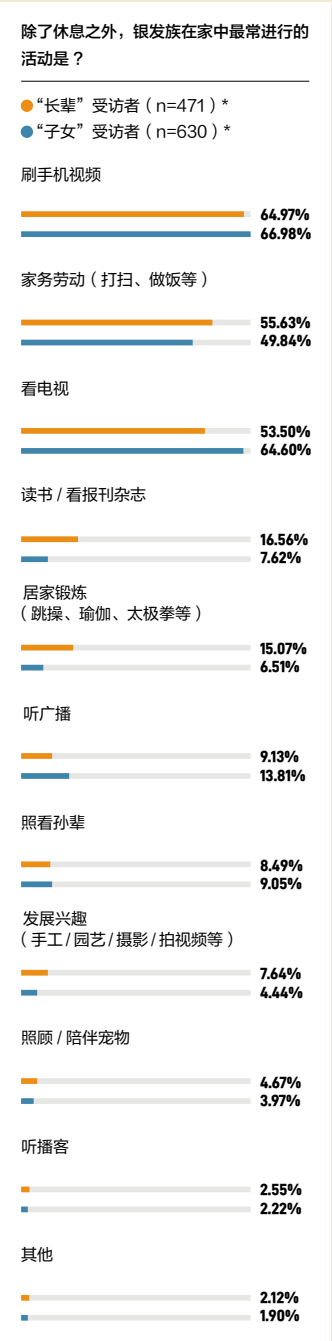
在家居改造的消费意愿方面，近六成受访者能够接受的预算低于5000元。愿意花费1000至5000元的占28.5%，预算不超过1000元的占28.8%。能接受万元以上投入的受访者有10.8%。相比之下，完全不考虑花钱改造的受访者比例较低，仅有7.2%（n=1101）。

银发族的消费观念务实。

45.4%的受访者“注重性价比，按需购买”，另有45%坚持“勤俭节约，减少非必要开支”。仅有9.4%的受访者倾向于“享受当下，及时体验新事物”（n=1101）。产品的品质、安全性和功能实用性是他们最看重的衡量标准。至于品牌知名度、服务态度以及消费场景，则很少有人在意。

不过，年龄越大越勤俭节约倒是真的。从50至64岁到90岁以上，消费观念倾向于“减

少非必要开支”的受访者从36.1%，一路上升至68.8%，几乎翻倍。75岁以上的受访者中有 37.3% 想将适老化改造预算控制在千元以下，能接受5000 元预算的比例减少到21.7%。至于 90 岁以上的受访者，有近三成表示说不好预算会有多少，或是没想过“适老化改造”。



他们“想要什么”
——希望享受更丰富的生活

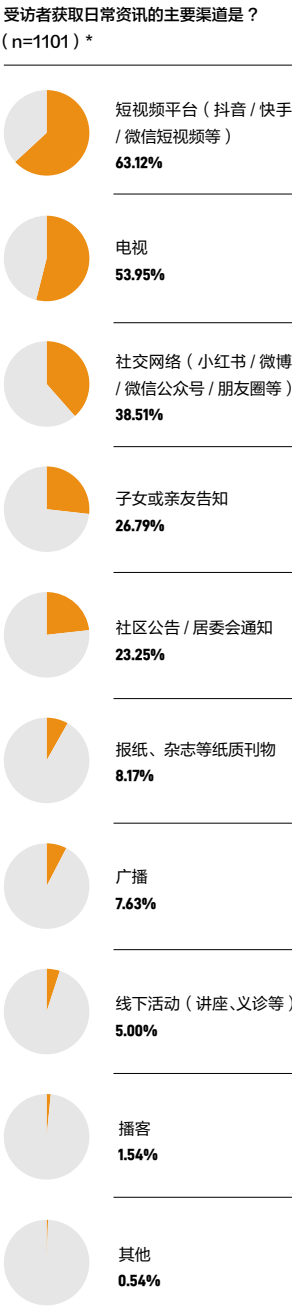
他们的生活,比想象中更健康、多样。比如在客厅里，长辈们并不只是看电视或坐着玩手机。根据问卷结果，在客厅，有 22.72% 的“长辈”受访者会阅读,是选择此项的“子女”受访者的近三倍；15.5% 的“长辈”受访者会在这里做手工，还有 16.35% 的“长辈”受访者会锻炼或轻度健身，这两个比例都是选择对应选项的“子女”受访者比例的两倍多。

他们比想象中热爱运动。体育健身是长辈们最常进行的日常休闲活动——为自己填写的受访者中，有超过一半表示这是自己最常做的事。哪怕在家中，也有 15.07% 的长辈受访者坚持日常锻炼。这两个数字，都超过选择对应选项的“子女”受访者的比例。

他们同样渴望“走出去”。长辈比子女想象中更喜欢外出，尤其是去找自己同龄或同好的有组织的群体社交。比如小区 / 社区老年活动中心，老年大学 / 老年培训机构。旅游也是他们偏爱的方式,有 38.85% 的“长辈”受访者将“旅游”视作自己的日常兴趣爱好。而这一点，也被“子女”受访者低估了。

银发族获取信息的方式，早已不止电视。短视频平台成为他们最常用的信息渠道，超越了电视和传统的亲友口口相传。超过 1/3 的受访者也用朋友圈、小红书寻找灵感。

两代人对家的理解，并不总是同步的。真正的关心，不能只靠想象，而是需要去倾听、去观察、去参与。我们希望，这份问卷能为未来的家居生活打开一个小小的观察窗口，为包容不同年龄的设计提供灵感。



在设计问卷时，我们特意区分了“长者自己填”和“晚辈代填”两种模式，我们发现：长辈们与子女们对需求的认知未必一致，长辈们可能会隐藏自己的需求。这些洞察可能让你意想不到：

爸妈不说，但不代表没事。子女们有敏锐洞察，也有忽视与遗漏。

接近 46% 的“长辈”受访者认为浴室使用没有任何不便，比“子女”受访者的设想（26.6%）多了近一倍。

爸妈有自己的小算盘。决定怎么过日子，他们更信任伴侣。

近四成的“长辈”受访者家居决策自己做主，55.4% 会与他人商量。其中，77% 会同伴侣商量，只有 41.2% 会和小辈商量。

爸妈花得少，但每一笔都掂量得准。省钱省心，才是生活智慧。

48.6% 的“长辈”受访者按需购买、讲性价比。随年龄增长，这些受访者中选择“减少非必要开支”的比例从 36% 升到 68%。

爸妈的世界也多姿多彩。看书、健身、旅行，还有小区社交局。

38.9% 的“长辈”受访者把旅游当爱好，15.1% 居家锻炼。他们在客厅读书、做手工的比例，比“子女”受访者预估的两倍还多。

——

代际友好的家，
就是在寻找家的最大公约数。

本文分析问卷中的多选题时，采用了“普及率”与“响应率”两种评价指标。
* **普及率**（选择某选项的人数 / 总人数）：反映选项在人群中的覆盖广度，揭示需求普遍性。正文中提及普及率时，通常会标注样本总数。
** **响应率**（选项被选次数 / 总选择次数）：体现选项在所有选择中的相对权重，反映需求强度。正文中使用小括号展示响应率。

说明

这份研究由宜家中国和未来预想图联袂呈现，由创意咨询品牌 Erutuf Creative 完成编辑。本报告的定量研究基于线上问卷调查，共回收有效样本 1101 份。而定性研究的结论，源于我们在上海、重庆、哈尔滨等 3 座城市完成的 13 个家访。所有研究与数据收集于 2025 年 5 月完成。

指导单位
上海市养老服务和老龄产业协会

宜家中国团队

宜家中国消费者及市场洞察团队
宜家中国市场部团队
宜家中国传播及公共事务部
宜家中国家居与零售设计团队
宜家上海大区市场

研究与编辑团队

未来预想图（Dream Labo）
&
Erutuf Creative

主编
赵慧

品牌策划
邢梦妮

编辑
曹中

微信编辑
邢梦妮 曹中

桌面研究组
冯瑾 王芷笛

家访组
顾笑吟 / 上海
周嘉宜 / 上海
杨舒涵 / 上海
李梦郁 / 重庆
刘箫扬 / 重庆
林洵 / 哈尔滨
刘皓 / 哈尔滨

调研组
周嘉宜 唐昕怡 徐子淇

设计师
陈亨

摄影师
潘凌 / 上海
吴霜 / 重庆
徐盛哲 / 哈尔滨

校对
李起光

关于宜家中国

1943 年，英格瓦·坎普拉德创立宜家公司。秉承“为大众创造更美好的日常生活”的愿景，宜家致力于提供种类繁多、美观实用、老百姓买得起的家居用品，是全球知名的家具及家居用品品牌。

宜家采取“特许经营”的商业模式。即在宜家品牌下，作为特许方的英特宜家（Inter IKEA）集团在全球特许 12 个宜家产品销售渠道，以负责宜家产品在全球范围内的零售业务。英特宜家集团和英格卡集团作为两个独立的集团，分别运营不同业务。

英特宜家集团拥有“IKEA/宜家”品牌，除负责特许经营授权外，同时也负责宜家产品系列的全球开发、生产、采购和供应等。英格卡集团（原名宜家集团）离消费端更近，它是英特宜家集团的12个被特许经营方之一，负责宜家产品在特定国家和地区的零售业务；此外英格卡集团在全球也有自己的购物中心和对外投资业务。

自 1998 年在上海开设了大陆地区的第一家商场以来，英格卡集团已在中国大陆开设了 39 个宜家顾客接触点（包括 36 家商场、2 个体验店、1 家设计订购中心）以及 10 家荟聚。中国是宜家全球重点关注的市场之一。目前，中国市场布局了完整的宜家价值链，涉及产品设计、测试、生产、采购、仓储及配送、零售、购物中心、数字创新等各个领域。在宜家品牌下，英格卡集团和英特宜家集团在中国运营着不同的业务单位，致力于实现宜家愿景。

您可以通过该网址了解更多宜家中国信息：
www.IKEA.cn.

亦可通过关注宜家家居新浪微博或微信帐号以及宜家中国资讯中心微信账号与我们沟通互动：
http://weibo.com/ikea（微博），
宜家家居 IKEA-cn（微信），
宜家中国资讯中心（微信）。

未来预想图

一个探索内容多样可能性的品牌，用商业视角分析生活方式，隶属于《第一财经》杂志和上海第一财经传媒有限公司。内容包括 mook 出版、播客“现在进行时”、公众号“未来预想图”、网站、《第一财经》杂志专栏等多种形态。希望与受众共同打开视野，理解品牌、城市、设计背后的逻辑与路径，最终建立属于自己生活方式。

Erutuf Creative

未来预想图团队以编辑力 + 设计力为基础成立的创意 & 咨询品牌，隶属于上海觅来社文化有限公司。erutuf 是“future”倒过来拼写得出的新词，带有“颠覆创意”的一点野心。希望为品牌提供更有趣、更有颠覆性的内容创意企划；以及为品牌提供更多具备国际前沿视角的内容咨询与观察。

版权声明

本报告页面内容、页面设计的所有内容（包括但不限于文字、图片、图标、标志、标识、商标、商号等）版权归宜家（中国）投资有限公司所有。

本报告的图文内容（陈列照片、家居照片、文案、版面设计）由上海第一财经传媒有限公司“未来预想图”团队创作，部分照片为家访对象提供。

未经书面授权，任何单位或个人不得复制、转载、重制、修改、展示或以任何形式提供给第三方使用本数据报告的局部或全部内容。

任何单位或个人违反前述规定的，均属于侵犯版权的行为，将追究其法律责任，并根据实际情况追究侵权者赔偿责任。



Produced by

第一财经
YiMagazine

第一财经
YiMagazine

DREAMLABO
未来预想图

Mirai
sha
未来社

未来社
MRUTUF