

促进积极生活的城市设计导则：欧美国家经验

Design Guidelines for Active Living: Western Experience

孙佩锦 陆伟 刘涟涟
Sun Peijin, Lu Wei, Liu Lianlian

摘要：积极生活是将体力活动融入日常的生活方式，缺乏体力活动的现代化生活是导致慢性病迅速增长的直接原因之一。促进积极生活的城市设计导则已经在世界范围内成为越来越普遍的促进健康的方法之一。本文对欧美国家现行的多部促进积极生活的城市设计导则进行了总结，对比分析不同类型与层级的设计导则。同时，通过对设计导则实例内容解析，提出对我国城市设计的启示，以期为国内促进健康的城市设计提供实践基础。

Abstract: Active living is a way of life that integrates physical activity into daily routines. Physical inactivity is a primary cause of most chronic diseases since the twentieth century. History has shown that environmental design can play a crucial role in improving public health. Planning and design guidelines have become an increasingly common approach for promoting physical activity. This paper aims to analyze comparatively various guidelines proposed by different institutions and designed for different groups by summarizing more than 30 current design guidelines in western countries. This paper also explores urban design suggestions for Chinese cities through practical cases study, with the hope of providing a practical basis for healthy city design.

关键词：积极生活；健康城市；设计导则；城市设计；欧美经验

Keywords: Active Living; Healthy City; Design Guidelines; Urban Design; Western Experience

国家自然科学基金 (51608089)，国家留学基金委 (201706060147) 资助

作者：孙佩锦，大连理工大学建筑与艺术学院，博士研究生。p.sun@yahoo.com
陆伟，大连理工大学建筑与艺术学院，教授
刘涟涟，大连理工大学建筑与艺术学院，副教授

引言

20 世纪以来，长时间伏案工作缺乏体力活动、依赖机动车出行等现代化生活方式成为导致慢性病迅速增长的直接原因之一^[1]。人们的身心健康和日常的体力活动之间有着紧密联系。积极的生活方式将增加体力活动融入日常，良好的设计和人性化的空间可以鼓励积极的生活，从而促进健康。因此，围绕营造积极的生活方式产生了“积极的城市规划设计”。积极的设计并非一种新兴的规划理论和方法，而是强调健康问题导向的思路，从增加人们日常体力活动、增进人们身心健康水平的具体目标出发，在城市规划和设计的方方面面进行反思和探讨，切实地改善建成环境，达到促进公共健康、提高生活品质的目的^[2]。城市设计导则可以通过指导城市建成环境的变化影响体力活动，从而促进积极的生活。空间和场所的设计在积极生活中扮演着重要角色，有大量证据表明，建成环境不仅影响积极的生活方式，还会影响个人、家庭以及社区的健康^[3]。城市规划和设计导则已经在世界范围内成为促进体力活动的普遍方法之一。

导则的颁布与实施对于重塑一个有助于体力活动和健康的建成环境非常重要。近年来，全世界多国积极开展建成环境与体力活动相关研究，大量的实证数据为成果转换提供了基础，相关的应用实践逐步出台。城市规划、交通、土地利用和公共健康等部门通过长期多方合作，颁布了一系列促进积极生活的导则。欧美国家多学科融合研究开展较早，在 2000 年后相继出现了很多国家级研究型机构。相关部门通过多方合作调研和分析市民健康、生活质量与城市建设的关联，得出系列设计导则。在我国，促进积极生活的研究与实践并没有建立紧密联系。本文总结了欧美国家现行的多部促进积极生活的城市设计导则，并通过实例分析梳理不同类型导则的内容，以期为国内促进健康的城市设计提供积极有益的借鉴。

1 设计导则类型综述

促进体力活动与健康的相关建议在应对公共健康的威胁方面起到了相当重要的作用。2002 年，美国国家环境卫生中心 (National Center for Environmental Health) 与疾病控制预防中心 (Centers for Disease Control and

Prevention) 举办以建成环境与居民身心健康关联为主题的研讨会, 探讨设计导则与法规对健康的影响, 并得出这些规范在促进体力活动方面具有很大潜力, 通过设计导则与法规可以创造一个鼓励体力活动的环境, 此后相关设计导则纷纷出台。国际性组织机构, 例如世界卫生组织 (WHO) 发布《健康城市是积极的城市》^[4]、《在城市环境中促进体力活动和积极生活》^[5], 全球体力活动倡导机构 (Global Advocacy for Physical Activity) 发布《体力活动多伦多宪章》^[6] 及其补充文件《体力活动项目投资》^[7] 等。欧美部分国家知名的研究机构或者政府部门, 例如美国的联邦健康和人力服务部疾病控制预防中心 (Centers for Disease Control and Prevention)、美国城市土地局 (Urban Land Institute)、英国国家卫生与保健优化研究所 (National Institute for Health and Care Excellence)、澳大利亚国家心脏基金会 (National Heart Foundation of Australia) 等都基于建成环境对体力活动影响的科研成果出台了不同类型促进积极生活的指南或者设计导则。本文选取其中部分较有代表性导则 (表 1), 从设计导则类型、不同类型设计导则的对比与设计导则对我国的借鉴意义三个层面进行详细论述。

欧美国家将城市设计管理的依据划分为“政策”和“导则”。一般而言, 设计政策更倾向于设计目的和原则的表述, 而设计导则是对如何实现目标或原则的深入说明。约翰·庞特和马修·卡莫纳 (John Punter & Matthew Carmona) 将设计政策与设计导则的关系总结出六个部分 (表 2): 前三部分为控制系统, 以设计构建为主; 后三部分为运作过程, 以建设管理为主^[31]。促进积极生活的城市设计导则以积极健康的生活方式为关注点, 设计导则的内容以及层次分类与通识性导则相似, 同时也有其特殊性, 部分设计导则通篇以原则

表 1 国外代表性的设计导则

国别	设计导则名称
英国	《空间塑造》 ^[8] ;《社区参与规划制定》 ^[9] ;《设计下的积极: 为健康生活设计场所》 ^[10]
加拿大	《积极城市: 健康设计》 ^[11] ;《通过社区规划促进健康》 ^[12] ;《健康社区可持续社区》 ^[13] ;《规划设计: 健康社区手册》 ^[14]
澳大利亚	《年龄友好建成环境》 ^[15] ;《积极的澳大利亚蓝图》 ^[16] ;《健康空间和场所》 ^[17] ;《创造健康邻里》 ^[18] ;《创造积极社区: 地方议会体力活动导则》 ^[19] ;《塔斯马尼亚积极生活环境规划设计导则》 ^[20] ;《设计下的健康——维多利亚》 ^[21] ;《健康环境, 健康儿童》 ^[22]
美国	《体力活动导则: 社区建议》 ^[23] ;《体力活动导则: 积极、健康、幸福》 ^[24] ;《建造健康场所原则》 ^[25] ;《积极设计导则: 通过设计促进体力活动和健康》 ^[26] ;《积极设计: 塑造步行体验》 ^[27] ;《积极设计: 社区团体指导》 ^[28] ;《设计一个健康的洛杉矶》 ^[29] ;《密歇根积极社区设计导则》 ^[30]

资料来源: 作者根据参考文献 [8-30] 整理

架构, 在每一项原则下阐述操作实践与实施方法 (表 3)。

由于颁布机构不同, 促进积极生活的城市设计导则, 其控制范围与管理内容也不尽相同, 可以划分为两类: 国际/国家层面颁布导则和城市政府层面颁布导则。国际性研究组织或者国家级机构颁布的导则内容宏观且具有普适性, 适用范围广泛, 可以在规划过程的每个阶段和每个项目中应用。地方政府或研究机构颁布的导则具有问题导向性, 内容贴切当地城市建设与市民生活实况。部分导则的内容划分具体, 例如有专门针对公共空间、步行道、学校、社区等空间和场所提出的专项规划设计导则。本文着重分析国家级和地方性两个层级的设计导则。不同层级的设计导则部分同时包含政策管理和设计导则两方面内容, 部分只包含政策或者设计, 也有部分关注市场投资和专项规划 (表 4)。

2 设计导则实例

2.1 国家级设计导则

本文以两部国家级别的设计导则为例: 澳大利亚颁布的《健康空间和场所》^[17] 和美国城市土地局颁布的《建造健康场所原则》^[25]。两国为世界范围内最早开展相关实证研究的国家, 从而设计导则是基于丰富的科研成果制定的。两部导则分

表 2 城市设计导则类型 1

内容架构	具体内容
设计目标	对城市设计预期达到的理想状态的整体描述
设计原则	设计目标与将来形态的联系
设计导则	实现设计目标的特殊要求和详细规定
宣传引导	如何实现目标和达到标准
操作实践	案例、图示、评价
实施方法	达到设计目标的实施方法

资料来源: 作者根据参考文献 [4-36] 整理

表 3 城市设计导则类型 2

内容架构	具体内容
设计目标	预期到达的状态
宣传引导	如何实现达到标准
设计原则 1	导则、操作、实施
设计原则 2	导则、操作、实施
设计原则 3	导则、操作、实施

资料来源: 作者根据参考文献 [4-36] 整理

表 4 设计导则不同侧重点分类

导则内容	设计导则	政策制定	市场投资	专项规划	实施工具
国际/国家级	4-5, 10-14, 17, 23	6, 9, 16	7-9, 14, 18	22	17, 25
地方性	20-21, 26, 30	19	—	15, 27, 31-36	28-30

注: 表中数字为参考文献编号。

资料来源: 作者根据参考文献 [4-36] 整理

别代表两种不同类型（表 2），前者涵盖城市设计管理所有六部分内容，侧重对导则的宣传引导与实施操作；后者着重解析实现目标的详细方法。《健康空间和场所》内容同时包括了设计目标与原则、设计导则（表 5）、宣传引导、操作实践与实施方法；应用类型广泛，包括全量开发、城市广场与社区公园、社区规划设计、娱乐设施、购物区、工作场所、退休住宿、学校、农村；可以应用于规划的不同阶段和规划系统的各个层次。该导则同时强调创造健康空间和场所的实施机制（表 6），实施机制可以根据个体项目、政策和地区发展量身定制，被应用于各种规模的战略规划、发展控制和社区参与项目。《建造健康场所原则》以原则为架构，设计导则（表 7）、操作实践与案例应用于每一项原则。

两种类型设计导则有如下共同点。（1）促进城市公共健康领域与城市规划设计的结合，为健康专业人员和设计人员提供合作机会并分享信息。组织机构汇集来自不同领域的专家，研究团队包含了广泛的跨学科专家，如公共健康、建筑、规划、交通、金融等。（2）提倡多方参与是实现变革的有力工具，让广泛的利益相关者参与制定规划并确定优先解决的问题。（3）提高公众对体力活动与建成环境之间关系的认识，强调积极的生活方式对人们身心健康的好处。向更广泛的社区提供关于积极生活的信息。要创造促进积极生活的社区，

表 5 《健康空间和场所》设计导则内容概述

导则	内容概述
主动交通	包括步行和骑自行车在内的体育活动和公共交通工具
美学	区域的吸引力会影响整体体验和使用； 一个有吸引力的社区激励人们使用和享受公共空间并且感到安全
连接性	路径、街道或道路网络的连接性，人们可以轻松便利地在不同地方之间走动
适合所有人的环境	无论年龄、能力、文化或收入，所有人都可以安全且方便获得的地方，该地方提供符合多方需求的各种设施和服务
混合密度	不同户型、高度、密度的住宅开发促进多样化的社区，迎合不同的生活需求
混合土地利用	商店、学校、办公室、开放空间和咖啡馆等促进积极活动的公共场所混合规划
公园和开放空间	保护运动和娱乐空间的自然环境和绿色空间，加强城市雨洪管理
安全与监视	对安全的感知影响人们使用空间和场所；旨在减少犯罪的设计可以增强身心健康和幸福感
社会包容	所有人都有机会充分参与政治、文化、经济生活
支持基础设施	基础设施鼓励安全的体力活动，如散步（人行道、照明、喷泉）、自行车（自行车道、自行车安置、标志）、公共交通（避难所、照明、标志）、社会互动（座位、树影）和娱乐（座位、播放设备）

资料来源：参考文献 [17]

只有坚定共同的发展目标才能带来发展。

2.2 地方性设计导则

地方性设计导则的编制与表达结合不同的城市体制与背景具有一定针对性。本文选取的案例分别代表城市设计导则的两种类型，分别应对城市发展的不同阶段。澳大利亚塔斯马尼亚市颁布的《塔斯马尼亚积极生活环境规划设计导则》^[20]（以下简称《环境设计导则》）属于设计导则的第一种类型。塔斯马尼亚城市发展并没有重视通过环境创造机会以改善人们身心健康的重要性。经济压力等导致城市规划决策对健康的影响往往被迫忽略，该市此前没有任何相关的政策或指示。设计导则的核心内容相较于其他发展成熟的导则更侧重最基本的环境规划设计。加拿大多伦多市颁布的《积极城市：健康设计》^[11]以原则为架构侧重实践案例，充分考虑了多伦多

表 6 实施机制

实施方法	内容
研究	基础研究理解环境与健康的关系
整合	跨部门工作，协调职责、政策和计划
实现	分工明确，职责清晰，共享同一个目标
教育和培训	让不同的群体理解环境和健康的关联，因材施教
伙伴关系	基于共同的战略前景协调投资伙伴
实施评估	成功的实现需要明确的目标和评估措施

资料来源：参考文献 [17]

表 7 《建造健康场所原则》内容摘要

原则	导则内容概述
以人为本	健康融入规划，在前期考虑健康影响，社区设计符合需求，促进积极参与
认识经济价值	健康的场所可以为个人或公共部门创造更大的经济价值
选出健康领袖	领导人可以为建设健康的地方带来信誉，鼓励基层行动，建立品牌扩大宣传影响；所有利益相关者都至关重要，需要积极沟通以建立可能的合作伙伴关系
激活共享空间	调查社区资产分布，优化更新方案；重唤住区街道满足交往需求，组织活动促进空间利用与公共意识；乐观尝试新想法与策略，鼓励公私合作
选择健康	营造安全的环境，增加交通设施可达性和趣味性；通过标识系统或者公共艺术等增加目的地的辨识度
确保公平	为所有人群的需求设计
混合利用	鼓励混合利用，排除法规限制，引导正确发展；考虑停车问题
关注特殊地貌	将某些可以增加地方归属感的环境与自然环境结合，包括历史建筑、特殊地势、生态区等，其对身心健康有直接积极的影响
优化健康食物获取	将健康食品纳入当地土地使用管理和经济政策
建造积极的城市	聚集活动设施；把步行和骑自行车作为安全和愉悦的交通或娱乐方式；实施积极生活设计导则，兼顾设计的灵活性

资料来源：参考文献 [25]

本地的空间、场所和人的独特性与多样性。

《环境设计导则》包含城市设计管理的六部分内容，应用类型广泛以满足当地政府和个体的多样需求（表8）。导则的核心是更新改造并始终贯穿规划设计；内容包括开放空间、城市中心区、城市街道和道路网等，可以在宏观和微观层面开展。改造计划坚持三项原则：承认并接受现有的模式和行为；成功的改造并非必须大规模翻新或更换现有的基础设施，小型的本地化项目亦可；简化改造过程，促进现有的基础设施的使用。《环境设计导则》中有10项具体实现目标的规划设计内容，包括步行和骑行路径、开放空间、街道设计、公共交通、当地服务设施、支持基础设施综合规划和政府决策、更新改造、激发社区精神。每一项内容都详细展开并且标注出该内容是否适于更新改造，它们被划分为“R”（更新）、“N”（新开发）和“N/R”（新开发和更新）。因此这些更新改造策略很容易被识别并被纳入当地政府的规划计划。本文以当地服务设施一项内容为例解析更新改造的具体应用（表9）。

《积极城市：健康设计》以多伦多城市问题为背景提出针对性设计原则（表10）与政策。它以设计原则为核心，逐项深入说明并结合实践案例，同时充分考虑多伦多本地的空间、场所和人的独特性与多样性。

通过对比可以发现，全市性设计导则侧重具体的规划设计方法，但是促进积极生活的规划理念发展阶段不同，相应的设计导则的内容和侧重以及深度都各有差异。塔斯马尼亚城市发展、经济压力等导致城市规划决策对健康的影响往往被迫忽略，该市此前没有任何相关的政策或指示。《环境设计导则》侧重更新改造的方式，从最基本的社区环境设计出发；设计导则的核心内容相较于其他发展成熟的导则更侧重基本环境规划设计。《积极城市：健康设计》展示了不同规模和层次的实践项目，包括多伦多不同地区的城市和地方以及来自其他城市的一些成功的案例。两部导则都呼吁政府机构、非政府组织、技术人员和公众等的多方参与。

较早开展建成环境与健康相关研究的城市实施的设计导

表8《环境规划设计导则》的应用类型

应用类型	内容
评估	评估公共场地的改造机会；评估发展提议
影响	影响规划方案；影响国家和地方政府的战略方向
规划设计	将积极生活的环境设计纳入战略规划；增强公共领域的可持续发展；制定设计导则；发展具有创新性的建成环境项目
教育	工程师、健康规划师、城市规划者和设计师、娱乐人员和景观设计师；地方政府人员等利益相关者——关于发展决策如何影响积极生活的方式

资料来源：参考文献[20]

则种类更为丰富。美国各城市响应促进积极生活的规划理念；颁布过各种类型的指南或导则。部分导则内容具有针对性，例如纽约、波士顿、芝加哥、圣保罗等城市颁布街道设计手册并且定期更新^[33-34]，西雅图、波特兰、丹佛等城市颁布步行总体规划^[35-36]；部分导则内容涵盖则相对更为广泛，指导内容更为细致，例如洛杉矶和密歇根市颁布的设计导则^[29-30]。

表9 地方服务设施更新改造策略

鼓励多功能、适宜步行的社区
将日常生活设施放在住所和工作单位的步行距离内，步行范围通常在400~800m之间（N/R）；
服务设施放在短距离内，在老年人口比例较高的居住地区鼓励使用手杖、轮椅来保证安全（N）；
通过与社区中心、医疗设施、学校、公园等合作或建设咖啡馆等来创建社区集群，鼓励社交活动（N/R）；
社区混合开发是广泛基准，覆盖半径为400m，相当于步行五分钟（N）
提供社区“核心”以培育社区精神
设计社区建筑和公共空间以支持社区内各种各样的用途，充分利用公共空间在不同的时间提供活动，例如利用学校设施在课余时间进行社区学习，利用公园支持社区节日和时段性农贸市场等日常活动（N）；
维护社区的建设和空间为地方归属感作出贡献（N）；
整合公共艺术，增强和丰富建成环境（N/R）
提供舒适便利的设施
在现有的服务设施中最大限度地提供便利设施，如厕所、饮水机、自行车点和废物箱等（N/R）；
通过使用街边的树木和街道的设施创造微气候，如夏天的树荫、冬天的阳光、避风港等（N/R）；
在公共场所提供合适的设施，如开放空间和公共广场娱乐设备、烧烤和野餐座椅等（N）
支持行人和自行车进入不同的目的地
清晰地标记行人通过停车场的通道（N/R）；
提供安全的自行车停放设施（N/R）；
在公园和休闲区周围的围栏上，确保有行人和自行车的出入口（N）；
审查现有的标识，确保提供详细准确的信息（N）

注：“R”为更新，“N”为新开发，“N/R”为新开发和更新。

资料来源：参考文献[20]

表10《积极城市：健康设计》设计原则

设计原则
塑造建成环境以促进积极生活的机会
在社区尺度下实现多种多样的土地混合利用
使用公共交通扩展主动交通模式的范围；
有连接邻里、城市和区域范围路线的交通网络
为行人和骑行者提供安全的路线和设施
高品质的城市空间鼓励居民参与积极的生活；
建设娱乐活动场所和公园；
有促进体力活动的建筑物和空间
通过密度支持提供本地服务、零售、设施和交通
承诺所有居民都有机会保持积极的心态

资料来源：参考文献[11]

地方性设计导则最具代表性的是纽约市政府颁布的促进积极生活的导则系列,包括《积极设计导则:促进体力活动和健康设计》^[26]、《积极设计:塑造步行体验》^[27]、《积极设计:社区团体指导》^[28]等。

3 对我国的启示

在我国,城市设计导则仍未有统一解释,通常情况下设计导则包括规定性和绩效性两种类型。规定性导则为下一层次规划设计限定指标,绩效性导则提供设计城市空间的方法。促进积极生活的导则偏向于引导作用,旨在通过设计政策和设计导则达到城市设计的目标。借鉴上述国家的经验,对我国城市设计导则有如下启示。

3.1 多方合作增加促进体力活动的机会

城市发展的相关部门应该认识到建成环境对健康行为研究的重要意义,鼓励多方参与,认识到积极影响体力活动水平需要社会、经济、政治和环境健康政策的综合作用。我国近年来在公众参与城市发展建设方面取得了很多成绩,在未来发展中可以进一步明晰多方参与者的不同职责。城市发展的相关部门与其他组织机构应与公众共享信息和数据,促进多部门合作机制(表11),资助和支持促进体力活动以及主动交通的基础设施项目和投资。

3.2 宣传引导与实施方法

目前,我国大部分的城市设计导则只服务规划设计相关部门指导城市建设,缺乏针对政府管理人员、投资人员与社区使用者的宣传引导。为了促进社区居民走向积极的生活,相关部门应当通过宣传教育使人们了解城市环境和体力活动之间的联系。设计导则本身就是宣传教育最好的范本。政府部门应该积极通过联系相关的公益组织、社区团体、商业协会支持和传播积极生活的理念,引导开发商在规划前期加入健康的环境设计,让人们广泛认识到能够促进积极健康的生活住区本身也可以吸引更广泛的投资发展,提高本地的吸引力^[14,18]。社区居民也可以在社区团体中积极分享自己对于建设健康生活的兴趣。

我国现有的城市设计导则编制依赖设计方案,严重缺乏基础研究数据支持以及实施机制。本文例举了设计导则的服务人群、应用场所与实施机制,希望可以提供参考。通过增强基础研究以支持设计导则的编制,通过拓宽设计导则的服务人群进行广泛的宣传引导,通过增强设计导则的内容深度拓展导则的使用范围,从而实现多方参与。完善设计导则的实施机制,在编制导则内容时需针对不同空间与场所提出设计指导,针对具体区段提出专项规划。

3.3 进行健康的空间与场所设计

通过对不同类型的导则内容的梳理,可以发现进行健康的空间与场所设计始终是促进积极生活导则的核心内容,也是规划设计领域的主要内容。本文对实现促进积极生活目标的设计方法进行了总结与概述(表12),以期在进行规划设计时将健康理念纳入前期规划,强调健康问题导向的思路,实现自下而上的参与健康设计理念的转变。

4 总结

在我国,健康领域和城市规划学科的交叉研究还处于萌芽阶段,涉及健康问题的设计导则鲜少被官方和学界提及与讨论,只有少数学者对健康相关的设计导则进行了介绍^[37,38]。本文以积极生活为关注点,通过对欧美国家成功实施的多部相关城市设计导则进行案例解析,对导则的类型与层次给予清晰的界定;所选取的四个案例涵盖了设计导则的所有类型与层次,以及不同城市发展阶段颁布的导则。研究发现,国际与国家层级的设计导则包括整体的环境规划设计、健康原则与政策制定,部分关注市场投资与项目开发;地方性设计导则因地制宜以实证研究编制实施工具,并辅有大量专项规划。设计导则服务对象的不同与颁布城市发展阶段的不同,致使导则内容各有侧重。

表 11 多部门合作机制

相关单位	负责内容
地方政府 (设立目标规划、 开放空间管理、 交通工程管理、 城市设计)	将“积极生活”作为战略规划核心
	将“设计下的健康”理念纳入工作日程;确保区域发展策略包含可持续交通、开放空间网络、支持高密度发展;确保规划方案需要更新,确保资产和管理计划,让社区参与计划制定
	审核现有的开放空间,更新现有空间,在日常维护活动中发现更新的机会
	在所有道路规划中考虑慢性系统规划,审查现有路径,寻找更新机会完善设施
开发人员	根据上位规划设计步行和骑行路径连接开放空间;慢行系统中设计支持性基础设施使路径安全高效;设计可以促进社会交往和社区发展的场所
规划人员	寻找发展机会,进行城市更新与整合;在适当的地方进行混合土地利用;混合不同户型与密度的住房以适应不同群体需求
	制定促进健康的规划设计;创建清晰的街道网络,避免死胡同,优先考虑人行道和自行车道;确保街道宽度可以通行公共交通,维护街边的树木以及街道设施;结合当地的目的地和兴趣点,创建开放空间的网络体系
建筑师	设计有出口连接到街道的建筑物;在可能的情况下,考虑为步行者和骑行者提供行程结束设施;提供公共、商业楼宇及其他设施的自行车停放处

资料来源:参考文献[20]

表 12 促进积极生活的设计方法概述

设计导则	内容解释
土地利用	存量发展增加土地使用混合度，避免密度较低的地区以及单一或隔离使用的土地；鼓励职住结合以增加步行和骑行的机会
街道连接	鼓励发展交通导向的社区以支持混合土地利用；将短距离的本地交通网络与主要城市网络连接；结合当地的目的地和兴趣点，创建开放空间的网络体系
慢行环境	改善交通节点周围的慢行空间与设施，同时考虑不同行动能力行人需求；优先考虑人行道和自行车道，在行人拥挤问题严重的区域考虑行人干扰
公共空间	精心设计充满活力的公共场所，提供机会促进人际交往，吸引人们离开住所走进公共空间；保护运动和娱乐空间的自然环境和绿色空间
设施	提供遮阴棚、座位、喷泉、照明、自行车停放等设施以支持公共用地和慢行空间；使用高质量的材料维护公共场所的土地利用并适应季节变化
社会环境	满足不同群体的需求，摒除阻碍他们从事体力活动和主动交通的障碍；给予所有人充分参与政治、文化和经济社会生活的机会；创造安全的社会环境，鼓励积极的社交网络

资料来源：参考文献 [4-36]

促进积极生活的设计导则综述为中国的国情下如何通过设计促进积极健康的生活提供了借鉴。本文总结的不同类型的设计导则适合于设计与建设实践的各个层面。中国与欧美国家的国情和发展阶段都存在不同，中国城市人口密度大、用地紧凑，很少面临郊区化蔓延等问题，但是追求积极生活等健康理念并没有成为设计的主流价值观。设计导则综述期望拓展“只有康体设施才可以促进健康”的传统概念，将促进积极生活的设计理念融入政策、管理和规划设计，强调通过设计积极地影响人们的生活品质，从而主动地干预健康。UPI

参考文献

- [1] 谭少华, 郭剑锋, 江毅. 人居环境对健康的主动式干预: 城市规划学科新趋势 [J]. 城市规划学刊, 2010(4): 66-70.
- [2] 萧明. “积极设计”营造康体城市—支持健康生活方式的城市规划设计新视角 [J]. 国际城市规划, 2016, 31(5): 80-88
- [3] BOARNET M G. Planning's role in building healthy cities: an introduction to the special issue[J]. Journal of the American planning association, 2006, 72(1): 5-9.
- [4] EDWARDS P, TSOUROS AGIS D. A Healthy city is an active city, a physical activity planning guide[M]. WHO, 2008.
- [5] EDWARDS P, TSOUROS AGIS D. Promoting physical activity and active living in urban environments[M]. WHO, 2006.
- [6] Global Advocacy for Physical Activity. The Toronto charter for physical activity[R]. 2010.
- [7] Global Advocacy for Physical Activity. Investments that work for physical Activity[R]. 2011.
- [8] Local Government Improvement and Development and Planning Advisory Service. Community engagement in plan making[R]. 2010.
- [9] Urban Land Institute. Active by design: designing places for healthy lives[R]. 2014.

- [10] Toronto Public Health. Active city: designing for health[R]. 2014.
- [11] Ontario Professional Planners Institute. The shape of things to come: improving health through community planning[R]. 2009.
- [12] Ontario Professional Planners Institute. Healthy communities sustainable communities[R]. 2007.
- [13] Ontario Professional Planners Institute. Planning by design: a healthy communities handbook[R]. 2009.
- [14] Australian Local Government Association. Age-friendly built environments[R]. 2006.
- [15] National Heart Foundation. Blueprint for an active Australia[R]. 2009.
- [16] National Heart Foundation. Healthy spaces & places[R]. 2009.
- [17] National Heart Foundation. Creating healthy neighbourhoods[R]. 2011.
- [18] Department of Local Government. Creating active communities: physical activity guidelines for local councils[R]. 2008.
- [19] Heart Foundation. Healthy by design - Tasmania[R]. 2009.
- [20] Heart Foundation. Healthy by design - Victoria[R]. 2004.
- [21] Western Australian Council of State School Organisations. Healthy environments healthy children[R]. 2009.
- [22] U.S. Department of Health and Human Services. Physical activity guidelines advisory committee report[R]. 2008.
- [23] U.S. Department of Health and Human Services. Physical activity guidelines for americans: be active, healthy, and happy[R]. 2008.
- [24] Urban Land Institute. The principles for building healthy places[R]. 2013.
- [25] KAREN K L, MD, MHSc, FRCPC. Active design guidelines: promoting physical activity and health in design[R]. 2011.
- [26] MICHAEL R B, BURDEN A, BURNEY D. Active design: shaping the sidewalk experience[R]. 2013.
- [27] NYC Health Department. active design: guide for community groups[R]. 2014.
- [28] ROSCHEN B, PASTUCHA S, TURCO A, et al. Designing a healthy LA[R]. 2013.
- [29] ALAIMO K, BASSETT E, WILKERSON R. Design guidelines for active Michigan communities[R]. 2006.
- [30] 戴冬晖, 金广君. 城市设计导则的再认识 [J]. 城市建筑, 2009(5): 106-108.
- [31] 金广君. 美国城市设计导则介述 [J]. 国外城市规划, 2001(2): 6-9.
- [32] COLEMAN C B, BEAULIEU M, BEEMAN M, et al. Saint Paul Street design manual[R]. 2016.
- [33] City and County of San Francisco. Better streets plan[R]. 2011.
- [34] Seattle Department of Transportation. City of Seattle pedestrian master plan[R]. 2016.
- [35] Denver Regional Council of Governments. Guidelines: for successful pedestrian and bicycle facilities in the Denver region[R]. 2010.
- [36] 刘天媛, 宋彦. 健康城市规划中的循证设计与多方合作——以纽约市《公共健康空间设计导则》的制定和实施为例 [J]. 规划师, 2015, 6(31): 27-33.
- [37] 姜洋, 王悦, 解建华, 等. 回归以人为本的街道: 世界城市街道设计导则最新发展动态及对中国城市的启示 [J]. 国际城市规划, 2012, 27(5): 65-72.

(本文编辑：许政)