

据国家统计局数据,中国存量房市场的潜力正在逐渐显现。行业内认为,存量房时代的到来,标志着中国家居家装行业从过去的“增量扩张”转向“存量博弈”。存量房的装修需求更加多样化,从局部翻新到整体改造,从功能性升级到美学提升,年轻家庭的需求更加个性化、精细化,一场关于“家”的重新定义正在展开。

从模块化组装的灵活高效,到智能系统的无感介入,家居家装的革新始终围绕一个核心命题:如何让物理空间更好地承载生活叙事。当年轻家庭选择为老房子注入新灵魂时,他们也在用每一处改造,书写属于自己的生活宣言。



从拆墙砸砖到模块拼装 年轻家庭玩转老房焕新

模块化厨房普及翻新技术 让改造更高效

针对年轻家庭“不愿搬家、追求效率”的需求,厨卫改造发展出工业化解决方案。其中,厨房翻新告别了整体拆除重建,模块化设计让改造变得像拼图一样简单。

模块化厨房的核心在于将传统定制分解为标准单元。例如吊柜、地柜均采用统一尺寸框架,用户可像拼积木般自由组合。集成灶与吊柜模块的配套设计,能直接利用原有烟道位置,省去拆除重建工序。实测显示,20平方米厨房改造中,采用预制橱柜系统较传统定制节省15天工期,专业团队3天即可完成从拆除到安装的全流程。

模块化厨房的后期维护更加便捷。例如当家庭需要升级洗碗机时,只需移除对应区域的模块并替换为带有嵌入式设备的组件,无需破坏墙面或地面。当台面出现划痕或污渍时,无需整体更换,仅需联系厂商携带新台面上门换装即可。这种换装方式也更加环保,旧柜体板材经粉碎处理后,可再造为新模块,提高材料利用率。

模块化设计的精髓在于“骨架统一、表皮百变”。基础框架保持不变的情况下,通过更换门板材质即可实现风格转换。无论是性价比更高的哑光烤漆面板,还是价格高但更显品质的岩板饰面,都能与同系列收纳组件完美契合。智能灯光系统嵌入吊柜底部,磁吸式灯条可根据操作台位置自由滑动,既解决老房照明不足问题,又能营造氛围感。转角飞碟拉篮、升降调味架等组件,将原本难以利用的角落转化为高效储物区,使得迷你小厨房也能拥有U型台面的流畅动线。

重塑生活空间 装配式卫生间如同“搭积木”

老旧卫生间的改造是个“难题”:刺耳的敲砸声、飞扬的粉尘、动辄半个月的工期,往往让人望而却步。如今,一种名为“装配式翻新”的技术正在颠覆传统,让卫生间改造变得如同拼装积木般轻松。这项技术将原本需要数十道工序的复杂工程,简化为工厂预制、现场组装的全新方式,正在悄然改变中国家庭的居住体验。

走进北京某老旧小区,工人正用激

光扫描仪为卫生间拍摄“三维写真”。这些数据传回工厂后,计算机自动生成适配空间的“积木清单”:带有导水纹路的防水底盘如同超大号拼图底板,自带卡扣的抗菌墙板切割成标准尺寸,就连智能马桶都被设计成即插即用的模块。三天后,这些部件被装进特制货箱送达现场,拆开包装的瞬间,业主李女士惊呼:“这简直像给孩子买的乐高建筑套装!”

施工过程中,工人先将一体成型的防水底盘平铺于旧瓷砖上,基座边缘自带隐藏式排水槽,如同给地面穿上隐形雨衣。接着将墙板像立体拼图般嵌入底盘凹槽,转角处用L型连接件锁紧,全程无需水泥砂浆。淋浴区改造同样有看点,预制的湿区底盘自带2%坡度,表面防滑纹路比传统瓷砖更细腻,工人仅用两小时就完成了过去三天才能做完的防水工程。

这种“搭积木”改造法藏着诸多精妙设计。墙板夹层预留了走线通道,新装的水器管线可藏身其中;镜柜背面预埋电源接口,挂上即通电;就连排水管都升级为静音材质,夜晚再也听不到烦人的下水声。

环保理念贯穿改造全程。传统翻新产生的瓷砖碎片、水泥残渣在此消失无踪,所有模块均可拆卸回收。更值得称道的是工期,传统的16天施工时间可缩短到48小时以内。在深圳某1990年代老房改造案例中,业主采用“周末焕新”模式:周五傍晚启动拆旧,周六安装集成吊顶和快装墙板,周日完成智能马桶、恒温花洒、无主灯照明系统的安装。整个工程耗资2.3万元,其中60%费用用于采购德国进口的速干防水涂料和日本静音排水管件。值得关注的是,新一代防水涂料可在2小时内达到使用强度,使得卫浴改造不再需要长达72小时的干燥等待。

空间逻辑重构 三代同堂拥有“弹性空间”

对于三代同堂的家庭来说,房屋改造不再只是审美升级,更是一场关于时间与空间的温柔对话。新一代家装设计不再追求视觉冲击,而是通过隐形智能实现空间与行为的深度适配。如儿童房墙面采用磁性涂层,孩子能用冰箱贴固定画作和便签;阳台柜内隐藏折叠式办公桌,展开后秒变临时工作区,合上时与储物空间浑然一体。这些设计通过可变化的细节,让家随着家庭成员的生命周

期自然进化。

年轻人在装修时开始提前考虑父母的居住需求,将适老化设计悄然融入现代家居,让老人在熟悉的环境中安全舒适地生活。许多家庭选择从细节处入手安全防线。如在卫生间墙面内嵌U型金属支架,平时被镜柜遮挡,需要时可快速变成扶手;地板选用仿木纹防滑砖,表面细微的凹凸纹理既能防止摔倒,又不破坏整体风格;在老人卧室地板下铺设压力传感器,当监测到异常长时间静止时,自动向子女手机发送提醒。这些“隐形守护”既保障隐私又降低风险,比传统呼叫铃更易被老人接受。

智能家居系统成为代际生活的润滑剂。厨房吊柜安装电动升降拉篮,老人通过语音指令就能存取高处物品;走廊安装人体感应灯带,夜间起身时自动亮起柔光,避免强光刺眼。上海某改造案例中,年轻业主为阿尔茨海默症母亲定制了智能门锁系统——当老人单独外出超过两小时,门锁会自动向子女推送定位信息,入户门同时开启闪光提醒模式引导回家。这些技术应用消弭了传统适老化设备的“病房感”,让关怀藏于无形。

空间弹性是代际共居改造的核心命题。广州一套89平方米住宅改造时,设计师用三联动移门分隔客厅与老人房,白天敞开保持通透,夜晚闭合保障隐私;阳台折叠桌展开可变身理疗区,收纳后仍是绿意盎然的休闲角。厨房操作台设计也显精妙:通过电动升降装置,台面高度可在75到90厘米间调节,既满足年轻人站立烹饪,也适配老人坐轮椅使用。这种“可变式设计”让同一空间承载不同年龄段的需求。

材料创新则让适老化改造褪去“特殊化”标签,融入现代家居美学。新型防滑涂料看似普通乳胶漆,实测摩擦系数比传统瓷砖高3倍;浴室暖风机的超静音技术,让老人在享受恒温沐浴时不再被噪音困扰。杭州某项目采用记忆棉材质的门槛条,平时与地面齐平,遇水膨胀形成2厘米缓坡,完美解决轮椅通行与防水难题。

政策支持与市场成熟度的提升,让年轻家庭的改造之路更顺畅。如北京、深圳等地陆续推出适老化改造补贴政策;部分家装公司推出“跨代设计套餐”,提供从空间规划到智能集成的全套服务。

(来源:《北京青年报》)

节后多吃发酵食物

过年期间,大鱼大肉吃得多,难免给肠胃带来负担,因此很多人都希望节后能吃得清淡一些。这时,发酵食品就成了绝佳选择。

有益肠道健康 发酵食品富含多种有益菌,如酸奶中可能含嗜酸乳杆菌、双歧杆菌、保加利亚乳杆菌、鼠李糖乳杆菌,豆豉中含枯草芽孢杆菌,纳豆中含纳豆菌等。这些有益菌可以调节肠道菌群平衡,对肠道健康有益。

促进消化吸收 发酵食品的制作过程中会产生大量乳酸菌和酶类,后者如纤维素酶等。这些成分能促进胃蛋白酶等消化酶的分泌,帮助分解食物中的营养成分,使其更易于吸收。

帮助管理体重 发酵过程中,部分糖会被转化为乳酸,有助于减少脂肪堆积,促进消化,对管理体重有积极作用。

营养价值较好 发酵过程中会产生一些有益物质,例如,黄豆发酵而成的纳豆富含维生素B₁₂、维生素K2和纳豆激酶等,鲜奶发酵成酸奶后,钙、铁、磷等矿物质的吸收利用率更高。

保护心脑血管健康 发酵的大豆中含有大豆磷脂、大豆卵磷脂、大豆异黄酮、大豆皂甙、不饱和脂肪酸等抗血栓成分,有助预防动脉硬化,降低脑梗塞、心肌梗死的发病风险。此外,甜面酱、酱油、豆瓣酱等食品中,富含缩氨酸、维生素B₁和维生素B₂,有助增强记忆力,对大脑健康非常有益,但钠含量较高,应控制好摄入量。

减少炎症反应 发酵食品能够提高维生素、矿物质的生物利用率,改善消化功能,增加肠道有益菌的数量。这些作用综合起来,有助减少体内炎症,提升整体健康水平。

发酵食品主要包括乳制品,如酸奶、奶酪等;豆类,如纳豆、豆豉、豆腐乳、豆瓣酱、味噌等;蔬菜类,如泡菜、酸笋等;主食类,如馒头、面包等;调料类,如醋、鱼露、酱油等,其中三种尤其适合节后吃。

无糖酸奶 节后肠胃急需调理,无糖酸奶富含蛋白质、钙和大量有益菌,再合适不过了。建议每天摄入300~500克,可与新鲜水果(如蓝莓、香蕉、橙子、草莓)混合,不仅营养丰富,还能让口感更好。酸奶中的乳酸和短链脂肪酸有助改善胰岛的敏感性,对维持餐后血糖稳定有积极作用。

纳豆 纳豆是煮熟的黄豆经纳豆菌发酵而成,富含枯草芽孢杆菌、大豆激酶、维生素B₁₂、维生素K2、钙和蛋白质等营养成分。它不仅能降低胆固醇,还可保护大脑和心脏健康,有益节后调整身体。建议每天摄入40克左右,素食者可适当增加。

泡菜 泡菜富含乳酸菌、膳食纤维,独特的酸味能够开胃解腻,非常适合节后食用。除了直接当下饭小菜,还可以将泡菜切块,与土豆、胡萝卜一起煮成汤。

(来源:《生命时报》)