

Kiến trúc vì sức khỏe con người: Nhìn nhận về môi cảnh sống – Từ tổng quan đến trực tiếp

Chuyên mục

22/03/2026

Trong lịch sử phát triển của xã hội loài người từ khi khai sơn lập địa, sự “nhân tạo” đầu tiên liên quan đến kiến trúc chính là việc dựng mái, vách che chắn mưa – nắng – bão lũ... Từ cách làm đó, đã hình thành loại hình mà ngày nay chúng ta gọi là nhà ở. Sự phát triển các hệ thống công trình công cộng và hạ tầng khác xung quanh, do tập tục quần cư: Xích lại gần, dựa vào nhau mà sống – Từ đời nọ sang đời kia, đã hình thành những nền văn hoá riêng gắn với vùng miền, dân tộc, tạo thành nền kiến trúc đậm đà chất bản địa và thích ứng sâu sắc với môi cảnh. Đô thị được tạo dựng cũng khởi nguồn từ đó, gắn với những nhu cầu phục vụ cuộc sống và tiện nghi hiện đại.

Nhìn nhận lại quá trình này, chúng ta có thể thấy: Xuất phát của kiến trúc chính là vì để đảm bảo sức khỏe cho con người. Tuy nhiên, càng ngày sự ô nhiễm trong quá trình phát triển càng lớn, ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe, thậm chí tác động đến mức độ sinh tồn và diệt vong... Với tinh thần “chữa” và “phòng” bệnh, bài viết này xin khái lược, tổng quan những cảnh báo, góp phần gợi mở những giải pháp hữu hiệu nhằm góp phần giải quyết tình trạng này.

Định dạng về mối quan hệ mật thiết giữa kiến trúc và sức khỏe

Kiến trúc tác động trực tiếp và gián tiếp đến sức khỏe cả thể chất và tinh thần của con người thông qua thiết kế không gian sống. Môi trường sống từ ngoài vào trong của con người đều có sự kết nối và ảnh hưởng từ kiến trúc: Từ không gian chung rộng lớn của toàn đô thị và nông thôn đến từng khu vực lao động, nghỉ ngơi, dịch vụ, giải trí..., cho đến những ngôi nhà, nơi người ta trực tiếp thực hiện hành vi lao động, ở, sinh hoạt khác. Qua đó, có thể thấy ảnh hưởng kiến trúc đến sức khỏe con người có thể gồm 7 yếu tố chính sau đây:

Thể trạng khỏe mạnh, an toàn

Điều đầu tiên mà kiến trúc góp phần cho con người về sức khỏe, đó là những tác động vô hình và hữu hình về mặt thể trạng. Một thành phố được quy hoạch, xây dựng tốt, môi trường sinh thái càng trong lành, lành mạnh thì thể trạng con người càng được an toàn và khỏe mạnh. Có thể thấy điều này ở các cấp độ khác nhau trên thế giới, nhất là ở các thành phố lâu đời. Với những thành phố giải quyết tốt kiến trúc (bao gồm từ quy hoạch đến công trình gắn với môi trường) thì sức khỏe thể chất của con người ở đó càng được nâng lên, tỷ lệ bệnh tật càng giảm. Ở các vùng nông thôn cảnh quan tự nhiên ít bị xâm hại, nơi tự nhiên được bảo tồn tối đa thì con người sống an bình hơn, nhưng làn sóng đô thị hoá và ô nhiễm toàn cầu cũng đã đe dọa trực tiếp tới những vùng này ngày càng mạnh mẽ và khốc liệt.





Mối quan hệ giữa kiến trúc và sức khỏe phải được giải quyết từ tổng quan đến từng không gian trực tiếp, cụ thể gắn với con người

Tinh thần hạnh phúc, tích cực

Những nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng, các kết nối hữu hình với thiên nhiên có thể tạo ra tác động tích cực, xoa dịu sự căng thẳng của con người. Cảnh quan kiến trúc đô thị hay nông thôn, nếu bao hàm yếu tố tàn phá hay xâm hại sẽ có tác dụng ngược về vấn đề này. Đã có thống kê cho thấy: Sức khỏe người dân được tăng lên đến 15%, khi các yếu tố “tự nhiên” được kết hợp tốt trong tổ chức không gian đô thị. Trong đó, thiết kế “xanh” mang lại tác động tích cực về tinh thần hạnh phúc không thua kém gì tác động về mặt thể chất, nên đang ngày càng được giới chuyên môn vận dụng vào thiết kế.

Năng suất và hiệu suất làm việc

Các thiết kế kiến trúc hợp lý, hài hoà đã được chứng minh là có thể giúp năng suất và hiệu suất làm việc đáng kể, nhất là tại các khu vực sản xuất tập trung. Ví dụ: Kết quả thí nghiệm về màu sơn cho thấy màu xanh dương, xanh lục, vàng liên kết mật thiết đến sự tăng – giảm năng suất. Mặt khác, những vấn đề tiêu thụ sản phẩm tại các khu vực dịch vụ tăng hay giảm cũng có tác dụng không nhỏ của thiết kế không gian kiến trúc...

Khơi nguồn cảm hứng sáng tạo, hỗ trợ phát triển trí tuệ

Việc tạo nguồn cảm hứng sáng tạo cũng là một yếu tố kỳ diệu, rất thực tế mà kiến trúc mang đến. Sự chứng minh này có thể thấy rất rõ ở những không gian phòng thí nghiệm được thiết kế “cẩn thận” từ kết quả nghiên cứu tâm lý học và sinh trắc học. Ví dụ, ở viện nghiên cứu sinh học Salk, thiết kế không gian mở, đầy ắp khoảng trống của KTS Louis Kahn, đã được các nhà khoa học hàng đầu đánh giá là một trong những công trình truyền cảm hứng nhất thế giới. Hay trụ sở làm việc của hãng Google đã tạo ra không gian làm việc chất lượng, độc đáo, hướng tới cảm nhận tích cực của nhân viên, tạo nên “miền đất hứa” của nhiều lực lượng chuyên sâu trên thế giới. Từ khi chuyển sang trụ sở làm việc mới này, Google đã ngày càng có nhiều sản phẩm sáng tạo đột phá, vượt trội, năng suất sáng tạo tăng, cùng sự thu hút nhân lực, trí tuệ – từ đó đã có những bước bứt phá về nghiên cứu và công nghệ.

Xúc tác để kết nối – tương tác cộng đồng

Kiến trúc cũng chính là yếu tố đóng góp hữu hiệu trong kết nối và tương tác cộng đồng. Ở mức độ mỗi đô thị, đó chính là những không gian cảnh quan cả trong nhà và ngoài trời cho hoạt động công cộng về nghỉ ngơi và giải trí. Từ đây, sự kết nối tương tác được thiết lập và phát triển. Hoặc cách thay đổi văn phòng làm việc từ kín sang mở, từ cố định sang tự do đã tạo nên một cuộc cách mạng ở quy mô toàn cầu về tương tác, kết nối kịp thời giữa các nhân lực và bộ phận, tăng hiệu suất và chất lượng công việc gấp nhiều lần trước đây. Kiến trúc trụ sở Google đã nói ở trên (với mỗi nhân viên có thể tự tìm góc làm việc hợp lý cho mình trong toàn nhà, không giới hạn sự tự do xê dịch và trao đổi), hay cách làm của Viettel ở trụ sở của họ ở Hà Nội, là những minh chứng thuyết phục cho điều này.



Kiến trúc vì sức khỏe đó chính là toàn đô thị, vùng nông thôn với các giải pháp tổng thể

Chất liệu tạo tình yêu mến xứ sở đất nước

Chất liệu địa phương mang tính truyền thống, được sử dụng trong kiến trúc góp phần không nhỏ trong việc tạo nên tình yêu xứ sở nơi chốn. Vì bản thân chất liệu bản địa, một cấu trúc không gian quen thuộc đã hàm chứa một linh hồn sống động để kết nối với người tương tác – Đến mức “Khi ta ở chỉ là nơi đất ở/ Khi ta đi đất đã hoá tâm hồn” như nhà thơ Chế Lan Viên đã từng viết. Những người Việt kiều xa xứ luôn nhớ về những mái ngói mộc mạc, những bức dậu tre trúc, những bộ bàn ghế tràng kỷ... nơi quê nhà,

làm cho họ thêm thiết tha tình yêu mến xứ sở, đất nước. Chính chúng ta, cũng luôn muốn trở về những không gian truyền thống thuần Việt, để băng khuâng tràn ngập mỗi lần đi xa... Đó cũng là “chất liệu” cho sức khỏe tinh thần và cả thể chất được bồi đắp thêm mỗi ngày.

Xây dựng niềm tin về sự tốt đẹp chế độ

Người Việt Nam có câu “An cư, lạc nghiệp”, sự an cư này tạo nên từ sự đóng góp không nhỏ của kiến trúc, đó dường như là tạo ra khởi đầu và là cái đích sau cùng. Kiến trúc là biểu hiện về mặt vật thể rõ nét nhất mức độ phồn vinh của đất nước. Từ đó, sự tin tưởng về mức độ tốt đẹp của chế độ, tuân thủ sát sao chỉ đạo của các cấp lãnh đạo càng được xây dựng vững chắc. Con người phải sống khỏe thì mới có niềm tin, hạnh phúc và hy vọng. Những đất nước nghèo đói, kiến trúc không phát triển, rõ ràng những yếu tố này sẽ bị lung lay hơn nhiều.

Phát triển bền vững xã hội theo giá trị nền tảng văn hoá

“Trăm nghe không bằng một thấy” – Kiến trúc chính là biểu hiện rõ nhất để “thấy” sự phát triển bền vững. Kiến trúc là một trong những công cụ hữu hiệu nhất để phát huy, tiếp biến nền văn hoá thành sức mạnh “mềm”. Nền văn hoá mỗi dân tộc, bao gồm kiến trúc được nhân rộng và lan tỏa, góp phần xác định vị thế của dân tộc đó. Những thiết chế về mặt vật thể mà kiến trúc tạo ra cho văn hoá, chính là nơi để nền văn hoá nghệ thuật thêm nhiều cơ hội phục vụ cộng đồng. Những công trình kiến trúc về chăm sóc sức khỏe, hoạt động thể thao đã làm cho thể chất và tinh thần con người luôn được chú trọng bảo dưỡng, nâng cao, phục hồi...

Các yếu tố chính của kiến trúc ảnh hưởng đến sức khỏe con người

Môi trường chung, trong đó có hợp phần kiến trúc

Tạo ra môi trường trong lành, an toàn cho con người ở phạm vi toàn thể đô thị, vùng nông thôn từ các giải pháp bền vững, ở đó hợp phần kiến trúc đóng vai trò quan trọng. Đó là, tích hợp tốt cách vận trù: Nương vào thiên nhiên bằng thiết kế sinh học từ hệ sinh thái xanh, kết nối yếu tố tự nhiên giúp con người chủ động, an toàn, đảm bảo sức khỏe về thể chất và tinh thần. Chăm sóc sức khỏe con người ở phạm vi rộng – toàn đô thị, toàn vùng nông thôn này chính là việc thông qua tổ chức kết nối không gian, liên tuyến hợp lý, thuận lợi để giảm thiểu căng thẳng, bức xúc và giảm thời gian lãng phí trong quy trình vận hành, hoạt động của con người.

Môi trường cụ thể, trực tiếp thường xuyên

Về sức khỏe thể chất: Thiết kế ánh sáng, thông gió, điều hoà không khí, điều tiết tiếng ồn... giúp cải thiện chất lượng môi trường bao quanh và tạo sự thuận tiện và hữu ích cho người sử dụng. Tổ chức không gian hợp lý khi vận hành (gồm cả quy mô lớn, quy mô gián tiếp và quy mô trực tiếp) khuyến khích vận động và lối sống lành mạnh, tổ chức không gian chăm sóc sức khỏe chuyên dụng, thường xuyên, kịp thời. Sử dụng vật liệu và công nghệ xây dựng an toàn, không độc hại, là yếu tố rất quan trọng để bảo vệ sức khỏe thể chất.



gian phụ cận gián tiếp đóng vai trò rất quan trọng

Về sức khỏe tinh thần: Kiến trúc có thể tạo ra không gian thư giãn, giảm căng thẳng bằng các yếu tố kiến trúc từ ánh sáng tự nhiên và nhân tạo, giúp thư giãn, giảm căng thẳng, nâng cao tinh thần và trí tuệ. kết hợp màu sắc, ánh sáng, các yếu tố nơi chốn, truyền thống... tạo không gian thẩm mỹ hài hoà với thiên nhiên có thể mang lại cảm giác bình yên và hạnh phúc. Kiến trúc cũng góp phần tạo ra môi trường giao tiếp và tương tác xã hội, giúp con người cảm thấy kết nối và được hỗ trợ.

Vai trò của KTS và các nhà thiết kế

KTS đóng vai trò quan trọng trong tổ chức không gian, từ phạm vi toàn đô thị đến từng căn phòng nhỏ. Từ việc bố trí không gian sao cho tiện lợi, công năng, mang lại sự sử dụng phù hợp tốt cho hoạt động trực tiếp và thoải mái về mặt phi vật thể là tinh thần; hiểu biết về con người và cộng đồng nơi chốn: Thấu hiểu sâu sắc các yếu tố văn hoá, xã hội và tâm lý chung toàn thể và từng đối tượng "khách hàng" cụ thể, từ đó tạo ra không gian đáp ứng nhu cầu toàn diện; kết hợp hài hoà giữa nghệ thuật, kỹ thuật và khoa học để tạo ra những công trình, vừa đẹp cho xã hội vừa đảm bảo sức khỏe, kiểm soát tốt về cả định tính và định lượng vì người sử dụng. Những giải pháp theo xu hướng kiến trúc xanh, kiến trúc chữa lành, kiến trúc hạnh phúc... đang là những mục tiêu mà giới nghề toàn cầu đều theo đuổi, trong đó các KTS Việt Nam cần tăng tốc để sáng tạo, phát triển kiến trúc bền vững cho chính đất nước mình.

Phổ cập kiến trúc với sức khỏe con người

Phạm vi toàn đô thị và nông thôn

Có thể bắt đầu từ khái niệm của tổ chức y tế thế giới (WHO) về "Thiết kế đô thị lành mạnh" hay "Thiết kế đô thị vì sức khỏe cộng đồng"- Đó là: Quy hoạch đô thị dành cho người dân, trong đó nhu cầu của người dân và cộng đồng là trọng tâm của quá trình quy hoạch đô thị và xem xét tác động của các quyết định đối với sức khỏe, phúc lợi của con người. Từ đó phải tạo ra quy hoạch đô thị như một "liều thuốc" dự phòng và dự báo mạnh mẽ và toàn diện cho vấn đề bảo vệ sức khỏe cộng đồng. Với nông thôn, tuy vấn đề này ít nghiêm trọng hơn, nhưng cũng phải đặt ra những bài toán cụ thể trước khi thiết lập chương trình quy hoạch và vận hành, đồng thời khi xây dựng từng bước theo quy hoạch thì vấn đề bảo vệ sức khỏe cộng đồng sẽ cần có những giải pháp xuyên suốt và nhất quán. Với tinh thần này, cần tập trung giải quyết các nội dung chính sau đây:

- Tổ chức có kiểm soát khoa học về hình thức, chức năng khu ở, khu làm việc, khu nghỉ ngơi giải trí..., như: Đặt ra yêu cầu về hành vi đi lại của con người, cần được giải quyết hợp lý, mức độ tiện nghi, đáp ứng thời gian tương ứng với giải pháp mà quy hoạch lựa chọn; trong đó mật độ và mức độ sử dụng đất hỗn hợp là hai thành phần đô thị ảnh hưởng lớn nhất đến hành vi di chuyển. Các khu chức năng, đặc biệt là khu dân cư có mật độ phù hợp và chức năng sử dụng đất hỗn hợp ôn, có thể tăng cường sức khỏe, giảm ô nhiễm không khí, nước và tạo điều kiện thuận lợi cho tương tác xã hội; Chính các yếu tố này giúp dân cư giảm nguy cơ mắc các chứng bệnh về thể chất và tinh thần.



Giải pháp đa dạng cho từng loại hình kiến trúc

- Di chuyển linh hoạt: Khi người dân có thể chọn giải pháp giao thông linh hoạt để thực hiện đi đến nơi lao động, sử dụng dịch vụ, nghỉ ngơi giải trí... thì những con đường mà họ đi qua hàng ngày sẽ là khởi nguồn tạo nên nhiều cơ hội hơn cho một lối sống lành mạnh; TOD là một giải pháp khả thi trong việc đạt mục tiêu 10.000 bước chân mỗi ngày cho đi bộ, giảm nguy cơ mắc các chứng bệnh tim mạch, béo phì, đái tháo đường, chính vì vậy mà mô hình này hiện nay đang là trọng tâm phát triển của những thành phố tiên tiến trên thế giới.

- Không gian mở xanh: Việc tích hợp thiên nhiên mang lại vô số những lợi ích của thế giới tự nhiên với đời sống đô thị hàng ngày, hàng giờ. Ngoài ra, những không gian này thường lý tưởng trong cung cấp các hoạt động thể chất, xây dựng cộng đồng phúc lợi, giải tỏa tâm sinh lý và hỗ trợ rất tốt cho hệ sinh thái cân bằng. Cùng với đó, không gian xanh góp phần xây dựng và nuôi dưỡng mối quan hệ giữa cộng đồng dân cư trong khu vực cũng như trong phạm vi đô thị, nông thôn nói chung, giữa mỗi cư dân với nơi chốn.

- Tổ chức thiết kế đô thị đặc sắc, mang yếu tố bản địa với kiến trúc phù hợp: Có giá trị rất cao trong việc tạo nên sự hấp dẫn của đô thị, nâng cao sức khỏe về tinh thần và cả thể chất của người dân (do kích thích, vận động); tăng mối liên kết để cùng

trải nghiệm, hoạt động, đồng hành với cư dân trong đô thị và du khách, từ đó khả năng
nâng cao sức khỏe tinh thần và thể chất





Các giải pháp kiến trúc vì sức khỏe con người rất đa dạng

Phạm vi không gian tương tác gián tiếp ở vùng phụ cận

- Không gian đệm này thực ra vô hình, nhưng rất quan hệ với sức khỏe mỗi người sống trong các vùng đô thị và nông thôn. Vì vùng phụ cận này tác động vừa trực tiếp vừa gián tiếp đến sức khỏe con người. Đó chính là những không gian cần được thiết

lập cho mô hình 15 phút đi bộ, đáp ứng các nhu cầu thiết yếu đầy đủ cho từng khu dân cư.

- Không gian này cũng chính là môi trường khởi nguồn (trong lành hay ô nhiễm) mà con người bị động được hưởng hoặc chủ động tiếp cận. Vì vậy, việc thiết lập các không gian này về mặt kiến trúc là rất quan trọng và thiết thực. Ví dụ, nếu ngôi nhà ở bên một dòng sông, hay công viên thì lý tưởng hơn rất nhiều khi phải nằm bên cạnh một nhà máy ồn ào bụi bặm. Do đó, khi khoanh vùng xác lập các khu chức năng đô thị rất cần sự tập trung đề xuất giải pháp hợp lý về đảm bảo sức khỏe cho con người từ nội dung này.

- Kiến trúc cảnh quan khu vực là một nội dung cần đặt ra và được chăm chút. Một ngôi nhà đẹp mà nằm giữa vùng cảnh quan khô cằn thì thật là một thảm họa.

- Với “kiến trúc chữa lành”, cũng chính là nói về kiến trúc vì sức khỏe, một khái niệm mới xuất hiện gần đây, việc tổ chức không gian phụ cận này đóng vai trò quan trọng, có thể nói là bậc nhất trong 3 không gian mà bài này đề cập. Chính tại đây là những gợi mở và tạo nền tốt nhất, có tác dụng đột biến nhất cho việc chữa lành những vết thương (mang nghĩa bóng và một phần cả nghĩa đen) cho mỗi con người sống trong từng vùng đô thị và nông thôn. Ví dụ, rất nhiều người gia nhập cuộc sống đô thị xô bồ căng thẳng thường bị stress, thậm chí là trầm cảm, họ tìm về những vùng làng quê yêu dấu thì sau một thời gian có sự phục hồi thể trạng và tinh thần, hoặc chỉ cần đến những vườn “thiền” đâu đó trong khu vực định cư cũng đã có những cải thiện rõ rệt.

Không gian tương tác trực tiếp

Ngôi nhà, công trình kiến trúc mà con người sinh sống, lao động, nghỉ ngơi giải trí ở đó, luôn là yếu tố quan trọng nhất ảnh hưởng trực diện đến sức khỏe con người, về cả vật chất và tinh thần. Ảnh hưởng này có thể nói là cơ bản thường xuyên, liên tục. Có thể đề cập một số yếu tố ảnh hưởng chính gồm:

- Ánh sáng tự nhiên dồi dào: Ánh sáng tự nhiên là chất dinh dưỡng cho thể chất và đặc biệt là tinh thần. Không gian ngập ánh sáng trời giúp cơ thể không bị thiếu oxy, điều hoà sinh học, nâng cao tâm trạng và năng suất làm việc. Nguồn sáng trời còn tiết kiệm năng lượng – Ánh sáng tự nhiên là nguồn diệu kỳ để tạo hiệu ứng thị giác ấm áp, làm cho con người mãn tiệp và cảm thấy dịu dàng kết nối với nhịp điệu cuộc sống.

- Thông thoáng tự nhiên, tiết chế tiếng ồn, chống ô nhiễm bụi: Đây là một nhu cầu vô cùng thiết yếu, cung cấp miễn phí oxy cho tim phổi và cơ thể khoẻ mạnh, điều tiết năng lượng “cống hiến” hợp lý. Có thể nói sự thông thoáng tự nhiên chính là thước đo sự trong lành của môi trường. Giải pháp thông thoáng tự nhiên tối đa kết hợp cơ khí ở mức càng thấp càng tốt, chính là một tiêu chí quan trọng đánh giá mức độ thành công của thiết kế kiến trúc; tiết chế tiếng ồn ở các vùng nông thôn có thể là một giải pháp không mấy quan trọng, nhưng ở đô thị, đặc biệt là trong các khu sản xuất và trong không gian sinh hoạt công cộng, nhà ở là vô cùng quan trọng. Nếu âm thanh tiếng ồn vượt ngưỡng cho phép trong một thời gian dài thì sức khỏe sẽ bị ảnh hưởng nghiêm trọng, bài toán cho kiến trúc về vấn đề này là rất cụ thể. Về chống ô nhiễm bụi, tất nhiên

phải bắt nguồn chính từ các giải pháp của tổng quan thành phố, nhưng đối với từng không gian ở cụ thể, giải pháp kiến trúc là một trong những tác động rõ rệt nhất.

- Không gian xanh và cây cối, mặt nước và âm thanh tự nhiên: Việc kết nối không gian xanh từ đô thị, vùng đô thị hay không gian làng bản vào mỗi công trình kiến trúc có tác dụng tích cực. Hiệu quả rõ rệt nhất chính là lọc khí trong lành, giúp giảm căng thẳng và tăng cảm giác hạnh phúc. Nước và âm thanh dịu dàng từ thiên nhiên không chỉ làm mát không khí mà còn tạo sự dịu dàng, giảm áp lực của đời sống thường nhật, trợ giúp sức khỏe phục hồi nhanh.

- Màu sắc hợp lý: Góp phần tăng năng suất lao động tại các không gian làm việc; giảm mệt mỏi, đi nhẹ nhàng vào giấc ngủ dịu, sâu tại các không gian ở. Màu sắc tại các không gian công cộng góp phần tạo nên sức hút cho cộng đồng trải nghiệm và nảy nở sáng tạo. Màu sắc nơi an dưỡng, điều trị, phục hồi sức khỏe lại đóng góp cho tinh thần hy vọng và tiến trình phục hồi nhanh hơn...

- Vật liệu sinh thái và thân thiện: Chất liệu sử dụng trong không gian bên trong và bên ngoài công trình cũng trực tiếp tham gia vào bảo toàn và bồi bổ sức khỏe. Nghiên cứu thiết kế nội thất chẳng hạn, việc bao quanh mình bằng vật liệu organic giúp giảm căng thẳng và cải thiện tâm trạng, vì con người cảm thấy được kết nối như trong vòng tay mẹ. Vật liệu không dừng ở mức đáp ứng công năng, kỹ thuật mà đã trở thành liệu pháp tâm lý khi có bố trí hợp lý.

- Không gian đượm văn hoá và nhân văn: Yếu tố này là vô cùng quan trọng đối với con người, đó chính cũng là một mấu chốt mà kiến trúc cần lan tỏa. Loại bỏ sự rườm rà, thô kệch, rắc rối sẽ đưa con người về thanh thản, thư nhàn trong tâm tư, tránh được sự kích căng thị giác, rối trí. Không gian giàu tính văn hoá sẽ làm cho con người như thoát khỏi gánh nặng cuộc sống, thư giãn và phục hồi. Juhani Pallasmaa, một KTS người Phần Lan đã phát hiện ra: “Kiến trúc tác động lên đa giác con người chứ không phải chỉ là thị giác, do đó một không gian tốt sẽ nuôi dưỡng các giác quan ấy một cách tinh tế để đem lại sự tác động sâu sắc cho con người”.

Kiến trúc nhà ở với sức khỏe con người

Tính thẩm mỹ và công năng vốn là những yếu tố mà kiến trúc được mổ xẻ đầu tiên trong định hình sáng tạo một khu vực, một ngôi nhà ở. Nhưng thực ra, một số phẩm chất, yếu tố kiến trúc khác, quan trọng không kém sẽ là những hợp phần định hình môi trường sống, trực tiếp ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất – tinh thần và cả cảm xúc của con người. Với sự kết hợp của nhà thiết kế – người xây dựng – chủ sử dụng, trong đó phần thiết kế chính là nền tảng dẫn dắt, việc tổ chức không gian ở sẽ đạt được tính ưu việt tối đa. Từ đó, các giải pháp thiết kế tối ưu mức độ “chu đáo” trong việc tạo nên môi cảnh sống, đáp ứng chất lượng cuộc sống về tiện nghi và sức khỏe được giải quyết. Có thể thấy một số yếu tố chính cần triển khai sau đây:

Tạo ánh sáng tự nhiên thoả đáng

Ánh sáng tự nhiên rất quan trọng đối với sức khỏe thể chất và tinh thần của con người. Vì vậy, lấy ánh sáng tự nhiên cho ngôi nhà ở là một trong vài yêu cầu cần nhất

trong nhiệm vụ thiết kế nhà ở. Tối đa hoá ánh sáng tự nhiên thông qua tối ưu hoá không gian một cách chiến lược, phù hợp quỹ đạo mặt trời, kết hợp nhiều cửa sổ, cửa sổ mái, cửa kính, đặt gương phản chiếu... và cả cách sắp xếp đồ đạc tạo điều kiện cho không gian tươi sáng, cân bằng sức khỏe.

Dẫn dắt thông gió tối ưu

Việc tổ chức thông gió tối ưu được hỗ trợ bởi các hệ thống cấu trúc tích hợp hợp lý, sẽ là giải pháp chủ đạo để lưu thông không khí trong lành, loại bỏ các chất ô nhiễm, độ ẩm và mùi hôi. Cách làm hiệu quả là tiến hành nghiên cứu gió để phân tích mô hình địa phương, xác định hướng gió và tốc độ gió thịnh hành, để từ đó đưa ra vị trí và hướng mở tối ưu, nhằm thông gió tự nhiên hiệu quả. Tất nhiên, cần kết hợp cả phương án thông gió chủ động và thụ động, trong quá trình thiết kế dự án.

Đáp ứng yêu cầu sinh học phù hợp

Lý thuyết giảm căng thẳng Biophilic cho thấy rằng, việc tiếp xúc với các yếu tố tự nhiên sẽ khôi phục lại sự cân bằng về tinh thần và sinh lý, với các nghiên cứu ủng hộ sự tích hợp các yếu tố ưa sinh học trong nhà ở khả thi cao như hệ thực vật, môi trường sống và vật liệu tự nhiên kết hợp, nhằm nhân bản lợi ích vốn sẵn có từ thiên nhiên vào trong nhà. Chú ý cây trồng trong các không gian trong và ngoài nhà ở đóng góp không nhỏ cho hiệu quả này, nếu chọn được những loại thích hợp.

Thích ứng về bố cục chức năng và khả năng tiếp cận

Ưu tiên bố trí chức năng và khả năng tiếp cận thích ứng nhu cầu người dùng, phân tích địa điểm và các nguyên tắc thiết kế phổ quát để có giải pháp tối ưu. Đồng thời, trong nhà ở cần chú ý sắp xếp các khu chức năng, mang lại sự linh hoạt và khả năng ứng biến, đáp ứng yêu cầu thay đổi và tăng trưởng trong tương lai. Chú ý với các thành phần kiểu module sẽ tạo điều kiện dễ dàng sửa đổi theo thời gian.

An toàn, tiện nghi hỗ trợ sức khỏe trong sử dụng vật liệu và công nghệ

An toàn và tiện nghi từ cấu trúc và vật liệu thân thiện, là một yêu cầu cần thiết và cơ bản, bảo đảm sức khỏe con người, ở trong các ngôi nhà họ ngụ cư. Điều này cần được giải quyết ngay từ khi hình thành ý tưởng thiết kế. Cần chú ý tích hợp bài toán có đáp số thỏa đáng trong điều kiện bình thường và khi có thiên tai bão lũ, nhưng lại phải cân đối, không lãng phí về kinh phí đầu tư xây dựng. Những loại vật liệu tái chế không độc hại và vật liệu tự nhiên tốt cho con người, vật liệu giảm thiểu carbon cần được chú trọng bố trí cho ngôi nhà, nhất là ở những khu vực được sử dụng thường xuyên hơn. Với không gian nội thất, việc lựa chọn vật liệu có ít hợp chất hữu cơ dễ bay hơi và không chứa hoá chất độc hại, là nền tảng đảm bảo chất lượng không khí trong nhà tốt hơn, giảm nguy cơ mắc bệnh hô hấp và nhiều loại bệnh khác. Công nghệ xây dựng và vận hành cũng cần được lựa chọn kỹ lưỡng, hiệu suất và thích ứng cho quá trình xây dựng mới và sửa chữa, bảo trì ngôi nhà.

Đáp ứng kịp thời và hiệu quả về chăm sóc sức khỏe

Trong thế giới có nhịp sống nhanh, nhiều ô nhiễm như ngày nay, việc tích hợp các không gian chăm sóc sức khỏe dạng “phòng bệnh hơn trị bệnh” vào thiết kế kiến

trúc nhà ở, sẽ giải quyết kịp thời và toàn diện, vì đây là môi cảnh con người cơ bản dành đến 2/3 thời gian trong ngày để tương tác. Phòng tắm lấy cảm hứng từ spa, xông hơi hay các phòng thiền, phòng tập thể dục là những gợi ý tốt. Kể cả những không gian truyền thống như bếp, ăn cũng có thể cải tiến để góp phần chăm sóc sức khỏe.



Giải pháp kiến trúc cho nội thất nơi ở, nơi làm việc... đều có tầm quan trọng trong mối quan hệ kiến trúc & sức khỏe

Hình thành và phát tiết yếu tố văn hoá gắn với tinh thần nơi chốn

Con người luôn cảm thấy thoải mái, hạnh phúc, dễ khơi nguồn trí tuệ sáng tạo trong những không gian giàu chất văn hoá theo sở thích, gắn liền với mong đợi trong cuộc sống. Từ những giọt nắng vào thăm bên hiên nhà, khi đang mơ màng đọc sách có thể hình thành những tác phẩm đột phá về lĩnh vực mà con người đang theo đuổi. Hay những không gian đậm chất văn hoá từ truyền thống và hình ảnh thân thương của gia đình, dễ kéo con người xích lại gần nhau... đều là những yêu cầu, nhiệm vụ đặt ra ngay khi thiết kế kiến trúc, bao gồm những giải pháp tổ chức không gian cảnh quan xung quanh và bên trong ngôi nhà.

Tạm kết

Thiết kế kiến trúc tạo môi cảnh sống từ tổng quan đến trực tiếp bao gồm các nội dung: Quy hoạch toàn thể đô thị, vùng nông thôn trong liên kết mạng lưới chung đô thị và nông thôn; thiết kế công trình cụ thể cho từng hạng mục, nhà ở cũng như không gian công cộng... đều quan hệ mật thiết đến đảm bảo sức khoẻ về cả thể chất và tinh thần cho con người sống, làm việc, nghỉ ngơi, giải trí.... Do vậy, muốn có được một giải pháp hiệu quả thì chúng ta phải giải quyết đồng bộ cả hệ thống về mặt thiết kế kiến trúc.

Các thiết kế phải đủ tốt để đáp ứng các thước đo theo yêu cầu cầu cả định tính và định lượng, chủ động triệt tiêu nguy cơ bất lợi từ yêu cầu phòng bệnh là chính, chứ không phải là đến lúc bệnh mới điều trị. Cũng cần lưu ý một nguy cơ tiềm ẩn là gắng thiết kế một môi trường hoàn hảo về mặt kỹ thuật, nhưng lại làm mất dần cơ hội khuyến khích con người trở nên năng động về nhận thức, phát triển cảm xúc và tích cực tiếp xúc, tương tác. Cần hướng tới “thúc đẩy” con người dùng đến những hành vi tích cực bằng cách cung cấp một loạt các kích thích phù hợp để thay đổi hành vi ngày càng tích

cực. Một trong những cơ hội nữa của kiến trúc vì sức khỏe là thông qua thiết kế hình khối, không gian và vật chất, có thể định hướng sắp xếp các mối quan hệ của chúng ta với nhau và với môi trường xung quanh, bằng cách tạo ra những bối cảnh tương tác cho cuộc sống. Từ đó, mang đến cơ hội cải thiện cảm giác hạnh phúc, làm phong phú thêm cuộc sống, khiến cuộc sống chúng ta luôn được thú vị để mỗi ngày thêm khỏe mạnh hơn.

Cũng cần nói thêm rằng, đảm bảo sức khỏe ngày càng tốt hơn chính là mục tiêu cuối cùng của kiến trúc và cả nhiều ngành khác nữa. Việc nghiên cứu, ứng dụng, luận bàn, lý giải điều này nhiều năm nay đã được hàng ngàn người trong nghề và ngoài nghề triển khai theo phương thức cá nhân và hệ thống. Bài viết này mang tính tổng hợp để từ đây, có hướng đề xuất một số khía cạnh gắn với môi cảnh bản xứ, tức là các vùng miền của Việt Nam. Kiến trúc vì sức khỏe đã, đang và sẽ luôn là cấu thành chính của nội dung phát triển bền vững của mọi quốc gia và cả nhân loại.

TS. KTS Phan Đăng Sơn

(Bài đăng trên [Tập chí Kiến trúc số 02-2026](#))

Tài liệu tham khảo

- [1]. John M. Levy (2022): *Quy hoạch đô thị đương đại* – NXB Xây dựng, 2022;
- [2]. Phạm Đức Nguyên: *Phát triển kiến trúc bền vững, kiến trúc xanh ở Việt Nam*. NXB Thông tin, 2017;
- [3]. Nikken Sekkei civil Engineering ltd, PGSTSKTS Trần Trọng Hanh: *Quy hoạch đô thị Châu Á*. NXB Xây dựng, 2017;
- [4]. Ngô Viết Nam Sơn: *Nhận diện đô thị Việt Nam đương đại, câu chuyện quy hoạch – kiến trúc*. NXB Dân tộc, 2023;
- [5]. Author Koen Steemers: *Architecture for well-being and health*. Nguồn internet;
- [6]. Ths. KTS Võ Phan Ninh, PGS TS KTS Lê Anh Đức, TS KTS Trần Mai Anh: *Thiết kế đô thị vì sức khỏe cộng đồng*. *Tạp chí Xây dựng*, 2025;
- [7]. ThS KTS Bùi Thị Thuý Ngọc, NTK Hồ Phương Bảo, KTS Nguyễn Ngọc Giang: *Ứng dụng thiết kế thụ động và mô phỏng hiệu suất hướng tới thiết kế không gian sống khỏe mạnh*. *Tạp chí Kiến trúc* 10/2025;
- 8. *Biên tập Nhật Nam: Kiến trúc chữa lành – xu hướng nhân văn của đô thị hoá tương lai*. *Kienviet.net* 2025;
- 9. *Biên dịch Thu Trang từ nguồn Rethinking The Future: Kiến trúc ảnh hưởng đến con người thế nào?*. *kienviet.net*, 7/2023;
- 10. *Biên dịch Quang Vũ từ nguồn EYRC: 6 thiết kế kiến trúc nhà ở có thể tác động đến sức khỏe của bạn*. *Internet* 12.2025