

“健动为善”的积极老龄化模式构想

曹永珍

宿州学院体育学院, 安徽 宿州

收稿日期: 2024年7月14日; 录用日期: 2024年8月30日; 发布日期: 2024年9月12日

摘要

随着人口老龄化问题的日益严峻, 构建一种积极老龄化模式成为社会发展的必然要求。本研究提出“健动为善”的积极老龄化模式构想, 旨在促进老年人的身心健康和社会参与, 实现老年人生活质量的提高和自我价值的实现。通过文献资料法了解我国人口老龄化的现状, 形成对人口老龄化问题的深刻认知, 并采用描述性研究法, 在我国人口老龄化现象描述说明的基础上, 借助社会学影响因素, 对我国人口老龄化的问题进行深层归因。本研究详细阐述了“健动为善”模式的理论框架, 包括其核心理念、目标和实施策略。将“健动为善”发展成为一种模式, 也是我国当前养老服务体系的需要, 能缓解我国人口老龄化快速发展带来的压力。

关键词

健动为善, 积极老龄化, 老龄化模式, 身心健康, 社会参与

Concept of the Active Aging Model of “Healthy Action for Good”

Yongzhen Cao

Department of Physical Education, Suzhou University, Suzhou Anhui

Received: Jul. 14th, 2024; accepted: Aug. 30th, 2024; published: Sep. 12th, 2024

Abstract

With the increasingly severe problem of population aging, building a positive aging model has become an inevitable requirement for social development. This study proposes the concept of a positive aging model called “Healthy Action for Good”, aiming to promote the physical and mental health and social participation of the elderly, improve their quality of life, and realize their self-worth. By using literature review method to understand the current situation of population aging in China, a profound understanding of the problem of population aging is formed. Descriptive research method

is adopted to describe and explain the phenomenon of population aging in China, and to deeply attribute the problem of population aging in China with the help of sociological influencing factors. This study elaborates on the theoretical framework of the “Healthy Action for Good” modal, including its core concepts, goals, and implementation strategies. Developing the concept of “healthy action for good” into a model is also necessary for China’s current elderly care service system, which can alleviate the pressure brought about by the rapid aging of the population.

Keywords

Healthy Action for Good, Active Aging, Aging Model, Physical and Mental Health, Social Participation

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着全球人口结构的变迁，老龄化问题已成为影响社会稳定和发展的关键因素。我国作为世界上人口最多的国家，正面临前所未有的老龄化挑战。据统计数据显示，预计到 2050 年，我国 60 岁及以上老年人口将占总人口的近三分之一。这一趋势不仅带来经济负担，更对社会保障体系、公共卫生服务以及家庭结构产生深远影响。因此，探索适应老龄化社会的新模式，尤其是积极老龄化模式，具有重要的现实意义和长远价值。本研究将探讨构建一个符合中国国情的积极老龄化模式——“健动行善”，旨在提高老年人的生活质量和实现自我价值，减轻社会负担。同时，在深入分析现有老龄化问题和对策的基础上，意在为政策制定者提供科学依据，为老年人提供更加健康、积极的晚年生活方式指导。

2. “健动为善”模式提出的现实原因

2.1. 我国未富先老的人口老龄化国情的需要

从国家统计局发布的统计数据来看，截止 2023 年年末，全国 60 岁及以上老年人口为 29,697 万人，占全国总人口的 21.1% [1]。2014 年末，我国 65 岁及以上人口数为 13,755 万人，达到总人口的 10.1%。从以上数据可以看出，我国 60 岁及以上老年人口从占比 10.1% 到突破 21.1% 只用了 9 年的时间，呈现出人口加速老龄化的趋势。此外，我国进入老龄化时的人均国内生产总值为 840 美元，远低于发达国家在进入老龄化阶段时的水平，老龄化呈现出“未富先老”的特征，即我国是在经济尚不发达的背景下进入老龄化社会的，应对老龄化问题的经济基础还很薄弱，加大了解决老龄化问题的难度[2]。根据国务院新闻办公室 2010 年 9 月 10 日发布的《中国的人力资源状况》白皮书：“到 2035 年我国两名纳税人将供养一名养老金领取者”，我国社会在面临养老问题时将不堪重负[3]。面对人口老龄化的快速发展，我们无法采取立竿见影的办法改变人口年龄结构，但可以充分利用现有的人口结构，改变老年人乃至全社会的养老观念，促使老年人有效地参与社会活动。因此，“健动为善”的模式是当前我国未富先老的人口老龄化国情的需要。

2.2. “积极老龄化”发展的需要

“积极老龄化”的概念是在 1997 年首次提出的[4]。2002 年世卫组织(WHO)将它定义为：通过最大程度优化老年人获取健康、参与和保障机会的过程，来使其提高生活质量。“积极老龄化”把老化过程

看作是一个正面的、有活力的过程，倡导老年人必须有健康的生活和贡献社会的机会[5][6]。“积极老龄化”的过程是一个全社会参与的过程，对老年人个体而言，不仅要有健康的体魄，更要有参与社会的机会[5]。积极老龄化对老年人个体和老年人群都适用，它让老人们认识到自己在一生中体力、社会以及精神方面的潜能，并按照自己的需求、愿望和能力去参与社会，而且当他们需要帮助时能获得充分的保护、保障和照料。这与“健动为善”模式的内涵相对应。“健动为善”的模式能将“积极老龄化”的内涵在社会生活中体现出来，能将“积极老龄化”与具有中国特色的老龄化阶段性特征和发展趋势结合得更加紧密。

2.3. “健康老龄化”发展的需要

“健康老龄化”的概念是20世纪90年代世界卫生组织提出的。2002年，世界卫生组织给“健康老龄化”的概念又增加了“保障”和“参与”两个维度，将其发展为“积极老龄化”政策框架，改变了以往人们认为老年人是社会负担的传统观点，强调老年人是宝贵的社会资源和财富。但由于我国老龄化的快速发展，社会经济条件等原因，健康老龄化在我国的发展进程较缓慢。那么，社会各界需要不断的探索新的模式以完善养老服务体系，促进健康老龄化的发展。

2.4. 老年人健康自助与实现自身价值的需要

随着我国经历城市化的发展，家庭结构的变化，以及越来越多的妇女加入劳动力市场等方面的重大变革，以家庭为基础的传统养老模式越来越不能满足老年人的养老服务需求，这将导致老年人要更多的依赖于社会。而老年人自身可以通过主动参与社会活动，以及自我管理的方式来达到保持健康的目的。研究表明，从体育促进老龄化角度出发，“体育在挖掘老年人就业问题的潜力、增进老年人身心健康等促进老龄化的工作中取得较为可观的成效”[7]；老年人参与体育活动可以提高其精神幸福感[8]；此外，合理的体育锻炼对于降低健康成本、提升老年人幸福感和身体机能也具有重要意义[9]；老年人参与体育锻炼，可以改善其睡眠，提高其身心健康水平[10]。同时，老年人在参与体育活动过程中建立起的社交关系能够生产和再生产社会资本[11]。因此，老年人通过健动行善，可以实现再就业或重新再就业，对增加老年人的经济收入，实现精神寄托和减少孤独感，发挥个人的特长，实现自身价值，增进老年人的社会支持，保持身体健康有很大益处。

3. “健动为善”模式的理论框架

3.1. “健动为善”的核心理念

“健动为善”模式是一种以健康促进和社会参与为核心的积极老龄化理念。其中，“健动”是指随着老年人活动机能的不断下降，将老年人有限的日常生活能力(ADL)、工具性日常生活能力(IADL)和家务维持(HM)等力所能及的体力活动进行适老化、结构化、安全化的合理设计，使老年人每一天的每一“动”都能有健康价值和成就感。该模式认为，通过提高老年人的身心健康水平和社交活动，可以有效提升其生活质量，同时为社会带来积极影响。核心理念强调老年人应被视为社会资源的宝库而非负担，倡导老年人通过参与适度的体育锻炼和社会服务活动，实现自我价值和社会价值的共同提升。因此，本研究的“健动为善”是指老年人通过积极参与体力活动，获得健康价值和成就感，提高其参与社会活动的热情，为社会创造财富，提高自己的生活质量。并从国家、社会、家庭和个人四个层面，促进健康老龄化的发展。

3.1.1. 国家层面

老年人通过积极参与体育锻炼，提高身心健康水平和参与社会的热情，从而延长其健康预期寿命，

减轻医疗压力。同时，在国家政策的支持下，老年人更能积极参与社会活动，实现积极的“老年健康管理”，促进“健康老龄化”的发展。因此，国家在政策上也需要加大对老年人参与体育锻炼的支持力度，例如：为老人设立“健动行善积分银行”，当其本人需要照护时，这些积分就可用于支付，更能提高老年人的积极性；建立“老年健动行善”课程体系，在各级老年教育机构积极开展“老年健动行善”的教育和技术技能培训；建立“老年健动行善”公益组织，为所有老年公益服务志愿者购买保险，实施结构化、组织化、安全化的“健动行善”，例如各类环保活动、慈善活动[12]；完善老年人健身和社会参与的基础设施建设，如增设公共健身场所和社区服务中心；加强对老年教育和健康管理人才的培养，提升服务质量和效率等。

3.1.2. 社会层面

老年人在社会环境的积极影响和支持下，通过运动促进“再社会化”，并以公益服务、再就业等多种方式为社会做出贡献，缓解社会压力。同时，社会可以通过公益讲座、老年教育等方式加大宣传力度，让老年人以及家庭成员能够认识到老年人依然是社会的宝贵资源和财富，能为社会做贡献，也让老年人认识到积极主动参与社会活动带来的益处，并严厉打击任何歧视、侮辱、虐待或者遗弃老年人的行为。社会也要大力开发“适老化体力活动装备器材”，为老年义工(老年公益服务志愿者)提供必要的工具；开展形式多样的健康促进活动，如老年运动会、健康讲座等；提供志愿服务平台，让老年人有机会贡献自己的力量；建立老年人互助网络，促进信息交流和资源共享等。

3.1.3. 家庭层面

老年人在家人的支持和鼓励下，提高参与社会活动的积极性和热情，并通过积极参与体育锻炼，增强体质，提高心理健康水平和健康寿命，使老年人能够更好的身体和充沛的精力为家庭做贡献，如做一些力所能及的家务活、为子女带孩子、再就业等。在获得健康价值和成就感的同时，能为社会创造财富，提高生命质量，减轻家庭负担。同时，家庭要为老年人创造和睦的家庭关系，减少老年人因家庭矛盾带来的心理压力；为老年人创造积极乐观的家庭氛围，让老年人感受到自己在家庭中的重要地位，保持积极乐观的心态。

3.1.4. 个人层面

老年人通过积极主动参与体育活动，实现健康自助、生活自理，并积极参与社会活动，实现自我价值，赢得社会尊重，提高其身心健康水平，延缓自身生理机能的衰老速度，延长自己的健康寿命和日常活动能力，提高生活质量。同时，老年人也应树立积极的生活态度，主动寻求适合自己的健康生活方式和社会参与途径。

3.2. “健动为善”模式的目标与原则

“健动为善”模式的主要目标是促进老年人的身心健康，提高其生活质量，并鼓励他们积极参与社会活动。为实现这些目标，该模式遵循以下原则：尊重老年人的主体性，保障其基本权利和尊严；提供多样化的健康促进和社会参与机会；建立跨部门合作机制，形成全社会支持老年人的良好氛围。

4. “健动为善”模式的现实意义

4.1. 改善老年人身体机能，提高老年人生活质量

老年人参加健身活动有很多益处。研究表明：适度的健身活动，可以改善老年人循环系统的功能，强化肌肉和骨骼，提高心血管机能，增强免疫力，减少疾病的发生，能延缓衰老，提高老年人生活质量[13]。“健动为善”模式将老年人的动更具体化、目标化，与实现老年人自身价值相结合，提高了老年人

参与健身活动的积极性和热情。

4.2. 促进老年人的心理健康，消除孤独感，提高幸福感

“健动为善”模式将老年人的健康与实现自身价值以及养老的精神需求相结合，可以调节老年人因朋友圈变小、子女忙于工作无暇陪伴产生的孤独感，因退出工作岗位产生的失落感，因无事可做、无作为造成的精神空虚。对老年人的身心健康产生积极的影响，提高老年人的幸福感。

4.3. 提高老年人的社会价值，促进健康老龄化的发展

随着老年人身体机能的下降，老年人又轮回成为社会的弱势群体，但无论是婴儿、老人还是残疾人，“人”都是这个社会最重要的财富。“健动为善”模式可以让老年人参与到社会活动中去，让老年人重新焕发活力，增强老年人的社会认同感和归属感，提高老年人的社会适应能力。同时，对老年人的健康状况产生积极的影响，能让老年人在延长寿命中身体健康，那么他们做想做的事情的能力就不受限制，他们可以有以很多的方式为社会继续做出着贡献——无论是家庭，社区或是广义的社会。在提高自己社会价值的同时，促进健康老龄化的发展。

5. “健动为善”模式的实施策略

5.1. 建立多元化的“健动为善”运动平台

“健动”是“健动为善”模式的核心，强调老年人要积极参与科学合理的体育锻炼和日常活动，增强其身体素质，预防和改善慢性疾病。因此，要建立多元化的“健动为善”运动平台。一是建立线上平台：利用互联网和移动应用，创建老年人在线运动社群，并鼓励体育专业人士的加入，为老年人提供个性化的运动方案设计、健康教育讲座、健身知识分享、开展线上挑战赛等，提高老年人参与的积极性、趣味性和便捷性。二是开展线下活动：定期组织适合老年人身心特点的体育赛事，开展健身讲座、趣味运动会、公益跑等活动，鼓励老年人走出家门，积极参与，感受运动的魅力。三是建立线上线下相结合的运动社群，分享运动心得、健康生活方式，增强成员间的互动与归属感。四是与公益相结合，如设立“运动里程换捐赠”项目，参与者通过完成特定的运动目标(如步数、公里数等)，累积“善动币”，平台将其转换为实际捐赠，支持教育、环保、扶贫等公益项目；还可以定期举办以公益为主题的挑战赛，如“为爱奔跑”、“绿色骑行”等，将运动成果直接转化为公益行动。五是志愿服务：运用该平台招募志愿者，鼓励老年运动爱好者参与社区服务、清理运动场地、为弱势群体提供运动指导等公益活动，让参与者在运动中感受助人为乐，以实际行动践行“健动为善”。

5.2. 强化“健动为善”模式的宣传与教育

首先，构建多元化的宣传平台。一是利用抖音、微信、微博等热门社交媒体平台，开设“健动为善”官方账号，广泛传播“健动为善”的理念，定期发布“健动为善”的相关报道、运动健康知识，分享成功案例和相关故事，提高老年人对其的认知度，激发老年人的参与热情。二是进行线上直播与短视频，邀请体育明星、健身教练和健康专家进行直播教学、健康讲座等，通过生动有趣的短视频形式，展现运动带来的益处，并通过名人效应，引导老年人关注并参与到运动中来，激发老年人的运动热情。三是与电视台、广播电台和主流报纸杂志等传统媒体合作，开设专题节目或健康专栏，扩大“健动为善”理念的覆盖范围，提升老年人认知度。其次，开展形式多样的教育活动。一是与老年大学合作，将“健动为善”理念纳入相关课程体系，通过理论讲解与实践操作相结合的方式，培养老年人的运动兴趣，鼓励其养成良好的运动习惯。二是在社区定期举行老年健康讲座、老年运动会和健身操比赛等活动，营造积极向上

的社区氛围，让运动成为老年生活的一部分。三是加强对体育教师、健身教练等从业人员的专业培训，提高他们的教学水平和专业素养，为老年人提供更加科学、有效的运动指导。最后，开展老年人健康教育和技能培训，提升他们的健康素养和社会适应能力。

5.3. 加强跨部门合作与资源整合

首先，争取政府相关部门的政策支持与资金投入，为“健动行善”模式的推广提供有力的保障。一是政府应出台相关政策，加大对老年人健身设施的投入，推广适合老年人的运动项目，如太极拳、健身气功、舞蹈等，并定期组织健康讲座，提高老年人的健康意识和自我管理能力和能力。二是制定鼓励老年人参与体育锻炼和社会活动的政策，提供必要的资金补贴和税收优惠。三是加强老年人权益保护，确保他们在社会参与中的合法权益不受侵害。其次，多方合作，扩大“健动为善”模式的覆盖面和影响力。一是加强国际交流与合作，借鉴国际先进经验，参与国际健康促进交流活动，提升“健动为善”模式的国际影响力。二是与政府部门、公益组织等建立广泛合作关系，共同推动“健动为善”理念的落地与实施。三是加强与体育品牌、健身房、医疗机构等的合作，共同策划并实施大型的健康促进项目，形成合力。四是加强社区老年活动中心建设，丰富活动内容，打造老年人交流互动的平台。再者，家庭与社会联动，家庭成员支持和鼓励老年人积极参与运动和社会活动，同时鼓励社会各界共同关注和支持老年事业发展。最后，老年人自身要积极主动地参与体育锻炼和社会活动，在满足自身健康的同时，为社会发展做贡献，努力实现自己的价值，获得“尊严感”和“成就感”。

5.4. 构建激励机制与评价体系

一是利用 APP 或小程序开发运动打卡功能，设置每日、每周、每月的运动目标，对于完成挑战的老年人可获得积分或奖励，并显示排名，激励老年人持续参与。二是设立奖项、勋章等激励机制，对积极参与“健动行善”的个人和团队进行表彰，颁发证书、奖品或提供专属福利，激发更多人的参与热情和动力。三是定期举办“健动行善之星”评选活动，表彰在推广“健动行善”理念、带动身边人参与运动方面表现突出的个人或团队，树立榜样力量。四是利用智能穿戴设备或健康管理软件，为老年用户提供运动数据追踪、健康评估及个性化建议，帮助老年人科学规划运动计划，实现精准健康管理。

6. 小结

“健动为善”模式是一种创新的积极老龄化策略，是一种以人为本、全面发展的理念，它强调通过身体活动促进健康，通过社会参与实现自我价值，从而全面提升老年人的生活质量与幸福感，也为社会带来广泛积极影响。通过建立多元化的运动平台、强化宣传与教育、加强跨部门合作与资源整合，以及构建激励机制与评价体系等策略，可以有效促进老年人健康水平的提升，同时传递爱心，让老年人在运动中找到快乐，在行善中实现自我价值，弘扬社会正能量，为构建更加和谐、健康的社会贡献力量。同时，实施这一模式，还需要政府、社会、家庭和个人共同努力，形成合力，以期实现可持续的发展效果，共同构建一个健康、活力、和谐的老年社会。

基金项目

宿州学院校级重点科研项目(2022yzd17)。

参考文献

- [1] 国家统计局. 中华人民共和国 2023 年国民经济和社会发展统计公报[EB/OL]. https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202402/t20240228_1947915.html, 2024-02-29.

- [2] 李涛. 论人口老龄化背景下的养老法律制度完善[J]. 江汉论坛, 2015(12): 131-135.
- [3] 中华人民共和国国务院办公厅. 《中国的人力资源状况》白皮书[Z]. 2010-09-10.
- [4] 郭爱妹, 石盈. “积极老龄化”: 一种社会建构论观点[J]. 江海学刊, 2006(5): 124-128.
- [5] 邬沧萍, 彭青云. 重新诠释“积极老龄化”的科学内涵[J]. 中国社会工作, 2018(17): 28-29.
- [6] 张俊浦. 积极老龄化视角下农村互助养老模式的功能分析[J]. 福建农林大学学报(哲学社会科学版), 2017, 20(1): 1-4.
- [7] 张琪, 李根, 蒋宇璇, 等. 我国体育促进积极老龄化: 现状、价值理念与行动策略[J]. 体育文化导刊, 2022(7): 26-32.
- [8] 杨姣, 任玉嘉, 李亚敏, 等. 体育锻炼对老年人精神幸福感的影响: 心理弹性的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29(1): 191-194+208.
- [9] 马正大, 王玲. 体医融合背景下运动干预对老年人心身健康的影响[J]. 医学食疗与健康, 2020(10): 217-218.
- [10] 谢璞, 马园艳, 聂应军. 运动锻炼对老年人睡眠干预效果分析——基于 Meta 系统综述[J]. 武汉体育学院学报, 2023, 57(7): 69-78.
- [11] 许一帆. 社会资本视域下城市中老年体育参与研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 中南民族大学, 2021.
- [12] 王正伦. 健康中国背景下“全民健身”的实效化推进政策——向“全民健康管理”和“慢病靶向运动防治”纵深进军[Z/OL]. http://www.sohu.com/a/228985405_613653, 2018-04-21.
- [13] 徐有粮, 张孜贤, 吴绍奎, 等. 积极老龄化背景下主动健康与体育促进: 内涵、定位与个性方案[J]. 山东体育学院学报, 2024, 40(2): 18-27.