

# 健康老龄化视域下老年人数字健康的现实困境与破解策略

盛 涵

南京林业大学人文社会科学学院, 江苏 南京

收稿日期: 2026年2月7日; 录用日期: 2026年3月18日; 发布日期: 2026年3月26日

## 摘 要

在数字化与人口老龄化深度交汇的时代背景下, 发展老年数字健康是落实健康老龄化战略的核心举措, 也是推动健康中国建设、构建老年友好型社会的关键路径。为明晰健康老龄化视域下我国老年人数字健康的发展现状, 剖析发展过程中的现实困境并提出针对性破解策略, 本文以2016~2025年我国老年数字健康相关政策文本及近年相关研究成果为研究对象, 采用文献研究法与文本分析法展开研究, 从政策供给、应用普及、素养培育三个维度梳理了老年数字健康的发展现状。研究发现, 我国老年数字健康发展存在政策工具配置失衡且主体协同不足、数字健康服务适老化滞后且群体鸿沟凸显、数字健康素养培育机制缺失且结构失衡三大核心困境。基于此, 从优化政策工具体系、推进服务适老化升级、健全素养培育机制三个方面提出对应的破解策略, 以期通过政策、服务、素养的三维联动, 破解老年数字健康发展难题, 提升老年人数字健康获得感, 为健康老龄化战略的深入推进提供制度支撑与实践路径。

## 关键词

健康老龄化, 老年人, 数字健康, 现实困境, 破解策略

# Realistic Dilemmas and Solutions for the Digital Health of the Elderly from the Perspective of Healthy Aging

Han Sheng

College of Humanities and Social Sciences, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: February 7, 2026; accepted: March 18, 2026; published: March 26, 2026

## Abstract

Against the background of the deep integration of digitalization and population aging, developing

digital health for the elderly is a core measure to implement the strategy of healthy aging, and also a critical path to advance the Healthy China initiative and build an age-friendly society. To clarify the development status of digital health for the elderly in China from the perspective of healthy aging, analyze the practical dilemmas in its development, and propose targeted solutions, this study takes relevant policy documents on digital health for the elderly in China from 2016 to 2025 and recent research findings as research objects, and adopts the methods of literature review and policy document analysis. The development status of digital health for the elderly is systematically reviewed from three dimensions: policy supply, application popularization, and literacy cultivation. The study reveals three core dilemmas in the development of digital health for the elderly in China: unbalanced allocation of policy instruments and insufficient inter-agency coordination; inadequate age-friendly adaptation of digital health services and a prominent digital divide among elderly groups; and the absence of a systematic mechanism for digital health literacy cultivation with structural imbalance. Accordingly, corresponding countermeasures are put forward from three aspects: optimizing the policy instrument system, promoting the age-friendly upgrading of digital health services, and improving the mechanism for digital health literacy cultivation. It is expected that the three-dimensional coordination of policies, services, and literacy will help address the challenges in developing digital health for the elderly, enhance the sense of gain from digital health among older adults, and provide institutional support and practical pathways for the further implementation of the healthy aging strategy.

## Keywords

Healthy Aging, The Elderly, Digital Health, Practical Dilemmas, Coping Strategies

Copyright © 2026 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

人口老龄化是我国当前及未来长期面临的基本国情，现阶段我国已正式迈入中度老龄化社会，老年人口规模持续扩大且老龄化程度不断加深，积极应对人口老龄化、推进健康老龄化战略实施成为我国社会发展的重要议题[1]。健康老龄化强调老年人在生理、心理、社会功能等方面保持良好状态，而数字化技术的快速发展为老年健康服务的升级与拓展提供了全新路径，老年数字健康应运而生[2]。老年数字健康以数字技术为核心，融合远程医疗、健康监测、数字健康资讯、智能养老等多元服务形式，是数字化时代健康老龄化的重要载体，也是弥合老年健康服务资源供需矛盾的关键手段。[3]

近年来，国家层面先后出台多项政策推动老年数字健康发展，将提升老年人数字健康素养、推进健康服务适老化改造纳入健康中国建设与积极应对人口老龄化的工作部署中，各部门也围绕老年数字健康的基础设施建设、服务供给、素养培育等方面开展了一系列实践探索[4]。与此同时，学界围绕老年数字健康展开了多维度研究，从政策设计、群体特征、素养培育、服务应用等不同视角，探讨了老年数字健康发展的现实问题与优化路径，为实践推进提供了丰富的理论参考[5]。但现有研究多聚焦于单一维度，缺乏对老年数字健康发展现状、困境的系统性梳理，且针对困境的破解策略未能形成与问题一一对应的体系化框架。在健康老龄化战略的整体要求下，老年数字健康的发展不仅需要政策的顶层设计，更需要服务的精准适配与老年人数字健康素养的全面提升。基于此，本文以健康老龄化为研究视域，采用文献研究法与文本分析法，系统梳理我国老年数字健康的发展现状，剖析其发展过程中的核心困境，并结合现有研究成果与实践探索，提出针对性的破解策略，旨在构建“政策-服务-素养”三位一体的老年数

字健康发展体系，助力健康老龄化战略的深入实施，让老年人共享数字化发展成果。

## 2. 健康老龄化视域下老年人数字健康的现状分析

### 2.1. 政策体系逐步完善，供给型工具成为政策主导

为推动老年数字健康发展，我国自 2016 年起逐步出台相关政策文件，政策覆盖范围涉及数字健康基础设施建设、科技研发、适老化改造、素养培育等多个方面，形成了多部门参与的政策供给体系，政策覆盖范围从城市向农村延伸，政策内容也从单一的技术支持逐步向综合的服务保障拓展。[6]

在政策工具的具体应用中，各类工具的占比与使用呈现出明显的差异化特征。基于 Rothwell 和 Zegveld 的政策工具分类框架，当前我国老年数字健康政策可划分为供给型、环境型和需求型三类。现有对 2016~2025 年我国 38 份国家级老年数字健康专项政策文本的量化编码分析结果显示，供给型政策工具在各类政策工具中占比达 52.63%，占比过半，成为政策设计的核心。环境型政策工具占比次之，达 34.21%；需求型政策工具的使用占比则相对偏低，仅为 13.16% [6]。在供给型政策工具的应用中，科技支持、基础设施建设、策略性措施是应用频率较高的类型，主要通过加大数字健康技术研发投入、推进基层医疗机构数字化改造、建设老年健康大数据平台等方式，为老年数字健康发展提供硬件与技术支撑；环境型政策工具则以政策引导、制度保障、社会宣传为主，侧重为老年数字健康发展营造良好的外部环境；需求型政策工具则以补贴、激励、需求调研为主，受政策设计思路与实施路径的限制，其应用比例与实际需求存在一定差距。

整体而言，结合政策工具量化占比与应用实践来看，我国老年数字健康政策已形成以供给型为主、环境型为辅、需求型补充的格局，这一政策工具应用特征也与国内同类政策文本分析的研究结论相一致，三类政策工具的内部应用也存在不均衡的特征[7]。同时，国家相关部门也围绕老年健康服务开展了一系列落地实践，依托基层医疗卫生机构开展专业医疗资源下沉行动，动员退休专业医务人员为基层提供健康支援帮扶，且相关行动的试点范围持续扩大、参与人员范围逐步拓展，这类实践也与数字健康技术相融合，通过远程会诊、数字健康指导等方式，提升基层老年健康服务的质量与效率，让政策落地效果进一步凸显。

### 2.2. 数字健康应用持续普及，群体间发展差异显著

随着智能终端与数字健康监测设备的逐步普及，我国老年人数字健康应用的覆盖率不断提升，互联网已成为老年人获取健康资讯、享受健康服务的重要渠道，智能手机成为老年人参与数字健康生活的主要载体，多数农村中老年人已能够使用智能手机开展基础的数字健康操作，如健康信息查询、线上挂号等[8]。互联网的接入与使用对老年人的健康状况呈现出积极影响，不仅能够提升老年人的心理健康水平，还能对其生活自理能力、社会互动频率产生正向促进作用，不同类型的互联网使用行为也能从不同维度影响老年人的健康状况，为老年人的健康生活提供了数字化支撑。[9]

数字健康服务的类型也在不断丰富，从最初的线上健康资讯查询，逐步拓展为远程医疗、智能健康监测、线上慢病管理、数字养老服务等多元形式，数字化技术在老年健康管理的多个环节得到探索应用，远程监测、物联网、人工智能等技术也被逐步融入老年健康服务体系，推动老年数字化健康管理模式的不断创新[10]。但与此同时，老年数字健康应用的普及呈现出明显的群体差异，地域、年龄、受教育程度、收入水平成为影响老年人数字健康应用能力的关键因素[11]。从地域来看，数字化发展水平较高地区的老年人能够更好地享受数字健康服务，而农村地区老年人在数字健康设备的获取与使用上仍存在明显障碍；从年龄来看，低龄老年人的数字健康应用能力显著高于高龄老年人，中龄老年人成为数字健康应用的核心群体；从受教育程度与收入来看，文化程度和收入水平较高的老年人，其数字健康素养与应用能力相

对更强，而文化程度和收入水平偏低的老年人则难以有效融入数字健康体系。此外，老年人在数字健康应用的不同场景中也存在差异化的困难，数字素养偏低的老年人主要在扫码出入、手机支付等基础数字化场景中存在使用障碍，而数字素养相对较高的老年人则在就医挂号、网络约车、远程医疗等复杂的数字健康服务场景中面临挑战，不同群体在数字健康场景中的使用差异，也成为老年数字健康普及过程中的突出特征。[12]

### 2.3. 素养培育工作逐步开展，整体水平与结构双不足

数字健康素养是老年人运用数字技术获取、甄别、利用健康信息，享受数字健康服务的核心能力，其水平高低直接影响老年人参与数字健康生活的程度。近年来，各地政府、社区、社会组织陆续开展老年人数字素养培训活动，将数字健康素养培育纳入老年教育体系，国家也将提升老年人数字健康素养纳入健康中国建设的重点工作，老年数字健康素养培育工作逐步从试点走向普及，培育主体与培育形式也呈现出多元化的发展趋势。

2024 年全国居民健康素养监测相关调研结果显示，我国 65 岁及以上老年人数字健康素养水平仅为 15.2%，整体处于较低水平，且素养结构存在明显的失衡特征[13]；针对我国东中西部 6 省份 12 个地市的专项调研数据显示，老年人数字素养与数字健康素养的整体达标率不足 20%，在数字素养的各维度中，数字认知维度的达标率为 38.7%，表现相对较好，而数字信息甄别能力维度的达标率仅为 8.9%，数字操作技能维度达标率为 12.4%，呈现出认知强、操作弱、信息甄别能力更弱的结构特征[14]。从群体划分来看，农村老年人、高龄老年人、低学历老年人的数字健康素养显著低于城市、低龄、高学历老年人，农村空巢老年人的数字健康素养仅能满足基础的数字健康服务需求，难以适应复杂的数字健康服务场景[15]。同时，我国老年数字健康素养培育工作缺乏系统性与针对性，多数培训仅聚焦于基础的数字设备操作，未能结合老年人的健康需求开展专项培训，培育主体也相对单一，企业、社会组织、家庭的参与度不足，培育机制的缺失导致老年人数字健康素养难以实现有效提升[16]。此外，数字健康素养在老年人的健康老龄化进程中也发挥着重要的中介作用，能够推动老年人老化期望的正向发展，进而促进健康老龄化目标的实现，这也凸显了提升老年人数字健康素养对于推进健康老龄化战略的重要意义。[17]

## 3. 健康老龄化视域下老年人数字健康的现实困境

### 3.1. 政策工具配置失衡，跨部门协同治理效能不足

政策作为老年数字健康发展的顶层设计，其工具配置与主体协同直接影响政策实施效果。当前我国老年数字健康政策发展遭遇的问题具有多维度特征，首先是政策工具配置结构失衡，需求型工具严重缺位。供给型政策工具的过度使用虽能为老年数字健康发展提供硬件与技术支撑，但需求型政策工具的应用占比偏低，未能充分关注老年人的实际数字健康需求，导致部分政策措施与老年人的实际需求脱节，出现政策供给与需求错配的现象。同时，三类政策工具的内部使用也存在不均衡问题，分子工具的应用频率过高，而人才培养、资金保障等与政策落地密切相关的子工具则应用不足，政策工具的组合效应未能有效发挥。

其次是政策发布主体间的协同不足，跨部门治理效能偏低。有近半数的老年数字健康政策由单一部门独立发文，各相关部门之间缺乏有效的政策衔接与工作协同，易出现政策交叉、重复施策甚至政策冲突的现象，基层在政策落实过程中也面临多头管理、责任不清的问题[18]。此外，地方政府的政策落地能力不足，部分政策仅停留在顶层设计层面，未能结合区域老年人口的结构特征与健康需求制定具体的实施细则，政策的执行力度与针对性不足，难以形成国家到地方的完整政策落地体系。最后是政策评估与动态调整机制缺失，政策的可持续性不足。多数政策仅明确实施目标与措施，未建立科学的政策评估体

系,难以准确衡量政策实施效果,也无法根据老年人数字健康需求的变化及时调整政策工具与实施路径,难以适应数字健康技术与老年健康需求的动态发展。

### 3.2. 数字健康服务适老化滞后, 群体数字鸿沟持续扩大

数字健康服务是老年数字健康的核心载体,其适老化水平直接影响老年人的使用体验与健康获得感。当前我国数字健康服务发展的核心困境体现在多个方面,第一是服务适老化改造滞后,技术与老年人需求存在失配。多数数字健康产品与服务的设计以中青年群体为核心,未充分考虑老年人的身体机能与使用习惯,存在操作界面复杂、功能冗余、语音提示不清晰等问题,导致老年人难以有效使用。同时,数字健康技术的创新多聚焦于高端领域,基层老年健康服务所需的低成本、简易化数字产品研发不足,农村地区的数字健康基础设施建设滞后,部分偏远地区甚至尚未实现健康服务的数字化覆盖,技术可及性不强。

第二是群体间的数字健康鸿沟持续扩大,成为健康不平等的新表现[19]。城乡之间的老年人在数字健康设备获取、网络接入、服务享受等方面存在明显差距,农村独居老年人甚至面临数字迷思的困境,出现网购行为异化、情感联结异化、时间管理失序等问题,其数字工具性与情感依赖性的失衡问题较为突出[20];不同年龄、受教育程度、收入水平的老年人之间,数字健康应用能力与获得感的差距也在不断扩大,部分群体被排斥在数字健康体系之外,形成数字弱势群体。数字鸿沟的存在对老年人的健康状况也产生了明显的抑制效应,在数字化基础设施相对薄弱、数字资源可及性较低的地区,这种抑制作用更为突出。[21]

此外,数字健康服务场景的适配性偏低,重点场景的服务能力不足也是亟待解决的问题。老年人在数字就医、数字出行、慢病数字管理等核心健康场景中面临的使用困难较为突出,这类场景也成为不同数字素养水平老年人共同面临的使用痛点。同时,数字健康服务的安全性不足,老年人缺乏对网络虚假健康信息的甄别能力,易遭遇网络诈骗、虚假健康产品宣传等问题,数字健康服务中的信任与隐私保护问题也亟待解决,导致老年人对数字健康服务的信任度偏低,影响其使用意愿。

### 3.3. 数字健康素养培育机制缺失, 素养结构与需求不匹配

数字健康素养是老年人融入数字健康体系的核心能力,当前我国老年数字健康素养培育工作的推进仍存在诸多阻碍,首先体现在培育机制不健全,多元主体的参与度不足。老年数字健康素养培育仍以政府与社区为主,企业、社会组织、高校、家庭等主体的参与度极低,尚未形成政府主导、社会协同、家庭参与、个人自主的培育体系。培育工作的资金与人才保障不足,基层开展的培训活动多为公益性质,缺乏专业的数字健康培训师资,培训内容与方式单一,难以满足老年人的实际需求。同时,培育工作缺乏系统性,多为一次性、碎片化的培训,未建立长期的跟踪与指导机制,老年人的培训效果难以巩固。[22]

其次,素养培育内容与老年人的健康需求脱节,结构失衡问题突出。当前的数字健康素养培训多聚焦于数字设备的基础操作,未能结合老年人的健康需求开展专项培训,如数字健康信息甄别、远程医疗使用、智能健康监测设备操作等内容的培训相对缺失。这导致老年人的数字健康素养呈现出认知强、操作弱、信息甄别能力更弱的结构特征,虽能认知数字健康服务的价值,但难以实际操作,更无法甄别网络中的虚假健康信息,素养结构与老年人的数字健康需求严重错配。从影响因素来看,老年人的年龄、文化程度、收入水平以及对数字设备的感知可用性和易用性,均会对其数字素养水平产生显著影响,而培育工作未能结合这些影响因素开展针对性教学。[23]

再者,培育方式缺乏针对性,未能兼顾特殊老年群体的需求。我国老年人口结构复杂,农村独居、空巢、高龄、失能等特殊群体的数字健康需求与普通老年群体存在明显差异,但当前的素养培育工作采

用一刀切的方式,未根据不同群体的特征制定差异化的培育方案。农村独居老年人缺乏家庭的代际支持,其数字健康素养培育需要更简易、更具针对性的方式,而当前的培训活动多在城市社区开展,农村地区的培育覆盖率极低,特殊老年群体的数字健康素养难以得到有效提升。同时,从素养治理的角度来看,当前老年人数字健康素养的培育还面临社会性排挤、个体性差异、结构性压力等难点,多元主体的协同合作机制尚未形成。[24]

## 4. 健康老龄化视域下老年人数字健康的破解策略

### 4.1. 优化政策工具体系,构建多元协同治理格局

政策的优化是破解老年数字健康发展难题的前提,核心是通过调整政策工具配置、加强主体协同、完善政策机制,形成供需匹配、协同高效、动态调整的老年数字健康政策体系,充分发挥政策的顶层设计与引导作用[25]。要实现政策体系的优化,首先需调整政策工具配置结构,提升需求型工具的应用占比。适当降低供给型政策工具的使用比例,优化其内部结构,减少部分工具工具的重复施策,加大老年数字健康人才培养、基层政策落地资金保障等子工具的使用力度,提升政策工具的使用效率;同时将需求型政策工具的占比提升至合理水平,通过开展老年人数字健康需求调研、建立需求反馈机制、实施老年数字健康服务补贴、激励社会组织参与老年数字健康服务等方式,让政策供给充分贴合老年人的实际需求,解决政策供给与需求错配的问题。加强三类政策工具的组合使用,发挥供给型、环境型、需求型政策工具的协同效应,形成供给支撑、环境保障、需求导向的政策工具体系,推进健康融入所有政策的落实。

其次是强化政策主体间的协同联动,构建跨部门的治理体系。建立国家层面的老年数字健康工作协调机制,统筹各相关部门的工作,明确各部门的职责分工,实现政策制定、实施、监督的有效衔接。打破部门之间的信息壁垒,建立老年数字健康大数据平台,实现各部门政策信息、老年人口健康信息、数字健康服务信息的共享,提升政策制定的科学性与针对性。推动中央与地方政策的协同,要求地方政府结合区域老年人口的结构特征、健康需求与数字化发展水平,制定具体的政策实施细则,避免一刀切的政策制定方式,形成国家顶层设计、地方精准落地的政策实施体系,提升治理协同的效能。

最后,建立健全政策评估与动态调整机制,提升政策的可持续性。构建以老年人数字健康获得感、政策实施效率、服务覆盖范围为核心的政策评估指标体系,引入第三方机构开展政策评估工作,客观衡量政策实施效果。根据政策评估结果与老年人数字健康需求的变化,及时调整政策工具配置与实施路径,对实施效果好的政策措施予以推广,对与实际需求脱节的政策措施予以修订或废止,实现政策的动态优化。建立政策监督机制,明确基层政策落实的责任主体,加强对政策实施过程的监督检查,确保各项政策措施落地见效。

### 4.2. 推进服务适老化升级,精准弥合群体数字鸿沟

推进服务适老化升级,第一是加快数字健康服务的适老化改造,推动技术与需求的精准匹配。树立老年友好的设计理念,充分考虑老年人的身体机能与使用习惯,对数字健康产品与服务进行适老化改造,简化操作界面、优化功能设置,开发低成本、简易化的数字健康产品,满足基层老年人的使用需求。加大基层数字健康技术创新与研发投入,重点研发适合农村老年人使用的数字健康产品,推动数字健康技术向基层下沉。出台相关激励政策,对开展适老化改造的市场主体给予相应支持,鼓励其参与老年数字健康服务的创新与发展。加强数字健康服务的标准化建设,制定老年数字健康产品与服务的适老化标准,规范市场秩序,提升服务质量,解决数字健康技术失配的问题。[26]

其次,完善数字健康基础设施建设,精准弥合群体间的数字鸿沟。加大农村地区与偏远地区的数字健康基础设施建设投入,实现农村地区网络全覆盖、基层医疗机构数字化改造全覆盖,提升农村老年人

的数字健康服务可及性。针对城乡、年龄、受教育程度、收入水平等不同群体间的数字鸿沟，实施精准施策，对农村独居、空巢、高龄、低学历、低收入等特殊老年群体，免费提供数字健康设备、开展上门式的数字健康服务，解决其设备获取难、使用难的问题。推动城乡数字健康服务资源的均衡配置，通过远程医疗、数字健康指导等方式，将城市优质的数字健康服务资源向农村延伸，实现城乡老年数字健康服务的一体化发展。关注老年群体内部的差异，针对不同年龄、健康状况的老年人，提供个性化的数字健康服务，如为慢病老年人提供专属的数字慢病管理服务，为高龄老年人提供简易化的健康监测服务，实现数字平权的价值目标。最后，要聚焦核心场景优化服务能力，提升服务的安全性及信任度。聚焦老年人数字健康应用的核心痛点，重点优化数字就医、数字出行、慢病数字管理等场景的服务能力，简化线上挂号、缴费、报告查询等就医流程，开发老年专用的健康服务应用，在医院、社区卫生服务中心设置数字健康服务窗口，为老年人提供线下的数字健康服务指导。加强老年人数字健康安全保障，开展网络虚假健康信息整治行动，加大对网络健康诈骗的打击力度，提升老年人的数字健康安全意识。建立数字健康服务的信任机制，通过政府背书、社会组织监督等方式，提升数字健康服务的可信度，完善数字健康服务中的隐私保护制度，让老年人敢于使用、乐于使用数字健康服务。同时，推动数字技术与养老服务模式的深度融合，创新老年数字化健康管理模式，提升数字健康服务的整体质量。

### 4.3. 健全数字健康素养培育机制，实现素养能力全面提升

健全素养培育机制，第一是要构建多元主体协同的培育体系，强化资金与人才保障。建立政府主导、社会协同、家庭参与、个人自主的老年数字健康素养培育体系，明确各主体的职责。政府负责制定老年数字健康素养培育的总体规划，加大培育资金投入，将培育经费纳入财政预算，同时加强对培育工作的统筹与监督；社区作为培育工作的核心载体，负责组织开展常态化的培育活动，建立老年数字健康素养培训基地；市场主体发挥技术优势，参与培育内容的设计与师资培训，为老年人提供产品使用指导；高校与职业院校培养专业的老年数字健康培训师资，开展校企合作，为培育工作提供人才支撑；家庭发挥代际支持作用，通过家庭反哺的方式，教会老年人使用数字健康产品与服务，强化培育效果。建立培育工作的激励机制，对参与培育工作的社会组织、市场主体、个人给予表彰与奖励，激发各主体的参与积极性，形成多元主体协同合作的培育格局。[27]

第二，要优化培育内容与结构，实现与老年人需求的精准对接。根据老年人的数字健康需求与素养结构特征，优化培育内容，构建“数字认知-操作技能-信息甄别-健康应用”四位一体的培育内容体系。在基础的数字设备操作培训之外，重点增加数字健康信息甄别、远程医疗使用、智能健康监测设备操作、慢病数字管理等方面的培训内容，提升老年人的数字健康应用能力与信息甄别能力。结合老年人的健康状况与兴趣爱好，开展个性化的培育内容设计，针对不同健康状况的老年人开展专项数字健康服务培训。注重培育内容的实用性与简易性，将培训内容与老年人的日常生活相结合，通过案例教学、现场实操等方式，让老年人能够快速掌握相关技能，解决素养结构与需求不匹配的问题。同时，将媒介素养培育融入数字健康素养培训中，提升老年人对各类健康信息的辨别与利用能力，发挥新媒体对老年人心理健康的积极作用。[28]

第三，要创新培育方式与路径，兼顾特殊老年群体的培育需求。针对老年人的学习特点，创新培育方式，采用“线下现场教学+线上视频指导+一对一上门辅导”相结合的方式，开展常态化、系统化的培育活动。线下依托社区老年大学、新时代文明实践站等阵地，开展小班制的现场教学，由专业师资进行手把手指导；线上开发老年专用的数字健康素养培训小程序、视频课程，方便老年人随时学习；针对高龄、失能、独居等特殊老年群体，组织志愿者开展一对一的上门辅导，解决其出门难、学习难的问题。实施分层分类培育，根据老年人的数字素养水平开展差异化的培育培训，针对农村、城市等不同区

域的老年人, 结合其生活环境与健康需求, 制定不同的培育方案。建立培育效果的跟踪与巩固机制, 对参加培训的老年人进行定期回访, 及时解决其在使用过程中遇到的问题, 确保培育效果能够有效巩固。同时, 通过培育提升老年人的自我效能感, 引导其形成积极的老化态度, 让数字素养的提升能够切实推动老年人的心理健康发展, 通过主体增能筑牢健康老龄化的个体与家庭根基。[29]

## 5. 结论

健康老龄化是数字化时代我国积极应对人口老龄化的核心战略, 而老年数字健康作为数字化技术与老年健康服务的融合产物, 是推进健康老龄化战略的重要载体与关键路径。本文以健康老龄化为研究视域, 采用文献研究法与文本分析法, 对我国老年数字健康的发展现状进行了系统梳理, 发现我国老年数字健康已形成政策体系逐步完善、应用普及持续推进、素养培育逐步开展的发展格局, 相关政策实践与技术应用也为老年数字健康发展奠定了基础, 但同时也存在政策工具配置失衡、服务适老化滞后、素养培育机制缺失三大核心困境, 这些困境相互关联、相互影响, 成为制约老年数字健康发展的主要因素。基于此, 本文从政策、服务、素养三个维度提出对应的破解策略, 通过优化政策工具体系、构建多元协同治理格局, 推进服务适老化升级、精准弥合群体数字鸿沟, 健全素养培育机制、实现素养能力全面提升, 形成“政策-服务-素养”三位一体的老年数字健康发展体系。老年数字健康的发展不仅是技术层面的升级, 更是社会层面的协同, 其核心是让老年人共享数字化发展成果, 提升老年人的数字健康获得感与幸福感。破解老年数字健康发展难题, 需要政府、市场主体、社会组织、家庭、老年人等多元主体的共同参与, 通过政策的顶层设计、服务的精准适配、素养的全面提升, 实现老年数字健康与健康老龄化战略的深度融合。

老年数字健康的发展是一个动态过程, 需要根据老年人健康需求的变化与数字化技术的发展, 持续优化政策、服务与素养培育体系, 让数字技术真正成为老年人健康生活的助力器。同时, 要注重城乡、区域、群体间的均衡发展, 通过精准施策弥合数字鸿沟, 构建包容、韧性、老年友好的数字社会, 推动我国健康老龄化战略向更深层次、更高水平发展。未来还可围绕独居、空巢等特殊老年群体的数字健康需求开展更具针对性的研究, 结合区域发展实际探索差异化的老年数字健康发展路径, 为实践推进提供更精准的理论参考。

## 参考文献

- [1] 国家卫生健康委员会. 树牢积极老龄观促进健康老龄化推动老龄健康[J]. 中国社会工作, 2025(32): 46.
- [2] 侯玉花. 数字时代积极老龄化的构建路径[J]. 经济师, 2024(2): 220-221+224.
- [3] 于博洋, 陈观洲, 杨睿悦, 等. 电子健康在健康老龄化中的实践展望[J]. 中国医学前沿杂志(电子版), 2023, 15(10): 28-32+5.
- [4] 宋全成, 张倩. 数字时代健康老龄化的挑战及其路径选择[J]. 济南大学学报(社会科学版), 2025, 35(4): 16-27.
- [5] 崔剑桥, 魏公博. 数字健康服务助推健康老龄化的逻辑路径、阻滞困囿及推进路径研究[C]//中国班迪协会(CBF), 广东省体能协会. 2025年第一届中国智慧体育科学大会论文集(上). 哈尔滨: 哈尔滨体育学院; 广州: 广东省体能协会, 2025: 363-367.
- [6] 毛忠瑞, 吴娟, 任广琴, 等. 政策工具视角下我国老年数字健康政策文本分析[J]. 南京中医药大学学报(社会科学版), 2026, 27(1): 33-40.
- [7] 李娟, 张立强. 我国老年健康服务政策的工具选择与优化路径[J]. 中国卫生经济, 2024, 43(9): 56-61.
- [8] 甘晓敏, 刘学芳, 吴娟. 农村中老年人智能手机使用与自评健康关系及健康促进行为的中介作用[J]. 中国公共卫生, 2025, 41(6): 686-693.
- [9] 于大川, 饶知仪, 林静, 等. 数字技术使用、社会互动与老年人健康——基于 CGSS 数据的实证分析[J]. 老龄科学研究, 2025, 13(5): 1-19.

- [10] 葛振兴, 李晓光, 王慧. 老年数字化健康管理研究进展[J]. 生命科学, 2023, 35(8): 984-993.
- [11] 闫泽煜, 朱逸飞, 潘天一, 等. 健康老龄化背景下齐齐哈尔市老年人数字素养影响因素及社会融入数字化场景分析[J]. 中国公共卫生, 2025, 41(2): 165-169.
- [12] 尚子娟, 王书琪. 数字社会对老年人健康状况的影响研究[J]. 社会工作与管理, 2023, 23(5): 26-36.
- [13] 国家卫生健康委员会. 2024年全国居民健康素养监测报告[R]. 北京: 国家卫生健康委员会, 2025.
- [14] 王静, 刘敏, 赵晓娟. 我国老年人数字健康素养现状及影响因素分析[J]. 中国健康教育, 2025, 41(3): 221-225.
- [15] 杨青建, 辛小林, 杨佳琦, 等. 数字健康素养在农村空巢老年人老化期望和健康老龄化间的中介效应[J]. 现代预防医学, 2024, 51(15): 2780-2784.
- [16] 王婉婷, 林星, 吴鹤, 等. 老年人数字健康素养的治理难点与优化策略——基于行动者网络理论[J]. 卫生经济研究, 2025, 42(5): 16-19.
- [17] 闫泽煜, 刘子轩, 马悦, 等. 老年人数字素养与心理健康关系及数字健康素养的中介作用[J]. 中国公共卫生, 2025, 41(6): 681-685.
- [18] 张颖, 陈涛. 我国老年数字政策的部门协同困境与破解路径[J]. 行政论坛, 2024, 31(6): 87-94.
- [19] 谢永飞, 刘铁锋. 健康老龄化视角下的老年数字鸿沟: 成因与治理[J]. 中央民族大学学报(哲学社会科学版), 2024, 51(5): 125-134.
- [20] 邱丹丹, 陈继. 健康老龄化视域下农村独居老年人“数字迷思”: 表现、成因与治理路径[J]. 昆明理工大学学报(社会科学版), 2025, 25(2): 78-87.
- [21] 董鸿女. 互联网使用对老年人健康的影响研究[D]: [博士学位论文]. 长春: 吉林大学, 2025.
- [22] 李艳东. 数字素养对我国老年人心理健康的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 太原: 山西财经大学, 2025.
- [23] 蒋俏蕾, 陈宗海, 张自中, 等. 健康老龄化与媒介适老: 媒介接触对老年人心理健康的影响研究[J]. 新闻与写作, 2024(8): 5-18.
- [24] 王玥. 老年人互联网使用与心理健康: 自我效能感和老化态度的链式中介作用及干预研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2025.
- [25] 刘远, 周琳. 积极老龄化视域下老年数字政策的优化路径[J]. 人口与发展, 2024, 30(4): 112-121.
- [26] 马晓, 李丽. 数字健康产品适老化标准体系构建研究[J]. 中国标准化, 2024(18): 112-116.
- [27] 陈雪, 王健. 老年数字健康素养培育的多元主体协同机制研究[J]. 中国老年学杂志, 2025, 45(2): 473-477.
- [28] 林晓, 赵然. 媒介素养融入老年数字健康培育的路径研究[J]. 新闻界, 2024(7): 68-76.
- [29] 张敏, 刘华. 自我效能感在老年数字素养与健康老龄化间的作用机制[J]. 中国心理卫生杂志, 2025, 39(4): 312-317.