

代际支持下老年人健康信息认知能力的提升策略研究

李诗琪

南京邮电大学社会与人口学院、社会工作学院, 江苏 南京

收稿日期: 2026年2月9日; 录用日期: 2026年3月27日; 发布日期: 2026年4月8日

摘要

老年人健康信息认知能力是老年人健康素养的核心组成要素, 关乎其晚年的健康生活质量。数字时代背景下, 老年人受数字素养不足、认知机能衰退等因素影响, 在健康信息识别、理解与应用中面临不少困难。家庭代际支持作为重要的社会支持形式, 成为破解这一难题的关键路径。本文通过梳理相关研究现状, 分析老年人健康信息认知能力的现存问题, 提出代际支持视角下的提升策略, 以期提升老年人健康信息认知能力、完善老年健康服务体系提供实践参考, 助力积极老龄化建设。

关键词

代际支持, 老年人, 健康信息认知能力, 健康素养, 提升策略

Strategies for Enhancing Health Information Literacy among Older Adults through Inter-Generational Support

Shiqi Li

School of Sociology and Population Studies, School of Social Work, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: February 9, 2026; accepted: March 27, 2026; published: April 8, 2026

Abstract

Health information literacy among older adults is a core component of their health literacy, directly impacting their quality of life in later years. In the digital age, older adults face significant challenges in identifying, understanding, and applying health information due to factors such as insufficient

digital literacy and cognitive decline. Inter-generational support within families, as a vital form of social support, emerges as a key pathway to address this issue. This paper reviews existing research, analyzes current issues in older adults' health information literacy, and proposes targeted enhancement strategies from an intergenerational support perspective. It aims to provide practical guidance for improving health information literacy among older adults and refining elderly health service systems, thereby contributing to the advancement of active aging initiatives.

Keywords

Inter-Generational Support, Older Adults, Health Information Literacy, Health Literacy, Enhancement 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

国家统计局的数据显示, 2023 年年末, 我国 60 岁及以上人口超过了 3 亿, 其中 65 岁及以上人口占 15.6% [1]。由于年龄的增长, 老年人往往会出现身心功能的退化, 从而面临各种各样的健康问题, 在此背景下, 推行健康中国战略来应对老龄化带来的健康挑战显得尤为重要。随着互联网技术的发展, 健康信息的供给日益丰富, 数字媒介成为健康信息传播的主要载体, 越来越多的老年人通过互联网, 获取健康、疾病风险等方面的信息[2], 但老年人作为数字弱势群体, 其数字适应能力及信息搜索能力往往不足, 易受到虚假或误导性健康信息的侵害[3]。健康信息认知能力是老年人辨别信息真伪、理解专业知识、将信息转化为健康行为的基础。增强老年人的健康信息认知能力, 将健康信息转化为实际行为, 不仅有利于提升个人健康决策的正确性, 也减少了家庭与社会的养老负担。

子女作为数字原住民, 对新兴信息的甄别、获取与运用能力更强, 其数字素养与信息处理能力能够为老年人搭建接触、理解健康信息的桥梁, 不同于传统家庭知识传递的方向, 形成了子代向亲代传授健康知识与技能的新型互动模式。基于此, 本文以代际支持为研究视角, 聚焦老年人健康信息认知能力的现存问题, 探索针对性的提升路径, 弥补家庭层面老年健康信息服务的研究缺口, 为发挥家庭在老年健康服务中的作用提供思路。

2. 当前研究现状

在老年人健康信息认知能力的研究方面, 相关研究重在提取老年人信息获取与使用的实践特征, 李巧等基于 CGSS 2021 数据实证分析发现, 老年人在线健康信息搜索行为呈现出搜索场景集中、搜索深度不足等特点[4]; 王素芳等则探究了甄别水平的个体差异及关键影响因素[5]。此外, 李静等基于期望确认理论, 揭示了老年人感知有用性与健康 APP 持续使用意愿存在显著正向影响[6]。健康素养是当前研究的重点领域, 董珂成等梳理了老年人电子健康素养的相关研究, 明确了电子健康素养在老年人健康信息认知中的核心作用[7]; 程鹏等则通过健康素养的实践成效, 证实其对老年人健康水平的正向影响[8]。在影响健康信息认知能力的因素方面, 王雨豪等通过 Meta 分析, 整合国内社区老年人健康促进行为的影响因素, 间接揭示了个体认知、社会支持等因素对老年人健康信息认知能力的潜在作用[9]; 冯婉婉则从数字反哺视角, 探究健康效应及其作用机制, 证实数字反哺对提升老年人健康信息认知能力的积极意义[10]; 吴尚等通过 Meta 分析, 证明了代际支持对老年人健康规避行为具有显著干预效果[11]。在健康服务供给

与技术适老化研究方面,夏思洋等基于多源数据融合技术,探究面向老年人的智慧健康信息服务系统的构建方法[12];刘一鸣等则聚焦公共图书馆场景,结合老年人多元需求,研究适老化健康信息服务模式,为公共服务领域助力老年人健康信息认知能力提升提供实践指引[13]。

当前研究多分析老年人健康信息认知能力的现状,提升策略多围绕政府、社区、医疗机构等主体展开,强调公共健康信息供给的优化与数字适老化改造。尽管有研究指出代际支持对老年人健康信息素养具有正向影响,但多为实证层面的相关性分析,对其如何作用于老年人健康信息认知能力和对具体提升策略的探讨仍较为薄弱。

3. 核心概念界定

3.1. 代际支持的学术界定

学术界将代际支持定义为上下代在经济上互惠、生活上互助和情感上互爱的支持情况,是分享生活体验和生活资源的过程[14]。

3.2. 代际支持的理论基础

不同的社会学理论对代际支持的侧重点不同。根据社会交换理论,代际支持本质是家庭成员间基于互惠原则的资源交换行为,不仅包括经济、照料等显性支持,也包含信息传递、情感回应等隐性互动。代际团结理论从情感团结、规范团结、功能团结等维度,揭示代际关系的内在结构,说明稳定、紧密的代际联结是支持行为得以发生的前提。社会支持理论强调,外部支持可通过改善个体的认知,从而改变个体的行为,促进个体对信息的接收与运用。在上述理论基础之上,本文将代际支持界定为家庭代际之间基于互惠与团结所形成的,包含生活照料支持、情感慰藉支持、信息传递支持在内的综合性社会支持系统。

其中,信息代际支持表现为子代向老年亲代提供健康信息筛选、解读、指导与反馈;生活代际支持则是通过日常照料减少老年人信息获取的现实障碍;情感代际支持为保障机制,通过信任与陪伴降低老年人使用信息时的心理顾虑。

3.3. 老年人健康信息认知能力

结合老年人的认知特点与健康信息素养的核心内涵,本文将老年人健康信息认知能力界定为老年人在健康信息获取与利用过程中具备的识别、理解、评价、应用四种核心能力的总和[15]。

4. 老年人健康信息认知能力的现存问题

4.1. 信息识别能力薄弱,易受虚假信息误导

当前网络信息生态呈现良莠不齐的态势,虚假养生知识、虚假医疗广告等不良信息在各类网络平台大肆蔓延,老年人自身甄别能力的局限性使其极易受到虚假信息的蒙骗。相较于年轻群体,老年人对网络健康信息来源的权威性 & 内容真实性缺乏有效辨别能力,对信息真假的判断多依赖自身过往的主观生活经验,缺乏科学的判断依据。而且,部分虚假健康信息利用老年人的健康焦虑心理,通过情感化、生活化的包装,弱化信息的虚假性,降低老年人的辨别警惕性[16]。除此之外,受年龄及认知水平影响,老年人对数字设备、网络平台的操作熟练度较低,难以自主筛选权威的健康信息获取渠道,进一步加剧了其接触虚假健康信息的概率。在信息获取过程中,老年人多依赖非正式社交群体、审核不足的短视频等便捷性强但权威性弱的渠道,这类渠道往往是虚假健康信息的主要传播载体,无形中增加了老年人接触、轻信虚假健康信息的风险[17]。

4.2. 信息理解能力不足，存在专业知识认知壁垒

为保证专业性与严谨性，医疗机构、专业健康平台发布的信息往往包含大量医学专业术语，但老年人整体文化程度偏低，又缺乏系统的医学知识储备，对这些专业术语的解读存在明显障碍，难免出现理解偏差。与此同时，数字媒介传播的健康信息多呈碎片化的特点，它们零散、缺乏系统性，也没有连贯的逻辑。年龄增长会慢慢削弱老年人的逻辑思维与信息整合能力，面对这些零散的信息，他们很难梳理整合成完整的健康知识体系。即便获取到真实有效的健康信息，老年人读不懂其核心内涵，分不清适用条件，这些信息也无法转化为他们能用到的健康指导。

4.3. 信息评价能力欠缺，难以筛选适配自身的信息

老年人的健康状况具有显著的个体差异性，不同年龄、慢病状况的老年人对健康信息的需求不同，但多数老年人在获取健康信息时缺乏按需筛选的意识和能力，他们难以结合自身身体机能、疾病类型和病情特点，去判断信息的适配性与针对性，很容易陷入“广接收、乱套用”的误区。此外，部分老年人存在盲从心理，易轻信他人的健康经验分享，忽视自身健康状况的特殊性，盲目接受与自身情况不符的健康信息，甚至做出错误的健康决策[18]。

4.4. 信息整合应用能力差，认知与行为转化不足

当前，多数老年人对健康信息仍处于被动接收状态，缺乏将健康信息与自身健康管理主动结合的意识[19]；即便部分老年人理解健康信息，也因长期形成的不良生活习惯、身体机能衰退、行动不便等因素，难以将其有效转化为实际健康行为。如知晓慢病饮食禁忌却难以改变饮食习惯，知晓规律运动的重要性却缺乏行动能力，导致健康信息认知与健康行为之间存在明显的脱节现象。

5. 代际支持视角下老年人健康信息认知能力的提升策略

5.1. 强化信息代际支持，破解识别与理解困境

信息代际支持是提升老年人健康信息认知能力的基础，子女通过精准的信息筛选以及通俗的解释，帮助老年人从源头提升信息识别与理解能力。一方面，子女为老年人筛选并搭建权威的健康信息获取渠道，包括官方医疗机构公众号、专业健康应用程序、央视健康栏目等，帮助老年人远离非正规信息平台，并手把手指导老年人操作数字媒介，使其能够自主获取权威信息，降低接触虚假信息的概率；另一方面，子女可将专业、碎片化的健康信息转化为老年人易于接受的形式，用通俗的语言解读医学专业术语，将碎片化的健康知识整合为完整的内容，结合老年人的文化程度进行针对性讲解，必要时通过手写笔记、口头重复等方式强化记忆。

5.2. 优化情感代际支持，激发能力提升的内生动力

老年人健康信息评价能力的提升依赖其主观意识，而情感代际支持能够有效激发老年人的主动学习与判断意愿。子女通过日常陪伴与沟通，关注老年人的健康焦虑，缓解其因健康问题产生的负面情绪，引导老年人理性看待健康信息，避免因焦虑而盲从他人、轻信虚假信息；同时对老年人的健康信息学习行为给予及时的鼓励与肯定，增强其学习自信心，引导老年人树立按需筛选信息的意识，鼓励老年人在获取健康信息时主动思考与自身健康问题的适配性，逐步培养其自主评价信息的能力。

5.3. 完善行为代际支持，促进健康信息整合应用能力

行为代际支持是实现健康信息认知向健康行为转化的重要纽带，子女通过行为示范和实操指导，能

够有效弥合认知与实践之间的差距，提升其信息应用能力。在日常生活中，子女可通过合理饮食、规律运动、规范用药等方式为老年人树立健康的行为榜样，将抽象的健康信息融入具体生活场景，让老年人直观感受到健康信息的应用价值。同时，结合老年人的健康状况与实际需求，引导其将健康信息转化为可执行的健康行为，如根据慢病管理信息为老年人制定个性化的饮食与运动计划，陪同老年人践行并及时调整，针对老年人的不良生活习惯开展渐进性引导，帮助其逐步将健康知识转化为常态化的健康行为。

5.4. 建立常态化代际互动机制，保障支持的持续性与有效性

子女应将健康信息交流纳入日常代际互动中，减少碎片化与临时性的单向支持，根据老年人的学习进度定期开展健康信息辅导，及时解答老年人的疑问。对于空巢与异地居住的老年人，子女可通过视频、电话、微信等方式开展远程代际支持，定期发送权威健康信息、进行线上讲解与指导，维持支持的连续性。在互动过程中充分尊重老年人的学习节奏与认知特点，保持耐心和循序渐进的原则，根据老年人的接受情况及时调整支持方式，提升代际支持针对性与实际成效。

5.5. 多元主体参与，提升代际支持专业效能

单一的家庭代际支持存在专业能力有限的问题，需要社区、医疗机构、社会等多方主体的共同参与，为代际支持提供专业支撑。社区可搭建代际健康信息交流平台，开设代际数字课堂与健康知识讲座，邀请专业医护人员为子女与老年人提供针对性指导，提升子女的健康信息解读能力；医疗机构应强化健康信息的通俗化传播，定期发布适老化的健康知识素材，为家庭代际支持提供专业依据；互联网企业加快健康信息平台的适老化改造，简化操作流程和优化信息呈现形式，降低老年人的信息获取难度，为代际支持的开展创造良好的外部环境。

6. 结语

健康代际支持并非单一的信息传递行为，而是通过信息、情感、行为三个维度的作用，根据亲代特性实时调整策略，全方位提升老年人的健康信息认知能力，不断完善常态化的代际互动机制。发挥代际支持在老年人健康信息认知能力提升中的作用，不仅能够弥补公共健康服务在个性化、精细化层面的不足，更能强化家庭在老年健康服务中的核心作用，有助于形成家庭、社区、社会三位一体的老年健康服务体系。随着积极老龄化战略的深入推进，老年人的健康信息素养将成为老年健康服务的核心内容，未来需进一步重视家庭代际支持的作用，推动家庭、社区、社会、政府的多方协同，让代际支持成为提升老年人健康信息认知能力的重要抓手，不断提升老年人的健康生活质量，助力实现“老有所养、老有所健”的目标。

参考文献

- [1] 国家统计局. 人口总量降幅收窄人口素质持续提升[EB/OL]. 2025-01-17. https://www.stats.gov.cn/sj/sjtd/202501/t20250117_1958337.html, 2026-02-25.
- [2] 王笑露, 杨巧菊, 王诗雨, 等. 老年人在线医疗健康信息获取能力及影响因素研究进展[J]. 护理学杂志, 2024, 39(11): 20-23.
- [3] 张肖, 王文韬, 李晶, 等. 老年人在线健康信息替代搜寻: 内容分析与研究展望[J]. 情报资料工作, 2021, 42(5): 84-93.
- [4] 李巧, 段桂敏, 周晶, 等. 老年人在线健康信息搜索行为及其影响因素研究——基于 CGSS2021 数据的实证分析[J]. 卫生经济研究, 2025, 42(12): 61-65.
- [5] 王素芳, 周禹涵. 老年人社交媒体健康信息甄别能力及其提升影响因素研究[J]. 图书情报工作, 2022, 66(24): 14-29.

- [6] 李静, 王世涛, 王俊洁. 基于期望确认理论的老年人对健康 APP 持续使用的意愿[J]. 中国老年学杂志, 2023, 43(12): 3043-3047.
- [7] 董珂成, 张星霞, 袁永庆, 等. 老年人电子健康素养研究的系统评价[J]. 医学与社会, 2025, 38(10): 73-80, 88.
- [8] 程鹏, 杨青清, 向运华. 照亮老年健康的灯塔: 健康素养促进行动对老年健康的影响研究[J]. 人口与发展, 2025, 31(6): 57-68.
- [9] 王雨豪, 金爱萍, 许少芳, 等. 国内社区老年人健康促进行为影响因素的 Meta 分析[J]. 军事护理, 2025, 42(12): 14-17.
- [10] 冯婉婉. 数字反哺的健康效应及其作用机制研究[J]. 湖南农业大学学报(社会科学版), 2025, 26(2): 92-101.
- [11] 吴尚, 是沁, 钱爱兵. 老年人健康信息规避行为影响因素的 Meta 分析[J]. 健康发展与政策研究, 2024, 27(6): 465-473.
- [12] 夏思洋, 朱学芳. 面向老年人的智慧健康信息服务系统研究——基于多源数据融合技术[J]. 情报科学, 2024, 42(4): 89-97.
- [13] 刘一鸣, 黄嘉欣, 王鹤璇. 基于老年人多元需求的公共图书馆适老化健康信息服务研究[J/OL]. 图书馆建设, 1-22.
https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=okZOHLws3JQpYis0SAD_3cXpHJnBw57hcDrpPxSoDxBZ7rbHZh8CVX81OrhJyJKek-PcVRLqgrAKUYeR0n7e5qzv8nN5yukjbsHjr6VZjMt2TYONXplBbWOMK_HrsUjZTUE6th65V6llir-HFrQSAaZ4PXBrpk_AaajMsJd9WUEn8=&uniplatform=NZKPT&language=CHS, 2026-03-31.
- [14] 张戈, 罗暄. 农村空巢老人代际经济支持状况及影响因素——以湖南省石门县为例[J]. 财经理论与实践, 2020, 41(4): 101-105.
- [15] 王辅之, 罗爱静, 谢文照. 我国居民健康信息素养内涵及培养策略[J]. 中华医学图书情报杂志, 2013, 22(8): 13-17.
- [16] 毛太田, 刘捷, 毛俊博. 新媒体环境下老年群体在线虚假信息识别行为关键影响因素研究[J]. 情报科学, 2025, 43(1): 39-49, 88.
- [17] 吴兆桐, 王焯培, 闫慧. 老年人虚假信息采纳行为影响机理[J]. 图书馆论坛, 2026, 46(1): 116-125.
- [18] 余先明, 孟猛, 王杏, 等. 冲突性健康信息情境下老年人健康信息采纳影响因素及其作用机制研究[J]. 情报科学, 2025, 43(7): 63-73.
- [19] 王玉, 仝春冉. 我国城镇居民健康意识及影响因素实证分析[J]. 现代预防医学, 2019, 46(7): 1229-1233.