

民族传统体育促进积极老龄化的价值意蕴与实践路径研究

徐玉才, 张敬凯

南通大学体育科学学院, 江苏 南通

收稿日期: 2026年3月16日; 录用日期: 2026年6月10日; 发布日期: 2026年6月17日

摘要

在我国人口老龄化进程持续加速的时代背景下, 积极老龄化已成为应对人口结构转型、完善养老服务体系、推进健康中国建设的关键战略支撑。民族传统体育作为中华优秀传统文化的重要组成部分, 兼具养生健身、心理调适、社会交往与文化传承等多重功能, 其运动形式舒缓安全、文化内涵深厚, 与积极老龄化所倡导的健康、参与、保障、价值实现等核心要义高度契合。本文以文献资料法、逻辑分析法为主要研究手段, 系统阐释民族传统体育在推动积极老龄化进程中的多元价值意蕴, 深入剖析当前民族传统体育服务老年群体过程中存在的现实困境, 并从政策协同、设施建设、人才培育、活动创新、文化传播、数字赋能等多个维度提出针对性实践路径。研究表明, 民族传统体育能够有效改善老年群体生理机能、缓解孤独焦虑情绪、提升社会参与水平、延续传统文化根脉, 是实现健康老龄化与文化传承协同发展的重要载体。未来应通过多方联动、资源整合、模式创新, 推动民族传统体育与养老服务深度融合, 为提升老年群体生活质量、构建高质量养老服务体系提供理论参考与实践指引。

关键词

民族传统体育, 积极老龄化, 健康养老, 体育康养, 实践路径

Research on the Value Implication and Practical Path of Traditional Ethnic Sports in Promoting Active Aging

Yucai Xu, Jingkai Zhang

School of Sports Science, Nantong University, Nantong Jiangsu

Received: March 16, 2026; accepted: June 10, 2026; published: June 17, 2026

文章引用: 徐玉才, 张敬凯. 民族传统体育促进积极老龄化的价值意蕴与实践路径研究[J]. 老龄化研究, 2026, 13(6): 130-137. DOI: 10.12677/ar.2026.136334

Abstract

Against the background of the accelerating process of population aging in China, active aging has become a key strategic support for responding to the transformation of population structure, improving the elderly care service system, and advancing the Healthy China Initiative. As an important part of excellent traditional Chinese culture, traditional ethnic sports possess multiple functions such as health preservation, physical fitness, psychological adjustment, social interaction and cultural inheritance. Featuring gentle and safe exercise forms as well as profound cultural connotations, they are highly compatible with the core tenets advocated by active aging, including health, participation, security and value realization. By adopting the methods of literature review and logical analysis, this paper systematically expounds the diverse value implication of traditional ethnic sports in promoting active aging, deeply analyzes the practical dilemmas existing in the current provision of traditional ethnic sports services for the elderly, and puts forward targeted practical paths from multiple dimensions, including policy coordination, facility construction, talent cultivation, activity innovation, cultural communication and digital empowerment. The research shows that traditional ethnic sports can effectively improve the physical functions of the elderly, alleviate loneliness and anxiety, enhance social participation, and continue the root of traditional culture, serving as an important carrier for the coordinated development of healthy aging and cultural inheritance. In the future, multi-party linkage, resource integration and model innovation should be adopted to deepen the integration of traditional ethnic sports and elderly care services, so as to provide theoretical references and practical guidance for improving the quality of life of the elderly and constructing a high-quality elderly care service system.

Keywords

Traditional Ethnic Sports, Active Aging, Health Care for the Elderly, Sports-Based Health Maintenance, Practical Path

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

当前,我国人口老龄化呈现出规模大、速度快、高龄化、空巢化显著等特征,老年群体健康保障、精神文化需求与社会参与诉求日益成为社会民生领域的重要议题[1]。积极老龄化理念由世界卫生组织正式提出,强调以健康为基础、以参与为核心、以保障为支撑,推动老年人实现身心健康、生活自主、社会融入与价值延续,已成为全球应对人口老龄化的主流价值导向。体育作为促进健康最直接、最经济、最可持续的方式,在老年健康促进中发挥着不可替代的作用。相较于现代体育运动,民族传统体育动作柔和、强度适中、注重呼吸与意念配合,强调形神共养、动静相宜,更加贴合老年群体的身体机能状况与运动接受能力[2]。太极拳、八段锦、五禽戏、健身气功、传统秧歌、舞龙舞狮等项目,在我国城乡社区拥有深厚的群众基础,是老年群体日常健身、休闲交往的重要形式。在此背景下,深入挖掘民族传统体育的康养价值,探索其服务积极老龄化的实践路径,既是完善老年体育公共服务的现实需要,也是传承中华优秀传统文化、推进体育强国建设的内在要求[3]。立足新时代养老事业发展需求,系统研究民族传统体育与积极老龄化的内在关联,具有重要的理论价值与实践意义。

2. 民族传统体育促进积极老龄化的价值意蕴

民族传统体育植根于中华传统养生文化与哲学智慧,以形神共养、动静相宜、舒缓安全为核心特质,与积极老龄化所倡导的健康、参与、保障、价值实现的核心要义深度契合,从生理健康、心理调适、社会融入、文化传承、康养服务五大维度,为积极老龄化提供全方位、多层次、可持续的价值支撑,成为兼具健康促进与文化赋能的核心载体[4]。

(一) 生理健康价值: 适配老年生理特征, 筑牢积极老龄化健康根基

生理健康是积极老龄化的首要基础,民族传统体育的运动形态与老年群体生理退行性变化高度适配,其动作舒缓连贯、强度适中、无身体对抗,注重肢体舒展、重心调控、呼吸配合与意念导引,区别于高强度现代竞技运动,更契合老年人的身体耐受度与运动需求[5]。长期系统习练太极拳、八段锦、五禽戏、健身气功等项目,可有效增强老年群体肌肉力量、骨骼密度、平衡能力与关节灵活性,显著降低跌倒、肌少症、骨质疏松等老年高发健康风险,同时对高血压、糖尿病、骨关节病等慢性非传染性疾病具有稳定生理指标、缓解临床症状、减少并发症的辅助干预作用,推动老年健康从疾病救治向主动预防转型,为老年人维持自主生活能力、参与社会活动筑牢生理根基。

(二) 心理健康价值: 融合传统养生智慧, 涵养积极老龄化心理韧性

心理健康是积极老龄化的内在保障,在人口高龄化、空巢化的社会背景下,孤独、焦虑、抑郁等心理问题成为影响老年生活质量的重要因素[6]。民族传统体育兼具个体静心调适与集体互动社交的双重属性,练习过程中强调调息、放松、凝神,能够帮助老年人平复情绪、释放压力、改善睡眠质量,有效消解负面心理情绪,塑造平和稳定的心理状态[7]。同时,传统体育多以集体形式开展,为老年人搭建了常态化的情感交流平台,在同伴互助、共同练习的过程中填补情感陪伴缺口,缓解孤独感与疏离感,老年人通过掌握运动技能、参与集体活动获得成就感与自我认同,有效提升心理韧性,构建积极乐观的老年心态。

(三) 社会参与价值: 搭建公共社交平台, 激活积极老龄化参与动能

社会参与是积极老龄化的核心要义,民族传统体育以其大众化、普及化的特点,成为激活老年社会参与、促进社会融入的重要纽带[8]。城乡社区中的太极拳队、健身气功社团、传统秧歌队等基层体育组织,为老年人提供了走出家庭、融入社区的公共空间,打破了居家养老的封闭状态,帮助老年人拓展社交圈层、联结邻里情感,增强社区归属感与身份认同感[9]。参与传统体育展演、健身交流、志愿指导等活动,更能让老年人从被动接受养老服务的角色,转变为主动参与社区公共生活、发挥自身价值的社会主体,推动老年群体从“被动养老”向“主动享老”转型,充分彰显积极老龄化“以参与为核心”的核心理念。

(四) 文化传承价值: 赓续中华文脉根脉, 彰显积极老龄化文化价值

文化传承是积极老龄化的精神升华,民族传统体育作为中华优秀传统文化与非物质文化遗产的重要组成部分,承载着天人合一、形神兼备、养生济世的传统哲学思想与人文精神[10]。老年群体是文化传承的关键主体,在习练、传播、教授传统体育项目的过程中,能够实现中华体育文化的代际传递与活态传承,让传统养生智慧与民俗体育文化在当代社会延续生命力。这一过程不仅让老年人深度感知民族文化的独特魅力,强化文化认同感与民族自豪感,更将积极老龄化从生理养老、心理养老的层面,拓展至文化养老、精神养老的更高维度,赋予养老事业深厚的文化内涵,助力文化强国与体育强国建设。

(五) 康养服务价值: 创新养老服务模式, 赋能积极老龄化体系升级

康养服务价值是民族传统体育赋能养老体系的重要体现,其低成本、广覆盖、易推广、可持续的实践优势,能够有效弥补传统养老服务重生活照料、轻健康促进的短板[11]。民族传统体育可深度融入居家养老、社区养老、机构养老全场景,针对不同身体状况的老年群体提供差异化的运动方案,构建普惠性

的老年体育康养服务模式。通过传统体育健身提升老年群体整体健康水平,能够有效减少医疗资源消耗、降低家庭照护压力与社会养老负担,实现“体育促健康、健康减负担”的良性循环,同时推动养老服务向健康促进、心理调适、社交支持、文化滋养多元融合转型,为高质量养老服务体系建设与积极老龄化战略落地提供坚实支撑。

3. 民族传统体育促进积极老龄化的现实困境

(一) 群体认知偏差,参与普惠性不足

不少老年群体对民族传统体育的养生机理、康养价值缺乏科学、全面的认知,大众参与呈现出明显的分化特征,整体普惠性与服务公平性有待提升。参与人群多集中在城市低龄、身体状况良好的老年群体当中,农村高龄、独居以及体弱老年群体参与意愿和参与占比普遍偏低。多数老年人未能充分了解八段锦、五禽戏、太极拳等传统体育项目的康养原理,甚至片面认为民族传统体育的锻炼效果不及散步、广场舞等常见运动形式。同时,很多老年人因不熟悉标准动作,担心练习失误造成身体损伤,进而选择放弃参与。高龄老人、慢性病患者等弱势群体更是普遍游离于各类传统体育活动之外,认知误区与参与门槛不断拉大不同老年群体之间的参与差距,难以实现全民参与、全民受益的发展目标[12]。

(二) 场地供给不足,适老化适配性薄弱

城乡社区专门用于开展民族传统体育活动的专用场地十分紧缺,绝大多数社区都没有规划建设对应的专属练习空间。即便部分区域配有公共健身场地,也普遍存在适老化改造滞后的问题,成为老年人就近参与锻炼的主要阻碍。现有健身场地大多按照通用标准建设,缺少无障碍通道、防滑地面、安全防护装置等适老化设施,休息座椅、应急救援设备等配套设施也严重缺失。部分乡村与基层社区仅设有简易活动场地,缺乏遮风挡雨、防晒避寒的室内空间,雨雪、高温、严寒等天气下无法正常开展活动。不少老年人只能选择在道路旁等非专用区域练习,极大增加了摔倒、磕碰等安全隐患。整体场地环境难以适配高龄、行动不便老人的运动安全需求,场地短板制约着民族传统体育在老年群体中的常态化开展[13]。

(三) 专业人才短缺,指导服务规范化欠缺

基层具备专业资质的民族传统体育社会指导员缺口较大,专业人才配比远达不到群众健身需求。目前社区内老年人练习传统体育,大多依靠自主学习、邻里相互教学,系统化、标准化的专业指导严重不足。不规范的动作练习不仅会削弱健身与康养效果,还会大幅提升运动损伤的发生概率。部分老年人依赖网络短视频自学动作,动作偏差问题突出。与此同时,基层尚未建立完善的人才培养、考核与管理体系,现有指导人员服务能力参差不齐,人均服务覆盖范围过大,无法开展常态化、精细化的教学指导。人才匮乏、指导不标准、服务不系统等问题,让老年群体在练习过程中陷入缺人教、教不规范、练不安全的困境[14]。

(四) 组织运营松散,活动供给同质化突出

当下社区内的老年民族传统体育团体大多由群众自发组建,组织架构松散,缺少正式的管理章程、稳定的运营模式和长期活动规划,活动开展随机性较强,时常出现活动中断的情况。在活动内容与形式上,同质化问题较为严重,绝大多数活动仅以集体基础套路练习为主,内容单一、形式陈旧,没有结合不同老年人的身体条件、运动基础开展分层分类设计。现有活动体系仅能满足部分基础爱好者的需求,专门针对高龄老人、失能及半失能老人、慢性病患者设计的轻量化、康复类传统体育项目基本处于空白状态。单一固化的活动模式无法匹配老年群体多元化、个性化的健身与精神文化需求,难以长期留住参与者,也阻碍了民族传统体育服务覆盖面的拓展[15]。

(五) 城乡配置失衡,服务均等化推进受阻

民族传统体育相关资源存在显著的重城市、轻乡村的布局问题,城乡资源配置差距悬殊。城市社区

在场地建设、专业人才、活动组织等方面资源相对充足, 而广大农村地区各类体育康养资源极度匮乏。农村留守、独居老年群体很难拥有固定的练习场地, 也难以接触到专业的技术指导与常态化的集体活动。城乡之间资源流通不畅、优质服务难以向乡村基层下沉, 农村老年群体长期无法享受与城市同等质量的传统体育康养服务。资源布局失衡的现状, 严重阻碍了老年体育公共服务均等化发展, 也背离了积极老龄化普惠共享的发展理念[16]。

(六) 部门协同不足, 政策落地实效性偏低

民族传统体育赋能积极老龄化工作, 涉及体育、民政、卫生健康、文旅、社区等多个职能部门, 但各部门之间尚未建立常态化的联动协作机制, 彼此存在职能壁垒。相关扶持政策大多停留在宏观指导层面, 缺少细化的落地细则、统一的统筹规划以及配套考核机制。在资金投入方面, 主要依靠财政单独拨款, 社会力量参与积极性不高, 资金来源渠道单一[17]。各部门各自推进相关工作, 出现场地、资金、人才等资源分散利用的情况, 资源整合效率低下。受多方因素影响, 民族传统体育融入养老服务、老年健康服务体系的推进速度缓慢, 政策落地效果不及预期, 各主体无法形成工作合力, 整体服务效能难以充分发挥[18]。

4. 民族传统体育促进积极老龄化的实践路径

针对民族传统体育服务积极老龄化面临的认知不足、设施短缺、人才匮乏、组织松散、城乡失衡、协同不畅等现实困境, 应坚持需求导向、系统施策、融合创新、普惠共享的基本原则, 从政策协同与制度保障、场地设施与适老化供给、人才队伍与指导服务、活动创新与场景融合、城乡均衡与数字赋能、文化传播与社会氛围六个维度, 构建一体化、可落地、可持续的实践体系, 全面推动民族传统体育与积极老龄化深度融合[19]。

(一) 强化政策顶层设计, 构建多部门协同治理与制度保障体系

将民族传统体育促进积极老龄化工作同步纳入全民健身计划、老年健康服务体系、养老服务发展规划、文化传承发展工程等国家与地方重点专项规划, 出台针对性、可操作的扶持政策与实施细则, 明确发展目标、重点任务、责任主体、资金渠道与考核标准, 形成层级清晰、靶向精准、长期稳定的政策支撑框架。建立体育、民政、卫健、文旅、社区、养老机构多部门常态化协同工作机制, 成立专项工作专班, 统筹政策对接、资源调配、服务供给、监督评估, 打破部门分割与碎片化治理格局[20]。加大财政专项资金投入, 完善用地保障、税费减免、人才激励等配套政策, 鼓励社会组织、市场主体参与老年传统体育服务供给, 将传统体育康养服务成效纳入基层政府养老服务与全民健身工作绩效考核, 推动政策从宏观导向转向精准落地、高效执行[21]。

(二) 完善场地设施供给, 打造全域适老化传统体育健身空间

按照 15 分钟社区老年健身圈建设标准, 依托社区服务中心、城市公园、休闲广场、文化场馆、养老机构、乡村文化广场等公共空间, 专项规划、定点增设民族传统体育专属练习场地, 合理划分太极拳、健身气功、传统秧歌、民俗体育等功能区域, 满足集体练习与专项教学需求[22]。全面推进现有公共健身场地适老化改造升级, 重点完成无障碍通道铺设、地面防滑处理、安全防护设施安装、休息座椅与应急辅助设施配置, 适配高龄、行动不便、失能半失能老年群体运动安全需求。同步建设室内应急活动场所, 破解雨雪、高温、严寒等恶劣天气下活动难以开展的难题, 形成“室外开阔场地 + 室内便民空间”互补格局, 打造安全、便捷、舒适、普惠的老年传统体育健身环境, 实现场地供给从“通用型”向“适老专属型”转型[23]。

(三) 壮大专业队伍, 构建标准化、全覆盖指导服务网络

实施老年民族传统体育指导人才专项培育工程, 面向体育院校师生、传统体育非遗传承人、退休体

育教师、社区健身骨干、养老护理员开展系统化培训,重点强化太极拳、八段锦、五禽戏、健身气功等项目的动作规范、呼吸导引、老年生理常识、运动安全防控、康养适配原理等内容,完善分级培训、资质认证、注册管理机制,持续壮大持证上岗的社会体育指导员队伍[24]。建立指导人才激励与保障机制,通过服务补贴、荣誉表彰、志愿服务积分兑换、学时认定等方式提升岗位吸引力与稳定性。组建市-县-社区-乡村四级流动指导志愿服务队,推动专业指导下沉社区、养老机构、农村院落、居家老年群体,提供免费、常态化、科学化的教学辅导、动作纠错、运动风险提醒与个性化健身建议,彻底解决老年人自学不规范、易受伤、缺指导的突出问题。

(四) 创新活动组织模式,推进分层化供给与多业态融合发展

推动老年传统体育活动从自发松散、随机开展向组织化、常态化、个性化转型,在老年大学、社区学堂、养老机构固定开设传统体育课程,制定基础入门、巩固提升、展演展示阶梯式教学计划,满足不同水平老年人学习需求[25]。实施分层分类服务:针对低龄健康老年人,广泛开展传统体育展演、健身大赛、文化交流、邻里互动等活动;针对高龄、慢病、失能半失能老年人,研发推广座椅功法、居家简易养生操、床上康复练习等轻量化、低强度项目,提供上门指导与定制化运动方案。深度推进“传统体育+康养”“传统体育+文化”“传统体育+旅游”融合发展,将传统体育与老年养生、非遗体验、乡村休闲、节气民俗相结合,拓展活动场景与内容形式,全面满足老年群体多元化、高品质、沉浸式健身文化需求。

(五) 推动数字技术赋能,优化资源配置以促进城乡服务均等化

以数字化手段破解城乡资源不均、服务覆盖不足难题,搭建智慧老年传统体育服务平台,整合线上教学、课程预约、在线指导、健康监测、活动报名、资讯推送等功能,开发极简适老化操作界面,方便老年人便捷使用[26]。利用短视频、直播、线上精品课程等形式,开展传统体育科普教学、远程动作纠错、养生知识宣讲,打破时空限制,实现居家即可学、随处可练习。实施优质资源下沉工程,重点加大农村地区数字基础设施、健身场地、教学资源投入,建立城乡社区结对帮扶机制,由城市体育组织、体育院校定点帮扶乡村,输送师资、课程、器材与活动方案。充分挖掘农村本土民俗体育资源,打造贴合农村老年生活习惯的特色健身项目,推动公共服务资源向高龄、独居、留守等弱势老年群体倾斜,加快实现城乡老年传统体育康养服务均等化、全覆盖、可持续[27]。

(六) 加强文化宣传推广,营造全社会支持参与的良好氛围

构建社区宣传、家庭传承、媒体传播三位一体推广体系,通过社区宣传栏、养生讲座、入户科普、邻里示范等方式,系统普及民族传统体育养生机理、康养功效与科学健身方法,扭转老年群体认知偏差与参与意愿不足问题[28]。依托电视、广播、报刊、新媒体平台等渠道,宣传老年传统体育健身典型案例、积极老龄化理念与优秀传统文化价值,提升全社会关注度与认同度。将传统体育文化融入敬老月、重阳节、全民健身日等主题活动,打造具有地方特色的老年传统体育文化品牌,弘扬健康养老、文化享老、积极为老的社会风尚,让民族传统体育真正走进老年日常生活、融入养老服务体系,成为推动积极老龄化、健康中国建设与文化传承创新的重要力量。

5. 结语

民族传统体育凭借其独特的健身价值、心理价值、社会价值与文化价值,成为推动积极老龄化的重要力量。它不仅能够有效改善老年群体的生理与心理健康,提升社会参与水平,还能促进中华优秀传统文化的传承与发展,为养老服务体系提质增效提供重要支撑。当前,民族传统体育在服务老年群体、促进积极老龄化过程中仍面临认知不足、设施短缺、人才匮乏、城乡失衡、协同不足等现实问题,需要从政策、设施、人才、活动、文化、科技等多个层面系统发力、综合施策。未来发展,应始终坚持以老年

群体需求为核心, 推动民族传统体育与社区养老、健康养老、文化养老深度融合, 构建政府引导、社会参与、市场推动、普惠共享的发展模式。通过不断完善服务体系、创新发展路径、优化资源配置, 让民族传统体育真正成为老年人健康生活、幸福生活、品质生活的重要保障, 为实现积极老龄化、健康中国与文化强国战略目标贡献坚实力量。

参考文献

- [1] 陶胜国, 杨义. 论老龄化社会背景下新编健身气功的价值[J]. 吉林体育学院学报, 2012, 28(5): 137-139.
- [2] 马元艺璐. 论健康老龄化目标下民族传统体育的养生价值及应用思路[J]. 文体用品与科技, 2014(6): 51.
- [3] 李相如. 中国老年体育发展的现实困境与治理创新[J]. 体育科学, 2023, 43(2): 18-28.
- [4] 张一民. 健康老龄化视角下老年人体力活动促进策略研究[J]. 北京体育大学学报, 2022, 45(7): 56-64.
- [5] 王岗. 民族传统体育的当代价值、传承困境与发展路径[J]. 体育科学, 2021, 41(5): 20-32.
- [6] 刘阳. 体卫融合背景下老年健康服务体系的构建路径[J]. 武汉体育学院学报, 2023, 57(3): 36-42.
- [7] 朱宏锐. 社区老年体育公共服务适老化转型的逻辑与路径[J]. 成都体育学院学报, 2022, 48(6): 112-117.
- [8] 邓茜, 张叶丹. 老龄化社会背景下民族传统体育赛事的商业模式创新: 以成都老年太极拳比赛为例的 SWOT-PEST 分析[C]//四川省体育科学学会, 四川省学生体育艺术协会, 四川省排球协会. 2025 第三届四川省体育科学大会论文报告会论文集(1). 2025: 935-942.
- [9] 王淑婷, 于鸿敏, 张浩. 全民健身背景下民族传统体育应对老龄化挑战研究[C]//陕西省体育科学学会, 陕西省学生体育协会. 第二届陕西省体育科学大会论文摘要集(墙报). 2024: 586-587.
- [10] 陈子欢, 陈蕊, 李梦鑫, 等. 民族传统体育进社区助推“积极老龄化”发展的研究策略——以南京溧水明觉、蟹塘社区为例[J]. 社区文化, 2024(7): 14-15.
- [11] 栗大勇, 韩斌. 健康老龄化背景下民族传统体育开发与利用研究[C]//中国体育科学学会. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——书面交流(武术与民族传统体育分会). 2023: 87.
- [12] 康振江. 人口老龄化背景下民族传统体育对健康老龄化的促进研究[C]//中国体育科学学会武术与民族传统体育分会, 教育部中华优秀传统文化传承基地(武术), 全国学校体育联盟(中华武术). 2022 年中国体育非物质文化遗产大会书面交流摘要汇编. 2022: 242-243.
- [13] 王泽善. 传统体育健身在老龄化社会背景下的文化价值研究[M]. 天津: 天津社会科学院出版社, 2022: 135.
- [14] 兰文靖. 人口老龄化视域下我国民族传统体育发展的 SWOT 分析——以辽宁省本溪市为例[C]//中国体育科学学会. 第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——专题报告(武术与民族传统体育分会). 2022: 214-216.
- [15] 郭维良, 朱佳滨. 五禽戏在农村自理老人锻炼中的应用路径研究[C]//中国体育科学学会武术与民族传统体育分会, 全国普通高校中华优秀传统文化传承基地(武术), 全国学校体育联盟(中华武术) 保护·研究·传承——2021 年中国体育非物质文化遗产国际会议墙报交流论文集. 2021: 368.
- [16] 邵玉萍. “健康中国战略”实施视域下民族传统体育养生功法在社区实践发展路径探究[J]. 湖北中医杂志, 2021, 43(7): 56-58.
- [17] 殷晓鑫. 老龄化背景下民族传统体育的潜在价值[J]. 拳击与格斗, 2021(3): 128.
- [18] 范嫒嫒. 人口老龄化背景下我国民族传统体育发展的 SWOT 分析[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京师范大学, 2017.
- [19] 吴向宁. 人口老龄化背景下民族传统体育的潜在价值与启示[J]. 中华武术(研究), 2014, 3(11): 69-73.
- [20] 陶朔秀, 虞定海. “积极老龄化”视域下中华传统导引术与老年体育的耦合与互动研究[C]//中国体育科学学会. 第五届中国体育博士高层论坛论文集. 2014: 110-111.
- [21] 石爱桥, 张汇敏. 传统体育养生“银色浪潮”研究[C]//中国体育科学学会. 第五届中国体育博士高层论坛论文集. 2014: 116.
- [22] 世界卫生组织. 积极老龄化政策框架[M]. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2004.
- [23] 张林生. 创新民族传统体育为健康老龄化服务[C]//西双版纳州老年人体育协会. 纪念中国老年人体育协会成立三十周年征文活动作品集(四). 2013: 285-287.
- [24] 李超. 我国人口老龄化趋势下民族传统体育的作用分析[J]. 新西部(理论版), 2011(12): 195+184.

- [25] 郑伟, 刘树军, 朱广正. 民间传统体育在老龄化社会中的价值研究[J]. 搏击(武术科学), 2010, 7(4): 74-75.
- [26] 张峰. 民族传统养生体育在构建“和谐山东”中的功能与发展对策研究[J]. 东岳论丛, 2010, 31(3): 137-139.
- [27] 彭磊, 万发同. 中国民族传统体育促进城市社区体育发展的研究——以我国老龄化社会为背景[J]. 山东体育科技, 2009, 31(2): 25-26.
- [28] 周之华, 杨军, 候曼, 等. 民族传统体育项目对老年人身心健康影响之研究——太极拳对老年人身心健康的影响[C]//中国体育科学学会. 第七届全国体育科学大会论文摘要汇编(二). 2004: 918.