

健康老龄化与马克思“人的本质”理论契合性研究

钟昱婷

贵州大学马克思主义学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2026年3月23日; 录用日期: 2026年6月22日; 发布日期: 2026年6月30日

摘要

随着全球人口结构的变化, 老龄化已成为21世纪最显著的社会趋势之一。研究旨在探讨健康老龄化与马克思“人的本质”理论之间的契合性, 揭示二者在价值取向、实践路径及社会建构层面的内在关联。采用文献分析法与案例研究法相结合的方法。通过梳理马克思经典著作中关于人的本质、劳动实践的相关论述, 结合健康老龄化的理论框架, 分析二者的契合性。同时, 选取中国当前老龄化背景下的具体社区养老案例, 深入探讨健康老龄化实践中的社会关系构建、自由全面发展及劳动实践参与等问题, 为理论研究提供实证支持。

关键词

健康老龄化, 社会参与, 自由全面发展

A Study on the Compatibility between Healthy Aging and Marx's Theory of "Human Essence"

Yuting Zhong

School of Marxism, Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: March 23, 2026; accepted: June 22, 2026; published: June 30, 2026

Abstract

With the change of global population structure, aging has become one of the most significant social trends in the 21st century. The purpose of this study is to explore the correspondence between

healthy aging and Marx's theory of "human nature" and reveal the internal relationship between them in value orientation, practice path and social construction. The method of literature analysis and case study is adopted. By combing Marx's classic works about human nature and labor practice, combined with the theoretical framework of healthy aging, this paper analyzes the consistency of the two. At the same time, this paper selects a specific case of community pension in the context of China's current aging, and probes into the problems of social relations construction, free and all-round development and labor practice participation in the practice of healthy aging, so as to provide empirical support for theoretical research.

Keywords

Healthy Aging, Social Participation, Free and Comprehensive Development

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

随着全球人口老龄化趋势的加剧,健康老龄化已成为各国应对社会转型与人口结构变化的核心议题。截至 2025 年末,全国总人口为 140,489 万人,60 岁及以上人口为 32,338 万人,其中 65 岁以上人口 22,365 万人,分别比上年增加 1307 万人和 342 万人¹。我国当前老龄人口增长模式既不同于发达国家渐进式老龄化,也区别于其他发展中国家的年轻型人口结构,形成了独特的“加速老龄化”态势[1],深入探究老年人身心健康促进机制成为当务之急。马克思提出的“人的本质是一切社会关系的总和”及“自由全面发展”思想,为理解老龄化社会中个体与社会的互动关系提供了重要视角,其内涵与健康老龄化强调的生理健康、社会参与、自我实现等目标存在显著契合性。

2. 相关理论概述

2.1. 马克思“人的本质”理论内涵

马克思在《关于费尔巴哈的提纲》中明确指出:“人的本质不是单个人所固有的抽象物,在其现实性上,它是一切社会关系的总和。”[2]这一论断强调了人的社会性本质,即人的本质属性是在社会关系中形成和发展的。在《德意志意识形态》中,马克思进一步阐述:“社会关系的含义在这里是指许多个人的共同活动,至于这种活动在什么条件下、用什么方式和为了什么目的而进行,则是无关紧要的。”[3]这表明,人的本质不仅在于个体属性,更在于个体与他人之间的社会联系。人的本质并非与生俱来的自然属性,而是通过物质生产、社会交往等实践活动不断建构的社会关系网络。马克思认为,人的发展应突破单一维度的局限,实现物质生活、精神世界和伦理关系的协调发展。这一理论为理解健康老龄化的价值内涵提供了重要理论支撑,强调老年阶段的社会参与价值,与当前我国“十四五”规划提出的健康老龄化战略形成深层契合。

2.2. 马克思劳动实践理论内涵

马克思将劳动实践视为人区别于动物的根本属性,强调通过物质生产劳动和精神创造活动实现人的自由全面发展。在《资本论》中,马克思指出:“劳动首先是人和自然之间的过程,是人以自身的活动来

¹https://www.stats.gov.cn/xxgk/jd/sjjd2020/202601/t20260119_1962338.html

中介、调整和控制人和自然之间的物质变换的过程。”[4]这一论述揭示了劳动在人与自然关系中的中介作用，以及劳动对于人的本质实现的重要性。在《1844年经济学哲学手稿》中，他提出：“劳动是人在外化范围内或者作为外化的人的自为的生成。”[5]这一论述揭示了劳动在人的本质实现中的核心作用。马克思认为，劳动不仅是维持个体生存的基本方式，更是实现自我价值、构建积极社会观的核心路径。

2.3. 健康老龄化的概念与特征

20世纪末，西方积极心理学浪潮逐渐兴起。以塞利格曼(Seligman)和契克森米哈伊(Csikszentmihalyi)为代表性人物的积极心理学派，强调以一种积极、开放的观点来看待人的内在潜能和品质。受这一思潮的影响，健康老龄化相关研究者开始提倡，摆脱视老年人为“体弱、多病、无价值”等消极化身的刻板印象[6]。健康老龄化强调老年人在生理机能、心理状态及社会功能等多维度的协同发展，突破了传统医疗保健的单一视角。其本质特征可归纳为四个维度：生理层面的健康维护、心理健康的培育、社会参与的深化及生活满意度的提升。中国在推动健康老龄化的进程中，需借鉴国际经验中的积极老龄化理念，结合本土实践探索老龄事业与产业协同发展的具体路径。

2.4. 理论契合性研究的必要性

健康老龄化与马克思“人的本质”理论的契合性研究，是推动社会进步与个体发展不可忽视的学术命题。从理论层面而言，两者在人的社会性、能动性和全面发展上的内在关联，为构建符合人性本质的养老模式提供了双重价值锚点。从实践维度审视，理论契合性研究具有显著的现实指导意义，为破解老龄化社会困境提供了方法论支撑。

3. 马克思“人的本质”理论对健康老龄化的指引

3.1. 社会关系层面

在家庭关系维度，传统伦理中的代际支持机制需要现代转型。现代社区作为老年人主要生活空间，其社会关系网络的质量直接影响健康老龄化成效。通过完善社区公共设施和服务体系，可以创造更多社会参与机会。例如建立老年大学、兴趣小组等平台，既能促进老年人知识更新和技能提升，又能通过持续的社会互动延缓认知功能衰退。社区志愿者服务机制的建立，更可将老年人从单纯的服务对象转变为社会价值的创造者，这与马克思关于人的自由全面发展理论具有本质契合。

3.2. 自由全面发展层面

马克思“人的本质”理论中关于自由全面发展的思想，为健康老龄化提供了重要的哲学指引。这一理论强调人作为社会性存在物，其本质是通过劳动、创造和交往实现自我价值的动态过程。

从理论维度审视，马克思在《1844年经济学哲学手稿》中提出“人的类本质”概念，认为人的本质力量通过对象性活动展现为自由自觉的生命活动。这种本质规定性贯穿人的一生，不会因生理机能衰退而消失。老年阶段作为生命历程的重要环节，同样需要通过持续的能动实践实现主体价值。这与健康老龄化倡导的“积极老龄化”理念形成理论共鸣，共同指向老年人在生理、心理和社会功能层面的协同提升。在此基础上，我国提出了五个“老有”和六个“老有”等方针，力求达到真正的“老有所养”、“老有所为”、“老有所依”、“老有所学”、“老有所教”、“老有所乐”[7]。

在实践层面，老年人的自由全面发展需要突破传统养老模式的局限。当前社会普遍存在将老年视为“衰退期”的片面认知，导致老年人参与社会生产的机会被系统性剥夺。这种现象违背了马克思关于“人的发展是社会发展的目的”的基本观点。实现自由全面发展，首先应构建终身学习体系，通过建立老年

大学、社区教育中心等平台，为老年人提供知识更新、技能提升的机会。这类教育不仅包括健康保健知识，更应涵盖科技创新、文化素养等拓展性内容，使老年人能够持续参与社会知识生产。

3.3. 劳动实践层面

马克思“人的本质”理论将劳动实践视为人区别于动物的根本属性，强调通过物质生产劳动和精神创造活动实现人的自由全面发展。这一理论为健康老龄化进程提供了重要方法论指导。在老年阶段，劳动实践不仅是维持个体生存的基本方式，更成为延续生命价值、构建积极老龄观的核心路径。

从身体维度看，适度参与劳动活动能有效延缓生理机能衰退，如社区园艺劳动可促进关节灵活性和肌肉力量，志愿服务中的语言交流与问题解决则能激活神经突触连接，形成“用进废退”的良性循环。这种实践性生命维持机制，与健康老龄化追求的“躯体机能可持续性”目标高度契合。

在社会价值维度，劳动实践为老年人提供了持续参与社会再生产的现实渠道。在社区治理中担任调解员、在行业协会中传授技艺、在文化传承中担任导师等多样化劳动形态，使老年人的知识经验转化为社会资源。这种双向价值流动不仅满足了老年人“被需要”的心理需求，更构建起代际间知识传递的实践平台。当老年人在劳动中获得社会认可时，其自我认同感将转化为持续参与社会建设的内生动力，形成“劳动参与 - 价值实现 - 再劳动”的正向循环。

4. 健康老龄化对马克思“人的本质”理论的丰富

4.1. 拓展人的本质内涵

健康老龄化现象深化了马克思关于社会性本质的理论边界，老年人的社会参与重构了社会关系网络的形态，使人的本质内涵从单纯的生产协作关系延伸至涵盖全生命周期的社会贡献维度。对实践性的理解也因健康老龄化的推进而获得新内涵，老年人的非传统劳动形式展现了实践方式的多样性。生命历程视角的引入进一步丰富了人的本质的时间维度，强调老年阶段作为人生发展的重要环节所具有的独特价值。

4.2. 验证理论的时代价值

健康老龄化进程中的社会需求满足，验证了马克思关于人的社会性本质的核心观点。各国政府通过完善老年福利制度、构建社区支持网络等措施，既体现了对老年人作为社会主体权利的尊重，也印证了马克思关于社会关系塑造人性本质的科学论断。健康老龄化对人的全面发展理念的实践探索，进一步彰显了马克思理论的现实指导意义，通过具体政策工具将“自由自觉的活动”这一哲学命题转化为可操作的社会行动。

4.3. 提供新的研究视角

健康老龄化与马克思“人的本质”理论的结合，为马克思主义研究提供了跨学科的视角重构。这一交叉研究路径突破了传统理论框架中对“人的本质”的静态分析，将关注点延伸至老年期的生命延续维度。通过聚焦老年人口的健康维护与社会参与，理论研究得以重新审视晚年阶段个体在新型社会关系中的主体地位，揭示生命全程中社会关系动态演进的规律性特征。

5. 促进健康老龄化与理论契合的实践路径

5.1. 政策支持方面

“要适应时代要求创新思路，推动老龄工作向同时注重老年人物质文化需求、全面提升老年人生活质量转变。”政策制定应立足于马克思主义关于人的全面发展的理论内核，将人的本质属性——社会性、

实践性与能动性——转化为可操作的政策框架。需构建涵盖健康服务、社会保障、社会参与等多维度的老龄化政策体系，明确政府主导与多元主体协同的治理机制。

北航社区作为典型的老龄化单位社区，其户籍人口中 60 岁以上老年人占比超过 30%，且高龄、空巢、慢性病患者比例持续上升，社区依托国家关于积极应对人口老龄化、构建居家社区机构相协调养老服务体系的政策指引，联合地方政府、医疗机构和社会组织，于 2020 年率先创立了全国首个单位社区智慧养老联合体。该模式以《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》²为指导，为破解“单位社区养老服务”的难题，北航社区居委会、泰康溢彩公益基金会、北京师范大学中国公益研究院联合发起创建了全国首个单位社区智慧养联体^[8]。

北航社区遵循“政府引导、社区主导、企业参与、社会支持”的协同机制，构建起三级资源整合网络。社区居委会联合海淀区民政局制定实施方案，引入北京市民政局智慧养老试点项目专项资金，形成政策保障基础。与泰康之家、福寿康等专业养老服务机构签订合作协议，提供标准化服务支撑；同时动员社区基层工作人员、低龄健康老人组成志愿服务队，形成“专业机构 + 社区工作者 + 志愿者”的复合型服务队伍。依托自主开发的智慧养老服务平台，社区为常住老人建立了包含基础信息、健康档案、服务需求的数字画像，通过可穿戴设备和物联网技术实现血压、心率等关键健康指标的 24 小时监测。

其创新经验已被北京市列为智慧养老示范项目，相关建设标准纳入《北京市智慧社区建设指导标准》³。这种政社企协同的智慧养老模式不仅破解了单位社区养老服务资源分散的难题，更通过数字化转型重构了社区治理结构，为积极应对老龄化提供了基层实践样本。

5.2. 社会环境营造方面

在马克思“人的本质”理论视域下，健康老龄化进程需要与社会环境建设形成良性互动。通过系统化构建支持性社会环境，能够有效促进老年群体的社会融入与价值实现，这既符合马克思关于“人的本质是社会关系总和”的核心命题，也为健康老龄化实践提供了理论契合的现实路径。

江西上饶信州区作为我国中西部地区社区养老服务体系建设的典型样本，近年来通过整合政府、社会组织和社区资源，构建了具有区域特色的多元化养老服务体系，有效提升了老年群体的健康养老质量，为促进其社会融入提供了可借鉴的实践路径^[9]。重点推进了“三级养老服务平台”建设，街道层面建立具备日间照料、医疗康复功能的综合养老服务中心，社区单元则设立居家养老服务站，形成“15 分钟养老服务圈”。通过搭建“银龄互助平台”，组织低龄健康老人与高龄老人结对，形成互助养老共同体。定期举办的老年大学课程、传统手工艺工作坊和文体活动，不仅为老年人提供了学习交流空间，更通过共同兴趣小组的建立促进跨代际、跨群体的社会互动。这种将养老服务嵌入社区治理的模式，为破解中西部地区老龄化社会挑战提供了有益启示。

5.3. 个人观念转变方面

个人观念转变是实现健康老龄化与马克思“人的本质”理论深度融合的微观基础，其核心在于老年人对自身社会角色和生命价值的认知重构。马克思强调“人的本质是自由而全面发展的过程”，这一理论为老年人突破传统“被照顾者”身份提供了思想资源。当代老年人需摒弃“老龄化即衰败”的消极认知，主动将自我定位为社会发展的能动主体。这种转变要求老年人超越单纯生理健康的追求，转向对精神充实、社会参与和价值实现的全面关注，与马克思关于人的本质“通过劳动实践不断超越自然属性”

²https://www.gov.cn/zhengce/content/2022-02/21/content_5674844.htm

³<http://www.ibrc426.com/newsitem/276586219>

的论断形成深层共鸣。

青合社区作为东部沿海城市典型的老龄化社区，其“一厅一馆一学院”模式通过空间重构与资源整合，为健康养老观念转变提供了系统性解决方案。该模式以“健康客厅”为基础服务平台，整合社区卫生服务中心、物业、社会组织等资源，构建起覆盖日常监测、应急响应和健康教育的三级服务体系。通过建立“一人一档”的数字化健康档案，社区医生可定期生成个性化健康建议，形成“监测-评估-干预”的闭环管理。这种主动式健康管理机制使老年人健康问题早期发现率提升43%，慢性病控制达标率提高至68% [9]。

在文化重构层面，社区档案馆转型为记忆疗愈空间，通过整理老年人生活史、职业史、家庭史形成“生命故事库”，配套开展代际对话、口述史记录等文化活动。这种以文化认同为核心的干预方式，有效缓解了空巢老人的心理孤独感，促使养老观念从单纯生理照料转向精神价值的再创造。

老年大学学院则通过课程体系创新，构建了“健康素养+技能提升”的教育模式。开设的智能设备应用、基础急救技能、园艺疗法等12门特色课程，将健康知识传授与职业再社会化有机结合。

该案例的成功表明，健康养老观念转变需要空间、服务与文化的协同创新。青合社区通过构建“监测-记录-教育”三位一体的支撑体系，将健康管理嵌入日常生活场景，使老年人从被动接受者转变为健康生活的主动参与者。其经验揭示了社区养老转型的关键路径：以资源整合突破服务碎片化，以文化赋能重塑社会价值，以持续参与保障模式生命力，为我国城市社区养老改革提供了具有推广价值的实践样本。

6. 结语

本研究通过系统梳理马克思“人的本质”理论的核心内涵与健康老龄化实践的内在逻辑，揭示了二者在价值取向、实践路径和理论发展层面的深度契合。马克思关于“人的本质是一切社会关系总和”的论断，为理解老龄化社会中个体的多维需求提供了根本遵循。健康老龄化是社会和自然因素共同作用的结果，归根结底是生产力发展的历史必然[10]。它强调老年人的社会参与、代际融合与价值实现，本质上契合了马克思关于人的自由而全面发展的价值追求，体现了理论对现实实践的深刻指导意义。研究表明，马克思实践哲学中“通过改变现存世界而实现人的本质”的方法论，为破解老龄化社会中的健康困境提供了重要思路。政策制定者通过完善社会保障体系、优化社会资源配置等实践手段，能够有效促进老年人的生理健康、心理健康与社会健康协同发展，这与马克思强调的通过变革社会关系实现人的解放思想一脉相承。

健康老龄化实践也为马克思理论的当代价值提供了鲜活例证。在人口老龄化背景下，老年人口数量激增倒逼社会构建全生命周期健康支持体系，这印证了马克思关于社会存在决定社会意识的辩证关系。健康老龄化的跨学科研究范式，拓展了马克思“人的本质”理论在生命科学、社会学等领域的解释边界。通过构建“个体-家庭-社会”协同治理机制，健康老龄化实践不仅验证了马克思共同体思想的现实生命力，更揭示了人类命运共同体构建在微观层面的具体实现路径。这种理论与实践的互动关系，为马克思主义理论创新发展注入了新的时代内涵。

在实践路径层面，研究提出三重推进维度：政策层面需强化制度保障，将健康老龄化纳入社会发展总体规划，通过立法完善老年健康服务体系；社会层面应营造包容性环境，推动老年友好型社区建设，构建代际共生的社会支持网络；个体层面倡导积极老龄观，鼓励老年人通过知识更新和技能提升实现自我价值。这三重路径的协同推进，既体现了马克思关于人的发展的主体性与客体性相统一的思想，也彰显了理论指导实践、实践反哺理论的螺旋上升规律。

本研究证实，健康老龄化实践与马克思“人的本质”理论之间存在着双向建构关系。马克思理论为

理解老龄化社会中人的本质属性提供了哲学基础，而健康老龄化的现实探索则为马克思主义理论的创新发展开辟了新的实践场域。这种理论与实践的共振效应，不仅有助于破解老龄化社会的深层矛盾，更对构建人类文明新形态具有重要启示价值。未来研究可进一步深化理论对话，探索马克思主义理论与积极老龄化政策的系统性对接机制，同时加强多学科交叉研究，推动形成具有中国特色的老龄化治理理论体系。

参考文献

- [1] 国务院第七次全国人口普查领导小组. 中国人口普查年鉴-2020 [M]. 北京: 中国统计出版社, 2022.
- [2] 马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯选集(第一卷) [M]. 北京: 人民出版社, 2012: 23.
- [3] 马克思. 德意志意识形态(节选本) [M]. 北京: 人民出版社, 2009: 23-25.
- [4] 马克思. 资本论(第一卷) [M]. 北京: 人民出版社, 1975: 55.
- [5] 马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯选集(第四十二卷) [M]. 北京: 人民出版社, 1979: 357.
- [6] 吴鹏, 刘慧君. 健康老龄化理论建构与实践进路[J]. 学术探索, 2025(4): 126-133.
- [7] 刘野. 基于马克思主义人口理论探析我国人口老龄化问题[D]: [硕士学位论文]. 兰州: 兰州财经大学, 2017.
- [8] 代丽丽. 北航社区智慧养联体模式: 打造“一老一小”友好社区[N]. 北京日报, 2022-12-26.
- [9] 赵静. 老年服务案例“一厅一馆一学院”, 积极老龄观的社工实践[EB/OL]. <https://mp.weixin.qq.com/s/wU4McnlZseULymXbvlTa9w>, 2024-08-28.
- [10] 郎晓军, 王建英. 唯物史观视域下的健康老龄化问题探究[J]. 深圳社会科学, 2025, 8(4): 83-93.