

积极老龄化背景下银发体育的发展机理与实践路径研究

陈澜轩

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3月26日; 录用日期: 2026年5月21日; 发布日期: 2026年5月29日

摘要

随着人口老龄化进程加速, 我国已进入中度老龄化社会。积极老龄化作为应对这一趋势的重要战略, 关键在于通过健康与保障的双重支撑, 促进老年群体的全面社会参与。银发体育作为践行积极老龄化的重要载体, 正迎来历史性的发展机遇。本文深度剖析了银发体育发展的内在动力与外在推力, 阐释了需求拉动、政策驱动以及市场带动带来的多维发展机理, 并基于场地设施配置、适老化产品供给、体医融合落地和风险保障机制建设等方面, 梳理了当前银发体育发展面临的现实困境。由此, 本文提出强化顶层设计、优化社区空间、激发市场活力和建立安全保障体系等系统性实践路径, 旨在推动我国银发体育事业高质量发展, 为养老事业提质增效、体育产业可持续发展注入持久动能。

关键词

积极老龄化, 银发体育, 银发经济, 体医融合

A Study on the Development Mechanism and Practical Pathways of Silver Sports in the Context of Active Aging

Lanxuan Chen

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

Received: March 26, 2026; accepted: May 21, 2026; published: May 29, 2026

Abstract

As the acceleration of population aging propels China into a moderately aging society, active aging

has emerged as a pivotal strategy to address this trend. Its essence lies in fostering the comprehensive social participation of older adults through the dual pillars of health and security. Silver sports, as a vital vehicle for implementing active aging, are now encountering historic opportunities for development. This paper provides an in-depth analysis of the internal drivers and external forces shaping the development of silver sports, elucidating a multidimensional development mechanism driven by demand, policy, and market dynamics. Drawing on an examination of facility allocation, the supply of age-appropriate products, the integration of sports and medicine, and the construction of risk protection mechanisms, it identifies the practical dilemmas currently hindering the advancement of silver sports. In response, this paper proposes a set of systematic pathways, including strengthening top-level design, optimizing community spaces, stimulating market vitality, and establishing safety net systems. These pathways aim to facilitate the high-quality development of silver sports in China, injecting sustained momentum into the improvement of elderly care services and the sustainable growth of the sports industry.

Keywords

Active Aging, Silver Sports, Silver Economy, Integration of Sports and Medicine

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

人口老龄化是二十一世纪人类社会共同面对的重大考验，也是我国今后较长一个时期内不可避免的基本国情。国家统计局数据显示，我国老年人口绝对规模庞大，老龄化增速持续加快，社会结构的深刻变革已然到来[1]。为积极应对人口老龄化，积极老龄化理念应运而生，该理念不再囿于传统医学视角下将老年人视为衰老、脆弱和被动依赖对象的刻板印象，而是重新审视老年群体的价值，通过建立健康、保障和参与三大支柱，在延长寿命的同时，提升老年人晚年生活的生命质量与社会价值[2]。世界卫生组织在《2018~2030年全球身体活动行动计划》中指出，合理规律的体育锻炼是推动老年人身心健康、延缓生理机能衰退和预防慢性疾病的公认有效手段[3]。而银发体育正是契合这一需求、顺应老龄化趋势的重要载体，其不仅包含老年人日常参与的各类体育健身活动，还延伸至老年体育赛事组织、康养旅游开发、适老化体育装备制造等现代化产业生态[4]。

在此背景下，银发群体已成为体育消费市场不可忽视的新兴力量。发展银发体育已不再局限于满足个体健康诉求的微观范畴，而是跃升为推进健康中国建设与培育银发经济新动能的宏观着力点。然而，当前我国银发体育发展尚处在早期探索与初步发展阶段，银发群体日益多元化、高品质的体育需求与不平衡不充分的体育资源供给之间的矛盾愈发凸显。因此，厘清银发体育的底层演进机理，准确识别与破解制约银发体育高质量发展的现实瓶颈，已成为推动养老事业提质增效、培育体育产业新增长点的关键所在。

2. 核心概念界定与理论基础

2.1. 核心概念界定

积极老龄化是早期健康老龄化理念的深化与拓展。该理念的的关注点不仅着眼于老年人免于疾病的身心健康和积极的心理状态，更主张老年人在社会经济、文化精神和公民事务等领域的深度参与，同时倡

导全社会共同努力营造无障碍的参与环境，让老年人在生命历程中实现自我价值与社会价值的高度统一[5]。

银发体育是伴随人口老龄化不可逆趋势与体育产业持续细分而衍生出的综合性学术概念。从广义上看，它涵盖以中老年群体为参与主体，以提高身心健康、丰富精神文化生活、拓展社会交往网络为目标的所有身体活动，以及围绕这些活动衍生的各类体育产品、体育服务与相关产业。由此看来，银发体育既具有明显的群体生理特殊性和健康康复导向性，也呈现出巨大消费潜能的产业特征[6]。

2.2. 理论基础

第一，马斯洛的需求层次理论为剖析老年人参与体育活动的动机转变提供了心理学支撑。伴随我国经济社会发展和老年人物质生活水平提高，当代老年人的体育需求结构正发生转变。早期的老年体育参与多局限于底层的生理与安全需求，主要借助身体活动来寻求康复理疗甚至延年益寿。如今，老年群体的需求层次正在迅速跃升，加速向社交需求、尊重需求乃至自我实现需求迈进[7]。

第二，成功老龄化理论指出，个体在晚年阶段应保持身心健康、积极参与社会活动、维系与外界良性互动[8]。银发体育正是实现健康状态与社会参与深度融合的理想载体。

第三，协同治理理论为银发体育的顶层制度设计指明了方向。该理论主张，解决老龄化问题绝非政府一方之责，银发体育的繁荣必须依靠政府宏观调控、市场优化配置、社区基层落地以及老年群体自身参与等多方力量的跨界协同与良性联动[9]。

3. 积极老龄化背景下银发体育的发展机理探析

3.1. 群体多元需求的内生驱动机制

银发体育的兴起与发展，源于老年群体内部多维度需求的持续觉醒与升级。其中，最核心的便是解决生理机能衰退与实施疾病干预的刚性健康需求。面对骨骼萎缩、心脑血管疾病、糖尿病等慢性病的高发趋势，体医融合理念的普及让广大老年人深刻认识到，合理的体育锻炼已成为控制慢性病、延长健康预期寿命的非医疗有效手段[10]。

与此同时，随着退休后社会角色的转变以及家庭结构的核心化趋势，老年人普遍面临心理情感慰藉缺失与社会交往网络弱化的问题，孤独感日益凸显。而群体性的银发体育项目为他们搭建了一个充满人情味的微型社会网络，满足了他们情感交流以及身份认同的需求。

此外，文化程度更高的新一代老年群体已不再满足于传统的居家被动养老，而是渴望通过参与具有一定竞技水平的体育赛事或投身体育志愿服务来展现生命活力。这种高层次的自我价值实现需求为银发体育注入了持久的精神动力。

3.2. 宏观政策与社会环境的支撑机制

内生需求为银发体育提供了萌芽的内在动力，宏观政策的顶层引领与社会环境的客观变迁，则构成了推动其发展壮大强大外在推力。长期以来，我国高度重视体育产业与养老产业的协同发展，出台了《全民健身计划》《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》等一系列具有重要指导意义的战略性文件。国家相关政策明确提出要扩大老年公共体育服务供给，并依托财政补贴和土地规划等实质性手段，自上而下地形成了强劲的制度推力。

与此同时，中度老龄化趋势引发的社会结构变迁，给资源配置带来了明显的倒逼效应。高达数亿的老年人口基数形成了规模庞大的体育服务受众群体，这种人口红利的转变推动传统公共体育服务体系加快适老化转型，为银发体育的快速崛起提供了坚实的环境支撑。

3.3. 市场资本涌入与产业化的拉动物制

刚性内需与政策红利的共同作用，吸引社会资本加速涌入老年体育行业。随着银发经济的发展，市场力量已成为拉动银发体育发展的重要驱动力，这一拉动效应率先在硬件装备的适老化升级与科技创新的迭代中得到印证。众多体育制造企业正逐渐抛弃传统思维，转而聚焦老年人健身需求，研发注重关节缓震的老年专属健步鞋、具备防跌倒报警功能的智能穿戴设备，以及适合居家低强度康复使用的专属器械。这些高度契合老年人机体特征的产品有效降低了运动门槛。

另外，现代服务模式的创新进一步延伸了银发体育的产业链条，依靠市场力量的驱动，原本零散的锻炼需求已转变为成熟的商业模式，“体育 + 旅游”的康养路线和针对慢性病老人的定制化服务层出不穷。与此同时，市场机制能够精准捕捉用户痛点，凭借创新优质供给激发老年人的消费欲望，让潜在健康需求转化为现实购买力，继而在产业端有力推动了银发体育的高质量发展。

3.4. 供需精准耦合与多主体的协同机制

银发体育生态系统的良性运转，关键在于需求侧与供给侧在多主体协同框架下实现精准耦合。这一复杂运行机制由政府、市场、社会组织以及老年群体共同构成。具体而言：第一，政府机构身兼引领者与保障者之职，既要制定行业标准规范，又要提供基础普惠性的公共体育设施，保障最广大老年人的基本体育健身权益。第二，市场充当资源优化配置者，凭借灵活的竞争机制供给多样化、高附加值的体育产品与服务。第三，各级老年人体育协会和社区基层组织发挥着不可替代的桥梁纽带作用，不仅扎根基层组织体育活动，又向上反馈真实的群众诉求。第四，老年群体通过主动参与和积极反馈，推动现有服务实现优胜劣汰的筛选。这四个核心主体紧扣增强老年人生命质量这一重点目标，建立起紧密的良性互动，合力推动我国银发体育体系摆脱初期的自发无序状态，稳步迈向规范有序、高质量发展的新阶段^[11]。

4. 我国银发体育发展的现实困境及瓶颈

4.1. 适老化体育场地与设施供需失衡

我国城乡公共体育设施建设虽已取得显著进步，但在规划与资源配置方面依然带有明显的青壮年群体导向，导致适老化的体育场地与设施面临较为严峻的供需矛盾。现有社区公共健身器材在配置上多为常规的拉伸或力量器械，缺乏适合老年人关节保护以及阻力平缓的定制化合理设计，部分器材因缺少安全保护装置，极易造成老年人肌肉拉伤或跌倒骨折。

同时，城市体育空间布局也较难契合老年人特殊的出行特征。虽然多地积极推进健身圈建设，但在土地资源紧张的老旧小区，受场地资源限制，导致基础设施配套不足，老年人常常陷入想健身却无处可去的窘境。

此外，面对实际存在的空间物理阻碍，许多现有大型公共体育场馆无障碍通道、防滑地胶、专用扶手、卫生间和显眼急救设备标识的配置明显不足，这些细节的缺失无形中提高了老年人进入专业场馆的安全门槛^[12]。

4.2. 跨部门体医融合机制尚未健全

积极老龄化理念倡导通过合理的体育干预来实现全生命周期的健康管理，但目前我国体医融合针对银发群体的基层应用大多仍停留在概念层面，制度化、常态化的落地执行机制尚未形成，规范的运动处方体系存在明显短板。

多数基层社区卫生服务中心目前仍以基础诊疗、用药服务为主，能为患有不同基础疾病的老年人开具个性化运动处方的专业机构和跨界人才严重匮乏，导致大量老年人参与体育活动时缺少专业指导，只

能凭主观经验盲目跟风，由此因过量运动诱发心血管意外的负面事件屡见不鲜。

究其根源，卫生健康系统与体育行政部门之间存在体制性壁垒，缺乏有效的数据共享网络，医生大多因缺乏系统的运动知识而不敢推荐运动，社会体育指导员则因不懂病理学无法判断医疗风险，这种“两张皮”现象严重割裂了老年人的健康管理闭环。

4.3. 产品供给同质化与产业生态碎片化

从产业经济学视角来看，我国银发体育市场仍处于发展初期，供需结构错位与产业生态碎片化问题突出，市场供给呈现出低端化与同质化特征。

一方面，从产业链结构看，银发体育产业涵盖老龄体育用品制造业、体育服务业与体育建筑业三大板块，但企业大多将老年体育消费局限于传统领域，制造业占比过高，而服务业与建筑业严重滞后，导致产品多集中在中低端领域。例如，广场舞、太极等低技术含量产品充斥市场。加之我国银发体育产品拥有自主知识产权的产品较少，尚未形成大规模的产业集群，难以形成规模效应与核心竞争力[13]。

另一方面，针对具有较高消费能力的中高年龄老人，特别是需要专业辅助进行居家康复锻炼的慢性病老人，市场却缺乏兼具科技感与医疗辅助功能的智能体育装备[14]。由于优质供给不足，老年人潜在的巨大购买力难以充分释放。

此外，银发体育的产业生态尚未形成完整的商业闭环。老年体育赛事商业运营、康养体育旅游基地等新兴业态大多尚处于零星探索阶段，不仅缺乏成熟稳定的商业盈利模式，也缺少具有全国号召力的头部品牌引领，跨界资源融合不足使整个银发体育市场陷入“雷声大、雨点小”的困境。

4.4. 专业指导人才匮乏与运动安全风险突出

专业指导人才的断层与安全保障机制的严重缺失，已成为阻碍我国银发体育高质量发展的重大隐患。

从人才供给来看，我国复合型银发体育指导人才极度匮乏，尤其缺乏既精通体育训练，又掌握老年心理和康复医学的跨界人才。目前活跃在基层的老年体育骨干多为热心的退休人员，但他们大多缺乏现代运动生理学和急救学的系统培训，难以提供专业的医学指导，无法满足老年人多样化、专业化的体育指导需求。

从安全保障来看，老年人身体机能脆弱，参与体育活动发生意外伤害的客观概率相对较高，而与之不相匹配的是，我国面向银发体育的社会风险分担机制极不完善。商业保险市场对高龄老人参与体育活动的承保极为谨慎，相关险种的数量稀少，且伴有高昂保费与复杂的理赔程序。这种较高的法律连带风险，导致许多社会体育场馆对老年群体采取隐性拒收的保守态度，严重抑制了银发体育的基层活力。

5. 积极老龄化背景下银发体育的实践路径

5.1. 优化顶层制度设计，深化体医融合发展

破解银发体育发展困境的重要前提，是进一步加强政府的宏观战略统筹，通过制度保障破解跨部门协作的现实阻碍。

首先，强化顶层规划与制度保障。各级政府应将银发体育融入地方经济社会发展的总体规划纲要，依托地方立法厘清各级职能部门有关老年人体育设施建设、赛事组织和经费投入的法定权责边界，同时设立长效稳固的财政专项配套资金。

其次，深化体医融合基层落地。着力打破医疗与体育部门间的传统体制壁垒，在推进社区卫生服务中心或嵌入式养老机构建设时，可同步设立体医融合健康服务站。该站点可组建由全科医生、康复治疗师以及社会体育指导员构成的跨学科团队，为社区老年人提供包含体质监测、风险测评、运动处方开具

和慢病运动干预的全链条闭环服务。

最后，完善激励保障机制。将特定标准的运动康复疗法纳入基本医疗保险体系，借助医保杠杆有效激发老年人参与科学锻炼的内生积极性。

5.2. 推进适老化设施升级，优化社区体育环境空间

建立安全、便捷且适宜老年人的物理体育空间，是践行积极老龄化战略的基础保障。各级地方政府应依托城市更新行动和老旧小区改造工程等相关工作，盘活社区内部的闲置边角土地资源，规划建设室外微型长者健身公园或室内长者运动健康之家，严格执行“15分钟健身圈”的规划要求，确保老年人能够在日常活动范围内便捷地找到安全的锻炼场所。

为实现公共设施与器材的精准投放，需加速推进适老化升级改造，户外全民健身场地应着重增设有防跌倒扶手的平缓步道和具备低强度关节活动功能的专属康复器械。室内公共场馆需普及无障碍坡道与防滑地胶，并重点打造低噪音、慢节奏的老年专属健身区域，引导场馆配置自动体外除颤器等急救设备。同时，可建立社区适老化体育设施专项排查与维护机制，定期组织专业人员对设施进行检修、更换，并联动社区居委会、老年协会收集老年人对体育空间和设施的使用需求与建议，精准优化设施布局与投放品类^[15]。此外，现代社区规划应积极倡导代际融合的体育空间设计理念，通过物理空间的科学布局，促进代际互动，有效打破老年群体的社会心理隔离感。

5.3. 激发市场商业活力，培育银发体育跨界新业态

面对潜力巨大的银发经济蓝海，需要兼顾科学的政策引导与市场化运作，进一步打通银发体育产业链条，丰富多元化产品供给，推动产业高质量发展。体育制造企业应积极引入精细化用户运营思维，根据老年人不同年龄阶段的经济承受能力与健康状况，开展精准用户画像与产品研发。与此同时，要完善产业结构链条，推动银龄体育市场细分发展，以实物产品、专业服务与运动场景为核心要素，构建多维供给体系。在此基础上，面向低龄活跃老人，应重点开发轻量化的户外运动休闲装备；而针对中高龄衰退期老人，则需加大科技研发力度，推出具备防摔气囊的防护衣物、智能监测心率手环和带有阻力反馈的居家智慧康复器械。

除了上述内容以外，还需积极拓宽“体育+”跨界融合的商业服务形式，培育具备强大自我造血能力的银发体育新业态。一方面，推动“体育+旅游”产业发展，可借鉴海南琼海的成功经验，依托医疗特区与生态资源，量身开发森林康养徒步、海滨太极等精品路线，通过综合服务与赛事消费实现多元收益；另一方面，深化“体育+康养”融合发展，政府应鼓励和引导中高端养老机构引入体育康复和趣味运动项目，以此提升其核心竞争力。此外，政府还宜采取购买服务或特许经营等市场化方式，培育具有强大号召力的老年品牌赛事，利用赛事杠杆撬动周边关联产业链条的商业繁荣。

5.4. 构筑多层次复合人才队伍，完善社会化安全兜底体系

夯实基层体育组织基础、培育跨界专业人才、完善安全兜底机制，是银发体育行稳致远的重要保障。

第一，政府及相关部门应全面激活并加强各级老年人体育协会的枢纽统筹功能，推动该组织触角向街道乡镇、社区网格下沉扎根。政策应大力支持、鼓励并引导社区内部孵化草根化老年体育俱乐部，赋予它们一定的自主管理权限来实现老年体育活动的自我教育和自我管理。

第二，培育重点专业人才队伍。高等体育院校与医学院校可以联合增设老年运动康复等跨学科专业，从源头上系统培养兼具体育辅导与医学护理知识的复合型人才。相关部门应建立面向现有社会体育指导员的专项认证制度和继续教育制度，重点加强其有关慢性病运动处方应用以及急救心肺复苏的实操技能。

第三, 针对运动安全风险问题, 需合理引入商业保险机制。政府可设立专项保费补贴资金, 鼓励和引导各大保险公司开发定制化的银发运动意外伤害险与场馆责任险, 同时配合制定严格的赛事健康准入标准和免责法律告知制度, 切实消除社会各界广泛开展银发体育的后顾之忧。

6. 结语

伴随积极老龄化由全球共识逐步转变为国家治理行动, 银发体育已超越传统意义上强身健体的狭义范畴, 不仅成为应对人口老龄化挑战、缓解国家医疗卫生系统巨大压力的减压阀, 更是激发银发经济市场活力、提升老年人生活品质的重要引擎。

纵观整体发展态势, 我国银发体育正处于攻坚期, 由过去自发、零散、低效的草根形态, 向未来主动、系统、高质量的现代公共治理形式转型。面对未来复杂多变的挑战, 我们需要立足宏阔的学术视野、系统的理论观念与扎实的实践导向, 深入剖析银发体育内在健康需求、国家宏观政策导向与市场资本运作等多维力量交织形成的机理, 同时正视当前适老化空间硬件布局、体医融合软件服务体系、产业创新跨界生态和社会安全保障机制所面临的现实瓶颈, 通过加强政府顶层设计、打破部门体制壁垒、深化体医融合、优化社区适老化设施, 充分激发市场主体产业潜能, 同步建立健全跨界复合人才与多层次风险防范保障体系。通过一系列前瞻性的融合实践路径, 我们才能真正建立起全社会广泛参与、全周期精准服务、全方位法治保障的银发体育高质量发展新格局, 从而真正实现老有所依、老有所乐、老有所为的社会美好愿景, 在中华大地绘就一幅健康中国战略与积极老龄化战略交相辉映的壮美画卷。

参考文献

- [1] 陆欣怡, 范成文, 李乐虎. 深度老龄化背景下影响我国银发体育经济发展的现实问题与突破路径研究[J]. 浙江体育科学, 2026, 48(2): 31-38.
- [2] 江海霞, 冀启星, 李悦. 积极老龄化对老年人生活满意度的影响——基于健康、参与、保障的三支柱分析[J]. 河北农业大学学报(社会科学版), 2023, 25(4): 31-47.
- [3] Brochure and Flyer (2018) Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World. WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>
- [4] 李泽熙. “银发+体育”融合发展的经济驱动机制与产业路径研究——以海南“康养旅游+体育休闲”产业带为例[J]. 文体用品与科技, 2026(2): 129-132.
- [5] 赵建. 数字经济下的银发体育消费: 数字鸿沟与发展路径[J]. 经济研究导刊, 2025(15): 32-35.
- [6] 李振东, 周生辉, 武历洋. 新时期银发体育经济面临的机遇、挑战及其高质量发展策略[J]. 体育世界, 2025(6): 53-56.
- [7] 姜华. 基于需求层次理论的陕西省城乡老年公共体育服务精准供给策略研究[J]. 经济研究导刊, 2025(18): 153-156.
- [8] 马佳宁, 刘长君, 孙宏, 等. 健康中国背景下锦州市社区老年人认知功能与成功老龄化的关系[J]. 医学与社会, 2022, 35(12): 63-68.
- [9] 刘路. 利益相关者视角下我国老年人体育健康促进的协同治理研究[D]: [博士学位论文]. 南京: 南京师范大学, 2019.
- [10] 李明, 许文鑫. 老年人体养跨界融合的价值逻辑与实践路向探索——从“健康老龄化”和“积极老龄化”谈起[J]. 体育科学, 2024, 44(10): 48-57.
- [11] 于浩, 刘健. 积极老龄化视域下“银发体育”发展研究[J]. 体育文化导刊, 2025(2): 59-65.
- [12] 李维彬, 张爱华. 银发体育经济内部机理研究[J]. 文体用品与科技, 2023(7): 71-73.
- [13] 王富百慧. 释放银发体育消费潜力推动体育产业提档升级[EB/OL]. 2025-04-02. <https://www.sport.org.cn/shouye/tycy/2025/0402/645984.html>. 2026-03-24.
- [14] 徐秋霜. 体育产业与健康产业融合发展的路径研究——基于产业链协同效应的视角[J]. 文体用品与科技, 2025(23): 101-103.
- [15] 郭海英, 刘晖. 中国式现代化视域下社区适老化运动空间推进策略[J]. 山东体育学院学报, 2025, 41(5): 54-60.