

# 健康老龄化视角下农村老年人农业劳动参与的双重效应

方园

南京林业大学人文社会科学学院, 江苏 南京

收稿日期: 2026年3月27日; 录用日期: 2026年5月20日; 发布日期: 2026年5月29日

## 摘要

在农村人口老龄化加深、青壮年劳动力持续外流和家庭农业经营仍然广泛存在的背景下, 农村老年人并未完全退出农业劳动。本文从健康老龄化视角出发, 运用概念分析与理论归纳方法, 对农村老年人农业劳动参与的双重效应及其发生条件进行探讨。研究认为, 农业劳动参与并非单向度地促进或损害健康, 而是同时具有正向与负向影响: 适度劳动有助于维持身体活动、稳定生活节律、增强角色认同并促进社会嵌入, 从而对身体机能、心理状态和社会适应产生积极作用; 而高强度、持续性或被动替代性质的劳动, 则可能导致健康透支、慢性病加重、心理压力上升和生活质量下降。进一步看, 这种双重效应具有明显的条件性和差异性, 受个体健康基础、劳动特征和家庭支持状况等因素共同影响。本文认为, 理解农村老年人农业劳动参与, 关键不在于是否劳动, 而在于劳动是否与其身体状况、生活需要和支持条件相匹配。

## 关键词

农村老年人, 农业劳动参与, 健康老龄化, 双重效应

## Dual Effects of Agricultural Labor Participation among Rural Older Adults from the Perspective of Healthy Aging

Yuan Fang

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

Received: March 27, 2026; accepted: May 20, 2026; published: May 29, 2026

## Abstract

Against the backdrop of deepening population aging in rural areas, continued outflow of young and

middle-aged labor, and the persistence of family-based agricultural management, many rural older adults have not fully withdrawn from agricultural work. From the perspective of healthy aging, this paper employs conceptual analysis and theoretical induction to examine the dual effects of agricultural labor participation among rural older adults and the conditions under which these effects occur. The analysis shows that agricultural labor participation neither simply promotes nor merely undermines health; instead, it has both positive and negative effects. Moderate labor can help maintain physical activity, stabilize daily rhythms, strengthen role identity, and promote social embeddedness, thereby benefiting physical functioning, psychological well-being, and social adaptation. In contrast, high-intensity, long-duration, or passively assumed agricultural labor may lead to health depletion, aggravation of chronic diseases, increased psychological stress, and reduced quality of life. Furthermore, these dual effects are conditional and differentiated, shaped by individual health status, labor characteristics, and family support. The paper argues that the key issue is not whether rural older adults participate in labor, but whether such labor matches their physical condition, life needs, and support resources.

## Keywords

Rural Older Adults, Agricultural Labor Participation, Healthy Aging, Dual Effects

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

农村老年人持续参与农业劳动,是当前中国乡村社会中一个具有普遍性而又高度复杂的现实问题。第七次全国人口普查显示,乡村60岁及以上、65岁及以上人口占比分别为23.81%和17.72%,分别比城镇高出7.99和6.61个百分点,农村人口老龄化呈现出明显的“城乡倒置”特征<sup>1</sup>。到2025年末,全国60岁及以上人口进一步增至32,338万人,占总人口23.0%<sup>2</sup>,老龄化已成为影响农业劳动力配置和农村家庭功能的重要背景条件。随着农村人口老龄化加深、青壮年劳动力持续外流以及家庭农业经营仍然广泛存在,农村老年人并未完全退出农业劳动,而是在播种、田间管理、收获和辅助性生产中继续发挥作用。农业劳动参与既可能通过维持身体活动、稳定生活节律、延续家庭角色和增强社会联系,对老年人的身体机能、心理状态和社会适应产生积极影响;也可能因劳动强度过大、持续时间过长或带有被动替代性质,导致健康透支、慢性病加重、心理压力上升和生活质量下降[1]。现有研究多从“有益健康”或“加重负担”的单一角度理解这一现象,较少从健康老龄化视角系统分析其双重效应及其发生条件[2]。基于此,本文拟从健康老龄化的多维内涵出发,探讨农村老年人农业劳动参与的正向作用、负向影响及其形成机制,以期为理解农村老年人劳动与健康关系提供更具整体性的分析视角。

## 2. 核心概念界定与分析框架

### 2.1. 农村老年人农业劳动参与的概念界定

本文所指的农村老年人农业劳动参与,是指农村老年人在家庭农业生产及相关事务中持续投入体力、时间与责任的行为过程。这里的“农业劳动”不仅包括耕种、施肥、除草、收获、养殖等直接生产活动,

<sup>1</sup>[https://www.stats.gov.cn/sj/xwfbh/fbhw/202302/t20230203\\_1901089.html](https://www.stats.gov.cn/sj/xwfbh/fbhw/202302/t20230203_1901089.html)

<sup>2</sup>[https://www.stats.gov.cn/sj/zxfbhd/202602/t20260228\\_1962662.html](https://www.stats.gov.cn/sj/zxfbhd/202602/t20260228_1962662.html)

也包括看护作物、整理农具、照料庭院经济等辅助性劳动；“参与”则强调老年人并未因年龄增长而完全退出农业生产，而是在不同程度上继续承担与家庭经营相关的劳动任务。与一般劳动相比，农村老年人的农业劳动参与具有明显的家庭嵌入性、季节性和体力性，其背后既可能是基于经验、习惯和角色认同的主动参与，也可能是因家庭劳动力不足、生计压力延续而形成的被动承担[3]。因此，对这一概念的理解不能停留于“是否仍在劳动”的表层判断，而应进一步关注其参与方式、劳动强度及其在家庭和个人生活中的实际意义。

## 2.2. 健康老龄化的多维内涵

健康老龄化并不只是狭义上的无病或少病状态，而是老年人在身体、心理和社会层面保持较好生活能力与适应能力的综合过程[4]-[6]。首先，身体健康是健康老龄化的基础，主要表现为基本机能、行动能力和疾病控制状况相对稳定。其次，心理健康也是重要组成部分，即老年人能够保持较平稳的情绪状态、较强的主观幸福感，并较好应对衰老过程中的压力与变化。再次，健康老龄化还强调功能维持，即日常生活能力、自我照料能力和独立生活能力的持续保持。除此之外，社会适应和生活质量同样不可忽视，老年人不仅要“活得长”，还要能够维持必要的社会联系、角色认同和生活意义感。由此可见，健康老龄化是一个多维度、动态性的概念，既关注生理状态，也强调心理福祉和社会融入。将其作为本文的分析视角，有助于更加全面地考察农业劳动参与对农村老年人生活状态的影响。

## 2.3. 农业劳动参与双重效应的分析框架

基于上述概念，本文将农村老年人农业劳动参与理解为一种可能同时产生促进作用与抑制作用的复杂行为。所谓双重效应，是指农业劳动参与并非天然有益或天然有害，而是在不同条件下呈现出不同的健康后果。一方面，适度农业劳动可能通过维持身体活动、稳定生活节律、强化家庭角色和促进社会嵌入，对健康老龄化产生积极作用[7][8]；另一方面，高强度、持续性或带有被动替代性质的农业劳动，也可能通过增加身体负担、加重慢性病风险、强化心理压力和压缩休息时间，对健康老龄化产生消极影响[2]。进一步看，这种双重效应并不是固定不变的，而是受到个体健康基础、劳动强度、劳动自主性、家庭支持条件等因素的共同影响。基于此，本文形成如下分析框架：以健康老龄化为核心目标，从身体、心理和社会适应三个层面考察农业劳动参与的正向效应与负向效应，并进一步分析不同条件下效应方向和作用程度的差异。这样既能够避免对农村老年劳动参与作单向评价，也有助于更准确地揭示其内在机制。

## 3. 农业劳动参与对健康老龄化的促进效应

农业劳动参与之所以可能对农村老年人的健康老龄化产生促进作用，并非纯粹基于经验判断，而具有一定的官方健康依据。国家卫生健康委发布的《健康中国行动(2019~2030年)》明确指出<sup>3</sup>，缺乏身体活动已成为慢性病发生的主要原因之一；而《中国公民健康素养——基本知识与技能释义》进一步指出<sup>4</sup>，65岁以上老年人和慢性病患者应根据自身健康状况选择适宜的身体活动，慢性病患者通过适量运动可以延缓病情进展、减少并发症、延长生存时间并提高生存质量。

### 3.1. 适度劳动对身体机能维持的积极作用

在健康基础尚可和劳动强度适中的条件下，农业劳动有助于农村老年人维持基本身体机能[9]。相较于长期静态生活方式，适度的田间劳作、庭院种植和养殖管理能够在一定程度上增加老年人的日常活动

<sup>3</sup><https://www.nhc.gov.cn/guihuaxxs/c100133/201907/2a6ed52f1c264203b5351bdbbadd2da8.shtml>

<sup>4</sup>[https://www.nhc.gov.cn/wjw/yjzj/202404/c30d31eb877749ce94ce23d2c55ad973/files/1733220375762\\_77083.pdf](https://www.nhc.gov.cn/wjw/yjzj/202404/c30d31eb877749ce94ce23d2c55ad973/files/1733220375762_77083.pdf)

量, 促进肢体协调、肌肉使用和身体耐力维持, 从而延缓因缺乏活动所导致的机能退化。对于部分农村老年人而言, 农业劳动不仅是一种生产行为, 也是一种嵌入日常生活的身体活动方式, 其积极意义在于帮助其保持行动能力和自理能力, 为健康老龄化提供基本的身体基础。

### 3.2. 农业劳动对心理状态与生活节律的积极影响

农业劳动参与还可能对农村老年人的心理状态和生活节律产生积极影响。一方面, 农业生产通常具有较为明确的日常安排和季节节奏, 老年人在参与劳动过程中能够维持相对规律的作息和生活秩序, 减少因闲散、失序而产生的空虚感和无所适从感。另一方面, 劳动本身也能够赋予老年人持续的生活目标和现实事务, 使其在日常生活中保持一定的专注感和充实感。对部分农村老年人来说, 适度劳动不仅没有加重心理负担, 反而有助于缓解老年阶段可能出现的孤独、失落与边缘化感, 从而在一定程度上提升主观幸福感和情绪稳定性。这一促进作用在农业机械化和社会化服务条件下表现得更为明显。农业农村部发布的《2024 年全国农业机械化发展统计公报》显示<sup>5</sup>, 2024 年全国农作物耕种收综合机械化率已达 75.64%。农业农村部发布的“全程机械化 + 综合农事服务”典型案例进一步表明, 在部分作物生产中, 自动化移栽可以做到“不需要人弯腰作业, 减轻了劳动强度”, 机械化采收可节省至少 10 倍人工用量; 在另一批典型案例中, 合作社通过无人机、弥雾机等装备开展社会化服务, 能够减轻果农劳动强度并降低人工成本。由此可以推断, 在机械替代和托管服务较充分的地区, 农村老年人如果继续参与农业生产, 其所承担的更可能是低强度、辅助性、经验性劳动, 这种劳动更有可能转化为健康资源, 而非健康负担。

### 3.3. 农业劳动对社会角色延续与社会嵌入的促进作用

从社会层面看, 农业劳动参与有助于农村老年人延续其家庭角色和社会角色, 增强其在家庭生产和乡村生活中的存在感与价值感。在传统农村社会中, 农业劳动不仅意味着体力付出, 也意味着责任承担和经验传递。老年人继续参与农业劳动, 往往能够维持其作为家庭成员、生产参与者和经验传授者的身份认同, 避免因完全退出劳动而产生“无用感”或角色丧失感。同时, 农业劳动通常伴随着家庭协作、邻里互动和村庄交往, 这使老年人能够继续嵌入熟人社会网络之中, 维持基本社会联系和社会参与。正是在这一意义上, 农业劳动参与不仅具有生产功能, 也具有维系社会关系和支持健康老龄化的社会功能。

## 4. 农业劳动参与对健康老龄化的抑制效应及其发生条件

### 4.1. 高强度劳动对身体健康的损耗风险

农业劳动并不总是对农村老年人的健康老龄化产生积极作用, 尤其是在劳动强度过大、劳动时间过长的情况下, 其负面影响更为明显<sup>[10]</sup>。农业生产本身具有较强的体力消耗性和重复性, 耕作、搬运、采收、施肥等劳动往往会对老年人的肌肉、关节和骨骼系统造成持续负担。对于年龄较高、身体机能已经有所下降的老年人而言, 高强度劳动容易导致疲劳积累、体力透支和行动能力减弱, 并可能诱发或加重腰腿疼痛、关节损伤等健康问题。由此可见, 当农业劳动超出老年人的身体承受能力时, 其原本可能具有的健康促进作用便会逐渐转化为身体损耗风险, 从而不利于健康老龄化的实现。

### 4.2. 持续性劳动对心理压力与生活质量的挤压

除身体层面的损耗外, 持续性的农业劳动还可能对农村老年人的心理状态和生活质量产生不利影响。当农业劳动不是建立在自主选择基础上, 而是由于家庭劳动力不足、经济压力较大或代际支持减弱所形成的被动承担时, 劳动本身就可能演变成为一种沉重负担。老年人在承担农业生产任务的同时, 往往还需

<sup>5</sup>[http://njhs.moa.gov.cn/nyjxhqk/202511/t20251120\\_6479055.htm](http://njhs.moa.gov.cn/nyjxhqk/202511/t20251120_6479055.htm)

要兼顾家庭照料、家务处理等多重责任，这容易加剧其心理压力和精神疲惫感[11]。与此同时，长期而持续的劳动还会压缩休息、娱乐、社交和自我照护的时间，使老年人的日常生活更多围绕生产责任展开，进而影响其主观幸福感和整体生活质量。由此来看，农业劳动若缺乏适度边界，不仅可能消耗身体资源，也可能挤压老年人维持良好心理状态和生活质量的空间。

### 4.3. 双重效应的发生条件

农业劳动参与之所以会对农村老年人的健康老龄化同时产生促进和抑制两种效应，关键在于其作用并非固定不变，而是受到多种条件共同影响。首先，个体健康基础是决定效应方向的重要前提。身体状况较好、基本功能尚能维持的老年人，更可能从适度劳动中获得活动维持和角色满足；而高龄、慢性病较多或身体较弱的老年人，则更容易在劳动中出现健康透支。其次，劳动特征直接影响农业劳动的实际后果。适度、灵活、时间可控的劳动更可能体现积极作用，而高强度、长时段、重复性强的劳动则更容易产生损耗风险。最后，家庭支持状况也是不可忽视的外部条件。在家庭支持较充分的情况下，老年人的农业劳动往往具有一定自主性和补充性，其负担相对有限；而在家庭劳动力外流、代际支持不足的情况下，老年人则可能被迫承担超出其能力范围的生产责任，农业劳动也更容易由健康资源转化为健康负担。因此，农业劳动参与对健康老龄化的影响，本质上是一种具有条件性和差异性的双重效应，其关键不在于是否劳动，而在于劳动是否与老年人的身体状况、劳动特征和家庭支持条件相匹配。

## 5. 结语

本文从健康老龄化视角出发，认为农村老年人农业劳动参与并非单向度地促进或损害健康，而是具有明显的双重效应。这种双重效应不仅体现在身体层面，也体现在心理状态、生活节律、社会角色和生活质量等多个方面。

从积极方面看，适度农业劳动有助于维持农村老年人的身体活动水平，保持基本行动能力和日常生活能力，减少长期闲置带来的机能退化。同时，农业劳动嵌入老年人的日常生活和季节性生产节奏之中，有助于维持相对规律的作息秩序，缓解空虚感和失序感。在心理和社会层面，农业劳动还可能使老年人继续维持其在家庭生产和乡村社会中的角色功能，增强存在感、价值感和责任感，从而维持一定的情绪稳定和社会嵌入状态。因此，在身体条件允许、劳动强度适中且具有一定自主性的前提下，农业劳动参与不仅是经济活动，也可能成为农村老年人维持身心状态和社会联系的重要方式。

但与此同时，农业劳动并不天然具有健康促进功能。对于农村老年人而言，农业劳动往往伴随着较强的体力消耗、重复性劳作和持续性责任承担。一旦劳动强度过大、劳动时间过长，或劳动参与主要源于家庭劳动力不足、经济压力加重和代际支持缺失，其健康风险便会明显上升。尤其对于高龄老人、慢性病患者以及身体机能已经下降的个体而言，高强度农业劳动容易导致疲劳累积、关节损伤和慢性病加重，从而对身体健康形成持续损耗。与此同时，被动承担的农业劳动还会强化老年人的心理压力，挤压休息、就医、社交和休闲时间，降低其主观幸福感和整体生活质量。也就是说，农业劳动一旦超出老年人的身体承受能力和心理调节范围，其原本可能具有的正向作用便可能转化为对健康老龄化的抑制因素。

因此，农业劳动参与对农村老年人健康老龄化的影响，关键并不在于“是否参与劳动”，而在于“在何种条件下参与何种劳动”。换言之，农业劳动的双重效应具有明显的条件性和差异性。身体状况较好、年龄相对较低的老年人，更可能从适度劳动中受益；而健康基础较弱、慢性病较多的老年人，则更容易在劳动中遭遇损耗。低强度、灵活性较强、时间可控的劳动，更可能成为健康资源；高强度、长时间、重复性的劳动，则更容易转化为健康负担。与此同时，家庭支持条件也会深刻影响农业劳动的性质和意义。当家庭支持较充分时，老年人的劳动参与往往更具有补充性和自主性；而当家庭劳动力外流严重、代际

支持不足时,老年人的劳动则更可能带有被动替代性质,其负面影响也更为突出。

基于上述分析可以看出,农村老年人农业劳动参与既不能被简单视为“积极老龄化”的当然表现,也不能被一概理解为“养老不足”的单纯后果。它本质上是一种嵌入家庭结构、农业生产方式和乡村社会关系之中的复杂行为,其对健康老龄化的影响始终处于多种因素交互作用之中。对这一问题的理解,不应停留于抽象的价值判断,而应更加关注其具体情境和作用边界。推动农村老年人健康老龄化,不能简单以“让老年人完全退出劳动”为唯一目标,也不能默认老年人继续劳动就是合理和积极的。更现实的方向,是在尊重农村老年人生活方式和主体意愿的基础上,推动劳动参与的适度化和支持化,减少超负荷劳动,降低被动劳动,使劳动参与与老年人的健康基础和生活需要相协调。只有在这一基础上,才能更全面地理解农村老年人的生活现实,也才能为农村老年健康支持、家庭责任分担以及乡村老龄化治理提供更有针对性的思考。

### 参考文献

- [1] 程清海,李翠英,沈颖,等.冀中南部农村老年人健康问题现况调查与纾困策略[J].中国农村卫生,2025,17(1):27-31.
- [2] 靳小怡.农村中老年人的劳动参与及心理健康问题研究[J].人民论坛,2024(19):62-67.
- [3] 王迪.特色产业背景下农村老年人劳动参与研究[D]:[硕士学位论文].杨凌:西北农林科技大学,2023.
- [4] 姜琳琳.扎实推进“健康老龄化”目标实现[N].中国老年报,2026-03-05(004).
- [5] 张李娟,王淑敏,雷景美,等.健康促进行为在农村老年人社交媒体使用与健康老龄化间的中介效应研究[J].中国医药导报,2026,23(4):59-64.
- [6] 苏文婷,杨洪菊,付成燕.健康老龄化视域下综合医院老年慢性病患者心理健康状况调查及对策研究[J].卫生职业教育,2026,44(3):149-154.
- [7] 周晓蒙,姜琛,周越.老年劳动参与对认知功能的影响研究[J].中国人口科学,2025,39(4):82-96.
- [8] 郭雨佳.劳动参与对我国老年人死亡风险的影响研究[D]:[硕士学位论文].南京:南京医科大学,2024.
- [9] 农民的劳动对身体最有益[J].现代农业,1992(10):29.
- [10] 陈晔,李商,陈毅文.过度劳动对离职意向的影响:基于健康风险感知视角[J].中国临床心理学杂志,2023,31(1):208-212+158.
- [11] 张建军.劳动中的心理状态与安全[J].林业劳动安全,2009,22(4):29-33.