

健康老龄化视域下老年数字鸿沟的社会学成因与弥合策略

肖 欣

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2026年5月15日; 录用日期: 2026年10月12日; 发布日期: 2026年10月21日

摘 要

当今社会, 随着人口老龄化与数字化转型的深度交织, 老年数字鸿沟逐渐成为阻碍健康老龄化目标落地的关键社会问题。本文立足社会学视角, 以“接入沟-使用沟-知识沟”的三层分析框架为理论支撑, 系统梳理老年数字鸿沟的现状并阐释了其与健康老龄化的多方面影响。形成老年数字鸿沟不仅仅是单纯的技术问题, 还植根于累积性劣势的制度排斥、代际文化断裂与反向社会化阻滞、结构化的数字不平等, 以及技术设计中的年龄偏见与话语排斥等多个层面。基于此, 本文提出解决路径, 健全制度兜底与老年权益保障, 化解消除技术强制带来的生存风险, 构建代际数字反哺与友好社区互助网络以发挥社会联结的健康保护功能, 推动适老化技术改造与文化包容, 构建全民友好的数字社会氛围。弥合老年数字鸿沟, 不能仅停留在基础技术接入, 更要构建一个不分年龄、人人共享的健康数字社会。

关键词

健康老龄化, 老年数字鸿沟, 社会学分析, 数字不平等, 弥合策略

The Sociological Causes and Bridging Strategies of the Digital Divide among the Elderly from the Perspective of Healthy Aging

Xin Xiao

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: May 15, 2026; accepted: October 12, 2026; published: October 21, 2026

文章引用: 肖欣. 健康老龄化视域下老年数字鸿沟的社会学成因与弥合策略[J]. 老龄化研究, 2026, 13(10): 145-150.
DOI: 10.12677/ar.2026.1310737

Abstract

In today's society, with population aging and digital transformation deeply intertwined, the digital divide among older adults has gradually become a critical social issue that hinders the realization of healthy aging goals. Adopting a sociological perspective and drawing on the three-tier analytical framework of the "access divide, usage divide, and knowledge divide," this paper systematically examines the current state of the elderly digital divide and explains its multifaceted impacts on healthy aging. The formation of this divide is not merely a technological problem; it is also rooted in institutional exclusion arising from cumulative disadvantage, intergenerational cultural rupture and blocked reverse socialization, structured digital inequality, as well as age bias and discursive exclusion in technological design. In response, this paper proposes pathways to bridge the divide: strengthening institutional safety nets and the protection of older adults' rights to resolve and eliminate the survival risks imposed by technological coercion; building intergenerational digital reverse mentoring and age-friendly community mutual-aid networks to harness the health-protective function of social connections; and promoting age-friendly technological adaptation and cultural inclusiveness to foster a universally friendly digital social environment. Bridging the elderly digital divide must go beyond basic technology access, aiming to build a healthy digital society for all ages, shared by everyone.

Keywords

Healthy Aging, Elderly Digital Divide, Sociological Analysis, Digital Inequality, Bridging 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

随着社会数字化进程加速，互联网成为人们获取健康信息、进行社会互动和获得日常生活服务的重要渠道，但老年人在数字化浪潮中面临着数字鸿沟问题^[1]。我国提出要推进全民健康数智化建设，推动“十五五”时期健康中国建设取得决定性进展。这为老年数字生活提出了更高的要求。截至2025年6月，我国60岁及以上老年网民规模达1.61亿人，互联网使用率为52.0%¹，这意味着仍有近半数老年人未能有效融入数字生活；而在我国非网民群体中，60岁及以上老年人占比高达52.1%²。这一数据反映当今数字化日益成为社会运行的基础逻辑，而大量老年人却在数字浪潮中被系统性地边缘化。

世界卫生组织将“健康老龄化”界定为“发展和维护老年健康生活所需的功能发挥过程”，其核心在于维护老年人的内在能力、构建支持性的生活环境，使其能够按照自身意愿完成有价值的事情。这意味着健康老龄化不仅仅停留在生理功能层面，更包含社会参与、心理福祉和自主生活能力的综合实现。今天，数字化已经渗入医疗健康、公共服务、社会交往等各个领域，数字深入的程度直接影响着老年人获取健康资讯、维持社会连接以及开展自主健康管理的能力，数字鸿沟正日益成为制约健康老龄化目标落地的关键障碍。既有研究已经揭示了老年数字鸿沟的多重表现，并尝试从技术普及、技能培训等角度提出对策。然而，数字鸿沟不仅是“用不用得上”“会不会用”的技术问题，更是深刻嵌入了社会结构、

¹<https://www.cnnic.net.cn/n4/2025/0721/c88-11328.html>

²<https://www.cnnic.net.cn/NMediaFile/2025/0730/MAIN1753846666507QEK67ZS9DH.pdf>

制度安排和文化逻辑的社会学问题。将健康老龄化目标与老年数字鸿沟治理打通，从社会学视角揭示数字鸿沟生成的结构性机制并据此提出系统性弥合策略，是本文的核心关切。

2. 老年数字鸿沟现状

数字鸿沟研究通常分为三个层次：第一道数字鸿沟聚焦数字技术的接入可及性，第二道聚焦于使用，第三道则指向因接入和使用差异而导致的知识差距。这一分析框架为分析老年群体的数字困境提供了清晰的阐释工具。

第一道鸿沟是接入沟。尽管近年来老年网民规模快速增长，从 2010 年的不足千万增长至 2025 年的 1.61 亿³，但仍有大量老年人，尤其是高龄、农村、低收入老年人缺乏基本的互联网接入条件。靳永爱团队的研究显示，82.9%的中老年网民存在各类互联网使用障碍，在 70 岁及以上群体中，这一比例高达 87.9%⁴。这意味着，即使已经接触互联网的老年群体，接入的质量和持续性也难以得到保障。第二道鸿沟是使用鸿沟。当前数字技术的设计逻辑具有人群偏好的特点，即默认用户为年轻的、受过良好教育的群体。老年人自身数字素养低，而绝大多数的应用软件既无适老版本也无内嵌适老界面，广告插件及诱导操作现象仍相当普遍。即便能够接入互联网，大量老年人也因操作复杂、界面不友好而难以真正使用数字服务。第三道鸿沟是知识沟。更深层次的问题在于，数字接入和使用的差异已经导致了显著的信息获取和健康知识差距。在算法的操控下，许多老年人都会被推送各类养生广告，由此深陷健康伪科学的信息茧房，轻信网络偏方从而延误了正规治疗。由此导致数字化发展与老年健康成反比的数字悖论。这种知识沟不仅危害老年人的健康，更在宏观层面威胁公共卫生治理。

从健康老龄化的视角审视这三重鸿沟，具有多维后果。其一，老年群体对互联网的接入不足导致老年人不能享受数字健康管理服务便利；其二，老年群体数字素养的缺乏限制了老年人通过数字平台获取多元健康信息和通过数字平台与社会连接的能力；最后，知识鸿沟加剧了老年群体获取健康信息的不对等，使老年人面对慢性病管理、健康决策时更加被动。

3. 老年数字鸿沟的社会学成因

老年数字鸿沟的形成不仅仅是单纯的技术使用问题，还深受社会与文化的影响。从社会学的多维视角来看，其形成受以下几方面的影响。

3.1. 累积性劣势

累积劣势理论，深刻揭示了社会不平等的生命历程机制。累积性劣势是指个体、群体或区域在发展进程中，早期遭遇的不利条件不会随时间自然消解，反而层层叠加、链式传导，后续每一个发展节点的劣势在前序短板基础上继续放大，劣势不断累积、差距持续拉大，形成越往后发展处境越被动的结构性弱势格局。个体在生命早期的社会经济地位、教育背景和职业发展轨迹等优势或劣势，会随着生命历程的推进不断累积、放大，最终在晚年形成显著的分化。在数字化广泛普及的今天，这一机制在数字领域同样发挥着重要作用，深刻影响着老年群体的数字融入进程。

当前老年群体在生命早期普遍缺乏系统的信息技术教育，因此其文化资本中的“数字素养”存在先天劣势。布迪厄的资本理论认为资本是权力的形式，个体在社会生活中的地位和机会不平等现象可以通过分析经济资本、文化资本和社会资本三种基本形式的资本得以解释。经济资本是其他资本的来源，侧重于物质形式，以产权制度、金钱符号为主要表现形式。文化资本以作品、学衔为特征，进一步细分为

³<https://www.xinhuanet.com/20251229/d24310f9c203463185e6cb31bb6c46ff/c.html>

⁴同上

身体化文化资本、客观化文化资本和制度化文化资本三种形式[2]。从布迪厄的资本理论视角来看,不同阶层的老年人所拥有的经济资本、文化资本和社会资本存在显著差异,这些多维资本共同决定了其数字技术的可及性和使用能力。城乡之间这方面的差距尤为突出,在农村地区,数字基础设施薄弱,数字接入障碍构成农村老年人获取外部信息的主要瓶颈[3]。农村老年群体面临的困境更加严峻,不仅面临农村网络基础设施不完善问题,还面临教育资源短缺、数字素养培训机会缺失、社会网络单一等多维资本的劣势地位。城市与农村老年人在数字鸿沟上存在的显著差异,社会资本与电子健康素养是影响的核心因素。这些资本所导致的结构性差异,导致老年数字鸿沟从本质上超出了技术普及的范畴,形成社会数字不平等现象。

3.2. 代际文化断裂与反向社会化阻滞

文化反哺是理解老年数字鸿沟的重要社会学视角。人类学家玛格丽特·米德区分了前喻文化、互喻文化和后喻文化三种文化模式。前喻文化指文化自上而下的传承,是面对过去的文化模式;互喻文化强调年长一代与年轻一代的互相学习[4];而后喻文化强调的是创新,面向未来的文化传承模式。在飞速发展的数字时代,后喻文化现象普遍出现,即后辈对数字信息技术能力的掌握远超前辈,由此形成了自下而上的知识传递需求。

然而,这种自下而上的反向社会化在实践中面临着诸多障碍。一方面,当代家庭结构日益小型化,2021年,我国老年人中独居的占14.2%,仅与配偶居住的占45.5%,与子女共住的占33.5%,与其他家庭成员共住的占6.8%⁵。独居及仅与配偶同住的老年人占比已接近六成,代际同住比例不断走低,子女线下手把手教授数字技能的现实场景持续减少。另一方面,很多老年群体不愿拖累子女、怕添麻烦,主动放弃向他们求助学习智能设备,代际间的心理疏离,进一步加大了数字技能代际传递的阻力。数字鸿沟在中国社会通常表现为代际鸿沟,它对“两代人的价值观、生活态度、人生视野、参与能力甚至生存机会产生难以估量的影响”[5]。在这种代际文化断裂中,老年人不仅是技术上的“后来者”,更在文化心理层面被“他者化”,加速了其从社会参与中的退缩。

3.3. 结构化的数字不平等与健康资源挤占

数字不平等不是偶然形成的个体能力差异,而是社会结构在数字领域的反映与延伸。研究表明,数字技能对老年人身心健康具有显著正向影响,且存在城乡差异。数字禀赋能够显著促进老年人的自评健康和心理健康,且对心理健康的影响比自评健康更为显著,结果具有稳健性[6]。数字鸿沟越大,老年人的身心健康状况越差。更为关键的是,社会资本在数字技能与老年人健康之间发挥着中介作用,数字技能可通过丰富社会资本来促进老年健康,而认知型社会资本的弱化会对健康产生负面影响。这就导致那些低收入、独居、具有慢性病的最需要通过数字技术获取健康资源的老年群体,因缺乏数字素养而无法有效积累相关的社会资本,从而陷入需求与资源获取不对等的恶性循环。

从健康老龄化的视角看,数字不平等带来的健康代价尤其沉重。数字技术本来具备提升信息搜索能力和健康内驱力的特点,从而对老年人的互联网健康管理认知产生正向影响,然而因老年群体智能设备使用能力不足,大量具备健康管理认知的老年人未能将认知转化为实际行动。换言之,即便老年人已经意识到数字健康管理的重要性,但数字技能的鸿沟也会阻碍认知认同到实践操作的转化。

3.4. 技术设计中的年龄偏见与话语排斥

老年数字鸿沟的另一社会学根源在于数字技术本身内嵌的年龄偏见。数字公共服务的制度安排在预

⁵<http://www.crca.cn/images/20241017wdsjgb.pdf>

设阶段就以年轻用户为标准，形成了“预设性排斥”；技术设计中对老年人认知和生理特征的忽视造成了“体验性排斥”；而社会话语中将“数字化”等同于“先进性”、将“不用数字技术”等同于“落伍”的文化叙事，则构成了“话语性排斥”。

针对老年群体的技术的善意简化在某种程度上加剧了老年群体的他者化，数字歧视往往不显露于外在排斥，潜藏在系统默认规则的冰冷漠视之中。此外，公共服务供给的数字化与智能化加剧了代际文化堕距，导致出现“工具失灵”困境，使老年群体的“获得感”偏低。换言之，在公共服务急剧数字化的过程中，制度和技术体系并没有为老年人预留充分的适应空间和替代通道，技术效率的追求在无形中挤压了老年人的生存空间和健康保障。从健康老龄化的角度看，当就医挂号、社保认证、健康管理等基本公共服务全面依赖数字渠道时，技术排斥就直接转化为老年人获取健康资源的制度性障碍。

4. 健康老龄化视域下的弥合策略

基于上述原因，缩减老年数字鸿沟不仅需要技术层面的支持，更需要从制度、代际和文化等多个维度改善老年健康。

4.1. 制度兜底与权益保障：消除技术强制的生存风险

制度层面，要保障老年群体拥有不接受数字化的权利。坚持传统服务与创新服务相结合，在日常生活中，必须保留老年人熟悉的传统服务方式，充分保障缺乏数字信息素养的老年群体的基本需求。坚持传统服务与智能化服务同步运行、保障老年人基本生活需求不受数字化冲击的原则。这一方案具有深层社会学意义，它承认了技术选择的权利而非义务，确立了“生存权－发展权－尊严权”的三维保障体系。

从健康老龄化的角度来看，制度保障应特别聚焦医疗服务等关系老年健康的核心领域。在推进数字医疗服务的同时，必须保留人工窗口、电话预约等传统渠道，确保不会使用智能设备的老年人同样能够获得基本医疗保障。同时，应加快制定和完善适老化设计标准，将适老功能纳入强制性规范，推动主流平台强制接入老年模式并作为默认选项。此外，还须构建面向老年人的网络安全防护体系，建立权威健康信息认证机制和“涉老健康内容准入制度”，遏制伪健康知识精准触达老年群体，从源头上降低数字使用的健康风险。

4.2. 代际数字反哺与老年友好社区互助网络：发挥社会联结的健康保护功能

加强社会联结是促进健康老龄化的重要路径，而代际数字反哺正是修复代际文化断裂、重构社会联结的关键路径。大多数老年人都是通过家中年轻一辈接触数字生活，很多老年人在遇到操作困难时会优先向子女求助。因此，可鼓励子女通过远程协助、共享屏幕等数字手段实现远程数字反哺，使代际支持突破物理空间的限制。

社区层面的互助网络同样不可或缺，应完善老年友好社区建设。老年友好社区的核心理念是强调个体能力与环境特征之间的适配程度对老年健康的作用^[7]。北京顺义区构建了“专职教师－学习带头人－志愿者”三级服务梯队，开发的课程覆盖智能手机运用、健康科普、防诈骗等主题，使老年人普遍掌握了扫码支付、线上挂号等基本技能，出行、就医、消费等场景中的独立操作能力大幅提高⁶。中山南区街道启动的“银龄学堂”项目，通过高校师生手把手教学，助力长者掌握数字技能⁷。值得倡导的是“银龄互助”模式，即由低龄健康老人帮扶高龄老人，通过“同伴教学”减少老年人对技术的恐惧心理。

⁶<https://news.qq.com/rain/a/20260115A021O400>

⁷https://www.zs.gov.cn/mzj/tpxw/content/post_2549662.html

4.3. 技术适老与文化包容：营造数字包容的社会氛围

技术适老化不仅是功能优化问题，更是价值取向问题。当前数字产品的适老化改进应更加注重老年人的认知特点与操作习惯，在“老年模式”下推行“弱算法推荐”原则，接入权威媒体和公共服务机构的信息资源，提高公共知识权威信息的占比，避免算法将老年人推向信息茧房和伪健康内容的陷阱。最根本的，技术适老需要从单纯的表层适配走向更深层的“认知层适配”，不仅要放大字体、简化界面，更要根据老年人的思维方式改进技术，使技术真正服务于老年人的生活世界而非仅仅完成数字化改造的表层任务。

文化层面的改变同样重要。媒体应积极宣传老年人接受数字技能培训的实际案例和成效，消除年龄歧视和数字鸿沟带来的社会隔阂。此外，拒绝给老年人贴上“数字难民”“技术无能”等标签，而是要构建一种尊重多元生活方式、包容不同技术选择的社会文化。数字包容的终极目标，是让每一位老年人都能平等、自主、有尊严地享受数字红利，实现真正的数字包容。当社会不再以“是否使用智能手机”作为衡量老年生活质量的标尺时，健康老龄化所追求的“功能发挥”才具有真正的社会基础。

5. 结语

健康老龄化的实现需要社会的全方位支持，而在数字社会语境下，数字融入无疑是这一支持性环境的关键构件。本文的研究表明，老年数字鸿沟不是单一的技术问题，而是制度排斥的累积效应、代际文化的深层断裂、社会资本的分配不公、技术设计的年龄偏见等多重社会机制共同作用的产物。从社会学来看，这些因素是相互交织、层层递进的。累积性劣势使老年人在起点上处于数字弱势，而代际文化断裂则阻碍了数字反哺的路径，结构化的数字差距则导致资源获取的层级落差，技术偏见和话语排斥则固化了这一格局。

因此，弥合老年数字鸿沟需要完成从技术到社会学的转换。意识到技术普及只能解决表层的接入问题，而真正的弥合需要依赖社会政策的保障。唯有完善制度兜底、加强代际联结、促进文化包容，才能使老年群体真正参与到数字时代，在数字化浪潮中不被边缘化，真正构建一个不分年龄、人人共享的健康数字社会，从而为实现健康老龄化提供坚实的社会支撑。

参考文献

- [1] 汪斌. 数字红利视角下老年数字失能表现、成因及治理新路径[J]. 云南民族大学学报(哲学社会科学版), 2024, 41(2): 60-67.
- [2] [法]布迪厄. 文化资本与社会炼金术: 布尔迪厄访谈录[M]. 包亚明, 译. 上海: 上海人民出版社, 1997: 192-193.
- [3] 曾永明, 林丹. 弥合之路: 乡村数字化对乡村老年人口数字鸿沟的影响[J]. 南方人口, 2025, 40(3): 26-38.
- [4] 赵玉倩. 新媒体环境下的文化反哺现象研究[D]: [硕士学位论文]. 兰州: 兰州大学, 2018.
- [5] 周晓虹. 文化反哺与媒介影响的代际差异[J]. 江苏行政学院学报, 2016(2): 63-70.
- [6] 晁伟鹏, 杨兵红, 张长江. 数字禀赋、社会资本与老年人身心健康[J]. 西北人口, 2026, 47(1): 99-112.
- [7] WHO (2007) Global Age-Friendly Cities: A Guide. World Health Organization, 5-10.