Aging Research 老龄化研究, 2026, 13(10), 707-713
Published Online October 2026 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/ar
https://doi.org/10.12677/ar.2026.1310811

Hans汉斯

运动休闲视角下老年人身心健康提升路径研究

张　雯

上海工程技术大学管理学院，上海

收稿日期：2026年6月9日；录用日期：2026年10月22日；发布日期：2026年10月30日

摘　要

在我国人口深度老龄化的发展背景下，老年人身心健康养护与积极养老发展成为社会治理与民生保障的核心议题。运动休闲作为适配老年群体生理与心理特征的生活化健康方式，兼具健身、娱乐、社交多重价值，是推动健康老龄化的重要载体。本文以积极老龄化理论、运动生理学理论、社会支持理论为支撑，采用文献分析法、逻辑分析法等，聚焦当代老年群体运动休闲参与行为与身心健康发展的内在关联。通过梳理当前国内老年群体运动休闲参与的现实状态，结合社会调研与学界现有研究成果，深度剖析个体、社区、社会及政策层面存在的各类问题与深层成因，系统性探究运动休闲赋能老年人身体健康、心理健康的内在作用机制。

关键词

运动休闲，老年人，身心健康，健康老龄化，提升路径

Paths to Improve the Physical and Mental Health of the Elderly: A Sports and Leisure Perspective

Wen Zhang

School of Management, Shanghai University of Engineering Science, Shanghai

Received: June 9, 2026; accepted: October 22, 2026; published: October 30, 2026

Abstract

Against the backdrop of profound population aging in China, the physical and mental health care of the elderly as well as the advancement of active aging have emerged as core issues in social governance and people's livelihood security. As a daily healthy lifestyle tailored to the physiological and psychological traits of older adults, sports and leisure integrate fitness, recreation and social

文章引用: 张雯. 运动休闲视角下老年人身心健康提升路径研究[J]. 老龄化研究, 2026, 13(10): 707-713.
DOI: 10.12677/ar.2026.1310811

communication, constituting a crucial vehicle for advancing healthy aging. Supported by the theories of active aging, exercise physiology and social support, this paper employs methods including literature analysis and logical analysis to examine the intrinsic correlation between older adults' participation in sports and leisure activities and their physical and mental well-being. By sorting out the current situation of sports and leisure participation among the elderly nationwide and drawing on social surveys and existing academic research, this study conducts an in-depth analysis of various problems and their root causes at the individual, community, social and policy levels, and systematically explores the internal mechanisms through which sports and leisure activities empower the physical and mental health of the elderly.

Keywords

Sports and Leisure, The Elderly, Physical and Mental Health, Healthy Aging, Improvement Paths

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

(一) 研究背景

当前，我国人口老龄化正式进入深度发展阶段，老年人口规模持续扩大、高龄化特征愈发显著，“未富先老”“城乡老龄化失衡”等结构性特征凸显，对传统养老服务体系、医疗健康保障体系提出全新挑战。伴随社会经济发展与居民生活理念升级，当代老年人的养老需求已发生根本性转变，彻底摒弃了“无病即健康”的传统认知，不再仅满足于基础生活照料与疾病治疗，更加追求身体机能的长效维持、心理情绪的积极稳定、社会关系的良性互动以及晚年生活的品质提升。

运动休闲区别于高强度、专业化的竞技体育，以休闲性、趣味性、安全性、适配性为核心特征，门槛低、可操作性强，完美契合老年人的生理机能状态与生活节奏。相较于医疗干预、康养护理等被动健康保障方式，运动休闲是一种主动式、常态化、低成本的健康养老手段，能够兼顾老年人身体养护与心理慰藉双重需求，成为实现积极老龄化、健康老龄化的重要抓手。

从社会发展现状来看，健康养老理念持续普及，越来越多的老年人开始关注日常运动休闲，主动参与各类老年文体活动。但结合老年群体整体生活现状与社会调研情况来看，当前我国老年人运动休闲发展仍存在诸多结构性问题，尚未形成规范化、普惠化、科学化的发展体系。多数老年人运动休闲参与意识薄弱、参与行为碎片化，运动方式单一且缺乏科学指导，同时城乡运动资源分配不均、基层配套设施短缺、专业服务体系缺失等问题普遍存在[1]。各类现实困境导致运动休闲的健康赋能价值未能充分释放，难以全方位满足不同年龄段、不同居住区域、不同身体状态老年人的身心健康需求。在此背景下，从定性视角系统探究运动休闲与老年人身心健康的内在逻辑，剖析现存问题及深层成因，构建系统化的提升路径，具有重要的时代价值与现实意义。

(二) 研究意义

1. 理论意义

当前学界关于运动休闲与老年人身心健康的研究已积累一定成果，但多数研究侧重量化实证分析，聚焦数据相关性验证。本文采用纯质性研究范式，跳出量化数据的局限，依托经典理论框架与老年群体现实生活场景，系统阐释运动休闲影响老年人身心健康的内在机理，梳理老年运动休闲发展的现实逻辑

与矛盾问题。同时融合多学科理论，构建运动休闲赋能老年人身心健康的理论分析框架，为后续相关学术研究提供全新的研究视角。

2. 实践意义

本文立足我国老年群体运动休闲参与的真实现状，聚焦普通老年人、高龄老人、农村老人、患病老人等不同群体的差异化需求，精准梳理当前老年运动休闲发展中的各类现实痛点。基于问题导向提出的提升路径贴合基层实际、可操作性强，能够为老年人树立科学的运动休闲理念、养成常态化运动习惯提供实践指引，帮助老年群体通过合理的运动休闲方式改善身心状态、提升晚年生活质量。同时，研究结论可为社区、养老机构、政府相关部门优化老年文体服务、完善适老运动配套、搭建老年健康支持体系提供参考，助力基层老年健康服务规范化、普惠化发展。

(三) 研究方法与思路

1. 研究方法

文献资料法：系统梳理国内外关于老年运动休闲、老年人身心健康、健康老龄化、老年健康干预的相关学术论文、专著及政策文件，归纳现有研究成果、核心观点与研究短板，夯实本文理论基础，明确研究核心切入点与研究框架，确保研究的学术性与严谨性。

逻辑分析法：以核心理论为支撑，遵循“现状梳理－机制分析－问题剖析－成因探究－路径优化”的逻辑脉络，层层递进分析运动休闲与老年人身心健康的内在关联，辩证分析当前发展的优势与不足，结合老年群体特征与社会发展实际，推导科学可行的优化路径，保障全文逻辑严谨、体系完整。

2. 研究思路

本文以深度老龄化背景下老年身心健康发展需求为出发点，围绕运动休闲赋能老年人身心健康这一核心主题展开研究。首先，结合社会发展现状与政策背景，阐述研究的背景、意义、思路与创新不足；其次，界定核心概念，梳理相关理论基础，构建本文的理论分析框架；再次，从定性视角阐释运动休闲对老年人身体健康、心理健康的赋能机制，结合社会现状梳理当前老年人运动休闲参与的普遍问题，并从个体、社区、社会、政策四个维度剖析问题成因；最后，针对性提出全方位、多层次的身心健康提升路径，总结研究核心结论，指出研究局限与未来研究展望。

2. 相关概念界定与理论基础

(一) 相关概念界定

1. 运动休闲

本文所指的老年人运动休闲，是 60 岁及以上老年群体在闲暇时间内自愿参与，以强身健体、愉悦身心、休闲娱乐、社交互动为核心目的的非功利性、低强度体育活动[2]。区别于专业竞技体育的高强度、竞技性、功利性特征，老年运动休闲以安全性、适配性、趣味性、休闲性为核心原则，涵盖健步走、太极拳、广场舞、柔力球、门球、休闲棋牌、室内轻运动等多种形式。其核心价值不在于运动成绩的突破，而在于常态化的身体活动与轻松的运动体验，能够适配不同年龄、不同身体状况的老年群体，是适配健康养老的生活化健康行为。

2. 老年人身心健康

结合世界卫生组织健康定义与老年群体发展特征，本文将老年人身心健康界定为身体健康与心理健康有机统一的综合状态，是老年群体高质量养老的核心基础。其中，身体健康指老年人躯体机能正常运转，心肺功能、肢体活动能力良好，免疫力稳定，慢性疾病得到有效管控，无严重身体不适，能够独立完成日常生活活动，身体状态适配老年生活节奏。心理健康指老年人情绪状态稳定积极，能够有效疏导焦虑、孤独、抑郁等负面情绪，具备良好的社会适应能力，愿意参与社交与集体活动，拥有稳定的人际支

持与心理归属感，能够积极乐观面对晚年生活[3]。

(二) 理论基础

1. 积极老龄化理论

积极老龄化理论由世界卫生组织提出，核心包含健康、参与、保障三大核心维度，核心内涵是引导老年人摆脱消极养老心态，主动参与社会生活、维持身心活力、享受优质晚年生活。该理论摒弃了传统将老年人视为弱势群体的认知，强调老年群体的主动性与参与性。运动休闲完美契合积极老龄化的核心要义：常态化运动能够维持老年人身心健康状态，实现“健康”目标；集体性运动休闲为老年人提供社会参与渠道，打破社交隔离，实现“参与”目标[4]；完善的运动配套与服务保障，能够为老年人安全参与运动提供支撑，实现“保障”目标。

2. 运动生理学理论

运动生理学理论阐释了适度身体活动对人体机能的正向调节机制。老年群体随着年龄增长，会自然出现心肺功能衰退、肌肉力量下降、关节灵活性降低、免疫力减弱等生理性老化问题，而低强度、常态化的运动休闲能够有效延缓这一衰老进程。从生理机制来看，适度运动可促进人体血液循环、改善心肺代谢、强化肢体力量、润滑关节组织，同时激活人体免疫系统，提升机体抗病能力，帮助老年人有效管控慢性疾病、减少躯体不适[5]。

3. 社会支持理论

社会支持理论认为，个体在社会互动中获得的情感陪伴、人际关怀、群体认同等支持，能够有效缓解心理压力、改善心理状态、提升社会适应能力。老年群体极易因退休、社交圈收缩、亲友疏离、独居生活等因素产生孤独感与负面情绪，陷入社会隔离状态。而多数老年运动休闲活动具备天然的集体社交属性，老年人在参与广场舞、集体健步走、球类运动等活动的过程中，能够结识同龄伙伴、开展常态化交流，获得情感陪伴与群体认同，有效缓解孤独、焦虑等负面心理问题，持续优化心理健康状态[6]。

4. 健康行为理论

健康行为理论指出，个体的健康认知、外部环境支持、社会氛围引导，直接决定个体健康行为的养成与坚持[7] [8]。老年人运动休闲参与属于典型的主动健康行为，其参与意愿、参与频率、参与质量，不仅取决于自身健康认知，还受运动设施、专业指导、社会氛围、家庭支持等外部环境影响。

3. 运动休闲对老年人身心健康的赋能机制分析

(一) 运动休闲对老年人身体健康的赋能机制

身体健康是老年人养老生活的基础，运动休闲通过常态化、适度化的身体活动，从机能养护、疾病预防、体质提升三个维度持续赋能老年身体健康，有效延缓生理性衰老进程。首先，运动休闲能够养护躯体机能，适配老年人身体特征的低强度运动，可持续锻炼心肺功能、维持肢体灵活性与平衡能力，避免肌肉萎缩、关节僵硬等问题，保障老年人日常生活自理能力，减少行动不便、跌倒损伤等老年常见问题[9]。其次，运动休闲能够辅助管控慢性疾病，作为老年群体的高发健康问题，高血压、糖尿病等慢性病难以通过药物完全根治，而常态化的适度运动能够调节身体代谢、稳定身体指标，辅助控制慢性病发展，提升老年群体身体舒适度。最后，运动休闲能够增强机体免疫力，长期坚持科学运动可激活老年人群免疫系统功能，提升身体抗病能力，减少日常患病概率，维持身体长期健康稳定状态。

(二) 运动休闲对老年人心理健康的赋能机制

相较于身体健康，运动休闲对老年人心理健康的赋能作用更为多元、显著，能够有效破解老年心理困境，构建积极心理状态。一方面，运动能够疏导负面情绪，身体活动过程中可缓解压力、舒缓焦虑，帮助老年人释放生活中的负面情绪，改善情绪低落、心态消极等问题，维持稳定积极的心理状态[10]。另一

方面，集体运动休闲能够打破老年社交隔离，为老年人搭建常态化的同龄社交平台，帮助独居、空巢老人走出封闭的生活状态，拓展社交圈层，获得情感陪伴与群体归属感，从根源上缓解老年群体普遍存在的孤独感、失落感。同时，长期坚持运动、参与集体文体活动，能够让老年人收获成就感与自我价值感，打破“衰老无用”的消极认知，有效提升心理幸福感与社会适应能力。

4. 老年人运动休闲参与现存问题及深层成因

(一) 现存核心问题

1. 参与普及率偏低，群体普惠性不足

当前我国老年人运动休闲整体参与度较低，多数老年人尚未养成常态化运动休闲习惯，运动参与呈现明显的碎片化、偶然性特征。同时运动参与群体分化问题突出，存在明显的“马太效应”：低龄、城镇、身体健康、学历较高的老年人是运动休闲的主要参与群体，参与积极性高、运动习惯稳定；而高龄、农村、独居、身患慢性病、低学历的弱势老年群体参与率极低，长期游离于各类运动休闲活动之外，运动休闲的健康红利难以覆盖全体老年人，普惠性养老服务目标未能实现。

2. 运动行为缺乏科学性，质量参差不齐

老年群体运动休闲的科学性普遍不足，运动质量整体偏低。在运动项目选择上，绝大多数老年人局限于散步、简单健步走等单一基础项目，多元化、适配性强的老年运动项目普及度极低，运动形式过于单一。在运动行为习惯上，多数老年人缺乏科学运动认知，存在运动强度失控、运动时间不合理、无热身放松流程等诸多问题；部分慢性病老年人盲目跟风运动，未结合自身身体状况适配运动方案，极易引发运动损伤、加重身体负担，存在显著的健康安全隐患。

3. 适老运动硬件短缺，城乡资源失衡

运动场地与健身器材是老年运动休闲开展的基础，但当前基层适老化运动设施供给存在明显短板。城镇老旧小区、城郊社区普遍存在健身器材老化、破损、数量不足的问题，维护更新不及时；农村地区运动设施覆盖率极低，多数乡村缺乏专门的老年运动场地与适配器材。同时现有公共健身设施多为通用型设计，未结合老年人关节、力量、平衡能力等生理特征打造，适老化适配性不足，无法满足老年群体的安全运动需求。

4. 配套服务体系缺失，社会支撑薄弱

当前我国老年运动休闲配套服务体系尚未完善，专业化、常态化的服务支撑严重不足。从专业指导层面来看，基层社区、养老机构普遍缺乏常驻社会体育指导员、老年康复运动师，老年人无法获得个性化、专业化的运动指导，科学运动知识获取渠道狭窄。从活动组织层面来看，官方主导的常态化老年文体活动数量稀少，老年运动多为居民自发组织，规范性、持续性不足，难以形成浓厚的运动氛围。

(二) 问题深层成因

1. 个体认知与身体条件制约

个体认知偏差是制约老年人运动参与的主观核心因素。部分老年群体固守“静养养生”“少动少错”的传统老旧观念，片面认为休息静养才是养老养生的核心方式，忽视适度运动的健康价值；部分高龄、患病老年人因惧怕运动受伤、担心加重病情，存在严重的运动畏难心理，主动规避各类运动活动。同时，农村、低学历老年人信息获取渠道有限，难以接触科学的老年运动知识，认知短板进一步导致运动行为不规范。

2. 基层服务与组织能力不足

社区与养老机构作为老年文体服务的主阵地，服务供给能力存在明显短板。基层社区普遍存在工作经费紧张、专职文体工作人员短缺的问题，日常工作繁杂，无力常态化开展老年运动科普、文体活动组

织、专业运动指导等服务。多数养老机构核心服务聚焦生活照料、医疗护理，忽视运动休闲对老年健康的重要价值，未将科学运动休闲纳入标准化养老服务体系。

3. 多元社会协同机制缺失

当前老年运动休闲发展尚未形成多方协同的社会支撑格局。家庭层面，部分子女过度担忧老年人运动受伤，对长辈参与户外运动、集体运动持不支持、不认可态度，家庭助力作用缺失。社会层面，社会组织、志愿者团队、文体社团参与老年运动服务的渠道不畅，社会力量的公益服务价值未充分发挥。整体来看，政府、社区、社会组织、家庭四方联动机制尚未建立，单一主体发力、多方缺位的现状，导致老年运动休闲服务难以实现常态化、普惠化、高质量发展。

5. 运动休闲视角下老年人身心健康提升路径

(一) 精准分层科普引导，重塑老年健康认知

立足不同老年群体的认知特征，开展分层化、接地气的健康科普，破除传统养生误区，激发老年人运动参与内生动力。针对农村、高龄、慢性病老年群体，依托乡村广播、社区宣传栏、线下方言讲座、老年课堂等传统载体，普及低强度、安全化的老年运动知识，讲解运动对慢病管控、身心养护的积极作用，破除“静养养生”的老旧观念。针对低龄、城镇老年群体，借助短视频、社区社群、线上科普等新媒体形式，推送科学运动方法、运动安全常识，丰富科普内容与形式。同时，挖掘社区老年运动榜样，通过身边典型的示范引领作用，带动更多老年人主动参与运动休闲。强化家庭引导，通过宣传教育消除子女的过度顾虑，构建家庭支持运动的良好氛围，全方位培育老年人科学运动的健康认知。

(二) 丰富适老运动供给，推行科学规范运动

结合老年群体的年龄差异、身体差异、兴趣差异，构建多元化、分层化的老年运动项目体系，实现全员适配、科学运动。面向全体老年人，普及太极拳、柔力球、广场舞、集体健步走等适配性强的传统项目；针对高龄、失能、行动不便老年人，开发坐姿健身、手指操、室内慢运动等轻量化项目，打破身体条件限制，实现全员可参与。优先推广集体性运动项目，充分发挥其社交赋能优势，兼顾身体锻炼与心理疏导双重价值。同时，建立常态化专业指导机制，推动社会体育指导员、康复医师下沉基层，为慢性病、体弱老年人定制个性化运动方案。

(三) 完善适老硬件设施，缩小城乡资源差距

将老年适老化运动设施建设纳入城乡社区公共配套硬性标准，补齐基层硬件短板，破解资源失衡问题。重点聚焦老旧小区、城郊社区、乡村地区，加大财政投入，新增、更新适配老年人的健身器材，淘汰老化、破损、不安全的设备，建立常态化设施检修、维护、更新机制。遵循安全、简易、适配的适老化原则，在运动区域增设防滑地面、防护扶手、休息座椅等配套设施，提升运动安全性。城镇侧重打造多元化集体运动场地，农村侧重布局简易耐用的基础健身设施，全方位缩小城乡老年运动资源差距。

(四) 健全多元服务体系，构建长效保障机制

构建政府主导、社区落实、社会组织参与、家庭支撑的四位一体协同服务体系，筑牢老年运动休闲发展的服务保障。压实社区主体责任，将老年文体服务纳入社区常态化工作，定期组织老年健身展演、邻里运动会、文体联谊等集体活动，营造浓厚的运动氛围。推动养老机构将科学运动休闲纳入标准化养老服务，根据入住老人身体状态制定常态化运动计划。政府层面加大基层老年体育专项财政投入，完善体育人才下沉、志愿服务常态化机制，充实基层专业服务力量。

参考文献

[1] 张微, 郭燕, 周小琦, 等. 休闲身体活动对社区老年高血压患者认知功能的影响研究[J]. 中国全科医学, 2022,

25(22): 2720-2725.

[2] 王敏, 唐慧. 城市公共服务设施与老年休闲需求的匹配研究——以常德长家山社区为例[J]. 科技创新与生产力, 2022(5): 10-12.

[3] 何福逵, 周钰山, 谢松洪, 等. 休闲生活方式与老年人健康关联研究[J]. 现代预防医学, 2024, 51(1): 133-137, 142.

[4] 吕宁, 李奇, 朱志胜. 天伦之“乐”: 隔代照料对老年休闲消费的影响[J]. 旅游学刊, 2025, 40(11): 144-162.

[5] 李娟. 基于健康促进理论下提高辽宁省城市老年休闲体育策略研究[J]. 当代体育科技, 2014, 4(33): 189-190.

[6] 朱肖肖. 太极拳老年参与者深度休闲对休闲忠诚度的影响: 链式中介效应分析[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 武汉理工大学, 2023.

[7] 马聪玲. 城市公园对城市休闲生活的贡献: 以世界著名公园为例[J]. 城市, 2021(10): 75-79.

[8] 程小虎. 老龄化背景下老年休闲体育发展路径研究[J]. 普洱学院学报, 2023, 39(3): 62-64.

[9] 彭波. 人口老龄化背景下民族地区老年人休闲体育的发展路径研究[C]//湖北省体育科学学会. 第一届湖北省体育科学大会论文集(第一册). 2023: 507-509.

[10] 明艳, 李悦华, 杨洁, 等. 情感聚融与文化内生: 休闲共同体老年日间照料模式研究[J]. 人口研究, 2025, 49(6): 100-112.