

关于“健康老龄化”研究：现状、演进与趋势

——基于CNKI核心期刊的文献计量分析

张苗苗

南京林业大学马克思主义学院，江苏 南京

收稿日期：2024年12月16日；录用日期：2025年2月18日；发布日期：2025年2月25日

摘要

近年来，健康老龄化理念的兴起促使我国学术界高度重视如何有效推进我国老龄化健康发展进程。本研究聚焦于健康老龄化主题，通过系统收集并分析核心文献，运用可视化分析揭示了近年来我国在该领域的研究现状与演进趋势。通过细致梳理共现时间线图和时区图谱，我们明确了当前的研究热点和发展趋势。展望未来，本文提出以下三点建议：深化医养结合的研究与实践、强化质量研究与健康老龄化的结合、以及深入挖掘影响健康老龄化的多元因素，旨在为未来的老龄化研究提供有益的参考与启示。

关键词

健康心理学，文献计量学，可视化

Research on “Healthy Aging”: Current Situation, Evolution and Trend

—Bibliometric Analysis Based on CNKI Core Journals

Miaomiao Zhang

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Dec. 16th, 2024; accepted: Feb. 18th, 2025; published: Feb. 25th, 2025

Abstract

In recent years, the rise of the concept of healthy aging has prompted Chinese academic circles to attach great importance to how to effectively promote the healthy development process of aging in our country. This study focuses on the topic of healthy aging, systematically collects and analyzes the core literature, and uses visual analysis to reveal the research status and evolution trend of

China in this field in recent years. By carefully combing the co-occurrence time map and time zone map, we have identified the current research hotspots and development trends. Looking forward to the future, this paper puts forward the following three suggestions: deepening the research and practice of the combination of medical care, strengthening the combination of quality research and healthy aging, and digging deeply into the multiple factors affecting healthy aging, so as to provide useful references and inspiration for future aging research.

Keywords

Health Psychology, Bibliometrics, Visualization

Copyright © 2025 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

习近平总书记在党的二十大报告中指出“深入贯彻以人民为中心的发展思想，在幼有所育、学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居、弱有所扶上持续用力，人民生活全方位改善。”^[1]自1990年世界卫生大会首次提出“健康老龄化”的概念以来，健康老龄化战略的内涵不断拓展，并成为国家社会积极应对人口老龄化战略的重要组成部分。人口老龄化是社会发展的重要趋势，是人类文明进步的重要体现，也是我国今后较长一个时期的基本国情。在这个社会急剧转型的时代，老年人面临新的规则，恐慌与不适应远远大于年轻人。对此，全社会都应承担起“文化反哺”的责任，帮助老年人在价值观念、生活态度、行为模式以及器物使用等方面跟上时代脚步。为了全面把握我国当前的老龄化现状，并探索有效的应对策略，我们需关注如何通过实施健康老龄化战略来推进健康中国建设，确保他们在晚年依然能够享有高质量的生活。

2. 数据来源与研究方法

近年来，我国老龄化程度不断加深，老龄人口逐渐增多，学界对于老龄化的研究不断系统化和深入化，多角度、全方位地对该主题进行了广泛且科学的研究探索。本文采用 CiteSpace 分析法，运用可视化研究手段对二十世纪九十年代至今约 30 年间，中国知网(CNKI)收录的关于“健康老龄化”的核心期刊文章进行了系统的文献分析和可视化呈现，旨在揭示这一研究主题在过去近三十年中的总体发展趋势、当前的研究热点，并展望未来的研究方向。

2.1. 数据来源

文章通过计算和生成显示知识演变过程和结构关系的知识地图，使用可视化技术通过提取、分析、构建、映射和表示知识及其之间的关系来描述文献计量学知识资源及其载体^[2]。为确保文献的真实可靠性，本文以中国知网数据库(CNKI)为主要数据来源，主题 = “健康老龄化”“healthy aging”“aging well”作为检索式在知网核心期刊收录的健康老龄化领域相关文献进行高级检索，文献发表时间区间限制在1995年至2024年近30年间，经过文献检查，去除与本研究主题不相关的文献总共485篇。通过 CiteSpace 软件结合图表绘制工具对筛选的文献数据的相关研究发文量、作者合作、发文机构、研究热点及趋势进行科学知识图谱绘制，进行可视化分析和整理研究。

2.2. 研究方法

(1) 发文数量分析

发文量的年度变化及其发展动态深刻反映了研究主题在不同历史时期的演进趋势与热门焦点，同时也为我们清晰地勾勒出了该研究领域在不同时代的热度及研究进展。如图1所示，通过对中国知网(CNKI)过去30年间关于“健康老龄化”核心期刊文章的导出与分析，我们可以将我国“健康老龄化”研究的总体趋势划分为三个阶段[3]。第一阶段为1996年至2010年，这一时期国内学者对“健康老龄化”的探讨相对较少，发文量仅维持在个位数的水平。其中，1996年王淘发表的回顾与展望性论文标志着该领域研究的开端。当时，“健康老龄化”作为一个新兴的社会现象，尚未引起学术界的广泛关注与研究。在此期间，我国的老龄化问题尚未达到严峻程度[4]，国内对老龄化和健康老龄化的重视及研究意识相对薄弱。第二阶段为2011年至2020年，这一时期国内关于“健康老龄化”的研究开始呈现出平缓上升的趋势[5]。特别是2014年《关于2014年中央财政支持社会组织参与社会服务项目实施方案》的发布，党和国家对老龄化问题的重视程度显著提升，标志着“健康老龄化”研究进入了初步发展阶段。第三阶段为2021年至2024年，随着我国老龄化进程的加速和老龄人口的持续增加，老龄化趋势日益严峻，国内关于“健康老龄化”的研究文献大幅增加，并在2022年达到了峰值。一系列重要文件的印发出台为“健康老龄化”研究提供了强有力的支持，推动了该领域的深入发展。

发文趋势图

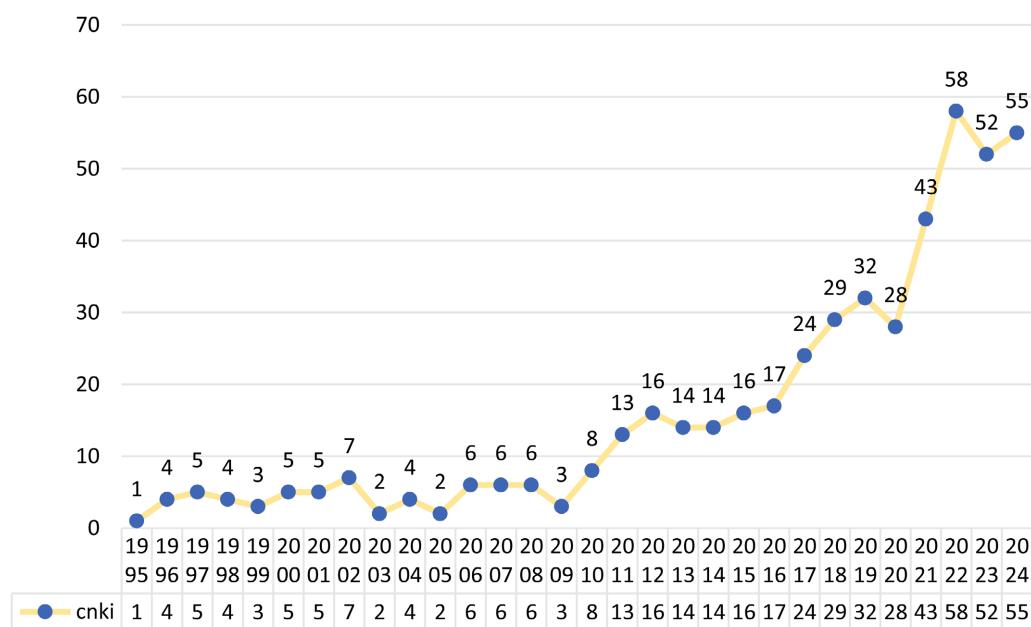


Figure 1. “Healthy Aging” release trend chart

图1. “健康老龄化”发文趋势图

(2) 期刊载文分布

文献分析中的期刊载文分布可以了解国内各个期刊中发表关于本研究主题相关论文的情况，通过统计分析发现，与本研究主题相关发文量较多的核心期刊有《中国老年学杂志》《成人教育》《医学与社会》等，《中国老年学杂志》发文量最多，为29篇，还有一些核心期刊例如《人民论坛·学术前沿》《中国成人教育》等也发表了部分相关文章。从成果的基金支持项目分布看，主要分布在国家社会科学基金

项目成果中,数量为120篇。不难看出,近年相关学界和核心期刊对健康老龄化主题的关注度极高,研究成果也较为丰富。

3. 演进脉络与研究热点

运用CiteSpace软件对知网核心期刊有关“健康老龄化”的关键词进行聚类分析,生成关键词共现发展图谱(见图2),从中可以清晰得出近30年来有关此研究的高频相关关键词。由图1可知,我国关于“健康老龄化”主题研究的所有关键词可以归结为11个主要聚类,除#0、#1为概述性聚类外,其余聚类都属于本研究主题的重要分支,通过对这些聚类的分析大致可以描述出30年来本研究的时代特征和演进脉络,可将“健康老龄化”研究的主要内容主要集中于以下几个方面:

3.1. 养老服务的“医养结合”

关于养老服务和养老体系建设的研究学界早就有所涉及,主要集中在服务体系的构建,养老链条的整合以及医疗与养老的结合研究[6]。在我国老龄化进程不断演进的形势下,学界对于医疗养老的重视程度不断提升。国家也十分重视养老服务体系建设,相继发布了多项政策和指导意见。2016年,卫生计生委、民政部先后两批公布了90个国家级医养结合试点地区,全力推进医养结合。政府也联合相关部门合作,旨在整合医疗与养老资源[7],充分发挥双方优势,为老年人提供更全面、优质的服务。近几年专业化医养结合人才培养体系基本形成,各养老机构社区和医院将凭借其在中医诊疗、康复护理等方面的专业技术与丰富经验,在规划发展、学科建设、人才培养等领域展开帮扶,通过专家带教、学术交流、技能培训等形式,全方位提升老年病医院的医疗服务水平与综合实力[8]。从2013年35号文件至今,在国家层面已经有7个重要文件鼓励医养结合推进,医养结合政策制度体系初步建立。

3.2. 老年人身心健康服务

2016年《“健康中国2030”规划纲要》出台以来,医疗卫生服务研究的重点逐渐转为如何提高人民的健康水平。老年人应该注重饮食的均衡和营养。有学者提出,中国正处于健康转型的第三阶段即退化与人为疾病期,慢性病是威胁老年人生理健康的主要因素[9]。生命在于运动,老年人也不例外。适度的运动可以帮助老年人增强体质,提高免疫力,延缓衰老。散步、太极拳、瑜伽等低强度运动都是不错的选择[10]。

除了身体健康和生理保持之外,心态的好坏对老年人的身心健康有着至关重要的影响。数据显示,城市老年人心理健康率仅为30.3%,农村则更低至26.8%,这一现状令人堪忧。步入晚年,老年人不仅要面对身体的衰老,还要应对人际关系的变化和社会角色的转换,这些挑战无疑增加了他们心理健康问题的风险[11]。更令人担忧的是,老年人自身对心理健康的认知也存在不足,往往将心理问题视为常态,忽视其潜在危害,甚至不愿寻求专业帮助。这种观念上的误区,进一步加剧了老年人心理健康问题的严峻性。保持乐观开朗的心态,能够减少焦虑和抑郁的情绪,有助于身体健康。老年人可以通过培养兴趣爱好、参加社交活动、学习新知识等方式来调节心态[12]。此外,与家人和朋友保持良好的沟通也是缓解压力、提升幸福感的有效途径。总的来说,老年人要保持身心健康,需要从饮食、运动、心态和体检等多个方面入手。通过科学的生活方式,老年人不仅可以延长寿命,还能提高生活质量,享受幸福的晚年生活[13]。

3.3. 老年教育事业研究

我国老年教育事业历经四十余年发展,已形成覆盖广泛、体系完备、影响深远的中国特色老年教育模式。目前全国共有老年大学近8万所,参学学员逾2000万人。课程体系日益完善,由早期的少数几个

专业到目前的数十个专业，课程由数门、数十门到最近的数百门。教材门类大幅增加，从各老年大学自编教材到协会组织全国统编教材。教学方式逐步多元化，由物理教室到远程教育、网络教育，实现人人都学、时时可学、处处能学。2020年以来，我国重点实施了“智慧助老”行动，坚持传统服务与智能化服务创新共存，鼓励社会各界积极参与，共同为老年人跨越“数字鸿沟”贡献力量。老年文体活动加速发展，文体场馆针对老年人的普惠性增强，“文化悦美”等文化和旅游志愿服务行动深入推进，老年健身赛事、社区运动会等活动明显增加。老年教育的高质量发展，完善了国家的终身教育体系，为应对人口老龄化做出了重大贡献，并使我国老年教育走在世界的前列，成就斐然。

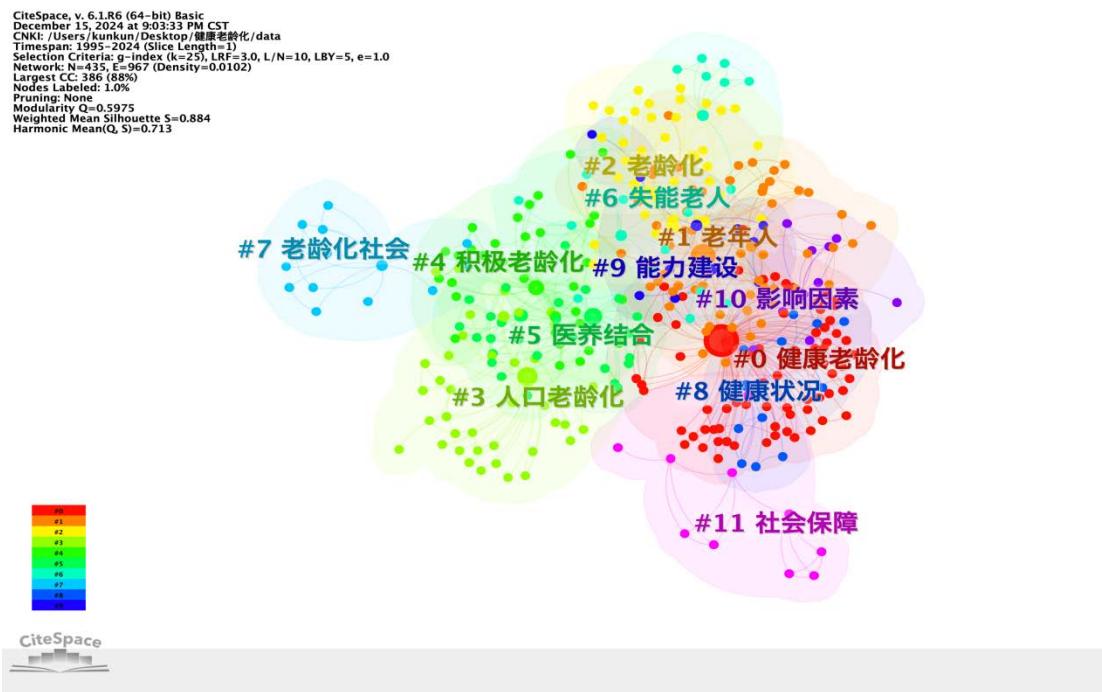


Figure 2. Cluster development map of keywords “Healthy Aging”
图 2. “健康老龄化”关键词聚类发展图谱

4. 总结与建议展望

当前，健康老龄化受到了学界的广泛关注且未来热度不减，根据图 3 的关键词时区图谱可以预测未来发展方向，从整体上看，结合我国目前健康老龄化研究现状、深入探讨其影响因素，切实提高老年人生活质量和福祉，可以提出以下几点展望：

4.1. 构建完善养老体系

构建健全的老年医疗保障体系是推进健康老龄化的关键。为此，需采纳一套全面的公共卫生策略，不仅通过适宜的政策、体系和服务来提升老年人群的整体机能，还需特别聚焦于经济困难的老年群体及身体机能较弱者的健康状况改善，确保所有老年人都能享受到健康老龄化的福祉。对于居家养老的特殊困难老人，需充分发挥政府建设的居家社区养老服务照料中心保障作用，推动开展适老化改造、探访关爱等基本养老服务，指导市(县、区)基本建立特殊困难老年人探访关爱服务机制。政府社区为符合条件的孤寡、独居、空巢、留守、失能、重残、计划生育特殊家庭等特殊困难老年人，免费安装应急呼叫设施，应急呼叫服务所需信息费用通过政府购买服务方式予以保障，让特殊困难老年人有一个幸福晚年。

当今老年人口比例持续攀升，其对卫生保健的需求变得更为持久且多元化，因此，构建涵盖老龄人口特定需求的综合卫生保健服务体系，成为提升老年人生活质量的重要途径。

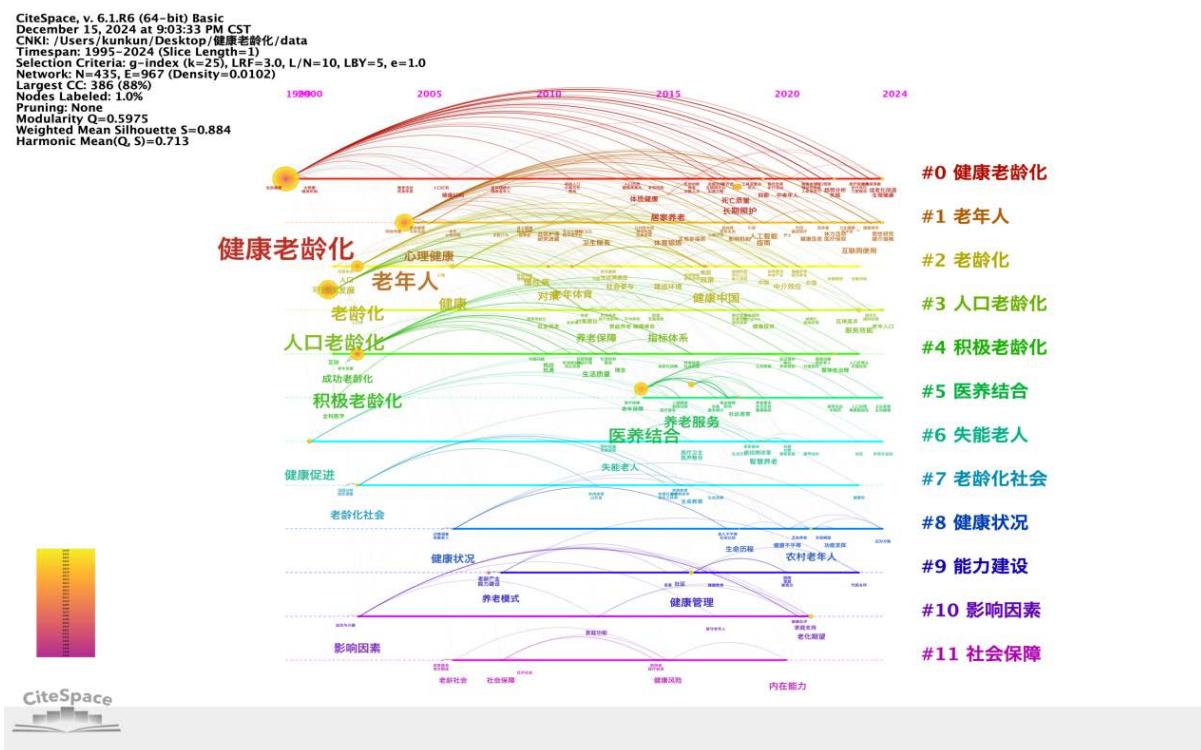


Figure 3. Timeline of the keyword “Healthy Aging”

图3. “健康老龄化”关键词时间线图

4.2. 打造老年友好环境

打造老年人友好型社会环境，对于维护老年人权益及促进健康老龄化至关重要。这包括：首先，消除年龄偏见。应将反对年龄歧视视为应对老龄化的核心原则，通过立法宣传、教育活动等手段，提升社会各界包括公众、媒体、政策决策者及照护人员对老龄化的正面认知，摒弃将老年人尤其是残疾老年人视为社会负担的偏见，并据此制定相应措施。其次，捍卫老年人自主权。老年人应享有对生活各方面，如居住选择、社交互动、时间安排及医疗决策等的自主决定权，这些决策受限于其内在能力、生活环境及经济资源等，深刻影响着老年人的尊严与自由。再者，构建促进健康老龄化的政策环境。政策制定过程中，需加强政府间及部门间的协作，例如在示范创建和示范推进阶段，国家每年为各省(区、市)分配示范性城乡老年友好型社区创建的数量指标。各地要制定创建工作计划，组织开展创建工作，分期分批推选符合条件的示范性社区。确保在目标设定、责任分配、监测评估及报告机制建设中，纳入老年群体及其组织的意见，以保障政策贴合老年人群的实际需求。

4.3. 建设长期照护体系

面对全球老龄化趋势，构建全面且可持续的长期照护体系是各国的共同任务。根据经济发展水平，长期照护体系的功能定位各异。在高收入国家，可建立与经济社会发展相协调的高质量长期照护系统，通过高效运营模式或与卫生系统的深度融合，提供广泛且可持续的长期照护服务，确保服务的普惠性。具体实施时可以由社区出面，委托一个老年照护机构统一运营，设立旗舰店的嵌入式照护机构，然后向

周边社区辐射；社区构建服务中心，对失能老年人及其家庭提供居家照护服务，形成“乡镇敬老院-村居幸福小院-居家服务”的整合式、多层次的农村老年照护体系，重点为有照护依赖的失能老年人提供“有温度”的服务，服务内容包括生活照料、精神慰藉等。

5. 结语

健康老龄化着重于提升生命的品质，其核心在于秉持以人为本的原则，高度重视老年人的尊严与自由。这一理念涵盖了生理、心理、行动能力及社会功能等多个维度的健康状况，尤其聚焦于通过增强行动能力和优化社会功能来促进功能发挥，这进一步体现了对老年人主体地位的尊重。步入21世纪，我国社会经济面临的一个重大挑战便是人口老龄化问题。随着老龄化趋势的不断深化，社会各界对于个体生命质量的关注已逐渐超越单纯的寿命长短，在此背景下，健康老龄化的概念逐渐被社会广泛接纳并重视起来。

参考文献

- [1] 习近平. 高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗——在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告[M]. 北京: 人民出版社, 2022: 10.
- [2] 刘妍, 高凯, 汪全莉. 青少年中华优秀传统文化阅读推广研究综述——基于文献计量的分析[J]. 图书馆理论与实践, 2023(5): 103-111.
- [3] 熊必俊. 发展社区助老事业 为老人提供居家养老服务[J]. 市场与人口分析, 1999, 5(3): 36-37.
- [4] 许爱花. 中国城市社区老年人养老模式之反思[J]. 宁夏大学学报(人文社会科学版), 2005, 27(3): 108-111.
- [5] 同春芬, 王珊珊. 关于医养结合的研究综述[J]. 老龄科学的研究, 2016, 4(7): 63-72.
- [6] 耿爱生. 养老模式的变革取向:“医养结合”及其实现[J]. 贵州社会科学, 2015(9): 101-107.
- [7] 孟颖颖. 我国“医养结合”养老模式发展的难点及解决策略[J]. 经济纵横, 2016(7): 98-102.
- [8] 薛镭, 安娴, 王峰, 吴君毅. 健康老龄化背景下基层医疗机构对“医养结合”服务的支持性研究[J]. 中国卫生经济, 2019, 38(10): 56-58.
- [9] 陈起风. 基本医疗保障促进老年人口健康: 医疗与保健的双路径分析[J]. 社会保障研究, 2020(5): 63-69.
- [10] 刘慧玲, 田奇恒. 社区活动开展视域下老年人心理健康水平提升路径[J]. 中国老年学杂志, 2019, 39(14): 3571-3576.
- [11] 夏翠翠, 李建新. 健康老龄化还是病痛老龄化——健康中国战略视角下老年人口的慢性病问题[J]. 探索与争鸣, 2018(10): 115-121, 144.
- [12] 王学义. 健康老龄化: 人口老龄化的对策[J]. 西南民族学院学报(哲学社会科学版), 2002(12): 131-135.
- [13] 张河川, 郑钱汝. 老年人自养金与身心健康关系[J]. 中国公共卫生, 2009, 25(2): 143-145.