

## 推进老年人体育锻炼战略布局 积极应对人口老龄化

翟振武, 金光照, 张逸杨

(中国人民大学 人口与发展研究中心, 北京 100872)

**【摘要】**: 促进老年体育锻炼是新时代积极应对人口老龄化的重要举措。老年体育锻炼能够改善身心健康、延缓认知衰退、提升健康预期寿命、丰富社会交往形式, 从而有助于缓解国家医疗服务压力, 激发老年人社会参与活力, 促进老年人自我养老, 减轻国家机构养老压力和养老保障的财政负担。因而, 老年体育锻炼已经成为国家完善老年健康支撑体系、构建老年社会参与格局、健全养老服务体系的重要环节和有效助力。但我国老年体育锻炼仍面临战略地位认识不足、管理考核工作落实不到位、体育指导资源欠缺、组织体系不健全、场地设施供应不充足、老年人健身意识薄弱等问题, 需要各界进一步深化对老年体育锻炼的战略认知、推进老年体育指导资源开发、健全老年体育组织体系、加强老年体育基础设施建设、加大老年体育锻炼宣传, 实现以老年体育锻炼积极应对人口老龄化。

**【关键词】**: 人口老龄化; 老年体育锻炼; 健康支撑体系; 社会参与; 养老服务体系

**【中图分类号】**: G812.48   **【文献标志码】**: A   **【文章编号】**: 2096-5656(2022)03-0008-07

**DOI**: 10.15877/j.cnki.nsic.20220331.001

### 1 积极应对人口老龄化已上升为新时代国家战略

人口老龄化不可逆转是21世纪中国的基本国情之一。1999年, 中国60岁及以上老年人口占总人口的10%, 标志着中国正式进入老龄化社会。此后, 中国老年人口(本文将60岁及以上人口界定为老年人口)规模不断累积、老龄化程度日益深化。第七次人口普查数据显示, 截至2020年, 中国老年人口规模已达2.64亿, 占总人口的18.7%, 20年间人口老龄化水平几乎翻了一番。预计中国老年人口占比将很快突破20%, 并于2040年左右突破30%, 中国将先后迈入中度老龄化社会和重度老龄化社会。

不断深化的人口老龄化态势引起了党和政府的高度重视。2019年, 中共中央、国务院发布了《国家积极应对人口老龄化中长期规划》<sup>[1]</sup>, 明确了近、中、远期至2022年、中期至2035年、远期至2050年我国积极应对人口老龄化的战略目标。2020年, 党的十九届五中全会正式提出“实施积极应对人口老龄化国家战略”, 这是党的文献中第一次将人口老龄化问题提升到国家战略层面, 充分体现了在新发展阶段积极应对人口老龄化这一战略任务的紧迫性和重要性。2021年11月, 《中共中央 国务院关于加强新时

代老龄工作的意见》(以下简称《意见》)<sup>[2]</sup>发布, 围绕健全养老服务体系、完善健康支撑体系、促进老年社会参与、构建老年友好型社会、培育银发经济等方面, 提出一套全方位、多层次、可操作性强、系统性突出的政策举措, 积极应对人口老龄化, 推动老龄工作迈上一个新的台阶, 是指导新时代老龄工作的纲领性文件。

在人口老龄化过程中, 老年人体育锻炼亦逐渐引起党和政府的重视(表1)。2015年, 国家体育总局等12个部门联合发布《关于进一步加强新形势下老年人体育工作的意见》<sup>[3]</sup>, 将老年人体育工作列为我国体育事业和老龄事业的重要组成部分, 自此推动老年人体育事业发展成为我国体育事业和老龄事业的共同责任<sup>[4]</sup>。2016年, 《“健康中国2030”规划纲要》<sup>[5]</sup>发布, 强调促进包括老年人在内的重点人群的体育活动, 将老年体育锻炼纳入国家健康事业的长期规划之中。进入新时代后, 老年体育锻炼

收稿日期: 2022-01-06

基金项目: 国家社会科学基金专项项目(19VXK07)。

作者简介: 翟振武(1954—), 男, 北京人, 博士, 教授, 博士生导师, 研究方向: 人口老龄化、人口与发展。

表1 关于老年人体育锻炼的政策文件

Tab.1 Policy documents on physical exercise for the elderly

序号	年份/年	文件名称	内容表述
1	2015	《关于进一步加强新形势下老年人体育工作的意见》	将老年人体育工作列为我国体育事业和老龄事业的重要组成部分, 充分发挥体育在应对人口老龄化过程中的积极作用, 推进全民健身事业全面发展。
2	2016	《“健康中国2030”规划纲要》	强调促进包括老年人在内的重点人群的体育活动, 将老年体育锻炼纳入国家健康事业的长期规划之中。
3	2019	《体育强国建设纲要》	呼应《“健康中国2030”规划纲要》, 再次强调促进老年人、青少年等重点人群体育活动的开展, 提出制定实施老年人群体的体质健康干预计划。

事业亦迈上新台阶。2019年, 国务院印发《体育强国建设纲要》<sup>[6]</sup>, 呼应《“健康中国2030”规划纲要》, 再次强调促进老年人、青少年等重点人群体育活动的开展, 提出制定实施老年人群体的体质健康干预计划。如今, “实施积极应对人口老龄化国家战略”的提出以及《意见》的出台为老年体育发展提出了新要求、提供了新机遇, 深刻认识老年体育锻炼在新时代老龄工作中的战略性作用, 有助于进一步谋划以体育锻炼促进积极应对人口老龄化的战略布局, 推动积极应对人口老龄化国家战略落实落稳落好。本文基于贯彻落实《意见》要求的视角, 重新审视老年体育锻炼在积极应对人口老龄化中的作用, 详细剖析促进老年人体育锻炼所面临的困难和挑战, 并形成助力老年体育锻炼战略布局的策略集和工具箱。

## 2 促进老年体育锻炼是积极应对人口老龄化的重要组成部分

积极应对人口老龄化是一项系统工程, 需要动员各方资源、依靠多种途径合力推进。在新的发展阶段, 促进老年人体育锻炼已成为“实施积极应对人口老龄化国家战略”的重要组成部分, 是完善老年健康支撑体系、健全养老服务体系 and 促进老年人社会参与的有效途径。

### 2.1 促进老年体育锻炼是完善老年健康支撑体系的重要一环

提升老年人健康水平和实现老年人老有所医是积极应对人口老龄化的重要目标。为了实现这一目标, 《意见》提出完善老年人健康支撑体系, 围绕提高健康服务和管理水平、加强长期照护服务、深入推进医养结合等3大重心落实相关工作, 努力推动公共卫生服务以惠及每一位老年人。但是, 我国老

年人健康支撑体系的建设仍面临巨大挑战。一方面, 我国在人口健康水平尚未得到充分发展的情况下迎来快速老龄化, 老年人带病生存期较长, 失能、半失能老年人规模仍较庞大。“第四次中国城乡老年人生活状况抽样调查”结果显示, 2015年末, 我国失能、半失能老年人高达4 063万人, 占老年人口的18.3%, 使得医疗服务需求庞大。另一方面, 我国长期照护制度尚处于起步阶段, 医养结合亦面临管理体制多重交叉难以形成政策合力、筹资渠道单一无法满足资金需求、专业人才供给不足等问题<sup>[7]</sup>, 导致医疗服务供给短缺。随着人口老龄化进一步深化, 如果失能、半失能等非健康老年群体规模迅速增加, 将进一步对医疗卫生服务供给侧施压, 不利于健康支撑体系的建设。因此, 通过促进老年人体育锻炼来改善老年人身心健康、缓解医疗服务压力已成为完善老年人健康支撑体系的重要环节。

一方面, 老年体育锻炼本身就是老年健康支撑体系的一部分。老年体育锻炼的直接执行者是老年人, 直接受益者也是老年人。中国人民大学中国调查与数据中心组织实施的2018年“中国老年社会追踪调查”(China Longitudinal Ageing Social Survey, 以下简称CLASS)数据显示, 相较于未参与体育锻炼的老年人, 参与体育锻炼的老年人拥有更好的自评健康状况、更积极的自评健康变化、更低的抑郁水平得分和更高的认知能力得分(表2)。可见, 体育锻炼是提升老年人身体素质、降低老年人抑郁水平、延缓老年人认知衰老、改善老年人执行能力的有效途径, 能够在预期寿命不断延长的情况下, 减少老年人带病生存期, 延长老年人健康预期寿命, 从而直接支撑起老年人的身心健康。同时, 相较于就医等健康改善途径, 体育锻炼无需过高的经济成本便能实现身心健康的改善, 从而有利于降低老年个体的医

表2 体育锻炼参与情况的老年人身心健康状况(百分比/均值)

Tab.2 Physical and mental health status of the elderly by different physical exercise participation (percentage/mean values)

变量	整体		患有慢性病		未患有慢性病		
	有参加	未参加	有参加	未参加	有参加	未参加	
自评健康状况 <sup>a</sup>	健康/%	51.44	41.87	46.46	35.06	67.51	59.67
	一般/%	38.94	38.79	41.68	40.79	30.13	33.56
	非健康/%	9.62	19.34	11.87	24.15	2.36	6.77
自评健康变化 <sup>a</sup>	变好了/%	4.29	3.94	3.15	3.09	7.99	6.17
	差不多/%	77.42	68.42	76.15	65.03	81.49	77.31
	变差了/%	18.29	27.63	20.70	31.88	10.53	16.52
抑郁水平得分 <sup>b</sup>	5.94	7.67	6.06	7.96	5.53	6.91	
认知能力得分 <sup>b</sup>	13.93	12.68	13.9	12.65	14.02	12.77	
样本量	11 412		8 349		3 063		

注:a表示卡方检验显著,b表示t检验显著。自评健康状况通过询问老年人“您觉得您目前的身体健康状况怎么样?”获得。自评健康变化通过询问老年人“和去年相比,您现在的健康状况有什么变化?”获得。抑郁水平得分通过CES-D量表来测量,量表包括9个项目,询问被访者在过去一周是否有过相应体验或感受,每个项目以0~2评分,“0”代表“没有”,“1”代表“有时”,“2”代表“经常”,量表总分为0~18,得分越高,则抑郁水平越高。认知能力得分通过简易精神状态量表来测量,包括时空定向(5分)、短时记忆(3分)、计算能力(5分)和延时记忆(3分),合计16分,得分越高,则认知能力越强

疗卫生支出,缓解老年人医疗消费压力。体育锻炼也因此成为老年人实现身体健康乃至心理健康最便捷、最经济、最有效的手段,是老年人动态、连续健康管理过程中最重要的干预措施<sup>[8]</sup>。另一方面,老年体育锻炼能够减轻国家的医疗服务负担,为健康支撑体系的完善提供了缓冲空间。2018年CLASS数据显示,无论是在已患慢性病老年群体中,还是在未患慢性病老年群体中,参与体育锻炼的老年人相较于未参与体育锻炼的老年人,其自评健康得分更高、自评健康变化更积极、抑郁水平得分更低、认知能力得分更高(表2)。因此,体育锻炼一方面能够帮助健康老年人“治未病”,减缓乃至减少未来失能、半失能老年人规模的增加,另一方面也有助于已患病老年人“治已病”,降低当前已患病老年人对医疗服务资源的需求,从而为长期照护服务制度以及医养结合体系的建立和完善提供充分的回旋空间。

## 2.2 老年体育锻炼是老年人开展社会参与的直接途径和有效助力

健康、参与和保障是实施积极老龄化战略的3大支柱。在这3大支柱之中,健康是基础,保障是手段,而参与则是核心,健康和保障都是为了更好地参与。老年人社会参与有助于发挥老年人潜在效能、丰富老年人精神文化生活、提升老年人生活质量,是实现积极老龄化的重要手段。而体育锻炼是老年人

开展社会参与的直接途径和有效助力。因此,促进老年人体育锻炼也成为新时代推进老年人社会参与不可或缺的一部分。

一方面,老年体育锻炼本身就是一种社会参与。进入老龄阶段后,个体逐渐退出劳动生产领域,过去建立的交际圈子逐渐萎缩,家庭成为老年人主要的活动空间。而体育锻炼作为一种集体活动,可以促进老年人从家庭这一私人空间逐渐走向公园、广场、活动中心等公共活动空间<sup>[9]</sup>。在公共空间中,体育锻炼作为一种富有趣味性的社会互动活动,为老年体育参与者提供了自由开放的交流空间<sup>[9]</sup>,使得老年人能够在体育运动过程中结识志同道合的健身伙伴、开展集体性的锻炼活动,从而拓展老年人社会交往的范围,丰富老年人社会参与的形式。《意见》指出“提升老年文化体育服务质量”,并具体落实在为老年人提供文化体育活动场所、组织开展文化体育活动、培养服务老年人的基层文体骨干等方面,可见老年体育锻炼作为社会参与的一种方式已经内嵌于积极应对老龄化战略中。

另一方面,老年体育锻炼可助力老年人开展其他社会参与活动,推动形成更加广泛的老年社会参与格局。体育锻炼能够改善老年人客观身体素质和优化老年人主观健康状况,为老年人的社会参与提供健康支撑。同时,体育锻炼作为老年人重要的人

际交往方式,能够帮助老年人在锻炼中彼此交流、加深感情<sup>[10]</sup>,从而拓宽老年人社会网络、提升老年人社会化程度,进而激发老年人作为社会建设者的活力,促进老年人开展经济参与、政治参与、志愿参与等社会参与活动<sup>[11]</sup>。2018年CLASS数据显示,参与体育锻炼的老年人的社会支持得分为14.73分,其中的21.07%有开展就业、志愿服务、政治活动等社会参与活动,其社会支持得分和社会参与比例均高于未参与体育锻炼的老年人(13.42分,18.83%),*t*检验和卡方检验结果显著。其中,CLASS采用社会网络量表(Lubben量表)衡量老年人的社会支持情况,通过询问老年人每个月可以见面或联系的亲人/朋友人数、可以说心里话的亲人/朋友的人数、可以寻求帮助亲人/朋友的人数来进行评价,总分为0~30(没有=0分,1个=1分,2个=2分,3~4个=3分,5~8个=4分,9个及以上=5分);社会参与通过老年人的工作参与(是否从事有收入的工作/活动)、政治参与(是否在近3年参加过本地居民委员会/村民委员会的投票选举)、志愿参与(是否参加社区治安巡逻、照顾其他老人等志愿活动)来进行评价,老年人只要参与其中一项则认为有社会参与行为。《意见》强调“鼓励老年人继续发挥作用”,支持老年人参与就业和志愿服务,号召老年人在家庭教育、家风传承等方面发挥积极作用,帮助老年人实现老有所为。充分促进老年人体育锻炼,能够为上述新时代老龄社会参与工作的推进提供有力支持。

新时代老龄工作呼吁老龄事业人人参与,应对人口老龄化应成为多主体共同承担的责任和义务。老年人体育锻炼能够充分发挥老年人的主观能动性,使老年人从被动角色中脱离出来,成为积极应对人口老龄化的践行者之一,参加到社会参与活动之中,助力新时代老龄工作的贯彻落实。

### 2.3 促进老年体育锻炼是健全养老服务体系的重要保障

保障老年人老有所养是积极应对人口老龄化的重要方面。《意见》将健全养老服务体系作为一大支柱性任务重点推进,着力构建人人享有基本养老服务的保障型老龄社会。但是,我国在经济社会发展水平尚不充分、养老保障体系尚不完备的情况下便进入了老龄化社会,人均养老资源水平较低、国家养老储备不足的制约始终存在。随着我国老年人口

规模快速增长,老龄社会财富储备和老龄保障体系建设“先天不足”将使得养老服务资源供不应求的矛盾逐渐凸显,开展新时代养老服务工作面临着巨大挑战。面对这一挑战,大力推进老年人体育锻炼,改善老年人体质健康和心理健康,能够缓释沉重的养老服务供应压力,为老龄保障工作的开展完善提供一定的回旋空间,促进形成多元主体责任共担、老龄化风险梯次应对、老龄事业人人参与的新局面。

首先,促进老年人体育锻炼能够助力自我养老,支撑多元主体参与的养老服务体系建设。《意见》明确提出注重发挥个人自我养老的作用,而促进老年体育锻炼是帮助老年人实现自我养老的重要保障。自我养老是指老年人在经济维度实现自立(拥有独立的收入来源,包括退休金收入、劳动收入和个人储蓄等)、生活维度维持自理(拥有健康的体魄,或者有残疾但仍能实现独立料理生活)、精神维度保持自强(能把握自己的生活意识,精神愉快,没有孤独感和寂寞感)的养老方式<sup>[12]</sup>。如果这3个维度均能实现自立,则可以称之为完全的自我养老,如果其中一个或两个维度实现自立,则称之为不完全的自我养老<sup>[13]</sup>。科学的体育锻炼方式能够有效提升老年人体质健康,改善认知能力,降低抑郁水平,激发老年人社会参与。因此体育锻炼对老年人实现自我养老,尤其是完全的自我养老具有重要意义,有助于实现养老服务体系中养老主体的多元化和养老方式的多样化。

其次,促进老年人体育锻炼能够减轻养老机构的压力,为养老服务体系的健康完善提供缓冲空间。《意见》提出进一步规范发展机构养老,强调“重心下移、资源下沉”原则,要求“公办养老机构优先接收经济困难的失能(含失智)、孤寡、残疾、高龄老年人以及计划生育特殊家庭老年人、为社会作出重要贡献的老年人”,这折射出我国机构养老仍存在供不应求的矛盾。促进老年人体育锻炼,有助于老年人体魄强健,提升老年人的健康预期寿命,减少老年人带病存活期和降低老年人失能风险,促进老年人居家养老,从而缓解高龄化态势下养老机构面临的供不应求问题,为机构养老的发展提供喘息空间。

最后,促进老年体育健康能够减轻养老保障建设的财政负担,为实现养老服务清单建设灵活化、精准化和高质量化提供回旋空间。《意见》基于我国

“未富先老”的现状,提出制定基本养老服务清单,要求各地政府根据财政状况尽力而为、量力而行,对健康、失能、经济困难等不同老年人群体,分类提供养老保障、生活照料、康复照护、社会救助等适宜服务。推动老年人口积极参与体育锻炼,有助于扩大老年群体中健康老年人比重、减少非健康和失能老年人比重,并提升老年人经济参与的能力,从而减轻政府在养老服务方面的财政负担,使得养老服务能够更灵活、更精准、更高质量地落实到每一位真正有困难的老年人身上。

### 3 促进老年人体育锻炼仍掣肘重重

“实施积极应对人口老龄化国家战略”的提出和《意见》的出台对老年体育锻炼工作的开展提出了新要求,建立健全老年人体育锻炼支持体系已刻不容缓。但是,当前我国老年体育锻炼现状仍不尽如人意。2018年CLASS数据显示,中国老年人体育锻炼参与率仅为20.41%。老年人体育锻炼参与率较低在很大程度上受老年体育锻炼战略地位认识不足、管理考核工作落实不到位、体育指导资源欠缺、组织体系不健全、基础设施供应不充足、老年人健身意识薄弱等因素的影响。

#### 3.1 顶层设计:战略地位认识不足,目标模糊缺乏考核

目前,我国老年体育锻炼在政策及治理层面上,主要存在战略地位认识不足、制定内容尚未细化的问题,这制约了老年体育锻炼促进工作的展开,不利于形成更加广泛的老年体育参与格局。一方面,各方对老年人体育锻炼的战略地位仍认识不足。当前的规划和政策尚未认识到推进老年人体育锻炼是积极应对人口老龄化战略的关键一环,只将老年人体育锻炼作为体育强国、健康中国的子目标看待,重视程度不够。另一方面,宏观规划中尚未明确规定老年人体育锻炼情况的具体目标,老年人体育锻炼情况也尚未纳入政府考核指标。如《“健康中国2030”规划纲要》明确规定了青少年每天运动时间应不少于1h、学校体育场地设施与器材配置达标率达到100%,青少年学生每周参与体育活动达到中等强度3次以上,国家学生体质健康标准达标优秀率25%以上<sup>[5]</sup>,但是对于老年体育锻炼的时长、强度、硬件配置等标准则缺乏详细的规定和倡议。

#### 3.2 硬件资源:体育指导资源不足,组织体系不健全,基础设施供应仍有缺口

首先,老年人体育指导资源的欠缺制约了老年人的体育锻炼参与。相较于年轻群体,老年人身体的衰老和退化提升了锻炼风险,要保障锻炼安全并达到预期效果,老年人更需要获得体育指导资源。然而,现实中老年人参加体育锻炼往往缺少体育指导资源。2018年CLASS数据显示,在参加体育锻炼的老年人中,62.34%的老人锻炼时无人指导,由社区体育指导员、学校体育教师、健身教练、体育工作志愿者等专业人员指导而进行体育锻炼的老年人累计不超过4%;在未参加体育锻炼的老年人中,26.67%表示缺乏指导是导致其不参与体育锻炼的重要原因。同时,互联网迅速发展带来的体育数字红利也未惠及老年人,当前,体育锻炼指导软件的主要受众仍是年轻群体,适用于老年人体育锻炼的软件十分匮乏。

再者,老年人参加体育锻炼缺少社会组织。由于老年人的身体相对脆弱,有组织的体育锻炼是保障老年人安全的重要手段,不仅能够保障老年人参与锻炼时的身体安全,并且能够防范其他突发风险,避免老年人独自锻炼时发生紧急情况无人救治。并且,良好的组织系统具备强大的号召力,能够更广泛和更高效地凝聚起有锻炼意愿的老年人,共同参与体育锻炼。但是,根据2018年CLASS数据,在参加体育锻炼的老年人中,高达66.9%的老年人参加体育锻炼时无人组织,30.83%的老年人由自己组织参加体育锻炼,仅不足2%的老年人参与体育锻炼活动是由体育行政部门、街道居委会、体育协会等专门机构组织的。而在未参加体育锻炼的老年人中,35.72%的老年人反映无人组织体育活动是其没有参加体育锻炼的重要因素。

最后,老年人体育锻炼场地和设施的供需仍不平衡。充足的场地、器材等硬件设施是推进老年人体育锻炼的基础条件。2018年CLASS数据显示,在未参加体育锻炼的老年人中,27.08%反映场地设施缺乏是其不参加体育锻炼的重要原因,这不利于充分释放老年人的体育锻炼意愿。

#### 3.3 思想观念:老年人的健身意识薄弱

当前,我国老年体育锻炼面临的重要阻碍之一是老年人自身的健身意识薄弱。首先,我国老年人

大多拥有的是传统的“治已病”思想,类似于运动促进健康这类“治未病”的理念相对较弱,“重治疗,轻预防”<sup>[14]</sup>。但是,“治已病”意味着老年人不仅需要承担病痛折磨,还会使家庭负担较大的医疗压力,并为国家医疗体系带来压力;而“治未病”的经济投入低,且能通过健康改进提高生活质量,对个人、家庭乃至国家都有积极的意义。其次,部分老年人对体育锻炼的健康促进作用认识不到位或兴趣缺缺,导致其拥有较低的体育锻炼意愿。2018年CLASS数据显示,约有53.26%的不参加体育锻炼的老年人持“对锻炼没兴趣”“锻炼太累,不如在家休息”“锻炼没有用处”等消极的锻炼观,极大地影响了他们的体育锻炼意愿和行为。

## 4 推进老年体育锻炼战略布局

### 4.1 提高老年体育锻炼战略定位,出台更详细、可操作的政策文件并贯彻落实

老年体育锻炼在积极老龄化社会建设中起基础性作用,推进老年人锻炼行为日常化、规范化进行,降低老年人的患病风险,提升老年人生活质量应该被提升到更高的战略地位。第一,相关部门需要深化对老年体育锻炼重要性的认识,可以出台相关文件,将老年体育锻炼提升到更高的战略地位,将其作为积极应对人口老龄化的重要一环重点推进;第二,应当聘请专业人士,为不同身体状况的老人制定合理的锻炼要求和目标,建立健全老年人体育锻炼衡量指标体系,为细化管理提供基础;第三,应当将老年人体育锻炼情况纳入政府考核标准,并结合老年人体育锻炼衡量指标进一步明晰各部门分管内容,调动各部门的积极性。

### 4.2 推进老年体育锻炼的指导资源普及、组织管理工作开展和基础设施建设

专业、规范的体育锻炼指导人才培养、配套软件开发和产业支持是提升老年人体育锻炼质量的重要途径。第一,对于条件允许的地区,应尽量加大对老年人体育锻炼行为的直接指导,社区、街道可以与志愿组织、社会相关团队合作,开展培训指导活动,在保障老年人安全进行体育锻炼的基础上,丰富老年人的体育锻炼形式;第二,鼓励相关部门和社会团体开展老年人体育锻炼的组织工作,以团队监督、专人管理、老年人自治自管等方式提升组织效率;第

三,加快面向老年人的体育锻炼软件的开发和普及,鼓励相关企业加快研发适用于老年人的体育锻炼软件和网络课程,使数字体育的红利惠及老年群体;第四,加强老年体育锻炼场地的供应,各执行单位通过了解本地老年人的健康情况和锻炼意愿,制定详细科学、可操作强、需求匹配的老年体育场所建设和改造规划,并定期对建设和改造成果进行验收,使老年体育场所供应能够得到切实增加;第五,大力推进体育锻炼设施的适老化建设,将适合老年人体育锻炼的健身设施作为重要考核指标纳入体育基础设施建设规划当中,努力推动体育健身设施的设计与施工规范、技术要求实现适老化。

### 4.3 加大体育锻炼宣传,提升全人群主观锻炼意愿

提升老年人主观锻炼意愿,是促进老年人体育锻炼的支柱性措施。一方面,针对老年群体展开体育锻炼的倡导性宣传。针对当下老年群体健身意识薄弱的问题,政府和相关体育组织可以在互联网、电视、广播、杂志、报纸等媒体上开辟相关专题、栏目、模块,举办老年体育健康讲座,宣传老年体育锻炼益处、普及老年体育锻炼知识、传授老年体育锻炼技能,号召老年人积极参加体育锻炼,努力普及以体育锻炼“治未病”的积极健康观,转变传统“治已病”的消极健康观,形成良好的老年健身氛围。另一方面,将体育锻炼观念贯穿全人群、全生命周期。中国人口老龄化趋势不可逆转,因此对体育锻炼的宣传不能仅仅针对当下已迈入老龄阶段的群体,还需要将体育锻炼观念深入到未来将迈入老龄阶段的非老年群体中,促进健康中国战略扎根于人口老龄化这一基本人口国情之中,消解愈演愈烈的老龄化浪潮所带来的人口健康风险,实现人口老龄化和人口健康化协调推进,“活得久”与“活得好”同步促成。

## 参考文献:

- [1] 新华社. 中共中央国务院印发《国家积极应对人口老龄化中长期规划》[EB/OL]. (2019-11-21) [2021-12-20]. [http://www.gov.cn/xinwen/2019-11/21/content\\_5454347.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2019-11/21/content_5454347.htm).
- [2] 新华社. 中共中央国务院关于加强新时代老龄工作的意见[EB/OL]. (2021-11-24) [2021-12-20]. [http://www.gov.cn/zhengce/2021-11/24/content\\_5653181.htm](http://www.gov.cn/zhengce/2021-11/24/content_5653181.htm).
- [3] 国家体育总局. 体育总局等12部门关于印发《关于进一步加强新形势下老年人体育工作的意见》的通知[EB/OL]. (2015-09-30) [2021-12-20]. [https://zwfw.sport.gov.cn/policy\\_detail.html?id=191874](https://zwfw.sport.gov.cn/policy_detail.html?id=191874).

- [4] 戴志鹏,马卫平.人口老龄化背景下我国老年人体育的发展动向研究——基于全面推进居家养老服务的思考[J].南京体育学院学报(社会科学版),2017,31(1): 18-23.
- [5] 新华社.中共中央国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》[EB/OL].(2016-10-25)[2021-12-20].[http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content\\_5124174.htm](http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm).
- [6] 国务院办公厅.国务院办公厅关于印发体育强国建设纲要的通知[EB/OL].(2019-09-02)[2021-12-20].[http://www.gov.cn/zhengce/content/2019-09/02/content\\_5426485.htm](http://www.gov.cn/zhengce/content/2019-09/02/content_5426485.htm).
- [7] 高廉.医养结合养老服务面临的问题及应对[J].中国经贸导刊(中),2021(10): 56-57.
- [8] 高亮,王莉华.体育锻炼与老年人自评健康关系的调查研究[J].武汉体育学院学报,2015,49(8): 64-71.
- [9] 邓小军.体育参与:提升老年人生活质量的有效途径[N].中国社会科学报,2020-10-28.
- [10] 雷鸣.体育锻炼如何提升幸福感——论社会资本的中介作用[J].上海体育学院学报,2020,44(4): 23-30.
- [11] 杨凡,黄映娇,王富百慧.中国老年人的体育锻炼和社会参与:健康促进与网络拓展[J].人口研究,2021,45(3): 97-113.
- [12] 陈芳,陈建兰.我国“自我养老”模式研究述评[J].学术论坛,2013,36(1): 90-95.
- [13] 穆光宗,涂宇杰.给岁月以生命:自我养老之精神和智慧[J].华中科技大学学报(社会科学版),2019,33(4): 30-36.
- [14] 马倩,朱二刚,孙俊.老年人体育服务社会支持体系及优化策略研究[J].安阳师范学院学报,2021(2): 119-123.

作者贡献声明:

翟振武:提出论文框架,论文撰写;金光照:完善论文框架,论文撰写;张逸杨:论文撰写,修改完善。

## Promoting Physical Exercise for the Elderly to Proactively Respond to Population Aging

ZHAI Zhenwu, JIN Guangzhao, ZHANG Yiyang

(Center for Population and Development Studies, Renmin University of China, Beijing 100872, China)

**Abstract:** Promoting physical exercise for the elderly has become an important part of proactively respond to population aging in the new era. Physical exercise can improve the physical and mental health and cognition of the elderly, increase their healthy life expectancy, and enrich the forms of social contact, thus alleviating the pressure of national medical services, stimulating the vitality of social participation of the elderly, promoting the self-endowment of the elderly, and easing the burden of institutional care and pension security for the elderly. Therefore, physical exercise for the elderly has become an effective help to improve the health support system and elderly care service system, and build a wider pattern of social participation of the elderly. However, physical exercise for the elderly still faces problems such as inadequate understanding of its strategic status, poor implementation of management and assessment, lack of sports guidance resources, insufficient organizational system, insufficient supply of facilities and the elderly's lack of self-exercise consciousness. It is necessary to strengthen the strategic status of physical exercise for the elderly, promote the development of physical exercise guidance resources, improve the exercise organization system for the elderly, and enhance the construction of physical exercise infrastructure for the elderly, increase the publicity of physical exercise for the elderly, so as to proactively respond to the aging population by guiding the elderly to physical exercise.

**Key words:** population aging; physical exercise for the elderly; health support system; social participation; elderly care service system