

# 体卫融合对老年人健康的影响研究

朱毅杰<sup>1</sup>, 钱宏芳<sup>1</sup>, 陈碧清<sup>2</sup>

<sup>1</sup>金华市全民健身中心, 浙江 金华

<sup>2</sup>金华职业技术学院, 浙江 金华

收稿日期: 2023年10月29日; 录用日期: 2023年11月30日; 发布日期: 2023年12月13日

## 摘要

老年人健康管理是一项复杂工程, 不仅涉及医学, 还涉及社会、经济、文化、体育等多个方面。体卫融合作为一种全新的健康促进模式, 有望为解决这些问题提供新的途径和思路。本研究从老年人健康现状出发, 深入分析体卫融合对老年人增强老年人身体机能、降低慢性病发病率和死亡率、促进老年人的心理健康等方面的促进作用, 同时提出不当的“体卫融合”也会对老年人存在一定风险。

## 关键词

体卫融合, 老年人, 健康

# Research on the Impact of Physical and Health Integration on the Health of the Elderly

Yijie Zhu<sup>1</sup>, Hongfang Qian<sup>1</sup>, Biqing Chen<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Jinhua National Fitness Center, Jinhua Zhejiang

<sup>2</sup>Jinhua Polytechnic, Jinhua Zhejiang

Received: Oct. 29<sup>th</sup>, 2023; accepted: Nov. 30<sup>th</sup>, 2023; published: Dec. 13<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Health management for the elderly is a complex project that involves not only medicine, but also various aspects such as society, economy, culture, and sports. As a new health promotion model, the integration of physical and mental health is expected to provide new ways and ideas to solve these problems. Starting from the current health status of the elderly, this study conducts an in-depth analysis of the promoting role of physical and health integration in the health of the el-

derly. It also proposes that improper “physical and health integration” can pose certain risks to the elderly.

## Keywords

Physical and Health Integration, Elderly, Health

Copyright © 2023 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

随着全球人口老龄化的进程加快，老年人健康成为了重要的公共卫生议题，逐渐成为全球范围的挑战。据统计，老年人口占全球人口的比例逐年增加，预计未来几十年将继续上升。第七次全国人口普查数据显示，我国60岁及以上的人口为26,402万人，比重为18.7%，其中65岁及以上人口为19,064万人，比重高达13.5 [1]。老年人的健康状况直接关系到社会的稳定和谐。老年人群体因为生理、心理和社交方面的改变，往往容易受到各种健康问题的困扰，特别是慢性疾病的影响。《“健康中国2030”规划纲要》提出加强“体卫融合”和非医疗健康干预相关的新模式，积极应对人口老龄化[2]。体卫融合作为一种新的健康促进手段，有望为改善老年人的健康状况提供新的路径。

近年来，随着健康观念的转变和技术的进步，体卫融合逐渐成为了全球范围内推动健康的新趋势。在老年人群中，体卫融合有助于推动积极的生活方式，增强身体功能，降低慢性疾病的风险，从而提高生活质量。老年人的特殊身体条件和心理需求也给体卫融合带来了特殊的挑战。如何在保证安全的前提下，提供合适的体育锻炼和健康干预服务，是实施体卫融合必须认真考虑的问题。此外，老年人的信息获取能力和消费行为也与其他年龄段存在差异，需要对体卫融合的传播和服务模式进行特殊设计。

目前国内外已有一些地区和机构尝试在老年人群中实施体卫融合项目，取得了一定的成功经验，但也遇到了不少困难和挑战。日本政府推动的一项集健康饮食、体育锻炼与医疗服务为一体的全方位老年“健康长寿计划”，这一计划致力于通过全民参与，提高老年人的健康水平和生活质量。德国推出了“活跃老龄化”项目，通过促进体育、健康和社会参与，支持老年人的健康和福利，该项目鼓励老年人参与体育活动，并提供必要的支持和教育。澳大利亚则推出“健康老年人”计划，这一计划提供了一个包括锻炼、营养、健康监测在内的全方位服务，旨在支持老年人自主、健康地生活。通过提供线上和线下服务，该计划确保了广泛的覆盖范围和可达性。还有一些美国城市推出了“银发健身”项目，提供了针对老年人的定制健身计划和器材，以及与医疗保健专家的紧密合作，以确保锻炼的有效性和安全性。当然还要世界卫生组织的“全球老年人健康战略”，世界卫生组织推动的这一全球战略强调了身体活动在改善老年人健康中的重要性，并提供了一系列指导方针和资源，帮助各国设计和实施相关项目。国际上的这些案例展示了体卫融合老年健康的多样化和创新实践，为其他国家和地区提供了有益的借鉴[3]。不同文化和卫生体系背景下的成功经验共同印证了体卫融合对老年人健康积极作用的普遍性。

研究体卫融合对老年人健康的影响，不仅有助于推动老年人的健康和福祉，也有助于推动体卫融合理念的深入发展和广泛应用。这一研究领域具有广泛的社会意义和科学价值，值得深入探讨和实践。

## 2. 老年人健康现状分析

老年人健康问题在全球范围内逐渐受到重视。老龄化的现象正在加速，导致老年人健康问题愈发复

杂和突出。老年人是许多慢性疾病的高发人群。例如，心血管疾病、糖尿病、慢性呼吸道疾病和癌症等在老年人中的患病率较高。这些慢性疾病不仅降低了生活质量，还增加了医疗支出。老年人常常因为骨骼肌肉等退化，导致功能障碍和残疾。如视力、听力下降，关节炎等问题，这些都可能限制他们的日常活动能力。除生理健康问题外，许多老年人还可能面临心理健康问题。

随着年龄的增长，一些老年人可能感到孤独、焦虑或抑郁，这些心理问题也可能影响他们的生理健康。老年人可能面临认知能力的下降，例如轻度认知障碍和阿尔茨海默症等病状，这些问题可能影响他们的日常生活能力和独立性。同时，老年人的健康问题往往是复合的，需要多学科和多领域的综合管理和干预。在一些社会背景下，老年人可能缺乏必要的社交支持和关怀，这可能进一步加剧他们的健康问题。

老年人健康管理不仅是一项复杂的医学挑战，还涉及社会、经济、文化等多个方面，需要全社会共同关注和努力，探索有效的管理和干预手段，确保老年人的生活质量和健康权益。体卫融合作为一种全新的健康促进模式，有望为解决这些问题提供新的途径和思路。

### 3. 体卫融合内涵鉴定

体卫融合概念与体医结合、医体结合、医疗体育等概念类似，目前体卫融合再内涵方面具有代表性的观点主要有三类：第一类观点认为体卫融合是将医疗卫生与运动干预和运动健康促进相结合，主要是在医院和健身场所，依托医疗设备、医疗技术和基础医学知识等开展体质测定、运动健康指导和慢性代谢性疾病防治的运动干预等工作；第二类观点认为体卫融合是运用体育运动方式结合医疗方案助力机体恢复、健康保持、健康促进的一种融合模式；第三类观点认为，体卫融合集合运动医学、康复保健、运动处方、健康评估等众多知识，共同进行健康促进[4]。本文中“体卫融合”是指通过整合体育和卫生资源，促进身体活动，增进身体健康和心理健康的一种综合方法。这是一个涵盖了体育与卫生两个领域的综合概念。它代表着将体育锻炼与健康相结合，共同促进全人健康和福利。“体卫融合”既强调运动和身体锻炼，提高身体素质，预防疾病，增强免疫力，也强调健康促进和疾病预防，包括合理饮食、健康生活习惯、心理健康等。

## 4. 体卫融合对老年人健康的积极影响

### 4.1. 增强老年人身体机能

随着年龄的增长，人们的身体机能逐渐下降，特别是对老年人来说，许多身体机能会出现显著的衰退。体卫融合作为一种有效的健康促进策略，能够通过结合体育和卫生来增强老年人的身体机能，具体体现在以下几个方面：1) 提高心肺功能：适量的有氧运动能够增强心肺功能，改善血液循环，降低心血管疾病的风险；2) 增强骨骼和肌肉：通过合理的运动锻炼，老年人可以增强骨骼密度，减少骨质疏松的风险，同时增强肌肉力量和耐力，提高日常生活的自主能力；3) 改善代谢功能：运动可以促进新陈代谢，有助于控制体重，降低患2型糖尿病和其他代谢性疾病的风险；4) 增强免疫功能：一些研究表明，适当的体育锻炼能够提高免疫系统的功能，增强身体对各种感染的抵抗能力；5) 改善睡眠质量：规律的运动可以改善睡眠质量，有助于身体的恢复和修复；6) 促进精神健康：体育锻炼还有助于减轻焦虑和抑郁的症状，提高生活满意度和幸福感；7) 增进社交能力：通过参与集体活动和社交运动，老年人能够增进人际交往能力，减少孤独感；8) 提高认知功能：一些有针对性的运动项目如太极、舞蹈等，不仅对身体有益，还能够锻炼大脑，延缓认知衰退。

总之，体卫融合能够全方位地增强老年人的身体机能，提高了身体健康，还有助于提升生活质量和精神健康。这一综合性的健康促进方法为老年人的健康带来了新的机遇，也为健康老龄化提供了有力的

支撑。

## 4.2. 降低慢性病发病率和死亡率

慢性病在老年人群中的发病率和死亡率相对较高，已经成为老年健康的重要威胁[5]。其中包括心血管疾病、糖尿病、慢性呼吸道疾病、癌症等。体卫融合通过结合体育与医疗卫生，可以有效降低这些慢性病的发病率和死亡率。

首先，预防心血管疾病。通过增加有氧运动，改善血脂和血压控制，降低心脏病和中风的风险。其次，控制糖尿病。适当的运动和健康饮食可以调整血糖水平，有助于预防和控制2型糖尿病。第三，减少癌症风险。有证据表明，体育锻炼与某些类型的癌症(例如乳腺癌和结肠癌)的风险有关。积极参与体育锻炼，保持健康体重，可以降低这些癌症的风险。第四，改善慢性呼吸道疾病。对于患有慢性阻塞性肺疾病(COPD)等呼吸道疾病的老年人，有针对性的呼吸锻炼和康复可以改善肺功能和生活质量。第五，增强慢性病管理能力。体卫融合强调的是综合性的健康管理方法，可以更有效地与患者沟通，提供个性化的治疗和康复方案。第六，促进心理健康。对于许多慢性病患者，焦虑和抑郁可能是常见的心理健康问题，通过体育锻炼，可以提高心理健康水平，增强自我效能感和对疾病的控制感。同时，通过体卫融合，可延长老年人预期寿命，研究显示，积极参与体育锻炼和采取健康生活方式的人预期寿命更长，慢性病的发病率和死亡率也相对较低。

## 4.3. 促进老年人的心理健康

老年阶段的心理健康问题成为了许多国家和地区关注的焦点。心理健康不仅影响老年人的情感和心理健康状态，还与他们的身体健康和整体生活质量密切相关。体卫融合作为一种新兴的综合性健康促进策略，具有在老年人群中促进心理健康的巨大潜力。运动可以提高老年人自尊和自信，通过适当的体育锻炼提高老年人的身体能力和自我效能感，从而增强他们的自尊和自信。老年人参与体育活动和社交互动可以缓解孤独感，减轻焦虑和抑郁的症状。老年人在体育运动参与过程中，增加社交参与，提供社交支持，增进老年人之间的友谊和归属感。有些锻炼形式，如太极、舞蹈等，可促进思维敏捷、注意力集中，延缓认知衰退。通过有规律的身体活动有助于改善睡眠质量，提供更好的休息和恢复。体卫融合中的健康专家可以提供有针对性的心理支持和健康教育，帮助老年人了解和管理他们的心理和情感需求。通过参与有意义的活动和挑战，老年人可以找到新的兴趣爱好和生活目标，增加生活的意义和满足感。

## 5. 体卫融合对老年人健康的潜在风险

虽然体卫融合有诸多益处，它对老年人的健康促进作用显著，但也不可忽视一些潜在的风险和挑战。要实现体卫融合的最佳效益，必须明确了解和管理这些风险。

### 5.1. 不恰当的运动选择可能导致伤害

老年人由于身体条件和健康状况的限制，选择和参与运动必须非常谨慎。老年人运动强度不可过高，如果没有正确评估老年人的健康状况和运动能力，选择过于剧烈或高强度的运动可能会引起身体损伤，甚至加重现有的健康问题。要选择合适的运动项目，不是所有运动都适合每个人。某些运动可能需要特殊的技能或身体条件，对于某些老年人可能不适合。需要有适当的指导和监测，没有专业的指导和监测，老年人可能不了解如何正确和安全地进行运动，从而增加了受伤的风险。需要提供较好的环境和设备保障，运动环境和设备的不当选择也可能导致安全问题。例如，地面湿滑、器械损坏等。充分评估医疗状况，某些特殊的健康状况，如心脏病、高血压、骨质疏松等，可能限制了老年人参与某些运动的能力。未经医生评估和建议直接参与运动会增加风险。

## 5.2. 信息传递的误区和风险

在体卫融合实践中,信息的传递和交流是一个关键环节。然而,信息传递的误区和风险可能会对老年人的健康造成负面影响。当前,健康和运动相关信息众多,容易导致信息溢出和混淆。老年人可能难以分辨哪些信息是准确和可靠的,从而做出错误的决策。错误或误导的健康和运动信息可能会导致老年人采取不适当的健康行为和运动选择。这可能是由于信息来源不可靠[6],或者信息被过度简化和扭曲。老年人可能面临技术和沟通障碍,如网络信息获取困难、理解和解读信息的能力下降等,这可能导致他们不能及时和准确地获取重要的健康信息。如果信息传递没有考虑到老年人的个体差异和文化背景,可能会导致信息与其实际需求和价值观不匹配,从而影响其积极响应和执行。在信息交流和共享过程中,可能涉及到老年人的隐私和个人数据,未经适当的保护和授权,可能会引发隐私泄露和伦理冲突。在信息处理过程中,某些商业利益和广告可能混淆了健康和运动信息的真实性和公正性,这可能会误导老年人,导致他们做出不符合他们最佳利益的选择。

## 5.3. 超出身体承受能力的运动干预

在针对老年人群体实施体卫融合方案时,如果运动干预超出其身体承受能力,可能会引发一系列健康风险。不合适的运动干预可能会导致老年人的关节、肌肉和骨骼等受到过度的压力,从而增加受伤的风险。一些患有心脏病、高血压、糖尿病等慢性病的老年人,如果超出身体承受能力的运动干预可能加重这些疾病的病情。老年人的身体恢复能力有限。超负荷的运动可能导致身体疲劳,严重的情况下可能引起过度疲劳综合症,对身体机能造成长期损害。过于激烈或不适当的运动可能导致老年人感到挫败和压力,从而影响他们的心理健康和积极性。如果运动干预对老年人来说过于困难,可能会降低他们参与社交活动的愿望和能力,从而降低生活质量。不适当的运动干预可能导致老年人需要更多的医疗护理和康复服务,从而增加经济负担。

为了避免这些潜在风险,体卫融合的运动干预必须精心设计和实施,充分考虑老年人的身体状况、运动经验、慢性疾病状况等因素。在实施过程中,应与医疗专家紧密合作,进行定期的健康检查和监测,并为每位参与者制定个性化的运动计划。同时,也应鼓励老年人倾听自己身体的感受,学会适时调整和休息,避免盲目追求过高的运动目标。

体卫融合是一项综合性研究课程,需要基于文献资料参考、问卷调查等定性研究方法,也需要一些定量分析以揭示深层次信息,同时还是一个长期的过程,只有经过长期跟踪研究,才能准确评估体卫融合对老年人健康的长期效应。体卫融合涉及多个领域的合作和协调,执行过程很复杂,在涉及老年人的研究时,需要考虑诸如隐私、同意和公平性等道德和法律因素等[7]。到目前为止,体卫融合对老年人健康的积极作用方面取得了重要进展,在未来的工作中需要更加细致、全面和创新地开展研究。只有这样,才能克服现有的挑战,充分发挥体卫融合在促进老年人健康方面的潜力。

## 基金项目

金华“体卫融合”服务采购项目(横向),项目编号:TY2023-FW332。

## 参考文献

- [1] 国家统计局. 第七次全国人口普查主要数据情况[EB/OL]. [http://www.stats.gov.cn/tjsj/zxfb/202105/t20210510\\_1817176.html](http://www.stats.gov.cn/tjsj/zxfb/202105/t20210510_1817176.html), 2021-05-10.
- [2] 国务院办公厅. 中共中央国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》[EB/OL]. [http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content\\_5124174.html](http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.html), 2016-10-25.
- [3] 王蕾, 张戈, 陈佩杰, 段子才. 体育活动纳入生命体征与运动转介制度: 国外经验与中国路径[J]. 上海体育学院

学报, 2022, 46(7): 76-88.

- [4] 董宏, 王锴, 王家宏. 主动健康理念下我国体卫融合发展瓶颈与战略选择[J]. 体育科学, 2023, 43(1): 3-14.
- [5] 张玉华. 新发展阶段我国体卫融合养老服务模式构建与保障机制研究[J]. 沈阳体育学院学报, 2023, 42(5): 76-83.
- [6] 姜桂萍, 李良, 吴雪萍. 我国体卫融合发展的历史脉络和现实困境及其疏解策略[J]. 体育学刊, 2023, 30(1): 47-53.
- [7] 崔博文, 李方徽, 王静, 等. 体卫融合高质量发展的时代价值, 内在机理与实践路径[J]. 卫生经济研究, 2023, 70(40): 9-12, 16.