

积极  
老龄化观

刘晴暄

人文关怀必须以人为核心,以尊严为底线。社区健康服务应优先推行多维度的非药物干预。AI与数字化仅是辅助工具,不能替代人与人之间的情感陪伴。如果我们将老年人简单“物化”,忽视其自身需求,整个照护体系就会出问题。

世界卫生组织(WHO)在2002年《积极老龄化政策框架》中将积极老龄化定义为:随着人们年龄增长,优化健康、参与和保障的机会,以提高生活质量的过程。联合国《2021—2030年健康老龄化十年行动方案》进一步强调转变将老龄化视为负担的传统观念,推动把人口老龄化视为发展机遇。

从社会学角度看,推进积极老龄化有几点认知至关重要。

首先,所谓成功老龄化,不只是

上海师范大学哲学与法政学院社会学系副教授刘晴暄:

## 以温情守护银发尊严

生理层面的健康,而是生理、心理、社会参与三个维度协同向好的综合状态,三者彼此关联、相互影响。

其次,我们需要重新审视“老龄”的评判尺度。应当摒弃“老年人天然是被照护群体、属于社会负担”的片面认知,充分发掘老年群体蕴藏的社会价值,支持更多长者展现积极、富有价值感的生命状态,建立综合评估视角去理解衰老。

积极老龄化背后蕴含着深厚的人文理念。长期以来,社会容易形成老年群体等于弱势、依赖照护的固化印象。这类认知往往只捕捉到局部特征,难以呈现老年群体的多元全貌。以上海为例,居民平均预期寿命达到84岁,不少60岁至84岁的居民拥有长达十余年相对健康、具备社会活动能力的阶段。

这里需要区分两个概念:老年医学中的衰弱综合征,指老年人多系统生理储备下降的一种临床状态,相关评估工具可用于识别个体健康风险、指导临床干预;但在社会日常认知里,如果笼统将所有老年人贴上“衰弱”标签,则容易形成负面暗

示。结合标签理论与自我实现预言可以看到,当社会普遍预设老年人是衰弱的,部分长者容易受到角色期待影响,逐步内化这种认知,进而降低自我发展、社会参与的意愿。因此,我们必须主动打破关于老年群体的各类刻板印象。

当前社区老年健康服务仍存在几方面突出痛点。第一,健康宣教引导方式较为单一,需要大力倡导“我的健康我做主”自主健康理念。客观来说,发放小礼品是吸引高龄、独居、信息薄弱老人初次参与服务的有效入门方式,但仅依靠物质激励难以培育长期自主健康意识。第二,健康筛查尚未普遍建成“筛查—分层干预—双向转诊”完整闭环,针对筛查结果进行高、中、低风险人群差异化干预落实不足。第三,社区开展综合性干预的专业力量有限,服务容易出现维度单一、难以规模化长效运营的问题。第四,老年人社会参与渠道不足,代际互助机制尚不健全,支撑老年人自主健康管理的平台较为缺乏。

针对这些现实痛点,我们团队持续探索本土化社区干预模式。在各类

非药物干预实践对比中,我们发现园艺疗法具备突出应用价值。

我们发现,在试点初期,单纯组织唱歌、文体舞蹈,对一部分老年人难以形成长期吸引力;而栽种植物、见证生命成长的园艺活动,更容易激发持续的情感投入。在上海多个社区试点中,团队利用对照组设计开展园艺干预系列实证研究,结果显示园艺干预可在一定程度上缓解老年人孤独情绪,提升活动参与意愿与主观生活满意度。

我们还联合上海市健康促进中心共同编制了《社区非药物干预手册和指南》,推动各类干预流程标准化、可复制。与此同时,我们着力在社区培育志愿者队伍,并赋能身体健康、热心公益的低龄老人,使其掌握基础干预技能、服务周边邻里,力争在社区构建“依托非药物干预实现自我健康管理”的良性闭环。

我们最终的目标,是构建一套保障老年人尊严、服务可及、充满温度的社区老龄健康服务体系。希望各行各业的人士都能加入其中,共同为社区老人提供有效的服务。

中国科学院心理研究所研究员陈祉妍:

## 学会接纳老年期的功能衰退与丧失

老年阶段心理健康下滑的一个核心原因是认知功能的衰退,例如容易忘事。此外,老年人目前是电信诈骗的高危受害群体,综合各方面因素,其心理健康的核心受损点是自尊心和自我评价。因此,学会接纳老年期逐渐发生的功能衰退与丧失,是一个非常重要的议题。

针对这一议题,心理学家的观点之一是尽可能采取“借力补偿”的方式来应对损失。正如视力不足时佩戴老花镜可以让我们继续阅读,利用科技手段补偿身体机能,能避免因生理限制而放弃积极的休闲活动或健康生活方式。例如,腿脚不便的老年人若能利用外骨骼或辅助上下楼的机

器维持户外运动,不仅能获得大自然对心理的支撑,还能保留社交活动,这对心理健康具有巨大的价值。

“活到老学到老”是维持心理健康的重要途径。由于大脑功能遵循“用进废退”的规律,通过学习新知识、新技能来给予大脑适宜且具有挑战性的刺激,是预防认知功能衰退的基本方式。中国科学院心理所的研究发现,“运动+认知游戏”的复合干预长期维持效果优于单一运动干预。运动能促进大脑供血,维护“硬件”;而适度的认知游戏(如3D体感游戏)能促进“软件”升级。

参与“时间银行”等公益活动,不仅是奉献,更是对自身心理健康的维护。研究发现,当人处于照料生物(无

论是植物、动物还是人类)的过程中,这种关爱心态(亲和动机)能有效预防衰退。在微观层面,这种心态可作为辅助调节因素,适度提升免疫细胞活力;在宏观层面,则能让老人获得更多的社会支持与社交锻炼。

我认为“养心是至高的养生”。目前社会对老年心理健康的关注以及专业人才配比仍存在较大缺口。尽管遗传、基础慢病、长期压力等因素仍起主导作用,但科学证据表明,调控情绪、维持自信能够通过压力调节机制,间接影响免疫水平。

愿每一个人在走向老年或处于老龄化的过程中,都能通过“养心”实现身心健康与持续的幸福。



陈祉妍

中国科学院心理研究所国民心理健康评估发展中心从2007年开始进行全国全年龄段人群的心理健康调查,发现有两个年龄段的心理健康水平会出现陡降:一个是青少年期,随着年龄增长,心理问题逐渐增多;另一个则是老年期。调查显示,城市老年人的心理健康拐点通常在75岁,而农村老年人的拐点则会大幅度提前。