

幸福中国视域下的 老年体育干预

于 军 刘天宇◎著



人民出版社

幸福中国视域下的 老年体育干预

李 强 张淑娟 著



人民体育出版社

幸福中国视域下的 老年体育干预

于 军 刘天宇◎著

 人民出版社

责任编辑:李椒元

装帧设计:中联学林

责任校对:张明明

图书在版编目(CIP)数据

幸福中国视域下的老年体育干预/于军,刘天宇著.

—北京:人民出版社,2017.12

ISBN 978-7-01-018485-2

I. ①幸… II. ①于…②刘… III. ①老年人—体育活动—研究—中国

IV. ①G812.48

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第267117号

幸福中国视域下的老年体育干预

XINGFU ZHONGGUO SHIYU XIA DE LAONIAN TIYU GANYU

于 军 刘天宇著

人民出版社 出版发行

(100706 北京市东城区隆福寺街99号)

三河市华东印刷有限公司 新华书店经销

2017年12月第1版 2017年12月北京第1次印刷

开本:710毫米×1000毫米 1/16 印张:23

字数:348千字 印数:0,001-3,000册

ISBN 978-7-01-018485-2 定价:50.00元

邮购地址:100706 北京市东城区隆福寺街99号

人民东方图书销售中心 电话:(010)65250042 65289539

版权所有·侵权必究

凡购买本社图书,如有印制质量问题,我社负责调换。

服务电话:(010)65250042

序

中国社会急剧发生的老龄化趋势,给全社会造成了极大的压力,甚至酿成严重的社会问题。中国的老龄化是在没有做好各方面充分准备的情势下出现的。今天许多老人不仅要面对身体的退行性变化、各种老年疾病,还要面对孤独造成的各种窘境,甚至还不得不接受空巢家庭、失独家庭等现实。个人心理的创伤、社会关系的冷漠都陪伴着他们的晚年生活。

上述问题显然不是单靠医疗机构、用医疗卫生的干预可以全部解决的,而且我国医药卫生费用正在以每年20%的速度增长,其中80%用于慢性病的防治,慢性病导致的死亡占中国总死亡的85%,慢病经济负担的增长速度远远超过GDP的增长速度。这一事实和这笔巨大的费用绝大部分已经用在了老年人身上。当今中国老年人增长速度非常之快,大中城市尤为严重,以北京为例,目前60岁以上老人已占全市总人口的20%,到2020年即超过25%,即每4个人中就有一位老年人。北京的各所大医院已经成为全市最拥挤的地方,人流涌来涌去很像地铁车站。

于是,作为非医疗干预的老年人体育应运而生,且很快受到老年人的欢迎,迅速普及开来。老年人体育已经与社会保障、社会福利、医疗保健、文化娱乐、继续教育、家庭赡养等一起构成了中国老年社会机制的组成部分,正在发挥着越来越重要的社会作用。

笔者从青年时代起就关注老年人体育,在1981年的硕士学位论文毕业论文中就提出“老年人体育是国外大众体育的旁支”的观点,现在自己也进入老年,亲自加入老年人体育的行列,还每月为老年刊物撰写一篇文章。在这一过程中,笔者深深感到对老年人体育的研究十分必要,提高老年体育研究的科学性势在必行。

近年来,对老年人体育的课题、论文、学术文章浩如烟海,但这些文字大多止于经验总结,很少实证研究、定量分析,大多关注的是老年人身体的生物属性,很少涉及他们的社会属性以及心理品质。比如,关于老年人的摔跤问题,在分析原因时,大家着重讨论的是他们的肌肉退化、骨质疏松、关节无力、平衡减退等生理问题。其实老年人摔跤也包含着一系列社会问题,绝大多数老年人跌倒时都处在孤立无援的状态,跌倒后都不能及时得到救护医治。这些问题绝不是做几节体操就可以解决的。

山东鲁东大学于军教授等人完成的《幸福中国视域下的老年体育干预》试图对老年人体育研究在人文社会方面有所突破,课题选用了幸福指数作为研究老年人体育干预的指标,对城乡各200名样本做取样分析。课题将幸福指数化解为健康指数、福利指数、文明指数与生态环境指数四类进行分类统计,对城市、农村分别进行细化分析,在整体说明之后,又运用德尔菲法对体育干预提升老年人幸福指数的实施路径做了实证探讨,并在此基础上,提出了实施方案。整个研究的逻辑是清晰的、一贯的,丰富了我国老年幸福体育学的现有成果,从而更好地为建设健康中国和幸福中国做贡献。

课题中的有些数据足以令人震撼,如城市组非常健康与健康人群总和不到30%,65%的老年人没有经历过较好的运动体验,近40%的老年人与子女关系不正常。农村组有72%的老人以为体力劳动可以替代体育活动,80%以上老年人患有身体劳损,其中腰痛达93%,四肢关节痛高达97%,100%的人不知道如何运用体育来预防疾病,72%的

农村老人不知到何处可以获取体育服务。

《2030 健康中国规划纲要》提出,“把健康摆在优先发展的战略地位,立足国情,将促进健康的理念融入公共政策制定实施的全过程”,建设健康中国的根本目的在于立足全人群和全生命周期两个着力点,要惠及全人群,使全体人民享有所需要的、有质量的、可负担的预防、治疗、康复、健康促进等健康服务,突出解决好妇女儿童、老年人、残疾人、低收入人群等重点人群的健康问题。要覆盖全生命周期,实现从胎儿到生命终点的全程健康服务和健康保障,全面维护人民健康。

从上面这段话中可以看出,老年人的健康问题和老年人健康的体育干预问题,已经纳入健康中国和幸福中国的视野,因此我们需要更多的于军们继续在这方面开展更深入的研究和探索。

卢元镇

2017年10月27日于北京

前 言

中国共产党第十八次全国代表大会以来,有两个热点话题进入了人们的视野:一是越来越多的人开始关注幸福;二是积极应对人口老龄化,大力发展老龄事业和产业。本书的选题正是基于这两个社会背景。

习近平总书记明确提出“实现中华民族伟大复兴的中国梦,就是要实现国家富强、民族振兴、人民幸福”。与此同时,很多地市都将“幸福指数”作为衡量当地民众生活质量高低的重要依据,在“总体小康”走向“全面小康”的战略新阶段,幸福版图在持续扩大。

随着社会文明的迅猛发展,营养、医疗等生存条件得到极大改善,人类的平均寿命得到了延长。截至2013年底我国老年人口数量突破2亿,到2025年将超过3亿,2033年超过4亿,平均每年增加1000万老年人口,老龄化挑战日益凸显。

人口老龄化逐渐成为制约社会经济快速、可持续发展的显著制约因素。老年人的健康问题无疑成为当前社会关注的焦点。老年人的健康问题不仅是老年人自己的问题,同时它给家庭、社会和国家也带来了巨大压力。因此,如何最大程度减少医疗成本,维系老年人的身体健康,已经成为世界各国都面临的重要课题。

幸福是我们生活永恒的主题,当老龄化遭遇幸福,如何提升老年人幸福指数愈发凸显其重要性和紧迫性。在应对老龄化过程中,世界

上先后提出“成功老龄化”与“积极老龄化”策略,后者主张健康、参与与保障,其目的是让老年人更加有保障地享受幸福生活,由此可见,幸福才是老龄化工作的最终落脚点。

21世纪以来,我国政府出台的老年体育政策或条款,尝试通过体育运动这一手段来提升老年人的健康水平,应对人口老龄化带来的冲击,取得明显的效果。继而,在国家层面上,推出了“医养结合”和“体医结合”等战略举措,推进医疗服务融入养老机构,把体育锻炼与疾病预防和康复相结合,积极实施健康老龄化。2016年8月,习近平总书记在全国卫生与健康大会上强调:“要重视重点人群健康,为老年人提供连续的健康管理服务和医疗服务。倡导健康文明的生活方式,树立大卫生、大健康的观念,把以治病为中心转变为以人民健康为中心,推动全民健身和全民健康深度融合”。

养老、医疗、预防、康复、运动与健康等是密不可分的。但要在短时间内改变目前社会上普遍存在“重医疗、轻运动”的观念,不仅需要国家在政策层面的宏观调控和在制度层面的引导管理,也需要专家学者对该领域的潜心研究和思考。

老年体育问题并不是一种单一的体育问题,它往往与其他社会问题交织在一起。因此,老年体育问题的解决是一个复杂的过程,需要从多角度、多层面入手。可以从体育干预提升老年人幸福指数的视角,开发并细分体育干预提升老年人幸福指数的实施路径,做到有的放矢,从而有效推动老年人体育由经验型健身向科学型健身的转变,最终实现老年人幸福感的提升。

本研究的目的是,便是立足于老年人实际情况,以“低投入、易推广”为价值导向,探讨体育干预如何提升老年人的幸福指数,研究内容涵盖老龄化与幸福指数两个社会热点,并将两者联动考虑,借此获取更多改善民生的思路。本研究首次专门探讨体育干预对于老年人幸福指数提升的影响,选题具有较强的创新性和开拓性。研究过程中,跨

学科运用文献分析、调查研究、德尔菲法路径制定、实证研究、复杂系统理论等多种方法展开综合分析,使得提出的政策改革思路对管理者有较高的理论参考价值和实践指导意义。

总体说来,本书解决了许多困扰老年人体育研究的重要学术问题:

从理论层面上说,我国的体育类型主要建立在年轻人口基础上,对于老年体育的关注严重缺失。本书从老年体育出发,既要探讨体育在服务老年人过程中应当怎样开拓创新才能更好地满足老年人的需求,也要探讨体育应当如何与新兴的体育活动样态相结合才能更好地提升老年人幸福指数,研究成果极大地充实了老年体育学科理论。

从实践层面上说,中国老年人文化水平普遍不高,对其继续进行文化教育的可行性并不大,但是体育作为人的一种与生俱来的本能,受知识水平的影响较小,以体育作为提升幸福指数的突破口,可以让最大范围内的老年人融入其中,并在较短时间内产生积极的认同感,从而促进老年人幸福指数的提升,这对创新体育服务思路以及促进社会的和谐与稳定都有较大的作用。

本书写作的切入角度新颖异常,围绕当前“幸福中国”的社会热点展开描述,通过体育干预对老年人幸福指数的实际影响的分析,论证了体育对幸福中国建设的重要作用,这个独特的研究视角,更能吸引读者进行追捧阅读。本书具有较强的科学性和可操作性,可为各级政府体育部门、各级老年人管理部门、各类体育社会组织、大中院校体育科研机构、全民健身活动者提供老年人健身理论与实践指导,有助于科学地组织、指导和参与全民健身活动,并正确全面地评价老年人的体质健康状况。

《尚书·洪范》描述了人有“五福”,最高层次的“福”是“考终命”,换句话说就是“无疾而终”,这是多少人梦寐以求的最好归宿。但现实中一个比较残酷的事实,用俗话说就是“久病榻前无孝子”。这

是人老了后最不愿面对的。其实,并非是子孙们真的不孝顺,而是在生活工作节奏越来越快的现代社会,照顾老人,特别是照顾得了病的老人,与他们的生活工作产生了最直接的冲突。生老病死,是天道,不是靠个人主观意志可以逃避的,但可以通过科学的运动进行适当的干预,进而提高生命的质量。不为别的,就为了家庭和睦,为了老年人自己能够有尊严地幸福地活着。

每一味药只能治一种疾病,世界上没有一味药能够治百病。运动决不是药,但是运动对生命影响的全面性 is 任何一味药都不能代替的!请运动起来吧,向运动要健康!向运动要幸福!

于军

2017年9月27日于烟台

目 录

绪 论	1
第一节 研究背景	1
一、研究背景	1
二、问题的提出	7
第二节 研究意义	11
一、理论意义	11
二、现实意义	15
第三节 老年体育发展研究的状况与评价	19
一、国内老年体育研究状况与评价	19
二、国外主要国家老年体育研究状况与评价	46
第四节 研究思路与内容	63
一、研究对象	63
二、研究的基本思路	63
三、研究方法	64
四、研究内容	65
五、主要观点	66
六、研究的创新之处、社会影响及后续研究思路	68
第一章 理论研究	70
第一节 幸福中国的理论研究	70
一、马克思主义幸福观的理论研究	70
二、幸福中国的理论研究	72

第二节 幸福指数的理论研究	74
一、幸福指数	75
二、幸福指数的构成	77
三、国民幸福指数指标体系构建	79
四、不同因素对国民幸福指数的影响	81
第三节 老龄化理论研究	82
一、人口老龄化的定义	82
二、人口老龄化的发现	83
三、人口老龄化产生的原因	83
四、人口老龄化的现状	85
五、人口老龄化产生的问题及影响	86
六、人口老龄化的发展进程	88
第四节 体育干预的理论研究	93
一、体育干预的研究轨迹	93
二、体育干预的研究内容	94
三、老年体育干预	97
第五节 体育干预与幸福指数	114
一、体育干预与幸福指数的关系	114
二、老龄化背景下的体育干预与幸福指数	116
 第二章 体育干预提升老年人幸福指数的意义	119
第一节 体育干预提升老年人幸福指数的意义	120
一、提高老年人生命质量	120
二、应对人口老龄化挑战	122
三、有效减少政府财政支出	124
四、丰富老年人精神文化生活	125
五、补充体育学等相关学科内容	128
六、唤醒全社会对老年体育的关注	131
第二节 体育干预提升老年人幸福指数的基本方向	134

一、增进老年人身体健康	134
二、获取政府层面支持	135
三、与其他相关领域融合发展	137
四、规范老年体育干预方式方法	139
五、提高老年体育干预的实用性	140
六、鼓励全社会共同参与	141
第三章 体育干预对老年人幸福指数的实际影响分析	142
第一节 体育干预对城市老年人幸福指数的实际影响分析	142
一、被调查者基本情况分析	142
二、体育干预对提升城市老年人健康指数的现状	145
三、体育干预对提升城市老年人福利指数的现状	150
四、体育干预对提升城市老年人文明指数的现状	155
五、体育干预对提升城市老年人生态环境指数的现状	160
第二节 体育干预对农村老年人幸福指数的实际影响分析	165
一、被调查者基本情况分析	165
二、体育干预对提升农村老年人健康指数的现状	167
三、体育干预对提升农村老年人福利指数的现状	170
四、体育干预对提升农村老年人文明指数的现状	173
五、体育干预对提升农村老年人生态环境指数的现状	175
第三节 体育干预对老年群体幸福指数的整体影响分析	176
第四章 体育干预提升老年人幸福指数的实施路径及实证分析	178
第一节 德尔菲法第一轮结果及实证分析	178
一、德尔菲法第一轮调查问题构成及实施过程	178
二、德尔菲法第一轮调查结果及实证分析	180
第二节 德尔菲法第二轮结果及实证分析	192
一、德尔菲法第二轮调查问题构成及实施过程	192
二、德尔菲法第二轮调查结果及实证分析	196

第三节 体育干预提升老年人幸福指数实施路径基本框架	208
第四节 层次分析法对实施路径各要素间优先发展顺序确定	210
一、建立体育干预提升老年人幸福指数实施路径的递阶层次结构与 判断矩阵	210
二、层次分析法第三轮调查实施过程	212
三、体育干预提升老年人幸福指数主要路径间优先发展顺序确定	213
四、体育干预提升老年人幸福指数主要路径中各细分路径间优先 发展顺序确定	214
五、体育干预提升老年人幸福指数实施路径间优先发展顺序确定	217
第五章 体育干预提升老年人幸福指数的实施方案	219
第一节 体育干预提升老年人健康指数的实施路径	219
一、预防性干预防患老年常见疾病	219
二、康复性干预治疗劳动性身体损伤	223
三、政府性体育干预确保项目顺利实施	229
四、体医结合提高干预的科学性	232
五、引导性干预提升健康认知水平	237
第二节 体育干预提升老年人福利指数的实施路径	239
一、政府主导提高老年体育干预的保障性	240
二、建立服务评估机制保证老年体育干预满意度	244
三、分级分类开发增加老年体育干预多元化	245
四、合理分布提高老年体育干预的易得性	253
五、合理规划保证老年体育干预服务均等化	257
第三节 体育干预提升老年人文明指数的实施路径	261
一、政府资金满足体育干预服务的基本需求	262
二、以健康水平的提高来建立生活自信	266
三、社会资金扩充体育干预服务的特殊需求	269
四、以体育技能的获得来重建自我认同	272
五、以体育活动培养老年人健康的精神风貌	275

第四节 体育干预提升老年人生态环境指数的实施路径	278
一、注重体育干预的自然属性	282
二、开发健康促进型体育干预	286
三、开展民俗型体育干预	289
四、开发低碳生活型体育干预	293
五、发挥地域型体育干预	297
附 录	301
附录 1:老年人体育活动现状调查问卷	301
附录 2:体育干预提升老年人幸福指数实施路径调查问卷的预先调查	304
附录 3:体育干预提升老年人幸福指数实施路径的德尔菲法第一轮 调查问卷	305
调查问卷的制作过程及填写说明	306
附录 4:体育干预提升老年人幸福指数实施路径的德尔菲法第二轮 调查问卷	311
附录 5:体育干预提升老年人幸福指数实施路径的优先发展顺序 调查问卷	317
参考文献	328
后 记	347

绪 论

第一节 研究背景

一、研究背景

(一)关注幸福

2012 年末,习近平总书记从国家战略层面上提出“中国梦”的概念,并把“中国梦”定义为“实现中华民族伟大复兴,就是中华民族近代以来最伟大的梦想”。总书记还表示这个梦“一定能实现”。

“中国梦”内涵丰富、价值巨大、意义深远,2013 年 3 月 17 日,习近平总书记《在第十二届全国人民代表大会第一次会议上的讲话》中指出:“实现中华民族伟大复兴的中国梦,就是要实现国家富强、民族振兴、人民幸福”。国家富强、民族振兴和人民幸福的关系是辩证统一的,国家富强和民族振兴是人民幸福的强力保障,否则,人民无法获得真正意义上的幸福;人民幸福是国家富强的根基,是民族振兴的真正体现,否则,国家富强、民族振兴或沦为空洞的口号,或昙花一现,不可持久。“中国梦归根到底是人民的梦,必须紧紧依靠人民来实现,必须不断为人民造福。”“中国梦”以人为本,以人为基,人民幸福是“中国梦”的基础,也是“中国梦”的最终归宿。当代中国所处的发展阶段,决定了全面建成小康社会是实现“中国梦”的根本要求,相应的,“中国梦”也呈现出了这个阶段的诸多重要时代