

针对老年心理健康、休闲方式和康养的调研报告

李馨璐, 张可欣

南京体育学院, 江苏 南京 210033

DOI: 10.61369/SDME.2025050031

摘 要 : 随着我国老龄化程度不断加深, 老年人对心理健康、休闲方式和康养服务的需求日益多元化和迫切化。本调研报告以扬州市为例, 探讨了老年心理健康、休闲方式和康养工作室的建设模式、现实需求及服务实践, 并针对存在的问题提出对策建议。扬州市通过建立“老年心理健康、休闲方式和康养”工作室, 整合“五老”资源, 提供个性化健康服务, 覆盖赋志、赋爱、赋能、赋德、赋权五大需求, 显著改善了老年人的身心健康状况。然而, 工作室运营仍面临与传统医疗行业区分不清、成本过高导致盈利困难等问题。为此, 报告建议创新运营模式, 利用互联网技术实现线上线下结合, 优化团队结构; 同时设计会员制与订阅模式, 拓展 B2B 合作, 降低服务成本, 提升可持续性。

关 键 词 : 老年人; 心理健康; 银发经济; 老年康养

A Research Report on the Mental Health, Leisure Activities, and Wellness of the Elderly

Li Xinlu, Zhang Kexin

Nanjing Sport University, Nanjing, Jiangsu 210033

Abstract : With the deepening of aging in China, the demand for mental health, leisure activities, and health care services among the elderly is becoming increasingly diversified and urgent. This research report takes Yangzhou City as an example to explore the construction mode, practical needs, and service practices of elderly mental health, leisure methods, and rehabilitation studios, and proposes countermeasures and suggestions for the existing problems. Yangzhou City has significantly improved the physical and mental health of the elderly by establishing a "Elderly Mental Health, Leisure Methods, and Health Care" studio, integrating "Five Elders" resources, providing personalized health services, covering the five major needs of empowerment, love, morality, and empowerment. However, studio operations still face problems such as unclear differentiation from the traditional medical industry and high costs leading to difficulties in profitability. To this end, the report proposes to innovate the operation mode, use Internet technology to achieve online and offline integration, and optimize the team structure; Simultaneously design membership and subscription models, expand B2B cooperation, reduce service costs, and enhance sustainability.

Keywords : elderly people; mental health; silver economy; elderly health care

一、调研背景、内容及方法

(一) 调研背景

近年来, 我国社会老龄化程度不断, 要促进“银发”的发展, 必须从“供给”方面入手。目前, 我国老人的消费愿望与能力日益提高, 其消费需求也越来越多样化。要适应老年人的消费水平不断提高, 要了解各个年龄阶段的老人需要什么, 要有针对性地进行产品和服务的创新, 以适应老年人的多元化的养老服务需要。据调研问卷结果显示, 75%老人未与子女同住, 空巢老人的数量加大, 他们需要保持身体健康的同时, 也要有精神上的满足, 尤其是对空巢老人心理上的慰藉。因此, 我们要提高老年人的生活品质。

20世纪末我国正式进入老龄化社会以来, 人口老龄化比例一直呈增长趋势, 为老年人提供健康养老保障的社会问题越来越突

出。党的二十大报告提出“实施积极应对人口老龄化国家战略, 发展养老事业和养老产业, 优化孤寡老人服务, 推动实现全体老年人享有基本养老服务”, 从国家战略层面为老龄化社会下养老服务建设指明了发展方向。2022年国务院发布的《“十四五”国民健康规划》, 全面推进健康中国建设, 推动以治病为中心转为以健康为中心的改革。主动健康替代被动医疗, 将预防放在更加突出的位置, 也进一步明确了运动康养的发展需求。

据第七次全国人口普查数据显示, 我国60岁及以上人口已超过2.6亿人, 占全国总人口的18.7%; 在2023年初国家统计局公布了2022年末全国人口数据, 其中65岁以上人口为20978万人, 占全国人口的14.9%, 我国已步入中度老龄化阶段。可见, 老年人对其晚年生活的需求也会逐渐增长。

(二) 调研主要内容

通过对老年人当下生活现状、生活愿景和主要活动方式的了

解，创立一个符合当代老年人生活方式和满足其身心健康的综合性工作室。在此基础上，我们将结合致力于老年人心理健康、身体康养、休闲娱乐做出合理规划，满足其对万年生活的想象，保持身心愉悦，从而进一步实现享老。

（三）调研方法

1. 文献资料法：在图书馆及互联网上查阅与本课程相关的文献资料，为本课题的研究提供理论基础。

2. 实地调研法：与江苏省扬州市各大社区合作调研空巢老人现状与需求。

3. 专家访谈法：对老年运动康复领域专家进行访谈咨询。

二、调研结果

（一）老年心理健康、休闲方式和康养工作室总体建设模式

近年来，扬州市关工委积极响应中国关工委号召，因地制宜探索推进全市建立“老年心理健康、休闲方式和康养”工作室，涵盖了宣讲型、服务型、专业型三个类别，近万名“五老”踊跃参与，在青少年思想教育、文化传承以及权益维护等关键领域，发挥着举足轻重的作用，构建起“老有所为、少有所教”的良性互动格局。

选准“带头人”，健全工作队伍。各地通过“五老”自荐、组织引荐、群众推荐等方式，遴选1-2名政治觉悟高、有一技之长、乐于奉献的“五老”担任工作室领衔人，就近就便吸纳若干名热心青少年教育工作的“五老”或关心下一代志愿者担任工作室骨干。如，扬州市全国离退休干部先进个人林国山领衔成立文化传承“五老”工作室，利用邮票宣讲党的故事；扬州市全国离退休干部先进个人罗金钗担任领衔人后录制普法视频、开展宣讲，上千人次青少年受教育；扬州市全国关心下一代工作先进个人郭景国领衔成立未成年人心理健康工作室，帮助化解心理问题270多人次。

注重统筹推进，提供基础保障。运用党建带关建工作机制，加强与组织、老干部工作、教育部门沟通协调，出台指导性文件，明确工作室的设置、布局和组织架构，提出“五有”（即有“五老”人员、有固定办公场所、有工作队伍、有经费保障、有工作氛围布置）要求，有计划、有目标、分批次推进各级“老年心理健康、休闲方式和康养”工作室建设。落实经费保障，如扬州市每年安排专项经费，以“以奖代补”形式给予工作室经费补助，为每个工作室拨付1万元启动资金。强化培训指导，通过培训班、现场推进会等多种形式，为“老年心理健康、休闲方式和康养”工作室骨干充电赋能。

（二）老年心理健康、休闲方式和康养工作室现实需求

“十四五”时期，扬州市“全民健身”的发展规划是：全市居民定期参与健身活动的人口比重不少于45%，人均拥有2.6平方米的健身场所，全市居民的身体素质合格率在96%以内，居民的身体素质在世界上保持着较高的地位。因此，处于“全民健身”“活力四射”的城市中，对体育锻炼的要求尤为突出。一份关于1500位老人体育健康需求的调查表明，在日常活动中，75.71%

的老人是以走路作为日常活动，66.10%的老人想要一个专门的室内体育场地，34.19%的老人对室内体育有强烈的需求。由此可以看出，老人们对于体育活动的安全与可靠需求更高，他们需要在体育养老服务中获得专门的引导与监督，以保证体育安全，防止在运动中出现事故。《2021年扬州市老年人口和老龄事业监测统计信息》显示，扬州市60岁及以上老人的整体发病率已超过80%，其中43.4%为2种及3种及以上疾病，21.6%为3种及以上，60岁及以上人群中3.7%为无法照顾，80岁及以上人群中有13.1%为高龄老人。在扬州，老人的健康支出比平均每人高1.9倍，严重影响了城镇卫生保健的发展。随着人们对体育健身的要求由个人层次提升到了社会层次，人们对体育健身的要求也越来越高。

（三）老年心理健康、休闲方式和康养工作室政策支持

在此基础上，政策环境对我国的体育康养产业发展具有重要意义，可以为体育康养产业的发展，在国家层面上给予了清晰的指引和强有力的支撑。这对于促进我国体育健身事业的标准化、专业化发展，促进其普及、可持续发展具有重要意义。在国家和部委层面上，国家应尽快出台相应的政策，使体育康养在国民经济发展过程中具有举足轻重的作用。在此基础上，提出了加强老龄人口保健工作的对策建议，并提出了相应的对策建议。扬州市针对自身特点及需要，针对体育康养产业发展提出了针对性的扶持措施。这些措施主要有：建设和改造运动健康设施、培养和引进运动健康健康的专业人员、宣传和普及运动健康项目等，还可以在资金支持、税收优惠和政策奖励等方面给予支持，促进整个社会对运动康养服务的多样化发展。

三、老年心理健康、休闲方式和康养存在的主要问题及对策

（一）存在的主要问题

1. 与传统医疗行业、医疗机构运营模式区分不清楚

较之传统医疗行业、医疗机构，老年心理健康、休闲方式和康养工作室运行服务不够丰富。我们的核心是区别于传统医疗机构，以预防为主，结合健康管理、康复和社交支持。

老年心理健康、休闲方式和康养工作室老年康养业务目前的产品以机构养老、居家养老服务、社区养老照护为主。然而，仅有不到30%的老年居民对社区提供的养老服务表示满意。在各种养老服务项目中，都会有相应的配套服务和装备。它以基础护理服务为主，有些地方在养老院里可以进行医学诊断，利用机构的设备和设备开展老年人的活动，比如观影、书画等，同时还可以通过购买政府的服务，为老年人提供社区养老和居家养老等。在定价时，要根据所在城市和老年人的照护水平，实行分级付费。机构养老的主要收费项目包括床位费、护理费、膳食等，其中包括中医康复、健康理疗、机械浴等个性化服务。

2. 成本过高致使盈利困难

康养是一种相对较为繁琐的工程，引进投入大量的人力、财力，扬州市的一些养老院也有类似的情况。康养服务对服务人员

的素质要求更高，不仅要引进秉持康养理念、具备康养服务能力和综合素养的专业服务人才，还要对服务人员进行更加严格、高水平的专业培训，以便为不同身体状况和心理状况的老年人提供更有针对性、人性化的康养服务。一方面，因为在开展康养服务的过程中，需要支付大量的材料费用，包括正常的水电费、维修费、餐饮费、员工工资等费用，以及大量的老年养老生后设施、医疗设施、康复设施、养生娱乐活动设施等，因此，扬州市的很多养老机构，因为前后运营的费用太高，对引入康养服务有所顾虑，一些具有一定规模的企业因资金不足，很难向其提供多元化的康养服务，有的甚至因缺乏政府补贴而陷入困境。

（二）对策

1. 创新工作室运营模式：利用互联网技术

工作室与养老院、社区医院的主要区别在于，养老院以长期照护为主，主要服务失能或半失能老年人。社区医院以基础医疗为主，提供疾病诊疗，缺乏健康管理和个性化干预。健康工作室侧重于“健康管理+康复+预防”，服务相对健康、关注生活质量的老年人，填补养老院和医院之间的空白。因此为更好发展工作室，必须着重于利用互联网技术创新运营模式。

运营模式引入“医护+社工+健康顾问”的团队结构，提供综合服务。通过多学科的协作，能够更好地为老人的康复和服务提供更加全面和细致的支持。由医生、护士、社工、康复师、照护师及照护师组成的交叉专科小组，以配合不同的职业及技术，来协助老人的康复与服务。当医疗工作中存在诸多不确定性时，医务人员的参与可以有效地减轻老人与工作人员的紧张情绪。在老人进行复健培训及照顾时，应由医务工作者负责督导及辅导，以保证其安全性及有效性。同时，在医疗工作期间，医务工作者亦可即时处置意外事件，避免意外发生。而社工，既要计划好事件，又要监督各项服务，又要扮演一个关键角色。他们可以针对老人的需要与喜好，计划并举办各种形式的艺术表演、健身锻炼、手工制作等，为老人提供更多的休闲与社会交往的机会。在此基础上，社工可以根据实际情况对其进行适当的调整，以适应老人的需要，并确保其持续、稳定的服务。复健者及护理人员可为长者提供更贴心的护理，包括复健及音乐护理。复健者可根据

老人的体质及功能需要，为其制定个体化的健身计划，以提升其生理功能及生存品质。而护理人员可以利用音乐治疗等方法来缓解老人的紧张与忧虑，使其心情与睡眠品质得到提升，提升老人的福祉与生活质量。最终，护工可以为老人进行血压测量、记录体温、照料卫生等基础医疗服务和生活服务，对老人的每个小细节都进行细致的照顾，增加老人的安全感和信任感。

各领域工作人员相互配合，相互补充，互相配合，才能更好地为老人提供最好的服务。这样的工作方式，可以提升长者的工作品质与工作效能，让长者享受到更为周到、细致、全面的关怀。

2. 优化盈利模式

虽然老年人们对健康投资意愿较高，但对单次高消费较敏感，更倾向于长期、低频、可持续的消费模式。而且他们更看重性价比，因此需要提供“实用+社交+服务”结合的价值，把我们可以提供的价值拉满。

首先，创新盈利模式设计。核心是使用会员制与订阅模式，设定不同级别的会员权益，如每月健康评估+健康指导+社交活动。结合线上APP或微信小程序，提供定期健康报告和远程咨询服务。辅助标准是按次收费，针对非会员提供单次健康咨询、康复训练、特色理疗等服务，吸引潜在用户。

其次，充足的资本投资是扬州市开展康养事业的基础，各级政府应加大对养老设施的投资。开展康养服务的养老机构，由于其建造的成本相对较高，加上后续的维修费用也相对较高，因此相对于收入而言，其利润相对较低，因此，养老机构开展康养服务时，面临着较大的流动性压力。第一，政府要通过多种途径筹集资金，要大力推动、扶持、指导各类社会组织进入社会，为老年人提供多样化的医养康养，扬州市应该在扬州市政府主导下加大对社会公众的投资力度。通过制定相关政策，引导社会资本进入康养服务业，缓解其融资困难。第二，还可以通过设置价格底线，将养老机构的服务费降下来，在某种意义上，可以将价格降下来，从而减少老年人享受康养的成本，促进老年人对机构健康的参与，使更多的老年人享受到专业、专心、专心的养老服务，政府也要在适当的时候出台相关的扶持政策。

参考文献

- [1] 秦静雯. 老年心理学下康养适老化产品设计 [J]. 丝网印刷, 2024, (23): 107-109.
- [2] 蒋依真. JN公司老年康养业务拓展策略研究 [D]. 西南大学, 2024.
- [3] 吴莉. 基于多智能体建模的老年乡村避暑康养旅游用地情况仿真研究 [D]. 江西师范大学, 2024.
- [4] 葛云. “互联网+”背景下老年智慧康养平台建设路径研究 [J]. 产业科技创新, 2024, 6(02): 68-71.
- [5] 胡汨, 张伟. 老年友好型社会背景下上海市运动康养服务研究——以长者运动健康之家为例 [J]. 体育科研, 2024, 45(02): 14-21.
- [6] 周炜伟, 李倩, 邓婷尹. 基于老年群体需求的康养景观设计研究 [J]. 中国建筑装饰装修, 2024, (02): 132-134.
- [7] 孙梦凡. 2.8亿老年人口撑起养老产业谁在抢先布局康养市场 [N]. 第一财经日报, 2023-10-24(A04).