

# 银发经济视角下老年人身心健康需求与综合性服务工作室创新模式的研究

张可欣, 李馨璐

南京体育学院, 江苏 南京 210033

DOI: 10.61369/SSSD.2025030016

**摘 要 :** 银发经济视角下, 老年人身心健康需求的研究日益受到关注。随着全球老龄化趋势的加剧, 老年人作为银发经济的核心群体, 其健康需求不仅涉及生理和心理层面, 还涵盖社会参与、家庭支持和社区服务等多方面。扬州项目作为实践案例, 通过优化社区服务、促进家庭健康生活方式、增强社会网络联系和推动代际支持, 显著提升了老年人的身心健康水平, 为老年服务模式的创新提供了有益借鉴。

**关 键 词 :** 银发经济; 老年人健康; 综合性服务; 代际支持

## Research on the Physical and Mental Health Needs of the Elderly and Innovative Models of Comprehensive Service Studios from the Perspective of the Silver Economy

Zhang Kexin, Li Xinlu

Nanjing Sport University, Nanjing, Jiangsu 210033

**Abstract :** From the perspective of the silver haired economy, research on the physical and mental health needs of the elderly is receiving increasing attention. With the intensification of the global aging trend, as the core group of the silver economy, the health needs of the elderly not only involve physiological and psychological aspects, but also cover multiple aspects such as social participation, family support, and community services. As a practical case, the Yangzhou project has significantly improved the physical and mental health of the elderly by optimizing community services, promoting healthy lifestyles in families, enhancing social network connections, and promoting intergenerational support, providing useful references for the innovation of elderly service models.

**Keywords :** silver economy; health of the elderly; comprehensive services; intergenerational support

### 引言

随着全球老龄化趋势的加剧, 银发经济逐渐成为社会经济发展的重要组成部分。老年人作为这一经济形态的核心群体, 其身心健康需求日益受到关注。研究表明, 家庭生活方式对老年人健康有显著影响, 健康的家庭生活方式能够积极促进老年人的身心健康。社区运动健康服务质量也被认为对老年人健康促进行为有直接和间接的影响, 通过提高自我效能感, 进一步增强老年人的健康行为。

在政策层面, 医养结合政策被视为促进老年人社会参与的重要机制, 生理和心理健康在其中起到中介作用。与此同时, 体能训练被认为是改善老年人身心健康的重要手段, 能够提升其身体素质和心理状态。社会网络的影响同样不可忽视, 通过增强老年人的社会参与和主观幸福感, 社会网络对老年人健康产生积极作用。

在农村地区, 代际支持对老年人健康的影响尤为显著。双向代际支持不仅包括子女对老年人的支持, 也涉及老年人对子女的支持, 这种双向流动对老年人健康有不同的影响。线上社会参与作为一种新兴的社会活动形式, 通过线上社会支持和风险暴露对老年人健康产生双重影响, 代际同住在其中起到调节作用<sup>[7]</sup>。

本研究旨在探讨银发经济视角下老年人身心健康需求, 并创新性地提出综合性服务工作室模式, 以更好地满足老年人的多样化需求。通过整合家庭、社区、政策和社会网络等多方面的资源, 构建一个全面的服务体系, 为老年人提供个性化的健康支持和服务。这不仅有助于提升老年人的生活质量, 也为推动银发经济的可持续发展提供了新的思路。

## 一、银发经济概述

银发经济是指随着人口老龄化加剧，围绕老年人群体的消费需求和服务供给所形成的经济现象。其定义涵盖了老年人在消费市场中的重要角色，以及相关产业的发展潜力。银发经济的特点主要体现在以下几个方面。

银发经济具有庞大的市场规模。随着老龄化进程的加快，老年人口的数量不断增加，他们的消费能力和需求也在不断提升。老年人不仅在医疗保健、养老服务等传统领域有着巨大的需求，还在旅游、文化娱乐等方面展现出强劲的消费潜力。

银发经济的消费需求具有多样性和个性化的特点。老年人群体的需求不仅限于基本生活保障，还包括心理健康、社会参与等多方面的需求。社区运动健康服务质量与老年人健康促进行为之间存在显著的正相关关系，这表明老年人对健康服务的需求日益增长<sup>[2]</sup>。

银发经济对社会的影响深远。它不仅推动了相关产业的发展，还促进了社会的和谐与稳定。家庭生活方式对老年人健康有重要影响，强调了健康家庭生活方式的形成对于老年人身心健康的重要性<sup>[1]</sup>。这也反映出银发经济在促进家庭和社会和谐方面的积极作用。

银发经济的发展也面临挑战。如何在满足老年人多样化需求的同时，确保服务质量和可持续性，是一个亟待解决的问题。研究表明，医养结合政策对老年人社会参与有显著促进作用，提示我们在政策制定和实施中需要考虑多方面因素，以更好地服务于老年人群体<sup>[3]</sup>。

综上所述，银发经济不仅是应对人口老龄化挑战的重要手段，也是推动经济增长和社会进步的重要力量。通过深入研究老年人身心健康需求，创新综合性服务工作室模式，可以更好地满足银发经济的发展需求。

## 二、老年人身心健康需求

老年人群体的身心健康需求在银发经济背景下显得尤为重要。随着老龄化社会的加剧，老年人的健康问题不仅关系到个体的生活质量，也对社会的和谐稳定产生深远影响。家庭生活方式对老年人健康有显著影响，强调形成健康的家庭生活方式对于促进老年人身心健康的重要性。

在社区层面，社区运动健康服务质量能够直接影响老年人的健康促进行为，并通过提升自我效能感间接促进健康行为的改善。这表明，社区服务的质量提升可以有效满足老年人的健康需求。

通过对医养结合政策的研究，发现该政策能够显著促进老年人的社会参与，并通过改善生理和心理健康起到中介作用。这说明，政策支持和服务模式的创新是满足老年人健康需求的关键。

在体能训练方面，科学合理的体能训练对老年人的身体和心理健康具有积极作用，能够改善身体素质和心理状态<sup>[4]</sup>。这提示我们，推广适宜的体能活动是满足老年人健康需求的重要途径。

社会网络的影响同样不可忽视。社会网络对老年人健康有显著的正向影响，尤其是弱关系网络对心理健康的促进作用更为显著<sup>[5]</sup>。这表明，增强社会联系和支持可以有效满足老年人的心理健康需求。

代际支持在农村老年人健康中扮演重要角色。双向代际支持对农村老年人的综合健康有不同影响，尤其是情感联系和经济支持对健康的促进作用显著<sup>[6]</sup>。这强调了家庭支持在满足老年人健康需求中的重要性。

综上所述，老年人身心健康需求的满足需要多层次、多方面的支持，包括家庭、社区、政策和社会网络的共同努力，以实现老年人群体的全面健康。

## 三、综合性服务工作室创新模式

综合性服务工作室的创新模式在满足老年人身心健康需求中具有重要作用。家庭生活方式对老年人健康的影响显著，通过促进健康的家庭生活方式，可以积极影响老年人的身心健康。因此，综合性服务工作室应注重家庭环境的优化，提供健康生活方式的指导和支持。

社区运动健康服务质量与老年人健康促进行为密切相关，自我效能感在其中起到部分中介作用。基于此，服务工作室可以通过提供高质量的运动健康服务，提升老年人的自我效能感，从而促进其健康行为。

医养结合政策对老年人社会参与有显著促进作用，强调生理和心理健康在其中的中介作用。因此，综合性服务工作室可以结合医养结合的理念，提供多样化的健康服务，促进老年人的社会参与。

同时，体能训练对老年人身心健康有积极影响，建议普及科学的体能训练方法。服务工作室可以通过组织科学的体能训练课程，帮助老年人改善身体素质和心理状态。

社会网络对老年人健康的影响也不容忽视，社会网络对老年人健康有显著的正向影响。因此，服务工作室应鼓励老年人建立和维护良好的社会网络，增强其社会支持。

双向代际支持对农村老年人健康有重要作用，不同内容的代际支持对健康的影响效应不同。综合性服务工作室可以通过促进代际互动，提供情感支持和照顾服务，提升老年人的整体健康水平。

综上所述，综合性服务工作室的创新模式应结合家庭、社区、医养结合、体能训练、社会网络和代际支持等多方面因素，提供全面的健康服务，以满足老年人多样化的身心健康需求。

## 四、扬州项目案例分析

扬州项目在银发经济背景下，聚焦老年人身心健康需求，创新性地建立了综合性服务工作室。该项目的实施主要包括以下几个方面：

项目通过优化社区运动健康服务质量，提升老年人的健康促

进行为。社区运动健康服务质量不仅直接影响老年人健康促进行为，还通过提高自我效能感间接影响其健康行为。扬州项目借鉴这一研究成果，积极改善社区运动设施和服务，增强老年人的参与感和自我效能感。

项目注重家庭生活方式对老年人健康的影响。健康的家庭生活方式对老年人身心健康有积极影响。扬州项目通过家庭健康教育和生活方式指导，帮助老年人及其家庭成员建立健康的生活习惯，从而提升整体健康水平。

项目还探索了社会网络对老年人健康的影响。社会网络对老年人健康有显著的正向影响，尤其是弱关系网络对老年人心理健康的促进作用更为明显。扬州项目通过组织线上线下的社交活动，帮助老年人建立和维护社会联系，增强其心理健康。

项目在实施过程中，特别关注双向代际支持对老年人健康的作用。双向代际支持在经济支持、照顾支持和情感联系方面对老年人健康有不同的影响。扬州项目通过促进代际互动，鼓励老年人与子女之间的双向支持，提升老年人的综合健康水平。

总而言之，扬州项目在老年人身心健康需求与综合性服务工作室创新模式方面取得了显著成效。项目的实施主要集中在利用科技手段和社区资源，为老年人提供全方位的健康服务。

该项目通过引入物联网技术和传感器设备，提升了老年人的健康监测能力。物联网和传感器的应用可以有效改善老年人的健康监测和诊断能力，从而保障其健康权利。项目在社区内安装了智能健康监测设备，使老年人能够在家中实时监测健康状况，减少了不必要的医院就诊次数，提高了生活质量。

同时还注重老年人的心理健康，通过设计游戏化活动来激发老年人的参与兴趣。游戏化活动可以帮助老年人保持身体健康、心理敏锐和社交活跃。扬州项目设计了一系列适合老年人的游戏活动，不仅促进了他们的身体锻炼，还增强了社交互动，改善了心理健康。

扬州项目还结合了宗教旅游活动，提供了安全的休闲环境。

宗教旅游活动能够为老年人创造安全的休闲环境，提升其生活满意度。扬州项目通过组织老年人参与本地的宗教文化活动，丰富了他们的日常生活，增强了社区凝聚力。

项目在改善城市环境方面也做出了努力。城市环境的感知特征对老年人的健康和福祉有重要影响。扬州项目通过改善社区绿地和公共设施，提升了老年人的生活环境质量，促进了他们的身心健康。

扬州项目通过多种创新手段，成功满足了老年人的身心健康需求，为其他地区提供了可借鉴的经验。

## 五、结论与建议

本研究通过对银发经济背景下老年人身心健康需求的深入分析，提出了综合性服务工作室的创新模式。研究表明，家庭、社区、政策、社会网络等多方面因素对老年人健康有显著影响。健康的家庭生活方式、优质的社区运动健康服务、医养结合政策的支持、科学的体能训练、良好的社会网络以及双向代际支持均对老年人的身心健康产生积极作用。

建议如下：政府和社区应加强对老年人健康需求的关注，提供多样化的健康服务，尤其是提升社区运动健康服务质量，以增强老年人的自我效能感和健康行为。推动家庭健康教育，倡导健康的生活方式，增强家庭对老年人健康的支持。第三，完善医养结合政策，促进老年人社会参与，提升其生理和心理健康水平。第四，推广科学的体能训练，鼓励老年人参与适宜的体能活动，改善身体素质和心理状态。第五，构建和维护良好的社会网络，组织线上线下社交活动，增强老年人的社会支持和心理健康。促进代际互动，鼓励双向代际支持，提升老年人的综合健康水平。

通过上述措施的实施，可以更好地满足老年人多样化的健康需求，推动银发经济的可持续发展。

## 参考文献：

- [1] 石凤霞，左正中. 家庭生活方式对老年人健康影响的探讨与研究——评《健康人生快乐百年》[J]. 中国实验方剂学杂志，2024,30: 94.
- [2] 陈成银，刘刚，敬龙军，等. 社区运动健康服务质量与老年人健康促进行为的关系：自我效能感的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志，2024,32(11): 1608-1614.
- [3] 吴宗辉，王澳. 医养结合对老年人社会参与的影响研究——基于身心健康的多重中介效应分析[J]. 西南大学学报（社会科学版），2024,50: 170-183.
- [4] 朱钰华，马丰昭，朱春旺. 健康中国背景下体能训练对老年人身心健康影响研究[J]. 当代体育科技，2024,14: 62-65+71.
- [5] 李志颖. 社会网络对老年人健康的影响研究[J]. 山东财经大学，2024.
- [6] 周文惠. 双向代际支持对我国农村老年人健康的影响研究[J]. 山东财经大学，2024.
- [7] 吴焕，王桂霞，聂丽. 线上社会参与对老年人健康的双刃剑效应分析[J]. 现代预防医学，2024,51: 1660-1664.