

# 健康老龄化目标下开放大学老年健康教育内容及方法研究

林 林

(吉林市开放大学, 吉林吉林 132000)

**[摘要]**我国是世界上老龄人口最多的国家,也是世界上老龄化进程最快的国家之一,我国60岁以上老年人口的高血压、高血脂、糖尿病等患病率较高。国家实施积极应对人口老龄化国家战略,依托全国开放大学等教育机构开展老年健康教育。通过随机调研200名老年人的健康状况、健康素养、对健康教育需求以及便捷的获取健康教育途径等,结合健康老龄化目标内涵、健康教育相关文献研究、开放大学老年健康教育现状,提出开放大学开展老年健康教育内容及方法的建议。

**[关键词]**健康老龄化;开放大学;老年健康教育;内容及方法

**[中图分类号]** G479 **[文献标识码]** A

**doi:**10.3969/j.issn.2096-711X.2025.11.047

**[文章编号]** 2096-711X(2025)11-0139-03

**[本刊网址]** <http://www.hbxb.net>

我国是世界上老龄人口最多的国家,也是世界上老龄化进程最快的国家之一。《中国老年健康研究报告(2020—2021年)》显示,我国60岁及以上人群中高血压患病率为58.3%,血脂异常患病率为37.2%,糖尿病患病率为19.4%。老年人的健康状况并不乐观。

国家实施积极应对人口老龄化国家战略,多部《“十四五”健康老龄化规划》(国卫老龄发〔2022〕4号)提出要强化健康教育,依托全国开放大学等教育机构,将老年健康教育纳入课程内容,提高城乡老年健康教育服务覆盖率,提高老年人健康素养。

## 一、本研究概述

### (一) 选题意义

随着我国人口老龄化程度的不断加深,保障老年人的健康水平变得日益重要。国家2022年发布了《“十四五”健康老龄化规划》,规划中提出的任务目标是健康老龄化,实现目标的首要工作就是强化老年健康教育,要依托开放大学等教育机构开展老年健康教育。开放大学如何开展老年健康教育是一项全新的课题。本课题研究旨在填补老年健康教育相关研究的空白,为开放大学开展老年健康教育提供参考,促进健康老龄化。

### (二) 研究内容及方法

1. 运用文献研究法,查阅国家有关文件,研读国内外相关的文献,明确健康老龄化的内涵。查阅有关健康教育方面文献,了解老年健康教育的内容和方法。

2. 运用访谈法和问卷调查法,对本地老年人随机访谈和问卷调查,调查人数为200人,调查了解老年人健康状况,对健康影响因素的认知情况以及对健康教育的需求等,可能和便捷的获取途径、方式方法。

3. 运用调查法,调查开放大学老年教育项目的现状。

4. 运用分析总结法,对文献研究结果、调查问卷和访谈记录,以及开放大学现有老年教育的内容及方法进行分、研究、总结,发现问题,提出健康老龄化目标下,依托开放大学开展老年健康教育的内容和方法的建议。

## 二、结果和分析

### (一) 健康老龄化的内涵

1990年世界卫生组织提出健康老龄化,其核心理念是生理健康、心理健康、适应社会良好。鄂沧萍教授指出:“健康

老龄化与我国传统上使用的‘健康长寿’近似。”其内涵包括老龄人口健康寿命质量提升和健康预期寿命延长。老龄人口的健康状态随着年龄阶段而转变,老龄健康化是从个人婴幼儿、青少年和成年后各阶段所有制约健康因素的综合表现,所以,健康老龄化是同各年龄段的人口,同各行各业都有关系的一项全民性保健的社会系统工程,需要全党全民长期不懈的努力才能逐步实现。

### (二) 老年健康教育研究概况

老年健康教育的相关研究,涉及某种慢性疾病维护知识的老年健康教育研究较多,如糖尿病、高血压、高血脂、心脑血管病等慢性病相关知识及技能,如何改变生活方式和控制疾病发展等的研究,多数为西医学方面的文献。

从中医、传统武术、道家思想角度论述养生、健身、调养心神的文献较多,都是汲取中国传统文化的思想,以传承千年的经典为依据加以论述,内涵丰富,微言大义,具有广泛的适用性,特别适合老年人养生。

### (三) 随机访谈和调查问卷结果

通过随机访谈和调查问卷的方式,调查本地200名老年人,调查结果发现:

1. 老年人非常关注健康,也对提供健康教育非常欢迎。90%的被调查老人认为,学习健康方面知识比较需要或非常需要。被调查老年人表示退休后随着年龄增长不少慢性病和老年病开始显现,影响了晚年生活质量,所有老年人都表示老年最关心的就是健康问题,愿意学习关于健康养生方面的知识。被调查的老人对健康饮食,合理用药,高血压的调理与防治等多个健康方面问题表达出强烈的学习意愿。

2. 被调查老年人的健康状况。被调查的老年人生活能够自理,但是近8成老年人有一种以上的慢性病,其中高血压、高血脂、糖尿病、心脑血管病患病率较高。患有慢性病的老年人通过药物和生活方式干预能维持正常生活。调查发现,随着年龄的增长,老年人慢性病患者率呈现上升的趋势。有的老年人同时受几种疾病困扰,对康复缺乏信心,导致情绪悲观,心理抑郁。

3. 被调查老年人对健康影响因素的认知情况及获取途径。坚持练太极拳的老年人对太极拳、站桩、打坐等传统武术、气功的健身作用非常相信,坚持习练,还互相交流学习,也上网搜索学习相关内容。年龄在75岁以上的老年人受传

收稿日期:2025-2-25

基金项目:本文系吉林省老年教育协会课题“健康老龄化目标下依托开放大学的老年健康教育内容及方法研究”阶段性成果(项目编号:2023JLXY10)。

作者简介:林林(1973—),女,吉林吉林人,吉林市开放大学教授,主要从事开放老年教育研究。

统生活方式影响多,坚持传统养生文化,如“动为刚,素为常,酒少吃,勿愁肠”“七分饱,三分寒”等,这些俗语体现中国传统养生文化,主要通过家庭生活传承、人际交流获得。

社区和老年大学被调研的老年人中,有20%的老年人比较注重饮食平衡、荤素搭配,并且有适当的锻炼习惯。65%的老年人购买过保健品,参加过保健品讲座,并且接受保健品商家宣传的信息,这些信息存在虚假宣传的情况。53%的老人认为体检可以早期发现健康问题。大多数的老年人对疾病的治疗、预后、并发症等认知不足,对疾病的自我保健意识淡薄,对康复缺乏信心。有的老年人患有几种疾病,用药种类多,并没有得到适当的用药评估指导。多数老年人在购买加工食品时不知道看配料表。大多数老年人没有预防疾病方面的相关知识。老年人通过网络、电视节目、保健品广告、书籍或杂志、医生建议以及人际交流获得健康知识,普遍反映是网络上获取的信息良莠不齐,给老年人造成困惑和误导。老年人的健康知识存在盲区 and 误区。老年人因生理功能的逐渐老化和知识陈旧以及受到环境条件制约,获取正确养生知识渠道十分有限。

4. 老年人希望获取健康教育的方式。调查结果显示,有49%的老人希望是利用手机、电脑等设备的远程学习,51%的老人表示愿意整个课程以教师的讲授为主,33%的老人希望以小组或者集体讨论等较为活跃的方式进行,10.3%的老人表示什么样的方式无所谓,只要自己能学习到健康方面的知识就行。

#### (四) 开放大学老年健康教育的现状

国家开放大学成立了国家老年大学,省、市开放大学也相应成立了省、市的老年大学,为老年人提供教育服务。

在国家老年大学的网站上有“全国老年教育公共服务平台”,里面设有“国医名师课”“精品专题课”“课程超市”“读书专区”栏目。“国医名师课”目前有6个课程和2个专题讲座。其他栏目中的健康教育内容,包含了开放大学体系制作的优秀的健康教育课程,数量较多的是来源于如央视视频等媒体制作的健康节目视频。课程内容涉及肿瘤防治,高血压、糖尿病等老年病防治等。

国家老年大学建设的“全国老年教育公共服务平台”为老年人免费提供优质健康教育资源,并且在多终端推出,包括国家开放大学平台PC端、移动端、国家老年大学视频号、抖音号。

国家开放大学体系也开展线下老年教育。以吉林市开放大学为例,吉林市开放大学2024年成立吉林市老年开放大学,现在线下老年教育有八个班,涉及健康教育内容的只有瑜伽班,班额30人,目前没有其他健康教育服务。

#### (五) 调研结果分析

1. 从健康老龄化的内涵可知,所谓“健康老龄化”和我国传统上使用的“健康长寿”近似,在我国古已有之。在中国传统文化中,中医、道家学说、传统武术等等都有对养生健身的论述,著述众多,像《黄帝内经》《神农本草经》《道德经》等这样的经典巨著传承千年,对现代人追求健康长寿有着巨大的指导作用。但是在随机调研老年人时发现,几乎没有人学习过这些经典的养生知识,一方面因为当今社会西医强势而中医弱势,有很多中医已经西医化,用西医的表述来诊治病人;另一方面这些经典巨著都是文言文,自主学习难度较大。

2. 从老年健康教育的研究情况看,西医的研究多是针对具体的病症来研究,是解决局部问题的方法。中医、传统武术气功、道家思想的养生、健身、调养心神的文献有以下特征:一是通常都是从一个人的整体来考虑,具有系统性的特征;二是将人和环境相联系,讲究天人合一;三是提出人的身体和神识并重,强调神识在健康养生中的重要地位,秉承身心不二的理念;四是都有介绍人发挥主观能动性,自我管理,主动健康的方法。

3. 从随机访谈和调查问卷结果看,被调查老人近8成患有一种慢性病,有的患有几种疾病,基本没有接受过健康教育,对健康教育内容需求比较丰富,既有共性需求又有个体特征,对健康教育内容质量要求高但是难以获得,希望获取健康教育内容的途径有在线学习和线下课程两种。

4. 从开放大学老年健康教育的现状看,开放大学体系的老年健康教育工作刚刚起步,国家老年大学建设的“全国老年教育公共服务平台”正在建设中,内容不够丰富。线下班额少,线下老年健康教育课程内容不健全,但是对线上的老年健康教育资源却不利用,不推介。

### 三、开放大学开展老年健康教育的内容及方法建议

(一) 老年健康教育的内容要有树立自己是健康第一责任人的意识的教育

世界卫生组织研究发现,个人行为与生活方式因素对健康的影响占60%。自己的身心健康在较大程度上受自己生活方式、行为习惯和自我认知的影响。自己能否保持健康生活方式、形成良好行为习惯、构建正确认知体系,关键要靠自己,需要自己掌握,自己践行,别人无法取代,所以自己才是自己健康的第一责任人。

#### (二) 老年健康教育的内容要有系统的中医药课程体系

中医药文化传承千年,内容丰富,对养生保健预防疾病有着系统论述,承载的东方智慧,有着西医无法比拟的优势。例如《黄帝内经》,从个人体质、饮食、起居、劳逸、寒温、六淫、七情、五志、四时气候等各个方面,阐释了致病的原因以及预防疾病养生之道,全面系统又考虑个体差异,是养生保健预防疾病的圣经,应该系统的讲授。还有许多中医药调养小偏方、技法,学习掌握之后可以在日常生活中使用,简便易行,效果显著,这类知识应该推广宣传,让老年人学会并应用。例如艾灸的方法、足浴的方法、按摩穴位的作用等等,内容十分丰富。

(三) 对老年人常见的慢性病相关知识进行最基本的科普

对老年人常见的慢性病如高血压、高血脂、糖尿病、心脑血管病等的基本疾病知识、诊断标准与检查项目、中西医结合治疗方法、自我调理常识、中医食疗、常用偏方等进行科普,让患病老年人掌握相关知识,做好自我管理,缓解病情,改善生活质量。

#### (四) 对老年人开展太极拳、八段锦等健身运动的教学

太极拳、八段锦等运动颐养性情,强身健体,动作柔和、缓慢、轻灵,特别适合身体虚弱的老年人习练。太极拳等运动的教学不仅要在网上有每一招式的动作演练及要领讲解,特别需要适当的线下口传身授。对于喜爱太极拳等运动的老年人,聘请当地太极拳民间高手做老师,选择适合的场地,由老师带领大家一起习练太极拳。口传身授不仅可以校正动作,还使运动健身落到实处,又增加了人际交流,特别有利于改善老年人身体状态和精神面貌。

(五) 开放大学受政府委托开展老年健康教育,应当提供丰富、客观、高质量的健康知识信息

在政府的主导下,汇集优秀医务工作者、国家体育局、主要媒体、医科院校的优质健康科普资源,逐渐丰富“全国老年公共服务平台”的健康教育课程。开放大学可以发挥体系优势,各省市的开放大学可以根据本地的优势,制作优质健康教育课程,汇集到“全国老年公共服务平台”。

开放大学应当对校内开设的所有线下教学班的学员,介绍“全国老年教育公共服务平台”中健康知识课程的获取路径。除此之外,开放大学还应通过社区教育、家庭教育、终身教育途径宣传“全国老年公共服务平台”的优质健康教育资源的获取路径、方法,从校内到社区,从城市到农村,发挥线上优质健康教育课程共享优势,使健康教育广泛覆盖。

(下转第143页)

参考文献:

- [1]刘畅.《歧路灯》与中原民俗文化研究[M].济南:齐鲁书社,2009.  
[2]薛汕.潮州歌册选集(上册)[M].汕头:汕头市群众艺术馆,1992.  
[3]薛汕.潮州歌册选集(下册)[M].汕头:汕头市群众艺术馆,1992.  
[4]双鸚鵡[M].唐文,楚声,整理.哈尔滨:黑龙江人民出版社,1989.

- [5]礼记[M].李慧玲,编.吕友仁,注译.郑州:中州古籍出版社,2010.  
[6]宋诒.宋氏家规[M].北京:书目文献出版社,1988.  
[7]翟麦玲.汉代“男耕女织”中的女性角色研究[J].南都学坛,2022(6).  
[8]诗经[M].李立成,校注.杭州:浙江教育出版社,2011.  
[9]广东省地方史志办公室.广东历代方志集成:潮州府部(三)(乾隆)潮州府志(一)卷一、二[M].广州:岭南美术出版社,2008.

## The View of Education for Women Reflected in Chaozhou Songbooks in Ming and Qing Dynasties

CHEN Dan-dan

(School of Culture Communication and Art Design, Guangdong Open University, Guangzhou Guangdong 510091, China)

**Abstract:** The views of women education reflected in Chaozhou songbooks in Ming and Qing dynasties mainly have three aspects, one is moral education; second, literacy education; third, life skills education. The moral education of Chaoshan women mainly focuses on the study of moral ethics. At that time, the vast majority of Chaoshan women did not have the opportunity to receive formal literacy education, and in the process of listening to chanting and listening to the songbooks, they gradually knew some simple words from the songbooks. The daily activities of Chaoshan women are generally limited to the family. They receive basic education in the skills of managing a family, including needlework, weaving and performing women's duties.

**Key words:** Ming and Qing Dynasties; Chaozhou songbooks; women education view; moral education; literacy education; life skills education

(责任编辑:范新菊)

(上接第140页)

参考文献:

- [1]刘远立,郑忠伟,饶克勤,等.中国老年健康研究报告(2020—2021年)[M].北京:社会科学文献出版社,2021.  
[2]卫生健康委,教育部,科技部,等.“十四五”健康老龄化规划(国卫老龄发[2022]4号)[EB/OL].(2022-2-7).  
[https://www.gov.cn/gongbao/content/2022/content\\_5692863.htm](https://www.gov.cn/gongbao/content/2022/content_5692863.htm).  
[3]邬沧萍.从人口学到老年学[M].北京:首都师范大

- 学出版社,2010.  
[4]规划发展与信息化司.健康中国行动(2019—2030年)[EB/OL].(2019-7-15).  
<http://www.nhc.gov.cn/guihuaxxs/s3585u/201907/e9275fb95d5b4295be8308415d4cd11b2.shtml>.  
[5]孟晓媛.《黄帝内经》养生理论的内涵与当代价值[J].中华中医药杂志,2022(37).

## Research on the Content and Methods of Elderly Health Education Based on Open Universities under the Goal of Healthy Aging

LIN Lin

(Jilin Open University, Jilin Jilin 132000, China)

**Abstract:** China is the country with the largest elderly population in the world, and also one of the countries with the fastest aging process in the world. The prevalence of hypertension, hyperlipidemia, diabetes and other diseases among the elderly over 60 years old in China is high, and there are also nutritional, psychological and other health problems. The country implements the national strategy of actively responding to population aging, relying on educational institutions such as the nationwide open universities to carry out elderly health education and enhance the health literacy of the elderly. By randomly surveying the health status, health literacy, health education needs, and convenient ways to obtain health education of 200 elderly people, combined with the connotation of the national goal of healthy aging, relevant literature research on health education, and the current situation of open universities carrying out elderly health education, suggestions for the content and methods of open universities carrying out elderly health education are proposed to promote healthy aging.

**Key words:** healthy aging; open university; elderly health education; content and methods

(责任编辑:章樊)