

庆阳市城区老年人健康促进生活方式调查研究

程俊瀚^[1] 王淦玉^[1] 肖丽丽^[2]

(1. 陇东学院体育学院 甘肃 庆阳 745000; 2. 北京师范大学庆阳附属学校 甘肃 庆阳 745000)

摘要:通过健康促进生活方式量表调查庆阳市城区老年人的生活习惯和方式,了解老年人健康促进行为,为促进老年人快速步入健康老龄化道路提供参考。本文以庆阳市城区健康促进生活方式为研究对象,以庆阳市西峰区381名(60岁及60岁以上)老年人作为调查对象,进行问卷调查和访谈。研究结果显示,庆阳市城区老年人的健康促进生活方式量表平均得分为139.82,其中53.81%的老年人健康促进生活方式总得分高于平均分,体育锻炼活动评分为最好,卫生保健、科学饮食、抗压能力、主观健康评分较低,其中,科学饮食最低,老年人健康促进生活水平主要与体育锻炼有着非常大的关系。庆阳市城区老年人健康促进生活方式属于中等偏上水平,体育锻炼对于老年人的身心健康具有促进作用,科学饮食对老年人健康水平影响较大,要加强老年人对科学合理膳食的健康教育,缺乏健康领域的相关知识和明确的锻炼计划,需要社区加强健康知识培训,制定科学的运动计划。

关键词:庆阳市;城区老年人;健康促进;生活方式

Investigation on health promotion lifestyle of the elderly in Qingyang City

Cheng Junhan^[1] WANG Ganyu^[1] XIAO Lili^[2]

(1 School of Physical Education, Longdong University, Qingyang, Gansu 745000 ; 2 Qingyang Affiliated School of Beijing Normal University, Qingyang, Gansu 745000)

Abstract:Through the health promotion lifestyle scale to investigate the living habits and ways of the elderly in Qingyang city, to understand the health promotion behavior of the elderly, to provide reference for promoting the elderly to quickly enter the healthy aging road. This paper studied the health promotion lifestyle in the urban area of Qingyang City, and 381 elderly people (60 years old and over 60 years old) in Xifeng District of Qingyang City were surveyed for questionnaire survey and interview. The results show that the Qingyang city urban elderly health promotion lifestyle scale average score of 139.82, 53.81% of the elderly health promotion lifestyle total score higher than average, physical exercise activity score for the best, health care, scientific diet, stress ability, subjective health score is low, among them, the lowest scientific diet, the elderly health promotion living level mainly with physical exercise has a very big relationship. Qingyang city urban elderly health promotion lifestyle belongs to the medium level, physical exercise for the elderly physical and mental health, scientific diet affects the elderly health level, to strengthen the elderly of scientific and reasonable diet health education, the lack of relevant knowledge in the field of health and clear exercise plan, need community to strengthen health knowledge training, develop scientific exercise plan.

Key words: Qingyang City; urban elderly; health promotion; life style

1 引言

人口老龄化是世界各国所面临的社会问题。据联合国人口司指出,2017年全球60岁以上人口占全球人口的13%,预计到2050年,60岁及以上人口数量将继续增长两倍多^[1-2],老龄化将成为全球重大公共卫生问题之一^[3-4]。据国家统计局《年国民经济和社会发展统计公报》显示^[5],2000年至2019年末,我国65岁及以上老年人口数量占全国总人口的比例由7.0%逐年上升至12.6%,预计2050年将达到人口老龄化高峰,将占总人口的34.9%。这必将给我国的经济、医疗卫生、社会福利及社会服务能力等方面带来诸多挑战。

老龄化正影响着我国经济发展,降低了增长速度,这种情况在世界范围内也很常见,尤其是在日本和欧盟。可以说,未富先老、未备先老、未城先老是我国要面临的挑战^[6]。为了缓解老龄化带来的老年健康问题,2015年世界卫生组织(WHO)提出健康老龄化的新概念模型,主要围绕老年人的内在能力和功能水平,而并非“不得病”^[7]。因此,预防和促进老年人健康对于改善人口老龄化的世界性难题至关重要。通过对老年人健康促进生活方式现状的调查分析,改进老年人的健康行为,减少不良生活习惯,改善其生活质量。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

本文以庆阳市城区健康促进生活方式为研究对象,以庆阳市西峰区386名(60岁及60岁以上)老年人作为调查对象,采用随机抽样法,问卷调查法和访谈相结合的方式,对西峰区长期居住的400名60岁及60岁以上的老年人进行了调查,其中有效问卷381份,有效率为95.25%。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

通过中国知网(CNKI)以“老年人”、“健康促进”、“生活方式”等主题词进行相关文献检索,查阅了健康科学、体育学、医学及统计学相关资料,并对相关文献资料进行统计分析,为本论文的研究提供参考文献和理论支持。

2.2.2 问卷调查法

本研究运用的健康促进生活方式量表(HPLP-2)^[8]已被前人所广泛应用。已发表的相关文献证实了此量表的可信性($\alpha=0.94$),

其中包括52个题目,每一个题目包括“从不”、“有时”、“经常”和“总是”四个选项,评分为1、2、3、4,得分越高,说明健康的生活方式越好,总得分最低为52分,最高为208分。将健康促进的生活方式分为4个级别,分别是52-90分(差)、91-129分(中)、130-169分(良)、170-208分(优)。良和优是一种健康的生活方式,而中和差是不健康的生活方式。本研究将调查对象确定为西峰区60岁及60岁以上的长居老年人,本研究问卷的发放与回收采取当场发放、当场回收的办法。

2.2.3 数理统计法

对原始资料进行核对,采用双机输入方式进行资料录入,运用SPSS 23分析并描述健康促进生活方式量表、分量表和项目。

3 研究结果

3.1 研究对象基本情况

本研究以庆阳市城区健康促进生活方式为研究对象,随机招募长期居住西峰区60岁及60岁以上的400名老年人进行了问卷调查,调查对象的基本情况如表3-1所示。

表3-1 调查对象基本情况表(n=381)

项目名称	分类	人数(人)	百分比(%)
性别	男	183	48.03
	女	198	51.97
年龄	60-64岁	144	37.80
	65-69岁	112	29.40
	70-74岁	77	20.21
	75-79岁	35	9.18
	≥80岁	13	3.41
	文盲	97	25.46
学历	小学	134	35.17
	初中	73	19.16
	高中	54	14.17
	大专	14	3.68
	本科及以上	9	2.36

经济收入\月	1000 元以下	201	52.75
	1000-1999 元	93	24.41
	2000-3999 元	64	16.80
	4000 元以上	23	6.04
居住模式	空巢模式	198	51.97
	家庭模式	183	48.03
配偶	有配偶	323	84.78
	无配偶	58	15.22

注：所有调查对象均为汉族。

调查结果显示，其中男性老年人 183 人，女性老年人 198 人，从百分比来看，男女比例相差不大；从年龄我们发现，随着年龄阶段升高，每个年龄段的人数逐渐减少；在学历分布上，小学文化层次的老年人最多，占总人数的 35.17%，本科及以上人数较少，仅占总人数 2.36%；在经济收入方面，有 52.75% 的老年人收入均在 1000 元以下，4000 元以上收入的老年人仅占总人数的 6.04%，约四分之三的老年人收入在 2000 元以下；从居住模式上看出，大多数老年人和配偶或者独自居住，空巢模式的老年人占到总人数的 51.97%，空巢居住模式对老年人的体质健康会产生负面影响，家庭居住模式更有利于老年人身心健康^[9-10]；多数老年人有配偶，15.22% 的老年人失去了配偶，对部分老年人的身心健康产生一定影响。

3.2 健康促进生活方式调查分析

调查结果发现庆阳市城区老年人的健康促进生活方式量表平均得分为 139.82，其中 53.81% 的老年人健康促进生活方式总得分高于平均分，体育锻炼活动评分为最好，卫生保健、科学饮食、抗压能力、主观健康评分较低，其中，科学饮食最低。

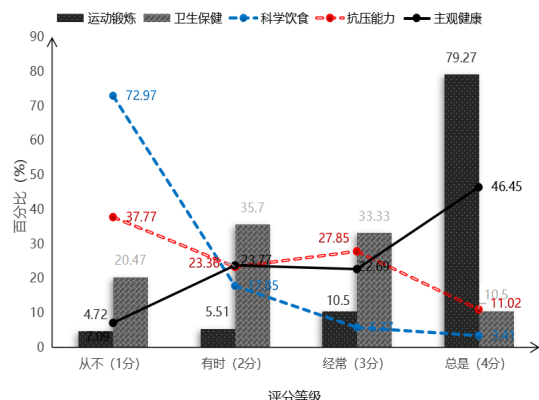


图 3-1 老年人健康促进生活方式百分比比例图 (n=381)

根据图 3-1 数据显示，总是参加运动锻炼人数最多，占到总人数的 79.27%，经常参加的占 10.5%，有时锻炼的占 5.51%，还有 4.72% 的老年人从不参加运动锻炼。在卫生保健方面，主要集中在有时和经常两个选项上，从所占百分比可以看出，一半以上的老年人卫生保健相对较差。科学饮食是老年人健康促进生活方式总得分最低的指标，其中从不科学合理膳食的老年人占到了 72.97%，总是科学饮食的仅占 3.41%，这或许和城区老年人的生活条件有关，城区老年人购物方便，经济条件较好，家庭聚会较多，而不科学的饮食会导致老年人发生肥胖、慢性病及心血管疾病患病率升高^[11-12]。抗压能力方面，37.77% 的老年人抗压能力差，23.36% 的老年人抗压能力较差，27.85% 较好，抗压能力好的仅占 11.02%，这说明老年人心理上还存在一定的障碍，或许与老年人的居住方式有关，大多数人为空巢老人，空巢居住模式不利于老年人的身心健康。从主观健康上来看，主观健康和运动锻炼的评分由低到高人数都呈上升趋势，这说明体育锻炼对老年人自信心有一定的影响，在一定程度上可以促进老年健康^[13-15]。

3.3 老年人健康生活水平影响因素分析

3.3.1 文化程度

不同文化程度和职业特点，使得他们养成了一些不良的生活习惯，他们在年轻的时候，因为精力旺盛，所以很难出现这种症状，但是随着他们的身体机能的衰退，他们的自尊心受到了极大的影响，他们的生活质量受到了极大的影响，他们必须依靠药物来维持自己的生命。因此，要加强对老年人的健康教育，定期开展健康教育，让他们了解不健康的生活方式对他们的生活造成的危害，从而达到改善他们的生活质量。

3.3.2 婚姻状况

研究发现，离婚或丧偶的老年人较易患上阿尔茨海默症，而婚姻和睦的婚姻能有效地改善老年人的生存品质，缓解老年人内心的孤独。在这一点上，老人的家人应该给予他们充分的物质和精神

上的支援，让他们感到自己受到了尊敬，仍然是一个重要的社会成员，并且可以为社会的发展作出贡献，让他们建立起自信，面对人生的变化，来缓解他们的孤独。经济方面，老年人身体机能衰退，容易患上各种疾病，从而使他们的家人在物质和精神上得到更大的支持，从而影响到他们的生活质量，也会影响到他们的家庭和谐。因此，要加强对老年人的健康保障，增加老年人就医的费用，减少老人和家人的心理负担，增强他们战胜疾病的信心，从而有效地改善他们的生存质量。

3.3.3 家庭因素

老年人由于身体条件的原因，在精神和行为上都要得到更多的帮助，对家庭的依赖程度也会与日俱增，而孩子的疏忽会使他们产生心理上的不愉快，从而影响到他们的生活质量，所以，老人的家属应该理解老人。

4 结论及建议

4.1 老年人生活质量较低。有 52.75% 的老年人收入均在 1000 元以下，4000 元以上收入的老年人仅占总人数的 6.04%，约四分之三的老年人收入在 2000 元以下，经济来源有限，生活质量不高，需要健全社会保险、社会救助、社会福利、社会慈善等社会保障体系，增加社会救助和社会福利投资，增加社会保障收入。

4.2 空巢问题日趋严重。调查发现空巢模式下的老年人占到总人数的 51.97%，且多数和配偶居住，还要相互照顾。建议社区工作人员要充分发挥辖区居民微信群等载体，积极宣传孝亲敬老传统美德，动员子女多回家看看，除了解决老人的饮食问题，还应通过广泛的活动让老人与家人融合，积极探索社区互助养老的新模式，以 3-5 个老年人为单位，通过邻里互助、互相照顾的方式，解决空巢老人的养老问题，一起进行活动。

4.3 庆阳市城区老年人健康促进生活方式总体水平中等偏上，体育锻炼对于老年人的身心健康具有促进作用，科学饮食对老年人健康水平影响较大，要加强老年人对科学合理膳食的健康教育，缺乏健康领域的相关知识和明确的锻炼计划，需要社区加强健康知识培训，制定科学的运动计划，改善老年人的生存质量，政府应该通过政策、经济、社会支持等方面的支持，形成个人、家庭、社会共同参与的良好环境，让广大的老年朋友建立起健康的生活方式。

参考文献

- [1]United Nations. World population prospects: the 2017 revision, key findings and advance tables. 2017. Available at: <https://www.un.org/development/desa/publications/world-population-prospects-the-2017-revision.html>.
- [2]World Health Organization. 关于老龄化的有趣事实 [EB/OL]. [2017-09-15]. <http://www.who.int/ageing/about/facts/zh/>.
- [3]World Health Organization. Active ageing: a policy framework. 2002. Available at: https://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/en/.
- [4]胡宏伟, 李延宇, 张楚, 等. 社会活动参与, 健康促进与失能预防—基于积极老龄化框架的实证分析. 中国人口科学, 2017, (4):87-96+128.
- [5]国家统计局网站. 中国统计年鉴. <http://www.stats.gov.cn/tjsj/ndsj/>.
- [6]周言. 人口老龄化背景下我国养老金融产品发展研究 [J]. 新金融, 2020(08):40-44.
- [7]World Health Organization. 关于老龄化与健康的全球报告 [EB/OL]. [2017-09-15]. <http://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/zh/>.
- [8]赵江豪, 唐苑, 兰梦雪, 等. 成都市老年人健康促进生活方式和影响因素研究 [D]. 2018.
- [9]古丽给娜·巴热提. 新疆城市维吾尔族老年人居住模式、健康状况与幸福感的关联研究 [D]. 东北师范大学, 2018.
- [10]陈英姿, 孙伟. 老年人与子女同住对老年健康的影响分析 [J]. 人口学刊, 2020, 42 (01):85-98.
- [11]卢露, 景翔, 王亚丽, 等. 山东省 ≥ 60 岁老年人超重、肥胖和腹型肥胖流行现状及其影响因素分析 [J]. 中国公共卫生, 2017, 35(00):1-4.
- [12]张锐芝, 巢健茜, 徐辉, 等. 老年人肥胖与主要慢性病的关联 [J]. 中华疾病控制杂志, 2017, 21(03):233-236.
- [13]王广强, 洪思征. 体育活动对中外老年人体质健康的影响 [J]. 中国老年学杂志, 2018, 38(13):3160-3164.
- [14]李剑忠. 体育锻炼对老年人身体和自测健康水平的影响 [J]. 中国老年学杂志, 2014, 34(15): 4354-4355.
- [15]高亮, 王莉华. 体育锻炼与老年人自评健康关系的调查研究 [J]. 武汉体育学院学报, 2015, 49(08):64-71.

基金资助：

陇东学院青年科技创新项目 (901110040215)