

新型服务理念下社区老人体养结合实施路径探索

李星辉

西南石油大学体育学院, 四川 成都 610500

DOI:10.61369/SE.2026070014

摘 要： 随着我国老龄化进程加快，社区养老服务面临新考验，传统养老模式已经不能完全适应老年人多样化多层次的养老需求，而体养结合则是在强调体育健身与健康养老相结合的新理念下提出的一种新型服务方式，对提高社区养老服务质量具有积极意义。本文试图探讨新型服务理念下的社区老人体养结合模式，在研究了社区养老服务现状及存在的问题基础上，借鉴体养结合的相关理论，提出了具体措施建议，以期对创新社区养老服务有所裨益。

关 键 词： 新型服务理念；社区养老；体养结合；实施路径

Exploration on Implementation Paths of Integrated Medical and Elderly Care for Community Seniors Under the Innovative Service Philosophy

Li Xinghui

School of Physical Education, Southwest Petroleum University, Chengdu, Sichuan 610500

Abstract： With the accelerating pace of population aging in China, community-based elderly care services are facing new challenges. Conventional elderly care models can no longer fully satisfy seniors' diverse and multi-tiered pension demands. As an innovative service format proposed under the new philosophy that integrates physical exercise with healthy elderly care, the integration of sports and elderly care plays a positive role in upgrading the quality of community elderly care services. Focusing on the sports-elderly care integration model for community seniors guided by this emerging service concept, this paper first analyzes the current situation and prominent problems of local community elderly care services. By referencing relevant theories on sports-elderly care integration, it further puts forward targeted countermeasures and suggestions to provide references for the innovative development of community elderly care services.

Keywords： innovative service concept; community-based elderly care; integration of physical fitness and elderly care; implementation paths

引言

（一）选题背景

根据国家统计局统计数据显示，截止至2023年，我国60周岁及以上人口数量达2.97亿人，占比21.1%，其中65周岁及以上人口数量达2.17亿人，占比15.4%。人口老龄化已成为我国社会发展大势所趋，也给我国养老服务提出了更高的要求。社区则是老年人生活的主阵地所在，故社区养老服务质量及水平直接影响着老年人的生活质量好坏和幸福指数高低。

一、社区老人体养结合的理论基础

相辅相成、融为一体。

（二）相关理论支持

健康老龄化理论：健康老龄化指老年人群的生理功能、心理健康及社会适应能力均处于良好的状态，体养结合可以通过体育锻炼以及健康管理促进健康老龄化的达成。

积极老龄化理念：积极老龄化提倡老年人积极参与社会生活，保持健康的身体与精神状态，体养结合为老年人提供参与体

（一）体养结合的内涵

体养结合是指将体育健身与健康养老结合起来，利用科学的体育健身、健康管理和康复保健等方式方法促进老年人身体机能增强和健康水平提升，延长寿命并提高生活质量和幸福指数的过程，其实质是将体育活动引入到养老服务之中，并使其二者

项目信息：本文为2026年度四川省大学生创新创业训练计划项目“乐‘龄’动起来社区长者科学健身与暖心陪伴计划”（项目编号：S202610615278）的研究成果。

作者简介：李星辉（2003.08-），男，汉族，山东潍坊人，本科，研究方向：社区老人体养结合。

育运动的机会，有利于积极老龄化的发展。

社会支持理论：社会支持理论认为，良好的社会支持系统对老年人的身心健康具有重要影响，体养结合通过社区体育活动的组织，为老年人提供了社会支持的平台。

二、我国社区老人体养结合的发展现状与突出问题

（一）发展现状

我国已初步构建体养融合政策体系，《“健康中国2030”规划纲要》《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》及2025年国家体育总局相关指导意见搭建顶层政策框架，多地落地配套政策^[8]。截至2024年末，全国社区养老服务机构和设施36.7万个、床位305.8万张，城乡社区养老设施基本全覆盖^[2]；建成1500余家国民体质监测站点，80.7%居民可15分钟就近健身^[1]。服务内容从单一健身拓展至体质测评、运动处方与慢病管控，上海杨浦“三高共管”项目老年高血压控制率93.58%^[4]，浙江台州体医融合项目累计服务群众超8万人次^[5]。

（二）突出问题

第一，多部门权责割裂，体质监测与居民健康档案数据互通率不足30%，部分基层服务站挂牌却无实质运营^[7]。第二，复合型人才紧缺，全国体养融合人才缺口超50万，基层从业者专项培训覆盖率仅28%；上海试点区域可开具运动处方的家庭医生占比仅15%，社区老年适用健身器材改造率不足40%^[11]。第三，付费机制不完善，全国仅不到20%地区试点运动处方医保报销，自费模式制约群众消费意愿，社会资本入局动力偏弱^[1]。第四，老人健身参与度偏低，60~79岁老年人常态化锻炼率26.1%，80岁以上高龄老人仅14.7%，智能健身设备适老化不足形成数字使用障碍^[3]。

三、新型服务理念下社区老人体养结合的实施路径

（一）构建多元化体养综合服务体系

依托新型一体化服务理念，在基础养老照料之上增设适老健身项目，依据老人身体状况定制个性化运动方案；融合智慧养老思路，配套线上健身课堂与远程健康指导；打通养老、卫健、体育资源，实现健身、诊疗、康复一站式闭环服务。

（二）多措并举建设复合型专业队伍

紧扣体养融合新理念，常态化面向在岗养老从业者开展健身指导专项培训；出台优待政策吸纳运动康复、社会体育专业人才下沉社区；联动体育院校组建志愿服务队伍，补充基层公益健身指导力量。

（三）统筹盘活各类养老健身设施

在共享理念下提供公共服务，根据老年人需求适时添置无障碍健身设备；充分利用现有公园、文化体育场所为老年人免费或低价使用；鼓励社会力量投资建设，弥补公共体育设施建设不足的问题。

（四）健全配套顶层政策保障机制

以推动体养融合发展为指导思想制定相关配套政策；建立专

项资金制度，对项目引进、人才培养以及设备维护等方面进行资金支持；建立监督管理体系，监督体育健身服务业的发展状况，保护老年人接受体育健身服务的权利。

（五）多维培育体养融合社会环境

从健康养老的新视角出发，在媒体上宣传体养并举的重要性；在试点示范社区实施，总结出有效的做法向全市推广；鼓励老年人子女陪护老年人进行日常锻炼，营造全社会关注健康养老的良好氛围。

四、结论与展望

综上所述，在社区中对老年人开展体养相结合的服务模式有利于改善老年人的身体状况，提高老年人的生活质量，推动我国健康老龄化进程的发展。因此本文针对当前在社区内进行体育养生活动所面临的问题提出了一系列对策建议：丰富社区老年体养服务的内容；培养专业的社区老年体养服务人才；改善社区老年体养服务环境；加大政府扶持力度；营造良好的社区老年体养文化氛围。

参考文献

- [1] 卓玉婷, 孙锋, 周君懿, 等. 我国“体卫融合”养老服务体系的多元主体协同治理困境与优化对策[J]. 老龄化研究, 2026, 13(3): 831-838.
- [2] 民政部, 全国老龄办. 2024年度国家老龄事业发展公报[R]. 北京: 中华人民共和国民政部, 2025.
- [3] 光明日报联合调研组. 体质管理助力“银发族”乐享健康——我国老年群体体质现状调研[N]. 光明日报, 2025-05-15(07).
- [4] 上海市杨浦区人民政府. 对区第十七届人大第九次会议第C140号建议的答复[EB/OL]. (2026-04-22)[2026-06-03]. <https://www.shyp.gov.cn/zhengwu/wjw-bmgw/2026/113/2742.html>.
- [5] 国家体育总局. 浙江台州推广体医融合特色路径[EB/OL]. (2026-04-08)[2026-06-03]. <https://www.sport.gov.cn/n20001280/n20001265/n20067533/c29520851/content.html>.
- [6] 央视网. “体医融合”开出“健康良方”[EB/OL]. (2025-08-18)[2026-06-03]. <https://jiankang.cctv.com/2025/08/18/ARTIIvuwBluAsx7trWmNVq2P250818.shtml>.
- [7] 黄丽, 何焕生, 彭丽, 等. 数字网格化管理赋能社区体医融合的现实困境与实践路径[J]. 沈阳体育学院学报, 2024, 43(4): 66-72.
- [8] 国家体育总局. 关于印发《关于推动运动促进健康事业高质量发展的指导意见》的通知[EB/OL]. (2025-09-22)[2026-06-03]. <https://www.sport.gov.cn/n315/n20001395/c29071988/content.html>.
- [9] 中共中央 国务院. 《“健康中国2030”规划纲要》[Z]. 2016.
- [10] 国务院. 《全民健身计划（2021—2025年）》[Z]. 2021.
- [11] 杜鹏, 王武林. 中国人口老龄化现状、趋势与应对[J]. 人口研究, 2021, 45(3): 3-15.
- [12] 穆光宗. 积极老龄化：中国老龄社会治理的新理念[J]. 人口与发展, 2014, 20(2): 11-18.
- [13] 杨帆, 高峰. 太极拳运动对老年人身心健康影响的研究进展[J]. 中国老年学杂志, 2018, 38(12): 3060-3063.
- [14] 王莉莉, 李树苗. 老年人孤独感及其影响因素研究[J]. 人口学刊, 2011(4): 42-47.
- [15] World Health Organization. Active Ageing: A Policy Framework[R]. Geneva: WHO, 2002.
- [16] Chodzko-Zajko W J, Proctor D N, Fiatarone Singh M A, et al. Exercise and physical activity for older adults[J]. Medicine & Science in Sports & Exercise, 2009, 41(7): 1510-1530.