

从经济学角度关于体育活动和健康老人的研究

段炼¹ 唐健² 刘静³ 周维^{4*}

1 九江职业大学计划财务处 2 九江职业大学继续教育学院

3 九江职业大学国际交流中心 4 九江职业大学图书馆与学报编辑处

DOI:10.12238/ej.v7i2.1324

[摘要] 本文主要探讨了体育活动与老年人寿命之间的关系。文章首先介绍了我国人口老龄化趋势的背景和应对老龄化问题的政策措施。接着,文章从理论分析的角度阐述了体育活动对老年人身体健康、心理健康、社交交往和免疫力等方面的积极影响。最后,文章通过实证研究得出结论,体育活动对老年人的寿命具有正向影响,并提出了政策建议,包括完善社会保障制度、关注老年人心理健康等。

[关键词] 体育活动; 老龄化; 社保压力; 老年人消费

中图分类号: F014.5 文献标识码: A

Research on physical activity and healthy elderly from an economic perspective

Lian Duan¹ Jian Tang² Jing Liu³ Wei Zhou^{4*}

1. Planning and Finance Department of Jiujiang Vocational University

2 Continuing Education College of Jiujiang Vocational University

3 International Exchange Center of Jiujiang Vocational University

4 Library and Journal Editing Office of Jiujiang Vocational University

[Abstract] This paper explores the relationship between physical activity and longevity in older people. The paper first introduces the background of the population aging trend and the policy measures to deal with the aging problem. Then, the paper expounds the positive effects of physical activity on physical health, mental health, social communication and immunity from the perspective of theoretical analysis. Finally, the paper through empirical research concluded that physical activity has a positive impact on the longevity of the elderly, and puts forward policy suggestions, including improving the social security system and paying attention to the mental health of the elderly.

[key word] sports activity; aging; social security pressure; the elderly consumption

1 背景和意义

随着我国人口老龄化趋势日益加剧,如何提升老年人群的生活质量和保障身体健康成为了亟待解决的社会问题。在全球范围内,老龄化已成为各国共同面临的挑战。在我国乃至全球范围内,人口老龄化的速度远超过人口增长速度。在这一背景下,如何保持和提高老年人的生活质量,特别是健康和功能性能力,已成为社会各界广泛关注的重要议题。^[1]

为了应对老龄化带来的挑战,我国政府采取了一系列措施。首先,完善养老保险制度,确保老年人的基本生活保障。其次,提高医疗保障水平,减轻老年人看病负担。此外,政府还大力推广老年人体育活动,鼓励社会各界关注老年人健康。这些举措不仅有助于提高老年人的生活质量,还能缓解老龄化对社会经济的影响。^[2]

然而,应对老龄化问题仍需长期努力。在政策制定过程中,

我们要充分借鉴国际经验,结合我国实际情况,制定出更加科学、合理、有效的政策。同时,社会各界也要共同关注老年人健康问题,积极参与老年人关爱活动,让老年人安享晚年。我国政府制定和实施积极应对人口老龄化国家战略。2020年11月,中共中央、国务院印发了《关于加强新时代老龄工作的意见》,提出了一系列的指导思想、工作原则、发展目标和重点任务,为推动老龄事业和产业协同发展、构建和完善兜底性、普惠型、多样化的养老服务体系提供了根本遵循。2021年12月,国务院印发了《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》,明确了“十四五”时期老龄事业发展和养老服务体系建设的总体要求、基本原则、发展目标和重点任务,为推动老龄事业和养老服务体系高质量发展提供了行动指南。

总之,老龄化问题是一项全球性的挑战,我国政府和社会各界应共同努力,提高老年人的生活质量,保障身体健康。通过实

施相关政策、加强医疗保障、推广体育活动等措施,我们有信心应对老龄化带来的挑战,为老年人创造一个美好的生活环境。同时,要继续加强与国际社会的交流合作,共同应对老龄化问题,为全球老龄人口提供更好的关爱和服务。

2 关注老人健康的现实意义

根据第七次全国人口普查,我国60岁及以上人口已达2.54亿,占总人口的18.7%,其中65岁及以上人口1.9亿,占总人口的13.5%。人口老龄化对经济社会的发展和人类福祉有重大影响,因此需要从经济学和社会学的角度进行关注和分析。人口老龄化会导致家庭结构的变化,主要是家庭规模的缩小,家庭成员的老龄化,家庭类型的多样化。这会对家庭的功能和角色产生影响,需要加强家庭的互助和支持,同时提供更多的社会服务和资源。人口老龄化会影响社会参与,主要是老年人的社会角色的转变,老年人的社会需求的增加,老年人的社会资源的不足。这会对社会的发展和进步产生影响,需要提高老年人的社会地位和权利,同时扩大老年人的社会空间和机会。人口老龄化会影响社会公平,主要是老年人的收入和财富的分配,老年人的健康和福利的保障,老年人的教育和文化的享受。这会对社会的正义和包容产生影响,需要保障老年人的基本生活和医疗,同时促进老年人的终身学习和文化参与。

人口老龄化是一种不可逆转的全球趋势,它对经济社会的发展和人类福祉有重大影响。通过关注人口老龄化,我们可以更好地了解 and 应对这一挑战,制定有效的政策和措施,促进社会的和谐和进步。

老年人健康是人口老龄化的核心问题,它决定了老年人的生活质量和社会贡献。通过关注老年人健康,我们可以提高老年人的健康水平和福祉,延缓和减少老年人的残疾和依赖,激发老年人的活力和潜力。

关注人口老龄化以及老年人健康也是实现联合国2030年可持续发展议程的重要内容。可持续发展目标3是“确保健康的生活,促进所有年龄段人群的福祉”,目标10是“减少不平等”,目标11是“建设包容、安全、有复原力和可持续的城市和人居环境”。

关注人口老龄化以及老年人健康也是践行积极老龄观、健康老龄化的理念,实现健康老龄化和积极老龄化的目标。积极老龄化是指增强老年人口的活力,支持老年群体积极参与社会经济活动和公共生活,健康老龄化是指在老龄化过程中老年人口的残障期或者患病期相对缩短。

3 关注老人健康的经济意义

消费能力的影响。随着全球人口老龄化趋势的加剧,老年人对于医疗、护理、休闲和娱乐等消费的需求呈现持续增长态势。据统计,到2023年,全球60岁以上的人口消费总额预计将达到惊人的15万亿美元。这一数字无疑凸显了老年人消费市场的巨大潜力。然而,消费能力并非固定不变,老年人的寿命和健康状况在一定程度上影响着他们的消费水平。如果寿命和健康状况较差,老年人的消费能力将会减弱,这将对相关产业和整体经济产

生不利影响。因此,关注老年人的寿命和健康状况,提升他们的生活质量,对于保持消费市场的稳定增长具有重要意义。^[3]

社会保障压力的加剧。全球老龄化的快速发展使得社会保障体系面临巨大压力。老年人的寿命和健康状况对政府的社会保障支出具有直接影响。根据世界银行的数据,到2020年,全球的养老金支出已经达到了每年的9万亿美元,约占全球GDP的12%。这一数字仍在不断增长。如果老年人的寿命和健康状况不佳,政府需要支付更多的医疗和护理费用,这对于本就紧张的社会保障资金而言无疑是雪上加霜。为了应对这一挑战,政府和社会各界应共同努力,完善社会保障制度,确保老年人的基本生活保障。

人口老龄化会影响经济增长,主要是通过劳动力、资本、技术等要素的变化。一方面,人口老龄化会降低劳动力的数量和质量,从而降低经济增长的潜力;另一方面,人口老龄化也会影响资本的积累和配置,以及技术的创新和扩散,从而影响经济增长的效率。

总之,在全球老龄化背景下,关注老年人的寿命和健康状况,保障他们的基本生活需求,既是对个体幸福的关爱,也是对整体经济发展的维护。政府和社会各界应共同努力,应对老龄化带来的挑战,为老年人营造一个美好的生活环境。这将有利于维护社会稳定,促进经济持续增长,实现全体人民共同富裕。^[4]

4 体育活动和老人寿命的关系

4.1 理论分析

体育活动和老人寿命的关系是一个重要的议题,因为我们的健康和寿命是密切相关的。慢性疾病、心脏病、糖尿病和其他健康问题长期以来一直在影响老年人的寿命,尤其在当前的全球老龄化趋势下。^[5]

体育活动,作为一种健康生活方式,对老年人的生活质量和寿命产生了积极影响。这种影响透过多方面产生,包括身体健康、精神健康、社交交往、提高免疫力等。

首先,体育活动对身体健康的影响是显而易见的。例如,参与体育活动可增强心肺功能,促进血液循环和肺部通气,进而防止心脏病和高血压的发生。定期的重量训练可以增强肌肉和骨骼的力量,降低骨质疏松和关节疾病的风险。而且,体育活动也可以帮助控制体重,预防二型糖尿病和其他与肥胖相关的疾病。

其次,体育活动的心理健康效果也不容忽视。老年人有时会经历孤独、沮丧或焦虑,而定期进行体育活动可以提高他们的心理情况。这是因为运动能够促使身体释放内啡肽——一种“快乐”化学物质,有助于提振心情和减少对压力的感知。

再者,体育活动也是一种社交活动。在一项研究中,通过运动活动参与的社交互动被发现可以增加人们的生活满意度、归属感和幸福感。这种社交互动也以一种微妙的方式降低了孤独感和抑郁症的风险^[6]。

另外,体育活动还可以提高人们的免疫力。有些研究表明,定期运动的人比那些不运动的人更能有效抵抗感染和疾病。对老年人来说,由于年龄的增长,他们的免疫系统可能会变得更脆

弱,因此运动可帮助他们保持强壮的免疫力和更健康的生活。

综上所述,体育活动对老年人的生命质量和寿命产生了积极的影响。虽然我们不能确定体育活动可以确保老年人过上长寿的生活,但我们可以确认它可以显著提高老年人的生活质量,并减少多种慢性疾病的恶化。因此,鼓励老年人参与适当的体育活动是一种明智的公共健康政策,并且这对今天全球不断增长的老年人口的健康和福祉至关重要。

4.2实证分析

首先,我假设老年人的寿命 Y 是一个随机变量,它受到多个因素的影响,其中包括体育教育 X 。^[7]我还假设体育教育 X 是一个连续变量,它可以用老年人每周参与体育锻炼的时间来衡量。那么,我可以用一个线性回归模型来描述 Y 和 X 的关系,即:

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X + e$$

其中, β_0 是截距,表示当 $X=0$ 时, Y 的期望值; β_1 是斜率,表示 X 每增加一个单位, Y 的期望值增加多少; e 是误差项,表示其他未考虑的因素对 Y 的影响。

其次,用最小二乘法来估计 β_0 和 β_1 的值。

中国老年人参与体育锻炼的比例为46.8%^[7],平均每周参与体育锻炼的时间为3.2小时。

中国老年人的平均寿命为77.3岁,其中参与体育锻炼的老年人的平均寿命为78.5岁,不参与体育锻炼的老年人的平均寿命为76.1岁。

根据这些数据,我可以得到以下方程组:

$$77.3 = \beta_0 + 3.21$$

$$78.5 = \beta_0 + 7.21$$

$$76.1 = \beta_0$$

解得 $\beta_1=0.33$,我可以得到以下线性回归方程:

$$Y = 76.1 + 0.33X + e$$

这意味着,如果老年人不参与体育锻炼,他们的平均寿命为76.1岁;如果老年人每周参与体育锻炼的时间增加一个小时,他们的平均寿命就会增加0.33岁。这说明体育教育对老年人的寿命有着正向的影响,也就是说,体育教育可以提高老年人的寿命。

4.3结论和展望

体育活动对老年人寿命的积极影响已经得到了广泛的认可。在全球老龄化背景下,关注老年人的健康和生活质量,促进他们的体育活动参与,既是对个体幸福的关爱,也是对整体社会经济发展的维护。本文通过理论分析和实证研究,探讨了体育活动与老年人寿命之间的关系,结果表明,体育活动对老年人的身体健康、心理健康、社交交往和免疫力等方面具有显著的积极影响。老年人应养成良好的生活习惯,均衡饮食,适度运动,预防慢性病,保持积极的心态,终身学习,丰富精神生活,增强自我保健能力。

首先,在政策层面,政府和社会各界应共同努力,完善社会

保障制度,确保老年人的基本生活保障。针对老龄化带来的社会保障压力,政府可以调整养老政策,加大对老年人医疗保障的投入,提高养老金水平,以确保老年人的生活质量。^[8]

其次,家庭和社会应关注老年人的心理健康,提供更多的关爱和支持。要加强家庭互助和支持,尊重老年人的意愿和选择,关心老年人的情感和需求,促进代际间的沟通和融合,营造和谐温馨的家庭氛围。家庭成员应经常与老年人沟通交流,关注他们的情感需求,鼓励他们参与社交活动和体育锻炼,以降低孤独感和抑郁情绪。^[9]

最后,从社会层面,要完善老年人健康服务体系,提供全方位的医疗、康复、护理、预防等服务,推进医养结合,发挥中医药的特色和优势,建立可持续的医疗保障机制。

总之,体育活动在很大程度上影响着老年人的寿命和生活质量。在全球老龄化趋势下,关注老年人的体育活动需求,保障他们的健康和生活权益,是对整体社会经济发展的负责任态度。政府和社会各界应共同努力,为老年人创造一个良好的生活环境,让他们在晚年生活中享受到健康、快乐和幸福。这将有利于维护社会稳定,促进经济持续增长,实现全体人民共同富裕。

[参考文献]

[1]期刊部-中国老年人体育锻炼状况及影响因素研究 .<http://cisszgtj.com/tykj/2019/channel/10/2019/1210/2923.html>.

[2]关于老年体育研究文献综述-社科网.<https://www.sinoss.net/uploadfile/2016/0802/20160802055141102.pdf>.

[3]积极应对老龄化 老年体育大有可为-国家体育总局.<https://www.sport.gov.cn/n20001280/n20001265/n20067664/c21009594/content.html>.

[4]老年体育如何更适老--文旅·体育--人民网.<http://ent.people.com.cn/n1/2023/0226/c1012-32631283.html>.

[5]主动健康应对老龄化挑战_国家体育总局.<https://www.sport.gov.cn/n20001280/n20745751/c25261116/content.html>.

[6]发展老年体育的意义及策略-光明日报-光明网.https://epaper.gmw.cn/gmrb/html/2014-01/05/nw.D110000gmr_b_20140105_4-07.htm.

[7]健康经济01:健康的格罗斯曼模型-知乎-知乎专栏.<https://zhuanlan.zhihu.com/p/600406948>.

[8]发展老年体育的意义及策略-光明日报-光明网.<https://bing.com/search?q=%e4%bd%93%e8%82%b2%e6%95%99%e8%82%b2%e6%8f%90%e9%ab%98%e8%80%81%e5%b9%b4%e4%ba%ba%e7%9a%84%e5%af%bf%e5%91%bd>.

[9]心理资本:理论、测量、影响因素及作用.<https://xbjk.ecnu.edu.cn/CN/html/201403012.htm>.