

老年人群健康素养促进策略研究进展

侯锐, 隗瑛琦, 方凯 综述; 谢瑾 审校

北京市疾病预防控制中心慢性病预防与控制所, 北京 100013

摘要: 目前, 我国老年人群健康素养处于较低水平。《“十四五”健康老龄化规划》明确指出要实施老年人群健康素养促进项目, 提高老年人健康素养水平。老年人群健康素养促进策略实施需要个体、社会、政策和环境等多方面的支持。本文通过检索老年人群健康素养促进策略相关文献, 对社会策略、基于授课模式的健康教育策略、基于新媒体模式的健康传播策略和环境策略4类老年人群健康素养促进策略进行综述, 并提出健康教育机构和社区等多方合力, 利用数字技术和移动互联网优势, 多措并举提升老年人群健康素养的建议。

关键词: 老年人; 健康素养; 健康素养促进策略

中图分类号: R193 **文献标识码:** A **文章编号:** 2096-5087 (2025) 02-0154-04

Health literacy promotion strategies for the elderly: a review

HOU Rui, WEI Yingqi, FANG Kai, XIE Jin

Department of Non-communicable Chronic Disease Control and Prevention, Beijing Center for Disease Control and Prevention, Beijing 100013, China

Abstract: The health literacy level among the elderly in China remains at a low level. The 14th Five-Year Plan for Healthy Aging clearly points out that health literacy promotion projects should be implemented to improve the health literacy level among the elderly. The health literacy promotion strategies for the elderly require individual, social, policy and environmental supports. This article reviewed four types of health literacy promotion strategies for the elderly, including social strategies, lecture-based health education strategies, new media-based health communication strategies and environmental strategies. It also proposed that health education institutions, communities and other parties should work together, take advantage of digital technology and internet, and take various measures simultaneously to improve the health literacy of the elderly.

Keywords: the elderly; health literacy; health literacy promotion strategy

截至2021年末, 我国60岁及以上老年人口已达2.67亿, 占总人口的18.9%^[1], 预计在2032年前后我国将进入老年人口比例超过20%的超级老龄化社会^[2]。老年人是慢性病高发人群, 健康生活方式的形成是预防并延缓慢性病发生发展的有效措施, 而形成健康生活方式的前提则是健康素养的提升^[3]。调查显示, 我国老年人群健康素养水平较低, 且与全国平均水平存在不小的差距^[3]。《“十四五”健康老龄化规划》明确指出要实施老年人群健康素养促进项目, 提高老年人健康素养水平^[4]。本文通过检索PubMed、中国知网等数据库2004年1月—2024年1月发表的老年人群健康素养促进策略相关文献, 介

绍这些策略的理论框架和实施难点, 提出改进建议, 为提升我国老年人群健康素养水平提供参考。

1 老年人群健康素养促进策略分类

老年人群健康素养促进策略是一项系统工程, 它不仅涉及到个体层面的改变, 还需要社会、政策和环境等多重因素的支持。近年来, 国内外学者在老年人群健康素养促进策略方面进行了大量研究, 这些策略可大致归为4类: 社会策略、基于授课模式的健康教育策略、基于新媒体模式的健康传播策略和环境策略。

1.1 社会策略

社会策略包括政策支持、法规制定和制度建设等, 为老年人健康素养促进提供支持性的社会框架。世界卫生组织制定了欧洲健康素养行动计划, 欧洲各

DOI: 10.19485/j.cnki.issn2096-5087.2025.02.010

作者简介: 侯锐, 硕士, 科员, 主要从事慢性病防控工作

通信作者: 谢瑾, E-mail: xiejin0035@sina.com

国政府动员各界力量,与学术界、工业界和非政府组织等非国家利益攸关方合作,提高健康素养。例如,德国制定了国家健康素养行动计划,面向所有阶层,特别提到儿童、孕妇、父母、残疾人和老年人^[5]。我国也制定了一系列政策:2014年国家卫生和计划生育委员会印发的《老年健康核心信息》^[6]列举了20条老年人需要掌握的健康知识;2024年国家卫生健康委员会发布《全民健康素养提升三年行动(2024—2027年)》^[7],提出要加大对老年人优质健康科普产品供给。然而,社会策略存在政策执行难度大、需要跨部门合作协调及资源分配不均衡等缺点。另外,目前老年人群健康素养干预工作并无系统的健康教育操作标准和评估规范,使老年人群健康教育工作没有依据,规范化考核无法实现,影响老年人健康教育的科学性和规范性。因此,建议政府部门把老年人群健康教育项目列入相关政策文件,对老年人群健康教育工作相关职能部门的项目和影响社会健康教育开展的活动作出强制性规范、限制,同时建立健全社区老年人健康教育考核制度,指导和鼓励社区老年人健康教育工作的实施。

1.2 基于授课模式的健康教育策略

老年人群健康教育主要通过信息交流和技能培训来提高健康意识和自我管理能力和,并以授课形式实现。目前国内外常见的策略有回授法、信息-动机-行为技巧模型和健康促进管理模式等。

回授法又称反应式教育,即在健康教育后,让受教育者用自己的语言或动作模拟来表达对教育信息的理解,对于受教育者理解错误或未理解的信息,教育者再次给予解释,直至受教育者正确掌握所有信息。回授法在健康教育中应用广泛,可鼓励老年人主动参与健康素养提升过程,增强老年人的参与感和责任感^[8]。

信息-动机-行为技巧模型是将影响行为改变的各种因素分为信息、动机和行为技巧3个组分,准确的信息作为理论基础,个人及社会动机和行为技巧帮助个体产生积极的态度,并建立维持有效的行为,3个因素相互作用促进个体行为方式的改变。相比单一的知识传授,信息-动机-行为技巧模型覆盖了影响老年人健康行为的各方面因素^[9]。

健康促进管理模式是一种综合性的健康教育与管理策略,针对老年人实施健康教育讲座,健康行为、传染病预防指导和安全与急救技能培训等。该模式从心理、躯体和社会功能等多维度进行全面管理,提升老年人健康素养,预防慢性病,改善其生活质量。多

项研究表明,健康促进管理模式可有效提升老年人群的健康素养水平^[10-11]。

还有研究者提出趣味性互动式健康教育^[12],以及将PDCA循环理论^[13]应用到健康素养工作中。但这些方法涉及因素较多,需要跨学科团队的协作配合,实施起来较为复杂和困难。针对老年人群开展信息传授、动机激发和技能培养存在实施成本高、专业人员需求量大等特点,一些资源有限的医疗机构可能难以实施,在大规模人群中推广应用时会受到限制。

1.3 基于新媒体模式的健康传播策略

基于新媒体模式的健康传播策略,旨在利用互联网和移动设备等新兴媒介平台,通过创新健康传播手段(运用图文、视频和音频等多种形式),有效提升老年人群健康素养水平。医疗机构借助互联网交互平台开发了健康教育与健康指导的专门模块,老年人可以通过平台获得精准推送的健康相关电子资源^[14]。新媒体模式下的健康传播能克服老年人在信息获取上的障碍,增强其对健康知识的理解和应用能力^[15],但新媒体平台的信息发布门槛相对较低,导致健康信息质量参差不齐。一些伪科学信息、谣言被广泛传播,不仅误导老年人,还可能对他们的健康构成潜在威胁。此外,老年人的健康状况和需求具有多样性,但现有的健康传播内容往往缺乏针对性,难以满足个性化需求。数字鸿沟也是一个不容忽视的问题,主要表现为老年人在获取、使用新信息技术的机会和能力方面的劣势。尤其农村地区的老年群体受教育程度普遍不高,对数字化的接受程度较低,很难通过社交媒体有效获取健康信息,也无法享受到数字健康带来的便利^[16]。

1.4 环境策略

环境策略涵盖提升卫生服务水平、鼓励老年人社会参与和互助,推动构建老年友好型社会等多个方面,形成一个全方位、多层次、综合性的健康促进网络,保障老年人的身心健康和生活质量。例如,社区医务工作者及相关人员在老年人就诊过程中,可以帮助老年人树立健康的老龄化态度^[17];通过医疗保险提高老年人的医疗服务可及性,使老年人获得更多的预防保健服务,同时医疗保险制度的健康传播功能可以提高老年人对健康知识的辨别和应用能力^[18]。上海市奉贤区采取了向干预家庭赠送知识读本,加强村卫生室及社区健康咨询点,拍摄使用本地话演说的科普视频等措施^[19]。浙江省舟山市开设社区健康教育学校、开发应用健康教育工具包^[20]。湖南省成立首家由公立医院开办的老年健康大学,开设不同主题的

健康课程^[21]。这些措施的优点在于能够创造一个更加适宜老年人生活的环境，但缺点是环境改变需要较长时间和较多资源的投入，效果也难以在短期内显现。不同地区需因地制宜探索老年人群健康素养提升模式，充分发挥地方优势，将健康知识融入到当地文化和老年人文娱生活中。

2 老年人群健康素养促进策略建议

老年人群健康素养促进策略是多种多样的。目前的研究往往局限于传统的授课方式^[22]，单一的知识灌输模式效果有限，应采取多元化、综合性的干预策略，如利用互联网、移动应用和视频教程等新媒体技术，结合面对面培训互动方式，提高趣味性和实用性。

2.1 充分利用社区、老年大学和养老机构等宣传阵地

可在社区内设置老年健康指导员，利用人际网络传播健康信息，通过日常闲聊分享健康故事和生活心得；鼓励老年人与朋友、邻居和社区人员双向沟通，既获取健康知识，又能增强对健康价值的认知和社区归属感^[23]。在老年大学和养老机构设立健康教育课程，使老年人系统学习健康知识和技能，养成良好的生活方式，持续稳健地促进老年人自身健康素养提升。

2.2 注重培养行为管理能力

随年龄增长，老年人记忆力和认知水平下降，对自身的健康状况认识不足，难以保证其采取自我管理行为的积极性^[24]。因此需培养老年人的行为管理能力，如提高自我监测、目标设定和奖励机制等行为改变技巧，促进健康行为的长期维持。可以利用数字技术和移动互联网优势促进老年人自我管理行为的养成，例如利用游戏学习机制开发一个老年健康教育平台，在平台中与老年人建立承诺协定，加强其自我约束能力；投放学习资料并通过答题巩固知识，组队相互监督，同时进行积分排名，定期对排名较高的老年人予以适当的奖品激励，激发老年人的积极性。

2.3 重视社会支持并融入生活化实践

社会支持在规范个人行为、协助处理个人问题和提供社会资源方面发挥重要作用^[25]。家庭成员、社区工作者可以鼓励和监督老年人进行身体锻炼和社交活动，为老年人提供诊疗陪伴及健康咨询，维护老年人心理健康，为老年人树立改善和提升身体素质的信心。通过这些正面鼓励和实际帮助，可以提高老年人的健康素养水平，确保老年人享有健康、充实和有尊

严的晚年生活^[26]。因此，在制定健康素养促进相关干预方案时应将社会支持纳入考虑。相比单一的健康教育课程，将健康素养促进策略融入老年人的日常生活中，大力推进社区健康环境建设，如健康步道建设、康复训练和社交活动等，更有利于健康知识与应用的实际应用。同时，需要加强对老年人群健康素养干预效果的长期跟踪评估，并不断优化干预措施，确保健康行为改变的持续性。

参考文献

- [1] 中华人民共和国国家卫生健康委员会. 2021年度国家老龄事业发展公报 [EB/OL]. [2024-11-06]. <http://www.nhc.gov.cn/ljks/s10742/202210/e09f046ab8f14967b19c3cb5c1d934b5.shtml>.
- [2] 任泽平. 中国老龄化报告 [J]. 发展研究, 2023, 40 (2): 22-30. REN Z P. China aging report [J]. Dev Res, 2023, 40 (2): 22-30. (in Chinese)
- [3] 石名菲, 李英华, 刘莹钰, 等. 2012—2017年60~69岁老年人健康素养水平及其影响因素分析 [J]. 中国健康教育, 2019, 35 (11): 963-966, 988. SHI M F, LI Y H, LIU Y Y, et al. Study on health literacy and its influencing factors of Chinese residents aged 60-69 years from 2012 to 2017 [J]. Chin J Health Educ, 2019, 35 (11): 963-966, 988. (in Chinese)
- [4] 中华人民共和国国家卫生健康委员会. 关于印发“十四五”健康老龄化规划的通知 [EB/OL]. [2024-11-06]. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-03/01/content_5676342.htm.
- [5] SØRENSEN K, KOYLYU A, MIKKELSEN B. WHO European Health Literacy Action Plan [J/OL]. Eur J Public Health, 2020, 30 [2024-11-06]. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa165.151>.
- [6] 中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会. 国家卫生计生委办公厅关于印发老年健康核心信息的通知 [EB/OL]. [2024-11-06]. <http://www.nhc.gov.cn/jtfzs/s3581c/201410/dcc9139b960f4828a2c705a4f070da72.shtml>.
- [7] 中华人民共和国国家卫生健康委员会. 关于开展全民健康素养提升三年行动(2024—2027年)的通知 [EB/OL]. [2024-11-06]. <http://www.nhc.gov.cn/xcs/s7852/202406/2ce2c00ea62f4672b63b7dcd6eece955f.shtml>.
- [8] 李燕飞, 刘永兵, 刘柳. 回授法对养老机构老年人糖尿病相关健康素养的影响研究 [J]. 中华护理杂志, 2015, 50 (11): 1383-1387. LI Y F, LIU Y B, LIU L. Evaluation of education effects of Teach-back method on senior citizens' diabetes related health literacy in nursing homes [J]. Chin J Nurs, 2015, 50 (11): 1383-1387. (in Chinese)
- [9] 杨艳英, 罗艳艳, 常红娟, 等. 信息-动机-行为技巧健康教育模型在社区老年糖尿病患者健康素养中的应用 [J]. 职业与健康, 2021, 37 (20): 2839-2843. YANG Y Y, LUO Y Y, CHANG H J, et al. Application of information-motivation-behavioral skills health education model in health literacy of elderly diabetic patients in community [J]. Occup and Health, 2021, 37 (20): 2839-2843. (in Chinese)

- [10] 宋琦伟, 李双飞. 健康促进管理模式对社区老年人生命质量及健康素养干预效果分析 [J]. 青岛医药卫生, 2018, 50 (3): 204-206.
SONG Q W, LI S F. Analysis on the effect of health promotion management model on the quality of life and health literacy of the elderly in community [J]. Qingdao Med J, 2018, 50 (3): 204-206. (in Chinese)
- [11] 高玲, 赵春善, 董宁, 等. 健康促进管理模式干预对社区老年人健康素养的影响 [J]. 中国老年学杂志, 2013, 33 (16): 3952-3954.
GAO L, ZHAO C S, DONG N, et al. Effect of health promotion management mode intervention on health literacy of elderly people in community [J]. Chin J Gerontol, 2013, 33 (16): 3952-3954. (in Chinese)
- [12] 周飞, 朱孝明, 钱燕萍. 趣味性互动式健康教育对社区老年人健康素养及生活质量的影响 [J]. 中国健康教育, 2020, 36 (4): 360-363.
ZHOU F, ZHU X M, QIAN Y P. The influence of fun interactive health education on the health literacy and quality of life of the elderly in the community [J]. Chin J Health Educ, 2020, 36 (4): 360-363. (in Chinese)
- [13] 王礼华, 高敏国, 安芮莹, 等. 基于 PDCA 循环的居民健康素养促进工作模式构建及效果评价 [J]. 中国健康教育, 2020, 36 (12): 1077-1081.
WANG L H, GAO M G, AN R Y, et al. Construction and effect evaluation of residents' health literacy promotion work mode based on PDCA cycle [J]. Chin J Health Educ, 2020, 36 (12): 1077-1081. (in Chinese)
- [14] 曲雯, 钟威, 曲鸿博. 健康传播视阈下老年群体健康护理平台接触研究 [J]. 齐齐哈尔医学院学报, 2023, 44 (4): 397-401.
QU W, ZHONG W, QU H B. Research on health nursing platform contact among elderly population from the perspective of health communication [J]. J Qiqihar Med Univ, 2023, 44 (4): 397-401. (in Chinese)
- [15] 覃思宁. 老龄化社会中健康传播的新媒体策略初探 [J]. 传播力研究, 2024, 8 (20): 73-75.
QIN S N. New media strategy of health communication in aging society [J]. Res on Transmission Competence, 2024, 8 (20): 73-75. (in Chinese)
- [16] 刘建国, 苏文杰. “银色数字鸿沟”对老年人身心健康的影响——基于三期中国家庭追踪调查数据 (CFPS) [J]. 人口学刊, 2022, 44 (6): 53-68.
LIU J G, SU W J. The Impact of the “Silver Digital Divide” on the physical and mental health of the elderly: based on data from the third phase of the China Household Tracking Survey (CFPS) [J]. Popul J, 2022, 44 (6): 53-68. (in Chinese)
- [17] 王依诺, 王爱敏, 朱亚茹, 等. 社区老年人电子健康素养与健康促进生活方式的相关性 [J]. 护理学杂志, 2022, 37 (10): 100-102.
WANG Y N, WANG A M, ZHU Y R, et al. Current state of eHealth literacy and its relationship with health promoting behaviors among community-dwelling older adults [J]. J Nurs Sci, 2022, 37 (10): 100-102. (in Chinese)
- [18] 于大川, 吴玉锋, 赵小仕. 社会医疗保险对老年人医疗消费与健康的影响——制度效应评估与作用机制分析 [J]. 金融经济研究, 2019, 34 (1): 149-160.
YU D C, WU Y F, ZHAO X S. The effect of social medical insurance on medical consumption and health of the elderly: an evaluation of institutional effects and analysis of mechanisms [J]. Fin Econ Res, 2019, 34 (1): 149-160. (in Chinese)
- [19] 刘晓, 陈爽. 上海市奉贤区农村中老年居民健康素养干预效果分析 [J]. 健康教育与健康促进, 2023, 18 (3): 286-289.
LIU X, CHEN S. Effect on health literacy intervention of middle-aged and elderly rural residents in Fengxian District of Shanghai [J]. HE & HP, 2023, 18 (3): 286-289. (in Chinese)
- [20] 方跃伟, 段蒋文. 舟山市城市化进程中健康教育工具包应用研究 [J]. 中国预防医学杂志, 2009, 10 (12): 1163-1166.
FANG Y W, DUAN J W. Study on the application of health education toolkit in Zhoushan City's urbanization process [J]. Chin Prev Med, 2009, 10 (12): 1163-1166. (in Chinese)
- [21] 胡秀静, 徐越, 姚丁铭, 等. 老年人健康素养与促进策略研究 [J]. 预防医学, 2022, 34 (4): 361-365, 370.
HU X J, XU Y, YAO D M, et al. Health literacy and promotion strategies among the elderly populations [J]. China Prev Med J, 2022, 34 (4): 361-365, 370. (in Chinese)
- [22] 余慧. 健康促进管理模式干预对社区老年人健康素养的影响探析 [J]. 现代医学与健康研究电子杂志, 2018, 2 (12): 126.
YU H. The influence of health promotion management mode intervention on health literacy of the elderly in community [J]. Mod Med and Health Res, 2018, 2 (12): 126. (in Chinese)
- [23] 陈云. 社区健康传播对中老年人群健康影响研究 [D]. 南昌: 南昌大学, 2019.
CHEN Y. Study on the influence of community health communication on the health of middle-aged and elderly people [D]. Nanchang: Nanchang University, 2019. (in Chinese)
- [24] 张诚, 赖文文, 杨善岚, 等. 基于 LGMM 模型的中国老年人认知水平发展轨迹的异质性研究 [J]. 中国卫生统计, 2024, 41 (4): 482-486.
ZHANG C, LAI W W, YANG S L, et al. Trajectories of cognitive levels in the elderly in China based on LGMM [J]. Chin J Health Stat, 2024, 41 (4): 482-486. (in Chinese)
- [25] 申惠心. 社会支持网络视角下老年慢性病患者健康素养提升的研究——基于 H 市 D 社区 S 老人的个案研究 [D]. 长春: 吉林大学, 2022.
SHEN H X. Study on the improvement of health literacy of elderly patients with chronic diseases from the perspective of social support network: based on the case study of elderly S in Community D of H City [D]. Changchun: Jilin University, 2022. (in Chinese)
- [26] 陈琳. 积极老龄化背景下社会支持、电子健康素养与健康自助行为的关系研究 [D]. 广州: 广东药科大学, 2021.
CHEN L. The relationship between social support, e-health literacy and health self-help behavior in the context of active aging [D]. Guangzhou: Guangdong Pharmaceutical University, 2021. (in Chinese)