

老年人主动健康行为概念分析

徐梦丽, 高叶凡, 李燕, 徐文姬, 杜世正

(南京中医药大学 护理学院, 江苏 南京 210023)

【摘要】 目的 解析老年人主动健康行为的概念内涵。方法 系统检索 PubMed、Web of Science、Embase、Proquest、中国知网、中国生物医学文献服务系统、万方数据库、维普等数据库中 与老年人主动健康行为相关的文献, 检索时限为建库至 2025 年 4 月 15 日, 采用 Walker 和 Avant 概念分析法进行分析。结果 对最终纳入的 28 篇文献进行分析后发现, 老年人主动健康行为定义属性包括健康意识觉醒、健康能动性增强、适老化健康行为实践、支持性自我管理实施等 4 个循环要素, 前因包括人口社会学、心理认知及外部环境因素, 后果包括对老年人自身、家庭、社会的影响。结论 明晰老年人主动健康行为概念内涵, 可为护理人员开展老年人健康促进干预提供理论指引, 为改善老年人健康管理、提升老年人健康水平、实现健康老龄化提供科学依据。

【关键词】 老年人; 主动健康行为; 概念分析; 健康老龄化

DOI: 10.3969/j.issn.2097-1826.2026.05.015

【中图分类号】 R473.59 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 2097-1826(2026)05-0061-04

Concept Analysis of Proactive Health Behavior in Older Adults

XU Mengli, GAO Yefan, LI Yan, XU Wenji, DU Shizheng (School of Nursing, Nanjing University of Chinese Medicine, Nanjing 210023, Jiangsu Province, China)

Corresponding author: DU Shizheng, Tel: 025-85811367

【Abstract】 Objective To analyze the conceptual connotation of proactive health behavior in older adults. **Methods** A systematic search was conducted in PubMed, Web of Science, Embase, Proquest, CNKI, China Biomedical Literature Database (CBM), Wanfang, and VIP for literature related to proactive health behavior in older adults, with the search period from inception to April 15, 2025. The Walker and Avant concept analysis method was used for analysis. **Results** Analysis of the 28 ultimately included articles revealed that the defining attributes of proactive health behavior in older adults consist of 4 cyclical components: awakening of health awareness, enhancement of health agency, age-friendly health behavior practice, and supportive self-management implementation. The antecedents include demographic and sociological factors, psychological and cognitive factors, and external environmental factors. The consequences include impacts on the older adults themselves, their families, and society. **Conclusions** Clarifying the conceptual connotation of proactive health behavior in older adults can provide theoretical guidance for nurses to conduct health promotion intervention for the group, and offer a scientific basis for improving their health management and health status, and achieving healthy aging.

【Key words】 older adult; proactive health behavior; concept analysis; healthy aging

[Mil Nurs, 2026, 43(05): 61-64]

当前,我国老龄化程度持续加深,老年人健康问题日益突出^[1]。《中国老龄化与健康国家评估报告》指出,主动健康是应对人口老龄化挑战的有效策略^[2]。《“十四五”健康老龄化规划》强调,提高老年人主动健康能力对实现健康老龄化具有重要价值^[3]。因此,采纳主动健康行为是提升老年人健康水平、促进积极老龄化的重要路径。已有研究对主动健康行

为展开较多探索,明确其为多维度概念^[4-5],但学界尚未统一针对老年人主动健康行为的概念内涵,且易与自我管理、健康促进等概念混淆。对此,本研究采用 Walker 和 Avant 概念分析法^[6],归纳老年人主动健康行为属性,厘清前因后果,明晰概念内涵,为提升老年人主动健康行为水平提供理论参考。

1 资料与方法

1.1 文献检索 采用主题词和自由词相结合的方法,系统检索 PubMed、Web of Science、Embase、Proquest、中国知网、中国生物医学文献服务系统、万方、维普等数据库。为聚焦“主动健康”领域,限制英文检索词:aged,elderly,proactive health,active health;中文

【收稿日期】 2025-09-28 **【修回日期】** 2026-04-28

【基金项目】 江苏高校优势学科四期项目南京中医药大学护理学科开放课题(YSHL202501)

【作者简介】 徐梦丽,硕士在读,护士,电话:025-85811649

【通信作者】 杜世正,博士,教授,电话:025-85811367

检索词:老年人、老人、主动健康。英文检索式(以 Pubmed 为例):((“Aged”[Mesh]) OR (Elderly[Title/Abstract])) AND ((“proactive health” [Title/Abstract] OR (“active health”[Title/Abstract])). 检索时限为建库至 2025 年 4 月 15 日。纳入标准:以老年人(60 岁及以上)为研究对象;研究涉及老年人主动健康行为概念内涵的界定、特征属性、影响因素、相关结局及测评工具之一的均纳入;语言为中、英文。排除标准:重复发表、无法获取全文和会议论文。

1.2 文献筛选 由 2 名掌握概念分析方法和熟悉老年人主动健康行为领域的研究者分别根据纳排标准初筛题目和摘要,遇到分歧时咨询课题组专家意见。阅读全文后,最终确定纳入文献。文献检索共获 1266 篇,经 EndNote X9 去重得 832 篇,初筛保留 82 篇,最终纳入 28 篇,其中英文 8 篇、中文 20 篇。

1.3 文献分析 研究采用 Walker 和 Avant 概念分析法,围绕“老年人主动健康行为”明确分析目的,界定概念应用场景与属性,构建模型案例,分析前因后果,鉴别相似概念并梳理实证测量工具。

2 结果

2.1 概念在文献中的应用 1999 年有学者^[7]将“total health”译为“主动健康”。2008 年上海市静安区人民政府在相关纲要中提出推动健康生活方式成为市民自觉行动^[8]。2019 年《国务院关于实施健康中国行动的意见》强调个体要主动践行健康行为以维护健康^[9]。诸多研究^[10-11]证实,主动健康行为对健康具有积极作用。老年人因生理储备下降,易出现肌少症、活动能力受损等衰弱综合征^[12],而主动健康行为可有效预防、延缓甚至逆转衰弱状态^[11]。现有研究对老年人主动健康行为维度划分存在差异,汪慧^[4]将其分为身体、心理、社会健康及健康信息搜寻 4 个维度;龚柏禾等^[5]将其界定为规律运动、科学饮食等具体行为,可见其属多维概念,内涵亟待深入解析。

2.2 概念属性 通过剖析纳入文献,归纳、比较与整合关键要素与理论溯源,结合老年人生理衰老特征、健康行为发生与维持规律,经课题组讨论,凝练 4 项核心属性:意识觉醒是行为发生的前提,能动性提升是行为启动的动力,适老化践行是行为落地的载体,支持性自我管理是行为长效维持的保障,共同构成老年人主动健康行为从萌生到稳定维持的完整过程,形成“健康觉醒→健康赋能→健康实践→健康维持”的良性循环。见图 1。

2.2.1 主动健康行为起点:健康意识觉醒 随着自然衰老,老年人多器官功能呈退行性改变,易引发多重慢病^[10]。当老年人感知到健康风险与日俱增,认

识到主动健康对降低慢病风险、保持健康的关键价值时,其主动健康意识被激发^[13]。这与健康信念模型(health belief model, HBM)^[14]中“个体行为取决于疾病威胁感知(包括易感性和严重性)及行为收益与障碍权衡”的发生机制一致。

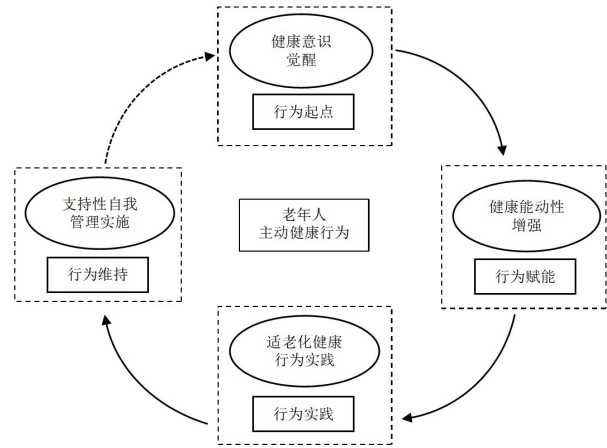


图 1 老年人主动健康行为属性内涵

2.2.2 主动健康行为赋能:健康能动性增强 主动健康核心理念强调个体要充分发挥主观能动性,调动健康行为积极性与参与度,通过赋能老年人健康掌控感,有利于克服“无能为力”“为时已晚”的消极养老心态与健康惰性,提高行为行动力^[15]。这与自我效能理论(self efficacy theory, SET)^[16]中“个体对自身行为能力的主观判断决定行为意愿”的心理赋能机制与行为转化逻辑一致。

2.2.3 主动健康行为实践:适老化健康行为实践 老年人健康适能水平下降会导致健康风险叠加,行为实践需契合年龄特质,开展安全、适度、可及的健康行为,如预防跌倒、低强度运动等^[17]。这与计划行为理论(theory of planned behavior, TPB)^[18]中“个体行为由意向驱动且需结合自身条件选择适配路径”的观点一致。

2.2.4 主动健康行为维持:支持性自我管理实施 在尊重老年人自主意愿的基础上,依托家庭、社会等外部支持体系,可提升老年人健康自我调节力,助力其持续开展主动健康行为,从而实现长效健康收益^[19]。这与自我管理理论(self management theory, SMT)^[20]和社会支持理论(social support theory, SST)^[21]中“在家庭、社区等外部支持体系下,个体通过自我监测、目标设定、问题解决等内部策略实现健康行为长效维持”的路径一致。

2.3 构建模型案例 吴奶奶,71 岁,患轻度冠心病和类风湿性关节炎,与丈夫和儿子一家共同居住。随

着衰老与慢病进展,吴奶奶身体机能逐渐减退,对健康风险的感知不断增强,主动树立自主健康观念,转变消极心态、提升健康管理能动性,结合自身老年生理特点与健康状况,开展契合自身条件的健康行为,如主动参与社区慢病讲座,保持清淡饮食并遵医嘱规律用药。同时在家人的陪伴、督促与支持下,形成稳定的自我管理习惯,长期维持良好的主动健康行为。

2.4 前置因素

2.4.1 人口社会学因素 (1)生理属性:①年龄。增龄导致老年人身体机能下降,催生主动健康行为需求,但超过80岁的老年人因体力与动力下降,主动健康行为需求可能出现骤减^[17]。②性别。老年男女主动健康行为偏好差异显著,男性偏爱健步走、跑步等个体运动,女性更倾向形体类运动^[22]。③人格特质。神经质水平较低的老年人更易主动参与社会活动与健康管理^[23]。④健康状况。衰弱或患病老年人健康风险感知增强,主动健康管理行为更积极^[24]。(2)社会属性:①文化程度。文化水平越高的老年人,健康行为水平越高^[17]。②经济水平。经济条件较好的老年人具备满足自身健康需求的物质基础,更易践行多元化主动健康行为^[25]。③生活习惯。部分老年人囿于长期吸烟、饮酒等不良习惯,制约健康行为转变^[26]。④照护依赖。照护依赖程度越高,老年人健康行为自主性越低^[19]。

2.4.2 心理认知因素 (1)健康责任感。健康责任感直接影响老年人健康关注度与主动健康行为践行度^[27]。(2)健康信息素养。老年人健康信息获取、甄别能力决定其健康行为选择的科学性^[28]。(3)自我效能感。自我效能感越高,老年人行为改变意愿越强,主动健康目标达成率越高^[16]。

2.4.3 外部环境因素 (1)时代背景。数字媒体技术普及,丰富了老年人主动健康信息获取与健康监测途径,如在线平台咨询、可穿戴设备等^[25]。(2)卫生政策。宏观卫生政策可引导健康观念转变,推动老年人主动健康行为优化^[8-9]。(3)社会支持。家庭与社区提供的信息、情感、陪伴及物质支持,可促进老年人主动采纳健康行为^[19]。

2.5 结局后果

2.5.1 延缓衰弱进展,提高个体生活质量 主动健康行为与有益健康结局密切相关,规律的健康管理实践可有效延缓衰弱进程、规避健康风险、提高老年人日常生活能力与质量^[24]。

2.5.2 减轻照护压力,促进家庭和谐稳定 老年人主动健康行为水平越高,自身健康状况越佳,照顾者照护负担越轻,家庭亲密度与幸福感倍增,有利于家庭关系和谐^[19]。

2.5.3 降低慢病负担,助力健康老龄化 老年人持续性主动健康干预,可降低慢病及共病发生发展风险,增强自主生活能力,缓解社会医养资源压力,助力健康老龄化战略实施^[29]。

2.6 概念鉴别 与主动健康行为相近的概念有健康自助行为、健康促进行为与自我管理。健康自助行为是个体通过主动参与、自我管理以实现疾病治疗与康复,聚焦个体应对层面,常见“健康小屋”、“自助小组”等实践模式^[30]。健康促进行为是个体趋向健康的各类活动总和,包括自我实现、健康责任、运动、营养、人际支持和压力管理6个维度^[31]。自我管理则以罹患疾病(尤以慢性病为主)个体的健康统筹为核心,涉及疾病、角色与情绪管理^[20]。而主动健康行为强调个体在社会、家庭等外部资源支持下,生成健康管理内在驱动力,主动参与疾病预防、治疗、预后等健康管理全过程,更契合老年人“少生病、迟生病、延年益寿”的健康预期。

2.7 概念定义及框架 据此,本研究将“老年人主动健康行为”定义为:在个体、家庭、社会等多重因素作用下,老年人健康意识觉醒,能够理解衰老并感知健康威胁,健康能动性增强,主动开展跌倒预防、低强度运动等适老化健康活动,并在家庭、社区等外部支持下,持续维持健康自我管理活动,对提升老年人健康水平、改善生活质量、增进家庭幸福感、实现健康老龄化,具有重要意义。其概念框架见图2。

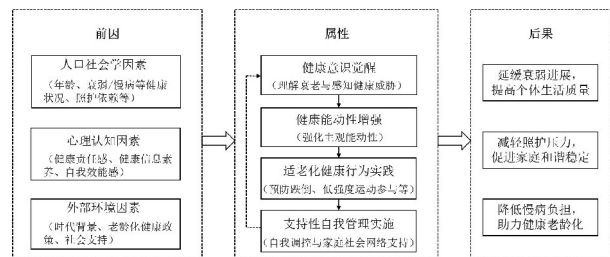


图2 老年人主动健康行为概念框架

2.8 实证测量工具

2.8.1 居民主动健康行为量表 该量表由李文翠等^[32]基于国内外文献和健康促进生活方式量表编制,包含健康责任、健康饮食、健康运动、健康心理、疾病预防、疾病应对等6个维度,27个条目,各条目采用Likert 5级评分,总分27~135分,得分越高表示主动健康行为水平越高。量表各维度Cronbach's α 系数为0.81~0.91,总体信度良好,但该量表在老年人群中的测评性能有待进一步研究^[32]。

2.8.2 社区老年人主动健康指数(proactive healthy index for community-dwelling elderly, PHICE)

林璜^[33]于2024年拟订该工具,涵盖自我效能、生命质量、躯体健康、心理健康和社会支持等5个维度,综合采用一般自我效能量表、欧洲多维健康量表等8个权威量表测评相应指标,各指标均被赋予相应的权重系数,计算老年人的主动健康指数,为考察分析社区老年人的主动健康水平提供了工具参考,但该量表尚不能直接测量老年人的主动健康行为。

3 小结

本研究系统分析老年人主动健康行为的4个递进式概念属性,契合老年群体主动健康行为形成及维持的内在规律,明确其前因后果,有助于护理人员深入理解“老年人主动健康行为”概念内涵,开发针对老年人的主动健康行为测评工具,精准设计老年人主动健康行为促进策略,推动老年护理从被动疾病照护转向主动健康管理转型,为健康老龄化政策落地提供参考。但是,为聚焦“主动健康”领域,本研究未检索其同义词、近义词,语言为中、英文,可能遗漏相关研究,未来研究可基于本研究框架扩大检索范围,进一步完善概念边界与内涵。

【参考文献】

- [1] 杜鹏,李龙.新时代中国人口老龄化长期趋势预测[J].中国人民大学学报,2021,35(1):96-109.
- [2] 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[J].中华人民共和国国家卫生健康委员会公报,2022(2):16-25.
- [3] 国务院办公厅.关于印发“十四五”国民健康规划的通知[J].中华人民共和国国务院公报,2022(16):17-31.
- [4] 汪慧.城市慢病老人主动健康行为的影响因素与干预策略研究—基于社会生态系统理论视角的分析[D].南通:南通大学,2023.
- [5] 龚柏禾,郭家骏.医体融合视角下中国老年人主动健康行为养成机制的探究[C]//中国班迪协会.2025年第一届中国智慧体育科学大会论文集(上).长春:长春师范大学,2025:399-401.
- [6] WALKER L O, AVANT K C. Strategies for theory construction in nursing[M]. 6th ed. Boston: Pearson, 2018: 167-192.
- [7] 欧洋利,廖晓艳,彭颖,等.养老机构失能老年人主动健康行为能力评估量表的编制及信效度检验[J].中华护理杂志,2024,59(21):2579-2586.
- [8] 上海市静安区人民政府.上海市静安区人民政府关于批转区卫生局《静安区健康城区建设第二周期纲要》的通知[EB/OL]. [2026-04-27]. <https://www.jingan.gov.cn/govxxgk/JA0/2008-12-05/d586902f-2af9-4936-ad2e-8f08abe41b4b.html>.
- [9] 健康中国行动推进委员会.健康中国行动(2019-2030年)[EB/OL]. [2026-04-09]. <https://www.nhc.gov.cn/guihuaxxs/c100133/201907/2a6ed52f1c264203b5351bdbbadd2da8.shtml>
- [10] 邢浩然,张茹钰,邢若斌,等.老年人健康生活方式与心脏病、糖尿病及共病的关联性研究[J].中国慢性病预防与控制,2024,32(2):152-156.
- [11] 中华医学会老年医学分会.《中华老年医学杂志》编辑委员会.老年人衰弱预防中国专家共识(2022)[J].中华危重症医学杂志:电子版,2022,15(2):89-97.
- [12] XU J, XU W, QIU Y, et al. Association of prefrailty and frailty with all-cause mortality, acute exacerbation, and hospitalization in patients with chronic obstructive pulmonary disease: a Meta-analysis[J]. J Am Med Dir Assoc, 2023, 24(7): 937-944.
- [13] 陈湘军,邹如意,刘丽萍,等.感知健康能力与婚姻宽恕在农村老年慢性病患者感知伴侣回应性与主动控制感间的链式中介效应[J].军事护理,2025,42(3):22-26.
- [14] CUMMINGS K M, JETTE A M, ROSENSTOCK I M. Construct validation of the health belief model [J]. Health Educ Monogr, 1978, 6(4): 394-405.
- [15] 孙璨,唐尚锋,陈超亿,等.主动健康内涵分析[J].中国公共卫生,2023,39(1):68-72.
- [16] BANDURA A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change[J]. Psychol Rev, 1977, 84(2): 191-215.
- [17] 黄晨,刘倩,邱恒,等.健康适应评定量表的常模构建:基于对中国5782名城市老年人调查[J].南方医科大学学报,2021,41(2):223-229.
- [18] AJZEN I. From intentions to actions: a theory of planned behavior[M]//KUHLMANN J, BECKMANN J. Action control: from cognition to behavior. Berlin: Springer-Verlag, 1985: 11-39.
- [19] WU F, SHENG Y. Social support network, social support, self-efficacy, health-promoting behavior and healthy aging among older adults: a pathway analysis[J/OL]. [2026-04-27]. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31466024>. DOI: 10.1016/j.archger.2019.103934.
- [20] 杜世正,袁长蓉.自我管理模式的研究实践进展及思考[J].中华护理杂志,2009,44(11):1048-1051.
- [21] HOUSE J S, UMBERSON D, LANDIS K R. Structures and processes of social support[J]. Annu Rev Sociol, 1988(14): 293-318.
- [22] 朱杰,蔡平.性别刻板印象下老年人身体运动的“主动健康观”构建[J].南京开放大学学报,2022(2):66-71.
- [23] MARKS G R, LUTGENDORF S K. Perceived health competence and personality factors differentially predict health behaviors in older adults[J]. J Aging Health, 1999, 11(2): 221-39.
- [24] 梁芳,叶艺,彭琳,等.心血管疾病高危人群发病风险感知现状及其影响因素研究[J].军事护理,2024,41(11):49-52.
- [25] 周冲.数字时代体育健康信息对城市居民体育健身消费行为影响的实证研究[D].武汉:武汉体育学院,2024.
- [26] TANG K, YAO J, WANG R, et al. Factors influencing proactive health behaviors in pre-frailty older adults: a qualitative study based on theory of planned behavior[J/OL]. [2026-04-27]. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39522436/>. DOI: 10.1016/j.gerinurse.2024.10.029.
- [27] 田明政,吴妮,王涿,等.济南市莱芜区中老年居民主动健康行为与其生命质量关系[J].中国公共卫生,2024,40(8):931-936.
- [28] 肖青,苏萍,黄佩贞.社区中老年居民健康信息素养与行为习惯的相关性研究及影响因素分析[J].中国健康教育,2023,39(11):1039-1045.
- [29] 高俊岭,保志军.以功能发挥为中心的健康老龄化行动措施[J].广西医科大学学报,2024,41(10):1365-1369.
- [30] 栾伟,刘阳,陈焯,等.积极老龄化框架下老年人健康自助行为的研究进展[J].护理研究,2018,32(18):2823-2825.
- [31] 李娜,邹小芳,黄懿烁,等.老年人健康促进行为评估工具研究进展[J].中国临床护理,2022,14(3):188-192.
- [32] 李文翠,夏怡,范阳东.广州市居民主动健康行为及影响因素研究[J].卫生经济研究,2024,41(10):60-63.
- [33] 林璜.基于倡导促动理论的社区老年人主动健康管理模式研究[D].广州:南方医科大学,2024.

(本文编辑:沈园园)