

老年人健康促进生活方式与健康价值的相关性研究

杨迎^{1*}, 杨延芳², 杨欣³, 于腾⁴, 张凤娇¹, 韩如意¹, 赵晋¹

¹潍坊科技学院 山东潍坊

²淄博市临淄区朱台镇高阳中学 山东淄博

³山东省昌乐及第中学 山东潍坊

⁴潍坊市人民医院 山东潍坊

【摘要】目的 探究老年人健康促进生活方式与健康价值观的相关性。**方法** 2025 年 4 月至 6 月采用一般资料调查表、健康促进生活方式量表与健康价值观量表对 176 位老年人进行问卷调查, 了解其健康促进生活方式与健康价值观现状及相关性。**结果** 老年人健康促进生活方式的得分为 (115.62±32.69) 分, 六个维度得分由高至低分别为健康职责 (27.11±7.85) 分、自我实现 (19.73±5.91) 分、压力应对 (18.38±5.40) 分、体育运动 (18.32±5.66) 分、营养 (16.94±4.98) 分、人际关系 (15.14±4.63) 分; 健康价值观得分为 (7.69±2.15) 分; 健康促进生活方式与健康价值呈正相关关系 ($r=0.68$, $P<0.05$)。**结论** 老年人健康促进生活方式处于中等水平, 健康价值处于较高水平, 提高老年人对健康价值的水平, 能促使他们采取健康生活方式。

【关键词】 老年人; 健康促进生活方式; 健康价值观; 相关性

【收稿日期】 2026 年 5 月 5 日

【出刊日期】 2026 年 6 月 2 日

【DOI】 10.12208/j.ijnr.20260312

A study on the correlation between health-promoting lifestyle and health values in the elderly

Ying Yang^{1*}, Yanfang Yang², Xin Yang³, Teng Yu⁴, Fengjiao Zhang¹, Ruyi Han¹, Jin Zhao¹

¹Weifang University of Science and Technology, Weifang, Shandong

²Gaoyang Middle School, Zhutai Town, Linzi District, Zibo City, Zibo, Shandong

³Changle Jidi Middle School, Shandong Province, Weifang, Shandong

⁴Weifang People's Hospital, Weifang, Shandong

【Abstract】Objective To investigate the correlation between health-promoting lifestyle and health values in the elderly. **Methods** From April to June 2025, a questionnaire survey was conducted among 176 elderly individuals using a general information questionnaire, health promoting lifestyle profile and health values scale to assess their current status and correlation of health-promoting lifestyle and health values. **Results** The scores of health-promoting lifestyle in the elderly were (115.62±32.69), with the six dimensions ranked from highest to lowest as follows: stress coping (18.38±5.40), physical exercise (18.32±5.66), health responsibility (27.11±7.85), self-actualization (19.73±5.91), interpersonal relationships (15.14±4.63), and nutrition (16.94±4.98). The score of health values was (7.69±2.15). There was a positive correlation between health-promoting lifestyle and health values ($r=0.68$, $P<0.05$). **Conclusion** The health-promoting lifestyle of the elderly was at a moderate level, while their health values were at a high level. Enhancing the level of health values among the elderly can encourage them to adopt a healthy lifestyle.

【Keywords】 Elderly people; Health-promoting lifestyle; Health value; Relevance

中国已步入老龄化社会, 65 岁及其以上人口占 15.2%, 预计 2035 年和 2050 年将分别增加到 22.3% 和 26.9%, 人口老龄化已经成为重要的社会问题^[1]。国务院《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》明确指出, 积极老龄化理念要持续贯穿社会发展的全

过程^[2]。这一要求实现需要重点关注老年人的健康行为和健康生活方式^[3]。随着年龄的增长, 老年人面对各种健康问题采取的健康促进行为水平有待提高^[4]。健康促进行为是指个人为了维持或增加健康水平、以达到自我实现和满足所采用的一种自发性的、多层面的行为

*通讯作者: 杨迎 (1998-) 女, 汉族, 山东省寿光市人, 研究生, 助教, 研究方向: 护理教育, 老年护理。

和感知^[5]。在老年人健康素养水平较低的情况下,改善居民健康生活方式和行为是增强其健康的重要举措,可有效延缓慢性病进展,降低疾病发病率和病死率^[6]。国外研究认为,健康价值是指人们对健康重要性的认识,它是影响生活方式的一个重要因素^[7]。现阶段,国内有对于慢性病患者健康促进生活方式和健康价值的相关性研究,而关于老年人群的研究鲜见^[8]。基于此,本研究拟调查老年人健康促进生活方式与健康价值的现状,分析二者的相关性并探讨其影响因素,为指导老年人健康生活方式提供理论基础,为推进积极老龄化提供实证依据。

1 对象与方法

1.1 对象

2025年4月至6月采用简单随机抽样法选取176位老年人为研究对象。纳入标准为:知情同意,自愿参加本研究;表达能力及理解能力正常。排除标准:日常生活无法自理;患有精神疾病;意识障碍。本研究经过潍坊科技学院伦理审批委员会批准。

1.2 方法

1.2.1 调查工具

(1) 一般资料调查表

该问卷自行设计编制,包括性别、年龄和文化程度等9项内容。

(2) 健康促进生活方式量表^[9]

该量表由美国学者 Pender 编制,包含自我实现、人际关系、体育运动、健康职责、营养和压力应对6个维度,共计52个条目,采用 Likert 四级评分法,得分越高,表示健康生活方式状况越佳。本次调查量表的量表 Cronbach's α 系数为0.838。

(3) 健康价值测量表^[10]

学者 Wallston 编制,用于探究人们对健康重要性的认识程度,涵盖了涵盖了从舒适生活、充满活力的生存状态,到个体的自由与独立性,以及幸福感的体验相关内容,得分越高,表明对健康的重视程度越高。本次调查量表的量表 Cronbach's α 系数为0.835。

1.2.2 调查方法

调查前向老年人解释研究目的、填写方式等,采用统一指导语,匿名方式填写问卷。问卷填写完毕当场回收,若老年人存在视听障碍情况,调查员可询问并取得老年人确认后代为填写。共发放调查问卷176份,全部回收,问卷有效回收率100%。

1.3 统计学分析

采用统计软件 SPSS 26 进行统计分析,经过 K-S

检验,本次数据符合正态分布。计量资料采用均数 $\pm$ 标准差($\bar{x}\pm s$)表示,计数资料用率(%)表示,组间比较用 t 检验或方差分析,老年人健康促进行为与健康价值的相关性用 Spearman 相关性分析。均以 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 老年人一般情况

本次共有176名研究对象,女性有96人, ≥ 70 岁的老年人有70名,初中以下学历的老年人有123名,有配偶的老年人有121人,有50名老年人的月收入不足1000元。

2.2 老年人健康促进水平现状

176名老年人健康促进水平的平均得分为(115.62 ± 32.69)分,健康职责得分为(27.11 ± 7.85)分,自我实现得分为(19.73 ± 5.91)分,压力应对得分为(18.38 ± 5.40)分,体育运动得分为(18.32 ± 5.66)分,营养得分为(16.94 ± 4.98)分,人际关系得分为(15.14 ± 4.62)分。

2.3 老年人健康价值观水平现状

176位老年人健康价值观得分为(7.69 ± 2.15)分,其中,91位老年人得分处于高水平,64位老年人得分处于中等水平,15位老年人得分处于低等水平。

2.4 老年人健康促进生活方式与健康价值的相关性

老年人健康促进生活方式与健康价值呈正相关($r=0.68, P<0.05$),其中营养、人际关系、压力应对、自我实现、体育运动、健康职责均与健康价值观呈正相关(r 值分别为0.067、0.086、0.062、0.017、0.092、0.029, $P<0.05$)。

3 讨论

3.1 老年人健康促进生活方式状况分析

本次调查研究显示,老年人健康促进生活方式得分为(115.62 ± 32.69)分,得分处于中等水平,高于高筱琪^[12]、易子涵^[13]与陈泽南^[14]的调查结果。分析原因可能为,老年人除接触传统传媒外,接触电子产品的机会也增多,健康信息频率越高、获取数量越多的老年人,参与健康管理的自我效能会提升,进而推动健康行为的改善和促进健康生活方式的形成^[15,16]。其次,本次研究群体有较为充足的经济来源,对自身健康的重视度加强,也可以从外界和自身获取到更多资源^[3]。本研究发现,老年人在健康职责、自我实现、压力应对方面会采取更多的健康行为,这与 S N Walker^[12]等人研究结果一致,但关于体育运动健康管理方面的结论不一

致。究其原因可能为我国老年人的健康生活方式的普及教育、体育健身场地与体育健身器材以及医疗卫生服务中心均对老年人的健康管理有正向影响^[18]。在人际关系 (15.14 ± 4.63) 方面得分最低, 可能是本次研究对象 60 岁以下的老年人占 53.53%, 60~69 周岁的老年人更可能受到“离退休综合征”的影响, 这是一种复杂且普遍的老年心理疾病, 主要是由于离退休老人的生活内容、节奏、社会地位、人际交往等方面变化较大, 他们无法适应环境的突然变化而出现情绪上的消沉和行为上的偏离, 在适应自我和情绪管理方面状况欠佳^[19]。

3.2 老年人健康价值观现状分析

马斯洛需要层次理论指出, 老年人根据自身需求对健康的排序可以真实反映老年人对健康需要的重要性^[20]。本次研究中, 老年人的健康价值的平均得分为 (7.69 ± 2.15) 分, 表明老年人具有较高的健康价值, 能够认识到健康的重要性。在本研究中老人的文化, 与高筱琪^[12]调查研究结果 (7.98 ± 1.69) 分近似。低于健康体检人群^[21]的得分 (9.06 ± 1.91), 这主要是因为健康体检人群多为有意识地进行健康活动, 对健康关心、重视高。健康价值观的形成理论上受年龄、教育程度的影响, 教育程度越高, 对于健康价值的认知越高; 年龄越长者, 健康价值水平更高^[22]。

3.3 老年人健康促进生活方式与健康价值观相关性

多项研究已验证老年人的健康价值与健康促进生活方式呈现正相关^[23], 说明健康价值可以影响健康生活方式的选择。本研究也证明了老年人的健康生活方式与健康价值呈正相关, 且相关程度较高。究其原因可能与社会经济发展快速且稳定、退休保障增加、医保比例提高、政府对健康促进的重视及社区、卫生机构提供的健康教育措施有关^[24]。另外, 认知-知觉因素也会影响人们影响他们生活方式的健康程度^[25]。其原因是个体只有意识到健康的重要性, 并充分发挥主观能动性, 才有可能促使他们从事健康促进行为。知识在此过程中起重要中介作用, 是行为改变的重要条件。因此, 我们除了需要关注老年人的健康状况外, 应注重培养老年人形成正确的健康观念。

参考文献

- [1] 皮磊.《2024 年度国家老龄事业发展公报》发布[N].公益时报,2025-07-29(001).
- [2] 国务院关于印发“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划的通知[J].中华人民共和国国务院公报,2022,

(07):13-29.

- [3] 王依诺.社区老年人电子健康素养现状及其对健康促进行为的影响研究[D].青岛大学,2023.
- [4] hoi NG, Dinitto DM. The digital divide among low-income homebound older adults: Internet use patterns, eHealth literacy, and attitudes toward computer/Internet use. J Med Internet Res. 2013;15(5):e93. Published 2013 May 2.
- [5] 钱玉兰.健康促进行为与老年维持性血液透析患者生活质量的关系:自我效能的中介效应[J/OL].中国典型病例大全,1-7[2026-01-26].
- [6] 侯文杰,朱瑞,王凌梦,等.技术焦虑对老年人健康促进行为的影响:健康信息素养的中介与自我效能的调节作用[J].医学信息学杂志,2025,46(12):27-33.
- [7] Walker SN, Sechrist KR, Pender NJ. The Health-Promoting Lifestyle Profile: development and psychometric characteristics. Nurs Res.1987;36(2):76-81.
- [8] 陆钰伟.社区老年人健康促进行为的潜在类别及其与健康风险感知的关系[D].湖州师范学院,2023.
- [9] Cao WJ, Chen CS, Hua Y, Li YM, Xu YY, Hua QZ. Factor analysis of a health-promoting lifestyle profile (HPLP): application to older adults in Mainland China. Arch Gerontol Geriatr. 2012;55(3):632-638.
- [10] Kemppainen V, Tossavainen K, Turunen H. Nurses' roles in health promotion practice: an integrative review. Health Promot Int. 2013;28(4):490-501.
- [11] Walker SN, Volkan K, Sechrist KR, Pender NJ. Health-promoting life styles of older adults: comparisons with young and middle-aged adults, correlates and patterns. ANS Adv Nurs Sci. 1988;11(1):76-90.
- [12] 高筱琪,丁淑贞,王京,等.老年人健康促进生活方式和健康价值的相关性[J].中国健康心理学杂志,2015,23(05):769-772.
- [13] 易子涵,侯梦佳,李茜,等.农村慢性病老年人自我忽视与健康促进生活方式的相关性研究[J].现代预防医学,2020,47(23):4299-4302.
- [14] 梁淑敏,杜鹏.澳门老年人健康促进生活方式及其影响因素[J].中国老年学杂志,2018,38(23):5851-5854.
- [15] 董珂成,张星霞,袁永庆,等.老年人电子健康素养研究的系统评价[J].医学与社会,2025,38(10):73-80+88.
- [16] 刘玉洁,薛文函,成帅,等.农村老年人电子健康素养与健康促进生活方式相关性分析[J].心理月刊,2025, 20(12):32-35.

- [17] 李敏.老年轻度认知障碍患者健康促进生活方式的现状
及影响因素研究[D].山西医科大学,2024.
- [18] 罗媛慧,张静平.中国离退休老人心理健康[J].中国老年
学杂志,2017,37(08):2075-2077.
- [19] 刘菲,张自城,蔡崎.人文关怀护理联合马斯洛需求层次
理论的健康管理在健康体检者中的应用效果观察[J].中
国当代医药,2025,32(22):168-172.
- [20] 梁琰芳.健康体检人群健康价值与生活方式的相关性[J].
医疗装备,2015,28(14):112-113.
- [21] 王雨豪,金爱萍,许少芳,等.国内社区老年人健康促进行
为影响因素的 Meta 分析[J].军事护理,2025,42(12):14-17.
- [22] 邹茂,赵勇.我国医务人员健康促进生活方式研究的文献
分析[J].保健医学研究与实践,2020,17(01):83-92.
- [23] 徐丽丹,方锐,许虹.近 10 年中国老年人健康促进生活方
式及其影响因素[J].中国老年学杂志,2019,39(23):5840-
5844.
- [24] Laffrey SC. Development of a health conception scale. Res
Nurs Health. 1986;9(2):107-113.

版权声明: ©2026 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC)
所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS