

# 老年人自我感知老化研究进展及中医干预策略

明立梅<sup>1</sup> 左毅玲<sup>1</sup> 聂迎奥<sup>1</sup> 金丽芬<sup>2</sup> 通讯作者

1. 云南中医药大学

2. 云南省第一人民医院

DOI:10.12238/carnc.v3i3.14169

**[摘要]** 人口老化是当今世界面临的重要社会问题之一。其中自我感知老化作为老年自身衰老的主观和体验, 对其身心健康有着重要影响。该研究综述国内外关于老年人自我感知老化的研究进展, 总结相关影响因素及干预措施, 并结合中医护理, 分析情志护理、中医传统运动等干预策略的有效性, 旨在通过中医传统手段引导老年人积极自我感知老化, 为实现健康老龄化提供参考。

**[关键词]** 老年人; 自我感知老化; 中医; 研究进展

中图分类号: R161.7 文献标识码: A

## Research Progress on Self-Perception of Aging in the Elderly and Traditional Chinese Medicine Intervention Strategies

Limei Ming<sup>1</sup>, Yiling Zuo<sup>1</sup>, Ying'ao Nie<sup>1</sup>, Lifen Jin<sup>2\*</sup>

1. Yunnan University of Chinese Medicine

2. The First People's Hospital of Yunnan Province

**[Abstract]** Population aging is one of the significant social challenges facing the world today. Self-perception of aging, as the elderly's subjective experience of their own aging process, significantly impacts their physical and mental health. This review summarizes domestic and international research progress on self-perception of aging in the elderly, outlines related influencing factors and intervention measures. Combining Traditional Chinese Medicine (TCM) nursing principles, it analyzes the effectiveness of intervention strategies such as emotional regulation therapy and TCM traditional exercises. The aim is to guide the elderly towards a positive self-perception of aging through traditional Chinese approaches, providing a reference for achieving healthy aging.

**[Keywords]** elderly; self-perception of aging; Traditional Chinese Medicine (TCM); research progress

## 1 前言

随着全球人口老龄化趋势的日益显著, 老年群体的生活质量已成为社会科学研究的重要议题之一。关爱老年人、促进健康老龄化和积极老龄化已成为各国未来社会发展的重要目标<sup>0</sup>。在这一研究领域中, “自我感知老化”作为一个核心概念, 不仅涵盖了个体对自身年龄和衰老过程的认知与情感反应, 还反映了老年群体面对生理、心理和社会变化时的主观体验与适应策略<sup>0</sup>。采取有效的干预措施, 促使老年人群向积极的自我感知老化方向发展, 对促进健康老龄化具有关键作用。然而, 目前国内外相关研究仍以影响因素分析为主, 干预性研究相对较少, 且多集中于各种运动方式和心理疏导。值得注意的是, 中医院校的学生及中医医院的医生护士大多掌握相关中医疗法, 却较少将其应用于老年自我感知老化的干预。本文旨在综述近年来国内外关于老年人自我感知老化的研究成果, 探讨其影响因素及干预措施, 并对未来研究方向提出展望。具体综述报道结果如下:

1.1 自我感知老化 (self-perception of aging, SPA) 是指老年人在面对心理、生理与社会老化威胁时产生的主观感知与情绪反应。Barker<sup>0</sup>将其定义为个体在生理、心理及社会老化威胁下产生的主观感知与情绪反应, 这种感知与反应将影响老年人老化过程中的行为倾向。SPA可分为积极感知老化和消极感知老化。拥有积极自我感知老化的老年人在心理上保持积极状态, 能够主动参与社会生活, 自主维持良好的健康水平和社会人际关系<sup>0</sup>。

2.2 健康老龄化 (Healthy Aging) 是指随着年龄增长, 个体仍能保持良好的身体机能和心理状态, 并积极参与社会生活的过程。这并非仅限于无病痛的状态, 更重要的是维持认知能力、社交功能以及自我实现的能力。世界卫生组织将其定义为: “健康老龄化意味着人们能够尽可能地延长健康寿命, 使老年阶段的生活质量得到保障<sup>0</sup>。”帮助老年人实现健康老龄化不仅可以节约医疗资源、降低社会医疗成本、减少国家养老负担, 还可以提高老年个体的生活质量和家庭

幸福感<sup>0</sup>。

## 2 自我感知老化的相关性因素

### 2.1 生理因素

随着年龄的增长，个体的身体机能逐渐衰退，表现为记忆力减退、视力听力下降、肌肉力量减弱、关节疼痛等症状。这些生理变化会直接影响个人对衰老的感知。其中细胞衰竭是衰老的重要表现之一，具体表现为端粒缩短和DNA损伤，导致细胞功能逐渐减弱。端粒位于染色体末端，其长度会随年龄增长而逐渐缩短。研究表明，端粒长度是生物钟的重要标志，短端粒与加速老化密切相关<sup>0</sup>。此外，氧化应激产生的自由基会损伤DNA、蛋白质和其他细胞成分，引发细胞老化和功能衰退，增加老年疾病风险，从而加深个体对老化的自我感知<sup>0</sup>。神经系统退化也是衰老的重要特征，表现为脑功能减退和记忆力下降，这些变化会加深个体的心理感受。同时，激素波动导致内分泌失衡，对情绪和体质产生双重影响。随着年龄增长，HPA轴活动的波动性加大，压力激素皮质醇分泌增多，影响心理状态，可能导致抑郁和焦虑，从而加重个体对老化的自我感知。研究发现，具有更积极自我感知老化（SPA）的老年人通常表现出较低的皮质醇水平（这是主要的压力生物标志物），这种状态能促使老年人更多地参与积极的健康行为<sup>0</sup>。

### 2.2 心理因素

心理状态是影响自我感知老化的重要因素之一。乐观积极的人格特质老年人可能更能够接受身体变化，将衰老视为自然过程。这种生理乐观主义者往往能够以积极的心态面对衰老带来的各种挑战，而悲观主义者可能更容易陷入沮丧和无助感中。早年间就已有质性研究揭示了老年人对衰老的自我认知越积极，其健康状况就越好<sup>0</sup>。个体内化关于衰老的社会文化观念也会影响他们如何看待自己变老的过程。如果一个人接受“年长即智慧”的观点，则更有可能拥有正面的老化感知；反之，若认为衰老等于衰弱，则会形成消极的自我概念。研究表明，自身对老化的消极自我感知不仅影响健康，引导不健康行为，甚至降低生存率。对老化的积极自我感知则能为老年人带来更强的主观幸福感以及更满意的晚年生活。无论实际年龄如何，对衰老有负面的自我认知都会损害心理健康。

### 2.3 社会因素

社会角度转变对老年人的自我感知老化影响显著。原因在于：退休后，老年人从工作岗位上退出，失去原有社会地位和社交圈子，这种角色转变会让他们感觉自己失去价值，加速自我感知老化进程。其中家庭支持、社区参与度和经济状况等因素均会影响老年人的自我感知老化程度。缺乏社交支持会加剧孤独感和孤立感，从而对自我感知老化产生负面

影响，年龄、配偶的存在以及家庭功能的完整性是积极自我感知老化的保护因素。消极的自我感知老化还会影响代际关系：对衰老的负面自我认知可能增加代际关系的脆弱性，使老年人面临不利的心理和身体健康风险。柏林老龄化研究通过分析17个心理功能指标（包括个性、主观幸福感等）对死亡率的影响发现：在6年的随访中，对衰老的不满是最强的心理预测因素之一（风险比为1.36）。

## 3 自我感知老化的干预

### 3.1 运动干预

运动能有效维持老年人的健康状态，减少久坐行为被认为是促进积极自我感知老化的可行途径。

### 3.2 心理干预

音乐和正念在自然主义音乐中，神经对音乐脉冲的参与在衰老过程中得以保留。作为评估基于音乐的健康老龄化干预项目的一部分，一项研究通过脑电图（EEG）分析了音乐节拍的神经夹带。研究样本包括年轻人和老年人，他们聆听自选的音乐录音。结果表明，这种保留的神经夹带到音乐脉冲和节奏的现象，能够支持基于音乐的干预措施的设计。通过自我选择的音乐来调节内源性大脑活动，有助于实现健康的认知老化。

## 4 中医干预策略

中医情志护理的原理与实践中医情志护理是中国传统医学中的一种治疗方法，强调通过调和情志来达到身心和谐，从而促进健康。这种护理方式主要基于中医的“以神养形”理论，认为情志与形体紧密相关，情志的调控可以影响身体的生理功能。在老年人的自我感知老化问题上，中医情志护理可以通过调整老年人的情绪状态，缓解其对老化带来的恐惧和焦虑，从而促进积极的老化感知。中医情志护理有助于老年人形成积极的老化感知，提高其生活质量。例如，一项研究发现，接受情志护理的老年人在心理上保持积极老化的心理状态，能主动参与社会生活，自主维持良好的健康状态水平和社会人际关系。在实施中医情志护理时，可以采取以下具体措施：1.情志调理：通过与老年人进行一对一的沟通交流，了解其对老化的感知和情绪反应，针对性地进行情志调理。2.运动疗法：结合中医理论，推荐适合老年人的运动方式，如八段锦、五禽戏、太极拳等功法，帮助老年人维持身体功能，提高自我感知能力。3.穴位贴敷：利用中医穴位贴敷技术，调节老年人的身体机能，缓解老化带来的不适感。4.耳穴压豆：通过耳穴压豆技术，调节老年人的神经系统，改善其对老化的感知。

## 5 总结

老年人自我感知老化是一个复杂多因素问题，它与老年人身体健康和生活质量密切相关<sup>[1]</sup>。然而中医干预主要针对

## Clinical Application Research of Nursing Care

患者的情绪变化进行调整,从而间接引导老年人的行为,促进其向积极自我感知老化(SPA)方向发展。这一发现提示医护人员,尤其是社区和养老机构的护理人员,需要加强对老年患者自我感知老化水平的综合评估能力。在未来的工作中,可以基于“以神养形”的中医情志护理理论实施情志护理,以调整患者消极的老龄化感知,促使其向积极方向转变。此外,采取个性化的中医干预措施,帮助患者管理情绪,并结合多种中医适宜技术,如五禽戏、穴位贴敷、耳穴压豆、拔罐等,辅助相关因素向积极方向改变,改善其健康行为,从而促进积极自我感知老化,助力老年人实现健康老龄化。同时,还需要加强中医养生知识普及,提高老年人对中医干预方法和认知接受度。此外,结合现代医学研究成果和技术手段,探索中医结合的干预模式也是未来研究的重要方向。

## [参考文献]

- [1] 王桢颜. 健康老龄化背景下医疗卫生资源配置的公平性与充分性评价及需求预测模型构建[D]. 中国人民解放军陆军军医大学, 2024. DOI:10.27001/d.cnki.gtjyu.2024.000020.
- [2] 黄素芬. 老年人自我感知老化现状及其影响因素[J]. 护理研究, 2023,37(19): 3550-3554.
- [3] Barker, M, O'Hanlon, A, McGee, HM, et al. Cross-sectional validation of the Aging Perceptions Questionnaire: a multidimensional instrument for assessing self-perceptions of aging. BMC Geriatr. 2007, 7: 9. DOI:10.1186/1471-2318-7-9
- [4] Miche, M, Wahl, HW, Diehl, M, et al. Natural occurrence of subjective aging experiences in community-dwelling older adults. J GERONTOL B-PSYCHOL. 2013, 69(2): 174-87. DOI:10.1093/geronb/gbs164.
- [5] Chan, S, Pan, Y, Xu, Y, et al. LIFE SATISFACTION AND SELF-PERCEPTION OF AGING IN CONTRIBUTING TO SUCCESSFUL AGING IN A CHINESE CONTEXT Innov Aging. 2024; 3 Innov Aging. DOI:10.1093/geroni/igz038.531
- [6] 郭金华. 中国老龄化的全球定位和中国老龄化研究的问题与出路[J]. 学术研究, 2016(2): 61-67.
- [7] 杨玲, 黄森. 端粒与端粒酶:运动延缓衰老的端粒机制[J]. 中国组织工程研究, 2022, 26(35): 5733-5740.
- [8] 毕诗佳, 李兰竹, 杨远涵, 等. 器官衰老与退行性病变研究[J]. 中国基础科学, 2021, 23(6): 1-17.
- [9] Klusmann, V, Sproesser, G, Wolff, JK, et al. Positive Self-perceptions of Aging Promote Healthy Eating Behavior Across the Life Span via Social-Cognitive Processes. J GERONTOL B-PSYCHOL. 2019; 74(5): 735-744. DOI: 10.1093/geronb/gbx139
- [10] 高晨, 李雷, 梁士锋, 等. 自我超越思维架构下的干预策略对缺血性脑卒中患者心理韧性、自我感受负担的影响[J]. 保健医学研究与实践, 2024, 21(10): 126-133.
- [11] 刘盼, 吕慧静, 臧丽丽, 等. 老年人主观认知下降现状及其影响因素的研究进展[J]. 护理研究, 2025, 39(1): 166-170.

## 作者简介:

明立梅(1994.10-),女,汉族,云南德宏人,硕士研究生,主管护师,研究方向为老年护理。

## 基金项目:

云南中医药大学护理学院科创基金项目(编号YZHCKY2405)。