

# Research Progress and Prospect of Exercise Health Promotion in China's Elderly-Based on CiteSpace Visualization Analysis of CNKI

Jiao Cai

Southwest University, Chongqing, 400715, China

## Abstract

Sports health promotion has become an important approach to promote the physical and mental health development of the elderly population. This article employs bibliometric methods and content analysis, utilizing Citespace software to conduct a quantitative analysis of relevant literature in the CNKI database. The study reveals that the number of related research publications has shown an upward trend in recent years, with the majority of research focusing on the effects of exercise interventions on the physiological functions, chronic disease prevention and control, mental health, and quality of life in the elderly. Key research hotspots include "integration of sports and medicine," "health promotion," and "combination of sports and medicine." Future research should strengthen interdisciplinary integration, pay greater attention to the physical and mental development needs of the elderly, fully leverage the advantages of traditional ethnic sports, and utilize digital empowerment to provide a foundation for achieving healthy aging.

## Keywords

elderly; physical health promotion; visualization analysis

# 中国老年人运动健康促进的研究进展与展望——基于 CNKI 的 CiteSpace 可视化分析

蔡娇

西南大学, 中国·重庆 400715

## 摘要

体育健康促进已成为促进老年群体身心健康发展的重要方式。文章运用文献计量法和内容分析法,借助 Citespace 软件对 CNKI 数据库中相关文献进行计量分析。研究发现:近年来相关研究发文量呈现出上升的趋势,且研究主要集中在运动干预对老年人生理机能、慢性病防控、心理健康及生活质量的影响等方面,其中“体医融合”“健康促进”“体医结合”等成为研究热点。后继研究将加强学科融合,更加关注老年人的身心发展需求,充分发挥民族传统体育项目的优势,利用数字赋能为实现健康老龄化提供保障。

## 关键词

老年人; 体育健康促进; 可视化分析

## 1 引言

随着中国人口老龄化程度的日益加剧,老年群体多面临慢性病高发、身心机能衰退等健康问题,这不仅严重制约个体的身心健康发展,还显著降低其生活质量,给家庭和社会带来沉重负担。《全民健身计划(2021-2025年)》强调要“广泛开展健身活动,增强老年群体的健身意识与健康水平”<sup>[1]</sup>,国家也逐步倡导由“健康老龄化”向“积极老龄化”转变。体育健康促进作为一种积极且经济的非药物干预

方式,在增强老年人的疾病预防、提高自身身体机能以及促进心理健康方面有着积极作用。为此,运用 CiteSpace 软件对 CNKI 数据库中相关文献进行计量分析,并辅以可视化技术,以揭示当前研究进展、热点及前沿动态。

## 2 数据来源与方法

### 2.1 研究数据来源

本研究的数据来源于中国知网(CNKI)学术文献数据库。以“老年体育”“体育健康促进”等作为主题词进行检索,时间跨度为建库至2025年12月,文献类型限定为学术期刊论文。通过题名与摘要阅读剔除与主题关联度较低的文献,对单纯讨论老年人健康促进行为而未涉及体育活动的论

【作者简介】蔡娇(2002-),女,中国贵州六盘水人,在读硕士,从事体育人文社会学研究。

文以及仅讨论老年人健康促进体系、政策和模式的研究进行剔除,最终确定用于分析的文献样本,其样本数量为281篇。

## 2.2 研究方法

本研究采用文献计量法与内容分析法相结合的研究范式,借助Citespace软件6.3.1版本的知识图谱功能开展可视化分析,通过对CNKI数据库检索文献的年度发文量、核心作者、研究机构分布外部特征进行统计分析,把握学科整体发展趋势;通过梳理、分类与归纳,提炼领域主要研究方向、核心议题等加强对研究内容本身的理解。

## 3 中国老年人运动健康促进的总体概况与研究进展

### 3.1 发文量

对年度发文量进行统计发现,相关研究呈上升趋势。在文献样本中,第一篇与老年人体育健康促进的文献于1985年在《中国超声医学杂志》上发表,主要探讨运动与吸烟对健康老年人心功能的影响。本文的研究时间跨度为1985—2025年,通过数据分析可得,此年限关于老年人体育健康促进主题的研究走势大致可分为以下三个阶段。

(1) 缓慢启动发展阶段(1985-2015年):这一阶段中国国民经济得到了进一步增长,这为老年人体育的发展奠定了基础。但这一时期中国老龄化程度相对较轻,家庭养老仍是主流模式,社会对“公共层面的老年健康服务”需求尚未凸显;且当时国民健康认知主要以“治病”为主,“运动预防老年疾病”的理念尚未普及。尽管1995年国家首次提及并支持老年人体育,但缺乏具体、系统的配套措施和资源投入,导致实践推动力有限。故相关研究处于碎片化状态,多分布在体育学或老年医学的边缘分支,未能形成独立的研究范式。

(2) 稳定增长期(2016—2018年):2016首次在国家层面明确提出“体医融合”的战略路径<sup>[2]</sup>,从理论上将体育锻炼提升到疾病预防、健康促进和慢性病康复的关键位置,为老年人运动健康研究提供了政策依据。此外,现阶段的人口老龄化加速与慢性病负担加重趋势日益明显,使得单纯依靠医疗手段的“被动健康”模式难以为继,全社会对于“主动健康”的需求开始觉醒。学术界迅速响应这一政策转向,研究重点从早期的现状描述,逐渐转向运动干预的有效性验证、具体模式的探索以及健康效益的机制分析,学术研究也逐渐摆脱了零散状态,进入了目标明确、稳步积累的新时期。

(3) 迅速起伏增长阶段(2019—2025年):这一阶段的发文量显著上升,相关文献数量展现出迅速但稍有起伏的增加。一方面来看,政策是助推发文的重要原因。随着一系列文件的相继出台,国家更加呼吁“体卫融合”的核心任务<sup>[3]</sup>;更加重视体育在预防老年人肌少症、降低跌倒风险上的作用<sup>[4]</sup>,这为学术界提供了大量具体新颖的研究课题。另一方面,

随着深度老龄化社会的加剧以及疫情的影响,人们的健康观念也随之转变。老年人作为脆弱群体,其免疫力、功能维护和生活质量成为全社会关注的焦点。在此背景下,学术研究呈现快速增长,研究主题多元化,广泛扩展到智慧养老、社区干预模式、长期照护中的运动整合、心理健康促进等交叉领域。

### 3.2 研究者

通过文献开展研究者共现的可视化分析来看,王静、马志君等学者所在的簇节点聚集度较高,这意味着这些研究者的成果产出更密集,在领域内的学术关联与合作也更紧密。不过当前研究群体的互动更多集中在团队内部,跨聚类之间的研究者联动相对有限,这种相对分散的合作模式,在一定程度上限制了不同研究视角的交叉融合,也不利于领域研究的多元拓展。

### 3.3 研究机构

从发文的研究机构来看,排在前面的机构为:牡丹江师范学院、湖南科技大学体育学院、吉林体育学院、青海省人民意愿老年医学研究所以及燕山大学体育学院。结合图谱来看,当前该领域研究主体以各类高校体育院系为主,医疗机构为辅。结合节点数可推知机构间的实际连接数极少,当前实际合作链接的占比极低,既体现出体育院系之间的内部联动不够紧密,也反映出体育类机构与老年医学、护理类医疗机构的跨学科合作网络几乎处于松散状态。这说明该领域的研究参与度在逐步拓宽,但也存在核心机构引领力不足、跨学科合作机制缺失的问题。

### 3.4 关键词

在该关键词聚类网络中, $N=289$ 且 $E=476$ , $Destiny=0.0114$ ,即各关键词之间具有一定的相关性。同时,该图谱中 $Q=0.7774$ 且 $S=0.926$ 。一般来说, $Q > 0.3$ 意味着聚类结构显著, $S > 0.7$ 意味着聚类是令人信服的,由此来看,本文是较为显著的聚类结构,具有可信度。从关键词的出现频数来看“老年人”“健康促进”“健康”“运动”“太极拳”排在前五的位置。各类研究都围绕“老年人”与“健康促进”展开,并积极开展“运动”“太极拳”的等活动对老年人身体活动的干预效果,并开始关注到老年“社区体育”与“体质健康”的问题,并向“慢性病管理”“心理健康”“生活质量”为边缘节点的延伸。

### 3.5 研究热点

中国关于体育国际话语权的研究虽起步于20世纪80年代,但从这一时期到1995年的文献数量较少,学者间研究方向关联度较低,难以形成关键词聚类。因此本文对该主题研究的热点关键词分析从1995年开始,探讨中国老年人体育健康促进研究领域的热点走向。从1995—2025年中国老年人运动健康促进的研究热点来看,其演进大致可分为三个阶段:1995—2010年是研究的起步探索阶段。这一阶段老年人参与运动的热情高涨,积极投身于各项运动之中,注

重自身生理机能的改善。这一阶段的研究虽偏基础,但清晰划定了老年运动健康促进的核心范畴,为后续研究铺垫了基本方向。2010—2020年是研究的深化拓展阶段。这一阶段的研究从单一化走向多元化,既丰富了干预手段,也延伸了健康的评估维度。一方面,运动处方、健身运动等更具针对性的策略开始出现,不再局限于传统项目,能更灵活地匹配不同老年群体的身体状况。另一方面,健康关注维度也从基础的身心健康,拓展到生活质量、心理健康的提升,开始重视老年群体运动后的整体生活状态改善。可以说,这一阶段的研究让老年运动健康促进的实践指导性与内涵丰富度都得到了明显提升。2020—2025年是研究创新期的融合与精准化发展阶段。这一阶段的显著特点是跨领域协同与前沿需求的精准回应,同时衔接国家健康战略。“体医融合”、“体医结合”成为核心研究方向,强调运动干预与医疗资源的跨界联动;同时注重“对症下药”,如针对老年衰弱问题的抗阻运动研究,直接回应了老年群体生理衰退的核心痛点;且“健康中国”战略的融入,让老年运动健康促进的研究与国家健康发展布局形成了同频。由此来看,“健康促进”作为长期延续的研究方向,正向更加专业、更贴合现实需求与国家战略的方向转变。

## 4 中国老年人运动健康促进的研究趋势与展望

### 4.1 推进学科融合, 强化协同增效

当前研究虽已取得丰硕成果,但研究多集中于体育学、医学等单一学科,学科间存在明显的知识壁垒与方法隔阂,导致理论构建片面化与实践干预碎片化,解决复杂问题能力不足等短板。而老年人运动健康涉及生理机能衰退、心理状态波动、社会参与弱化等多个方面,需要多学科理论与方法的交叉支撑。这意味着,我们需要在理论上超越单一学科的视角,加强学科融合,破除学科间有形的壁垒与无形的隔阂,生成体育与医学交叉的运动医学专业,构建以预防和健康促进为核心的健康教育课程体系<sup>[5]</sup>,建立长效的对话与合作机制,才能实现知识生产从简单叠加到有机结合的根本转变。此外,还需大力推动体育融合下的复合型人才的培养<sup>[6]</sup>,为中国积极应对人口老龄化构筑更为坚实的跨学科支撑体系。

### 4.2 兼顾身心发展, 满足实际需求

人的身体是物质身体、精神身体和社会身体的有机统一<sup>[7]</sup>。在研究体育运动对老年人健康促进的影响时,不能只单一地关注老年人的生理机能增强与提高,而应以老年人的需求为导向,注重老年人在运动中的心理建设以及社会认同。后续研究要多关注老年人的身心发展需求以及老年人的个体差异。积极探索科学运动对帮助老年人重建对自身健康的掌控感与自信心,增进自身体育参与行为,帮助其社会功能的发挥和自我价值的实现等方面的作用。此外,要综合考虑老年人的年龄分层、慢性病类型、体能基础、运动偏好等因素,告别“一刀切”的粗放模式,从而为其量身定制安全且有效的运动处方。

### 4.3 传承传统体育, 助力老年健康

老年人这一特殊群体在生理机能、身体健康状况以及运动基础上有着巨大的差异,因而选择合适的强度与项目显得尤为重要。在此背景下,中国传统体育项目,如太极拳、八段锦、五禽戏等,展现出了自身的突出优势与持续影响力。它不仅能够有效改善老年人平衡能力、肢体柔韧性及心肺功能,还有助于缓解孤独感、提升心理健康水平与社会参与度<sup>[8]</sup>。因此,未来研究可能会聚焦于社区活动指导以及传统体育健身的社区推广。此外,还要推动其与现代健康管理模式相结合,积极探索传统体育的干预效果,构建更具个性化、层次化且文化适配的老年运动健康促进方案。

### 4.4 运用智能科技, 优化老年运动

智能科技已成为破解老年人运动健康促进现实困境、推动健康老龄化进程的重要支撑。但科技在给我们提供便利的同时势必也会带来一些挑战,后继研究应聚焦于技术适配、服务优化与人文关怀三个方面。首先,积极探索人工智能在老年人体质监测、个性化运动处方生成中的实践应用,着力破解设备缺乏,专业指导人才短缺的问题。其次,关注不同年龄、健康状况老年人的数字融入差异,助力破解老年群体数字鸿沟;并探索智能科技在老年慢性病运动干预、术后康复训练中的应用场景,推动运动健康服务与医疗、养老服务的深度衔接。最后,要加强智能技术应用的伦理规范研究,防范数据隐私泄露,保障老年人数字权益;也要推动智能科技与老年体育文化建设结合,让智能技术真正服务于老年人健康需求与生活品质提升。

### 参考文献

- [1] 中华人民共和国国务院. 国务院关于印发全民健身计划(2021—2025年)的通知[EB/OL]. (2021-08-03)[2025-12-03]. [http://www.gov.cn/zhengce/content/2021-08/03/content\\_5629218.htm](http://www.gov.cn/zhengce/content/2021-08/03/content_5629218.htm).
- [2] 中共中央, 国务院. “健康中国 2030” 规划纲要 [S/OL]. (2016-10-25)[2025-12-03]. [http://www.gov.cn/gongbao/content/2016/content\\_5133024.htm](http://www.gov.cn/gongbao/content/2016/content_5133024.htm)
- [3] 国家卫生健康委, 国家发展改革委, 教育部, 等. “十四五” 健康老龄化规划[A/OL]. (2022-02-07)[2025-12-03]. [http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-03/01/content\\_5676342.htm](http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-03/01/content_5676342.htm).
- [4] 国家体育总局, 关于推动运动促进健康事业高质量发展的指导意见.[R/OL]. (2025-9-22)[2025-12-03]. <https://www.sport.gov.cn/n315/n20001395/c29071988/content.html>.
- [5] 李德武. 新发展阶段医学高校体医融合人才培养: 目标、困境及路径[J]. 体育科学研究, 2023, 27(4): 48-55.
- [6] 左力, 胡建忠, 夏秀云. 体医融合背景下中国高校复合型人才机制优化研究[J]. 衡阳师范学院学报, 2024, 45(6): 112-118.
- [7] 熊欢. 交叉与互构: 体育社会学对身体社会学理论的再生与范式拓展[J]. 体育学研究, 2025, 39(4): 13-25.
- [8] 杨斌, 莫冰莉. 适老化背景下体育非遗助力老年健康促进实践路径研究[J]. 北京体育大学学报, 2024, 47(11): 1-13.