

体育在人口老龄化社会中的作用

王智超

(河北工程大学 公体部,河北 邯郸 056038)

[摘要]人口老龄化社会,人类面临着老年人身心健康问题和由此产生的社会经济问题的困扰。体育作为维系衰老与健康的纽带,对缓解机体衰老与提高机体健康水平有着不可替代的作用。文章通过查阅文献资料,从分析人口老龄化入手,探讨了体育在人口老龄化社会中的功能。

[关键词]人口老龄化;老年人;体育锻炼;衰老;健康

[中图分类号] C913.6 **[文献标识码]** B **[文章编号]** 1673-9477(2008)04-0035-02

随着人类社会的进步以及物质文化生活水平的提高,人类正处在不断老龄化的过程中,更确切地讲,全球人口比人类有史以来任何时候都更加老龄化。面对老龄人口迅速增加的巨大压力以及由此而产生的诸多社会问题,如何正确认识和解决人口老龄化问题则成为关系整个社会繁荣发展的一件大事。体育作为一种文化现象,其社会价值已为越来越多的人所接受。在这场老龄化革命中,体育首当其冲成为了这场革命中提高老年人生命质量和健康水平的有效手段。

一、人口老龄化的现状分析

人口老龄化是人类社会发展到一定历史阶段必然要出现的一种现象,各国都有普遍性和共发性。目前,从全世界而言,60岁以上的人口已达6亿,并预计在2000年到2050年期间将从原有10%上升到20%。在一些发达国家,预计2050年老年人的数量将增加到20亿;发展中国家增长的幅度更大,在今后50年中将增加4倍。人口老龄化是一个不以人的意志为转移的发展趋势,也是制定国家发展战略与对策必须考虑的客观事实。

按照联合国的规定,60岁以上人口超过10%或65岁以上人口超过7%,即进入老龄化社会。我国在历史上是世界人口最多的国家,也是60岁以上老年人最多的国家,占世界60岁以上老年人口的1/5。按此标准计算,目前我国60岁以上和65岁以上老年人口分别占10%和7%,已进入老龄化国家的行列。我国对21世纪上半叶老年人口规模和速度的预测表明了我国在今后一段时期内老龄化趋势会明显加快(表1)。

表1 21世纪上半叶老年人口规模和速度预测表

年龄(岁)	2000年(万人)	2010年(万人)	2020年(万人)	2040年(万人)	2050年(万人)
60	12975	16411	22815	38001	40608
65	8902	10804	15915	29557	30183
80	1296	1700	2269	4993	8063

资料来源:陈可冀主编 老龄化中国:问题与对策 中国协和医科大学出版社 2002.9

二、人口老龄化所带来的问题

人口老龄化社会的到来不仅给社会增添了巨大的人口压力,更重要的是老年人随着年龄的增长而出现的身心健康问题以及由此而波及的社会问题给国家的发展造成了重大压力。

衰老是生命活动中不以人的意志为转移的客观规

律。人的衰老,大体上可分为生理衰老和心理衰老两方面。生理衰老是指人体内各器官系统的功能发生退化性变化,常常表现为心肺功能的下降,消化功能紊乱,心脏收缩力减退,大脑老化,肌力下降,骨质疏松等等。生理衰老是生命活动中的必然现象,而心理衰老则主要是老年人在退休离岗后由于社会角色的变化以及生活方式的改变等而产生的孤独感和寂寞感,这也往往是引发老年人其它疾病的根源。

老年人的自然衰老及各种疾病的出现直接或间接的影响着经济的发展,给社会和家庭造成了很大的经济负担。世界银行对若干发展中国家的研究表明,由于疾病所造成的经济损失相当于年收入的2.1%-6.5%。这也是人口老龄化所引发的另一重要问题——政府财政负担问题。

三、体育——维系衰老与健康的纽带

衰老和疾病虽不可避免,却可以通过某种途径来延缓机体的衰老或预防疾病的发生。法国名医蒂素曾说过,“运动的作用可以代替药物,但任何药物都不能代替运动。”体育作为纽带,联系着生命的衰老与健康;同时,体育作为一种中介,延缓着机体的衰老,保持并促进健康水平的提高,促使人口老龄化向健康老龄化发展。

(一)三维一体的健康观

现代人追求的健康观并没有停留在过去一味的身健康上,他们更崇尚完美。医学的发展正经历着由单纯的生物医学模式向综合的“生物、心理、社会医学模式”转变,出现了将躯体、精神和社会统一起来的健康观。它具体包括以生理机能为特征的身体健康、以情感为特征的心理健康和以社会实践为特征的行为健康,只有三者有机结合才能成为一种健康的完美状态。

(二)体育的健康功能

生命在于运动。体育作为强身健体、延长寿命、丰富老年人文化、改善老年人精神面貌的一种基本手段和文化现象,其锻炼价值在实践中被体现得淋漓尽致,对人类健康产生着越来越深刻的影响,已成为许多其它活动无法代替的途径。

1. 体育的健身功能——增强体质

老年人机体随着年龄的增长会发生组织改变,器官老化及其功能适应性和抵抗力的减退。老年人科学合理的进行体育锻炼有助于改善机体新陈代谢的过程和冠状循环。进行耐力性的体育活动可提高有氧能力,降低甘油三脂含量,提高高密度脂(下转第40页)

信息资源的利用,因此,引导和培养农民信息素质显得十分重要。图书馆应充分利用人才、设备优势,从专业深度、特定主题信息收集、农业信息检索技能等入手,对农民提供农业信息资源检索培训;强化农民的信息利用意识,使他们对农业新技术、新方法、新品种以及市场流通等信息具有及时利用的能力,培养农民健全的信息心理,使他们既保持渴求致富信息的心理,又摒弃盲从、怀疑、随大流、担心、顾虑、焦虑等不良的心理,具备理性、辩证、开放、科学对待信息的心理,培养农民掌握获取信息的主要方法,懂得信息鉴别的基本知识;提高农民获取信息的能力,提高农民从计算机网络、图书、期刊、报纸等渠道获取信息的能力。同时,还应为农民提供良好的网络使用环境,发挥图书馆的优势,服务“三农”,为农民脱贫致富做出应有的贡献。

[参考文献]

- [1] 林瑞华. 图书馆的为农信息服务[J]. 河南图书馆学报, 2002, (6): 11-13.
- [2] 何建新. 农业院校图书馆与农村社区的信息服务[J]. 图书馆建设, 2003, (5): 84-85.
- [3] 王健. 农业院校图书馆在农业信息化服务中的方法[J]. 现代情报, 2003, (12): 69-70.
- [4] 梅军. 宁夏农业信息化的发展现状与对策思考[J]. 宁夏党校学报, 2006, (5): 85-87.
- [5] 张淑芬, 徐洪林, 庞红. 中国农业信息化建设研究[J]. 现代情报, 2004, (1): 89-91.
- [6] 陶爱新, 等. 期刊在编排中易出现的问题[J]. 河北工程大学学报(社会科学版), 2008, (2): 128.

[责任编辑:王云江]

On the construction of university library involvement in agricultural informatization

ZHANG Zhen-guo

(Hebei University of Engineering, Handan 056038, China)

Abstract: University Library is a main force to promote Agricultural Informatization and it plays a very important role in the realization of Agricultural Informatization, this thesis briefly introduces the advantages of University Library participation in Agricultural Informatization construction, and the participation should be reinforced.

Key words: university; library; agriculture; information

(上接第35页)

蛋白含量,有助于保护心脏,预防心血管疾病。研究表明,经过三个月的耐力训练,最大摄氧量可提高20%左右。经常参加运动还可以改变骨的密度,使骨外层骨质增厚,改善骨骼的血液循环,提高骨的弹性和韧性,可有效预防骨质疏松和老年性骨折。老年人进行扩大关节活动范围的锻炼,可提高关节的灵活性,若长期坚持还可提高机体的柔韧性,减少肌肉萎缩,肌力也可得到一定的保持。健康社会学的调研指出,人类60%的疾病可以通过健身运动和体育锻炼来预防。

此外,老年人经常参加体育锻炼还可以开阔视野、听觉灵敏、反应灵活,提高神经系统的灵活性和稳定性,有助于提高大脑的调节功能,从而使记忆、思维、创造等环节的功能得到改善,达到保持和促进智力水平提高的目的。

2. 体育的健心功能——精神享受

首先,老年人随着社会和家庭角色的改变其心理功能也产生了一系列变化。许多老年人会出现情绪低落,产生孤独感、忧郁感和各种心理障碍,甚至会引发更多的老年病。有调查结果表明,老年人有组织的经常性的体育锻炼对促进老年人心理健康将起到积极良好的影响,在克服心理障碍、解脱精神压力上也有一定的成效。

其次,大部分老年人在离退休后,不能保持正常的社会接触,交往少,活动范围小,一些自身的需求的不到满足,内心平衡的稳定与发展受到极大的冲击。参

加体育锻炼不仅能够增强体质,也可以为人们提供人与人社会交往、情感交流的场所,通过扩展老年人的生活空间来调节老年人的心理,使老年人在运动中愉悦身心,缓解不良情绪,从而保持良好的心境和乐观的情绪,用积极乐观向上的态度享受生活,安度晚年。

四、结论

人口老龄化是当今社会人口发展的主要趋势,也是各国所面临的重大社会问题。针对老年人的衰老与健康问题,体育发挥着不可替代的作用。健康的强化工程即体育锻炼。老年人经常参加体育锻炼,对老年人的身心健康十分有益。通过参加各种体育活动,老年人可以增进体质,摆脱孤寂,抒发个人的情感,开阔视野,保持心理平衡,保持良好的身体素质和社会适应性,提高生活的乐趣,促使人类社会逐步走向健康老龄化社会。

[参考文献]

- [1] 陈可冀. 老龄化中国:问题与对策[M]. 北京:中国协和医科大学出版社, 2002.
- [2] 邓树勋. 运动生理学[M]. 北京:高等教育出版社, 1999.
- [3] 吴俊心. 体育运动之于人的健康的现代意义探析[J]. 体育与科学, 2002, (4): 22.

[责任编辑:王云江]

On the functions of sports in the population aging society

WANG Zhi-chao

(Hebei University of Engineering, Handan 056038, China)

Abstract: In population aging society, mankind is faced with problems of physical and mental health of elderly people and the accordingly caused socio-economic problems. Sports, as the ties to maintain aging and health, plays an irreplaceable role in alleviating the decrepitude of the body and improving the health level of the body. The Article, through literature, from the analysis of the aging of the population, explores the functions of the sports in population aging society.

Key words: the aging of the population; the elderly; physical exercise; decrepitude; health