分类号: G8

学 号:



**Tianjin University of Sport**

**体育硕士专业学位研究生论文**

论文题目：人口年龄结构变迁视角

下，“广场舞现象”与中老年人康需求关系研究

专业领域：

申请学位： 研 究 Th： 指导教师：

**2015 年 4 月**

分 类 号 G8

学 号 2013109204

天津体育学院体育硕士专业学位研究生论文

人口年龄结构变迁视角下，“广场舞现象”与中老年人健康需求关系研究

**专业领域： 申请学位： 研 究 Th： 指导教师： 论文提交日期： 论文答辩日期：**

**答辩委员会主席**

**评阅人**

**学位论文独创性声明**

本人郑重声明所呈交的毕业暨学位论文是本人在导师指导下进行的研究工作和取得成果的总结，内容真实。除了文中特别加以标注和致谢之处，论文不包含他人已经发表或撰写过的研究成果，也不包含为获得本校或其他教育机构的学位或证书而使用过的材料。与我一道工作的同志对本研究所做的贡献均已在论文中作了明确的说明并表示了谢意。

学位论文作者签名： 签字日期： 年 月 日

**学位论文著作权使用授权书**

本学位论文作者完全了解天津体育学院有关硕士学位论文著作权的管理规定。特授权天津体育学院可以将学位论文的全部或部分内容编入有关数据库进行检索，并采用影印、缩印或扫描等复制手段保存、汇编以供查阅和借阅。同意学校向国家有关部门或机构送交论文的复印件和磁盘。

（保密的学位论文在解密后适用本授权说明）

学位论文作者签名： 导师签名：

签字日期： 年 月 日 签字日期： 年 月 日

摘 要

本文通过了解我国人口年龄结构变迁和人口老龄化的基本性质与特征，以广场舞为例，探究老年人的健康需求问题，尝试揭示老年人健康需求与“广场舞现象”的关系，论证体育作为一种干预要素，能够促进身体健康，对当前改善社会老龄化问题、减轻社会经济压力和家庭经济、生活负担有一定的现实的意义。

本文运用文献资料法、逻辑分析法、问卷调查法、数理统计法等科研方法，对天津市河西区参与广场舞锻炼的中老年人群进行调查研究，发现天津市河西区广场舞参与者在身体健康方面存在多种健康问题，大约一半以上的老年人患有慢性疾病，可以通过体育锻炼提高身体健康水平、减轻家庭经济和生活负担。

通过研究得出以下结论：

1）21世纪，我国将面临老龄化问题所带来的严峻挑战，其一突出体现在巨大的老年人口数量上；其二体现在老龄化的发展速度迅猛，老龄化程度加深，尤其是劳动力老化程度加深；其三这种变化趋势的发生处于我国经济实力比较薄弱时期，并且这种挑战会一直持续到21世纪中叶。到2050年，老龄化人口数量达到峰值，之后出现拐点，老年人口数量缓慢下降。因此，中国社会面临的这一系列挑战是之前没有经历过得，已引起国家和社会的高度重视。

2）伴随着人口年龄结构变迁，家庭结构变迁应运而生，家庭结构逐渐向小型化、核心化，“四二一”家庭结构在相当长的一段时间将成为典型的中国家庭结构，导致老年抚养比呈直线式上升，给国家、社会、家庭带来了沉重的养老负担。

3）调查发现，天津市河西区广场舞参与者在身体健康方面存在多种健康问题。一半以上的中老年人都患有慢性病，以高血压、高血脂和糖尿病最常见，并绝大部分被调查者在过去的一年里都去过医院就诊，并表示对日常的医疗支出有压力。希望通过广场舞锻炼改善身体健康状况。

4）调查发现，天津市河西区广场舞的参与者，通过参与广场舞运动，能够明显的感受到身体、心理和社会适应能力的变化。一方面，免疫力增强了，体质变好了，对预防和减少疾病的发生有显著性的效果。不仅在身体上减轻了痛苦，也在经济上减少医疗支出，减轻了家庭、国家和社会的压力。另一方面，大多数

人的心理、社会适应能力发生了改变，心情变得愉悦了，生活充实了，不再感到孤独无助，增加了人际交往，体会到了成就感。这也是大多数人参与广场舞的原因和动力。因此，广场舞作为众多体育锻炼方式之一，能够满足中老年人对健康的需求，能够改善社会老龄化带来的社会经济负担和家庭生活负担。

5）天津市河西区大部分广场舞参与者希望得到科学的体育健身方法的指导，尤其对社会体育指导员的需求量大，但现实供给水平很低，缺乏针对中老年群体专业的社会体育指导员，广场舞的指导者多数为广场舞的爱好者，离退休人员，缺乏专业技能和理论知识，在广场舞这一大众健身领域的体育健身服务供给水平和供给质量均未能满足社会现实需求。在一定程度上阻碍了老年体育健身运动的发展。

关键词**：**老龄化；广场舞；健康需求；社会体育指导员

**Abstract**

According to the fifth census data show that our country entered the aging society in 2000, now is already the most populous country in the elderly. As the imposition of the family planning policy in the 1980s, the first year only child is old now, with the pace of uniform entered the aging ranks, greatly speeding up the aging process. In economic terms, aging leads to greatly enhance the elderly dependency ratio, and reduce the young labor force; from the prospective of social security, it has brought great pressure on the national pension system and health care system; in terms of family, growing aging population will lead to an increase in bed for the elderly and

DisabLed elderly, which inevitablely will bring a heavy financial burden and mental

BurdeN on children.

In this context, the issue of this paper to explore the health needs of the elderly, by understanding the demographic changes and population aging basic features. To square dance, for example, to explore the health needs of older persons, and try to reveal the health needs of the elderly and" Square Dance Phenomenon" relationship, to demonstrate sports as a intervention factor that can promote healthy body, and improve the social ageing, which have an important significance on the reduction of the social and economic pressures and family economic stress.

This paper use the literature material method, logic analysis, questionnaire survey method, mathematical statistics research methods to explore participation in the elderly Square Dance Exercise of Hexi District, Tianjin, finding that tianjin hexi district square dance participants are in poor health, about more than half of the elderly with chronic disease, which need to improve physical health by exercise.

By studying the following conclusions:

1) In the 21st century, China will face serious challenges which being brought by the aging problem. First, it is highlighted on the huge elderly population; second is embodied in the aging of the population developent speed rapid aging degree deepening, especially labor force aging degree deepen; Third, reflected in the change

Trend is under the condition of China's economic strength is relatively weak. And this continued until the middle of the 21st century challenges. Peak by 2050, the aging of population, after began to turn, slow down. Therefore, this series of challenges is not experienced before, which should be paid attention during the height of the state and society.

2) With population structure changing, the family structure change arises at the historic moment. Thanks to a falling birth rate, the extension of life expectancy. Family structure toward miniaturization and core development. \" 421\" family structure is becoming increasely common, resulting in the elderly dependency ratio increases linearly, which has brought the state, society, family burden of old-age security.

3) Participants of condition of hexi district of tianjin square dance, more than half of the elderly are suffering from chronic diseases, with high blood pressure, high cholesterol, and diabetes, the most common and most have been to hospital in the past year, and said the medical expenses of daily stress. All hope that through the square dance exercise enhanced physique health.

4) TianJin hexi district square dance of the participants, through contact square

Dance, can obviously feel the change in the physical, psychological and social adaptation ability. On the one hand, to enhance the immunity, health better, to prevent and reduce the happening of the disease has a significant effect. Not only relieve the pain on the body, also reduce medical expenditure on the economy, ease the pressure on the family, country and society. On the other hand, most people's psychological and social adaptation ability is changed, the mood becomes pleasure, enriched my life, no longer feel lonely and helpless, increase the interpersonal relationship, we feel a sense of accomplishment. That's why most people participate in the square dance and drive. Square dance, therefore, as one of the many sports exercise, can meet the needs of the elderly to health, to improve social aging problem, reduce the pressure of social economy and family economy and spirit.

5) MoSt of hexi district of tianjin square dance participants hope to get the guidance of science fitness method, and they have large demand for social sports

InstrUctors, but the supply is low, lack the professional for middle-aged and old group of social sports instructors. Square dance instructor, most of are square dance enthusiasts, retirees, who are short of professional skills and theoretical knowledge, to a certain extent, hindering the development of elderly fitness career development.

**Key words:** Ageing; Square dancing; The health needs; Social sports instructors

目 录

[摘 要](#_Toc686190098) 3

**[Abstract](#_Toc686190099)** 3

[1 引言](#_Toc686190100) 5

**[1.1](#_Toc686190101)** [研究背景](#_Toc686190101) 5

**[1.2](#_Toc686190102)** [相关文献回顾与述评](#_Toc686190102) 5

[1.2.1 国外人口年龄结构变迁及其老龄化相关问题的研究回顾与述评](#_Toc686190103) 5

[1.2.2 中国人口年龄结构变迁及其老龄化相关问题研究回顾与述评](#_Toc686190104) 5

[1.2.3 我国“广场舞现象”相关文献回顾与述评](#_Toc686190105) 6

[1.2.4 中国人口年龄结构变迁及其老龄化相关问题的研究与“广场舞现象”的评述](#_Toc686190106) 6

**[1.3](#_Toc686190107)** [研究假设](#_Toc686190107) 6

**[1.4](#_Toc686190108)** [研究目的与意义](#_Toc686190108) 6

[1.4.1 研究目的](#_Toc686190109) 6

[1.4.2 研究意义](#_Toc686190110) 7

**[1.5](#_Toc686190111)** [本研究的理论依据](#_Toc686190111) 7

[1.5.1 马尔萨斯人口理论](#_Toc686190112) 7

[1.5.2 人口控制论理论](#_Toc686190113) 7

**[2.](#_Toc686190114)** [研究对象和研究方法](#_Toc686190114) 7

**[2.1](#_Toc686190115)** [研究对象](#_Toc686190115) 7

**[2.2](#_Toc686190116)** [研究方法](#_Toc686190116) 7

[2.2.1 文献资料法](#_Toc686190117) 7

[2.2.2 问卷调查法](#_Toc686190118) 7

[2.2.3 数理统计法](#_Toc686190119) 8

[2.2.4 逻辑分析法](#_Toc686190120) 8

**[3](#_Toc686190121)** [建国后中国人口年龄结构变迁及其老龄化问题的演变](#_Toc686190121) 8

**[3.1](#_Toc686190122)** [我国人口总体年龄结构变迁情况分析](#_Toc686190122) 8

[3.1.1 我国的人口转变历程](#_Toc686190123) 8

[3.1.2 我国人口转变的性质](#_Toc686190124) 9

**[3.2](#_Toc686190125)** [我国老龄化的发展变化特点](#_Toc686190125) 9

**[3.3](#_Toc686190126)** [我国总抚养比的变化及家庭结构、家庭抚养比的变化](#_Toc686190126) 9

[3.3.1 我国总抚养比的变化](#_Toc686190127) 9

[3.3.2 家庭结构、家庭抚养比的变迁](#_Toc686190128) 9

**[3.4](#_Toc686190129)** [我国人口老化带来的社会经济问题](#_Toc686190129) 10

[3.4.1 人口老龄化对社会的影响](#_Toc686190130) 10

[3.4.2 人口老龄化对经济的影响](#_Toc686190131) 10

[3.4.3 人口老龄化对家庭的影响](#_Toc686190132) 10

**[3.5](#_Toc686190133)** [中老年人的健康需求](#_Toc686190133) 10

**[4](#_Toc686190134)** [广场舞及其“广场舞现象”在我国的形成与发展](#_Toc686190134) 10

**[4.1](#_Toc686190135)** [“广场舞现象”的形成](#_Toc686190135) 10

[4.1.1 广场舞的起源](#_Toc686190136) 10

**[4.1.2](#_Toc686190137)** [广场舞产生的原因](#_Toc686190137) 11

**[4.2](#_Toc686190138)** [广场舞运动的特点](#_Toc686190138) 11

**[4.3](#_Toc686190139)** [“广场舞现象”积极社会经济影响](#_Toc686190139) 11

**[4.4](#_Toc686190140)** [“广场舞现象”的负面社会影响](#_Toc686190140) 12

**[5](#_Toc686190141)** [老年人健康需求与体育锻炼的关系](#_Toc686190141) 12

**[5.1](#_Toc686190142)** [天津市河西区广场舞参与者的基本特征分析](#_Toc686190142) 12

**[5.2](#_Toc686190143)** [河西区广场舞参与者的健康需求状况分析](#_Toc686190143) 15

[5.2.1 健康状况自评分析](#_Toc686190144) 15

[5.2.2 医疗利用率情况分析](#_Toc686190145) 15

[5.2.3 医疗保障情况分析](#_Toc686190146) 16

**[5.3](#_Toc686190147)** [天津市河西区中老年人广场舞参与者的锻炼需求特征分析](#_Toc686190147) 17

[5.3.1 动机调查分析](#_Toc686190148) 17

[5.3.2 中老年人每周参与广场舞的次数分析](#_Toc686190149) 18

[5.3.3 中老年人每次参与广场舞的时间分析](#_Toc686190150) 18

**[5.4](#_Toc686190151)** [讨论与分析](#_Toc686190151) 19

[5.4.1 人们参与广场舞锻炼的动机分析](#_Toc686190152) 19

[5.4.2 参与广场舞前后的身体、心理健康状况对比分析](#_Toc686190153) 20

**[6](#_Toc686190154)** [老年人体育锻炼需求与体育锻炼指导服务供给](#_Toc686190154) 24

**[6.1](#_Toc686190155)** [老年人体育锻炼服务需求](#_Toc686190155) 24

**[6.2](#_Toc686190156)** [老年人体育锻炼指导服务供给](#_Toc686190156) 25

**[7](#_Toc686190157)** [结论与建议](#_Toc686190157) 26

**[7.1](#_Toc686190158)** [结论](#_Toc686190158) 26

**[7.2](#_Toc686190159)** [建议](#_Toc686190159) 26

[参考文献](#_Toc686190160) 26

[附件一](#_Toc686190161) 28

# 1 引言

## **1.1** 研究背景

#### （一）人口年龄结构年龄变迁背景下，我国老龄化问题十分突出

按照塞缪尔・亨廷顿的说法，人口、经济实力、领土和军事能力是辨别一个国家影响力和文明实力的重要因素。[1]因此，人口是证明一个国家影响力和文明实力的必要条件。我国是一个超级大国，不单总体人口基数大，老年人口数量也十分庞大。现如今老龄化问题已经成为国际趋势，不仅只是我国需要面临的问题。但我国的老龄化程度较深，21世纪，老龄化问题是我国面临的最大挑战，“银发浪潮”来势凶猛，所造成的对国家养老保障体制的影响和医疗体系的压力；优质劳动力比例的降低的经济压力，高抚养比的出现给子女带来沉重的家庭压力，因而21世纪老龄化问题将是我国面临的最大挑战。

#### （二）广场舞的发展，为缓解老龄化问题提供了可能性

《全民健身计划纲要》的颁布及实施，在政策的引导下，提高了中老年人的锻炼意识，带动了他们锻炼身体的积极性，改善了他们的身体机能系统，加强了他们的体质健康，达到了预防中老年人疾病，减少国家的医疗支出，缓解经济压力的效果，加快了实现“健康老龄化”的步伐。

中老年人这个特殊的群体，正处在慢性病的高发病率的年龄阶段，为了避免给子女和家庭带来沉重的负担，越来越重视自身的健康问题。因而涌现出大量适合中老年人的健身项目，广场舞便是众多健身项目之一。

众所周知，我国的群民健身器材比较匮乏，需要用到特殊器材和场地的运动项目，开展起来具有一定的局限性。而简单枯燥乏味的运动项目又不能吸引大众的眼球。在这种环境下，广场舞以它不受场地限制、简单易学、成本低、效果好的独特魅力，受到广大人民群众的喜爱，在大街小巷、公园广场大面积的风靡起来。

## **1.2** 相关文献回顾与述评

### 1.2.1 国外人口年龄结构变迁及其老龄化相关问题的研究回顾与述评

#### （一）西方国家的人口年龄结构变迁及其老龄化相关问题的回顾

1750年至1800年间，西方发达国家的出生率、死亡率和人口自然增长率分别为38％、34％和4％，人口平均预期寿命不到40岁，65岁及以上的老年人仅占总人口的3％左右。[2]工业革命以后，随着社会经济的发展，人们生活水平的提高，医疗卫生条件的改善，人口的死亡率大大下降，人口寿命不断延长，同时，人口出生率大幅度下降，老年人口在总人口中的比例迅速上升，人口老龄化的序幕由此揭开。

伴随着欧洲工业革命的结束，法国的人口年龄结构率先发生改变，60岁以上的老年人口达到了人口总数量的10%，法国迎来了老龄化社会，成为了世界上最早的老龄化国家。到了20世纪，大多数欧美国家都出现了人口年龄结构老化

的情况，在1930年，英国和德国几乎同步到达老龄化社会，紧随其后的是美国，持续到60年代，在西方发达国家，65岁及以上的老年人口数量已占其总人口数量的8.5%，而此时全世界所有65岁及以上的老年人才占总人口数量的5.6%，人口老龄化社会已经成为西方发达国家常态。[3]伴随着生育率的进一步直线下降，人口寿命的延长，西方国家人口老龄化程度越来越深，1970年65岁以上老年人口达到其总人口的9.9%，20年间增长了2%，1980年达到11.7%，1990年达到

12.5%, 2000年为14.3%. [4]

#### （二）亚洲国家人口年龄结构变迁及其老龄化相关问题的研究回顾

由于战后经济的复苏和快速增长，50年代日本的人口年龄结构开始发生变化，但速度比较缓慢，直到70年代，65岁以上老年人口才占总人口的7.1%，而处于同时期的西方发达国家的老龄化程度已经很深，达到了很高的水平。随后，日本的老龄化进程开始不断加快，到1990年，日本65岁以上的老年人口已经达到了9.1%，而到2000年，65岁以上人口达到了总人口的17.2%，10年间增长了近一半，人口转变速度非常快。[5]虽然日本的老龄化速度发展的最快，但是在经济水平较高的时期实现的，属于同富同老。[6]

#### （三）国外关于人口年龄结构变迁及其老龄化相关问题的述评

美国、法国等人口年龄结构的转变历程大概经历了70--80年的时间，老年人口从7％增长到了14％，是一种缓慢的自然的过程。是在工业化、现代化完成之后才出现的老龄化现象，经济发展水平和人口年龄结构变化几乎是同步的，而且教育、卫生等社会福利政策比较健全。

### 1.2.2 中国人口年龄结构变迁及其老龄化相关问题研究回顾与述评

#### （一）中国人口年龄结构变迁及其老龄化相关问题研究的回顾

##### 1）中国的人口年龄结构变迁历程

建国初期，我的人口年龄结构整体处于高出生率、高死亡率和高自然增长率的三高人口再生产阶段。这种状态一直持续到50年代，此后，死亡率开始缓慢

下降，而出生率一直居高不下，到80年代，出生率开始逐步下降到较低水平。直到90年代，出生率降到17%，死亡率持续在7%左右，开始处于一种比较稳定的低生育率、低死亡率、滴自然增率的人口再生产状态。这标志着我国基本完成了人口转变历程。[7]通过相关学者的综述，将生育率、死亡率、人口自然增长率三个因素的变化大致归纳为四个阶段：

第一阶段，新中国成立初期（1949—1959）高出生率、高死亡率、较高自然增长率。

第二阶段，自然灾害大跃进时期（1959—1964）高出生率、高死亡率、低自然增长率。

第三阶段，婴儿热时期（1964--1979）高出生率、低死亡率、高自然增长率。第四阶段，计划生育全面实施后（1979—至今）低出生率、低死亡率、低自

然增长率。[8]

##### 2）中国人口老龄化问题

当一个国家60岁及以上人口所占比重达到或超过总人口的10%，或者65岁及以上人口所占比重达到或超过总人口的7%时，称为老年型国家，这样的社会称为老龄化社会。[10]21世纪的中国将面临老龄化问题带来的严重挑战。通过对中国老龄化的特点、成因、发展趋势进行综述，以期了解老龄化问题的严重性和迫切性，进而分析老龄化对中国社会经济产生的影响，提出相应的对策和建议。

①中国人口老龄化特点

通过对文献的查阅，了解到目前针对中国人口老龄化的特点的研究已经较为成熟，研究成果也较多。如曾毅教授认为，中国人口老龄化具有基数大、老年抚养比大，地区差异性大的“二高三大”特征。[11]

②中国人口老龄化的成因

弄清中国老龄化问题的成因，有利于准确地把握我国老龄化问题。杜鹏等学

者认为，促使人口老龄化的原因是出生率、死亡率和人口迁移，从而导致各个年龄段的人口数量、比例的变化。[12]乔晓春，陈卫将认为，导致人口老龄化的根本原因是出生率的急速下降和人库寿命的逐渐延长。[13]

③人口老龄化所带来的社会经济问题

杜鹏教授认为，1、北京人口老龄化对社会的影响突出地表现在对社会保障制度提出了新的要求，社会在建立完善的社会保障制度和服务体系，对医疗养老等方面提供支持。2、对于经济影响，主要表现在随着老年抚养比的逐渐增长，人口负担越来越重。[14]姜向群、杜鹏认为，人口老龄化对经济的影响表现在各个方面，可持续发展的影响是多方面的。[15]

##### 3）家庭结构的变化

伴随我国人口年龄结构的变迁，家庭结构的吧变化也随之产生。家庭式社会组成的基本元素，是人们学习生活的基本处所，所以家庭既是重要的支撑点，也是关键的落脚点。因此，家庭结构的变迁引起了很多学者的重视。

郭志刚教授等认为，计划生育政策的实施对生育结构的转变以及家庭结构的变迁引起了十分显著的影响。随着“四二一”家庭的普遍出现，与之情况类似的家庭结构也逐渐产生，例如“单独”婚姻、丁克家庭等，虽然家庭结构的形式不同，困难程度也稍低，但这种现象造成的后果是相同的。所以，“四二一”家庭结构以及与此性质相同的家庭的产生，应该引起政府和公众的认识。[9]

##### 4）中国人口年龄结构变迁及其老龄化相关问题的述评

西方发达国家在没有生育干预的情况下，人口转变经历了上百年的时间，而我国仅仅用了30多年。建国初期，中国的人口年龄结构呈现完美的“金字塔”结构，新生儿和年轻人群占有很大优势，老年人群较少。然而随着计划生育的实施和我国经济的发展，由之前的人口正金字塔结构转变成为现在的倒金字塔结构。金字塔的底部出现了明显的萎缩，曾经年轻的人群如今已经老去。由此21世纪我国进入了老龄化社会。

通过以上专家对我国老龄化问题的论述，可大致将老龄化问题分为三大类。第一类我国人口老龄化的特征，1、由于计划生育政策的外在强制性，近二

十年来，我国低龄老年人口加速老化，且速度相当高。2、由于计划生育政策的外在强制性，人口转变的速度高于经济发展的速度，造成两者的不同步，未富先

老特征明显。3、由于人口年龄结构的变化，导致家庭结构的转变，“四二一家庭结构”非常普遍，造成老年家庭抚养比较大。

第二类导致我国人口老龄化主要原因是：1、由于计划生育政策导致生育率的下降，虽然不是根本原因，但也是主要原因。2、由于人们的生活水平的提高和医疗卫生条件的极大改善，使人口寿命延长，死亡率的下降。3、由于人口惯性的作用，即人口年龄结构的影响。

第三类人口老龄化对社会经济的影响主要集中在三个方面。1、对社会的影响，国家养老保障体制的影响和医疗体系的压力。2、对家庭的影响，由于老龄人口的不断增加，将导致卧床老人残障老人的增加，必然会带来子女沉重的经济负担和精神负担。3、对经济的影响，不利的一面是劳动力的变化，抚养比加重。但也应看到老年服务业的机遇和挑战。

### 1.2.3 我国“广场舞现象”相关文献回顾与述评

由于广场舞以其独特的健身方式，显著地集体性、简易型、娱乐性、健身性等特征，吸引了成千上万的老百姓参与进来，不仅愉悦了身心，减少了病痛，也减轻了国家社会和家庭的负担，被大家所认同接收，使其热火朝天的在全国各地广泛开展，形成了一种风靡的现象，因此我们称为“广场舞现象”。

#### （一）促成“广场舞现象”发生的原因

##### 1）计划生育政策的实施和自然人口年龄结构的变化

由于计划生育政策的实施和经济的发展，我国人口年龄结构发生了变化，从高出生率、高死亡率、高自然增长率逐渐过渡到了低生育率、低死亡率和低自然增长率，人口年龄结构从完美的“金字塔结构”转变成了现在的“倒金字塔”结构。金字塔底部出现了明显的萎缩，导致了人口迅速老化。

##### 2）家庭结构的变化

人口年龄结构的变化带来家庭结构的变化，随着生育率的下降，导致人口迅速转变，家庭结构变迁也因应产生。“四二一”家庭结构普遍出现，大部分家庭将会面临一对年轻夫妇养育四个老人，一个孩子的高抚养比负担。必然会带来子女沉重的经济负担和精神负担。

##### 3）老人和家庭对健康的恐惧心理

由于老年人身体机能的逐渐下降，容易产生疾病，给子女带来沉重的经济负担和精神负担，使老人和家庭产生对病痛的恐惧和对健康问题的担忧，因而使得更多的中老年人开始关注自身的健康和体质。人们自发的寻找能够促进健康的身体活动方式，而广场舞作为一种“成本低，效果好”的运动方式，深受大众的喜爱，成为了广大中老年人体育锻炼的符号，被大家所认同接受。

### 1.2.4 中国人口年龄结构变迁及其老龄化相关问题的研究与“广场舞现象”的评述

我国人口年龄结构变迁大概经历了四个阶段，其速度远远高于西方发达国家，如今正处于低生育率、低死亡率、地自然增长率的状态。人口的金字塔结构已经出现了底部萎缩，老年人口占了很大比例，迎来了老龄化社会。中国的人口老龄化现象不是一种自然渐进的过程，而是被中国特有的计划生育政策强行介入后的一个突变过程。这种突变导致了中国带来了一系列的社会经济问题，社会服务问题，家庭结构问题，老年抚养比问题。

“广场舞现象”直接反应了老年人的体育需求。我国目前正处于老龄化社会，老龄化社会的到来，预示着老年人的增多，社会劳动力的减少，而人口老龄化也给社会带来许多问题。随着老年人的增多，老年人因为身体机能逐步下降，容易产生疾病，让更多的中老年人开始关注自身的健康和体质。各地的广场舞活动中，中老年人己成主体。中老年人这个群体，有较多的闲暇时间，为参与广场舞提供了时间保障。通过参与广场舞，既能锻炼身体，又能丰富晚年生活，对提升他们的生活质量起了积极作用。

从上述内容分析，可得知，在人口年龄结构变迁视角下，关于“广场舞现象”和老年人体育锻炼需求的研究是一个非常重要的问题，应以“广场舞现象”为研究老龄化问题的切入点，揭示社会、国家和家庭面临的问题，研究老年人体育在其中巨大社会、经济价值与意义。因此，本文在准确把握研究概念的基础上，以河西区广场舞的中老年人为调查对象，对他们的健康状况、身体活动方式进行深入调查和分析，在此基础上建构对促进老年人身体健康、减少疾病的有效方法和途径。

## **1.3** 研究假设

研究假设：健康相关社会技术中，改善健康状况的途径主要有两种，一个是医疗技术，一个是系统的身体锻炼，广场舞作为众多体育锻炼方法中的一种，能够改善中老年人的身体和心理健康状况，可以成为满足当前我国中老年人的健康需求的重要手段之一。

## **1.4** 研究目的与意义

### 1.4.1 研究目的

深入了解中国人口年龄结构变迁和人口老化的基本情况与特征，以“广场舞现象”为研究的切入点，探索广场舞在我国的发展与流行，了解“广场舞现象”背后深层的社会健康需求问题，尤其是老龄人的健康需求问题，尝试揭示“人口老化”与“广场舞现象”这两个研究变量之间的内在关系，发现体育作为对身体健康有着促进作用的干预要素，如何在医疗保险、社会保障制度之外，形成对当前改善社会老龄化问题、减轻社会经济压力和家庭经济和精神压力的有效途径，并在此基础上建构体育锻炼需求与体育服务供给理论模型。

### 1.4.2 研究意义

随着社会经济的发展，在人口年龄结构变迁的背景下，透过广场舞现象，分析人口年龄结构转变所带来的老龄化问题、家庭结构问题、老年抚养比问题，老年人健康问题等，考察体育在解决老年人社会问题上能够提供的有效途径。

##### 1）理论意义

解决老龄化带来的社会问题已经迫在眉睫。通过整理相关资料，在体育界关于老年体育的研究往往没有首先将研究的视野放在中国人口年龄结构变迁的背景中来看，我们将面临的社会经济问题，而是单纯老年身体锻炼的微观视角对问题进行分析，缺乏人口经济发展背景的讨论，无法揭示社会面临的问题，以及老年人体育在其中巨大社会、经济价值与意义。

结合人口学的相关理论研究体育问题和老年人健康问题的研究还不多，也不

深入，尚处于研究的初步阶段。因此。我们从人口经济学视角出发，分析广场舞现象背后的深刻的人口年龄结构变迁、家庭结构变迁所产生的社会、经济影响，以及透过人们的行为反应模式来分析在这样的变迁中人们对生活方式和生活需求的改变。

##### 2）实践意义

人口年龄结构变迁和老龄化是当前学术界和政府政策制定者关注和关心的热点和重点问题，相关的政府政策则是有关社会民生的焦点问题。通过对人口年龄结构变迁和老龄化社会问题的分析，以及对“广场舞现象”的起因、价值的分析，得出人口年龄结构变迁、广场舞现象和老年身体健康问题三者的关系，试图找到促进老年人身体健康的有效途径和方法，以此减轻老龄化问题所带来的家庭、社会和国家的各种负担。

## **1.5** 本研究的理论依据

### 1.5.1 马尔萨斯人口理论

谈到人口控制问题及其相关理论，我们就不得不想到马尔萨斯的人口理论。它深刻的反应了当时的社会现实问题，开创了人口学史上一个崭新的时代。

马尔萨斯提出了两条不变法则：1.事物是人类生存的必要条件；2.男女之间的情欲是自然所必须的，而且会一直持续下去。通过这两个不变的法则，马尔萨斯认为，人口的再生产能力大大高于土地生产人们所需要的生活资料能力。人口的增长方式是按几何定理增长的，而生活资料则是按算术级数增加的。并且他提出了三个命题，1.人口数量的增长一定会受到生活资料的威胁，2.生活资料产量增加了，人口数量也必然会增多，3.贫穷和罪恶是限制人口数量增长的两个因素，从而使人口数量与生活资料的数量达到平衡状态。[16]

马尔萨斯鼓励政府采取政策鼓励贫穷人民晚婚少育（禁欲）、甚至没有条件不能结婚。国家不应提倡救济，要鼓励劳动人民自立，尤其是贫穷的劳动人民自立，对没有条件的劳动人民他们就不应该结婚成家，他们不仅会给自己和家人带来不幸，更会损害整个社会其他成员的利益，这样，也有可能更大地抑制懒惰和挥霍。正是因为这种人口原理思想的影响，使得一些国家取消颁布济贫法的措施。然而现在救济制度的颁布在一些发展中国家和发达国家中卓有成效。

### 1.5.2 人口控制论理论

人口控制理论提到：“出生、死亡、迁移和时间这四个要素决定了人口增长的速度，在这四个要素当中，只有人口的出生率能够被人为地控制加以改变，即妇女的平均生育率和生育模式，而其他三个要素都是不可控的，人为不可改变的。因此，利用计划生育政策来控制妇女的生育率，能够改变我国人口的数量变化，使人口达到某种理想平衡的状态。

用此理论建立的人口模型来控制人口的增长，这个观点是值得我们肯定的，但是其中的一些理论前提还是有待修改的。首先，该理论认为降低生育率的唯一途径是人为地对其进行干预。否则将会出现“人口爆炸”，然而随着社会经济的发展，我们看到大部分国家的生育率都在逐渐降低，并没有出现像作者所说的“人口爆炸”现象；其次，该理论认为妇女的生育率是可以随意调节的，通过人为的控制，使人口的总体数量达到一种理想状态时，再将妇女的生育率调节到更替水平。然而有些国家的生育率远远低于更替水平，他们甚至推行政策鼓励国民生育而无法使生育率提高。从而可得知国家的生育率有着其自然地变化规律，并不是人为操作可控制的。

# **2.** 研究对象和研究方法

## **2.1** 研究对象

根据河西区的行政区划图划分，共13条街道，每个街道分别选取一个广场

舞点，每个广场舞点调查了30人，共380人。采用问卷调查与访谈的方法，对他们身体状况、参与广场舞的动机和身体锻炼需求（健康需求）进行调查研究，尝试探索中老年人的健康需求与体育锻炼之间的关系问题。

## **2.2** 研究方法

### 2.2.1 文献资料法

以人口学理论为研究的基础理论，收集国内外相关文献资料来了解分析我国

的人口年龄结构变迁和老龄化问题。并将“老龄化”、“广场舞”、“健康需求”、

“社会体育指导员”作为关键词在中国知网上查阅了相关期刊、书籍。得出了基本的研究思路，又进一步以“家庭结构变化”“广场舞价值”“老年人身体健康问题”为关键词在中国知网上查阅了相关期刊、书籍，同时查阅了全民健身纲要全文，得出了研究理论和研究主题。

### 2.2.2 问卷调查法

##### **1**）问卷设计

本问卷共三部分，分别为广场舞参与者的基本情况，身体健康情况，广场舞的参与情况。基本情况包括性别、年龄、文化程度、月收入、主要的经济来源、家庭结构类型；身体健康状况包括身体健康状况自评、是否做常规体检、就诊次数、患慢性病情况、是否享有医疗保险、日常的医疗支出是否感到有压力；第三部分广场舞的参与情况主要包括参加广场舞的次数、时间、强度、动机、跳广场舞之前的身体、心理健康状况、通过跳广场舞之后的身体、心理的变化等。

##### **2**）调查方法

根据河西区的行政区划图划分，可知共13条街道，以河西区所划分的十三条行政街道为单位，通过走访的方式，对每条街道中的一个广场舞点进行调查，每个广场舞点发放30份问卷，共发放问卷390份，回收380份，回收率为97%。

##### **3**）问卷的效度检验

为了保证问卷调查的有效性和可操作性，在本问卷发放前，请了社会体育的专家对本问卷进行了效度检验表l。

表1 问卷内容效度检验（N=7）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 评价程度 | 完善 | 比较完善 | 一般 | 不完善 | 很不完善 |
| 频数 | 2 | 4 | 1 | 0 | 0 |
| 百分比 | 28.6 | 57.1 | 14.3 | 0 | 0 |

##### **4**）信度检验

采用重测信度的方法进行信度检验。选取银河广场舞健身队参与人群20人，

间隔10天进行问卷重测，第一次观测值和第二次观测值的相关系数为0. 82，P<0.

O1，说明相隔10天的问卷调查无显著性差异，具有较高的可信度，符合调查要

求。

### 2.2.3 数理统计法

在对收集的人口年龄结构变迁、老龄化社会问题、广场舞现象的相关资料进行整理后，对其相关数据建立数据库。本研究采用部分比较简单的数理统计方法，对相关数据进行相关处理，并将结果制成表格或各种图形，为论文的进一步撰写

提供参考。

### 2.2.4 逻辑分析法

运用概念、推理、判断等逻辑分析的方式整理所搜集的关于人口年龄结构变迁、老龄化问题的相关资料，对其导致的家庭结构变化、老龄抚养比的变化进行分析和总结，了解老龄化社会问题的现状，并提出建设性的意见。

# **3** 建国后中国人口年龄结构变迁及其老龄化问题的演变

## **3.1** 我国人口总体年龄结构变迁情况分析

建国至今，我国的人口转变是在特有的计划生育政策和社会、经济、文化发展共同作用下实现的。是一条与众多的发达国家和发展中国家都不同的独具中国特色的人口转变道路。

### 3.1.1 我国的人口转变历程

通过人口转变理论的一般规范性和我国独具特色的计划生育政策控制下，建国至今的60年来，我国的人口转变历程大致分为三个阶段：

第一个人口转变阶段（1950-1970年）

建国初期，由于经济的快速发展，安定团结的社会环境，社学技术的不断进步，医疗卫生条件的不断改善，人们的生活水平得到了普遍的提高，人口的发展也出现了新的特征，20年间，死亡率从20‰连续大幅度下降到7.64‰的较低水平，而生育率一直处于居高不下的状态，1970年出生率为33.59‰，与建国初

期相比，仅下降了不到2‰，从而出现了人口自然增长率居高不下的状况。第二个人口转变阶段（1971-2000年）

由于上一阶段的人口高速增长带来的压力，使政府意识到人口控制已迫在眉睫，并开始实行计划生育，使人口出生率从70年代直线式急剧下降经过80年代

的波动缓慢下降，最终达到90年代较稳定的低水平状态。[17]这一阶段的人口转变很明显的表现出“计划生育政策”强行干预的结果，生育率从1971年的33.59‰急速下降到2000年的14.03‰，自然增长率与生育率的变化类似，2000年降至

7.58‰。这一阶段是我国人口年龄结构得到了根本性转变。第三个时期的转变（2000至今）

这一阶段，死亡率一直持续在7‰以下的较低水平，出生率也由2000年的14.03‰持续缓慢下降到2010年的12.13‰。到目前为止，我国的人口转变已经趋向完成。

此时，我国的经济开始迅速发展，并走向一个迅速繁荣的时期，虽然计划生育政策的干预继续存在，但在收入效应和替代效应的作用下，触动了人们的价值观念和生育意愿，人们开始自发的减少生育孩子的数量。

### 3.1.2 我国人口转变的性质

在1950—1970年间，死亡率率先直线下降，其速度远远快于出生率，是死亡率为主导的人口转变模式，并且该阶段没有计划生育政策的干扰，只是基于科学技术的提高和医疗卫生条件的改变使得人口自然增长率提高，这是一个内生性动力推进型人口上升转变期。

在1970—2000年间，是出生率为主导的人口转变模式，出生率大幅度直线下降，很明显的体现出是“计划生育政策”这个外力作用的结果，所以该时期的人口转变属于外生性动力人口转变。

2000年至今，这一时期计划生育政策继续存在，与此同时经济快速增长，人们的生活水平普遍提高，导致政策效应趋向弱化，而生育文化扮演的角色越来越关键，所以该时期的人口转变属于内生与外省混合动力推动型的人口转转变。

在我国整个人口变迁过程中，最特别的点是由于计划生育政策的强行、有力的介入，导致人口转变过程非自然化，并快速完成。因此我们也付出了沉重的代

价，出现了一系列老龄化问题，家庭老年抚养比高等失衡问题。

## **3.2** 我国老龄化的发展变化特点

计划生育政策的实施和经济的发展，我国人口年龄结构发生了改变，从高出生率、高死亡率、高自然增长率逐渐过渡到了低生育率、低死亡率和低自然增长率，人口年龄结构从完美的“金字塔结构”转变成了现在的“倒金字塔”结构。金字塔底部出现了明显的萎缩，导致了人口迅速老化。[18]

当一个城市或国家60岁以上人口所占比重达到或超过总人口数的10%时，或65岁以上老年人口占人口总数的7%，标志着这城市或国家进入了“老龄化社会”。2000年11月底第五次人口普查，65岁以上的老年人口数为8811万人，占总人口6.96%，60岁以上人口数为1.3亿人，占总人口10.2%，上述数据按照国际标准衡量，由此我国进入老龄化社会。[19]

导致人口老龄化的因素主要来源两方面，一是由于医疗技术进步、卫生条件的改善以及生活水平的提高导致人口寿命的延长，二是由于计划生育政策、人们生育观念的改变导致的低生育率。而造成我国人口队列整齐老龄化效应的根本原因是政策化的低生育率。

我国具有政策干预后果的特色老龄化具有以下几个特征

第一，我国老年人口众多，但低龄老人所占比例大。众所周知，我国是一个人口大国，这一特殊国情导致了我国老年人口数量的庞大。加之人口惯性、人口增长的周期性和老年人口平均寿命的增长，这些因素无疑使我国成为21世纪老年人口最多的国家。

在整个老年群体中，低龄老人所占比重最大。根据第六次人口普查数据得知，

2000年中国的总人口为12.67亿，60岁及以上人口数量为1.3亿，占整个发达

国家的的比重为60%，65岁及以上人口数量为0.88亿，占整个发达国家的的比重为55%，，80岁及以上人口数量为0.12亿，占整个发达国家的的比重为32%。百岁及百岁以上的老人远远低于整个发达地区。

第二，我国老龄化发展速度快。影响老龄化的因素主要集中在两方面，一是人口寿命的延长，二是进入老龄化的人口数量。显然进入老龄化的人口数量是主要影响因素。[20]

西方发达国家的人口老龄化转变历程大概经历了70年，是在经济发展水平和人口年龄结构变化同步状态下完成的，是一种自然渐进的过程。而我国的老龄化仅仅用了而我国的老龄化仅仅用了一般发达国家的人口老龄化进程是在经济发展人口老龄化进程被政策控制提前：中国低生育率的人口转变有明确的非内生性特征，它的开口是以政策介入为起点，因此，人口老龄化进程也具有非自然人口转变特点。

第三，我国老龄化具有未富先老的特点

西方发达国家的人口老龄化是在经济发展水平和人口年龄结构变化同步状态下完成的，具有富老同步的特点。而我国的是在较低的经济发展水平下进入老龄化社会的，具有未富先老的特点。2000年我国的65岁及以上人口占总人口的

7%时，人均GDP约为840美元，而发达国家处于老龄化社会初期时，人均GDP已达到约5000美元。因此，同西方发达国家同一阶段的老龄化社会相比，我国仍属于中低等收入国家。[21]

第四，我国的老龄人口队列十分整齐：由于计划生育政策的强行介入，80年代的独身子女，如今已近进入老龄化，人口队列极为整齐，同时伴随着“421”家庭规模的高度整齐化。

## **3.3** 我国总抚养比的变化及家庭结构、家庭抚养比的变化

### 3.3.1 我国总抚养比的变化

在人口学的研究领域，被抚养人口包括少儿人口和老年人口，是少儿人口和老年人口所占劳动年龄人口的比例，其比值的大小在一定程度上能够折射出少儿、老年人口对社会的负担情况。

根据联合国预测，从现在到本世纪中叶，我国的总抚养比变化显著，少儿抚养比一直持续下降，而老年抚养比却直线上升，到2025年，老年抚养比首次超过少儿抚养比，到2050年，60岁以上人口抚养比为54.56%，上升了将近40%。由于老年人口上升的比例大于少儿人口下降的比例，因而我国的总抚养比出现上升趋势，从56.76%上升至83.34%。

### 3.3.2 家庭结构、家庭抚养比的变迁

家庭，作为社会组成的元素，是促进人口再生产和物质资料再生产的重要基础，自70年代以来，在人口年龄结构变迁的背景下，在计划生育政策的冲击下，家庭结构也发生了微妙的变化。

家庭结构是由具有婚姻和血缘关系的家庭成员组成的，是一种的相对稳定的联系模式。因此，考察我国的家庭结构变迁的研究，应该涉及家庭的规模和家庭成员之间的代际关系两方面。

第一、我国家庭规模在逐渐的缩小。在社会变迁的过程中，我国的家庭规模从人们普遍追求的传统大家庭逐渐转变成现代化的小家庭。尤其是计划生育政策实施之后，我国的家庭规模小型化的趋势更明显。由图可得知，20世纪80年代，我国的5口及以上的家庭户所占比例一直呈递减趋势，而4人户和3人户的家庭在不断攀升。根据以往的人口普查数据可得知，我国的家庭规模从1953年的

4.33一直持续减少到2000年的3.44.

第二、通过分析我国家庭代际关系，发现核心家庭在城市家庭中所占的比重最大，其所占比重明显出现逐年增加的趋势。

第三，四二一家庭模式结构普遍出现。随着70年代计划生育政策的实施，在这种政策施行下出生了大量的独生子女，如今这一代人已成年并组建家庭，形成独具特色的由祖父母、外祖父母四人，父母二人，以及孙子女一人的四二一家庭结构，身为独生子女的夫妻二人成为家庭的核心，是家庭的中坚力量，他们身上肩着上有四个老人，下有一个孩子的沉重负担。[22]

## **3.4** 我国人口老化带来的社会经济问题

### 3.4.1 人口老龄化对社会的影响

基于原有老年人口数量庞大，加之新进入的老龄化人口队列，导致的老年人口比例的不断上升。面对这一庞大人群，社会需在政策、制度和服务等多方面做出调整，以应对老龄化发展过程中出现的各类问题。尤其体现在对社会保障制度提出的要求上，需要建立并完善社会保障制度和社会服务体系，提供养老保险、医疗保险，为老年人群体提供养老、就医保障。

社会保障作为国民收入再分配的一种基本形式，是推动经济发展和实现社会公平的必要保证，也是构建和谐社会的重要内容。建立一个健全完善的老年人社会保障体系不仅直接关系老年人（特别是贫困老年人）的基本生存状况，其运作与分配过程中所产生的问题还会直接影响社会制度的公平与公正。

由于人口年龄结构的持续变化，劳动力人口与老年人口的比例关系正在发生重要的变化，传统意义上的老年人口赡养比正在不断提高，中国“现收现付”式的养老金制度面临极大压力。从2006 -2008年，中国的养老金支出从4897亿元

升至7390亿元，平均每年增长22 8400，这部分是由于领取养老金人口数量的增长，部分可归因于个人养老金的提高。根据世界银行的预测，2001-2075年间中国基本养老保险的收支缺口累计将达，15万亿元，这势必给国家财政带来严峻的挑战。与此同时，中国政府自20世纪80年代以后开始建立的社会保障体系的

覆盖面仍显狭窄。至2010年6月，中国参加城镇基本养老保险人数为2 45亿人，

“2007年增加4300多万人，尽管已覆盖总人口的18%左右，却仍低于国际劳工组织规定的20%的最低线。

不仅如此，医疗保健和社会服务的相对滞后，以及传统家庭养老功能的弱化，也对中国的社会保障体系提出新的要求。仅养老机构的床位数量一项，便难以满足当前老年人群体的服务需求。截至2008年底，中国各类养老机构共有42040个，仅占全国老年人口数量的1.4700，远远低于发达国家的5%-7%的水平，也未达到一般发展中国家（如巴西、罗马尼亚）的2%-3%的水平。探索解决老年人口的社会保障问题已经迫在眉睫。人口老龄化对于能否以及如何建立形式多样的养老金和医疗保险制度、增加公共医疗服务资源供给，以及合理控制公共养老金的规模和公共医疗卫生费用的支出，都将是严峻的考验。

### 3.4.2 人口老龄化对经济的影响

第一、经济负担重。首先，随着人口老龄化进程的加快，老年人口负担问题越来越突出。老年抚养比持续上升。从以前6到7个劳动力供养1个老年人将变

为3到4个劳动力供养1个老年人。其次，我国离退休人员的保险福利费用的增长已经远远超过国内生产总值的增长速度，我国的老年社会保障支出费用负担十分沉重。用于消费的比例高将会影响到积累的比例，这会导致对社会扩大再生 产

和经济发展的不利作用。

第二，劳动力问题突出。劳动力减少，并逐渐老化。根据联合国规定，15-64岁为劳动年龄人口。在我国的人口年龄分布上，如果少儿所占的比例变化不大，劳动年龄人口会随老年人口所占比重的变化而变化，老年人所占比重大，劳动年龄人口所占比例就会相应减少。我国50-60岁之间的劳动力比例增长很快。

劳动力老化主要给我国的经济带来三方面的影响。首先，劳动率是随着年龄的增长而减退的，随着劳动力年龄的增加，劳动生产率逐渐降低，进而降低了工作效率。其次，劳动力老化使职业变动小，适应力逐渐降低，不利于新技术革命的发展。再次，随着劳动力老化的程度加深，整体劳动力的思想动态越来越保守，不同于新鲜血液有创造力，创新能力逐渐下降，不利于生产技术上的改革创新。

### 3.4.3 人口老龄化对家庭的影响

由于计划生育政策的实施，致使家庭结构核心化，小型化，421家庭结构的普遍出现。越来越多的双独子女面临着照顾四个老人和一个孩子的高抚养比压力负担。[25]

长寿并不等于健康，随着老年人数量的逐渐增加，将导致卧床老人残障老人的增加，必然会带来子女沉重的经济负担和精神负担。老年群体中有60-70%有慢性病史，并随时会出现并发症。

## **3.5** 中老年人的健康需求

#### （一）中老年人的疾病谱、死亡谱

随着改革开放步伐的加快，经济水平的逐步提高，医疗条件和生活水平有了极大的改善，人们的预期寿命得到了延长，尤其是到80年，我国中老年人的疾病谱和死亡谱发生了一系列的改变，其水平基本与发达国家持平，根据相关卫生部门的统计数据显示，因患急性传染病而死亡的人数大大减少，造成死亡的主要原因逐渐过度到慢性病的发生，尤其是高血压、糖尿病、心脏病、肿瘤、心脑血管的发病率逐渐提高。[26]

#### （二）我国中老年人的健康质量状况

根据2010年第六次人口普查数据得知，女性的平均预期寿命比男性要长，

女性是77.4岁，与十年前的第五次人口普查相比，提高了约4岁左右，而男性

的平均预期寿命为72.4岁，比十年前比约增长了3岁左右。人口平均预期寿命能够在一定程度上反应我国的总体健康水平。

我们在判别中老年人的健康质量情况是，不能单一的只看寿命的长短，因为长寿不一定拥有健康的体质，在中老年人60岁以后的人生中，平均有3/4时间是处于慢性病期的，并且大多数女的的生命余年带病期比男性要长，所占余寿例较大，所以，大部分高龄老人的都患有各种慢性病。

由于我国的中老年人健康状况比较特殊，人口基数大，平均预期寿命越来越长，生命余年健康期短，带病期场，给国家、社会、家庭带来了沉重的负担。

#### （三）中老年人对健康的需求

针对上述问题的产生，中老年人的健康问题普遍得到重视，老年体育的发展越来越受到人们的重视，它在一定程度上体现了老年人对健康的需求，我们应该正确的引导中老年人参与到体育锻炼中来，使体育锻炼为中老年群体带来人生的第二春，实现老年人的老有所为，安度晚年。

# **4** 广场舞及其“广场舞现象”在我国的形成与发展

## **4.1** “广场舞现象”的形成

### 4.1.1 广场舞的起源

经艺术史学家考证，人类最早产生的艺术是舞蹈，具有中国特色的广场舞并不是现代化社区的产物，它有着源远流长的历史发展过程。[27]广场舞来源于社会生活之中，不受场地、舞种的限制，由群众自发组织而成。广大人民群众既是创造者又是表演者，并形成一种广场文化，世代传承，历久弥新，久盛不衰。随着社会的发展变化，广场舞也在顺应时代的大潮发生着改变，并在一定程度上反映了每个特定历史时期的社会背景。

#### （一）远古时期的广场舞

广场舞蹈具有群众自娱和非舞台化加工的特点，有时也称之为民间舞蹈。远古时期，在语言及语言符号出现之前，人们往往借助肢体语言沟通交流，

传情表意。当人们出去狩猎满载而归时，为了庆祝获得的战利品，整个部落聚集在一起，欢呼跳跃，表达自己的喜悦之情。当遭到野兽的袭击或占卜出凶恶的事情，大家就会虔诚的围在图腾物前，呼号舞动。这些都是最原始的广场舞表现形态。到了尧舜禹时期，广场舞有了明显的变化特点，加入了音乐旋律，服饰等元素。尤其到了夏启时期，伴随随着专门为奴隶主创造的大型表演性广场蹈艺术的出现，民间的广场舞蹈表演艺术也在自娱与娱人相融的广场活动中发生了。

#### （二）广场上“秧歌舞”的盛行

中国特色“广场舞”起源于30年代陕北的“新秧歌运动”。1940年之前，秧歌舞主要的作用是祭祀，笼罩了浓重的迷信气氛。1942年，陕北决定要对社会组织进行改造，将秧歌舞加入了戏剧的艺术元素，发起了“新秧歌运动”，使得秧歌舞得到了快速的发展。它以独特的简易性、灵活性、独特性得到了广大人民群众的喜爱。

#### （三）“交际舞”、“迪斯科”的舞禁欲解除

80年代，由于风俗习惯，思想文化保守的限制，政府严禁“交际舞”、“迪斯科”等舞蹈在中国的公共场所出现，一律将其当成“资产阶级颓废文化”而受到打压。公安部和文化部先后在关于《关于取缔营业性舞会和公共场所自发舞会的通知》中要求“公园、街巷、广场等公共场所，严禁聚集跳舞”。但伴随着改革开放的浪潮，被当做“精神污染”的交际舞“舞禁”解除了。从而也促使广大民众思想观念的转变，被禁令多年的广场舞开始大范围的流行，从而公园里、街道上、年轻人、老年人都在大模大样的跳着交谊舞。

随着时间的迁移，人们生活方式、社交方式开始发生改变，做为传承社交礼仪的交谊舞和迪斯科，逐渐退出广大人民群众的视线。与嘈杂的舞厅环境相比，人们更喜欢去舒适、干净的广场、公园等休闲场所。而广场舞以其独特的健身方式，显著地集体性、简易型、娱乐性、健身性等特征，吸引了成千上万的老百姓参与进来，不仅愉悦了身心，减少了病痛，也减轻了国家社会和家庭的负担，被大家所认同接收，使其热火朝天的在全国各地广泛开展，形成了一种风靡的现象。

### **4.1.2** 广场舞产生的原因

#### （一）在政策的鼓励下，广场舞在我国形成了全民参与的风靡现象

2009年8月19日国务院第77次常务会议通过《全民健身条例》，这是我国第一次关于对全民健身活动颁布的文件，说明了发展全民健身事业和增进人民体质健康已经引起了国家政府的高度重视。推动体育设施的建设和全民健身活动的开展。为我国群众体育的发展建设迈出了崭新的一步。在2010年的十一届全国人大三次会议上，关于提交的体育方面的工作报告，《条例》的实施形成了紧密的呼应，着重提出要“大力发展公共体育事业，广泛开展全民健身运动，提高人民的身体素质”，政府体育工作的主要任务之一是发展全民健身公共服务。[28]

2015年3月，国家体育总局、文化部举行全国广场健身操舞活动新闻发布

会，宣布将在全国推出12套广场健身操舞优秀作品。此次推出的12套优秀作品编排科学合理，简单易学，适合不同类型的群众。

广场舞在政策的实施下，在政府的宣传和鼓励下，全民健身活动的浪潮下，广场舞得到了迅猛的推广和发展。

#### （二）在经济动因的促使下，成千上万的老百姓参与进来

（1）社会经济的快速发展，为广场舞的发展提供了可能性

马克思曾经说过，我们应该确定，一切历史发生的前提，一切人类能够生存的前提是必须能够生活。目前我国的经济发展迅速，人民的生活水平有了显著性的提高。在一定的经济基础上，有闲暇时间来满足对体育健身和文化娱乐活动的需求。与此同时，城市建设也快速发展起来，各种类型的广场如雨后春笋般大范围的修建而成，越来越多的人们参与到广场活动中来，这些都是经济快速增长所带来的效果，在一定程度上为广场舞的发展提供了可能性。

（2）思想观念的转变，健身意识越来越强烈

人们在满足物质生活的同时，越来越关注体育健身和文化娱乐活动。伴随着高营养、低消耗，快节奏、高压力等生活状态，越来越多的人们患上了城市病，亚健康人群逐渐扩大。人们越来越重视自身的健康问题，改变他们身心健康的有效途径之一是参加体育运动。体育的功能得到了肯定。而广场舞作为既简单易学，又愉悦身心的体育锻炼方式，自然受到广大人民群众的喜爱。

（3）人口老龄化的到来，家庭结构的变迁，是广场舞发展起来的另一个重要原因

由于计划生育政策的实施和人口增长的惯性，我国人口年龄结构发生了变

化，完美的“金字塔结构”转变成了现在的“倒金字塔”结构。金字塔底部出现了明显的萎缩，导致了老龄化群体的大幅度上升。

“四二一”家庭结构普遍出现，老年抚养比的持续增长，已成为总抚养比长的主要原因。大部分家庭将会面临一对年轻夫妇养育四个老人，一个孩子的高抚养比负担，给独生子女带来了严重的经济压力和精神压力。

健康的体态和寿命的延长是每一个老年人的愿望，而随着老年人身体机能的下降，慢性病的发作，生命余年带病期的增长，使老人和家庭产生对病痛的恐惧和对健康问题的担忧，从而中老年人开始关注自身的健康问题，不想成为子女的负担，开始自发的寻找能够促进健康的身体活动方式，而广场舞作为一种“成本低，效果好”的运动方式，深受广大中老年人的喜爱，成为了广大中老年人体育锻炼的符号，被大家所认同。[29]

## **4.2** 广场舞运动的特点

1）集体性：广场舞一定是在广场上表演，场地较为开阔，其队伍少则几十人多则几百人，场面红火热闹，都是以集体舞的形式来表现的。

2）自发性：有些市民自发组织广场舞活动，并在他们的带动下越来越多的市民参与其中，还有人发起集资购置设备。团队中也有不少人通过网络学习舞蹈，甚至去外地“取经”，然后教给大家。这种自发性为广场舞的发展提供了坚实的基础。

3）简易性：广场舞锻炼对场地和器材的要求比较简单，这也是广场舞能够广泛开展的主要原因。由于广场舞参与人群的流动性较大，随意性较强，以简易性、大众化为主。

4）自娱性：广场舞的主要特征之一是自娱性，参与广场舞的群众不求名利，旨在其中让自己身心愉悦。广场舞是利用舞蹈来抒发情感的艺术，使舞者内在情感得以宣泄，产生精神振奋的愉悦感。舞者在得到表现机会的同时，观赏者也得到精神享受，这就是决定广场舞自娱性的原因所在，也是广场舞经久不衰的原因。

由于广场舞的健身性，自娱性等特点，吸引了越来越多的老年人参与进来，是老年人体育锻炼的符号，这种符号被全国所有人都能接受，被人们认同，成为

了一种风靡的现象，所以称为广场舞现象。

## **4.3** “广场舞现象”积极社会经济影响

#### （一）促进了老年人的身体健康

广场舞是一种注重“内外合一，形神兼备”、“动静结合”的锻炼方式，使大脑神经系统充分放松，对人体的生理、心理机能心得到调整，这种将体育与舞蹈完美结合的独特方法起着一定的调节作用。

研究表明经常进行广场舞锻炼有助于改善人体的呼吸功能和血管功能，提高人体的心肺运作能力，促进新陈代谢循环，有助于人体的消化，排除体内毒素。同时，人们在轻松愉悦的音乐声中进行广场舞锻炼，能一定程度的消解神经疲劳，能有效的缓解人们日常的生活压力、工作压力。

#### （二）促进了老年人的心里健康，减缓了老年寂寞问题

随着退休生活的开始，老年人从社会身份中退回到家庭生活，无论从精神上还是身体上都可能发生系列变化，伴随着不可逆转的身体器官老化、身体机能和活动能力的退化，导致老年人心理、情绪变化复杂。由于躯体疾病增加，产生心理上的不良影响；一些人对参与社会活动怀有恐惧心理从而伴有自卑、自私、多疑和偏执等心理变化。这些心理健康问题与老年人的健康状况、生活自理能力、家庭和社会支持有关。

广场舞是一种有效的身体活动，伴随着音乐的节拍起舞，既是一种享受，也能心情放松、还是排除孤独感的手段。与年龄相仿人一起分享有益、有趣和有效的身体活动，使老年生命时光在共同的社会活动中被有序而充实地管理，使老人的家庭内部生活与外部活动通过一个有组织的舞蹈形式有机地连接在一起。

## **4.4** “广场舞现象”的负面社会影响

我们要用辩证的思维去看待事物的发展，任何事物都有它的两面性，广场舞也不例外。有优点必有缺点。由于广场舞是广大人民群众自发的组织形成的，没有政府、社会的统一管理，在其发展过程中必然会出现缺点和不足。

噪音扰民问题。广场舞的场地大多选在热闹的广场、公园或者小区内的空地上，周围环绕居民楼，人口比较密集。跳舞的时间一般都在晚上7点到11点之

间，而此时正是上班族下班回家休息的时间段，由于广场舞的音乐伴奏一般都是欢快的歌曲，声音很大，给周围居民正常的工作学习生活造成了很大的困扰，遭到强烈的反对，甚至引起争吵、打架等不和谐的事件发生。例如新华网报道的，一位56岁的北京市民因不堪忍受邻居跳广场舞时所放音乐声音太大，遂朝天鸣枪，并放出所养的藏獒驱赶参与跳广场舞的人们，逞一时之快却让自己身陷囹圄。

场地不足问题。广场舞健身场地严重不足，不能满足舞者的需求；许多城市在规划城市建设中，几乎没有建设或预留中小型广场舞用地。在一些城市中心位置，或居民集中的地带，可谓寸土寸金，都被卖给了开发商搞商铺建设了。有的乡镇集镇几乎没有一个真正意义上的广场健身场地，广场舞爱好者只好在公园空地里，或是较宽敞的街道上，甚至是公路边闻歌起舞。有些小区开始毁绿建停车场，根本无暇顾及广场舞场地建设。还有场地分布不均、用电、照明等基础设施差的问题。有的人口相对稠密的社区，仅有的空地不是被私家车占领，就是被小商小贩盘踞了厂。

# **5** 老年人健康需求与体育锻炼的关系

## **5.1** 天津市河西区广场舞参与者的基本特征分析

#### （一）年龄特征

由表2可知，通过调查跳广场舞的参与者，发现45-49岁为44人，处在次年龄段的人群，在生活中既为人父母，又是子女，在家庭中具有双重角色，并且需要忙工作养家，因此跳舞的机会不多。50-54岁的为79人，他们参加广场舞大多是因为家庭和工作相对稳定，没有什么烦心事，越来越注重生活水平的提高，为了预防疾病，愉悦身心。55-59岁的为74人。60-64岁的为139人，参与人数最多，由于身体机能的逐渐减退，慢性病的逐渐增多，退休在家的孤独感，导致对自己身心健康的需求，越来越重视健康。65-69岁的为33人。70岁以上的为

11人，这一阶段的老年人大多退休，空余时间比较多，对健康长寿也有很大的紧迫感。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 139 | | | | | | | | | |
|  | | | | | |  |  | | |
|  | | | | | |  | | |
|  | | | | | |  | | |
| 79 74 | | | | | |  | | |
|  | |  |  | | |
| 44 | |  |  |  |  | | |
|  | |  |  | 33 | | |
|  |  |
|  |  |  |  |  | 11 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



图2 天津市河西区广场舞参与者年龄特征分析图

140

120

100

80

60

40

20

系列1

0

45-49岁 50-54岁 55-59岁 60-64岁 65-69岁 70岁以上

#### （二）性别特征

如图3，通过调查得知，河西区广场舞参与者的性别主要以女性为主，共

293人，占总体的77%，男性87人，占总体的23%。



图3 天津市河西区广场舞参与者年龄性别分析图

23%

男女

77%

**（三）文化程度特征。**

如表4所示，未上过学的为6人，占总数的2.9%。小学的为12人，占总数的5.8%。高中的为43人，占总数的20.9%。大专的为47人，占总数的22.8%。本科及以上的为70人，占总数的34%。高等教育（含本专科及以上）人口比重在7%以下为低水平结构，比重在7-14%之间为中等水平结构，比重在15%以上为高水平结构。因此，天津市河西区广场舞的参与者的文化结构处于高水平阶段，这与当地的教育水平，文化基础有很大的关系。证明知识分子较多。



图4 河西区广场舞参与者文化程度特征分析图

4%

9%

34%

21%

未上过学

小学初中高中大专

32%

**（五）家庭结构特征分析**

由表5可知，处于核心家庭中的参与者为153人，占总体的40.3%。421家庭结构为190，占总体的50.5%，联合家庭为18户，占总体的4.9%，单亲家庭为14户，占总体的3.9%。由此看来，天津市河西区广场舞参与者的家庭结构以

421家庭结构和联合核心家庭结构为准。家庭结构大多呈现出一对父母一个孩子

的核心家庭，和四个老人，一对年轻人，一个孩子的421家庭结构。尤其是421家庭结构，占了总体的一半，充分反映了养老的重负，就如同一座大ft死死地压在每个独生子女的身上。

表5 河西区广场舞参与者家庭结构特征分析表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 次數 | 百分比 | 有效的百分比 | 累積百分比 |
|  | 核心家庭 | 153 | 40.3 | 40.7 | 40.7 |
|  | 421 家庭结构 | 190 | 50.0 | 50.5 | 91.2 |
| 有效 | 联合家庭 | 18 | 4.9 | 4.9 | 96.1 |
|  | 单亲家庭 | 14 | 3.9 | 3.9 | 100.0 |
|  | 總計 | 376 | 99.0 | 100.0 |  |
| 遺漏 | 系統 | 4 | 1.0 |  |  |
|  | 總計 | 380 | 100.0 |  |  |

## **5.2** 河西区广场舞参与者的健康需求状况分析

### 5.2.1 健康状况自评分析



图6 河西区广场舞参与者健康状况特征分析图

6% 1%

21%

33%

很好

较好一般较差很差

39%

由表6可知，天津市河西区广场舞参与者的身体健康状况自评处于较好水平的比例最高，为39.3%，其次是处于一般水平的健康状况，占总体的33%，身体健康自评为很好的占20.9%，最后是较差和很差的分别占5.8%和1%。因此，广场舞的参与者大多数认为自己的身体健康状况一般及以下，表明长期参加广场舞运动，有效的促进了身心健康。

### 5.2.2 医疗利用率情况分析

#### （一）就诊次数情况分析

如表7可知，天津市河西区广场舞参与者，去医院就诊次数所占比例最多

的是1-2次，共246人，占总体的64.6%，没去过的共72人，3-4次的为40人，

4-5次和6次以上的次数的人都很少，分别为6人和16人。由此可知，河西区广场舞参与者的在已过去的一年中都去医院就诊过，身体健康状况整体欠佳，应多参加体育运动促进身体健康。



图7河西区广场舞参与者就诊次数统计图

246

250

200

150

人数

系列1

100

72

50

40

16

0

没去过

1-2次

3-4次

6

4-5次

6次以上

#### （二）患慢性病情况分析

由表8可知，患慢性病比率最高的是糖尿病，占总体的28.2%，其次是高血压高血脂，占总体的26.7%，患冠心病的为63人，占总体的16.5%，眼部疾病的为6.8%，没有任何疾病的占15%，由此说明被调查的大部分中老年人都患有慢性病，慢性病的发病率较高，老年人身体健康水平欠佳。

表8 河西区广场舞参与者患慢性病情况分析表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 次數 | 百分比 | 有效的百分比 | 累積百分比 |
|  | 糖尿病 | 107 | 28.2 | 28.2 | 28.2 |
|  | 冠心病 | 63 | 16.5 | 16.5 | 44.7 |
|  | 高血压、高血脂 | 101 | 26.7 | 26.7 | 71.4 |
| 有效 | 眼部疾病 | 26 | 6.8 | 6.8 | 78.2 |
|  | 其他 | 26 | 6.8 | 6.8 | 85.0 |
|  | 以上都没有 | 57 | 15.0 | 15.0 | 100.0 |
|  | 總計 | 380 | 100.0 | 100.0 |  |

### 5.2.3 医疗保障情况分析

#### （一）是否享有医疗保险情况分析

如图9可知，河西区广场舞参与者绝大多数都享有医疗保险，占总体的88.8%，仅有11.2%的中老年人没有医疗保险。

11.2



图9 是否享有医疗保险统计图

11.2%

是 不是

88.8%

**（二）是否对日常的医疗支出有压力**

88.8

如图10可知，大部分人对日常的医疗支出感到有压力，占到总体的66.5%，对日常的医疗支出没有压力的占43.5%，这在一定程度上反映了人们的身体健康

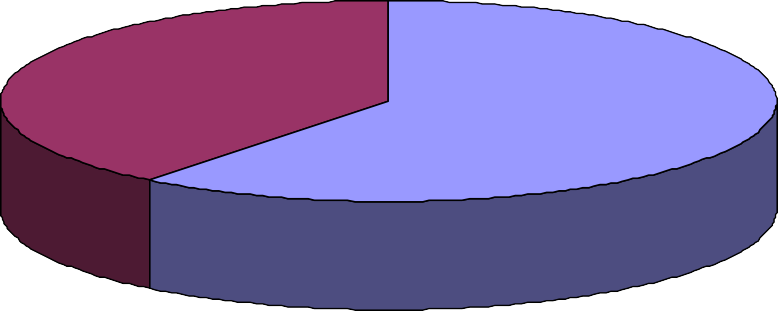


图10有无医疗压力统计图

43.5%

有 没有

66.5%

状况不太乐观，都对看病花钱感到了压力感。

## **5.3** 天津市河西区中老年人广场舞参与者的锻炼需求特征分析

### 5.3.1 动机调查分析

由表11可得知，为了强身健体，增强身体活动能力的占38.8%，他们认为广场舞能够锻炼到身体的每一部分，且强度适中，非常适合中老年人的体育锻炼要求。为了减轻体重和保持体态的分别占10.7%和4.9%，所占比例不太大，消除疲劳的分别占1.4%，为了增加人际交往的占7.8%。防病治病的占到36.4，与强

身健体的比例相差不大，由此表明，人们参加广场舞锻炼主要是为了强身健体，增强身体活动能力和防病治病，较少医疗支出。

表11 河西区广场舞参与者的动机调查分析表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 次數 | 百分比 | 有效的百分比 | 累積百分比 |
|  | 强身健体，增强身体活动能力 | 147 | 38.8 | 38.8 | 38.8 |
|  | 减轻体重 | 41 | 10.7 | 10.7 | 49.5 |
|  | 保持体态 | 19 | 4.9 | 4.9 | 54.5 |
| 有效 | 防病治病，减少医疗支出 | 139 | 36.4 | 36.4 | 90.8 |
|  | 增加人际交往 | 29 | 7.8 | 7.8 | 98.6 |
|  | 消除疲劳 | 5 | 1.4 | 1.4 | 100.0 |
|  | 總計 | 380 | 100.0 | 100.0 |  |

### 5.3.2 中老年人每周参与广场舞的次数分析

如图12可知，一周参加次数最多的为3-4次，为166人，其次是5次或者

5次以上，为146人，最少的为1-2次，只有68人。由此可知，广场舞参与者已经将这项运动当成一种习惯，几乎天天都会出来锻炼。

166

146

68

图12河西区广场舞参与者参加次数情况统计图

200

150

100

系列1

50

0

1-2次

3月4日

5次或5次以上

### 5.3.3 中老年人每次参与广场舞的时间分析

如图13可知，每次参加广场舞运动在30分钟以内的占总体的32.5%, 31-60分钟为147人，占总体的38.8%, 61-90分钟的为81人，占总体的21.4%, 91

分钟以上的占7.3%。根据相关研究分析，每次运动的时间达到20-60分钟，可以有效的提高锻炼者的心血管系统机能和有氧工作能力，有利于人们的身体健康。由此可得知，被调查者大多数处于20-60分钟，所以每次锻炼都是有效的。

表13 河西区广场舞参与者参加时间情况统计表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 次數 | 百分比 | 有效的百分比 | 累積百分比 |
|  | 30 分钟以内 | 124 | 32.5 | 32.5 | 32.5 |
|  | 31-60 分钟 | 147 | 38.8 | 38.8 | 71.4 |
| 有效 | 61-90 分钟 | 81 | 21.4 | 21.4 | 92.7 |
|  | 91 分钟以上 | 28 | 7.3 | 7.3 | 100.0 |
|  | 總計 | 380 | 100.0 | 100.0 |  |

## **5.4** 讨论与分析

### 5.4.1 人们参与广场舞锻炼的动机分析

#### （一）健康状况自评不乐观

健康状况自评不乐观，是促使中老年群体参与广场舞锻炼的动机之一。在调查中，我们发现，天津市河西区广场舞参与者认为自身健康状况处于一般及以下的占总体的60.7%，大部分被调查者认为自身健康状况欠佳，这不但与被调查者的身体机能状态有关，也与其自身的经济状况等有关。因此，大部分人产生对自身健康的担忧，想要通过体育锻炼来提高身体健康水平。

#### （二）医疗利用率高

医疗利用率高，是促使中老年群体参与广场舞锻炼的动机之一。在调查中，我们发现，一半以上的中老年人都患有慢性病，以高血压、高血脂和糖尿病最常见，在过去的一年里，去医院就诊过的广场舞参与者占总体的71.1%,大多数就诊原因是因为慢性病的复发，可见慢性病在中老年群体中发病率非常高，正式由于通过自己的亲身经历，能够深刻体会患疾病的痛苦，加之对未知疾病的恐惧，使得中老年人意识到健康的重要性，积极的加入到体育锻炼的队伍中。

#### （三）医疗保障水平低

医疗保障水平低，是促使中老年群体参与广场舞锻炼又一动机。通过走访调查，我们发现，虽然河西区广场舞参与者绝大多数都享有医疗保险，但能有66.5%的中老年人认为对日常的医疗支出有压力。伴随着老年人寿命的延长，生命余年带病期逐渐加长，慢性病的患病率逐渐提高，并高频率的出现并发症，治疗难度大大提升，所以治疗费用也越来越高，而就我国目前的经济发展水平来看，无法实现高水平的社会保障支持，给家庭带来了沉重的经济压力。面对高额的医疗支出，使得人们不得不通过体育锻炼提高自己的身体健康水平，减少医疗支出。

#### （四）家庭结构的变化，导致老年抚养比上升

家庭结构的变化，导致老年抚养比上升是促使中老年群体参与广场舞锻炼又一动机。家庭结构逐渐向小型化、核心化发展，“四二一”家庭结构在相当长的一段时间将成为典型的中国家庭结构，导致老年抚养比呈直线式上升，在这个主要以家庭养老为主的时代，中老年人为了减轻因疾病给家庭带来的经济负担和生活负担，减轻独生子女的各方面压力。开始寻求改善身体健康的途径，发现广场舞运动不仅成本低，而且健身效果十分显著，因而积极的参与进来。

### 5.4.2 参与广场舞前后的身体、心理健康状况对比分析

#### （一）参与广场舞之前和之后的身体机能的变化情况分析

通过表14可以看出，在接触广场舞之前，食欲不佳占整体的18.0%，睡眠质量不高的占40.8%，行动能力不便的占1%，免疫力低下的占31.6%，记忆力较差的占8.7%，从整体水平来看，被调查的广场舞参与者身体机能状态普遍存在问题。尤其是睡眠质量不高和免疫力低下，所占比例相对较高。

表14 接触广场舞运动之前的身体机能情况表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 次數 | 百分比 | 有效的百分比 | 累積百分比 |
| 食欲不佳 | 68 | 18.0 | 18.0 | 18.0 |
| 睡眠质量不高 | 155 | 40.8 | 40.8 | 58.7 |
| 行动能力不便 | 4 | 1.0 | 1.0 | 59.7 |
| 有效 |  |  |  |  |
| 免疫力低下 | 120 | 31.6 | 31.6 | 91.3 |
| 记忆力较差 | 33 | 8.7 | 8.7 | 100.0 |
| 總計 | 380 | 100.0 | 100.0 |  |

如表15所示，通过参加广场舞锻炼后，与参与广场舞之前相比，变化最大的是免疫力增强了，体质变好了，不易生病了，其次是形体改善了，睡眠质量提高了，有一部分的人食欲也增强了，身体疾病有所好转。

表15 接触广场舞运动之后的身体发Th的变化情况表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 次數 | 百分比 | 有效的百分比 | 累積百分比 |
| 食欲增强了 | 33 | 8.6 | 8.6 | 8.6 |
| 睡眠质量提高了 | 72 | 18.9 | 18.9 | 27.5 |
| 身体疾病有所好转 | 23 | 6.1 | 6.1 | 33.6 |
| 有效 |  |  |  |  |
| 免疫力增强了 | 155 | 40.8 | 40.8 | 74.4 |
| 形体改善了 | 97 | 25.6 | 25.6 | 100.0 |
| 總計 | 380 | 100.0 | 100.0 |  |

#### （二）参与广场舞前后的心理、社会适应变化特征分析

接触广场舞之前，常常觉得生活单调、枯燥的占14.1%，有逐渐衰老的感觉的占25.7%，常有无所事事之感的占29.2%，畏惧疾病的占16.5%，经常感到孤独的占14.5%。由此可得知，随着年龄的增长，尤其是中老年人，退休在家，从之前的工作者转换成无事可干的人，一时接受不了环境的变化，容易产生类似种种的心里问题。

表16 接触广场舞之前的心理感受统计表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 次數 | 百分比 | 有效的百分比 | 累積百分比 |
| 觉得生活单调、枯燥 | 54 | 14.1 | 14.1 | 14.1 |
| 有逐渐衰老的感觉 | 98 | 25.7 | 25.7 | 39.8 |
| 常有无所事事之感 | 110 | 29.2 | 29.2 | 69 |
| 有效 |  |  |  |  |
| 畏惧疾病 | 63 | 16.5 | 16.5 | 85.5 |
| 经常感到孤独 | 55 | 14.5 | 14.5 | 100.0 |
| 總計 | 380 | 100.0 | 100.0 |  |

通过表17，可得知人们接触广场舞之后，心理和社会适应能力都发生了变化，变化最大的是心情变得愉悦了，占总体的40.3%，其次是生活内容丰富了，

占中体的24.3%，人际交往能力提高了，变得更自信了，体会到了成就感。通过接触参与进广场舞锻炼中，大多数人的心理、社会适应能力发生了改变，这也是大多数人参与广场舞的原因和动力。

表17 接触广场舞之后的心理、社会适应能力的变化统计表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 次數 | 百分比 | 有效的百分比 | 累積百分比 |
| 心情变得愉悦了 | 153 | 40.3 | 40.3 | 40.3 |
| 生活内容丰富了 | 92 | 24.3 | 24.3 | 64.6 |
| 变得更自信了 | 54 | 14.1 | 14.1 | 78.7 |
| 有效 |  |  |  |  |
| 人际交往能力提高了 | 63 | 16.5 | 16.5 | 95.2 |
| 体会到成就感 | 18 | 4.8 | 4.8 | 100.0 |
| 總計 | 380 | 100.0 | 100.0 |  |

# **6** 老年人体育锻炼需求与体育锻炼指导服务供给

## **6.1** 老年人体育锻炼服务需求

需求是人的一切行为活动的内驱力，也是社会历史发展前进的原动力。庞大的老龄人口是稳定的体育需求的基础。[30]老龄人口与其他人群相比较，他的特殊性在于对生活需求的相对单一性。并且对于大部分的老年人口来说，健康是一切社会生活的根本前提，是追求的首要目标。

与此同时，科学的体育锻炼服务指导又是体育健身者能够达到健身效果的重要条件之一，能为体育锻炼达到事半功倍的效果，能够有效地改善身体机能，促进身体健康。[31]

社会体育指导员在体育发展事业的道路上起着十分关键的作用，是体育事业发展的重要人力资源，尤其是老年群体，在健身过程中获得知识和机能的有效途径。

通过调查天津市河西区广场舞参与者的基本情况，了解到多数广场舞参与者非常希望得到社会体育指导员的指导，其中非常需要占了49%，比较需要占到了27.2%，这充分的证明了广场舞参与者对科学的体育健身方法指导的迫切性。

表18 是否希望得到专业指导

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 次數 | 百分比 | 有效的百分比 | 累積百分比 |
| 非常希望 | 186 | 49.0 | 49.0 | 49.0 |
| 希望 | 104 | 27.2 | 27.2 | 76.2 |
| 一般 | 68 | 18.0 | 18.0 | 94.2 |
| 有效 |  |  |  |  |
| 不太希望 | 15 | 3.9 | 3.9 | 98.1 |
| 不希望 | 7 | 1.9 | 1.9 | 100.0 |
| 總計 | 380 | 100.0 | 100.0 |  |

## **6.2** 老年人体育锻炼指导服务供给

随着全民健身的开展，体育功能的社会化越来越显著，社会体育指导员的数量也在逐渐扩大，天津市也不例外，天津市体育局曾多次申办培训班，为天津市培育了大量的优秀社会体育指导人才。根据相关体育部门的统计数据显示，现如今持有社会体育指导员等级资格证书的大约有13万人，比2000年相比，增加了

近7万人，这些社会体育指导人才遍布在全市的各个地方，有企业机构、学校街道公园、露天广场等。[32]他们满怀工作的热情，全心全意的服务于每一个需要指导的公共体育场所，更重要的是为广大人民群众提供了科学、健康的指导，使得广大人民群众将体育锻炼的效益达到最大化。通过他们积极热情的工作，社会上产生了良好的推崇体育健身的氛围，对推动全民健身，开展各项体育锻炼活动产生了积极的影响。[33]

与天津市人口总数相比，天津市的社会体育指导员的人数并不能满足于广大人民群众的健身指导需求，通过走访调查，在这13个广场舞点，只有1个广场舞点的组织者具有社会体育指导员资格证书，即珠江公园的张阿姨。其余的大多数的领舞者没有受过专业培训的，只是体育爱好者，仅仅凭借自己以往的学习经验来指导广场舞的参与者。充分显示出我国社会体育指导人才的稀缺，因此，政府应该大力支持社会体育指导人才的队伍建设。

# **7** 结论与建议

## **7.1** 结论

第一、21世纪，我国将面临老龄化问题所带来的严峻挑战，其一突出体现在巨大的老年人口数量上；其二体现在老龄化的发展速度迅猛，老龄化程度加深，尤其是劳动力老化程度加深；其三这种变化趋势的发生处于我国经济实力比较薄弱时期，并且这种挑战会一直持续到21世纪中叶。到2050年，老龄化人口数量达到峰值，之后出现拐点，老年人口数量缓慢下降。因此，中国社会面临的这一系列挑战是之前没有经历过得，已引起国家和社会的高度重视。

第二、伴随着人口年龄结构变迁，家庭结构变迁应运而生，家庭结构逐渐向小型化、核心化，“四二一”家庭结构在相当长的一段时间将成为典型的中国家庭结构，导致老年抚养比呈直线式上升，给国家、社会、家庭带来了沉重的养老负担。

第三、调查发现，天津市河西区广场舞参与者在身体健康方面存在多种健康问题。一半以上的中老年人都患有慢性病，以高血压、高血脂和糖尿病最常见，并绝大部分被调查者在过去的一年里都去过医院就诊，并表示对日常的医疗支出有压力。希望通过广场舞锻炼改善身体健康状况。

第四、调查发现，天津市河西区广场舞的参与者，通过参与广场舞运动，能够明显的感受到身体、心理和社会适应能力的变化。一方面，免疫力增强了，体质变好了，对预防和减少疾病的发生有显著性的效果。不仅在身体上减轻了痛苦，也在经济上减少医疗支出，减轻了家庭、国家和社会的压力。另一方面，大多数人的心理、社会适应能力发生了改变，心情变得愉悦了，生活充实了，不再感到孤独无助，增加了人际交往，体会到了成就感。这也是大多数人参与广场舞的原因和动力。因此，广场舞作为众多体育锻炼方式之一，能够满足中老年人对健康的需求，能够改善社会老龄化带来的社会经济负担和家庭生活负担。

第五、天津市河西区大部分广场舞参与者希望得到科学的体育健身方法的指导，尤其对社会体育指导员的需求量大，但现实供给水平很低，缺乏针对中老年群体专业的社会体育指导员，广场舞的指导者多数为广场舞的爱好者，离退休人员，缺乏专业技能和理论知识，在广场舞这一大众健身领域的体育健身服务供给

水平和供给质量均未能满足社会现实需求。在一定程度上阻碍了老年体育健身运动的发展。

## **7.2** 建议

第一、建立和健全老年医疗保险制度：为老年人提供基本医疗保险，满足他们的基本医疗需求，使老年人及其家庭不致因为疾病导致个人及家庭经济危机。要培养一批适合社区初级卫生保健工作的全科卫生工作者，为包括老年人在内的社区成员提供初级医疗保健服务。

第二、将家庭养老和社会养老进行有机的结合。建立以家庭养老为基础，社区养老服务网络为辅助，公共福利设施养老手段为补充，社会保险制度为保障的居家养老体系，把老年人自身、家庭、社会和国家作用有机的组合起来，使之发挥出最佳效用。

第三、重视和发展老年体育人口，加大宣传老年体育的功能和价值，加强中老年人的健康意识，梳理积极的体育观念，让中老年人认识到要想做到抗老防病，必须要有积极的参与到体育锻炼中去。

第四，对广场舞进行规范管理。伴随着体育总局推出的十二套优秀的广场舞作品，预示着政府部门对广场舞的发展指明了方向，说明了广场舞的开展已经引起了国家政府的高度重视。为我国群众体育的发展建设迈出了崭新的一步。

第五，为了缓解老龄化所带来的各方压力，为了满足社区广场舞社会体育指导员的大量需求，本文试图通过对指导员的选拔、培育、使用、保留四个环节进行培育，并结合现如今广场舞参与者的实际需求，完善各个培养环节，使其适应老年社会体育指导员的培养目标需求。

#### （一）社区广场舞社会指导员的选拔

遵循“德才兼备”的原则，要选拔那些不仅有舞蹈的业务基础对社会体育指导员关于广场舞的知识、技能、学习要求比较高的人才，而且要有一颗真诚的心，能够真正的融入到广场舞社会体育指导员的队伍当中，更要有敬爱老人、尊重老人、愿意服务于老年群体的精神。

应通过各种媒体的宣传，社会的呼吁，鼓励那些有体育舞蹈基础的教师、学生、体育舞蹈爱好者加入到广场舞社会体育指导员的队伍中来。同时，相关部门

应该建立相应的管理机制，规范选拔人才，严格执行申报资格审查制度，从而确保整个队伍稳定、合理、快速的发展。

#### （二）社区广场舞社会指导员的培育

第一、明确培训目标。指导培训人员明确所需储备的专业知识和专业技能，要善于吸收、掌握新的知识和运作能力。指导培训人员应具备传授知识、技能的能力，帮助学员掌握运用所学到的关于广场舞的知识。具有一定的组织能力，因为广场舞是一个大的集体，要让被指导者追随自己的思维学习相关知识。

第二、重视培训内容。与实际想结合，培训内容主要包括广场舞理论知识的掌握、业务素质的培训，从业能力培训和从业品质。

关于理论知识的培训，因为广场舞参与者大多数都是中老年人，是一个特殊的群体，所以不仅要掌握全面的广场舞基础理论知识，还应该掌握体育法规、人体科学知识，更应该掌握保健、养生、急救等应对突发事件的理论储备。

关于对业务素质的培训，业务素质的培训是对社会体育指导员培养不可缺少的一部分，针对技能培训，要开专门的技术培训课程，要了解针对中老年群体的生理特征因素，怎样进行指导最合理，并不枯燥乏味，要中老年人从中体会到快乐。并要注重对指导者进行教学能力和组织能力的培训。

第三、培养路径的选择。伴随老龄化问题的严重性，体育锻炼的科学性成为了体育发展的关键因素，这对指导员的专业性提出了更高的要求。首先，应该广泛吸纳体育院校的人才加入到指导队伍中来，他们不仅有专业的技能知识，也具备运动损伤的救护、保健、养生等理论知识。如果他们能为社会体育指导事业添砖加瓦，将大大提高老年社会体育指导员的整体水平和优化社会体育指导员学历结构。其次、多多举办社区广场舞社会体育指导员的培训班。第三、针对已经掌握理论知识和机能知识的指导员，应再进行培训和继续教育，从而提升和更新广场舞社会体育指导员知识技能。第四、多多鼓励老年健身积极分子加入到指导员的队伍中来，他们虽然没有取得指导资格证书，但有一定的技能功底，凭借自身的经历和体会为社区广场舞服务。

#### （三）老年社会体育指导员的使用

第一、关于资源配置，以中老年人广场舞健身需求为依据，合理的分配指导员，应该针对社区广场舞活动的规模、场地、跳舞的强度、频率、次数进行分

配，从而使得人才的合理利用，达到社会效益最大化。

第二、使用奖励制度。完善社会体育指导员的制度，使得社会体育指导员被大众所认可，通过各种媒介的大力宣传，提高社会指导员的影响力。形成良好的舆论导向。第三，提供必要的经费保障。

#### （四）社会体育指导员的保留

当前，社会体育指导员还是一份以公益性为主的职业，并且从事此工作的指导者也大多不在乎薪金报酬，因而政府应建立政策机制，以满足中老年人需求为基本，突出体现指导者的社会价值，突显社会地位。除此之外，还要加大宣传力度，得到广大人民群众的认可，尊重。

参考文献

[1] 李建新. 人口变迁、人口替代与大国实力兴衰. 探索与争鸣, 2003

[2] 邬沧萍. 社会老年学. 中国人民大学出版社, 1999.

[3] 罗淳. 从老龄化到高龄化--基于人口学视角的一项探索性研究. 中国社会科学出版社, 2001.

[4] 邬沧萍. 改革开放中出现的最新人口问题. 高等教育出版社, 1996.

[5] 原新. 欧盟人口转变与中国之比较[J]. 人口学刊, 2001 年(2).

[6] International Monetory Fund (IMF), 2003, The World Economic Outlook(WEO) Database, 2003.

[7] 朱相伟. 我国人口转变模式及其形成机制分析. 人口学刊, 2014

[8] 叶明德. 对"中国进入后人口转变时期"的质疑. 中国人口科学, 2014

[9] 郭志刚. 刘金塘, 宋健. 现行生育政策与未来家庭结构. 中国人口科学. 2002年(1).

[10] 宋健. 流动人口不同归属情景下中国各地区人口老龄化形势. 市场与人口分析, 2014

[11] 曾毅. 中国人口老龄化的“二高三大”特征及对策探讨[J]. 人口与经济, No. 5. 2001.

[12] 杜鹏. 中国人口生育率的下降与人口老龄化.《中国人口科学》, 1995年(2).

[13] 乔晓春, 陈卫明. 中国人口老龄化: 世纪末的回顾与展望.《人口研究》, 1999年11月..

[14] 杜鹏. 北京市人口老龄化发展趋势及其社会经济影响. 人口与经济, 1999年（1）.

[15] 杜鹏. 中国人口老龄化对经济可持续发展影响的分析, 市场与人口分析, 2000年3月(2).

[16] 穆光宗. 还原马尔萨斯和马寅初人口思想的历史价值. 人口与发展, 2010年(3)

[17] 张传敬. 人口结构变化对国际收支结构的影响: 理论与实证检验[D]. ft东大学博士学位论文2006.

[18] 朱秋莲. 建国以来党的人口生育政策变迁研究[D]. 湖南师范大学博士学位论文2006.

[19] 游允中. 生育和经济社会的协调发展. 人口与发展, 2009

[20] 邬沧萍. 应对人口老龄化的多学科视野. 首届中国老年学家前沿论坛, 2015

[21] 杨雪. 我国人口老龄化对经济社会的宏观和微观影响研究. 人口学刊, 2011

[22] 宋健. 再论"四二一"结构: 定义与研究方法. 人口学刊, 2010

[23] 童琳琳. 上海人口老龄化与老年人力资源开发研究[D]. 复旦大学硕士学位论文, 2008

[24] 史薇. 金砖国家人口老龄化的比较研究. 老龄科学研究, 2013

[25] 徐芳. 社会转型下开展家庭社会工作的必要性. 广东青年干部学院学报, 2014

[26] 卢元镇. 社会体育学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2002

[27] 乔宇. 论广场舞对城市女性身心健康的影响. 体育时空, 2013

[28] 魏亚妮. 四川省全民健身供给现状与对策研究. 成都体育学院学报, 2010年(1)

[29] 李晓红. 美国老年人体育活动管窥. 沈阳体育学院学报, 2013

[30] 刘进. 太原市老年人参与体育锻炼的调查与分析. 辽宁体育科技, 2012

[31] 孙月霞. 中国人口老龄化背景下老年体育价值观与管理体制的研究. [D]. 北京体育大学博士学位论文, 2007

[32] 陈治华. 对北京市城区活动点老年人参与体育活动的研究. 北京体育大学博士学位论文, 2007

[33] 谢远江. 南宁市社会体育指导员的现状调查与对策研究. 大众科技, 2013

# 附件一

尊敬的女士、先生：您好！

我是天津体育学院2013级社会体育指导专业的研究生，我的论文题目是

《人口年龄结构变迁视角下，“广场舞现象”与中老年人健康需求关系研究》，需对天津市河西区中老年人的健康状况和广场舞的开展情况做一个调查研究。尝试揭示“广场舞现象”与“中老年人健康需求”这两个研究变量之间的内在关系。需要对您的健康状况和参与广场舞的情况做一个详细的了解，因此设计了这份问卷。希望得到您真诚的帮助，您的意见对本研究具有重要的意义，恳请您根据自身的实际情况回答，本问卷内容只做研究用，不会对您的家庭和生活造成不良影响。衷心感谢您的合作与支持。

注：调查对象必须是45岁及45岁以上的中老年人。

**一、您的身体健康情况：**

**A1.总体上，您觉得自己的身体状况如何：**

□1、很好□2、较好□3、一般□4、较差□5、很差

**A2.您每年都会去医院做常规体检吗：**

□1、会□2、不会

**A3.今年您去医院就诊过吗，如果有，就诊过几次：**

□1、没去过□2、1-2次□3、3-4次□4、5-6次□5、6次以上

**A4.您有没有得以下慢性病：（多选题）**

□1、糖尿病□2、冠心病□3、高血压、高血脂□4、慢阻肺

□5、眼部疾病□6、其他□7、以上都没有

**A5．您享有社会医疗保险、公费医疗或合作医疗吗：（如果有，请跳答第A7题）**

□1、是□2、否

**A6.如果没有社会医疗保险、公费医疗或合作医疗，您会为日常的医疗支出而感到有压力吗：**

□1、有□2、没有

**A7．您现在最大的愿望是：（按重要程度排序）**

1、有一个健康的身体2、吃的更好些3、住的更好些

4、家庭和睦美满5、增加收入6、文娱生活更丰富

7、充实自己老有所为8、其他

**顺序为 二、您参与广场舞的情况：**

**B1.您每周参加广场舞的次数：**

□1、1--2次□2、3--4次□3、5次或5次以上

**B2.您平均每次参加广场舞的时间：**

□1、30分钟以内□2、31--60分钟□3、61--90分钟□4、91分钟以上

**B3.您喜欢什么样的音乐节奏：**

□1、慢节奏□2、中等节奏□3、中等偏快□4、快节奏

**B4.您每次跳完广场舞的身体感觉是：**

□1、出大汗□2、中等出汗□3、微微出汗□4、全身发热□5、没感觉

**B5.您平时参加广场舞是为了：**

□1、强身健体，增强身体活动能力□2、减轻体重□3、保持体态

□5、防病治病，减少医疗支出□4、增加人际交往□6、消除疲劳

□7、其他

**B6.跳广场舞之前，您的精力（身体机能）、身体感觉情况如何（在相应选项出打**

**√）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 非常好 | 较好 | 一般 | 较差 | 很差 |
| 食欲 |  |  |  |  |  |
| 睡眠 |  |  |  |  |  |
| 行动能力 |  |  |  |  |  |
| 免疫力 |  |  |  |  |  |
| 记忆力 |  |  |  |  |  |

**B7.跳广场舞之前，您的身体形态情况如何：**

□1、肥胖型□2、瘦小型□3、强壮型□4、正常□5、其他

**B8.跳广场舞之前，您是否具有以下心里感受：（如有，则在相应框格里打√，没有，则回答下一题）**

|  |  |
| --- | --- |
| 觉得生活单调、枯燥 | 有逐渐衰老的感觉 |
| 常有无所事事之感 | 畏惧因病而导致残疾或死亡 |
| 经常感到孤独 | 其它担忧 |

**B9.通过跳广场舞，您的身体发生了哪些变化：（在相应选项出打√）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 非常同意 | 较同意 | 一般 | 不太同意 | 不同意 |
| 精力更充沛了 |  |  |  |  |  |
| 睡眠质量提高了 |  |  |  |  |  |
| 食欲增强了 |  |  |  |  |  |
| 身体疾病有所好转 |  |  |  |  |  |
| 免疫力增强 |  |  |  |  |  |
| 形体改善了 |  |  |  |  |  |

**B10.通过跳广场舞，您的心理和社会适应方面发生哪些变化：（在相应选项出打**

**√）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 非常同意 | 较同意 | 一般 | 不太同意 | 不同意 |
| 心情变得愉悦了 |  |  |  |  |  |
| 生活内容丰富了 |  |  |  |  |  |
| 变得更自信了 |  |  |  |  |  |
| 人际交往能力提高了 |  |  |  |  |  |
| 体会到成就感 |  |  |  |  |  |

**B11.您认为广场舞相对于其它运动项目有哪些优势：（其它项目包括扇子舞、太极拳、暴走、球类运动等）**

□1、广场舞的舞步多元，风格各异，简单易学、易于推广

□2、广场舞的舞曲难易程度多层次化，可供练习者灵活选择

□3、广场舞的手臂动作可以二度创编，能满足不同练习者的个性需求

□4、广场舞场地条件要求不高，易于普及开展

□5、广场舞是新兴的体闲体育项目，发展前景良好

□6、其他

**B12.你希望得到有专业舞蹈技能的指导者的指导吗：**

□1、非常希望□2、希望□3、一般□4、不太希望□5、不希望

**B13.您跳广场舞时，是否有健身指导员进行指导：**

□1、有□2、没有

**B14.如果有他们是：**

□1、专业体育指导员□2、业余体育指导员□3、离退休人员

□4、体育爱好者□5、体育教师

**B15.因为跳广场舞，是否被周围居民投诉过：**

□1、是□2、否

**B16.如果被周围居民投诉过，原因主要集中在以下哪些方面？**

□1、干扰行人的正常通行□2、噪音太大

□3、挤占其他人利用公共资源的权利□4、缺乏管理和规范

**B17.您觉得采取哪些措施可以有效地减少投诉问题？（多选）**

□1、换成较为舒缓的音乐□2、选择较为宽阔的场地□3、减少频率

□4、改变时间段□5、降低噪音□6、通过政府协调

□7、远离居民区等人员集中区域

**B18.除了广场舞以外，您还对什么项目感兴趣：**

□1、扇子舞、交谊舞等有音乐伴奏的舞蹈项目□2、暴走□3、球类运动

□4、太极拳、太极剑武术类健身项目□5、其它 三、您的基本情况

**C1.您的性别：**

□1、男□2、女

**C2.您的年龄：**

□1、45--49岁□2、50--54岁□3、55--59 岁

□4、60—64岁□5、65—69岁□6、70岁以上

**C3.您的文化程度：**

□1、未上过学□2、小学（含私塾）□3、初中

□4、高中（含中专或技校）□5、大专□6、本科及以上

**C4.您目前的月收入：**

□1、500元以下□2、501--1000元□3、1001--2000 元

□4、2001--3000元□5、3001--4000元□6、4001--5000 元

□7、5001元以上

**C5.您主要的经济来源是：**

□1、个人劳动收入□2、退休金□3、配偶收入□4、子女供养

□5、亲友资助□6、社会救助□7、其他

**C6.您的家庭结构类型是：**

□1.核心家庭结构（仅有您夫妻2人或您夫妻2人和未婚子女组成的家庭）

□2.421家庭（独生子女结婚后，包括您在内的4个父母长辈和1个小孩）

□3.联合家庭（您夫妻2人和您2对以上已婚子女组成的家庭）

□4.单亲家庭

致 **谢**

时光荏苒，转眼之间两年的学习生活已经接近尾声，回首在校园的学习时光，心中倍感充实与满足。

首先，感谢我的导师X老师在学习上、生活上对我的关怀与照顾。从研究方向的确定、文献资料的收集、论文的选题、直至如今论文的完成，X老师倾注了大量的心血，为我提供了很多新的思路与建议，在我迷惘不前之时，为我答疑解惑。X老师严谨细致、精益求精的治学态度与作风，是我学习的榜样，让我终身受益。临近毕业之际，向X老师表示崇高的敬意与由衷的感谢。

感谢在我论文撰写期间接受访谈的各位专家，感谢他们在百忙之中抽出时间帮助我解决论文撰写中需要理解分析的问题，为我论文的写作提供新的思路与支持。

感谢同窗好友们两年以来对我的包容与理解，正是由于她们的帮助与陪伴，我的研究生生活才会充满回忆与乐趣。

感谢我的父母，感谢他们一直以来对我的鼓励与付出。最后感谢参与我的论文答辩的所有专家和同学们。