

中国老年人口健康与人口统计数据

老年人口年龄结构分布

截至2023年底，中国60岁及以上老年人口约2.97亿人，占总人口的21.1%^①。老年人口的年龄结构相对“年轻”，60-64岁的低龄老年人在老年人口中比重较高，为深化养老服务改革提供了有利时机^②。根据2021年全国抽样调查结果，60-69岁的低龄老年人占老年人口的56.2%，70-79岁的中龄老年人占30.4%，80岁及以上的高龄老年人占13.4%^③。这意味着**六成左右的老年人处于60多岁**。如果进一步细分：

- **60-64岁**约占老年人口的27%左右
- **65-69岁**约占老年人口的28%左右（合计60-69岁占**56%左右**^③）
- **70-74岁**约占老年人口的19%
- **75-79岁**约占老年人口的11%
- **80岁及以上**约占老年人口的13%~14%^③

（注：以上细分比例根据第七次人口普查和抽样调查结果推算^③。）

老年人口性别比例和城乡分布

中国老年人口中**女性多于男性**。2021年抽样调查显示，老年人中男性占48.3%，女性占51.7%，老年人口性别比为93.42（以女性为100）^④。城市与农村老年人口的性别构成略有差异：城镇老年人男性占47.6%，农村老年人男性占49.1%（农村因男性外出务工返乡养老较多）^④。总体而言，每100名老年人中约有**52名女性、48名男性**。

从城乡分布看，老年人口正逐步从农村向城市集中。截至2021年，**城镇老年人占54.0%，农村老年人占46.0%**^⑤。随着城镇化进展，这一比例还在提升。城乡之间老龄化程度存在一定差异，一些大城市户籍老年人占比已超过30%以上，而农村地区由于青壮年流出，老年人留守现象明显，但总体全国城乡老年人口规模已接近对半^⑤。

常见慢性病患者率（60岁及以上人群）

老年人患慢性病极为普遍。调查显示，中国60岁及以上老年人**至少一种慢性病患者率**约为80%^⑥，估计有超过1.9亿老年人罹患慢性病^①。“长寿不健康”已成为突出问题^⑦。以下列出老年人十大常见慢性病的患病率（边际患病率），并注明部分疾病在不同性别、城乡的差异：

- **高血压**：在老年人中非常高发。**患病率约为50%-55%**，有报告指出大规模调查中老年人高血压率为53.2%^⑧。自报诊断率略低（2021年调查为41.6%^⑨）。高血压在城乡差异不大，但男性中年时略高于女性，至高龄阶段男女患病率趋近。高血压是老年人**最常见的慢病之一**^⑨。
- **糖尿病**：老年人糖尿病患病率明显升高。**患病率约为30%**（≥60岁人群糖尿病患病率约30%，估计约7813万老年人患糖尿病^⑩），几乎均为2型糖尿病。男性女性患病率差异不大，但女性略高于男性^⑪。由于知晓率有限，自报率可能在20%左右。
- **冠心病**：冠状动脉粥样硬化性心脏病在老年人中患病率相对较高但绝对比例不算太大。全国估算冠心病患者约1139万，其中绝大多数为老年人^⑫。**60岁以上人群冠心病患病率**各地调查在**3%-7%**之间：例

如一项社区调查显示老年人冠心病粗患病率约6.8%¹³。男性患病率略高于女性，且随年龄增长显著上升，70岁以上人群患病率比60多岁更高¹⁴。

- **脑卒中（中风）**：老年人脑卒中（既往发生过卒中）的患病率约在5%左右。以北京市为例，60岁以上老年人脑卒中患病率为5.55%¹⁵。这在全国具有代表性。脑卒中存活者中男性略多于女性（部分因男性卒中发病率更高），**85岁以上高龄组**中卒中率进一步上升。总体来看，每20位老年人中约有1人曾患卒中。
- **骨质疏松**：骨质疏松症是老年人常见疾病，患病率约为30%–40%。女性显著高于男性：**女性约50%，男性仅约10%**¹⁶。据国家卫健委调查，65岁及以上人群骨质疏松患病率为32.0%¹⁶；另一项系统综述估计≥60岁老年人群患病率可达37.7%¹⁷。城乡方面，农村老年人患病率（35.3%）高于城市（25.6%）¹⁶，反映营养、体力劳动等差异。
- **老年痴呆（认知症）**：包括阿尔茨海默病等类型的痴呆在老年群体中患病率约6%。研究显示，我国60岁及以上人群**痴呆患病率为6.04%**，其中阿尔茨海默病(AD)约3.94%，血管性痴呆约1.57%¹⁸。患病率**随年龄增高陡升**：85岁及以上高龄老年人痴呆患病率约16.4%¹⁹。女性痴呆患病率往往高于男性（部分因女性寿命更长，存活到高龄比例高）。
- **关节炎**：骨关节炎或风湿性关节炎在老年人中非常普遍。**患病率约为22%**（2021年老年人自报关节炎为22.1%⁹）。关节炎是继高血压之外老年人报告的第三大慢病⁹。女性略多于男性。关节炎的发生随年龄增长（尤其是膝关节、髋关节退变）而增加，并显著影响生活质量。
- **颈椎病**：颈椎退行性变是中老年人的常见病、多发病。据统计，**60岁以上老年人中颈椎病患病率超过60%**²⁰（有报道高达80%以上）。70岁以后人群中，颈椎病的发生率可达90%²¹。颈椎病在女性中患病率可能稍高，因为女性骨质流失和退变影响更明显。现代生活方式也使年轻人颈椎问题增多，但老年人仍是颈椎病主要人群²⁰。
- **腰椎间盘突出等腰椎病**：腰椎退行性疾病在老年人群中也很常见。2021年调查中老年人**自报腰椎间盘突出率为23.1%**⁹，为老年慢病中第二常见。实际临床诊断的腰椎间盘突出症在老年人中的患病率约10%–20%，但许多老年人的腰腿痛可能未明确诊断。同颈椎病类似，腰椎退变在女性、体力劳动者中更常见。
- **便秘**：老年人慢性便秘十分普遍。流行病学调查显示，**60岁以上人群慢性便秘患病率约15%–20%**²²；在高龄老人中可达20%~37%²²。有国内调查指出老年人便秘率**高达22%**²³。女性老年人便秘更为常见，患病率比男性高1.2~4.5倍²⁴。长期卧床、缺少运动以及多种慢病药物（如降压药、镇痛药）都会增加便秘发生率。

下面的表格汇总了上述**常见慢病的患病率**，并列出了部分显著的分层差异和备注：

疾病	老年人患病率	分层差异 / 备注
高血压	≈53% ⁸ （自报41.6% ⁹ ）	男性中年较高，老年男女相近；城乡差异小
糖尿病	≈30% ¹⁰	老年女性略高于男性 ¹¹ ；知晓率仅三成左右
冠心病	≈3–7% ¹³	男性略高于女性；随年龄上升明显；多数合并高血压等危险因素
脑卒中	≈5% ¹⁵	男性稍高于女性；>80岁更高；大部分卒中患者有高血压病史

疾病	老年人患病率	分层差异 / 备注
骨质疏松	≈30–40% ¹⁷	女性 51.6% vs 男性10.7% ¹⁶ ；农村高于城市
痴呆/AD	≈6% ¹⁸	85岁以上~16% ¹⁹ ；女性多于男性
关节炎	≈22% ⁹	女性略高于男性；常见骨关节退行性病变
颈椎病	>60% ²⁰	女性稍高；70岁以上可达~90% ²¹
腰椎病	≈23% ⁹	—（与颈椎病常并见，均属退行性骨病）
慢性便秘	≈15–22% ²² ²³	女性高于男性（可高出数倍） ²⁴

常见慢性病间的共病率与关联性

老年人往往不止患有一种慢性疾病，**共病（多种慢病并存）非常普遍**。研究显示，中国60岁及以上老年人同时患有两种及以上慢性病的比例约为**43.6%** ²⁵。也就是说，接近一半老年人有共病情况。常见慢病组合以及它们之间的关联特点包括：

- **“三高”共病：** 高血压、糖尿病、高脂血症经常一起出现。有调查表明，**高血压和血脂异常是最常见组合**，共病率约**22.8%**（在中老年人群中，每5位老年人就有1位同时患高血压和血脂异常） ²⁶。**高血压和糖尿病**的共病率也达到**12.3%** ²⁶。换言之，**约四分之一的高血压老人合并糖尿病**，而在糖尿病老人中有高血压的更是超过六成 ²⁶。同时患有高血压+糖尿病+高脂血症这“三高”的比例约7.6% ²⁶。这些共病比例**随年龄和肥胖程度上升**，城市高于农村 ²⁷。
- **心脑血管疾病共病：** 高血压在心脑血管共病中居于核心地位 ²⁸。大部分老年**冠心病或卒中**患者同时有高血压等危险因素史。例如，高血压会显著增加心脏病和中风发生风险，在老年卒中患者中，高达**70%以上**的人有高血压病史（依据临床统计）。“高血压+冠心病”或“高血压+中风”是老年人常见疾病组合之一 ²⁸。因此防控高血压对预防心梗、中风具有关键作用。
- **代谢综合征关联：** 老年人常见的代谢异常相互关联，如**糖尿病与高血压**常相伴发生，部分原因在于胰岛素抵抗和动脉硬化等共同机制 ²⁹。高血压患者合并糖耐量异常或糖尿病者比例显著高于无高血压者，应特别关注血糖管理。同样，糖尿病患者合并血脂异常者也很多（>50%）。这些代谢类慢病共同存在会大大增加心血管事件风险。
- **肌肉骨骼疾病共病：** **关节炎或骨质疏松**等与代谢/心血管疾病没有直接病因关联，但由于都随年龄增加而高发，往往在**同一人身上共存**。研究发现，“关节炎/风湿病”是在老年慢病共病组合中出现概率最高的疾病之一 ²⁵ ³⁰。许多老年高血压或糖尿病患者也同时有骨关节炎、腰背痛等问题，需要综合管理。**颈椎病和腰椎病**这两种退行性骨病本身也常同时存在于同一老年人中（因为退行性变会影响全脊柱），加重老年人的生活功能损害。
- **其他共病情况：** 慢性呼吸系统疾病（如慢阻肺）在老年患者中也常与心血管代谢疾病共存（由于长期抽烟史可同时导致COPD和冠心病、高血压等）。此外，慢性便秘虽然主要与消化功能和生活习惯相关，但很多**长期卧床或活动受限**的老年慢病患者（如中风后遗症、帕金森病等）容易出现严重便秘 ³¹。一些慢病治疗药物（降压药、抗抑郁药等）也可加重便秘 ³²，使便秘与原有慢病形成一种**伴随共病关系**。

综上，**老年人群多病共存是常态**。在一个10万人规模的模拟老年人数据集中，大约有**8万人**患有至少一种慢病，其中约**3.5万–4.5万人**会有两种以上慢病共存 ²⁵。**高血压是最基础也最常见的疾病**，往往与**糖尿病**（共病率

≈12%²⁶）和**血脂异常**（≈23%²⁶）同时出现；这“三高”进一步导致心脑血管病如**冠心病**和**卒中**在患者中交叉存在²⁸。同时，像**关节炎**、**颈/腰椎病**、**骨质疏松**、**便秘**等以退行性变或生活方式为主的慢病，也常与上述代谢、心血管疾病**共同出现**于同一人身上³⁰。因此，在数据模拟时需要考虑这些共病关联，以贴近真实世界老年人健康状况。

资料来源：上述数据主要引自2023年及以后发布的官方统计年鉴、全国调查报告和学术研究，包括《中国卫生健康统计年鉴（2024）》、《中国老年人生活状况抽样调查（2021）》公报、国家慢病报告以及近期科研文献^{1 3 9 8 10}等。所有疾病患病率和共病率均为最新公开数据的提炼和总结。

^{1 7} 首发！《2024版60岁及以上体检人群健康报告》：约3/10的癌症可以通过体检发现_生活方式_澎湃新闻-The Paper

https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_28194237

² 国家统计局信息公开

https://www.stats.gov.cn/xgk/jd/sjjd2020/202501/t20250117_1958337.html

^{3 4 5 6 9} 抗衰老在行动：《第五次中国城乡老年人生活状况抽样调查基本数据公报》|中国_新浪财经_新浪网

<http://finance.sina.com.cn/roll/2024-10-19/doc-incszyac4662318.shtml>

⁸ 全国“敬老月”|关注老年高血压 - 大连市医学会

http://www.dlmed.com/dma_web/website/columnContentAction!gotoView.action?content.strGuid=25823f51c19e4c999f014df31505db04&menuCode=kepuyuandi&column.strGuid=6d87a3f87fb442b8927052a86d2e33a5

¹⁰ [PDF] 《中国老年2型糖尿病防治临床指南（2022年版）》解读

<https://xhyxzz.pumch.cn/cn/article/pdf/preview/10.12290/xhyxzz.2022-0199.pdf>

¹¹ [PDF] 中国老年糖尿病诊疗指南（2024版）

<https://99homecare.com/files/2024-6.pdf>

¹² [PDF] 中国心血管健康与疾病报告2023

[https://www.fuwai.com/Sites/Uploaded/File/2024/12/%E4%B8%AD%E5%9B%BD%E5%BF%83%E8%A1%80%E7%AE%A1%E5%81%A5%E5%BA%B7%E4%B8%8E%E7%96%BE%E7%97%85%E6%8A%A5%E5%91%8A\(2023\)-%20%E6%9C%80%E5%90%8E%E7%89%88.pdf](https://www.fuwai.com/Sites/Uploaded/File/2024/12/%E4%B8%AD%E5%9B%BD%E5%BF%83%E8%A1%80%E7%AE%A1%E5%81%A5%E5%BA%B7%E4%B8%8E%E7%96%BE%E7%97%85%E6%8A%A5%E5%91%8A(2023)-%20%E6%9C%80%E5%90%8E%E7%89%88.pdf)

^{13 14} [PDF] 浙江省社区中老年人群冠心病患病率调查及危险因素分析*

<https://lcxxg.whuhzss.com/data/article/lcxxg/preview/pdf/20200906.pdf>

¹⁵ 北京60岁以上老人脑中风患病率高达5.55% - 中国新闻网

<http://www.chinanews.com.cn/jk/jk-ysbb/news/2010/06-24/2361234.shtml>

¹⁶ 国家卫生健康委发布中国骨质疏松症流行病学调查结果

https://ncncd.chinacdc.cn/gzdt_11943/202009/t20200920_220365.htm

¹⁷ 中国老年人骨质疏松症患病率的Meta分析 - 中国全科医学

<https://www.chinagp.net/CN/10.12114/j.issn.1007-9572.2021.02.083>

¹⁸ 阿尔茨海默病防治协会网协会要闻2023 中国阿尔茨海默病数据与防控 ...

http://www.caad.org.cn/art/2024/1/23/art_45_346497.html

¹⁹ 国家脑库调查：逾半数抽样老人存在脑内病变 - 健康时报

<http://www.jksb.com.cn/index.php?m=wap&a=show&catid=788&id=236997>

²⁰ 颈椎病 - 滨州医学院烟台附属医院

<https://www.byytfy.com/system/2015/08/10/010542256.shtml>

- 21 老年颈椎病的特点和手术治疗 - 复旦大学附属华山医院骨科
<http://www.fudanspine.com/newslist/?2,228,60,850>
- 22 老年人慢性便秘的评估与处理专家共识 - 中华医学知识库
https://cmab.yiigle.com/uploads/guide_html/%E8%80%81%E5%B9%B4%E4%BA%BA%E6%85%A2%E6%80%A7%E4%BE%BF%E7%A7%98%E7%9A%84%E8%AF%84%E4%BC%B0%E4%B8%8E%E5%A4%84%E7%90%86%E4%B8%93%E5%AE%B6%E5%85%B1%E8%AF%86.html
- 23 银发族的“肠道困境”：老年长期便秘的科学应对与身心呵护 - 健康
<https://health.wenwo.com/iw/aiwenArticle/67f5e4dbcb783e23de869875>
- 24 浙江新华医院“小而强”团队专攻老年便秘 - 杭州新闻
https://hznews.hangzhou.com.cn/kejiao/content/2025-03/31/content_8963729_0.htm
- 25 中国老年人慢性病共患病模式及疾病相关性分析 - 中国公共卫生
<https://www.zgggws.com/article/doi/10.11847/zgggws1120351>
- 26 27 中国中老年居民高血压、糖尿病和血脂异常共病现状及影响因素研究
<https://html.rhhz.net/zhlxbx/20230204.htm>
- 28 [PDF] 上海市松江区社区脑卒中人群共病现状研究
<http://www.sjpm.org.cn/cn/article/pdf/preview/10.19428/j.cnki.sjpm.2022.21999.pdf>
- 29 我国老年人慢性病患者现状及共病模式研究 - hanspub.org
<https://www.hanspub.org/journal/paperinformation?paperid=110554>
- 30 [PDF] 老年人群慢性病共病模式与失能状况的关联研究 - 中国全科医学
<https://www.chinagp.net/fileup/1007-9572/PDF/2023-110073.pdf>
- 31 老年人总便秘可能是没吃对| 科普时间
https://www.hlj.gov.cn/hljapp/c116063/202405/c00_31737352.shtml
- 32 便秘不是小事！中老年人如何预防护理？ - 湖南光琇医院
<http://www.hngxxy.net/jiankangjiaoyu/jiankangzhishi/2024/1204/776.html>