

老人适度劳动更长寿

受访专家

□中国人民大学老年学研究所教授 唐丹

□北京老年医院老年医学科主任医师 王媛

生命时报记者 田雨汀

晚年不是人生的“退场阶段”，而是通过主动参与持续创造价值的全新时期，“适度劳动”正是开启健康与价值的一把钥匙。

劳动有益晚年身心

中国健康与养老追踪调查数据显示，老年人参与劳动对认知功能有显著改善作用，且不论是农业劳动还是非农业劳动，尤其对70岁及以上中高龄老人，保护效应更突出。前不久，一项基于2014~2018年“中国老年健康与长寿追踪调查”数据，对2797名65岁及以上老年人展开的4年随访研究，印证了家务劳动对健康的价值。研究中，家务劳动参与度越低的老年人，认知受损风险越高。与“几乎每天做家务”的老年人相比，“偶尔做”的人认知障碍风险明显升高，“从不做”的人风险几乎翻倍。

在老年学领域，包括家务在内的各类劳动，都属于“生产性社会参与”。中国人民大学老年学研究所教授唐丹表示，无论是承担家务，还是参与农业劳作、社区服务等劳动，都能让老年人在家庭或社会中持续创造价值，进而收获强烈的意义感和被需要感。

北京老年医院老年医学科主任医师王媛也强调，除了叠衣服、拖地等家务事外，像打理菜园、社区志愿服务等轻体力劳动，和维持日常生活能力直接挂钩。这些劳动中的简单动作，能调动全身肌肉；而且，当老年人看到自己的劳动成果，比如整洁的环境、有序的社区秩序时，更能强化自我认同感，实现身心的双重治愈。

不过，随着年龄增长，老年人的劳动参与率呈现出明显下降。在65~74岁人群中，大多数老年人几乎每天做家务，但到了75~84岁，参与率开始下降，85岁以上高龄老人从不做家务的比例最高，也是认知功能受损发生率最高的人群。这恰恰表明，年龄越大，反而越需要重视并坚持适度劳动。



三类人从中获益最大

医学界公认“动起来就有益”的观念，对高龄、女性、社交较少的三类老年人尤其有益，他们从适度劳动中收获的健康好处更突出。

简单劳动稳身心。高龄老人大多患有一种或多种慢病，日常活动量偏低，容易出现肌力衰退、活动能力下降等问题，认知储备随之减少，造成记忆力减退、反应变慢等认知衰退，但强度较大的运动易引发损伤，完全静养又加速退化。

对他们而言，轻度至中度的日常劳动门槛低、风险小，恰好能精准适配身体状况。比如，整理房间、扫地擦桌、修剪花草这类看似简单的活动，实际上是“身体+大脑”的联动，四肢肌肉负责完成动作，大脑负责注意力分配、顺序记忆和空间判断等，在“轻松”状态下就可收获劳动价值。同理，长期久坐人群若能主动增加日常活动，健康状态也会有很大提升。

规律运动补劣势。研究显示，女性每周进行约140分钟中高强度运动，所获得的健康效果等同于男性每周运动300分钟。

值得关注的是，女性往往承担了更多家庭照护责任，身体已适应一定劳动强度，老年男性若能主动提高家务劳动的参与比例，其身心改善效果反而比女性更明显。

活动适配增收益。社交互

动加上脑力活动，堪称大脑“微锻炼”。社交活动较少的老年人易陷入孤独感，直接加速认知衰退；同时，他们的日常活动通常偏少，身体机能也随之下降。

对他们而言，适度劳动兼顾“身体锻炼”和“心理满足”。如果是因退休“被迫”缩小社交圈的外向型老人，可参与广场舞、集体健步走、公园下棋等户外活动，在社交互动中激活大脑；内向型老年人可选择打太极拳、练书法、种盆栽等安静活动，锻炼专注力与手脑协调能力。而且过程中，老年人可获得“我还能做事”“我仍有价值”的自我效能感，这可能是社交丰富老年人难以获得的额外收益。

组合劳动让老人动起来

11月，西安科技大学研发团队发表一项针对1.8万名60岁及以上人群的研究，得出了一个核心结论——多样化的劳动组合可显著改善老年人的身心健康。结合居住环境、体力基础和社交偏好，不同老年人有不同劳动组合。

体力一般：非农业+休闲。这种轻量活动组合适合居住在城镇、体力条件一般的老年人。无需勉强参与高强度活动，这类老人可每周参与1~2次社区值守、协助物业或居委会做登记、在社区便民服务点轮值等轻量事务；或是在家做些照看孙辈、整理收纳等力所能及的家务。在此基础上，搭配每周2~3次的

棋牌活动，比如到社区活动室下象棋，既不用耗费过多体力，又能在动脑闲聊中稳定情绪。

精力充沛：非农业+社交+休闲。这种多元组合适合健康状况较好、社交意愿较强的低龄老年人。他们的精力相对充沛，可以半天为单位安排活动，比如，上午参与城市志愿服务、手工制作等轻体力活动；下午约老友喝茶叙旧、到邻居家串门，保持高频次社交；还有余力的话，可将老年大学课程、兴趣培训纳入日常，实现劳动、社交、休闲三重获益，打破退休后的单调感。

四季常忙碌：农业+社交。居住在农村地区、仍在打理农活的老年人，即使在非农忙季节，日常也可能需打理菜园、养护家禽、修剪果树等，长年都在活动筋骨。但劳动之余，建议保持常态化社交，饭后到邻居家坐坐、和同村人聊聊农事家常等。这种接地气的组合，既贴合生活习惯，又能实现身体动起来、心里不孤单。

王媛特别提醒，老年人参与任何活动，自愿安全、量力而行是首要原则，冠心病、心功能不全、严重高血压患者需避开中高强度体力劳动；关节疾病、腰椎问题较重的老年人，不宜长时间负重、下蹲或反复弯腰。活动过程中，一旦出现胸闷胸痛、明显气短、头晕乏力、关节疼痛加重，或是劳动后长时间难以恢复的情况，应立即停止并休息，必要时及时就医。

文、图来源：生命时报