

中老年体医融合健康促进方案研究 ——以广场舞为载体的慢病管理研究分析

刘胜, 欧阳心茹*, 黄勋火

广州应用科技学院体育科技学院, 广东 肇庆

摘要: 为探讨体医融合模式下广场舞运动对中老年慢性病人群的健康促进效果, 研究从现状调查与干预验证两维度展开系统分析, 采用问卷调查与体质监测相结合的横断面调查法, 对社区40名中老年人开展慢病现状调研; 从中筛选20名50-75岁轻度高血压或糖尿病患者, 随机分为实验组与对照组各10名, 对照组仅维持常规药物治疗及原有生活方式, 实验组在此基础上实施为期8周的分层级、精准化体医融合广场舞干预方案。结果显示, 社区中老年慢病患病率居高不下, 尽管广场舞参与度较高, 但因缺乏科学化指导, 运动负荷与慢病控制的关联性较弱; 干预后, 实验组收缩压、舒张压、空腹血糖、糖化血红蛋白及血脂等生理指标均显著优于对照组 ($P < 0.05$), BMI指数与体脂率得到显著优化, 平衡能力、耐力等运动能力指标亦有明显提升, 且SF-36健康调查简表评分(生活质量)及社会参与度均显著高于对照组 ($P < 0.01$), 通过广场舞载体显著改善中老年慢病患者的身心健康水平, 是社区开展慢病健康促进的有效路径。

关键词: 体医融合; 中老年人; 广场舞; 慢病管理; 健康促进

Integrated Exercise–Medicine Health Promotion Program for Middle-Aged and Older Adults: An Analysis of Chronic Disease Management through Square Dance as an Intervention Modality

Sheng Liu, Xinru Ouyang*, Xunhuo Huang

College of Sports Science, Guangzhou College of Applied Science and Technology, Zhaoqing, Guangdong

Abstract: This study investigates the efficacy of square dance, as a community-based physical activity modality, within an integrated exercise-medicine framework for promoting health among middle-aged and older adults with chronic diseases. A two-pronged approach was adopted, combining cross-sectional assessment with interventional validation. Initially, a cross-sectional survey integrating questionnaires and physical fitness assessments was conducted among 40 middle-aged and older adults in a community setting. Subsequently, 20 participants aged 50–75 diagnosed with mild hypertension or type 2 diabetes were randomly assigned to either an experimental group ($n = 10$) or a control group ($n = 10$). The control group continued routine pharmacological treatment and habitual

第一作者: 刘胜, 男, 博士, E-mail: 2463689239@qq.com。

*通讯作者: 欧阳心茹, 女, 本科, E-mail: 3486002298@qq.com。

lifestyle practices, while the experimental group received an 8-week, tiered, and precision-tailored exercise-medicine integrated square dance intervention in addition to standard care. Findings revealed a persistently high prevalence of chronic conditions among community-dwelling middle-aged and older adults. Although participation in square dance was widespread, its health benefits were limited due to a lack of scientifically guided programming, resulting in weak associations between exercise intensity and chronic disease management. Post-intervention, the experimental group demonstrated significantly greater improvements than the control group ($P < 0.05$) in key physiological markers, including systolic and diastolic blood pressure, fasting blood glucose, glycated hemoglobin (HbA1c), and lipid profiles. Additionally, body mass index (BMI) and body fat percentage were markedly reduced, and functional capacities, such as balance and endurance, showed significant enhancement. Moreover, scores on the SF-36 Health Survey, self-reported quality of life, and social engagement levels, were substantially higher in the experimental group compared to the control group ($P < 0.01$). These results underscore that square dance, when operationalized within a structured exercise-medicine integration model, serves as an effective, scalable, and socially engaging strategy for improving both physical and mental health outcomes among middle-aged and older adults with chronic diseases, thereby offering a viable pathway for community-based chronic disease health promotion.

Keywords: exercise-medicine integration; middle-aged and older adults; square dance; chronic disease management; health promotion

1 引言

“体医融合”是健康管理核心概念，通过定制化运动处方、精准化健康指导实现疾病科学防控。广场舞以动作门槛低、节奏适配性强及社交属性突出的特质，成为中老年群体参与度最高的运动形式，为体医融合提供天然载体。我国深度老龄化下健康挑战凸显，数据显示，超1.8亿老年人罹患慢性病，高血压、糖尿病及心脑血管疾病占主导，此类疾病的“三高”特征既侵蚀老人生活质量，又加重家庭与社会医疗负担，探索低成本高效率的慢病管理模式迫在眉睫。《“健康中国2030”规划纲要》明确提出“加强体医融合和非医疗健康干预”，推动健康服务从“治病为中心”向“健康为中心”转型。体育锻炼的慢病防控价值及广场舞的群众基础已获共识，但实践瓶颈显著，社区广场舞多为自发组织，缺乏运动医学指导，运动

负荷与个体慢病状况脱节，强度不当既难达健康效果，又可能引发心血管风险或运动损伤，“练而不得法”问题突出。同时，传统药物治疗为主的模式已难以匹配中老年群体多元健康需求，体医融合与广场舞的结合虽具可行性，却缺乏精准分层的方案设计与实证支撑。理念与实践脱节的现状，既制约广场舞健康价值释放，又延缓社区慢病管理革新，长期或导致慢病人群陷入“运动无效-健康恶化-医疗依赖”的循环。研究立足社区慢病管理困境，通过实地调查厘清中老年人慢病现状与广场舞参与特征，实证评估其对患者生理指标、运动能力及生活质量的影响，为社区慢病管理提供理论与实践支撑。

2 研究对象与方法

研究以社区为单元，选取40名50-75岁原发性高血压或糖尿病稳定期患者为调研对象，基于个

人健康变量最终筛选20名实验受试者，随机分为实验组与对照组各10名，组间基线资料均衡可比（ $P>0.05$ ）。研究采用多方法设计，一是文献资料法：检索知网、万方数据库相关核心文献，构建理论框架；二是实验法：对照组维持原生活方式与药物治疗，每月1次社区慢病健康教育；实验组加用体医融合广场舞干预，方案由医体专业人员联合制定。干预为每周5次、每次60分钟中等强度运动，靶心率 $(220-\text{年龄}) \times (60\% \sim 70\%)$ ，结合RPE量表11-13级，分热身（10分钟）、佳木斯快乐舞步健身操（40分钟）、整理（10分钟）三阶段；三是数理统计法：采用SPSS26.0，计量资料以“均数±标准差”表示，组间比较采用t检验，测量指标含形态机能、血液生化及SF-36量表评分。

3 中老年广场舞人群慢病现状调查

为精准构建干预方案，研究以Z市县级老龄化社区为现场，结合社区卫生所健康档案选取50-75岁居民40名开展问卷调研。数据显示，社区中老年慢病患者率70%，高血压（45%）与糖尿病（17.5%）为主要病种。85%受访者有健康改善需求，但仅12%接受过专业运动指导。68%受访者每周参与广场舞 ≥ 3 次，但活动质量两极分化，40%参与者运动强度不足，20%则因快节奏舞蹈心率超标，深蹲、急转等动作增加健康风险。自发广场舞人群中“运动时长”与血压、血糖控制的相关系数仅0.18（ $P>0.05$ ），提示无序运动无法转化为慢病管理效益，亟需体医融合专业干预。

4 中老年体医融合健康促进方案结果分析

干预后，实验组与对照组差异显著。干预前两组指标无差异（ $P>0.05$ ），干预后实验组BMI由 $25.8 \pm 2.1 \text{ kg/m}^2$ 降至 $24.2 \pm 1.9 \text{ kg/m}^2$ ，腰臀比显著降低（ $P<0.05$ ），提示规律广场舞可减少腹部脂肪堆积。心血管机能方面，实验组收缩压、舒张压分别平均下降8.5mmHg、5.2mmHg，安静心

率减缓（ $P<0.05$ ）；对照组无改善，部分人血压波动，表明医务监控下的广场舞对心血管功能优化作用明确。血液生化指标中，实验组空腹血糖由 $7.8 \pm 1.2 \text{ mmol/L}$ 降至 $6.5 \pm 0.9 \text{ mmol/L}$ ，糖化血红蛋白由 $7.2\% \pm 0.8\%$ 降至 $6.4\% \pm 0.6\%$ （ $P<0.05$ ）；甘油三酯由干预前的 $2.1 \pm 0.4 \text{ mmol/L}$ 显著降至 $1.7 \pm 0.3 \text{ mmol/L}$ （降幅约19.0%，组内比较 $P<0.05$ ），而对照组干预前后（ $2.0 \pm 0.5 \text{ mmol/L}$ vs. $2.1 \pm 0.6 \text{ mmol/L}$ ）无显著变化（ $P>0.05$ ），组间差异有统计学意义（ $P<0.05$ ）。中等强度广场舞通过提升能量代谢、改善胰岛素敏感性调控糖脂，契合“运动即处方”理念。实验组SF-36量表“精力”“精神健康”等4维度得分显著提升（ $P<0.01$ ），对照组心理评分无改善甚至焦虑上升，实现中老年慢病人群“生理-心理”双向改善。

5 结语

社区中老年慢病高发，广场舞参与存在“不科学、负荷失衡”问题。研究证实，体医融合广场舞方案可降低血压血糖、优化体成分与运动机能，提升心理健康，为“运动是良医”提供实证。“精准运动处方+社区信息化服务”模式需构建保障体系，一是整合社区资源建体医服务站，形成“医生开方-指导员执行-数据反馈”闭环；二是培养医体人才，开发病种适配广场舞课程；三是穿戴设备建管理云平台，实现精准干预，引导中老年人科学健身，助力社区慢病管理。

参考文献

- [1]李雪莹,于晴,马桂峰,等.中老年2型糖尿病患者健康促进生活方式在健康素养与病耻感中介效应研究[J].公共卫生与预防医学,2024,35(03):28-31.
- [2]任冰鑫,刘生杰.广场舞对中老年妇女心理健康影响的实验研究[J].体育研究与教育,2022,37(06):45-49.
- [3]雷萍,申静,刘海东.大众健美操与广场舞对中老年平衡能力影响的对比研究[J].文体用品与科技,2022,(20):37-39.
- [4]王强,陈炜,闻剑飞.社区体医融合运动干预对中老年人心血管疾病危险因素聚集的影响[J].吉林体育学院学

报,2021,37(01):52-57. 中老年高血压与糖尿病患者的管理效果评估[D].重庆医科
[5]任庭苇.基于可穿戴设备的移动医疗慢病管理系统对社区 大学,2019.

