

音乐文化艺术活动在老龄化群体中的实践研究

罗琴琴

宝鸡文理学院, 中国·陕西 宝鸡 721013

摘要: 根据相关数据检测, 全球老龄化人口在持续加速: 2020-2030 年间, 60 岁以上人口将从 10 亿增加至 14 亿, 占比达全球总人口 1/6; 至 2050 年, 该群体将翻倍至 21 亿, 其中 80 岁以上高龄人口更将增加两倍至 4.26 亿。面对人口结构的剧烈变迁, 音乐作为非药物干预手段将成为重要解决方案。据相关研究表明, 音乐可以有效缓解老年人的抑郁焦虑等心理问题, 达到心理治疗的功效, 以此来增加老年人的社会参与度。本研究旨在探讨音乐活动对老龄化群体的影响以及在老龄化群体中的应用, 同时也为政策制定以及社会服务提供理论支撑。

关键词: 老龄化群体; 音乐活动; 音乐文化

Research on the Practice of Music Culture and Art Activities in the Aging Population

Luo Qinqin

Baoji University of Arts and Sciences, China Shaanxi Baoji 721013

Abstract: According to relevant data, the global aging population continues to accelerate: between 2020 and 2030, the number of people over 60 years old will increase from 1 billion to 1.4 billion, accounting for 1/6 of the world's total population, and by 2050, this group will double to 2.1 billion, of which the number of people over 80 years old will triple to 426 million. In the face of drastic demographic changes, music as a non-pharmacological intervention will become an important solution. According to relevant studies, music can effectively alleviate the psychological problems of the elderly, such as depression and anxiety, and achieve the effect of psychotherapy, so as to increase the social participation of the elderly. The purpose of this study is to explore the impact of music activities on the aging group and its application in the aging group, and to provide theoretical support for policy formulation and social services.

Keywords: Ageing population; Music activities; Music culture

1 老龄化局势概念及音乐文化及特性

1.1 老龄化局势及其概念

1.1.1 老龄化概念

老龄化是指一个国家或地区中 60 岁以上人口占总人口比例持续上升的结构性社会现象, 通常由生育率下降、人均预期寿命延长共同导致。根据联合国标准, 当 60 岁以上人口占比超过 10% 或 65 岁以上超过 70% 时, 即进入老龄化社会。

1.1.2 老龄化局势

我国人口老龄化呈现出规模大、速度快、区域分化显著的特征。截至目前为止, 我国 60 岁及以上的老年人口数量已达到高峰期, 占比 22%, 预计到 2035 年, 将会突破 4 亿, 占比 30%, 进入重度老龄化社会阶段; 预计到 2050 年, 老龄化人口将达到 5 亿以上, 出现历史新高。其中局势特征包含有:

(1) 规模与速度全球罕见。我国老年人口规模全球第一, 2024 年 60 岁以上人口是日本总人口的 2.5 倍, 且年均

新增老年人口超 1000 万。并且老龄化速度远超发达国家: 法国用 115 年完成老龄化率从 10% 到 20% 的跨越, 我国仅需 25 年 (2020-2045 年)。同时伴有高龄化加速: 80 岁以上人口已达 3750 万, 占老年人口 12%, 预计 2050 年增至 1.5 亿, 占比 20%。

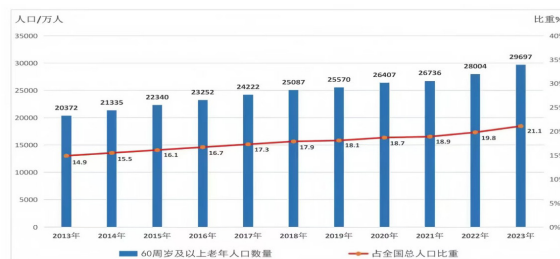


图1 2013年-2023年全国60周岁及以上老年人口数量及占全国总人口比重

(2) 区域分化与城乡失衡。省份差异: 江苏、辽宁等省份老龄化率超 24%, 而西藏、青海不足 10%。

城乡倒置: 农村老龄化率比城市高 6.9 个百分点, 江苏南通、泰州等农村地区已进入重度老龄化。

人口流动影响：青壮年向城市迁移导致农村留守老人占比达 38%，加剧养老资源紧张。

我国人口老龄化是现代化进程中必须跨越的“卡夫丁峡谷”。因此我国老龄化的以下三个特点：第一，我国人口老龄化规模大、速度快。世界卫生组织的报告指出，中国是世界人口老龄化速度最快的国家之一。60 岁及以上人口数量从 1953 年第一次全国人口普查的 4150 万增长到 2010 年第六次人口普查的 1.77 亿，增长了 4 倍，速度和规模都让人出乎意料。第二，高龄化显著。我国 80 岁以上人口在 2010 年到 2021 年期间增长了 1000 多万。第三，地区之间老龄化发展速度不均衡。我国东部明显比西部老龄化速度更快，程度更深，将是我们需要着重了解和改善的。

1.2 音乐文化及其特性

1.2.1 音乐文化的内容

音乐文化是人类文明的重要组成部分，是通过音乐表达、传承和塑造社会价值观、情感、历史记忆及集体认同的动态体系。其内容包含有：

（1）情感表达与精神寄托。音乐通过旋律、节奏等传递喜怒哀乐，成为个体情感宣泄与群体共鸣的载体。特定音乐类型（如宗教音乐、民谣）承载着特定的信仰、仪式与集体记忆。

（2）历史传承与时代记录。传统音乐保存历史脉络：蒙古族长调民歌被列入人类非物质文化遗产，记录游牧文明的迁徙历程；美国蓝调（Blues）源自黑奴劳动歌曲，反映种族压迫与抗争。现代音乐成为社会变迁的镜子：披头士（The Beatles）的音乐折射反战思潮，中国改革开放初期的流行歌曲（如《在希望的田野上》）展现社会转型的活力。

1.2.2 音乐文化的特性

音乐常作为一种听觉艺术来发挥自己的作用，它以自身的一种独特方式传递人们的思想感情与各种品质，是一种特有的“语言”。音乐可以作为一种中介来连接我们人与人之间的沟通，音乐是一种心灵的“交谈”，它可以让人们彼此之间进行调和，满足我们彼此之间的部分关系需求。音乐可以陶冶情操，让我们感受到生活的日益美好，让我们的人生更加幸福美好。同时，在我们的日常学习和工作的闲暇时间，我们依旧可以选择音乐，因为它是助力我们缓解压力的最好方式。此外，相信大家可能知道，不同的音乐具有不同的效果，比如说有些音乐是专门用来助眠，而有的音乐则可以作为一种社会的交流工具使用，甚至有的音乐还具有教育价值。包括医学方面也有涉猎，据调查

有相关医学研究表明，优质的音乐可以提高老年人的免疫力，还可以起到调节血流量以及活跃精神细胞的作用，它对一些特殊的疾病（如抑郁症、精神病等）具有一定的治疗效果。

2 老龄化社会面临的部分问题及相关政策

人口老龄化带来的沉重压力，对相关部门的养老规划能力提出了严峻考验。需要注意的是，养老不仅是要满足老年人最基本的生活需求，还要时刻关注老年人的心理状况，身体状况，要尽可能地完善相关体系，相关制度，相关设施等。养老未来的发展趋势，将是由基本的生活保障逐渐转向社会养老，由政府主导承担养老责任，真正做到让老年人放心。

2.1 老龄化社会面临的部分问题

2.1.1 养老机构基础设施不够完善：

尽管机构养老在整个养老体系中不占据主导地位，但是也不容小觑，毕竟高楼大厦都是需要小基石一点点的砌起来。社会在不断地进步，人口老龄化的速度也在同步剧增，人民群众对于养老需求将持续增强，因此需要增加现有的养老设施总量。

2.1.2 养老服务团队素质提升：

养老服务团队是整个养老服务体系的关键一环，因此对于相关人员的培训也需持续提升。就目前来看，我国现有的养老机构、床位以及相关从业人员都严重短缺，这将是我国养老服务行业发展的一大阻碍。

2.1.3 护理工资较低：

护理工资，护理服务的全面性以及忍耐性，需要专门的培训，护理的文化程度不高，以及一些地方的基本锻炼器械不够完善等。

2.2 老龄化社会所采取的应对政策

2.2.1 双管齐下，完善体系

就目前调查可知，我国现阶段养老是建立在居家养老的基础上，再增加了社区养老，包括最新的机构养老。各种养老方式的不断更新不断拓展，真正地做到了“老有所望”。居家养老是整个养老行业的基石，先在此基础上不断的创新、发展，扩充，后续有部分地区已加入卫生服务机构的建立，会根据不同老年人的身心发展状况不断调整，进行定期体检，问诊等各种方式的救助，让老年人住的安心，住的放心。后续将会积极落实“卫生准入、民政扶持、医保定点”的政策，支持社会力量经过市场化运作，或者政府和社会资本合作、公建民营、民办公助等方式，开办养老服务机构，提高养老服务容量，为超级老龄化社

会的到来做好充足准备^[1]。

2.2.2 健全老年人保护的法律法规

我国现在讲究依法治国,以及建立法治社会。虽然我国制定了老年人保护方面的法律法规,但是仍然存在法律制度不完善,操作性不强等一系列问题。因此国家需要进一步完善老年人合法权益方面的法律法规,并且要切实可行,能够做到真正的维护老年人的合法权益。让老年人真正的觉得自己受到了尊重,让他们觉得自己活得有尊严。与此同时也让年轻人认识到自己的责任,履行自己的责任和义务,让年轻人懂得尊重、爱护老年人,切切实实地为老年人提供舒适的环境以及合理的服务^[7]。

另本人从知网查询到关于老年人音乐活动的文献总共 98 篇,包括期刊文献和硕士论文,可见,关于老年人音乐文化活动偏好及其影响的文献并不多,由此可见,在此领域,有更丰富的“财富”有待我们去挖掘去探索。目前,我国正在积极推进机构养老基础设施和智能化服务建设,《中国老龄事业“十三五”发展规划》指出:“加快老龄文化公共服务体系建设,促进面向老年人的文化繁荣发展,将老年人纳入‘文化惠民工程’的重点对象。”在当代新时代,关于老年人的音乐文化教育也逐渐被国家重视,它充分践行了艺术育人等的相关先进理念,为老年人的晚年生活添砖加瓦,为老年人的文化素养增添了重重的一笔。对老年人来说,学习音乐是一种轻松的养生方式,也是老年人“老有所为、老有所乐”的重要途径,更重要的是可以助力延年益寿!

3 音乐活动进入老年社区的必要性

3.1 促进身心健康

1.生理健康:音乐能刺激大脑释放内啡肽,缓解疼痛和压力;节奏性活动(如合唱、舞蹈)可改善老年人的肢体协调性、平衡能力和心肺功能。

2.心理健康:音乐可唤起美好回忆,缓解孤独感和抑郁情绪,增强自信心与生活满意度。研究表明,参与音乐活动的老年人认知衰退速度更慢。

3.2 增强社交与归属感

1.打破孤独:老年社区中的音乐活动(如合唱团、乐器班)为老年人提供了社交平台,促进彼此交流,减少因子女忙碌或丧偶导致的孤独感。

2.社区凝聚力:共同的兴趣爱好(如传统戏曲、红歌传唱)能增强社区认同感,形成互助支持的氛围。

3.3 传承文化与自我价值

1.文化传承:许多老年人擅长传统音乐(如地方戏曲、

民歌、民族乐器演奏),通过社区音乐活动可将技艺传递给年轻一代,保护非物质文化遗产。例如,老年戏曲爱好者可组织“戏曲课堂”,教孩子们唱经典选段,增强文化认同感。

2.自我实现:音乐表演或创作能让老年人重新找到社会价值。例如,参与社区文艺汇演、录制方言童谣专辑等活动,不仅能展示才艺,还能获得他人尊重,提升晚年成就感。

老年人的生活节奏慢,他们热衷于散步,聊天,喝茶等娱乐项目。而这些娱乐项目中,加上音乐,无疑为老年人的生活增添了色彩,更利于老年人身体健康。可是,由于目前社区养老还存在许多制约因素,且老年人对养老的需求也在不断发生变化,因此我们需要进行改进。就我本人与固原师范的一位同学在宁夏阅海老年服务中心调查得知,部分老年人对我国养老服务不太满意,在我们调查期间,发现无论是已刚刚退休还是已无活动能力的老人,都普遍喜欢音乐,且大多都很喜欢爱国歌曲和民族歌曲以及戏曲等。有人更是喜欢表演,大家围坐一团,载歌载舞,相互欣赏。可是这种表演方式大多适用于刚刚退休的老年群体,他们尚有精力和能力去做这件事,相较于上了年纪的老年人,他们只适合观赏,他们的身体机能已经不允许他们过度消耗了。但是与此同时,他们又具有大量的空闲时间,由于没有过多的娱乐活动导致他们孤独,没有子女的陪伴,他们的内心也十分孤寂,如果我们能将音乐活动顺利开展,这无疑是解决了一个大难题。

4 音乐活动内容

音乐活动作为养老机构中的重要活动,音乐活动中音乐材料应该如何选择,社区音乐活动该如何吸引老年人等?本文拟解决上述问题,试图探讨解决上述问题的最佳策略和途径。

4.1 音乐选择方面:

1.音乐类型,音乐体裁等宏观层面。对于老年人群的音乐偏好进行调查;

2.旋律、节奏、节拍等微观音乐素方面对于养老机构中的老年人群的音乐偏好进行测量,投其所好。

综合两个层面的研究结果,及活动的效果确定音乐活动中音乐内容的选择。在此基础上进行宣传以及与政府有关部门的沟通,下发一些有关通知,让本活动进入老年人的生活中。本项目主要进行研究社区音乐文化活动对老年人身心健康的影响,本活动能改善老年人的生理状况,能促进老年人的社会参与度,能够满足老年人的自我价值实

现。当今社会,随着经济的飞速发展,人们迎来的是倍感疲惫的巨大的生活压力。在这种形式下,人们迫切希望可以提升生活质量、舒缓精神压力,平静自己的内心。像广场舞这类优秀的文化活动,在丰富了群众精神世界的同时也提高了群众的身体素质。而社区音乐文化活动也与此类活动很相似,所以这项活动开发具有很大的优势,有很多可供参考的案例,也更容易让老年人接受。音乐不分国界,不分地域,人人都可以演唱,人人都可以当“音乐家”。并且,音乐很容易上手,所以它可以满足人民群众的感情需要,提升艺术修养。就我自身的想法结合调查所得,决定音乐活动的主要内容是以演出为主,唱国歌,唱民歌,有条件再辅以乐器伴奏。为了响应时代的发展,我国推出了“老年大学”,可以在此培养老年大学表演团,让老人带动老人去唱,同时也可以让各大学校音乐学院的学生去义演,既锻炼学生的专业能力,丰富他们的履历,又帮助老年人解闷,一举两得。与此同时,还可以在养老院召集想要表演的老年人,丰富他们的体验,这样就算没有表演团来,自己也可以开展活动,带动更多老年人摆脱孤独。此外,会乐器的老年人可以弹奏乐器,让此活动更加丰富。在此基础上,我们还可以组织学习别的地方的民歌,让五十六个民族的歌曲可以相互交流,学习,传播。

5 可能遇到的问题及对策

结合当下实际,了解到举行此类音乐活动可能会存在一些问题,我大概做了以下分析及调查以供解答:

5.1 是否有时间去欣赏或者演出此类音乐活动?

众所周知,老年人的时间是最充足的,且据本人调查所知,大部分老年人平时都没有事情可干,所以他们拥有足够的时间去做这件事,以此来丰富他们的日常生活。

5.2 是否有场地举行此活动?

据本人调查得知,无论农村还是城市,演出场所都是可以提供的。由于本活动所需场地无硬性要求,在举办本活动时,搭建一个小台子,或是一片空地就可以进行。因此,此项是可行的。

5.3 他们所喜欢的音乐类型?

据调查,有少数老年人喜欢流行乐,大部分都喜欢爱

国歌曲,民歌以及戏曲等类型。

5.4 他们之前是否接触过此类活动以及此类活动会不会对日常生活有所影响?

据我观察统计,相比较于农村,城市中类似活动更加多一些。考虑到此类音乐活动的开展可能有些喧哗,所以对一部分老年人进行询问,得到的答案是不会。由于他们平常的生活很单调,希望借此来丰富他们的日常生活,变得热闹一点。

在当今这一忙碌紧张的社会,音乐是很好的调剂,当人的工作紧张到一定程度之后,优美和谐的音乐将会把人从疲劳,烦闷,懒散中解脱出来。科学研究发现,声源振动在二十赫兹以上至二万赫兹以下的频率范围内,有规律的节奏会对人的心理活动产生重要的调节作用。适当地利用好音乐,会给老龄化社会带来更加美好的社会环境。本文基于实践调查与理论的基础上,对老龄化音乐活动的可行性进行研究。针对当前面临的老年人的孤独问题,提出了一种全新的思路,在保证本方案的可行性的前提下,极大程度的帮助老年人减轻孤独感,提升幸福感。

参考文献:

- [1] 张亮《应对人口老龄化问题的对策研究》江西商报/2025年1月22日/第011版理论.
- [2] 孙国军《老龄化社会音乐的特殊功能研究》2014年05期.
- [3] 解鸿雁等《不同音乐作用下人的自主神经生理反应的研究》2011年04.
- [4] 梁诗雅《老年人参与音乐活动的现象》2022年01期.
- [5] 黄黎明《浅谈社区音乐文化活动对老年人健康的影响》2020年07期.
- [6] 张家田《让艺术走进社区——老年人音乐文化活动研究》2019年03期.
- [7] 范琰得《我国人口老龄化问题及对策研究》2017年29期/劳动保障世界.

作者简介:罗琴琴(2005-),女,回族,宁夏中卫人,本科,研究方向:音乐文化,老龄化。