

# 老年人社交活动对生命质量的影响： 抑郁和生活满意度的链式中介效应

赵红瑞<sup>1</sup>, 向雪琳<sup>1</sup>, 王中杰<sup>1</sup>, 夏宇<sup>1</sup>, 马敏<sup>2</sup>, 王化丹<sup>3</sup>, 何明仙<sup>1</sup>,  
白凯<sup>1</sup>, 陈蜀<sup>4</sup>, 杨丹<sup>5</sup>, 赵安珠<sup>6</sup>, 何利平<sup>1</sup>

1. 昆明医科大学公共卫生学院, 云南 昆明 650000; 2. 曲靖医学专科学校; 3. 云南省第一人民医院呼吸与危重症医学科;  
4. 昆明医科大学护理学院; 5. 昆明市官渡区金马街道社区卫生服务中心; 6. 昆明市五华区华山街道社区卫生服务中心

**摘要:**目的 探索抑郁和生活满意度在老年人社交活动对生命质量影响的中介路径机制, 为提升老年人生命质量, 实现健康老龄化提供参考。方法 采用分层整群抽样的方法抽取云南省昆明市和宣威市 893 名 60 岁及以上的老年人。开展面对面问卷调查, 问卷内容包括一般人口学特征、社交活动频率、生活满意度、抑郁症状筛查量表 (PHQ-9)、欧洲五维健康量表 (EQ-5D-5L)。采用 SPSS 进行单因素分析和 Spearman 相关分析, 采用 Tobit 回归 (stata) 和结构方程模型 (AMOS) 分析社交活动、抑郁、生活满意度对生命质量的影响以及检验其中的链式中介效应。结果 老年人生命质量健康效用值为  $-0.208 \sim 1.000$ , Spearman 相关分析显示老年人生命质量与社交活动、生活满意度呈正相关 ( $r_s = 0.07, 0.32, P < 0.05$ ); 生命质量与抑郁情况呈负相关 ( $r_s = -0.53, P < 0.05$ ); 链式中介效应分析显示抑郁在老年人社交活动与生命质量之间产生独立中介作用, 效应系数为  $0.029$  (95% CI:  $0.013 \sim 0.050$ ); 抑郁和生活满意度在社交活动和生命质量之间产生链式中介效应, 效应系数为  $0.003$  (95% CI:  $0.001 \sim 0.006$ )。结论 老年人积极参加社交活动能降低其抑郁症状, 从而提高生活满意度, 进而提升其生命质量。

**关键词:** 老年人; 生命质量; 社交活动; 抑郁; 生活满意度

中图分类号: R749.4 文献标志码: A 文章编号: 1003-8507(2025)10-1860-07

DOI: 10.20043/j.cnki.MPM.202412498

## Impact of social activities on quality of life among older adults: the chain mediation effect of depression and life satisfaction

ZHAO Hong-ru<sup>\*</sup>, XIANG Xue-lin, WANG Zhong-jie, XIA Yu, MA Min, WANG Hua-dan,  
HE Ming-xian, BAI Kai, CHEN Shu, YANG Dan, ZHAO An-zhu, HE Li-ping

<sup>\*</sup> School of Public Health, Kunming Medical University, Kunming, Yunnan 650000, China

**Abstract: Objective** To explore the mediating pathway mechanisms of depression and life satisfaction in the effects of social activities on quality of life in older adults and to inform the enhancement of quality of life in older adults and the achievement of healthy aging. **Methods** A stratified whole group sampling method was used to select 893 older adults aged 60 years and above in Kunming and Xuanwei, Yunnan Province. A face-to-face questionnaire survey was conducted, which included general demographic characteristics, frequency of social activities, life satisfaction, Patient Health Questionnaire (PHQ-9), and EuroQoL Five Dimension Questionnaire (EQ-5D-5L). Univariate and Spearman correlation analyses were performed using SPSS, and Tobit regression (stata) and Structural Equation Model (AMOS) were used to analyze the effects of social activities, depression, and life satisfaction on quality of life as well as to test for the chain mediation effect. **Results** The health utility values of quality of life in the elderly ranged from  $-0.208$  to  $1.000$ , and Spearman correlation analysis showed that the quality of life in the elderly was positively correlated with social activities and life satisfaction ( $r_s = 0.07, 0.32, P < 0.05$ ); the quality of life was negatively correlated with the condition of depression ( $r_s = -0.53, P < 0.05$ ); the chain mediation effect analysis showed that depression produced independent mediation effect between social activities and the quality of life of the elderly, with an effect coefficient of  $0.029$  (95% CI:  $0.013 - 0.050$ ); and depression and life satisfaction had a chain mediation effect between social activities and quality of life with an effect coefficient of  $0.003$  (95% CI:  $0.001 - 0.006$ ). **Conclusion** Active participation in social activities in older adults can reduce their depressive symptoms, thereby

基金项目: 云南省科技厅昆明医科大学联合专项 (202401AY070001-361)

作者简介: 赵红瑞 (2000—), 女, 硕士在读, 研究方向: 流行病与卫生统计学

通信作者: 何利平, E-mail: lipinghe2@126.com

increasing their life satisfaction and consequently improving their quality of life.

**Keywords:** Older adults; Quality of life; Social activities; Depression; Life satisfaction

人口老龄化是全球人口发展的普遍趋势,目前我国老年人的数量和增长速度居全球第一,老龄化问题日益突出<sup>[1]</sup>。随着老年群体的不断增多,老年人的健康相关生命质量(health-related quality of life, HRQoL)问题也备受关注。生命质量本质是一个动态的、层次分明且复杂的概念,涵盖了躯体健康、心理健康和社会适应状态等方面,能够全面的反映老年人的整体健康水平<sup>[2-3]</sup>。国内外对于生命质量的研究主要集中在不同群体的健康状况以及其影响因素方面<sup>[4-5]</sup>。自疫情后,针对云南省居民生命质量影响因素的研究主要聚焦在特定疾病老年患者等领域<sup>[6-7]</sup>,对于常住老年居民的生命质量研究较少。因此本研究把云南省 60 岁及以上老年人生命质量影响因素研究作为研究目的之一,旨在对相关政策的制定及时提供参考和依据。

已有研究表明社交活动、抑郁、生活满意度是生命质量的影响因素<sup>[8-9]</sup>。积极参与社交活动有助于老年人建立乐观的生活态度和积极的心理状态,体现其社会价值,提升主观幸福感,进而提升生命质量<sup>[10]</sup>。抑郁症状与多种生理机制相关,包括神经递质系统紊乱、炎症、脑血管损伤和灰质萎缩等。这些生理变化与个体的认知过程及社会环境因素相互作用,共同影响老年人的躯体健康和生命质量<sup>[11]</sup>。生活满意度与生命质量的关系得到证实,生活满意度低与心血管疾病等多种慢性疾病的发生发展和死亡风险增加有关<sup>[9]</sup>。社交活动与抑郁和生活满意度之间也存在紧密联系,随着老年人参与的社交活动形式、项目的多样化,以及社交活动频率的增加,由衰老和退休等因素引发的抑郁状况能得到明显缓解<sup>[12-13]</sup>。同时有研究表明积极参与社交活动,能提高老年人的生活满意度和主观幸福感<sup>[14]</sup>。而抑郁和生活满意度的关系也得到证实,即低抑郁或无抑郁的老年人通常具有较高的生活满意度<sup>[15]</sup>。

综上,目前对于社交活动、抑郁、生活满意度和生命质量的研究还停留在影响因素方面,对于这些因素之间的路径机制研究存在不足。因此提出假设:“抑郁—生活满意度”可能在老年人社交活动对生命质量的影响之间发挥链式中介作用,见图 1。本研究旨在探索老年人社交活动对生命质量影响过程中的中介路径机制,寻找影响老年人生命质量的因素,为提升老年人生命质量,促进健康老龄化提供理论支持。

## 1 对象和方法

**1.1 研究对象** 本研究的研究对象为 60 岁及以上

的老年人,采用分层整群抽样的方法,按照地区经济发展情况分层,于 2024 年 4—5 月调查云南省昆明市、宣威市 5 个社区卫生服务中心的老年人。纳入标准:年龄 $\geq 60$  岁的老年人;自愿参与调查、签署知情同意书者;配合询问、能理解并完成调查问卷者。本研究已获得昆明医科大学伦理道德委员会批准(KMMU2023MEC112)。

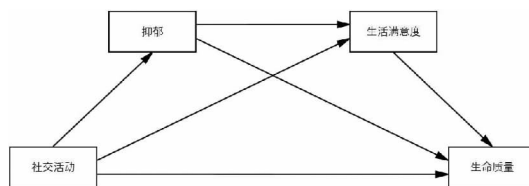


图 1 链式中介效应模型图

Fig. 1 Diagram of the chain mediating effect model

**1.2 研究工具** 本研究采用抑郁症状筛查量表(Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9)、欧洲五维健康量表(EuroQoL Five Dimension Questionnaire, EQ-5D-5L)两个量表来测量抑郁状况和生命质量。此外,还收集了受访者的统计学信息,包括年龄、性别、体重指数(Body Mass Index, BMI)、婚姻状况、文化程度、居住情况、社交活动频率、生活满意度。其中生活满意度包含三个选项“不满意”、“比较满意”、“非常满意”。

社交活动<sup>[16]</sup>包括串门、跟朋友交往;打麻将、下棋、打牌、去社区活动室;向与不住在一起的亲人、朋友或者邻居提供帮助;跳舞、健身、练气功等;志愿者活动或者慈善活动;上学或者参加培训课程;炒股;上网等。社交活动频率包括四个选项“不社交”、“偶尔社交”、“差不多每周社交”、“差不多每天社交”。

抑郁症状筛查量表(PHQ-9)评估老年人抑郁状况,量表包括 9 个条目,四个选项“完全不会”、“好几天”、“超过一周”、“几乎每天”,依次记作 0 分、1 分、2 分、3 分,总分为 0~27 分,得分越高表示抑郁水平越高。 $>5$  分为存在抑郁状况。该量表在本研究中的内部信度较好,Cronbach  $\alpha$  系数为 0.842。

欧洲五维健康量表(EQ-5D-5L)分 5 个维度评估生命质量,每个维度取 5 个水平,通过中国人群健康状况的 EQ-5D-5L 的效用值积分体系计算得出健康效用值,健康效用值越高,表示生命质量水平越高。该量表在本研究中的 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.797。

**1.3 统计分析** 本研究利用 SPSS 26.0 整理数据、进行描述性分析,采用秩和检验做单因素分析,采用

Spearman 相关分析探讨社交活动、生活满意度、抑郁和生命质量之间的相关性;利用 Stata 17.0 对生命质量健康效用值进行 Tobit 回归分析;利用 AMOS 24.0 进行链式中介效应分析,为了估计中介效应,提取了 5 000 个 Bootstrap 样本。回归系数的显著性用 95% 置信区间进行检验,如果对应的 95% 置信区间不包含零,则表明中介效应显著。采用双侧检验,检验水准  $\alpha = 0.05$ 。

## 2 结果

**2.1 老年人生命质量及影响因素** 本次研究共有 893 名中国老年人参与,年龄在 60 ~ 100 岁之间。其中年龄 60 ~ 64 岁、65 ~ 69 岁、70 ~ 74 岁、75 ~ 79 岁、 $\geq 80$  岁的占比分别为 20.34%、26.85%、26.74%、13.60%、12.47%。男性 350 人(39.2%),女性 543 人(60.8%);57.9% 的老年人的文化程度是小学及初中;82.8% 的老年人与家人居住在一起,17.2% 的老年人独居;体重正常的老年人占比 52.61%,体重过轻、超重、肥胖的老年人分别占比 5.80%、33.75%、

7.84%;老年人生命质量健康效用值的范围为  $-0.208 \sim 1.000$ 。

单因素分析显示,男性老年人的生命质量高于女性老年人( $P < 0.05$ )。已婚老年人的生命质量高于离异、丧偶的老年人( $P < 0.05$ )。文化程度高中及以上的老年人生命质量高于小学和初中老年人,而小学和初中的老年人生命质量高于文盲及半文盲的老年人( $P < 0.05$ )。体重过轻的老年人与体重正常、超重、肥胖的老年人生命质量差异分别有统计学意义,体重过轻的老年人生命质量最低( $P < 0.05$ ),而体重正常、超重、肥胖的老年人生命质量差异无统计学意义。差不多每天、每周社交的老年人生命质量高于偶尔社交的老年人( $P < 0.05$ ),其余社交活动分组差异无统计学意义。有抑郁状况的老年人生命质量低于无抑郁状况的老年人( $P < 0.05$ )。对生活非常满意的老年人生命质量最高,对生活比较满意的老年人生命质量次之,对生活不满意的老年人生命质量最低( $P < 0.05$ ),见表 1。

表 1 老年人生命质量单因素分析

Table 1 Univariate analysis of quality of life in the elderly

| 变量        | 频数(%)      | 生命质量[ $M(P_{25}, P_{75})$ ] | Z/H 值  | P 值                 |
|-----------|------------|-----------------------------|--------|---------------------|
| 性别        |            |                             | -6.563 | <0.001 <sup>a</sup> |
| 男         | 350(39.19) | 0.94(0.87,1.00)             |        |                     |
| 女         | 543(60.81) | 0.89(0.75,0.95)             |        |                     |
| 年龄(岁)     |            |                             | 1.596  | 0.810               |
| 60 ~ 64   | 181(20.34) | 0.94(0.78,1.00)             |        |                     |
| 65 ~ 69   | 239(26.85) | 0.94(0.82,0.95)             |        |                     |
| 70 ~ 74   | 238(26.74) | 0.90(0.79,1.00)             |        |                     |
| 75 ~ 79   | 121(13.60) | 0.94(0.83,0.95)             |        |                     |
| $\geq 80$ | 111(12.47) | 0.89(0.73,1.00)             |        |                     |
| 婚姻状况      |            |                             | -3.960 | <0.001 <sup>a</sup> |
| 已婚        | 626(70.34) | 0.94(0.82,1.00)             |        |                     |
| 离异、丧偶     | 264(29.66) | 0.89(0.74,0.95)             |        |                     |
| 文化程度      |            |                             | 55.223 | <0.001 <sup>a</sup> |
| 文盲及半文盲    | 244(27.57) | 0.88(0.68,0.94)             |        |                     |
| 小学        | 254(28.70) | 0.94(0.81,1.00)             |        |                     |
| 初中        | 258(29.15) | 0.94(0.82,1.00)             |        |                     |
| 高中及以上     | 129(14.58) | 0.95(0.89,1.00)             |        |                     |
| 居住情况      |            |                             | -1.563 | 0.118               |
| 独居        | 154(17.25) | 0.89(0.74,1.00)             |        |                     |
| 非独居       | 739(82.75) | 0.94(0.81,1.00)             |        |                     |
| 变量        | 频数(%)      | 生命质量[ $M(P_{25}, P_{75})$ ] | Z/H 值  | P 值                 |
| BMI       |            |                             | 12.229 | 0.007 <sup>a</sup>  |
| 体重过轻      | 51(5.80)   | 0.83(0.65,0.94)             |        |                     |
| 体重正常      | 463(52.61) | 0.94(0.81,1.00)             |        |                     |
| 超重        | 297(33.75) | 0.94(0.80,1.00)             |        |                     |
| 肥胖        | 69(7.84)   | 0.89(0.79,1.00)             |        |                     |
| 社交活动      |            |                             | 11.327 | 0.010 <sup>a</sup>  |
| 不社交       | 185(20.72) | 0.89(0.74,1.00)             |        |                     |
| 偶尔        | 136(15.23) | 0.89(0.73,0.94)             |        |                     |
| 差不多每周     | 161(18.03) | 0.94(0.83,1.00)             |        |                     |

(续表)

| 变量    | 频数(%)      | 生命质量[ $M(P_{25}, P_{75})$ ] | Z/H 值   | P 值                 |
|-------|------------|-----------------------------|---------|---------------------|
| 差不多每天 | 411(46.02) | 0.94(0.82,1.00)             |         |                     |
| 抑郁    |            |                             | -13.413 | <0.001 <sup>a</sup> |
| 无抑郁   | 685(76.71) | 0.94(0.88,1.00)             |         |                     |
| 抑郁    | 208(23.29) | 0.76(0.56,0.89)             |         |                     |
| 生活满意度 |            |                             | 95.396  | <0.001 <sup>a</sup> |
| 不满意   | 95(10.64)  | 0.78(0.53,0.94)             |         |                     |
| 比较满意  | 335(37.51) | 0.89(0.75,0.95)             |         |                     |
| 非常满意  | 463(51.85) | 0.94(0.88,1.00)             |         |                     |

注：“a”表示  $P < 0.05$ , 差异有统计学意义。

Spearman 相关分析显示社交活动、生活满意度与生命质量呈低度正相关 ( $P < 0.05$ )；社交活动、生活满意度与抑郁呈低度负相关 ( $P < 0.05$ )；抑郁状况与生命质量呈中度负相关 ( $P < 0.05$ )，见表 2。

表 2 老年人社交活动、抑郁、生活满意度与生命质量的相关矩阵( $r_s$ )

Table 2 Correlation matrix of social activity, depression, life satisfaction and quality of life in older adults ( $r_s$ )

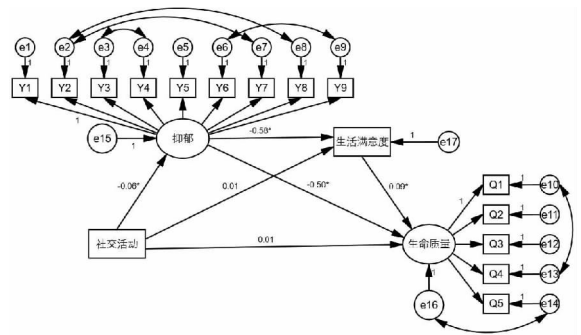
| 变量    | 社交活动               | 抑郁                 | 生活满意度             | 生命质量 |
|-------|--------------------|--------------------|-------------------|------|
| 社交活动  | 1.00               |                    |                   |      |
| 抑郁    | -0.07 <sup>a</sup> | 1.00               |                   |      |
| 生活满意度 | 0.06               | -0.38 <sup>a</sup> | 1.00              |      |
| 生命质量  | 0.07 <sup>a</sup>  | -0.53 <sup>a</sup> | 0.32 <sup>a</sup> | 1.00 |

注：“a”表示  $P < 0.05$ , 差异有统计学意义。

**2.2 中介效应模型检验** 将老年人社交活动作为自变量, 生命质量作为因变量, 抑郁和生活满意度作为中介变量, 构建链式中介模型, 参数估计采用极大似然法。模型拟合较好, 其中  $\chi^2/df = 5.099$ 、 $RMSEA = 0.068$  ( $< 0.08$ )； $SRMR = 0.058$  ( $< 0.08$ )。GFI = 0.937、AGFI = 0.909、CFI = 0.939、IFI = 0.939, 均大于 0.900。由图可知老年人社交活动能负向预测抑郁状况 ( $\beta = -0.06, P < 0.05$ )，抑郁能负向预测生活满意度和生命质量 ( $\beta = -0.58, -0.50, P < 0.05$ )，生活满意度正向预测生命质量 ( $\beta = 0.09, P < 0.05$ )，见图 2。

采用 Bootstrap 法, 重复抽样 5000 个样本, 检验中介效应和估计置信区间, 间接路径系数 95% CI 不包

含零, 证明中介效应显著。社交活动影响生命质量的总效应显著 ( $\beta = 0.041, 95\% CI: 0.017 \sim 0.072$ )；抑郁在社交活动和生命质量之间的中介效应显著, 效应系数为 0.029 (95% CI: 0.013 ~ 0.050), 中介效应占比为 70.732%；抑郁和生活满意度在社交活动影响生命质量之间的链式中介效应显著, 效应系数为 0.003 (95% CI: 0.001 ~ 0.006), 链式中介效应占比为 7.317%；社交活动对生命质量的直接效应不显著 (效应值 95% CI 包含零), 故抑郁和生活满意度在社交活动影响生命质量的过程中起完全中介作用, 见表 3。



注: 图中 Y1 ~ Y9 表示 PHQ-9 量表的 9 个条目, Q1 ~ Q5 表示 EQ-5D-5L 量表的 5 个条目, e1 ~ e17 表示残差项。

图 2 社交活动通过抑郁、生活满意度影响生命质量的多重中介模型图

Fig. 2 Multiple mediator model plot of social activity affecting quality of life through depression, life satisfaction

表 3 多重中介效应检验结果

Table 3 Multiple mediation effect test results

| 效应   | 路径                 | 效应估计值(95% CI)       | 百分比(%)  |
|------|--------------------|---------------------|---------|
| 总效应  | 社交活动→生命质量          | 0.041(0.017~0.072)  | 100.000 |
| 直接效应 | 社交活动→生命质量          | 0.008(-0.008~0.026) | 19.512  |
| 间接效应 | 社交活动→抑郁→生命质量       | 0.029(0.013~0.050)  | 70.732  |
|      | 社交活动→生活满意度→生命质量    | 0.001(-0.002~0.004) | 2.439   |
|      | 社交活动→抑郁→生活满意度→生命质量 | 0.003(0.001~0.006)  | 7.317   |

为了进一步探索抑郁和生活满意度对生命质量的作用,在控制性别、婚姻状况、文化程度、BMI 等变量的情况下,以抑郁、生活满意度为自变量,生命质量效用值为因变量,做 Tobit 回归。由表可知,抑郁状况与生命质量效用值呈负相关,有抑郁状况的老年人生

命质量健康效用值平均比无抑郁状况老年人低 0.188 分;生活满意度与生命质量效用值呈正相关,对生活比较满意、非常满意的老年人的生命质量效用值平均比对生活不满意的老年人高 0.099、0.174 分,见表 4。

表 4 老年人生命质量效用值 Tobit 回归分析结果

Table 4 Results of Tobit regression analysis of quality of life utility value in the elderly

| 变量            | $\beta$ (95% CI)      | SE    | Z 值    | P 值                 |
|---------------|-----------------------|-------|--------|---------------------|
| 抑郁程度(参照:无抑郁)  |                       |       |        |                     |
| 抑郁            | -0.188(-0.224~-0.153) | 0.018 | -10.42 | <0.001 <sup>a</sup> |
| 生活满意度(参照:不满意) |                       |       |        |                     |
| 比较满意          | 0.099(0.050~0.148)    | 0.025 | 3.96   | <0.001 <sup>a</sup> |
| 非常满意          | 0.174(0.125~0.224)    | 0.025 | 6.90   | <0.001 <sup>a</sup> |
| 常数项           | 0.971(0.856~1.086)    | 0.058 | 16.59  | <0.001 <sup>a</sup> |

注:控制变量包括性别、婚姻状况、文化程度、BMI。“a”表示  $P < 0.05$ ,差异有统计学意义。

### 3 讨论

本研究结果证实了老年人参加社交活动能正向影响生命质量,这一结论与国内外同类研究所得出的结论相吻合<sup>[17-18]</sup>。即老年人参加社交活动频率的增加,其生命质量也随之提高。参加社交活动会对老年人的身心健康产生积极影响,可以满足老年人精神、心理和身体等多个方面的需求<sup>[19-20]</sup>。大量研究指出,参与社交活动给老年人带来包括降低死亡风险和残疾<sup>[21]</sup>、改善高血压<sup>[22]</sup>、提高自评健康以及促进健康相关行为等健康益处<sup>[23]</sup>。同时,Bourassa 等<sup>[24]</sup>的研究认为积极参与社交活动能使老年人接触更多的动态环境,从而通过刺激神经元原来维持认知能力。因此社交活动在促进老年人生命质量方面发挥着不可或缺的作用。

抑郁在老年人社交活动与生命质量之间发挥独立中介作用,中介效应占总效应的 70.732%。且在控制性别、婚姻状况、文化程度、BMI 等变量的情况下,抑郁仍然对生命质量造成负向影响。即老年人社交活动水平越高,越能阻止抑郁状况的发生,进而提升生命质量。这一现象可能与中国老年群体受集体主义文化的影响有关,老年人通常习惯集体生活,重视与他人的联系<sup>[25]</sup>。在退休后,社交活动成为他们实现自我价值和满足感的重要途径。通过参与社交活动,老年人不仅能扩大活动范围,增加感知社会支持,还能有效缓解抑郁情绪<sup>[26]</sup>。从而避免随抑郁出现的认知改变、情绪低落、思维迟缓、乏力、食欲减退等症状,进而提高生命质量<sup>[27]</sup>。此外,参加社交活动对改善抑郁症状具有生物学效应,它能够维持体内氨基酸、能量和脂质代谢的正常运作,从而防止抑郁的发生<sup>[28]</sup>。

需要指出的是,尽管生活满意度在社交活动与生命质量之间并未起到独立的中介作用,但当生活满意度与抑郁一同作为链式中介进行分析时,链式中介效应显著,中介效应占总效应的 7.317%。这表明,社交活动可能并不直接通过提高生活满意度来影响生命质量,但它通过减轻抑郁症状,间接提高生活满意度,从而提升生命质量。Lv<sup>[29]</sup>和 Sexton<sup>[30]</sup>的研究也表明,抑郁患者通常生活满意度较低。生活满意度所反映的主观健康状态是老年人生命质量的一个重要方面<sup>[9]</sup>,对生活的满意度升高,生命质量也随之升高。因此,在提高老年人生命质量的干预措施中,社交活动、抑郁和生活满意度三个因素都是值得关注的关键点。

综上,本研究提示为了促进老年人生命质量的提升,应鼓励老年人多参与社会互动,保持与家人、朋友的联系,积极参加社区层面的多样化活动,例如志愿服务和体育健身等项目<sup>[31]</sup>。这不仅有助于打破老年人生活的单一模式,还能加强他们与外界的交流,提升生活质量<sup>[32]</sup>。此外,可以探索建立老年人专属的线上社交平台,帮助他们拓宽视野、丰富信息来源,进而改善心理健康和减少抑郁情绪<sup>[33]</sup>。对于文化程度较低、离异或丧偶、体重较轻的女性老年人,可提供更有针对性的家庭与社区服务。具体而言,提供包括家庭医疗、健康体检等卫生保健服务,娱乐活动、紧急呼叫等社会支持服务,送餐和家政等日常护理服务<sup>[34]</sup>。这些个性化服务有助于降低抑郁症风险,提高老年人的生活满意度,从而进一步提升他们的生命质量。

**利益冲突声明** 本研究不存在任何利益冲突

### 参考文献

- [1] 彭希哲,周祥. 中国人口发展与老龄化应对[J]. 新金融,2024,(4):8-13.

- Peng XZ, Zhou X. China's population development and aging response[J]. *New Finance*, 2024, (4): 8-13. (In Chinese)
- [2] Van leeuwen KM, Van loon MS, Van nes FA, et al. What does quality of Life mean to older adults? A thematic synthesis [J]. *PLOS One*, 2019, 14(3): e0213263.
- [3] Ghentă M, Matei A, Mladen - Macovei L, et al. Quality of Life of older persons: the role and challenges of social services providers [J]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022, 19(14): 8573.
- [4] Baek Y, Jung K, Kim H, et al. Association between fatigue, pain, digestive problems, and sleep disturbances and individuals' health - related quality of life: a nationwide survey in South Korea [J]. *Health and Quality of Life Outcomes*, 2020, 18(1): 159.
- [5] 张瑞琪, 庆艳华, 邹冠炆, 等. 中国城乡老年人生命质量及影响因素研究[J]. *中国农村卫生事业管理*, 2023, 43(11): 770-777.
- Zhang RQ, Qing YH, Zou GY, et al. Health - related quality of life and the influencing factors among urban and rural elderly in China[J]. *Chinese Rural Health Service Administration*, 2023, 43(11): 770-777. (In Chinese)
- [6] 李蕊, 邹雅琴, 张晓冰, 等. 楚雄州 60 岁及以上 HIV/AIDS 患者生命质量及其影响因素研究[J]. *皮肤病与性病*, 2024, 46(2): 75-78.
- Li R, Zou YQ, Zhang XB, et al. Study on quality of life and influencing factors of HIV/AIDS patients aged 60 and over in Chuxiong Prefecture[J]. *Journal of Dermatology and Venereology*, 2024, 46(2): 75-78. (In Chinese)
- [7] 霍俊丽, 廖若冰, 韩瑜, 等. 基于结构方程模型的云南省四州市 HIV 感染者生命质量影响因素分析[J]. *中国艾滋病性病*, 2025, 31(1): 63-69.
- Huo JL, Liao RB, Han Y, et al. Factors influencing the quality of Life among HIV - infected individuals in four cities/prefectures in Yunnan Province based on a structural equation model[J]. *Chinese Journal of AIDS & STD*, 2025, 31(1): 63-69. (In Chinese)
- [8] Yuliana S, Yu E, Rias YA, et al. Associations among disability, depression, anxiety, stress, and quality of life between stroke survivors and their family caregivers: An Actor - Partner Interdependence Model[J]. *Journal of Advanced Nursing*, 2023, 79(1): 135-148.
- [9] Mei SL, Qin ZY, Yang Y, et al. Influence of Life satisfaction on quality of Life: mediating roles of depression and anxiety among cardiovascular disease patients [J]. *Clinical Nursing Research*, 2021, 30(2): 215-224.
- [10] 程诺, 李林, 李伊然, 等. 东北地区中老年人居民的健康相关生命质量及其影响因素[J]. *中国卫生统计*, 2023, 40(2): 239-241, 245.
- Cheng N, Li L, Li YR, et al. Health - related quality of life and its influencing factors among middle - aged and elderly residents in Northeast China[J]. *Chinese Journal of Health Statistics*, 2023, 40(2): 239-241, 245. (In Chinese)
- [11] Szymkowitz SM, Gerlach AR, Homiack D, et al. Biological factors influencing depression in laterlife: role of aging processes and treatment implications [J]. *Translational Psychiatry*, 2023, 13(1): 160.
- [12] Kim DE, Yoon JY. Trajectory classes of social activity and their effects on longitudinal changes in cognitive function among older adults[J]. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 2022, 98: 104532.
- [13] 杨雪, 王瑜龙. 社交活动对老年人口健康状况影响的量化分析[J]. *人口学刊*, 2020, 42(3): 66-77.
- Yang X, Wang YL. Quantitative analysis: influence of social activities on the elderly health[J]. *Population Journal*, 2020, 42(3): 66-77. (In Chinese)
- [14] 刘亚娜, 谭晓婷, 褚琪. 社会支持对老年人社区居家养老生活满意度的影响 —— 基于 2015 年 CHARLS 数据的分析[J]. *社科纵横*, 2021, 36(4): 101-107.
- Liu YN, Tan XT, Chu Q. The impact of social support on the satisfaction of elderly people living at home in the community: Based on the analysis of 2015 CHARLS data[J]. *Social Sciences Review*, 2021, 36(4): 101-107. (In Chinese)
- [15] Lee SW, Choi JS, Lee MH. Life satisfaction and depression in the oldest old: a longitudinal study[J]. *International Journal of Aging & Human Development*, 2020, 91(1): 37-59.
- [16] 中国健康与养老追踪调查. 中国健康与养老追踪调查 2018 年追访问卷 [EB/OL]. [2025 - 04 - 14]. [https://charls.charlsdata.com/Public/ashelf/public/uploads/document/2018-charls-wave4/application/CHARLS\\_2018\\_Household\\_Questionnaire.pdf](https://charls.charlsdata.com/Public/ashelf/public/uploads/document/2018-charls-wave4/application/CHARLS_2018_Household_Questionnaire.pdf). China Health and Retirement Longitudinal Study. China Health and Retirement Longitudinal Studywave 4 (2018) questionnaire [EB/OL]. [2025 - 04 - 14]. [https://charls.charlsdata.com/Public/ashelf/public/uploads/document/2018-charls-wave4/application/CHARLS\\_2018\\_Household\\_Questionnaire.pdf](https://charls.charlsdata.com/Public/ashelf/public/uploads/document/2018-charls-wave4/application/CHARLS_2018_Household_Questionnaire.pdf). (In Chinese)
- [17] Tanaka SGA, Yamagami T, Yamaguchi HRY. Effects of a group - based physical and cognitive intervention on social activity and quality of Life for elderly People with dementia ina geriatric health service facility: a quasi - randomised controlled trial [J]. *Psychogeriatrics*, 2021, 21(1): 71-79.
- [18] 史盼盼, 刘慧君, 任延平, 等. 中国老年慢性病患者生命质量现状及影响因素研究 —— 基于 CHARLS 数据的实证分析[J]. *中国社会医学杂志*, 2024, 41(1): 49-53.
- Shi PP, Liu HJ, Ren YP, et al. Quality of Life and influencing factors of elderly patients with chronic diseases in China: empirical analysis based on CHARLS data[J]. *Chinese Journal of Social Medicine*, 2024, 41(1): 49-53. (In Chinese)
- [19] 陈思, 余雨枫, 张一敏, 等. 我国慢病老年人社交活动现状及其影响因素研究[J]. *牡丹江医学院学报*, 2022, 43(4): 162-166.
- Chen S, Yu YF, Zhang YM, et al. Study on the status quo and influencing factors of social activities of elderly people with chronic diseases in China[J]. *Journal of Mudanjiang Medical University*, 2022, 43(4): 162-166. (In Chinese)
- [20] 李伟, 王真. 社会经济地位、社交活动与农村老年人身心健康 —— 基于 2015 年 CHARLS 全国基线调查数据[J]. *健康研究*, 2019, 39(6): 628-631.
- Li W, Wang Z. Socioeconomic status, social activities and physical and mental health of the elderly in rural China: a correlative study based on CHARLS National baseline survey 2015 [J]. *Health Research*, 2019, 39(6): 628-631. (In Chinese)

- [21] Feng ZY, Cramm JM, Nieboer AP. Social participation is an important health behaviour for health and quality of Life among chronically ill older Chinese People[J]. *BMC Geriatrics*, 2020, 20(1): 299.
- [22] 唐文斌, 黄进宇. 中国中老年人社交活跃度与高血压的相关性[J]. *浙江临床医学*, 2024, 26(3): 347-350.  
Tang WB, Huang JY. Correlation between social activity and hypertension in Chinese middle-aged and elderly people[J]. *Zhejiang Clinical Medical Journal*, 2024, 26(3): 347-350. (In Chinese)
- [23] Nomura K, Kobayashi N. Developing a group program for older males to participate in social activities in Japan: a Mixed-Methods study[J]. *American Journal of Men's Health*, 2021, 15(2): 1557988321989899.
- [24] Bourassa KJ, Memel M, Woolverton C, et al. Social participation predicts cognitive functioning in aging adults over time: comparisons with physical health, depression, and physical activity[J]. *Aging & Mental Health*, 2017, 21(2): 133-146.
- [25] Feng J, Li Q, Smith JP. Retirement effect on health status and health behaviors in urban China[J]. *World Development*, 2020, 126: 104702.
- [26] 刘俊廷, 程小菁, 张敬悬, 等. 山东省抑郁障碍患者生命质量及危险因素[J]. *中国心理卫生杂志*, 2024, 38(6): 465-472.  
Liu JT, Cheng XJ, Zhang JX, et al. Quality of Life and risk factors of patients with depression in Shandong Province [J]. *Chinese Mental Health Journal*, 2024, 38(6): 465-472. (In Chinese)
- [27] Liang LY. The impact of social participation on the quality of Life among older adults in China: a chain mediation analysis of loneliness, depression, and anxiety [J]. *Frontiers in Public Health*, 2024, 12: 1473657.
- [28] Grolli RE, Mignotti MED, Bertollo AG, et al. Impact of COVID-19 in the mental health in elderly: psychological and biological updates[J]. *Molecular Neurobiology*, 2021, 58(5): 1905-1916.
- [29] Lv RT, Yang L, Li J, et al. Relationship between social participation and Life satisfaction in community-dwelling older adults: Multiple mediating roles of depression and cognitive function[J]. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 2024, 117: 105233.
- [30] Sexton E, Bennett K, Fahey T, et al. Does the EQ-5D capture the effects of physical and mental health status on Life satisfaction among older people? A path analysis approach[J]. *Quality of Life Research*, 2017, 26(5): 1177-1186.
- [31] Kitzmüller G, Clancy A, Vaismoradi M, et al. "Trapped in an empty waiting room" - The existential human core of loneliness in old age: a meta-synthesis [J]. *Qualitative Health Research*, 2018, 28(2): 213-230.
- [32] Gao DY, Li R, Yang YY. The impact of social activities on mental health among older adults in China[J]. *Frontiers in Public Health*, 2024, 12: 1422246.
- [33] 牛更枫, 史晓涵, 田媛, 等. 社交网站使用与老年人抑郁: 线上社会资本和孤独感的作用[J]. *中国临床心理学杂志*, 2021, 29(5): 1055-1059.  
Niu GF, Shi XH, Tian Y, et al. The association between social networking site use and older adults' depression: the effects of online social capital and loneliness [J]. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 2021, 29(5): 1055-1059. (In Chinese)
- [34] Xu TK, Huang ZS, Huang YC, et al. Association between home and community-based services and depressive symptoms in Chinese older adults: a multilevel analysis [J]. *BMC Public Health*, 2023, 23(1): 1406.

收稿日期: 2024-12-27

## (上接第 1812 页)

- National Health Commission of the People's Republic of China. WS/T 800-2022 Growth standard for newborns by gestational age [S]. Beijing: Standards Press of China, 2022. (In Chinese)
- [20] Luo QY, Liu GT, Li QL, et al. Novel insights into causal effects of maternal nonalcoholic fatty liver disease on adverse pregnancy outcomes: evidence from Human Genetics and Mendelian Randomization Study[J]. *European Journal of Clinical Nutrition*, 2024, 78(12): 1041-1050.
- [21] Coates D, Homer C, Wilson A, et al. Indications for, and timing of, planned caesarean section: A systematic analysis of clinical guidelines[J]. *Women and Birth*, 2020, 33(1): 22-34.
- [22] Sun Y, Shen ZZ, Zhan YL, et al. Effects of pre-pregnancy body mass index and gestational weight gain on maternal and infant complications[J]. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 2020, 20(1): 390.
- [23] 周德霞, 卞晓云, 许鹏, 等. 不同病因的妊娠晚期肝损害对妊娠结局的影响[J]. *中国妇幼保健*, 2015, 30(19): 3155-3157.  
Zhou DX, Bian XY, Xu P, et al. Effects of late gestational liver damage on pregnancy outcome in different etiologies[J]. *Maternal & Child Health Care of China*, 2015, 30(19): 3155-3157. (In Chinese)
- [24] Kramer MS, Berg C, Ahenhaim H, et al. Incidence, risk factors, and temporal trends in severe postpartum hemorrhage [J]. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 2013, 209(5): 449.e1-449.e7.
- [25] Burton GJ, Fowden AL. Review: the placenta and developmental programming: balancing fetal nutrient demands with maternal resource allocation [J]. *Placenta*, 2012, 33(Supplement): S23-S27.
- [26] Burton GJ, Charnock-Jones DS, Jauniaux E. Regulation of vascular growth and function in the human placenta [J]. *Reproduction*, 2009, 138(6): 895-902.
- [27] Challier JC, Basu S, Bintein T, et al. Obesity in pregnancy stimulates macrophage accumulation and inflammation in the placenta [J]. *Placenta*, 2008, 29(3): 274-281.
- [28] Bienstock JL, Eke AC, Hueppchen NA. Postpartum hemorrhage [J]. *New England Journal of Medicine*, 2021, 384(17): 1635-1645.

收稿日期: 2024-12-24