• 论 著 •

老年人活力内涵的质性研究

束玉茹¹, 王君俏¹, 王艳丽¹, 顾艳茹², 来小彬¹, 孙颖³, 王荣荣⁴

摘要:目的 明确老年人活力的内涵,为明晰老年人活力概念、研制老年人活力的测评工具、优化养老照护策略提供基础。方法 运用描述性质性研究,采用目的抽样法,于2024年10—12月对18名老年照护相关领域的资深实践者和专家进行半结构化深度访谈,使用内容分析法对资料进行分析。结果 形成3个一级主题和11个二级主题,分别是:生理活力(行动能力、营养状态、自理能力)、心理活力(内驱力、认知功能、精神状态、开放求知、自我价值)和社会活力(社会交往、自主行为、社会适应)。结论 老年人活力由多维要素构成,其内涵涉及生理活力、心理活力和社会活力3个部分;明晰老年人活力的内涵有助于从更积极的视角发展维持老年人晚年生活质量的干预策略。

关键词:老年人; 活力; 生理活力; 心理活力; 社会活力; 积极老龄化; 老年护理

中图分类号:R47;[R212.7] **DOI:**10.3870/j.issn.1001-4152.2025.17.094

Connotation of vitality in older adults: a qualitative study Shu Yuru, Wang Junqiao, Wang Yanli, Gu Yanhong, Lai Xiaobin, Sun Ying, Wang Rongrong. School of Nursing, Fudan University, Shanghai 200032, China

Abstract: **Objective** To clarify the connotation of vitality in older adults, and to provide references for clarifying the concept, developing assessment tools for older adults, and optimizing care strategies for them. **Methods** Using descriptive qualitative research and purposive sampling, semi-structured in-depth interviews were conducted with 18 senior practitioners and experts in the field of older people care services from October to December 2024. Content analysis was used to analyze the data. **Results** Three themes and eleven sub-themes were extracted: physiological vitality (mobility, nutrition, self-care ability), psychological vitality (internal drive, cognitive function, mental status, openness to knowledge, self-worth) and social vitality (social interaction, autonomous behavior, social adaptation). **Conclusion** Vitality in older adults consists of multidimensional elements that involve physiological vitality, psychological vitality and social vitality. Clarifying the connotation of vitality in older adults can help to develop intervention strategies to maintain older adults' quality of life from a more positive perspective.

Keywords: older adults; vitality; physiological vitality; psychological vitality; social vitality; active aging; geriatric care

人口老龄化是世界各国面临的重大社会问题。截至2024年末,我国65岁及以上人口为2.2亿人,占比高达15.6%^[1],为老年人口最多的国家^[2],这对我国的养老服务和社会应对提出了严峻挑战^[3]。为了有效应对老龄化问题,提升老年人的生活质量以及促进老年人残存功能的发挥,WHO提出了积极老龄化理念,旨在推进老年群体的社会参与度,减轻家庭、政府和社会负担^[4]。在这一理念指导下,老年人活力逐渐受到重视。以往研究显示,活力有助于维持老年人的身心健康^[5-6],是健康的驱动力^[7],可延缓衰弱的发生发展^[8],持久慢性的活力缺乏会导向生命衰竭^[9]。活力不仅可以作为老年人失能的预测因子^[10],也显著影响着老年人的生存率^[11]。尽管老年人活力备受关注,但关于老年人活力的内涵未达成共识。有学者将老年人活力仅视为精神层面的生机^[12],WHO提出的内在能力框架

中则将活力视为身体各系统相互作用而形成的一种生理状态,且认为可通过营养状态加以衡量^[13]。但有学者认为活力应该是由心理能量和生理能量共同构成^[14],是反映身体和心理等各功能的综合指标^[9],单独的营养状况可能不足以反映整体的活力状态^[15]。鉴于此,本研究采用质性研究探索老年人活力的内涵组成,为完善老年人活力的概念、构建合适的测评工具以及优化维护老年人活力的有效路径和照护策略提供基础。

1 对象与方法

1.1 对象 采用目的抽样,于2024年10—12月,运用“最大差异抽样”的策略,选取符合纳入、排除标准的老年照护相关领域的资深实践者和专家。纳入标准:①老年护理和老年医学专家:副高及以上职称,从事老年医学或老年护理相关工作10年以上,开展过老年相关研究;②养老服务一线资深实践者:从业10年以上,本科以上学历,与老年人接触密切,负责老年人生活管理或活动组织或服务监督等。排除因各种原因未能完成访谈的受访者。所有受访者均知情同意、自愿参与本研究,并签署知情同意书。访谈人数以资料分析时信息达到饱和为原则,最终访谈18名,其中来自高等院校2名、三甲医院2名、社区卫生服

作者单位:1. 复旦大学护理学院(上海,200032);2. 上海市第五人民医院护理部;3. 上海市徐汇区乐龄汇养老院;4. 上海市徐汇区第三老年福利院

通信作者:王君俏, junqiang@fudan.edu.cn

束玉茹:女,硕士在读,学生, yrshu23@m.fudan.edu.cn

科研项目:复旦大学-复星护理科研基金项目(FNF202403)

收稿:2025-04-07;修回:2025-06-11

务中心 3 名、老年护理院 2 名、养老机构 9 名,专业背景涵盖护理学、医学、养老服务与管理、社会工作。本

研究已通过伦理委员会审批(IRB# 2024-04-7)。受访者一般资料见表 1。

表 1 受访者一般资料

编号	年龄(岁)	性别	学历	职称	专长	目前工作地点	相关工作年限(年)
N1	59	女	硕士	主任护师	老年护理、养老服务	社区卫生服务中心	41
N2	62	女	硕士	主任护师	老年护理、养老服务	养老机构	40
N3	55	女	本科	主任护师	老年护理	三甲医院	33
N4	43	女	本科	主管护师,二级养老护理员	老年护理、养老服务	养老机构	21
N5	44	女	本科	主管护师,二级养老护理员	养老服务	养老机构	24
N6	32	女	本科	社工师,三级养老护理员	养老服务、社会工作	养老机构	10
N7	50	女	本科	主管护师	老年护理、养老服务	老年护理院	31
N8	55	男	本科	副主任医师	老年医学	老年护理院	33
N9	52	女	本科	副主任护师	老年护理	社区卫生服务中心	34
N10	47	女	本科	副主任医师	老年医学	社区卫生服务中心	23
N11	41	女	本科	二级养老护理员	养老服务	养老机构	19
N12	60	男	本科	副主任医师	老年医学	养老机构	38
N13	32	男	本科	社工师,三级养老护理员	养老服务	养老机构	10
N14	56	女	硕士	副主任护师	老年护理、养老服务	养老机构	33
N15	55	女	博士	主任护师	老年护理	三甲医院	32
N16	42	女	本科	二级养老护理员	养老服务	养老机构	20
N17	61	女	硕士	副教授	老年护理、养老护理	高等院校	39
N18	46	女	博士	副教授	老年护理	高等院校	20

1.2 方法

1.2.1 拟定访谈提纲 课题组充分讨论后拟定访谈提纲,并在正式访谈前选择 2 名专家进行预访谈。主要提纲为:①您如何理解老年人的活力? ②您见过的有活力的老年人是什么样的? ③您为什么认为他们是有活力的? ④您认为有活力的老年人和无活力的老年人有什么区别? 能详细谈一谈吗?

1.2.2 资料收集方法 采用面对面半结构式深度访谈收集资料。由 2 名接受过质性研究培训的研究者收集资料,事先与受访者沟通,向受访者介绍本课题的研究目的与意义、访谈内容与访谈形式等,获得知情同意后,确定访谈时间。访谈地点选择安静、无人干扰的场所,如办公室、会议室等。正式访谈时,再次向受访者介绍访谈目的,并在获取允许后进行全程录音。访谈围绕访谈提纲展开,访谈过程中研究者仔细倾听,不进行诱导性提问,对受访者谈及的内容予以适当地追问、重复、反问和总结,以获得更全面、清晰、准确的资料。同时,仔细观察受访者的语气语调、面部表情等,进行必要的记录。每位受访者的访谈时间为 60~90 min。

1.2.3 资料分析方法 研究者在完成访谈 24 h 内对访谈资料进行整理和转录,并由另 1 名研究者复核后并返还给受访者征询意见,确保内容准确。使用 Nvivo15.0 质性资料分析软件储存和管理资料,采用内容分析法^[16]对访谈资料进行分析。资料分析过程严格按照质性研究报告综合标准(Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research,COREQ)^[17]进行。

2 结果

本研究通过分析共提炼 3 个一级主题和 11 个二

级主题。分别是:生理活力(行动能力、营养状态、自理能力)、心理活力(内驱力、认知功能、精神状态、开放求知、自我价值)和社会活力(社会交往、自主行为、社会适应),共同构成老年人活力的内涵。

2.1 主题 1:生理活力

2.1.1 行动能力 受访者表示行动能力是老年人活力的一个重要组分和基本特征。行动能力能够反映老年人的基本生理功能,行动能力良好的老年人较行动能力差者往往更具有活力。N1:“活力老年人行动能力一般较好,可以走路、跑步,他的各方面功能也都会比较好些。如果一直只能躺在床上,这样的老年人活力也会慢慢减退的。”N2:“高活力的老年人通常能够自己活动,比如能去锻炼身体等。”N7:“有活力的老年人通常能动能走,能够外出,身体好的还能出去旅游、出远门。”

2.1.2 营养状态 营养是维持生命活动的物质基础。受访者普遍认为良好的食欲和营养状态是维持老年人活力和生机的基础,也是活力老年人的一种表现。N1:“活力老年人的营养状态通常较好,他们往往营养均衡,很健康。”N5:“老年人的活力需要有足够能量来维持,这种能量通常来自营养(素)。”N7:“对老年人来说,有食欲、能吃也很重要,很多老年人认为吃得下、吃得好,自己感觉就很有精神。”N8:“有活力的老年人是有足够的体力和能量支撑他去参加各种活动。”

2.1.3 自理能力 受访者认为生活自理能力是老年人活力的重要指标,有活力的人较少依赖他人,能够自理生活,甚至有受访者认为生活自理是活力老年人的必有特征。N1:“通常活力较好的老年人具备较好

的自理能力。”N3：“活力的前提是老年人能够生活自理，能自己吃饭，自己上厕所。”N7：“老年人活力一个很重要特征是能够自理生活。”N11：“判断一个人是否有活力，需要看他是否自理还是不能自理，能不能参与一些社会活动。”N14：“一个有活力的老年人通常自理能力是好的，可以自己照顾自己。”

2.2 主题 2:心理活力

2.2.1 内驱力

心理活力源于人的主观意愿，由个人兴趣和热情驱动，促使个体自发追求目标、发展自我。受访者认为活力老年人的内心具有想维持活力、继续融入社会、维持美好生活或者好好活着的主观意愿，这种内驱力也是老年人心理能量的最重要来源。N1：“有活力的老年人不管在什么样的状态下，都有保持活力的意愿。”N2：“活力老年人有不服老的心态，因为不服老，他就会愿意去参加各种活动，也愿意跟人交流，需要他帮个忙，他也会很愿意。”N13：“有活力的老年人对生活依旧充满希望，对自己晚年应该怎么过有美好的计划。”N17：“老年人每天去抢便宜的青菜，也是活力的表现，说明他对生活还有想法，有想做的事情。”N18：“有活力的老年人对生命是热爱的，不会觉得已经活得太久了，不想活了”。

2.2.2 认知功能

认知功能是心理活动的基础，是心理活力的必要组分。受访者表示活力老年人的认知功能相对较好，他们具有较好的记忆力、注意力、理解力和思维能力。N4：“有活力的老年人往往记忆力比较好，你与他交流时，他反应比较快，思维比较敏捷。”N10：“有活力的老年人学东西比较快，比如跳舞，有些老年人记性比较好，对一些技能的学习比较快。”N14：“有活力的老年人注意力比较集中，你跟他交流时，能感觉到他在很认真地听你说，也能比较好地回答。”

2.2.3 精神状态

精神状态是一个人活力最直观的表现。有活力的老年人通常是积极、富有生机的，且乐观豁达、情绪平稳。他们追求内心平静，对周围事物更包容，较少抱怨，懂得感恩。N1：“有活力的老年人精神状态比较好，整个人有朝气，内心稳定，他追求内心的平静。”N11：“有活力的老年人会洋溢着笑容，眼神是有光的。”N16：“老年人有活力，他最大的特点是有积极的心态，并且有激情，对很多事情都有激情。”N7：“活力老年人更能接受生活中一些负面的东西，不好的(事情)他会忽略掉。”N15：“有活力的老年人对医护人员不是抱怀疑的态度，他对你是理解的，没有活力的人是比较抱怨的。”N2：“活力老年人他的内心对这个世界是感恩的，对他(她)外界的反馈基本都是正向的，带给别人的也都是积极的体验”。

2.2.4 开放求知

开放的心态和一定的求知欲是老年人心理活力的重要方面。受访者表示有活力的老年人对外界是开放的，不会自我封闭，他们乐于学习和尝试新事物，对各种新鲜事物的包容度也较高，不

会固执己见。N3：“有活力的老年人是开放的，他愿意与你沟通分享新的事物。”N4：“没有活力的老年人更想要一成不变，不想追求什么东西了。”N15：“有活力的老年人会主动地去尝试新鲜的事物，他(她)不排斥。”N18：“有活力的老年人愿意学习，也许他(她)学得比较慢，但他(她)的学习态度是积极的。”

2.2.5 自我价值

自我价值感是个体对自我价值的认知和感受，是心理活力的最高级层次。受访者表示有活力的老年人在日常生活中能够体验到自己有用，也因此会更愿意帮助他人以及承担力所能及的社会责任。N3：“有活力的老年人他可能更自信一些，相信自己是有益的。”N4：“有活力的老年人会想去帮助别人，是给予性的。有活力的老年人愿意分享，愿意向他人传授经验。”N7：“有些老年人喜欢这里整理整理，那里打扫打扫，他们会有一种有用感，这也是活力。”N14：“有活力的老年人愿意为社会服务，他们会认为自己还能对社会有贡献”。

2.3 主题 3:社会活力

2.3.1 社会交往

社交是活力的一个重要体现。受访者表示有活力的老年人通常有自己的社交圈，有关系亲密的朋友，社交较为活跃，且具有主动性，能带给他人正能量。N1：“有活力老年人整个人是阳光的，他的情绪也是正向的，交往时带给你的是一种很正能量的感受。”N3：“有活力的老年人社会支持度是好的，家庭和睦，他还有一群朋友，会去参加聚会。”N4：“老年人活力维持需要有一个非常亲密的情感连接，至少有一个关系亲密的朋友。”N6：“有活力的老年人会比较积极主动地参加社交、跟别人打交道，跟家人、朋友、同事之间的联系也会比较多。”

2.3.2 自主行为

受访者表示有活力的老年人显示出良好的自主自立和自我管理行为，包括自我管理、维持健康的生活方式以及合理规划生活，这些行为能够帮助老年人更好地融入社会生活。N1：“有活力的老年人通常对外界的依赖和需求较少，他会把自己的一切都安排好，不会理所当然地向别人索取，向他人提要求。”N2：“老年人活力的特征之一是老年人自己能够做决策，自主去参加各种活动，自己安排好生活。”N4：“活力老年人会更关注自己仪表形象，比如收拾头发、着装整洁，每天将自己打理得很清爽。”N5：“活力老年人的一个重要特征是他们会更加积极、主动规划自己的生活，选择更健康的生活方式。”

2.3.3 社会适应

社会适应是社会活力最综合的最终表现。不少受访者也提及，积极的社会适应是老年人活力的重要体现，是老年人在面对生活环境中各种问题时，利用各类资源，以积极应对的方式将自己的生活调整到相对平和状态的一种活力。N1：“有活力的老年人在面对一些困难时，能够利用自身力量和周边资源，让自己尽可能生活得更好，他更善于借助外力的帮助，维持平衡。”N16：“活力老年人在生活中遇

到人际关系紧张时,会想办法去处理、去解决,缓解紧张关系。”N17:“当生活环境改变时,没有活力的老年人容易出现不适应的状态,会出现情绪问题,还容易生病。”

3 讨论

3.1 老年人活力内涵由多维要素构成 既往关于活力的研究多仅关注主观心理活力或客观生理活力^[18-19],部分学者也认为老年人活力是由生理能量和心理能量构成^[14],但未对老年人活力内涵进行深入探索。本研究通过对一线资深实践者和多学科背景专家深入访谈,揭示老年人活力的内涵应包含生理活力、心理活力和社会活力三个要素,此发现与 Broekharst 等^[20]的一项解释性研究所提出的活力框架相符。在此基础上,本研究认为老年人活力是以生理活力为基础,通过内在驱动在一定条件下被激活,继而展现出一种积极的生理、心理和社会活跃状态。活力或意志力的下降可能是导致老年人生命结束的关键^[21],可对老年人的健康寿命、生活质量以及社会产生消极而长远的影响^[22-23]。与既往研究相比,本研究关注了老年人活力的多维表现,提出老年人的活力是生理活力、心理活力和社会活力的综合体,3 个组分互相协同使老年人成为和谐、有生机的“活力老年人”。此结果不仅丰富了老年人活力的内涵,也为后续开发老年人活力维持和促进方案提供了更多的干预靶点。

3.2 生理活力是老年人活力的基础组分 生理活力是个体躯体功能和能量储备的体现,近些年不少关于活力的研究涉及其生理层面^[24-25]。Lu 等^[26]认为活力是机体抵抗应激并对寿命有决定性影响的生理生物分子系统功能的总和。WHO 提出的老年人整合照护(Integrated Care for Older People, ICOPE)中也采用营养状态作为老年人活力筛查的指标^[27],此点与本研究提出的生理活力需包含营养状态一致。而且所有受访者均提及生理活力是活力的基础,老年人活力在很大程度上依赖于身体能量以及与躯体功能相关的行动能力和自理能力。生理活力较强的老年人显示出较高的能量水平,感觉更强壮和健康^[28]。但随年龄增长,老年人生理功能不可避免地出现衰退,能量储备也会相应下降^[29]。如何维持老年人生理活力是积极应对老龄化的基础性问题,也是延缓失能和提升老年人生活质量的重要举措。

3.3 心理活力是老年人活力不可或缺的核心组分

在心理活力方面,国内外学者聚焦主观活力已有较多探讨,普遍认为活力是个体能够运用身体和心理能量,展现出富有生机的精神面貌且行动有力^[30-32],是一种对自我可用能量的主观体验^[33]。本研究提出的心理活力与既往的主观活力概念相近,但内涵更丰富,涉及的元素更多,包含了内驱力、认知功能、精神状态、开放求知以及自我价值 5 个方面。本研究受访

者表示,拥有内驱力的老年人会表现出更健康的心态、积极的情绪,也更热爱生活,提示内驱力是心理活力最核心的成分。Broekharst 等^[20]研究也指出活力是个体自主维持积极生活方式的一种能力和动机,在活力包含的多种要素中,能量、动机最常与老年人联系在一起。因此唤醒老年人对活力的内在驱动力有可能是激活老年人心理活力,继而上调整体活力的重要开关。此外,受访者也表示有活力老年人的生活态度积极、乐观、开放,常带给他人一种正能量,“很少抱怨”是受访者形容活力老年人时反复提及的特征。不少受访者认为即便性格较为内向的老年人,有活力者也始终保持内心平静,并乐于接受新事物。值得一提的是,本研究发现自我价值感也是心理活力的组分之一,实现自我价值是活力老年人维持有生机、有意义生活的重要途径。

3.4 社会活力是老年人活力的外显组分 良好的社会联系是老年人活力的特征之一^[12]。Broekharst 等^[20]指出活力应包含社会互动这一层面,需涉及社会支持等相关要素。本研究同样揭示老年人活力的内涵需包含社会活力,其作为老年人与外界环境链接的外显组分,涉及老年人的社会交往、自主行为和社会适应 3 个层面。其中,社会交往是受访者提及次数最多、描述最丰富的社会活力特征,它不仅与老年人的社交关系圈以及社会和家庭支持有关,更取决于老年人社交的主动性。本研究受访者指出有活力的老年人常表现出更主动的社交行为、在生活中也更注重个人形象,以让自己更好地融入社会。然而,老年人的社会关系和生活环境会随着增龄发生变化,此可能削弱老年人的社会活力,因此,在设计老年人活力干预策略时,需充分考虑此变化,应倡导社会为老年人搭建更友好的生活环境和社交渠道,维护其社交活力,提升整体活力和健康水平,降低照护负担。

4 结论

本研究通过质性研究初步探索了老年人活力的内涵要素,得出老年人活力内涵涉及生理活力、心理活力和社会活力 3 个组分,包含 11 个要素,对既往老年人活力的内涵予以了有益的补充。本研究的结果也有助于开发相应的测评工具和针对性的精准干预策略,助力我国健康老龄化。由于本研究仅从一线资深实践者和专家视角对老年人活力的内涵进行探究,后续可从老年人自身视角予以验证或补充,并通过老年人群的调研来检验其科学性和合理性。

参考文献:

- [1] 刘振国. 推进实施积极应对人口老龄化国家战略[EB/OL]. (2025-06-05)[2025-06-07]. <https://www.mca.gov.cn/n152/n166/c1662004999980005407/content.html>.
- [2] Chen X, Giles J, Yao Y, et al. The path to healthy ageing in China; a Peking University-Lancet Commission[J]. *Lancet*, 2022, 400(10367):1967-2006.
- [3] 范艺禧,赵莉,曾豪洁,等. 积极老龄化背景下老年人互助

- 养老的研究进展[J]. 护理学杂志, 2023, 38(21):122-125.
- [4] World Health Organization. Active ageing: a policy framework[R]. Geneva: World Health Organization, 2002.
- [5] Ryan R M, Deci E L. From ego depletion to vitality: theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self[J]. *Soc Personal Psychol Compass*, 2008, 2(2):702-717.
- [6] Gaussens L, González-Bautista E, Bonnefoy M, et al. Associations between vitality/nutrition and the other domains of intrinsic capacity based on data from the INSPIRE ICOPE-care program[J]. *Nutrients*, 2023, 15(7):1567.
- [7] The Cigna Group. Cigna research group vitality: the next generation measure of health [EB/OL]. (2022-10-26) [2024-03-25]. <https://newsroom.thecignagroup.com/the-state-of-vitality-in-the-united-states-chapter-1>.
- [8] Yu R, Leung J, Leung G, et al. Towards healthy ageing: using the concept of intrinsic capacity in frailty prevention[J]. *J Nutr Health Aging*, 2022, 26(1):30-36.
- [9] Tintzman C S, Kampf T D, John-Henderson N A. Changes in vitality in response to acute stress: an investigation of the role of anxiety and physiological reactivity[J]. *Anxiety Stress Coping*, 2022, 35(2):190-203.
- [10] Cesari M, Araujo de Carvalho I, Amuthavalli Thiyagarajan J, et al. Evidence for the domains supporting the construct of intrinsic capacity[J]. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 2018, 73(12):1653-1660.
- [11] Kuroda Y, Sugimoto T, Satoh K, et al. Relationship between mortality and vitality in patients with mild cognitive impairment/dementia: an 8-year retrospective study [J]. *Geriatr Gerontol Int*, 2024, 24 Suppl 1:221-228.
- [12] Rozanski A. The pursuit of health: a vitality based perspective[J]. *Prog Cardiovasc Dis*, 2023, 77:14-24.
- [13] Bautmans I, Knoop V, Amuthavalli Thiyagarajan J, et al. WHO working definition of vitality capacity for healthy longevity monitoring [J]. *Lancet Healthy Longev*, 2022, 3(11):e789-e796.
- [14] Lavrusheva O. The concept of vitality. Review of the vitality-related research domain [J]. *New Ideas Psychol*, 2020, 56:100752.
- [15] Cheong C Y, Yap P, Nyunt M S Z, et al. Functional health index of intrinsic capacity: multi-domain operationalisation and validation in the Singapore longitudinal ageing study (SLAS2) [J]. *Age Ageing*, 2022, 51(3):afac011.
- [16] Graneheim U H, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness [J]. *Nurse Educ Today*, 2004, 24(2):105-112.
- [17] Tong A, Sainsbury P, Craig J. Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): a 32-item checklist for interviews and focus groups [J]. *Int J Qual Health Care*, 2007, 19(6):349-357.
- [18] Beard J R, Si Y, Liu Z, et al. Intrinsic capacity: validation of a new WHO concept for healthy aging in a longitudinal Chinese study [J]. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 2022, 77(1):94-100.
- [19] Singh S, Sharma A, Rani R. Effect of age and gender on subjective vitality of adults [J]. *AHRW Int J Soc Sci Rev*, 2023, 11(2):214-218.
- [20] Broekharst D S E, Bloem S, Blok M, et al. Determining the appropriate support for older adults with different levels of vitality and health-related quality of life: an explanatory study [J]. *Int J Environ Res Public Health*, 2023, 20(11):6052.
- [21] Toba K, Nakai R, Akishita M, et al. Vitality index as a useful tool to assess elderly with dementia [J]. *Geriatr Gerontol Int*, 2002, 2(1):23-29.
- [22] Benyamini Y, Idler E L, Leventhal H, et al. Positive affect and function as influences on self-assessments of health: expanding our view beyond illness and disability [J]. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 2000, 55(2):P107-P116.
- [23] Hu X, Ruan J, Zhang W, et al. The overall and domain-specific quality of life of chinese community-dwelling older adults: the role of intrinsic capacity and disease burden [J]. *Front Psychol*, 2023, 14:1190800.
- [24] Lim K Y. Measuring vitality: uncovering the indispensable role of nutrition in healthy ageing [J]. *Age Ageing*, 2023, 52(8):afad151.
- [25] Mutuyimana C, Maercker A. How meaning in life and vitality are associated with posttrauma outcomes: a systematic review [J]. *J Trauma Stress*, 2024, 37(4):551-562.
- [26] Lu W H, González-Bautista E, Guyonnet S, et al. Investigating three ways of measuring the intrinsic capacity domain of vitality: nutritional status, handgrip strength and ageing biomarkers [J]. *Age Ageing*, 2023, 52(7):afad133.
- [27] 姜懿珊, 郭爱敏. 老年人整合照护筛查工具在住院老年人内在能力测量中的应用研究 [D]. 北京: 北京协和医学院, 2023.
- [28] 朱若灵, 王胜南, 李利, 等. 基于经典测量理论和层次分析法的老年人综合活力量表的编制 [J]. *生理学报*, 2023, 75(6):927-936.
- [29] 王思嘉, 包凯芳, 龚清海, 等. 宁波市老年人跌倒的影响因素分析 [J]. *预防医学*, 2024, 36(8):654-657, 662.
- [30] Ryan R M, Frederick C. On energy, personality, and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being [J]. *J Pers*, 1997, 65(3):529-565.
- [31] 宋洪波, 符明秋, 杨帅. 活力: 一个历久弥新的研究课题 [J]. *心理科学进展*, 2015, 23(9):1668-1678.
- [32] Dodge T, Vaylay S, Kracke-Bock J. Subjective vitality: a benefit of self-directed, leisure time physical activity [J]. *J Happiness Stud*, 2022, 23(6):2903-2922.
- [33] Goldbeck F. Vital and alive: an exploration of subjective vitality and its physiological correlates [D]. Tübingen: Universität Tübingen, 2022.