

护念的力量：构建有温度的适老生态

——《北辰对话》“护念的力量”学术对谈回顾^①

赵志敏 李竞萌 赵泽彬 郑越超 廖红 郝倩倩^②

【摘要】 本文基于2025年5月在中国科技馆举办的《北辰对话》“护念的力量——银发社会的科学与温度”学术对谈内容，系统梳理我国中度老龄化社会面临的现实挑战与应对路径。文章深入剖析了“护念”理念作为照护体系核心价值的内涵，探讨了科技适老、老年抑郁防控、死亡质量提升等关键议题，并分享了“幸福守门人”等社区实践模式。在此基础上，重点论述了对科技馆发展的三大启示：重塑老龄科普价值内核，构建多元协同组织模式，创新科普服务供给体系，旨在为推动构建更具包容性与生命尊严的老龄社会提供学术参考与实践启示。

【关键词】 护念；适老科技；老龄化；科技馆

习近平总书记指出：“把积极老龄观、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程^[1]。”截至2024年底，我国60岁及以上人口总量首次突破3亿大关，占总人口比重达22%^[2]，我国已进入中度老龄化社会。在此背景下，2025年5月，中国科技馆馆长郭哲担任召集人，组织了科学文化对谈栏目《北辰对话》“护念的力量——银发社会的科学与温度”学术交流活动，由中央电视台节目主持人高博主持，特邀哈佛大学埃丝特与西德尼·拉布人类学讲席教授、哈佛医学院医学人类学教授兼精神病学教授凯博文（Arthur Kleinman），清华大学社会学

系教授、清华大学社科学院医学社会学研究中心主任景军，中国内地表演艺术家王德顺，中国国家一级演员王丽云等多领域嘉宾，共同围绕老龄化社会的现实挑战与未来路径展开跨界对话。

银发社会不仅带来经济与照护体系的重构，更呼唤科技与人文的深度融合，以实现老有所养、老有所为、老有所安的社会愿景。本次《北辰对话》以“护念的力量——银发社会的科学与温度”为主题，嘉宾们从个体生命经验出发，结合中国本土情境与国际比较视角，深入探讨了老年定义、心理健康、

① 基金项目：中国科技馆科研项目“‘护念的力量：脑科学主题展览’科学性论证研究”，编号：KYXM-B-2024-08（该项目被认定为中国科协省部级科研项目，编号：CAST-ZGKJG-2024-12）。

② 赵志敏：中国科技馆副研究员；研究方向：科普影视创作与传播；通讯地址：北京市朝阳区北辰东路5号；邮编：100101；Email：zzmapple@qq.com；

李竞萌：中国科技馆科普影视中心副主任，副研究员；研究方向：科普影视创作与传播；Email：149322960@qq.com；

赵泽彬：中国科技馆研究实习生；研究方向：科普影视创作与传播；Email：18500283556@163.com；

郑越超：中国科技馆讲师；研究方向：科普影视创作与传播；Email：50071660@qq.com；

廖红：中国科技馆副馆长，研究员；研究方向：科普影视创作与传播；Email：holyliao@163.com；

郝倩倩：本文通讯作者，中国科技馆科普影视中心副主任，研究员；研究方向：科普影视创作与传播；Email：18637113@qq.com。

照护伦理、科技适老、死亡质量等关键议题，并分享了如“幸福守门人”等具有实践意义的社区干预模式。本文旨在系统梳理会议观点，呈现银发社会中所蕴含的科学逻辑与人文温度，推动构建更具包容性与韧性的老龄化应对体系，为政策设计、科技研发与社会共治提供借鉴。

一、中国老龄化的挑战与“科技突围”

当前，中国面临“压缩型老龄化”挑战，呈现速度快、规模大的特点。针对“未富先老”难题，必须突破传统模式，通过科技与人文社科融合的“科技突围”，构建涵盖技术、治理与文化的“大科技”体系，将老年人口转化为社会资源。

景军教授指出，当前中国老龄化进程呈现出速度快、势头猛的特点，我国65岁及以上老年人口比例从7%翻倍至14%仅用了21年，远快于法国等欧洲国家，这一“比例翻番时长”被视为衡量各国老龄化速度的重要指标。预计到2035年左右，我国60岁及以上老年人口将突破4亿人，占比超过30%，进入重度老龄化阶段，这种“压缩型老龄化”对社会治理、医疗保障、养老资源分配等提出严峻挑战^[3]。

在此背景下，郭哲馆长认为，中国必须直面“未富先老”这一结构性难题。我国是在全社会物质积累尚不充分的条件下进入老龄社会的，这与西方发达国家的发展路径存在显著差异。因此，单纯依靠传统养老模式难以应对当前挑战，必须探索符合中国国情的现代化应对路径。应对之道在于打破学科壁垒，推动科技与社会科学深度融合，开展一场与时间赛跑的“科技突围”。我们不仅要加快发展适老化技术，更应构建涵盖人文关怀与社会治理的“大科技”体系，将老龄人口转化为宝贵的社会资源。这场赛跑不仅关乎技术突破，更要从文化、政策等各个方面推进。

二、“护念”：照护的灵魂与温度

当老龄化社会成为必然，在科技加速适老化的今天，“护念”这一理念提醒我们：真正的照护远不止于技术解决方案，它更关乎人与人的情感联结、社会的共情能力，以及生命与生命之间的相互温暖与成就。

“护念”一词的提出，灵感汲取自凯博文教授著作《照护：哈佛医师和阿尔茨海默病妻子的十年》（《*The Soul of Care: The Moral Education of a Husband and a Doctor*》）中关于照护伦理的深刻思考。郭哲馆长在此基础上进一步阐释与升华，提出：“护念的本质是平等、共情与双向照护。不论作为照护者还是被照护者，我们都在构建一个跨越年龄的和谐图景。”

他认为，真正的照护精神建立在平等与共情两大原则之上，不论年龄、身份，每个人既是照护者，也是被照护者，在人格与尊严上是平等的；同时，社会成员之间应具备深刻的共情能力，形成情感联结。由此，他引申出“无缘大慈”的照护伦理——即超越亲缘关系，对每一个人怀有普遍的、共情的爱。这不仅是技术问题，更是人文问题，这种带有温度的人文关怀，与科技形成互补，共同构成老龄化社会中不可或缺的“护念”力量。

凯博文教授基于照料罹患早发性阿尔茨海默病妻子十年的亲身经历，撰写《照护》一书，提出“照护是双向疗愈”的观点。他认为，照护者与被照护者通过情感互动共同构建生命意义。在他看来，构建一个成熟的老龄化社会，核心在于将“照护”提升为一种基础性的社会理念——这包括对他人、对自己、对周围环境乃至对生命本身的整体性关怀。他在上海所做的针对老年妇女的研究显示，许多老年人真正渴求的，未必是外骨骼这类高科技设备，而是“每周一次在茶馆相聚”的友谊与联结，这些看似平凡的“微小的仪式”，恰恰蕴含着对人性深处社交与尊重需求最深刻的回应。这一理念与美国哲学家爱娃·费德·基蒂

(Eva Feder Kittay) 提出的“依赖性关系”以及强调关怀者的特殊道德地位和社会贡献理论相呼应, 强调照护关系中的相互承认与道德联结^[4]。

三、老年健康治理：从“护念”理念到“守门人”实践

随着我国老龄化程度的持续加深, 老年心理健康问题已从边缘议题演变为关乎社会福祉的核心挑战。传统观念中“老来无忧”的想象, 正被抑郁、孤独甚至自杀风险等严峻现实所打破。现代老年心理健康治理, 亟需从单纯的医学干预转向融合社区力量与社会支持的立体化防控体系, 而“守门人机制”正是在这一背景下应运而生的创新实践。

凯博文教授是推动现代抑郁症概念在中国医学界普及的重要学者。二十世纪八十年代, 他通过跨文化精神病学研究, 将当时普遍被诊断为“神经衰弱”的临床表现, 科学地纳入“抑郁症”的诊断框架, 为中国精神健康领域的规范化奠定了基础。而近年来的实证研究进一步揭示了问题的普遍性, 李威^[5]等学者基于中国健康与养老追踪调查 (CHARLS) 数据库的研究显示, 在 8233 名 60 岁以上老年人中, 抑郁症状检出率高达 40.90%, 凸显了问题的严重性与紧迫性。

面对这一严峻挑战, 景军教授团队开发的“幸福守门人”^[6]项目提供了社区层面的有效解决方案。该计划通过标准化心理量表筛查高危人群, 构建了由村民、社区关键节点人物 (如麻将馆主人) 乃至小学生在内的多元守门人网络。其创新之处在于将专业的心理健康服务转化为社区可及的日常实践——通过鼓励串门交流、组织广场舞等社交活动打破老年人的社会孤立, 同时赋予普通村民干预家庭暴力、关注情绪变化的权利与责任, 在乡村社会关系中织就了一张预防心理危机和自杀的安全网。

王丽云从演员的独特视角指出: 老年人不是

角色, 而是真实的生活。他们需要被看见、被理解, 而不仅仅是“被照顾”。这一洞察与美国心理学家埃里克·埃里克森 (Erik Erikson) 的心理社会发展第八阶段理论^[7]深度共鸣。埃里克森认为, 老年期的核心心理冲突是“自我整合与绝望”的博弈——成功的自我整合源于对生命历程的接纳与意义确认, 而失败则导向充满遗憾的绝望感。王丽云强调的“被看见”与“被理解”, 恰恰是老年人通过社会互动确认自身价值、达成自我整合的关键途径。这也解释了“守门人计划”的有效性不仅在于危机干预, 更在于通过构建意义连接的社会场域, 帮助老年人在社区互动中重建生命叙事, 从而走向自我整合的积极老龄化路径。

四、科技适老与死亡质量：老年关怀的双重维度

面对老龄化社会的深层需求, 科技适老与死亡质量共同构成了衡量社会文明程度的重要维度, 体现了从工具理性到价值理性的人文科技双重进阶。

科技适老: 从“跨越鸿沟”到“赋权增能”。在智能技术全面渗透日常生活的今天, 科技适老已成为检验社会包容性的试金石。在科技快速迭代的今天, 老年人常陷入“数字鸿沟”。第 56 次《中国互联网络发展状况统计报告》^[8]显示, 截至 2025 年 7 月, 60 岁及以上银发网民规模达 1.61 亿人, 我国老年群体互联网普及率达 52.0%。王丽云以“加微信”这一日常场景为例, 探讨老年群体在数字时代所普遍体验的“科技失语”焦虑; 景军教授则从“科技代际”理论视角指出, 问题的症结在于产品设计过程中对老年人生理与心理特征的深度认知缺失。对此, 郭哲馆长提出“科技向善”的理念, 强调技术研发必须回归“为谁而设计”的本质命题; 凯博文教授所倡导的“共同设计”路径^[9], 则要求工程师、社会科学家与老年人协同参与研发全流程, 确保科技产品真正契合

老年用户的真实需求。未来，适老科技应致力于构建从智能辅具到情感陪伴的完整生态体系，让技术成为赋能老年人自主、尊严生活的桥梁，而非又一道无形壁垒。

死亡质量的提升，是社会文明进程中的重要标志。死亡质量是指个体在生命终末阶段所经历的生理舒适、心理安宁、社会关系完整以及个人意愿得到尊重的综合状态，其核心是在不可避免的死亡面前最大限度地保障人的尊严与自主性。景军教授借助全球死亡质量评估数据，揭示出我国在临终关怀领域存在的显著差距，并构建起“体痛、心痛、家痛、钱痛”四位一体的分析框架，深刻剖析生命末期所面临的多维困境。与之形成呼应的是，王德顺以遗体捐献的实践，实现了从追求“生命尊严”到践行“生命意义”的升华。他提出的“活着为艺用人体，死后为医用人体”，展现出一种超越个体存续的价值取向。凯博文教授则基于陪伴妻子度过生命最后时光的亲身经历，提出“活力恢复”这一概念，强调哀伤过后的心理能量与社会功能重建，对个体与社会都具有深远意义。这些多元视角的探讨，正推动中国传统“善终”观念与现代生死哲学的有机融合，是我们生命教育领域探索的一次文明进阶。

五、对科技馆发展的启示

在积极应对人口老龄化的国家战略背景下，科技馆作为关键的公共文化基础设施，其发展必须置于跨学科协同的广阔视野下。凯博文教授倡导的“全球老龄社会的社会科技”^[10]项目所强调的“共同设计”理念，为我们指明了方向：必须推动工程、医学、社会科学与老年人自身共同参与，实现科技与人文的深度融合。在此框架下，科技馆的角色应从传统的科学知识展示场所，升维为融合“科技赋能”与“人文关怀”的老龄友好型社会枢纽，在价值引领、资源整合与服务供给上进行系统性革新。

（一）重塑老龄科普的价值内核，从“被照顾者”到“智慧贡献者”

科技馆应超越将老年人视为被动对象的单一视角，转而珍视其作为“经验贡献者”与“智慧传承者”的独特价值。景军教授提出的“下行—上行家庭主义”理论，揭示了中国家庭资源流动的复杂性，并呼吁在政策与伦理层面重构孝道文化。这启示我们，科技馆的价值重塑需与社会文化变迁同频共振。例如，通过策划“银发科技评论员”等项目，邀请老年人以其生命经验审视科技发展、参与知识共创，使科技馆成为他们重塑自我价值、延续社会角色的舞台。这不仅能激发老年人的内在能动性，更能在全社会引领重视老年智慧、崇尚终身学习的积极风尚。

（二）构建多元协同组织模式，搭建老年群体的社会连接之桥

面对老年人在数字时代易陷入“社交孤岛”的风险，科技馆可借鉴“多元主体协同”的组织模式，主动与社区、养老机构、高校及企业组建“老龄科普共同体”。这一网络的核心目标是共同为老年人创造低门槛、高粘性的社会参与机会。例如，打造“代际科学营”，促进长者与青少年在科学实践中的智慧传递与情感交流；设立“社区科学志愿者站”，鼓励老年人成为科普活动的组织者与传播者。通过构建这些充满意义的连接场域，科技馆能有效帮助老年人重建社会关系网络，在持续的社会互动中延缓认知衰退，提升生活满意度，实现从“安度晚年”到“赋能晚年”的转变。

（三）创新科普服务供给体系，精准回应老年人的深层需求

未来适老科技的发展方向，应如郭哲馆长所指出的，致力于拓展人的“多元自由选择权”，尤其在脑科学、人工智能等领域实现突破，以科技向善回应现实困境。科技馆的适老服务供给，应从“我们提供什么”转向“老年人真正需要什么”，深入理解其对自主生活、情感陪伴与社会尊严的核心诉求。中国科技馆“银龄益

智坊”项目是这一理念的生动实践，它将中国古代四大名著经典桥段转化为健脑互动展项，让老年人在文化记忆与情感连接中训练认知；融合非遗体验与机器人对弈，使其在创造与互动中重拾价值感。

“护念”理念应直接转化为服务设计与空间营造的具体准则：从清晰易懂的导览系统、舒适安全的休息区域，到工作人员主动、友善的协助行为，共同构成一个真正尊重老年观众的无障碍环境。在内容供给上，科技馆的展览与活动应聚焦于能直接提升其生活品质的领域，如健康管理、数字素养、安全防护等，并以场景化、故事化的方式呈现；在参与供给上，应开发如“共同设计工作坊”等机制，让老年人直接参与适老科技产品的优化与科普内容的创作，变被动接受为主动创造；在工具供给上，则需确保所有互动展项与数字工具具备极致的易用性与包容性。通过构建一个“需求精准匹配、参与深度开放、工具友好易用”的新型科

普生态，科技馆才能真正成为赋能老年人自主、尊严生活的温暖支撑。

“莫道桑榆晚，为霞尚满天。”本次《北辰对话》学术活动不仅呈现了银发社会的复杂图景，更提出了以“护念”为核心的人文科技融合路径。老龄化不是单一的社会负担，而是一场关乎发展方式、科技伦理与文明形态的整体性变革。在这场变革中，科技馆更应成为践行“护念”理念的实践场、连接代际的对话空间与构建老龄友好型社会的创新枢纽。正如凯博文所言：“我们曾是、正是、或将是所爱之人的照护者”，这句朴素的话语，揭示出照护并非特定人生阶段的义务，而是贯穿生命全程的人类本质。未来的研究与实践，需进一步在政策整合、技术适配、社区网络与文化建构等方面深化探索，以期构建一个更具包容性与生命尊严的老龄社会。

致谢：安宁教授对本论文亦提供了支持。

参考文献

- [1] 习近平对老龄工作作出重要指示[EB/OL].(2021-10-13)[2025-09-18].https://www.gov.cn/xinwen/2021-10/13/content_5642301.htm.
- [2] 国家统计局.中华人民共和国2024年国民经济和社会发展统计公报[R/OL].(2025-02-28)[2025-09-18].https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202502/t20250228_1958817.html.
- [3] 刘振国.推进实施积极应对人口老龄化国家战略[EB/OL].(2025-05-30)[2025-09-18].<http://theory.people.com.cn/n1/2025/0530/c40531-40490967.html>.
- [4] 赵宁.爱娃·基蒂论关怀的道德理由.伦理学研究[J].2025(4):114-123.
- [5] 李威,崔文丽,苏旋,等.基于CHARLS数据库的老年人抑郁调查及影响因素分析[J].医学信息,2025(9):57-61.
- [6] 孙薇薇,景军.乡村共同体重构与老年心理健康——农村老年心理干预的中国方案[J].社会学研究,2020(5):1-24.
- [7] Erikson, E. H. Childhood and Society[M]. New York: Norton, 1950.
- [8] 中国互联网络信息中心.第56次《中国互联网络发展状况统计报告》[EB/OL].(2025-07-21)[2025-09-18].<https://www.cnnic.net.cn/n4/2025/0721/c88-11328.html>.
- [9] The Economist Intelligence Unit. (2010). The Quality of Death: Ranking End-of-life Care Across the World.
- [10] Kleinman A, Chen H, Levkoff S E, et al. Social Technology: An Interdisciplinary Approach to Improving Care

for Older Adults[J].Frontiers in Public Health,2021,9:729149.

(责任编辑: 谌璐琳; 责任校对: 白婷; 校对: 程嘉宁)

The Power of Compassionate Care: Toward a Warm, Elderly-Friendly Ecosystem: A Review of the “Beichen Dialogue”

Zhao Zhimin Li Jingmeng Zhao Zebin Zheng Yuechao Liao Hong Hao Qianqian

Abstract: Based on the academic dialogue “The Power of Compassionate Care: Science and Human Warmth in an Aging Society” held in May 2025 at the China Science and Technology Museum as part of the “Beichen Dialogue” series. This paper systematically examines the practical challenges and response strategies facing China’s moderately aging society. It delves into the concept of “compassionate care” (hunian) as a core value for the care system, exploring key issues such as age-friendly technology, prevention and control of geriatric depression, and improving the quality of end-of-life care. The paper shares community practice models, such as the “Happiness Gatekeeper” program. Furthermore, it deduces three key implications for science and technology museums: reshaping the core values of aging-related science outreach, building collaborative organizational models with diverse stakeholders, and innovating the provision system for science outreach services. The article aims to provide academic reference and practical insights for advancing the construction of a more inclusive aging society that upholds life dignity.

Keywords: compassionate care, age-friendly technology, population aging, science and technology museum