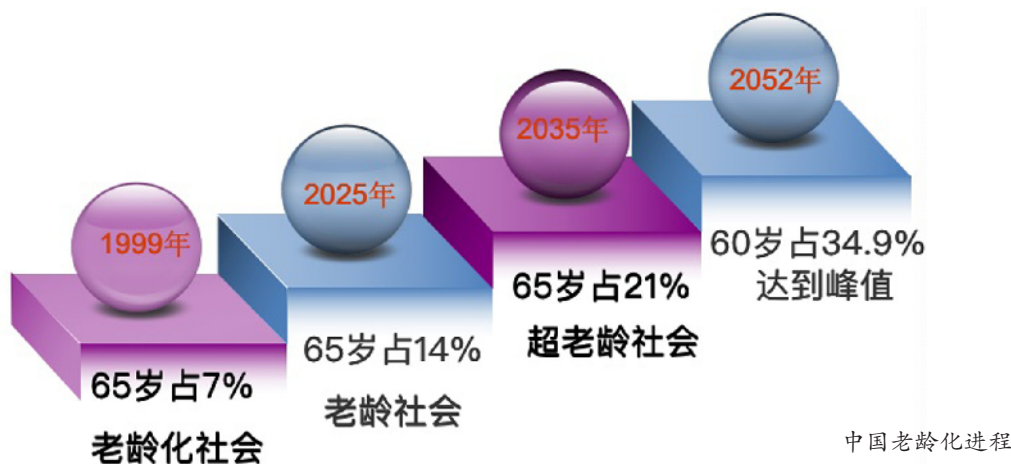




焦点话题

桑榆未晚,再创辉煌

置身老龄化时代,我们准备好了吗?



中国老龄化进程

2日,无锡市人口老龄化国情教育首场宣讲会在市民中心举行。预计2050年前后每三个人中就将有一位老人,所以社会和个人都需要应对正在走向高峰的“银色浪潮”。这次宣讲会,无锡邀请全国老龄办党组成员、中国老龄协会副会长吴玉韶进行了“人口老龄化国情教育”主题讲座,全市约300人现场聆听了报告。讲座中,吴玉韶针对多个问题阐述了自己的思考:什么是老龄化?居家养老和机构养老各自的优势何在?如何规划自己的老年生活?

从养老到享老,老龄化是一场“无声的革命”

按照国际标准,60岁以上的人口占总人口的比重达10%,或65岁以上人口占7%即进入“老龄社会”。个体老化将为个体带来生理、心理、行为和生活中的问题,同时也会带来社会和经济发展的变革。从1999年起,中国进入老龄化社会,老龄化程度持续加深,在2050年前后将达到顶峰,直到本世纪末,老年人口将维持在总人口的三分之一左右。老龄化是新时代的基本国情,构建新时代养老服务体系、树立积极应对老龄问题的思路至关重要。

吴玉韶认为,老龄化将对社会造成多方面影响,对经济、社

会、文化、医疗卫生和养老服务等都有着诸多影响。不仅是中国,在全世界范围内都是如此,是人类历史上前所未有的“无声的革命”。但相比其他国家,中国的老龄化有自身特点:基数大,我国老年人口占世界老年人口的25%,占亚洲老年人口的40%;发展快,从成年型国家到老年型国家只用了18年;不平衡,城乡和区域的不平衡;未富先老,我国在人均GDP不到1000美元时就进入老龄社会。

不过老龄化问题并不是简单的老年人问题,其首先是经济问题。比如老龄化会使劳动年龄人口减少,经济运行成本发生变化,

用于养老、医疗、照护等方面的投入加大,公共财政收入和支出结构将面临重大变化。但同时这也是机遇,比如老龄化为服务型消费提供了机遇,老年日常生活用品、老年金融、老年文化娱乐等老龄产业发展有巨大发展空间。吴玉韶表示,全国老龄办等25部委在《加强老年宜居环境建设的指导意见》提出要从“成年型”向“全龄型”转变,由“养老”到“享老”。中国老年人对养老的要求也在不断提高,已从生存必需型向享受型、发展型转变,这就需要社会服务提供更多的产品,也需要政府有更多的顶层设计。

女性百岁老人是男性三倍,现象背后有思考

每四位百岁老人中,三位是女性,只有一位是男性。吴玉韶表示,女性占了百岁老人的75%,这是因为女性承担家务较多。尤其在老年阶段,高强度运动未必合适,而家务劳动将是最好的一种锻炼方式。长寿是人人追求的梦想,许多老年人很注重养生。但吴玉韶认为,这并不是说要买某种保健品,老有所为反而是更好的养生。比如,北大哲学系被誉为“长寿俱乐部”。其中90岁以上的学者有10人,80岁以上的学者20多人。这些学者吃住穿极不“讲究”,不吃营养品、不运动,但有一个共同特点,全部的兴趣都在学术研究上。他们有强大的精神力量支撑,“不求寿而得寿,埋头学术不知老之将至”。

吴玉韶认为,老年人应尽可能多动,争取生活独立,而非饭来

张口、衣来伸手,这有助于延缓衰老。按照生物学基本原理“用进废退”,老年人功能要多用才能减少失能。即便对于部分失能老人,也应采用护理新理念,不是替代老人完成所有的事,而是提供辅助服务。比如中风后,有些老人自行吃饭有问题,可以选择一些特制的餐具,帮助他完成进食。世界卫生组织《老龄化与全球报告报告2015》首次提出建设健康老龄化社会,不以年龄划分人群,而从身心功能强健、衰退、损失程度区分人群及需求,研究如何从强化、维护和重建内在能力,优化每一个人的功能轨迹,实现生命历程中长时间高质量生活,这具有重大意义。

我国正在构建“居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相结合”的养老服务体系。很多老年

人会问,自己的晚年应该安放在何处?吴玉韶认为,力推大部分老年人在家养老,中国有着悠久的家庭养老传统,这也是世界性的趋势。在自己熟悉的环境里养老,有利于延续文化和交往,也有利于全龄共处、代际共融,弱化老年效应。可以说,居家养老是最经济、最积极的养老方式。他不建议把老年人过度“养”起来,不是所有老年人都需要照顾与护理,不要为了省却一些买汰烧的环节早早入住养老院。因为养老机构的生活总体较为同质化,与外界有隔膜,缺乏亲情支持,环境也比较固化。养老机构应是针对不能居家养老的失能、高龄老人的。养老机构另一重要作用是承担提高和促进全社会老年人照料护理技术和水平,还要发挥其专业性并带动和辐射家庭、社区居家养老。

步入夕阳岁月
依然有“诗和远方”

即便进入老年时代,一些专业组织也开始细分人群。吴玉韶表示,世界卫生组织对全球人体素质和平均寿命进行测定后,对年龄划分标准提出了新标准:45岁至59岁为中年人,60岁至74岁为年轻老年人,75岁-89岁为老年人,90岁以上为长寿老年人。老年人要有作为、有进步、有快乐,社会也应应对老年群体进行自尊、自立、自强的自爱意识教育。在外界看来,老年人人生阅历丰富,很难再用“教育”一词,但吴玉韶说,正如米兰·昆德拉所言“老人是对老年一无所知的孩子”,刚步入老年的老人面对这一阶段仍是迷茫的,需要充实相关知识。

吴玉韶认为,要有养老的追求、梦想和规划。“养老养老,越养越老”“干活干活,越干越活”“工作学习和参与,是最好的养生养老”。研究表明,60岁-69岁的低龄老人,思维能力保持着普通人智力高峰期的80%-90%,部分人智力和创新力甚至会进入一个新的高峰期。研究与实践也表明,老年人社会参与和自我的身心健康之间存在着正相关关系,参与越活跃,身心健康状况越好。76岁的褚时健种起了橙子,在2000亩山地种出的“褚橙”风靡全国,成为人们津津乐道的传奇。在他看来,老年时代要有计划,从退休到衰老很多人还有二十年甚至更长的时间段可利用,专心致志用足这段时间,同样也能创造新的辉煌。

老年时代当然也要注意健康问题。为此,吴玉韶特意请教了中国老年学学会老年营养与食品专业委员会主任委员付萍教授,发现营养比运动更重要。令人吃惊的是,即便是物质相当丰富的现代,我国约有一半老人营养不良,有些老人盲目吃素、吃保健品、减肥,最终瘦到皮包骨头。他介绍,在养老过程中,许多人觉得年轻时存够钱就行了,其实还有一样重要的东西要存储,“存肌肉”。在老年时代,摔伤是巨大的风险,其中一个重要因素是老年肌肉萎缩,导致身体得不到支撑。在上海等地,一些老年健身房开始火起来,老年人有意识地锻炼肌体力量,相关服务项目也许会成为未来的风口。

(晚报记者 黄孝萍)

欢迎您来到乐龄家园

欢迎读者推荐身边的百岁老人、健康老人、才艺老人。如果家中老人在适老化生活中遇到困难,或有好的解决之道,欢迎来电、来稿和我们聊聊,也欢迎推荐好用的物品和设计。锡城各社区和公益组织若开展有创意的为老服务活动,也欢迎前来展示。相关线索可致电88300000,也可发到邮箱lelingwx@163.com,或给微信公众号“孝萍工作室”留言。