



## 延遲退休, 我們準備好了嗎

### 專家建議, 要從健康狀況、受教育程度、工種差異綜合考慮, 企業還要做好適老化改造

老化程度的日趨加深, 使得各國勞動力和養老金都面臨巨大壓力, “延遲退休”問題因此被多個國家提上議事日程。然而, 到底什麼年齡適合退休? 發表在《歐洲老齡化雜誌》上的一項新研究顯示, 延長工作年限是可行的, 但可延長時間受到多種因素制約。專家強調, 延遲退休不能祇以年齡為導向, 而要轉變職業觀, 充分尊重個體差異和選擇。

#### 延遲退休是大勢所趨

受益于醫療技術和生活水平的提升, 許多國家的預期壽命都在穩步增長。例如, 日本、瑞士、新加坡等國平均預期壽命已超過83歲, 澳大利亞、西班牙、意大利、法國等也達到了82歲。這一趨勢在加重社會養老負擔的同時, 也給了延遲退休以可能。

西南交通大學國際老齡科學研究院副院長楊一帆表示, 考慮延遲退休的國家, 通常都面臨兩個主要困境, 一是在目前或可預見的未來, 勞動力將會嚴重短缺, 即老年人口的增長與生育率的下降同時存在, 以日本為例, 其2019年人口出生率僅為0.69%, 創下了120年來的新低; 二是養老金收支不平衡或其潛在壓力已經暴露出來。我國目前就面臨上述情況。2000年~2019年, 60歲及以上老年人口從1.26億增加到2.5億, 老年人口比重從10.2%上升至17.9%; 而新增人口數量却一直在下降, 2019年我國人口出生率為1.048%, 創2000年以來最低值。受此影響, 我國老年人口的撫養比快速上漲, 2019年, 60周歲及以上的人口撫養比約為24%, 即每100名15~59歲勞動年齡人口供養24名60周歲及以上老年人, 而到2035年, 這一撫養比預測將上升至約49%。

河南省人民醫院老年醫學科主任黃改榮介紹, 我國現行退休制度于20世紀50年代頒布, 規定男性年滿60歲、女性幹部年滿55歲、女性工人年滿50歲退休。過去人們重體力勞動較多, 且平均壽命和健康狀況較差, 退休年齡設置稍低, 但如今我國人口平均預期壽命已達77歲, 人口素質和醫療狀況顯著改善, 上述退休年齡早已不適應當前的勞動力市場需求。此外, 從全球來看, 我國目前的退休年齡也屬偏早。德國退休年齡是65歲, 已計劃到2030年前延長至67歲; 英國男性65歲退休, 女性60歲退休, 但也計劃將女性年齡延至65歲; 瑞典退休制度比較靈活, 可選擇60~70歲, 實際以65歲退休的為多。

其實早在2016年, 就有消息稱國家人社部計劃實行延遲退休政策。最近, “十四五”規劃建議中明確提出, 將要“實施漸進式延遲法定退休年齡”。延遲退休意味著要晚一些領取養老金, 對此一些公衆頗有微詞, 但在楊一帆看來, 這是大勢所趨, 我國退休制度也到了

“必須要改的時候了”。

#### 退休不該僅憑年齡決定

各國都在研究如何延遲退休, 我們的身體到底準備好了沒有? 德國聯邦人口研究所在《歐洲老齡化雜誌》發表的這項研究, 就從身體健康、認知健康、一般健康三個維度, 針對50~59歲及60~69歲兩個受延遲退休影響最大的年齡段, 探討了延遲退休的潛力。結果顯示, 延遲退休的時間長短, 因教育程度而異。比如, 瑞典低學歷的60歲男性可再工作4.2年, 而高學歷者可增加6年; 在保加利亞, 受教育程度較低的人, 預期能保持良好的身體狀況工作2.7年, 而高等教育水平的同齡男性可預期多工作4.5~5.7年。分析認為, 這可能與不同學歷者從事的工種差別有關。

楊一帆說, 我國人口平均受教育年限也在延長, 比如, 博士生畢業時可能已經30歲, 若按照現有退休年齡, 工作時間祇有20多年, 這顯然是對人才資源的浪費。在他看來, 國家可以采取漸進式改革, 從宏觀上把握勞動力供給和養老金平衡, 提供退休的法定年齡綫, 但在微觀上, 要將更多的調控主動權交給企業和個人。

從“年齡觀”向“功能觀”轉變。企業應當以勞動力價值為導向, 追求崗位匹配, 而不是某個人的具體年齡。例如, 工作經驗豐富、身體狀況良好、在企事業單位工作的員工, 可以在雇傭雙方達成一致意見的前提下繼續工作, 暫時不領取養老金。這既能為自己減輕養老負擔, 又為社會創造價值。此外, 工作評價、財富狀況、個人志趣、婚姻狀況、健康程度等都應是延遲退休需要考慮的因素。

考慮健康包容度。黃改榮強調, 在延長工作時長時, 必須考慮到人群在健康方面的差異。我國目前2.5億老年人口中, 75%患有一種以上慢性



病, 失能和部分失能老年人約4000萬, 痴呆癡等認知障礙人群在工作勝任方面也有一定的局限性。事實上, 要求老年人保持完全的健康狀態是有些理想化的, 如果其所患疾病不妨礙相應的崗位需求, 就依然可以選擇延遲退休。此外, 雖然女性平均預期壽命高于男性, 但鑒于男女性的生理差異, 楊一帆認為, 兩者的退休年齡也不應“一刀切”, 而要從實際出發, 對女性作出一定的職業保護安排。

不同工種差異化管理。特殊行業或日常工作勞動量較大的人, 可正常或提前退休; 科研專家、醫生、教師、律師等更看重資歷、經驗的工種, 建議在身體允許的情況下延遲退休。黃改榮認為, 應當對60歲以上老年人進行健康評估, 根據不同工種出臺政策, 從身體、認知、精神、心理等多方面提供工種職業評估和鑒定, 并據此安排“延遲”時長。比如, 司機、飛行員要監測冠狀動脈狀況, 精密操作技工重視視力老化受損程度等。

#### 創建老年友好型工作環境

2020年11月3日, 人社部正式提出了“漸進式延遲退休”政策, 預計將在未來5年內, 以“小步慢走、彈性實施、強化激勵”的原則實施。楊一帆稱, 從研究層面講, 目前絕大部分專家傾向于1年延遲3~4個月, 逐步使男女的退休年齡達到65歲左右。對選擇延遲退休的群體施行“彈性”政策更易被接受, 比如, 領取養老金和法定退休年齡分開, 延遲多少年, 養老金就增加幾個點, 如此祇要社會平均工資總體上漲, 于個人而言, 最終拿到的養老金未必會少。

要創造更適于延遲退休的環境, 關鍵是認可老年勞動者的社會價值。我國目前尚處于低齡的老齡化階段, 應在本世紀中葉深度老齡化之前, 做好積極的準備。國家層面上, 要對中低齡老年人進行終身學習和職業方面的培訓, 推動就業教育, 同時借鑒歐盟經驗, 對雇傭60歲以上老人的企業採取稅收減免措施等。企業層面上, 應盡早轉變落後的、以年齡論的用人觀念, 比如, 現在很多招聘單位都設置了“35歲以下”的門檻, 家政、保姆、保潔也明示不要50歲以上的, 這都是一種年齡上的就業歧視; 此外, 應適當對公司進行適老化改造, 創建更貼近老年人的友好型工作環境。

楊一帆補充說, 就業市場中不存在一對一的替代關係, 因此, 老年人延遲退休對年輕人就業並不會造成突出的“擠出效應”, 相反, 他們的經歷、資源、社會能力甚至能夠帶動年輕人更好地就業。



## 周六晚餐, 重溫生命滋味



如果人生走到盡頭, 你最懷念的滋味是什麼? 日本大阪有一家醫院的安寧病房, 每周六都會“開放”晚餐, 讓患者自由“點餐”, 決定自己想吃什麼。沒想, 因為這每周一次的特別晚餐, 一些患者竟然逐漸重拾了對生活的期待, 也有人圓了一輩子的夢想。

#### 特別晚餐讓日子有盼頭

2020年12月初, 記者走訪了這家醫院的安寧病房。住在這裏的患者, 其實大多是不久于人世的重症末期病人。他們平均住院3周左右就會離世。時值周五下午, 院內的營養師正在挨個詢問患者“明天晚上想吃什麼”, 并確認具體的細節, 比如可樂餅裏面是否放肉餡、蛋包飯的蛋是蛋皮還是半熟蛋……大家提出的願望清單可以說是五花八門。

營養師表示, 除了長期受歡迎的壽司、牛排等, 很多人想吃的往往是“媽媽做的可樂餅”這類帶有過往記憶的食物。從醫院角度, 為每位病人制作不一樣的餐食, 無論是廚房的烹調作業流程, 或是院方的成本支出, 都多了些負擔, “但大家都對此甘之如飴, 不嫌煩也不喊累, 祇希望盡可能完成患者們的願望。”久而久之, 每到這個時候, 大家就開始討論周六的晚餐, 病房內的氣氛也活躍了起來。

#### 好好吃飯就是好好活着

此前, 一位老奶奶很喜歡這裏的餐食, 經過9個月治療後病情趨于穩定, 後來就離開醫院, 到了療養院居住。沒想到一段時間後, 療養院接到老人家屬的電話, 說老奶奶覺得飯菜不合胃口, 但家人此後沒太在意。不久, 老人食欲越來越差, 也沒興趣看以前喜歡的書了, 沒多久竟然病情惡化過世了。家屬哭着說: “我們沒想到, 吃一頓好吃的飯竟然是這麼重要的事。”

癌癥病患經常會因為化療或是病痛而沒有食欲, 甚至難以進食。吃不下對于患者本人來說, 其實是件令人沮喪的事情, 久而久之, 很多人會變得不喜歡吃飯。但在這兒, 這頓特別的晚餐, 幾乎每個人都會吃得一點不剩。一位患者告訴記者, 她上周六吃的是“高級餐廳做的那種濃湯”, 因為一輩子為維持家計精打細算, 從沒吃過任何豪華料理, “沒想到能够在人生的最後心想事成, 吃到夢想中的食物, 這樣我這輩子也沒什麼遺憾的事了。”

#### 安寧療護不光是減輕病痛

作家青山由美子曾在此與14位病人訪談, 她在書中寫到: “過去, 在醫院裏, 他們的人生祇剩下疾病, 還有‘祇剩幾個月’的末期病人身份。除非本人主動提起, 我們盡量不觸及跟治療有關的細節, 而是聊着成為癌癥患者之前的事。祇要聊起食物, 大家的臉上總是充滿笑容。”

周六晚餐推行了一段時間後, 患者們的心境逐漸有所變化: 除了期待每周的這一頓特別晚餐, 他們也會提出“今天想去屋頂曬曬太陽”一類的要求, 不僅在日常生活中產生了想做什麼事的念頭, 也更願意和其他病友聊天, 顯得愈來愈有精神。

一般人可能認為安寧病房是一個很悲傷的環境, 但在這裏, 患者們都是滿面笑容, 快樂地說着話, 對明天有着期待, 而非等待死亡。醫院負責人介紹, 安寧醫療的目的不僅是減少患者的痛苦, 更是要讓他們在照護過程中感受到自己的生命被重視。如此, 即使到了最後一刻, 都可以懷抱活着的動力。



## 鮮棗維C高 幹棗含鉀多

農諺道“七月十五棗紅圈, 八月十五棗落杆”。中秋過後, 各種棗陸續上市。直接從樹上摘下的鮮棗, 吃起來口味鮮美, 脆甜多汁。等過了此季節, 我們一年四季能吃到的便是幹棗。

有些棗, 既可以幹制, 又可以鮮食, 比如駿棗、金絲小棗等; 有一些品種, 果實肉質鬆脆、汁多, 祇適合鮮食而不宜曬幹, 比如大白鈴棗、冬棗等; 還有一些品種果實含幹物質多, 以制幹為主, 比如長紅棗、圓鈴棗、灰棗等。

從營養學角度看, 鮮棗和幹棗各有優勢: 鮮棗中維生素C含量非常高, 每100克中高達243毫克, 是檸檬的11倍, 被譽為“活維生素C丸”; 幹棗中鉀、鈣、鐵、銅、鎂、鎢、錳等礦物質比鮮棗高, 其中, 鉀含量為524毫克/100克, 是香蕉的2倍。無論鮮棗還是幹棗, 都含有一種名為環磷腺苷的生物活性物質, 具有增強免疫和心肌收縮力、改善心肌營養的作用。此外, 棗中還含有多種對人體有益的植物化學物, 如黃酮類化合物、皂甙等, 這些物質具有一定的抗氧化、抗腫瘤、免疫調節、保護心血管等作用。

不過, 不管是鮮棗還是幹棗, 能量和含糖量都較高, 2兩鮮棗與2兩米飯的能量相當, 幹棗的能量更是鮮棗的2倍, 因此糖尿病患者要特別注意不宜多用。此外, 幹棗中不溶性膳食纖維比較高, 大量攝入, 可能造成消化不良, 引起腹脹。