

鼓勵生育幫助衰老世界

進入21世紀，人類“變老”的速度明顯加快。世界銀行的統計數據顯示，全球65歲以上人群占比從2000年的6.89%上升至2019年的9%，增速超過1960~2000年的兩倍，這導致年輕人壓力增大、慢病人群日益增多、國家養老和醫療負擔加重、社會不穩定因素增加……應對全球老齡化浪潮對個人、家庭、國家來說都是挑戰。

全球約半數國家受困老齡化

根據聯合國標準，65歲以上人群占總人口的7%，或60歲以上人群占總人口的10%，就進入老齡化社會。聯合國人口基金會最新公布的數據顯示，2019年，全球約有一半國家或地區65歲以上人群占比在7%或以上，全球65歲以上人群占比已達9%。

數據顯示，老齡人口占比高的國家多集中在歐美。日本老齡化程度最高，65歲以上人群占比28%。其次是意大利，占比24%，芬蘭、德國和葡萄牙并列第三，占比22%。法國、加拿大、澳大利亞等國家老齡人口比例也較高，在16%~20%之間。老齡人口最少的國家多在非洲、亞洲，比例最低的是阿聯酋，老齡人口占比僅為1%。贊比亞、烏幹達、卡塔爾等7國占比僅為2%。中國和美國的老齡人口比例均為12%。

當下，我國已進入人口老齡化快速增長期。1980年，我國65歲以上人群占比為5.1%。2012年，這一比例上升到8.7%。2018年底，我國60歲以上人群已達2.49億，占總人口比例的17.9%。預計到2040年，每三個中國人就有一人在60歲以上。

低生育率加劇老齡化

中國人民大學國家發展與戰略研究院首席研究員黃石鬆教授對《生命時報》記者說：“出生率降低和人口壽命延長，是全球人口老齡化的主要原因。”數據顯示，1960年人類預期壽命為52.6歲，2019年人類平均壽命為72.3歲。上世紀60年代，全球平均每個育齡女性生育4.98個小孩，如今這一數據下降到2.44。聯合國預測，2030年，人類平均壽命將增長到74.3歲，育齡婦女的生育數還會繼續下降。

據聯合國和世界銀行數據，全球出生率最低的10個國家或地區大部分在歐洲，出生率最高的10個國家全部在非洲。目前，人們不想生育在各國都很普遍。美國疾控中心最新發布數據顯示，2018年美國新生兒數量為378.8萬，比2017年下降了2%，降至32年來最低水平。生育率為1.73，同



比下降2%。日本總務省數據顯示，截至今年4月，日本不滿15歲的兒童總數比去年同期減少18萬人，兒童總數已經連續38年呈下降趨勢，並刷新歷史最低紀錄。

我國最新發布出生人口圖譜顯示，2018年我國新出生人口1523萬人，比上一年減少約200萬，創下1961年以來的最低值。三個人口出生大省山東、廣東、河南近兩年生育總數呈下降趨勢，“中國最愛生孩子的省份”山東，生育意願下降最快，新生兒從2017年的175萬下降到2018年的133萬，降幅超過24%。

老齡化帶來諸多挑戰

黃石鬆說，人口老齡化是全人類面臨的共同命題，不是某些國家的事。未來世界人口年齡結構還將加速老化，且不可逆。他認為，經濟發展的巨大壓力是老齡化給全球帶來最直挑戰。

第一，養老、醫療等方面的龐大支出增加了財政支出。穆迪報告顯示，2015~2019年，全球55個國家和地區因老齡化和勞動人口的減少，國內生產總值下降0.4%。國家衛健委分析數據顯示，2015年全國用于養老、醫療、福利設施等支出約占各國GDP的7.3%；到2050年，這類支出可能超過GDP的26%。

第二，年輕人贍養老人壓力增大，勞動力成本增加。如今，全球老年撫養比（指每100名勞動年齡人口需要負擔多少老年人口）已達到12.6%。歐洲28個國家的平均撫養比已達27.5%。預計到2050年，德國和意大利的撫養比將升至49.5%。勞動人口的減少和撫養比攀升，對居民儲蓄率也構成明顯拖拽作用。世界銀行統計，較早進入老齡

化社會的日本1990~2015年間15~65歲人口比例下降8.85%，同期家庭儲蓄率下降了11.33%。

第三，導致社會不穩定因素增加。

老人自殺和遺棄老人的情況也時有發生。世衛組織2014年曾發布報告指出，70歲以上人群自殺率最高，其中德國、法國、俄羅斯、阿根廷等國70歲以上老人的自殺率比平均水平高近一倍。

鼓勵生育、健康老齡是應對之策

為應對老齡化，不少國家都推出了福利補貼、帶薪休假等措施鼓勵生育。

澳大利亞是典型鼓勵生育的國家。孩子一出生就有1000多澳元（1澳元約合人民幣4.75元）的補貼，新媽媽有20周帶薪休假和補貼，爸爸們也有數周的無薪假補貼。加拿大在1998年在原有牛奶金制度基礎上，建立起國家兒童福利制度，覆蓋全國八成有孩子的家庭。孩子從出生到18歲，每月有100多加元（1加元約合人民幣5.15元）的牛奶金，牛奶金與家庭收入、孩子數量以及保姆費等相關。

黃石鬆說，工業化國家的生產生活方式早已改變，加上養育成本增高，社會節奏加快，個人選擇和價值追求多元化，人們的生育觀也變了。

國家發展改革委社會發展司副司長郝福慶表示，各國在鼓勵生育的同時，也在提倡健康老齡化，積極應對老齡化。民航總醫院老年醫學科主任、北京醫學會老年醫學分會委員、老齡居醫療專家黃鵬表示，個人要及早重視和預防老年病和慢性病，對個人、家庭和國家益處很大。

“黃帝內經講，大醫治未病，預防勝于治療。”黃鵬說，老年病的預防應遵循三條原則：第一，年齡是重要因素，有病不能拖，要及時看病。第二，對功能的維護遠比治療更重要。第三，重視對多系統疾病的預防。老年病常與多個系統相互關聯，要考慮病與病之間、治療方法之間、藥物之間的相互影響，避免治療一種疾病，導致另一種疾病的發生。黃鵬建議，老人看病優先選老年科，把預防、看病和安全用藥統一管起來。

黃鵬鼓勵老人適度做有氧運動、抗阻運動和平衡訓練，每周3~5次，每次30~60分鐘。他根據運動試驗及多項指南，總結了運動時心率範圍的簡單算法：190減去年齡，再分別乘以0.5和0.7，心率範圍在此之間為宜，同時參考個體差異。建議老年人運動前進行一次身體狀況綜合評估，讓醫生給出能否做運動和運動建議，還要在活動中監測，進行動態調整以免過度或不足。

更年期四種證型



對於更年期綜合徵，有時服用藥物是必要的。如果對雌激素治療有禁忌，或擔心雌激素致癌的婦女，選擇中藥調理是不錯的選擇。中藥治療更年期綜合徵，要對證效果才顯著。下面介紹一下臨床對更年期綜合徵證型的判斷方法，大家不妨對號入座，有針對性地選擇用藥。

腎陰虛型。該證型的患者常有五心煩熱、頭暈、耳鳴、失眠多夢、腰膝酸軟等癥狀，或伴有口幹舌燥、舌紅少苔等問題，此證在臨床也最為多見。平時建議選用六味地黃丸、坤寶丸、知柏地黃丸、天王補心丹等進行調理。

腎陽虛型。腰膝酸軟、形寒肢冷，帶下清稀或性欲減退、尿頻失禁、小腹冷脹、下肢浮腫是這種證型的典型表現，患者人群體質以偏寒者多見。藥物調理建議選用右歸丸、金匱腎氣丸、附子理中丸、參茸衛生丸等。

肝鬱氣滯型。肝鬱氣滯，必然影響情緒，因此，這類更年期綜合徵人群經常有易煩躁、激動、愛發怒等問題，同時伴有頭暈耳鳴、腰痛、足心熱、汗多，經常汗流浹背、舌紅或暗。建議選用加味逍遙丸、坤寶丸、柴胡疏肝丸、杞菊地黃丸、腦樂靜口服液等進行調理。同時，生活中最好以平和的心態面對周遭事物，不要斤斤計較、過于較真。這種證型的人群，調理好心情可能比吃藥更管用。

氣血不足型。該證型表現為倦怠乏力、頭暈頭痛、記憶力減退、面色萎黃、食欲低下、白帶量多、舌淡、苔薄滑。調理藥物建議選用參歸脾丸、人參養榮丸等。

需要提醒大家的是，更年期出現某種單個癥狀較明顯時，也可酌情選用緩解該癥較好的藥物。比如煩躁失眠、面部暗淡者，宜選血府逐瘀膠囊；胸悶憋氣者，可用諾迪康膠囊；失眠、心慌的人，宜選柏子養心丸、活力蘇口服液。另外，坤寶丸擅長治療潮熱盜汗；加味逍遙丸對緩解急躁效果更好；杞菊地黃丸對頭暈、耳鳴、眼睛幹澀更適宜；知柏地黃丸治盜汗作用更佳。

如更年期癥狀嚴重或復雜，也可在醫生指導下煎湯劑服用。

減重後反彈有損女性心臟健康

美國研究人員在對485名體重超重女性進行研究後發現，如果女性在一年內減掉4.5公斤（10磅），但隨後體重又恢復，這種情況下女性患心臟病的風險就會增加。研究人員表示，一般認為維持健康體重有益于心臟，而體重波動可能不利于

心血管健康。對心臟來說，穩定很重要，與其去追逐時尚，不如更重視一致、營養均衡的飲食。美國心臟學會將衡量人們控制心臟病風險因素歸結為：高血壓、高血脂、高血糖、缺乏運動、不良飲食習慣、超重及吸煙。

牙齒是怎樣被“吃掉”的

細菌產酸腐蝕牙釉質 繼續發展損害牙本質

很多人小時候可能會被父母嚇唬過，“不要吃糖，不然睡着的時候牙齒會被蟲子吃掉！”然而，牙齒真的是被蟲子“吃掉”的嗎？

首都醫科大學附屬北京口腔醫院牙體牙髓科主任、中華口腔醫學會副秘書長侯本祥介紹，牙齒分為牙冠和牙根兩部分，牙冠和牙根連接處稱為牙頸部。牙冠部分的最外層有一層牙釉質，又稱“琺瑯質”，是人體中質地最堅硬的物質，牙釉質包圍牙冠部的牙本質。牙齒最裏面的是牙髓，屬於軟組織，其中有神經和血管等。健康的牙齒表面堅硬的牙釉質具有較強的抗酸腐蝕能力。由于牙齒表面寄居的細菌產酸的作用，牙齒發生腐蝕，牙齒外層硬質結構被破壞就形成了“齲齒”。以吃甜食為例，口腔裏的微生物可以利用蔗糖合成多糖，多糖又可形成一種黏性很強的細菌膜（牙菌斑），這種細菌膜黏附在牙齒表面上，很不容易清除，細菌就可能大量繁殖而產生一些有機酸等產物，從而破壞牙齒。

齲齒的發生是日積月累的。早期齲齒並沒有特別的癥狀，只是會在牙釉質的表面上有大小不一的黃褐色斑點，所以經常會被人們所忽視。齲齒繼續發展會深入到牙本質淺層，這時在牙齒的表面可出現明顯的黑洞。一般表現為一吃糖就痛，漱口後疼痛減輕。齲齒如繼續向深部擴大，到達牙本質中層或接近牙髓時，患者對冷、熱、溫度刺激會出現疼痛。當齲齒侵蝕到牙本質深層的時候，食物殘渣更容易存留在齲洞裏，使細菌得以大量繁殖，由于齲洞離牙髓比較近，齲洞內的細菌和細菌所產生的毒素容易滲透到牙髓組織，發生更加劇烈的疼痛，繼而可能引發牙髓炎、根尖周炎等，甚至最終會造成牙齒缺失。

越早治療齲齒，就越能最大限度保留住我們的天然牙。而在牙齒侵蝕前治療，會更有效果。



造成齲齒有四個必要因素，即牙齒、食物、細菌、時間。殘留在牙齒表面的食物時間越長，所產生的細菌就越易腐蝕牙齒。而在這一過程中，我們能做的，就是減少細菌停留在口腔裏的時間，即每次吃完食物後用正確方法刷牙。

兒童6個月左右就應開始清潔口腔，家長可用指套牙刷或紗布沾水清潔；長出乳磨牙時，給孩子用可吞咽的牙膏刷牙，3歲後可考慮用含氟量較少的牙膏。3歲半後可給孩子乳磨牙做窩溝封閉，第一磨牙（6~7歲）和第二磨牙（11~12歲）完全萌出後也要進行窩溝封閉。孩子最好使用兒童牙刷。想要徹底清潔牙齒就不能忽略牙與牙之間相接觸的面，專家建議成年人用牙線剔除牙縫中的食物殘渣和軟垢後再刷牙。氟有抑制致齲菌生長、減少菌斑內酸的形成、降低牙齒酸溶解度和促進再礦化等作用，因此侯本祥建議用含氟牙膏，提高牙齒抗齲性能。