



國外老年就業很火

隨著全球人口老齡化程度加深，老齡工作成爲各國面臨的挑戰。一方面，很多老人退休時仍然身強力壯，却沒了工作機會；另一方面，老年人口的增加，又來了養老金不足、養老壓力增大等社會問題。爲了解決這一矛盾，鼓勵老年人積極就業便成了全球新趨勢。

日本：用法律保障高齡者持續就業

日本總務省公布的數據顯示，截至2020年10月1日，日本65歲以上人口總數約3602.7萬人，占全國人口比例的28.6%，老齡化比率達世界最高水平，且少子化趨勢加劇。日本明治安田研究所的研究報告表明，在日本勞動年齡人口逐年減少的大背景下，60歲至69歲年齡段勞動者人數不斷增加，截至2019年，60-69歲男性就業率達82.3%，女性就業率達58.6%。

早在20世紀70年代，日本就制定了促進中老年人就業的特別措施法，該法律歷經多次完善修訂，成爲日本現行的“老年人穩定就業法”(日文直譯爲《高年齡者雇傭安定法》)。該法旨在讓有工作意願和能力的老年勞動者，無論年齡大小，都能充分發揮勞動能力，同時完善相關就業環境。

該法規定，日本企業等用人單位須履行兩項



法定義務：一是不得規定60歲以下的退休年齡；二是退休年齡低於65歲的企業等用人單位，須實施持續雇用措施直至65歲。“實施持續雇用措施”就是要滿足以下三項中的任意一項：1.將退休年齡提高到65歲以上；2.取消退休年齡規定；3.完善對所有有繼續就業意願的65歲以下員工的再雇傭制度。這樣，老年人祇要有意願繼續工作到65歲，就有法律護航。

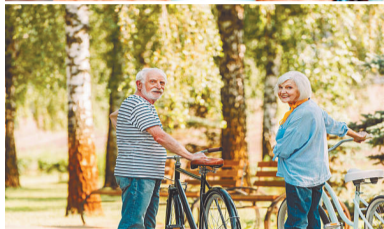
2020年3月，這部法律迎來新的修訂，增加了用人單位在確保滿足老年人到70歲爲止享有就業機會。有日媒評論稱，日本向“終身工作”的社會目標又邁進了一步。

日本爲老年就業立法，不僅是爲了滿足日本社會勞動力短缺的市場需求，還是滿足一些老年人就業意願強烈的社會現實。日本工會聯合會2020年關於老年人就業的問卷調查顯示，在60歲後有意繼續工作的人群中，繼續工作的理由(多項選擇)回答最多的是“爲了獲得生活費”占77.0%；“爲了保持健康”占46.2%；“爲提高生活品質”占33.9%。

德國：幫退休老人返崗

“45歲太老？55歲多餘？我們連65歲的人都雇！”10多年前，當德國一家汽車零部件制造商打出這一廣告時，很多人會忍不住疑問。但現在，老年人重返崗位已成德國企業“新常態”。德國聯邦統計局2021年公布的數據顯示，德國就業人口約爲3820萬人，其中約103.9萬人是退休後再就業人員，約爲10年前的兩倍。

德國聯邦勞工局專家萊德爾表示，德國近年來開“人才荒”，僅在手工業領域就缺乏近8萬專業勞動力，退休人員是“雇來就可以用”的好方法。再加上，退休老人的健康水平越來越高，許多老人希望發揮餘熱。調查也顯示，老年人再就業原因的前三名爲：享受工作帶來的快樂；與他



人保持聯繫；繼續工作有助保持健康。其他原因還有“增加收入”“享受被需要的感覺”“希望能一直接受挑戰”等。

目前，德國法定退休年齡已從65歲調整到67歲，社會各層面還在不斷給老人返崗創造條件。

企業都有退休工作項目。比如，德國寶馬汽車設立“今天爲明天”項目。早在2007年，寶馬就在慕尼黑丁戈爾芬工廠率先打造了一個特殊團隊——“老員工生產線”，引入了70項保障措施，比如辦公室配備緩解身體疲勞的智能工作椅；車間裏鋪設有保護膝關節的軟木地板，廠房角落擺放天然綠色植物等。此外，工廠聘用專業的體能教練，帶領員工一起在保健區做放鬆操。據稱，“老員工生產線”效率比其他年齡組還高。

社會各界提供“迷你工作”。“迷你工作”就是工作時間少而靈活(每天最多4小時)，收入不超過每月450歐元(約合3276元人民幣)的工作，主要在餐飲、零售、家政等低技術行業，也包括會計、工程師、經濟顧問等。德國老人還可以線上工作，通過網絡聯繫公司。

去國外發揮餘熱。一些高端技術退休人員，有的通過私營中介到外國賺高薪，有的德國退休專家會在德國經濟部和企业界資助下到一些發展中國家提供技術幫助。

職業再培訓。爲保證老人年獲得滿意工作，德國各地的勞工局還提供各種職業再培訓。

英國：打零工較爲普遍

英國的勞動力“正在變老”。在英國，平均退休年齡已經從1993年的63.1歲上升到了2021年的66歲，預計到2028年將會上升到67歲，就業市場中1/3的勞動力都超過了50歲。

英國“銀髮勞動族”從事的職業門類繁多，例如圖書館、醫院等公共場所的接待、保潔等。櫃檯服務、市場分析等工作也歡迎有相關從業背景的老年工作者。

這些“銀髮從業者們”並沒有覺得自己就一定比年輕人差，甚至發現在市場上可以找到更得心應手的工作。面對社會老齡化加劇，英國政府也鼓勵老年人在退休後重返就業市場，填補就業缺口，發揮餘熱。例如，各地政府會針對當地不同程度的貨運司機人力短缺、新冠疫情導致的公



曬太陽有技巧

中醫尊崇天人相應。冬季老人多曬太陽可以溫煦體內陽氣，驅除寒氣，每天曬太陽30分鐘以上，還能強壯骨骼。曬太陽有很多技巧，做對了養生效果會事半功倍。

上午6點~10點曬腳踝。此時紅外線比較強，紫外線偏弱，室內溫度逐漸攀升，比較溫和，適合曬足部。經過一夜的休息，老人的血液循環不暢，熱量不易到達腳部，可能會引起腳趾腫脹，增加凍傷幾率。起床後，可以適當露出腳踝，對着太陽曬曬腳底，不但能促進血液循環，讓關節活動自如，還能令陽光直射足部穴位，促進機體代謝功能，提升內臟器官活力。

上午10點~下午4點曬頭頂。這段時間陽光最猛烈，特別是中午12點~下午4點，紫外線較強，如果長時間曬太陽會給皮膚造成傷害。中醫認爲，頭爲諸陽之首，五臟精華之血、六腑清陽之氣皆匯于頭部，適合在中午曬。老人可以在午飯後到室外散步一刻鐘，脫掉帽子，讓陽光溫煦頭頂百會穴，有助通暢百脈、調補陽氣。

下午4點~5點曬後背。此時紫外線中的α光束較強，是儲備維生素D的最佳時間，多曬太陽有助腸道內鈣、磷的吸收。人體背爲陽，很多經脈和穴位都在後背，傍晚曬背有助於調理臟腑氣血，溫煦經絡。曬的時候，可將雙手搓熱後摩擦後背的腎腧穴(位置與肚臍平，脊柱旁開1.5寸)，有溫腎助陽的作用。

需要提醒的是，冬季陽光中的紫外線較弱，如果穿得太厚，紫外線難以透過衣服到達皮膚，起不到保健效果。曬太陽時不要捂得太嚴，最好選擇寬鬆、柔軟、紅色的棉質衣服，因爲紅色的輻射波能“吃掉”殺傷力較強的短波紫外線。曬的時候不要迎風，如果風大，可以待在室內隔着玻璃曬，也有一定效果。

女性多吃豆，護心又防癌

豆腐、豆漿等豆制品是公認的營養高手，最好每天都吃，特別是女性，經常吃好處更多。

好處一：調節激素水平。豆制品中的大豆異黃酮，結構跟雌激素類似，能跟體內的雌激素受體結合，所以具有弱雌激素活性，其活性大概是內源性雌二醇的1/10萬~1/1000。值得一提的是，大豆異黃酮的這種調節是雙向的。也就是說，當體內雌激素水平活性較強時，它就顯示抗雌激素效應，所以不用擔心吃豆制品會導致體內雌激素水平過高。當體內雌激素水平低下時，它就顯示類雌激素的活性。更年期女性雌激素水平會降低，最好每天都吃些豆制品，來減緩雌激素活性的降低。有研究對比了大豆及3種豆制品的大豆異黃酮含量，結果顯示，大豆中的大豆異黃酮含量最高，其次是豆芽、豆腐，含量最低的是豆漿。大豆異黃酮在180℃以上的高溫下就會損失，因此豆制品最好蒸煮熟或者涼拌，不要炸或烤，因爲炸的溫度可以高達200℃，烤可以高達240℃，而蒸煮熟一般在120℃左右。

好處二：降低乳腺癌發病風險。乳腺癌是中國女性最常見的惡性腫瘤，發病率位居中國女性惡性腫瘤首位。大量觀察性研究顯示，亞洲女性多吃豆制品，可降低乳腺癌發病風險。比如，一項超過3.7萬人的研究結果顯示，每天每1000千卡能量攝入10.6毫克大豆異黃酮就能顯著降低乳腺癌風險。一般白領女性每天的能量需要量爲1800千卡，根據這個研究，白領女性每天攝入19.08毫克大豆異黃酮就能顯著降低乳腺癌風險，而吃72克黃豆芽就能達到這個攝入量。

好處三：降低骨質疏鬆風險。豆制品是補鈣能手，充足的鈣攝入對預防骨質疏鬆很有幫助。女性絕經後鈣流失加劇，跟男性比起來更容易骨質疏鬆，所以建議女性多吃些豆制品。雖然其中鈣吸收率不及牛



立醫療機構醫護人員短缺，以及公立學校師資不足等，呼吁有相關背景的退休人員重新上崗，幫助國家應對危機。

對老年人來說，退休之後再就業的原因通常有三個：1.英國老人一般不會與子女同住，子女也常常祇會在節假日登門團聚。所以，英國老人常常會通過工作來填補空虛的生活。2.英國近些年因爲公共財政預算不斷削減，退休金也在減少，英國就業研究所的負責人表示，65歲以上職工人數的增加反映出一些老人由於養老金的不足，不得不選擇65歲以後繼續工作。3.一些老人選擇退休之後再就業或是因爲之前在職場上壯志未酬，或是希望在新時代的全新行業中一試身手。66歲的倫敦市民哈勒因爲僱主裁員而丟掉了工作，她失去的不祇是收入，自尊心也備受打擊。於是她通過一款叫“跑腿兔”的應用程序，來向用戶兜售各種各樣的服務——比如幫用戶完成操作性強的家私組裝或者排隊買“網紅”早餐等瑣事。

值得一提的是，像哈勒從事的這類“零工經濟”，在西方社會迅猛發展，尤其是借助大批老齡從業者，顛覆了僱員和僱主之間的關係，改變了人們的日常工。以往，人們總覺得祇有年輕人會去打零工，實際上，時間自由的老年人更喜歡“打零工”。

西班牙：讓老員工留下來

早已進入老齡化社會的西班牙，整體就業市場並不樂觀。因爲西班牙經濟不景氣，青年人就業難度大，失業率高，還有很多不婚族、丁克族的存在，使得西班牙的勞動力市場正在步入危機。很多西班牙人會早於法定年齡退休，西班牙康普頓斯大學的一項調查顯示，在50~70歲的西班牙人中，大約25%的人認爲64歲退休已經很晚了，30%的人考慮會在64歲前退休。

雖然面臨勞動力困境，西班牙政府2015年依然通過立法將全民退休年齡從原先的65歲調整爲67歲。一項歐盟國家的調查顯示，在勞動力困境下，西班牙60~64歲年齡組的收入在10年內竟增長了25%，而其他成員國的平均增長率僅爲13%。這歸功于西班牙人性化就業政策，激勵老年人能留在崗位上發光發熱。

培養尊重老員工企業氛圍。公司將60歲以上的員工視爲“元老級”人物，即便沒有年輕人那樣有活力，公司也會特意安排他們在二線工作，直到退休。

獎勵僱傭老年員工的企業。鼓勵僱主與年齡超過60歲的老年人簽訂永久合同，對他們將減免50%或更多的社會安全稅。

扶持老年人再就業。一些60歲以上老年人如果未到達退休年齡就處於失業狀態的，政府會根據其特長提供再就業機會，例如具備教師資格的人，可由政府部門提供信息，推介去補習班或夜校繼續擔任教師。另外，政府還會鼓勵老年人“微創業”，做點力所能及的小生意，如在各種節日期間，老人可按規定擺個小攤來增加收入，政府免收稅金。



奶高，但仍是每日鈣攝入的重要來源。對沒有喝奶習慣的朋友更是如此。常見的高鈣豆制品有豆腐幹、豆腐皮、豆腐絲、南豆腐、北豆腐等。當然，不是所有豆制品都能補鈣，內酯豆腐是用不含鈣的葡萄糖酸內酯做凝固劑，鈣含量非常少；打豆漿時一般要加入10倍以上的水，且過濾掉豆渣，因此，豆漿補鈣效果也較差。

好處四：降低冠心病風險。一項人數超過20萬人的研究顯示，每周吃150克以上的豆腐，可使冠心病的發病風險下降18%。其中，未絕經的年輕女性、絕經後未補充雌激素的中老年女性，每周吃超過150克豆腐，冠心病發病風險下降50%。原因可能是大豆異黃酮和大豆甾醇的聯合作用。這是因爲，大豆異黃酮與雌激素結構類似，而雌激素本身就有保護血管的作用，大豆甾醇可以阻礙膽固醇的吸收，抑制血液膽固醇升高，而血液膽固醇升高是冠心病的獨立因素。

中國營養學會建議，每天吃15~25克大豆，相當于至少吃5個麻將塊大小的北豆腐或者1拳頭豆腐皮/絲。