



图为10月18日，山东省东营市东营区文汇街道胜安社区智能健身广场，81岁的杨学英（左）跟医护人员学习使用智能健身器材。
刘智峰摄（人民视觉）

健康新征程②▶▶▶

积极应对，与老龄化共舞

本报记者 熊建

辩证看待老龄化

人口老龄化是一个国家或地区社会经济发展的结果，也是整个人类社会发展的一个趋势。中国进入人口老龄化的阶段，是经济社会发展的一个结果，也是今后一个时期的基本国情。截至2021年底，全国60岁及以上老年人口达2.67亿，占总人口的18.9%。预计“十四五”时期，60岁及以上老年人口总量将突破3亿，占比将超过20%，进入中度老龄化阶段。2035年左右，60岁及以上老年人口将突破4亿，在总人口中的占比将超过30%，进入重度老龄化阶段。

“随着老年人口持续增加，人口老龄化程度不断加深，给公共服务供给、社会保障制度可持续发展带来挑战，应对任务很重。”国家卫生健康委老龄司司长王海东说。

任何事物都具有两面性。专家表示，一方面，人口老龄化势必给国家发展带来压力，同时，也会增添促进发展的新动力。对此需要辩证看待。

“中国未来的经济社会发展，必然始终伴随着人口老龄化。因此，公共政策不能回避这个客观事实，必须学会与老龄化共舞，从各方面去适应这个崭新的背景，主动规避其负面影响，利用其有利于经济社会发展的积极因素。”中国社会科学院国家高端智库首席专家蔡昉表示，这就涉及应对人口老龄化关注点的转变，即从单纯把老龄化作为负担、关注如何转移社会资源用于赡养老年人，转向把老年人作为一种经济社会资源，使其对进一步发展做出贡献，也为构建自身美好生活做出贡献。



近年来，安徽省合肥市肥西县建立健全社区养老服务网络，推进多层次养老服务体系，不断完善养老服务设施与功能，提升老年居民的幸福。图为9月30日，在肥西县上派镇“爱家和”居家养老服务中心，工作人员为老人介绍智能机器人的使用方法。
新华社记者 刘军喜摄

王建军表示，我国广大老年人对美好生活的需要日益增长，这其中蕴藏着巨大的消费潜力，数量众多的活力老年人也为经济发展提供了宝贵的人力资源，老年消费市场和老龄产业将成为未来我国经济发展的重要引擎。

是系统的社会工程，应该是全链条的，包括预防的理念、预防的知识、预防的能力、预防的条件以及预防的行为。”她说。

“预防要从培养健康生活方式入手，老年人离开了就业一线，剩下的时间就是要保障好自己的身体健康，给国家、给社会、给家庭减少负担，自己活得也快乐。”中华预防医学会专职副会长兼秘书长梁晓峰表示，从公共卫生和预防学角度来说，就是要强调健康生活方式，第一是戒除不良生活嗜好，比如戒烟戒酒，吃得淡一些；第二要有就医的意识，特别是有些慢性病例如糖尿病、高血压，得有依从性，得听大夫的，其他家庭成员还要帮助他们，让他们定期吃药，定期检查，发现问题尽快就医。

在提升老年人的健康素养方面，被称为“社会疫苗”的健康教育非常重要，会对全人群产生很强的预防效果。如何做好健康教育工作呢？吴静表示，一是要有权威的核心的信息来源，二要有权威的、主流的传播渠道，三是喜闻乐见的形式进行传播。

预防为主、多病共管

健康老龄化是积极应对老龄化的必要内容。实现健康老龄化，必须完善覆盖全生命周期的健康服务，从生命早期开始，对所有影响健康的因素进行综合、系统的干预，加快形成有利于健康的生活方式、生产方式、经济社会发展模式和治理模式，实现人民健康和经济社会良性协调发展。“老年人的健康状况跟其他人群相比有自己的特点，慢性病患病率比较高，特别是多病共患的情况比较多。”中国疾控中心慢病中心主任吴静说，研究数据显示，接近75%左右的老年人至少患有一种慢性病，而1/5的老年人患有三种及以上的慢性病。“这种情况下，防控原则就应该是关口前移、预防为主、多病共管、多病共管和多病共防。”

党的二十大报告指出，实施积极应对人口老龄化国家战略，发展养老事业和养老产业，优化孤寡老人服务，推动实现全体老年人享有基本养老服务。

人口老龄化是世界性问题。我国是世界上人口老龄化程度比较高的国家之一。有效应对人口老龄化，事关国家发展全局，事关亿万百姓福祉。

中国老龄协会会长王建军撰文指出，老龄问题涉及政治、经济、文化和社会生活等诸多领域，一定要运用辩证思维准确把握人口老龄化的形势和趋势，推动完善和实施积极应对人口老龄化国家战略。

右图：9月19日，在福建省南安市金淘镇南丰村，老人们正在开展门球竞赛。
谢贵明摄（人民视觉）

织密养老保障网

为更好推动老有所养，各地开展了许多有力有效的举措，养老保障网越织越密，越来越多的老年人安度健康晚年，乐享幸福生活。

福建省推出养老服务条例，支持开设长者食堂、老年助餐点等，破解“用餐难”；加大与老年人生活密切相关的坡道、扶手、电梯等公共设施的适老化改造力度，破解“出行难”；支持企业研发适合老年人的智能化、辅助性产品，组织开展老年人智能技术运用教育培训，破解“运用难”。

山西省出台社区居家养老服务条例，推动老年人健康管理、中医药健康管理、家庭医生签约服务等工作；为失能、慢性病、高龄、残疾等老年人提供以健康教育、预防保健、疾病诊治、康复护理、安宁疗护为主，兼顾日常生活照料、医养结合服务；为老年人提供家庭病床、上门巡诊等居家医疗、护理服务等作了规定，促进居家养老医疗护理服务发展。

青海省加快建设普惠养老服务网络，完善社区养老服务设施配套，新建住宅小区按每百户不低于20平方米配套建设社区养老服务用房；老旧小区通过政府补贴、购置、置换、租赁、改造等方式加强设施保障，打造一批集



2017年开始，江西省南昌市东湖区全面推行居家养老志愿服务“时间银行”模式。鼓励60岁以上低龄健康老人和其他志愿者，为社区80岁以上高龄和失能、失智、独居、失独老人提供志愿服务。服务时间可登记并存入“时间银行”，志愿者可将一部分服务时间用于兑换各类商品，也可用于兑换养老服务项目。

图为9月29日，在东湖区火神庙社区，“时间银行”志愿者在老人家中提供上门剪指甲服务。
新华社记者 彭昭之摄

延伸阅读▶▶▶

建立探访关爱服务机制 兜牢居家养老安全底线

不久前，民政部、国家卫健委、全国老龄办等部门联合印发《关于开展特殊困难老年人探访关爱服务的指导意见》（以下简称《意见》），对开展特殊困难老年人关爱服务、减少居家养老安全风险、兜牢安全底线等作出了明确部署。

《意见》明确，探访关爱服务是政府主导，社会共同参与，通过定期上门入户、电话视频、远程监测等方式，了解掌握特殊困难老年人居家生活情况，督促赡养人、扶养人履行赡养、扶养义务，并根据实际需要开展政策宣讲、需求转介和必要救援等服务的活动。

《意见》要求，到2023年底前，基本建立特殊困难老年人探访关爱服务机制；到2024年底，探访关爱服务普遍有效开展；到2025年底，特殊困难老年人月探访率达到100%，失能老年人能够得到有效帮扶，探访关爱服务机制更加健全。

《意见》提出，丰富探访关爱服务内容，要求各地结合当地实际，在坚持个人自愿前提下，以满足实际需求为导向，着力解决老年人居家养老困难或者帮助化解安全风险。



日托、全托、上门服务、医养结合等功能于一体的“枢纽型”综合养老服务设施，发展日间照料中心……

王建军表示，未来一段时间，依然是我国应对人口老龄化的重要战略窗口期，要强化系统观念，主动把养老事业融入经济社会发展全局。

在养老保障方面，一是进一步扩大保险覆盖面，解决“漏保”“脱保”“断保”问题，推动城乡居民基本养老保险应保尽保；二是提高统筹层次，推动实施企业职工基本养老保险全国统筹制度；三是逐步提高保障水平，继续完善企业职工基本养老保险待遇调整机制，全面落实城乡居民基本养老保险待遇确定和基础养老金正常调整机制；四是加快发展第二、第三支柱养老保险，多渠道增加公民养老收入。

在医疗保障方面，进一步完善基本医疗保险制度，稳步提高基本医保门诊报销待遇，符合条件的基层医疗机构纳入医保定点范围；规范发展补充医疗保险，完善和规范城乡居民大病保险制度，加强与基本医疗保险和医疗救助的衔接；鼓励商业健康保险加快发展，支持商业保险机构开发与基本医保衔接的商业健康保险产品；稳步建立长期护理保险制度，力争到“十四五”时期末，初步形成适合我国国情的长期护理保险制度框架。

新视野▶▶▶

陶渊明有本养老经

熊建

养老是个让人难以感到轻松的话题。不过，陶渊明可能不这么看，他有个养老的前瞻性设计。

《桃花源记》大家都很熟悉：武陵人捕鱼为业，一日误入百花深处，发现这里“土地平旷，屋舍俨然，有良田美池桑竹之属。阡陌交通，鸡犬相闻。其中往来种作，男女衣着，悉如外人。黄发垂髫，并怡然自乐……”

旁白：别背了，别背了，大家都会，你说说这养老陶渊明是怎么设计的？

关键词就是：黄发垂髫，并怡然自乐。

一方面，按照陶渊明的想法，养老是个发生在社区、家庭的场景。桃花源里，老人们并没有集中在村舍边上的养老院，而是在社区散居。另一方面，更有意思的是，养老和托幼紧密结合在了一起。“黄发垂髫，并怡然自乐”，就是说这一老一小，在一起实现了良性互动，最终各得其乐。

而这两点，正是今天养老事业的发展要点。首先，说说这居家养老和社区养老。

当前，中国老年人大多数都在居家和社区养老，形成“9073”的格局，就是90%左右的老年人居家养老，7%左右的老年人依托社区支持养老，3%的老年人入住机构养老。这就需要把大量的养老服务送到社区，送进家门。

对此，近年来国家在这方面投入大量资源，让陶渊明的设想有了现实支撑。比如医疗保障方面，把老年人作为重点人群，提供家庭医生签约服务，做到慢病有管理、疾病早发现、小病能处理、大病易转诊；提供上门巡诊、家庭病床、护理等老年人迫切需要的服务，特别是满足失能、重病、高龄的老年人的刚性需求；支持鼓励有条件的基层医疗卫生机构，开展养老服务，增设养老床位……

其次，说说这养老和托幼结合的问题。类似陶渊明提出的“黄发垂髫”共同生活的概念，一些国家正在实践。

英国一个研究老年病学的团队在某养老社区内建立“幼儿园”，让10位退休老人和10名4岁学龄前儿童共同生活6周，让老年人重获健康和快乐。实践结果是，孩子们走进养老院后，给老人们的生活带来了翻天覆地的变化，这一个个小天使，为他们枯燥、孤独的晚年生活带去了新的乐趣。

他们一起做姓名牌、参与小鸭实验、玩音乐定格游戏等。在形式多样的活动中，老人重新发现自我价值，获取乐趣和欢笑，也让孩子从老人那里收获了无条件付出的爱，也意识到“大人有时也是需要帮助的”。

类似这样的“跨代学习陪伴”的理念，美国、德国、日本等国也在探索。比如把托幼园搬进老年看护中心，“两头儿”一起照顾；鼓励幼儿园建在养老院旁边；推动小学、幼儿园与附近养老院建立固定互访制度……

这种发生在朝阳与夕阳之间的生命碰撞，说明了一个道理：在由不同辈分的人组成的环境里，大家互相学习和照应，老人会感到更加快乐与幸福。实践结果是，孩子们走进养老院后，给老人们的生活带来了翻天覆地的变化，这一个个小天使，为他们枯燥、孤独的晚年生活带去了新的乐趣。

那么，我们将来可不可以借鉴这样的经验，在新建社区或改造旧社区过程中，探索、推广这样的养老设施和托幼机构做邻居的做法，以提升老年人的社会参与感，实现隔代共处“并怡然自乐”的“桃花源式”场景呢？

添一把扶手 减几分风险

本报北京电（陈得）10月26日，天猫联合中国老年学和老年医学学会发起“黄扶手计划”，联动20个品牌方，共同向社会送出5万个适老扶手，并提供免费上门安装服务。

据中国疾病预防控制中心数据，跌倒是中国65岁以上老年人伤害死亡的首位原因，平均每10位65岁以上的老人中，就有3至4人发生过跌倒，而一半以上跌倒都发生在家里，浴室、厕所、起身或者下蹲是最常见的场景。比起事后帮助和照料，防患于未然更重要，居家环境的适老化改造很必要。

“用一把‘黄扶手’让更多目光聚焦老年人群，关注适老化改造，是落实积极应对人口老龄化国家战略大背景下的一项特别有意义的活动。”中国老年学和老年医学学会副秘书长张劲松说。

据天猫家装家居行业总经理萧勇介绍，目前国内的适老产业处于相对初级阶段，供给碎片化，消费者认知度低，缺乏产品与服务标准，老年用品品类不及中重度老龄化社会国家的十分之一。同时，许多家装家居用品不适合中老年人，产品质量不佳，售后也不够完善。基于以上考量，天猫家装家居今年创建了适老产业部门，在适老家具和适老卫浴两个核心类目，探索适合中国老人居住环境的改造新可能。



图为10月26日，浙江省杭州市余杭区79岁张季雄老人家的浴室里，正在安装扶手。
孔亚鲁摄（人民视觉）