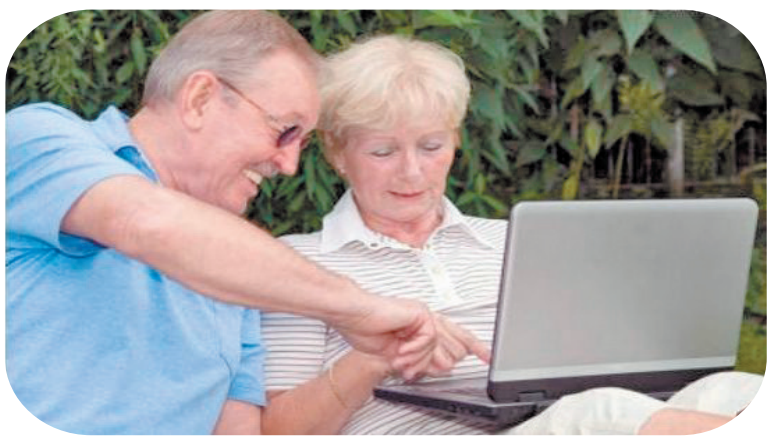
延遲退休,我們準備好了嗎

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



老齡化程度的日趨加深，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，到底什麽年齡適合退休？發表在《歐洲老齡化雜志》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。專家强調，延遲退休不能衹以年齡爲導向，而要轉變職業觀，充分尊重個體差异和選擇。

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，以日本爲例，其2019年人口出生率僅爲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年我國人口出生率爲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爲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歲退休的爲多。

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”。延遲退休意味着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没有？德國聯邦人口研究所在《歐洲老齡化雜志》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，因教育程度而异。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。分析認爲，這可能與不同學歷者從事的工種差别有關。

楊一帆説，我國人口平均受教育的年限也在延長，比如，博士生畢業時可能已經30歲，若按照現有退休年齡，工作時間衹有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爲導向，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。這既能爲自己減輕養老負擔，又能爲社會創造價值。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。黃改榮强調，在延長工作時長時，必須考慮到人群在健康方面的差异。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，痴呆癥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异，楊一帆認爲，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。

不同工種差异化管理。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。黃改榮認爲，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“延退”時長。比如，司機、飛行員要監測冠狀動脉狀況，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年内，以“小步慢走、彈性實施、强化激勵”的原則實施。楊一帆稱，從研究層面講，目前絶大部分專家傾向于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，如此衹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歲以上老人的企業采取税收减免措施等。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。

楊一帆補充説，就業市場中不存在一對一的替代關系，因此，老年人延遲退休對年輕人就業并不會造成突出的“擠出效應”，相反，他們的經歷、資源、社會能力甚至能够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麽？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”，决定自己想吃什麽。没想，因爲這每周一次的特别晚餐，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。

特别晚餐讓日子有盼頭

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癌癥末期病人。他們平均住院3周左右就會離世。時值周五下午，院内的營養師正在挨個詢問患者“明天晚上想吃什麽”，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説是五花八門。

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，爲每位病人制作不一樣的餐食，無論是厨房的烹調作業流程，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，衹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，病房内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。没想到一段時間後，療養院接到老人家屬的電話，説老奶奶覺得飯菜不合胃口，但家人此後没太在意。不久，老人食欲越來越差，也没興趣看以前喜歡的書了，没多久竟然病情惡化過世了。家屬哭着説：“我們没想到，吃一頓好吃的飯竟然是這麽重要的事。”

癌癥病患經常會因爲化療或是病痛而没有食欲，甚至難以進食。吃不下對于患者本人來説，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，這頓特别的晚餐，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”，因爲一輩子爲維持家計精打細算，從没吃過任何豪華料理，“没想到能够在人生的最後心想事成，吃到夢想中的食物，這樣我這輩子也没什麽遺憾的事了。”

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，他們的人生衹剩下疾病，還有‘衹剩幾個月’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，而是聊着成爲癌癥患者之前的事。衹要聊起食物，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别晚餐，他們也會提出“今天想去屋頂曬曬太陽”一類的要求，不僅在日常生活中産生了想做什麽事的念頭，也更願意和其他病友聊天，顯得愈來愈有精神。

一般人可能認爲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，快樂地説着話，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减少患者的痛苦，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。直接從樹上摘下來的鮮棗，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，衹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，以制幹爲主，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，被譽爲“活維生素C丸”;幹棗中鉀、鈣、鐵、銅、鎂、硒、錳等礦物質比鮮棗高，其中，鉀含量爲524毫克/100克，是香蕉的2倍。無論鮮棗還是幹棗，都含有一種名爲環磷腺苷的生物活性物質，具有增强免疫和心肌收縮力、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，如黄酮類化合物、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别注意不宜多用。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。