

人均预期78.6岁,如何迎接长寿“新常态”

(上接A02版)

03 让长寿更可承受

中国人口与发展研究中心主任贺丹根据研究预测,到2050年,我国80岁以上老人数量将翻两番。

寿命普遍延长,一个“附加题”难以回避:老年人越来越多,是否意味着社会的负担将不断加重?

今年9月发布的《2023年民政事业发展统计公报》披露,截至2023年底,全国60周岁及以上老年人口已接近3亿人,占总人口的21.1%。按照国际通行标准,中国社会已经进入中度老龄化阶段。

根据第五次中国城乡老年人生活状况抽样调查数据,2021年我国60岁及以上老年人中约有3100万人需要照顾服务。到2023年,这一群体进一步增加到约3500万人。

“中国医疗系统的首要目标应是防控慢性病,尤其是在老年人群中。”中国专家在《柳叶刀》上发表论文时分析。

为了把慢性病关进“笼子”,我国采取一系列行动。

党的十九大作出实施健康中国战略的重大决策部署,强调坚持预防为主,倡导健康文明生活方式,预防控制重大疾病。

国务院办公厅专门印发《中国防治慢性病中长期规划(2017—2025年)》。此后,国家

卫生健康委联合10多个部门,将心脑血管疾病、癌症、糖尿病、慢性呼吸系统疾病四大慢性病防治纳入健康中国行动的总体部署,并分别制定具体的“路线图”。

指导基层医疗卫生机构加大血压、血糖、血脂“三高共管”力度;将慢阻肺病监测纳入居民慢性病及其危险因素监测工作内容……针对多个慢性病,防治关口不断前移。

让长寿更可承受,除了降低慢性病的“负作用”,还要做大养老服务的“正资产”。

根据中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于推进基本养老服务体系建设意见》,“十四五”时期要重点聚焦老年人面临家庭和个人难以应对的失能、残疾、无人照顾等困难时的基本养老服务需求。

织密养老幸福“网”,不仅要政府兜好底,还需要全社会共同努力。

复旦大学老龄研究院副院长吴玉韶建议,全社会要树立和践行积极老龄观和健康老龄化新理念,强化老龄社会治理与多元主体责任共担、优化养老保险、健全养老服务体系、补齐农村养老服务短板、培育银发经济新动能、增强养老服务要素保障。

04 改变变老的方式

“我们开始进入长寿社会,而不是老龄社会。”英国的长寿经济学专家安德鲁·斯科特如是说。

没有人能避免变老,但如何变老是一个可选项。

全球医生组织中国代表处首席代表时占祥,近年致力于建立全球长寿诊所协作平台。他认为,目前社会对于老年人的健康支持存在不少空白,未来,医疗资源应当转向预防保健、主动健康,鼓励人们采取更加积极的健康行为。

时占祥说,有必要改变对高龄老人的看法,构建一个为长寿作好准备的社会,确保长寿者生活质量与寿命延长相互匹配。

要活得长,更要活得健康,这一理念不仅得到更多社会个体的认同,也已成为引导学术研究的一项指标。

除了预期寿命,世界卫生组织自20世纪末开始同时采用“健康预期寿命”,以反映各国人口的健康状况。

在北京大学人口所教授乔晓春看来,健康寿命比寿命本身更重要。延长健康寿命,将极大提高人们的生活质量,并尽可能减少生命最后阶段对家庭和社会资源的消耗。

到老年大学学习唱歌、书法,在老年活动中心参加丰富有趣的活动……老年人的退休生活变得越来越丰富多彩。

在江苏省南通市,今年9月,“知心奶奶”蔡松英给考上高中、大学的孩子包了“红包”。20多年来,这个由离退休老人组成的“知心奶奶”团队,陪伴200多名重点帮扶对象走出阴霾。

一项关于我国老年人受教育程度的分布变化调查显示,2020年时,在即将进入老年阶段的50岁至59岁人口中,学历为高中及以上的比重超过20%。随着40岁至59岁的中年人在未来20年间相继步入老年阶段,届时老年群体总体受教育程度将进一步提高。

在中国人民大学劳动关系研究所研究员马瑞君看来,这为促进“老有所为”、积极开发老年人人力资源提供更多可能。

充分挖掘长寿时代的潜力,首先要改变我们变老的方式。

中共中央、国务院发布的《关于加强新时代老龄工作的意见》提出,把积极老龄观、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程,推动人们从意识层面改变对老龄人群价值的认知。

广告

2024年度优秀企业风采展

展示热线:0379-60873688 (排名不分先后)

全科通 | 我们不一样

针对初三、高三 不补课 不培训
技巧答题 3~5秒出答案
让你在短时间内拥有学霸的思维方法
从而实现你的升学梦
电话:15037985031 地址:西工区数码大厦

洛阳曙光医养健康管理中心

医保定点单位·洛阳市拥军爱心企业
洛龙区退伍军人健康驿站
综合性医养中心,融合了医疗、教育、养老和康复等多项服务,专家医疗团队,知名专家定期坐诊。
电话:18538869964
地址:张衡街与牡丹大道交叉口亿和广场C座

鑫墨装饰

旧房改造专家 以质量求生存
电话:18638812516
地址:西工区状元红路与王城大道交叉口东50米路北

洛阳韶函农业技术服务有限公司

产地直销炒制霜降桑叶茶、
女贞子枸杞茶、三月艾香茶
清香淡雅 健康养生
电话:13783122677 新安县北冶镇

洛阳孟洗农业科技有限公司

杜仲雄花茶——植物黄金,补肝肾、强筋骨、
降血压、助睡眠、利尿、安胎,久服轻身耐老
百草之中·杜仲为贵·杜仲上下·雄花为尊
电话:19286672887 地址:汝阳县城关镇

中原红薯种业中心

主营各种高端脱毒红薯苗和鲜薯,有哈密、汝阳水果红薯、红瑶、丝滑、名门金时、烤蜜薯、商19、洛13等
清甜爽脆质地细腻、软糯香甜
被誉为红薯界的美味“天花板”
电话:15136388857 汝阳县内埠镇

缙美丽美容美体养生会所

十年老店 值得信赖
您的肌肤、养生 我们呵护
地址:洛龙区宝龙广场水系龙街2-9栋1-111号
电话:15168308806
地址:涧西区世纪华阳江山汇北门A区商铺
电话:0379-69854577

古洛老家

千年帝都 古洛家酒
古洛老家(洛阳)酒业有限公司
400-6518-909

杨争运周易起名馆

秉持千年周易智慧
深研阴阳五行、数理格局
考量姓氏音律和谐
探寻八字五行平衡
电话:15515393268
13213521511

济康按摩店

高级按摩师 35年临床经验
赵氏多维度正脊术、精湛针灸术、皮筋松解术、
治疗颈肩腰腿痛、腰椎间盘突出等疑难症
电话:13838417938
地址:西工区行署路5号院门面