

# 长寿时代来临 如何让晚年生活更有质量?

2月11日在北京举行的第三届中国人口与发展论坛发布了《中国老年健康和家庭幸福影响因素跟踪调查》,调查显示,中国的长寿人口明显在增长。那么,这里所说的长寿,呈现出怎样的特点呢?

## 80岁及以上老人在调查对象中占比超七成

由中国人口与发展研究中心、北京大学国家发展研究院、中国计划生育协会联合开展的中国老年健康调查,主要针对的是高龄老人群体,涵盖了26个省份,共采集175333份65岁以上的老人数据,其中百岁老人有3665位,90岁以上的老人有6000多位,80岁及以上老人占调查对象的71.2%。

调查显示,居家养老仍是大多数老人的首选。在参与调查的老年人群中,住养老机构的占2.9%,与儿子同住占41.8%,独居和仅与配偶居住的这两种情况加起来

一共占比为45%。也就是说,参与调查的八成老人日常生活照料由家庭成员提供。社会服务和养老机构提供的照料服务约占5.32%,保姆提供的照料约为5.44%。80岁之前,提供照料的主体是配偶,80岁之后,子孙照料比重快速升高。

中国人口与发展研究中心主任贺丹说,中国人口与发展研究中心的预测显示,到2050年我国80岁以上老人数量将会翻两番,可能会达到1.47亿,也就是说我们中国现在已经进入了长寿时代。

## 百岁老人具备三个显著特征

贺丹表示,这次调查发现百岁老人的3个显著特征:一是心态平和,从来不为小事烦恼;第二个是膳食合理,保持了食物的多样性和均衡性;第三个是积极参与益智类活动,看书看报甚至还能上网冲浪。

调查显示,数字化对老年人生活的影响将激增。65—69岁老人使用智能手机的占比超过五成。百岁及以上老人仍有1.3%使用智能手机。82.2%的老年人使用智能手机视频聊天,55.5%用于看新闻、看影视剧等娱乐。

联合国《世界人口展望2022》报告显示,全球人口已达80亿。其中,有两个数据值得关注,一是65岁以上人口占总人口比例,2022年为10%,到2050年升至16%。另一个是预期寿命的增加,2019年全球平均预期寿命为72.8岁,比1990年提高近9岁,但这一数据在2021年降至71.0岁,主要原因是新冠疫情的影响,2021年最不发达国家的人均预期寿命比全球平均水平少7岁,到2050年,预计平均预期寿命达到77.2岁。

# 老年人晚年生活怎样得到更好的照顾?

长寿人口不断增加,老年人的晚年生活也要更有质量。从饮食起居到精神、文化需求,如何才能得到更好的照顾呢?

## 15分钟养老服务圈 让养老就在身边

“十四五”时期,我国将从轻度老龄化进入中度老龄化阶段,国家将建设15分钟养老服务圈,健全居家、社区、机构相协调的照护服务体系,让老年人不离开自己熟悉的社区,就近享受用餐、短期照料等服务。在河南安阳,当地规划区内31个社区,老

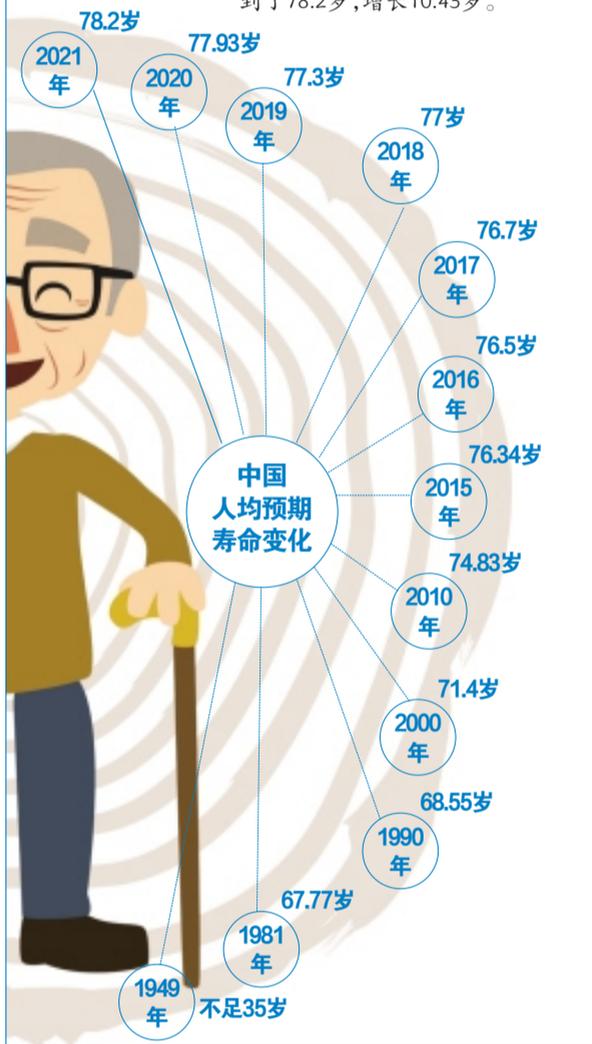
年人日间照料中心覆盖率达到100%,除了提供定期体检服务,还安排下棋、健身、书法等文化娱乐活动,丰富老人们的精神文化生活。

## 适老化改造 撬动老人“大幸福”

让身边的居住环境更能满足老年人的生活需要,为此,今年很多地方将居家和社区适老化改造列入了民生实事清单。其中,山西省实施既有住宅自愿加装电梯提速工程,湖北、内蒙古、河南等地将重点为特殊困

## 40年来 我国人均预期寿命 提高10.43岁

人均预期寿命指当年新出生的婴儿,结合当年死亡率,预期可生存的平均年数,是衡量居民健康水平的重要指标之一。综合近几十年的数据,从1981年到2021年的40年间,我国人均预期寿命从67.77岁增长到了78.2岁,增长10.43岁。



## 新闻延展

### 中国65岁以上老人 2021年达2.12亿人

2022年底发布的《中国统计年鉴2022》(以下简称《统计年鉴》),透露出我国人口的变化情况。

《统计年鉴》显示,2021年,我国65岁以上老年人口达到2.12亿人,老年人口抚养比近年来首次突破20%大关(即65周岁及以上人口数与15—64岁劳动年龄人口数之比)。而在2000年之前,我国老年人口抚养比长期不足10%。

### 我国第一波“婴儿潮”中的男性 开始逐步退休

老年人口抚养比上升的背后,是我国人口预期寿命不断上升。2020年,我国人口平均预期寿命达到77.93岁,其中女性超过80岁。而在2000年,我国人口平均预期寿命为71.40岁。

然而,老年人口占比上升,也意味着地方需要投入更多资金与医疗资源。

从数据来看,2021年,我国人口的总抚养比为46.44%(即0—14周岁与65周岁及以上人口数加总与15—64岁人口数之比),仍然低于50%。

不过,从人口结构上看,我国人口老龄化趋势十分明显。2005年之前,我国65岁以上老年人口不足1亿人,2005年达到1.01亿人,随后出现快速攀升,2016年达到1.5亿人,2021年达到2.12亿人。

与此同时,15—64岁的劳动年龄人口,则出现了一个上涨之后下跌的过程。2000年,劳动年龄人口8.89亿人,这一数字在2013年上涨到10.1亿人,随后则出现缓慢下跌,到2021年为9.65亿人。

与之相对应的,是我国“退休潮”即将出现。由于1962—1975年我国有一波“婴儿潮”,而这波“婴儿潮”中出生的男性将从2022年开始逐步退休,未来一段时间,有专家预测我国每年都会减少300万—500万劳动年龄人口。

### 截至2021年 75岁以上人口约3178万人

《统计年鉴》显示,根据2021年全国人口变动情况抽样调查样本数据,目前我国人口的55—59岁、50—54岁两个年龄段,分别占总人口比重为8.16%和8.66%,而这部分占比较高的人口,即将在未来10年逐步步入退休年龄。

统计年鉴显示,根据2021年全国人口变动情况抽样调查样本数据,我国75—79岁、80—84岁、85—89岁、90—94岁、95岁及以上人口,分别占总人口的1.10%、0.68%、0.34%、0.11%和0.02%。换句话说,75岁及以上人口占总人口的比重达到2.25%。

如果以我国总人口141260万人计算,这部分人口数量达到3178万人。在目前这一阶段,需要地方政府对这部分人群投入更多的关注,布置更充分的医疗资源保障。

### 难老人家庭进行适老化改造

随着年龄不断增长,老年人对健康服务的需求不断增加。此前发布的数据显示,目前已有超1亿65岁及以上老人获得健康管理服务,15个省份持续开展老年人失能失智预防干预试点,出台十项便利老年人就医举措,推动改善老年人就医体验。在上海等地,还通过家庭医生为签约老年人建立“一人一档”健康档案,提供家门口的健康服务。

### 长期护理险破解 “一人失能全家失衡”

人口老龄化不只是“老年人的事”。目前我国有约4000万的失能老人。如何破解“一人失能、全家失衡”的难题?

我国从2016年开始试点建立长期护理险制度,至今已覆盖49个城市、1.45亿人,缓解了很多家庭面临的经济和精神压力。

此外,专家指出,在居家养老仍是我国主流养老方式的当下,家庭成员也应该更重视老年人的情感,弘扬优秀的家风文化,这也是应对老龄化的重要举措。

据央视新闻

据21世纪经济报道

