

# 60岁应是中年人 80岁才是老年人

## 专家:对老年人重新定义不仅是在年龄上,更重要的是在观念和认知上

《中国健康老龄化发展蓝皮书(2023-2024)》显示,我国养老模式基本构成是“9073”——约90%居家养老,7%依托社区支持养老,3%机构养老。照顾好居家和社区养老的日常需求,让老年人在“家门口”就能享受到便捷的养老服务,就成了重中之重。

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。

据民政部公布的信息,截至2023年底,全国共有各类养老机构和设施40.4万个,养老床位合计823.0万张。与此同时,所有省份均已出台实施方案和基本养老服务清单。

### “我们开始进入长寿社会,而不是老龄社会”

针对养老服务需求旺盛的状况,民政部表示,要充分发挥政府、市场、社会、家庭等各方作用,加快构建居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系,推动养老事业和养老产业协同发展。

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。

“应对人口老龄化是一项系统工程,要努力让长寿成为

可负担、可承受的美好现实。”吴玉韶说。

“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。

他认为,长寿与老龄的区别在于:长寿社会是为人类更长的寿命作好准备,确保生活质量和延长寿命的意义;老龄社会则容易让人产生负面印象,比如各种老年慢性病等。

“长寿社会是将长寿的人视为财富,而非负担。”在《百岁人生:长寿时代的生活和工作》一书中,安德鲁·斯科特这样写道。



### 没有人能避免变老,但如何变老却是一个可选项

每到周二和周五,家在天津的七旬独居老人宋慧华都会早早起床,吃过早饭,穿上一身干练的小西装,到附近的老年活动中心进行舞蹈训练。

舞蹈队共有20多人,时常到社区和养老机构进行表演。“跳舞的时候,我总觉得自

己还很年轻。”她说。

一份有关国民健身趋势的报告指出,中国老年人“体卫融合”意识有所增强,超过53%的老年人认为体育健身具有积极作用,他们更注重通过体育健身增强心肺功能。

根据这份研究报告,国内老年群体对运动健身的需求

不断扩大,且呈现多元化趋势,活动不仅限于公园遛弯和跳广场舞,在健身器械、健身课程上的消费力也越来越强。

这一趋势,在全球卫生组织中国代表处首席代表时占祥看来,正是长寿时代的特点。

时占祥近年来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还存在不少空白,例如医院没有设置长寿门诊,社区仅仅关照老年人基础慢性病护理。未来,医疗资源应当从疾病治疗、慢性病管理转向预防保健、主动健康,鼓励人们采取更加积极的健康行为。

### 60岁应看作中年人,80岁以上才是老年人

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水平将进一步提高。

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了更多

可能。

最大程度释放老年人的潜力,各地多有实践。在广东,佛山成立“银发专家库”,吸引经济、科技、农业、教育等多个领域的优秀银发专家,开展“银发专家进企业”活动。

“顺应老年人消费结构升级和消费需求个性化、多样化、品质化发展趋势,我国银发经济各领域新技术、新业态、新模式不断涌现,成为培育产业发展新动能的重要途径。”中国宏观经济研究院经

济体制与管理研究所宏观室副主任王皓田说。

不过,充分挖掘长寿时代的潜力,首先要改变我们变老的方式。

“应对老龄化,最重要的是改变对生命尺度的认知。”《长寿时代》的作者陈东升认为,60岁应看作中年人,80岁以上才是老年人。

复旦大学社会发展与公共政策学院客座教授沈洁,多年在日本从事社会福利和老龄化研究。在她看来,对老年

人重新定义不仅是在年龄上,更重要的是在观念和认知上。迎接长寿时代,老年人自身的意识要改变,也要及早进行人生设计。

更高层次已然未雨绸缪。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。

据新华社

### 美军战机在红海被美巡洋舰击落

美国中央司令部21日晚发表声明说,一架美军F/A-18战斗机当天在红海上被一艘美军巡洋舰错误击落,机上2人弹射逃生。

声明说,上述战斗机从美国“哈里·杜鲁门”号航空母舰上起飞,当时正在红海上空飞行。美国“葛底斯堡”号导弹巡洋舰错误地向其开火并击中目标。2名飞行员已获救,其中1人受轻伤。这是一起误击事件,调查工作正在进行中。 据新华社

### 巴基斯坦一检查站遭袭致16名军人死亡

巴基斯坦军方21日说,该国西北部开伯尔-普什图省一处安全部队检查站遭到恐怖袭击,造成16名军人死亡,8名恐怖分子被打死。

巴基斯坦三军新闻局21日晚发表声明说,当地时间20日深夜至21日凌晨,一伙恐怖分子试图袭击开伯尔-普什图省南瓦济里斯坦地区一处安全部队检查站,安全人员随即展开反击。在激烈交火中,有16名军人死亡,8名恐怖分子被打死。目前,巴安全部队正在当地展开清剿行动。 据新华社

### 乌克兰无人机撞击俄罗斯喀山两栋住宅楼



俄罗斯国防部21日通报说,乌克兰当天上午出动多架无人机,对俄罗斯鞑靼斯坦共和国首府喀山发动了袭击。

通报说,这些无人机分三个批次从不同方向投入袭击。俄防空力量摧毁其中三架,俄无线电部队控制另外三架。

俄罗斯联邦航空运输署21日说,受袭击影响,喀山机场一度实施临时飞行管控,暂停所有航班起降。飞行管控已于当天晚些时候解除。

鞑靼斯坦共和国官方当天发布通报说,喀山市一处工业区和居民区遭乌克兰无人机袭击,共记录到8次无人机飞行活动,暂未报告人员伤亡情况。

喀山市政部门在社交媒体上证实,乌方无人机袭击导致喀山市两栋住宅楼起火。俄紧急情况部代表说目前火灾已被控制。 据新华社

## 多思考能延缓大脑衰老进程

浙江大学的一项最新研究发现,“思考”引发的神经活动下,大脑中的物质和能量之间存在一种可以有效协调转化的“联动机制”,抑制这一机制会导致能量短缺、认知受损等与大脑衰老相关的神经病理理性改变,持续增强这一机制则能够改善认知功能,延缓大脑衰老进程。20日,这项研究在国际学术期刊《科学》上在线发表。

神经元是神经系统的基

本结构和功能单元,是大脑这个“信息处理系统”的“信息传递网”,构建起复杂的神经网络。其中,有传递信息的“关键枢纽”——突触,以及生命体专属“供电站”——线粒体。

论文通讯作者、浙江大学医学院教授马欢说,课题组通过建立小鼠模型,发现在学习记忆或者人工诱导的神经活动下,神经元突触附近的线粒体基因转录显著增加,促进大脑的能量供给。这意味着,在

“思考”引发的神经活动下,物质和能量之间存在一种可以有效协调转化的偶联机制。

在此基础上,研究团队设计了多种新型的靶向分子工具,对“神经活动—线粒体偶联机制”进行精准改造和增强。实验发现,抑制这一机制会导致其学习记忆失能,而如果在2个月的时间内持续增强这一机制,能够增强学习记忆过程中线粒体基因表达水平,提升大脑的生物能量,并在个

体水平上显著改善小鼠大脑的认知功能。

马欢表示,整个研究经历了7年的反复探索和试验,目前相关临床转化研究和药物开发正在进行中。

此外,研究团队还在这一研究中,揭示了哺乳类动物大脑高效处理“海量信息”的机制。“这一机制的发现,有望为人工智能在增强信息处理能力的同时减少能耗提供全新启示。”马欢说。 据新华社