

人生的秋天也精彩

个体与社会的老龄化之路

■本报记者 魏刚

霜降过后,层林尽染的红叶开始纷纷飘落。如果说秋季对于木本植物来说只是让年轮增加一圈,那么人一旦进入老年则迎来了自己人生的秋天。总觉得“雨中黄叶树,灯下白头人”,并感叹“巾发雪争出,镜颜朱早凋”。

可见,生理年龄的增加会带来一系列心理的变化,尤其在我国这个老龄化日益严重的国家,老年人的身心健康将给社会带来深远的影响。

据统计,我国老年人口2012年底已达1.94亿,今年将突破2亿,且以每年1000万的速度增长,我国已成为当今世界上唯一老年人口超过2亿的国家。2033年我国老年人口将达4亿。2053年达到峰值4.87亿,占总人口的35%。

那么,个体的衰老在身心上会带来哪些改变?个体的衰老又是怎样影响到社会的?个体衰老与社会老龄化之间又有怎样的关系?

人是如何衰老的

在探讨衰老的意义前,还是先看看人为何会衰老?中医认为,人的衰老和肾气有关。在《素问·上古天真论》中就详细论述了女子以七、男子以八为基数递进的生长、发育、衰老的肾气盛衰曲线,明确指出机体的生、长、壮、老、已,受肾中精气的调节,总结衰老的内因是“肾”起主导作用。老年期就会出现肾气衰退的表现,如发齿脱落、耳鸣耳聩、腰膝酸软、夜尿频多等。

北京中医药大学教授、中国中医科学院广安门医院主任医师朱建贵也认为,肾精不足是老年人主要的生理病理特点,许多老年病是由肾中精气不足导致,治疗老年病时注重调补肾气,多能取得很好的疗效。

现代医学认为,人的衰老和自由基有关。中国科学院院士翟中和告诉《中国科学报》记者,自由基,化学上也称为“游离基”,是含有一个不成对电子的原子团。由于原子形成分子时,化学键中电子必须成对出现,因此自由基就到处夺取其他物质的电子,使自己形成稳定的物质。在化学中,这种现象称为“氧化”。过多的自由基会产生破坏行为,导致人体正常细胞和组织的损坏,从而引起多种疾病。如心脏病、老年痴呆症、帕金森病和肿瘤。此外,外界环境中的阳光辐射、空气污染、吸烟、农药等都会使人体产生更多自由基,使核酸突变,年轻

20世纪90年代起,面对日益严峻的老龄化形势,德国、法国、意大利等率先启动养老制度改革,并将应对老龄化问题视为国家优先政策,经过数十年的摸索与实践,形成了一些有效的做法。

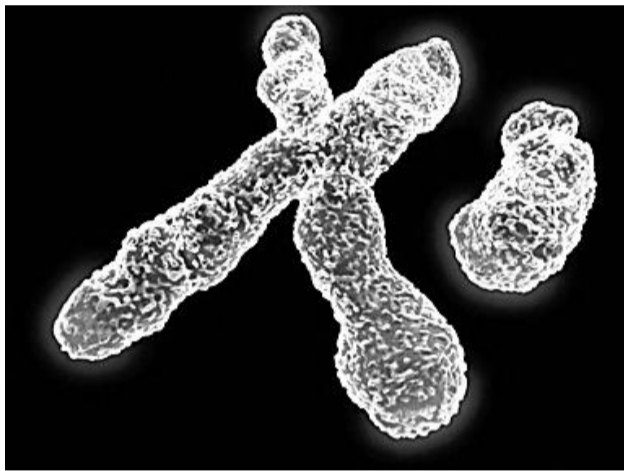
一是灵活调整退休年龄。自上世纪90年代起,欧洲国家陆续将法定退休年龄提至60岁以上。为维护重体力、高危行业等弱势群体利益,规定凡满足养老保险缴纳年限或工龄要求者可提前退休。很多国家实际退休年龄早于法定退休年龄。

二是改革养老保险金制度。不少欧洲国家采取资本基金模式,运用市场机制提高养老保险的运行效率。在养老金投资方面一般较为谨慎,注重社会效益,通常选择基础设施建设等实体资产。

三是改善老年人就业环境。荷兰通过立法废除了关于老年人就业的歧视性政策,立法禁止因年龄原因拒绝老年人就业。瑞典为老年人设立各类学习及培训项目,倡导老年人活到老,学到老。芬兰政府举办各类公益性主题活动,提升老年人的社会地位。

四是提高社会服务能力。欧洲社会各界共同关注老龄化问题,积极创新手段,从本质上改善养老环境和老年生活质量。法国推出“夕阳红”计划,倡导健康生活,注重老年人疾病防治。德国在全国建设“多代之屋”,推动代际交流与沟通。

“如果把老年人的心理比作一棵大树,尽管叶子在掉落,树皮已斑驳,但是里面的树干却更加坚韧。一个人尊严感最强的两个时期,一个是青春期,一个就是老年期。所以,社会应该满足老年人被尊重的需求。”



时人体内较好的中和系统来排除自由基,降低它所造成的伤害,然而随着年龄增长,人体修复自由基的能力也随之下降,这就是人类衰老和患病的根源。

还有一种观点认为衰老与端粒有关。科学家们在寻找导致细胞死亡的基因时,发现了一种叫端粒——存在于染色体顶端的物质。端粒本身没有任何密码功能,它就像一顶高帽子置于染色体头上。在新细胞中,细胞每分裂一次,染色体顶端的端粒就缩短一次,当端粒不能再缩短时,细胞就无法继续分裂了。

可以说,人从一出生就开始走向衰老,只不过衰老的过程在中年后更明显而已。日本著名老年病研究专家太田邦夫总结了身体各部分的老化现象:30岁时人体各方面的机能开始轻度下降,比如皮肤失去弹性,出现皱纹,听力开始下降,心脏的肌肉变厚,脊椎骨彼此距离缩小,身体的姿势前倾。

40岁开始,人体可以明显看出衰老,表现为出现白发,发际后移。大多数男性在45岁后出现远视,身体抗病能力下降,杀灭癌细胞的淋巴细胞明显减少,体重稍有增加。

50至55岁,人体衰老速度加快,皮肤松弛,味觉迟钝,胰脏的胰蛋白酶和胰岛素分泌减少,拇指指甲生长缓慢。

55至60岁,人体衰老变得更加剧烈,脑细胞机能降低,说话声音更高,并且声音发颤,肌肉及其他组织退化,但由于新陈代谢低下引起体内脂肪积蓄,因而体重减少并不明显。

60至70岁,人体衰老速度相对减慢,身高比青年期降低二至三厘米,味觉更加迟钝,只有青年期功能的30%~40%。肺活量较青年期下降50%。

老年是人生新阶段的开始

如果说生理上的衰老是无法抗拒的,那么心理上的变化又将给老年人带来哪些影响?

华夏心理网资深心理咨询师荀焱在接受《中国科学报》记者采访时介绍,过去一提到老年人,总是认为老年人的心理是孤独的、丧失感强的。其实,如果用发展心理学的观点来看,老年只是人生新阶段的开始,老年人的心理是一种转换,不是丧



2001年,欧盟联合区域及地区层面165个组织共同建立“欧盟老年人网络平台”,致力于有关老年人政策制定。

此外,为有效提升劳动人口比例,提升劳动力市场流动性,欧洲国家鼓励家庭提高生育率,在德国、俄罗斯等国,还会对多次生育父母给予直接的经济补贴,并出台优惠移民政策吸引技术移民。

日本是当今世界老龄化程度最高的国家,每5人当中就有1位老人。面对如此严重的老龄化局面,日本采取了相应措施。

早在1963年,日本政府就推出了倡导保障老年人整体生活利益的《老人福利法》。这部法律

失。比如过去认为老年人的记忆力减退了,现在看来,老年人只是把现实记忆变成了意义记忆。他们可能记不清具体的数字或具体的日期,但是他们可以记得某一件事所带来的影响。如果把老年人的心理比作一棵大树,尽管叶子在掉落,树皮已斑驳,但是里面的树干却更加坚韧。

在荀焱看来,老年人的情绪敏感度也在增加,但这种情绪敏感度与儿童不一样,儿童是多变性的,情绪转换速率快,可以一会哭,一会笑。老年人相对稳定,但是会比较固执,同时,应激感更加脆弱,对喜悦、悲伤更加敏感。一个人尊严感最强的两个时期,一个是青春期,一个就是老年期。所以,社会应该满足老年人被尊重的需求。这一时期,老年人一方面希望继续拥有控制感,一方面却感觉自己已失控。这时,做子女的千万不要当父母的父母,要给予老年人充分的尊重。

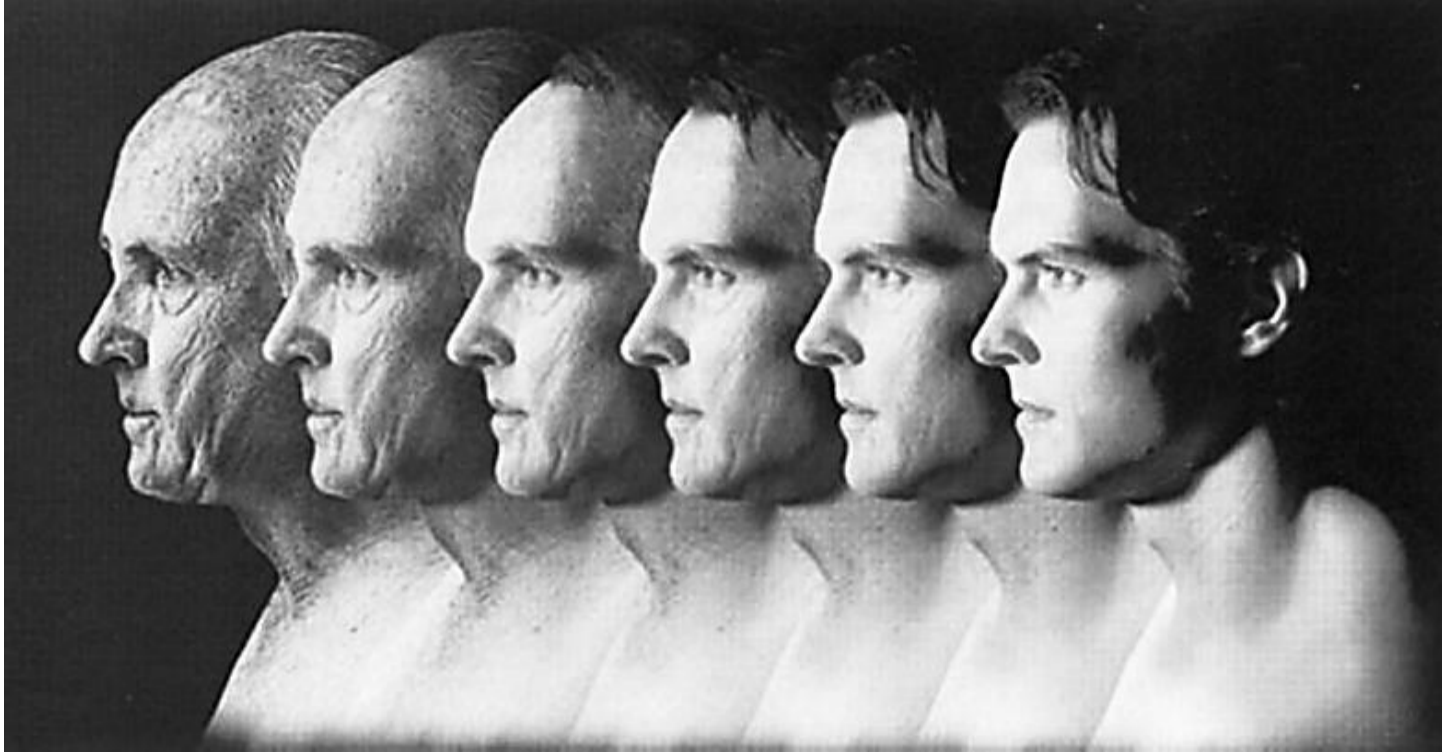
这种尊重也体现在对老年人婚姻的宽容上。国外心理学家曾对175对夫妻进行婚姻满意度调查,发现从青年期到老年期,婚姻满意度呈一个倒“U”字形。青年期和老年期,人们对婚姻满意度最高。尽管如此,随着离婚率增加和社会对离婚看法的改变,家庭离异也可能成为老年人走出挫折和充满冲突的人际关系的一个契机。

荀焱指出,老年人还会面临死亡的恐惧。这种原生恐惧与其说是对自身未来的不确定,不如说是对身边朋友的丧失感。因为人与现实生活是靠人连接的,这些朋友的相继离去,会让老年人感到与生活的割裂。同时,老年人会倾向于回顾自己一生的所作所为,寻找生与死的意义,并试图为自己的一生作个总结。他们回顾自己的一生,或撰写回忆录,或“落叶归根”回到自己原来出生的地方。如果自己觉得理想实现了,他们会对自己的过去感到满意,达到良好的自我综合。有一项研究曾对39名平均年龄为76岁的妇女进行调查,发现那些觉得生活有意义的人最不惧死亡。

荀焱告诉《中国科学报》记者,国外没人会觉得自己已经步入老年,但是在国内,许多人刚过了50岁,就会有老年心理了。在荀焱看来,这是群体意识造成的。我国研究老年心理总喜欢从问题出发,而欧美研究老年心理则看作是人生的发展阶段。所以,对于家庭和每个人来说,都需要改变认知,鼓励老年人尝试一些新鲜的事物,让他们的价值感继续存在。

衰老的影响在老龄化社会中被放大

作为社会的细胞,每一个人的状态都会影响到整个社会的特征。当一个社会以青壮年为主时,



有一种观点认为衰老与端粒有关。在新细胞中,细胞每分裂一次,染色体顶端的端粒就缩短一次,当端粒不能再缩短时,细胞就无法继续分裂了。

图片来源:百度图片

衰老给个体带来的影响会在社会的发展中被缩小;但当社会中,老年人占到一定比例后,衰老给个体带来的影响就会被放大。比如,在青壮年为主要结构的岁月中,养老金、养老设施都不是问题。

北京理工大学教授胡星斗在接受《中国科学报》记者采访时指出,老龄化是一个国家发展的必然趋势,许多发达的经济体都存在老龄化问题,其中,欧洲、日本的老齡化问题比中国要严重。早在1851年,法国60岁及以上人口比重达到10.1%,成为世界上第一个老龄化国家。此后,瑞典、挪威、英国等一批欧洲国家也步入老龄化。而日本国民平均寿命男79岁、女86岁,都是世界最高的,其老龄化进度也远远快于其他国家。早在1970年,日本就进入老龄化社会(65岁以上人口比例占总人口的7%),1994年便步入超老龄化社会(65岁以上人口比例占总人口的14%)行列。

老龄化会使养老成本提高,社会活力不足,创新力下降,长期会影响到一个国家的科技发展和经济增长。在胡星斗看来,经济增长分为两个阶段,一是依靠资本积累,投资越多,经济增长越快;二是依靠科技创新和人力资源优化。如果一个社会的创新力下降,同时劳动力出现负增长,就会使经济增速放缓。因为,劳动力减少后,生产力和消费能力都会相应降低,青壮年是消费的主力军,没有消费拉动只靠投资,经济将很难增长。但是,任何事物都要一分为二去看。老龄化社会也会带来新的经济增长点,比如老年用品制造业、老年休闲旅游业、养老服务业务等将会面临新一轮增长。

胡星斗指出,目前,我国在应对老龄化社会方面有许多问题:一是养老金有很大缺口;二是社会化养老覆盖面不广,广大农村还没有建立完善的养老制度;三是养老设施投入不足,民间投资养老产业积极性不高;四是由于中国人重视亲情家庭,所以老年人还是愿意住在家人身边,家庭养老是目前的主流,而众多空巢老人、农村留守老人成为养老的空白区。

在胡星斗看来,在现代社会,养老还是应该以社会为主,家庭为辅,这就要求政府加大社会化养老的投入,同时出台优惠政策,鼓励民间投资者参与社会化养老服务。另外,要加大养老金的管理,并提高农村养老标准。

此外,老年人不仅需要充实的物质生活,还需要丰富的精神生活。一个文明的社会不仅要做到“老有所养”,还要做到“老有所为”、“老有所乐”。

很多国家已经用“资深公民”来代替“老年人”的称谓,这意味着年龄并不只代表生理的状况,更代表阅历的丰富与人格的完善。其实,秋天在带来枯萎和萧瑟的同时,也给世界带来金色和丰收。老年人也可以“落日心犹壮,秋风病欲苏”,毕竟“门前流水尚能西,休将白发唱黄鸡”。

西方国家如何应对老龄化

迄今有过多次修订,其主要内容有:政府出资修建特别养老院,为痴呆、卧床不起等体弱老人提供服务;强调发挥老人丰富的经验和知识特长,为他们创造更多的就业机会;探索和逐渐确立一种适合于人居家养老的方式和体制,强化对居家养老服务人员的专业培训和组织建设,并在财政预算上实行优惠政策;

组织“老人俱乐部”,吸引老人参与社会活动;强调社会福利的地方化和一元化,加强地方政府对老人福利的责任和职权。

日本为老人提供服务的机构大体分为两种:民营的老人福祉设施和私立的高端养老院。两者经过政府批准后由民间企业来经营,但民营机构接受政府补贴。

为了保证养老院的良性运转和避免虐待老人现象的出现,政府在老人服务机构自我检查基础上,引入更为客观和公正的第三方评价体系,包括硬件上的建筑、设备、人员配置以及软件上的服务质量、人员评价等。这些评价不是通过简单的检查、打分来达到警示督促的作用,而是在

分析养老院现实的基础上由专业机构提出更好的改善方法。

2000年,日本在世界上首推养老护理保险制度,国民需要交纳一定的保险费,65岁后就可以接受这项保险提供的服务。需要养老护理时可提出申请,经审查确认后可享受保险部门提供的不同等级的服务,被保险人只须承担10%的费用。日本的养老护理制度是一种“按需养老护理”,将需护理程度分成了不能站立、不能步行、不能脱穿裤子、不能排便、不能用餐、不能吞咽食物、不能记忆等级,并按照这些不同的级别提供上门访问型、赴养老机构一日型、短期入住型、入住特别养老机构型、入住老人福利院等不同服务。

日本作为老龄化严重的国家,促进生育的举措也是最强的。日本厚生劳动省作出初步决定,在2014年度预算申请中记入140亿日元支持生育,这一数额远超2013年度94亿日元的预算额度。预算申请拟加强对怀孕、分娩及产后的支持力度,其中包括开展让分娩后母子疗养“产后护理中心”示范项目,及增加怀孕分娩相关咨询的人员,并将加强对日渐增加的不孕不育治疗的支持。除此之外,还将开展由有育儿经验者或年长者作为产后母亲排忧解难、一同外出等“产后伴侣项目”。而在此之前,日本就已经采取了“产后关怀”提高儿童补助、延长产假和提高生育费用等多项政策。

(鹿中平)

物联网让养老智能化

如今城市生活的节奏不断加快,生存的压力越来越大,上有老下有小的“中坚”一族,往往就会忽视老人们的需求。如果这个时候,有个智能系统可以让你及时了解父母的健康状况及各种需要,那当然是求之不得的。

智能养老即“智能家居养老”(Smart home care),是新近流行的一种养老概念。该养老模式能让老人在日常生活中不受时间和地理环境的束缚,在自己家中过上高质量的生活。

智能养老系统通过在居家养老设备中植入电子芯片装置,使老年人的日常生活处于远程监控状态。

如果老人走出房屋或摔倒时,智能家居养老系统中,老人随身携带的手表设备能立即通知医护人员或亲属,使老年人能及时得到救助服务。当老年人因饮食不节制、生活不规律而带来各种亚健康隐患时,智能家居养老设备的服务中心也能第一时间发出警报。智能家居养老设备医疗服务中心会提醒老人准时吃药和日常生活中的各种健康事项。如果炉灶上烧着东西却长时间无人问津,那么安装在厨房里的传感器会发出警报,如果报警一段时间还是无人响应的話,这时候煤气便会自动关闭。老人住所内的水龙头一旦24小时都没有开启过,那么报警系统就会通过电话或短信提醒老人的家人。

该系统还能全方位监测老人的健康状况和位置。比如手腕式血压计、手表式GPS定位仪等,不仅能随时随地监测老人的身体状况,也能知晓他们的活动轨迹。

此外,通过给家中的厕所进行改装后,系统便会自动监测老人的尿液、粪便等,这样一来,老人在上厕所的同时,也完成了医疗检查。系统监测到的数据将直接传送到协议医疗单位的老人电子健康档案。一旦出现数据异常,智能系统会自动提醒老人及时体检。

如果老人想休闲放松,系统会告知老人当天的电视节目、社区开展的活动等内容;如果家中房门上安装了娱乐传感器,老人进门时,便会自动播放主人喜爱的音乐,并适时调节室内暖气和灯光。

以上说的智能养老系统依靠的是物联网技术。物联网作为新世纪具有战略意义的新兴产业,越来越多地被各国政府和高科技企业所重视。同时,作为未来最有发展前景的产业之一,尽管物联网还刚刚起步,还存在着这样那样的问题,但有专家称物联网必将“取代”互联网在全球人们生活中的战略地位。物联网能否像人们所想象的那样“方便”,而通过物联网是否能够真正实现“智能”养老,还有待时间的检验。但是,社会养老却是大势所趋。(鹿中平)

