

# 健康时报

人民日报社 主办

■总第1939期 2022年 第85期  
■11月22日出版 星期二  
■周二、五出版  
■官方网站: www.jksb.com.cn  
■广告咨询: 010-65368968

■零售每份3元  
■国内统一刊号: CN11-0218  
■邮发代号: 1-51  
■发行中心: 010-65369671  
■新闻热线: 010-65369721

## 像松鼠一样吃早餐

文见四版



权威医生在身边

05版

我的父亲  
是“心理学家”

06版

肝心脾肺肾  
需要补补水

07版

健康老人  
9大标准

09版

一饮一丸  
清口气

15版

全国医院专科声誉  
排行榜发布

### “长寿时代”，重塑对生命的理解

健康时报特约评论员 邓海建

#### ■健康中国

最近,《杨澜访谈录》专访泰康保险集团创始人、董事长兼CEO陈东升,他说,“过去我们用工业化时代的方式看待老龄化问题,有某种消极的看法。但实际上人类社会进入老龄化是发展的必然趋势。所以我觉得‘长寿时代’比‘老龄化’更中性、更积极……”

观察国民经济的一个基本维度:短期看宏观、中期看结构、长期看人口。国家卫生健康委、全国老龄办日前发布的《2021年度国家老龄事业发展公报》显示,截至2021年末,全国60周岁及以上老年人口26736万人,占总人口的18.9%;全国65周岁及以上老年人口20056万人,占总人口的14.2%。我们正从轻度老龄化迈向中度老龄化,2035年左右将进入重度老龄化。纵观人力供给、消费结构、产业发展、公共服务、社会保障等领域,人口老龄化确实会带来诸多压力和挑战,也必然带来新的窗口与机遇。

老人多了、寿命长了,本身就是文明进步的结果。直面现实、正视症结,“危”里也能觅得良机。今年4月国务院办公厅发布《关于推动个人养老金发展的意见》,我国个人养老金入市顶层设计靴子落地,随后相关配套制度细则陆续跟进。11月4日银保监会发布《商业银行及理财业务个人养老金管理暂行办法(征求意见稿)》。多层次养老保险体系浮出水面。

陈东升在国外看到一个爷

爷在跑步,问他高寿,对方答“95岁”。这给他带来极大震撼,也愈发认同一个基本逻辑:改变老年人对待生命的态度、改变老年人的生活方式,这是与产业发展、政策协同同等重要的事。更直白点说,在老龄浪潮呼啸而来时,我们或许亟待在全社会培育两个基本价值认知:一是积极老龄观,二是健康老龄化。

更健康、更有尊严的老年生活,才能让每个人都能更快乐、更优雅地老去。人口是一个数据,人生是一段旅程。在“长寿时代”,首先要重塑的是国人对生命的理解——何为老年、何为老人?何以养老、何以托老?不把老年群体当作洪水猛兽、也不再简单以年龄来衡量人生长短,而是用普遍联系的观点来重新认知“新时代中国老龄群体”。生命至上、主动健康;生死两安,悦纳奉献。平和理性地审视“长寿时代”,尊重生命个体、庇护健康权益,更好承接亿万老年人的美好生活需要,不断增强全体人民的获得感、幸福感、安全感。

青山不老,岁月绵长。从《关于加强新时代老龄工作的意见》到《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》皆倡导“鼓励老年人继续发挥作用”。党的二十大报告也提出,实施积极应对人口老龄化国家战略。让“长寿时代”的老人都能拥有人生的“第二青春”,让向善向上的老年群体发光发热在流金岁月,中国式现代化定会更温馨、更稳健。



近十五年来,复旦大学附属儿科医院新生儿科救治的极低出生体重早产儿近5000例。该院通过积极引入无创/微创的监护救治技术,减少对未成熟早产儿的损伤及促进发育;对早产儿进行积极呼吸支持的同时,注重实施肺保护策略,促进肺生长发育等。以复旦大学附属儿科医院牵头组建的中国新生儿协作网,收治的出生孕周小于28周的早产儿存活率已达87%。图为医护人员照顾早产宝宝。

健康时报记者 尹薇 复旦大学附属儿科医院 奚晓蕾 王炬亮摄影报道

■健康时报全媒体广告热线 010-65368968  
■编辑 田茹 王真 美编 张霞 E-mail: jksb01@jksb.com.cn