

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



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

“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？不把老人群体当作洪水猛兽、也不再简单以年龄来衡量人生长短，而是用普遍联系的、全面系统的、发展变化的观点来重新认知“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建设规划》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。

■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