

快乐老人报



国内统一连续出版物号:CN 43-0024 Happy Maturity 快乐伴一生 邮发代号:41-178 第1516期 零售价:1.50元

长寿时代,刷新你的老年观

进入现代社会后,人类的长寿化已经成为趋势。在日本从事社会福利和老龄化研究长达30年的日本女子大学名誉教授沈洁认为,我们大部分人对这种变化仍然缺少认知,这导致我们对人生的很多规划依然建立在过去的惯性思维上。但人活80岁和100岁相差了整整20年,人们对晚年生活的各种安排,包括健康、医疗、财务,都需要做出调整。更重要的是,个人、家庭和社会都需要构建一种新的老年观。(摘编自《三联生活周刊》)

记者:步入长寿时代后,你认为我们应该如何去重新定义“老年”?

沈洁:现在很多60岁的人,还是思维敏捷、步履轻健,还有很多事情可以做。而且老年人群体内部的差异也非常大,有

的可能需要人照顾,但也有有的七八十岁了,身体和精神还很好,想做事情。所以,我们的各项制度设计要更有弹性,比如给愿意再就业或者创业的老年人提供条件。

对老年人重新定义不仅仅是在年龄上,更重要的是在观念和认知上,要改变过去对老人存在的那种消极的看法。2016年,伦敦商学院教授琳达·格拉顿和她的同事安德鲁·斯科特写过一本书《百岁人生:长寿时代的生活和工作》,书中提出,我们现在遵循的“接受教育—参加工作—退休养老”的人生模式已经不再适用,建议转换为“受教育—参加工作—受教育—参加工作—受教育”的多阶段、多项选择人生模式。

记者:对社会来说,我们到底应该构建一种什么样的“老年观”?

沈洁:构建一种新型

的老年观,需要长期的社会教育。日本从中小学开始就在课程体系里面设置了有关老龄社会的内容,让孩子们亲身去体验老人们面临的自由不自由的处境。我这些年也提过,希望我们国内的大专院校设置一些关于高龄社会的公共课或者选修课。我还提倡首先把老年人的用词改一下,像香港和台湾地区都把“老人”改成“长者”,日本从上世纪70年代也改成了“高龄者”。或许可以先从用语改变,比如改成银龄者、乐龄者,或者就改成长者,慢慢给老年建立一种积极向上的形象。

记者:对于已经迎来老年或者将要迎来老年生活的人们,你认为他们应该如何发挥自己的主体性,过上更有尊严、更高质量的老年生活?

沈洁:首先是老年人自身的意识要变革。我



日本女子大学名誉教授沈洁

们现在身处一个急剧变化的多元化社会,但很多老年人的道德价值观还是比较单一,这是老人自身的问题,需要自己去改变,要尽量让自己的价值观也多元化。其次,老年人要有自己的人生设计。我们国内目前的社会保障体系还有能力给退休老人,尤其是城市退休职工支付相当高的替代率的养老金,但随着老龄化程度加深,由年轻人承担抚养老年人的现收现付社会保障机制会越来越困难。所以,老年人更要及早地进行人生设计。



所有省份实现医保个账省内共济

11月25日,国家医保局介绍,我国所有省份已实现职工医保个人账户省内共济。23个省份还将职工医保个人账户共济范围,由配偶、父母、子女,扩大到兄弟姐妹、祖父母、外祖父母、孙子女、外孙子女。(摘编自《北京晚报》)

多部门出台办法联合惩戒电诈行为

近日,公安部会同国家发展和改革委员会、工业和信息化部、中国人民银行联合印发了《电信网络诈骗及其关联违法犯罪联合惩戒办法》,将于2024年12月1日起正式施行。(摘编自央视)

2027年底全面实现5G规模化应用

11月25日,工业和信息化部等十二部门印发《5G规模化应用“扬帆”行动升级方案》,提出到2027年底构建形成“能力普适、应用普及、赋能普惠”的发展格局,全面实现5G规模化应用。(摘编自《证券时报》)

国家消防救援局提醒:居家防火

国家消防救援局数据显示,在我国火灾死亡人数中,老年人的占比由2011年的23.8%上升至2023年的44.5%。而这些火灾大多发生在家中,居家养老消防安全不容忽视。导致老人伤亡的火

灾中,用火不慎、卧床吸烟、使用电器不当等是主要起火原因。国家消防救援局消防监督司一级指挥长王天瑞表示:“第一类是电器的原因,达到25%左右;第二类是吸烟,达到20%,卧床吸

烟容易引发火灾;第三类就是生火用火不慎,达到19%,比如做饭忘了关灶等。这三类是比较高发的。”今年1月至10月,全国共接报亡人火灾1191起,死亡1559人。其中,60周岁及以上老人死亡

639人,占比42.7%,同比上升21.7%。王天瑞指出:“在一些火灾事故中,一些老人往往因为扑救火灾而耽误了逃生,所以我们主张一旦发生火灾,老人要量力而行。”(摘编自央视新闻)



一盆一豆一欢欣

朋友,你知道吗,黄豆秧也能成为窗前的风景。

前不久,我到东北旅游,见遗落乡间小路的几粒黄豆金灿灿的,煞是喜人,便捡起装入衣兜。结果回到家,只剩了一颗,顺手种进花盆。窗台上阳光充足,十多天后,黄豆秧昂然挺立,青枝绿叶,颇为斗室增添了几分生机。白天,它枝叶

伸展;晚上,它的叶子就像兔耳朵一样收紧,恬静而眠。我发现这个规律,觉得妙不可言。在清晨的微光中,我尽情地欣赏着它,它似乎也在用舒展的枝叶向我招手,共同迎接崭新的一天。

本应长于大地的黄豆秧,竟给我的生活增添了许多情趣,不亦乐乎!(河南郑州 史霄 68岁)

社长:赵宝泉
总编辑:周钢
执行总编辑:何谷
本版主编:邹东锋
本版版式:孔丽 校对:尹华智

本报常年法律顾问
金州律师事务所 刘岳 冯观



发行服务热线:11185(邮局)
0731-88906498(报社)
广告热线:0731-88902498
新闻热线:0731-88905158