

我国60岁及以上老年人口已突破3亿人—— 怎样老去算体面？

截至2024年,我国60岁及以上老年人口已突破3亿人,占总人口数的22%。据测算,从2030年到2050年,老年人口将突破4亿,届时约占总人口的1/3。老去,是每个人终将面临的问题,也是全社会都无法回避的公共课题。如果把人的一生比作一日,五六十岁恰是午后的开端,也是步入老年的开始。一日方长,我们该如何度过人生的“午后时光”?

近日,贝壳公益与《人物》杂志联合举办“人生的午后”银龄生活主题沙龙,多位相关领域的学者齐聚一堂,探讨“如何体面老去”这一生命课题。

对于老去,我们准备好了吗?

问:老去是每个人都必须面对的明天。面对老去,我们应该做什么准备?如何体面、有尊严地老去?

北京协和医院老年医学中心主任孙晓红:我在北京协和医院工作20年,从事老年工作近10年。我发现,老年人群体在不断增加的同时,长寿老人的数量也在明显增加。比如,过去,大部分来门诊看病的都是五六十岁的“年轻老人”;现在,90岁高龄的老人都不鲜见了。

为老年阶段要做哪些准备呢?这需要多方面的考量,包括身体、疾病、认知和心理的准备,还要涵盖财务规划、家庭与社会支持,特别是照护资源的提前安排。

评估老年人能否体面生活的标准很简单,就是看他/她能否独立去一个陌生的地方——老人能独立行走、乘坐交通工具到达目的地,说明躯体功能不错;可以准确用智能手机的软件找到陌生的地方,就证明老年人的认知功能也没有问题。

有尊严地老去,意味着在老年阶段仍然能为自己的人生做出选择——无论是身体活动、疾病管理、财务支配,还是医疗决策,甚至包括生命末期的选择,都有自主权,能够按照自己的意愿走完人生最后一段路。

从个人角度来看,我们应在不同年龄阶段提前为老年生活做好准备。我们可以借鉴他人经验,提前规划:50岁该做哪些健康准备?60岁、70岁又该怎么做?每个阶段都要有清晰的目标。对于老年人,尤其是年龄约75岁的老人,既要控制慢病、保持运动和营养,更要持续保有学习新事物的动力。这种学习不一定是高科技,哪怕是退休后开始养花种草,尝试过去没做过的事情,都是在进行有效的认知锻炼。

问:如果到80岁,需要准备多少钱才能维持有尊严的晚年?

北京大学新闻与传播学院教授胡泳:我不是经济学家,所以具体需要多少钱,我很难给出一个明确的数字。但确实,养老规划中非常重要的一环就是经济规划,无论将来选择在哪里养老,都应当未雨绸缪,在经济上提前做好准备。

除了金钱之外,其他方面的准备也同样关键。比如身体上,要尽量保持健康;在家庭和社会关系方面,要多交朋友、维持社交,这是应对老年孤独非常有效的方式。

此外,精神和心智上的准备也不可或缺。我特别想强调,选择和自主权非常重要,应该趁自己还能

做决定的时候,就为未来可能失去自主能力的阶段做好安排。因此,我强烈建议每个人都提前设立“生前预嘱”。

问:景军老师做了很多关于死亡与临终关怀的研究,您认为“有尊严地老去”意味着什么?

清华大学社会学系教授景军:在我看来,很多六七十岁的人只要身体健康,其实并不算真正意义上的“老人”。我们常说的老年标准从何而来?65岁退休年龄最早由德国提出,但当时德国人均预期寿命只有45岁,政府设定较高的退休年龄,本质上是减少养老金发放。这个标准是人为设定的,有一定的时代和制度烙印。回到“有尊严地老去”这个问题。作为一名社会学家,我更倾向于从社会结构而非个人层面来思考。我认为,建立一个完善、多元的养老制度,才是实现有尊严晚年的基础。

关于“老去”,我们有多少误解?

问:目前,公众对老去有哪些常见的认知误区?

胡泳:一是把“老去”与“疾病”或“衰弱”混为一谈。实际上,我们需要重新思考到底什么是“衰弱”。

二是用单一标准判断老年人“有没有用”。老年人不是负担,他们的经验、智慧与社会价值其实非常重要。

三是把“优雅地老去”或“有尊严地老去”当成目标。事实上,优雅与尊严并不完全由个人掌控,它还受到社会支持、家庭环境等多方面影响,不能把这个东西作为一个要追求的东西。

四是很多人容易把养老看作纯粹的个人责任问题。事实上,养老不仅关乎个人生活方式,更深层地还关联到社会结构、政策导向与社区支持。若仅将其归为个人问题,便无法真正应对我们共同面临的养老挑战。

景军:有一个很常见的误区,就是认为“老年人学不会新技术”,把数字鸿沟简单归因于年龄。这背后其实是一种误解,好像人一老,学习能力就必然退化。事实并非如此。

数字鸿沟主要不是年龄造成的,而是代际技术差异带来的。每一代人都有自己成长过程中熟悉的技术。比如,现在很多80多岁的老人会修半导体、调电视机,而很多年轻人反而不会。这正是因为他们成长的技术环境不同。不能动辄说老年人“笨”或“不肯学”,这本质上是代际之间的技术隔阂,不能简单归咎于年龄。

孙晓红:从医学角度看,一个很普遍的误区,就

是把“疾病”直接等同于“衰老”。有调查显示,我国60岁及以上人群中,70%以上的人有一种慢性病,约40%同时患有2种及以上慢性病。很多人认为“病多了就是老了”,但实际上,我们判断一个人是否衰老,关键不是看他有多少病,而是看他的“功能”保持得怎么样。功能评估主要包括4个方面:躯体功能、认知功能、心理功能和社会功能。只有这些功能整体下降时,我们才认为是衰老的信号。作为老年科医生,我们认为老年人完全可以“带病生存”,核心目标是延长健康寿命,提升生存质量。

如何应对养老焦虑?

问:现在不少年轻人存在养老焦虑,如何理解这种焦虑?您有什么建议?

胡泳:年轻人焦虑的根源在于社会养老基础设施薄弱。从数据上看,需要被照护的老年人口比例正从22%向30%攀升,而能够提供照护的年轻人口却在减少。这种结构性矛盾,必然要求把养老责任更多转向社会。根本的解决办法就是尽快推动社会兜底网络和基础设施建设。但这需要时间,无法一蹴而就,需要长期投入与持续推动。

孙晓红:我和同龄人常说:活着时要争取健康,离世时但求安详。若能无痛苦地在睡梦中离去,也是一种福气。

从医疗角度看,我们这些逐渐老去的人,现在最能做的,就是提前规划。我们鼓励大家都做“预立医疗照护计划”,尽早想清楚自己年老时希望接受怎样的医疗和照护方式,到关键时刻,不让子女因慌乱做出感情用事的决定。

问:许多人期盼有尊严地、优雅地老去,对此您怎么看?

胡泳:一个人晚年是否能够保持尊严,往往不取决于主观意愿,而是由健康状况、是否罹患慢性病或残疾等客观因素决定。从这个角度,“优雅老去”是个伪命题。但是,仍然可以说我们要优雅老去,这取决于如何看待“老去”这件事:接受生命是有限的,接受许多事需要他人帮助。通达地认识这一切,你就能优雅老去。我不会对子女说“我老了不希望你们照顾”,我会说“我老去以后,如果你们愿意照顾我,我心甘情愿地接受你们的照顾”。勇于接受帮助、承认脆弱、学会服老——这样的老去可以理解为优雅。这里的“优雅”不在于外在形象的维持,而在于身处脆弱仍能保持自我理解与情感尊严。

据《人民日报》