大理日报
2019年10月9日　星期三　电话/2121575　投稿邮箱/dlrbtg@163.com
本版责任编辑/李　宝

当你老了，让我们一起呵护

——破解老龄化挑战的中国探索

重阳节至，养老又成为人们热议的话题。

这是一场你我皆置身其中的变化：每天两万多人进入老年，60岁以上老人近2.5亿……面对挑战，“中国式”养老，将走出一条怎样的新路？

新华社记者近日赴多地调研发现，从面向困难老年人逐步拓展到全体老年人，从保基本、兜底线到满足老年人多样化、多层次的需求，中国正以前所未有的力度，探索健康老龄化的“中国方案”，满足亿万老年人对美好生活的新期待。

在安徽省五河县特困人员养护院，工作人员陪老人晒太阳（3月7日摄）。

最大群体：九成居家养老，能否过得更舒心？

从清晨到黄昏，从公交站、公园到小区楼下的广场，随处可见老年人的身影。这时，你会深切地感到，老龄化就在眼前。

中国有2.5亿老人，这个数字意味着什么？它相当于英国总人口的3.76倍，日本人口的2倍，澳大利亚人口的10倍。

庞大的群体背后，是空巢老人多、困难老人多、老年抚养比高的突出特征。中国，如何扛起如此艰巨的养老重任？

从20世纪末开始，我国积极开展应对人口老龄化行动，连续编制实施了五个老龄事业发展规划，近年来，有关部门的“十三五”规划均将老龄工作纳入其中。

从重点发展居家养老，到开展居家和社区养老服务改革试点，再到依托社区发展以居家为基础的多样化养老服务……养老政策表述一次次“升级”，以居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相结合的中国特色养老服务，搭建起了“中国式”养老的“四梁八柱”。

调查显示，我国九成以上的老人倾向于居家养老。

南京建邺区，一半以上老人“挤”在莫愁湖街道。在这个典型的老年人社区，养老机构少，公共设施差，想要安享晚年，还真是个愁事。

探索家门口“抱团”养老——作为江苏省第一家由街道办事处搭台的“社区养老驿站”，莫愁湖街道目前下辖的13个社区都建起“养医康教”一体的养老综合体。“麻雀虽小五脏俱全”，不论是吃饭洗澡、日间照料，还是健康咨询、打牌下棋，老年人不出社区就能享受到“15分钟养老服务圈”。

在城市乡村，都有像莫愁湖街道这样的聚居老区。老年人习惯老宅子。让居家养老成为老人暖心的“小港湾”，守住“乡愁”，就近“颐居”，是“中国式”养老必须攻克的难题。

养老服务驿站、日间照料中心、老年人助餐点……多地开始探索以街道、社区为基点的就近养老模式，从面向困难老年人逐步拓展到全体老年人，盘活养老“一张床”，优化养老“一个圈”。

在为政策叫好的同时，一些社区养老驿站也暴露出“服务下线”、收费偏高等问题。

记者走访北京的一些社区养老驿站发现，晚上基本是无人值守，有的养老驿站，就餐、按摩、棋牌都挤在一间小屋。一些老人觉得别扭，不愿意去了。

“饭菜好不好吃、贵不贵，老人夜里生病谁来帮忙，居家社区养老服务应该像绣花一样精细。”中国老龄科学研究中心副主任党俊武说，居家社区养老服务不是“盆景”，而是为老年人遮阴挡雨的“森林”。

让老年人居家养老更舒畅，中国正在着力破解更多“痛点”问题，政策的脚步声愈发密集——

从今年发布《关于推进养老服务发展的意见》支持养老机构上门为居家老年人提供服务，到国务院常务会议明确为老年人提供以居家为基础的助餐、助医、助行、助洁等便捷服务，再到民政部发文要求到2022年社区100%配建养老服务设施……在“精雕细琢”上下功夫，养老政策越来越暖心。

潜力“人口”：一半以上“活力老人”只能是包袱吗？

一提到“老”，很多人就会有太多的精神负担和彷徨无措，仿佛一老就成了“包袱”。

满足更多老年人的精神需求，让他们优雅地老去，也是“中国式”养老的题中应有之义。

在浙江省舟山市的海岛学校，孩子们今年迎来12位“高龄”老师。这些不超过65岁的优秀退休教师来到这里发挥余热，给师资力量严重不足的学校“补血”，还能帮青年教师提升教学水平。

让银龄教师“劳”有所得，舟山市教育局给他们每人每年10万元的讲学经费，报销一年两次的探亲交通费。

得益于财政部、教育部实施的“银龄讲学”计划，4000名银龄教师将奔赴四川、重庆等多地农村中小学。在教育扶贫的战线上，他们将实现人生“下半场”的价值。

我国2.5亿老人中，60岁到70岁的老人占一半以上，这些“年轻”的老人，国际上称他们为“活力老人”。

“既然有银龄老师，就可以有银龄医生、工程师、志愿者……活力老年人是可以‘掘金’的优质人力资源，是最有潜力的老年人口红利。”北京大学国家发展研究院教授李玲说。

记者了解到，在深度老龄化的日本，从出租车司机到便利店收银员，甚至是重体力劳动者，“银发族”活跃在各行业第一线的情景并不少见。

吴玉韶说，整个社会都要树立积极老龄观，社会要鼓励老人参与，老人也要主动加入。“广场舞”可以跳，舞台还可以更大，要把“余生”变成“新生”。

重视珍惜老年人的知识、技能、经验和优良品德，鼓励其在自愿和量力的情况下，从事传播文化、参与科技开发和应用、兴办社会公益事业等社会活动；优先发展社区老年教育，方便老年人就近学习……《关于推进养老服务发展的意见》已把老年人关爱服务和老年教育放在了重要位置。

83岁的海洋地质学家汪品先“三潜南海”、96岁的吴孟超院士依然在给患者做手术、协和退休名医生志愿队坚持为贫困地区义诊……这些勃发的精神力量是应对老龄化的内在动力。

专家表示，国家在大力兴建和完善养老设施的同时，注重把老人的意愿和尊严放在第一位，突出“老有所为”价值的实现，让老人们继续承担社会人的角色，参与更多社会分工和丰富多彩的活动，才有可能让他们更有尊严地“享老”。

“难中之难”：5000万失能失智老人，该怎么办？

王琳（化名），50岁，家住山东省淄博市张店区。母亲78岁，阿尔茨海默病确诊7年。

从最初的据理力争、委屈落泪，到现在掏出病历本、默默结账，今年以来，王琳已记不清是第几次去菜店接回“买菜”不给钱的母亲。

几乎每一位失能失智老人的背后，都有一段家庭艰难挣扎的过往。

4000万失能和半失能老人、1000万老年性痴呆患者——失能、失智老人群体达到5000万，总体疾病负担超过万亿元。

面对严峻的现实，中国开出了“医养结合”的大药方。

自2015年《关于推进医疗卫生与养老服务相结合的指导意见》出台以来，医养结合政策体系逐步建立，失能失智老年人的康复治疗、护理、安宁疗护等一系列服务需求逐步得到保障。

截至目前，全国共有近4000家医养结合机构，医疗机构与养老机构建立签约合作关系的达到2万多家。不少家庭不必独自艰难负重前行。

然而，高龄失能、失智老人的照护被公认为养老服务业的“难中之难”。难在何处？中国老龄协会副会长吴玉韶说，难在它是一件专业的事，导尿管、压疮、吸痰、插鼻胃管，家里人基本搞不定；难在它是一件耗人的事，每天24小时，一年365天不得闲。

按照国际上失能老人与护理员配置标准3:1推算，我国至少需要1300万名护理员。然而，我国鉴定合格的养老护理员数量却相去甚远。

养老护理专业人才缺口巨大，为何却招不来人？技能要求高、苦脏累压力大、加薪空间小、医疗纠纷频发是主因。

面对高龄失能人群快速增长的现状，护理服务能否跟上，最终决定着“老有所养”的整体水平。但医疗机构不能养老，养老机构不能看病，医养“两张皮”的现象长期以来制约着老年健康事业的发展。

很多老年人向记者反映，他们最需要的不是“大医生”，而是专业化老年“照护师”，需要一个陪伴在身边、懂得基本医疗常识的人。

中国老年医学会会长范利说：“这个人要知道给老人喂饭之后，如何不会发生呛咳、误吸而引起肺炎等。”

此外，老年人对商业保险其实有多样化的需求，但有的保险公司一听投保人是60岁以上就摇头，可供老人选择的商业养老保险品种不多。

党的十九大报告明确提出“推进医养结合”，今年政府工作报告进一步要求“改革完善医养结合政策”。推进医养结合，探索长期护理保险制度，今年也被纳入健康中国行动的老年健康促进行动。

“推进医养结合发展，要在关键问题上有所突破。”权威人士表示，政府要下决心简化审批，取消不合理限制；发展医养保险，增加老年人可选择的商业保险品种，建立保险、福利和救助相衔接的长期照护保障制度。

打通医养结合“堵点”，必须啃下“硬骨头”。

针对高龄失能、失智老人，我国加速攻坚照护难题，提出到2022年底前培养培训200万名养老护理员、10万名专兼职老年社会工作者；加快推进长期护理保险试点，加快发展包括商业长期护理保险在内的多种老年护理保险产品……

“医养结合是一个新生事物，难免在发展中遇到很多痛点、堵点。”国家卫生健康委员会老龄健康司司长王海东说，下一步将推动医养结合在人员、医保、土地和租金等方面取得关键突破，加快构建“医老、护老、养老、终老”相互衔接的服务模式。

该补的课：每年2500万次跌倒，如何让老人不再举步维艰？

“人口老龄化是一场静悄悄的革命。”联合国前秘书长安南说，“革命”是好事，代表人活得越来越长寿，社会越来越进步，医疗卫生越来越发达。

织起了世界最大的养老保障网、养老金“十五连涨”、近3000万老年人享受高龄补贴……我国不断夯实养老兜底保障基石，给越来越多老年人带去暖心“礼包”。

“养老是社会问题。”李玲说，养老是一项全社会的系统工程，中国式办法就是要调动每一个社会细胞的力量，尽可能用小投入解决大问题。

公交车门槛高、地铁没电梯、公厕没扶手、红绿灯太短……在向快速老龄化转变的过程中，对健康成年人来说不成问题的“问题”，却成了公共场所里一道道“高墙”，让老年人举步维艰。

位于厦门的神山三航小区是上世纪80年代建成的老旧小区，68岁的住户黄美英家中布局老旧，电线裸露。社区派专人走进黄美英家中，用防滑砖重新铺设地面，增加马桶扶手等无障碍设施，并对电线进行重新布设覆盖。

在中国，老年人每年跌倒2500万次，60%的老年人意外跌倒发生在家中。一根电线、一条加热毯、一个玻璃杯……家里的小细节，成为老年人安全的大隐患。

国务院办公厅最新下发的意见明确，到2020年底前，采取政府补贴等方式，对所有纳入特困供养、建档立卡范围的高龄、失能、残疾老年人家庭实施适老化改造。

解决住宅“不适老”问题，把养老院“搬回家”，织就一张覆盖城乡的老年人家庭安全网，已是当务之急。

在上海，4万名低龄老年志愿者通过邻里网络，和高龄独居老年人结成了“老伙伴”，由政府补贴一些话费，没事打打电话、串串门，给他们更多的情感关爱。

为了让老年人生活更美好，我国开始着力打造“互联网+养老”服务新模式，实施“养老服务+行业”行动，积极培育老年人用得上的产品和服务，不让互联网时代落下一个老年人。

针对社区养老服务相对单一、人手不够的问题，多地开始探索智慧养老，形成“一对多”模式，让家政、物业、餐饮、物流等都可以加入养老服务，催生了更有活力、创造力的市场“单元”……

夕阳无限好，人间重晚晴。

70年前，吃不饱、穿不暖的中国人，谈不上养老。如今，老人不仅有幸福的余生，更要有精彩的“新生”。

让老年人拥有幸福的晚年，后来人才有可期的未来——中国正向世界规模最大的老龄化发起“攻坚战”，让近14亿中国人与“老”携手，与“老”幸福余生。

让每个人都可以体面地老去

晚年孔子说自己“不知老之将至”，但一个人口老龄化社会却不能“不知老之将至”。认识老龄化的基本国情，人人“知老”“尊老”，就能以制度优势、文化优势，创造一个老年友好型社会，使我们每个人都能体面地老去。

“不知明镜里，何处得秋霜”。就像突然意识到父母老去时一样，老龄化挑战同样让我们惊心而且感到准备不足。银发浪潮，已经不只是比喻。北京一天增加500多位老年人，其中80岁以上的120多人。从城市公园到街头广场，从机关门诊到单位食堂，我们身边的老人忽然增多，有心人便能一目了然。由于人口基数大，目前我国老年人数量已经相当于两个日本或三个德国的总人口。同时我国人口老龄化速度快，银发浪潮像涨潮时追赶双腿的大浪，不容我们忽视。

小说家米兰·昆德拉说：“老人是对老年一无所知的孩子。”人口老龄化，将成为贯穿21世纪的基本国情，国家、家庭、个人都得行动起来。我国已经提出要用3年时间向全社会进行老龄化国情教育。国情教育，当然是全龄化的，从党政干部到广大青少年，从城市乡村到各行各业，都要直面我国老年人口数量多、老龄化速度快、应对的任务艰巨的现实。就像父母进入老年对家庭的影响一样，老龄化将深刻影响我国经济社会发展以及每个家庭，对此有足够的思想物质及战略准备，是一个社会成熟、稳健的重要标志。

让每个终有一老的人都无“老顾之忧”，我们有制度优势。党中央对养老问题高度重视。在国家决定今年全面推开划转部分国有资本充实社保基金工作后，财政部、人社部、国资委、税务总局、证监会等近日发布通知，明确了工作的时间表，这充分体现了在国有经济做优做大做强同时，基本养老保险制度代际公平和发展成果全民共享的精神。与此同时，全面落实新的土地承包法、土地管理法，推动农村土地改革，盘活农民土地物权，可以使数以千万的农村人口在很大程度上避免或减缓“未富先老”带来的冲击，同样是制度优越性的体现。

让每个人都能满足对晚年美好生活的向往，我们也有文化优势。强调老吾老以及人之老，重视家庭伦理和族群邻里关系，都为缓冲老龄化压力，走“中国式养老”之路提供了重要的文化资源。家庭是中国社会最牢固纽带，“里仁为美”“远亲不如近邻”等观念，为现代邻里互助、社区养老提供了深厚基础。强化“家有一老，如有一宝”理念，使老有所乐、老有所为，可以使高龄化、老龄化同样成为一种人口红利。“莫道桑榆晚，为霞尚满天”，我们每个人都要为老龄化做准备，既为自己做一个全职业周期的物质准备，也做好“想得清、放得下、看得开”的心理准备，达观、宽容、自主，真正像孔子说的那样“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔”，从从容容体面地老去。

新华时评

● 综合自新华社　　作者：陈芳、田晓航、屈婷、季小波、陆华东、刘宇轩、吴剑锋、王立彬、刘军喜