

何时改？怎样动？

——聚焦延迟退休六大焦点

新华社记者 姜琳 闫起磊 霍思颖

焦点二： 延迟退休会不会只利好一部分人？

“实施渐进式延迟法定退休年龄。”《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》里的这一表述，受到社会高度关注。

延迟退休有没有“时间表”？男女是否该同龄退休？就大家最关心的一些问题，记者采访了权威部门和专家。

焦点一： 延迟退休有多大必要性？

人力资源和社会保障部养老保险司相关负责人介绍说，我国人均预期寿命已从新中国成立初期的40岁左右提高到了2019年的77.3岁，但是新中国成立初期确定的男性60岁、女干部55岁、女职工50岁的法定退休年龄，近70年未有调整。

“与‘十三五’相比，这次规划建议强调实施，就是要真正‘动’起来，从顶层设计到付诸行动，提高法定退休年龄是大势所趋。”中国社科院世界社会保障研究中心主任郑秉文说。

中山大学岭南学院金融系教授彭浩然认为，延迟退休是有效应对人口老龄化的现实需要。过早退休容易造成人力资源浪费。从国际横向比较，我国现行退休年龄也明显偏低。人社部资料显示，近年来，美国、德国、日本等都将在法定退休年龄逐步提高到了65岁甚至更高。

尽管对男女是否该同龄退休等问题，专家们还存在不同看法，具体取决于下一步如何规定，但女性延迟退休的速度略快一些，缩小男女之间退休年龄的差异，在学界已基本成为共识。

一些人认为，延迟退休有利于机关、事业单位领导干部以及国有企业负责人，能让他们施展更多才干，同时获得较高的收入。而普通职工特别是基层企业职工相对缺乏积极性。

记者采访了解到，不同职业、不同行业的从业者，对延迟退休的期待也不一致。总体看，体力劳动者担忧较多，脑力劳动者反应没那么强烈。一些医学专家、大学教授、科学家等“退而不休”，有的甚至七八十岁还在奋战。

为了减少社会震动，争取更多支持，部分专家建议，在具体实施延迟退休时，一是要解决激励机制问题，二是要强调循序渐进，注重改革的公平性、制度的科学性。

焦点三： 养老金是不是不够了？

实施延迟退休，是不是为了缓解企业职工基本养老保险基金的收支矛盾？今年企业社保费减免力度空前，往养老“资金池”放的资金少了，退休职工养老金会不会受影响？

针对这些担忧，人社部养老保险司相关负责人表示，确保基本养老金按时足额发放、保障退休人员基本生活，是国家建立基本养老保险制度的初心和使命，也是党和政府的庄严承诺，更是养老保险工作的“底线”和“红线”，绝不会突破。

“从前三季度企业养老保险基金实际运行情况看，总体较平稳，甚至还好于

预期。从基金收支看，总收入2.1万亿元，总支出2.8万亿元。虽然短期收入低于支出，但基金累计结余4.5万亿元。国家完全有信心、有能力确保养老金按时足额发放。”这位负责人说。

焦点四： 延迟退休会对就业产生“挤出效应”吗？

“会不会出现一些领导干部不让位子、年轻人就业更难的问题？”面对记者这一提问，多位专家给出了否定答案。

“短期内，在改革转型期，不排除个别单位、企业可能会产生一些就业挤压，但是长期看，不会对就业市场产生显著影响。”郑秉文说，国际上其他国家延迟退休的实际经验，也不支持这一结论，因为就业岗位不是一些人退出就业市场而产生的，主要还是经济发展和产业结构调整带来的。

清华大学公共管理学院就业与社会保障研究中心主任杨燕绥也认为，就业市场里年轻人有年轻人的岗位，老年人有老年人的岗位，相互很少交叉，因此延迟退休挤占年轻人岗位的情况并不突出。

焦点五： 延迟退休何时能出“时间表”？

今年9月，人社部回答网民关于延迟退休政策提问时表示，正按照党中央、国务院的部署和要求，适应人口老龄化和预期寿命延长的需求，认真研究相关政策措施。

“具体何时推出需要中央审时度势，根据具体情况来安排实施这项政策的节奏。”郑秉文说，“可以肯定的是，延迟退

休不会一步到位，不太可能‘断崖式’进行改革，不会一年就推迟五岁退休。”

他认为，关键要制定一个渐进式提高法定退休年龄的详细政策，给出“时间表”“路线图”，让各个年龄段的群体都有清晰预期，最大程度获取改革共识。

彭浩然建议，退休年龄的调整一定要避免邻近的不同代际人群之间的差距过大。

焦点六： 养老金水平能不能持续提高？

记者采访发现，一些职工不愿意延迟退休，主要是担心交养老金的时间长，最后领的时间短，相当于少拿钱、吃了亏。

持续提高养老金水平、让晚退休的人多领一些养老金，是目前在职人员的普遍期盼。

“未来一方面要开辟更广泛的资金筹措来源，包括提高养老保险基金的投资回报率，加大国有资产划拨水平等；另一方面还需进一步完善基本养老保险制度设计，比如合理确定个人账户记账利率等，提高大家参保缴费的积极性。”彭浩然说。

近年来养老金待遇连续提高，在改革调整过程中，也出现了很少部分职工养老金“不看缴费长短，只看退休早晚”的现象。

对此，人社部养老保险司相关负责人表示，参保人员养老金水平与其缴纳时间长短、缴纳金额高低密切相关，参保人员缴费的时间越长、缴得越多，退休后待遇水平会越高。我们正在加快健全“长缴多得、多缴多得”的激励机制。



穗剑舞出健康舞出美。

陈福顺 摄

听着音乐散步 有益老年养生

近年来，我养成了一个习惯：饭后一小时准时到户外散步。每次出门还总在挎包里装上收音机边散步边听音乐感到十分惬意。

散步是老年人最简单的运动方式，如果把运动和音乐结合起来，更有利于强身健体。因为运动和音乐关系密切，音乐能改善机体运动能力和协调性，在恢复、维持和发展机体的运动力功能上有重要作用，边散步边聆听乐观向上的音乐，是在“加油”，是在补充能量。能量的获

取，能有效消除运动疲劳，放松身心，增强机体免疫力。踏着有规律的节拍散步，会感到心情愉悦，使人产生和谐的共振，有利于血脉流畅，减缓动脉硬化和骨质疏松，走起路来，腿脚利索，步履轻松不觉疲惫，彰显了音乐在散步运动中的作用。

老年人听着音乐散步，对乐曲要有所选择。针对老年人身体特点，需要选择那些听起来舒展悦耳的曲目，使散步走出快乐，走出健康。（吕同瑞）

“十四五”末我国将建成5000个示范性城乡老年友好型社区

新华社北京12月14日电（记者田晓航）国家卫生健康委员会、全国老龄工作委员会办公室近日发布《关于开展示范性全国老年友好型社区创建工作的通知》提出，到2025年，在全国建成5000个示范性城乡老年友好型社区，到2035年底，全国城乡社区普遍达到老年友好型社区标准。

根据通知，开展这项工作的目标是，提升社区服务能力和水平，更好地满足老年人在居住环境、日常出行、健康服务、养老服务、社会参与、精神文化生活等方面的需要，探索建立老年友好型社区创建工作模式和长效机制，切实增强老年人的获得感、幸福感、安全感。

创建全国示范性城乡老年友好型社区将从六个方面着手，包括改善老年人的居住环境、方便老年

人的日常出行、提升为老年人服务的质量、扩大老年人的社会参与、丰富老年人的精神文化生活和提高为老服务的科技化水平。

具体内容包括：支持对老年人住房的空间布局、地面、扶手、厨房设备、如厕洗浴设备、紧急呼叫设备等进行适老化改造、维修和配备，加强社区道路设施、休憩设施、信息化设施、服务设施等与老年人日常生活密切相关的设施和场所的无障碍建设，鼓励社区自设老年教育学习点或与老年大学、教育机构和社会组织等合作在社区设立老年教育学习点，开展“智慧助老”行动……

通知还附上了全国示范性城乡老年友好型社区标准（试行）。首批2000个示范性城乡老年友好型社区将于2021至2022年创建，为全国发挥示范引领作用。

老人要有个“舒适角”

“如果我能回老家呆一两天，所有的不舒服都会消失。”今年疫情期间，很多老人一直与晚辈待在一处，非常不适应。北京协和医院老年医学科副主任康琳表示，为了不给子女添麻烦，即使相处中有些不自在、不舒服，老人也常常会忍着不说，甚至因负面情绪累积过多而抑郁。“疫情后，不少老人因此到医院就医疏解。”康琳表示，还有一类老人，他们常常处于“忙碌无我”的状态，每天全身心地照顾老伴、儿孙，从早忙到晚，身心俱疲。因此，她呼吁：“老人要有个相对独立的空间。”

康琳表示，老人体力储备差，本就容易神疲身倦，再加上要料理家务、帮子女带孩子，怕做不好、做不对，常常精神压力很大。有一个相对独立的空间，让老人可以从身心两方面都远离家中的琐碎事务，享受属于自己的时间，有助于他们舒缓情绪，收获健康的身心。因此，“无论与老伴还是子女同住，老人都应该给自己安排一个舒适且相对独立的空间。”康琳建议，条件允许的话，可以准备一个单间；条件有限的，也可以用布帘、屏风，制造一个“舒适角”，并做以下布置，尽可能使自己感到舒适。

换个日光灯 阳光会让人感到愉快，因此，要尽量选择向阳的单间或靠近朝南窗户位置。照明灯亮度要适宜，可选择有柔光外罩的日光灯或节能灯。过暖

色调的灯光易产生困倦、疲劳情绪；过于刺眼、明亮的灯光容易造成视觉疲劳。

清除杂物 老人的休闲区不宜拥挤，空间设置不能太曲折。地上不要有小块地毯、电线等杂物，通道要尽量宽敞。

防寒防暑 由于老人血液循环差，新陈代谢慢，既不耐热也不抗寒，因此，要保持一定的湿度，有助于维持老人呼吸道的正常功能；另一方面，要注意室温恒定，夏季适宜温度为24℃~26℃，冬季适宜温度为16℃~20℃。

通风消毒 老年人免疫力降低，抗病能力减弱，除了经常通风，还要经常打扫，定期消毒。

换个窗帘 暖色调可以使人心情开朗、精神振奋，有助于延缓衰老，保持青春活力。米白色、浅绿色、浅蓝色等平和、清新，可以提升老年人专注度，又不会造成精神负担。

搬走家电 噪音会引起头晕、头痛、烦躁不安、心跳加速、血压升高等症状，因此，收音机、电视机等音响设备和噪音较大的家电要适当远离“舒适角”，音量也不要开太大。

康琳提醒，“舒适角”并不是绝对的独立空间，也不是远离老伴独自生活，而是给老人一个可以放松、“做自己”的地方。因此，其用途也不是固定不变的，可以根据老人的兴趣爱好，安排成绿植城景、书画角、小茶室、游戏角等。

（张健）



我是主播，为家乡带货

上图为河北省沙河市柴关乡大康村老支书李三平在直播中介绍村里的玉米；右上为李三平（左）在直播中推介村民手工制作的布鞋；右下为李三平（右）在村口直播推介农产品（无人机照片）。

如今，李三平每次直播，都能吸引两三千名观众，成为当地小有名气的“网红”。在他的努力下，大康村的小米、蜂蜜等山货销路越来越广，慕名前来的游客也更多了。



难以辨别 拒绝承认 不愿治疗

六成老人讳谈抑郁

不承认：“我不是精神病”

由于知识储备不足，或通过影视作品对抑郁症患者形成了负面认知，不少人把抑郁症与“觉悟低”“脆弱”“品行差”联系在一起，认为患者是“道德有问题的人”，导致老年人有“病耻感”，普遍对抑郁症的诊断有较强的心理抵触，害怕影响声誉，更不用提主动求医或治疗了。

不相信：“治抑郁是骗人的”

“抑郁药会让人变傻”“心理治疗就是纯聊天，白花钱”……这一系列错误认知，让不少老年人拒绝就诊，认为抑郁症可以自己“扛”过去。郭勇表示，就像糖尿病、高血压等普通躯体疾病一样，抑郁症是系统性疾病，病因、临床表现复杂，必须通过规范治疗，比如遵医嘱服药、心理咨询等措施才能治愈。

我国老年人的心理健康情况不容乐观，早在2015年的“中国健康与养老追踪调查数据”中就有显示：34%老年人存在不同程度的抑郁症状。除了衰老带来的虚弱、机能下降等生理压力，他们还面临退休后感到“无所事事”、与儿女交流少、社交圈子变小的心理压力。当社会、家庭支持双重不足，便更易陷入抑郁、失落等负面情绪。郭勇表示，防止情绪问题恶化，要及时看出“苗头”。老人或家人

可通过以下三点进行判断：

1.意向是否变化。“想”字代表了一种意向，如果老人“想去走走”“想去钓鱼”等意向开始减少，可能意味着出现心理问题。

2.兴趣是否消失。原来对文体活动、旅游、社交等感兴趣，突然变得兴趣索然，不爱出门，回避社交，甚至疏远亲友。

3.情绪是否低落。如果老人情绪低落，甚至常常哭泣，这可能是陷入了强烈的消极情绪，比如过分贬低自己、认为自己拖累家人等强烈的自责、无助，甚至自罪感。另外，活动减少、食欲减退、睡眠障碍、思维迟钝、记忆力变差、体重减轻等也是抑郁的常见症状。郭勇介绍，随着年龄增长，老年人对他人的依赖性逐渐增加。研究认为，配偶、友人、子女等社会支持对老年人的抑郁症状有显著影响。如果家有抑郁老人，不要催促他们振作起来，或逼他们走出家门，而是要做到理解、接纳，给予情感上的支持与陪伴，多倾听、多和他们聊天，鼓励他们去做心理咨询或进行药物治疗。要从根本上提高中国老年人抑郁的就诊率和治疗率，还需要提升整个社会维护心理健康的意识，争取人人都懂一点心理学，可以正确认识心理疾病，主动维护心理健康。

（王冰洁）

欢
迎
订
阅

《衡水晚报》
《衡水晚报》

《衡水日报》
530元/年
《衡水晚报》
180元/年

河西站电话：

2034450

开发区站电话：

13323185505

河东站电话：

18803288788