

# 延迟退休，我们准备好了吗

老龄化程度的日趋加深,使得各国劳动力和养老金都面临巨大压力,“延迟退休”问题因此被多个国家提上议事日程。然而,到底什么年龄适合退休?发表在《欧洲老龄化杂志》上的一项新研究显示,延长工作年限是可行的,但可延长时间受到多种因素制约。专家强调,延迟退休不能只以年龄为导向,而要转变职业观,充分尊重个体差异和选择。

### 延迟退休是大势所趋

受益于医疗技术和生活水平的提升,许多国家的预期寿命都在稳步增长。例如,日本、瑞士、新加坡等国平均预期寿命已超过83岁,澳大利亚、西班牙、意大利、法国等也达到了82岁。这一趋势在加重社会养老负担的同时,也给了延迟退休以可能。

西南交通大学国际老龄科学研究院副院长杨一帆表示,考虑延迟退休的国家,通常都面临两个主要困境,一是在目前或可预见的未来,劳动力将会严重短缺,即老年人口的增长与生育率的下降同时存在,以日本为例,其2019年人口出生率仅为0.69%,创下了120年来的新低;二是养老金收支不平衡或其潜在压力已经暴露出来。我国目前就面临上述情况。2000年~2019年,60岁及以上老年人口从1.26亿增加到2.5亿,老年人口比重从10.2%上升至17.9%;而新增人口数量却一直在下降,2019年我国人口出生率为1.048%,创2000年以来最低值。受此影响,我国老年人口的抚养比快速上涨,2019年,60周岁及以上的人口抚养比约为24%,即每100名15~59岁劳动年龄人口供养24名60周岁及以上老年人,而到2035年,这一抚养比预测将上升至约49%。

河南省人民医院老年医学科主任黄

改荣介绍,我国现行退休制度于20世纪50年代颁布,规定男性年满60岁、女性干部年满55岁、女性工人年满50岁退休。过去人们重体力劳动较多,且平均寿命和健康状况较差,退休年龄设置稍低,但如今我国人口平均预期寿命已达77岁,人口素质和医疗状况显著改善,上述退休年龄早已不适应当前的劳动力市场需求。此外,从全球来看,我国目前的退休年龄也属偏早。德国退休年龄是65岁,已计划到2030年前延长至67岁;英国男性65岁退休,女性60岁退休,但也计划将女性年龄延至65岁;瑞典退休制度比较灵活,可选择60~70岁,实际以65岁退休的较多。

其实早在2016年,就有消息称国家人社部计划实行延迟退休政策。最近,“十四五”规划建议中明确提出,将要“实施渐进式延迟法定退休年龄”。延迟退休意味着要晚一些领取养老金,对此一些公众颇有微词,但在杨一帆看来,这是大势所趋,我国退休制度也到了“必须要改的时候了”。

### 退休不该仅凭年龄决定

各国都在研究如何延迟退休,我们的身体到底准备好了没有?德国联邦人口研究所在《欧洲老龄化杂志》发表的这项研究,就从身体健康、认知健康、一般健康三个维度,针对50~59岁及60~69岁两个受延迟退休影响最大的年龄段,探讨了延迟退休的潜力。结果显示,延迟退休的时间长短,因教育程度而异。比如,瑞典低学历的60岁男性可再工作4.2年,而高学历者可增加6年;在保加利亚,受教育程度较低的人,预期能保持良好的身体状况工作2.7年,而高等教育水平的同龄男性可预期多工作4.5~5.7年。分析认为,这可能与不同学历者从事的工种差别有关。

杨一帆说,我国人口平均受教育的年限也在延长,比如,博士生毕业时可能已经30岁,若按照现有退休年龄,工作时间只有20多年,这显然是对人力资源的浪费。在他看来,国家可以采取渐进式改革,从宏观上把握劳动力供给和养老金平衡,提供退休的法定年龄线,但在微观上,要将更多的调控主动权交给企业和个人。

从“年龄观”向“功能观”转变。企业应当以劳动力价值为导向,追求岗位匹配,而不是某个人的具体年龄。例如,工作经验丰富、身体状况良好,在企业事业单位工作的员工,可以在雇佣双方达成一致意见的前提下继续工作,暂时不领取养老金。这既能为自己减轻养老负担,又能为社会创造价值。此外,工作评价、财富状况、个人志趣、婚姻状况、健康程度等都应是延迟退休需要考虑的因素。

考虑健康包容度。黄改荣强调,在延长工作时长时,必须考虑到人群在健康方面的差异。我国目前2.5亿老年人口中,75%患有一种以上慢性病,失能和部分失能老年人约4000万,痴呆症等认知障碍人群在工作胜任方面也有一定的局限性。事实上,要求老年人保持完全的健康状态是有些理想化的,如果其所患疾病不妨碍相应的岗位需求,就依然可以选择延迟退休。此外,虽然女性平均预期寿命高于男性,但鉴于男女性的生理差异,杨一帆认为,两者的退休年龄也不应“一刀切”,而要从实际出发,对女性作出一定的职业保护安排。

不同工种差异化管理。特殊行业或日常工作劳动量较大的人,可正常或提前退休;科研专家、医生、教师、律师等看重资历、经验的工种,建议在身体允许的情况下延迟退休。黄改荣认为,应当对60岁以上老年人进行健康评估,根据不

同工种出台政策,从身体、认知、精神、心理等多方面提供工种职业评估和鉴定,并据此安排“延迟”时长。比如,司机、飞行员要监测冠状动脉状况,精密操作技工重视视力老化受损程度等。

### 创建老年友好型工作环境

2020年11月3日,人社部正式提出了“渐进式延迟退休”政策,预计将在未来5年内,以“小步慢走、弹性实施、强化激励”的原则实施。杨一帆称,从研究层面讲,目前绝大部分专家倾向于1年延迟3~4个月,逐步使男女的退休年龄达到65岁左右。对选择延迟退休的群体施行“弹性”政策更易被接受,比如,领取养老金和法定退休年龄分开,延迟多少年,养老金就增加几个点,如此只要社会平均工资总体上涨,于个人而言,最终拿到的养老金未必会少。

要创造更适于延迟退休的环境,关键是认可老年劳动者的社会价值。我国目前尚处于低龄的老龄化阶段,应在本世纪中叶深度老龄化之前,做好积极的准备。国家层面上,要对中低龄老年人进行终身学习和职业方面的培训,推动就业教育,同时借鉴欧盟经验,对雇佣60岁以上老人的企业采取税收减免措施等。企业层面上,应尽早转变落后的、以年龄上的就业歧视;此外,应当适当对公司进行适老化改造,创建更贴近老年人的友好型工作环境。

杨一帆补充说,就业市场中不存在一对一的替代关系,因此,老年人延迟退休对年轻人就业并不会造成突出的“挤出效应”,相反,他们的经历、资源、社会能力甚至能够带动年轻人更好地就业。(高阳)

## 晚年如何应对坏消息

**少看负面新闻** 研究表明,即使不亲身经历地震、疫情等创伤性事件,但长时间听、看或接触创伤性事件,也会带来一些负面影响。对老人来说,死亡、猝死、意外等负面新闻也会耳濡目染地对心理产生影响。因此,老人应主动减少自己对负面新闻的关注,多看一些积极、阳光的信息。

**找个适合的放松方式** 可根据自己爱好、兴趣选择适合自己的放松活动。例如,喜欢静观的老人可以练习打坐、太极拳、练毛笔字等;喜欢热闹的老人可以下棋、参加社区活动等。

**多出门走走** 老年人总窝在家,一是对身体不好,二是社交活动减少会使人产生无价值感、孤独感。建议老人多参加社交活动,如唱歌、跳舞、下棋、打牌等,或者参加社区活动、串门、走亲访友,能够使生活丰富起来,有利于心理健康。如果想独处,走出门去,散步、慢跑、打太极拳等也是不错的选择。

**多与亲朋聊天** 一是要耐下性子 and 老伴、儿孙聊聊天。因为对彼此过于熟悉,一些关心的话反而很难“亲切”地说出口,试着从老伴、儿孙的角度与

他们聊天,或许能收获不一样的感悟。二是老年人应建立自己的生活圈子,朋友、同学都可以是日常聊天交流的对象,不应仅局限于家人。

**听些轻松的音乐** 有些老人习惯压抑情绪,有些平时找不到人倾诉,尤其在经受社交隔离时,听音乐是帮助发泄情绪的好方法,特别是一些轻松的音乐,会让心情变晴朗。

**做件一直想做的事** 一些年轻时想做却没能来得及完成的事,比如学折纸、缝纫、绘画、弹琴、做菜……也许不起眼,却能让人重新充满活力。“有事做”可以让老人发挥余热、充实生活,还能增强他们的价值感、认同感。老人多接触新鲜事物,还有助于预防老年痴呆症、减轻空虚感,促进身心健康。

**找点乐子,多笑一笑** 笑能够促进大脑分泌内啡肽等神经递质,帮助身体减轻疼痛、压力和负面情绪,且对心肺功能、代谢能力、消化功能、免疫力等都有好处。因此,经历情绪低谷时,不妨主动给自己找点乐子,如听相声、看小品、看喜剧电影等,大笑过后情绪也会有所缓解。(张健)

## 日常做好4件事,或能恢复血管弹性

一般来说,老年人由于身体机能下降,可能会出现血管弹性降低、脆性增大等情况。此时,就更要保持好的习惯,维护血管功能正常,使得血管富有弹性,没有堵塞表现。血液才可以在血管中正常流动提供给身体需要的部位,保持生命活动正常。

**正确饮食** 老年人血管抵抗力薄弱,想要让血管富有弹性还应该补充营养物质。在饮食过程中,可以多获取维生素,不饱和脂肪酸。这些营养物质能够增加血管弹性,同时清除血管中的垃圾废物,还能帮助降低血清胆固醇、甘油三酯水平,保持血管畅通,健康状态。我们日常生活中常见的茄子、洋葱、深海鱼、坚果都是不错的选择,可以在饮食过程中挑选这些食物来获取营养,才能让血管功能正常。

**补充足够水分** 要让老年人的血管弹性保持正常,需要注意水分的及时补充。饮水量充足也有保持健康的效果,很多人经常在口腔干燥情况下才饮水,此时身体发出的信号,说明水分已经明显缺乏。如果有错误饮水行为,同样会让血管受到损伤,血液的粘稠度增加,

血栓可能会出现,需要改掉不良的生活习惯。通过每天充足的饮水量来促进血液循环,还可以加强代谢,让体内的有害物质排泄出体外,保持血管干净。

**戒烟戒酒** 老年人要让血管富有弹性,关键是戒烟戒酒。现在很少人能做到完全不沾烟酒,但是,这些不良的行为会影响着身体健康。想要保持血管富有弹性的状态,远离烟草是关键,可以避免里面的焦油,尼古丁获取过多加速血管粥样硬化。

另外,不喝酒可以减少酒精带来的刺激,可以防止血压变化而影响血管功能。可见,想要让血管富有弹性,提高抵抗力,戒烟戒酒很有必要。

**坚持运动** 老年人如果可以适当锻炼身体,同样对血管养护有帮助。很多人长时间缺乏锻炼,运动量少身体的血液循环速度缓慢,血液粘稠度容易增加,可能还会在血管壁形成血栓,慢慢出现了血管堵塞,狭窄等情况。而通过积极的锻炼身体可以增强抵抗力,调节内分泌,还有利于血脂的调节,同样对血管保护有帮助,才能让血管富有弹性。(会心)

## 双腿截肢30年后 内蒙老汉“滑”向新生

“他是这个冰场最闪亮的明星。”在内蒙古牙克石市体育场,王全利的故事已成为一段冰雪佳话。双腿截肢30多年后,这位年近古稀的老人凭借惊人毅力,戴着假肢完成冰上飞驰的心愿,开启了全新的人生旅程。

数九寒天,内蒙古大兴安岭林区是全国最冷的地方,最低气温常常达到零下40摄氏度。但在冰雪之都牙克石市的体育场内,却依然是一派生机勃勃的景象,这里是冰雪运动爱好者的乐园,也是王全利梦想“起飞”的地方。一圈、十圈、五十圈……身材高大的他,像一只不知疲倦的陀螺,陶醉在飞驰的快感中,任由冰霜染白了睫毛。

“这一冬,他天天来,一天都不落,那股劲头真让人佩服。”当地的青少年滑冰教练告诉记者,王全利已算老年滑冰爱好者中的“高手”,外行很难看出他是双腿截肢的残疾人。

“你们冻脚不?”停下来休息时,老王洪钟般的声音响彻冰场,“我就不冻脚。”说完这话,他爽朗地笑了起来,“有些熟人叫我王瘸子,但我从来都不会生气,只有没自信的人才怕人家说缺陷。”

现年65岁的王全利曾是一名铁路工人。三十多年前,因为两次意外事故,导致双腿膝盖以下截肢,三根手指也被截断,他的人生从此进入黑暗

时刻。

“在医院躺了两年半,又在家爬了一年多,那几年死的心都有。”王全利说,一直到截肢后的第五年,才突然想明白,既然还活着,就得活出人样。重新振作后,王全利戴上每只32斤的假肢,经过多年锻炼后,他不仅能正常走路,还能进行骑行等运动。

“生命在于运动,你看我,除了没有腿,啥毛病都没有。”王全利认为,阻碍残疾人出来运动的最主要因素,不是伤病,而是“心病”——自卑。残疾人必须得有勇气走出去,有一个腿部残疾的朋友,两年下了两次楼,结果把自己活活“憋”死了。他说:“腿断了人不会死,但自卑弃弃,却无药可救。”

2019年11月,王全利鼓起勇气走上冰面,在假肢下穿上冰刀,向喜爱已久的滑冰运动发起挑战。

“别人付出五分努力就能学会,我得投入十分才行。刚上冰时,一动就倒,也不知摔了多少次。”王全利说,随着科技进步,现在的假肢比以前轻了许多,但两只假肢加在一起还是重达24斤,“起初刚滑冰时,腿被磨得生疼,现在好了,已磨出了茧子。”

王全利告诉记者,自从迷上滑冰后,他身板一天比一天硬朗,不但血压稳定了,连个头疼脑热都没有,每天觉得浑身有使不完的劲儿。(据新华社电)

欢  
迎  
订  
阅  
《衡水晚报》  
《衡水晚报》  
衡水日报  
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

## 家有老人,厨房“化零为整”

**打通厨房与其他居室视野** 在我国,厨房是油烟重灾区。为了隔离油烟、便于清洁,大多数厨房都是与客厅、餐厅分隔开的。但家里有老人,或者专门为老人设计厨房时,我们建议在装修或改造时,厨房采用玻璃推拉门,或将非承重隔墙的上半部分改装为透明玻璃。这样做的目的是让厨房和室内其他环境,如客厅、餐厅等,可保持视线上的联通。这样,即使老人长时间在厨房忙碌,家人也可以随时观察到老人的情况,并在必要时及时给予帮助。

**墙面布局越“整”越好** 传统厨房墙面一般会使用小块瓷砖,但老人视力下降,体力也大不如前,瓷砖间的缝隙很容易藏污纳垢,也不容易清理。这时选择合适材料或方法,就可以让老人更加轻松地应对厨房的日常清洁。比如,容易脏的区域,如炉灶后面的背板,使用一整块玻璃取代小块瓷砖的拼贴,老人擦拭起来更方便。

**精心设计中厨区域** 除常用的储藏柜,在厨房中,我们可以更多地设置、更好地利用台面、竖向中厨空间等便于老人使用的位置。例如,厨房中可以合理地多设置一些台面,以便摆放微波炉、电饭煲等常用小家电,或进行备餐、备菜等操作,这些台面还可以充当老人活动的“扶手”。

**选用较大单槽水池** 厨房中不必选择过于复杂的水池和龙头,应遵循灵活便捷的原则。水龙头的开关应便于老人操作,龙头出水口最好可以适当调节高度,或选用可拉出的形式。水池建议老人选用较大的单槽水池,因为平时清洗炒锅等大型厨具时,单槽水池往往更大,便于将厨具整个放入池中洗刷;而双槽水池的单个水槽一般较小,只能将厨具半放在水槽中,不仅清洗起来不够方便,而且容易造成水花飞溅,使地面湿滑,给老人带来跌倒风险。

(罗椅民)



## 贵州遵义：红军街上的合唱团

“夜半三更盼天明，寒冬腊月盼春风，若要盼得红军来，岭上开遍映山红……”贵州遵义市红军街上，传来整齐嘹亮的歌声，引得不少游客驻足。

2004年，贵州遵义市民自发组成合唱团，在遵义红军街上每周一次演唱红色歌曲。目前，合唱团有团员百余人，年龄最大的80岁，年纪最小的55岁。17年时间里，这支身穿红军服的合唱团已成为红军街上一张“文化名片”。

图为合唱团在红军街上演唱《志愿军赞歌》。

新华社记者 欧东衢 摄

# 老年人如何做到科学防护,健康过节?

近期,针对严峻复杂的冬季疫情防控形势,全国多地发出了“春节期间非必要不返乡”的倡议,对于很多老年人而言,儿女不能陪伴在身边过节。因此,老年人一定要做好自身防护,做自己健康的第一责任人,平安健康过大年。

春节期间,老年人应该如何科学防护?大连市疾病预防控制中心温馨提示:建议老年人少出门,不聚集。如必须出门,务必做好以下几点:

- 1、做好个人防护。尽量不去人员密集或通风不良的场所,外出规范佩戴一次性医用口罩及以上级别口罩。尽量与他人保持1米以上距离,口罩弄湿或弄脏后,及时更换。有慢性肺病、心脏病的老年人应在医生的专业指导下佩戴口罩。
- 2、注意个人卫生,避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻;打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用肘臂遮挡。
- 3、如回见亲友,需了解亲友的健康

情况,如是否有感冒、发烧症状,近期是否去过疫区。如果亲友有以上情况,要避免接触。

4、外出就餐时,尽量避免扎堆,避免面对面就餐,就餐时减少人际交谈。多人就餐时,建议采用分餐制或者使用公勺公筷。

5、回家后,可将外套悬挂在通风良好的地方,及时用肥皂(或洗手液)和流水洗手;用消毒湿巾或酒精棉片擦拭手机、钥匙等。

**老年人要尽量婉拒亲友拜访并做好居家防护**

1、房间要保持空气流通,经常开窗通风。每天2~3次,每次20~30分钟,开窗时注意保暖。

2、室内以清洁为主,及时清理垃圾。如果使用消毒剂,请仔细阅读说明书,正确合理使用。

3、勤洗手,吃饭前、如厕后、制备

食物前后等,都要洗手。

4、日常生活用品单独使用。合理作息,保证睡眠充足,每天最好午休1小时左右。

5、患有基础疾病需长期服药的老年人,不可擅自停药,可定期去附近的社区卫生服务机构就医开药,或经医生评估后开处方,减少就医开药次数,就医时做好自身防护,也可由家属代取药物。

6、老年人的陪护人员也应做好自身健康监测,尽量减少外出,如须外出要做好自身防护。

7、如果老人出现咳嗽发热等可疑症状,应立即做好防护,在家人的陪同下到发热门诊就诊,并注意患病期间不要外出。

**建议老年人合理饮食、适量运动增强抵抗力**

1、合理膳食,均衡营养。每日食物