

本期关注

长寿时代是比老龄化更好的概念

□刘慧

从2015年到2021年，我国的人均预期寿命从76.34岁提高到78.2岁；预计到2035年，我国人均预期寿命会达到80岁以上。到2050年，我国80岁以上老人数量将翻两番，中国真正进入长寿时代。

4月7日下午，2023年世界大健康博览会的重磅内容——长寿时代高峰论坛隆重举办。本论坛由泰康长寿时代研究院、北京大学健康老龄化与发展研究中心主办，邀请政产学研各方代表多视角探讨、分享，共话长寿时代的解决方案，助力开启更长寿、更健康、更富足的长寿时代。



◆ 寿命的延长是人类的巨大成功

寿命的延长是过去一百年来人类的巨大成功，但也使整个世界面临人口结构的剧变。法国花了115年从轻度过渡到中度老龄化社会，中国大概花了24年从轻度变为中度老龄化社会。

新加坡大学人口健康中心执行主任、美国国家医学院院士 John Euli Wong (黄聿立) 在论坛上表示：“因为人口的寿命延长了，全世界几乎任何一个国家的生育率都跌了一半以上。所以，65岁以上人群的占比越来越高。解决挑战，最根本的、最基础的就是使所有人在年轻时一直到老年都保持健康。”在他看来，健康即资产，社会如能在全民健康的议题上进行投资，会提高全社会劳动力生产水平。

◆ 聚焦慢病防治，促进健康老龄化

中国老年人带病生存时间已达9.1年。由慢性病所带来的死因占比达到90%。其中，心血管病和肿瘤是老年人最主要的死因，而糖尿病、肥胖、抑郁、痴呆等病也呈现上升趋势。这些病不仅影响老年人的生活质量和自理能力，也增加了医疗支出和照料

需求。好在各方力量都在研究相关问题。2021年，泰康保险集团向武汉大学捐赠10亿元，支持武汉大学建设一流的医学学科和生命科学学科，加快解决生命医学领域“卡脖子”的问题，特别是包括慢性病的防治问题，开创了一流大学和头部企业合作共建医教研体系的新模式。

北京大学博雅特聘教授赵耀辉认为，老龄化挑战的应对之道是健康老龄化。如何实现健康老龄化？她提出了多项建议：防慢性病要从儿童抓起；建设老年友好环境；为老年人提供综合性的治疗；建立全国统筹医保体系等。

◆ 长寿时代的根本问题是筹资问题

泰康保险集团创始人、董事长兼首席执行官，《长寿时代》作者陈东升认为，长寿时代是比老龄化更好的概念，是从被动消极的人口理论转变到积极的人口理论。现在大家觉得老龄化是个负担，陈东升认为应对的方法是对生命尺度看法的改变，其实60岁退休时还有很大的创造力。“过去我们说20岁是年轻人，40岁是中年人，60岁是老年人；现在可能说40岁是年轻人，60岁是中年人，80岁是老年人。”

陈东升认为，要有美好的长寿生活，需要有充足的财富准备。解决长寿时代的根本问题是筹资问题，泰康

对此的探索走在前列。“如果说泰康对于长寿时代的贡献，就是找到了如何用企业方案去解决个人问题的商业模式、形成了解决方案，用专业、长期的投资，而不是股票波动式的投资，来产生复利效应。这是我们的理想，我们希望通过这个商业模式让每个人都可以优雅地老去。”陈东升表示，长寿时代，是挑战，也是财富。老龄人口能为我国发展养老机构、社区养老等产生更多人口红利价值。社会要致力于建设适合老人居住的环境、机构、平台，并将更多关注力放在如何让老年人实现价值再造上。

陈东升介绍，泰康创造养老社区的目标，就是想变成长寿经济的试验田，让入住养老社区的人进入另一种完全自由创造价值的工作时代。“钱理群教授在泰康·燕园已住了六年，写了11本书，每天仍保持着创作高峰的状态。所以我一再思考怎么把养老社区变成长寿创新中心。”

据了解，泰康之家现有社区居民中，在住院士35人，校长/书记(双一流大学)18人。泰康之家也为广大退休专家提供再创价值的平台。如中日友好医院大内科原主任杨文英教授入住泰康·燕园后，担任泰康之家内分泌医学首席专家，接受“邻居”的日常问诊、培训课程。

《生活晚报》

下厨房

猪红韭菜汤

● 具体做法：

取猪红(猪血)500克，韭菜200克，姜片3片。将韭菜洗净切段，猪红洗净后切成小块，姜片切丝备用。锅中烧水，水开后加入猪红，稍焯水后备用。

锅内重新烧水，加入姜丝、猪红稍煮5分钟，再加入韭菜段。放入适量油使韭菜保持绿色。再煮3分钟后，放入盐、鸡粉、白胡椒粉调味，即可。

该汤具有清热祛毒、养肝明目、清肺健胃、补血养颜、保护心血管的功效。除了高尿酸、腹泻患者外，一般人群都可食用。

(本报综合)

婆媳之间

夸出来的婆媳情

□李秀芹

在公园遇到票友唱戏，唱阿庆嫂的是我早年的邻居小葛。多年不见，她唱功进步不小。

小葛当年就喜欢唱歌，说实话，那时唱得很一般。我和丈夫听到还偷笑，说她唱歌全靠胆子大。

小葛唱歌的胆子都是她婆婆给壮起来的。记得她刚结婚时，在屋里一边干家务一边唱歌，扭头发现婆婆在她身后。她不好意思地说，若婆婆不喜欢听，她以后不唱了。可婆婆说，好听，好听。从此以后，婆婆成了小葛的粉丝。有了婆婆的夸奖和鼓励，小葛自信了不少，唱歌的水平也一点点进步了。

小葛有三个姐姐，所以结婚时她干啥啥不行，但婆婆却总能看到她的优点，常夸她这个好，那个好。

小葛婆婆晚年生活不能自理，总会对她的女儿道谢。小葛说不用客气，婆婆却说：“儿媳不是我生的，也不是我养大的，儿媳来照顾我，我当然要感谢。”

小葛婆婆不识字，却懂得边界感。婆媳没血缘关系，没那么理所当然，平日相处多一些尊重、包容、感恩和赏识，才能滋生出好的婆媳关系。

《快乐老年报》



老伴老伴，谁更离不开谁

婚姻观点

俗话说“少年夫妻老来伴”。人到晚年，老伴之间谁更离不开谁？河南省洛阳市西工区唐宫路街道的一群老年朋友近日围坐一起，聊自己的故事和感受。他们得出了什么样的结论？

退休后才会体会到老婆不易

我家我主外，老伴主内。年轻时，我觉得自己是家里的功臣，下班啥也不干。

退休后，我见证了老伴的日常，才意识到她几十年的不易。我开始帮老伴做家务。虽然总被她嫌弃，但我知道她是这辈子我依赖的人，她开心就好。前年，老伴住院近两个月，这下我才知道自己啥也不会干：小米粥熬不好，衣服洗不干净，家里乱七八糟。我深深地明白了，家里不能没有老伴。

(李金河 65岁)

老伴对我既嫌弃，又依赖

平时，我负责家里大部分家务，这是因为老伴年轻时坐月子落下了

病。为了让老伴安心养病，我苦练烹饪菜肴及面食。这些年，在我的努力下，不仅老伴很少犯老毛病，我的厨艺和整理家务的技术也有了大幅度提升。即便如此，老伴还经常嫌弃我：一会儿说饭菜咸了，一会儿说淡了，要不就是面食太粗糙……其实，我知道那是老伴疼我。

每次老伴打扫卫生时，我就跟着老伴，陪着她说会话。我感觉，老伴在我主动陪伴时很享受，她一边嫌弃我的碍手碍脚，一边又对我牵挂依赖。

(孙成德 71岁)

有病才会到，谁也离不开谁

去年12月，我突然觉得身体不适：说话吐字不清、身体僵硬……当时老伴特别着急，一向沉稳的他，慌慌张张地拨打了120。到医院后，我被确诊为脑梗。在这一过程中，老伴一直拉着我的手，他手心里都是汗。

住院以后，老伴每天都来看我，担心他操劳过度，孩子和我都劝他不要总往医院跑，可他嘴上答应着，每天还照样来看我。

一次，我因为这个跟他发脾气，他对我说：“那天晚上你把我吓坏了，我怕以后见不到你呀！我得天天看看你，这才能安心。”我的眼圈一下红了，有病了我才真正体会到，我们谁也离不开谁。

(焦月芬 74岁)

适时依赖，满足对方成就感

我觉得被需要是一种认可，因此我经常表现出很依赖老伴的状态，每每我说起没有她怎么能行，总能看到她脸上幸福的表情。

一次，老伴要与闺蜜结伴出游，出门前她千叮咛万嘱咐：内衣袜子放置的位置，超市购物需要注意的问题，花需要几天浇一次水……就这样，她还是在临行前不放心我，打起了退堂鼓。老伴一走，我就想在家好好表现，让老伴知道我自己是可以的。老伴旅行结束，看我把家里料理得整整齐齐脸上反而有些失落。从那之后，我依旧麻烦老伴：让她帮我找衣服，问她衣服穿搭……我们的感情就在琐碎的日子中更加和谐。

(李明乐 74岁) 《洛阳晚报》

温馨提示

珠宝换购注意附加条件

福建泉州的高女士3年前到某珠宝店买钻戒时，商家向其宣传戒指戴满3年即可到店换购或回收，当时高女士还与商家签订增值换购书。然而，当她带着戒指和换购书到店里提出回收或换购时，商家却要求她提供原商品珠宝鉴定书才配合回收或换购，但购买时商家并未提供鉴定书。为此，她向晋江市市场监督管理局投诉。经调解，商家同意回收。

提醒大家：在选购换购饰品时，要详细了解“以旧换新”规则。尤其要了解清楚回收价格、折旧费、损耗、新首饰加工费等细节，对更换首饰的加工费优惠减免、是否换大不换小、差价计算方式等内容以合同或补充协议的方式形成书面证据，以免产生纠纷时“口说无凭”。有的商家会以各种理由拒绝兑现承诺，回购协议暗藏各种门槛限制，建议选大品牌、有售后保障的珠宝店买珠宝。

消费者要注意保留购买凭证。重点注意商家在发票或交易凭证上通过加盖印章的方式附加交易条件(如“同类换同类”“换购支付加工费”等)，签字要慎重。遇消费纠纷，可拨打12315投诉。

《晋江经济报》