



老警官幸福生活指南丛书

老有所养

养老生活新理念

公安部离退休干部局

编



群众出版社



老警官幸福生活指南丛书

老有所养

养老生活新理念



公安部离退休干部局

编

群众出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

老有所养：养老生活新理念 / 公安部离退休干部局编.
—北京：群众出版社，2013. 1

(老警官幸福生活指南丛书)

ISBN 978 - 7 - 5014 - 5038 - 1

I. ①老… II. ①公… III. ①老年人—生活—
通俗读物 IV. ①Z228. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 237610 号

老有所养

——养老生活新理念

公安部离退休干部局 编

出版发行：群众出版社

地 址：北京市西城区木樨地南里

邮政编码：100038

经 销：新华书店

印 刷：北京通天印刷有限责任公司

版 次：2013 年 1 月第 1 版

印 次：2013 年 1 月第 1 次

印 张：14.5

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数：200 千字

书 号：ISBN 978 - 7 - 5014 - 5038 - 1

定 价：42.00 元

网 址：www.qzcsbs.com

电子信箱：qzcsbs@sohu.com

营销中心电话：010 - 83903254

读者服务部电话（门市）：010 - 83903257

警官读者俱乐部（网购、邮购）：010 - 83903253

公安综合分社电话：010 - 83901670

本社图书出现印装质量问题，由本社负责退换
版权所有 侵权必究

出版说明

公安机关广大离退休干部是党和国家的宝贵财富。他们为中国革命、建设、改革事业,为人民公安的建设和发展,建立了不朽的功勋。历届公安部党委始终高度重视离退休干部工作,始终坚持把离退休干部工作置于公安工作大局的战略高度来研究,摆到公安队伍建设健康发展的长远角度来推进,始终对老同志政治上尊重、思想上关心、生活上照顾、精神上关怀,不断为老同志老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐创造良好条件,使他们身心安康、神情愉悦地享受幸福的晚年。

截至2012年年底,公安部机关离退休干部有近1200人,加上部属教育、科研、文化等直属单位的离退休人员,总数已达数千人,而且以后逐年都将有一批干部职工从工作岗位退休。为了满足公安部机关广大离退休干部日益增长的精神文化需求,引导大家以积极、健康的心态安排好退休后的晚年生活,达到老有所学、老有所乐,陶冶情操、颐养天年的目的,公安部离退休干部局与群众出版社共同策划、组织编写了这套“老警官幸福生活指南丛书”,包括:《老有所养——养老生活新理念》、《老有所医——安全健康度晚年》、《老有所学——多才多艺好心情》、《老有所乐——老警官爱唱的歌》,共四册。为使这套丛书贴近生活、贴近实际,真正为老警官所喜欢,我们先后两次召开有离退休干部代表参加的座谈会,对策划方案和编写大纲进行反复研究修改。除了聘请相关领域的专

家学者撰稿外,还邀请学有专长的老警官亲自担任部分篇章的作者。初稿形成后,我们又在一定范围征求了老干部和老干部工作者的意见、建议,对书稿进行了认真审校,最终将这套丛书呈送到您面前。

这套丛书以体现生活理念,激发生活情趣,教会生活技巧,提供生活指南为原则,力求对老警官们的退休生活有所教益。《老有所养》主要介绍了老年人养老生活的新理念、新方式;《老有所医》介绍的是看病就医、科学养生方面的常识;《老有所学》介绍了书法绘画、吹拉弹唱、运动健身等方面的知识与技巧;《老有所乐》则收录了 100 首适合老警官合唱或独唱的红色歌曲、中外民歌等经典曲目。

这套丛书自 2012 年 3 月正式启动编写工作,能够在较短时间内顺利出版,中国人民公安出版社的领导和编辑人员付出了辛勤的努力,也得到公安部第一研究所、中国人民公安大学等单位老干部工作部门及部机关许多离退休老警官的大力支持和帮助,在此表示诚挚的感谢。由于经验不足、水平有限,书中某些缺欠在所难免,敬请读者批评、指正并予谅解。

编者
2013 年 1 月

致老警官

朋友,你好!当你翻开这套《老警官幸福生活指南丛书》时,衷心祝你老有所养、老有所医、老有所学、老有所乐!

人生如日,有起有落。面对夕阳晚景,人们的心境各有不同。从“夕阳无限好,只是近黄昏”,我们看出了李商隐的惆怅、无奈;从“莫道桑榆晚,为霞尚满天”,我们看到了刘禹锡的悠然、从容;而通过《夕阳红》的词与曲,我们则真切感受到了当代老年人无限美好、令人沉醉的不了情。或许你已两鬓斑白,或许你已步履蹒跚,虽老,你也是老当益壮!七十岁的你,就是“七零后”;八十岁的你,就是“八零后”;九十岁的你,就是“九零后”。

在你们中间,不管是老张老王或是李老赵老,不论是退而不休还在发挥余热抑或是在含饴弄孙颐养天年,你们的人生路上一定还会有灿烂的春光,你们的心中都还有挥之不去的公安情怀。你们时时惦记着公安工作继往开来的新航程;你们时时期待着公安队伍气象万千的新面貌,你们也时时关注着公安事业与时俱进的新发展,因为你们是老公安!而“革命人永远是年轻”!正如一首诗写的那样:

年轻的战友们啊,
你们年轻,
我们也年轻。
你们年轻总是写在脸上,
我们年轻总是藏在心房。

你们做梦，

我们也做梦。

你们做梦充满了奇思妙想，

我们做梦常常是豪情万丈。

你们有爱情，

我们也有爱情。

你们的爱情讲究的是热情奔放，

我们的爱情讲究的是地久天长。

你们是财富，

我们也是财富。

你们的财富在于青春作伴前途无量，

我们的财富在于历尽苦难饱经沧桑。

你们是太阳，

我们也是太阳。

你们是一轮火红的朝阳，光芒万丈，

我们是一抹绚丽的夕阳，同样灿烂辉煌。

朝阳和夕阳，都是红太阳！

朋友，当你走进夕阳、步入人生的黄昏时，别忘记，你们也曾意气风发、也曾辉煌豪迈，你们把秀发和青春献给了共和国每一天的晨钟暮鼓。你们经历过枪林弹雨，身经百战。社会治安，有你们辛勤的汗水；刑事破案，有你们脚步的奔忙；公安科技，有你们增添的含金量；队伍建设，有你们的语重心长。你们“干了一辈子革命工作，也该歇歇了”。从今天起，卸下工作的行囊，安度晚年，做一个“老有所养，老有所乐，老有所学，老有所为”的幸福的“闲”人！

“但得夕阳无限好，何须惆怅近黄昏。”请从捧起这本书开始，细细品味你温馨从容、丰富多彩、绚烂多姿的离退休生活。

目录

养老新理念 (3)

靠谁养老、靠啥养老 (4)

居家养老将是最大众化模式 (6)

专业养老机构档次多 (9)

“以房养老”的新养老方式 (11)

“候鸟式”养老可尝试 (15)

高端之选——产权式老年社区 (15)

日托服务式养老更方便 (17)

适宜空巢老人的养老模式 (18)

遗赠扶养能解愁 (19)

“四二一”家庭养老有妙招 (21)

适度消费享受美好生活 (23)

养老规划早安排 (31)

安度晚年究竟需要多少钱 (31)

如何规划养老计划 (34)



| | |
|------------------------|-------|
| 老年人的理财经 | (55) |
| 以钱养老避通胀 | (55) |
| 让您的财富保值增值 | (58) |
| 巧妙储蓄收益最大化 | (64) |
| 让账户里的钱“活”起来 | (72) |
| 银行理财金可关注 | (82) |
| 适当投资基金有门道 | (88) |
| 房产投资可以成为养老稳定收入来源 | (96) |
| 投资黄金、白银亦可选 | (100) |
| 为自己买份保险 | (103) |
| 天上不会掉馅饼,谨防上当 | (109) |



| | |
|-------------------------|-------|
| 老年人维护权益莫疏忽 | (119) |
| 老年人的合法权益受保护 | (119) |
| 守住自己的房产 | (129) |
| 再婚是您的权利 | (135) |
| “养儿防老”赡养费不能少 | (141) |
| 我的财产我做主 | (148) |
| 正确立遗嘱 | (152) |



轻松旅游颐养天年 (159)

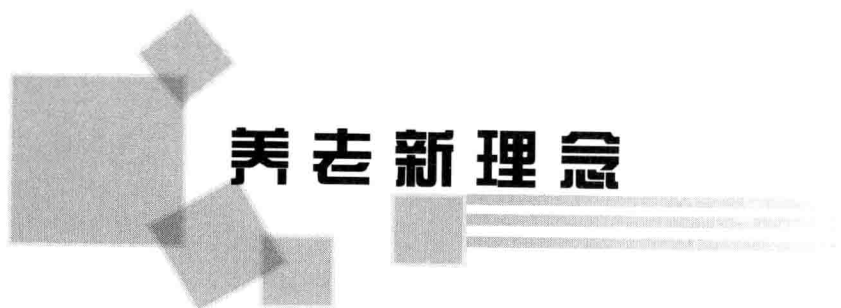
打点背包走出去 (161)

办理护照有讲究 (161)

慧眼选对老年旅游团 (182)

旅途安全 (190)

旅行禁忌 (199)



养老新理念

养老新理念

警察作为一个特殊群体,在维护国家安全、维护社会治安的岗位上,长期超负荷工作,甚至流血牺牲。因此,我国警察的平均寿命远远低于我国的人均寿命,健康状况也不容乐观。但是,与那些牺牲和早逝在工作岗位上的战友相比,绝大多数警察还是会在这个神圣的岗位上工作到光荣退休的那一天。全国每年都有成千上万的警察陆续加入退休老警官的队伍中,他们将面对如何安度晚年、迎接退休后的新生活的问題。

养老理念——选择养老方式因人而异。每一位退休老警官在工作单位、居住地、家庭、自身条件及周边环境等方面都有所不同,所以,不仅需要坦然面对现实,树立积极健康、以人为本的科学养老理念,还需要认真选择适合自己的养老方式,开创幸福的退休生活。我国目前已提前进入老龄化社会,处于未富先老的社会发展阶段。“十二五”期间,随着第一个老年人口增长高峰的到来,我国人口老龄化进程将进一步加快。从2011年到2015年,全国60岁以上老年人口将由1.78亿增加到2.21亿,平均每年增加老年人860万人;老年人口占全国总人口比重将由13.3%增加到16%,平均每年递增0.54个百分点。老龄化进程与家庭小型化、空巢化相伴随,与经济社会转型期的矛盾相交织,社会养老保障和养老服务的需求将急剧增加。未来20年,我国人口老龄化日益加重,到2030年,全国老年人口规模将会翻一番,老龄事业发展任重道远。2011年8

月17日国务院常务会议讨论通过《中国老龄事业发展“十二五”规划》(以下简称《规划》),把建立健全老龄战略规划体系、社会养老保障体系、老年健康支持体系、老龄服务体系、老年宜居环境体系和老年群众工作体系(六个体系),以及实现老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐(六个老有)的工作目标作为指导思想,提出七项发展目标和十一项主要任务,充分体现了《规划》内容的全面性、战略性、创新性、务实性、可行性等特点。各级政府也在着力解决老龄工作领域的突出矛盾和问题,从物质、精神、服务、政策、制度和体制机制等方面打好应对人口老龄化挑战的基础。同时,充分发挥家庭和社区功能,着力巩固家庭养老地位,优先发展社会养老服务,构建以居家为基础、社区为依托、机构为支撑的社会养老服务体系,创建中国特色的新型养老模式。



靠谁养老、靠啥养老

随着社会的发展和人民生活水平的逐步提高,我国的人均寿命也不断提高。据民政部部长、全国老龄办主任李立国介绍,目前,我国人口老龄化已经进入快速发展期。预计到“十二五”期末,全国老年人口将增加4300多万人,达到2.21亿人,届时,80岁及以上的高龄老人将达到2400万人,65岁以上空巢老人将超过5100万人。作为警察这一特殊群体,随着各级政府对公安队伍建设的投入不断加大,警察待遇的不断提高,警察整体健康水平也有了很大提高,平均寿命也在持续延长,退休后的日子将越来越长,必须认真面对养老问题。中国原有的养老方式一直是以家庭养老为主。沿袭多年的“养儿防老、积谷防饥”的理念决定了我国社会家庭式养老的模式。而随着社会的发展以及家庭结构的变化,独生子

女无力、无暇照顾老人的矛盾越发凸显,特别是新的家庭结构——“四二一”模式(四个老人,一对年轻夫妻,一个孩子)的形成,两个年轻人要负担起四个老人的养老重任时,在养老问题上,广大退休警官也和所有老年人一样,必须转变观念,树立养老只能靠自己的观念。

实现“老有所养”,需要构建一个系统,国家、社会、家庭和个人都是必不可少的环节,都有各自义不容辞的责任。如果将养老的包袱全部或大部分推给政府,别说在我们这样一个未富先老的国家行不通,即使曾经以“福利国家”为标榜的西方发达国家也已经不堪重负,现行福利政策难以为继,只能出台延长领取养老金年龄的政策。目前,政府主要承担的只能是宏观管理和调控的职能。

但要将养老责任全部推给家庭和子女也越来越不可能。在成功实施了计划生育政策并在可预见的时期这一政策难以有根本性改变的中国,倒金字塔型的家庭结构,使“养儿防老”已脱离现实:职场生存的激烈竞争,使子女难以分出精力照顾老人;市场经济对传统家庭观念的破坏性冲击,导致传统孝道日益弱化,心安理得地享受子女的赡养将变得越来越困难,不少家庭矛盾源自子女把赡养老人看成负担。

有鉴于此,我国目前正在建立的社会化养老保障模式,就是政府主导,企业、集体、家庭、个体多元支撑的社会化养老保障体制。同时,各地都在努力建立和发展以居家为基础、社区为依托、机构为支撑的养老服务体系。

目前,常见的养老方式主要有三种,即传统的家庭养老、社区养老(居家养老)和机构养老。“家庭养老”是指老人住在家里,日常的饮食起居、生病治疗等,由子女或亲属进行照顾。“社区养老”是指民政部推出的“社区居家养老”计划,就是老人居住的社区设立有居家养老服务站,老人有什么需要,服务站的工作人员会帮助联系相关的服务人员为老人提供帮助,老人也可以到服务站提供的场所进行活动或者接受服务。“机构养老”是指把老人送到养老院、敬老院、老年公寓等养老机构集中

养老。

因此,作为退休老警官,我们必须面对社会转型期出现的养老新问题,转变传统的“养儿防老”的观念,充分发挥养老要靠自己的主观能动性。自己选择最适合于自己的养老方式,然后创造好条件,磨合好各种关系,使晚年生活和谐美满。即使生活已不能自理,甚至是临终时期,养老方式也要及时在自己头脑清楚时作好安排。

居家养老将是最大众化模式

根据民政部发布的信息,居家养老在我国老年福利服务体系中处于基础地位,是我国应当长期坚持的养老模式。也就是说,和世界上任何国家一样,中国式养老也将以居家养老为主。现行的《老年人权益保障法》第十条规定:“老年人养老主要依靠家庭”,然而,随着人口老龄化所产生的“四二一”家庭模式和抚养系数的上升,将使现行的家庭养老模式发生困难。一方面,人口老龄化普遍产生了“四位老人、一对年轻夫妇以及一个未成年小孩”这样一种家庭结构模式;另一方面,它也导致老年抚养比将从2000年的11.43%上升到2050年的52.88%。在人口流动频繁的今天,这两种情况必然导致家庭物质供养、生活照料以及精神安慰等方面严重缺乏,依靠现有的居家养老方式难以实现养老目标。因此,要解决居家养老问题,家庭养老必须与社会养老相结合,要在全社会范围内构建“居家养老”的社会支持体系。国务院专门制定了《社会养老服务体系规划建设规划(2011-2015)》,我国已初步建立起以居家养老为基础、社区服务为依托、机构照料为补充的社会养老服务体系基本框架。在开展居家养老服务方面,在部分城市已基本建立以保障高龄、独居、空巢、失能和低收入老人为重点,借助专业化养老服务组织,提供生活照料、家

政服务、康复护理、医疗保健等服务的居家养老服务体系。一方面政府加大投入,普及发展社区老年服务基础设施,有计划地增加拨付专项资金,大力普及建设老年社区服务基础设施;另一方面,要通过探索建立“助老”劳务储蓄制度,推动社区养老人力资源开发,有效缓解家庭内部照料人力不足问题。目前,不少地方在社区建立相应的“居家养老”服务队伍,如以辖区单位年轻职工为主的青年志愿者队伍;下岗职工为主的生活服务队伍;以社区卫生中心为主的医疗护理队伍等;通过社团形式将社区低龄健康的老人组织起来,为高龄的、需要照料的老人提供居家服务,把服务时间“储存”起来,当自己需要生活照料时,优先免费享受同等时间的服务。因此,随着社区养老网络的发展完善,传统的家庭养老和社区养老服务网络相结合的居家养老将成为我国最大众化的养老模式。

另外,我国养老机构的现状也决定了居家养老的大众化养老模式的地位。目前,我国共有养老机构4万多家,但只有床位104万多张,不到老年人口总数的1%。如果说我国的养老床位要发展到老年人口的3%,最少要2000亿美元,这是短期内不可能达到的天文数字。而老年人在家里过晚年,还可以充分利用原有的家庭资源(住房、家具、耐用消费品和生活设施等),以减少不必要的支出。同时,居家养老有利于老年人的身心健康。住在养老机构中的老人由于远离自己生活过的街区,平时难以与亲人见面,心里易产生一种被家人和社会冷落的孤独感和忧伤感,而且由于年事已高,体弱多病,死亡情况经常发生,老年人经常目睹同伴们离自己而去,给老年人造成了额外的心理恐惧和精神压力。若让老年人在自己长期生活过的社区中养老,有利于老年人的养生,因为熟悉的环境能使老年人保持原来的生活习惯,亲朋好友、同事熟人能使老年人精神愉悦。

2011年,全国共有各类社区服务中心17.5万个,城市便民、利民服务网点69.3万个,因地制宜地开展了面向老年人的入户服务、紧急援