

健康老龄化

积极老龄化

和谐老龄化

老龄和谐学



湖北省秭归县老干部局

胡兴定 著

气龄和谐学

张之范

对《老龄和谐学》的写作,为
我国构建社会主义和谐社会的大
业添砖加瓦表示由衷的敬意!

向胡兴定同志老骥伏枥为促
进我国老龄科学的发展孜孜不倦
笔耕的精神学习!

邹怡萍

2007年6月22日

健康健美長壽

是新世紀人類發展的主題

馮理達



賀城定月老齡和諧學

可貴
可喜
的探索
的成果

中國老年學會 趙金華

二〇〇七年六月廿日

谨以此书

献给第八届亚洲、大洋洲地区老年学和老年医学大会！

献给肩负安老使命的我国老龄工作者和长寿时代的华夏
老人！

序 言

20余年改革开放,我们躬逢其盛。20年来,人民的生活水平蒸蒸日上,科学技术突飞猛进,人们的寿命大幅提高。中国人民——从前短命的“东亚病夫”——沐浴改革开放的春风,越活越精神,越活越年轻。以至于现今流行一句话:“六十有点小,七十不显老,八十不服老,九十身体好,活过一百就最好!”这一切预示着我们的时代进入了一个高寿时代,我们社会进入了一个老龄化社会。

历史刚刚跨进21世纪的门槛,全球的银色浪潮就汹涌而至。2002年年初,联合国在西班牙首都马德里召开了第二届世界老龄大会,发出了“建立一个对各个年龄的人群都公平的社会”的号召,中国政府提出了实现这一目标的五点意见和“党政主导、社会参与、全民关怀”的老龄事业发展方针以及“六个老有”的长期目标。这次会议再一次将老年人群体和老龄社会的问题,突出而尖锐地摆在了每个人面前。

面对这些问题和挑战,有责任、有良知、有理性的人都不能回避,更不应逃避。破解“老龄化”的难题,让老年群体与老龄社会和谐共处,老年人安享有保障、有尊严、有奉献、有乐趣的幸福晚年。这是时代的呼唤,是历史的使命,是全社会的责任。对此,国家和单位要尽职,公民和子女要尽责,作为老年人自身,更应通过不懈的努力,履行力所能及的义务。

没有成熟的理论,就没有成熟的实践。实现老年人与老龄社会的和谐共处,这是一门新兴的边缘学科。需要专家、学者、老年工作者以及热心老年事业的同志作出不懈的探索,为建立这种新型的社会代际关系奠定坚实的理论基础。

可喜的是,《老龄和谐学》的作者,胡兴定同志为我们作出了表率。他在八年前已经未雨绸缪,开始在该领域进行了研究,并取得了一定成绩,写出了《老龄和谐学》初稿。将“老龄和谐”作为一门学问来研究,据我所知,在其时

当属学术界的首创。

“一颗红心献给党,战士永不放下枪。”胡兴定同志是这样说,也是这样做的。他虽已年逾古稀,到了含饴弄孙的年龄,但他却孜孜以求,披肝沥胆求真知。他不是专家,却付出了比专家更多的努力;他不是学者,却倾注了比学者更多的心血。因为他深深懂得:人生的乐趣在于不断挑战自我,发现自我,超越自我,奉献自我。他要在的有生之年,通过自己有限的努力,苦苦追求破解“老年群体和老龄社会和谐共处”难题的答案,帮助老年人求得无限的幸福。

胡兴定就是这样一个令人敬佩的老同志。我与他相交不深,缘分不浅;来往不多,交流不少。为的只是一个共同的追求——老年事业。缘此,我有幸两次为他的作品代写序言,一次是《老年幸福学》,一次是《老龄和谐学》。

《老龄和谐学》是1999年出版的《老年幸福学》的姊妹篇。二者都以人为本,但“幸福学”着重微观层面个体的人,“和谐学”关注宏观层面社会的人;“幸福学”主要回答“老年人如何步入新时代,新时代要求什么样的新老人”,意在科学谋划和营造个人金色晚年。“和谐学”主要探究老年群体与老龄社会的互动关系,它回答是“社会关心老年人,老年人关心社会”,意在提示二者同步协调发展。“幸福学”用意在“授人以娱”,告诉我们老年人寻求、创造快乐的途径;“和谐学”立志于“授人以渔”,探讨老年人与老龄社会和谐共处的奥秘。两书互为补充,互相交融,相得益彰,可谓老年问题研究领域的并蒂奇葩。

细品《老龄和谐学》初稿,感觉该书有几个特点非常鲜明。一、该著内涵丰富全面。将老龄社会、老年群体的互动关系和协调发展规律作研讨对象,研究内容涉及时代共进、社会共建、代际共融、成果共享、涉老共谋等,几乎老年人关心的所有老年社会问题都可以从中寻到启示,甚至找到答案。二、该著见解独到深刻。作者广征博引,既有权威观点,又有泰斗言论,更有自家之言。观点前卫但不轻浮,新颖但不浅薄,看后令人醍醐灌顶、顿悟人生; (三) 该著立意开拓创新。能够及时准确地抓住新形势下的新问题、新矛盾,作出新的判断,提出新的观点,既实事求是,又与时俱进。(四) 该著行文畅如流水。整体构思严谨细致,局部行文精妙无比,归纳演绎丝丝入扣,叙事寓义颇深,说理入木三分,言情感人至深。即使不看整体只看局部,也是落英缤纷,

名句箴言俯仰可拾,给人以如坐春风般美妙的享受。

特别是这次重版稿,又在2002年版本基础上增写了八章,作为下编,命名为“自我和谐老化”,简称八化即安顿生命享受生活、金色理念引领生活、系统筹谋悠然生活、身心双健康寿生活、崇尚文明尊严生活、平衡心态快乐生活、二人世界温馨生活、吸纳新知开拓生活。细细品读全书、健康老龄化、“积极老龄化、和谐老龄化”相互交织融合,犹如股股清泉沁入心扉,展现在我们眼前是一幅独具中国特色的“老吾老以及人之老”的现代成功老龄化的祥和美景图,实令人振奋。至于书中有个别观点或者文字有待商榷,但总体上瑕不掩瑜。

停车坐爱枫林晚,霜叶红于二月花!

胡兴定同志老骥伏枥的精神令人钦佩,浸润着胡兴定同志心血的作品也必将和这种精神一起发扬光大。读胡兴定同志的《老龄和谐学》,可谓品良书、交益友。相信老年朋友、老龄工作者都可以从这本不可多得的书受到教益,即使是年轻朋友,也能从中吸取人生哲理。

何國治

2007年6月20日

目 录

序 言

导 论 老龄社会呼唤和谐老年文化.....	(1)
-----------------------	-----

上编 老龄社会与老年群体和谐互动

时代共进篇——“二春”进行曲

第一章 老龄社会与成功老龄化.....	(11)
第一节 健康老龄化——老龄社会的首选.....	(11)
第二节 积极老龄化——时代的客观要求.....	(19)
第三节 和谐老龄化——中国特色的老龄化之路.....	(24)
第二章 老人是锦囊 焉能当包袱.....	(27)
第一节 光大“六十而立”宏论 高扬“七立”多维价值新说.....	(27)
第二节 老年人才是个宝 民富国强不可少.....	(32)
第三节 山到秋深红更多 人到老年显才华.....	(36)

社会共建篇——小康交响曲

第三章 盘活老年人才资源 积极参与社会共建	(43)
第一节 社会共建 重在参与.....	(43)
第二节 老年价值纵横谈.....	(46)
第三节 坚决告别传统老观念 敢于弹奏有为壮心曲.....	(48)
第四章 现代老人菱形发展模式.....	(52)
第一节 长寿时代银潮涌 人生模式当更新.....	(52)
第二节 菱形发展模式简述.....	(54)
第三节 祝你花甲交好运 生活质量登上乘.....	(57)

代际共融篇——湛蓝深情曲

第五章 社会代际共融 老青优势互补.....	(64)
第一节 代际互动是人类社会持续发展的必然要求.....	(64)

第二节 在代际共融中谋发展求进步·····	(65)
第三节 中华孝文化 伦理绽奇葩·····	(68)
第六章 家庭长幼共融 人和业旺财茂·····	(79)
第一节 堂上有双老 幸福知多少·····	(79)
第二节 重钱财薄父母 岂能为人子·····	(82)
第三节 婆媳和睦 家事亨通·····	(86)
第七章 内亲外戚共融 “四双观”消亲疏·····	(92)
第一节 “四双”观 中国特色的新伦理观·····	(92)
第二节 教好独生子 四“二”共育一·····	(93)
第三节 祖孙和融 育爱并重·····	(96)
第八章 老伴老友共融 晚霞美景簇拥·····	(104)
第一节 翁妪心心相融 活到百岁不愁·····	(104)
第二节 齐操家事乐融融 桑榆祥和好幸福·····	(108)
第三节 老年群体互融 沐浴盛世东风·····	(114)
第四节 人间友爱共融 阳光春风雨露·····	(118)

成果共享篇——盛世祥和曲

第九章 社会文明共享 人权尊严伸张·····	(123)
第一节 以法治国 民主强邦·····	(123)
第二节 以德治国 文明兴邦·····	(127)
第三节 光大“八荣” 抵制“八耻”·····	(129)
第十章 生存资源共享 有住有医有养·····	(134)
第一节 老有所养 建立三级安全网·····	(134)
第二节 老有所医 完善医疗新体系·····	(138)
第三节 老有所居 心安神宁无顾虑·····	(141)
第十一章 文教资源共享 学乐为有用场·····	(145)
第一节 学习型社会春风荡 终身教育放光芒·····	(145)
第二节 我国教育园圃新族 老年大学·····	(146)
第三节 营造健康和谐老年校园·····	(151)
第十二章 社会发展成果共享“星光计划”福泽城乡·····	(156)
第一节 迎接社区建设的春天·····	(156)
第二节 社区独特地位和作用·····	(157)

第三节 “星光”初上 颗颗耀眼·····	(162)
----------------------	-------

涉老共谋篇——老龄协奏曲

第十三章 加强老龄工作 发展老龄事业·····	(168)
-------------------------	-------

第一节 关乎人类生命尊严的崇高事业·····	(168)
------------------------	-------

第二节 党政主导 社会参与 全民关怀·····	(169)
-------------------------	-------

第三节 不断提高老年人生活质·····	(172)
---------------------	-------

第四节 老龄社团大有作为 老龄产业朝阳似火·····	(173)
----------------------------	-------

第十四章 老干部工作无小事·····	(177)
--------------------	-------

第一节 敬重革命老前辈 服务革命老前辈·····	(177)
--------------------------	-------

第二节 加强思想政治工作 全面落实“两个待遇”·····	(179)
------------------------------	-------

第三节 做好老干部工作关键在领导·····	(183)
-----------------------	-------

第四节 构建幸福和谐的军休园地·····	(188)
----------------------	-------

第十五章 农村——老龄工作的重点和难点·····	(192)
--------------------------	-------

第一节 农村老龄工作是一项系统工程·····	(192)
------------------------	-------

第二节 建立农村养老保障体系迫在眉睫·····	(195)
-------------------------	-------

第三节 更新观念求发展 自助养老乃潮流·····	(200)
--------------------------	-------

下编 自我和谐老化

第十六章 安顿生命 享受生活·····	(206)
---------------------	-------

第一节 花甲悟人生 告退留赤诚·····	(206)
----------------------	-------

第二节 树立多维年龄观 力求异步防趋同·····	(209)
--------------------------	-------

第三节 跨进新时空 拥抱中天阳·····	(210)
----------------------	-------

第十七章 金色理念 引领生活·····	(217)
---------------------	-------

第一节 “人生二次大定位”与四“二”老年发展观·····	(217)
------------------------------	-------

第二节 笑对人生风雨路 二度花甲当花季·····	(220)
--------------------------	-------

第三节 奋进是发展的助推器 惰性是有为的绊脚石·····	(229)
------------------------------	-------

第十八章 系统筹谋 悠然生活·····	(234)
---------------------	-------

第一节 生命畅想第一曲——壮心白首不言倦·····	(235)
---------------------------	-------

第二节 生命畅想第二曲——老树春深更著花·····	(236)
---------------------------	-------

第三节 生命畅想第三曲——独遗风流向黄昏·····	(238)
---------------------------	-------

第十九章 身心双健 康寿生活	(241)
第一节 话说康寿.....	(241)
第二节 生命在于自我管理.....	(243)
第三节 坚持两分法 走我特色路.....	(246)
第四节 健康的一半是心理健康.....	(248)
第五节 心理健康的四要素.....	(250)
第六节 我的康寿“八句经”.....	(254)
第二十章 崇尚文明 尊严生活	(257)
第一节 文明的生活.....	(257)
第二节 高雅的行为.....	(260)
第三节 无私的奉献.....	(262)
第二十一章 平衡心态 快乐生活	(266)
第一节 学会开发快乐 打造“三心”软件.....	(266)
第二节 启动心理管理系统工程.....	(271)
第三节 善用阳光思维法.....	(281)
第二十二章 二人世界 温馨生活	(292)
第一节 比翼情 谱写生命交响诗.....	(292)
第二节 连理枝 喜弹生活协奏曲.....	(303)
第三节 温馨家园——休憩心灵的画舫.....	(308)
第四节 温馨中的浪漫曲——寿诞金婚.....	(316)
永远的孩子.....	(319)
第二十三章 吸纳新知 开拓生活	(323)
第一节 终身教育——融入学习型社会的“绿卡”.....	(323)
第二节 时代呼唤新老民.....	(327)
一、做康寿有为的奋进老人.....	(327)
二、做适度消费的现代老人.....	(330)
三、做品味夕阳红的幸福老人.....	(332)
四、做关爱下一代的使命老人.....	(333)
跋 语.....	(336)

导论 老龄社会呼唤和谐老年文化

人类的老化,包括两方面的含义:一方面是人类个体的老化,也称为衰老;另一方面是人类群体的老化,又称作人口老龄化。个体的老化,是一种自然现象,这是人的生命周期规律所决定的,它贯穿人类社会的始终;而人口老龄化,则是一种社会历史现象,当一个国家或地区老年人口占总人口数达到规定的比例了,就称该国家或地区人口老龄化了。可见人口老龄化反映的是人口年龄结构的关系,它受一定社会生产力发展水平的制约,与科技进步和医卫条件改善密切相关,是社会发展到某一历史阶段的产物。

1999年10月12日,是“世界60亿人口日”,它将人们的视角引向不得不更多关注老龄社会。人口学专家测定我国也于1999年10月提前进入老龄社会,即60岁以上的老年人口占全国总人口的10%。作为国家的涉老机构和我国14亿国人,也不能不关注当今我国社会的老年群体。

审视当今世界,凡进入老龄社会的国家或地区,无不面临一个老年群体与老龄社会如何和谐相处共谋发展的普遍关系问题,它需要更多专家学者、仁人志士投身研究,以圆满回答这一时代社会课题。

《老龄和谐学》的界定

我国老龄科学以老龄社会和市场经济为大背景,植根于社会主义和谐社会,融老年人口学、老年经济学、老年文化学于一体,属老年社会学分支的新兴边缘学科。

本书《老龄和谐学》系老龄科学的应用理论研究。主要阐释老龄社会与老年群体(含个体)协调互动,保持社会安定,促进社会和谐发展;同时揭示老年人自我和谐老化的一般规律。以期形成一种“党政主导、社会参与、全民关怀”独具中国特色的成功老龄化的祥和氛围。

“姊妹”共注夕阳情

笔者99年曾著《老年幸福学》(中国文联出版社出版),今天这本《老龄和谐学》可谓其姊妹作。两书的共同点都是阐释和描述当今老年人应如何营

造幸福的金色晚年,但它们又有三个显著区别:

一是主视角不同——《老龄和谐学》(以下简称《和谐学》)主要探究老年群体与老龄社会的互动关系,它回答的是“社会关怀老年人,老年人关心社会”,二者同步协调发展;《老年幸福学》(以下简称《幸福学》)主要是描述老年如何步入新时代,新时代要求什么样的新老年。意在个人科学谋划和营造晚年幸福生活。

二是依据的主导理念不同——《和谐学》以持续协调发展观和与时俱进思想为其基本理念,以营造时代共进、社会共建、代际共融、成果共享、涉老共谋的小康社会和谐昌盛景象。《幸福学》以“老有所为”为主旋律,“以为促养,养为结合”的养老观为基本理念,营造“二度花甲、二期生命、二次青春、二创辉煌”的不老人生图景。

三是研究的侧重点不同——《和谐学》着重探究老年群体与老龄社会的若干重大关系,以充分发挥代际协调互动作用;《幸福学》着重为提高老年个体的生命生活质量打造钥匙,使其在人生的暮年时期,更好地把握幸福。

高扬和谐主旋律 老龄社会尽朝晖

建设和谐社会就是要实现整个社会的全面和谐,包括老龄事业与整个社会的协调发展。建设和谐社会就是既要关注社会的发展问题,也要关注社会的保障问题。没有社会的发展就没有保障的基础,而没有社会保障这个前提,发展也是一句空话。建设和谐老龄化社会就要落实不分年龄、人人共享的原则,不能歧视老年弱势群体。要让他们和其它年龄段的人一样能够享受社会发展的成果。

建设和谐老龄化社会就是要实现真正包括亿万老年人在内的全面小康社会的目标,没有亿万老年人的小康,不是全面的小康。

建设和谐社会就是要为老年人提供全面发展的机会,让他们积极参与社会、融入社会,以不同的形式展现他们的人生价值和社会价值。

建设和谐社会还包括家庭和谐和代际和谐等诸多方面,只有全面的和谐才是真正的和谐,建设包括人口老龄化在内的和谐社会是老龄调团结。人和、祥和、和睦、和谐、和以处众、和衷共济、和气生财、内和外顺等词语经常使用,随处可见。团结就是力量,团结就是胜利,团结就是生命,经常讲,反复讲,到处讲,常讲常新。我们这个五千年的文明古国,之所以历经磨难而延绵

不衰,屡处逆境而昂扬奋起,就是因为有许多这样博大深邃的思想,有一种内在的强大凝聚力。当今中国要发展,要振兴,必须继续弘扬中华民族的优良传统,特别要倡导“和合”,强调团结,弘扬和谐主旋律。

什么事最怕陷入盲目中,正如毛泽东同志所讲:“有许多的东西,只要我们对它们陷入盲目性,缺乏自觉性,就可能成为我们的包袱,成为我们的负担。例如:……各种业务专长都可以成高傲自大,轻视旁人的资本。甚至年龄也可以成为骄傲的工具;青年人可以因为自己聪明能干而看不起老年人,老年人又可以因为自己富有经验而看不起青年人。对于诸如此类东西,如果没有自觉性,那它们就会成为负担或包袱”。——《学习和时局》真正不能保持晚节的人毕竟是少数,我们老年人特别是离退休这个特殊老年群体,他们更自重自律,追求晚年真善美是他们的本质要求和生活主流,我们提出重塑人品正是为了进一步升华这个群体的道德。

作为各级领导干部要时刻把“三个代表”牢记心中,时刻不忘记我们党是代表全国最大多数人民根本利益的。“各级领导干部要深怀爱民之心,恪守为民之责,善谋富民之策,多办利民之事,脚踏实地,真抓实干”。(江泽民同志在河北考察工作时的讲话)作为各级老龄工作者也必须时刻把老年人的冷暖放在自己心上。有的单位对退下来的老干部觉得是老而无用,有的把“走访”变成走过场,一位权威人士指出,对老干部不重视的领导,在岗位上就不会关心同志,在社会上就不能密切联系群众,在家庭里就不能孝敬父母。

人与人和谐,特别是领导者与被领导者融洽,首先要尊重别人的人格,平等待人,莫恃权势,莫抖财富,莫逞才能。有平等之心,才会有礼仪之举,否则也是虚假谦和。

和谐发展理念的充分体现,有赖于建立有效的合谐机制。合谐机制是互相牵引、彼此促进、互动的新机制。但党政是主导,各级党政机关和涉老部门要认真关心老年人的生活,要多为老年人办好事,办实事。当然涉老部门也不能把自己只看作“输氧队”、“扶弱办”。我们必须看到老年群体本身并不是一个被动的接受“给予”的群体,恰恰相反,他们仍然是一个十分活跃的社会银色人群。只要政府、社会、老年群体三方形成紧密地互动机制,就能产生强大的系统效应,以推动社会持续发展稳步向前。

老年文化励志魂,老龄社会尽朝晖

进入新世纪以来,我们的人口老龄化已经进入快速发展期,目前 60 岁以上的老年人已达 1.45 亿,预计到 2025 年将达到 2.8 亿。从目前情况来看,我国人口老龄化的速度比预期的要快。由于我国人口老龄化所固有的特征,因此在挑战人口老龄化的过程中,我国遇到的问题要比发达国家所经历的问题更为复杂、更具有较强的前瞻性和实践性的特点。

高扬持续和谐发展的主旋律,更是我国的基本国情所决定。我国进入老龄社会与发达国家进入老龄社会相比,既具有人口年龄结构比例的相同性,更具有四个显著不同点,即矛盾的特殊性。

第一、经济发展与人口老龄化不同步,即人们通常所说的“未富先老”。从经济发展水平来看,我国是发展中国家,经济基础相对薄弱,是在经济还不十分发达,人均国民收入还较低的情况下就进入了人口老龄化社会,因而老龄化进程与综合国力的提高不相适应。由此看出,我国老龄化的到来与经济发展没有直接的因果关系,是由控制人口数量,提高人口质量才加速了老龄化进程。而发达国家则不然,他们老龄化是经济发展的必然结果,是先富而后老。相比之下,他们迎接老龄社会的准备,主要是经济积累比我们充分得多,因而压力也比我们小得多。

第二,进程快,来势猛。世界上许多国家的人口结构由青年型过渡到老龄型,一般都经历了 50 年以上的时间,而我国人口老化,可谓起步晚、速度快、来势猛,许多准备工作跟不上。而发达国家由于此过程较长,因而逐步建立了较完备的社会保障制度,并有较健全的老年生活服务体系,尤其是他们更拥有充足的社会养老保险基金。瑞典就是这方面的典型代表,它被称为从摇篮到坟墓包干的高福利型国家。而我们社会保障工作起步晚,也很不完善,且覆盖率很低,特别是在广大农村还几乎处在起步阶段。近几年来,我们党和政府对社会保障虽作了大量工作,制订了系列政策,出台了若干重大措施,但其保障能力仍显得脆弱。

第三、老年人口绝对数量大。老龄化,这是一个不论国家大小都要面临的社会问题,但我国人口基数大,从而老年人口的绝对数量也大,居世界之冠。中国老年人口的数量,比很多国家的总人口还要多。并每年以 3% 的速度增长,其中 80 岁以上的老人且每年以 5% 的速度增长,所以解决老龄问题的