

社会主义新农村建设书系

养老知识

300问

唐晓东 吴效耘 主编



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

013064121

C913.6
16

社会主义新农村建设书系

养老知识 300 问

唐晓东 吴效耘 主编



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社



北航

C1665150

C913.6
16

图书在版编目(CIP)数据

养老知识 300 问 / 唐晓东, 吴效耘主编. —杭州:
浙江大学出版社, 2013. 7
ISBN 978-7-308-11773-9

I. ①养… II. ①唐… ②吴… III. ①农民—养老—
问题解答 IV. ①C913. 6-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 141977 号

养老知识 300 问

唐晓东 吴效耘 主编

丛书策划 阮海潮

责任编辑 严少洁

封面设计 俞亚彤

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 浙江时代出版服务有限公司

印 刷 德清县第二印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 10

字 数 250 千

版 印 次 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-11773-9

定 价 25.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式 (0571)88925591; <http://zjdxcbss.tmall.com>

序

养老问题是事关社会安定、人民幸福的大事，国家重视，人民关心。养老是一个大话题，也是一个大问题，更是一个大课题。

养老是一个大话题。从古至今，养老都是一个绕不过的话题，上至皇帝总理，下至黎民百姓，人人都会老，人人都需要养老。古人说“养儿防老、积谷充饥”，“养儿方知父母恩”。这是对中国社会长期以来解决养老问题的高度概括和深刻认识。这种“以恩报恩”的抚养、赡养关系，在中国老百姓中深入人心、代代相传。时至 21 世纪，特别是中共十七大把“老有所养”列入施政目标，国家实施的全民养老、医疗保险的养老政策正在全面贯彻落实之中，传统的家庭养老模式发展成为国家、社会、家庭、个人四者结合的共同养老方式，养老的话题也更多了。从国家层面上讲，是如何让中国老人的老年生活有保障，是一个实现老有所养的话题；从社会层面上讲，是养老机构、社区组织等如何为老人做好服务和老人如何发挥服务社会的作用，是一个实现老有所处和老有所为的话题；从家庭层面上讲，是子女如何为老人的晚年生活承担赡养义务，是一个实现老有所依的话题；从老人层面上讲，是如何让自己的晚年生活丰富多彩、健康长寿，是一个实现养生有道的话题。

养老是个大问题。中国自 1999 年人口进入老龄化以来，养老问题日益突出，已经成为中国经济社会发展中的大问题。据 2010 年第六次全国人口普查结果显示，在我国大陆总人口数

13.39 亿中,60 岁及以上人口 1.78 亿,占 13.26%。预计到 2015 年,老年人口将达到 2.21 亿,约占总人口的 16%;到 2020 年,老年人口将达到 2.43 亿,约占总人口的 18%。独生子女政策的“少子化”与跨区域异地自由就业后的“空巢化”问题日趋严重。“养儿防老”已不适应当今社会养老需求的现实情况。近年来,党和国家制定了一系列养老政策和出台了一系列养老措施,让老百姓“老有所养”、“老有所医”、“老有所乐”。国务院办公厅于 2011 年 12 月印发了《社会养老服务体系规划(2011—2015 年)》,提出了建立以居家为基础、社区为依托、机构为支撑,着眼于老年人的实际需求,优先保障孤老优抚对象及低收入的高龄、独居、失能等困难老年人的服务需求,兼顾全体老年人改善和提高养老服务条件要求的社会养老服务体系。国家、社会、家庭、个人的共同努力,养老问题终将会得到全面解决。

养老是一个大课题。养老课题包罗万象,复杂变化,是一个研究不完的人类生活的永续课题。养老包含了国家政策,理论实务和物质文化;养老包含了老人的衣食住行、柴米油盐酱醋茶;养老包含了老人的琴棋书画、文体娱乐和睦家;养老包含了老人的健康养生、医疗保健寿命长。

唐晓东同志编写的《养老知识 300 问》,写进了国家的养老政策,写进了家庭养老、社区养老、机构养老的方式,写进了老人的养生保健、饮食起居、医疗护理的方法。实质上是对一个大话题的叙说,是对一个大问题的叙述,是对一个大课题的论述,是在为发展我国的养老事业、宣传养老政策、传播养老知识做着一桩大好事,也可以说是为天下父母的养老生活尽一次高层次的精神孝道。《礼记》中说:“孝有三:大尊尊亲,其次弗辱,其下能养。”孝道最高的层次是在精神层面上让父母得到天下人的尊敬,其次是不让自己的言行使父母受辱,再次是要力尽所能保障父母的生活供养。

《养老知识 300 问》是浙江大学出版社约请唐晓东写的社会主义新农村书系之一,系统性、通俗性、知识性是该书的主要特点。一是该书从人为什么会老开始到树立怎样的养老态度,然后提供养老政策帮助,再介绍三种养老方式,重点把养生保健、饮食起居、医疗护理等养老的核心内容表达出来,形成了一个完整的体系;二是该书所选择的提问绝大部分是人们普遍碰到的、但又不是很清楚的一些问题,采用问答的形式编写,一事一问,简洁明快,通俗易懂;三是该书聚集了人体生命知识、年龄段划分知识、养老政策运用知识、地理环境知识、养生保健知识、日常生活知识、医疗护理急救知识等与养老相关的实用知识。《养老知识 300 问》是一本融知识性、实用性、通俗性于一体的综合性养老读物。我相信,这本《养老知识 300 问》的出版发行,将会对广大的老年朋友、子女、亲属及关心养老事业发展的人们快速了解养老知识、掌握和运用养老知识将会起到积极的帮助作用。

魏跃华

2013 年 7 月 18 日

前 言

养老是全社会的共同责任。如何为天下老人尽一份责任,也是我们长期以来的共同心愿。2012年浙江大学出版社编辑室阮海潮主任约请本人继续编写“社会主义新农村建设书系”300问丛书的《养老知识300问》。我深知,要写好这本题材宽、内容广、读者多、专业性强的书是一件很不容易做的事情,特别是涉及许多专业知识是本人胜任不及的。为了写好这本书,使书的内容更贴近实际,给读者用得上、不误导,我带着专题到浙江省规模最大的社会养老机构——嘉兴湘家荡颐养中心实地调研,得到了该中心董事长汝才良先生的大力支持,并邀请该中心具有丰富的养老机构管理经验的吴效耘副总经理一起共同编写。我们还深入医疗机构了解情况、咨询专家,并结合自己一些亲身经历和感受,进行选材、采集、汇总、提炼、修改。经过了一年多的努力,在有关领导鼓励支持、医疗护理专家指导帮助、出版社编审人员的审核修饰下,得以正式出版发行。

本书按照浙江大学出版社“社会主义新农村建设书系”中的300问体例编写,内容涉及养老态度、养老政策、养老方式、养老保健、医疗护理等人们关心或关注的、日常遇见但又不是很清楚的一些基本问题,在选材和写作上尽量贴近生活实际并有现实的指导意义。全书分九章,共300个问题,一问一答。其中:第一章、第二章、第五章、第六章、第七章、第八章为唐晓东主笔,第三章、第四章、第九章为吴效耘主笔,全书由唐晓东负责统稿。

第一章老有所养,主要介绍人为什么会老、老了由谁来养、老人如何处理家庭琐事以及如何调正心态过好老年生活的问题,把人老的原因和对待养老的基本态度告诉老年朋友。有一句名言叫“态度决定人生。”态度端正了,老年生活才能过得快乐。

第二章养老政策,主要介绍了国家有关老年生活保障的一系列政策,包括养老保障的基本制度,退休规定和退休金计算,城乡居民以及被征地后农民的养老保险、医疗保险、最低生活保障,残疾人、五保户、烈军属、老党员等特殊优惠政策以及社会给予老年人普遍的优惠政策等,把政策送给老年朋友,让他们在学政策、用政策中,感受国家给予人生保障所带来的生活温暖。

第三章机构养老,主要介绍养老机构的基本要求,如何选择和评价养老机构,如何办理入住手续,如何适应养老机构生活等一些基本常识,给想要入住养老机构的老人以及他的子女们在选择进住养老机构生活提供指导性的参考。

第四章社区养老,主要介绍社区养老的基本方式、基本服务功能,社区养老法律支持和机构建设要求,给企业退休人员和老党员等如何享受社区的服务以及老人和家庭子女如何取得社区养老服务提供参考。

第五章家庭养老,主要介绍老人住房选择以及装修注意事项,如何处理金钱、邻居、子女、婆媳等一些生活中最普通的关系,如何找合适的保姆,如何取得养老服务等一些基本的问题,给老人们一个提示性的指导,让老人在家过得舒心、健康、快乐。

第六章养生保健,主要介绍人类养生中如何围绕“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”的问题,根据春夏秋冬四季不同,选择合理饮食、运动、进补、心理调节方式,做到如何不生气,保持身心健康。把养生保健的基本理念传递给读者,讲究养生之道的基本道理是人类生活要尊重自然规律。

第七章饮食起居,主要介绍日常生活中的如何选择房间,如何合理饮食、调养,如何适时睡眠,如何讲究穿着等普遍遇到的一些问题,如哪些食物不能吃,哪些食物可防癌,哪些食物利于补养五脏六腑,如何适应养生时间起床、排便、吃饭、活动、睡觉等。告诉读者:人在日常生活中,要注意科学饮食、适应环境、注重卫生、养成良好的生活习惯。

第八章医疗知识,主要介绍医院类型,看病如何选医院、选医生,如何办理挂号、住院、出院手续,如何选择体检项目以及B超、CT、胃镜等检查的适用病症,如何看化验单,如何正确用药和保管药品等一些问题的常识告诉读者,得到合理医疗,纠正错误做法。

第九章护理服务,主要介绍老年护理的特点,哪些病可以在家庭护理以及家庭护理中要注意哪些事项,医院护理等级如何划分以及每级别的护理要求,常见病的护理,急救基本常识等问题,把护理的知识告诉读者,让被护理的人能够得到更好的护理服务,有时还能维护自身的合法权益。

由于本书内容涉及一些中医、西医、中药、西药、医疗、检验等专业知识,限于作者的专业水平,书中编写的内容不一定是正确的。在此特别提醒读者朋友:凡涉及需要治病用药的,不能按书中写的自行使用,要到医院去,在医生指导下安全用药、接受治疗,以防止乱用药或用药不当而损害身体健康。

本书在编写过程中,得到了浙江省财政厅魏跃华副厅长的热情鼓励,并为本书写了序;得到了浙江省台州市五官科医院黄耀忠院长、嘉兴市第一医院急诊科李忠主任、嘉兴市第一医院李莉主管检验师、嘉兴湘家荡颐养中心康复院蔡张巍医师和护理办李小燕副主任对医疗护理知识等内容的指导和审稿把关;得到了浙江大学出版社领导和编审人员的信任、指导和精心修饰,在此,一

并表示衷心感谢!

一 限于我们的学识水平和专业知识,本书在编写的内容以及对问题的设计和阐述上都会存在不足或错误,敬请广大读者批评指正。

唐晓东

2013年7月18日

目 录

CONTENTS

第 1 章 老有所养 1

问题 1:人为什么会衰老?

问题 2:人体主要器官是从什么时候开始老化的?

问题 3:人体衰老有哪些表现特征?

问题 4:男性衰老主要表现在哪些方面?

问题 5:女性衰老主要有哪些表现?

问题 6:女人的哪些生活习惯容易导致提早衰老?

问题 7:到了什么年龄才算是老年人?

问题 8:人类是如何解决养老问题的?

问题 9:我国城镇主要有哪几种养老方式?

问题 10:我国农村有哪些养老模式?

问题 11:退休老人应该以怎样的态度对待晚年生活?

问题 12:有什么方法能让老年人每一天都过得快乐些?

第 2 章 养老政策 18

问题 13:国家有哪些政策措施保障老年人的生活?

问题 14:我国法定的基本退休年龄是怎样规定的?

问题 15:国家对行政机关公务员和群众团体、企业、事业单位的干部退休有哪些具体的规定?

问题 16:国家对工人退休有哪些具体的规定?

问题 17:城镇个体工商户等自谋职业者、农民合同制工人以及采取各种灵活方式就业人员国家有退休规定吗?

问题 18:省部级以上领导干部的退休年龄国家是怎样规定的?

问题 19:国家对军官的退休是怎样规定的?

问题 20:我国的基本养老保险金是由哪几部分组成的?

问题 21:退休后享受基本养老保险待遇的要具备哪些基本条件?

问题 22:实行城乡居民社会养老保险制度后,城乡居民原来没有缴过费的,可否按月享受基础养老金待遇?

问题 23:办理城乡居民社会养老保险需要准备哪些证件资料?

问题 24:企业退休养老金是怎样计算的?

问题 25:行政机关、事业单位退休人员的退休费计发比例是如何规定的?

问题 26:企业职工养老金可以异地转移接续,退休后是否可以选择任何一个地方的养老保险机构领取养老金?

问题 27:在城镇就业并已交养老金的农民合同制工人回乡后,其养老金如何处理?

问题 28:被征地后的农民基本生活保障是怎样规定的?

问题 29:被征地后的农民的生活保障费是怎样处理的?

问题 30:城乡居民社会养老保险制度与其他有关制度是如何衔接的?

问题 31:城镇职工基本医疗保险制度的框架是怎样的?

问题 32:哪些单位和职工必须参加基本医疗保险?

问题 33:退休人员享受医疗保险待遇要符合哪些条件?

问题 34:城镇居民基本医疗保险规定的门诊特殊病是指哪些?有哪些可报销的项目?

问题 35:基本医疗保险统筹基金账户和个人账户是怎样规定的?

问题 36:个人缴纳基本医疗保险费是怎样确定的?

问题 37:参保职工就医,如何按规定享受基本医疗保险待遇?

问题 38:医疗保险参保职工如何选择定点医疗机构?

问题 39:什么是医疗期?对患病或非因工负伤职工的医疗期有何规定?

问题 40:新型农村合作医疗待遇补助标准是多少?

问题 41:农村医疗哪些情况是不能报销的?

问题 42:什么是城镇居民医疗保险?城镇居民医疗保险缴费和补助是怎样规定的?

问题 43:城乡居民大病保险的保障内容有哪些?

问题 44:2013 年国家对基本医疗保险政策有哪些新的调整?

问题 45:哪些病可以纳入农村医保的大病医保补偿范围?

问题 46:残疾老人有什么特殊的优待政策?

问题 47:什么叫“低保”标准?申请享受低保的家庭人口如何确定?

问题 48:核定社会救助时的家庭收入哪些包括?哪些不包括?

问题 49:办理“低保”需要经过哪些审批程序?

问题 50:符合计划生育奖励扶助对象的农村老人可以享受怎样的待遇?

问题 51:农村居民养老保险政策中年龄规定是怎样的?

问题 52:新农保基金的构成以及个人缴费金额和档次是怎

样规定的?

问题 53: 农民养老金标准是多少? 养老金支付期限和继承是怎么规定的?

问题 54: 农村参加医疗保险的人员, 死亡时可否享受丧葬补助?

问题 55: 什么叫农村“五保”供养?

问题 56: 农民怎样申请和取得农村五保供养待遇?

问题 57: 残疾人如何申请和取得国家基本生活保障待遇?

问题 58: 生活不能自理的重度残疾人国家有什么特殊优惠政策?

问题 59: 重度残疾人如何申请和取得托养、安养优惠待遇?

问题 60: 经济困难的公民无钱打官司, 能申请国家法律援助吗?

问题 61: 哪些人员可以享受国家的军人抚恤优待?

问题 62: 残疾军人等可以享受国家抚恤补助, 其标准是多少?

问题 63: 退出现役残疾军人供养待遇是怎样规定的?

问题 64: 新中国成立前加入中国共产党的农村老党员有生活补助吗?

问题 65: 老人在哪些方面得到社会各界的特别优待?

问题 66: 国家机关工作人员及离退休人员死亡, 一次性抚恤金发放标准是怎样规定的?

第 3 章 机构养老 69

问题 67: 什么叫机构养老? 我国有哪些类型的养老机构?

问题 68: 老人到养老机构养老有哪些好处?

问题 69: 养老机构能为老人提供哪些方面的服务?

问题 70: 如何判断养老机构是不是合法规范?

问题 71:养老机构设置的无障碍设施有什么要求?

问题 72:怎样了解和选择养老机构?

问题 73:自费老人入住养老机构,需要办理哪些手续?

问题 74:老人入住养老机构为何要签订三方协议?

问题 75:老人在养老机构入住前为何要进行体检?

问题 76:养老机构分级护理的基本标准是怎样规定的?

问题 77:养老机构的用餐是怎样安排的?

问题 78:入住养老机构的老人外出为何还要办理相关手续?

问题 79:入住养老机构的老人怎样快速适应集体养老的生活环境?

问题 80:老人可从哪些方面去关注养老机构的服务质量?

问题 81:老人在遇到紧急状况时,养老机构是如何处理的?

问题 82:养老机构提供的哪些服务是能够免费的?

问题 83:机构养老的老人因病因事请假或退住手续怎么办?费用怎样计算?

问题 84:养老机构是如何预防老人意外事件的?

第 4 章 社区养老 85

问题 85:什么叫社区养老?社区养老有几种方式?

问题 86:国家在发展社区养老服务上有什么法律规定?

问题 87:国家对社区养老服务设施有何规定要求?

问题 88:国家将怎样建立多元化社区居家养老服务体系?

问题 89:社区将怎样建立养老服务组织?

问题 90:社区养老服务能为老人提供哪些主要方面的服务?

问题 91:社区医疗服务中心可以提供哪些服务?

问题 92:社区能为企业退休人员提供哪些社会化管理服务?

问题 93:街道设立的为企业退休人员服务的管理机构有哪些工作职责?

问题 94:企业退休人员的党组织建设由哪个部门来承担?

第 5 章 居家养老 98

问题 95:什么叫居家养老?

问题 96:老人选择住房时要考虑哪些外部环境方面的因素?

问题 97:居家养老住房的面积和内部装修要注意哪些因素?

问题 98:选房子要注意看哪些方面的环境?

问题 99:居家养老如何处理好钱的问题?

问题 100:居家养老如何处理好做事的问题?

问题 101:居家养老如何处理好邻里关系?

问题 102:居家养老如何处理好老人之间的相处问题?

问题 103:居家养老如何处理好婆媳关系?

问题 104:居家养老如何找一个合适的保姆?

问题 105:哪些老人可以享受政府资助的居家养老免费服务?

问题 106:老人接受居家养老服务要注意哪些事项?

问题 107:老人或家属如何办理居家养老服务申请?

第 6 章 养生保健 108

问题 108:养生保健所要求的健康基础是什么?

问题 109:如何找到适合自己的养生方法?

问题 110:春季养生要注意哪些基本要点?

问题 111:夏季养生要注意哪些要点?

问题 112:夏季防病家庭要常备哪些夏令药品?

问题 113:秋季养生要注意哪些要点?

问题 114:秋季吃哪些食物比较适合养生的需要?

问题 115:冬季养生要注意哪些要点?

问题 116:冬季应当怎样进行药物进补?

问题 117:老人在冬季要重视哪些疾病的预防?

问题 118:怎样区分气虚、血虚、阴虚、阳虚的症状进行冬季滋补?

问题 119:怎样根据不同的年龄段有选择地进行养生锻炼?

问题 120:打太极拳有哪些好处?

问题 121:练民间流传的“五禽戏”、“八段锦”、“瑜伽”能起到怎样的养生保健作用?

问题 122:“饭后百步走”和“倒步走”要注意哪些问题?

问题 123:在公园里如何使用健身器材使运动的效果更好?

问题 124:在细雨中做慢跑运动好吗?

问题 125:爬楼梯和做家务是否等同于锻炼身体?

问题 126:为什么说清晨空腹锻炼是不好的?

问题 127:为什么说傍晚锻炼身体更有益于健康?

问题 128:踢腿、脚蹬车、背撞树(墙)锻炼会起到怎样的保健效果?

问题 129:跳绳、眨眼能有怎样的健身效果?

问题 130:钓鱼对身体健康有什么好处?

问题 131:游泳运动对身体健康有什么好处?

问题 132:打麻将对老年人健康有好处吗?

问题 133:什么运动对健脑、健美、减肥、抗衰老、防近视有利?

问题 134:哪些娱乐活动可以让老年人养生又养心?

问题 135:长跑运动要注意哪些基本的要点?

问题 136:跑步时戴耳机听广播好不好?

问题 137:人在运动后,能否马上进食、立即躺下休息?

问题 138:运动后立即洗澡是否有利健康?

问题 139:为了感冒早点好,去加强运动锻炼合适吗?

问题 140:锻炼身体怎样把握运动强度和运动量?