

BU LAO ZHI LU
HAI WAI LAO LING DA GUAN

不老之路

海外老龄大观

沈 安 黄成飘
朱胜利 等编



中国经济出版社

序 言

白发浪潮正在席卷全球。

老龄化社会，在许多国家已经成为现实。在下个世纪 20 年代，包括中国在内的许多国家将全面进入老龄化社会。人口老化，给人类带来了史无前例的巨大挑战。世界各国在过去的十余年里，从各个方面为迎接这一挑战，采取了种种措施，进行了许多探索，研究与实践取得了累累成果。

这里奉献给读者的，不是论文集或文件集，而是一本“消息总汇”。编辑本书的目的是把近年来海外关于老龄问题的新情况介绍给读者。它的内容重在一个“新”字，既包括一些国家和地区为应付人口老化的挑战而采取的新对策新措施，学术研究的新成果新见解，也有养老安老方面的新人新事，养生益寿的新观点新方法；同时也介绍了人口老化给各国带来的问题，揭露了西方社会歧视虐待老人严重问题和关于如何对待老人问题的争论。

本书共收入各类文章 180 余篇，分 19 个栏目，其中主要有：白发浪潮，退休政策，企业安老措施，老人服务机构，养老院见闻，银发产业，老有所为，老有所乐，

海外虚老风,人间天伦,黄昏恋情,名人养生,寿星谱,长寿之道,探索不老之路,老人饮食,运动保健,老人心理保健和老年病防治。所收文章大多为实际事例和一些研究成果的介绍,可以说,涉及老龄问题的方方面面,希望在研究、工作、养生益寿等方面对读者有所裨益。当然,各国国情不同,本书所介绍的一些政策、措施和作法,也不完全适合我国的情况,同时,其中一些养生健身和防治疾病的方法也是一家之言,仅供读者参考,读者如欲采用某些方法,务请向医生请教。

除翻译和写作者外,参加本书编辑的有黄成飘、朱胜业、张筱筠、杨习英、何君臣同志,由沈安主编。

编 者

1991年4月

目 录

白发浪潮	(1)
白发浪潮冲击全球	(1)
世界各国平均寿命一览表	(6)
西方可能发生“年龄冲突”	(11)
亚太人口正在迅速老龄化	(13)
长寿国的阴影	(15)
人口老化对日本经济社会的影响	(17)
国际机构谈中国面临人口老化问题	(20)
台湾人口迅速老化	(25)
退休政策	(27)
西欧一些国家退休养老金制度简介	(27)
芬兰退休制度的六大特点	(32)
瑞典对老年人的服务体制	(34)
美国的老年社会保险制度	(37)
美日等国主张推迟退休年龄	(42)

日本研究适应老龄化的劳动就业制度	(44)
日本实行“养老到国外”计划	(48)
日本实行“痴呆老人护理保险”	(50)
企业安老措施	(51)
美国公司实行安老福利政策	(51)
美国兴办托老所	(53)
老幼日托中心在美国兴起	(55)
老人社区备受青睐	(57)
别出心裁的法国老年旅馆	(59)
企业为职工照顾老人提供方便	(61)
鼓励养老金储蓄	(63)
老人服务机构	(64)
德国老专家荣誉服务局	(64)
法国退休人员行动总会	(66)
影响极大的美国退休人员协会	(68)
里加成立老年人家庭服务局	(70)
多种形式的日本老人服务机构	(71)
南朝鲜老人服务公司	(73)
香港老人自助工场	(75)
巴西老人社会活动站	(76)
养老院见闻	(78)
瑞典的养老院和老人公寓	(78)
亚洲国家各种形式的养老院	(82)

养老院中传出孩子的笑声	(85)
养老院无须太清静	(87)
银发产业	(89)
为老年人设计的新产品	(89)
为老年人着想的产品设计师	(95)
老有所为	(97)
日本退休职员重新活跃起来	(97)
法国企业重新招聘老人	(99)
老有所为不孤单	(101)
退休老人办企业获得成功	(103)
美国的老年临时工	(105)
美国老年人不甘受歧视	(106)
美国退休人员重新就业者日益增多	(108)
72岁重返影坛的影星	(111)
最老的在职演员	(113)
笔耕不已的老作家	(115)
耄耋之年的钢琴家	(117)
苦练终生的伟大钢琴家	(119)
人有晚志 老而弥坚	(122)
老有所乐	(125)
过一个愉快的晚年	(125)
新加坡的颐年中心	(127)
老人如何自得其乐	(130)

养鱼乐	(132)
苏联老人的退休生活多姿多彩	(134)
日本老人大学方兴未艾	(137)
遍及美国的老年寄宿学习计划	(140)
法国退休者争上“老年大学”	(142)
养小动物有利老人病体康复	(145)
海外虐老风	(148)
西方社会新症——老人被虐症	(148)
美国老人处境难堪	(150)
越来越多的美国老职工被解雇或提前退休	(165)
比利时老职工倍受冷落	(161)
日本老人晚景凄凉	(163)
虐待老人成为香港严重的社会问题	(166)
马来西亚老年华人的辛酸泪	(172)
台湾的高龄化与两代人关系	(180)
我们对老年人应尽什么义务	(182)
人间天伦	(193)
老年家庭生活要点	(193)
年轻人如何与老人相处	(194)
新加坡政府重视老人晚年生活	(196)
新加坡倡导老少同堂	(201)
亚洲的代沟	(203)

摩洛哥家庭尊老扶老蔚成风气	(208)
欧洲青年与老人共同生活的日益增多	(211)
法国立法保障家庭对老年人的照顾	(213)
老幼相处其乐融融	(215)
有老人的家庭应如何规划住房	(220)
新兴的老年环境医学	(223)
美国老人喜欢与孩子分开生活	(227)
“敬老”应从“孝亲”做起	(229)
如何防止老人自杀	(232)
黄昏恋情	(233)
百岁老翁再做新郎	(233)
老人婚姻介绍所	(235)
破镜重圆日 夕阳更美好	(237)
丈夫越老越可爱	(239)
老年人也需要性生活	(241)
名人养生	(244)
坚持健身和养生的中曾根	(244)
卡特的养生健身之道	(247)
退休后闲不住的百万富翁	(247)
酷爱体育的总统	(251)
扬帆渡海乐陶陶	(253)
寿星谱	(255)

日本老人长寿的秘诀	(255)
苏联寿星瓦纳恰谈长寿之道	(257)
爱情使我们长寿	(259)
珍视生活:百岁寿星的秘诀	(261)
沿街卖菜的百岁寿星	(263)
人生90不稀奇	(264)
爬楼梯长寿的百岁老人	(266)
马拉松赛跑中的九旬老翁	(267)
活到老学到老其乐无穷	(268)
82岁大学毕业生	(271)
89岁重返课堂的老翁	(273)
人老心不老 读书赛儿孙	(275)
长寿之道	(277)
9种益寿的生活方式	(277)
音乐家为什么长寿	(279)
妇女寿命比男人更长	(280)
胖人的寿命比瘦人长	(283)
野生桑树籽汁可使人延年益寿	(285)
减少能量消耗可延长生命	(287)
如何早起	(289)
老年人饭后宜仰卧休息30分钟	(291)
长嘘短叹 身心舒坦	(293)
运用健康危险鉴定法戒除不良习惯	(294)

老年戒烟 未为晚也	(299)
高血压老人能长寿吗	(301)
影响长寿的几大病害	(302)
寿星不纳10种人	(303)
探索不老之路	(304)
人的自然寿命应该超过100岁	(304)
探索不老之路	(305)
关于推迟衰老的研究有进展	(314)
人体衰老之谜	(320)
线粒体遗传基因变异导致人体衰老	(322)
返老还童并非梦想	(324)
关于胸腺抗衰老作用的研究	(328)
抗衰老新药尼莫迪平	(332)
生长激素有利于延缓衰老	(335)
白细胞素介质2可延缓衰老	(337)
勤于思考可延缓衰老	(339)
老人饮食	(341)
老年人的饮食及营养调配	(341)
食品自然新鲜 有助益寿延年	(345)
食而有节 寿星特点	(348)
食物营养漫谈	(350)
素食小议	(354)
多吃五谷杂粮有益身体健康	(356)

粗磨玉米面食品有抗癌功效	(358)
食不厌粗 好处颇多	(359)
适量多吃纤维质 胃肠舒适不堵塞	(361)
中国人的饮食习惯比较有益于健康	(364)
冲绳百岁老人的食谱	(366)
防治血管硬化的食物	(367)
大蒜的医疗功效	(369)
眼病食疗法	(371)
食用卵磷脂可改善老人记忆	(373)
用控制饮食疗法治疗动脉硬化	(374)
新法烹饪牛羊肉可减脂肪胆固醇	(376)
老年人须慎用冷饮	(378)
老人须当心食品中的潜在危险	(380)
贪甜嗜糖有害健康	(382)
运动保健	(385)
运动意味着长寿	(385)
老年人如何进行负重锻炼	(388)
运动是防病良方	(391)
什么是完美的步行	(396)
步行:最易行的减肥之道	(397)
快步走 人长寿	(401)

运动总比不动强	(402)
久坐不动 疾病上身	(404)
老人心理保健	(406)
大自然是最好的医院	(406)
乐观豁达乃长寿之本	(410)
笑口常开 身体康泰	(412)
人老心不老才能保持青春常驻	(418)
莫道桑榆晚 微霞尚满天	(420)
行善与宽恕使人添寿	(424)
老年病防治	(432)
老人保健新知	(432)
衰老症并非不治之病	(436)
健康状况自我测定法	(439)
淋巴细胞突然减少是不祥预兆	(441)
老化乃自然现象 快慢却因人而异	(442)
医学界重视老年痴呆症	(444)
老年痴呆症与饮用水含铅量高有关	(447)
美国的老年痴呆症患者日趋增多	(449)
癌症最新研究成果一瞥	(450)
高血压的治疗方法	(455)
话说胆固醇	(460)

冠心病多数在早晨发作	(469)
中风征兆及预防	(470)
人老了为何变矮变驼	(472)
预防骨质增生10戒	(474)
老年性关节炎及其预防	(476)
怎样延缓膝关节的衰老	(478)
老年人更要注意保护双脚	(480)
老年人的口腔保健	(482)
睡眠失调的原因及治疗	(483)
自我催眠5法	(488)
老年人与糖尿病	(490)
如何解除老人皮肤搔痒之苦	(493)
老人便秘的原因及预防	(494)
老人尿失禁病因复杂	(497)

白发浪潮

白发浪潮冲击全球

一场白发浪潮即将来临。到本世纪末下世纪初时，曾经存在的一个相对说来比较年轻的世界的人口结构将开始变化。其结果是：老年人越来越多。

世界人口老化将改变马尔萨斯人口论的比例。联合国估计，从 1984 年起到 2000 年，世界人口将相对有节制地增长 38%。与此同时，60 岁以上的人预计将增加 57% 以上。老人本身也趋向更高龄化，那些所谓“特别年老”的人——年过 80——将猛增至整个老年人口的 80%。

1982 年 7 月 26 日至 8 月 6 日在维也纳召开了联合国老年问题世界会议。会议文件说，到 2025 年，世界人口将是 1982 年的 3 倍，而 60 岁以上的人将比 1982 年增加 4 倍。1950 年，世界 60 岁以上人口是 2.14 亿，1975 年增加到 3.5 亿，到 2025 年将增加到 11.21 亿。但是在这段时间里，出生率将下降一半，加上人们的寿命不断延长，全世界的祖父祖母将比孙子

孙女多一倍。

会议文件指出,妇女的寿命往往比男人长,一般可多活 10 年左右。在 1975 年,60 岁以上的妇女与男人的比例是 100 : 74。在工业化国家中,在 65 岁的鳏寡老人中,妇女占 80%。

人口结构的变化,将对政治和经济产生影响。到 2025 年,全世界年龄在 60 岁以上的选民将占选民总数的 1/3。1950 年,世界各国的退休率是 19%,到 2025 年将增加到 40%,在工作年龄范围内的人相对来说越来越少。在美国,1950 年平均每 16 个人供养 1 个退休工人,到 2025 年则将是 2 : 1。

把发达国家和发展中国家区别开来看,发达国家 60 岁以上的人口在此期间将增加 2.3 倍(比率由 11.37% 增至 22.9%),而发展中国家 60 岁以上的人口同时期将增加 5.8 倍(比率由 7.8% 增至 11.83%)。这说明发展中国家今后也将面临严重的老人对策问题。

文件还说,虽然 60 岁是老龄的开始,但是大多数 60 岁以上的人身体仍然很好,精力尚充沛,仍可以学习新东西,是能够跟上社会前进步伐的。

联合国秘书长对到会代表说:“有人说,我们的时代是‘老龄时代’,这是对的……各国人民在历史上第一次遇到了一种对许多方面——社会、文化、经济、政治,甚至还有情绪——都有影响的现象。”

就各国来看 60 岁以上的老人人口,绝对数占第一位的中国,到 2025 年将达 2.8 亿,成为近 3 亿老人的

大国。第二位印度，第三位苏联，也都突破1亿人。在第四位美国之后，1950年占第八位的日本跃居第五位，接下来的是巴西、印度尼西亚、巴基斯坦、墨西哥、孟加拉国。

美国国情普查局的一份题为《老化的世界》的调查报告说，“迅速增加的老年人口是一种没有历史先例的社会现象，它将会改变过去对老年人的一些固定看法。”老年人的增加“是我们的生活有了改善的一个有力的证据”，较好的卫生保健对延长人的寿命起了作用。

但是，“老年人口惊人的增长在世界经济上给个人、家庭、公共政策决策人和计划人员带来种种影响，从与老年人关系密切的卫生保健角度来说，尤其是这样。”由于老年人口的增加，在许多发展中国家里，长期衰老性疾病将成为一个尖锐的问题，在这些国家里，采取卫生预防措施的可能性更小。世界上所有国家都要进行大量投资才能保持公共事业目前的水平。

到21世纪，绝大多数老年人将生活在第三世界。然而，老化的趋势在西欧和日本等发达国家中也将最为明显。如今，西欧国家每7人中就有一个是老人，人口统计学家预言，20年内，这个数字差不多接近每3人中有一位老人。到2030年，美国将有18%的人年过65岁。

毫无疑问，老化趋势的社会影响将是深刻的。在意大利，预计政府将为3200万领取养老金的人花费占国民生产总值1/5的费用。由于出生率下降，每年停办

500 所小学,较大城市的日托人数目前下降了 10%。

法国农村南部地区是老年人高度集中的地区,例如比利牛斯山麓的圣吉隆村,7700 名居民中 25%的人年过 60。其中许多人丧偶,孤独地生活在农庄,无所事事地打发时光。

老化社会的经济前景更为可怕。在许多国家中——从英国到荷兰、到丹麦——财政困难的政府负担越来越重,它们必须向日益增多的退休者支付养老金。各国政府还面临着为老年人提供社会服务与卫生保健的棘手问题。甚至连象德国这样典型的福利国家也由于拥挤的养老院令人不安地增多而伤脑筋。在德国,每一个退休人员目前由两名工人从工资中拿出钱来供养——人口统计学家所谓的依赖率。但是到 21 世纪,将只有 1 名工人帮助照顾 1 名领退休金的人。政府制定计划的人还担心,工业生产率和革新可能会由于劳动力老化而受到严重影响。

日本人的寿命最高(百岁以上老人保持有 1300 余名),日本很快将变成世界上最老化的国家。日本的一些分析家担心,人口老化可能会破坏这个国家的经济奇迹。公司也许会由于年轻工人改行到满足老年人需要的医护等劳动密集型行业而遇到熟练劳动力不足的问题。

日本经济企划厅地区高龄者福利体系研究会公布了对居住在大城市的老年人将出现的问题所作的预测,其中描绘了未来的老年人形象。

进入 21 世纪后,居住在大城市地区的 65 岁以上