

老年 社会生活

导读

主编 洪国栋

新 华 出 版 社

编者的话

为了配合同邪教“法轮功”的斗争,帮助广大老年人从思想上、理论上认清其本质,需要加强对老年人进行引导,为此,我们几位共同编写了《老年社会生活导读》一书。

为了使《导读》能紧密地联系广大老年人思想实际,通过学习,切实解决他们在社会生活中遇到的问题,帮助老年人过好老年期生活,在编写中,我们对本书的指导思想、内容和章节安排作了认真研究,使内容尽量与老年人思想实际、认识实际相联系,做到有针对性和可读性,文字通俗易懂,适合不同文化层次老年人阅读。

本书编委会成员张同春、吴秋风参与全书的策划和最后的定稿工作。

序

在揭批邪教“法轮功”的斗争中,使我们深深地感到加强对老年人进行老年期的教育和引导的重要性 and 必要性。

建国 50 年来,由于经济的发展,人民生活水平的提高,医疗条件的改善,人口平均预期寿命的延长,老年期占了人生的四分之一到三分之二的~~时间~~。这样长的时间如何度过,是每一个老年人都要加以面对的。目前我国 60 岁以上老年人口已经占到了总人口的 10%,进入老年型人口的国家。2040 年,我国 60 岁以上老年人口要占到总人口的四分之一左右,这是一个庞大的群体。所以,做好老年人的教育和引导工作,不仅可以帮助老年人尽快地适应退休后的社会生活,安度晚年,而且对国家的安定也会有很大益处。

退休毕竟是人生的一个重大转折,为了帮助老年人适应退休后的生活,加强教育和引导是非常必要的。要努力做好退休前的教育工作。各级领导应当找退休同志谈谈心,对他们在在职期间尽职尽责为本单位发展所作的贡献说一声谢谢;送一些退

休生活的书籍,让他们阅读;帮助他们做好退休生活“设计”,明确自己退休后生活的奋斗目标;请已退休的同志谈谈他们是怎样过好退休生活的。应当说,进行这样的教育和引导是非常必要的。要借鉴先进人口老龄化国家的经验,他们建立了一整套老年期教育的机制,从年轻时期就教育他们要为“老”做好各方面准备,包括培养一种兴趣和爱好,为老年生活增添情趣等。有了这种教育作基础,退休后就不会感到巨大的落差和失落感,这些做法可供我们参考。

老年人是社会中的老年成员,是党和国家的宝贵财富。他们过去为社会主义建设和发展艰苦奋斗,开拓进取,作出了自己的贡献,赢得了社会的尊重。在他们退出劳动和工作岗位后,我们应当给予更多的关心和爱护,解决继续社会化生活中遇到的问题,顺应时代的要求,帮助他们转变社会角色,从事力所能及的工作,做到“老有所为”。老年人一生中积累了丰富的知识和经验,社会也需要老年人以不同方式参与社会发展。所以,我们要努力为老年人创造一个继续参与社会发展的环境和条件。

退休后,老年人有大量的闲暇时间,是进行学习的极好机会。我们要通过举办学习班、讲座、报告会,建立老年大学等形式,吸引老年人参加。要更多地出版适合老年人阅读的书籍,通过学习,使

广大老年人树立科学的宇宙观、世界观、人生观,正确地对待生与死、疾病与健康问题,批判“法轮功”所宣扬的粗俗唯心主义和各种歪理邪说。学习可以使老年人更多地接受新事物,转变旧观念,跟上时代发展的步伐。学习还可以丰富老年人的知识,充实退休生活。所以,老年人要把学习作为自己退休后生活的第一需要,做到活到老、学到老。

漫长的老年期生活如何度过,是摆在老年人面前的现实问题。在整个老年期,老年人在生活中还会遇到各种困难和挫折,这在人生的最后阶段是难以避免的。在这样的情况下,老年人不要自卑,不要恐惧,不要自我封闭,要泰然处之,做好心理调适,乐观进取。老年人要努力培养兴趣爱好,积极参加各种文化活动,丰富自己的精神生活。要自觉地融入社会,积极参加集体活动,广交朋友,增进社会交往。在我国从温饱型向小康型生活过渡中,老年人要转变生活观念,改善自己的营养结构,增加休闲消费,有条件的可以外出旅游观光,过快乐、潇洒的生活。

健康长寿是每一个老年人的愿望,我们衷心希望老年人过一个健康的晚年生活,提高自己的生命质量。为此,老年人要树立正确的健康观,采取正确的保健措施,运用科学的方法健身。老年人要正确地对待疾病,毛泽东同志关于对疾病“既来之,则

安之”的教导,我们要牢牢记取。对疾病不要惧怕,要积极治疗,不搞愚昧迷信,不要求神拜佛。只要保持健康的心态,学会科学的保健,养成良好的生活习惯,老年人定会走上健康长寿之路。

老年人退休后,要回到自己所居住的社区中生活。在社区,老年人要积极参加社区建设,同社区成员一道,发展社区文化、社区教育、社区卫生、社区服务,改善社区环境,发展社区的功能,增强社区的凝聚力,创造自己美好的生活空间。为此,要加强社区的组织建设,配备好社区的领导班子,加强党和政府对社区的领导,促进社区的精神文明建设,保持社会稳定。

在《老年社会生活导读》一书出版之际,我们几位作者同大家一道谈心,讲了一些想法,供老年朋友参考。

党和政府十分关心老龄问题。江泽民总书记作了“重视老龄工作,发展老龄事业”的重要指示。各级老龄工作部门努力为老年人营造一个尊老、敬老和养老的社会环境。老年人是社会中的一个庞大群体,是一支不可忽视的力量,做好他们的工作,对促进社会和政治稳定,至关重要。老年人又是一个脆弱的群体,他们应当得到社会更多的关心和帮助。希望各有关涉老部门、各级领导和广大老龄工作者一道,共同努力,开创我国老龄工作的新局面!

目 录

序	(1)
第一章 老年生活继续社会化	蔡文媚
绪言	(1)
(一)老年型人口的社会真的到来了	(1)
(二)人生的老年期不再是短暂的一瞬间	(4)
第一节 老年人口群体需要继续社会化	(5)
(一)社会化是人的生存和发展问题	(6)
(二)退了役的社会劳动力人口群体离不了继续社会化	(11)
(三)积极挖掘和开发老年人智力资源以服务社会	(17)
(四)传递社会文化义不容辞	(18)
第二节 老年生活继续社会化的障碍	(21)
(一)影响老年生活继续社会化的心理障碍	(21)

(二)影响老年生活继续社会化的社会氛围障碍	(30)
(三)对克服老年生活继续社会化障碍的一点思考	(43)
第三节 老年生活继续社会化也是一项复杂的系统工程	(45)
(一)创建适合于老年生活社会化的大环境	(45)
(二)关注提高老年人本身的生活质量	(47)
结束语	(48)
 第二章 学习是实现社会化的途径	
..... 叶维钧 洪国栋	(52)
第一节 学习是完成老年人社会角色转变的需要	(53)
(一)正确认识退休是老年生活继续社会化的起点	(53)
(二)要学会选好自己的社会生活的新角色	(57)
(三)要努力按社会规范做人	(61)
第二节 在学习中不断解决老年生活继续社会化问题	(63)

- (一)用邓小平理论指导退休生活
..... (64)
- (二)不断更新知识,跟上时代发展的步伐
..... (67)
- (三)在学习中不断地解决世界观和人生
观问题 (72)
- (四)通过学习不断完善自我 (76)
- 第三节 养成良好的读书学习的习惯
..... (79)

第三章 过积极健康的精神文化生活

- 张锦芳(86)
- 第一节 注意心理调适 适应新的生活
..... (86)
- (一)转变观念,适应退休生活 (86)
- (二)认识老年期,开始人生新阶段
..... (88)
- (三)树立新意识,实现新的角色行为
..... (92)
- 第二节 乐观进取 实现“夕阳红” (97)
- (一)乐观进取,投入晚年生活 (97)
- (二)调整心态,创造幸福的晚年
..... (103)
- (三)建立规律性生活方式 (107)

第三节 培养兴趣爱好 充实精神生活	
.....	(110)
(一)培养广泛的兴趣和爱好	(110)
(二)参加群体活动 增强社会交往	
.....	(112)
(三)扩展丰富的精神生活	(114)

第四章 实现健康老化 提高生命质量	
.....	王珣(118)

第一节 树立科学的健康观	(118)
(一)什么是健康	(118)
(二)什么是健康老化	(121)
(三)正确对待疾病与健康	(126)

第二节 实现健康老化的途径	(132)
(一)建立健康的行为和生活方式	
.....	(132)
(二)注意自我保健	(135)
(三)重视心理卫生	(140)

第三节 警惕健康误区	(147)
(一)不当保健品的追风族	(147)
(二)不作朝三暮四的“勤杂功” ..	(150)
(三)药品不是越贵越好	(153)
(四)老年照料原则是帮助自立 ..	(155)

第五章 社区是老年人社会生活的空间

- 洪国栋(158)
- 第一节 回归社区 参与社区 (158)
 - (一)老年人要勇敢地走进社区 ... (158)
 - (二)在参与中体现自身价值 (161)
 - (三)要建立老年人参与社区的机制
..... (163)
- 第二节 人口老龄化呼唤社区制的建立
..... (167)
 - (一)向社区制转变的客观必然性
..... (168)
 - (二)按社区制要求对现行体制进行整合
..... (171)
 - (三)要着力加强社区组织和领导班子建设 (173)
 - (四)加强党的领导,促进社区精神文明建设
..... (175)
- 第三节 建设适合老年人社会生活的社区
..... (177)
 - (一)加强社区的设施和环境建设
..... (178)
 - (二)建立一支高素质的社区工作者队伍
..... (181)
 - (三)提供周到便捷的服务 (183)

(四)社区服务和家庭照料的互动关系 …	
.....	(185)
第四节 依靠官方和非官方力量 加快社区	
发展的步伐	(187)
(一)政府在社区建设中的主导作用	
.....	(188)
(二)非官方组织在社区建设中的作用和	
职能	(192)
结束语	(195)
后 记	(197)
老年人是什么	吴秋风(197)
老年上网好处多	吴秋风(198)

第一章 老年生活继续社会化

绪 言

(一)老年型人口的社会真的到来了

人类社会中总会有老年人,只不过由于受不同历史时代的社会文化、科学技术发展程度的制约,过去,人活到老年的比较少。根据一些人口学家的推算,20 世纪初,世界人口中 60 岁以上的老年人大约占当时世界总人口的 6%,也就 1 亿多人;到第二次世界大战后,1950 年,世界上 60 岁及 60 岁以上的老年人刚刚达到 2 亿,占世界总人口的 8.1%,也就是说与 20 世纪初比较,50 年时间里,世界老年人口翻了一番。预计到 2025 年,世界总人口可能增长到 85 亿,而老年人口将会达到 12 亿,占总人口的 14%,世界人口进入老年型已不可避免。

更值得注意的是世界高龄老年人(80 岁及 80 岁以上人口)增长得更快。1950 年世界高龄老人仅 1300 万人,占世界老年人口的 7%;1985 年,高龄老人增加到 4500 万人,占老年人口的 10%;预计到

2025 年,高龄老人会增加到 1.3 亿,占老年人口的 11%。

1 我国老年人口发展状况,以四次全国人口普查资料为根据:1953 年第一次全国人口普查,总人口数为 56743 万人,60 岁及 60 岁以上人口为 4142 万人,占总人口数的 7.3%,年龄中位数为 21.3 岁(将全体人口按年龄大小排列,位于中间的那个人的年龄为年龄中位数,代表整个人口的年龄水平);1964 年第二次全国人口普查,总人口数为 69458 万,60 岁及其以上人口 4223 万,占总人口数的 6.08%;年龄中位数为 20.2 岁,较第一次普查时年龄结构反而年轻化了;1982 年第三次全国人口普查时,总人口为 100391 万,60 岁及其以上老年人口为 7640 万,占总人口数的 7.6%,年龄中位数上升到 22.9 岁,说明从 80 年代初,人口已从年轻型向成年型转变;1990 年第四次全国人口普查,人口总数为 113051 万,60 岁及其以上人口为 9697 万,比例已达 8.58%,年龄中位数也升高为 25.25 岁,说明已成为典型的成年型人口。再依据 1993 年国家统计局人口变动抽样调查,人口总数为 118517 万,60 岁及其以上人口占 9%;根据《人口研究》第五期公布的数据,1999 年 2 月 20 日,60 岁及其以上人口约占总人口的 10% 以上;它表明我国已开始进入老年型人口的社会;预计到 2050 年,60 岁及其以上人口

年龄比重将上升到 27%，年龄中位数将达 43.9 岁¹⁾。与世界老年人口高龄化发展趋势相同的是我国高龄老人增长也很快，1950 年我国 80 岁以上老年人口占 60 岁及以上老年人口总数的 4.29%；1982 年增加到 505 万，占 6.59%；1990 年增加到 768 万，占 7.92%；1998 年增加到 1068 万，占 8.58%。

这一组看来枯燥无味的人口统计数字，清晰地告诉我们世界人口与我国人口老龄化的发展过程。

人口老龄化是指人口总体结构变化向高龄化发展的一种趋势。通常是用老年人口占总体人口比例作为衡量人口老龄化的指标。国际上比较通用的是：60 岁及 60 岁以上人口占总体人口比例为 7% 为年轻型人口，7% - 10% 为成年型人口，10% 以上为老年型人口。如果在总人口中老年人口的比例不断上升，而其他年龄组的人口比例不断下降，这说明总体人口已处于老龄化过程；而当全体人口中 60 岁（65 岁）老年人口占到 10%（7%），就标志着这一国家、地区的人口已处于老年型人口阶段，开始进入老年型人口的社会。

当今世界上人口已老龄化的国家，大都是经济发达的国家，他们的人口老龄化呈现出的是老龄化过程长，进展速度慢，经济力量雄厚，老年保障体制及设施已较健全，个人养老资金的准备比较充足，因而即使老龄化程度已很高，老年人问题并不突

出。我国人口老年化是在经济发展水平还不高的条件下,发展速度快,而且老年人口内部高龄化现象也来得快。只是我国才开始进入老年型人口的社会,它对社会经济发展的影响还不大,但从老年人口高龄化发展的趋势来看,还是有必要引起高度重视,及时研究对策,以待人口老龄化严重时能泰然处之。

(二)人生的老年期不再是短暂的一瞬间

人口老龄化的形成主要受两个因素的影响:一是生育率持续下降,使出生婴儿持续减少,青少年在总人口中的比例下降,老年人口比例相应增加。二是老年人的平均期望寿命延长。平均期望寿命是国际上通用的一种用人口生命表模型计算出来的能活到的确切年龄。1999年全世界人口的平均期望寿命为66.4岁,发达国家为75岁,发展中国家(不包括中国)为61岁。日本的平均期望寿命为81岁(男77岁,女84岁)。

我国在20世纪的三十年代,对部分农民的调查结果,计算出的平均期望寿命只有34.7岁。1949年前后的平均期望寿命为42.3岁(男性为42.3岁,女性为44.8岁)。以后提高得很快,如1957年为57岁,1981年为67.5岁,1990年为

69.2岁(男性为67.6岁,女性为70.9岁),1995年国家统计局人口变动抽样调查结果为69.9岁(男性为68.1岁,女性为71.8岁),1997年抽样调查结果为70.78岁。这些数字反映中国人的平均期望寿命已经高于世界平均水平,低于发达国家,高于发展中国家。对于老年人来说,以我国1995年的平均期望寿命为例,一位60岁的老年人平均能再活9.9年(男性8.1年,女性11.8年)。如果以1949年前后的平均期望寿命42.3岁与1997年的70.8岁相比,平均期望寿命要长28.5岁。

由此,可以确认我国确实出现了人口老龄化过程,而且已开始进入老年型人口的社会,一不是学西方赶潮流,二不是捡个“舶来品”不切实际地套在自己身上。在“未富先老”、老年人口众多、平均期望寿命又较长的情况下,有必要把焦点聚到老年人口群体本身,探讨咱老年人该怎么生活下去。凭中国的民族精神,民族传统,中国老年人会有信心用自己的能力创建出不但自己活得舒心,还得让“老外”也羡慕的老年生活。

第一节 老年人口群体 需要继续社会化

一提到社会化,很可能被认为这是指对儿童最