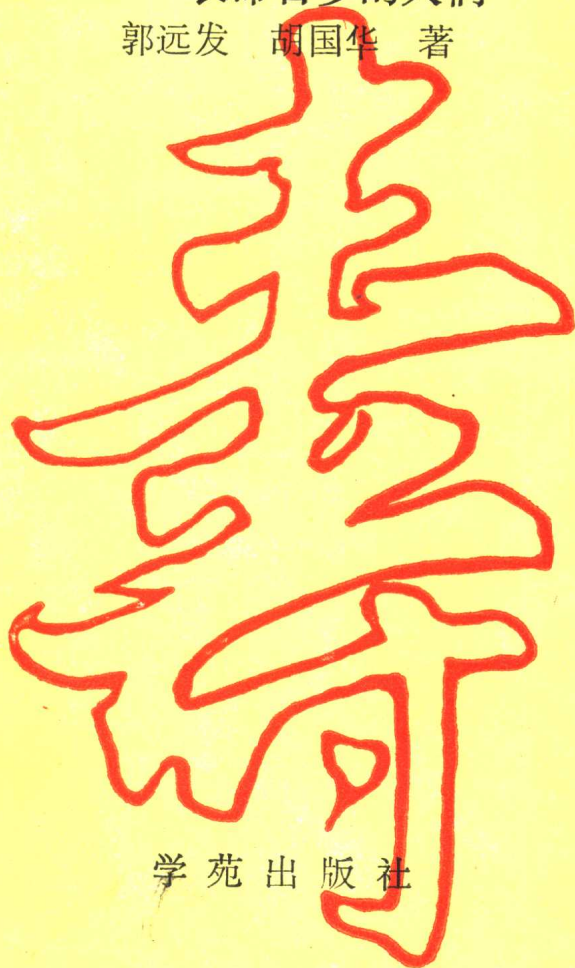


敬老·长寿·人口老龄化

银色世界

——长命百岁的人们

郭远发 胡国华 著



学苑出版社



敬老·长寿·人口老龄化

银 色 世 界

——长命百岁的人们

郭远发 胡国华 著

学 苑 出 版 社

敬老·长寿·人口老龄化
银色世界——长命百岁的人们

郭远发 胡国华 著

学苑出版社出版

(北京西四颁赏胡同四号)

新华书店北京发行所发行

北京市北苑印刷厂印刷

787×1092 1/32 印张：10.125 字数：220千字

印数：00001-4200册

1990年12月第1版

1990年12月第1次印刷

ISBN7-5077-0230-8/G·207 定价：4.90元

序 言

《银色世界——长命百岁的人们》是一本反映我国和世界一些国家尊老敬老、老人长寿、人口老龄化的新书。

书中有作者经过广泛深入采访调查所得到的许多典型事例和多年积累的有关老龄的趣闻、典故和民间习俗等知识，就此而言，它是一本与广大读者很接近的具有知识性、趣味性的通俗读物。

作者用较大篇幅介绍了南美厄瓜多尔、苏联高加索格鲁吉亚地区、巴基斯坦罕萨、我国新疆世界四大长寿区和我国广西巴马、湖北钟祥等国内长寿区老年人延年益寿的奥秘以及我国历代长寿老人（包括长寿帝王）和喻育之、马寅初等当代数十位长寿老人的长寿之道，就这方面来说，它又可以说是中老年人养生保健的一本很好的辅导教材。

一般说来，人口老龄化的出现是社会安定、人们生活水平提高、医疗条件不断改善的结果，它标志着社会的进步和繁荣，无疑是一件好事。但是，不能否认，它也会给社会发展带来诸多问题，如劳动力年龄结构的老化、劳动力资源的减少、老年人口的社会抚养、社会需求结构的变化等。这一系列问题是世界各国都已遇到或将要遇到的问题。在我国，这些问题也逐渐显露并变得越来越突出。此外，在社会上还没有条件为老年人提供更多服务的情况下，提高公民的道德标准，提倡尊老敬老，为老年人的晚年生活创造个良好的社会环境和融洽的感情氛围，显得尤为必要。这些在本书中都

有涉及。

对在全球性的“银色浪潮”的冲击下我国已经出现或将要出现的诸多社会矛盾，作者作了客观冷静的阐述和分析，并郑重指出，对此决不能掉以轻心，必须未雨绸缪，预做准备，现在就应着手研究解决人口老龄化而带来的各种社会问题。同时，作者在书中对解决问题的途径也作了多方面的探寻。这对有关方面的学者和实际工作者无疑是会有启迪和借鉴作用的。

此外，老年人的养老方式、老年学习、老年婚姻、前进中的我国老年事业等、书中也有较翔实叙述。

书的作者是两位新闻工作者。他们通过采访、调查研究，对老龄问题有了较深刻的理解和认识，但是他们毕竟不是老龄问题工作者，很难要求他们完全避免由于缺乏直接经验而带来的局限性。

作为一个老龄问题工作者，这本书的出版我感到由衷的高兴，我愿将这本书推荐给广大读者！同时希望各条战线上关心老龄事业的同志也能写出新的著作，以推动我国老龄事业的发展！

王照华

一九九〇年初于北京

(王照华，全国政协委员、中国老龄问题
全国委员会主任)

目 录

第一章 银色浪潮的冲击.....	(1)
一、中国人口走向老龄化.....	(1)
二、老龄化由西欧波及世界.....	(6)
三、世界面临的共同问题.....	(12)
第二章 空巢中的孤寡老人.....	(19)
一、家庭是老人的主要舞台.....	(19)
二、“蜂巢”演化为“鸟巢”.....	(21)
三、“让老人回到家庭里去!”.....	(30)
第三章 暮年的玫瑰梦.....	(34)
一、黄昏之恋已非罕见.....	(34)
二、不敢表露的心迹.....	(37)
三、勇敢的老恋人尝到了苦果.....	(41)
四、也有通情达理的儿女.....	(44)
五、老恋人也有了“红娘”.....	(47)
六、再婚老人为何离异多.....	(52)
第四章 再倡尊老养老新风尚.....	(55)
一、人类素有敬老之风.....	(55)
二、敬老——我国古代文明的璀璨之花.....	(56)
三、尊老敬老之风仍受推崇.....	(62)
四、不肖子孙不乏其人.....	(70)
五、用法律武器维护老人权益.....	(74)

第五章	晚年安逸最难得·····	(78)
一、	老年乐在于生活多色彩·····	(78)
二、	健身有助舒筋活血·····	(85)
三、	修身养性练书画·····	(89)
四、	九九重阳喜笑颜开·····	(91)
第六章	前进中的我国老年事业·····	(93)
一、	老龄工作的兴起与发展·····	(93)
二、	老人乐园——敬老院·····	(95)
三、	公寓笑迎白发人·····	(103)
四、	年轻的我国老年学·····	(106)
五、	我国老龄科学的起步·····	(110)
第七章	晚霞也是灿烂的·····	(115)
一、	著书立说 挥毫留后人·····	(115)
二、	尽力学苑育子孙·····	(117)
三、	想方设法献“余热”·····	(121)
第八章	人生第二个黄金时期·····	(125)
一、	第二次走向社会·····	(127)
二、	阵容庞大的劳动大军·····	(130)
三、	备受欢迎的“智叟”·····	(131)
四、	于平凡中见精神·····	(136)
五、	不容忽视的贡献·····	(137)
六、	敢于向陈规陋习挑战·····	(139)
七、	应注重老年人的“剩余价值”·····	(140)
第九章	蓬勃发展的老年大学·····	(143)
一、	老年大学应运而生·····	(143)
二、	世界性的老来求知热·····	(146)

三、欢欢喜喜进学堂·····	(149)
四、晚秋也能获丰收·····	(153)
五、新事物需要社会支持·····	(156)
第十章 具有中国特色的农村养老制度·····	(159)
一、我国农村老人的养老方式·····	(159)
二、农民退休金制度开始出现·····	(162)
三、应建农村社会保障事业·····	(163)
四、老人协会应当提倡·····	(166)
五、乡村政府的臂膀和智囊团·····	(170)
第十一章 延年益寿的奥秘·····	(172)
一、人活百岁并非罕见·····	(174)
二、长寿有明显的地域性·····	(179)
三、环境与习惯影响着寿命·····	(186)
四、生命在于运动·····	(209)
五、习书与吟诗 养鱼与种花·····	(225)
六、长寿也含有遗传因素·····	(235)
七、健康情绪 清静养生·····	(237)
八、微量元素对长寿有着重要影响·····	(249)
九、性别对人的寿命有影响·····	(251)
十、长寿老人自成体系的健身方法·····	(254)
十一、抗衰老研究取得可喜进展·····	(274)
十二、“安乐死”已有人提倡·····	(281)
第十二章 全社会都来关心老年问题·····	(293)
一、宜未雨而绸缪·····	(294)
二、应避免“两堵墙”·····	(298)
三、老人需要社会保障·····	(299)
四、城市建设应适应人口老龄化发展趋势·····	(307)

第一章

“银色浪潮”的冲击

当今世界，和平与冲突并存，希望与危机交织，人类社会面临着一系列需要解决的重大问题。倘若这些问题逐一解决得顺利，人类社会将会迎来一个新的飞跃；假使这些问题难以妥善解决，非但人类进步可能受到影响，而且人类社会还将会潜伏着严重的危机。在这众多的危机中，有一个多年受到忽视而近期才引起人们关注的问题，这就是人口老龄化问题。它象一股汹涌的“银色浪潮”，正在日益激烈地拍打着人类社会的海岸！

现在世界上许多国家已成为“人口老年型”国家；欧洲、北美洲、大洋洲已成为“人口老年型”洲了。西方人口学家认为，21世纪将是“人口老龄化时代”，惊呼到21世纪整个欧洲大陆将会被“灰白头发所笼罩”，欧洲将面临着“21世纪人口寒冬”！

在亚洲，在我国，“银色浪潮”也正悄悄向我们袭来！

人类必须正视这股“浪潮”的冲击。让我们迎着这股“浪潮”，走进银色的世界，去了解它的过去和现在，去迎接它的未来，去寻求和探讨它其中的奥秘吧！

一、中国人口走向老龄化

在大街闹市人头攒动的人流中，缕缕白发者日趋增多；在旅游者的行列里，越来越多地出现了一对对老夫老妻；在夏天傍晚的街头绿地，路灯和立交桥下，下棋、玩牌的老年

人比以前明显多了起来；中老年服装展销会、中老年舞会、介中老年婚姻绍所的广告，常常出现在公共场所和宣传刊物上。诸君稍加注意，你们便会发现，中国老年人在增多，中国人口结构正在发生变化！

在世界性的人口老龄化趋势中，我国是近些年来人口老龄化步伐最快的国家之一。经历了一段较长的和平时期之后，中国不仅人口在以令人目瞪口呆的速度增长，而且老年人口也在急骤增多！

据我国已故著名历史学家范文澜估计，秦始皇统一全国时（公元前221年），我国约有2000万人。到西汉元始2年（公元2年），《汉书·地理志》记载，我国有人口5959万。过了700多年，到唐玄宗天宝14年（公元755年），据《通典》记载，全国有人口5291万。又过了600多年，到明洪武26年（公元1393年），据《明史·食货志》，《续文献通考》记载，全国人口增长到6054万。清代近300年间，人口猛增，到清道光14年（公元1834年），全国人口已多达4.01亿。1947年，我国人口增至4.61亿。解放后，从1949年至1987年的38年间，我国大陆人口迅猛增长，由5.4亿增加到10.6亿，几乎翻了一番。这种增长速度，在世界各国是罕见的。

在人口迅速增长的同时，在建国后特别是在近20多年时间里，我国人口老龄化的速度之快，数量之大，也为世界少有。1953年，全国60岁及60岁以上的老年人有4153万，1964年达4235万。从第一次全国人口普查的1953年到第二次全国人口普查的1964年，老年人口数的增长还不大。但从第一次全国人口普查的1953年至第三次全国人口普查的1982年，老年人口的数量却迅速增加，从4153万猛增到7663万，净增长84.5%，18年间增长了3500多万，平均每年增长

2.91%；全国人口增长71.14%，老年人口增长速度快于总人口增长速度。据中国老龄问题全国委员会透露，我国60岁及60岁以上的老年人已达9100多万，约占总人口的8.4%，相当于法国与西班牙两国人口的总和，也几乎等于苏美两国老年人口的总和，相当于亚洲老年人口总数的一半、全世界老年人口的1/5。近期又获悉，我国老年人已达1亿人。

就整个发展进程来看，我国现在人口老龄化的速度只是“银色浪潮”中一个小小的浪花；从今后几十年我国老年人口数及其在总人口中所占比重的发展趋势来看，到2000年以后，20世纪五、六十年代、七十年代生育高峰时出生的人口将进入老年人口群，其老龄化之快、程度之高将会更使人惊叹，那时将是滚滚巨浪迎面而来！据有关部门预测，今后40年，我国老年人口将以平均每年3%的速度增长，到2000年，我国老年人口将达到1.3亿，约占全国总人口的11%。届时，中国将成为“老年型国家”；到2025年，我国老年人口将达到2.8亿，约占全国总人口的20%，也就是说，平均每5个人中就会有一个老年人。从1975年至2025年的50年间，我国老年人口将增加2.1亿；从2025年至2040年的15年间，我国老年人口将又增加1.18亿，使总数达到3.98亿，比1975年增加5.3倍，人口老龄化达到严重阶段，届时老年人口所占比例将仅次于瑞典、日本等老龄化最严重的国家。

我国人口老龄化的速度同世界平均老龄化速度相比是“跃进型”的，比人口老龄化速度最快的日本还要快。中国老年学会会长梅益曾形象地比喻说：“中国是在跑步向人口老龄化社会前进。”1950年到2000年，全世界老年人口增长176%，而我国老年人口的增长将达217%，比世界老年人口平均增长速度快41%；2000年至2025年，我国老年人口将

增长111%，比世界平均增长90%的速度将要快21%。

从我国局部地区来看，人口老龄化的速度比全国平均速度还快得多。目前，上海、北京、天津和江苏、浙江等5省市的人口年龄结构已进入“人口老年型”。上海市的人口自1979年进入“人口老年型”城市以来，已有10多年了。1979年，60岁及60岁以上的人口占全市总人口的10.2%，1989年，上升到14.06%，已接近一些发达国家的水平，到1989年年底，上海市60岁及60岁以上的老年人达177.14万人。据预测，到2000年以后，上海市将进入人口老龄化高潮期，老年人口净增长速度将相当于总人口增长速度的10倍多，也就是说，再过40年左右，上海市每3个半人中就有一个60岁及60岁以上的老年人。在我国大中城市中，北京市人口老龄化速度仅次于上海，居全国第二位，北京市也正面临着人口老龄化问题的严峻挑战。北京市1982年第三次全国人口普查时，全市60岁及其以上的老年人口为79.1万；1985年，约有90万，占全市总人口的9%；1986年，近93万，占全市人口的9.6%；1987年，老年人口已有102万，占全市人口的10.4%。继上海市之后，第二个进入“人口老年型”城市，比预测的提前了三年；到1989年，老年人口已达115万；到2030年，北京老年人口将达315万，占总人口的29%，全市每3个人中就会有一个人是老年人。人口学家、北京经济学院人口研究所所长李慕真用“来势凶猛、形势严峻”来形容北京市人口老龄化问题。她说，发达国家的城市人口从“年轻型”发展到“老年型”，一般要经历100年左右，而北京市却只用了30年，可谓“突飞猛进”。除北京、上海等5个省、市以外，还有一些省、市、区也将在几年内逐步走进“人口老年型”的行列。

我国人口老龄化的时间与一些发达国家相比，虽然要晚得多，但是我国人口老龄化的速度却比这些国家要快得多。通常，人口年龄结构的转变要经历几十年，甚至上百年的历史演变过程。如法国人口年龄结构从“年轻型”转变到“老年型”，经历了150年，日本经历了整整50年。对比之下，我国65岁及65岁以上的老年人口从1982年的4.8%，上升到2000年的7.2%，将只要18年时间。较之日本的老龄化速度快了近1倍。据预测，我国老年人口大约每30年要增长近1倍，到2000年后，增长速度还要加快。

在探讨我国老年人口老龄化的时候，让我们追寻一下数千年来我国人口老化的发展踪迹吧！据历史文献记载和根据考古估测：在50万年前，北京周口店猿人69%的寿命在14岁以下；在2600多年前的西周时，人的平均寿命是18岁；汉武帝时是22岁；清乾隆时是28岁；解放前夕是35岁；到1982年已达到67.8岁（男性为66.43岁，女性为69.35岁），30来年时间，几乎提高了1倍。据国家统计局1987年人口抽样调查结果表明，我国人口的平均寿命已提高到69岁，接近70岁，

这些材料说明：人类生活环境的改善，生活水平的提高，医疗技术的进步，死亡率的下降等社会进步的因素，促使人的平均寿命得到延长。同时也说明人口老龄化现象是必然的，而且还要日趋高龄化，直至平均寿命接近生理生命的平均值为止。当然，这还是相当遥远的事情。我国人口老龄化形成的原因与世界上其他国家有相同的一面，但另一方面，也可以说是在我国特定的历史环境下形成的：在经历了长时期人口盲目生育以后，我国从70年代初开始普遍实行计划生育，严格控制人口自然增长，10余年时间收到十分明显的效果，少儿人口在总人口中的比重大幅度下降，这也

是我国人口迅速老龄化的一个重要原因。

二、老龄化由西欧波及世界

谈到人口老龄化问题，自然要牵涉到老年标准。那么，人的一生究竟到什么时候才算进入了老年阶段呢？追溯人类历史，环顾各国的情况，可以清楚地发现，在不同国家和不同的历史阶段，有关老年人的标准都有所不同，对老年的起点均有不同的规定。

在我国古时候，以70岁为老。我国“老”字甲骨文是形象地描绘了一个老人扶杖而行。东汉许慎的《说文解字》说：“考也。七十曰老，从人、毛、匕，言须发变白也”。《左传·僖公三十八年》载：“师直为壮，曲为老”。意思是说人在壮年时腰干挺直，到弯腰驼背时就老了。《礼记·曲礼》篇说：“人生十年曰幼，学。二十曰弱，冠。三十曰壮，有室。四十曰强，而仕。五十曰艾，服官政。六十曰耆，指使。七十曰老，而传。八十、九十曰耄……”大意是说，10岁为幼年，外出上学。20岁可行加冠之礼，但经验不足，故曰弱。30岁体力已壮，可以结婚成家。50岁趋于老练，可以治理大众的事。60岁开始衰老，不能再参加体力劳动，可以凭经验指导别人。70岁告老还乡。在这里老的起点是60岁。人们还常用“花甲之年”指代60岁，这是用干支纪年；用“古稀之年”指代70岁，语出杜甫《曲江》诗：“酒债寻常行处有，人生七十古来稀”。而在《文献通考·户口考》中记载：晋朝时，以66岁为老，隋朝时以60岁为老，唐朝时以55岁为老，宋朝时又以60岁为老。

我国古代对老年人年龄有一些特定的称号。60岁为耆，即进入老年之境，免服为役；也称“耳顺”。70

岁为“耄”，白发苍苍之意；80岁为“耄”，老态龙钟之意；90岁称“鲐”，指老人背上之斑如鲐鱼背之意；百岁称“期颐”，意为这时饮食起居期待子孙奉养照顾了；120岁称“花甲重开”，140岁称“古稀双庆。”

在一些社交场合，当祝颂别人长寿或高寿时，对老人还采用一些雅称，多数用动植物或自然景物作喻，如“松鹤延年”、“鹤寿龟龄”、“鹿鹤同春”、“寿比南山”等等。也有一种以日常生活中的事物来形容人之高寿的，其中主要依据是根据对字形的分析，如“米”字，中间是“十”，上下都是“八”，组成起来便是“八十八”。因此，人们便以“米寿”称指88岁。又如“茶”字，上面为“廿”，下面是“八十八”，数字相加得108，所以用“茶寿”之称代108岁的高寿。

19世纪末20世纪初，瑞典人口学家桑德巴以50岁为界来划分中老年人。第二次世界大战以后，西方许多国家将60岁作为下限来统计老年人口数。1956年，联合国在《人口老化及其社会经济意义》一书中开始以65岁作为起点来计算老年人口数，到60年代、70年代，西方学者普遍使用65岁为老年人口起点。1982年，联合国在奥地利的维也纳召开“老龄问题世界大会”，会上又明确规定60岁为老年人的划分标准。

我们党和国家领导人一直称60岁及其以上的人为老年人。毛泽东同志1937年1月30日写信给徐特立同志，祝徐老60岁大寿。周恩来同志1959年4月29日在中国人民政治协商会议全国委员会举行的茶话会上，在《把知识和经验留给后人》的讲话中说：“这是个别开生面的会，只请了年满60岁的政协委员参加。陈毅和彭真两位副主席例外，他们是候补老人。”1983年，聂荣臻同志在给《长寿》和《中国老年》杂志的信和为《老年生活实用大全》作的序等处都称60岁的人为

老年人。还有其他一些中央领导人在讲话、题词中都称60岁及其以上年龄的人为老年人。

为什么在我国历史上和世界各国都较普遍地将60岁或65岁作为老年的起点呢？这是因为，从一般的自然规律来讲，人的一生到了60岁至65岁这一阶段，其生理机能和心理机能将发生较明显的衰退，无法再承担繁重的体力劳动，也无法胜任较复杂的脑力劳动，因而需要退出劳动生产第一线，而接受社会对他们的照顾。在经济发达国家，因生产水平和科技水平较高，营养条件和医疗条件较好，人的健康状况普遍比第三世界国家要好，但这些国家的人，也仍然无法抗拒自然规律的强大作用力，他们也无法靠营养和科学技术躲过60岁至65岁衰退这一关。当然，与第三世界国家的人相比，跨进衰老的门坎后，他们衰老的过程无疑会缓慢些，但这种缓慢都不能改变衰退的事实。因而，即便在发达国家，通常也把60岁至65岁视作可以脱离工作安享晚年的时间。

近年来，也出现了一些新情况。比如日本的一些学者、专家认为，随着时代的进步，人衰老的过程推迟了，五六十岁的人还充满着活力，笼统称老年不合适。这一是不科学，二是带来一定的社会、心理、人生价值观念等方面的消极后果。1985年，支持这一观点的日本厚生省组织了一个新名称征集委员会，其任务是为50岁至60岁的人群提出一个合理而又有积极意义的年龄代称。他们公开征名，并聘请专家进行评定。结果从众多的应征建议中，选中了“实年”一词。这样，日本现在对年龄的称谓是：3岁左右至10岁左右为幼年，10岁左右至15岁为少年，16岁至30岁左右为青年，30岁至40岁为壮年，40岁至50岁为中年，50岁至60岁为实年，70岁以上才是老年。自“实年”一词正式使用以来，已引起社会

学家、医学家、新闻舆论界及广大民众的广泛议论，整个反应是好的。对这方面问题，美国政府和有关人士也正在考虑和筹划之中。

明确了老年标准，对人口老龄化问题就容易理解了。所谓人口老龄化，就是指60岁、65岁及其以上的老年人口比例日益上升的现象。谈到人口老龄化问题，有些人常把它与老年人问题混淆起来，以为人口老龄化问题就是老年人问题。这种理解是不准确的。其实，人口老龄化问题并非仅仅是一个老年人问题。人口老龄化主要是指某一国家或某一地区因老年人口的增加而引起的人口年龄结构的老化。按联合国规定，一般把60岁及60岁以上的老年人口超过总人口的10%或65岁及其以上的老年人口超过总人口的7%的国家或地区称作“人口老年型国家”或“人口老年型地区”。人口老龄化问题当然是指因老年人口增加、人口年龄结构老化而引发的各种社会经济问题。从整个世界来看，人口老龄化问题主要包括两个方面：一是指随着社会成员个体逐步衰老所带来的老年人个人的某些特殊问题和特殊需要，国际上称这类老年人问题为人道主义方面的问题。它包括与老年人有关的卫生、保健、营养、住房、环境、退休金及文化教育、家庭关系、疾病治疗、社会救济、社会福利、文化娱乐、恋爱婚姻等一系列问题。二是指以总人口中老年人口所占比例不断增加为特征的人口老龄化所带来的社会经济问题，国际上称之为发展方面的问题。例如人口老龄化对社会生产、消费、储蓄、投资、物质分配、服务、服务设施、城市规划等方面所造成的影响；人口老龄化与经济发展之间的关系；人口结构变化的比例问题，即人口各年龄组之间生态平衡问题等。

人口老龄化现象首先是从西欧开始的。1870年，法国成