

老年生活方式探秘

● 王 辉 王来华

天津人民出版社

老年生活方式探秘

王辉 王来华

天津人民出版社

老年生活方式探秘

王 辉 王来华

天津人民出版社出版、发行

(天津市赤峰道130号)

天津新华印刷四厂印刷

787×1092毫米 32开本 7 印张144千字

1990年2月第1版 1990年2月第1次印刷

印数：1—4,300

ISBN7-201-00359-3/D·36

定价：2.60 元

序 言

“青春不觉书边过，白发无端镜上来”。（注）人到老年，谁不想过一个幸福的晚年，谁不想探求幸福的奥秘。其实，老年人晚年的幸福同老年人怎样生活，也就是生活方式有着密切的关系。老年人的生活方式，绝不仅仅是吃、喝、玩、乐的方式，而是老年人整个的物质生活和精神生活方式。这实际上是一个有深邃内容的理论问题和实际问题。目前出版的有关老年生活的书籍可以说是汗牛充栋，然而集中研究老年生活方式的书籍并不多见。为此，作者不自量力，试图对老年生活方式作一探讨。

作者写本书另一缘起是：早在1985年，对生活方式素有研究的王玉波同志曾约王辉、潘允康同志合著《生活方式》一书，1986年由人民出版社出版，在社会上产生一定的反响。王辉正是在合写这本书的启迪下，才与王来华同志合写了本书。本书第一章、第二章、第三章、第六章、第七章、第十章、第十一章为王辉执笔，第四章、第五章、第八章、第九章、第十二章、第十三章、第十四章为王来华执笔。

由于作者都在天津工作，“近水楼台”的关系，部分章

注：宋·黄庭坚《次韵裴仲谋同年》。

节选用天津材料较多，囿于一个地区的调查材料，难免有局限性。

作者虽然都是从事社会学研究的，但是对老年生活方式这一新课题深入研究不够，加之对于不得不涉猎的老年医学、老年生物学知之甚少，成书比较仓促。多蒙天津人民出版社乔昭庆等同志帮助，谨此深表谢忱，并热诚希望读者批评指正。

本书谨作为一得之愚，一芹之微，献给饱经风霜、历世摩钝的老年人，献给孜孜不倦、潜心研究老年学的研究人员，献给尊老敬老、关心老年人生活的中青年读者。

王辉

1988年12月22日夜
于天津社会科学院

目 录

第一章 老年人组成的银色世界	(1)
一、老年人与老龄化国家.....	(1)
二、银色世界的形成和扩大.....	(4)
三、银色世界生活的几个阶段.....	(7)
第二章 老年的生理、心理、社会性变化	(12)
一、老年生理衰老的原因.....	(12)
二、老年心理变化的特征.....	(17)
三、老年社会角色的急剧变化.....	(23)
四、影响老年人生活的若干社会因素.....	(27)
五、老年“退休病”的防治.....	(30)
第三章 老年生活方式的一般特征	(37)
一、老年生活方式的构成.....	(37)
二、老年与中青年生活方式的比较.....	(43)
第四章 老年消费生活	(52)
一、饮食有节和“老当益美”.....	(53)
二、老有所乐的“花销”.....	(57)

三、“周日会餐”与老年人“倒贴”	(60)
四、量入为出——老年人消费观	(62)
第五章 老年保健生活	(68)
一、生命在于运动	(68)
二、老年人的养心	(73)
三、老年人性生活与健身养生	(77)
四、老年人医疗需求和“老有所医”	(81)
第六章 老年家庭生活	(86)
一、少年夫妻老来伴	(87)
二、天伦之乐与天伦之苦	(91)
三、老年再婚几多愁	(97)
第七章 老年文化生活	(103)
一、第三年龄与精神生活	(103)
二、老年文化生活的类型与特征	(108)
三、文化生活与身心健康	(113)
第八章 老年社交生活	(118)
一、“理解万岁”与老年择友观	(118)
二、老年朋友知多少	(122)
三、忘年交的启示	(126)
第九章 老年社会劳动生活	(131)
一、是负担还是财富	(131)
二、“老有所为”的两种基本形式	(135)
三、对“老有所为”的调节	(144)
第十章 老干部的生活方式	(150)
一、严峻的角色变化与适应	(150)

二、强烈的参政议政意识·····	(156)
三、多样化的生活方式·····	(159)
第十一章 老知识分子的生活方式·····	(164)
一、以文养老的退休生活·····	(165)
二、“老有所为”的智力大军·····	(170)
三、不同职业群体的不同特点·····	(174)
第十二章 城市孤寡老年生活方式·····	(179)
一、“老有所养，孤老不孤”·····	(179)
二、“老有所乐，孤而不寂”·····	(184)
第十三章 农村老年生活方式·····	(188)
一、大家庭中老人的权威性和危机感·····	(188)
二、“五保”老人生活的两种类型·····	(198)
第十四章 人口结构变动与老年生活方式的未来特征 ·····	(206)
一、人口老化与老年生活方式·····	(207)
二、“四二一”与老年生活方式的多维变动·····	(211)

第一章 老年人组成的银色世界

人口老化必将对我国的政治、经济和社会发展产生重大的影响。在老年人事业的发展上，我们理应对人类有较大贡献。

——聂荣臻

人总是要衰老的。王安石诗云：“朱颜去似朔风惊，白发多于野草生”。陆游诗云：“莫怪世人生白发，秋风桂老欲无枝”。生老病死是不以人的意志为转移的客观规律。不过在现代社会，随着社会进步、科学技术和医疗事业的发展以及人们生活水平、卫生条件的普遍提高，人口的平均寿命明显地延长了。老年人的人数占人口比重也日益增高，这将成为社会发展的必然趋势。面对着这一现实，老龄化国家是个什么状况？以白发老人组成的银色世界是怎样不断扩大？老年生活应分为几个阶段？这都是需要研究的新课题。

一、老年人与老龄化国家

何谓老年人，老年人是以人的生理衰老状况来划分的。

按照人类的生理变化，习惯上把婴儿初生到18岁称为生长发育期，19岁至45岁为青壮年期，46岁至65岁为渐衰期，65岁后开始进入衰老期。

至于到了什么年龄才算进入老年期，古今中外，其说不一。古人一般以年过半百为老。按户役之制又各不相同。据《文献通考·户口考》：晋以66岁以上为老，隋以60岁为老，唐以55岁为老，宋以60岁为老。在国际上人口统计中，50岁、60岁、65岁均作过老年的起点。1962年，老龄问题世界大会上，联合国讨论老年人问题时，用60岁为标准；联合国以及一些欧美国家在进行人口统计时，为了与过去资料保持一致，仍沿用60岁为标准。1964年我国第一届老年学与老年医学学术讨论会曾规定60岁为老年起点。1981年第二届老年医学学术会议建议以65岁为老年起点的标准。目前我国在统计上则以60岁为老年起点。

对不同年龄组的老年人如何划分？各国不同。美国一些老年学家把65—75岁的老人称为“青年老人”，把75—84岁的老人称为“老年老人”，而把85岁以上的老人称为“高龄老人”。也有的人把65—74岁的老人称为“比较年轻的老人”，75岁以上为“更老的老年人”，90岁到110岁为“老老年人”。苏联老年学会将60—74岁的老年人划分为初老期，75—90岁的老年人为老年期，90岁以上为高寿期。日本有的学者将65岁以上划分为三部分：65岁以上、75岁以上和85岁以上。有的分为这样三个时期：55—65岁为初老期，65—74岁为中老期，75岁以上为高老期。老年医学界将老年划分为四个时期：老年前期（45—59岁）、老年期（60—89

岁)、长寿期(90岁以上)、寿星期(100岁以上)。在我国,一般有两种分法:一种是50—79岁为“低龄老人”,80岁以上为“高龄老人”。另一种是60—64岁为“初老人”,65—89岁为老人,90岁以上为“长寿老人”,100岁以上为“百岁老人”。①

以上仅仅是从年龄上划分。其实,人的衰老状况只从年龄上划分是不够的,有的人老当益壮,有的人却未老先衰,往往有不少差别。有人用四种方法划分年龄。一曰自然年龄,或叫时序年龄,即从人们出生后计算的实际年龄。二曰生物学年龄,或叫生理年龄,即根据体内各器官变化的程度、生理的健康程度计算年龄。三曰心理年龄,即记忆、理解、反应、对新鲜事物的敏感程度等等。四曰社会年龄,即为社会作贡献的期间。②

老年人占全部人口的10%以上的国家,属于老年型国家。我国人口现在处于成年型国家,有的地区,比如上海,已经成为老年型地区。我国1980年有老年人约8000多万,占人口总数的8%;预测到2000年将增加到1.3亿,约占全国人口的11%,进入老年型国家。我国人口老龄化的过程大约只用了二三十年的时间,而且还以“超老龄化”的速度发展着。一些发达国家老龄化是缓慢的,经历了一个多世纪,多方面的措施、条件是在长期过程中形成的。我国到2025年,老年人数将增加到2.8亿,占全国人口的20%,也就是五个人中有一个老年人。增长的速度,在人类历史上是少有的。而

① 见《老年生活百科全书》第二篇。

② 参见《老年生活实用大全》《老年学篇》。

且这种增长趋势，是与人民物质文化生活达到小康水平的战略目标同步发展的。这对社会经济发展将带来什么问题和要求，必须高瞻远瞩，早做运筹。所以，必须从战略高度认识老龄问题。

二、银色世界的形成和扩大

“朝如青丝暮成雪”。人到老年，银丝斑斑，所以有人把老年人群比作银色世界，如今这个世界正在扩大中。这是因为，人口老龄化是历史发展的必然趋势。

从历史上看，人口数量是与生产力发展水平相关联的。随着生产力的发展，人类生产了更多的粮食，提高了对自然环境的适应能力，人口相应得以增加。世界人口数量在工业革命以前大致上是平稳的，增加不多。根据统计，一百万年以前的人类人口数约在12万5千左右，在三十万年以前才增加到大约100万人口。这主要原因是人类对自然环境的适应力增加很缓慢。从我国人口数量增长的变化看，大致经历三个历程：一曰高、高、低。在古代封建社会，出生率是高的，但是由于自然灾害和战争影响，死亡率也是高的，所以人口增长率是低的。某个时期遇到大的自然灾害和连年不断的战争，人口数量甚至大幅度减少。我国战国末年，七国人口约2000万左右，至西汉末年，人口增至5900余万。东汉末大乱，三国时期连绵不断的战争，人口遭受极严重的损耗。至晋灭吴时，人口减至1600余万。^①可见人口数量增长缓慢，

^① 范文澜著《中国通史简编》修订本第二编第47页、275页。

波动很大。二曰高、低、高。至近代，特别是建国以后出生率是高的，由于人民生活的改善和卫生医疗事业的进步，死亡率大大降低了，人口增长率是很高的。我国著名学者马寅初就提出控制人口增长过多问题，受到了不公正的批判，所以有人说“错批了一个人，多了几亿人”。三曰低、低、低。从60年代以后，我国认真实行计划生育政策，降低了出生率，出现了低出生率、低死亡率、低增长率的现象。

随着社会的进步、科学技术的发展，人口平均寿命大大延长了，而古代人的平均寿命较短，能活到老的人则很少。考古学家们估计人类在四万年以前，80%的人在30岁以前死亡，95%的人活到40岁以前死亡，到50岁的找不出一个人。在一万年前时，30岁以前死的占总人口的86.3%，能活到50岁的只有3.0%。^①另外一个研究指出在十万年前，人类的平均年龄大约在20岁以内，到八千年前时，仍然低于20岁，古希腊时代是在20至30岁之间，中古时代的英国是33岁，1628年美国麻萨诸塞湾地区是35岁，1900年的美国是48岁。17世纪的欧洲大约只有1%的人口是65岁以上，19世纪的欧洲65岁以上的人口亦只不过4%而已。^②

中国古代社会人口平均寿命多少，没有资料可以查考，

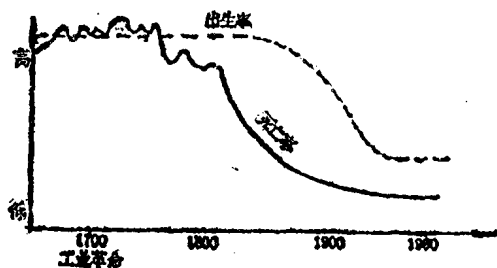
① David H. Fischer, *Growing old in America*, N. Y. Oxford University Press, 1978, pp. 67.

② Richard C. Crandall, *Gerontology, A Behavioral Science Approach*. Reading, Mass. Addison-Wesley 1980, pp. 24-25.

但是古人常说“人生七十古来稀”，这说明活到七十岁是稀少的。我国近代人口平均寿命，在建国前为35岁。据1982年我国进行的第三次人口普查，人口平均寿命为67.88岁，其中男人为66.43岁，女人为69.35岁。我国大陆29个省、市、自治区有百岁老人3765位，男性为1103人，女性为2657人，其中最高年龄为130岁。医学专家认为，设想人类有朝一日平均寿命达到百岁，是可以期望的，不是什么痴心妄想了。

“银色世界”在不断扩大，老年人在整个人口中所占比重越来越大，是不断增长的趋势。据联合国统计：世界老年人的人数：1950年为2.1亿，1975年为3.5亿，预测到2000年将为5.9亿，2025年将增加到11.2亿。在这个期间，世界总人口将由25亿增加到82亿，增长3倍多，而老年人将增长5倍多。老年人在人口比重中，将由8.5%上升到13.7%。如上一节所述，从绝对数字来讲，不论现在还是将来，我国的老年人比世界其他国家都多。

“银色世界”之所以不断扩大，主要是从早期的高出生率和高死亡率，转变成近期的高出生率和低死亡率。人口学



(1) 转引自徐丽君、蔡文辉合著《老年社会学》，台湾巨流图书公司印行。

家称之为人口转型。从上一页人口转型图可以看出。

随着老年人口的不断增加，形成了所谓“第二社会”，引起了全社会的关注，产生了很大的影响。首先，为老年人服务已经逐渐成为全社会的任务。伴随人口老化而提到议事日程上的是老年生活社会化。目前我国实行的是以家庭为主、集体和国家共同照顾老人的办法，但随着经济的发展，老人生活社会化的程度将会逐步提高，老人由子女供养必将逐步发展到社会供养，这是社会发展的必然趋势。其次，老年人参加社会活动日益增多。老年人从退休离休以后一般都还能有十几年的时光。老年人究竟怎样度过晚年，成了社会生活中的重要课题。再次，研究老年问题的老年学已应运而生。老年人问题，不单是社会科学研究范畴，而且也是自然科学研究的范畴。如研究老年期的疾病和防治是老年医学的任务。研究人类衰老的原因和生理机制，也就是衰老的本质，是老年生物学的任务。研究老年人与社会发展之间的相互关系，是老年社会学的任务。研究老年人的心理现象，提倡老年人心理卫生，并结合进行心理治疗，是老年心理学的任务。把医学、生物学、社会学、心理学结合起来，研究老年人的问题，探讨如何使老年人能健康长寿，指导老年人如何安度晚年，这就出现了新兴的横跨自然科学和社会科学两大门类的边缘学科——老年学。

三、银色世界生活的几个阶段

银色世界生活也就是老年生活，这是人生的一大阶段，

怎么又要分几个阶段呢？这是由于随着社会的进步和人的寿命的延长，老年生活尤其是退休生活期在人的生命周期中占的比重逐渐增大，所以还可以从中分成几个阶段。

银色世界生活，从社会生活角度上看，主要是退休离休生活。如果把人的生命过程分为学前期、教育期、工作期、退休（离休）期等四个时期，那么总的发展趋势是：工作期占的比重相对缩短，退休（离休）期则延长。据美国学者贝斯特（F·Best）1979年统计资料，①生命四个主要时期百分比如下：

	学前期	教育期	工作期	退休期
1900年		16.6%	66.6%	6.5%
1940年	8.3%	10.0%	65.5%	15.0%
1960年	7.6%	15.5%	62.3%	14.6%
1970年	7.4%	18.0%	59.7%	14.8%
1980年	7.3%	18.6%	57.3%	16.8%
1990年	7.3%	19.2%	55.8%	17.2% (预计)

退休（离休）系指一个人从持续性的工作环境里退出，在人的生命过程中是一个重要的时期，也是最后一个时期。银色世界生活从社会生活意义上讲，也就是退休（离休）期生活，这个时期有没有阶段可以划分呢？就一般人来说，在退休（离休）前后大致经历以下四个阶段。

① 见徐丽君、蔡元辉合著《老年社会学》，台湾巨流出版社出版，第63页。

第一阶段：预备期。过去多年来实行干部终身制，很多同志没有退休离休的思想准备。近几年随着退休（离休）的制度化，大批老同志退下来，许多同志在接近退休（离休）年龄一两年或两三年前就都有了思想准备，这可以说是预备期。老同志们见面常说，我还有两年就该离休了。也有的按月计算，说自己还有十个月就到点了。“船到码头车到站”。如同你长途乘车，当听到列车员预报到站时，自然要做下车的准备。许多同志在预备期无非考虑三个问题：一是何时办理退休（离休）手续；二是在有限的时间里如何多干点事情，达到一个什么目标；三是退休离休后的个人生活如何安排。有些人在预备期是有紧迫感的。正如奥利维埃·吉夏尔所说：“人到暮年感到时间紧迫，它迫使人们尽快地做出决定，完成一生中具有伟大意义的业绩。”

第二阶段：轻松期。这是退休（离休）的初期。许多同志在工作岗位上终日忙忙碌碌，一旦退休离休，就突然轻松下来。尤其是担任一定领导职务的，退下来可谓“无官一身轻”。美国社会学家艾契（Robert Atcheley）把这个阶段叫蜜月期。看来不论叫什么时期，一个人从工作岗位上解脱出来，虽然不会有陶渊明那种“久在樊笼里，复得返自然”^①的雅兴，但总会有如释重负之感。这种轻松期或长或短，但不会太长，因为久而久之，轻松感自然会消失了。

第三阶段：厌烦期。经过一段轻松期之后，有些同志可能产生厌烦心理。有位老同志讲，原来以为退下享享清福多好，

^① 陶渊明《归田园居》五首。