



九九康寿大系

丛书主编：吴阶平 蒋正华 钱信忠

国外老人 生活剪影



杨 宗等 编著

五位院士联席顾问

百名专家精心编著



JINDUN CHUBANSHE

金盾出版社

九九康寿大系

国外老人生活剪影

杨 宗 钮保国 杨东杰 编著

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书编者从老有所养、老有所医、老有所学、老有所为、老有所乐的角度,反映国外老年人丰富多彩的退休生活。全书共分为不同国家的退休制度,国外老人的余热作用,国外老人的退休生活,国外老人的长寿秘诀,国外老人的趣闻拾零等9个部分。内容丰富,事例典型,趣味性强,适合于老年朋友阅读与欣赏。

图书在版编目(CIP)数据

国外老人生活剪影/杨宗等编著. —北京:金盾出版社,
2003.2

(九九康寿大系)

ISBN 7-5082-2360-8

I. 国… II. 杨… III. 老年人-生活-世界 IV. D586

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 009602 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京2207工厂

正文印刷:国防工业出版社印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:12 字数:211千字

2003年2月第1版第1次印刷

印数:1—13000册 定价:17.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

《九九康寿大系》编委会

总主编

吴阶平：全国人大常委会副委员长、九三学社中央
委员会主席

蒋正华：全国人大常委会副委员长、农工民主党中
央委员会主席

钱信忠：中华人民共和国卫生部原部长

顾 问

张维庆	于友先	师昌绪	朱光亚
朱丽兰	柯 俊	李修仁	林 泉
周 谊	周文智	常志海	童大林

编 委

卢祥之	董芳明	杨 宗	余传隆
李书祯	高居忠	冯存礼	徐一帆
曾 铎	张学良	郭振有	童安齐
赵 瑗	常振国	张年顺	高一聪
呼素华	晋小虎	马明方	崔 亮
赵宝华	王丽娜	陈文祥	

前 言

目前我国已进入老龄社会,60 岁以上的老年人已达 1.3 亿,约占全国人口的十分之一。随着时间的推移,这个比例还将不断增大。重视、关心老年人的精神文化生活,帮助他们解决进入老龄期后遇到的各种问题,是提高老年人生活质量,促进老年人健康长寿,保障社会安定的重大问题。

根据党和国家有关维护老年人权益的指示、法规、政策,我们经过两年多的酝酿、策划,精心组织了全国诸多专家、学者集体编写了这套多卷本、高品位、高质量的《九九康寿大系》。这套丛书力求以新的观念、新的视点和新的方法引导老年朋友正确理解和面对各种身心和社会的变化,使老年朋友们真正实现老有所养,老有所乐,老有所为,老有所医,老有所学的总目标。

《九九康寿大系》的基本内容包括以下几个方面:

老有所养,养之得法。《大系》包括党和国家有关保障“老有所养”的法规政策和老年人必知必读、古今

中外的宝贵养生之道,以及正反两个方面的经验教训、典型实例等。

老有所乐,乐之得心。《大系》包括老年人修身养性、快乐长寿等精神文化娱乐活动的知识,尤其是一些充满激情和活力的歌曲,时常回唱,其乐无穷。

老有所为,为之得效。《大系》针对老年人的特点,为老年人实现自身价值,发挥“夕阳红”的作用,提供了许多老有所为的实例。

老有所医,医之得当。《大系》包括老年人身心变化的常识,老年多发病与常见病的预防、医疗、护理、用药及饮食等针对性较强的防治知识。

老有所学,学之得益。《大系》包括老年人所需要了解和学习的新知识,以及各类有实用价值并能促进老年人健康长寿的知识。

这套丛书,由中国老龄协会,农工民主党中央委员会文化工作委员会,中国出版工作者协会科技出版委员会,中央电视台“夕阳红”栏目,国家科技部、国家卫生部、国家药品监督管理局老干部局和河南、山西、陕西、宁夏等省、自治区老干部局发起。原全国人大常委会副委员长、农工民主党中央委员会主席卢嘉锡先生在世时,多次关心此套丛书的编写工作。促进全国老

年人珍惜生命、颐养天年、身心愉快、健康长寿是本套丛书的宗旨。这套《大系》是我们献给全国离退休和即将离退休的老年朋友的一份厚礼,希望能得到各界老年朋友的欢迎,成为老年朋友的良师益友。

祝老年朋友身心愉快,健康长寿!

《九九康寿大系》编委会

2003年1月

目 录

一、世界老人的基本状况

老年人起点的界定	(1)
世界上划分老年人的 3 种标准	(2)
年龄分类的 3 种方法	(3)
老年型国家和地区的确切	(3)
世界人口发展的回溯	(4)
欧盟人口发展趋势	(5)
当代世界人口在急剧老化	(7)
世界各国面临人口老龄化的新挑战	(9)
预计 2050 年世界人口 93 亿、老年人口 20 亿	(10)
新世纪日俄将面临工作人口下降的威胁	(11)
人类寿命的 3 次飞跃	(12)
人的寿命可能延长到 300 岁	(13)
女人的寿命比男人长	(14)
世界上百岁老人在增长	(14)
世界各国人口平均寿命的差距	(15)
世界老年人口月增 80 万~100 万	(17)



发展中国家的老年人口增长最快	(18)
世界上“人口最老的国家”	(19)
世界老龄人口分布预测	(19)
令人担忧的世界人口老龄化问题	(21)

二、老年人在国际社会中的地位

联合国为关注老年问题所采取的措施	(23)
安南呼吁建立一个不分年龄人人共享的社会	(25)
世界卫生组织关注老龄问题	(26)
亚太经社委会呼吁健全老年社会保障体系	(26)
第一次世界老龄大会及其重要意义	(27)
第二次世界老龄大会取得的成果	(32)
《老龄问题国际行动计划》的基本内容	(34)
“联合国老年人原则”的主要内容	(38)
《老龄问题国际行动战略》的中心主题	(39)
第一次老龄问题世界大会后各国老年人工作的 进展情况	(41)
巴西总统的呼吁和《巴西老龄宣言》	(44)
日本提倡全国人民都来关心照顾爱护资助老年 人	(47)
泰国关注老年精神卫生保健工作	(48)
澳大利亚建立了比较完善的养老保障体系	(49)
联合国规定的国际老人节和国际老人年	(50)
世界各国的老人节丰富多彩	(51)

三、国外的退休年龄、退休制度和老人福利

60 岁前退休的国家	(54)
满 60 岁退休的国家	(54)
63~67 岁退休的国家	(55)
70 岁退休的国家	(56)
德国是世界上最早由国家设立养老保障的国家	(56)
英国立法强制执行养老保障制度	(57)
巴西重视老年人保障	(57)
瑞典为老年人安度晚年撑起“四把伞”	(59)
日本养老有法可依	(60)
俄罗斯推动养老制度改革	(60)
法国可适当延长退休年龄	(61)
冰岛的退休金有两个方面的来源	(62)
以色列退休金的筹集	(63)
西班牙交纳退休基金的人数在减少	(64)
美国用储蓄来弥补退休金的不足	(65)
委内瑞拉的退休制度尚未定型	(66)
实行了 20 年的智利退休制度	(67)
日本注重高龄老人社会保障	(68)
澳大利亚的基本养老保障及其改革的两个目标	(70)



泰国为老人服务的多项措施	(72)
加拿大有条件的老人福利完善周到	(73)
新加坡敬老体现在生活细微处	(75)
马来西亚华人的“松鹤之夜”敬老晚宴	(76)
法国把开办老人大学列为老人福利的内容之一	(76)
美国老年人可免费上普通大学	(77)
冰岛把搞好老年人福利当成政府的一项任务	(77)
德国的社会福利费用占生产总值的 30% 以上	(78)
古巴老年人生活有保障	(78)
瑞典高税收支撑高福利	(79)
芬兰政府对老年人的服务从“全民化”模式向多 元化转变	(81)
美国的养老保险制度	(84)
英国的养老保险制度	(86)
澳大利亚的养老保险制度	(88)
阿根廷的养老保险制度	(89)
墨西哥的养老保险制度	(91)
智利的养老保险制度	(93)
波兰的养老保险制度	(96)
匈牙利的养老保险制度	(98)
瑞典的养老保险制度	(99)
韩国的养老保险制度	(100)

德国的养老保险制度·····	(102)
新加坡的养老公积金制度·····	(106)
加拿大的老年保障计划制度·····	(107)
希腊的人寿保险制度·····	(108)
巴西的福利保险制度·····	(110)
泰国改革公务员退休制度·····	(113)

四、国外老人的余热作用

78 岁的印度“国父”甘地仍坚持“一日一村”徒步 宣传·····	(115)
77 岁的丘吉尔第二次当选为英国首相·····	(116)
68 岁的斯大林领导苏联赢得了卫国战争的胜利 ·····	(118)
戴高乐 79 岁才离开法国总统宝座·····	(120)
80 岁的尼克松第六次访问中国·····	(122)
73 岁的曼德拉当选南非第一位民选黑人总统 ·····	(123)
年过花甲的科尔第三次当选德国总理·····	(125)
73 岁的拉宾为中东和平献出了生命·····	(127)
76 岁的古巴主席卡斯特罗英姿焕发·····	(129)
76 岁的英国女王的现实生活·····	(132)
活到 98 岁的洛克菲勒退休后也不离开工作·····	(136)
80 高龄的爱迪生依然致力于发明创造·····	(137)
74 岁的弗洛伊德获歌德文学奖·····	(139)



86 岁的巴甫洛夫还在主持国际会议	(140)
李普曼 78 岁才宣布半停笔	(141)
古稀之年后毕加索致力于世界和平事业	(142)
68 岁的卓别林拍摄了第七十九部影片	(143)
89 岁的罗素在美国白宫主持静坐示威	(144)
86 岁的松下幸之助关注培养日本 21 世纪人才	(146)
77 岁的格陵重游了太空	(147)
日本鼓励退休者继续造福社会	(148)
美国健康老年上班族越来越多	(149)
各国老人在努力实现年轻时的梦想	(153)
法国银发族网站“钱途”看好	(155)
一位澳大利亚的老志愿者	(157)
日本老人的“第二人生”	(157)
有志不怕年高的麦当劳创业者	(159)
永不言退的泰国老舞蹈家	(160)
85 岁出版长篇新作的美国作家	(161)
86 岁的英国老人学法语获大学文凭	(161)
西班牙 95 岁老妪成功扫盲	(162)
难忘华盛顿墓前的志愿老人	(163)
“新老人”运动风行日本	(164)

五、国外老人的退休生活

美国老人的退休生活	(167)
-----------------	-------

德国老人的退休生活	(169)
日本老人的退休生活	(170)
以色列老人的退休生活	(172)
芬兰老人的退休生活	(173)
缅甸老人的退休生活	(174)
法国老人骑驴游	(176)
美国老人泡浮箱	(176)
日本老人诗朗诵	(177)
巴西老人学爬行	(177)
英国老人赤脚跑	(177)
希腊老人爱攀岩	(178)
德国老人竞上网	(178)
西班牙老人忙上学	(179)
阿根廷老人跳探戈	(180)
墨西哥老妇投篮热	(181)
世界 8 国的老年大学	(181)
美国老年课堂一瞥	(183)
巴西老人上大学不必经过高考	(184)
外国老人时兴到中国留学	(186)
34 位法国老人驾车环游中国	(188)
鞍山“康复旅游”深受国外老人赞誉	(189)
美国老人常野营	(190)
英国老人纷纷移居海外	(191)
法国老人精打细算去出游	(192)



六、国外老人的住宅、家庭 及其养老方式

西方老年住宅的 3 大特点	(194)
国外 7 种类型老年住宅的建筑模式	(197)
美瑞俄日新老人住宅建设模式	(198)
新加坡的乐龄公寓	(202)
美国的老年公寓及老年社区	(204)
法国有 4 种养老设施	(206)
德英两国的老年住宅	(207)
日本的老年住宅突出自助自理	(208)
丹麦的老年公寓不显孤独	(209)
马来西亚的养老院	(210)
澳大利亚的护理院与老年公寓	(211)
法国有个老人村	(212)
美国有座老人城	(213)
新加坡老人住最好的房间	(214)
意大利人家庭观念比较强	(215)
英国老人孤独地生活在家中	(215)
德国有的年轻人每年只和父母来往 1 次	(216)
法国老人孤独的家庭生活	(217)
美国极少有三世四世同堂的家庭	(218)
新加坡鼓励老人与子女住在一起	(219)
以色列老年人与子女家庭关系密切	(221)

芬兰老人的亲情乐趣多·····	(222)
爷爷奶奶“租”回家,儿童笑声伴晚霞·····	(222)
美国义务服务机构常到老人家里帮忙·····	(223)
韩国家庭照顾老人制度面临严峻挑战·····	(225)
国外老人的养老方式·····	(228)
各国老人志趣各异的养老方式·····	(232)
德国老人对传统的养老方式不满·····	(233)
日本老人的生命协会和生命银行·····	(235)
美国高龄老人的积极养老方式·····	(237)
柬埔寨一位老人靠挖地雷维持生活·····	(239)

七、国外名人的退休生活

最悄无声息的前总统——福特·····	(240)
最好的年华在退休之后的前总统——卡特·····	(241)
最烦恼的患老年痴呆症的前总统——里根·····	(247)
忙于打造家族王朝的前总统——老布什·····	(249)
高龄征服不了邱吉尔的气概·····	(253)
性情不改的铁娘子·····	(255)
赫鲁晓夫“退休”以后·····	(256)
叶利钦过上安逸舒适的退休生活·····	(260)
“苦命”的戈尔巴乔夫·····	(267)
非洲贤人尼雷尔请辞之后·····	(268)
为非洲儿童健康成长奔忙的卡翁达·····	(271)
83岁的曼德拉还在忙碌着·····	(274)

退而不休的博茨瓦纳前总统马西雷·····	(278)
爱因斯坦与小女孩·····	(281)
罗斯福夫人在丈夫逝世后的日子里·····	(283)
一位南非国家特殊贡献勋章获得者的晚年生活 ·····	(287)
78岁“南非的良心”的晚年生活·····	(289)
3位世界财富老人的简单生活·····	(291)
球王贝利退役之后·····	(293)

八、国外老人的长寿秘诀

北欧人长寿的原因·····	(296)
日本人长寿探秘·····	(297)
阿塞拜疆长寿乡探秘·····	(301)
延年益寿与文化修养的密切关系·····	(303)
家庭和睦、夫妻恩爱是长寿的重要因素·····	(305)
国外老人10种长寿的生活时尚·····	(306)
日本6位长寿老人的健康秘诀·····	(311)
91岁的英国前首相邱吉尔的长寿之道·····	(313)
英国“微笑王后”的长寿秘诀·····	(315)
撒切尔夫人的健美人生·····	(316)
87岁离开总理宝座的阿登纳有4条长寿秘诀 ·····	(318)
中医让叶利钦“返老还童”·····	(319)
世界著名哲学家罗素的长寿8法·····	(321)