



老年 医疗保障读本

于洗河
主编

丛书主编 王胜今

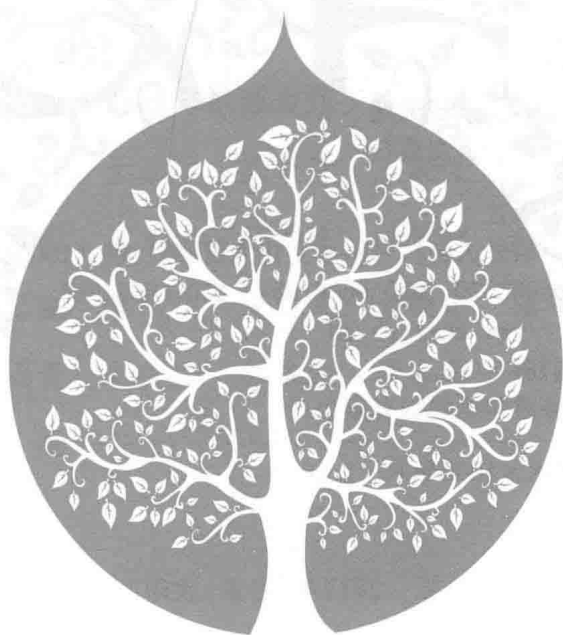
学习出版社



老年

医疗保障读本

于洗河 主编



丛书主编 王胜今

学习出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年医疗保障读本 / 于洗河主编. -- 北京 :
学习出版社, 2017. 1

(金色年华读本丛书 / 王胜今主编)

ISBN 978-7-5147-0680-2

I. ①老… II. ①于… III. ①老年人—医疗保障—
研究—中国 IV. ①R197.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第247724号

老年医疗保障读本

LAONIAN YILIAO BAOZHANG DUBEN

于洗河 主编

责任编辑: 边 极

技术编辑: 刘 硕

装帧设计: 华夏策略 永诚天地

插 图: 东方润达 上海典众

出版发行: 学习出版社

北京市崇外大街11号新成文化大厦B座11层 (100062)

010-66063020 010-66061634 010-66061646

网 址: <http://www.xuexiph.cn>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 710毫米×1000毫米 1/16

印 张: 14.75

字 数: 146千字

版次印次: 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5147-0680-2

定 价: 33.00元

如有印装错误请与本社联系调换



序 言

人口老龄化是人类社会发展到一定阶段的必然现象。法国是世界上最早进入老龄化社会的国家，早在 1865 年法国 65 岁及以上老年人口的比重就超过 7%。瑞典是第二个进入老龄化社会的国家，1890 年瑞典 65 岁及以上老年人口超过了 7%。20 世纪以来，主要发达国家先后进入老龄化社会，英国和德国于 1930 年进入老龄化社会，美国于 1945 年进入老龄化社会。

20 世纪 60 年代以来，西方发达国家就着手对人口老龄化的特点和基本规律进行深入研究，国际社会也越来越重视人口老龄化问题。1974 年，世界人口大会通过的《世界人口行动计划》呼吁各国政府在发展政策

中充分关注老年人问题。1982年，联合国在奥地利维也纳召开了第一次老龄问题世界大会，通过了《老龄问题国际行动计划》，提出保健和营养、保护老年消费者、住房和生活环境、社会福利、收入保障和就业等7个领域的行动建议。此后，很多国家开始积极采取行动，构建适应老龄化社会的社会保障、公共政策和养老设施。

21世纪是全球人口老龄化的世纪，不仅发达国家人口老龄化问题更加严重，绝大多数发展中国家也将陆续进入老龄化社会。预计到2050年大部分发达国家65岁及以上老年人口比例将超过30%，发展中国家也将超过15%。人口老龄化正在深刻地影响着人类社会生活的方方面面。2002年联合国召开的第二次世界老龄问题大会通过了《马德里老龄问题国际行动计划》，提出了三大优先领域：老年人和发展、增进老年人的健康和福利、确保形成有利和支持性的环境，并郑重提出“建立不分年龄人人共享的社会”，以增强人们对老龄化和老年人问题的重视。

20世纪70年代以来，由于我国实施了人口计划生育政策，仅用了30年的时间就实现了人口转变，从高出生率、低死亡率、高增长率，转变为低出生率、低死亡率、低增长率，走完了发达国家人口转变70—100年的历程。

我国人口老龄化速度快，老龄人口规模大。2000年，65岁及以上老年人口达8838万人，占总人口的7.0%，标志着我

国进入老龄化社会。21 世纪前 10 年，我国人口老龄化处于平稳发展时期。2000—2010 年，全国 65 岁及以上老年人口比重从 7% 提高到 8.87%。2010 年以后，我国人口老龄化进入加速发展时期，预计到 2050 年 65 岁及以上老年人口将达到 3.3 亿人，占总人口的比重将近 1/4。60 岁及以上老年人口将达到 4.4 亿人，超过总人口的 30%。

老年人曾经为我国经济社会发展作出过巨大贡献，是宝贵的资源和财富，是实现中华民族伟大复兴的中国梦的重要力量。目前，我国应对人口老龄化的各种准备还相对滞后，要全面做好应对人口老龄化高峰的准备，时间十分紧迫，任务非常繁重。为此，需要深入研究老龄化社会的特点和规律，以及与此相关的各种问题，努力探索具有中国特色的、积极的、健康的人口老龄化道路。

为了加强人口老龄化研究，原国家人口计生委（现国家卫生计生委）与吉林大学于 2009 年开始合作共建“中国人口老龄化与经济社会发展研究中心”，开展人口老龄化综合研究，组织人员培训，举办学术研讨，开展国际交流。2012 年以来，中心组织吉林大学 14 个学院的专家学者，撰写了这套“金色年华读本”。该系列读本共 20 本，面向老年人群体，围绕老年人生活和健康相关的各个方面，内容涉及哲学、文学、法学、经济学、管理学、社会学、医学、工学等领域，这套读本通俗易懂，图文并茂，可以为老年人健康快乐的生活提供一种知识

参考。

人口与家庭问题一直是我从省到国家所承担工作中的一个重要组成部分,也是我多年来比较关注的一个问题。基于此,“中国人口老龄化与经济社会发展研究中心”的负责同志希望我能为这套丛书作序。我几次推辞,盛情难却。考虑到这项工作越来越重要,从事这项工作的同志及广大人民群众也需要这样一套丛书进行学习,因此我写了以上认识和想法,作为此书的推荐。我衷心希望,“金色年华读本”的出版,让全社会更加重视和关心老年人,为早日实现老有所养、老有所依、老有所乐、老有所为的发展目标而积极努力。我相信,该书的出版对于我们积极应对 21 世纪人口老龄化社会,将提供丰富的经验和智慧。

是为序。

王忠禹
二〇一五年九月



目 录

第一章	老年与老龄化 / 001
	一、人口老龄化定义 / 003
	二、世界老龄化状况 / 004
	三、中国现在老龄化状况 / 006
	四、什么是老年人 / 009
	五、老年人的心理特点 / 010
	六、老年人的行为特点 / 014
	七、老年人的健康状况及发展趋势 / 016
第二章	老年健康 / 019
	一、什么是健康 / 021
	二、什么是老年人的健康标准 / 024
	三、老年人的健康特点 / 026

四、环境对老年人健康的影响 / 029

五、文化建设对老年人健康的影响 / 032

第三章

老年健康管理 / 035

一、什么是老年健康管理 / 037

二、老年人健康管理的必要性 / 038

三、老年人健康管理的服务内容 / 039

（一）个性化健康体检服务 / 039

（二）健康评估及健康促进计划 / 040

（三）建立个人家庭健康档案 / 040

（四）全新 VIP 就医绿色通道 / 041

（五）特色医疗中介服务 / 041

（六）专业医生跟踪服务 / 042

四、健康管理的基本步骤与流程 / 043

（一）健康管理的三个基本步骤 / 043

（二）健康管理的五个常用服务流程 / 044

五、老年人如何管理自己的健康 / 047

（一）了解家族疾病谱 / 047

（二）给自己建个健康档案 / 047

（三）定期体检 / 048

（四）辨体施膳 / 048

（五）摆脱亚健康 / 048

(六) 战胜高血脂、高脂血症 / 049

(七) 改善慢性疲劳综合征 / 049

(八) 改善睡眠 / 050

(九) 改变超重 / 050

(十) 拒绝过敏性鼻炎 / 051

六、健康管理服务相关知识 / 052

(一) 老年人健康体检 / 052

(二) 如何评估老年人的健康? / 056

(三) 老年人营养管理 / 058

(四) 老年人的运动管理 / 064

(五) 老年人通常情况下应接种的疫苗 / 067

(六) 老年人常见病管理 / 070

(七) 老年人用药管理 / 080

第四章 我国医疗保障常见问题解析 / 087

一、城镇职工医疗保险 / 089

二、城镇居民基本医疗保险 / 104

三、新型农村合作医疗 / 113

(一) 基础政策、制度篇 / 113

(二) 实用操作篇 / 140

四、大额医疗费保险和城乡居民

大病保险 / 146

五、城乡医疗救助体系 / 154

六、公务员医疗补助 / 163

七、特殊医疗保障 / 165

八、企业补充医疗保险 / 167

九、商业健康保险 / 169

第五章 老年医疗保障 / 179

一、我国老年医疗保障的现状 / 181

（一）城镇老年医疗保障制度 / 182

（二）农村老年医疗保障制度 / 184

二、我国老年医疗保障的制度模式 / 186

（一）制度的提供主体是政府 / 186

（二）制度的提供方式是低水平、

广覆盖 / 187

（三）制度的筹资方式是社会统筹 / 189

三、国外老年医疗保障的政策和实践 / 191

（一）美国老年医疗保障 / 191

（二）日本的介护保险制度 / 192

（三）新加坡老年医疗保障 / 193

（四）韩国老年医疗保障 / 194

（五）澳大利亚老年医疗保障 / 197

四、国外老年医疗保障体系的特点 / 203

五、对完善我国老年医疗保障的启示 / 205

参考文献 / 208

后 记 / 211



CONTENTS

Chapter 1 The aged and aging / 001

1. Definition of population aging / 003
2. Aging as a world phenomenon / 004
3. Aging in China / 006
4. What does "the elderly" mean / 009
5. Psychology of the elderly / 010
6. Behavioral traits of the elderly / 014
7. Elderly health and its future / 016

Chapter 2 Senior health / 019

1. What is health / 021
2. Standards for good senior health / 024
3. Characteristics of senior health / 026
4. Environmental impacts on senior health / 029

5. Cultural influence on senior health / 032

Chapter 3 Health management for the elderly / 035

1. What is health management for the elderly / 037

2. Importance of health management for
the elderly / 038

3. What health management for the elderly
includes / 039

3.1 Customized health examination service / 039

3.2 Health assessment and health promotion program / 040

3.3 Establishment of personal and family health
records / 040

3.4 New access to medical services for VIP patients / 041

3.5 Intermediary services for special medical
treatment / 041

3.6 Professional medical follow-up services / 042

4. Standard procedures of health management for the
elderly / 043

4.1 Three basic steps of health management / 043

4.2 Five commonly used service processes of health
management / 044

5. What can the elderly do to manage their health / 047

- 5.1 Get to know your family disease spectrum / 047
- 5.2 Set up a health record for yourself / 047
- 5.3 Receive regular physical examination / 048
- 5.4 Rationalize your diet according to your health conditions / 048
- 5.5 Get rid of sub-health / 048
- 5.6 Overcome high blood lipid and hyperlipidemia / 049
- 5.7 Allviate chronic fatigue syndrome / 049
- 5.8 Improve your sleep / 050
- 5.9 Beat overweight / 050
- 5.10 Prevent allergic rhinitis / 051
- 6. Knowledge of health management service / 052
 - 6.1 Health examination for the elderly / 052
 - 6.2 How to assess the health of the elderly / 056
 - 6.3 Nutritional management for the elderly / 058
 - 6.4 Exercise management for the elderly / 064
 - 6.5 Vaccines for the elderly in general / 067
 - 6.6 Management of common diseases of the elderly / 070
 - 6.7 Medication management for the elderly / 080

Chapter 4 Health insurance issues in China / 087

- 1. Medical insurance for urban workers / 089

2. Basic medical insurance for urban residents / 104
3. New rural cooperative medical care / 113
 - 3.1 Basic policies and systems / 113
 - 3.2 Practical operation / 140
4. Medical insurance for large medical bills / 146
5. Urban-rural mutual aid medical care system / 154
6. Medical care subsidies for civil servants / 163
7. Special medical security / 165
8. Supplementary corporate health insurance / 167
9. Commercial health insurance / 169

Chapter 5 Medical security for the elderly / 179

1. Medical security for the elderly in China / 181
 - 1.1 Urban elderly medical security system / 182
 - 1.2 Rural elderly medical security system / 184
2. Institutional design of medical security for the elderly in China / 186
 - 2.1 The system is established by the government / 186
 - 2.2 The system is featured by low level yet wide coverage / 187
 - 2.3 The system is funded by means of social pooling / 189
3. Policy and practice of foreign medical security for

the elderly / 191

3.1 Medical security for the elderly in the United
States / 191

3.2 Japanese nursing care insurance system / 192

3.3 Medical security for the elderly in Singapore / 193

3.4 Medical security for the elderly in the Republic
of Korea / 194

3.5 Medical security for the elderly in Australia / 197

4. Characteristics of foreign systems of medical
security for the elderly / 203

5. Lessons on the improvement of medical security
for the elderly in China / 205

References / 208

Epilogue / 211