



人口老龄化国情教育丛书
RENKOU LAOLINGHUA GUOQING JIAOYU CONGSHU

中央和国家机关工作委员会 国家卫生健康委员会
全国老龄工作委员会办公室 国家机关事务管理局



人口老龄化 国情教育大讲堂

第二辑

中国老年学和老年医学学会
中国老龄事业发展基金会 主编

李娟 刘梅林 凌锋 党俊武 袁志发
宋岳涛 王五一 姚远 高伟 韩布新
陆丽娜 郭桂芳 周玉杰 魏镜 于建伟

· 联袂主讲 ·



华龄出版社
HUALING PRESS



人口老龄化国情教育丛书
RENKOU LAOLINGHUA GUOQING JIAOYU CONGSHU

J I A N G T A N G
D A
J I A O Y U
G U O Q I N G
H U A
G
Z
I
T
O
R
E
N

人口老龄化 国情教育大讲堂

第二辑

中国老年学和老年医学学会
中国老龄事业发展基金会 主编



华龄出版社
HUALING PRESS

责任编辑：徐 芳

责任印制：李未圻

图书在版编目 (CIP) 数据

人口老龄化国情教育大讲堂·第二辑 / 中国老年学
和老年医学学会·中国老龄事业发展基金会主编.

—北京：华龄出版社，2020.4

ISBN 978-7-5169-1667-4

I . ①人… II . ①中… ②中… III . ①人口老龄化—国情教育
—中国 IV . ① C924.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 044015 号

书 名：人口老龄化国情教育大讲堂·第二辑

著 者：中国老年学和老年医学学会，中国老龄事业发展基金会

出 版 人：胡福君

出版发行：华龄出版社

地 址：北京市东城区安定门外大街甲 57 号

邮 编：100011

电 话：58122246

传 真：84049572

网 址：<http://www.hualingpress.com>

印 刷：天津中印联印务有限公司

版 次：2020 年 6 月第 1 版 2020 年 6 月第 1 次印刷

开 本：787 × 1092mm 1/16

印 张：20

字 数：200 千字

定 价：68.00 元

版权所有 翻印必究

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

序 言

增强全社会积极应对人口老龄化的 思想观念和行动自觉

国家卫生健康委党组成员、全国老龄办常务副主任、
中国老龄协会会长 王建军

人口老龄化是贯穿我国 21 世纪的一个重要国情。积极应对人口老龄化是国家一项长期战略任务。《中华人民共和国老年人权益保障法》明确提出：“国家进行人口老龄化国情教育，增强全社会积极应对人口老龄化意识。”2018 年 1 月 29 日，全国老龄办等 14 部委联合下发了《关于开展人口老龄化国情教育的通知》。在各个方面共同努力下，人口老龄化国情教育已在全国范围展开，有利地营造了全社会关心、支持、参与积极应对人口老龄化的良好氛围。

人口老龄化国情教育的首要任务是：学习宣传习近平总书记关于老龄工作的重要论述。这是新时代做好老龄工作的总纲领。党的十八大以来，习近平总书记站在国家发展全局和战略高度，就加强老龄工作做了一系列重要讲话和重要指示，科学回答了当前和今后一个时期人口老龄化问题怎么看、老龄工作怎么办等重大理论和实践课题，体现了对人口老龄化发展特点和老龄问题发展规律的深刻把握，具有鲜明的科学性、时代性、前瞻性、系统性、针对性，是马克思主义基本原理与中国老龄工作实践相结合的最新成果，是习



近平新时代中国特色社会主义思想的重要组成部分，是党的十八大以来我国老龄工作的最重大、最根本成就，也是新时代中国特色老龄事业不断取得新胜利的根本遵循和制胜法宝。全面把握习近平总书记对人口老龄化趋势及其影响的科学判断，深刻领会习近平总书记关于老龄工作重要论述的丰富内涵和创新意义，熟练运用习近平总书记关于老龄工作重要论述贯穿的马克思主义立场观点方法，是当前和今后发展老龄事业、做好老龄工作必须增强的思想观念和行动自觉。

要认识到，我国人口老龄化进程与全面建设社会主义现代化强国进程，几近同步。做好应对人口老龄化的各项工作，保障和改善全体老年人的生活，让老年群体同步享受小康社会成果，必然关系到顺利实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴的中国梦。习近平总书记指出，“满足数量庞大的老年群众多方面需求、妥善解决人口老龄化带来的社会问题，事关国家发展全局，事关百姓福祉，需要我们下大气力来应对”。

要把握住，积极应对人口老龄化的关键是牢固树立积极老龄观，切实纠正在老龄化问题上存在的一些认识偏差。一是把老龄化问题简单理解为老年人的养老问题，没有认识到快速发展的老龄化给我国“五位一体”总体布局和“四个全面”战略布局带来的全方位、双重性的影响。二是把老年人的养老问题简单理解为养老服务问题，没有认识到老年人除了养老服务方面的需求外，还有经济保障、精神保障、参与社会发展、自我价值实现等多方面的需求。三是把老龄事业简单理解为养老服务事业，没有认识到老龄事业还包括老年人经济供养、健康支持、文化教育、权益保障、社会参与、宜居环境等多个领域。四是把人口老龄化错误地当作“洪水猛兽”，没有认识到老龄社

会也具有发展活力和潜力，有效应对人口老龄化对拉动经济增长、促进社会和谐稳定、巩固党的执政基础等均具有积极作用。五是把老年人错误地当作社会的“负担”“包袱”，没有认识到广大老年群体当中蕴含的有利于经济社会发展的丰富知识、经验和技能。

要落实好，深化人口老龄化国情教育的重中之重是，提高政治站位，自觉将习近平总书记关于老龄工作重要论述中蕴含的新思想、新理念、新战略，融入全社会积极应对人口老龄化的一致行动。坚持党委领导、政府主导、社会参与、全民行动相结合，坚持应对人口老龄化和促进经济社会发展相结合，坚持满足老年人需求和解决人口老龄化问题相结合，着力增强全社会积极应对人口老龄化的思想观念，着力完善老龄政策制度，着力发展养老服务业和老龄产业，着力发挥老年人积极作用，着力健全老龄工作体制机制，努力挖掘人口老龄化给国家发展带来的活力和机遇，努力满足老年人日益增长的物质文化需求，推动老龄事业全面协调可持续发展，推动老龄工作向主动应对转变、向统筹协调转变，向加强人们全生命周期养老准备转变，向同时注重老年人物质文化需求、全面提升老年人生活质量转变。

人口老龄化国情教育“大讲堂”，要紧紧围绕学习好、领会好、宣传好习近平总书记关于加强老龄工作重要论述这一主题，扩大“大讲堂”的受众面，提高国情教育的知晓度，不断提升社会影响，不断凝聚各界共识，不断创新实现形式，不断增强实践效果，切实发挥好示范效应、辐射效应、联动效应，引导全社会关切积极应对人口老龄化、关心老龄事业改革发展、关注老年群体福祉改善，并践行之。

是为序。



目录

CONTENTS

序言

增强全社会积极应对人口老龄化的
思想观念和行动自觉 / 001

第一讲

老年心理特点及积极心理建设 (李娟) / 001

- 一、目前中国人口老龄化现状 / 002
- 二、老年人的大脑和认知健康 / 003
- 三、老年人的情绪和社会心理 / 011
- 四、积极的心理建设包括哪些内容 / 012

第二讲

防治心脑血管病的现代理念 (刘梅林) / 015

- 一、心脑血管病有哪些危险因素 / 016
- 二、百年老药——阿司匹林的使用守则 / 019
- 三、他汀真的是“毒药”吗 / 023
- 四、心脑血管病患者的用药疑惑解答 / 030



第三讲

抗击脑血管病（凌锋） / 033

- 一、脑血管病有哪些危害 / 034
- 二、脑血管病的易感人群是哪些人 / 035
- 三、得了脑血管疾病会有哪些症状 / 037
- 四、脑血管病有哪些治疗新进展 / 043
- 五、如何防治心血管疾病 / 048
- 六、心脑血管疾病的答疑 / 061

第四讲

老龄社会的国情教育（党俊武） / 065

- 一、全面认识人口老龄化和老龄社会 / 066
- 二、我国严峻的老龄社会形势 / 069
- 三、转变思维，建立老龄社会的社会共识 / 071
- 四、如何应对老龄化社会的文化问题 / 076
- 五、积极应对全球老龄化带来的机遇和挑战 / 076
- 六、对老龄社会常见的错误认知 / 079
- 七、应对老龄社会的三个重要观念 / 081
- 八、应对老龄社会，要有必胜的信念 / 082
- 九、应对老龄社会的八项制度安排 / 083
- 十、应对老龄社会的十项重大工程 / 085

第五讲

老年人怎样才能快乐（袁志发） / 091

- 一、退休之后要有好心态 / 092
- 二、老年人开启快乐之门的“9把钥匙” / 094

第六讲

老干部要防“三度”

——过度检查、过度治疗、过度用药（宋岳涛）/ 115

- 一、老年人的健康需求 / 116
- 二、老年人健康知识的误区 / 119
- 三、老干部过度医疗的原因 / 121
- 四、老干部的过度医疗的危害 / 125
- 五、老干部如何防“三度” / 127
- 六、老年人的健康维护与干预 / 129

第七讲

长寿之乡与青山绿水（王五一）/ 133

- 一、我们为什么想长寿 / 134
- 二、如何算健康长寿 / 135
- 三、哪些地方的人长寿 / 137
- 四、长寿区的生态环境特征 / 139
- 五、长寿的影响因素 / 142
- 六、互动问答 / 149

第八讲

深入学习习近平总书记

关于老干部工作的重要论述，

加强对中国家庭养老问题的认识（姚远）/ 153

- 一、如何认识习近平总书记
关于老干部工作的重要指示和重要论述 / 154
- 二、如何从文化角度认识我国家庭养老的现状
和面临的主要挑战 / 158



三、如何应对家庭养老弱化的对策建议 / 165

第九讲

日常膳食习惯与心脑血管疾病（高伟） / 169

一、中国老年健康现状 / 171

二、膳食结构和老年健康之间的关系 / 173

三、生活中如何预防心脑血管疾病 / 176

四、均衡营养，不偏有度 / 193

第十讲

年长心宽，为家增乐减愁

——老年人心理健康促进（韩布新） / 195

一、什么是记忆系统 / 196

二、什么是心理健康 / 199

三、端粒和端粒酶 / 205

四、健心百字赋 / 215

第十一讲

我的生死感悟与生命文化故事（陆丽娜） / 217

一、生死感悟的故事 / 218

二、生命文化的故事 / 221

第十二讲

老龄化与老年人的健康管理（郭桂芳） / 227

一、坦然面对衰老和疾病 / 228

二、预防衰弱，促进老年人功能维护 / 230

三、活得高兴，活得健康的钥匙

——积极老龄化、健康老龄化 / 240

第十三讲

新健康，新概念（周玉杰）/ 251

一、吃与动的学问 / 252

二、说说长寿的新概念 / 254

三、说说长寿的“秘诀” / 260

四、互动问答 / 267

第十四讲

心有千千结，话聊是首选（魏镜）/ 269

一、心理健康说话疗 / 270

二、心理健康“妈”做主 / 275

三、心理健康“家”做主 / 278

四、心理健康“我”做主 / 280

五、互动问答 / 284

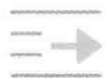
第十五讲

用法治的力量助推老龄事业发展（于建伟）/ 287

一、宪法和法律中维护老年人权益的规定 / 288

二、《老年人权益保障法》的主要内容和有关精神 / 290

三、有效实施法律，积极应对人口老龄化 / 301



第一讲

老年心理特点及积极心理建设

主讲嘉宾：李娟

(中国科学院心理研究所老年心理研究中心研究员)

扫描二维码，在线收听
本章节精彩图书内容

- 一、目前中国人口老龄化现状
- 二、老年人的大脑和认知健康
- 三、老年人的情绪和社会心理
- 四、积极的心理建设包括哪些内容



一、目前中国人口老龄化现状

提 要

1. 年龄的划分
2. 老年人的概念

在介绍中国人口老龄化现状之前，简单介绍一下年龄的划分。

第一种叫“历法年龄”，“历法年龄”很简单，单纯按照人的出生年龄来计算，哪年出生的，多少岁，一算就明白了。第二种叫“生理年龄”，生理年龄跟身体状况密切相关，70岁的老人如果各项指标相当于60岁，那么，他的生理年龄就是60岁。第三种叫“心理年龄”，心理年龄具有很强的主观性，有人生理年龄不过才20岁，但却老气横秋；有的人生理年龄都过了70岁了，却依然充满活力，这就是主观性的体现。第四种叫“社会年龄”，所谓社会年龄，与人的经验、知识和才能成正比。孔子说：“三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩”，这里面的三十、四十、五十、六十和七十，说的都是社会年龄，而不是历法年龄。

明确了年龄的四种标准和定义后，我们再来说说老年人的概念。通常情况下，老年人是按“历法年龄”来计算的。人这一辈子，可以划分为四个时期：从出生一直到18岁成年之前，为生长发育，主要是长身体、长知识；19~44岁，为青壮年时期；45~59岁是中年期；60岁之后，就进入老年期了。在老年期里，还有两个概念，高龄老年人和低龄老年人，高龄老年人一般指80岁以上的老年人。80岁以下，都属于低龄老年人。为什么做这样一个区分？因为人在75岁或者80岁的时候，会有很多不同的特点，所以划分了两个阶段。

那么，老龄化社会是怎么划分的呢？目前，判断一个地区是否进入老龄化社会的一般标准是，60岁以上人口所占比重是否达到或超过总人口的10%，或者65岁以上人口是否达到或超过总人口的7%。

按照这个标准，我们国家在1999年进入了老龄化社会；今年，我国60岁以上人口已达到了2.49亿，占总人口的17.9%。

随着老龄化进程的不断加快，老年人心理健康问题日益凸显，关注老年人心理健康已经成为社会进程中不容忽视的问题。所以在下面，我就就老年人心理方面的问题，简单谈一下我的认识和理解、研究与分析。

二、老年人的大脑和认知健康

提 要

1. 心理健康的重要性
2. 什么是心理健康
3. 我国老年人心理健康情况
4. 老年人在认知方面的问题
5. 老年失智症的情况

（一）心理健康的重要性

为什么说心理的健康非常重要，我这里有几个例子。一项为期40多年、涉及5000名大学生的研究成果显示，最悲观的大学生往往要比其他大学生早亡。一项持续时间更长、以180名年龄为青年到老年的天主教修女为对象的研究也发现，那些在20岁出头开始记录开心事情的修女比那些记录更多消极事情的修女要活得更长。



另外还有一个例子，A 型性格的人，也就是具有火爆脾气、遇事容易急躁、不善于克制的这一类人，患冠心病、高血压、心脑血管疾病的几率是 B 型性格的 2 ~ 3 倍。

小测试：您是 A 型性格吗？

上文中我们提到过 A 型性格，这种性格的人患心脑血管疾病的风险比较大。那您是不是 A 型性格呢？我们可以做一个简单的小游戏，这个小游戏可以和您的朋友、家人一起来做。



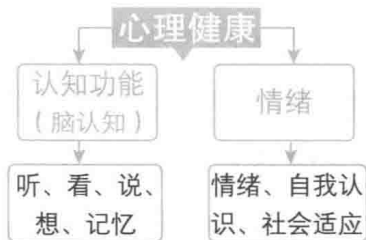
李娟：A 型性格
小测试

这个小游戏非常简单，一个人计时，另外一个人在心里默数一分钟，看一下您默数的时间和真正的时间之间的差距。如果差距小于 30 秒，那么您就是 A 型性格的人。如果您默数的差距大于 30 秒的话，那么您就是 B 型性格的人。A 型性格的人，在人群中的比例高达 10%，A 型性格的人容易患高血压等慢性疾病。

由此可见，心理健康对身体健康和长寿都具有促进作用。

（二）什么是心理健康

那么，什么是心理健康？一般来说，个体内部心理和谐一致，与外部环境适应良好、稳定的心理状态，就叫心理健康。它包含两个方面的



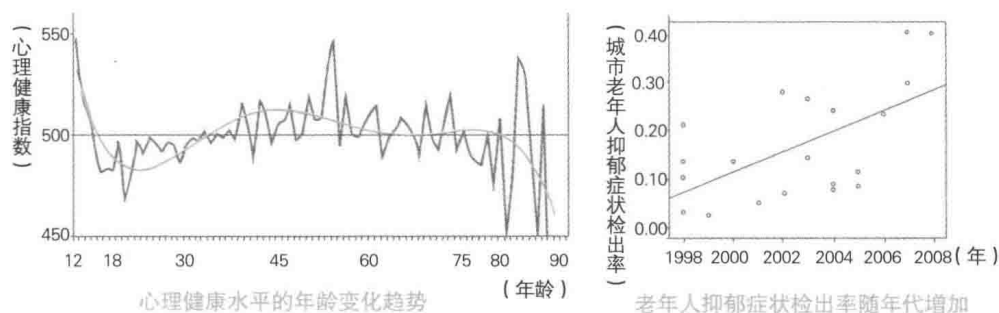
▲ 图 1-1 老年心理健康

内容，一是我们认知功能，说白了就是听、看、说、想、记忆这些认知功能正常与否，而这些功能其实也是我们大脑功能的一部分，所以心理健康第一个方面就是脑认知。第二个方面是情绪，我们高不高兴，情绪

稳不稳定，自我认识是不是正确，跟社会适应是不是良好等，都属于心理健康的范畴。所以，只要我们两个方面都正常了，心理才是健康的。

（三）我国老年人心理健康情况

2007年的时候，我们中国科学院心理研究所做过一次针对全国老年人心理健康现状的调查，结果发现，多数人一生有两个心理低谷期——一个出现在上学期间。另一个低谷期就是老年期，尤其是高龄老年人，抑郁等情绪问题发病率高达40%。



- ◆ 我国老年人抑郁情绪问题高达40%
- ◆ 八十岁以上患病率更高
- ◆ 西部地区是老人抑郁高发区

（国民心理健康状况研究报告, 2017）

▲ 图 1-2 我国老年心理健康现状

比较常见的一个是老年失智，一个是老年期抑郁。目前，在我国60岁以上的老年人中，老年失智的发病率为5%。仅此一项，每年就给国家带来了200亿元人民币的财政负担。

另外，老年期抑郁的发病率也很高，根据宣武医院最新的调查数据，老年期抑郁的发病率也高达5%。

由于老年期的心理问题最容易在这两个方面，因此，在《全国精神卫生工作规划（2015-2020年）》中，把老年失智、老年期抑郁等作为重点疾病来关注。



(四) 老年人在认知方面的问题

老年失智实际上属于认知障碍方面的问题，那么，老同志们们在认知方面主要是三个方面：第一，耳聋眼花；第二，人老变糊涂；第三，记忆力衰退。这些问题能不能避免？

1. 老年人容易耳聋眼花

耳聋眼花从一定程度上可以说是不可避免的。人从青中年时期开始，视觉、听觉、嗅觉等，都会产生一系列的变化，并不是从老年期才开始变化，只不过在进入 50 岁之后，视觉、听觉、嗅觉的变化更为明显和强烈罢了。

比如人在 50 岁之后，眼睛的水晶体透明度便降低，慢慢变得混浊，呈现乳白色，再严重一点便因水晶体中间核质部分老化而变成黄色，也就是俗称的“人老珠黄”，在这种情况下，老年人看什么都是偏黄的，容易把很多颜色给弄混淆了。因此，在布置老年人房间的时候，灯光需要明亮一点，如果灯光也是黄的，暖色调的，老人就什么都看不清楚了。另外，人在过了 60 岁以后，看静止的东西没有问题，但如果是看运动中的物体，清晰度是明显下降的。

和视觉一样，听觉也会随着年龄的增高而逐渐衰减，特别是高龄老年人，耳背的情况是比较普遍的。有个笑话说，两个耳背的人，谁都不愿意承认自己耳背。一天，两人碰到了一块儿，一个还拿了根钓鱼竿，没拿鱼竿的就问了：“怎么着，去钓鱼啊？”那位回答：“不是，我钓鱼去。”这位恍然大悟：“咳，我还以为你是去钓鱼呢。”你看，两人一直在“钓鱼”上打转，虽然谁也没听见对方在说什么，但聊得还挺热闹。所以，我们跟老年人交流，千万不要窃窃私语，否则老年人听不见的情况下只能靠猜，也会闹钓鱼的笑话来。