

# 重塑“老年观”，迎接老龄社会挑战

沈洁

2024年末，我国60岁以上人口已达到3.1亿人，占全国人口的22.0%，其中65岁及以上人口2.2亿人，占全国人口的15.6%。2024年居民人均预期寿命已达79岁，从2010年到2023年的13年间，增长了3.8岁。人口高龄化、长寿化已经成为社会发展的重要趋势，这是人类文明进步的重要体现。它不仅显示了个体生命质量的提升，同时也将带来社会经济文化的重塑性转变。

迎接老龄社会的挑战，需要打破“将老年人视为需要保护的對象”“老年期就是要享清福”等传统观念，塑造适应新时代变化，精神自律、生活自立、仍以各种形式参与社会事务的新老年群体形象。实现这场社会认知上的变革，需要加强政策引导、强化代际之间的交流和互动，更重要的是老年人自身意识要转变。

首先，政策层面应避免将老年人“一概而论”，以多样化的老年人形象为前提进行政策设计。不以年龄为唯一标准，而是根据能力、愿望、生活方式提供终身学习、社会参与、就业支持等老龄政策，将老年人的潜能转化为社会资源。在建构社区医疗、护理、生活援助体系的同时，开拓老年教育、代际对话、互助活动、志愿活动以及就业援助等活动空间，逐渐形成老年人“不仅是福利服务的受益者，也是福利服务的提供者”的理念和活动机制。

其次，促进年轻人与老年人之间的交流与互助，加强人们对全生命周期参与养老准备的观念。对于年轻一代而言，需要转变将老年人

视为“可怜”的对象或“过时的人”的观念，强化将老年人视为“平等伙伴”的意识。通过年轻人向老年人普及数字化技术或社区活动等自然方式，增强代际之间的对话与互动，培养跨越代际隔阂、携手共进的文化。这种互动对年轻人自身而言，也是深化对具有社会性和多样性老龄社会的理解以及学习的机会。

再次，老年人自身的意识和行为方式的转变。重新审视“老了就该被照顾”的依赖性观念，实现从“被保护的對象”向“共同构建未来的参与者”的意识转变。尽微薄之力参与可持续老龄社会建设，摆脱传统价值依赖，已成为社会的必然要求。为了灵活应对社会变化，并持续追求人生的意义和社会角色，老年人应提前进行人生设计，处理好“健康寿命”“社会贡献寿命”“资产寿命”之间的平衡关系。

“健康寿命”是指“个体在无重大疾病和失能状态下，能够独立生活并维持高质量生存状态的年数，包含着身体、精神及社会适应三方面的动态平衡要素”。根据世界卫生组织近年发布的信息，我国人均预期寿命与健康寿命的差约为9年。进行健康管理，延长健康寿命，不仅能够提升个体的生命质量，还能够减轻医疗护理的社会保障财政负担。

“社会贡献寿命”是最长寿国家日本近年提出的概念，指“老年人能够继续作为社会成员参与社会活动，持续为他人带来价值并从中能够获得成就感的人生阶段”。涵盖广义的创业就业、志愿服务、社区活动和家庭支持等。个体的健康寿命与社会发展相连接，将继续为社会作贡献列为生活目标之一，将老年活动赋予更深的社会涵义。

“资产寿命”是指在养老生活中，个人在在职期间积累的资产和储蓄能够维持的年数。一旦家庭资产耗尽，生活将变得困难，因此必须确保在有生之年避免“资产寿命”提前到来。从延长“资产寿命”的角度来看，关键在于摒弃以往“退休前准备养老资金，退休后逐步支取”的传统模式，转而采用“退休后继续进行积累和资产管理并有计划支取”的模式。

“健康寿命”与“资产寿命”之间存在较强的关联性。维持良好的健康寿命，更容易延长工作年限，从而获得收入，延长“资产寿命”。此外，“健康寿命”是基于个人身体客观状况的衡量标准，参与社会活动和社会交往体现价值可称为“社会贡献寿命”，两者相加才能构成对一个人生命质量的完整评价。快乐且安心地度过人生 100 年时代，保持三者之间的平衡至关重要。一般来讲，能够管理好“健康寿命”的人，往往积极参与社会贡献活动，也能很好地管理“资产寿命”。

总之，树立新型老年观，建设老龄社会文明，迎接老龄社会挑战是社会成员共同构建的未来愿景。实现这一目标，政策新思维、代际之间的交流和互动以及老年人自身意识与行为方式的转变都是不可或缺的条件和保障。

（本文来源：新华日报 2025 年 6 月 24 日，作者为日本女子大学教授，老龄文明智库特约研究员）