



养老新视点

南开大学 106 岁的杨敬年教授接受媒体采访时说:“我的年龄是 100 多岁,但在旁人看来我的生理年龄只有 70 岁,精神年龄更只有 30 岁。”社会老年学认为,人类有四种年龄:日历年龄,生理年龄,心理年龄,社会年龄。其中社会年龄是说扮演一定的社会角色有一定的年龄规范,例如,上学年龄、工作年龄、结婚年龄和退休年龄等等。如果说日历年龄本质上是生命的“自然年龄”——衡量生命的长度,那么生理年龄就是生命的“功能年龄”——衡量生命的宽度,心理年龄就是生命的“活力年龄”——衡量生命的深度,社会年龄就是生命的“规范年龄”——衡量生命的厚度。不同的年龄包含着隐秘的生命密码,四种年龄构成了“老年的生命空间”。

其中,年轻的心理年龄、积极的心理状态有巨大的正能量,是开掘“年龄生命空间”的唯一驱动力,生命有惊人的潜力,老年有美好的期待。健康老龄化的关键就是要保持生理年龄和心理年龄的年轻状态,忘怀日历年龄,实现老年的青春和青春的老年,即心理健康老龄化是健康老龄化的灵魂所在。事实证明,可怕的与其说是身体老化,不如说是精神老化。精神的青春有助于延缓生理的老化。2007 年百岁生日时,杨敬年先生豪情满怀地说,争取再活 20 年。老人说:“我是世界上最幸运、最幸福的人。我亲眼目睹了中华民族的伟大复兴,亲身感受着我们国家的繁荣昌盛。我还要再活二十年,跟随在大家后面,不断学习,不断创新,争取看到祖国更加美好的明天。”感恩之心赤诚可见,其求知问学的热情从不消退,在喜迎朝阳,笑送夕阳的充实、恬淡的日子里体验着“有意义、有价值、有尊严的老龄化”的生命喜悦,浑然忘怀日历年龄,不知老年已至,令人感佩。

杨敬年先生晚年过的是“没有皱纹”的人生,是精神自养、精神自强的典范人物。他一生坎坷,却大器晚成,晚年每天凌晨 3 点投入工作,工作时间是 8 个小时,70 岁之后撰写的论著超过 150 万字。他 40 岁获得牛津大学经济学博士学位,“反右”时被划为右派,70 岁重返讲坛,86 岁告别大学讲台,90 岁撰写综合性论著《人性谈》,93 岁翻译《国富论》,成为学术畅销书,100 岁还在电话里给学生讲哲学课。杨老晚年体现了以老有所为、老有所乐、老有所用、老有所进、老有所成、老有所立为内核的“活跃老化”、“幸福老化”和“尊严老化”的真谛。

年龄的生命空间启示我们:只要有追求,生命不会老。杨老一辈子肩负“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索”的人生使命,纵浪大化中,不喜亦不惧。即使面对丧子之痛,病妻卧床,他依旧热爱生活,满怀信心与希望地工作和生活着。他的人生智慧是:“我的办法就是‘以义制命’,能做什么,就做什么。”智慧通透的人生观像灯塔一样照亮了老年的生命历程。

“以义制命”四字包含着很深的道理,人生能“义字当头”,必“义不容辞”。一个“义”字,可谓道尽生活之底蕴、生命之灵魂、人生之担当。《孟子·告子上》说:“生,亦我所欲也;义,亦我所欲也,二者不可得兼,舍生而取义者也。”具体看,所谓义包含了三层意思:一曰正义,近乎真;二曰道义,近乎善;三曰情义,近乎仁。以“义”为基石,长养浩然之气,生命就坚如磐石,不惧风雨,人生就是担当,生命因此厚重。

杨敬年先生的阳光暮年后给后辈启迪良多。试问,像杨敬年先生实现了老年发展和成功老龄化的智者,老年何忧之有?！杨敬年先生晚年的幸福和成功再一次证明了厚德载物、自强不息的伟大精神何其尊贵,老年人的精神和修为是应对人口老龄化最重要的力量。老龄化的中国需要唱响“青春老年说”。

(作者为北京大学人口所教授)



青春老年说



文一穆光宗



寻找养老院

## 营造舒适独立的生活空间——记上海星堡养老社区

文 / 敖玥

借鉴西方的部分养老理念,是星堡养老社区在上海的探索与实践。开业一年多来,这家沪上第一家由民政部门注册的中外合资养老机构,怀着“改善老年生活方式”的构想,以先进的服务理念与温馨的服务环境,赢得了老年人的赞扬,开创了独特的养老方式。

其一、开放式的居住环境。星堡将机构设置在与社会交流的社区中,在星堡所在的小区内,设有百余栋别墅与商务楼,为密切交往,机构的底层开设了向社会开放的咖啡厅,并将每个房间的邮箱设置在一楼,让入住老人随时可与社会交往,感觉还像住家里一样随意,只是换了个社区。

其二、人性化的作息时间。入住星堡的老人没有统一的作息时间,可根据自己的喜好自由安排。早上没有早起的规定,餐厅的用餐时间每餐长达 2 个多小时,可随时去咖啡泡吧,亦可乘上社区班车外出娱乐购物。星堡让入住老人在日常有更多的自主选择,在选择中分享自信与快乐。

其三、独立的生活空间。星堡是入住老人的家,每个房间被称之“住户”,得到允许才能进入。机构为每个房间配置了冰箱、微波炉、洗衣机、烘干机、厨房角等生活设施,为老人自理生活提供保障。在每扇房门上安装安全门栓,门开门栓会自动垂落。午夜 12 时将门栓放上,第二天 10 时前逐一检查。如果门栓未垂落,就会启动追踪服务,以确保老人安全。独立的生活空间,让入住老人得到充分的尊重。

其四、入微的细节关怀。在日常的管理服务中,星堡注重为老服务细节,让老人在感受不到服务中享受服务。如房间的紧急按钮增加垂地式拉绳,老人一旦跌倒也能呼救;全院的沙发都是定制的,比一般沙发略硬、弹力好,高度也略高,让老人离开时可很快站起;卫生间的门一律外开,老人跌倒后也能打开;在公共客厅中专设了情侣角,让单身长者有浪漫约会的地点;麻将桌全部是手动的,让老人边打麻将边做手指运动。

其五、丰富的餐饮服务。星堡的菜单每周不重复,每月不重样,由营养师专门配置。早餐十多个品种,午餐 5 菜 1 汤,晚餐 4 菜 1 汤,就餐者可随便点。机构还每月组织“舌尖上的星堡”,外出去外滩罗斯福公馆、马勒别墅等聚餐、喝下午茶,尽情享受时尚。

其六、温馨的日常服务。星堡为入住老人配备“彩虹助手”,帮助自理老人开展“深度清洁”,帮助卧床老人进行喂饭、洗澡、翻身等服务,为有需要老人唱歌、吟诗,组织老人们开展丰富多彩的娱乐益智活动。星堡的医务人员为每位入住老人进行身体评估,建立健康档案,还开展日常的医疗、健康咨询与康复活动。



星堡的老人对弈国际象棋  
岳欣摄



理财门径

## 用保单指定受益人条款安排财富(1)

本期和中老年朋友分享“利用人寿险的保单指定受益人条款来安排自己的财富”。

先来看保险金受益人条款:投保人或被保险人可指定一人或多人为身故保险金受益人。多人时,可以确定受益顺序和份额;如没确定份额,各受益人按照相等份额享受受益权。被保险人为无民事行为能力人或限制民事行为能力人的,可由其监护人指定受益人。投保人在指定和变更身故保险金受益人时,必须经被保险人同意。

从条款中不难看出,人寿保险在财产传承中的突出优势:人寿保险金是现金资产,中老年人可通过指定一人或多人为受益人,并可随时变更,其他财富传承都是通过法定继承或遗嘱继承实现。人寿保险金具备以下优势:

保值增值的功效。对保险来说,如果中老年人们生前作为被保险人投保,保险的资产肯定是增值的,不会损耗。保证财富所有人的意愿。继承不能保证。公证遗嘱也可能有假的。但对于保险来说,肯定能保证,因为靠保险公司的合同履行。天天保



生活小贴士

## 老人如何选购加湿器

首先,根据实际需要确定要购买的加湿器类型。目前市场上有超声波型、电热型、超净型 3 种。超声波型是通过超声波振荡将水雾化,起到均匀加湿的效果。其特点是加湿直观见效快,价格较经济。电热型和超净型产品适合水质不佳的地区使用。

其次,注意加湿器的雾化效果或加湿程度。喷雾式,检测其雾化效果是将雾量旋钮至中档处,观察水雾是否细密、透明且上扬。此时可将手掌距喷雾口 20 厘米,连续喷雾 15 秒,若能感觉到手掌润泽且无水珠滴落,说明雾化效果可达到均匀细密迅速增湿的要求。加湿效果是一个综合概念,不仅要水分子细密更要加湿速度快。选购时要考虑这些。

再次,注意加湿器的性能。选择超声波型要选择带有自动恒湿装置的一类。它可根据用户事先设定的湿度,自动开关机器以保持湿度的恒定。林庸 辑