

# 老年日报

2023/12/01

星期五

癸卯年十月十九

总8950期

今日8版

中国百强畅销报刊

年长者的精神家园

北京、广州、哈尔滨、西安、南京、济南、郑州、石家庄同步印刷



中国邮政发行畅销报刊

统一刊号:CN23-0018

邮发代号:13-18

## 自我养老走一步看一步?

□见习记者 朱坤

有调查显示,“中国老年人靠子女养老意愿呈下降趋势,自我养老意愿上升”,然“自我养老”是否可行?本报通过采访近百位读者了解到,老年人自我养老意愿确实呈上升趋势,但大部分老人没有明确规划且准备不足,加之适老化产品的完善度亦未达到较高水平,进而导致养老质量尤其是其后期明显下降。

### 只重视“自由”,不重视质量

记者通过对60岁至70岁老人调查采访了解到,他们绝大多数选择自我养老,究其原因是不想给子女增加负担;还有一部分老年人表示,与子女住在一起矛盾多,不够自由随意。对于

70岁至80岁的老人来说,即使自我照顾的能力与各方面身体机能都在下降,内心仍不愿与其子女共同居住。至于未来规划与否,大多数都表示船到桥头自然直,而对于“养老质量”并没有太多想法。

黑龙江大学社会学教授曲文勇认为,自我养老“支出少,负担轻”,其优势显而易见,老人得到相对随意自由的生活环境的同时,子女的负担也减轻不少;劣势在于老人缺乏专业的健康和护理服务,缺少精神陪伴……

### “措手不及”频现,照护纠纷难解

采访中,很多老人表示,自我养老并非长久之计,到了自己不能动的时候,可能还会选择去养老院或者“投

靠”儿女。记者了解到,一旦老人找儿女照顾,往往都是到了“万不得已”的时候,这也让很多儿女犯难。一些子女表示,照顾老人时会出现各种状况,还有生活琐事、经济纠纷夹杂其中,感到措手不及和筋疲力竭。

曲文勇认为,老人的“自我养老”并非意味着子女对老年人经济上供养、生活上照料和精神上慰藉义务的减少或者中断。子女要时常关心关爱老年人,更要照顾好老年人的特殊需要。事实上,并非“自我养老”本身会带来问题及纠纷,而是老人和儿女都没有提前做好应对养老的预案。

### 养老规划是一个家庭最重要的决策

记者发现,目前,很多老

人的自主养老其实就是“走一步看一步”。今年62岁的施先生坦言目前对未来的养老生活没有规划。“现在我和老伴都刚退休,感觉养老问题离我们还很远。等以后年纪大了,再根据身体情况看看怎么养老吧。”

而就在近日,清华大学经济管理学院金融系教授陈秉正提及调研发现七成90后开始考虑养老问题,陈秉正教授表示,35岁考虑养老,晚了,应该更早考虑。

**记者手记** 万事“预则立,不预则废”。自我养老难道真能“走一步,看一步”?养老规划的决策需求未雨绸缪。自我养老是关乎每一个人的议题,需我们共同为之努力。

## 标题新闻

### 时政

★外交部发布《中国关于解决巴以冲突的立场文件》

★中央宣传部授予宝塔消防救援站“时代楷模”称号

★市场监管总局开展打击拖欠中小企业账款专项行动

### 法治

★中国银行业协会原副秘书长郭三野被“双开”

### 医疗

★国家中医药管理局:进一步加强中医医院儿科建设

### 国际

★美国前国务卿亨利·基辛格去世 享年100岁

★普京:俄罗斯正加速摆脱对西方技术依赖

★英国诺丁汉市宣布事实性破产

## 未来三年将有12万银龄教师参与教学

日前,教育部等十部门发布《国家银龄教师行动计划》,《计划》明确经过三年左右时间,银龄教师服务各级各类教育的工作体系基本健全,服务能力不断提升,政府主导、社会参与的银龄教师发展格局基本形成,全国银龄教师队伍总量达12万人左右。

作为积极应对人口老龄化的有力之举,《计划》将搭建国家层面老有所为平台,挖掘退休教师资源优势。 陈鹏

## ■导读

## 12月,这些新规影响你我生活 详见2版



## 龙墩墩来了

11月29日,庆祝北京冬奥会两周年暨奥林匹克历史知识产权授权产品:冰墩墩龙年新春特别版——“龙墩墩”系列新品在北京国家体育场发布亮相。“龙墩墩”选择“舞龙”“四海龙王”等传统文化内容作为创意基点。 鑫华



## 央行:中国经济将保持健康和可持续增长

中国人民银行行长潘功胜近日表示,中国经济将保持健康、可持续增长。下一阶段,人民银行将继续实施稳健的货币政策,支持实体经济发展。

“中国经济持续恢复向

好、总体回升的态势更趋明显。”潘功胜表示,前三季度,中国GDP同比增长5.2%,预计全年能够顺利实现5%的经济增长目标。

潘功胜说,中国拥有创新能力强、市场广阔、基础设

施完善、产业链完整以及人力资源丰富且质量高等优势,加上前期出台的一系列政策效应逐步显现,相信2024年及以后中国经济将保持健康、可持续增长。 新华社

## 中国为全球粮食安全与供应链稳定作出贡献

近日,在首届链博会以“共促绿色发展,共创农业未来”为主题的论坛上,农业农村部农业贸易促进中心副主任宋聚国表示,中国政府坚决

守住18亿亩耕地红线,累计建成10亿亩高标准农田。

宋聚国表示,我国粮食生产实现19连丰,总产量连续8年稳定在6.5亿吨以上,口粮自

给率100%,谷物自给率95%以上,真正做到了谷物基本自给,口粮绝对安全,为促进全球粮食安全与供应链稳定作出了贡献。 经辛

## 非处方药销售数据可监测呼吸道疾病

《自然·通讯》近日发表了一项对英国超过20亿项交易的分析,表明非处方药的销售数据或可用于改善对呼吸道疾病死亡率的预测。这些发现表明,非处方药销售可能是人口健康的一个有用指标,可改进疾病监测,支持保健规划。

新冠疫情凸显出精准预报呼吸道感染的重要性。生成此类预测的一个困难是,许多轻症患者不会去看医生,他们的病情因而不会进入卫生系统。但患有轻症的人可能还是会因为有症状去购买非处方药,因此销售数据或可表明患病率的变化,而这是用其他办法很难检测到的。

科信

## 今日微推荐

扫码更精彩



老年日报 微信

## 什么运动降血压 效果最好



龙健康

## 冬天遇到这菜 别放手

老年日报 维权热线

13796087938

13936697319

