

《柳叶刀》200年·对话中国学者⑤



赵耀辉

赵耀辉：健康老龄化的关键是主动健康

● 本报记者 张思玮 ● 丁思月

● 本期主题：全民健康覆盖

● 访谈对象：北京大学国家发展研究院教授 赵耀辉

1 不得不积极应对人口老龄化

记者：《柳叶刀》在2022年发表了您作为委员会主席领衔的《北京大学—柳叶刀重大报告：中国健康老龄化之路》，请您结合报告简单介绍中国老龄化的现状。

赵耀辉：国家统计局发布的最新数据显示，截至2021年末，我国65岁以上

的人口超过两亿，约占总人口的14%，这已然成为重度老龄化的标志。并且，我国出生率持续下降，人均寿命不断延长，我国老龄化仍呈上升趋势。联合国人口司预计，到2050年，中国65岁以上的人口将占总人口的1/3，老龄化比例将超过英国和美国，与德国老龄人口比例相

当。此外，日本是老龄化最严重的国家，我国与日本之间的差距逐渐缩小，因此中国老龄化形势非常严峻。

记者：这些年，我国对人口老龄化的重视程度发生了哪些变化？

赵耀辉：近几年，中国经济发展放缓。从国际上看，由于人口老龄化，许多国家都出现了财政困难、财政赤字，政府债务极高的问题，政府债务占GDP比重最高的国家同时也是人口老

龄化程度最高的国家。

我国经济发展放缓、医疗账户紧张等现状让政府意识到老龄化问题的严重性。随着积极应对人口老龄化上升为国家战略，有关部门对人口老龄化的重视程度越来越高。2018年，国家卫健委设立了老龄健康司，并出台了許多健康老龄化的相关政策。目前看来，人口老龄化是我们不得不应对、不得不积极解决的问题。

2 多维度、全方位解决人口老龄化问题

记者：我国健康老龄化面临的主要问题是什么？应如何解决？

赵耀辉：目前我国健康老龄化现状不容乐观，慢性病发病率依旧很高，老年人精神健康水平较低且认知能力较差。

另外，城镇和农村、性别之间存在很大差别——农村老年人的健康状况较城市老年人差，老年女性健康状况较老年男性差。这些现象背后有多种风险因素的影响，其中包括早年生活的影响，因此改善老年人的健康水平需要从全生命周期的角度出发，而不仅仅是让现在的老年人变得更健康。

婴幼儿时期的健康很大程度上影响

了老年时期的健康，因此政策应早期干预，提高婴幼儿营养水平、改善教育水平和教育素养、培养各种健康习惯等。随着工业化水平的提高，环境污染日益严重，以至于影响人群的健康水平，因此需要改善室内、室外和工作环境。

此外，需提高老年人的生活自理能力。老年人的疾病得到控制、他们的生活环境变得便利，他们在生活上就能自理，国家负担也会随之减轻。

在医疗领域，老年人的健康需求更大，所需的医疗服务更综合。但卫生服务供给与他们的需求不完全匹配，并且部分老年人多病共存，需要全科医

疗。然而很多医学服务围绕专科医疗设立，应着重开展全科医疗，提高基层医疗水平，让老年人就近及时获得优质医疗服务。

在经济领域，老年人的经济水平与健康程度呈正相关，老年保障尤其是养老保险水平与健康水平密切相关。在农村，养老保险水平低，导致老年人的经济安全感低，以至于影响他们的身体健康和精神健康。我国医疗保险存在地域分割性，医疗保险外地报销水平低，所以医保制度仍需加大改革力度。另外，中国已经开展了长期照护保险试点工作，未来的方向应该是建立全国性长期照护制度。

记者：怎样解决农村医疗保险和社会保障与现实需求不匹配的问题？

赵耀辉：老年人健康程度更低的背后存在一系列社会经济状况的问题，农村老年人收入低、受教育程度低，医疗服务可及性低，他们的子女可能也无法提供强有力的支持，多种因素导致农村老年人的健康水平更低。因此应加强对农村老年人的政策倾斜，提高社会保障水平，增加医疗服务数量、提升其质量。

不过，仅靠财政补贴无法实现。目前养老金体制不健全，农村缴费积极性低，养老金也低，因此需要对养老金体制进行根本性改革。我们应实行个人账户制度，个人的养老金来源于年轻时的积累，保障养老金缴费的回报率，用看得见摸得着的回报提高老百姓的存钱积极性，用法律保障存款能发回老年人手里。

3 主动参与有利于实现老年健康

记者：老龄群体如何更好地参与到全民健康覆盖的建设过程中？

赵耀辉：全民健康覆盖中有一个概念是主动健康，主动健康不仅是政府出台政策保障老年人健康，老年人也要主动保障自己的健康。这就需要老年人保持良好的健康行为习惯，营养充足、锻炼身体、

不吸烟喝酒、保证睡眠。许多研究表明，人的行为可以影响躯体健康、认知健康和心理健康。

另外，老年人应主动体检，做到早发现、早诊断、早治疗。

老年人还可以主动参与社会经济活动，如就业、志愿活动、照顾小孩或

其他娱乐性活动，这有助于提升个人价值感，促进健康。许多研究表明，老年人过早退休会导致情绪低落、认知变差、精神健康变差。早退休不仅是对人力资源的浪费，也不利于老年健康。

记者：目前普遍晚婚晚育，老年人患病后可能无法得到子女的照护，政策制定时会考虑这些情况吗？

赵耀辉：未来照顾老年人不能仅依靠他们的子女，子女全职照护成本很

高，对个人、家庭和社会都造成很大的资源浪费。理想的照料状态应当是社会帮助子女照顾老人，依托方式可以是日托或者喘息服务。

相对于养老院，居家养老由于使用自家住房，成本较低。如何实现居家养老是目前各地政府需要探索的，如补贴养老的方式。目前已经有很多做法，但都需要总结经验，找出可持续发展的解决路径，即使不需要政府补贴也能运行。（下转第11版）