

中国人口老龄化现状及积极应对措施分析

周明睿

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年7月10日; 录用日期: 2024年8月20日; 发布日期: 2024年8月29日

摘要

目前全球人口老龄化问题日益严重, 已成为各国共同面临的重大挑战。当前中国人口老龄化现象尤为突出, 中国60岁及以上人口已超过2.5亿, 占总人口的18%, 且这一比例正逐年上升。生育率下降和预期寿命延长是导致中国老龄化趋势加深的主要原因。随着老年人口比例的不断增加, 中国面临的养老压力正逐渐加大, 长此以往, 势必会对中国发展造成严重阻碍。为应对人口老龄化这一挑战, 我国亟需立刻采取相关措施。通过制定灵活的人口政策, 推动老年教育和文化活动, 加强养老服务体系建设和一系列措施, 可有效缓解人口老龄化所带来的压力, 长效应对老龄化社会中的各种挑战, 最终迎来人口高质量发展的中国式现代化。文章探讨了人口老龄化的现状以及中国应对人口老龄化的优势所在, 并提出了一些应对人口老龄化的措施。

关键词

人口老龄化, 人口政策, 养老服务

Analysis of the Current Situation of Chinese Population Aging and Active Response Measures

Mingrui Zhou

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Jul. 10th, 2024; accepted: Aug. 20th, 2024; published: Aug. 29th, 2024

Abstract

At present, the problem of global population aging is becoming increasingly serious, which has become a major challenge faced by all countries. At present, the aging of the Chinese population is particularly prominent, with more than 250 million people aged 60 and above in China, account-

ing for 18% of the total population, and this proportion is increasing year by year. Declining fertility rates and increasing life expectancy are the main reasons for China's deepening aging trend. With the increasing proportion of the elderly population, the pressure on China's pension is gradually increasing, and in the long run, it is bound to cause serious obstacles to China's development. In order to cope with the challenge of population aging, China urgently needs to take relevant measures immediately. Through a series of measures such as formulating flexible population policies, promoting educational and cultural activities for the elderly, and strengthening the construction of the elderly care service system, we can effectively alleviate the pressure brought about by the aging population, respond to various challenges in the aging society in the long run, and finally usher in the Chinese-style modernization of high-quality population development. This paper discusses the current situation of population aging and the advantages of China's response to population aging and proposes some measures to cope with population aging.

Keywords

Population Ageing, Population Policy, Elderly Care Services

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

全球老龄化问题已成为 21 世纪最重要的社会现象之一，这种现象在中国表现得尤为显著。根据联合国新标准规定，一个地区 65 岁以上的人口比率超过总人口的 7%，就可以被称为“老龄化社会”，而超过 14% 就被称为“老龄社会”。截至 2022 年，中国 60 岁以上人口数量已经超过 2.80 亿人，占总人口数量的 19.8%，65 岁以上人口接近 2.1 亿，占总人口的 14.9%，这个数据相比 2010 年第六次人口普查分别上升了 6.53 和 6.03 个百分点[1]。预计到 2050 年时，中国老年人口数量将突破 4.80 亿，占总人口数量的 38.8%，仅次于日本、韩国、意大利等国，成为人口老龄化程度最高的国家之一[2]。这种急剧的老龄化趋势，不仅给社会带来了冲击，也对国家的经济和医疗系统提出了严峻的挑战。中国的老龄化进程可以分为三个主要阶段：快速老龄化阶段(2001~2020 年)、加速老龄化阶段(2021~2050 年)和稳定重度老龄化阶段(2051~2100 年)。人口老龄化对社会的影响是多方面的。首先，老年人口的增加对医疗资源和养老服务提出了更高的要求，迫使政府和社会调整资源配置。其次，老龄化对经济发展也有重要影响，老年人口比例的增加可能导致劳动人口减少，进而影响经济增长速度。同时，老龄化还对社会结构和家庭结构产生深远的影响：子女抚养老人的压力增大，家庭的养老负担也相应增加。因此，提出更全面的政策和调整现有制度是应对老龄化社会所的必要措施。

2. 人口老龄化的现状

2.1. 人口老龄化对经济造成显著冲击

大多数国家在进入老龄化阶段时，通常已经达到了较高的经济发展水平。相比之下，当中国 65 岁及以上人口比例达到 7% 时，人均国民生产总值(GNP)为 840 美元。而在同样老龄化比例下，美国和日本的人均 GNP 分别为 1392 美元(1945 年数据)和 1940 美元，明显高于中国。因此，从人均 GNP 的角度来看，中国在面临老龄化时的经济水平相对较低，出现了“未富先老”的现象。

经济增长的主要来源可以归结为劳动力市场规模的扩大和人均产出水平(劳动生产率)的提高。劳动生

产率的提高又主要依赖于资本产出比的增加和全要素生产率的增长。学者 Lehman 根据研究得出重要结论,个体年龄与劳动生产率之间呈现倒“U”型关系。学者 Feyrer 进一步表明,劳动生产率的年龄峰值为 40 到 49 岁,随后劳动生产率将不断下降[3]。因此,人口老龄化正日益成为制约经济增长的重要因素之一。老龄化直接导致劳动年龄人口减少,劳动力市场规模萎缩,从而放缓经济增长。根据最新统计数据,从 2012 年开始中国 15 至 59 岁的劳动年龄人口每年以超过 300 万的速度减少,至 2022 年已累计减少了 4000 多万。虽然人口老龄化对资本产出比的影响并不明显,但其显著降低了全要素生产率,进而降低了经济的潜在增长水平。

特别是在进入加速老龄化阶段后,经济增长速度将面临严重下滑的风险。学者 Maestas 等,选用了美国 1980~2010 年的人口与经济数据进行分析研究,得出的结果表明:60 岁及以上人口数量每增长 10%,美国人均 GDP 增速则会下降 5.5 个百分点;其中,有 66.7% 的下降是由于劳动人口老化导致的劳动生产率下降,有 33.3% 的下降来自于劳动力人口增速的放缓[4]。基于 122 个中高收入经济体二十五年的数据表明,当老龄化速度达到某一阈值时,对经济增长的负面影响将尤为显著。未来五至十年内,我国的老龄化速度预计仍将居世界前列,若其他发展条件不变,仅受到人口老龄化的影响,将可能导致我国经济年均增长速度下降约 1 个百分点[5]。人口老龄化作为一个对经济增长的消极阻碍,将使我国和世界其他主要经济体的竞争处于更加不利的局面。

2.2. 人口老龄化对社会医疗保障系统带来持续挑战

老龄化人口的增加意味着对医疗服务需求的显著上升,这对医疗资源的供给能力构成了巨大的挑战。首先,老年人口增加直接导致医疗资源供给不足,医疗设施和人员配备的压力不断增大。其次,由于老年人群数量的扩大,医疗成本也随之上升,给国家的医疗保障系统带来沉重负担。鉴于医疗资源的紧缺和成本的增加,最终可能导致医疗服务质量无法保证的后果,无法满足民众尤其是老年群体的需求。

老年人群对医疗服务的需求同样也是多方面的。随着医疗技术的不断进步,老年人群对医疗服务的需求变得更加多样化和复杂化。以老年人功能状态受损,如“失能失智”为例,数据显示,2018 年我国约有 1200 万失智老年人,占老年总人口的 5%,这一比例在全球失智老年人中占 20%。预计到 2030 年和 2050 年,失智老年人数量将分别增长至 6168 万和 9750 万。老年人阿尔茨海默病的患病率随着年龄的增加而显著上升,从 60 至 64 岁时的 0.5% 增加到 85 至 89 岁时的 18%。65 岁以上的老年人中,帕金森病的患病率在 1% 至 2% 之间,而 85 岁以上的老年人中则上升至 3% 至 5%。此外,目前我国有 7550 万人的视力受损,其中大部分为 60 岁以上的老年人。60 岁以上老年人的听力受损率达到 29% [6]。以上数据表明,老年人不仅需要基本的医疗服务,还需要更多的资源和技术支持来应对复杂的健康问题。这包括慢性疾病的管理、长期护理、康复服务以及临终关怀等多个方面。慢性疾病在老年人群中尤为常见,如高血压、糖尿病、心脏病等,这些疾病需要长期的医疗监控和管理,不仅包括药物治疗,还需要康复训练、心理支持和社会服务等其他综合性服务。这些服务的提供需要大量的医疗资源和专业人员。如果这些需求无法得到满足,将直接影响老年人的生活质量和健康状况,并且这些需求会随着老年人群数量的上升而扩大,无疑增加了医疗服务的复杂性和难度。

目前,我国老年医疗卫生服务体系尚未健全,依旧存在许多不足之处。首先,老年病医院、老年康复、护理、临终关怀等机构严重不足,难以满足日益增长的老年人口的需求。其次,现有的医疗资源分布严重不均衡,农村和偏远地区的老年人更是难以获得高质量的医疗服务和保障。这种不平衡进一步加剧了老年人群与医疗保障之间的矛盾[7]。

2.3. 人口老龄化对社会养老制度有着更高的要求

我国在家庭养老保障功能逐步弱化、社会养老保障制度尚不健全的情况下进入了老龄社会,这一现

象引发了诸多的社会和经济问题。目前，社会抚养压力已经相当沉重，随着人口老龄化的深入发展，未来我国的社会养老保障制度将面临更加严峻的冲击。

首先，随着老年人口比重的不断增加，养老服务的需求急剧上升。老年人群体对生活质量、健康护理、精神慰藉等方面的需求日益多样化和复杂化。传统的家庭养老模式在面对如此庞大的需求时，显得力不从心。许多家庭因工作和生活压力，无法给予老年人足够的时间和精力进行照护，这使得老年人对社会养老服务的依赖程度逐渐增加。然而，当前养老机构和服务的供给严重不足，无法满足日益增长的养老需求。许多养老机构设施陈旧、服务水平低，难以为老年人提供高质量的生活和医疗照护。供需矛盾的加剧导致养老服务质量下降，无法保障老年人的基本生活和健康需求。这种情况下，养老制度的不健全问题更加凸显，亟需全面的系统性改进[8]。

随着社会的发展和老龄化趋势的加剧，传统的家庭养老模式逐渐失去了其有效性。从当前的人口结构来看，老年人与儿童分别位于人口构成的两极，并且这两个群体都深嵌于社会和家庭中。现有的“4-2-1”家庭模式不仅增加对老年人照料的负担，还加剧了育儿与养老之间的代际冲突，从而可能导致代际关系的紧张。随着中国生育政策的逐步优化，未来可能会出现更多的“4-2-2”和“4-2-3”家庭结构。家庭规模缩小、核心家庭比例增大、跨地区就业普遍化等因素使得家庭养老变得更加困难。许多老年人因子女不在身边或家庭成员忙于工作，无法得到充分的照顾和关怀。传统家庭养老模式的弱化促使人们开始更多地依赖社会化养老服务。此外，老年人口中孤寡、失能、失智等问题日益突出，这些老年群体面临更为复杂的生活和健康问题，需要更加专业化和个性化的照护。孤寡老人缺乏家庭支持，生活孤独，心理健康问题频发；失能老人需要日常生活的全方位照护，失智老人则需要专业的医疗和心理支持。这些情况进一步加剧了社会养老服务的压力，迫切需要更为全面和有效的应对措施。

在此背景下，我国社会养老保障制度面临的冲击不仅体现在养老服务的供需矛盾上，还涉及到整个社会经济结构和家庭结构的变迁。随着人口老龄化规模的扩大，社会各方面都需要进行相应的调整 and 适应，以应对老龄化带来的深远影响。这不仅仅是一个养老服务体系的问题，更是一个关系到社会和谐和经济发展的重大课题。

3. 发达国家应对人口老龄化战略与措施

3.1. 美国经验

预期寿命增加和人口死亡率下降是导致美国进入人口老龄化社会的关键原因。调查统计，2020年，美国65岁及以上老年人口达到5570万，占总人口的17%。预计到2040年，65岁及以上老年人口将达到8080万，占总人口数量的22% [9]。不断加深的人口老龄化成为美国经济社会发展面临的重大问题。为应对老龄化社会带来的挑战，美国从健康、经济参与和社会支持体系三个关键方面进行了考量，旨在提升老年人的生活质量，确保其在社会中获得公平和尊重。

首先，健康问题被列为应对老龄化的优先选项。美国政府先后发布了一系列健康战略计划，如《健康公民1990》《健康公民2020》和《健康公民2030》。这些计划的核心目标是提供高质量的卫生服务，改善医疗卫生服务的可及性和公平性，消除健康不平等问题，进而提升民众的整体健康状况和福祉。这些战略不仅着眼于当前老年人口的健康需求，还通过提前规划和干预，减缓未来老龄化对公共卫生系统的冲击。健康战略计划的具体措施包括扩大预防性健康服务的覆盖范围，推进慢性病管理，提升精神健康服务水平，以及增强对老年人群体的健康教育。通过这些措施，美国希望能够实现健康寿命的延长，减少老年人群体的疾病负担，提升其生活质量。与此同时，改善医疗卫生服务的公平性和可及性，确保所有老年人，无论其经济状况或居住地，都能享受到基本的健康服务。这一系列健康战略的实施，表明了美国在应对人口老龄化过程中，对老年人健康问题的高度重视和系统化解决方案。

其次，促进老年人参与经济和社会活动是美国应对老龄化的另一个重要策略。通过制定和实施《美国老年人法》《劳动者退休收入保障法》和《老年人社区服务就业法》等法律，美国政府保障了老年人的就业权益，鼓励和支持老年人在退休后继续积极参与社会和经济活动。这不仅有助于提升老年人的经济自立能力，也增强了他们的社会归属感和心理健康。在1969年提出的“美国老年人志愿工作方案”更是强调了退休老年人在社区志愿服务中的重要角色，鼓励老年人通过志愿服务继续为社会贡献力量，丰富其退休生活，防止社会隔离[10]。这些法律和方案不仅提供了老年人参与社会活动的法律保障，还通过各种支持措施，帮助老年人克服在就业和社会参与中的障碍。这些措施的实施，不仅使老年人群体得以继续发挥其价值，也为社会注入了新的活力和多样性。

此外，养老保障和社会支持体系的完善是美国应对人口老龄化的重要组成部分。通过《社会保障法案》和《老年人公平法案》，美国改革了社会保障计划和养老金制度，发展了社区服务和支持体系，为老年人提供了充足的养老保障和友好的社会环境。这些改革和发展措施，旨在确保老年人能够在退休后继续享有经济上的保障和社会支持，避免因经济困境而影响其生活质量。

综上所述，这些综合措施，不仅提升了老年人群体的生活质量，也为社会的可持续发展提供了坚实的基础。通过健康战略、经济参与和社会支持体系的全面布局，美国在应对人口老龄化问题上，展示了系统性和前瞻性的解决方案，为其他国家提供了有益的借鉴和启示。

3.2. 欧盟经验

欧盟作为世界上人口老龄化最早和老年人口比例最高的地区，早在数十年前就开始着手应对这一重大社会挑战。法国、瑞典、德国等国家率先进入老龄化社会，积累了丰富的经验并为其他国家提供了有益的借鉴。

在联合国的推动下，欧盟制定了积极应对老龄化战略，其核心在于保障老年人继续参与社会发展的机会。通过扩大老年人的劳动参与和社会参与，欧盟希望重振社会发展活力，缓解老龄化带来的负面影响。这一战略不仅关注老年人的健康和福利，更强调他们在社会和经济中的积极角色，力求实现全社会的包容性发展。1989年，欧盟通过了《工人基本社会权利宪章》，开始关注老年人和老龄问题，这一文件为保障老年人权益奠定了基础。1993年被欧盟确定为“欧洲老年人年”，这一举措进一步提高了公众和政府对于老龄化问题的关注。1999年，欧盟颁布了名为《迈向不分年龄人人共享的欧洲》的重要文件，明确了老年人享有平等权利和机会的原则，并禁止老年人就业歧视。这些早期政策和文件为欧盟的积极老龄化战略奠定了坚实的基础，并引导了后续政策的制定和实施。

进入21世纪后，欧盟继续加强应对老龄化的政策措施。2000年制定的“里斯本战略”，旨在创造更多更好的就业岗位，促进老年人群更好地融入社会，不断增强欧盟的凝聚力，保持欧盟经济的可持续增长。2002年，欧洲经济委员会制定了《马德里老龄问题国际行动计划—区域执行战略》，并提出将人口老龄化纳入所有政策的主流、促进公平和可持续的经济增长等一系列具体措施，以应对老龄化社会带来的各种挑战。这些政策不仅关注老年人的健康和福利，还确保老年人充分融合和参与社会。2010年，欧盟又制定了“欧洲2020战略”，进一步明确了应对老龄化的目标和措施。这一战略将可持续增长、基于科技和创新的生长与包容性增长列为三大战略目标，呼吁欧盟各国坚持积极老龄化战略。2021年，欧盟发布了《农村地区长期愿景》，要求关注农村地区的老龄化问题，督促欧盟各国采取积极政策增进农村地区福祉，向农村地区的老年人群提供更优质的公共服务，实现包容性发展[11]。

除了欧盟层面的政策，各成员国也根据自身情况制定了国家级战略规划。法国通过《安度晚年2007~2009》和《高龄互助(2007~2012)》等政策，着重提升和改善老年人的住房与居住环境。荷兰则实施了《失智症国家项目》《失智症护理产业链项目》等，全面应对失智症问题，保证失智症患者和他们

的家人继续参与社会生活。这些国家级战略规划不仅响应了欧盟的总体政策目标，也根据各自的社会经济背景，提出了具有针对性的措施。

欧盟的经验不仅为全球应对人口老龄化提供了典范，还通过多层次、多维度的措施，推动了经济社会的包容性发展。这些措施不仅改善了老年人的生活质量，也增强了社会的整体凝聚力和可持续发展能力。通过这些努力，欧盟不仅为自身的老龄化问题找到了解决之道，也为全球提供了宝贵的经验和智慧。

3.3. 日本经验

日本是全球著名的长寿国家，但这也意味着其人口老龄化问题十分突出。生育率的持续下降和平均寿命的延长，使得老年人口比例不断上升。从日本内閣府公布的数据来看，截至 2022 年 10 月，日本 65 岁及以上的老年人口为 3624 万，占总人口比例已经达到了 29.0%，并且根据预测，这一比例将在 2050 年进一步上升至 37.1%。这一趋势表明，日本正面临着“超老龄化”危机，这不仅对社会保障体系构成巨大压力，同时也对经济发展和社会结构提出了严峻挑战。

面对日益严重的人口老龄化问题，日本政府自 20 世纪 50 年代起便开始采取各种措施来解决老年人和社会养老问题，并在一开始就选择走法制化道路。1961 年，《国民年金法》的实施标志着日本养老金政策的正式启动，这一政策为日本老年人提供了基本的经济保障。随后，1963 年日本《老年人福利法》的出台，为老年人福利和社会保障制度奠定了法律基础。作为日本第一部有关老年人福利的专门法，首次从法律层面确立了老年人享有社会福利和保障的权利。1982 年，日本又颁布了《老年人保健法》，这一法律的实施，使得日本在疾病预防和保健事业方面为老年人提供了更加全面的保障。这些早期的立法措施，为日本应对老龄化问题奠定了坚实的基础。

1989 年，日本社会福利卫生部颁布实施了《促进老年人健康与福利的 10 年规划战略》(又名：“黄金计划”)，具体化了长寿和福利社会的战略目标。1994 年，该计划经修订完善后，形成了“新黄金计划”。“新黄金计划”强调更新照护理念、加强照护体系建设、提供地域护理服务和支持老年人自立，以实现地域共生社会[12]。随着人口老龄化的加剧和经济社会条件的变化，1995 年，日本老龄社会政策委员会制定了《高龄社会对策大纲》，并将其作为 21 世纪日本应对人口老龄化的主要战略。在这一框架下，日本制定并实施了一系列法律法规，旨在强调重新认识老年人形象，注重老年人的参与和选择，强调健康预防和社区功能的发挥，实现老年人相互扶助[13]。2000 年，日本又启动了“21 世纪黄金计划”，加大力度建设老年护理服务设施，并致力于预防和治疗老年痴呆症。

综上所述，随着老龄化程度的加深，日本政府不断调整和创新应对策略，构建起完备的战略规划体系。通过持续推动这些措施，日本力求积极回应人口老龄化带来的挑战，保持长期的繁荣与发展。日本的经验不仅为其他国家提供了借鉴，也展示了在面对人口老龄化这一全球性问题时，通过系统性和综合性的策略，可以实现社会的可持续发展。

4. 中国应对人口老龄化的潜能

4.1. 以人口大国优势改善老龄化困境

中国作为世界上的人口大国，在应对老龄化问题时其人口优势逐渐凸显，这些优势可以从直接和间接两个方面进行分析。首先，从直接方面来看，中国庞大数量的低龄老年人口正成为一个不可或缺的人力资源库[14]。以护理产业为例，低龄老年人群的生理和心理条件均符合护理从业标准，加之其丰富的社会经验，使得他们成为特定群体的理想护理者。低龄老年人口可以通过培训和教育转化为护理与照护人才，为社会提供重要的人力资源支持。他们可以经培训后组成专业护理团队，也可以在护理产业链的其他环节发挥作用，从而推动整个产业链的高效运作。此外，低龄老年人与年轻人合作，可共同推动人工

智能和物联网等先进技术在护理领域的应用，实现技术与人才的有机融合。这种合作不仅提高了护理服务的质量和效率，也促进了技术创新和产业升级。

其次从间接方面来看，中国庞大的人口规模为中国的经济增长和稳定提供了坚实的基础。大规模的人口不仅维持了国内市场的活力和消费能力，也为经济发展提供了持续的动力。同时，中国还通过“人类命运共同体”和“一带一路”战略，深化与其他国家的合作，增强了在国际事务中的影响力。国际合作不仅有助于提升中国的全球竞争力，也为国内老龄化问题的解决提供了更多的资源和经验。此外，在资源配置方面，中国所拥有的世界领先的居民储蓄率为应对人口老龄化提供了财务保障，有助于优化资源配置，提高社会整体福利水平。

总之，人口大国的优势为中国应对老龄化问题提供了重要的回旋空间。合理利用这些优势，再通过综合策略的实施，就能实现社会和经济的持续健康发展。

4.2. 以政治体系优势应对老龄化趋势

中国的政治体制在应对老龄化社会方面展现出显著的优势。首先，稳定的政府结构为政策的制定和执行提供了坚实的基础。在这种体制下，政策能够保持高度的连续性，与西方国家相比，中国的政策更能全面且持续地应对社会需求。这种连续性确保了政府能够制定并执行长期战略规划，不受短期政治周期的约束，有利于社会的稳定与经济的健康发展[15]。

有效的资源配置能力是中国应对老龄化问题的另一大优势。中国政府在应对重大社会问题时，能够在短时间内集合必要的人力、物力和财力，针对具体问题制定和实施有效的解决方案，确保政策的高效实施。这种能力在应对人口老龄化等社会宏观问题上，显得尤为重要。

最后，强大的政策执行力也是中国政府的一大特色。中国政府在制定政策后，为能够确保政策的有效执行，要求各级政府密切配合，确保每一项政策措施都能落实到位，这也是我国应对人口老龄化问题的重要保证。通过各级政府的协调与合作，政策能够从中央迅速传达到地方政府，并得到严格的执行和监督[16]。

人口老龄化作为当前中国社会的重要任务，已经引起了我国政府的高度重视。中国利用其政治体制优势，从多方面着手缓解老龄化带来的压力，致力于打造一个和谐、健康、繁荣的社会。通过稳健的政治结构、有效的资源配置以及强大的执行力，中国向世界展示了其在应对人口老龄化问题上的综合能力。

4.3. 以传统文化优势降低老龄化风险

中国传统文化是我国在应对人口老龄化挑战时得所拥有的得天独厚的优势，其中最突出的一点则是孝文化。孝文化作为儒家思想的重要组成部分，深深植根于中国社会的各个层面，其强调子女对父母长辈的孝敬与照顾。这种文化传统不仅有助于家庭的凝聚力与和谐，也为老年人的生活质量提供了保障。在中国的文化背景下，家庭不仅仅是社会的基础单位，更是情感、经济和生活的支撑点。尽管现代社会的发展使得家庭功能有所减弱，但家庭仍然是老年人主要的养老和照料来源。

在传统的家庭结构中，“多代同堂”或“离而不远”的居住模式被广泛接受和实践。这种模式不仅能实现家庭内部的双赢，使得孩子、父母乃至祖父母紧密相依，共同分享家庭的责任和乐趣，还能在很大程度上满足老年人的情感和生活需求。在一个多代同堂的家庭中，祖父母可以在家中扮演照顾孙辈的角色，减轻年轻一代的育儿压力，从而使年轻父母能够更好地投入工作和事业发展。这不仅有助于促进家庭和谐，也有助于妇女的就业和社会参与。

孝文化的另一重要体现是家庭成员之间的互助和支持。子女从小被教育要尊敬和照顾父母，长大后自然承担起赡养老人的责任。这样的家庭伦理观念，使得老年人在家庭中能得到更好的照顾和心理慰藉。

现代社会尽管在很大程度上依赖于社会化养老服务，但家庭养老在情感支持和日常照料方面依然具有无可替代的优势。

中国政府也在积极推动和倡导孝文化，鼓励家庭成员特别是年轻一代继承和发扬尊老爱老的传统美德。通过政策引导和宣传教育，政府致力于增强社会的孝文化意识，鼓励年轻人承担起赡养父母的责任。这不仅是对传统文化的传承，更是对现代社会养老体系的重要补充。

中国在应对人口老龄化挑战方面，通过弘扬和实践优秀传统文化，充分发挥家庭的基础作用。孝文化不仅有助于增强家庭成员之间的情感联系和互助支持，也为老年人的生活质量和心理健康提供了重要保障。通过家庭和社会的共同努力，结合现代科技和社会服务体系，中国向世界展示在应对老龄化问题上独特的优势和智慧。

5. 中国积极应对人口老龄化战略方向

5.1. 建立健全生育支持体系，降低家庭的生养成本

在低生育率的今天，仅仅采取放宽生育限制的措施并不能有效解决问题，因为生育成本的不断攀升才是制约家庭生育积极性的真正原因。普通家庭在生养子女过程中除了承担着巨大的经济压力以外，还面临教育、医疗、住房等多个方面的压力，这些高昂的生育成本成为了许多家庭选择少生或不生的重要原因。因此，建立起健全的生育配套政策，减轻家庭的生育成本，是解决低生育率问题的关键。

国际经验表明，提供现金支持或减免税收是提高家庭生育意愿的有效手段。法国、瑞典等国家通过设立多样化的育儿津贴和儿童税收优惠政策，成功地降低了当地家庭的生育养育成本。因此中国可以借鉴这些成功经验，设计出符合我国国情的育儿津贴和税收优惠政策，以降低生育和养育成本。具体而言，可以针对不同收入水平的家庭设立阶梯式的育儿津贴，对有二孩或三孩的家庭给予更多的经济支持。这种梯度生育补贴政策不仅能够有效提高家庭的生育意愿，还能减轻他们的经济负担^[17]。

此外，对多孩家庭的支持不仅限于现金补贴和税收减免，还应包括教育、医疗、住房等方面的更多优惠措施。例如，可以在教育领域提供学费减免或奖学金，医疗方面提供免费的儿童健康检查和疫苗接种，住房方面给予购房或租房补贴。通过这样的方式可以全面降低多孩家庭的生活成本，提高他们的生活质量，进而鼓励更多的家庭选择生育更多的孩子。

育儿照料负担也是影响生育率的重要因素之一。当前，幼儿照料负担重且育儿机构供给不足，使得许多家庭在决定生育时感到压力。政府应积极建立育儿保障机构，完善公共托幼服务体系，提供更多的优质育儿服务。通过增加普惠性保育场所的数量，设立社区儿童支持系统，可以显著减轻普通家庭的育儿负担。此外，政府还需要不断完善儿童医疗服务体系，确保每个孩子都能得到良好的照顾和医疗保障。

5.2. 深化劳动力市场改革，扩大劳动力资源的供给

当前，中国的退休制度规定男性的退休年龄不得早于 60 岁，女性不得早于 50 岁，这一规定导致老年劳动参与率较低，造成了劳动力资源的浪费，并且对养老保险的收支平衡产生了不利影响。退休年龄偏低不仅减少了劳动力供给，且加剧了养老保险体系的财政压力，恶化了收支状况。因此，延迟退休不仅可以增加劳动力供给，缓解劳动力短缺的问题，还能够化解养老保险体系的财政风险，降低养老负担对经济增长的负面冲击。

要实现这一目标，需要对现行僵化的退休制度进行改革，可以采用弹性退休年龄制度，使劳动者能够自主决定何时退休以及在老年期是否继续参与劳动市场。退休制度的改革将使得劳动力市场更加灵活，社会将更有效地利用老年劳动力资源。尽管预期寿命的延长和受教育年限的提高，使得老年人具备了继续工作的潜力，但目前老年人参与劳动市场的积极性仍然不高。因此，必须通过多方面的措施来鼓励老

年人继续参与劳动市场。发达国家的经验表明，合理的养老金激励机制可以显著影响老年人的劳动参与决策，增加劳动供给。因此，适当引入养老金激励机制可以对延迟退休形成正向激励，引导老年人自愿延迟退休。在这方面，中国可以借鉴国际经验，设计出符合本国国情的养老金激励政策，鼓励老年人继续工作[18]。

此外，提高女性劳动参与率也是扩大劳动力资源供给的重要途径。目前，中国女性的劳动参与率比男性低 17%，这主要受限于退休年龄、性别分工、教育水平偏低和劳动力市场歧视等因素。为了提高女性的劳动参与率，需要完善相关支持政策，包括托育、教育、医疗、社保、税收与就业等方面的措施。通过提供更多的托育服务，减轻女性的育儿负担，使她们更容易地参与劳动市场。其次，完善教育和医疗保障，提高女性的教育水平和健康状况，也能够增强她们的就业能力和意愿。鼓励女性劳动参与还可以通过改善工作环境和减少性别歧视来实现。制定和实施公平的就业政策，确保女性在就业和职业发展方面享有平等的机会，是提高女性劳动参与率的重要手段。通过一系列综合措施，不仅能够提高女性的劳动参与率，还可以有效扩大整个劳动力市场的供给。

5.3. 完善养老服务体系，有效化解养老风险

完善养老服务体系对于有效化解养老风险至关重要。首先，政府需要加大财政支出力度，特别是在养老服务、健康医疗和卫生保健等方面的投入。在 2012 至 2021 年间，中央财政累计投入 359 亿元用于养老服务设施的建设。各类养老机构和设施的数量显著增加，从 2012 年的 4.4 万个和 416.5 万张床位，增长至 2021 年的 35.8 万个和 815.9 万张床位。此外，老年人的健康状况得到了显著改善。我国居民的平均预期寿命从 2010 年的 74.8 岁上升至 2021 年的 78.2 岁，且自评“健康”的老年人比例也从 2010 年的 43.82% 增加到 2020 年的 54.64%。这一举措不仅能提升养老服务的覆盖面和质量，还能确保老年人享有全面的健康保障。其次，发展多层次、个性化和品质化的养老保障体系和服务供给，也是应对人口老龄化的重要举措。通过提供多样化的养老服务，满足老年人的不同需求，可以有效提升他们的生活质量和幸福感。

在此过程中，政府和民营企业的合作显得尤为重要。政府应致力于建设托底型养老机构，提供基本养老保障，确保所有老年人都能享受到最基本的养老服务。这种托底型的养老机构能够为经济条件较差的老年人提供必要的支持，避免他们因经济困难而得不到应有的照顾。同时，鼓励民营企业升级养老服务机构，打造高质量、高标准的养老服务，以满足经济条件较好的老年人对优质养老服务的需求[19]。通过这种公私合作模式，可以实现资源的优化配置，提升养老服务的整体水平。

开放养老市场，鼓励国有企业和民营企业参与养老服务体系的建设，是提升养老服务供给能力的重要手段。通过引入竞争机制，可以促进养老服务行业的健康发展，提升服务质量和效率。国有企业可以利用其资金和资源优势，承担起基础设施建设和基础服务提供的重任；民营企业则可以凭借其灵活的运营机制和创新能力，提供多样化和个性化的养老服务，满足不同层次老年人的需求。

普惠式养老是实现养老服务全覆盖的重要途径。扩大普惠式养老的惠及范围，可以确保更多老年人享受到基本的养老服务，提升社会整体的养老保障水平。此外，探索多样化的互助养老模式，也是完善养老服务体系的有效方法之一。通过互助养老，可以形成老年人之间的相互支持和帮助，减少对专业养老机构的依赖，促进社区和家庭养老的发展。这种互助模式不仅能够节约资源，还能增强老年人的社会参与感和幸福感[20]。

6. 结论

综上所述，作为每一个国家发展进程中不可避免的阶段，人口老龄化不应该成为民众恐慌的来源，

而是应该以乐观且务实的态度加以应对。只有科学认识中国人口的发展态势和老龄化特征,充分发挥中国特有的制度优势、文化优势和人口优势,再结合科学技术的不断创新与应用,才能使中国政府和社会能更加有效地应对人口老龄化带来的各种挑战,进而稳步推进中国式现代化进程,最终实现中华民族的伟大复兴。

参考文献

- [1] 国家统计局. 中华人民共和国 2022 年国民经济和社会发展统计公报[EB/OL]. <http://finance.people.com.cn/n1/2023/0228/c1004-32633347.html>, 2024-02-10.
- [2] United Nations (2022) World Population Prospects 2022. <https://population.un.org/wpp/>
- [3] Lehman, H.C. (2017) Age and Achievement. Princeton University Press.
- [4] Maestas, N., Mullen, K.J. and Powell, D. (2016) The Effect of Population Aging on Economic Growth, the Labor Force and Productivity. National Bureau of Economic Research.
- [5] 都阳. 人口老龄化对经济社会发展的影响及应对思路[J]. 财经智库, 2021, 6(2): 27-39, 141.
- [6] 施小明. 新形势下我国老年人口面临的主要公共卫生挑战[J]. 中华医学杂志, 2021, 101(44): 3613-3619.
- [7] 汪伟. 中国人口老龄化发展趋势与应对[J]. 团结, 2023(3): 34-37.
- [8] 杜鹏. 积极应对人口老龄化,推进中国式现代化[J]. 人口与发展, 2022, 28(6): 2-6.
- [9] U.S. Administration on Aging (AoA) (2022) 2021 Profile of Older Americans. <https://acl.gov/aging-and-disability-in-america/data-and-research/profile-older-americans>
- [10] 谢联辉, 宋玉华. 全球行动——迎接人口老龄化: 联合国老龄话题文件汇总[M]. 北京: 华龄出版社, 1998: 324-334.
- [11] Dax, T. and Copus, A. (2022) European Rural Demographic Strategies: Foreshadowing Post-Lisbon Rural Development Policy? *World*, 3, 938-956. <https://doi.org/10.3390/world3040053>
<https://www.mdpi.com/2673-4060/3/4/53>
- [12] 大井田隆. 高齢者保健福祉 10 年戦略(ゴールドプラン) [EB/OL]. 日本电子科学与技术信息集成平台. https://www.jstage.jst.go.jp/article/iryo1946/46/7/46_7_514/pdf/-char/ja, 2024-01-10.
- [13] 里見賢治. 「10 年戦略」と「老人保健福祉計画」: その問題と実効性確保の課題[EB/OL]. 大阪公立大学学術情報. <https://omu.repo.nii.ac.jp/records/3498>, 2024-01-10.
- [14] 王朋岗, 刘曦. 中国积极应对人口老龄化: 现实情境与战略方向[J]. 岳麓公共治理, 2023, 2(3): 85-103.
- [15] 胡湛, 彭希哲, 吴玉韶. 积极应对人口老龄化的“中国方案” [J]. 中国社会科学, 2022(9): 46-66, 205.
- [16] 彭希哲, 周祥. 中国人口发展与老龄化应对[J]. 新金融, 2024(4): 8-13.
- [17] 于欣平, 卢博扬. 中国人口老龄化现状及积极应对人口老龄化措施分析[J]. 经济师, 2023(2): 21-22.
- [18] 邓婕. 探索积极应对人口老龄化中国解决方案[N]. 经济参考报, 2023-09-06(007).
- [19] 赵秋红. 中国人口老龄化问题及应对策略[J]. 经济师, 2024(4): 38-40.
- [20] 乔晓春. 中国人口老龄化的过去、现在和未来[J]. 社会政策研究, 2024, 34(1): 47-63, 133.