



图解长寿时代

中国人均预期寿命

从35岁
到78.6岁

新中国成立前,人均预期寿命只有大约35岁。最新的《2023年我国卫生健康事业发展统计公报》显示,中国的人均预期寿命达到78.6岁。

中国人均预期寿命

到2035年有望增长到

81.3岁

从2012年至今,10余年间中国人均预期寿命增长超过3.5岁。《柳叶刀·公共卫生》杂志今年4月发表的一项建模研究结果推测,到2035年,中国人均预期寿命有望增长到81.3岁。

婴儿死亡率下降了

62.8%

从10余年的数据来看:与2011年相比,婴儿死亡率下降了62.8%,5岁以下儿童死亡率下降了60.3%,孕产妇死亡率下降了42.1%。

一系列恶性传染病
得到有效防治
甚至彻底消除

2012年以来,我国消除了疟疾,实现了乙肝控制目标,艾滋病疫情得到有效控制,血吸虫病疫情降至历史最低水平……

老年人口

已接近3亿人

中国社会已经进入中度老龄化阶段

今年9月发布的《2023年民政事业发展统计公报》披露,截至2023年底,全国60周岁及以上老年人口已接近3亿人,占总人口的21.1%。按照国际通行标准,中国社会已经进入中度老龄化阶段。

我国人均预期
78.6岁

如何迎接长寿「新常态」?

最新的《2023年我国卫生健康事业发展统计公报》显示,中国的人均预期寿命达到78.6岁。这意味着,如果顺利,去年出生的婴儿多数将能够看到下个世纪初的太阳。

伴随长寿时代到来,迎面而至的是人口结构变化、养老需求大幅增长的冲击,整个社会系统面临深度调整。更重要的是,随着人生终点的推迟,老年、中年、青年的概念将被重新定义,人们审视人生的尺度将发生巨大变化,对生命的态度也将不同以往。

告别“人生七十古来稀”的说法

根据1963年一项对国内“21个省、自治区、直辖市的部分地区”的调查,人均预期寿命当时仅为61.7岁。

什么是人均预期寿命?简单来说,它是通过统计各个年龄段的死亡率,推算出新生儿平均可以存活的年数。各年龄段的死亡率越低,人均预期寿命就会越高。

88岁的原卫生部卫生统计信息中心主任陈育

德解释,人均预期寿命是采用寿命表编制方法测算得来的,并不等同于实际的人口平均死亡年龄。不过,由于能够反映某时某地经济社会、生态环境、人口生活方式和卫生健康等综合状况,并可直接进行比较,这一指标在全球得到广泛应用。

如果把中国历年的人均预期寿命数字连在一起,可以直观地看到一条稳步上扬的“长寿曲线”——

新中国成立前,人均预期寿命只有大约35岁。据第三次人口普查资料测算,1981年中国人均预期寿命为67.9岁。到1998年,人均预期寿命上升到71岁,已经大大超过了世界平均水平。尤其自2011年至2021年,中国人均预期寿命从74.8岁增长到78.2岁。

《柳叶刀·公共卫生》杂志今年4月发表的一项建模研究结果推测,到2035年,中国人均预期寿命有望增长到81.3岁。

长寿的“秘诀”是什么?

2024年3月,中华预防医学会公布上一年度的科学技术奖获奖名单。“中国高龄老年人群主要健康特征、关键影响因素与干预技术研究”获得一等奖。

这是世界上规模最大的高龄老人研究。项目组历时20多年,在全国23个省份800多个区县入户随访4.2万名高龄老年人。

北京大学健康老龄与发展研究中心名誉主任曾毅发表论文指出,更健康的生活方式、更好的医

疗保健和更高的收入,使得老年人更长寿。从10余年的数据来看:与2011年相比,婴儿死亡率下降62.8%,5岁以下儿童死亡率下降60.3%,孕产妇死亡率下降了42.1%。正因进步如此显著,中国被世界卫生组织评定为全球十个妇幼健康高绩效国家之一。

除上述妇幼健康核心指标的极大改善,一系列恶性传染病得到有效防治甚至彻底消除,也是中国人均预期寿命大幅增长的重要原因。

重大慢性病过早死亡率
下降至15.0%

我国已建成全球最大的疾病和健康危险因素监测网络,重大慢性病过早死亡率从2015年的18.5%下降至2023年的15.0%。

我国养老模式基本构成是
“9073”

《中国健康老龄化发展蓝皮书(2023—2024)》显示,我国养老模式基本构成是“9073”——约90%居家养老,7%依托社区支持养老,3%机构养老。

全国共有养老床位合计
823万张

截至2023年底,全国共有各类养老机构和设施40.4万个,养老床位合计823万张。与此同时,所有省份均已出台实施方案和基本养老服务清单。

积极老龄观
健康老龄化

中共中央、国务院发布的《关于加强新时代老龄工作的意见》提出,把积极老龄观、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程,推动人们从意识层面改变对老龄人群价值的认知。

改变变老的方式

除了预期寿命,世界卫生组织自20世纪末以来开始同时采用“健康预期寿命”,以反映各国人口的健康状况。

在北京大学人口所教授乔晓春看来,健康寿命比寿命本身更重要。延长健康寿命,将极大提高人们的生活质量,并尽可能减少生命最后阶段对家庭和社会资源的消耗。

到老年大学学习唱歌、书法,在老年活动中心参加丰富多彩的活动……老年人的退休生活正在变得越来越丰富多彩。

一项关于我国老年人受教育程度的分布变化调查显示,2020年时,在即将进入老年阶段的50岁至59岁人口中,学历为高中及以上的比重超过20%。随着40岁至59岁的中年人在未来20

年间相继步入老年阶段,届时老年群体总体受教育水平将进一步提高。

在中国人民大学劳动关系研究所研究员马瑞君看来,这为促进“老有所为”、积极开发老年人力资源提供更多可能。

充分挖掘长寿时代的潜力,要改变我们变老的方式。

据新华社电