

人均预期78.6岁 如何迎接长寿“新常态”?

新华社记者

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。

长寿的趋势,与人们的切身感受相符合。环顾身边,长寿老人明显越来越多,80岁习以为常,90岁也不再稀罕。

与新中国成立时相比,中国的人均预期寿命翻了不少一番。从2012年至今,10余年间中国人均预期寿命增长了超过3.5岁。

伴随长寿时代到来,迎面而来的是人口结构变化、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

收到记者的采访问题,88岁的原卫生部卫生统计信息中心主任陈育德很干脆地回答:能否用微信交流?

20世纪60年代初,这位在北京医学院卫生系(现北京大学公共卫生学院)研究人均预期寿命的学者很难预测到,60年后的自己,在颐养天年之际还能熟练使用新兴社交工具。

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,推算出新生人口平均可以存活的天数。各年龄段的死亡率越低,人均预期寿命就会越高。

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,由于能够反映某地经济社会发展、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。

预期寿命的增长,与实际寿命的延长形成了呼应。

张女士在北京一家事业单位的离退休干部局工作。她留意到,近年来发出的讣告上,逝者享年有大幅增长。她粗略作了统计:2000年之前,讣告上出现最多的年龄是70+;如今,大多数已经是80+,还有不少是90+甚至超过百岁的。

“数据不一定全面,但长寿的趋势很明显。”张女士说。

大城市之外,乡村的长寿人数

也明显增加。尤其是在一些“长寿之乡”。

江苏启东,毗邻万里长江入海口,潮水退,滩涂出,沧海变桑田。百余年来,这种变迁,至今仍有目击者亲证——

2020年的第七次全国人口普查数据显示,启东有百岁以上老人185位,比2010年第六次全国人口普查时增加140人。而启东所在的江苏南通市,七普数据显示共有1236位百岁老人,相当于每10万人中就有16位百岁老人。

根据中国老年学和老年医学学会的评选标准,每10万人中有7位及以上百岁老人,是长寿之乡授牌的必要条件。自2007年以来,该学会认定的长寿之乡已超过100个。

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。

复旦大学公共卫生学院的研究人员还发现,不吸烟、规律运动、食物多样化与活到百岁之间存在着显著的关联。

对数据的定量分析,很大程度上支持了美国人口学家塞缪尔·普雷斯顿的判断。普雷斯顿认为,在影响寿命增长的因素当中,收入增长和营养充足占了大约25%,其它因素主要是传染病媒介控制、药物和免疫方面公共卫生的革新。

新中国成立75年来,经济发展的巨大成就有目共睹,全民卫生健康事业也取得长足进步。特别是近10余年来,我国把保障人民健康放在优先发展的战略位置,持续推进“以治病为中心”向“以人民健康为中心”转变。

中国疾控中心慢病中心副主任周脉耕说,研究显示,中国的人均预期寿命增长与婴幼儿死亡率降低、传染病防控成效有很大关系。

从历史上看,1949年之前,我国婴儿死亡率高达200‰,也就是五分之一的宝宝会在襁褓中夭折。

与婴幼儿死亡率相关联的,通常还有孕产妇死亡率。1949年前,我国孕产妇死亡率高达1500/10万。

这几项严重影响人均预期寿命的指标,在新中国成立以后均出现持续大幅改善。到2023年,我国婴儿死亡率已降至4.5‰,5岁以下儿童死亡率降至6.2‰,孕产妇死亡率降至15.1/10万,均位居全球中高收入国家前列。

从近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。

世界卫生组织驻华代表马丁·泰勒20多年前第一次到中国时,看到广大农村还有不少缺乏医疗保障。现在他发现,中国医疗可及性已有很大改善。

“中国人均预期寿命的大幅提高是一个惊人成就,医疗卫生服务体系是这一成就的贡献者之一。”泰勒说。

让长寿更可承受

中国人口与发展研究中心主任贺丹根据研究预测,到2050年我国80岁以上老人数量将会翻一番。

寿命普遍延长,一个“附加题”难以回避:老年人越来越多,是否意味着社会的负担将不断加重?

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。

根据第五次中国城乡老年人生活状况抽样调查数据,2021年我国60岁及以上老年人中约有3100万人需要照顾服务。到2023年,这一群体进一步增加到约3500万人。

“中国医疗系统的首要目标是防控慢性病,尤其是在老年人群中。”中国专家在《柳叶刀》发表论文时分析。

为了把慢性病关进“笼子”,我国采取一系列行动。

党的十九大作出实施健康中国战略的重大决策部署,强调坚持预防为主,倡导健康文明生活方式,预防控制重大疾病。

国务院办公厅专门印发《中国防治慢性病中长期规划(2017—2025年)》。此后,国家卫生健康委联合10多个部门,将心脑血管疾病、癌症、糖尿病、慢性呼吸系统疾病四大慢性病防治纳入健康中国行动的总体规划,并分别制定具体的“路线图”。

指导基层医疗卫生机构加大血压、血糖、血脂“三高共管”力度;将慢阻肺监测纳入居民慢性病及其危险因素监测工作内容……针对多个慢性病,防治关口不断前移。

让长寿更可承受,除了降低慢性病的“负作用”,还要做大养老服务的“正资产”。

根据中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于推进基本养老服务体系建设的意见》,“十四五”时期要重点聚焦老年人面临家庭和个人难以应对的失能、残疾、无人照顾等困难时的基本养老服务需求。

织密养老幸福“网”,不仅要政府兜好底,还需要全社会共同努力。

复旦大学老龄研究院副院长吴玉韶建议,全社会要树立和践行积极老龄观和健康老龄化新理念,强化老龄社会治理与多元主体责任共担,优化养老保险、健全养老服务体系、补齐农村养老服务短板、培育银发经济新动能,增强养老服务要素保障。

改变变老的方式

“我们开始进入长寿社会,而不是老龄社会。”英国的长寿经济学专家安德鲁·斯科特如是说。

没有人能避免变老,但如何变老却是一个可选项。

全球医生组织中国代表处首席代表时占祥,近年致力于建立全球长寿诊所协作平台。他认为,目前社会

对于老年人的健康支持存在不少空白,未来,医疗资源应当向预防保健、主动健康,鼓励人们采取更加积极的健康行为。

时占祥说,有必要改变对高龄老年人的看法,构建一个为长寿作好准备的社会,确保长寿者生活质量与寿命延长相互匹配。

要活得长,更要活得健康,这一理念不仅得到更多社会个体的认同,也成为引导学术研究的一项指标。

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。

在江苏省南通市,今年9月,“知心奶奶”蔡松英给考上高中、大学的孩子们包了“红包”。20多年来,这个由离退休老人组成的“知心奶奶”团队,陪伴200多名重点帮扶对象走出阴霾。

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岁人群中,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,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。

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。

(新华社北京12月18日电)

中国科学家何以领衔国际大科学计划?

新华社记者马晓澄

近日,《自然》杂志在线发布了我国科学家领衔发起、十八国科学家团队联合署名的人体蛋白质组学国际大科学计划(简称“π-HuB计划”)白皮书。这表明我国在该领域的研究实力已跻身世界前列。

在17日于广州举行的“π-HuB计划”建设工作座谈会上,多位院士专家等与会人士认为,《自然》杂志发布白皮书,标志着由我国科学家领衔发起的这一计划在重大科学问题凝练和全球合作共识凝聚方面取得重大突破,其主要科学目标和实施路径被国际主流科技界正式认可。

“π-HuB计划”为什么重要?

20多年前,人类基因组计划已成功绘制出具有里程碑意义的基因组“全景图”。“生”在基因组,“命”在蛋白质组。人体有37万亿个细胞,蛋白质的动态变化才是决定生老病死的关键。

施普林格自然出版集团高级编辑弗洛里安·乌尔里希表示,要真正理解人体的运作机制,科学家们需要研究人体内所有的蛋白质,这些蛋白质统称为蛋白质组。但目前我们对蛋白质组的了解仍然有限。这是因为通过研究基因等,无法完全预测蛋白质组的内容,且过去的技术手段也不足以精确测量这些蛋白质。

然而,得益于近期技术和计算工具的突破,科学家们现在能够以极高的精度研究蛋白质。“π-HuB计划”将利用这些技术进展,创建涵盖人体内蛋白质的大规模、详细数据库,全面剖析人体发育、衰老以及疾病产生的内在机制。”乌尔里希说。

为何由中国科学家领衔发起?

“π-HuB计划”首席科学家、中国科学院院士贺福初介绍,中国科学家在蛋白质组研究方面有着长期的积累,通过“973计划”等重大科技专项,已经锻炼出一支强大的人才队伍,技术实力处在全球前沿。该国际

计划的方案、科学目标和技术路线,都是中国人提出来的。

在乌尔里希看来,“π-HuB计划”的独特之处在于其全球化的规模和合作模式。其在中国启动,同时汇集了来自全球各地的大学、企业和政府专家,旨在共享知识与资源。

“国际人类蛋白质组计划”原主席、美国系统生物学研究所教授罗伯特·莫里茨表示,许多来自世界各地的研究人员已加入这一全球合作。“π-HuB计划”拥有巨大的潜力,能够重新塑造蛋白质组学领域。

美国国家科学院院士、美国索尔克生物研究所教授托尼·亨特表示,“π-HuB计划”将是一次真正意义上的合作,来自世界各地的专家团队将共同开展这项具有历史意义的工作。

将对人类带来什么影响?

“此次发表的意义不仅在于其被《自然》这一顶级期刊所接纳,更在于它提出了一个大胆而宏伟的计划,旨在深化我们对生命分子本身的理解。探索生命分子如何运作带来的知识贡献,无疑将对生物学、医学,乃至整个生态学和生物技术产生不可估量的影响。”欧洲分子生物学组织院士、瑞士苏黎世理工大学教授吕迪·埃伯索尔表示。

乌尔里希表示,通过分析数据,“π-HuB计划”的成员们希望能够更深入地理解人体生物学,预测疾病风险,改善疾病的诊断方法,发现新的药物开发靶点,并设计出更加有效的治疗方案。最终,这一研究将可能为每个人提供更加智能化、个性化的医疗保健服务。

在罗伯特·莫里茨看来,“π-HuB计划”将推动疾病风险评估和诊断,计划的成果可以直接应用于解决临床问题。我们能够发现新的药物靶点,并优化适当的治疗策略。

贺福初表示,当前,全球生物科技的发展已经进入了一个崭新的阶段,“π-HuB计划”将充分结合人工智能和大数据分析,实现从数据、信息到知识、智慧的升级转化,聚力推动生命科学和人类健康事业的大发展、大繁荣。

(新华社广州12月18日电)



文明健康 有你有我
“讲文明 树新风” 公益广告

社会主义核心价值观
富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

摒弃传统陋习 将病毒拒之门外
公筷公勺 文明餐桌

台州市文明办 台州市创建办



12月18日,在嘉兴市南湖区余新镇中心小学图书馆的“老少阅读攀登合作社图书漂流站”,退休教师陶坤华与孩子们一起阅读。

近年来,浙江省嘉兴市南湖区“老少阅读攀登合作社”积极开展公益性的人文知识普及、推广和学科阅读指导活动。“老少阅读攀登合作社”成员来自嘉兴市南湖区各中小学校和教研中心的老教师,他们定期到中小学开展主题读书活动,培养孩子们养成良好的阅读习惯。

新华社记者徐昱摄