

到今年重阳节前夕总书记又做出重要指示，大家都进行了学习。党的“十八大”以来，习近平总书记对老龄工作高度重视。总书记要求各级党委和政府高度重视并切实做好老龄工作，贯彻国家积极应对人口老龄化国家战略，将积极老龄观和健康老龄化的理念融入经济社会发展全过程。重点强调在养老服务体系、社会保障体系、健康支撑体系，这三个方面要着力，号召全社会弘扬优秀传统文化，尊老、敬老，发挥老年人作用，落实老年人优待政策，维护老年人合法权益，让广大老年人共享改革发展成果，安享幸福晚年。

今年的重阳节当天，中央召开了全国老龄工作会议，李克强总理作出重要批示，韩正副总理、孙春兰副总理都作了重要讲话，对新时代老龄工作的任务进行了全面部署。新时代老龄工作五大重点任务，包括社会保障体系、养老服务体系、健康支撑体系、银发经济和老年友好型社会建设等五个方面。随后出台的中共中央《关于加强新时代老龄工作的意见》，对这五大任务进行具体化。

前一段时间国务院新闻办召开了新闻发布会，对《关于加强新时代老龄工作的意见》进行解读，这个《意见》和2019年中共中央印发的《国家积极应对人口老龄化中长期规划》相呼应，一个是中长期的规划，一个是立足现在“十四五”开局之年，解决广大老年人的急难愁盼。我们也正在抓紧时间研究制定《十四五老龄事业发展和养老服务体系规划》。中长期规划、新时代的意见和“十四五”规划，全面贯彻了习近平新时代中国特色社会主义思想，贯彻了习近平总书记关于老龄工作的重要论述和指示批示精神，为下一步老龄工作高质量发展提供了基本遵循。

作为老龄工作方面的从业者和专家，我们共同的任务，就是要广泛宣传、重点宣传习近平总书记提出的积极老龄观、健康老龄化，让全社会正确认识老龄社会，正确认识老年人，正确认识老年生活，我想这是我们的第一任务。

二要深入研究。我们一年一度的学术大会，经过一年的努力和思考，在这里进行成果交流。现在顶层设计已经基本完成，要深入研究，积极应对人口老龄化，关键是通过什么样的路径、措施，使中央确定的这些重大的方针政策能够落地和贯彻落实。重点需要研究的问题，我大致梳理一下：

第一个方面，去年6月1号实施的《基本医疗卫生促进法》，还有2012年全面修订的《老年人权益保障法》，对老龄工作、老龄事业的制度性规定，落实怎么样。《基本医疗卫生与健康促进法》用了很大的篇幅规定了老人健康的问题，如何将它纳入到基本卫生服务的范畴。《老年人权益保障法》全面规范了全社会

怎样维护老年人权益，发展和促进老龄事业的问题，要进一步研究、评估，找到落实过程的短板和弱项，该完善法律的要完善法律，该制定政策的要制定政策。

第二个方面，习近平总书记强调的健康中国战略和积极应对人口老龄化国家战略协同推进的问题。要把健康老龄化摆在突出位置，以基层为重点，以改革创新为动力，预防为主，中西医结合，中西医并重。把健康融入所有政策，坚持以人民为中心，实现共建共享。新时代老龄工作的方针，党委领导、政府主导、社会参与、全民行动，这几个方面，怎样做好衔接。老龄事业和产业怎样衔接。中央的顶层设计非常明晰，但是落实过程当中确实需要聚焦、聚焦、再聚焦，研究、研究、再研究，进一步形成共识，形成有效的制度性的安排，使措施得到落地。我希望中国老年学和老年医学学会发挥优势，集中力量，集中攻关，使共同关注的这些重大问题，能够通过我们的智慧得到落地。

三要主动践行。说一千道一万，关键是要落实。落实就要行动，按照我们现在应对人口老龄化的方针，党委领导、政府主导、社会参与、全民行动，中国老年学和老年医学学会作为一级社会组织，要发挥自己的优势，现在就得行动起来。怎样行动，我想就是我们办会的四句话，学术为本，规范发展，面向社会，开拓创新。要把落实党中央的重大决策部署贯穿到我们办会的全过程，要把明年工作的谋划重点聚焦和对标党中央、国务院决策部署，也就是积极应对人口老龄化、中长期规划、“十四五”规划和新时代的意见。要发挥学会的优势，重点要在学术研究上用力。

现在重点需要研究什么？我想还是从健康这个角度要讲一讲，就是慢病防治问题。刚才我讲“长寿不健康”的问题，建国初期的时候，人均寿命就是 35 岁，我们用了几十年的时间，现在人均寿命已经 77 到 78 岁，但是带病生存的时间比较长。做医学工作的都知道，这两年，我们的门诊量还是在连年增长，其中老年人占了很大比重，老年人住院的人数也是占了相当大的比重。现在老年人在医疗方面的开支，在整个全生命周期各个阶段中，也是占了很大比重。慢病防治要下工夫，要树立预防的观念，不能等退休了，到一定年龄再考虑。

仁者寿，智者寿，勤者寿，实际就是预防。邬沧萍教授每天坚持 50 分钟锻炼，自己创造了健身操，经常慢步走，这就是积极老龄观、健康老龄化的表现，这就是我们的榜样。陈彤云教授，百岁老人，国医大师，还在出诊，救急扶伤。我们要树立积极老龄观、健康老龄化的意识和观念，还要在行动上加快步伐。

相信通过我们各方面的努力，通过我们的研究，一定能够使党中央、国务

院对老龄工作的决策部署，使总书记对广大老年人的关心关怀和关于老龄工作的重要指示批示落到实处，实现总书记要求的，让老年人共享改革发展成果、安享幸福晚年的目标，实现积极应对人口老龄化、中长期规划确定的目标，走出有中国特色的应对人口老龄化的道路，形成中国方案，讲好中国故事。这是我们共同的目标，我相信也是一定能够实现的目标。

最后，预祝中国老年学和老年医学学会本年度的学术盛会取得圆满成功。

在中国老年学和老年医学学会 2021 学术大会上的致辞

中国老年学和老年医学学会会长 刘维林

2021 年 12 月 18 日

尊敬的邬沧萍老、陈彤云老、王建军主任、各位领导、各位专家学者、各位朋友：

大家上午好！在北京的隆冬时节，我们齐聚一堂，以线下线上结合的方式，举行中国老年学和老年医学学会年度学术大会，我谨代表学会对莅临本次会议的各位领导、各位专家、各位嘉宾和媒体朋友们，表示热烈的欢迎！对大家给予学会工作的支持表示衷心的感谢！

2021 年，是我们党和国家发展史上具有十分特殊重要意义的一年。我们迎来了中国共产党百年华诞，打赢脱贫攻坚战，全面建成小康社会，胜利实现第一个百年奋斗目标，开始向第二个百年奋斗目标迈进，“十四五”规划顺利开局。这一年对做好新时代老龄工作，同样具有非凡的意义。我国进入老龄化社会 20 年，即将进入中度老龄化阶段。10 月中旬，习近平总书记就老龄工作做出重要指示，全国老龄工作会议在京召开，李克强总理做出重要批示。11 月 24 日《中共中央 国务院关于加强新时代老龄工作的意见》发布，为我们做好新时代老龄工作明确了方向、目标、路径、任务。正是在这样的大形势、大背景下，中国老年学和老年医学学会围绕实施积极应对人口老龄化国家战略，聚焦“推动老龄事业和产业协同发展”，组织专家学者开展交流研讨，推动实践探索，具有重要的理论意义和现实意义。

怎样推动老龄事业和产业协同发展？我们首先要从系统论、整体论、协同论角度认识老龄事业和产业之间的关系，把握它的深刻内涵和特点规律。老龄

事业和产业分属不同范畴，但又有内在联系。以老龄事业引领老龄产业发展，以老龄产业发展保障老龄事业，两者优势互补，相互促进，共同构成一个完整的有机整体。

我们要从国家战略高度认识推动老龄事业和产业协同发展的重要性。老龄事业和产业协同发展是实施积极应对人口老龄化国家战略的重要组成，也是积极应对人口老龄化中国方案、中国道路的重要体现。通过发挥党委领导、政府主导、制度集成、市场配置、社会参与、全民行动的中国特殊优势，老龄事业和产业协同发展，将积极应对人口老龄化国家战略落到实处。

我们要以新发展理念为指导，推动老龄事业和产业协同发展。坚持以人民为中心的发展思想，坚持创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念，融入新的发展格局。将国家保障兜底与老龄产业发展有机结合，满足保障基本养老需求和满足质量型养老需求有机结合，推动老龄事业、产业和其他事业、产业协同发展，共同促进经济社会全面发展。

推动老龄事业和产业协同发展，既是积极应对人口老龄化的需要，也是落实新发展观的需要。全国老龄工作会议和《中共中央 国务院 关于加强新时代老龄工作的意见》明确提出要推动老龄事业和产业高质量发展，这都是我们理论研究和实践探索的重大课题。学会 2021 年学术大会的主题，即“积极应对人口老龄化：推动老龄事业和产业协同发展”发布后，得到了政府、社会和学术界的积极响应，学会老龄智库专家委员会组织研究、撰写了《中国老龄化社会 20 年：成就、挑战与展望》一书；面向会员和全社会广泛征集论文稿件共计 2000 多篇，从中选择 44 篇优秀论文入编论文集，公开出版，作为学会对此问题研究奉献出的一个阶段性成果。

各位朋友，中国老年学和老年医学学会作为国家卫生健康委员会和全国老龄办、中国老龄协会领导下的一级社团和专门研究老龄问题的新型智库，有着专家荟萃、熟悉国情、了解政策、深耕学术，多学科、宽视野研究老龄问题的独特优势。我们将积极担当起我们应有的责任，继续努力工作，为党和政府老龄政策制定服务，为构建老年友好型社会服务，为提升老年人生命生活质量服务。我们将与相关行业机构一起合作，共同促进我国的健康养老事业和产业发展。

今年的学术大会继续得到了国家卫生健康委、全国老龄办、中国老龄协会等部委及相关部门和领导的大力支持和帮助。王建军主任亲临大会现场做了重要讲话，对学会工作给予肯定，并提出新的希望和要求，这既是对我们的信任，

更是对我们的激励，是鼓舞和动力。王海东司长、张晖司长、郝福庆司长、李邦华司长、王小娥主任等都亲临现场参加活动或将做专题报告。对这些领导和专家的指导、支持和帮助，在此表示衷心感谢！

让我们深感荣幸的是，今天的大会我们邀请到了邬沧萍老、陈彤云老做主旨演讲，他们虽然已至期颐之年，但仍老有作为，勤奋工作，保持健康有为的状态，他们是积极老龄观、健康老龄化理念的践行者，是老有作为、健康长寿的典范和代表，在此向两老表示深深的敬意和感谢！

今天一天的学术大会和接下来两天的四个平行论坛，我们邀请了老年学、老年医学领域一批权威专家学者莅临现场演讲或报告，分享最新的研究成果，在此也向他们表示衷心感谢！

受新冠疫情影响，今年的学术大会经历几次改期，终于于今天在北京顺利召开，会议的筹备组织工作也得到了北京市卫健委、老龄办的指导，得到了中国职业经理人协会、中国牙病防治基金会、中华口腔医学会等的协助，得到中国银行、阿里巴巴集团的大力支持，在今天上午的大会上，学会与他们的一些合作项目将进行签约或发布，在此我代表学会向他们表示衷心的感谢！

各位嘉宾、各位朋友，新时代、新阶段、新起点，扬帆远航，我们将不忘初心、坚定信心、担当作为，在落实积极应对人口老龄化国家战略实践中做出更大努力，贡献出更多成果！衷心祝愿本次大会收获丰硕成果，取得圆满成功！

发布：《新时代积极应对人口老龄化发展报告-中国老龄化社会 20 年：成就、挑战与展望》

该书是中国老年学和老年医学学会推出的《新时代积极应对人口老龄化发展报告》第四本报告，也是我国进入老龄化社会以来，第一次从积极应对人口老龄化国家战略高度全面系统地总结我国老龄化社会 20 年的发展历程、取得的成就和面临的挑战，并在此基础上概括出我国积极应对人口老龄化战略的探索过程和有中国特色的理论、实践及方案。该书邀请中国人民大学副校长、中国人民大学老年学研究所所长杜鹏教授为主编，中国老年学和老年医学学会刘维林会长为执行主编，特邀我国老年学奠基人和开拓者、中国人民大学荣誉一级

教授邬沧萍教授写序，并邀请了 15 位知名学者领衔撰写各章。该书以老龄事业和老龄产业协同发展为中心，提出了 1 个总报告和 15 个子报告。总报告是对我国老龄化社会 20 年发展的梳理、总结和分析，子报告分别研究了老龄理论和思想、老龄政策、老龄社会治理、老龄经济、养老保障制度安排与体系建设、养老服务体系建设、老龄健康、区域养老模式、养老服务人才队伍建设、老年宜居环境建设、孝亲敬老的政策体系与社会环境、智慧养老与智慧助老、老年文化教育、老年社会参与、国际交流合作等问题。

发布：《新时代积极应对人口老龄化研究文集 2021》

该文集是围绕 2021 学术大会主题“推动养老事业和养老产业协同发展”而辑稿完成的。主题发布后，共收到来稿 2000 余篇。经过专家评审，从中选择有代表性的 44 篇编辑成册。该文集分为庆祝建党百年篇、协同发展理论篇、协同发展实践篇、协同发展综合篇、协同发展老年医学篇等 5 部分。该文集既有学者的研究，又有基层工作者的调研，还有政府的经验介绍，是目前系统研究我国养老事业和养老产业协同发展的最新研究成果。

中老学字(2021)42号

中国老年学和老年医学学会

关于颁发《积极应对人口老龄化——推动养老事业和养老产业协同发展》2021 学术大会“论文组织奖”的决定

各省市（区）、计划单列市老年学学会、学会各分支机构、各涉老机构、各会员单位：

《积极应对人口老龄化——推动养老事业和养老产业协同发展》2021 学术大会，共收到论文 2000 篇，其中优秀论文 971 篇，入编论文集的优秀论文 44 篇。为表彰各地老年学学会和有关机构的支持和参与，中国老年学和老年医学学会经过认真评选，决定对总投稿量和获奖率较高的 17 个单位颁发“论文组织奖”。现将获奖单位公布如下：

- 1、陕西省老年学和老年医学学会
- 2、福建省老年学学会
- 3、山西省老年学和老年健康学会
- 4、安徽省老年学学会
- 5、江苏省老年学学会
- 6、吉林省老年学学会
- 7、陕西省宝鸡市老年学学会
- 8、山西省长治市老年学学会
- 9、陕西省汉中市老年学学会
- 10、福建省龙岩市老年学学会
- 11、安徽省阜阳市老年学学会
- 12、广东省江门市老年学学会
- 13、陕西省宝鸡市渭滨区老年学学会
- 14、陕西省宝鸡市金台区老年学学会
- 15、湖北省赤壁市老年学学会
- 16、中国老年学和老年医学学会护理和照护分会
- 17、山东协和学院护理学院

希望获奖单位再接再厉，为老年学和老年医学研究事业的繁荣和发展做出新的贡献。

2021年10月13日

全国老年口腔健康促进行动倡议书

我国进入人口老龄化社会已经二十年，党中央、国务院高度重视老龄事业发展，将积极应对人口老龄化上升为国家战略，强调要把积极老龄观和健康老龄化理念融入经济社会发展全过程。最近发布的《中共中央 国务院 关于加强新时代老龄工作的意见》明确提出要开展老年口腔健康行动。

口腔健康是全身健康的重要组成部分，口腔疾病不仅影响口腔咀嚼、发音等生理功能，还与脑卒中、心脏病、糖尿病、消化系统疾病等全身疾病有密切关系。但目前全社会、大众对于老年人口腔健康问题的关注不足，老年人对

口腔健康重要性认识仍然严重缺乏，维护口腔健康的生活方式尚未形成，龋病、牙周病等口腔疾病患病率较高。为更好的提升老年人口腔健康水平，全国老龄办发起了“老年口腔健康促进行动”，倡导全社会关注关爱老年人口腔健康问题。在提高我国老年人群口腔健康水平的道路上，我们深感使命艰巨，责任重大。为此，我们向全国就加快提升老年人口腔健康水平发出倡议：

一、全社会积极行动起来，共同关注老年人口腔健康。健康机构、社会组织、爱心企业、媒体和个人参与到老年口腔健康行动中来，建立健全“政府主导、动员社会、专业指导、全民参与”的工作机制，形成促进维护老年口腔健康的良好舆论氛围和强大合力。

二、学会、基金会等社会组织发挥专业优势，加强基层专业人员老年口腔健康教育、口腔疾病防治、口腔护理等实用性技术培训，提升老年口腔健康服务能力。

三、各级各类口腔医疗卫生机构、老年专业医疗机构、老年服务机构，提供有利于老年人口腔健康的支持性环境，将口腔疾病防治纳入现有健康服务，为老年人提供包括口腔健康教育、预防、诊疗、修复的全流程口腔健康管理服务，规范诊疗行为，恢复口腔功能，促进口腔健康和全身健康，建设老年口腔友善机构。

四、倡导树立积极、健康的老龄观，每位老年人都是自己口腔健康的第一责任人。老年人应从自身做起，学习掌握口腔卫生保健知识，不断提高口腔健康素养，自觉养成良好生活习惯。掌握正确刷牙方法、使用含氟牙膏预防龋齿。每天保证至少两次有效刷牙、提倡使用牙线、牙间隙刷和冲牙器等辅助清洁牙间隙，早晚采用“一刷二通三冲”方式清洁口腔。无论缺失多少牙齿，都应及时进行义齿修复，活动假牙（义齿）每餐后要摘下进行清洗，保持清洁。每年至少检查一次口腔、洗一次牙（洁治），保持牙齿坚固和牙周健康。

老年人口腔健康才能维护全身健康，老年口腔健康促进行动刻不容缓！让我们积极行动起来，维护老年人口腔健康，拥抱享受美好生活！

倡议者：中华口腔医学会
中国牙病防治基金会
中国老年学和老年医学学会

老有所养才能老有所为

（陈彤云教授在中国老年学和老年医学学会 2021 年学术大会上的发言）

尊敬的各位领导、各位嘉宾！大家上午好！

很高兴应邀参加中国老年学和老年医学学会召开的学术大会，今年是中国共产党建党一百周年大庆，我是 1921 年出生的，今年 100 岁了，作为中国共产党的同龄人，我深感与有荣焉。作为一名老党员，一名中医医务工作者，我对今天的学术大会召开，表示真挚的祝贺！也对与会各位表示深深的祝福！

尊老爱幼是中华民族的传统美德，流传数千年。孟子说：“老吾老，以及人之老，幼吾幼，以及人之幼。天下可运于掌。”

今年是我国进入人口老龄化社会第 20 个年头，积极应对人口老龄化已经成为国家发展的重大战略。习近平总书记在今年的重阳节之际，代表党中央祝全国老年人健康长寿、生活幸福。他强调：要大力弘扬孝亲敬老传统美德，落实好老年优待政策，维护好老年人合法权益，发挥好老年人积极作用，让老年人共享改革发展成果、安享幸福晚年。这充分体现了我们党和国家对老龄事业的重视和支持，也使得我们这些老年人倍感温暖、倍感亲切、倍感自豪！

今天我想给大家讲的题目是“老有所养才能老有所为”，老子的《道德经》里讲：“故知足不辱，知止不殆，可以长久”。对老年人来说，就是尊重生命比名利和财富更为可贵。健康老龄化是应对人口老龄化的一个关键，健康是每个老年人自主生活和参与社会的前提和基础。对老年人来说，什么是最重要的呢？当然是保持健康最重要，老年人健康了，就是对老龄化社会最大的贡献。老年人要学习使自己更健康，精神内守、劳逸有度和科学营养，改变心态，改变行为，注意营养平衡。

首先是要养心。孔子说过，“知者乐水，仁者乐山；知者动，仁者静；知者乐，仁者寿”。要树立正确的健康理念。社会形势变化，生活节奏加快，工作压力增加，易使精神紧张和压抑，要有乐观积极的心态。养心要做到“四少一新”原则，四少：一是心中事少，少管闲事。小事、糊涂事不要管，大事小事不要全挂在心里。二是口中言少，少说话，说话太多费精神、费力气、费脑子。三是腹中食少，吃饭不要过饱，七八分饱足以。四是自然睡少，睡眠规律充足，睡足 7-8 个钟头就可以了，如果睡太久，人会变得不精神。一新，就是：思想

解放，眼界开阔，善于动脑，紧跟时代的步伐，接受和吸纳新文化、新知识。

其次是营养均衡。人要维持五脏精气的充盛，必须饮食平衡、全面、有节。生活水平的提高使人们的饮食结构发生变化，肥甘厚味食物的摄入大大增加，致使人体内有积热，从而更易受到热邪的侵袭。随着年龄变化，要调节饮食习惯，中医讲五色入五脏，在饮食上要吃的杂、品种要丰富，主食粗细搭配均衡，要吃得慢。

第三是运动调节。运动对维持健康是非常有必要的，坚持适当的运动可促进使脏腑、气血、经络在运动中协调统一，要重视与自然、气候、环境、季节的协调统一。前几年我每天在屋里快走 5000 步，现在是快走 2000 步。老年人日常运动方式就是舒筋、活络、强肌、护眼。舒筋：晨起下床前做伸展运动；活络：久坐后踮踮脚；强肌：刷牙时练习提肛；护眼：经常转眼球。作为女性还可以适当护肤。

第四是敬业乐群。要争取积极参与社会活动。我出身中医世家，在北京辅仁大学毕业，1943 年正式从医，已经有 78 年，今天我仍然坚持出诊为患者服务，目前在北京中医医院工作室还带着六个学生。最近，我还获得了荣耀医者组委会评选颁发的 2021 年“生命至尊”奖，鼓励我还要老有所为。工作上我追求精益求精、永不言弃，生活上我一直乐观豁达、真诚包容，学术上我强调继承而创新，师古而不泥古。随时了解和掌握中医学学术发展和西医研究动态，在临床中不断探索和创新。这就是我的健康之道。

最后，祝大家身体健康！祝学术大会圆满成功！

人口老龄化要以健康预期寿命的提高为基础

（邬沧萍教授在中国老年学和老年医学学会 2021 年学术大会上的发言）

各位领导、各位同行、各位朋友：

我今天很高兴来参加这个会，因为这个会是总结我们国家进入老龄化的 20 年，在这个场合，我也来总结我们在老龄化，我认为第一件事，我们这个书里面也提成就。有人说老龄化有什么成就？我认为老龄化本身就是一个成就，都是十几二十岁的，谈什么老龄化，所以老龄化本身就是一个成就，我们应该这