

如何健康优雅地老去 从开通“时间银行”开始 “备老于未老”是人生先手棋



会相互打招呼，这样彼此才放心。”她说。

8:30开始踏出家门，她先去韩奶奶家看看菜够不够，再去隔壁楼林伯伯家，帮着整理和缴纳水费、煤气费，搞定后陪沈阿姨去银行取工资。忙完这些，中午回家吃饭后，她有时会带上张奶奶的医保卡，帮她去附近的同仁医院配药，下午趁着太阳好，带上几位老人家去社区花园“晒太阳”。

家住杭州富阳区的宋晓枫今年40岁，爸爸妈妈都已近古稀之年，和她的小家庭住在一起。过年前，她一口气给家里添了8件适老化设施，为父母，也是为自己。

“这些设施也为我提升了生活舒适度和安全性。”在宋晓枫看来，“老去”不是一个瞬间动词，中年人慢慢变老，老年人年纪越来越大，在这个过程中，重要的是积极拥抱变化。从这个层面上说，“有备而老”是没有年龄限制的。

不过有意思的是，与宋晓枫较为泛化的备老理念不同，如今也有不少年龄50+的人主动为自己的生活环境完成适老化改造，并将其称为“人生最后一次装修”。

为社会老龄化挑战 提供前瞻性解决方案

“备老”及“备老经济”概念，日益成为中国政策和学术讨论的重要议题。

复旦大学老龄事务管理专项项目主任陈倩博士认为：从时间维度上看，备老人群主要指在未来一段时间内即将进入老年阶段的人群（通常为45—59岁），其核心诉求是通过系统性准备提升未来老年阶段的生活质量。当前社会语境下的“备老”已超越单一的财富积累，扩展为涵盖健康管理、技能储备、居住环境适老化改造、心理调适等多维度的综合准备框架，最终形成“个人—家庭—社区—社会”四级联动、有机衔接的支撑体系，实现备老服务的全方位覆盖与精准供给。

“从2008年进入这一养老服务领域至今，我们深切感受到越来越多年轻人愿意了解相关服务，其中有些是子女为父母筹谋，有些是为自身未来考量，但无论如何，了解过程也是对‘备老’理念的养成。”和佑杰成（上海）养老服务有限公司董事长余洪侠说。

目前，这一涉及健康管理、老年旅居等养老服务全业态的企业正有意识地拓展市场，如线下活动注重年龄全覆盖，让更多小辈深入感受老年生活的需求，并分别开发老人版、子女版养老服务App。

“企业的市场化行为之外，政府的政策担当至关重要，既要为个人备老规划提供科学引导，也要从社会发展的整体需求出发，以战略眼光进行系统性布局。”陈倩认为，政府需构建系统化的备老支撑体系，为应对社会老龄化挑战提供前瞻性解决方案。

健康是备老的核心基础。政府需推动健康管理服务的下沉，重点发展社区康复护理、慢病管理和心理健康服务，构建覆盖全生命周期的健康支持网络。同时，鼓励企业研发健康监测设备，并将健康筛查、疾病预防等融入备老服务体系中，实现从“被动治疗”向“主动预防”的转变。同时，加强金融素养教育，帮助个人理解并合理使用多样化的养老理财工具，提升全民参与长期养老规划的积极性。

陈倩认为，在养老金融领域，尽管政策支持 and 金融创新已取得一定进展，但中青年群体的养老金储备和财富规划仍未得到广泛落实，尤其在税收优惠的精准性和创新养老金融产品的普及性方面，仍存在短板。

当前，该领域面临着金融服务适老化不足、产品同质化严重等问题，亟须通过制度创新和技术赋能加以突破。

来源：武汉晚报

第一次从新闻标题上读到“备老”两个字，刚过45岁生日的李凌英心头一震，迫不及待往下看。

新闻里写：“国务院办公厅印发的《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》中，‘备老经济’首次被纳入银发经济范畴。同时，复旦大学相关研究认为，经济增长与老龄化的双向驱动，将为备老经济带来巨大的消费潜力和需求升级……”

之后几天，“备老”这个陌生又能稍稍猜出意思的词常在她的脑海里盘旋。李凌英的外公早逝，99岁的外婆因为行动不便住在离家不远的养老院。她和76岁的母亲每周去看望两次，母亲最近每次回来都心情沉重地跟她絮叨：“人老了，好难。”

“我还能外婆、妈妈做些什么？”“我可以为将来的我做些什么？”李凌英真切意识到自己与老年的距离，已近得能看清了，可想要健康优雅地老去，该如何未雨绸缪？她不知如何是好。

在传统观念中，“衰老”这个议题和“死亡”一样，常常被逃避、被悬置。但随着经济发展和社会观念的变迁，也有越来越多中年人主动、提前展开对老年生活的科学规划。

“备老于未老”从开通“时间银行”开始

“备老”，指为应对老年生活所做的提前规划和资源准备。在许多城市迈入深度老龄化阶段的当下，“备老于未老”这着先手棋如何落子，成为个体、家庭和社会不容回避的棋局。

元宵节前一天下午，上海长宁区新华路街道香花桥小区活动室，5个“老小孩”在志愿者小王的帮助指点下，聚精会神地折着纸灯笼。最终每人顺利完成两个彩色灯笼，他们分享并“炫耀”着，其乐融融。

老人口中的“小王”，名叫王玲秋，今年57岁，家住香花桥小区。55岁从老年服务工作的岗位上退休后，她想着继续在这个领域发挥一点余热，机缘巧合来到长宁区的攀康服务站当志愿者，去年8月起参加了“时间银行”项目。

“时间银行”是指志愿者将参与公益服务的时间存进其中，当自己有需要时就可以从中支取“被服务时间”。政府通过制度设计，鼓励和支持低龄老年人高龄老年人提供非专业性的养老服务，按照一定的规则记录服务提供者的服务时间，并存入其“时间银行”个人账户。在此基础上，根据区域特点及实际，探索“荣誉奖励+兑换激励+服务回馈”的激励机制。

上海长宁区开展的“时间银行”项目是深化全国居家和社区养老服务改革试点的重要探索，依托长宁区智慧养老信息平台，以“时间银行”微信端为载体进行信息采集，形成了“提供志愿服务—量化储存为‘时间币’—兑换无差别养老服务”的良性循环。

点开王玲秋手机中的“时间银行”App，账户中显示从去年8月到今年1月，共存下238个时间币，这意味着她已经为香花桥及周边小区的独居高龄老人提供了238小时的服务。

王玲秋的服务时间一般为每天5—8小时，走五六户人家。前一天晚上，她会通过电话、微信等大致了解老人的需求。“我们有个不成文的规矩，每天7:45，我和几位老人都

市区天气：今天阴有小雨，下午转阴到多云。明天晴到多云。今天最高气温：8℃，明天最高气温：9℃。今天最低气温：3℃，明天最低气温：1℃（有霜冻）。市区风力：今天、明天北到东北风5~6级。今天蓝天指数为：五级，有云层覆盖，出现蓝天的可能性较小。今天森林火险指数为：三级，可以引起森林火灾，林区注意控制野外用火。

舟山市气象台2025年2月22日17时发布

请您关注天气预报