



▲找不到社会认同感,感觉失去存在价值,才是促使日本老年人继续工作的主要动因

“退而不休”一定意味着晚景凄凉吗？ 日本式晚年现象调查

提起退休生活,中国传统上以“福”当首位——老人们闲居在家,颐养天年,有大把的自由时间可以支配,可以跳广场舞,也可以出国旅行,又或是含饴弄孙……
但是,随着老龄化浪潮的到来,人们发现真实世界好像并没有想象中美好:中国老龄化增速快、规模大、未富先老。越来越多的老年人开始返回劳动力市场;在大城

市里,到处都是老年人从事体力劳动。
在日本这样老龄化走在中国之前的国度里,我们常常看到的是,日本银发老人出门工作,尽心尽力的提供服务;在求职市场上,老人数量甚至比20多岁的打工青年还多。许多中国人不禁感叹道,“都这么大年纪了,还要出来工作,真是心酸。”
真是这样吗?

社会文化 退而不休,工作到老

根据经济合作与发展组织发布的数据,2016年日本约23%的65岁以上老人还在继续工作,比例是G7成员国中最高的,超过了美国的19%。不少日本人都有工作到死的意愿,甚至有个口号就是:“不工作,会变老。”日本的文化语境,强调的始终是每一个人必须拼命工作。

但是,日本老人“工作至死”的现象,并不完全因为劳动力短缺或是经济压力沉重,这更与老人们自己的生活态度、个人从属集体、害怕孤独死等心理有着不可分割的关系。

一个西方评论家这样形容作为日本精神核心的集体主义:日本人就像一群生活在一个池子的鱼,秩序井然地游动。如果抛下一颗石子,扰乱了这个队列,他们就会向相反的方向游去。但无论怎么变化,都始终保持井然有序。在这种背景下,失去工作的日本人,近乎于离开水塘的鱼和离群的大雁。

正因为持有这种生活态度,日本人不愿意放弃工作,老人们的理由是“我还能做,而且我还想做。”有了工作,也就有了维系家庭的纽带,有了一个度日的灯塔。在家庭中,失去工作仅仅是意味着失去体面吗?不是,更重要的是无法履行支撑家族的责任,失去了对人生价值的追求。

对于老一代日本人来说,日本社会等级制度仍然根深蒂固,处在什么位置的人就要做好什么事情,一切行动的出发点都可以总结为“各尽其所”。于是,努力工作成为工薪阶层老人的一种日常,借此获得尊严和社会安全感。

而现代快节奏的社会里,工作有助于建立人与人之间的关系,也是建立稳定家庭关系的基础。日本京都大学研究者指出,日本正从三代人共同生活的“三世同堂”到“小家庭”为核心,并开始朝着“单身户”方向迈进。在这种局面之下,长此以往孤立无援的真实写照,让“退而不休”成为了日本老人躲避孤独的无奈选择。

社会保障 政府的新探索

一部分退休后重返职场的老人是为了丰富自己的“第二人生”。

在日本,退休之后再次工作的老年人可以分为两类:一类选择重返职场是为了继续发光发热、丰富自己的“第二人生”,日本社会普遍高度认同这种价值观念;另一类则属于贫困老年人,他们在退休后不得不继续坚持劳作以维持生计。

越来越多“退而不休”的例子正推动日本企业及其员工重新考虑退休年龄问题,日本政府也开始调整社会福利和劳动力政策,减少老人就业的障碍。日本政府正鼓励企业延长常年员工的工作年限,并为雇佣65岁以上员工的企业提供补贴。自2016年4月起,对于将退休年龄提高至66岁以上的企业,日本厚生劳动省将给予65万日元(约合39784元人民币)/人的

资金补助。从2016年4月开始雇佣66岁以上员工的企业,每接收一位40岁至50岁的“跳槽”人员将获得40万日元的补助。

以往,许多大型企业日本企业仍然要求员工严格执行“两步走”的退休路线:他们必须在60岁时从高薪职位上退下来,然后以合同工的身份在薪酬较低的岗位上继续工作5年或10年。此后彻底退休。但越来越多的企业最近彻底取消了这一限制,尤其是销售行业,到达退休年龄的员工往往拥有数十年来苦心经营的客户群体。要吸引长期客户,年长员工实在是具有天然的优势。

日本大和证券集团曾经将销售合同工的年龄限制设为70岁,但最近彻底取消了这一限制。该公司首席执行官仲田诚二表示,“这样我们可以雇佣更多年龄范围在60至80岁之间的顾问,和手握最多金融资产的一代人年龄相仿。”

除此之外,日本养老体系和医疗保险制度相对健全,老年人可以根据自身经济和身体状况选择收费不同的养老服务,75岁以上的老人看病只需承担医疗费费的10%。然而,即便日本政府与社会对老年人投入了巨大资源,长期照护依旧压力重重。每年日本的国民预算是88万亿日元,预算中的一半是各种福利支出和养老金的发放,而日本一年的收入不到50万亿日元,其余的钱靠发行国债来弥补。

晚年规划 避免“全民晚年总崩溃”

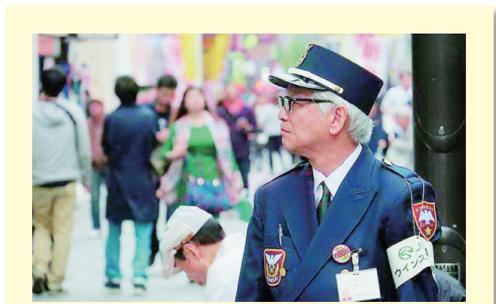
与当今中国相似,很多日本的老年人得益于资产增值,成为经济高速发展的受益者,然而日本也确实有很多老年人深陷贫困,这主要是由当年的经济危机造成的,一方面股市、楼市暴跌导致投资者破产,他们一夜之间一无所有,另一方面企业破产或外迁,很多有技术的工人失业,他们的养老问题难以保障。

在《下游老人》一书中,日本圣学院大学教授藤田孝典呈现了日本现存约600万~700万下游老人群体的实际情况,“下游化”发生的社会背景以及发展趋势。藤田在研究中发现,这些高龄老人的“下游化”是有一定路径可循的。如因为患病或遭遇事故而支付高额医疗费;子女成了“穷忙族”和“啃老族”;不断增加的中老年离婚率等。即便那些当下有着平均、稳定收入的工薪阶层,甚至一些高级白领们都有可能存在晚年堕入社会底层,面临生活窘迫的危险。

因此,日本“下游老人”的问题已然超越了老年一代所面临的问题,而是关乎着全体国民切身利益的问题。

我国进入老龄化的时间虽然比较晚,但庞大的老年人口基数以及“未富先老”和“未备先老”的客观国情,使我国人口老龄化的问题以及老龄化背景下民众的生存现实变得更加复杂。在老年人日益成为日本社会“主角”的今天,我们可以感受到日本社会鼓励老年人再就业与营造尊老敬老的社会氛围的努力,其经验教训值得已经步入老龄化的中国加以借鉴。

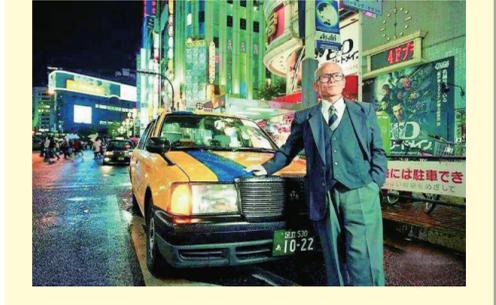
(摘自老年日报)



▲日本政府会专门设计一些为老年人提供的岗位,如车站引导员等



▲即便一些工作脏、累、报酬低廉,但许多老年人依然乐此不疲



▲日本出租车司机更多是退休后的老年人,一方面收入有限难以吸引年轻人,更主要是让老年人可以继续发挥余热

诗词园地 答案

六世余烈成一统——秦始皇嬴政,神勇无二看重瞳——楚霸王项羽。
剑斩白蛇命高祖——汉高祖刘邦,马踏漠北扫王庭——汉武帝刘彻。

一夕改制天下乱——新帝王莽,且用柔术创中兴——汉光武帝刘秀。
能臣横槊抒壮志——魏武帝曹操,英雄挥泪叹肉生——汉昭烈帝刘备。

胡儿曾经为奴隶——赵明帝石勒,白虏当初是婁童——燕武帝慕容冲。

南朝一帝纵铁马——宋武帝刘裕,北方天王惧风声——秦宣昭帝苻苌。

井底后主谱艳曲——陈后主陈叔宝,朝中皇帝好佛经——梁武帝萧衍。

千里通波慕琼花——隋炀帝杨广,双箭结缘中雀屏——唐高祖李渊。

无字高碑缘感业——则天皇帝武曌,一曲霓裳醉华清——唐玄宗李隆基。

竟把幽云换几帝——五代十国晋高祖石敬瑭,忍将江山葬戏伶——唐庄宗李存勖。

词中天子叹薄命——李后主李煜,席间杯酒能释兵——宋太祖赵匡胤。

千古仁君济盛世——宋仁宗赵祯,数载囚徒亡五城——宋徽宗赵佶。

淮右布衣成天子——明太祖朱元璋,煤山老树悲秋风——明思宗朱由检。

夜宿养心务勤政——清世宗爱新觉罗·胤禛,天命未曾眷顶城——洪宪帝袁世凯。

猜谜天地 答案

1 太阳; 2 共; 3 积木; 4 劳; 5 拖拉机; 6 彬; 7 做梦; 8 豆腐

秋季饮食健康攻略

炎炎夏日大多数人都会“苦夏”,食欲不佳,经过漫长夏季的消耗,人也会瘦了。到了秋天,人自身本能想多存储能量,以备冬季抵御严冬,随着天气有些凉爽,食物丰盛,胃口渐佳,人们都想好好补一补,把夏季亏的,秋季都补回来。然而秋膘也不是随便想贴就贴的,有些老年人就不适合贴秋膘。



▲图片来源于网络

《黄帝内经》:“秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。逆之则伤肺,冬为泄泄,奉藏者少。”
五脏通四气,肺与秋气相对应,肺在志为悲,悲忧都属不良情志刺激,主要损伤肺气。秋季万物开始凋零,人们难免情绪低落,肺属娇脏,喜润恶燥。立秋过后,燥气当令,易伤津液,故饮食当以滋阴润肺为宜。

慎贴秋膘人群

●老年人及儿童 老年人及儿童,消化功能相对弱,如果进补太多会加重脾胃负担,不利于消化吸收。因此,在进补前应注重消食和胃,应适量食用白萝卜、山楂等辅助消化。

●胃火旺之人 平时喜食辛辣、油腻之人,进补前务必清除胃中之火,适度摄入苦瓜、冬瓜、黄瓜、苦菜等,先清火,再进补。

●脾虚之人 脾主运化,本身脾虚,再食用过多的肉食,会阻碍脾胃的运化,所以进补前不妨适度食用健脾和胃的食物,以促进脾胃功能,如芡实、山药、小米等。

除了上述提到的不适宜贴秋膘的人群,其他人是不是就可以肆意贴秋膘呢?经过夏季的消耗,入秋后,人体的消化能力也会逐渐下降,肠道的抗病防御机制随之下降,稍有不慎腹泻很容易找上门,所以立秋请慎贴秋膘,防高温、防急躁、防感冒、防着凉,我们还得防腹泻。

贴秋膘有禁忌

●忌暴饮暴食 多数人到了秋季,由于气候宜人,食物丰富,往往食欲大增。摄入热量过剩,会转化为脂肪堆积,使人发胖。所以不能放纵食欲,大吃大喝。

●忌冷热混食 白露时节处在由热转凉的交替时期,天气会忽冷忽热,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,人体内的阴阳之气的盛衰也随之转换,这种时节,我们除了要注意天气变化防寒保暖、合理膳食、少食多餐、饮食卫生;另外,一定要加强锻炼身体,做好养生保健,早晨可进行跑步、太极拳等运动,提高自身免疫力、抗病力,正所谓“正气存内,邪不可干”,从而平稳度过秋季。

●忌生冷、辛辣之物 秋天还应当少吃刺激性强的、辛辣的食物,如辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱蒜等。俗话说的好,“一年之内,秋不食姜,一日之内,夜不食姜”。

●忌煎炸、油腻之物 油腻煎炸的食物不易消化,积聚在胃中加重体内积滞的热气,不利于润燥。

秋季美食攻略

枸杞雪梨汤

功效 此汤可以起到明目、润肺的效果,秋季不妨多吃。

材料 枸杞、胡萝卜、雪梨、蜜枣、瘦肉、盐。
做法 (1)摘下枸杞菜叶,洗干净,将其捆成一扎。(2)将胡萝卜、雪梨去皮,洗干净后将其中切块。蜜枣洗干净。(3)将肉洗干净,焯烫后再将其冲洗干净。(4)往锅中加入适量水煲滚,枸杞、雪梨、胡萝卜、蜜枣、瘦肉还有姜片放入,水滚后改慢火煲大概1个半小时,下盐调味就可以了。

薏米山药排骨汤

功效 具有滋阴补肾、健脾润肺等作用。并且老少皆宜,特别适合湿热痰滞和皮肤粗糙者。

材料 排骨、山药、薏米、枸杞、姜和调味品。
做法 (1)将提前浸泡好的薏米和排骨一同炖煮,需要炖25-30分钟左右,薏米和排骨才能熟透。
(2)薏米和排骨一同煮烂后,加入山药,再煮10分钟加入枸杞,调味即可。

山药萝卜排骨汤

萝卜素有“小人参”的美称,更有“萝卜一味,气煞太医”等说法。在《本草纲目》中提到萝卜:“消谷和中、去邪热气”,具有清热生津、凉血止血、消食和顺气化痰等作用。我们这里选用的萝卜为白萝卜,并且不去皮,因为萝卜几乎所有营养都在萝卜皮中。

功效 可以滋阴润燥、补脾胃,尤其是其中的莲藕可以缓解秋季的“干燥症”,延缓皮肤的衰老。
材料 排骨、白萝卜、山药、莲藕和生姜等调料。
做法 (1)排骨焯水后放置锅中,加入清水,添加葱姜等调料炖煮,炖煮15分钟。
(2)将山药、白萝卜和藕加入到排骨中,再进行炖煮15分钟。调制小火焖至半小时左右,然后加入食盐和胡椒等调味。

●香蕉 立秋吃香蕉能有效防秋燥。中医认为,香蕉味甘性寒,药用价值非常高,能促进肠胃蠕动,并能清热润肺、止烦渴、解酒毒。

●梨 秋季吃梨是最好的选择。梨肉香甜可口、饱满多汁,具有清热解渴、润肺生津、化痰止咳等功效,润燥效果非常好。

●葡萄 葡萄的铁和糖含量十分丰富,是老年人体弱贫血者的滋补佳品。此外,葡萄还能生津液、补肝肾、利小便、滋阴除烦,对治疗烦热口渴效果显著。
●石榴 石榴性温,味甘酸,有生津液、止烦渴的作用,是津液不足、口渴咽干、烦渴不休者的食疗佳品。

花生拌芹菜

芹菜具有很多保健养生作用,其中含有大量的维生素、矿物质和膳食纤维等。
功效 芹菜具有镇定安神、防治三高、清热解毒和治疗便秘的作用。花生,具有益气补血、补充人体蛋白等作用。

材料 花生米、芹菜、卤菜用料、凉拌调料。
做法 (1)将花生和卤料放在锅中同煮,小火煮30分钟,捞出待用。(2)将芹菜切段焯水,捞出后用凉水冷却,再和花生米一同加入调味料搅拌。

(摘自京报网)