近期，一篇发表在《柳叶刀·公共卫生》（The Lancet Public Health）上的研究论文指出，由于老年人口数量的迅速增加，到2030年，中国有照料需求的老年人口将大量增加。

发表论文截图

这篇论文的通讯作者为北京大学国家发展研究院经济学教授赵耀辉。论文根据基本日常生活活动能力（ADL），如洗澡、进食、上下床、穿衣、如厕、排便等，和工具性日常生活活动能力（IADL），如家务、做饭、服药、购物、理财等，来评估老年人失能程度。

一级失能是指任何一项ADL活动都需要帮助；二级失能是指任何一项ADL活动或IADL中的做饭、购物和服药活动需要帮助；三级失能是指任何一项ADL活动或IADL活动都需要帮助。

研究阐述了过去近十年中国老年人失能率的变化情况。2011年到2020年，中国老年人一级失能率从11.7%下降至8.1%，二级失能率从20.3%下降至14.3%，三级失能率从24.5%下降至17.8%。研究指出，失能率的下降主要和教育程度提升、老年友好的居住环境、医疗健康服务的提升相关。根据研究预测，未来到2030年，中国老年人一级失能率可继续下降至8.0%，二级失能率下降至13.3%，三级失能率下降至16.1%。

然而，情况并不乐观，由于未来老年人口基数的迅速增加，研究预计失能率下降的影响可能会减小，有照料需求的老年人口大量增加。研究预估，从2021年到2030年，中国一级失能老年人将从2139万人上升到2971万人，二级失能老人将从3742万人上升到4907万人，三级失能老人上升人数最多，将从4650万人上升到5932万人。

赵耀辉认为，未来中国人口老龄化所致的照料压力依然存在，健康老龄化是未来各界应对积极推进的方向。

对于老年人口基数迅速增加的情况，赵耀辉向澎湃新闻（www.thepaper.cn）指出，“这就意味着我们需要下更大的力气继续降低失能率，让失能率降低得更快一些”。

赵耀辉同时也是本研究数据来源中国健康与养老追踪调查（China Health and Retirement Longitudinal Survey, CHARLS）的主要负责人之一。CHARLS采用多阶段分层抽样方法对45岁及以上人口进行抽样调查。调查对象来自28个省份共150个县/市辖区和450个社区/村。抽样概率基于各区域人口规模，样本具有全国代表性。

以下是澎湃新闻记者和赵耀辉教授的对话：

未来十年需要让老年人失能率更快下降

澎湃新闻：研究论文显示，从2011年到2020年，老年人的失能率其实是下降的，并且预估到2030年也是下降的趋势。主要是哪些因素起到了作用？

赵耀辉：有两个方面的因素影响着失能率的变化。一是内在的健康的状况，老人身体越差，自理能力越差。第二个则是客观设施的适老化情况。比如说在国外经常能够看到老人无法走动，但是他坐在电动轮椅上，可以自己外出、上汽车、上火车。在这种情况下，他就可以做自己的事情，不需要别人照料。

澎湃新闻：据你观察，国家现在在客观的设施适老化方面做得怎么样，有什么可以优化的地方？

赵耀辉：有两个方面，一是涉及户外的。比如老年人怎么样能够出门，出门以后在社区里活动是不是能够无障碍。你可以看到马路上很多地方都已经有对残疾人友好的设计，但是公共交通还差得很远。比如地铁能够有直梯的并不是特别多。我觉得可能需要自己经历一遍，假定自己是老人，从小区出来想去到某个地方，是不是能够无障碍地过去。或者即使是家人愿意推着你在轮椅里面走，你是不是能够出去？这是一个很重要的方面。

还有就是户内。我国绝大部分的老年人是在农村生活的。大量的城镇化发生在年轻人当中，而大量的老人是留在农村家里的。我知道很多农村的家庭是有门槛、台阶的，轮椅不能够通行，老人要出来比较困难，容易摔跤。另外很多地方家里的生活设施还没有入户，比如说自来水、煤气、厕所。如果户内有厕所、自来水能够入户、煤气能够入户，老人的自理能力就可以实现了，所以目前还有相当多的工作需要做。

澎湃新闻：论文提出，即便失能率下降，但由于人口的增长，需要照料的失能老人数量预计将增加。例如，和2020年相比，失能程度最重、最需要照料的三级失能老人预计增加1402万人。您能否再具体解释一下这一点？这种情况对我们有什么警示？

赵耀辉：过去的失能率是下降的，一方面是有客观环境适老化方面的改进，另一方面也是人们健康的改进。健康的改进很大程度上是来自于人们教育程度的提升。

过去的十年，失能率在下降，但是老年人基数在上涨，基数上涨并不像未来10年那么快，所以失能率下降带来的失能人口的下降，基本上抵消了基数上涨带来的上涨。但是再往后就没有这么幸运了，失能率的继续下降可能抵消不了老年人口老龄化基数带来的大量上涨，所以还是会有1000多万额外的失能人口。

这就意味着我们需要下更大的力气继续降低失能率，让失能率降低得更快一些。让老年人的身体机能先保持，能够自理的时间更长一些。这样虽然老年人多了，但是多出来的是健康的人，不需要担心照料负担的增加。

澎湃新闻：可以理解为我们现在正处于一个拐点吗？

赵耀辉：是的，中国过去的十年基本上是失能率下降与老年人口基数上涨互相抵消的十年，再往后的话，是不是能够抵消，就与失能率是不是能够更快地下降相关。

澎湃新闻：在世界老龄化和人口结构转型的趋势中，中国的老龄化趋势和其他国家，如典型的日本老龄社会，或者和同为人口大国的印度相比，有什么特殊性？这种老龄化趋势会如何影响我国社会的发展？

赵耀辉：和美国、英国、德国这些老牌的发达高收入国家相比，我们的人口老龄化更快，而且程度也会更深。2050年之前，中国人口老龄化程度就将超过英国、美国，到了2050年左右基本上超过德国。日本是人口老龄化程度最高的国家，但是再过50年，中国跟日本的老龄化程度也会非常接近。

中国是一个人口大国，到时候应该就是全世界“最老的人口大国”了。印度人口总量即将超过中国，但是人口老龄化程度方面，比我们要轻得多。到2050年，我国65岁以上人口约为4亿，印度只有大约2.5亿，这意味着我国未来的人口负担比印度大很多。

这种老龄化趋势带来经济、社会两个方面的后果。从经济上面来讲，社会负担的人口会增加。我们不去延长人们的工作年限的话，社会保险负担的人口会上升。养老金的体系会不堪重负，出现赤字。从社会的角度来讲，将有大量的人需要照料。中国传统上是由家庭照料老人为主，而这些年中国的家庭规模、孩子数量都是不断地缩小、减少。另外，中国还有子女大量迁移到外地去的现象。实际上，我们在农村已经看到了很多这种困境，老人需要照料，但是子女在外没有提供照料，这就有可能会出现照料危机。这就是为什么我们非常关心中国的老人需要照料的趋势以及其照料的供给。

“健康老龄化”：人的寿命要约等于人的健康寿命

澎湃新闻：您一直呼吁各界关注“健康老龄化”，什么是健康老龄化？

赵耀辉：这个概念，比较多的是引用了世界卫生组织的概念，健康包含躯体健康、精神健康以及社会活动能力。世界卫生组织也提出健康老龄化包含改善老年人健康和生活自理能力两个方面。

我非常喜欢最近美国医学科学院（National Academy of Medicine）提出的一个概念。他们在一项报告里提出，健康老龄化指人的寿命要约等于人们的健康寿命，也就是说人的失能期要尽量缩短，这个过程就是健康老龄化。它强调了身体功能的概念，而不只是疾病，健康也不再是一个纯粹的医学概念。

澎湃新闻：你曾经讨论过老龄化和长寿红利之间的关系：“如果我们能抓住长寿红利，老龄化可能是一件好事。如果人们的寿命更长且身体健康，就会有红利。”我们如何去理解长寿红利？要挖掘其潜力，外部社会需要提供哪些支持？

赵耀辉：长寿红利是说，如果能够实现健康老龄化，寿命延长的同时就能够供给社会更多的劳动力，社会的负担也减少，所以不会拖累经济增长，反而会促进经济增长。

长寿红利的前提是健康，首先人们要有足够的、健康的生产能力。第二是要能够把健康生产能力充分利用起来，而不是闲置或者浪费。

一方面，很多国家已经废除了强制退休的制度。一些发达国家为了利用老人的能力，已经不再强制退休，或者是不断延长退休年龄。第二个方面，年长者需要社会支持。这里的支持很大程度上是社会对于照料方面的支持。五六十岁的人们上有80多岁的父母需要照料，下有子女的小孩需要照顾。所以社会如果能多提供一些帮助，就能够减轻这些人的负担、压力，他们就可以更多地从事生产经营的活动。

澎湃新闻：是不是能有一些激励的方式鼓励人们回到劳动力市场？

赵耀辉：国家政策方面，第一个是不要逼着大家退休。再一个在养老金的设计方面，尽量让人们觉得延迟退休不亏。

我认为比较好的一种机制是个人养老金制度，如果能够全面实行，也就是把现在的现收现付制度全部变成个人养老金制度，是鼓励人们工作年限延长的一个非常好的机制方面的设计。这样的话，你的钱不管什么时候用都是你的，如果自己预计的寿命长，就晚退休，如果个人健康比较差，就早退休。因此个人账户是利于激励的一种制度。

实际上，个人账户对于低收入群体的价值更大。像机关、事业、大企业单位等，养老金是比较充足的。然而，有大量农村户口的居民，或者是在灵活就业岗位、新经济岗位的人，是没有开始为自己积攒养老金的。他们在年老的时候有可能会面临贫困的问题，而个人账户制度可以允许他们早些为自己的老年存钱。

澎湃新闻：老龄化涉及经济、社会、医疗等多领域的讨论。要实现健康老龄化，感觉不是从一个人步入老年才开始关注就能切实有效的，而是应当去关注一个人长期的生命过程。

赵耀辉：非常对。人老年时候的健康是一生的结果，甚至在没出生之前的一些因素就可能影响到老年时候的健康状态。所以国家应该把眼光放长远一些，不光是关心现在的老年人，不光是关心10年以后、20年以后的老年人，而且要关心70年、80年以后的老年人。

文献的证据已经非常充分，人们在小的时候，甚至在未出生的时候，他得到的一些资源、营养都会有非常长期的影响。其实就要求我们孩子生下来要是一个健康的孩子，小的时候就得到充分的养育、很好的教育。目前在低收入群体中，尤其是农村，对于儿童的支持也存在不足。很多父母生下孩子就外出务工，孩子成为留守儿童，因此孩子人格的养成、精神健康等方面都得不到很好的保证。

人口老龄化的过程是不断前进的，因为人的寿命是不断延长的，高龄、年长人的比例一定是往上涨的，也因此我们需要有长远的政策考量。

建立有全国代表性的中老年家庭和个人数据库

澎湃新闻：近期发表的这篇论文是中国健康与养老追踪调查（China Health and Retirement Longitudinal Study, CHARLS）的成果之一，你是因什么契机开始领导CHARLS这项研究工作的？这项研究工作的目标是什么？

赵耀辉：CHARLS研究项目从2006年就开始筹备。最开始在浙江、甘肃两个省做了调查。那时候国家对于人口老龄化的政策远不如现在这样关注。但是当时在经济学界、人口学界，大家都早已意识到老龄化是一个未来的大问题。到2011年的时候，我们开始在全国调查一个具有全国代表性的样本，这批样本跟踪到现在已经有10年了。

这个项目的初衷是为人口老龄化提供一些基础的数据，尤其非常重要的是关注健康这一因素。我们项目的追踪对象年龄是在45岁及以上，关注其健康的演化，从工作、身体好，演化到身体变差、退出市场，去看家庭给予其什么样的经济帮助和照料，是一个长期的追踪项目。

澎湃新闻：调研中收集数据都是通过实地走访跟踪实现的，在过程中曾经遇到的比较突出的阻力是什么？

赵耀辉：这样的调查是一个非常宏大的、艰巨的任务。我们首先保证数据是有全国代表性的，是对于中国的整个人口有推断效力的样本。要想实现这种代表性，必须保证随机抽样，这个过程就非常困难。

在2011年进行基线调查的时候，要根据随机的原则抽中某一个县里的某一个村或者小区，再随机抽样这个小区当中访问的人。过程中，我们在每个层面都会遇到不配合的情况。比如有时候某一层级政府不配合，要求换一个县或者村，但不可以。我们要克服这些阻力来保证样本不会因此而打破了随机性。

另外，我们还需要说服居民参加访问。受访者要花几个小时去介绍家里的各种情况，这些情况涉及家庭的隐私，所以有居民不愿意接受访问是很正常的。首先，我们承诺会保护隐私，也是我们这么多年一直做到的。其次，我们对访员学生做了很多的培训，目前已经有好几千个同学进入项目当中工作过。他们要学习问卷访问的技能，与人沟通的技能，面对各种不信任，要去解释、争取对方的配合。

澎湃新闻：你研究团队的下一步研究计划是什么？

赵耀辉：到现在，全球累计已经有7万多人注册使用了CHARLS的数据。未来，我们要保证继续把CHARLS调查工作做好，把数据提供给学术界去做各种研究。

我们自己的研究团队希望通过10年的样本去看全国整体的变化趋势，比如60岁以上人口的健康有什么样的演变趋势、收入经济有什么样的趋势、照料模式在发生什么样的变化等等。