

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

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里，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挚康服务站当志愿者，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，鼓励和支持低龄老人人为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



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硕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，尽管政策支持和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。

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”。

【专访】

“备老经济”是“银发经济”的重要组成部分

复旦大学老龄研究院院长、人口与发展政策研究中心主任彭希哲介绍，1963年—1973年是中国近现代史中人口出生数量最多的10年，仅1963年一年就出生了2940万人。近两年起，这一人群逐步进入老年，每年跨入60岁的人口约为2200万，这是中国老年人口增速最快的一段时间。这个人群还有个特点，就是消费能力很强，因为他们是跟着中国的改革开放同步成长

起来的一群人，完整经历了社会经济起飞的过程，为社会发展作出贡献的同时，也分享了成果。另外，他们也没有老一辈人对贫困那么执着的记忆，所以有着更为开放的消费观念。对银发经济而言，这一人群是一个最重要的利好。我们讲“备老经济”，就是需要个人、家庭、社会未雨绸缪，为老年阶段做好准备，因此也纳入了整个银发经济的范畴。据《解放日报》报道

声明公告

刊登热线: 13164692093

寻人启事

张寄生(家住汉口四维路德华里19号)。现寻汉口育德小学的杨志勋、万幼华、徐世北武汉二男中五八年毕业的周予为、严汉华、冯功和、熊礼贵;儿时的好友程仲敬、周德喜。非常想念你们,见此广告后希望你们联系我,13653324900张寄生。

通知

致公司全体股东:
武汉市安居天域房地产经纪服务有限公司定于2025年3月6日在武汉市江岸区汉口城市广场召开股东会,现特此公告,请全体股东于公告日起15日内,与我司取得联系,联系电话:18971254437。
遗失声明 武汉华伟新能源环保科技有限公司不慎遗失危险化学品经营许可证副本,证书编号:鄂A安经字[2022]100027,有效期至:2022年2月28日至2025年2月27日,现声明作废。
遗失声明 吴鑫宇遗失军人保障卡,证号:814209230508645179,声明作废。

通知

遗失声明 武汉弘鼎商贸有限公司(代码:91420105MAD2R5T24L)遗失公章、发票章、财务章、法人章,声明作废。
遗失声明 武汉市安居天域房地产经纪服务有限公司遗失营业执照正、副本,统一社会信用代码:91420102MA4KT1915E,声明作废。
遗失声明 黄陂区成逸建材经营部遗失公章、财务章、法人私章各一枚,声明作废。
遗失声明 黄陂区皇尔玉建材经营部(个体工商户)遗失公章、财务章、法人私章各一枚,声明作废。
遗失声明 经营者:黄翠兰,遗失营业执照正、副本,注册号:420116600221719,声明作废。

工伤认定申请举证告知书公告

湖北铭赞建设有限公司(法定代表人:韩天):
您单位员工姚国翠2025年1月17日向我局提交工伤认定申请材料,我局于2025年2月6日通过邮政特快专递的方式向贵单位注册地址送达《工伤认定申请举证告知书》及《工伤认定申请受理决定书》等资料,因拒收,无法送达被退回。现按规定向您单位及本人公告送达《工伤认定申请举证告知书》等资料。自本公告发布之日起30日视同送达,请您(单位)在本公告期限满后15日内履行用人单位举证责任,逾期未能举证,本局将依法做出认定决定。
武汉市人力资源和社会保障局
2025年2月19日

遗失声明 王建立 遗失武汉汉百佳商业运营管理有限公司开具的首期合同保证金收据一张,2021年4月20日,金额:58584元,收据编号:AFH20032,声明作废。
遗失声明 开陌物联科技(武汉)有限公司遗失已备案的法人章(明展冰),编号:4201190137377,声明作废。
遗失声明 黄陂区鹿雨建材经营部(个体工商户)遗失公章、财务章、法人私章各一枚,声明作废。
遗失声明 黄陂区习习建材经营部(个体工商户)遗失公章、财务章、法人私章各一枚,声明作废。
遗失声明 黄陂区习习建材经营部(个体工商户)遗失公章、财务章、法人私章各一枚,声明作废。

遗失声明 徐浩宇 遗失武汉市硚口区解放大道美好名流汇2期6栋5层4号房购房合同两份,合同编号:研190023763,声明作废。
遗失声明 湖北众大投资发展有限公司(代码:91420112685442214C)遗失公章、合同章、财务章、法人章,声明作废。
遗失声明 湖北盛世恒通通信集团有限公司武汉分公司遗失公章,编码(42010210251096),声明作废。
遗失声明 黄陂区习习建材经营部(个体工商户)遗失公章、财务章、法人私章各一枚,声明作废。