

抢抓9年发展窗口期

将养老服务“嵌入”城市更新肌理

北京市西城区北草厂胡同只有510米，却集中了父母食堂、银龄老年公寓、养老服务驿站等9家养老服务单位，还有一个特别温暖的名字——“吾老·新街”。

养老，是家事也是国事。如今，养老已是每个家庭绕不开的话题。从现在到2035年，我们正站在人口结构变迁与城市更新改造双重叠加的战略窗口期。时间稍纵即逝。唯有以更大的改革勇气和系统智慧，推动有效市场、有为政府、有爱社会同向发力，才能真正握指成拳，将人口老龄化的严峻挑战，转化为推动高质量发展、创造高品质生活的历史机遇。

养儿防老变了 小家庭扛不动“养四老”

走进山西省晋中市的郭玉梅老人家，首先映入眼帘的便是一张与周围陈设格格不入的医用护理床。因为连续3次脑梗，这张床成了郭玉梅的全部世界。

在卧床的10年间，3个子女日夜照护，轮流“上岗”，每天早上把服药、喂饭、洗漱、按摩等事项交接完毕才赶去上班。

然而，能像郭玉梅家这样“撑下来”的家庭，已是少数。本该承接这一需求的家庭，其自身结构却在快速萎缩和分解——根据2020年第七次全国人口普查数据，我国平均每个家庭户的人口已从1982年的4.41人锐减至2.62人，而且约1.25亿户是“一人户”，占总家庭户比重超过四分之一，像郭玉梅这样有3个子女的家庭越来越少。

随着中国的家庭模式从传统的“四世同堂”转变为独居或夫妻二人为主，老年人生活在单人户或“空巢家庭”的比例显著提高。在结婚率大幅下降、离婚率持续上升的当下，家庭养老功能将进一步减弱。这种人口结构与家庭结构变化的叠加影响，使得“养儿防老”模式难以为继，“单身养老”“空巢养老”正成为普遍现实。

失能失智老人的数据更显沉重：我国约有4500万失能失智老人，“一人失能，全家失衡”成为不少家庭的现实困境。韩灵芝兄妹3人，尚被照顾任务压得喘不过气，那些“一人户”的失能老人，谁来喂药翻身？

家庭，这个延续千年的养老基本单位，已难堪重负。

重新定义居家 社区要植入“养老芯片”

调查显示，超90%的老年人首选居家和社区养老，但这绝非简单地“待在家里”或“住在老小区”，其内涵应是“在有专业服务可及、生活环境友好的社区支撑下的居家养老”。

一方面，养老机构正突破束



3月23日，烟台市福山区医护人员陪老人散步聊天。 新华社发



护理人员在江苏海安高新区亲上亲养老小院照顾老人用餐。 新华社发



北京居民体验智能行走机器人。



日照医师指导老人做康复训练。

缚，下沉到社区。

另一方面，社区也主动承担起养老服务枢纽功能，对接企业、服务人员和设施设备，让老人不用离开家，也不用花太多钱，就能获得需要的养老服务。这个“枢纽”的首要任务，是解决“三顿饭”。

酱肘子、芋头扣肉、龙利鱼、时蔬鸡丁……中午时分，北京市西城区展览路全龄友好服务中心的社区食堂已经排起长队。中心去年

7月开业，提供社区餐饮、幼儿托育、老年康养、休闲娱乐等业态。

截至目前，全国已建成8万个养老助餐点，每天服务300多万老年人。

解决了吃饭问题，社区还逐步植入医疗、照护、文化等活动“养老芯片”，功能日益复合。这一趋势下，多地探索“老幼共托”模式，同步解决“上养老下养小”。

中国老龄科学研究中心主任

高成运介绍，国内“老幼共托”已形成社区主导、园所拓展和企业运营3种模式，“不仅减少了闲置浪费，还大幅削减了企业运营成本，更是对传统家庭照护功能弱化的有效补充”。

窗口期倒计时 抢抓城市更新历史机遇

构建一个以社区为核心、政策强力协同、市场充分参与的养老生态，也是先行老龄化国家用数十年探索得出的经验。日本、新加坡、德国等相对成熟的模式揭示了一个共性事实：养老的支持系统必须从家庭扩展到整个社会。

国家顶层设计已锚定方向。中共中央、国务院印发的《关于深化养老服务改革发展的意见》提出，“优化居家为基础、社区为依托、机构为专业支撑、医养相结合的养老服务供给格局”。复旦大学老龄研究院银发经济研究所副所长陈倩表示，提高家门口的养老服务水平，回应了百姓“原居养老”的朴素愿望，既能增强老年人的安全感幸福感，也能切实减轻家庭的照料压力。

幸运的是，我国正处在高质量推进城市更新与存量提质的关键阶段。“十五五”规划纲要明确提出，高质量推进城市更新，加强互嵌式社区建设。这为系统性、规模化植入适老化设施（如加装电梯、平整通道）、规划社区养老服务中心（站）等提供了物理空间窗口。

考虑到各地城市更新行动计划的收官节点为2035年，这一发展窗口期仅有9年左右，并与老龄化急速深化期高度重叠。一旦错过此次机会，后续再进行分散、零星的适老化改造，其成本和难度将大幅增加。

时不我待。面对这场与时间的赛跑，中国不仅需要紧迫感，更需发挥“集中力量办大事”的制度优势。将养老服务“嵌入”城市更新的肌理，不仅是为了今天的老人，更是为未来的我们预存一份安全感。

据《经济日报》报道