



陈东升：站在长寿时代的 十字路口





百万年前，当生活在非洲草原上的人类先祖手持着简陋的工具与野兽厮杀的时候，他们可能并不会想到，在漫长的人类历史进程中，人类能够一次次打破自然约束，不断步入新的发展阶段。经历了工业革命以来近 300 年的工业化、城市化、技术进步、人口持续增长，人类大概率会在 21 世纪迎来人口数量的巅峰。这是一个人类发展的十字路口。

人是一切经济供需和社会现象的主体。之所以很多人称人口的迅速老化为“灰犀牛”，就是因为其给人类社会发展造成了新的限制。人类的工业文明极少经受人口老化和人口负增长的挑战，目前真正进入长寿社会的

主要经济体只有日本。虽然日本已经取得了许多成就，但其还未能找到让社会在人口负增长下维持经济发展的最佳办法。关于如何应对这个挑战，实际上各国到现在也没有达成共识。

认识的改变是至关重要的。纵观人类历史，一场社会变迁的最大推动力其实是人们认识观念的转变，当打破对固有观念的惯性思维之后，新时代的变革就会在人们的共同努力下很快到来。“长寿时代”是一个关于人的命题。因此探究长寿时代下的人口特征与这些特征背后的逻辑，是我们应对长寿时代挑战、给出解决方案的前提。我认为对长寿时代最主要的认识有以下几个方面。

首先，人口老化的根本原因是人类低死亡率与低生育率的共同作用，这两个因素并非外力，而是人类发展的必然趋势。因此长寿时代是一个无法回避、必将到来的阶段。这也是我使用“长寿时代”这个中性词的原因，人们需要用平和的心态去面对这个全新社会的各种新命题。

其次，人类寿命延长，百岁人生来临，“人人带病长期生存”将成为常态，这是长寿时代非常重要的图景。我之所以认为长寿时代也是健康与财富的时代，就是因为长寿需要健康与财富的支撑，但健康与财富并不是必然到来的，它需要全社会共同努力去创造，以适应人们在长寿时代最重要的诉求。



再次，预期寿命的延长将带来个体人生阶段的尺度变化与节奏变化。过去我们按照 60 岁来划分人生阶段，在长寿时代，相应的尺度也随之拉长，应当按照 100 岁的尺度对人生阶段进行划分。另一方面，过去我们将人生分为学习、工作和退休三个阶段，老年人退出经济活动，成为资源的消耗者，在长寿时代，这种节奏必然会瓦解重构，变得更加灵活，终身学习和终身工作也会成为常态，老年人可以重新创造价值，长寿经济的潜力无穷。

最后，长寿时代，整个社会的政治、经济、文化活动，尤其是经济中的生产与消费，都会根据长寿社会的特征重新构造。各方一定要预见到这种变革的来临，尽早调整、主动适应。长寿时代中最激烈的矛盾点是人们需要解决长寿与健康两方面的筹资问题和服务问题，因而为此提供解决方

案的经济形态将成为长寿经济下的主流。

变革的来临不是一蹴而就的，它需要包括个人和家庭、政府与企业在内的社会各方达成共识，顺应发展趋势，积极主动地投入新时代的开创活动中。企业作为经济生产的核心，尤其需要预见变局，让企业在变局中规避风险、抓住机遇，走得更长远。我所创办的泰康是长寿时代理论最坚定的践行者，可以说泰康的发展历史也是企业为长寿时代创造解决方案的过程。在《长寿时代》这本书里，我详细讲解了泰康方案这一凝聚我们思想和实践的结晶。希望这本《长寿时代》能够启迪人们携手与共、迈步向前，由此贡献于人类的未来。

个人和家庭：

做好健康和财富的双重准备

正如英国学者琳达·格拉顿在《百岁人生》一书中所描绘的那样，在长寿时代，每个人都将拥有多段式人生。这种人生将带给我们不一样的生活方式，每个人都需要重新认识、定位和发掘自己在每个阶段的价值，并调整自己的人生策略，应对这种生命历程的改变。



首先，对于个人和家庭而言，健康和财富的积累值得加倍关注，可以考虑寻求专业机构的帮助。长寿时代带来健康时代和财富时代，如何让生命有质量地延长，如何储备充足的资金来维持人生各阶段财务的稳定，这将成为个人和家庭面临的最直接的挑战。一方面，个人将更加重视自身的健康，让健康状态尽可能地延长，在这个领域，未来生命科学的发展和医疗模式的转型将有助于人们更好地改善自身健康。另一方面，为了应对医疗和养老支出的增加，个人和家庭将更加关注财富的积累和管理，更有动机增加财富总量、延长财富寿命，财富管理的方式也将更加多元化。同时，越来越多的个人和家庭会去专业机构寻求健康和财富等全方位的管理服务。

其次，长寿时代和数据时代交叠，个人和家庭将主动拥抱科技，持续

释放需求和供给。随着未来数字化、智能化技术的不断发展，机器人的运用将会越来越普遍。一些传统的人工低效工作将逐步被机器替代，人们会从繁重的体力劳动中解脱出来，转向脑力劳动。这为人们延长工作年龄，释放生产力创造了很好的条件。长寿时代，更长的工作生涯很可能成为人生的必然，届时人们的工作方式、工作内容会与工业社会大相径庭。未来的工作方式将更加数字化、智能化，年龄增加并不会成为阻挡人们参与劳动的障碍，老年人可以更加灵活地进入劳动市场，传授知识、经验、技能，乃至参与服务工作。老年人不再是固有的、传统的纯消费者角色，他们将更多地参与生产，扮演起生产者、创新者的角色，在需求端和消费端共同推进经济增长和社会进步。



再次，教育回报率上升会刺激更多的教育资本积累，“活到老，学到老”会成为越来越多人们的选择。长寿时代，随着寿命的延长，教育所带来的收益期限将拉长。脑力劳动带来的单位时间回报率更高，人们会不断增加人力资本的积累，形成终身学习的新常态。在工业时代“学习、工作

预览已结束，完整报告链接和二维码如下：

https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=1_30099

