

参与讨论的公共议题。不是因为
你到了某个年纪才需要关心它，
而是因为它发生在每一个人身上，
发生在每一个日常选择里。

不妨趁此机遇，重新认识“衰老”。

老龄化加剧， “抗衰老”有变化

2026年全国两会期间，“人口高质量发展”写入“十五五”规划纲要，被置于经济社会发展全局的重要位置。与这一战略同步的，是一个无法回避的结构性现实：人口老龄化正从“即将到来”变成“正在发生”。

“十五五”时期，是我国老龄化从中度向重度阶段加速演进的关键5年。60岁及以上老年人口预计年均净增近1400万，高龄、独居、空巢群体持续攀升。

与老龄化紧密绑定的另一个词，是“衰老”。古往今来，衰老从未缺席，但今天它面临的内涵已远不止“变老”本身。

上海交通大学安泰经济与管理学院EMBA项目主任周颖教授向《新民周刊》提供了一个分层视角。在她看来，当代的“衰老”至少有三层：生理层面，是容貌、细胞、机能的下行曲线；心理层面，是认知固化、接受新事物意愿降低；社会层面，则是

右图：8月20日至21日，“2026植物与人类衰老科学大会”在上海举办。



“把积极老龄观、健康老龄化融入经济社会发展全过程。”此前，“十五五”规划纲要已对老龄化社会带来的挑战作出了重要部署。

退休带来的角色剥离，加上亲友疏离、子女远行，最终凝结成一种深层的孤独感。

老龄化加剧，劳动力供给与民生保障承压，社会治理面临新考题。对政府、企业和学界而言，抓住关键的窗口期、探索一条符合国情的应对路径，已是一道必须作答的命题。

作为联合主办方之一，澳门科技大学副校长、欧洲科学与艺术学院院士朱依淳教授在邀请学者时发现了一个有意思的细节：主办方联系国内外不同学科的专家，几乎没有人拒绝。一些心理学、社会学甚至哲学领域的学者告诉他，收到邀请时很受触动——因为终于有一场科学大会跳出了医学的单向轨道，让不同学科围绕“衰老”坐下来对话。

朱依淳向《新民周刊》表示，这场大会的开创性意义，不止于学术交叉，更在于引起社会的关

注：抗衰老正在成为全球性公共议题，而每一个个体，都应当对自己未来的人生走向和健康状况负起责任。不只是活得更久，而是活得更更有质量、更有自觉。

建立新共识： 从“长寿”到“健康长寿”

“把积极老龄观、健康老龄化融入经济社会发展全过程。”此前，“十五五”规划纲要已对老龄化社会带来的挑战作出了重要部署。

怎么理解“健康老龄化”？美国哈佛大学研究团队在英国《自然·医学》杂志发表过一项覆盖十多万、跨度30年的研究，揭示了长期坚持健康饮食模式与健康老龄化的深层联系。研究中将“健康老龄化”定义为：在70岁（或75岁）时无重大慢