

如何养老并不是现代才有的问题。在中国古代，除了“以孝治天下”的治国理念，更有“老吾老以及人之老”等尊老敬老的传统美德。而历朝历代的养老制度，也不尽相同。



鳏寡孤独者，有所依

资料图片

先秦提出“国家养老”概念

早在上古三代，“老人”的概念和标准已被明确。《礼记·曲礼上》记载：“六十曰耆，指使；七十曰老，而传；八十九曰耄……”大概意思是，人到了60岁，就算老年人，可以指使人干活；70岁身体各项机能进一步衰弱，应该交代家事，把该安排的都安排好；80岁、90岁，已算髦耄老人……

先秦时期养老，首先是关注老年人的饮食。《礼记·王制》曾详细记载：从50岁起，就应该给细粮吃；到了60岁，还要准备隔宿的肉食；到了70岁，则要增加副食；到了80岁，要经常供奉珍馐美食。至于90岁的老人，因行动不便，饮食消费已没规律，可能随时要吃要喝，要在老人的床前伺候，如果老人出游，最好是带着食物跟着他……在夏、商两代，朝廷还会在仲春和孟冬两季给鳏、寡、孤、独者发放粮食等生活必需品。为让子孙更好地赡养老人，周代实行给有老人的家庭减免徭役的政策。如果家中有80岁以上的老人，儿孙中可以有一人不服徭役；如果有90岁老人，则全家都可以不服徭役。

上述主要是对“家庭养老”模式所做出的规定，先秦时期还提出了“国家养老”概念。能享受国家养老待遇的主要是四类老人：一是相当于公民道德楷模的“三老五更”；二是相当于烈士家属的“家中之老”；三是相当于离休老干部的“致仕之老”；四是相当于五保户的“庶人之老”。

先秦时期的“免费医疗”尤其“实惠”，此即周代起实施的“养疾之政”。当时，在官府编制中专设“掌病”一职，负责给老人“问病”。史载，“掌病”要定期看望老人，定期进行检查：有公职者，70岁以上3天一问；80岁以上2天一问；90岁以上每天问一次；

对民间老人，每5天问一次。对于患重病老人，掌病要及时向国君汇报，国君会安排出时间，亲自前去看望老人。但是，这项制度在后来的名存实亡，成了老人的一种愿望。

汉代出现“老年人保护法”

汉代是中国古代养老制度形成和发展的重要时期，推出了一套相对完备的制度，特别是对“家庭养老”，有着极严的规定和要求，对父母、祖父母等长辈不敬不养，在汉朝算重罪。为保证家庭养老的落实，汉律规定，不赡养老人者或被“弃市”。汉朝人的平均寿命仅30岁，能活到六七十岁很不容易，“人生七十古来稀”，用在汉朝更贴切。因此，汉朝将“老人”的标准提前了4岁，即到了56岁就算老人。56岁以上的人，可以享有相应的老人保障权益，如免除税赋。汉朝规定，13岁—56岁的成年男女，每年要缴120钱人头税，到了56岁，就可免缴这笔钱。对于90岁的老人，甚至连家属都可以享受免除徭役的待遇。除了减负免税，朝廷每年还会直接给民间老人（庶老）发放食物。如汉文帝刘恒即位当年即下诏：80岁以上的老人，每月赐米一石，肉二十斤，酒五斗；90岁以上的老人，每人再加赐帛二匹，絮三斤。

汉朝最让老人有尊严、觉得幸福的地方，应该是发放“老年证”。当然，这种老年证不是今天这样的小本子，而是一种叫“鸠杖”的实用物。鸠杖，又叫“王杖”，顾名思义是帝王赐予老人使用的拐杖，它是一种特殊权力的象征。从史料和考古发现来看，给老人“赐杖”的制度在汉朝被正式确立，开国皇帝、汉高祖刘邦曾做鸠杖赠送高龄老人，开了汉朝赐杖的先河。汉宣帝刘询则使之成为一种制度，规定凡是80岁以上的老人，皆由朝廷授以王杖。为了保证鸠杖的权威性，汉朝出台了相应的法规。1959

家有一老如有一宝

古代的养老制度

养”。所谓“色养”，说得通俗简单一点，就是奉养父母时要和颜悦色，不能让老人不开心。一代名相、时任司空房玄龄，不只为臣称职，赡养老人方面也是“道德楷模”，当年房玄龄“色养”老人极为到位，史载，房玄龄“事继娘，能以色养，恭谨过人”。尊老养老在古代，子女给老人脸色看、不孝顺，都是大逆不道的事情。或许有鉴于此，唐律规定：“诸祖父母、父母在，而子孙别籍异财者，徒三年。”意思是，如果家中有老人，子孙不能远走他乡，要呆在老人的身边，否则要被治罪，此项规定较好解决了“空巢”现象。

南北朝创建养老院

古代历朝在重视养老的同时，都会根据本朝的实际情况，出台一些具体的敬老养老措施。而且，从宋代开始，还出现了养老院等慈善机构。建“养老院”，起源于南北朝时期，梁武帝萧衍曾于普通二年（公元521年），在都城建康（今南京）创办了“孤独园”。到唐朝，这样的养老机构被推广，在武则天时代，唐朝即开设主收贫、病、孤、疾者的“悲田养病院”。但真正让“养老院”这种养老方式流行起来的是宋朝。

北宋初年即开设名为“福田院”的养老机构，后有“居养院”，南宋则叫“养济院”等。虽然名字不同，但都是慈善性质的养老院；入院老人的年龄，也放宽到了50岁以上。同时，民间养老院也普遍兴起。史载，在与南宋对峙的金国兴中府，有位叫刘廌使的汉族人，遣散家中奴婢，拿出全部财产兴建“孤老院”。元朝同样重视养老，元世祖忽必烈曾采纳汉臣刘秉忠的建议，逐步建立和完善了元朝的收养救助制度，当时各路均设立养济院，救助、收养“诸鳏寡孤独、老弱病残、穷而无告者”。

明、清两朝的养老院仍如南宋、元朝一样，称为“养济院”，朝廷继续发展官办、民办等各种形式的社会养老机构。明代朱元璋还恢复了汉朝制度化的“赐杖”与“赐爵”制度，在物质救济上，明太祖朱元璋曾先后两次颁发诏令，实行孤贫老人终身养老。清朝则重视古老的“赐食”制度，多次请全国老人到紫禁城内去吃大餐，并取名曰“千叟宴”，其中以乾隆年间最盛。

（来源：新周报）

年~1981年，从甘肃武威磨嘴子汉墓中先后出土了8根王杖（鸠杖），还随之出土了《王杖十简》和《王杖诏令册》木简。《王杖诏令册》全文近600字，规定了70岁以上老人应该享受的生活和政治待遇，有学者称之为中国最早的“老年人保护法”。其中有一项规定：70岁以上老人即使触犯刑律，只要不是首犯，就可以免于起诉，继承了先秦时期老人“虽有罪，不加刑焉”的制度。

唐代流行“精神养老”

魏晋南北朝时期，养老制度又出现了新的突破。如北魏，首创了“存留养亲”制度，此制度一直影响到晚清。存留养亲，是一种司法缓刑制度：如果死囚、流罪犯的家中有直系血亲需要照顾，准许死囚在家“侍亲缓刑”、流罪犯在家“权留养亲”，等家里老人去世后再服刑。在唐朝，养老制度备受皇帝重视。唐代继承了汉代给老人“赐杖”“免税”等诸多做法。据《唐大诏令集》，唐太宗在“即位赦”中特别提出，“八十以上各赐米二石，绵帛五段；百岁以上各赐米四石，绵帛十段；仍加版授，以旌尚齿。”所谓“尚齿”，就是尊老的意思。唐朝还曾有过一项“补给侍丁”制度，官府免费给民间老人安排护工（侍丁）。开元七年（公元719年）户令规定的配给标准是：“凡庶人年八十及笃疾，给侍丁一人，九十给二人，百岁三人。”开元二十五年（公元737年），给百岁老人的护工增至5名。唐代甚至还有“精神养老”一说。当时，流行一个名词叫“色



清朝嘉庆元年御赐的养老银牌 资料图片