

宽窄巷

宽窄切有度·都市慢生活

你知道汉代的“老年证”长啥样儿吗？

你知道唐太宗为啥下达28次养老诏吗？

你知道南宋苏州的“五星级”养老院吗？

又到重阳节，看古人如何养老？

重阳|趣|话



榆林中唐25窟老人入墓图。(敦煌研究院供图)

“当国庆节和中秋节结伴离去，这个周末，28日，又将迎来一个不放假的汉族传统节日——重阳节。”

重阳，养老，成为街头巷尾热议的话题。当现代社会的大多数家庭进入“421”模式，意味着一对夫妻将至少赡养4位老人，尽管有各种社保政策的支持，陪护照料的压力仍不言而喻。

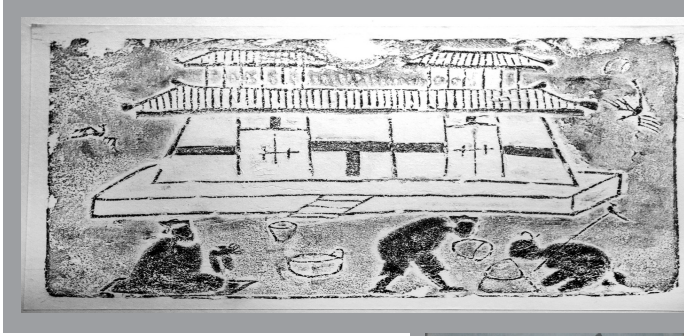
而在古代的农业社会，没有退休金、养老金的古人如何养老？政府对寿比南山的老人有什么特殊政策？有学者研究发现，四川出土的汉代养老画像砖上的鸠杖，就相当于最早的“老年证”，70岁以上的老人持鸠杖享受免劳役赋税、政府发粮酒肉的特权。到公元521年，南朝的梁武帝命令设立“孤独园”，专门收养老人和孤儿。至此，中国历史上出现第一家官办“养老院”，而后历朝历代都有官办、民办背景的养老机构，在家庭养老之外照料孤寡老人。



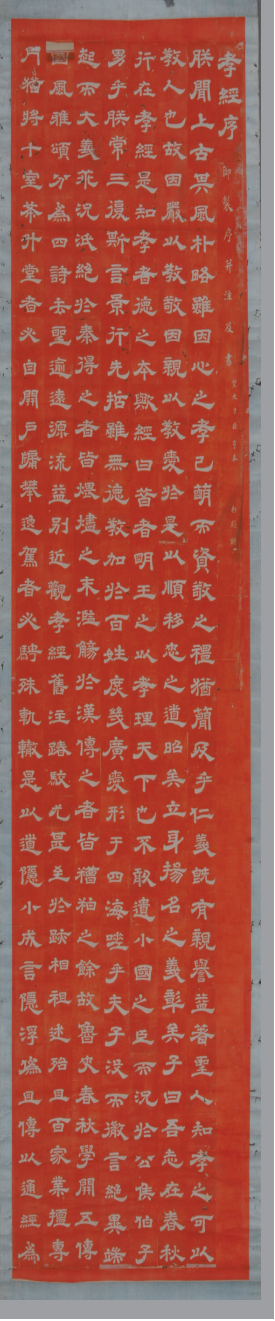
二十四孝之老莱子娱亲砖雕。(故宫博物院藏)

宋代50

岁可入『养老院』



东汉养老画像砖拓片。



清拓唐石台孝经十二幅拓片轴。(四川博物院藏)

唐太宗下达28次养老诏



元“忠孝世家”铜印。(四川博物院供图)

在唐朝，养老制度备受皇帝重视。著名历史学者倪方六统计《册府元龟》发现，唐朝各位皇帝下发有关养老诏令多达73次，其中唐太宗最盛，在位23年下达了28次养老诏。

养老机构在唐朝已被推广，武则天时期，唐朝还开设了收养贫、病、孤、疾者的“悲田养病院”，既收容无家可归的老乞丐，也救济贫病交加的患老。

据《事物纪原·贫子院》记载，唐代的“悲田养病院”包括悲田院、疗病院、施药院3种组织，是设置在寺院、半官半民的慈善机构。唐代的悲田院相当于免费住宿的疗病院，是对流浪老人、孤寡老人、贫困者、患病者免费诊视、收容救助的机构。入住的老人及病人，不仅可以免费

吃住看病，死后还由官府负责埋葬。起初，这些慈善机构设置在帝都长安及东都洛阳，而后开设于各道诸州。《唐会要》记载：“悲田养病院，从长安以来，置使专知。”也就是说，从武则天在长安设官管理悲田院，但仍由佛教寺院协同管理经营，而在地方上，大多仍是寺院经营，僧侣直接管理。

唐玄宗开元五年(717年)，宰相宋璟认为悲田院是佛教内部事务，国家不应设官。但他的建议并不被朝廷采纳。7年之后，唐玄宗下令“京城乞儿，悉令病坊收养，官以本钱收利给之”。于是悲田院兼具孤儿院的功能，国家提供经费供养这些孤儿。

此后，由于悲田院深得人心，社会影响日益扩大，渐渐成为国家救济机构的代称。宋代大文豪苏东坡有句名言：“我上可以陪玉皇大帝，下可以陪悲田院乞儿。吾眼前见天下无一个不好人。”由此可见悲田院的影响之大，也彰显了苏轼的人格魅力。

唐代孝顺老人的观念非常超前，子女不仅要要在生活起居、衣食住行上赡养老人，还要打心眼里尊老敬老，让老人心情愉悦，这种良好的社会风气称为“色养”。凌烟阁二十四功臣之一的房玄龄，不只是擅长谋略的政治家，在赡养老人方面也是“道德楷模”。《贞观政要·孝友》称赞他“事继娘，能以色养，恭谨过人”。另一个大臣李向秀，则因为妻子不好好色养婆婆，就果断将其休掉。

宋代50岁就可入“养老院”

人到七十古来稀，对于平均寿命不到50岁的古人而言，可以享受国家养老福利的人寥寥无几。从某种程度上讲，宋代是老人颐养天年的黄金时代，不仅养老得以流行，老人的标准还放宽到了50岁，超过50岁就能入住慈善性质的养老院，开启晒太阳、摆龙门阵的老年生活。

北宋初年，朝廷开设名为“福田院”的养老机构，后有“居养院”，南宋则叫“养济院”等，只收容贫困老人。虽然名字不同，但都是慈善性质的养老院。宋代的官员也特别热衷于慈善事业，譬如大文豪苏轼，他任职于杭州期间，就在城内设立养老院，并委任德高望重的僧人为院长，救济贫困老人。

北宋朝廷在京城开封设立城东和城西两个福田院，收养鳏寡孤独者，以及城中衣食无着的贫民。每当寒风凛冽、大雪纷飞之时，福田院里最为忙碌。京城开封府的主管官吏亲自去大街小巷巡视，把无依无靠的老年人、失去双亲的儿童以及乞食流浪的贫民，都一起送到福田院中住宿。

囿于场地和财力的限制，福田院的收容量并非无穷无尽。根据《宋会要辑稿·食货六八·恩惠》记载，福田院收养的

人数平时有定额限制，但在冬天则可以酌情增加。为了方便国家管理，每天福田院的负责人都要把收养人数上报中书省，由国家左藏库按规定拨给相应的钱米。直到春暖花开，老年人可以自由外出活动，才停止额外收容人的钱米供给，制度非常人性和灵活。

养老制度得以推行，宋徽宗功不可没。他当政期间，京城开封设立居养院，收养鳏寡孤独，以户绝无人继承而被官府没收的财产充当经费。后来，他再次下诏敦促各地州府也建立类似的养老机构，并且让贫病交加的人入住安济坊，由僧侣为其治病疗养。

南宋时期的苏州居养院，是当时地方的“五星级”养老院。这里有65幢房屋，310间居室收养了许多孤寡老幼。为了解决鳏寡孤独者的粮食问题，官府拨给官田1660亩，出租后每年可得米700石，还有僧侣解决老人的疾病和安葬。

有趣的是，在官办养老院蓬勃发展的同时，民间养老机构也悄然兴起。洪迈《夷坚甲志》记载，在与南宋对峙的金国中府，有位叫刘嗣使的汉族人，他宅心仁厚，遣散了家中奴婢，拿出全部财产，只为兴建养老院。

朱元璋让八旬老人比肩县长

明清时期的养老院与南宋、元朝一样，称为“养济院”，官办、民办等形式的养老机构林立。明代是个幸福指数比较高的福利社会，老人受到各种优待，归功于明太祖朱元璋。

朱元璋出身贫寒，深知民间疾苦，对老无所养的社会现象深恶痛绝。他登基之后，多次下达养老的最高指示，从制度层面让老人们老有所依。他恢复了汉朝的“赐杖”与“赐爵”制度，并两次颁发诏令，实行孤贫老人终身养老。

明朝初期，他下令在全国各地的寺庙、道观里建立“养济院”和“惠民药局”，鼓励政府和宗教机构共同承担养老、济民的责任。到了明朝嘉靖年间，朝廷除了扩大养济院的数量与规模，还定期委派官员前去督查，看贫困老人能否吃饱穿暖。

朱元璋对老人的关爱，从物质需求到精神满足，全都细致入微。他规定70岁以上的老人，可免除一个儿子的所有徭役；80岁以上的贫穷老人，当地政府每月要赠送大米近100斤、猪肉5斤、酒60斤，让老人过上衣食无忧、酒足饭饱的幸福生活。此外，在当时的首都南京和朱元璋老家安徽凤阳，对80岁以上的老人授予爵位，让他们和当地的县长平起平坐，风光无限。

值得一提的是，如此巨大的财政投入，并非政府一己之力。朱元璋用强制或引导的手段，让富人出钱，弥补政府财力不足。例如，大人家和官宦贵族认捐，让养老机构得以运转，他们还在全国各地兴建公墓地，让无依无靠的老者落叶归根。

华西都市报·封面新闻记者 曾洁

鸠杖是汉代的“老年证”

早在战国时期，重阳节早已形成。自魏晋伊始，重阳气氛日渐浓郁，备受历代文人墨客吟咏。到了唐代，重阳节被正式定为民间的节日，人们在这天登高、赏菊、插茱萸、饮菊花酒、吃重阳糕、祭祖或敬老崇孝，习俗沿袭至今。

一提起养老的话题，四川博物院的东汉养老画像砖，绝对是明星文物，不可不提。

这块画像砖1956年出土于彭州市太平乡，正面有一座粮仓，建在台阶之上，以防粮食潮湿。仓房开两门，房顶上有两气窗，用于通风。仓房的左侧前铺一席，席上坐一戴冠长服的人，两手伸出似作指挥状，面前还放着大小两个量器。有趣的是，仓房右侧有一老人持鸠杖跪在地上，在他面前，一名仆役用量器往地上的容器中放入粮食。

画像砖上，这个手持鸠杖的老人格外引人注目。在考古发掘中除了汉画像砖、石的画面上出现之外，亦有鸠杖实物出土，如《甘肃武威汉墓发掘》报告中说：“鸠杖，墓18出有二根，长1.94厘米的木竿，直径4厘米，一根已残，长40厘米，竿端以母叩镶一木竿”。这是鸠杖实物在考古发掘中第一次出现，与图中老人所执鸠杖相同。

陕西学者、陕西师范大学教授于赓哲，对古代养老话题颇有研究。

在他看来，汉朝老人最幸福，原因在于汉朝

重视孝道，朝廷对老人待遇优厚，而鸠杖相当于汉代的“老年证”，当时的老人可以凭鸠杖享受国家福利。

汉文帝为薄太后亲尝医药传为美谈，而独尊儒术之后更是大力提倡孝道，举荐人才有一科就是“举孝廉”。政府推行“以孝治天下”，对养老问题更加重视，孤寡老人到市场上做买卖，规定免缴纳税租。酒是国家专卖品，但为了照顾孤寡老人，政府允许孤寡老人卖酒。不赡养老人者，要被处弃市之刑。

汉代对老人实行“五十养于乡，六十养于国，七十养于学，达于诸侯”的政策。《续汉书·礼仪志》记载：“仲秋之月，案户皆民，年始七十者，授之以王杖，哺之糜粥。八十、九十礼有加，赐王杖长尺，端以鸠鸟为饰。”从一些文字记载来看，汉代的养老敬老非常务实，70岁以上老人可以获赠王杖，免劳役赋税，政府定期赐粮、酒、肉、帛絮，此外还享有“入宫廷不趋”等特权。而对80岁以上的老人，每月赐米1石、酒5斗、肉20斤；对90岁以上的老人，每人加赐帛两匹。

由此可见，老人在汉代的生活很有保障。不过，为何要在王杖上装饰鸠呢？周代就有“献鸠养老”的风俗，《周礼·罗氏》写道：“中春罗春鸟，献鸠以养老。”我国的崇鸟观念由来已久，古人视鸟为春鸟、善鸟，象征着生命和吉祥。

“养老院”起源于南北朝

此前在成都博物馆震撼亮相的敦煌大展上，展出了北周第296窟《福田经变》摹本，画面中有一患重病的老人由二人扶坐，一人正在给他喂药，身后还有人用药白捣药。

南北朝时期，佛教广泛传播，已形成较完备的僧官制度和寺院经济。佛教团体积极参与社会公益慈善活动，政府依托寺院系统开办“悲田院”“养病院”等慈善机构，扶助鳏寡孤独。敦煌壁画中的《福田经变》中鼓励人们赡养老人、病人的珍贵画面，为此提供了形象的佐证。

根据首都经济贸易大学教师梁盼的研究，中国最早的养老机构可以追溯到距今1500年前的南北朝时期，公元521年，南朝的梁武帝在都城建康(今南京)设立“孤独园”，用于收留、赡养老人和孤儿。从此，中国的养老院开始制度化。

《梁书·武帝本纪》记载，南朝梁武帝大通二年(521年)正月，梁武帝萧衍下诏宣布：“凡民有单老孤稚不能自存，主者郡县咸加收养，赡给衣食，每令周足，以终其身。又于京师置孤独园，孤幼有归，华发不匿。若终年命，厚加料理。”也就是说，梁武帝首创的“孤独园”，由郡县出资收养无家可归的孤儿，也收养无人赡养的老年人，并

且还要为这些老人料理后事

梁武帝是个颇为传奇的高寿皇帝，他生于兰陵世家，文武双全，有勇有谋，在经史诗文、音乐绘画、棋艺书法等方面造诣甚高，堪称全才，与沈约、谢朓、范云等人并称为“竟陵八友”。他既笃信佛教，也提倡儒学，所以才会在57岁高龄的时候提出兴建养老院。

梁武帝给官办养老机构取名“孤独园”，与一个佛教传说相关，梵文全称是“祇树给孤独园”。在86版《西游记》第24集中，唐僧师徒在布金禅寺遇到了天竺国公主，剧中的布金禅寺就是祇树给孤独园。很久以前，西天古波斯国一位太子的私人园林非常精美，当地大善人须达看中了这片园林，想请佛陀在此讲经做道场。须达经常救济孤寡无依的老人，所以他又名“给孤独长者”。当太子提出用黄金铺满园林的天价时，他马上用象队浩浩荡荡驮来了金子，用诚意打动了太子。

自称“菩萨皇帝”的梁武帝，将养老机构命名为“孤独园”，大概是希望这里如传说中的慈善福地“给孤独园”那样庇护孤老。可惜这位慈善长寿的皇帝，最终落得孤独悲戚的下场。虽然他82岁还身强体健，能带兵打仗，但内有太子之争，外有侯景之乱，这位迟暮皇帝被囚禁在台城，86岁竟被活活饿死。

臂式电子血压计；精品辅酶Q10、亚麻籽油来电领取；免费专业测评！

重阳节成都地区离退休人员4大贺礼

首先，我们致敬为社会做出了杰出贡献的离退休人员，您们辛苦了，感谢您们不辞辛苦，为建设美好明天辛勤工作！

作为关爱老年人健康爱心活动的一部分，惠民活动全面启动，通过开展专业测评相关活动，旨在让离退休人员更加健康快乐的生活。

为答谢离退休人员，特为成都地区离退休人员准备了4大贺礼：

贺礼1：臂式电子血压计1台(上臂式、智能加压、操作简便、智能语音播报、双组记忆、测量精确)；

贺礼2：精品辅酶Q10(增强免疫力)；

贺礼3：亚麻籽油1瓶(富含a-亚麻酸)；

贺礼4：免费安排专业测评一次。

特别提醒：

1、年满60岁以上成都市老年人，每人一份，每户限2份，且夫妻一起报名的可以优先安排。

2、本次限报名200人，必须本人亲自前往并携带本人身份证复印件，先报名登记，根据实际到的人数统一采购并发放。

3、申领前请电话预约，禁止代领，前期领取过物资的，谢绝再领！

报名时间：

2017年10月28日9:00至10月31日17:00(周六、周日正常报名)



臂式电子血压计 亚麻籽油 精品辅酶Q10

咨询电话：028-

83285088, 83285089

申领地址：成都市成华区双林路388号富临大厦13楼8号(新华桥头，广播电视台南面大楼南门)

乘车线路：5、6、61、80、101、106到游泳池站下车；8、61、106、237到猛追湾街口站下车；76、106到天祥街站下车。