“养儿防老”并非唯一选择

近年来，我国不断完善养老服务体系政策。2017年2月，国务院印发的《“十三五”国家老龄事业发展和养老体系建设规划》明确提出，到2020年，以居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相结合的养老服务体系将更加健全。

日前，“八旬大爷住院多日，却只有老伴相陪”的新闻引发网友热议。老人住院，其子女相互推脱不愿意照料。一时间，网友们纷纷感叹“养儿真的能防老吗？”“老人应该如何养老？”

长期以来，家庭养老一直都是我国城市及农村家庭主导性的养老模式。中国人民大学社会与人口学院顾士研究生王一笑曾做过一项关于“养儿防老”的调查研究。结果表明，目前对“养儿防老”观点持赞同态度的老年人仍占主体，但随着我国现代化进程的加快，社会保障制度逐步健全，多层次的养老服务体系一定程度上减轻了子女的负担。未来，老年人将逐渐降低对家庭养老的依赖程度。

“养儿防老”，女儿角色日益凸显

“女儿很细心，很会照顾和关心我们，在养老这事上，我和老伴都觉得有个女儿真好！”谈起对“养儿防老”的看法，今年65岁的张奶奶说，现在不但多独生子女，儿子女儿都有照顾父母的义务。

过去，“养儿防老”主要是“养儿子防老”“多子多福”。然而，随着我国经济社会的发展，男女平等观念深入人心，妇女社会地位不断提升，妇女在家庭生活和社会生活中的作用凸显，相比以往“养儿防老”的家庭养老模式，女儿在家庭养老中的责任和重要性日渐上升，女儿和儿子同样担负起赡养父母的责任和义务。

中华女子学院社会学系讲师周旅军说，如果只是将“养儿防老”理解成养育“儿子”以求老年生活有保障，那么，这是忽略女儿在家庭中照顾老人的作用。事实上，随着女性在经济地位上的提升，不管是经济支持，还是生活照顾或是精神赡养，女儿在居家养老中发挥着越来越重要的作用。

也有专家表示，女儿在家庭养老中的地位和作用已经由过去的“非正式支持”转向“正式支持”，甚至是“支持主体”。同时，养老也主要由物质支持，发展为物质和精神两方面共同支持。

“养儿防老”观念逐渐淡化

不仅是“养儿防老”的内涵发生了变化，新一代老年人的养老观念也在逐渐变化。

“儿女不是养老的工具，也不应是唯一的养老方式。”今年55岁的张先生即将步入养老行列，在他看来，养儿防老是中国孝道传统的延续，我国法律也规定了子女的赡养义务。但是，养育儿女也不应该把儿女当成养老的工具，而是能给老年生活带来更多希望，让老人面对世界的快速变化时有更多的“底气”。

“我父亲60岁时，一提到去养老院，就觉得那里暗无天日，子女不孝顺。而我早在十几年前，就想着老了要去养老院。两代人在观念上有挺大的区别。”家庭教育专家、北京协和医学院人文学院客座教授朱煦在接受中国妇女报?中国女网记者采访时说，任何问题的讨论都不能和一个国家的传统文化割裂开来，也不应该和它发展的历史割裂开来。我们从农耕社会进入工业化的时间还不长，过去养老更多依靠家庭的人口积累和物质积累，由子辈孙辈不断的增量来达到养老支持。所以，过去提倡“多子多福”。随着我国经济社会的发展，尤其是改革开放40年来，我们国家的经济实力和物质积累都发生了天翻地覆的变化。比如60岁这个年龄段，即“50后”的老人，他们的养老保障与过去相比有了很大不同，家庭积累也发生了巨大变化。因此，从这一代人往后，养老基本都会在代际之内解决，更多的是自己给自己养老。

“进入老年后，老年人需要的疾病照料、生活服务、精神文化享受，过去多靠儿女解决，往后可能会靠社会化提供。”朱煦提到，未来社会，各种养老服务会越来越发达，我们原来秉持的“养儿防老”的观念将会逐渐淡化。但家庭的概念，我们对家庭的理解、亲人之间的关照和关爱，还会一直延续下去，只是在养老观念和选择上有一些具体模式上的变化。

家庭养老面临新挑战

在“80”后“IT男”张先生看来，在现代社会，“养儿防老”不是养老的唯一和最好的选择。首先，养儿的成本很高，农食住行、教育等各种费用都需要父母承担。其次，孩子的数量明显减少了，起不到风险分散的作用。另外，还存在孩子不孝顺的可能。况且，现在很多孩子在异地读书、工作、生活，甚至出国留学、定居国外，很难一辈子拴在父母身边。这些新情况都增加了仅靠“养儿防老”的风险。

“当代年轻人的生活压力非常大，养育孩子，以及工作、买房、生活就已经精疲力尽，他们赡养老人的意愿和能力可能并不匹配。”张先生说。

周旅军分析，由于中国人的家庭观念特别强，加之专业护理人员匮乏，养老服务的供需矛盾突出，绝大多数老人选择居家养老，主要由家庭成员承担起照顾责任。然而，家庭少子化、小型化等趋势给家庭非正式照顾的供给带来挑战，承担居家养老责任的家庭照顾者面临着平衡老年照料和个人发展之间关系的矛盾，诸多困难亟需解决，甚至导致部分家庭中存在虐老倾向。成年子女作为高龄父母的主要照料者，承受着因照料老人而带来的对自身经济状况、人际交往、社会参与、个人健康和家庭关系等方面的消极影响。而且，还存在不少的“老老照料”家庭，照料父母的行为给部分老年人带来心理压力，主要困难为身体吃不消、距离太远和时间不够。

“我们经历了人口政策的调整，家中养老比例变成了2;4甚至1;4，而且目前‘80’‘90’正处于职业发展关键阶段，子女的物质积累有的还不如父母的物质积累，这使得老年人不可能过多依靠孩子解决养老的一系列需求。”朱煦说。

完善多样化养老服务体系

据悉，预计到2020年，全国60岁以上老年人口将增加到2.55亿人左右，占总人口比17.8%左右；高龄老年人将增加到2900万人左右，独居和空巢老年人将增加到1.18亿人左右，老年抚养比将提高到28%左右。完善多元化的养老服务体系，将是全社会共同努力的方向。

“应当倡导以社会化的方式支持作为家庭照顾者的子辈，以完善我国的养老服务体系，让老年人老有所养。”周旅军指出，从照顾者的社会支持需求内容来看，主要包括人力资源支持（希望有人分担工作，获得短暂休息）、经济支持（发放补助/津贴）、社会服务支持（喘息服务、免费护老设施）等。因此，有必要以老人所在的整个家庭为服务对象，构建社区援助网络，支持家庭照顾者，以帮助成年子女应对照料中的问题和缓解照料负担。特别需要构建完备的失能失智老人家庭照顾者的社会支持体系，包括非正式和正式的社会支持体系。其中，老年社会工作者应该为家庭照顾者提供全方位的支持，从而成为她们的减负者、协助者、政策影响者、教育培训者、资源整合者、调解者、心理治疗者和呼吁者。

王一笑提到，在提倡传统家庭养老模式向社会养老体系转变的今天，政府应注重城乡社会保障一体化建设、加大人力资本投资，坚持完善多样化养老服务体系，让人们“老有所养”。

“现在的老人都应有准备老年生活的意识，在心理上要接受不只靠子女养老的观念。并且，自己的老年生活要靠自己来把控，不断丰富自己的兴趣和爱好。”朱煦说。

值得一提的是，近年来，我国不断完善养老服务体系政策。2016年底，国务院办公厅印发的《关于全面放开养老服务市场提升养老服务质量的若干意见》，围绕养老服务业深化改革主线，细化了17项具体任务。全面放开养老服务市场，养老服务政策法规体系、行业质量标准体系进一步完善。

2017年2月，国务院印发的《“十三五”国家老龄事业发展和养老体系建设规划》明确提出，到2020年，以居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相结合的养老服务体系将更加健全。

（据《中国妇女报》）

健康知识

反复烧开的水可以喝

“反复烧开的水亚硝酸盐高，不能喝！”“干滚水有毒”……近些年，类似的说法多了起来，事实真相如何呢？

其实，水里的亚硝酸盐不会凭空产生，一般是由水中原有的硝酸盐转化而来。合格的饮用水中，硝酸盐很少；但如果水源被含氮有机物污染，硝酸盐含量可能增加。通常来说，饮水反复加热导致亚硝酸盐增加的原因，主要是水蒸发浓缩，亚硝酸盐浓度增加，但总量并不增加；另一种可能是，某些硝酸盐受热分解成亚硝酸盐。我国桶装水的卫生标准规定，水中亚硝酸盐的含量不得超过2微克/每升。

反复烧开的水里究竟会有多少亚硝酸盐？2011年，哈尔滨工业大学对此做了相关实验。研究人员取6个烧杯，分别为原水、烧开1次到5次的水，测定其中亚硝酸盐、硝酸盐等物质。结果发现，符合国家标准的自来水反复烧开后未检测到亚硝酸盐的存在，即使人为加入一定量的亚硝酸盐，在烧开水过程中其含量并没有发生变化。

还有人对桶装水进行反复加热20次后发现，水中的亚硝酸盐含量超标，达到2.1微克/升，超标0.1微克。如果加热次数更多呢？研究结果显示，把桶装水加热到181次后，其中亚硝酸盐离子的含量是3.53微克/每升，为刚开始时的5倍。看到这个“增加5倍”，大可不必惊慌。这个数字虽然超过了我国桶装水的卫生标准，但仍然是安全的。要知道，很多人喜欢吃的火腿肠中亚硝酸盐含量比这个高多了；合格的火腿肠中亚硝酸盐的允许使用量是30000微克(30毫克)每公斤。火腿肠尚且安全，水中这点亚硝酸盐更不用担心。一般来说，家里的饮水机、普通电水壶、装水量并不多，估计还没加热几次早就喝完了。

值得提醒的是，开水在保温壶中长期保存放置5~6天后，由于细菌作用，加之某些农村地区水中硝酸盐含量比较高，亚硝酸的含量的确有升高风险。所以，建议开水烧好之后尽快喝完，不要久存；如果要保存，最好密封，尽量减少细菌的生长繁殖。

（据《生命时报》）

节后去油腻 药茶来帮你

春节期间，免不了大鱼大肉，油腻的东西吃多了，会给肠胃造成负担，这种情况下可喝点去油解腻的茶。

洛神花茶，健胃解渴。洛神花，又名玫瑰茄，性味酸凉，相对其他花茶而言，洛神花含有较丰富的有机酸，能促进胃液分泌，可助消化。不过，由于洛神花茶偏酸，因此切忌空腹饮用；胃酸多的人不宜喝；洛神花茶有利尿作用，肾功能不好的人也不宜多饮。

陈皮茶，理气促消化。陈皮又名广陈皮、橘皮、桔皮。中医认为，陈皮有理气健脾、燥湿化痰的功效，适合胃部胀满、消化不良、食欲不振、便秘、咳嗽多痰等症状的人服用。陈皮含有挥发油、橙皮试、维生素B、维生素C等成分，能温和刺激肠道，有助促进消化液分泌、增进食欲。需要注意的是，陈皮偏温燥，气虚体燥、阴虚燥咳及内有实热者要慎用。

茉莉花茶，和中下气驱寒积。《本草再新》中记载：“茉莉花茶能清虚火、去寒积，治疮毒、消痈瘤。”中医认为，茉莉花茶具有理气、开郁、辟秽、和中等功效。临床上，对于因寒邪导致的消化不良，饮用茉莉花茶有辅助治疗的效果。但茉莉花性味偏温，不适合多饮。

焦山楂茶，消食导滞。中医认为，山楂炒焦后的酸性减弱，苦味增强，用于肉食积滞、胃脘胀满、泄痢腹痛等症有很好的缓解效果，并可治疗高脂血症等。焦山楂泡茶的口感不如新鲜山楂，食用时可加入一点红糖或焦麦芽，既可改善口味，又可加强效果。需要提醒，不是所有食积都适用焦山楂。由于焦山楂只消不补，所以脾胃虚弱、胃酸过多等消化系统疾病患者及服用滋补药品期间不太适合饮用。另外，山楂有活血化瘀的作用，含有有机酸，能收敛和收缩子宫，妊娠妇女或先兆流产者勿食。

鸡内金茶，消酒积、健脾。鸡内金，俗称鸡肫皮。市面上，我们能见到的鸡内金有三种：一是生鸡内金，通过洗净、干燥制得；二是炒鸡内金，取净鸡内金，清炒至鼓起，本品表面暗黄褐色至焦黄色；三是醋鸡内金，取净鸡内金，清炒至鼓起，喷醋，取出，干燥制得。生鸡内金善消症、消石；醋鸡内金疏肝助脾；炒鸡内金则可消食健脾并举。《本草纲目》记载其能治“小儿食疟，疗大人淋漓反胃，消酒积”。适合因饮酒不适导致的消化不良。

（据《中国妇女报》）

2月24日，由武当山特区文体新广局主办，武当山围棋协会承办的“掌柜坊杯”首届武当围棋棋王赛在武当山宾馆落下帷幕，来自全国各地的36名围棋高手齐聚武当山。经过七轮激烈角逐，王井新7段和陈宇新7段最后获得公开组前两名，叶骤劲5段获得本地组冠军。本次大赛邀请职业7段的王海钧老师现场挂盘讲解。 通讯员**姜益民** 摄

大豆异黄酮对人体有5大好处

现在，不少女性都喜欢服用大豆异黄酮类产品来保养身体，那么，什么是大豆异黄酮？你也适合服用吗？长期服用好不好？会有副作用吗？今天就与大家讲个明白。

什么是大豆异黄酮？

大豆异黄酮是一种多酚类化合物，是大豆生长中形成的一类次级代谢产物，自然界中主要存在的大豆异黄酮有染料木黄酮、大豆苷元、黄豆黄素、鹰嘴豆芽素A和芒柄花黄素。大豆及豆制品是大豆异黄酮的主要食物来源。大豆异黄酮可以与雌激素受体结合，发挥类雌激素和调控内源性雌激素的作用，故被称为植物雌激素。

在20世纪初，人类就发现了大豆等植物中存在大豆异黄酮。20世纪50年代开始，对大豆异黄酮进行提取或人工合成，并发现了大豆异黄酮的弱雌激素效应。流行病学研究显示，长期食用大豆的东方人群中，癌症和心血管疾病的发病率明显低于西方人群。

大豆异黄酮对人体的作用

雌激素样活性。大豆异黄酮在体内可以发挥类雌激素或抵抗内源性雌激素作用，可以起到调节雌激素受体作用。大豆异黄酮可以改善围绝经期综合征，绝经后女性每日补充大豆或大豆提取物3个月以上，可以有效减少潮热的发作频率，明显改善围绝经期症状。

抗氧化作用。大豆异黄酮的抗氧化作用主要表现在抑制氧自由基产生，抑制过氧化氢生成、减少DNA氧化损伤以及抑制脂质过氧化。

改善绝经后骨质疏松。大豆异黄酮或代谢产物在绝经后妇女表现为弱雌激素作用，与成骨细胞内雌激素受体结合，加强成骨细胞的活性，促进骨基质的产生、分泌和骨矿化过程，从而改善骨质疏松。

降低乳腺癌的发病风险。大豆异黄酮可能通过增加雌激素代谢向抗癌产物2-羟雌酮转化，从而发挥降低乳腺癌发病风险的作用。也可通过抗氧化、促进细胞凋亡、抑制细胞增殖等抑制癌症的发生发展。

对心血管系统的影响。绝经后的女性雌激素水平下降，导致脂肪和胆固醇代谢异常，血脂和胆固醇升高而导致心血管疾病发病率增加。大豆异黄酮可以通过类雌激素作用防治心血管疾病。

食物来源与膳食建议

大豆、大豆制品是大豆异黄酮的主要来源，如腐竹、大豆粗粉、豆腐、豆腐干、豆浆等。

根据大豆异黄酮降低乳腺癌发病风险的流行病学研究结果，绝经前、围绝经期和绝经后女性预防乳腺癌的大豆异黄酮特定建议值（SPL）为每天55毫克。根据临床研究结果，大豆异黄酮改善绝经后骨质疏松的有效剂量一般为每天80毫克。

成人过量摄入大豆异黄酮可能发生的不良反应有恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状，以及水肿、便秘和皮疹等。针对绝经后女性，大豆异黄酮的摄入最高耐受量为每天120毫克；对于男性和绝经前女性，目前没有最高限量。

（据人民网）

六种生活方式降低患癌风险

近日，中国科学院院士、中国医学科学院阜外医院顾东风教授团队的研究结果发现，保持健康生活方式可显著降低国人癌症发生风险，每增加一项健康生活方式将降低癌症风险6%；保持健康生活方式越多，癌症风险越低。若同时保持6项生活方式，将会降低17%的癌症风险。

该项研究在线发表在《癌症》杂志上。这是一项在我国南北方15省市城乡居民中开展的研究，共纳入10万余人，最长随访跨度达到17年。研究参考国际《饮食、营养、身体活动与癌症预防全球报告（2018）》和我国《中国居民膳食指南（2016）》中提出的6项健康生活方式，包括不吸烟、保持健康体重（体重指数介于18.5~25之间）、体力活动充足（中等体力活动每周不少于150分钟，或重度体力活动每周不少于75分钟，或中至重度体力活动合计每周不少于150分钟）、限制饮酒（不饮酒或酒精摄入男性每天不超过25克，女性每天不超过15克）、充足的蔬菜水果摄入（每天不少于500克）、限制红肉摄入（每天少于50克）。

研究数据显示，我国大多数成人具备3~5项的健康生活方式，占到83.4%；而不足3项或同时保持6项健康生活方式的比例较低，分别占7.5%和9.1%。

研究指出，男性6项健康生活方式指标全部达标的人数仅占4.79%，而18.4%男性癌症患者归因于不健康生活方式。

研究还发现，健康生活方式对肺癌和结直肠癌的风险降低更为明显，而吸烟、饮酒和体力活动3项生活方式对癌症风险影响更大。

该研究进一步证实坚持健康生活方式，就能远离癌症，为促进健康生活方式普及和推动癌症等慢性病防治提供了中国人群的科学证据。

（据《中国妇女报》）

市发改委

强化作风建设 激发担当作为

本报讯 通讯员**柯艳**报道：“2019年战鼓已经擂响，要以什么样的状态干好工作？”2月11日，市发改委召开2019年重点工作安排部署会，党组书记、主任欧阳立强调要用三举措加强作风建设，提高工作效能，激发担当作为。

一是推动专项整治。认真贯彻落实习近平总书记关于加强作风建设重要指示精神，坚决查纠“四风”突出问题的新表现，坚决遏制“四风”反弹。以形式主义、官僚主义等突出问题专项整治、扶贫领域腐败和作风问题专项治理为契机，切实促进全体干部提能力、改作风、强担当、促落实。

二是加强问题整改。结合系统春节期间纠“四风”专项整治工作及领导干部利用名贵特产资源谋取私利问题专项整治，党组民主生活会征求意见情况并结合发改系统腐败风险点排查情况，对发现的问题不掩盖、不回避、不推脱。同时，坚持问题导向，细化整改任务，精准施策、合力攻坚，明确责任单位和责任人，主要负责人对重点问题整改亲自抓、抓到底、抓出成效，加强督导问责力度，确保按既定时间节点高标准抓好各项整改落实。

三是狠抓作风提升。结合市发改委机关持续开展的“三抓三争”主题创建活动，继续以抓上下班考勤为突破口，着力于干部作风抓早抓小。认真总结全委2018年工作，对2018年工作表现突出的干部，进行大力表彰，弘扬实干实为的工作作风，切实以作风转变促工作有效落实。