

# 我国基本养老保险参保人数达105307万人

记者日前从民政部获悉,民政部、全国老龄办近日发布《2022年度国家老龄事业发展公报》。公报显示,截至2022年末,全国参加基本养老保险人数105307万人,比上年末增加2436万人。

公报介绍了我国人口老龄化概

况。截至2022年末,全国60周岁及以上老年人口28004万人,占总人口的19.8%;全国65周岁及以上老年人口20978万人,占总人口的14.9%。

公报对老年民生保障、养老服务体系、老年健康服务等情况进行了梳理。在养老服务供给方面,截

至2022年末,全国共有各类养老机构和设施38.7万个,养老床位合计8294万张。在养老服务兜底保障方面,截至2022年末,全国共有4143万老年人享受老年人补贴。全国共支出老年福利资金423亿元,养老服务资金170.1亿元。

公报还显示,我国老龄事业在医养结合方面得到深入发展。截至2022年末,全国共有两证齐全(具备医疗卫生机构资质,并进行养老机构备案)的医养结合机构6986家。

人民日报海外版

## 宠物饲养人要警惕各种不靠谱的“忽悠”

据《新京报》报道,近期,一个名为“宠物沟通师”的职业在社交平台兴起。“沟通师”们声称,仅凭照片或视频就能与宠物“深度连接”,帮助主人与宠物对话,了解宠物们的心理活动,甚至可以帮忙“定位”走失宠物,“沟通”已经离世的宠物。这个过程听上去似曾相识,这和以往我们常看到和听说的那些以“附身”“通灵”为名骗钱的“神棍”是一个“套路”。据有关资料查明,在很多年前美国有一种《怀疑探索者》的杂志就曾刊文揭露此类“宠物沟通师”的骗钱伎俩并总结他们骗略,并告诫大家不要上当受骗。

随着人们的生活水平提高,我国人民已经过上小康生活,养宠物的人越来越多。各类与宠物相关的新职业也应运而生,如宠物行为训练

师、宠物营养师、宠物服装制造师等。但是我们应该看到,目前我国很多地方对宠物行业的管理很不规范,缺少统一、专业的法律法规和行业标准,使一些类似于“宠物沟通师”这样的虚假服务的“骗子”产生。

笔者认为,宠物经济的良性发展离不开制度的约束,这就需要宠物管理的政策法规不断跟进,从制定统一的行业标准、加大行业监管力度等方面着手,建立健全有关制度法规体系。同时,对广大饲养宠物主人来说,要正确分析看待宠物饲养行业的一些乱象,做一个理性的宠物饲养人,自觉远离那些不靠谱的忽悠。

让“宠物沟通师”见鬼去吧!

殷修武

## 家有女儿,这些事越早告诉她越好!

养女儿的家长,有这么几件事,一定要尽早告诉孩子。

### 第一,我们不该被定义

多数女孩子从小相对比较乖,容易活在权威标准之下。爸爸、妈妈、老师、领导,我们一步一步按照他们的指示往前走,人到中年才开始想自己舒不舒服。我在养育女儿的时候,非常看重这一点:“你什么感受?”“你想想不想做?”“你要不要?”“你喜欢不喜欢?”

当一个女孩从小感知自己的内心世界,她会很清楚地知道什么才是她最舒服的感受,才不容易被别人定义。

### 第二,提升能力学会赚钱

经济独立,是个人独立非常重要的底气和能力。我会鼓励女儿表达对金钱的欲望,对一些物质的向往。同时告诉她,要提升自己的能力,学会

通过自己的努力赚到钱,去买自己想要的东西,这不叫虚荣,这叫有本事。

### 第三,女孩子同样可以有力量

现在女儿9岁了,她会跟我说:“妈妈,我感觉我好像胖了一点儿,你看我的腿粗了。”我告诉她,我们每个人的身体都是独一无二的,我们的腿长粗了是因为它非常有力量,可以带着我们跑得更快、更远。粗还是细,其实都是美的,美有多种多样。

现实中,很多妈妈有身材焦虑,明明不胖,天天说自己好胖,不吃饭了,这会对孩子有不好的影响。

### 第四,学习是一辈子的事儿

一个人真正的实力,来源于不断学习。我们可以告诉女儿,这是一辈子要做的事。写字、读书是一辈子要做的,让孩子从小意识到,自我成长,让自己变得更好,是伴随终身的事。

中国妇女报

## 收入有差异的伴侣怎么聊钱?

小A男朋友的收入是她的三倍,但小A却很忌讳和男友聊收入:一方面觉得赚多少是对方的隐私,另一方面是不想让男友误认为自己很看重钱。因为钱的敏感性,她总会觉得自己和男友的关系不够亲密。

然而,心理学研究表明,伴侣之间对财务关系的满意度,确实会影响我们对亲密关系质量的看法。如果总是不谈钱,有可能会为关系的后期发展埋下隐患。

因此,在一段关系中,两个人能够处理好收入差异造成的矛盾是很有必要的。

**忽略收入差异会掩盖哪些问题?**

构成金钱冲突的维度往往是复杂的。金钱冲突可能会涉及许多个人层面的问题(如:权力、自我价值感、自尊感)。尤其是对于收入较低的那一方来说,如果发生金钱冲突,他们可能会认为自己的话语权更少,自尊感更低。同时,金钱话题也可能让他们变得更加情绪化,触发对方的防御心态。

如果忽略收入差异,可能会掩盖哪些问题?

1. 钱怎么花,谁来决定?
2. 在花钱上,“谁说了算”可能是收入差异带来的最直冲冲突之一,这背后体现的其实是:谁拥有更大的支配权力。
3. 如果忽略收入差异,支配权力在两个人之间可能是失衡的。因为多数情况下,同居伴侣中掌握更多支配权的往往是收入更高的一方。

当支配权向一方过度倾斜时,拥有较少权力的那一方可能会感到不公,而双方也可能会为了争夺或维护支配权展开争吵。

支配权失衡造成的影响,也可能蔓延到生活的其他方面。比如,在关系中可以有更多话语权。

2. 家务劳动和责任,如何分配?
3. 在金钱观上,是否能达成共识?

现实生活中,收入带来的金钱观念差异实在太常见了,比如:做家务时,自己动手还是找保洁?吃饭时,选择人均100元还是人均300元的餐厅?买生活用品时,选择品质好但价格高的还是平价但质量一般的……

收入较低的伴侣为了满足对方的需求,可能会对高额花费感到焦虑,而收入较高的伴侣为了照顾另一方的经济条件,可能会觉得自己在做出让步甚至牺牲。

研究表明,那些拥有共同价值观的伴侣,更容易在同一个维度上保持共识,从而享受更高质量的亲密关系。而想要让价值观更加接近或者

彼此理解,需要伴侣之间进行持续不断的沟通。

如果金钱观念不能摊开聊,双方可能会在表面上做出一个各自满意的决定,但却在深层很难达成一致意见。

### 解决收入差异矛盾的小方法

如何在平等和公平之间找到一个平衡点?这是亲密关系中需要持续与对方探讨和实践的话题。

### 1. 承认收入差异对关系的影响

承认收入差异这个客观事实,是解决问题的前提。回顾一下收入差异在你们的生活中造成了怎样的影响,有哪些决策是因为收入差异导致的。比如:需要共同支出的钱,是不是都由收入高的伴侣说了算?家务劳动是不是默认让收入低的伴侣负责更多?在花钱时,有没有感到过委屈将就或力不从心的时刻……

2. 建立更开放的性别意识,而不是“男性/女性就该……”

研究表明,当夫妻在性别意识形态上灵活而不是僵化时,收入差距对关系满意度的影响较小。

如果总想着“男性就该挣得多”或者“女性就该完全独立”,而现实情况却与想象不同时,你们可能会一直对收入差距感到耿耿于怀。

3. 不止用金钱贡献,衡量对方的付出。

朋友小微从怀孕到孩子满一岁,一直没有任何收入,但她完全不会在花钱上感到亏欠。因为她认为,自己的贡献并不比丈夫赚钱的贡献少,甚至还重要得多。

对一段关系的贡献形式有很多种,比如承担家务劳动、承担情绪劳动、积极维护关系、协调冲突等等,而金钱贡献只是其中的一环。

我们需要看到对方在关系中发挥的多面价值,并且能够承认和感谢对方所做出的努力。

4. 意识到你们是“同盟”,不是“对手”。

一项最新研究显示,在财务上相互依赖,对于提高伴侣关系质量是有好处的。因为财务依赖会增加伴侣对“我们是共同体”的认知,而不是处于一种“交换合作”的关系模式。

对于收入有差异的伴侣来说,如果认为彼此是分异立运作的经济单元,可能会加剧双方的对抗和竞争意识,从而扩大收入差异的矛盾。如果想要让矛盾减少,就要把彼此当作关系同盟,共同面对这些问题带来的挑战。

实际上,许多与钱相关的矛盾,大多来源于我们对亲密关系存在的双重想象:一方面,在身份上,我们希望与伴侣之间是平等的,这意味着我们应该享有完全平等的权利。另一方面,在生活经历中,我们又希望是绝对公平的,这意味着如果我投入更多,也应该得到更多回报。

中国妇女报

## 关于豆制品的那些质疑 一次说个明白



量的豆制品不会影响肾功能。

**质疑:常吃豆制品会促使动脉硬化?**

**回答:大豆磷脂能促进血液中脂质代谢**

有观点认为,豆制品中的蛋氨酸会转化为半胱氨酸促使动脉硬化形成。但是,大豆蛋白能使成年人低密度脂蛋白胆固醇降低3%-4%,而大豆磷脂还可以通过促进血液中脂质的代谢,降低血脂和总胆固醇水平,来控制诸如动脉粥样硬化、肝脏疾病和高脂血症等疾病。因此,不要因为担心导致动脉硬化就放弃豆制品的营养。

**质疑:大豆异黄酮对女性甲状腺、乳腺不好?**

**回答:这两个说法都不准确**

豆制品所含的大豆异黄酮,是一种相对安全的类雌激素且含量较大豆低,当体内雌激素水平降低时,它会替代雌激素发挥作用,当体内雌激素水平较高时,则会产

生抗雌激素样作用。

中、美、日等国家的有关女性乳腺癌病例对照实验表明,大豆及其制品的食用可降低绝经前女性乳腺癌发病率,降低乳腺癌复发和死亡风险。所以乳腺增生的女性适当食用豆制品对身体是有好处的。

目前大量健康成年男性和女性的临床试验证据表明,大豆蛋白和大豆异黄酮对甲状腺功能均无不利影响。大豆异黄酮对健康人群甲状腺功能无影响或影响非常小。因此尚无研究结果证实食用豆制品对甲状腺结节有不良作用。

**质疑:豆腐含有较多嘌呤,导致痛风发作?**

**回答:二者没有明显的相关性**

每100克黄豆中的嘌呤含量大约200毫克,但是加工成豆制品后,嘌呤的含量会大大降低。豆类及豆制品促进尿酸排泄作用

超过其所含嘌呤导致尿酸合成增加的作用,是痛风的保护因素。《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识》明确指出,可以适当补充食用豆类及豆制品,豆类及豆制品与高尿酸血症及痛风发作没有明显的相关性。所以痛风患者可以适当吃点豆制品,但急性发作时就不要吃了。

总之,豆制品营养丰富,可以每天食用。但一次性摄入过多会增加胃肠道的负担,出现腹胀、腹泻等症状,而每天摄入20-25克大豆或对应的豆制品(约相当于140克嫩豆腐、365克豆浆、55克豆腐干、175克内酯豆腐、40克豆腐丝、72.5克老豆腐等),对于普通人群来说,既能获取各种营养,也不至于食用过量而加重消化负担,更不用担心各种健康风险。每次换着不同的豆制品种类吃,还能使膳食更丰富多样。

北京青年报

## 年轻是一个机会,糖尿病前期干预非常重要

“年轻人在糖尿病前期进行干预非常重要,尤其是超重肥胖的年轻人,或是合并高血压的年轻人,干预效果非常显著。”近日,“2023第四届中国减重糖尿病论坛”在浙江宁波举办,会议期间,中国医学科学院阜外医院内分泌科学科带头人、中日友好医院内分泌首席专家李光伟在接受中青报·中青网记者专访时说。

糖尿病前期又称糖耐量受损,是血糖出现异常但还未达到糖尿病诊断标准的状态,是进展为糖尿病前的高危血糖代谢异常阶段。包括孤立的空腹血糖受损和糖耐量减低,是进展为糖尿病的一个重要危险因素。

“糖尿病前期是关键时期,如果在这一阶段进行干预,就有可能回归正常;如果不加以干预,其中很多人可能很快发展为糖尿病,因而对这类人群进行风险教育非常重要。”李光伟对中青报·中青网记者说。

**生活方式干预可以预防糖尿病**

李光伟曾参与并主持了中国糖尿病预防(大庆)研究(以下简称“大庆研究”),该研究在国际上享有盛誉,被称为世界糖尿病预防的里程碑。

2019年发表在《柳叶刀·糖尿病与内分泌学》的大庆研究30年随访数据表明,6年的生活方式干预可使糖耐量受损人群的糖尿病发生风险降低39%,糖尿病发病延迟近4年。干预使心血管事件发生风险降低26%,复合严重微血管病变发生率降低35%,全因死亡率降低26%;平均预期寿命增加1.44年。

“大庆研究证明,糖尿病是可以预防的,生活方式干预可以降低糖耐量受损人群的心脑血管事件和微血管病变风险,减少心血管死亡和全因死亡。但如果不加

管理,糖耐量受损人群随着时间的推移会不可避免地罹患糖尿病。糖耐量受损人群不仅是糖尿病的高危人群,还是心脑血管疾病、肾病和癌症的高危人群。”李光伟说。

今年7月,李光伟教授、北京大学人民医院纪立农教授和孙宁玲教授主导设计及实施的中国糖尿病预防研究的论文在知名期刊《柳叶刀:糖尿病与内分泌学》杂志上发表。研究结果表明,二甲双胍+生活方式干预比单独生活方式干预,能够更有效地延缓中国人糖尿病前期人群进展为糖尿病。

**“你对身体做的好事,身体一定会回报你”**

“研究结果证明,糖尿病的预防越早越好。”李光伟对中青报·中青网记者说,“糖尿病前期患者,用二甲双胍+生活方式干预的方式,比单独的生活方式干预能够额外降低17%患糖尿病的风险。对肥胖的糖尿病前期患者能够降低35%患糖尿病的风险,对肥胖合并高血压的糖尿病前期患者能够降低45%患糖尿病的风险。其对于年轻的糖尿病前期人群,效果也比老年人群显著。”

“然而,现在很多年轻人不知道降糖和控制体重的重要性,相当多的人也不知晓自己是糖尿病前期,已经有进展为糖尿病的风险。”李光伟说。他指出,不健康的饮食和生活习惯,正在导致越来越多的年轻人,甚至是学龄阶段青少年和学龄前儿童肥胖或超重,使他们成为糖尿病的后备军。

“45岁之前得糖尿病非常糟糕。”李光伟对中青报·中青网记者说。他透露,他即将发表的一项研究表明,糖尿病诊断年龄越早,患者得癌症概率越大。45岁之前得糖尿病的患者,患癌症的

风险比45岁以后得糖尿病的患者增加了一半还多。

李光伟告诉中青报·中青网记者:“生活方式干预的好处不仅是延缓罹患糖尿病的时间,也会减少人们患心脑血管疾病、肾衰的风险。不过生活方式干预需要耐心,要等到20年后才会看到效果。”不过你对身体做的好事,身体一定会回报你,虽然需要等待,但益处是非常大的。李光伟说,“年轻是一个机会,越早干预,越早受益。错过这个机会,就永远也找不回来了。”

**“不解决减重问题,降糖的任务永远都完成不了”**

李光伟认为,对于糖尿病患者来说,减重和降糖同等重要。“不解决减重问题,降糖的任务永远都完成不了。从糖尿病患者全生命周期看来,不解决肥胖的问题就不能从根本上解决糖尿病极其严重的致残致死并发的风险。在早期血糖不是特别高的时候,应以减重为主;而到了晚期,血糖特别高,不降血糖会有生命危险,这时仅仅减重来不及,所以要以降糖为主。”

相关数据显示,中国已经是全世界肥胖人数最多的国家。预计到2030年,中国成人超重肥胖患病率将高达65.3%。超重肥胖人数不断增加且呈现年轻化趋势,但不同地区和医疗机构的水平参差不齐,患者认知度不足且缺乏科学的防治知识和自我管理的能力,影响了防治效果。

目前肥胖的防治有两种方式,一种是肥胖患者主动改变生活方式,少吃多动,减少热量在体内的堆积;另一种是医学干预,通过减重代谢手术治疗病态肥胖及其并发症。

“预防是最好的办法,减重手术很有效,但是毕竟是没有办法的办法。”李光伟说,“生活方式干预

中国青年报