

2.5 适当运动 适当运动会提高人体的身体素质,大大降低乳腺癌细胞的滋生风险。首先,运动可以帮助我们体重控制在合理的范围内,有效控制雌激素的分泌。其次,经常运动有助于血液循环畅通,增强免疫力,避免乳腺癌细胞的滋生,甚至杀死癌细胞。最后,运动可以增强人体的新陈代谢,当人体不小心摄入致癌物质时也可以尽快排除,不会对人体造成危害。因此护理人员工作时督促被看护人养成每日运动半小时的好习惯。

2.6 避免药物和化妆品的滥用 药物和化学品中含有的某些成分通常会刺激人体的雌性激素分泌旺盛,大大增加了女性患乳腺癌的风险,尤其是女性对避孕药的服用,如果长期服用避孕药会增加患乳腺癌的风险^[3]。

3 结语

综上所述,要想有效远离乳腺癌,我们在日常生活中必须

养成良好的习惯,照顾和护理好自己的身体。对于那些自己不能照顾自己的人群,也可以选择专业护理人员进行看护,护理人员必须对上述内容深入了解,帮助被看护人有效避免乳腺癌的滋生。另外,医院也可以对这些日常生活的小常识进行宣传,由专门的人员进行讲解,提高人们对远离乳腺癌的认识。

参考文献

- [1] 张晓丽.如何远离乳腺癌[J].长寿,2021(3):58.
- [2] 李明.运动养生,远离乳腺癌[J].养生保健指南,2019(39):113.
- [3] 满千.如何预防乳腺疾病[J].饮食科学,2021(3):81.

谈一谈自我养老新模式

陈娇娇

广元市中心医院感染老年科 四川 广元 628000

【中图分类号】R715

【文献标识码】A

【文章编号】1674-9321(2021)22-0008-01

谈到国内社会的老龄化程度,大家可能并没有太多感受,如果说到国家鼓励的二孩政策和一延再延的退休时间,大家可能深有体会。

在这个社会老龄化且新生儿数量降低的时间段,经常会听到养老金和医保基金被花光的新闻,听到类似新闻时,你会不会想自己老后怎么办?

现在年轻人的父母,可能已经不希望“养儿防老”了,而越来越多不愿结婚的年轻人,更不能指望“养儿防老”。养老也需要自己来。自我养老是必要的,也是可行的,开始自我养老前所需要的准备,甚至在年轻时就应该开始。比如投资在国家养老和医疗保险之外的商业保险,对于居住地点的投资,对于退休后花费的储蓄,还有除了婚姻关系外,其他关系和人脉的建立。这些都十分重要,因为自我养老无论选择哪种模式,最需要的是钱,是人。想要生活好,要有钱,想要生活快乐,除了能享受孤独外,人无法脱离社会,因此至少要有朋友或工作。

自我养老其实是从年轻时开始的资源积累。自己积累自己退休后可能会使用的资源,以保障自己退休后养老生活的质量。与此同时才能避免对家庭、社会和国家的索取,做到养老靠自己。自我养老的新模式包含哪些方面呢?

1 抱团养老

人在生活中,无法脱离社会,人类本身也是社会性动物,无论是从社交需求也好,精神慰藉也好,都需要与人的交流。而在交流的同时,也希望保有自己隐私空间,享受孤独。新型的自我养老模式中的抱团养老,多见于日本,以友情为链接,共同居住或同在一个小区、一栋楼,一起活动,工作或出门。不仅保证了相互间的独立性,同时仍可以相互照顾和联系。前提是,有志同道合的朋友,一定的购房资金储备,以及继续工作的决心。

2 旅游养老

有稳定婚姻的老人。在双方退休后,可以考虑在某个或多个气候宜人且适合老年人居住和生活的城市购置房产,去那儿避暑或过冬。避免气候变化对于身体的影响,可减少疾病发生,也能带来生活的新鲜感。前提同样是年轻时有一定的资金储备,有购置房产的能力。旅游养老类似于之前的买房养老,不同的是买房养老是在同一城市购置房产,而旅游养老则是在两个或多个城市购置房产。

3 就业养老

即使到了退休年龄,还是有很多老年人的身体非常健康,并且有强烈的继续劳动的意向。不少老人或准老人在退休后,从较高强度的脑力劳动突然调节到休假模式,很容易升高精神

疾病风险,比如阿尔茨海默症。适当的工作强度和与时俱进的工作内容,是大多数人的需要。退休老人如果在退休金足够的情况下,没有任何爱好能继续填满他的生活,只会观看电视节目快感便会降低,逐渐会影响到他的思维和行动。工作对于大多数人来讲都是必需品,并不是要求老年人都要工作,而是要找到适合自己做的事,而老人中的一部分必然想要工作。老年人的再就业或返聘,能够解决国家的很多问题,且能够减少社会和政府的负担。工作在让老人持续有收入的同时,还会有一定的社会认同感和需要感,能够让老人不与社会脱节,甚至能迎来进一步的发展。

4 副业养老

很多老人在结束自己以往的工作后,并不希望再继续再做同样的工作。而鼓励副业养老,进行老年人的其他职业培训,也是必要的。

很多人从事的工作和最初的梦想并不相同,而退休后开发原本的爱好,做到有事可做的同时,甚至可以鼓励老年人真正“追梦”。可能发现老人不同寻常的技能,可以开发出实现老人不同于前的、能再次实现自身价值的工作。这种副业不仅能加入到养老中,也能增强老人的精神文明建设,增强自我养老的功能。例如,某些老人拥有剪纸等手工技艺,则可以通过直播等形式,帮助他展示自己的技艺,至于文化产品的输出和售卖,可以是经过较长时间积累后再推出,但在这一过程中,老人能充分地参与,不仅锻炼自己,也获得更多人的认同。退休后的老年人,对于社会和国家的发展仍然是有价值的,甚至能够提供更大的价值。已经退休的老年人将一生奉献给了社会,他们建设出丰富的物质文明和精神文明,并不是退休后便只能休息,或只有休息的价值。不仅仅需要让老人真正有医有养,有乐趣有工作,而是需要进一步重视老年人,让老年人继续参与到社会建设中。人口老龄化是我们共同面对的问题,现在的退休老人就是未来的自己。如果能更好地解决人口老龄化问题,让更多的老人融入到自我养老的模式中,平衡我国的养老需求,在国家 and 政府承担着较多的养老责任的同时,让老人也能依靠自己,活出真正的精彩。如果老人的自我养老功能得以增强,社会稳定是一方面,更主要的是老年人能够真正快乐和稳定生活。

5 小结

自我养老可以说是一种更适合现代发展趋势的养老模式,不涉及孩子或他人,只关乎自己。当我们处于老年时,是否有机会为自己活一回?