

基本养老金上调4% 各地多措并举保障按时足额发放



看天下

刚刚过去的7月,多省份密集发布上调退休人员基本养老金的通知。截至目前,全国31个省(区、市)和新疆生产建设兵团均已亮出方案。4月以来推出的缓缴养老保险费政策,是否会影响相关人员养老金待遇?未来几年进入退休高峰期,如何保障养老金按时足额发放?

总体涨4%将惠及超过1.3亿退休人员
今年5月,人力资源和社会保障部、财政部联合下发通知,明确从2022年1月1日起,为2021年年底前已按规定办理退休手续并按月领取基本养老金的退休人员提高基本养老金水平,总体调整水平为2021年退休人员月人均基本养老金的4%。

记者发现,截至目前,全国31个省(区、市)和新疆生产建设兵团均已发布了具体方案。各地均采取定额调整、挂钩调整和适当倾斜相结合的办法,并要求调增的养老金在7月底前发放到位。

据了解,定额调整主要体现社会公平原则,不同省份的调整金额从20元至60元不等。以广东为例,退休人员每人每月增加28

元。

挂钩调整体现多缴多得、长缴多得的激励机制。以江西为例,按缴费年限挂钩调整,对缴费年限15年及以下退休人员每人每月增加16.5元,超过15年的按每满一年增加1.1元调整;按基本养老金水平挂钩调整,则每人每月按本人2021年12月份基本养老金的1.23%增加。

政策适当倾斜,则体现对高龄人员、企业退休军转干部和艰苦边远地区退休人员的重点关怀。比如,黑龙江对年满70至79周岁老人每人每月额外增加30元;年满80周岁以上的老人每人每月额外增加40元;对艰苦边远地区退休的人员,根据地区类别分别额外增加5元、10元和15元。

提高养老金这一民生保障重要举措,将惠及超过1.3亿多退休人员。

阶段性缓缴社保费政策不影响养老金按时足额发放

为助企纾困稳就业、保民生,今年我国对5个特困行业企业、17个其他行业的困难企业以及受疫情影响严重地区的困难中小微企业,实行阶段性缓缴社会保险费政策;对以个人身份参加企业职工基本养老保险的个体工商户和各类灵活就业人员,2022年缴纳缴费款有困难的,实行可自愿暂缓至2023年年底前缴费政策。

阶段性缓缴社保费政策减少了养老保险基金当期收入,是否会影响2022年上调养老金政策的落地?

缓缴社保费政策是经过认真细致测算的,基金可以承受,能够确保养老金按时足额发放。特别是加大对基金困难省份资金支持力度,上半年已完成1200多亿元的资金拨付工作,有效均衡了省际间的基金负担。

从账目看,根据人社部数据,3月末,全国基本养老保险基金年度收支规模达到了12.6万亿元,累计结余超过6万亿元,基金运行总体平稳,整体上收大于支,养老金按时

足额发放是有保障的。

同时,中央财政补助力度持续加大,专项用于确保基本养老金待遇发放。据财政部社会保障司副司长郭阳此前介绍,2021年,中央财政安排基本养老保险基金补助资金的规模已经达到了约9000亿元,今后还会进一步增加。

深化改革推动基本养老保险制度更加可持续

未来几年,随着上世纪60年代生育高峰出生人口陆续达到退休年龄,领取养老金的数字将有所增加。部分年轻人对养老金上涨的可持续性,以及未来自身养老保险待遇能否保障有所担忧。

社会保险法明确规定,根据职工平均工资增长、物价上涨情况,适时提高基本养老金待遇水平。我国已经建立实施退休人员基本养老金合理调整机制。总的原则是尽力而为、量力而行,把提高保障水平建立在经济和财力可持续增长的基础上。

同时我国持续深化改革,优化制度,确保基本养老保险制度长期可持续。

截至2021年末,城镇职工基本养老保险参保人数超4.8亿人,比上年末增加2453万人。我国正在推动放开灵活就业人员参保户籍限制,允许2亿灵活就业人员在就业地参加职工基本养老保险,企业职工基本养老保险制度扩大覆盖面的空间较大。

提高统筹层次也在加快推进。2022年1月1日起,企业职工基本养老保险全国统筹正式实施。截至目前,多数省份的企业职工基本养老保险全国统筹信息系统上线运行。

资金在全国范围内互济余缺,有利于发挥基金的规模效应,增强支撑能力。这就在制度上解决了基金的结构性问题,困难地区的养老金发放更有保障,推动养老金制度更可持续。

作为对基本养老保险补充的个人养老金制度也于今年4月推出。人社部正在会同相关部门制定配套政策,确定个人养老金制度试行城市。

职业病防治

入夏后,各地开启高温炙烤模式,面对时不时挂起的高温红色警报,对“心灵之窗”的防护也不容忽视,因为眼睛在高温天气里不管是室内还是室外,都容易受伤。

高温酷暑,我们眼睛最怕的无非是紫外线带来的伤害,因为强烈的紫外线照射容易产生各种眼疾。

户外活动或运动多的人、“开车族”、在空调房内工作的IT人员及白领、眼部原有疾患者等四类人群尤其要注意做好眼睛保护工作。从某种程度上来说这不亚于防“中暑”,防护不佳对各年龄段人群现在和将来的眼健康都将带来影响。应该如何做好眼睛的防护呢?

1.配戴合适的太阳镜
选择高质量的太阳镜是一门学问。购买太阳镜时一定要选择标有防UV功能的镜片。对太阳镜来说,UV指数就是滤除紫外线的效果,应该是消除280-400nm这段段光线。目前绝大多数太阳镜的UV指数在96%-98%之间,深色镜片比浅色镜片要好些。

一般来说,司机更适合选择偏光太阳镜,除具有防碎防磨等特殊功效外,它能滤除99%以上刺眼的乱反射光和98%的紫外线,人眼感觉更清晰舒适,不易产生疲劳。对本身存在近视或散光人群,可以定制具有合适度数的变色镜或染色镜。

为什么说深色镜片比浅色好,因为阻



高温炙烤,别忘给眼睛撑一把“防护伞”

目前,干眼除了在中老年人中,在年轻群体中也很常见。应对干眼,一是要控制用眼时间,注重调节休息;二是可以通过润眼液等护眼产品来改善眼睛内部环境,使眼睛舒适。

这两种方法结合可以大大缓解干眼症状发生。合适的润眼液是不含防腐剂和抗生素的,这样才能在长期使用过程中不对眼睛造成隐形伤害。

3.做好日常防护
对于已有黄斑变性等眼底病变的患者来说,做好日常防护更为重要,可每日口服抗氧化剂、补充叶黄素等眼部营养素,这就好比在眼底上撑起一把防护伞,增加黄斑色素密度,抑制病情发展,保护视力。

4.保证良好的作息习惯
炎炎夏日,我们还要做到让自己有一个良好的作息习惯,保证睡眠,保持丰富的营养,记得多喝水、多吃新鲜瓜果蔬菜。这对我们的眼睛都是非常有益的。

总之,高温天气里,我们要学会用更科学的方法保护自己,除了做全身防护,也要关爱自己的心灵之窗,给眼睛一个防暑方案。(文汇报)

养生杂谈

据调研显示,人们对头发的关注度远低于脸部,为了美丽的小脸蛋,面膜,精华,美容仪,砸上重金,轮番上阵,却很少有人愿意花时间,好好了解头发的需求,那怎么科学护发呢?听听皮肤科专家怎么说吧!

科学护发
01 如何正确使用洗发水和护发素?洗发水应该从前到后涂于整个头皮,分区少量多次,轻柔按摩头皮,使用洗发水揉搓头发会增加头发之间摩擦,使头发干枯,失去光泽,头发易缠绕。洗净后用毛巾吸干水

怎样洗头?怎样做护理?科学护发,收下这些干货

而护发素应涂于头发而不是头皮,许多含有硅酮和植物油等的产品可以顺滑头发,中长发可以在洗发后配合使用含硅酮和油类的护发素,头发毛躁者可每周使用一次深层护发素或发膜。

02 如果头发稀少是不是该用什么特别的洗发水或是护发素?一个人头皮毛囊的数量是出生时就决定的,现在市面上销售的洗发水可以起到头皮和头发清洁的作用,护发素可以让毛发更柔顺,提高头发易梳理性,但是洗发水或是护发素对毛发本身的数量不会有特别的改善。

03 使用吹风机会加剧脱发吗?不会,但是有时候头发是很脆弱的,所以最好使用低温档和低风档。热风和拉扯会损坏头发甚至造成头发断裂。

理智护发
01 头发日常应当如何护理呢?选择合适的头发洗护产品,洗头的频率不要太频繁,每周2-3次,如出油较多,洗发频率可以增加至每日1次。洗头时建议对头发轻柔以待,且洗头时不宜大力摩擦头发、头皮。选择合适的水温,不宜过冷或过热,即:水流让头皮皮肤感到温暖即可,若过热会对头皮和头发造成伤害。如果是长发或经过烫染后的卷发可使用护发素,但是护发素不应接触头皮,女性不要长期在同一个位置分头缝,或长期梳太紧的马尾辫、盘发或编发,以

免造成牵拉性脱发。染发、烫发等造型不宜太过频繁,最好间隔3个月以上。

02 卷发和波浪发如何护理?卷发和波浪发毛因为蛋白质的流失而非常脆弱,卷发者在毛巾擦过头发后可以使用免洗型护发素,每次洗发后需要使用油性、含有硅酮或氨基酸的护发产品加强护理,深层护发素或氨基酸护发精华可每半个月使用一次。

03 头发需要防晒吗?日光中含有大量的紫外线,日光下曝晒会加剧头皮和头发的老化,夏季时选择戴遮阳帽、打伞等方式保护头皮和毛发不失为一个好的主意。(新华网)

这4种常见“垃圾食品”,其实并不“垃圾”,关键得这么吃!

健康office

汉堡、罐头、泡面、麻辣烫,是不是一提起这些食物,你的第一反应就是“垃圾食品”?

每次想吃的时候还得避着点长辈?“垃圾食品”真的垃圾吗?这些食品的真实究竟是什么?

方便面传言——防腐剂多、致癌、泡面桶打蜡

真相:其实方便面的成分表里并没有防腐剂,而且正规渠道购买的方便面添加剂也是合规的;方便面的面饼经过高温油炸后确实有可能会产生致癌的内酰胺,但是量很少目前还没有充足的证据表明,通过食物摄入丙烯酰胺与人类某种肿瘤的发生有明显相关性,所以常吃方便面致癌的说法并不科学;泡面桶内部的膜其实是聚乙烯,它的最低熔点是112度,所以如果只是用开水泡面的话,不会对身体产生危害。

食用提示:1,尽量选择非油炸的方便面,不选油炸的方便面,这是因为大多非油炸的方便面,能量和脂肪都比油炸的低;2,根据自己食量的大小,酌情选择方便面的大小;3,煮方便面时,可以搭配足量蔬菜和适量蛋白;重油重盐的调料包其实是需要关注的重点,为了控油控盐,调味包可以减半放或放1/3,甚至干脆不放只用家里普通

的调味料。
罐头传言——罐头里添加了防腐剂且没有营养

真相:水果罐头、鱼罐头等保质期很长,是高温灭菌和密封的功劳,不是因为加了很多防腐剂。只有少数的肉罐头,需要添加“亚硝酸盐”等防腐剂,而且罐头中添加的剂量,只能起到护色的作用,对身体是安全的。虽然罐头在高温加热的过程中确实会损失一部分维生素和生物活性物质,但蛋白质、膳食纤维等不会流失。

食用提示:1,某些水果罐头里面可能含有大量的糖分,食用的时候尽可能不要喝“汁水”;2,还有一些肉类罐头含有大量的油脂,需要控制体重的人,可以去掉肉类表面的油脂,以减少对油脂的摄入量,另外一些含盐量较高的肉类罐头,也要适量食用,尽量少吃。

汉堡传言——没营养、高热量

真相:汉堡基本由面包、肉类、芝士、番茄、生菜等食材构成,其中包含碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养成分。所以说汉堡没营养是因为人们经常将汉堡和薯条、碳酸饮料、炸鸡等搭配在一起,吃下去难免增加能量、糖分和脂肪。

食用提示:1,条件允许的情况下可以选能量和脂肪稍低的汉堡;2,吃的时候可以点个蔬菜沙拉,或者准备一些圣女果、黄瓜、西红柿来一起搭配,即可解决蔬菜少的难题。

速冻食品传言——添加防腐剂、不新

鲜、没营养

真相:冷冻和速冻的概念是不一样的,速冻食品冻结时间非常短,半个小时内就可以使食物中心处温度低于-18℃。而冷冻食品是指冻结时间比较长,需要几小时甚至十几小时,甚至几十小时,才能冻结实,这时就给细菌提供了繁殖的时间。真正符合标准的速冻,微生物短时间内就会被冻死,根本无需添加防腐剂。并且速冻之后,营养成分也基本不会减少。因此,建议从正规渠道购买的速冻食品,安全会有保障。

食用提示:1,选购时注意对比营养成分表,选脂肪和钠含量相对低的产品;2,购买速冻食品要根据家中的人数,不要一次性买太多;3,建议搭配其他的食物一起吃,可增加食物的营养;4,速冻食品一般不用单独解冻,直接烹调即可食用;5,避免多次冷冻和解冻,因为多次冷冻和解冻,细菌生长会很快,而且营养素也会流失。(新华网)



小朋友的“整牙热”该降降温了

亲宝贝

发现宝宝有些“地包天”,福建福州居民梅女士在当地一家连锁口腔诊所矫正科医生的建议下,给3岁的孩子戴上了活动矫正器。

随着口腔正畸风靡一时,梅女士此举并不奇怪。记者近日咨询了北京、天津等地6家连锁口腔诊所得知,为两三岁孩童咨询和做口腔正畸的家长近年来越来越多,幼童矫治疗程报价一般在3500元至六七千元,如果治疗周期长并采用隐形矫正器等,所需费用可能达数万元。有的口腔诊所甚至建议一岁半的儿童佩戴矫正器。

这一现象背后,是家长的“颜值焦虑”和商家的营销话术。比如,有的商家宣称,牙颌畸形越早治疗,花费的时间和金钱成本越低,效果好,不复发。

事实果真如此吗?儿童牙齿正畸过早矫正会产生哪些影响?带着这些问题,记者进行了采访。

儿童矫治增多,辩证看待需求

某口腔诊所的客服人员告诉记者:“早期矫治可以预防孩子变成骨性包天,帮助面部正常成长,一般来说3至5岁就可以进行治疗,而且效果比较好。如果是先天性反颌,孩子在6至8岁和12至17岁还要继续进行两个周期的治疗。”

那么,两三岁的孩子到底能否进行口腔正畸?低龄幼儿进行口腔正畸是否安全呢?

调查结果研究发现,儿童在8至10岁时,上颌骨发育最活跃,是做前方牵引治疗骨性反颌的最佳时机,此时矫正事半功倍。

也有医生认为,对于不良习惯以及发育性畸形,如小下巴、面部左右不对称、严重的龅牙和严重的牙齿拥挤不齐、面部肌肉功能异常,这些均影响面部骨骼的正常发育和口腔功能,只要孩子配合,越早矫正效果越好,但一般是要在3岁之后。

口腔问题因患者个体差异,症状不同而异,牙齿矫正的时间往往在几个月甚至一年以上。家长应当从小定期带孩子做口腔检查,或者在发觉孩子牙齿生长有问题时及时向医生了解情况和最佳治疗时机。过早矫正可能会直接影响乳牙的发育、恒牙的替换,过晚矫正可能导致面部明显畸形,影响口腔功能和健康。

如果孩子的牙齿只是轻微错颌,一般而言没太大影响,让其自然生长就会变得正常。如果孩子是因为不良习惯,比如咬笔头、啃手指甲等导致牙齿错颌,家长需要纠正并监督孩子改掉这些不良习惯;如果难以改变习惯,一般建议家长选择功能性矫正进行早期预防性矫正。这种功能性矫正不会采用钢丝牙套,能减少对儿童牙齿的损伤,佩戴时也比较舒适,不会有强烈的口腔异物感。

记者采访发现,口腔正畸市场中还存在

机构虚假宣传、低价诱导消费等问题。

记者在某社交平台发表“想要为孩子进行口腔正畸”的评论后,很快便收到某口腔诊所客服助理免费矫正牙齿的私信,称凡是有牙齿不齐、龅牙、“地包天”、牙齿稀疏等问题,都可以来店参加免费体验矫正方案活动,包含口腔全景侧位拍片和口腔CT,数字化口扫分析,提前预知矫正后效果,还有正畸专家一对一面诊。

但记者进一步咨询后得知,需要通过分期付款才能参加这项活动。还有多位网友在第三方监督平台投诉称,该诊所还有很多没听过的项目需要收费。

多位受访的业内人士指出,随着口腔正畸低龄化趋势日盛,一些资质有问题、涉嫌虚假宣传的口腔诊所很可能成为儿童正畸时选择的机构,如此将会给儿童带来极大风险。

树立正确观念,协力解决问题

如何给过度低龄化的口腔市场降温?儿童正畸的低龄化和之前国家整顿的生长激素滥用问题类似,这两类医疗乱象的本质都是过度医疗,即违反诊疗规范对患者实施不必要的治疗行为。

对于过度医疗行为,一方面要对违法者进行相应惩戒;另一方面,医疗行业协会等有关专家要对这种医疗乱象及时反馈,通过社会传媒进行正面反映和宣教,让公众意识到过早或过度对儿童进行正畸治疗,可能对孩子产生副作用和不利后果。(法治日报)

养生警惕

7月29日,“女生每天跳操2小时致肌肉溶解”冲上热搜,引发众多网友讨论。什么是“横纹肌溶解症”,如何防治?

“横纹肌溶解症”不是一种疾病
人体肌肉主要分为三大类,有骨骼肌、心肌及平滑肌。横纹肌指的是骨骼肌和心肌。作为“力量型”肌肉,横纹肌是人体

每天跳操2小时致“肌肉溶解”?运动为啥成了“健康杀手”

肌肉的主要类型之一。

所谓“横纹肌溶解症”,实际上是某些因素造成骨骼肌细胞被破坏,释放一种被称为“肌球蛋白”的物质到血液里。肌球蛋白分解成某些有毒物质,它们可能堵塞肾脏组织导致肾衰。

“横纹肌溶解症”不是一种疾病,而是一类具有相似表现的临床综合征,其原因多种多样。最典型的表现是肌肉疼痛、无力以及浓茶样或酱油色尿液。也有可能



出现危及生命的严重情形,例如:急性肾衰竭、心律失常、心衰、肝功能衰竭等。

大多数“横纹肌溶解症”症状较轻

医生表示,从医院急诊内科近年来接诊的“横纹肌溶解症”病例来看:大多数为轻度,有些患者只要多加休息、多喝水,症状即可缓解。

部分症状较严重的(患者),如果及时发现,及早送医,一般只需要通过补液的方式,达到稀释血液的目的,从而有助于将破坏的肌细胞排出体外,保护肾功能,

每天跳操2小时致“肌肉溶解”?运动为啥成了“健康杀手”

症状也都会有所缓解。

症状最为严重的如造成肾功能损伤甚至衰竭的病例,在临床上并不多见,这些往往需要做血液透析才能进行治疗。

预防横纹肌溶解综合征,注意以下方面:首先,运动要适量、循序渐进。运动之前做好热身,运动中适量补充水分和电解质。其次,重视药物因素。临床上由错用药物引起的横纹肌溶解综合征并不少见,所以要遵医嘱按量、按时服药。

运动过量可以这样判断,例如:跑步时可以与人交谈,心脏没有超负荷的感觉,则是健康的运动量;锻炼时,如果身体某部位产生疼痛感,就应减少练习次数和动作幅度;新手做有氧运动,时间宜控制在15-20分钟。

炎炎夏日,合理安排锻炼强度,循序渐进,不要让运动成为“健康杀手”(今晚报)