

18省份近8000亿养老金到账投资运营

据《经济观察报》报道,我国居民社保待遇持续提升。截至9月底,全国基本养老、失业、工伤三项社会保险基金总支出3.91万亿元,同比增长13.1%。10个省份提高了城乡居民基础养老金水平。18个省(区、市)签署的9660亿元养老保险基金委托投资合同中,7992亿元资金已经到账并开始投资。与此同时,社保降费取得显著成效。截至9月底,企业养老保险、失业保险、工伤保险降费总额2725亿元,预计全年降费超过3800亿元。

10月21日,人社部在三季度例行新闻发布会上发布的社保数据显示,截至9月底,全国基本养老、失业、工伤保险参保人数分别为9.56亿人、2.03亿人、2.5亿人,较去年底分别增加1323万人、642万人、1136万人。三项社会保险基金总收入4.17万亿元,同比增长6.3%,总支出3.91万亿元,同比增长13.1%。9月底三项社会保险基金累计结余6.72万亿元。

此外,全国22个省份及新疆生产建设兵团出台了城乡居民养老保险待遇确定和基础养老金标准正常调整机制政策文件,10个省份提高了基础养老金水平。在提高养老待遇水平的同时,养老金委托投资也在稳步推进。截至9月底,已有18个省(区、市)政府与社保基金会签署基本养老保险基金委托

投资合同,合同总金额9660亿元,其中7992亿元资金已经到账并开始投资。

社保降费减负效果进一步增强。养老保险司司长聂明隽表示,所有养老保险单位费率高于16%的省份都已经降到16%,低于16%的少数几个省,今年不做调整,以后逐步过渡到位。所有省份调整完毕缴费基数上下限标准。从9月各地公布的缴费基数情况看,绝大部分省份缴费基数都有一定降幅,一般降幅在10%左右,高的能达到15.5%。所有省份都继续阶段性降低失业保险费率,绝大部分省份都阶段性降低了工伤保险费率。

聂明隽指出,降费实施效果可用三句话来概括:企业降成本、市场增活力、个人得实惠。截至9月底,企业养老保险、失业保险、工伤保险降费总额2725亿元,其中9月份一个月降费477亿元。“年初,预计全年降费在3100亿元左右,从现在的情况看,估计应该超过3800亿元。”

在个人得实惠上,一方面,很多企业将降费减少的缴费或是用于增加参保人员福利,或是用于增加员工培训,或是用于建立企业年金。这既保持了就业稳定,也增强了企业凝聚力。另一方面,个人缴费的门槛降低,企业和职工、个体工商户和灵活就业人员参保缴费的积极性普遍提高,形成了良性循环。

广西南宁

60岁以上老人用餐可享餐补

据《人民日报》报道,近日,南宁市民政局、南宁市财政局、南宁市市场监督管理局联合印发《关于开展南宁市老年人助餐配餐服务试点的通知》,将从2019年11月至2020年10月试点开放“长者饭堂”。届时,年满60周岁的南宁市城区户籍老年人(不包含入住养老机构的老年人),在“长者饭堂”用餐(午餐)可享受补助。

据悉,“长者饭堂”是指政府通过补助方式,选定为老年人提供助餐配餐服务的场所。根据《通知》要求,南宁市将在各城区、开发区共

设置首批50个“长者饭堂”。目前,南宁市有关部门正在加快“长者饭堂”的筹备前期工作,各站点具体投入运营时间以各站点发布的通知为准。

对于“长者饭堂”站点运营方可享受的补助,“长者饭堂”的食品安全、卫生环境安全等方面,《通知》也提出了明确要求。比如,对纳入老年助餐配餐服务的社区日间照料中心和养老机构,给予一次性建设补助2万元;城市养老服务中心,给予一次性建设补助3万元。



80岁,我跑在你前面

在10月20日举行的西安马拉松中,一位老人身着白色T恤,上面印着一段鲜红的字:年龄80,我在你前面!生命不息,脚步不止!老人名叫陈金钟,2011

年他71岁时开始练习长跑。老人说,“跑马拉松是对自己意志力的考验,特别享受,很愉快。”(本报综合)

何家坳“厨神”大比拼 看看谁家菜味美

本报讯(记者 夏天)上周日,一场美食比赛在芦淞区建设街道何家坳社区举行,来自该社区24名老年朋友,从家里端来拿手的家常菜参赛,让大家一饱口福。

“很早我们就计划了这个活动,让大家聚在一起,加强邻里关系。”何家坳社区党总支书记毛丽芳告诉记者,作为该社区邻里文化活动之一,增强了居民之间的关系,特别也丰富了老年人

的生活。她介绍,在活动报名前期,很多居民都表示想要参赛,在经过各个楼栋初选后,最终确定了24位选手进入最后的比拼。

“都是厨艺高手”、“味道不错,可以把做法告诉我吗?”“这手艺,以后去你家蹭饭吧”……在现场,居民品尝后,纷纷说道,将“点赞”票投向自己最喜欢的菜肴。最终,居民袁春莲带来的一碗卤香干得票数最高,拔得头筹。

子女离婚后老人能探望孙辈吗 通过诉讼解决个案

据新华社报道 10月21日,民法典婚姻家庭编草案提请十三届全国人大常委会第十四次会议三审。

现行婚姻法,并未明确祖辈在子女离婚后探望孙辈的权利。民法典婚姻家庭编草案曾在一审稿和二审稿中就隔代探望权作出规定,但在三审稿中,又回归了现行婚姻法的状态。

这意味着隔代探望权纠纷仍将通过诉讼方式,个案解决。

另外,民法典婚姻家庭编草案三审稿规定:一方患有重大疾病的,应当在结婚登记前如实告知另一方;不如实告知的,另一方可以向婚姻登记机关或者人民法院请求撤销该婚姻;即婚姻无效或者被撤销的,无过错方有权请求损害赔偿。

染发产品易过敏 白发变黑要谨慎

拥有一头乌黑浓密的秀发,是很多爱美人士的梦想。过往媒体曾报道“一洗黑”染发产品所含对苯二胺是致癌物质,目前正规的染发产品早已禁用此类成分,消费者在选购时需要提高警惕。从安全性考量,建议消费者最多一年染发1~2次,且氧化型染发产品中往往添加多种染发剂成分,而染发剂过敏患者常常同时对多种染发剂成分过敏,最好不要使用染发产品。

“一洗黑”产品警惕致癌成分

“一洗黑”产品成分中含有对苯二胺、四氨基二羟基甲苯、间苯二酚,这些都是传统的染发用的化学原料,与产品所宣传的“纯天然”自相矛盾。在过去几年时间里,央视也曾经报道过“一洗黑”产品导致皮肤受损的案例。“一洗黑”产品中的对苯二胺是致癌物质,我国对染发产品中的对苯二胺含量有明确要求,不得超过6%。目前,正规的染发产品早已禁用此类成分,消费者在选购时需要提高警惕。

染发间隔半年为宜

氧化型染发剂的染后色泽持续时间最长,是目前最常用、最重要的一类染发剂,而其风险也相对较高。该类染发剂在使用时很容易引起某些敏感个体出现急性过敏反应,如皮炎、荨麻疹、哮喘,甚至出现发热、畏寒、呼吸困难等严重反应。

目前市面上在售的正规牌子染发剂都没有发现明显的化学成分过量现象,但染发产品中含有的化学染发剂成分始终容易导致过敏发生,出于安全性考量,建议消费者尽量减少使用染发产品的次数和频率,最多一年1~2次为

温馨提示

染发后避免边洗头边洗澡

根据染色效果稳定性实验结果表明,大部分染发产品染发后前三次洗发时掉色最严重。

建议消费者,在染发后前三次洗发时,尽量避免边洗头、边洗澡,以免染

料沾染到皮肤上,引起身体其他部位过敏性皮炎等问题;同时避免用浅色毛巾擦拭头发,可使用一次性毛巾。

综合来看,白萝卜与蜂蜜搭配使用,能发挥润肺止咳、理气化痰的功效,有助治疗秋咳。

建议在购买染发产品时,尽量在正规渠道购买染发产品,并且选择有全成分标志的产品以及关注其标注的警示用语部分。

建议在购买染发产品时,尽量在正规渠道购买染发产品,并且选择有全成分标志的产品以及关注其标注的警示用语部分。

综合来看,白萝卜与蜂蜜搭配使用,能发挥润肺止咳、理气化痰的功效,有助治疗秋咳。

(摘自《广州老人报》)

治疗秋咳 学这个方法就对了

秋季气候干燥,而燥邪又最易伤肺而形成“燥咳”。如果再遇到冷空气来袭,外寒联手燥邪,稍有不慎,便可能诱发咳嗽。不妨试试蜂蜜白萝卜治疗秋咳。

方法:准备白萝卜500克,蜂蜜适量。将白萝卜切碎加入蜂蜜,使蜂蜜完全覆盖住白萝卜,静置1天待萝卜中水分渗出即可。如果急用,也可以隔水蒸2小时,之后用温水送服,可有效止咳。

中医认为,白萝卜味辛甘、性凉,入

肺胃经,能够理气化痰、生津止渴、缓解咳嗽,可以治疗或辅助治疗多种疾病,《本草纲目》称之为“蔬中最有利者”。

蜂蜜味甘、性平,入脾、胃、肺、大肠经,具有补中缓急、润肺止咳、润肠燥、解毒、美容养颜等功效。

综合来看,白萝卜与蜂蜜搭配使用,能发挥润肺止咳、理气化痰的功效,有助治疗秋咳。

综合来看,白萝卜与蜂蜜搭配使用,能发挥润肺止咳、理气化痰的功效,有助治疗秋咳。

综合来看,白萝卜与蜂蜜搭配使用,能发挥润肺止咳、理气化痰的功效,有助治疗秋咳。

综合来看,白萝卜与蜂蜜搭配使用,能发挥润肺止咳、理气化痰的功效,有助治疗秋咳。

(摘自《老人报》)

闭目养神益健康

中国古代很多医学家都把调养精神作为养生保健、防治疾病、延年益寿的良策,主张“养生贵在养神”。古医书《内经》也说,“精神内守,病安从来”,可见养神在养生中的重要作用。

现代医学认为,人在闭目养神时,能减少大脑接触外界80%的信息,避免了一些不良的外界干扰,让脑电图的脑电波处于平静状态,有利于大脑的兴奋和抑制功能保持平衡,使大脑得到最好的休息,从而提高大脑的指挥功能,让身体的各个组织器官处于最佳状态,于是生命力增强,疾病难以侵袭。

闭目养神,可在看电视、看电视、健身运动的间隙进行,也可选一个安静处闭目独坐,排除一切外界干扰,放松思想感情,使大脑处于静止状态,无所思念,无所顾虑,安心养神。闭目养神一会儿后,就会感到精神振奋,心情畅快,思想如释重负,头脑十分轻松。此法简便易行,没有副作用,老年朋友不妨一试。

(摘自《燕赵老年报》)

一周偏方

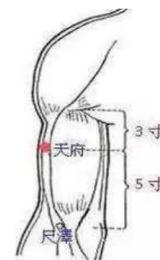
牙变白

牙膏上加入食用盐和小苏打,每日刷牙一次,3~4天可除牙齿表层所有色斑,使牙齿洁白。

(摘自百度百科)

一周一穴位

天府



天府:坐姿,臂向前平举,俯头,鼻尖接触上臂内侧是穴。

主治:胸肺、五官疾患等,如咳嗽,气喘,支气管炎以哮喘、目眩,远视、口鼻出血,多睡、恍惚善忘及癯气;上臂外侧前廉痛。

保健养生:本穴属手太阳肺经,位居上臂内侧,上接云门,故可宣通肺气,主治本经所主病症。因本穴尚具有凉血止血,调气散结之功,故可用治鼻蛆、癯气等疾患。

经常用中指指腹揉按天府,每次左右各按1~3分钟,对鼻部有很好的保健作用,能够预防鼻塞、鼻炎等。

(摘自百度百科)