



养老金10月并轨会有哪些实质性影响

按照我国养老金改革的时间表,今年10月份,我国养老金双轨制改革将结束10年的过渡期,实现最终并轨。很多人都关心,这到底会带来什么样实质性的影响。

并轨后,体制内外的养老金仍有差别

2014年10月,我国对机关事业单位养老金改革时,对于“中人”的养老金设置了10年过渡期(2014年10月1日到2024年9月30日),10年过渡期结束后,也就是到了2024年10月,机关事业单位工作人员就将全部按照改革后的新办法领取养老金,老办法正式终结,这就是大家通常说的养老金并轨。

那么,养老金并轨之后,是否就意味着体制内的养老金会大幅下降,体制内外的养老金彻底一致了呢?或者说,以前体制内的养老金替代率高达80%—90%,而企业职工养老金替代率只有40%多的现象就将彻底改变?

显然不是。养老金双轨制并轨后,和企业养老金相比,体制内的养老金仍然具有优势。

从体制内“中人”养老待遇的变化其实就能看出来。2014年养老金改革之后,体制内的“中人”领取养老金,开始新老办法并用。从过去10年过渡期的统计数据来看,绝大部分体制内人员都是按照新办法发放退休待遇,因为新办法计算的待遇比老办法更高。今年10月过渡期结束之后,很多体制内工作人员的养老金将不再受到“保底限高”的约束,每年也不用被限制在一定涨幅之内。

为什么改革后还有差距?

首先,很多企业的养老金都是按照最低标准来缴

纳,尤其是一些小微企业,只是为了应付检查,而体制内的养老金,大都是按照实际工资足额缴纳,当做工作人员的福利,所以,缴费基准不同,决定了最终领取养老金的差距。

其次,机关事业单位养老金改革之后,为了保证退休待遇不下降,当时的文件规定“机关事业单位在参加基本养老保险的基础上,应当为其工作人员建立职业年金。单位按本单位工资总额的8%缴费,个人按本人缴费工资的4%缴费。工作人员退休后,按月领取职业年金待遇。”

这意味着,机关事业单位的职业年金属于强制性,所以短期之内就迅速形成高覆盖。按照人社部在2019年的数据,当年我国机关事业单位的职业年金覆盖率已经高达82%,但是运行时间更长的企业年金,由于不具备强制性,覆盖率还不到10%,且主要集中于国企和央企,绝大多数普通企业职工无法享受企业年金。一个成熟国家的养老体系主要由三支柱构成,也就是政府主导的第一支柱,单位主导的第二支柱,以及个人缴费的第三支柱。发达国家养老金替代率很高,主要就是靠三大支柱共同发力。

从这三大支柱来看,我国的个人养老金还处于刚刚起步阶段,大部分企业职工的养老只能依靠第一支柱,所以养老金替代率很低。而机关事业单位除了第一支柱外,现在已经迅速建立起了第二支柱。

所以,虽然我国体制内养老金在10年前就开始并轨改革,但这并没有影响年轻人加入体制内的热情,最近几年考公越来越热,就已经足以证明体制内依然对年轻人具有巨大的吸引力。 (据三联生活周刊)

车队遭遇自杀式炸弹袭击5名中国公民不幸身亡

巴基斯坦一名当地高级警官透露,巴基斯坦西北部一支载有中国公民的车队26日遭自杀式炸弹袭击,5名中国公民及1名巴基斯坦籍司机在爆炸中不幸身亡。

中方强烈谴责这一恐怖主义行径,已要求巴方严惩凶手,采取措施确保中国公民人身安全。 (据中国青年网)

特朗普喊话以色列:必须结束战争

3月25日,美国前总统特朗普在接受以色列媒体采访时警告称,本轮巴以冲突持续,正在损害以色列的国际声誉,以色列应尽快结束在加沙地带的军事行动。

报道称,联合国安理会25日通过决议要求斋月期间加沙立即实行停火,美国投了弃权票,以色列总理内塔尼亚胡因此与美国总统拜登发生争执。与此同时,作为正与拜登竞争的美国2024年总统选举参选人,特朗普也呼吁以色列迅速了结这场军事冲突。不过区别在于,拜登没有明确呼吁以色列停止作战,而且一直谨慎地将呼吁实现停火与要求巴勒斯坦伊斯兰抵抗运动(哈马斯)释放全部被扣押人员联系起来。

在今日以色列报》25日公布的采访视频中,特朗普说:“必须结束你们的战争,必须完成它。而且,我相信你们会这么做。我们必须实现和平,不能让这种情况持续下去。我想说的是,以色列必须非常小心,因为你们正在失去世界很多地方(的支持)。你们必须实现和平,让以色列和其他所有人过上正常的生活。” (据环球时报)

莫斯科恐袭事件后续 普京:更关心雇主是谁

莫斯科近郊克罗斯库城音乐厅当地时间3月22日晚发生严重恐袭事件。据俄侦查委员会最新数据,袭击已造成139人死亡、182人受伤。

俄罗斯总统普京说,美国试图通过各种渠道让所有人相信,莫斯科近郊音乐厅恐怖袭击中没有“乌克兰痕迹”,而是极端组织“伊斯兰国”所为。俄方知道这起恐袭是激进伊斯兰分子实施,但俄方更关心雇主是谁。他表示,调查必须以最专业、客观、没有任何政治偏见的方式进行。俄方知道这起针对俄罗斯及其人民的暴行是谁亲手实施的,但俄方更关心的是其雇主是谁。

此前,俄侦查委员会另查明并抓获3名男子,他们涉嫌协助实施恐怖袭击,为恐袭实施者提供了一套住房、一辆汽车并协助运送钱财。这3人中有两人是亲兄弟,另外1人是他们的父亲。莫斯科巴斯曼区法院3月25日批准对3人羁押候审。他们将被羁押至5月22日。 (据国际在线)



中药茶饮成新宠 盲目跟风恐伤身

应注重因人因时因量制宜

近两年,全国各地掀起一阵喝中药茶饮的热潮。中药养生茶既可养身又能养心,但只有喝对茶才能起到理想的养生作用,喝错了反而会伤害身体。喝茶有讲究,辨证饮茶才是关键。

选中药茶饮需因人而异,要根据体质选取合适的养生茶。气虚质可选择健脾益气的养生茶,如党参红枣茶、茯苓人参茶;阴虚质宜选滋阴的茶类,如麦冬石斛茶、枸杞茶;阳虚质选助阳的茶类,如牛蒡茶。有基础疾病的人群要谨慎喝养生茶。例如缺铁性贫血人群,最好别喝含有茶叶的中药茶,更不要茶叶和补铁剂一起喝,因为茶中的鞣酸能够与铁结合,影响铁吸收。糖尿病患者应尽量避免饮用桂圆红枣茶,因为桂圆和红枣的含糖量很高,饮用后很可能导致体内血糖升高,加重病情。

喝中药茶饮要因时制宜,根据季节选取合适的中药养生茶饮。春天宜饮花茶,可以帮助散发冬季积存在体内的寒邪,生发人体阳气,像玫瑰花茶、茉莉花茶等。夏天宜饮花草茶以除烦解渴,补益肠胃,如绿茶、薄荷茶、菊花茶等。秋天饮茶宜选果类,以清除体内余热、止咳化痰、养肺滋阴,如金橘茶、菠萝茶等。冬天饮茶宜选性质偏温性的茶以暖胃驱寒,如熟普、红茶等。

饮用中药茶饮宜因人而异。中医讲求“中病即止”,达到了治疗效果就停用,中药养生茶也一样。喝中药养生茶要注意饮用的剂量和时间,过量则适得其反。像肥胖、便秘的人常会选择含有荷叶成分的养生茶,荷叶具有扩张血管、降血压、降脂减肥之功效,但长期服用会影响到人体对营养物质的吸收,出现营养不良的情况。另外,荷叶药性味偏于寒凉,长期服用会损伤人体阳气,出现腹痛、腹泻的症状。有些老年人常常选择人参茶、灵芝茶,气虚者食用可以补益元气,调理身体机能,一旦气虚症状得到改善即可停止饮用,若再继续饮用,则易出



图片来源于网络

现口干舌燥、牙龈肿痛、鼻子流血等一些“上火”症状。

中药茶饮虽好,并非适合所有人,也不是什么灵丹妙药。一边熬夜一边“保温杯里泡枸杞”的养生之道是不可取的。想要追求身体健康,首先应养成良好的生活习惯,保持健康的生活方式,不要单纯依赖中药养生茶饮。

(据《中国中医药报》)

香自囊中来 悠悠助健康

种是把药末倒入贴身的衣裳里。不管哪一种都是取“通经走络、开窍透骨”的作用,从而发挥驱除秽浊、防御疾病的功效。例如隋唐时期医学著作《备急千金要方》中记载:把菊花、薄荷、樟脑放在衣褶中,可清心祛暑;把草乌、细辛放置鞋中,可走远路脚不累不痛。佩戴具有芳香开窍作用的香囊,不仅能预防感冒、醒脾开胃,还可防蚊虫叮咬。也可根据不同的症状,在香囊中放入相应功效的药物,如中药香囊治疗失眠症时会选用冰片、肉桂、朱砂等;预防腹泻时会选用肉桂、艾叶、苍术、白豆蔻、小茴香等;平日增强免疫力时,可选取丁香、荆芥穗、紫苏、苍术、细辛、白蔻仁等一些药材,配伍为囊使用。

(据《大众卫生报》)

下午运动更有助于控糖

有两类人也适合此时段动一动

人们常说运动是抗病的“良药”,你通常选择什么时间进行运动?选对运动时间身体才会更健康。此前发布的一项研究表明,下午运动更有助于改善超重或肥胖2型糖尿病患者的血糖水平。研究者发现,下午进行中等到高强度运动的糖尿病患者血糖水平下降幅度最大,尤其在接受强化生活方式干预的第一年。而且,下午运动有助降糖独立于每周平均体力活动量和运动强度。此外,研究还发现,下午运动的糖尿病患者可能更容易减少药物的用量。

不过研究者也指出,这项研究为观察性研究,未能监测睡眠以及纳入饮食摄入等混杂因素。未来可能会有更多的数据和试验证据,为患者提供更个性化的建议。

除了有控糖需求的患者可选择这一时段运动,还有两类人也适合下午运动。首先是心脏病患者,因为早上人体相对缺水,血液比较黏稠,易形成血栓,每天上午6—9时是心脏病发作“早高峰”。同时,上午的血压在一天当中最高,容易引启动脉粥样硬化斑块的脱落或破裂,导致急性心脑血管事件发生。因此,运动最好避开这个高峰时段,安排在午后1小时到晚上9时前为宜。

对于冠心病患者,建议根据自身情况,适量运动,不

适合的运动方式不但不能缓解病情,反而会加重病情。而且由于此类人群多为中老年,建议以有氧运动为主,可以考虑踢毽子、打羽毛球、骑行、慢跑等运动方式。运动前一般需要5—10分钟做准备活动,运动后不能立即停止进行休息,可以进行5分钟的整理活动,使心脏逐渐适应运动量的减少。

此外,高血压患者也适宜在下午时段运动。高血压的一般规律是早晨血压逐渐上升,到了下午四五时,血压相对稳定,此时比较适合运动。对降压有较好作用的运动是有氧运动,如慢跑、步行、做广播体操、骑自行车、游泳、打太极拳等。高血压患者可以根据自己的喜好决定运动方式,同时选择2—3种。高血压患者要尽量少做剧烈运动,尤其是需要弯腰、低头的运动。如果在运动时出现不良反应,应立即停止。如果血压不稳定,应到医院就诊,由医生明确病情,决定采取哪种运动方式。

未得到控制的重度高血压病、高血压危象或急进型高血压病,合并不稳定心绞痛、心力衰竭、严重心律失常和视网膜病变等患者不建议运动,应先控制好病情,遵医嘱治疗。

(据CCTV生活圈、科普中国)

春捂何时结束 掌握临界温度

眼下,已进入春分节气。是否还需要继续春捂?专家表示,视情况而定。春捂宜适当,不分温度一直捂,反而会造成身体不适。

至于什么时候需要春捂,大家可以掌握一个温度——15℃。

一般而言,15℃是春捂的一个临界温度——当气温低于15℃时,要继续捂;当气温高于15℃时,可以考虑减一点衣服。

另外还有一个原则是:如果捂的时候不出现口干咽燥、冒汗等,即便气温达到或高于15℃,亦不必急于减衣物;如果感觉捂出了汗,即便气温未达到15℃,亦应考虑适当减衣物。

如果气温15℃以上的天气持续7天以上,就可考虑结束春捂。

(据养生中国)

错误刷牙方式会导致“V”形缺损

常见于中老年人 防治有应对之法

一吃稍凉或稍热的食物,牙齿会出现“一激灵”的感觉?医生表示,这也许是楔状缺损导致的进食敏感。如未及时采取改善措施,可引起龋坏、牙痛,严重者可导致牙齿颈部水平的牙冠折断。

这是一类牙体硬组织、非龋性疾病,发生在牙齿颈部,常见于中老年人。典型缺损呈“V”状,与楔子形状相似,因此称为楔状缺损。

常见且容易产生楔状缺损的原因是不正确的刷牙方式。牙颈部牙釉质本身覆盖最少,而错误刷牙方法,如长期横向刷牙、用过硬牙刷、刷牙力度过大等,都会导致颈部牙体组织磨损,引起牙敏感。

此外,长时间较大的咬合力使牙体组织疲劳,易在应力集中区出现破坏,尤其在喜欢吃硬物、有咬合不齐、夜磨牙患者中更为常见。

如何预防缺损的发生?医生给出以下建议。

首先,要改变错误的刷牙方式,避免横向、大力刷牙和选用刷毛过硬的牙刷,以及使用摩擦剂粗糙的牙膏,应当采用改良巴氏刷牙法或打圈的方式刷牙。

其次,不吃过硬的食物,如坚果壳类、螃蟹壳类、骨头、蚕豆等,避免用较大的咬合力。有咬合不齐或夜磨牙的患者,应及时就诊,改变不良咬合习惯;同时,要少喝碳酸饮料,避免唇颊面牙釉质脱矿。

口腔健康维护需要全方位、长期坚持,除养成良好的口腔卫生习惯、避免咀嚼硬物外,还应每年定期检查口腔,做到早发现、早预防、早治疗。

(据健康上海12320)



巨轮撞断大桥汽车纷纷坠河

当地时间3月26日凌晨,美国马里兰州巴尔的摩市一座大桥被巨型货船撞断,多辆汽车坠入河中,据说已经有20人落水,救援队正在搜索中,有可能造成较大伤亡,绝对是一场灾难性的事件。图为事故现场。(据今日新闻)



韩国在野党首痛批韩国总统 “为何要招惹中国?”

韩国第22届国会议员选举进入倒计时,执政党国民力量党与最大在野党共同民主党正在激烈角逐。

据《朝鲜日报》等媒体25日报道,共同民主党党首李在明22日在一场拉票活动上对韩国总统尹锡悦就任以来的外交政策提出质疑。他接连发问:我们为何要招惹中国?台湾问题与我们有什么关系?干嘛到处惹事?

当天,李在明痛批了尹锡悦政府对中国和日本的外交政策。他说:“过去两年,尹锡悦政府做了什么好事,相信各位都已亲身经历,经济崩坏民不聊生。要是他无所事事,可能情况还会比较好。他为何要到处插手干涉,让事情变得更糟?”

李在明认为尹锡悦的外交方式直接导致韩中关系恶化,他以两国贸易为例,称中国已经从韩国的最大出口国、贸易顺差国,变为最大贸易逆差国。

“因为总去招惹别人,所以韩国变得更糟了”,李在明进一步解释道,“如果中国人不喜欢韩国,就不会买韩国的东西。”

谈及尹锡悦此前涉及台海等问题的言论,李在

明不禁问道,“为什么要招惹中国?”,“干嘛总是到处惹事”。

他接着补充道,“我们为何要介入(中国大陆与台湾的)两岸问题?无论台湾海峡发生什么,中国(大陆)和台湾地区如何发展,跟我们有什么关系?我们只把自己的日子过好不行吗?”

去年4月,即将访美的尹锡悦频频语出惊人,竟在公开专访时声称“台湾问题不仅是中国大陆和台湾之间的问题,而是像朝鲜问题一样,是个全球性问题”,并称“韩国将同国际社会一道,坚决反对依靠力量改变现状”。

当时,李在明就召开紧急记者会称,尹锡悦涉台发言是给韩中关系“火上浇油”,可能造成令人难以承受的外交恶果,稍有不慎就会让韩国民众和企业遭受巨大损失。他还称,如果台海出现危机,可能会演变为对朝鲜半岛和韩国的“安全威胁”。

对于尹锡悦的言论,我外交部发言人汪文斌回应称,台湾问题纯属中国内政,是中国核心利益中的核心,解决台湾问题是中国人自己的事,不容他人置喙。

(据观察者网)