

# 湖南退休人员基本养老金再上调

据《湖南日报》报道 养老金又涨了!记者近日从省人社厅获悉,我省决定为2018年12月31日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(含退职人员)调整增加基本养老金。调待工作于7月底前完成,待遇计发时间从2019年1月1日算起。

日前,省人社厅、省财政厅发布《关于2019年调整退休人员基本养老金的通知》(以下简称《通知》)。

今年我省退休人员养老金调整政策仍然采取定额调整、挂钩调整和倾斜调整“三结合”的办法,兼顾企业和机关事业单位退休人员,公平和效率相结合。

定额调整方面,《通知》明确,退休人员每人每月增加基本养老金50元。

挂钩调整方面,《通知》明确,对参加企业职工基本养老保险的退休人员,按本人缴费年限(含视同缴费年限,不含折

算工龄),每满1年月基本养老金再增加3元,缴费年限不满1年的记为1年(缴费年限计算到月);对按照《湖南省人民政府关于机关事业单位工作人员养老保险制度改革的实施意见》(湘政发[2015]38号)参加机关事业单位工作人员基本养老保险的退休人员,按本人2018年12月的基本养老金为基数,每月增加2.7%。

因工残退休人员,按上述两项调整增加的基本养老金不足140元的,按140元调整增加。

《通知》还对70周岁以上(含70周岁)的高龄退休人员、艰苦边远地区的退休人员、基本养老金偏低的企业退休军转干部,按国家有关规定进行了倾斜。

据了解,今年是我省连续第15年调整提高企业退休人员基本养老金,也是连续第4年同步调整提高企业和机关事业单位退休人员基本养老金。

## 老龄化挑战加剧 全球最强养老国也吃不消了

据《国际金融报》报道 根据墨尔本美世全球养老金指数显示,2018年,荷兰成功击败连续6年蝉联第一的北欧国家丹麦,一举拿下养老金体系排名全球第一的桂冠。但是随着全球老龄化问题日益严重,荷兰政府也不得不采取相应改革措施保障养老金体系的可持续性,这引发了荷兰工人的强烈不满。

近日,荷兰公交司机及部分行业的雇员连续罢工两天抗议养老金改革。据最新消息,荷兰三个主要工会已同意本周就养老金制度改革恢复谈判。

荷兰的养老金分三种:国家养老金、职业养老金和私人养老金计划。1957年生效的法律规定,在荷兰生活或工作过的65岁以上退休人群均有权领取国家养老金。对于15岁以后来到荷兰的移民,拿到的养老金按照在荷兰的居住时间长短累计,时间越短,养老金越少。

荷兰国家养老金是以当下一代劳动人口的个人所得税作为投资基金,投资的回报用于支付基本国家养老金。职业养老金是荷兰养老金制度中最大的支柱,是一种半强制性的制度,与具体的行业或公司相关。在缴费模式上,雇主以养老保险金

直接投入投保人工资收入中扣除。私人养老金计划是对前两个计划的补充,通过这种方式,个人可独立购买和管理养老金产品或投资。

目前,荷兰国家退休和领取养老金的年龄为66岁零4个月,政府计划采取分阶段逐步调高的办法提高退休年龄,从2020年1月1日起将是66岁零7个月,2021年将上升到67岁。荷兰工会希望,未来几年内将员工退休年龄冻结在66岁。此外,工会希望废除提早退休会被罚的制度,并让个体户能够更容易地建立退休金制度。工会还认为,从事劳动强度大的职业的员工应该有提前退休的权利。不过根据首相的说法,从财政角度来看,这一点很难办到。

由于荷兰人口的老齡化,越来越多的老年人领取退休金,导致国家财政支出退休金的成本增加,而这也是全世界面临的难题。英国《金融时报》表示,荷兰罢工是对其他国家的一个警告,由于退休员工数量的增长以及全球企业纷纷退出保障退休收入的固定收益计划,各国正努力确保养老金体系的可持续性。

## 端午佳节 老人其乐融融乐开怀



▲何家坳社区居民在一起体验着节日的乐趣 沈三 摄

端午小长假期间,全市不少社区开展主题活动,老年人当仁不让,成为活动的“主力军”:教年轻人包粽子、为社区困难居民送粽子、还与困难家庭结对过节……老年人用自己最温暖的情感,迎接端午节的到来,感受传统文化,共享节日欢乐。

### 何家坳社区: 86岁老人包的粽子,获最佳外形奖

“预备!开始!”6月4日上午,在何家坳社区居委会内,随着工作人员一声令下,一场包粽子比赛激烈展开。5分钟内,86岁的退休护士长杨燕鸿从参赛的30多名妇女中脱颖而出,以10个粽子的成绩获得冠军。她包的粽子外形美观,还获得了最佳外形奖。

何家坳社区党总支书记

### 野鸭冲社区: 老年志愿者结对社区困难家庭过节

6月5日下午,荷塘区野鸭冲社区老年活动中心一派热闹景象,现场,来自社区的31位老人开展包粽子“大战”,大家各显身手,现场其乐融融。

野鸭冲党委书记宋丽介绍,在端午之前,社区党委就开始为老人筹划端午活动,以粽子比赛为载体,开展党

### 莲花社区: 搭建老人情感交流平台

“社区就是一个大家庭,让我们每天都很开心。”6月4日,天元区莲花社区的居民开展了包粽子比赛。

莲花社区主任介绍,参与活动都是老年居民,通过开展此次活动,为老年人搭

建情感交流的平台,丰富他们的晚年生活。当天,社区的35名老年人,共包了1000多个粽子,他们还给年轻人当起了师傅,教他们包粽子的手法和技巧,老少一起,其乐融融。(夏天 宋丽)

# 拯救老年视力 筑牢用眼“生活防线”

随着老人寿命延长和一些慢性病的影响,老年人会发生许多眼病,比如白内障、青光眼、老年黄斑变性、糖尿病眼底病变和高血压眼底病变等,使视力明显下降甚至失明。那么,老年人该如何拯救自己的视力?专家指出,老年人要有保护眼睛的意识,养成良好的生活习惯、卫生习惯,减少看手机、电脑、电视等的时间,注意休息,不要过度用眼和“目不转睛”。

### 老人应每半年定期检查眼睛

眼睛发蒙、看自家窗户会变弯、路上红绿灯也模糊看不清……随着老人寿命延长和一些慢性病的影响,老年人会发生许多眼病,使视力明显下降甚至失明。临床上,眼病的主要症状之一是视力

下降,视力检查是发现眼部疾病和进行诊断的重要依据。因此,老年人最好每半年就到医院,进行一次视力和眼底检查,这不仅能够密切关注自己的眼病发展情况,而且还有助于全身疾病病变的诊断。

### 要养成良好的生活用眼习惯

生活中,老年人要养成良好的生活习惯、卫生习惯,少吹空调,减少看手机、电脑、电视等的时间,少吃上火食品。注意休息,不要过度用眼,经常眨眼可减少眼球暴露于空气中的时间,避免泪液蒸发。酒精会促进血液循环,使毛细血管膨胀。如果饮酒过度,毛细血管很容易破

裂,造成斑点。吸烟时人体吸入的氧气被消耗,长期下去,视神经纤维会发生变性,视网膜乳头黄斑区也会发生萎缩。

很多老年人退休后没事做,整日玩手机,甚至晚上关灯后,在黑暗中长时间玩手机,这些都是很损伤视功能的。行为。

### 不要长时间户外活动

有的老人退休后,经常外出旅游,长期在光照强烈的海边、雪山等地方逗留,建议多使用墨镜、遮阳伞、帽子等防晒工具,日照最强烈的正午时分,最好避免到户外。

乱用眼药水极易对眼睛造成伤害,滴眼药水并不能包治百病,万一买了含有激素的眼药水,长期使用也可能对眼睛造成损伤。

平时注意睡眠充足,不要熬夜。在节

假日和子女们回家期间也要注意休息,尽量别熬夜,别劳累,保持心情平和,生活规律,以免诱发急性眼病。

出现早期老花眼症状时,就应当选配合适的老花镜,以保持眼睛看近物舒适和功能正常。配镜前应去医院眼科检查,先排除眼部疾病,再验光,确定有无近视、远视和散光,然后按年龄和老视的程度增减屈光度。

(摘自《老年生活报》)

## 自制香囊 告别蚊虫叮咬

中草药中有一些是芳香类药物,含有大量的挥发芳香油,这些芳香油的气味蚊虫不喜欢。像丁香、艾叶、藿香、薄荷、紫苏、苏叶、陈皮、肉桂、菖蒲、佩兰、藿香等都是很常见的驱蚊中药,具有不错的驱蚊功效。

不同的中草药,自然也有不同的功

效,比如艾叶能杀菌抑菌,藿香(山茵香)有健脾功效,白芷能抗炎消炎、除湿止痛,薄荷能治皮肤瘙痒、皮疹;石菖蒲有镇静安神、活血祛湿的功效……正因为如此,驱蚊香囊其实也是保健香囊。

(摘自《浙江老人报》)

## 芒种后如何养生

芒种时节,如何养生?在饮食上面,一是清淡为主,二是切忌贪凉,三是苦夏“吃苦”。芒种后适当吃一些苦味食物,如苦瓜、莲子、生菜等,对人体大有裨益。午时天热,人易出汗,衣衫要勤洗勤换。为避免中暑,芒种后要常洗澡,这样可使皮肤疏松,“阳热”易于发泄。但须注意,

在出汗时不要立即洗澡,中国有句老话,“汗出不见湿”,若“汗出见湿,乃生痱疮”。夏季要多饮水,出汗后可以喝点果汁或糖盐水,适量多吃荞麦、玉米、甘蓝、芹菜等含钾较多的食物。

(摘自《健康报》)

## 每天一杯橙汁 中风风险降25%

荷兰研究人员发现,每天喝一杯橙汁,能将致命性中风的风险降低近1/4;每周饮用4-8杯橙汁或其他任何果汁的人,中风风险降低了24%。研究认为,新鲜果汁尽管含糖,但它在预防中风方面的益处超过了含糖所造成的风险。而且,果汁含有许多天然物质,能保护血管免受疾病影响。尽管果汁好处明显,不过,研究人员仍建议人们吃天然的完整水果,因为有更多研究证实了吃水果的好处,且证据更有说服力。

(摘自《新消息报》)

### 一周一偏方

#### 改善记忆力差

鹅蛋一只,打入碗内加适量白糖搅匀,蒸熟早晨空腹,连吃5天,有清脑益智功能,对增强记忆有效,但同时忌吃海带、花椒、动物血、酒、绿豆。

### 一周一穴位

#### 阳陵泉



取穴:位于人体的膝盖斜下方,小腿外侧之腓骨小头稍前凹陷中。

主治:腰痛、膝盖疼痛、脚麻痺、下肢瘫痪、关节迟缓或痉挛、抽筋、麻痺、坐骨神经痛、腰腿疲劳、踝扭伤、肩周炎、落枕、腰

扭伤,臀部肌肉注射后疼痛;胃溃疡、胆囊炎、肝炎、胆结石、胆绞痛、胆道蛔虫症,习惯性便秘;高血压、遗尿、肋间神经痛。

保健养生:阳陵泉是治疗胆囊疾病公认的首选要穴,针刺阳陵泉对胆囊疾病有较好的作用,有明显的消炎利胆的作用,并且有一定的排石效果,对急、慢性胆囊炎、胆绞痛、黄疸、胆结石均有较好疗效。肝胆互为表里,阳陵泉能调胆,则必然能调肝。所以,阳陵泉也是养肝的大穴。对肝经失调带来的很多问题,比如口苦咽干、寒热往来等,可以用阳陵泉来调治。所以古籍有云:“有病口苦,取阳陵泉”。还有《针灸甲乙经》也说:“口苦好太息,阳陵泉主之”。肝胆经想要通畅起来,可以第一个选择应用阳陵泉。

(摘自百度百科)