

多缴多补 长缴多得

城乡居民基本养老保险政策调整了

□本报记者 齐放 实习生 李博昊

5月11日,记者从市人社局了解到,为进一步完善城乡居民基本养老保险制度,按照省人社厅、省财政厅《关于建立健全多缴多得激励机制完善城乡居民基本养老保险制度的意见》(以下简称《意见》)要求,近日我市对城乡居民基本养老保险缴费档次补贴标准、缴费年限养老金加发、最低缴费档次等政策做出较大调整,缴费补贴激励机制和长缴多得机制不断完善。

多缴多补

健全缴费激励机制,建立梯次缴费补贴,加大政府对城乡居民缴费的补贴力度,多缴多补。《意见》明确指出,对原政策的15个缴费档次,相应设立补贴标准,政府按个人选择缴费档次的高低进行补贴,多缴多补。例如:年缴费200元补贴30元、2000元补贴220元、4000元补贴310元、5000元补贴340元。

“参保居民选择的缴费档次越高,政府补贴力度越大。”市人社局农村社会保险科相关负责人告诉记者,“需要提醒的是,参保人员当年没有缴费,之后再补缴的,不享受政府给予的缴费补贴。”

长缴多得

据介绍,为鼓励引导城乡居民早参保、长缴费、不断保,在新农保制度实施时,参保居民缴费满15年后,每多缴1年加发1元基础养老金的基础上,再从2014年起,参加城乡居民基本养老保险逐年连续缴费满15年后,每多缴1年,在领取城乡居民基本养老保险待遇时,

每月再增发缴费年限养老金3元。

最低缴费档次提高至200元

从2018年1月1日起,全市城乡居民基本养老保险最低缴费档次由100元上调为200元。同时,政策规定对建档立卡未标注脱贫的贫困人口、低保对象、特困人员等贫困人员,以及重度残疾人、长期贫困残疾人等缴费困难群体,暂保留现行政策规定的每人每年100元的最低缴费档次,以及政府给予每人每年不低于30元的缴费补贴政策。

参保条件及待遇

市人社局农村社会保险科相关负责人向记者介绍,年满16周岁(不含在校学生),非国家机关和事业单位工作人员及不属于职工基本养老保险制度覆盖范围的城乡居民,可以在户籍地参加城乡居民养老保险。

城乡居民养老待遇由基础养老金和个人账户养老金构成。其中,基础养老金由中央、省、市确定,个人账户养老金的月计发标准为个人账户全部储蓄额除以139。参保人死亡的,其个人账户养老金可以依法继承。



没有一点防备,夏天来了。短裙短裤、墨镜防晒霜、啤酒烧烤……夏天的这些必备品,你都准备好了吗?

虽说现在还只是初夏,但天气风格已发生改变。刚刚过去的周末,暑气与闷热让大家初次领教夏天的火辣,34℃的高温炎热感十足。今天是新的一周开始,据市气象台预报,本周我市降水偏多,气温正常,最高气温在33℃左右,最低气温在18℃左右。降水前由于气温高,容易形成强对流天气,请大家密切关注天气预报。

今后三天天气

- 5月14日 晴到多云 20℃~32℃
- 5月15日 多云转阴,有阵雨 雷阵雨 24℃~33℃
- 5月16日 零星小雨转多云 24℃~30℃

感谢胡燕平提供信息

晚综



扫描二维码 下载沙澧河APP

饭后走一走 应该咋走

古语有云“饭后百步走,活到九十九”,这是自古就有的养生之道。那么,问题来了,是不是可以随意地走呢?

饭后散步有助于腹部肌肉收缩,促进肠胃蠕动,刺激副交感神经,缓解压力。但走得太快、太久反而容易伤身,饭后散步关键在于放松。

速度越慢越好,不超过半小时。清代养生名家曹庭栋在《老老恒言》中说道:“饭后食物停胃,必缓行数步,散其气以输于脾,则磨胃而易腐化。”缓慢散步有助于食物消化吸收。吃太饱时,一定要起身慢步走动,避免食物堆积在胃部,造成肠胃不适。

如果走得太快,动作过于剧烈,血液会从肠胃往四肢流动,气血减少,不利于消化。建议散步速度以每分钟90步最为理想,约每秒走1~2步即可。散步时

间以10~30分钟为宜,不用太久。

避免边走边聊天。散步会让气聚集体内,可以养气。但许多老人喜欢边走边跟人聊天,或打电话,容易让气散掉,也会流失津液(口水)。老人可以一边走,一边顺时针轻揉腹部上方的中脘穴,能够促进循环、助消化,如果吃得太多,可先休息一下再按摩。

什么人不宜“饭后走”?

1.患有胃病的人:体质较差特别是患有胃下垂等病的人,非但饭后不宜散步,就连一般的走动也应减少,而要在饭后平卧10分钟。因为饭后胃内食物充盈,此时进行直立性活动,会加重胃的负担。

2.患有冠心病的人:患有冠心病的

人,进食后立刻进行大运动量活动,有可能诱发心绞痛甚至心肌梗死;建议饭后先按摩腹部,休息半小时再散步,每次半小时,步速不要过快。

3.患有高血压、动脉硬化、糖尿病的人:饭后最好静坐闭目养神10~30分钟再散步,马上散步易出现头晕乏力,甚至昏厥。

高血压患者散步时上身要挺直,否则可能压迫胸部,影响心脏功能。走路前脚掌着地,不要后脚跟先落地,否则会使大脑处于不停振动中,易引起头晕。

4.贫血、低血压的人:饭后大量血液都供给胃部了,散步时很容易造成脑部相对缺血,出现头昏、目眩,甚至昏厥,这类人可选择早起散步。

分类信息

2cmx4cm 单价50元 4cmx4cm 单价100元

本版块所有信息的手续都严格进行审核,但不能保证每一条信息的真实性,请客户在使用本信息时认真核实相关资料,签订有效法律合同,因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话:0395-3132295 3117189 13781707655

创世纪情缘婚介

(漯河店) CCTV-15套 11:56
CCTV-7套 22:35

全国连锁 品牌婚介
中国婚介行业知名品牌

男,离异,35岁,大专,1.75米,国企中层,英俊帅气,有车有房有生意。觅年龄相仿、有共同语言、苗条的女孩为伴。电话:5761314 微信:1426269009

男,未婚,28岁,本科,1.78米,技术人员,阳光帅气,善良懂事。觅年龄相仿、性格开朗、有责任心、上进心的男孩为伴。电话:5761314 微信:1426269009

女,离异,30岁,1.6米,企业财务,有车有房,独生女,肤白精巧。觅年龄相仿、有修养、有上进心、事业有成的男士为伴。电话:5761314 微信:1426269009

女,离异,34岁,1.66米,人事部经理,优雅大方,性格开朗。觅年龄相仿、长相一般、有上进心、事业有成的男士为伴。电话:5561314 微信:17339541319

地址:人民路昌建广场写字楼1701室
电话:18939531265 3380177 5761314
微信号:csjqy5761314
QQ:642739137
WWW.YHC.UTT.CC

婚介信息

世纪缘

白领相亲会所
2003年~2018年
世纪缘全城寻找
诚心找对象的人

地址:市人民路康康大厦B座十楼
相亲热线:3398505 2121213

●征婚:(32990)女,27岁,未婚,1.64米,事业单位,性格温柔,大方懂事,觅有孝心、对人好的男孩。电话:18839527539 微信:luohe6179

●征婚:(91787)男,53岁,离异,1.71米,公务员,性格温和,懂得照顾人,寻有包容心、性格温柔的女士。电话:18839527539 微信:13193907179

●征婚:(91856)女,42岁,离异,1.62米,个体,热爱生活,珍惜感情,觅成熟稳重、性格温和的男士。电话:13523953597 微信:13193907179

●征婚:(61421)男,37岁,离异,1.75米,经商,有车有房,条件优越,寻温柔善良、形象佳的女士。电话:2121213 微信:13523953597

家政服务

洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗
石材 地毯 专业外墙漆

6188458 13653950591

出租出售

独院门面出售

东京路52号临街门面房,上下两层144平方米,后院70平方米,价格面议。电话:13603851027 18339840290

传递最实用的生活资讯

五种睡衣潜藏健康隐患

连体睡衣

很多女性的睡衣都是连体的,其实这并不是合理选择,因为在翻身的时候,睡衣可能会上移堆积在胸部,或被压在身下,对我们的呼吸造成影响。

连帽睡衣

连帽睡衣会对我们的颈椎、脑部带来安全隐患,因为在睡眠过程中,帽子会在身下垫着脖颈,导致颈椎酸痛、落枕等问题;严重时,还会影响大脑供血,威胁脑部健康。

紧身睡衣

紧身睡衣紧贴身体,会对我们的

五种睡衣潜藏健康隐患

皮肤造成压迫,不利于睡眠过程中身体的正常排汗和体温调节,还会影响血液循环。

厚重的睡衣

在寒冷的冬天很多人会选择厚重的睡衣御寒,但这种睡衣穿在身上会影响自由翻身,还会妨碍体表正常排汗。

材质粗糙的睡衣

化纤面料、粗线针织等粗糙面料的睡衣应该避免,它们材质粗硬,会对皮肤造成刺激,影响睡眠质量;再者,它们吸汗性差,不利于身体的体温调节。

锦玲