

# 养老保险缴费未满足15年该咋办

## 市养老保险管理处:可以延长缴费

**市民求助:**近日,市民童先生拨打本报新闻热线3139148,称他于今年上半年从公司退休了,可是他发现自己的养老保险金还差几年不足15年,该怎么办?

**记者帮办:**对童先生咨询的情况,8月24日,记者采访了市养老保险管理处。据相关工作人员介绍,近日,省人社厅刚刚下发了《关于延长缴纳企业职工基本养老保险费有关问题的通知》(豫人社办〔2018〕83号),规定参保人达到法定退休年龄时,累计缴费(含补缴年限)不足15年的可以延长缴费至满15年。《通知》还规定,2011年6月30日前参加企业职工基本养老保险,达到法定退休年龄后延

长缴费满5年累计缴费年限仍不足15年的,可以在延长缴费满5年后一次性缴费至满15年。《通知》明确,一次性缴费按照当地当年灵活就业人员的缴费办法执行。一次性缴费至满15年后,可以办理退休手续,按月领取基本养老金。一次性缴纳基本养老保险费期间的缴费基数按月均缴费基数与缴费时上年度当地在岗职工月平均工资的比值确定。参保人达到法定退休年龄时选择延长缴费的,应先按照企业职工基本养老保险关系转移接续有关规定确定待遇领取地,在待遇领取地养老保险经办机构提出延长缴费书面申请。此外,符合延长缴费条件的参保人,因工作需要用人单位继

续留用的,留用期间用人单位和参保人按规定继续缴纳企业职工基本养老保险费。用人单位留用结束后,累计缴费年限仍不足15年的,可以按规定延长缴费。  
帮办记者 齐放

**微求助**

漯河晚报

新闻热线: 0395-3139148  
QQ群: 183744831  
腾讯微博: @漯河晚报  
新浪微博: @漯河晚报

**有困难 找晚报**

### 生活提示

## 摆脱微信综合征 “六步走”

微信的兴起,让一些人整天围着微信转,离开微信后就开始焦虑,在微信上花费大量的时间,离开一会儿又忍不住打开微信去瞧一瞧。不但影响了正常生活,还影响了正常的人际交往。

专家表示,微信综合征也称之为“信息焦虑综合征”。比如在微信中看到有数字的头像,总会下意识地产生产生对方给自己发信息、给予自己关注的想法,而去不自觉地点击好友。这种行为方式,并不是强迫症,而只是一种轻微的强迫倾向或行为惯性。因此,合理运用微信,可以在驾驭它的同时,学到很多东西。而在微信世界里无法自拔的人,将被它驾驭,成为微信的奴隶。

那么,如何才能轻松摆脱这种微信综合征呢?不妨试试下面六条建议:

第一,合理安排时间。先把



每天都做一个时间支配和使用的计划,把重点放在对自己最重要的事情上。

第二,做自己的主人。要成为微信的主人而不是被其控制。不是所有的微信都要浏览,不是所有的小事情都要在微信上“晒一晒”。

第三,设定上微信时间。每天都设定某个时段,比如早上或者晚上的一段时间,把手机关

掉,让自己处于一种完全的“离线状态”。一开始,可能不太适应,但过一段时间,你或许会每天都盼望着这段“离线时间”的到来。这么做会让自己效率更高,更加放松。

第四,定时休息放松。即使处于“上网状态”,也应该每隔一段时间(至少每一个小时)让自己伸展一下四肢,在办公室或者家里四处走走。最好到室外呼吸一下新鲜空气,让自己的思维和注意力转移一下。

第五,重点关注微信对象。每天可以快速浏览微信群中的内容,个人发微信不要超过三条。在工作或需要完成其他任务时,完全脱离手机,把流量关闭,让自己处于一个完全无网的状态,集中精力做好眼前的事情。

第六,上微信为了什么。每次上微信时,问问自己,在微信中想了解什么内容。

晚综

## 饭后一个小时再跳广场舞

现在越来越多的老年人热衷于跳广场舞,可是晚上不吃饭就去跳,这是不可取的。建议大家,最好饭后1个小时再去跳舞,每次跳舞别超过1个小时。

空腹跳广场舞,可能导致低血糖的发生,严重者甚至会昏厥。跳舞到很晚才休息,不仅影响周围居民的休息,还会扰乱自身正常的生物钟,影响睡眠,日久还会导致多种慢性疾病的发生。此外,跳广场舞的场地一般会集中很多人,空气流通差,时间长了,对呼吸

系统也会有影响。

跳广场舞时,有些人会穿硬底鞋、拖鞋,还有些人穿着



紧身裤,这都不利于健康。因此,鞋子一定要舒适,最好穿软底的防滑鞋,以免摔倒。

广场舞的保健作用不容置疑,但有些人以为,跳得大汗淋漓才能起到健身作用,才会减肥、降脂、降糖,这是错误的。其实,跳广场舞也是一种有氧运动,在跳舞过程中,以舞者能维持正常交谈、微微出汗为宜。如果跳舞之后大汗淋漓,不仅容易引起感冒,还会使血容量减少,血液变得黏稠,有诱发心脑血管疾病的风险。

晚综

**出门看天**

据市气象台预报,本周我市以晴好天气为主,降水偏少,气温正常略偏低,最高气温32℃,最低气温20℃。

8月26日(出伏)到秋分,是一年中气温波动最大、最频繁的时候。从健康的角度来讲,也是最“凶险”的一段时间。

老人常说:“早上凉飕飕,中午热死牛”。在这段时间,一天中的气温跨度最大可能到10℃以上,昼夜温差逐渐拉大是大趋势。温差逐渐拉大会带来什么后果?血压波动,心血管疾病暴发。心血管医生介绍,人体本不怕炎热,更不惧严寒,怕就怕“一冷一热”这么一折腾,于是很多人就中风、心梗、甚至猝死了。

|       |  |                 |
|-------|--|-----------------|
| 8月27日 |  | 晴间多云<br>21℃~32℃ |
| 8月28日 |  | 多云间晴<br>22℃~31℃ |
| 8月29日 |  | 多云间晴<br>23℃~30℃ |

(感谢王颖提供信息)

### 健康提醒

## 润喉片别含在一个地方

很多人喜欢把润喉片含在舌根、咽喉部,这样会使咽喉部感到更加清凉。润喉片是在唾液作用下,释放其有效成分,从而达到利咽生津、消炎止痛作用。为避免对局部黏膜较高浓度的持续性刺激,含服润喉片时,不要老把它放在口腔的同一个位置。

有些润喉片含有碘分子,活性大、杀菌力强,当

咽喉部无明显炎症却长期含服润喉片时,会抑制口腔及咽喉部正常菌群的生长,破坏口腔的内环境。因此无明显炎症的人不适合用这类润喉片。

含碘润喉片不能与含有朱砂的六神丸同服,因为朱砂中的二价汞能与碘结合,形成碘化汞类有毒汞盐沉淀,可能引起药物性肠炎。

晚综

**分类信息**

2cm\*4cm 单价50元 4cm\*4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查,但不能保证每一条信息的真实性,请客户在使用本版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

**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**

**厂房出租**

钢构 400 平方米, 银鸽大道北段路东 13603474456

**婚介信息**

**世纪缘** 2003年创办

**加贺! 世纪缘七夕相亲活动 圆满成功!**

地址: 市人民路美盛大厦B座十楼 相亲热线: 3398505 2121213

●**征婚:** 女 (32764) 33岁, 无婚史, 1.68米, 自办辅导班, 善解人意, 温柔大方, 寻年龄相当有上进心的男士。电话: 2121213 微信: 13523953597

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

●**征婚:** 女 (33026) 27岁, 无婚史, 1.63米, 销售, 苗条靓丽, 性格开朗, 寻阳光开朗有上进心的男孩。电话: 18839527539 微信: luoh6179

●**征婚:** 男 (91787) 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: 13721374788 微信: 1021659026