

我市建立80周岁以上高龄老人生活津贴制度 百岁老人每月可领500元

本报讯(记者 齐放 实习生 李博昊)3月11日,记者从市民政局了解到,为进一步完善覆盖城乡的老年人社会保障体系,推动老年社会福利由补缺型向适度普惠型发展,使老年人共享改革发展成果,根据有关法律和政策规定,我市决定自2019年1月1日起,在全市建立80周岁以上高龄老人生活津贴制度(以下简称“高龄津贴”)。

据了解,高龄津贴发放对象和标准是,凡具有我市户籍且年龄在80周岁以上的所有老年人,均享受高龄津贴待遇。发放标准为:80周岁~89周岁每人每月60元;90周岁~99周岁每人每月100元;百岁老人高龄津贴(即长寿保健补助费)每人每月500元。

市民政局工作人员向记者介绍,根据高龄津贴审批程序和发放办法,高龄津贴发放以

户籍为基础,实行属地化管理。按照个人申请、村(社区)调查核实、乡镇(街道)民政所(办)审核、县区民政部门审批的程序,由各县区采取社会化形式按月或按季发放。

目前,全市高龄津贴申报工作已启动,符合条件的市民可向居住所在地的社居委或村委会咨询相关申报内容。

关于“春捂”你知道多少

如今,气温一点点回升,但是早晚和中午的温差还是很大。这厚衣服脱还是不脱,又成了很多人每天纠结的难题。面对这种变化无常的天气,古人云:“春捂秋冻,不生杂病。”那么,怎样有效利用“春捂”,为一年的健康打下良好基础呢?

什么是“春捂”

“春捂”,就是在春季气温刚转暖时,不要过早脱掉棉衣,使身体产热散热的调节与冬季的环境温度,处于相对的平衡状态,减少疾病的发生。

“春捂”有哪些好处

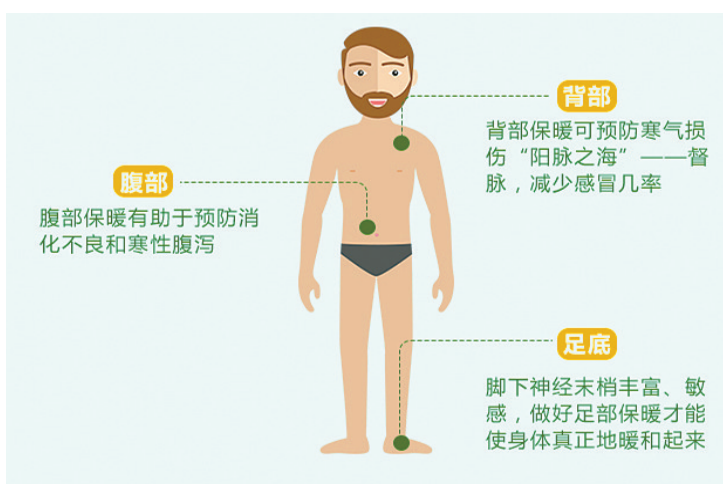
“春捂”有利于调节人体的恒定温度。因为无论季节如何变化,人的体温总保持在37℃左右。人体保持恒定温度,一是靠血管的收缩和皮肤的出汗来调节;二是靠增减衣服来维持。如果过早地减掉衣服,就会破坏人体恒定温度的调节,影响身体健康。

“春捂”有利于抵御风寒。人体也同自然界一样,在春天开始复苏,原先处于“冬眠”的皮肤细胞开始活跃起来,毛孔张开。这时当冷风袭来时,就能长驱直入,使人感到寒冷。

“春捂”有利于适应季节的变化。在初这个时节,经常有寒流和强冷空气南下,导致气温急剧下降。在这种情况下,如果不“捂”着点儿,就很难适应这种冷感的变化,许多人甚至可能会患感冒、气管炎、关节炎等疾病。

什么时间适合“春捂”

冷空气到来前24小时~48小时。许多疾病的发病高峰与冷空气南下和降温持续的时间密切相关。比如感冒、消化不良,早在冷空气到来之前便捷足先登。而青光眼、心肌梗死、中风等,在冷空气过境时也会骤然增加。因此,捂的最佳时机,应该在气象台预报的



冷空气到来之前24小时~48小时,再晚便是雨后送伞了。

15℃是“春捂”的临界温度。研究表明,对多数老年人或体弱多病而需要“春捂”的人来说,15℃可以视为捂与不捂的临界温度。也就是说,当气温持续在15℃以上且相对稳定时,就可以不捂了。

日夜温差大于8℃是捂的信号。春天的气温,前一天还是春风和煦,春暖花开,刹那间可能寒流涌动,面对孩子般变脸的春天,需要随时加减衣服。现在认为,日夜温差大于8℃时是该捂的信号。

“春捂”捂哪

“春捂”的重点在头、背、腹、足部位,其中,头部是人体诸经之汇,相对不怕冷,但是头部怕风;背部保暖可预防寒邪入侵,减少感冒发生;腹部保暖有助于预防消化不良和寒性腹泻;“寒从脚底入”,足部保暖才能使身体真正暖和起来。

哪些人群需要“春捂”

儿童。如果过早地给孩子脱掉棉衣或穿得太少,一旦遇到气温下降,孩子就难以适应,外出遭受冷风刺激,张开的毛孔会马上收缩闭合,体温调节失灵,体内热量散发不出去而造成上火,导致身体抵抗力下降,容易患伤风感冒、急性扁桃体炎、支气管炎、肺炎

等疾病。尤其是婴幼儿,更要捂一下,但对于喜欢到处活动的孩子,适当减一些衣服,以防玩得大汗淋漓后被风吹,反而会感冒。

女性。气温一回升,很多女性朋友就迫不及待地换上单衣、单鞋,即使在最怕冷的生理期也不例外。因着凉而患病的女性很多,其祸根皆因“冷落”了下半身,而引发妇科、痛经、功能性子宫出血等病的患者明显增多。这都是要“风度”不要“温度”而造成的恶果。

老年人。老年人体内产热本领较低,且循环系统已不像年轻人那样正常,故容易受“倒春寒”的刺激。因此,老年人仍要减少出门次数,外出戴上帽子减少头部血管受到冷空气的刺激,高血压病人要注意持续用药。

“春捂”也要注意锻炼

“春捂”再好,也是被动防御。适当的户外锻炼,如太极拳、健身操、踏青爬山等运动量不大的健身活动,能有效地增强机体免疫力,有利于抵抗春寒的侵袭,锻炼时间宜在下午气温回暖后进行。春天饮食宜清淡、甘、温,避免食用过多油炸和肥甘厚腻的食品。可适当喝姜茶或姜汤,增加大蒜、洋葱、芹菜等食物,帮助人体杀菌防病。

晚综

衣服标签上的符号啥意思

洗涤方法采用标准图形符号表示

洗涤标识必须按照洗涤、晾晒、熨烫等顺序标注,如果顺序混乱,则有可能表明厂家不太正规。

国家强制性标准还规定,洗涤方法应采用标准图形符号表示,但可同时加注与图形符号相对应的文字说明。洗涤标志可以有一些变化,比如插入一只手表示可



只能手洗(Handwashonly)

以手洗,标注30℃等温度表示水温必须控制在这个温度以下。

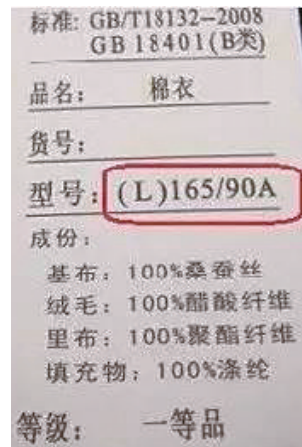
干燥符号:“—”表示应该平铺晾干

干燥符号也有几种变化,里面有“|”线,表示可悬挂晾干;如果是“—”

线,表示应该平铺晾干,比如羊毛衫;如果画“○”,表示可以机器反转干燥。

符号	自然干燥程序	符号	自然干燥程序
☐	悬挂晾干	☐	在阴凉处悬挂晾干
☐	悬挂滴干	☐	在阴凉处悬挂滴干
☐—	平摊晾干	☐—	在阴凉处平摊晾干
☐—	平摊滴干	☐—	在阴凉处平摊滴干

尺寸号型:按身高和胸围、腰围标注



新号型标准不允许单独使用现行的“S、M、L、XL”等老号型规格,号型的标注应按人体的号(身高)和型(胸围、腰围)标注。如“165/90A”,两个数字分别表示身高和胸腰围,后面的英文字母表示体型。

在中国,偏瘦体型用Y表示,A、B、C分别表示正常、偏胖和胖。此处的ABC,不要和安全级别中的A类B类C类弄混。

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,仍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

厂房整栋出租
湘江路中段经济开发区厂房,四层5000平方米,有院,交通便利,水电齐全,价格面议。
电话: 13849499938 赵先生

红丝线婚介

重诚信 讲信誉 服务规范 专业保密
十二周年庆典活动中,优惠多多,敬请您来参与,欢迎您的垂询!

047926 女 25岁 未婚 1.68米 大专幼师 文静 漂亮淑女
047927 女 29岁 未婚 1.68米 本科教师 漂亮 秀美苗条
047928 女 34岁 离婚 1.63米 公司职员 文静 未婚未育
054695 男 27岁 未婚 1.75米 本科事业 阳光 有车有房
054696 男 33岁 未婚 1.80米 自办公司 稳重 房车游艇
054697 男 40岁 离婚 1.75米 本科机关 帅气 有房有车
爱情热线: 2923599 13069559387 (微信)
QQ:1239969982 丁湾法院路南方远电脑学校二楼红丝线婚介

欢迎刊登 分类信息