

平顶山晚报

平顶山日报社主管/主办/出版 国内统一连续出版物号CN41-0087 2023.7 12 星期三 农历癸卯年五月廿五 第9287期 今日16版

我省上调退休人员养老金

本报讯 河南退休人员基本养老金再次上涨。据《郑州日报》消息,7月10日,从河南省人社厅传来消息,省人社厅、财政厅共同印发《关于2023年调整退休人员基本养老金的通知》,对此工作进行部署。

调整范围都有谁?

从2023年1月1日起,为2022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增加基本养老金(含退休人员,不含新中国成立前参加革命工作并符合原劳动人事部劳人险[1983]3号文件规定的退休工人)。

咋调整?有三种方法

定额调整,调整范围内的退休人员每人每月增加35元。

挂钩调整,调整范围内的退休人员,先按本人缴费年限(含视同缴费年限,不含折算工龄)每满1年每月增加1.2元(缴费年限不满1年的按1年计算、缴费年限不满15年的按15年计算);在上述基础上,每月再按本人2022年12月份基本养老金(统筹项目内部分,企业退休人员不含取暖费、机关事业单位退休人员不含职业年金)的1.1%计算增加。

适当倾斜,在普遍调整基础上,再适当提高下列人员的基本养老金:截至2022年12月31日年满70周岁的高龄退休人员,分年龄段按以下标准每人每月再增加基本养老金:年满70周岁不满75周岁25元;年满75周岁不满80周岁30元;年

满80周岁不满85周岁40元;年满85周岁不满90周岁50元;年满90周岁60元。退休人员的年龄计算,以批准退休时确定的出生时间为准。

企业退休军转干部基本养老金在按以上规定调整后达不到所在省辖市、济源示范区企业退休人员基本养老金平均水平的,补足到所在省辖市、济源示范区企业退休人员基本养老金平均水平。

资金从哪儿来?

调整基本养老金所需资金,参加企业职工基本养老保险的从企业职工基本养老保险基金中列支,参加机关事业单位工作人员基本养老保险的从机关事业单位基本养老保险基

金中列支。未参加职工基本养老保险的,调整所需资金由原渠道解决。同时,根据国家和我省有关规定,调整基本养老金所需资金按职工退休时基础养老金和个人账户养老金各占基本养老金的比例,分别从统筹基金和个人账户余额中列支;个人账户余额为零时,全部从统筹基金中列支。

啥时候发到位?

按规定,要确保调整增加的基本养老金于2023年7月31日前发放到位。同时,要通过扩大职工基本养老保险覆盖面、加强基金收支管理等措施,提高基金支付能力,确保退休人员基本养老金按时足额发放,不得发生拖欠。(郑报)

如何应对三伏天的 高温

为什么三伏天适宜调理身体

俗话说“热在三伏”,三伏是一年天气最热的时候,也是人的阳气和自然界阳气最为旺盛的时候

在这段时间里,皮肤、毛孔都处于开放状态,气血流通也会更加顺畅,有利于药物的循经络渗透、吸收和传导

很多在冬天容易发作和加重的疾病都会随之减轻

如果这时我们顺势而为,温养阳气,驱散潜伏在体内的寒邪,就可以改善机体的抵抗力和抗病能力

疾病在冬天发作的次数和程度都可以大大减轻

三伏天怎么调理身体

三伏天调理身体最重要的是“养阳”

中医科最常用的方法:三伏贴、艾灸、温针、推拿、火罐和中药熏洗等

其中

三伏贴是最受欢迎的也是使用最广泛的一种疗法



三伏贴是将温热辛辣的中药混合在一起制成中药药饼

然后将中药药饼贴敷到特定穴位上,产生持续性刺激,从而激发人体脏腑正气,达到祛除病邪、防病治病的效果



三伏天应该怎么吃

三伏天气温高、闷热潮湿吃饭没胃口还容易上火



苦味食物可以清热、解暑、去火,苦瓜、绿豆都是有利于解暑的食物

天气炎热的时候来一碗绿豆汤,既清热解暑又能开胃口



夏季湿气重,暑湿困倦容易出现乏力,身体困重

这时候可以在饭菜中加入山药、白扁豆、薏仁、赤小豆等,这几种食物不但能健脾助运,还能够利水祛湿



很多人觉得夏季出汗多总是容易口渴,想要喝水

其实是被暑热伤阴了,我们可以多吃蜂蜜、百合、木耳这一类益气养阴食物

资料来源:学习强国 中央广播电视台台 新华社发(宋博制图)

[A3/A4]

居民小区的蚊子“嘴有多利”? 记者卷起裤腿实地打探

咬人的蚊子,你认识几个? 专家细说科学防蚊妙招



24 小时热线 4940000

天气预报

白天到夜里阴天有小到中雨 局部大雨并伴有短时强降水等 强对流天气 偏南风3级左右 最高温度32℃ 最低温度27℃

微博: <http://weibo.com/pdswb2011> 网址: <http://www.pdswb.com>

本版编辑 张满 视觉编辑 王玉 校对 崔蕊