

# 荣成退休人员养老金调整工作启动

**本报荣成8月6日讯(邹良虎)** 日前,荣成市退休人员基本养老金调整工作启动。此次调整,是荣成市自2005年以来连续第十四次调整企业退休人员养老金,也是继2016年之后第三年同步调整企业和机关事业单位退休人员待遇,将惠及全市9.8万退休人员。

2018年调整养老金的范围是:2017年12月31日前已按规定办理退休、退职手续并按月领取基本养老金的企业和机关

事业单位退休、退职人员。

需要说明的是,今年退休的人员不参加调整,机关事业单位和企业的离休人员和建国前老工人不属于此次调整范围。

据悉,今年养老金按5%的水平调整。在具体调整办法上,采取定额调整、挂钩调整和适当倾斜相结合。

定额调整,企业和机关事业单位实行统一标准,每人每月增加50元。

挂钩调整,第一部分,与本人基本养老金水平挂钩。企业与机关事业单位实行统一比例,均按2017年底本人基本养老金的1.7%调整。第二部分,根据企业与机关事业单位各自特点,采取不同的挂钩办法。

其中,企业退休人员按照缴费年限实行分段递进挂钩办法15年及以下的部分,每年1.5元;16年至25年的部分,每年1.8元;26年至35年的部分,每

年2.1元;36年至45年的部分,每年2.4元;46年以上的部分,每年2.7元。

机关事业单位退休人员以31元的基数乘以不同的职务系数增加。

适当倾斜,主要考虑向高龄人员倾斜。即:2017年12月31日前年满70周岁不满75周岁、年满75周岁不满80周岁和年满80周岁以上的退休人员,每人每月分别增加15元、30元和60元。同时,对2017年1月1

日至12月31日期间达到70周岁、75周岁和80周岁的退休人员分别调整290元、190元和360元;按省政策规定的一次性补缴退休人员分别调整70元、60元和120元;机关事业单位退休人员分别调整20元、80元和80元。

目前,人社部门正积极与财政、银行沟通协调,确保8月底前将增发的养老金及时足额发放到位。

# 夏日荣成,体育赛事精彩连连

**本报荣成8月6日讯(刘东)** 4日晚,来自全市企事业单位、社区的5300名健身爱好者齐聚樱花湖,共同拉开“华发杯”2018年荣成市“全民健身日”启动仪式暨樱花湖健步走活动的序幕。5日上午,荣成半岛环海路又迎来了山东省第八届全民健身运动会万人骑行(荣成站)活动。上述两项活动吸引了大量市民前来参与和观赛,夏日荣成充满惊喜和激情。

精彩不止于此。据了解,本月18日到20日,山东省第四届半岛蓝色经济区健身联动活动将在荣成市明珠广场和滨海公园举行,本次活动设置沙滩排球、沙滩跑、沙滩拔河、街舞和轮滑等项目,目前正积极筹备中。9月,荣成市民运动会将火热开赛,零限制的参赛门槛、竞技性和趣味性并有的项目和丰厚的奖品设置成为本次市民运动会的亮点,眼下赛事正处于

火爆报名中。

近年来,荣成市体育局以新旧动能转换为契机,以“自由呼吸 自在城市”为引领,先后成功举办了荣成滨海国家马拉松、全国青年帆板冠军赛等多项赛事,促进了体育与旅游、文化的深度融合,创新群众体育活动模式,降低参赛门槛,极大地提高了荣成市民群众的获得感和幸福感,进一步提升了城市的美誉度。



# “牵手”中医非遗,打造康养度假区 那香海旅游产业再添新优势

**本报荣成8月6日讯(杨春宁)** 7月31日,在好运角旅游度假区那香海4A级景区香海豪生度假酒店,南京明月集团与北京鹤年堂医药公司举行战略合作签约仪式,双方达成长期战略合作意向,全面布局那香海康养产业格局,推动荣成

市康养产业快速发展。

双方将针对康养领域产品及服务展开全方位广泛合作,发挥各自优势,打造威海最具影响力的、中国知名康养品牌。此次合作,也将助力那香海景区实现养生康养目的地,实现未来文旅康养新城的开发建

设,让国家级中医康养服务进入千家万户,融入日常生活,助力大健康时代的美好生活。

那香海度假区紧抓新旧动能转换新机遇,以“旅游+”为核心,坚持绿色发展,生态优先,积极践行新理念、新体制,创建新内容,新未来,努力创建独具

特色的旅居康养度假生活,助力城市发展新动能。去年成功创建国家4A级景区,当前正积极争创5A级景区,规划建设容纳10万人康养度假生活,年接待百万游客的大型旅居康养小镇。

近年来,好运角旅游度假区

区积极争创“五大幸福产业”融合发展示范区,此次通过“旅游+传统中医”,将借助度假区的宜居生态和良好度假资源,打造发展中医药健康产业的绝佳平台,实现大健康产业强化新时代文化担当与社会责任的突破。



# 夏天,这些游泳常识你必须掌握

**本报荣成8月6日讯(宋晓方)** 日前,一名男子游泳时发生溺水,后经过抢救,转危为安。夏季,掌握一些游泳常识,让自己远离危险。

日前,在荣成滨海浴场,一名男子发生溺水。接到求助后,荣成市中医院医护人员火速赶赴现场,为患者做紧急处理,并立即送往医院做进一步抢救。到院后,院方启动绿色通道,经CT检查后收入重症监护病房。后经抢救,溺水

男子的生命体征逐渐平稳,次日早上已经转入普通病房。

炎炎夏日,游泳成为很多人的选择,稍不注意就可能出现溺水。那么,游泳中遭遇抽筋、疲乏、旋涡时,应该怎么应对呢?

游泳前一定要做准备活动,用水先在身体各处拍打,缓慢入水。过程中,若是手指抽筋,则可将手握拳,然后用力张开,迅速反复多做几次;若腿抽筋,可先仰浮水上,用抽筋肢体对侧的手握住

抽筋肢体的脚趾,并用力向身体方向拉,同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上,帮助抽筋腿伸直。

万一发生了溺水,要立即将伤员抬出水面,清除口、鼻腔内的水、污物,抱起伤员的腰腹部,使其背朝上、头下垂进行倒水。若发现呼吸停止,应立即对其进行人工呼吸;若心跳停止,应先对其进行胸外心脏按摩,以每分钟60~80次的频率进行,直到恢复心跳。

抽筋肢体的脚趾,并用力向身体方向拉,同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上,帮助抽筋腿伸直。

万一发生了溺水,要立即将伤员抬出水面,清除口、鼻腔内的水、污物,抱起伤员的腰腹部,使其背朝上、头下垂进行倒水。若发现呼吸停止,应立即对其进行人工呼吸;若心跳停止,应先对其进行胸外心脏按摩,以每分钟60~80次的频率进行,直到恢复心跳。

## 速读

8月4日,消化道早癌普及教育及“中国健康促进基金会食管疾病规范诊疗协作联盟中心”揭牌仪式在荣成市中医院召开。借助“协作联盟中心”,在专家的指导下,荣成市中医院脾胃病科的专科医疗技术水平及科、教、研等方面将得到更好更快发展,为患者提供更优质的服务。

**肖骏宇** 为进一步提高和增强群众的健康观念和防病意识,8月5日,市综合行政执法局在职党员到包扶村夏庄镇兴隆村开展“提高健康素养,共享健康生活”为主题的宣传活动。

调节。

**滕晓荣** 近日,荣成市中医院呼吸内科成为山东大学齐鲁医院呼吸专科医联体成员单位。双方将在呼吸疑难危重症专家查房、远程会诊、呼吸疾病临床研究和转诊绿色通道等方面开展业务合作,进一步提升医院呼吸内科的诊疗水平。

**邹明霏** 为提高护理质量管理水平,日前,荣成市中医院护理部举办了“解读2018年护理质控标准、护理管理制度”为主题的护理管理学习班。30余名护士长、护理骨干参加了培训。

**曲晓瑜** 为更全面实施家庭医生式服务签约工作,自上月开始,崂山卫生院在崂山镇每个村委会开展家庭医生式签约服务进村入户签约工作,向辖区签约的群众提供连续性、立体化的健康服务管理。

## 这样压腿,排除湿气

**本报荣成8月6日讯(王春馨)** 每天早上只要练习两种压腿法,就能排出体内的浊气和湿气,浑身轻松。

向前压腿:找个依靠物,将腿放上去,上半身前倾,练习时间3分钟左右即可。

侧压腿:找个半身高或更高一

点的物体,腿侧着往上放,身体侧压,拉伸大腿内侧和体侧,可以拉伸肾经、肝经、胆经,练习时间3分钟左右即可。

## 腿没劲?查查下肢血管

**本报荣成8月6日讯(姜琳昱)** 腿没劲儿、腿痛、腿发沉,老年人出现这些症状貌似很平常,这可能是下肢血管疾病的信号。

血管病变是老年人的多发病。血管疾病是全身性疾病,患

有心脑血管疾病的老年人几乎下肢血管也会有相应的疾病。

下肢发凉,行走后下肢无力甚至疼痛,需要休息后才能继续行走,这是下肢缺血的典型症状。随着下肢缺血的发展,患者下肢肌肉萎缩,即使休息

状态下也会出现下肢疼痛。由于该病初期症状不明显,往往确诊时病情已经非常严重。其实,下肢血管病一直是“沉默杀手”,一旦出现上述症状,患者可查查是不是下肢血管出了问题。

**李玲 孙洁** 日前,崂山街道卫生院开展了第三季度慢病随访。医务人员向患者进行健康宣教,强调高血压合并高血脂高血糖的危害,指导如何用药,如何通过饮食与运动等健康生活方式进行

状态下的自我管理。

**王威**