家家有老人，人人都会变老。养老，是每个人都必须面临的问题，养老金也是每个人都关心的大事。不久前，一位年过八旬的老人走进了西城社保中心，质疑自己的养老金调整有误……

西城社保释疑

您的养老金到底怎么算？

□本报记者 张晶 通讯员 陈绿 王婉怡

事件回顾

八旬老人质疑 养老金调整有误

不久前，82岁的瞿爷爷拄着拐杖来到了西城社保中心支付科，咨询他近三年养老金的调整情况，并质疑自己的养老金调整额有误。与老人同来的保姆表示，瞿爷爷从事放炮工作30年，造成双耳听力下降，是一名伤残四级退休人员。老人还患有轻度老年痴呆症，与子女关系也不是很融洽，子女也无法对其解释劝说。为了进一步了解清楚老人真实情况，西城中心又紧急联系了瞿老所属单位，得知老人长期对养老金发放有意见，且多次到单位要求翻查档案，查询他养老金发放记录。

考虑到老人听力不好的实际情况，接待他的西城社保中心支付科副科长高宏宇干脆拿出纸和笔，给瞿爷爷边细致讲解，边在纸上开始写起来。

“爷爷您出生于1936年10月，1958年9月参加工作，1993年12月退休，您养老保险缴费年限包括您的视同缴费与实际缴费年限，两样合计缴费一共是35年4个月，目前您是副高级技术职务。”高宏宇开始详细比对政策，为瞿爷爷计算2016年至2018年养老金的调整情况。

计算过程

2016年每月上调290元

根据《北京市关于2016年企业退休人员基本养老金调整通知》，自2016年1月1日起调整基本养老金。截至2015年12月31日，瞿爷爷79岁，每个月的养老金是4662.4元。

与瞿爷爷相关的调整规则是：1、每人每月增加50元；2、缴费年限满10年及其以上的退休人员，缴费年限每满1年，每月增加3元；3、按绝对额调整，按本通知规定调整基本养老金前，月养老金在3355元及以上，低于4855元的，每人每月增加65元；4、按年龄调整，2015年12月31日（含）前年满75周岁不满80周岁的退休人员，每人每月再增加70元。

综上，瞿爷爷按照第一条：增加50元；按照第二条增加105元，计算方式为35（工龄取整年）×3=105元；按照第三条绝对额调整增加65元；按照第四条年龄调整增加70元。

因此，2016年瞿爷爷的基本养老金合计增加50+105+65+70=290元/月，调整后每个月的养老金总数是:4662.4+290=4952.4元。

该文件于2016年9月下发，2016年1月至8月按照原标准发放，应补支养老金，补支金额差为290×8=2320元。

2017年每月上调270元

根据《北京市关于北京市2017年调整企业退休人员基本养老金的通知》，自2017年1月1日起调整基本养老金。截至2016年12月31日，瞿爷爷已满80岁，每个月的工资是4952.4元。

与瞿爷爷相关的调整规则是：1、每人每月增加50元；2、缴费年限满10年及其以上的退休人员，缴费年限每满1年，每月增加3元；3、按绝对额调整，按本通知规定调整基本养老金前，月养老金在3573元及以上，低于5073元的，每人每月增加50元；4、按年龄调整，2016年12月31日（含）前年满80周岁不满80周岁的退休人员，每人每月增再加65元。

综上，瞿爷爷按照第一条：增加50元；按照第二条增加105元，计算方式为35（工龄取整年）×3=105元；按照第三条绝对额调整增加50元；按照第四条年龄调整增加65元。

因此，2017年瞿爷爷的基本养老金合计增加50+105+50+65=270元/月。调整后每个月的养老金总数为4952.4+270=5222.4元。

该文件于2017年7月下发，自2017年7月开始按照调整后的标准发放养老金，2017年1月至6月按照原标准发放，应补支养老金，补支金额差为270×6=1620元。

2018年每月上调275元

根据《关于北京市2018年调整企业退休人员基本养老金的通知》，自2018年1月1日起调整基本养老金。截至2017年12月31日，瞿爷爷81岁，每个月的养老金是5222.4元。

根据此次养老金调整，与瞿爷爷相关的调整规则是：1、每人每月增加45元；2、缴费年限满10年及其以上的退休人员，缴费年限每满1年，每月增加3元；3、按绝对额调整，按本通知规定调整基本养老金前，月养老金在3770元及以上，低于5270元的，每人每月增加50元；4、按年龄调整，2017年12月31日（含）前年满80周岁不满80周岁的退休人员，每人每月再增加70元，缴费年限30年及以上的人员，每人每月增加5元。

综上，瞿爷爷按照第一条：增加45元；按照第二条增加105元，计算方式为35（工龄取整年）×3=105元；按照第三条绝对额调整增加50元；按照第四条年龄调整，年满80岁增加70元，缴费年限30年以上再增加5元，合计75元。因此，2018年瞿爷爷的基本养老金合计增加45+105+50+75=275元/月。调整后每个月的养老金总数为5222.4+275=5497.4元.

本市自2018年7月起按照调整后的标准发放养老金，2018年1月至6月按照原标准发放，应进行补支，2018年1月至6月的补支金额差为275×6=1650元。

【健康红绿灯】

绿灯

每天一个鸡蛋防脱发

美国《药用食品杂志》：科学家通过将人的毛囊植入小鼠体内等一系列研究发现，鸡蛋黄能刺激毛发细胞生长，预防脱发。蛋黄里可能含有一种“毛发生长刺激剂”，能够刺激产生血管内皮生长因子，从而对毛发细胞的修复和生长起作用。

简洁的窗帘污染少

窗帘印染过程中加入的染料、为增强抗皱性、防火性加入的人工树脂等，可能含有甲醛；有些叠合窗帘中的黏合剂等，都会造成空气污染。一般来说，色彩越艳丽、工艺越复杂的窗帘，污染风险越高；工艺越简单、花色图案越少，所含污染物越少。

红灯

常吃盖饭可能升血脂

盖浇饭是把菜肴直接浇在米饭上，有三大营养缺陷。1.热量高：盖饭中的菜一般通过油炸、煎等方式烹制，热量比蒸煮提高60%~100%，且常添加酱油、生抽、蚝油、糖等调味，与汤汁一起下饭，长期食用可能升高血脂；2.蔬菜少；3.缺粗粮。菜少肉多热量高，营养师建议少吃盖饭。

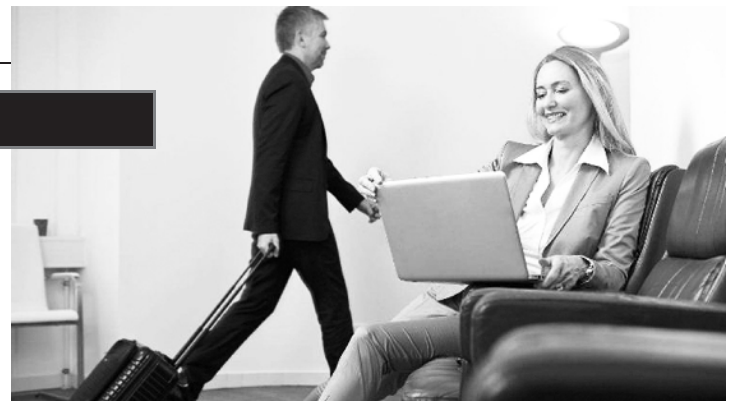
不吃早饭对血管有伤害

美国塔夫兹大学的一项新研究发现，不吃早饭会令动脉粥样硬化风险升高2.5倍。研究者塔夫兹大学营养科学与政策学院若泽·佩纳尔沃先生表示，不吃早餐会使斑块更容易沉着在动脉内，对血管造成伤害。

■生活资讯

出差族 要防下肢深静脉血栓

□本报记者 唐诗



什么是下肢深静脉血栓？北京小汤山康复医院护理中心主任吕春梅介绍，下肢深静脉血栓是临床中较常见的血管疾病，是指血液在深静脉内不正常的凝结阻塞而引起的肢体静脉高压综合征，属于静脉回流障碍性疾病，好发于下肢。

静脉血栓形成有三大危险因素：血流缓慢、静脉壁损伤及血液的高凝状态。由于人体直立行走的原因，下肢静脉回心血流较为缓慢，故下肢深静脉血栓最为常见。以下人群需警惕下肢深静脉血栓：长期卧床、长途旅行、活动减少等原因导致血流缓慢；手术、创伤、感染等造成的人体创伤会使人体生理机能短时间内处于一个紊乱的状态，同时可能出现静脉壁损失；恶性肿瘤、口服避孕药、妊娠和产后机体通常处于血液高凝状态，易发生血栓。

深静脉血栓对人体的危害有哪些？深静脉血栓对人体最致命的危害是大块的血栓从静脉壁脱落经右心泵入肺动脉，以致堵塞肺动脉引起致命性的肺栓塞。大面积肺动脉栓塞会使机体静脉血无法进入肺循环进行血氧交换，以致使人体缺氧而死亡。其它危害如引起患病肢体肿胀、疼痛等不适一般不会造成致命性的危害。这也是为什么病人在看病时医生似乎不是特别关心肿胀的肢体，反而不断地问病人有无咳嗽，胸闷等不适的原因。

下肢深静脉血栓的预防措施有哪些？高危人群应注意下肢静脉血栓的筛查，并采取积极的综合治疗进行预防，对于骨科术后及脑卒中病人，病情稳定后，应及早进行被动肢体功能训练及下肢器械训练，如双下肢气压式血液循环驱动仪配合红光治疗，改善双下肢血运循环。如查明已有下肢静脉血栓患者，应根据血栓位置及性质积极进行药物治疗。

经常乘坐飞机或火车等交通工具长途旅行时应该每隔2小时左右起来活动；长时间在电脑面前工作时，也不要忘了经常起来活动一下。

声明

我单位北京金科纳帕置业有限公司的工会法定代表人证书不慎丢失，证书编号：01104001209，办证日期为2011-08-04，现声明作废。