

惠及约1.5亿退休人员

2025年基本养老金再涨2%

为更好保障退休人员“老有所养”，人力资源社会保障部、财政部7月10日发布通知，明确从2025年1月1日起，为2024年底前已退休人员，按照2024年退休人员月人均基本养老金2%的标准提高基本养老金水平。

接下来，各省份将结合本地区实际，制定具体实施方案。今年调整增加的基本养老金将尽快发放到位，将惠及约1.5亿名退休人员。

“自2005年以来，我国连续调整退休人员基本养老金。在当前国内经济承压、不确定性上升的大环境下依然保持养老金增长，体现了党中央、国务院对保障和改善民生的高度重视。”中国劳动和社会保障科学研究院院长莫荣说。

他表示，国家在综合考虑上一年物价上涨和工资增长等因素基础上，确定了今年2%的上调比例。

需要注意的是，这个2%是全国总体

调整水平。即算全国的“总账”，是2024年全部退休人员平均每人每月基本养老金涨2%。但算个人的“小账”，并不是每名退休人员都按2%的涨幅增加基本养老金。

具体到个人，会涨多少，怎么计算？

人力资源社会保障部养老保险司相关负责人介绍，继续采取定额调整、挂钩调整与适当倾斜相结合的调整办法，重点向养老金水平较低群体倾斜。

定额调整是指同一地区各类退休人员，不论养老金水平是高是低，都按统一的金额上调。

挂钩调整是指与退休人员本人的缴费年限和基本养老金待遇水平相关联进行调整。前者体现长缴多得，后者体现多缴多得，因此每个人的挂钩调整金额会存在差异。

适当倾斜是指适当提高部分退休人

员的待遇调整水平，包括高龄退休人员、艰苦边远地区退休人员等，体现了对重点群体的关怀。

个人最终的调整幅度由上面三部分加总来决定。“按照这一调整办法，最终每个人养老金的实际增长比例各不相同，养老金水平较低的退休人员上调的幅度会更高一些。”北京大学中国保险与社会保障研究中心主任郑伟说。

未来几年，随着上世纪60年代生育高峰出生人口陆续达到退休年龄，领取养老金的人数将有所增加。

对此，中国人民大学教授董克用分析表示：“随着退休人员增多，养老保险基金支出也会增加。但只要收入大于支出，就能在相当程度上维持制度的可持续性。”董克用说，2024年企业职工基本养老保险基金收入7.5万亿元、支出6.8万亿元，当期收支略有结余，运行保持平稳。

在养老金当期收入中，有各级财政、特别是中央财政的补助。据介绍，近年来中央财政进一步加大补助力度，地方各级财政也积极落实养老金支出责任。

“过去我国企业职工基本养老保险是省级统筹。由于参保人员年龄结构差异等原因，少数地区出现了收不抵支，当时主要靠中央调剂来解决。现在企业职工基本养老保险实现了全国统筹，运用了新的机制，对困难省份的支持更加有力。”董克用介绍。

专家表示，从长远看，养老金还有储备。2024年，企业职工基本养老保险基金累计结余7.1万亿元。同时，全国社保基金有超过2.6万亿元的战略储备，中央层面已划转国有资产1.68万亿元充实社保基金。

据新华社

从平原烽火到振兴崛起

——冀鲁豫抗日根据地的今昔巨变

在山东省菏泽市曹县韩集镇孙庄村，鲁西南烈士陵园内9.28米高的纪念碑巍然矗立。

刚刚送走一批研学游客的讲解员王鑫介绍，鲁西南是冀鲁豫抗日根据地的重要组成部分。如今，这座陵园安葬着抗日战争、解放战争等历史时期为国捐躯的万余英烈，无声诉说着永不褪色的忠诚。

曾经，广袤的冀鲁豫平原是烽火连天的抗日堡垒。当前，这片英雄的土地，正将昔日的坚韧与智慧，倾注于发展振兴的新征程，焕发出蓬勃生机。

在河南省南阳市西峡县丁河镇木寨村，村组两侧山坡曾是当年激烈争夺的阵地。如今，千亩标准化猕猴桃基地环

绕山野，累累果实静待丰收。种植大户张新潮抚摸过沉甸甸的枝蔓说，如今村里引入中药材有机肥、智能化农机等，绿心果、黄心果成为当地的“金字招牌”。

传承红色资源，离不开一代代人的接续奋进。

在河北省南宫市，冀南红色研学基地内青砖绿瓦的老式院落见证着抗日烽火岁月。南宫市倡导中小学生担当红色教育主角，通过校园演讲选拔优秀“冀南红小宣”。2024年，这一模式吸引逾20万人次前来开展思政实践与研学活动。

红色热土上，特色产业也在传承中发展。

冀南红色研学基地内的一台样貌陈旧的手摇纺纱车默默讲述着“棉衣送八路军”的支前故事。如今，现代科技已深刻改变这片土地的面貌——采棉机替代弯腰劳作，滴灌技术实现精准用水。

依托当地常年10万余亩棉花种植基础，南宫市纺织产业已成功延伸至羊绒、羊剪绒、服装加工等领域。2024

年，当地服装服饰产业集群营业收入达140亿元，带动近4万群众增收致富。

80年沧桑巨变，冀鲁豫抗日根据地从烽火连天的战场变为生机勃勃的振兴热土。革命先烈们用生命守护的土地，如今正以研学基地、生态果园、智慧工厂等，为赓续红色血脉、赋能协同崛起写下生动的时代注脚。

据新华社



传承红色基因 凝聚复兴力量

——纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年特别报道

健康讲堂

科学康复，守护心脏健康

刘佳（桂林市人民医院）

心脏支架手术(冠状动脉支架植入术)是治疗冠心病、心绞痛和心肌梗死的重要方法。通过植入支架，医生可以撑开狭窄或堵塞的血管，恢复心脏供血。然而，手术成功只是第一步，术后护理同样关键。科学的护理能减少并发症、防止血管再狭窄，并帮助患者回归正常生活。本文将详细介绍支架植入术后的护理要点，帮助患者和家属掌握正确的康复方法。

一、术后早期护理(住院期间)

1.伤口护理

支架通常通过手腕(桡动脉)或大腿根部(股动脉)植入。术后需注意：

压迫止血：穿刺点会用绷带或压迫器止血，患者需保持穿刺肢体伸直，避免弯曲或用力。

观察出血：若发现纱布渗血、肿胀或疼痛加剧，需立即通知医护人员。

保持清洁：24小时内避免沾水，防止感染。

2.监测生命体征

医护人员会密切监测：

心率、血压：术后可能出现血压波动，需通过药物调节。

心电图：观察有无心律失常或心肌缺血。

肾功能：造影剂可能影响肾脏，尤其糖尿病患者需多饮水促进排泄。

3.早期活动

桡动脉入路：通常6小时后可轻微活动，24小时后可拆除压迫器。

股动脉入路：需卧床12-24小时，避免屈腿，防止出血。

二、出院后的长期护理

1.坚持药物治疗

支架术后需长期服药，防止血栓和血管再狭窄：

抗血小板药物：如阿司匹林、氯吡格雷或替格瑞洛，通常需联用1年左右，不可擅自停药。

降脂药：他汀类药物(如阿托伐他汀)可稳定斑块，降低胆固醇。

降压药和降糖药：控制高血压和糖尿病，减少血管损伤。

其他：如β受体阻滞剂(美托洛尔)减少心肌耗氧，ACEI类药物(如依那普利)保护心脏功能。

注意：服药期间观察出血倾向(如牙龈出血、黑便)，定期复查肝功能、肌酸激酶。

2.健康饮食

饮食原则：低盐、低脂、低糖、高纤维。

推荐食物：

全谷物：燕麦、糙米、全麦面包。

优质蛋白：鱼类(富含Omega-3)、鸡胸肉、豆制品。

新鲜蔬果：菠菜、西兰花、苹果、蓝莓(抗氧化)。

健康脂肪：坚果、橄榄油、牛油果。

忌口食物：

高盐：腌制食品、加工肉类(香肠、火腿)。

高脂：动物内脏、油炸食品、奶油。

高糖：甜点、含糖饮料。

3.科学运动

运动能改善心脏功能，但需循序渐进：

术后1-2周：以散步为主，每次10-15分钟，每日2次。

1个月后：可快走、骑自行车，每周150分钟中等强度运动。

避免剧烈活动：如举重、竞技运动，以免增加心脏负荷。

警惕不适：运动时出现胸痛、气短、头晕，立即停止并就医。

4.戒烟限酒

戒烟：吸烟会损伤血管内皮，加速支架内再狭窄。可寻求戒烟门诊帮助。

限酒：男性每日酒精摄入≤25克(约1两白酒)，女性减半。

5.心理调节

焦虑和抑郁：约30%患者术后出现情绪问题，可通过正念冥想、心理咨询缓解。

家庭支持：家属应多陪伴，鼓励患者参与社交活动。

三、定期复查与风险监测

1.随访时间表

术后1个月：评估药物耐受性，调整剂量。

术后3-6个月：检查血脂、血糖、肝肾功能。

每年1次：冠脉CT或运动负荷试验，评

估血管通畅度。

2.警惕并发症

支架内血栓：突发胸痛、大汗，需立即拨打急救电话。

再狭窄：支架处血管再次变窄，可能需二次手术。

出血：长期服用抗血小板药者，注意消化道出血症状(黑便、呕血)。

四、常见问题解答

1.支架术后能活多久？

支架本身不影响寿命，预后取决于：是否坚持服药、是否控制危险因素(如高血压、糖尿病)、生活方式是否健康。

2.支架会移位或脱落吗？

支架植入后与血管壁嵌合，几乎不会移位。但剧烈撞击(如车祸)可能会受影响，需避免外伤。

3.能做磁共振(MRI)检查吗？

现代支架多为MRI兼容，但需告知医生支架材质。

4.术后多久能上班？

办公室工作：1-2周后可复工；体力劳动：需1-2个月评估。

五、总结

支架手术是“治标”，而术后护理是“治本”。通过规范用药、健康饮食、适度运动和定期复查，患者完全可以回归高质量生活。记住：心脏健康是一场马拉松，科学护理是跑赢这场马拉松的关键。