

# 灵活就业人员 参保缴费基数开始核定

## 2010年1月前已参保的灵活就业及失业人员, 如选择60%以上缴费基数需重新申报

□记者 李迎博 通讯员 王会斌

本报讯 昨日,记者从市社会保险事业管理局获悉,灵活就业人员2010年7月至2011年6月新年度的参保缴费基数核定工作已经开始。

据介绍,随着我市社会平均工资越来越高,灵活就业人员缴费基数也在不断提高,大部分灵活就业人员经济负担加重,负担不起各项社会保险费。为减轻灵活就业人员的经

济负担,保证参保人员不中断参保缴费,我市于2009年10月开始实施惠民措施,灵活就业人员养老保险期限缴费基数由参保人员按社会平均工资的6个档次自行选择,医疗保险的缴费基数与养老保险保持一致。

据悉,2010年7月至2011年6月新年度缴费基数核定按照以下情况办理:2010年1月以后新参保、续保的灵活就业及失业人员,养老、医疗已统一缴费基数维持原标准不变,无需申报;2010年1月以前已

参保的灵活就业及失业人员,缴费基数统一确定到社会平均工资的60%(养老、医疗一致),如选择60%以上缴费基数的,可于9月底前到社保局二楼大厅14号、15号窗口重新申报。

另外,以后年度缴费基数按缴费年度申报,参保人员可在每年的5月、6月向其代理机构申报下一缴费年度的缴费基数,养老保险、医疗保险已选择相应统一基数档次且保持不变的,不用重新申报。

# 暑运期间,学生乘坐高铁可享优惠

□记者 戚帅华 通讯员 郭琦

本报讯 昨日,记者从洛阳火车站获悉,7月1日至8月31日,学生旅客乘坐普通列车和动车,均可享受购票优惠。

洛阳火车站有关负责人表示,暑运期间,学生可凭学生证半价购买普通火车座位票,同时,还可凭学生证以全票价75%的价格购买动车二等车厢车票。普通列车提前10天预售学生票,动车组提前20天预售学生票。需要提醒的是,新生凭录取通知书、毕业生凭学校书面证明均可购买一次学生票,但只能按学生证上标明的区间段购票。

# 蔬菜要吃深色的 吃肉要挑浅色的

□据《生命时报》

大家都知道,多吃绿叶菜对身体有好处,用白肉取代一部分红肉也有益于健康。

其实,不光是绿叶菜,深色蔬菜的营养都更丰富。深色蔬菜是指深绿色、红色、橙红色、紫红色的蔬菜。最新的全国营养调查数据显示,人们吃得最多的前15位深色蔬菜和前15位浅色蔬菜相比,深色蔬菜的维生素C含量比浅色的高一倍。虽然不同品种的蔬菜间,营养成分不完全相同,但是同种蔬菜中,深色品种的营养更高。

即便是同一棵菜,也是颜色越深的越好。比如油菜的深绿色叶子与浅绿色菜帮相比,大葱的葱叶与葱白相比,大白菜绿色的外帮与白色的菜心相比,都是深色的营养高于浅色的。生活中人们经常出现吃葱白而弃

葱叶、喜菜心而轻菜叶的情况,在无意中步入了营养的误区。因此,营养学家提醒人们,吃蔬菜的时候一定要多吃深色的。

对肉类的营养价值判定恰好与蔬菜相反,最好选浅色的。肉类颜色越浅,营养越高。比如鱼虾蟹贝等接近透明色的肉,营养最高。它们含有人体所需要的全部蛋白质,氨基酸组成与人体的需要十分接近,并且最易被胃肠消化吸收。

比海鲜肉颜色略深的是鸡、鸭等禽类的肉,呈淡红色。它们的营养也仅次于海鲜。它们的氨基酸组成与鱼类相似,虽然不饱和脂肪酸和矿物质的含量不及“透明肉”,但仍然值得推荐。肉类中颜色最深的鲜红色的肉,是肉类中营养最差的,如猪牛羊羊肉等。它们因为含饱和脂肪酸较多,胆固醇较高,容易导致许多慢性病,应该少吃。

# 出门看天



今日天气 白天到夜里,全区晴天转阴天,有阵雨或雷阵雨,偏南风2级~3级,最高温度32℃~34℃,最低温度23℃~25℃。

历史上的今天 1978年的今天,市区最高温度40.5℃,是有气象记录以来该日气温的最高值。1967年的今天,市区出现暴雨天气,日降水量达95.6毫米。

人体舒适度预报 3级,感觉热。紫外线强度预报 4级,强度偏强。

行车安全指数预报 3级,安全行车气象条件一般,请司机朋友遵守交通规则,注意行车安全。

城市火险等级预报 3级,可燃烧,请注意用火用电安全,预防人为火灾发生。

气象与健康 扇子扇出的风柔和宜人,不会伤身。摇扇还是一种运动,可锻炼身体,对防治上肢麻木疼痛、肩周炎、高血压等有一定功效。特别是有意识地多用左手摇扇,还可收到活化右脑、开发右脑潜能、预防中风之功效。

7月1日 全区多云间阴天,有阵雨或雷阵雨。

7月2日 全区阴天有阵雨。

特别提醒 移动、联通用户拨打12121气象信息电话,可随时了解天气变化,掌握最新气象动态。(洛阳市气象台)

# 心理心脏医学的先行者

## ——记河科大一附院心血管内科杨喜山教授

【人物名片】杨喜山,高级心理治疗师,副主任医师,副教授,硕士研究生导师,终身医学专家。中华医学会行为医学分会委员,《中华行为医学与脑科学杂志》编委。省心理卫生协会常务委员,市心理学会心身分会主任委员,市医学会心血管专科委员会副主任委员。2008~2009年度河科大一附院“金牌专家”获得者。

见到杨喜山时,他正带着两位医生查房。“我这些年在心内科,看到随着现代医学的飞速发展,心血管内科的常见疾病,如冠心病、高血压病和心力衰竭等都有了比较成熟的诊断和治疗技术。而心血管内科的疑难杂症,却依然困扰着心血管内科的医生和病人。患有这些疾病的人,长期遭受胸痛、胸闷或心慌等痛苦的折磨,反复作心脏的仪器检查,却发现不了有意义的结果。病人花费大量的时间、精力和财力,长期按照冠心病、心肌炎等器质性疾病治疗,服药不计其数,但收效甚微。原来,这些症状大多是常见的心理疾病,如抑郁症、焦虑症、躯体形式障碍等疾病在心脏上出现的症状。”

杨喜山说:“另外,许多心脏病人伴有程度不等的抑郁、焦虑等心理障碍,更需要我们心血管内科医生关心。例如,一位近期接诊的冠心病患者,十年前做了外科搭桥,十年以来一直胸闷气短,并且活动时症状加重。近两年来更加明显,轻微走路就出现气短。经过询问,有明显的抑郁症状。结合患者的病史和检查资料,判断为抑郁障碍,经过单独的谈话心理治疗,困扰患者多年的症状完全消退。”

对于大多数心理疾病,药物治疗是有很好的效果,但停药后有很高的复发率。杨喜山下决心,在药物治疗的同时,一定要通过心理治疗,让患者的这些症状得到满意的控制。为了提高自己对这些疾病的诊断和治疗水平,杨喜山自学西方心理学,每年坚持外出培训心理治疗的技术,并筹建了河南省首家“双心门诊”,给这些患者的康复带来了新的希望。

曾有一名61岁的女性患者,近3年来经常在休息时,没有任何诱因地发作心悸或胸闷,同时还有明显恐惧害怕,总感觉自己濒临死亡。但是医生给她作冠脉造

影检查时,却没有任何问题。杨喜山了解了她的情况后,诊断为惊恐障碍。她的一系列心脏症状,纯粹是因为惊恐而发作。于是,杨喜山仔细地给她分析病情,耐心开导,凭借丰富的经验,采取抗焦虑药物及心理治疗双管齐下的方法,使她的症状完全消失。这位女士感激地说:“杨教授不仅治好了我的病,还治好了我的心。”

采访行将结束时,杨喜山道出了他的心里话:“现在很多人称呼我‘教授’、‘专家’,但我一直认为,我只有一个身份——一名普通的医务工作者。我一生最大的心愿就是做一名合格的医生,面对患者急需解决的医学难题,钻进去,扎扎实实地去做,将难题一一破解。拂去患者心灵的尘埃,祛除患者身体的病痛,就是我最大的快乐。” (孙欢欢)



# 洛阳航班进出港信息

市口岸办提供 2010年5月28日开始执行

目的地	航班号	星期	起飞时间		到达时间		单程票价(元)	机建燃油费
			起飞	落地	到达	离港		
北京	MU5696/5	每日	10:25	11:55	12:50	14:30	860	70
	MU5228/7	每日	21:30	23:00	19:10	20:40		
上海	MU5390/89	每日	15:10	16:40	07:50	09:45	890	90
广州	CZ3364/3	一三五	10:25	12:25	07:40	09:40	1410	50
	CZ3358/7	二六	22:20	00:20	19:30	21:25	1330	90
大连	G52643/4	二四六	08:20	09:55	10:30	12:15	930	50
杭州	G52718/7	二四六	12:50	14:30	15:10	16:40	910	50
成都	G52712/1	二四六	17:00	18:50	19:35	21:00	850	50
重庆	G52696/5	二四六	21:30	23:00	07:15	08:30	960	50
拉萨	G52712/1	二四六	17:00	成都中转	成都过夜中转提前购票		1500	140
林芝	G52712/1	二四六	17:00	成都中转	成都过夜中转提前购票		1600	140
洛阳	G52696/5	二四六	21:30	重庆中转	重庆过夜中转免费住宿		920	80

# 洛阳中转国际部分航班时刻表

(一票到底) 虹桥浦东东乘坐免费车 价格不含各项税费 国际订票热线:64814777

目的地	起飞时间	到达时间	单程票价(元)	往返票价(元)	目的地	起飞时间	到达时间	单程票价(元)	往返票价(元)
东 京	15:10	12:50	1840	2700	墨 尔 本	15:10	07:00	3500	4000
名 古 屋	15:10	12:50	1840	2920	悉 尼	15:10	09:30	3500	4000
冈 山	15:10	12:40	1940	3300	温 哥 华	15:10	10:30	3630	5750
大 阪	15:10	12:00	1840	2700	法 兰 克 福	15:10	05:40	3520	5080
首 尔	15:10	11:55	1280	2200	洛 杉 矶	15:10	11:30	4100	6500
吉隆坡	15:10	23:00	2420	3400	纽 约	15:10	20:45	4200	6620
新加坡	15:10	05:00	2750	3980	巴 黎	15:10	06:20	3080	5080

以上价格随季节、航班、舱位、乘机日期不同,票价上下浮动,特价票提前10天以上出票,以现时电脑查询为准。

八达特约 售票热线:66666666 八达航空全球订票网:www.badahk.com