

省疾控局提醒

# 炎炎夏日到 消暑要适度

近日，省疾控局针对夏季高温引发的健康问题，提出了人群健康风险干预措施和建议，指导公众进行科学防护。省疾控局邀请省疾控中心环卫所主管医师孙茜，就夏季如何正确饮水、吹空调、游泳等问题进行了解答。

“夏季外出或锻炼时，随身携带一瓶水很有必要。夏日补水要及时，但不能一次喝太多。”孙茜提醒广大群众，活动后应适量喝水补充水分。需要注意的是，快速、大量饮水会迅速稀释血液、增加心脏负担，还容易吞咽大量空气，引起打嗝或腹胀。正确的喝水方法是，把一口水含在嘴里，分几次咽下，每次以100毫升至150毫升为宜，间隔时间以半小时左右为宜。

夏日外出或运动完大汗淋漓时，不宜快速大量饮水，否则容易导致胃缺血，甚至诱发脑梗死等疾病。经常这样喝水可能造成心肌劳损。“应先休息片刻，等汗干透了再喝水。”孙茜说。

桶装水在未开封的情况下保质期一般为3个月左右，开封后的保质期只有两周左右。研究表明，桶装水撕开封条7天后，卫生状况明显下降；至15天时，几乎所有的桶装水菌落总数都会超标。尤其是在炎热的夏季，细菌繁殖速度加快，桶装水更不能久存，最好在一周内饮用完。在选购瓶装水时，应注意保质期，观察配料表中的矿物质含量，选择有良好口碑的瓶装水品牌。

夏季喝冰水会使胃肠黏膜突然遇冷，使原来开放的毛细血管收缩，引起胃肠不适甚至腹泻，久之可能导致胃病。孙茜提醒，喝水时，水的温度不宜过凉也不宜过热，最适宜的温度是10摄氏度至30摄氏度。过热的水进入食道易破坏食道黏膜，诱发食道癌。

“夏季流汗，人体不仅会丢失水分，还会丢失矿物质、维生素、氨基酸等。天热时应喝些淡盐水补充钠。配制淡盐水只需在约500毫升的白开水中加少于1克的盐即可。这样喝起来不会有咸的感觉，还能解渴。”孙茜说，绿豆汤、柠檬水等不仅能消暑降温，还能补充维生素等多种营养物质。

夏天怎样吹空调才健康？孙茜表示，大量出汗后，应避免直接吹空调。出汗时，毛孔处于张开状态，风寒湿邪容易侵袭人体。体质比较虚弱者容易出现头痛、发热、流鼻涕、打喷嚏、周身酸痛或恶心、呕吐、腹泻、头晕等症状。建议夏季从室外进



入室内，10分钟后打开空调，或者等汗干透后再进入空调房。

“酷暑天气，从相对冷的环境突然进入湿热的环境，大幅的温差更容易中暑，所以空调温度不要调得太低。”孙茜说，建议将空调温度控制在26摄氏度，不要让室内外的温差过大。婴幼儿、老人等敏感人群在空调房时，不宜直吹空调冷风，建议给空调配置挡风板等附件。

不少人开空调时为了追求制冷效果会紧闭门窗。这会导致空气无法流通，影响人体健康。建议使用空调时，每隔2到3小时开窗10到15分钟。如果平时不注重房间卫生和空调清洁的话，空调滤网上的灰尘、霉菌等也会影响人体健康。建议在空调使用季节，滤网每两周清洗一次。

夏季，游泳是人们喜爱的一项运动方式，不仅能锻炼身体，还可以起到舒缓压力、调节情绪的作用。游泳虽然有诸多好处，但也存在健康隐患。孙茜提醒，皮肤有开放性伤口者，不建议去公共泳池游泳；免疫力低下人群，不建议去人多的公共泳池；可以选择人少、卫生状况良好的泳池，以免感染疾病；患有传染病、心脏病、精神病者，不适宜游泳。

“饭后、酒后不宜立即游泳。”孙茜说，饭后立即入水，胃部受到水的压力及冷刺激容易痉挛，一般饭后40分钟方可游泳。喝酒以后，酒精对中枢神经有麻痹作用，此时身体机能低下，游泳易发生意外。

孙茜提醒，游泳前的准备活动极为重要，基本原则是把参与活动的所有肌肉、关节充分活动开，尽量不要在空腹或饥饿状态下游泳，以免发生低血糖。

“下水前应先淋浴，去除身体表面的汗液及污垢，否则会降低水中消毒剂的消毒效果。游泳前要正确佩戴泳镜、泳帽、耳塞、鼻塞。”孙茜说。

(据《陕西日报》)

参加基本养老保险，可以为人们的退休生活提供一份稳定的养老收入和权益保障，其重要性和必要性不言而喻。

“缴够15年就可以退休了，不用再缴费了”“缴够3个月待遇清零”……针对近期网上流传的说法，记者梳理相关政策文件，并结合我省人社部门相关规定，对养老保险政策进行解读。

《中华人民共和国社会保险法》第十六条规定，参加基本养老保险的个人，达到法定退休年龄时累计缴费满15年的，按月领取基本养老金。需要明确指出，这里所提的15年，只是领取基本养老金的最低缴费年限。

根据规定，如果本人是在职职工，社保缴费满15年后，在未达到法定退休年龄之前，用人单位应按照规定继续为职工参保缴费，达到待遇领取条件后，办理退休手续，按月领取基本养老金；如果本人是灵活就业人员，以个人身份参保，缴满15年后是否继续缴费，可自由选择。但是建议不要就此中断缴费，缴费水平越高、缴费年限越长，将来领取的养老金相对就会越多。

达到法定退休年龄时养老保险没缴够年限，是否能延长缴费？针对该问题，相关政策规定，如果本人参加的是城镇职工养老保险，达到退休年龄时累计缴费不够15年，可以延长缴费至满15年。如果本人参加的是城乡居民养老保险，则要分情况：本人在户籍所在地城乡居民养老保险制度实施时，已满60周岁，且未领取过国家规定的基本养老保障待遇，那么不用缴费，可按月领取城乡居民养老保险养老金。制度实施时，本人距60周岁的规定领取年龄不足15年，应逐年缴费至60岁，这里也允许补缴，但累计缴费不超过15年。制度实施时，本人距60周岁的规定领取年龄超过15年，应按年缴费，累计缴费不少于15年才能领养老金。

养老保险断缴，是否会待遇清零？相关政策规定，养老保险出现断缴，参保记录不会清零。社保经办机构会保留本人的基本养老保险关系，保存全部参保缴费记录，个人账户储存额也会连续计算利息，已缴的养老保险费不会白缴。若累计缴费满15年，达到法定退休年龄，就可以按月领取基本养老金。

没有在单位就业，怎么参加城镇职工养老保险？人社部门建议，大家可以灵活就业人员身份，参加企业职工养老保险。本人携带身份证(居住证)或社保卡等相关资料，到户籍地或就业地社保经办机构办理参保手续即可。线上可通过国家社会保险公共服务平台、电子社保卡APP等渠道办理。

灵活就业人员参加养老保险有两种方式可选择：可选择以灵活就业人员身份参加企业职工基本养老保险，无雇工的个体工商户、未在用人单位参加基本养老保险的非全日制从业人员以及其他灵活就业人员可以根据自身情况，自愿选择参加企业职工基本养老保险；可选择参加城乡居民基本养老保险，年满16周岁(不含在校学生)，非国家机关和事业单位工作人员及不属于职工基本养老保险制度覆盖范围的城乡居民，可在户籍地参加城乡居民基本养老保险。灵活就业人员可在参加基本养老保险的基础上，参加个人养老金制度。

此外，我省已取消企业职工养老保险关系省内转移接续手续，凡参加我省企业职工基本养老保险的人员，与原单位解除劳动关系后，且在省内流动就业时，不再办理养老保险关系转移手续，由新用人单位或参保个人在新就业单位办理续保，参保个人续保确认即可。(来源：陕西日报)

养老保险，缴够年限就能「坐等退休」吗？



## 百姓健康

# 读技校考大学 这条“赛道”更通畅

孩子成才，是每一位家长的殷切期盼。初三毕业后，有一部分学生无法进入普通高中就读，这并不意味着他们就失去了继续求学深造的机会。选择中职技校，不但能学到一门实用技能，还能通过职教高考这一“赛道”考入大学。那么职教高考究竟是怎么回事儿？我们采访了陕西国防工业技师学院的相关负责人。

问：什么是职教高考？

答：职教高考，也叫职业教育高考，俗称春季高考。区别于普通高考(普通高等学校招生全国统一考试)，是为职业教育专门设计的高考制度，它与普通高考具有同等功能，采取“文化素质+职业技能”考试招生办法。考试科目包括语文、数学、英语、专业知识、专业技能。

问：职教高考的意义是什么？

答：职教高考制度的实施，为职业学校学生升学深造提供了更多机会，中职毕业生可以通过职教高考，与普通高中生一样考专科、升本科、读研究生，享受同样就业待遇。

通过职教高考制度，把中职、高职、应用型本科贯通起来，打通职业教育上升通道，为人才成长提供多样化途径。

问：职教高考有什么优势？

答：一、考试难度不大。职教高考延续春季高考“知识+技能”的考试模式，考试科目为语文、数学、英语、专业知识和专业技能，文化课考试难度明显降低，与普通高中学业合格考难度相当，专业课考试也很基础，尤其是技能考试，经过培训每年有不少的学生取得满分成绩。二、竞争力更小。按照目前普职招生比例，初中毕业后大概会有60%左右的学生进入普通高中，40%左右的学生转向职业学校接受职业教育。这就意味着，三年后参加职教高考的人数要远远少于参加夏季高考的人数。可以说，夏季高考“千军万马过独木桥”，职教高考“另辟蹊径桃花源”。三、入学机会更多。职教高考本科招生计划将逐步达到高校本科招生计划的10%，职教高考的本科升学率将持续提高，吸引力不断扩大，职业学校

学生升学深造的路子越来越宽，越来越畅通。

问：职教高考报考条件是什么？

答：职教高考报考人员为中职应届毕业生和社会人员，社会人员报考应取得高中阶段教育毕业证书或具有同等学力。普通高中应届毕业生不可参加当年职教高考。

问：怎么选择教育类型？

答：《职业教育法》中提到“职业教育是与普通教育具有同等重要地位的教育类型，是国民教育体系和人力资源开发的重要组成部分”，职业教育与普通教育没有高低之分，只有适合不适合。作为学生家长，要发现孩子适合什么，喜欢做什么，根据孩子的兴趣和爱好慎重选择。随着国家经济发展对高技能人才需求越来越迫切，职业教育的地位作用将越来越重要，职教高考的道路将越来越宽，选择职业教育必将成为学生成长成才的重要通道！

问：陕西国防工业技师学院在贯通中高职教育方面有哪些政策设置和优势？

答：经过多年探索实践，陕西国防工业技师学院形成了中职教育和大专、本科学历衔接贯通的教育模式，分别与杨凌职业技术学院、宝鸡职业技术学院、西安航空职业技术学院、陕西财经职业技术学院签订了中高职3+3贯通培养协议，打通了学生升入职业大专、本科教育的渠道，既能获得专业技能，也能实现学历教育，构建起中等职业教育、专科层次职业教育相互衔接的现代化职业教育体系。具体来说，初中起点的毕业生，报考陕西国防工业技师学院与高职院校签订联合培养协议的专业，通过三年学习，每年3月都可参加职教分类专科、本科考试，打通了进入大学深造学习的通道。

