

中山公园小百搭

可从中山公园一路跑到外环

11.2 公里长的苏州河健身步道要来了

□记者 陈毓磊 整理报道

春天不减肥,夏日徒伤悲。春天一到,不少人开始重拾各种减肥方法,为露胳膊露腿的季节做准备。对于生活在长宁的市民而言,苏州河健身步道将为“燃脂”朋友提供了一处绝佳聚集地。据了解,苏州河健身步道(长宁段)东起江苏北路,西至外环线,长度11.2公里,建成后将串联起沿线包括临空1号公园、临空2号公园、风铃绿地、天原河滨、虹桥河滨公园、中山公园等6个公园绿地。

记者观察到,2018年正式开放的苏州河健身步道(长宁段)一期工程,已经吸引了不少长宁人前去锻炼。沿着已开放的一期工程,“跑客”可以从中山公园3号门起跑,沿着苏州河,一路兜过DOHO园区、上海花城、虹桥河滨公园,尽享3.7公里的苏河风景。沿途的波浪形围栏中藏着一个个座位,要是跑步累了还可以背靠栏杆坐着休息,真是非常惬意。

更令广大“跑客”高兴的好消息是,在华阳辖区内全长1.9公里的苏州河健身步道二期东延伸段(中山公园3号门万航渡路江苏北路桥)将分步对市民开放:万航渡路(华阳路至江苏



北路桥)市政段已建成,已于4月20日对市民开放;万航渡路华阳路附近的小区段已基本建成,预计4月底对市民开放;中山公园3号门至万航渡路华阳路的华政段正在施工,计划今年上半年竣工并开放。

此外,苏州河健身步道(长宁段)三期西延伸段将结合北横通道建设同步推进,力争今年年底前完成。苏州河

健身步道长宁段贯通后,将与长宁区6.25公里外环线生态绿道、3.7公里新泾港沿线慢行系统连成网络,有效串联长宁区东西部绿地、商业、体育、文化、旅游等元素,形成一张形状如同“大拇指”的慢行生态网。

长宁人将来可以从中山公园一路兜到外环,沿线景观美不胜收,简直不要太赞!



中山公园周到是新闻晨报上海社区新媒体平台,覆盖华阳、周家桥、江苏路等地区,向您提供权威的政策咨询、邻里信息、好玩好吃、亲子教育等周到服务。



上海国际泳馆游泳馆将闭馆,办了卡的互相转告!

巴黎春天中山公园店关门后如何规划?

天呐!中山西路长宁路口竟多了一个植物园

周到·新政

定了! 今年养老金涨5%左右,从1月1日起补发

近日,人力资源社会保障部、财政部联合下发了《关于2019年调整退休人员基本养老金的通知》。通知明确了:从2019年1月1日起,为2018年底前已按规定办理退休手续并按月领取基本养老金的企业和机关事业单位退休人员提高基本养老金水平。

这是国家自2005年以来连续第15年调整企业退休人员基本养老金,也是继2016年以来连续第4年同步安排适当提高企业和机关事业单位退休人员养老金水平。总体调整水平为2018年退休人员月人均基本养老金的5%左右。

据悉,退休人员基本养老金将继续统一采取定额调整、挂钩调整与适当倾斜相结合的调整办法。定额调整体现社会公平,同一地区各类退休人员调整标准基本一致;挂钩调整体现“多缴多得”、“长缴多得”的激励机制,使在职时多缴费、长缴费的人员多得养老金;适当倾斜体现重点关怀,主要是对高龄退休人员和艰苦边远地区退休人员等群体予以照顾。预计将有1.18亿名退休人员受益。

关于养老金新政,想必大家一定有很多问题要问。记者整理了一下,解答都在这里。

1、2019年调整多少?

2019年总体调整比例为2018年持平,即总体调整水平为2018年退休人员月人均基本养老金的5%左右。这样的安排,既能体现广大退休人员适当分享经济社会发展成果,又充分考虑退休人员长远权益,有利于增强人民群众获得感、幸福感、安全感,更有保障、也更可持续。

2、今年调整基本养老金的人员范围和时间是如何规定的?

此次调整基本养老金的人员范围是,2018年12月31日前已按规定办理退休手续并按月领取基本养老金的企业和机关事业单位的退休人员;调整的时间,从2019年1月1日起。

按照现行制度,无论是企业,还是机关事业单位,都同样实行与职工平均工资以及个人缴费情况挂钩的基本养老金计发办法。简单的说,2019年退休人员退休时基本养老金以2018年职工平均工资为计发基数,而2018年退休人员退休时基本养老金以2017年职工平均工资为计发基数,在退休时已适当分享上年经济社会发展成果。

3、调整办法和2018年一样吗?企业和机关事业单位统一办法的进度如何?

今年的调整将继续坚持“并轨”原则,调整办法与2016年、2017年、2018年基本相同,企业和机关事业单位统一实行“定额调整、挂钩调整与适当倾斜相结合”的“三结合”调整办法。

其中,定额调整指同一地区各类退休人员统一增加相同额度的养老金,体现社会公平;挂钩调整指增加的养老金与个人缴费年限、养老金水平挂钩,体现“多缴多得”、“长缴多得”的激励机制,使在职时多缴费、长缴费的人员多得养老金;适当倾斜体现重点关怀,主要是对高龄退休人员等群体予以照顾。

这一调整办法能够适当调节退休人员收入差距,体现了二次分配更加注重公平同时兼顾激励的原则。

4、各地的调整水平和办法是一样的吗?退休人员能增加多少钱?

由于各地经济发展水平、退休人员基本情况等不尽一致,地区之间的具体调整办法会存在一定差异。具体到一个地区内部,少数地区可能还会存在企业与机关事业单位调整办法略有不同的情况。

具体到“5%左右”的调整比例,这是企业和机关事业单位全部退休人员待遇调整的总体人均水平,并不是企业和机关事业单位退休人员分别以各自人均养老金水平为基数、都按照5%的比例调整。具体到每一位退休人员,由于缴费年限和养老金水平不同等原因,实际增加的养老金绝对额是不同的,对应到占个人养老金的比例也是不同的。

一般来说,在职时缴费年限长、缴费工资水平较高的人员,增加的基本养老金绝对额也会相对较高。

5、今年退休人员何时能拿到增加的养老金?

在京中央国家机关及所属事业单位退休人员的基本养老金调整方案将由两部制定并组织实施。人力资源社会保障部、财政部对地方具体实施方案进行审批后,各地将抓紧组织实施,尽快将增加的养老金发放到退休人员手中。

各地发放到位时间可能不尽相同,但对退休人员而言,无论各地在何时开始组织发放,都将从2019年1月1日起补发。

(上海社区发布、人力资源和社会保障部)

周到·健康

春天吃准食材 缓解感冒症状不再难



春季是感冒咳嗽的高发时节。工作和学习压力大,还食欲不振,这哪能行!那哪些食物可有效缓解感冒症状呢?

●食材1:蜂蜜

蜂蜜中含有多种生物活性物,含有一系列可保持免疫系统正常工作的维生素、矿物质、氨基酸和生物黄酮素等,对于激发人体免疫功能,刺激免疫系统修复等都有不错的作用,每天早晚两次冲服,有利于治疗感冒。

●食材2:萝卜

萝卜有“小人参”的美称,含有丰富的营养素如蛋白质、膳食纤维、维生素A等,还含有多种人体所必需的元素如钙、锌、硒、磷、钾等,其中多种糖类以及胡萝卜素的含量非常高。胡萝卜中富含维生素C,对于预防和治疗感冒有独特的作用。可以将多汁的萝卜切碎,然后压出半茶杯汁,再把生姜捣碎,榨出少量姜汁,加在萝卜汁中搅拌均匀后加入适量的白糖或者蜂蜜,然后冲入开水服用,能加速治愈感冒。

●食材3:姜糖茶合饮

外感风寒之邪而引发的感冒,常常会伴随有头痛、鼻塞、流涕及一身关节酸痛等症状,甚至会怕冷、发热等。将红糖、生姜、红茶一起煮成汤饮用,每天1~2次,对于风寒感冒有很好的治疗功效。

(长宁区食品药品安全委员会办公室)