

有种“偷懒”行为
其实很健康

你是否常因“偷懒”而自责?比如把袜子和内裤一起洗、早上不叠被子、偶尔赖床……事实上,这些行为不仅不会害了你,反而可能对健康有益!

内裤袜子一起洗:没毛病!

很多人坚持分开洗内衣和袜子,认为袜子更脏,会污染内裤。但科学告诉你:使用含漂白剂的洗衣液+60℃水温,能杀死99%的细菌和真菌(包括引起脚气的红色毛霉菌)。

早上不叠被子:杀螨虫!

老一辈人总说“不叠被子又懒又邋遢”,但科学发现:摊开被子反而能减少螨虫滋生!睡

眠时人体会排汗,一起床就叠被子湿气无法发散,使螨虫、细菌孳生。英

国金斯顿大学实验显示,摊开被子可降低湿度,让尘螨脱水死亡。

偶尔赖床:护心脏!闹钟响了有几人能立刻弹起来?恭喜你,研究发现,赖床5-10分钟,反而能保护心血管。起床太猛会让血压飙升,增加心脏负担,尤其是高血压人群。

夏至情长 同窗梦圆

——青岛十六中72届老同学联谊会纪实



夏至相逢,共赴五十三载之约

6月21日,夏至,阳光正好,微风不燥。清晨,我怀着激动的心情,早早乘坐公交车前往聚会地点。一路上,思绪飘回53年前,那些在校园里一起学习、嬉戏的日子仿佛就在眼前。而此次聚会,正是为了重温那段纯真美好的时光,了却五十多年的相思与牵挂。

71岁的鹿玉安作为此次聚会的核心组织者,早在6月4日,他就通过微信和电话通知我聚会事宜,之后又多次提醒。

当我提前到达酒店时,在门口遇到了12班的张毅民。岁月模糊了彼此的容颜,两人一时竟互不相识,一番招呼后才确认身份。随后,我见到了忙碌迎接同学的鹿玉安。这位心胸豁达、开朗活泼的老班长,依旧是大家记忆中的模样,热情地招呼着每一位到来的同学。

同窗重逢,忆往昔峥嵘岁月

随着时间推移,同学们陆

续到齐。6班的我、鹿玉安、邵建国等,12班的袁本生、张毅民、唐振渤等,共18位老同学欢聚一堂。有的同学已53年未曾谋面,今日重逢,倍感亲切。大家相互拍照留念,回忆着往昔的点点滴滴,那些被岁月尘封的故事,在这一刻重新被唤醒。

交谈中大家得知,原来许多同学都住得很近,却因种种原因多年未曾相见,即便偶尔擦肩而过,也如陌生人一般。我、刘广辉、袁本生曾都住在原错埠岭村,后来刘广辉和袁本生先后搬走,见面机会愈发变少。车德森等同学住在东莞路,与我相隔不到二里路,却也形同陌路。原来,过去由于户口不同,他们在不同的小学上学,彼此并不相识。直到1970年,大家一同进入青岛十六中,这才有了交集。

初一十班被外界称为“巴子”班,到了初三,为避免不良影响,十班被拆分,同学们被分入其他班级。1972年,我和刘广辉因家庭生活所迫,早早辍学回家务农,与同学们的联系也逐渐中断。然

6月21日,夏至之日,阳光倾洒,青岛第十六中学72届六班与十二班的部分老同学,在南京路某酒店举行联谊会。这场聚会,是重逢的喜悦,笔者作为其中一员,见证了同学们对往昔岁月的深情回望。

而,同窗之情从未因时间和距离而淡忘。在鹿玉安的积极联络下,同学们再次相聚。

欢歌畅饮,盼未来情谊长存

中午时分,同学们推杯换盏,开怀畅饮,相互敬酒,表达着对彼此的祝福与问候。聚会当天不仅是夏至,还是鹿玉安班长72岁生日。曲光明同学引吭高歌,王淑贞则以优美的舞姿相伴,两人默契配合,将现场气氛推向高潮。

在青岛大学工作的赵玉莲感慨道:“早年上学时,我们都是小青年,一晃五十多年过去,都成了老头老太婆,真是岁月不饶人啊!”我则乐观回应:“咱们赶上好社会了,现在的人都不夸年纪,都是年轻化,八十像七十。要忘掉年龄糊涂过,唯有健康最重要!”

“四季轮回年复年,青春一去不回返;暮年相聚诉衷情,同学友情不间断。”这场夏至时节的联谊会,不仅是一次老同学的聚会,更是一次对青春岁月的致敬,对同窗情谊的珍视。刘瑞生

济南读者创作漫画 聚焦“居家适老护理”暖人心



近日,济南市读者李永福给本报寄来了一组以“居家适老护理”为主题的漫画作品。这组作品不仅充满生活气息,还融入了合理想象,引发了社会对老年人居家生活的广泛关注。

李永福是本报的忠实读者。前些日子,他偶然读到本报刊登的《居家适老化改造》一文,瞬间激发了他浓厚的兴趣。“我可以用一种更直观、更生动的方式,把居家适老护理的场景展现出来,让更多人关注到老年人的需求。”李永福先生回忆说。本报记者 姜琳 申铖

退休后领的基本养老金 无需缴个税

“个人养老金领取时,按照领取额的3%缴纳个人所得税,不区分本金和投资收益。”人力资源社会保障部近日发布的一则政策信息引发社会广泛关注。相关政策该如何理解?这是否意味着大家领取养老金都要缴3%个税?

首先需明确,我们通常所说的养老金和个人养老金不是一回事。我们通常所说的养老金,属于国家的基本养老保险制度,是参保的城镇职工和城乡居民到达法定退休年龄并满足缴费年限等条件后,能按月领取的养老钱。

个人养老金,是指政府政策支持、个人自愿参加、市场化运营的制度,2022年才开始实施。个人可以到特定账户存一笔钱,每年不超过12000元,作为基本养老保险的补充,到退休时再多一个养老金来源。

从税收的角度看,基本养老金不缴税。根据个人所得税法,按照国家统一规定发给干部、职工的基本养老金或者退休费、离休费、离休生活补助费,免征个人所得税。

与基本养老金免税不同,个人养老金在领取时需缴纳3%的个人所得税。不过,这并不是一项新政策。按照财政部、国家税务总局此前发布的公告,自2022年1月1日起,对个人养老金实施递延纳税优惠政策。

也就是说,在缴费时,个人向个人养老金资金账户的缴费,暂时不用缴纳个税,按照12000元/年的限额标准,在综合所得或经营所得中据实扣除。参加人使用“个人所得税”App扫描缴费凭证上的二维码就可申报扣除。中国社科院财经战略研究院财政研究室主任何代欣表示,为了兼顾激励与公平,避免部分人借此避税、享受过多优惠,因此目前对个人养老金给出每年12000元限额要求。从国际上看,相关国家个人退休账户制度也设置了年缴纳金额的上限。姜琳 申铖