

快报记者 项凤华在**市社保中心**为你报道

养老保险月缴费额最低300元

昨天,南京市社会保险费征缴管理中心通过快报向社会发布《2010年度灵活就业人员申报缴纳社会保险费有关事项的通告》,30万个个体工商户和灵活就业人员的各项社会保险缴费标准暂继续沿用2009年度标准,虽然上下限不变,但是灵活就业人员仍可根据自身实际情况,自主选择缴费基数和缴费额。

每月最低缴社保费472元

2010年度南京市灵活就业人员各项社会保险缴费标准暂继续沿用2009年度标准,即基本养老保险月缴费额下限为300元,上限为1583元;基本医疗保险月缴费额为130元(含大病医疗救助费10元);失业保险月缴费额为42元。以上标准如有变化,将另行通知。

要提醒的是,基本养老保险月缴费额上下限虽然没有变,但是灵活就业人员可根据自身实际情况,自主选择缴费基数和缴费额,在上下限中间,每10元为一档,可以任意选择一档标准(见表格)。灵活就业人员基本养老保险缴费比例为20%,缴费基数×20%=缴费额;缴费基数是参保人退休待遇计算的重要依据,参保人员缴费基数越高,缴费年限越长,退休待遇将越高。

纸质《缴费卡》要换卡了

在南京银行缴费的灵活就业人员,2010年度基本养老保险缴费额的确定办法维持以往年度不变。参保人员2010年度基本养老保险缴费额暂沿用2009年度的缴费额。对已参加基本医疗保险但未申报基本养老保险缴费额的,2010年度基本养老保险缴费额暂按300元确定。缴费额如需调整,须于今年7月7日-25日期间至南

京银行各网点办理调整手续,否则将视同确认。

近日,南京市建设银行已开通灵活就业人员社会保险费实时扣缴业务。持龙卡储蓄卡缴费的灵活就业人员,2010年度基本养老保险缴费额暂沿用2009年度的缴费额,如需调整须于2010年7月7日-25日期间至市建设银行各网点办理调整手续,否则视同确认。

特别提醒,持原绿色纸质《缴费卡》的灵活就业人员,须于本月起携本人身份证、《缴费卡》至建行网点办理龙卡储蓄卡换卡手续,同时申报2010年度养老保险缴费额,本结算年度内未申报缴费额今后需补缴的,须按规定缴纳本金和利息。

养老保险中断的可补缴

灵活就业人员在参保时申报历年养老保险补缴记录的应及时缴费,即日起至2012年6月30日仍未缴费的,原申报的补缴记录将不再有效。今后如需补缴,将按规定缴纳本金和利息。为避免断保影响待遇享受,灵活就业人员重新就业的,应先补缴个人应缴未缴期间的社会保险费,再转由单位参保缴费。

原单位参保人员,达到法定退休年龄缴费不满15年,需以灵活就业人员身份继续缴纳社会保险费的,要在本人达到法定退休

南京市2010年度灵活就业人员基本养老保险月缴费标准表(暂定)
(2010年7月-2011年6月)

缴费基数		缴费基数		缴费基数		缴费基数	
缴费额	缴费基数	缴费额	缴费基数	缴费额	缴费基数	缴费额	缴费基数
300	1500	550	2750	950	4750	1350	6750
310	1550
320	1600	600	3000	1000	5000	1400	7000
330	1650
340	1700	650	3250	1050	5250	1450	7250
350	1750
360	1800	700	3500	1100	5500	1500	7500
370	1850
380	1900	750	3750	1150	5750	1520	7600
390	1950
400	2000	800	4000	1200	6000	1540	7700
...
450	2250	850	4250	1250	6250	1560	7800
...
500	2500	900	4500	1300	6500	1580	7900
...
...	1583	7917

年龄的当月,到户籍所在区社会保险经办机构办理续保手续。

持《南京海外留学人才居住证》人员,可凭证到居住地的社会保险经办机构办理参保手续。

中断缴费超3个月,医保关系终止

市社会保险费征缴管理中心有关人士提醒,对参加医疗保险的灵活就业人员,在扣缴基本医疗保险费前将先扣缴基本养老保险费。为保证医疗保险待遇享受,参保人员应于每月25日前在缴费卡(南京银行梅花卡、建行龙卡储蓄卡)中存足用于扣缴当月应缴的基本养老和基本医疗保险两项社会保险费的金额。凡未能按时足额缴纳基本医疗保险费的,从次月起基本医疗保险待遇停止享受。灵活就业人员基本医疗保险中断缴费超过3个月的,医疗保险关系自行终止,再次

参保的,视同首次参加医疗保险。

三种方式查询参保缴费

灵活就业参保人员可拨打电话服务专线96400(南京银行)或95533(建设银行),向缴费银行核实、咨询相关缴费问题。也可拨打电话服务专线12333或登录www.njss.gov.cn,向人力资源和社会保障部门详细了解申报缴纳社会保险费有关事项。

另外,市人力资源和社会保障部门于去年起为灵活就业参保人员免费提供“社保通”短信服务,每月发送一次社保缴费信息和欠费提醒,每年发送一次养老保险个人账户清单信息,并不定期发布社保相关政策,帮助参保对象及时了解自己的合法权益。灵活就业参保人员如想开通该项服务,可到各社会保险经办机构办理申请手续,或用手机编辑“A+本人身份证号码”发送到1062280812333。

女性健康短信台

移动、联通、小灵通用户发短信至:
13512510192
(发送0.1元/条,接收免费)

主办:江苏省女性健康关爱中心

手指拨动,健康拥有!只要你有女性健康问题,可随时发短信到“女性健康短信台”,妇产科专家免费为您的健康空中把脉!

13921****22 宫颈糜烂3度,吃药能治好吗?

您好,药物对3度宫颈糜烂的治疗效果已经不明显,只能缓解症状。目前八一院所采用的“奥洛克宫颈修复系统”可在不开刀、不住院且无疼痛的前提下微创治疗宫颈糜烂以及 CIN-1 级、2 级。

13057****18 我怀孕40天了,想把孩子流掉,做什么人流比较好?

您好,无论何种人流,对女性都是颇具伤害性的,建议慎重选择。临床上可考虑“减压可视无痛人流”,可有效减少人流综合症的发生,大大降低因人流而产生的不孕概率。

13645****33 怀孕满3个月了,可以同时吃叶酸和钙片吗?

您好,叶酸是准备怀孕时及怀孕前三个月吃,现在已无需补叶酸,钙片现在可以吃。

13814****46 最近下面老是痒,而且白带像豆腐花一样,这是什么病,会传染给老公吗?

您好,您可能感染了霉菌性阴道炎,建议去正规医院化验白带,确诊后对症治疗。霉菌性阴道炎需要在使用消炎药物的同时,进行局部用药、冲洗、臭氧生物灭活、深部热疗等联合方式治疗。该病不排除夫妻双方互相感染的可能性,可考虑夫妻同治。

13601****48 准备怀孕,却查出输卵管通而不畅,请问不做治疗可以怀的上吗?

您好,建议在怀孕前做声学造影让输卵管通畅,避免因输卵管通而不畅导致宫外孕,危及宝宝和自己的健康。

冬虫夏草什么吃法最好?

冬虫夏草是一味非常名贵的中药材,含有丰富的虫草多糖、虫草酸和超氧化物歧化酶等功效成分,具有抗肿瘤、调节免疫、调节性功能、保护肝脏以及呼吸系统和心血管系统,被誉为“中药之王”。但这样有效的名贵药材,许多人并不知道吃法不对吸收率很低,会直接影响到药效的发挥。

中国协和医科大学特聘教授、《中国冬虫夏草研究》的作者柯传奎说,我不主张将冬虫夏草泡水喝,因为冬虫夏草表面会附着很多寄生虫、真菌孢子,把这些东西吃下肚,会影响人体健康。

而且,这些物质用普通方法水洗,并不能去除干净,只有经过长时间的煮或者高压处理,才能真正保证卫生。而用开水泡,并不能满足这个“消毒”条件。此外,还有些人喜欢把冬虫夏草磨成粉末未装胶囊服用,这也是不卫生的。”柯教授说。

天津药物研究所副研究员李红珠则认为,冬虫夏草的很多有效物质属于大分子,比如蛋白质、核苷等,用水泡只能有少部分溶解到水中,所以药效并不理想。”北京中医药大学基础医学院副教授胡素敏表示,冬虫夏草跟茶叶、西洋参、枸杞等不同,后者均为植物,其中的有效成分在水中较容易溶出。”胡素敏还打了个比方:就像把肉泡在开水里,你说肉中的有效成分能出来多少?”胡素敏提示,一般冬虫夏草每天的服用量在3-9克之间为好,低于3克则基本无效。

现在虫草有了更好、吸收

率更高的吃法,那就是服用从优质虫草中萃取提纯有效成分再加以浓缩制成的胶丸。中科院的科学家们经过多年的试验攻关,终于成功研制出富含虫草有效成分的浓缩制剂——中科院虫草浓缩胶丸。它对虫草中的虫草多糖、虫草酸、虫草素等有效成分加以浓缩,其中虫草素是普通虫草的60多倍。更重要的是,因为虫草浓缩胶丸中微小的颗粒,经过高科技分离萃取,极易被人体吸收,中科院虫草浓缩胶丸的人体吸收率达到90%以上。每天服用4粒中科院虫草浓缩胶丸即相当于服用9克虫草。

中科院虫草浓缩胶丸——浓缩精华 臻于至善

1. 优质菌种 系出名门

中科院虫草浓缩胶丸之菌种源自青藏高原3000-5000米高寒山区,提自野生的名贵药用冬虫夏草。每一株菌种都经过层层筛选,杜绝以次充好。菌种均经中科院微生物所鉴定。

2. 高度浓缩 极易吸收

中科院虫草浓缩胶丸以先进的萃取浓缩技术精提而成,对虫草中的虫草多糖、虫草酸、虫草素等有效成分加以浓缩,其中虫草素更是原子实体的60倍之多。科学实验证明,虫草之萃取精华极易为人体吸收。

3. 阴阳双补 入肺下肾

虫草是自然界中唯一的动物与真菌的结合体中药材,“入肺”是针对肺阴不足之咳嗽、哮喘、气管炎等症,“下肾”是针对肾阳不足之阳痿、遗精、腰膝酸痛等症。经浓缩而成的中科院虫草浓缩胶丸对人体的作用更胜一筹。



中科院虫草浓缩胶丸和普通虫草的有效成分对比

	虫草素	虫草多糖	虫草酸	必需氨基酸	超氧化物歧化酶
普通虫草	0.007%	1%	6.5%	19.9mg/g	54单位/毫克
虫草浓缩胶丸	0.47%	25%	12.7%	168mg/g	844单位/毫克
对比倍数	67.1	25	1.95	8.5	1.56
主要功能:	抗肿瘤	提高免疫力 降血糖、血压、血脂 保护心脏	保护呼吸系统 (气管、肺等)及肝肾	调节 新陈代谢	延缓衰老

4. 服用、携带方便

中科院虫草浓缩胶丸是胶囊包装,便于外出旅游携带和服用。一般冬虫夏草每天的服用量在3-9克之间为好,低于3克则基本无效。中科院虫草浓缩胶丸,一日服用4颗相当于服用9克虫草。

金贵的冬虫夏草,您吃对了吗?

泡水喝 吸收率:3-5%
首先卫生不能保证,因为冬

冬虫夏草表面会附着很多寄生虫、真菌孢子,把这些东西吃下肚,会影响人体健康,只有经过先进的消毒技术处理,才能真正保证卫生。而且冬虫夏草跟茶叶、西洋参、枸杞等不同,后者均为植物,其冬虫夏草属于昆虫动物和真菌的混合物,很多有效物质属于大分子,很难溶解。

磨成粉喝 吸收率:4~7%

现在还是有很多人喜欢把冬虫夏草磨成粉末,然后冲水服用,这也是不卫生的,而物理

粉碎对冬虫夏草的物质结构没有实质性地改变,所以吸收效果不佳。

水煎 吸收率:5-10%

水煎,就是熬中药,时间一般为40分钟-1小时,冬虫夏草中的有效成分会溶于其中,但处方中还有其他中药,其有效成分易被药渣吸附,那么人体的吸收量也就微乎其微了。

炖汤 吸收率:25-30%

炖汤,一般将冬虫夏草和老鸭一起用小火炖,时间为1-2小时。这是一种传统的食用方法,但其中有效成分还是以大分子的形式存在,所以人体的吸收量还是达不到要求。

泡药酒 吸收率:3-5%

泡药酒,将冬虫夏草放入白酒或黄酒中浸泡一段时间后再饮用。冬虫夏草的活性成分只有4%溶于乙醇,如果泡药酒,真是太浪费了。

虫草专家鉴定:

不管上述哪种方法,冬虫夏草的营养成分都不能被完全释放出来,即使把冬虫夏草实体吃掉,被人体吸收的有效成分也很有限。食用浓缩类胶囊,因为胶囊中微小的颗粒,经过高科技分离萃取,很容易被人体的肠胃

吸收,中科院虫草浓缩胶丸的人体吸收率达到90%以上。

相关文献>>>

冬虫夏草对人体益处甚多,而副作用甚微,随着医疗保健事业的发展,人民生活水平的不断提高,对滋补保健品的需求越来越多,内销和出口均将不断增加。近年来人们不断地对冬虫夏草功效进行开发研究并积极拓宽其用途,其中在抗疲劳、强身延年、延缓衰老、增强抗压耐缺氧能力、抗骨损伤、抗病毒微生物、镇静、解毒、抗菌、免疫调节、平喘及祛痰、抗癌及对心血管、血液系统等方面有较为显著的作用。

——《中药药理学》

适用人群:

- 各类肿瘤患者
- 患有急、慢性肾炎、肾衰、肾病、尿毒症、糖尿病的人
- 肺炎、肺结核、肺气肿、哮喘、慢性支气管炎患者
- 患有心肌炎、心律不齐、脑中风、脑血管、血管硬化、高血脂、高、低血压的人
- 急、慢性肝炎,肝硬化患者
- 病后体衰、产后体虚者
- 年老体弱者
- 亚健康人群

中科院虫草浓缩胶丸 专卖地址:中央路131号
订购热线:025-83223131

友情提醒:由于中科院虫草浓缩胶丸备受消费者欢迎,经常出现刚上柜就被抢购一空的场面,请提前致电订购热线预订数量,团购50瓶起,精品礼盒装现已上市,欢迎订购!

全国统一零售价:1280元/瓶(一个月服用量)

好消息:7月12日前买6送1买10送2