

# 企业年金,退休时咋领?

企业年金是指企业及其职工在依法参加基本养老保险的基础上,自主建立的补充养老保险制度,由企业缴费、职工个人缴费和企业年金基金投资运营收益构成。截至2021年底,全国有2875万名职工参加企业年金,企业年金投资运营规模达2.61万亿元,当年投资收益额为1242亿元。

有不少读者非常关心,企业年金跟自己关系大吗?换工作会不会影响年金领取?退休时,这笔钱该怎么领?

人社部有关负责人介绍,当职工达到国家规定的退休年龄,或者完全丧失劳动能力时,可以从本人企业年金个人账户中按月、分次或者一次性领取企业年金。也可以将本人企业年

金个人账户资金全部或者部分购买商业养老保险产品,依据保险合同领取待遇并享受相应的继承权。同时,出国(境)定居人员的企业年金个人账户资金,可以根据本人要求一次性支付给本人。

此外,当职工变动工作单位时,如果新就业单位已经建立年金制度,原企

业年金个人账户权益应当随同转入新就业单位企业年金或者职业年金。如果新就业单位没有建立年金制度,或者职工升学、参军、失业期间,原企业年金个人账户可以暂由原管理机构继续管理,也可以由法人受托机构发起的集合计划设置的保留账户暂时管理。

人民日报

## 古人纳凉三宝:玉枕、酥密水、静心养神

夏天来了,现代人赶紧使出纳凉“三宝”:空调、Wi-Fi、冰镇西瓜。当我们坐在沙发上吹着空调,吃着西瓜,网上冲着浪时,有没有好奇过在没有电的时候,古人是怎么度过炎炎夏日的?现为大家展示了古人的夏日养生之道。

**起居的讲究:瓷枕朴实雅致,金箔玉枕华丽**

古人讲究“起居时、饮食节、寒暑适,则身利而寿命益”。按时作息排在第一位,可见“睡得好”有多重要。

夏夜闷热,难以入眠,古人想出了奇招:上瓷枕!曾经展出的宋时金国磁州窑白地黑花瓷枕,就是这样的一个物件。白色的瓷底衬着黑色的描花,上面还写着北宋诗人晏殊的一句诗:楼台侧畔杨花舞,帘幕中间燕子飞。可谓形雅致,义也雅致。枕着这样的枕头睡觉,不知道能不能在梦里体验一次文人雅士的生活呢?

除了雅致的瓷枕,还有温润的玉枕、华贵的贴金箔玉枕,枕着这样的枕头,只怕做的梦都是富丽堂皇的。

古人在枕头上下这样的功夫,并不是故弄玄虚。夏夜闷热,玉石、瓷枕的材质本就触手生凉,以此作枕头,既

凉爽畅快,又符合中医“脚温头凉”的养生理念。这就是“久夏天难暮……一枕最幽宜”。据《神农本草经》和《本草纲目》记载,玉石也能作药用,除中热,解烦闷,润心肺,疏血脉,明耳目,助声喉,滋毛发,养五脏,安魂魄。按照这样的理论,以玉石为枕,也是大有好处的。

因为瓷枕、玉枕很硬,所以很多枕头也会做成有弧度的样式,符合人头部和颈部的曲线。还有一些枕头会设计成中空样式,透气清凉,更适合在炎热的夏季使用。况且,古代有着“男弱冠女及笄”的礼制,女子到了15岁、男子到了20岁,都要将头发拢起,梳成发髻。睡这样的枕头,枕头不易移动,自然发髻也不容易乱。古代人留那么长的头发,为了减少梳发的麻烦,睡点硬枕头也不是不能理解的。

**食用的讲究:酥密水来一杯**

现藏于北京故宫博物院的《夏热帖》,是目前杨凝式(五代时期)唯一传世的草书作品。虽然现存的作品不完整,但还是能从中看到,在炎热的夏季,杨凝式将消暑饮品酥密水赠予僧人,以示问候。关于酥密水的制作方法没有文字记载,相传是一种以牛奶和蜂蜜混

合后的饮料,想必甜甜的牛奶味道应该不差吧。

在本次的展览中,也提供了一些夏日“以食养生”的方法。比如“饮茶养生”法。《神农本草经》记载“茶茗久服,令人有力、悦志”,明确指出了饮茶可以使人精神愉悦,身体有力。夏日饮茶当然首推绿茶,绿茶能够清热消暑,去火生津,提神醒脑。除此之外,金银花茶、菊花茶、荷叶凉茶都可以纳入“夏日饮品单”中。

在展厅中,金灿灿的汤敦和青瓷碗格外引人注目。汤敦是古代用于盛汤的餐具。古人夏日养生讲究的是清补,主张避免炸、煎、爆、熏、烤等方式,多蒸、炖、煮,这些方式能够避免破坏食物的营养成分,同时食物也软熟酥烂,有益于人体吸收。千百年前的古人,用这些餐具吃着什么样的食物呢?今人只能从古书古画中得知了。

**颐神养性的讲究:冰雪在心,暑热减少**

古人讲究“神发于心”,认为“形与神俱”是健康长寿的根本保证。如何养神?保持质朴生活、提高道德情操、培养高雅兴趣都是“养神”的方法。而排在“琴棋书画”之首的“琴”,便是古代文

人雅客修身养性、调节身心的最重要方式之一。

《史记·乐书》中讲:故音乐者,所以动荡血脉,流通精神而和正心也。

《黄帝内经》还提出了“五音疗疾”的说法。五音,即角、徵、宫、商、羽,它们对应着五行(木、火、土、金、水),与人的五脏和五种情志相连。针对不同的心理、生理状态,可以用不同的音乐来进行调节、疏导。

魏晋大琴家嵇康在《养生论》中也曾提到,宜调息静心,常如冰雪在心,炎热亦于吾心少减,不可以热为热,更生热矣。可见,嵇康也认为夏季应该从心神开始调节,“冰雪在心”,自然感受到消暑方法也减少了。

因此,在炎热的夏日,更宜听一些舒缓、静心的音乐,以抚夏日的烦躁不安。

古人消暑方法千千万,有些剑走偏锋,有些中规中矩,像是诗人白居易所写的“何以消烦暑,端坐一院中。眼前无长物,窗下有清风。散热由心静,凉生为虚空。此时身自保,难更与人同”的消暑方法更是奇妙。独坐院中也好,吹空调也罢,只要能让我们身体健康地度过暑热之期,那就是好的纳凉之法。

华西都市报

## 药师教你自制酸梅汤?解暑的

炎炎夏日,清热解暑佳品以酸梅汤为佳。古籍中记载“土贡梅煎”就是最古老的酸梅汤,我们现在喝到的酸梅汤是清官御膳房为皇帝制作的消暑解渴佳品,后来流传到民间。暑热难消,快来跟药师学习熬制“专业版”的解暑酸梅汤吧。

酸梅汤的组方:酸梅汤由乌梅、干山楂、陈皮、甘草、桂花、冰糖熬制而成,冰镇后饮用。其中乌梅具有敛肺、涩肠、生津、安蛔之效,用于肺虚久咳、久泄久痢、虚热消渴;山楂可开胃消食;陈皮和桂花有提神醒脑之功效。

原料配比及制作方法:乌梅30g、干山楂30g、陈皮10g、甘草5g倒入锅中,加适量水浸泡15分钟,大火煮开

后,改小火继续煎煮30分钟,关火前3分钟加入桂花,最后加入冰糖(依据个人口味添加)调味即可。

喝酸梅汤的注意事项:市面上销售的酸梅精冲泡的饮品并不能代替酸梅汤。因为酸梅精中可能加入香精、色素、盐、糖等添加剂,喝太多对身体健康无益。不是所有人都适合饮用酸梅汤,感冒发热、咳嗽痰多、胸膈痞闷、菌痢肠炎初期、有实邪者忌服。女性在月经期间及分娩前后需慎服。从炎热的室外进到室内不宜马上进食冰镇饮料,容易引起胃肠道痉挛及胃肠黏膜血管的收缩,容易导致腹泻的发生;也会引起皮肤黏膜血管的收缩,不利于汗液排出体表。

北京青年报

## 荷兰研究称八分之一感染者出现“长期新冠”症状

发表在最新一期《柳叶刀》上的一项荷兰大型研究表明,每8名感染新冠肺炎的成年人中就有一人会出现“长期新冠”症状。

研究报告了成人中症状的流行率。研究人员将新症状或严重性增加的症状在未感染人群和已确诊新冠肺炎人群中进行了比较,从而能够比之前的研究更可靠地估计“长期新冠”病毒感染的患病率。

在患新冠肺炎的成年人中,与感染前相比,21.4%的人在感染后3—5个月出现至少一种新的或严重性增加的症状,而同期未感染者中这一比例为8.7%,这表明普通人群中每8名新冠肺炎患者中就有一人(12.7%)由于新冠肺炎而出现长期症状。

该研究还观察了感染新冠肺炎之前和之后的个体症状。可记录到的“长期新冠”的核心症状有:胸痛、呼吸困难、呼吸疼痛、肌肉疼痛、味觉和嗅觉丧失、四肢刺痛、喉咙肿块、感

觉冷热、手臂和腿沉重,以及全身疲倦。这些症状的严重程度在感染后3个月趋于平稳,没有进一步下降。确诊新冠肺炎3—5个月后,其他症状没有显著增加,包括头痛、眼睛发痒、头晕、背痛和恶心。

研究论文的第一作者阿兰卡·巴林说:“患新冠肺炎后的情况,也就是众所周知的‘长期新冠’,是一个紧迫的问题。了解核心症状和新冠肺炎后症状在普通人群中的流行率是我们向前迈出的重要一步,这些研究最终可为成功应对‘长期新冠’提供信息。”

研究人员强调,此项研究仍存在局限性,未来的研究应包括心理健康症状(例如抑郁和焦虑症状),以及无法在本研究中评估的其他感染后症状(例如脑雾、失眠和运动后不适)。此外,还需对导致长期新冠肺炎症状的原因进行更多研究。

科技日报

## 巡察公告

根据集团公司党委关于巡察工作统一部署,集团公司党委第四巡察组于2022年8月15日至8月26日,对安庆铜矿党委开展巡察。现将有关事项通告如下:

**一、巡察对象**

安庆铜矿领导班子及其成员和下一级主要负责人。

**二、巡察内容**

(一)贯彻落实党的路线方针政策、党中央决策部署、省委及省国资党委、集团公司党委工作要求情况

1. 学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神,特别是习总书记关于国有企业改革发展和党的建设重要论述,推进政治建设情况;

2. 完整准确全面贯彻新发展理念,推动高质量发展情况;

3. 深化国有企业改革和完善内部治理情况;

4. 防范化解重大风险情况;

(二)贯彻落实全面从严治党战略部署情况

1. 党委履行主体责任情况;

2. 纪检监察机构落实监督责任情况;

3. 企业领导人员遵守纪律、廉洁从业情况;

4. 作风建设特别是执行中央八项规定精神情况。

(三)贯彻落实新时代党的组织路线情况

1. 领导班子自身建设情况;

2. 干部人才队伍建设情况;

3. 基层党组织建设情况;

4. 干部担当作为情况。

(四)贯彻落实巡视、审计等监督发现问题整改落实情况

1. 党委落实整改主体责任情况;

2. 纪委和组织人事部门落实整改监督责任情况;

3. 整改实效和建立长效机制情况。

(五)根据巡察工作职责,巡察期间主要受理反映领导班子及其成员,以及下一级主要负责人有关问题的来信、来电、来访。对其他不属于巡察范围的信访问题反映,按规定转交有关部门处理。

**三、反映问题的渠道**

巡察期间,设立信访接待点、摆放意见箱,开通举报电话和互联网电子邮箱接受来电、来信、来访。

(一)信访接待点:位于安庆铜矿外招二楼接待室处;接待时间:8月17日上午8:30—11:30;8月23日上午8:30—11:30;

(二)巡察举报箱设置地点:安庆铜矿办公区机关办公楼一楼公告栏处、生产区综合服务楼一楼入口处、客车库(职工交通班车乘车点)入口处;

(三)举报电话:0566—5696300;

(四)电子邮箱:xcb—jb@tlys.cn;

(五)通信地址:铜陵有色机关大院集团公司党委巡察办转第四巡察组收(邮244000)。

欢迎针对上述巡察内容反映问题、提供线索。

集团公司党委第四巡察组

2022年8月15日

## 巡察公告

根据集团公司党委关于巡察工作统一部署,集团公司党委第二巡察组于2022年8月15日至2022年8月26日,对金冠铜业分公司党委开展巡察。现将有关事项通告如下:

**一、巡察对象**

金冠铜业分公司领导班子及其成员和下一级主要负责人。

**二、巡察内容**

(一)贯彻落实党的路线方针政策、党中央决策部署、省委及省国资党委、集团公司党委工作要求情况

1. 学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神,特别是习总书记关于国有企业改革发展和党的建设重要论述,推进政治建设情况;

2. 完整准确全面贯彻新发展理念,推动高质量发展情况;

3. 深化国有企业改革和完善内部治理情况;

4. 防范化解重大风险情况;

(二)贯彻落实全面从严治党战略部署情况

1. 党委履行主体责任情况;

2. 纪检监察机构落实监督责任情况;

3. 企业领导人员遵守纪律、廉洁从业情况;

4. 作风建设特别是执行中央八项规定精神情况。

(三)贯彻落实新时代党的组织路线情况

1. 领导班子自身建设情况;

2. 干部人才队伍建设情况;

3. 基层党组织建设情况;

4. 干部担当作为情况。

(四)贯彻落实巡视、审计等监督发现问题整改落实情况

1. 党委落实整改主体责任情况;

2. 纪委和组织人事部门落实整改监督责任情况;

3. 整改实效和建立长效机制情况。

(五)根据巡察工作职责,巡察期间主要受理反映领导班子及其成员,以及下一级主要负责人有关问题的来信、来电、来访。对其他不属于巡察范围的信访问题反映,按规定转交有关部门处理。

**三、反映问题的渠道**

巡察期间,设立信访接待点、摆放意见箱,开通举报电话和互联网电子邮箱接受来电、来信、来访。

(一)信访接待点:金冠铜业分公司办公楼106室;接待时间:8月18日下午14:00—17:00、8月25日上午8:30—11:30;

(二)巡察举报箱设置地点:金冠铜业分公司办公楼西侧门外、双闪厂区食堂门前、奥炉厂区食堂门前;

(三)举报电话:15756022272;

(四)电子邮箱:xcb—jb@tlys.cn;

(五)通信地址:铜陵有色机关大院集团公司党委巡察办转第二巡察组收(邮244000)。

欢迎针对上述巡察内容反映问题、提供线索。

集团公司党委第二巡察组

2022年8月15日

## 巡察公告

根据集团公司党委关于巡察工作统一部署,集团公司党委第一巡察组于2022年8月15日至8月26日,对天马山矿业公司党委开展巡察。现将有关事项通告如下:

**一、巡察对象**

天马山矿业公司领导班子及其成员和下一级主要负责人。

**二、巡察内容**

(一)贯彻落实党的路线方针政策、党中央决策部署、省委及省国资党委、集团公司党委工作要求情况

1. 学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神,特别是习总书记关于国有企业改革发展和党的建设重要论述,推进政治建设情况;

2. 完整准确全面贯彻新发展理念,推动高质量发展情况;

3. 深化国有企业改革和完善内部治理情况;

4. 防范化解重大风险情况。

(二)贯彻落实全面从严治党战略部署情况

1. 党委履行主体责任情况;

2. 纪检监察机构落实监督责任情况;

3. 企业领导人员遵守纪律、廉洁从业情况;

4. 作风建设特别是执行中央八项规定精神情况。

(三)贯彻落实新时代党的组织路线情况

1. 领导班子自身建设情况;

2. 干部人才队伍建设情况;

3. 基层党组织建设情况;

4. 干部担当作为情况。

(四)贯彻落实巡视、审计等监督发现问题整改落实情况

1. 党委落实整改主体责任情况;

2. 纪委和组织人事部门落实整改监督责任情况;

3. 整改实效和建立长效机制情况。

(五)根据巡察工作职责,巡察期间主要受理反映领导班子及其成员,以及下一级主要负责人有关问题的来信、来电、来访。对其他不属于巡察范围的信访问题反映,按规定转交有关部门处理。

**三、反映问题的渠道**

巡察期间,设立信访接待点、摆放意见箱,开通举报电话和互联网电子邮箱接受来电、来信、来访。

(一)信访接待点:位于天马山矿业公司A一楼处;接待时间:8月18日上午8:00—12:00、8月25日上午8:00—12:00;

(二)巡察举报箱设置地点:天马山矿业公司B办公楼一楼走廊门口外侧处;选矿车间精矿工段精砂池外墙处;机运工区派班室大门口;

(三)举报电话:0562—5863801;

(四)电子邮箱:xcb—jb@tlys.cn;

(五)通信地址:铜陵有色机关大院集团公司党委巡察办转第一巡察组收(邮244000)。

欢迎针对上述巡察内容反映问题、提供线索。

集团公司党委第一巡察组

2022年8月15日

## 巡察公告

根据集团公司党委关于巡察工作统一部署,集团公司党委第三巡察组于2022年8月15日至2022年8月26日,对张家港联合铜业有限公司党委开展巡察。现将有关事项通告如下:

**一、巡察对象**

张家港联合铜业有限公司领导班子及其成员和下一级主要负责人。

**二、巡察内容**

(一)贯彻落实党的路线方针政策、党中央决策部署、省委及省国资党委、集团公司党委工作要求情况

1. 学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神,特别是习总书记关于国有企业改革发展和党的建设重要论述,推进政治建设情况;

2. 完整准确全面贯彻新发展理念,推动高质量发展情况;

3. 深化国有企业改革和完善内部治理情况;

4. 防范化解重大风险情况;

(二)贯彻落实全面从严治党战略部署情况

1. 党委履行主体责任情况;

2. 纪检监察机构落实监督责任情况;

3. 企业领导人员遵守纪律、廉洁从业情况;

4. 作风建设特别是执行中央八项规定精神情况。

(三)贯彻落实新时代党的组织路线情况

1. 领导班子自身建设情况;

2. 干部人才队伍建设情况;

3. 基层党组织建设情况;

4. 干部担当作为情况。

(四)贯彻落实巡视、审计等监督发现问题整改落实情况

1. 党委落实整改主体责任情况;

2. 纪委和组织人事部门落实整改监督责任情况;

3. 整改实效和建立长效机制情况。

(五)根据巡察工作职责,巡察期间主要受理反映领导班子及其成员,以及下一级主要负责人有关问题的来信、来电、来访。对其他不属于巡察范围的信访问题反映,按规定转交有关部门处理。

**三、反映问题的渠道**

巡察期间,设立信访接待点、摆放意见箱,开通举报电话和互联网电子邮箱接受来电、来信、来访。

(一)信访接待点:位于化验楼一楼信访接待室;

(二)巡察举报箱设置地点:张家港铜业公司办公楼大厅职工打卡机旁边、职工食堂北门窗户旁边、厂区道路“绿水三路”标牌的东侧(电解一、二期电铜打包房门口);

(三)举报电话:0512—58539301;

(四)电子邮箱:xcb—jb@tlys.cn;

(五)通信地址:铜陵有色机关大院集团公司党委巡察办转第三巡察组收(邮244000)。

欢迎针对上述巡察内容反映问题、提供线索。

集团公司党委第三巡察组

2022年8月15日

## 巡察公告

根据集团公司党委关于巡察工作统一部署,集团公司党委第五巡察组于2022年8月15日至8月26日,对安徽铜冠铜箔集团股份有限公司党委开展巡察。现将有关事项通告如下:

**一、巡察对象**

安徽铜冠铜箔集团股份有限公司领导班子及其成员和下一级主要负责人。

**二、巡察内容**

(一)贯彻落实党的路线方针政策、党中央决策部署、省委及省国资党委、集团公司党委工作要求情况

1. 学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神,特别是习总书记关于国有企业改革发展和党的建设重要论述,推进政治建设情况;

2. 完整准确全面贯彻新发展理念,推动高质量发展情况;

3. 深化国有企业改革和完善内部治理情况;

4. 防范化解重大风险情况;

(二)贯彻落实全面从严治党战略部署情况

1. 党委履行主体责任情况;

2. 纪检监察机构落实监督责任情况;

3. 企业领导人员遵守纪律、廉洁从业情况;

4. 作风建设特别是执行中央八项规定精神情况。

(三)贯彻落实新时代党的组织路线情况

1. 领导班子自身建设情况;

2. 干部人才队伍建设情况;

3. 基层党组织建设情况;

4. 干部担当作为情况。

(四)贯彻落实巡视、审计等监督发现问题整改落实情况

1. 党委落实整改主体责任情况;

2. 纪委和组织人事部门落实整改监督责任情况;

3. 整改实效和建立长效机制情况。

(五)根据巡察工作职责,巡察期间主要受理反映领导班子及其成员,以及下一级主要负责人有关问题的来信、来电、来访。对其他不属于巡察范围的信访问题反映,按规定转交有关部门处理。

**三、反映问题的渠道**

巡察期间,设立信访接待点、摆放意见箱,开通举报电话和互联网电子邮箱接受来电、来信、来访。

(一)信访接待点:位于办公楼104会议室;接待时间:8月19日下午1:30—5:30;8月23日上午8:30—11:30;

(二)巡察举报箱设置地点:三四、五六工场公示栏各1处、办公楼一楼大厅;

(三)举报电话:0566—3206830;

(四)电子邮箱:xcb—jb@tlys.cn;

(五)通信地址:铜陵有色机关大院集团公司党委巡察办转第五巡察组收(邮244000)。

欢迎针对上述巡察内容反映问题、提供线索。

集团公司党委第五巡察组

2022年8月15日