

# 《实施弹性退休制度暂行办法》发布

新华社北京1月1日电(记者 姜琳)为贯彻落实《全国人民代表大会常务委员会关于实施渐进式延迟法定退休年龄的决定》，人力资源社会保障部、中央组织部、财政部等三部门1月1日发布《实施弹性退休制度暂行办法》，明确了弹性退休的办理程序、基本养老金领取等内容。

根据决定，从2025年1月1日起，我国将用15年时间，逐步将男职工的法定退休年龄从原60周岁延迟到63周岁，将女职工的

法定退休年龄从原50周岁、55周岁，分别延迟到55周岁、58周岁。

《实施弹性退休制度暂行办法》提出，自2025年1月1日起，职工达到国家规定的按月领取基本养老金最低缴费年限，可以自愿选择弹性提前退休，提前时间距法定退休年龄最长不超过3年，且退休年龄不得低于女职工50周岁、55周岁及男职工60周岁的原法定退休年龄。

职工自愿选择弹性提前退休的，至少在

本人选择的退休时间前3个月以书面形式告知所在单位。

职工达到法定退休年龄时，所在单位与职工协商一致的，可以弹性延迟退休，延迟时间距法定退休年龄最长不超过3年，所在单位与职工应提前1个月，以书面形式明确延迟退休时间等事项。

弹性延迟退休期间，所在单位与职工协商一致，可以终止弹性延迟退休，按规定办理退休手续。

据了解，决定公布以来，各地各部门陆续出台了一系列促进就业、健全养老托育服务、加强大龄失业人员保障等政策措施，研究调整与年龄相关的职业资格、证照等事项，做好延迟退休改革实施的各项准备工作。

人力资源社会保障部等部门表示，下一步，将认真落实决定精神，实施好弹性退休制度，充分体现自愿、弹性原则，切实保障职工合法权益，促进人力资源开发利用。

地社保经办服务也提出了新要求。

“目前各地经办机构已准备就绪，将按照‘高效办成一件事’的理念和要求，调整完善社保经办业务规程，简化程序、优化流程，方便单位和职工办理相关业务。”人力资源社会保障部相关司局负责人告诉记者。

同时，社保经办机构将逐步开展退休提醒服务，主动对接临近退休年龄的参保人员，提前提醒参保人员可以考虑选择退休时间，告知参保人员办理退休手续的流程和渠道。

各地还将逐步推开退休预先服务，提前受理临近退休人员提出的相关档案信息审核或基本养老保险关系归集业务申请，方便参保人提前了解自己历年的参保缴费情况。

“我们已与各地协调好，一季度弹性退休能够正常办理，不会受到提前1个月或3个月申请的影响。”上述负责人说，如果大家对法定退休年龄、弹性退休办理还有疑问，各地社保经办机构及12333人社服务热线都提供相应的咨询服务，可供广大职工查询了解。

(新华社北京1月1日电)

## 国产大飞机C919 开启沪港定期商业航班

新华社上海1月1日电(记者 贾远琨 狄春)2025年1月1日，新年第一天，由东航C919执飞的MU721“上海虹桥—香港”定期商业航班启航。这是国产大飞机C919首次执飞沪港定期商业航班，正式开启地区航线商业运营。

当天8点21分，东航C919“上海虹桥—香港”MU721首航航班搭载157名旅客，从上海虹桥机场起飞，开启从“东方明珠”上海到“东方之珠”香港的商业首航之旅。

香港与东航C919有着独特缘分。2024年6月1日，东航就使用C919执行了“上海虹桥—香港—上海虹桥”往返商业包机航班。

从商业包机到定期商业航班，东航C919的香港之旅实现常态化。由东航C919执飞的“上海虹桥—香港”定期商业航班将每天执行1班往返，航班号为MU721/MU722。

旅客黄先生说：“本来就有今天去香港的计划，正好乘坐的是C919，终于坐上了祖国的大飞机，心情非常激动。”据工作人员介绍，东航还为C919沪港航线量身打造了“云上食·沪港同心”主题餐食，以粤菜和上海菜为主。

据了解，国航、南航也已接收C919飞机，并投入商业运营。国内三大航空公司全部开启C919商业运营，意味着C919的规模化运营迈入新阶段。三大航空公司的广阔航线网络和高标准管理，将有助于C919快速适应市场，提高运营能力。C919投入市场运营的效率在提升，节奏在加快，航空公司与机场等各民航单位对C919的保障能力也在持续增强。

## 最高法、证监会发文明确审理上市公司破产重整案件相关问题

新华社北京2024年12月31日电(记者 罗沙 刘慧)最高人民法院、中国证券监督管理委员会2024年12月31日发布关于切实审理好上市公司破产重整案件工作座谈会纪要，更好发挥破产审判职能作用，拯救具有重整价值和市场前景的上市公司，进一步提高上市公司质量。

据最高法民二庭负责人介绍，纪要有利于解决破产审判实践中的问题，统一上市公司重整案件裁判思路，强化审查审理工作的公开性、透明度和可预期性。

纪要围绕坚持积极拯救和及时出清并举，强化债权人与中小股东利益保护、加强司法审判与行政监管协调的总体思路，在总结前期的审理及监管实践基础上，明确裁判规则，优化府院联动机制。

纪要强调上市公司重整审判工作必须服务党和国家工作大局，将法律规则适用与国家政策相结合，加强与监管部门的协作。强调上市公司重整逻辑要回归到产业经营，要切实通过股权结构、经营业务、治理模式等调整，实质性改善公司经营能力，优化主营业务和资产结构，实现上市公司规范治理、高质量发展。

针对重整上市公司及其人员可能涉嫌财务造假、损害上市公司利益、内幕交易等刑事犯罪，纪要提出要加强对公检法的协调配合，做好刑民衔接和统筹工作。

在破产重整的申请和审查方面，纪要明确了法院与证监会的协同联动机制，要求申请人向人民法院提出重整申请的同时，上市公司住所地省级人民政府应当同步向中国证监会通报相关情况。

针对上市公司及相关方、中介机构等主体在破产重整中存在的违法违规问题，纪要设置重大事项通报机制，人民法院将与证监会及时开展会商，针对损害债权人及中小投资者利益的行为，通过采取行政处罚、民事赔偿等措施，加大打击力度，达到“办理一案、震慑一片”的效果。

## 办法公布！2025年起弹性退休这样实施

新华社记者 姜琳

坚持自愿、弹性，是渐进式延迟法定退休年龄的重要原则。2025年1月1日起，延迟退休在全国实施。职工到底能怎么选？提前或者延后退休具体怎么操作？

1月1日，人力资源社会保障部等三部门发布《实施弹性退休制度暂行办法》，就弹性退休的办理程序、基本养老金领取等方面作出明确规定。

“弹性”如何体现？退休年龄变在哪？

办法提出，自2025年1月1日起，职工达到国家规定的按月领取基本养老金最低缴费年限，可以自愿选择弹性提前退休，提前时间距法定退休年龄最长不超过3年，且退休年龄不得低于女职工50周岁、55周岁及男职工60周岁的原法定退休年龄。

职工达到法定退休年龄时，所在单位与职工协商一致的，可以弹性延迟退休，延迟时间距法定退休年龄最长不超过3年。

“比如1972年9月出生的男职工，改革后的法定退休年龄为62周岁。如果他弹性提前退休，在满足最低缴费年限的前提下，可以在60岁至62岁之间选择退休。如果单位和他协商一致再提前1个月，还可以在62岁至65岁之间弹性延迟退休。”人力资源社会保障部相关司局负责人介绍。

按照《全国人民代表大会常务委员会关于实施渐进式延迟法定退休年龄的决定》，我国自2025年1月1日起，逐步将男职工的法定退休年龄从原60周岁延迟到63周岁，将女职工的法定退休年龄从原50周岁、55周岁，分别延迟到55周岁、58周岁。

“过去的法定退休年龄是一个刚性的节点，大家到点了就必须退。而改革后的法定退休年龄是一个基准点，职工实际可退休的年龄拓展成为一个弹性区间，在这个范围内可以根据自身和所在单位情况自由选择。”北京大学中国保险与社会保障研究中心主任郑伟表示。

弹性退休条件如何确定、怎么办？

除延迟法定退休年龄外，决定将职工按

月领取基本养老金最低缴费年限，从2030年起由15年逐步提高至20年。

办法规定，弹性提前退休的职工，应达到所选择退休时间对应年份最低缴费年限；弹性延迟退休的职工，应达到本人法定退休年龄对应年份最低缴费年限。

假如一位男职工是在2031年达到改革后的法定退休年龄，2031年国家规定的职工按月领取基本养老金最低缴费年限已经提高到了16年。这位职工如果选择弹性退休，要求的最低缴费年限到底是多少？

专家表示，如果这位职工想2029年弹性提前退休，则需满足2029年对应的最低缴费年限15年；如果弹性延迟退休，延后到2034年退休，不需要满足2034年对应的最低缴费年限17.5年，而是满足2031年达到法定退休年龄时的最低缴费年限16年即可。

那么，往前弹或往后弹怎么申请？

办法明确，职工自愿选择弹性提前退休的，至少在本人选择的退休时间前3个月以书面形式告知所在单位。所在单位与职工协商一致弹性延迟退休的，应提前1个月，以书面形式明确延迟退休时间等事项。

比如1975年12月出生的、原法定退休年龄为50周岁的女职工，改革后的法定退休年龄为50周岁6个月，对应的退休时间为2026年6月。如果她还是想50周岁退休，也就是2025年12月退休，那么最晚要在2025年9月向单位提交书面申请，这样便于用人单位作出安排，同时体现职工弹性提前退休的真实意愿。

值得注意的是，根据办法，弹性延迟退休期间，所在单位与职工协商一致，可以终止弹性延迟退休，按规定办理退休手续。

公务员、国有企事业单位领导人员及其他管理人员，达到法定退休年龄时应当及时办理退休手续。机关和国有企事业单位工作人员弹性退休的，应当按照干部人事管理权限和规定程序报批同意。

养老金何时领取？职工权益如何保障？

如果选择弹性提前退休，能及时领到养老金吗？答案是肯定的。

根据办法，所在单位应不晚于职工选择的退休时间当月向社会保险经办机构提出领取基本养老金申请，审核通过的，职工从本人所选择退休时间的次月开始领取基本养老金。

为切实维护职工权益，办法强调，用人单位不得违背职工意愿，违法强制或变相强制职工选择退休年龄。

随着办法于1月1日起在全国施行，职工将按照一系列新规定办理退休手续，这对各



### 海南离岛免税迎来消费旺季

2024年12月31日，消费者在海口国际免税城购物。岁末年初，海南旅游消费市场迎来传统旺季。为了刺激消费，在政府部门发放消费券的基础上，海南各大离岛免税经营主体推出多种促消费活动，进一步激活免税消费市场。

新华社记者 郭程 摄

## 全面解析扁桃体与腺样体肥大

扁桃体和腺样体是人体免疫系统的重要组成部分，承担着抵御病原体侵袭的功能，可形象地比喻为守护咽喉健康的“士兵”。然而，在某些情况下，这两部分组织因反复感染或炎症刺激而发生异常增生，即扁桃体肥大和腺样体肥大。此类问题在儿童中较为常见，但面对是否需要治疗甚至手术的问题，许多家长常感到困惑。深入了解这一问题，并针对手术相关疑问进行科学解答，有助于消除疑虑。

扁桃体和腺样体均属于淋巴组织，是免疫防御的重要环节，分别位于咽喉部和鼻咽部。扁桃体犹如“一对门神”，分布于口腔两侧，而腺样体位于鼻咽深处，位置隐秘无法直接观察到。这两部分组织在儿童期十分活跃，帮助识别和抵抗外来病原体，同时支持免疫系统的发育。然而，随着年龄的增长，人体免疫系统逐渐成熟，扁桃体和腺样体的免疫作用逐步减弱，组织也会自然萎缩。但在一些情况下，频繁的刺激或炎症刺激可能引发扁桃体和腺样体异常增生，导致气道阻塞、呼吸障碍及反复感染等问题。

扁桃体和腺样体肥大的临床表现因其位置和肥大程度不同而有所差异。扁桃体肥大通常表现为咽喉异物感或堵塞感，患儿常伴打鼾、睡眠呼吸暂停等症状，严重者可能因反复呛咳而出现吞咽困难。腺样体肥大则以鼻塞症状为主，包括长期鼻塞、张口呼吸，甚至引发“腺样体面容”，表现为上牙外突及嘴唇轻微外翻。此外，腺样体肥大还会导致睡眠时的呼吸不畅或暂停，并可能诱发反复鼻窦炎、中耳炎等问题，严重时影响听力及生长发育。

并非所有的扁桃体和腺样体肥大都需要治疗。轻度肥大且无明显症状者无需特殊干预，只需定期观察随访即可。如果肥大导致持续或严重的症状，则需要积极治疗。药物治疗通常是首选方案，使用抗生素或鼻用激素喷剂可缓解部分症状。然而，对于因组织增生导致的显著功能障碍，药物治疗效果有限，此时手术可能成为更为有效的选择。

扁桃体和腺样体切除术是治疗肥大的主要方式，其目的是解除气道阻塞、改善呼吸和睡眠质量，同时减少反复感染的发生。手术适用于中重度睡眠呼吸暂停综合征、频繁的急性扁桃体炎发作、扁桃体或腺样体肥大引发的明显吞咽或呼吸困难，以及因腺样体肥大导致的反复中耳炎或鼻窦炎等情况。

作为一项成熟且安全的外科手术，扁桃体和腺样体切除术通常需要30分钟至1小时即可完成。扁桃体切除术通过口腔操作，直接切除肥大的扁桃体，以确保气道通畅。腺样体切除术因腺样体位置隐秘，需借助特殊器械或内窥镜完成。两种手术可根据具体病情联合进行，或单独实施。

术后恢复较为迅速，大多数患儿在术后当天

或次日即可饮水、进食流食，并于术后3至7天出院。术后初期可能出现咽喉疼痛、吞咽困难及耳部反射性疼痛，但这些症状通常在1至2周内逐渐缓解。为促进恢复，术后应严格遵循医嘱进食清淡流食为主，避免出血。同时注意加强营养，进食后漱口，保持口腔卫生，促进创面愈合。

尽管手术整体安全性较高，但仍可能伴随一定风险，家长需对此有所了解。术后出血是最常见的并发症之一，可能发生在术中或恢复期，但通过术中有效止血及术后严密监护可显著降低风险。感染风险的几率较低，但术后科学护理和预防性抗生素应用可进一步减少感染风险。此外，少数患儿在腺样体切除术后可能暂时出现鼻音增强的现象，但通常在几周内自然恢复。

关于手术对免疫力的影响，家长普遍存在担忧，事实上这种顾虑大可不必。尽管扁桃体和腺样体是免疫系统的一部分，但其功能并非不可替代。人体还有其他淋巴组织能够承担同样的免疫任务。

扁桃体和腺样体肥大是临床常见的健康问题，扁桃体和腺样体切除术作为一项成熟的外科技术，具有较高的安全性和显著的治疗效果。在术后科学护理的配合下，多数患者可迅速恢复正常生活状态，呼吸改善及生活质量明显提升，为长期健康提供可靠保障。

(六安市人民医院 朱佳钰)

## 如何识别并预防肾脏疾病

肾脏作为人体的重要器官，负责过滤血液中的废物和多余水分，维持体内环境的稳定。然而，肾脏疾病的早期信号可能并不明显，容易被忽视。因此，识别肾脏疾病的早期信号并采取相应的预防措施，对于保护肾脏健康、防止疾病进展具有重要意义。

一、肾脏疾病的早期信号

1. 尿液异常：尿液异常是肾脏疾病最常见的早期信号之一。正常尿液呈淡黄色，若尿液颜色加深，呈现浓茶色、酱油色或红色，可能是血尿或肌红蛋白尿，提示肾脏出血或损伤。尿液中蛋白质含量增加，会形成大量泡沫，长时间不消散，称为蛋白尿，是肾脏病的重要指征。夜尿增多，或全天尿量突然减少，也可能表明肾脏浓缩或排泄功能受损。
2. 身体水肿：肾脏在调节体内水分平衡方面发挥重要作用，功能受损时可能导致水分在体内滞留，引起眼睑、脚踝、腿部等部位的水肿。这种水肿通常在早晨最为明显，是肾病的特征之一。
3. 腰部疼痛：肾脏位于腰部两侧，肾脏疾病可能引起腰部疼痛。疼痛性质可能因人而异，如肾结石引起的疼痛可能呈阵发性、剧烈；而慢性肾脏病可能表现为钝痛或隐痛。腰部疼痛若持续存在，应结合其他症状，考虑肾脏疾病的可能性。
4. 乏力与高血压：肾脏病早期，由于肾功能下降，导致体内代谢废物和毒素堆积，可能引起全身乏力、精神不振。同时，肾脏是调节血压的重要器官，肾脏病可能导致高血压，表现为头痛、头晕、心悸等症状。乏力与高血压是肾脏病常见的早期症状，应引起高度重视。
5. 食欲不振与恶心呕吐：肾脏病早期，由于体内代谢废物和毒素堆积，以及电解质紊乱，可能影响消化系统功能，导致食欲不振、恶心、呕吐等症状。食欲不振不仅影响营养摄入，还可能加重肾脏负担，形成恶性循环。
6. 贫血：肾脏通常能够分泌促红细胞生成素，如果该物质处于异常状态，可能导致促红细胞生成素分泌不足，进而诱发贫血。贫血表现为面色苍白、乏力等。
7. 皮肤瘙痒：肾脏问题可导致体内毒素累积，可能引起皮肤瘙痒。

二、肾脏疾病的预防

1. 健康饮食：改善不良的饮食结构，避免过多摄入高脂肪、高脂的食物，如肥肉和油条等，同时减少钠盐的摄入，避免加重肾脏的负担。建议多摄入高纤维、低脂肪、低盐和低糖的食物，如蔬菜、水果、全谷类食品和健康蛋白质来源，如鱼、豆类和禽类。喝足够的水有助于稀释尿液，减少结石和尿路感染的风险。建议每天饮水量约2升。
2. 调整作息：长期不良的作息会对肾脏造成损害，应做到早睡早起，避免长时间熬夜。合理安排自己的学习和休息时间，保持规律工作，避免过度劳累，做到劳逸结合。
3. 适当运动：长期不运动会影响肾脏的代谢和排泄功能，应适当进行运动，提高全身的血液循环，有利于肾脏的血液供应。可以通过跑步、打羽毛球等方式进行锻炼。
4. 避免滥用药物：不要自己盲目滥用药物，避免对肾脏造成损伤，尤其是有肾毒性的药物，需要严格遵守医生的指导剂量。
5. 定期体检：定期体检是检测肾脏健康状况的关键。通过血液和尿液检测，可以及早发现潜在的肾脏问题。对于有肾脏病家族史的人，需要引起高度重视。
6. 积极治疗慢性疾病：如高血压、糖尿病等慢性疾病可能损害肾脏，应及早发现并积极治疗这些疾病，以减少肾脏损伤的风险。

三、肾脏疾病的护理

1. 居住环境：为肾病患者提供一个安静舒适且空气清新的环境。这样的环境有助于患者保持良好的心情，有利于病情的恢复。
2. 情绪调节：保持积极乐观的心态对肾病患者恢复至关重要。紧张、恼怒、恐惧等不良情绪可能会加重病情，因此患者应尽量避免这些刺激。同时，家人和社会也应该给予患者必要的关心和支持，帮助他们树立战胜疾病的信心。
3. 密切观察：定期观察患者的生命体征、主诉症状以及二便情况等，以便及时发现病情的变化。这些观察指标包括但不限于血压、心率、呼吸、尿量、颜色和频率等。一旦发现异常情况，应立即就医。

肾脏病早期信号虽不明显，但关注尿液异常、水肿、腰部疼痛、乏力、高血压、食欲不振等信号，及时就医可控制病情。通过健康饮食、调整作息、适当运动、避免滥用药物、定期体检及积极治疗慢性疾病等措施，可降低肾脏疾病风险。肾脏健康重要，需共同关注，守护肾脏。

(安徽医科大学附属医院六安医院肾内科 汤仁翠)

## 老年人骨质疏松骨折了，得加“骨”劲

老年人骨折多数存在骨质疏松，骨折是骨质疏松最为严重的后果。因为骨质疏松时，骨密度和骨质量下降，骨强度降低极易发生骨折。年龄越大骨折风险，骨折后致残率及病死率越高。常见发生的是脊柱骨折、髌骨骨折、桡骨远端骨折、肱骨近端骨折。

这种情况下的骨折，愈合速度相当缓慢，并且许多老年人不愿意手术复位，导致老年骨折病人往往需较长时间卧床和治疗。在这个过程中，除需医护人员精心指导、护理及治疗外，还应当加强自我保健和调适，可促进骨折愈合。

心理护理与支持。由于骨折发生很突然，常会让患者感到恐惧、紧张。随着及时入院和医护人员的治疗护理，绝大多数人会逐渐消除恐惧和紧张。但由于骨折愈合慢，比其他年龄的骨折患者住院时间长，下床时间晚，加之患肢功能恢复不理想等，患者易产生焦虑或抑郁等心理。

家庭支持是心理护理中的一个重要方面。照护者及其他家庭成员除了关注疾病和身体功能恢复外，更应与老人多聊天、多倾听、多陪伴，营造和谐家庭氛围并鼓励老人在力所能及范围内参加户外活动。

术后护理。老年人发生骨折后，尤其是需要手术治疗的情况下，术后护理至关重要。术后伤口可能出现感染、渗液等问题，护理人员要定时查看伤口敷料，是否有出血、渗液或异常气味等情况。发现问题，应及时处理。对于使用外固定的患者，还

需要注意观察固定部位的远端感觉、运动和末梢血液循环，预防休克、脂肪栓塞综合征、骨室筋膜综合征等早期并发症。

日常康复锻炼。老年患者在骨折后往往会面临较长时间的卧床，这不仅影响骨折的恢复，也会引发一系列其他问题，如肌肉萎缩、关节僵硬、坠积性肺炎、便秘等。因此，合理的活动与功能锻炼显得尤为重要。

对于一些较为稳定的骨折类型，可以在医生的指导下进行早期的功能锻炼，帮助恢复肢体的活动能力，促进血液循环，减少并发症的发生。例如，对于下肢骨折的患者，可以进行床上抬腿、足部旋转等简单的锻炼，帮助恢复肌力，避免静脉血栓等并发症。

对于长期卧床的老年人，照护者要定时为老人翻身拍背，防止长期卧床引起坠积性肺炎；无禁忌症的情况下帮助老人按摩患肢，促进患肢血液循环，按摩动作要轻柔，切忌粗暴。

老年骨折病人早期因疼痛、吸收热和情绪紧张不安等因素，常会食欲下降。此期间要为老人准备些清淡、可口、易消化的软食物，如米粥、稀面条、鲜鱼汤、蔬菜、水果等，以促进老人食欲，利于消化吸收。当进入骨折愈合后期后，老年人的食欲基本恢复正常，此期间饮食应丰富多样，可根据老人的习惯或爱好饮食。

配餐中要增加含蛋白质和钙磷矿物质丰富的

食物，如牛奶、鸡蛋、鱼虾、豆制品、骨汤等，以促进骨折恢复。同时要鼓励老年人多晒太阳，帮助体内合成维生素D，促进钙的吸收。还可以在药师指导下补充，如红枣枸杞汤、当归鸡汤等，以滋补肝肾、强筋健骨，促进愈合。

此外，预防压力性损伤和便秘也是家庭护理中的重要方面。由于老年人骨折后卧床较长时间，照护者需要定时为老人翻身，避免皮肤长期受压导致压力性损伤发生。同时，骨折后的老人因活动减少，易出现便秘问题，鼓励老人多吃含纤维、维生素丰富的蔬菜、水果，以利于大便通畅和满足机体对维生素的需要。可以适当通过饮食调节、使用轻泻药等方式来改善患者的排便情况。

老年人骨折后，需要根据老人的具体情况，采取个性化的护理方案，不仅局限于治疗，应包含全方位的心理健康和日常生活管理。通过心理疏导、术后护理、康复锻炼等方面的综合护理，帮助他们更好地度过恢复期，能够在更加舒适的环境中恢复健康，重拾生活活力。

随着年龄的增长，器官功能减退、钙剂与维生素D的缺乏、肌肉功能减退、基础病及用药多等原因，骨质疏松几乎是大部分老年人都存在的问题。而骨质疏松会大大增加骨折的风险，老年人在日常生活中应合理饮食、适当运动、结合药物治疗，来改善骨质疏松症状降低骨折风险，提升生活质量。

(安徽省淮南朝阳医院 朱玲)



卫生  
科普天地

本版责任编辑：宋金婷  
E-mail: 784542876@qq.com