

重庆养老金又涨啦

本月底前兑现到位

本报讯（记者 黄乔）2020年我市养老金又涨啦！7月23日，重庆日报记者从市人力社保局获悉，按照国家要求，我市从2020年1月1日起，调整企业和机关事业单位退休人员基本养老金，本月底前兑现到位。

据了解，国务院决定，从2020年1月1日起调整企业和机关事业单位退休人员基本养老金。调整范围为2019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退休人员（不含2019年12月31日及以前已死亡的人员）。国家要求各地以2019年退休人员月人均基本养老金的5%为高限确定调整比例和水平。

据介绍，我市调整办法严格按照国家要求制定。采取“定额调整、挂钩调整、适当倾斜”相结合的调整办法。具体为：

一是定额调整。符合调整范围的企业和机关事业单位退休人员，每人每月统一增加42元。

二是挂钩调整。企业退休人员在定额调整基础上，与本人缴费年限挂钩，缴费年限每满1年，每人每月增加3元，本人缴费年限低于15年的，统一按15年进行调整；机关事业单位退休人员在定额调整基础上，与养老金

教你算

案例一
老李 1983 年在某企业参加工作，2013 年退休，缴费年限为 30 年。调整后每月能多领多少养老金？

首先，老李定额调整每月可增加42元；然后，挂钩调整，老李缴费年限为30年，按照3元／年来算，每月可增加90元。
本次养老金调整后，老李每月可以多领42+90=132元。

案例二
老郑 1976 年在某企业参加工作，2011 年在我市艰苦边远地区退休，缴费年限为 35 年，调整后每月能多领多少养老金？

首先，老郑定额调整每月可增加42元；然后，挂钩调整，老郑缴费年限为35年，按照3元／年来算，每月可增加105元；最后，老郑符合倾斜调整中关于“艰苦边远地区退休人员每人每月增加20元”的规定，每月可增加20元。
本次养老金调整后，老郑每月可以多领42+105+20=167元。

水平挂钩，以同类人员2019年12月平均养老金水平为基数，每人每月增加3%。

三是倾斜调整。主要对高龄退休人员、参加工作时间较早的企业退休人员和艰苦边远地区退休人员适当倾斜。继续确保企业退休军转干部基本养老金不低于我市企业退休人员平均水平。我市已经建立了退休人员高龄养老金增发机制，符合条件的退休人员仍按原规定享受高龄增发养老金。

需要注意的是，国务院批准的我市艰苦边远地区为：黔江区、武隆区、

城口县、云阳县、奉节县、巫山县、巫溪县、石柱县、秀山县、酉阳县、彭水县。

“在当前受疫情影响，财政收入放缓，实施社会保险费阶段性减免政策，养老保险基金收支压力进一步加大的情况下，适当提高企业和机关事业单位退休人员基本养老金水平，充分体现了党中央、国务院和市委、市政府对广大退休人员的关心关怀。”市人力社保局相关负责人介绍，目前，我市各级人力社保部门和财政部门正抓紧组织实施兑现工作，确保在7月底前将调整增加的基本养老金兑现到位。

创新和互动方法，展现了传统主流媒体如何把握内容生产的“绝技”。在他看来，推动媒体融合发展时，“内容为王”永不过时。此外，要加强与网友的互动，有互动才是新媒体。

当日下午，肖春飞围绕“新形势下党媒集团融合发展的创新与实践”，讲述了党媒集团夯实主阵地，拓展主渠道，在网络舆论场上发挥定盘星和导航仪的作用和意义。

据了解，近年来，重报集团融合发展取得了阶段性成效，完成二级技术平台和上游云建设，启动了市级融媒体中心技术平台建设，建成移动传媒为主的全媒体传媒体系，培养了一批全媒体采编管理人才。接下来，重报集团将进一步深化体制机制改革，加大全媒体人才培养力度，加快推进党媒深度融合发展。

做好新形势下党媒集团的融合发展 重报集团全媒体人才培训班开班

本报讯（记者 赵迎昭）7月23日，由新华社与重庆日报报业集团联合举办的“2020年重庆日报报业集团全媒体人才培训”在重庆日报报业集团开班。

本次培训是新华社与重报集团进一步深入学习贯彻习近平总书记关于宣传思想工作系列重要讲话精神，贯彻落实中央和重庆市委关于推动媒体融合向纵深发展的部署要求，构建中央与地方省级党媒联动的新型主流舆论格局，共同做大做强主流舆论阵地的一次生动实践，旨在通过开展主题讲座交流，推进媒体融合向纵深发展，

培养媒体融合背景下的全媒体人才，讲好中国故事和重庆故事。

培训内容围绕“新形势下党媒集团融合发展的创新与实践”主题展开，采取线上和线下结合的方式同步进行。新华社新媒体中心主编、“刚刚体”主创人员王朝，新华社新闻信息中心副主任肖春飞，新华社总编室全媒编辑中心副主任徐社志，新华社重庆分社副社长、总编辑王金涛作了分享。

23日上午，王朝以拥有3000万粉丝的新华社官方微信公众号为案例，讲授新媒体标题技巧、文案写作、产品

11117人上文科一本线 42071人上理科一本线 全市考生的一分段排位表公布

本报讯（记者 李星婷）7月23日，重庆市教育考试院公布重庆市2020年全国普通高校各类招生录取最低控制分数线和全市考生的一分段排位表。其中，普通文理类文科一本线为536分，理科一本线为500分；全市共11117人上文科一本线，42071人上理科一本线。

据悉，重庆市2020普通高考各批次分数线包括普通文理类、艺术类、体育类、高职对口类4个类别划线。其中普通文理类分文史类和理工类，文史类本科第一批控制线为536分，本科第二批为443分，高职专科批为180分；理工类本科第一批为500分，本科第二批为

411分，高职专科批为180分。
根据一段段排位表(即全市考生按一分之差进行排位,含加分),普通文理类文科666分以上的有15人,600分以上的1835人,共11117人上文科一本线;理科707分以上的有21人,600分以上的7924人,上理科一本线的共42071人。

“招办主任@你” 8所本地高校直播间聊招生 45万人次在线收看

本报讯（记者 李星婷）7月22日至23日，由教育考试院指导，重庆日报主办的“招办主任@你”2020重庆高校招生咨询直播活动举行。重庆大学、西南大学、西南政法大学、重庆邮电大学、重庆交通大学、重庆工程职业技术学院、重庆工商职业学院、重庆三峡医药高等专科学校等8所在渝高校做客直播间，为广大考生和家长解读今年各校的招生政策等。

在重庆日报App平台，有约45万人次收看了直播；在重庆日报抖音号，不少考生就自己关心的问题如就业、助学政策、专业调剂等问题与“带货直播”的学校招办负责人进行了交流互动。

重大和西大在渝计划招生1650名和2300名

7月22日，重庆大学招生办副主任赵欢做客直播间。他介绍，重庆大学99个本科专业是与工业体系、城市建设体系、现代信息服务业、经济文化建设配套的4个专业群。学校工程学、材料科学、计算机科学等10个学科的研究水平进入世界ESI排名前1%，其中工程学进入全球前1‰。今年重大在全国的招生计划为6400名，其中重庆的招生计划为1650名。

西南大学今年招生总计划10100

人，在重庆计划招生2300人。该校今年有103个本科专业招生，其中66个专业分28个大类招生。今年该校新增物流管理大类招生，物流管理、国际经济与贸易2个专业恢复招生。值得一提的是，今年西大在重庆的公费师范生计划是427人，招生专业涵盖中学教育的语数外、物化生、政史地、音体美以及学前教育、特殊教育、心理学、计算机科学与技术等16个专业。

西政、重邮、交大都有新增项目或专业招生

西南政法大学今年面向全国计划招生4275人，在重庆的招生计划为1847人。今年该校新增“新闻学+法学”“法学+工商管理”“法学+英语”等3个双学士学位复合型人才培养项目，面向全国投放招生计划，是重庆市首个获批该项目的高校。

重庆邮电大学今年在全国招生总计划是5200人，涵盖信息通信类、计算机类、自动化类等16个大类40多个专业。今年该校新增“金融工程”“数据计算及应用”“智能制造工程”“人工智能”4个新工科本科专业招生。

重庆交通大学今年计划招收本科学

生6000名，在重庆有3258名本科招生计划。该校今年新增了人工智能、数据科学与大数据技术和环境科学与工程3个新工科本科专业招生。该校与中国科学院大学重庆学院等合作开设有“材料物理菁英班”“中科曙光菁英班”“茅以升班”，旨在培养综合素质高的复合型创新人才，学生进校后再进行报名挑选。

3所高职在渝招生占计划总数一半以上

重庆工程职业技术学院今年在全国共计划招生5500个，涉及9个大类54个专业，在重庆的招生计划为4443人，约占总计划数的81%。今年新增人工智能技术服务、环境监测与控制技术两个专业招生。

重庆工商职业学院今年招生6000名。其中重庆市的招生计划为5000余名。今年该校加大了电子信息类、智能制造类专业招生计划，并新增互联网金融、汽车智能技术、自动化生产设备应用3个专业招生。

重庆三峡医药高等专科学校今年在全国共招生4566名，比去年增加560名，在重庆的招生计划为2427人，较去年增加170人。除口腔医学、医疗设备应用技术和药品质量与安全3个专业只招收理科生外，其他专业文理兼收。

重庆中考“联招”成绩今日发放

本报讯（记者 李星婷）7月23日，市教委发布消息，重庆市2020年中考“联招”成绩查询时间为：2020年7月

24日12点。
考生可登录重庆市教委公布的分数查询网址(www.cqzzxx.com),也可以关注“重

璧山区中医院 传承创新中医国粹 针灸诊疗便民暖心

致敬医师
致敬重庆健康脊梁
2020重庆名医名科典范

7月21日下午，璧山区中医院的针灸康复科病房。

患者冉世华正在接受针灸治疗，其肩背部的重要穴位插满了密密麻麻的电针。据了解，他是颈推肩突出压迫神经，导致颈肩疼痛，夜晚难以入睡，听说中医院针灸康复科技术精湛，就到科室进行了三次针灸治疗。当护士细致地拔完所有电针，他用力地舒展了手臂，洋溢着笑容说道：“感觉没那么痛了，今晚可以睡一个好觉了！”

这仅仅是针灸康复科成功治疗患者的一个细小缩影。这些年来，该科室以弘扬中医文化为己任，同时兼收并蓄、中西合璧，谋求传统治疗和现代技术的融合发展，始终以守护患者的生命健康为发展理念，为广大患者谋求更多的健康福祉。

筚路蓝缕三十年 成就市级重点专科

走进璧山区中医院针灸康复科，浓浓的中医气息扑面而来，古朴的中式茶色镂空装修，摆放整齐的医疗设备，操作规范的各项针、灸、推、罐，护士们轻言细语、体贴入微，医生更是手法专业、一丝不苟。

“科室能有现在的规模，离不开所有医护人员的戮力同心、无私奉献！”科室主任杨大荣从23岁开始投入针灸事业，她亲眼见证科室从最初的3名医生、5张治疗床，到现在的31名医护人员、69张住院病床、280平方米的康复治疗区域。风风雨雨30余年，科室凝聚了张庆丰、杨大荣等三代人的耕耘奋斗，最终打造成了重庆市市级重点专科。

科室设有专科门诊、住院部、针灸治疗区和康复治疗区4个部分。科室人才济济，医疗队伍专业，现有医护人员31人，其中市级名中医1名，高级职称2名，中级职称6名，硕士研究生5名，康复治疗师5名，康复专科护士12名，他们构成了科室的核心竞争力。

工欲善其事，必先利其器。走进康复训练室，电动直立床、智能下肢反馈康复训练系统、四肢联动康复训练仪、膀胱神经和肌肉刺激仪、上肢推举训练器、OT综合训练工作台、智能反馈康复训练系统等现代康复设备逐一映入眼帘。这些设备适用范围广、针对性强，为助力患者重新恢复健康提供了强大的支持和保障。

三大精品名片 打造专业优势科室

“我们始终把守护病人的健康放在第一位。”杨大荣罗列了科室的“传统针灸理疗、现代康复、风湿疼痛”三大优势项目。她表示，不论是缓解身体疼痛、治疗疑难杂症，还是重症病人的术后康复，针灸康复科都发挥着无可替代的作用。

有病病，来中医院针灸科做针灸治疗，已成为许多病人的首选。电针、推拿、穴位埋线、火针、穴位注射、督灸、火罐、小儿整脊、三伏贴……科室的传统理疗项目众多，适合广大患者的健康需要。其中，督灸是科室针对虚寒体质患



医生为患者进行针灸治疗

者在璧山区首家推出的治疗项目，极大提升了当地群众的就医体验感和健康幸福感。

“传统针灸结合现代康复技术，往往可以发挥意想不到的作用。”杨大荣强调了针灸在治疗疑难杂症中的作用。之前科室收治了一名被宣布了死亡通知的蛛网膜下腔出血患者，当时患者半昏迷状态、四肢肌肉萎缩、全身痉挛蜷缩成一团，情况很不乐观。然而经过4个月的治疗，来中医院针灸科做针灸治疗，这位患者奇迹苏醒，甚至成功站立行走，顺利出院。事后，杨大荣进行了家庭回访，“这位患者现在在家里带孙子，颐养天年，身体恢复得非常好！”

在现代康复治疗项目，科室尤其注重医护人员的进修学习，引进新型、高效的治疗方法。目前科室已派遣医师到西南医院康复科、重庆医科大学附属第二医院、上海华东医院、江苏省人民医院等进修学习。后续科室将继续引进优秀康复治疗师、康复治疗师，形成专业的医生+治疗师+专科护士的康复治疗团队；引进新的康复治疗设备，开展中风偏瘫、骨折后、小儿脑瘫、脊髓损伤、周围神经损

伤等疾病的综合康复治疗。

在风湿疼痛项目建设中，科室参加了西南医院免疫科联合重庆市卫健委成立的西南片区风湿联盟，向西南医院医学专家学习先进的、跟国际接轨的医疗技术。通过交流学习，科室引进了多种风湿免疫的专科用药及治疗设备。“我们从长远性考虑，关注患者的愈后健康。”科室副主任廖志成表示，科室主动“走出去”，为了更好地回归，践行救死扶伤的初心和使命。

医护融合一心 营造优质就医氛围

“科室引入了‘超声药物导入’、‘中医药物透入’、‘肌骨超声引导下的精准穿刺’等技术，用中医药物结合现代物理治疗，实现对患者的精准治疗。”杨大荣解释道，药物超声是利用现代物理学方法，使药物透过皮肤屏障定向、定位、定速、地进入病变组织和器官，达到精准给药、精准治疗的目的。这就好像是GPS定位，实现精准地对“位”下药，达到高质量、高水平的治疗效果。

在追求“精准治疗”的道路上，科室从未停止脚步。今年，科室派了5名医生外出学习前沿的肌骨超声、微创针刀镜等技术。未来，科室将在肌骨超声技术的引导下，继续开展精准穿刺、针刀镜等精准治疗，致力为患者带来更精准、更高效的治疗手段。

三分治疗，七分护理。护士对医生的全力配合，是治愈患者的重要保障。

“我们的医护人员互相协作、相互配合，是一个有凝聚力的团队。”护士长朱莉说。

配合医生的精准治疗，科室护理人员全面实行“辩证施护”的精准护理。患者来到科室就医，首先是医生精准辨症，然后护士根据患者的情况，准确地细致地落实每一项护理项目，扎扎实实地把治疗和护理发挥最大功效。

从患者入院到出院，护理人员始终把健康宣教贯穿在每一个环节：入院治疗时，护理人员进行饮食指导、传递养生理念；出院后，他们进行电话回访，叮嘱患者保持健康的生活方式。“平时一定要多拉伸手臂，减少低头玩手机的时间”“多泡中药浴足，有利于血液循环”……

护理人员从来都是“苦口婆心”，希望患者把健康理念种在心田。“患者来到科室，仿佛回归温暖的家园，离开时，他们带着健康生活的理念和信心，重新出发。”朱莉表示，有专业度、有温馨感的护理方式，是科室追求的优质护理。

延伸温暖关怀 彰显社会责任担当

“白天要上班，没有时间来做针灸，科室可不可以开展夜间门诊啊！”许多上班族患者纷纷提出了这样的建议。回应患者的健康呼声，以缓解他们的燃眉之“痛”，科室在得到医院的充分肯定之后，迅速推出了17点到21点的夜间门诊，为广大患者的生命健康保驾护航。

科室的这一举措想患者所想，急患者所急，既充满了人文关怀，又彰显了科室的责任担当。此外，科室参加了由璧山区卫健委牵头主办的中医药技术精准扶贫。今年的5月到12月，科室医生到乡镇医院传授中医技术，提升基层医生的专业水平，为人民群众送去更优质的健康服务。“我们科室的每一个医生对口一个医院，做到责任明确、健康精准扶贫。”廖志成表示，到乡镇开展义诊、进行健康宣教，也是科室践行便民惠民的实际行动。

一直以来，科室所有医护人员随时随地把患者的需求写在心间，把提升业务能力放在重要位置，一步一个脚印践行着“服务热情化、治疗精准化、康复标准化”的理念。

针灸康复科自成立30多年来，始终以“弘扬中医文化，传承国粹精神”为中心脉络，同时结合传统和现代、中医和西医，创新发展医学专业内涵、医学技术水平。“现在科室已经成为重庆市市级重点专科，但我们还要继续努力，争取向国家重点专科前进，为璧山区、重庆市乃至更多患者提供高水平、高质量的健康服务。”谈及科室未来发展方向，杨大荣充满了信心。

医院党委书记、院长卢延淑强调，未来医院将继续打造针灸康复科、肿瘤科等更多的名专科、重点专科，形成名医名科矩阵，致力于提高医院的服务能力和专业水平，办人民群众满意的中医医院。

何月梅 图片由璧山区中医院提供