

65岁以上市民可领老年津贴



政策解读

为贯彻落实《中华人民共和国老年人权益保障法》和《上海市老年人权益保障条例》，切实增加老年人社会福利，2016年5月1日起，本市建立了与经济社会发展水平相适应的统一老年综合津贴制度。

今年，上海的老年综合津贴制度实施已满2年了，惠及339.8万

名老年人。市民政局提醒，老年综合津贴每季度通过“上海市敬老卡”按照年龄发放不同津贴。新增对象或适用发放标准调整的对象，从老年人符合条件的当月开始根据适用标准按月计算。如果家中有符合条件的老人，可尽快至就近的社区事务受理服务中心提出申请并办理敬老卡。

该制度实施以来，切实提高了本市老年福利水平，增进了老年福祉，提升了老年人的获得感和满意度。

◆政策规定
依据政策，具有本市户籍且年满65周岁的老年人，可以享受老年综合津贴。具体津贴标准如下：65-69岁每月75元；70-79岁每月150元；80-89岁每月180元；90-99岁每月350元；100岁及以上每月600元。

◆发放时间
老年综合津贴发放采取按季度预拨的方式，于每年1月、4月、7

月和10月分别发放。新增对象或适用发放标准调整的对象，从老年人符合条件的当月开始根据适用标准按月计算。

经有关部门与日前发布的《上海市老年人口和老龄事业监测统计信息》比对发现，目前还有少量符合条件的老年人尚未办理申领手续。

符合申请条件但还未申请老年综合津贴的市民，可以至就近的社区事务受理服务中心提出申请并办

理敬老卡。
根据《上海市老年综合津贴发放管理办法》中规定，老年人自符合条件之日起两年内提出申请的，从符合条件的当月起补发津贴。逾期两年提出申请的，从申请当月的前一个月起补发前两年的津贴。补发的津贴不计利息。

温馨提示：老年综合津贴有2年的追溯期（即：符合条件后申请，最多可补发2年的津贴）

镇社区事务受理服务中心



医生谈健康

郑女士现年50岁，性格开朗，热爱运动，在大家视线中几乎消失了近半年的她又回来了。在大家的关心下，郑女士终于说出了她的经历。原来早在半年前郑女士在打喷嚏、大笑或者体育锻炼时小便不受控制地流出，因羞于启齿，未及时就医，后来症状逐渐严重，影响生活，郑女士鼓起勇气到医院泌尿外科就诊，才知道自己患了“压力性尿失禁”，通过近三个月的恢复锻炼，症状消失。

那么，什么是压力性尿失禁呢？所谓的压力性尿失禁指喷嚏、咳嗽、或运动等腹压增高时出现不自主的尿液自尿道外口漏出。目前认为较明确的导致压力性尿失禁危险因素有以下几个方面：年龄，高发年龄为45~55岁；生育

关注女性压力性尿失禁

朱家角人民医院泌尿外科副主任医师 朱国栋

次数、初次生育年龄、胎儿大小及生产方式；盆腔脏器脱垂；肥胖。可能相关的危险因素：雌激素水平下降（绝经后）、子宫切除术、吸烟等。

尿失禁程度判断：

一、根据临床症状，轻度：一般活动及夜间无尿失禁，腹压增加时偶发尿失禁，不需要佩戴尿垫。中度：腹压增加及起立活动时，有频繁的尿失禁，需要佩戴尿垫生活。重度：起立活动或卧位体位变化时即有尿失禁，严重地影响患者生活。

二、通过1小时(1h)尿垫试验来判断程度，轻度：1h漏尿≤1g，中度：1g<1h漏尿<10g，重度：10g≤1h漏尿<50g，极重度：1h漏尿≥50g。

治疗方案：保守治疗：1、控制体重；2、盆底肌训练（收舒肛门运动）：持续收缩盆底肌3秒，松弛3秒，30次为一组，每天锻炼3-6组，持续8周或更长时间观察疗效。药物治疗，在医生指导下用药。手术治疗，适用于非手术治疗效果不佳或不能坚持、预期效果不佳的患者；中重度压力性尿失禁，严重影响生活质量；伴有盆腔脏器脱垂等盆底功能病变需行盆底重建者，同时存在压力性尿失禁时。

压力性尿失禁预防：控制体重，预防便秘，高度推荐盆底肌训练，戒烟。尿失禁是影响女性生活质量的常见病，全球患病率接近50%，其中一半为压力性尿失禁。为了您的健康请早预防、早发现、早治疗。



花香朱家角

多肉



还记得，初次接触多肉是在2014年，看到它们肉嘟嘟的模样心生喜欢。当发现多肉是可以掰下一片叶子就能生根发芽成长为一颗新的独立植株时，顿感惊喜。自此入了“多肉坑”，现在，养殖多肉成了一种“慢生活”的减压方式，下面给大家分享下这四年养殖多肉的经验。

多肉怕热又怕冷，该怎么养？在春秋，最简单的方法就是将肉肉们放置在窗台或者露台上，让肉肉们接受大自然的日晒雨淋；在炎热的夏天，要把肉肉放置在遮阳通风的地方，傍晚或者清晨沿着盆边少量浇水（半月一次），切忌长时间放置在不通风的空调间；在冬天，当室外低于0℃，就要将肉肉放置到室内南向阳台或者阳光房。

如果买来的多肉，掉了几片叶子，只要生长点还完好，不要丢弃，给它时间，它会生根发芽长成一颗美美的肉肉。治愈系的多肉，带给人好心情和成就感，而人们也乐在其中，与肉肉一起享受着那份“慢”。

孙倩



市场速递

网购退货多烦恼 监管部门来支招

近日，朱家角市场监督管理所接市民陈先生反映，称其花600余元在某网店购买了一款洗衣机，不久后就发生故障，严重影响使用，因此要求退货并且退款。由于沟通不利，商家拒不退款，陈先生表示无法接受。

接到投诉后，朱家角市场监督管理所立即联系商家及消费者进行调解。由于是网购产生的消费纠纷，双方居住地距离遥远，于是执法人员电话联系双方沟通。在听完双方的陈述后，首先对商家进行了相关工作。经过执法人员对法条的解释，对双方耐心劝解，最终

双方达成一致意见，商家为消费者办理了退款退货。

法律链接：本案中，消费者实际收到的货物在三包期限内，也并非使用不当造成故障，根据《中华人民共和国消费者权益保护法》第二十四条第一款的规定：经营者提供的商品或者服务不符合质量要求的，消费者可以依照国家规定、当事人约定退货，或者要求经营者履行更换、修理等义务。没有国家规定和当事人约定的，消费者可以自收到商品之日起七日内退货；七日后符合法定解除合同条件的，

消费者可以及时退货，不符合法定解除合同条件的，可以要求经营者履行更换、修理等义务。因此本案中商家确是侵犯了消费者的利益，消费者有权要求进行退货。

消费提示：现在，网购已成为一种常态化的消费模式。相当一部分人在选择消费方式的时候更加倾向于方便且快捷的网购。在此提醒广大消费者，在网购的过程中，收货后如发现问题应及时向商家反映，如与商家协商不能达成一致，在有效时限内可以依法进行消费维权。

朱家角市场监管所



私房菜谱

椒盐泥鳅

大新街金锋正在准备他的私房菜，椒盐泥鳅：

●材料：泥鳅（1斤）椒盐、盐、黄酒、蒜泥、淀粉、油

●做法：

第一步：将泥鳅洗净，去头去除内脏。

第二步：将洗净泥鳅放入大碗中，加入少许盐、黄酒、蒜泥、淀粉，腌制大约2小时。

第三步：热油锅，加入4两左右的油，加热至7到8分热度。

第四步：将腌制好的泥鳅放入小火油锅中，放入油锅炸至加入椒盐三分之一袋。

第五步：小火将泥鳅炸至金



黄色捞出装入盆中。

●小编试吃：
泥鳅鲜美，可带骨咬嚼香脆。

●温馨提示：
泥鳅量大，可分两批进行煎炸。若时间吃饭时间较长，可在吃前将金黄色泥鳅再次放入油锅内小火炸至酥脆，口感更佳。

张颖婷



角里说法

同学聚会种“孽缘”

同学聚会遇到老同学，发展成情人后拒绝分手，最终不顾反抗强行与情人发生了性关系。日前，犯罪嫌疑人罗阿亮涉嫌强奸罪被上海市青浦区检察院批准逮捕。

罗阿亮在几年前和老婆离了婚，这些年靠在工地上打零工养活自己。一天，他突然被拉进了一个微信群。原来，群里都是他的小学同学，最近要组织一场聚会，叙叙多年未见的老同学情谊。当天，罗阿亮看到了一个熟悉的身影，他认出了自己的老同桌周晓凤，便上去向她诉起了衷肠。周晓凤说现在和丈夫在上海青浦打工，以后来上海可以找她聚聚。

此后，两人经常在微信上聊天，很快确立了情人关系。为了私会情人，罗阿亮干脆前去上海青浦打工。两人经常趁周晓凤丈夫工作的时

候，在罗阿亮住处私会。

过了一段时间，周晓凤考虑再三，怕丈夫知晓这段不正当关系，向罗阿亮提出了分手，却被罗阿亮一口拒绝。为了维持住这段情人关系，他想到了一个办法。罗阿亮将暗自拍下的周晓凤裸照和视频发给了她，并威胁说如若分手就发给周晓凤的丈夫看。周晓凤吓坏了，不得不妥协。

又过了一段时间，周晓凤迫切想结束这段屈辱的关系，再次向罗阿亮提出了分手，谁知罗阿亮又使出了新的杀手锏，他将周晓凤的手机号码和地址等个人信息写在一纸“大字报”上，并附上污言秽语，贴在她的单位门口。周晓凤几近崩溃，她思来想去却始终找不到办法来摆脱这个无赖。

周末，罗阿亮算准了周晓凤

的丈夫会外出上班，便来到周晓凤家中，并提出了发生关系的要求，却被周晓凤果断拒绝。他将这段时间的火气全发泄了出来，暴力摁住周晓凤，强行与她发生了关系。挣扎中，罗阿亮的手指和嘴唇被咬伤，周晓凤的脸部和手臂也受了伤。

周晓凤的心理防线彻底崩溃了，她再也无法忍受情人带给自己的折磨，将前因后果告诉了丈夫，并在家人的支持下报了案。很快，民警根据她提供的线索抓获了罗阿亮。

“犯罪嫌疑人罗阿亮违背周晓凤意志，强行与其发生性关系，其行为已触犯刑法第236条的规定，涉嫌强奸罪。”检察官指出（文中人物均为化名）。

马硕