

# 韩国老年人退休金每月都不够花

## 实际收入与基本开销相差甚大 不少老人希望发挥余热挣钱

**本报特稿** 韩国国民养老金调研机构28日说,50岁以上韩国国民维持“最低标准生活方式”平均每月需要至少145万韩元(约合8852元人民币),远高于他们实际领取的养老退休金。

据韩联社报道,国民养老金调查研究所去年5月至9月调查家有50岁以上成员的4572户家庭。以调查对象“有健康生活、无病无灾”为前提,50岁以上夫妻每月需要花费230万韩元(1.4万元人民币)。单身50岁以上公民月需164万韩元(1万元人民币),60岁和70岁年龄段分别需要142万韩元(8673元人民币)和127万韩元(7757元人民币),80岁以上需119万韩元(7268元人民币)。目前,缴纳保险20年以上的韩国人平均每月只能拿到养老金88万韩元(5374元人民币)。

不少韩国老人希望发挥余热挣钱养老。韩国《朝鲜日报》日前报道称,目前韩国已进入无终生雇用的时代,很多人无法完全退休,只能维持半退休状态。(钟和)

### 冰岛旅游大巴事故

## 仍有2名中国游客处于重症监护状态

**新华社哥本哈根12月28日电** 中国驻冰岛大使馆28日表示,27日冰岛南部旅游大巴事故中受伤的中国游客中,仍有2名重伤者在重症监护室进行救治,其余伤者情况稳定。

27日上午,一辆载有40余名中国游客的大巴在距离冰岛首都雷克雅未克约250公里的维克镇附近发生倾翻,造成一人死亡、多人受伤。

### 食品包装盒、吸管、塑料袋……海洋垃圾日益增加

## 巴厘岛进入“垃圾紧急状态”



巴厘岛库塔海滩一角,垃圾遍地

天,我都看见许多垃圾,太可怕了!”德国游客克劳斯·迪格纳抱怨:“没人想要坐在漂亮的沙滩椅上,脸冲着一大堆垃圾。”

印尼是世界上最大的群岛国家,拥有超过1.7万个大小岛屿。据估算,印尼每年产生129万吨海洋垃圾,居全球第二位。

印尼乌达亚纳大学海洋学者格德·亨德拉万介绍,巴厘岛当地居民和各国游客都要对日益增加的海洋垃圾负责。他特别提醒:“对游客而言,垃圾妨碍美观。然而,塑料垃圾的危害远不止于此,例如塑料微粒可能被鱼吞食,如果有人吃了这些鱼,就会埋下健康隐患,包括癌症。”

今年2月,联合国环境规划署发起了“清洁海洋”大规模全球运动。该运动旨在2022年前消除海洋垃圾的主要来源:化妆品中的塑料微粒成分,以及一次性塑料制品。资料显示,全球每年有800多万吨塑料进入海洋,对海洋生物、渔业、旅游业造成严重影响,经济损失达80亿美元。印尼也是“清洁海洋”运动的响应国家之一,计划发布限塑令、促进垃圾循环利用、加大宣传以提升人们的环保意识等,力争要到2025年使该国的海洋垃圾减少70%。(杨舒怡)

**本报特稿** 印度尼西亚巴厘岛是著名旅游胜地,沙细滩阔,海水湛蓝,每年吸引全球各地大量游客前往度假。然而,这座旅游岛正面临海洋垃圾成灾的严峻问题,当地官员上月不得不宣布进入“垃圾紧急状态”。

库塔、金巴兰等地的海滩,拥有巴厘岛景色最美的海滨浴场。然而,如今游客们却要在各种垃圾空隙之间寻找一块落脚处,才能勉强晒个日光浴;冲浪者们稍不小心,就有可能被海浪裹挟的垃圾“砸个正着”。

食品包装盒、吸管、塑料袋……海洋垃圾日益增加,令巴厘岛官员头疼不已。上个月,当地官员宣布一段6公里长的海滩进入“垃圾紧急状态”,包括库塔、金巴兰、肖明雅克等处海滩。法新社28日报道,巴厘岛当局每天需要出动700名清洁工和35辆卡车,清理出大约100吨海洋垃圾,然后送去附近一个垃圾填埋场。

按照奥地利游客瓦妮萨·穆恩沙因的说法,“我若想下海游泳,滋味可不好受。每

## 糖尿病患者请注意:最后一天

# 500双“赵之心-糖友健步鞋”免费发放!

上海糖友马上拨打400-089-1717报名,即可免费领取“赵之心糖友健步鞋”和《家常降糖菜300例》科普书籍,最后一天报名

“北京大学人民医院心血管疾病研究所所长”胡大一教授指出:人体“有害自由基”过多是导致人体“微循环发生障碍”的根本原因,而微循环一旦发生障碍,轻则造成器官功能退化,严重时就会诱发心脑血管、糖尿病等多种慢性疾病。中国医促会1月3日举办“抗氧化、清除自由基—平稳血糖少吃药,溶血栓,改善微循环—防控并发保胰岛”大型糖尿病科普讲座。

### 穿双好鞋,科学运动,与健康为伍

著名运动养生专家赵之心指出:老人都存在足底血液循环不畅、足弓塌陷等症状,尤其是糖尿病病人因足部循环不畅、供血不足,更易引发糖尿病病足,因此老人要穿一双老人鞋。老人鞋必须能够动态调整老年人足部受力点,保持全脚掌均衡受力,使双脚始终处在放松、舒适的环境。穿双老人鞋每走一步都在不知不觉中按摩足底的136个穴位反射区,促进足部血液循环,有效缓解因好吃懒动诱发的高血糖、高血脂、高血压、静脉曲张、脂肪肝等慢病引起的不适。多走一步健康路,少吃一粒苦药片,穿双好鞋,助您走出健康未来。



书名:《家常降糖菜300例》  
主编:赵瑾  
出版社:湖南科学技术出版社  
刊号:978753771520

### 《家常降糖菜300例》教你合理控制饮食

“饮食调养”是糖尿病的基础控糖方法,被喻为糖尿病“五驾马车”的“驾辕之马”!可见饮食对于控糖的重要性。为了让糖友能真正科学准确的掌握属于自己的食动平衡、有效控糖的方法,本次活动将免费给糖友发放《家常降糖菜300例》科普书籍,该书介绍了南北方“300例家常降糖菜”的详细做法和每日三餐的搭配吃法,此书因此被糖友称为“最贴心的降糖老师”!

### “平稳血糖少吃药,防控并发保胰岛”大型糖尿病科普讲座,最后一天报名!

本市年满60岁,符合相关条件者拨打电话400-089-1717报名领取门票,夫妻共同报名参加,可免费领取双份援助物资,最后一天,报名从速。

- 免费领取《家常降糖菜300例》科普书籍一本
- 免费领取价值398元“赵之心糖友健步鞋”一双
- 免费领取健康生活用油“亚麻籽油”2瓶

备注:本次活动名额仅限500户新家庭,已参加过协会公益活动的顾客不再接受报名。本活动为公益活动,不办理邮寄服务。

### 公益活动报名处

**报名热线: 400-089-1717 报名时间: 早8:00-晚19:30**

静安区 黄浦区:南京西路580号仲益大厦A座 杨浦区 虹口区:鞍山路102号(厚德仁) 徐汇区 闵行区:宜山路508号景鸿大厦 宝山区:一二八纪念馆路869号(万达广场北)  
浦东新区:东方路738号裕安大厦 普陀区 长宁区 嘉定区:曹杨路540号中联大厦 主办单位:中国医疗保健国际交流促进会上海市分会 承办单位:上海高正健康管理有限公司(厚德仁授权) 广告