

快乐老人报



国内统一连续出版物号:CN 43-0024 Happy Maturity 快乐伴一生 邮发代号:41-178 第1584期 零售价:1.80元

31省份养老金上涨方案齐了



本报讯 据海南省人力资源和社会保障厅7月29日消息,《关于2025年调整海南省退休人员基本养老金的通知》印发。记者梳理发现,至此,全国31个省(区、市)都已公布2025年退休人员基本养老金调整方案。根据公开报道,各地的调整继续按照定额调整、挂钩调整与适当倾斜相结合的办法进行。(记者邹东锋)

省(区、市)	定额调整 每人每月增加(元)	挂钩调整		高龄倾斜调整部分 周岁年龄截至2024年12月31日
		按基本养老金定比增加	与缴费年限挂钩月增加	
广东	28	0.54%	缴费年限×0.8元,增加额不足12元的,按12元发放	70—79岁,月加20元;80—89岁,月加30元;90—99岁,月加60元;100岁以上,月加200元
江苏	31	0.2%	15年及以下,每满1年,月加0.8元;15—25年(含),每满1年,月增0.9元;25年以上,每满1年,月增1.1元。增加不足12元的,按12元增加	70—74岁、75—79岁、80岁以上,每月分别增21、29、39元
山东	27.3	0.56%	15年以下,每满1年,月增0.4元;16—25年,每满1年,月增0.5元;26—35年,每满1年,月增0.6元;36—45年,每满1年,月增0.7元;46年以上,每满1年,月增0.8元	满70岁每人每月增加30元;70岁以上,每增加一岁,再增加2元
浙江	31	0.42%	15年及以下,每满1年,月增0.5元,增加不到5元的,补足到5元;15年以上至30年,每满1年,月增0.8元;30年以上,满1年,月增1元	70—79岁,月增25元;80岁及以上,月增50元
四川	22	0.6%	15年及以下的,每满一年增0.4元/月;超过15年的部分,每满一年增0.8元/月	70—79岁,月增12元;80—89岁,月增27元;90岁及以上,月增41元
河南	27	0.46%	每满1年,月增0.53元。不满1年的按1年计,不满15年的按15年计	70—74岁,15元;75—79岁,20元;80—84岁,30元;85—89岁,40元;满90岁,50元
湖北	27.6	0.5%	每满一年,月增加0.5元	70—79岁,月增27元;满80岁,月增42元
福建	29	0.66%	每满一年,月增0.7元。剩余月数为6个月以内的,按半年计算,发0.35元;7个月以上、不足1年的,按1年计算,发0.7元	达到70岁,月增40元
上海	50	0.53%	每满1年,月增0.5元。增加额不足7.5元的,补足到7.5元	70—74岁,月增25元;75—79岁,月增35元;满80岁,月增45元。2024年女满60岁、男满65岁,月增60元
湖南	26.5	0.5%	每满1年,月增0.6元。不满15年的按15年计算	70—79岁、80岁以上,月各增19元、29元
安徽	27.5	0.3%	15年(含)以内,月增11元;15年以上,自第16年起,每满1年,月增0.7元	70—79岁,月增10元;80—89岁,月增20元;90岁及以上,月增70元
北京	18	0.15%	10年及以上,每满1年,月增1.8元;不足整年的,每月增0.15元。不满10年的,月增18元	65—69岁,月增10元;70—74岁,月增30元;75—79岁,月增40元;80岁及以上,月增50元。65岁以上、缴费满30年,月增5元
河北	28	0.52%	每满一年,月增0.5元	1950年1月1日至1954年12月31日出生,月增15元;1945年1月1日至1949年12月31日出生,月增20元;1944年12月31日及以前出生,月增30元
陕西	30	0.52%	15年及以内,月增10元;超过15年部分,每满1年,月增0.7元	1944年12月31日前出生,月增30元;1945年1月1日至1949年12月31日出生,月增20元;1950年1月1日至1954年12月31日出生,月增10元
江西	23	0.45%	15年以下(含),月增6元;超过15年,每满一年增0.4元	70—74岁,月增31元;75—79岁,月增36元;80—84岁,月增41元;85岁以上,月增46元
重庆	22.5	0.55%	每满1年,月增0.65元。低于15年的,统一按15年进行调整	按原规定执行
辽宁	27	0.3%	15年(含)以下的,月增9元;15年以上,自第16年起,每满1年,月增0.9元	70—79岁,月增20元;80岁以上,月增40元
云南	31.50	0.48%	每满一年,增加0.6元	70—80岁,增加25元;80周岁以上,增加35元
广西	29	0.65%	每满一年,月增0.5元	满70岁,月增2元。超过70周岁,每增长1岁,月增2元;在此基础上,80岁以上年龄区间每增长1周岁,月再增1元
内蒙古	28	0.5%	缴费年限每有1年增加0.5元。不足7.5元的,按照7.5元调整	满70岁,月增30元;70岁以上,每增1岁,再增1元
山西	30	0.53%	每满1年,月增0.6元。不满10年的,按10年计	70—74岁,月增17元;75—79岁,月增18元;80岁及以上,月增19元
贵州	28	0.55%	每满1年,增加0.66元	超过70岁,每满1周岁增加2元,不足1周岁的按1周岁计算
新疆	34	0.55%	15年及以内的,月增6元;超过15年的部分,每满一年,月增1元	70—79岁,月增9元;80岁及以上,月增15元
天津	31	0.52%	不满15年,月增10.5元;15年以上的部分,每满1年,月增0.7元	70—74岁,月增20元;75—79岁,月增30元;满80岁,月增40元
黑龙江	25	0.5%	每满一年,月增0.5元	70—79,月增15元;80岁及以上,月增20元
吉林	25	0.5%	15年(含)以下,月增7元;15年以上部分,每满1年,月增0.7元	70—74岁,月增加10元;75—79岁,月增20元;80岁及以上,月增30元
甘肃	29	0.5%	15年及以下,月增12.8元;15年以上部分,每满1年,月增0.5元	70—79岁,月增24元;80岁及以上,月增29元
海南	26.8	0.74%	每缴费1年,增加0.5元	70—79岁,月增12元;80岁以上,月增17元
宁夏	30	0.52%	15年以内的,每月统一调整15元;15年以上的,自第16年起,每满1年,月增0.4元	70—74岁,月增10元;75—79岁,月增15元;80岁以上,月增20元
青海	39	0.51%	15年及以下,月增12.9元;15年以上,每增加1年,月再增加0.86元	70—74岁,月增15元;75—79岁,月增35元;80岁及以上,月增55元
西藏	49	0.88%	每满1年,二类区调整1元、三类区调整1.2元、四类区调整1.4元、内地参保单位调整1元	70—79岁,月增60元;满80岁,月增85元

注:北京按绝对额分档调整规定,按2024年底月基本养老金,7118元以上的月增3元,7118元(含)以下月增18元。调整前在7118元以上的,调整后低于7136元,补足到7136元



金针菇拌黄瓜清淡味美

掌勺人 王继民,吉林通榆,59岁

菜品特色 口感脆嫩,酸辣开胃

这是一道以金针菇和黄瓜为主料的凉拌菜品,清爽脆嫩,特别适合伏天食用。

金针菇切除根部,撕成小朵,锅中水开后焯烫1分钟左右,捞出过凉水,

挤干水分,和切好的黄瓜丝一起放入拌菜盆。碗中放入红辣椒、蒜末,浇热油激出香味,加入生抽、香醋、食盐、白糖、味精调成料汁,倒入拌菜盆,再放点香油、香菜末,充分拌匀即可装盘上桌。

本栏目投稿邮箱 735476186@qq.com

社长:王琳
总编辑:周钢
执行总编辑:何谷
本版主编:邹东锋
本版版式:孔丽 校对:尹华智

本报常年法律顾问
金州律师事务所 刘岳 冯观

发行服务热线:11185(邮局)
0731-88906498(报社)
广告热线:0731-88902498
新闻热线:0731-88905158