

# 2035年养老金将要用光?

## 人社部:完全能够保证养老金长期按时足额发放

近日,有研究机构发表报告称,2035年我国养老金将要用光,人社部对此回应称,完全能够保证养老金长期按时足额发放,完全能够保证制度的健康平稳运行。

我国已经迈入老龄化社会,数据显示,2018年末,全国60周岁以上人口是2.49亿,占总人口的比例是17.9%,其中65周岁以上是1.67亿人,占总人口的比例是11.9%。

“在人口老龄化的大背景下,对养老保险的影响比较深,最主要的影响就是养老保险的抚养比呈逐年下降的趋势。”人社部养老保险司司长聂明隽说,上个世纪90年代,大概是5个人养1个人,到2018年底已经下降到2.66个人养1个人。如果不采取积极应对措施,会对养老保险的可持续发展产生压力和挑战。

对于养老保险可持续发展问题,聂明隽表示,中央高度重视,未雨绸缪,已经制定了一系列积极的、综合的、科学的应对措施,完全能够保证养老金的长期按时足额发放,完全能够保证制度的健康平稳运行:

一是通过实施降低社保费率综合政策,做大养老保险的“蛋糕”,形成企业发展与养老保险制度发展的良性循环。4月10号国务院印发了《降低社会保险费率综合方案》,降低养老保险的单位



漫画:于仁智

缴费比例,调整个人缴费基数上下限。两项政策的实施,不仅减轻了企业的社保负担,还降低了参保缴费的门槛,有利于提高企业和职工的参保积极性,将更多职工纳入到养老保险制度中来,形成良性循环。

二是通过实施基金中央调剂制度,均衡地区之间的养老保险负担,帮助困难地区确保发放。2018年末,企业养老保险基金累计结余达到了4.78万亿元,有比较强的保障能力。但结构性矛盾比较突出,地区之间很不平衡。从去年下半年起,中央实施了养老保险基金中央调剂制度,进展比较顺利,开始有效地缓解结构性矛盾问题。

三是不断增加战略储备基金,今后将继续做大做强。目前,全国社保基金已有2万亿左右的战略储备,而且划转部分国有资本充实社保基金的工作已经启动,今后还将继续加大划转力度。

四是各级财政对基本养老保险的资金投入逐年增加。今年中央财政安排企业养老保险的预算资金达到了5285亿元,同比增长9.4%,地方财政也相应做出了资金安排。

五是养老保险其他改革正在稳步推进,制度内在的激励约束机制正在进一步健全。我们将会同有关部门采取综合措施,积极稳妥地开展养老保险基金投资运营、

加大基金中央调剂力度、不断提高统筹层次、加强基金监管等,同时不断加强的自身建设,使制度内在的多缴多得、长缴多得的激励约束机制更加健全。

“可以明确地讲,我们对化解未来的支付风险是有准备的,制度的可持续发展是可以保证的。请大家放心,也请广大的退休人员放心。”聂明隽说。

数据显示,截至3月底,全国基本养老、失业、工伤保险参保人数分别为9.41亿人、1.97亿人、2.39亿人;一季度,三项社会保险基金总收入1.48万亿元,同比增长8.5%,总支出1.22万亿元,同比增长14.4%。  
新华网

# 谁来守护“夕阳红”?

沈阳:专业老年照护师持证上岗

新华社沈阳4月22日电 照料“夕阳红”群体如何更专业、更科学?沈阳市卫健委近日宣布,沈阳首批专业老年照护师已持证上岗,养老岗位的陪护人员将更具职业规范。

老年照护师是介于护工和护士之间的新兴职业。中国老年医学学会会长范利表示,目前传统家政服务难以满足老人和家属需要,老人长期住院也不现实,社会急切呼吁老年照护师这一职业。老年照护师懂得老年人照护的基本医疗知识,可提供专业技能服务。

此番,来自沈阳15家医养结合试点机构的99名照护师通过培训考核,获得《老年照护师》资格证书。沈阳市老龄办主任毛印百表示,在培训和考核中,老年照护技能、急救技能、老年常见病和慢性病表现及用药知识、心理疏导、居家常用医疗护理技术、家用医疗康复设备的使用方法等内容均在其列。

老年照护师可适应养老服务面临的需求多样化、专业养老服务人才短缺等新形势,形成职业素质高、专业技能强、综合技能好的医养结合型老年照护骨干队伍。“对于失能和半失能老人,如何防止跌倒或减少跌倒的概率,如何安全科学喂饭不发生误吸呛咳,如何采取正确的坐姿与卧姿不发生压疮……这些照护技能,普通的家政人员或护工难以正确操作,经过专业培训的照护师则可以胜任。”范利说。

毛印百表示,沈阳还将进一步加大老年照护师培训推广范围和力度,对更多陪护人员予以专业化、规范化培训,让他们在健康服务和慢病管理方面发挥更加重要的作用,切实增加广大老年人群的幸福感和获得感。

## 养生锦囊

澄心静坐、登高观山、益友清谈……

# 古人养生十法了解一下

宋代养生家陈直著有《养老奉亲书》,是我国现存最早的老年病学专著。其中一篇文章名为《述齐斋十乐》,简述了老年人的10种保健方法。虽然其中一些方法不一定适用于现代人,但基本精神仍具有指导意义。

**1. 读义理书。**宋朝讲求儒家经义、探究名理的学问为“义理之学”。放在当今,就是要读给人启迪、有指导意义的书,心中有正确的方向,才不会被错误的事情迷惑。老人经常读书、看报,不仅增加知识,还可使思维敏捷,延迟大脑衰老。

**2. 习书临帖。**即学习书法,临摹名帖。写书法不仅能给人以美的享受,还是养生保健的好方法。从汉代至清代,

人类平均寿命25~40岁,而著名书法家平均寿命都在80岁左右。写书法时,人全神贯注、身体正直,整个上肢及腰腿都会自然配合协调用力,使精气神都贯注到手上,力量运用到笔尖,就像气功导引,能使气血顺畅。

**3. 澄心静坐。**俗话说“心静则神安,气调则血流”,老人每天静坐半小时,能使头脑清醒,身体得到充分休息,精神得到有效放松。静坐一般以30分钟为宜,若感到体力不支,尤其是有基础性疾病的老人,不必勉强。

**4. 益友清谈。**茶余饭后,找几位知己促膝谈心,可以增长见识、交流感情,有益身心健康。哲学家培根说得好:“当你

遭遇挫折而感到愤闷抑郁的时候,向知心挚友的一席倾诉可以使你得到疏导。”

**5. 小酌半醺。**中医认为,稍微喝点酒可舒筋活血、通络防病。建议老人喝酒时,每次不超过1两,过多喝酒或酗酒,特别是烈性酒,对身体有害。

**6. 浇花种竹。**园艺劳动,既增加了身体活动量,运动四肢筋骨关节,还能调节情绪,给精神带来寄托和安慰。英国新研究也表明,老人每天坚持做园艺,能降低心脏病、中风等疾病风险,甚至可以起到降低癌症发病和恶化作用。

**7. 听琴玩鹤。**音乐养生,我国古已有之,国外也有研究证实音乐的养生益处,如止痛、



网络图片

降压、防止大脑衰老等。养鹤在今天已经不易办到,可改为养鸟喂鱼,对调节生活节奏、舒缓负面情绪、改善视力很有帮助。

**8. 焚香煎茶。**闻香怡情添意趣,品茶养性可长寿。闻檀香可宽胸理气,闻沉香可使心情不浮躁,闻茉莉花、玫瑰花香可开胃醒脾。历代养生家大都

钟情于茶,《神农本草经》记载,茶叶饮之使人益思,少郁轻身;能利小便,去痰热,令人少眠。

**9. 登高观山。**老人每隔一段时间爬爬山,登高远望,既可活动筋骨,又能开阔胸怀。

**10. 玩牌弈棋。**老人适当打牌下棋,可活跃大脑,提高反应能力,也是丰富生活的好办法。  
据生命时报