

# 个人养老金 与养老保险有何区别?

缴费完全由参加人个人承担,自愿参加

本报讯(记者王芳)今年4月,国务院办公厅印发《关于推动个人养老金发展的意见》。据了解,个人养老金作为多层次多支柱养老保险体系的重要组成部分,是实现养老保险制度可持续发展的重大举措,珠海把实施个人养老金工作纳入重点任务全力推动,着力构建多元化养老体系。那么,个人养老金是养老保险吗?有哪些不同的地方?能享受税收优惠政策吗?市人力资源社会保障局为您详解。

**问:个人养老金与养老保险有哪些不同?**

**答:**个人养老金制度和基本养老保险不同,基本养老保险由国家强制实施,个人养老金由个人自愿参加。与企业年金、职业年金由用人单位及其职工建立、共同缴费不同,个人养老金只由个人缴费。总体上看,个人养老金制度属于政府政策支持、个人自愿参加、市场化运营的补充养老保险制度。

个人养老金实行个人账户制,缴费完全由参加人个

人承担,自主选择购买符合规定的储蓄存款、理财产品、商业养老保险、公募基金等金融产品,实行完全积累,按照国家有关规定享受税收优惠政策。

**问:个人养老金如何享受税收优惠?**

**答:**个人向个人养老金资金账户的缴费,按照12000元/年的限额标准,可通过当年个人所得税综合所得预扣预缴或次年汇算清缴办理。计入个人养老金资金账户的投资收益暂不征收个人所得税;个人领取的个人养老金,不并入综合所得,单独按照3%的税率计算缴纳个人所得税,税款由开立个人养老金资金账户所在市的商业银行机构代扣代缴。即在个人养老金缴费和投资环节暂不征税,领取待遇环节再征税,税率为3%。

**问:如何参加个人养老金制度?**

**答:**个人养老金的参加人应当是在中国境内参加城镇职工基本养老保险或者城

乡居民基本养老保险的劳动者。参加人参加个人养老金,应当通过国家社会保险公共服务平台、全国人力资源和社会保障政务服务平台、电子社保卡、掌上12333APP等全国统一线上服务入口或者商业银行渠道,在信息平台开立个人养老金账户。之后,选择一家符合规定的商业银行开立或者指定本人唯一的个人养老金资金账户(也可以通过其他符合规定的个人养老金产品销售机构指定)。

特别提醒:参加人每年缴纳个人养老金额度上限为12000元,缴费完全由参加人个人承担。参加人可以按月、分次或者按年度缴费,缴费额度按自然年度累计,次年重新计算。领取方式由自己决定,可以按月、分次或者一次性领取个人养老金。个人养老金资金账户封闭运行,参加人在达到领取基本养老金年龄、完全丧失劳动能力、出国(境)定居,以及国家规定的其他条件时,可领取个人养老金。

## “拔罐”有何功效?

行气止痛、消肿化痰、祛风散寒、清热化湿

本报讯(记者刘雅玲 通讯员薛珊)在巴黎奥运会赛场上,一些运动员背后出现的圆形印记引起观众注意,不少市民朋友认出这是“拔罐”。为什么运动员要拔罐,有什么效果?广东省中医院珠海医院传统疗法科苏莹医生表示,拔罐是夏季祛湿好帮手,但并非人人适合。

**拔罐能治哪些病症?**

据了解,拔罐是一种古老的中医外治疗法,是根据人体经络学说理论,用筒罐为工具,采用不同方法排出筒罐内空气,使其形成负压后吸附于体表部位或经穴上,从而达到防治疾病目的。

苏莹介绍,拔罐多作用在肌肉丰满处,局部有轻微紧绷或少许痛感,基本无痛无创,操作方便简单,安全有效。拔罐可以行气止痛、消肿化痰、祛风散寒、清热化湿等,可以治疗各种痛症,如颈椎病、落枕、腰肌劳损、腰椎间盘突出症、肩周炎等;尤其对运动后劳损、长期伏案导

致的颈肩腰腿痛效果较好。

“运动员长期训练运动,难免出现各种运动劳损,而其中游泳运动员由于常年在水中训练,容易受到湿邪侵袭,拔罐对于运动员效果很好,所以经常在中外游泳运动员身上见到拔罐的痕迹。”苏莹称,拔罐还可以治疗内科疾病如感冒、咳嗽、消化不良、失眠、亚健康疲劳等,皮肤病如湿疹、荨麻疹、带状疱疹等。

岭南地区潮湿闷热,容易出现身体困重疲倦、肌肉酸痛等不适,“三伏天”期间尤为明显,而拔罐可以起到祛湿通络、缓解疲劳的作用。但是需要注意的是,拔罐虽好,但也不是人人都适合,凝血功能障碍、急性脑梗、心梗、皮肤破损、溃疡等患者不适合拔罐。

**夏天还可以做这些传统疗法**

七八月正值“三伏天”,除了拔罐疗法,还有一些简单易行的中医特殊疗法可帮助消暑祛湿、安度夏日。

1. 艾灸:用艾叶制成的艾条、艾柱,作用于人体穴位,通过艾叶药力及温热作用以激发经气来调节人体功能,从而达到温经通络、祛湿行气、强身健体、防病治病的一种中医外治法。

夏季养生常用艾灸穴位:天枢、气海、命门、足三里、涌泉等。每周艾灸1-2次,每次选择2-4穴,每穴5-10分钟,可选择艾条灸或艾盒灸,适合身体困倦、手足凉、大便稀溏等人群。口干、咽干、发热、烦躁等患者慎用。

2. 中药沐足:中药加水煎出药液,将双足浸泡在温热药液中的中医外治疗法。中药沐足既有药物作用与温热作用,并且通过刺激足部穴位经络,达到宁心安神、健脾祛湿、益肾活血、温阳散寒等作用。适合畏寒怕冷、周身疲倦、大便粘腻、口黏、头晕多痰人群。口干、咽干、发热、烦躁等患者慎用。

夏季养生常用沐足中药配方:白豆蔻、藿香、艾叶、薏苡仁等。

## 今年七夕能否办理婚姻登记?

民政部回应:由当地婚姻登记机关决定

近年来,不少情侣选择在七夕办理婚姻登记。今年七夕恰逢周六,民政部近日在回复网友咨询时表示,各地民政部门鼓励婚姻登记机关满足群众

需求、开展相关业务,但未做具体的强制性规定和要求。民政部建议,具体情况需咨询当地婚姻登记机关。

据新华社电

## 立秋时节如何养生?

这份健康指南请收好

8月7日是二十四节气中的立秋节气。立秋过后天气逐渐转凉,但暑热未尽,昼夜温差大,公众应如何养生保健?怎样科学健康度过季节交替,特别是预防呼吸道疾病和过敏?中老年人如何加强心血管疾病危险因素管理?国家卫生健康委日前以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

“立秋时节要注意凉风影响,还要继续防暑祛湿。”北京中医药大学东直门医院主任中医师龚燕冰在发布会上说,这个时期预防感冒要兼顾祛湿和驱寒。立秋之后的一段时间,可能会出现口干、咽干等症状,可多吃百合、梨、银耳等具有滋润作用的食物;若出现流鼻涕、咽痛等感冒症状,按揉列缺穴,可起到宣肺解表、温经通络作用。

立秋仍处于“三伏天”的中伏,俗称“秋老虎”,人们容易出现四肢乏力等症状,对此,专家表示,立秋到秋分这段时间大部分地区气温仍炎热,出现上述症状很可能是湿气困脾的表现。宜通过食养结合的方法进行调养,可以煮药膳粥,根据个人口味喜好,在粥里面适量加入莲子、山药、薏米、茯苓等。

在夏秋交替时节,易引发流感等呼吸道传染病。中国疾病预防控制中心研究员王丽萍在发布会上建议,公众树立“每个人是自己健康第一责任人”理念,保持良好的个人卫生习惯,

养成健康的生活方式,增强身体素质,提高身体抵抗力。根据天气变化,适时增减衣服。积极接种流感、肺炎疫苗等,尤其是老年人、慢性基础性疾病患者、儿童等重点人群,能有效减少呼吸道感染病感染和重症发生风险。自觉做好自我健康监测,出现发热、流涕、咽痛等呼吸道感染症状,尽量居家休息,视情况及时就医。

针对季节交替预防过敏问题,专家特别提醒,对于已知的过敏原,如花粉、尘螨、动物皮毛等,应尽量避免接触;保持室内清洁,特别是卧室、客厅等易积聚灰尘和过敏原的地方;秋季是海鲜等食物的丰收季节,但过敏体质者应谨慎食用;如果出现皮肤瘙痒、红肿、打喷嚏、流鼻涕等过敏症状,应及时就医并告知医生过敏史和症状表现。

秋季是心血管疾病多发季节,尤其是中老年慢性病患者,可能会出现头晕乏力、胸闷心慌、四肢麻木等症状。首都医科大学附属北京安贞医院主任医师马长生在发布会上提醒,立秋之后,中老年人血压波动可能会更大。心血管病患者要更加重视心血管病的预防和危险因素控制,及时到医院复查,遵医嘱规律用药,将血压、血脂、血糖控制在理想水平。同时,保持良好的生活习惯,包括健康饮食、适量运动、充足睡眠、不吸烟、限制喝酒、不久坐等。

据新华社电



立秋节气后昼夜温差逐渐增大,气候趋于干燥。中医专家表示,这一时期容易发生感冒等疾病,养生防病要注意劳逸结合、适当调补。

新华社发