



# 个人养老金来了 十问十答帮你搞懂

备受关注的个人养老金来了。4月21日,《国务院办公厅关于推动个人养老金发展的意见》,明确了个人养老金的参加范围、制度模式、缴费水平、投资和领取等事项。

## 1 啥是个人养老金?

简而言之,个人养老金是我国养老保险体系的第三支柱。

目前,我国养老保险体系第一支柱是基本养老保险,职工养老保险加上城乡居民养老保险已经覆盖超过10亿人。第二支柱是企业年金和职业年金,已经覆盖5800多万人。

作为第三支柱的个人养老金制度,此前一直没有出台,属于一个短板,如今这一短板终于补齐。

有人认为个人养老金出台之后,目前缴纳的养老保险就被替代了,未来养老要靠自己了,这其实是误解。

## 2 谁可以参加?

根据意见,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,可以参加个人养老金制度。

目前,参加基本养老保险的已经有10亿多人,所以,个人养老金全面推开后,这10亿多人都能参加个人养老金制度。

需要注意的是,个人养老金并非强制缴纳,而是个人自愿参加。

## 3 缴费多少?

意见明确,个人养老金实行个人账户制度,缴费完全由个人承担,实行完全积累。

参加人通过个人养老金信息服务平台,建立个人养老金账户。参加人每年缴纳个人养老金的上限为12000元。

个人养老金完全是个人缴费,这跟在单位参加职工养老保险不同,在单位缴纳职工养老保险,是单位和职工共同缴费。

## 4 如何投资?

个人养老金账户资金用于购买符合规定的银行理财、储蓄存款、商业养老保险、公募基金等运作安全、成熟稳定、标的规范、侧重长期增值的满足不同投资者偏好的金融产品,参加人可自主选择。

参与个人养老金运行的金融机构和金融产品由相关金融监管部门确定,并通过信息平台和金融行业平台向社会发布。

## 5 跟银行存款有啥区别?

意见发布之后,不少网友提出疑问,个人养老金跟自己去银行存款有啥区别?

中国社科院世界社保研究中心执行研究员张盈华表示,个人养老金跟个人存款有很大区别:第一,个人养老金在一定额度内有个人所得税的优惠;第二,对接个人养老金的投资产品都是经过筛选的合格产品,兼顾安全性和盈利性;第三,个人养老金采取账户封闭管理,一般不允许提前支取,是“化短为长”的资产管理手段。

根据意见,国家制定税收优惠政策,鼓励符合条件的人员参加个人养老金制度并依领领取个人养老金。

## 6 这是不是国产版的401(k)?

张盈华解释,美国的401(k)其实是企业年金,需要单位和个人共同缴费,而个人养老金完全是个人缴费,类似于IRA(个人退休账户)。

## 7 如何领取?

根据意见,参加人达到领取基本养老金年龄、完全丧失劳动能力、出国(境)定居,或者具有其他符合国家规定的情形,经信息平台核验领取条件后,可以按月、分次或者一次性领取个人养老金,领取方式一经确定不得更改。

领取时,应将个人养老金由个人养老金账户转入本人社会保障卡银行账户。参加人死亡后,其个人养老金账户中的资产可以继承。

## 8 有何突破和亮点?

“相比2018年开始的税收递延型个人商业养老保险,此次文件有了许多新突破。”张盈华认为,合格个人养老金产品多样化,满足参加人的多样化需求;个人养老金产品供给主体多元化,各类金融机构均可竞争加入,大大拓宽市场主体参与度;参与人的消费选择权多样化,个人可在各种合规机构或渠道开立账户和选择购买个人养老金产品,参与便利性大大提高。

同时,张盈华建议,可以允许在特殊情况下(例如重大疾病、应急、必要的教育培训等)有限度地提前支取,并对补税、归还等作出规定,增进账户管理的弹性。

## 9 带来什么利好?

张盈华认为,个人养老金有助于推进多层次、多支柱养老保险体系建设,可以丰富大家的养老选择,同时也对资本市场有一定好处,一是可增加长期资金的供给,二是有利于投资的长期性。

业内人士分析,由于个人养老金主要面向风险偏好相对较低的投资需求,追求长期的绝对收益,对安全性和稳健性要求较高。个人养老金的大力发展,预计将带动长期增量资产配置相对稳健的产品。

## 10 现在就能买吗?

根据意见,人力资源和社会保障部、财政部要加强指导和协调,结合实际分步实施,选择部分城市先试行1年,再逐步推开。

张盈华表示,此次试点周期,应密切跟踪效果,及时公布合格个人养老金产品目录、合格机构条件等,同时做好公众宣传,提高对个人养老金的认知。

(据中新社)



漫画/胡兴鑫

### 速看天下

●俄罗斯总统普京21日下令俄军取消攻打马里乌波尔市亚速钢铁厂的计划,并要求俄军继续封锁亚速钢铁厂。乌克兰总统办公室主任顾问波多利亚克称,乌方愿意无条件与俄方在马里乌波尔举行特别谈判,以挽救在马里乌波尔的乌克兰武装人员和平民生命。

乌克兰总人口的约12.1%,其中妇女和儿童占了9成。在这些难民中,有55万逃往俄罗斯。

●世界银行行长马尔帕斯20日表示,俄乌冲突推高了全球粮食价格,最贫困人群遭受的打击最大。他警告,当前的粮食安全危机将持续数月,甚至可能持续至明年。

●美国国会20日晚因“可能的”飞机威胁紧急疏散,众议院议长佩洛西批评联邦航空局

失职。其实,这架飞机是华盛顿当晚一场棒球赛事赛前飞行跳伞表演的一部分。

●“维基揭秘”网站创始人朱利安·阿桑奇引渡案20日再掀波澜。英国伦敦威斯敏斯特法院当天发布引渡令,正式批准将阿桑奇引渡至美国。消息一出即引发多方质疑和抗议,称此举是美国和英国对“新闻自由”的威胁。

# 营养学家揪出“催老食物”

最新研究显示,吃得不对会催人老。生活中,长期摄入某些食物,会在无形中加快脏器的衰老速度。有哪些食物会“催老”器官?如何避免因贪吃而加速衰老?在这,我们给大家列了一份“催老食物”清单。



▲图片来源于网络。

## 含铅食物会损伤大脑

有研究发现,铅能取代其他矿物质铁、钙、锌在神经系统中的活动地位,是脑细胞的一大“杀手”。

含铅食物主要有爆米花、松花蛋等。需要注意的是,“无铅松花蛋”的铅含量并不等于零,只是低于相应的国家标准,同样不宜大量食用。

## 反式脂肪酸催老心脏

反式脂肪酸可导致低密度脂蛋白胆固醇增高,增加患心脏病风险。购买食物时,应该重点查看配料表,凡标有人造脂肪、人造奶油、植物奶油、奶精、代可可脂、精炼植物油、起酥油、人造酥油、植脂末等配料的,均可能含有反式脂肪酸,尽量少选。常见含反式脂肪酸的食物有:奶油糕点、巧克力派、起酥点心、威化饼干、夹心蛋糕、蛋黄派、冰淇淋、炸薯条等。

## 大量吃甜食祸及眼睛

有研究显示,大量摄入甜食除了影响钙的吸收,还会导致维生素B1的缺乏,而维生素B1是维持视神经生理功能的重要营养物质。想要保护眼睛,除了要少吃糖果、甜食外,对饼干、蛋糕、冰淇淋、奶昔等食物,也要加以限制。

## “两白”食物增加肝脏负担

想要让肝脏保持健康,就要尽量少吃这两种白色食物。肥肉,肥肉中含有大量的油脂与胆固醇,经常食用肥肉会给肝脏增加代谢负担。白酒,喝下的白酒,只有10%会通过肠胃排出,剩下90%都要交由肝脏代谢。酒精主要成分是乙醇,进入人体后,会被肝脏代谢成乙醛,而乙醛会直接对肝脏产生毒害作用,且损伤是不可逆的。

## 烫食会严重伤害食道

口腔和食道表面的黏膜对温度很敏感,超过65摄氏度的食物便能烫伤黏膜。国际癌症研究机构已将65摄氏度以上的热饮列为2A类致癌物。日常进食时,一定要等不烫了再吃。习惯热食的人,对温度不敏感,更应改掉吃烫食的习惯。(本报综合)



## 每周一菜

### 花生米炒鸡丁健脾养胃

今天,给大家推荐一道有健脾养胃功效的花生米炒鸡丁。

取花生米250克,鸡胸肉100克,油适量。黄酒、盐、淀粉、味精、姜、葱末适量。将鸡肉切成丁,加盐、淀粉拌匀,将黄酒、盐、淀粉、味精、姜末兑汁,把花生米碾碎。锅中放油,放入鸡丁炒散,炒出香味放入芡汁,加入葱花、花生碎,翻炒几下即可。

这道菜中,花生有止血止咳、润肺补脾的功效,鸡肉有温中益气、补虚填精、活血健胃的功效。搭配食用,有益气补精、调中开胃的功效。(株洲市营养健康管理协会)



▲图片来源于网络。

### 安全用药

## 乱服止痛药 止痛不成反伤胃

止痛药是不少家庭的常备药,头痛牙痛时都会自行吃上一粒。殊不知,这种错误的用药习惯容易掩盖病情,甚至导致严重后果。

40岁的朱先生近日不时感到胃疼,遂自行买了止痛药,胃疼时吃一粒。刚吃了两三天,就吃成了胃出血。

事实上,止痛药在胃内酸性环境下可直接侵蚀胃黏膜,引起胃炎或消化性溃疡,还能抑制体内前列腺素的生成,使胃黏膜失去保护,酸性消化液趁机侵蚀胃壁,从而造成溃疡、糜烂甚至胃出血、胃穿孔。若本来就有胃病,再服止痛药,无异于雪上加霜。市面上的止痛药主要是非甾体抗炎药,如布洛芬,在推荐剂量下使用通常是安全的,但未经医嘱长期大量服用就会有危险。

(本报综合)

## 拔牙前后的注意事项

拔牙前:不要吃得太多,刚吃过饭,尽量等一个小时以后再拔牙。也不要空腹拔牙,以免出现低血糖和休克等症。拔牙前不要喝酒,至少拔牙当天不能喝酒。

不要运动后拔牙,运动后人体血液循环加快、血压升高,在这样的情况下,是禁忌拔牙的。

拔牙后:拔牙后创口上的纱布或棉球,需咬住约半个小时才能吐掉,24小时内唾液里有少量的血液属于正常现象。

拔牙后可取半卧位休息,不要平卧,不能马上洗热水澡,以免创口出血。拔牙后,应保证充足的睡眠。

饮食:拔牙2个小时以后才能进食。开始饮食时,可吃流质或半流质食物,不吃过硬、过热的食物。

生活:拔牙当天要少说话,不要用力吐痰、吐口水,不要刷牙,不要反复漱口,不宜做剧烈运动,不能用舌头舔创口,更不要吮吸创口。(株洲家鸿口腔医院)

### 名医在线

侯德永今年85岁,居住在荷塘区四三〇地区,1959年考入湘雅医学院,1978年到湖南中医学院脱产攻读中医专业三年,后进入株洲四三〇职工医院工作,长期担任副院长一职,直至退休。

从医数十年,侯德永发现,很多普通百姓缺乏医学常识。他一直在思考一个问题,自己看了一辈子病,当了一辈子医生,积累了一辈子经验,如何才能让更多人受益呢?

思来想去,侯德永决定写书。这些年,侯德永致力于将医学理论科普化,先后编著了《城乡常见病多发病的诊疗与防治》《中医治疗疑难杂症兼验方精选》《常见中药方剂学手册》《常见皮肤病的诊断与防治》。这些书均已公开发售,且被图书馆收藏,一些医学院校还将书中的部分内容列为教学内容。侯德永也将数百本图书免费送给了有需求的市民和医生。

(本栏目长期征集株洲地区名医、医学知识,方便求医者寻医问诊。如果你身边有名医,欢迎向我们推荐。联系电话:18707332119(何))

## 突然出汗变多,可能得了帕金森病

帕金森病是一种缓慢进展性疾病,它的发病也是有先兆的,比如嗅觉发生变化、走路姿势不稳、肢体出现震颤等。

帕金森病的症状分为两大类,一类是运动症状,一类是非运动症状。其中运动症状又包括三个方面:第一,震颤,比如出现搓手指动作,俗称“钞票手”,手指震颤,就像数钞票一样。第二,肌张力增高,比如肢体活动强直,肌肉僵硬。第三,走路姿势不稳,老是往前冲、栽。

侯德永介绍,帕金森病早期还会有非运动的症状,如发汗异常,以前不咋出汗,现在出汗多了。除此之外,还有大小便的障碍,出现便秘、尿急、尿频等症状。帕金森病的症状容易与其他疾病混淆,常被漏诊,应早发现、早就诊,辨清病因,再对症治疗。

侯德永建议,我们可以通过改变生活方式等来减少帕金森病发病:1.健康饮食,尽量不食用污染的食物和剩饭菜。2.戒烟限酒,红酒控制在一天二两以内,白酒控制在一天一两以内。3.注意运动,运动分体力锻炼和脑力锻炼两大类。体力锻炼包括游泳、快走、慢走等有氧运动;脑力锻炼包括弹琴、下棋、看书、画画、看电视等活动。

