

个人养老金领取情形调整 9月1日起实施

人力资源社会保障部等5部门19日对外发布《关于领取个人养老金有关问题的通知》，进一步丰富个人养老金领取情形，明确具体操作办法，自9月1日起开始实施。

我国个人养老金制度于2022年11月在全国部分城市先行实施，2024年底推广至全国。此次通知对个人养老金领取的相关政策作了适当调整和改正，就是要满足广大参与者对领取个人养老金的多样化需求，增强个人养老金制度的灵活性。

新增领取情形——

在原有政策规定达到领取基本养老金年龄、完全丧失劳动能力、出国(境)定居等条件的基础上，通知新增可以领取个人养老金的3种情形。

一是申请之日前12个月内，本人(或配偶、未成年子女)发生的与基本医保相关的医药费用支出，扣除医保报销后个人负担(指医保目录范围内的自付部分)累计超过本省(自治区、

直辖市)上一年度居民人均可支配收入。二是申请之日前2年内领取失业保险金累计达到12个月。三是正在领取城乡最低生活保障金。

其中，第一种情形意味着，对患重大疾病的个人及其家庭来说，在急需用钱治病时可提前动用储备的个人养老金账户余额资金，解燃眉之急。

“这使得传统意义上只能应对老年收入风险的养老金制度，可以进一步发挥缓解参保人及其家庭疾病费用负担的功能，成为基本医疗保障制度的重要补充。”中国人民大学劳动人事学院教授鲁全说，从这个意义上看，此次个人养老金领取情形的调整，是积极探索社会保障项目协同、功能丰富的创新之举。

申请渠道更加多样——

在通过个人养老金资金账户开户银行申请领取的基础上，通知增加国家社会保险公共服务平台、电子社保卡、掌上12333App等全国统一线上服

务入口，参加人当前基本养老保险关系所在地社会保险经办机构2类申请渠道。

鲁全认为，这一改革举措可方便群众通过多个渠道申领个人养老金，提高服务便利化程度，有利于提高参保群众的满意度。

不同于国家法定的基本养老保险，个人养老金作为一种补充养老金制度，参加人领取个人养老金提出申请由社保经办机构核实，对核实通过的，由个人养老金资金账户开户银行代扣代缴个人所得税后，将资金划转至本人社会保障卡银行账户。

对此，中国社会保障学会副会长金维刚分析：“个人养老金由个人依法自愿参加并缴费，实行完全积累，并通过市场化投资努力实现保值增值，作为个人为自己未来退休或年老后提前进行养老金融储备。国家对个人养老金实施税收递延的优惠政策，即在向

个人养老金账户缴存资金和投资过程中获得的投资收益暂不缴纳个人所得税，在最终领取个人养老金时按国家规定的个人所得税最低一档税率缴税。”

不少百姓关心，提前领取个人养老金后，还可以继续缴存资金吗？

根据通知，除达到领取基本养老金年龄外，参加人达到其他条件领取个人养老金的，可以根据经济条件等情况，继续向本人个人养老金资金账户缴费，增加养老积累。这时，信息平台会将个人养老金账户重新变更为缴存状态。

据了解，各地人力资源社会保障部门将按要求完成与信息平台的对接，做好领取个人养老金的管理工作，加强与医保、民政等部门的信息共享，充分利用可获取的跨业务、跨层级数据，优化经办系统功能，为参加人领取个人养老金提供便捷服务。

新华社北京8月19日电

2025年全国“敬老月”活动10月开展

新华社北京8月19日电(记者朱高祥)记者19日从民政部获悉，全国老龄工作委员会近日印发通知，将于10月10日至31日开展2025年全国“敬老月”活动。此次活动主题为“弘扬孝亲敬老美德 共建老年友好社会”。

据了解，此次活动将聚焦老年人急难愁盼问题，动员社会各方力量，广泛开展形式多样、内容丰富的敬老爱老助老活动。内容主要包含人口老龄化国情教育活动、走访慰问和关爱帮扶老年人活动、老年用品和服

务项目宣传推广活动、老年人健康促进活动、老年人精神文化生活提升活动、老年人权益保障法治护航活动等。

通知指出，要依托“探访关爱”等基本养老服务项目，重点为独居、空巢、留守、失能、重残等特殊困难老年人送温暖、解难事、办实事；积极发挥基层老年协会作用，组织开展互助养老服务；围绕纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年，开展“情暖老兵”公益活动；开展广电惠民服务提升行动之“金秋行动”，为老年人提供有线电

视免费或低收费服务。

通知还提出，要持续深入开展“法律服务助老护老”行动，指导律师、公证行业在“敬老月”期间开展公益法律服务；持续开展打击治理电信网络诈骗工作，加强风险监测和预警提示，引导有关企事业单位、社会组织在“敬老月”期间开展形式多样的老年人防骗宣传教育，切实增强老年人识骗防骗能力；加大养老保险、医疗保障、长期护理保险宣传力度，促进老年人对养老保障、医疗保障政策的熟悉理解等。

暑去热未退

中医支招 应对“秋老虎”

新华社银川8月19日电(记者马丽娟、唐紫宸)8月19日出伏，今年的伏天正式结束，但许多地区高温并未退场，“秋老虎”仍在发力。什么是“秋老虎”？如何更好应对？记者采访了宁夏医科大学中医学院专家。

“‘秋老虎’是指立秋后，尤其处暑前后的一段回热天气，呈现出热未退、湿尚存、燥初起的复杂状态，是夏秋交接的关键过渡期。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌说。

这种气候下，人体易出现发热、咽干咽痛、口干舌燥、鼻干甚至鼻出血等外感燥症，干咳少痰、声音嘶哑等呼吸道问题，食欲不振、腹胀、便秘或腹泻、口苦口黏等消化道不适，并伴有明显的“秋乏”。

应对“秋老虎”，中医强调“清补润燥”，饮食上以清除余热湿气、滋养阴津为核心。专家建议减少食用葱、姜、蒜、辣椒等辛温发散之物，适当食用山楂、柠檬、葡萄、醋等酸味食物，多食当季果蔬。

“清润生津可选梨、荸荠、莲藕、银耳、百合等，健脾利湿推荐冬瓜、丝瓜、薏米、山药、莲子、老鸭肉，滋阴润燥则可食用芝麻、蜂蜜、鸭蛋、豆浆等食物。”郭斌表示。

“秋老虎”来袭时昼夜温差大，专家建议，可采用“洋葱式”穿衣法，即内层透气吸汗，中层保暖，外层防风，便于随时增减。早晚需尤其注意保护后颈、肚脐、腰部和脚踝部位。

“秋气通于肺，肺主悲忧。”专家表示，此时气候转凉，万物萧瑟，加上夏季消耗气血，易致情绪低落。可使用“闻香解郁”法，在房间放置新鲜或晒干的橙皮、柚子皮，或使用柑橘类精油香薰，其香气在中医看来有疏肝理气、醒脾开郁的效果。

“防‘秋老虎’，中医之道在于清热祛湿兼顾润燥，起居饮食顺应天时温差，情志调节防止悲秋。”郭斌说，把握此关键过渡期，方能从容迎接天高气爽的金秋时节。

家庭医生签约服务将迎“暖心升级”

新华社北京8月19日电(记者李恒)根据国家卫生健康委官网19日发布的通知，聚焦提升家庭医生签约服务感受度若干措施，各地要立足实际，利用多方资源，提升签约服务感受度，用心用情为群众提供可感可及的签约服务。

这些提升家庭医生签约服务感受度若干措施主要包括：提高签约服务可及性便利性，建立完善下沉

医生参与签约服务长效机制，定期推送健康信息，做实预约转诊服务，推进社区签约，提供便利用药服务，优化健康管理服务，支持个性化签约服务，激励签约居民加强健康管理，加强家庭医生签约服务宣传。

据介绍，家庭医生签约服务是卫生健康行业密切联系群众的纽带，也是推进以基层为重点的分级诊疗体系建设的重要环节。近年

来，各地按照签约服务“六个拓展”要求，即由全科向专科、基层医疗卫生机构向二三级医院、公立医疗卫生机构向民营医疗机构、团队签约向医生个人签约、固定一年签约周期向灵活签约周期、慢性病管理服务向慢性病和传染病共管服务等六个方面拓展，不断增加家庭医生签约服务供给，丰富服务内容，优化服务方式，取得了积极成效。

一箭七星

新华社酒泉8月19日电(李国利、王晨宇)8月19日15时33分，力箭一号遥十运载火箭在东风商业航天创新试验区发射升空，将搭载的中科卫星05星，多功能试验二号卫星01星、02星、03星(天拓六号卫星)，天雁26星，ThumbSat-1卫星、ThumbSat-2卫星等7颗卫星顺利送入预定轨道，飞行试验任务获得圆满成功。