

# 领取养老金要缴3%个税？这三个问题需弄清

新华社北京6月26日电(记者 姜琳 申斌)“个人养老金领取时,按照领取额的3%缴纳个人所得税,不区分本金和投资收益。”人力资源社会保障部近日发布的一则政策信息引发社会广泛关注。相关政策该如何理解?这是否意味着大家领取养老金都要缴3%个税?

此“金”非彼“金”,退休后的基本养老保险无需缴个税

首先需明确,我们通常所说的养老金和个人养老金不是一回事。我们通常所说的养老金,属于国家的基本养老保险制度,是参保的城镇职工和城乡居民到达法定退休年龄并满足缴费年限等条件后,能按月领取的养老金。

个人养老金,是指政府政策支持、个人自愿参加、市场化运营的制度,2022年才开始实施。个人可以特定账户存一笔钱,每年不超过12000元,作为基本养老保险的补充,到退休时再多一个养老金来源。

从税收的角度看,基本养老保险不缴税。根据个人所得税法,按照国家统一规定发给干部、职工的养老金或者退休费、离休费、离休生活补助费,免征个人所得税。

北京市税务局12366纳税缴费服务热线工作人员也明确表示,大家退休后按月领取的基本养老金,也就是大家所说的退休金,无需缴纳个人所得税。因此,大家不必担心退休后到手的基本养老金会“缩水”。

个人养老金缴3%个税并非新政,已实施三年多

与基本养老保险免税不同,个人养老金

在领取时需缴纳3%的个人所得税。不过,这并不是新政策。按照财政部、国家税务总局此前发布的公告,自2022年1月1日起,对个人养老金实施递延纳税优惠政策。

也就是说,在缴费时,个人向个人养老金账户的缴费,暂时不用缴纳个税,按照12000元/年的限额标准,在综合所得或经营所得中据实扣除。参加人使用“个人所得税”App扫描缴费凭证上的二维码就可申报扣除。

“个人养老金在中间年份产生投资收益时,也暂时不用缴纳个税,直至最终领取时才缴纳。而且,在税率方面,个税税率有3%至45%七档超额累进税率,但个人养老金适用最低一档3%的税率,体现了政策的优惠和支持。”中国社科院财经战略研究院财政研究室主任何代欣说。

何代欣表示,为了兼顾激励与公平,避免部分人借此避税、享受过多优惠,因此目前对个人养老金给出每年12000元限额要求。从国际上看,相关国家个人退休账户制度也设置了年缴纳金额的上限。

对不同收入群体,个人养老金的利好程度不同

不少人疑惑,个人养老金虽然在购买时享受了税收优惠,但领取时还要按照3%计税。这“一进一出”,还划算吗?专家表示,个人养老金对不同收入群体的影响不尽相同。

以34岁、税前年收入约20万元的参加人为例,对应的个税边际税率为10%。考虑到最后领取要缴3%个税,每年如果存12000元,不算购买产品的收益,大概能赚800多元。收入越高,个税税率越高,购买

个人养老金会越划算。对于低收入群体来说,如果工资还没达到每月5000元的个税起征点,参与个人养老金计划可能就不一定划算。

记者注意到,目前各大银行App都有专门的个人养老金“计算器”,大家可以根据自己的收入情况进行测算。除了节税和缴税之间的差价,如果购买金融产品得当,参加人还能获得长期投资收益。

数据显示,截至去年11月末,我国个人养老金开户人数突破7000万人,以30至40岁的参加者居多,也有一些临近退休年龄开户缴费的。

据记者了解,人力资源社会保障部正在会同有关部门研究制定个人养老金相关支持政策,进一步增强个人养老金制度的吸引力,引导更多具备条件的群众参加进来,让老年生活更有保障。



6月26日拍摄的2025(中国)亚欧商品贸易博览会服务贸易、跨境电商展区。

当日,以“共商亚欧合作 共享丝路繁荣”为主题的2025(中国)亚欧商品贸易博览会在新疆国际会展中心开幕。本届商博会为期5天,将举办60余场境内外贸易投资促进专项活动,涉及产业对接洽谈及成果发布、招商引资推介等。

新华社记者 辛悦卫 摄

## 共商亚欧合作 共享丝路繁荣

## 「金砖国家合作机制为全球南方国家争取更多话语权」

访玻利维亚总统阿尔塞

新华社记者 何冰 王植樾

玻利维亚总统路易斯·阿尔塞近日在首都拉巴斯接受新华社记者专访时表示,金砖国家合作机制为玻利维亚等全球南方国家参与全球治理、捍卫发展权利、争取更多话语权提供全新平台。

阿尔塞说:“金砖国家合作机制为我们提供了一种新的发展模式,一种真正多边主义的新视野。在这里,每个成员国都能感受到自己是这个大家庭的一部分,可以互相支持、携手合作、共同发展。我们十分认同金砖国家合作机制的理念,正因如此,我们坚定并渴望申请加入。”

2025年1月1日,玻利维亚正式成为金砖伙伴国。阿尔塞说,正式成为金砖伙伴国对玻利维亚而言是“一个重要里程碑”,“我们十分感谢中国的支持和帮助”。

2025年是中玻建交40周年。阿尔塞表示,玻中积极发展双边关系。自2020年本届政府上任以来,两国高层互访日益巩固,经贸合作持续深化。

“我们与中国政府之间建立了信任的桥梁,形成了良好的双边关系。在国际事务中,玻中两国也在联合国等多边组织框架下有很多协作。”阿尔塞说,“今天,中国已成为我们最重要的战略合作伙伴。”

阿尔塞特别回忆起新冠疫情初期中国向玻利维亚紧急提供疫苗援助一事,他说:“当时玻利维亚一剂疫苗都没有,全球疫苗被抢购一空,是中国第一时间向我们伸出援手,这对我们的帮助特别大。”

谈及经贸合作,阿尔塞指出,2023年,中国成为玻利维亚第一大贸易伙伴。“我们向中国出口奇亚籽、牛肉,并正拓展农产品出口类别。玻中贸易合作空间非常广阔。”

2018年6月,中国与玻利维亚签署共建“一带一路”合作文件。阿尔塞强调,共建“一带一路”合作对玻利维亚来说是一个巨大的机遇。在共建“一带一路”框架下,玻利维亚与中国进行技术交流与合作,“这有助于玻利维亚实现从资源型国家向工业化国家的跃升,造福玻利维亚人民……我们希望能更多参与这条‘发展之路’,实现互利共赢”。

关于拉中合作,阿尔塞说,中国是世界第二大经济体,拉美国家都应该发展深化与中国的政经关系。他高度评价今年举行的中拉论坛第四届部长级会议,认为中拉论坛为拉美国家打开一扇机遇大门,提供了与中国深化互联互通、提升经济联系的重要机会。

(新华社拉巴斯6月26日电)

## 隐秘的肾脏“破坏者”

高血压,被称为“沉默杀手”,往往在毫无症状的情况下悄然进行破坏。很多人知晓它会引发中风、心脏病,然而,你是否清楚,高血压同样也是肾脏健康的隐形威胁?在我国,相当一部分慢性肾病患者正是由于长期高血压未得到良好控制,逐渐走向肾功能衰竭,甚至发展为尿毒症。这种伤害通常起始得悄无声息,却极难逆转。那么,高血压究竟是怎样损伤肾脏的?我们又该如何识破并打破这条隐匿的“恶性循环”呢?

肾脏堪称人体的“净水器”,每日过滤大量血液,排出废物与多余水分,并与血压调节和电解质平衡等重要功能。当血压持续升高,首先受到影响的是肾脏中细小的血管,在高压状态下,这些微血管变得僵硬、狭窄,血液流动受限,肾小球过滤功能下降,进而开始出现蛋白尿等症状。倘若高血压得不到控制,这种损伤会逐渐加重,致使肾小球硬化,肾小管萎缩,最终发展为慢性肾功能不全。更为棘手的是,肾脏一旦受损,自身的调节机制也会逐步加重,进一步升高血压,形成一个“血压越高→损伤越重→损伤加重又促使血压更高”的恶性循环。

许多高血压患者对肾脏损伤缺乏警惕,甚至连最基础的尿常规检查都未曾做

过。实际上,肾损伤在早期往往是有迹可循的。例如,晨尿起泡沫异常增多、排尿频率改变(尤其是夜尿增多)、出现乏力或下肢轻度浮肿等,都是需要引起警觉的信号。在实验室检查中,尿微量白蛋白是识别早期肾损害的重要指标。比传统的尿蛋白检测更为敏感。此外,肾功能指标如肌酐、尿素氮、估算肾小球滤过率(eGFR)等,也有助于判断肾功能是否已受到影响。遗憾的是,这些异常在临床上常常被忽视,等到病人出现明显的水肿、贫血、恶心等征状时,肾功能可能已经大幅下降。

如何打破高血压伤肾的恶性循环呢?最关键的一步便是——有效控制血压。高血压并非简单“吃几天药就能痊愈”的疾病,它需要长期、系统、规范的管理。对于一般高血压患者,目标血压应控制在140/90mmHg以下;而对于已有蛋白尿或肾功能减退的患者,血压更应控制在130/80mmHg以内。在药物选择方面,通常推荐使用ACEI类(如贝那普利)或ARB类(如缬沙坦、厄贝沙坦)降压药物。这两类药物不仅能降低血压,还能通过减轻肾小球内高压、减少蛋白尿,对肾脏起到额外的保护作用。需要注意的是,高血压患者在开始使

用这些药物后,应定期监测血压与肌酐,以防出现不良反应。

除了药物治疗,饮食与生活方式的调整同样关键。首先要控制盐的摄入,日常饮食中应将食盐摄入量控制在5克以内,这意味着要少吃咸菜、酱油、泡菜等高钠食物,烹调时也要减少盐和味精的使用。保持适宜体重,每周至少进行150分钟中等强度有氧运动(如快走、骑车、游泳),有助于控制血压和改善肾血流。吸烟和过量饮酒均会加速动脉硬化进程,应尽量戒除。饮食方面建议遵循DASH饮食原则:多吃新鲜蔬果、低脂乳制品、全谷物,限制饱和脂肪的摄入。对于已有肾损害的患者,还应注意蛋白质摄入量不宜过量,以减轻肾脏负担,同时依据肾功能状况调整钾、磷的摄入。

高血压患者若想保护肾脏,必须建立规律的随访机制,而不能“等有症状了才去看病”。建议每3到6个月进行一次全面检查,包括血压、肌酐、尿素氮、估算肾小球滤过率(eGFR)、尿常规和尿微量白蛋白检测,这些指标能帮助医生及时发现肾功能是否出现早期变化。对于病情较为复杂或已有蛋白尿、肾功能下降的患者,监测频率可适当增加。根据检测结果,医生可以对降

压药进行个体化调整,特别是像ACEI、ARB类药物,应定期复查血压和肌酐,确保用药安全有效。同时,还应定期评估是否需要联合使用调脂药、降糖药或抗血小板药物,以全方位控制心血管风险。患者应积极主动地配合医生随访,切勿自行停药或频繁更换用药,以免导致血压波动或加重肾损伤。

高血压常与糖尿病、高脂血症、肥胖等代谢问题并存,加重对肾脏的损害。其中,糖尿病合并高血压尤为危险,是糖尿病肾病的主要诱因,需严格控制血糖。高脂血症会加速动脉粥样硬化,影响肾血流,也应积极进行控制治疗。同时要警惕感染,尤其是尿路和呼吸道的反复感染,会加速肾功能的恶化。在用药方面要避免使用肾毒性药物,如NSAIDs、某些抗生素及成分不明的中成药,老年人和肾功能异常者用药时更需谨慎。

总之,高血压与肾损伤之间的关系犹如一场“沉默的战争”,它不会让人立刻倒下,却在悄无声息中侵蚀健康。但我们也不必谈“高”色变,关键在于做到“早发现、早干预、早控制”。通过规范用药、保持健康的生活方式和定期监测,每一位高血压患者都能够有效延缓肾损伤,阻断恶性循环,保护肾脏,实际上就是在守护未来的生活质量。

(安徽省太和县人民医院肾内科 张新春)

在人体复杂的生理系统中,肾脏扮演着至关重要的角色,它们如同勤劳的“清洁工”,默默过滤着血液中的废物和多余物质,维持着体内环境的稳定。然而,当肾脏因疾病或其他原因功能受损甚至衰竭时,这一平衡便会被打破,患者的生命健康将面临严重威胁。此时,血液透析作为一种重要的医疗手段,便成了守护肾脏疾病患者生命健康的重要保障。

一、血液透析:肾脏功能的替代者

血液透析,这一医疗术语对于普通人来说或许稍显陌生,但它却是许多肾脏病患者赖以生存的重要治疗方式。简单来说,血液透析就是利用人工设备模拟健康肾脏的过滤功能,将患者体内的血液引出体外,通过特殊的透析器清除其中的代谢废物、多余水分及电解质,再将净化后的血液回输到体内。这一过程能够有效替代受损肾脏的功能,帮助患者维持生命健康。

二、哪些患者需要血液透析?

血液透析并非适用于所有肾脏疾病患者,它主要针对的是那些肾功能严重受损,无法自主排出毒素及水分的患者。具体来说,以下几类患者是血液透析的主要适应症:

慢性肾脏病晚期:随着慢性肾脏疾病的进展,患者的肾功能会逐渐下降,直至完全丧失。当肾功能严重下降,无法满足身体的基本需求时,患者便需要依赖血液透析来维持生命。

急性肾损伤:在某些情况下,如大手术、严重感染或药物中毒等,患者的肾脏可能会突然受损,导致肾功能急剧下降。此时,血液透析可以作为一种临时性的治疗手段,代替肾脏工作,帮助患者度过危险期。

尿毒症和高钾血症:尿毒症是慢性肾衰竭的终末阶段,此时患者的肾脏已经无法排出体内的毒素,导致毒素在体内蓄积,引发一系列严重症状。而高钾血症则是一种危及生命的电解质紊乱,它会严重影响心脏的正常功能。在这两种情况下,血液透析都是必不可少的治疗手段。

代谢性酸中毒:肾脏在维持人体酸碱平衡方面发挥着重要作用。当肾功能受损时,患者可能会出现代谢性酸中毒,即血液pH值降低。血液透析可以通过清除体内的酸性物质,帮助患者纠正酸中毒症状,维持体液酸碱平衡。

三、血液透析的原理

血液透析之所以能够替代肾脏的功能,是因为它模拟了肾脏的过滤过程。具体来说,血液透析的原理可以概括为以下几个方面:

弥散作用:在血液透析过程中,患者的血液和透析液会在透析器的半透膜两侧流动。由于半透膜只允许小分子物质通过,因此血液中的小分子溶质(如尿素、肌酐等毒素)会从高浓度侧(血液侧)向低浓度侧(透析液侧)扩散,从而被清除出体外。

超滤作用:除了弥散作用外,血液透析还利用透析膜两侧的压力差来实现超滤作用。通过调整透析液的压力,可以使血液中的多余水分强制滤出,从而减轻患者的心脏压力和代谢负担。

对流作用:在对流作用中,水分子会带动中、大分子溶质一起通过半透膜。虽然半透膜对大分子物质的通透性较低,但在一定的压力差下,仍然可以实现一定程度的清除。

四、血液透析的治疗过程与效果

血液透析的治疗过程通常是在医院的透析中心进行的。患者需要定期(通常每周三次)前往透析中心,接受4小时的透析治疗。在治疗过程中,医护人员会密切监测患者的生命体征,确保治疗的安全和有效。

血液透析的效果是非常显著的。它能够有效地清除血液中的毒素和多余水分,减轻患者的症状,提高生活质量。同时,血液透析还可以帮助患者维持体液酸碱平衡,防止并发症的发生。对于许多肾脏病患者来说,血液透析是他们重获新生的重要途径。

五、积极配合治疗,重获健康希望

血液透析是治疗肾脏疾病的重要方式,为患者带来了生命的希望。然而,治疗之路需要患者的长期坚持与积极配合。患者应遵循医嘱,保持良好的生活习惯,如合理饮食、适量运动、预防感染,以降低并发症风险。同时,保持乐观心态,勇敢面对疾病,相信自己能够战胜病魔,重获健康。

总之,血液透析是肾脏疾病患者生命的重要守护者。让我们给予患者更多关爱与支持,助力他们积极面对疾病,重获健康与希望。

(金寨县人民医院 张雨)

## 透析患者饮食指导来了

会导致口渴,体内水分滞留。

### 四、控制液体摄入

肾功能衰竭后,肾脏无法有效过滤血液中的废物和多余水分,易导致液体在体内蓄积,增加心脏负担。建议每日水分摄入量应为前一日尿量加500毫升(含食物代谢产生的水分)。已开始透析的患者,两次透析期间体重增长应不超过3%至5%,如60公斤的患者,体重增长需控制在3公斤以内。

液体摄入需根据个人病情、肾功能及医生建议调整,医护人员会为患者制定个性化的液体摄入计划。

### 五、限制钾和磷的摄入

尿毒症患者常伴随高钾血症和高磷血症,前者可能引发心脏骤停,后者会导致皮肤瘙痒、钙磷代谢紊乱等问题。需限制摄入富含钾、磷的食物,如紫菜、海带、香肠、火

腿、坚果等;蔬菜中菠菜、油菜等含钾量较高,可优先选择冬瓜、丝瓜、黄瓜等低钾蔬菜。此外,碳酸饮料和加工食品中磷含量较高,过量摄入易导致磷与钙结合,加速血管钙化。

烹饪时,食材应先洗后切,绿叶蔬菜可在清水中浸泡半小时,再用沸水焯烫,避免食用汤泡饭,以减少钾、磷的摄入。

结束语

尿毒症严重影响患者生活质量的疾病,但科学的饮食管理可帮助患者控制病情、减轻症状。透析患者需注意:摄入适量优质蛋白,保证高热量低脂饮食,避免辛辣刺激性食物,同时严格限制钠盐、液体、钾和磷的摄入,并补充维生素和矿物质。配合规律血液透析治疗,可有效改善生活质量,延缓疾病进展。

(金寨县人民医院 赵允侠)

## 解读放射影像检查辐射风险

多数病人到医院就诊时医生都会建议患者做CT、MRI等检查,但很多人都会疑惑,这些检查有没有辐射?辐射量高不高?多做了是否会增加癌症风险?今天就让我们一起来了解一下那些不可怕的放射影像检查。

放射影像学检查是什么?

放射影像学检查如同医生的“透视眼”,可帮医生看清身体内部的秘密。放射影像检查并非普通的拍照,而是利用特殊技术穿透皮肤,让器官、组织甚至血管都“现出原形”。当前常用的放射影像检查有X线、CT、MRI等,其特点、用途各不相同。

一、X线检查

X线检查如同给身体拍“黑白剪影”,骨头看得特别清楚,比如骨折时,X线检查可快速发现问题。

二、CT检查

CT检查可以将其理解为X线检查的升级版,相当于将身体“切成薄片”拍照,此技术可清晰显示身体内部结构,细小病变都无所遁形。

三、MRI检查

MRI(磁共振成像)与前两种检查方法存在较大差异,该技术并非利用X射线,而

是通过磁场与无线电波成像。MRI尤为适合观察软组织,如脊髓、大脑等,该技术可清晰显示上述组织的细节,对诊断脑部、脊柱等疾病非常有帮助,而且没有辐射。

放射影像检查的辐射需不需要担心?

一提到放射影像检查,很多人就会担心辐射对身体造成危害。其实此种担心完全没有必要,首先我们先了解一下辐射究竟是什么?

一、生活中充满辐射

辐射是一种能量传播的方式,所以别一听到“辐射”就恐慌,害怕!其实辐射如同空气般,在生活里几乎无处不在。地球本身就有天然的本底辐射,如晒太阳时,宇宙射线会悄悄“掠过”身体;坐火车、地铁时过的安检仪,用的都是X射线,不过这些辐射量都非常低,根本不用担心。

二、放射影像检查辐射量有多高?

千万别被“辐射危害”吓到!科学界早已形成共识:只有短期大量接受辐射,或长期一点点吸收辐射,累积起来才能让细胞突变。因此总有人说辐射起来,却不说清楚剂量——这就如同有人说“吃饭会撞死”,却不提一次吃十斤一样!

那么人体可耐受的辐射剂量是多少呢?WHO标准是人体每年辐射量不得超过5mSv,那么放射性检查的辐射量是多少呢?拍X线胸片的辐射剂量约为0.1mSv;而做1次胸部CT辐射剂量约为1mSv;MRI检查无辐射。

因此,我们完全无需过度担心放射影像检查所带来的辐射,其所造成的辐射剂量远低于身体耐受阈值。

如何减轻放射影像检查对人体的影响?

知道放射性检查没那么可怕后,咱们聊聊怎么将它对身体的影响降到最低。其实医生们给大家做检查时,早就对大家的安全进行了充分的考虑。

1.医生开放放射性检查单时,就如同侦探破案般谨慎。当患者表面症状不足以诊断病情,或需借助放射影像检查明确诊断时,医生才会为患者开具检查单。而且每项检查均有严格的适应证,绝不会随便让你做没必要的检查。

2.在做放射影像检查期间,医生会尽可能选择辐射小的方案,可以使用低剂量就不会使用高剂量,X线检查可以解决绝对

不会使用CT检查。

3.避免多次重复检查。

4.做放射影像检查期间,要保证操作规范,对于重要部位以及非检查部位,要做好防护工作。如做胸部X线检查时,使用铅衣等防护设备保护甲状腺、腹部等处。

5.对于特殊的群体,要给予特殊的照顾。对于处于备孕、怀孕3个月内女性及儿童群体,应尽量减少或不接触放射检查。要是怀孕3个月,因病情确需检查,在做好相关防护后,建议该查还得查,以免延误病情。

放射影像检查确实存在一定的辐射,但剂量极低,类似日常晒太阳的自然辐射。医生开具检查单时,会严格评估风险,只有检查获益远大于风险时才会建议你接受放射影像检查,所以,请放心配合检查,这是对健康负责的表现。

(安徽省铜陵市第三人民医院 凌问非)

