

惠及约1.5亿退休人员

2025年基本养老金再涨2%

养老金,与亿万退休人员息息相关。

为更好保障退休人员“老有所养”,人力资源社会保障部、财政部7月10日发布通知,明确从2025年1月1日起,为2024年年底前已退休人员,按照2024年退休人员月人均基本养老金2%的标准提高基本养老金水平。

接下来,各省份将结合本地区实际,制定具体实施方案。今年调整增加的基本养老金将尽快发放到位,将惠及约1.5亿名退休人员。

“自2005年以来,我国连续调整退休人员基本养老金。在当前国内经济承压、不确定性上升的大环境下依然保持养老金增长,体现了党中央、国务院对保障和改善民生的高度重视。”中国劳动和社会保障科学研究院院长莫荣说。

他表示,国家在综合考虑上一年物价上涨和工资增长等因素基础上,确定了今年2%的上调比例。

需要注意的是,这个2%是全国总体调整水平。即算全国的“总账”,是2024年全部退休人员平均每人每月基本养老金涨2%。但算个人的“小账”,并不是每名退休人员都按2%的涨幅增加基本养老金。

具体到个人,会涨多少,怎么计算?

人力资源社会保障部养老保险司相关负责人介绍,继续采取定额调整、挂钩调整与适当倾斜相结合的调整办法,重点向养老金水平较低群体倾斜。

定额调整是指同一地区各类退休人员,不论养老金水平是高是低,都按统一的金额上调。

挂钩调整是指与退休人员本人的缴费年限和基本养老金待遇水平相关联进行调整。前者体现长缴多得,后者体现多缴多得,因此每个人的挂钩

调整金额会存在差异。

适当倾斜是指适当提高部分退休人员的待遇调整水平,包括高龄退休人员、艰苦边远地区退休人员等,体现了对重点群体的关怀。

个人最终的调整幅度由上面三部分加总来决定。“按照这一调整办法,最终每个人养老金的实际增长比例各不相同,养老金水平较低的退休人员上调的幅度会更高一些。”北京大学中国保险与社会保障研究中心主任郑伟说。

未来几年,随着上世纪60年代生育高峰出生人口陆续达到退休年龄,领取养老金的人数将有所增加。

对此,中国人民大学教授董克用分析表示:“随着退休人员增多,养老保险基金支出也会增加。但只要收入大于支出,就能在相当程度上维持制度的可持续性。”董克用说,2024年企业职工基本养老保险基金收入7.5万亿元、支出6.8万亿元,当期收支略有结余,运行保持平稳。

在养老金当期收入中,有各级财政,特别是中央财政的补助。据介绍,近年来中央财政进一步加大补助力度,地方各级财政也积极落实养老金支出责任。

“过去我国企业职工基本养老保险是省级统筹。由于参保人员年龄结构差异等原因,少数地区出现了收不抵支,当时主要靠中央调剂来解决。现在企业职工基本养老保险实现了全国统筹,运用了新的机制,对困难省份的支持更加有力。”董克用介绍。

专家表示,从长远看,养老金还有储备。2024年,企业职工基本养老保险基金累计结余7.1万亿元。同时,全国社保基金有超过2.6万亿元的战略储备,中央层面已划转国有资本1.68万亿元充实社保基金。

据新华社

荔枝壳煮水真能去火?

今年是荔枝丰收大年,在人们为“荔枝自由”而高兴时,容易上火的荔枝也给人们带来一丝甜蜜的苦恼。

想吃荔枝又怕上火怎么办?近期,“荔枝壳煮水能去火”上了热搜。不少网友表示:原汤化原食,能打败荔枝上火的竟是荔枝自己……

荔枝壳煮水去火真能行?

“在中医经典里,荔枝壳并未入药,入药的是荔枝核。”首都医科大学附属北京中医医院主任医师李博说,在中医经典方剂中,荔枝核药性偏温,针对寒证;功效为行气散结、祛寒止痛等‘寒凝气滞’之证。通俗来说,作为入药的荔枝核并不能去火,服用多了反而会上火。

李博说,对荔枝壳的介绍,虽说有零星古籍记载,但现阶段并未形成荔枝壳入药的业界共识,临床也未有应用。

据了解,仅我国荔枝品种就超700余种,海南、广东、广西等地均有种植分布,常见荔枝品种有白糖罂、桂味、糯米糍、仙进奉等数十个品种。品类不同、地域不同的荔枝壳都能当药使用吗?

“药材的品类很重要,即便是能入药的荔枝核,既要考虑品类和产区,也与炮制方式有关。炮制方式不同,功效也是天差地别。所以即便从中医药基本原理理解,也并非是个‘壳’就能随便当药吃。”李博说。

荔枝壳虽无毒,但食用有没有禁忌?哪些人群不适用?广东省中医院副院长杨志敏说:“这还需要通过临床验证。中医安全经典的去火方剂很

多,没必要仅盯着‘荔枝壳’不放。尤其值得注意的是,荔枝壳表皮粗糙,残留的农药、虫卵等很难清洗干净,存在较大卫生隐患,不宜广泛倡导推广。”

想吃荔枝,又不想上火,杨志敏建议可以试试这些办法:首先,荔枝肉可蘸盐水、酱油后食用,不但可以增加果肉的口感还可下火;其次,吃荔枝时可泡杯咸柠檬或者咸金桔水,也有去火功效;如果条件允许,用咸鱼头、咸肉加芥菜煲个汤,也是夏季去火的食疗推荐。

“夏季,适当吃些应季的荔枝对身体有帮助,荔枝能补肝补脾、益肝理气、补血、温中止痛以及补心安神。荔枝吃多了上火,不是荔枝的错,关键在于不要无节制食用。”杨志敏说,“在控制每日摄入量同时没有禁忌证的前提下,甘甜的荔枝可以成为夏季水果的优选。”

安全食用荔枝,还有一点要切记,即空腹大量吃荔枝,小心得“荔枝病”。广州市第一人民医院重症医学科主任医师杨智介绍,“荔枝病”是一种因大量空腹食用荔枝后出现的急性代谢紊乱,严重者会出现突然昏迷、血压下降等症状,抢救不及时可导致死亡。其中,4岁以下的儿童、糖尿病患者以及老人等群体要特别注意。

杨智建议,对于没有糖尿病史的青壮年成年人,常规大小的荔枝每天食用量应控制在10颗左右;儿童一天内食用荔枝最好不超过5颗;糖尿病患者则不太建议吃荔枝,最多就吃1至2颗,尝尝味道为宜;身体健康状况不佳的人群,也应当注意身体变化导致过敏反应。

据新华社

薄荷博士口腔 品牌连锁

星期万人美牙节

● 韩系进口种植牙 1280 元/颗

● 半口吸附性义齿 6800 元起

● 半口半固定种植牙 9800 元起

● 牙齿美学矫正(简单) 6800 元

● 鸿鸣摩尔机构>鸿鸣摩尔3号楼(江海大道558号) ● 工农路机构>都市豪庭商办楼(工农路249号)

● 青年路机构>虹桥体育馆对面(青年西路71号) ● 海门机构>电视塔西南侧(财富广场1号楼)

扫一扫领福利

南通市医保定点单位

苏医广(2025)第02-19-3206-18号

爱牙热线 5508 3333