



# 基本养老金≠个人养老金 这两笔钱要分清楚

人力资源社会保障部、财政部7月10日发布通知，明确为2024年底前已退休人员提高基本养老金，总体调整水平为2024年退休人员月人均基本养老金的2%。

这一调整会利好哪些群体？基本养老金领取时需要缴税吗？它和个人养老金有什么区别？

## 基本养老金调整 利好哪些群体？

这次提高的基本养老金，是城镇职工基本养老保险待遇，主要惠及各类企业和机关事业单位退休人员，总量约1.5亿人。

这笔养老金之所以带有“基本”二字，是因为它属于我国多层次、多支柱养老保险体系中的主体部分，主要发挥保基本功能。

基本养老保险，包括城镇职工基本养老保险和城乡居民基本养老保险两大块。截至2025年3月末，全国基本养老保险参保人数超过10.7亿人。参保人退休或达到领取待遇条件后按月领取的钱，就叫基本养老金，即我们通常所说的养老金。

值得注意的是，今年上调的不只是城镇职工的养老金，还有城乡居民的养老金。

根据国家安排，在去年上调基础上，今年城乡居民基础养老金最低标准再提高20元，涨幅为16.3%，惠及1.8亿多名老年人，绝大部分是农村居民。

虽然基本养老金是发给个人的养老金，但是它和个人养老金是两码事儿，可不能弄混了。

## 我国基本养老保险 参保人数超10.7亿人

据人力资源社会保障部最新数据，截至3月末



## 个人养老金和基本养老金区别在哪？

个人养老金是政府支持、个人自愿参加、市场化运营的补充养老保险制度，2022年4月建立。必须先在中国境内参加基本养老保险，然后才可以参加个人养老金。“相当于自己在银行放一个‘存钱罐’，每年可往里最高缴存1.2万元。这笔钱能买理财、储蓄存款、基金、保险等产品，但要等到退休或者特殊情况下才能领取，将来在基本养老

金基础上，再额外多一笔养老金。”中国人民大学劳动人事学院教授郭瑜说。

与基本养老保险由国家、用人单位和个人共同承担不同，个人养老金是自己攒的“鸡腿钱”。参加人可以根据自己的经济能力，自主决定是每年都参加还是部分年度参加、缴多少、一次性缴纳还是分次缴纳。

此外，基本养老金领

取不用缴税。个人养老金则享受国家给予的递延纳税优惠，在退休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。

即个人养老金在缴费时，暂时不用缴税，可在综合所得或经营所得中据实扣除，相当于先省了税钱。最终领取时，个税有3%至45%七档超额累进税率，但个人养老金实行最低一档3%的税率。

## 个人养老金值不值得买？

有人问，个人养老金虽然在购买时享受了税收优惠，但领取时还要缴3%的税，到底值不值得买？答案是因人而异，得根据个人收入，算“一进一出”的差价。

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1.2万元，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。“也正是为了避免部分人借此避税、享受过多优惠，目前国家对个人养老金给出每年1.2万元限额要求。”中国社科院财经战略研究院财政研究室主任何代欣说。

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。

专家表示，对于普通人来说，基本养老金是“必选项”，是退休后稳定的经济来源。个人养老金是“可选项”，不是必须买，也不会稳赚不赔，但它是“给未来上保险”的好工具。老有所养的关键在于，我们是否用对了工具，规划好了最合适的路径。

（据新华社）

## 高温天气实用防暑指南

### 谨防中暑和热射病

在高温高湿环境中，出现以下症状可能是中暑

- 轻者：头晕、无力、呕吐
- 重者：痉挛、晕厥、衰竭、休克

极重度中暑可能发展成为热射病  
先兆症状：面色苍白、面热潮红、精神或行为异常等3个特征：高热、无汗液排出、意识模糊或惊厥等  
出现以上症状请高度警惕，如不及时处理，可能发生脏器衰竭，危及生命。

### 一旦中暑怎么办？

一旦有中暑症状应立即脱离高温环境转移至通风阴凉处休息  
若遇他人中暑应让其平躺，为其扇风，饮用解暑药物，使用湿毛巾冷敷、冰敷腋下、酒精擦身等方式助其散热  
若患者出现晕倒或昏迷，并有不明原因的高热，简单处理后应立即拨打120送医

### 如何预防中暑/热射病

- 减少在热环境气候下劳作或高强度锻炼的时间
- 保持良好饮食习惯和充足睡眠
- 若出现体力不支、胸闷气促、头晕眼花，及时终止劳作
- 劳作后出现头晕目眩、腹泻、血尿等症状，及时就医

### 减少室外高温暴露

- 减少外出：尽量避免室外体力活动和户外运动。若需外出活动，尽量避免高温时段外出，并缩短户外停留时间。
- 注意防晒：外出穿轻便、宽松、浅色的衣服，并使用防晒用品。
- 在阴凉处活动：尽量避免高温环境与太阳直射，宜在阴凉处活动。
- 减少体力消耗：高温天气如需外出，应减少剧烈活动并注意及时休息，避免过度的体力消耗。

### 关注身体健康

- 准备防暑降温药品：将防暑降温药品妥善储存，身体不适时服用（以药品说明为准）；若患有慢性基础性疾病或长期服用多种药物，应咨询医生。
- 关注体温变化：体温异常时可使用冷水、冰袋等降温用品，对皮肤、衣服或颈后进行物理降温，条件允许时沐浴、冲凉。
- 关注不适症状：外出随身携带解暑药品，一旦出现中暑，可用所带药品缓解症状。若出现头晕、头痛、乏力、口渴、多汗等中暑先兆症状，应及时寻求帮助，尽快转移到阴凉处休息，补充水分；若不适症状持续存在，应及时就医。
- 症状严重即刻就医：出现皮肤灼热、意识模糊、言语不清、谵妄等症状，及时就医或呼叫救护车，同时在阴凉处休息，将降温用品放在颈部、腋窝和腹股沟进行降温。

### 居家/出行注意事项

- 严防电器火灾：高温天气，空调、冰箱、冰柜等用电设备大量增加，电气设备线路超负荷运转，极易引发火灾。请全面检查家中电线线路，及时更换老化失效的部件，以免荷载过大引发火灾。
- 严防车辆安全隐患：高温天气驾驶汽车、电动车出行前，应检查线路是否老化，轮胎胎压是否过高或鼓包，长途行驶注意休息，让车胎冷却。汽车内请勿放置香水、空气清新剂、打火机等易燃物品，防止因车内温度过高引发火灾。切记任何情况下，都不要将儿童单独留在车内。
- 严防溺水事故：高温天气游泳避暑人员较多，家长要加强对未成年人的安全监护，防止未成年人单独外出游泳，严禁到没有安全设施和救援人员的水域游泳。

（来源：应急管理部）

## 这些情况容易中暑！警惕这几类“高危场景”

### 高温高湿环境

当气温高于32摄氏度、湿度高于60%时，汗液蒸发散热受阻，体温易快速上升而发生中暑

### 无风或通风不良的环境如密闭房间、地下室、车内等，会加剧热量积聚，也容易引发中暑

### 湿热天气如桑拿天比干热天气更容易引发中暑

### 不良行为或习惯

- 水分补充不足，如长时间不喝水，或仅喝高糖饮料，会加速脱水
- 穿不透气的紧身衣、防护服，或婴幼儿被包裹太厚的情况，都容易发生中暑
- 饮酒或喝含咖啡因的饮料，因酒精利尿可导致脱水，咖啡因可能加速心率和代谢，使体温升高
- 睡眠不足或疲劳，会导致身体抵抗力下降，耐热能力也会下降

### 特殊人群风险高

- 老年人的体温调节功能退化，常伴有慢性疾病如高血压、糖尿病等，加上生活习惯问题，如不喜欢使用风扇、空调等散热设备，或是有某些特殊情况，如有时体温已经升高而老年人自己浑然不觉，容易发生中暑
- 婴幼儿的体温调节中枢尚未发育完善，且无法正确表达自身感受，有的家长还习惯给孩子包裹严实，容易引发中暑
- 孕妇身体的代谢率高，且孕期体温会略高于其他时期，从而更容易发生中暑
- 肥胖者由于脂肪隔热，且散热效率低，容易出现体温过高
- 慢性疾病患者如心脏病、甲亢、精神疾病患者，比正常人更容易发生中暑