

最新！个人养老金制度15日起全国施行

新华社记者 姜琳 李延霞

新华社北京12月12日电 养老金,关乎老有所养,牵动每个人的切身利益。

12月12日,人力资源社会保障部等五部门发布《关于全面实施个人养老金制度的通知》,自12月15日起,将个人养老金制度从36个先行城市(地区)推开至全国。通知进一步明确了相关支持政策,并就公众最为关注的投资产品、提前支取、风险管理等问题,作出了一系列调整。

产品货架“上新” 增加更多稳定收益品种

所谓个人养老金,就是个人自愿参加、市场化运营、国家政策支持 的补充养老保险制度。个人自愿在特定账户存一笔钱,每年不超过12000元,在享受税收优惠的同时,还可通过购买相关金融产品获取收益。

那么,个人养老金货架上的品类是否丰富、能否有较多收益稳健的产品,直接关系到制度的吸引力。

通知要求优化产品供给,在现有理财产品、储蓄存款、商业养老保险、公募基金等金融产品基础上,将国债纳入个人养老金产品范围,将特定养老储蓄、指数基金纳入个人养老金产品目录。

“新增的3类均为低风险、收益稳的产品,也比较简单透明,将有利于个人养老金保值增值,为广大参加人特别是风险偏好较弱群体提供了更多选择。”中国社科院世界社保研究中心副秘书长齐传钧说。

通知还提出,鼓励金融机构研

究开发符合长期养老需求的个人养老储蓄、中低波动型或绝对收益策略基金等产品。在齐传钧看来,这将为下一步提供更多有“利”产品打开空间。

购买程序简化 强化投资服务和风险提示

有了丰富的产品,还需简化流程。通知要求商业银行提高服务的便利化水平,取消了线上购买商业养老保险产品的“录音录像”要求。

“这将便于参加人‘一站式’购买个人养老金产品,有助于提高老百姓投资的积极性。”中国人民大学教授董克用说,经过两年先行实施,个人养老金制度已吸引了7000多万人参加。如何留住客户、吸引资金,需要金融机构更多发挥专业水平,想办法帮助大家降低投资难度、稳定产品收益。

通知提出,金融机构根据个人投资风险偏好和年龄等特点,推荐适当的个人养老金产品。鼓励金融机构在与参加人协商一致的情况下,探索开展默认投资服务。

“对一些不知如何选择产品、希望获得专业服务的参加人,就可以通过投资咨询或默认投资的方式解决选择难的问题。这将考验金融机构的专业能力和风险管理水平。”董克用表示,“探索”二字意味着不会一下放开,将根据实际情况一步步走,守好百姓养老钱。

通知明确,金融机构要按照规定做好个人养老金产品资产配置公示和风险等级确定工作。个人养老

金信息管理服务平台和金融行业平台根据风险等级,分类展示个人养老金产品,强化风险提示。

提前领取“扩围” 领取方式可变更

通知还增加了提前领取情形,除达到领取基本养老金年龄、完全丧失劳动能力、出国(境)定居等领取条件外,参加人患重大疾病、领取失业保险金达到一定条件或者正在领取最低生活保障金的,可以申请提前领取个人养老金。

领取方式也将更加灵活。参加人可以选择按月、分次或者一次性领取个人养老金,并可进行变更。

“适度提高制度在领取阶段的灵活性和包容度,将有助于减少参加人的后顾之忧。同时,在积累阶段也能让参与者更有积极性参与,有信心长期投资。”信安金融集团中国区首席养老金融专家孙博说,个人养老金属于养老保障体系一部分,主要目标是帮助参与者积累更多养老资产,因此要求个人养老金账户的资金除特殊情况外,需封闭到退休后才能领取。

“实际上经过个人养老金两年探索实施,许多人已经接受了为自己增加养老储蓄的理念。济南不属于先行城市,但不断有客户来咨询什么时候能扩围。”中国农业银行济南银河支行营业部主任孟吉告诉记者,“目前我们这个网点就有近2000户进行了开户预约。等15日全面实施后,我们将按要求做好服务,给客户带来实实在在的利好。”

天气越来越冷,如何帮助“一老一小”安然过冬?

新华社记者 田晓航 李恒

新华社北京12月12日电 时值仲冬,天气愈发寒冷,室内外温差加大,呼吸道疾病、心脑血管疾病等往往随之而来,给“一老一小”的健康带来挑战。如何做好预防,呵护他们安度寒冬? 记者采访了有关专家,从饮食、运动、起居等方面给出健康提示。

天寒地冻哪些疾病容易“上门”?

进入大雪节气,北京的气温骤然下降。14岁的小齐感冒还没好利索,又中了“大风降温”的招,咳嗽加剧。

“冬季天气寒冷,流感、感冒等多种呼吸道疾病容易流行。”在北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明看来,儿童、老年人和有基础疾病的人群应格外注意自我防护。

李燕明说,儿童由于免疫系统尚未完全发育,对病毒的抵抗力较弱;老年人身体机能逐渐衰退,免疫系统功能也相应减弱,且部分老年人往往患有慢阻肺病、糖尿病等多种慢性病,这些疾病也会增加他们患呼吸道疾病的风险。

这一时期,老年人还容易发生心脑血管疾病、风湿性疾病。中国中医科学院西苑医院心血管二科副主任医师尚青华说,大雪节气阴寒之气最盛,易诱发高血压、冠心病、脑梗等心脑血管疾病;同时,这时风寒湿气相对较盛,容易留驻于肌肉、筋骨、关节,引发类风湿关节炎等疾病。

此外,冬天也是多种皮肤病高发的季节。专家提示,这时常见的皮肤病有干性湿疹、手足皲裂、银

屑病、寒冷性荨麻疹等;同时,长期暴露在寒冷、潮湿环境中,皮肤容易生冻疮,严重时可能出现局部的感染、溃疡、坏死。

饮食运动应避免哪些误区?

俗话说:“冬季进补,来年打虎。”中医认为,冬季是进补的好时节。“但进补也要有度。”尚青华说,寒冷天气会使人体消化减慢,加之冬季人们更倾向于吃高热量、高脂肪食物,胃肠道容易出现问题。

她提醒家里的“掌勺人”和儿童家长注意,日常应清淡饮食、营养均衡,避免过度进补,儿童、老年体弱者脾胃功能较弱,应防止积食。

此外,专家提示,老年体弱者还可食用药食同源食物、中药药膳等改善体质,达到养生防病的目的。

温阳益肾膏、益肾健脾膏……膏方进补冬季最佳,颇受人们欢迎。首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉提醒,膏方虽好,但不能由个人随意选用,应在正规医院的膏方门诊由医生根据个体情况“一人一方”调制。

运动是治疗疾病的良方,但寒冬里运动并非越多、越剧烈越好。中医专家介绍,冬季是“收藏”的季节,需要养护阳气,而剧烈运动后大汗淋漓,会使阳气外泄,易导致寒邪入体,引发各种呼吸道疾病。

“适当的运动有利于激发人体阳气,增加抵御外邪的能力。”尚青华说,冬季应避免久坐,老人和儿童可选择和缓的运动,在室内或温暖午后的户外适当锻炼,运动时避免出汗较多,以免损伤人体阳气。

家庭防护有哪些重点?

户外天气寒冷,不少人家 里暖气烧得足,室内外“冰火两重天”。

“寒冬里北方室内外温差甚至可高达20至30摄氏度,这种温差也容易引起感冒等疾病。”尚青华说,应根据室内外不同温度合理穿脱衣物,避免过冷或过热,儿童、老年人和体弱者从温暖的室内出来最好先来到“缓冲区”,如可在电梯间、楼道多待一会儿,逐渐适应室外的寒冷。

“冬季气温低,空气干燥以及室内活动增多等因素,使得儿童更容易受到呼吸道病毒侵袭。”北京儿童医院重症医学科主任医师王荃建议,家长要保持居室内空气流通,密切关注孩子身体状况,注意给孩子适当增减衣物,防寒保暖,如果发现孩子持续高热不退或者出现频繁咳嗽、呼吸急促、呼吸困难等症状,应及时带孩子就医。

老年人在这一季节还可采用简便易行的中医外治方法增强免疫力、缓解不适。中医专家介绍,中药红花具有活血化瘀、通经止痛等作用,用红花加生姜煮水泡脚,有助于缓解关节疼痛、老寒腿。需要注意的是,有糖尿病或体质虚弱的老年人泡脚,应注意水温并有专人看护,有皮肤破溃者不宜泡脚。

呵护“一老一小”,每个家庭都需要增强防护意识。国家卫生健康委员会近日发布提示:充分发挥中医药特色优势,继续加强流感、肺炎、新冠等疫苗接种,科学佩戴口罩,做好个人防护,保持良好的卫生习惯;儿童、孕妇、老年人要尽量减少外出;雨雪和寒潮天气下,外出时注意防滑防跌倒,尽量避免长时间在户外停留。

春运出行更便利 学生火车票开启在线预约

新华社北京12月12日电

(记者樊曦)记者从中国国家铁路集团有限公司获悉,铁路部门12日在铁路12306手机客户端开启学生预约购票服务专区,同时优化调整学生优惠票发售和查验规则,符合条件的学生旅客可通过专区预约购买春运期间往返车票,春运出行将更加便利。

国铁集团客运部相关负责人介绍,2024年12月12日至2025年2月12日,符合条件的学生旅客(家庭居住地与学校所在地不在同一城市,已通过学生优惠资质核验且有剩余优惠次数),可在铁路12306手机客户端“学生预约购票专项服务”专区,预约购买2024年12月28日至2025年2月28日的火车票,同一账户最多可同时提交3个订单,每个订单可添加1个乘车日期的5个“车次+席别”的组合,可选席别为学生优惠票适用的硬座、硬卧、二等座,最多

可为包含本人在内的9名学生旅客预约。符合条件的学生旅客可提交开车前17天(含)以上的预约购票需求,最晚可预约2025年2月28日的车票;在开车前17天23时前在铁路12306手机客户端提交购票需求,在开车前16天查询兑现结果,兑现成功后须在当日23时前支付票款;逾期未支付的,订单自动取消。

近年来,学生旅客与父母家庭异地团聚的情况逐渐增多。为更好满足学生旅客多样化出行需求,铁路部门对2025年1月1日至3月31日的学生优惠票发售和查验规则进行优化调整。符合条件的学生旅客可根据与家人团聚的实际地点,在铁路12306系统中灵活设置学生票优惠区间,并购买相应的学生优惠票,乘车途中工作人员仅核验铁路12306系统学生优惠资质信息中的学校所在地与学生证中的学校所在地是否一致。

东北虎豹国家公园东宁片区再现四豹新家族

记者从东北虎豹国家公园管理局了解到,东北虎豹国家公园东宁片区继2023年11月发现四豹同框后,今年12月初,再次监测到另一个家族四豹同框影像。

画面中,一只雌性东北豹带领着三只大约四五个 月大的幼崽正在悠闲“遛弯儿”。三只年幼的小豹子时而翻滚打闹,时而相互追逐,时而又紧紧依偎在一起,十分调皮。而不远处的豹子妈妈一边梳理毛发,一边关注着自己孩子的动向,享受着一家四口的惬意时光。

近年来,东北虎豹国家公园通过实施有效的保护管理措施,为野生动物提供了

安全、适宜的生存环境。这些努力不仅促进了野生动物的自然繁衍,也展示了东北虎豹国家公园在保护生态环境、维护生物多样性方面取得的积极成果。

东北豹是北方寒带地区体形仅次于东北虎的大型猫科动物,适应力强,广泛分布于山地、森林、荒漠等多种环境,在东北虎豹国家公园主要分布于山脊密林中。它们昼伏夜出,白天休息,夜晚觅食。其感官敏锐,行动敏捷,擅长爬树和跳跃,并且性格凶猛,拥有锋利的牙齿,捕食高效,在生态系统中扮演着重要角色。

新华社(记者邵美琦)

最高法发布 第二批继承纠纷典型案例

新华社北京12月12日电

(记者齐琪)最高人民法院12日发布第二批共4件继承纠纷典型案例,主要涉及遗赠扶养协议、必留份、继承权丧失等制度,意在通过司法裁判,倡导友善互助的价值理念,弘扬尊老爱老敬老的中华传统美德。

遗嘱自由原则是意思自治原则在继承领域的具体化,是继承立法的一个重要原则。遗嘱和遗赠扶养协议是被继承人对 自己财产作出的处分,遗赠扶养协议还是当事人对自己生养死葬事宜所做的安排,若真实合法有效,应当予以尊重。蔡某诉庞小某等遗赠扶养协议纠纷案中,戴某与第一任丈夫生育庞小某,与第二任丈夫蔡某于2017年离婚。戴某与前夫蔡某签订遗赠扶养协议后,蔡某履行了协议约定的义务,故人民法院认定遗赠扶养协议真实有效,支持了蔡某取得房屋的诉讼请求。

在尊重当事人意思自治的同时,继承制度同时发挥着扶持弱者、养老育幼的功能。刘某与范小某遗嘱继承纠纷案中,当事人在遗嘱中没有为缺乏劳动能力又没有生活来源的法定继承人保留必要份额,人民法院根据必留份制度的有关规定,作出相应处理,实现了保护弱势群体权益和尊重遗嘱自由之间的有效平衡。

此外,典型案例倡导友善互助,弘扬敬老美德。严某诉某保险公司人身保险合同纠纷案中,当事人徐某为残疾人且没有父母、配偶、子女等继承人。严某对徐某生前照料生活、死后料理后事,人民法院依法认定严某有权主张徐某死亡后遗留的保险利益。高某乙诉高小某法定继承纠纷案中,高小某对父母不闻不问,完全没有履行赡养义务。人民法院依法认定其行为构成遗弃,并判决其丧失继承权,彰显了法律对社会价值的正面引导。