

个人养老金制度 12月15日起在全国实施

近日,人力资源社会保障部、财政部、国家税务总局、金融监管总局、中国证监会印发《关于全面实施个人养老金制度的通知》。

《通知》明确,自2024年12月15日起,在中国境内参加城镇职工基本养老保险或者城乡居民基本养老保险的劳动者,均可以参加个人养老金制度。税收优惠政策的实施范围从36个先行城市(地区)同步扩大到全国。

《通知》规定,在现有理财产品、储蓄存款、商业养老保险和公募基金产品基础上,将国债、特定养老储蓄、指数基金纳入个人养老金产品范围。金融机构要做好个人养老金产品资产配置公示等工作,依法依规开展投资咨询服务,探索开展默认投资服务。加强对金融消费者、投资者的保护,保障参加人的知情权和自主选择权。

《通知》指出,审慎确定开办个人养老金业务的商业银行范围,鼓励支持商业银行销售全类型个人养老金产品。商业银行要健全线上线下服务渠道,为参加人变更开户银行、领取个人养老金等提供更多个性化服务,为理财公司、保险公司等机构开展个人养老金业务提供便利。

《通知》明确,在领取基本养老金年龄、完全丧失劳动能力、出国(境)定居等情形

的基础上,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,具体办法另行制定。参加人达到领取条件,可以通过各级社会保险经办机构、全国统一线上服务入口和商业银行等途径提出申请并经核实后,由商业银行将个人养老金发放至本人社保卡银行账户。

个人养老金

是指政府政策支持、个人自愿参加、市场化运营、实现养老保险补充功能的制度。实行个人账户制,缴费完全由参加人个人承担,自主选择购买符合规定的储蓄存款、理财产品、商业养老保险、公募基金等金融产品,实行完全积累,按照国家有关规定享受税收优惠政策。每年缴费上限为12000元,可以按月、分次或者按年度缴费。

►如何领取?
是否需要缴
税?扫码了解



据央视新闻

每日一图

新疆阿勒泰地区出现“寒夜光柱”景象



近日,新疆阿勒泰地区哈巴河县出现“寒夜光柱”景象。这些光柱笔直地挺立在天地之间,直冲云霄,色彩斑斓,将寒冷的冬夜晕染成童话世界。

据了解,“寒夜光柱”是一种特殊天气条件下的光学现象,是水汽以冰晶形态悬浮在空气中,反射周围灯光而形成的光柱虚影。其形成要满足低温、高湿度及平静的风力等条件。

据央视新闻

春运首日火车票将于本月31日起售

记者从国铁集团获悉,2025年春运将于明年1月14日启动,春运首日火车票将于本月31日起售,针对春运期间学生预约购票,铁路12306昨天上线了新功能。

从12月12日起到2025年2月12日,符合条件的学生旅客,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。

据央视新闻

全球“第一人”! 马斯克身家超4000亿美元

彭博亿万富翁指数显示,截至当地时间12月11日,全球首富、特斯拉CEO马斯克的净资产已达4470亿美元,成为全球身家超4000亿美元“第一人”。

推动马斯克身家走高的最新事件是SpaceX的内部股票出售交易。该公司内部邮件显示,SpaceX及其投资者已同意以每股185美元的价格购买多达12.5亿美元的公司普通股,这笔交易对SpaceX的估值约为3500亿美元。

马斯克在社交媒体上回复有关SpaceX股票出售的帖子时写道,在3500亿美元的新估值下,几乎没有投资者愿意出售股票。“SpaceX减少了从员工手中回购的股票数量,以允许一些新投资者进入。”

据每日经济新闻

沙特获得2034年世界杯主办权

12月11日,国际足联理事会确认,2034年世界杯将由沙特阿拉伯举办,这是亚洲第三次举办世界杯。同时,沙特也是2034年世界杯的唯一申办国。

沙特足协在2023年10月9日宣布申办2034年世界杯,到2023年11月1日2034年世界杯申办意向的截止日,仍然只有沙特一个申办国,这是国际足联近60年来首次在没有竞争对手的情况下确定世界杯举办权。沙特也是2002年的韩国与日本、2022年的卡塔尔后,第四个举办世界杯的亚洲国家,这也是世界杯第二次走进西亚。

据北京日报客户端

人才、科创、学科建设齐发力 重医大附三院开创高质量发展新局面



近日,重庆医科大学附属第三医院(以下简称:重医大附三院)获批2025年重庆市卫生健康委重点实验室建设项目、重庆市2025年度临床药学重点专科特色项目。近年来,重医大附三院加快建立健全现代化医院治理体系,更在医教研协同发展的道路上迈出了坚实的步伐。

在人才培养方面,重医大附三院高度重视人才建设,大力推行“人才立院、人才强院”。已建立起一支超过1400名的高素质专业技术人才队伍,副高及以上高级职称170余人,拥有国务院特殊津贴专家、二级教授、学科带头人及后备人选等各级各类人才约60人次。自建院以来,医院始终秉持“事业留人、待遇留人、情感留人、平台留人”的理念,吸引并留住了一大批集临床经验、科教能力与管理水平于一身的军转医疗专家,为医院的持续发展注入了源源不断的动力与活力。

在科研创新方面,重医大附三院始终将提供高质量医疗服务与推动教育、科研创新作为核心使命,设有科技创新中心和临床技能培训中心,承担了医学本科教学、硕博及博士后培养工作。2024年,被遴选

为新增的国家住院医师规范化培训基地,是重庆市2024年唯一新增的国家住院医师规范化培训基地单位。同时,获批全科、内科、外科、妇产科、皮肤科5个专业基地。多个学科获重庆市教委高水平科研创新平台培育单位、重庆医科大学一流学科建设单位、校级“青创团队”等项目。

在学科建设方面,重医大附三院始终坚持以患者为中心,将学科建设作为重中之重,深度融合临床、科研与教学工作,引进高精尖人才与先进设备,不断攻克疑难病症,持续提升医疗技术水平与服务能力,引领医院诊疗水平大幅提升,助推医院全面发展。2023年,重医大附三院获批国家卫生健康委医院管理研究所首批“临床营养科建设示范单位”,拥有1个国家临床重点专科建设项目、6个重庆市临床重点专科建设项目。

重医大附三院始终坚持在人才培养、学科建设、科研创新等方面积极探索,持续投入,不断优化医疗服务流程,提升医疗服务质量,开创医院高质量发展新局面。

重庆医科大学附属第三医院 供稿

“神”秘来袭

重性精神疾病患者如何做好居家康复?



夏晓蓉

重庆市第十一
人民医院康复
科主任

重性精神疾病主要包括精神分裂症、分裂情感性精神障碍、偏执性精神病、双相情感障碍、癫痫所致精神障碍、精神发育迟滞所致精神障碍等,此类疾病往往病程长,复发率高,容易导致功能残疾。因此,患者进入稳定期后还需康复治疗。而重性精神障碍患者的康复形式主要有院内康复、居家康复、社区康复等。其中良好的居家康复能更好地监护和督促患者,不仅能巩固疗效,减少复发,而且相比于住院治疗,患者居家与亲人待在一起,更有利于工作学习、人际交往等方面能力的恢复。

那患者居家康复需注意哪些呢?具体可以从医学、社会、心理、职业四方面提高能力。

在医学康复方面,首先是找固定医生定期门诊治疗,在指导下选择合适的药物,及时反馈处理;其次是居家期间引导患者自主管理药物,从认识药物种类、了解服用剂量,到自主摆药、自行按时按量服药,最终达到可以自己管理药物。最后还需注意的是帮助患者识别及总结病情波动信号,做到早期识别,及时就诊。

在社会康复方面,首先是生活技能,鼓励患者自己的事情自己做。同时承担家庭责任,如帮助采购、做饭。其次是社交技能,鼓

励患者与同学、朋友交往,恢复和提升社交能力。再次是体能训练,部分患者在服药后食欲增加,当体重增加超过病前的7%时,要关注体重管理。鼓励患者参加运动,如慢跑、瑜伽练习等。

在心理康复方面,首先是心理落差,由于患病、治疗等因素,患者容易产生心理落差,这时家庭成员应多给予肯定。如暂时不能上学,可先恢复看课外读物、阅读分享;其次是疾病耻感,患者容易产生负面认知,有着耻感。此时,家庭成员应帮助树立康复信心,找到康复榜样,鼓励患者像正常人一样生活。再次是压力管理,帮助患者合理调整压力,培养兴趣爱好。有条件的可以练习正念冥想,缓解焦虑情绪。

在职业康复方面,首先是上学、就业,患者恢复的终极目标是能恢复上学、社会就业。在条件允许下鼓励患者参与就业,增强面试技能,学习职场人际交往。然后是做有意义的事,家庭成员多鼓励患者参加社区的康复训练活动,如绘画、手工、舞蹈等。其次是分担家务,承担家庭责任,如帮助购物、银行缴费、照顾老人,都是发挥个人能力重要的途径。

精神病患者家属在陪伴过程中,也需要照顾好自己,及时舒缓压力,坚信终将迎来康复的曙光。

重庆晚报一
厢遇记者 陈丹



扫码听医生
慢慢给你摆