

当心“高温刺客”！ 别不把中暑当回事

新华社记者 李恒 田晓航 顾天成

高温、热浪，局地最高气温超过40℃……近来，我国多地医疗机构接诊的热射病病例不断增加。什么是热射病？如何科学防治？哪些人群更需要高温下的关爱？记者就此进行了追踪调研。

最严重的中暑类型：尽早识别热射病

热射病，最严重的中暑类型，危害大、死亡率较高。

北京大学第三医院急诊科副主任医师王军红说，炎热酷暑、高温高湿环境中，人体产热与散热调节功能失衡，“冷却系统”崩溃，核心温度迅速升高，超过40℃，大脑“宕机”，出现谵妄、惊厥、昏迷，以及多器官功能障碍。这是热射病的发病机制和症状。

热射病并非“突然发生”，而是有一个渐进过程。防治的关键在于“早发现、早降温、早送医”。

北京大学第一医院急诊科常务副主任李晓晶介绍，中暑分为先兆、轻症、中症和重症中暑等阶段。先兆中暑时头晕、乏力、大汗、口渴，此后如体温升高、出现发热但没有意

识转变，则进入轻症中暑阶段，如不加干预，会导致高热并伴有四肢抽搐、意识障碍。对于先兆和轻症中暑，应迅速将患者转移至阴凉通风处，解开衣物，用冷水或湿毛巾擦拭身体，并补充含盐分的饮品。

“一旦发生疑似热射病症状，则需立即就医，在等待救护车时，可用冰袋敷于颈部、腋下等，帮助快速降温。”李晓晶说。

而从中医的视角来看，正气不足、外感暑热导致中暑，湿邪也是发病的关键因素。

中国中医科学院西苑医院急诊科与重症监护病房主任黄焯指出，中暑后可选取合谷、人中、内关等穴位进行针刺，同时可点刺十宣穴放血以泄热醒神；或用刮痧板反复刮患者颈背部及四肢屈侧，以皮肤出现痧痕且患者能耐受为度，帮助疏通经络、散热解暑；还可根据中暑具体证型辨证

选用清热解暑类中成药。

关注“高危群体”：“防晒补水”是关键

某些职业人群面临更高的中暑风险。建筑工人、环卫工人、交警、快递员等露天户外劳动者，因长时间暴露在高温环境中，成为热射病的“高危群体”。

“防晒补水”是关键。北京市疾控中心研究员杨鹏提醒，劳动者应及时关注天气预报，合理安排工作量和作息时间，避免高温时间露天作业，或适当减少高温时间的工作量；在工间休息时尽量在阴凉处休息，多喝水。

老年人、儿童、慢性病患者及孕产妇也是“重点保护对象”。北京儿童医院重症医学科主任医师王荃提醒，这些人群要尽量避免高温高湿环境；儿童尽量在早晨或晚上选择阴凉处进行户外活动；孕妇和老年人尽量待在凉爽的室内；慢性基础性病患者应适量饮水。

值得注意的是，近年来“封闭车厢热射病”事件频发。李晓晶特别提醒，夏季露天停放的汽车内，温度10分钟即可飙升20℃，儿童被遗忘车内，极可能在短时间内遭遇致命风险。

健康“必修课”：高温关爱送“凉方”

专家提示，持续高温下，一些特定场景也需警惕。骤然进入高温环境可能因适应性不足发病；夜间睡眠环境闷热也可能引发中暑。

近年来，国家陆续出台一系列关爱措施——

气象部门加强高温预警发布；全国总工会要求各级工会督促用人单位合理布局生产现场，按规定发放高温津贴；国家卫生健康委、国家疾控局联合部署重点行业、岗位和人群的防暑降温工作；国家疾控局针对夏季高温热浪引发的健康问题，提出人群健康风险干预措施和建议……

社会力量把避暑“凉方”送进社区：关注货车司机等新就业形态劳动者，线上线下结合开展送清凉活动；多地搭建“清凉驿站”，发放“夏日清凉礼包”；一些企业为快递员、外卖骑手提供“高温补贴”和休息驿站；医疗机构开设“中暑急救绿色通道”，提升热射病救治效率……

高温下的生命守护，是一堂健康“必修课”——用关怀传递清凉，以科普构筑防线，用心呵护高温下的生命安全！

(新华社北京6月25日电)

领取养老金要缴3%个税？这三个问题需弄清

新华社记者 姜琳 申铖

“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”，退休后的基本养老金无需缴个税

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。个人可以到特定账户存一笔钱，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，基本养老金不缴税。根据个人所得税法，按照国家统一规定发给干部、职工的基本养老金或者退休费、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回应，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

与基本养老金免税不同，个人养老金在领取时需缴纳3%的个人所得税。不过，这并不是一项新政策。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，个人向个人养老金资金账户的缴费，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税。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。

(新华社北京6月26日电)

关注中国！夏季达沃斯传递风向

新华社记者 白佳丽 朱超 郭方达

从阿尔卑斯山到渤海湾畔，一场被视作“世界经济风向标”的论坛如约而至。

6月24日至26日，在天津举行的2025夏季达沃斯论坛上，超过1700名来自全球政商界嘉宾相聚于此，聚焦“新时代企业家精神”主题，围绕“解读全球经济”“中国展望”“剧变中的产业”“投资人类与地球”“新能源与材料”五大方向展开探讨。这场东方之约中，“关注中国”成为嘉宾共识。

——中国议题：世界目光的聚焦点。

论坛中，在首席经济学家活动的提问环节，“中国”成为高频词。

“中国未来如何通过拉动消费保持增长？”“中国的发展如何给世界带来福祉？”来自中、美、新、泰等国家机构的首席经济学家们各抒己见。

世界经济论坛执行董事米雷克·杜塞克表示，在新兴科技不断涌现的时代，全球日益关注中国的创新生态系统，尤其是在能源转型、人工智能等领域的创新发展。

从议题设置来看，以中国为代表的亚洲国家也是受关注的重点之一。据统计，本届论坛有超过20场会议聚焦亚洲和中国，包括亚洲的增长引擎、共建“一带一路”倡议、中国AI发展路径、中国创业生态等。

“作为世界上最有活力的地区，亚洲推动着全球60%的经济增长，其中，中国贡献了一半，并且在众多创新、技术进步和产业转型方面处于前沿。”世界经济论坛执行董事梁锦斌说。

——中国韧性：世界经济确定性的关键来源。

世界银行本月发布的最新一期《全球经济展望》报告，将2025年全球经济增长预期从今年1月的2.7%下调至2.3%，近70%经济体的增速被下调。全球化进程遇阻、地区冲突频发，世界格局的持续变化让全球经济不确定性增强。

与会的标普全球首席经济学家保罗·格林沃尔德认为，投资降低、消费谨慎、经济活动减缓等一系列

现象，使得不确定性成为今年全球经济的主题。“但中国、爱尔兰等国的出口贸易额仍在提高，拉动了自身的经济发展。”他补充道。

近期，高盛、摩根大通等多家国际金融机构也纷纷调高2025年中国经济增速预期。

北京大学国家发展研究院院长黄益平表示：“从实际经济指标来看，前几个季度的出口、工业生产等数据表现良好，这在一定程度上得益于政府出台的促消费等政策措施。”

长期而稳健的增长，背后是完备的产业链条支撑。敦豪(DHL)全球货运大中华区首席执行官艾若岩认为，中国在制造业价值链中的深厚根基，为外国机构发挥优势提供了基础，“我们始终相信中国制造业的未来”。

——中国机遇：多边合作的有效路径。

多极世界的共赢发展与经济全球化密不可分。“首席经济学家简报”活动中，波士顿咨询集团董事总经理兼高级合伙人阿帕那·博拉瓦表示，全球化的趋势仍将持续，这也依赖于各国政府加强合作。

中国在推动国际合作领域的努力，得到了与会嘉宾的高度赞扬。“埃及计划在2030年前将可持续能源占比提升至全国的45%，这与‘一带一路’倡议的理念高度契合。”埃及规划、经济发展和国际合作部部长拉尼娅·马沙特在“一带一路”将如何发展？”论坛上表示，在交通、能源和港口建设等领域，中国的“一带一路”倡议切实拉动了埃及的经济发展。

与会的中国南方电网有限责任公司总经理钱朝阳说，中国在越南、老挝以及缅甸等多个国家推动了电力基础设施的连通，其中清洁能源占比90%，在改善当地基础设施的同时，也共享了先进技术及管理理念。

实现互利共赢，是与会嘉宾们的共识。英国前首相托尼·布莱尔在论坛上表示，中国的变化源自对外开放，“这也许是人类历史上最值得铭记的转型故事”。

(新华社天津6月26日电)

摘牌减负

一段时间以来，荆门市针对干部群众反映的基层负担过重等问题开展了大调研，发现基层组织挂牌多、任务重，根源在一些地方和部门习惯将工作任务层层加码甩给基层。当地决定深入开展“滥挂牌”专项清理为基层减负，全面规范党群服务中心内外标识牌、宣传牌、制度牌等，自去年7月以来累计摘牌2.4万多块牌子。

(新华社发)



“最疼痛”的皮肤病，如何远离带状疱疹？

新华社记者 顾天成、田晓航

在已确诊的2000余种皮肤病中，带状疱疹被许多患者视为“最疼痛”的皮肤病，并在50岁以上人群中高发。我国有超3亿60岁以上人口。专家认为，作为一种给患者带来病痛、影响生活质量的疾病，带状疱疹某种程度上已成为公共卫生问题。正值全国老年健康宣传周，医学专家提示，这种“难缠的痛”可防可治，中老年人要早接种、早治疗。

50岁后高发，“得过才知有多痛”

入夏后，北京市62岁市民张女士因带状疱疹后神经痛痛苦不堪，夜夜难以入眠。“仿佛有火一直在灼烧我的皮肤，一翻身，半边身子又感到被小刀割、被针刺。”谈及带状疱疹带来的痛感，她直言“得过的人才知道有多痛”。

“高发率、影响严重是带状疱疹关键词。”北京大学人民医院皮肤科主任张建中介绍，50岁是带状疱疹设下的一道“坎”。即便身体健康，50岁以后的发病风险仍会陡增。这是由于人体免疫系统功能因衰老而有所衰退，潜伏的病毒就会开始“兴风作浪”。

此外，免疫力低下，长期精神压力大、过度劳累，也容易诱发带状疱疹。有关文献显示，约有三分之一的人一生中可能会患带状疱疹，我国每年带状疱疹新发病例达数百万人。

中日友好医院副院长、皮肤科主任崔勇介绍，疼痛和皮损是带状疱疹的两大典型临床表现，患者往往先出现疼痛，进而沿着身体神经出现带状分布、簇状排列的小水疱。

“带状疱疹的疼痛等级和分娩差不多，有的会持续1至5个月，有的甚至会持续数年。”崔勇说，由于剧烈而持续的疼痛，患者日常生活和精神状态往往受到严重影响，累及其家庭。

专家建议，当皮肤出现上述典

型症状，一定要尽早就到正规医疗机构就医。越是尽早治疗，就越能降低转成慢性疼痛的概率。

“难缠的痛”，接种疫苗是健康投资

面对这种“难缠的痛”，防患于未然便显得尤为重要。

北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强认为，在带状疱疹的防治上，老年人要从被动健康变主动健康，积极接种疫苗，实现关口前移，严防病毒“苏醒”。

目前，国内外广泛应用的带状疱疹疫苗是目前公认的有效预防手段之一，也是疾病控制的“一级预防”手段，能有效降低发生率和严重程度。

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆建议，50岁以上人群应积极接种，即使年轻时得过水痘或带状疱疹，仍应接种。

“从医学角度看，我们十分鼓励符合条件的重点人群接种疫苗，这也符合卫生经济学规律。通过早期接种投资健康、实现‘不得病’，何乐

而不为。”崔勇说。

“内外兼修”，免疫力是最佳屏障

在我国，水痘-带状疱疹病毒的人群感染率超90%，但只有三分之一的人人会得病，这就说明了抵抗力的重要性。”崔勇这样解读免疫力与带状疱疹疾病之间的关系。

中西医专家共同强调“内外兼修”，即提升免疫力对带状疱疹防治的重要性。

中国中医科学院西苑医院皮肤科副主任医师余远遥介绍，中医诊疗带状疱疹强调辨证论治、整体调理，内治法根据患者不同证型遣方用药；外治法包括中药湿敷、针灸治疗、刺络拔罐等，减轻水疱症状、疏通经络、调和气血、止痛。

专家提示还可适当食用健脾益气、养血滋阴的食物，适当练习太极拳、八段锦等调和气血、增强正气，还可常按揉三里、关元、气海等穴位预防，佩戴中药香囊。

“保证充足睡眠、均衡饮食、适量运动，保持好心态，免疫力永远是预防疾病的最佳屏障。”王贵强说。

(新华社北京6月26日电)