

近日，北京市发布养老新政，从明年起，本市60~64岁老年人也可持“北京通-养老助残卡”享受免费乘公交、逛公园等优待政策。据了解，发卡工作自11月1日全面启动，针对申领过程中的一些疑问，市民政局一一进行了解答。

市民政局“养老助残卡”热点问题释疑

“北京通”免费乘车功能不需激活

□本报记者 盛丽

疑问：没有做过信息采集的60至64岁老年人何时开始补充采集信息？

解答：据介绍，凡是之前没做过信息采集的老年人，在今年11月15日之前，都可以申请集中补充采集信息。

疑问：补充采集信息都有哪些渠道？

解答：凡是尚未申办卡的老年人，可通过多个渠道集中申请补充制卡。具体包括：社区申请。老年人可到所在社区申请办卡、补充采集信息，由社区在养老助残卡信息采集系统中补充录入制卡信息，推送业务系统进行补充制发卡。

此外，还可以通过线上申请。本市户籍老年人登陆北京市民政局官方网站 (<http://mzj.beijing.gov.cn/>)，点击“60~64岁老年人信息采集”模块，上传制卡信息；也可通过下载“北京通e个人”APP上传制卡信息，补充制卡。

建议有条件的老年人通过使用“北京通e个人”APP与北京通养老助残卡服务中心建立长远且密切的联系，以便获得针对您自己的精准服务。

疑问：信息采集都需要哪些材料？

解答：在进行信息采集的时候，需要您携带相关资料。其中，京籍老年人需要带居民身份证、户口簿。外省市老年人要带居民身份证、居住证。常住外埠离退休军人要带身份证件、在京居住6个月以上的证明。

需要提示的是，老年人在申请时，如认可公安局人口数据系统中已有的照片作为卡面照片，无需重新提供照片；如想使用新照片作为卡面照片或是人口数据系统中缺少照片，申请人须自行提供近期一寸标准白底彩色电子照片一张，以保证卡面照片质量。

疑问：补充采集信息的老年人什么时候能拿到卡？

解答：集中补充采集信息的老年人提交采集信息并审核通过，经40个制卡工作日后可领卡，届时会由社区按申请人提供的联系方式通知老年人领卡。下载并注册了“北京通e个人”APP的申请人将直接通过手机APP获取制卡进程。如果老年人提交的信息尤其是照片未通过审核，社区会通知老年人进行修



正，还请接到通知的老年人配合社区尽快补充修正相关信息。

疑问：已持有民政普通卡的60~64岁老年人怎么更换养老助残卡？

解答：今年11月之前已经采集过信息的持民政普通卡老年人，请等待农商银行通知去指定的网点换领养老助残卡；尚未做过信息采集的持有民政普通卡的老年人，请先去社区进行信息采集，待养老助残卡制作完成后，农商银行会通知持卡人去指定网

点进行换领。

疑问：养老助残卡中哪些功能需要激活？

解答：这张卡的金融功能是需要激活的。如果老人需要使用“北京通-养老助残卡”办理存取款等业务，才需要在领到卡之后，持卡和本人身份证到北京农商银行网点办理金融账户的激活，一经激活，永久使用。

此外，需要了解的是，持卡免费乘公交、进公园等市政交通一卡通功能发放时已经开通，不

需激活即可使用，有效期为两年，每两年后进行一次延期。老年人可到农商银行所有网点进行延期，也可以在部分社区（村）就近办理延期业务。相关部门正在全市约3000个社区（村）居委会、社区养老服务驿站、养老照料中心等场所，配备延期自助服务终端，方便老年人就近办理延期业务，查询有效期状态。

疑问：家属如何进行代办？

解答：老年人申请“北京通-养老助残卡”可以代办，请代办人持代办人有效身份证件及老年人办理所需证件及材料进行代办。需要提示的是，代办挂失、补卡、激活、换卡、重置密码等有可能涉及卡内资金转移风险的业务，请拨打北京农商银行服务热线96198咨询相应的代办所需材料。

疑问：有没有可以咨询的热线电话？

解答：如果您对卡的各种事项还存在一些疑问，还可以通过拨打热线电话来获得解答。其中，养老助残卡服务专线为96156；北京农商银行客服热线为96198。

婚姻中的“牺牲”有时也会伤人

弃一些个人愿望去成全另一半，对妻子的辛劳付出也给出更多体谅，就能让妻子对婚姻的满意度大大提高。

爱谈“牺牲”的人只想要一句认可

研究发现，牺牲对婚姻来说，是一把双刃剑。从好的方面来看，婚姻承诺能增加牺牲行为的频率，同时，牺牲意愿有助于对关系做出更强有力的承诺，并改善整体关系。从消极方面来说，牺牲意味着放弃直接的个人利益，这可能会造成导致消极情绪、抑郁和关系紧张的感受。

那夫妻该如何尽可能地减少牺牲的副作用而同时增加其益处呢？

多多让Ta感受到你的认可和爱吧，并且在Ta需要时提供一个可以依靠的肩膀。

在一项研究中，研究者发现，只有那些伴侣提供较少社会支持的人，他们牺牲越多，婚姻满意度越低，抑郁症状就越高。与此相反，伴侣提供了较多社会支持的婚姻关系中，牺牲的副作用被缓解，能够增加婚姻幸福度。在婚姻中，尽可能给伴侣更多的爱与支持，当对方出现情感上的需要时，一句“有我在”就能让Ta体会到甘苦与共的安慰。（李亚）



不穿秋裤腿受凉

真的会成“老寒腿”？

天一冷，很多人的腿、关节就感觉不舒服。父母那一辈的人通常觉得，这肯定是因为年轻人臭美，不好好穿秋裤受寒才导致的“老寒腿”。寒冷真的会导致“老寒腿”吗？

寒冷只是关节炎的诱因

其实，医学上并没有“老寒腿”这个说法，之所以有这种称呼，可能是因为很多人天气一冷就腿疼，所以把寒冷和关节炎等腿部疾病联系起来，叫成了“老寒腿”。骨关节炎是一种退行性关节病，主要与年龄、负重和磨损程度有关。寒冷并不是造成关节炎的唯一原因，只是一个诱因，它可能诱发关节炎的发作或者使其症状加重。

长期穿得少，到老了就会得关节炎？

这两者没有直接的对应关系，年轻人代谢旺盛，对寒冷

抵御能力强，可能就没有很强的保暖意识，但老年人代谢差，对寒冷敏感一些，就觉得应该要好好保暖。

但需要注意的是，合理地添加衣物对年轻人也是必要的。很多年轻人在天气冷了以后，也会因为寒冷导致肌肉痉挛或肌肉结膜炎，尤其是有空调的屋内温度跟室外差别大，有些年轻人确实穿得少，就很容易受凉，所以临床上年轻人多是腰疼、臀部疼、肩颈疼痛。

冬天脚总冰凉，怎么保暖都没用？

如果脚冷得怎么保暖都没用，应该及时去医院检查血管，尤其动脉有没有供血的问题，有些动脉硬化患者，下肢就容易供血不足，从里面往外冷，从外部保暖可能于事无补。

（刘宁）

“我为这个家付出了这么多！”“你做过什么？”这两句话是不是听着很耳熟？两口子吵架，到了一定阶段，必然要进行一番关于自我奉献与牺牲的争论，同时贬踩对方的“无作为”。婚姻中的牺牲很伟大吗？没错！在婚姻中，牺牲，标志着个体从关注自我到关注夫妻这样一个整体的转变，代表着夫妻开始真正为婚姻、为对方考虑。但你知道吗？“牺牲”有时也会伤人。

为啥女人更爱谈“牺牲”？

有研究发现，女性往往更爱谈论自己对家庭的牺牲和贡献，这也导致她们常常对婚姻或家庭生活感到不满。

究其原因，可能因为妻子对家庭和婚姻的投入更多，也能更敏感地觉察到婚姻互动的不足，因而常常产生对婚姻的不满和失望。另外，女性的感性思维也让她们更爱倾诉和表达，甚至将“牺牲感”通过情境放大；反观丈夫们，他们可能把更多的精力用于工作或家庭之外的其他事务，所以对婚姻关系的投入，较妻子而言也更少。另一方面，男性的理性、结果思维导向，让他们在情感表达方面，并没有女性那么“擅长”。

因此，对丈夫而言，适当放