

人力资源和社会保障部、财政部近日发布通知，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≠个人养老金

这两笔钱要分清楚

## 基本养老金调整利好哪些群体？

据记者了解，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，今年上调的不止城镇职工的养老金，还有城乡居民的养老金。根据国家安排，在去年上调基础上，今年城乡居民基本养老金最低标准再提高20元，涨幅为16.3%，惠及1.8亿多老年人，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，不能弄混。

## 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。

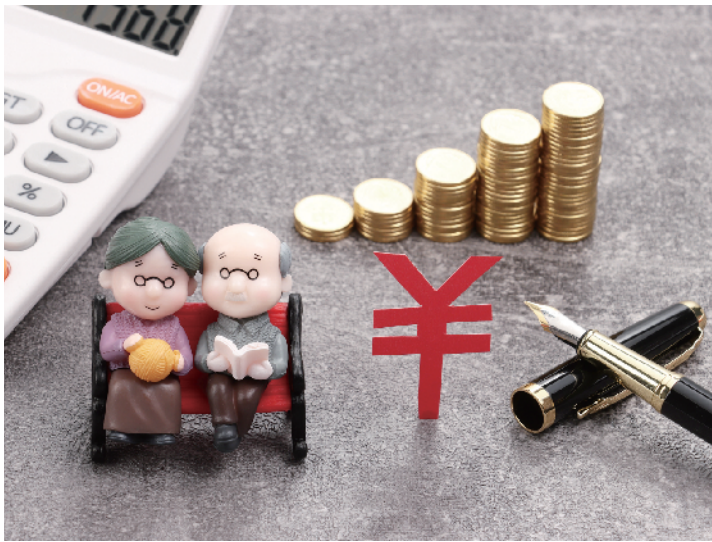
与基本养老保险由国家、用人单位和个人共同承担不同，个人养老金是自己攒的“鸡腿钱”。参加人可以根据自己的经济能力，自主决定是每年都参加还是部分年度参加，以及缴多少、一次性缴纳还是分次缴纳。

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20万元的参加人举例，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。

(新华)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

夏天除了防晒还要注意保湿



夏季出汗多，就以为不用给皮肤保湿？实际上，紫外线、空调、频繁洗手都在伤害我们的皮肤。空调房的湿度往往在40%以下，“隐性干燥”可能比冬天严重，皮肤容易有紧绷、粗糙等问题。此外，紫外线中的UVA能直达真皮层，破坏胶原蛋白和弹性纤维，导致皮肤出现皱纹、色斑。

### 红灯

4个部位出汗多是疾病信号



中医认为，汗液的生成和排泄与人体阴阳平衡密切相关，当人体脏腑功能失调，汗液就会报警提示。头汗：体质湿热；手足汗多：脾胃虚弱；心胸汗多：心气亏虚；待着不动也出汗：卫气不足。

## 2025年7月中旬刊 本期看点

### 聚焦

## 擦亮初心底色 筑牢使命担当

——“北京工人大思政课”让主流价值“声”入人心

首都各级工会将做强“中国工人大思政课”作为重要任务，下足功夫打造具有工会特色的“北京工人大思政课”品牌，并结合各自的行业特点丰富“北京工人大思政课”内涵，切实将思政工作做得更有情感、更有温度、更有力量，让思想火种在各条劳动战线上落地生根、入脑入心。

### 职工论坛

## 弘扬红色文化 激发奋进力量

红色，是永不褪色的精神底色，是镌刻在岁月长河里的信仰丰碑。红色文化凝结着党的初心使命，蕴含着砥砺前行的磅礴力量，是始终激励广大职工攻坚克难、开拓创新的精神火炬。以史为鉴，烛照未来；传承薪火，实干兴邦。首都各单位持续深入探索红色文化融入的新路径、新方法，使其真正成为凝心铸魂的“黏合剂”、攻坚克难的“动力源”、高质量发展的“助推器”。

