

“专业退税”藏陷阱千万要当心

“2023年度个人所得税综合所得汇算清缴”已于3月1日启动，社交平台上出现了大量“已经拿到退税”的帖子，还有部分博主发帖称“可以帮忙退税”甚至“变补税为退税”。

上海辟谣平台调查发现，“专业退税”或“帮你退税”不完全可信，一些陷阱暗藏其中。

“个税申报”有退也有补

“个税申报”的计算公式是：应退或应补税额=[(综合所得收入额-60000元-“三险一金”等专项扣除-子女教育等专项附加扣除-依法确定的其他扣除-符合条件的公益慈善事业捐赠)×适用税率-速算扣除数]-已预缴税额。汇算不涉及纳税人的财产租赁等分类所得，以及按规定不并入综合所得计算纳税的所得。

也就是说，汇算的结果可能是退税，也可能是补税，部分帖子只说“退税”不说“补税”并不全面。为什么会有退税与补税的差别呢？

出现退税的结果，有多方面原因。比如，纳税人已经缴过税，但经年度汇算，全年总收入没有超过6万元；存在税前扣除开支，但此前缴税时没有申报扣除；有些纳税人单次劳务收入较高，导致全年都对应了较高的月度预缴税率，年度汇算时发现可以适用较低的税率，等等。

至于补税的原因，也有很多。比如，有人在多家企业领取工资，在月度预缴个税时，这些企业分别根据工资额计算税率，适用的税率较低；但汇算时将累计工资，可能对应更高的税率；再比如，有人除了劳务报酬，还有稿酬、特许权使用费等，这些收入平时单独计税，单笔收入对应的税率较低，但年度汇算时累计计算，也可能适用更高的税率，产生了补税金额。

可见，“个税申报”的结果并不全是退税，也有补税的可能。虚假申报、错误申报、依法需要补税却拒不缴纳的，都要承担法律责任。

“帮你退税”不一定靠谱

在社交平台上，有不少“专业退税”“帮你退税”的帖子。上海辟谣平台调查发现，这类内容鱼龙混杂。要提防那些诱导他人虚假填报或打着“帮你退税”等旗号设置的诈骗陷阱。

首先，“退税待领取”短信、邮件等都不可信。

有纳税人通过邮箱、短信等渠道收到了所谓的“个人所得税汇算清缴退税通知”，具体内容包括“可以根据近三年所缴纳税款总额的70%扫码获取退税”“国家税务总局××税务局提示：2023年综合所得汇算申报工作已经开始。经税务系统显示，您有一笔10000元的退税，请您登录以下税务局指定网站，根据提示操作办理，逾期将不予办理”等等。

对此，国家税务总局、公安部网安局均发布安全提示：不论是扫码还是相关链接，都存在极大的安全风险，涉嫌骗取个人信息、盗取资金。个人办理“个税申报”，务必选择国家税务总局官方App“个人所得税”。

其次，不可轻信“专业人员帮忙多退税”，不要泄露个人账号密码。

有部分纳税人不太了解汇算方式，尤其是不了解如何填报专项扣除，这就让不法分子有了可乘之机。他们会通过电话或者短信表示，“只要提供个税App账号密码和银行卡号，就可以帮忙操作办理个税汇算退税，按退税到账金额比例支付服务费，若没有成功不收取费用。”但在“帮忙退税”的过程中，既可能存在虚假填报的情况，也可能利用纳税人的账号、密码盗取资金。所以，千万不要向陌生人或无法查证的“专业报税人员”提供账号、密码等信息。

事实上，在国家税务总局官方网站、官方App“个人所得税”等渠道都有相关知识介绍，纳税人可自行查阅。

再次，“税务稽查人员联系你”有猫腻。

有骗子冒充“税务稽查部门人员”，通过拨打电话、发送短信等方式，告知受害人被列入“税务稽查名单”，继而通过聊天软件发送假通知、假资料等，要求受害人通过“转账至指定账户”的方式“自证清白”，实际是为了诈骗财物。

事实上，税务稽查部门开展工作有严格的规定和程序，不会通过短信、QQ、微信等途径要求纳税人提供相关资料。如果纳税人遇到自称的“稽查员”，应向税务部门核实。

最后，“退税绿色通道”不可信。

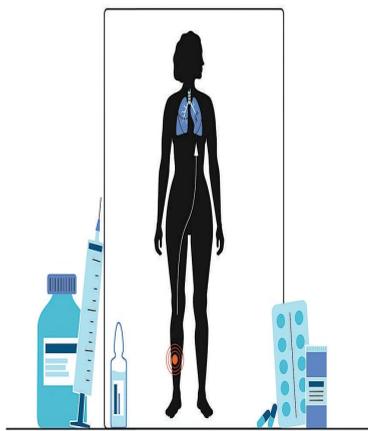
3月初是“个税申报”高峰期，不法分子利用部分纳税人“退税心切”的心理，假称提供“退税绿色通道”服务。他们自称是税务机关工作人员，可人工帮助受害人通过“退税绿色通道”加快退税到账速度，要求受害人提供身份证、银行卡账号等个人信息。事实上，税务机关没有这样的“退税绿色通道”，一旦提交了这些信息，个人账户将面临极大风险。

总之，纳税人要全面看待“个税申报”，不要被网上的各种“退税攻略”“帮你退税”等帖子误导。在“个税申报”过程中，务必通过官方App、官方指引操作，注意保护个人信息。如果遇到问题，可向纳税缴费服务热线12366或本地税务机关咨询；若不慎被骗或遇到可疑情形，应及时报警。

本报综合消息

经济舱综合征为何有生命危险

日前一则“年后返工路途中有3人因‘经济舱综合征’身亡”的新闻，引起了大家对长时间乘坐交通工具的担忧。经济舱综合征是一种与下肢深静脉血栓形成息息相关的疾病，其最大的风险在于血栓脱落造成的肺栓塞。实际上，久坐久卧、长期伏案工作的人，都是该病的易发群体。



经济舱综合征非“经济舱”专属

“经济舱综合征”一词最早出现在2000年10月。当时，一名28岁的英国女性乘坐飞机从澳大利亚飞往伦敦，20多个小时后，她刚抵达伦敦机场便昏倒在机上，两个小时不省人事。医生检查发现，这位女性得了一种从未见过的奇怪病症，后科学家将这种疾病命名为“经济舱综合征”，泛指乘客因乘坐飞机所造成的综合病症。

目前在临床上，经济舱综合征是指在乘坐飞机旅行中或旅行后发生的与下肢深静脉血栓形成(也可简称为下肢深静脉血栓)和(或)肺栓塞有关的一系列临床表现，其中最严重的就是下肢深静脉血栓脱落造成急性肺栓塞，会危及生命。

医学家认为，经济舱综合征的病因涉及机舱和乘客个体两方面的因素。机舱因素主要是指远距离的飞行和狭窄的座位导致长时间肢体活动受限、空气湿度低等；而乘客个体因素主要是指其原本就存在静脉血栓栓塞的危险因素，如有严重肥胖、慢性心脏病、静脉血栓栓塞病史、恶性肿瘤等。此外，有研究认为，与经济舱综合征相关的一个重要因素是体内凝血因子突变，这是由人体遗传所决定的。

事实上，“经济舱”只是个代名词，基于发病原因，经济舱综合征同样可能发生在商务舱乘客，以及长时间乘坐火车、汽车等其他交通工具的乘客身上。

肺栓塞是最严重的并发症

患上经济舱综合征为何有生命危险呢？其主要原因就在于下肢深静脉血栓形成导致的急性肺栓塞。

下肢深静脉血栓形成是指血液在深静脉系统内由液态转为固态，阻塞血液回流且引起了静脉壁炎症改变，多发生于四肢。其典型的急性期表现是突发性单侧肢体出现肿胀、疼痛，以左下肢最为常见。概括来说，血流缓慢、血管内皮损伤、血液高凝是血栓形成的三大机理。

肺栓塞是下肢深静脉血栓形成最严重的并发症。肺动脉中的主干血管有非常细小的毛细血管，这些血管肩负着血



液中氧气交换的重任。一旦下肢深静脉血栓脱落，随着血液进入肺部，就会影响血液的氧气交换，典型表现为胸痛、咯血、呼吸困难等。微小的血栓脱落至肺动脉一般不会引起明显的症状，但体积较大的血栓脱落，可造成肺动脉堵塞、肺循环灌注下降、通气功能障碍，进一步引起全身器官缺氧，患者猝死。

因此在临床上，急性肺栓塞是一种起病隐匿、进展迅速的疾病，并且具有高致死率和高死亡率。根据《中国急性肺栓塞诊断与治疗指南(2023)》，该病的发病率为100-200/10万人，30天全因死亡率为9%-11%，3个月全因死亡率为8.6%-17%。

未脱落的下肢深静脉血栓一般不会有生命危险，但也会引起一些身体不适，如引起小腿腓肠肌、大腿或腹股沟等区域的疼痛；造成患肢肿胀，呈现非凹陷性水肿；导致腿部沉重、静脉曲张、皮肤瘙痒或持续性湿疹等。

上班族“久坐不动”危害大

如前所说，经济舱综合征并不只会发生在飞机的经济舱，实际上任何导致下肢长时间制动的行为，都有可能诱发下肢深静脉血栓。

对于上班族而言，长时间伏案工作、久坐不动就是造成下肢深静脉血栓形成的主要原因。因为久坐、久卧或久站都会导致血流变缓，使血小板、凝血因子与静脉内膜接触增加而激活，容易形成血栓。而人喝水过少时，血液浓缩，也会使血栓风险增加。新形成的血栓并不牢固，在长时间制动再突然起身活动时，就容易脱落形成栓子，造成肺栓塞。而陈旧性血栓“机化”，指的是肉芽组织长入血栓之中，并取而代之，所以，“机化”的血栓一般不会有脱落的风险。

从临床情况来看，常见易患经济舱综合征的人群有4类：频繁乘坐飞机等交通工具的人；长期卧床、静坐等缺乏运动的人；吸烟的人；因体重重大导致下肢超负荷的人。此外，乘飞机、长途车前曾大量饮酒者、有血栓病史者、凝血功能异常者、有下肢血管内壁受伤史者、近期接受足部手术或足部骨折的人、有糖尿病和动脉硬化者、孕产妇，以及长期口服避孕药者，都是经济舱综合征的高危人群。其中，由于避孕药中含有雌激素，会导致凝血因子水平升高，使凝血功能亢进，所以35岁以上、肥胖或有“三高”的女性，建议采用非药物方法避孕。

怎样预防深静脉血栓形成

深静脉血栓形成虽然可能造成严重的后果，但这是一种可以有效预防的疾病，预防的关键就是“动”。

首先，要避免久坐不动。在工作、学习的时候，每过1小时就站起来走动1分钟。长时间乘坐火车、飞机等交通工具

不方便走动、站立时，可以做类似“踩缝纫机”的动作，把脚尖用力勾起再放松，建议每小时做30次-50次，避免下肢血流淤滞。高龄、服用避孕药、有静脉血栓病史等高危人群在长途旅行时，建议穿梯度弹力袜以预防深静脉血栓。

其次，要保证饮水量充足。没有心衰、肾衰等须限制饮水疾病的人，建议每天可适量多喝水。多喝水可以稀释黏稠的血液，勤上厕所也是被动改变坐姿的一种方法，一举两得。千万不要因嫌上厕所麻烦就忍着不喝水，给血栓形成留下可乘之机。

第三，尽量不穿过于紧身的衣裤鞋袜，宜着宽松舒适的衣物。过紧的衣物指的是领口、袖口、袜口等过紧，长时间穿着会在皮肤上留下明显勒痕，产生类似“止血带”的效果，影响血液回流。

此外，血栓性疾病患者和高凝血症患者等高危人群也可在医生或药师指导下，使用药物进行预防。静脉血栓的主要诱发原因是凝血因子异常激活，所以需要服用华法林、达比加群、利伐沙班、阿哌沙班等抗凝血因子药物进行预防。这与预防动脉血栓使用的阿司匹林、氯吡格雷等抗血小板药物是不同的。

简单理解经济舱综合征这种疾病，就是长时间缺乏活动诱发深静脉血栓脱落导致的急性肺栓塞。只要注意避免长时间不动，就可以有效预防深静脉血栓形成。对于已经患有血栓的人，需遵医嘱按时使用抗凝药物进行治疗。

需要提醒大家的是，如果腿部突然出现原因不明的疼痛和肿胀，应及时就医，在得到明确诊断结果之前，患肢需尽量减少活动，也不能进行按摩或热敷，避免引起血栓脱落；如果出现呼吸困难、咳嗽、咯血、胸痛等情况，很有可能是已经出现肺栓塞，这时必须迅速拨打120急救电话，送医治疗。疑似急性肺栓塞患者，等待救助前应保持平卧、减少活动、避免用力，也可以由家属驾车送医，但不建议自行驾车前往。

已经确诊深静脉血栓形成的患者，平时可以多抬高患肢促进血液回流，降低静脉压，以减轻疼痛和水肿症状。另外，患者需要严格戒烟，并在医生指导下使用抗凝药物(华法林、沙班类药物等)，预防血栓形成；保持皮肤清洁，经常变换体位，避免长期压迫腿部同一位置引起压疮。

目前在临床上，经济舱综合征的治疗主要以吸氧、抗凝为主，如果病情严重，可以进行药物溶栓或手术取栓治疗。血栓彻底溶解者，可以完全治愈，但有少部分患者会有血栓残留，转为慢性肺动脉栓塞症，对心肺功能造成影响。即便是已治愈者，也可能存在复发的可能，且复发率会随着时间增加，所以，平时不要让下肢处于长时间制动状态，避免久坐、久站、久卧非常重要。

本报综合消息