人社部答疑养老保险热点问题

参加基本养老保险，可以为退休生活提供一份稳定的养老收入和权益保障，其重要性和必要性不言而喻。然而，平时总能看到这样的说法：“缴够15年就可以退休了，不用继续白交钱了”“一次性补缴10万元每月领1400元”“断缴3个月待遇清零”……这些“科普”都靠谱吗？人力资源和社会保障部今日在微信公众号发文集中答疑。

养老保险缴满15年，就可以退休坐等收钱了？

《社会保险法》第十六条规定，参加基本养老保险的个人，达到法定退休年龄时累计缴费满十五年的，按月领取基本养老金。人力资源和社会保障部提醒，这里说的15年，只是领取基本养老金的最低缴费年限！

如果是在职职工，社保缴费满15年后，在未达到法定退休年龄之前，用人单位应当按照规定继续为职工参保缴费，达到待遇领取条件后，办理退休手续，按月领取基本养老金；如果是灵活就业人员，以个人身份参保，缴满15年后是否继续缴费，可以自由选择，但是建议不要就此中断缴费！因为，养老保险有一个重要原则——多缴多得、长缴多得！缴费水平越高、缴费年限越长，将来领取的养老金相对就会越多。

那么，怎么算自己退休能领多少养老金呢？点击http://si.12333.gov.cn，输入相应参数，就可以估算了。

达到法定退休年龄时养老保险没缴够年限，能一次性补缴？

能否补缴，分情况！

人力资源和社会保障部解释称，如果参加的是城镇职工养老保险，达到退休年龄时累计缴费不够15年，可以延长缴费至满15年。这种情况包含一个分界点：在2011年7月1日《社会保险法》实施前已经参保缴费的，若延长缴费5年后还不够年限，可一次性缴费到满15年；在《社会保险法》实施后参保并缴费的需继续缴费至满15年后再领取养老金。

如果参加的是城乡居民养老保险，分为三种情况：

情况一：在户籍所在地城乡居民养老保险制度实施时，已满60周岁，且未领取过国家规定的基本养老保障待遇，那么不用缴费，就可以按月领取城乡居民养老保险养老金了。

情况二：制度实施时，距60周岁的规定领取年龄不足15年，应逐年缴费至60岁。也允许补缴，但累计缴费不超过15年。

情况三：制度实施时，距60周岁的规定领取年龄超过15年，应按年缴费，累计缴费不少于15年才能领养老金。

养老保险断缴，待遇清零？过期作废？

如果打算离职待业、从城市回老家……养老保险因此中断缴费，之前缴纳的钱会过期作废吗？记录会清零吗？还能领养老金吗？

人力资源和社会保障部表示，养老保险出现断缴，参保记录不会清零！社保经办机构会保留基本养老保险关系，保存全部参保缴费记录，个人账户储存额也会连续计算利息，已缴的养老保险费不会白缴。若累计缴费满15年，达到法定退休年龄，就可以按月领取基本养老金。

人力资源和社会保障部同时提醒，长时间断缴，相应的累计缴费时间就会相对较短，个人账户累计储存额会相对较少，最后到手的养老金也会相对较少。如果长时间中断社保缴费，到法定退休年龄时缴费年限不够，那领取养老金的时间也要相应延后。

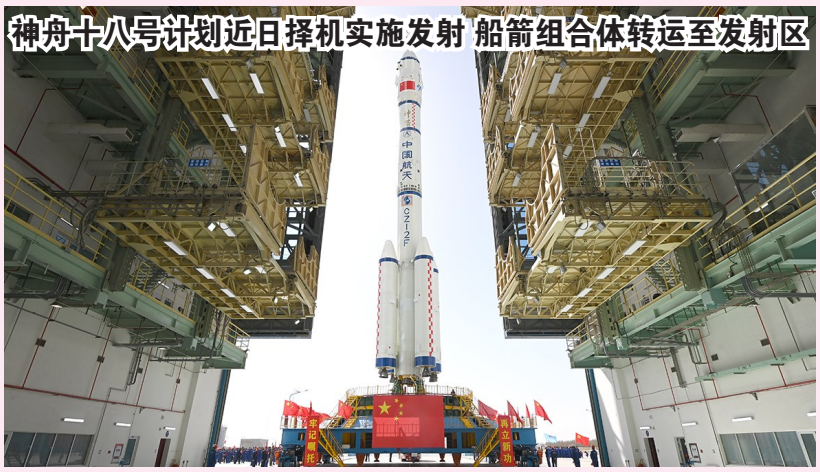
没有在单位就业，怎么参加城镇职工养老保险呢？

人力资源和社会保障部建议以灵活就业人员身份参加企业职工养老保险。拿上本人的身份证（居住证）或社保卡等相关资料，到户籍地或就业地社保经办机构办理参保手续即可。线上可以通过国家社会保险公共服务平台（si.12333.gov.cn），电子社保卡APP、小程序，各地人力资源社会保障部门网站等渠道办理。

人力资源和社会保障部介绍，可以在本省全口径城镇单位就业人员平均工资的60%-300%之间选择适当的缴费基数，按照20%的缴费比例，自由选择按月、按季、按半年、按年等方式，由个人缴费。达到法定退休年龄，且满足最低缴费年限要求的，也可按月领取基本养老金，享受的待遇计算方法与企业职工一样。

本报综合消息

神舟十八号计划近日择机实施发射 船箭组合体转运至发射区



4月17日，神舟十八号载人飞船与长征二号F遥十八运载火箭组合体在垂直转运中。神舟十八号载人飞船计划近日择机实施发射，船箭组合体已转运至发射区。

据中国载人航天工程办公室介绍，4月17日，神舟十八号载人飞船与长征二号F遥十八运载火箭组合体已转运至发射区。目前，发射场设施设备状态良好，后续将按计划开展发射前的各项功能检查、联合测试等工作，计划近日择机实施发射。 新华社发（汪江波 摄）

19日21时59分谷雨：品春茶、吃香椿、赏牡丹

新华社天津4月17日电（记者 周润健）谷雨过后再无寒，人间芬芳皆向暖。北京时间4月19日21时59分将迎来谷雨节气，恰是品春茶、吃香椿、赏牡丹的大好时节。

当太阳到达黄经30度，春天的第六个、也是最后一个节气谷雨到来。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，谷雨正值暮春三月，落花纷飞去，春意已阑珊。有诗云：“谷雨如丝复似尘，煮瓶浮蜡正尝新。牡丹破萼樱桃熟，未许飞花减却春。”

谷雨时节，喜茶的人们有福了。王来华说，南方是我国传统的茶叶产区，清明和谷雨皆有采茶之俗，制成的茶称为“明前茶”和“雨前茶”，是饮茶者们喜爱的品种。明代学者许次纾在其所著的《茶疏》里说：“清明太早，立夏太迟，谷雨前后，其时适中。”这说的就是“雨前茶”。

唐代诗僧齐己曾描述过谷雨采茶的情景：“春山谷雨前，并手摘芳烟。绿嫩难盈笼，清和易晚天”。

逢清明，遇谷雨，享受饮茶之欢，“明前茶”和“雨前茶”，都是逢时的佳品。清代扬州书画大家郑板桥有诗云：“正好清明连谷雨，一杯香茗坐其间。”

香椿炒鸡蛋是春天里的一口鲜。一盘鲜嫩清香、金黄翠绿的香椿炒鸡蛋，吃上一口齿颊留香。

“三月八，吃椿芽儿”，谷雨前后正是新鲜美味的香椿上市的大好时节，很多人都喜欢吃香椿，美其名曰“吃春”。嫣红的叶、油亮的梗，诱人食欲，令人垂涎。

“这时的香椿不仅醇香爽口，营养价值高，还有健胃、理气、止泻、润肤、抗菌、消炎等功效。”王来华说。

“谷雨收寒，茶烟飏晓，又是牡丹时候。”谷雨前后正是牡丹花盛开的时节，在有些地方，牡丹也被称为“谷雨花”。

王来华说，暮春时节，群芳零落，唯有艳丽的牡丹独享春光。“庭前芍药妖无格，池上芙蕖净少情。唯有牡丹真国色，花开时节动京城。”这是唐代诗人刘禹锡创作的咏物诗《赏牡丹》，他把牡丹与国色连在了一起。此后，说到了国色天香，人们就会一下子想到牡丹花。

雨生百谷夏将至，暮春韶光正当时。趁春天还没有走远，赶快来品春茶、吃香椿、赏牡丹，不负春色如许，且把春留住，也留一份美好给自己！

封埋千年的西汉“顶奢”食谱长什么样？

新华社长沙4月17日电（记者张格 白田田）肥牛粥、清蒸鱼、烤兔头、煨鸡汤……两千多年前的中国古人吃什么、怎么吃？出土于湖南省沅陵县虎溪山一号汉墓的简牍《食方》，记载了西汉初期湖湘地区的食物烹饪方式。一枚枚竹简，将古人与美食的故事娓娓道来。

湖南省文物考古研究院研究员张春龙介绍，虎溪山一号汉墓的墓主是西汉第一代沅陵侯吴阳，这里出土了1300余枚简牍，其中包括记录当时各种肴馔制作方法的简牍300余枚、约2000字，后被简牍整理者命名为《食方》。

由于埋藏地下时间长，这些竹简朽坏严重。经过文保工作者的修复，竹简上书写工整的文字清晰可辨，释读出的食谱内容也丰富有趣，宛若一本沅陵侯府的《美食烹调大全》。

“虎溪山汉简《食方》记载的食材丰富多样，既有谷物，也有作为菜肴的马、牛、羊、鹿、鸡等动物性食材，还有作为调味料的盐、醋、酒、肉酱汁等。”张春龙说，《食方》中呈现的烹制流程十分考究，从宰杀动物到处理食材，再到妙用佐料和精致摆盘，无不体现汉代贵族“食不厌精、脍不厌细”的饮食习惯。

“古代贵族的饮食文化里，煮饭都十分讲究。”湖南省文物考古研究院简牍整理工作人员杨先云将《食方》中几枚记载烹制主食的简牍译成现代文，大意为：“将米淘洗直至水清，沥干后放置一会儿，先蒸底层的米，再反过来蒸一遍。随后将蒸好的米从蒸具中拿出放在盎中，或者放置在素巾之上，扇排蒸汽，继续添水后再正反各蒸一次。”

“精选细淘、反复蒸制，只为让米饭能达到最佳口感，足见西汉贵族在饮食方面的追求。”杨先云说，这种追求还体现在对食品原材料安全的重视。《食方》中，常见“去其毛”“以水洒之”“斟去其沫”“去其皮肠”“去其足及萃”等字眼，说明古人在烹饪时十分注重食品卫生。

《食方》包括多种常用烹调方式，如蒸、煮、煎、烤、熬等。“现代人喜欢‘撸串儿’，汉朝贵族也同样喜欢烧烤。”杨先云说，“古人会用竹签将处理干净的肉类串起来，放在火上炙烤，再用调味料调味。”她举例介绍，“茱萸”“木阑”等便是《食方》中常见的辛味调料，体现了湖湘地区喜辣的饮食习惯。

谈癌莫色变，了解这些知识点

新华社北京4月17日电 今年4月15日至21日是第30个全国肿瘤防治宣传周，主题为“综合施策 科学防癌”。癌症是威胁我国居民健康的主要疾病，人们对癌症存在恐惧心理，但并没有系统了解。为此，记者梳理了一些关于防癌抗癌的知识点。

——哪些癌症发病率高

近日，世界卫生组织国际癌症研究机构发布最新全球癌症负担数据，我国的国家癌症中心也在《中华肿瘤杂志》发布《2022年中国恶性肿瘤流行情况分析》。结果显示，2022年全球新增肺癌248万例，重新成为“全球第一大癌症”。而肺癌在中国的疾病负担更为突出，在癌症发病和死亡顺位中均位居首位。我国前十位高发癌症依次为肺癌、结直肠癌、甲状腺癌、肝癌、胃癌、乳腺癌、食管癌、宫颈癌、前列腺癌、胰腺癌。

——癌症病例“男女有别”

《2022年中国恶性肿瘤流行情况分析》的最新数据显示，2022年，我国癌症新发病例约为482.47万例（男性253.39万例，女性229.08万例）。在男性群体中，前五大高发癌症依次是肺癌、结直肠癌、肝癌、胃癌和食管癌，约占男性癌症新发病例总数的65%。在女性群体中，最常见的癌症是肺癌，其次是乳腺癌、甲状腺癌、结直肠癌和宫颈癌，约占女性癌症新发病例总数的64%。

——癌症发病率“年轻化”

在过去，癌症通常被认为发生于50岁以上的中老年人。而近30年，世界范围内50岁以下人群的癌症发病率却一直在上升。分析数据显示，我国癌症的发病率在0岁至34岁年龄段相对较低，而从35岁至39岁年龄组开始显著增加（每10万人中约125.24人），直到在80岁至84岁年龄组达峰值（每10万人中约1461.63人）。男性在25岁至54岁年龄段总体发病率低于女性，而在60岁以后，发病率高于女性。

——结节大多不是癌

肺部结节不等于肺癌，也不是都会发展为肺癌。一般体检发现的肺结节中95%都是良性，但部分良性病变，长期来看有转化为恶性的可能。甲状腺结节是内分泌系统的常见疾病，我国约五分之一成人有甲状腺结节，多数良性甲状腺结节无需进行特殊治疗，定期随访即可。乳腺结节并不是一种单独的疾病，而是一种症状或生理状态，临床上良性的乳腺结节比较多，恶性的情况比较少，高危人群应适量增加体检频率。

——吸烟仍是患癌主要风险

《柳叶刀》刊文表示，全球有近445万例癌症死亡是由吸烟、饮酒和肥胖等风险因素造成的，占全球所有癌症死亡人数的44.4%，吸烟仍然是全球癌症的主要风险因素。在我国男性群体中，吸烟所致的肺癌死亡数占了24%。国家卫健委发布的《中国吸烟危害健康报告2020》指出，2007年至2017年，全球15岁及以上人群吸烟率有所下降，约为19.2%，但2018年我国15岁及以上人群的吸烟率却达26.6%。另外，我国还有高达68.1%的不吸烟人士在公共场所接触过二手烟，危害不容忽视。

——男性也要防乳腺癌

乳腺癌并非女性专属，男性也具备乳腺组织，同样也可能得乳腺癌。但男性的乳腺组织相对较少，男性乳腺癌比较罕见。以2022年为例，中国女性乳腺癌发病35.72万例，男性仅为0.41万例。男性乳腺癌常见症状包括乳房疼痛、乳头凹陷、乳头破溃、乳头瘙痒脱屑、乳头溢液及出血等。当一开始发现乳腺肿物，尤其乳头附近的肿块，就应提早检查。

——高危人群防癌体检应定期

防癌体检不等同于普通体检。普通体检是针对普通人群的健康检查，防癌体检则针对癌症高危人群。如有癌症家族病史、长期接触有毒有害物质或有职业暴露、长期或重度吸烟嗜酒等，应定期进行防癌体检。