

在网络语境中,“白米饭升糖快”让不少减肥者及体重正常者对主食避之不及,转而选择土豆等“粗粮”替代。但按吃进去同样数量碳水化合物来比较,土豆不一定比米饭餐后血糖低,影响食物反应的因素实在太多。

土豆和土豆不一样,品种、烹调处理、加工方法、抗性淀粉含量等都

会影响其GI值(血糖生成指数),如煮土豆GI值是66,烤土豆是82,土豆泥是87。加工精度、烹调方式等都会影响血糖反应,如白米饭(长粒籼米)GI是82,短粒梗米是90。

斯坦福大学研究让受试者食用标准化碳水化合物餐食,发现米饭平均升血糖最明显,土豆低于米饭,但具体到个人则不同。对胰岛β细胞功能受损和胰岛素抵抗的人,煮软的土豆和白

米都是高血糖反应食物。总之,米饭和土豆谁是“爆血糖食物”无法一概而论,最好戴连续血糖仪观察,对健康人而言,用蒸土豆替代米饭仍有利健康。范志红

中度以上失能老人可申请补贴

购买养老服务可在消费券额度内按比例抵扣

为降低失能老年人照护支出压力,更好满足失能老年人照护服务刚需,民政部、财政部近日联合印发《关于实施向中度以上失能老年人发放养老服务消费补贴项目的通知》,在全国范围内向中度以上失能老年人发放养老服务消费补贴。

经统一评估为中度、重度、完全失能等级的老人(以下简称中度以上失能老人)为补贴对象。正在享受特困人员供养救助待遇、经济困难失能老人集中照护服务补助、居家和社区基本养老服务提升行动项目服务的老人不纳入本次补贴对象范围。

补贴项目有哪些

补贴项目包括居家、社区、机构养老服务。居家、社区养老服务主要包括助餐、助浴、助洁、助行、助急、助医服务,以及康复护理、日间托养等服务;机构养老服务包括长期服务(入住机构时间在30天以上)和短期服务(即“喘息服务”,入住机构时间在30天以内)等。其中,居家、社区养老服务补贴项目参见《居家社区养老服务补贴项目清单》,后续将根据实施情况对清单内容适时进行调整。各地针对上述补贴项目已有补贴政策的,应根据实际情况与本项目做好衔接。

补贴资金总体按照9:1原则实行央地共担。东部、中部、

相关链接

养老补贴申领流程

中度以上失能老年人或其代办人(含老年人配偶、子女、其他亲属,以及村、社区工作人员,养老服务机构工作人员等)按照自愿原则,通过“民政通”线上注册个人账号,并提交领取养老服务消费补贴的申请。县级民政部门应当通过多种方式为不便通过线上方式申请的老年人提供线下协助申请服务。

对经审核符合补贴条件的老年人,通过“民政通”在5个工作日内向其个人账户发放首月电子消费券。后续每个月的第一天,

西部地区中央承担比例分别为85%、90%、95%。各省份根据中央财政资金分配情况按比例安排配套资金,省以下补贴资金分担办法由省级财政确定。

补贴资金如何申请

补贴资金通过“民政通”(含小程序、APP)以电子消费券形式按自然月向中度以上失能老人发放。电子消费券可以对补贴项目范围内的养老服务消费金额予以抵扣。在人均每月最高抵扣额度范围内,抵扣比例一般为养老服务消费金额的30%—60%,具体抵扣比例和额度将在电子消费券中载明。民政部、财政部将根据具体情况,适时调整相关抵扣比例和额度等。

中度以上失能老年人正在享受长期护理保险待遇的,对于其符合此次补贴项目范围内的养老服务消费金额,扣除已享受的长期护理保险待遇后,个人自付部分可通过电子消费券按规定比例予以抵扣。

补贴项目七月起实施

各个地区的项目实施期限为12个自然月。2025年7月起,在浙江省、山东省、重庆市以及辽宁省沈阳市、安徽省滁州市、江西省新余市、四川省成都市等地先行开展项目试点。根据试点情况,由民政部、财政部于2025年底前在全国范围内组织实施。

“贷款交社保”?多家银行“养老贷”被叫停

最近,湖南、四川等地多家农商银行陆续推出一款新产品:养老贷。7月11日,多位湖南地市农商行业务人士向记者证实,湖南省农信联社在7月10日发出通知,要求辖内农信社、农商行暂停办理“养老贷”业务,并迅速下架有关产品宣传和视频。通知还称,7月9日前已经签合同的不受影响。

什么是“养老贷”?

综合各家农商行通知可知,该产品是与地方社保部门共同推出,针对城乡居民差异化的养老需求设计的一款低息、专门用于提升缴费档次、补缴养老保险费用的专项贷款产品,资金直达个人社保账户,通过补缴养老保险差额来增加退休后养老金收入。

从办理条件来看,“养老贷”大多要求本地户籍并持有社保卡,客户需年满59周岁至65周岁之间,贷款年限最高可达15年且“年龄+贷款期限”不超过75岁,金额上限大多为9万元,利率则限定在3.1%至3.6%之间。退休后,用每月领取的养老金分期偿还贷款本息。

“养老贷”的可行性在于其利率低于缴存养老金的回报率。经测算,若趸交9万元、领取15年,养老金的静态测算年化回报率约为3.84%。但这种由国家社保体系福利带来的较高回报,绝大部分却以“养老贷”利息的形式流入银行,投保人仅能获得少数,这实际上造成了社保福利的损失。此外,“养老贷”得到当地社保部门的大力支持,但若社保资金的筹集由银行贷款提供,这既涉及合规性问题,也可能引发道德风险。

“养老贷”面临哪些争议?

养老贷引发了不小争议。首先,贷款期限较长、利率水平相对偏高成为关注焦点。产品最长跨越15年,尽管利率低于信用贷款,但普遍高于长沙成都等地3.05%—3.2%的房贷利率,出现“利率倒挂”。长期还本付息对收入不稳定人群是不小的压力。

其次,政策与制度的不确定

性也让不少人心存顾虑。养老金计算口径、缴费政策、贷款利率在未来都有可能调整。如果政策收紧或养老金改革,补缴档次对应的养老金增幅可能缩水,影响原先预期收益。

对不少低收入家庭而言,这笔贷款本质上是一种“养老金前置消费”。即便每月账面养老金提高了,依然要承担长达十几年的分期偿还及由此带来的心理压力。一些业内人士认为,“养老贷”确实满足了部分“刚需”,但在缺乏统一监管规范下,长期效果和风险分布仍需观察。

“养老贷”有风险

站在贷款人的角度,“养老贷”确实解决了想补缴、但短期筹措不到足够资金的痛点。有机构按当地养老保险标准算了一笔账:如果居民不补缴,每月领取养老金180.37元;按最高档补缴,每月扣除月供后还可领取229.7元,比之前每月多了49.33元;15年贷款还清后,每月领取824.27元。相比不补缴可多领643.9元。这就不难理解为何“养老贷”对临退休人员有如此吸引力了。

而站在地方金融机构的角度,“养老贷”或许是一次挖掘养老金融市场潜能的大胆尝试。一方面,中小金融机构在信贷市场受限、优质信贷客户减少的形势下,急欲寻找新的信贷突破口;另一方面,随着我国社会老龄化程度加深、城镇灵活就业人数增长,未来对优质养老和“养老贷”的需求也可能水涨船高。因此,地方金融机构察觉到这方面的需求和痛点,才使“养老贷”一度野蛮生长。

然而,争议在于,如贷款期限过长、贷款人抗风险能力较低,容易引发坏账风险;依赖养老金的低收入群体一旦遇到重大财务损失或急重病,优先划拨养老金还贷的银行就有拦截“救命钱”的嫌疑;万一贷款中途身故,可能让子女背上额外压力。显然,“养老贷”仍是一款不成熟产品,在设计上存在诸多缺陷。

综合