

“超长暑假”来了，这些事家长要格外留心

日前，全国中小学陆续放假，学生们迎来近8周的“超长暑假”。如何让孩子们安全、健康、快乐地度过假期，记者采访了公安、消防、医疗等部门以及心理专家，梳理多类需要家长留心的“暑假关键事”。

警惕“玩手机”被骗子盯上

记者了解到，暑假期间涉未成年人电信诈骗警情高发，不法人员通常通过“游戏交友”等方式寻找目标。

8岁的小娜(化名)在玩手机游戏时，接到陌生人留言称“免费送游戏皮肤”，于是两人添加QQ好友。在“确认”小娜是未成年人后，对方表现得“很生气”：“为什么不告诉我，你是未成年人，害得我的银行账户被冻结8万元”，“如果不打钱解冻，就要报警说你逃避游戏防沉迷系统！”受到恐吓的小娜，被迫使用姥姥手机转账8万元……

类似的案件并不少见。北京市公安局朝阳分局反诈民警王佳告诉记者，针对不同年龄段的学生，骗子的骗术也有所不同。例如针对初、高中生，骗子以买卖明星周边产品或游戏账号方式寻找目标，引导未成年人到“假网站”交易骗钱。还有的则在游戏直播间发送“打赏主播可参加返利活动”广告，将未成年人员引诱至QQ群或微信群中，实施“刷单返利”骗局。

此类诈骗不仅造成财产损失，更对未成年人造成心理伤害。一位被骗孩子家长反映，孩子受到骗子恐吓和家长责备，心理打击很大，变得郁郁寡欢。王佳提醒，家长要及时了解并向青少年普及防骗知识，教导孩子不要轻信陌生人，不使用监护人支付账户进行转账。

提防心理“暑假综合征”找上门

“我家孩子上三年级，以前一放假就捧着手机上网，现在拿着手机每天和AI语音聊天，也不去和其他小朋友玩。”一位家长无奈表示，“注意力全在手机里。”

记者在采访中了解到，暑假期间脱离校园规律的学习生活节奏，一些孩子社交活动显著减少，容易过度沉迷虚拟世界。

国家儿童医学中心、北京儿童医院心身医学科副主任医师李瑛表示，短视频、碎片化信息的大量传播，对青少年的心理和行为产生了多维度的负面影响。生理层面，过度使用互联网会干扰青少年的生活节律，影响视力和睡眠质量。在认知方面，青少年在接触互联网信息时，若对某类信息产生偏好，后台大数据推送机制会使他们接收的信息趋于单一化，进而影响其对事物，包括自身问题、学习、亲子关系等的全面客观认知。

在情绪层面，互联网带来的“即时满足”模式，冲击了传统教育中“延迟满足”策略对孩子情绪控制能力的培养。“当孩子习惯了这种即时满足，便难以忍受需求的延迟，对手机等设备产生情感依赖，容易发展为手机滥用或手机依赖问题，影响情绪管理，在青春期阶段表现得尤为突出。”李瑛说。

北京市昌平区精神卫生保健院有关负责人提醒家长，暑假里，孩子脱离校园集体生活，情绪波动可能更易隐藏。应合理规划，让假期张弛有度，家长与孩子一起制订暑假计划，避

免盲目报班填满日程，也防止沉迷电子产品。鼓励社交，搭建支持网络，创造机会让孩子参与社区活动、公益服务。如果低落、焦虑、烦躁等情绪持续两周以上且无法自行缓解，或行为异常，出现过度沉迷某事物、自伤自残行为等，建议及时寻求专业医疗机构帮助。

外出活动人身安全不能“放假”

据消防部门统计，暑假是儿童意外伤害事故高发时期。

北京市西城区消防救援支队新闻宣传处副处长李禹江表示，首先应关注居家安全，督促孩子不在飘窗或阳台上玩耍、不用湿手或湿布触碰家用电器、不往窗外抛物、不玩火等。

其次，应关注户外出行安全。暑假天气炎热，游泳、戏水热度攀升，但同时也是溺水事故高发期。家长要教育孩子不到江河、湖泊、水库等危险水域玩耍，游泳应选择正规场所，并在成年人陪伴下进行。在户外露营时，不要去未开发区域，切勿盲目探险，尽量选择成熟、有安全保障的景点地点。此外，要时刻关注孩子行踪，避免外出走失。如果孩子不慎走失，家长要保持冷静，立即报警，并向周围人员寻求帮助。

此外，夏季极端天气较多，要避免在低洼地带、山体滑坡威胁区域活动，外出突遇暴雨时，要远离高压线路、电气设备等危险区域，在积水中行走时要注意观察，防止跌入窨井或坑、洞中。

避开“问题研学游”陷阱

行程缩水、“货不对板”、价格虚高、“只游不学”……暑假期间，不少家长会给孩子报名研学游，殊不知眼花缭乱的研学游市场也暗藏风险。中国旅行社协会发布的《2024年中国研学旅游发展报告》指出，研学游市场存在机构鱼龙混杂、安全难保障、收费不透明等问题。

记者采访北京多家法院了解到，因研学游机构虚假宣传产生法律纠纷的情况不在少数。在一起案件中，某旅行社对外宣传称，提供在某国多个城市旅游、参观、食宿、研学活动等服务，其中亮点内容为“中国儿童在某国际艺术舞台上演出”项目，原告于某受该宣传内容的吸引，花3万余元为女儿报名参与。然而，该旅行社仅在无排练、无化妆、无观众的情况下组织学生们在国外一公共场所演唱两首歌，且在住宿地点、游览项目、抵达地点等方面均降低服务标准，和宣传严重不符。

此外，一些研学活动以“锻炼孩子体能和意志品质”为宣传点吸引家长，却存在意外风险。北京一位家长告诉记者，曾给孩子报名的研学游中包含一次约7公里的徒步体验，“开始没觉得难度多大，直到听说孩子崴了脚，细问才知道徒步地点是一个未开发、未开放的山沟，有很多沟沟坎坎，成年人过去都费劲，别说小孩子了。”该家长说。

法官建议，消费者在挑选研学项目时要多方考虑，不要冲动买单，理智选择。如果遇到虚假宣传，要勇于拿起法律武器保护自己的合法权益，向行政部门投诉或向法院提起诉讼。

新华社北京7月11日电

新华社记者鲁畅、吴文诤、佚克

基本养老金≠个人养老金 这两笔钱要分清楚

人力资源社会保障部、财政部7月10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，今年城乡居民基础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儿，可不能弄混了。

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，再额外多一笔养老钱。”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20万元的参加人为例，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12000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。

(记者姜琳、刘慧)