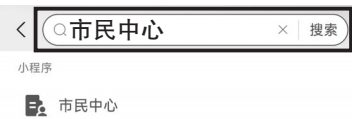


■玩转手机

退休后领多少养老金？
小程序一键测算

马上就要退休了，能不能提前预测自己每个月能拿到多少养老金？可以！支付宝和微信里的“电子社保卡”小程序有“养老金测算”功能，用这个可以自己一键测算。现在以支付宝举例，演示企业养老金测算具体操作流程。（整理/本报记者刘霞）

第一步 打开支付宝，在上方搜索栏输入“市民中心”。



第二步 打开“市民中心”，点击“社保”。



第三步 点击“养老保险”，点击“退休待遇测算”。



第四步 在出现的选项里，点击“企业养老金测算”。



第五步 填写准确的个人信息，点击“查看测算结果”，这样就能计算出个人未来退休能领取到的养老金。

企业职工养老保险待遇测算

企业职工 个体工商户或灵活就业人员

性别 男 >

年龄 15-65

预计退休年龄 请输入

实际缴费年限 0-30 >

视同缴费年限 0 >

以前年度平均缴费工资指数 请选择 >

上年度末个人账户储存额(元) 请输入

参保地上年在岗职工月平均工资(元) 请输入

以下为预测信息，实际情况请以统计局公布为准

未来在岗职工平均工资增长率(%) >

未来个人账户记账利率(%) >

企业职工填写

本年月缴费工资(元) 请输入

未来缴费工资增长率(%) >

查看测算结果

【个人信息详解】

- 1.年龄**:你现在的年龄。
- 2.预计退休年龄**:根据退休政策填写，一般男的填“60”，女的填“50”（普通职工）或“55”（管理、技术岗）。
- 3.实际缴费年限**:按规定缴纳社会保险费的累计年限。
- 4.视同缴费年限**:全部工作年限中，在实际缴费年限之前按国家规定计算的连续工作时间。
- 5.以前年度平均缴费工资指数**:历年缴费工资指数的平均值。将自己每年申报的缴费工资数除以当地上年在岗职工平均工资，得出当年的缴费工资指数，如此计算出每年的缴费工资指数，相加，然后再除以实际缴费年限即可得出平均缴费工资指数。
- 6.上年末个人账户储存额**:从开始交养老保险至今，个人账户里

- 本金加利息的总额。查询路径:支付宝首页—市民中心—社保—社保查询—账户/缴费明细查询。
- 7.参保地上年在岗职工月平均工资**:你所在城市公布的去年月平均工资，网上可以查到。
 - 8.未来在岗职工平均工资增长率**:你所在城市未来的工资增长率，需要自己假设，实际情况到时以统计局公布为准。按现在的经济形势，可以填2%—3%。
 - 9.未来个人账户记账利率**:个人账户里的储存额，每年都是有利息的，一般可以设为2%。
 - 10.本年月缴费工资**:就是你今年申报的缴费工资数。
 - 11.未来缴费工资增长率**:假设你的工资，以后每年都会上涨，这个上涨的比率，需要你自己设定。

■国画课

荔枝入画小细节满满

盛夏，荔枝红遍枝头，也跃然于画家的笔下。画荔枝绝非简单的描摹，果皮的鳞片、枝叶的垂坠、果肉的色泽，每一处细节都蕴含着大自然的匠心。



妃子笑

不同品种的荔枝形态各不相同。

最适合入画的品种是“糯米糍”，它“双肩”对称，而其他荔枝一般都是单肩。“挂绿”入画则有个说法，果蒂处带有一绿豆般大小的小果粒，一侧稍高，被称为“龙头”，另一侧则被叫做“凤尾”。“仙进奉”表面凹凸疙瘩感强，入画的难度较高。

最能体现荔枝特征的是其表皮上的六角形“鳞片”，每处“鳞片”呈锥形，这些锥形同时跟着荔枝的圆球形变化，而且“鳞片”的排列也很重要，如果不注意这一点，会导致画出来既不像杨梅，也不像草莓，更不像荔枝。

在画枝叶的时候要注意，成熟之后的荔枝，叶子和果实是分离的，不在一个状态下。荔枝成熟之后，整个枝头往下垂，叶子则变成了往后翻。

至于果肉的色泽。不少荔枝画如果有剥开壳的部分，就直接画了泛红，这说明荔枝并非最新鲜的状态。新鲜的荔枝刚剥开壳的时候，依然会带一点点泛绿。如果剥开壳能看到有泛红色，那就不算新鲜，糖分已经在变化。画画的时候需要注意观察这些细节。（指导老师/任斌强 广州市书法家协会顾问、广州羊城书法研究会副会长）

快乐老人报

www.laoren.com 快乐伴一生

以退为进
天地其实很宽

快乐老人报不仅提供完美退休计划

后台有丰富的产品和服务满足您的需求

看完报意犹未尽？那就捧着《活过100岁》学习健康知识

或者上枫网找文朋诗友围炉夜话

或者把回忆录拿到快乐人生出版事务所出书

您还可以跟着美时美刻国际旅行社周游列国

在快乐老人生活馆健身，在快乐老人电商“淘宝”

生活可以很精彩。