

报税季指南: 纳税人现在即可采取的步骤, 以解决税务问题并确保报税顺利

IR-2026-41, 2026年3月26日

华府 — 凡有欠税或尚未提交税表的纳税人, 若能尽早采取行动, 将获益良多。遵循下文列出的步骤, 有助于减少罚款和利息支出, 避免申报延误, 并使税务问题的解决变得更加轻松。

本报报税季指南重点阐述纳税人当前应采取的具体行动。

第1步: 准备提交税表

纳税人在提交申报表之前, 应仔细核查申报内容, 确保已如实申报所有收入, 并正确申报了各项扣除额——其中包括在附表1-A (Schedule 1-A) 中申报的任何扣除项目。

纳税人应妥善保存所有用于佐证申报表中各项金额的记录, 例如工资单或其他相关证明文件。

第2步: 提交前仔细核查税表

尚未提交规定税表的纳税人, 应尽快完成申报——即使目前无力全额缴清所欠税款, 也应尽早申报。提交税表能让纳税人享有以下权益:

- 申报符合条件的各项扣除额及税收抵免
- 减轻因“未按时申报”而产生的罚款

款

• 获取各类税款缴纳及税务问题解决方案的选项

电子申报仍然是提交税表最快捷、最准确的方式。国税局鼓励纳税人通过电子方式申报, 以确保其税表能及时送达。

选择电子申报的另一个理由是, 纳税人无需担心其税表是否获得了及时的邮戳日期。纸质税表通常以其邮戳日期作为正式的申报日期。美国邮政局近期发布公告(英文)重申, 信件上的邮戳日期有时可能会晚于其被投入信箱的实际日期。不过, 对于那些在申报截止日当天提交纸质申报表的纳税人, 可以在邮局的营业时间内要求工作人员加盖人工邮戳。

第3步: 缴纳税款(即使是部分缴纳)

对于欠税的纳税人, 国税局鼓励其在申报截止日期前尽可能多地缴纳税款。即使只缴纳部分欠款余额, 也能有助于减少相应的罚款和利息支出。纳税人可以通过 IRS.gov 网站选择多种电子支付方式进行缴税。

第4步: 如有需要, 制定分期付款计划

对于无法一次性结清全部欠税余额的

纳税人, 可能有资格申请分期付款计划。许多纳税人可以:

- 通过在线方式申请分期付款协议;
- 选择一套符合自身实际情况的还款时间表。

尽早制定分期付款计划, 有助于防止欠税余额因累积而不断增加。

第5步: 及时回复国税局通知

收到国税局通知的纳税人应仔细阅读通知内容, 并务必在通知上注明的截止日期前予以回复。通知中可能要求:

- 缴纳税款
- 提供补充信息
- 采取行动以纠正相关问题

及时回复有助于避免产生额外的罚款或造成延误。

第6步: 利用在线工具

国税局提供的在线工具使纳税人能够安全地管理税务事宜, 而无需致电或亲自前往国税局办事处。实用的工具包括:

- 国税局个人在线账户: 用于查看账户余额、缴纳税款以及管理分期付款计划。
- “我的退税在哪里?”: 用于查询退税处理状态。
- Direct Pay: 用于在线缴纳税款。

• 国税局文档上传工具(英文): 用于安全、快速地提交信息以回复国税局的通知或信函(请注意: 该工具不可用于提交正式的税表)。

利用这些在线工具不仅能节省时间, 还能帮助您更快地获得所需的解答。

尽早行动

尽早采取行动能为纳税人提供更多的选择和灵活性。若迟迟不予处理, 可能会导致产生额外的罚款、利息, 并造成延误。

您可随时访问 IRS.gov 网站, 获取更多相关信息及在线工具。



压力对皮肤有什么影响——以及你能怎么做?

搬家时突然长痘? 或者在分手后你的湿疹恶化? 这可能不是巧合。

长久以来, 人们一直认为压力会影响皮肤。然而, 近几十年的研究逐步深入探究“身心与皮肤的连结”究竟是如何运作的, 并为皮肤疾病和整体皮肤健康的治疗带来新观点。

压力会产生一系列影响, 从加剧青春痘爆发, 引起皮肤干燥和敏感、提高感染风险, 到恶化或引发湿疹、牛皮癣及荨麻疹等疾病不一而足。

“你的皮肤会受到身体和情绪压力的影响,” 伦敦身心皮肤科 (psychodermatology) 专家阿莉雅·艾哈迈德医生 (Dr. Alia Ahmed) 说。她的专业是一个将心理与皮肤一同考量的新兴领域。

她说, 她会检视患者的心理健康和身体症状, 包括情绪、焦虑或易落泪、睡眠模式、饮食与运动等。

“皮肤科医师常觉得自己像侦探,” 她解释说, 皮肤是人体最大的器官, 通常能很好地反映整体健康状况。

压力如何影响皮肤?

大脑和皮肤在胚胎早期是由同一群细胞发育而来, 因此彼此密切相关。

当我们感受到压力时, 大脑会启动一连串反应, 释放像是皮质醇和肾上腺素等荷尔

蒙到血液中。

在少量时, 这种所谓“战或逃”反应可以让我们更警觉, 帮助完成事情。然而, 这些荷尔蒙与其他化学物质会促进发炎, 进而加剧发炎型皮肤疾病。它们也会削弱皮肤屏障——即皮肤最外层的保护层。艾哈迈德医生指出, 这会让水分更容易散失, 并让花粉、香料等刺激物与过敏原更容易进入皮肤, 导致干燥和敏感。

同时, 压力会减少皮肤内的抗菌胜肽这种通常负责杀菌的小分子, 从而增加感染风险。也有证据显示, 压力会加剧青春痘, 其中之一是刺激皮脂分泌, 而皮脂会堵塞毛孔并造成粉刺。

艾哈迈德医生也指出, 压力会妨碍睡眠, 而睡眠对皮肤自我修复至关重要。

恶性循环

压力讯号也会促使皮肤细胞释放像是组织胺的化学物质, 使人感到搔痒, 形成所谓的“痒——抓循环”。

“你感到痒, 你抓, 导致更多皮肤损伤, 而这又让你更痒,” 艾哈迈德医生解释说。“然后你开始对自己感到烦躁: ‘我为何停不下来?’ 你的压力因此增加, 而压力又让搔痒加剧。”

她指出, 拥有皮肤问题的经验本身也会产生心理影响, 例如湿疹这类会痒的疾病:

“你抓, 它影响你的生活品质。你因旁人的评论感到难过, 压力因此增加, 而这又推动整个问题进入恶性循环。”

减少压力能帮助改善吗?

“当我们开始觉得无法控制压力时, 压力就会变得有害,” 耶鲁大学精神医学与神经科教授拉吉塔·辛哈 (Rajita Sinha) 解释说。

这时我们可能会出现身体症状, 如头痛、胃部不适、健忘、易怒或睡眠困难。

她建议采取一些措施, 包括寻求支持和增加运动。有研究显示, 规律运动能降低基础皮质醇水准, 而剧烈运动可能有助减缓之后因压力引发的皮质醇高峰。

辛哈教授也建议练习正念冥想。研究指出, 若持续练习, 正念冥想可增强负责如推理等高层思维功能的前额叶皮质, 使其变厚并加强与其他脑区的连结。

以正念为基础的治疗 (mindfulness-based therapies) 在改善某些皮肤疾病患者的生活品质和身体症状方面具有潜力。例如一项牛皮癣患者研究显示, 接受正念治疗并配合常规治疗者, 其治疗结果优于未接受者。

我真的有在处理压力吗?

艾哈迈德医生表示, 她会建议患者尝试不同的方式来减压, 以找出最适合自己的方

法。

这些方法从睡前可做的放松练习, 到适合较活跃者的行走式冥想, 或适合容易分心和反复思考者的“扎根技术”, 帮助将注意力带回当下。

但她说, 真正的放松比想像中困难。

“我的诊室里常见很多高功能表现人士,” 她表示, 这包括工作压力大的人, 或在家担负照顾孩子、照顾年迈父母的人。

她表示, 有些人声称靠健身或每日散步放松, 但当她深入询问后, 常发现他们在做这些活动时仍在思考待办事项。“你的大脑在这些活动中也应该有休息的时间,” 她指出。

大方向

艾哈迈德医生表示, 除了减少压力外, 皮肤也需要“全方位的支持”——包括适当的护肤、必要的医疗治疗, 以及良好的饮食、睡眠和生活方式。

她说, 这些需要长期维持, 才能看到皮肤健康的稳定改善, 而这也能帮助患者辨识造成皮肤问题的其他因素。

艾哈迈德医生认为, 身心皮肤医学 (psychodermatology) 的整体观不只改善皮肤状况, 也能带来更全面的好处。“我不仅看到患者的皮肤变好, 也常听他们说心情和心理状态也变好了。”

大华府地区资深贷款专家 A-Z Mortgage



周芳
Amy Zhou
NMLS#212791

当你购房需要贷款, 或者重新免费贷款, 只需一通电话: 301-661-2169

诚聘
欢迎有经验的 Loan Officer, Loan processor, 加入我们的团队。也欢迎 Realtor 来电咨询

手机: 301-661-2169
办公室: 240-428-1723
amy.zhou@azmortgage.net

751 Rockville Pike 17-18B, Rockville, MD 20852

POLAR DREAM TRAVEL

极地梦
极地美景 别样人生



Phone: 571-645-5886
www.polar-dream-travel.com
reservation@polar-dream-travel.com

7-186

金牌房地产经纪人



徐捷
Jane Shue



杨莉
Lily Yang

Profound Realty Inc.
(301)-217-9667(O)

您的需要=我的需要 您的烦恼=我的烦恼 您的房子=我的房子 您的微笑=我的微笑

*Silver Spring, 大型连栋屋, 双车库, 阳台, 6年新, 交通方便, 近FDA, \$398,000.00 最低价!
*Potomac, 银行拍卖! 独栋, 三层, 近6000sqft. 占地面积2亩, \$1,050,000.00, 低于市场价!
*Va, Great Falls, 学区一流, 5房, 4浴, 3车库。三层近7000sqft. 占地面积1.5亩。\$1,200,000.00。10年新!
*商业地产投资! 生意买卖! 铺位出租! 服务一流! 欢迎咨询!

(301)-213-3051(C)
janeshue@gmail.com

240-731-8116 (C)
lilyyanghomes@gmail.com

1-008