



我们老了 怎么活

刘兆◎著

年轻时就该懂的养老经

养儿防老不如积谷防饥，
靠自己实现财富人生的规划书

了解4个养老策略
预订30年后的无忧人生

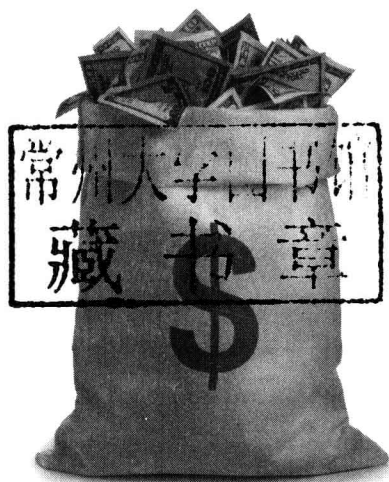
这是一本引发你思考的书，合卷之后你会觉得内心充满力量，并知道如何把这种力量转化为行动。

年轻人，再不考虑养老就晚了！

我们老了 怎么活

刘兆◎著

年轻时就该懂的养老经



图书在版编目 (CIP) 数据

我们老了怎么活：年轻时就该懂的养老经 / 刘兆著

. -- 北京：中国画报出版社，2013.6

ISBN 978-7-5146-0827-4

I. ①我… II. ①刘… III. ①投资—青年读物 IV.
①F830.59-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第117311号

我们老了怎么活：年轻时就该懂的养老经

出 版 人：田 辉

著 者：刘 兆

责任编辑：张光红

出版发行：中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号，邮编：100048)

电 话：010-88417359 (总编室兼传真) 010-88417409 (版权部)

010-68469781 (发行部) 010-88417417 (发行部传真)

网 址：<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱：cpph1985@126.com

经 销：新华书店

海外总代理：中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷：北京金特印刷有限责任公司

监 印：傅崇桂

开 本：710mm×1000mm 1/16

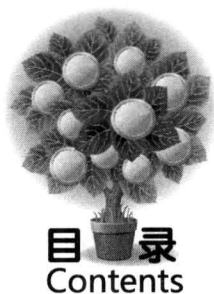
印 张：17

字 数：270千字

印 次：2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5146-0827-4

定 价：29.80元



第一章·留多少钱养老才不慌

1. 留多少钱养老才可以	3
2. 养儿防老也要参保	9
3. 养老基础，买房置地	15
4. 养老房产理想地	21
5. 房产和财产二选一	29
6. 经济适用模式之养老院养老	36
7. “田园”养老，健康第一	42
8. 空巢变合巢，人脉先行	50
9. 丁克家庭养老，投保房产双管齐下	56
10. 卖房养老，法律户口两手抓	61
11. 国内赚钱，国外养老还是虚拟养老	67

第二章·中国式养老，保险当先

1. 中国式保险靠谱度	75
2. 年轻的你参保了没？	81
3. 自由职业者养老，社保先行	86
4. 人力资源才知道的社保词条	89
5. 辞职后五险一金不续保会不会影响养老	92
6. 个人档案：与退休时领取养老金息息相关	95
7. 养老，商业保险一定要上吗	97
8. 住房公积金，养老划算还是还贷划算？	102

第三章·财富升升不息，养老保障有方

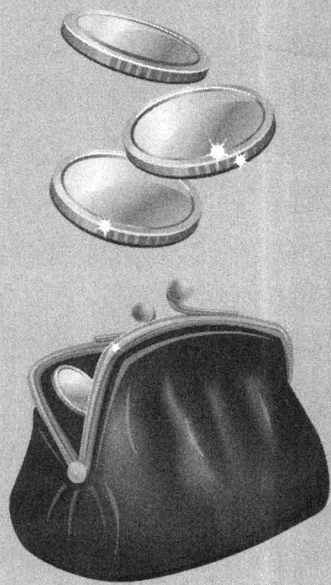
1. 养老理财全知道	113
2. 你懂不懂养老理财公式 $S=P(1+i)^n$	121
3. 靠谱养老生活，必须要有的储蓄	127

4. 养老股市行，读懂 K 线图	131
5. 养老股民必读：财务年报	137
6. 玩转养老股：股票买入黄金法则	141
7. 养老股卖出黄金法则	151
8. 养老股市行，风险惹不起躲得起	157
9. 养老投资：基金也是选择之一	164
10. 养老选基要“取巧”	168
11. 养老投资：新手“基民”必读篇	175
12. 养老，投资基金也要规避风险	180
13. 养老投资好途径：稳赚不赔的国债	184
14. 挖掘养老金背水一战：房产投资	190
15. 金融风暴下的养老投资：外汇投资	194
16. 养老投资高回报：高风险的期货	197
17. 养老投资：财富黄金 or 财“负”黄金	202
18. 被看好的养老投资：藏品投资	207

第四章 当机立“断”散财恶习，养老资产保值当先

1. 养老投资保值理念：省钱相当于挣钱	215
2. 智慧省钱养老 VS 无理抠门养老	220
3. 省钱有规划，养老有保障	225
4. 月入 2000 的养老理财规划	233
5. 节源养老：家庭账本计划	237
6. 养老成本账：省钱还是省时间	242
7. “卡奴”不奴，理性养老	245
8. 养老避雷针：分期付款	250
9. 省钱养老，“拼”族有道	253
10. 海囤族的负隅抵抗：“囤”抗击 CPI	261

· 第一章 ·
留多少钱养老才不慌



1. 留多少钱养老才可以

某杂志的一篇文章曾引发了轩然大波，该文章指出如果想在2027年退休后安度余生，1000万未必够用。如果按照2010年北京社会平均年度工资50412元计算，1000万相当于198~199年的工资，这就是说，如果你想要安然享受退休时光，至少要先工作198~199年，期间不能生病不能请假不能随意花销，当然前提是，你能活到赚够1000万的年纪。但据统计，中国人的平均寿命为72岁，这个结果直接将上述推断否定，如果你没有能力在有生之年赚够1000万，那么你退休后的生活将会不甚如意。我们来做一个假设，假设人均工作30年，期间不请假不生病，年工资大概要达到33~34万元，才能够安享晚年，这个数字大概是北京年度社会平均工资的6.6倍，也就是说，大多数劳动者是不能达到这个标准的，那么，我们是否可以由此判断出大部分人都不能够在退休后安度晚年呢？答案是否定的，我们看到很多退休后的老人过着安逸的生活，他们三餐富足，每天神采奕奕地到公园和老朋友们一起打太极，到老年培训班学习书法……似乎只靠退休费和平日里省吃俭用存起来的积蓄也一样可以安度晚年，但这些老人心里真的踏实吗？答案如人饮水，冷暖自知。

假设你今天退休，在你的全部积蓄就是你各个银行卡内金额合计，你日后的全部生活费就只有政府给你的养老金的情况下，当老年病无可避免地来袭时，当老伴儿随时光而逝后，越来越多的事情都要用到数额不菲的钱，你的钱到底够不够用呢？如果够用最好不过，如果不够用，那么，到底该为养老留下多少钱呢？让我们一起来看以下内容。

※ 我们需要准备养老金的年数总和

请大家认真做以下加减法算式题：

1. 写下“72”这个数字；
2. 性别男-3，性别女+1；
3. 生活于人口100万以上的城市-2，生活于人口少于1万的村镇+2；

4. 爷爷奶奶或姥姥姥爷有一位活到 85 岁 +2, 4 位都活到 80 岁, +6;
5. 爸爸妈妈有在 50 岁前死于中风或心脏病 -4, 家族亲戚有 50 岁前患癌症、心脏病, 或遗传糖尿病 -3;
6. 工作超负荷 -2;
7. 大学毕业 +1, 有打算并且身体健康情况能够支持年满 65 岁后继续工作 +3;
8. 已婚并且婚姻幸福 +5, 25 岁起独居 10 年 -1;
9. 从事脑力工作 -3, 从事体力工作 +3;
10. 每周运动 5 次 +4, 每周运动 2 次 +2;
11. 经常性睡眠多于 10 小时 -4;
12. 常常感到焦躁 -3, 感到快乐 +1, 对未来很乐观 +3, 对未来感到无望 -2;
13. 曾因交通违章受罚 -1;
14. 每天抽烟 2 包 -8, 每天抽烟 1 ~ 2 包 -6, 每天抽烟 1 包以下 -3;
15. 每天累积饮用白酒 500 ~ 1000ml -1;
16. 体重超标 5kg 以上 -2, 超标 15 公斤以上 -4, 超标 25kg -8;
17. 年满 40 岁, 每年体检 1 次 +2, 女性年满 40 岁, 每年做 5 次或 5 次以上妇科检查 +2;
18. 年龄 30 ~ 40 岁 +3, 40 ~ 50 岁 +5, 超过 70 岁 +6。

经过以上计算得出的数字就是您最有可能活到的年龄, 换言之, 用这个年龄减去你的退休年龄, 即为你要准备养老金的年数总和。

※ 我们究竟需要准备多少银两

养老投资的重要性对我们每个人而言都是毋庸置疑的。我们对退休后的生活规划都不尽相同, 或旅游, 或休养生息, 我们可以将这些称之为日常开支, 即你要为退休后日常生活所支付的费用, 其中还包括日常吃穿用度, 另一部分则为医疗费用, 两部分相加就是你需要准备的养老金。在筹集养老金之前, 我们有必要根据个人情况, 详细预算个人需要准备的养老金。

目前，国际通用的养老金预算方法是根据目前年龄、预估退休年龄、退休生活年数、目前月基本消费额、年物价上涨率、储蓄年利率等相关数据计算得知。通常会根据退休后月基本消费额 $\times$ 预估退休生活年数 $\times 12$ 计算得出。其中退休后月基本消费额 = 目前月消费额 $\times (1 + \text{年物价上涨率})^n$ ， $n = \text{退休年龄} - \text{实际年龄}$ 。

例如，董豆豆实际年龄是 25 岁，性别女，退休年龄 55 岁，距离退休 30 年，预估退休后生活年数为 25 年，月基本消费额为 1000 元，物价上涨率 5%，储蓄年利率 3%，那么退休后的月均消费为 4322 元，需要准备 $4322 \times 12 \times 25 = 1296600$ 元养老金。

董小姐没有在退休后旅游或者参加老年大学等需要大笔支出的想法，如果有，需要实地考察后累加，另外，这笔退休金中也没有包含医疗费用，如果加上至少要累加 10 万元，另外还要减去政府可支付给个人的养老金费用。

有了实际目标，筹集起来会相对容易，至少不会抓瞎胡乱准备，原本只用 200 万元就够，却总想着准备 1000 万元，年轻时过于劳累，得不偿失。除此之外，作为保险从业人员的董小姐，认为大家有必要明确下个人资产总值的概念，大部分人对养老金的观念是货币资产总值，其实个人资产总值包括个人有形资产和个人无形资产，有形资产包括货币、房产、股票、基金、商铺等一系列能够为个人带来增值的物品，无形资产包括名下创业品牌、朋友……很多人都忽略了房产，名下有房，不但可以很好地避免通货膨胀带来的货币贬值，更是养老的重要保障之一，可按市值估计其价值，计入养老金中。

※ 我们需要做什么

1. 努力工作

养老尊严固然需要以个人为单位成就，但更需要政府支持，毕竟现代人是社会为单位生存的。所以，我们要做的第一件事就是集中精力做好本职工作。只要你工作，公司就会为你缴纳保险，缴纳到政府规定的累计年限，退休后可以领到养老金。至于政府支付的养老金是否足够支撑你退休后的生活，则是

仁者见仁智者见智的事情，如果你缴纳的比例高，那么退休后可领取的养老金也会相对较高。

2. 巧投资规避通货膨胀

除去国家支付的养老金，个人投资也会获得可观的收益。国家统计局曾统计相关数据，在 1978 ~ 2010 年间，我国 CPI 年度增幅率为 5.57%。以这个比率为标准，如果从 25 岁开始每年只需投入 6700 元做相关投资，持续 35 年，保证每年年收益达到 8%，到 60 岁退休时即可获得 100 万元养老金，当然，如果你不作此打算，到 50 岁才开始筹谋，则需要每年投入 64000 元，早打算还是晚打算，早入市还是晚入市，早买房还是晚买房，您自己算，算的时候别忘了加入每年 5% 的通货膨胀率，现在的 100 万元很可能到退休那年只值 23 万元。

3. 断掉散财恶习

所谓开源节流，有开源必然就要节流。“故明主必谨养其和，节其流，开其源，而时斟酌焉，潢然使天下必有馀，而上不忧不足。”这个在战国时期由孔丘提出的概念放至今日仍旧是适用的。假设我们一个月节省 100 元，距离退休还有 30 年时间，则至少会使我们增加 36000 元的财富值，如果你计划每年到四季如春的丽江游玩一次，这笔财富足够满足你 12 年的要求。

4. 按部就班实施规划

事实上留多少钱养老才不慌，是件仁者见仁智者见者的事。按照国际通用计算方法，单单只保证温饱，在月消费额 1000 元的前提下，就需要准备至少 100 万元的养老金。在预估养老金时，有很多不确定因素，诸如退休后生活年数等都不是我们可控的，或者我们可控的只是年轻时开始未雨绸缪，跟着规划一步一个脚印，为了过有尊严的晚年生活，为房产为投资而尽心尽力。

.....知识扩展.....

【养老需要早打算】

美国著名心理学家马斯洛将生存需要划分为五个等级,即生理需要、安全需要、爱和归属的需要、尊重的需要、自我实现的需要,即使最低的生理需要也需要满足人最基本的需要,温饱只是其中的一方面。如果想要拥有一段富足安逸并且享有足够尊严的晚年生活,仅仅以2000多年前的标准来衡量,恐怕有失平衡。毕竟,2000多年前的人们,饮溪水食粮食,当下的我们品龙井食绿色食品,档次不可同日而语。

假设以大部分人的退休年龄55~60岁为大前提,如果夫妇二人退休后还可以共同生活30年,每日需进食三餐,每人每天餐费为30元一天,假设物价上涨率为5%,则至少需要储蓄150万元左右才能达到温饱养老的标准,除需满足生理温饱外,心理温饱也异常重要,读本小书,看场小电影,学个小语种,尤其不能少了上小网络,那么,究竟需要多少钱才能真正满足我们的养老需求呢?如果再把医疗和居住的养老成本计算在内,150万元只是杯水车薪。

养老只是我们人生的重要课题之一,除此之外,我们还要负担孩子的成长金、教育金,同时满足自己的各种需要。也就是说,我们刚刚计算得出的数字其实是减去我们每个月必须开销后的累计财富值,这个结果无疑又为养老金的累计增加了一定难度。当然,我们计算得出的数字只限于在北京、上海、广州、深圳等一线城市,并且前提条件是GDP、个人收入和政府印钞节奏保持与目前持平的高速增长趋势,如果计算结果排除通货膨胀影响,即当GDP、个人收入与印钞速度保持相对稳定的



状态，现在多少钱可以养老，20多年后依然可以用同样金额的钱养老。所以，养老金储备并不只是民众个人的事情，更是国家的事情。

在社会保障相对健全的国家，民众基本不会担心未来养老需要多少钱，政府会负担民众养老费用，至于中间的缺口以及运作，都交付给国家担心，这并非推脱民众的个人责任与义务，而是对政府的信任程度较高。我国目前养老保障系统覆盖面尚不够广泛，养老金缺口较大，目前我国正在迅速步入老龄化社会，据悉2005年时，世界银行估算2001年到2075年间，我国基本养老保险将出现高达9.15万亿元的缺口，同年我国劳动和社会保障局向国务院提交报告，明确指出未来30年养老金缺口为6万亿元。无论是9.15万亿元还是6万亿元，在我们看来，都无异于天文数字，其中更可能包括了我们未来的养老金。

我们读鲁迅，认识阿Q，王小波认为中国人的祖宗就是全无个人尊严可言的阿Q，或许你认同，或许你正在摇头，但是不可否认，没有人想没有尊严地活，为了老年生活的尊严，我们有必要早做打算，买房置地也好，炒股理财也罢，不管用什么方法，年轻时的辛苦是为了成就晚年的幸福，否则，当你年老体衰时，生活会很凄凉。

2. 养儿防老也要参保

我曾经被一幅照片震撼过。飘雪冬日，寒风瑟瑟，衣衫褴褛的老妇人瑟缩在用塑料布和破布搭成的简易房中。简易房旁是垃圾堆，房中破破烂烂的凉席、褥子和老人捡来的吃食与破烂是这位老太太全部的家当。

照片下有关于这位老人的情况介绍，她有一双儿女，各自成家。老人原本轮流住在儿女家，年纪大了腿脚渐渐不利落，腰板也总出现问题，加之各种老年病缠身，儿女不免嫌弃起来，不但让老人每天打扫院落，还会时不时数落老人一番，老人负气之下离家出走，从此踏上捡拾破烂的不归路。俗话说“养儿防老，积谷防饥”。老人晚年的境况不免令人对自己的晚年担忧起来。如今老人信奉“一人吃饱，全家不饿”的理念，宁愿一个人挨苦日子，也不愿再回到儿女家受气，做身体不能承受的重活。

年轻时，我们可以工作，用智慧与劳力换取金钱，保障我们日常生活所需，那么晚年呢？养儿防老如今还行得通吗？不管你承认不承认，时光是把杀猪刀，事实就摆在那里，摧残了“哈利·波特”的正太脸，荒芜了唐玄宗的爱情。有尊严的晚年生活，最基本的保障底线究竟靠什么来实现？

事实上，我国社会保险正逐步建立和完善。作为政府行为的社会保险，具有保障面广、缴费低等其他保险所不能比拟的优势，确保缴纳保险人退休后可以得到最基本的保障。2008年新出台的《劳动合同法》规定：“由社会保障监察部门督察用人单位参加社会保险的情况，对没有参加的，责令其改正。”我国社会保险以法律作为依托，只要我们勤勤恳恳工作，即使在421家庭模式泛滥的情况下，保障基本养老底线仍旧是可行的。而每个国家的社会保险有所不同，中国式社会保险具体包括哪几种险种呢？让我们一起来看以下内容：

※ 中国式社会保险

中国式社会保险是指“五险一金”。

五险包括养老保险、医疗保险、失业保险、工伤保险和生育保险。

养老保险

养老保险顾名思义，是为了保障我们因渐渐老去丧失全部或部分劳动能力而退休后的基本生活而设立的险种。

失业保险

失业保险是为保障我们在寻找工作期间基本生活而设立的险种，包括失业救济金、生活补助费和失业期间医疗费用等。

医疗保险

医疗保险是为保障我们看病所需费用而专门设立的险种，包括医疗费用、住院费用以及病假和病假期间的工资等。

生育保险

生育保险是为保障女性劳动者在生育期间暂时性不能工作时的基本生活而设立的险种，包括产假期间的工资待遇、生育医疗费用等。

工伤保险

工伤保险又称工业伤害和残废保险。一般分为因公伤残和职业病两种类别，包括因公伤残抚养费、补助费等。

一金

仅指住房公积金。住房公积金用于按规购、建、大修自住住房以及交纳房租，必须专款专用。

中国式保险五险一金目前是大部分劳动者退休后的全部养老金，面对数目庞大按部就班的退休者，我们不禁要问，这笔退休金究竟够不够用，换言之，如果我们仅以五险一金作为全部养老金，不为养老金规划，那么等到我们退休时，究竟会有多少银两呢？

※ 养老金不等于退休工资

大部分希望通过社会保障获取养老保障的劳动者，其实这类人群恰恰是最不清楚依靠社保渠道能获得多少养老银两的人群。

举例来说：董小姐今年 23 岁，供职于广州私营企业，税前月工资 4000 元，公司依照《劳动合同法》为董小姐缴纳了五险一金。假设董小姐 53 岁退休，工