

我们老了 怎么办？

让你晚年富足的理财计划

老龄化浪潮、通货膨胀……

唯有提前实施理财计划方能防范于未然

陈婷◎著

未富先老？请别让这样的事情发生在你身上！
养老就要不差钱，退休就该享受幸福安逸的“金色岁月”



中信出版社·CHINACITICPRESS



我们老了 怎么办？

让你晚年富足的理财计划

陈婷◎著

中信出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

我们老了怎么办? : 让你晚年富足的理财计划 / 陈婷著. —北京: 中信出版社, 2011.10
ISBN 978-7-5086-2928-5

I. 我… II. 陈… III. 财务管理—通俗读物 IV. TS976.15-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 182299 号

我们老了怎么办? ——让你晚年富足的理财计划

WOMEN LAO LE ZENME BAN ? ——RANG NI WANNIAN FUZU DE LICAI JIHUA

著 者: 陈婷

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press) 蓝狮子财经出版中心

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 7.75 字 数: 161 千字

版 次: 2011 年 10 月第 1 版 印 次: 2011 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-2928-5 / F · 2451

定 价: 28.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

网 站: <http://www.publish.citic.com>

服务热线: 010-84849555

投稿邮箱: author@citicpub.com

服务传真: 010-84849000

先富了再老

老龄化是一个经济社会发展的结果，严格来说应该是先富了再老，而我国的情况却是老龄化超前于现代化，未富先老、老无所养的现象越来越普遍。这一方面是因为我国人口基数庞大，再加上独生子女制度的长期施行，使得老年人群比例日渐增大，2010年老年抚养比（每百名劳动年龄人口负担老年人的比例）为19%，大约5个劳动年龄人口负担1个老人。据最新预测，2020年约3个劳动年龄人口负担1个老人，2030年约2.5个劳动年龄人口负担1个老人。另一方面则是随着医疗水平的提高，我国国民人均寿命逐年延长，而社会养老资源却不能有效跟进。以最基本的养老社保为例，目前，我国仍有部分集体企业、乡镇企业、民营企业、关停并转国有企业职工未纳入职工基本养老保险。部分地区、部分群体基本养老保障水平仍然偏低。社会保险基金出现赤字，有的地方收支差额达60%以上。

中国人面临着“长寿风险”、“未富先老”等问题，退休理财规划刻不容缓。早规划早保障，国人应建立及早规划退休保障的意识。

作为一名从事保险研究工作几十年的学者，我对保险在退休养老问题上所起的作用有更多更深的体会。应该说，保险是退休养老必不可少的配备。但是有效解决“未富先老”、“老无所养”等问题，仅仅依靠社会保险是不够的。正如作者在本书中所说，除了基本的社会养老保险，加上其他商业保险、各类投资等多方面的规划与准备才能打造一个圆满的养老储备金字塔和储备丰足的养老金池子。

在多年的工作经历中，我经常与财经记者、保险行业记者打交道。据我所知，本书作者陈婷同志是上海保险专线记者中第一个出版保险文章专集的，2007年即出版了《保你赢一生——个人与家庭保险全攻略》一书。这一方面体现了作者个人的努力积累，另一方面更体现了《理财周刊》等专业财经媒体近年来不仅非常重视对行业的宣传报道，也非常重视对专线记者专业素质的培养和积淀。

在《我们老了怎么办？——让你晚年富足的理财计划》这本书中，作者放眼海内外退休理财市场，吸收发达国家的相关经验，立足中国国情，就各类养老金储备与增值的方法、理念以及健康积极的退休养老生活态度展开论述和研究。全书跟随老龄化趋势，细分主题与人群，专注退休理财，覆盖面更广更全，也更专业、深入。

当“活得太长”成为一种幸福的烦恼，富足退休、舒适退休，是每个人的良好愿望，需要全社会和每个人共同努力。只有社会基本养老和医疗保障、企业年金、个人储备这“三大支柱”共同发力，才能打造一个圆满的养老储备金字塔。

冀望国内保险、金融行业更好更快发展，为广大老百姓提供更多的退休理财工具，同时也希望涌现更多陈婷这样的专业财经记者，为广大读者朋友们提供更多有益的参考，更期望《理财周刊》、蓝狮

子财经出版中心、中信出版社等财经传媒和财经图书策划、出版机构，为广大读者奉献更多更好的作品。让人们越老越富有，幸福美好地度过金色退休生活。

陈颖 教授

复旦大学保险研究所所长

2011年8月

天下没有免费的“晚餐”

传说一位探求真知的国王希望能够找到确保人民生活幸福的永世法则，便命学者们钻研、寻找。几经搜集和精简，国王还是感觉不得要领。最终，当学者把一张纸呈给国王时，国王终于满意了：“很好，我相信只要有了它，人民一定能过上富裕幸福的生活。”这张纸上只写了一句话：天下没有免费的午餐。

传说之所以流传，不在其真伪，而在其深意。今天，你手中的这本《我们老了怎么办？——让你晚年富足的理财计划》便将焦点集中在了如何规划退休财富生活，而退休“这一顿”就好比人生的“晚餐”。

年轻人也许觉得：当岁月渐渐进入人生的“晚餐”阶段，所有的惆怅已变为豁达，曾经的金戈铁马都化做谈笑风生。心态平和了，一切都会变得容易，几样家常小菜足以令人心旷神怡。

可是，请不要忘了——天下同样没有免费的“晚餐”。

每个人都向往享用一顿幸福、惬意的“晚餐”，而幸福的“晚餐”来自之前精心的准备，人生的晚景也是一样。在西方看来，当下的中国还是低福利国家，甚至有学者称之为“负福利”。如果没有退休前的规划，退休后仅靠养老金度日，“晚餐”将难言幸福。回看传统，“养儿防老”早已过时，旧有的道德规范约束力不足，本来天经地义的“幼时抚养”交换“老来赡养”的传统逻辑甚至正成为很多老人晚年不幸的诱因之一。

这些说明了：“晚餐”的粮食还是要靠自己去赚。

认识到这一点就明确了态度，即意识到了积累财富对于养老、过好老年生活的重要性。接下来，我们还需要解决相关的技术问题。前段时间，中国平安与零点调研联合发起了中国人财富商数调研。调研结果显示，中国人财商表现出高态度、缺知识和低行动的特点。活动中，零点研究咨询集团董事长袁岳先生也指出，中国人财商的主要短板在于对投资理财相关知识掌握不够。而国民积极追求财富的心态则表明我国城市居民的财富知识及其应用还有较大的发展空间。这一结果反映出，学习管理财富的知识和方法对于当下的中国百姓来讲是非常重要的、非常迫切的。

作为《理财周刊》首席记者，本书的作者对财富管理和规划有着丰富的经验和独到的研究。在书中，她将各种数据工具、国内外的理财经验和观点有机地结合了起来，逐一分类进行了讲解。相信本书能够对广大读者有所启迪，从而更好地规划、设计好属于你自己的那一顿惬意“晚餐”。

盛瑞生

中国平安品牌宣传部总经理



目录

序一 先富了再老→VII

序二 天下没有免费的“晚餐”→XI

第一堂课：明天，你靠谁养老？

- 养老，你不得不知的几个数字→2
- “活得太久”，生命无法承受之重→6
- 社保养老，只够温饱→7
- 养儿防老？靠不住！→10
- 企业年金，离我们还有些远→11
- “三支柱”养老，才够稳固→12

第二堂课：算一算，富足退休需要多少钱

- 真的要1000万元，才够养老？→20
- 影响退休需求计算的几大因素→22

我们老了怎么办？——让你晚年富足的理财计划

- 退休第一年费用需求怎么算？→ 24

- 退休期间总费用需求怎么算？→ 29

第三堂课：富足退休，从现在开始准备

- 退休前做一张“资产负债表”→ 37

- 用“记账法”掌握现金流状况→ 40

- 算一算，退休后能领到多少养老金→ 47

- 利用金融机构网站测算个人养老金缺口→ 54

第四堂课：做大养老金“池子”——固定收益类投资

- 四招助你“搞定”储蓄→ 59

- 银行理财产品，品种多，选择面广→ 62

- 债券，退休组合中的“后腰”→ 66

- 保险，养老规划的“守门员”→ 68

- 基金，也有“准”固定收益产品可淘→ 72

第五堂课：做大养老金“池子”——适当进行风险类投资

- 基金定投，养老理财的首选工具→ 76

- 让指数型基金伴我们养老→ 82

- “生命周期基金”，让基金投资与人生规划相匹配→ 85

- 选只可以养老的股票→ 89

- 信托，“坏孩子”变“干净”了→ 93

第六堂课：做大养老金“池子”——带着兴趣做投资

- 中老年人能“玩转”黄金吗？→ 105
- “自成一派”的艺术品投资→ 111
- 葡萄酒，可以喝的“投资品”→ 113
- 银发族搞集藏，玩乐心态不妨重一些→ 118

第七堂课：手中有房，退休不慌

- 助力养老，房子胜过儿子？→ 122
- 先在家庭内部试行“倒按揭”→ 124
- 房屋巧置换，满足不同养老需求→ 127
- 助子女买房，提前“留一手”→ 131
- 中老年人如何成功“食租”？→ 134

第八堂课：做大养老金“池子”——学会资产配置，退休理财更轻松

- 资产配置，比单纯工具选择更重要→ 140
- “核心+卫星”，优化资产配置助退休→ 142
- 准退休族如何克服投资心理弱点？→ 147
- 不同风险属性者如何进行资产配置→ 153

第九堂课：养老理财，还得学点法律知识

- 巧立遗嘱，幸福养老→ 163
- 遗产赠与外人，巧用两招→ 168

我们老了怎么办？——让你晚年富足的理财计划

- 中老年人再婚，婚前婚后财产巧安排 → 173
- 搭伴养老，努力让“1 加 1 大于 2” → 177
- 退休族再就业，劳动保障不可少 → 181

第十堂课：打造你的退休理想国

- 打造你自己的“退休理想国” → 191
- 调整心态，重新给自己的生活定位 → 193
- “退而不休”，开启人生新篇章 → 197
- 别忘了储备“健康基金” → 204
- 六大养老方式，总有一款适合你 → 211

后记 → 235

第一堂课

明天，你靠谁养老？



美国联邦储备委员会（以下简称美联储）前主席格林斯潘在他名为《我们的新世界》一书中说：“世界要退休了，我们的钱够吗？”

这句话可以用在每个人身上：“要退休了，你的钱够吗？”

明天，如果我们即将退休，我们可以依赖谁、依赖什么来维持体面而自由的养老生活？

养老，你不得不知的几个数字

4/10——老龄人口比例

自 2001 年起，我国正式进入快速老龄化阶段。未来 20 年，老龄人口的年均增长率将超过 3%。到 2050 年，中国的老龄人口总量将超过 4 亿，人口老龄化水平将超过 30%。形象地说，如今每 10 人中就有 1 个老年人，而 40 年后，每 10 人中，老年人的数量可能会达到 4 个。

对社会统筹养老保险有所了解的人都知道，作为社会主要生产力的劳动者肩负着时下社会的养老重任，而当现在的劳动者步入老年时，他们的下一代未必有足够的生产力去支撑更为庞大的养老支出。可以说，养老危机关系到每个人。

100 万元——长寿隐忧

过去，人们总是对寿命的短暂感到担忧与恐惧，但随着生活水平的提高，这种忧虑正逐步发生着变化。

我国人口的预期寿命正不断延长。从 20 世纪 50 年代的平均 40 岁到目前的 73 岁；未来 20 年，我国人口的平均寿命将接近 80 岁；到 2050 年更有希望达到 85 岁。“长命百岁”的愿望已经不是一种奢求。

当然，活得越久养老生活的花费自然越高，即使消费能力比不上工作的时候，但花钱的时间却越拉越长。以 60 岁退休计算，如果活到 80 岁，那么就需要度过 20 年的退休生活。国家统计局的数据显示，2009 年上海城镇居民人均月均消费支出已达 2 634 元，当地白领的月均消费水平更高。我们暂且按照 3 000 元的水平估算，那么，在不考虑通胀加剧、物价水平提高、预期寿命延长等因素的情况下，保持每月 3 000 元的花销 20~25 年，至少需要 72 万~90 万元。

如果退休年龄提前，或是寿命延长超过 80 岁，或是物价上涨，这笔费用还将进一步增加，自然会“轻松超越 100 万元”。

20 万元——老年医疗开支

除了日常的生活开支外，医疗费用是老年生活难免的支出。

我国卫生部的资料显示，我国城市老龄人口中，有 2/3 的人受到各种疾病的困扰，其中更有一半以上的人还不同程度患有超过 2~3

种慢性疾病及伴随的并发症。高血压、冠心病、糖尿病等老年人常见疾病因为治疗时间长、频率高给患者造成不小的经济压力。

全国各级综合医院门诊病人人均医疗费用从 1995 年的每次 39.9 元上升至 2010 年的每次 166.8 元，平均每年上涨 10%。全国各级综合医院住院病人人均医疗费用也在快速增长，1995 年时为每次 1 667.8 元，2010 年达到了每次 6 193.9 元，三级医院的住院病人人均医疗费用更达到了每次 10 442.4 元。

如今，病人的烦恼不再是“久病无良医”，而成了“久病没钱治”。由于未来社会医疗保险承担比例并不确定，加上许多进口药物、诊疗仪器不在医保范围内，潜在的这笔医疗费用还要靠自己储备。根据目前医疗费用保守估计，一个人退休后的医疗开支至少需要 20 万元。

4%——长期通胀率

在 1990~2011 年这 21 年间，我国通胀率最高点出现在 1994 年，达到了 24.1%，而在 1997 年金融风暴及 2003 年“非典”危机时最低。在 2007~2010 年近 4 年间，我国 CPI（消费者物价指数）年度增幅分别为 4.8%、5.9%、-0.7%、3.3%。进入 2011 年以来，我国 CPI 再次“发力”，2011 年 1~5 月分别达到 4.9%、4.9%、5.4%、5.3%、5.5%。预计 2011 年全年 CPI 很可能超过 5%。

当然，随着我国经济逐步趋于平稳的发展走势来看，高通胀并非未来常态，但适度通胀肯定是存在的。以 1997~2010 年间的平均通胀率为基础，未来年均通胀率估计在 3%~4% 左右。

不过，即便再低的通胀率也都会造成未来“钱不值钱”的情况。换言之，现在可以花 100 元买到的东西，在二三十年后可能就要花上 3~4 倍的价格。

这使得通胀成了养老储备不得不应对的难题。因为现在存再多的钱，将来都可能不值钱，到底该怎么办呢？

10%——投资收益

这时，我们想到了投资，保值、增值是每个投资者的期望。

不过，人们在投资过程中，往往不容易坚持到底，可这一想法并不可取。以上证A股为例，1990~2010年的20年间，上证指数从127.61点上升到2 808.08点。可见，即使市场短期波动剧烈，但长期向上的走势还是值得期待的。

为养老积累所做的投资不能急于求成，也无须要求太高，心平气和和一些往往收效更佳。如果我们分开投资，选择股市、基金、债券等多种渠道，并随着行情变化及时调整配置比例，坚持5年以上，年均10%的收益率并不难实现。根据投资的“七二法则”，大约7年资产就能翻倍，15年就能翻两番了。

54%——养老金替代率

社保养老金是一份退休福利，这里的54%是指我国之前确定的养老金替代率的目标。养老金替代率即退休后收入与工作时收入的比值。由此可见，大多数退休后的收入比不过在职时。为了保持同样的生活水平、医疗条件等，就需要个人另行储备了。

此外，由于现在的在职员工正处于人口高峰期，负担着已退休人员社保养老金，而一旦这一庞大的队伍面临退休，后辈的压力将是难以想象的。独生子女家庭的增多，使子女不得不独自承担更多长辈的养老责任，到时候这一社保养老金替代率能否实现还真是个未知数。