



漫画 严勇杰



等我们老了 拿什么来养老

前几天同事问起有没有做过退休养老规划，大头菜第一反应就是被暗示年纪大了，差点把身份证拍在桌子上。大头菜目前想得最远的也不过就是孩子以后的教育金。但冷静下来仔细一想，在“养儿防老”的传统观念越来越淡化的今天，制定退休养老规划的确宜早不宜迟。

目前中国老年人依赖于子女养老的占比还在一半以上，但是三十多年独生子女政策造就的4-2-1的人口结构下，传统的“养儿防老”已经变得越来越不可靠。退休是人生的一个重大转折，收入明显减少，体力精力双重退化。要保证老来时有自立、尊严、高品质的退休生活，科学合理的退休养老规划则显得至关重要。

按大头菜的理解，要制定一份合理的退休养老规划，首先必须要了解养老金的主要来源渠道。

目前在中国，养老金的来源渠道主要有四种。

一是社保养老金保险。单靠“广覆盖、低保障”的社保，通常是不能保证退休后的生活维持在退休前水平的。而通货膨胀又会降低退休金的购买力。

二是企业年金保险，个人与企业固定提拨一笔钱用来投资累积养老金，退休后按规定方式支付。这不是每个单位有的。

三是商业保险，购买养老保险越早购买越划算，选择退休后领取，领取时间的跨度越长越好。由于养老保险会伴随投保

人的晚年生活，购买商业养老保险应选择一家投资收益好且发展稳健的保险公司，这样未来的收益才更有保障。

四是自筹退休金。自己可以每月拿出500元、1000元，甚至更多的薪资用于投资，做一份自己的补充退休金。这部分资金可以选择市场合适的投资工具来实现保值增值。

对个人来讲，后面两种都可以早早规划起来。你可以参考一下目前的养老金替代率。养老金替代率是指劳动者退休时的养老金领取水平与退休前工资收入水平之间的比率。以国际经验来说，如果退休后的养老金替代率大于70%，即可维持退休前现有的生活水平，如果达到60%~70%，即可维持基本生活水平；如果低于50%，则生活水平较退休前会有大幅下降。不过，根据近几年学者的测算，我国企业养老金替代率仅为40%多，低于国际警戒线(55%)。

当然，70%只是经验数据，每个人的消费行为与需求并不相同，你还要结合自己的具体情况，明确未来退休后所需要的生活费用，同时还要兼顾分析你现在的资产负债情况，才能做出比较科学的资金安排计划。

作为行动派，大头菜看完这期的采访，已开始动手做养老规划。如果预计60岁退休，那么最晚40岁就该准备养老金。对80后来说，现在也不妨未雨绸缪。

周静

怎么保证退休后有稳定的收入来源

周晶晶 34岁 女

关键词 规划

我是西安人，大学毕业后到了宁波。人在异乡工作，再加上我是独生子女，考虑的问题就会比较多一些。

一年保费花了5万元

我老公在事业单位工作，福利不错，退休后应该有一份不错的养老金。我的情况就不太一样，社会福利保障水平不高，所以我要是在退休后能过上不错的生活，必须有一笔固定的收入来支撑。

如何筹措养老资金，通常有两种方法：一是在

退休前就攒够钱；其二就是保证在退休后有足够稳定的收入来源。我准备选择后者。

我打算买一份养老保险：年交5万元，连交5年。经过历年的累积生息，等我到61岁时，我每年能够领取5万元左右的养老金，此外，在保险合同之外，还会有人身意外的保障。

有人可能会觉得我特别土豪。其实，我跟我先生都是工薪阶层，正因为如此，我们的未来是可以预见的。我的理念就是从现在开始边生活边规划。

今后养老方式会更多

我这种想法在我女儿出生后就特别明显。起初我只是想给女儿买一份保

障，后来才觉得自己首先要抵御风险的能力。我孩子出生后，我母亲就从西安过来帮我带孩子，这几年，她身体的变化又给了我很多触动。前年，她种了5颗牙，花了5万元。去年，她又因病住院，医疗费用加上我爸从西安来回的机票，加起来花了3.5万元。疾病是个很大的风险，要是没有抵抗疾病的能力，根本谈不上如何养老了。

今后的养老方式有很多种，像“以房养老”，虽然这种模式现在接受的人不多，但我去上海参观过一个医养融合养老社区，非常人性化，非常适合起居不便的老年人居住。

我觉得自己的退休生活，可以有很多种养老方

式来选择。我相信，尽管我现在在养老上的投入有点大，但我在养老上的未雨绸缪，我和老公未来的退休生活会是稳当、安逸的。

吴思慧：周女士的保险意识非常强。只不过，周女士已为人母，近在眼前的还是需要对于子女的教育金进行规划。建议在储蓄型保险的基础上配置一些基金定投、积存金等“积少成多”的投资品种，可以在强制储蓄的同时实现财富的增值。另外，周女士提出的养老社区概念，倒是可以跟她的保险规划结合在一起。目前有一些保险公司推出养老年金型保险配高端养老社区入住权的产品，可以满足一部分高端人群的养老需求。

■相关新闻

养老到底需要多少钱？

关于养老规划，很多70后80后还没有这个意识。4-2-1的人口结构已经是很多家庭都需面临的事实，父母的养老问题对于年轻人来说会是一个很大的问题，因此，养老规划是很有必要的。

储备养老金，通胀是大敌。有人测算认为，如果一个普通家庭一年的生活费是5万元，如果CPI的涨幅维持在3%的水平，那么20年后要维持现有生活水平，一年就需要9万元。假如你现在距离退休还有20年，而你退休之后还要再活20年，那么你在退休之后就需要242万元

的养老金。

当然，养老到底需要多少钱，还取决于个人选择的生活方式，以及各种意外因素。统计显示，在个人所担心的60岁以后将难以应付的情况下，排在前3位的分别是重大疾病、意外事故、帮助子女。

中韩人寿保险有限公司宁波中心支公司总经理助理乌维刚说，对现在的70后80后来说，子女也要养，父母也要管，到了自己老的一天，也要自己管，这就牵涉到终身的个人理财。30岁至40岁是在积累人生

的第一桶金，买房、买车基本上都在这个阶段完成。他认为，比较理想的状态是从40岁前开始，将每月解决基本生活后可支配现金的20%作为养老定投，同时建议选择配置重疾两全险，缴费年限10~20年，年缴保费占家庭收入不超过15%，最好能选择现金价值成长较快的险种，以备未来退休时可转成养老补充。

到了40岁之后，事业和收入相对都比较稳定，风险承受能力也在降低。此时，除了定额定投外，购买保险也是养老保障的一个重要环节，意外险、

重大疾病险等都能为养老提供全方位的保障。可以根据自身家庭财务特点购买养老金保险，缴费年限低于10年，家庭财务状况较好的可选择大额短交型，有两种形态的商业养老金可重点关注，一类是现金价值成长快的（基本上交完即保本的），一类是未来在退休后能连本带利按月或按年给付型的。

退休后的市民，收入进入不稳定期，日常开支较少，有一定的家庭财务储备。养老金保险考虑3~5年短交，缴完连本带利每年领取的年金保险，最好能兼顾部分身故保障。