

## <<我们老了怎么办?>>

### 图书基本信息

书名：<<我们老了怎么办?>>

13位ISBN编号：9787508629285

10位ISBN编号：7508629280

出版时间：2011-10

出版时间：中信出版社

作者：陈婷

页数：233

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;我们老了怎么办?&gt;&gt;

## 前言

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险水平仍然偏低。

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。

但是要有效解决“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。

徐文虎教授 复旦大学保险研究所所长 2011年8月 后记 本书终于要付梓了，搁笔的那一刻，颇有些如释重负之感。

在此，我首先要感谢的是本人所在单位《理财周刊》的总编辑周虎先生。

他对本书的出版给予了大力支持，并对本书的市场定位、大纲规划等提出了不少指导性的意见。

同时，感谢徐文虎教授和盛瑞生先生为这本小书作序。

## <<我们老了怎么办?>>

其次，我要特别感谢蓝狮子财经出版中心的卓巧丽女士。

为了本书的顺利出版，她花了大量时间和精力，并付出了极大的耐心。

再次，我要谢谢所有参与本书编校工作的人员，本书的出版离不开你们的辛勤工作。

最后，我要把本书特别献给我的先生和儿子。

为了给予我更安静的创作空间，我先生承担了艰巨的照顾和教育儿子的重任。

我们一起走过的日子，每一天都是那么温馨和幸福。

谨以此书作为给儿子的三周岁生日礼物。

2011年8月，上海

## <<我们老了怎么办?>>

### 内容概要

社保只够“喝粥”，孩子还要来“啃”你。  
这看上去像是玩笑话，却是老龄化社会的真实写照。  
老龄化浪潮之下，政府压力大，孩子压力大，你自己的压力也很大！  
如果你是女性，因为预期寿命更长，还可能承受更多的“生命之重”！  
这样“危机四伏”的日子，难道就是我们想要的金色退休年华吗？  
当我们渐渐步入老年队伍，你靠什么来养老？

及早设立理财目标，善于运用适合自己的理财工具，发挥复利的魔力，通过长期、积极的理财行为，战胜CPI，打败通货膨胀，令自己的理财规划与退休计划互配，才是王道！  
在想方设法增加自身养老储备的同时，退休理财还可以与自己的兴趣爱好适度结合。  
在有了足够的应付养老所用的资金储备之后，你更会发现，想要实现此前“预定”的那些退休梦想，一切皆有可能，一切都是那么游刃有余！

是的，只要规划得当，及早行动起来，越老越富有就不是一张口头支票，而是你舒适、富足、充满乐趣的退休生活的有力保障！

## <<我们老了怎么办?>>

### 作者简介

陈婷，国家理财规划师，《理财周刊》首席记者。  
目前主要负责家庭理财板块专栏写作，曾开设有《退休理财》专栏。  
熟悉海内外退休理财市场，著有《保你赢一生：个人家庭保险全攻略》一书，曾参与《理财通》、《一生理财》等家庭理财系列图书的编写工作。

## <<我们老了怎么办?>>

### 书籍目录

序一 先富了再老

序二 天下没有免费的“晚餐”

第一堂课：明天，你靠谁养老？

养老，你不得不知的几个数字

“活得太久”，生命无法承受之重

社保养老，只够温饱

养儿防老？

靠不住！

企业年金：离我们还有些远

“三支柱”养老，才够稳固

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？

影响退休需求计算的几大因素

退休第一年费用需求怎么算？

退休期间总费用需求怎么算？

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”

用“记账法”来掌握现金流状况

算一算，退休后能领到多少养老金

个人养老缺口测算：利用金融机构网站来帮忙

第四堂课：做大你的养老金“池子”之固定收益类投资

四招助你“搞定”储蓄

银行理财产品：品种多选择面广

债券，退休组合中的“后腰”

保险：养老规划的“守门员”

基金：也有“准”固定收益产品可淘

第五堂课：做大你的养老金“池子”之适当风险类投资

基金定投，养老理财的首选工具

让指数型基金伴我们养老

“生命周期基金”：让基金投资与人生规划相匹配

选只可以养老的股票

信托：“坏孩子”变“干净”了

第六堂课：做大你的养老金“池子”之带着兴趣做投资

中老年人能“玩转”黄金吗？

“自成一派”的艺术品投资

葡萄酒：可以喝的“好投资品”

银发族搞集藏，玩乐心态不妨重一些

第七堂课：手中有房 退休不慌

## <<我们老了怎么办?>>

助力养老，房子胜过儿子？

可先在家庭内部试试“倒按揭”  
房屋巧置换，满足不同养老需求  
助子女买房，提前“留一手”  
中老年人如何成功“食租”？

第八堂课：做大你的养老金“池子”之学会资产配置，退休理财更轻松

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

第九堂课：养老理财，还得学点法律知识

巧立遗嘱 幸福养老  
遗产赠予外人，巧用两招  
中老年人再婚，婚前婚后财产巧安排  
搭伴养老：努力让“1+1”大于2  
退休族再就业，劳动保障不可少

第十堂课：打造你的退休理想国

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

后记

## <<我们老了怎么办?>>

### 章节摘录

第一堂课：明天，你靠谁养老？ 养儿防老？靠不住！ 在中国，孩子历来是父母最大的希望和期盼。

在农村，身为农民的父母，脸朝黄土背朝天，再苦再累也不能亏待了孩子，总是希望孩子长大后能够出人头地，等自己丧失了劳动能力后可以赡养自己。

殊不知，总是有孩子不能遂父母的心愿，别说赡养老人，长大了可能还需要父母养着才能生存。所以，从目前的社会形势来看，由于未来的不确定因素太多，“养儿防老”可以说是风险最大的养老方式。

目前我国60岁以上人口数量为1.3亿，而且正以每年3.3%的速度增长，到2050年我国将有近4亿老年人。

与此对应的是，中国独生子女政策实施至今已有30多年，计划生育政策实施后出生的独生子女一代正进入生育高峰期。

而第一代独生子女的家长已集体步入老年期，中国正全面迎来“4-2-1家庭”时代，一对夫妻赡养4个老人和抚养1个孩子的家庭格局日益成为主流。

而且，由于人均寿命不断延长，“8-4-2-1”的家庭也逐步出现，而且将来会越发凸显。

从日常生活照看的角度来看，当前城市化大潮下，人口流动加速，家庭人口结构日趋小型化。

大部分年轻人成年后尤其是成家后，大多不再与父母同住，因此在日常生活照料上，退休后的老年人大多无法“依靠”成年子女。

民政部及中国老龄委数据显示，城市老年人“空巢”家庭的比例已达49.7%，也就是说，近一半左右退休后的父母，都不再与成年子女及第三代一起居住，家中只有“老两口”。

而从经济角度来看，如今年轻人自身生活、工作压力都比较大。

物价高、房价高，很多年轻人成年后，不仅无法“补贴”父母，大多数还需要靠父母的支持。

例如房贷首付款，甚至结婚费用、房贷月供费用还要父母赞助。

.....



## <<我们老了怎么办?>>

### 编辑推荐

《我们老了怎么办：让你晚年富足的理财计划》作者长期关注家庭理财，熟悉海内外退休理财市场，积累丰富。

针对退休前到退休后的养老理财的方方面面，《我们老了怎么办?:让你晚年富足的理财计划》涉及如何做大养老金池子、配置合适的理财产品、如何开源节流、各类退休理财方式的优劣比较、退休理财的常见误区、如何调整心态享受富足安逸的退休生活等内容，帮助读者尽早实施退休理财计划，调整退休前后的心态，实现富足养老。

为储备养老金瓶理财，你树立这个意识了吗？

不可逆转的老龄化趋势、急剧增加的社会生活成本、日益提升的子女养老负担等，使退休理财变得越来越紧迫。

而你在何时开始为退休养老作理财准备，就决定了你退休后会过怎样的生活，是安逸富足还是捉襟见肘。

养老理财要趁早！

老龄化浪潮、通货膨胀&hellip;&hellip;唯有提前实施理财计划方能防范于未然，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&ldquo;金色岁月&rdquo;。

<<我们老了怎么办?>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>