

退休族： 要让钱生钱， 做好理财规划是关键

据清华大学经济管理学院中国保险与风险管理研究中心等机构所做的“中国居民退休准备指数调研报告”，经济发达程度越高的地方，居民退休准备越完善。一个重要原因即在于，在这些收入更高、金融活动更为活跃的地方，人们往往有着更强的资产管理意识和退休准备意识。对普通退休族来说，要做好财务规划，关键是在一些细节上持之以恒。



调查：有财务计划的占比不到15%

在过了7年安稳的退休生活后，最终是一场病让河南安阳67岁的刘松仁(化名)意识到了财务计划的重要性。

去年11月之前，刘松仁一直觉得自己没啥可愁的。他和老伴儿每月的退休金加在一起有4500元。虽然不高，但除去开

支，每月还能存下一笔余钱，一年出去旅游一趟不成问题。可这样的安逸被一场突如其来的疾病打破。因为心脏病突发，刘松仁被告知必须手术，做心脏搭桥需要4万元，但两口子剩下的积蓄还不到3万元。尽管子女筹了一部分钱，把手术做完，但

刘松仁心里却多了个疙瘩：前几年在儿子买房、女儿结婚的事上，他和老伴儿出手阔绰，但如今来看，是不是把自己的抗风险能力降得太低了？

实际上，在个人财务问题上只满足于衣食无忧的，并不只有刘松仁。记者查阅发现，

台湾《远见》杂志曾做过一项关于退休人员理财方面的大型调查，结果显示，缺少具体财务规划的退休人士在台湾超过55%。记者随机调查了210名退休人士，只有32人表示专门在财务方面有相关计划，占比不到15%。

谋划：退休前就开始做准备

黑龙江齐齐哈尔市62岁的陈正国是属于15%里面的一员。

陈正国说，早在13年前他就有了危机感：“假设退休后每月开支2000元，每年再留1万元看病，1万元做应急资金，从60岁到80岁，这20年就需要88万元来养老。”这一算，着实把陈正国

吓了一跳。他那时每月工资才1000多块钱，女儿还在念大专。

2005年，女儿毕业参加工作了，陈正国觉得是时候为退休生活提前做点财务准备了，首先从记账开始。“买菜、买电器、给父母买衣服……每一笔都清清楚楚。”陈正国说，他和老伴儿每到月底都会一起看账本，合计当

月哪些开支是多余的，哪些开支还能再压缩，“记账让我们每年能多省下至少1万块钱”。

陈正国征询了在银行工作的侄子的意见后，购买了一份为期10年的商业保险计划。“每个月投500块钱，10年后可以一次性取出10万元。另外存了5万元定期存款。”陈正国说，老伴儿

2007年下岗，他们又参加了一份月缴300元的商业保险计划。2016年，已领取退休金的陈正国和老伴儿过起了东北人时兴的候鸟生活，他们还在三亚买了一套房子。“当时一次性付款35万元，女儿听说后吃惊不已，我告诉她这是我未雨绸缪的结果。”陈正国笑得很知足。

经验：鸡蛋不能放在一个篮子里

对于退休族的财务规划，从财务岗位退休、上海64岁的张月枚同样颇有心得。“鸡蛋不能放在一个篮子里。”她的经验是一切求稳。

实际上，即便有“专业人士”坐镇，张月枚家也一度遭遇财务危机。2013年，张月枚的老伴儿拿出30多万元，在银行购买了基金产品，结果亏了7万多

元。这让张月枚颇不“服气”。退休第一年，她拿出了自己的看家本领：夫妻俩一年的工资收入约18万元，加上一套房子每年的租金约21万元，合计39万元固定收入，拿出10万元作为开支，29万元用来投资。而原本的积蓄一分不动，分成3部分，分别为活期、定期和定活两便。

张月枚跑了好几家银行，咨

询了十几种理财产品。她梳理后发现，对于银行发售的理财产品而言，“小银行”的收益普遍要稍高于几大国有银行，因此，她从29万元投资款里拿出了12万元在某商业银行买了3款理财产品，另外分配了12万元购买最为稳妥的国债。还有5万元则被她全部用来做健康保障，给自己和老伴儿购买了意外伤

害保险、重疾险和防癌险。第一年年底，张月枚主持“家庭会议”，汇报财务工作：理财方面，赚了5万元，奖励一次欧洲游。

征集

读者朋友们，本报新推出“家有父母”版，本版设有“养生之道”“老照片”“父母爱情”三个栏目，长期面向读者征稿。

如果你对养生有独到的见解，能给中老年人的保健养生提供科学指导；如果你家中有张泛黄的老照片，愿意与我们分享它背后的故事；如果你想感怀过去，或是分享父母相濡以沫的爱情故事。欢迎读者朋友们积极参与！

参与方式：

1. 投稿邮箱：pdsxbqg@126.com
2. 拨打晚报热线电话：4940000

建议：安全稳健才是首选

事实上，张月枚的理财规划路线在老年人中很有代表性。北京律维银龄研究与服务中心曾对1万名老年人发起调查，在理财回报率上，有6013人选择稳健适当增值即可，有3855人选择回报越高越好，其他情形的有132人。

“由此可见老年人的理财态度更加谨慎，安全稳妥是首要追求。但另一方面，老年人投资理财过程中上当受骗的比例比较高。”该中心主任卢明生说，样本数据调查还发现，在购买过投资收藏品的694人中有

178人遭受过欺骗，比例为25.65%；在购买过公司高额投资回报的268人中有74人遭受过欺骗，比例为27.61%；在购买过信托机构理财的417人中有100人遭受过欺骗，比例为23.98%。平均下来，有近1/4的人在理财中被骗过。

在北京大学经济学院风险管理及保险学系副教授锁凌燕看来，如果希望退休后维持较高生活品质，建议在退休之前就进行养老储备，可通过购买商业养老保险、金融投资，甚至不动产投资等，为养老积

蓄资产。

长沙兴业银行资深理财师王明亮也指出，为退休做准备固然越早开始越好，计划退休人士也可以采取定额投资的方式来连续管理财富，这部分投资适合占家庭年收入30%以内的份额，具体资金每年不少于2万元。至于投资种类，应多重重视稳健型投资方式：银行储蓄年利率3%左右，利润虽小，但安全系数较高；国债年利率大概为5%；另外，可以去银行选择结构性理财产品。

(李仲文 王宇)

以茶养生， 对症选择才有效



如今，几乎家家户户都备有茶叶，眼下又是新茶上市的季节，你知道怎样喝茶有助于养生保健吗？不妨来听听专家的说法。

每天一杯茶，宴席后喝普洱

全国名老中医、温州医科大学附属第一医院中医科主任蔡慎初出门前，都会在保温杯里泡上一杯绿茶。“我今年78岁，除了有遗传性高血压外，身体不错，养生得益于喝茶。”蔡慎初说，茶叶能提神、利尿，还能辅助降脂、预防动脉硬化。“我以喝绿茶为主，如果感觉口淡、胃偏寒时，就改喝红茶一段时间。如果哪天吃肉过多或参加宴席，我会泡点儿普洱茶去油腻。”

蔡慎初给大家推荐两款保健养生茶：1.健脾养胃茶：白豆蔻2克、佩兰3克、陈皮3克、红茶4克，煎沸2—3分钟，代茶饮。适合脾胃虚弱者、体质偏寒者饮用，尤其适合常吃海鲜造成的湿热胃寒者。2.三花茶：三七花1克、玫瑰花2克、杭菊花3克、茶叶2—4克，沸水冲泡，代茶饮。三七花有活血化瘀、降脂的作用；玫瑰花能舒肝解郁、调节情绪；杭菊花可清肝明目、醒脑降压。适宜有“三高”的中老年人。

健康喝茶需根据体质选择

中国工程院院士、中国农业科学院茶叶研究所研究员陈宗懋自3岁开始，坚持喝茶80多年。他说：“饮茶一分钟解渴；饮茶一小时休闲；饮茶一个月健康；饮茶一辈子长寿。”根据多年研究与实践，陈院士给出7条建议：

1. 不同体质喝不同的茶。绿茶性凉，胃不好的人建议喝红茶；有肥胖问题的建议喝乌龙茶、黑茶。
2. 不同季节喝不同茶。建议春天多喝绿茶，冬天喝暖胃红茶。
3. 每天泡两三次茶。不要一壶茶从早喝到晚。
4. 别喝太浓的茶。建议150毫升的水放3克茶叶。
5. 黑茶、红茶用开水泡。嫩芽茶可用低温水泡。
6. 不喝隔夜茶。
7. 密封、低温存茶。可避免茶多酚被氧化，避免串味。

喝茶不当可能诱发癌症

“茶有一定的养生保健作用，但如果饮用方法不当，还可能危害健康。”蔡慎初说，研究发现，饮用69℃以上的茶可增加患食道癌的风险。

北京大学公共卫生学院马冠生教授表示，有这几种情况的人不宜喝茶：身体缺铁的人群不宜喝茶。茶叶产生的鞣酸与铁结合会妨碍铁的吸收和利用，还可能引起腹痛等。经期孕女性要适当控制喝茶量，不宜睡前饮茶，不宜喝浓茶。茶含有的咖啡因和茶碱会影响睡眠质量，浓茶所含咖啡因较多，易造成心动过速、心律不齐。有冠心病、肺心病、高血压的老人喝茶宜清淡，少喝茶，不宜空腹喝茶。茶水会抑制胃液分泌，妨碍食物消化。(快报)