

# 国外“以房养老” 满足小众需要

## 补充退休之后收入 避免孤老“无家可归”

“以房养老”在澳大利亚、美国、新加坡等发达国家已推行多年，是养老收入的重要来源之一。

### 澳：鼓励自力更生

说起“反向抵押贷款”，也就是俗称的“以房养老”，步入古稀之年的澳大利亚老人卡萝尔说：“不到迫不得已，我不会考虑申请。”

澳大利亚文化鼓励自力更生，人们尽量不依赖子女或亲戚。在行动不便需要看护时，老人们通常将房屋出售，获得现金后入住养老院。律师莱恩说，反向抵押贷款比较适合没有孩子的老人。在申请贷款前，老人要确保有足够的钱将来入住养老院时使用；要考虑获得贷款后可能失去政府的某些福利。

反向抵押贷款不是澳政府的政策，而是金融机构推出的金融产品，因此存在风险。大多数反向抵押贷款利率高，而且是复式利率，可能导致债务膨胀，以致需要进老人院时凑不足人住押金。

### 美：政府提供担保

美国政府1989年试点运行“以房养老”，1998年转为正式项目，由政府提供担保。目前每年签约量仅7万左右。

“以房养老”在美国被称作“房产净值转换贷款”或“反向抵押贷款”。它无需按月还款，而是在老人去世后，银行将房子拍卖后连本带息收回贷款。如房产价值超过贷款本息，剩余部分归还给继承人；如房产价值不足以偿还贷款本息，



美一参加「以房养老」的老人

图 6

由政府负责补足差额；子女如想继承房产，也可将贷款本息还给银行然后将房产赎回。这种做法的好处是让老人能够“以房养老”，同时避免“无家可归”，只要老人健在并且这处房产是老人唯一住所，银行就不能收走房产。

美国人的退休收入主要有三个来源，一是政府提供的社会保障金，所有美国老人都有这部分收入，是保障最基本生活的资金来源；二是企业年金等私人养老保险项目提供的养老金，部分美国老人有这笔收入，是改善退休生活的资金来源；三是个人存款，这笔资金因人而异。而“反向抵押贷款”更多是作为养老收入的补充，并非核心收入来源。

### 新：适合无子女者

上世纪90年代，反向按揭在狮城试水。政府随后还推出以房套现的屋契回

购计划。计划规定，达到公积金最低存款提取年龄的老年人（现为63岁），只要家庭月收入不超过3000新元，且名下没有其他房产，即可将居住组屋的剩余屋契卖给国家，获2万新元津贴，并以30年租约继续居住。部分套现金额用于填补屋主公积金户头，屋主晚年可每月领取一笔现金。屋契回购计划推出至今，只有474名申请者。遇冷原因是套现作用不明显，需优先填补公积金账户；很多老人担心，30年期满后若还健在，是否会无家可归；一些低收入老人原可获得免费或低价的养老产品或服务，参与计划后能否继续享有不得而知。此外，专家认为，在新加坡这个以华人为主的社会中，靠子女养老仍是主流，房产世代相传的传统理念影响有儿女的老人做出“以房养老”的决定。徐海静 王宗凯 胡隽欣（新华社供本报稿）

### 美老人生活新方式——

## 与年轻人“拼房” 志同道合者同住

如何养老才能拥有一个自由、快乐的晚年？不少美国人做出自己的选择：有的把大房子中的几间以低廉价格租给年轻人，既赚取生活费又解闷；有的和志同道合的人居住在养老社区里。

美国老人乔伊丝·凯恩现年66岁，离异，住在新泽西州中部。10年来，她一直采取拼房方式与陌生人“同居”。凯恩的条件不多——能付房租，不吸烟，喜欢她的几只猫。“离婚后，我想一个人支撑这个家就需要更多收入，”她先后找过多名年轻房客，“我与他们关系良好。”

拼房中介机构“拼房公司”的董事德雷尔说：“大多数愿意拼房居住的是50岁至55岁的单身女性。她们（退休后）收入减少，因此经济原因是主要出发点。”此外，房客不仅给单身老人带来额外收入，也成为他们的情感寄托。

对另一些老人而言，最理想的退休生活是与志同道合的人结伴同居，一起享受生活的乐趣。美国有一种被称作“亲和居所”的新型养老社区，在那里居住的都是志同道合之人。无论你是乡村音乐粉丝、爱狗人士、考古狂、园艺爱好者或素食主义者，都不难找到两三百个同好者组成一个社区。社区居民可以享受完善的医疗保健设施与服务、分享共同的兴趣爱好，一起健康、快乐地老去。

美国目前有一百来个“定位社区”。发展最快的类型之一是所谓“大学基地养老社区”。它们建在大学校园内部或附近，社区居民可修读大学提供的课程或大学组织的体育活动。“这类社区是住房业的未来，未来10至15年将会爆炸式发展，届时婴儿潮一代已75岁了。”乔治·梅森大学老年住房管理项目主任安德鲁·卡尔说。荆晶（新华社供本报稿）

# 世界杯来了，熬夜疲劳怎么解？

## 中医建议抗疲劳不妨吃点铁皮枫斗

世界杯足球赛开幕了，球员在场上奔跑，中国观众开始历时一个月的熬夜观看，与运动员一样累，产生各种疲劳。

这些疲劳主要有三种：精神疲劳：神经系统持续兴奋，久而久之，会出现注意力不集中，思维缓慢，反应迟钝等疲劳现象。如果情绪过于激动，还容易引发心、脑血管疾病；身体疲劳：熬夜看球扰乱了正常作息，休息减少，睡眠不足；视力疲劳：据报道，每次“世界杯”期间，眼科病人就诊量会提高两至三倍。造成这样的眼病，主要是长时间用眼以及荧光屏电子辐射，使人的眼睛产生干涩、酸木、胀困等疲劳感觉。

### 持续疲劳危害大

持续两周以上的疲劳感，会引起免疫系统、内分泌系统等诸多异常。而且调查显示，24%的成年人平时就有持续疲劳感。

专家认为，若不能及时消除疲劳感，持续三个月以上最好就医诊疗，持续半年以上就容易演变成慢性疲劳综合征，造成人体中枢神经系统的细胞代谢、形态结构、生理功能异常。并伴有肌肉疼痛、头痛、低热、注意力不集中、记忆力下降、情绪低落、夜间盗汗、体重改变、喉部酸痛、多个关节疼痛，即使睡眠充足，体力仍难以恢复，运动后疲劳感持续较长时间等症状，影响人们的工作、学习和日常生活。

### 铁皮枫斗 滋补圣品

人感觉累了，最先想到喝咖啡或茶来提神。

咖啡能刺激中枢神经，并延长脑部清醒



寿仙谷有机铁皮石斛栽培基地

的时间。其实熬夜看球时，喝茶比喝咖啡更合适，茶叶中含有防辐射物质，若是菊花茶还能起到明目、保护视力的作用。

但无论咖啡还是茶，只能解决提神的问题，不能根本上缓解和消除疲劳。

中医学很早就非常重视人体的疲劳现象。中医认为，疲劳现象的出现，与五脏的失调有密切的关系，如四肢无力多与脾胃有关，腰酸腿软多与肾脏有关，气力不足多与肺脏有关，头脑不清多与心脏有关，不耐疲劳多与肝脏有关。

同时，中医又认为，人的整个生命活动，全赖于“元气”，元气禀赋于先天而滋养于后天，古人把脾胃称之为后天之本。脾胃强则元气充足，脏腑功能正常，耳聪目明，精力旺

盛，防病抗病能力提高，抗疲劳能力增强。

在中药材中，滋阴补虚、调理脾胃方面，铁皮枫斗自古位列上品。唐代著作《道藏》将铁皮枫斗列为“九大仙草”之首。《神农本草经》记载：主伤中、除痹、下气、补五脏虚劳、羸瘦、强阴，久服厚肠胃、轻身、延年。

铁皮枫斗食用时最好煎煮3小时以上，效果最佳，方便一些的话，也可以服用一些选材于铁皮枫斗的颗粒产品，开水冲泡即可。

上海市劳模、童涵春堂首席执业药师陈黎静建议：选择铁皮枫斗颗粒等成品时一定要看成分含量。铁皮枫斗发挥效用的主要成分叫石斛多糖，有的产品石斛多糖含量高达14.22克/百克，有的同类产品仅有零点几克/百克，差距较大。如果想要追求更好的滋

补效果，还可以选择以铁皮枫斗和灵芝配伍为原料的浸膏类产品，即使脾胃羸弱的人也能很好吸收。

此外，现在江浙一带的人，多气阴两虚，营养过剩、高血压、糖尿病的人非常多。如果把铁皮枫斗配伍补气祛湿的灵芝，不添加糖等辅料，服用会更加安全有效。（叶子）

### 【延伸阅读】

寿仙谷药业在风景秀丽、环境优美、远离污染的源口、牛头山建立了4800多亩国内目前唯一通过有机认证的铁皮石斛、原木灵芝标准化出口基地，并通过了有机认证和GAP认证，纯天然、无污染。

凭借行业领先优势，寿仙谷药业成为铁皮枫斗质量标准制定单位之一，2012年获农业部首个铁皮枫斗国家地理标志保护。

据悉，上海众多知名药号及商场如南京东路第一医药商店、蔡同德堂、静安寺雷允上药城、老庙童涵春堂、延安西路同仁堂、淮海中路劲松药房、杨浦华氏大药房、东方路同仁堂、浦东养和堂、松江余天成堂、松江新城杏林堂、宝山一德大药房、红松路龙柏药店、新沪路人寿堂、爱博家园龙竹堂大药房、徐家汇东方商厦、虹桥友谊商城、八佰伴、五角场又一城、南方友谊商城、中环百联第一食品商店等地均有销售，有兴趣的市民不妨去看看。

寿仙谷  
China  
始创于1909年  
专卖店地址：长寿路995号  
咨询电话：021-64864058