

近期热播的电视剧《归去来》里，萧清妈妈意外车祸的投保无门让商业保险再次走入了公众的视线。在中国，人均保单不足一张。中国人不爱买保险似乎原因有很多：不了解保险；认为不吉利，或者觉得自己不会那么倒霉；手里没有钱；觉得骗子多；理赔难；购买不方便……而且随着社保的全面普及，国人心中提起保险的第一反应往往是：已经有社保了，还需要购买商业保险吗？为此，我们采访了有多年保险从业经历的业内人士芮静，请她告诉我们如何选择适合自己的保险。

商业保险那么多 你该挑选哪一个？

□本报记者 李睦

为什么要买商业保险

芮静介绍，保险是最古老的风险管理方法之一。古巴比伦王国国王命令僧侣、法官、村长等收取税款，作为救济火灾的资金；古埃及的石匠成立了丧葬互助组织，用交付会费的方式解决收殓安葬的资金；在我国，春秋时期孔子提出“拼三余一”的思想。即每年如能将收获粮食的1/3积储起来，这样连续积储3年，便可存足1年的粮食，即“余一”。这些措施都蕴含着朴素的保险精神。

新中国成立以来，我国城镇职工一直处于“自己看病，公家花钱”的模式，自2001年相继推行的社会医疗保险改革以来，职工与所在单位共同支付医疗保险费用的制度已全面建立起来。

但“保”而不是“包”是这场改革的主要方向，也就是基本医疗保险只能是低水平的“保”，超出部分应主要通过商业保险解决。

商业保险是指通过订立保险合同运营，以营利为目的的保险形式，由专门的保险企业经营。保险公司挂着“商业”的名头，自然是遵循商业逻辑，通过满足客户需求来实现销售额扩张、利润的提升。

商业保险的特点是自愿购买、量力而行、因人而异。各人可以根据自己的风险属性、家庭财务状况，选择多买或者少买或者不买。

家庭保障规划的一个重要内容，就是必须解决人生不可失败的账务目标。比如孩子良好的教育费用，留足赡养父母的费用、养老费用、医疗保障费用，还得有高品质生活的费用……那些我们不可失败的财务目标，无论哪一项失败了，都可能造成难以弥补的遗憾。为此，芮静提醒家庭投资要及早建立四大账户。

第一、重大疾病账户：按照自身经济情况定位出基本保额与充足保额。基本保额：保费配置不超过年收入的20%；充足保额：保额配置为年收入的5倍以上。不管是配置基本保额或者充足保额，选择都没有对错，衡量的标准在于，保费成本是否在自己的可承受范围之内，保额是否能满足自己的实际需求，在这两者间取平衡点最为重要。

家庭投资及早建立四大账户



第二、人身意外保障账户：意外保障额度需要覆盖家庭所有已发生的负债和未来一定会发生的费用，包括房贷、车贷、赡养

父母、子女教育等；可以做到消费型和返还型保险产品的搭配，拉大保额，撬动杠杆。

第三、养老金领取账户：利用年金账户提前规划，进行教育金、养老金的配置，起步越早，压力越小。巴菲特曾说，时间是真正的朋友，指的就是进行长期投资后，在复利的强大力量下，令人满意的投资结果最终体现出货币的时间价值。

第四、长期投资理财账户：部分家庭资金进行长期保值、增值的账户，在该象限的复利投资，也会体现出货币的时间价值。同时，高净值人士更需要量身定制的各种工具，如协议+保险金信托+全球资产配置等搭配组合，做出税收筹划、婚姻财富规划、财富代际传承等方面的综合解决方案。

如何选择适合自己的保险

处；4. 我的支付成本和受益；5. 当我需要的时候，谁能又快又好地帮我解决问题……

需要指出的是，在人生不同阶段，我们会有不同的社会角色，并且层层加码，比如从单身，到进入婚姻，到生儿育女，再到孩子长大结婚，父母老去，在这些人生不同的阶段，我们会应运而生出许多阶段性需求。这样不断变化的人生阶段，也需要我们不断去完善和补充我们的保障需求。

现如今商业保险的种类还是很多的，包括：财产保险、意外保险、健康险等等，那如何根据自己的家庭状况选择适合的商业保险呢。芮静提醒，普通人投保前要首先了解自己家庭的需求状况，了解不同保险的特性，必要时寻找专业人士咨询。

首先是投保人和家人要做好需求梳理，比如：1. 我已经拥有什么保险产品；2. 在哪里购买保险；3. 它们能为我带来什么好

【健康红绿灯】

绿灯

太阳镜选灰色或棕色



一般的户外环境下，建议戴灰色或棕色太阳镜，这两种颜色滤光性好，色彩感知也好，能较好地辨别各种颜色。黄色、红色、蓝色、绿色等太阳镜不建议选用，会影响对周围颜色的分辨。深色的太阳镜，适合在日晒严重的地方比如海边选用。

内裤最多穿半年



一条脏内裤平均带有0.1克粪便，排泄物中有沙门氏菌、大肠杆菌等病菌，即使正确清洗、晾晒，上面的细菌也不可能完全被杀死。一般情况下，使用频率较高的内裤，最好半年更换一次。生活中，建议每天更换内裤，尤其是夏天，最长不要超过2-3天。

红灯

洗完澡别马上睡觉



有研究发现，只有当人体体温降到特定温度时，才会安然入睡。洗完澡擦干，能加速身体“冷却”，使身体开始释放出比人们在洗澡中所获得的更多的热量，释放得越多，进入睡眠也就越深。专家建议，睡前提前一两个小时洗澡，或者在饭后一个半小时洗澡最合适。

三种食物让肿瘤疯长



烧烤食品：烤肉的油脂内含多种致癌物；膨化食品：多吃易导致重金属超标；油炸食品：会让人生病头脑不灵光。平时还是应该多吃一些新鲜的蔬菜、水果，这些都能提高人体免疫细胞的免疫能力。

健康贴士

五个迹象提醒你 盐吃多了

当你吃盐过多时，会发生令人惊讶的五个短期症状。美国《预防》杂志网站近日对此进行了总结。

手指变粗 如果你的体重没有任何增长，但突然间感觉戴的戒指小了两号，这很有可能是水潴留造成的，如果你近期吃了过多的盐，就会发生这种情况。

美国加州圣塔莫妮卡普罗维斯登圣约翰健康中心的主任米拉汉·莫萨基认为：身体是一台复杂的机器，它必须保持体液和电解质的平衡。摄入了过多的钠，



大脑就会引发一种激素的释放，告诉身体需要保留尽可能多的水，以防止生理功能紊乱。

嘴干 如果你感觉就像吃了一团棉花球，这可能是吃盐过多的过错。在食用了含有大量钠的食物之后，身体会感觉盐和水的

含量失衡了。为了恢复平衡，你需要多喝水。因此，大脑会发出口渴的信号，促使你狂饮。

头痛 发表在《英国医学杂志》上的一项研究成果表明：与每天摄入1500毫克钠的人相比，每天食用3500毫克钠的成年人头

痛的可能性高出了近1/3。

总想排尿 喝了太多的水并不是让你尿意频繁的唯一原因。令人惊讶的是，吃了太多的盐也会产生相同的效果。当有过多的盐进入身体时，肾脏就会加班加点的工作，以清除多余的盐，这就造成了小便量增多。

反应变慢 吃过多的盐会让人脱水，而脱水会让人清晰思考的能力骤然下降。

发表在《营养学杂志》上的一项研究成果显示：与体内有充足水分时相比，轻度脱水会造成女性在测量注意力、记忆力、推理能力和反应时间的认知功能测试中的表现变差。此外，脱水还会让人情绪一落千丈。

(田鹤)