

# 换了工作或提早退休后，建议将前公司的401K滚存到IRA年金



您换了工作或提早退休后，还要一件事不能忽略的就是处理好前公司的401K退休账户。当您不论任何原因离开前公司时，401K退休账户是属于您的，您需要发展出自信，管理自己的退休金。如果您需要帮忙，不要有不好意思的想法，就去找一位财务顾问帮忙。

由于401K退休账户的钱是在股票是在股票基金证券市场上自行管理的投资，很大程度上取决于美国股市的表现。如果美股大涨，401K账户就能享受高收益，一旦美股几经大跌，退休账户里的钱大幅缩水。如果我们活得足够长，那么遇到股市崩盘或者金融危机的几率就大大提高了。

临近退休或者是已经退休人士靠401K账户里的退休金来养老，恐怕没有太多时间等股市反弹，开始从退休帐户领钱，401K帐户跟银行账户一样，用一分少一分，一旦美股几经大跌，401退休账户里的钱继续缩水，退休金可能会提前花光，到时候人还在，钱没了，再往后的生活就成了难题。

对于接近退休或已经退休年龄的人，建议将您的401K账户一半或者全部的资金转到只涨不跌、保本增值的指数年金，转账是不用缴税的。将前公司的401K退休账户滚存到指数年金有以下六个好处：

1、保证不丢本金，index型年金给予0%的托底保护的机制，无论股市下跌、指数下跌，都不会亏损，使得投资者可以真正做到『有保本的投资』，在市场上行的时候能够获得较高的回报，不单享受只涨不跌的财富累积，还可以有效躲避股市波动带来的市场风险，可免却一切烦恼、忧虑。

2、指数年金提供延税增长和复利增长，指数年金有三倍复利：本金赚利息，利息赚利息，延迟缴税的钱利滚利复利增长。IRA年金帐户内的钱与投资收益可延税积累，保

险公司每年不给您1099税表，也不通知国税局。

3、指数年金账户可随时加入，无需像股市选择时机入场，点对点计算利益所得。

4、对抗长寿风险，年金产品最大的特色就是活到老领到老，活越久领越多，可长期提供持续、稳定的现金流，防止寿命长没钱花的窘境。

5、家庭保障，当年金持有人不幸人早走了，按现金账户(Account Value)余下的钱给予受益人。

6、美国的保险公司很可靠，美国政府对保险公司的监督比对银行要严格，政府监管机构要求所有的保险公司必须参加再保险(re-insurance)，用买再保险所交的保费在每一州建立一个担保基金(Guaranty Fund)。如果某保险公司要倒闭，再保险机构会指定另外一家保险公司来接管，由担保基金负责担保。马州/维州担保基金进行赔偿每份年金的现金价值为25万美金，保险公司倒闭的风险很小，而且有再保险的担保，所以并不用太担心美国的保险公司会倒闭。

指数年金分为两大类：一类是积累型年金(Growth & Accumulation Annuity)，另一类是收入型年金(Income Annuity)。现金积累型年金注重现金价值账户(account value)的积累和增长，它只有一个账户计算方式，账户中的钱都是现金价值账户"account value"真实的钱。它一方面保本不会赔，一方面具有强大的成长潜力，赚取更多的回报，长期收益高。保险公司将投资人的钱拿去投资，投资人的回报则是参考市场指数所获结果的基础之上，但实际上您的钱不是投在 market 指数上。

如果指数上涨，现金价值账户可以一起涨，如果指数下跌，收益率不会低于0%，这是index型年金有保底的机制。现金积累型年金的现金价值账户则像是爬楼梯，一级一级往上走，最多原地踏步，但不会跌下去，透过把每段期间获得的利息并入本金里，继续累积利息，它所参考的收益率并不是指数市场每一天或者每个月的涨幅，而是每一年或是每两年，计算点对点的股指收益，保险公司延长计算时间也是最大程度对冲了股指市场震荡的风险，而且是利滚利复利增长，不必浪费精力，稳定成长。

## 20%

● 特大好消息 ●  
某款现金积累型年金  
现金值账户开户即送 20% 红利 (没有费用)

✅ 年金优势 ✅  
保本增值 终身收入 延税优惠 身故赔偿

Steven Ting & Alice Wu  
信保理顾问公司 联合总裁  
免费咨询 (240) 731-8283



**举例：**一位女性客户今年63岁，她刚退休，她的401K退休账户的资金约有50万美元，她不想401K退休账户里的资金继续在股票基金证券市场上浮动，面临不可预知的市场风险，她为市场波动揪心的生活状态感到了疲乏和厌倦，她在寻找本金不会随着市场下跌而亏损，同时又有收益增值空间的理财渠道。

**这位女性客户想要的是什么？**  
她希望脱离过去那种耗时且无止境的退休理财方式，投入更多时间到家庭，享受和子女、家人的生活，周游世界。她的目标跟我们绝大多数人的一样：

- ▶ 规避市场波动的风险，不想继续为此操心劳神
- ▶ 复利 - compounded interest
- ▶ 零费用 - NO FEE
- ▶ 收益部分可延税 - Deferred Tax
- ▶ 退休后有稳定的永续收入来源

我向她解释「收入型年金」和「积累型年金」的不同之处，并且向她推荐此款现金积累型年金 - 现金值账户开户即送20%红利，本金50万美元，20% 开户红利，\$500,000 + Bonus \$100,000 = \$600,000，A+评级保险公司给的Bonus是“真钱 real money”，不是“虚钱 virtual money”，最后她决定将她的401K退休账户的资金约有50万美元转到此款现金积累型年金。

**如果您想进一步了解「跟涨不跟跌」现金积累型年金产品，信保理顾问公司联合总裁 Steven Ting & Alice Wu 提供免费咨询，敬请预约，电话：(240) 731-8283 或电邮 twservices888@gmail.com**

某家A+评级保险公司为了更提高竞争力，某款现金积累型年金 - 现金值账户开户即送20%红利(马州 & 维州，没有费用)，举例：假设您开户后一次性投入10万美元，开户红利20%，Bonus就是\$20,000美元，\$100,000 + Bonus \$20,000 = \$120,000。某家A+评级保险公司给的开户红利是“真钱 real money”，不是“虚钱 virtual money”。

**有26个市场指数策略的选择**  
此款现金积累型年金产品有26个市场指数策略的选择，计算利息的方式也不同，有些市场指数策略是没有收取任何费用的，有些60岁以上的投资者投资态度比较保守，他们在填写年金申请表的时候选择没有费用的市场指数策略，无论指数上涨还是下跌，都不用付Strategy Charge。

**回报好**  
计算利息的方式是参考您所选择的 market 指数所获结果的基础之上，并没有真正把您的钱投入到指数型基金里。如果您选择每年/每两年一次的点对点投资收益策略\_没有费用的，假设某市场指数两年的回报率是15%，参与率160%，投资回报率就是24%(15 x 1.6 = 24)。现金值账户会随着时间增长，一般累积10年后会看到比较好的收益。

IRA年金账户和401K等账户一样，59岁半之后就可以从年金帐户取钱，取钱之后投资收益增长不会停止，是领取最低额的退休金(Required Minimum Distribution, 简称RMD)或领取Lifetime Income，这完全取决于年金投保人，灵活性很强，需要说明的是在购买年金当时并不需要决定哪种领取方式，只是在开始拿钱时再选择合适的领取方式。

## 大华府社区健康服务中心健康讲台 2026老年健康及公共医疗福利资源在线系列讲座第一场预告 美国体检怎么做？如何真正把体检“用到位”？

大华府社区健康服务中心

2026老年健康及医疗资源系列在线公益讲座

# 美国体检怎么做？

## --如何把体检“用到位”

金冲飞医生将系统地梳理美国年度健康体检到底包含什么、不包含什么、为什么这样设计，以及不同年龄、性别、慢病人群各自真正需要关注的重点。

金冲飞

美国执业内科医生

ZOOM讲座 扫码进入

1月22日 (周四) 晚8点至9点半

中文帮助电话

240-658-9228

This program and its activities are funded by the Asian American Health Initiative(AAHI), a part of the Montgomery County Department of Health and Human Services.

Asian American Health Initiative  
Together We Build A Healthier Community

CACHS作为美国501(C)(3)非营利慈善机构，致力于健康服务的可及性和公平性，多年来在大华府地区开展多项健康服务活动，热诚欢迎新义工加入。

为了更好地服务社区居民尤其是低收入华裔民众，普及健康保健知识，提高社区居民对现有资源的认识和理解，以获取优质的保健服务，大华府社区健康服务中心(Chinese American Community Service Services, CACHS)和蒙郡卫生局亚裔美国人健康促进协会(Asian American Health Initiative, AAHI)将联合主办**老年健康及公共医疗福利资源系列讲座**。2026年共八场在线讲座将以老年人健康、保健和生活方式为主题，介绍年度体检、疫苗接种、癌症筛查、糖尿病的诊断和治疗、冠状动脉硬化和心脏病的诊治和预防、失智症的诊断和家人的沟通和管理，同时还向听众介绍蒙郡老人和低收入者的健康福利、相关资源、计划和项目，包括医疗保险信息等。

**首次讲座将于2026年1月22日(周四)晚8点至9点半通过Zoom在线举办。将由CACHS董事金冲飞医生主讲。**

**讲座题目：美国体检怎么做？如何真正把体检“用到位”？**

**讲座内容：**在中国，体检往往以“套餐”为核心，项目越多越安心。而在美国，很多人对体检的印象却仅限于抽血化验，甚至觉得“没查什么”。在本次医学科普讲座中，金冲飞医生将系统地为大家梳理美国 Annual Wellness Check (年度健康体检)到底包含什么、不包含什么、为什么这样设计，以及不同年龄、性别、慢病人群各自真正需要关注的重点。

同时，讲座将进一步介绍在基础体检之外，当前美国医疗市场上有哪些更全面、更前沿的健康评估选择，包括一些在中国并不常见的检查方式和理念，帮助大家在保险体检、自费体检与个性化健康管理之间，做出更理性、更适合自己的选择，而不是“多查”或“乱查”。



**讲座链接和二维码：**

<https://us06web.zoom.us/j/86015062364?pwd=dlQWtmafaYJamaEHSy5fvGlbWabwY.1#success>

**主讲人简介：**金冲飞医生是美国内科医生，Jin Care健康与B超中心的创立者，大华府社区健康服务中心董事。他热爱医学科普写作和公益健康宣教活动，通过创立逻辑医学微信公众号、Jin Care视频公众号、金点预防网站和Real Doctor Jin YouTube频道等公众平台，分享了大量的科普教育文章和视频，帮助无数华人同胞获得医学、健康知识，深受大家喜爱。新冠疫情期间，作为工作在新冠防治最前线的一线临床医生，金医生曾多次在百忙中抽空制作中文短视频，发布公益性“新冠前线报道”视频系列，为华裔同胞及时提供新冠疫情信息及防疫指南。在本次的老年健康专题讲座中，他将从常见肿瘤的筛查方案、老年人需要的疫苗及老年健康生活方式等方面介绍老年保健中的一些重要知识，并现场(在线)回答提问。

有关本系列在线讲座的问题或寻求其它帮助，请拨打大华府社区健康服务中心中文服务热线电话：240-658-9228。本热线电话提供中文普通话和广东话服务，也可以发中文短信联系。

大华府社区健康服务中心(Chinese American Community Health Services)是由义工运作的非营利社区组织(联邦税务局批准的501(c)(3)非营利机构)，以促进慈善及公益性社区健康服务为宗旨。有关CACHS活动和服务的更多信息、以及捐款和义工报名，都可从中心的网站 [www.cachs.org](http://www.cachs.org) 获取。

(大华府社区健康服务中心供稿)