CHFP 理财规划师专业委员会
CHINESE FINANCIAL PLANNER PROFESSIONAL COMMITTEE

养老理念---从五化看中国养老现状

养老规划师考试研究中心

学以致用 知行合一

目录

CONTENTS

01/养老基本概念解析

02/从"五化"看养老现状

03/基于养老现状下的思考

01

PART ONE

养老基本概念解析

01、养老是在养什么?

02、养老需要准备什么?

03、养老最怕什么?

养老是在养什么？

养老，养的不是年龄，是晚年的 **安稳底气**

养老，养的不是日子，是余生的 **自由尊严**

养老，养的不是身体，是长期的 **健康精气**

养老，养的不是钱财，是人生的 **退路保障**

养老，养的不是孤独，是晚年的 **从容体面**



共识

养老需要准备什么？

养老四大硬性刚需



家庭财务平衡模式：家庭资产总量**大于**家庭支出总额



人生有两种模式，您会选择哪一种？

1.规划模式（幸福模式）：用较小的成本对可能发生的风险提前做全面的转嫁和对冲，即便风险发生，也可从容面对

2.对赌模式（不幸模式）：对赌风险不会发生在自己和家人身上，如果真多发生了，就只能风险自留，家庭财务失衡

愿望

养老需要准备什么？

养老四大硬性刚需



家庭财务平衡模式：家庭资产总量**大于**家庭支出总额



人生有两种模式，您会选择哪一种？

1.规划模式（幸福模式）：用较小的成本对可能发生的风险提前做全面的转嫁和对冲，即便风险发生，也可从容面对

2.对赌模式（不幸模式）：对赌风险不会发生在自己和家人身上，如果真多发生了，就只能风险自留，家庭财务失衡

愿望

养老最怕什么？

五大养老最怕的痛点

身体垮掉 | 手里没钱 | 突发大病 | 老无所依 | 拖累子女



健康风险 | 经济压力 | 医疗负担 | 感情孤独 | 家庭责任

工薪阶层

劳动收入是其家庭主要收入来源的家庭，除了工资，几乎没有其他的收入来源

养老金不足，对退休后的生活缺乏安全感

中产家庭

家庭劳动收入较高，或是有其他较多被动收入，比如房租或是投资收入

退休后生活品质被动降

高净值人士

私营企业主占绝大多数，还有一小部分是上市公司或是跨国公司的高管、房产投资者和职业股民

创业的初心和企业经营的不确定性

现实

养老基本概念解析

共识很一致

愿望很美好

现实很紧迫



02

PART TWO

从”五化‘看中国养老现状

01、人口老龄化

02、社会少子化

03、老人长寿化

04、社保养老金缺口化

05、人口结构失衡化

“未富先老“与”极速老化“并行

3.23亿

截至2025年末，全国60岁及以上人口占总人口比例达23.0%

-2,410%

2025年人口自然增长率总人口连续第4年负增长

11年

从老龄化社会进入中度老龄化社会所用时间是日本的2倍以上

>4亿

预计到2035年，60岁及以上老年人口规模将正式进入重度老龄化阶段

国际比较：被大幅压缩的时间窗口

中国的老龄化速度远快于主要发达国家，缺乏足够的经济积累来应对老龄化带来的社会负担。 这种 uc未富先老" 与 "极速老化" 叠加的态势,使得我们应对老龄化的准备时间被严重压缩，给社会保障体系、劳动力市场以及养老服务体系都带来了前所未有的 挑战。



1、人口深度老龄化已加速到来

核心定义：何为“深度老龄化”？

当一个国家或地区60岁以上人口占总人口比重超过20%，或65岁以上人口占比超过14%，即正式进入“深度老龄化社会"。

2025年现状：已全面进入深度老龄化

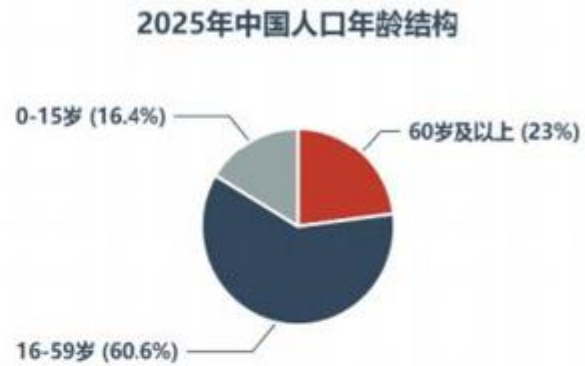
我国60岁及以上人口已达3.23亿，占总人口比重达23.0%，远超深度老龄化的国际标准线。

未来趋势：老龄化进程持续加速

老龄化进程不可逆转且不断加快，预计到2035年，老年人口将突破4亿，占比将超过30%，进入超老龄化社会。

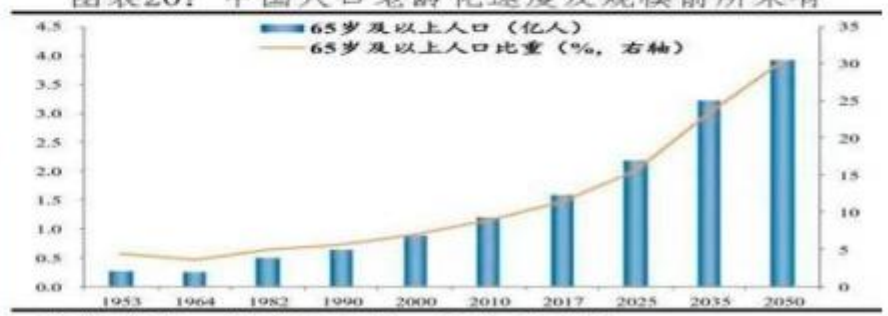
深远影响：社会资源面临巨大挑战

人口结构的改变导致社会抚养比攀升，劳动力供给相对减少，对我国社会保障体系可持续性和医疗资源承载能力构成巨大压力



根据国际标准，60岁及以上人口占比超过20%标志着社会正式进入 深度老龄化 阶段

图表20：中国人口老龄化速度及规模前所未有



资料来源：国家统计局，恒大研究院

1、人口深度老龄化已加速到来

老龄化从需求端和供给端同时挤压养老体系,挑战远超预期。

养老需求爆发式增长

- 失能半失能老人：5200万(占比15.9%)
- 空巢老人：1.3亿(占比39.8%)
- 老年人群慢性病患病率：78%
- 服务缺口：机构床位缺约300万，护理员缺口超500万

经济社会成本持续攀升

2025年抚养比23.7%(4.2:1)

2050年预测升至51,8%(近2:1)

家庭养老功能急剧弱化

- 家庭户规模锐减：从1990年3.96人降至2025年的2.56人
- “421”家庭结构:— 对中青年夫妇需同时赡养4位老人，精力与经济双重承压
- 代际分离：城市化与就业流动导致子女异地居住，传统家庭照护能力大幅下降

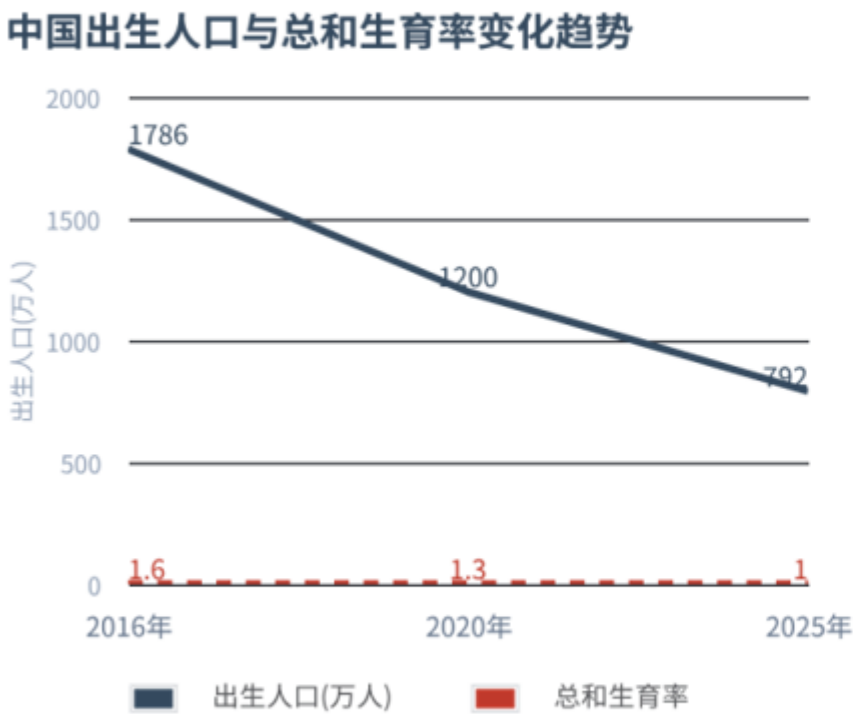
李叔的眼泪

李叔今年72岁，退休前是普通工人。他和老伴的养老金加起来，每月也就6000多块。

老伴前年脑梗，成了失能半失能老人中的一员，日常需要护工照料，加上糖尿病、高血压等慢性病，每月光吃药和护工费就要近6000块。

李叔的儿子是典型的“421”家庭，夫妻俩每月要还房贷、养孩子，还要兼顾双方父母，根本无力额外补贴。李叔只能把老伴接回家，自己70多岁的人，每天帮老伴翻身、喂饭、擦身。他曾想过送养老院，可一打听，公办床位排不上，私立每月要8000+，就算有钱，也未必能找到靠谱的地方。李叔看着老伴痛苦的样子，只能偷偷抹眼泪……

2、少子化趋势难以逆转



核心数据：出生人口“腰斩式”下滑

2025年出生人口仅792万，较2016年峰值缩减近55.6%，人口增长动力显著减弱。

关键指标：全球垫底的超低生育率

总和生育率降至1.0，远低于维持人口稳定所需的2.1世代更替水平。

连锁反应：“未富先老”加剧

新生人口持续减少将导致未来劳动力人口快速萎缩，社保基金收支压力剧增进一步加速老龄化社会的到来。

成因分析：多重因素抑制意愿

住房、教育、医疗等"新三座大山"推高养育成本，叠加年轻人就业压力大及婚育观念转变，共同导致生育意愿持续走低。

与老龄化相对应的是少子化。 我国的出生人口和生育率都在断崖式下跌，2025年我们的总和生育率只有1.0，这意味着平均一对夫妻只生一个孩子，远低于维持人口稳定所需的2.1 未来缴纳社保的年轻人会越来越少，而领取养老金的老年人越来越多，这个缺口谁来填补？这是我们必须面对的现实。

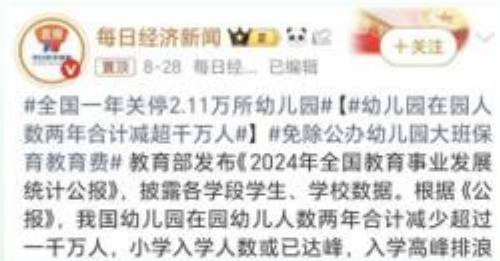
2、少子化趋势难以逆转

少子化是老龄化的根源，两者叠加形成恶性循环，从根本上动摇养老体系基础。



劳动年龄人口持续萎缩

- 15-59岁人口:2011年峰值9.25亿人，预计2025年降至8.22亿人，年均减少约800万人
- 2050年预测: 劳动年龄人口将进一步降至约6.5亿人



c人口红利" 转 "负债"

- 红利期: 1980-2010年
  劳动年龄人口占比持续上升，社会负担轻
- 负债期: 2010年以后
  总抚养比持续攀升，2025年达45,2%，预计2050年超70%



对养老体系的冲击

- 社保基金收支矛盾加剧
  缴费人数锐减，领取养老金人数激增，可持续性受挑战
- 供需失衡与代际矛盾
  专业护理人员短缺推高服务成本，年轻人养老经济负担显著加重

3、长寿化趋势：人均寿命大幅提升养老周期显著拉长

长寿是社会进步的标志，但也带来了 uc长寿风险"，平均养老周期显著延长，长期照护压力日益增。

人均预期寿命持续攀升

1949年35岁 →2020年77.93岁

2025年79.6岁

2035年预计突破81.3岁



高龄老人群体快速扩容

● 80岁及以上高龄老人

2010年2000万→2025年约4200万

预计2050年将突破1.2亿人

●百岁老人数量激增

预计2025年，我国百岁老人数量将超过10万人

健康预期寿命vs总寿命

居民健康预期寿命仅68.7岁 与总预

期寿命存在10.9年的差距

这意味着，每位老人平均有约10年处于 "带病生存 状态，需要持续的医疗支持与生活照护，是养老服务的重点关注对象

3、长寿化趋势：人均寿命大幅提升养老周期显著拉长

传统养老模式基于"短寿"假设设计，而长寿化时代的到来，正导致养老金缺口与医疗照护支出呈指数级增长。

养老金领取周期延长

- 1990年：人均领取约10年
- 2025年：延长至18-25年
- 2050年预测：将超过30年

影响：养老金总支出与领取年限成正比，长寿化趋势将使国家与个人的养老金缺口进一步扩大。

医疗与照护成本激增

- 65岁+人均医疗费用：是劳动人口的3mm5倍
- 80岁+高龄老人费用：是低龄老人的2-3倍
- 失能老人年照护费：约8-15万元

现状：随年龄增长，医疗支出呈"倒U型"指数增长，失能照护费用已远超普通家庭承受力。

传统养老模式的局限性

- 儿防老：少子化导致子女数量不足，难以兼顾事业与长期照护。
- 储蓄养老：通胀与长寿风险双重挤压，储蓄往往难以覆盖长期支出。
- 社保养老：单一体系难以独立承受人口结构剧变带来的巨大压力。



如何获得"与生命等长"的养老现金流，是当下越来越多的人的共识之问及共识之需!
（如何选择市面上的养老型产品？配置中短期or中长期？）

3、长寿化趋势：人均寿命大幅提升养老周期显著拉长

80岁左右

4.53%

失能比例

轻度护理需求居多
生活基本能自理

90岁左右

14.21%

失能比例

日常照护成为刚需
需要他人协助

百岁老人

31.05%

失能比例

重度失能风险高，需专业长期护理
意味着大额的护理费用支出

失能风险随年龄增长呈指数级上升，长期护理费用是养老规划中不可忽视的巨大支出，需提前进行财务规划与风险转移。

4、社保养老缺口化：基金收支矛盾日益突出

社保养老金缺口并非短期波动，而是结构性、**长期性的深层矛盾**，未来30年缺口将持续扩大，挑战巨大。



2025年基金收支实况

- 基金总收入：**7.8万亿元**
- 基金总支出：**8.5万亿元**
- 当期收支缺口：**7000亿元**
- 累计结余：5.2万亿(可支付约 7.3个月)

缺口扩大趋势预测

- 2030年：当期缺口约1.5万亿元
2040年：当期缺口约4.5万亿元
：2050年：当期缺口约8.0万亿元
- 累计结余耗尽预测：约2035年(社科院预测)

区域失衡与财政承压

- 基金结余省份：广东、北京、上海等东部发达地区
- 当期缺口省份：黑龙江、辽宁、吉林等东北省份
- 中央财政补贴(2025年)：**超2.5万亿元**
需依赖大规模转移支付维持基金运行

4、社保养老缺口化：基金收支矛盾日益突出

缺口形成的多重成因

人口结构根本性改变

少子化、老龄化与长寿化“三化叠加”，缴纳者减少而领取者增加。

历史制度转轨成本

90年代改革产生的"老人"、"中人"历史欠账，需当期基金支付。

统筹层次低与投资受限

长期省级统筹导致基金无法全国调剂；投资渠道受限，收益率长期跑输通胀与发达国家水平。

替代率：养老的“晴雨表”

国际警戒线（维持基本生活）

55%（替代率）

- 1999年：70%+（远超警戒线）
- 2025年：约42%（已低于警戒线）
- 2050年：预测跌破30%

A 仅靠社保，无法维持退休前的生活水平。

改革方向与个人应对



- **国家层面：**延迟退休、全国统筹、划转国有资本充实基金池。
- 个人层面：构建“三支柱”养老体系，积极参与企业年金与个人养老金，为自己的养老负责。

4、社保养老缺口化：基金收支矛盾日益突出

机关 vs 居民 差距高达 14.6 倍

学6,148	学4,128	￥287
机关事业单位退休	企业普通职工退休	城乡居民退休
含年金后可达 ￥7884/月	普遍缺乏企业年金补充	仅维持最基本生活水平

核心原因："双轨制"与补充机制缺失

机关事业单位与企业职工的缴费基数差异巨大，且前者普遍建立了职业年金，而大部分普通企业职工缺乏补充养老计划，形成了鲜明的 tc养老鸿沟"。

破局之道：建立"基础+补充"双支柱

单纯依靠国家基础社保只能解决"温饱"，想要实现体面、 有尊严的养老生活，必须尽早规划，主动配置商业养老保险，作为社保外的重要补充。

5、人口结构失衡化：年龄与性别结构双重失衡

人口结构失衡是中国人口问题的集中体现，对养老体系产生全方位、深层次影响。

年龄结构：倒金字塔型形成

2025年中国人口年龄结构:

- 0-14岁:15.3%
- 15-59岁:61.6%
- 60岁及以上:23.1%

2050年预测趋势:

- 少儿人口约10%
- 劳动人口降至约45%
- 60岁以上人口激增至约45%
- 形成"倒金字塔"型社会结构

性别结构：男性养老困境凸显

出生人口性别比(2025年):110.5

适婚年龄"性别差"：3000万+

(男性比女性多出人数)

⚠ 大量未婚男性进入老年期后，将面临缺乏配偶照护、独居养老的严峻挑战。

城乡结构：农村养老更严峻

- 老龄化率:28.7%(比城镇高7.2%)
- "空巢老人"比例:52%
- 月人均养老金:仅200-300元



5、人口结构失衡化：年龄与性别结构双重失衡

对养老体系的系统性冲击

需求结构升级

从单一生活保障
转向医疗护理、精神慰藉等多元化需求

供给模式转型

从传统家庭养老
向社会、机构、社区养老多元协同转变

资源配置重构

全社会需向养老领域
倾斜投入更多人力、物力与财政资源

张太太的担忧

张太太38岁，普通上班族，标准一二线城市"421家庭"：夫妻两个人，上面四位老人，下面一个孩子。
以前大家觉得，住在大城市资源好、医疗好、养老稳，可真正到了年纪才发现：大城市现在的人口结构，早就崩了
。她的公婆、爸妈都在本地生活，今年全部超过65岁。四位老人多多少少都有慢性病，需要定期就医、需要人照料

她最近最深的感受就两件事，特别扎心：一是老人越来越多，照顾的人越来越少；二是孩子越来越少，整个城市进入少子化空窗期。

这就是最真实的人口结构失衡：

年轻人越来越少、老年人越来越多；劳动力越来越缺、养老负担越来越重；家庭没人分担、社会没人兜底。

以前养老靠子女，现在人口结构彻底变了，孩子根本扛不住未来的养老压力，我们唯一能靠的，只有自己提前规划养老。

03

PART THREE

基于养老现状下的思考

01、养老金应该准备多少

02、熟知的养老方式有哪些

03、养老风险管理如何规划

养老金应该准备多少？

项目	明细	开支	金额
基本生活开销	吃饭	20元*3顿*2人*365天*20年	876000
	衣物	1000元*20年	20000
	物业	2500元*20年	50000
	取暖	3000元*20年	60000
	煤气	50元/月*12月*20年	12000
	水电	100元/月*12月*20年	24000
	手机	100元/月*12月*20年	24000
	出行	20元/月*12月*2人*5年	2400
	合计		1068400

项目	明细	开支	金额
附加及改善开销	份子钱	3000元*20年	60000
	孩子红包	2000元*20年	40000
	改善饮食	500元/月*12月*20年	120000
	养车	12000元*15年	180000
	旅游	5000元*20年	100000
	娱乐	300元/月*12月*20年	72000
	医疗	3000元*20年	60000
	护理	3000元/月*12月*5年	180000
	合计		812000

结论： 一个家庭的最基本开销为106万，附加及改善开销为81万，合计188万。相当于每年要准备94000元，才能过上较为正常的养老生活。即每个人平均养老金4000元/月。

熟知的养老方式有哪些？

延迟退休　社保养老　储蓄养老　养儿防老　以房养老

提升职务性收入

依靠财务性（视为财务性）收入











养老风险管理如何规划？



- 您预备什么时候退休?
- 您期待一种什么样的养老方式? （子女照顾? 保姆? 养老院? 养老社区）
- 不考虑通胀，以您现在的生活状况，未来要实现的养老方式，需要多少钱?
- 除去未来社保养老金，依然有多少费用缺口?
- 缺口怎么补充? （存款? 房租? 确定的收入至少要70%）-商业养老保险
- 您打算用多长时间来准备这些养老金? （交费期确定）

重新定义未来

一份关于「确定性」的契约





THANKS!

感　　谢　　聆　　听