

# 安心生活、尊严养老

养老规划师考试研究中心

学  
以  
致  
用

知  
行  
合  
一

## 日本：下流老人



## 韩国：老人自杀率亚洲第一



悲惨的老人不一定做错过什么，  
不过他一定少做一件事：

退 休 养 老 规 划



做好退休规划，像篮球



没有做退休规划，像足球



# 幸福养老生活的**3**大挑战

长寿风险

市场风险

养老金缺口



新华社官方解析 延迟退休背后是三大原因

# 延迟退休是国家进入超级老龄化

一：长寿化，我国人均预期寿命已达78.6岁

二：老龄化，我国60岁以上人口已达2.97亿人  
**时代的必然选择**

三：少子化，2025年我国出生人口预计871万

## 人均预期寿命

已超78岁

《“健康中国2030”规划纲要》提出，到2030年，人均预期寿命将达到79岁。

## 老龄化人口

3.1亿人

2024年末，中国60岁及以上人口首次突破3亿人，达到31031万人，占总人口的22.0%。其中65岁及以上老年人口22023万人，占全国人口的15.6%。

年份	出生人口	备注
2011	1604	国家统计局官方数据
2012	1635	国家统计局官方数据
2013	1640	国家统计局官方数据
2014	1687	国家统计局官方数据，单独二孩政策实施
2015	1655	国家统计局官方数据
2016	1786	国家统计局官方数据，全面二孩政策实施，15年峰值
2017	1723	国家统计局官方数据
2018	1523	国家统计局官方数据
2019	1465	国家统计局官方数据
2020	1202	国家统计局官方数据，疫情影响
2021	1062	国家统计局官方数据
2022	956	国家统计局官方数据，首次跌破1000万
2023	902	国家统计局官方数据，历史新低
2024	954	国家统计局官方数据，龙宝宝回升
2025	871	联合国《世界人口展望2025》预测数据

## 百岁人生来临的新时代



从前人人都有百岁梦  
如今百岁人生不是梦

“现在的00后，有50%以上的概率能活过100岁。”  
——《百岁人生：长寿时代的生活和工作》格拉顿&斯科特教授 著

时间，

不一定会造就一位**伟人**

但一定会造就一位**老人**

而且，大概率会变得更老！

# 百岁人生近在眼前，长寿风险已成为巨大挑战

中国人均寿命走势图



1914年出生的人活到100岁的概率

1%

2007年出生的人活到104岁以上的概率

50%

时代决定生命长度

来源：《百岁人生：长寿时代的生活和工作》琳达·格拉顿、安德鲁·斯科特著



漫漫人生路，  
幸福是归途。

---

**长寿=幸福**

---



去环游世界，日子过得有诗和远方

现实中这样的场景也.....



高品质 享老服务，

需要充足的 财富承

接！



## 长寿时代----养老成本高

夫妻两人假设60岁退休，活到90岁(30年)



这还没算旅游、交通、衣服、住房、医疗、人情费用及其他的生活开支.....

顿顿吃盒饭，都要131万

出生率日益走低+老龄化跑步向前  
=史上最严峻的抚养比

交社保的人越来越少  
领社保的人越来越多



# 社保养老现状

## 第一支柱---社保基金支撑不住

### 社保基金撑不住

2014年

#### 出现缺口

社保养老基金首次出现缺口，收支出现不平，财政进行补贴发放养老金

2021年

#### 亏空7000多亿



社保养老金缴纳迎来19连涨  
05年开始连续11年增长10%  
16年开始涨幅6.5%，23年3.8%

2035年

#### 耗尽

《中国养老金精算报告2019-2050》：  
根据建模预测，2028年城镇企业职工基本养老保险基金当期结余可能出现负数，到2035年累计结余可能耗尽！

可以把整个社会的养老金想象成一个大水缸  
正在工作的人，只交钱不领钱，给水缸灌水；  
已经退休的人，只领钱不交钱，不断往外取水  
流入 > 流出，多出的水会沉积在水缸，即社保养老金结余

劳动力多，进 > 出，存水越来越多

劳动力少，进水变少，消耗存水

2020年，进 < 出，结余-5427亿，即开始消耗存水



赚钱只是手段，晚年幸福才是目的



人不管在那个年龄，都很喜欢钱，不是钱本身，而是钱带给我们内心的安全感，和选择的自由权。

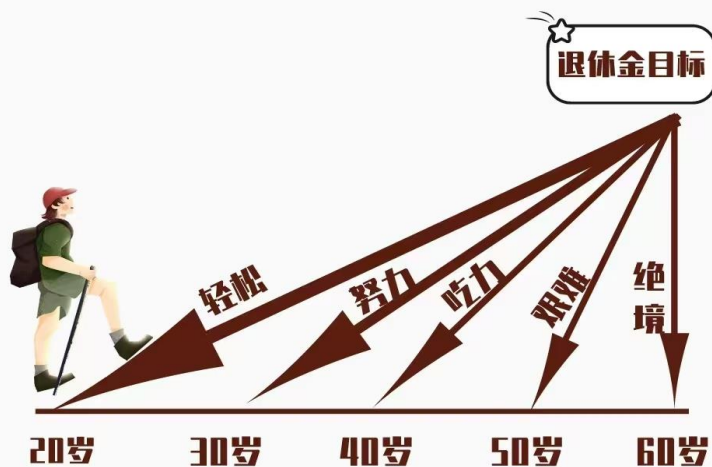
所以，人生如愿才能幸福，

财务的安全是一切幸福的基础！

家庭幸福才是一生幸福的终点！

幸福生活有两条：一是安全感，二是有希望！

## 退休金越早存越轻松



准备养老金就好像爬坡，**越早准备，压力越小**。现在存下来的钱，换来的是老年生活的从容和体面！

大到一定程度，无力回天  
已彻底失去掌控养老的机会！

小红书

小红书号 5312623154

# 一份养老金 让我们即使不再工作 也有一笔源源不断 与生命等长的被动收入



## ■ 幸福的晚年离不开两件事



有钱花

有人管

我们每个人都会老去，会一点一点失去习以为常的能力

！而这些失去的能力，未来都需要用现金来购买！

## 近几年，中国居民存款疯涨

2022年：120.3万亿

2023年6月：131.9万亿

2024年12月：151.25万亿

2025年12月：160万亿



# 预测：2032年中国进入0利率时代

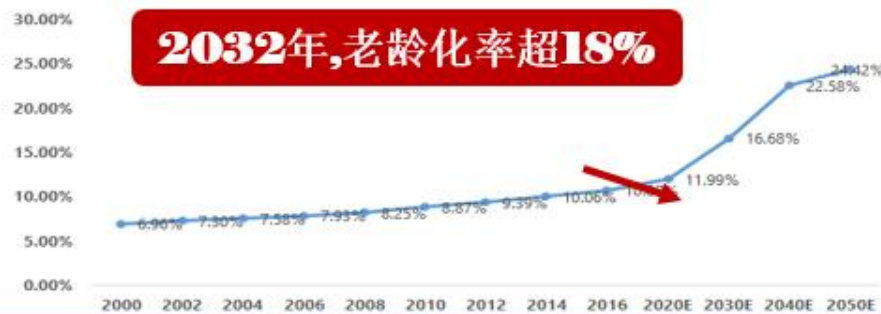
根据预测，2030年我国老龄化占比16.68%，2032年左右达到18%。根据发达国家历史经验，人口老龄化达到18%，市场利率水平将达到

预测，我国将在2032年进入负利率时代？

2023-07-11 11:11 发表于湖北

收录于合集

#预定利率 13 #增额寿 22 #利率 8



30年前，我们习惯了10.98%的利息；

20年前，我们习惯了8%；

而现在，你要习惯1.55%；

1年后，你要习惯1%

8年后，你可能要学会接受零利率.....

## 账怕细算！

2015年  $100\text{万} \times 4\% \times 5\text{年} = 200000$

亏了

2020年  $100\text{万} \times 2.75\% \times 5\text{年} = 137500$

62500

再亏47500

2024年  $100\text{万} \times 1.8\% \times 5\text{年} = 90000$

利息少14.2万？

2025年  $100\text{万} \times 1.15\% \times 5\text{年} = 57500$

利息少 ???

2026年  $100\text{万} \times ? \times 5\text{年} = ?$



肉放哪?  
取决于什么时候吃?



冷藏层

冷冻层



钱放哪?  
取决于什么时候用?

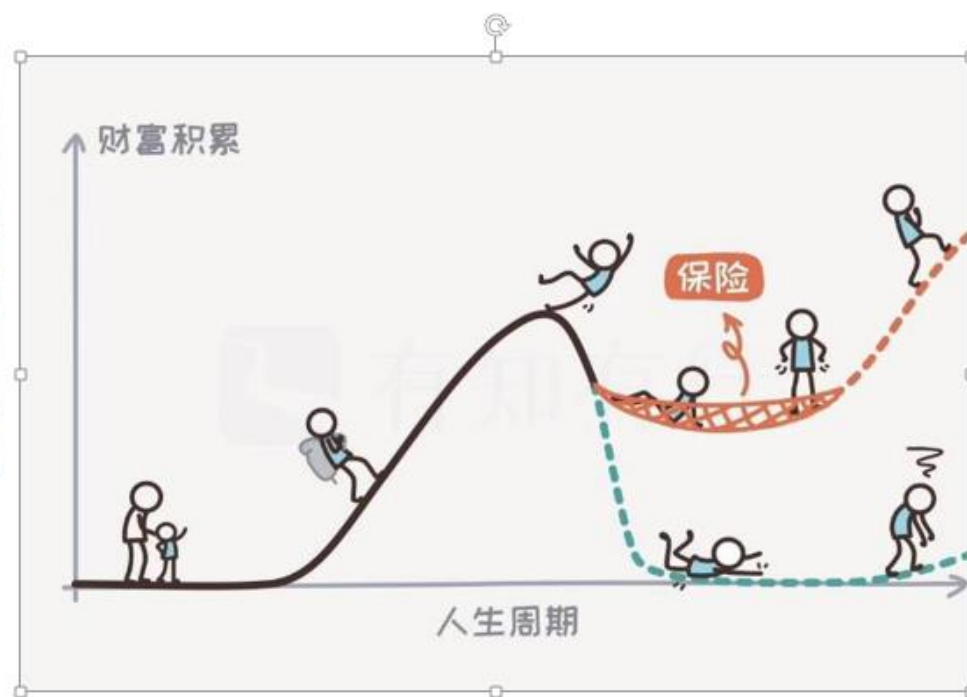




保险1个字：钱  
保险2个字：责任  
保险3个字：我爱你

投资水平决定你的上限

保险水平决定你的下限



# 养老是一辈子的事儿

用一笔确定安全的  
增值的

且一辈子领不完的现金流，

作为未来品质享老的支持！

## 面对长寿生活 养老金必备属性

### A 安全性

- 安全性大于一切，不随政策、资本市场波动而变化
- 完全归自己支配

### B 增值性

- 要具备增值属性，一定程度上抵御通货膨胀导致的购买力降低风险

### C 长期性

- 必须具备长期的属性，因为这个购买力要持续终身

### D 现金流

- 必须是现金，随时可以购买养老生活和健康、医疗资源

当我老了，走不动了

安全的资金

是最可靠的支撑



安全

## 行业四重保护



保险法



国家金融监督管理总局



再保险公司



保险保障基金



充足确定的金钱储备  
才是“安全感”的基础

人生不是在做菜  
把所有的料备齐了再下锅

养老储备要趁早  
多备少备都很好



追求 目标

而不是追求报酬率

计划之所以无法实行，是因为没有目标。  
当一个人不知道要把船驶向哪个港口时，海  
上吹什么风都不对。

-罗马哲学家赛尼加



THANKS!

感谢聆听

学以致用

知行合一