

您开始为养老存钱了吗？身处不同年龄段,该如何规划？

日前,天津市养老服务与保障学会养老金融专业委员会、南开大学金融学院联合编制了《天津市养老金融白皮书(2026)》(以下简称《白皮书》)。《白皮书》多维度呈现了我市居民养老财富储备现状与不同代际群体的养老规划偏好,系统梳理了养老产业、养老金融发展情况,并在国内首次发布“天津市居民养老财富储备风险指数”。

传统观念中,养老规划常被视为中年以后的“专属事项”。然而,《白皮书》揭示,年轻一代正更早地加入养老储蓄与规划的行列,甚至冲在了第一线。这也与近年来网上热议的“年轻人悄悄在养老赛道上抢跑”现象不谋而合。

养老钱如何存？怎么投？

《天津市养老金融白皮书(2026)》给出实用指南

记者 袁诚

养老财富规划是一场与时间的赛跑,越早启动,复利效应就越显著。那么,站在不同人生坐标上,我们该如何规划养老财富？需留意哪些风险“暗礁”？又如何随人生阶段动态调整？不妨从这份《白皮书》中寻找答案。

人口老龄化程度较高
养老钱流向哪儿了？

在人口老龄化趋势下,养老问题已不只是“到龄领钱”,而是人生规划中的一项“大工程”,涉及财务、医疗乃至智慧生活等多个方面。这就像为未来盖一座安稳的房子,必须提前备料、夯实根基。天津市民政局发布的数据显示,天津人口老龄化程度较高,截至2024年底,我市60岁及以上常住老年人有353万,占全市常住人口总数的25.88%。

为养老做准备,大家辛苦积攒的养老钱都流向了哪里？作为养老财富储备中的核心储备,我国“三支柱”养老保险体系涵盖基本养老保险(第一支柱,包括城镇职工基本养老保险和城乡居民基本养老保险)、企业年金和职业年金(第二支柱)及个人养老金和商业养老保险等(第三支柱)。《白皮书》显示,就第一支柱而言,2024年,全市参保人数为1015.37万,全市基金收入1461.52亿元,基金累计结存812.23亿元。其中,截至2024年末,天津市城镇职工基本养老保险参保人数为847.06万,基金收入为1084.67亿元。来看第二支柱,我市企业年金资产总额稳步增长,截至2023年末,资产规模突破218亿元,十余年间增长幅度显著,为养老保障资金的积累提供一定基础。

在第三支柱方面,天津逐步形成了涵盖养老储蓄、理财、保险、公募基金等在内的多层次产品体系,推动个人养老金业务稳步发展。截至2024年11月末,天津市大型银行累计开立个人养老金账户109.2万个,资金账户余额达到15.88亿元;从产品结构看,已推出个人养老储蓄产品56个、个人养老理财产品41个、个人养老保险产品24个和个人养老公募基金产品709个。

揭示四代群体差异
居民对养老金融有啥需求？

为反映不同代际群体的养老金融偏好,《白皮书》将调研对象分为四个年龄区间:18—29岁的Z世代、30—54岁的中生代、55—64岁的新老人和65岁及以上的银发族。此次调研覆盖天津市16个区,面向18岁及以上的人群定向发放问卷,最终回收有效问卷4168份。

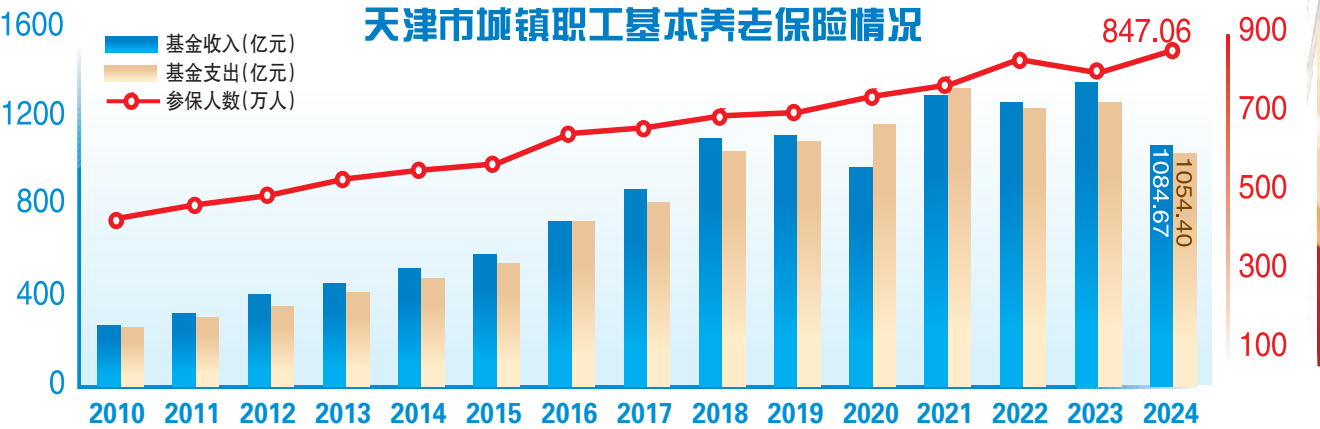
在个人养老金制度认知上,Z世代中高认知个体占比达32%,远高于其他代际;银发族中“完全不了解”的占比21%,表明个人养老金制度对于老年群体的吸引力不足,其缺乏主动了解的动力与接收信息的渠道。在选养老金融产品时,您最看重什么？是绝对的安全、可观的长期收益,还是资金的灵活取用？《白皮书》指出,居民在选择养老金融产品时首要看重资产安全性(76%),随后依次关注长期收益潜力、资金流动性、政策支持和操作便捷性。可见,大多数居民在选择养老理财时,普遍持有“宁愿收益低,也不能亏本金”的心态。这是因为,养老钱是保障晚年生活与医疗支出的“兜底钱”,事关未来生活的稳定,不容有失。

在本金安全得到明确保障的前提下,居民对养老金融的诉求进一步向增值性与灵活性延伸,形成层层递进的需求逻辑:54%的受访者将长期收益潜力置于第二看重的位置,表明居民希望通过稳定的收益增长,维持养老资金的实际购买力,避免因物价上涨导致晚年生活质量缩水,让养老资金在“保本”基础上实现“保值+增值”的双重目标。57%的受访者将资金流动性列为第三看重的因素,则精准适配了养老场景的不确定性,晚年阶段可能出现突发医疗支出、紧急消费等方面的非预期支出,资金的灵活支取为养老保障加上“缓冲垫”。由此,它们共同构成居民对养老金融产品“稳基础、有增长、可应急”的立体化需求体系。在养老金融产品期限偏好上,Z世代对“随存随取”的偏好最为显著(占比38%),“1—3年”的占比25%,体现年轻群体养老规划尚处早期,资金需兼顾多元场景,对“高流动性、低锁定期”的需求突出;新老人群体中,“1—3年”与“1年及以下”的合计超50%,反映该群体逐步从“养老积累期”进入“养老使用期”,对资金“低波动、易管理”的短期稳定属性诉求增强;银发族也以“1—3年”和“1年及以下”的偏好为主,短期稳定类期限的产品合计占比近60%,凸显退休后对养老资金“风险可控、适配日常支出、兼顾流动性与稳健性”的诉求。

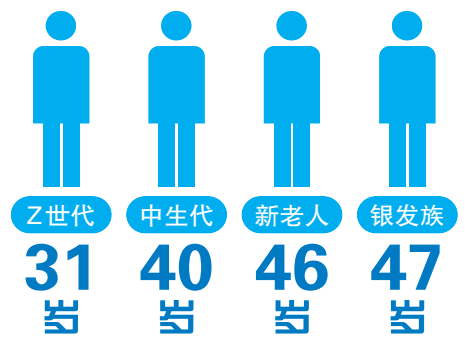
新老群体“起跑线”不同
养老规划何时启动？

基于对财富储备的梳理与核心需求的洞察,养老规划的关键,在于将蓝图转化为行动。而一切行动的起点,都绕不开一个问题:何时开始？《白皮书》显示,不同代际群体开始养老财富储备的时间总体呈现出“年龄越高,储备启动越晚”的特征。Z世代中近半数(49%)表示“尚未开始”养老财富储备;但其余51%已开始储备的Z世代中,大多数人在18—29岁期间便启动储备(占37%),说明部分年轻人虽年龄尚轻,但已提前规划未来养老。新老人与银发族“尚未开始”的比例仅6%、8%;新老人40—49岁启动储备的占比达36%;银发族40—49岁启动储备的占比为26%。

据了解,未启动养老财富储备的原因主要集中在“还年轻、不着急”“收入不足”与“时间精力不足”三个方面。在那些已经行动起来攒养老钱的人群中,大家起步的平



不同群体开始养老财富储备时间

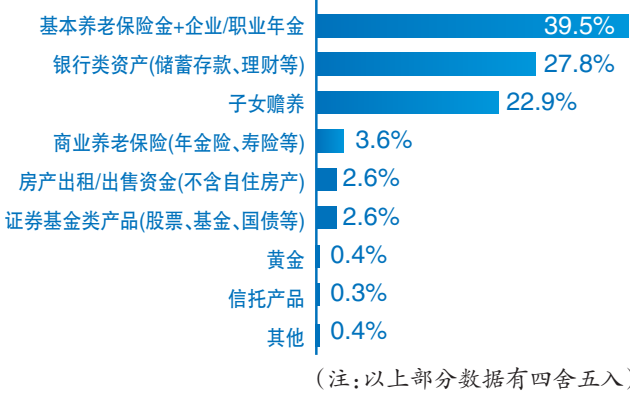


均年龄是多少？经《白皮书》编制团队测算,Z世代、中生代、新老人、银发族开始养老财富储备的平均年龄分别为31岁、40岁、46岁和47岁。此外,未退休受访者表现出更积极的多元资产配置倾向,其银行理财(16%)、基金(3%)和股票(4%)的配置比例均略高于已退休群体;而退休后受访者普遍转向保守,商业养老保险参与率从7%降至5%,股票投资参与率也从4%降至3%,少量受访者在退休后略微增加投资性房产持有比例以补充养老收入。

“两把尺子”量风险
如何为未来加道“保险”？

要判断我们的养老钱够不够花,关键得看养老金替代率——简单来说,就是“退休后每年能拿多少钱”除以“退休前一年挣多少钱”。该比例越高,说明养老生活越有保障。这个指标怎么算?《白皮书》首次发布“天津市居民养老财富储备风险指数”,并引入“两把尺子”进行测评。“第一把尺子”是窄口径养老金替代率。它只看退休后每月能领到的退休金,如果这笔钱能达到退休前收入的58.5%,就代表实现了“基本生活有保障”的最低标准。“第二把尺子”是宽口径养老金替代率。除了退休金,它还把居民手上的存款、理财、房产等资产都算进来。如果总资产折算后的收入能达到退休前收入的90%,就意味着个体有望实现较高的退休生活保障水平。

已退休受访者退休后收入来源



当养老金替代率偏低时,通常意味着退休后收入会出现明显落差,生活水平面临下滑。这个落差的大小,就构成了居民养老财务风险系数。当风险系数为0时,意味着退休后的实际收入刚好达到预期水平,实现了退休前后生活的“平稳衔接”。

依据“第一把尺子”测算,已退休与未退休群体在养老保障风险上存在明显差异。已退休群体的风险结构相对稳定:37.7%的人养老金水平已超过国家设定的目标替代率(58.5%),有11.9%的人处于低风险区间,但仍有约一半的退休人员养老保障存在一定缺口。而用“第二把尺子”测算,已退休群体中的低风险群体占据多数(合计54%),养老保障水平相对稳健。

总的来说,如果只算基本养老金,不少人会感到养老“底气不足”;但如果把存款、理财、房产这些“家底”也算进来,整体的养老风险会明显降低。这说明,想要退休后过得安心,大家不能只靠养老金,尝试多存钱、做点理财、合理配置房产,都可为未来养老多加道“保险”。

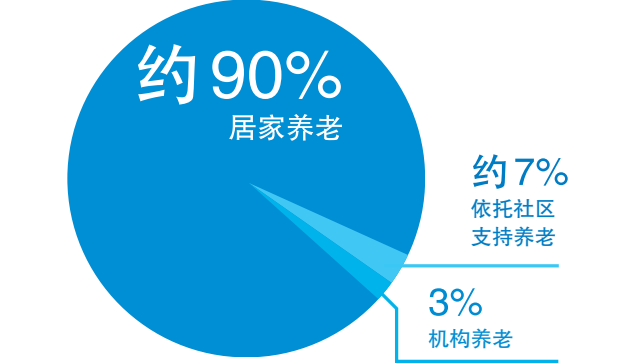
聚焦产业发展
养老机构有哪些选择？

忙了大半生,退休后如何安享晚年？主要有哪些选择？目前,我国养老呈现“9073”的格局,即约90%的老人居家养老、

约7%的老人依托社区支持养老、3%的老人依托机构养老。“近年来,我市老年人的养老需求日趋多样化,过去可能只需要一口热饭、一张床位,现在更看重的是专业照护、健康管理乃至精神上的陪伴。特别是失能、失智老人的专业照护需求,增长非常快。”《白皮书》调研组负责人向记者表示,为满足这些需求,养老产业供给端也在积极转型,将养老服务下沉到社区或老年人家门口。

《白皮书》选取了小橙集团、鹤童集团、国寿嘉园·天津乐境、泰康之家·津园、鹏瑞利集团五家具有代表性的养老服务主体作为调研对象,较为系统地呈现了我市养老产业多元主体参与、分层供给并存的发展格局。

我国养老呈现“9073”的格局



调研结果显示,从服务形态与产业定位看,小橙集团以数字技术为核心,构建了面向居家和社区场景的轻资产养老服务网络,通过护理站、长期护理保险服务和康复辅具租赁等方式,将专业照护能力延伸至家庭端;鹤童集团作为公益性养老机构,长期聚焦失能、失智和临终关怀等高照护需求人群,在长期照护、人才培养和社区嵌入式服务方面形成了稳定模式,承担了养老服务体系中的兜底功能;国寿嘉园·天津乐境和泰康之家·津园依托保险机构长期资金优势,建设持续照护型养老社区,形成了覆盖医疗、护理、康复和文化养老的综合服务体系;鹏瑞利集团则以医养综合体为主要形态,依托医疗资源集聚优势,重点补充重度失能和高医疗需求老年人的照护供给。

健康,是晚年生活最重要的根基。这也要求养老机构将医疗资源与养老服务融为一体,构建坚实的“医养康护一体化”支撑体系。目前来看,五家机构普遍将失能、失智照护作为核心服务内容之一,通过自建医疗机构、引入康复护理资源或与周边医院建立协作机制,提升医疗服务可及性。

竞速细分赛道
养老金融如何破局？

“老年人的金融需求是多元的,不仅是财富管理,更延伸至医疗、护理乃至精神文化生活等领域。”《白皮书》调研组负责人表示,这意味着养老金融产品需从单一的理财转向综合服务方案。比如,针对关注健康的老年人,可开发融合健康监测、在线问诊和保险保障的产品;针对喜爱旅居的老人,则可设计“养老储蓄+旅居权益”的组合产品。聚焦我市养老金融创新实践,《白皮书》收录了14家银行、3家保险公司及1家科技企业的创新案例。据介绍,银行在养老金融领域“八仙过海,各显神通”,依据自身优势形成了清晰分工:有的重点支持养老产业,为养老社区等项目提供长期贷款和综合服务;有的聚焦服务体验,通过网点改造与流程简化破解老年人“办事难”的问题;有的专注居民财富规划,担当“家庭财务顾问”;还有的借力智能技术提升服务效率和风控能力,成为“科技赋能者”。

《白皮书》指出,相较于银行的基础性和普惠性功能,非银行金融机构在养老金融体系中更多承担制度型、长期性和补充性角色。其中,保险机构在长期保障和制度衔接方面优势突出;科技公司则在技术赋能方面形成有效补充。不过,不同机构间的协同机制仍有待完善。对此,《白皮书》提出建议:建立跨部门养老金融工作联席会议机制,重点推动养老、医疗、社保、金融系统的数据协同,切实解决制约金融服务精准度的“数据孤岛”问题;设立市级养老产业引导基金,采用“母基金引导+社会资本跟投”的运作模式,引导长期资金流向长期照护、老年医疗等社会急需的薄弱环节,降低相关重资产项目的初期投入成本;推动医生、护士、康复治疗师等专业人士下沉,建立覆盖“预防—治疗—康复—长期护理—安宁疗护”的连续性服务体系;加快推进天津市长期护理保险制度的扩面提质,实现医疗保险与养老服务的有效衔接,为医养结合提供稳定的支付保障,并加强公众教育,培育全生命周期的养老规划意识等。

本版图表数据均来源于《天津市养老金融白皮书(2026)》



专家
观点

从“打地基”到“内部装修” “四步法”绘制 养老储备路线图

退休前的布局,决定晚年的风景。我们该如何绘制养老储备路线图,以获得安心、从容的晚年生活？

南开大学金融学院养老与保障研究所所长朱铭来对此思考了很多。他带领团队历时近一年编制《白皮书》,核心目标很明确:让养老风险“看得见、管得住”——把抽象的养老风险与保障水平转化为清晰数据,帮助每个家庭看清自身的“养老财富储备水位线”,从而唤醒个人养老规划意识、优化产业服务与金融产品,并助力政策制定更加精准有力。

“很多人纠结什么时候开始养老规划最好。有人说越早越好,有人说等经济宽裕了再说。”朱铭来比喻道,养老财富储备就像“盖房子”。其中,“地基”和“承重墙”就是核心储备(基本养老保险、企业年金和个人养老金),这部分越早准备越好,因为时间会展现复利的力量。理想的起点,就是从拥有第一份稳定收入的时候开始。想象一下,如果从25岁和35岁开始每月存下同样的钱,到退休时总额可能会差出一大截,这就是尽早行动的价值。

当房子的主体结构稳固后,就可以考虑“内部装修”了。它主要包括存款、理财、基金投资乃至房产等扩展养老财富储备,以进一步提升晚年生活质量。这部分规划可等工作步入正轨、收入稳定、有一定风险承受能力之后再从容布局。

如何画一张属于自己的实用型养老储备路线图？

朱铭来给出的答案是:“四步法”。养老规划首先要从一场与自己的坦诚对话开始:先盘点家底,用所有资产减去总负债,算出保障未来生活的净资产;同时,计算每月能存下多少钱,明确稳定收入与必要支出,得出每年可用于养老财富储备的资金结余。接下来认真思考:您希望退休后过什么样的生活？是维持基本温饱,还是希望时常旅游、发展兴趣爱好,提升生活品质？

第二步要读懂政策、善用工具。基本养老保险是养老财富的压舱石,但养老金替代率有限,难以单独支撑高品质退休生活。因此,企业年金(职业年金)和个人养老金成为重要补充。此外,我市金融机构也开发了养老理财产品、商业养老保险、养老目标基金、特定养老储蓄等多种养老金融产品。了解这些工具,就像认识不同的建筑材料,大家可根据自身风险偏好灵活搭配。

第三步是匹配策略、立即行动。一个普遍适用的原则是:年轻时距离退休远,可适当多配置一些有增长潜力的资产(如基金);随着年龄增长,要逐步增加稳健资产(如理财、存款)的比例。在操作上,可采用“一笔启动金+定期定额投资”的方式。比如,今年先用一笔存款开户,之后设定每月工资自动转入一笔钱进行投资。这种方式能强制储蓄、积少成多,并平摊成本,避免一次性高点买入的风险。

最后一步是定期检视、动态调整。“养老规划不是一锤子买卖”,而是一个可能长达三四十年的过程。”朱铭来坦言,养老规划应随生活、市场与政策环境变化而调整,建议每年做一次全面检视,查看资产配置是否偏离初衷,家庭财务是否有重大变化(如购房、添丁),以及当初的预期是否需要修正。

“养老规划的核心,不是要求你立刻拿出一笔巨款,而是建立一种‘为未来做准备’的意识和习惯。它更像是一种生活方式,用每一个当下持续而具体的行动,来积攒未来退休生活的从容和底气。”朱铭来说。