

A wooden rocking chair is positioned in a field of tall grass, with a vibrant sunset in the background. The sun is low on the horizon, casting a warm, golden glow over the scene. The sky is filled with soft, colorful clouds in shades of orange, yellow, and blue. The chair is the central focus, with its curved back and rocking base clearly visible. The overall mood is peaceful and contemplative.

百岁人生 ——你准备好了吗？

文 | 本刊编辑部



“斯芬克斯之谜”人尽皆知：一种动物早晨四条腿，中午两条腿，晚上三条腿走路；腿最多时最无能。这个“谜”被俄狄浦斯破解：“人”。

生而为人，难免一“老”。只是社会和文化的多元化让不同的人对“老年”有了不同的定义。

有商家把针对 25~30 岁人群的护肤品定义为“抗初老”产品；有人年纪轻轻却声称自己“心态老身体也老”；而有些到了退休年龄的人，却对“老”字绝口不提，因为“我没觉得自己老，只要国家需要，我还能再干二十年”。

其实无论心理感受如何，国人的平均寿命越来越长、“年轻态”保持得越来越久的确是不争的事实。曾经的“人生七十古来稀”变得司空见惯，八九十岁乃至百岁老人也并不少有。

“长命百岁”已经不再是单纯的美好祝愿，而是很多人要经历的人生。

迎接长寿这个缓慢而稳定到来的礼物，你准备好了吗？

多阶段人生的挑战

不久前公布的第七次全国人口普查结果显示，我国 60 岁及以上人口为 26402 万人，占全国人口总量的 18.70%；其中，65 岁及以上人口为 19064 万人，占 13.50%。学界通常以 65 岁及以上人口占人口总量的比例来度量老龄化程度，超过 7% 是“老龄化社会”，也就是开始了转化和加速的过程；而超过 14%，就是“老龄社会”，正式进入老龄状态。曾经有学者预期我国将于 2027 年步入老龄社会，如今这仅存的 0.5% 的差距，大概只用一两年就能跨越了，远早于预期。到时 14 亿中国人，大约每 7 个当中就有 1 个是 65 岁以上的老年人，经济、社会、文化，乃至我们每个人都会受到相应的影响。

认知

当然，人口老龄化并非社会老化，健康长寿意味着社会稳定和经济发达，在经历了农业经济、工业经济之后，人类将进入以信息经济和健康管理为主流的银色经济时代。

用畅销书《百岁人生》里的话来说，就是20世纪前，人类只有两种社会身份，孩子和成人；到了20世纪，开始出现了三段式人生，那就是上学、工作和退休，也有了像青少年和退休老人这样新的社会身份；接下来，在人类寿命延长之后，会出现多段式人生。人生不再是简单的上学、工作和退休，一个人可能在工作了多年之后，在六七十岁的时候再次创业，甚至重新回到学校，修完新的学位，然后再工作。人生会变成四五段甚至更多段不同的人生阶段组合。

多阶段人生将带来新的机会和挑战。

机会在于，人生涌入了更多可能性。以前60岁退休时，也正是不少人身体尚好、经验丰富、人脉巅峰的时候。这下开启新的阶段，结合自身的资源，为年轻人出谋划策、或是自己开创新的事业，都是不错的选择。而且持续参与社会生活，还能让人保持较为年轻的生命状态，用诗人狄兰·托马斯的名句来说，就是“老年应当在日暮时燃烧咆哮”。

挑战在于，我们一直习惯的那种年轻时奋斗、中年时沉稳、老年时享受的模式或许会被打破。眼下，不少老人的生活大抵是一退休就不再工作，日常除了居家休闲，主要就是帮忙照看孙辈，或者出门遛弯、跳广场舞。但是今后，“老有所为”或许是更好的方向。

财务规划上的挑战也会随之而来。与三段式人生伴随出现的是养老金制度。在养老金的帮助下，退休老人的生活费用能有所着落。但是，多段式人生出现后，仅有养老金就不够了。一个人可能工作几年之后想要休息几年，或者去继续学习，对这些不产生物质回报的人生阶段，以及更长的寿命，都需要储备更多的钱。

对于养老过程中会产生哪些需求，并且相应需要准备多少钱，大家却并不一定清楚了。

养老需要多少钱

中国是个高储蓄率国家，通常来说，人们存钱的主要目的就包括应对教育、医疗和养老等方面的资金需求。但是这些钱通常混在一起，而对于养老过程中会产生哪些需求，并且相应需要准备多少钱，大家却并不一定清楚了。

清华大学公共管理学院就业与社会保障研究中心副主任刘广君教授把养老保障需求总结为四类。一是日常基本生活支出，解决老年人最基本的“衣食无忧”的问题。二是医疗及保健需求，老年人群面临更大的健康风险，患慢性病的概率更高，更注重医疗和服务方面的消费，而且医疗费用与年龄增长水平成正比，这与人的健康生命周期的生理特征有关。三是居住需求，“居者有其屋”是最基本的保障安排。四是养老服务需求，指根据老年人需求提供的服务，包括残障老人需要的日常护理和康复服务、疾病老人需要的医疗护理服务、孤独老人需要的精神慰藉服务等。

明确了需求，就要接着设定空间和时间。空间指计划在哪里养老，在三线城市和一线城市的成本显然是不一样的。时间指退休以后收入不抵支出的时间，例如30年。假设一位老人的日常支出、医疗及养老服务平均每月5000元、每年6万元，房屋自有，30年也需要180万元——这还是在不考虑通货膨胀等因素，以及没有过高估计医疗和护理费用的情况下得到的数字。

事实上，通货膨胀风险是不容忽视的。从1987年到现在，官方披露这30余年的年通胀复合增长率为3.75%。如果储备的养老资金保值速度赶不上通胀速度，那么晚年生活质量只能越来越低。

为了对抗通胀，人们通常的做法是投资，但“投资有风险，入市需谨慎”对于老年人来说尤其重要，养老钱最关键的就是本金安全，

保守、省心是优先原则。

长寿本身也是一大风险。70年来中国人均寿命从35岁提升至77岁，不久就会迎来百岁人生，难免导致养老年限更长、需要的资金更多，最关键的是我们并没有办法预知准确的时间。

当然，养老钱并不是全部都要由我们自己准备。国家在制度层面已经有所安排，养老保险体系划分为三大支柱。第一支柱是基本养老保险，包括城镇职工基本养老保险、城乡居民基本养老保险和新型农村社会养老保险，对上班族来说就是每月所交的“五险一金”之一的养老保险。第二支柱是补充养老保险，包括企业年金和职业年金，也就是一部分用人单位为职工缴存的一份养老金。第三支柱是个人储蓄养老保险，包括个人储蓄和商业保险等。

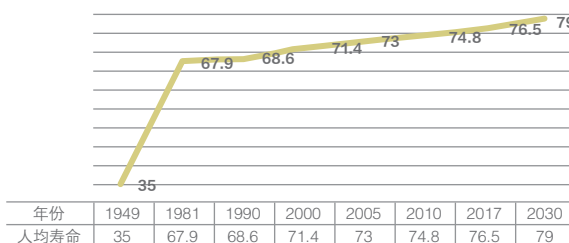
由于第一支柱启动较早，积累时间较长，大约占到三支柱总额的75%。第二支柱当中，建立企业年金户数为9.6万户，参加职工人数为2548万人，结存金额为17985亿元，约占三支柱总额的21%。第三支柱的发展在我国最为晚近，占比仅为4%。

不难看出，大部分退休老年人最主要的养老金仍然来源于第一支柱，这就引出一个概念——养老金替代率，也就是退休后养老金与退休前工资收入的比值。据测算，我国基本养老金平均待遇水平约为2700元，替代率为40%左右，也就是不到退休前工资的一半。而世界公认比较合适的养老金替代率应该为70%~85%，只有达到这个标准，晚年生活才会比较体面。美国、希腊、西班牙等一些国家替代率能够超过100%。相比之下，我国养老金还是有较大缺口的。

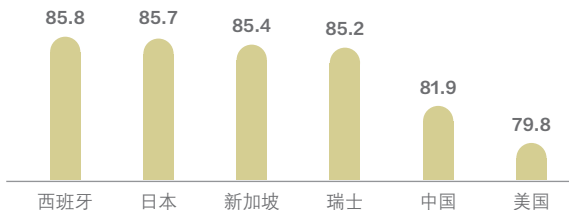
假设现有制度持续，为了使晚年生活更加从容，我们自己就要准备60%的养老金，以刚才设定的180万元为总额，大约需要储备108万元的专项养老金才行。

怎样存够108万元？在不考虑投资收益和通货膨胀等因素的情况下，每月存3000元，一

中国人平均寿命（岁）



2040年各国预期平均寿命（岁）



> 数据来源：根据公开资料整理

年下来是3.6万元，也需要30年时间。尽管计算过程相对粗糙，而且这每月3000元怕也并非人人都能承受——毕竟即期消费压力总是大于远期，按月要付的房贷车贷、孩子教育、日常购物、出门旅游等诸多项目都立等用钱，养老这个几十年后的“重要不紧急”事项很可能就被挤压了。

但无论如何，及早准备，为养老列支专项，增加存款、购买年金等商业养老保险、投资养老基金等方式，都是可选项。这就如同爬一座山，早些出发，多用些工夫，还可以选一面缓坡，不那么费力地上去；可要是出发晚了，就不得不短期突进，只剩陡坡甚至峭壁可爬了。

借力资源不可少

积攒了养老金，我们需要换取的是适配老

年生活的产品和服务。

尽管时常听到老年人因为不会使用智能手机而遭遇种种不便,但老年人并不是被忽略的群体。这从北京、上海、广州每年举办的老博会的盛况就可见一斑。以2020年上海老博会为例,几乎囊括了“养老+一切”。养老家具、养老乘用车、老年健康监护系统等等,衣食住行各个行业,都在试图跟养老市场挂钩,来打造新产品、新服务。其中有两种跟钱相关的服务尤其值得关注。

一种是中国建设银行和中国银行推出的一种名为“存房养老”的服务。相信不少人听说过“以房养老”,这是从2014年开始尝试的一种养老模式,核心就是老人把房产抵押给保险公司,后者根据房屋价值按月给老人发放养老金。但是这个模式并没能在全国推开,一来多数老人对房子不能留给子女非常介意,二来保险公司也担心房屋价格波动带来风险。

把“以房养老”改一个字,成了“存房养老”,主体也从保险公司换成了银行,老人不用把房子的产权转移或者抵押给银行,而是把房产像现金一样存入银行,换取银行一次性支付的“存房利息”,老人可以选择存1年、3年或者5年,领取不同额度的养老金,而且这笔钱还可以用来租住银行指定的养老机构,不用排队,等于

积攒了养老金,我们需要换取的是适配老年生活的产品和服务。

获得了一张养老院的门票。而银行的盈利模式就是把房子再出租给有需要的年轻人,相当于做起了长租公寓运营商。

另一种是可以用于器具租赁的保险产品,叫做“长期护理保险”。在上海市的70个街镇范围内,有包括轮椅、支撑膝关节的支具,防止长期卧床生褥疮的特殊床垫,以及长者监护的智能床等45种辅具产品,老人都可以找社区租赁,而且很快上海的辅具租赁就可以用长期护理保险来补贴了。

长期护理保险是什么?它是有可能成为“五险一金”之外的“第六险”,可以用来补贴邀请医生或护工入户照料产生的护理费用。日本、荷兰、德国、以色列、韩国等国家都有各自不同形式的社会长护险制度,美国则以商业长护险见长。中国参考日本经验,从2016年开始试点,到2020年9月,试点城市增加到了49个。从全国现有失能、半失能老年人的人数超过4000万的现状及今后趋势来看,长护险发展的必要性和空间规模都不容小觑。

科技也是养老产业中的重要角色。仍以老龄程度更高的日本为参照,如何使用物联网技术、陪伴型机器人、大数据实现智慧养老,是其养老产业近期的重点。但他们关注的不是用技术直接为老人提供服务,而是借助这些技术帮护理人员减轻体力负担。相信这些领域一旦取得突破,中国会凭借产业链、市场等方面的优势快速跟进,国人的选择也会更加丰富。

或许,随着国家制度的完善、市场供给的多元,以及个人养老理念的更新,以后的养老问题不会像我们今天想象的这么严峻。就像20世纪70年代罗马俱乐部预言能源枯竭,事实上并未发生,而且总有更新的能源被开发出来一样。但凡事“预则立,不立则废”,及早把养老纳入议事日程,总会更有助于我们从容、优雅地步入老年。E

(本文由本刊记者苏慧婷执笔)

中外养老金资产总额和构成

