

现代化进程中人口老龄化：挑战、机遇与对策

韩 颖

南京邮电大学马克思主义学院，江苏 南京

收稿日期：2026年1月27日；录用日期：2026年2月27日；发布日期：2026年3月11日

摘 要

人口老龄化作为我国长期基本国情，与我国发展进程深度交织，既带来多重现实挑战，也蕴含转型发展机遇。截至2025年，我国60周岁及以上老年人口高达3.23亿人，占全国人口比重升至23%，已进入中度老龄化社会，呈现城乡倒置、低龄主导、老富协同的鲜明特征。本文立足“人口规模巨大、全体人民共同富裕、物质文明与精神文明相协调”的核心要求，系统分析人口老龄化对经济高质量发展、社会治理现代化、民生福祉改善的现实挑战，深度挖掘银发经济、老年人力资源、社会文明进步潜在机遇，提出适配我国建设的应对路径，为以人口高质量发展支撑我国长远发展提供理论参考与实践借鉴。

关键词

人口老龄化，银发经济，养老保障，人口高质量发展

Population Aging in the Process of Modernization: Challenges, Opportunities and Countermeasures

Ying Han

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: January 27, 2026; accepted: February 27, 2026; published: March 11, 2026

Abstract

As a long-term basic national condition of China, population aging is deeply intertwined with the country's development process, bringing not only multiple practical challenges but also opportunities for transformative development. As of 2025, the number of people aged 60 and above in China has reached 323 million, accounting for 23% of the national total population. China has thus entered a moderately aging society, marked by distinct features including urban-rural inversion, dominance

of the young-old population, and synergy between aging and affluence. Based on the core requirements of “a huge population size, common prosperity for all people, and coordination between material progress and cultural-ethical advancement”, this paper systematically analyzes the practical challenges of population aging to high-quality economic development, modernization of social governance and improvement of people’s well-being. It also deeply explores the potential opportunities in the silver economy, elderly human resources and progress of social civilization, and puts forward response pathways adaptive to modernization drive, so as to provide theoretical reference and practical experience for supporting the country’s long-term development through high-quality population development.

Keywords

Population Aging, Silver Economy, Old-Age Security, High-Quality Population Development

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 人口老龄化研究背景

党的二十大明确指出，中国式现代化是人口规模巨大的现代化，这一特征决定了我国现代化进程必然面临独有的人口课题。人口老龄化是人类文明进步的必然结果，也是中国式现代化进程中必须直面的结构性挑战。国际上通常用老年人口比重作为衡量人口老龄化的标准，老年人口比重越高，人口老龄化程度也越高。一般会把 60 岁及以上人口占比达 10% 划定为老龄化社会，超 20% 的划定为中度老龄化社会 [1]。我国 2000 年正式进入老龄化社会，2024 年 60 岁及以上人口占比达到 22%，全国人均预期寿命达 79 岁，迈入中度老龄化阶段，2025 年老龄人口规模进一步增至 3.23 亿人，老龄化程度持续深化 [2]。

与发达国家“先富后老”不同，我国老龄化进程伴随中国式现代化同步推进，呈现速度快、规模大、城乡失衡、低龄占比高的特点：生活在农村的 60 岁及以上人口占农村总人口的比例超 23%，较城镇高 7.99 个百分点，老龄化城乡倒置问题突出 [3]。在中国式现代化追求共同富裕、社会治理现代化、物质精神文明协调发展的目标下，人口老龄化不再是单纯的民生问题，更是关乎经济增长动力、社会稳定运行、国家长远发展的战略议题。

2. 人口老龄化概况

自党的二十大提出中国式现代化重大命题后，国内将人口老龄化置于中国式现代化的全局视角下展开研究，重点围绕人口老龄化与中国式现代化的内在关联展开，一方面分析老龄化对经济高质量发展、社会治理现代化、共同富裕的多重挑战；另一方面挖掘老龄化背后的转型机遇，重点关注银发经济的发展潜力、低龄老年人力资源的开发价值、健康老龄化与科技创新的融合路径，还围绕养老保险全国统筹、长期护理保险试点、银龄人才计划等政策的落地效果展开实证分析，为政策优化提供了实践参考。国外对人口老龄化的研究起步较早，研究核心围绕老龄化与劳动力市场、社会保障体系、经济增长的关系展开，随着老龄化进程的推进，研究开始关注银发经济、老年人力资源开发领域，涉及老年消费市场发展规律、适老化产业的培育路径、弹性退休制度对弥补劳动力缺口作用机制等方面。

然而，国外的研究经验对于我国具有明显的适配性局限。一方面研究多基于发达国家“先富后老”的国情，其老龄化进程与现代化进程呈现出阶段性匹配特征，难以适用于我国“老龄化与现代化同步推

进”的特殊国情；另一方面国外多数国家人口规模较小，缺乏对人口规模巨大背景下老龄化问题的研究。尽管国内研究为本文奠定了理论基础与实践参考，但结合我国国情与中国式现代化的发展要求来看，研究多聚焦单一领域，仅分析经济影响或仅探讨养老服务体系，未能将人口老龄化置于中国式现代化人口规模巨大、全体人民共同富裕、物质文明与精神文明相协调的核心要求下进行全域性、综合性分析。

本文以中国式现代化核心特征为逻辑主线，剖析人口老龄化带来的多重挑战，挖掘其背后的转型机遇，进而提出针对性应对策略，为破解“老龄化困境”、释放“老龄化红利”提供思路，助力中国式现代化行稳致远。

3. 人口老龄化面临的核心挑战

人口老龄化对中国式现代化的影响贯穿经济、社会、民生全领域，冲击传统发展模式，也对制度保障、资源配置提出更高要求，其挑战集中体现在三大维度。

3.1. 对经济高质量发展的挑战：增长动力与可持续性承压

中国式现代化以经济高质量发展为基础，人口老龄化从劳动力供给、社保基金平衡、消费结构升级三方面制约经济发展动能。一是劳动力供给总量缩减，人口数量红利消退。我国 16~59 岁劳动年龄人口 2012 年达峰值 9.22 亿人后持续减量化，在后续十年间，劳动年龄人口总计减少了 6000 多万，年轻劳动力供给不足问题日益凸显[4]。同时，人口老龄化加速劳动力年龄结构老化，传统劳动密集型产业用工缺口扩大，倒逼产业升级但短期阵痛明显，与中国式现代化“产业结构优化”目标形成现实矛盾。二是社保基金区域失衡，长期可持续性面临考验。人口流动导致老龄化程度区域分化，辽宁、黑龙江等省份参保人员抚养比低至 1.1:1，当期基金收不抵支压力突出；即便 2026 年养老保险全国统筹深化，中央调剂金比例提升至 25% [5]，但基金投资运营效率、长期储备能力仍需提升，若不能破解“收少支多”困境，将制约社会保障制度公平性，影响共同富裕目标实现。三是老年消费结构偏保守，内需潜力释放不足。我国老年人口消费呈现“农村低消费、城镇基础消费为主”特征，农村老年人口日均消费多不足 1 美元，城镇老年消费集中于医疗、食品等生存型领域，品质型、发展型消费占比偏低。而中国式现代化需依托超大规模市场优势扩大内需，老年群体低消费能力、保守消费观念，导致服务业发展缺乏购买力支撑，产业结构转型与人口结构变化难以同步，制约经济内生增长动力。

3.2. 对社会治理现代化的挑战：资源配置与治理能力受限

中国式现代化要求实现社会治理精细化、均衡化，人口老龄化带来的城乡养老资源倒置、家庭养老功能弱化、代际矛盾问题，对社会治理能力提出严峻考验。一是城乡养老资源供需错配，农村养老陷入双重困境。我国老龄化呈现典型的“城乡倒置”特征，农村 60 岁及以上人口占比超 23%，较城镇高约 8 个百分点，且农村空巢、独居老人比例居高不下[6]，传统家庭养老功能因劳动力外流持续弱化；但养老资源却高度向城镇集中，优质护理人员、医疗资源过度集聚城镇，农村老人面临“老龄化程度高、照料力量缺失与资源供给不足”的三重压力，与中国式现代化“城乡协调发展”要求相悖。二是养老服务体系不完善，多层次需求难以满足。当前我国养老服务仍以居家养老为主，但社区养老设施覆盖率不足、机构养老床位缺口大，且医养结合程度低，失能、失智老人的专业照护需求难以得到满足；同时，养老服务供给同质化严重，针对低龄老人的文化娱乐、再就业服务，针对高龄老人的个性化照护服务供给不足，难以适配老年群体多元化需求，制约社会治理精细化水平提升。三是代际赡养压力加剧，公平性问题亟待破解。老年赡养比持续走低，根据统计数据显示，2010 年为 8:1，2020 年将会快速降至 5:1，2030 年将达 3.5:1，2050 年预测为 2:1，中国老年赡养负担接近德国和日本，较英国和美国严重[7]。“421”家庭结构下，中青年群体面临“养小 + 养老”双重压力，劳动人口税负加重会引发代际矛盾；城乡居民基

础养老金差距、不同群体养老待遇差异，加剧社会公平性问题，影响社会和谐稳定，与中国式现代化“共建共享”理念不符。

3.3. 对民生福祉改善的挑战：生活品质与权益保障不足

中国式现代化以人民为中心，追求全体人民共同富裕和美好生活，人口老龄化背景下，健康养老需求升级、数字鸿沟扩大、老年权益保障薄弱等问题，成为民生福祉改善的突出短板。一是健康养老需求缺口大，老年健康保障体系待完善。随着人均预期寿命提升至 78 岁以上，老年群体对健康教育、预防保健、疾病诊治、康复护理、长期照护的全周期健康服务需求激增，但我国长期护理保险试点范围有限，专业护理人员缺口超千万，失能老人照护多依赖家庭，不仅加重家庭负担，也难以保障老年群体健康生活质量。二是老年数字鸿沟突出，难以融入现代化生活。在数字经济快速发展的中国式现代化进程中，老年群体数字素养普遍偏低，部分老人不会使用智能手机、不会操作线上服务，在就医挂号、出行支付、政务办理等方面面临诸多不便，难以共享数字化发展成果，形成“数字弱势群体”，影响老年群体的获得感与幸福感。三是低龄老年人口价值未释放，就业权益缺乏保障。截至 24 年底，我国 60~69 岁低龄老年人口占全体老年人口超 50%，从年龄分组来看，低龄、中龄、高龄老年人的初中及以上文化程度占比依次为 47.9%、30.2%、21.5% [6]，但当前老年再就业渠道狭窄、岗位适配性低，且缺乏劳动权益保障制度，低龄老人的知识、经验、技能优势难以发挥，既造成人力资源浪费，也影响老年群体自我价值实现。

4. 人口老龄化蕴含的转型机遇

人口老龄化既是挑战，更是中国式现代化进程中的转型契机。立足人口规模巨大、人力资本提升、政策体系完善的优势，老龄化背后蕴藏着银发经济增长、人力资源开发、社会文明进步、治理能力提升的四大机遇，为中国式现代化注入新动能。

4.1. 银发经济崛起：打造经济高质量发展新增长极

中国式现代化需培育新质生产力、扩大内需潜力，银发经济作为以老年需求为核心的新兴产业，已成为经济转型的重要突破口。数据显示，2024 年我国银发经济规模超 7 万亿元，预计 2030 年超 20 万亿元，2035 年将达 30 万亿元，占 GDP 比重提升至 10%，未来老龄人口消费潜力有望增长至 106 万亿元 [8]，成为全球最大银发经济市场。从产业结构看，银发经济正从“生存保障型”向“品质发展型”跃迁。2024 年生活享乐领域市场规模达 2 万亿元，同比增长 14.3%，智慧康养、高端医疗、老年文旅、适老化用品等新业态快速发展 [9]。银发经济的壮大，不仅能带动第三产业升级，还能催生新的消费热点和就业岗位，契合中国式现代化“高质量发展”“扩大内需”的核心要求，为经济增长提供持久动力。

4.2. 低龄老龄人力资源开发：释放人口质量红利新空间

中国式现代化强调人口高质量发展，低龄老年人口作为“健康、有技能、有经验”的特殊群体，是亟待开发的宝贵人力资源。我国低龄老年人口规模巨大，2025 年 60~69 岁低龄老人超 1.6 亿人，且受教育程度持续提升，初中及以上文化程度占比近 50%，多数人健康状况较好、社会参与意愿较强，仍在经济社会发展中发挥重要作用 [10]-[12]。开发低龄老年人力资源，一方面能弥补劳动力供给缺口，缓解人口数量红利消退压力，尤其在教育、医疗、技术指导等领域，低龄老人的经验优势可有效提升行业服务质量；另一方面能延长人才价值周期，将“人口老龄化”转化为“人才红利”，契合中国式现代化“人力资本提升”的战略目标。要“把老有所为同老有所养结合起来” [11]，各地银龄人才计划逐步推进，为低龄老人再就业、参与社会治理提供政策支撑，未来通过完善弹性退休制度、搭建老年就业服务平台、保障老年劳动权益，可充分释放低龄老龄人力资源潜力，为中国式现代化提供坚实的人才支撑。

4.3. 社会文明与治理升级：夯实中国式现代化的社会根基

人口老龄化倒逼社会治理创新和文明进步，为中国式现代化“物质文明与精神文明相协调”“社会治理现代化”提供实践契机。一是推动养老保障体系完善，老龄化压力下，我国养老保险全国统筹机制深化、多层次养老保障体系构建，专家在“十五五”时期养老保障高质量发展研讨会上，曾预测2026年个人养老金参与人数预计突破1亿人。社会保障制度的公平性、可持续性持续提升，为共同富裕筑牢制度根基。二是传承孝老爱亲传统文化，老龄化进程中，家庭责任与社会担当的协同推进，推动孝老爱亲文化融入社会治理，形成“养老、孝老、敬老”的社会氛围，契合中国式现代化的文化内涵。三是提升社会治理精细化水平，为应对老龄化，各地探索社区嵌入式养老、智慧养老服务平台、城乡养老资源互补等模式，推动医疗、民政、社区资源整合，倒逼基层治理创新，提升社会治理的精准度和效能，为中国式现代化积累治理经验。

4.4. 健康老龄化推进：激活人口高质量发展新动力

中国式现代化以人的全面发展为核心，健康老龄化既是应对人口老龄化的核心目标，也是人口高质量发展的重要体现。随着健康中国战略深入实施，我国老年健康服务体系逐步完善，健康教育、预防保健、康复护理等服务覆盖面持续扩大，老年人群健康素养和健康预期寿命不断提升，2024年低龄老人生活能自理比例达93.1% [12]，为“老有所为、老有所乐”奠定基础。健康老龄化的推进，不仅能降低医疗支出、减轻社保基金压力，还能提升老年群体生活品质，让老年人口共享中国式现代化发展成果；同时，健康养老相关技术研发(老年辅助器具、远程医疗、智慧康养设备)加速，推动科技与养老深度融合，为中国式现代化“科技创新驱动”提供应用场景，形成健康改善、科技进步、经济增长的良性循环。

5. 应对人口老龄化的路径选择

应对人口老龄化，需立足中国式现代化的核心要求，坚持“积极应对、共建共享、创新驱动、均衡协调”原则，将挑战转化为机遇，构建“经济支撑、社会保障、人力开发、科技赋能、文化引领”五位一体的应对体系。

5.1. 壮大银发经济，夯实经济高质量发展支撑

以供给侧结构性改革为主线，推动银发经济提质扩容，聚焦细分赛道破解发展瓶颈，打造中国式现代化的新增长极。一是深耕适老化辅具租赁细分赛道，破解行业发展困境。政策上可对租赁企业给予设备采购50%以上的财政补贴，建立全国统一的适老化辅具标准化体系，明确轮椅、助行器、护理床等核心产品的规格与质量标准；市场引导企业推出“以租代购、按需续租”的灵活模式，联合社区开展辅具体验活动，提升老年群体消费认知，金融机构配合推出辅具租赁专项低息贷，缓解企业资金压力。二是优化银发经济产业结构，重点发展智慧康养、高端医疗、老年文旅、适老化制造等高品质业态，鼓励企业研发个性化、多元化的适老产品和服务，满足老年群体从“生存型”到“品质型”的消费需求。三是推动跨界融合发展，政府应加大对银发经济的财政支持和税收优惠，鼓励社会资本参与养老产业，促进养老与医疗、文旅、教育、科技深度融合，培育银发经济新赛道，如老年数字培训、康养旅游、居家智慧养老等，释放消费潜力。

5.2. 完善养老保障体系，筑牢社会和谐稳定根基

以养老保险全国统筹为抓手，构建多层次、公平化、可持续的养老保障体系，适配中国式现代化“共建共享”理念。一是深化养老保险全国统筹，2026年进一步提升中央调剂金比例，建立基金跨省流动动

态监管机制，依托大数据平台实现基金收支、投资运营的全流程监管，与此同时，扩大基金委托投资规模，将标的范围拓展至绿色金融、优质基建等低风险高收益领域，提升基金年化收益率，持续划转国有资本充实社保基金，夯实长期支付能力。二是健全多层次养老保障体系，扩大企业年金、职业年金覆盖面，推动个人养老金制度落地见效，形成“基础保障与补充养老”的多层次格局，缓解代际赡养压力。三是破解城乡养老资源倒置，加大财政转移支付力度，重点投向农村养老设施升级、护理人员培养，搭建城乡一体化养老信息平台，推动优质养老资源向农村下沉，通过“以城带乡、托管帮扶”提升农村养老服务专业化水平，保障农村老人基本养老权益。

5.3. 开发低龄老龄人力资源，释放人口质量红利

以“老有所为”为导向，完善老年人力资源开发政策，将人口老龄化转化为人才红利。一是推进弹性退休制度改革，针对企业职工、机关事业单位人员、专业技术人员制定差异化延迟退休方案，职工每自愿延迟退休1年，养老金计发比例提高1.5%，累计延迟退休5年及以上的，额外给予5%的养老金上浮补贴；对教师、医生、高级技术人员等专业人才，延迟退休期间保留其职称评定、科研经费申请，鼓励其在教育、医疗、技术指导等领域继续发挥作用。二是搭建老年就业服务平台，建立银龄人才信息库，录入低龄老人专业技能、就业意愿信息，精准对接企业、社区、公益组织的岗位需求。三是保障老年劳动权益，出台老年就业相关法律法规，明确老年劳动者薪酬待遇、劳动保护等权益，消除企业雇佣老年人才的顾虑，让低龄老人经验和技能在中国式现代化建设中发挥作用。

5.4. 强化科技赋能，破解民生福祉改善短板

以科技创新为支撑，推进健康老龄化和适老化改造，让老年群体共享中国式现代化发展成果。一是完善老年健康服务体系，扩大长期护理保险试点范围，建立全周期老年健康服务链，加强失能、失智老人专业照护服务供给，培养专业护理人才，缓解照护缺口。二是弥合老年数字鸿沟，开展老年数字技能培训，由社区联合老年大学、志愿者团队，针对老人的实际需求讲解智能手机使用、线上就医、移动支付等操作；推动政务服务、医疗服务、消费场景适老化改造，保留线下服务渠道和人工窗口，在医院、银行、商超等场所设置老年服务专员，为老年群体提供便捷服务。三是发展智慧养老，加快5G、人工智能、大数据等技术在养老领域的应用，由政府牵头、企业参与搭建区域智慧养老平台，整合紧急呼叫、健康监测、居家安防等数据，为老年群体提供更优质的生活保障。

5.5. 营造老年友好型社会，传承孝老爱亲文化

以文化引领为纽带，构建养老、孝老、敬老的社会环境，契合中国式现代化“物质文明与精神文明相协调”的要求。一是传承孝老爱亲传统文化，将孝老爱亲纳入公民道德建设，通过媒体宣传、社区教育等形式，营造尊重老人、关爱老人的社会氛围，表彰孝老爱亲模范，发挥典型示范作用。二是构建家庭支持体系，出台政策鼓励子女赡养老人，提高赡养老人个税专项附加扣除额度，为居家照护失能老人的家庭发放每月不低于500元的家庭照护补贴，同时为家庭照护者提供免费短期托养喘息服务，缓解照护压力，强化家庭养老的基础作用。三是建设老年友好型社会，推进城市公共设施、交通出行、住房环境适老化改造，在小区加装电梯、在道路设置无障碍通道；丰富老年文化生活，扩大老年大学办学规模，在社区建设标准化活动中心，设置康养、书画、舞蹈等课程，满足老年群体的精神文化需求，让老年群体在中国式现代化的进程中实现体面生活、有尊严地老去。

6. 结语

中国式现代化进程中的人口老龄化，是挑战与机遇并存的系统性课题。作为人口规模巨大的发展中

国家,我国老龄化进程速度快、规模大、城乡失衡,对经济高质量发展、社会治理现代化、民生福祉改善带来多重压力,但却也催生银发经济、老年人力资源、社会治理创新等转型机遇,为中国式现代化注入新的发展动能。

应对人口老龄化,不能简单被动应对,而要立足中国式现代化的核心要求,以人口高质量发展为引领,将挑战转化为转型的发展契机:通过壮大银发经济培育经济新增长极、完善养老保障体系筑牢社会根基、开发低龄老龄人力资源释放人才红利、科技赋能破解民生短板、文化引领营造老年友好型社会。唯有坚持系统思维、精准施策,统筹推进经济、社会、人力、科技、文化多维度发力,才能将人口老龄化压力转化为中国式现代化的发展动力,让全体老年人口共享现代化成果,为全面建设社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴的中国梦提供坚实支撑。

基金项目

本文系 2025 年江苏省研究生科研与实践创新计划项目 Postgraduate Research & Practice Innovation Program of Jiangsu Province。“网络圈群视域下高校主流意识形态话语权构建研究”(项目号:KYCX25_1294)阶段性成果。

参考文献

- [1] 国家统计局. 人口老龄化及其衡量标准是什么[EB/OL]. https://www.stats.gov.cn/zs/tjws/tjbz/202301/t20230101_1903949.html, 2025-04-09.
- [2] 中华人民共和国民政部. 民政部、全国老龄办发布《2024 年度国家老龄事业发展公报》[EB/OL]. <https://www.mca.gov.cn/n152/n166/c1662004999980006135/content.html>, 2025-07-25.
- [3] 中国老龄协会. 国家统计局: 人口总量有所减少, 60 岁及以上人口 32338 万人, 占全国人口的 23.0% [EB/OL]. <https://www.cncaprc.gov.cn/xxlly/770049.jhtml>, 2026-01-19.
- [4] 第一财经网. 人口迈入“零增长”, 劳动年龄人口 10 年前已达峰, 人才红利如何释放[EB/OL]. <https://news.sina.com.cn/o/2023-01-19/doc-imyatrf8754924.shtml>, 2023-01-19.
- [5] 郑功成. 加快补齐农村养老服务短板[N]. 光明日报, 2025-03-08(8).
- [6] 中国老龄科学研究中心. 第五次中国城乡老年人生活状况抽样调查基本数据公报[EB/OL]. <https://www.mca.gov.cn/n2623/n2684/n2693/c1662004999980001877/attr/361849.pdf>, 2024-10-17.
- [7] 杨燕绥. 深度人口老龄化下的五大预警[J]. 国家治理, 2014(24): 23-31.
- [8] 刘苏雅. 我国银发经济规模约 7 万亿元, 2035 年有望达 30 万亿元[EB/OL]. <https://xinwen.bjd.com.cn/content/s67529051e4b0840b5f9ed6c8.html>, 2024-12-06.
- [9] 赛迪顾问. 2025 年中国银发经济发展研究报告[R]. 北京: 赛迪顾问股份有限公司, 2025: 1-26.
- [10] 国家统计局. 王萍萍: 2025 年全国人口总量为 140489 万人 人口高质量发展持续推进[EB/OL]. https://www.stats.gov.cn/sj/sjld/202601/t20260119_1962338.html, 2026-01-19.
- [11] 中华人民共和国中央人民政府. 中共中央 国务院关于加强新时代老龄工作的意见[EB/OL]. https://www.gov.cn/zhengce/2021-11/24/content_5653181.htm, 2021-11-24.
- [12] 刘振国. 深化养老服务改革 推动经济发展和民生改善良性循环[J]. 中国党政干部论坛, 2025(10): 5-10.