

我国人口老龄化现状及对策

陈 舜

江苏大学马克思主义学院, 江苏 镇江

收稿日期: 2026年5月9日; 录用日期: 2026年9月2日; 发布日期: 2026年9月11日

摘 要

我国已进入深度老龄化社会, 人口老龄化呈现规模大、增速快、高龄化、城乡失衡等特征, 对社会保障、劳动力供给、经济增长及社会治理构成多重挑战。本文基于最新人口数据与权威研究成果, 系统梳理我国人口老龄化的现状特征, 深入剖析其引发的多维挑战, 最终从制度完善、服务体系构建、产业发展、社会参与等维度提出系统性应对策略, 为积极应对人口老龄化国家战略实施提供参考。

关键词

人口老龄化, 现状及研究

The Current Situation of Population Aging in China and Countermeasures

Shun Chen

School of Marxism, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

Received: May 9, 2026; accepted: September 2, 2026; published: September 11, 2026

Abstract

China has entered a deeply aging society, with population aging characterized by a large scale, rapid growth, high age, and imbalance between urban and rural areas. This poses multiple challenges to social security, labor supply, economic growth, and social governance. Based on the latest population data and authoritative research results, this article systematically reviews the current characteristics of population aging in China, deeply analyzes the multi-dimensional challenges it brings, and ultimately proposes systematic response strategies from the dimensions of system improvement, service system construction, industrial development, and social participation, providing a reference for the implementation of the national strategy of actively responding to population aging.

Keywords

Population Aging, Current Situation and Research

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. 引言

当前人口老龄化趋势持续加深,我国已迈入深度老龄化社会,老年人口数量大、高龄化与城乡分化等问题越发突出,同时我国人口结构也随之产生了深刻变化。随着老龄化趋势加深以及人口结构的变化,我国养老市场需求快速上升,但是从市场层面看,我国养老服务供给仍存在结构失衡、城乡资源配置不均、适老化产品不足、医养康养融合度不高等问题,当下的养老市场未能满足现实需求。在此背景下,开展我国人口老龄化现状及对策研究,契合国家战略导向与社会民生现实需求,具有重要研究意义。

理论价值方面,本文从我国老龄化阶段性新特征出发,系统、有层次地厘清人口结构、养老保障、银发产业三者的内在关系,进一步补充完善了国内人口老龄化及老龄经济研究体系,又紧密结合我国城乡老龄化差异现状,补充说明了二元结构下养老治理的相关问题。实践价值方面,有利于为政府完善养老保障制度、优化养老服务体系、制定老龄政策提供有力的参考依据,又有利于厘清养老市场供需短板,因此可进一步为养老产业、企业布局适老产品、调整医养服务等领域提供理论参考。

同时,本文突破了传统人口社会学分析范式的单一框架,把社会治理、社会保障、银发市场产业诸种要素结合起来,同时紧密结合我国深度老龄化、少子化叠加、城乡老龄化失衡的新特征,将最新人口数据与国家银发经济政策有机融合,因此研究架构有清晰、完整的逻辑体系,且贯通宏观政策等多个层面,同时兼顾理论深化与实践应用,真正做到了理论与实践两者的良性衔接。

2. 我国人口老龄化的现状与特征

2.1. 老龄化进程加快,步入深度老龄化阶段

人口老龄化是指总人口中因年轻人口数量减少、老年人口数量增加而导致的老年人口比例相应增长的动态过程,通常把 60 岁及以上 $\geq 10\%$ 或 65 岁及以上 $\geq 7\%$ 为老龄化社会;65 岁及以上达到 14%为中度(深度)老龄化;国内学界、政策文本普遍将 65 岁及以上占比 20%定义为超(重度)老龄化社会¹。

根据 2020 年第七次全国人口普查数据可知,我国 65 岁及以上人口占总人口比重为 13.50%,与 2010 年第六次全国人口普查数据相比,60 岁及以上人口的比重上升 5.44 个百分点,65 岁及以上人口的比重上升 4.63 个百分点(图 1)²。从国家统计局所公布的人口数据可以十分清楚、有层次地看到,2025 年年底我国 60 岁及以上老年人口已达 3.23 亿,占全国总人口的 23.0%,65 岁及以上人口为 2.24 亿,占 15.9% (见图 2)³,我国已经稳步、明确地迈入深度老龄化社会。与此同时,我国人口老龄化呈现出十分鲜明的独有特征:整体上起步晚、发展快。我国于 2000 年正式进入老龄化社会门槛,此后老年人口占比持续快速上升,2010 年 65 岁及以上人口比重为 8.87%,2020 年已达 13.5%,2022 年又突破 14%关口,正式进入

¹<https://www.stats.gov.cn/WZWSREL3pzL3Rqd3MvdGpic8yMDIzMDEvdDIwMjMwMTAxXzE5MDM5NDkuaHRtbA==>

²<https://www.stats.gov.cn/sj/pcsj/rkpc/7rp/zk/html/fu03e.pdf?eqid=c57af86a0000288700000004645dd530>

³https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202602/t20260228_1962662.html

深度老龄化行列。从普通老龄化过渡到深度老龄化，我国仅用了 22 年，而大多数发达国家都耗费了近百年来才完成此过程，故我国人口老龄化的节奏明显更快。若就长期趋势加以考察，预计到 2050 年前后我国老年人口数量将达到阶段性高峰，即 4.87 亿人，人口占比将达 34.9%⁴，此时人口老龄化带来的种种挑战及相关承载压力都将达到新的高峰。

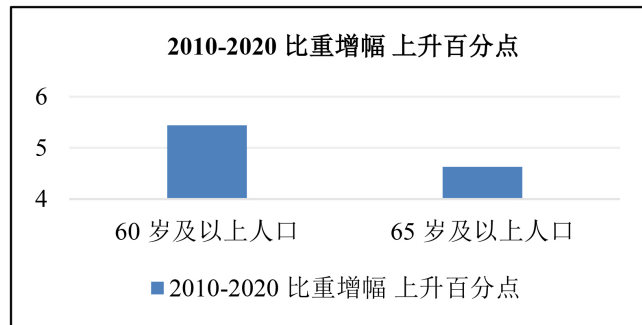


Figure 1. Comparison chart of proportion increase
图 1. 比重上升对比图

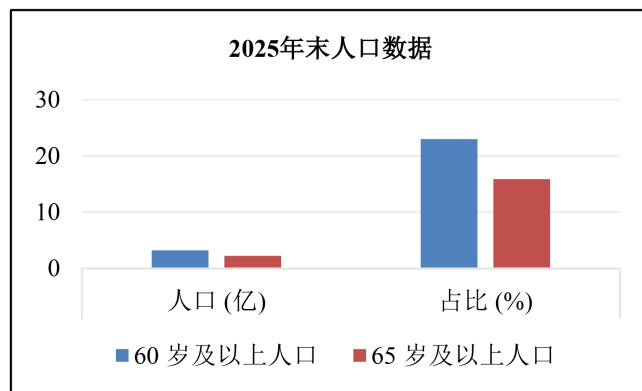


Figure 2. Proportion of elderly population
图 2. 老龄人口占比图

2.2. 老年人口数量庞大，高龄化趋势明显

由于我国老年人口总量目前居世界首位，而且增长十分平稳，在 2024 年年底全国 60 岁及以上人口第一次突破 3 亿大关，总量为 3.10 亿，占总人口的比例已达 22.0%⁵。到 2025 年，该群体规模又增至 3.23 亿，仅一年就新增老年人口 1300 余万，老龄化进程加速扩张的态势十分明显。

同时由于我国老年人口总量持续增加，人口高龄化趋势十分明显，新中国成立初期我国人均预期寿命尚只有 40 岁，到 2024 年已经提高到 79.0 岁⁶，“十五五”期间，我国老年人口规模将从 3.2 亿人增长到 3.9 亿人，年均净增加约 1300 万人，年均增长率达 3.6%⁷。与此同时，高龄老人面临着本身失能、半失能的风险，对长期照护、医疗康复等养老服务有极为直接而突出的刚性需求，因此也相应地加大了对养老服务供给的压力。

⁴https://www.xinhuanet.com/politics/2018-07/19/c_1123151410.htm

⁵https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202502/t20250228_1958817.html

⁶https://www.gov.cn/lianbo/bumen/202507/content_7033724.htm

⁷<https://www.cncaprc.gov.cn/xwllxw/770101.jhtml>

2.3. 城乡老龄化失衡，农村老龄化程度更高

我国人口老龄化有十分明显、长期存在的城乡二元差异化特征即农村老龄化水平长期高于城市[1]。根据 2025 年的相关数据，我国城镇常住人口 9.54 亿，乡村常住人口 4.51 亿，农村 60 岁及以上人口占比已达 25%，比城镇高 5 个百分点[2]。

城乡老龄化失衡的核心根源在于大规模人口流动。改革开放以来，大批农村青壮年劳动力持续向城镇集聚务工，造成农村人口空心化态势不断加剧，留守老年人口占比大幅攀升；而城镇依托青壮年人口持续流入，有效稀释了老年人口比重，老龄化进程得以相对平缓。与此同时，农村养老基础设施配套不足、专业服务人才匮乏、社会保障保障标准与覆盖水平相对偏低，再加上传统家庭养老功能持续弱化，多重因素叠加之下，农村养老短板愈发凸显，已然成为我国积极应对人口老龄化进程中的突出重点与现实难点。

3. 我国人口老龄化引发的多维挑战

3.1. 社会保障体系压力加剧

人口老龄化加剧加大了社会保障体系的压力，具体来说：就养老保险而言，我国目前已建立养老保险全国统一调剂统筹的运行体系，又以划转部分国有资本的方式主动、有力地充实了社会保障基金储备，为养老保障打下了扎实的资金基础，但是老年人口数量的增加会在一定程度上导致养老金支出规模持续扩大，而劳动年龄人口减少又使养老保险缴费基数萎缩，故而养老金收支矛盾日趋突出，同时养老金发放兑付也随之面临着长期、持续的压力，且压力有不断加重之虞。

研究显示，医疗费用与年龄密切相关，60 岁及以上老年人的医疗护理费用通常是 60 岁及以下人口的 3 倍~5 倍⁸，其中失能老人的医疗及护理成本负担极其突出。又正因我国老年人口规模持续扩大，医保基金支出增速进一步加快，而缴费参保人口占比又在下降，故医保基金收支平衡的压力不断增大，部分地区基金运行风险已经显现。更需要关注的是，目前长期护理保险尚处在试点探索阶段，现有覆盖范围有限，保障水平不高，尚不能切实满足失能老年人长期照护的现实需要。

3.2. 劳动力供给减少，经济增长动力受限

劳动年龄人口是经济发展的基本要素，而人口老龄化进程的加快必然直接影响劳动力供给总量下降[3]，我国 2025 年 16~59 岁劳动年龄人口比 2020 年减少了超 4000 万，预计到 2050 年将降至 6 亿左右⁹。劳动力数量持续减少，客观上打破了原有就业市场的供需格局，进而导致近年来不少行业都出现了招人难、用工缺口扩大的局面。同时，用工成本也在随之不断上升，进一步弱化了我国制造业及所有依赖人力的产业在国际市场上的竞争力。

此外，人口老龄化进程的加快还会影响社会储蓄率和投资率。由于老年人口的消费倾向高于储蓄倾向，老年人口占比上升会导致社会储蓄总量减少，可用于投资的资金规模也随之缩小，进而阻碍资本积累与技术进步，直接制约经济长期增长。

3.3. 养老服务供需失衡，服务体系短板突出

由于我国养老服务体系起步较晚，又处在人口老龄化加速发展的阶段，养老服务需求持续扩容，导致我国供需结构性失衡问题十分突出[4]。从供给规模的角度分析，我国到 2024 年末全国养老机构床位

⁸https://m.thepaper.cn/baijiahao_10120000

⁹https://www.ndrc.gov.cn/wsdwhfz/202502/t20250224_1396284_ext.html

总数合计 799.3 万张，每千名老年人有养老床位 26 张¹⁰，但与发达国家每千人 50~70 张的配置水平相比尚有很大差距¹¹，养老床位供给总量不足、缺口明显。

从服务结构来看，我国当前养老服务发展存在重机构建设、轻社区配套、居家服务偏弱的结构性失衡问题。从养老模式选择来看，我国绝大多数老年人偏好居家养老，占比九成，社区养老占比约 7%，机构养老仅约 3%。当前居家和社区养老服务供给短板突出，供需矛盾日益凸显¹²。

总的来说，由于目前养老服务体系过于单一，以基础生活照料为主，医疗康复、心理慰藉、文化休闲等专业化、高品质养老服务供给十分稀缺，因此不能很好地满足老年人日益多样化的养老服务需求。同时，优质养老服务资源过度集中于大中城市，农村养老服务设施覆盖面小、服务整体质量不高，多数乡村地区缺乏专业化养老机构及规范的社区养老服务站点，留守、空巢老年群体的养老保障难题十分突出。此外，养老服务专业人才短缺问题也十分严峻，全国养老护理员缺口已达 500 万人¹³，行业从业人员总体专业素养有待提高，人员流动率又居高不下，二者叠加，很大程度上制约了养老服务整体品质的提升。

4. 积极应对人口老龄化的系统对策

4.1. 健全社会保障制度体系

积极应对人口老龄化新形势，必须健全完善制度保障体系，加快构建多层次、全覆盖、可持续的社会保障格局。一是持续健全养老保险机制，巩固夯实基本养老保险全国统筹成效，稳步提升统筹层级，不断拓宽参保覆盖面；同时，稳步推进渐进式延迟法定退休年龄政策，根据预期寿命和劳动力市场变化，小步渐进、弹性实施，增加劳动力供给，缓解养老金支付压力。

二是健全医疗保障体系，扩大基本医疗保险覆盖范围^[5]，逐步提高报销比例和保障水平，完善门诊共济保障机制，减轻老年人医疗费用负担；全面推进长期护理保险制度建设，在试点基础上逐步扩大覆盖范围，建立政府、企业、个人多元筹资机制，进一步满足失能老人长期照护需求。

三是强化政策协同，健全社会保障立法^[6]，将积极应对人口老龄化融入经济社会发展各领域，完善老龄工作法律法规体系，以此进一步制定养老服务、银发经济、老年权益保障等专项政策，形成政府主导、社会参与、全民行动的老龄工作格局^[7]。

4.2. 构建多元养老服务体系

首先，应始终坚守居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相结合的养老发展原则，统筹布局城乡全域资源，构建布局合理、功能完善、服务优质高效的现代化养老服务体系，以此持续筑牢居家养老核心基础，健全完善城乡居家养老服务网络，以社区服务阵地为依托搭建养老服务综合平台，大力推进家庭养老床位规范化建设，为失能老年人家庭开展适老化改造，配套配置专业养老辅助器具，全面提升居家养老保障能力与生活品质。

同时需要着力强化社区养老的支撑依托功能，加大城乡社区养老服务基础设施投入力度，推动城市社区养老服务设施实现全覆盖，稳步提高农村社区养老服务设施普及水平，不断丰富社区养老服务内涵，拓展日间照料、康复护理、文体休闲、精神慰藉等特色服务供给，如我国深圳已建成 79 家街道长者服务中心、200 多个社区长者服务站，真正打造出便捷可及的 15 分钟养老服务生活圈¹⁴。

¹⁰<https://www.mca.gov.cn/n152/n166/c1662004999980006135/content.html>

¹¹<https://iigf.cufe.edu.cn/info/1012/5770.htm>

¹²https://m.thepaper.cn/newsDetail_forward_12100097

¹³<https://17495284.s21i.faiusr.com/61/9/ABUIABA9GAAG7aS6zQYoo5KfvgI.pdf>

¹⁴http://mzj.sz.gov.cn/szmz/pc/xwzx/mtgz/content/post_12602038.html

此外要注重提升机构养老供给质量,推动公办养老机构改革,明确其兜底保障功能,优先保障特困供养、低保、高龄失能等困难老年人服务需求;同时积极鼓励社会力量兴办养老机构,通过土地、税收、补贴等政策支持,引导社会资本参与养老服务供给,增加护理型床位比例,进一步提升专业化服务水平;深化医养结合融合发展,鼓励医疗机构与养老机构开展深度协作,支持养老机构依规设置医疗服务点位,推动医疗机构增设老年病、康复护理等特色科室,如江苏如皋平明社区打造 1200 平方综合养老服务中心,含社区食堂、卫生服务站等,进而为老年人提供医疗诊治、康复理疗、专业护理、居家养老等一站式一体化综合服务¹⁵。

4.3. 强化城乡统筹与社会参与,营造老年友好环境

积极应对人口老龄化,需坚持统筹推进城乡一体化发展,聚焦农村养老服务薄弱环节,补齐农村养老服务短板,广泛汇聚社会各方力量,全力涵养尊老、敬老、爱老、助老的良好社会风尚。同时持续推动城乡养老服务资源均衡配置,加大对农村养老事业的资金与政策投入,健全完善覆盖乡村的养老服务设施体系,稳步推进乡镇养老服务提质升级,因地制宜布设村级养老服务站点,切实保障农村留守、空巢等老年群体就近享受便捷优质的养老服务;此外应进一步健全农村社会保障制度,提高农村养老金待遇水平,完善农村医疗救助和临时救助制度,保障农村老年人基本生活[8]。

补齐农村养老服务短板,还需要主动、有计划、有系统地消除老年服务的“数字鸿沟”,首先需要做好公共服务适老化改造,简化政务服务、医疗服务、出行服务诸种线上线下办理流程,保留传统服务方式,再常态化、规范化地开展老年人数字素养及智能技能培训,让老年人真正掌握智能手机使用、互联网应用诸种技能,顺利跨越数字鸿沟[9]。

最后还要充分重视老年群体的精神文化需求,健全城乡老年文化体育教育设施体系,盘活公共文体服务资源,系统、有计划地满足老年人文化休闲、健身康养等生活需要,同时要大力发展老年教育事业,规范办好各级老年大学,让其真正契合老年人终身学习、精神提升的实际需求,此外还要注重健全老年心理健康服务体系[10],在社区合理布设心理咨询服务点,常态化、专业化地为老年人提供心理疏导和精神抚慰[11]。

5. 结语

人口深度老龄化是我国现阶段发展面临的长期现实问题,其带来的社保承压、劳动力结构变化、养老服务供需失衡等挑战,涉及经济、民生、社会治理等多个领域,化解相关难题无法一蹴而就。面对老龄化发展态势,唯有立足国情,持续完善社会保障体系,优化城乡养老服务布局,推动医养康养深度融合,同时调动社会多元力量共同参与,稳步补齐各项发展短板。唯有坚持系统性施策、常态化推进,才能逐步适配人口结构变化,保障老年群体生活质量,助力社会平稳健康发展。

参考文献

- [1] 张欣悦. 我国人口老龄化的现状特点和发展趋势及其对策研究[J]. 中国管理信息化, 2020, 23(5): 195-199.
- [2] 黄毅, 佟晓光. 中国人口老龄化现状分析[J]. 中国老年学杂志, 2012, 32(21): 4853-4855.
- [3] 杜鹏, 李龙. 新时代中国人口老龄化长期趋势预测[J]. 中国人民大学学报, 2021, 35(1): 96-109.
- [4] 朱世婧. 我国人口老龄化现状及对策[J]. 合作经济与科技, 2021(12): 190-192.
- [5] 周志勇. 我国人口老龄化的现状和对策[J]. 纳税, 2017(21): 122.
- [6] 陈功. 积极应对人口老龄化背景下社会保障的战略思考[J]. 社会保障评论, 2024, 8(5): 57-72.

¹⁵<https://www.nantong.gov.cn/ntsmzf/sxsz/content/302a9cbe-6746-4eea-b4a5-814d2f40de02.html>

-
- [7] 黄佑刚. 浅析我国人口老龄化的现状及对策[J]. 现代经济信息, 2016(20): 10.
 - [8] 娄飞鹏. 人口老龄化: 事实特征与科学应对[J]. 西南金融, 2026(3): 16-28.
 - [9] 李卫威, 李倩. “多维”协同视角下人口老龄化应对策略[J]. 四川劳动保障, 2026(2): 116.
 - [10] 敖蓉. 积极应对人口老龄化构建普惠可及的老年服务体系[N]. 经济日报, 2026-04-03(002).
 - [11] 都阳, 封永刚. 人口快速老龄化对经济增长的冲击[J]. 经济研究, 2021, 56(2): 71-88.