

# 时间

## 趁着年轻，谈谈养老

华夏基金管理有限公司 编著

的

第一本面向年轻人的养老投资书

其实，养老是年轻人的事，早布局者得自由……

宝藏

生活·读书·新知 三联书店

Copyright © 2021 by SDX Joint Publishing Company.

All Rights Reserved.

本作品著作权由生活·读书·新知三联书店所有。

未经许可，不得翻印。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

时间的宝藏：趁着年轻，谈谈养老 / 华夏基金管理有限公司编著. —北京：  
生活·读书·新知三联书店，2021.10  
ISBN 978-7-108-07258-0

I. ①时… II. ①华… III. ①私人投资—基本知识  
IV. ① F830.59

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 175148 号

责任编辑 黄新萍

装帧设计 刘洋

责任印制 徐方

出版发行 生活·读书·新知三联书店

(北京市东城区美术馆东街 22 号 100010)

网 址 [www.sdxjpc.com](http://www.sdxjpc.com)

经 销 新华书店

制 作 北京金舵手世纪图文设计有限公司

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

版 次 2021 年 10 月北京第 1 版

2021 年 10 月北京第 1 次印刷

开 本 635 毫米 × 965 毫米 1/16 印张 16

字 数 159 千字 图 25 幅

印 数 0,001—6,000 册

定 价 68.00 元

(印装查询：01064002715；邮购查询：01084010542)

## 序一

# 时间的宝藏

李一梅

华夏基金总经理

新冠肺炎疫情给我们的生活和观念都带来了不小的影响。现在更多人开始反思生活，关注自身健康和养生。跑步作为一项便捷、有效、经济的体育运动成为很多人首选的健身方式。还有一些人更是将马拉松这项长跑运动纳入健身计划。其实，自2012年起，中国就出现了马拉松热潮，“跑马”成为越来越多中国人心中强健体魄的“梦想巅峰”之一。

从2014年开始，华夏基金一直是北京马拉松赛事指定赞助商，在与“北马”携手的这些年中，我们也注意到了一些“趋势”——高龄跑者越来越多，且成绩越来越好。

比如在2019年的“北马”中，年近70岁的关景学完成了他的第15个“北马”。3小时01分的成绩，让很多年轻人汗颜。2019年“北马”各类统计数字显示：60~64岁选手男女平均成绩为4小时16分11秒，碾压39岁以下各组年轻小伙子（30~34岁4小时41分23秒；35~39岁4小时16分56秒）。而65岁以上的选手平均成绩为4小时27分19秒，

与 29 岁以下年轻人的平均成绩 4 小时 25 分 49 秒相比，仅相差不到 2 分钟！

再把时间往前推，高龄跑者的故事更多。2017 年，中国合肥马拉松赛场上出现了一对成功完赛的金婚夫妇——80 岁的胡应福与 71 岁的王章敏。

而这并不是最高纪录。

2011 年，多伦多滨水马拉松，100 岁的英国人 Fauja Singh 以 8 小时 25 分 17 秒完成全马。

要知道，马拉松全程为 42.195 公里，是挑战身体极限的运动，它要求全身几乎所有机能都处于强健状态，以支持体能与精神度过“临界”时刻，冲破体能墙。即便对于年轻人来说，这也是极大的考验，它需要长期的训练。这些高龄马拉松选手，称得上是“硬核跑者”！

回望人类整个历史长河，这些高龄马拉松跑者更是用笑容和脚步创造了生物学上的奇迹。先秦时代，国人平均寿命很难超过 25 岁，在多灾多难的晚清、民国时期，平均寿命未超过 35 岁，而据国家卫健委发布的统计公报，2019 年我国居民人均预期寿命已达 77.3 岁。同样的趋势出现在世界各国。“二战”后，随着医学和经济的大幅发展，我们得到了这个星球前所未有的馈赠：长寿。

这是人类作为命运共同体的奇迹，不知不觉之间，我们获得了前所未有的宝藏。当然，问题也随之而来：我们是否掌握了这份“馈赠”的使用说明书？我们还能掌控我们的生活方式吗？

长期以来，我们所赖以运行的社会体系都是针对过往的人均寿命来设计并确立的。当下，面对这份“馈赠”，我们似乎并没有准备好，我们还不那么清楚如何面对忽然多出来的、由无数个体累加而成的、规模如此庞大的“时间”。

长寿是时代的硕果，但是，如果没有未雨绸缪，它同样也可能是一个挑战。在任何一个社会，老龄化都是一个“根目录”问题。根据国家统计局发布的数据，2000年，我国65岁及以上人口达到7%，中国开始步入老龄化社会。2020年年末，这一数字已增至13.5%。2020年，中国空巢独居老人人数已进入亿人单位。中国发展基金会发布的《中国发展报告2020：中国人口老龄化的发展趋势和政策》预测，中国在2022年左右，由老龄化社会进入老龄社会，届时65岁及以上人口将占总人口的14%以上。30年后的中国，大概率是：每3个中国人中就有1个人在65岁以上……

老龄化是一头灰犀牛，正朝着我们疾奔而来，我们不得不去面对，去思考，去准备！漫长岁月之后，面对人生最终章，我们应该如何应对？

在《星际穿越》这部经典电影中，我们或许可以找到一些启示。对于很多《星际穿越》的忠实“粉丝”来说，整部电影里最震撼的场景中一定包含这一幕：浩瀚星空下，布兰德教授给男女主人公壮行时，低沉诵读着：

Do not go gentle into that good night,  
Old age should burn and rave at close of day !



### Rage, rage against the dying of the light.

这是英国诗人狄兰·托马斯 1951 年写给病危的父亲的诗。关于这段文字，有很多版中文译本，我自己比较喜欢这一版：“绝不向黑夜请安！老朽请于白日尽头涅槃，咆哮于光之消散！”

我想，这就是我们面对老去时应有的态度。

令人欣喜的是，我们身边已经出现了这样的榜样。就像前面的高龄“硬核跑者”一样，一些人生的“硬核玩家”把长寿危机变为长寿福利，享受命运馈赠的幸福果实。

这些“硬核玩家”是这样的一群人：他们从年轻时就觉察并拥抱时代的巨变，未雨绸缪，有针对性地做人生规划，建立坚实的财务支撑；他们磨砺自己的心志，参与新的制度设计，联合朋友的力量，激活并善用社会资源；他们从年轻时就开始悉心规划并积极准备，当进入晚年时，那些过往的积累和成就，以及丰沛的物质与精神储备，让他们可以更加从容地生活。最后，这些“硬核玩家”会说：哦，我度过了美好的一生，享受了时间的宝藏。

老去不可抵挡，但绝不是没有选择；老去一定会来，但绝不是不可知的未来。幸好我们还年轻，还来得及，幸好我们还能选择，还可以改变。

所以，趁着年轻，我们谈谈养老，想想如何积攒属于我们的时间的宝藏。

## 序二

# “养老自由”需及早规划

董克用

清华大学教授、中国养老金融 50 人论坛秘书长

2021 年 5 月，第七次全国人口普查数据发布，“老龄化”成为最热的关键词之一：2020 年年末，我国 60 岁及以上者为 2.64 亿人，占总人口的 18.70%；与十年前的第六次人口普查相比，上升了 5.44 个百分点，已接近中度老龄化阶段（60 岁及以上人口数占比超过 20%），预计 2035 年前后我国将进入重度老龄化阶段（60 岁及以上人口占比超过 30%）。

但是，正如我在 2017 年提出的，2035 年以后我国面临的不是“人口老龄化高峰”，而是“人口老龄化高原”。这是因为，尽管在 2060 年前后我国老年人口数量将达到峰值，并在随后开始下降，但由于总人口数量减少，老年人口的占比依然会在相当长的一个时期内保持相对高位，持续到 21 世纪末，并且不可逆转，这是我国老龄化的一大态势和挑战！

“人口老龄化高原”给我们带来两点启示：一是现在距离我国步入重度老龄化阶段，只剩下十多年时间，这是我们必须要抓住的战略机遇期和时间窗口；二是中国老龄化形势的

特点不仅是人口规模大，更是持续时间长。在国家层面之外，个人也应该及早行动起来，早做准备。华夏基金向我推荐的《时间的宝藏——趁着年轻，谈谈养老》，与上述观点十分契合。这本书提出了一个关键理念：“养老”不仅仅是老年人的事，更是年轻人的事，人在年轻时候就应该及早进行养老规划。这个理念，既新颖，也及时。只有从青年、中年时代介入，老年时才更容易实现“养老自由”。从这个意义上讲，这本书如果能帮助读者取得上述共识，将大有裨益。

此外，我注意到这本书对 150 位年轻人进行了养老访谈，详细记录了他们对老年生活的态度和设想，很有启发。这让我想到我主持的《中国养老金融调查》项目，2017 年至今已完成 3 期，我们也特别关注年轻人对养老的认知。在问卷中我们设计了这样一道题：“您是否担心未来的养老收入保障问题？”。结果发现，越是年轻人，表示不担心的比例越低；已退休群体表示不担心的比例约为 60%，70 后和 60 后表示不担心的比例约为 50%，80 后和 90 后不担心的比例仅为 45%，这说明大部分年轻人对未来的养老缺乏信心。更进一步，我们调查了不同年龄群体养老财富的实际储备和预期储备的差距。结果显示：80 后和 90 后的差额高达 40 万~50 万元，70 后和 60 后的差额约在 10 万~30 万元，已经退休群体的差额不到 10 万元。可见，越是年轻，养老储备越是不足，距离“养老自由”也越远，他们也就对养老更为担心。这就更加需要全社会一起努力，帮助年轻人及早进行养老规划。

那么，实现“养老自由”靠什么？我认为，在第一支柱

国家基本养老保险和单位建立的第二支柱的年金计划之外，需要每个个体为自己的养老及早进行充分的储备。从这方面来看，积极参与第三支柱的个人养老金是关键，这需要国家给予税收优惠政策、金融机构提供丰富的养老金融产品等一系列工作。目前我国第三支柱个人养老金政策已经试点3年多，制度的顶层设计方案即将正式落地，金融行业也推出了商业养老保险、养老目标基金、养老储蓄和理财等产品，来对接个人养老金投资。其中，养老目标基金因为其针对性和适用性强，已成为国外个人养老投资的默认工具之一。2018年9月13日，华夏基金发行了我国第一只养老目标日期基金——华夏养老2040三年持有混合（FOF），拉开了公募基金助力养老金第三支柱的序幕。截至2021年8月底，市场上成立的养老目标基金已超过100只，规模超过1000亿元，总体取得了良好稳健的投资收益，基金行业助力第三支柱国民养老的探索取得了初步成功。

华夏基金是我国最早成立的三家基金公司之一，也是养老金资产管理行业的先行者，具有丰富的养老金投资管理经验。在投资者养老金融教育方面也投入颇多。他们组织撰写的《时间的宝藏》这本书，以通俗易懂的语言和饶有趣味的故事，讲述了应该如何看待人生的老年阶段，如何布局老年生活，如何进行养老理财规划等内容，兼具知识性和可读性，在个人养老金制度即将落地之时，推出本书既恰逢其时，又恰逢其势，能为投资者更好地参与第三支柱、科学地进行养老投资提供有益借鉴，十分难得！

我相信，在全社会的共同努力下，一定能建立适合我国国情的第三支柱个人养老金制度，进而健全多层次多支柱的养老金体系，构筑国民养老保障安全网，增进国民的养老福祉！最后，我也祝愿读者、投资者诸君：及早规划，实现自己的“养老自由”。

是为序！

# 目 录

序 一 时间的宝藏 李一梅 ..... 1

序 二 “养老自由” 需及早规划 董克用 ..... 5

## 第一章

“人间不值得”与“岁月静好” 对年轻人的养老调查 ..... 1

想象面前人人平等 90后 70岁的一天 ..... 2

悉心度过 这一代年轻人的听天由命与漫不经心 ..... 18

不辩不明 年纪轻轻有没有必要做养老规划? ..... 29

人生永不落幕 从西塞罗到巴菲特与芒格的一脉相承 ..... 40

## 第二章

多早都不算早 对未来的思考和布局 ..... 45

岁月如流,老,或许是一件令人期待的事情 ..... 46

当我老了,有1000万,以及丰富的“人生清单” ..... 53

如果总做着跟自己年龄相符的事,那就亏大了 ..... 67

未来的日子 55岁开始的hello life ..... 73

我带着问题探访了养老院,答案出乎意料 ..... 81

人类将在哪一年实现永生? ..... 88

当世界老了,会发生什么?

    人口是一个国家的命运 ..... 93

不知老之将至 灰犀牛的冲撞 ..... 103

不知老之将至 老龄化的中国防御时刻 ..... 104

晚婚晚育背后的故事

    一种不可忽视的风险理性行为 ..... 111

永不退休? ..... 118

日本“下游老人”与青年困境 ..... 122

我在韩国认识的第一位朋友,是个70岁的快递员 ..... 130

年收入50万美元的纽约家庭为何哭穷?

    美国人比中国人爱存钱 ..... 137

这30万人,为什么来这里吃饭?

    700家免费食堂里的温暖 ..... 147

青与银 代际融合的“无龄社会1.0” ..... 151

资源很少人们很老，也能向往美好

日本养老服务精细体系的启示 ..... 160

一念之善如何改变世界 AARP 背后的女人 ..... 169

新加坡的故事 既励志，又残酷 ..... 177

“惜食堂”与强积金 香港之路 ..... 181

#### 第四章

如何在退休时拿到 1000 万？ ..... 191

我们离幸福晚年还差多少钱？ ..... 192

北上广深青年，“养老投资”怎么办？ ..... 198

“105% 姐”与“50 元哥”何来？ ..... 209

复利的力量有多大？ 领取 1000 万元养老金的方法 ..... 217

#### 第五章

养老目标基金 集结中的主力军 ..... 221

公募基金 20 年蓄势 担当养老金投资管理主力军 ..... 222

关于养老目标基金，我们必须知道的 9 件事 ..... 231



## 第一章

### “人间不值得”与“岁月静好”

#### 对年轻人的养老调查

## 想象面前人人平等

### 90后70岁的一天

一边是“人间不值得”，一边是渴望岁月静好。想要和60后一样的晚年，90后怕不是在做梦？

在写作本书的过程中，我们邀请了150位年轻人，畅想自己“70岁的一天”。大多数人的第一反应竟是：

“什么？70岁？活不活得到还是个问题。”

“我认为我活不到70岁。”

“我会和天使生活在一起，因为那时候我已经挂了。”

根据国家卫生健康委员会发布的《卫生健康事业发展统计公报》；至2019年年末，我国居民人均预期寿命已提高到77.3岁。此前有官方预计说，到2030年，国人预期平均寿命将达到79岁。

但是，问题的关键其实不在于“能否活到70岁”，而在于：这一天对于30岁的年轻人来说，实在是遥远到虚无缥缈。

好吧，万一活得到呢？

仍有25人表示想象不到，或坚持自己“活不到70岁”而拒绝作答。其余125人，也许是出于对提问者的礼貌，强

迫自己对遥远的这一天做出了具象化的描述。在个性问题之外，提问者设置了三个固定问题：

- 一、70岁的一天和谁在一起？在哪里？做什么？
- 二、对70岁的自己说一句话，会说什么？
- 三、给70岁的自己寄一个快递，会寄什么？

先来看一下受访者的年龄分布情况：

此次调研的受访者全部是90后，他们多是调研人员的朋友圈熟人，而调研人员也以90后为主。为了有参照系，我们也邀请了少数其他年龄段的人。最后得到的有效参与者有125人，按年龄段划分如下：

- 天命组 60后（49~58岁）5人，占比4%；
- 不惑组 70后（39~48岁）3人，占比2.4%；
- 而立组 80后（29~38岁）19人，占比15.2%；
- 早熟组 90后（19~28岁）94人，占比75.2%；
- 好学组 00后（9~18岁）4人，占比3.2%。

再来看下受访者给出的答案：

70岁住在哪儿？

28人未明确居住地或无法从其描述中判断出居住地。其余97人中，92人描述的是居家养老的场景，仅1人认为自己会住在养老院，1人在医院的病床上，1人在寺庙出家，2人想要在旅途中度过余生。

即使是在发达国家，老人住养老院的比例也很难超过5%。我们这次小范围的调研中，希望居家养老的比例为 $92/97=94.8\%$ ，居然完美拟合发达国家的数据。

居家养老的92人中，有5人明确表示要有一个院子，3人想住在山里，2人想住在海边。当然，我们也祝愿大家都能实现自己的梦想。

### 70岁谁陪你？

8人明确表示70岁时会是独自一人生活，44人未提到陪伴或情感寄托。余下73人中，26人想要有伴侣陪在身边，14人提到其他家人，9人提到孙辈，17人提到朋友，10人想要养宠物，各有1人提到同事、学生。另外，有2人想象会有仆人伺候，1人想要阳光、沙滩、美女相伴。

还有几个有趣的点：

1. 9个提到孙辈的人中，2人是60后，占该年龄段的40%，余下7人全部是90后，占该年龄段的 $7/94=7.4\%$ 。有一点出乎意料，毕竟，很多时候90后会被贴上“自私自利不婚不育”的标签。当然，这个统计结果，也可能是因为90后占受访者的基数比较大。

2. 幸福的晚年，除了健康和财富，情感陪伴和精神寄托也是非常重要的。除了传统亲朋好友的陪伴外，我们发现了两种另辟蹊径的形式：2人想要修禅礼佛，与佛祖相伴；1人表示有游戏就很满足，因为游戏是他的命根子。