



专题 · 数据截至 2026-09-29 · 金额均按今天的购买力计算

自己掏 500 和自己掏 1500， 退休后每月只差 364 块。

交社保，每月 1500 里你自己只出 500，单位替你出 1000。63 岁起月领 ¥4,170，领到终老。每月自己掏 1500 定投标普 500，基准情景月领 ¥4,534，取到 90 岁为止。钱多掏了两倍，退休收入只多 9%。BTC 是另一个极端：最好月领 ¥72,575，最坏一分没有。

社保 · 你每月掏 500 ¥4,170 每月，终身领取，随工资调整	标普 500 · 你每月掏 1500 ¥4,534 每月，取到 90 岁	纳斯达克 100 · 基准情景 ¥5,445 每月，取到 90 岁	BTC · 基准情景 ¥9,626 也可能是 ¥0
BTC · 最乐观 ¥72,575 年化 20%，本金的 44 倍	BTC · 归零 ¥0 54 万 本金全部亏光		

00

别二选一

社保是保命钱，市场是翻身钱。社保照交，它是你能买到的最便宜的保底；每个月再额外拿 1500 元进市场，退休收入有机会翻一倍。

社保里你自己掏的钱 实际年化 7.2% 另外三分之二由单位缴，按活到 90 岁计算	社保 + 每月额外 1500 存标普 500 ¥8,704 每月，是只有社保时的 2.1 倍	1500 元是多少 每天 50 元 一杯咖啡加一份外卖
---	--	-----------------------------------

社保你只付了三分之一

假设每月社保养老保险合计缴 1500 元：按深圳的比例，单位缴 16%、个人缴 8%，对应的缴费基数是 6,250 元。其中个人只掏 ¥500，单位掏 ¥1,000。缴满 30 年、63 岁退休，按现行公式每月领 ¥4,170（基础养老金 ¥2,631 + 个人账户 ¥1,538），活多久领多久，每年随工资和物价调整。

30 年合计缴费 54 万 个人 18 万 · 单位 36 万	领到 90 岁合计 135 万 27 年 × 12 个月	按全部缴费算的实际年化 3.2% 活到 80 岁 1.9% · 活到 100 岁 3.8%	按自己掏的钱算的实际年化 7.2% 67 岁就领回自己缴的全部
--	---	--	--

你自己掏 18 万，活到 90 岁领回 135 万，67 岁就回本。另外三分之二是单位替你交的。没有哪个理财产品敢给这样的保底，更没有“亏光”这个选项。

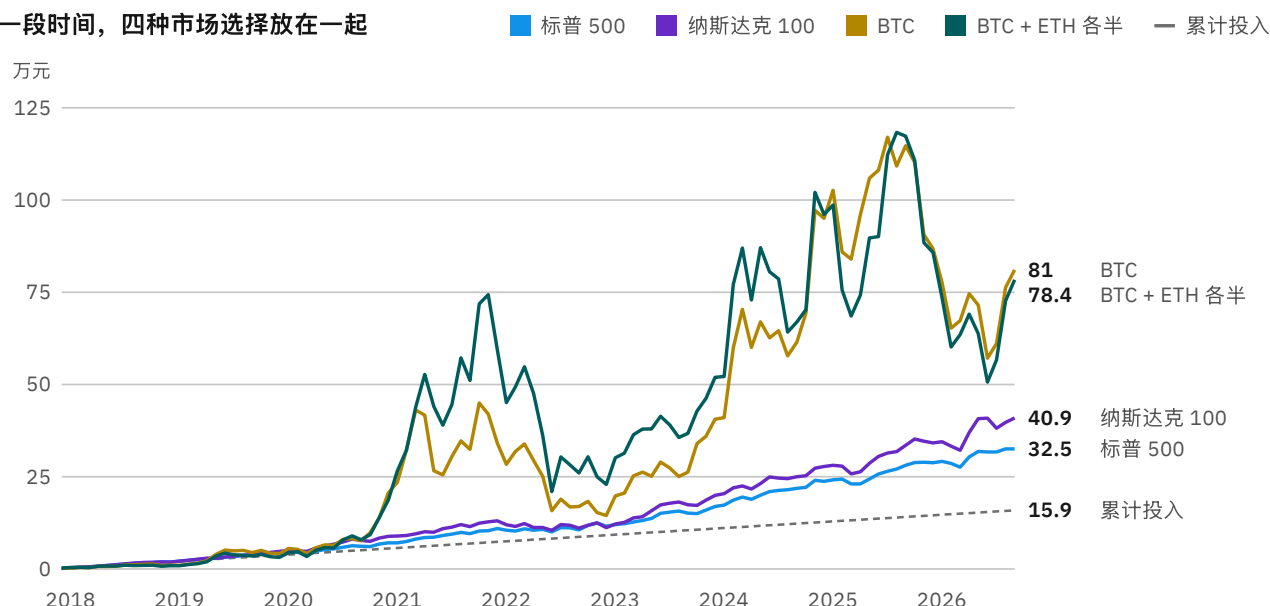
21.6 万变成 1,184 万，中间亏掉过 74%

先看历史。每月第一个交易日买入 1500 元（按当天汇率换成美元），分红再投入，折回人民币。下表是名义金额，没有扣除通胀。

方案	时间	累计投入	现在市值	倍数	年化	账户最大回撤
标普 500 · 完整 30 年	1996-10 起 · 360 个月	54.0 万	329.5 万	6.1 倍	10.3%	-49.6%
纳斯达克 100 · 完整 30 年	1996-10 起 · 360 个月	54.0 万	676.8 万	12.5 倍	13.9%	-71.0%
BTC · 有数据以来 12 年	2014-10 起 · 144 个月	21.6 万	1,184.1 万	54.8 倍	61.3%	-74.3%

纳斯达克 100 在 1999 年以前用指数本身补齐。BTC 在 2014 年以前没有可靠的日线数据，ETH 在 2017 年以前没有，所以加密资产没有 30 年的历史可以回测。

同一段时间，四种市场选择放在一起



2017 年 12 月到 2026 年 9 月（ETH 数据的最早起点），每月 1500 元定投的账户市值，单位万元（名义）。同期社保不以市值计，所以不画在图里。

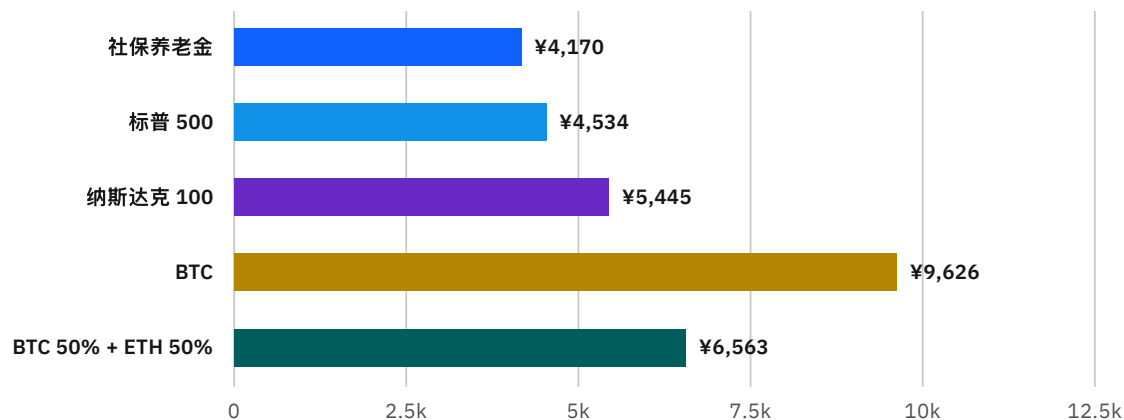
同期（106 个月，投入 15.9 万）	现在市值	倍数	年化	最惨时浮亏	账户最大回撤
标普 500	32.5 万	2.0 倍	15.7%	-4.4%	-12.2%
纳斯达克 100	40.9 万	2.6 倍	20.6%	-4.0%	-19.9%
BTC	81.1 万	5.1 倍	35.3%	-50.6%	-67.8%
BTC + ETH 各半	78.4 万	4.9 倍	34.6%	-59.7%	-71.8%

回头看，每一条线都赢了“什么都不做”。可是加密资产的账户腰斩再腰斩：2022 年账户少了 68%。拿到最后这个数字的，只有那时候没卖、还在买的人。

03

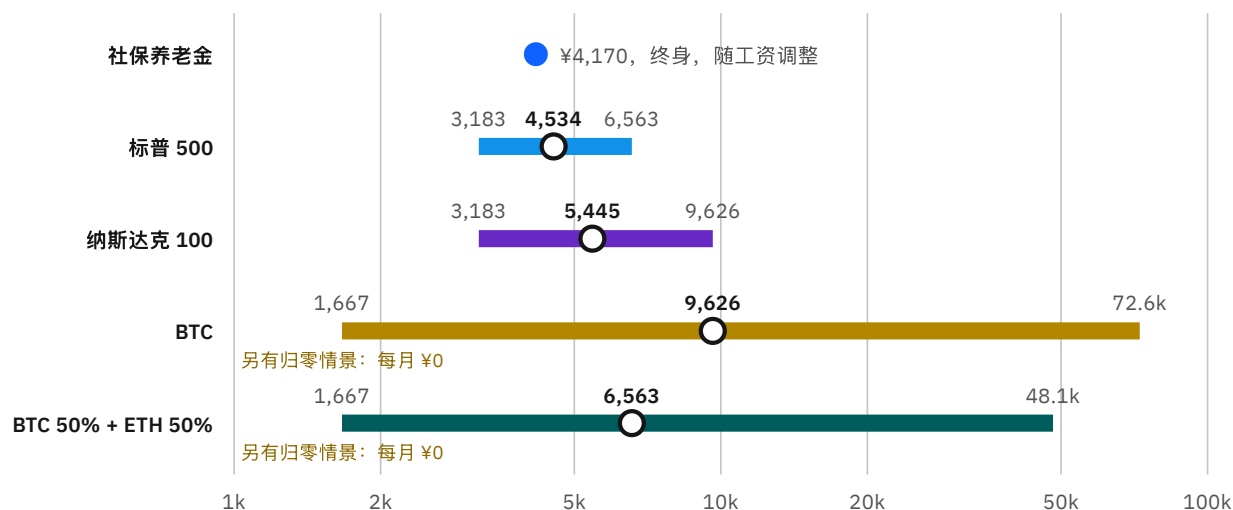
最好月领 ¥72,575，最坏是 0

历史不会简单重复。下面按扣除通胀和费用后的年化收益，给每个方案设了保守、基准、乐观三种情景（加密资产多一种归零），33 岁起每月存 1500 元，存满 30 年，63 岁起平均取到 90 岁。



基准情景下，63-90 岁每月可取的金额（今天的购买力）。社保是终身领取，其他方案取完为止。

63-90 岁每月可取 年化收益 · 63 岁时账户	归零	保守	基准	乐观
社保养老金	—	¥4,170，终身		
标普 500	—	¥3,183 4% · 103 万	¥4,534 6% · 147 万	¥6,563 8% · 213 万
纳斯达克 100	—	¥3,183 4% · 103 万	¥5,445 7% · 176 万	¥9,626 10% · 312 万
BTC	¥0 本金全部亏光	¥1,667 0% · 54 万	¥9,626 10% · 312 万	¥72,575 20% · 2,351 万
BTC 50% + ETH 50%	¥0 本金全部亏光	¥1,667 0% · 54 万	¥6,563 8% · 213 万	¥48,118 18% · 1,559 万



情景区间（对数坐标）：横条从保守到乐观，圆点是基准情景。越往右越多，横条越长越不确定。

情景假设：标普 500 为 4% / 6% / 8%，接近它近百年扣除通胀后 6%–7% 的历史水平；纳斯达克 100 为 4% / 7% / 10%；BTC 为 0% / 10% / 20%，另加归零；BTC 和 ETH 各半为 0% / 8% / 18%，另加归零。这些是判断，不是预测。

地板和梯子

社保是**地板**，不管市场怎样，每月 ¥4,170 一分不少；额外存进市场的 1500 元是**梯子**，决定你能往上爬多高。

只有社保 ¥4,170 每月	社保 + 标普 500 (基准) ¥8,704 保守 ¥7,353 · 乐观 ¥10,733	社保 + 纳斯达克 100 (基准) ¥9,615 保守 ¥7,353 · 乐观 ¥13,796	社保 + BTC (基准) ¥13,796 最差 ¥4,170 · 乐观 ¥76,745
----------------------	--	--	--

哪怕加密资产最后归零，社保这条底线也还在。这就是“社保照交、闲钱另存”的意义：**最坏的结果，也不比只交社保差。**

代价写在前面

跌起来很疼 过去 30 年，标普 500 定投账户最多回撤 -49.6%，纳斯达克 100 -71.0%，BTC -74.3%。最大的风险不是买在高点，而是在大跌时停下来或卖掉。	加密资产可能归零 BTC 和 ETH 没有现金流，价格靠共识。技术、监管或者市场信心出问题，都可能让账户大幅缩水甚至归零。
大陆的合规和渠道 在中国大陆，虚拟货币交易平台的相关业务被认定为非法金融活动，个人持有虽不违法，但交易渠道和资金出入没有法律保护。美股一般通过 QDII 基金或场内 ETF，常有额度限制和溢价。	费用、税和汇率 基金费用加上美股分红预扣税，每年大约拖累 1 个百分点（情景里已按扣费后假设）。人民币升值会让折回的收益变少，贬值则相反。
社保也会变 退休还有几十年，缴费比例、计发办法、深圳单独的计发基数都有可能调整。这里按现行规则计算。	取钱期间的假设很保守 63 岁以后的余额按不再增长、平均取完计算。实际上剩下的钱还在市场里，可能更多，也可能更少；而社保不存在“取完”的问题。

口径与来源

社保：深圳企业职工基本养老保险，单位 16%、个人 8%；基础养老金 = 计发基数 × (1 + 缴费指数) ÷ 2 × 缴费年限 × 1%，计发基数取深圳 2025 年 11,293 元/月；个人账户养老金 = 账户余额 ÷ 117（63 岁计发月数）。按今天的购买力计算，假设缴费基数、计发基数、账户利息和养老金调整都与工资同步增长。实际年化是把缴费和领取当作现金流算出的内部收益率。

历史回测：标普 500 用 SPY、纳斯达克 100 用 QQQ（1999 年前用指数补齐），均为分红再投入；BTC、ETH 用美元价格；汇率用 USD/CNY，2001 年前按 8.28 的固定汇率。数据来自雅虎财经，截至 2026-09-29，当前汇率 6.697。回测未计手续费、基金费用和税。

未来情景：每月 1500 元（随通胀增长，始终相当于今天的 1500 元），存 360 个月；63 岁时的账户余额平均分 324 个月取完，取款期间不计收益。

数据来源：深圳市人力资源和社会保障局、广东省人力资源和社会保障厅（计发基数、缴费比例）；国务院关于渐进式延迟法定退休年龄的办法；雅虎财经（行情与汇率）。

本文是基于公开数据和假设的测算与研究，面向所有读者，不针对任何个人的财务状况，不构成投资建议。历史收益不代表未来表现，市场有风险，投资需谨慎。

数据截至 2026-09-29 · 雅虎财经（行情与汇率）；深圳市人社局、广东省人社厅（社保参数）

AlphaScope · alphascope.cc/zh/reports/retirement-30y · 生成于 2026-09-30

财报数字来自 SEC EDGAR 原始文件。行情数据有延迟，来源写在每篇报告里。

评级是我们的研究观点，面向所有读者，不是给任何人的个人买卖建议。投资有风险，决定由你自己做。