专题 · 数据截至 2026-09-30 · 按购买力平价折算为人民币

中美日养老金制度对比
同等购买力收入下，美国（社会保障 + 401(k)）替代率 77%，中国 55%，日本 32%

本文以深圳 2025 年基本养老金计发基数 ¥11,293（缴费指数 1.0）为基准月收入，按世界银行居民消费购买力平价折算为日本 337,321 日元、美国 $3,264，并按三国现行规则测算缴费 30 年后的养老金。中国基本养老金替代率为 55%，日本厚生年金为 32%，美国社会保障为 50%，加上 401(k) 基准情景合计为 77%。按总缴费计算的内部收益率（领取至 90 岁），美国社会保障为 3.7%，中国为 2.5%，日本为 1.3%。

中国基本养老金	日本厚生年金	美国社会保障	美国社会保障 + 401(k)
¥6,168	¥3,645	¥5,678	¥8,750
每月 · 替代率 55% · 63 岁起终身给付	每月 · 替代率 32% · 65 岁起终身给付	每月 · 替代率 50% · 67 岁起终身给付	每月 · 替代率 77% · 社会保障 67 岁起终身；401(k) 63–90 岁领取（基准情景）

01

核心结论

替代率：同等购买力收入下，美国（社会保障 + 401(k) 基准情景）为 77%，中国为 55%，日本为 32%。仅计强制参加的社会保障，美国为 50%，低于中国。

缴费率：总缴费率中国为 24%（个人 8%、单位 16%），美国为 21.4%（社会保障 12.4%、401(k) 9%），日本为 18.3%（劳资各半）。

内部收益率：按总缴费计算、领取至 90 岁，美国社会保障为 3.7%，中国为 2.5%，日本为 1.3%；按个人缴费计算，依次为 6.0%、6.5%、3.6%。

制度结构：本案例收入在中国和日本约等于平均工资（日本为平均的 0.99 倍），在美国为平均工资的 56%，美国社会保障的累进公式使其替代率相对较高。日本的测算未计入宏观经济

滑动，实际给付可能低于测算值。

补充储蓄：在公共养老金之外每月另存 1500 元（收入的 13%）定投 SPY，基准情景下 63–90 岁每月可领 ¥4,534，相当于增加约 40 个百分点的替代率（保守至乐观为 28–58 个百分点）。该部分为有限期领取，并承担市场风险。

02

测算口径

三国收入按购买力而非市场汇率对齐，即以同一篮子居民消费在各国的价格为准。世界银行 2025 年居民消费购买力平价为：中国 3.46 元、日本 103.3 日元、美国 1 美元可购买相同的消费量。同期市场汇率为 1 美元兑 6.70 元、158.1 日元；按市场汇率计，中国的价格水平约为美国的 52%，日本约为 65%。

基准收入取深圳 2025 年基本养老金计发基数 ¥11,293，即缴费指数 1.0 的平均缴费水平。按购买力平价折算，日本为月薪 337,321 日元，美国为月薪 $3,264（年薪 $39,171）。

国家	月收入	本国平均	相对平均
中国（深圳）	¥11,293	计发基数 ¥11,293（2025）	**1.00 倍**
日本	337,321 日元 ¥11,293	一般劳动者 340,600 日元（2025，不含奖金和加班）	**0.99 倍**
美国	$3,264 ¥11,293	平均工资指数 ÷ 12 = $5,821（2024）	**0.56 倍**

小字为按购买力平价折算的人民币。日本平均取厚生劳动省《工资结构基本统计调查》一般劳动者的所定内工资（6 月），美国平均取社会保障署的全国平均工资指数。

同等购买力的收入，在中国和日本接近平均工资，在美国为平均工资的 56%。这一差异反映美国工资相对其物价水平较高，并影响后续测算：美国社会保障的给付公式对低于平均工资者给予较高的替代率。

共同假设

缴费期：33–63 岁，共 30 年。中国 63 岁、日本 65 岁、美国社会保障 67 岁起领取；美国 401(k) 与补充储蓄 63 岁起领取至 90 岁。

价格口径：金额以今天的物价和工资水平表示，假设工资、缴费基数、计发基数和养老金随工资同步增长。

替代率 = 每月养老金 ÷ 退休前税前月收入。

内部收益率：以缴费期的月缴费为流出、领取期的月给付为流入，计算至 90 岁；分别以总缴费（个人 + 单位）和个人缴费计算。

均为税前口径；本币金额按购买力平价折算为人民币。

03

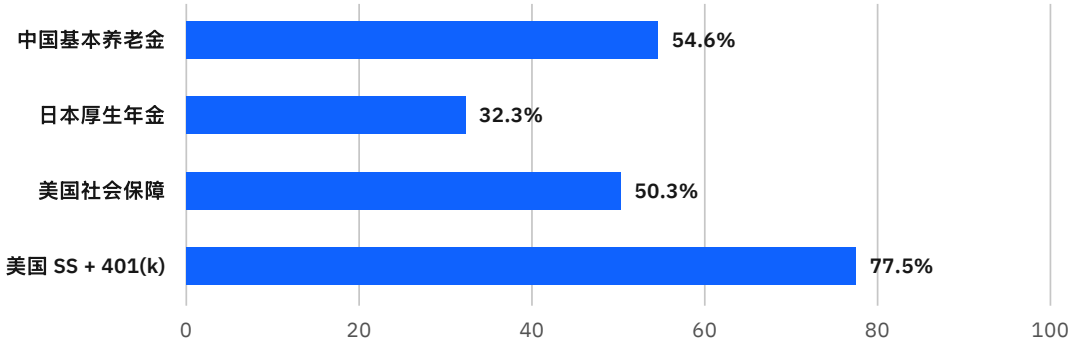
三国养老金测算结果

下表为三国按本国现行规则测算的结果。缴费和给付以本币计算，再按购买力平价折算为人民币；缴费期 33–63 岁，内部收益率计算至 90 岁。

项目	中国基本养老金	日本厚生年金	美国社会保障	美国 401(k)（基准）	美国合计
月收入（税前）	¥11,293	¥11,293 337,321 日元	¥11,293 $3,264	¥11,293 $3,264	¥11,293 $3,264
总缴费率	24% 个人 8% + 单位 16%	18.3% 劳资各 9.15%	12.4% 劳资各 6.2%	9% 个人 6% + 雇主 3%	21.4% 社会保障 12.4% + 401(k) 9%
个人缴费（每月）	¥903	¥1,042 31,110 日元	¥700 $202	¥678 $196	¥1,378 $398
单位缴费（每月）	¥1,807	¥1,042 31,110 日元	¥700 $202	¥339 $98	¥1,039 $300
月领取额	**¥6,168**	**¥3,645** 108,862 日元	**¥5,678** $1,641	**¥3,072** $888	**¥8,750** $2,529
替代率	**54.6%**	**32.3%**	**50.3%**	**27.2%** 19.1%–39.4%	**77.5%** 69.4%–89.7%
起领年龄	63 岁	65 岁	67 岁	63 岁	67 岁 / 63 岁 社会保障 / 401(k)
给付方式	终身给付	终身给付	终身给付	领取至 90 岁	终身 + 领取至 90 岁
内部收益率（总缴费）	**2.5%**	**1.3%**	**3.7%**	**3.5%**	**3.6%**
内部收益率（个人缴费）	6.5%	3.6%	6.0%	5.0%	5.6%

大字为按购买力平价折算的人民币，小字为本币。401(k) 为基准情景（标普 500 实际年化 6%），区间对应 4%–8%。内部收益率按今天的工资和物价水平计算，领取至 90 岁；“总缴费”含单位或雇主缴费，“个人缴费”仅计本人缴费。401(k) 的内部收益率低于假设的 6% 收益率，原因是领取期内余额不计收益。

替代率



同等购买力收入、缴费 30 年后的养老金替代率（美国 401(k) 为基准情景）。

中国：深圳企业职工按计发基数缴费，缴费指数 1.0。个人缴费 8%，每月 ¥903；单位缴费 16%，每月 ¥1,807。缴费 30 年、63 岁退休，基础养老金 ¥3,388，个人账户养老金 ¥2,780，合计每月 **¥6,168**，终身给付。个人累计缴费 32.5 万元，按月领取额计约在 67 岁全部领回。

日本：月薪 337,321 日元，对应标准报酬月额第 21 级（330,000–350,000 日元，按 340,000 日元计）。保险料率 18.3%，本人与雇主各负担 31,110 日元（¥1,042）。加入 30 年、65 岁起领取：老龄基础年金每月 52,956 日元，报酬比例部分 55,906 日元，合计 108,862 日元，折合 **¥3,645**，终身给付。基础年金为定额给付，仅取决于加入月数；报酬比例部分按标准报酬月额 × 5.481/1000 × 加入月数计算。测算不含奖金，也未计入宏观经济滑动（マクロ経済スライド）；后者将在未来数十年持续调低实际给付，因此测算值可能高于实际给付。

美国社会保障：月薪 $3,264，劳资各缴 6.2%，即每月 $202（¥700），低于 $184,500 的年度应税上限。给付按收入最高的 35 年平均计算：工作 30 年，其余 5 年记零，平均指数化月收入（AIME）= $3,264 × 30/35 = $2,798。按社会保障署公布的最新折点（2026 年，$1,286 和 $7,749），基本给付额（PIA）= 90% × $1,286 + 32% × ($2,798 – $1,286) = **$1,641**，折合 ¥5,678。67 岁起全额领取，终身给付，每年按生活成本调整（COLA）。62 岁提前领取为 70%（$1,149，¥3,975），65 岁为 86.7%（$1,422，¥4,921）。

美国 401(k)：员工缴纳工资的 6%（$196，¥678），雇主按每 1 美元配 0.5 美元、以工资的 6% 为限配缴，即 3%（$98，¥339），为 Vanguard《How America Saves 2026》中最常见的配缴方式。全部投资于标普 500 指数基金，33 岁至 63 岁缴费，此后等额领取至 90 岁：实际年化收益率 4%、6%、8% 三种情景下，每月分别为 ¥2,157、**¥3,072**、¥4,447。缴费时免税、领取时按收入纳税；雇主配缴部分通常须满足服务年限方可完全归属；401(k) 为自愿参加，社会保障为强制参加。

美国合计的构成：美国合计由性质不同的两部分组成。社会保障为强制参加，67 岁起终身给付，每月 ¥5,678，替代率 50%；401(k) 为自愿参加，63 岁起领取至 90 岁，基准情景每月 ¥3,072，替代率 27%（保守至乐观 19%–39%），取决于市场收益。社会保障占美国合计的 65%；仅计社会保障，美国每月领取额比中国低 ¥490。

04

补充储蓄：五类资产的历史回测

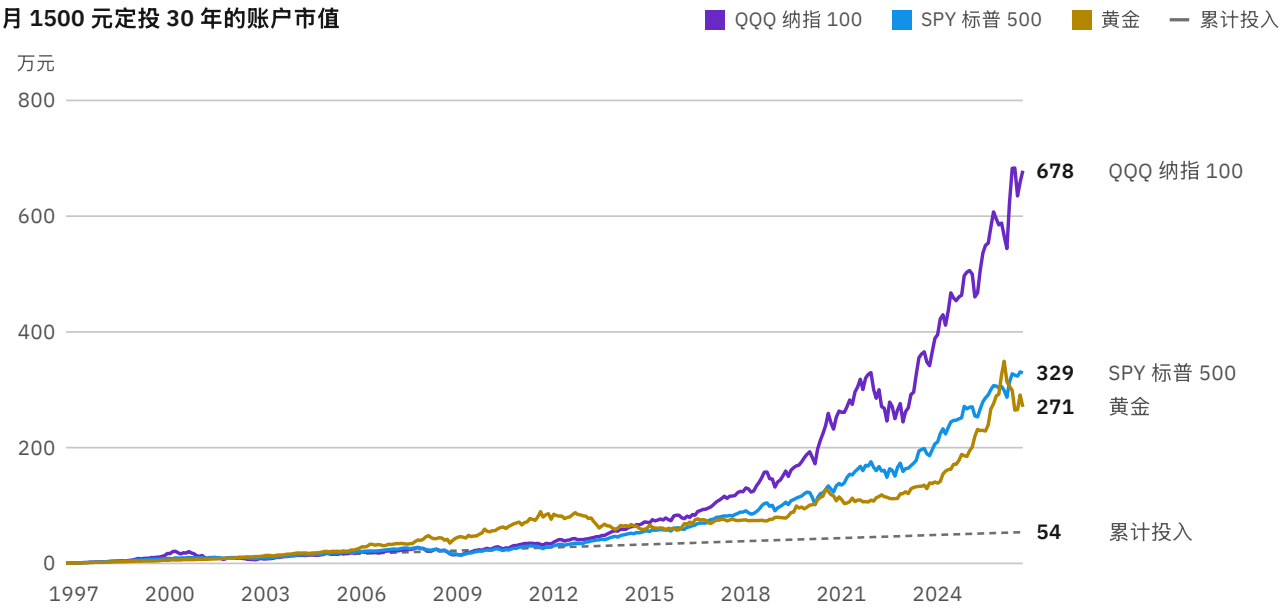
本节和下一节讨论公共养老金之外的补充储蓄。补充储蓄与公共养老金的缴费额、给付期限和风险特征不同，本文不将两者直接比较。设每月 1500 元（基准收入的 13%）分别定投五类资产：黄金、SPY（标普 500）、QQQ（纳斯达克 100）、BTC，以及 BTC 与 ETH 各半。回测方法：每月第一个交易日按当日汇率换汇买入，以人民币计价。下表为名义金额，未扣除通胀、费用和税。

资产	区间	累计投入	期末市值	倍数	年化收益率	最大回撤
QQQ · 30 年	1996-10 起 · 360 个月	54.0 万	**678.1 万**	12.6 倍	13.9%	-71.0%
SPY · 30 年	1996-10 起 · 360 个月	54.0 万	**328.8 万**	6.1 倍	10.3%	-49.6%
黄金 · 30 年	1996-10 起 · 360 个月	54.0 万	**270.3 万**	5.0 倍	9.3%	-36.6%

资产	区间	累计投入	期末市值	倍数	年化收益率	最大回撤
BTC	有数据以来 12 年	2014-10 起	144 个月	21.6 万	**1,182.9 万**	54.8 倍	61.3%	-74.3%

年化收益率为资金加权收益率（XIRR）。QQQ 在 1999-03 之前以纳斯达克 100 指数补齐（不含分红），此后 SPY 和 QQQ 均为分红再投资。黄金在 2004 年 12 月以前采用世界银行伦敦金月均价，此后采用黄金 ETF GLD。BTC 在 2014 年以前、ETH 在 2017 年以前缺乏可靠的日度数据，因此加密资产无法进行 30 年回测。

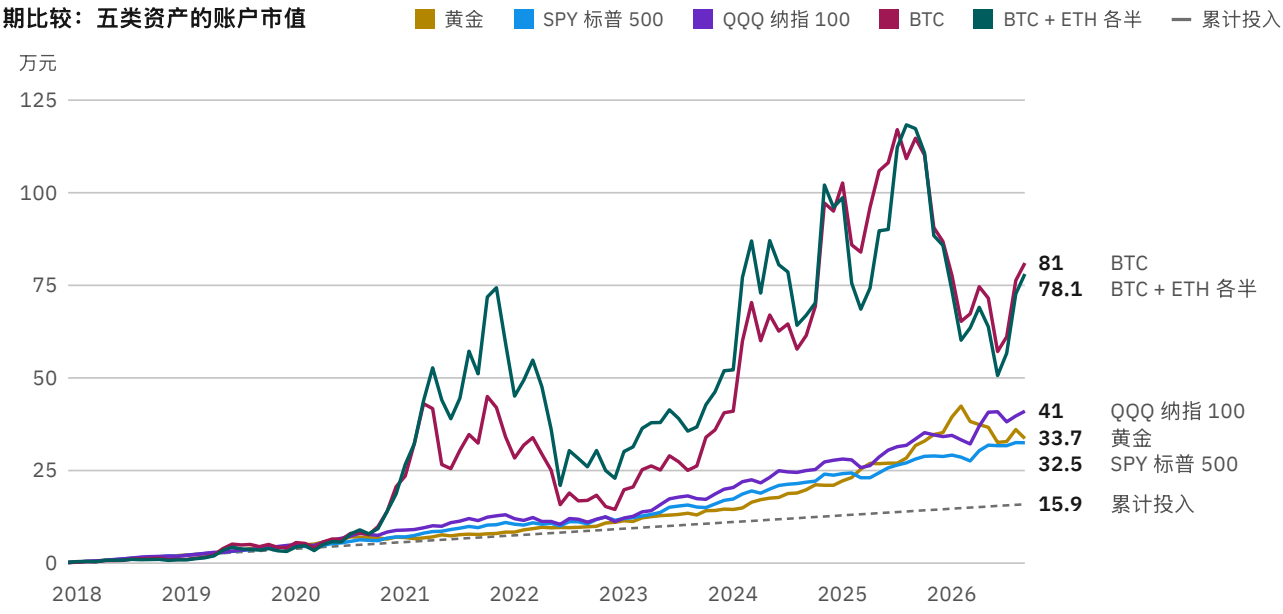
每月 1500 元定投 30 年的账户市值



1996 年 10 月至 2026 年 9 月，单位万元（名义）。

30 年回测中，QQQ、SPY 和黄金的期末市值分别为累计投入的 12.6 倍、6.1 倍和 5.0 倍。QQQ 的结果包含 2000 年科技股泡沫破裂后的深度回撤：账户市值于 2002 年 9 月较高点下降 71%，一度低于累计投入 43%。黄金的回测起点处于价格低位：回测开始后金价继续下跌，1999 年 7 月月均价为每盎司 256 美元，为 1979 年以来最低，早期投入以较低价格积累了份额。扣除美国通胀后，1971 年金价浮动以来的 301 个 30 年滚动窗口中，实际年化收益率中位数为 1.3%，最近一个窗口高于其中 98%。

同期比较：五类资产的账户市值



2017 年 12 月（ETH 数据起点）至 2026 年 9 月，每月 1500 元定投，单位万元（名义）。公共养老金无市值，不在图中。

同期（106 个月，投入 15.9 万）	期末市值	倍数	年化收益率	最大浮亏	最大回撤
黄金	**33.7 万**	2.1 倍	16.4%	-2.3%	-23.2%
SPY 标普 500	**32.5 万**	2.0 倍	15.6%	-4.4%	-12.2%
QQQ 纳指 100	**41.0 万**	2.6 倍	20.6%	-4.0%	-19.9%
BTC	**81.0 万**	5.1 倍	35.3%	-50.6%	-67.8%
BTC + ETH 各半	**78.0 万**	4.9 倍	34.5%	-59.7%	-71.8%

最大浮亏为账户市值相对累计投入的最大跌幅；最大回撤为账户市值相对此前高点的最大跌幅。

2017 年 12 月以来的同期比较中，BTC 和 BTC + ETH 的期末市值最高（分别为累计投入的 5.1 倍和 4.9 倍），回撤也最深（-67.8% 和 -71.8%）；同期 SPY 的最大回撤为 -12.2%，黄金为 -23.2%。以上结果均以全程持续投入、期间未赎回为前提。

05

补充储蓄：未来 30 年情景

情景测算沿用同样的投入：每月 1500 元，相当于基准收入的 13%，33 岁起投入 30 年，63 岁起将余额等额领取至 90 岁（324 个月），领完即止，不属于终身给付。各资产按扣除通胀和费用后的实际年化收益率设保守、基准、乐观三种情景，加密资产另设归零情景。**新增替代率** = 每月领取额 ÷ 基准收入 ¥11,293。

黄金 · 基准情景

+20.2 个百分点

每月 ¥2,278；保守 14.8 个百分点 · 乐观 28.2 个百分点

SPY 标普 500 · 基准情景

+40.1 个百分点

每月 ¥4,534；保守 28.2 个百分点 · 乐观 58.1 个百分点

QQQ 纳指 100 · 基准情景

+48.2 个百分点

每月 ¥5,445；保守 28.2 个百分点 · 乐观 85.2 个百分点

BTC + ETH 各半 · 基准情景

+58.1 个百分点

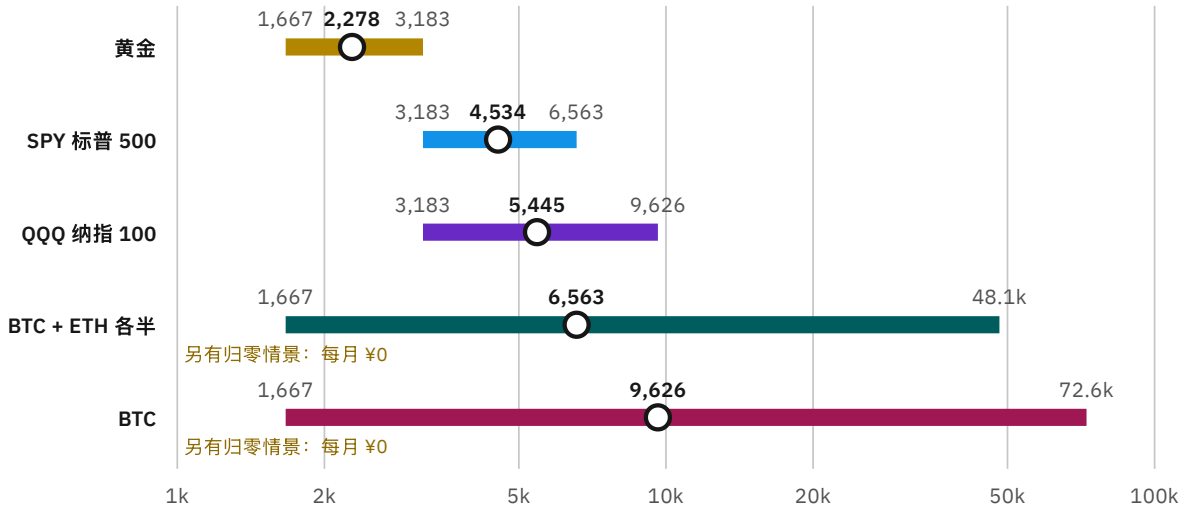
每月 ¥6,563；保守 14.8 个百分点 · 乐观 426.1 个百分点；另有归零情景

BTC · 基准情景

+85.2 个百分点

每月 ¥9,626；保守 14.8 个百分点 · 乐观 642.7 个百分点；另有归零情景

每月 1500 元定投，63–90 岁每月领取额



情景区间（对数坐标，今天的人民币）。横条从保守到乐观，圆点为基准情景。

资产 实际年化收益：保守 / 基准 / 乐观	保守	基准	乐观	新增替代率（基准） 保守–乐观	63 岁账户余额（基准）
黄金 0% / 2% / 4%	¥1,667	**¥2,278**	¥3,183	**+20.2 个百分点** 14.8–28.2	74 万
SPY 标普 500 4% / 6% / 8%	¥3,183	**¥4,534**	¥6,563	**+40.1 个百分点** 28.2–58.1	147 万
QQQ 纳指 100 4% / 7% / 10%	¥3,183	**¥5,445**	¥9,626	**+48.2 个百分点** 28.2–85.2	176 万
BTC + ETH 各半 0% / 8% / 18%，另设归零情景	¥1,667	**¥6,563**	¥48,118	**+58.1 个百分点** 14.8–426.1；归零情景为 0	213 万
BTC 0% / 10% / 20%，另设归零情景	¥1,667	**¥9,626**	¥72,575	**+85.2 个百分点** 14.8–642.7；归零情景为 0	312 万

金额为 63–90 岁每月领取额，按今天的人民币计；领取期内余额不计收益。

情景假设：SPY 为 4% / 6% / 8%，接近标普 500 近百年扣除通胀后 6%–7% 的水平；QQQ 为 4% / 7% / 10%，因行业集中度较高，区间设得更宽；BTC 为 0% / 10% / 20%，另设归零情景；BTC 与 ETH 各半为 0% / 8% / 18%，另设归零情景。黄金为 0% / 2% / 4%：扣除美国通胀，1971 年金价浮动以来实际年化 4.7%，自 1980 年高点起为 0.9%；301 个 30 年滚动窗口的中间一半位于 0.7% 至 2.8%。情景收益率为判断性假设，不是预测。

> 基准情景下，每月 1500 元定投带来的新增替代率依次为：黄金约 20 个百分点，SPY 约 40 个百分点，QQQ 约 48 个百分点，BTC + ETH 约 58 个百分点，BTC 约 85 个百分点。保守情景下五类资产为 15–28 个百分点；BTC 和 BTC + ETH 另有归零情景，即不增加替代率。以上均为 63–90 岁的有限期领取。

06

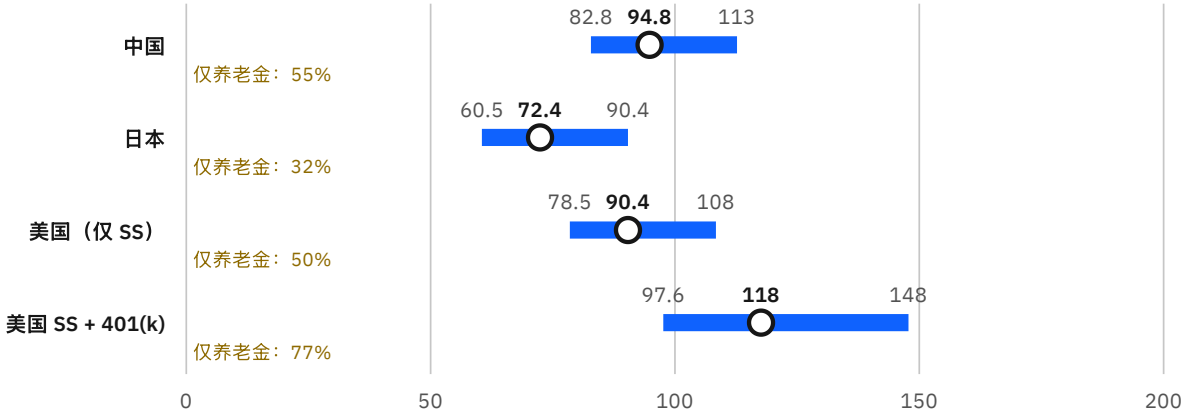
公共养老金与补充储蓄的组合

本节将补充储蓄叠加在各国养老金之上，以每月 1500 元定投 SPY 的基准情景（新增约 40 个百分点）为例，区间对应 SPY 的保守和乐观情景。美国 401(k) 与补充储蓄采用相同的收益率情景，因此两者同向变动。

养老金	养老金替代率	新增（SPY 基准）	合计（基准）	合计区间	合计月领取额（基准）
中国基本养老金	54.6%	+40.1 个百分点	**94.8%**	82.8%–112.7%	¥10,701
日本厚生年金	32.3%	+40.1 个百分点	**72.4%**	60.5%–90.4%	¥8,178
美国社会保障（不含 401(k)）	50.3%	+40.1 个百分点	**90.4%**	78.5%–108.4%	¥10,212
美国社会保障 + 401(k)	77.5% 69.4%–89.7%	+40.1 个百分点	**117.6%**	97.6%–147.8%	¥13,283

合计 = 养老金替代率 + 补充储蓄新增替代率，仅适用于 63–90 岁；90 岁以后仅余公共养老金的终身给付部分。美国社会保障 + 401(k) 的养老金替代率含 401(k) 基准情景。

养老金 + 补充储蓄（SPY）的合计替代率



横条从保守到乐观，圆点为基准情景；适用于 63–90 岁。

中国和日本的组合中，公共养老金部分不随市场变动，区间全部来自补充储蓄。若补充储蓄投资于加密资产并出现归零情景，组合替代率回落至公共养老金水平（中国 55%，日本 32%）。

日本的公共养老金替代率最低（32%），补充储蓄在组合中的占比相应最高：基准情景下约占合计的 55%。

美国社会保障 + 401(k) + 补充储蓄的组合在基准情景下为 118%，高于税前收入，对应的总储蓄率为收入的 34.7%（社会保障 12.4%、401(k) 9%、补充储蓄 13.3%）。社会保障信托基金预计 2032 年耗尽，届时若无立法调整，只能支付计划给付的 78%。

07

风险与局限

购买力平价与市场汇率	制度参数可能调整	市场回撤

本文按购买力平价折算。按市场汇率，美国月收入相当于 ¥21,866，美国养老金合计 ¥16,942，日本厚生年金 ¥4,611。在中国消费时，以市场汇率衡量的金额更具参考性；在当地消费时，以正文的购买力口径为准。购买力平价本身为估算值并逐年修订：中国的数值由 2021 年的 4.01 调整为 2025 年

黄金不产生现金流
黄金不分红、不付息，收益完全来自价格变动。1980 年 1 月买入的投资者，名义金价至 2006 年才回到买入价，扣除通胀须至 2025 年；截至目前，实际年化收益率为 0.9%。

距退休尚有数十年。中国的缴费比例、计发办法和深圳的计发基数可能调整；日本的宏观经济滑动将持续调低实际给付，本文未计入；美国社会保障受托人 2026 年报告预计养老信托基金 2032 年耗尽，届时可支付计划给付的 78%。401(k) 的配缴比例和归属期由雇主决定，也可能变化。

加密资产的价格风险
BTC 和 ETH 不产生现金流，价格依赖市场共识。技术、监管或市场信心方面的变化，可能导致账户价值大幅下降乃至归零。

过去 30 年，定投账户的最大回撤：QQQ -71.0%，SPY -49.6%，黄金 -36.6%；BTC 自有数据以来为 -74.3%。回测结果以全程持续投入为前提，在下跌期间停止投入或赎回会使结果显著不同。

中国大陆的合规与投资渠道
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不受法律保护。SPY、QQQ 在美国上市，大陆投资者通常经 QDII 基金或跨境 ETF 间接投资，存在额度限制和溢价，费用也高于 SPY；个人境外投资受外汇额度限制。黄金可通过银行积存金、场内黄金 ETF 等合法渠道投资。日本和美国的养老金仅适用于在当地就业的人员。

税收
本文均为税前口径。401(k) 缴费时免税、领取时按收入纳税；美国社会保障给付视总收入最多 85% 须计税；日本的公的年金扣除公的年金等控除后计税；中国的基本养老金免征个人所得税。定投回测按分红全额再投资，未扣除股息预扣税和交易费用。

领取期假设
401(k) 和补充储蓄在 63 岁以后按余额不再增长、等额领取至 90 岁计算。实际上余额仍在市场中，结果可能更高或更低。90 岁以后不再有给付；公共养老金为终身给付，寿命越长，累计领取额越高。

内部收益率的口径
内部收益率计算至 90 岁；对终身给付而言，寿命更长则收益率更高。公共养老金的缴费基数和给付假设随工资同步增长，因此其内部收益率是相对工资增长的收益率；若实际工资持续增长，以物价衡量的收益率会相应提高。401(k) 与补充储蓄的收益率为扣除通胀后的实际收益率，两类收益率的基准并不相同。个人缴费口径的收益率将全部给付归于本人缴费，不扣除单位缴费的贡献。

方法与数据来源

共同口径：33 岁起缴费或定投 30 年（360 个月），金额按今天的物价和工资水平，假设工资、缴费基数、计发基数和养老金都随工资同步增长。替代率 = 每月养老金 ÷ 退休前税前月收入。内部收益率：缴费期每月缴费为流出、领取期每月给付为流入，计算至 90 岁，按月折现后年化；“总缴费”含单位（雇主）缴费，“个人缴费”仅计本人缴费。总缴费率 = 个人与单位缴费合计 ÷ 税前收入。补充储蓄的新增替代率 = 63–90 岁每月领取额 ÷ ¥11,293。

收入与购买力平价：中国月收入取深圳 2025 年基本养老金计发基数 ¥11,293（深圳市人社局）。世界银行居民消费购买力平价 PA.NUS.PRVT.PP（本币/国际元），取三国都有数据的最新年份 2025 年：中国 3.4596，日本 103.337，美国 1（API，世界银行 2026-07-13 更新）。日本月收入 = 11,293 ÷ 3.4596 × 103.337 = 337,321 日元；美国 = 11,293 ÷ 3.4596 = $3,264。养老金折人民币 = 本币 ÷ 本国平价 × 3.4596。日本平均取厚生劳动省《令和 7 年工资结构基本统计调查》一般劳动者男女计工资（所定内工资，6 月）340,600 日元；美国平均取社会保障署全国平均工资指数 2024 年 69,846.57 美元 ÷ 12。

按市场汇率（2026-10-01：1 美元 = 6.6987 元 = 158.14 日元）：日本月收入折 ¥14,289，美国 ¥21,866；每月养老金中国 ¥6,168，日本 ¥4,611，美国社会保障 ¥10,994、401(k) 基准 ¥5,948、合计 ¥16,942。正文一律采用购买力平价。

中国基本养老金：深圳企业职工基本养老保险，个人 8%、单位 16%，缴费基数 = 计发基数 × 缴费指数 1.0。基础养老金 = (计发基数 + 计发基数 × 缴费指数) ÷ 2 × 缴费年限 × 1% = ¥3,388；个人账户养老金 = 账户余额 ÷ 117（63 岁计发月数）= ¥2,780，账户记账利率假设与工资同步。63 岁为渐进式延迟退休后 1999 年后出生男性的法定退休年龄。

日本厚生年金：月收入 337,321 日元对应保险料额表（令和 8 年度版）第 21 级，报酬月额 330,000–350,000 日元，标准报酬月额 340,000 日元。保险料率 18.3%，劳资各半。老龄基础年金 = 847,300 日元（2026 年度满额）× 360 ÷ 480；报酬比例部分 = 340,000 × 5.481/1000 × 360。基础年金只计 20–60 岁的月份，60–63 岁的月份由经过的加算补上，结果与 360/480 基本相同。不含奖金，未计宏观经济滑动。65 岁起领。来源：日本年金機構老齢基礎年金、老齢厚生年金、年金額の計算数値、令和 8 年 4 月起的年金额。

美国社会保障：OASDI 税劳资各 6.2%，2026 年应税上限 $184,500（SSA）。AIME = 月收入 × 30 ÷ 35（最高 35 年，5 年记零）。PIA = 90% × 前 $1,286 + 32% × $1,286–$7,749 部分 + 15% × 超过 $7,749 的部分，折点为社会保障署公布的最新一组（2026 年，折点表、PIA 公式）。完全退休年龄 67 岁；提前领取每月减 5/9%（前 36 个月）和 5/12%（其余月份），62 岁 70%、65 岁 86.7%（SSA）。信托基金：2026 年受托人报告。

美国 401(k)：员工缴工资的 6%，雇主按 50% 配、以工资的 6% 为限，即 3%，总缴费率 9%；这是 Vanguard 管理的计划里最常见的配比公式（How America Saves 2026，第 22 页）。全部投标普 500 指数基金，扣除通胀后年化 4% / 6% / 8%，63–90 岁平均取完。税前口径，未计归属期。美国合计的内部收益率按两条给付流合并计算：401(k) 63–90 岁，社会保障 67–90 岁。

黄金：回测金价在 2004-12 以前取世界银行 Pink Sheet 伦敦金月均价，按当月与 GLD 的比例折算，之后用 GLD 日收盘价（已扣 0.40% 年费）。长期实际收益用同一月均价除以美国 CPI-U（FRED CPIAUCSL，2025 年 10 月缺数插值），数据到 2026-08；30 年滚动窗口从 1971 年 8 月起。来源：World Bank Commodity Markets、FRED CPIAUCSL。

历史回测：每月第一个交易日买入 1500 元，按当天 USD/CNY 换汇（2001 年前按 8.28）。SPY、QQQ 分红再投入；QQQ 在 1999-03-10 上市前用纳斯达克 100 指数（^NDX，价格指数）按上市日比例补齐。BTC、ETH 用美元价格。数据来自雅虎财经，截至 2026-09-30。未计手续费、基金费用和税。

未来情景：每月金额随通胀增长、始终相当于今天的金额，存 360 个月（期初投入）；63 岁时的余额平均分 324 个月取完，取款期间不计收益。

本文是基于公开数据和明示假设的测算与研究，面向一般读者，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，投资存在风险。

数据截至 2026-09-30 · 世界银行（居民消费购买力平价 PA.NUS.PRVT.PP、Pink Sheet 金价）；雅虎财经（行情与汇率）；深圳市人社局（计发基数）；日本年金機構（厚生年金）；厚生労働省賃金構造基本統計調査；美国社会保障署（折点、平均工资指数、应税上限、受托人报告）；Vanguard How America Saves 2026（401(k) 配比）；FRED（美国 CPI）

AlphaScope · alphascope.cc/zh/reports/retirement-30y · 生成于 2026-10-01

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。