

我一个人也习惯了，
都挺好的，你不用牵挂。

别总惦记我，
你在外面好好的，我就放心了。

我这儿一切都好，
放宽心吧。

独生子女给 异地父母养老实录

听听你和爸妈的真心话

卷首语

远在家乡的父母，总说一切都好；
独自打拼的日子，总说过得适应。

身体的不适隐瞒不提，
日常的难处独自扛下。
只愿不给远方的彼此增添烦恼……

那些藏在心底、说不出口的牵挂。
究竟还有多少？

知乎研究院 × 中国人寿保险股份有限公司 × 后浪 OhYouth
发起专项调研
在 1700+ 调查问卷中，
一同探寻独生子女
给异地父母养老的解题思路。



未来十年 我们要面临 两代人的养老？

截至 2025 年末，
我国 60 岁及以上人口已达 **3.2 亿** 人，
超过总人口的五分之一。¹

根据权威预测，
到 2035 年左右，这一数字将突破 4 亿，
中国将正式步入重度老龄化阶段。²
最早一代独生子女，也进入了养老行列。

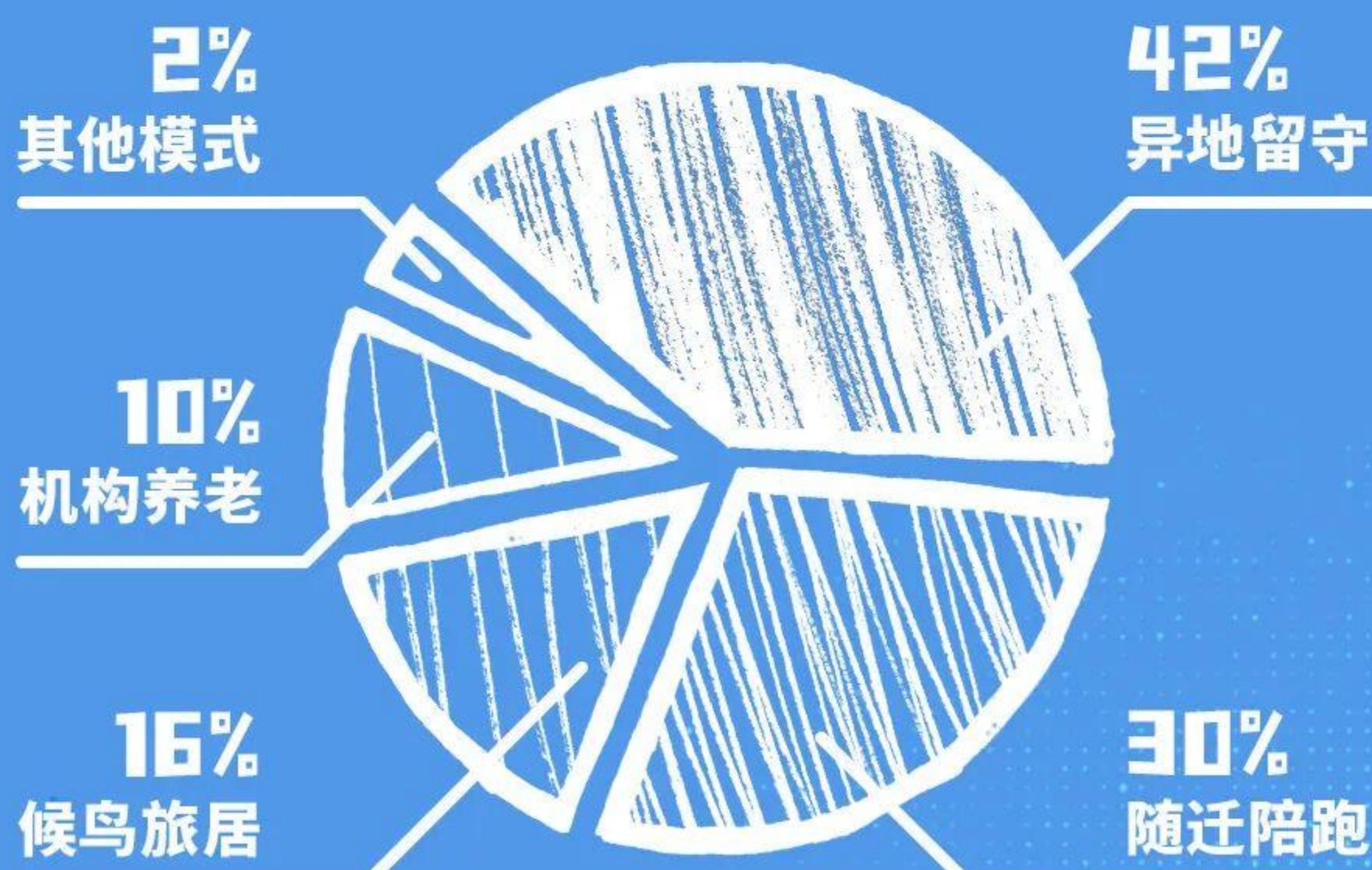
独生子女的父母养老与自身养老，
已成为社会重点关注的问题。



这不仅是一场属于父母的“夕阳长跑”，
也关乎独生子女未来十年的财务与精力分配。

独生子女与父母，在前行的过程中，
已逐渐形成四种主流养老模式：

四大养老模式占比统计图



四种模式的“硬币两面”

模式一 「异地留守」

地理上的距离 VS 情感上的“默契”

你在一线城市奔波打拼，
父母在老家独自生活。



这是当下最普遍的养老模式，
超四成独生子女家庭身处其中 **(42%)**，

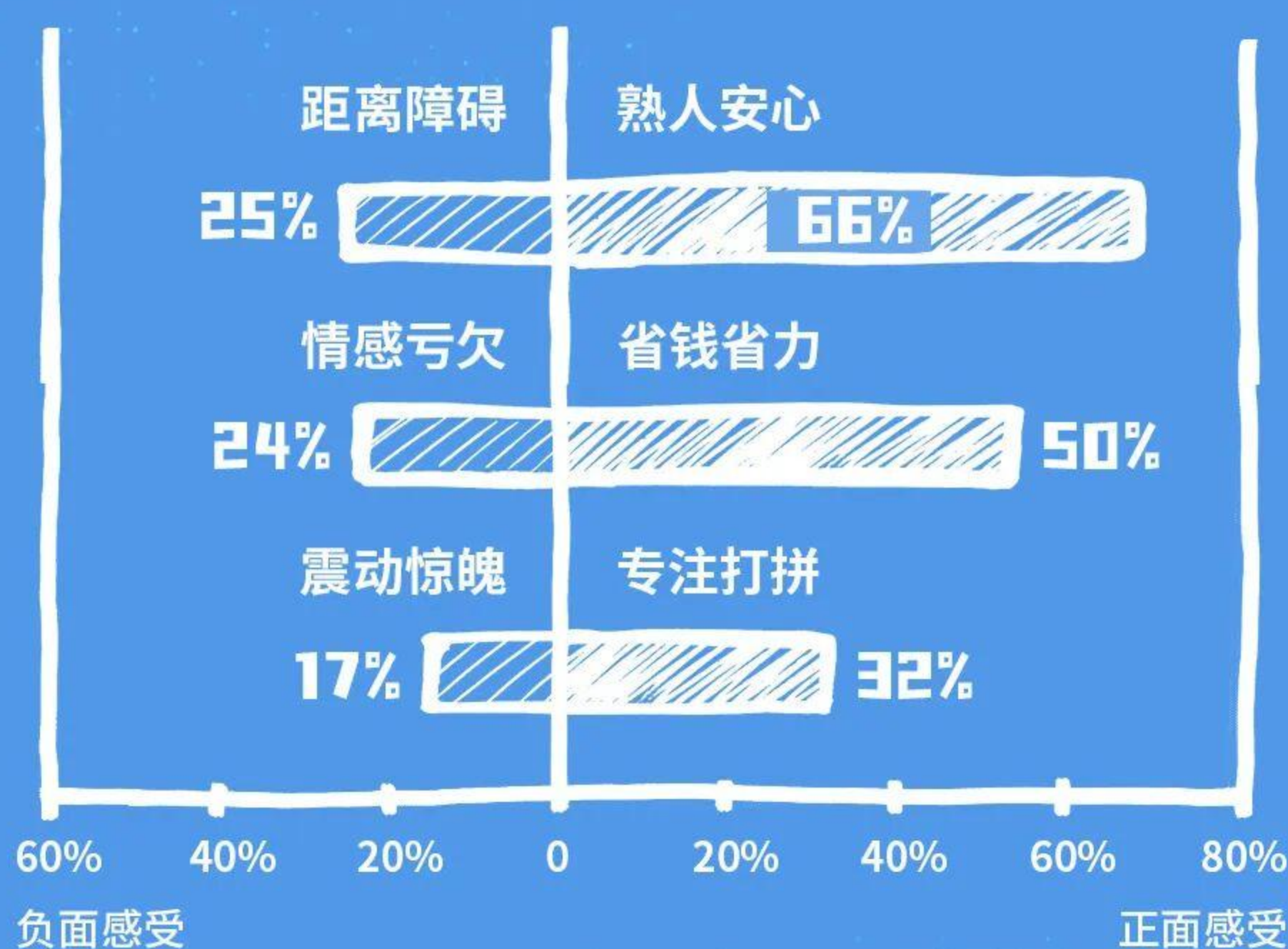
对父母而言，
熟悉的环境是晚年最大的安全感 **(66%)**；
对子女而言，
不用为住房挤压烦恼，可以专心在大城市打拼。



但“距离障碍” (25%)
与“情感亏欠” (24%) 始终如影随形。



异地留守养老模式的正、负面感受 Top3



两代人之间，隔着的不仅是地理距离，
更是一种“报喜不报忧”的默契……



四种模式的“硬币两面”

模式二

「陪跑一族」

生活中的“团聚”VS 精神上的“孤岛”

调查显示，将父母接至自己所在城市，
是 **30%** 独生子女家庭的选择。

在陪跑一族中，

最深刻的感受是“相互陪伴”，

67% 的独生子女认为可以和父母每天见面，

46%表示，有紧急情况可以第一时间处理，

然而，生活习惯不同，

“接到身边”并不代表能“顺利融入”……

超过五分之一的子女认为，

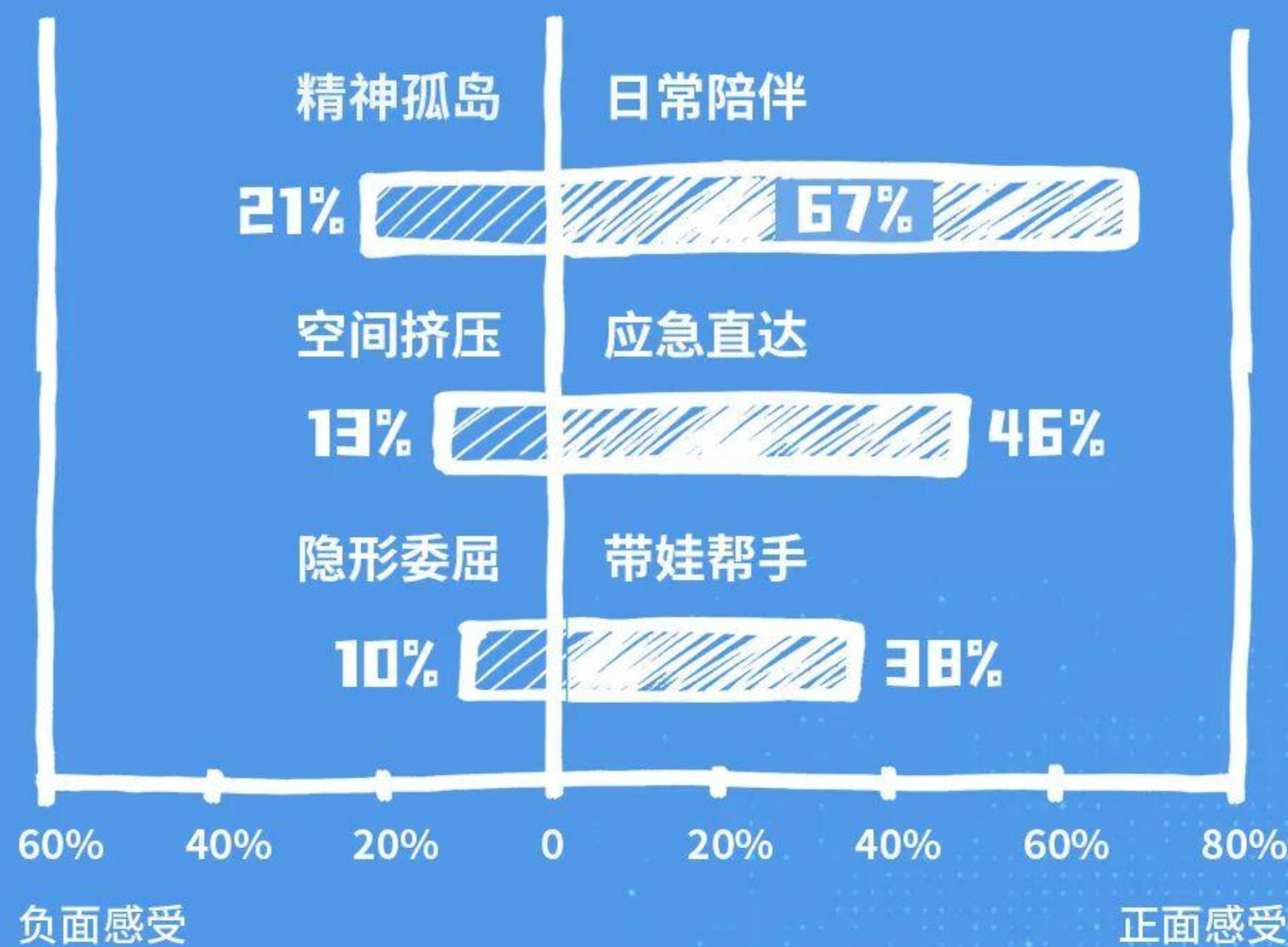
父母在大城市远离了熟悉的环境，

语言不通、没有老朋友，

时常陷入「**精神孤岛**」。



随迁陪跑养老模式的正、负面感受 Top3



地理上的团聚，
也不代表情感上的满足。

犇犇养老Tips

接父母来身边只是第一步，
帮他们重建社交圈、
找回归属感，也是子女
需要补上的“陪伴必修课”。



四种模式的“硬币两面”

模式三 「候鸟旅居」

旅居的浪漫 VS 现实的考量

本次调研中，16% 的家庭选择了候鸟旅居，
在 80 后、90 后群体中，

对这一模式的青睐度更是双双超过了 36%；
他们的父母多数刚退休，正值精力最旺盛的年纪，
正是令人羡慕的“有钱又有闲”时期。



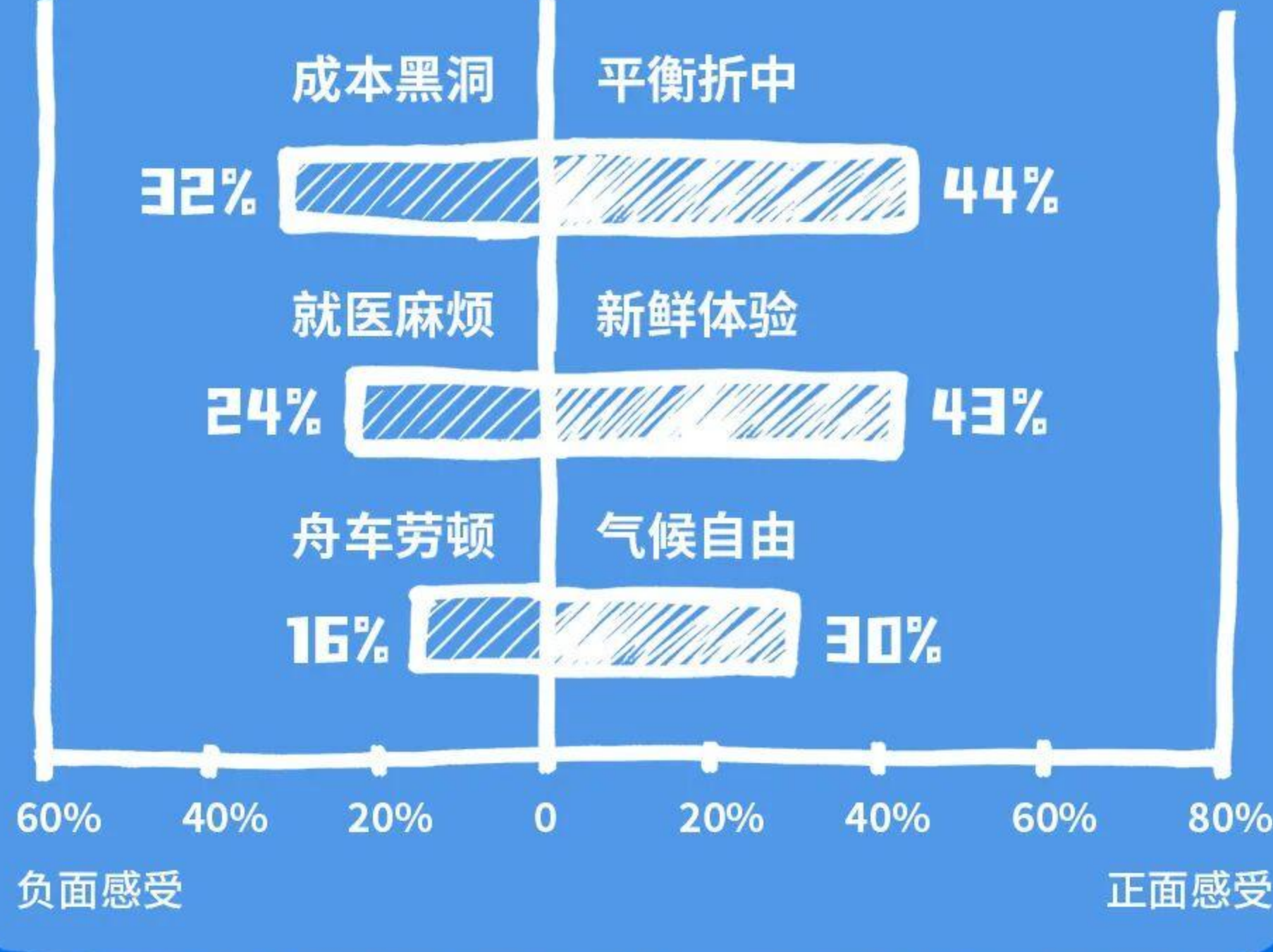
旅居生活浪漫而自在，
44% 的独生子女认为，这是一个平衡折中的方式，
避免了父母随迁大城市的压抑，
也缓解了留守老家的孤独。

四成受访者认为

旅居可以让父母获得“新鲜体验”（43%），

但背后的现实考量，也更复杂……

候鸟旅居养老模式的正、负面感受 Top3



32% 的子女认为父母多地奔波具有“成本压力”，
24% 的子女认为异地就医不确定性太多。



诗与远方，也终究
绕不开“柴米油盐”与健康的权衡。

犇犇养老Tips

退休后，
有一笔稳定的现金流，
可以让长期旅居更有保障，
把养老变成“享老”。



四种模式的“硬币两面”

模式四 「机构养老」

专业的照护 VS 情感与成本

本次调查中，
10% 的家庭已将目光投向专业机构养老。

无论是让父母入住老家的养老机构，
还是将父母接到身边的康养社区，
专业服务都为家庭提供了一种新的养老平衡：

通过专业团队分担日常照护压力，
让子女能够更从容地平衡工作、家庭与陪伴。

但机构养老的选择，
也始终绕不开两代人的不同考量。



在老家机构养老的家庭中，
近 **四分之一** 的子女，
面临“不孝包袱”（26%）和“价格劝退”（26%）。
在随迁康养家庭中，27% 的子女认为
父母去到陌生环境后有适应成本；
24% 的子女对近郊往返不便感到头疼。



尽管机构养老是未来的整体趋势，
但观念的鸿沟也许比钱包的缺口更难跨越。

犇犇养老Tips

帮助父母和身边人了解机构养老
的真实模样，或许两代人
关于“如何养老”的答案，
就能更近一步。



养老规划

正在成为更多 年轻人的主动选择



面对未来的不确定性，
与其在危机到来时手足无措，
一部分年轻人早已开启了“**养老计划**”。

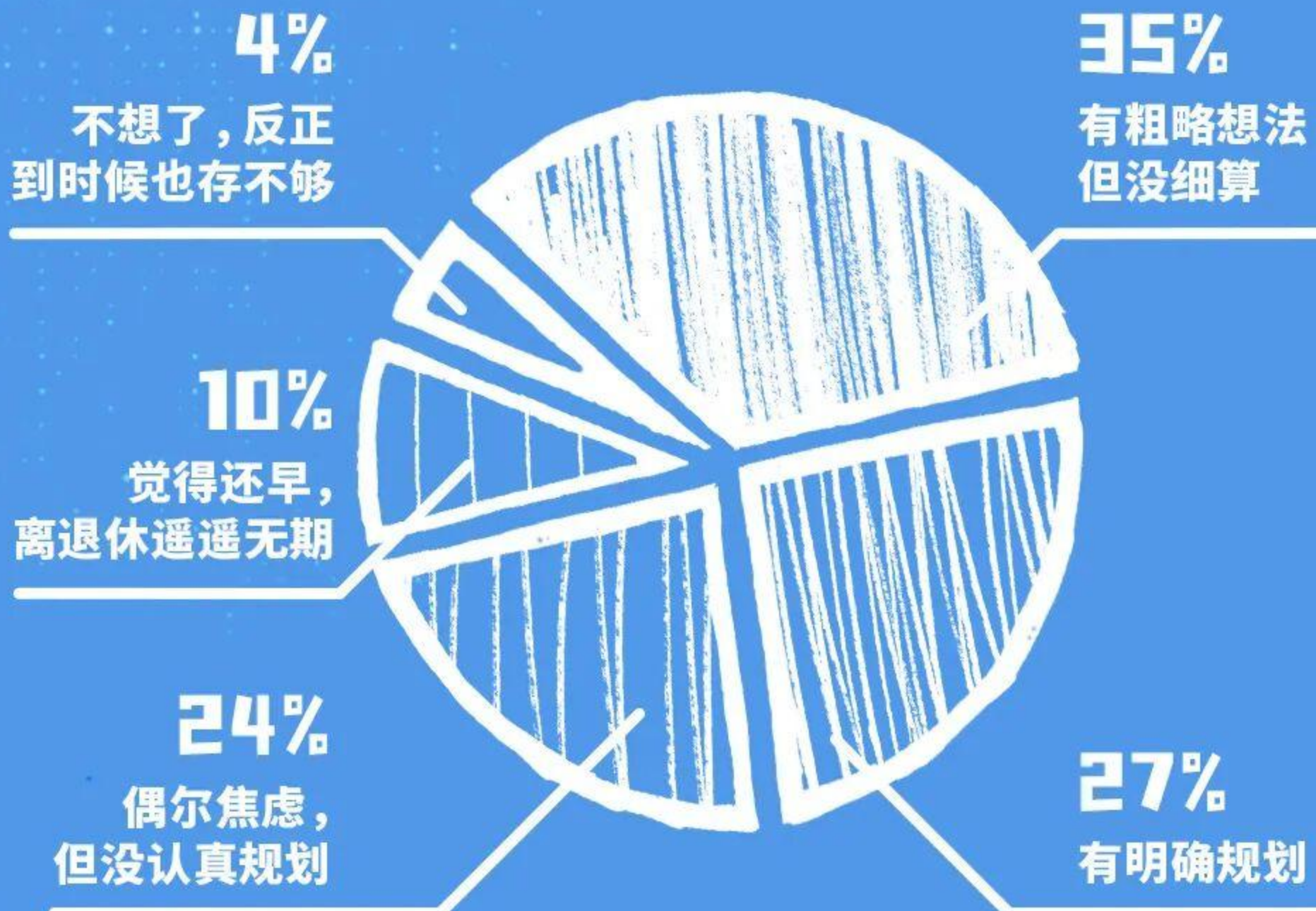
中国保险资产管理业协会数据显示，
超 **60%** 的受访者认为，
养老储备规划的理想年龄是 **31-45 岁**。³



在本次调查中，
27% 的独生子女已经对自己的未来养老
“**心中有数**”，

另有 **35%** 的人虽未具体落地，
也已经提前考虑过这个问题。

独生子女对自己的晚年生活规划情况统计图



当代年轻人
已不再把养老当作遥远的事。

大势所趋 亦有归处

90% 的老年人居家养老，
7% 依托社区养老，3% 进入机构养老，
这个早在 2005 年
由上海市政府率先提出的“**9073**”养老格局，
如今已成为全国养老服务体系的基本框架。⁴

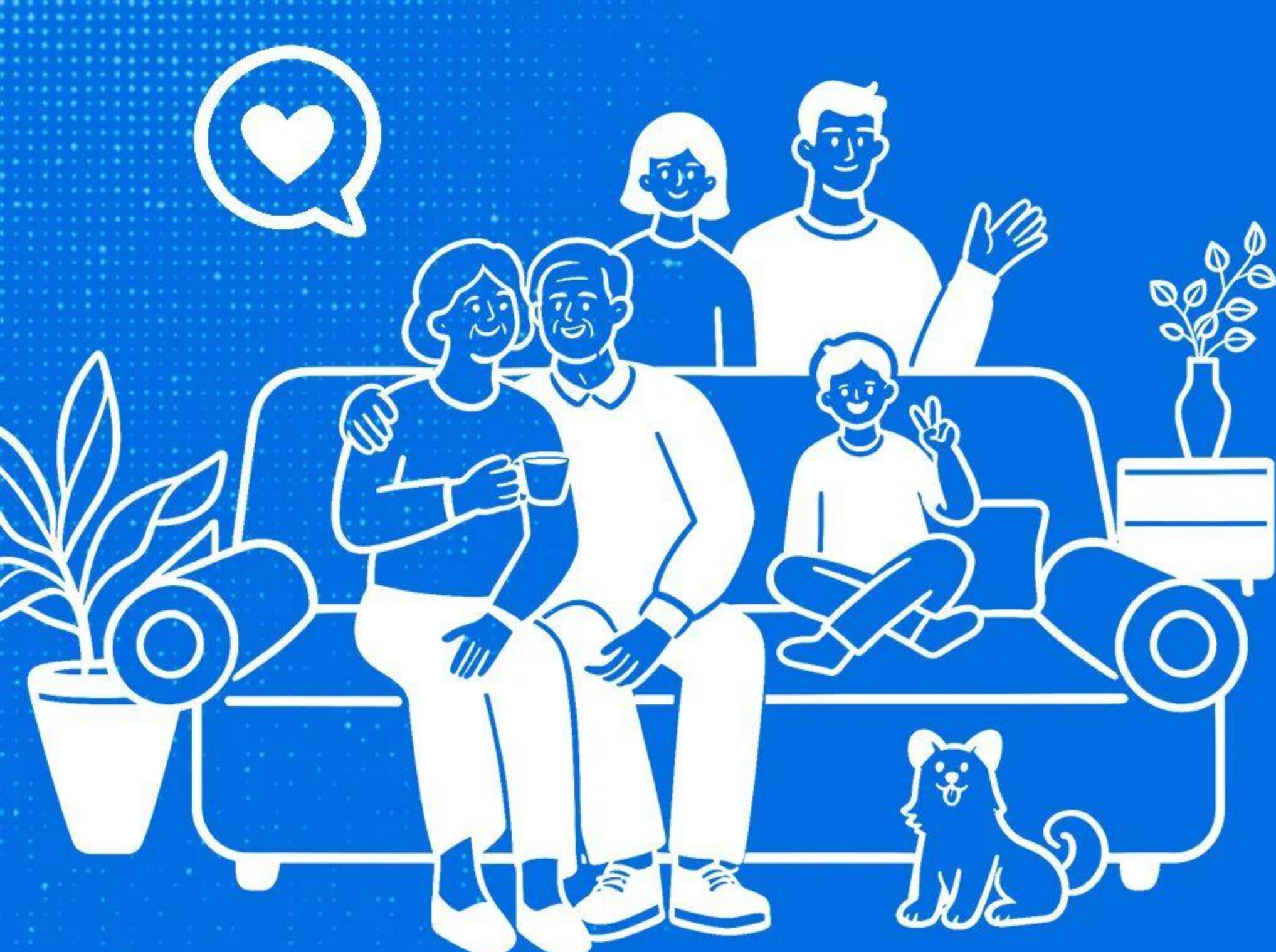
此后十余年间，
国家持续为养老服务加码护航——

从居家到社区，从社区到机构，
一张覆盖城乡的三级养老服务网络正在加速铺开。

“**居家社区机构相协调、医养康养相结合**”，⁵

正成为未来中国养老的核心方向。

大势之下，
千万家庭对品质养老的期盼也日益清晰。



中国人寿 顺应国家战略，

以“机构 + 社区 + 居家”三位一体养老产品体系
为这份期盼提供了实实在在的落脚之处。

从康养社区，到系列养老年金产品，

一条覆盖多层次、多元化的服务网络正在不断延伸。

一份养老年金用持续稳定的规划，

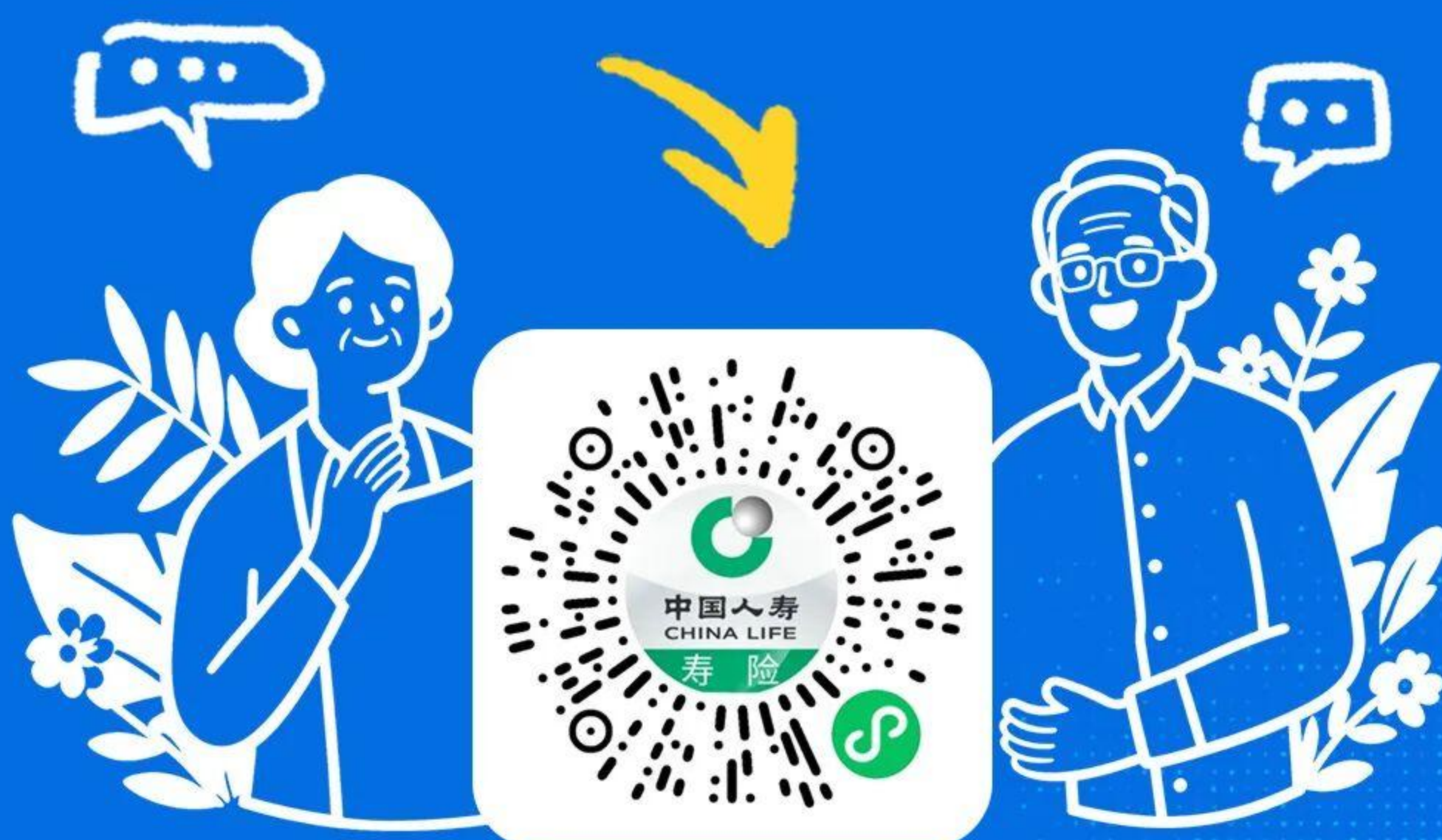
将“**藏在心底的牵挂**”
转化为“**雷打不动的陪伴**”。

牛牛养老Tips

想了解更多数据，可移步
《中国独生子女给异地父母
养老现状白皮书》2026，
查看详细报告。



想了解更多养老年金相关信息
欢迎搜索中国人寿保险商城查询



数据来源：知乎研究院 x 中国人寿保险股份有限公司 x 后浪OhYouth | 独生子女给异地父母养老现状调查（2026）

1. 国家统计局. 中华人民共和国2025年国民经济和社会发展统计公报[R/OL]. (2026-02)
2. 国家卫生健康委. 党的十八大以来老龄工作进展与成效新闻发布会[EB/OL]. (2022-09)
3. 中国保险资产管理业协会. 中国养老财富储备调查报告（2024）[R/OL]. (2024-10)
4. 上海市青浦区人民政府. 青浦区养老服务政策解读[EB/OL]. (2021-03)
5. 中共中央，国务院. 关于深化养老服务改革发展的意见[Z]. (2024-12)

参考资料：

国家卫生健康委. 党的十八大以来老龄工作进展与成效新闻发布会[EB/OL]. (2022-09)

中国保险资产管理业协会. 中国养老财富储备调查报告（2024）[R/OL]. (2024-10)

中国保险资产管理业协会. 中国养老财富储备调查报告（2024）[R/OL]. (2024-10)

国家统计局. 中华人民共和国2025年国民经济和社会发展统计公报[R/OL]. (2026-02)

中共中央，国务院. 关于深化养老服务改革发展的意见[Z]. (2024-12)

上海市青浦区人民政府. 青浦区养老服务政策解读[EB/OL]. (2021-03)

中国人寿《银发经济正当时 中国人寿多维守护绘晚晴》

中国人寿《中国人寿张新宇：布局银发经济，国寿有四大优势》

数据来源：知乎研究院 x 中国人寿保险股份有限公司 x 后浪OhYouth | 独生子女给异地父母养老现状调查（2026）