老年日报

中国百强畅销报刊
年长者的精神家园

总9943期
今日8版

2026/11/21 星期六 丙午年 十月十三

中国邮政发行畅销报刊

国内统一连续出版物号:CN 23-0018 邮发代号:13-18
北京、广州、哈尔滨、西安、南京、济南、郑州、石家庄同步印刷



近六成家庭不超两人：

变小的中国家庭 如何避免变弱

2025年，中国平均每个家庭只有不到三个人。

《中国统计年鉴2026》和此前公布的《2025年全国1%人口抽样调查主要数据公报》给出了同一组数字：全国共有家庭户约5.15亿户，家庭户人口约12.97亿人，平均每个家庭户2.52人。

把过去25年的数字放在一起，变化一目了然：2000年第五次全国人口普查时，平均每个家庭户3.44人；2010年的六普降到3.10人；2020年的七普是2.62人；直至2025年的2.52人。

25年间，平均每个家庭少了一个人。

这个减少的“人”，可能是搬出去单住的孩子，可能是与子女分户住的老人，也可能是没生的一个婴儿。

民政部党组书记、部长李常官在《求是》杂志发表署名文章《办好关系民生连着民心的好事实事》。文章称：“家庭结构变化导致养老、育幼的代际支持减弱，传统依靠家庭预防抵御风险的方式受到挑战。”

首都经济贸易大学劳动经济学院教授姜全保长期研究人口与家庭结构变化，目前主持国家社科基金重大项目“中国家庭结构功能变迁及发展能力提升研究”。他表示，大多数发达经济体的户均规模稳定在2.0人至2.2人之间，中国大概率也会向这一区间靠拢。

中国的家庭是怎么一步步变小的？家庭变小之后，过去由一家人分担的养老和育幼，现在由谁来承担？

家庭是怎么变小的？

家庭规模变小，是多重因素共同推动的。

第一个因素是少子化。《中国统计年鉴2026》显示，2025年全国出生率5.63‰，是统计年鉴序列中的最低值。孩子少了，家庭自然变小。

第二个因素是居住条件改善。姜全保同时指出，随着住房条件改善，“多代家庭减少”——老人和子女不再必须住在一套房子里，原来几代人同住的大家庭，拆成了两三个小家庭。

第三个因素是人口流动。第七次全国人口普查显示，2020年全国流动人口约3.76亿人，其中跨省约1.25亿人。流动的大多是年轻人，他们在外组建的多是一人户、两人户；留在原籍的，则常常是老人。

三种力量都还在释放。姜全保的判断是，未来十年，家庭户规模还会继续下降：生育水平继续下行，没有孩子的家庭会增多；一人户还在膨胀；人口流动带来的分户效应也还在继续。

趋势是全国性的，但各地家庭变小的速度并不一样。

根据《中国统计年鉴2026》披露的数据统计，有12个省份平均家庭户规模超过2.6人：海南、西藏、云南、贵州、青海、广西、新疆、福建、甘肃、江西、宁夏、河南。这些省份大多出生率较高——2025年全国有9个省份人口出生率超过7‰，集中在西部和华南。孩子生得多，家庭户就大，两份名单高度重合。

2025年平均家庭户规模最高的是海南（3.20人），其次是西藏（3.09人）、云南（2.94人）；最低的是黑龙江（2.17人），其次是辽宁（2.18人）、北京（2.23人）。最高和最低之间差了1.03人。

一人户与二人户合计占比的排名，指向同一个方向：占比最高的是东北三省——黑龙江70.4%、辽宁69.5%、吉林69.2%，每10个家庭里有7个是两个人及以下。而海南只有41.5%，是全国唯一低于45%的省份。

如何接住养老育幼？

家庭户均人数变少，意味着原来由几代人分摊的照护任务，更容易被集中压缩。这场补位的进展，比很多人想象的快。

姜全保把这个过程讲得更具体：家庭变小，功能也在缩小中被削弱，养老育幼的代际支持随之减弱，传统家庭抵御风险的方式受到挑战。“户规模每再降一点，对养老照护和儿童抚育的社会化支撑需求就会再上升一层。”

养老这一头，一张三级网络正在成形。2026年9月，李常官在国新办发布会上介绍，民政部将健全城乡三级养老服务体系。据了解，到“十五五”末，全国村和社区一级的养老服务设施覆盖率要达到70%。这张网已经在向下延伸：县一级基本都有公办养老机构作为“总平台”“总调度”，一半以上乡镇（街道）建成区域养老服务中心；城市建嵌入式社区养老服务中心，农村建邻里互助点、农村幸福院。未来五年持续扩面，县乡村三级养老服务网络将基本建成。

育幼这一头，托位在快速铺开。《2025年中国卫生健康事业发展统计公报》披露：截至2025年底，全国托育机构12.6万家，托位总数665.7万个，每千人口托位数4.73个，提前完成4.5个的“十四五”规划目标；托育服务县级覆盖率98.8%。

这些安排背后是一个明确的分工原则。李常官在《求是》发表的文章中说：“有为政府、有效市场、有情社会、有责家庭紧密结合。”

当然，供给也有错配。李常官在文章中指出，普惠性养老床位在部分大城市中心城区“一床难求”，在一些偏远地区却出现空置。总量在涨，结构还在调——9月30日公布的《民政事业发展“十五五”规划》把“养老机构护理型床位占比达到73%”列为2030年的硬指标，普通床位要向能接住失能老人的护理床位转型。

跟着变的还有什么？

现实条件变了，与之相关的产业和制度，也在跟着变。

先看消费。目前，一人户占四分之一以上，按这个占比推算，意味着市场上存在约1.36亿个“一个人的家”。小户型住宅、迷你家电、单人餐、“一人食”餐厅、宠物经济……都是这个数字的下游产业。超市货架上的一人份电饭煲、社区里的宠物友好餐厅，指向同一件事：供给端正在为“一个人的生活”重新设计。

跟着住房变的，还有钱。南开大学经济学院教授、南开大学老龄发展战略研究中心主任原新认为，人口结构变化带来的老龄化冲击波将催生更大的金融型养老资产规模，智慧康养、社区嵌入式养老、居家适老化改造、老年教育、银发旅游等新业态蓬勃发展，为养老金融产业发展注入新的活力。

养老账本的另一面，是这些小户型里住着的具体的人。

《中国统计年鉴2026》的婚姻数据显示，2025年全国丧偶人口占15岁及以上人口的6.2%；按抽样比例推算，全国丧偶人口超过7000万，其中女性约占四分之三——女性更长寿、结婚年龄普遍比男性小，这意味着，老年独居的主要群体是女性。换句话说，一个人的晚年，在中国大多是女性的晚年。婚姻数据还显示，2025年全国依法办理离婚手续393.7万对，其中民政部门登记离婚274.4万对，法院判决、调解离婚119.4万对，离婚率2.8‰，为近五年最高。婚姻的两端——结得更晚、离得更多——都在增加小型户的数量。

从3.44人到2.52人，中国家庭变小的25年，也是养老育幼从“家事”一步步变成“国事”的25年。这个过程不会回头，一人户、二人户还会增加。真正的问题不是怎么让家庭重新变大，而是怎么让变小的家庭依然过得好。

鲁伟

出版：老年日报社　订阅投递查询热线：11185转0　发行部：(0451)84612023　广告部：(0451)84612293　办公室：(0451)84612031