

# 在美养老全指南

普通华人怎么攒、去哪养 —— 留美、回中、还是两头跑,一次讲清

华人美国通 · meiguotong.us 出品 | 免费报告 · 可打印 · 欢迎转给家人

**养老这件事,对普通华人其实是两个问题连在一起:**一是“怎么攒够”——很多开餐馆、做小生意、打工、在家带孩子的人,既没养老金、也没准备意识;二是“老了在哪养”——留在美国,还是回中国?费用年年涨、人越来越长寿,这两个问题,越早想清越好。这份指南,从头到尾帮你走一遍。

## 第一部分 · 怎么攒:没有养老金,也能规划养老

### 一 · 先搞懂:美国养老的“三条腿”

美国人养老,通常靠三样东西支撑,像一张三条腿的凳子——腿越多越稳:

- ☐ 社会安全金(Social Security):工作/自雇时缴税攒“工分”,到退休年龄按月领——大多数人的养老基础。
- ☐ 退休账户:雇主的 401(k),或任何人都能自己开的 IRA(个人退休账户)——自己攒、有税务优惠。
- ☐ 个人储蓄与资产:存款、房产、投资等自己积累的部分。

**△ 普通人的现实:**很多华人只靠“存钱”一条腿,忽略了社安金和退休账户。多搭一两条腿,老年就稳得多——而且很多人其实有资格,只是不知道。

### 二 · 社会安全金:很多人以为自己没份,其实有

- ☐ 怎么攒:工作或自雇时依法缴社安税,累积约 40 个工分(约相当于工作 10 年)即可获退休领取资格。
- ☐ 打工族:只要雇主正规报税、你依法缴税,你就在攒工分——哪怕是时薪工。
- ☐ 自雇/小生意主:通过报税、缴自雇税同样攒工分;“不报税”看似省钱,却让你攒不到养老资格。
- ☐ 领取金额与收入历史挂钩,领取年龄影响每月金额(早领少、晚领多)。

**△ 关键提醒:**为少缴税而“不报收入”,可能让你将来领不到、或少领社安金。合法报税,某种程度上就是在为自己攒养老。金额与规则以当年 SSA 规定为准。

### 三 · 对号入座:不同行业/背景怎么办

#### 餐馆 / 小生意主

- ☐ 没有雇主退休金,但可自己开退休账户(如 IRA,或适合自雇者的退休计划)。
- ☐ 依法报税、缴自雇税——既攒社安工分,某些退休计划还能同时省税。
- ☐ 把“生意”和“个人养老”分开:别把全部身家压在生意上,给自己单独留一份养老。

#### 打工族 / 时薪工

- ☐ 确认雇主是否正规报税、你是否在攒工分(查年度社安报表)。
- ☐ 雇主若提供 401(k) 且有“匹配”(match),尽量参加——那是免费的钱。
- ☐ 没有雇主计划?自己开 IRA,小额定投,越早越好。

### 自雇 / 零工(开车、代购、自由职业)

- ☐ 没人替你交,养老全靠自己安排——更要主动。
- ☐ 依法报税攒工分;了解适合自雇者的退休账户。
- ☐ 把不稳定收入里,固定留一小部分进养老,养成习惯。

### 全职妈妈 / 从不工作的配偶(很多人不知道这条)

- ☐ 即使自己从未工作,通常也可能凭配偶的工作记录,领取“配偶社安金”。
- ☐ 了解“配偶福利”与“遗属福利”:配偶或其去世后,你可能都有领取资格。
- ☐ 你也可以有自己的 IRA(“配偶 IRA”),用家庭收入为不工作的一方存养老。

✓ **重点:** “我没工作,老了没保障”——对全职妈妈往往是误解。凭配偶记录的福利加配偶 IRA,你同样可以有养老。资格以 SSA 规定为准。

### 白领 / 有 401(k) 的人

- ☐ 你有基础,但别浪费:拿满雇主匹配、了解自己的投资选项。
- ☐ 换工作时,妥善处理旧的 401(k)(转移,别遗忘或随意取出)。
- ☐ 收入较高的,可进一步了解节税型的退休与资产安排。

## 四 · 分年龄:现在就能做的第一步

**30-40 岁:**时间是最大本钱,复利威力大,哪怕每月很少也要开始——先开退休账户、报税攒工分。

**45-55 岁:**黄金补救期,收入通常较高,检查工分够不够、账户存了多少,趁有时间发力。

**55-65 岁:**临门规划,估算退休后每月需要多少、社安金能领多少、缺口如何补。

**65 岁以上:**已在领取,仍可优化——领取时机、与 Medicare 衔接、让积蓄花得更久。

⚠ **一个现实:** 人越来越长寿,今天退休积蓄可能要撑二三十年。“活得越久,钱要花越久”,正是越早规划越重要的原因。

## 五 · 三步自查(不管你是谁,今天就能做)

- ☐ 查工分:去 [ssa.gov](https://ssa.gov) 注册账户,看已攒多少工分、预估能领多少。
- ☐ 开账户:还没有退休账户?了解并开一个 IRA,哪怕先从小额开始。
- ☐ 留一份:不管收入多少,固定留出一小部分专门养老,和日常开销分开。

## 第二部分 · 去哪养:留美国、回中国,还是两头跑

攒够了养老的钱,下一个大问题是:老了在哪养?留在美国,还是回中国大陆(或台湾及其它地方)?这不只是“哪里舒服”,还牵着身份、社安金、医疗和税务——每一样都可能改变最优解。

### 六 · 先想清三个前提问题

- ☐ 身份:你是公民还是绿卡?绿卡长期离开美国,可能影响身份维持,甚至丢绿卡;公民则自由得多。这是回国养老第一个要算的。
  - ☐ 社安金能不能带走:美国社安金在境外领取有专门规则,能不能领、怎么领,因国家、因身份而异,需提前查清。
  - ☐ 医疗怎么衔接:Medicare 基本不覆盖美国境外的医疗——回国或长住境外,医疗保障要另作安排。
- △ 核心:** “回哪养老”本质是一道跨境题:身份、社安金、医疗、税务四样交织在一起,不能只凭“哪里生活便宜”就决定。

### 七 · 回中国(或台湾等)养老:优势与要注意的坑

#### 吸引人的地方

- ☐ 生活成本通常更低,同样的钱可能过得更宽裕。
- ☐ 家人、亲情、朋友圈都在,语言与文化熟悉,融入无障碍。
- ☐ 熟悉的饮食、社区与生活节奏,晚年更自在。

#### 必须看清的坑

- ☐ 绿卡持有人长期离境,可能危及绿卡维持——想清楚是否/如何保留美国身份。
- ☐ 美国社安金在境外领取的规则,以及是否仍需向美国报税(公民/绿卡通常仍有全球征税与申报义务)。
- ☐ Medicare 不覆盖境外就医,回国后的医疗与保险要重新安排。
- ☐ 中美两头的资产、账户,申报义务(如 FBAR/FATCA)不会因为人回国就消失。

**说明:** 台湾及其它国家/地区各有不同的居留、税务与医疗规则,若考虑,需按目的地单独评估。以上以中国大陆为主要情形。

### 八 · 留在美国养老:怎么选州

如果决定留下,选对州能显著影响晚年的钱包与生活质量。华人最常看三样:无税、低成本、医疗好——但要一起权衡,别只看一样。

- ☐ 无州所得税的州(如佛州、德州、田纳西、内华达等)对退休收入友好,但要记住:无所得税 ≠ 总负担低——房产税、销售税可能补回来。
- ☐ 生活成本:房价、房租、日常开销差异巨大,“低成本”的州往往在别处有取舍。
- ☐ 医疗条件:顶级医疗资源多集中在大都市,“低成本”与“顶级医疗”常难两全,要按自己最看重什么权衡。
- ☐ 华人社区:中超、中文医生、直飞航线,直接影响晚年是否住得舒服(可参考站内“华人社区指数”)。
- ☐ 气候与离子女远近:很多人退休就想搬到孩子附近,或去气候温暖的地方。

**△ 提醒:** “无税 + 低成本 + 医疗好 + 华人多”很难全占。先排出你最看重的两三样,再据此选州——这是站内“退休安家测评”能帮你做的。

## 九 • 第三条路:两头跑 / 保留美国身份、长住国内

- ☐ 不少人选择“两头住”——一部分时间在美、一部分在国内,兼顾身份、医疗与亲情。
- ☐ 这条路要处理好:绿卡的居住要求、社安金与医疗的衔接、往返成本与居住证明留痕。
- ☐ 保留美国身份、长住国内的,尤其要留意身份维持与税务申报,别“住着住着就出了问题”。

## 十 • 对号入座:你更适合哪条路

- ☐ 最看重亲情/低成本、且愿处理好身份问题 → 回国养老可能更适合。
- ☐ 最看重顶级医疗、身份稳定、或子女在美 → 留美养老更稳妥。
- ☐ 两边都放不下 → 认真规划“两头跑”,把身份、社安金、医疗、税务一次性理顺。

---

## 什么时候值得找人帮你理一理

养老规划的常识不难懂,但“你这个身份、这笔社安金、这个家庭该留还是回、留的话选哪个州”,必须按你的真实情况算。以下情况尤其值得咨询:

- ☐ 开餐馆/小生意或自雇,想把生意、养老、税务一起理顺。
- ☐ 全职妈妈/不工作的配偶,想搞清自己能领哪些福利。
- ☐ 在“回国养老 vs 留美”之间纠结,牵涉绿卡、社安金、医疗与跨境税务。
- ☐ 打算两头跑,需要把身份维持与申报一次性规划好。

本报告仅供教育与参考之用,不构成税务、投资、移民或理财建议,也不推荐任何具体投资产品。社会安全金、退休账户、身份维持及各州与各国规则可能随时变动,且取决于个人具体情况。在做出任何决定前,请咨询持牌专业人士,并以官方机构(如 SSA、IRS、USCIS)信息为准。雅商顾问公司不对依据本报告所作决定承担责任。

## 关于苏丰原 (Brian B. Su) 与美国雅商顾问公司

---



### 苏丰原 Brian B. Su

雅商顾问公司总裁 · 旅美 36 年 · 跨境咨询十七年

现任一家纳斯达克上市公司独立董事,并任斯普林菲尔德市国际访客委员会委员(市长任命)。三十多年扎根美国、横跨中美,既懂中国家庭的处境,也熟悉美国的制度与规则。

### 美国雅商顾问公司 (Artisan Business Group, Inc.)

雅商顾问 2009 年在伊利诺伊州正式注册,总部位于斯普林菲尔德,是一家专注美中跨境商业战略、合规与风险管理的精品咨询机构。我们帮助个人、家庭与企业,把跨中美两头的复杂问题,理成看得懂、拿得准的决定。

华人美国通(meiguotong.us)是雅商顾问面向广大在美华人的公益性信息与工具平台——大部分内容与工具免费使用,帮助华人家庭把安家、税务、身份、养老、子女教育等现实问题一步步想清楚。

---

### 下一步:让苏总帮你算清——怎么攒、该留还是回、留哪个州

- 有具体问题? 微信扫码加苏总:[brianbsu](https://www.brianbsu.com)
- 预约一对一咨询: 每小时 \$299,按你的身份、社安金、家庭与目的地综合规划
- 更多免费工具与文章: [meiguotong.us](https://meiguotong.us)
- 这份指南对你有帮助? 欢迎转给身边的家人和朋友 🙏



微信 brianbsu