



守住家底，赢在长远

高利率、高物价、房贷车贷、孩子上学、父母养老——2026年的华人中产家庭，每个月都在走钢丝。这份免费指南，给你一张能照着做的家庭财务路线图。

很多新移民家庭，收入不低，存款不多；工作很拼，心里没底。问题往往不在赚得少，而在顺序错了：先还哪笔债、先存哪个账户、先签哪份文件。顺序对了，钱才开始替你干活。

华人美国通 × 雅商顾问公司 联合出品 · 撰稿 苏丰原 · 2026年10月

■ 2026年的压力账：利率没降，反而升了

很多家庭还在等“降息”再买房、再换车、再理财。现实是：美联储9月16日把联邦基金利率上调0.25个百分点，目标区间升至**3.75%至4.00%**；8月CPI同比上涨3.4%；房贷利率重回7%以上。等利率回落，不如先把自己家的资产负债表理顺。

3.75–4.00%

联邦基金利率目标区间（2026年9月16日加息后）

3.4%

8月CPI同比涨幅；物价仍在吞噬存款的购买力

7.28%

房地美30年固定房贷平均利率（10月1日）

20.94%

信用卡平均年利率（美联储G.19，2026年第二季度）

7.14%

银行60个月新车贷款平均利率

3–6个月

应急金目标：家庭3至6个月的生活开支

■ 一张图看懂：家庭财务的五层楼

我给客户讲家庭理财，从来不讲买什么股票，而是先讲盖楼的顺序：**第一层现金流和应急金，第二层保险，第三层还清高息债，第四层退休和教育账户，第五层投资和增收**。地基不牢，楼盖得越高，风浪来时塌得越快。下面五个部分，就按这个顺序展开；最后一部分，是很多华人家庭最容易忽视、却最要命的——法律文件。

■ 为什么新移民家庭更需要一张路线图

新移民和第一代华人中产，面对的局面往往比本地家庭更复杂：**没有父母辈留下的房产和积蓄可以兜底，很多人是全家唯一的收入来源；在美国的信用记录和工作年限较短，贷款利率更高、社保积分更少**；一边供养孩子，一边还要照顾国内或已接来美国的父母；资产还常常分散在中美两地。收入看起来不错，抗风险能力却并不强。一场裁员、一次大病，就可能让多年的积累一夜清零。

■ 第一层：现金流与应急金——先活下来

先记账，再谈理财。把过去三个月的银行和信用卡流水拉出来，分成“固定开支、必要开支、可选开支”三类。很多家庭第一次算完都吓了一跳：订阅、外卖、网购，每月悄悄流走几百上千美元。

应急金分两步走。先存够第一笔2,000美元，挡住车坏了、看急诊这类小意外；再逐步攒到3至6个月的生活开支，放在高收益储蓄账户或货币市场基金里，随取随用。**收入不稳定、单收入家庭、自己做生意的，目标要更高。**我自己就是全家唯一的收入来源，2021年一场大病让我两年没有收入——那段日子，靠的就是储备。

给每一块钱分配任务。一个简单易记的预算框架是“50/30/20”：税后收入的大约50%用于房租房贷、车、保险等必要开支，30%用于生活中的可选开支，至少20%用于储蓄和还债。房贷利率在7%左右的年代，**住房总支出最好控制在税后收入的三分之一以内**，否则一遇到裁员或生病，全家就会被月供压得喘不过气。

信用分数也是家庭资产。按时还款、信用卡使用率控制在额度的30%以下、不频繁开新卡，信用分数每提高一档，房贷和车贷利率都可能低一截。新移民尤其要尽早建立信用记录，可以试试华人美国通网站上的免费工具“新移民信用建立规划器”。

■ 第二层：保险——别让一次意外拖垮全家

保险	要点	谁最需要	优先级
定期寿险 Term Life	常见起点是年收入的10至12倍，覆盖房贷、子女教育和家庭生活；保费低、保障高，优先于储蓄型保险	有房贷、有孩子、单收入家庭	最高
伤残收入险 Disability	生病受伤无法工作时按月补偿收入；先看雇主是否提供，不够再补个人保单	靠工资或自己执业的人	高
医疗保险 Health	选高免赔额计划时，搭配HSA账户（2026年个人4,400美元、家庭8,750美元）	所有家庭	高
伞式责任险 Umbrella	在房屋和汽车险之上，额外增加百万美元级别的责任保障，保费通常不高	有房产、有青少年司机	中

■ 第三层：债务——高息债是家庭财富的“出血点”

信用卡平均年利率接近21%，任何投资都很难稳定跑赢它。**还债顺序：先信用卡和个人贷款，再车贷，最后才是房贷。**两种方法任选：“雪崩法”先还利率最高的，最省钱；“雪球法”先还余额最小的，最容易坚持。

债务	2026年利率参考	建议做法	紧迫度
信用卡	约21%至22%	停止只还最低额；考虑零息转账卡，但要在优惠期内还清	最高
车贷	约7%	不换车就不加贷；新车贷款期限不超过60个月	中
房贷	约7%（新贷款）	低息老房贷不急于提前还；新房贷利率下降约1个百分点时再评估重贷	低

不要用退休账户还消费债。提前从401(k)取钱，通常要交所得税再加10%的罚金，等于用最贵的钱还债。手头紧时，先和发卡银行协商降息或分期，也可以找非营利的信用咨询机构帮忙制定还款计划。

■ 第四层：账户——用对税收优惠，等于多一份收入

同样存一美元，放在不同账户里，几十年后差别巨大。2026年的主要额度如下。我的建议顺序是：**先拿满雇主401(k)匹配 → 有资格就存HSA → 再存罗斯或传统IRA → 回头存满401(k) → 最后才是普通投资账户。**

账户	2026年额度	要点
401(k)／403(b)	24,500美元；50岁以上加8,000美元；60至63岁加11,250美元	雇主匹配是“白送的钱”，至少存到拿满匹配
IRA／罗斯IRA	7,500美元；50岁以上加1,100美元	罗斯IRA收入上限：单身15.3万至16.8万美元，夫妻合报24.2万至25.2万美元开始递减
健康储蓄账户 HSA	个人4,400美元，家庭8,750美元；55岁以上加1,000美元	存入免税、增值免税、看病支出免税，被称为“三重免税”
529教育账户	每人每年赠与免税额19,000美元；可一次性预存5年	详见第五层

■ 第五层：增值——投资之外，最好的资产是你自己

一、投资：长期、分散、低成本

不要追热点，不要借钱炒股，不要把全部身家押在一只股票、一个城市的房子或朋友介绍的“内部项目”上。对多数上班族家庭来说，**低成本的宽基指数基金加上定期定额投入**，就是最省心、长期最有效的做法。看不懂的不投，输不起的钱不投。

二、增收：第二份收入，是对抗通胀最直接的武器

物价每年涨3%到4%，工资未必跟得上。很多华人专业人士——会计、工程师、医护、教师、贸易从业者——手里都有一门“别人愿意付钱”的本事，却从来没有把它变成收入。**先兼职、后全职，用一人公司的方式把专业变成第二份收入**，是我自己走过的路：2009年，我在地下室用一台电脑和1,000美元起步，两年兼职验证了市场，2011年才辞职全职经营。

如果你也想试一试，可以读我的新书《一人公司》，或者参加为期两周的“**苏总创业营**”：我会亲自为你把脉，评估你的优势和短板，帮你找到别人愿意付钱的定位，把一次性收入熬成持续稳定的现金流。家庭的财务安全，最终靠的不是省出来，而是多一条收入的腿。

三、警惕：华人圈常见的五个理财陷阱

一是“保本高收益”。年化两位数还承诺保本的项目，十有八九有问题。**二是熟人推荐的“内部项目”**。微信群里的私募、海外地产、虚拟币，出事后往往求告无门。**三是被包装成“理财”的储蓄型保险**。先买够低成本的定期寿险，再考虑其他。**四是替人代持资产或代收汇款**。可能涉及洗钱和税务风险。**五是把全部积蓄投进一套房子**。房子之外，要有流动资金和退休账户。

四、慢慢变富的秘诀：自动化

发工资当天，让钱自动流向该去的地方：401(k)从工资里先扣，IRA和529设置每月自动转账，应急金账户设置固定存入。**先存后花，而不是花剩再存**。把储蓄变成自动执行的习惯，就不再需要每个月和自己的消费欲望讨价还价。每年加薪时，把储蓄比例同步提高一到两个百分点，生活水平几乎感觉不到变化，十年后的家底却完全不同。复利需要时间，越早开始，越不需要咬紧牙关。

■ 养老：别把晚年押在一份社保上

社会保障只是养老的“地板”，不是全部。2026年社保调整幅度为2.8%；1960年以后出生的人，**全额退休年龄是67岁**。62岁就能开始领，但比67岁领少约30%；67岁以后每推迟一年，每月金额增加8%，最多到70岁。身体好、有其他收入的人，推迟领取往往更划算；夫妻二人还要统筹谁先领、谁后领。

67岁

1960年后出生者的全额退休年龄

-30%

62岁提前领取，相比67岁的大致减少幅度

+8%/年

67岁后推迟领取，每年增加，最多到70岁

一、新移民的三个养老盲点

其一，工作年限不足。领社保一般需要40个工作积分（约10年缴税工作），来美较晚的人要尽早查清自己的积分和预估金额（在ssa.gov注册my Social Security账户即可查询）。**其二，只靠房子养老。**房子是资产，但不是现金流；卖房、以房养老都有成本和时机问题。**其三，把钱都给了孩子。**孩子上大学可以贷款，养老没有人借钱给你。先保养老，再供教育，这个顺序不能反。

二、50岁以后的“追赶期”

50岁以上每年可以在401(k)里多存8,000美元，60至63岁可以多存11,250美元，IRA也可以多存1,100美元。很多华人家庭真正有余力存钱，恰恰是孩子独立以后的这十几年，一定要用足。

三、父母养老与跨境家庭

把父母接来美国，要提前算清医疗保险、长期照护和居住安排的成本；父母在国内的房产和存款，涉及海外资产申报（如FBAR、8938表）和继承安排，最好请熟悉跨境税务的会计师一起规划。

四、不同年龄段的养老检查表

年龄段	重点
30至39岁	拿满雇主匹配，开始存罗斯IRA；买够定期寿险；退休储蓄目标至少达到年收入的1至2倍
40至49岁	储蓄率争取15%以上；孩子教育和养老分账管理；检查社保积分是否已满40分
50至59岁	用足追赶供款；降低高风险资产比例；评估长期护理保险；还清高息债务
60岁以上	规划社保领取时间和医疗保险（65岁起Medicare）；制定退休后提款顺序，兼顾税负

长期护理是被低估的风险。养老院和居家护理费用高昂，一般医疗保险和Medicare并不覆盖长期看护。五十多岁时评估长期护理保险或“寿险加护理”的混合产品，比等到需要时再想办法要从容得多。退休前几年，还可以和会计师商量，利用收入较低的年份把部分传统账户转为罗斯账户，降低晚年的税负。

算一笔养老账。一个粗略的方法是：估算退休后每年需要的生活费，减去预计的社保收入，剩下的缺口乘以25左右，就是大致需要准备的退休资产。数字可能让人吃惊，但越早算清楚，每个月需要存的钱就越少。夫妻两人最好一起坐下来算，把彼此的退休年龄、社保预估和健康状况都放进来。

■ 子女教育：钱要准备，但不能透支养老

一、529教育储蓄计划：2026年更好用了

529账户里的投资收益免联邦税，用于合格教育支出时取出也免税，不少州还给州税抵扣。2025年税改之后：**从2026年起，K-12阶段每年可提取的上限从1万美元提高到2万美元**；课程资料、补习、AP/SAT/ACT考试费、双学分课程等也纳入合格支出；职业资格和技能证书培训同样可以使用。账户开满15年后，余额最多可以有3.5万美元（终身）转入孩子的罗斯IRA。

二、“特朗普账户”（Trump Accounts）：给新生儿的起步金

2025年至2028年出生、拥有社会安全号码的**美国公民子女**，可以申请联邦政府存入的1,000美元起步金（通过4547表申请）。2026年7月4日起，家人每年最多可存入5,000美元，其中雇主最多2,500美元；资金只能投资低成本的美股指数基金，孩子18岁前一般不能取出。它更像孩子的长期投资账户，而不是学费账户，可以和529搭配使用。

\$20,000 2026年起529账户每年可用于K-12的上限	\$1,000 特朗普账户联邦起步金（2025–2028年出生的美国公民子女）	\$7,395 2026–27学年佩尔助学金最高额
--	---	-------------------------------------

三、助学金与贷款：规则变了

项目	2026年要点
FAFSA申请	2027–28学年的FAFSA已于2026年9月23日开放，越早提交越好；部分学校的助学金先到先得
佩尔助学金	2026–27学年最高7,395美元；从2026年7月1日起， 海外收入计入申请资格的收入 ，对在中国有收入的家庭影响较大
家长贷款 Parent PLUS	从2026年7月1日起，每名学生每年最多2万美元、累计最多6.5万美元
研究生贷款	新借款人不再适用Grad PLUS；联邦学生贷款终身上限25.75万美元

四、祖父母和亲友的助力

2026年每人每年可以免申报赠与1.9万美元；向529账户还可以一次性预存5年的额度，也就是每人9.5万美元、夫妻19万美元。在中国的祖父母想资助孙辈，涉及外汇和海外赠与申报（收到外国个人赠与一年超过10万美元，需要填报3520表），务必先问清规则再汇款。

教育投入的正确顺序：先保住自己的养老账户，再存529；孩子上中学时，就要和他一起算清楚不同学校的净价格（扣除奖学金和助学金后的真实费用），把社区大学转学、州内公立大学和奖学金都列入选项。名校光环固然重要，但一个家庭为学费背上几十万美元的债务，代价可能是父母的晚年。

教育投资也不只是学费。让孩子从高中开始了解预算、信用和投资，暑期打工、实习、参与家庭的理财讨论，这些“财商教育”往往比多上一所补习班更有长远价值。孩子年满18岁后，也要尽早为他准备好自己的医疗授权书和财务授权书。法律上他已经是成年人，父母若没有授权，连他在学校生病住院的医疗信息都可能查不到。

■ 法律文件：最容易被忽视的“家庭防火墙”

我见过太多华人家庭，房子、存款、保险都安排好了，却没有一份遗嘱。一旦意外发生，**未成年子女由谁抚养、财产怎么分、医疗决定谁来做**，只能交给法院和州法律来决定，耗时、花钱，还可能违背你的本意。下面这几份文件，每个有孩子、有房产的家庭都应该准备齐全。

文件	作用	紧迫度
遗嘱 Will	指定财产分配、遗嘱执行人， 以及未成年子女的监护人 ；没有遗嘱，按州法律分配	最高
可撤销生前信托 Revocable Living Trust	资产放入信托，可避开遗嘱认证程序（probate），保护隐私、安排分期给付子女	高
财务授权书 Durable POA	本人失去行为能力时，由指定的人代管银行、房产和账单	高
医疗授权书与预嘱 Healthcare POA	指定医疗决定代理人，并写明对抢救和维生治疗的意愿	高
HIPAA授权	允许家人查询你的医疗信息，避免医院因隐私规定拒绝沟通	中
受益人指定 Beneficiary / TOD	退休账户、保险和转移死亡账户直接按受益人指定转移， 效力优先于遗嘱 ，要定期更新	高

跨境华人家庭的三个特别提醒

第一，配偶不是美国公民。美国公民配偶之间的遗产可无限额免税转移，但非公民配偶不适用，需要通过“合格国内信托”（QDOT）安排；2026年向非公民配偶的年度免税赠与额为19.4万美元。**第二，州遗产税门槛远低于联邦。**2026年联邦遗产税免税额为每人1,500万美元，但伊利诺伊州只有400万美元，且配偶之间不能叠加使用，房价高、有寿险的家庭很容易超过。**第三，国内资产要单独安排。**在中国的房产和存款，美国遗嘱未必能顺利执行，需要按中国法律另立文件或公证。

法律文件不是有钱人的专利，而是每个父母对孩子最基本的责任。各州规定不同，请务必找当地执业律师起草。

\$15M 2026年联邦遗产税每人免税额	\$4M 伊利诺伊州遗产税免税额，配偶之间不可叠加	\$194K 2026年向非美国公民配偶的年度免税赠与额
---	---	--

文件签好以后，还有三件事：把原件和存放位置告诉信得过的家人；在结婚、离婚、生子、搬州、买房等重大变化之后及时更新；每三到五年请律师复核一次。一份过时的遗嘱，有时比没有遗嘱还麻烦。

最后，做一份“家庭财务地图”。把银行、退休账户、保险单、房产、贷款、中国的资产和联系人、律师和会计师的联系方式整理成一份清单，告诉配偶或成年子女存放在哪里。意外来临时，家人最需要的，往往就是这一张纸。这份清单本身要妥善保管，可以放在防火保险箱，或者交给律师一起存档，并在每次文件更新时一并更新。

■ 家庭财务行动清单：30天、90天、一年

时间	要做的事
30天内	整理三个月收支；开一个高收益储蓄账户，存下第一笔2,000美元应急金；列出所有债务及利率；确认401(k)已拿满雇主匹配
90天内	给家庭买够定期寿险；启动信用卡还款计划；为孩子开529账户（2025年后出生的美国公民子女同时申请特朗普账户）；预约律师起草遗嘱和授权书
一年内	应急金攒到3至6个月；检查所有受益人指定；在ssa.gov查看社保预估；评估一份副业或一人公司的可能，建立第二份收入
每年一次	做一次家庭财务体检：净资产、储蓄率、保险额度、受益人、法律文件、税务安排逐项检查，并根据当年的额度调整供款

■ 什么时候该找专业人士

家庭理财的大方向可以自己掌握，但以下情况一定要请专业人士：**起草遗嘱和信托找律师，复杂报税和跨境资产申报找注册会计师，保险和投资组合找收费透明的理财顾问。**问清楚对方怎么收费、是否持有执照、是否有利益冲突，再签约。

家庭财务没有一劳永逸的答案。利率会变，政策会变，家庭的阶段也会变；不变的是顺序和纪律。每年花一个周末，把这份指南从头对照一遍，你就已经走在大多数家庭的前面。

■ 结语：家底是守出来的，未来是拼出来的

1989年，我揣着300美元落地洛杉矶；2021年，我躺在病床上，是全家唯一的收入来源。这两头的经历告诉我同一件事：**守住家底，靠的是顺序和纪律；改变命运，靠的是多一条收入的腿。**希望这份指南，能帮你在高利率、高物价的日子里，把家庭的每一块砖垒稳。更多免费指南和自助工具，请访问华人美国通 Meiguotong.us；需要一对一的家庭财务与跨境规划，或想通过“苏总创业营”打造自己的第二份收入，欢迎联系我。

华人美国通 Meiguotong.us

联合出品：雅商顾问公司 Artisan Business Group · 苏丰原 Brian B. Su

网站 Meiguotong.us
公司 BrianBSu.us
邮箱 brian@BrianBSu.us



微信 · BrianBSu



WhatsApp

郑重声明。本指南由华人美国通与雅商顾问公司免费提供，仅供教育与一般参考之用，不构成法律、税务、投资、保险或理财建议，阅读本指南亦不建立任何顾问委托关系。文中引用的利率、通胀及2026年税收、退休账户、教育账户和遗产税等数据，来源于美联储、美国劳工统计局、房地美、美国国税局、社会保障局、联邦学生援助办公室及伊利诺伊州总检察长办公室等公开资料，核查至2026年10月2日；相关规则可能随时变化，具体适用须结合个人情况，另行咨询执业律师、会计师和理财顾问。© 2026 华人美国通 · 雅商顾问公司（Artisan Business Group）版权所有，欢迎免费转发，请勿篡改。