

餐饮下半场 · “四少”研究系列

中国经济下半场

“四少”特征研究报告

人少 · 钱少 · 欲望少 · 社交少

数据更新截至：2026年4月

人口转折 · 资产防御 · 婚育收缩 · 家庭原子化

从宏观结构变化，理解中国餐饮未来十年的客户基础

徐露 · 餐饮下半场研究院

目录

一、研究框架：四个“少”如何相互强化	4
二、人少：人口大转折已经发生	4
2.1 核心数据维度	4
2.2 历年关键数据（2016–2025）	4
2.3 关键转折点	5
2.4 国际通行观点	5
三、钱少：从“扩表”到“缩表”，居民资金的防御化	5
3.1 核心数据维度	5
3.2 居民资金端：百万亿级“防御性储蓄”堆积	6
3.3 房地产塌陷：财富效应反转的核心引擎	6
3.4 收入端与就业端	6
3.5 国际通行观点	7
四、欲望少：婚育、消费、奋斗的三重收缩	7
4.1 婚育意愿：结婚登记数创46年新低	7
4.2 消费意愿：从“消费升级”到“质价比/平替”叙事	8
4.3 奋斗意愿：考公、考编、躺平、佛系	8
4.4 国际通行观点（“欲望少”）	8
五、社交少：家庭原子化与孤独经济崛起	9
5.1 一人户与独居人口的爆炸式增长	9
5.2 餐饮闭店潮与堂食结构性下行	9
5.3 替代性消费：孤独经济的兴起	9
5.4 国际通行观点	10
六、补充建议：你可能未提及的扩展维度	10
6.1 “事少”——劳动需求与企业投资意愿同时收缩	10
6.2 “债多”——隐藏的“第五少”的反面	10
6.3 “信号少”——价格信号失灵（通缩压力）	10
6.4 “流动性少”——三重流动放缓	10
6.5 “东亚现代化综合症”对照系统	11

6.6 政策应对的国际经验 11

七、研究结论与展望 11

7.1 四个“少”的政策含义 11

7.2 投资与商业含义 11

7.3 结语 12

附录：核心数据来源清单 12

一、研究框架：四个“少”如何相互强化

“四少”特征（人少、钱少、欲望少、社交少）并非孤立现象，而是中国经济从“扩张型增长”切换到“存量博弈/收缩型适应”过程中相互强化的结构性变量。其传导链条可以概括为：

人少（人口达峰、老龄化）→ 总需求长期收缩预期 → 钱少（预防性储蓄上升、消费率下降、地产财富缩水）→ 欲望少（婚育意愿崩塌、奋斗意愿降低、消费降级）→ 社交少（家庭原子化、餐饮收缩、孤独经济）→ 反向再次压低出生率，形成闭环。

理解中国经济下半场，关键不是单看某一项指标，而是看四个变量如何彼此锁定。本报告对每一“少”提供：（1）核心维度与权威数据；（2）5-10年变化规律及关键转折点；（3）国际通行观点与可比经验；（4）补充建议的扩展维度。

二、人少：人口大转折已经发生

2.1 核心数据维度

- 总人口、出生人口、死亡人口
- 人口出生率、死亡率、自然增长率
- 总和生育率（TFR）
- 60岁/65岁以上老龄化率
- 劳动年龄人口（16-59岁）规模与占比
- 育龄妇女规模与平均初婚/初育年龄

2.2 历年关键数据（2016-2025）

表1 2016—2025年中国人口与出生变化

年份	出生人口(万)	出生率(‰)	死亡人口(万)	自然增长率(‰)	总人口(亿)
2016	1786	13.57	—	—	13.83
2017	1723	12.64	—	—	13.90
2018	1523	10.86	—	—	13.95
2019	1465	10.41	—	—	14.00
2020	1200	8.52	998	1.45	14.12
2021	1062	7.52	1014	0.34	14.126
2022	956	6.77	1041	-0.60	14.118
2023	902	6.39	1110	-1.48	14.097
2024	954	6.77	1093	-0.99	14.083
2025	792	5.63	1131	-2.41	14.049

来源：国家统计局历年《国民经济和社会发展统计公报》、《中国统计年鉴》、2025年统计公报（2026年1月19日发布）

2.3 关键转折点

- 2016年（峰值年）：全面二孩政策释放叠加生育累积效应，出生人口冲到1786万的近10年高点；此后连续7年下行。
- 2020年（生育率破1.3）：第七次人口普查显示总和生育率（TFR）跌至1.30，正式进入联合国所定义的“超低生育率”区间（TFR<1.4）。同年出生率首次跌破10‰。
- 2022年（人口负增长元年）：全国人口减少85万人，结束1962年以来连续60年的人口正增长。
- 2023年（被印度超越）：联合国《世界人口展望》确认印度人口超越中国，成为全球第一人口大国。
- 2024年（生肖+疫后补偿短暂反弹）：龙年生肖偏好与疫后补偿性结婚共同推动出生人口回升至954万，但属于一次性反弹。
- 2025年（出生人口跌破800万）：全年出生人口792万人，是1949年以来除三年困难时期外的最低值；自然增长率-2.41‰，连续第4年负增长。65岁以上人口占比15.9%，60岁以上占比23.0%——已超过“中度老龄化”的20%阈值，正在快速逼近“重度老龄化”21%的国际通行线。

来源：国家统计局2025年统计公报；《中国统计年鉴2025》；联合国《World Population Prospects 2024》

2.4 国际通行观点

- 联合国（UN DESA）《世界人口展望2024》：将中国列入“已经达峰的国家”（与日本、德国、俄罗斯并列），未来30年人口预计下降14%；属于全球63个出生率低于更替水平的国家之一。
- 世界银行 2025年12月《中国经济简报》：明确指出劳动年龄人口于2015年见顶，老龄化是中国增长率切换至中低速档的关键结构性约束之一；建议通过完善社保和养老体系来释放超额储蓄。
- IMF 2025 Fiscal Monitor（4月）+《Pension Reforms in China》（IMF Working Paper 2026/027）：老龄化每年拖累中国GDP增速约0.5–0.7个百分点；2024年延迟退休改革（15年内逐步实施）只能缓解部分压力，仍需养老金体系全面改革。
- Rhodium Group 2026年4月《China's Demographic Future》：估算未来10年中国年均死亡人口将攀升至约1500万（1950年代生育潮人口进入高死亡区），自然减少将拉大到每年700万以上，2026–2035十年累计减少近6000万。
- RAND Corporation 2026年研究简报：中国2050年65岁以上人口与劳动年龄人口比例将达约55%，逼近日本2050年的预测值75%，但社保覆盖深度远低于日本。
- CEPR（2026年3月专栏）：中国比欧洲老得更快、老得更早。中国65+人口占比从2015年的7%升至2025年的15%（10年），日本同期从25%升至29%——中国“超龄化”速度是日本的3倍。

三、钱少：从“扩表”到“缩表”，居民资金的防御化

“钱少”在这里不是绝对意义上的钱量减少，而是结构性的：(1) 可花的钱减少（房地产财富缩水、就业不稳）；(2) 敢花的钱减少（预防性储蓄飙升）；(3) 流入实体的钱减少（居民资金沉淀化、定期化）。

3.1 核心数据维度

- 居民储蓄率与住户存款规模

- 居民可支配收入与消费支出
- 居民部门杠杆率
- 房地产投资、销售、价格指数
- 青年失业率
- CPI / PPI / GDP平减指数

3.2 居民资金端：百万亿级“防御性储蓄”堆积

表2 居民存款与储蓄指标变化

指标	2016	2020	2022	2024	2025
住户存款余额 (万亿元)	59.78	约93	约121	151.25	162+ (上半年)
住户存款占人民币存款比重	39.7%	—	—	50.0%	50.5%
居民储蓄率	37%左右	—	约45%	43.4%	30%以上
人均存款 (元)	—	—	—	10万+ (首破)	10.5万

来源：中国人民银行《金融统计数据报告》、《城镇储户问卷调查》；IMF/世界银行；麦肯锡《2025年中国市场简报》

央行《城镇储户问卷调查》核心指标

- 2024年Q2：仅12.3%的居民认为收入“增加”；61.5%的居民倾向“更多储蓄”——为有调查以来最高位区间。
- 2024年Q4：倾向“更多储蓄”占61.4%（环比-2.6pct，但仍是高位）；倾向“更多消费”占24.9%。
- 趋势含义：与日本1990–2010年居民储蓄行为高度相似，是“资产负债表衰退”或“预防性储蓄”框架的核心证据。

3.3 房地产塌陷：财富效应反转的核心引擎

表3 房地产主要指标同比变化

指标	2022	2023	2024	2025
房地产开发投资同比	-10.0%	-9.6%	-10.6%	-17.2%
新建商品房销售面积同比	-24.3%	-8.5%	-12.9%	-8.7%
新建商品房销售额同比	-26.7%	-6.5%	-17.1%	-12.6%
个人按揭贷款同比	—	—	-27.9%	-17.8%
新房新开工面积同比	-39.4%	-20.4%	-23.0%	-20.4%

来源：国家统计局《2024年/2025年全国房地产市场基本情况》（2025/2026年1月发布）

百城二手房价格指数（中指研究院口径）：截至2024年末环比连跌32个月，累计跌幅7.26%。9·26新政后核心城市价格趋稳，但全国范围二手房跌势仍在。

3.4 收入端与就业端

- 可支配收入：2024年城镇居民人均可支配收入54188元，农村23119元（《求是》2025年5月）；2025年全国居民人均可支配收入43377元，名义增速5.0%（国家统计局2025年公报）——但增速从疫情前的7%–8%降至5%档。

- 青年失业率：2025年8月16-24岁不含在校生失业率18.9%，为2023年12月新口径以来最高（国家统计局）；25-29岁7.2%。2025届高校毕业生1222万，再创新高。
- 居民部门杠杆率：2016年44.4% → 2024年约64%（BIS / 国家金融与发展实验室口径），逼近发达国家水平，进一步限制了消费扩张空间。

3.5 国际通行观点

- 辜朝明（野村综研首席经济学家）“资产负债表衰退”框架：中国正出现类似1990年代日本的居民/企业部门集体修复资产负债表行为——即使利率降至零，也少有人借贷。但他指出，中国的特殊性在于不只是地产单一泡沫，叠加了人口和地缘外部冲击，比日本难解。
- 世界银行 2025年12月《中国经济简报》：明确把中国家庭“预防性储蓄上升+投资渠道收窄”列为内需疲软的主因；建议“通过完善社会保障体系释放超额储蓄”。
- IMF 2025年Article IV咨询：关注通缩压力（GDP平减指数连续多季度为负）、房地产去化周期长、地方政府债务，建议提振内需而非依赖外需。
- 麦肯锡《新常态下的中国消费》（2025年4月）：中国消费市场进入“个位数增长新常态”；信心已企稳，但消费决策更多基于“硬性”资产/收入而非“软性”信心；服务/体验消费走强，大件商品消费仍弱。
- 林毅夫等本土学者反驳意见：认为“资产负债表衰退”过度类比，强调中国仍处追赶期，新动能（新能源、AI等）仍在扩张，不必过度悲观。

四、欲望少：婚育、消费、奋斗的三重收缩

4.1 婚育意愿：结婚登记数创46年新低

表4 婚姻登记关键指标

年份	结婚登记(万对)	离婚登记(万对, 民政口径)	粗结婚率(‰)
2013 (峰值)	1346.9	—	9.9
2019	947.1	404.7	—
2020	813.1	373.4	—
2021	763.6	213.9 (离婚冷静期)	—
2022	683.5	210.0	—
2023	768.0 (疫后补偿)	259.3	5.4
2024	610.6 (-20.5%, 46年新低)	262.2	4.3
2025上半年	353.9 (同比+10.9)	133.1	—

来源：民政部历年《民政事业发展统计公报》（2024年公报于2025年7月30日发布）

核心指标变化

- 平均初婚年龄：2010年24.89岁 → 2020年28.67岁（七普），10年上升3.78岁。
- 总和生育率（TFR）：1990年约2.0 → 2010年约1.5 → 2020年1.30 → 2023年约1.02（部分研究估算）；上海2023年生育率仅0.6，全球最低城市之一。

- 平均家庭户规模：1953年4.33人 → 2010年3.10人 → 2020年2.62人，“三口之家”被打破（七普）。
- 养育成本：育娲人口研究院《中国生育成本报告2025》：将一个孩子从出生养到18岁，全国平均约53.8万元；一线城市超过63万元（约8.6万美元）。

4.2 消费意愿：从“消费升级”到“质价比/平替”叙事

- 拼多多：2024年营收突破3000亿元，在“全网最低价”叙事下成长性显著；带动阿里、京东、抖音“学拼多多”，但2024年下半年后这一战略被全行业反思。
- 蜜雪冰城：2025年3月港股上市，市值突破1000亿港元，认购倍数超5300倍创港股IPO纪录；门店数2022年2.9万→2024年4.6万家，三线及以下城市门店占比57.2%。
- 奶茶定价集体下探：喜茶买一送一、3元的茶百道、4元的古茗、6元的书亦——新茶饮全面进入10元以内时代。
- 奢侈品塌陷：开云集团2024年Q3营收-16%，Gucci -25%；LVMH亚洲（除日本）-38%；中国奢侈品消费规模较峰值缩22%（贝恩咨询）。
- 二手市场逆势：2024年二手电商规模6450亿元，同比+17.6%（网经社）；闲鱼、转转、得物、红布林等用户量大幅增长。
- 折扣业态崛起：山姆会员店、Costco、奥乐齐、盒马奥莱、零食很忙/赵一鸣（合并后“鸣鸣很忙”）等折扣店在一二线和县域同步扩张。

4.3 奋斗意愿：考公、考编、躺平、佛系

- 国考报名人数：2025年国考341万人，2026年再创新高，竞争比超86:1。
- 考研报名人数：2023年474万人为峰值，2024、2025年出现首次回落（被考公分流，但绝对规模仍庞大）。
- 互联网大厂裁员率：2025年上半年大型互联网公司平均裁员率约14.2%（行业报告，非官方）。
- “35岁危机”成为公开讨论焦点，反映就业市场对中年的结构性挤出。
- “孔乙己文学”“上香青年”等亚文化现象，反映学历贬值与上升通道收窄的集体焦虑。

4.4 国际通行观点（“欲望少”）

- 大前研一《低欲望社会》（2015）：日本的“低欲望”由不结婚、不消费、不奋斗、不生育构成，被视为日本“失去的30年”的需求侧成因。中国当下的剧本与日本1990年代后期高度相似，但年轻人受教育程度更高、互联网渗透更深，可能加速这一进程。
- 韩国“N抛世代”：韩国年轻人放弃恋爱、结婚、生子、人际关系、住房等“五抛/七抛”，2024年韩国TFR 0.72（全球最低），中国正在快速接近。首尔房价高企、教育竞争极端化是韩国低生育率的核心解释变量。
- OECD/IMF“超低生育率”标准：TFR<1.4，中国、韩国、日本、意大利、西班牙、新加坡、台湾均已跌破，被视为“东亚-南欧低生育率俱乐部”。
- 诺奖得主Claudia Goldin（2023）：将东亚低生育率归因于“工作-家庭冲突在女性高教育水平地区被极度放大”——女性高学历但家庭分工仍传统，是低生育率的关键。
- 新加坡-法国对照：新加坡补贴生育最为激进（住房+现金+税收减免），TFR仍跌至0.97（2023）；法国/北欧通过“普惠托育+性别平等+长产假”的组合拳，TFR仍能维持在1.6-1.8。这一对照说明：单纯发钱效果有限，需要配套结构性政策。

五、社交少：家庭原子化与孤独经济崛起

5.1 一人户与独居人口的爆炸式增长

- 七普口径：2020年全国一人户家庭1.25亿户，占全国家庭户25%以上（《中国统计年鉴2021》）。
- 抽样数据：2019–2023年一人户从约6.7万抽样户增至约9.05万抽样户，年复合增长率7.7%（国家统计局抽样推算）。
- 2024年独居人口：贝壳研究院《新独居时代报告》：1.23亿，其中20–49岁独居人口约1.1亿；预计2030年达1.5–2亿。
- 空巢老人：民政部数据：60岁以上人口中独居/老年夫妇户占比已超50%，部分地区超70%。

5.2 餐饮闭店潮与堂食结构性下行

表5 餐饮行业经营压力指标

指标	2023	2024
注销/吊销餐饮企业（万家）	约125	近300（历史新高）
净增门店（万家）	—	6.4（开302闭296）
北京限上餐饮利润同比	—	-88.8%（H1）
上海人均500元+餐厅数量	约2700	减少超1400家
一线城市餐饮收入连续同比下降	—	12个月+

来源：企查查、红餐网、天眼查、北京/上海统计局；国家统计局餐饮收入数据

结构性现象

- “高端餐饮溃败”：北京Opera BOMBANA、TIAGO、上海多家米其林餐厅、人均500元以上店铺集体闭店；客单价向下迁移。
- “9.9元价格战”从咖啡蔓延至全餐饮：9.9元锅底、9.9元烤鱼、9.9元自助等，挤压中小商家利润。
- 一人食、迷你火锅、小份菜成为餐饮设计新常态。

5.3 替代性消费：孤独经济的兴起

- 宠物经济：2024年中国犬猫宠物销售额3002亿元，同比+18.5%（蝉妈妈数据）；超过50%的单身人士将宠物视为家人。
- 外卖替代堂食：2024年外卖市场规模1.2万亿元，预计2027年达1.7万亿。
- “搭子文化”：饭搭子、考研搭子、健身搭子、旅行搭子等浅社交关系迅速扩散，反映对低成本、低承诺、强即时性的关系需求；本质是深度关系的替代品。
- 陪伴型消费：AI陪伴、虚拟恋人、剧本杀、密室、单身公寓等业态崛起。
- “情绪消费”：Jellycat、Labubu、雪王等IP热销；星巴克、瑞幸“第三空间”被改造为“独处空间”。

5.4 国际通行观点

- Eric Klinenberg《单身社会》（Going Solo, 2012）：美国社会学家，研究指出城市化必然带来独居增长，单身经济会长期重塑消费结构，并不全是负面现象。
- Robert Putnam《独自打保龄》（Bowling Alone）：指出社会资本的衰减是发达经济体共同现象，对民主与社区福祉构成威胁。
- WHO 2023年报告：将“孤独”列为全球公共卫生威胁，对健康损害相当于每天抽15支烟；建立全球委员会专门研究孤独问题。
- 日本经验对照：日本“孤独死”年超3万例，并在2021年设立孤独大臣（Minister of Loneliness）。中国部分大城市已开始设立独居老人监测机制，预示同样的政策路径正在生成。
- 英国孤独战略（2018）：全球首个孤独国家战略，组织部门跨界协作，为“孤独经济”政策应对提供模板。

六、补充建议：你可能未提及的扩展维度

“四少”框架已经抓住了下半场的核心特征，但若要让结论更立体、更难被反驳，建议再扩展以下几个维度：

6.1 “事少”——劳动需求与企业投资意愿同时收缩

- 制造业PMI在2024–2025年大部分时间运行在50荣枯线下方；民间固投增速持续低于整体投资。
- 高校毕业生2022年破千万后连续上行至2025年1222万，但企业岗位缩减——结构性“工作少”。
- 外资撤离：2024年中国实际利用外资同比-27.1%，2023年-8%（商务部）；美国商会2025年调查显示35%的美企计划到2027年将至少20%供应链移出中国。

6.2 “债多”——隐藏的“第五少”的反面

- 居民部门杠杆率：2016年44.4% → 2024年约64%（BIS口径），逼近发达国家。
- 地方政府债务：IMF估算2024年显性+隐性债务达GDP的100%以上；化债成为2024–2027年政策主线之一。
- 非金融企业部门杠杆率全球最高之一，限制信贷扩张空间。

6.3 “信号少”——价格信号失灵（通缩压力）

- CPI：2024年全年涨幅0.2%；2025年2月-0.7%，自2024年1月以来最快降速。
- PPI：连续3年以上负值（2022年10月以来累计负增长36个月）。
- GDP平减指数：连续多个季度为负——这是国际机构（IMF、世界银行）判断中国进入“日本化”的核心指标之一。
- 租金、二手房价、二手车价、白酒价、奢侈品价同步下行。

6.4 “流动性少”——三重流动放缓

- 人口流动：北上广深人口净流入显著放缓，2022–2024年部分一线出现常住人口负增长（如上海2022年首次负增长）。
- 阶层流动：高考“小镇做题家”上升通道收窄、985/211毕业生灵活就业比例上升、博士进街道办成为热点话题。
- 代际流动：父辈通过房产积累财富的路径在子代不再有效。

6.5 “东亚现代化综合症”对照系统

建议把“四少”放进“东亚现代化综合症”的更大框架来论述，可大幅提升结论的说服力：

表6 东亚主要经济体人口与社会结构对照

地区/指标	TFR(2023/24)	进入超低生育率	65+人口占比	结构性特征
韩国	0.72	1998	约19%	N抛世代、首尔房价崩盘
台湾	0.87	2003	约18%	高房价、高教育竞争
新加坡	0.97	2003	约19%	巨额生育补贴效果有限
日本	1.20	1989	约29%	失去30年、低欲望社会
中国大陆	约1.02	2020	约15.9% (2025)	未富先老、四少叠加
香港	0.75	2000	约21%	全球最高房价压力之一

来源：各国/地区统计部门、World Bank、UN WPP 2024、CIA World Factbook

共同点：高人口密度+高房价+高教育竞争+女性高教育水平但家庭友好度低。差异点：中国人均GDP在进入超低生育率时显著低于日韩台新（“未富先老”），社保覆盖深度也更低。

6.6 政策应对的国际经验

- 日本“安倍三支箭”：货币宽松+财政扩张+结构改革，效果有限，主因是结构改革滞后于前两支。
- 韩国生育补贴：2006–2023年累计投入约380万亿韩元（约2800亿美元），TFR仍从1.13降至0.72，证明仅靠现金补贴无法逆转。
- 法国/北欧组合拳：普惠托育（0–3岁公共托育覆盖率>50%）+性别平等（北欧女性劳动参与率>75%同时TFR>1.6）+长产假+父母双方共担——这才是真正起作用的政策组合。
- 中国2025年首个全国统一育儿补贴：每孩每年3600元（截至3周岁），属于历史性突破，但金额低于多数国际同行；湖北天门探索6万元婚育购房补贴，单项地方试点效果待观察。

七、研究结论与展望

7.1 四个“少”的政策含义

“四少”是结构性现象，不是周期性问题。这意味着：

- 依赖刺激（降息、降准、补贴）只能延缓而非逆转趋势。
- 供给侧改革（房地产软着陆、僵尸国企/僵尸地产清理）必须与需求侧改革（社保完善、收入分配改革）同步。
- 人口政策窗口期已经过去：从七普到现在已5年，主力育龄妇女（25–34岁）规模仍在快速下降，未来10年生育反弹的物理基础有限。

7.2 投资与商业含义

- “质价比”是穿越周期的主要投资主题：拼多多、蜜雪冰城、名创优品、瑞幸、山姆模式持续兑现。
- 银发经济、宠物经济、孤独经济、单人经济将持续扩张；预制菜、外卖、便利店、迷你家电、智能家居、AI陪伴是延伸赛道。

- 地产、奢侈品、高端餐饮、白酒、传统家电的存量逻辑需要重新评估。
- 出海（东南亚、中东、拉美）成为对冲国内“四少”的主要选择——比亚迪、TikTok、SHEIN、Temu、蜜雪冰城海外门店、传音手机均是案例。

7.3 结语

中国经济下半场的“四少”不是末日叙事，而是一个高速增长经济体进入“成熟期—平台期”的必经阶段。日本、韩国、台湾、香港都走过类似路径。区别在于：(1) 中国的人口规模和市场纵深更大，结构性出清空间更大；(2) 但人均收入水平更低、社保深度更浅，“未富先老”压力更突出；(3) 全球化和地缘政治环境比日韩当年更不利。

理解“四少”的最大价值，是把宏观叙事翻译为可操作的微观判断：不论是政策制定者、企业经营者、投资者，还是个人，都需要在“扩张型逻辑”和“存量博弈型逻辑”之间作出明确选择。

附录：核心数据来源清单

中国官方

- 国家统计局：历年《国民经济和社会发展统计公报》、《中国统计年鉴》、月度/季度经济数据、70城房价指数、分年龄组失业率
- 中国人民银行：《金融统计数据报告》、《城镇储户问卷调查》、《中国货币政策执行报告》
- 民政部：《民政事业发展统计公报》（婚姻登记、离婚登记口径权威来源）
- 国家发改委、教育部、人社部、商务部官方发布
- 国务院发展研究中心、社科院、CASS国家金融与发展实验室

国际组织与智库

- 世界银行：China Economic Update（每半年发布）、World Development Indicators
- 国际货币基金组织（IMF）：Article IV报告、World Economic Outlook、Fiscal Monitor
- 联合国（UN DESA）：World Population Prospects 2024
- OECD：Pensions at a Glance、Society at a Glance
- BIS：居民部门杠杆率国际可比口径
- WHO：老龄化与孤独议题

商业研究机构

- 麦肯锡（McKinsey China）：消费报告、中国市场简报
- 贝恩（Bain & Co.）：中国奢侈品市场报告
- 贝壳研究院：《新独居时代报告》
- 中指研究院：《中国房地产市场总结》、百城价格指数
- 育娲人口研究院：《中国生育成本报告》
- Rhodium Group、CSIS、RAND、CEPR、Brookings、Carnegie

行业数据库

- 企查查、天眼查、网经社 (电子商务研究中心)
- 红餐网、餐饮老板内参、CBNData
- 蝉妈妈、星图数据、Wind、CEIC