



87 | 中西部不对称流动加剧，强者恒强，难免虹吸

欢迎来到《政经参考》，我是马江博。让我们一起聚焦政经，举重若轻。

今天继续我们的人口系列专题。昨天咱们针对人口问题起了个头，分析了全国的形势以及东部和东北的情况，今天咱们继续来分析一下中部、西南、西北等地区的情况，并从中找一找关键信号。

中部人口缩水百万

我们先来看看中部的情况。

我做了一张图放在文稿中，主要统计了中部六省的常住人口增量，也就是总人口变化，自然增长人口和机械增长人口的变化情况，还有各个省份内前两大城市的人口变化情况。

A	B	C	D
中部省份情况			
省份	常住人口增量 (万人)	自然增长 (万人)	机械增长 (万人)
安徽	2.0	-13.7	15.7
湖北	-4.0	-18.3	14.3
江西	-13.0	-2.6	-10.4
河南	-30.0	-1.1	-28.9
湖南	-29.0	-19.9	-9.1
山西	-20.0	-4.8	-15.2
F	G	H	I
对应主要城市常住人口变化 (万人)			
合肥	14.9	芜湖	4.1
武汉	3.5	襄阳	0.1
南昌	10.2	上饶	-4.5
郑州	7.8	洛阳	10.4
长沙	10.4	衡阳	-6.3
太原	6.0	吕梁	-3.1

总体来看，2024年中部六省的常住人口总计减少了94万人。其中，安徽、湖北和湖南，主要是因为老龄少子化导致人口减少，而

江西、河南和山西，则更多是因为外流导致人口减少。

我们进一步分析下中部六省的具体情况。

安徽是中部六省中唯一一个人口正增长的省份，虽然总人口只增加了2万人，但安徽的机械增长人口，也就是外来流入人口减去流出人口的数量，达到了15.7万人。从省内城市来看，合肥增长了14.9万人，芜湖增加了4.1万人。这说明，在激烈的抢人大战中，安徽居然略胜一筹，不仅扛住了江浙沪的虹吸，还实现了人口净流入，这是很不容易的。

而安徽之所以能“抢人成功”，我认为有两个很重要的原因，一是风投式招商，合肥国资通过股权投资，把大量产业链招揽到本地。

比如面板、汽车、半导体等，给本地带来了大量的就业机会；

二是梯度转移，招商来的产业并没有全部集中在合肥，而是在合理的梯度安排下转移到了马鞍山、亳州、滁州、安庆等城市。

也就是说，合肥没有让小弟们给自己“供血”，反而在给小弟们“输血”，这就形成了明显的就业分层，使得不同学历的人口基本都能在本地能就业。事实上，安徽已经成为中部一个耀眼的新星，回头有机会我会单独讲下安徽。

接着说说人口大省河南，一年少了30万人，机械增长人口，也就是外来流入人口减去流出人口的数量，就占到了28.9万人，大部分人都流向了江浙沪和北京。河南在人口高峰时期，人口接近1亿，但2020年起人口开始往下走，并连续四年下降。

接下来说山西，之前总有山西的同学让我说一下这个地方，我对山西很熟，但确实不好说。山西属于“人口小省”，本地人口只有3000多万，在2000-2010的黄金十年里，山西凭借着丰富的矿产

资源，靠煤吃煤，但随着进入新发展阶段，山西本地大量的中小城市面临转型困境，产业不断流失，2024年一年山西少了20万人，主要是外迁到了京津地区或湖北地界。

而剩下的湖南、江西、湖北三省，其实是处于“三面埋伏”的境地，东边有长三角，南边有珠三角，西边则是成渝经济圈，所以大量的人口会选择出省务工。

虽然三省同样面临人口减少的问题，但是有本质差别，湖北主要是因为老龄少子化程度高，导致人口减少，但机械增长人口，就是流入减去流出人口的数量，还是高达14.3万的；江西则主要是因为人口流出多，流入减去流出人口是10.4万人；而湖南则是两者都占，自然增长减少了19.9万人，机械增长减少了9.1万人。

总的来说，湖南、江西、湖北人口减少的结构区别，还是因为经济。

湖北经济总量在6万多亿，湖南只有5万多亿，江西更是只有3万多亿。湖北打造的武襄宜，就是武汉、襄阳、宜昌经济圈，也明显超过湖南的长株潭，长沙、株洲、湘潭，和江西的南九赣，南昌、九江、赣州，经济吸引力是抵抗虹吸的重要因素。

另外，我在看这些数据的时候还有一个感受，就是中小城市面对农村人口的吸引力在变弱，而大城市对中小城市的虹吸在变强，小城市，正在面临更大的窘境。

还是那句话，人口从农村转移到城镇的第一次城镇化，已经接近尾声，而人口从中小城市转移到大城市的二次城市化，正在到来。

西部省份不对称流动

接下来说说西部省份，先说西南地区，主要包括四川、重庆、贵州、云南、广西、西藏六省。我把六个省份和各自省会城市的人口

变化数据图，也放在了文稿中。

A	B	C	D
西南省份情况			
省份	常住人口增量 (万人)	自然增长 (万人)	机械增长 (万人)
四川	-4.0	-25.3	21.3
重庆	-1.0	-9.2	8.2
贵州	-5.0	11.6	-16.6
云南	-18.0	0.8	-18.8
广西	-14.0	4.4	-18.4
西藏	5.2	3.1	2.1
F	G	H	I
省会常住人口变化 (万人)			
成都	7.1		
重庆	-1.0		
贵阳	19.9		
昆明	0.7		
南宁	未公布	但2023年南宁人口增量为4.91万人	
拉萨	-0.2		

从自然增长人口，就是出生人口减去死亡人口的数量情况来看，经济较强的四川、重庆，自然增长人口减少比较多，老龄少子化情况比较突出；而贵州、云南、广西、西藏的自然增长人口则是正增长，特别是贵州，自然增长人口一年增长了11.6万人。背后原因可能有两个：第一是这些省份很多少数民族地区，一般会比汉族生更多的孩子；第二，这些省份相对欠发达，养育成本低，也比较“敢生”。

而从机械增长人口，就是流入减去流出的人口来看，情况则是反了过来，经济强的四川、重庆，机械增长人口非常多，分别达到了21.3万人和8.2万人，而贵州、云南、广西三省则是净流出，机械增长人口都超过了-16万人。

而从城市的角度来看，西南各省也都是典型的强省会模式。除了拉萨以外，西南各省的人口也都有向省会集中的趋势，成都增长了7.1万人，昆明增加了0.7万人，贵阳则破天荒地增加了19.9万人。

所以强省会模式其实是内陆省份的共性，因为资源有限，所以必须要集中资源供养出一个“带头大哥”，让大哥先起飞，所以省会城市做大，基本是必然的结果。

而东部省份，由于资源、资金、机会更加充足，所以发展模式也更加多元化。比如江苏13个地级市是“十三太保”，个个都能打；浙江是三点带面，杭州、温州、宁波一起挑大梁；广东是“两极+梯度”模式，广州、深圳是两个增长极，珠海、佛山、东莞是第二梯队，梅州、惠州、潮汕等是第三梯队。

说完了西南，我们再来看看西北的六个省份，陕西、甘肃、新疆、青海、宁夏和内蒙古。

A	B	C	D
西北省份情况			
省份	常住人口增量 (万人)	自然增长 (万人)	机械增长 (万人)
陕西	1.0	-2.7	3.7
甘肃	-7.1	-2.2	-4.9
新疆	24.8	8.8	16.0
青海	-1.0	1.6	-2.6
宁夏	0.0	3.3	-3.3
内蒙古	-8.0	-6.8	-1.2

F	G	H	I
省会常住人口变化 (万人)			
西安	8.9		
兰州	1.1		
乌鲁木齐	未公布		
西宁	-0.4		
银川	未公布		
呼和浩特	3.5		

西北各省里，陕西的人口维持微增长，其中，陕西省会西安的电子通信产业，在西部城市中较为发达，吸引了不少外来人口，2024年西安市增加了8.9万人。

接下来很特别的是新疆，它是人口的“双份赢家”，不仅自然增长人口，就是出生减死亡人口有8.8万，机械增长人口，就是流入减

流出人口，更是达到了16万，这背后和国家战略是密不可分的。新疆要成为西部粮仓，要成为向西开放的桥头堡，还要保证新疆的安全稳定，所以大量的资源流向了新疆地区，这和四川成为国家战略腹地是一样的道理。在国家意志的推动下，资源注入地区，而人口则随着资源流动。

内蒙古则是“双减”，自然增长人口减少了6.8万，机械增长人口还流出了1.2万，蒙东和蒙西地区的人口占比下降，赤峰、呼伦贝尔、通辽等传统农业依赖、产业单一的地区人口，则持续外流。而区域协同联动发展的呼包鄂乌地区，也就是呼和浩特市、包头市、鄂尔多斯市和乌兰察布市，占比在持续提高，尤其呼和浩特、包头、鄂尔多斯等经济强市，凭借产业升级、高收入及优质的公共服务，推动人口集聚。

至于剩下的甘肃、宁夏、青海的人口变动原因，限于篇幅，我这里简单解释一下。

甘肃和山东比较相似，以重工业为支柱产业，艰难转型之下，就业机会减少，所以2024年甘肃少了7.1万人，其中河西的武威、张掖，陇中的定西、白银和陇东南的天水、庆阳等地，都成为人口外流比较多的地区。

而宁夏和青海都是“人口小省”，宁夏是730万人口，青海大概是590万，他们的人口趋势也比较相似，自然增长是正的，而机械增长则是净流出，属于是“愿意生但是留不住人”。此外，青海的人口近年来在逐步向东北角转移，那里有更好的自然资源，而宁夏的人口在不断向银川转移，属于强省会模式。

西南、西北这些省份，和我们前面总结的中部省份的人口规律其实是一样的，人口会向着资源更丰富、经济更发达的地区转移，也会向省内的省会城市转移。

此外，西北和东北的人口转移还有一个重要的因素，就是环境因素，人口会向着环境更宜居的地方转移。

人口变动，强者恒强

说完了所有的地区，我们再来总结一下全国人口变化的一些特点和趋势，我总结成了六点。

第一，1962—1976年的婴儿潮人口加速步入老龄化，退出劳动力市场，传统意义上的人口红利在远去。不过未来，这批要大量退休的富裕老年人，正在成为我们的一个新人口红利，未来银发经济很可能是我们最大的内需，至少是之一。

第二，中国的出生人口在2016年见顶，人口已经成为存量竞争的要素，各省的老龄少子化现象正在普遍化，未来的城市谁能抢到更多的人口，谁就有持续发展的基础。楼市大分化的本质，就是人口，尤其是年轻刚需人口流向的分化。

除了特殊的北京、上海之外，年轻人越多的城市，越是有未来的城市，同时也越是对年轻人友好，年轻人能分到城市发展财富的城市。

第三，人口的分化未来会越来越集中，中国目前是四个经济增长极，长三角、珠三角、京津冀、成渝，位于这些大都市圈周边的省份，人口会被持续虹吸到都市圈中去。

比如江西人口向江浙沪转移，东北和内蒙人口向北京地区转移。这个过程中，中西部的大量小城市，会越来越尴尬，房价也是如此。

第四，经济发达地区内部，随着产业的外溢，人口有向低能级城市转移的趋势。

比如上海人口有向江苏、浙江转移的情况，这既有产业的外溢，也有大城市的“挤出效应”，随着人口不断涌入，个体获得的人均资源没办法覆盖城市的生活成本，被迫向周边转移。但目前看，这类情况在长三角最明显，而且也最良性。

第五，经济欠发达地区，人口不仅向外省转移，还会不断向省内的大城市转移。

比如湖南人口持续向长沙转移，江西省内人口向南昌转移，尤其是强省会模式下的省份，未来省内将只会有老大和老二老三，老三之外的城市，会越发艰难。

第六，未来抢人大战的力度和烈度会更加空前，人口趋势和城市优势的固化，虽然缓慢但很难逆转。

更多更本质更面向未来的分析，我们下一节会继续说。你一定要听。

最后，欢迎你转发给你的亲友，或者分享到朋友圈，更欢迎你把课程推荐给更多的人。聚焦政经，举重若轻。个人视角，仅供参考。我是马江博，下期再见。



用户留言

•

左星星77赞

人口变动这件事，其实就是最老实的投票方式。不带情绪，不讲道理，用脚说话。一个人愿意在哪儿扎根，不取

决于那个地方说了什么漂亮话，而是能不能给他一个体面的生活、一份值得留下的理由。现在的人口流动已经不仅仅是“哪里更好找工作”，它更像是一种对未来生活预期的投票。强省会的崛起不只是因为资源集中，更是因为它们能为年轻人提供一种“有盼头”的生活路径。你可以打工，也可以创业；你可以租房，也能梦想买房；你不是被城市消耗掉的一份劳动力，而是能在这里建立某种秩序和身份的人。说白了，这些地方不是靠情怀或低房价“留下你”，而是靠“成就你”来留下你。马老师提到的“人口红利二次释放”其实也是对“城市气质”的重新要求。未来对老年人的吸引力，不再只是医疗资源，而是城市节奏、生活舒适度、以及一种被尊重的老年生活想象。老龄化不等于沉重，它也可能是新的消费增长点，是新的社区形态，是对城市设计的再激活。这期听完最大的感受是，看人口数据，不只是看数量，更是看方向。它像是一张慢慢显影的照片，告诉我们哪些地方的故事还没讲完，哪些地方已经翻篇了。真正有远见的地方，是用生活方式吸引人。

2025-05-02

•

白青35赞

为什么强省会模式是内陆省份的共性呢？我从城市规模尺度的角度分析一下：英国物理学家杰弗里·韦斯特

(Geoffrey West) 曾出版一本书，叫《规模：关于增长创新可持续的普遍规律和生物体、城市、经济、公司的生命节奏》(Scale: The Universal Laws of Growth, Innovation, Sustainability, and the Pace of Life in Organisms, Cities, Economies, and Companies)。这是一本关于尺度分析的底层机制书籍，其核心观点是“尺度决定了一个组织的最关键限制”。尺度分析从数学角度， $Y=c \cdot X^k$ 次方，其中 c 是一个不重要的常数，这个公式是说， Y 和 X 的 k 次方成正比。这是贯穿全书的公式，物理学家称之为“标度率”。其中这个作为幂率的 k ，决定了整个系统的性质。比如，一个生物体的力量，是和他体重的 $2/3$ 次方成正比。 $k=2/3$ 。把这个分析方法使用在城市上。城市，也是规模几乎决定一切。大城市和小城市很不一样。直接说结论——城市的基础设施和人口的 0.85 次方成正比。城市的产出和人口的 1.15

次方成正比。城市的产出和规模是个超线性关系，这意味着城市产出的增长比城市规模的扩张快。打个比方，把一千万人口的大都市和十万人口的小城对比，人口规模是扩大了100倍。考虑到100的0.85次方等于50，100的1.15次方等于200，那么这两个标度率就是说——城市人口规模扩大100倍，基础设施只需要扩大50倍，而城市的产出，却扩大了200倍。所以说城市越大越好。而城市人口规模越大，创新能力越高。所谓城市，即住在这里的任何两个人之间都能发生容易的连接，而创新就是想法的连接。可以说——规模决定了城市的产出、基础设施和发展前景。规模，也能决定城市的宿命。

2025-05-02

•

王弈冬8赞

近年来，中国人口流动呈现“强者恒强”的集聚效应，区域分化加剧。中部六省（河南、湖北、湖南、江西、山西、安徽）2024年合计减少94万人口，仅安徽因承接长三角产业转移（如新能源汽车、半导体）实现正增长。西南、西北地区则依赖强省会模式（如成都、西安）虹吸全省资源，导致中小城市人口持续外流。人口流动的核心驱动力在于经济机会、公共服务和产业布局：1. 产业梯度转移决定就业吸引力，如合肥依靠招商引入京东方、蔚来等企业，带动青壮年回流；2. 省会集聚效应使资源向大城市集中，成都、武汉等凭借优质医疗、教育吸纳省内人口；3. 都市圈扩张加速人口向长三角、珠三角等经济高地流动，中西部小城市面临萎缩风险。与此同时，1962—1976年婴儿潮人口正步入退休期，传统劳动力红利减弱，但银发经济将成为新增长点。这一群体呈现消费型迁移特征：候鸟式养老（如三亚冬季人口激增）；医养结合需求（昆明、成都因医疗和气候优势吸引退休人群）；高端养老社区（上海、北京等地高净值老年人推动高端康养产业）。未来，人口流动将更趋分化：产业承接带（如皖江城市群）可能持续增长，强省会仍具吸引力，而气候宜人、医疗资源丰富的城市（如昆明、珠海）或成银发经济枢纽。地方政府需精准定位目标人群（科技移民、养老移民），优化产业与公共服务，以应对人口结构变迁带来的挑战与机遇。

2025-05-02

小松树7赞

2024年中部六省的常住人口总计减少了94万人。其中，安徽、湖北和湖南，主要是因为老龄少子化导致人口减少，而江西、河南和山西，则更多是因为外流导致人口减少。安徽招商引资吸引人才，给周边地区输血。西部省份不对称流动。其中贵州生育多。强省会模式其实是内陆省份的共性，因为资源有限，所以必须要集中资源供养出一个“带头大哥”，让大哥先起飞，所以省会城市做大，基本是必然的结果。新疆双赢。内蒙古“双减”，陕西微增。西南、西北这些省份，和我们前面总结的中部省份的人口规律其实是一样的，人口会向着资源更丰富、经济更发达的地区转移，也会向省内的省会城市转移。城镇化70%左右，刘易斯拐点已经到来。1，银发经济。2，未来的城市谁能抢到更多的人口，谁就有持续发展的基础。楼市大分化的本质，就是人口，尤其是年轻刚需人口流向的分化。3，人口的分化未来会越来越集中，中国目前是四个经济增长极，长三角、珠三角、京津冀、成渝，位于这些大都市圈周边的省份，人口会被持续虹吸到都市圈中去。4，经济发达地区内部，随着产业的外溢，人口有向低能级城市转移的趋势。5，经济欠发达地区，人口不仅向外省转移，还会不断向省内的大城市转移。6，未来抢人大战的力度和烈度会更加空前，人口趋势和城市优势的固化，虽然缓慢但很难逆转。

2025-05-02

小赈5赞

中国人口流动的新格局深刻反映了区域经济发展的不平衡与转型阵痛。在这场残酷的人口争夺战中，既有安徽等新兴地区的崛起智慧，也有东北等传统工业区的无奈衰退。人口流动正形成一种“马太效应”，发达地区因人才集聚而更具活力，欠发达地区则因人口流失陷入发展困境。这种循环若持续加剧，将导致区域差距进一步扩大。人口流动正在重塑中国城市的价值评估体系。未来的城市竞争力不再仅由经济总量决定，而是取决于产业活力、生活质量和人口结构等综合因素。这种变化要求各地政府必须转变发展思维，从追求规模扩张转向质量提升。

2025-05-02

•

逍遥1赞

观点1: 经济发展决定流动方向 观点2: 房地产新模式促进人口流动 1、经济发展决定流动方向 经济发达地区,尤其是长三角、珠三角、京津冀和成渝经济圈对全国省份形成的虹吸态势,近几年来一直存在。如果本省的经济的发展得好,上述发达地区的虹吸效应就没有那么强,甚至会吸引其他省份的人口,比如:以合肥为核心的安徽省的发展。反之发达地区的虹吸效应就很强。同时本省的经济发达地区对本省其他地域的人口有虹吸效应,尤其是省会城市作为本省的政治和经济龙头,表现得特别明显。 2、房地产长效模式对人口流动的影响 影响人口向一二线流动的一个很重要的原因就是当地房价太高,留不住人。未来随着房地产长效模式的建设,也就是“高端靠市场、中端给支持、低端有保障”。有可能会有更多的人口再次流向一二线城市。首先,一二线城市给予新移民价格低廉的公租房,其次一二线城市的机会多.收入高,这样在发达城市工作的性价比更高。尤其是当前中央提出经济大省挑大梁,也意味着发达地区在吸引人才和人口方面,会拿出实际的优惠出来。尤其是在发展新质生产力方面,更是需要科技创新型人才,我们看到上海、深圳、杭州等地为吸引大学毕业生,给出一些优惠条件,为未来发展打基础

2025-05-02

• 以上留言由 作者 筛选显示