

东北消失千万人口，全国存量资源激烈争夺

20250508 政经参考



生哥付费圈

时政/财经/认知/热点

历史1万+付费文立即获取
请加微信: xuetang7799

人口为什么重要呢？老同学知道我经常提一个观点，就是未来各地的房产会进入一个加速大分化的时代，有些城市的房子未来会找到底部企稳回暖，而另一些城市的房子则几乎会永远失去投资价值。这些我在第24讲《为什么说地区间的房价正在加速分化》里就告诉过你。而决定城市间房地产分化的关键因素，就是人口。

楼市只是一个侧面，人口才是社会的底层需求，它关乎消费、经济结构、产业升级，以及公共财政和公共服务，进而决定了一个城市和区域的活力和未来。

正好近期各省市陆续发布了2024年的人口数据，我打算用三节课，从人口增减和流动的角度，带你看清变化，以及背后的经济、区域和发展模式的影响。

总之，这个假期，我希望能给你带来点新的认知，也希望你能听完。

好，正题开始。

人口激烈争抢，经济逻辑大变

我们先来看看全国各省的总体人口变化情况。

根据大陆31个省市区公布的最新数据，我做了一张2024年各省人口变化表放在文稿中。

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
序号	省份	常住人口增量(万人)	自然增长(万人)	机械增长(万人)	序号	省份	常住人口增量(万人)	自然增长(万人)	机械增长(万人)
1	广东	74.0	47.0	27.0	17	贵州	-5.0	11.6	-16.6
2	浙江	43.9	-1.5	45.4	18	甘肃	-7.1	-2.2	-4.9
3	新疆	24.8	8.8	16.0	19	上海	-7.2	-3.8	-3.4
4	福建	10.0	1.0	9.0	20	内蒙古	-8.0	-6.8	-1.2
5	西藏	5.2	3.1	2.1	21	江西	-13.0	-2.6	-10.4
6	海南	5.1	3.2	1.9	22	广西	-14.0	4.4	-18.4
7	安徽	2.0	-13.7	15.7	23	河北	-15.0	-17.0	2.0
8	陕西	1.0	-2.7	3.7	24	云南	-18.0	0.8	-18.8
9	宁夏	0.0	3.3	-3.3	25	山西	-20.0	-4.8	-15.2
10	江苏	0.0	-21.3	21.3	26	吉林	-22.1	-11.3	-10.8
11	天津	0.0	-2.7	2.7	27	辽宁	-27.0	-22.1	-4.9
12	重庆	-1.0	-9.2	8.2	28	湖南	-29.0	-19.9	-9.1
13	青海	-1.0	1.6	-2.6	29	河南	-30.0	-1.1	-28.9
14	北京	-2.6	0.0	-2.6	30	黑龙江	-33.0	-22.1	-10.9
15	四川	-4.0	-25.3	21.3	31	山东	-42.8	-16.8	-26.0
16	湖北	-4.0	-18.3	14.3					

我解释下表格里三个关键指标的意思啊。

常住人口增量，就是一个地区总的人口变化；而自然增长，是“出生人数-死亡人数”数量；机械增长，则是“人口流入量-流出量”。

而一个地区的人口总变化，等于“自然增长+机械增长”。

然后我们进一步分析。

从人口总变化来看，2024年，全国只有9个省市的总人口实现了增长，其中只有四个省份，就是广东、浙江、新疆、福建，总人口增长在10万以上，3个省市，江苏、天津、宁夏的人口总变化是0，除了这12个省，其他省份都处于人口萎缩的局面。其中山

东、黑龙江、河南、湖南、辽宁、吉林、山西的人口减少最多，都减少了20万以上，山东更是减少了近43万人。

从人口自然增长，就是出生人口减去死亡人口的情况来看，31个省份里只有10个省份是正增长的，排第一的是号称“最敢生省份”的广东，增加了47万人，其他的新疆、青海、广西、西藏这些地方则是增加了1到8.8万人，都是个位数，而且这些省份相对欠发达。

剩下的省份则是普遍地陷入到了“老龄少子化”中，就是老年人多，出生婴儿少，人口的自然增长率全是负的，其中四川、江苏、辽宁这些省份问题最严重，都减少了超过20万人。这些数据背后的趋势是，我们已经进入了人口存量期。

首先，从总量上看：2024全年中国总人口减少了139万人，而2023年减少了208万，2022年减少了85万。

其次，从结构上看：中国已经进入了“中度老龄化”阶段，65岁以上人口占比达到了15.6%，60岁以上的则是占到了22%，老年人多、年轻人少、婴幼儿更少。

最后，从地区上看，各地的人口增长都十分乏力，即使是“最能生”的广东也在变弱，广东在2010-2020的十

年间，平均每年新出生125万人，平均死亡45万人，自然增长80万人左右，但现如今，自然增长仅仅维持在40-50万人的水平。

所以中国跟人口相关的蛋糕已经很难继续做大，这对各个城市的发展会产生巨大影响。

简单说，以前是人多地少，所以土地和房子值钱，但未来10~20年是人越来越少，房子越来越多，各地自然增长人口都纷纷进入负数，各个城市为了发展，必然要大力争夺机械增长的人口，就是流入人口-流出人口的数量，其实就是优势城市抢弱势城市的人口。

而这背后的逻辑是，中国上一轮的传统工业化已经接近尾声，人口作为生产者的功能开始衰落，作为消费者的功能则开始加码。

对于城市而言，人口流入不再是一种负担，反而是巨大财富，是消费力和创造力，所以抢人会越来越激烈。

未来很多政策和新兴服务都会围绕人和人的消费来，而更偏向生产型的省份，比如江苏、山东，会面临内需不足的升级压力。这个判断，先放在这里。

东部的人口分化和隐忧

说完总体情况，再来继续拆解各个区域情况，今天咱们先讲东部和东北，

下一讲咱们再来说中部、西部地区的情况。

我做了一张东部地区省份的人口情况图，和一张国内主要城市的人口情况图，放在了文稿中，你可以对照着看。

A	B	C	D
东部省份情况			
省份	常住人口增量(万人)	自然增长(万人)	机械增长(万人)
上海	-7.2	-3.8	-3.4
北京	-2.6	0.0	-2.6
广东	74.0	47.0	27.0
浙江	43.9	-1.5	45.4
江苏	0.0	-21.3	21.3
河北	-15.0	-17.0	2.0
福建	10.0	1.0	9.0
山东	-42.8	-16.8	-26.0

F	G	H	I	J	K
主要城市情况 总人口变动 (主要统计该省内的前三大城市，单位：万人)					
上海	-7.2	北京	-2.6		
广州	15.1	深圳	19.9		
珠海	2.4	佛山	0.0	东莞	未公布
杭州	10.2	宁波	8.0	温州	9.1
苏州	4.7	南京	3.0	无锡	1.2
石家庄	1.3	唐山	0.3	保定	8.7
厦门	2.3	福州	3.2	泉州	3.1
青岛	7.1	济南	7.8	烟台	0.3

接下来我就按照广东、浙江、北京、上海、河北、福建、江苏、山东的排

序，依次讲讲东部8省的人口变化情况。

先说广东省，在人口增长方面继续一骑绝尘，不管是自然增长，还是人口流入，都是数一数二的存在。

2024年广东出生人口达到113万人，新生儿占全国的1/8，这是同样发达的京沪和江浙地区最为羡慕的一点。究其原因，一方面是潮汕地区强调“多子多福”；另一方面，也是因为广东毗邻港澳，区域特殊，当初计划生育的力度并不严格。

而广东内部在人口方面，又分了3个城市梯队。第一梯队是深圳和广州，主要是依靠外来人口流入。我统计了一下，广深每年增长的人口中大概60%都是外来人口流入的，所以广深的老龄化率很低，深圳更是只有4%；第二梯队则是珠海、佛山、东莞，特点是“低生育率+低流入率”，所以人口增长在0左右徘徊；第三梯队则是潮汕、梅州、惠州等其他城市，特点是生育率高，虽然人口被广深等大城市虹吸，不过总体上还维持着人口净增长态势。

再说浙江省，浙江是“抢人大战”的大赢家，人口净流入最多，人才净流入也是全国前列。

与广东不同，浙江省内各大城市之间的人口增长相对比较均衡。比如杭州2024年新增人口是10.2万，宁波是

8.0万，温州是9.1万，大家都差不多。

而且，浙江相对于其他发达地区最大的优势是，数字产业非常发达，这尤其能给年轻人创造很多高端就业机会，使得很多年轻一代愿意去浙江发展。

我最近还观察到一个情况，就是今年以来，各大房企，不管是国企民企，拿地最多的城市，就是杭州，说明资本也看好杭州吸引年轻人带来的土地和房产增值。

而北京、上海这两个直辖市情况比较相似，出生人口持续低于死亡人口，现有人口还不断流出。

一方面是因为这两个大城市的老龄化太高了，60岁以上老人占比，北京是30%，上海则高达35%，说是“老人之城”一点不为过；另一方面，两个城市都是以金融业、服务业、大工业为主的产业结构，在当前环境下，普通年轻人很难获得跟京沪消费水平相比足够高的收入，所以很多到岁数就要返乡。

另外京沪，尤其是北京，对常住人口的增量控制也是红线，他们想要的年轻人，真的是精英年轻人，我之前在第38节《剖析杭州样本，告诉你怎样挑选有未来的城市》讲过，京沪对年轻人的养成游戏并不友好。

好，继续说，要返乡，北京旁边的河北自然是北京返乡人口的第一站。纯粹看数据，河北不仅扛住了北京的人口虹吸，2024年还净流入2万人，不过考虑到北京的“睡城”燕郊也属于河北，这部分流入人口中有多少是北京外溢的人口，还需要具体分析。剩下的省份中，福建比较简单，总人口增长了10万，但基本都在厦门、福州、泉州这三大城市，其他中小城市基本就是维持现状。

咱们最后来说说山东、江苏这两个难兄难弟，它们都是沿海工业制造业大省，有非常多相似的地方。

江苏2024年的GDP增量是全国第一，增速也高达5.8%，经济数据很亮眼，但人口数据上却存在隐患。

一方面，江苏去年人口总变动是0，因为人口机械增长，也就是流入人口减去流出人口的数量是21.3万人，而人口自然增长是-21.3万，两者正好抵消掉了。而人口自然增长持续负数的背后是，江苏整体的老龄化程度达到了25%，局部的苏北地区还要更高。

另一方面，江苏虽然净流入21.3万的人口，但和浙江却不是一个概念，来江苏的人口大多数是干工业制造业的，换句话说，来工厂务工的人比较多，虽然工资也不错，但这相对浙江的数字产业，比如直播电商等行业的

年轻人，收入和购买力都相对低一些。

所以在当下的产业升级期，江苏依靠着工业优势自然能优先拿到红利，实现经济的高增长，但当未来，外循环一步步切换到大内需、大内循环上来的时候，江苏也需要有新的增长极，比如发展服务业，培育出更多能容易拿到高工资的年轻人，提升消费内需。

最后，山东的问题则比江苏还要严重一些，自然增长和机械增长都是负数，一年间少了近43万人，基本是全国垫底，没办法，重工业占比太高，省内人口则流向了青岛和济南。所以，大山东加油吧。

东北化是很多城市的未来

说完东部，我们再来讲讲东北的人口情况。同样是重工业起家的东北三省，情况早就不乐观了。辽宁、吉林和黑龙江在2024年，分别减少了27万、22万、33万人。

A	B		C		D	四	F	G	H		J
序号	省份	常住人口增量(万人)	自然增长(万人)	机械增长(万人)	序号	省份	常住人口增量(万人)	自然增长(万人)	机械增长(万人)		
1	广东	74.0	47.0	27.0	17	贵州	-5.0	11.6	-16.6		
2	浙江	43.9	-1.5	45.4	18	甘肃	-7.1	-2.2	-4.9		
3	新疆	24.8	8.8	16.0	19	上海	-7.2	-3.8	-3.4		
4	福建	10.0	1.0	9.0	20	内蒙古	-8.0	-6.8	-1.2		
5	西藏	5.2	3.1	2.1	21	江西	-13.0	-2.6	-10.4		
6	海南	5.1	3.2	1.9	22	广西	-14.0	4.4	-18.4		
7	安徽	2.0	-13.7	15.7	23	河北	-15.0	-17.0	2.0		
8	陕西	1.0	-2.7	3.7	24	云南	-18.0	0.8	-18.8		
9	宁夏	0.0	3.3	-3.3	25	山西	-20.0	-4.8	-15.2		
10	江苏	0.0	-21.3	21.3	26	吉林	-22.1	-11.3	-10.8		
11	天津	0.0	-2.7	2.7	27	辽中	-27.0	-22.1	-4.9		
12	重庆	-1.0	-9.2	8.2	28	湖南	-29.0	-19.9	-9.1		
13	青海	-1.0	1.6	-2.6	29	河南	-30.0	-1.1	-28.9		
14	北京	-2.6	0.0	-2.6	30	黑龙江	-33.0	-22.1	-10.9		
15	四川	-4.0	-25.3	21.3	31	山东	-42.8	-16.8	-26.0		
16	湖北	-4.0	-18.3	14.3							

东北三省在2015年达到了人口的峰值，但随后由增转负，十年间总计减

少了超过1250万人。这里我说个关键背景，2015年这个时间节点，正好是我国开启供给侧改革的元年，钢铁、煤炭、冶炼等大量重工业被整顿关停，随着东北传统工业黄金期的结束，也就进入了人口冰河期。

一方面，是生育率低，你经常能听到某某地方已经“东北化”了的说法，东北已经成为老龄少子化的代表。最新的数据，辽宁的出生率仅为4.32%，还不如隔壁的韩国，而老龄化却高达28%，吉林和黑龙江也大差不差。

另一方面，东北三省以传统工业为主的经济结构面临产业转型困境，大量劳动力和企业外流。

2023年的时候，由于中俄贸易暴增，导致吉林、辽宁曾出现过短暂的人口回流。但从2024年的数据来看，吉林、辽宁人口再次净流出。

也正是在这样种种的人口困境之下，鹤岗化现象在东北蔓延，不少东北中小城市几万块钱就能买一套房。

这不只是东北的缩影，也是很多中西部城市的未来，这种人口流出带来的影响，不迅速，但却很巨大，并且很难改变。而这背后，将是越来越明显的不对称发展，也是一个大重置的到来。

这些我在后面会进一步讲。