

2026年美国常见退休金计划完整对比表

数据来源：IRS 官方公告 IR-2025-111 / Notice 2025-67（2025年11月13日发布）· 整理日期：2026年8月2日

一、核心对比总表（2026年）

计划	适用人群	2026年供款上限	追加供款（Catch-up）	收入限制	税务处理	领取年龄与规则	RMD（强制取款）
传统 401(k)	有雇主计划的员工	\$24,500 （员工个人） 员工+雇主合计 \$72,000 （不含追加供款） 计算供款的工资上限 \$360,000	50岁+： +\$8,000 （合计 \$32,500） 60–63岁： +\$11,250 （合计 \$35,750）	供款无收入限制 2025年社保工资 ≥ \$150,000 者，追加供款必须存入 Roth（2026年新规）	税前供款 增长延税 领取时按普通收入交税	59½ 岁后免罚金取出；提前取款 10% 罚金 + 补税 例外：55岁后离职可取（Rule of 55）、残疾、SEPP 等	73 岁起 1960年后出生者为 75 岁（2033年起）
	雇主计划提供 Roth 选项的员工	\$24,500 与传统 401(k) 共享同一额度	同 401(k)：50岁+ \$8,000； 60–63岁 \$11,250	无收入限制 高收入者也可存，是绕过 Roth IRA 收入限制的通道	税后供款 增长免税 合格领取全部免税	59½ 岁 + 账户满 5 年，领取完全免税	无 RMD （2024年起）
传统 IRA	任何有劳动收入者	\$7,500 与 Roth IRA 共享同一额度	50岁+： +\$1,100 （合计 \$8,600）	供款无限制，但 抵税 受收入限制（本人有雇主计划时）： 单身 \$81,000–\$91,000 逐步取消 夫妻合报 \$129,000–\$149,000 配偶有计划、本人没有： \$242,000–\$252,000	供款可抵税 增长延税 领取时按普通收入交税	59½ 岁后免罚金；提前取款 10% 罚金 + 补税 例外：首次购房 \$10,000、高等教育、医疗等	73 岁起
Roth IRA	收入在限制内的有劳动收入者	\$7,500	50岁+： +\$1,100 （合计 \$8,600）	有收入限制（MAGI）： 单身 \$153,000–\$168,000 逐步取消 夫妻合报 \$242,000–\$252,000 超出者可用 Backdoor Roth 间接存入	税后供款 增长免税 合格领取全部免税	本金随时可取（免税免罚金）；收益需 59½ 岁 + 满 5 年	无 RMD ，可免税传承
SEP IRA	自雇者、小企业主（含员工）	薪酬的 25% 与 \$72,000 取较低者 仅雇主供款，员工本人不供款	无追加供款	无收入限制 供款计算的薪酬上限 \$360,000	税前供款 增长延税 领取时交税 SECURE 2.0 后也可选 Roth SEP	同传统 IRA：59½ 岁；提前 10% 罚金	73 岁起（传统型）

计划	适用人群	2026年供款上限	追加供款（Catch-up）	收入限制	税务处理	领取年龄与规则	RMD（强制取款）
SIMPLE IRA	≤100人的小企业及其员工	\$17,000 ≤25人雇主或提供更高匹配的雇主：\$18,100 雇主须匹配 3% 或统一供 2%	50岁+： +\$4,000 60–63岁： +\$5,250	无收入限制	税前供款 增长延税 领取时交税	59½ 岁；开户前 2 年内取出 罚金高达 25%，之后 10%	73 岁起
Solo 401(k)	无全职员工的自雇者（配偶可参加）	员工身份 \$24,500 + 雇主身份利润的 ~25%，合计上限 \$72,000	50岁+： +\$8,000（合计上限 \$80,000） 60–63岁： +\$11,250（合计上限 \$83,250）	无收入限制	可选传统（ 延税 ）或 Roth（ 免税增长 ）	同 401(k)： 59½ 岁；支持账户贷款（最高 \$50,000）	传统型 73 岁起；Roth 型无 RMD
403(b)	学校、医院、非营利组织员工	\$24,500 ；员工+雇主合计 \$72,000	50岁+： +\$8,000；60–63岁： +\$11,250 另有服务满 15 年特别追加：最多 \$3,000/年（终身 \$15,000）	无收入限制	同 401(k)，可选传统或 Roth	同 401(k)： 59½ 岁；适用 Rule of 55	73 岁起（Roth 无 RMD）
	州/地方政府员工，部分非营利高管	\$24,500 额度独立——可与 401(k)/403(b) 同时存满两份	50岁+： +\$8,000（政府版）； 60–63岁： +\$11,250 退休前 3 年可用「双倍追加」最高 \$49,000（与年龄追加二选一）	无收入限制	同 401(k)，政府版可选 Roth	离职后任何年龄取款均无 10% 罚金 （只需正常交税）	73 岁起（Roth 无 RMD）
	TSP	联邦政府雇员、军人 \$24,500 ；含政府自动 1% + 最高 4% 匹配	50岁+： +\$8,000；60–63岁： +\$11,250	无收入限制	可选传统或 Roth	同 401(k)： 59½ 岁；适用 Rule of 55（部分岗位 50 岁）	73 岁起（Roth 无 RMD）

二、优缺点对比

计划	优点	缺点
传统 401(k)	✓ 额度高（个人 \$24,500，总额可达 \$72,000）	✗ 投资选择仅限计划内基金菜单
	✓ 雇主匹配 = 白拿的钱	✗ 部分计划管理费偏高
Roth 401(k)	✓ 税前供款直接降低当年应税收入	✗ 59½ 前取款有 10% 罚金
	✓ 工资自动扣款，强制储蓄	✗ 73 岁起强制取款（RMD），退休后税率可能不低
	✓ 受 ERISA 保护，抗债权人追索能力强	
Roth 401(k)	✓ 增长与合格领取完全免税	✗ 供款不抵税，当期税负更重
	✓ 无收入限制，高收入者也能存 Roth	✗ 若退休后税率更低，则不如传统划算
	✓ 无 RMD，适合传承	✗ 投资选择同样受计划限制
	✓ 同样享受雇主匹配	

计划	优点	缺点
传统 IRA	✓ 任何有收入者都能开，不依赖雇主 ✓ 投资选择极广（股票、基金、ETF、CD 等） ✓ 符合条件可抵税	✗ 额度低（\$7,500） ✗ 有雇主计划时，抵税资格受收入限制 ✗ 有 RMD，提前取款有罚金
Roth IRA	✓ 免税增长 + 免税领取 ✓ 本金随时可取，灵活性最高 ✓ 无 RMD，是最佳传承工具之一 ✓ 投资选择极广	✗ 额度低（\$7,500） ✗ 高收入者受限（需走 Backdoor，多一道手续） ✗ 供款不抵税
SEP IRA	✓ 额度高达 \$72,000，自雇高收入者利器 ✓ 设立和维护极简单，几乎无申报负担 ✓ 供款金额每年可灵活调整（收入差的年份可不供）	✗ 有员工时，必须给所有符合条件的员工按相同比例供款（成本高） ✗ 员工本人不能供款，无追加供款 ✗ 传统型有 RMD
SIMPLE IRA	✓ 小企业设立成本和管理负担远低于 401(k) ✓ 雇主强制匹配，员工必得福利	✗ 额度明显低于 401(k)（\$17,000 vs \$24,500） ✗ 开户前 2 年内取出/转出罚金高达 25% ✗ 雇主匹配义务是固定成本
Solo 401(k)	✓ 自雇者可用额度最高的计划（最高 \$83,250） ✓ 可选 Roth，可账户贷款 ✓ 「员工+雇主」双重身份供款，低收入也能存较多	✗ 雇有全职员工即失去资格 ✗ 资产超 \$25万 需每年申报 Form 5500-EZ ✗ 设立文书比 SEP 略繁琐
403(b)	✓ 额度同 401(k)，另有 15 年服务特别追加 ✓ 非营利/教育行业员工的主力工具	✗ 历史上常被塞入高费用年金产品，需仔细挑选 ✗ 投资选择往往比 401(k) 更窄
457(b)	✓ 离职后取款无 10% 罚金——想提前退休者的黄金账户 ✓ 额度独立，可与 401(k)/403(b) 叠加，一年最多再存 \$24,500 ✓ 退休前 3 年双倍追加	✗ 非政府版 457(b) 资产在法律上仍属雇主，破产时有风险 ✗ 投资选择受计划限制
TSP	✓ 管理费全美最低之一（约 0.05% 上下） ✓ 政府自动 1% + 最高 4% 匹配	✗ 仅限联邦雇员/军人 ✗ 仅 5 只核心基金 + 生命周期基金，选择少

三、重要规则备注

- **传统 IRA 与 Roth IRA 共享 \$7,500 额度**；传统 401(k) 与 Roth 401(k) 共享 \$24,500 额度。但 IRA 与 401(k) 的额度相互独立，可同时存满。
- **2026年新规（SECURE 2.0）**：上一年（2025年）社保工资（W-2 Box 3）≥ \$150,000 的员工，其 401(k)/403(b)/457(b) 追加供款**必须**存入 Roth 账户，不能再存税前。
- **RMD（强制最低取款）**：目前为 73 岁；1960 年及以后出生者自 2033 年起为 75 岁。所有 Roth 账户（Roth IRA、Roth 401(k) 等）在账户持有人生前均无 RMD。

- **Roth 五年规则：**Roth 账户的收益部分需同时满足「59½ 岁 + 首笔供款满 5 个纳税年度」才能免税取出。
- **提前取款 10% 罚金的常见例外：**55 岁后离职（401k/403b 的 Rule of 55）、残疾、SEPP/72(t) 分期取款、医疗费超标、首次购房（仅 IRA，\$10,000）、出生/领养（\$5,000）等。
- **Backdoor Roth：**收入超过 Roth IRA 限制者，可先存不抵税的传统 IRA 再转换为 Roth（注意 pro-rata 规则）。
- 各州税务处理可能不同；本表为联邦税规则。本表仅供参考，不构成税务或投资建议，具体操作请咨询持牌会计师（CPA）或理财顾问。

数据来源：[IRS 新闻稿 IR-2025-111（2026年额度官方公告）](#) · [IRS Notice 2025-67（原文 PDF）](#) · [2026 强制 Roth 追加供款规则（\\$150,000 门槛）](#) · [Kiplinger: 2026 SEP IRA 额度](#)

RVL FUNDING

Private advisory for global families and founders
U.S. Immigration · Asset Protection · Tax Optimization
© 2026 RVL Funding. All rights reserved.