



4.2%落到餐桌上：牛肉糜6.8美元一磅，95%的人说这是负担危机

文 / Opn.AI

实际工资连续两月为负——通胀统计与生活体感在超市对账

帮别人申请救济的人

达琳·巴斯登的工作，是帮助困难家庭做预算、想办法省钱。

她是马萨诸塞州林恩市一家家庭服务机构的项目主任。丈夫、成年残障儿子和两个孙辈与她同住。

2026年5月，她对美国国家公共广播电台说：

「就像一夜之间。昨天还买得起，今天就买不起了。」

如今，巴斯登自己也开始从食物救济站领取食物。

负担危机最刺人的地方，就在这里。

一个教别人如何撑过难关的人，终于发现，预算已经没有可以再省的地方。

她家的月油费原本是300至400美元，后来超过600美元。自己的车坏了，修不起，只能和丈夫共用一辆。

确诊癌症后，她还要去波士顿的医院复诊五次。路要开，停车费也要付。

有时家人需要搭车，她只能拒绝：

「油钱得我自己出。我只好说，不行，你也许可以骑自行车去。」

油箱、停车场、修车账单，最后都会在餐桌上结算。

巴斯登说得更直白：

「我们家只吃鸡肉。我很想吃点牛肉，可实在太贵了。」

在统计表里，通胀按0.1个百分点移动。

在她家，0.1个百分点是一顿没有牛肉的晚饭。

■ 价签没有宏观叙事

2026年6月，美国城市平均牛肉糜价格达到每磅6.825美元。

三个月前，牛排平均价格已经升至每磅12.73美元，同比上涨16%。

一块肉没有变大。

价签先变了。



超市冷柜前犹豫的手

涨价也没有停在肉柜。

研磨烘焙咖啡在2026年4月达到每磅9.72美元，6月回落至9.457美元。2025年，64盎司装橙汁均价为4.48美元，同比上涨8.5%。

餐桌之外，账单更硬。

2026年1月，齐洛典型挂牌租金为每月1895美元。到7月，因苏里法伊统计的全险车险年均保费为2237美元。

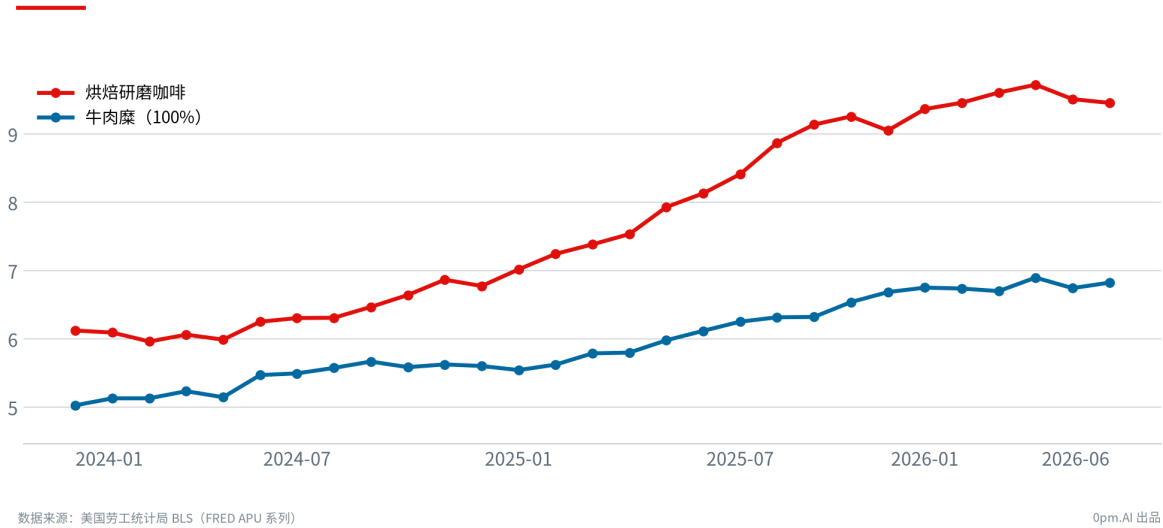
这些数字口径不同，不能相加。

家庭却要同时支付。

家庭支出锚点	时间与价格	材料口径
牛肉糜	2026年6月，每磅6.825美元	美国劳工统计局城市平均价
牛排	2026年3月，每磅12.73美元，同比上涨16%	美国劳工统计局数据，经哥伦比亚广播公司报道
研磨烘焙咖啡	2026年4月每磅9.72美元，6月为9.457美元	美国劳工统计局城市平均价
橙汁	2025年均价每64盎司4.48美元，同比上涨8.5%	全国广播公司、消费者新闻与商业频道报道
典型挂牌租金	2026年1月每月1895美元	齐洛租金指数
全险车险	2026年7月年均2237美元	因苏里法伊全国均值

咖啡和牛肉把工资甩在身后：一磅 9.7 与 6.8 美元

BLS 城市平均价 · 美元/磅 · 2024-01→2026-06（2025-10 停摆缺值为真实断点）；同期牛排 12.73 美元/磅（+16% · 2026-03）、车险 \$2,237/年、典型租金 \$1,895/月（口径各异见台账）



价格涨幅不平均，家庭付款却在同一张账单上相遇

美国国会联合经济委员会民主党方曾按31种家庭常购杂货测算：与2024年相比，美国家庭2025年购买同一采购篮，要多付310美元。

310美元放在宏观经济里很小。

放在巴斯登家里，接近她从前一个月的油费。

鸡蛋提供了一次冷水校准。

美国鸡蛋零售均价从2025年3月的每打6.23美元高点，降至2026年5月的2.19美元。两个数字来自不同机构口径，不能视为严格连续序列，只能用来观察价格方向。

供给冲击消退，价格确实可能下降。

但家庭无法等所有账单依次恢复。租金到期，车险续费，复诊还要继续。

成本还会沿着很具体的链条传递。

2025年美国宣布对巴西征收50%相关关税后，新泽西州橙汁进口灌装商乔安娜食品起诉白宫。该公司估算，零售橙汁价格可能上涨20%至25%；巴西当时占美国橙汁进口的81%。

关税文件最终落在货架上，只隔着进口商、灌装厂和一张新价签。

工资条追了两个月，没追上

平均工资仍在增长。

生活体感没有因此自动改善。

以美国私人部门平均时薪同比增速减去消费者价格指数同比增速粗略观察，2026年4月为负0.2个百分点，5月扩大到负0.9个百分点。

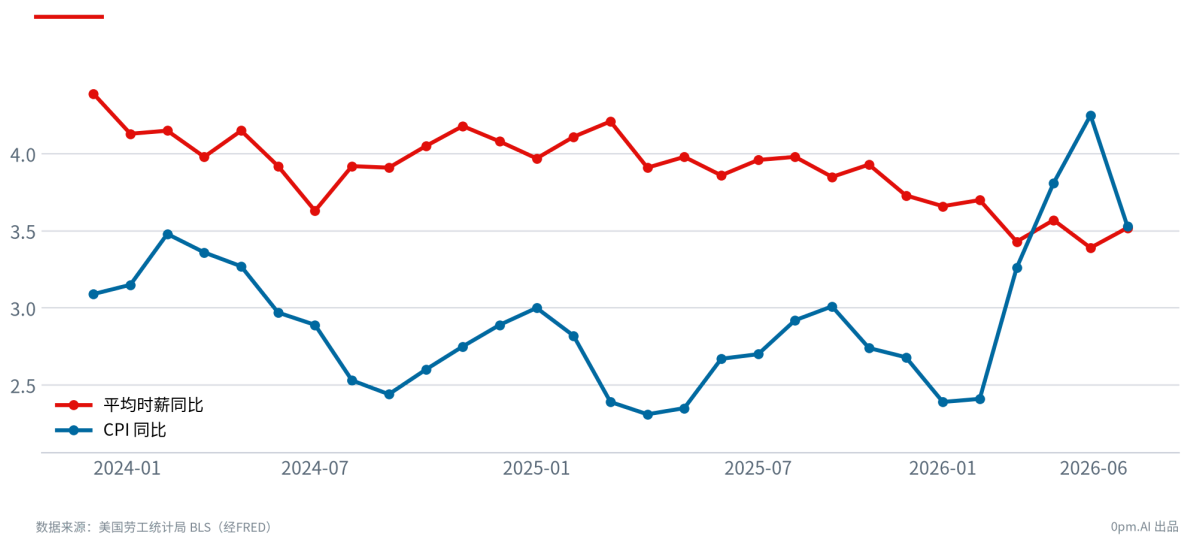
连续两个月，工资涨幅落在物价后面。

6月，平均时薪同比与消费者价格指数同比同为3.5%，差值回到零。

追平，不等于补回此前的缺口。

涨工资追不上涨价：实际工资连续两月为负

时薪=CES 全体私人部门同比 (SA) · CPI=NSA 同比；实际工资=两者之差 (自算)：2026-04 -0.2、05 -0.9、06 0.0；2025-10 停摆缺值



工资追上物价之前，家庭先削掉可以削的东西

教师群体把这道剪刀差拉得更长。

2019年至2025年，美国住房成本累计上涨47%至51%，教师起薪累计上涨24%。

新墨西哥州学校辅导员丽贝卡·米克尔森同时做三份工作。时代周刊报道，她这样做，只为负担食物、住处和医疗保险三项基本开支。

她每天走进学校，工作的一部分是照顾学生。

下班以后，她还要继续挣钱，照顾自己的基本生活。

职业仍然体面。

工资已经不够支撑这份体面。

降级消费不再需要道歉

2025年，奥乐齐在美国新增了1700万名顾客。

数字背后，是一个个开始重新安排采购路线的家庭。

2026年5月的一个周一上午，雷切尔·内格罗-亨德森和丈夫里奇·亨德森来到新泽西州贝尔马的奥乐齐。

他们买虾、意面和鸡肉。店里没有的午餐肉，再去别处补。

丈夫在疫情期间失业后，这家有三个孩子的家庭开始固定到奥乐齐采购。

雷切尔说：

「大家都是这样——反正能省钱，那我干脆就来这里。」

里奇补了一句：

「论质量，你其实没有牺牲什么。」

这是一种新的消费语言：省钱不用再解释。

科技公司营销主管、内容创作者琪琪·拉夫在社交平台发布廉价食谱。豆类可以做肉饼，鸡蛋太贵时，法式吐司也可以不用鸡蛋。

她说：

「经济困难不是你的耻辱，不用羞愧。」

一个省钱食谱走红，记录的不只是流量。

越来越多人需要学会怎样少买一种原料，仍把一顿饭端上桌。

上市公司的财报会也留下了同一方向的信号。

企业信号	管理层观察	时间
奥乐齐	一年新增1700万名顾客	2025年
达乐	首席执行官托德·瓦索斯称顾客降级消费正在加速	2025财年第四季度财报会
麦当劳	首席执行官克里斯·肯普钦斯基称低收入消费者客流接近两位数下滑	2025年第三季度财报会
沃尔玛	首席执行官麦克米伦与首席财务官雷尼称低收入客群承压，高低收入消费差距扩大	2026财年各季财报会

有人走向折扣超市。

有人连快餐也减少了。

消费降级已经从个人选择，变成公司管理层能够在客流和订单里看到的变化。

价签开始进入投票箱

三份民调问了三种不同的问题。

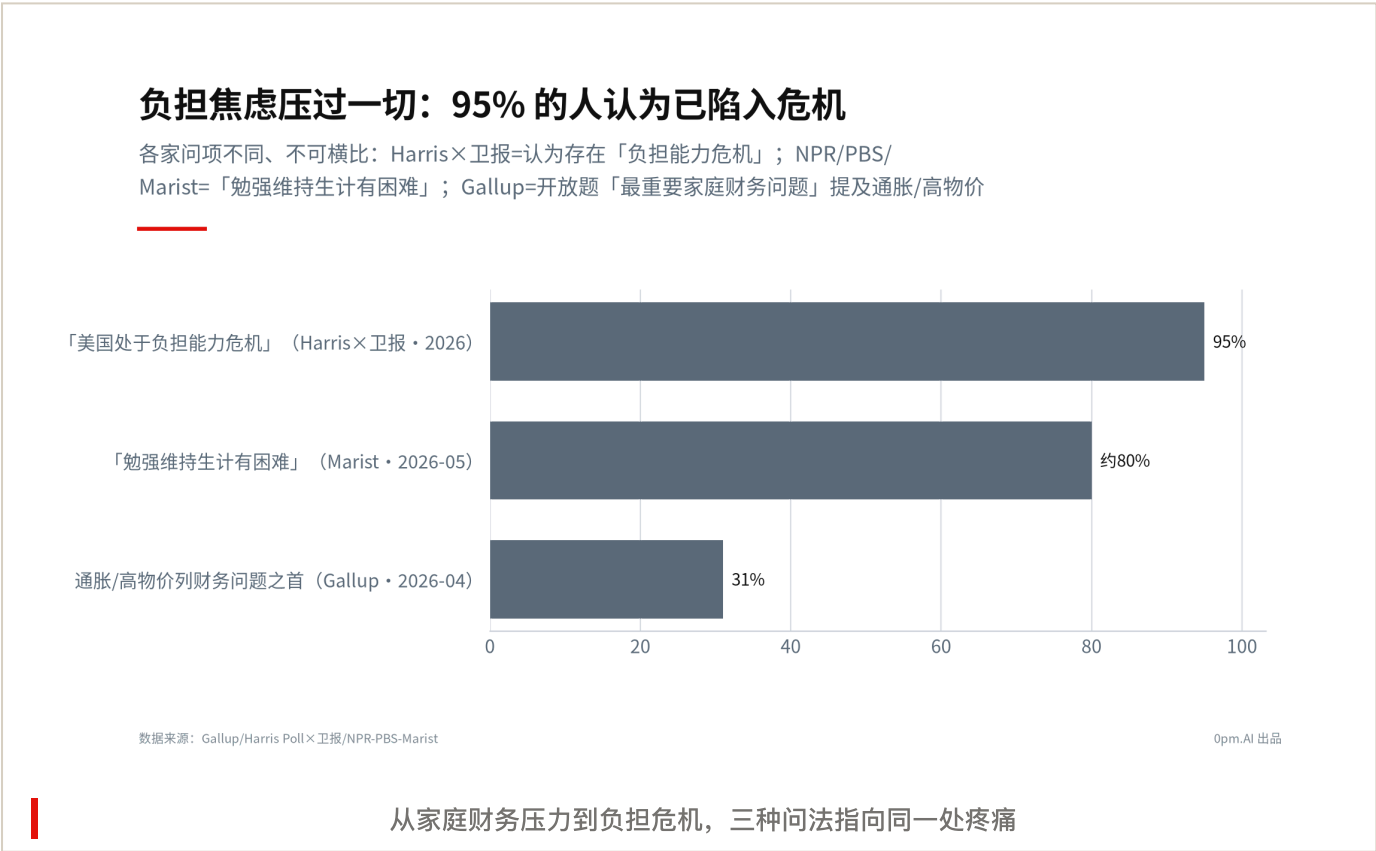
数字不能相加，也不能互换。

方向却很接近。

2026年4月，盖洛普开放式询问家庭面临的首要财务问题，31%的受访者回答通胀或高物价，位列第一。

5月底至6月初，哈里斯民调为《卫报》调查4100名美国成年人，95%认同美国正处于“负担能力危机”，约半数称基本必需品已经难以负担。

2026年5月，美国国家公共广播电台、公共电视网与马里斯特学院的联合民调中，约80%的受访者表示，维持收支平衡存在困难。



生活成本随后进入选举语言。

2025年11月4日，马姆达尼以负担能力为核心纲领赢得纽约市长选举，得票率50.78%。

这不替任何政治立场背书。

它只记录一个变化：当房租、食品和交通费长期挤压家庭预算，选民会把价签带进投票站。

统计数字有发布时间。

选票有日期。

餐桌上的取舍每天都在发生。

昨天还买得起

负担危机不需要每一种商品同时涨价。

它只需要几项无法回避的支出，一起越过工资增长的速度。

人们会先换一家超市，再换一份食谱，少去一次快餐店，推迟修车，把搭车请求改成“你骑自行车去吧”。

最后，连帮助别人申请救济的人，也开始领取救济。

巴斯登没有讲宏大的道理。

她只说，昨天还买得起，今天就买不起了。

统计是公共语言。

餐桌才是最后一次对账。

一个社会真正需要守住的，也不只是某个月的小数点。它还要让那些认真工作、照顾家人、帮助别人渡过难关的人，能够保住一顿不必反复取舍的晚饭。

巴斯登还要去波士顿复诊。

她家仍然只吃鸡肉。

来源

美国劳工统计局、圣路易斯联储数据库、美国国家公共广播电台、公共电视网、马里斯特学院、哈里斯民调、《卫报》、盖洛普、美国国会联合经济委员会民主党方、美国农业部、美国农场局联合会、齐洛、因苏里法伊、时代周刊、哥伦比亚广播公司、消费者新闻与商业频道、全国广播公

司、奥乐齐公司声明、达乐财报会、麦当劳财报会、沃尔玛投资者关系材料、纽约市长选举官方结果及主流媒体报道。

风险提示：本文不构成投资建议，历史表现不代表未来，市场有风险，投资需谨慎。

鼻酸自检

最可能让读者鼻酸的一句是“巴斯登还要去波士顿复诊，她家仍然只吃鸡肉”，它由美国国家公共广播电台对达琳·巴斯登的采访成立；六件套清点：具名人取自达琳·巴斯登，原话取自“我们家只吃鸡肉”，真实画面取自坏车、共用一辆车及五次医院复诊，屈辱锚点取自帮助困难家庭做预算的人开始领取食物救济，命运数字取自月油费由300至400美元升至600美元以上，贯穿意象取自“餐桌”。

◆ Opm.AI 出品

关税裁了、主席换了，CPI 却从 2.4% 加速到 4.2%——降息一次没来

- 真图驱动
- 一手权威源
- 多源交叉核验

数据与口径

数据来源
BLS/BEA/FRED/纽约联储一手数据 · 美联储研究 · Yale/Penn Wharton 具名测算 · 主流财媒具名报道

访问官网



扫码直达 Opm.ai
官网入口
Opm.AI

风险提示：本内容基于公开信息整理，仅供研究参考，不构成任何投资建议、不预测涨跌、不承诺收益；力求准确但不保证完整无误，据此操作风险自担。市场有风险，决策需谨慎。