

雾霾消散不去 戴上LV口罩养养眼

年薪高、消费惊人！ 7200万中国“新社会阶层”，有你吗？

据悉，当前我国新的社会阶层人士的总体规模约为7200万人，其中党外人士占比为95.5%，约6900万人。



什么是新的社会阶层？

新的社会阶层是随着改革开放和社会主义市场经济发展，在非公有制经济领域和社会领域出现的一些新的社会群体。新的社会阶层人士主体是知识分子，主要包括民营企业和外商投资企业管理技术人员、中介组织和社会组织从业人员、自由职业人员、新媒体从业人员等。

特点一：收入高

从个人收入来看，新社会阶层在过去一年的平均收入达到166403元，远高于社会平均收入75184元，是其2.21倍；而在家庭收入层面上，新社会阶层过去一年的家庭总收入均值达到288826元，是社会平均收入147573元的1.96倍。

特点二：消费能力强

在消费水平与消费能力方面，数据显示，北上广三地新社会阶层在过去一年家庭总支出的平均数达到131459元，是社会平均水平的1.71倍。

在各分项的支出方面，新社会阶层的饮食支出为35433元，略高于社会平均水平25832元；服装配饰支出为14720元，比社会平均水平高92.8%；医疗支出为6778元，高于平均水平38.9%；教育支出与住房支出明显高于社会平均水平，分别是其1.68倍和1.40倍，说明相对于社会其他阶层来说，新社会阶层自身的消费能力更强，也拥有更巨大的消费潜力可发掘。

特点三：经常换工作，生活节奏快

新社会阶层就业稳定性比较低，工作变动非常频繁。根据社科院的调查结果，三地有53%的人表示以前换过工作岗位，高于社会平均水平的37%；有11%和7%的人表示更换过两次或者是三次工作；而从未来的职业规划来看，很多受访者表示两年以内打算找一份新工作或者创业。

新的社会阶层属于中产阶级吗？

新社会阶层的生活听起来很不错，但是……新社会阶层人士中只有30%左右的受访者认为他所在的家庭属于中产阶级，64%的受访者认为他的家庭不属于中产阶级。

据了解，所有这些被定义的新社会阶层之所以认为自己不是中产，可能与房价高、工作压力大等有关。此外，上述蓝皮书也指出，新社会阶层的工作强度较大，生活节奏较快，家庭生活时间较少。从北京、上海与广州三地新社会阶层的日常时间分配来看，工作日中新社会阶层用于工作或学习的时间达到7.76小时，远高于社会平均值的5.90小时，非工作日用于工作或学习的时间也略高于社会的平均状况。而这样一个工作强度，也让人们不愿承认自己属于中产阶级。



最近几日，雾霾侵袭了众多城市。每天早上拉开窗帘，顿时被眼前的“仙境”美醉了。紧接就看到了朋友圈大规模“仙境”的刷屏推送！试问每天面对这样的环境，我们的心情该怎么维持快乐！而且我们日常生活中，口罩已经沦为了日常必备品！曾几何时，口罩只是医护人员的心头好，而如今成为了人人必备的必需品！

艺术来源于生活，又高于生活。这不，就有艺术家特别了解“土豪们”炫富的心理，设计了一个系列的防毒面具，一看到LV、Gucci的大标志，估计戴上这些口罩“头晕、眼花、胸闷、咳嗽”等“雾霾综合症”一下就好了！



▲这款是“LV”，建议你在“金灿灿”的通风口处再加几层过滤网，尤其是在这样“指数爆表”的天气，你们懂的。看看这细节，做工精良，童叟无欺，这熟悉的印花让你行走在“仙境”一般的街道时，可以找到一点安全感。

◀当然，如果这样都不能满足土豪们的“炫富心理”，还有大招要放！一款奢华版“钻石防毒面具”，看来这年头，小伙子们求婚送钻戒已经落后了，送钻石“防毒面具”才是王道。



◀如果你们喜欢更加“朦胧”一些的款式，Gucci同款，目测“防霾系数”增强了一些，白色加浅灰色的Logo纹路，整体风格变得“性冷淡”起来。名牌上面还带了一个小小的“十字架”装饰做点缀。

关于口罩常见的知识科普

哪些口罩无效？

- 1、凡是叫“××布”（如棉布、无纺布或类似的真丝、丝绒），或称自己整个口罩“可水洗、可重复使用”的口罩都无效。
- 2、凡是称自己靠“活性炭”、“碳片”过滤的口罩都无效。
- 3、目前来说，凡是把“PM2.5”字样印在了品牌标签处，或将该字样与类似“率先”“首款”“一”“100%”“99.99%”等词放在一起在包装、媒

体、网帖、广告里宣扬口的罩全部无效或至少不太有效。但未必比几块钱的口罩更“有效”。

选的时候要注意什么？

- 1、在你不能完全相信的渠道购买时要警惕假货。戴对的口罩，如果半天还没见脏，就肯定是假的。
- 2、只要是真货，目前来说，包装上凡是认真警告了类似“不当使用会导致疾病或死亡”的，都有效。
- 3、几百块的口罩有其存在意义，

戴的时候要注意什么？

- 1、要用双手把口罩上的金属条按成贴合脸鼻的弧度，而不是一只手“捏”。
- 2、尽量不要戴口罩运动，尤其不要戴普通的、无呼气阀的口罩运动。
- 3、所有霾尘防护口罩，其“过滤”组织都不能通过水洗来重复使用。

“高效食疗法”助扫身体垃圾



平日里偶尔会吃一些类似方便面和薯条之类的垃圾食品，但你可知道？你吃一次方便面完全消化需要一个星期，所以，排除身体垃圾是我们必备的生活条件，今天教你几招高效的方法，让你的身体更加健康有活力！

多吃绿色食物助排便，可以将菠菜、羽衣甘蓝、莴苣、甜菜等蔬菜，加少量酱汁拌成沙拉食用，也可将这些蔬菜加水榨成汁喝。水果中同样含有丰富的膳食纤维，且维生素含量更高，比如，可将香蕉、桃、梨、芒果、蓝莓等混合榨汁食用。

少吃高能食物促代谢。比如，用芹菜拌鹰嘴豆、菠菜拌花生来代替奶

酪等。不妨先尝试两个星期，看看你的身体到底会出现什么变化。

优化食物组合，平衡吸收和代谢。人们常常采用的组合，如肉和土豆、鸡蛋加培根、鸡肉配米饭会加重身体负担，不值得推荐；以蔬菜为主，搭配蛋白质或纯谷物才是更好的选择。水果则建议空腹吃，特别是不要在刚吃完甜点后吃。

锻炼并保证出汗量，每周最好5次。运动项目，45岁以下者既可以进行较剧烈的无氧运动，也可以参加缓慢一些的有氧运动；45岁以上的人，特别是老年人，则应以有氧运动为主，如散步、慢跑、游泳等。