
[首页](#)

[推荐](#)

— [亚运会](#)

[关注](#)

[朋友](#)

[我的](#)

[直播](#)

[放映厅](#)

[知识](#)

[热点](#)

[游戏](#)

[娱乐](#)

[二次元](#)

[音乐](#)

[美食](#)

[体育](#)

[时尚](#)

业务合作

2023 © 抖音

[京ICP备16016397号-3](#)

[京公网安备 11000002002046号](#)

[广播电视节目制作经营许可证](#)

[京B2-20170846](#)

[网络文化许可证-京网文-\(2022\)0938-030号](#)

互联网宗教信息服务许可证 京(2022)0000057

药品医疗器械网络信息服务备案(京)网药械信息备(2023)第00318号

[网络谣言曝光台](#)

[网上有害信息举报](#)

违法和不良信息举报 400-140-2108

青少年守护专线 400-9922-556

算法推荐专项举报 sfjubao@bytedance.com

网络内容从业人员违法违规行为举报 feedback@douyin.com

[广告投放](#)

[用户服务协议](#)

[隐私政策](#)

[账号找回](#)

[联系我们](#)

[加入我们](#)

[营业执照](#)

[友情链接](#)

[站点地图](#)

[下载抖音](#)

搜索

投稿

- [发布视频](#)
- [视频管理](#)
- [作品数据](#)
- [直播数据](#)
- [创作者学习中心](#)
- [创作者服务平台](#)

登录

登录后即可观看喜欢、收藏的视频

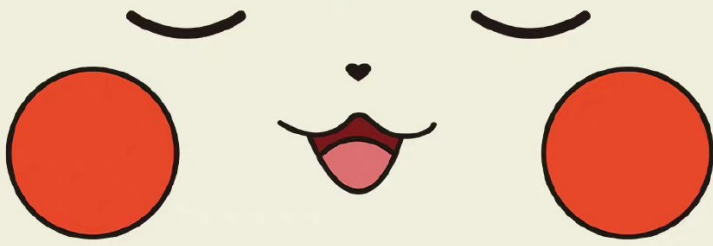
■ 我的作品

■ 我的喜欢

■ 我的收藏

- 观看历史











0

0

0

分享

[音乐](#)



[愿你我皆安好 \(剪辑版\)](#)

----- [贾晓龙](#) -----

举报

发布时间：20260403 23:48:36

全部评论

请先登录 后发表评论

暂无评论



粉丝 57 获赞 1

关注

文 / 刘亚东 2022 年 2 月 24 日，俄乌战争爆发，今天开始进入第五个年头。战事初期，外界普遍认为，俄罗斯以其尚不及中国广东省的经济规模，难以支撑一场高烈度的持久战。然而四年过去，现实超出预期——俄经济并未崩溃，反而形成了一定的“战争适应性”，得以维持表面稳定。然而，这种韧性并非可持续的健康增长，而是以结构性深度透支为代价的战时畸形态：表面看似平稳，内部却持续失血，经济增长陷入停滞，财政压力日益紧绷。在西方制裁合围、能源收入持续下滑、军费开支高企、外汇储备加速消耗的四重挤压下，俄罗斯经济正逐步逼近流动性与财政可持续性的临界点。从趋势来看，短期仍可勉强支撑，但中期（1—2 年）硬着陆风险显著上升，战争持续时长与经济韧性已形成直接负相关。

01 核心困境：2025—2026 年俄经济的四重压力

财政失血：战争机器拖垮预算平衡军费开支已成为俄罗斯财政的最大黑洞，目前军费占 GDP 比重超过 7%，日均消耗约 6 亿美元，持续吞噬财政盈余。2025 年，俄联邦预算赤字被上修至 5.7 万亿卢布，较初始计划扩大约 5 倍；进入 2026 年，财政压力进一步加剧，仅 1 月单月赤字就达 1.72 万亿卢布，占全年赤字目标的近一半。作为财政支柱的油气收入持续萎缩，2025 年同比下滑 22%，且长期受制于三重压力：G7 国家设定的油价上限、能源出口折价销售、印度等主要采购国需求收缩。当前，俄罗斯财政平衡所需油价约为 59 美元/桶，而国际市场实际油价仅维持在 45 美元/桶左右，持续倒挂导致能源支柱大幅弱化。为填补财政缺口，俄政府被迫采取加税、扩围征税、对内发债等举措，实质上是战争成本向国内居民与企业转嫁，进一步挤压民间发展空间。

储备告急：国家“家底”加速耗尽

作为战时经济“缓冲垫”的国家财富基金（NWF），规模从战前的约 1130 亿美元大幅缩水至 2026 年初的约 500 亿美元，消耗幅度超过七成，已难以发挥有效缓冲作用。与此同时，俄罗斯央行被迫持续抛售外汇与黄金资产弥补财政缺口，2026 年 2 月更是创纪录抛售 2268 亿卢布的外币与黄金资产，导致黄金储备快速缩水。据俄财政部预警，目前可自由动用、用于填补财政缺口的流动资产，仅够支撑 3—4 个月，2026 年年中或将面临流动性枯竭的严峻压力。尽管俄罗斯总国际储备账面规模仍处于较高水平，但其中可实际动用的部分已逼近底线，储备耗尽的风险持续攀升。

俄罗斯经济陷入接近停滞的状态。2025 年，俄 GDP 增速仅为 0.6%，2026 年预期增速维持在 0.8%—1.0%，难以实现实质性增长。为抑制高通胀，俄罗斯央行不得不将基准利率维持在 16% 的高位，这一举措虽在一定程度上遏制了通胀蔓延，却严重压制了民间投资与消费活力，进一步拖累经济复苏。

图源：搜狐知世

当前，俄通胀高企与实际工资增速下滑形成恶性循环：2025 年实际工资增速约为 3.5%，预计未来三年将进一步降至 1.2%—1.7%，居民购买力持续缩水。同时，经济结构呈现严重“军工化”倾向，民用产业、基础设施建设、居民消费等领域被持续挤压，外资撤离、资本管制、人才流失形成长期失血闭环，难以通过内生动力实现经济复苏。

民生承压：社会韧性持续弱化

经济下行的压力已逐步传导至民生领域，食品与耐用品价格持续上涨，汽车等大宗消费大幅下滑，企业拖欠工资的规模显著上升，居民生活质量受到明显影响。相关民调显示，目前已有超过 55% 的俄罗斯民众希望尽

快结束战争，经济压力正逐步转化为社会厌战情绪。值得注意的是，俄当局为维持战争投入，不得通过加税、紧缩民生支出等方式压缩开支，这一举措进一步加剧了民生困境，导致社会稳定的边际空间持续收窄，成为影响经济可持续性的重要隐患。

02时间线预判：俄经济还能“撑”多久？短期（6—12个月，2026年上半年）：勉强维持底线短期内，俄罗斯仍可依托三方面力量维持战争与财政的底线运行，不会出现即刻崩溃：一是剩余的国家财富基金与黄金储备，可继续填补财政缺口；二是与中国、印度等东方国家的贸易合作，可在一定程度上弥补西方制裁带来的出口损失；三是强制结汇、资本管制等行政手段，可维持外汇市场与金融体系的基本稳定。但需警惕的是，2026年年中将成为关键节点，届时可动用的流动资产或面临告急，俄政府可能被迫全面紧缩非国防开支，进一步压缩民生与基建投入。

中期（1—2年，2026年下半年—2027年）：硬着陆风险凸显若未来1—2年，国际油价持续维持在45—55美元/桶区间、西方制裁未出现松动、俄乌战争强度未降低，俄罗斯经济将面临一系列严峻挑战：财政层面，将被迫大幅削减民生与基建支出，进一步加剧社会矛盾；金融层面，通胀与利率将长期处于高位，民间部门持续萎缩；经济层面，将陷入长期停滞或温和衰退，难以回归战前的增长轨道，结构性失衡问题进一步恶化。决定经济韧性的四大核心变量俄罗斯经济能否延续韧性、避免硬着陆，关键取决于四大变量：其一，国际油价能否回升至65美元/桶以上，这是缓解财政压力、稳定能源收入的核心；其二，俄乌战争强度能否下降，若军费开支得以收缩，财政赤字将逐步收窄，经济压力可得到一定缓解；其三，西方制裁能否松动，或与东方国家的替代贸易能否进一步扩容，以弥补西方市场缺口，稳定对外经济循环；其四，国内加税、紧缩、举债的力度能否持续加码，这本质上是通过牺牲民生福祉换取战争延续，也是影响社会稳定与经济可持续性的关键。

03结论：战时经济的不可持续困局俄乌战争四年，俄罗斯经济已彻底完成从常态增长向战时透支的轨道切换。短期来看，依托储备消耗与能源支撑，俄经济可勉强维持表面稳定，不会即刻崩溃；中期来看，需依靠财政紧缩、成本转嫁等方式维持运行，硬着陆风险持续上升；长期来看，则面临经济结构失衡、技术链条断裂、增长动力枯竭的三重深层困境。按当前趋势判断，2026年将成为俄罗斯经济压力集中释放的一年，2026年年中至2027年初，将是财政可持续性与社会稳定性面临考验的关键窗口期。战争每多延续一天，俄罗斯经济的衰退深度与社会风险便会同步上升——这场战争的经济代价，已从初期的“可承受”逐步转向如今的“难以为继”。俄罗斯经济的韧性仍在，但这种韧性已透支殆尽，战时经济的畸形状态，终究难以支撑一场看不到尽头的持久战。

WhatsApp网页版全新上线：扫码即通，随时高效交流，开启便捷沟通新时代

随着互联网技术的飞速发展，人们的生活节奏也在不断加快。在这样的大背景下，即时通讯工具的重要性愈发凸显。WhatsApp作为全球最受欢迎的通讯应用之一，其网页版的上线无疑为用户带来了极大的便利。今天，就让我们一起来了解WhatsApp网页版的特点，以及如何通过扫码即通，实现随时高效交流。

WhatsApp网页版是WhatsApp官方推出的全新功能，用户只需通过手机和电脑的配合，即可实现无缝切换，随时随地保持高效沟通。以下是WhatsApp网页版的主要特点：

- **扫码即通****：使用WhatsApp网页版，用户只需在电脑上打开网页版，扫描手机端显示的二维码，即可将手机上的聊天记录同步到电脑上。这样，无论用户身处何地，都能轻松查看和回复消息。
- **界面简洁****：WhatsApp网页版界面简洁大方，与手机端保持一致，方便用户快速上手。同时，网页版还支持多窗口操作

，用户可以同时查看多个聊天窗口，提高工作效率。 3. ****功能丰富****：WhatsApp网页版除了支持消息发送、语音和视频通话等功能外，还支持文件传输、位置共享等实用功能。此外，网页版还支持群聊功能，方便用户与多人进行实时交流。 4. ****安全可靠****：WhatsApp网页版采用端到端加密技术，确保用户隐私安全。用户在电脑上收发消息，与手机端一样，都是加密传输，有效防止信息泄露。 5. ****兼容性强****：WhatsApp网页版支持多种操作系统，包括Windows、MacOS和Linux等，用户可以根据自己的需求选择合适的操作系统。那么，如何使用WhatsApp网页版实现扫码即通，随时高效交流呢？以下是具体步骤： 1. 在电脑上打开浏览器，访问WhatsApp网页版官网。 2. 打开手机上的WhatsApp应用，点击右上角的三点菜单，选择“WhatsApp Web”。 3. 在手机上扫描电脑屏幕上显示的二维码。 4. 扫描成功后，手机上的聊天记录将自动同步到电脑上，用户即可在电脑上查看和回复消息。 5. 完成以上步骤后，用户就可以在电脑上使用WhatsApp进行聊天、通话、文件传输等操作了。总之，WhatsApp网页版的上线，让用户在电脑上也能享受到便捷的沟通体验。通过扫码即通，用户可以随时高效地与亲朋好友保持联系，开启全新的沟通新时代。在这个信息爆炸的时代，WhatsApp网页版无疑将成为我们生活中不可或缺的通讯工具。

TA的作品

[更多作品](#)

[广告投放](#)

[用户服务协议](#)

[隐私政策](#)

[账号找回](#)

[联系我们](#)

[加入我们](#)

[营业执照](#)

[友情链接](#)

[站点地图](#)

[下载抖音](#)

[抖音电商](#) | [《最准平特一肖预测公开下载》](#) | [《长期精准爆料高手专用图解》](#) |

[《最新生肖特码表全网独家结果》](#) | [《新版三码必中精准推荐》](#) |
[《精选管家婆资料高手专用内容》](#) | [《内部免费资料精选推荐》](#) |
[《网红公式规律全网独家查询》](#)

[网络谣言曝光台](#) |

[网上有害信息举报](#)

| 违法和不良信息举报：400-140-2108 | 青少年守护专线：400-9922-556 |
算法推荐专项举报：sfjubao@bytedance.com |
网络内容从业人员违法违规行为举报：feedback@douyin.com

[京ICP备16016397号-3](#)

| [广播电视节目制作经营许可证](#)

| [京B2-20170846](#)

| [网络文化许可证-京网文-\(2022\)0938-030号](#) |

| 互联网宗教信息服务许可证 京（2022）000057