TIPS:

什么颜色的翡翠最值得收藏?

很多人觉得翡翠的评估很深奥，摸不到头脑，其实，看翡翠的好坏就是对翡翠的评估，那么，究竟什么颜色的翡翠最值得收藏呢?

颜色：钻石的颜色是越白越好，翡翠的颜色是越绿越好。

色调：绿色中有偏蓝、偏黄、偏灰的色调，最好的绿色是没有任何其他色调的纯翠绿色，这种绿色极为罕见，人们称其为“帝王绿”。偏蓝色调的绿色显得深沉，这种色调的翡翠往往种份很好，玉的感觉更强，人们常说的“祖母绿色”翡翠就是这种色调，北方人喜欢这种绿色，因为它更配北方人比较白皙的皮肤，那种深沉的调子也更接近北方人的性格。偏黄色调的绿色显得娇艳、活泼，像“黄杨绿”、“秧苗绿”、“金丝绿”，都是上好的偏黄色调绿色，有时候行家也叫“黄味重”，南方人更喜欢黄味重的翡翠。很多高档的翡翠都绿中偏蓝或偏黄，但如果色调偏灰，则只能算是中低档翡翠了。灰的跨度很广，从白到黑。绿中偏白，是“豆绿色”；绿中偏黑，是行家所说的“油青”；绿中偏灰的颜色则非常多，很多中低档的翡翠都带灰调。

饱和度：饱和度越高、绿色越浓，越珍贵；饱和度低、绿色浅淡，则不珍贵。

均匀程度：在翡翠矿石中，绿色像是有生命似的，绝不会平平板板地分布，它一会儿是一条线，一会儿是一团团绿花，一会儿是一个平面，一会儿又是几个绿点。即使在同一块料中，绿色也是时而浓、时而淡，时而纯净、时而又有很多杂质，有些时候更是绿随黑走，绿中会夹杂很多黑点、黑花。所以行家都说绿有“色根”，色从根出，色随根长，非常玄妙。可见翡翠中颜色均匀的非常少，越匀越好。

翡翠中除绿色外，还有紫色、红色、黄色、灰色、白色、褐色、蓝色、黑色等颜色。紫色翡翠也叫“紫罗兰”，是非常美丽的颜色，紫色翡翠也以“浓、阳、正、匀”为佳，但紫色不如绿色价值高。上好的紫翠价位也相当高，近年在中国香港拍卖会上一对紫罗兰手镯、一串紫色大珠链都能卖到上百万元。仅仅10年前，紫翠的价格还要低得多，如果当时投资买紫翠的话，现在肯定大大升值了。其实，紫翠蕴藏量大大低于绿翠，也许有一天紫翠的价格会超过绿翠也未可知。

红色、黄色翡翠称为“翡”，翡的价值又低于紫罗兰。翡往往位于翠料的表皮，是氧化形成的。翡的产量比较多，但种份好的较少，种好颜色均匀的红翡亦有一定价值。2003年，一串冰种蜜糖色的项链在中国香港亦拍卖了几十万元，这在以前是绝对想不到的价位，一时间洛阳纸贵，冰种蜜糖色开始流行。

白色，只有冰种和玻璃种翡翠。白色冰种、玻璃种花件，零售价由几百元、几千元可至几万元。由于没有颜色，其价值完全决定于种份、大小、杂质含量和工艺。

黑色翡翠也叫墨翠。另外，黑色也很时尚，年轻人喜欢白金镶的墨翠首饰，既有翡翠的“玉”意，又前卫时尚，与服装搭配起来更“酷”。

白18K金镶翡翠福佛
翠质细腻通透，颜色艳丽匀称，佛态怡然，憨态可掬，佛肚一抹绿色寓意福寿双全，福寿安康。

翡翠出手变现难

当遇到对翡翠感兴趣的朋友，我总会这样对他说：“如果您买翡翠，是希望翡翠升值后能够出手赚钱，那我建议您不要买翡翠。”因为翡翠虽然能够不断升值，但对于爱好者来说，翡翠出手变现很难。如果想靠投资一个项目来赚钱，不如购买房产、股票，可随时变现。“如果您是这样的情况，我才建议您买翡翠：您有房产、汽车，还有不少余钱，而且您又很喜爱翡翠，早晚想买一件佩戴，将来也能传给孩子，那您晚买不如早买。因为越往后，好翡翠的价格会涨得越高。同样的翡翠，以后购买可能要花更多的钱，不如现在购买合适。”

为什么翡翠出手困难？是由于翡翠市场在国内是近10年才开始兴起的，还没有建立起一个成熟的二级市场。我也常碰到很多“翠友”跟我们沟通：“通过和你们的交流、学习，我现在知道什么是真正收藏级翡翠了，眼光提高了，不会像以前那样随便购买翡翠，只选择收藏级翡翠，但以前买的翡翠现在却不喜欢了，想卖掉换更好的翡翠，但到哪儿去卖呢？”我会说：如果您的翡翠品质够好，或者有独特性，商家或者其他爱好者会主动找你购买，但如果您的翡翠较普通，确实没有地方去卖。那么，翡翠未来的价格发展趋势如何呢？相信翡翠价格也将受中国经济走势的影响，当经济发展放缓时，翡翠价格会有所波动，但其中真正好的精品和有特色的精工小品永远不会跌价，这也就是人们所说的收藏级翡翠。MCE

THE PARTY PHILOSOPHY OF EUROPEAN COUNTRYSIDE STYLE

欧式田园的派对哲学

文_刘佳 [佳美口腔医疗管理集团董事长]　责任编辑_钟亚超

京城之地，多的是觥筹交错人头攒动的时尚派对，但也从不乏另外一种社交模式：阳光和煦的下午，回到庄园，亲近植物与马匹；入夜后步入城堡，享受顶级Lafite红酒，鲜嫩的庄园菜肴与知己间的温馨交流，仿佛中世纪的贵族，安然乐享一个下午的时光倒流。这就是刘佳所创造的欧式田园社交派对哲学。

京城之地，多的是觥筹交错人头攒动的时尚派对，但也从不乏另外一种社交模式：阳光和煦的下午，回到庄园，亲近植物与马匹；入夜后步入城堡，享受顶级Lafite红酒，鲜嫩的庄园菜肴与知己间的温馨交流，仿佛中世纪的贵族，安然乐享一个下午的时光倒流。这就是刘佳所创造的欧式田园社交派对哲学。

发源于北京军都山麓的温榆河，曾是辉煌数百年的大运河的一段。河畔两岸遍布着葱郁密林，轻柔的风给四周添上活泼的生命气息。就在这一湾活水流淌的岸边，有一座略带一些沧桑感、仿若欧洲庭院的城堡静静矗立，这就是刘佳的家，也就是在这里，刘佳招待自己的知己好友，为他与他的朋友，提供了一段回到内心、亲近自然、品位古典与优雅的欧洲风情的时光。

不同的人选择不同的生活方式，内心推崇国学大师南怀瑾平淡中和的精神境界、外在选择欧洲中世纪绅士的生活方式。许多个周末，刘佳都静静地站在自己的“佳园”门口，迎接着朋友们的到来，也迎接来一段城市喧嚣中难得体味的田园静谧时光，享受一次返璞归真的安逸派对。

TIPS:

隐逸田园社交派对的举办心得

1.天然食材

预先由管家备好派对所需要的晚宴材料，如自己有菜地，及时采摘最新鲜的果蔬；否则需要提前采购好。

2.丰富内容

考虑到来宾有男有女，大家的兴趣点也未必一致，需提供比较丰富的、大家各自偏爱的娱乐方式，如骑马、散步、下午茶会等等，可以在庄园内实现。

3.经典装备

无论是世界上最好的红酒Lafite，还是最舒适的Hermes马具，随时准备为来宾奉上最经典的体验。

4.中餐西吃

晚宴中准备的菜肴以中餐为主，但形式采用西餐的分餐制，丰俭由人，佐以红酒，中西合璧的风味格外诱人。

5.派对主题

私人派对可以非常随性，也可以以某个主题为名聚会。但需提前通知客人，以方便来宾准备。

刘佳

佳美口腔医疗管理集团董事长

欧式城堡的生活体验

每一种生活方式，体现的都是人的品位与境界。

选择退回乡间，自建城堡，邀请三五知己前来小憩，安享欧洲古典式的浪漫派对，是刘佳的社交哲学。这种社交哲学，来源于他内心的积累与对生命的追求，更外化为这一座完全由刘佳自行设计的欧洲庭院。这座庭院与建筑也正提供了一次欧式派对所要求的一切古典意境。所有来参加派对的朋友，都会体验到一次最纯粹、最正宗的欧洲古典的生活方式。

占地7亩的庭院中，种满了绿色植物，点缀着艳丽花朵，浓浓绿意扑面而来。葡萄藤枝蜿蜒爬上墙头，银杏树、梨树、苹果树、枣树、柿子树等拱卫着一座二层的黄砂岩城堡，一股沧桑气息油然而生。这就是刘佳追求的效果："有一种自然的旧，经得起时光的考验。"古罗马式圆顶凉亭悄然而立，与喷泉的沁凉水汽一起，为庭院营造了几丝夏意，刘佳欣赏着自己的作品，迎接着朋友们的到来。

步入城堡内部，实木的楼梯如张开的双臂，迎接着客人，和美国国会大厦同款的顶棚让人视野一阔，咖啡色的主调散发着古典的韵味。触目所及，是来自世界各地的装饰与收藏：货真价实的壁炉，从欧洲跋涉而来的宽大沙发，出自知己之手的油画，世界各地淘来的艺术品，顶级的世界名牌钢琴，枝形水晶吊灯，收藏着琳琅满目的顶级红酒的恒温酒柜……一切都奇妙地融合成欧洲的古典氛围，令你恍惚进入了一座中世纪的古堡。这一切都由刘佳亲手打造。从挑选一根根实木到经典的家具，刘佳拥有的是最地道、最经典的欧式品位。

"我是个喜欢经典的人，非常喜欢欧洲绅士的生活方式，我喜欢欧洲的一切，这大概是源于小时候的童话故事。如今，我把当年的童话梦想变为了自己的生活现实。"架着金边卡地亚眼镜、手戴瑞士法兰穆勒名表的刘佳，对自己的生活追求娓娓道来，更剖示刘佳欧洲派对的本源："我也非常乐意把我的这种生活追求与周围的朋友分享。"

完美派对的三要素：马术 红酒 庄园菜

欧洲古典的绅士灵魂，远不止一座庭院那么简单。一个欧式派对的完美要素，要求的是从环境到氛围，从内容到气场的完美贴合。刘佳的派对，自然是内外兼修。

在古老的欧洲，做一名绅士的功课可并不简单，渊博的知识、优雅的举止、高尚的品质等内在的素养铸成一个绅士的灵魂，而马术、击剑、钢琴、园艺、舞蹈、滑雪、冲浪等外在的修炼，也绝不可少。单看刘佳衣橱中拥挤的帽子，就可以窥见一斑：马术头盔、滑雪帽、登山帽、击剑头盔……洋洋大观背后，正是刘佳作为一个欧洲绅士全方面的热爱与修养，同时也构成刘佳派对的灵魂要素。

每位客人都可以体验到欧洲最古老的运动：赛马。

爱马成痴的刘佳，为自己修建了最专业的马厩与马场。马厩中饲养着这位骑士最钟爱的、远赴欧洲买来的纯种马，栏厩中分别是"王子"、"悍马"等七八匹刘佳的爱宠宝马。庭院之外，是占地30亩的马场，按照专业赛马场标准建造，横木栏栅、木杆栏栅、横木、篱笆、石墙、平行双横木形宽障碍等错落有致分布其中，一道原木通道铺设在场外，松木的凉亭清香阵阵。

"我把马当做我的情人。"痴马爱马已有16年历史的刘佳，最乐意的就是与朋友们分享他的骑士经验。装备上头盔、马靴和爱马仕马鞍之后，刘佳会指导朋友如何登上马背，勒紧缰绳，漫步庭院，或者驰骋马场。

与此同时，城堡中正忙碌着准备晚宴。

刘佳的派对食材大部分来自自己的田园：菜圃、猪舍、鸡场、果园，绅士刘佳的另一个身份是"农场主"，所有果蔬肉食均为有机饲养，求的就是一份自然纯净。甚至食材的料理，也并不繁琐，以呈现自然原味为主。更有创意的是，以中餐为主的晚宴，抛弃了中式的合餐制，采用了西式的分餐制，既体贴健康，又方便，也让晚宴平添了一份从容优雅。

晚宴上少不了的灵魂，当然就是世界顶级的红酒：法国Lafite。

在世界上各国各地、各门各派的酒王中，最出名的酒王应算是法国波尔多菩依乐村的拉菲庄，无论是历史、品质与级别，Lafite都堪称红酒王者。身为全球Lafite红酒亚太区主席，刘佳向来不吝以最顶级的享受来招待朋友："我只喝Lafite。"

打开恒温酒柜，取出一瓶2000年的Lofite，经过醒酒器的调试，Lafite中蕴藏的芳醇柔顺的花香、果香飘散开来，与满室的欧洲风情结合成一幅最美的派对图画。

自然随行的派对灵魂

每个派对都有自己的灵魂，这种灵魂很大程度上取决于主人的性格。刘佳的派对，在物质方面洋溢的是优雅品位，在精神上则正体现了主人低调平和、自然随性的态度。

与一般的夜间派对不同，刘佳的派对是从下午灿烂的日光开始，一直悠然持续到虫鸣鸟嘶的长夜来临。

安逸地藏在窗边，下午茶的悠然混杂着朋友间的窃窃私语；激烈地奔跑在马场的黄土地中，生灵的激情涤荡在心间；随性安乐地围坐在长长的餐桌前，翡翠似的绿色果蔬与红玉般的Lofite；伴随着旧友新知的亲切谈话，还有派对主人不时响起的风趣爽朗的笑声……一切喧嚣与压力仿佛在此地隐退，留给宾客们的，只有一段漫长而悠然的派对时光。 MCP

财富驿站：
中国工商银行云南玉溪分行贵宾理财中心

财富顾问：
任治东（拥有CFP国际金融理财师资质）

财富专线： 0877—2026044

FINANCIAL PLANNING FOR THE WINDFALL

意外之财合理规划建议书

文_任治东　责任编辑_钟亚超

每当福彩爆出大奖，很多人都要唏嘘感叹一番，希望这天大的幸运有一天能落到自己身上。但是天上掉下的“馅饼”并不是那么好消化的，意外之财需要一个合理的规划，否则，后患无穷。英国一位22岁的女子罗杰斯，在6年中挥霍掉了190万英镑的奖金之后，她表示，中奖后的自己开始放纵，不但酗酒、染上毒瘾还闹自杀。当然，这是一个比较极端的例子，但是确实存在这样一种现象，人们一旦一夜之间获得巨额财富后，就开始挥霍自己的财产，没有做好理财规划，自身保障力度不够。即使选择投资，也没有选择合理的方式，最终，钱财散尽。

如何在拥有大额资金后，让自己和家庭摆脱纷繁的工作，拥有大量的闲暇时间，过上舒适惬意的生活呢？首先，中奖人及其家人必须调整好自己的心态，不必因为这一笔“巨款”让神经变得紧张，使生活脱离正常的轨道；也不可毫无计划地随意消费，把几百万元的奖金轻易挥霍一空。其次，要合理规划这笔钱财，让它在安全、稳健的前提下充分发挥效用。

当然，意外之财不仅包括彩票奖金，也可能是遗产继承或是古董变现，但它们有一个共同点——受益人在获得这笔财富之前的生活可能不是特别优越，突然而来的这笔财富会给他们的生活带来极大的影响。那么，如何让这笔财富产生最大的收益，这就需要理财师的指点了。

角色标签：
刘先生，45岁，已婚，公司职员。

家庭构成：
妻子，43岁，公司职员；儿子，16岁，初三学生。

定制背景：
刘先生税后年收入为6万元；
妻子税后年收入为4万元；
家庭年支出约7万元；
拥有住房一套（房龄15年），市值30万元；
定期存款8万元；
近期，刘先生通过购买福利彩票中得大奖，奖金500万元（税前）。

Tips:

彩票中奖者的悲喜人生

1.垃圾工7年花光970万英镑
26岁的麦基是英国诺福克郡当汉姆市的一名垃圾工。2002年，麦基购买的彩票中了970万英镑大奖，一夜间他从一名穷小子摇身变成了超级百万富翁。中大奖后，麦基开始购买豪宅、名车，寻求刺激的他还染上了吸毒等恶习。8年后，他将这笔财富挥霍一空，麦基不得不重回做苦力活的阶段，靠救济金生活。

2.百万富翁重新当起泥瓦匠
英国克里夫兰郡里德卡市48岁男子泰勒堪称是世界上最幸运的男子，他在5年内连中两次彩票大奖，将142万英镑奖金纳入囊中，泰勒以为自己这辈子再也不用为钱发愁了。可是令他做梦也没想到的是，由于投资失败，他不仅在几年时间里败光了所有家产，还欠下累累外债，重新沦为一个一无所有的穷光蛋。为了还债和养家，曾经尝过“百万富翁”滋味的泰勒不得不重新干起老本行，当起泥瓦匠。

3.加拿大男子走上绝路
加拿大一男子买了一张2美元的彩票，中了1000万美元大奖。也许这笔飞来横财来得太容易，中奖后的杰拉德开始了一系列令人咋舌的疯狂消费。在一些人的影响下，杰拉德开始吸毒和酗酒，奢靡阔绰的生活使杰拉德的千万横财就像水一样渐渐流失。7年后，杰拉德彻底败光了这1000万美元。2005年10月，身无分文的杰拉德在父母家中的车库内，用一根绳子结束了生命。

4.彩票富婆四处找工作
30岁英国女子伊冯是一名年薪只有9000英镑的电影院引座员，出于摆脱拮据生活的梦想，伊冯经常购买彩票，而一张彩票竟然让她幸运地中了150万英镑大奖。这笔大奖对于伊冯来说就是一笔天文数字，她至少将20万英镑慷慨地送给了亲朋好友。伊冯用彩票奖金购买股票、投资房产，甚至还开了一家健身馆。但是她一连串的投资都遭遇了失败，伊冯在短短10年内就败光了所有家产。身为3个嗷嗷待哺的孩子的母亲，伊冯为了养家糊口，不得不焦急地四处寻找工作。

理财目标

1.7年后，孩子大学毕业，送他去英国读书。

2.换一套90万元左右的住房，买一辆20万元的车子。

3.刘先生想提前退休，做好退休规划，保持现有的生活水平不变，适当增加品质生活，每隔3年出国旅游一次。

目标分析

刘先生供养孩子至出国留学、提前退休及买房、买车的理财目标，经测算共需535万元。其中，社保退休金和公积金可以提供70万元，购买福利彩票获得奖金500万元，纳税后可以得到400万元（估值），距离完成535万元的目标仍有一定的缺口。如果经过合理的规划，提高生息资产的投资收益率，在没有重大变故发生的前提下，刘先生的即期目标还是可以实现的。

1.目前，到英国留学1年需花费约20万元，按通货膨胀率为3%计算，孩子读高中、大学、出国留学（2年）的费用，预计共需45万元。

2.刘先生计划提前退休来完成环游世界的梦想，按寿命100岁的标准来计算，假设退休后采取比较稳健的投资方式，投资收益率为5%，要保持现有生活生活水平不变，那么，需要有240万元的资金；每隔3年就旅游（国内或国际游）一次直到70岁，需要140万元的资金。

提前退休的刘先生收入来源包括以下几部分：一是国家的社会保障部分；二是自己的财富积累；三是儿女、亲友的支持。刘先生不想增加儿子的负担，那么，退休后刘先生收入的主要来源是福彩奖金的生息积累以及小部分社保退休金和公积金。社保退休金和公积金需要到刘先生60岁后才可以领取，因此，刘先生可以向社保养老账户继续缴费直到60岁，社保分为“统筹账户”和“个人账户”两部分。如单位所缴费用相当于个人工资的20%，进入社会统筹账户；个人所缴费用相当于个人工资的8%，进入个人账户，每月由单位代扣代缴。当个人领取养老金时，统筹账户支付部分的计算方法为“领取年前1年社会平均工资×（缴费年限×1%）”；个人账户提取部分的计算方法为“账户积累额÷（退休时的平均期望寿命×12）”。经过估算，刘先生的社保退休金共计可收入42万元，公积金累计约28万元，刨除这一部分，刘先生需要为退休生活准备资金310万元。

3.刘先生购买住房和车子需要110万元，变卖现有住房可回收资金30万元。

家庭年度收支情况表　（单位：万元/年）

收入		支出	
刘先生收入	6	生活开销	7
刘太太收入	4	—	—
其他收入	—	—	—
合计	10	合计	7
年度结余	3		

家庭资产负债情况表　（单位：万元/年）

家庭资产		家庭负债	
活期及现金	400	房屋贷款	0
定期存款	8	其他贷款	0
房产（自用）	30	—	—
合计	438	合计	0
家庭资产净值	438		

家庭生息资产收益情况表 |

生息资产项目	金额（万元）	资产收益率（%）
现金及活期存款	400	0.36
一年期定期存款	8	2.25
组合收益率	—	0.397

刘先生的收入主要来源于工作所得，其家庭年度收支结余为3万元，结余率仅为30%，如果没有福彩奖金，刘先生退休后的生活水平将会大幅下降。即便有了福彩400万元的奖金仍不能掉以轻心，关键还在于如何稳健地提高资产收益率，不能冒太大的投资风险让资产出现大幅缩水。刘先生辞去工作后，每年的收入主要依靠理财，400万元奖金的投资要寻找每年能稳定分红利的品种。另外，刘先生除了五险一金外没有其他任何保障，这显然是不够的。

保障规划

俗话说“千金难买早知道”，一旦风险降临，人们往往悔恨当初没有早做准备，防患未然，刘先生应着手进行保障规划，增加家庭抗风险能力。

1.刘先生夫妻都有单位提供的社保基本医疗保险，大约有10万元的医疗保障。国家基本医疗保险的保障力度受保障金额、医疗设施及用药方面的限制，只能提供一些基本的医疗保障，保障力度有限。建议夫妻二人分别购买商业大病保险各5万元的保额，年交保费约1.1万元，并购买定期人寿保险200万元的保额，年交保费0.58万元。

2.加强家庭固定资产的风险防范。自家的房产及汽车应适当购买房屋保险及汽车车损、盗抢险等险种，避免家庭财产由于自然灾害和意外事故受到损失。

3.针对刘先生辞职后，将把大量的时间用在外出旅游上，建议他购买航空意外险等交通意外险和旅游意外险，加强对自身意外风险的防范。

4.为防范大的金融、经济、战争等极端危机发生的风险，建议刘先生购买占资产总额5%—10%的实物金条来抵御对冲风险。

理财规划

1.子女教育金规划建议

孩子读完大学，就要去英国留学，这是刚性的财务需求，没有缩减开支的可能，因此，针对教育金的准备必须要选择稳健的投资品种进行配置。孩子的读书成绩有不确定性，成绩好，可能获得奖学金，学费也可能会少一些；成绩不好，不仅没有奖学金，学费也会高出很多；其他费用如托福费、出入境费、通讯费、国外较高的生活费等也会造成教育金支出偏高的问题，因此，教育金的准备还要放宽，建议现在投入50万元为教育金做准备，可以全部配置工商银行的“增强型新股申购人民币理财产品（代码为830003）”。

㊟ 增强型新股申购人民币理财产品——资金主要用于新股申购、债券、回购、贷款信托、票据信托、股权质押、融资信托、股权回购信托、结构化证券投资优先级信托等投资工具，力争为投资者在风险可控的基础上创造长期、稳定的回报。每个星期一可以进行购买和赎回交易，购买无手续费，持满3个月后赎回不收手续费，不满3个月按赎回金额的0.1%收取赎回手续费，产品自2008年1月成立以来，平均每年的收益率都在5.5%以上，具有风险较低、收益稳定、流动性较高的特性。

2.退休规划建议

刘先生意外获得400万元奖金后，按通胀率3%、投资收益率5%来估算，累计需要380万元才能实现环游世界的梦想，扣除教育金及购房、购车金额后，还有很大的资金缺口。建议刘先生夫妇还是坚持工作到法定退休年龄之后再退休。在养老金的配置上可增加一部分高收益的品种，当然大部分还是应该配置在稳健的品种上，建议用200万元配置增强型新股申购理财产品，60万元配置股票型基金，31万元配置分红型保险，增强型新股申购理财产品每年分红的利息收入大约13万元，供日常各项支出，结余部分和工资收入（如果还在工作）每年又可增加到以上投资品种中，理财收入会逐年上升，最终实现财务自由。

3.短期目标的实现

按照刘先生所居地住房的平均价格6000元/平方米来估算，一套150平方米的住房总房价为90万元，假设装修需要30万元，购买家具需要10万元，卖掉现有住房可回收30万元，换房总计需要支出100万元。建议换房从流动资金中支出40万元，养老金中支出60万元，购车只能考虑20万元左右的款型，需从养老金中支出，并在以后年度中要注意从结余中补足养老金。

4.投资综述

通过对目标的分析，安排到各项目标上的资金要进行合理投资，整个家庭的资产也需要进行优化配置。首先，要备足流动资金以供平时生活支出和应急支出，建议把7万元放在活期存款上，40万元配置工商银行的“灵通快线”产品，“灵通快线”买卖都是“T+0”实时到账，预计收益是活期存款的4倍左右；其余生息资产要考虑配置在人民币理财产品、债券基金和股票型基金上，建议配置工商银行的增强型新股申购人民币理财产品250万元，股票型基金60万元，分红型保险31万元，工商银行如意金积存20万元。

工商银行的增强型新股申购人民币理财产品一年期预计收益可达5.5%以上，股票基金预计年收益达10%，兴业社会责任股票基金和工银核心价值股票基金是不错的选择，工商银行如意金积存主要是用于避险功能，黄金投资预期年收益率4.5%。

㊟ 如意金积存——定期积累，稳聚财富。“如意金”积存是指投资人在建立如意金积存账户上，对工商银行如意金进行主动投资的方式。在某个时点进行申购，也可以根据投资人的申请每月自动在指定账户扣款购买如意金。对于积存的如意金，客户可以选择赎回，获得现金，也可以到工商银行提取“如意金条”。

经过对家庭资产的配置，刘先生的生息资产既保证了流动性，满足了家庭的正常开支及做好家庭应急准备金的准备，又提高了组合投资收益率，达到了5.59%，理财收入超过了工作收入，也超过了生活支出，在不考虑品质生活支出的情况下已经达到了财务自由，刘先生也不是每年都要出国旅游，在有结余的年份就可以增加生息资产，逐渐提高理财收入。

家庭生息资产收益情况表II

资产项目	金额（万元）	资产收益率（%）
现金	7	0.36
灵通快线	40	1.45
增强新股申购理财产品	250	5.5
股票型基金	60	10
分红型保险	31	5
黄金	20	4.5
组合收益率		5.59

刘先生应根据不同阶段对家庭资产的配置进行调整，以适应不同阶段的需求，建议按下表进行调整：

刘先生年龄（岁）	孩子年龄（岁）	股票型资产占金融资产的比率（%）	债券型资产占金融资产的比率（%）	货币型资产占金融资产的比率（%）
45-49	16-20	30	60	10
50-54	21-25	25	60	15
55-59	26-30	20	60	20
60-64	31-35	15	60	25
65以后	36以后	15	60	25

5.对理财规划进行长期跟踪和调整

刘先生是公司职员，自身专长在于公司业务，对于家庭理财并不熟悉，而理财规划实施的时间长达几十年，需要专业人员长期对理财方案的实施效果进行跟踪调整，因此，借助专业人员的力量做好家庭理财规划尤为重要。刘先生的资产达到了400万元，符合工商银行财富客户的标准。建议刘先生开立财富客户卡，成为工商银行的财富客户，可以享受工商银行通过认证的国际金融理财师（CFP）免费提供的一对一理财服务，进行家庭财务分析，跟踪家庭投资成果，满足各项金融服务需求。

另外，刘先生可以凭财富客户卡开通工商银行的各项电子银行，享受到快速、便捷、7×24小时的全球化服务，避免到银行营业网点排队等候办理除现金外的各项业务，节约宝贵时间。

风险提示：

本理财规划报告书作出的所有分析都是基于当前的家庭情况、财务状况、生活环境、未来目标和计划，以及对一些金融参数的假设和当前所处的经济形式，以上内容都有可能发生变化。建议刘先生每年与理财师沟通一次，以便根据家庭情况、财务状况和市场变化作出相应的调整。 MCF

在成功的投资者中，很少有人只关注金钱，成功者往往把金钱动机放在一个次要的位置。正确的做法是忘记股价，忘记指数和点位的存在，只关注趋势和成交量的变化。

THE "TRIPARTITE CONFRONTATION" IN THE STOCK MARKET

股市中的“三足鼎立”

文_谢念渝 [重庆福祥投资管理公司副总裁]　责任编辑_钟亚超

俗话说，“少不看水浒，老不看三国”，这里所说的“三国”，就是中国古典四大名著之一的《三国演义》，为什么会有这样的说辞呢？简单的说《三国演义》通篇用了许多计谋，它会教人使用谋略。无计不成“三国”，而今，这些计谋在时下的股市中得到了延用。看看这些经典的情节中，蕴含了哪些股市计谋。

刘备三让徐州城

汉献帝初平四年（公元183年），割据兖州的曹操派遣泰山太守应劭往琅邪迎其父曹嵩及家人百余口到兖州。途经徐州时，徐州牧陶谦为交好曹操特派都尉护送曹嵩一行。不料都尉杀死曹嵩及其家人，席卷财物而去。于是曹操便把账记在陶谦身上，以为父报仇为名，发兵攻徐州。

陶谦面对兵临徐州城下的曹操大军，自知难以抵敌，便请刘备来救自己。刘备遂欣然带领关羽、张飞、赵云和数千人马奔赴徐州。刘备率军在徐州城下初战告捷。于是陶谦急令将刘备迎入城内，盛宴款待。陶谦席间便主动提出将徐州让给刘备，说：“当今天下大乱，国将不国；公乃汉室宗亲，正当为国出力。老夫年迈无能，情愿将徐州相让。公勿推辞。”刘备闻言愕然，急忙推辞说：“我虽是汉室苗裔，但功德不足称道。”刘备推让是假，想得徐州是真。

诠释：欲擒故纵，真人不露相，不少大牛股爆发之前，其貌不惊人，并无王者之相，或者是长期盘整，或者是持续下跌。这便是运做主力，慢慢吸货，主力是要“擒”，却故意“放弃”，一旦筹码收集完毕，时机成熟，就牛气十足。“欲擒故纵”在吸纳筹码的过程中，被市场体现得淋漓尽致，譬如高淳陶瓷拉升前在4元上下盘整了1年之久，随后不到1年翻5倍。因此，投资者在面对那些看起来不怎么起眼，但有暗流涌动的股票，就要洞察这是否是机构在欲擒故纵了？

曹操乌巢烧粮草

关羽斩了颜良、文丑，袁军将士被打得垂头丧气。但是袁绍不肯罢休，一定要追击曹操。就这样，双方在官渡相持了1个多月。日子一久，曹军粮食越来越少。但是，袁绍的军粮却从邺城源源运来。

袁绍的谋士许攸探听到曹操缺粮的情报，向袁绍献计，劝袁绍派出一小支兵马，绕过官渡，偷袭许都，袁绍很冷淡地说：“不行，我要先打败曹操。”许攸还想劝他，正好有人从邺城送给袁绍一封信，说许攸家里的人在那里犯了法，已经被当地官员逮了起来。袁绍看了信，把许攸狠狠地骂了一通。许攸又气又恨，想起曹操是他的老朋友，就连夜逃出袁营，投奔曹操。

曹操在大营里刚脱下靴子想睡，听说许攸来投降他，高兴得光着脚板跑出来。他拍手欢迎许攸，说：“哎呀，您肯来。我的大事就有希望了。”

许攸说：“我知道您的情况很危险，特地来给您报个信。现在袁绍有1万多车粮食、军械，全都放在乌巢。您只要带一支轻骑兵去袭击，把他的粮草全部烧光，不出3天，他就不战自败了。”

诠释：此计的关键是善于抓住事物的主要矛盾。三国时的官渡之战，曹操用“釜底抽薪”之计，袭击袁绍后方的粮仓，断其供应，袁绍从此一蹶不振。此计不仅有以少胜多、背水一战的味道，还有不成功便成仁般的豪气。决定投资成败的关键是你的心理、注意力和思维模式，而不是你的交易系统。投资信心来源于不断磨炼。在成功的投资者中，很少有人只关注金钱，往往把金钱动机放在一个次要的位置。正确的做法是忘记股价，忘记指数和点位的存在，只关注趋势和成交量的变化。只要技术形态有上攻的迹象，就要敢偷袭。譬如：连续超跌中出现百点长阳，成交量放大，就有可能属于必然反转上涨机会，应该坚决介入。正确的做法是砸锅卖铁，筹集资金，满仓杀入，破釜沉舟，背水一战。

诸葛亮草船借箭

曹操率大军想要征服东吴，孙权、刘备联合抗曹。周瑜虽智勇双全，可是心胸狭窄，很妒忌诸葛亮，要诸葛亮在10天内负责赶造10万支箭，哪知诸葛亮只要3天，还愿立下军令状。周瑜想，3天不可能造出10万支箭，正好利用这个机会除掉诸葛亮，并叫鲁肃去探听诸葛亮的虚实。鲁肃见了诸葛亮。诸葛亮说：“这件事要请你帮我的忙。希望你能借给我20只船，每只船上30个军士，船要用青布幔子遮起来，还要1000多个草靶，排在船两侧。”鲁肃答应了，并按诸葛亮的要求把东西准备齐全。第3天四更时候，诸葛亮秘密地请鲁肃一起到船上去，说是一起去取箭。诸葛亮吩咐把船用绳索连起来向对岸开去。那天江上大雾迷漫，对面都看不见人。当船靠近曹军水寨时，诸葛亮命船一字儿摆开，叫士兵擂鼓呐喊。曹操以为对方来进攻，又因雾大怕中埋伏，就从旱寨派6000名弓箭手朝江中放箭，雨点般的箭纷纷射在草靶上，每只船上至少5000支，总共超过了10万支。草船借箭成功的关键是朦胧的雾。

诠释：炒“朦胧”是股市的惯例。甲型H1N1流感大面积流行时，亚宝药业公告：公司委托中药研究所进行忍冬感冒颗粒针对甲型H1N1流感病毒治疗作用的试验共计3项，分别为体内抗病毒试验、体外抗病毒试验以及作用机理试验。中药研究所出具的试验结果称，忍冬感冒颗粒对FM1株、PR8株病毒导致的小鼠肺炎模型有效。依据上述试验报告，公司认为忍冬感冒颗粒对甲型H1N1流感病毒有明显的治疗作用及死亡保护作用，治疗效果与卫生部推荐药物达菲（磷酸奥司他韦胶囊）相当，二者无统计学差异。

消息一出，引起股价连续涨停。上市公司借甲型H1N1流感草船借箭，提高了知名度和市值，实在是妙计。不过，一种新药不仅要经长期临床试验，还需经世界卫生组织认可，股价暴涨后又暴跌，疑为上市公司配合庄家拉高出货，受损的却是广大投资者。回过头看，亚宝药业事件整体被夸大，正是国外一些生产达菲的医药公司借题发挥的效果，为谋取更多的“箭”而已。 MCE

对于未来的宏观经济研判，我们保持谨慎乐观的态度，国际经济复苏进程的大方向不会改变，但仍然会是较为曲折的，国内经济则是在经济增长、结构调整与政策之间取得平衡。

THE FUTURE TRENDS DEPENDS ON THE ECONOMY SELF-RECOVERY

未来走势取决于经济自我恢复

文_李晔斌　责任编辑_钟亚超

熟悉债券型基金的人对刘夫这个名字不会陌生，这位曾经获得债券基金冠军、年度最佳基金经理等头衔的固定收益领域“老人”，在2008年加入国泰基金后就一直潜心打造公司的固定收益团队，经过近3年的构建，目前，这个管理着上百亿资产规模的固定收益团队按照研究领域的不同分为4个小组，由在各个领域都有一定经验的人组成。

在整个固定收益团队的共同努力下，国泰双利债基金在最新公布（2010年8月13日）的银河证券普通债券型基金（二级）（51只）排名中列第一位。针对下半年的投资机会以及如何捕捉债市良机，刘夫总监为我们一一做了解答。

问：国泰双利债基金在过去一年表现不俗，业绩在同类型二级债中名列第一，除了对市场研判的准确外，在投资理念上有哪些经验值得与大家分享？

刘夫：过去一年里，国泰双利债基金取得的良好业绩是国泰基金整个投研团队共同努力的结果。在理念上，我们追求以专业化理性投资为主，不会追于业绩排名压力而去博取较大的风险，这也契合了固定收益投资理念，不仅在信用风险上是这样，包括管理和策略都比较稳定，这也是国泰基金的长期风格。

在此基础上，我们积极依托专业的研究力量，密切跟踪国内外经济形势的发展，研究分析宏观经济等各方面因素对市场的影响和变化，完善优化投资策略，奉行国泰基金“长期投资、价值投资、责任投资”的投资理念，规范运作，审慎投资，勤勉尽责地为基金持有人谋求长期、稳定的回报。

问：上半年包括国泰双利债基金在内的债券型基金取得不错收益的原因是什么？

刘夫：经济面、预期通胀、货币政策以及资金面是影响上半年债券市场的主要因素。上半年投资者普遍对通胀预期较高，对债券持谨慎态度，但经济数据显示，实际通胀水平低于预期水平，因此债券市场出现较大涨幅，走出一波牛市行情。

在债券操作方面，我们继续拉长了久期，增加信用债比例，把握了部分银行间市场和交易所市场波段操作的机会，增加了转债一级市场和二级市场操作，取得了预期的超额收益。股票投资方面，我们在二季度保持了较为稳定的股票仓位，主要投资了估值较低、盈利确定性大的行业及个股，比如金融、家电等，由于仓位处于中值以上，在7月市场逐步走强的同时，也获得了不错的收益。

问：对于未来国内外的宏观经济走势，您是怎么研判的？

刘夫：对于未来的宏观经济研判，我们保持谨慎乐观的态度，国际经济复苏进程的大方向不会改变，但仍然会是较为曲折的，国内经济则是在经济增长、结构调整与政策之间取得平衡。其中，国际经济方面，欧洲债务危机有待解决，财政紧缩不可避免，美国经济复苏中，就业和房地产发展呈现弱势，未来走势取决于经济自我恢复的能力。国内方面，名义增速下行趋势明显，但政策可能在经济增长压力下有所调整，政策在经济增长、结构调整、控制通胀这三重目标间艰难平衡。

问：对于股票投资方面，作为二级债，国泰双利债基金也可以参与二级市场投资，近期市场的走暖也让投资者燃起了希望，国泰双利债会关注于哪些上市公司的投资机会？

刘夫：除了固定收益团队，我们还拥有一支从业经历丰富、业绩不俗的权益类投资团队。我们达成的共识是要始终致力于为广大基民寻找盈利确定性高、估值与增长匹配度较好的上市公司，其中，具有核心竞争力及持续成长性的公司更是投资的核心标的。我们将会重点关注与城镇化相关的行业、结构转型中的受益行业以及传统行业中的整合者。[本文由国泰基金管理有限公司提供]　MCP

投资人在一次性买入分级基金后，将被自动按一定比例分成不同的份额，他们便可根据自身对股市的判断，相机交易。

THE FINANCING NEEDS GRADING

理财需要分级

文_郑焰　责任编辑_钟亚超

在管理财富时，高风险往往伴随着高收益，同样，低风险时，收益也将有所克制。近两年，有一类分级基金产品开始流行。这类产品将一只基金分为不同风险收益特征的份额类型。通俗的说，就是让安全的份额更安全，以满足不同偏好投资者的需求。

2010年9月1日开始募集的国内首只债券型分级基金——富国汇利债券基金，发行当日便吸引了逾53亿元资金的认购，达到30亿元上限，再现了一日售罄的发行盛况。

分级基金：1+1〉2

截至2010年7月底，国内带有分级杠杆的股票型基金共有7只。这类产品，通过收益分配，将一只基金分为不同风险收益特征的份额。比如，着力于“稳定”的优先级份额，可以优选获取较少的收益；进取级份额承受的风险较大，可能博取的收益也较大。

从结果来看，“优先”份额的现金流相对稳定与持续，适合追求安稳的投资人，“进取”份额则通过对收益优先分配权的让渡，获取较高比例的超额收益分配。“进取”类份额中实际上包含了看涨期权。当市场上涨时，这类产品的上涨幅度更大；市场看跌时，它的跌幅也较大。

分级设计是国内基金获取杠杆效应的主要方式。目前，基金还不能发债或使用衍生品来放大收益。运用结构化分级技术的基金，相当于以较低成本融入了资金，投资于能够产生较高收益率的资产中，以期为基金持有人获取更高的投资收益。

通过分级，这类产品的定位与特征都更为纯粹，交易性也良好。分级基金的不同级别，通常都可以上市交易。投资人在一次性买入分级基金后，将被自动按一定比例分成不同的份额。他们便可根据自身对股市的判断，相机交易。比如，觉得市场面临下跌风险，可以选择买入低风险的“优先”分额；若觉得市场处于底部，或面临上涨机会，就可以关注带杠杆的“进取”级别。

从二级市场表现来看，总体上这类基金产品呈现出了高风险级折价、低风险级溢价的特点。但是，当市场经历了激烈的下跌与调整步入上涨时，高风险级别的涨幅也是不容小视的。

债券分级：更加纯粹

伴随着债券市场的抢眼表现，债券基金正吸引着越来越多的投资者注意。2010年上半年，与上证综指26.82%的跌幅相比，上证企债指数则上涨了近6%。65只普通债券型基金上半年平均上涨2.04%。作为国内第一只封闭式基金，富国天丰债券上半年涨幅更是高达8.98%，在所有基金产品排名中名列第一。

与此同时，疑问也开始显现：债券类产品有无风险，又该如何规避？伴随着飞速扩张的债券市场，目前，国内普通的债券基金还没有办法规避组合内的信用风险。一日售罄的富国汇利分级债券基金，从整体上看，是个封闭式债券产品。它的封闭期为3年，不需要因流动性风险而牺牲收益，当看好市场时，还可以进行适度的杠杆操作来扩大收益。与此同时，富国汇利分级债券基金还根据7：3的比例，将整体份额分成优先级（汇利A）以及进取级（汇利B）。

与传统分级基金提供了一个杠杆博弈的机会不同，债券类基金分级的目的是分散信用风险，将信用风险集中到那些愿意获取高收益并承担相应风险的投资者。汇利A将优先获取较少的收益，也承担较低的风险。它的约定年化收益为3.87%，相当于3年期的AAA级信用产品。而进取型的汇利B，将承担整个投资组合的主要风险，同时，也博取更高的收益。这两类基金份额，均可在二级市场上交易。

对于一般投资人来说，目前，还无法参与银行间交易，一个优质的3年期AAA级企业债，在交易所市场上非常紧俏，很难购买到，汇利A将为这类追求稳健的投资人提供选择的机会。经过分级设计后，对于初始投资人来说，汇利B相当于嵌入了3.33倍的杠杆，它的收益水平也有望变得更为瞩目。凭借不俗的投资管理能力，常规封闭式基金富国天丰成立一年半的收益已逾24%。

债市观点：可转债机会大于风险

富国基金固定收益部总经理饶刚认为，向后推5年，市场上风险收益比最好的，应该是可转债。投资成功的案例很多，但是原来的可转债市场很小，缺乏投资标的。2010年，随着一些大企业纷纷宣布可转债的发行计划（如工商银行），可转债市场在下半年面临扩容。在目前的时点上，可转债面临的机会开始逐步大于风险。[本文由富国基金管理有限公司提供]　MCP

SCIENTIFIC PROPOSAL FOR HEALTHY SPORT

不是“动起来”就万事大吉，不是“花了钱”就有收获。运动一定要适合自己，一定要讲科学，否则，运动效果就会大打折扣，甚至适得其反。

健康运动必备科学方案

文_妍君　海潮　责任编辑_钟亚超

本期特邀专家：
岳素南 内科副主任医师

随着经济的飞速发展，生活水平不断提高，健康开始越来越受到人们的关注。仔细观察不难发现，人们已经开始纷纷加入到体育锻炼中，运动种类花样翻新：有中式的扭秧歌、打太极，有舶来品普拉提、健身球等等，“花钱买健康的”意识也越来越深入人心。但是新的问题又出现了，只要参加体育锻炼多运动，就会得到我们想要的效果吗？答案是，不一定。

专业运动员一般都有良好的健康水平和运动能力，而且平时有严格的体检和医生指导，但是他们同样存在训练时的不安全因素，甚至还会有猝死事件发生。这不得不引起越来越多人的深思。

不要觉得这些与你无关。专业人员尚且需要科学运动，更何况非专业人士。专家已经指出，运动的确重要，但不是“动起来”就万事大吉，不是“花了钱”就有收获。运动一定要适合自己，一定要讲科学，否则，运动效果就会大打折扣，甚至适得其反。

你不知道的健身误区

如果你平时就有下面的几种做法，那么你已经浪费太多的时间和金钱，如果你不想事倍功半，请马上打住！

1.器材装备越贵越好　×

不少人片面地认为健身器材功能越多越好。结果花费不少，效果却不佳。运动爱好者要根据自身的年龄、性别、身体状况、需要锻炼的部位以及住房、经济条件等，综合考虑后再购买适合自己的健身器材。

2.盲目办理“健身卡”　×

很多选择健身房的人也存在误区和盲目性，认为健身是潮流，是身份的象征。可是，由于种种原因，很大一部分健身者办完年卡后很少光顾健身中心。他们的健身卡一年中大部分时间都处在“休眠”状态，每年都有大笔的健身费白白浪费。

3.一心二用做运动　×

有人在做运动的时候喜欢戴着耳机听音乐或看杂志，认为既健身又怡情，可以“一举两得”。殊不知，在运动时没有全身心的投入，锻炼效果会大打折扣。因为人们在运动时，指挥运动的神经中枢处于兴奋状态，其他神经中枢则处于抑制状态，如果边锻炼边听音乐，指挥运动神经中枢会受到抑制，效果自然适得其反。

4.不讲科学做运动　×

进行运动锻炼是有“忌讳”的。比如骨质增生患者在炎症尚未消失时，采用大运动量器械锻炼，超负荷剧烈运动，会加剧关节的损伤，结果事与愿违。锻炼强度与运动量掌握不好、用力方法不当、技术动作不规范、身体运动部位不准确等，都有可能造成关节损伤、韧带拉伤或其他部位扭伤。

5.饿着肚子做运动　×

饿着肚子做运动无异于开着一辆没有油的汽车，因为你的身体需要能量来保证运转。一些健康的食物，如燕麦粥或香蕉，可以在驾车去健身房的途中就消化掉，并提供你接下来运动所需的额外能量。

6.最热门的项目最有效　×

有些人为了健体塑身，尝试了很多最热门的方法和最新潮的项目。其实，健身不要太在乎某一种健身的方式，根据时间和自己的身体特点，选择最为合理的健身方式。专注于一个项目未尝不可，只要运动合理同样能达到健身的效果，但是多样化健身趣味性会更强，也更有利于坚持。

轻松健身需注意两条法则

其实，运动本没有那么复杂，只要你选对方法，记住下面的法则，便会轻轻松松获得健康。

1.因人而异认真选择

人和人是不同的，体质必然也不一样，所以每个人的运动方法也不会一样。

- 健脑运动：一般来说，运动都能健脑，同时，运动还可提高心脏功能，加快血液循环，使大脑获得更多的氧气和养料。
- 改善视力运动：打乒乓球不但能够锻炼身体，而且可以有效缓解眼睛疲劳。
- 最好的抗老衰运动：实验证明，只要持之以恒坚持健身跑，就可以调动体内抗氧化酶的积极性，从而起到抗衰老的作用。
- 减肥运动：凡是有氧运动皆有减肥效果，但以手脚并用的效果最好，如游泳、滑雪等。壮年可选择拳击、举重、爬山等运动。
- 最好的抗高血压运动：可供高血压病人选择的运动方式有散步、骑自行车、游泳等。
- 脑力劳动者：由于经常伏案不动，散步、慢跑、爬山、打球、游泳、体操等，是脑力劳动者增强心肺功能和体质的健身项目。
- 体弱多病者：可从打太极拳、太极剑、散步、慢跑、健身操等开始，以后随着体质的增强，循序渐进，逐步加大运动强度，再进行大运动量的项目。
- 身体消瘦者：宜选择增强肌肉力量和促进消化吸收功能的运动，如俯卧撑、单双杠、拉力器、跑步、游泳、健美操、球类项目等。
- 离退休者：由于年龄比较大，因此不宜进行强度高的运动，太极拳、气功、散步、慢跑、门球、广播体操等活动可怡情养性、延年益寿。

2.忙里偷闲 坚持锻炼

身体是革命的本钱，不要总是以没时间为借口。

- 在可行的情况下将上班的部分车程改为步行。
- 以爬楼梯取代乘电梯；埋首工作的人，应不时站起来走几步。
- 利用午饭时间以轻快步伐步行10分钟。
- 如果对着电脑工作，应不时扭动肩部和伸展颈部。
- 一边听电话，一边来回踱步；增加吸尘或擦地次数。
- 看电视时避免用遥控器操作，在播放广告时应站起来伸展筋骨。
- 参加子女的玩球类运动或捉迷藏。
- 放假时多参与户外活动，如游泳、远足、野战游戏或郊游。

TIPS:

安全运动的注意事项：

1. 细心检查所应用到的体育器材以及留意周围环境是否适合。
2. 运动前先做热身运动，例如肌肉伸展，使关节更加灵活。
3. 佩戴适当的保护装备，例如护膝、头盔。
4. 随时补充足够的水份。
5. 感到疲倦时应稍作休息，如果身体感到任何不适，应立刻停止运动，需要时应寻求专业护理。
6. 剧烈运动后应做些舒缓运动。
7. 认识你所选择运动的正确步骤，以及它的潜在危险。
8. 持之以恒地定时运动，绝对是一项重大挑战。
9. 与朋友或家人一起运动。
10. 遵从教练指导。

专家解答

1.每周运动几次效果最好?

答：2次—3次，每次约45分钟—1小时。

2.如果每天只运动10分钟，会不会显得微不足道?

答：运动量的大小与身体得益多少的确有关，但少总比没有好。类似于体操这样的轻微运动，同样有利于维持肌肉的紧张度和关节的灵活性，有助于保持良好的精神状态。

3.是不是必须在早晨做操?

答：每人应该按照自身的感觉决定做操时间。早上起床时，肌肉还没有“热”，如果马上做操会感觉不太灵活，不够柔软。“早操”不一定能使人一天都精神饱满，一些过于剧烈的动作还会引起痉挛。

4.空腹运动能否消耗脂肪?

答：如果时间是清晨，完全可以，但条件必须是你身体没有什么不适。空腹运动时，人体器官会消耗储藏在肌肉和肝脏里的脂肪、蛋白质与糖，所以时间绝对不能过长，否则反而对身体无益。

5.炎热的夏天怎样锻炼?

答：夏季锻炼不应只钻进“密罐式”的健身房。在自然环境里锻炼，能提高人的耐热能力，使肌体更好地适应炎热的自然气候。夏季高温使体力消耗较大，因此运动量不宜过大，否则对健康不利。

6.耐力运动和剧烈运动哪一个消耗的脂肪多?

答：耐力运动。快速的奔跑对减肥没有任何作用。因为在运动开始的20分钟内，肌体消耗的糖分多于脂肪，此后运动者会感到特别饥饿。最能够燃烧脂肪的是那些适中的持久的运动，如行走、骑车、游泳等。

7.练哪里就能减哪里的脂肪吗?

答：不是。这种想法不现实。只有合理、适度的器械训练才能有效地进行无氧代谢和有氧代谢，达到减肥的目的。用科学的方法对全身各部位肌肉进行训练，而不是只针对某一个部位；并且每次训练时运动量不要超过身体的负荷。

8.年龄不同，选择的健身项目也应不同?

答：是的。随着年龄的增长，正常人的精力和体力会发生改变，对运动的耐受力与反应也产生差异。20岁左右，适合高强度的有氧运动，如跑步、拳击、各种对抗性强的球类运动。30岁左右，正值壮年，可进行攀登、踏板、武术等运动。40岁左右，可以选择爬楼梯、网球、游泳等强化全身肌肉。50岁左右，人的精神和体力有不同程度的下降，适合划船、打高尔夫球等较温和的运动。

9.在情绪不好时去健身，合适吗?

答：人的情绪会直接影响人体机能的正常发挥，进而影响心脏、心血管和其他器官。不良情绪只会抵消运动带给身体的健康效果，甚至会产生负面影响。

红楼食疗

THE WAYS OF HEALTH PRESERVATION FOR ONE HUNDRED YEARS OF NOBILITY

百年贵族的养生法

文_沈雁英　责任编辑_钟亚超

《红楼梦》中的贾府在饮食方面不仅追求享口福，更重要的是强调吃得健康，对食养、食补尤为重视。在中医理论中，“饮食清淡”才是最好的养生之道。

《红楼梦》中的美味佳肴，不仅是中国传统饮食文化的集大成者，更蕴含着养生的精髓和精辟的见解，即使在今天，其中的很多养生妙招依旧值得我们借鉴，药补不如食补，下面就让我们看看古代贵族是如何养生的吧！

红楼宴之菜

•鸽子蛋

先看红楼宴中的第一道菜：鸽子蛋。在《红楼梦》“史太君两宴大观园，金鸳鸯三宣牙牌令”一回中，在宴席上，李纨捡了一个鸽子蛋，放在了刘姥姥的桌前，刘姥姥站起来说道：“老刘、老刘，食量大如牛，吃个老母猪不抬头。”她的这几句幽默的话给整场宴会带来了欢笑。

鸽子蛋营养价值极高，被誉为“动物人参”，含有多种维生素和微量元素，如钙、铁、锰、锡等，它还含有丰富的蛋白质。鸽子蛋是非常贵重的一道菜，在清朝的御膳档案馆里能查到。鸽子蛋有多种制法，其中，煨制鸽蛋的方法是：待鸽子蛋熟了以后，去皮，用鸡汤慢慢地煨，加佐料，令其入味，大补身体。此外，鸽子蛋加桂圆肉、枸杞、冰糖、燕麦炖后服用，对补肾有特别的功效。

自古以来，鸽子蛋就是女人的一剂良药，它可以补气、养血、调经，还可以调节内分泌，使女性保持美丽和青春，鸽子蛋是一种很好的美容佳肴。此外，鸽子蛋对年老、体弱的人亦有大补和强身健体的作用。

•茄鲞

《红楼梦》第四十一回，贾母在大观园设宴，凤姐奉贾母之命夹了些茄鲞给刘姥姥吃，刘姥姥吃了说："别哄我，茄子跑出这味儿来，我们也不用种粮食了，只种茄子了。"

茄鲞就是茄干，其实"鲞"就是"鱼干"的意思。茄子含有蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、维生素E、维生素P、生物碱等营养成分。茄子是凉性的，有清热凉血、活血化淤、止痛、利尿、消肿、解毒等作用。

现代研究表明，茄子含有丰富的维生素P，能软化血管，改善微细血管的通透性，防止小血管出血。茄子里还含有一种叫做抑制角苷的物质，对降低胆固醇非常有效。

巴西科学家做过一个实验，他们把一些非常肥胖的兔子分成两组，一组兔子每天用茄汁来喂养，另一组不喂茄汁。过了一段时间，喂茄汁的那组兔子的胆固醇含量下降了1%，而不喂茄汁那组兔子的胆固醇含量没有任何变化，这也说明了茄子有降血脂的作用。正因如此，西方很多国家在推荐降血脂的保健食品时，每每把茄子列为榜首。

贾府的人每天大鱼大肉吃得多了，所以要经常吃些茄子降血脂。但这里要提醒大家，茄子是寒性的，所以胃寒、腹泻的人要尽量少吃茄子。茄子吸油，建议大家最好不要吃红烧茄子。因为红烧茄子用油太多，影响了茄子降血脂的作用。可以把茄子蒸熟，拌上蒜泥食用。

•酒酿清蒸鸭子

《红楼梦》第六十二回，芳官说饿了，叫厨房柳嫂送饭来。说着，只见柳家的果然差了人送了一个盒子来。小燕接着揭开，里面是一碗虾丸鸡皮汤，又是一碗酒酿清蒸鸭子。

酒酿食品不仅可口，而且助消化、有营养。有些南方产妇坐月子时，家人都要给她们做酒酿鸡蛋、酒酿丸子、酒酿牛奶等食用。因为鸭肉有腥味，经过酒酿以后，不但可以去除腥味，使鸭肉香甜可口，还有助于食物的消化和吸收。

鸭肉含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2。鸭肉属凉性，具有大补虚劳、清肺解热、滋阴补血、定惊、解毒、清除水肿等功效。鸭肉滋阴的作用是非常好的，尤其是在秋天，人们容易出现一些干燥综合症，比如口腔溃疡、咽干、便秘等，吃一些鸭肉就能够起到滋阴、润燥的作用。

胃寒、腹泻者应尽量少吃鸭肉，不过有一种办法可以把鸭肉的寒性去掉，吸纳它的滋补作用，那就是姜母鸭。在做鸭肉的时候放一些生姜或当归，不仅可使味道鲜美，还有进补的作用。

红楼宴之粥

•江米粥

《红楼梦》第八十七回"感秋声抚琴悲往事，坐禅寂走火入邪魔"中，秋风习习，落叶飘飘，勾起了林黛玉的乡愁：父母若在，南边的景致，春花秋月，水秀山明，二十四桥，六朝遗迹……紫娟看见这种光景，对黛玉说："给姑娘做了一碗火肉白菜汤，加了一点儿虾米儿，配了点青笋紫菜……还熬了一锅江米粥"。

江米即糯米。旧时北方不产糯米，宫中所食皆由江南潜运至京，故称江米，比较少见，故用来给黛玉熬粥是一种优待。糯米的食疗功效在《本草纲目》中有介绍，称"糯米，益气，治虚寒"；《医药六书·药性总义》称"糯米粥为温养胃气妙品"。糯米粥补肺，治肺虚、热咳。黛玉体弱多病，经常咳嗽、发热，用糯米粥食疗很对症。黛玉吃后，称"味儿还好"。

糯米中含糖类、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2等。其性温，具有暖脾胃、补益中气、生津止渴等功效。特别适宜体虚、盗汗、泄泻及小便频数者食用，又以糯米粥为佳。但糯米性粘滞，难以消化，糖尿病人、老人、小孩应慎用，尤其是糯米粽子不宜多食。

•腊八粥

《红楼梦》第十九回中写贾宝玉逗林黛玉，编说香玉故事：扬州有座黛山，山上有个林子洞，里面有一群耗子精煮腊八粥，一只耗子去偷米，一只耗子去偷豆，一只极小、极弱的小耗子变化了去偷香芋，结果一变变出一个林小姐，引得黛玉从床上爬起来捶打宝玉。

腊月初八，古代称为"腊日"，俗称"腊八节"。据称，腊八粥在我国已有1000多年的历史，最早始于宋代。腊八粥的原料主要分为谷类、豆类、干果和坚果。谷类如大米、小米、燕麦等含有丰富的碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质、维生素（尤以B族维生素居多）等成分，具有补中益气、养脾胃、和五脏、除烦止渴、益精等功用；豆类如黄豆、赤小豆、芸豆等，含有很多优质植物蛋白和矿物质，而且很多豆类具有独特的保健作用，备受推崇；干果如红枣、桂圆之类经过干燥过程，糖类等营养成分浓缩而特有的风味不变，既能调味又能增加粥的营养；坚果类如松仁、核桃，不仅含有丰富的蛋白质，还富含脂溶性维生素和多种微量元素，对于提高人体免疫力、延缓衰老等方面都能起到很好的作用。腊八粥的食材皆为健康食品，但糖尿病患者不宜多喝，消化功能不好的人和老年人也要适量食用。

红楼宴之点心

•豆腐皮包子

《红楼梦》第八回"比通灵金莺微露意，探宝钗黛玉半含酸"中，宝玉对晴雯道："今儿我在那宁府里吃早饭，有一碟子豆腐皮的包子，我想着你爱吃，和珍大奶奶说了，只说我留着晚上吃，叫人送过来的，你可吃了？"

包子在明代就开始有了，它是由馒头演变过来的。豆腐皮包子是清宫的一道御膳。它是用豆腐皮代替面粉裹馅儿，口感更好，可做菜或点心食用。豆腐皮含蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素E、维生素B、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、铜、硒、锰等营养成分。豆腐皮有清肺热、止咳消痰、养胃、解毒的功效。

推荐一道食疗方：自汗，也就是在没有活动的情况下身体就出汗，这是体虚的表现。可以每天食用豆腐皮一张，用热的黑豆浆送服。这样喝一段时间能起到强壮身体的作用。

•枣泥山药糕

秦可卿是金陵十二钗之一，宁府贾珍的儿媳妇，贾蓉的妻子。她长得袅娜纤巧、温柔平和，是贾母最得意的重孙媳妇之一。秦可卿病中，贾母给她送来了枣泥馅儿的山药糕。

在《红楼梦》中，除第十一回外，大枣还见于多处。如第三回林黛玉吃的人参养荣丸，第十九回的腊八粥，第五十二回的建莲红枣儿汤，第五十四回的粳米粥，皆用有大枣。山药也见于多处，如第十回张太医给秦可卿开的益气养荣补脾和肝汤，第二十八回说的左归丸、右归丸等，皆用有山药。

大枣的营养极为丰富，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、大枣酸、果胶质、钾、钠、钙、镁、磷、铁、胡萝卜素、尼克酸、维生素B1、维生素B2、维生素C等，其中，最具特色的是碳水化合物和维生素C。鲜枣中碳水化合物含量达到了24%，在各种蔬菜、水果中名列前茅。一般蔬菜、水果中的维生素C含量很少能超过300毫克/斤，而鲜枣中维生素C的含量竟高达1730毫克/斤，被称为"活维生素C丸"。即使是干枣，维生素C的含量也有52毫克/斤之多，超过桃、李、杏、梨、苹果、葡萄等许多新鲜水果。

中医认为，大枣性味甘平，能健脾养胃、益气生津、养血安神、缓和药性，主治脾胃虚弱、倦怠无力、食少便溏、失眠心悸、盗汗以及血小板减少性紫癜等病症。

再说山药，山药性平味甘，入肺、脾、肾经，能够健脾、补肺、固肾、益精，尤以健脾胃、补肝肾为最佳。若脾胃虚弱，不思饮食，可取山药、白术各30克，人参1克，研为细末，煮白面糊为丸，如小豆大，每次服30丸，每日2次—3次，有良效。若患慢性腹泻，可取山药60克煮熟，佐烤焦的馒头片食之，每日3次。糖尿病患者平时可用山药煮食，长期食用，有利于降低血糖，可作为糖尿病的辅助疗法。

秦可卿患的病可能是妇科疾病，山药是治疗妇科疾病非常好的药食同源的一种食品。现代很多中成药，如六味地黄丸、金匮肾气丸都将山药作为一种重要的入药材料。MCF