

ATTRACTIONS OF 2010 HURUN REPORT

2010年是胡润研究院连续第十二次发布“胡润百富榜”，至此“胡润百富榜”正式走过了一轮。那么今年的“胡润百富榜”有哪些看点呢？

《2010胡润百富榜》八大看点

文_余胜海 责任编辑_李婉娜



2010年10月12日，胡润研究院发布《2010胡润百富榜》完整榜单。宗庆后以800亿元财富成为首富；李镔家族排名第二；张茵家族380亿元，排名第三。2010年是胡润研究院连续第十二次发布“胡润百富榜”，至此“胡润百富榜”正式走过了一轮。那么今年的“胡润百富榜”有哪些看点呢？

1.中国富豪财富再创新高——医药、IT、零售和服装行业涨幅最快
据胡润研究院公布的数据显示，医药、IT、零售和服装行业增长最

快。企业家财富增长迅速，10年前十亿富豪仅24位，百亿富豪仅1位。房地产是平均财富最高的行业，最低的则是餐饮行业；娱乐行业产生的富豪最年轻；金融行业上市公司比例最高，其次是医药和IT业，上市公司比例最低的是钢铁行业；话语权方面，房地产行业富豪比例最高，紧随其后的是医药行业，而餐饮、矿产、娱乐、IT业富豪的话语权较低；金融、矿产行业多为富豪投资的副业。

胡润表示：“中国百亿富豪有可能已经和美国差不多了，我们所知道的已经达到97位，但是我肯定我们还漏掉了100多位。”

2.十亿富豪人数增加到1363名

据《2010胡润百富榜》显示，十亿富豪人数已经增加到1363名。虽然最近一年上证指数下跌了10%，但上榜企业家的平均财富较2009年没有变化，仍为39亿元。其中前10名的平均财富上升最快，比去年提高了32%。上榜富豪平均年龄为51岁，比2009年高一岁。在富豪榜单中，继承财富的人数不到1%，远远低于英美国家。

胡润表示：“今年中国富豪平均财富打破了历年最高纪录。”

百富榜三甲席位

NO.1“饮料大王”成为2010年中国首富
65岁的宗庆后以财富800亿元成为2010年中国首富，这是中国第一次有“饮料大王”成为全国首富，其2009年排名为第13位。宗庆后的上位原因主要有两方面：一是娃哈哈的规模不断扩大，今年预计净利润将达到100亿元，平均每三天1个亿。其次，宗庆后在赢得与达能的官司后，在娃哈哈的股份约达六成。宗庆后家族包括宗庆后、太太施幼珍和女儿宗馥莉。宗庆后今年财富800亿元，是历年首富财富的第二名，2007年杨惠妍家族曾以财富1300亿元居首。

NO.2“黑马”李镔
46岁的李镔及其家族以财富400亿元排名第二。李镔家族的出现非常意外，是继2007年彭小峰之后又一个突然蹦出来的前十名黑马，也是第一次有医药首富进入总榜前十名。李镔家族的财富与猪小肠有关，李镔家族的海普瑞主营业务是开发、生产经营原料药肝素钠——从猪小肠粘膜中提取肝素，加工形成肝素制剂。肝素是很好的抗凝血药物，用于治疗心脑血管疾病。李镔家族包含李镔、夫人李坦，以及李坦的哥哥单宇共75.6%的股份。

NO.3张茵及其家族
53岁的张茵及其家族以财富380亿元排名第三。玖龙纸业受益于中国零售行业的发展和中国进出口行业的繁荣，在经历了2007年的低谷之后，保持持续稳定的发展态势。张茵于2006年成为“胡润百富榜”上第一位女首富，也是全球白手起家的女首富。

3.前1000名平均财富比两年前增长了64%

根据胡润研究院公布的数字显示，今年中国十亿富豪的人数已达到1363人，百亿富豪97人，企业家财富增长迅速；10年前十亿富豪仅24人，百亿富豪仅1人。中国前1000名富豪平均财富比两年前增长了64%，比去年增长了26%，其中医药、IT、零售和服装行业增长最快。

在新上榜的四位富豪中，娃哈哈集团董事长宗庆后以800亿元高居榜首，财富总额比排名第二位的李镔家族高出整整一倍。

TIPS:

中国女富豪全球排行

排名	国家	姓名	财富(亿元)	年龄	财富来源
1	中国	张茵	380	53	玖龙纸业
2	中国	吴亚军	280	46	龙湖地产
3	中国	陈丽华	270	69	富华国际
4	西班牙	Rosalia Mera	240	66	Zara
5	中国	秀丽·好肯	220	47	人和商业
6	俄罗斯	Elena Baturina	200	47	Construction, Private equity
7	中国	朱林瑶	180	40	华宝国际
8	美国	Doris Fisher	170	78	GAP
9	美国	Oprah Winfrey	160	56	美国电视主持人
10	中国	张欣	150	45	SOHO中国

来源：胡润百富网

4.北京富豪最多——广东排名第二

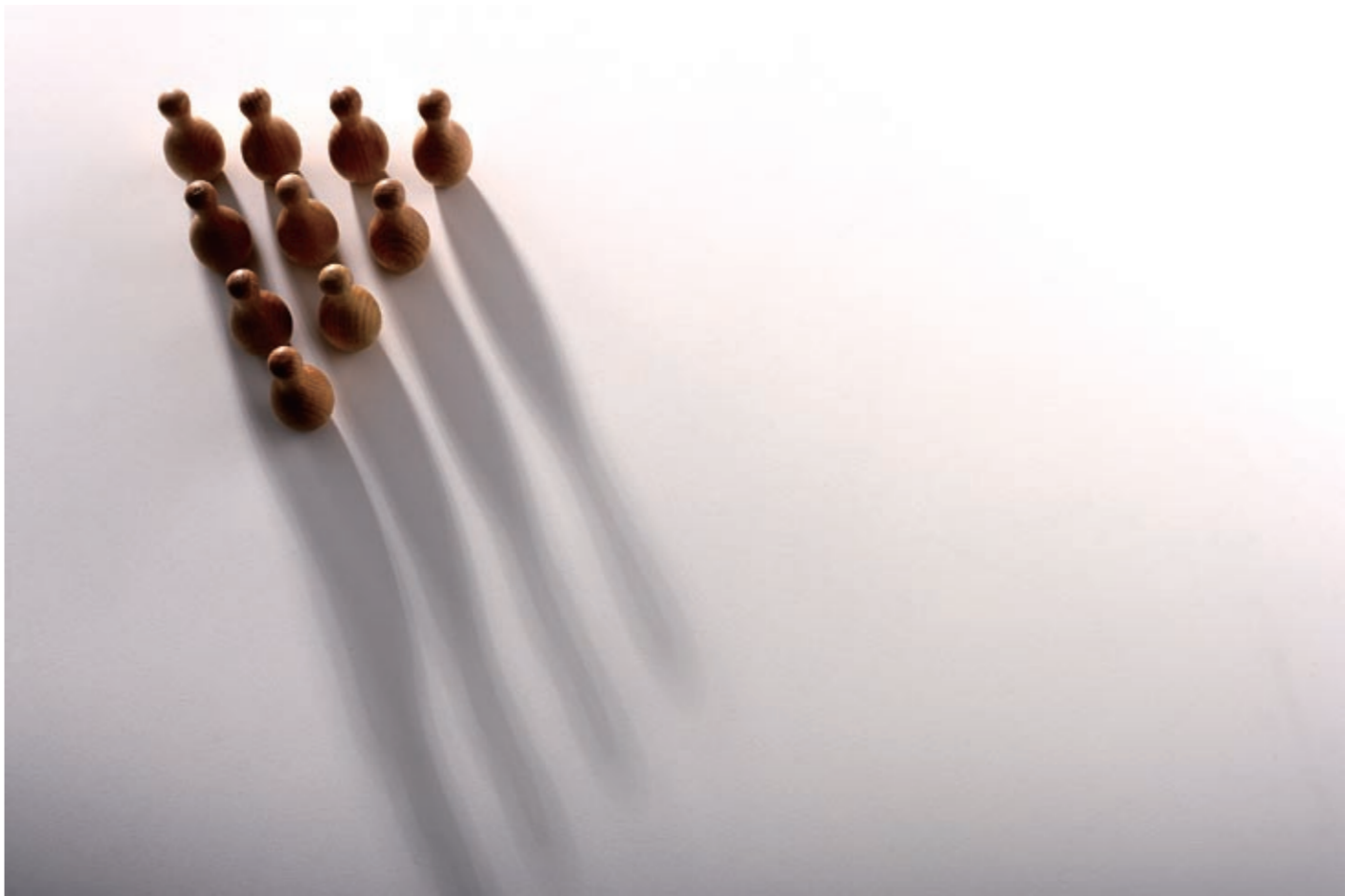
胡润研究院提供的资料显示，北京超越上海成为最多企业家居住的城市。截至2009年底，除香港、澳门、台湾之外的全国31个省、市、自治区中，千万富豪人数已达875000人，相比2008年增长6.1%。875000这个数字还包括55000位亿万富豪，亿万富豪人数比2008年增长7.8%。

据介绍，北京有151000位千万富豪和19400位亿万富豪，排名第一。广东省有145000位千万富豪和8200位亿万富豪，排名第二。上海有122000位千万富豪和7300位亿万富豪，排名第三。年仅29岁的姚明成为最年轻白手起家富豪。

5.富豪的平均年龄为39岁——最小仅22岁

本次胡润百富榜榜单中，最长年的上榜企业家是87岁的侯立尊和盛毓南，财富分别为22亿元和12亿元；最年轻的上榜企业家是22岁的戚家奇和吴群，拥有财富12亿元（此二人与父亲一起在上市公司拥有财富）。

中国千万富豪的平均年龄为39岁，亿万富豪的平均年龄为43岁。男女比例为7:3。主要从事房地产业和制造业；其财富来源以投资回报和企业所有权为主。他们对中国经济的发展前景持乐观态度，喜欢投资房地产和股票；喜欢收藏手表、珠宝和古代字画。在为子女选择国际教育地时，更多地选择英语语言环境的国家，美国和英国是绝对首选。



6.中国女富豪全球最富有

这份榜单还显示，中国女富豪全球最富有。全球20位拥有10亿美金的白手起家的女富豪中，有11位来自中国。今年共有153位女富豪上榜，以张茵和吴亚军为首，占财富总数的11.2%。2010年张茵以380亿财富第4次蝉联“中国女首富”，陈丽华的身家达到270亿元，名列女富豪榜第二位，杨惠妍今年财富只有240亿元，屈居女富豪榜第三位。

胡润表示：“中国女企业家是绝对全球领先，在创造财富方面没有第二个国家的女企业家能赶超她们。”

7.房地产业富豪多——平均财富最高

从事房地产行业的企业家人数依旧居各行业上榜人数之首，达到20.1%，比去年减少3.3%。10年前，这个数字是50%。排在富豪榜前10名的就有4位是从事房地产业的。在整个榜单中，有37%的富豪都来自房地产行业。这充分说明中国的房地产业是最赚钱的行业。

房地产行业前50位的平均财富远远高于其他行业，是排名第二位行业平均财富的2倍，但是同2009年相比平均财富仍下降了3.7%。前50位中，住宅开发的经营人数最多，其次为商业地产，其中，总部设在广东的房地产企业最多。房地产富豪榜格局趋于稳定，今年共有6

位新人上榜。房地产行业也是话语权最多的行业，与医药行业比例相当，12位担任全国政协委员、全国人大代表、党代表或全国工商联副主席。

王健林以财富280亿元成为房地产榜新首富，他是中国“商业地产之王”；吴亚军家族以财富270亿元排名迅速上升到第二位，她是中国房地产界最富有的女性。鸿荣源实业的赖海民领衔众房地产新人，是今年“地产黑马”。

8.娱乐业富豪最年轻——有19位新人上榜

《2010胡润百富榜》显示，IT行业复苏趋势明显，占总上榜人数的4%左右。前50位的平均财富为56亿元，是历年最高。前50位中有19位新人上榜，也是历年人数最多的。平均年龄47岁，比百富榜平均年龄小4岁。广东超过北京成为拥有IT企业最多的省份，且上市公司比例十分高，仅次于金融行业。在财富榜中，市值超1000亿元的企业有4家来自IT行业。前50位中，从事光缆/电缆、在线游戏和软件行业的人数最多，但话语权较少，前50位中仅陈天桥、卢志强是全国政协委员。李彦宏再度成为胡润IT富豪榜首富，第二位是IT前首富马化腾。 **MCE**

财富驿站:

中国工商银行广东分行营业部财富管理中心

财富顾问:

关婷 (理财经理, 拥有CFP国际金融理财师资格认证)

财富专线: 020—83786023



WORLD TRAVEL FINANCING PLAN

环游世界无障碍理财计划书

文_关婷 责任编辑_钟亚超

1872年, 儒勒·凡尔纳笔下的英国绅士霍格用了80天的时间环游世界, 由此诞生了世界上首条非水陆环球旅游路线。尽管, 这只是凡尔纳描绘的奇妙游记, 但从那以后, 环游世界不再是麦哲伦之类冒险家的专利, 它成为了普通人世代代流传的梦想。中国旅游业的发展见证了这一点, 20世纪80年代开始, 伴随着中国经济的发展, 居民收入水平逐步提高, 中国旅游业也相应经历入境游、境内游、出境游3个发展阶段。从最初在国内接待外籍游客, 到今天去世界各地旅行, 旅游已成为娱乐休闲的重要方式融入到中国百姓的日常生活中。2010年, 预计国内旅游人数21.5亿人次, 增长13%; 入境旅游人数1.32亿人次, 增长5%; 旅游外汇收入430亿美元, 增长8%; 出境旅游人数5100万人次, 增长7%。

当先进的科技让南极洲成为新兴旅游胜地, 当发达的交通工具让地球越变越小的时候, 环游世界的难度大大降低, 不再是遥不可及的梦想。据说, 世界上有90%的人从小梦想要环游世

界, 其中却仅有1%的人实现。利用3000美元环游世界的朱兆瑞所言极是: “环游世界要具备的3项要素就是钱、时间与勇气。” 梦想的实现需要多少钱, 每个人心中都有不同的答案, 但正如朱兆瑞所说, 环球之梦是财力、时间、勇气的集合体。时间不可控, 勇气天然而来, 唯独财力可以通过科学的理财规划和长期积累获得。无论前方的旅途有何种艰难困苦, 只要从现在开始准备, 一切皆有可能。

角色标签:

童先生, 38岁, 跨国公司高级主管。

家庭构成:

父母, 均已退休, 身体健康;
妻子, 35岁, 都市白领;
儿子, 8岁, 小学二年级学生。

定制背景:

童先生税后年收入为45万元;
妻子税后年收入为10万元;
父母退休金每年共计10万元;
家庭年支出15万元;
活期存款35万元;
定期存款200万元;
股票投资50万元;
基金投资30万元;
拥有一套住房, 市价150万元;
家用轿车一辆, 价值约40万元。

理财目标:

目标一: 孩子海外留学。
目标二: 父母养老规划。
目标三: 实现夫妻二人环游世界的梦想。

一、家庭财务分析

童先生的家庭财务结构是典型的“高储蓄, 无负债”, 是中国最传统的家庭财务构成写照, 储蓄率高, 无负债, 收支稳定。

1. 家庭资产结构稳定, 流动资金比例过高。童先生的家庭所有资产合计505万元。其中, 37.62%属于自用资产, 以住房房屋为主; 50%以上资金投资于各类金融产品, 用于保值、增值; 近7%的资金放在活期账户中, 使家庭紧急准备金倍数超出正常范围4倍有余, 家庭财务虽能保持较高的流动性, 但影响了可投资资产收益, 可做适当调整。

■ 家庭资产表

资产	金额(万元)	比重(%)	负债与权益	金额(万元)	比重(%)
活期存款	35	6.93	信用卡额度	0	0.00
流动性资产	35	6.93	流动负债	0	0.00
定期存款	200	39.60	房贷	0	0.00
股票型基金	300	5.94	投资负债	0	0.00
股票	50	9.90	自用负债	0	0.00
投资性资产	280	55.45	—	—	—
自用房产价值	150	29.70	负债合计	0	0.00
自用轿车	40	7.92	—	—	—
自用性资产	190	37.62	权益合计	505	100
资产合计	505	100.00	负债与权益合计	505	100

2.支出结构简单,净储蓄率较高。童先生家庭年收入55万元,支出仅15万元,每年节余40万元可全部转为储蓄存款,储蓄率高达72%。根据理财原则,储蓄率合理范围为20%—60%,童先生的家庭储蓄率偏高。目前,家庭支出压力不大。但仍需做好理财规划,未雨绸缪。

■ 年度家庭收支表

收入项目	金额(万元)	占比(%)	支出项目	金额(万元)	占比(%)
日常收入	—	—	日常生活支出	—	—
童先生收入	45	81.82	饮食/教育/交通等	15	100.00
太太收入	10	18.18	—	—	—
收入合计	55	100.00	支出合计	15	100.00
净结余	40	—	—	—	—

3.金融投资涉猎广泛,但投资组合偏保守。童先生家庭可投资资产315万元,其中,11.11%的资金为活期存款,年收益0.36%,造成资金闲置。63.49%的资金为定期存款,只有25%的资金投资于资本市场。以童先生家庭的风险偏好及风险承受能力判断,现有投资组合略为保守。

4.家庭保障计划有待加强。童先生是家庭的主要经济支柱,因工作需要又经常出差,如若发生意外,将给家庭生活带来极大的不稳定因素。

■ 现有资产分布表

投资类型	产品名称	金额(万元)	占比(%)	收益情况说明(%)
流动资金	活期	35	11.11	0.36
固定期限	定期	200	63.49	2.25
权益类投资	基金	30	25.40	—
	股票	50	—	—
保障类投资	—	0	0	—
合计	—	315	100.00	—

财务分析总结:重新规划投资组合,结合理财目标,充分利用各种金融工具,达到以保障为基础,收到与投资收益共赢的效果。

二、理财目标分析

目标1: 海外留学需筹集资金330万元。

童先生的孩子8岁,我们建议待孩子初中毕业(15岁),或高中毕业(18岁)后再前往异国求学。主要原因是:首先,中国的基础教育较为扎实;其次,孩子年纪尚幼,自我生活能力欠佳,需要家长照顾。以孩子15岁初中毕业后,前往美国留学,就读高水平的私立高中、私立大学本科及研究生为测算标准:

高中3年学费及生活费均值:114.75万元
本科4年学费及生活费均值:106万元—112.5万元
研究生2年学费及生活费均值:63万元—80万元
共计需筹备学费283.72万元—307.25万元
考虑到学费成长率及美元汇率贬值、人民币升值会对学费产生相互抵消效应,我们预计孩子留学需筹集330万元,分3个阶段:

第1阶段,8岁—15岁(7年),积累120万元

第2阶段,15岁—18岁(3年),积累120万元

第3阶段,18岁—22岁(3年),积累90万元

目标2: 赡养父母主要关注大额医疗支出。

童先生父母身体健康,每年有10万元的退休金,基本不需要童先生赡养,孝亲开支极少。但随着父母年事渐高,童先生需要关注疾病对他们的影响,尤其是大额医疗支出。但是老年人的医疗费用弹性极强,不确定性较高,童先生只要坚持长期投资,做好家庭理财规划即可。

目标3: 环游世界,梦想时刻可成真。

何谓环游世界并没有固定的标准,怎样才算绕着地球走了一圈,每个人心中有不同的答案。最简单的方式,就是在七大洲五大洋中选出要去的地方,然后连接起来就构成了环游世界的路线。旅游支出同样存在很大的弹性,出行方式及对食宿的要求不同,开销的差异也非常大,我们提供3种环游世界的方案供童先生参考。

方案1: 旅行团奢华环球游

2010年4月20日,某旅游机构向两岸三地居民推出“环球60天”旅行团。其食宿标准之高、收费之高,被称为“史上最奢华旅行团”。费用为50万元/人,50万元的旅费包括所有的签证、导游费、交通费、门票等等,考虑到购物及小费需求,所有费用扩充到60万元左右,夫妻二人需花费120万元。

严格地说,这次“环球60天”之旅,并非真正的走遍世界各地,而是缺少北美洲的印迹。同时,以60天的时间,行走七大洲,也只是空中飞人般的浮光掠影。

方案2: 自助旅行深度游

与方案1相比,自助旅游费用灵活,采用这样的旅行方式,不但能去自己想去的地方,还会接触到更多有趣的人和事,同时,自助旅游对财力的要求并不太高。童先生及太太可以利用假期分阶段自助游,或者退休后利用较短的时间走遍世界,但前提条件是夫妻二人有精力去查阅攻略、制订路线。根据资料显示,走遍七大洲64个国家,签证费共计81270元。所以选择方案2首先必备162540元专项基金,办理签证专用。

方案3: 旅行团分时分段游

国内各大旅行社均设有境外游,因参观路线及项目不同,同一地区也设有多个项目供游客选择,如某旅行社推出欧洲深度游(14日内只游览法国、意大利),游览时间一般在15日以内。童先生及太太可以根据国家法定假期或年假安排,每次选择一个旅游团。

根据各大旅行社的报价,旅游团费如下(均为深度游):

澳洲:2万元(澳大利亚、新西兰)

欧洲:5万元(英、法、希、意等主要国家,超过15个)

非洲:2万元(埃及、南非)

北美洲:6万元(美国、加拿大)

亚洲:3万元(包括日本、韩国、越南等)

南极(含南美洲):6万元—14万元,极度奢华游会出现26万元的报价

共计25万元/人,考虑旅途临时支出需求,夫妻二人走遍世界预计花费70万元。

专业分析:

综合童先生及太太的工作、生活情况,及旅行途中对游客的身体健康要求,我们建议童先生选择方案3。

1.身体因素。如果等到退休后,才选择一次性游遍世界,会使体力消耗太大。南极、北极等具有挑战性的旅游胜地,极有可能受制于身体因素而无法前往。

2.签证因素。签证是阻碍环球旅行的一个大问题。在中国,因私护照限制十分严格,可以免签的国家不到20个,其中,属于旅游地的只有马尔代夫、尼泊尔、埃及等国家。所以,想以因私护照打通环球旅行路线,难度比较高。当然,护照问题也有可能随着我国外交政策的发展而不断开放。

采用方案3,童先生不必等待退休后才与太太实现环游世界的愿望。只要利用每年的假期,合理安排时间及资金,每年准备10万元左右的旅游经费,6年—10年就可以轻松走遍世界。

三、理财建议

童先生需要筹集10万元/年的旅游经费、13年内筹集并消耗330万元的教育金，为父母准备养老医疗津贴。以童先生现有40万元/年结余，及315万元以定期为主的存量资产，为完成目标，我们给予如下理财建议：

1. 资产调整建议

(1) 增加对现金管理型理财产品的配置比率。现金管理型理财产品兼顾流动性与收益率。童先生可以根据资金闲置时间的长短，配置不同的产品。如超短期闲置资金可投资灵通快线，收益高于同期活期利率3.9倍，闲置期长于28天的可选择“步步为盈”。

(2) 定期存款到期后，可部分转化为理财投资。童先生可将200万元定期存款中的30万元—50万元提出，配置“工银财富”等人民币理财产品。

工商银行的理财产品有“稳得利”、“工银财富”等多个品牌。主要投资于国债、央行票据、金融债、企业短期融资券等银行间市场固定收益品种，以及国有控股商业银行、全国股份制商业银行提供的信贷资产转让项目、优质企业的信托融资项目和应收账款债权资产转让项目，及部分银行承兑汇票所对应的票据资产。

(3) 将原有的基金投资与基智定投、黄金积存计划相结合，设立教育及旅游基金。

(4) 童先生家庭没有任何商业保险，风险性较大，建议着重增加健康险、年金险配置，加强对身体健康的保护和退休养老的规划。

■ 资产配置建议表

投资期限		投资比例 (%)		原有比例 (%)	投资策略	产品组合
短期投资	流动资金	10		11.11	变现方便，可供临时资金周转之用	灵通快线、步步为盈
中期投资	固定期限	定期/国债	20	63.49	基本储蓄与稳健投资相结合，获取高于通胀收益	“工银财富”等理财产品
		理财产品	10	0.00		
灵活投资	权益投资	基金/股票	50	25.40	建议不同类型的基金均衡配置，分批买进并持有	基金、股票组合
专项基金	教育金	基智定投	1万元/月	0.00	从每年结余资金中分流，改变高储蓄的特点，设立专项基金，满足理财目标	
		如意金积存				
	旅游金	基智定投	0.8万元/月—1万元/月	0.00		
保障基础	保险	10		0.00	搭配年金、健康险及意外保险，以期缴保费为主。	

投资组合管理模型是工商银行财富顾问服务的核心模型之一。以美国著名经济学家威廉·夏普和哈里·马克维茨等人创立的资本资产定价模型（简称CAPM）和有效前沿理论（Efficiency Frontier）为原理，参考国际同业经验，结合工商银行客户实际情况，根据“生命周期、金融资产、风险偏好”3个要素，划分60类客户群体，相应提供涵盖存款、债券、基金、理财产品等在内的投资组合。

2. 教育金增值计划

童先生每月可拿出1万元左右，分别投资于基智定投和黄金积存计划，作为教育积累金。其中，第一阶段投资期为7年，第二阶段和第三阶段为3年，分别为高中、本科、研究生准备。假设每月投入1万元，按照10%的年化收益率，第一阶段结束后，可累积资金120.95万元。届时，以

存量资产做保证金（申请入读美国高中需有至少120万元—150万元保证金，是所有留学阶段中最高），可顺利实现孩子入读美国私立高中目标。孩子将分3年时间消耗约114万元的学费及生活费，其间，童先生将继续定投计划，3年后重新新增41.78万元学费，结合存量资产的逐步增值，实现私立大学的本科教育，如此循环再为孩子筹集研究生经费。如果孩子能获得奖学金，或兼职助学的机会，则童先生累积的教育金会出现极大的结余，可用于环球旅游、养老金或父母晚年医疗费用。

黄金积存又称“如意金积存”，客户可在工商银行开立黄金积存账户，按固定克数或固定金额购入黄金，积存最低起点每月200元或1克，积存到20克以上能直接提取实物黄金。黄金具有货币属性，从长期来看，它不仅能抵消通货膨胀，而且能大幅度超越通货膨胀。

3. 环球旅游专项基金

根据理财目标分析结果，童先生家庭每年积累10万元的经费就足够夫妻二人跟随旅行团走遍世界。童先生同样可拿出每月0.8万元—1万元左右资金，投入基智定投，设立旅游基金，专款专用。假设年化收益率10%，则每年可获10万元—12万元旅游经费。考虑到每段旅程的消费不一致，如亚洲旅游经费一般少于美洲，每年少于10万元预算的结余可继续滚存。

基智定投是工商银行推出的新型基金定投产品。它与普通的基金定投略有不同，其最大的区别就是“不定额”。普通基金定投每月固定投资金额，但基智定投会跟踪指数均线，并在市场指数低于指数均线水平时，加大扣款金额；在高于指数均线水平时，减少扣款金额，摊平长期申购成本，降低投资风险。根据历史数据显示，基智定投收益率高于普通定投3%左右。

出境旅游免不了购物消费，童先生可选择“外币现金+信用卡+旅游支票”作为一份随身携带的组合钱包。少量现金，主要用于应急，建议不多带，信用卡专用于消费，旅行支票可以多购买一些，等同现金使用，即使弄丢了也不用担心，只要凭护照和购买合约去指定机构办理挂失手续，即可得到新的旅行支票。

购买专为海外旅游者提供的国际旅游保险，目前国内许多保险公

司均推出了该项服务。国际旅游保障计划以消费险为主，保障范围一般为中国大陆以外的地区。童先生如跟随旅游社出游，可在出境前了解保障是否充足再决定投保，若选择自助游则建议做好保障计划。

牡丹国际信用卡：一卡双币（人民币账户与美元、欧元、港币），全球通用，享有25天—56天的免息还款期、分期付款等多种服务。使用信用卡境外消费，除安全可靠外，还能享受多项优质服务，如许多国际信用卡组织在旅游旺季都提供购物优惠。在国外购物退税时，如果用信用卡消费，退税会直接打到信用卡账户上，这比用现金消费后的退税手续更为简便。

旅行支票：由银行或金融公司发行的并最终付款的定额票据，安全、方便、经济。目前工商银行代售美国运通公司发行的旅行支票，有美元、澳币、加币等6个币种23个面值供客户选择，全球超过12万家银行或兑换点可免费兑付，在许多国家及地区还可当现金使用，弥补了信用卡不方便提现的缺点。

经过上述调整，童先生建立2个专项基金用于实现2大理财目标，净储蓄率降至29%，属于合理区间范围内，家庭投资组合更加多元化，信用卡等金融工具的使用能给旅途带来极大的便利，可以随时出发环游世界。

■ 调整后的家庭收支表

收入项目	金额 (万元)	占比 (%)	支出项目	金额 (万元)	占比 (%)
日常收入	—	—	日常生活支出	—	—
童先生收入	45	81.82	饮食/教育/交通等	15	38.46
太太收入	10	18.18	—	—	—
—	—	—	投资活动支出项目	—	—
—	—	—	教育金定投计划	12	30.77
—	—	—	旅游金定投计划	12	30.77
收入合计	55	100.00	支出合计	39	100.00
净结余	16	—	—	—	—

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。建议可每年与理财师沟通一次，以便根据家庭情况、财务状况和市场的变化做出相应的调整。 **MC**

THE GOLD MARKET FORECAST AFTER SETTLING ATOP 1300 USD AN OUNCE

“千三”之后再 看黄金市场

文_尚林 责任编辑_王淼



连日来，国际金价走势可谓“风云激荡”。9月29日，现货黄金盘中一度创出1313.23美元/盎司历史新高，也创下当时伦敦现货黄金的最高位。由于目前全球经济复苏依旧缓慢，经济前景仍面临不确定性，因此，出于避险因素的考虑，投资者纷纷选择黄金作为主要的投资对象，市场买盘的增加推动了金价不断走高。在轻松跨过1300美元大关后，金价能否续写传奇？投资者们正在屏息期待，分析师们却认为，10月份金价可能出现较具规模的调整，投资者需要提高警惕。

金价开启“千三时代”

9月24日，纽约商品交易所（COMEX）黄金期货主力12月合约盘中最高低至1300.8美元/盎司。这一突破被视为现货黄金即将上涨的信号。正如市场预期，9月28日，伦敦现货黄金价格出现较大幅度攀升，盘中最高上探至1310.20美元/盎司，创下现货黄金价格历史新高。其最终收盘价为1309.59美元/盎司，这也是金价首次收盘于1300美元/盎司上方。到了9月29日，金价的新高又被刷新，截至北京时间20:21，新高挂在1313.23美元/盎司。

与此同时，被视为反映黄金投资需求走势参照的黄金ETF，也出现较大幅度增仓。全球最大黄金ETF SPDR Gold Trust最新公布数据显示，9月28日，其黄金持有量为1305.69吨，较前一日净增长5.17吨。

在过去十年里，黄金价格节节攀升，至今已经翻了两番之多，特别是2008年国际金融危机爆发以来，金价飙升，仅今年以来就上涨约15%。目前，金价正急速走向“千三时代”。

金价走强谁是推手？

其一，西方经济复苏步履维艰，失业严重，消费疲软，主权债务危机也并未完全消除。据美国劳工部9月23日表示，首次申请失业救济金的人数已增加至46.5万人。就业市场的萎靡极大地损害了美国国内的需求，从而给经济前景蒙上阴影。同样，美国8月份新房销售量经季节调整后按年率计算仅有28.8万套，低于此前预期的30万套水平；此外，今年8月美国工厂耐用品订货较前一个月下降1.3%，至1912亿美元，为一年来最大跌幅，显示美国经济复苏力度依旧疲软。而与此同时，欧盟主要国家却都在大幅削减政府开支，这虽然对长远发展有利，但无疑会伤及目前的经济复苏。在此背景下，一有风吹草动，股票和其他证券市场就会剧烈动荡，黄金自然成了最保险的“避风港”。

其二，量化宽松政策刺激。美国当地时间9月27日，总统奥巴马签署通过了一项旨在帮助中小企业贷款和减税的法案，希望通过这项举措挽救经济与刺激就业。这一法案可以视为美国政府发动二次量化宽松政策中的一步。欧美甚至全球其他国家频繁推出量化宽松的措施，已经成为近段时间推升金价的核心基本面因素。目前为止，这一基调还没有改变。

其三，美元走弱推动黄金走强。受经济持续低迷和量化宽松政策预期的影响，美元汇率近来一路走低，9月24日美元兑一篮子货币的价格甚至跌至2月以来的新低，特别是对日元和瑞士法郎的比价已分别下跌至历史新低。为刺激经济增长，美国财政赤字急剧膨胀，国债总

在过去十年里，黄金价格节节攀升，至今已经翻了两番之多，特别是2008年国际金融危机爆发以来，金价飙升，仅今年以来就上涨约15%。目前，金价正急速走向“千三时代”。

额已累计高达15万亿美元，因此，美元持续贬值是大势所趋。由于国际市场黄金交易以美元计价，对外国投资者来说，美元贬值使得所有以美元计价的资产都变得更加便宜，从而吸引投资者大量买入。这种局面更加大了美国以外的投资者对黄金的投资需求，进而拉高了金价。况且，美元和黄金都是国际储备资产，二者的互补性决定了双方的“跷跷板”效应，美元疲软往往意味着金价上涨。

其四，消费需求旺盛。黄金也是一种消费品，近年来，黄金珠宝市场特别是亚洲市场非常火爆。顾客除购买黄金首饰外，金条和各种金币也是抢手货。去年黄金珠宝消费量达到1760吨，而全球黄金年产量不过2500吨，加之投资需求激增，黄金市场呈现出供不应求的紧张局面。此外，由于9月—10月是主要黄金消费国节假日集中的时间，黄金需求的增加也在一定程度上推升了黄金价格。

其五，投机商热炒。在经济不景气的情况下，作为重要的金融投资工具，黄金受到投机商的热捧。特别是金融危机又埋下了通货膨胀的种子，为对冲高通胀的风险，投机商们大量收购黄金，去年黄金投资需求达到1900多吨。

此外，金价上涨还与世界各国中央银行净购买黄金有关，即买大于卖。在过去10年中，世界各国中央银行平均每年净出售黄金442吨，相当于全球黄金总需求的10%左右。而金融危机爆发之后，欧盟国家中央银行不再像过去那样大量抛售黄金，而是投向有利可图的主权债务。与此同时，其他一些国家的中央银行又大量购买黄金作为储备，以保国家储备安全。这一转变表明，中央银行已由卖家变成买家，从而加剧了黄金市场的供求矛盾。

金价或将面临大调整

金融海啸袭来，当国际金价首次突破1000美元大关之时，黄金泡沫论就开始在市场出现。而今，金价已经盘旋越过“千一”和“千二”，正在坐稳“千三”，市场上对于黄金价值与价格的争论更是甚嚣尘上，力捧黄金为“最硬通货”的论调有之；力压黄金为“终极泡沫”的亦有之。

历史经验表明，如果没有美元汇率的趋势性行情或者某个较大非美货币再出危机，黄金的波动不会比原油、铜等工业品的波动更为剧烈。因此，近期金价将会持续处于窄幅震荡且不断小幅创出历史新高的态势。其实，自从美国二季度数据低于市场预期以来，市场对于汇率和经济前景的困惑已经体现在金价的持续窄幅震荡态势中。在没



有趋势性行情的真空期，金价在震荡中再创历史新高是市场参与者并不意外的情形。据此，不少机构和投资人士认为黄金在目前已经悄然启动的国际货币体系新一轮变革中，仍将起到无可替代的作用，动荡中的“避风港”和“硬通货”两大效应，将使金价难以下跌。不少投资机构继续看高后市，认为突破1300美元，冲击1350美元的不在少数，更有机构认为金价将上摸1500美元。

也有观点认为，由于日本央行近期采取干预政策，日元汇率走低，大量避险资金流入金市。而市场普遍预期美元新一轮货币扩张将启动，在“印钞”效应刺激下，黄金作为“硬通货”魅力再现。但必须注意到，目前发达国家的核心通胀并不突出，也就是说，金价大幅上涨趋势也难以出现，高金价也会抑制实物需求，所以两相制衡下，金价可能缓慢震荡上升。

不过，金价上涨至目前的价位，回调的风险也正在迅速累积。“唱衰”黄金最突出的是投资大师索罗斯。他认为，尽管创下历史收盘新高的黄金期货价格有可能在未来继续攀升，但其最终仍是处于泡沫之中，并将黄金称为“最终的泡沫”，尽管还会上扬，但肯定是不安全的，黄金的涨势不会永远持续。因此，他对黄金走势并不看好。

上升时期应理性投资

无论投资何种理财市场，其实投资者抱有怎样的预期是设定理财产品、选择理财产品的宗旨。一般来说，市场对黄金的需求有两个重要方面，一是为了资产保值的保险需求，要求风险完全可控，收益率不必太高；另外一种则是风险不可控、大量利用杠杆操作获得高收益率的投机需求。这两种需求的投资群体应该完全分开。黄金的最大优势在于体现黄金的避险功能，在通胀剧烈或是发生危机时，黄金能够发

挥其“天然货币”的作用。因此，很多投资者将黄金当成一种能够平衡投资组合风险、抵御通胀的工具。

黄金虽然是较好的避险投资品种，但关键在于如何看待黄金投资。投资专家建议，“基本面决定了黄金走势后市看涨”，关键是“轻仓做多、稳健投资”，这才是高金价行情下的制胜之道。

目前，人们对黄金投资的关注度异常高涨，不少股民甚至“弃股炒金”。市场的空头情绪可能将一触即发，即获利盘回吐导致金价快速下挫的行情或一触即发。投资者应该冷静观望，关注行情陷入调整之时市场各种指标的表现，警惕金价下跌风险。金价涨得越快，说明获利盘越大，这也意味着回调风险加大，随时可能出现技术性回调。金价仍处于明显震荡期，继续向上突破和迅速掉头可能性都很大。目前，主导国际黄金市场的并非实物需求，而是资本运作，资金套利需求会令金价大涨大跌。普通投资者即使看好黄金大势，但如果参与交易性投资，风险依然非常大。尤其是投资实物黄金要考虑到回报率和流动性的风险，不要一味追高。对于市场预测金价到1300美元/盎司，现在也仅剩10美元的空间，获利空间在缩窄，风险必然更大。

黄金在总资产配置中有平衡器的功能，可以增强资产收益的稳定性。但黄金价格表现与股票有较大差别，投资者不应以炒股心态炒黄金。有专家建议，黄金最好占到总资产的10%，选择实物形式，长期持有。经济学家郎咸平也认为，个人理财配置10%的黄金就可以了，没有必要拿出太多钱买黄金。黄金只是在最近8年才体现出较高的投资回报，但这是受多重因素影响的结果。

随着金价的不断攀升，涌入金市的投机资金何时枯竭尚且无法得知，投资者的紧张心理势必与日俱增。建议投资黄金时在操作上一一定要坚持顺势而为，“火中取栗”式的交易应当尽量避免，保持一种谨慎态度。 **MCE**

HEART BEATS THE SAME RHYTHM WITH THE MARKET

以市场之心为心

文_李晔斌 责任编辑_钟亚超

老子有句话叫“圣人无常心，以百姓之心为心”，而对于基金经理来说，这句话也可改成“投资无常心，以市场之心为心”。

在研究员岗位上沉淀了近10年，邓时锋的投资业绩在最近一年一飞冲天。截至2010年9月7日，他管理的国泰区位优势基金近1年收益率在偏股型基金排名最前列，并得到机构投资看好，在上半年被机构增持比例超过30%，在所有股票型基金增持排名中名列第二。

这位在国泰基金工作已10年的基金经理被深深地刻上了国泰基金的烙印，多年的投资研究经验没有磨平他的棱角，反而使得他格外沉浸于投资的快乐。

能做到业绩领先，自然有与众不同之处，与邓时锋的对话中，他坦言道，“我们的思路确实跟很多人不太一样，很多人是靠简单理论导向的，可能我们更多还是要考虑实际结果导向的。也许这一年的残酷最终说明，中国股市确实不是靠单纯复制理论就能够驾驭的。”

虽然国泰基金在中国基金业诞生之初就已成立，但在邓时锋和国泰基金的投研团队眼里，中国基金行业仍然是个新生命，“宏观经济变化这么快，现在外面所谓的投资方法论不可能完全照搬，什么思想能够长期持续呢，我们看看历史，有哪个思想能够绝对指导我们行动很长时间呢？”邓时锋给出了否定的答案。

保持清零的心态

A股市场在2009年和2010年演绎了“双面行情”，市场内的热门股也完全是两个风格，但邓时锋管理的国泰区位优势基金的业绩自成立以来都稳定地居于行业前列，这其中的原因自然引人关注。

邓时锋坦诚，自己的投资策略在不同的市场环境下有较大不同，但有一点是始终一贯的，就是“尊重市场现实”，不受成见执着，不做太多先入为主的判断”。从2009年的行业轮换操作，到2010年初的谨慎策略制定，再到年中底部的果断加仓，邓时锋和国泰基金的投资操作都和业内普遍共识保持距离。

而他的个股选择同样透着类似的特点。邓时锋的操作都是在市场一片悲观和担忧中进行的，如今都已经盈利丰厚。邓时锋认为，基金选股和制定策略都应该有清零的眼光，客观地评估和观察，不能戴有色眼镜，“这点尤为关键。”

“老子有句话‘圣人无常心，以百姓之心为心’，而对于基金经理来说，这句话也可改成‘投资无常心，以市场之心为心’。”邓时锋说。

投资的三个阶段

在邓时锋看来，无论是普通投资者，还是基金经理，投资的成熟过程大概都可分成三个阶段，这也代表了三种不同的境界。

第一阶段，投资者往往觉得买的是股票，只要能涨就好，不管来由。第二阶段，投资者会去关注公司的基本面，寻找好的公司，好的模式，追求更好的公司。第三阶段，投资者会发现你投资的仍然是股票。在顾及基本面的同时还要考虑市场等综合情况。

由此出发，邓时锋和国泰基金在业内较为特别的选股模式也慢慢浮出水面，邓时锋认为，选股是个复杂的多维的决策过程，要考虑多重因素，包括行业、估值、公司管理、政策，甚至包括可能的融资进程和资产注入的可能性等，但最关键的还是不能固步自封，要冷静的观察市场，要勇敢的抛弃成见，尽量客观的据侧。

“投资决策没有固定的套路，成功的投资没有固定的模式，应该与时俱进，应时而动。”邓时锋认为，简单的复制巴菲特、彼得·林奇的投资成功方法，就和希望复制某个政治家的成功史一样，不可能成功。

“你可以学习、借鉴那些投资者的经验，但是你走的路注定和他完全不同。这就跟人不能两次踏入同一条河流一样。”[本文由国泰基金管理有限公司提供] **MCE**

WINNING BY FOLLOWING

跟随制胜

文_刘兴亮 责任编辑_李婉娜

在国际大型田径比赛中，最终拿冠军的并不一定是那些“领头雁”，相反，那些“跟随跑”的选手往往最终会上演反败为胜的好戏，最终获得冠军。



冠军、状元、老大、第一、魁首、鳌头、头名、头牌、首位、榜首、领头羊、首席、金牌……

类似的词语，只要你愿意，还能够列出来一串。这么多的词语，其实表达的都是同一个意思——第一，在汉语中，可能没有哪个词语的意思有如此多的词来形容了。想来即使扩大到其他语种，也是不多见的。这，从一个侧面说明了对当老大的渴望，说明了当老大后的风光，殊不知做“第二”也有自己独特的优势。

“本条街最棒” VS “全英国最棒”

在互联网行业，争当老大这种现象可能更加明显，同一个细分领域，经常会有3家—5家企业同时声明自己是行业老大。光声称还不够，为了“老大”的名分还经常大动干戈。不仅是那些行业巨头，就连一个

小网站，一上线往往就是“最大的中文XX网站”、“中国最大的XXX”、“全球最大的XXX”……名头一个比一个玄。

在英国伦敦的一条街上，有三家鞋店，第一家招牌是“全英国最棒的鞋店”，第二家是“全伦敦最棒的鞋店”，第三家是“本条街最棒的鞋店”。最后，哪家生意最好呢？自然是第三家了。

非得当老大吗？非得是最棒的那个吗？最近见了两个朋友，长聊之后，引发了我更多的思考。

这两个朋友的企业，一个身在互联网，一个身在传统行业，两者有个共同的特点，都是行业“第二”。在互联网的那个，已经做了六七年了，在做到第三个年头时，就公开喊出了自己是行业第二，目前虽没有大富大贵，但也在第二的位置上做得很滋润；做传统行业的那个，默默地做了几年第二之后，已经在几个月前成功弯道超越，当上了老大。这两个朋友，在各自的企业战略中，都很推崇“第二”的艺术。

一个弱势品牌的扭转

有个宣扬自己是“第二”的著名案例：20世纪60年代，赫兹公司一直是美国汽车租赁业的巨头，其他公司根本无法望其项背。而艾维斯公司是一家实力一般的小公司，在租车业一直很不景气，甚至濒于破产。一个弱势品牌要想扭转与强势品牌对比所造成的不利局面，必须要有一套创新且行之有效的营销策略和公关创意。这就有了和全美著名广告策划公司DDB接触的事宜。面对艾维斯的“以100万的广告费达到500万的广告效果”的要求，DDB公司为艾维斯公司创作了一个新的策略，这就是著名的“第二策略”。

作为该策略的第一步的文案标题为：“艾维斯在租车业只是第二位，那为何与我们同行？——我们更努力呀！”在另一则软文中，标题变得更为直接：“第二主义——艾维斯的宣言”，内容要点是：“我们在租车业，面对业界巨人只能做第二。最重要的是，我们必须学会如何生存。奋进中，我们也认识到，在这个世界里，第一和第二有什么基本不同。做第一的态度是：‘不要做错事，不要犯错，那就对了。’做第二的态度却是：‘做对事情。找寻新方法。比别人更努力。’”

艾维斯的“第二宣言”巧妙地与市场领导建立了联系，艾维斯的市场份额大幅上升了28个百分点，大大拉开了与行业中排行第三的国民租车公司的差距。

企业策略制胜的艺术

在企业中，运用“第二策略”往往会有很多优势。“跟随跑”的战略不仅能使企业把握方向，也会给企业带来一定的制胜砝码。

1.目标跟随战略。

在不熟悉的路况开车时，尤其是山路，我总是喜欢远远地跟着一辆车行驶，看见它转弯，就提前做好准备；看见它颠了一下，就赶快绕开走；看见它减速，我也就提前减速；如果它平稳行驶，自己就不用多想，远远跟着就是了。

跟随战略的好处就在于：首先，不至于迷失方向，有个强大的行业老人在前面领路。其次，少走弯路、错路。老大犯过的错，可以及时避免。最后，可以省很多力气，少思考很多复杂问题。

2.“第二”的低风险系数。

常言道：“枪打出头鸟”，古人更有“木秀于林，风必摧之；堆出于岸，流必湍之；行高于人，众必非之。”做企业，做老大的风险比较大。做第二，则不会有那么多的麻烦，正所谓“天塌下来，有大个顶着”。

3.借力打力，或者可以叫做借势，也可以理解为隔山打牛。

借力打力的核心是以行业老大这个竞争者品牌为参照物，找到自己的机会。最简单的理解就是，“第二”可以通过和作为知名品牌的老大建立一种内在联系，使自己的品牌迅速进入消费者的心中，占领一个牢固的位置，提升自身品牌的价值与知名度。

同时，对于行业的上下游合作伙伴来说，在加强与老大合作的同时，更愿意扶持“第二”。在上下游合作伙伴的眼里，不想让老大一家独大，那样的话他们的议价能力就会大大降低，扶持一个强劲的“第二”，他们更容易拉低合作价码。

4.长期博弈中，“第二”的胜率。

喜欢看田径比赛的朋友们都会发现，在中长跑比赛中，遥遥领先的第一军团中总是有一前一后的两个人或几个人，他们总是会保持相同的节奏和速度，这在体育比赛中叫做“跟随跑”。在国际大型田径比赛中，最终拿冠军的并不一定是那些“领头雁”，相反，那些“跟随跑”的选手往往最终会上演反败为胜的好戏，最终获得冠军。

聪明的运动员喜欢采取“跟随跑”的战略：从空气动力学来说，在跑道前方领跑的运动员，如同汽车的挡风玻璃，承受了绝大部分的空气阻力。从心理学来说，领跑的人因为缺乏参照物，所以很难自如控制自身的节奏和速度，因为你快了，后面的人会马上跟上来；你慢了，后面“跟随跑”的人也不会立即超越你，心理上承担了很大的压力。

体育如此，企业战略亦如此。 **MCB**



刘兴亮

红麦软件 (soften.cn) 总裁。著有《智胜江湖：创业取舍经》、《第三浪——互联网未来与中国转型》等。



GENTLEMEN HEALTH & FITNESS STYLES

绅士的健康修身方式

文_赵英敏 责任编辑_钟亚超

快走更能减肚腩上的赘肉，而且快走比慢走消耗的小腹赘肉多出了5倍。快走时，记得一定要夸张地摆动起你的胳膊，像跑步一样双臂弯曲，前后摆动，这会有助于胳膊和背部脂肪的消除，并且效果非常好。

提起瘦身，很多人都以为是女士的专利，其实不然，这也是很多成功男士都要面对的问题。工作压力过大、工作时间长以及长期的应酬，使得成功男士们的腰围不断加码，高血压、高血脂等肥胖类疾病不时地困扰着他们。虽然他们也想为自己的健康加分，可是却因为各种条件的限制，而使自己的减肥计划一拖再拖，以至于遥遥无期……

有此类问题的成功人士太多了，难道他们就无法健康瘦身了吗？就任由自己发胖或者是以自毁身体的方式来瘦身吗？这当然是不行的。经过多年的总结，我终于得出一套简单的绅士瘦身方案，只要记住这三句话，并认真地执行，那么你的瘦身就可以轻松完成了。



赵英敏
国家高级营养师，健康咨询师

1.每天一碗杂粮粥，减掉腹部赘肉不可少

对于喝粥大家都不会陌生，这是我常常提到的，尤其是杂粮杂豆粥，对瘦身来讲，不单单是体重的减轻，还会帮助内在血脂的减少、体内毒素的减少等等。

首先，可以帮助我们预防和控制能量的增加，因为粥所含的水分较多，在吃得很饱的情形下其实只是通常吃米饭热量的1/3，但是这种粥由于含纤维较多，饱腹感很强，不会像白粥那样很容易感觉饥饿。

其次，煮软的杂粮杂豆粥水分大，比米饭更容易消化，富含纤维，可以起到润肠、帮助排出宿便的作用，这样一来腰腹减小了，体内的垃圾少了，皮肤也好了。



推荐：

营养七彩粥

- 材料：红豆、黑豆、紫米、黄豆、绿豆、大枣、桂圆（食材添加的多少按排名先后，第一位最多）。
- 功效：此款粥对五脏六腑都有顾及，寒热搭配，不凉不燥，泻不伤脾胃，补不增瘀滞，补充血气、健体的同时还会帮助我们减少腹部的脂肪和赘肉，对于现在工作繁忙、压力大的人，此款粥就是一剂驻颜、长寿、瘦身的妙方。

山药红枣粥

- 材料：山药、白扁豆、红枣数颗。
- 功效：此款粥针对脾胃虚弱，长期少量饮食体重仍不见减轻，容易怕冷，面色有些暗黄的人效果最好，一周至少三次。
- 小贴士：怕麻烦的朋友，可以一次多煮一些，每次吃的时候盛出一小碗来，剩余的搁置到室温后分别装在小的保鲜盒中密封好，一次拿出一个加热即可食用。

2.一天两道焯拌菜，减脂保健病不找

两道凉拌菜主要指的是蔬菜及偶尔的菌藻类。我们都知道，蔬菜是人体补充维生素和矿物质的天然营养库，也是最好的营养来源之一，同时各种蔬菜中的营养物质也是我们拿来抑制脂肪、消耗脂肪、排除脂肪的秘密武器，当然还具有帮助我们的身体产生抗氧化物质，也就是帮助我们延缓衰老，甚至是预防和抑制多种癌症。可是这个蔬菜怎么吃却是个学问，常常有人说：“我每天只吃蔬菜为什么还不瘦？”这是因为蔬菜虽然含热量很低，但是非常吸油，在烹制的过程中如果加入了过多的油脂，那么蔬菜不仅热量不低，还会成为热量较高的食物。另外，维生素C、叶酸、花青素等抗氧化物质都怕热，过热的烹调会导致很多营养素的流失，所以焯拌蔬菜是最好的选择。每天的两道菜式可以在一天的任意两餐中搭配，除了前面提到的菌藻类外，还可以搭配少量的坚果和煮得时间较长的肉丝或薄片，你可以尽情发挥自己的想象丰富菜式。



推荐：

凉拌菜

- 材料：凉拌菜的种类很多，而且营养及作用都很不错，这里推荐一些绿叶蔬菜，如苦菊、油麦菜、苋菜、菠菜、西兰花、小白菜、小油菜等，同时经常搭配一些含多糖的菌藻类，如木耳、海带。
- 功效：帮助人体补充必需的营养物质，同时又会抑制脂肪的吸收，帮助分解脂肪，消耗脂肪，排除脂肪，延缓衰老，使皮肤健康、紧实、靓丽。
- 小贴士：有很多人觉得早上做蔬菜很麻烦，其实非常快捷，焯水2分钟—3分钟，加上调味品拌匀即可食用，整个过程不超过5分钟。另外，在搭配肉类时，一定要注意，肉类和蔬菜的比例是1:3，一口肉，三口蔬菜，并且细嚼慢咽，慢慢的吃，不给自己由于进食过快而导致进食量过多的机会。蔬菜的种类越多越好，一道菜式中可以加入多个种类。比如凉拌海带丝，可以加入黄瓜、青椒、胡萝卜等。最后一条，一定要少盐。

TIPS:

植物减肥法

运动可以健身减肥大家都知道,可是对于大多数人来说长期坚持运动并不是一件容易的事。其实,用一些植物泡水喝也可以减肥塑身,操作简单,又安全无副作用。

柠檬片:利尿,调剂血管通透性。

决明子:促进胃肠蠕动,清除体内宿便,降低血脂、血压。

陈皮:可以帮助消化、排除胃气,还可减少腹部脂肪堆积。许多中医减肥配方中都有它,陈皮性温,和决明子、荷叶等配在一起效果更好。

甜菊叶:天然甜味剂,是瘦身者的良伴,几乎没有卡路里。主要是与一些花草茶搭配起来饮用,充当甜味剂。

荷叶:自古以来的瘦身良药,可以清火、利尿、清脂、通便。

薄荷:对肥胖、糖尿病等都有好处,而且还能清新口气,去油腻。

甘草:可以抑制胆固醇,还能增强免疫力,抑制炎症。但会使血压升高,不适合患高血压的人。

茴香:可以利尿、发汗,清除皮下脂肪中的废物,防止肥胖。茴香,这里指一种多年生的草本植物“甜茴香”,食用它的种子。

菩提木:可利尿,分解脂肪,有助排出体内废物。

迷迭香:促进血液循环,降低胆固醇,抑制肥胖,是一味很好的花草茶。



AUTUMN & WINTER LUNGS CARE GUIDE

秋冬季节养肺指南

文_永学 妍君 责任编辑_钟亚超

《黄帝内经》中有：“春生夏长秋收冬藏”。意思是说春夏是生发阳气的季节,把不好的东西散发出去;而秋冬季节是收藏阴气的时候,要开始储备积极的能量。



推荐:

快走半小时

• 时间:晚饭后,上班的路上,晨起锻炼。

• 小贴士:快走时,记得一定要夸张地摆动起你的胳膊,像跑步一样双臂弯曲,前后摆动,这会有助于胳膊和背部脂肪的消除,并且效果非常好。但是时间一定要充裕,开始时每天大约30分钟,半个月后要保证在40分钟以上,这样才可以让脂肪开始消耗,否则只能算是热身,且效果不佳。 **MCB**

3.每天快走半小时,代谢增加肉跑掉

总是有人问我做哪种运动最好,除了塑型运动,我最推荐的就是快走,不仅可以随时随地,而且不枯燥,全身都可以得到锻炼,而且会让你越走越喜欢。

我爱人就是最好的受益者,初春时爱人的肚子自己看着都愁了,经过三个月的快走,不仅肚子没了,整个人看起来更精神了。有实验证明,快走更能减肚腩上的赘肉,而且快走比慢走消耗的小腹赘肉多出了5倍,此外,快走的燃烧脂肪作用还能在运动后持续发挥,它燃烧掉的脂肪比慢走要多出将近47%。除了更减小腹的肥肉,燃烧臀、腿脂肪也多了3倍。这是因为快速走路能提高体内燃烧脂肪的荷尔蒙含量,从而消耗掉大量的内膜脂肪。这些内膜脂肪通常是包附在肝脏、肾脏等内脏器官外的,过多的内脏脂肪会引发脂肪肝、糖尿病、高血压等心血管疾病。如果再配合健康的饮食,每天快走40分钟以上,会让你在3个月内快速减掉10公斤的体重。