



■《山城》(局部)

# INVEST IN A LEGEND

学术堪大师 作品仍坚挺

## 投资一段传奇

文、图\_牟建平 责任编辑\_杨紫婕

不久前，一代绘画大师吴冠中先生离我们远去了，但他在中国画创新上所作出的开拓性贡献却永远值得我们珍重，他对当代艺术品市场的超人影响力也足以令人叹服。

在当代中国画坛，吴冠中堪称是一位十分复杂的颇具影响力的人物。在艺术上他敢

于创新，他的“彩墨画”前无古人，独树一帜；同时他也是位“市场明星”，他的画作在海内外拍卖市场上屡创天价，成交不菲；此外他更是一位“热点人物”，直言不讳，每每引发激烈争议。所以，吴冠中一直是不折不扣的“焦点”，特别是在国际金融危机后，在当代书画行情整体徘徊不前少有亮点时，吴冠中的作品在拍场上仍旧呈现上涨坚挺之势，在2010年6月结束的2010年北京翰海春拍上，一幅吴冠中油画《长江万里图》以5712万元的惊人高价成交，创造了当代画家画作拍卖的新天价，成为第一个突破5000万元大关的当代画家，堪称艺术品市场上的一段传奇。

说到吴冠中，首先无法回避对他的学术评价。中国人总讲“盖棺定论”，虽有一定的道理，但对画家们来说多少有点冷酷无情。吴冠中在当代画坛到底是一个什么位置？在近百年中国绘画史里究竟是一个什么角色？研究吴冠中首先要明确这些问题。



■画家吴冠中

### 学术评价堪“大师”

吴冠中毫无疑问是当代中国绘画界首屈一指的大师。放在百年画坛里，也应有其一席之地。这一点，不仅画家吴冠中本人是自信的，笔者坚信历史也会作出公正的评价。

应该清楚，给吴冠中带来“大师”地位的显然不仅是他的油画，更多的是给他带来很大争议的“彩墨画”。严格说，吴冠中的油画并不差，但凭此赢得“大师”地位还远远不够。熟悉百年美术史就会知道，在中国靠油画扬名立腕的大师凤毛麟角，远不能同国画相比，毕竟油画还是一个只有百年历史的“舶来品”。

中国画在吴冠中以前，还是以“笔墨”、“传统”、“文人画”主导江山，但吴冠中却用他的“彩墨画”将这些统统颠覆了！在吴冠中之前，他的老师林风眠在“中西合璧”改造中国画方面曾做过不少有益的创新尝试，但吴冠中的“彩墨画”无疑走得更远。在“色彩”和“构成”的探索上，吴冠中的成就比林风眠更大一些。

### 中西合璧“彩墨画”

很多人认为，吴冠中画的“彩墨画”根本就不是“中国画”，因为画中完全没有一丝半点传统笔墨技法表现可言。这些年，吴冠中的“彩墨画”在绘画圈里确实一直伴随着很大的争议。

我们必须弄清楚，中国画风格的创新大体有两种，即“画种内的创新”和“画种外的创新”。所谓“画种内的创新”，即画家发明一种自家“皴法”，如傅抱石的“抱石皴”；或形成一种流派和样式，如李可染的“李家山水”；或独创一种新的技法，如陆俨少的“勾云法”等。这些都无外乎在画种内“变来变去”。另一种创新就是“画种外的创新”，即从其他外来画种中寻找手法、汲取营养，吴冠中的“彩墨画”就属后一种。

我们不能只肯定“画种内的创新”，而对“画种外的创新”大加否定。徐悲鸿曾给中国画创新注入了“写实”“素描”的血液，而吴冠中则给中国画带来了“色彩”和“构成”的活力。吸收借鉴其他画种的长处，只能使中国画改革的路越走越宽，要允许画家大胆尝试，拿板刷在宣纸上创作当然也可以是“中国画”，工具不是问题，关键是水平的问题。

应该看到，在国内凡“画种外的创新”从来都不是一帆风顺获得承认的。早年林风眠的“中西合璧”曾备受非议，但现在谁还质疑他的画不是“中国画”呢？吴冠中的“彩墨画”也同理。吴冠中的“彩墨画”是一种新中国画，它不强调“骨法用笔”，它突出色彩、水墨、对比、构成，是一种“中西杂交混血”，但表现的仍然是正宗的“中国情调”。它不追求雄浑博大，江南风景，小桥流水，同样可以出大师。“中国画”决不该是一个标尺，一种风格，那样的话，“中国画”早灭亡了。题材和工具，都是可以变化的，千古不变的是中国画的“神韵”。没有了神韵，所谓“传统”，也是“伪传统”，这样的伪国画当今并不在少数。

站在发展的角度看，吴冠中的“彩墨画”当然是中国画，而且他独树一帜的彩墨画在中国美术史上将占有非同寻常的地位。



■吴冠中的彩墨画在拍场上深受藏家的青睐

### 市场行情趋稳定

吴冠中的作品，2004年以前在国内尚没有行情。国内真正开始启动升温应该是在荣宝2004秋拍和2005年春拍相继推出吴冠中专场之后。2005年是吴冠中拍卖行情快速飙升的一年。这一年，北京荣宝春拍的《黄土高原》首次突破千万元大关，最终以1870万元高价成交，在2005年底的北京保利秋拍上，《鸚鵡天堂》以3025万元再次创个人拍卖成交天价，从此，吴冠中在国内受到热烈追捧。

2006年，在翰海秋拍上其纸本油画《长江万里图》以3795万元拍出；2007年北京保利春拍《交河故城》4070万元，秋拍油画《木槿》3920万元；2009年中国嘉德秋拍油画《北国风光》3024万元。据雅昌艺术网不完全统计，吴冠中画作近年共上拍2400多件，成交1500件，总成交额达20.4亿元，在国内当代画家中排名第一，成为名副其实的“市场明星”。

吴冠中的画作，在经过快速上涨后目前已趋于稳定。当前的拍卖市场行情基本上是油画每平尺200万元左右，彩墨画（普通）每平尺40万元，精品每平尺80万元。这样一个价位，对于中国顶尖级画家来讲，并不算太贵、太离谱。尽管市场上拍卖的作品达2400件，但除去重复拍卖和赝品的数量，真品不过千幅左右，其中大尺幅画作不足百件，精品仅50件左右。同时由于自20世纪90年代末吴冠中本人就不再卖画，流向市场的极少，目前市场流通的绝大部分都是20世纪80年代和20世纪90年代的作品，六七十年代的作品较少，多是些油画。在经过充分的市场换手后，目前吴冠中的画作市场行情稳定性较高，抗跌性很强，未来精品的升值空间依然不小。

### 未来鉴定成难题

由于国内尚缺乏权威的鉴定体系、机构和专家，所以在世画家作品的鉴定目前还主要依赖画家本人，吴冠中也不例外。

健在画家出全集的国内屈指可数，《吴冠中全集》的出版为其个人作品真伪的鉴定起了不小的作用。此外，吴冠中作品年鉴的出版也是鉴定作品的一大依据。但图录只是一方面，毕竟造假者可以照猫画虎仿造克隆，所以吴冠中画作的鉴定未来还是一个悬案。在吴冠中生前，买家还可以找吴冠中先生本人来鉴别真伪，现在吴先生故去了，谁来鉴定呢？这个问题恐怕无人回答。所以，吴冠中作品的鉴定在他逝去后必定是一个棘手的大问题，也注定仍将在市场上引来诸多是非非。**MCE**

# THE INVESTMENT TREND OF WU GUANZHONG'S ARTS

一位艺术家一旦故去，就立刻成为了历史，其作品也即刻转换了一种性质，通常整体看涨。但绝不会致使每一件作品都升值，因为必定有一些作品会慢慢淡出历史，仅仅变为一件藏品。

## 吴冠中作品大势

文\_谭秦 责任编辑\_杨紫婕

对于艺术品的价值，作品的真伪性是第一个要面对的要素。查看历年拍卖记录中，无论大小公司都会推出众多“吴冠中”，特别是一连十几张起拍价大多一两百元，三五百元，一看就知道笔触凌乱、色调混沌，这些作品的真伪很容易辨识。但是也有一些造假者水平极高，生产的作品连一些专业人士都很难辨认。

我们通常所指的大师，应该是学贯中西、博古通今，精通众多领域并有创建的人。从这个角度而言，吴冠中先生可谓真的大师。他是当今中国画坛极具典型的代表，早年在西画、国画方面都师出名门并且颇有力作，一生勤勉教学，并且写生不辍。他在不同的年代提出“笔墨等于零”，“形式美”，“抽象美”，“体制问题”等重要课题，也一把火烧掉不满意的作品，七旬之年虽为最佳创作期却因妻子住院停笔多年，晚年又几乎捐出了自己所有的作品……他集艺术家、教育家、散文家甚至思想家于一身，他的辞世在中国乃至世界的艺术界已经引起了轩然大波。

吴冠中先生自1979年开始公开发表文章，出版画册，特别是2004年出版的《我负丹青——吴冠中自传》和2007年的《吴冠中全集》（九卷本）奠定了他作品的框架，加上众多画册、展览图录和评论家的解读，已经形成了一个比较立体的作品解码，再加上先

生大量壁画原作，赤诚捐到各大博物馆的优秀作品，甚至是重要收藏家（私人美术馆）的系统收藏，可以比较容易地比较先生的真迹与佳作，对于大家一般性的判断、收藏和研究会有很好的借鉴。至于到拍卖行或者博览会选购先生的作品，也要看重著录清楚、文献丰富、流传有序。

下面说到的是真正的市场，截止2010年7月11日雅昌指数的记录：总拍品2447件，预展中22件，已成交1506件，未成交919件，总成交金额204161.0281万元，成交比率为62%。先生的作品曾经创造了众多成交记录：

- 1.《长江万里图》（油画长卷，22.5×509cm，约1973年—1974年作）5712万元，瀚海2010春拍；
- 2.《交河故城》（纸本设色，111×102cm，1981年作）4070万元，保利2007春拍；此画1991年在苏富比拍卖中以港币260万元售出，创中国在世画家最高画价新纪录；
- 3.《木槿》（布面油画120×80cm，1975年作）3920万元，保利2007秋拍；
- 4.《山水 花卉 动物 册页》（设色纸本，十二开，尺寸不一，20世纪70年代—80年代作）3584万元，保利2010春拍；
- 5.《坦桑尼亚大瀑布》（布面油画，100×180cm，1975年作）3080万元，保利2009秋拍；
- 6.《鸚鵡天堂》（设色纸本、145×310cm，1988年作）3025万元，保利2005秋拍。

其他作品不一而足。

需要强调的一点是，先生的辞世不会致使每一件作品都升值，因为必定有一些作品会慢慢淡出历史，仅仅变为一件藏品。在以往的2447件总拍品中，已成交1506件，成交比率62%。这其中除掉不慎成交的伪作，除掉会永久收藏的佳作，还有一些真正经典的作品诸如1989年苏富比以187万港元拍出的彩墨作品《高昌遗址图》，1990年佳士得114万港元成交的油画《巴黎蒙马特》，2004年嘉德秋拍390万元的油画《北京雪》和众多在拍场上一闪而过的力作，以及将来可能出现的大作都会创造艺术市场上的真正神话。

以2010年嘉德春拍创造10080万元的近代名家名作比较：张大千的《爱痕湖》（绢本泼彩山水，76.2x264.2cm，1968年作），从年代的相似、作品的大小、技法的高度、表现主题中寄予的情愫，以及在美术史上的地位和收藏市场的热度而言，都有可以比拟的力作，足见吴氏作品在艺术市场的潜力。加上一位艺术家一旦故去，就立刻成为了历史，其作品也即刻转换了一种性质，整体看涨。但新的天价，起码是看涨的作品，是不是你手中那张，是不是你看中的那幅，是不是你有能力斩获的那件呢？在此还是重复一句老话“投资有风险，入场需谨慎”。**MCE**

**财富驿站:**

中国工商银行黑龙江分行营业部和兴支行贵宾理财中心

**财富顾问:**

张晓莉 (理财经理, 拥有AFP国家金融理财师、中级寿险管理师资质)

**财富专线:** 0451—86300461



# AGAINST SHRINKING: WEALTH PLAN FOR BUSINESSMAN

## 职业经理人抵御财富缩水计划书

文\_张晓莉 责任编辑\_钟亚超



1841年, 因为两列客车相撞, 美国人意识到铁路企业的业主没有能力管理好这种现代企业, 应该选择有管理才能的人来担任企业的管理者, 世界上第一个职业经理人就这样诞生了。时代发展到今天, 职业经理人已经成为现代化企业发展中必不可少的领导者和决策者。高薪水和高压成为这个职业的代名词, 很多职业经理人都把工作和生活的重心放在企业的经营上, 他们大多数人没有更多的时间打理自己的财务, 虽然职业经理人的收入都不菲, 但是“你不理财, 财不理你”, 职业经理人也需要专门的理财规划。

由于职业经理人常年处于公司管理层, 对于整个经济形势的把握以及个人财富增减等问题, 有着非常敏锐的观察力。对于当前的全球性经济不景气, 职业经理人意识到自己的钱包被“掏空”了, 面对这一现实, 他们觉得有必要重新审视自己的理财计划。就让我们通过职业经理人石先生的案例, 了解在通胀预期下, 如何管理个人财富, 避免财富缩水。

**角色标签：**

石先生, 48岁, 某公司职业经理人；

**家庭构成：**

父母, 均已退休；

妻子, 43岁, 某企业财务主管；

女儿, 12岁, 初一学生；

**定制背景：**

石先生每年税后收入80万元；妻子每年税后收入20万元；

两位老人退休金是5000元, 有医疗保险, 存款10万元；

家庭日常开销每月2万元, 女儿教育经费每年5万元, 年旅游花费10万元；

存款400万元(到期)；

股票投资70万元, 市值缩水, 目前约值40万元；

基金投资50万元, 市值缩水, 目前约值30万元；

拥有两套房产, 价值260万元, 其中一套年收租金5万元；

汽车一部, 价值40万元。

# Tips:

**职业经理人的特征**

石先生人到中年, 家庭幸福, 收入不菲, 可谓事业和生活双丰收, 他身上具有职业经理人的典型特征:

1. 高收入: 职业经理通常是国企或跨国公司的高级管理人才, 虽然是替人打工, 却也有“打工皇帝”之称。所以, 他们手中的闲置资金比较高。

2. 高风险: 职业经理人不同于民营企业企业家, 民营企业企业家在自己的企业奋斗, 企业就是自己的私有财产, 但职业经理人不同, 薪酬再高, 也是在为老板打工, 为人打工则随时面临着被辞退的危机。

3. 理财时间匮乏: 用兢兢业业来形容职业经理人的工作态度并不为过, 为公司的发展前景以及自己的职业规划, 他们把过多的精力投入到了工作当中, 虽然他们抵御财富缩水的意识会比一般人出现的早些, 但是他们的理财时间以及精力都比较缺乏。

4. 作风稳健: 管理人员的风格有很多种, 有积极进取型的, 也有稳健保守型的。作为步入中年的石先生来说, 他的行事作风更偏向于稳健型, 同时, 这一工作风格也影响到他的理财观念。

**财务分析**

经过与石先生夫妇的沟通, 得知夫妇二人常年致力于工作, 没有太多的时间理财, 有精力也都用在了照顾女儿, 由于通胀预期及部分财富缩水, 从而对理财产生了浓厚的兴趣。石先生夫妇每年的收入是100万元, 经济实力雄厚, 属于高收入人群, 而且石先生家庭资产丰厚, 加之他的投资风格比较稳健, 没有债务负担。但从理财角度看, 存在这样一些问题, 石先生处于消费的高峰期, 父母健在, 女儿尚幼, 未来一段时间里, 需要支出的费用较大。再者, 由于石先生属于“打工”一族, 每年能否有固定的薪酬入账, 也是需要考虑的问题。

**理财目标**

1. 使财富升值, 抵御经济风险。
2. 父母的养老规划, 对重大疾病及意外伤害等有所保障。
3. 8年之后, 孩子大学毕业, 准备去新加坡留学, 筹备出国学习及生活费用。
4. 12年之后, 石先生夫妇退休, 做好退休规划, 在不增加子女负担的情况下, 保持退休前的生活水平。如果石先生中途离职, 能保证家庭正常的运转, 以及父母养老、孩子留学的计划不会改变。

**石先生家庭收支明细**

单位: 万元/年

收入项目	金额	支出项目	金额
夫妻工资收入	100	日常生活费	24
父母退休金收入	6	教育经费	5
定期存款利息	9	旅游费用	10
房屋租金收入	5	—	—
总计	120	总计	39
结余			81

**石先生家庭资产负债表**

单位: 万元/年

资产	金额	负债	金额
房产	260	无	0
汽车	40	—	—
定期存款	400	—	—
证券投资	70	—	—
总计	770	总计	0
净资产			770

**专家建议**

实现个人及家庭财产的保值、增值是理财规划的主旨, 而保值又是增值的前提。因此, 识别可能的财务风险并规避之, 是理财规划的基础。一个家庭的财务安全会受到两大威胁: 收入的骤减与支出的剧增, 完善家庭的风险管理就要由此着手。作为职业经理人的石先生就面临着这样的问题, 虽然他的收入很高, 同时, 家庭支出的费用也高, 但在收入的稳定性上并不是很强。

通过对石先生的就业状况、家庭负担、置业状况、投资经验、投资知识的衡量, 发现其自然因素得分比较低。经过沟通, 石先生将投

**石先生资产配置方**

单位: 万元/年

投资目标	投资工具	投资金额	预期年收益 (%)	投资占比 (%)
稳健投资 (100)	活期	20	0.36	21.27
	定期	20	1.98	
	灵通快线	10	1.60	
	货币型基金	25	2.20	
保障投资 (200)	稳得利	25	3.60	42.55
	国债	20	3.73	
	重疾险	35	消费性	
	意外险	15	消费性	
价值投资 (80)	养老险	50	200	17.02
	分红型保险	80	4.50	
	债券型基金	30	5—7	
	混合型基金	20	8—9	
潜力投资 (90)	股票型基金	18	9—10	19.14
	定投	12	10	
	股票	50	15	
	黄金	40	13	



## 资产配置方案解析

### 1. 稳健投资的配置：

这项投资金额为100万元，约占总资产的21.27%，比例不是很重。活期存款的特点是流动性好，随时支取，但收益较差。在保证投资收益稳定的基础上，石先生可适当增加货币基金的投资，如有零散的资金可随时投入，可选择一支规模较大的货币基金公司做为投资对象。

货币型基金理财产品具有风险低、安全性高和流动性好的特点，是厌恶风险、对资产流动性和安全性要求较高的投资者，进行短期投资的理想工具，比如石先生。货币型基金的收益，7日年化收益率在1%—3%之间，是活期存款利率的3倍—8倍，不同时期操作波动，就会产生收益上下浮动，最高可达到活期利率的10倍左右，赎回时间是T+2个工作日。

☞ **“灵通快线”滚动型短线理财产品：**工商银行“灵通快线”超短期理财产品专为有股市闲置资金、生意周转金或其他短时间内闲置资金的客户量身打造，是目前国内市场上唯一一款“买入即时成交，即刻享受收益，赎回即时入账，资金即时可用”的理财产品，适合资金灵活管理。不仅其收益水平可与货币市场基金相媲美，又拥有购买和赎回实时到账的优势，投资者在享有高流动性的同时，能大幅提高闲置资金收益率。1天年收益率1.45%、7天年收益率1.65%、14天年收益率1.70%、28天年收益率1.90%。

☞ **“稳得利”理财产品：**投资对象为工商银行委托信托公司设立的信托计划，产品存续期间，该信托计划主要用于购买工商银行已贴现（转贴现）的银行承兑汇票所对应的票据资产。为满足流动性需求，本理财计划也可投资于优质企业信托融资项目、债券以及回购等银行间市场工具。期限分为3个月、6个月、1年不等，收益稳定。年收益率较同期利率高出1%—2%。定期1年的年利率是2.25%，一般情况下同期“稳得利”的年利率是3.60%左右。

### 2. 保障投资的配置：

这项投资金额为200万元，占总资产的42.55%，分红保险投资与保守型的投资比例相同。石先生的投资理念是在保证资金安全的前提下增加投资收益率，同时，提高保障功能。其中包括，子女的教育费用及未来出国的费用，夫妻双方及父母的养老，意外伤害，疾病等费用。

A：由于“凭证式国债”属政府债券，有国家信誉保证，风险几乎为零，非常适合石先生这样的稳健型投资者。如石先生想提前支取，只需收0.1%的手续费。如果石先生需要急用资金，还可以作为质押品办理质押贷款。但由于收益固定，存在利率上调的风险，不能抵御通货膨胀带来的负面效应。

B：针对石先生上有父母、下有幼女，且自己身处中年的情况，建议石先生在选择保险产品时，需要侧重人寿保险及附带少量健康保险。保险产品不仅能够给投资者带来较高的收益，而且具备最基本的保障功能。保险投资的原则是先大人后小孩、家里主要收入者、经济支柱的成员配置保险比例要大，也就是说，在投资保险产品时，要侧重于石先生。保险品种主要是两方面：一是消费类，主要是重疾险、意外险、养老险；二是收益类，主要是收益兼保障分红型的保险。其中，分红型保险是由投保人在银行办理5年期分红保险，收益的产生是保底+累计分红+满期分红，比同期存款利率高，兼有意外身故赔付的风险保障功能。

### 3. 价值投资的配置：

这项投资金额为80万元，占总资产的17.02%，其中，债券型基金占该投资的37.5%，比例较大，这是因为债券型基金风险较低，收益相对稳定，预计年收益率可达到5%以上。

债券型基金——对追求稳定收入的投资者具有较强的吸引力，风险通常要小于股票型基金，债券型基金常被视作组合投资中的重要组成部分，因此，在方案中为石先生设计了30万元的投资计划。

混合型基金——仓位上下限的限制一般都比较灵活，投资操作的空间更大一些，对投资管理人资产配置能力的要求也会更高。综合考虑之下，为石先生设计了20万元的混合型基金投资方式。

股票型基金——以追求长期的资本增值为主要目标，具有高风险、高收益的特征，也是有效抵御通货膨胀风险的投资工具之一。鉴于石先生投资比较保守，以及股票型基金的性质，为石先生规划了18万元的投资计划。

基金定投——子女教育规划、养老规划要以定投为投资工具，长期的定期投入，摊薄了投资成本，是追求长期收益的最佳选择，预计基金定投的收益率在10%左右，为石先生基金定投12万元。

风险提示：预期收益率要随着市场的变化而变化，中国经济的持续上升，也将提高资本投资回报率的上升，当然，未来也有不确定的因素，导致达不到预期收益，从而产生风险。基金产品配置的主要风险是流动性风险，如急需变现，则可能造成损失。

### 4. 潜力投资的配置：

这项投资总金额为90万元，占总资产的19.14%，股票投资以大盘蓝筹股为投资方向，长期持有风险较低，收益较高。黄金以实物黄金为主。

A：股票——挖掘潜力股，选择绩优股。分析国际、国内的经济形式，了解市场资金动向，把握趋势，做中、长线投资。

B：纸黄金——投资者只要随着国际黄金市场的波动情况进行买卖，通过把握市场走势低买高抛，就可以赚取黄金价格波动的差价，与实物黄金相比，纸黄金的风险相对大，但利润也较高，在操作设置止损点，控制风险。当前市场开放，投资实物黄金手续方便，按照国际金价实物交易，根据喜好适量地投资实物黄金，是一种比较安全和有稳定收益的投资方法。

### 5. 未来收益的配置：

每年收支结余81万元，加上利息、股息、房租（现在租金大幅上涨）等收益，需要进一步进行配置，可根据实际情况进行合理分配。

## Tips:

### 投资保险产品的特点：

- 心理保障：**保险并不只是事故后的一种赔付，它给人心理上的安慰作用不可小视。长期的人寿分红型保险就是很好的一种投资理财工具。保户除了可以得到死、残、病、老的保险保障外，还可以分享保险公司的经营成果，即参加保险公司投资和经营管理活动所得盈余的分红。
- 意外保障：**购买分红型保险，增值与保障功能兼而有之，如果在购买保单5年内不幸因意外伤害身故，保险公司将向受益人提前支付3倍满期保险金的赔付。
- 急需保障：**如果5年内急需用钱，可以使用保险单办理保单贷款，借款可高达保单现金价值（非本金）的90%。
- 收益稳定：**如果存满期比同期存款收益率高，投资型的分红保险作为投资手段又兼具保障功能，逐渐为越来越多的客户接受。

### 风险提示：

这个方案仅仅针对像石先生这类高收入的职业经理人，面对众多客户的理财要求，我们会相应地做出不同的方案。目前，虽然中国经济向好，但由于世界政治、经济一体化，个人理财将不可避免受到全球经济形势的影响。最近，美联储及欧洲央行宣布利率维持不变，德国、英国等欧洲国家开始大幅紧缩财政，经济形势错综复杂，这都要求我们在做投资方案时，随时调整投资比例，及时与客户沟通，保证客户资金安全，收益稳定。没有固定的规划，只有灵活的方案。 **MCB**

# OF *Thirty-six Stratagems* STOCK MARKET WINNER

27-31

## 股市赢家三十六计 [下]

文\_谢念渝 责任编辑\_钟亚超

在股市里，找女朋友叫选股，订婚叫建仓，结婚叫成交，生子叫配股，超生叫增发，感情合叫套牢，情投意合叫捂牢，一见钟情叫飙升，白头到老叫做长线。这里的美人更多的则是指那些画得很好看的馅饼，虽然让人流口水，但你在抢的过程可能危机四伏。



■谢念渝  
重庆福祥投资管理公司副总裁  
著名财经作家

25

### 第二十五计：偷梁换柱

出自清·曹雪芹《红楼梦》第九十七回：“偏偏凤姐想出一条偷梁换柱之计，自己也不好过潇湘馆来，竟未能少尽姊妹之情，真真可怜可叹。”现指玩弄手法，以假代真，以劣代优。

**破解：**资本市场里，类似“偷梁换柱”的手法并不鲜见，尤其是在具体上市公司的题材包装上，这一点体现得尤为突出。譬如，大牛股浏阳花炮（600599）上市时，我曾提出了疑问，生产花炮离不开同炸药打交道，是风险最大的企业。这类企业上市，是把风险转到了股市，倘若企业发生了意外，二级市场的持股者将会受牵连而被“炸翻”。当时，我还写了一篇幽默文章，花炮公司上市还不如殡仪馆上市，殡仪馆是绝对垄断企业，且不缺“资源”业绩、成长绝对可靠，而花炮就悬了，业绩随时都可能引爆。没想到我的一句戏言，竟被言中了。2001年上市的浏阳花炮，2002年—2005年披露的利润竟然都是虚假的。因此，请投资者一定要提高对上市公司题材的鉴别能力。

26

### 第二十六计：指桑骂槐

出自清·曹雪芹《红楼梦》第十六回：“咱们家所有的这些管家奶奶，那一个是好缠的？错一点儿他们就笑话打趣，偏一点儿他们就指桑骂槐的抱怨。”指着桑树骂槐树。现指借题发挥，指着这个骂那个。

**破解：**股市中，有的上市公司明明没有市场热门题材，但为了配合庄家炒作，便要编出一个。经典之作有：2007年5月23日，哈尔滨空调股份有限公司（以下简称哈空调）（600202）公布的一则公告，称哈空调与腾龙芳烃（厦门）有限公司签署了9.88亿元芳烃空冷器的巨额供货合同。消息一出，哈空调开盘后3分钟内即被封上了涨停价16.10元，此后，全天封死涨停板。以哈空调主营业务利润率计算，9.88亿元合同能为它带来2亿元以上的税前利润。如此业绩大增，没有N个涨停不足以“消化”，更何况哈空调这个巨额合同等于是公司以公告形式确认当年业绩将翻番的“实际”重大利好，足以刺激它的股价在一个错误的时间、错误的基本面和市场心态影响下，被推上错误的价位。不过，后经查证，哈空调的合同金额为9880万元，而非9.88亿元，一个小数点使两个数据之间相差了10倍。之后，哈空调出了一个澄清公告，称由于相关工作人员的“疏忽”，造成信息披露失误。后来，大家才知道，“疏忽”是为了配合庄家出货。

### 第二十七计：假痴不癫

出自《三十六计》第二十七计：“当其机未发时，静屯似痴；若假癫，则不但露机，且乱动而群疑；故假痴者胜，假癫者败。”现指假装痴呆，掩人耳目，另有所图。

**破解：**股市中，鼓吹做短线的股评家一般是券商的喉舌；鼓吹做长线的专家大多是庄家的哥们，或者就是庄家本人。故专家意见与选股错误率呈正相关。越听专家意见，越容易选错股。这倒不是说专家都是骗子。一般情形是，若专家推荐2只潜力股，你斟酌再三，选中1只。未选中的偏偏大涨，你买的那只绝对不涨，而且必跌无疑。这便是假痴不癫，股评家掩人耳目，其目的就是诱使你当轿夫。

### 第二十八计：上屋抽梯

出自《三国志·蜀志诸葛亮传》。东汉末年，刘表的长子刘琦为后母所不容，刘琦感到自己处境危险，多次请教诸葛亮，但诸葛亮怕惹祸上身，一直不肯为他出主意。有一天，刘琦约诸葛亮一同登屋顶观景，并暗中派人拆走了楼梯。刘琦说：“今日上不至天，下不至地，言出于口，入于吾耳，你道是不说？”诸葛亮无可奈何，只好说：“君不见申生在内而危，重耳在外而安乎？”刘琦马上领会了诸葛亮的意图，立即上表请求派往江夏，避开了后母，终于免遭陷害。刘琦的成功正在于先以观景为由把诸葛亮骗到了屋顶，而后拆走了梯子，诸葛亮在无奈之下终于献出了脱身妙计。

**破解：**2008年的ST金泰（600385）气势如虹，连续42个涨停让所有投资者大开眼界。打开ST金泰的K线图，左侧是一串红红的点状K线，夹着几根T字K线，右侧在1根长阴后是连续8根跌停的一字K线。K线图非常像一个人踏着一道42级的楼梯拾级而上，不过当他踏上最高一级楼梯后突然发现楼梯被拆掉了。如果有人人在ST金泰的最后一个涨停板买入，当天就得承受从涨停到跌停的痛苦，等到跌停板打开可以卖出时，已经8个跌停了。这非常像中了《三十六计》中的上屋抽梯之计。

### 第二十九计：树上开花

孙子曰：树上开花，是指树上本来没有开花，但可以用彩色的绸子剪成花朵粘在树上，做得和真花一样，不仔细去看，真假难辨。现指树本无花，而树则可以开花，剪彩贴之，不细察者不易发，使花与树交相辉映，而成玲珑全局也。此盖布精兵于友军之阵，完其势以威敌也。

**破解：**不要把所有的钱一次性买进同一只股票，即便你非常看好它，而且事后证明你是对的，也不要一次性买进。总有可能买得更低，或者有更好的机会买进。炒股要以生存为第一原则，在出现妨碍这一原则的危险时，抛弃其他一切原则。昔之善战者，先为不可胜，以待敌之可胜。不可胜在己，可胜在敌。胜可知而不可为。交易之道，守不败之地，攻可胜之敌。当你正确时，将它视作上天对你的礼物，珍惜它，并将之很好地发挥，让利润飞奔，待之气竭而欲衰时方休，否则有愧天赐。但记住：上天不会永远偏心你一人。上善若水，不得存执着之心，应无所住而生其心。不可沽名钓誉、不可沾沾自喜，要心存感激之心。

### 第三十计：反客为主

出自明·罗贯中《三国演义》第七十一回：“拔寨前进，步步为营，诱渊来战而擒之，此乃反客为主之法。”现指在一定的场合下采取主动措施，以声势压倒别人。

**破解：**在股市里，什么叫“客”呢？这里可以指新股民；什么叫“主”呢？是指那些“熬了多年的老股民”，由于初生牛犊不怕虎，敢于横冲直撞，故新股民很容易赚钱。股市里没有常胜将军，一个周期下来，最终能赚钱的只是少数。如果赚钱很容易，人们就会放松警惕，忽视风险，也许只有几个交易日就吞噬了你1年的利润。拿破仑只是在滑铁卢失手过一次，但失去的却是整个帝国。老股民虽胆小怕事，但懂得股市中最大的敌人就是自己，贪婪和恐惧无时无刻不在缠绕着你，束缚着你的手脚，股市中该贪时一定要贪够，恐惧时一定要远离市场。当别人恐惧时你要贪；当别人贪婪时，你要恐惧，才能克敌制胜。

### 第三十一计：美人计

美人计的核心是，“将智者，伐其情”。常言道，英雄难过美人关，这是针对那些意志薄弱、贪恋美色的头领者而言的。在中外战争史上，一方运用“美人计”置对方于死地的事例有很多。现指以美女引诱他人的计策。

**破解：**在股市里，找女朋友叫选股，订婚叫建仓，结婚叫成交，生子叫配股，超生叫增发，感情合叫套牢，情投意合叫捂牢，一见钟情叫飙升，白头到老叫做长线。这里的美人更多的则是指那些画得很好看的馅饼，虽然让人流口水，但你在抢的过程可能危机四伏。因此，请记住，平白无故掉下来的饼，突然出现一个美女对你投怀送抱，在没有什么可信的理由下，请不要好色，或许美女身后就是一条毒蛇。

## 32-36

# 32-36

## 第三十二计: 空城计

诸葛亮的空城计让司马懿驻足不前,在敌众我寡的情况下,造成敌方错觉,诸葛亮依靠沉着镇定而惊退敌军。现指掩饰自己空虚的力量、迷惑敌方的策略。

### 第三十二计: 空城计

诸葛亮的空城计让司马懿驻足不前,在敌众我寡的情况下,造成敌方错觉,诸葛亮依靠沉着镇定而惊退敌军。现指掩饰自己空虚的力量、迷惑敌方的策略。

**破解:** 空城计是三国时期非常著名的一条计策,在股市里,其也有效,空即“空方”的意思,局面复杂看不清时,千万不要冲进城去,投资也一样。空仓比满仓更划算,在熊市中空仓不赚钱,但不会亏钱。空城计也是暂时的,一旦利多的东风刮来,也能草船借箭。典型的有:2008年11月8日前,天茂集团发消息说要定向增发参与替代燃油二甲醚项目,热门的新能源再加上庄家推波助澜拉升股价,投资者当利好去跟风。如果本来就存在这个计划,那么,证监会的审核就不是什么问题,但是如果根本就没有这个计划或项目不成熟,或者说这不过是一个空壳计划呢?想想证监会会通过吗?结果该计划因项目不详、技术不成熟被否。让人难以接受的是庄家心领神会,增发计划压根就不会成功,所以在利好兑现前迫不及待地在近15元的高价把手上的货出掉,直到股价被腰斩后投资者才明白,所谓二甲醚项目唱的是一出空城计。

### 第三十三计: 反间计

《孙子兵法》特别强调间谍的作用,认为将帅打仗必须事先了解敌方的情况。要准确掌握敌方的情况,不可靠鬼神,不可靠经验,“必取于人,知敌之情者也。”这里的“人”,就是间谍。三国时期,赤壁大战前夕,周瑜巧用反间计杀了精通水战的叛将蔡瑁、张允,就是个有名的例子。现指用计谋离间敌人,引起内讧。

**破解:** 股市存在一天,庄家就会存在一天。散户和庄家的关系就像羚羊与狮子,双方在对立统一中构成草原的生态,股市离开谁都没法玩下去,你只要确保自己不是那只跑得最慢的羚羊就行了。像电视剧《潜伏》中的余则成一样把自己当成间谍潜伏在庄家中,不论他们怎样拷打,也不招供,否则你只能填狮子的胃了。

### 第三十四计: 苦肉计

出自《三国演义》第四十六回“用奇谋孔明借箭,献密计黄盖受刑”,黄盖为了让曹操中他的诈降计,好击败曹军,让周瑜打他50杖,然后派人去告诉曹操说他归降,最终曹操中计。现多指故意毁伤自己身体以骗取对方信任,从而进行反诈的计谋。

**破解:** 在股市里,我们要识别庄家为骗线的操作策略,假填权就是苦肉计的一诈。股票炒高后大幅除权,股价看起来跌得惨不忍睹,此时,老庄却寻机而动,做出短线填权的漂亮图形,并动用股评巧言如簧宣传,以边拉边派的手段出逃。请记住,这就是苦肉计在诱惑你,像苏宁电器那样多次大幅除权后填满权的个股少之又少。

### 第三十五计: 连环计

出自“庞统使曹操战舰勾连,而后纵火焚之,使不得脱,则连环计者。其法在使敌自累,而后图之。盖一计累敌,一计攻破,两计扣用,以摧强势也。”此计核心在于用一条计造成对手自身牵制,再用一计进攻,两条计谋结合起来运用以图预想效果。通常指一个接一个相互关联的计策。

**破解:** 在股市里,只知否定而不知肯定、只知批判而不知建设、只知解构而不知重构者,也许不会输,但一定不能赢。瞎子摸象并不意味着象不存在。吸取所有中外古圣先贤今哲的智慧,然则应谨记“六经注我,而非我注六经”。曾有许多人都看到、描绘了一部分市场藏宝图的前景,如果你能凑齐更多的碎片,也许就能拼出那传说中的藏宝图的一部分。当然,必须谨记,你手上这张藏宝图碎片,也许又是狡诈的市场埋设的一处陷阱、机关。股市就如同连环计,一环扣着一环。

### 第三十六计: 走为上计

出自《南齐书·王敬则传》:“檀公三十六策,走是上计。”原文:敌势全胜,我不能战,则必降、必和、必走。降则全败,和则半败,走则未败。未败者,胜之转机也。现多指做事时,如果形势不利,没有成功的希望时就选择退却。

**破解:** 股票投资是随着市场的乐观程度而改变的,当行情好时,你就觉得将炒股进行到底,是积极型的;行情不好时,你就觉得远离股市,要像远离毒品一样。在股市里,无论怎样必降、必和、必走,你走是走不掉的,一旦涉足炒股这行当,便是“股票一张子,套牢一辈子”。想走,没门。[已完结] **MCB**

# THERE'S ALWAYS A BULL MARKET SOMEWHERE

“你总会在某个地方找到牛市。”债券天王比尔·格罗斯的名言再次被时间验证。受市场调整震荡影响,2010年以来,股票型基金的表现不尽如人意,而债券型基金则凭借稳健的持续收益,得到了越来越多投资人的注意。

## 总有一个地方能找到“牛市”

文\_郑焰 责任编辑\_钟亚超



从投资者的角度来看,全球金融市场主要有7种资产可供投资,即房地产、股权(股票)、固定收益产品(债券)、货币市场产品(现金)、国际市场(包括外汇)、大宗商品和衍生品。据银河证券基金研究中心的统计显示,截至2010年5月中旬,股票型基金的平均收益为-18.51%,普通型债券基金的平均收益为2.04%。其中,富国天丰债券型基金以8.98%的收益率,在全市场704只基金产品中名列榜首。2010年以来,在二级市场上,这一产品的涨幅甚至超过了12%,呈现出了溢价状态。

作为全球投资品市场中的重要一员,债券投资的收益(债券到期收益)往往是可预测并相对稳定的。债券投资能够保护本金,如果风险溢价水平不错,作为流动性好的一种资产类型,在投资组合中,它能够平衡波动性较大的股票和流动性较差的房地产投资。过去,人们常常投资一定数量的国债,用以替代银行存款。近些年,随着股票市场投资收益率的提升,固定收益产品的吸引力已经有所下降。尽管在单边上涨的牛市行情中,债券的收益一度显得并不诱人。但作为有着较好安全性和流动性的投资品种,显然这一市场是不容忽视的。

截至2007年底,中国债券市场存量已达

12.3万亿元,相当于当年GDP的50%左右。与日本债券市场相当于GDP180%的规模相比,中国债券市场是一个有着很大成长空间,并正在高速发展的市场。

对于普通投资人来说,银行间的债券市场,他们没有资格进入。而为了买到收益率较高、质地较好的企业债,个人投资者只能通过类似“打新股”的方式去碰运气了。甚至不少高收益债券品种并不向普通投资者开放。因此,通过借道债券基金来投资债券市场,便成为个人投资者较为现实的选择。债券型基金以国债、金融债等固定收益类金融工具为主要投资对象。根据股票投资比例的不同,又可分为纯债型基金与偏债型基金。其中,纯债型基金不投资二级市场股票,是较为纯粹的债券投资组合。而偏债型基金可以进行少量股票投资,在控制风险的前提下分享股票市场带来的机会。与纯债型基金相比,偏债类基金的风险较高,收益也较大。

债券型基金追求的是风险可控范围内的高收益。这一品种的投资人认识到,获得一定的收益,需承担相应的风险。因此,我们或许不能简单地认为,收益最高的债券型基金,就是最好的产品。关键是根据自身的基金契约,在风险和收益之间找到一个“性价比最高”的平衡点。

关于债券型基金的另一个认识误区在于,很多人都觉得这一投资品种的收益不值一提。事实并非如此,与股票市场的高波动相比,债券型基金日积月累的收益也相当可观。比如,富国天利债券基金成立5年,回报率超过120%,不仅在同类基金中居前,也超过了一些股票型基金的水平。

最近两年,债券型基金获得了越来越多的关注。针对这一投资品种的产品创新也层出不穷。2008年底,国内首只封闭式债券基金——富国天丰债券得以发行。与开放式基金相比,封闭式债券型基金不受申购、赎回的冲击,无需因流动性压力而牺牲收益。它可以将较大比例的资产,配置在收益较高,但流动性相对较差的信用债中;还可以根据市况,利用封闭的特性,进行适度杠杆操作,以提升收益。在美国市场上,债券型基金已占据了封闭式基金市场的主流。

成立近两年来,国内第一个封闭式债券型基金表现还不错。2009年,它的净值增长逾7%,在纯债型基金中排名第10。进入2010年,伴随着信用债市场的良好表现,截至6月30日,这一产品实现净值增长近8.98%,在所有纯债型基金中名列前茅,更在二级市场上实现了6个多月的溢价。[本文由富国基金管理有限公司提供] **MCB**



# HEALTHCARE CODE FOR DRIVER

## “驾车族” 养生密码

文\_吉军 [养生专家、《中华养生》作者] 责任编辑\_杨紫婕

医学调查显示，“驾车族”的腿部力量通常比常人差，现代的交通工具使他们有了未老先衰的迹象。人只有保持一定量和一定强度的活动，才能维持腿部的活力。一般人在45岁以后，腿部的衰老会有明显表现，“驾车族”则可能会更早一点。不仅如此，驾车也会带来一些情绪问题，如烦躁、压抑等，这些生理和心理上的不适，让驾车族饱受困扰，其实，一些简单的养生秘诀就可以解决这些问题。

长期以车代步的人由于缺乏运动和应有的锻炼，会造成颈、肩、背、腰等处局部肌肉、韧带组织的过度劳损，久而久之，容易演变转化为颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症等骨关节疾病。

### 驾车族的食疗养生

中医养生内容与手段非常丰富，食疗养生只是其中的一个方面，也是人们日常接触最多的一个方面，我们这里谈食疗养生，并不排斥其他养生手段，只有综合运用各类养生手段，才能取得较好的养生效果。

1.开车的朋友由于要集中精力，睁大眼睛，观察前方情况，故较费眼神，尤其是在夜间开车，更是用眼过度，易耗肝血，中医认为肝开窍于目，目受血则能视，久视则耗伤肝血，故驾车族应多食用动物的肝脏或血，比如猪肝、羊肝、鸡肝、鸭肝、猪血等，以食养方式滋补肝血，以达明目养肝之目的。

2.开车消耗体能较少，许多人又缺乏健身锻炼，身体大多偏胖，因此，驾车族应尽量减少油脂摄入，避免饮食过量，这样可防止头晕、困倦，饱餐之后血液分配至消化系统较多，影响心脑血管供血，往往出现心脑血管轻度缺血缺氧，驾车人容易头脑不清醒，造成事故。

3.有不少驾车族喜欢喝浓茶或者咖啡提神，然而，经常饮用浓茶或者咖啡，随着时间的积累，人体会产生耐受性，而耐受性的产生，必然引起浓茶或者咖啡用量的增大，其用量的增大又会因利尿太过而损伤阴津。因此，驾车族应尽量喝白开水，根据天气的冷暖及当时身体的状态，饮用凉白开水或热白开水。提神的最好办法是强制自己休息，哪怕是短暂的休息，休息之后自然就有精神了。

4.有车族应尽量减少夜间活动和吃夜宵，日出而作，日落而息的生物节律是自然形成的，随意打乱这个节律，人体会产生很多不适，正常生物节律被打乱，睡眠不足也会影响驾车的安全性。

### 驾车族的情志养生

情志养生是中医养生中最重要的一个方面，什么叫情志养生？其实，就是如何调整心态、调节情绪，使之有利于健康。

1.有车族在路上，常常由于交通拥堵而感到焦虑烦躁，心情压抑，这种不良情绪积累多了，就容易对人体正常代谢产生不良影响。为了解决这个问题，驾车族平时可用合欢皮、百合、决明子、玫瑰花等泡水代茶频饮，其作用是舒肝解郁，清心除烦。

2.开车时接手机易影响情绪，经常看到很多司机在开车时接打手机，首先，这种行为是违反交通法规的；其次，这种行为也会分散司机的注意力，或者影响司机的情绪。如果手机中的信息是好事，易使人得意忘形；如果是坏事，易使人愤怒焦虑，这些情绪都不利于安全驾车。因而，开车时应避免接打手机。

3.车内不要播放动感太强的音乐，有人喜欢在开车时欣赏音乐，于是就在车内放置音响，而且音量还比较大，不同的音乐对人的情绪和动作是有影响的，开车时如收听节奏感太强的音乐，会让人不自觉地随着音乐节奏加强驾车动作，容易开快车。因此，开车时若听音乐，应当选择舒缓、放松的音乐，使人情绪趋于冷静、平和，这样有利于安全驾车。

4.开斗气车易使人情绪失控，有些年轻的司机血气方刚，在开车途中容易与其他司机斗气，这种行为极易使人情绪失控，导致不良后果。中医看来，好开斗气车的人大多肝火亢盛，这类人平时可多吃酸甘食物，平抑肝火。



# TIPS:

## ■ “驾车族” 6项注意

### 长期以车代步——肥胖难逃

长期开车缺乏必要的运动严重影响健康，提醒有车族每天最好保证半个小时的活动，外出路途不远时最好能以步代车。

### 挡风玻璃质量差——视力疲劳

首先，检查一下车的挡风玻璃质量如何，车的挡风玻璃板如质量粗糙，高低不平，厚薄不一，会加重视力疲劳，应及时解决。其次，尽可能减少开车时间，最好每隔一段时间把车停在安全地带，闭目养神。

### 赤手开车——肌肉痉挛

汽车的震动会通过方向盘直接传递给人体，长期如此，极易导致肌肉痉挛、萎缩，甚至使骨关节发生病变。开车时，一定要戴上驾驶专用手套。此外，可在座位和靠背上垫上富有弹性的垫子。长时间开车应适当活动一下指关节。

### 噪声太大——听力损伤

开车时，应使用低音喇叭，音量不宜太大，同时，可戴防噪声耳塞。此外，检查一下爱车，看看是否有故障性的噪音产生，如有应尽快修复。如果是长期开车，反复接触强噪声，则会造成不可逆性耳聋。

### 常开空调——头晕呕吐

长期开汽车空调，浑浊不堪的空气会害苦司机。驾车开空调，最好每隔一段时间把车窗开启5分钟，让新鲜空气流通。

### 超速行驶——心率过速

如车辆速度超过每小时80公里，心率会增至每分钟100次—110次；车辆行驶速度每小时120公里以上时，心率会超过每分钟110次。长时间高速行驶，可影响心血管功能，还容易诱发冠心病。在实际驾驶中，应正确认识自己，做到该慢则慢，当快则快。

## 女性驾车族养生秘诀

女性开车已成为一道靓丽的风景线，尤其是在节假日，越来越多的女性喜欢自己驾车出游，借此来放松身心。但专家认为，失眠、恶心、心悸、气喘等“亚健康”状态正影响着女性。因此，女性驾车出游时必须注重保健。

1. 心情要平静。年轻的女车族应在繁忙的学习和工作中保持坦然平静的心态，不要将工作压力施加给“方向盘”，令神经系统和车速处于紧张状态，这样，容易伤害身体，尤其是在夏日里开车出游，天热易让人烦躁，情绪不稳，也易导致事故的发生。

2. 要少说话。开车时讲话30秒，可使心肌耗氧量增加10%左右，所以，不宜多说话。尤其是初开车的女性过多地说话，不仅会分散注意力，更容易出意外。所以，即使你在工作中感到十分焦虑、烦躁，也不要再在开车时喋喋不休。

3. 要保暖。开车的女性要注重身体的保暖，很多女性在夏日开车时，喜欢将空调开得大大的，以为这样很舒适，其实，对身体不利。因为严寒刺激会使冠状动脉发生痉挛，血液淤滞，易引起心脏不适加剧，引发心梗。所以，女性在夏日开车时，空调不宜开得过冷，尤其要注重腿部的保暖。

4. 要常饮水。很多初开车的女性，因长时间坐在车里，而忘记摄入足够的水分，容易造成习惯性便秘——尤其是有冠心病或高血压的女性，更应注重保持大便通畅，若有内分泌等方面的问题则更危险。因此，开车的女性应经常饮水，养成定时排便的习惯。 **MCB**

# UNHEALTHY DETAILS NEGLECTED IN DAILY LIFE

## 被忽视的健康细节——29种不良生活方式提醒

文\_王海潮、候妍君 责任编辑\_钟亚超

在当今人类所患的疾病中，半数左右的疾病与不良生活方式有关。在我国，因不良生活方式导致死亡的比例高达67%。世界卫生组织还将不良生活习惯导致的心脑血管疾病列为21世纪威胁人类的头号杀手。

据中华预防医学会统计显示，在过去的10年里，我国慢性非传染性疾病急剧增加。其中，糖尿病增加305%，高血压增加176%，脑血管疾病增加106%，冠心病增加63%，恶性肿瘤增加60%。在我国，因不良生活方式导致死亡的比例高达67%。在日常生活中，如果我们能坚持健康的生活方式，疾病就会远离我们。

不良生活习惯对人体的伤害一般不会立竿见影，而是有一个缓慢的过程。正因如此，有时不能引起人们的足够重视。据挪威奥斯陆大学研究人员的报告显示，吸烟、酗酒、缺乏运动和不健康饮食4种不良生活习惯将会提高患心血管疾病、癌症等疾病的风险。他们通过对近5000名成年人进行为期20年的跟踪调查发现，与没有不良生活习惯的人相比，同时具有以上4种不良生活习惯的人平均要早12年死亡。即便如此，每年吸烟、酗酒的人数仍有增无减，而缺乏运动和饮食不健康也成了影响人们健康的主要因素之一。不良生活习惯常常容易被忽视，健康可能随时向我们发出预警。对照一下，你有以下不良生活习惯吗？

### 吃出来的病

#### 1. 饭前饭后爱喝茶

饭前半小时和饭后1小时都不宜喝茶，不然容易造成消化不良、便秘、营养障碍和贫血等疾病。

#### 2. 酒后用茶解酒

酒精本身就可以令人兴奋，再加上茶，会让人在短时间内感觉精神亢奋，但过后会有疲劳感，对身体特别是心脏损伤很大。

#### 3. 饭前吃甜食

饭前1小时禁食甜食，甜食可以延缓胃肠道的蠕动和排空，抑制食欲。另外，空腹状态下吃甜食，会导致胃肠胀气、胃酸分泌过多，出现恶心、反酸和烧心感等症状。

**4. 经常吃茶蛋**

茶叶中含有生物碱和鞣酸，在烧煮时会渗透到鸡蛋里，与鸡蛋中的铁元素结合。这种结合体，对胃有很强的刺激性，久而久之，会影响营养物质的消化与吸收。

**5. 经常吃夜宵**

经常在夜间进食，胃黏膜的再生和修复不能圆满地进行。此外，吃过夜宵再睡眠，食物长时间在胃内停留，会对胃黏膜造成刺激，导致胃黏膜受损，甚至形成溃疡。

**6. 进食速度过快**

咀嚼时间过短，不利于口中食物和唾液淀粉酶的初步消化，加重肠胃负担，长此以往，容易因食欲亢进造成肥胖。

**7. 吃得太精细**

精加工食品中含有的纤维素很少，而纤维素是最好的肠道“清道夫”，它可以促进肠道蠕动，预防便秘。

**8. 饭后立即吃水果**

饭后吃水果往往是在吃饱或吃得过饱的基础上，再添加食物，而这部分的热量几乎全部被身体储存。

**9. 经常饱食**

饱食容易引起记忆力下降，思维迟钝，注意力不集中，应激能力减弱。经常饱食，会使体内脂肪过剩，血脂增高，导致脑动脉粥样硬化，还会诱发胆结石、胆囊炎、糖尿病等疾病，使人未老先衰，寿命缩短。

**10. 用饮料代替开水**

汽水、可乐等碳酸饮料或咖啡等饮品中所含的咖啡因，往往会导致血压上升，而血压过高，就是伤肾的重要因素之一。尽量避免过多地喝饮料，不妨以白开水取而代之，保持每天饮用8大杯白开水，以促进体内毒素及时地排出。

**不能只顾眼前舒服****1. 饭后即睡**

饭后就睡会使大脑的血液流向胃部，由于血压降低，大脑的供氧量也随之减少，造成极度疲倦，易引起心口灼热及消化不良，还会使人发胖。

**2. 饭后松裤带**

饭后松裤带可使腹腔内压下降，消化器官的活动与韧带的负荷量增加，从而促使肠蠕动加剧，易发生肠扭转，使人腹胀、腹痛、呕吐，还容易诱发胃下垂等疾病。

**3. 保温杯泡茶**

茶叶中含有大量的鞣酸、茶碱、茶香油和多种维生素，用80℃左右的水冲泡茶叶比较适宜，如果用保温杯长时间把茶叶浸泡在高温的水中，不仅降低了茶叶的营养价值，减少了茶香，还能增加茶水中的有害物质。

**4. 睡前不洗脸**

留在脸上的化妆品不洗掉，会引起粉刺和针眼之类的炎症，还能使眼睛发炎，引起皮肤过敏反应。

**5. 爱睡懒觉**

睡懒觉可使大脑皮质抑制时间过长，天长日久，可导致理解力和记忆力减退，还会使免疫功能下降，扰乱身体的生物节律，使人懒散，产生惰性。

**6. 常洗桑拿**

洗桑拿之后身体会排出大量的汗液，使得体重减轻，但这只是一个暂时的现象。因为减的是水，不是脂肪。而且洗桑拿的时间越长，越容易加速皮肤松弛衰老。

**7. 边吃东西边玩电脑**

进食时，身体的血液大部分会集中在肠胃，以更好地进行食物的消化和吸收，在这个时候上网聊天或是玩游戏，则会影响肠胃的消化功能，容易引发消化不良。

**8. 跷二郎腿**

跷二郎腿会使腿部血流不畅，影响健康。如果是静脉曲张、关节炎、神经痛、静脉血栓患者，跷腿会使病情更加严重。尤其是腿长的人或孕妇，很容易患静脉曲张。

**9. 胸前口袋放手机**

手机装在上衣左边的口袋里会紧贴着心脏，其辐射非常不利于人体健康。

**10. 起床先叠被**

在一夜的睡眠中，人体的皮肤会排出大量的水蒸气，使被子不同程度地受潮。人的呼吸和分布全身的毛孔所排出的化学物质有145种，从汗液中蒸发的化学物质有151种。

**11. 眯眼看东西、揉擦眼睛**

眯眼看东西，眼角易出现鱼尾状皱纹。习惯性眯眼还可使眼肌疲劳、眼花、头疼。揉眼时，病菌会由手部传染眼睛，导致发炎、睫毛折断或脱落。



# TIPS:

**健康问卷：(每题5分)**

1. 早上不吃早餐
2. 晚上熬通宵
3. 睡前吃油腻性食物
4. 躺在床上看书
5. 整天坐在电脑前
6. 如厕时看书
7. 晚上喝咖啡
8. 吃东西太咸
9. 经常让自己挨饿
10. 经常吃大餐
11. 吃零食当正餐
12. 常吃辛辣食物
13. 为了睡美容觉而长睡不醒
14. 渴了才喝水
15. 喜喝生冷饮料，饭后便没有洗手
16. 不吃饭，吃其他食物代替
17. 怕晒黑而拒绝一点阳光
18. 拒绝吃食醋
19. 失眠就吃安眠药
20. 不在乎自己的不良生活习惯

以上是百分问卷，全部答“否”为100分，但有一题答“是”便不及格。身体是幸福的本钱，好习惯是健康的基础。让你从现在开始，从细节做起，别让不良习惯伤害我们的健康，给身体一个满分答卷！

**运动也需要创造条件****1. 乌烟瘴气的晨练**

如果你每天在交通拥堵的马路上晨跑，还不如在室内多睡一会儿。研究证明，长期吸入汽车废气，会使肺活量降低20%，还可能导致哮喘、肺气肿等疾病。

**2. 空腹锻炼**

饿着肚子运动无异于开着一辆没有油的汽车，你的身体需要“油”才能保证运转。运动前应选择食用一些健康小吃，如燕麦粥。

**3. 运动到大汗淋漓**

运动到大汗淋漓其实只是让你失去了一些水分，除了不利于健康以外，什么效果也起不到。运动时，身边最好放瓶水，以便随时补充水分。

**4. 锻炼模式一成不变**

如果多年不改变锻炼模式，很容易造成经常锻炼的那部分肌肉劳损，而没有运动到的肌肉一直被忽视也可能使身体不成比例地发展。

**好心情是良药****1. 呼吸太浅**

人们平时的呼吸总是太浅。这样血管里所含的氧气水平就低于二氧化碳水平，因此，人们就会感到疲惫。所以，人们应该每天多做几次深呼吸。

**2. 累了才休息**

累了是身体相当疲劳时的“自我感觉”，这时才休息已为时过晚。过度疲劳容易积劳成疾，降低人体免疫力，使疾病乘虚而入。

**3. 不断跟风减肥**

为了追求苗条，有的女性不考虑自己的身体状况，不管什么减肥方法都去尝试，最终，不仅减肥不成功，还落下长斑、便秘等毛病。

**4. 不知道如何与医生交谈**

比如，你经常头痛，除了记下是从何时开始、每次持续多久等症状外，还应尽量记录最近的体温变化、生理周期是否正常等。你提供的信息越多，越有利于医生诊断病情。

**5. 很久不曾开怀大笑**

大笑是减缓压力最自然、最有效的方式。科学家发现，人体每天都生成3000多个癌细胞和50亿个能及时消灭癌细胞的“杀伤者细胞”。刚刚大笑完的人体内杀伤者细胞会明显增加，可谓是“笑”益显著。MCE