

◆善意提醒

别让股市涨跌扰乱你的生活

■章剑和

近几天，股市上演“过山车”行情，一路攀升的股指突然呈现断崖式下跌，不少股民为此手捂胸口直呼“心脏受不了”。

投资永远应在自己能承受的范围内进行，一旦自己的喜怒哀乐被股市主宰，就将为股市付出沉重代价。

因为看到周围朋友都赚了钱，晓金也在今年入市成了新股民的一员。起初，晓金觉得自己对股票一窍不通，不敢投入太多，收益也很有限，后来，他一点点追加投资直到将自己全部身家都砸进去。收益最高的时候，晓金赢得了80%的利润。然而，自从今年的4月份股市上了4000多点后，股市连续几天的暴涨暴跌，把晓金之前辛苦赚得的利润全都亏没了。而正当晓金有机会割肉止损的时候，4月24日下午的股票却出乎意料地大反弹了，害得晓金白白不见了好几万元。

股市上的全力操作和不得意，让晓金这段时间根本没心思面对工作，和女朋友的感情也因为他的心不在焉而出现了危机。不但如此，晓金还出现了强烈的挫败感，觉得自己很失败，还事事不顺心。但与此同时，他对股票的热忱依然不减，除了应付工作和

一些不能推脱的事情，晓金把所有的心思都用在股票上，股票收市了他还依依不舍。工作之余的时间，晓金都花在看专业股票知识和信息上，总期望能把失去的补回来。最近，他出现了胃口不好、夜不能寐，甚至头痛脑胀、眩晕等情况。

从晓金的行为上看，他患上了轻度股市综合征。

一般来说，在股市综合征中，有以下几种类型：

紧张情绪型。股市行情瞬息万变，使股民经常处于紧急应变的氛围之中，因此容易产生紧张恐惧、焦虑不安、郁郁寡欢、幻觉妄想等不良心理。这种紧张、焦虑的情绪会直接降低人的免疫力，造成植物神经功能紊乱、内分泌失调，使人出现心悸胸闷、倦怠无力、失眠多梦、神经过敏等一系列症状。心脏病人在紧张、恐惧的情况下或导致心律失常，甚至发生心脏病而猝死。

悔恨绝望型。有些股民在股市受挫折后，因输掉了自己辛勤积攒一生的血汗钱，或炒空了亲朋好友参股的份子钱，往往感到无颜再见江东父老，从而产生悔恨心理。这种悔恨通过压抑中枢神经，使全身新陈代谢处于抑制状态，肾上腺、甲状腺等腺体分泌量减少，肌体生理功能发生紊乱。研究发

现，股市悔恨心理只要持续一周以上，体内免疫球蛋白会降低。长此以往，必然杂病丛生。

乐极生悲型。某些股民在炒股因暴涨若干倍而发了大财后，则大喜过望手舞足蹈。而人在狂喜时，精神的亢奋会在极短的时间内使大脑大量充血，血压急剧升高，会给肌体造成难以承受“重荷”，尤其是高血压病人因此则发生脑血管意外，冠心病人因此而出现心绞痛、心肌梗塞，就像范进中举那样“乐极生悲”。

针对一些股民存在的较严重心理问题，笔者建议，首先是兴趣转移。如果把所有心思都放在股票上，让股票占了生活的绝大部分，这时候就需要培养一个新的能吸引注意力的健康兴趣爱好，如音乐、运动等。

其次，解决好生活中的问题。引发股市综合征等问题除了股票本身，还可能和股民自己身边的一些其他问题如经济问题、家庭问题有关，有一些股民正因为生活工作上有诸多不如意，才把过多心思花在股票上。借此机会，不妨分析一下自我，在哪些方面存在问题，然后试着去解决它。

第三，拿得起放得下心要定。“我真傻，真的”，祥林嫂抬起她没有神采的眼睛来，说，“我一清早，看见股市开门，叫我们家老

头子买进大盘股，我的话他句句听，没想到大盘股也会跌……”

拿得起，放得下，是股民应有的素质，如果在不可逆转的结果出现后总是絮絮叨叨，结局可能不一定比祥林嫂好。股市是一个太复杂的东西，任何一种因素都能影响它的波动，想清楚了这一点，还不如像阿Q一样，培养一点精神胜利法出来，淡定看涨跌。

第四，炒股当怀畏惧心。从中国股票史来看，每一波牛市确实都是一次财富大洗牌。有人几天内就成为亿万富豪，有人在巨量浮盈之后终成贫下中农，除了能力，还有运气。需要提醒大家的是，不管哪一次牛市，“失败组”总是占80%以上的绝大多数，而成功者总是极少数人。

比如最近股市流行的一首打油诗，说得很到位：一不该呀二不该，你不该想发财一头钻进股市来。三不该呀四不该，你不该股价见顶你才买。五不该呀六不该，你不该明知买错不悔改。七不该呀八不该，你不该跌到底部杀出来。九不该呀十不该，你不该再次追高重复着来。

最后，一些股市综合征比较严重的患者，要及时求助心理精神专科医生，以得到更专业帮助。

工薪族八大投资理财误区

■凤莲

很多人都知道这句话，“你不理财，财不理你”。事实上，即使你去理财，财也未必会理你。如果你盲目投资理财，最后很多人的结果是不但不能让财富增值，反而损失本金。

很多人整天想理财投资，但却没明白投资理财的涵义。投资和理财是两个完全不同的主题。投资就是投资，理财就是理财，两者不可混淆不清。

简单来说，投资是投资者投入一定数额的资金而期望在未来获得回报收益，是把货币转化为资本的过程。投资是风险和收益并存的。而理财就是理好自己的个人财务收支分配安排。是指我们个人一生的现金流量管理与风险管理，不是为解决燃眉之急的金钱问题。

理财是每个人都必须做的，而投资则是在理好财的基础上，让闲置资金增值。你如果不理财，你就不可能有资金去做投资。弄清楚了投资和理财的关系后，我们再来一一分析，一个普通的工薪阶层该如何处理好投资和理财的关系，避免走入投资理财的死穴和误区。

误区一：投资理财变成“投机亏财”

很多老百姓一提到投资理财，就认为是去赚钱。于是变得急功近利，变得贪婪恐惧，甚至抱着赌一把的心态，“堕落”成了一个投机的“赌徒”。不冷静分析思考，就被一些表面的高额回报广告所诱惑，踏入陷阱，被人骗，结果到最后钱没赚到，还亏损不少，搞得心力交瘁。有的甚至弄得生活都没着落。更有甚者，甚至冒着非法的风险去放“高利贷”。

误区二：投资理财变成“投机炒股”

很多老百姓还没有安排好自己的生活开支，就把仅有的一点资金投入股市，期望在股市赚多少多少。更有甚者，用借来的钱，亲戚朋友的钱，挪用单位的公款来炒股，以为自己聪明到能战胜市场，能靠股市致富。结果最后亏得很惨。

误区三：把“定投基金”当成投资理财

这是非常不可取的行为。笔者看到有的老百姓把每月的工资被人忽悠去做基金定投。笔者认为这是最典型的对自己不负责任的“投资理财”懒人行为。基金的本质是基金公司拿你的钱去赚钱，拿你的钱去投资，他们赚了就给你分一点，亏了你自己扛着。

误区四：投资理财变成“买房保值”

前几年房价大涨，很多老百姓纷纷加入了炒房大军，即使不炒房的也害怕手中的钱贬值，而把资金去换成了房子，美其名曰为投资保值。有的老百姓甚至把所有的钱都压在了房子上，甚至不怕背负高额银行贷款和每月支付利息。

误区五：投资理财变成“买黄金保值”

很多人以为买黄金能抵抗通货膨胀，其实这是一个误区。从1990年到2010年20年间，金价共上涨271%，年均6.77%而已。如果再把时间拉长到30年，投资黄金的年化回报仅为3.33%，与长期的通胀率无大异。也许你听到很多人说黄金的价格会飞涨到多高，但必须注意，黄金从来不是用来对抗通货膨胀的，而是用来对抗贬值的、失去信用的货币的。黄金最大的问题是它不能产生利息。当通货膨胀到了下半场的时候，政府开始加息，不能生息的黄金吸引力会下降，价格就会下降。

误区六：按教科书理论投资理财

这几年各类投资理财书刊汗牛充栋，但真正有价值的、有实用操作且简单可行方法的几乎没有。生活中确实有很多老百姓喜欢买一些投资理财的书来看，以为可以从中找到投资理财的秘诀，其实这是最不靠谱的。笔者发现，我国目前还没有真正形成有价值的投资理财学科，倒是让一些专家学者的书卖了一个好价钱。原因很简单：这个世界不可能有通用的投资理财书籍，每个人的情况不一样，照本宣科会害死人。更现实的是，如果每个人都这样做，那方法也就不再灵了。

误区七：迷信专家学者

这几年随着网络和媒体的发展，很多普通老百姓开始越来越关注经济，关注投资理财。于是，各形形色色的专家学者开始粉墨登场，有的出场费就要10万元。老百姓听的是云里雾里，但没有实际操作帮助。笔者发现很多所谓的专家学者只是象牙塔里的理论人士，可能理论上能说得头头是道，实际作用也许还不如一个有经验的业务员的话。因为真正投资理财赚钱的人，是没时间整天讲课出书的。

误区八：听免费的投资理财讲座

这几年，很多老百姓有了投资理财意识后，经常去参加各种各样的讲座，一些企业、机构也纷纷做起了这类生意。但这样的免费讲座到最后，常常变成了变相的产品发布会、无形的产品推销会。一些听讲座的百姓迷迷糊糊就购买了他们的产品，被他们发展成了会员。



◆闲聊报料

“股市顺口溜”里有玄机

■张帮俊

上班一进门，就见哥几位正坐在一起“念经”，一个个摇头晃脑像背诵《三字经》。仔细一听他们背的经，原来是炒股经。“专家是人不是神，不会回回测得准。”“年年有次底与顶，抓住一次就大贏。”这顺口溜倒是很押韵，听起来还真有点意思。

我笑着问大方：“方哥，怎么想起来背顺口溜？”方哥呵呵一笑：“这不闲着没事做，上网无意发现了炒股顺口溜，觉得形象真实，于是，就结合自己的炒股感受，提取精华，编成了这七字炒股顺口溜。”

说完，他把小本子递给我。我接过来，随便挑了一句，“捂住股票免撞树，长线投资赚大钱。”这句说得真对头，咱们炒股总是亏多赢少，就是不会捂股，好不容易碰到了一个不错的股，可就是不能一心一意捂住它，总是朝三暮四，吃着碗里的看着锅里的，喜欢变来变去。有如一只耐不住性子的蚂蚁，总是跳来跳去，结果，从这个坑里跳出来，又不幸落入另一个坑里，还不如，学那个傻傻等待兔子撞树的农夫，还能碰到狗屎运。”这句顺口溜教我们学会耐住寂寞，等待时机。

“技术指标虽然好，不可生搬与硬套。”当我把这句话大声念诵出来时，大伙都笑了，把目光集中到小汤身上。他是典型的“技术性股民”，什么金叉、什么缩量？说起炒股理论来那是头头是道。他炒股时，非常看重盘面的技术指标。有次，看了他炒股操作，觉得特复杂，什么缺口没补，五日均线，说得我云里雾里。见我不太信服，他还从书中找出一幅

K线图，对着盘面说：“这两个图形差不多，按照书上的操作肯定没错。”我却不这么认为，我觉得他太死板，有些生搬硬套了。要知道，股市是千变万化的，即使盘面行情有类似，可市场行情却不太相同，还是要结合实际。否则，只能像中国革命反围剿史上那位不顾中国国情，乱打仗的洋大人。

“股价未动量先行，放量推动价上长。放量回升最最好，短线获利笑哈哈。高位长阳放巨量，庄家拉高出货忙。缩量涨升财源滚，一直持股到老家。”这几句顺口溜都提到了炒股中很重要的一个名词“量”。俗话说，“兵马未动，粮草先行。”在股市中，这个量就相当于“粮草”，它关系着股价的上涨与下跌，它是庄家隐藏着的“狐狸尾巴”。通过“量”的数值变化，能真实准确地反映出股票的动态变化，量就是依据，没量哪有好的行情。放量推动着股价上涨，而庄家出货时，最喜欢的一招就是高位长阳放巨量，新手可能认为行情看涨，而老手就明白，这是庄家使出的“障眼法”，通过放量拉高来出货。

“不识股市真面目，只缘身在股市中。”炒股看似简单，可实际亲自操作起来，又感觉是“雾里看花”、“水中捞月”，想从股市里赚点钱何其难！为什么，很多股民都会有这样的挫败感？那是因为被股市所困，他们迷失在股市这座雾气弥漫的金山上。所谓的“灯下黑”也就是这个道理。

要想突破思维上的局限性，就要跳出股市看股市，让眼界变开阔，让心态变得更加淡定，从山外看雾山，这样才能透过现象看到本质，才能真实地看清股市里的玄机。

◆股海风云

反弹未果牛回头

■张怡

经过周二大幅调整，周三上证综指以4311.64点开盘后快速拉升，午后大涨超过60点，创业板指更是创出历史新高，触及2927.03点。似是而非的回暖场景吸引不少抄底盘，但尾盘空方杀了个回马枪，主板指数大幅跳水，创业板和中小板涨幅明显回落。实际上，在资金降杠杆背景下，成交缩

量下的反弹格局并不可靠，此时抄底似乎尚早，重拾升势仍需耐心等待。

周三主板市场在保险股带动下企稳回抽，券商股和银行股也形成助力。不过多头发力不敌空方反击，在冲高未果、尾盘急跌情况下，主板市场最终悉数翻绿，“中小创”涨幅缩减。至收盘，上证综指下跌69.44点至4229.27点，跌幅为1.62%，距离日内高点下跌近150点；深证成指下跌0.68%至14136.17点。中小板指和创业板指分别上涨0.52%和2.27%，收报8615.40点和2846.56点。

值得关注的是，沪深两市周三分别成交7165.36亿元和5169.06亿元，合计1.23万亿元，距此前创下的历史天量1.8万亿元相去甚远。从上证综指成交量不难发现，自4月28日阶段“天价”4572点之后，从4月29日开始，市场成交骤然缩量，并维持至周三，释放出不乐观信号。不仅如此，五一节前市场就屡屡呈现出阴线放量，阳线缩量的格局。周三早盘尽管指数看似出现企稳迹象，

保持谨慎慢抄底

但由于量能没有跟上而在尾盘暴露了调整本质。

行业和概念板块均涨少跌多。28个申万一级行业中，仅6个行业上涨，计算机、传媒和非银金融涨幅居前，分别为2.65%、1.35%和1.31%；银行和通信板块也微涨。

钢铁、交通运输、国防军工、采掘和建筑装饰行业跌幅均超过3%。概念方面，114个wind概念板块中40个上涨，第三方支付、移动转售、移动支付、工业4.0和大数据等涨幅超过2%，北部湾自贸区、大央企重组、天津自贸区、福建自贸区等跌幅均超过3%。

周三有742只股票上涨，下跌个股达1589只。尽管如此，周三仍有66只股票涨停，其中创业板个股达35只。

按照近期行情演绎的特征推断，一般急跌之后第二日，市场往往能够明显反弹，但周三行情并非如此。实际上，周三市场走势印证了反弹并不是调整底，真正企稳尚待时日。

近几天市场多头消耗很大。周三上午保

险股发力之时，短短几分钟内，中国人寿创出历史天量封住涨停，其他保险股也相继放量大涨；不过多头并未能支撑住而败下阵来，连续两天的超过百点回调使多头元气大伤。

降杠杆的推进使多头力量大降。在伞形信托被大面积叫停后，券商也再度开始降两融杠杆。当前已有逾28家券商下调可冲抵保证金证券折算率，特别是近期涨幅较大的品种折算率明显降低。此举引发两融规模增速放缓，从以前动辄超过200亿元的日增幅变为百亿元或几十亿元，单日融资买入额也回落至2000亿元下方。在这种情况下，多头暂难重振此前上攻时那股勇猛势头。

短期来看，连续下挫使得谨慎情绪持续升温。在这种情况下，调整何时到位仍需观察，不要小看了“牛回头”的威力。

编辑提醒：登载此文出于传递更多信息之目的，并不意味着赞同其观点或证实其描述。文章内容仅供参考，不构成投资建议。投资者据此操作，风险自担。

龙游联社首笔“丰收爱心卡”扶贫贷款发放

“多亏了你们的帮忙，圆了我脱贫致富的梦想”。龙游联社詹家镇詹家村低收入农户，过去，低收入农户虽有创业资金需求，却缺少抵押担保，很难贷到款。

童建新

开化联社：诚信相伴 助力营生

为进一步加大金融普惠力度，开化联社华埠信用社全面铺开“诚信”相伴、助力“营生”商户信用贷款评级工作。

华埠信用社根据联社蜂巢工程（网格化）管理部署，对各街道进行划分管理，继上月首次宣传拓展工作后，再次发起追踪调查，进一步完

善“‘诚信’相伴”服务体系。重建商户“诚信”网，抓贷款需求户的同时，建立商户诚信档案，评定商户“信用证”，稳住潜在客户。截至目前，发放商户营销宣传单300多份，收集商户资料95份，共授信45户，金额735万元，已贷款28户，金额456万元。 张富汉 孙苑

创全国文明城市 嘉善烟草在行动

为切实改善城乡人居环境，全面迎接全国文明城市创建，近日，嘉善县烟草专卖局（分公司）积极参加了由嘉善县创建全国文明城市工作领导小组组织的“千人进社区 百日大整治”活动。

对于此次“千人进社区 百日大整治”活动，该局（分公司）高度重视，特别成立了7个活动小组，由组长带领定期开展活动。卫生整治活动现场，所有组员积极参与、热情高涨，有拿着

临安市梦想旅馆，注册号为330185600226378，不慎遗失由临安市市场监督管理局2011年9月26日核发的营业执照正、副本，声明作废。

杭州千岛湖恒信药业有限公司遗失杭州市工商行政管理局淳安分局2014年2月19日核发的注册号为330127000011715的营业执照正、副本；组织机构代码证正、副本，代码：77661093-0；税务登记证正、副本，税号：33012776610930及财务章、税务章、公章各一枚，声明作废。

杭州千岛湖金源贸易有限公司姜家郁川街分公司遗失杭州市工商行政管理局淳安分局2011年10月31日核发的注册号为33012700003336的营业执照正、副本；税务登记证正、副本，税号：浙税联字330127583228292号；组织机构代码证正、副本，代码：58322829-2，声明作废