

CUSTOMERS OF THE FUTURE

遇见未来的消费者

文_肖明超 [新生代市场监测机构副总经理] 责任编辑_杨紫婕

数据显示,中国庞大的县域和农村市场存在巨大的新产品品类的空白,一些在城市中流行的产品在这些市场的普及率还比较低,县域和农村将是下一个亿万级的消费市场。

后危机时代,国内市场的竞争格局正在发生变化,原来占据高端市场的国际品牌,现在也开始向中低端进军。在这样的情况下,把握消费者的偏好趋势就显得尤为重要。

第一, 进入消费者全面参与时代。今天的中国消费者不管消费与否都会对企业的产品评头论足。消费者不再处于被动,他们希望能随时与企业对话,并且不相信权威,更相信直觉和口碑,这预示着产销合一的时代已经到来。

第二, 新健康消费崛起。受到三聚氰胺、H1N1等事件的影响,中国消费者对于健康的关注度急剧提升。对于天然、环保的产品较为偏爱,企业树立健康环保的品牌形象将会给产品带来更多的市场机会。

第三, 平民化新奢华主义出现。对于中国消费者而言,不一定要买豪华汽车、别墅才能显示自己的奢侈生活,而是稍微努力就可以得到的奢侈品,就能满足对于奢侈消费的欲望。因此,中国会出现一个新的平民化奢侈品市场,即产品可以满足中等收入、追求时尚的消费者心理,同时又符合他们购买能力的市场,奢侈品将在高低两端展开竞争。为满足“全民奢侈”的大潮,世界顶级品牌必须调整市场策略,推出满足下一阶梯消费市场的产品。

第四, 速活社会与速度消费兴起。追求效率和速度、缺乏足够的耐性是消费者的新表现。因此,速食品、快餐店、便利店、网络购物、信用卡、购物卡等消费将得到非常高的认可。

第五, 男性美丽新风尚堪与女性媲美。男性化妆品市场近几年得到快速发展,男性时尚从过去的抓住汽车、IT等力量型市场转向男性美容及服饰。

第六, 消费者更加追求新感官主义与新品牌体验。消费者对时尚的关注已经不再停留在翻翻时尚杂志就能解渴的初级阶段了。如今,走进品牌的体验店、参与企业的时尚活动成为消费者了解时尚的重要渠道。同时,在中国消费者的休闲场所中,小资场所逐渐让位于休闲会馆,对耐用消费品的大屏幕、大容量、全自动的追求愈加突出,卖场终端的体验型设计对于品牌的意义也越来越大。

面对未来的消费趋势变化,企业可能选择的有四条路径。第一是关注中国正在不断崛起的城市新富市场,截至到2009年,中国城市新富家庭预计将突破2100万。到2015年,中国城市新富家庭预计将突破2700万,这将带来亿万消费市场;第二是从现有的一二线城市的大众消费中寻找产品升级换代的机会,比如住房、家电、汽车等耐用消费品的升级消费;第三是向下走,数据显示,中国庞大的县域和农村市场存在巨大的新产品品类空白,一些在城市中流行的产品在这些市场的普及率还比较低,县域和农村将是下一个亿万级的消费市场;第四是深度市场细分,在中国新富市场与媒体研究数据库中,中国新富分为政府高级官员、政府中层及一般公务人员、专业技术人员、企业主、个体户、金领、精英白领、普通白领、销售先锋等9大群体,这9大群体在消费心理、消费欲望、消费偏好上都是有差异的,这些完全可以成为企业关注的细分市场。同时,目前处于85后和90后的大学生市场也可作为企业关注的细分市场,这一市场每年的消费规模大概在3000亿元人民币。

越是在不确定的年代,预见未来就愈加重要,而从海量的消费行为数据中看出端倪,洞察商机,才是企业应对未来的正确之道。MCE

第七, 品牌的差异化、意义和附加值对消费者很重要。中国消费者喜欢一个品牌,看起来似乎没有太多深刻的理由,但是事实并非如此,中国消费者对品牌有自己的思考和看法。品牌带来的差异化、品牌故事、品牌内涵对于打动消费者非常重要,营销者将需要确保其品牌确实表达着消费者看重的某些东西。

第八, 消费者越来越关注产品信息的透明化。消费者学习能力增强,产品说明书,从成分到出处的透明信息从来没有对中国消费者如此重要,真实性营销、透明化营销是未来市场的上策。

第九, 消费者崇尚新自然主义,并积极亲近大自然。回归自然成为中国消费者新的诉求,外出旅游接触自然成为越来越多富裕阶层的消费趋势,大自然给商家开辟了一个新的消费市场。户外旅游、冒险、探索、运动已经成为新的消费热点。

第十, 全民娱乐时代到来,娱乐形态高度多元化。中国人的娱乐形态越来越多元化,自娱自乐无疆界、看人娱乐也happy成为典型的娱乐特征,创建娱乐平台将消费者卷入娱乐活动,将成为企业新的营销策略。



财富驿站:

中国工商银行福建分行泉州财富管理中心

财富顾问:

叶火平 (财富管理中心理财师, 拥有CFP国际金融理财师资质)

刘一智 (财富管理中心理财师, 拥有CFP国际金融理财师资质)

财富专线: 0595—22280207

FINANCIAL STRATEGY FOR PRIVATE ENTREPRENEURS



财富之路绝非一条 ——民营企业专属理财策略

文_叶火平 刘智 责任编辑_曹籽

从20世纪七八十年代到现在,民营企业取得了迅猛发展,中国民营企业的经营规模继续扩大,经济实力明显增强,也随之涌现了一批身价不菲的民营企业家。民营企业企业家们艰苦创业,虽然积累了大笔财富,但财务管理能力的缺乏、理财意识上的不足和民营企业投资渠道的单一性,使得企业一旦出现投资失误,必将导致“身家”缩水,甚至“全军覆没”。玖富理财学院院长蒋妍君表示:“企业家在经营中要承受风险,在个人投资理财方面的理念和能力上,可借鉴犹太人的成功模式,制定长期的理财目标,真正的财富是靠头脑,而不是仅靠双手。”因此,经营企业的同时,如何理财,如何持家有道,已经成为民营企业企业家们不可忽视的重要问题。

● **角色标签**

刘先生45岁, 民营企业家, 月收入10万元

● **家庭构成**

妻子45岁, 全职太太; 儿子21岁, 大三学生; 与70岁高龄的父母同住

● **定制背景**

刘先生有一套别墅及两套商品房, 市值约1050万元
拥有现值约50万元的私家车
股票市值约110万元, 其他各类银行理财产品约600万元
活期存款10万元, 家庭无负债情况
儿子大学毕业后到澳洲留学

● **定制目标:**

1. 家庭资产的保值增值
2. 儿子的教育及留学规划
3. 赡亲规划
4. 家庭保险保障规划

专业分析

1. 资产负债分析:

刘先生目前资产总价值1820万元: 固定资产1100万元, 流动资产720万元, 无负债, 属于稳健型客户。

● **家庭资产负债表 (单位: 万元)**

| 家庭资产 | 金额 | 家庭负债 | 金额 |
|--------|------|------|----|
| 活期及现金 | 10 | - | - |
| 定期存款 | 0 | - | - |
| 股票 | 110 | - | - |
| 理财产品 | 600 | - | - |
| 房产(自用) | 800 | - | - |
| 房产(投资) | 250 | - | - |
| 车辆 | 50 | - | - |
| 资产合计 | 1820 | 负债合计 | 0 |

2. 收支情况分析

● **家庭月度收支情况表 (单位: 万元/月)**

| 收入 | | 支出 | |
|-------|------|--------|------|
| 月收入 | 10 | 基本生活支出 | 2 |
| 配偶月收入 | 0 | 教育支出 | 0.25 |
| 房租收入 | 0.8 | 其他支出 | 1.5 |
| 其他收入 | 2 | 赡亲支出 | 0.2 |
| 收入合计 | 12.8 | 支出合计 | 3.95 |

① **收入稳定:**

目前刘先生家庭月收入较为稳定, 家庭结余比例为69.14%。然而其家庭收入的来源主要依靠刘先生企业盈利, 一旦刘先生个人及企业情况发生波动, 家庭收入必将受到影响。

② **支出压力较大:**

家庭每月生活支出约2万元, 一年后, 儿子出国留学费用支出至少约50万元。

3. 投资结构分析:

目前, 刘先生固定资产(房产)投资1050万元, 其他不动产50万元, 银行存款10万元, 理财产品600万元, 属于稳健性投资配置, 方式较为单一, 不具备抵抗风险性。

4. 财务状况分析

① **变现能力:** 家庭固定资产所占比例较高, 且集中于房地产投资, 变现能力较差。

② **家庭金融资产两个极端化:** 一方面是直接进行股票投资, 对于主要经营实业的刘先生来说, 并没有太多精力关注股票行情; 另一方面是投资偏于保守的银行理财产品, 不能真正有效地提高投资绩效。

③ **财务自由度:** 投资组合绩效不理想, 理财收入不高, 进而财务自由度不高。

5. 风险因素分析

① **家庭经济保障程度不足。** 作为家庭的主要经济支柱, 刘先生负有孝敬父母、养育子女的责任, 全家的生活维系于一身, 如果发生意外, 收入中断, 家庭经济来源将直接面临严重问题。

② **刘太太为全职主妇, 没有经济收入, 自行缴纳的社会保险有限, 需要增加医疗健康保障和养老保障。**

③ **家庭紧急备用金的准备不足, 如遇意外造成经济来源中断, 生活质量将受到较大冲击, 没有缓冲和过渡的余地。**

刘先生属于自己开公司做生意的民营企业家, 家庭财务自由度不高, 但由于刘先生家庭无负债, 收入较稳定, 所以改善资产结构、提高资产收益率、稳定现金流量、保证家庭的财务目标达成是刘先生家庭理财规划的最终目标。



专家建议

1. 家庭资产配置

紧急备用金

刘先生夫妇需要准备一笔紧急备用金, 包括家庭生活覆盖金和应急准备金, 以备在收入波动或者意外支出增加时, 有足够的现金保证目前生活品质。通常预留金额以3个—6个月的生活费用为宜, 可以从银行活期存款中提取。

投资规划

① **房产投资:**

通过对刘先生的家庭财务状况分析, 其固定资产在总资产中所占比例较高。随着国家对房地产行业的调控力度逐步加大, 投资房地产领域的成效不可与前几年的火爆行情同日而语, 鉴于目前房地产价格较高, 房地产的投资回报率不是很高, 有一定的波动风险。不建议刘先生在固定资产投资上投入更多。

② **金融产品投资:**

刘先生金融资产较多, 建议刘先生在投资金融产品上可选择工商银行为高端客户量身定制的“一对多”专户理财产品, 该理财产品涉及股票型、混合型、保本型、债券型, 可满足各种差异化、个性化的需求。

刘先生经营实业, 没有太多时间和精力去关注自己所购买股票的走势和市场情况, 有较大的操作风险, 因此, 建议刘先生把110万元的股票市值转换成股票型“一对多”专户理财产品; 并从投资银行理财产品的600万元中拿出100万元购买股票型“一对多”专户理财产品, 用450万元购买保本型“一对多”专户理财产品, 一般年化收益率在5%—6%左右(而银行系理财产品预期年化收益率一般不高于4%)。由专家团提供一对一的专户理财服务, 既可提高资金的运作效率, 又可降低资金运作的风险程度。

③ **工行“一对多”专户理财产品:** 即基金公司向两个以上的特定客户募集资金, 或者接受两个以上特定客户的财产委托, 把其委托财产集合于特定账户进行证券投资活动。由投资顾问、产品经理及投资经理组成的专户理财团队, 为客户提供专享的专业服务。操作灵活、进退自如, 是个性化的投资方案。

刘先生的活期存款10万元, 加上每月节余的资金可投资于工行的“灵通快线”超短期理财产品(该产品交易时间内实时到账, 预期收益率一般高于7天通知存款利率), 可以作为家庭的紧急备用金。

④ **工行“灵通快线”短期理财产品:** 包括无固定期限型、七天滚动型、两周滚动型、四周滚动型等多款产品, 适用于客户对短期资金的灵活使用需求。假设客户的资金100万元, 七天后有新股发行, 那么, 选择活期存款的收益为1, 000, 000 × 0.36% × 7/365 = 690.4元, 而如果购买“灵通快线”超短期理财产品, 这七天的收益为1, 000, 000 × 1.4% × 7/365 = 268.49元, 是活期存款收益的3.9倍。

投资理财产品的600万元中, 剩余的50万元按资金的使用期限可投资于工行6个月以内的“稳得利”理财产品(“稳得利”理财产品期限灵活, 为14天—2年, 预期收益率一般高于同期限的定期存款利率), 这样投资的安全系数较高, 以备家庭短期较大的资金周转及儿子出国留学的前期费用。

⑤ **工行“稳得利”理财产品:** 是依托工商银行雄厚的资金实力、债券业务实力, 以银行间债券市场上的高信用等级人民币债券(含国债、金融债、央行票据、其他债券等)的投资收益为保障, 面向个人客户发行的, 到期向客户支付本金和收益的低风险理财产品。

● **金融产品配置情况表 (单位: 万元)**

| 产品类型 | 调整前 | 调整后 |
|--------------|-----|-----|
| 活期存款 | 10 | 0 |
| 灵通快线超短期理财产品 | 0 | 10 |
| 股票 | 110 | 0 |
| 一对多专户理财(股票型) | 0 | 210 |
| 一对多专户理财(保本型) | 0 | 450 |
| 银行理财产品 | 600 | 50 |

2. 子女教育金配置

教育费用:

- ① 大学学费: 6000元/生/年
- ② 住宿费: 1500元/生/年
- ③ 生活费: 每月生活费约1500元

澳洲留学费用: 学费和生活费约22万元/生/年

刘先生的儿子是大三学生, 毕业后去澳洲留学。目前刘先生的日常收入足以支付其大学教育费用。投资“稳得利”短期理财产品的资金可支付前期留学费用, 而保本型“一对多”专户理财产品的每年收益约25万元, 可支付留学费用, 风险相对较低。(国际留学费用每年增长率一般在3%—5%, 同时考虑外汇结汇事宜, 费用备足应在正式留学前一年较为稳妥)。

在子女教育金准备原则上应注重以下三点: 及早准备, 缓解资金突然抽调压力; 保证资金安全以及确保专款专用, 安全性大于收益性, 切不可将其投入到风险较高的投资领域, 防止得不偿失; 可多准备, 以备不足, 多余部分用于自己的养老或其他方面。

子女教育金特性

- 1. 缺少时间弹性: 特定年龄接受相应的教育
- 2. 缺少费用弹性: 学费相对稳定
- 3. 支出总金额大

● 各国出国留学费用一览表 (单位: 人民币/元)

| 国家和地区 | 年费用 |
|-------|-----------------|
| 美国 | 150,000—350,000 |
| 澳大利亚 | 160,000—220,000 |
| 加拿大 | 110,000—200,000 |
| 新西兰 | 160,000—200,000 |
| 亚洲 | 90,000 |

以上为大致费用, 根据具体城市和学校不同而异, 院校和费用详情请咨询具体院校。

需要准备事宜

预先提供目的国当地资讯

根据个人需要、目标及可承受的风险程度, 选择适合的理财产品并定期回顾理财成绩

提供资金证明

已获得留学签证, 要预约开立目的国账户

海外留学申请流程

1. 申请学校: 选择, 申请学校→筹备资金→等待入学通知书

2. 签证准备: 准备签证材料→提供资金证明

3. 临行准备: 海外留学生活准备→留学资金安排→海外银行账户选择

4. 初至目的国: 熟悉目的国→尽快融入当地生活→安排目的国生活资金

3. 赡亲、保险配置

由于刘先生父母年纪比较大, 需要尽赡养双亲义务。目前刘先生的收入较高, 有能力赡养双亲, 为了提高赡养双亲的保障能力, 可在保险规划中增加赡养双亲的保险保障比重。

从刘先生夫妇目前的事业发展与收入水平来看, 现在及未来财务状况较乐观, 但风险也不可小视。根据该家庭状况估算, 正常的保险费支出(产险除外)应在10万元—22万元(年总收入的7%-15%)之间。显然, 该家庭的保障额度偏低, 保障比较薄弱。

投保方案

- 寿险: 两全保险

对于刘先生夫妇来说, 首要考虑的是两全寿险。建议刘先生家庭可增加10年期100万保额的两全人寿保险, 预计年保费约20万元, 受益人为太太, 其作用在于: 首先, 财产安全规划中很重要的一项是假设家庭主要收入人离开后, 其配偶与子女一段时间内不会因经济原因而改变生活品质, 100万保额可以使家庭短期内生活质量不下降。其次, 若发生大病或伤残风险, 有现金赔付可以应对收入中断的风险, 并不会马上影响到其他投资。再次, 若因小病住院除报销外仍可得现金补偿作为未报销部分的弥补。最后, 盘活部分家庭应急资金可用于其他升值投资, 使资金的使用更为有效。

- 健康险: 重点在重疾险

对于刘先生家庭来说, 仅有的基础医疗保险是远远不够的, 还应考虑健康险。建议刘先生购买长期重疾险产品, 通过年缴方式将保费固定下来, 这样在保单到期需要续保体检的时候, 不会因为身体状况较差遭到拒保, 导致保障中断。对于这样的高收入家庭, 建议保额尽量做高一些。综合以上因素, 刘先生夫妇的重疾险每人应在500万元左右, 保费约1万元。

- 意外险

刘先生夫妇平日热衷于旅游, 因此, 应增加其家庭保险中意外险的额度: 保费支出约6000元, 保险额度可分别在500万元—800万元。另外, 还应选择一份出国旅游险, 通常此类保险都附带24小时紧急救援, 可解除外出旅游的后顾之忧。

- 万能险

养老是一项长期理财规划, 安全性和收益性是重点。在目前资本市场不稳定的情况下, 为保证家庭资金的稳定增长性和有效流动性, 建议刘先生可以选择万能型保险作为家庭长期资产配置的一部分, 也可以作为刘先生和刘太太准备养老金的手段之一, 每年的保费支出约1万元。(万能险具有灵活性, 保费分为两部分, 一部分用于保险保障, 另一部分用于储蓄投资)。

一般来说, 家庭保险费用的支出大约为家庭收入的7%—15%, 刘先生一家年保费支出为22万元左右比较合理, 占家庭年收入的15%, 属于保障水平较高的保险计划。

刘先生家庭年收入超过百万, 这类家庭具有中等风险承受能力和中等风险投资偏好。在资产配置方面应采取积极型的投资策略, 并从家庭投资、家庭保障、子女教育及养老等方面进行理财规划。需要指出的是, 家庭理财规划方案会随着家庭财务状况、职业变动、市场行情的变化而变。因此, 在个人无法应对和处理财务变动的状况下, 建议与商业银行专业金融理财师咨询。



■ 专家提示:

1. 由于国内社会保障体制因素及民营企业主的特点, 作为民营企业主的刘先生也面临着现有收入较高但保障不足, 因此要格外重视保险保障, 在保障方面应考虑配置意外险、养老险及一定量的万能险。

2. 在投资理财方面, 作为民营企业主的刘先生会面临较频繁、资金量较大的现金需求情况, 因此, 在家庭资产的综合配置方面, 建议固定资产配置比例不要过高, 如有可能, 在现有基础上降低固定资产的比例, 多配置流动性较高的金融资产, 提高其资产的可变现能力和流动性。

3. 作为经营实业的刘先生, 跟一般的中小企业主一样, 如打算扩大所经营的实业的经营规模, 可利用财务杠杆, 以现有的房产向银行融资, 以作为实业发展壮大的资金来源。MCE



STOCK INVESTMENT: FOCUSING ON PRICES OR BUYING-TIME?

投资并非是在某个行业或者某个经济体好的时候，任何价位上买入一只股票，也不是在行业趋势开始减速的时候在任何价位上卖出一只股票。投资远远不是那么简单的事情，投资是个定价体系，即使在弱的经济情况下，企业也是有价值的。

炒股：选时or选价？

文_但斌 孔鹏 责任编辑_曹籽



在和投资者交流的过程中，经常会遇到这样的问题：“对于看好的企业，你们是否不论市场高低都会买入？”“在选择好企业之后，如果再选择市场低迷时买入，岂不是可以获得更高的回报？”在专业人士看来，这些投资者在某种程度上混淆了“选时”与“选价”的概念。价值投资者从不重视市场的短期趋势，但也绝不忽视企业的交易价格，因为市场短期波动是无法预测的，而交易价格关系到投资的安全边际。

■作者简介：

- 但斌
深圳东方港湾投资管理有限责任公司董事总经理
- 孔鹏
深圳市东方港湾投资管理有限责任公司投研部主管

“选时”成功是小概率事件

自古以来，人类就充满了对预测未来的渴望，在现实生活中，尤其是在投资领域里，人人都希望自己能预知市场短期走势，“低点买进，高点卖出”，赚取最大的收益。那么，短期趋势真的能被预测吗？“选时”是可行的操作策略吗？

以国内某大型基金公司旗舰基金的申购赎回情况为例，在2007年7月5日至2007年10月16日这个当年最明显的波段中，2007年7月5日，市场处于阶段性低点，当日该基金的申购笔数为566笔；2007年10月16日，市场处于阶段性高点，当日该基金的赎回笔数为1540笔。那么，能够同时做到“低点买入、高点卖出”的又有多少笔呢？统计显示，在2007年7月5日申购该基金并于2007年10月16日赎回的总笔数，仅为2笔！可见“选时”是如此之难。

上述统计并非特例。另一大型基金公司公布的数据表明，在2005年7月中旬至9月中旬这个当年最为明显的波段中，真正能够做到在1012点相对低点前后三天申购，在1220点相对高点前后三天赎回的客户只有2个，占全部客户的比例为0.002%。也就是说，5万人中只有1人做到了“低点买进，高点卖出”，而且这两个人很可能也只是偶然而不是“有意识地”做到了。

“选时”成功实在是一个小概率事件。

虽然总有一些“料事如神”、“几年几百倍”的故事流传，但从未有人持续依靠把握市场短期波动而盈利。摩根士丹利前首席策略官，《对冲基金风云录》作者巴顿·比格斯曾提到一位华尔街传奇人物——文斯，他在20世纪70年代末担任当时最大的对冲基金的首席交易员，很多投资界巨擘至今都经常向他讨教：“因为他总能预见出一些超乎情理的未来趋势和别人意想不到的金融和社会事件”，包括在2005年以前就准确地预见到了美国房地产泡沫爆裂和全球金融危机爆发。不过，巴顿·比格斯也指出，在文斯过去预测的9次大熊市中，实际发生的只有3次。

已经80岁的沃伦·巴菲特，做了一辈子投资，他根本不相信任何人能够预测股市。他说：“我从来没有见过一个能预测市场走势的人。”在1988年伯克希尔股东大会上，他明确表示：“对于未来一年后的股市走势、利率以及经济动态，我们不做任何预测。我们过去不会预测，现在不会预测，未来也不会预测……我对预测股市的短期波动一无所长，我对未来6个月、未来1年或未来2年内股票市场的走势一无所知。”

“选价”任重道远

理性的投资者不会忽视对交易价格的考量。正如格雷厄姆在《聪明投资者》中所说，把谨慎投资的归纳浓缩成一个词就是“安全边际”，也就是买入价格和内在价值之间的差距。如果交易价格是依据严密的逻辑推理和数量测算，那么投资行为将受到有力的支撑，有利于坚定投资信念，应对市场的短期波动。

理论上，寻找安全边际的工作需要对企业价值给出“精确”的数值，从而在企业价值低估时买进，高估时卖出。但问题是：“定量”往往是以大量的“定性”假设作为基础。企业是“活”的东西，时刻处在人和环境变化的过程中，要想精确地计算出其每天都在发生变化的价值是非常困难的。巴菲特在2002年伯克希尔的年报里说：“我和我公司的CEO查理，不仅不知道我们企业明年赚多少钱，甚至不知道我们公司下一个季度赚多少钱。我们对那些能准确预测自己企业赚多少钱的CEO保持怀疑，如果他们经常能达到他们预测的利润目标，我们就要保持高度警惕，并开始减持他们公司的股票。”

常识告诉我们，投资的基准和确定的过去无关，只和不确定的未来相关。投资的不确定性是商业活动固有的本色，建立在大量信息收集和严密逻辑推理基础上的分析和判断，无论如何严谨依然是预测而非事实，这可能也是“投资某种意义上是艺术”的根源所在。因此，探寻企业价值更多地需要从动态的角度判断企业运用有形和无形资产创造未来现金流的能力。也只有通过持续的跟踪，并从更远的角度探索企业的价值，与时俱进地动态评估安全边际，经营卓越的企业才可能被长期持有而不会被轻易抛售。MCE

要坚持做夏日的雪山

文_李晔斌 责任编辑_曹籽

每年的夏天，数以千计的瑞士人都会积聚到阿尔卑斯山脉少有的几处积雪的山头举行“吹阿尔卑斯号角”的比赛。

不同于普通号角，阿尔卑斯号角长达3.5米，重3公斤，这种被视为瑞士灵魂的乐器，借助山风之力，号角声能传出10公里。而选择在夏天积雪的山头演奏，是当地塞尔特人为了纪念公元前被罗马人大屠杀后的民族幸存者。

经历过民族浩劫后却仍然顽强不屈是难能可贵的。投资生涯中，如能在股灾中幸存，亦值得站在夏天万物皆融的雪山头吹响号角。

位于欧洲中部的阿尔卑斯山脉，虽然没有喜马拉雅山般高耸、也没有安第斯山脉般陡峭，但却是最受旅游者喜爱的山脉，因为在炎炎夏日里，其雪山风景依然挺立。在投资界，以巴菲特为代表的价值投资大师们没有惊人的短期回报，但这并不影响其被世人推崇为一代股神。

当初巴菲特选择中石油的时候，大盘还在一路上涨，中石油A股发行箭在弦上，高定价发行已成定局。当时国内的私募大腕质疑：“巴菲特不懂中国国情，卖了个地板价”。如今，一切尽在不言中。


不可否认，任何时候与大多数人的观点相反总是要承受很大压力的，尤其是在股市如火如荼时，投资者在潜意识里是不希望股市下跌的。真正的价值投资者往往在股价上升途中选择卖出，而此时买入的投资者却总是信心爆棚，人人自诩“股神”，但历史总是无情且有规律

地书写着。

巴菲特卖出中石油自有判断的标准，他所依仗的是纵横资本市场数十年不败的经验，中国概念再大，能源危机再强，也终究离不开市场发展的一般规律。真理往往站在少数人这边，就像世界各地那几座在夏天依然白雪覆盖的雪山一样。要成为投资界少数的常胜将军，就要在市场充满泡沫、情绪高涨的时候，坚守自己的投资理念和判断，当价格远远超过了价值时就应毅然决然地卖出。

与巴菲特一样，同样是价值投资大师的约翰·奈夫在其执掌温莎基金的31年期间，经历过股市泡沫，也经历了1973年—1974年的大熊市，但可贵的是不管市场如何变化，他始终坚持自己的价值投资策略毫不动摇。他管理同一个基金31年，其中22年战胜市场，总收益达55倍，约翰·奈夫成为美国共同基金业的传奇人物。

“温莎基金从不异想天开，从不追赶时尚，无论市场节节高升、狂跌不止还是默默无闻，我们始终坚持一种经久耐用的投资风格。”在约翰·奈夫看来，价值投资也不可能永远一帆风顺，不过价值投资的导航还是保证了温莎基金遥遥领先于同行。

气温上升，万物融化之时，夏日里的雪山显得弥足珍贵，而那些能在市场泡沫退却时，收益依然屹立不倒的投资家才是真正的价值投资者。[本文由国泰基金管理有限公司提供] 

2010年1月A股市场在货币政策紧缩的预期下出现调整，上证指数下跌8.78%，而嘉实主题基金净值增长率却逆市上涨1.46%。嘉实主题基金经理邹唯表示，尽管政策退出的速度高于市场预期，但2010年一季度经济仍处于反弹之中，美国二次探底的迹象还未出现，因此一季度市场仍然会维持震荡运行的趋势。

2009年底很多投资者预期会出现跨年度行情，基金仓位普遍较高，导致在政策预期发生变化的情况下市场出现调整。嘉实基金经理邹唯认为目前经济复苏的态势并没有发生大的改变。2009年12月CPI数据较高，短期内加息的可能性不大，通货膨胀是否会快速上扬还有待观察。上述两大因素决定了在基本面没有发生大变化的情况下，2010年一季度市场震荡方向不会改变。

不过，嘉实主题基金经理邹唯也指出，2010年市场趋势的不确定性和风险远远大于2009年。


经过2009年的大幅上涨，目前A股市场的整体估值已经不低，很难找到好的投资主题。2010年影响市场的主要驱动因素仍然是政策和货币，主题的选择应该沿着这两条线而继续。上一阶段没有表现，但具有明确预期的主题投资去挖掘的并非是估值的确定性，而是背后主题

的确定性。一季度嘉实主题精选基金重点关注新疆区域、新能源（智能电网、特高压与节能）、大农业和军工4个投资主题。新疆主题的背后是国家政策的大力扶持，主要受益的行业是基建、能源、农业。新能源主

题虽然2009年有所表现，但对电网的支持低于预期，因此2010年政策可能会偏向电力设备、智能电网。农业则和通胀预期高度相关，同时还有国家政策的配合。军工主题过去两年没有明显的表现，但资产注入一直在稳步推进，具有相当的确定性。

经过了2009年的市场洗礼，在主题基金管理方面得到的经验是组合的结构管理应高于仓位管理，当市场上存在结构性机会时，仓位重要性次之。2010年1月份嘉实主题的良好表现正印证了结构管理发挥着重要作用。

2009年四季度市场上行动力不足，在结构调整与仓位控制方面执行的比较严格。对在结构管理、仓位管理、过程管理中，仓位管理通常应该放在第二位；结构管理所获得的收益大于仓位管理，当市场存在结构性机会，又能挖掘到别人还没关注的投资机会时，没必要把仓位降得很低。

在A股市场进行主题投资，过程管理方面需要注意的是：在各个主题间的切换应该操作地更平滑，不应操之过急。因为主题的前瞻性判断往往在市场上还没有很大反映，过快的主题切换结果可能导致新老主题衔接不好，净值波动较大，影响到持有人的投资心态。而且好的主题往往具有扩散性，由一线股涨到二三线股，因此没必要全线杀入，而应该先买一线股，然后慢慢退出来配置到二三线股。[本文由嘉实基金管理有限公司提供] 

震荡难改主题强势

从长期来看，中国经济将保持持续增长的态势，指数化投资可以为投资者提供分享中国经济增长和资本市场发展成果的工具；就短期而言，震荡市场的不确定性使市场各方在寻找更具确定性的投资机会，挖掘企业盈利的确定性。

责任编辑_曹籽

ENTERPRISE: SUBTRACTION MAKES MORE MONEY



会做“减法”的企业更赚钱

文_张化桥 [瑞银投资银行中国区副总裁] 责任编辑_杨紫婕

一家企业，应该每天都重新审视自己的产品线和战略，并愿意做加、减、乘、除。这种态度在瞬息万变的当今世界尤其重要。当被问及主营业务时，某企业高管十分明确地回答：“我们的主营业务就是为股东赚钱。”

我经常听到上市公司的高管们说，“我们发现了一个十分有吸引力的生意，但由于它不属于我们的主营业务，所以只好放弃，或者只能让董事长的私人公司去经营”。不少公司的主营业务已经江河日下，也不敢跳出主营业务的范畴，只好让上市公司不断萎缩。窃以为，凡此种种实在太遗憾了。

首先，任何一家公司无论上了市也好，未上市也罢，都应该尽量有个经营重点或核心竞争力。企业应该抵制诱惑，避免资源过于分散。这都不错。不想做将军的士兵不是好士兵，不想成为世界500强的企业就不是好企业吗？这未必。成千上万的公司最终永远不能成为世界500强，但它们在创造股东价值方面依然可以非常成功。而反观世界500强的公司在股东利益最大化方面未必都令人满意。绝大多数成功的中小企业最重要和最突出的核心竞争力就是不把“主营业务”当作“宗教枷锁”，在业务内容和经营方式上十分灵活善变，当一个产品的生命周期见顶或开始下行时，他们能激流勇退，或者早已采取了“狡兔三窟”的风险防范办法。

现容我列举几个成功转型和不屈服于“宗教枷锁”的例子。

1. 恒安国际10年前刚在香港上市时，只生产和销售卫生巾。后来发展到纸巾，2009年又通过并购和自行发展的方式开始了休闲食品的业务。它们每项业务都做得很有规模和盈利能力。恒安国际的管理层常说，“你不能等到主营业务出了问题或者走下坡路时，再去寻找下一个增长点”。10年来，他们不断苦口婆心地

把这一理念灌输给投资者和分析员们，获得了广泛的支持。

2. 康师傅10年前只生产低档的方便面，但10年来，它的转型十分令人称道：先是茶和果汁，后是休闲食品和饮用水。以后呢？它每次转型都遇到了基金经理和分析员的挑战，但管理层概念十分清晰、信念十分坚定，中长期来看也是十分明智的。

3. 苹果公司原来只是一家电脑生产商。可是现在它的iPhone和各种新奇的小产品风靡全球。富士和柯达相纸公司也一直致力于与时俱进。IBM在几年前选择完全退出它以前的主营业务，以求在咨询和软件等方面大展鸿图。中国的电脑厂商，家用电器厂商，电视机厂商等等不见得都应该“战斗到最后一滴血”。做减法甚至做除法也可以是十分英明的战略举措，也可以比“战斗到最后一滴血”更加有效。有些人觉得退出主营业务好比是出卖祖先或者出卖儿子，这种宗教感情大可不必。

有时，如果一个企业偶然发现了一个赚快钱的机会，虽然这个机会也许是一次性的。比如代客户进一笔货，或提供一个咨询，或者兼并一家非常便宜的企业，又或者购买一支股票等。这种稍纵即逝的机会为什么要放弃呢？这种机会主义的行为不是赌博，而是管理层警惕性高，反应敏锐的表现。为什么故作清高，放弃赚取“额外收入”的机会呢？

一家企业特别是中小企业，应该每天都重新审视自己的产品线和战略，并愿意做加、减、乘、除。这种态度在瞬息万变的当今世界尤其重要。当被问及主营业务时，某企业高管

十分明确地回答：“我们的主营业务是为股东赚钱。”我佩服他不向宗教低头的精神。

究竟是经营单一业务的企业好，还是综合性企业好？这个辩论由来已久。这就好比时装一样：究竟是喇叭裤好看还是紧身裤好看？在金融界，混业经营好还是分业经营好？谁知道呢！巴菲特的旗舰公司从来都是综合企业，内容涵盖保险、制造业、饮料、银行和零售等，可是谁也不敢质问他。

在中国，综合企业有特别的优势。一是在新兴市场，产品的生命周期越来越短，所以企业必须灵活应变。二是企业家们必须随时捕捉冒出来的机会，放弃僵尸。三是政府在决定企业命运的事情上起着重要作用，所以企业主在与某地区许多监管部门打了很长时间的交道之后，实际上就好像修建了一条高速公路一样，应该在这条公路上尽量多跑几辆车。

有人可能会问：“你2006年到2008年在深圳控股时不是也强调主营业务吗？”不错，深圳控股在过去三年处置非核心资产16项，收回资金45亿港元。但更准确地说，它处置的资产是盈利水平低、前景暗淡的资产，与主业或非主业没有关系。

美国的通用汽车公司长期坚持做汽车，一直做到破产；美国的通用电气公司从来就是综合企业，活得很好。只有赚钱才是硬道理，如果没有钱，再纯洁的公司也没用。

我的结语，当你发现了新的赚钱机会时，请你“大胆地往前走”，不管它是主业与否。当你发现主业在走下坡路时，请记住“退一步，海阔天空”。MCE

SPRING HEALTH TIPS

春季养生 全提醒

文_华莎莎 责任编辑_杨紫婕

人类的生命活动是遵循自然界的客观规律进行的, 人体自身具有与自然变化规律基本上相适应的能力。如果人体能适应四季气候、阴阳变化规律, 从精神、起居、饮食、运动等诸方面调节, 自然就可以不生病。



春为四季之首, 既是自然界阳气开始生发的时令, 也同样可以看作是养生的开始, 此时, 人应该本着“人与大地相应”的基本出发点, 顺其自然向上向外疏发人体之阳气。所以, 春季养生的一个重点就是要注意保卫体内的阳气, 使之由弱到强逐渐旺盛起来。凡有耗伤阳气及阻碍阳气的情况皆应避免, 而且还要积极地去倡导一种雅致舒心的生活。这样才能度过一个不生病的春天。

TIPS:

春季重在顺时养肝

春季万物萌生, 正是调养身体五脏的大好时机。按照中医“四季侧重”的养生原则, 春季补五脏应以养肝为先。俗语说: 药补不如食补。养肝也是如此。现介绍春季几种养肝的方法。

I•以脏补脏, 鸡为先。鸡肝味甘而温, 补血养肝, 为食补养肝之佳品, 较其他动物肝脏补肝的作用更强, 且可温胃。

II•以味补肝, 首选食醋。醋味酸而入肝, 具有平肝散瘀、解毒、抑菌等作用。肝阳偏亢的高血压老年患者, 每日可以食醋40毫升, 加温水冲淡后饮服; 也可用食醋泡鸡蛋或黄豆, 食蛋或豆, 疗效颇佳。平素因气闷而肝痛者, 可用食醋40毫升, 柴胡粉10克冲服, 能迅速止痛。

III•补肝血、食鸭血。鸭血性平, 营养丰富, 肝主藏血, 以血补血是中医常用的治疗方法。取鸭血100克, 鲫鱼100克, 白米100克同煮粥服食, 可养肝血, 辅治贫血, 同时这也是肝癌患者的保肝佳肴之一。

IV•舒肝养血, 菠菜为佳蔬。菠菜为春天的应时蔬菜, 具有滋阴滋燥、舒肝养血等作用, 对肝气不舒并发胃病的辅助治疗常有良效。

排毒: 千金难买春来泄

整个冬天, 大多数人处于蛰伏状态: 深居简出、运动量减少, 又偏好膏粱厚味之食物, 一个冬天下来, 体内积存了大量的脂肪和毒素。古语有云: “千金难买春来泄”, 意思就是“春季消脂排毒正当时”。

这里值得注意的是, 不要一味地偏信民间的排毒药物。其实, 简单的苹果和鲜奶就有非常好的排毒功效。试试早上起来喝一杯鲜奶, 吃一个苹果。温和有益, 又有排毒的效果。其他的水果, 例如: 草莓、樱桃、葡萄, 也有不错的排毒功效。还有海带绿豆汤, 海带中的胶质成分能促进体内有毒物质的排出, 绿豆性寒凉, 可清热解毒, 所以, 饮用此汤, 毒素自然会随着大小便排出。汤好饮且有益, 不妨现在就试试吧!

进补: 根据个人体质适当食补

“春季养生当需食补”, 但必须根据春天人体阳气逐渐生发的特点, 选择平补、清补的饮食, 以免适得其反。以下几种人最适宜在春天进补: 有早衰现象的中老年人; 患有各种慢性病且体形孱瘦者; 腰酸眩暈、脸色萎黄、精神萎靡者; 春天气候变化大, 受凉后易反复感冒者; 过去在春天有哮喘发作史, 而现在未发作者; 到夏天有夏季低热者。凡属上述情况者, 均可利用春天这个季节, 根据个人体质及病情, 选择适当的食补法, 防病治病。具体如下:

- ①老年人如有阴虚内热者, 可先用清补的方法。这类食物有梨、莲藕、荠菜、百合、甲鱼、螺蛳等。此类食物食性偏凉, 食后有清热祛火作用, 有助于改善不良体质。
- ②虚寒体质者, 可多食核桃、枸杞等偏温食物。
- ③湿气较重者, 当食化湿食物, 如干荷叶、莲子等。
- ④对于小孩子、老人, 平时还可煮些橘子皮、萝卜、梨子或荸荠当茶喝, 可理气化痰、清热润肺, 保护呼吸道。
- ⑤病中或病后恢复期的老年人进补, 一般应以清凉、素净、味鲜可口、容易消化的食物为主, 可选用大米粥、薏米粥、赤豆粥、莲子粥、青菜泥、肉松等。切忌食用太甜、油炸、生冷及不易消化的食物, 以免损伤胃肠。



饮食：省酸增甘，养脾健胃

春季应由冬季的膏粱厚味转为清温平淡，在动物食品上，应少吃肥肉等脂肪食物，因为油腻的食物吃后容易产生饱腹感，人体也会产生疲劳现象。饮食宜温热，忌生冷。胃寒的人可经常吃点姜，以驱寒暖胃。

唐代名医孙思邈说：“春日宜省酸，增甘，以养脾气。”意思是当春天来临之时，人们要少吃点酸味的食品，多吃些甜味的食品，这样做的好处是能补益人体脾胃之气。春为肝气当令。根据中医五行理论，肝属木，脾属土，土木相克，即肝旺可伤及脾，影响脾的消化功能。且中医认为，五味入五脏，而酸入肝，甘入脾，因此若多吃酸味食物，会增强肝的功能，使本来就偏亢的肝气更旺，这样就会伤害脾胃之气。有鉴于此，春季饮食调养，宜选甘温之品，忌酸涩，主要以补益脾气为主，故可多吃一点大枣、山药、锅巴等。

御寒：早春应以高热量食物为主

早春时节，气温仍然比较寒冷，人体需要消耗一定的能量来御寒。所以，早春期间的营养结构应以高热量为主，除谷类外，还应选用黄豆、芝麻、花生、核桃等食物，以便及时补充能量。另外，寒冷的刺激可使体内的蛋白质加速分解，导致机体抵抗力降低而致病。因此，早春期间还需要补充优质蛋白质食品，如鸡蛋、鱼类、虾、牛肉、鸡肉、兔肉和豆制品等。上述食物中含有丰富的蛋氨酸，而蛋氨酸正好具有增强人体耐寒能力的效用。

抗病：新鲜蔬果不可少

春天，是气候由寒转暖的季节，气温变化较大，细菌、病毒等微生物开始复苏，活力加强，容易侵犯人体而致病，如春季常见的口角炎、舌炎、夜盲症和某些皮肤病等。这些大都因为新鲜果蔬吃得少而造成的营养缺乏所致，所以，在饮食上，应当适当增加饮食中的果蔬比重以摄取足够的维生素和无机盐。小白菜、油菜、柿子椒、西红柿等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果富含维生素C，具有抗病毒的作用；胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜富含维生素A，具有保护和增强上呼吸道粘膜、呼吸器官上皮细胞的功能，也可增强抵抗各种致病因素的侵袭；富含维生素E的食物也应多食用，以提高人体免疫功能，增强机体的抗病能力。这类食物有芝麻、青色卷心菜、菜花等。此外，从科学饮食的观点来看，春季还应强调蛋白质、碳水化合物、脂肪等营养素摄入量的相对比例，以增强抵抗力，防止暴饮暴食，避免引起肝功能障碍和胆汁分泌异常。MCE



STAY AWAY FROM
GOLF
ACCIDENT

绝缘高尔夫意外伤害

文_侯妍君 余琰品 责任编辑_顾晓欢

高尔夫一向被公认是老少皆宜的运动，漫步绿色如茵的草坪，呼吸青草嫩芽的气息，没有冲撞，不必争球，属于非常温和的运动，不过再温和的运动，如果没有足够的热身，仍会造成不同程度上的运动伤害。

上杆、下杆、收杆，一气呵成；蓝天绿草间，白色小球划出漂亮的抛物线……也许是高尔夫宣传片做得太诗意，在大众眼里看来，高尔夫就是这么一项轻松、潇洒的休闲运动。然而事实并非如此，外表温柔的高尔夫运动，牵一发而动全身，背后可谓险象丛生，就让我们看看这些高尔夫明星们的球场历险吧。

高尔夫明星很受伤

■泰格·伍兹 | 小鸟来袭，老虎陷险境

2007年，美国名人赛第二轮，伍兹站在标准杆为五杆的第13洞发球台上正准备挥杆时，突然注意到一团阴影，一只小鸟向他的球径直飞来。理论上，他可以在球杆接触球之前停下来，但实际情况是，对于一位击球速度达到每小时130英里的选手来说，这几乎是不可能的。不过，伍兹的确在最后关头停住了，小球安全地没有移动分毫。但对付这突如其来的“小鸟球”，伍兹着实流了一把冷汗：“当时我觉得自己的背部、手腕、脖子和腿都要断了。不过幸运的是，没有大碍。”

■约翰·达利 | 快门骤响，“大力神”受伤

以开球远著称的达利，被球迷们亲切地称为“大力神”。2007年3月，达利参加了本田精英赛，前2洞都打得风生水起，而当他来到第3个发球台时，一大群球迷拥了过来。正当达利准备开球时，兴奋的球迷按下了相机快门。听到声音，达利马上停止挥杆动作，在瞪了一眼肇事球迷后，准备再次挥杆，可随即他又放弃了，表示自己已经受伤，随后便到美巡赛的医疗处寻求治疗。结果是，一声快门，一个“急刹车”，导致“大力神”肋骨受伤。

可见，在高尔夫球场上不管多小的意外，都可能给球员带来伤害。而且这种伤害并不是朝夕之间即可痊愈的，严重的甚至会影响到球员的球场生涯。然而，有人认为，高尔夫爱好者又不用像职业球员那样背负高强度的训练，打球力度也比不过人家一个零头，应该会相对安全。其实不然，统计数据表明，与职业选手们相比，高尔夫业余爱好者受伤几率并不低。

易产生伤痛的部位

1.背部：挥杆动作，特别是弯曲身体的推杆，会给球手的后背带来很大的压力。当力度过猛时，背部肌肉会过度扭伤，出现劳损。据美国一份调查显示，背伤在高尔夫受伤情况中占60%，可谓高尔夫运动的头号杀手。

2.腰部：腰部受伤与球的位置、站姿、挥杆及腰部的旋转均有关系。而且因为业余球员在上杆时的腰椎旋转弧度、挥杆时腰椎部位使出的力量与肌肉的力量都比职业球员高出许多，所以更易使腰部受伤。

3.肘部：挥杆时过猛的加速过程、反复地进行前臂外旋、屈腕运动等动作，常造成右手肘内侧（对右手球员而言）的肌腱发炎，从而引起疼痛，俗称“高尔夫球肘”。

4.手腕：高尔夫引发的手腕受伤主要分为韧带和肌腱损伤。通常韧带受伤会比肌腱受伤更常见，主要诱因是劳损和发力不当。

5.手指：不少球友由于过分用力握杆，令手指的软组织长期处于过度使用状态。长此以往，手指会不受控制地自己蜷曲。更严重的是，如果用力不当，可能会出现手指骨折。

6.肩部：过去人们认为惯用右手打球的人，左肩为力量的导引，用力较多，较常受伤，但后来研究表明双肩的参与度其实差不多，过度使用或错误用力都容易造成肌腱炎或撕裂伤。

7.膝盖：膝关节是人体最大的一个关节，但附近都是韧带，没有强劲的肌肉支撑，特别容易受伤。高尔夫球特殊的转动躯干动作会在瞬间增加膝盖压力，频繁的撑杆次数累加也易造成膝部受伤。

8.颈部：现代人久坐于室内，颈椎基本都有问题。这一隐患在高尔夫运动中被放大，不少人打高尔夫球时，经常偏向右侧发力，击球后眼睛仍注视着白球，这种击球姿势会令颈部肌肉劳损，加剧颈椎疼痛。

高球伤害自救“RICE”

R：Rest 休息

受伤后应立即停止运动，让拉伤的部位得到充分休息，这样既可避免二次拉伤，也能免除伤势加剧的可能。

I：Ice 冰敷

将冰块放在袋内敷于伤处。这种做法能有效减轻伤处红肿的程度。在受伤后的48小时内多次进行冻敷，能实现最好的治疗效果。

C：Compression 压迫

压迫使伤害区域的肿胀减小，可使用弹性绷带包扎受伤部位，以减少内部出血。包扎压迫时，从伤处几寸之下开始往上包，包扎过程中稍微加点压力，经伤处则略微放松些。

E：Elevation 抬高

抬高受伤部位，令其位置高于心脏。且在受伤后的前两天，最好长时间维持这一姿态。这样可以减缓血液循环，避免血液过分集中在受伤部位，从而加快恢复速度。

预防高球受伤的专家建议

冬春季节，身体柔韧性降低，肌肉僵硬，所以在打高尔夫球的时候更要特别注意。资生汉方医院高尔夫会诊室的金哲秀院长为我们推荐了几种防止受伤的办法。

1.保证充足的睡眠

充足的睡眠可以改善身体的状态。平时腰部状况不太好的人，如果睡眠不足，更易造成腰部受伤，所以一定要保证每天8小时左右的睡眠。另外，在冬春季早起，身体恢复到正常状态所需的时间较长，所以应把竞赛的时间安排在身体能完全恢复状态之后，即上午9时以后。

2.做好充分的热身运动

运动到出汗。在肌肉和关节没有充分放松的状态下下杆，会使腰部、肩部、胳膊肘、手腕等部位产生疼痛感。尤其在春寒料峭的季节里，肌肉和关节更容易变硬，所以之前的热身运动时间要更长些，最好做到流汗为止。

学会尽量避免高球损伤

尽管在高尔夫运动中产生的伤害可以通过治疗实现痊愈，但俗话说“预防胜于治疗”，只要我们平时注意防范，在运动时多注意以下问题，高球损伤的几率会下降很多。

首先，运动前先热身。开始运动前热身不到10分钟的人，大约会发生1次运动伤害，而用10分钟以上来热身的人，发生运动伤害的几率只有0.4次。热身的办法很简单，下场前先做15分钟左右的慢跑，让血液循环，然后开始做伸展运动，主要侧重于肩膀、手臂和腿部的伸展，这也是高尔夫运动中最常牵动的肌群。需要注意的是，不应过分拉扯肌肉，适度即可。

其次，打球的姿态要放松。球手一旦太过紧张，会导致过度握杆，一者容易产生疲劳感，二者手臂肌肉僵硬，会将打地过深的震动反弹至身体，造成运动伤害。所以，学会放松心态和身体，不仅会避免伤害，对良好的发挥也有着至关重要的作用。

再者，循序渐进，不要过度训练。肌肉过度疲劳引发的运动伤害，是造成伤害的主因之一。当听到著名球手每天练1000个球的故事时，高尔夫爱好者们往往忍不住大发力，希望自己取得飞速进步，却忽视了自身的实际情况——大多数体育爱好者平时有效的锻炼不够。

最后，做个谦虚的高球手。某些伤害的来源是因为错误的动作，比如过分用手腕、肩部或腰部的肌肉，有时选择不当的球杆也会为运动埋下隐患。遇到这种情况，多咨询教练或者高手，找到最适合自己的办法。



TIPS:

数字高球

10. 10分钟的暖身就可以避免大部分的高球损伤。

80% VS 17%: 80%以上的高尔夫球运动伤害在于肌肉的过度使用，另有17%为单独性的外伤，如头部伤害或脚踝扭伤等。

4. 只要发生一次运动伤害，大概在受伤的4周内都无法打球，严重的伤害则可能在6个月内无法打球。

200. 每周运动4场以上，或至少击出200个练习球，也会明显增加运动伤害的机会。

3.赛中一定不能喝酒

有时因为天气寒冷，很多球员为使体温升高而喝酒。但值得注意的是，醒酒的过程中体温会逐渐降低，而且酒会诱导过激的比赛，所以受伤的几率很高。

4.侧重推杆

因为试图击出更远的距离，人们往往会做出过度旋转的动作，使腰部肌肉难以承受，这会增加对腰部的冲击，从而患上腰椎扭伤或是腰间盘突出等病症。因此下杆时，用平时70%的力量来送球。同时，要多练习推杆等，这样不仅加强了技巧，又不易伤身。

5.不坐车，慢慢行走

坐车会降低体温，肌肉、关节和血管亦会收缩，不利打球。不妨慢慢走路，让筋骨自然地放松下来。

6.蹲着捡球

由于连续的下杆，腰部处于疲劳的状态，如果这时突然弯腰捡球，腰部受到的压力是平时的8倍。所以，在捡球时，我们可以弯曲两膝盖，以坐姿的方式捡球。 **MCE**