

财富驿站:

中国工商银行江西分行营业部红谷滩财富管理中心

财富顾问:

象经荣 (财富管理中心理财师, 拥有AFP金融理财师资质)

财富专线: 0791—6395588

WEALTH TIPS FOR ELITE OVERSEAS RETURNEES

精英海归财富攻略

文_象经荣 责任编辑_曹籽

目前, 中国市场向海外归国的精英们提供了众多大展拳脚的机会。在经过数十年的人才外流后, 中国的海外精英陆续返国, 大部分回归者已谋得高职, 或在沿海主要商业城市建立了自己的公司。海外归国的中产阶级是社会的精英阶层, 有着体面的工作和可观的收入, 可是, 这些风光的海归也有着脆弱尴尬的另一面: 他们的财富没有增值的方向, 他们的职业没有收工的暂停键, 他们的待遇没有确定的保障。他们一步一步向上爬, 风光的物质享受背后是手停口就停式的职业压力, 较高的社会地位背后是患得患失的身份焦虑。面对眼前种种问题, 精英海归们只有进行专业理财规划, 打造一道从投资、置业到创业的财富防火墙, 才能让自己的财富在从国外到国内的转变过程中, 实现收益与风险的平衡, 并持续增值。

●角色标签

陶先生37岁, 8年英国留学、工作经历
2008年回国, 受聘于某跨国集团驻中国办事处, 任职总经理

●家庭构成

太太32岁, 某事业单位工作
儿子10岁, 小学四年级
父母居住外地

●定制背景

陶先生每月收入6万元, 年终奖金30万元

太太每月收入5000元, 年终奖金5万元

活期存款及现金21万元, 定期存款130万元, 国债40万元

银行存款利息及国债收入每年5万元

债券基金5万元, 股票基金3万元

拥有一套近郊住房, 市价在43万左右

无任何负债

理财需求

陶先生计划在未来几年内自己创业, 这样, 目前就职公司所提供的薪金和保险保障都将失去, 而且还需准备一笔创业启动金。与此同时, 陶先生还将面临儿子升学择校、太太买车等多方面支出压力。

需求: 在未来几年时间中, 将有四项大的开支集中在一起。

支出一: 购房。陶先生回国后, 像其他海归一样有很多的担忧和顾虑, 同时也面临着许多现实问题急需解决。自有住房在郊区, 上下班不便, 所以陶先生计划3年后在市中心购房。

支出二: 购车。陶先生计划为太太购置一辆新车。

支出三: 教育。儿子2年后升入中学, 陶先生打算送儿子进入知名中学, 择校费用大概在5万—10万元之间, 并且有送儿子去英国留学的计划, 也需准备一笔数额较大的费用。

支出四: 创业。陶先生回国2年, 大体熟悉了国内的经济环境, 计划与朋友合伙开立公司。当然, 只有选择具有潜力的项目并把握时机进行创业, 才能将风险降到最低。

理财目标

目标: 通过合理筹划, 既能保证需求实现, 又不影响家庭生活品质。

目标一: 购房规划。陶先生计划在市中心购买一套面积120平方米的住房, 费用合计约156万元。

目标二: 购车规划。为太太购买一辆价格在60万元的中高级家用车。

目标三: 教育规划。为儿子升学、出国留学准备费用。

目标四: 创业规划。创业启动资金约300万元。

目标五: 保险规划。陶先生回国不久, 家庭保险不足, 抵抗风险能力偏低。一旦有风险出现, 如失业、重疾、意外身故和伤残等, 将导致家庭收入中断, 无法保证家庭理财目标的实现, 并影响家庭生活品质。虽然太太单位有基本的保险, 但保障不足, 需增加一部分商业保险, 风险管理至儿子能独立生活。

目标六: 养老规划。陶先生计划退休后和太太一起环球旅行, 每年费用预计约为8万元。

专家分析

目前, 陶先生家庭生活开销每月约8000元, 太太美容保健每月约3000元, 儿子教育开销每月约3000元, 家庭旅游支出每年约8万元, 赡养双方父母每年约6万元。陶先生对于国内理财投资产品并无太多了解, 且日常工作较忙, 没有更多时间用于理财投资, 所以仅局限于固定收益类产品, 投资收益偏低。

■ 家庭资产负债 (单位: 万元)

资产	期末数	负债与权益	期末数
现金	1	消费贷款	0
活期存款	20	住房贷款	0
定期存款	130	负债合计	0
国债	40	-	-
债券基金	5	-	-
股票基金	3	-	-
自有住房	43	权益	242
资产合计	242	负债与权益合计	242

■ 家庭现金流量 (单位: 万元/年)

现金流入	金额	现金流出	金额
工资性收入	78	生活日常支出	15.6
年终津贴及奖励	35	美容保健	3.6
投资收益	1	子女教育	3.6
银行利息	5	旅游	8
-	-	赡养父母	6
收入合计	119	支出合计	36.8
净流量	82.2		

WEALTH TIPS FOR
ELITE
OVERSEAS
RETURNEES

■ 家庭财务诊断

指标	数值	理想经验数值	分析
资产负债率	0.00%	小于35%	适度增加负债, 利用财务杠杆获取投资收益
紧急预备金 (倍)	11.05	3—6	高于正常值, 不利于提高投资收益
消费比率	30.92%	60%	消费比例偏低, 影响生活质量
储蓄率	69.08%	40%	储蓄率偏高, 适当增加消费提高生活品质
债务偿还比率	0.00%	小于35%	偏低
净资产投资率	82.23%	大于50%	投资比例符合要求, 但资产组合不合理。
财务自由度	26.32%	100%	偏于保守, 投资收益较低

钱生钱, 加快自己各项理财目标的实现。第三, 陶先生的储蓄率偏高, 应进行适当调整, 提高生活质量的同时改变自己的投资理财方式。经风险承受能力评测, 陶先生风险承受能力较高, 可承受中高等风险。利用风险矩阵法, 对陶先生投资进行优化组合, 投资组合预期收益率将达到8%。

通过以上数据分析, 理财师认为: 陶先生投资过于保守。第一, 活期及无风险资产占比偏高, 风险资产的投资占比偏低。虽然安全性较高, 但收益较少。保守的投资不利于资产的保值增值, 也不利于各项理财目标的实现。第二, 陶先生资产负债偏低。投资者理财应该学会利用财务杆杠原理, 以

46 | ELITE LIFE |

2010.04 | 47

专家建议

1.家庭资产配置

• 紧急备用金

陶先生一家每月的日常消费约2万元，紧急备用金以6个月日常消费额为限，应保留12万元以备急需。故2万元可为银行存款，10万元可用于购买工行灵通快线产品，作为家庭紧急备用金。

投资性资产虽然能给家庭带来客观的投资收益，但应该充分权衡风险与收益的关系，建议其比例最好控制在50%—80%之间，相对应的财务负担率最好控制在20%以下。一个家庭的消费支出以60%为上线，若超出，需尽快调整，以避免家庭经济危机的发生。储蓄率应超过30%，若消费支出和储蓄率不在此范围内，应尽快开源节流，进行恰当的调整。

 工行“灵通快线”短期理财产品：包括无固定期限型、7天滚动型、2周滚动型、4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。目前，各款产品预期年化收益率均有所调增，无固定期限型为1.4%，7天滚动型1.6%，2周滚动型为1.7%，4周滚动型为1.8%，灵活购买各款产品能够有效提高资金收益。

陶先生家庭属于高资产无负债家庭，财务状况较为稳健，家庭收入较高、支出适度，现有存款高于年支出，且流动性高，储蓄率高达69%，因此，对陶先生的理财规划弹性较大。家庭投资性资产约占可运用资金的82.2%左右，比重偏高，而陶先生计划买一辆中高档家用车，这样投资性资产在整个资产中的占比将降至80%以下。资产中约17.8%属于自用性资产，82.2%为投资性资产，自用性资产中只有自住房产，无房贷，有一定的风险承受能力。

■资产配置如下：

投资工具	资产配置	预期报酬率	标准差
银行存款、货币基金及灵通快线	10%	2%	0.00%
债券式基金	20%	5%	7.80%
稳得利理财产品	15%	3.10%	6.90%
股票式基金	40%	11%	13.25%
海外基金	15%	10%	12.59%
投资组合	100%	8%	9.79%

■金融产品投资配置

基金名称	投资比例
华夏精选	20%
广发聚富	17%
易方达策略成长	18%
嘉实债券	15%
富国天利增长债券	20%

教育规划

根据陶先生的收入情况，儿子教育费用可从日常开销中支出，但留学费用是一笔数额较大的费用，应早做规划。陶先生每月收入可以进行基金定投，基金定投具有强制储蓄、摊低成本、坐享中国证券市场高速发展收益等特点。陶先生每月定投基金3万元，预计收益率将在8%左右。除支付儿子留学费用外，还能为自己的养老规划作准备。

儿子择校费用约在5万—10万之间，陶先生家庭现有活期存款21万元，可将其中12万元（约为6个月家庭生活支出）作为紧急备用金，以活期与定期存款的方式存放于银行，以备不时之需。剩余9万资金作为儿子的择校费用，建议购买2年期银行定期或2年期银行理财产品，收益在2.8%—4.1%之间，此类投资应以保本型理财产品为主，切勿盲目追求收益而忽略了本金的安全问题。

陶先生准备在儿子大学毕业后送其出国留学，从现在到其大学毕业共计12年，假设学费每年3万元，12年至少需要36万元。陶先生每月有6万元的收入，除每月日常开销外，足够承担儿子正常的教育费用。

考虑儿子以后留学，陶先生还想购买一些外币理财产品，外币投资要本着分散投资的原则。建议陶先生投资于短线外币理财产品，这样可灵活地根据人民币升值的速度和幅度适时选择是继续投资还是终止结汇。金融危机加大了海外投资的风险，投资国外的资本市场，需要有较强的风险识别、定价、把握能力，要求投资人能深入把握不同市场的运作机理及其变化趋势，否则有血本无归的风险，建议选择短期产品而非中长期产品为宜。

目前，进行国外资本市场投资的大多是金融机构，产品具有多样性，如QDII基金、银行的海外债券投资等。所以不建议陶先生直接介入国外资本市场，应依据专业人士的建议进行投资，不可盲目。

创业规划

金融海啸尚未退去，经济复苏仍待稳固，发展低碳经济正成为世界各国寻求经济复苏、实现可持续发展的重要战略选择。中国政府近年来大力支持低碳经济发展，从宏观政策指导到银行信贷支持，从地方发展战略到民众生活方式，“低碳”概念正在向各层面渗透。

这为资本市场带来了新的投资机会，而海归作为连接中外的桥梁也必然更加有利。

陶先生打算3年后利用自己所拥有的高端科技知识和先进的管理经验，在环保、新能源方面开创自己的事业，创业准备金300万元。目前陶先生可投资性资产有21万元活期存款，130万元定期存款，40万元国债，建议陶先生可用55%资产投资风险较高的股票基金和海外基金，3年后本利约135万元；35%资产投资于风险较低的债券基金及银行理财产品，3年后本利约70万元。陶先生每年收支结余合计82.2×3=264.6万元，太太购车60万元，购房首付48.6万，结余约135+70+246.6-60-48.6=343万元，3年后陶先生300万元作创业启动资金可以有保障。



2.购房规划

目前国内市场房价仍处于高位，虽然国家抑制房价政策频出，但基于经济的高速增长及城市化速度的加快，预计房价在一段时间内不会出现大幅下跌，建议陶先生将购房的首付（房价的30%）约46.8万元用于购买工行一年期稳得利产品，其预期收益率在3.1%，到期后再用于购房首付。

 工行“稳得利”理财产品：依托工行雄厚的资金实力、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。

3.购车规划

陶先生要为太太购买一辆60万元的家用车，建议可将年终奖金35万元用于购车，不足金额可用银行存款来补足。鉴于购车资金年底使用，目前可购买银行半年期的信托类理财产品，年化收益率为2.5%。

保险规划

陶先生公司有基本的保险，但考虑到可能保障不足，以及陶先生3年后有创业的计划，因此要做好保险规划，防范风险。陶先生是家庭收入的主要提供者，长期在外奔波，若发生意外事件，会使家庭的现金流产生重大影响，家人生活可能陷入困境，为了给家人充分的生活保障，陶先生需要进行投保定期寿险，以收入弥补法保额计算：陶先生的年收入×希望给家人的保障年数-购买金额（此金额根据家庭具体情况而定）。

意外伤害险

陶先生夫妇平日热衷旅游，因此，在他们的家庭保险中，意外险的额度应加大。

重大疾病、养老保险

人们生活水平提高的同时，工作压力越来越大，身体健康存在着潜在危机，患重大疾病的风险增加，所以提高重大疾病保险尤为重要，建议陶先生每年投保费用约6000元。

养老保险也非常重要，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，陶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，万能险具有灵活性，投保人投保万能险时，所交保费被分成两部分，一部分用于保险保障，另一部分用于储蓄投资，也可以作为陶先生与太太准备养老金的手段之一。太太作为女性，其养老的保障需求通常而言比男性要高得多。建议太太可以用万能型保险或连结型保险，作为自己养老规划的工具之一，每年的保费支出约1万元。

ESSENTIAL NOTES FOR 股指期货备战必读 STOCK INDEX FUTURES

文_王吉舟 责任编辑_曹籽

股指期货的推出步入“倒计时”阶段。其在世界资本市场中起着举足轻重的作用,作为一种投资及风险管理工具,得到了越来越多的投资者,特别是机构投资者的关注与认可。中国经济不仅需要上证指数这个“晴雨表”,更需要股指期货这个“避震器”。恰逢其时投资股指期货,你做好准备了么?

转眼,股指期货又要推出了。为什么加一个“又”字?因为从2007年开始到现在整3年过去了,一直传闻股指期货即将推出,但却未能成形,所以,这个话题一定要加个“又”字。那么,股指期货一经推出,作为普通投资者该如何参与其中呢?

首先要有50万元,这是个人股指期货开户的金额标准。开户之后,股指期货的风险有多大?答案很简单,赌博的风险有多大,股指期货的风险就有多大。对于以期货合约为赌具的新型赌场,我们将它命名为金融衍生品,赌场里买的是大小,股指期货里买的是“多”、“空”。

多空对决最后归零

什么是多,什么是空?
简单地说:在某一个股指期货成交价位,当你赌注股市要涨过这个点位时,所买的就是“多”单,你就是多头;当你赌注股市要跌破这个点位时,所买的就是“空”单,你就是空头。股指期货价格的形成过程,就是多空对决的结果。

举例说明,股市大盘在3000点时,所要买卖的股指期货合约是以1个月为期限的,也就是说,实际赌注的就是1个月以后股指在什么点位。如果投资者都赌注股市上涨,那么就都是“多头”,是没有办法形成价格的,因为没有“空头”交易。投资者都站在一边,交易就做不成,必须有人站到另一边。如果有投资者认同1个月后涨不到6000点,并且多数人认同,这时候6000点就是股指期货的成交价格,站过去的人是空头,留在这边就是多头,他们则赌注1个月后股指要超过6000点。

因此股指期货的成交,实际就是空头和多头配对的那一瞬间发生的。也就是说,买涨的人和买跌的人,大家都把钱押到赌桌上,只有买涨和买跌的人一样多的时候,赌场才开牌看结果,谁赢了,就把输了的人的钱拿走。

这就是股指期货价格的运行与形成机制。

如果明白这个过程,就明白了一个十分复杂的金融知识:金融期货与商品期货的区别。股指期货成交的过程中,多空对决的结果是彼此湮灭,赢的人赢的钱,完全等于输的人输的钱,没有留下任何实物,即最后归零。商品期货,比如大豆期货,多空对决的结局是到期提取实物现货,如果不幸赌输了,到期日可以去提货,可是,如果在股指期货上赌输了,就只是归零。

金融期货本身是虚无的,本质就是赌,所以,要比商品期货风险大很多。

投资者投资股指期货,认识归零风险是第一课,也是基本功。

捕捉基差,规避风险

“基差”是股指期货必知的第二课,是投资者投资股指期货唯一的救生圈。

什么是基差?基差的英文名是Spread,就是股指期货价格与股票指数现货真实价格之间的价格差。比如,股指期货在4000点,股指在3000点,差距1000点,这就是基差。

多数投资者投资股指期货,是凭着感觉选多空,而不是依据数学模型,这就会出现基差。西方股市成熟,是不是就没有基差呢?

西方股指期货确实没有基差。但开始的时候也有过很大的基差,现在已经没有明显的基差了,即股指期货的价格基本等于现货价格,加上未来风险和机会因素之后的理论价格,基差即使存在,也会转瞬即逝。

那么,基差究竟是怎么来的?

这首先要从股指期货的形成说起。中国的股指期货指的是沪深300指数在未来几个月的走势。因此,它是诞生于沪深300只股票的现货价格。沪深300只股票,每天每只都涨



■王吉舟
颀和资本总裁
著名资本运作专家

跌各异,将他们按照大小比重综合在一起,算出来的综合价格就是沪深300指数。理论上,每一只都买一点,按照其盘子大小为比例,大的买多,小的买少,买足300只就有了一个极其精确的沪深300指数现货。

这300只股票,精确地体现了沪深300股指现货的价格,而沪深300股指现货价格如果是3000点,股票的市值体现的就是3000点上的沪深300指数价格。如果1月期股指期货在4000点,那么,基差就是正1000点,也就是可以无风险的赚到33%的利润。因为在4000点买入一个空头合约,相当于在4000点卖了股票,而买入股票的价格是3000点,所以必赚33%。这就是金融专业概念——股指期货无风险的期现套利。

但现在去股指期货市场套利,必将毫无结果。因为根本就买不到300只股票,即便点中了300只股票,那也需要时间和过程,股票的价格千变万化,等300只买齐了,可能根本就不是3000点的位置了。这就遇到了另一个金融概念——贝塔系数。就是所买的股票与真正的股票指数之间的误差。如果贝塔系数是0.6,而基差是1000点,那就可能套不到利。

因此,投资者必须学会一个少花钱、多办事的办法——建立模拟沪深300指数现货的“仿真指数模型池”。所以少选几只股票,最多几十只股票,精确地算好他们之间的比例关系,使他们的组合能够基本精确地模拟出沪深300指数。只要挑选得法,这个组合是绝对存在的,因为沪深300只股票盘子大小、成交量、行业权重都是有案可查的,并且大部分组合的贝塔系数都可以做到在0.95—1.05之间的。这样的组合,大概只需买20只股票,就能基本模拟出指数现货。那么又是不是必须等到1个月后再去赚这33%的利润呢?

此时就出现了第三个金融知识——差价交易。形象地说,就是尽量不要等到股指期货1个月

到期以后去行权，尽量第2天就把交易做完，落袋为安。第3天重复这一过程，再次寻找基差，第4天再完成交易。

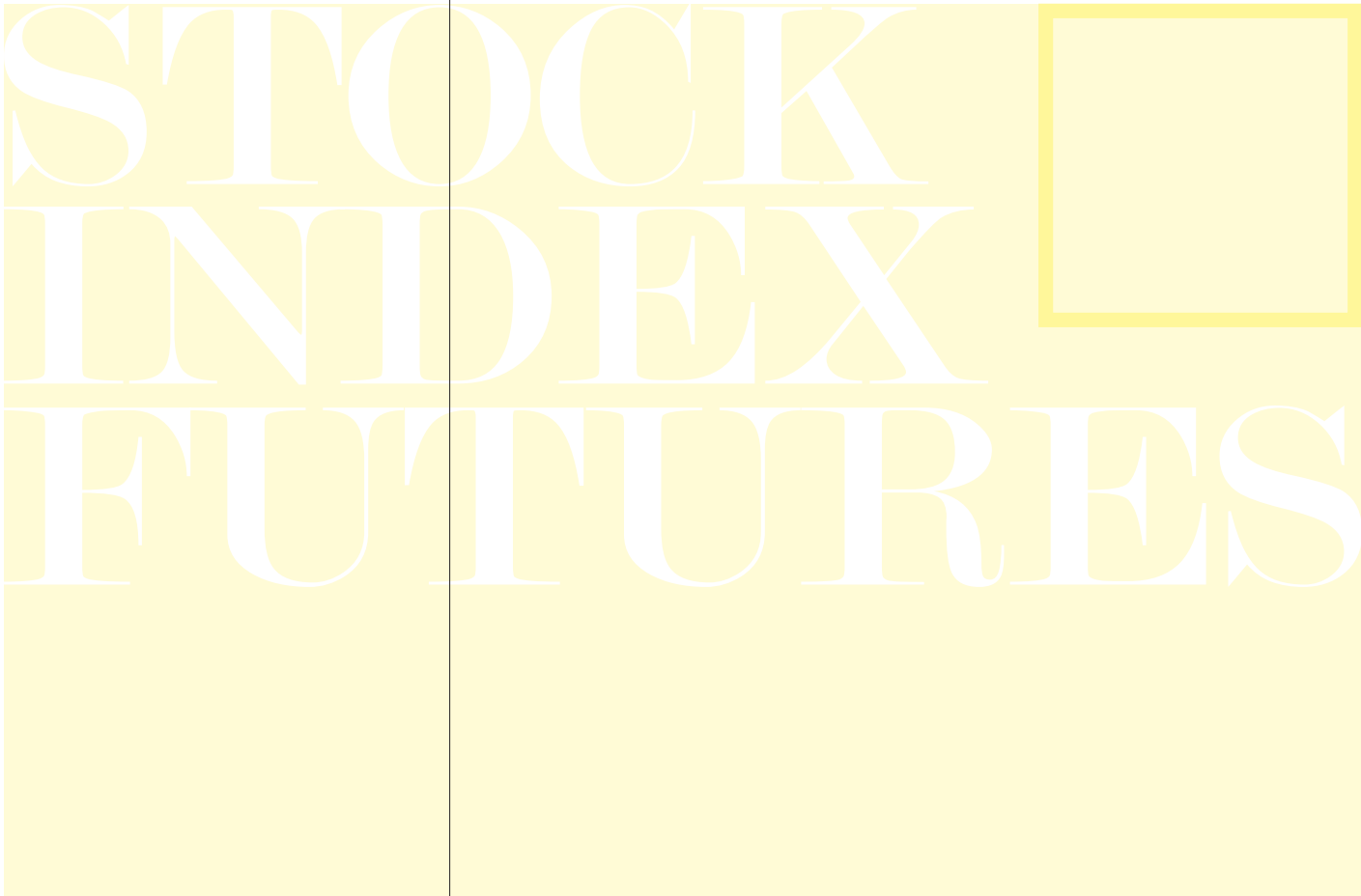
如何提前寻找结算点？当基差开始缩小时，就计算是否已经盈利，如果是，则视期货合约已经到期而立即平仓，到期日无非就是基差缩小为0，因此，只要基差有缩小的趋势，哪怕还没到0，只是大幅度缩小，都应该马上平仓。20只现货股票全部卖出，空头期货合约平仓清空，期货户头与股市户头上的资金余

额，一定会超过建仓时的数量。当基差再次超过一定幅度时，重新建仓，在股市同时买入这几十只股票，在期货市场建立空单，等待基差再次大幅度缩小时，卖空股票，平仓期货。

无风险套利为什么非要等第2天再结算呢？不要忘记，中国股市是T+1，所买的股票必须等第2天才能卖掉，因此，第2天套利才能开始。

这就是股民能够做到的最简单，也是最安全的套利。毫无疑问，在股指期货推出的前几个月，这种套利机会应该是肯定存在的。股指期货模拟仿真交易告诉我们，几乎每天都有可观的基差存在。

投资者去金融市场，一定要玩没有风险的游戏，而这是一种没有风险的游戏方式，其他的套利模型，比如负基差套利、跨期套利、蝶式套利，是非专业人士无法做到的。



远离赌博，远离抢帽子

在股指期货仿真交易中，有些人取得了卓越的成绩，而且，这些人大都是散户，由几十万半年赚到几个亿。

他们的经验就是“抢帽子”。瞅准机会，大杠杆比例的赌一把，适时的将全部筹码都推上赌桌去。但他们的经验，对于其他股民是不可行的。

第一，通过训练，能够百发百中的神枪手比比皆是。但是，把苹果放到自己儿子的头上，还能百发百中的，历史上，就只有威廉·退尔一人。仿真模拟炒股炒期货，与真的拿自己的钱去炒股炒期货，差距就是这么。每一个

人最大的敌人，就是自己的贪婪和恐惧，而模拟世界的金钱，丝毫不能跟现实世界的金钱相比，没有了恐惧和贪婪，很多人都是股神，但是，有几人真的能面对真金白银，克制住恐惧和贪婪呢！仿真交易的经验，在现实世界里可是做不得的。

第二，在仿真交易中，不建立和测算现货对冲，一旦股指期货上市，现货的价格肯定会被股指期货反过来影响，而这个时候的股市指数变化规律会遵从完全不同于无股指期货时的新规律。在旧规律下磨练出来的所谓盘感，在新规律下，反而成为桎梏。而在真实股指期货环境下，尤其是国家级的基金资金，肯定会频繁的在现货和期货市场之间套利和对冲，股票价格走势与指数，会频繁的出现“黑天鹅”。

所以，股民去练习“抢帽子”，基本上和去赌场的结果是完全一样的。投资者要想在股指期货环境里游戏下去，生存是第一重要的，要想赢，无风险或者低风险的游戏方法，是我们应该首先掌握的。等你用50万赚了500万，再拿其中的100万去投资，即便输了也都只当回馈社会，这种心态，才是在股指期货中的正确心态。 MCB

INVESTING TIPS FROM FORREST GUMP

一些崇尚简单的阿甘式投资者同样能够在投资领域纵横驰骋，金融危机后，投资者对金融产品的需求重新回归根本，“简单就是美”再次成为大趋势。

投资不妨像阿甘一样简单

文_张勤 责任编辑_曹籽



“run, forrest run!”一个智商只有75的“傻子”阿甘一生就这样拼命奔跑着，跑进了大学，跑过了残酷血腥的越战战场，跑进中国成为了乒乓球外交使者，甚至还跑到了美国总统肯尼迪的面前。

一部很朴实、很简单的电影，一个看似愚笨的阿甘凭借坚韧的傻劲获得了常人难以想象的成功，这样的透彻和浑然让我们感慨万分。一些崇尚简单的阿甘式投资者同样能够在投资领域纵横驰骋。金融危机后，投资者对金融产品的需求重新回归根本，“简单就是美”再次成为大趋势。其实，投资大师约翰·伯格早在《越简单，越赚钱》中告诫投资者“别信理财师的忽悠，忘掉复杂的投资模型，牢记简单的原则，就可以让财富成倍增长”。

其实有时候，遵循简单的原理，也能让投资事半功倍，比如：指数基金、基金定投。

对被动投资情有独钟的人更会发现，指数基金与基金定投非常默契。从投资波动性角度分析，基金定投的主要目的是平滑收益波动、达成中长期的理财目标，因此，具有较高股票仓位、较高收益潜力的股票型基金比较适合

合，其中以弹性更大的指数基金更为适合。而且基金定投和指数基金都在追求投资的纪律性，二者结合可以从时机选择和证券选择两个方面严格执行投资纪律，达到相得益彰的投资效果。最后，“节约成本就是盈利”，指数基金因采取长期持有策略、不经常换股，使其管理费用和交易费用较之主动管理的股票型基金都要低，节约下来的投资管理成本，随着定投的复利效应将对基金长期收益产生巨大影响。因此，“指数基金配合基金定投”可谓阿甘式投资者的实用利器。

跑输指数的不只是普通投资者，即便是资深的基金经理跑赢股指也是小概率事件。在趋势确定的市场环境下，运作良好的指数基金将成为投资者把握趋势的简单工具。据美国晨星研究显示，1985年—2005年的20年里，美国共同基金的年平均收益水平只有3.9%，而标准普尔500指数同期增长率为11.9%；指数基金能够战胜7成以上的主动型基金。在中国同样如此，对持续上涨的2006年、2007年、2009年牛市的统计显示，指数基金的业绩均超越主动型基金；2009年以来指

数基金更是以超越主动型股票基金近14个百分点的优异业绩备受关注。而指数基金的最佳投资期是从市场大周期的底部开始，到牛市高点结束。但在实际操作中，最佳投资区间却很难精确判断，因此，长期定投指数基金可以将风险拉平并降低投资的平均成本，无需太在意当时市场的涨跌。

这意味着，如果你是阿甘式的简单投资者，选择一只指数基金投资将轻松规避主动型基金业绩分化的选择难题（以2009年的收益为例，业绩最好的主动股票基金收益为116%，最差的是33%）。当无法战胜自身的贪婪和恐惧，面对“择时”难题时，可以考虑定期定投，用“纪律”让投资远离情绪波动的影响，“分散”平衡市场短期波动风险；当无法克服市场信息的不透明，面对“选股”难题时，可以选择指数化投资，获取被动投资下市场的合理化平均收益。当基金定投邂逅指数基金，一次告别两大投资困境，势必演绎基金圈的“非常完美”，投资不妨像阿甘一样简单，在长跑中稳健胜出。l本文由申万巴黎基金管理有限公司提供l MCB

新库·常识



■关键词：太阳镜 太阳镜绝不能选蓝色

烈日炎炎，为了保护娇嫩的眼球不被太阳灼伤，五颜六色的太阳眼镜“闪亮登场”。但专家建议，夏天购买太阳镜时不要选择蓝色镜片，因为其可能损害眼睛健康。

专家研究发现，蓝色太阳镜会对眼睛的健康造成损害。这是因为，一方面，蓝光的波长很短，人眼在蓝色光线中视野范围最小，看东西并不清楚；另一方面，蓝色是最接近紫外线的颜色，同紫外线一样，对视神经不利，容易对眼睛造成损伤。在临床上，许多视神经疾病都被证实与蓝色光线有关。专家强调，除了蓝色镜片的眼镜外，目前市面上流行的带蓝色条纹的彩色隐形眼镜同样会危害眼睛健康。

专家表示，黄色或褐色的太阳镜为最佳。专家还提醒广大消费者，一副好的太阳镜应把紫外线挡掉，而不是将可见光变淡。所以选择太阳镜时，一要选择有防紫外线功能的眼镜，防紫外线指数通常在96—98之间；二不宜选择颜色过深的眼镜，这种镜片的透光度会严重下降，使人眼的瞳孔在黑暗中散大，同样数量的紫外线反而会大量射入，令眼睛受损。



新库·健康

■关键词：啤酒肚 啤酒肚是睡眠质量惹的祸

年过40的中年男性似乎很难避免身材走样，双下巴、啤酒肚几乎已成了中年男性的标志。究竟是什么原因让中年男性身材走样？根据最新的调查研究显示，睡眠品质是一大主因。

根据美国芝加哥大学日前发表于美国医学协会会刊的最新研究报告指出：男性随着年龄的增长，睡眠中的深眠阶段也就越来越少，进而影响成长荷尔蒙的分泌，使男性身材走样。深眠的时间越少，促进成长的荷尔蒙分泌也就减少。

成长荷尔蒙的缺乏会使得体内脂肪组织增加并囤积于腹部，还会降低肌肉的质量、力量及运动的负荷量，而且年纪越大影响越大。

“如果我们增加深眠的时间，所分泌的成长荷尔蒙就会随之增加。”芝加哥大学的医药专家考特博士表示。“也许可以借由研究出帮助深眠的药品或是特定荷尔蒙的注射来延缓老化的现象。”考特指出，这样将可使得中年男性的大敌——啤酒肚，延缓10年甚至20年出现。

考特博士和她的研究小组，在1985年—1999年，针对149位年龄在16岁—83岁的健康男性进行了一系列的研究。结果发现，一旦男性年过45岁，就几乎丧失了深眠的能力；此外，年过50的男性，睡眠时间每10年会减少27分钟。

25岁以下的男性，深眠约占了晚上睡眠总时间的20%。25岁—35岁的男性则降低到12%。35岁以上的男性，深眠期就只占不到5%了！在深眠期，我们的血压较低、心跳也比较缓慢，所以深眠期间也可以使我们的心血管系统得到休息。

考特博士建议，男性最好从35岁—40岁就开始进行一些改善睡眠的措施，如：睡前洗个热水澡或运动20分钟以上，都有助于增加深眠时间。由于此项研究是针对男性，所以未必适用于女性。

新库·管理



■关键词：命令 最有效果的命令方法

领导者的权力有两种，一种是法定的或者组织章程中赋予领导者的权力，是有形的权力，是领导者所拥有的一种强制性手段，这种权力被称为硬权力。另一种是无形的权力，是与其个人的品格、才能、知识、资历、风格、感情等因素有关的，这种权力被称为软权力。一名优秀的领导要善于使用软权力，少使用硬权力。

下命令是常见的硬权力使用方式，一般有两种情况：一是下属认为命令下得合理，通常将会按命令执行；二是下属认为命令下得不合理，他可以选择不听你的，这样你的命令得不到执行，会影响自己的威信，就算在你的高压下，他执行了，也会不得人心。

管理者使用硬权力要谨慎，否则你会在下属不服时使自己陷入两难境地。久而久之，大家会形成不执行你命令的习惯。其实，适当的使用软权力，就会取得比较理想的效果。而软权力不是一蹴而就的，是一个逐渐养成的过程，也是一个不断学习、不断提高、不断培养自己人格魅力的过程。因此，只有善于学习、善于沟通、注重品行的领导者才能真正拥有自己的软权力。

下命令要深思熟虑、换位思考。决策本意为“切断”，要分析该不该“切断”，做到当断才断。不当断时，要学会给下属提问“你说该怎么办？”让他们给出答案，参与决策，他们也会提出一个相对平衡合理的答案。

组织中的习惯性防卫，使领导者和管理者在很多情况下把问题归因于员工，而实际上问题主要在上级。领导艺术要勤于修炼。

新库·医学



■关键词：忧愁 水能解忧

一个人的精神状态是由荷尔蒙决定的。比如说，大脑制造出来的内啡肽能使人产生一种快感，一种满足和轻松的感受。内啡肽中最著名的5—羟色氨被称为“快活荷尔蒙”。

而肾上腺素通常被称为“痛苦荷尔蒙”。每当我们生气或遭到恐吓时，就会分泌肾上腺素。还有一种荷尔蒙叫褪黑激素，它在临睡前和夜间分泌，能使人昏昏欲睡，无精打采。当一个人抑郁时，这种物质的数量就会增加。

有趣的是，人类大脑的2个不同半球分别掌管快活和苦闷的心情。左半球存储的是好心情；而右半球存储的是诸如忧郁、失望与懊恼这样的坏心情。生理学家认为，一个人只要刻意加大“快活荷尔蒙”的分泌量，从人体内排出“痛苦荷尔蒙”，就会变得更快活。人们分泌肾上腺素，一般都是处在应激状态，比如跟亲人吵架、受到上司申斥或由于孩子淘气引起恼怒。在这种心境下大脑思维混乱，手脚发抖，有时还想哭。

碰到这种情况该怎么办呢？肾上腺素同毒物一样也可以排出体外，方法之一就是多喝水。另外，还可以从事运动和体力劳动，像跑步、搬动家具等，让激素随汗水一起排出。或者大哭一场，一部分肾上腺素也会随泪水排出。

褪黑激素能使人情绪低落，但它在阳光下会遭到破坏。所以除了以上方法外，还建议人们多晒晒太阳，这样可以保持高昂的情绪。



全球顶级CEO养生保健手册

文_萧萧 责任编辑_杨紫婕

英王室素有长寿的传统，如今已八十有余的英女王伊丽莎白二世一点都没有显示出老态，和她的母亲一样酷爱马术，到这般高龄还会在闲暇时骑马兜风。其实，不仅是英女王，欧洲很多其他皇室成员在老年的时候也显得很年轻，皮肤和精神都非一般同龄人可以比拟。而这一切都源于非同一般的养生保健方法。

当奢华成为一种生活态度，就有绝对的理由给身心加倍的呵护。以下荟萃了欧洲贵族的保养方法，从中我们可以感受到顶级养生保健的神奇效果。

■ 瑞士神奇活细胞注射疗法

溯源：教皇延寿现象

1955年，患有严重帕金森症濒临死亡的教皇保罗十二世接受了一次独特的治疗。他被注射了来自羊胚胎当中含有新鲜生命成分的萃取精华，被医生宣判死刑的教皇也因此多活了3年。这就是瑞士的活细胞注射抗衰老疗法。前英国首相邱吉尔、前美国总统肯尼迪、喜剧演员查理·卓别林，以及欧洲和亚洲的皇室成员都接受过活细胞疗法。

神奇的美容效果：注射后会年轻10岁

活细胞疗法的核心技术是瑞士的国家级机密，其萃取保存的技术只为活细胞疗法的发源地雷曼纳健康医疗中心所掌握。活细胞疗法是借助新鲜活性细胞刺激停止分裂的衰老细胞，使之继续分裂，保持活性。接受活细胞注射的人，生理和精神都会比实际年龄年轻10岁左右。

适合这样的你：如果你中年谢顶、视力昏花、大腹便便、耐力不足，但经济宽裕，那么就go瑞士尝试一下活细胞疗法吧。邱吉尔每天抽2烟袋，但由于长期接受活细胞疗法的治疗，也活到了91岁。值得注意的是，活细胞注射抗衰老疗法只能在瑞士进行。

费用预算：一次费用约为30万元—60万元

男性生理健康推荐指数：★★★★★

男士精神健康推荐指数：★★★★★

■ 古希腊神秘四元素疗法

溯源：神秘古希腊理论

古希腊哲学家恩贝多克利、亚里士多德、柏拉图都曾经试图创立世界是由基本元素水、火、气、土构成的理论。亚里士多德则把这些元素看成是不可再分的最小单位，并认为每个元素都具有冷、热、干、湿4个基本特征，如水有冷和湿的特征，土有冷和干的特征，并且提出这些元素在医学上都有感官功效。



■ 法国奢华红酒疗法

溯源：一个关于葡萄酒的梦想

1997年，波尔多一个葡萄酒庄庄主的女儿突发奇想：如果全身都泡浴在红酒里，会不会很好玩。于是她做了一次尝试，结果泡浴后，她发现自己的皮肤异常光滑细致。

医疗功效：有效对抗自由基

法国药理学教授约瑟夫·凡古特证实葡萄籽中含有的POLYPH-ENOLE多酚，能够抗自由基，比维生素E更能有效地抗衰老，增强心血管的弹性。对体内器官脂肪含量高的人能够起到很好的减肥效果。

适合这样的你：喜爱喝酒、热爱酒文化。酒能壮胆、能解忧、能怡情，现在居然还能美容、减肥。从紧张的生活压力中挣脱出来，享受美酒带来的感观和心理上的刺激，是繁忙的职业型男人最好的心理解压途径。

费用预算：一次费用约为5万元

男性生理健康推荐指数：★★★

男士精神健康推荐指数：★★★

• 水疗

水疗是4元素疗法中应用最为广泛的一种，古希腊医药之父锡波克拉底也曾说过凉水能缓解肿胀和疼痛。热水浴可以舒缓繁忙工作造成的肌肉紧张，有扩张血管、降低血压、增加肌肉和皮肤弹性的功效。

水疗功效：可刺激血液和淋巴循环，皮肤得到清洁与保湿，减少皱纹及增加皮肤弹性。

男性生理健康推荐指数：★★

男士精神健康推荐指数：★★★

• 火疗

希腊神话中认为火来自超人类世界，是普罗米修斯从神界偷来给人类的。古希腊人的火浴方式是在浴室的地板下放置火炉，利用火炉的热量使水蒸发，人们在水汽中沐浴，此种方式是现代“蒸气浴”或“桑拿”的鼻祖。后来火浴的方式传到了邻邦土耳其，便演变成了著名的土耳其浴，人体在大理石板上烘烤，热量通过人的皮肤接触渗透到人体内部，再向外散发出来。

热疗功效：可排出体内沉积毒素，益气活血、舒筋通脉、加快新陈代谢，也有助于消耗脂肪。

男性生理健康推荐指数：★★★★

男士精神健康推荐指数：★★★

• 气疗

氧气是生命赖以生存的最重要元素，氧气对于肌体功能的加强和应付外界压力起着至关重要的作用。氧气疗法可在氧吧中进行，在吸氧过程中加入特殊的精油来获得独特的疗效，如佛手柑能缓解压力、改善心情，柠檬能使头脑清醒，熏衣草能使身心放松。

面部的氧气疗法能为肌肤提供更多的氧元素，可有效修复被紫外线晒伤的肌肤，减少面部细纹、改善肤色。治疗中，氧气和营养成分将渗透进皮肤，增强皮肤弹性。



■ 印度宗教阿育吠陀养生法

溯源：公元前5000年的宗教

印度阿育吠陀养生法可以追溯到公元前5000年的吠陀时代，并以世界上最古老的、有记载的综合医学体系著称。根据印度神话记载，阿育吠陀医学的起源颇具传奇色彩。它是由印度教三大神之一的创世者梵天在创造人类之前为保护人类而创建的。

原理：身、心、灵要平衡

阿育吠陀疗法将身、心、灵视为一个整体，它教导人们与自然界和谐共存，从而达到肉体、心灵和情绪上的健康。自然界和人体由乙醚、空气、火、水、土5种元素构成。人体内的3大能量也是由这5种元素构成：乙醚和空气结合形成瓦塔，火和水结合形成皮塔，水和土结合形成卡法。一旦这3大生命能量太多或不足，都会使人生病。

适合这样的你：总感觉疲惫，经常睡不醒。

费用预算：一次性费用约为3万元

男性生理健康推荐指数：★★★★

男士精神健康推荐指数：★★★★★

气疗功效：定期地补充氧气，避免日益增多的、由于用脑过度导致的大脑缺氧。保持清醒以避免决策上的失误。

男性生理健康推荐指数：★★★★

男士精神健康推荐指数：★★★★★

• 土疗

土是4元素中最稳定的元素。现在的土疗已经演变为泥疗和宝石能量疗法。将泥用于医疗，可以通过洗泥浆浴或敷泥膜的方式来治疗风湿病、皮肤病，给身体排毒，软化和润泽肌肤，达到美容的效果。其中以死海地区的内陆湖和温泉中的黑色泥浆最为著名。其富含20多种矿物质和微量元素，能够达到紧实皮肤的目的。水晶是大地矿物质的结合体，带电磁场的水晶被认为是传播和接受能量的作用。

土疗功效：有效治疗痤疮，能增强人体的自我治疗能力，使患病肌体保持平衡。

男性生理健康推荐指数：★★★★

男士精神健康推荐指数：★★★★★

费用预算：以上各种疗法一次费用约为2万元



■ 法国贵族矿物温泉养生法

溯源：法国贵族“靠水吃水”的想法

埃维昂温泉源于阿尔卑斯山，泉水清明洁净，含钙、镁、锌、锡等元素，对治疗皮肤、泌尿、消化和神经系统，以及心脏血管等方面的疾病有较好疗效。1789年，一个法国贵族为了治疗自己的结石病到埃维昂，他坚持饮用了一段时间泉水，惊奇地发现自己的结石病痊愈了。1824年，法国第一家温泉疗养院在依云建立，法国皇帝拿破仑三世和皇后对依云镇的温泉水情有独钟。1864年，皇帝正式将此地赐名为“埃维昂”。

1978年，法国药学院经过严格取样分析、化验认定了埃维昂矿物温泉水的医疗功效，肯定了埃维昂矿泉水是世界上唯一的天然等渗温泉水——这里的温泉水的PH值几近中性，并具有独特的渗透性，一接触皮肤就可以迅速渗入皮肤表层，各种有效成分能充分发挥作用，对皮肤病有极佳的治疗作用。

适合这样的你：情绪易急躁、激动，肌肤敏感、干燥。

费用预算：一次费用约为6万元

男性生理健康推荐指数：★★★★

男士精神健康推荐指数：★★★★★



DOMINATING YOUR HEALTH: CHINESE OR WESTERN MEDICINE

谁来主宰健康：中医OR西医

文_侯妍君 海潮 责任编辑_顾晓欢

中医西医本来就无所谓优劣，如同山水画与油画、咖啡与清茶、数学家与诗人之较，它们分属于东西方两个文化范畴，有各自的文化特征，但目标相同——实现身体的健康。

现在社会上多数人很崇拜中医，说西医西药有毒有害，而中医草药养生治病；也有少数人轻视中医，说中医不科学，草根树皮没什么用，而西医博大精深，药到病除。

其实，中医、西医分别属于东西方两个文化范畴，有各自的文化特征。如果从中医学的《黄帝内经》和西医学的奠基人希波克拉底算起，中医和西医各自已有2500年的历史了，都诞生于公元前4世纪左右，经过2000多年的发展和完善，各自体系的完整程度可以说是无懈可击的。

中医和西医的本质区别

• 文化不同

中医是世界上唯一有5000年连续历史的、独立于西方医学的医学，根植于中国的道家文化，符合人体本身结构的复杂性、精密性和个体性的特点；西医起源于西方国家，是当今世界医学的主流。西医根植于西方文化，具有张扬的个性，它对人体及疾病的认识是孤立和静止的，但又是具体而精确的，例如解剖、生理、生化、病理等，西医强调客观标准，并追求极至。



• 疾病诊断不同

中医辨证的指标是阴阳五行、气血津液、脉象、经络等抽象和无形的指标，注重定性和相对值。而西医诊断疾病的指标是客观的、具体的、有形的和可以用数字来表达的。

• 疾病治疗不同

中医治病从整体考虑，注重功能的恢复和新的平衡的建立，强调防、治、养并重，“未病先防、既病防变”，“三分治疗、七分调养”；西医治病同样要求功能恢复，但它同时还注重形态、生理、病理等指标的恢复。

• 发展模式不同

从发展模式来看，中医走的是一条均衡平稳、少变化的发展道路。而西医走的是不断突破、不断深入、错综复杂的发展道路。

• 思维方式不同

在思维方式上，西医更具分析性，倾向于事物的本身，更依赖于逻辑推理，分门别类的研究事物。中医则擅长于整体、全面地思考问题，更多地借助经验，强调人与自然的和谐统一。

中医热兴起的根本原因

西医从出现那天起就一路高歌猛进，而中医却走过了许多艰难的路途。近年来，西方国家掀起空前的中医热，国内民众对于中医的热情也是持续高涨，电视媒体的中医养生讲座受到民众欢迎，养生图书持续热销，民间学中医呈现热潮，一些名人也拜师学医，究其原因主要有以下几点：

第一，中医有明显、确切的疗效。调查表明，中医药治疗具有安全、有效、低毒等优势，通过辨证论治原则组成的复方，具有比单味药更优越的整体调节功能。对病后调理、体质虚弱、气血两亏、服西药有过敏反应及副作用者，采用中医治疗往往能有满意的疗效，尤其对长期服西药不见效的人，改服中药往往速见疗效。目前，许多疾病西医缺乏有效的治疗手段，这是西方国家发展中医的主要原因之一。

第二，中医符合健康总体需求，符合大生态的医学模式，符合回归自然的世界潮流。因为中药多是以植物、动物等为原料，污染少、副作用小，如针灸、推拿等采用的非药物疗法。随着生活水平的提高，人们越来越关注自身的健康，越来越重视养生，而中医“治未病”的思想和方法，符合人们养生保健的愿望。

第三，中医汲取了中华文化的精华，符合国人的文化传统，贴近人们的日常生活。中医养生建立在中华文化的基础之上，当你从“春捂秋冻”、“冬吃萝卜夏吃姜”等谚语中感受到其中含有中医养生的道理时，就不免觉得中医是亲切的，而且是感情深厚的，从而形成高度的认同感。



中西医对保健问题的态度

东西方文化之间，一直存在着很多的差异，而在医学方面，中医和西医之间的差别也是十分巨大的。在看病的时候，我们会想，是看中医，还是看西医？其实，在诸如美容、养生、保健等问题上，我们也有这样的困惑，是选择东方的方法，还是遵循西方的原则呢？

中医讲究以内养外，温和调理，犹如太极高手般在运转之间成就美丽；西医注重实际效果，手起刀落，像是厉害的拳击手将肌肤问题一击即中。究竟要选择中医治本，还是先用西医安定外在？

• 皮肤美白：中医认为内服外敷珍珠粉美白效果最佳，并且《本草纲目》中也有记载：“珍珠味咸干寒无毒，镇心点目。涂面，令人润泽好颜色。涂手足，去皮肤逆肤，坠痰，除面斑。”传说慈禧太后到了老年仍然保持肌肤白嫩细滑，就是坚持服用珍珠粉的结果；西医却认为要全身性美白，还是打一针易见疗效，中国台湾地区著名艺人大S在美容书中提及“美白针”的神效，就是一个很好的例证。

• 祛痘：中医认为对痘痘治疗的重点在于改善基础体质，调节内分泌。最常见莫过于易做的糖水，诸如清火去热的绿豆薏米水，或者补充胶原蛋白质的银耳红枣羹之类，此法简单易行，但需要恒心耐力；西医却认为可以选择到美容院做果酸换肤，或在家中涂抹果酸产品，崭新肌肤指日可待。

• 瘦身：中医认为用穴位大法来定向瘦身效果明显，且对于部分内分泌不稳定的女性来说，还能附带调节月经、治疗便秘；西医在这个问题上则相对干脆利落，既然脂肪细胞是固定且不会再生长的，那就干脆手起刀落，抽除一部分以达到减肥效果。

中医和西医虽然在处理同一问题时所采用的方法不一，但目的却是相同的，所以不存在孰对孰错的问题。这需要我们在日常生活中根据自己的身体、心理、经济状况等多种因素选择中医或西医。

中西医出招打救失眠族

当前，随着社会生活节奏日益加快，越来越多的城市精英却不幸加入了“失眠一族”。他们备受失眠的折磨，每天晚上辗转反侧，焦躁不安，所谓“千金难买一夜安眠”。对此，中西医分别给出治疗之法：

■ 中医教你养生之道

1. 睡前烫足揉涌泉穴

睡前用热水烫足，是很常见的方法，但是有些细节要注意。烫脚时要随加热水，使足部烫得发红。若在烫脚时搓脚心效果更佳。对于体寒者，可在热水中加1两花椒，有驱寒功效。

2. 梳梳头、拍拍头

用梳子梳头，方向为前发际→头顶→后头→颈项部（中间、左边、右边各梳一次）；从头顶中央放射状分别向头角、太阳穴、耳上发际、耳后发际（左右各梳一次），每天梳3次—5次，每次至少5分钟。

3. 拍打胆经

胆经位于人体大腿外侧正中央，从腰部到外踝，通俗讲就是沿着裤线的部位。全身放松，握拳中空，内力敲打，时间一般

选择在中午12点—下午4点，不要在夜里11点—1点进行。这个方法对痰湿（体胖）者效果明显。

4. 做仰卧起坐一举两得

如果为了体形美观而在睡前做仰卧起坐，那么你的行为将无意中收获一个好睡眠。

5. 补充营养睡好觉

香蕉、葡萄（葡萄酒）、苹果、草莓含有营养成分，均有助眠作用。其中香蕉含镁，是天然的镇静剂，葡萄酒能软化血管，对老年人失眠有帮助。

6. 静坐冥想

首先躺下，也可以坐在一张有靠背的椅子上，闭眼想象一些熟悉且向往的景象，如一片绿油油的草地，开满鲜花，芳香扑鼻。或者清澈溪流，可见鱼翔浅底。

当你感觉如身临其境，五官、身体均处于美好的感受之中，你就能从想象中得到放松，暂时忘却失眠带来的紧张，从而能够酣然入睡。

■ 西医教你生活好习惯

1. 每天上午5点—7点可做些适量运动，但不要在晚间进行强烈的体力活动和过度的脑力活动。

2. 若晚间失眠，白天可取消午睡或打盹时间，以帮助晚间增加睡意。

3. 下午以后少食用刺激性食物和饮料，但睡觉前吃少量食物可以帮助睡眠。

4. 临睡前半小时不看情节激烈、内容跌宕起伏的电视、电影或阅读相关书籍。

5. 使卧室尽可能安静淡雅、光线柔和，同时保持卧室温度适宜。

6. 上床就是要睡觉，不要读书、看电视或思考问题等。

7. 如果不能很快入睡，立即起床，到另一个房间去，做一些放松的活动，避免感到灰心。

8. 如果在半夜醒来，不要看钟，继续转身睡觉。

9. 按照身体时钟的节奏按时上床，按时起床。坚持有规律的作息時間，特别是周末。

10. 放松心情，不用担心每晚睡几小时，只要白天的警觉性和活动能力良好，说明睡眠时间足够。

TIPS:

■ 自测表

看看你是否符合睡眠障碍的条件：

1. 睡不够6个小时，且第二天无精打采。

2. 躺下半个小时后还是无法入睡。

3. 睡了但是容易醒，且醒来超过半小时还不能入睡。

4. 比习惯睡醒时间早醒半小时以上。

如果你符合以上条件，那么你的睡眠质量的确不好，并且可能已经有睡眠障碍，需要到医院进行治疗。

结论：

中医是宏观医学，西医是微观医学，但宏观、微观都是科学。中医和西医没必要去较量谁比谁强，因为不论是中医还是西医，都不可能包治百病，都有着各自的不足和缺陷，但中医和西医都有着共同的目标，那就是实现身体的健康。未来世界是一个多样性的世界，文化是多元的，科学也应该是多元的。传统文化的发展应该与时俱进，中医与西医应该和而不同，殊途同归，进而使那些处在工作、生活压力下的人们真正享受到健康的快乐。 **MCE**

