你理财，财理你吗？

株洲股民的波澜一周

策划/吴楚

编者按

上周股市剧烈震荡，有人亏掉几年盈利，有人选择割肉离场；理财市场净值回撤，说好的稳健收益突然变脸；金价倒是涨得猛，买金的不再追涨杀跌，开始学着分批定投。

市场起落本是常态，这轮波动里，株洲普通人的账户有亏有熬也有坚守。钱该怎么放，没有标准答案，但经历过的每一分得失，都在重塑我们对投资的认知。本期经济观察把这些故事记录下来，本身就是一种参考。市场起波澜，冷暖终须自渡——而自渡，从来都是从看懂自己开始的。

多款古法黄金手链亮相柜台，国风金饰成消费热门。
记者/谢嘉　摄

制图/王玺

1 账户里的“惊涛骇浪”

株洲日报全媒体记者/任远

上周，上证指数连续跌破4000点、3900点、3800点大关。恐慌情绪蔓延时，“国家队”出手了。

中国国新、中国诚通累计买入约600亿元股票资产；中国人寿单日净买入超100亿元；中国平安、中国太保等五大险企集体表态，要“做真正的耐心资本”。三峡能源、中国铝业等数十家公司密集发布增持回购公告。信号密集，力度罕见。

周二，A股上演“深V反弹”，此后持续震荡拉升。

短短几天，市场犹如坐上过山车。

股民们内心煎熬

张女士炒股五六年了，算得上是个老股民。上个月，她重仓的科技股涨势喜人，账户浮盈超过40%。彼时科技板块正是市场最热的方向，她一度以为选对了赛道。

然而7月以来，形势急转直下。“这个月全部是跌的，没有涨过。”她这样描述近几周的行情，“每天开盘就是绿油油一片，前期积累的收益迅速回吐，账户从盈利转为亏损，最终亏到腰斩的地步。”

“当时亏的就是科技股。”面对持续下跌，她不是没有犹豫过，但每天看着账户缩水，最终还是选择了割肉止损。如今，她的账户处于空仓状态，“现在都没买”，暂时远离了这场剧烈波动。

被问到为什么不暂时拿着等反弹，她直言：“每天都在跌，怎么拿？”言语间透着无奈。从浮盈40%到亏损出局，不过短短三周时间，心态的起伏可想而知。

网友“青柑普洱”的处境更为沉重。他在社交媒体上发帖记录了自己的遭遇：7月份，账户从210万元亏到只剩140万元，整整蒸发了70万元。

他有两个账户，本金合计180万元。前天早上开盘时，两个账户还红了3万元，本以为能缓一口气，结果收盘变成了亏5万元。一天之内波动达10万元左右，对于普通投资者来说，这种压力难以想象。

“无数次想放弃，但是舍不得。”他在帖子里写道。五年的炒股生涯，他有过盈利的喜悦，也经历过无数次起伏。但这一波下跌，把五年积攒的所有收益都跌穿了，账户回到了原点甚至更糟。

“市场就是这样，对于我这种韭菜来说，赚是过程，亏是结果。”这句话里，有自嘲，也有清醒的认识。他还在坚持，但坚持的滋味显然不好受。

市场进入“中场休息”？

截至2026年6月末，湖南股民证券账户户均资产约为11万元，其中株洲市约为9.5万元。数十万元的本金、数万元的日盈亏，牵动着无数家庭的悲欢。

对于接下来的走势，中信证券研报认为，上周市场震荡加剧，前期累计涨幅较大的高位科技题材迎来集中深度回调，短线恐慌盘集中释放，资金持续从缺乏业绩支撑的高位小票大幅流出，分流布局高股息防御、低位消费医药避险。从催化因素和时序上看，AI下游、长鑫产业链、券商、医药生物的主题热情有望升温。

中金公司研报认为，6月以来，随着半导体板块开启调整，全球市场在一轮陡峭的上行后迎来调整。在流动性尚未转宽前，市场将进入“中场休息”阶段。但从战略层面来看，中场休息后科技行情有望继续，除了AI硬件外，AI应用、工业、资源品等板块也有望开启下半场。

中信建投证券研报称，随着国产模型持续迭代、用户调用量和推理需求快速增长，国内算力基础设施有望迎来新一轮扩容，建议重点关注国产大模型厂商，以及国产算力产业链投资机会。

股民的心态也同样分化。有人选择像张女士一样离场观望，有人像“青柑普洱”一样咬牙坚守。无论哪一种选择，都是在这轮剧烈波动中做出的真实反应。

市场冷暖，外人看数字，局中人渡自己。当“国家队”托底、险资入场、产业资本回购，稳定的是指数，安抚的是人心。正如一位经历过多次牛熊的老股民所说：“股市里要学的知识还有很多。”

2 株洲人的理财选择题

株洲日报全媒体记者/王娜

“年初买的R2级理财产品，近一个月竟然亏了本金。”株洲市民刘女士打开手机银行，有些发愁。她买的是一款“固收+”理财产品，短短几周，收益归零，本金也出现小幅亏损。

刘女士的遭遇并非个例。7月以来，随着债市震荡、A股波动加剧，不少银行理财产品净值出现回撤，社交平台上理财亏损的讨论热度持续攀升。

低利率时代，该怎样配置理财产品？这个疑问，正在成为株洲众多投资者急需解决的困惑。

理财不再“稳稳的幸福”

2026年上半年，银行理财市场经历了一轮过山车行情。年初，全市场理财产品平均年化收益率为3.58%，到6月已降至2.36%，半年降幅达122个基点。进入7月，A股调整进一步传导至理财端，部分配置权益资产的理财产品净值波动加剧。

刘女士踩到了这一次波动。净值显示，她买的该产品近三个月年化收益率为-5.3%，近一个月年化收益率则为-7.58%。“不仅没有赚钱，还亏了几千块。”刘女士说，产品处于封闭期，要到9月份才能赎回，届时本金也可能面临亏损。

在株洲，多家银行网点的理财经理明显感受到客户焦虑情绪在上升。株洲一家国有大行网点理财经理说，最近来咨询理财产品赎回的客户多了不少。“不少客户是2024年、2025年买的理财产品，当时收益还不错，现在看到净值波动，心里没底。”

普益标准研究员刘思佳表示，权益类与固收类理财产品收益分化明显，部分固收+产品因权益端配置方向与市场节奏错位，加剧了收益分化。

存款搬家遇上理财波动

三年前，不少株洲市民锁定了3%以上的定期存款利率。如今这批存款陆续到期，利率已降至“1时代”。央行数据显示，2026年4月和5月，居民存款合计减少2.05万亿元，创下近十年最大规模的“两连降”。在湖南，住户存款增速持续放缓，部分资金开始向理财等非银金融机构转移。

“存款搬家”遇上“理财波动”，让不少家庭陷入两难：存定期，利息太少；买理财，怕亏本金。

家住天元区的何先生有一笔30万元的定期存款今年8月到期，三年前利率是3.3%。“现在银行三年期定存只有1.25%左右，理财收益看起来高一点，但最近新闻一直在说理财亏损，我有点犹豫。”何先生的困惑，代表了很多普通家庭的真实处境。

数据显示，截至2026年5月末，全国理财规模攀升至34.72万亿元。截至一季度末，持有理财产品的投资者数量达1.48亿个，同比增长17.46%。

低利率下的钱袋子保卫战

面对理财波动，普通投资者该如何应对？株洲多家银行的理财经理给出了建议。

首先是拉长投资周期。一名股份制银行理财经理说，净值波动是正常的，投资者不必因短期回撤就恐慌赎回，拉长到半年或一年的维度看，固收类产品收益仍相对稳健。其次是分散配置。招联首席经济学家董希淼建议投资者根据自身风险承受能力，将资金在存款、理财、保险等不同产品间合理分配。

在株洲，随着监管要求未设立理财子公司的银行压降存量理财业务规模，不少中小银行将重心转向理财代销业务，为本地居民提供更多元的产品选择。湖南银行“零钱+”产品，最低1元即可投资，每日计息、实时赎回。邮储银行天元区支行常态化开展上门便民金融服务。在醴陵，定期开展的政银企对接，推动再贷款再贴现等货币政策工具直达产业链末端，让资金在本地实现更高效的流转。

业内人士指出，在利率下行背景下，普通家庭应建立与自身风险承受能力相匹配的资产配置观念。理财的目的不是追求最高收益，而是让钱在合适的地方，为生活提供持续的安全感。

3 900元关口下的株洲“淘金记”

株洲日报全媒体记者/谢嘉

7月23日，国内金价站上900元/克。天元区黄河北路一回收店金匠李师傅坦言，高价下卖金者反因怕被坑而减少。与之相对，天台路工商银行网点内，市民王先生正办理积存金业务，将黄金视作家庭资产的安全垫。

记者走访发现，金价高位震荡下，株洲黄金市场呈现新象：回收端透明交易重塑信任，售卖端投资金条与积存金走俏，市民投资逻辑正从追涨杀跌转向战略配置。

一线探访　投资金条受青睐

“以前卖金最怕‘鬼秤’和‘虚高报价’，现在正规门店都配了光谱检测仪，省心多了。”李师傅告诉记者，2026年上半年，株洲黄金回收市场交易活跃，市民变现需求旺盛。

深入市场发现，当前株洲黄金回收市场呈现两极分化：一方面，以正规回收店为代表的机构，通过资质公示、设备透明、报价即到手价等服务重塑信任；另一方面，街头流动摊贩、线上低价引流中介仍存在使用虚高报价引流、火烧压成色等老套路。

与回收端的谨慎不同，株洲商场黄金售卖端呈现出“刚需稳健、投资升温”的态势。

7月23日下午，记者在芦淞区建设中路百货大楼走访发现，周大福专柜足金饰品挂牌价为1258元/克，金条价格为1103元/克。尽管金价高企，但婚嫁“三金”、小型金饰等刚需品类销售依然平稳，不少新人仍按预算选购简约款式。

观念迭代　从赚差价到守财富

“以前买金是为了赚差价，现在买金是为了守财富。”王先生的话，道出了当前株洲市民黄金投资心态的转变。

记者在与多位市民交流中发现，这种转变体现在三个方面：

从追涨杀跌到分批布局。过去许多市民习惯在金价上涨时跟风买入，下跌时恐慌抛售。如今越来越多的市民开始采用金字塔式分批建仓策略，将计划投入黄金的资金拆分为多笔，按月定投基础仓位，金价大幅回调时小幅追加，价格快速反弹时暂停加仓，用梯度投入摊薄持仓成本。

从首饰变现到资产配置。黄金首饰因包含高额品牌溢价与工费，回收时仅按原料计价，本质是消费品；而银行投资金条、黄金ETF、积存金等溢价较低、流动性更强的产品，正成为市民资产配置的主流选择。

在关注短期波动方面，市民从卖金时最关心“今天金价涨了多少”，到开始关注美联储议息会议、美国通胀数据、全球央行购金节奏等核心宏观指标。“现在卖金前，我会先看美联储的表态。”天元区一位资深黄金投资者告诉记者。

理性回归　重塑战略配置逻辑

传统认知中，地缘政治冲突是推升金价的最强催化剂。2026年的市场给出了截然不同的答案。尽管中东局势持续发酵，霍尔木兹海峡的航运风险屡上头条，但金价并未如2008年金融危机或2022年俄乌冲突初期那样出现持续性暴涨。相反，金价呈现出一日反弹、隔日回落的剧烈震荡特征。

在利率重压与央行托底的双重作用下，普通投资者的黄金投资范式需要重构。2026年的黄金投资，更应被视为一种对抗货币信用风险、对冲系统性风险的“战略配置”，而非短期投机工具。

记者特别提醒，黄金首饰因包含高额工艺费与品牌溢价，回收时仅按原料计价，本质是消费品而非投资品。对于普通市民而言，若追求交易便捷、成本可控，黄金ETF是相对划算的选择；若偏爱实物持有，银行投资金条或积存金更合适；而黄金期货、现货等杠杆工具，风险极高，普通市民应避开。

2026年的株洲黄金市场，无疑是一堂生动的“理性投资课”。它印证了一个规律：在复杂的全球经济格局中，没有永远有效的单一逻辑，更没有绝对安全的“躺赢”资产。当前黄金价值的重估，既是对高利率环境的被动适应，更是全球货币体系重构下的必然映射。