



NEW WORLD TIMES
全美首家中文简体字报纸
1997年9月19日创刊
www.newworldtimes.us

新世界时报

2026年
3月6日
第1487期
每星期五出版 本期48版
ISSN 1543-7930

市场动荡，普通人该如何投资？



中东局势陷入混乱，全球市场也在剧烈波动。但是，与其因伊朗战争可能对你的投资产生的影响而惶惶不安，不如试着把这一切抛诸脑后。简而言之，这正是危机时期长期投资的标准策略。

学术界的普遍观点认为，做长线投资、追求市场平均回报率是一种明智的做法——而且对大多数人来说，这可能也是最好的策略。因此，如果你已经对自己的投资进行了合理配置，通过费用低廉、多样化的指数基金，以合理的比例持有了整个股票和债券市场，那么就没有理由做出突然的调整——反而有很多理由避免仓促行动。

历史表明，当市场出现动荡时，什么都不做往往是一种不错的策略，无论眼前的动荡是由军事冲突、自然灾害、核电站事故、政治冲击，还是几乎任何其他突发事件所引发。股市的长期回报一直非常可观，高质量的债券在市场困难时期也经常（尽管并不总是）起到缓冲作用。避免中途调整往往是最佳策略。

然而，上述逻辑是合理的，但我也得承认，它并非万无一失。经济衰退对几乎所有人都不是好事，对市场更是如此，如果波斯湾的危机引发衰退，可以想见，经济要完全复苏可能需要很长时间。

更深的隐患在于，“买入并持有、以不变应万变”的策略，是基于这样一种假设：未来将与过去相似，海湾正在发生的事情不会给整个地区和世界带来不可挽回的灾难。投资者对人工智能的热情，美国股市变得高度集中，价位也很高，因此可能特别容易受到回调冲击。在这种情况下，以往关于投资的一些假设未必还能完全成立。尽量确保你

已经预留了足够的安全资金，以应对这些潜在的危险。

以不变应万变

如果你长期关注市场和世界政治，就会知道，尽管期间经历过多次波折，美国股市在过去一个世纪里总体上一直呈上升趋势。这一趋势有时会因军事冲突而中断，但从未被彻底打破。顺着股市的长期上升趋势进行投资——同时在其他市场进行适度分散——事实证明是成功的做法；因恐慌而仓促撤离，反而往往是错误。

康涅狄格州韦斯特波特的独立股市研究和投资公司 Birinyi Associates 总裁杰弗里·耶鲁·鲁宾在一份给客户的简明报告中阐述了这一事实，并在我的请求下作了进一步说明。

鲁宾研究了所有“持续时间超过一天的美国军事打击”开始后的股市和油市反应，发现颇为引人注目：在这些冲突开始一年后，标普500指数平均上涨了12.5%。相比之下，标普500指数的平均年化价格回报（不含股息）只有9%。鲁宾在电子邮件中写道：“归根结底，从历史上看，与当前时期类似的地缘政治事件发生一年后，市场回报率高于平均水平。”

警惕意外变数

石油市场则是另一回事。与以往的多次冲突一样，本轮冲突中油价已大幅上涨。此外，鲁宾发现，军事行动启动一年后，作为美国以外地区石油基准的布伦特原油价格同样上涨，平均涨幅高达27%。这往往会引发通胀走高。而油价飙升曾多次导致经济衰退，尤其是在20世纪70年代和80年代初等较早时期。

或许是提前预见到中东当前的乱局，标

普500指数中的能源板块在战争爆发前几周大幅上涨。从年初至3月2日，该板块涨幅已超过26%，而同期标普500整体小幅下跌。石油巨头埃克森美孚截至周二涨幅超过25%，持有石油期货合约的美国石油基金ETF涨幅也大致相当。对持有石油股的人来说，这场战争是利好。

如果冲突很快结束，能源设施与自然环境未遭受严重破坏，霍尔木兹海峡航运得以恢复，那么能源价格上涨带来的冲击可能会随之缓解。但这条承担全球约五分之一石油与天然气运输的海峡若长期关闭，可能造成严重后果。

尽管全球经济——尤其是美国经济——对石油的依赖程度已远不及50年前，但一轮大幅且持续的石油冲击仍可能带来痛苦。由于美国如今已成为石油和天然气净出口国，其能源行业可能获得暴利。但物价上涨会损害美国消费者和其他经济领域。在这种情况下，美国股市将作何反应尚不明朗。欧洲市场对能源冲击更为敏感，在危机初期表现已弱于美国市场。

债券市场与美元正受到直接影响。危机期间，美国国债及其他许多国家主权债券的收益率出现波动。能源价格可能上涨以及通胀可能飙升的前景，引发了外界对主要央行今年是否会加息的质疑，尤其是美联储。美元汇率走高，部分原因是市场预期伊朗战争将使美国利率维持在高于原本水平的位置。

由于“可负担能力”是美国的一大核心议题，短期和长期利率的攀升可能产生深远的政治影响。特朗普总统过去对债券收益率上升一直很敏感，如果市场和经济出现动荡，他可能会调整军事计划。



WWW.newworldtimes.com

天气难阻乡情，
风雪中的春晚更加美丽
——大华府河北、华北同乡会
马年春晚侧记

>>详见17版

美京医疗中心定于3月6日举办
免费线上中文讲座
“远离腰酸背痛”

>>详见23版

极地梦之双飞
南极三岛+帝企游记

>>详见30版

人间烟火处，正是团圆时
——2026《华府元宵庙会》侧记

>>详见31版

仅此一场
徐霞北美巡演即将登陆华府

>>详见35版

即便这些意外变量朝着不利方向发展，资金雄厚的长期投资者仍有可能无视战争及其后果而获得收益。只要经济保持强劲——或在战争导致经济疲软后出现反弹——企业就有可能找到盈利途径，而利润终将回流至投资者手中。

理想情况下，你早已在安全资产中储备了足够资金——例如联邦保险银行账户、美国国库券和优质货币市场基金——从而安然度过风暴。市场通常会数周或数月内反弹，坚持到底的人最终会获得丰厚回报。

但世界正在步入诡谲的新境地，为进一步偏离过往常态做好准备是明智之举。若你心存忧虑，可比平时增持债券和现金。祈盼和平与繁荣，但也要为战争的残酷做好准备。（作者：JEFF SOMMER，本文转自纽约时报中文网，不代表本报的观点和立场）



GOLDEN LAND GROUP
OF NORTHPREALTY

全职房地产经纪专家

服务于MD、DC、VA

- 热情耐心
- 专业勤奋
- 了解市场
- 口碑一流

精通新房，旧房正常买卖，租赁业务
并且具有丰富的银行拍卖，短卖经验

郭鸣

James Guo
443-854-5399

mingguo@northprealty.com

陈晨

Helen Chen
443-939-1380

chenchen@northprealty.com

Address: #12230 Clarksville Pike, Suite A, Clarksville, MD 21029 Office Phone: 410-531-0321