

# 把通货膨胀彻底说清楚

物价天天涨，我们怎么办  
孙玉梅 陈兴建◎著

草根P民看懂通货膨胀  
捍卫钱袋子的第一书

「物价涨得像胡子一样快，工资涨得像眉毛一样慢。」  
兜里钱包越掏越瘪，但我们一定要HOLD住，  
不再给投机客、资本家当「炮灰」！

## 前言

### 物价上涨，你的生活HOLD住了吗？

“从明天起，关心粮食和蔬菜”，这是已故诗人海子的一首脍炙人口的诗，曾经在诗歌爱好者及一些文学青年中广为流传，但不知何时起，它却成了众多上班族的QQ或MSN签名。

为什么一向关心时尚与八卦、紧盯品牌与流行趋势的白领们，会把关注的焦点聚集在粮食和蔬菜上呢？当然是由于时下愈演愈烈的涨价潮。

近年来，我国物价不断上涨，消费者物价指数（Consumer Price Index, CPI）一路攀升，先是“蒜你狠”（大蒜价格疯涨超过100倍，甚至比肉、鸡蛋还贵）、“棉花掌”（棉花等纺织原料的价格大涨）等粉墨登场，之后“豆你玩”之土豆，也开始亮相于物价上涨的舞台。于是，“涨价”成了2011年的流行语。成品油涨了、食用油涨了、白酒涨了、猪肉涨了……

涨、涨、涨，除了存折上的钱以及每个月的工资不涨，什么都在涨。不经意间，很多人进入了“被涨价”的通胀时代。

物价上涨的原因是复杂的，给人们生活带来的影响也是巨大的。高物价下可以说众生百相，有人叹息，有人抱怨。据相关部门的某项调查显示，有68.2%的人认为当前物价水平“高，难以接受”。这当中表现



最为突出的就是：日常饮食开支像滚雪球一样越滚越大，人们明显地感觉到了生活压力的加重。

在这个“除了涨价，什么都是浮云”的时代，你最深的感受是什么？你最大的愿望是什么？想必是物价下降，或工资上涨吧！可工资啥时能涨呢？也许涨了工资，但其涨幅根本跑不赢CPI呢！至于物价何时能下降，一要看政府的调控政策，二要看市场的运行情况。

为调控居高不下的物价与房价，政府相关部门也出台了一系列的举措。比如，推行稳健的货币政策、发布楼市限购令和限价令、约谈预期涨价的企业、上调工人最低工资标准等，来遏制一路高歌的物价，保障老百姓的“菜篮子”，减轻老百姓的生活压力，提高老百姓的幸福指数。

盼望着，盼望着，到2011年8月份时，CPI终于小幅度回落至6.2%。尽管回落幅度很小，但至少是回落了。这意味着CPI这匹脱缰的野马，终于收住了上涨的步伐。需要注意的是，即使上涨的趋势被遏制住了，但高涨的物价一年半载甚至长时间内，也无法回落到原先的低价位。因此，在期待政府宏观调控的同时，我们自身也需转变消费理念，注重节流或设法进行投资创收，做好对抗通胀的准备。

可是，如何节流或投资创收？又需要注意哪些事项呢？相信一些平时习惯花钱大手大脚、没有什么投资经验的80后年轻人，肯定是一脸的茫然和不知所措。基于此，我们策划了这本《物价天天涨，我们怎么办》。

本书从通货膨胀产生的原因以及对人们生活的影响入手，层层深入地盘点了2011年上半年一些商品的上涨趋势，用生动的案例和简单易懂的语言，一一阐述了每种物品上涨的最根本原因，并综合了80后白领一族及邻家大妈、大婶的省钱或投资理财经验，“对症下药”地向广大读者提供了一些对抗通胀的策略、技巧。

这些策略、技巧不仅简单易操作，实用性强，可以现学现卖，而且比较时尚，比较“潮”。掌握了这些策略、技巧，你就可以迅速变身

为“账客族”、“囤囤族”等十大省钱族群的一员，轻轻松松对抗通货膨胀的威胁。当然，在变着法子省钱过日子的同时，丝毫不会降低生活质量。

总而言之，在物价飞涨的时代，如果你不关心物价上涨趋势和物价上涨原因，你就OUT了；如果你不看本书，不做“账客族”、“囤囤族”，你更OUT了。





# CONTENTS >>>>

## 目 录

### 第一章 >>> 通货膨胀，“涨”的就是物价

何为“通货膨胀”？ .....	002
别说你不懂CPI .....	006
通货膨胀杀伤力知多少 .....	009
2011，通胀时代俨然来临 .....	014
谁是通胀的罪魁祸首？（1） .....	018
谁是通胀的罪魁祸首？（2） .....	021
谁是通胀的罪魁祸首？（3） .....	024
谁是通胀的罪魁祸首？（4） .....	026

### 第二章 >>> 2011，“涨”声这样响起来

“豆你玩”之土豆：2011物价上涨的先行者 .....	030
食用油“限价令”，能坚守多久？ .....	033
楼市“限购令”、“限价令”，为何成了涨价令？ .....	036
成品油价格，为何涨快跌慢？ .....	039

高端白酒，是不是涨疯了？ .....	043
天价猪肉不是天方夜谭 .....	047
京城鱼贵，老百姓还吃得起鱼吗？ .....	051
史上最牛油饼价格的背后 .....	055
多款消费品“瘦身”为哪般？ .....	058
猪肉刚淡定，鸡蛋为何又疯涨？ .....	062

### 第三章 >>> 四面“涨”歌，劫持了谁的幸福感？

通胀时代，你“被涨价”了吗？ .....	068
现在的100元还能买什么？ .....	072
菜价涨了，你的工资涨了吗？ .....	076
高物价，劫持了你的幸福感吗？ .....	080
快餐涨价，白领的午餐如何吃？ .....	084
学费涨价，孩子的幼儿园如何上？ .....	089
“车费”涨价，我们该如何买车？ .....	092
品牌大肉包涨价，我们是少吃还是不吃？ .....	096
四面“涨”歌，衣服为何也跟着凑热闹？ .....	099

### 第四章 >>> 物价上涨，政府如何打响调控战？

物价上涨，刺痛了谁的心？ .....	106
四面“涨”歌，政府用何“魔法”降伏CPI？ .....	109

控制流动性，消除房价上涨的货币基础 .....	113
稳健的货币政策，何以能遏制物价上涨？ .....	117
多省工资上调，能控制CPI的高涨吗？ .....	121
物价上涨，如何保障老百姓的“菜篮子”？ .....	125
挑战CPI，如何打赢预期战？ .....	129

### 第五章 >>> 物价蹭蹭涨，我们如何捂紧钱袋子？

“涨”声响起来，期待不如转变 .....	134
物价蹭蹭涨，做“抠抠族”不丢人 .....	138
农产品涨价，精明主妇如何管好“菜篮子”？ .....	141
通胀来临，“月光族”变身“账客族” .....	146
物价涨了涨，你要做“囤囤族”吗？ .....	150
通胀时代，不懂团购你就OUT了 .....	153
“涨”声响起来，看邻居大妈如何精打细算？ .....	157

### 第六章 >>> 物价上涨，“潮人”如何聪明过日子？

百物上涨，白领如何精明购物？ .....	162
物价上涨，“潮人”如何聪明过日子？ .....	166
一线化妆品涨价，“爱美族”怎么办？ .....	170
油价飞涨，“有车族”如何养车更省钱？ .....	174
家装费用走高，我们如何扮靓新房？ .....	178



旅游费用飞涨，“穷游”也快乐 .....	181
房租上涨，租房客变身“二房东”更省钱 .....	185

## 第七章 >>> “亢奋”CPI下，我们如何投资、理财？

“亢奋”CPI下，百姓如何念好“理财经”？ .....	190
通胀来袭，我们如何保障资产不缩水？ .....	193
加息之下，“房奴”如何防缩薪？ .....	196
投资黄金抗通胀，不是传说 .....	200
通胀时代，如何才能坐收“酒利”？ .....	203
股票、基金，哪种理财方式能跑赢CPI？ .....	206
CPI居高不下，钱存银行不如买保险 .....	209

## 附录 >>> 物价上涨，对工薪族的生活影响有多大？ / 212

## 第一章 通货膨胀，“涨”的就是物价

通货膨胀不能简单理解成物价上涨，只有整体物价水平在某一时期内连续性地以相当的幅度上涨，才预示着一个通胀时代的来临。

通胀不仅意味着我们的钱毛了、钱不值钱了，人们的购买力下降了，人们的生活水平下降了，更意味着大批人员失业。因而，如果你不关心物价上涨趋势以及物价上涨原因，你就真正OUT了。



## 何为“通货膨胀”？

对于很多人来说，物价上涨是一个非常熟悉的词，是一个零距离影响我们生活的词，而提及通货膨胀，相信很多人会感觉到有些陌生或有些距离感。

何为通货膨胀呢？从经济学角度来看，通货膨胀（Inflation）就是指一个经济体在一段时间内货币数量增速大于实物数量增速，物价水平普遍上涨，于是，单位货币的购买力下降。换言之，通货膨胀就是指整体物价水平持续性上升，但人们的购买力下降了。

美国经济学家莱得勒和帕金认为，通货膨胀是一个价格持续上升的过程，换言之，就是一个货币价值持续贬值的过程。用寻常百姓的大白话来说，通货膨胀就是“什么都涨价了”，物价一个劲儿地上涨，居高不下。在理论上，物价上涨的确是通货膨胀的一个重要标志。

物价上涨对老百姓来说，就意味着钱毛了、钱不值钱了。举个最简单的例子。在2000年年初的时候，我们用10元钱可以买20个，甚至更多的苹果，但到了2011年的时候，我们用10元钱就只能买10个苹果了。

如果你还是不太明白，我们再来看一个实例。很多人喜欢早晨买油饼当早点，并且对此是乐此不疲。从2000年年初到现在，油饼的价格可

以说发生了天翻地覆的变化，常吃油饼的人应该对此深有体会吧！

2000年年初的时候，小摊上油饼的价格是5毛钱一个，10元钱能买20个油饼。可现在呢？油饼是2元钱一个，如果你拿10元钱去买，只能买5个。算一算，这差距有多大？怕是地球人都会吓一大跳吧：现在的物价可真高！

为何物价这么高呢？又为何总是居高不下呢？当然是通货膨胀在作怪、在搞鬼！

通常，很多老百姓认为，通货膨胀现象是金融理论研究的一个重要课题，是银行宏观金融管理的一大现实问题，是国家要调控的对象，似乎离我们有些远。如果你也这样认为，你就OUT了。因为在发展中国家，通货膨胀是时常发生的事，说它关系到我们老百姓的民生问题，一点也没有夸大其词。或许是因为此吧，越来越多的人开始关心通货膨胀了。

通货膨胀到底是一种什么样的经济现象，物价上涨就是通货膨胀吗？

对于通货膨胀，经济学家们众说纷纭，不同的专家有不同的定义与观点。按照国际惯例，当CPI大于3%的增幅时，就是通货膨胀。我们可以从以下几方面来理解：

1. 通货膨胀的一个重要标志就是物价上涨。简单地说，通货膨胀指在纸币流通条件下，因货币供应量大于货币实际需求量，导致货币本身价值下降，因而，购买同一件商品（比如买猪肉）时，你需要付出更多的钱（货币）。

2. 通货膨胀意味着物价上涨，但这种上涨不是指个别商品价格的上涨，而是指整体物价水平的上涨。不仅包括我们日常吃的、用的、穿的等商品价格的上涨，还包括劳务价格（确切地说是工人工资）的上涨。

3. 通货膨胀是指在一段时间内物价持续而普遍上涨的经济现象。因而，通货膨胀不是指一次性或短期的价格上升，而是指长时间的价格上升。



举个例子。某一年因天气的原因大白菜歉收，导致大白菜的价格从每斤5角涨到1元，这并不叫通货膨胀。但是，如果包括大白菜在内的一揽子商品价格，像芹菜、豆角、猪肉、米等农产品价格，乃至酱油、醋等副食品价格全面上涨，并且在两三年内持续上涨，就可以称得上是通货膨胀现象了。

进入21世纪以来，我国物价已经历了三次大的波动，而且持续时间都比较长。

第一次从2003年1月CPI由负转正后到2004年开始加快上涨，2004年7月最高涨幅达到5.3%；第一轮价格上升持续了18个月。

第二次从2006年3月到2008年4月，CPI由最低0.8%持续上涨至8.4%，涨幅较大；在2007年1月至9月期间，CPI逐月上升，并连续超出中国人民银行（以下简称央行或人行）设定的3%这一通货膨胀警戒线；到2008年1月时，CPI较去年同期上涨7.1%，4月达到8.4%，创11年新高；第二轮价格上升持续了25个月。

第三次从2009年11月CPI由负转正后到2010年8月上涨了3.5%。第三轮仅持续上涨9个月，且涨幅明显低于前两次。

从影响这三次物价波动的原因来看，均是由于粮食等农产品价格大幅上涨所导致的，都属于结构性物价上涨。

不过，如果某些商品的价格今天涨了，没过多长时间又下跌了，就不能称之为通货膨胀，只是短期的物价不稳定而已。比如，2011年受日本地震影响而导致的食盐涨价事件。尽管食盐的价格涨得又快又高，但由于国家相关部门的调控，没过几天又恢复正常了。

综上所述，我们不难理解通货膨胀了吧！

其实，对于我们老百姓来说，通货膨胀很简单，那就是物价上涨了，而且是“持续、明显”地上涨。这可是通货膨胀的两个关键词哦！

由于物价总是蹭蹭地上涨，结果我们手头的钱就毛了、就不值钱

了。用经济学家的话来说，就是货币贬值了。

当钱不值钱后，我们的生活肯定会发生很多变化。比如，单位货币的购买力下降导致我们的生活质量与生活水平不断下降。这才是最让我们难以接受与面对的现实，也是让我们担心与纠结的症结所在。



## 别说你不懂CPI

如果你看通货膨胀的相关新闻或报道，经常会碰到这么一个词——CPI。CPI是个什么玩意儿？在通货膨胀中，它又有着什么样的功能与作用呢？

事实上，CPI是“消费者物价指数”的英文单词“Consumer Price Index”的缩写。不过，可不要小看CPI。因为它既是对一个固定的消费品篮子价格的衡量，主要反映消费者支付商品和劳务的价格变化情况，又是度量通货膨胀水平的一个工具与重要指标。

如何度量呢？很简单，用百分比变化来度量。当一个国家或地区的CPI大于3%的增幅时，就可称之为通货膨胀；而当CPI大于5%的增幅时，就称之为严重的通货膨胀。可见，CPI波动幅度越小，物价越稳定，就能远离通货膨胀的困扰。反之，就会深受通货膨胀之害，甚至像陷入泥潭一样难以自拔。

同时，CPI亦是衡量一个国家或地区经济目标的参考指标。很多国家都把CPI稳定、就业充分及GDP增长作为自己的理想经济目标。

CPI的构成往往与消费指数有关，尤其是与居民日常生活必需品的消费指数关系重大。目前，我国CPI构成和各部分比重具体如下：

1. 食品，其所占比例为31.79%；
2. 烟酒及用品，其所占比例为3.49%；
3. 居住，其所占比例为17.22%；
4. 交通通讯，其所占比例为9.95%；
5. 医疗保健个人用品，其所占比例为9.64%；
6. 衣着，其所占比例为8.52%；
7. 家庭设备及维修服务，其所占比例为5.64%；
8. 娱乐教育文化用品及服务，其所占比例为13.75%。

CPI的具体计算公式为：

$$\text{CPI} = (\text{一组固定商品按当期价格计算的价值} / \text{一组固定商品按基期价格计算的价值}) \times 100\%$$

面对CPI的具体计算公式，也许你觉得难以理解，我们可以举例说明。比如，2003年你一个月的生活费为800元，而2009年你一个月的生活费为1000元，那么你所在国家2009年的消费者物价指数CPI（以2003年为基期） $= 1000 / 800 \times 100\% = 125\%$ 。由此可见，物价上涨了25%（ $125\% - 100\% = 25\%$ ）。

近几年来，欧美国家的GDP增长一直在2%左右波动，CPI也在0%~3%的范围内变化。但我国近些年的CPI涨幅可以说是越来越快。特别是2010年7月之后，CPI一路攀升，而且通胀的幅度比较大、范围比较广。从总体涨幅上来看，2010年全年CPI的涨幅大约为3.3%。

2011年，我国CPI依然呈上涨态势。其中，1月份，CPI同比上涨4.9%；2月份，CPI同比上涨4.9%，涨幅与1月份持平；3月份，CPI同比上涨5.4%；4月份，CPI同比上涨5.3%……而到了2011年7月份，据相关部门的统计数据显示，上半年全国CPI同比上涨5.4%，其中食品类价格上涨11.8%，居住类价格上涨6.3%。

其实，不用看相关部门的CPI数据报道，对于物价的上涨幅度，常买菜的邻家大妈们怕是体会最深了。家住北京宣武区的刘大妈，已经



60多岁了，几年前她还不知道CPI为何物，但经历了2010年的涨价风波后，她已懂得，只要是CPI上涨，就意味着东西越来越贵，而自己口袋里的钱就会越来越不经花。

当你走在通往菜市场的路上，随便找一大妈聊聊物价，她都会准确地说出今天哪些菜又涨价了，往年的这个时候菜价又是多少。可以说，对于物价的上涨，这些邻家大妈们的感触最深：“现在怎么了？为何物价天天涨呢？”