

牛市赚钱 熊市赚票

余长保◎编著

从能市的底部拿到便宜筹码
在效应中赚得大钱

面、筹码面、心理面，面面俱到
短线赚价差、中线赚波段、长线赚倍数

一本书帮你搞定牛市、熊市买卖实用操作！



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

牛市赚钱 熊市赚票

余长保◎编著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

牛市赚钱 熊市赚票 / 余长保编著. — 成都: 成都时代出版社, 2018.11

ISBN 978-7-5464-2210-7

I. ①牛… II. ①余… III. ①股票投资—基本知识

IV. ①F830.91

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 229022 号

牛市赚钱 熊市赚票

NIUSHIZHUANQIAN XIONGSHIZHUANPIAO

余长保 编著

出品人	李文凯
责任编辑	李 林
责任校对	陈 诚
装帧设计	范 磊
责任印制	唐莹莹
出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86618667 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	三河市祥达印刷包装有限公司
规 格	710mm × 1000mm 1/16
印 张	15
字 数	200 千字
版 次	2018 年 11 月第 1 版
印 次	2018 年 11 月第 1 次印刷
印 数	1-8000
书 号	ISBN 978-7-5464-2210-7
定 价	45.00 元

著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话 0316-3656589



在牛市和熊市中笑傲股市

证券市场中有两个很有趣的专有名词：牛市（Bull Market）、熊市（Bear Market）。一般来说当市场整体上涨幅度超过 25% 的时候，就称为牛市；而当市场整体下跌幅度超过 25% 的时候，就称为熊市。那么，这两个名词是怎么来的呢？

史考特证券资料显示，18 世纪时人们之所以用这两个动物命名股市的不同阶段，正是取自它们不同的攻击方法：公牛的角是从下向上发力，而熊掌是从上向下扑杀。但是关于牛熊市的命名还有另一种说法。在西方古代文明中，牛代表着滋养万物的力量、财富和希望，而熊代表着欲望控制、消化自身、见机重生。相比较而言，这种解释意义更加深远：牛市中人们随势而上，狂热追逐无尽的财富；熊市中人们从喧嚣中平静下来，冷静思考并保持警惕，耐心等待重生机会的到来。这也提醒了我们，针对牛熊市不同的特点，应该有不同的操作方法和策略。

在 A 股市场中，一直有“七亏两平一赚”的说法，很多股民都抱怨自己在牛市中不赚钱、熊市中亏大钱，我们身边夜不成眠、关灯吃面的股民更是随处可见。股民不赚钱的成因或许很复杂，但是弄不清牛、熊市的操作策略，绝对是导致这种情况的关键原因。比如你是否知道牛市主升浪中，技术指标会暂时处于“失灵”状态？你是否知道牛市中不能只顾打差



价，应该站在主力角度揣测资金动向？你是否知道熊市中不要急于抢反弹、不要急于挽回损失？你是否知道熊市中那些教导股民控制仓位的股评家们，很多已经在悄悄建仓……

因此，要做到熊市中不亏钱、牛市中挣大钱，就需要做到以下几点：首先，对牛市和熊市要有较为准确的判断，这样才能跟得上节奏；其次，在股市的不同阶段采取不同的操作策略。牛市的特点是大量资金进场，大盘涨多跌少，热点频出，因此股民要做到不轻言见顶、不轻言调整、不轻言换股。熊市的特点是市场清淡，大盘跌多涨少，价值低洼的股票较多。此时股民要做到处变不惊、稳如泰山，学会识别优质股、学会识别反弹行情、学会控制交易频率；最后，要培养一点看大势的眼光。牛市中学会看“势”，就能告别心浮气躁，紧跟大资金，在轮涨效应中赚大钱，熊市中会看“势”，就能够把握熊市的底部区域，不必等到均线多头排列，股价涨到半山腰才匆忙出手。请记住，熊市未必要清仓，股市中的机会都是跌出来的，只有在底部才能拿到最便宜的筹码。

《牛市赚钱 熊市赚票》是一本写给 A 股市场中广大股民的股市实战操作书，对那些每次买进卖出都要患得患失、动辄忍痛割肉的股民来说，更是必读之书。美国一位炒股大师曾经说过：股市是有经验的人能换来大量金钱，有金钱的人能换来很多经验的地方。那么希望我们书中用真金白银换来的经验，能帮助投资者们少走弯路，快速成为笑傲牛市、熊市的股市投资高手！

让我们再复习一下美国传奇股票投资大师彼得·林奇的名言吧——不做研究就投资，和玩扑克牌不看牌面一样盲目！



目录 CONTENTS

上篇 牛市赚钱看势

第一章 牛市研判及主升浪识别

1. 股民必知的牛市三阶段 / 4
2. 牛市底部启动行情的识别 / 7
3. 牛市初期阶段的研判及操作 / 10
4. 主升行情的把握及操作 / 13

第二章 均线的应用与组合战法

1. 均线分类与战法详解 / 18
2. 均线的交叉法则 / 22
3. 均线的服从与扭转原理 / 26
4. 均线的背离 / 29
5. 牛市中均线买入与卖出法则 / 31
6. 周均线的实战应用 / 34



第三章 筑底、震荡、主升行情中找准买卖点

1. 顶底市场中的买卖点 / 38
2. 行情整理阶段中的买卖点 / 43
3. 上升行情缺口中的买卖点 / 47
4. 箱形整理中的买卖点 / 50

第四章 四步做牛市涨停赢家

1. 技术指标：抓涨停的利器 / 54
2. 分时图：一买就涨的涨停技法 / 60
3. 成交量：妙用均量线擒涨停 / 63
4. K线组合：触发涨停的三大形态 / 66

第五章 牛市短线追涨操作技巧

1. 超牛短线开盘战法 / 72
2. 收盘前短线买入追涨 / 75
3. 调整中的短线机会 / 77
4. 回档中的短线机会 / 79
5. 涨停板中的短线交易 / 81

第六章 主力操盘手法：从进货到出货

1. 拉升前的试盘 / 86
2. 空头陷阱建仓 / 88
3. 打压式洗盘与横盘整理洗盘 / 91
4. 主力的筹码锁定 / 94



5. 主力拉升行情 / 96
6. 常见出货方式盘点 / 99

第七章 牛市必知的炒股纪律

1. 不要频繁换股 / 108
2. 不要背离趋势炒股 / 110
3. 不要违背投资计划 / 113
4. 不要同时持有太多股票 / 115
5. 不要轻易去碰“冷门股” / 117
6. 不要被每日涨跌所左右 / 120

下篇 熊市赚钱看质

第一章 熊市的判定与操作法则

1. 熊市下跌的三个阶段 / 126
2. “中国式熊市”的八大特征 / 128
3. “与熊共舞”的生存法则 / 130
4. 熊市中捕捉牛股 / 132

第二章 做点价值投资，选股先看基本面

1. 宏观经济分析选股 / 136
2. 紧跟时事热点选股 / 138
3. 区域规划选股 / 140
4. 企业行业分析选股 / 142



5. 企业财务分析选股 / 145
6. 企业重大事件分析选股 / 147

第三章 选股要看清盘中走势

1. 在筑底行情中选股 / 154
2. 在暴跌行情中选股 / 157
3. 在弱市中选股 / 159
4. 在熊市行情中选股 / 162
5. 在调整行情中选股 / 164

第四章 根据 K 线组合形态巧选未来牛股

1. 曙光初现：见底信号 / 168
2. 身怀六甲：转势信号 / 171
3. 早晨之星：看涨信号 / 174
4. 低位切入线：启动信号 / 177
5. 上升三法：趋势信号 / 179

第五章 下跌、横盘、反弹行情实战操盘技巧

1. 下跌行情中的头肩底操作 / 184
2. 在低迷走势中捕捉潜伏底 / 187
3. 弱市中的大级别反弹 / 191
4. 捕捉逆市上涨的异动黑马 / 194

第六章 熊市短线操作技巧

1. 暴跌中的“绝地反弹” / 198
2. 抢反弹的短线操作 / 201
3. 下跌市场中短线的买卖 / 203
4. 短线套牢的解套方法 / 205
5. 关键时间点的操作 / 207

第七章 熊市避险策略大全

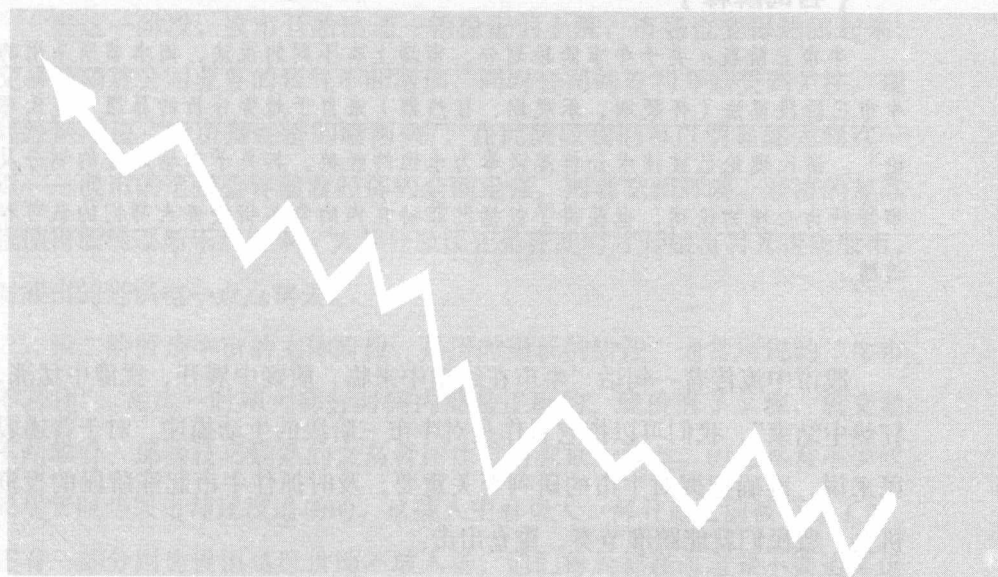
1. 以保住本金为底线 / 212
2. 精准控制你的仓位 / 214
3. 谨慎买入，果断卖出 / 217
4. 下跌市场不随意抢反弹 / 221
5. 不要在下跌市场盲目抄底 / 223
6. 不能过分迷信技术分析 / 226



上篇 牛市赚钱看势

有股民将牛市赚钱的秘诀总结为：两耳不闻窗外事，一心只看趋势线。这种说法可能比较极端，但也从侧面反映了在牛市中炒股看趋势、懂技术分析的重要性。很多股民之所以在牛市中无法赚到钱，就是因为过于看重K线每天的波动，没有对大盘及个股系统操作的把握。因此本篇中，我们将教会投资者牛市如何借势炒股，如何制定操作策略、如何把握实操技巧，最终在炒股这场零和游戏中赚到钱。

第一章 牛市研判及主升浪识别





1. 股民必知的牛市三阶段

【名词解释】

牛市三阶段：关于牛市阶段划分，市场上有不同的说法，而本书所采用的牛市三阶段说法（怀疑期、乐观期、狂热期）来自于趋势分析的鼻祖“道氏理论”。道氏理论已被技术分析流派奉为永恒的经典，其关于市场趋势的划分及市场行为心理的论述，也获得了包括巴菲特在内的华尔街投资大师们的认可和追随。

股市中流传着一句话“牛市在绝望中来临、质疑中展开、犹豫中猛涨、狂热中结束”，我们可以把它看作是对牛市三阶段的生动描述。对于普通股民来说，准确把握对牛市的研判至关重要，及时抓住牛市起涨阶段的投资机会，股民们就能踏准节奏、重仓出击。

第一阶段：怀疑期

此时，熊市已经持续相当一段时间了，经济长期陷入困境，人们对股市悲观绝望，很多人都在盲目抛售。这一时期的市场特征很明显：首先，成交量非常薄弱，市场人气低迷，成交屡创新低。中小盘股成交笔数不多，而且每笔股数稀少，而且一些大盘股交投也不活跃，我们甚至会经常看到这样的情况——买卖 1000 手股票变得非常困难，要有多笔成交且持续较长时间才能完成交易；其次，盘面静如死水，上涨固然不易，但是下跌也非常有限。无论是大盘还是个股，都在做窄幅横盘震荡，即使偶尔因为利空



或利好消息出现上涨或下跌，涨跌幅度也非常有限，而且持续时间也较短，不少个股很快又收复失地或跌回原地；最后，在触底反弹时，我们会发现一个奇怪的现象，那就是个股涨幅较大但指数涨幅很小，而且不同板块和个股之间在整个起涨阶段呈现出明显地先普涨、再轮涨、后补涨的市场格局。

这一时期是最好的建仓阶段，当普通股民还对股市抱有怀疑时，一些有远见的股民已经开始在低位吸纳，他们购入了那些勇气和运气都不够好的卖方所抛出的股票，并逐渐抬高其出价以刺激抛售，价格便开始温和地上升。

第二阶段：乐观期

在这一阶段，股市开始出现一轮稳定的上涨，市场也变得热闹起来，交易量随着公司业务的景气不断增加，同时公司的盈利开始受到关注。现代经济学说“股市是经济的晴雨表”，在此阶段我们可以明显感受到这一点——股市的走强会伴随着经济的全面走强，两者交相辉映。经济的复苏也使得股民逐渐乐观起来，大部分股民正是在此时才开始将目光投向股市，对熊市的恐惧也一点点褪去。

第二阶段是牛市的主体阶段，是历时最长的阶段，通常所说的“牛市不言顶”，在这一时期大部分时间内都是正确的，股价涨了又涨，成交量不断攀升，那些技巧娴熟的交易者往往会得到最大收益。但还是有不少股民尽管眼热股市却还没进场的，这些人中有很大部分是之前被吓跑了的，还有一部分因为畏惧高股价而不敢入场，他们每天都在忐忑要不要追高进来，还有些人是不知道该买什么。实际上，第二阶段所有板块都会轮动，这有点像是雨季四处流动的水，一个洼地填平后，水流就会流向另外一个相对低的洼地。因此股民与其纠结于看着大盘天天涨要不要追，还不如看看哪些板块还没有涨起来过。一句话，在第二阶段跟风追热点不如挖掘价值洼地。

第三阶段：狂热期

经过第一个阶段和第二个阶段的上涨后，牛市的市場估值包括人气都



处于一个相当高的位置，股民的情绪变得狂热起来，在这里我要指出一点，很多新股民其实都是在此阶段跟风入市的，他们选择的入市时机正是最危险的时候，很多人未来的命运就是充当接盘侠。

这一时期市场上所有信息都令人乐观，股价不断出现惊人的上涨，新股大量上市。大部分股民们还在幻想盈利大增和估值切换，拉动股价进一步上升，但是实际上，股民不应再盲目狂热而是应该警惕起来——涨势可能持续了两年，已经够长了，现在到了该问卖掉哪种股票的时候了。在这一阶段的最后一个时期，交易量惊人地增长，垃圾股也卷入了大量交易，而优质股反而减小了上涨幅度。“狼来了”已经喊了太久，就在大家都不相信熊市会来的时候，市场拉升一下耗尽最后一点做多人气，在一片欢愉声中，暴跌开始了。坏消息一个接着一个，盈利不及预期，估值泡沫崩塌，股价暴跌，然后“熊”来了。

最后，我们来看一下2005年6月到2007年10月的牛市，这是A股迄今为止最为波澜壮阔的一轮大牛市（见图1），对照上文所述，相信股民们会对牛市三阶段有更深入的理解。

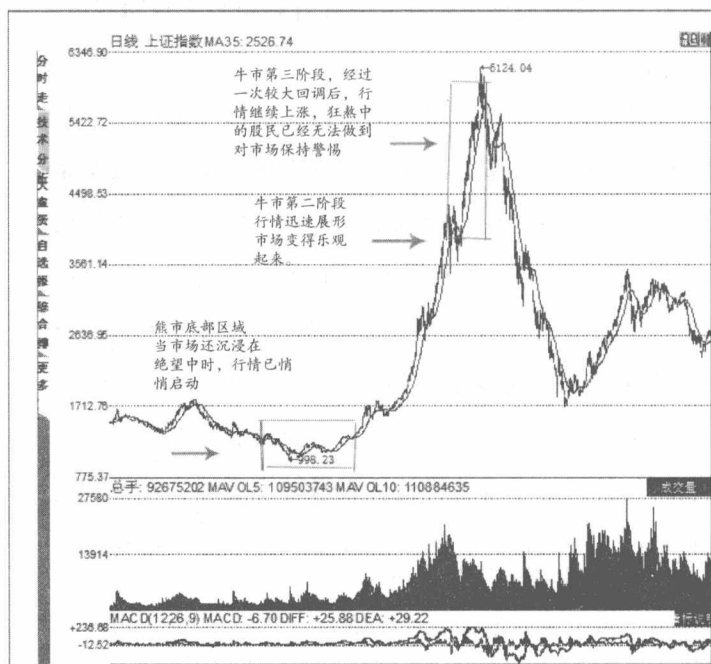


图1：牛市三阶段图解



▲ 炒股TIPS:

普通股民要判断牛市是否开始启动，就要先看清市场是否已经跌透：一是指数已大幅下跌且持续较长时间。大盘从高点下跌的绝对点数达 500—1000 点（有时还会更高），对应的相对幅度达到 25%—50%，持续时间至少在半年至一年以上；二是股价已大幅缩水且同时伴随着部分新股、次新股不断地逼近或跌破发行价；三是股民持有的筹码处于深套之中，市面对股市投资出现绝望情绪，不仅不敢买入股票而且不时涌出大量抛盘。

2. 牛市底部启动行情的识别

【名词解释】

阴跌：个股缓慢、长时间地以较小波动逐级下跌，体现在K线上，每天的K线都实体较小，其间夹杂着小阳线。此时个股换手率较低，多数情况下市场换手率长期小于2%，如阴雨连绵，久久不止。

从 2015 年上证指数 5178 点下跌以来，各路人士一直在预测股市是否已经到底。有人以波浪理论分析，有人用道氏理论研判，一时间众说纷纭。那么对于普通股民来说，有哪些市场特征能够帮我们识别牛市启动行情呢？

第一，成交量创新低。伴随着阴跌，量能不断萎缩直至创新低是牛市底部的一个特征，它意味着空方抛压正进入尾声，这是最重要且最真实的