

一、抗通缩最好办法

1. 应急措施：实施扩张的财政政策和宽松的货币政策

(1) 要阻止商品供求失衡状态的进一步扩大。为此，国家要扩大财政支出，具体而言就是通过增加国家预算和增加国债发行来扩大投资，通过投资扩大来增加对投资品的购买，从而可以达到刺激国内需求，增加就业和居民收入的目的，同时也可以维持居民收入，稳定居民消费倾向，刺激民间投资需求的增长。

进行投资的时候，应该将自己的投资重点放在基础设施投资方面，从我国的实际情况来看，能源运输、水利建设等基础产业和基础设施的发展都比较落后，可以适当进行大规模的投资，在投资的过程中需要注意的是要避免重复建设。同时，将投资的主要方向放在中西部地区，之所以这样做有以下两个方面的原因。

一是我国的东西部发展不均衡，两者之间的差距已经逐渐加剧，造成了基础和加工工业的失衡，从而产生贫困、收入分配不公等问题，给国家产业政策的实施、可持续发展及区域经济合作与协调发展等带来了巨大的困难，必须着手解决这些问题。

二是国家实行了西部大开发战略，因为西部发展滞后，所以还具有更为广阔的发展前景。西部地区具备丰富的资源和市场，这些都可以吸引大量的投资者，而通过政府投资，既能促进西部区域的开发，同时也能带动一些在东部犹豫不决的投资者来西部进行投资，以带动民间投资的高涨。

(2) 加快税费改革，规范企业税负，让企业的税务负担减轻，加大退税的力度，促进出口。建立起符合市场经济和惯例的企业税收制度，这样做不仅对政府职能的行使和体制内企业的业绩评价有利，同时也有利于建立不同所有者企业的公平竞争环境。

(3) 实施适度宽松的货币政策。具体而言可以这样做：应该稳定当前存款贷款的水平，继续利用目前的低利息率促进居民进行消费，刺激投资，减轻企业的负担；同时也要加快国有银行转向商业化的改革，从而让商业银行成为自主经营、自负盈亏的经济实体，摆脱行政对银行经营的干预，这样可以真正实现银行投资资金与效率的挂钩；还需要注意的是要积极支持非国有机构探索为中小企业进行服务的新途径。放宽商业银行贷款利率的浮动范围，增强金融机构参与经济活动的的能力，及时调整金融监管的方针，让防范金融风险和加大对中小企业放款的制度相结合，以解决银行的借贷问题。

2. 根本措施：加快制度创新，优化产业结构，培植经济新增长点

要真正让经济走出低谷，出现回升和复苏，在实现了“软着陆”之后出现新一轮的“起飞”，那就必须从根本上着手解决问题——推行制度创新，产业结构调整，消除投资、需求和供给这三方面的矛盾，扩大有效需求。具体可以做如下工作。

(1) 宏观层次的国有经济布局调整。在进行国有经济的布局战略调整时，应该遵循社会主义市场经济的要求，从国有经济在社会主义市场经济中的功能出发，给国有经济做出一个正确的定位，让它在社会主义市场经济中发挥出自己巨大的作用，只有对国有经济的布局进行了战略性调整，才能让国有经济从根本上走出困境，使社会主义市场经济更加有效地运行。

为此，应将政府投资和社会投资的方向实现分离和互补，让国有经济只在关系国民经济的重要行业和关键领域中占支配地位。国有经济所涉及的方面主要有国家安全领域、垄断行业、提供重要公共产品服务的行业，在这些领域中国有经济应该发挥出主导作用。要让国有经济从营利性、竞争性部门中撤离出来，从而减少政府的风险，同时还可以引导民间投资进入这些领域。

(2) 产权制度改革。国有企业在推行改革的过程中，必须改革企业的产权，把国有企业抽象的产权经过改革后具体化为明确的出资人，可以把除少数公共产品属性的国有制企业外的其他国有制企业的产权转化为集体所有或私有产权。该方法可以将企业的责任落实到个人，从而将企业利益与所有者利益挂钩，以个人财富、任职的薪酬、股份期权担保，与所有者分离一定比例的资产剩余索取权。通过这样的方法，可以增强经营者与所有者的利益效用目标的一致性，让企业成为真正追求所有者财富和价值最大化的经济组织，从而让企业真正实现生产、投资的市场化，消除政府行政行为对生产经营的过度干预。

(3) 产业结构调整。因为存在产业结构的不合理，所以企业无法以市场为导向，这样就不能生产出适销对路的产品，也会让企业在市场中逐渐失去竞争力，同时还会产生产能过剩的问题。因此要运用市场这只“无形的手”进行资源的优化配置，从产量和生产能力两方面减少过剩供给，使当前的供过于求的失衡状况逐渐得到缓解。

为此，可以对一些低水平重复建设严重、生产能力过低的非技术密集型产业进行大力调整，以便缩小无效供给，达到供求平衡，为缓解通货紧缩奠定基础。同时还要注意加强第一产业，提高第二产业的质量和竞争力，并扩大第三产业的规模、提高第三产业的质量，推动产业结构重组。

还有，要从技术方面入手，加大技术改造力度，提高产品的科技含量，培植新的主导产业和新的经济增长点。在进行了结构改造之后，就可以通过技术进步、创新能力和效率的提升这些方面来改变我国重工业、加工制造业目前所面临的产能严重过

剩问题、高新技术和信息产业基础薄弱的现状，这对改变我国目前的产业结构而言是非常重要的。

新技术的发明和应用可以让经济成为新结构状态下扩大增长的源泉。通过创新来培植新的主导产业和新的增长点，就能产生出很多新的投资机会，于是生产规模和就业规模也会随之扩大，这样便会逐渐地出现经济回升，从而保持经济持续有效地增长。

站在市场角度来看，现在市场上很多供过于求的消费品几乎都是老产品，这些产品无论是在质量还是使用价值上已经远远不能满足消费者更高层次的需求了，所以就无法激发消费者的购买欲，而通过提高技术后，产品适销对路，满足了消费者的有效需求，于是必然会让消费者的购买热情出现高涨，在这种情况下就促进了需求的扩张，让经济重现了活力，并转入回升和复苏的状态。

3.长期措施：增加城乡居民收入，完善社会保障制度

要促进消费的发展，就要先提高居民的收入，收入增加了才有消费的资本。所以提高居民收入尤其是中低收入阶层的收入水平，让各个社会阶层的收入差距逐渐缩小，大力推进西部大开发战略，不断缩小东西部地区的经济差距，让西部居民的生活水平得到提高，改变该地区居民普遍存在的消费不足的现状，让全社会的平均消费倾向得到整体提高，于是就真正地提高了居民的消费水平。

另外，应该强化对高收入阶层的税收管理制度，同时应该尽早颁布遗产税的征税方案，将增加的税收通过转移支付手段补贴给低收入的下岗职工、离退休人员，让他们的消费能力有所增强；完善包括养老、医疗、失业在内等社会保障体系；还应该扩大消费信贷，刺激消费需求；要以市场为导向组织农产品的生产，让农民的收入水平得到提高；加快城镇化的步伐，大力发展第三产业，并建立农村社会保障体系，培育和开拓广大的农村市场。对于乡镇企业进行大力支持，促进它们进行制度创新，提高经营水平，大力推进小城镇的建设，促进农村、农业、加工业、商业、运输业、服务业等行业共同发展，从而创造出更多的就业机会。

通缩对大家来说并不是件好事。通缩时代来临，社会商品、能源、劳务等供过于求，价格下降，企业盈利水平也处于下降通道，大家工资收入水平也受到很大影响。怎样才能守住自己钱袋子不缩水呢？

理财专家指出，通缩时代，一切资产都会贬值，最重要的是保证存量资产的安全性，所以现金为王。

分析认为，负利率时代，银行存款的利息收入低于物价上涨幅度，大家可能更愿意

拿钱来寻求更好的资产增值渠道，比如购买房产、股票等抗通胀产品等。如果出现通缩的话，比如CPI为负值，在这种正利率时代，大家应该将钱存入银行。即通胀下，银行存款利率再高，若CPI高居不下，也可能存款变成负利率。而通缩下，银行存款利率再低，若CPI为负，存款也依然在增值。

理财专家指出，通缩周期内，将闲置资产尽量多地配置债券类产品，包括国债、企业债、债券型基金。

分析认为，通货紧缩有增加债券价格的趋势。投资者倾向于购买债券抵御价格变化的影响。在通货紧缩期间，任何有利息的政府债券都能带来超过通货紧缩率的回报。这种正收益增加了对债券的需求量，因此会使价格上涨。债券价格上涨也反映出通货紧缩期间的经济不确定性缺乏。在不确定时期，人们不太愿意投资股票并会选择债券，因为后者被视为更安全的资产。

另外，在通缩环境中，期限较长的政府债往往表现较好。回顾历史上的几次通缩环境中，投资者纷纷购买国债避险，推动收益率下降，而价格则飙升，导致整体的回报率升高。

无论是降息还是降准，都有利于导致债券收益率曲线的下行，从而利好债市。

一般来说，通缩对股票是个坏消息，因为持续一段时间的物价下跌和需求疲软会减少企业利润，从而打压股价。然而，这并不意味着担心通缩发生的投资者应该完全退出股市。

业内人士认为，受国际油价下行和内需疲软等因素影响，中国经济面临较为严峻的通缩压力，对于A股而言，上游原材料行业和高负债企业的利润会受到挤压，但同时也带来了结构性机会：下游企业将受益于通缩压力下原料成本的下降；通缩压力带来的实际利率上升将有利于推动落后企业的退出，为优势企业的逆势扩张提供了机遇；通缩压力带来的财政政策和货币政策进一步宽松则给金融、基建等板块带来利好。

还有分析人士建议，在通缩情况下如果要投资股票，则需要选择现金充足、低债务率、派息稳定，产品即使在经济低迷时期也会有人购买的企业，例如消费必需品公司。

一般而言，通缩意味着大宗商品、房地产和其它硬资产的价格会出现下跌。2014年，中国房价一线二线三线城市均出现了普遍下跌。近日，兴业银行首席经济学家鲁政委就表示，过去15年那样房地产价格高速上涨同时投资也快速增长的黄金时期已经结束了。最新数据显示，房地产投资持续下行，1月30城市高频跟踪的房地产

销售套数和面积同环比均大幅走弱，1月万科和保利公布的销售额同比均出现负增长。房地产投资还有持续下行的压力。

分析师们表示，在通缩环境下，投资者应该特别当心商业地产和住宅地产，以及投资该领域的房地产信托基金。不过投资者应该注意的是，在通缩环境下，政府会采取一些措施刺激房地产以求拉动经济，这可能将推动房价上涨。在2008年中国面对全球经济危机威胁时，对房地产进行了一些刺激措施，中国房价在2009年迎来了大幅上涨。

黄金值得拥有吗？分析师们说，黄金被许多投资者视为抗通胀的武器，但其实也能用来对付通缩。政府往往印更多的钞票来应对通缩担忧，从而引发未来的通胀恐惧，推动黄金价格上涨。

毫无疑问，随着经济形势的日益严峻，出口的衰退，企业的不景气，甚至倒闭，如果现在还处于贷款买房买车的人，将来会面临巨大的还贷困难。另外，如果你欠了30万元，而物价在下跌，那么你要偿还的债务本来可以换来更多的商品和服务。

如果你不得不承担一些债务，那就尽可能缩短借款期限。华尔街日报建议说，如果投资者预期会出现通缩，那就还清抵押贷款，投资于较长期限的债券。“不要把自己锁定在一个较高的贷款利率中。”

二、通缩对贵金属的影响

1、在通缩期间，贵金属通常更受欢迎，因为它们通常被视为一种安全避险资产。与其他资产（如股票、房地产）相比，贵金属作为实物资产，其供应量有限且不能轻易创造，这种稀缺性使得其价格抵御通缩压力。

2、此外，随着通货紧缩加剧，央行往往会采取各种措施来增加货币供应，以刺激经济增长。某些投资者认为这些行动可能导致货币贬值和高通胀。因此，他们选择将一部分资金投入到了贵金属市场，以保护他们的财富免受通胀侵蚀。

三、通缩对老百姓意味着什么

通缩对老百姓意味着他们的购买力增强，同样的钱能够购买更多的物品和服务，但如果通缩过度，可能会导致企业倒闭、失业增加和经济衰退等问题，从而对老百姓的生活和收入带来负面影响。因此，适度的通胀是经济稳定和老百姓福利的重要保障。