

— QICHANG PRIVATE BOARD · Q&A

市场下跌的时候 我们怎么办

启昌私董会 · 答疑会

2026 年 6 月

启昌 主讲 / 私董会答疑会 / 2026.06.18

A MEMBER ASKS

"心里有点慌 —— 要不要卖？"
"去年买的白酒、消费基金跌了 20%"

去年买入 · 一直在跌 · 跌幅大概 20% · —— 一位私董



PART 01 · REVIEW

十年养基

回顾这几年怎么走过来 · 策略 · 案例 · 原则



精选大盘指数 + 行业指数：低估买入、长期持有、高估卖出

维度	做法	原则	代表案例
大盘指数	精选 + 定投	低估买入	创业板（两三年前不被看好时）
科创 50	精选 + 定投	低估买入	同样的逻辑 · 同样的时间窗
红利基金	精选 + 定投	低估买入	几年前红利不被看好时
原则总结	低估买入 · 长期持有 · 高估卖出	穿越完整周期	拿住长期向上的基金

非常长期的、确定性的、不漂移的投资。

十年养基 · 整体盈利 · 局部承压 · 截至 2026-06-13 · 累计 4.07 年

指标	数值	口径	说明
本期收益	+20.73%	成本口径	组合整体仍然盈利
累计回报	+26.82%	净值口径	穿越 4 年波动
年化 (TWR)	+6.01%	时间加权	累计投入 66.2 万 · 当前市值 79.9 万
最大回撤	-19.95%	高水位 → 低位	组合内亏损主要集中在医药 / 消费

整体仍然盈利 +20.73% · 亏损主要集中在医药类、消费类两个行业基金 · 数据来源：私董会投资组合业绩工具

十年养基 · 持仓明细 · 按累计收益率排序 · 截至 2026-06-12

排名	基金名称 (代码)	累计投入	累计收益率	状态
1	纳斯达克指数 (000834)	¥ 5,500	+137.04%	☑️盈利
2	创业板指数 (110026)	¥ 57,000	+92.42%	☑️盈利
3	标普500 (050025)	¥ 5,500	+80.85%	☑️盈利
4	新兴科技100 (007815)	¥ 7,000	+76.00%	☑️盈利
5	科创50 (011612)	¥ 12,000	+58.09%	☑️盈利
6	恒生指数 (000071)	¥ 33,000	+39.41%	☑️盈利
7	50AH优选 (501050)	¥ 4,000	+38.61%	☑️盈利
8	300价值 (519671)	¥ 20,000	+34.90%	☑️盈利
9	沪深300 (110020)	¥ 197,000	+34.02%	☑️盈利
10	中证500 (502000)	¥ 22,000	+30.17%	☑️盈利
11	恒生中国企业指数(H股) (110031)	¥ 33,000	+25.51%	☑️盈利
12	中证红利 (090010)	¥ 20,000	+20.13%	☑️盈利
13	医药100指数 (001550)	¥ 57,500	-14.86%	❌亏损
14	中证消费行业指数 (000248)	¥ 130,500	-18.35%	❌亏损
15	中证白酒行业指数 (161725)	¥ 58,000	-25.60%	❌亏损

盈利基金 12 只 · 占比 80% · 亏损基金 3 只 · 占比 20% · 亏损集中在医药类、消费类、白酒类



— THREE QUESTIONS

关于医药和消费，三个问题



下一页揭晓答案

1

这两个行业，会消亡吗？

2

从 5 到 10 年的角度看，它们还会向上吗？

3

当前的估值，是不是在低估区间？



三个答案 · 估值在历史低位

① 不会消亡

刚需 × 永续 · 人一直吃饭、喝酒、生病、看医生

② 长期向上

5—10 年维度 · 消费升级 + 老龄化驱动医药需求

③ 估值低位

估值进入历史相对低位 · 行业基本面无变化

低 估 区 间

④ PE 分位

消费 PE 20.76 · 分位 17.75% · 医药 PE 28.26 · 分位 20.94%

⑤ PB 分位

消费 PB 3.13 · 分位 2.38% · 医药 PB 2.69 · 分位 1.55%

⑥ 数据来源

乌龟量化 · 中证消费 000932 / 中证医药 000933 · 截至 2026-06-17

中证医药 000933



THREE ANSWERS

三个答案 · 估值在历史低位



PART 02 · DEFENSE

三道防线

当持仓在跌 · 我们做什么 · 由外向内



第一道防线 · 家庭风险管理

让市场波动伤不到你的家庭

1 保险

把不可承受的风险转移给保险公司

2 储蓄 + 现金流

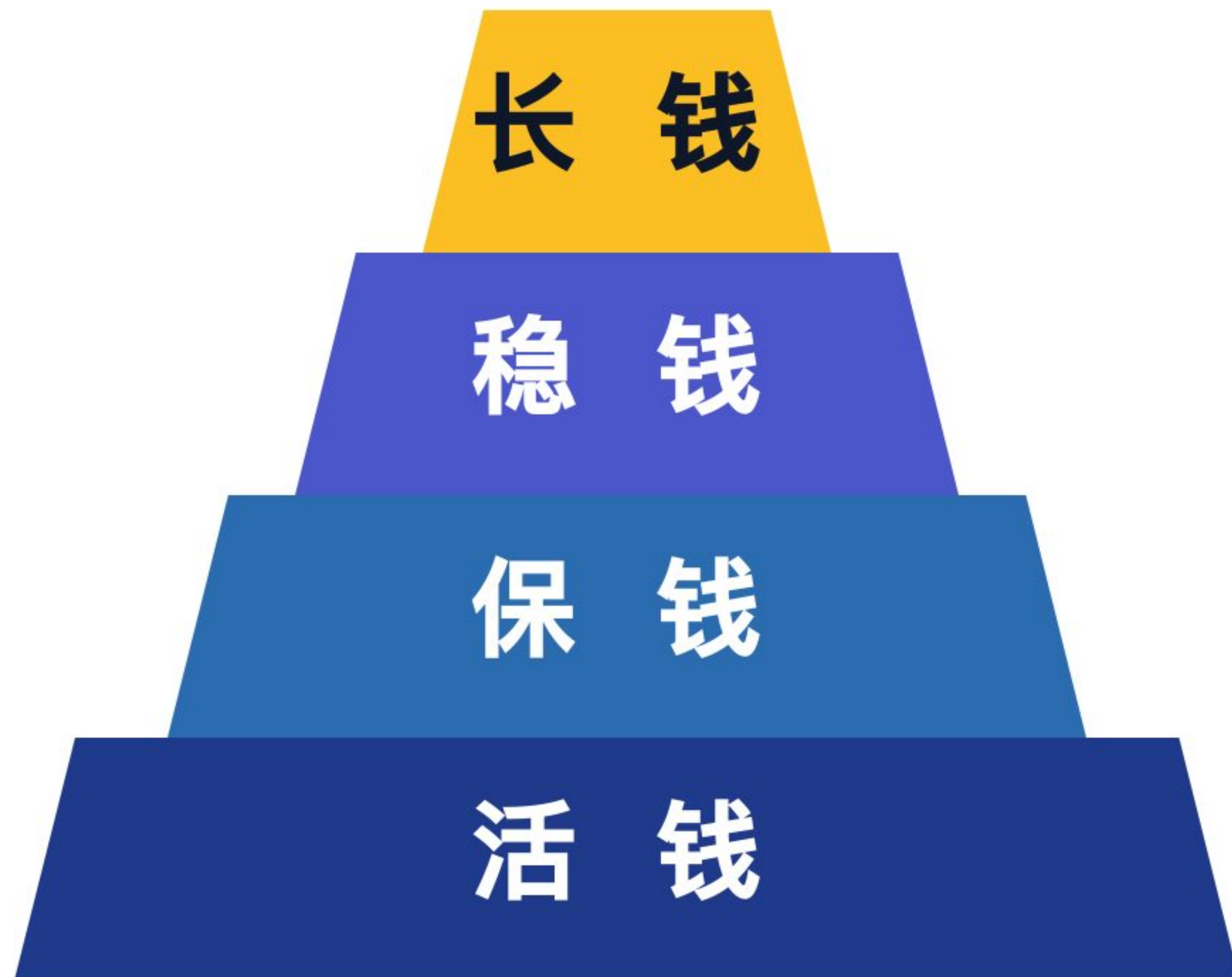
留够 6—12 个月家庭开支 · 收入覆盖支出 + 留出余量

3 负债率管理

负债不挤压生活质量 · 现金流不被房贷车贷锁死

第二道防线 · 检查你的四笔钱（顺序不能乱）

没做完前一笔，就不该做下一笔



长钱

5 年以上不动的钱 · 投基金/黄金/大饼

稳钱

中短期、求稳的钱 · 债券 / 银行理财

保钱

保险 · 转移风险

活钱

日常开销 · 货币基金 / 活期

第三道防线 · 仓位管理硬规则

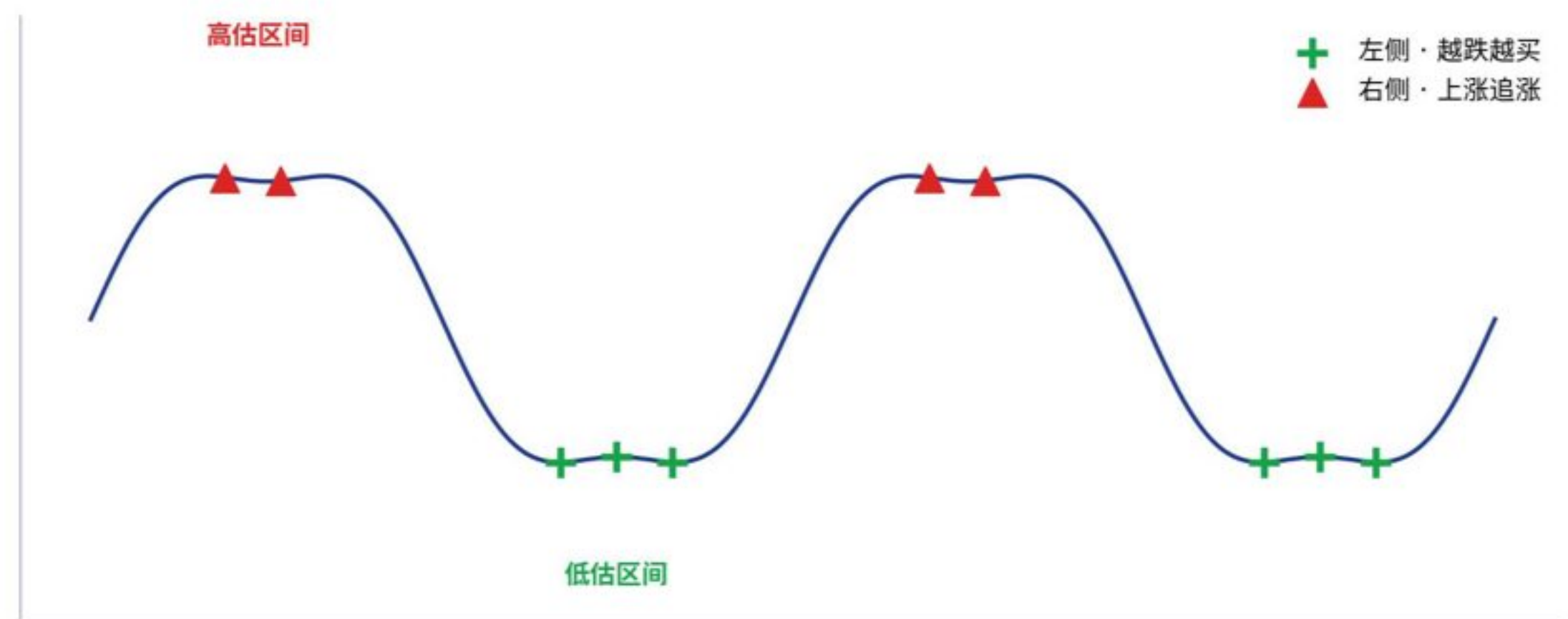
RULE · 01

≤ 30%

单一大盘指数基金 · 占家庭净资产

- RULE · 02: 单一行业指数基金 ≤ 家庭净资产 20%
- RULE · 03: 新手投资者 · 再调低一档
- 仓位不是用来"博"的, 是用来"扛得住"的。

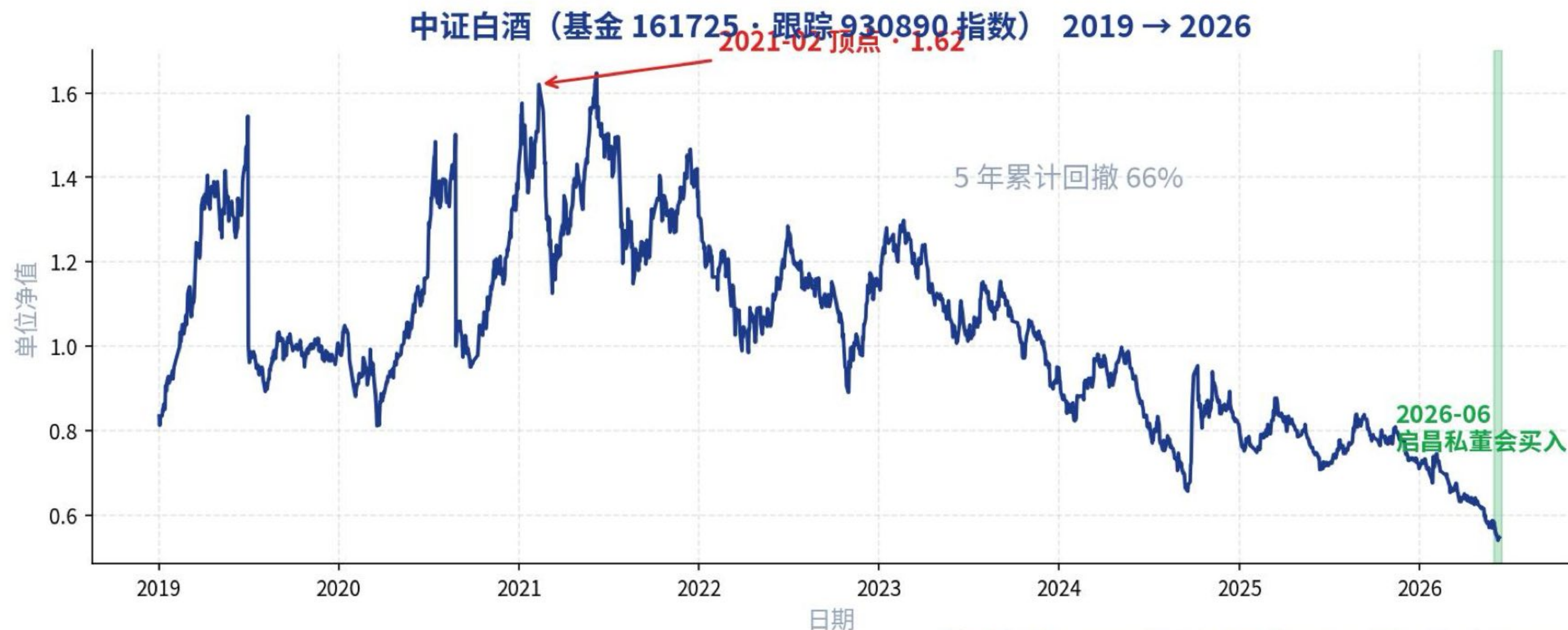
左侧投资 vs 右侧投资：先苦后甜和先甜后苦



维度	左侧投资	右侧投资
代表策略	低估值 · 逆周期	趋势 · 动量 · MA120
买入时机	下跌中、靠近底部	上涨趋势确认后追涨
心理体验	痛苦（普遍看空）	舒服（顺势而为）
优点	亏损有限 · 底部由最理性的人塑造	心理舒服 · 趋势性盈利
缺点	越跌越买的过程煎熬	回撤可能巨大且回不来

十年养基：左侧 + 长期持有

案例 · 中证白酒 · 顶部追涨 vs 底部布局



数据来源：基金 161725 跟踪中证白酒指数 930890 · 净值口径 · 截至 2026-06-12

标注 ① 2021-02 顶点（约 21,663 点） · 标注 ② 2021-02 → 2026-初累计回撤 > 60% · 标注 ③ 2026-中（六、七月）启昌私董会
买入区间

顶部追涨的人 · 至今 5 年没有回本 · 我们在它跌了接近 5 年、估值进入低估区间之后才开始逐步买入 · 数据来源：中证指数有限公司

回到一位私董的问题

①

第一步 · 不是先问"卖不卖",
是先检查 家庭风险管理 是否
到位

②

第二步 · 再检查 四笔钱 是否
按顺序放好 —— 投进基金的
是不是真正的"长钱"

③

第三步 · 最后看 仓位管理 ——
单一行业是否在 20% 之内
/ 新手再调低



另外，三件想和大家说



权益更新 · 共创问卷 · 官网开放

1 区块链训练营 · 升级权益

新私董 · 完成富足小挑战白银段位 / 老私董 · 2026-06-20 起豁免 · 强烈建议老私董重新走一遍

2 共创问卷

邀请大家填写私董会共创问卷 · 你们的建议和心声我们会一条一条吸收

3 官网 + AI 助手

启昌私董会的官网和 AI 助手 · 预计一个月左右向所有人开放



最后一件 · 松柏计划 · 回撤期 · 没买过的可以开始

指标	数值	口径 / 说明	状态
成立日	2025-09-06	运行接近 1 年	稳定运行中
累计回报	+7.10%	成立至今	近期回撤中
最大回撤	-10.88%	高水位 → 低位	回撤期 = 开始的机会

推荐：自己还没有买过松柏计划的私董，可以开始买了 · 当前阶段：第一次再平衡前（2026-09-06 到期）

投资要过的三关

①

认 知 关

理 解 框 架

理解市场 · 理解策略 · 理解长期复利

②

决 策 关

做 出 决 策

低估敢买 · 高估舍得卖 · 波动中拿得住

③

情 绪 关

管 住 情 绪

不被恐惧驱使割肉 · 不被贪婪驱使追涨