从
我在
文章上说
底部已经到了已经
有1个多月了，在这一个多月的时间里
面虽然沪深300指数涨了3%左右。但是一些指数涨了10%以上。TOP 10
指数排行如下：

序	代码	名称	最新	涨幅
1	399238	餐饮指数	2682.97	52.31%
2	399997	中证白酒	16164.25	18.25%
3	399987	中证酒	8889.26	17.04%
4	399396	国证食品	27421.77	14.22%
5	000074	消费等权	10449.92	12.89%
6	399684	深成消费	2834.65	12.14%
7	399617	深证消费	13966.37	11.36%
8	000867	港中小企	2495.39	11.27%
9	000036	上证消费	15638.11	11.25%
10	000932	中证消费	21937.18	10.89%

个股就更厉害了，在磨底区域已经有4个股票
涨了100%以上。涨幅超过30%的个股票也有70个左右。涨幅超过10%的股票有510个。但是跌幅超过-10%的股票也有490个。真是冰火两重天。选择个股票的确是一件很困难的事情。选择ETF只要简单的多。

1）选择ETF
基金一般就是选择
长期看好的行业。分批买入，越跌越
买。例如新能源车行业。一定是一个长期看好的行业。

2）选择近一段时间强势ETF
基金

，买入后，利用网格交易工具进行差价拉低成本。比较容易获得不错的收益。例如恒生医疗ETF 就是近一段时间的强势ETF。而且是可以T+0
操作的。由于VC
股权设置的问题，大量的好的医药股票在香港已经美国上市。因此从地质看比较A股的医药，医疗公司要好很多。如果你长期看好医药行业，那么是不错的选择。买入后利用网格交易拉低持仓成本。

3) 利用特色技术指标判断相对低点，例如当跟踪指数的市场痛苦度到了高点，而市场宽度在低点的时候，买入跟踪的ETF基金,例如中证环保指数，在图中竖线条位置，就是该指数痛苦度处于高点，而市场宽度处于低位。这一些点往往都是相对低点。跟踪该指数的ETF 基金是512580

买ETF
基金一定要有耐心，而且不用止损，但是可以调整仓位
。例如长期处于下降通道中的ETF 基金，可以在在进入磨底区域后开始分批买入。如果高点买重了，可以考虑先买出大办法。等下跌幅度过大后止跌回稳后开始逐步买回。比呆呆的拿着等要强很多。