

## 一、什么是通胀紧缩

1、通胀紧缩是一种宏观经济政策，是指通过收紧货币供应和加强货币政策，以控制通货膨胀率的上升和维持价格的稳定。

2、在通胀高企时，当货币政策过于宽松会导致通货膨胀进一步加剧，此时需要通过减少货币供应、提高利率等手段减缓通货膨胀速度，这就是通胀紧缩。

3、然而，过度的通胀紧缩也会导致经济增长放缓、失业率上升等问题，因此需要在政策制定时权衡利弊。

## 二、从紧货币还是紧缩货币

1、一般来说，我们说成：紧缩货币。不论是从紧货币还是紧缩货币，其实意思都是一样的，是指：国家对货币的投放量的压缩，也就是减少货币在市场上的流通，以降低通货膨胀的风险。

2、通常在市场泡沫比较大的气候采取货币紧缩措施，给市场降温，让国民经济在合理区间运行。

## 三、紧缩货币什么意思

1、货币紧缩一般是指紧缩性货币政策，是中央银行为实现宏观经济目标所采用的一种政策手段。这种货币政策是在经济过热且总需求大于总供给，以及经济中出现通货膨胀时所采用的紧缩货币的政策。

2、产品供给大于需求会促使大量产品销不出去，结果造成了货币紧缩的发生。鉴于部分国家的经济尚未从根本上摆脱生产过剩的制约问题，以至于容易面临货币紧缩的风险。

3、货币紧缩意味着在金融市场的融资难度将会加大，融资成本也会不断上涨，且货币收紧阶段往往是债务违约的高发期。

## 四、货币收紧和宽松的影响

货币政策宽松有利于资本市场资金活跃，利好股市。

## 五、通货膨胀和通货紧缩时，应该采取怎样的投资策略

在回答之前我们先来简单定义一下通货紧缩和通货膨胀。当货币变得比商品价值相对低时，就会发生通货膨胀。通货紧缩正好相反，随着时间的流逝，金钱变得比经济中的其他商品相对更有价值。因此，在通货紧缩的时候，这个时候金钱往往会更具有购买力；每个货币单位的购买力就会增加。这个时候，可以考虑选择买入低价值期的股票实物黄金或者其他的一些在未来肯定会上涨的投资标的。因为通货紧缩的危害远比通货膨胀的可怕，会带来经济萧条；因此这个时候往往政府都会出台一系列政策措施来解决，恢复起来会比较快。那通货膨胀，就是手上的现金购买力下降，每个货币单位的购买力变弱。这个时候，可以考虑买入跑赢通胀的标的，比如房产股票基金等。同样，也可以设法能借贷的一部分钱，期限越久越好。人类社会会发展，社会整体经济是螺旋增长趋势。可以拿通过长期的有规划的投资，因此在通货膨胀时期赚取利润，这也是可行的。