社保基金投资运作的基本原则是，在保证基金资产安全性、流动性的前提下，实现基金资产的增值，保证人民的利益，其投资的范围包括银行存款、国债、证券投资基金、股票、信用等级在投资级以上的企业债、金融债等有价证券。其中银行存款和国债的投资比例不得低于50%，企业债，金融债不得高于10%，证券投资基金、股票投资的比例不得高于40%，因此，社保基金即可以买股票，也可以买基金。

其中社保基金购买的个股一般都是业绩较好，走势比较稳定的蓝筹股、白马股，投资者在购买个股时，可以根据社保基金的增减来买卖，即在社保基金减持时，卖出，在社保基金增持时买入。