



华鑫期货每日晨报

2026年3月20日

内容:

- 华鑫早间头条
- 商品相关信息
- 策略参考



■ 华鑫早间头条

宏观与产业

- 1、美以伊冲突持续升级。伊朗伊斯兰革命卫队宣布，伊朗同美国和以色列的战争已进入“新阶段”。在“真实承诺-4”第65轮行动中，以色列海法和阿什杜德炼油厂及该地区多处安全目标与军事支援中心被伊朗导弹击中。本轮行动中，伊朗首次使用升级版的“卡德尔”导弹。伊朗伊斯兰革命卫队宣布击中一架美军F-35型隐形战斗机，对其造成严重破坏。以色列总理内塔尼亚胡表示，对伊朗的军事行动将持续到必要时刻为止，以色列国防军总参谋长扎米尔声称对伊军事行动“还没过半”。
- 2、美国总统特朗普表示，对以色列袭击伊朗油气设施“毫不知情”，已告知以色列不要攻击伊朗境内能源设施，美国将采取一切必要措施来维持油价稳定。美国财长贝森特称，可能在未来数日内解除对“已在海上”的伊朗石油制裁，并再次释放战略石油储备。白宫称美国不会实施原油出口禁令。以色列总理内塔尼亚胡表示，是以色列“单独”空袭伊朗天然气田，以方将“遵守”特朗普所提“暂停”后续空袭伊朗能源设施的要求。伊朗表示，若能源设施再遭袭击，反击力度将远超此前。
- 3、央行部署今年重点工作，要求继续实施好适度宽松的货币政策，综合运用存款准备金率、买卖国债、MLF、逆回购等长中短期货币政策工具，保持流动性充裕。引导和调控好利率水平，强化利率政策执行和监督。持续推进金融支持融资平台债务风险化解工作。坚定维护股票、债券、外汇等金融市场平稳运行。
- 4、多位知情人士透露，相关部门召开会议，会议要求各家猪企汇报全年生产目标，并要求各企业做好调减承诺目标，在完成调减能繁母猪的基础上调减年度出栏量。
- 5、工信部召开新材料领域中小企业圆桌会强调，将以先进基础材料、关键战略材料、前沿新材料、“人工智能+材料”为主攻方向，强化政策统筹、人才供给和要素保障，全链条推动上下游协同创新。
- 6、美国上周初请失业金人数下降8000至20.5万人，创年内新低，低于市场预期的21.5万人，表明美国劳动力市场仍有韧性。



资本市场

1、A股与港股市场（按前结算价）

A股震荡调整，上证指数跌1.39%报4006.55点，4000点失而复得；深证成指跌2.02%，创业板指跌1.11%，万得全A跌2.12%，市场成交额2.06万亿元，逾4900股下跌。有色金属、化肥农药、石化、锂矿、稀土跌幅居前，油气、煤炭、CPO概念逆势走强。

港股放量大跌，恒生指数跌2.02%报25500.58点，恒生科技指数跌2.19%，恒生中国企业指数跌1.58%。有色、科网股跌幅居前，油气、煤炭股逆势走强。腾讯控股绩后收跌6.81%。岚图汽车上市首日收跌13.2%。南向资金净买入逾260亿港元。。

2、美股、美债与美元

美国三大股指小幅收跌，道指跌0.44%报46021.43点，标普500指数跌0.27%报6606.49点，纳指跌0.28%报22090.69点。波音跌超2%，麦当劳跌近2%，领跌道指。万得美国科技七巨头指数跌0.86%，特斯拉跌超3%，脸书跌逾1%。纳斯达克中国金龙指数跌1%，阿特斯太阳能跌近27%，阿里巴巴跌超7%。美股连续第二日收跌，但油价转跌使股指跌幅收窄。此前以色列表示正在协助重新开放关键的霍尔木兹海峡航道。

美债收益率涨跌不一，2年期美债收益率涨2.16个基点报3.792%，3年期美债收益率涨1.99个基点报3.790%，5年期美债收益率涨0.72个基点报3.878%，10年期美债收益率跌1.57个基点报4.249%，30年期美债收益率跌4.24个基点报4.838%。

纽约尾盘，美元指数跌1.10%报99.19，非美货币多数上涨，欧元兑美元涨1.21%报1.1589，英镑兑美元涨1.31%报1.3431，澳元兑美元涨0.92%报0.7088，美元兑日元跌1.37%报157.6920，美元兑加元涨0.06%报1.3740，美元兑瑞郎跌0.66%报0.7881，离岸人民币对美元涨192个基点报6.8824。

商品相关信息

国际能源署表示，根据此前达成的协议，总计4.26亿桶石油将投放市场，其中美国贡献1.72亿桶。紧急储备的整体释放将主要为原油。而在欧洲，各国贡献将主要以成品油形式呈现。



伊朗袭击重创卡塔尔关键液化天然气（LNG）生产设施。卡塔尔能源公司首席执行官卡比表示，袭击预计将导致约 17% 的出口产能受损，修复周期长达 3 至 5 年，对全球天然气供应构成长期影响。

策略参考和回顾

【期指】周四 A 股震荡下行，尾盘跌幅扩大，截至收盘，上证指数跌 1.39%，盘中一度跌破 4000 点，深成指跌 2.02%，创业板跌 1.11%，科创 50 指跌 2.44%，全 A 平均股价下跌超 2%。三市成交总量 21273 亿元，放量 662 亿元。期指普跌，IC 和 IM 跌超 2%，IF 和 IH 跌超 1%。

美国三大股指小幅收跌，道指跌 0.44%，标普 500 指数跌 0.27%，纳指跌 0.28%。特斯拉跌超 3%，脸书跌逾 1%。纳斯达克中国金龙指数跌 1%。盘中油价转跌使美股三大指数跌幅收窄。此前以色列表示正在协助重新开放关键的霍尔木兹海峡航道。

央行部署今年重点工作，要求继续实施好适度宽松的货币政策，综合运用存款准备金率、买卖国债、MLF、逆回购等长中短期货币政策工具，保持流动性充裕。引导和调控好利率水平，强化利率政策执行和监督。持续推进金融支持融资平台债务风险化解工作。坚定维护股票、债券、外汇等金融市场平稳运行。

昨日上证指数盘中跌破 4000 点，市场出现了部分的恐慌盘，部分短线技术指标呈现超卖，有修复迹象，注意今日反弹过程中量能配合的情况，今天是期指 3 月合约的最后交易日，注意远期合约基差的变化。

【有色】国内夜盘开盘前，外盘有色普遍大跌，国内有色大幅低开后反弹，除铝系（铝、铝合金和氧化铝）以外均较昨日收盘小幅上涨。沪铜大幅低开，盘中跌破 92000 整数关后反弹，尾盘收涨，持仓总量减少 1.1 万手以上，空头主动离场推动了期价反弹；同期沪铝大幅低开于 23000 附近，之后随铜反弹，主力 5 月收 23930，较昨日收盘下跌 250，持仓小幅减少。同期氧化铝走势与铝基本同步，大幅低开后反弹，收盘小跌。其他有色如沪锌、沪铅、沪锡和沪镍走势均大幅低开后回升，收盘上涨，其中沪镍表现偏强。昨晚国际原油下跌，前期市场恐慌情绪有所缓和，昨日 A 股与有色形成了共振下跌，若今日 A 股反弹将提振整体有色。

昨日夜盘沪铜大幅低开后的反弹过程中，盘中减仓明显，市场在短期加速下跌后有技术修复的迹象。

【贵金属】隔夜金银夜盘延续恐慌下跌，沪金主力收于 1026.74，跌幅为 4.99%，沪银主力收于 17660，跌幅为 4.44%。中东紧张能源价格带动至宏观侧，隔夜多家央行维持鹰派政策，贵



金属遭遇恐慌式卖盘，特朗普与鲍威尔就降息再次爆发冲突，市场已开始计价今年美联储暂停降息。在高通胀背景下，货币政策难以挽救失业率走高。短期内黄金的锚或更多从地缘局势切换至美经济数据。短期来看，我们建议黄金多头暂时观望，黄金月度级回调远未结束，原油非一个短期结束事件，使用期权卖出策略，贵金属可能在中东冲突持续存在的背景下，短期内进入低波+震荡的市场格局，白银建议暂时观望。基于全球处于去美元化阶段，黄金仍具有巨大向上潜力，但其中过程或有反复，使得短期黄金面临震荡回调。

【黑色金属】夜盘螺纹收跌，热卷双焦震荡收涨，铁矿上涨幅度较大。宏观方面，全球油价高位运行，全球央行严阵以待应对通胀反扑，加息预期急剧升温。产业方面，据 Mystee 数据，本周五大钢材品种库存为 1946.23 万吨，环比减少 28.66 万吨、下降 1.45%；五大钢材表观需求为 868.78 万吨，环比增长 8.82%。钢材需求整体向好，库存开启去化进程。北方高炉限产结束后，长流程钢厂复工预期较强，利多铁矿，同时短流程钢厂也处于加速复产阶段。短期钢材供应仍存一定增长空间，或对价格走势构成制约。地产方面，1-2 月份，房地产开发企业房屋施工面积同比下降 11.7%，房屋新开工面积下降 23.1%。地产依然偏弱。钢材市场呈现供需双增格局，供需基本面略有改善，预计钢价震荡偏强运行。

【三大胶】隔夜三胶均处下跌趋势，受美联储维持高利率政策以及中东局势升级，市场情绪低迷出现流动性危机，开盘均出现不同程度下跌，盘中虽出现小幅反弹，但整体仍处弱势格局。当前胶市基本面呈现供需双增格局，库存压力较大但累库节奏放缓，下游需求逐步恢复但力度有限，短期市场情绪偏空，上涨动能不足，预计胶价短期仍以震荡调整为主。BR 橡胶的走势短时主要取决于原油价格和丁二烯价格的变化，在原油上涨及供应端紧缺背景下预计仍有上涨空间，但风险极高，谨慎持仓。



注意事项

本文中的信息均来源于公开资料，华鑫期货研究所及相关研究人员力求准确可靠，但对这些信息的准确性及完整性不作任何保证。我们已力求文章内容客观、公正，但文章中的信息与所表达的观点不构成所述期货买卖的出价或询价的依据，该等信息、意见并未考虑到获取本文人员的具体投资目的、财务状况以及特定需求，在任何时候均不构成对任何人的个人推荐。对依据或者使用本文所造成的一切后果，华鑫期货及其关联人员均不承担任何法律责任。

本文中的资料、意见、预测均只反映文章初次发布时的判断，可能会随时调整。该等意见、评估及预测无需通知即可随时更改。华鑫期货没有将此意见及建议向文章所有接收者进行更新的义务。本文仅供内部参考交流使用，不构成投资建议。如未经授权，私自转载或者转发本文，所引起的一切后果及法律责任由私自转载或转发者承担。华鑫期货将保留随时追究其法律责任的权利。

华鑫期货研究所立足诚信和专业，秉承“高效研究 创造价值”的理念，深谙“知微见著，臻于至善”的投研内核，并基于宏观、产业、市场风偏和估值构建“四维一体”决策模型，助力各类客户包括产业型客户和交易型客户的成长。

侯梦倩

期货从业资格：F3070960

交易咨询资格：Z0017338

邮箱：houmq@shhxqh.com

华鑫期货有限公司

地址：上海市徐汇区云锦路277号9F、10F（电梯楼层10F、11F）

邮编：200000

电话：400-186-8822

华鑫期货

华鑫期评

