



华鑫期货每日晨报

2026年7月14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、美国总统特朗普表示，将继续对伊朗实施打击。特朗普已正式通知国会，伊朗战事重新爆发。美军宣布于美东时间7月14日16:00开始对伊朗实施海上封锁。伊朗方面称，绝不允许美国干涉对霍尔木兹海峡管理，并警告称若冲突在该地区扩大，战火将吞没地区内所有国家。
- 2、《扩大消费“十五五”规划》提出，到2030年，社会消费品零售总额达到60万亿元左右，消费对经济增长的拉动作用进一步增强。《规划》部署了“十五五”时期扩大消费的28条重点任务举措，支持各地因城施策调整优化房地产政策；持续巩固资本市场稳中向好发展态势。《规划》围绕银发经济、育儿产品和服务、文化和旅游消费、健康消费、汽车消费等方面设置9个专栏，提出相关领域具体落实举措。
- 3、国务院印发《国民健康“十五五”规划》提出，到2030年，健康中国建设取得决定性进展，人均预期寿命达到80岁，主要健康指标进入高收入国家行列。《规划》围绕优化全人群全方位全周期健康服务等5个方面，部署了24项重点任务。

资本市场

1、A股与港股市场（按前结算价）

A股缩量下挫，上证指数收跌2.06%报3913.79点，深证成指跌3.48%，创业板指跌3.1%，北证50跌6.78%，科创50跌3.42%，万得全A跌3.44%，市场成交额2.83万亿元。科技成长题材尽数回调，培育钻、超硬材料、PCB、商业航天、存储芯片概念跌幅居前；中药、银行股逆势走强。

港股震荡整理，恒生指数收涨0.16%报24213.72点，恒生科技指数跌0.96%，恒生中国企业指数涨0.33%。半导体、CPO概念领跌，油气、银行股走高。南向资金净买入超90亿港元，智谱获大幅净买入47亿港元，建滔积层板、建滔集团、长飞光纤光缆遭抛售。

2、美股、美债与美元

美国三大股指全线收跌，道指跌0.26%报52498.64点，标普500指数跌0.79%报7515.34点，纳指跌1.55%报25873.18点。英伟达、波音跌超3%，领跌道指。万得美国科技七巨头指数跌0.96%，特斯拉跌超3%，脸书跌近2%。SpaceX跌超4%。纳斯达克中国金龙指数跌0.14%，陆控、禾赛科技跌超6%。存储、半导体板块跌幅居前，费城半导体指数跌4.78%，闪迪跌超12%，SK海力士跌超9%。



美债收益率集体上涨，2年期美债收益率涨7.77个基点报4.282%，3年期美债收益率涨7.59个基点报4.316%，5年期美债收益率涨7.47个基点报4.376%，10年期美债收益率涨6.44个基点报4.622%，30年期美债收益率涨4.85个基点报5.106%。

纽约尾盘，美元指数涨0.34%报101.31，非美货币多数下跌，欧元兑美元跌0.30%报1.1380，英镑兑美元跌0.40%报1.3346，澳元兑美元跌0.51%报0.6918，美元兑日元涨0.46%报162.4600，美元兑加元跌0.01%报1.4156，美元兑瑞郎涨0.78%报0.8148，离岸人民币对美元跌35个基点报6.7855。

■ 商品相关信息

欧佩克发布最新月报，将2026年全球石油需求增长预期由97万桶/日下调至78万桶/日，这标志着其连续第三次下调预期。报告同时上调2027年全球石油需求增长预期至194万桶/日，此前预期为173万桶/日。

伦敦基本金属多数下跌，LME期铝涨0.57%报3157.5美元/吨，LME期镍跌0.01%报16740.0美元/吨，LME期铜跌0.04%报13479.0美元/吨，LME期铅跌1.24%报1873.0美元/吨，LME期锌跌1.36%报3567.0美元/吨，LME期锡跌1.65%报52250.0美元/吨。

■ 策略参考和回顾

【期指和期债】

大盘：周一A股主要指数单边下跌，截止收盘，上证指数收报3913.79点，下跌2.06%；深证成指与创业板指跌幅更深，分别收跌3.48%和3.10%；科创50与北证50指数亦大幅下挫。全天沪深京三市合计成交约2.83万亿元，缩量5760亿元。全市场超4600只个股下跌，仅约800只个股上涨，跌停家数超170只。盘面呈现极致的“高低切换”与结构分化。前期涨幅巨大的高位科技赛道遭遇重挫，半导体、算力硬件、军工及商业航天等板块集体大跌，资金获利了结意愿强烈。与此同时，避险与防御属性凸显，中药、银行、油气开采及煤炭等低估值板块逆势走强，成为资金避风港。

期指：股指期货全线重挫，且中小盘品种跌幅显著大于大盘蓝筹。其中，中证1000主力合约大跌5.08%，中证500主力合约跌4.76%，沪深300主力合约跌1.99%，上证50主力合约跌1.78%。



期债：国债期货全线收跌且长端跌幅更大，30 年期主力合约跌 0.30%，10 年期、5 年期及 2 年期主力合约分别下跌 0.05%、0.02%和 0.01%。

美股：美国三大股指全线收跌，道指跌 0.26%，标普 500 指数跌 0.79%，纳指跌 1.55%。英伟达和特斯拉跌超 3%，脸书跌近 2%。SpaceX 跌超 4%。纳斯达克中国金龙指数跌 0.14%，存储、半导体板块跌幅居前，费城半导体指数跌 4.78%，闪迪跌超 12%，SK 海力士跌超 9%。

分析：昨日市场在多重利空共振下呈现缩量杀跌态势，尽管指数出现显著回撤，但成交量的萎缩表明场内抛压尚未完全释放，场外增量资金亦未大规模进场承接。缩量下跌往往意味着恐慌情绪仍在蔓延，市场尚未出现真正的放量企稳信号，盲目抄底风险极高。投资者需耐心等待两个核心信号：一是成交量重新放大至前期活跃水平，二是指数在关键支撑位附近出现放量阳线，确认底部有效。在此之前，保持谨慎观望、控制仓位是更为稳妥的策略。

【有色】夜盘有色分化，铜铝镍上涨，锌铅锡下跌。沪铜高开后窄幅震荡，主力 8 月合约收 103700，较昨日收盘上涨 600，持仓总量增加 2 千余手；沪铝交易节奏与沪铜接近，盘中冲高，收盘小涨；沪镍高开高走，主力 9 月合约收 129290，较昨日收盘上涨 1560，持仓总量减少 8 千余手。沪锌、沪铅和沪锡都有不同程度回落。夜盘交易时段，美股科技股整体下行，而美元和国际原油上行，整体市场宏观情绪偏弱利空有色。目前沪铜暂处于 100000-102000 支撑，104000-106000 阻力的震荡区间中，白天盘关注 A 股对有色的影响。

【贵金属】昨日夜盘，沪金主力收 873.26，跌幅为 2.12%，沪银主力收 14015，跌幅为 2.84%。美伊重开战端，原油继续冲高，2 年期美债收益率飙升 6 个基点，10 年期实际利率涨至去年 4 月以来最高水平。黄金与加密货币及美股指数走低。我们认为，AI 半导体叙事仍然延续，通胀确实存在。从美科技股来看，美科技企业大幅发债或持续推升利率中枢需求，对贵金属施压。联储暗示今年加息可能性已超降息，更多官员预计下一步是加息，7 月加息概率逼近 50%。目前外部局势多变的背景下，黄金建议短期观望。我们仍维持之前的观点，黄金目前仍缺乏完备的上行逻辑。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】周一夜盘螺纹热卷焦煤反弹收小涨，焦炭震荡偏弱。宏观方面，国内 1-5 月份房地产开发投资同比下降 16.2%，基础设施投资同比增长 0.6%，制造业投资同比下降 0.4%，钢材需求偏弱。产业方面，上周螺纹产量减少 11.4 万吨至 205.2 万吨，热卷产量环比增加 1.74



万吨至 304 万吨。需求方面，螺纹表观需求环比减少 15.05 万吨至 194.97 万吨，总库存环比增加 10.2 万吨至 700.1 万吨。热卷表需环比增加 9.1 万吨至 302.39 万吨，总库存环比增加 1.6 万吨，至 440.3 万吨。五大钢材总库存 1633.92 万吨，周环比增加 10.87 万吨，同比去年同期增加 22%。焦炭第 10 轮提涨，仅部分地区落地，未全面落地。混煤仓单压制焦煤期货。上周 247 家钢厂日均铁水产量 241.27 万吨，处于高位。上周 Mysteel 调研 247 家钢厂高炉开工率为 83.34%，环比减少 0.15 个百分点；钢厂盈利率为 40.26%，环比减少 2.6 个百分点。全国多地出现大范围降水，南方多地出现洪涝灾害，珠江流域暴雨，短期钢材需求偏弱。钢材供给宽松，后期钢厂可能主动减产，或形成负反馈。在未对钢材产量进行严格管控前，预计短期钢价低位运行。

【农产品】夜盘油粕走势分化。油脂油料市场受 USDA 中性偏多报告与 MPOB 偏空报告共同影响，走势显著分化，三大油脂白盘整体冲高回落，棕榈油因马棕 6 月库存超预期累库而领跌，而菜油受加拿大天气升水及国内收储支撑表现相对偏强。短期内三大油脂或延续强弱分化走势，关注后续原油价格走势以及产区天气情况变化。受 USDA 报告偏多以及美豆产区天气担忧的影响，CBOT 大豆盘中突破 1200 美分。国内豆粕跟随美豆上涨，但国内供需宽松的基本面依旧压制价格上方空间。关注后续美豆产区天气情况变化，若干旱进一步加剧，或推动价格维持强势。



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

