

沪金周度 期货研究报告

贵金属逻辑有变 多单分步轻仓埋伏

日期：2026.03.20

投研中心：张凯强

投资咨询证号：Z0019831

目录

CONTENTS

1

沪金投资建议

2

宏观综述

3

相关数据展示



1. 沪金投资建议

沪金主力合约周内走势



沪银主力合约周内走势



- 3月16日-3月20日，沪金主力合约周五收盘于1039.22元，周度下跌93.78元，跌幅8.28%。周度加权持仓30万手，减少13115手；周度加权成交量192.3万手，增加32.4万手。
- 3月16日-3月20日，沪银主力合约周五收盘于17625元，周度大跌3298元，跌幅15.76%。周度加权持仓45.9万手，减少24322手；周度加权成交量608.3万手，增加160万手。
- 周内美伊冲突愈演愈烈，国际油价高位盘整，仍未有冲突停止迹象。周内美国公布通胀数据，2月通胀大超预期，同时，周内美联储公布最新利率决议，降息概率大幅下降至25个基点，目前悲观投资者甚至已经预期全球央行会进入加息周期。之前贵金属一骑绝尘，很大一部分逻辑是降息周期，但突发冲突扭转了此逻辑，从而导致本周金属价格暴跌。我们在上周已提示多单离场，目前白银价格已然不高但基本面依旧良好，若冲突停止会快速上涨，建议择低点分步轻仓埋伏多单。

➤ 资料及图片来源：Wind，江海汇鑫期货整理



2. 宏观综述（国内）

- 3月18日，中国人民银行党委召开扩大会议，明确继续实施适度宽松的货币政策，综合运用降准、买卖国债等工具保持流动性充裕，引导融资成本低位运行。此外，会议首提研究建立非银机构流动性支持机制，全力护航经济与金融市场平稳运行。
- 3月19日，1-2月全国一般公共预算收入44154亿元，同比增长0.7%；公共预算支出46706亿元，同比增长3.6%。全国政府性基金预算收入5363亿元，同比下降16%；预算支出13174亿元，同比增长16%。证券交易印花税同比增长1.1倍；而地方土地出让收入同比下降25%。
- 3月19日，国家统计局最新发布的数据显示，2月份，上海新房价格环比上涨0.2%，由平转涨；二手房价格环比同样上涨0.2%，正式终结了此前连续9个月下跌态势。这也是上海楼市在经历调整后，首次出现一二手房价格同步回正的积极信号。
- 3月20日，中国3月一年期贷款市场报价利率(LPR)为3%，前值3%。中国2月五年期贷款市场报价利率(LPR)3.5%，前值3.5%。LPR已经连续十个月保持不变。



2. 宏观综述（国际）

- 3月18日，美国劳工部公布周三的数据显示，2月PPI同比上涨3.4%，高于市场预期的3.0%，较前值2.9%明显加速；环比上涨0.7%，为2025年7月以来最大单月涨幅，大幅超出预期的0.3%，前值为0.5%。
- 3月18日，美联储公布利率决议公布，美联储如期按兵不动，鲍威尔新闻发布会偏鹰，互换市场定价显示美联储年内降息25个基点的可能性仅约50%，远低于之前的100%。受此影响，美股、美债、黄金跌幅扩大，美元指数涨幅扩大。
- 3月19日，内塔尼亚胡在一场新闻发布会上回答媒体提问时称，是以色列“单独”空袭了伊朗天然气田，以方将“遵守”特朗普所提“暂停”后续空袭能源设施的要求。
- 3月19日，美国数据显示，新建一家庭住宅销量较12月下降17.6%，创下2013年7月以来的最大环比跌幅，远超预期的环比下跌2.7%，折合年率为58.7万套，创2022年以来最低。
- 3月19日，欧洲央行宣布将存款利率维持在2%不变，这是该行连续第六次在议息会议上保持利率不动，但措辞明显趋于强硬，承认中东战事已令欧元区前景的不确定性大幅上升。



4. 相关数据展示

指标名称	更新日期	当前数值	变化值
金银比价	2026年3月19日	66.00	4.04
上期所黄金期货持仓	2026年3月19日	306025	-5651.00
上期所黄金期货库存	2026年3月19日	106845	0.00
COMEX黄金期货库存	2026年3月19日	3205.43	-8.61
COMEX期货非商业多头持仓	2026年3月10日	215445	1693.00
COMEX期货非商业空头持仓	2026年3月10日	215445	1693.00
全球黄金ETF持仓量	2026年3月13日	4145.15	-5.76
美国联邦基金目标利率	2025年12月11日	3.75	-0.25
LIBOR(美元):3个月	2024年9月30日	4.85	0.00
美元指数	2026年3月19日	99.18	-1.11
美国十年期国债收益率	2026年3月19日	4.25	-0.01
美国担保隔夜融资利率(SOFR)	2026年3月18日	3.62	-0.03
美国季调后核心CPI同比	2026年2月28日	2.50	0.00
美国新增非农初值(千人)	2026年2月28日	-92.00	-222.00
标准普尔500波动率指数(VIX)	2026年3月19日	24.06	-1.03

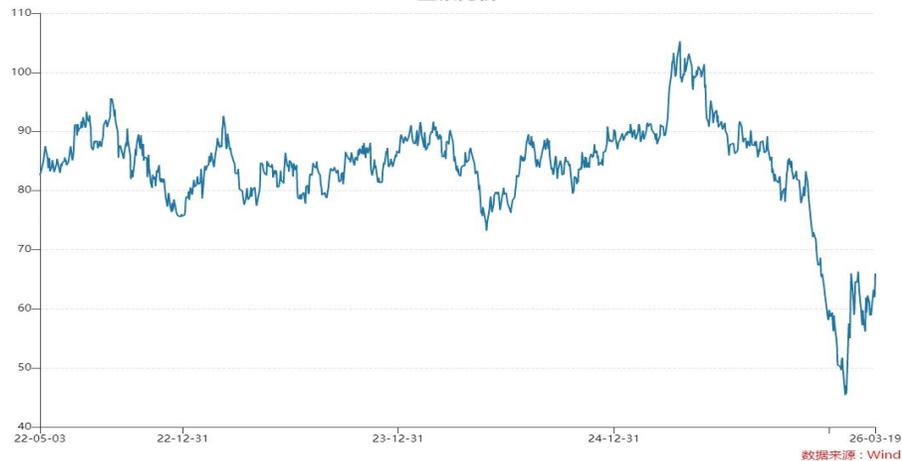
> 资料及图片来源: Wind、江海汇鑫期货整理

请务必阅读正文后免责声明

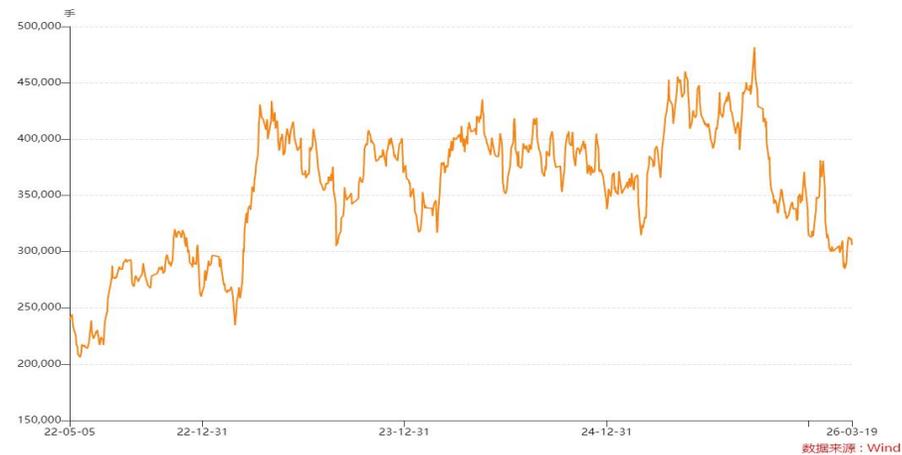


4. 相关数据展示

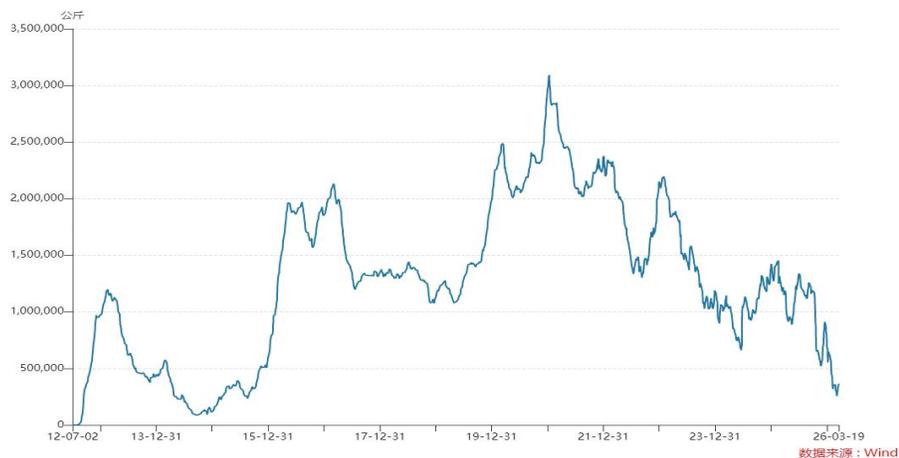
金银比价



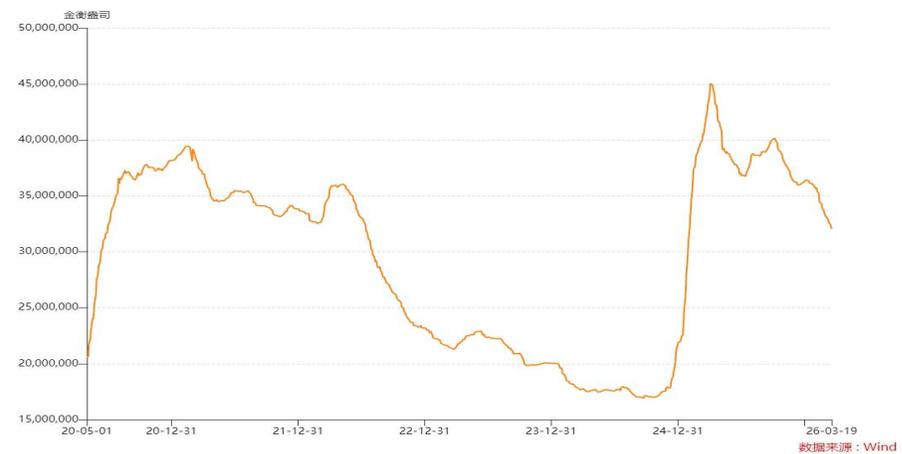
上期所黄金期货持仓



上期所白银期货库存



COMEX期货库存



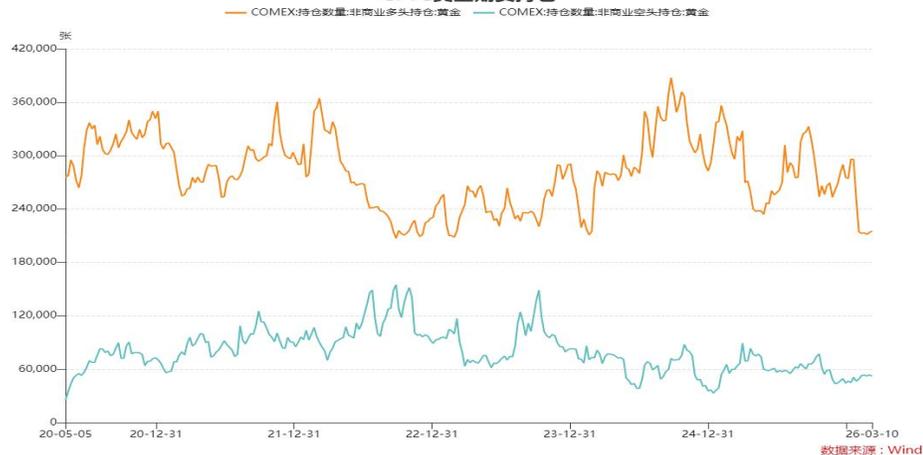
> 资料及图片来源: Wind、江海汇鑫期货整理

请务必阅读正文后免责声明

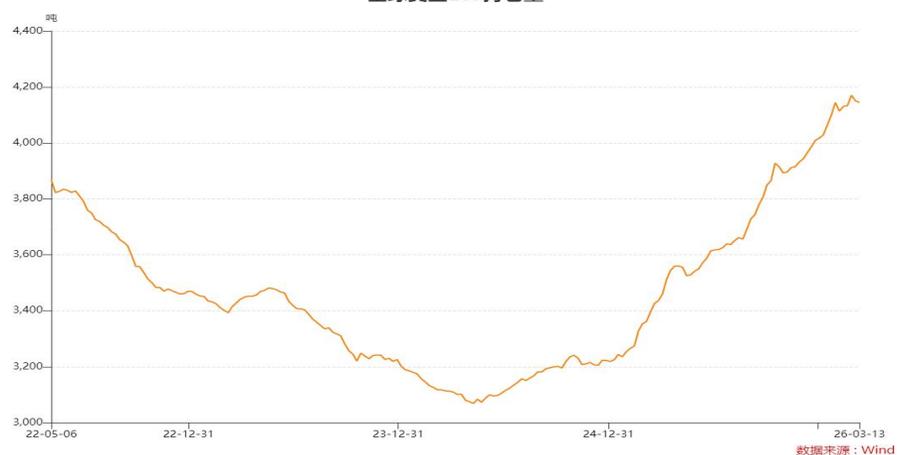


4. 相关数据展示

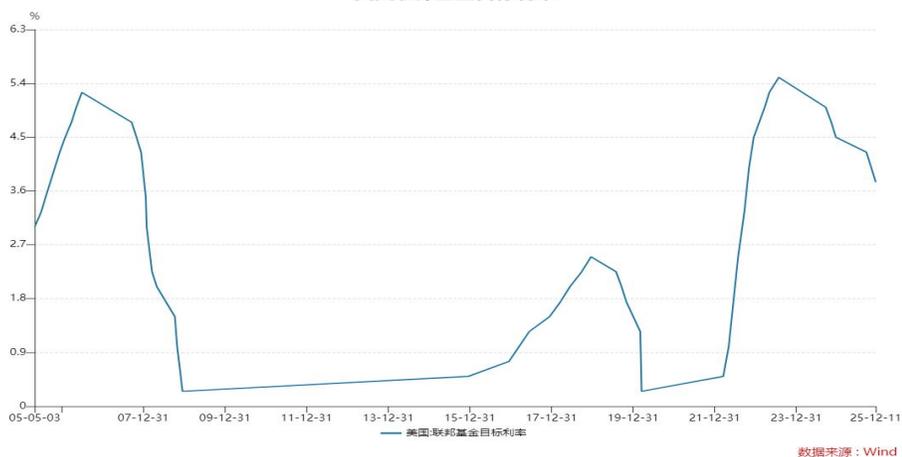
CFTC黄金期货持仓



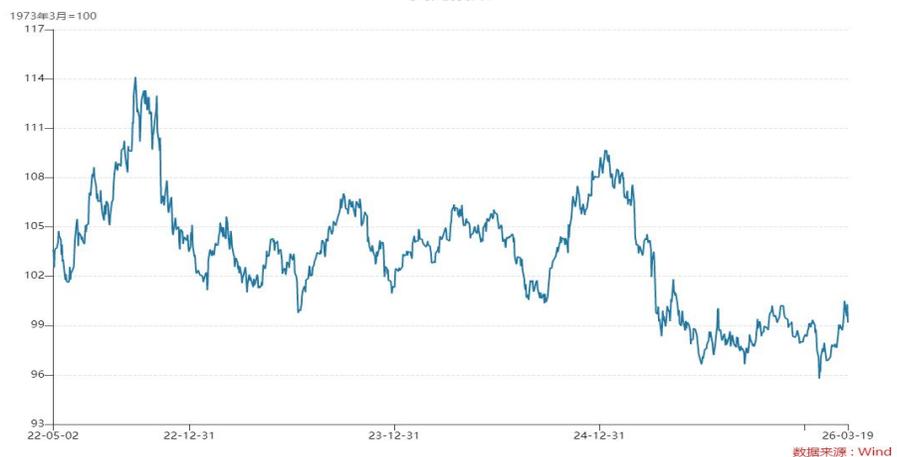
全球黄金ETF持仓量



美国联邦基金目标利率



美元指数



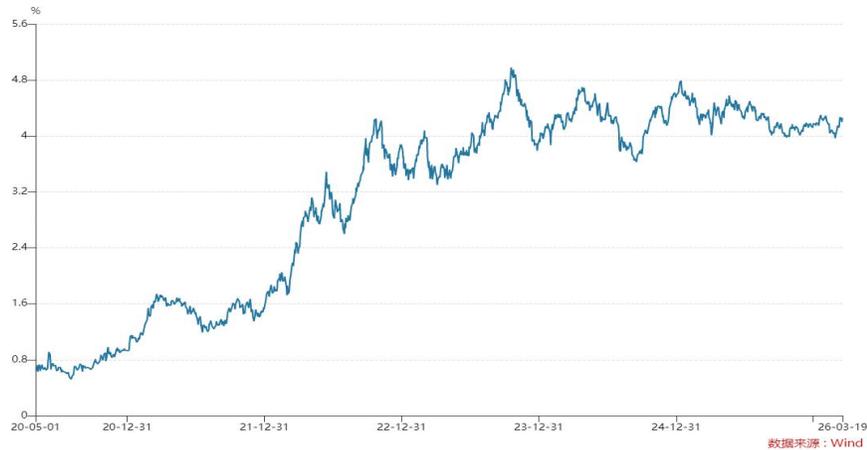
> 资料及图片来源: Wind、江海汇鑫期货整理

请务必阅读正文后免责声明

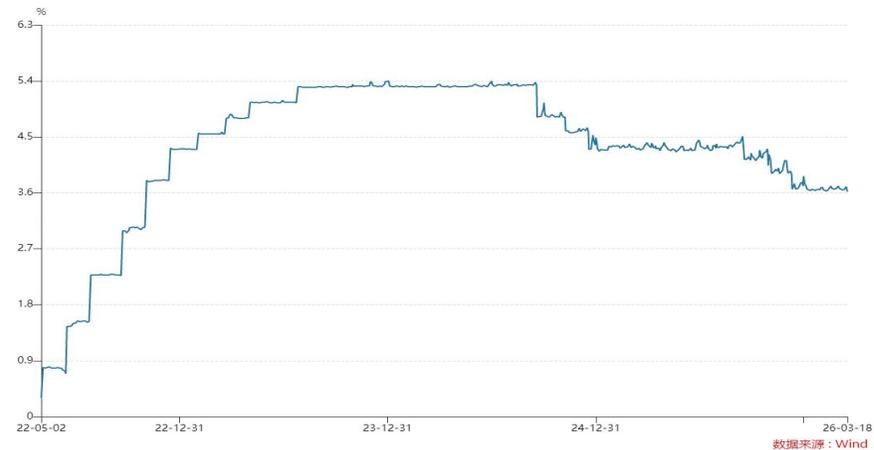


4. 相关数据展示

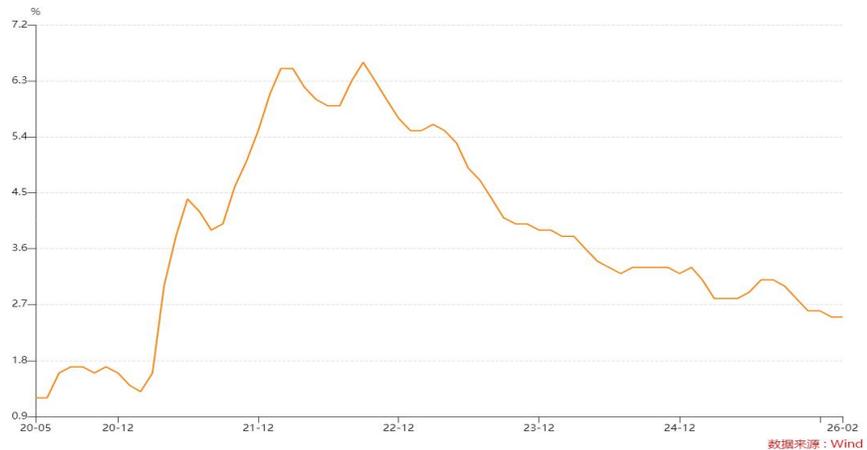
美国十年期国债收益率



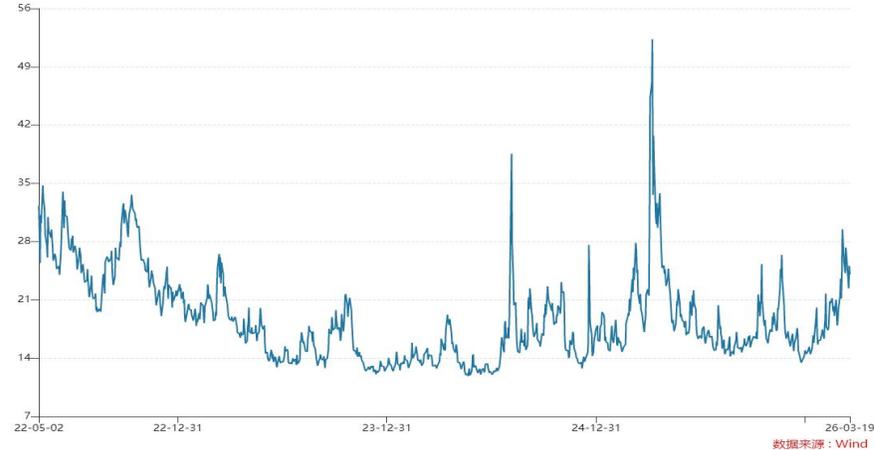
美国担保隔夜融资利率 (SOFR)



美国核心CPI同比 (季调)



标准普尔500波动率指数 (VIX)



资料及图片来源: Wind、江海汇鑫期货整理

请务必阅读正文后免责声明

免责声明：

本报告的信息均来源于公开资料，我公司对这些信息的准确性和完整性不作任何保证，也不保证所包含的信息和建议不会发生任何变化。我们力求报告内容的客观、公正，但报告中的任何观点、结论和建议仅供参考，不构成操作建议，投资者据此作出的任何投资决策与本公司和作者无关，由投资者自行承担结果。