

黄金、白银
期货品种周报

2026.03.16-03.20



长城期货

深耕期货行业

30年



长城期货
GREAT WALL FUTURES

P A R T

01

黄金期货



长城期货
GREAT WALL FUTURES

目录

Contents

01 中线行情分析

02 品种交易策略

03 相关数据情况



1

中线趋势判断

沪金期货整体趋势处在上升通道中，当前可能已近趋势尾声。



2

趋势判断逻辑

上周黄金主力合约先扬后抑，地缘政治风险（中东局势升级）与通胀预期（油价飙升）共同推升避险需求，但美元走强至三个半月高位，压制了黄金的吸引力。同时，中国央行连续16个月增持提供结构性支撑。展望短期，市场预计维持区间震荡；中长期看多逻辑未变，建议逢低布局，并密切关注通胀及美联储政策信号。



3

中线策略建议

建议观望。





■ 上周策略回顾

沪金合约2606高位震荡运行，上方压力：1200-1220元/克，下方支撑位1080-1100元/克，建议短线以观望为主。

■ 本周策略建议

沪金合约2606高位震荡运行，上方压力：1167-1200元/克，下方支撑位1090-1124元/克，建议短线以观望为主。



< 黄金(au) v

品种诊断 机构观点 盈利席位 主力资金

- AI品种诊断报告 -

看整体趋势，日线处在横盘阶段，根据近年来行情周期的规律，当前可能处于行情开始阶段。

资金方面，主力显示出较强的偏空情绪。

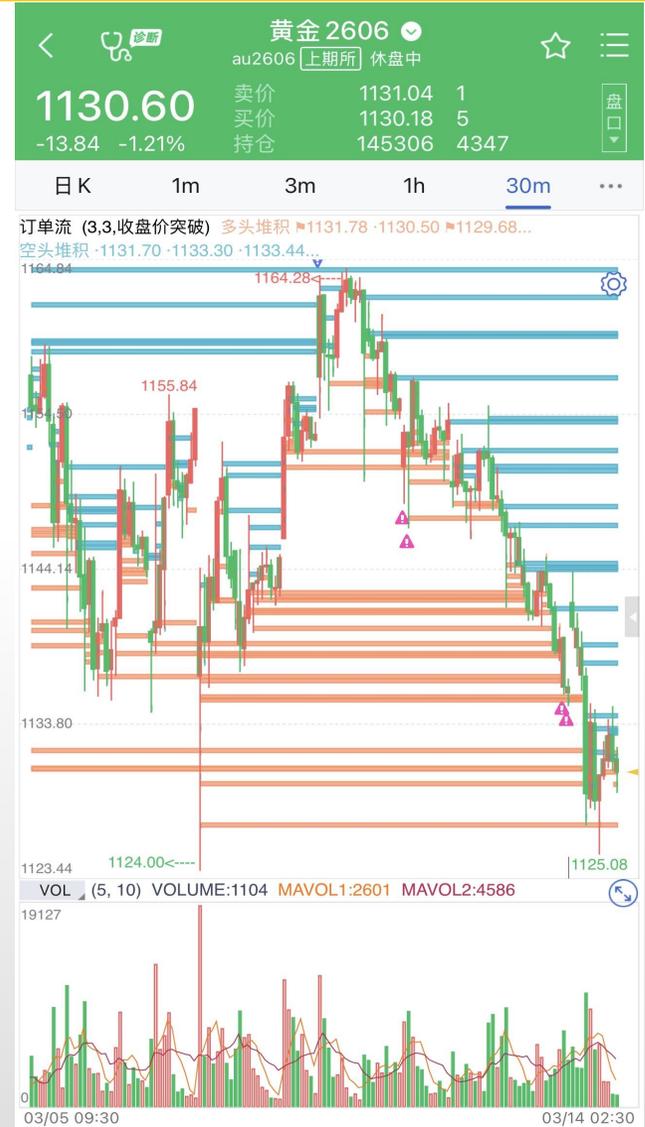
外盘方面，白盘开盘前美黄金有0.47%的较大跌幅，处于该时段历史跌幅的前13%分位。



< 黄金(au) v

品种诊断 机构观点 盈利席位 主力资金

多空流向:	-91.9	📉 📉 📉	主力强烈偏空
资金能量:	44.3	⊕ ⊕ ⊕	主力资金小幅流入
多空分歧:	72.6	⚠️ ⚠️ ⚠️	有一定的变盘风险



沪金行情走势



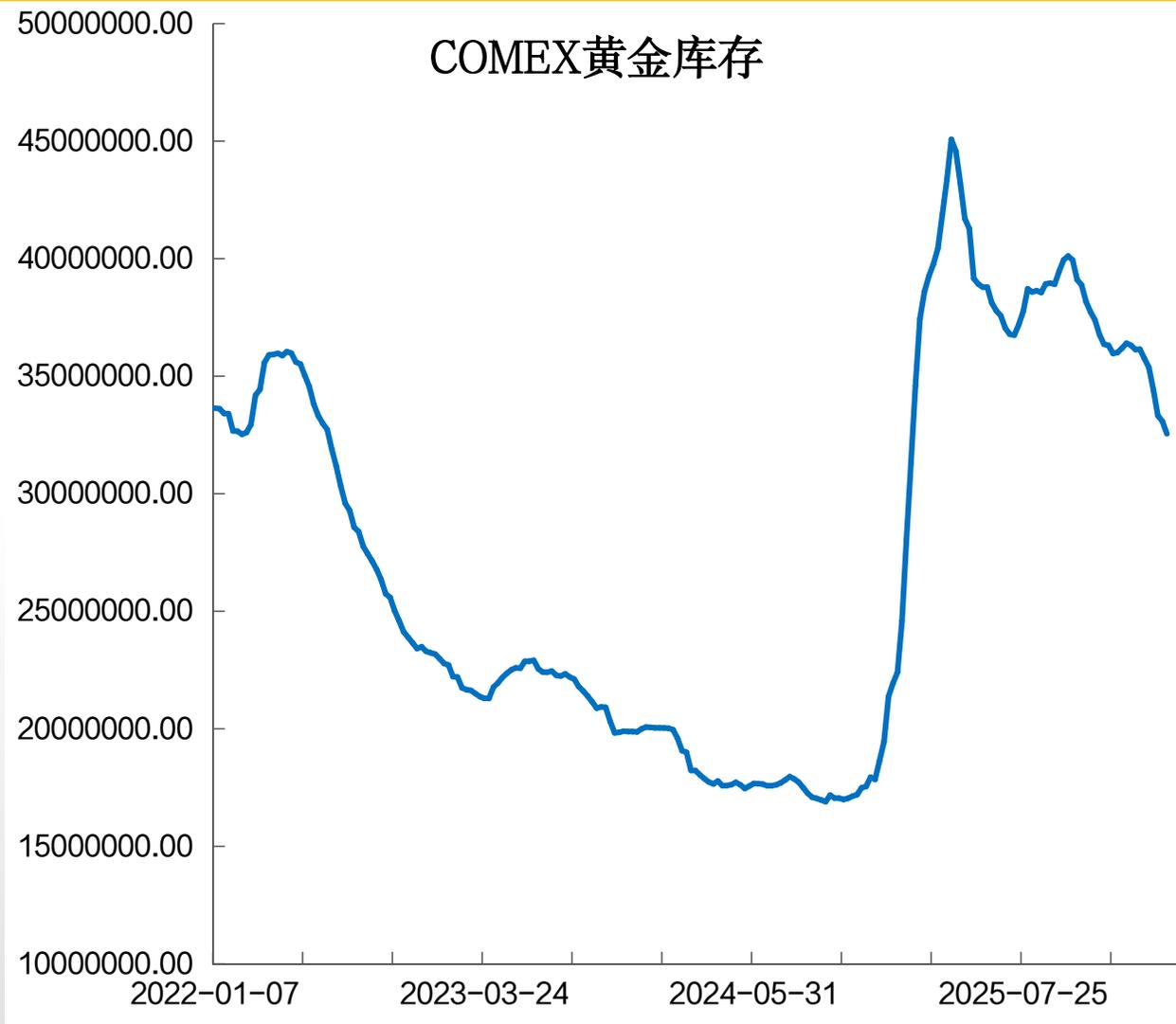
COMEX黄金行情走势



SPDR黄金ETF持有量



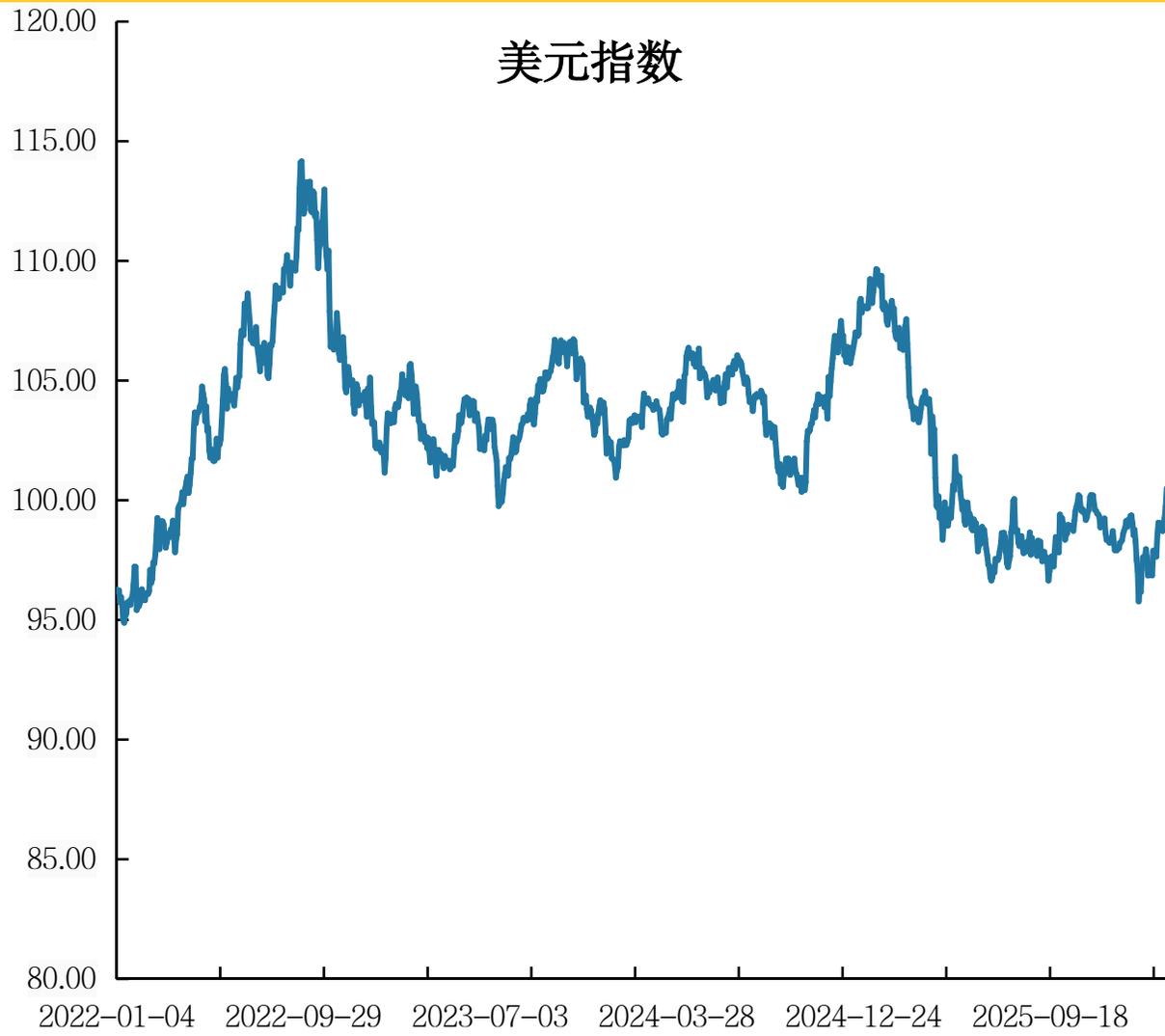
COMEX黄金库存



美国国债收益率:10年

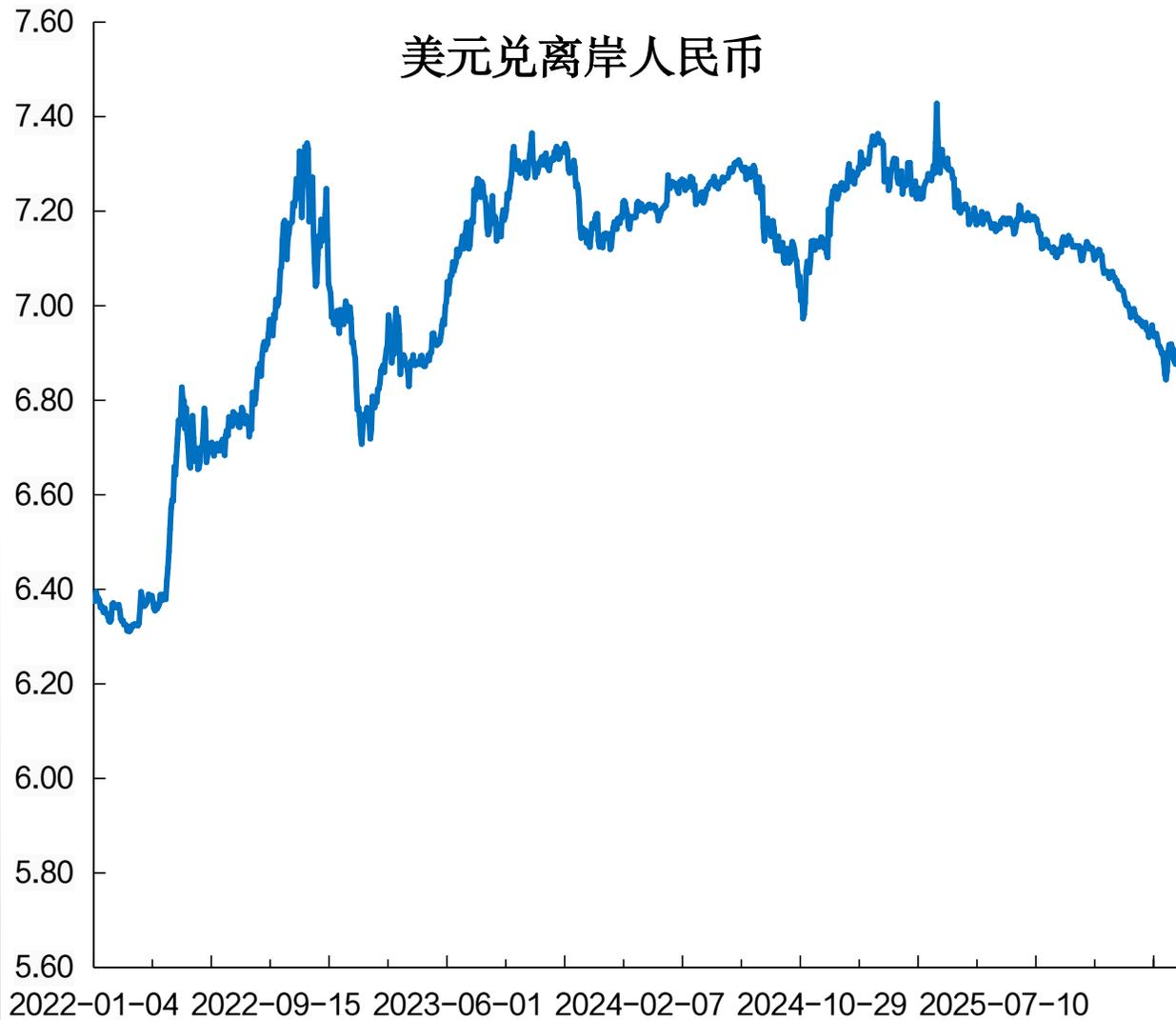


美元指数



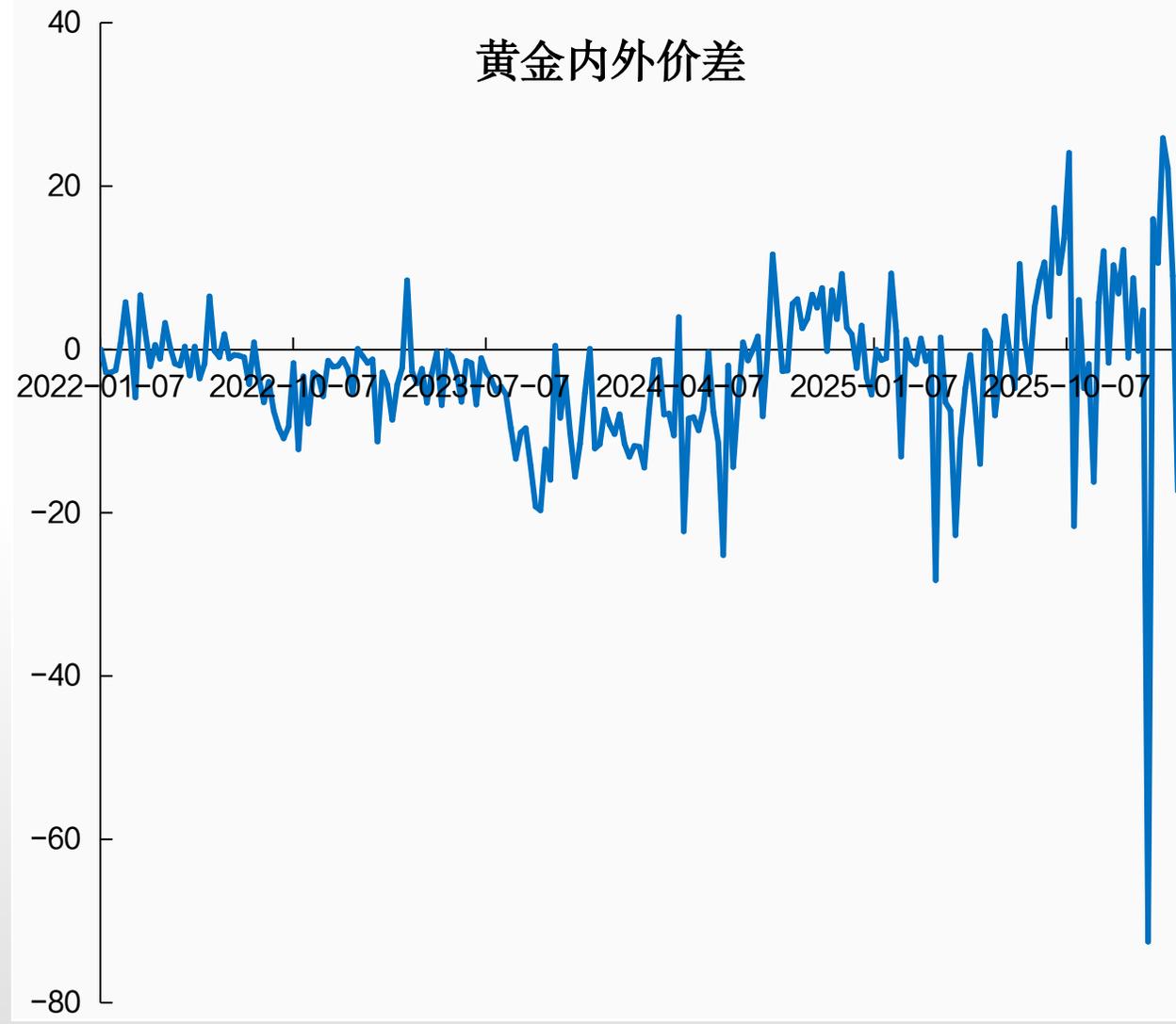
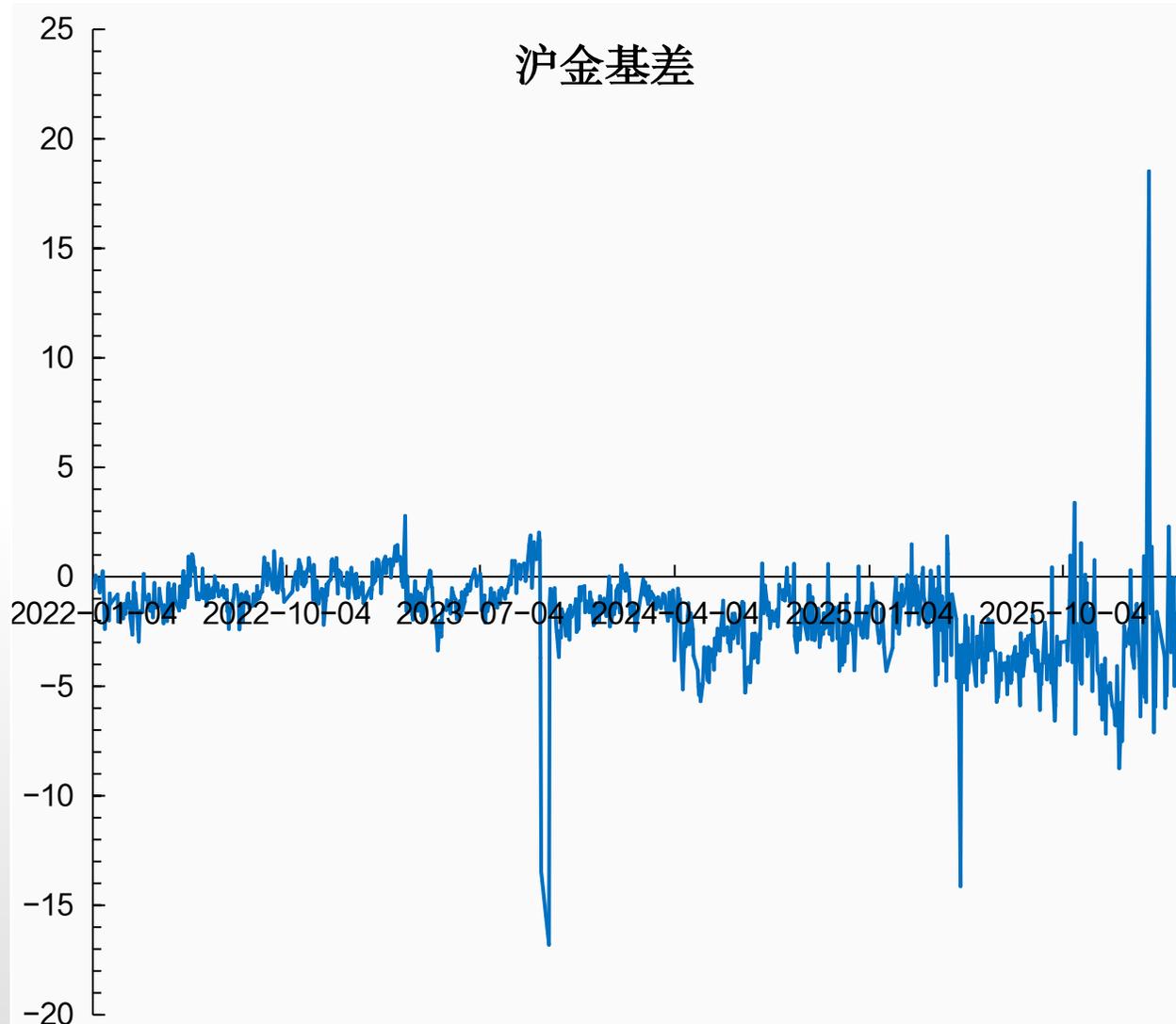


美元兑离岸人民币



金银比







长城期货
GREAT WALL FUTURES

P A R T

02

白银期货



长城期货
GREAT WALL FUTURES

目录

Contents

01 中线行情分析

02 品种交易策略

03 相关数据情况



1 中线趋势判断

沪银期货整体趋势处在上升通道，当前可能已近趋势尾声。

2 趋势判断逻辑

上周沪银沪银主力合约先扬后抑，最高触及2.30万元/千克，最低探至2.0345万元，周五单日重挫4.19%。行情由中东地缘冲突主导，油价飙升推高通胀预期，但美元指数强势站上100点大关形成压制。美国疲软的非农数据与推迟的降息预期相互博弈。基本面呈现工业需求增长与投资需求降温的复杂格局。短期预计震荡调整，关注2.08万元支撑；中长期在绿色能源转型和供需缺口支撑下，可逢低布局。

3 中线策略建议

建议观望。



■ 上周策略回顾

白银合约2604预期高位震荡运行，上方压力位2.2万 - 2.4万元/千克，下方支撑位1.8万 - 2.1万元/千克，建议短线以观望为主。

■ 本周策略建议

白银合约2604预期高位震荡运行，上方压力位2.2万 - 2.28万元/千克，下方支撑位2.0万 - 2.08万元/千克，建议短线以观望为主。



白银(ag) ▾

品种诊断 机构观点 盈利席位 主力资金

- AI品种诊断报告 -

看整体趋势，日线处在横盘阶段，根据近年来行情周期的规律，当前可能处于行情开始阶段。

资金方面，主力显示出较强的偏空情绪。

外盘方面，白盘开盘前美白银有0.74%的较大跌幅，处于该时段历史跌幅的前21%分位。



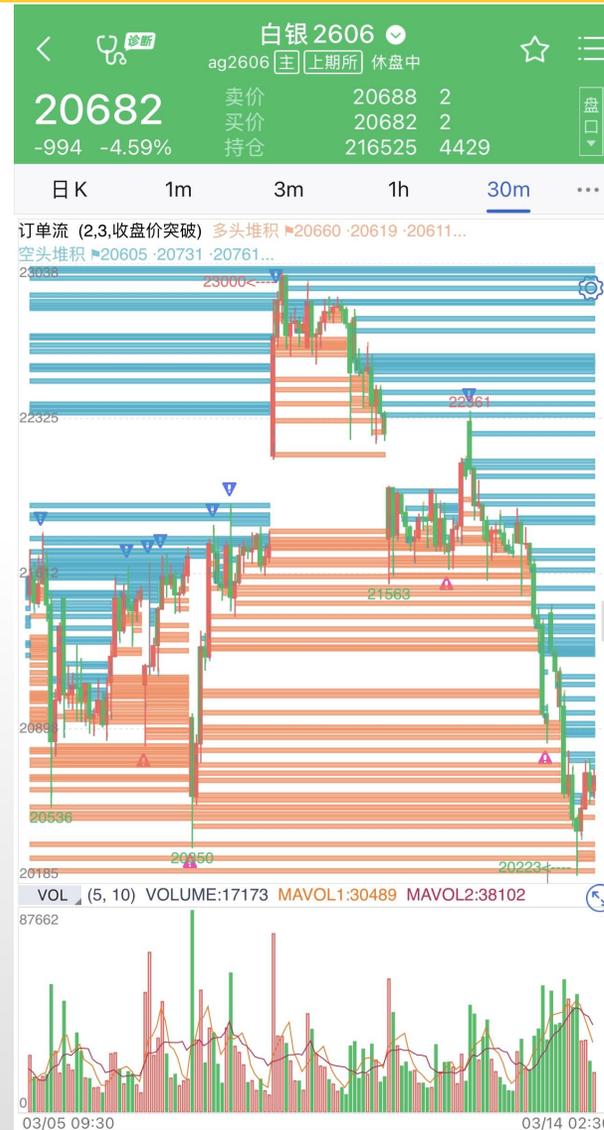
白银(ag) ▾

品种诊断 机构观点 盈利席位 主力资金

多空流向: -80.8    主力强烈偏空

资金能量: -40.1    主力资金小幅流出

多空分歧: 48.7    变盘风险较低



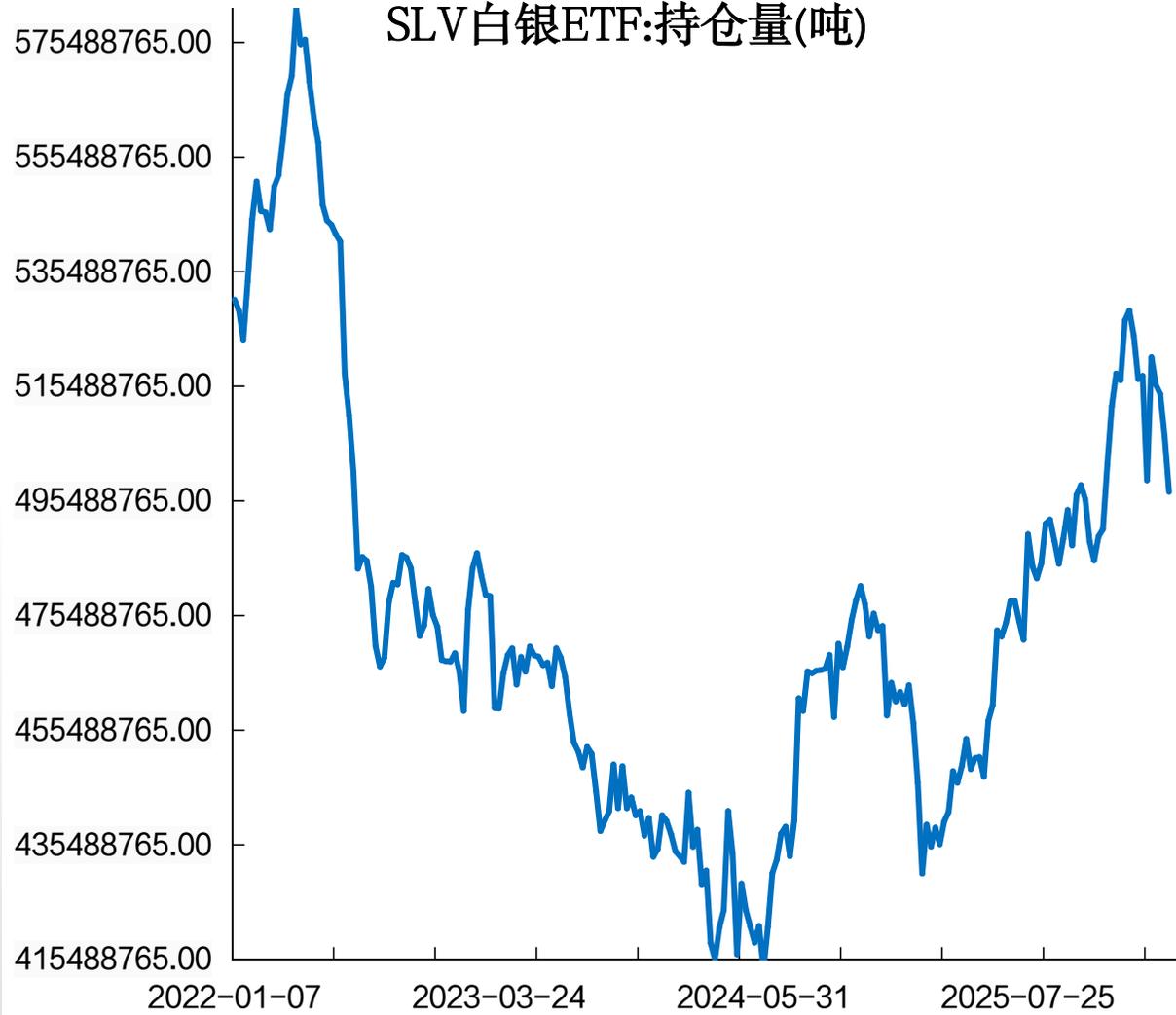
沪银行情走势



COMEX白银行情走势

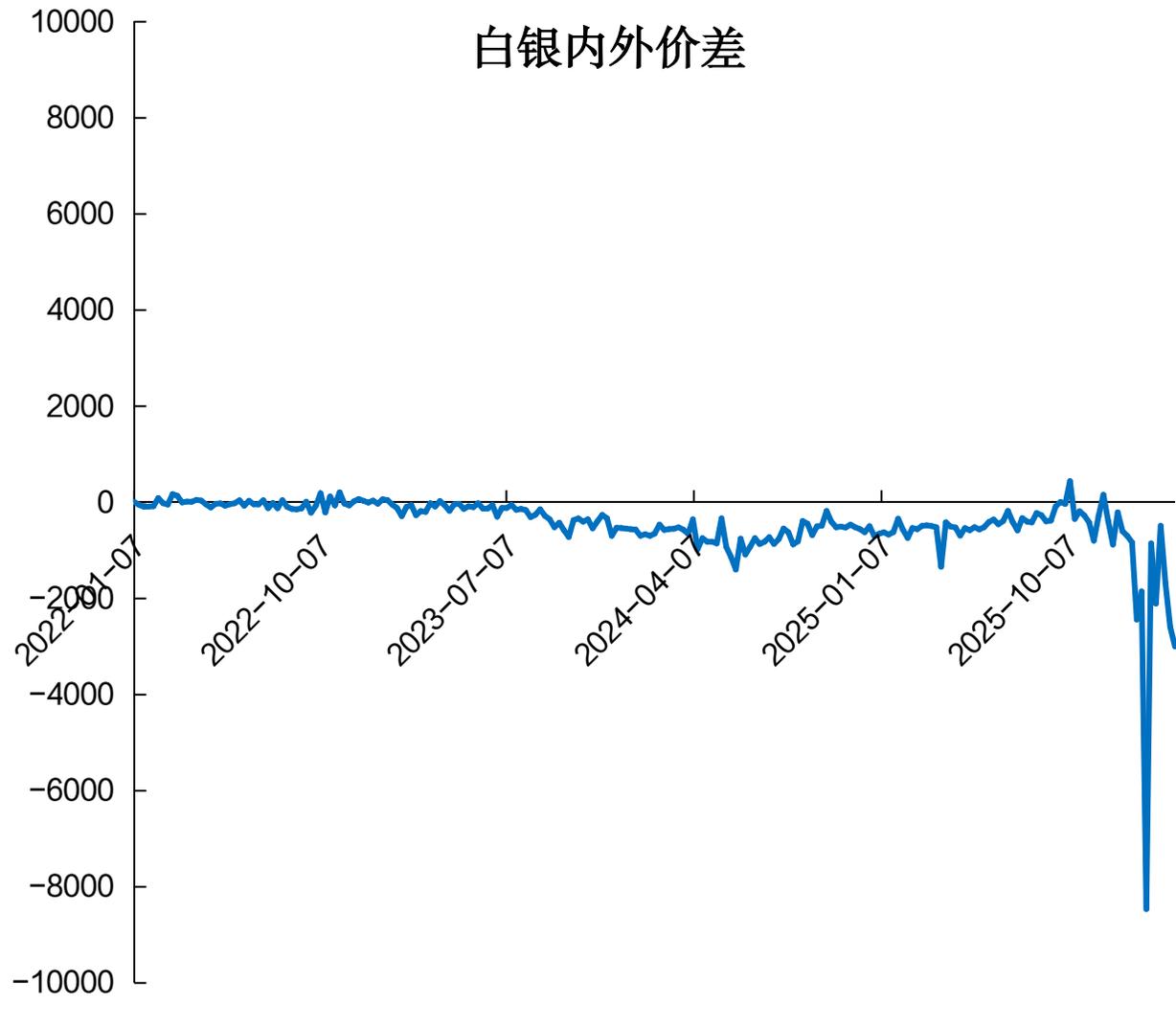
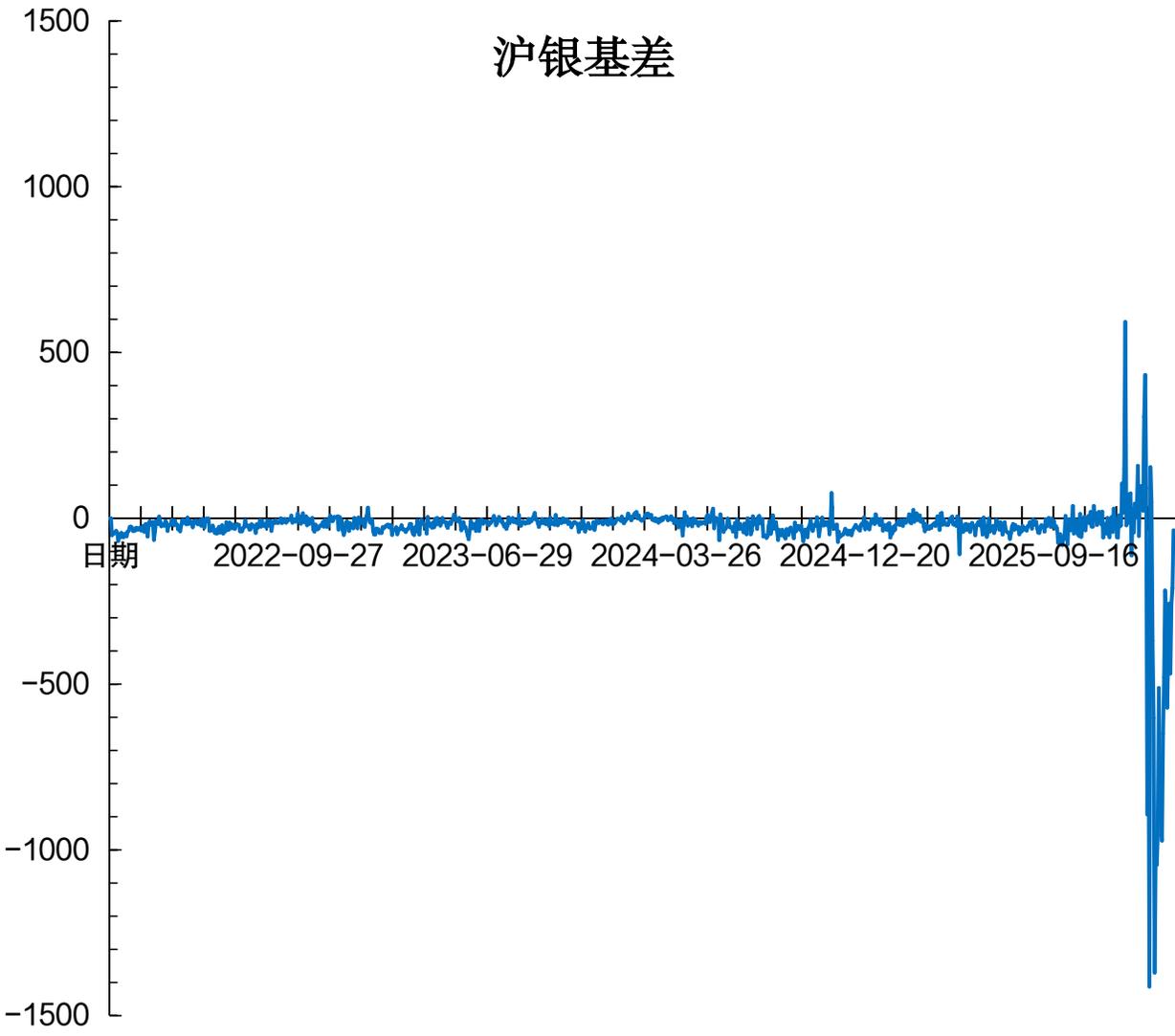


SLV白银ETF:持仓量(吨)



COMEX白银库存





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、可靠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更。我们已力求报告内容的客观、公正，但文中的观点、结论和建议仅供参考，并不构成任何具体产品、业务的推介以及相关品种的操作依据和建议，投资者据此作出的任何投资决策自负盈亏，与本公司和作者无关。

本报告版权归长城期货所有，未经长城期货书面授权，任何人不得对本报告进行任何形式的发布、复制。如引用、刊发，需注明出处为“长城期货”，且不得对本报告进行有悖原意的删节和修改。

交易咨询业务资格：广东证监许可〔2023〕1号

叶绮妮 从业资格：F3053929 投资咨询：Z0018039

长城期货股份有限公司提醒广大投资者：期市有风险，入市需谨慎！

谢谢

感谢您的观看