

黄金、白银
期货品种周报

2026.03.23-03.27



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

上周黄金市场经历了1983年以来最大单周暴跌，核心逻辑从“避险驱动”切换至“利率主导”。美联储鹰派立场、超预期通胀数据推动美元指数破百、10年期美债收益率升至4.39%，大幅提升黄金持有成本，导致价格失守5064美元关键支撑。资金面呈现“机构减仓、散户接盘”分化，而实物需求仅缓冲跌势。技术面空头排列，RSI进入超卖，短期或有技术性反弹，但趋势反转需待宏观催化剂。短期来看，黄金面临多重压制，可能维持弱势震荡；中长期结构性支撑仍在，但需要等待政策转向和市场情绪修复。投资者应密切关注美联储政策路径、通胀数据变化以及中东局势发展。

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：1167-1200元/克，下方支撑位1090-1124元/克，建议短线以观望为主。

■ 本周策略建议

沪金合约2606预期偏弱运行，上方压力：1075-1115元/克，下方支撑位1000-1040元/克，建议逢高短空。

黄金(au) ▾

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，日线基本处在下行通道中，从形态上看，价格处在底部敏感位置，需留意趋势反转的可能。

资金方面，主力显示出较强的偏空情绪。同时，主力资金快速撤出。

外盘方面，白盘开盘前美黄金大跌1.42%，处于该时段历史跌幅的前3%分位。



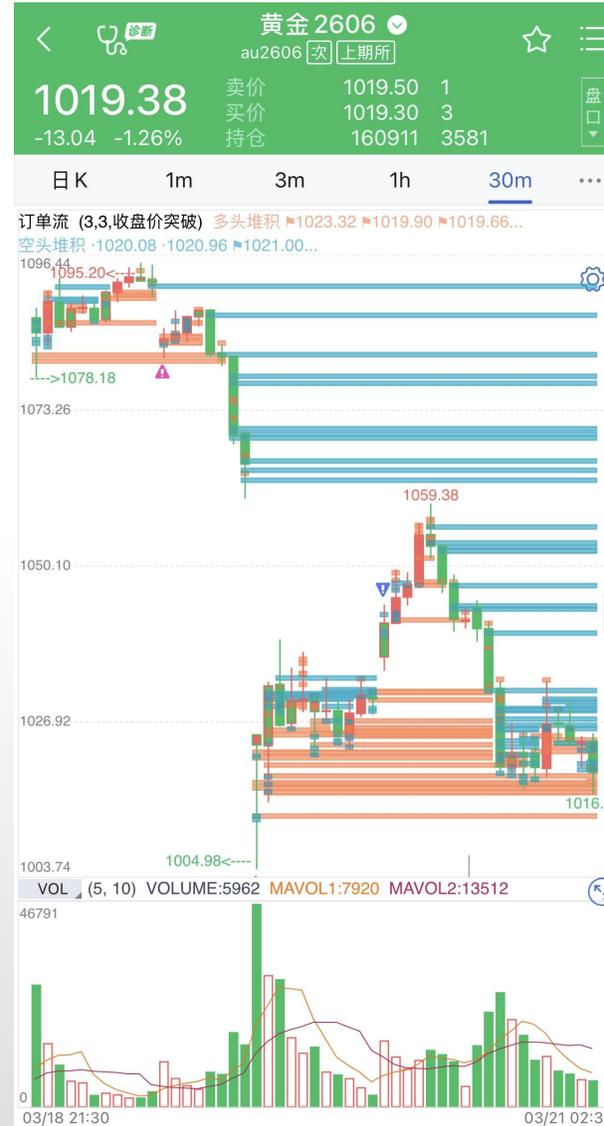
黄金(au) ▾

品种诊断 机构观点 盈利席位 主力资金

多空流向: -85.4    主力强烈偏空

资金能量: -85.9    主力资金快速撤出

多空分歧: 69.5    变盘风险不大



沪金行情走势



COMEX黄金行情走势



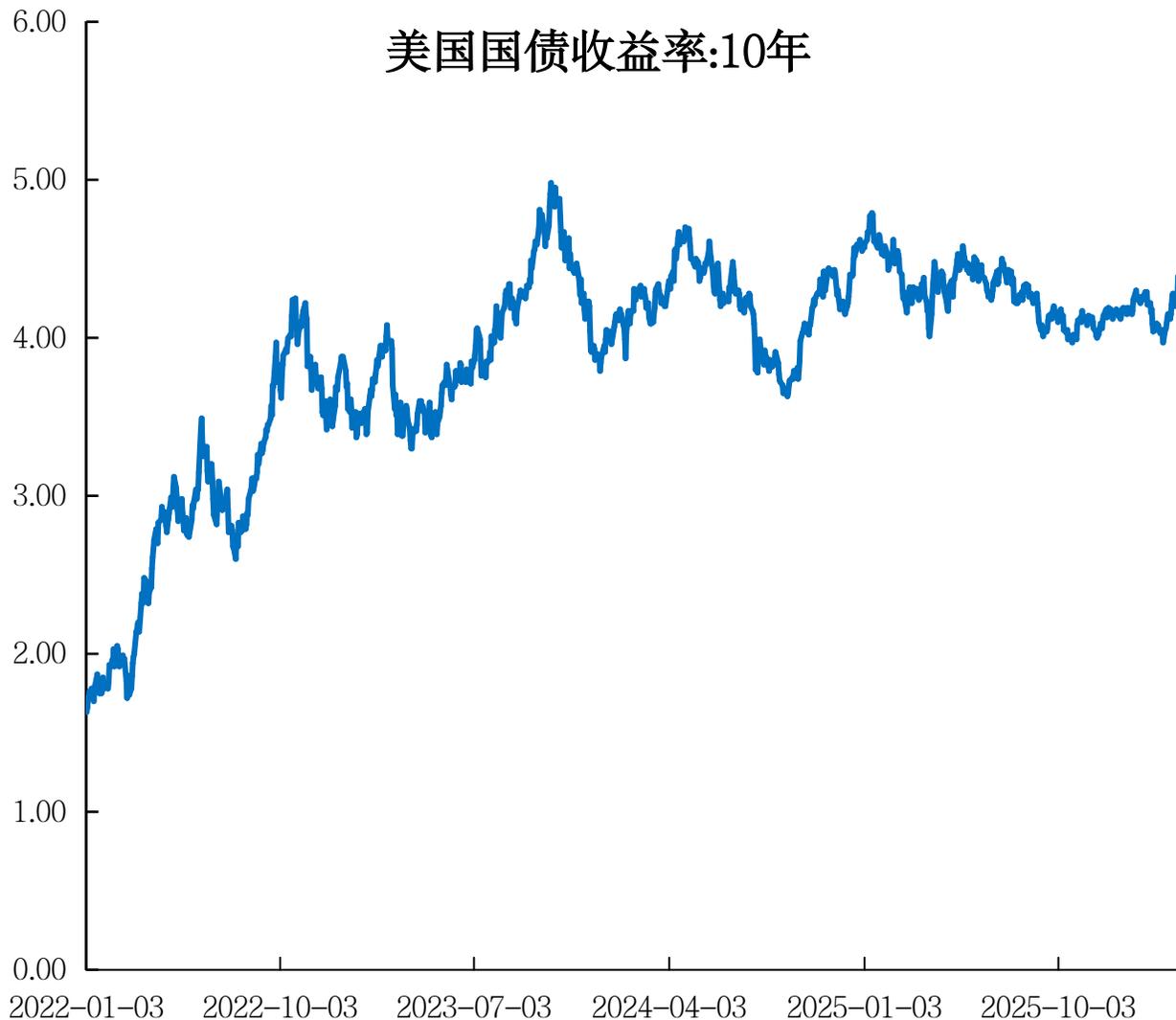
SPDR黄金ETF持有量



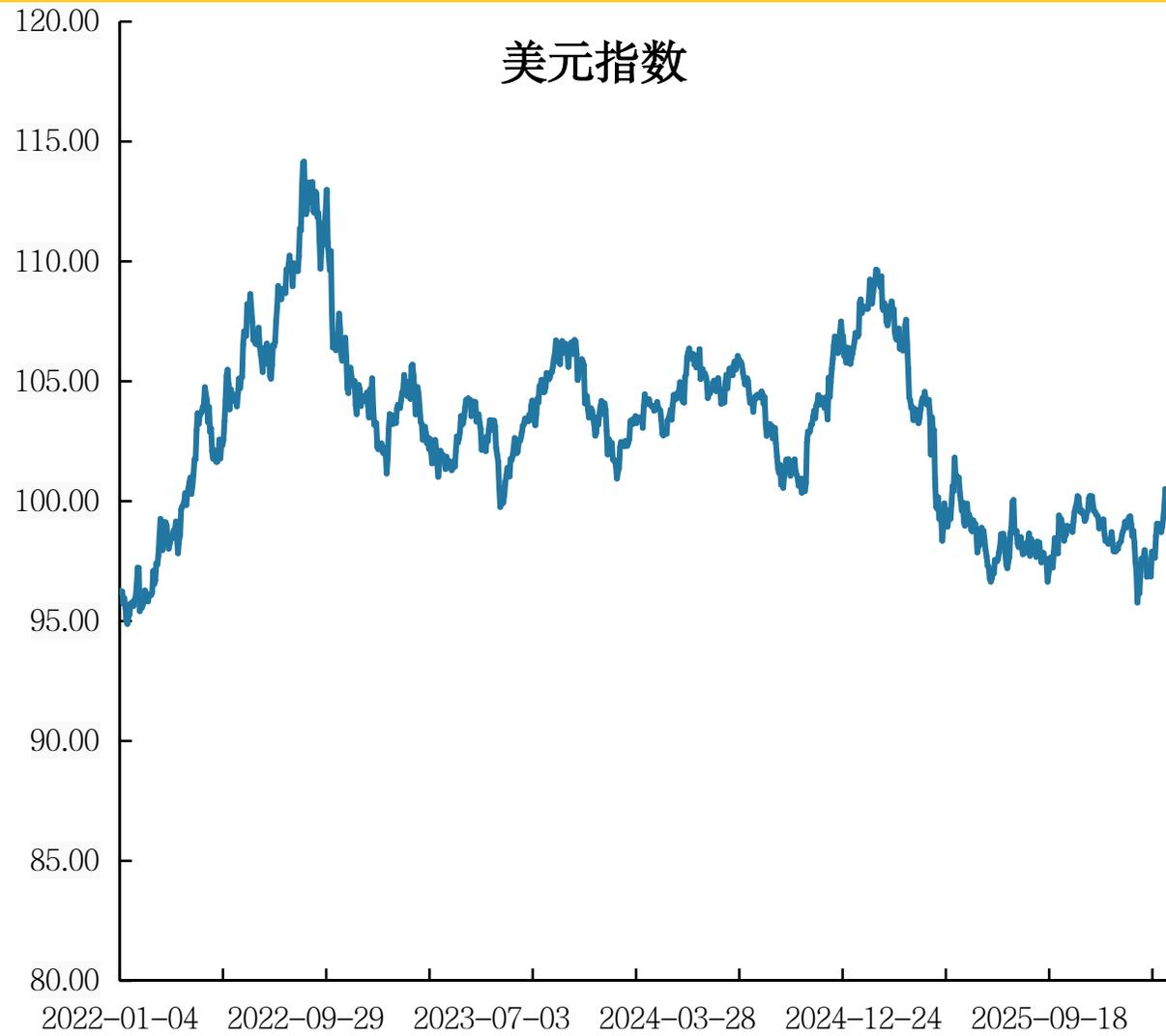
COMEX黄金库存



美国国债收益率:10年

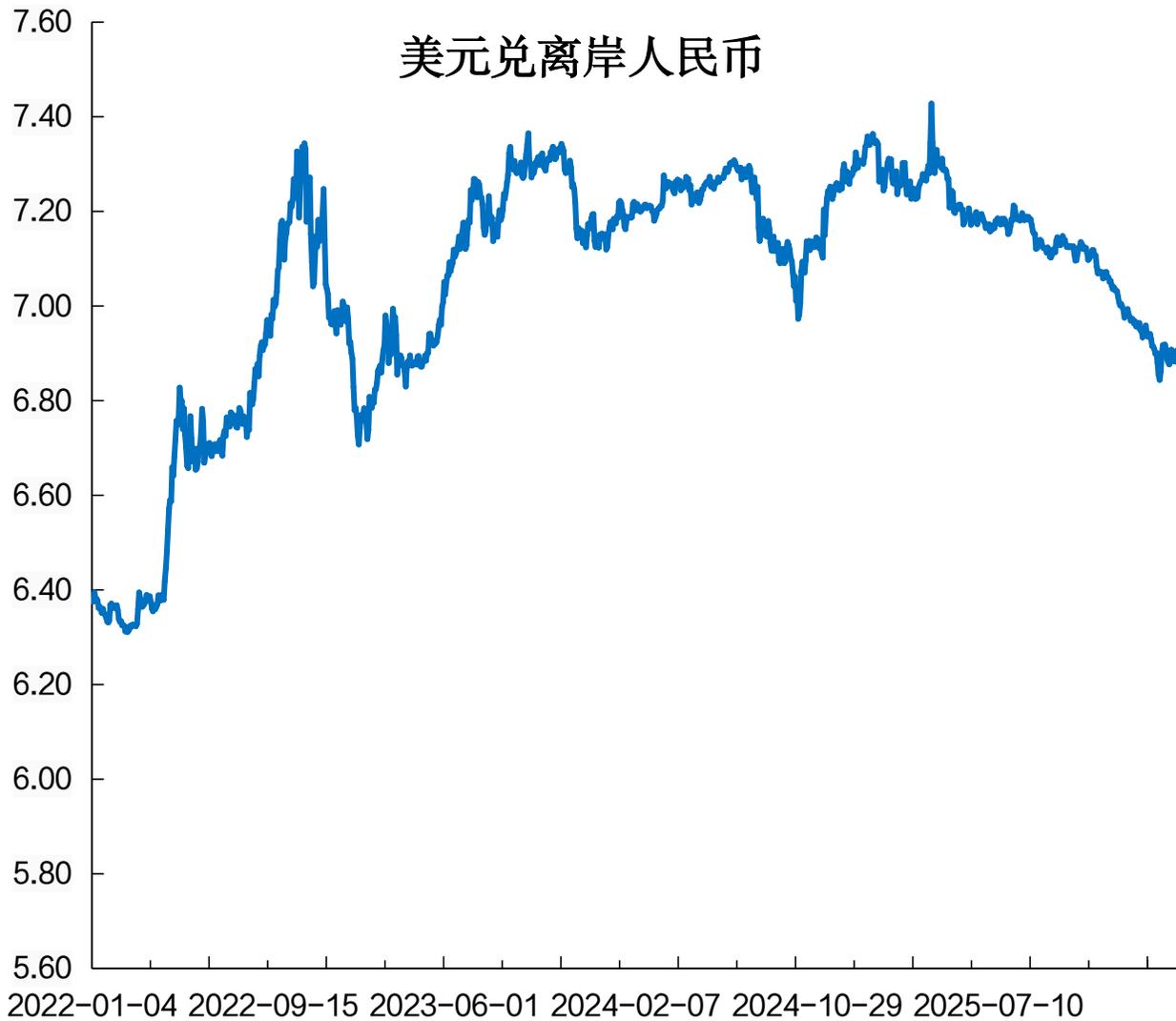


美元指数



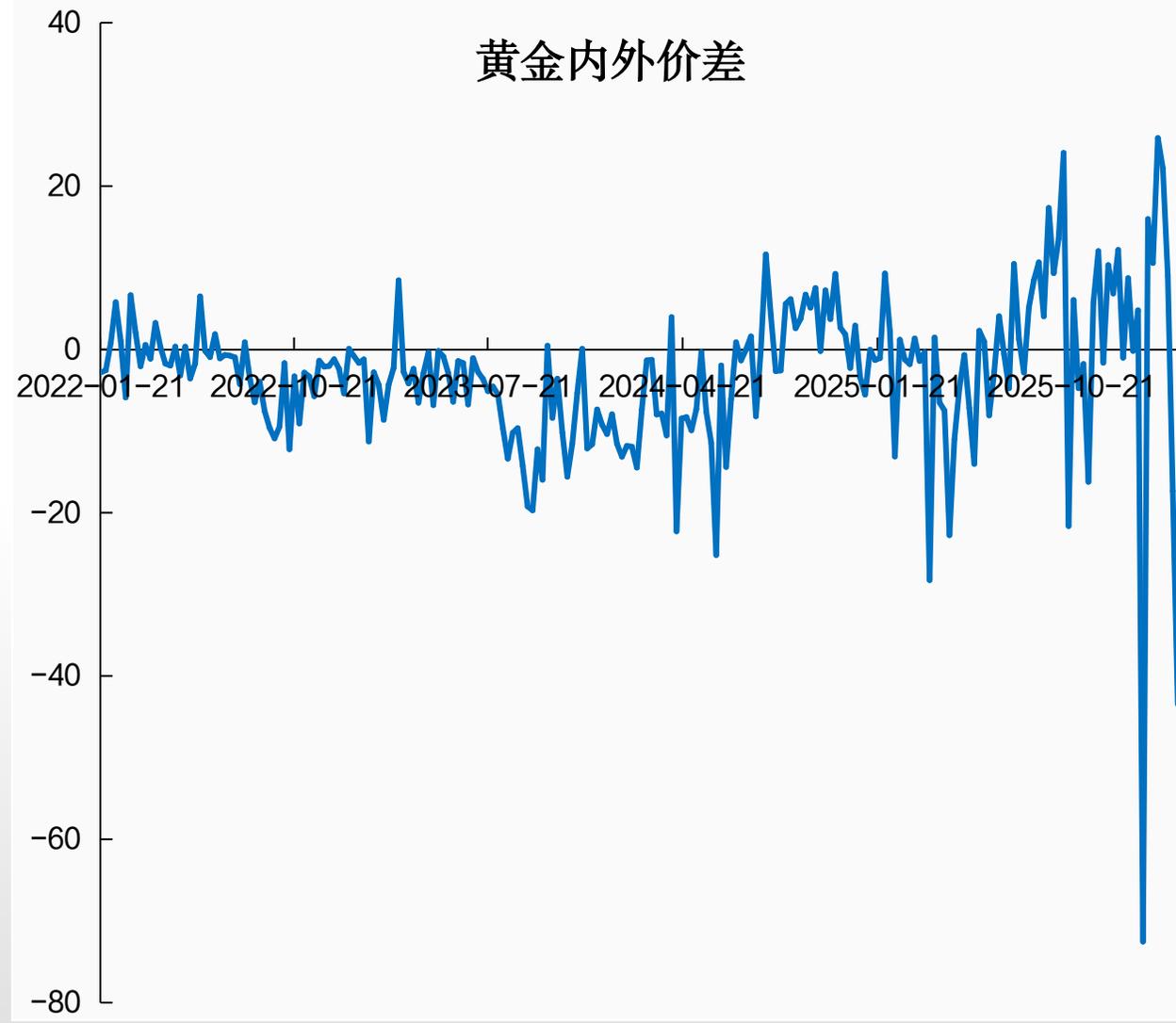
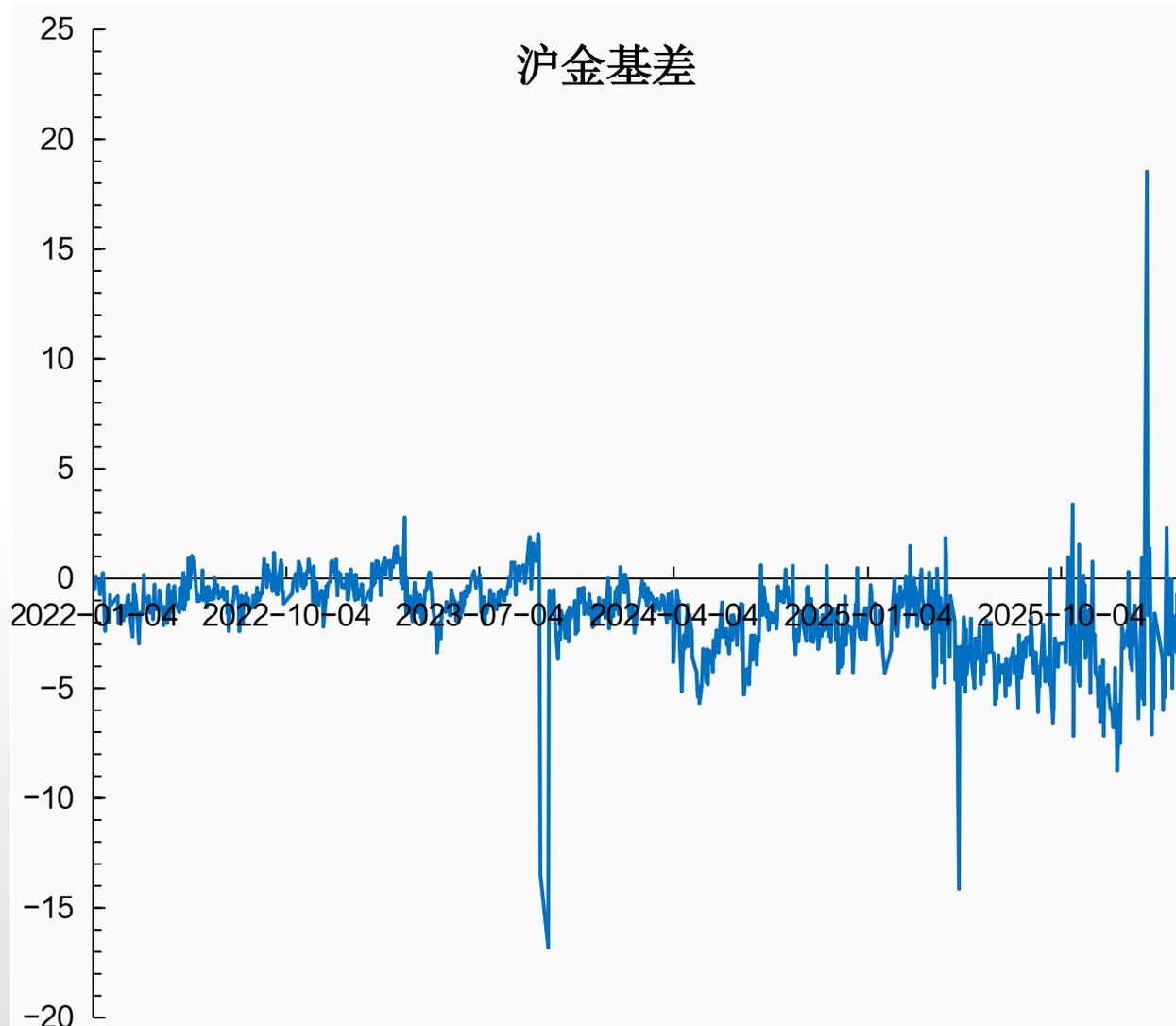


美元兑离岸人民币



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下行通道，当前可能行情开始阶段。

2 趋势判断逻辑

上周白银暴跌主要受美联储偏鹰政策、通胀数据超预期、美元走强、以及地缘冲突引发的“滞胀”担忧共同驱动。白银的双重属性（贵金属+工业金属）使其在此轮调整中承受了双重压力，跌幅远超黄金。短期来看，白银面临多重压制，可能维持弱势震荡；中长期来看，能源转型和工业需求为白银提供结构性支撑，但需要等待宏观政策转向和市场情绪修复。投资者应密切关注美联储政策路径、通胀数据变化、中东局势发展以及光伏等工业需求变化，在关键支撑位谨慎布局。

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 - 2.28万元/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。

■ 本周策略建议

白银合约2606预期高位震荡运行，上方压力位1.8万 - 1.9万元/千克，下方支撑位1.6万 - 1.7万元/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，日线基本处在下行通道中，从形态上看，价格处在底部敏感位置，需留意趋势反转的可能。

资金方面，主力显示出较强的偏多情绪。同时，资金流出幅度较大，主力关注度降低。

外盘方面，白盘开盘前美白银大跌2.07%，处于该时段历史跌幅的前3%分位。



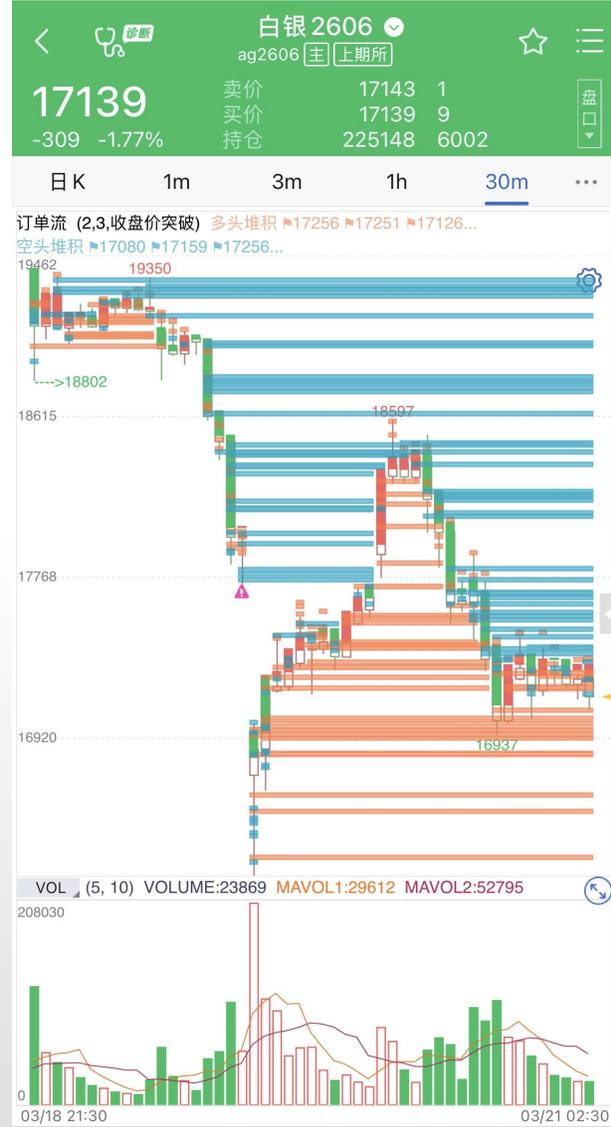
白银(ag) ▾

品种诊断 机构观点 盈利席位 主力资金

多空流向: 98.9 主力强烈偏多

资金能量: -67.7 资金流出幅度较大

多空分歧: 42.7 变盘风险较低



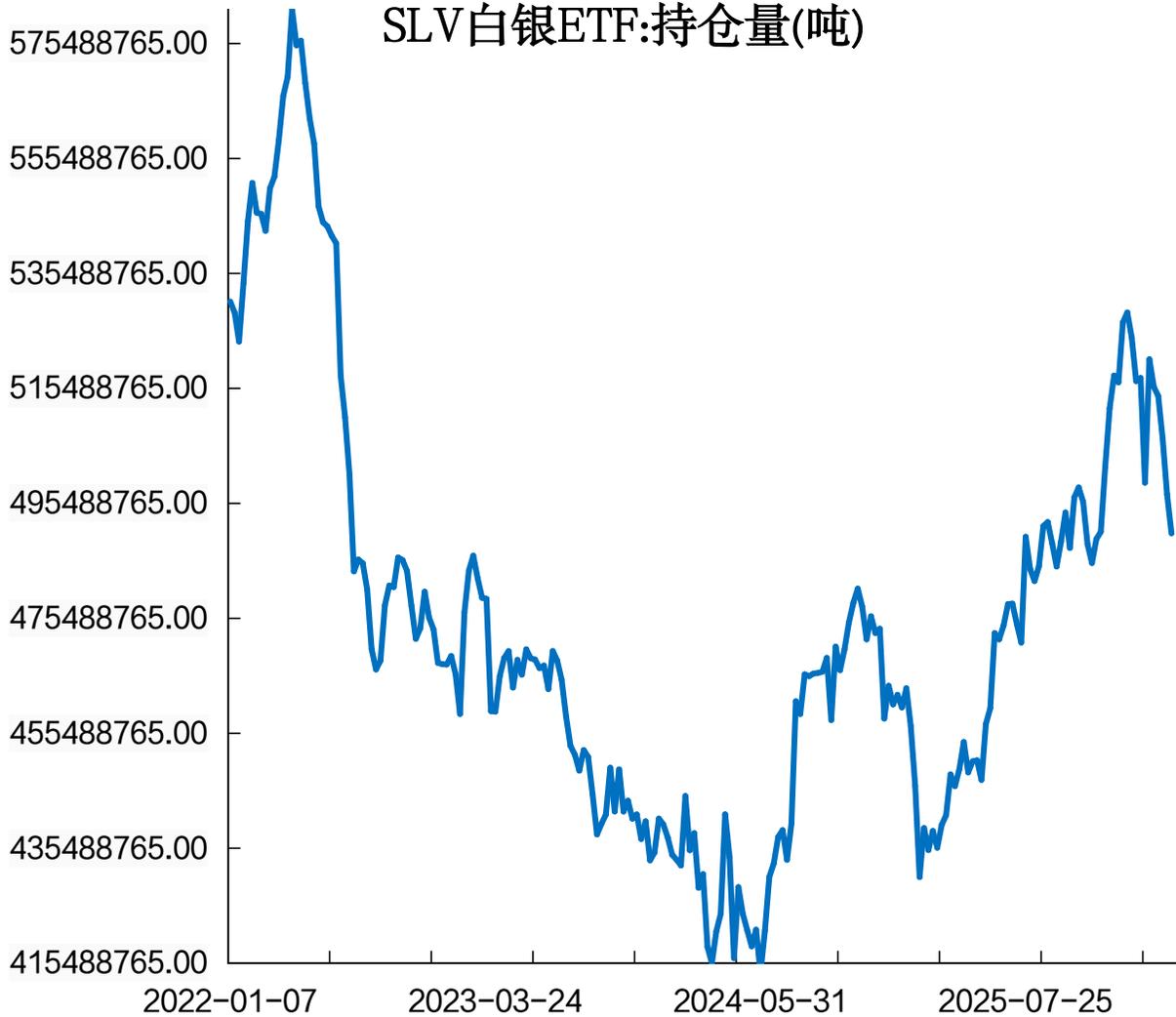
沪银行情走势



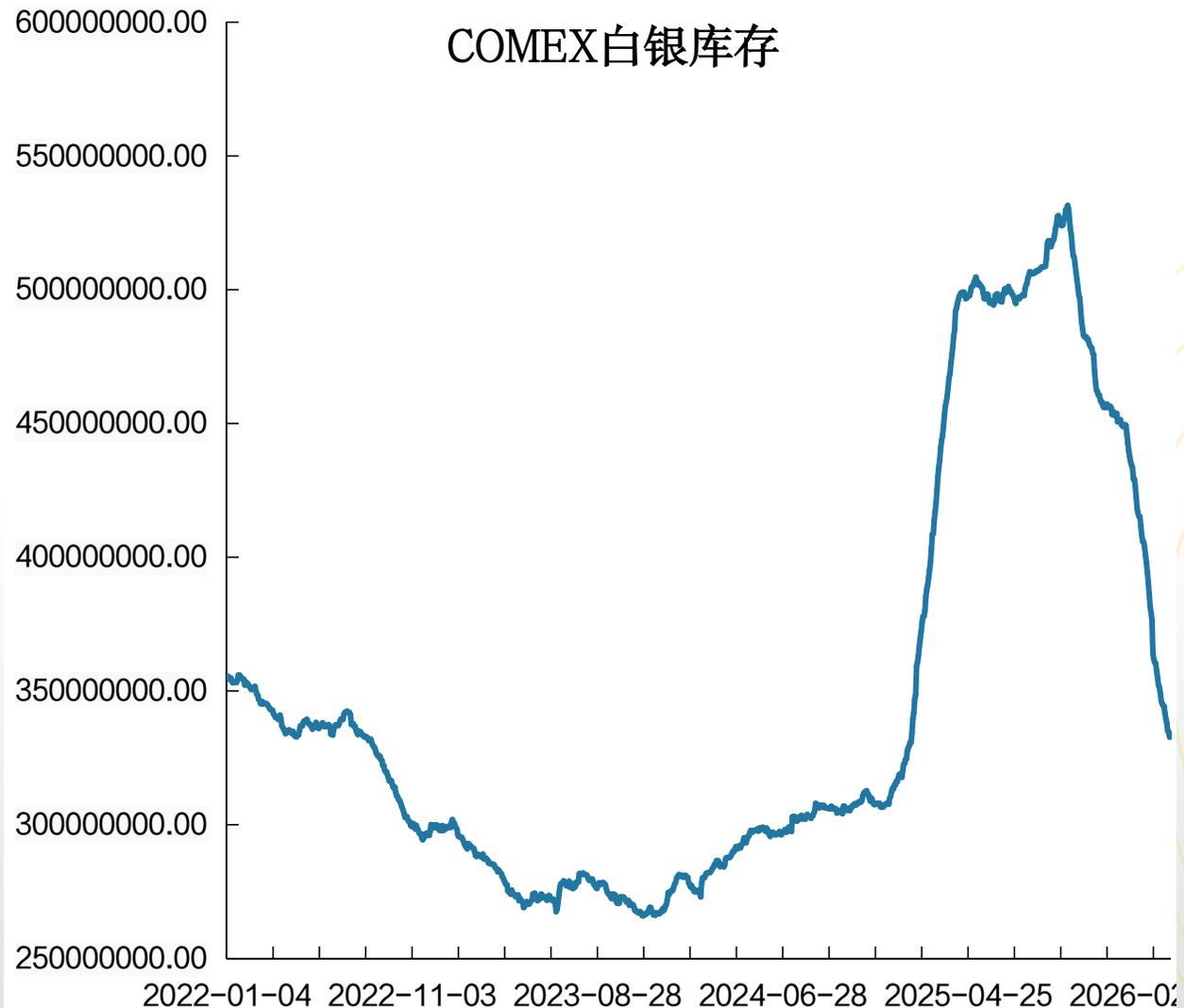
COMEX白银行情走势

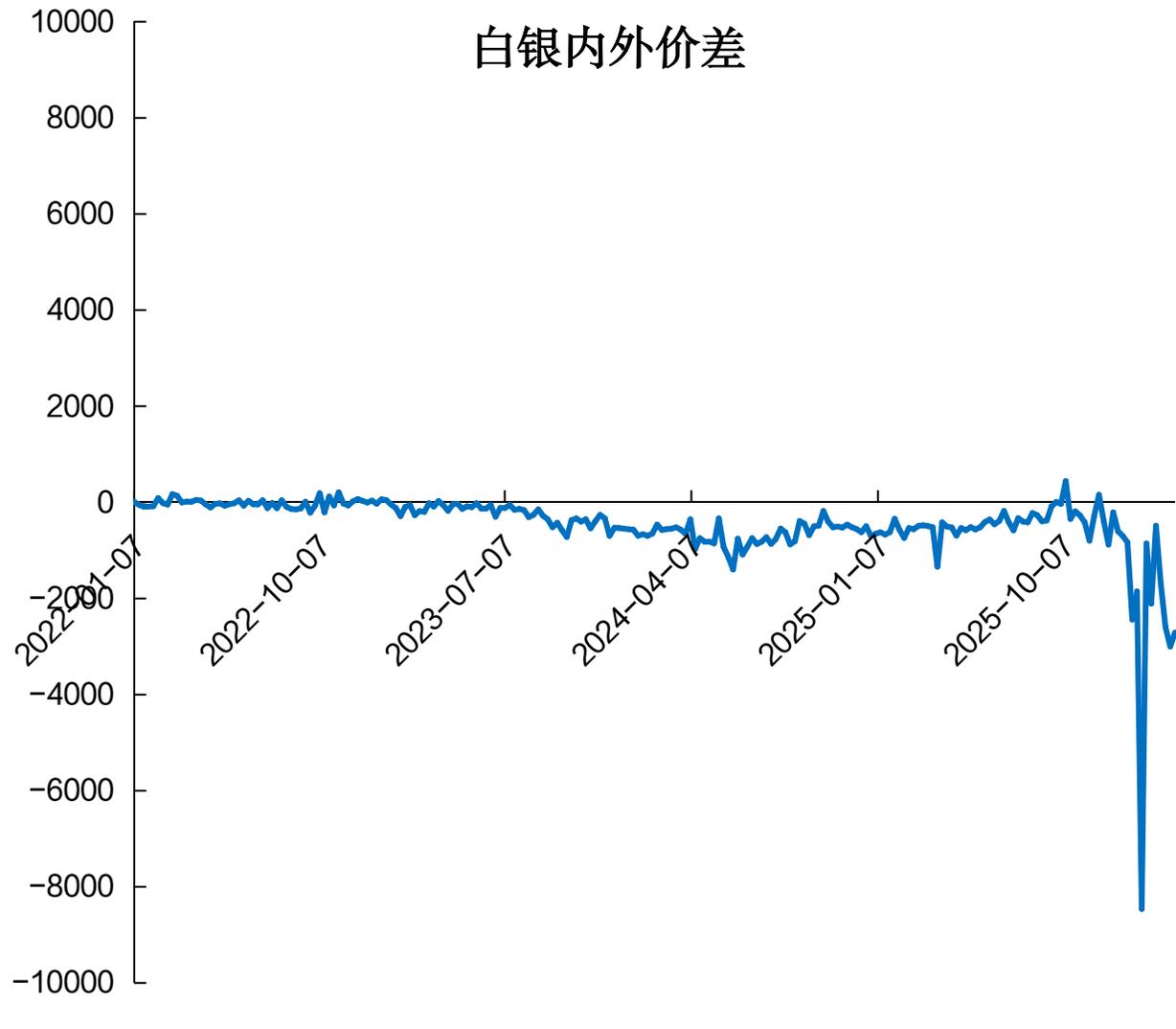
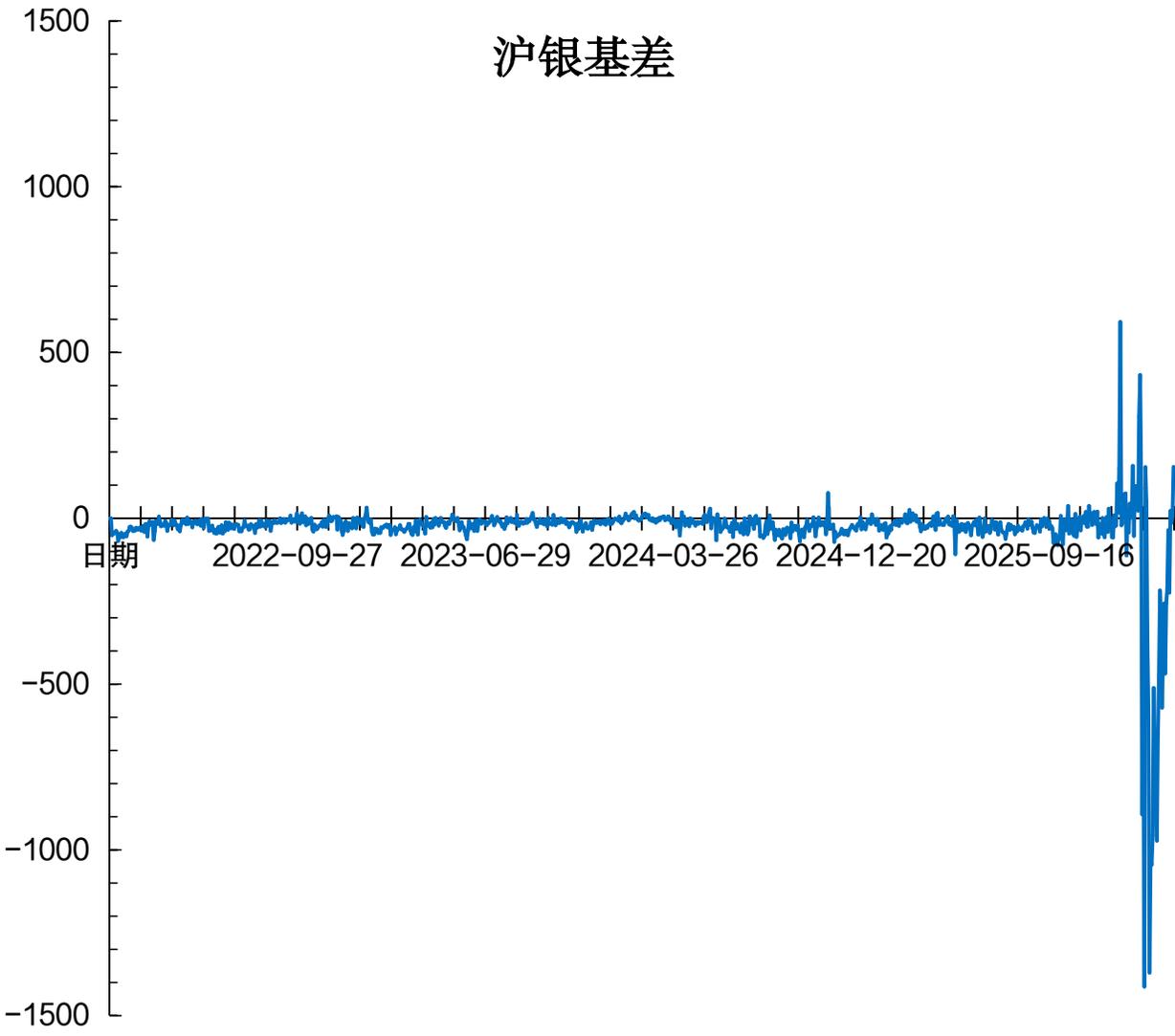


SLV白银ETF:持仓量(吨)



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