

股指期货市场回顾与后市展望

华龙期货投资咨询部

投资咨询业务资格:

证监许可【2012】1087号

金融板块研究员: 邓夏羽

期货从业资格证号: F0246320

投资咨询资格证号: Z0003212

电话: 13519655433

邮箱: 383566967@qq.com

报告日期: 2026年3月16日星期一



本报告中所有观点仅供参考,请投资者务必阅读正文之后的免责声明。

摘要:

【行情复盘】

3月13日A股三大指数集体回调,截止收盘,沪指跌0.81%,收报4095.45点;深证成指跌0.65%,收报14280.78点;创业板指跌0.22%,收报3310.28点。行业板块多数收跌,风电设备、农化制品板块逆市走强,小金属、贵金属、电网设备、稀土、通信服务、有色金属、电力、软件开发板块跌幅居前沪深京三市成交额2.42万亿,较上周四小幅缩量433亿。

上周国内股指期货市场整体偏弱,主力合约具体数据如下:

品种	合约代码	3月13日收盘价	周涨跌幅
沪深300期货	IF	4,658.0	0.26%
上证50期货	IH	2,957.0	-1.10%
中证500期货	IC	8,213.8	-1.31%
中证1000期货	IM	8,187.0	-0.30%

【债券】

上周,国债期货集体收跌。具体如下:

主力合约名称	周涨跌幅(%)	上周收盘价(元)
30年期国债期货	-1.52	111.600
10年期国债期货	-0.30	108.220
5年期国债期货	-0.16	105.965
2年期国债期货	-0.04	102.466

一、基本面分析

(一) 新华社授权全文播发李强总理代表国务院在十四届全国人大四次会议上所作的《政府工作报告》。报告指出，今年发展主要预期目标是：经济增长 4.5%-5%，在实际工作中努力争取更好结果；城镇调查失业率 5.5%左右，城镇新增就业 1200 万人以上；居民消费价格涨幅 2%左右；居民收入增长和经济增长同步；国际收支基本平衡；粮食产量 1.4 万亿斤左右；单位国内生产总值二氧化碳排放降低 3.8%左右。(Wind)

(二) 3月13日，人民银行公布的2026年2月金融统计数据显示，今年前两个月，人民币贷款增加 5.61 万亿元；社会融资规模增量为 9.6 万亿元，同比多增 3162 亿元。截至 2 月末，M2（广义货币）同比增长 9%，维持上月高增速水平不变；M1（狭义货币）同比增长 5.9%，比上月高 1 个百分点，显示 2 月资金活化程度有所提升；社会融资规模存量同比增长 8.2%，维持上月增速不变。开年以来，宏观政策更加积极有为，财政、货币政策年初即发力，支撑金融总量保持较快增长。从财政政策看，今年新增政府债券规模创新高，且开年以来政府债券发行前置，前两个月国债、地方政府债券发行规模分别同比增长 12.2%、8.5%，对社会融资规模起到良好支撑作用。今年前两个月，地方政府债券净融资达 2.38 万亿元，是社会融资规模增量的主要支撑(Wind)

(三) 中东冲突持续升级，霍尔木兹海峡受阻正在将一场地缘政治危机转化为全球化工行业的系统性供应冲击。自伊朗冲突爆发以来，全球主要化工产品的不可抗力声明已呈现出跨地区、跨品类的连锁蔓延态势，涉及多类核心品类，波及多国企业。现货市场已率先作出反应，多个化工品类现货价格出现明显上涨。摩根士丹利指出，原料可得性是当前最关键的瓶颈。(华尔街见闻)

(四) 香港万得通讯社报道，美国 1 月核心 PCE 物价指数同比升 3.1%，预期升 3.1%，前值升 3%；环比升 0.4%，预期升 0.4%，前值升 0.4%；PCE 物价指数同比升 2.8%，预期升 2.9%，前值升 2.9%；环比升 0.3%，预期升 0.3%，前值升 0.4%；1 月个人支出环比升 0.4%，预期升 0.3%，前值升 0.4%；个人收入环比升 0.4%，预期升 0.5%，前值升 0.3%。(Wind)

(五) Wind 数据显示，上周央行公开市场开展了 1765 亿元逆回购操作，因上周有 2776 亿元逆回购到期，上周实现净回笼 1011 亿元。此外，上周有 1500 亿元 1 个月期国库现金定存到期。

Wind 数据显示，本周央行公开市场将有 1765 亿元逆回购到期，其中周一至周五分别到期 485 亿元、395 亿元、265 亿元、245 亿元、375 亿元。此外，周一将有 6000 亿元 182 天期买断式逆回购到期。

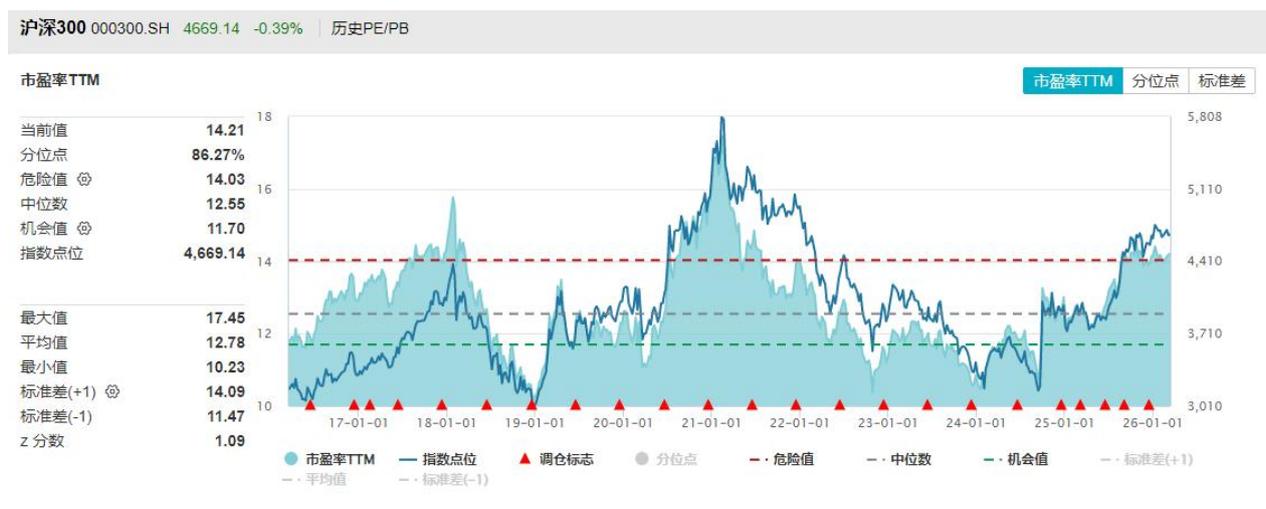
日期	星期	到期金额(亿元)
20260309	周一	1350
20260310	周二	343
20260311	周三	405
20260312	周四	230
20260313	周五	448

数据来源：Wind 资讯

二、估值分析：

截止 3 月 13 日，沪深 300 指数的 PE：14.21 倍、分位点 86.27%、PB：1.5 倍。上证 50 指数的 PE：11.49 倍、分位点 79.8%、PB：1.27 倍。中证 500 指数的 PE：37.11 倍、分位点 87.65%、PB：2.57 倍。中证 1000 指数的 PE：49.88 倍、分位点 82.55%、PB：2.68 倍。

沪深 300 指数估值分位图



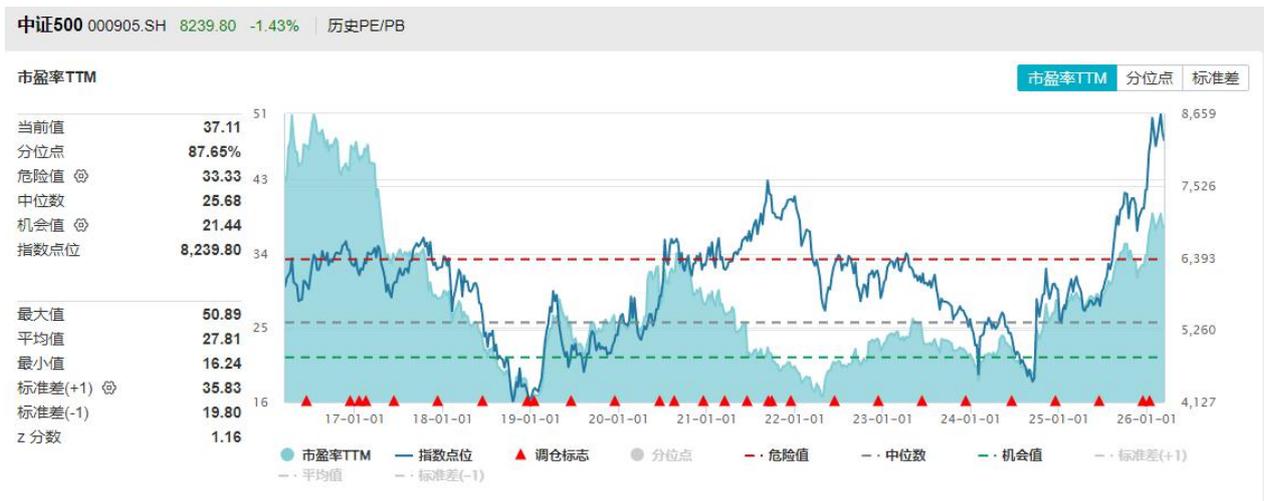
数据来源：Wind 资讯

上证 50 指数估值分位图



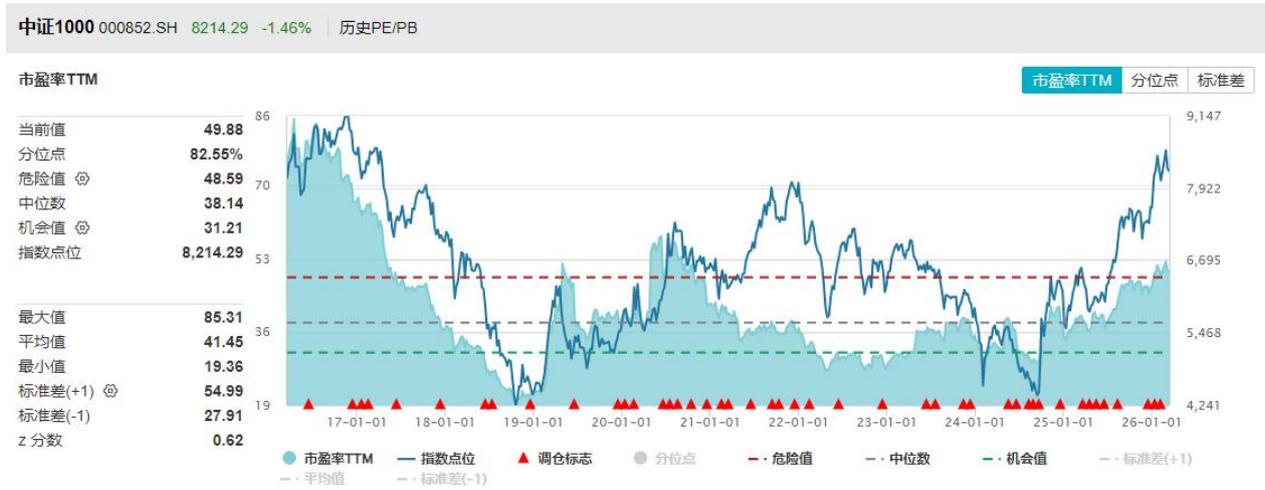
数据来源: Wind 资讯

中证 500 指数估值分位图



数据来源: Wind 资讯

中证 1000 指数估值分位图



数据来源：Wind 资讯

三、估值分析：

股债利差：

股债利差是股市收益率与国债收益率的差值。绘制此图股票收益率可以选择沪深 300、中证 500 或者全部 A 股，债券可以选择 5/10 年国债。

股债利差公式一（市盈率倒数）股债利差 = (1/指数静态市盈率) - 10 年国债收益率

股债利差公式二（股息率）股债利差 = 10 年国债收益率 - 指数静态股息率



(乐咕乐股网)

四、中国-巴菲特指标

“巴菲特指标”的计算基于美国股市的市值与衡量国民经济发展状况的国民生产总值(GNP)，巴菲特认为，若两者之间的比率处于 70%至 80%的区间之内，这时买进股票就会有不错的收益。但如果在这个比例偏高时买进股票，就等于在“玩火”。

2026 年 3 月 13 日，总市值比 GDP 值为：92.08%

当前“总市值/GDP”在历史数据上的分位数	91.80%
当前“总市值/GDP”在最近 10 年数据上的分位数	95.71%

总市值：ΣA 股市值（上交所、深交所、北交所已上市股票），总市值计算相关参考数据：A 股每日股票指标

GDP：上年度国内生产总值（例如：2019 年，则取 2018 年 GDP）

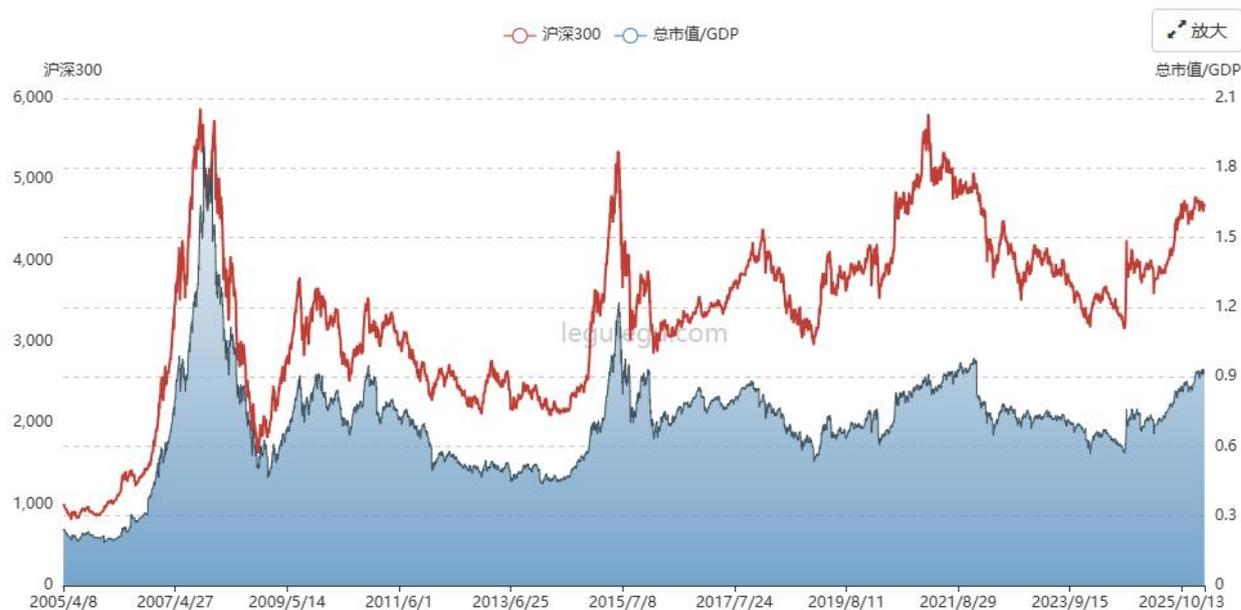
总市值比GDP

2026-03-13

☆收藏

总市值: 129.08 (万亿) GDP: 140.19 (万亿)

总市值/GDP: 92.08%



数据来源：乐估乐股网

五、综合分析：

行情回顾：上周股指期货市场先扬后抑，整体收跌。周初市场延续反弹，科技成长方向表现活跃；周中随着全国人大会议闭幕，政策预期逐步兑现，市场开启震荡调整；后半周受外部地缘局势不确定性和获利盘回吐影响，主要指数持续走弱。全周来看，中证 500 期货（IC）与中证 1000 期货（IM）跌幅较大，上证 50 期货（IH）跌幅相对较小，沪深 300 期货（IF）表现最为抗跌。市场成交活跃度较前一周有所回落，但日均成交额仍维持在 2.4 万亿以上。

市场主要影响因素解读：

两会闭幕引发预期兑现：十四届全国人大四次会议于上周闭幕，短期维稳预期消退，部分资金选择获利了结，对市场形成调整压力。会议期间释放的政策信号仍需时间落地，市场进入政策效果观察期。

外部地缘扰动持续存在：美伊冲突的演变仍是重要不确定性因素，国际油价维持高位，全球避险情绪对 A 股风险偏好形成压制。

估值约束逐步显现：截至上周五，主要宽基指数估值分位数普遍处于历史较高水平，尤其是中证 500 与中证 1000 指数估值分位数均在 82% 以上，市场整体估值压力对上行空间构成制约。

后市展望：短期市场处于两会后的政策空窗期，叠加外部地缘不确定性，预计将以震荡整理、消化获利盘为主。市场风格上，高估值的中小盘品种调整压力相对更大，而低估值的大盘蓝筹具备一定防御价值。后续需关注海外局势演变及国内经济数据披露情况。

操作建议

单边：建议观望为主，等待市场企稳信号。对高估值的中小盘指数期货保持谨慎，不宜急于抄底

套利：可阶段性关注多 IH 空 IC 的跨品种套利，博弈市场调整阶段大盘蓝筹的相对韧性

期权：在市场波动预期下，可利用备兑开仓策略增厚持仓收益，或买入虚值看跌期权对冲潜在回调风险

免责声明

此报告著作权归华龙期货股份有限公司所有，未经华龙期货股份有限公司的书面授权，任何人不得更改或以任何方式发送、复印、传播本报告的内容。此报告中所使用的商标、标记均为华龙期货股份有限公司的商标、标记。

此报告所载内容仅作参考之用，并不构成对任何人的投资建议，且华龙期货股份有限公司不因接收人收到此报告而视其为客户。

此报告所载资料的来源及观点的出处皆被华龙期货股份有限公司认为可靠，但华龙期货股份有限公司及研究人员对这些信息资料的准确性和完整性不作任何保证，也不保证本报告包含的信息或建议在本报告发出后不会发生任何变更，且本报告中的资料、意见和预测均反映本报告发布时的资料、意见和预测，可能在随后会做出调整。此报告中的操作建议为研究人员利用相关公开信息分析得出，仅供参考，据此入市风险自负。

此报告中所指的投资及服务可能不适合阁下，我们建议阁下如果有任何疑问应咨询独立投资顾问。本报告并不构成投资、法律、会计或税务建议，且不对任何投资及策略做担保，此报告不构成给予阁下的私人咨询建议。

联系我们

机构名称	地址	联系电话	邮编
兰州总部	甘肃省兰州市城关区东岗西路街道天水中路3号第2单元30层001室	4000-345-200	730000
深圳分公司	深圳市南山区粤海街道大冲社区大冲商务中心（三期）4栋17B、17C1702	0755-88608696	518000
宁夏分公司	银川市金凤区正源北街馨和苑10号商业楼18号营业房	0951-4011389	750004
上海营业部	中国（上海）自由贸易试验区桃林路18号A楼1309、1310室	021-50890133	200122
酒泉营业部	甘肃省酒泉市肃州区西文化街6号3号楼2-2室	0937-6972699	735211