

2026年3月股指期货市场运行报告

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4月1日星期三

摘要:

【行情复盘】

3月国内股指期货市场整体走弱,各主要期指主力合约全线收跌,中小盘相关期指跌幅明显大于大盘蓝筹品种,全月市场情绪持续偏弱,期指走势全程承压下行。

3月国内股指期货市场集体走弱。具体主力期货合约数据如下:

品种	合约代码	3月31日收盘价	月涨跌幅
沪深300期货	IF	4,375.8	-7.17%(-338.0)
上证50期货	IH	2,804.0	-7.93%(-241.4)
中证500期货	IC	7,425.0	-14.12%(-1220.4)
中证1000期货	IM	7,379.4	-13.50%(-1152.0)

【债券】

上月,全债期货走势分化。具体如下:

主力合约名称	3月31日收盘价	月涨跌幅
30年期国债期货	111.690	-0.38%(-0.43)
10年期国债期货	108.400	0.01%(0.010)
5年期国债期货	106.025	0.11%(0.120)
2年期国债期货	102.538	0.09%(0.090)



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。

*特别声明:本报告基于公开信息编制而成,报告对这些信息的准确性及完整性不作任何保证。本文中的操作建议为研究人员利用相关公开信息的分析得出,仅供投资者参考,据此入市风险自负。

一、基本面分析

(一) 3月份，制造业采购经理指数（PMI）为50.4%，比上月上升1.4个百分点，高于临界点，制造业景气水平回升。

图1 制造业PMI指数（经季节调整）



(资料来源：国家统计局)

(二) 3月份，非制造业商务活动指数为50.1%，比上月上升0.6个百分点，高于临界点，非制造业景气水平有所改善。

图2 非制造业商务活动指数（经季节调整）



(资料来源：国家统计局)

(三) 3 月份, 综合 PMI 产出指数为 50.5%, 比上月上升 1.0 个百分点, 高于临界点, 表明我国企业生产经营景气水平总体向好。

图5 综合PMI产出指数（经季节调整）

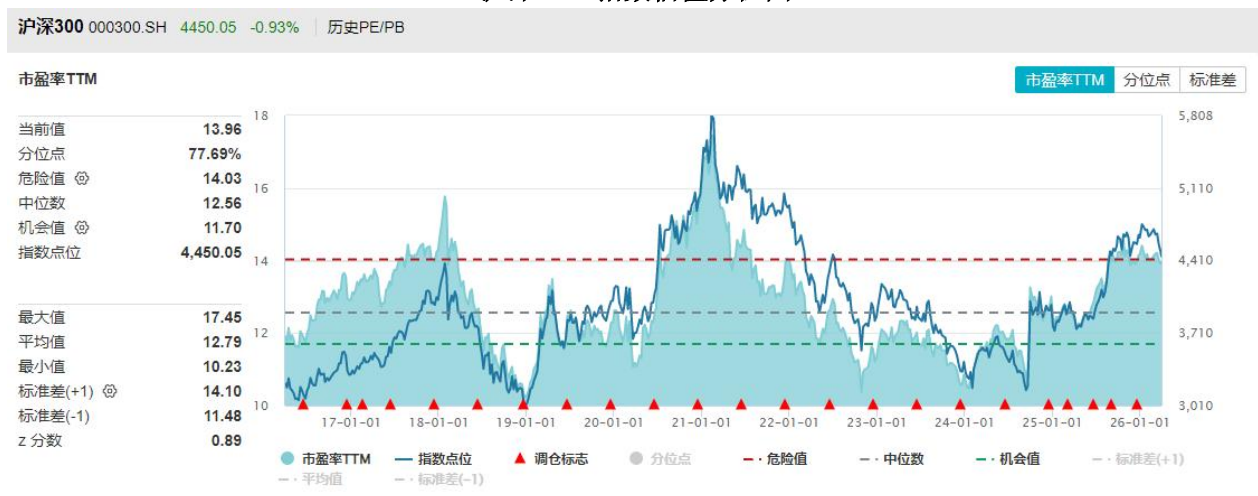


(资料来源: 国家统计局)

二、估值分析:

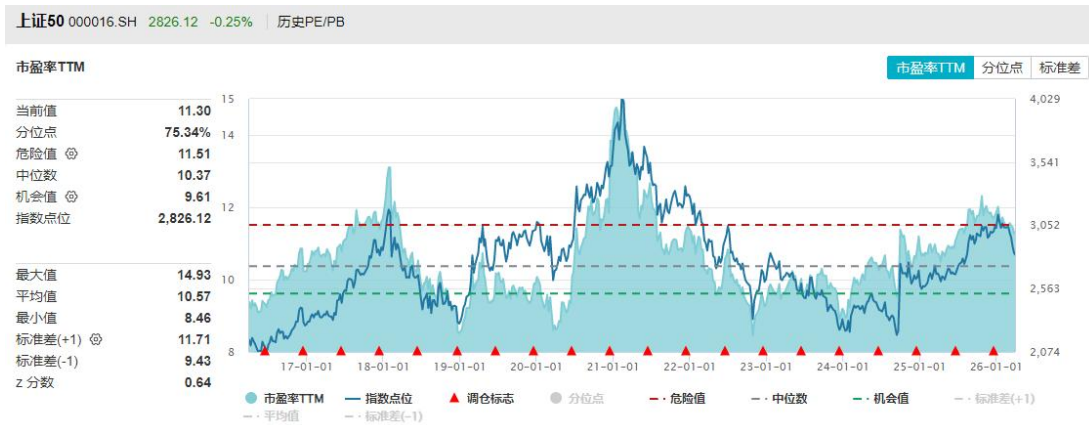
截止 3 月 31 日, 沪深 300 指数的 PE: 13.96 倍、分位点 77.69%、PB: 1.44 倍。上证 50 指数的 PE: 11.30 倍、分位点 75.34%、PB: 1.22 倍。中证 500 指数的 PE: 35.15 倍、分位点 86.69%、PB: 2.42 倍。中证 1000 指数的 PE: 46.94 倍、分位点 75.54%、PB: 2.55 倍。

沪深 300 指数估值分位图



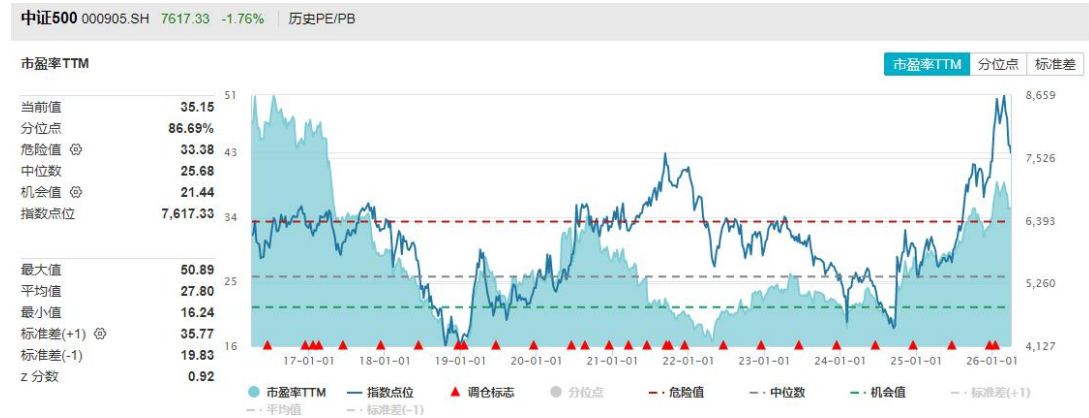
(资料来源: Wind 数据)

上证 50 指数估值分位图



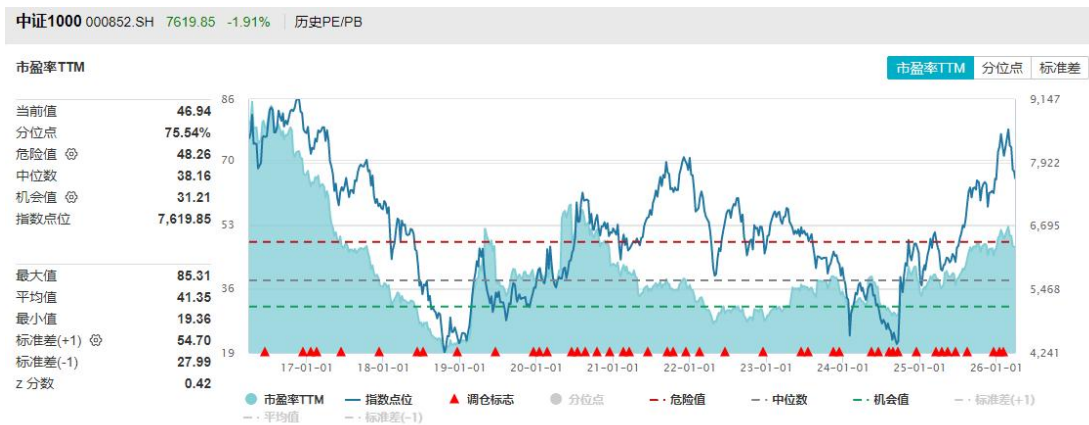
(资料来源: Wind 数据)

中证 500 指数估值分位图



(资料来源: Wind 数据)

中证 1000 指数估值分位图



(资料来源: Wind 数据)

三、其他数据

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)

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)，目前主流的专业观点认为，A 股合理的估值区间大约在 70% - 100%之间，而低于 70% 通常被视为低估区域。

2026 年 3 月 30 日，总市值比 GDP 值	88.43%
当前"总市值/GDP"在历史数据上的分位数	87.55%
当前"总市值/GDP"在最近 10 年数据上的分位数	91.34%

总市值比GDP

2026-03-30

☆收藏

总市值: 123.97 (万亿) GDP: 140.19 (万亿)

总市值/GDP: 88.43%



数据来源: 乐估乐股网

四、综合分析:

政策宽松基调延续, 地缘冲突成为市场核心扰动变量

货币政策方面, 市场流动性环境整体保持平稳宽松, 政策层面稳增长导向明确, 强调继续实施积极的财政政策与适度宽松的货币政策, 政策预期持续稳定。国内基本面方面, 节后企业加快复工复产, 市场活跃度持续提升, 制造业与非制造业景气水平同步改善, 综合经济景气度重回扩张区间, 产需两端同步回暖, 各类企业景气水平均有回升, 经济运行呈现向好态势。海外方面, 地缘政治冲突持续发酵, 引发全球避险情绪升温, 带动大宗商品价格上行, 推升国内企业生产经营成本, 同时可能对全球供应链与通胀预期产生影响, 进而扰动后续政策节奏, 加剧市场短期波动。

市场整体估值水位偏高, 中小盘品种估值压力更为突出

当前主要宽基指数估值水平与历史分位均处于历史相对高位, 中小盘指数绝对估值水

平显著高于大盘蓝筹品种，估值消化压力更为明显。市场整体偏高的估值水位对市场进一步上行空间形成明显制约。同时中小盘品种的高估值建立在高增长盈利预期之上，若后续业绩兑现不及预期，将面临更大的估值调整压力。

综合来看：期指走势与国内经济基本面修复出现明显背离，经济景气度回升未能带动期指市场走强，核心压制因素来自偏高的整体估值对市场信心的抑制，叠加海外地缘冲突引发的避险情绪升温，市场风险偏好持续回落。大小盘风格分化特征显著，中小盘品种因估值压力更大，调整幅度远大于大盘蓝筹品种，全月市场整体走弱，波动率较前期有所抬升。

操作建议：

单边：谨慎参与逢低布局，大盘蓝筹期指安全边际相对更高，可关注震荡回调后的布局机会，中小盘品种鉴于估值压力仍存，不宜盲目追高，严控仓位防范波动风险

套利：可阶段性参与多 IH 空 IM/IC 的价差收敛策略，密切关注地缘冲突进展与市场风格切换信号，若避险情绪持续升温，大盘风格的防御属性将阶段性占优，操作中需严格设置止损

期权：在预期市场波动仍有反复的背景下，可利用备兑开仓策略增厚持仓收益，同时为防范估值回落与地缘冲突等不确定性带来的下行风险，可考虑买入虚值看跌期权进行对冲保护

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