

2026年5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

研究员: 侯帆

期货从业资格证号: F3076451

投资咨询资格证号: Z0019257

电话: 15117218912

邮箱: houfan@qq.com

报告日期: 2026年6月1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】

5月,三大指数涨跌互现,沪指走出“先扬后抑”的态势,月线收阴。科创50指数本月涨超11%,突破2020年7月14日的高点。创业板指涨近10%站稳4000点。市场交投活跃度持续维持高位,热点轮动加快,主要集中在PCB、CPO、半导体、电力等方向。

5月国内股指期货市场走势分化。具体主力期货合约数据如下:

品种	合约代码	5月29日收盘价	月涨跌幅
沪深300期货	IF	4,847.8	+1.03%
上证50期货	IH	2,900.6	-0.14%
中证500期货	IC	8,274.6	-2.57%
中证1000期货	IM	8,344.8	-3.07%

【债券】

上月,全债期货主力合约集体收涨。具体如下:

主力合约名称	5月29日收盘价	月涨跌幅
30年期国债期货	113.920	+0.85%
10年期国债期货	109.175	+0.38%
5年期国债期货	106.425	+0.25%
2年期国债期货	102.646	+0.07%

一、基本面分析

(一) 5月份，制造业采购经理指数（PMI）为50.0%，比上月下降0.3个百分点，位于临界点。

图1 制造业PMI指数（经季节调整）



(资料来源：国家统计局)

(二) 5月份，非制造业商务活动指数为50.1%，比上月上升0.7个百分点，非制造业景气水平回升。

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) 5 月份, 综合 PMI 产出指数为 50.5%, 比上月上升 0.4 个百分点, 表明我国企业生产经营活动总体保持扩张。

图5 综合PMI产出指数（经季节调整）

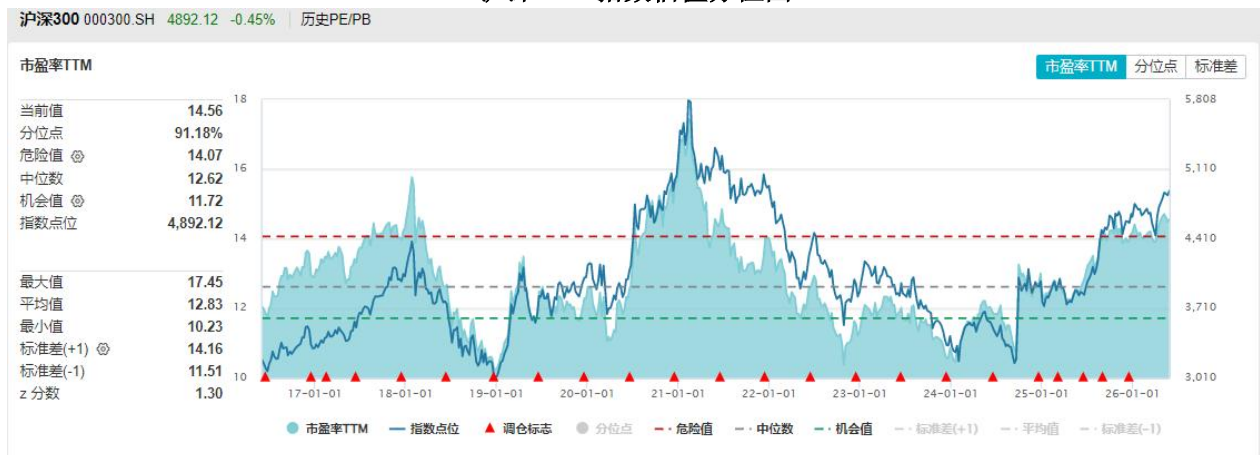


(资料来源: 国家统计局)

二、估值分析:

截至 5 月 29 日, 沪深 300 指数 的 PE: 14.56 倍、分位点 91.18%、PB: 1.45 倍。上证 50 指数 的 PE: 11.24 倍、分位点 73.14%、PB: 1.19 倍。中证 500 指数 的 PE: 36.75 倍、分位点 88.82%、PB: 2.55 倍。中证 1000 指数 的 PE: 54.53 倍、分位点 88.43%、PB: 2.78 倍。

沪深 300 指数估值分位图



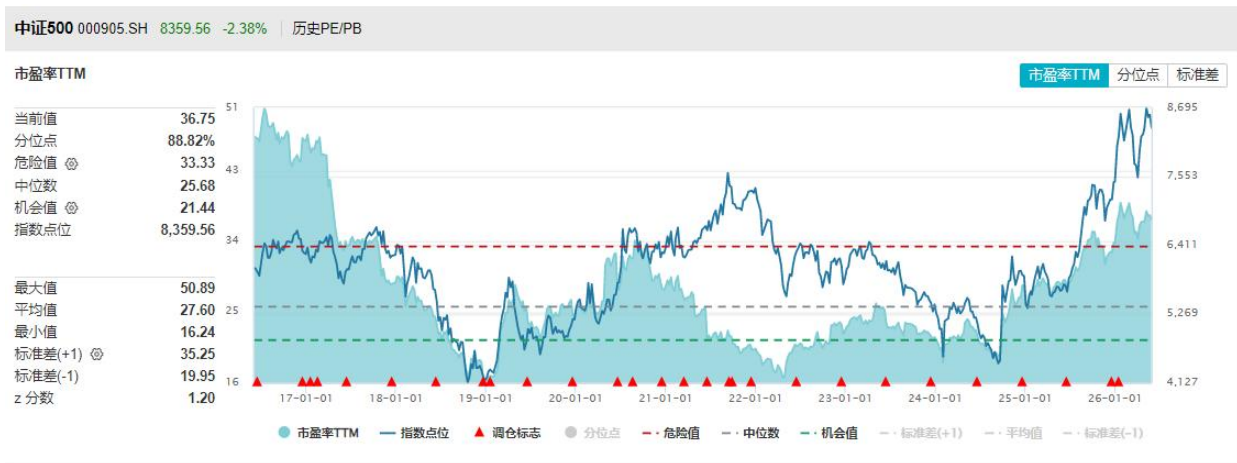
(资料来源: Wind 数据)

上证 50 指数估值分位图



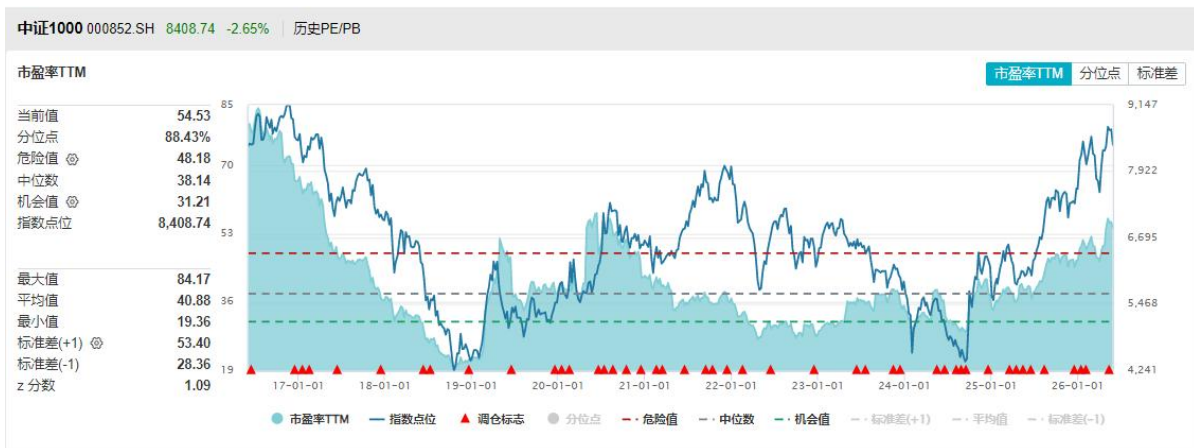
(资料来源: Wind 数据)

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

股债利差

2026-05-29 ☆收藏



(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5月29日，总市值比GDP值	94.09%
当前"总市值/GDP"在历史数据上的分位数	93.38%
当前"总市值/GDP"在最近10年数据上的分位数	97.73%



四、综合分析：

（一）月度行情回顾：指数分化，中小盘回调明显

5月，国内股指期货市场整体呈现冲高回落、品种分化的走势。月初节后资金回流推动市场放量上攻，各主力合约震荡攀升；中下旬获利盘集中兑现，市场连续回调，回吐大部分涨幅。全月来看，沪深300期货（IF）小幅收涨，上证50期货（IH）基本收平，而中证500期货（IC）与中证1000期货（IM）则月度收跌，中小盘品种回调幅度大于大盘蓝筹。市场成交额持续处于历史高位，多次突破三万亿，交投活跃但多空分歧加剧。

（二）宏观层面分析：PMI 稳于临界点，新动能持续引领

5月制造业采购经理指数为50.0%，位于临界点，企业生产经营总体稳定。生产指数保

持在扩张区间，新订单指数略低于临界点，需求端有所放缓。结构上，高技术制造业和装备制造业 PMI 分别为 52.9%和 52.1%，较上月继续上升，新动能引领作用持续显现；大型企业 PMI 升至 51.1%，中小企业景气有所回落。价格指数仍处高位，主要原材料购进价格指数和出厂价格指数连续 5 个月位于扩张区间。非制造业商务活动指数回升至 50.1%，服务业景气改善。整体看，经济延续恢复态势，但复苏节奏结构性分化。

（三）估值层面分析：整体仍处历史高位，中小盘压力突出

截至 5 月末，主要宽基指数估值分位普遍处于历史偏高区域。沪深 300 指数 PE 分位约 91%，上证 50 指数约 73%，中证 500 指数约 89%，中证 1000 指数约 88%。全市场总市值与 GDP 比值处于历史 93%分位、近十年 98%分位。尽管经过月末调整，估值较前期极值略有回落，但整体仍处高位，对市场上行空间构成明显约束，波动风险相应加大。

（四）综合分析：多空拉锯，高位震荡格局延续

5 月市场在资金与情绪驱动下冲高回落，反映了高估值环境下市场内在的脆弱性。宏观基本面保持平稳，新动能产业景气度持续向好，为市场提供结构性支撑；但整体估值偏高、获利盘累积，使市场对边际变化更为敏感，回调压力集中释放。展望 6 月，预计市场仍将以高位震荡为主，风格轮动加快。业绩真空期下，政策预期与资金流向将成为主导短期波动的关键因素。

操作建议：

单边：逢低布局，但需警惕估值风险。可关注估值相对较低的上证 50、沪深 300 品种

套利：IM/IH 价差仍处历史偏高位置，价差收敛策略可阶段性参与，关注风格切换信号

期权：利用备兑开仓增厚持仓收益，或买入虚值看跌期权对冲高位波动风险

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