

2026 年 7 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 8 月 3 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】

7 月，国内股指期货市场呈现显著的风格分化与中小盘深度调整格局。全月各品种走势整体承压，但跌幅分化。中证 1000 期货（IM）领跌，中证 500 期货（IC）跌约 15.8%，沪深 300 期货（IF）跌约 6.5%，上证 50 期货（IH）跌约 1.6%表现最为抗跌。

7 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	7 月 31 日收盘价	月涨跌幅
沪深 300 期货	IF	4,538.0	-6.54%
上证 50 期货	IH	2,891.8	-1.57%
中证 500 期货	IC	7,395.0	-15.80%
中证 1000 期货	IM	6,987.8	-17.83%

【债券】

上月，国债期货主力合约走势如下：

主力合约名称	7 月 31 日收盘价	月涨跌幅
30 年期国债期货	115.400	+1.45%
10 年期国债期货	109.400	+0.17%
5 年期国债期货	106.545	+0.09%
2 年期国债期货	102.636	-0.01%

一、基本面分析

（一）7 月份，制造业采购经理指数（PMI）为 49.2%，比上月下降 1.1 个百分点，景气水平有所回落。

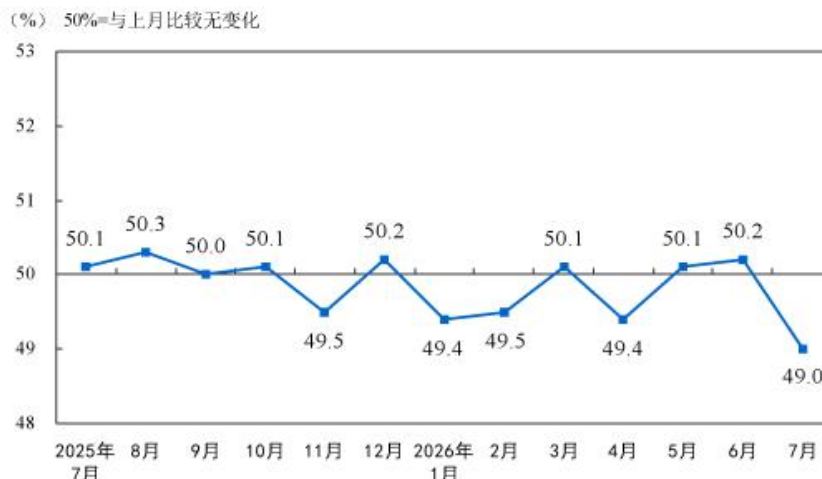
图1 制造业PMI指数（经季节调整）



（资料来源：国家统计局）

（二）7 月份，非制造业商务活动指数为 49.0%，比上月下降 1.2 个百分点，非制造业景气水平较上月下降。

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）7 月份，综合 PMI 产出指数为 49.3%，比上月下降 1.3 个百分点，表明我国企业生产经营活动较上月放缓。

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 7 月 31 日，沪深 300 指数的 PE：14.35 倍、分位点 86.67%、PB：1.46 倍。上证 50 指数的 PE：11.78 倍、分位点 86.67%、PB：1.28 倍。中证 500 指数的 PE：34.44 倍、分位点 86.08%、PB：2.33 倍。中证 1000 指数的 PE：41.24 倍、分位点 66.47%、PB：2.23 倍。

沪深 300 指数估值分位图



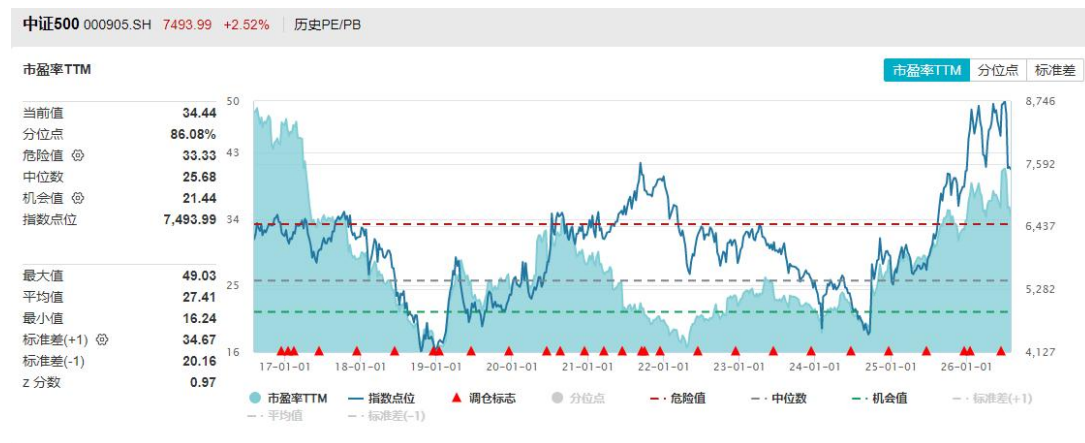
（资料来源：Wind 数据）

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

2026-07-31 ☆ 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 7 月 31 日，总市值比 GDP 值	89.30%
当前"总市值/GDP"在历史数据上的分位数	87.27%
当前"总市值/GDP"在最近 10 年数据上的分位数	88.99%

总市值比GDP

2026-07-31 ☆ 收藏

总市值
125.19万亿
 GDP
140.19万亿
 总市值/GDP
89.3%



数据来源：乐估乐股网

四、综合分析：

（一）月度行情回顾：中小盘深度调整，大盘蓝筹相对抗跌

7 月，国内股指期货市场呈现显著的风格分化与中小盘深度调整格局。全月各品种走势整体承压，但跌幅差异极为悬殊。中证 1000 期货（IM）领跌，上证 50 期货（IH）最为抗跌。IM 与 IH 的月度收益差超过 16 个百分点，反映出市场对高估值中小盘品种的系统性回避以及对低估值大盘蓝筹的偏好。市场成交额整体维持高位，但波动剧烈，上半月多次突破三万亿，下半月伴随调整有所回落。中小盘品种在上半月延续估值消化压力，下半月在超跌后出现阶段性反弹，但未能扭转全月收跌格局。

（二）宏观层面分析：PMI 回落至收缩区间，政策定调转向积极

7 月宏观基本面呈现“总量回落、结构分化”的特征。7 月制造业采购经理指数为 49.2%，较上月下降 1.1 个百分点，时隔 4 个月重返收缩区间。制造业生产指数和新订单指数分别为 49.9% 和 48.5%，均低于临界点。但结构上，装备制造业 PMI 为 51.4%，高技术制造业 PMI 为 53.3%，仍保持较快扩张。

政策层面，7 月 30 日中共中央政治局召开会议，分析研究当前经济形势，部署下半年经济工作。会议强调“实施好更加积极的财政政策和适度宽松的货币政策”，要求“充分发挥各项存量政策效能，及时谋划出台务实管用的增量政策，加大逆周期调节力度”。会议还首次提出“提升资本市场韧性和信心”。海外方面，北京时间 7 月 30 日凌晨，美联储宣布将联邦基金利率目标区间维持在 3.50% 至 3.75% 不变，为连续第五次按兵不动，但投票结果为 9 票赞成、3 票反对，三位地区联储主席主张加息 25 个基点，为 2016 年以来首次出现三张同向加息反对票。

（三）估值层面分析：中小盘估值压力显著释放，大盘蓝筹仍处偏高水位

经过 7 月的深度调整，各品种估值分位出现明显分化。截至 7 月 31 日，沪深 300 指数 PE 分位约 86.7%，上证 50 指数约 86.7%，仍处历史偏高区域；中证 500 指数 PE 分位约 86.1%，中证 1000 指数 PE 分位已降至约 66.5%，前期极值估值泡沫得到较大程度压缩。总市值与 GDP 比值约为 89.3%，处于历史 87.3% 分位、近十年 89.0% 分位，较前期高点有所回落。整体来看，中小盘品种的估值消化已较为充分，大盘蓝筹的估值压力相对更为突出。

（四）综合分析：政策底确认，市场底仍需时间验证

7 月市场在多重因素交织下运行。上半月延续 6 月以来的中小盘估值消化进程，IM、IC 持续承压；下半月政治局会议与美联储议息会议两大重磅事件落地，政策定调积极但基本面验证仍需时间。7 月 PMI 数据回落至收缩区间，反映出经济修复动能阶段性放缓，但高技术制造业和装备制造业仍保持扩张，新动能支撑作用持续显现。政治局会议“加大逆周期调节力度”的表态为市场提供了政策底支撑，但政策传导至实体经济和上市公司盈利改善仍需时间验证。美联储内部分歧加大意味着海外流动性不确定性将持续存在。

展望 8 月，市场大概率处于“政策底”向“市场底”过渡的阶段。中小盘品种的估值压力已大幅释放，继续大幅下探的空间有限，但趋势性反转仍需等待基本面信号的确认。大盘蓝筹在弱市中展现出较强的防御属性，但其估值分位同样不低，上行空间受制于盈利改善的节奏。整体而言，市场将以震荡筑底、结构性机会为主。

操作建议：

单边：可逢低关注 IC、IM 的超跌修复机会，但需警惕基本面验证不及预期的风险，控制仓位、分批布局

套利：IM/IH 价差已大幅收敛，前期价差收敛策略可逐步止盈，关注后续风格再平衡的节奏

期权：在市场波动率维持高位的背景下，可利用备兑开仓增厚持仓收益，或买入虚值看跌期权对冲尾部风险

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