2026 年 10 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 11 月 2 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】

10 月，国内股指期货市场整体呈现缩量下行、结构剧烈分化的格局。中证 1000 期货（IM）月跌约 8.7%领跌，中证 500 期货（IC）跌约 8.2%，沪深 300 期货（IF）跌约 3.1%，上证 50 期货（IH）跌约 0.7%相对抗跌。IM 与 IH 月度收益差超过 8 个百分点，中小盘跑输大盘的幅度为年内罕见。成交额从月初的 1.6 万亿上方逐步萎缩至月末的 1.5 万亿附近，市场交投持续降温。

10 月国内股指期货市场具体主力期货合约走势数据如下：

品种	合约代码	10 月 30 日收盘价	月涨跌幅
沪深 300 期货	IF	3,928.0	-3.13%（-127.0）
上证 50 期货	IH	2,700.8	-0.67%（-18.2）
中证 500 期货	IC	6,187.2	-8.23%（-554.8）
中证 1000 期货	IM	6,081.0	-8.69%（-579.0）

【债券】

10 月，国债期货主力合约走势如下：

主力合约名称	10 月 30 日收盘价	月涨跌幅
30 年期国债期货	117.420	-0.20%(-0.24)
10 年期国债期货	109.840	-0.02%(-0.025)
5 年期国债期货	106.700	-0.08%(-0.085)
2 年期国债期货	102.668	-0.02%(-0.020)

*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）10 月份，制造业采购经理指数（PMI）为 49.3%，比上月下降 0.8 个百分点，制造业景气水平有所回落。

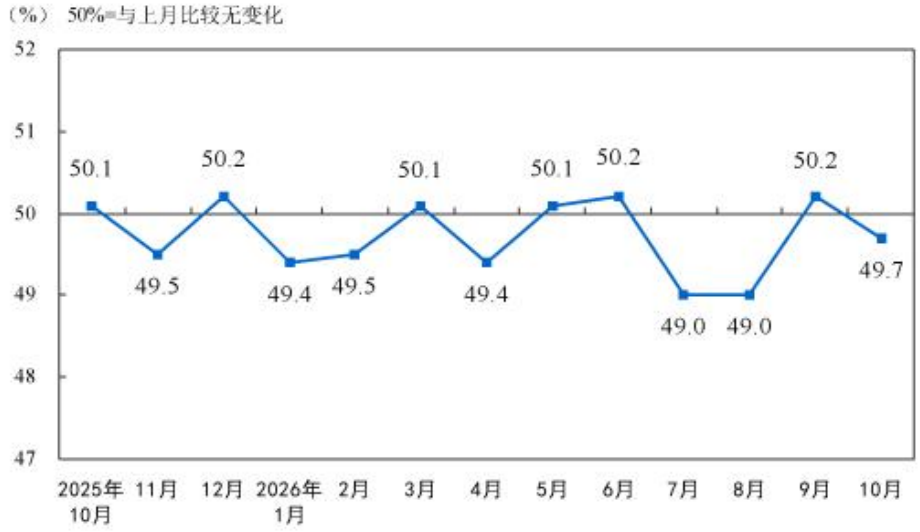
图1 制造业PMI指数（经季节调整）



（资料来源：国家统计局）

（二）10 月份，非制造业商务活动指数为 49.7%，比上月下降 0.5 个百分点，非制造业景气水平有所下降。

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）

*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。

（三）10 月份，综合 PMI 产出指数为 49.7%，比上月下降 1.0 个百分点，我国企业生产经营活动总体有所放缓。

图5 综合PMI产出指数（经季节调整）

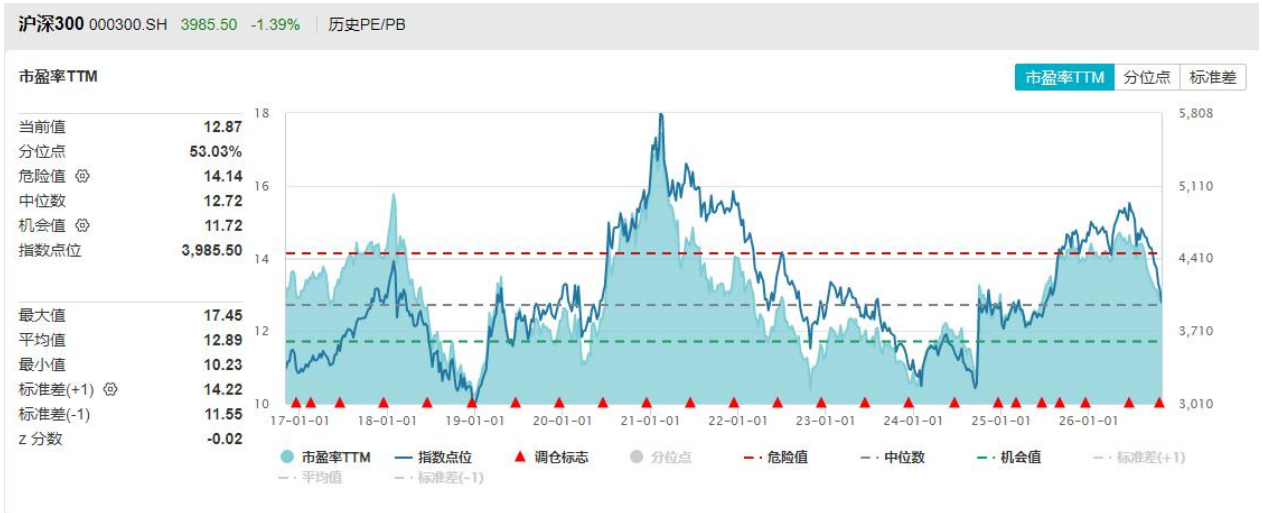


（资料来源：国家统计局）

二、估值分析：

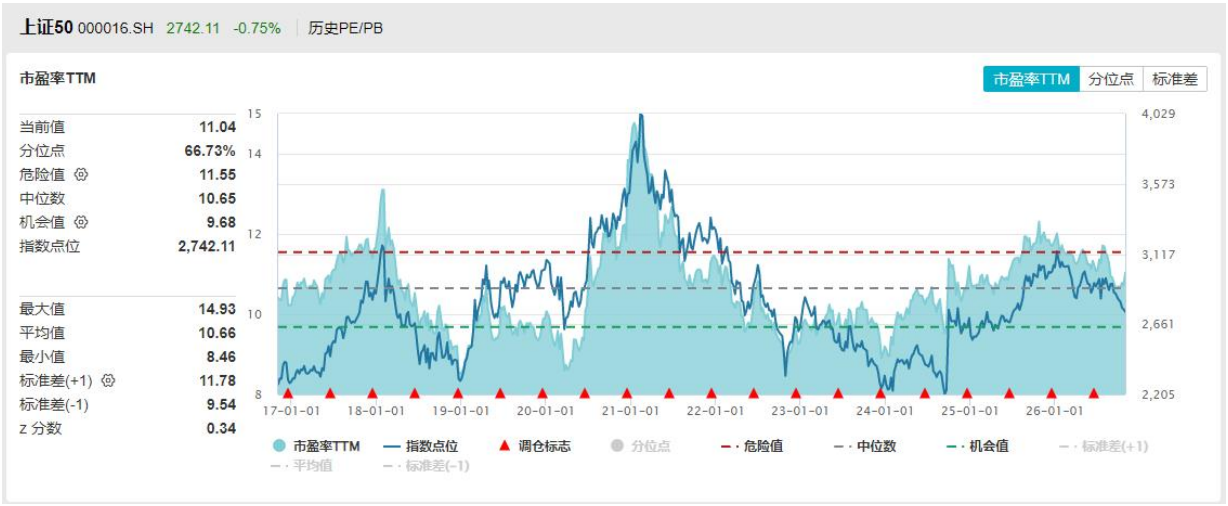
截至 10 月 30 日，沪深 300 指数的 PE：12.87 倍、分位点 53.03%、PB：1.35 倍。上证 50 指数的 PE：11.04 倍、分位点 66.73%、PB：1.25 倍。中证 500 指数的 PE：26.76 倍、分位点 56.56%、PB：1.95 倍。中证 1000 指数的 PE：36.86 倍、分位点 42.07%、PB：2.00 倍。

沪深 300 指数估值分位图

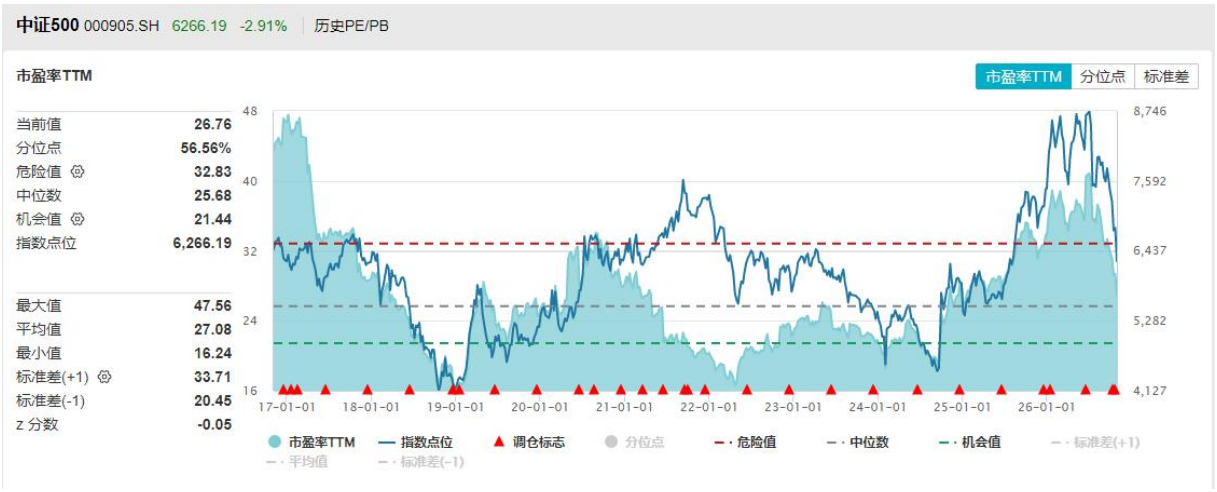


*特别声明：本报告基于公开信息编制而成，报告对这些信息的准确性及完整性不作任何保证。本文中的操作建议为研究人员利用相关公开信息的分析得出，仅供投资者参考，据此入市风险自负。

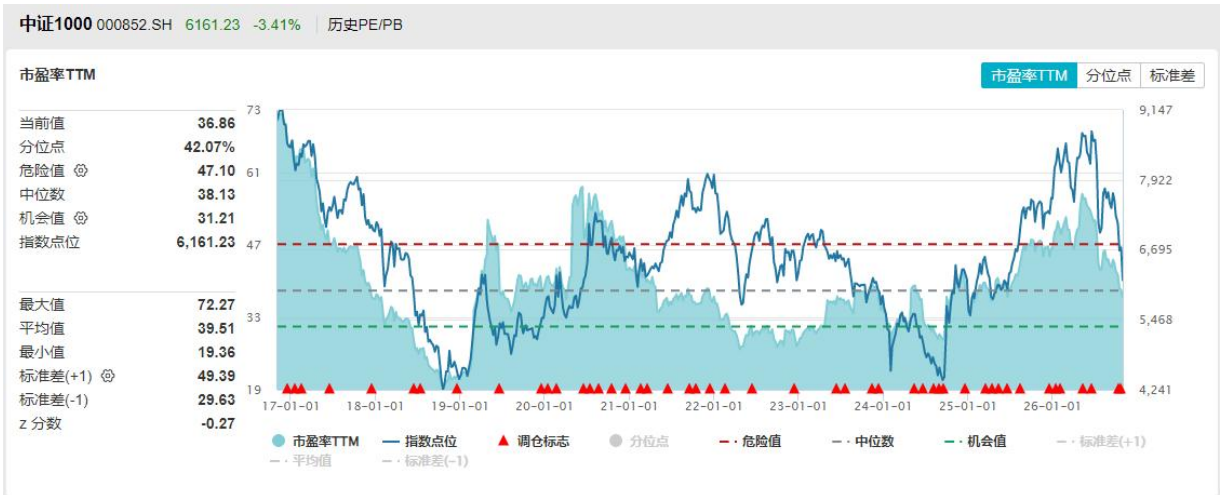
上证 50 指数估值分位图



中证 500 指数估值分位图



中证 1000 指数估值分位图



（资料来源：Wind 数据）

*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。

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 10 月 30 日，总市值比 GDP 值	81.96%
当前"总市值/GDP"在历史数据上的分位数	74.91%
当前"总市值/GDP"在最近 10 年数据上的分位数	70.54%

*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。



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

10 月，国内股指期货市场整体呈现缩量下行、结构剧烈分化的格局。中证 1000 期货（IM）月跌约 8.7%领跌，中证 500 期货（IC）跌约 8.2%，沪深 300 期货（IF）跌约 3.1%，上证 50 期货（IH）跌约 0.7%相对抗跌。IM 与 IH 月度收益差超过 8 个百分点，中小盘跑输大盘的幅度为年内罕见。成交额从月初的 1.6 万亿上方逐步萎缩至月末的 1.5 万亿附近，市场交投持续降温。。

二、宏观层面分析：PMI 回落，政策与外部信号多空交织

10 月制造业 PMI 降至 49.3%，较上月回落 0.8 个百分点，生产与新订单指数均放缓，经济景气水平有所回落。但高技术制造业 PMI 为 51.3%，仍处扩张区间，新动能韧性尚存。政策层面，二十届五中全会于 10 月 26 日至 29 日召开，聚焦中长期高质量发展，短期总量刺激信号有限；货币政策维持“适度宽松”基调，但 LPR 连续多月持平，总量宽松缺位。

*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。

外部方面，美联储 10 月 28 日维持利率不变，但投票结果为 10:2，两位票委主张加息，12 月加息预期仍在，高利率“更高更久”的约束未解除。

三、估值层面分析：分位大幅回落，赔率改善显著

截至 10 月末，沪深 300 指数 PE 分位降至约 53%，上证 50 指数约 67%，中证 500 指数约 57%，中证 1000 指数约 42%。经过 10 月的深度调整，中小盘估值分位已从 7 月峰值大幅压缩，IM 的 PE 分位降至历史中低位，总市值与 GDP 比值回落至约 82%，处于近十年约 71%分位。估值层面的安全边际较三季度明显改善，继续大幅下行的空间在收窄。

四、综合分析：两融去杠杆主导调整，ETF 托底与筹码出清形成对冲

10 月调整的核心矛盾不在基本面，而在筹码结构的被动出清。融资余额从 9 月末的 2.54 万亿元降至 10 月末的约 2.36 万亿元，单月下降超 1800 亿元，电子、通信等前期拥挤方向是主要减持对象。与此同时，股票 ETF 当月净申购约 3627 亿元，创历史次高，但资金主要流向沪深 300 等宽基权重，对中小盘的边际覆盖不足，形成了“权重有托底、成长缺承接”的格局。期指贴水在月末出现全线收敛，IC、IM 持仓增加，指向部分多头资金开始试探性回流，但融资余额的下降趋势尚未出现明确拐点，筹码出清是否接近尾声仍需观察。

五、展望后市：展望 11 月，市场处于“估值底已现、情绪底待确认”的阶段，趋势性反转的条件尚不充分，但继续大幅下行的空间也相对有限。

估值层面，中小盘赔率已明显改善——中证 1000 的 PE 分位降至历史中低位，总市值与 GDP 比值回落至近十年 71%分位附近。但赔率改善本身不足以驱动反弹，胜率的确认需要两个关键变量：一是两融去化能否出现斜率放缓的拐点，当前融资余额仍在下降通道中，若 11 月降幅收窄至单周百亿以内，筹码出清接近尾声的信号将更为明确；二是 ETF 流入能否从宽基向成长方向扩散，目前托底资金集中于沪深 300 等权重宽基，若后续科创 50、创业板等成长类 ETF 出现持续净申购，中小盘的承接力量将得到实质补充。

外部约束方面，美联储 12 月加息预期仍在，美债利率中枢偏高对成长股估值的压制尚未解除，但市场对此已有较充分定价，边际冲击的强度在递减。国内政策端，二十届五中全会聚焦中长期方向，短期总量刺激概率有限，但稳市机制建设仍在推进，政策底的方向清晰。

*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。

风格上，IH、IF 的低估值与红利属性在外部利率约束下仍具防御价值，但银行等权重已处相对高位，进一步上攻空间受限；IM、IC 的弹性机会需等待两融去化趋缓与 ETF 流向扩散的共振信号。整体预计 11 月市场以震荡筑底为主，风格从极致分化向再平衡过渡，若上述两个信号出现，市场有望迎来阶段性修复窗口。

操作建议：

单边：IH、IF 的防御配置价值仍在，可轻仓持有；IM、IC 估值赔率改善，但不宜在去杠杆趋势未止前左侧重仓，等待两融流出趋缓的右侧信号

套利：IM/IH 价差经过 10 月的大幅走扩后，进一步追高的性价比下降，价差收敛策略可逐步关注，但需等待风格切换信号确认

期权：市场波动率仍处相对高位，可利用备兑开仓增厚收益，或保留少量虚值看跌期权对冲三季报尾部风险与外部不确定性

*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。

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

*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。