

板块热点

2026年03月30日

金融衍生品

股指：

今日四组期指低开后震荡走强，IH、IF主力合约分别收跌0.16%、0.33%，IC、IM分别收涨0.26%、0.10%。现货A股三大指数今日涨跌不一，截止收盘，沪指涨0.24%，收报3923.29点；深证成指跌0.25%，收报13726.19点；创业板指跌0.68%，收报3273.36点。沪深京三市成交额19278亿，较上一交易日放量638亿。行业板块涨多跌少，贵金属、工业金属、航天装备、有色金属、医药商业、农化制品板块涨幅居前，电力、公用事业、光伏设备、保险板块跌幅居前。A股市场在亚太市场整体承压的背景下低开高走，主要是由于外部冲击边际递减，上周以来中东局势一度成为扰动全球风险偏好的关键变量，但从近两个交易日其对市场的影响正逐步收敛于开盘阶段，盘中更多由内生逻辑主导。不过，尽管两市成交额仍维持在2万亿附近，但已是连续第四个交易日未出现明显放大。短期来看，市场虽有韧性，但市场情绪仍偏谨慎，指数或仍以区间震荡为主。

有色

贵金属：

今日沪金主力合约收涨2.28%，沪银收涨2.8%。地缘方面，美伊冲突延续了TACO与冲突升级交织的模式，周末据Axios报道称，五角大楼正在制定对伊朗发动“最后一击”的军事选项，可能包括动用地面部队。同时，美国总统特朗普29日称，伊朗已同意停火15点计划中的大部分内容，短期冲突能否快速平息仍存不确定性。宏观方面，当前油价及美元指数继续走强，能源价格抬升全球通胀中枢，全球央行货币政策向鹰派转向。其中，市场预计美联储年内不降息，加息概率37%，欧央行年内加息预期上调至3次，首次加息或者4月。综合来看，贵金属深度下跌后下方买盘支撑仍存，预计黄金价格波动率收敛，维持宽幅震荡运行基调；后续地缘局势、油气供应及加息预期仍为定价核心锚点，关注本周非农就业、鲍威尔讲话等。

沪铝：

今日沪铝走势强势上扬，主力合约收盘价24725元/吨，涨幅3.43%。周末阿联酋及巴林铝厂遭袭引发市场对中东供应进一步紧缩的担忧，铝价获振走强。本次袭击或直接导致全球约4%的铝产能受损或停产，叠加霍尔木兹海峡航运中断，使全球铝供应缺口迅速扩大。由于电解铝复产周期较长，即使冲突缓和，目前已经复产的产能短期难以快速复产，供应缺口难以快速填补。另外，近期LME铝库存持续下降，现货升水快速上涨，海外区域性供给短缺局面严峻，伦铝涨幅高于沪铝。国内方面，电解铝企业开工平稳，消费端各板块开工率呈现差异化回升，消费逐步回归旺季节奏，但整体水平仍不及去年同期。铝锭社会库存仍持续累库，截至3月30日，SMM国内铝锭社会库存137.3万吨，环比增长2.4万吨，本轮电解铝节后累库进程已进入尾声阶段，需关注高铝价之下，4月上旬铝锭库存能否顺利进入去库周期。整体来看，中东铝厂接连减产及受损事件，预计将为海内外铝价提供强劲的上漲动力，叠加国内旺季需求逐步释放的预期支撑，短期内电解铝价格预计维持偏强运行格局。

碳酸锂：

今日碳酸锂高开后偏强震荡，主力合约收盘价171620元/吨，涨幅4.53%。澳洲矿山因柴油短缺面临降负荷风险，引发市场对远期矿石供应的担忧情绪，叠加津巴布韦暂停锂精矿出口禁令仍在持续，矿端供应不确定性增加，锂价获振上行。近日，澳大利亚铁矿石企业菲尼克斯资源有限公司发布公告称，中东冲突导致区域柴油供应趋紧，已开始对包括公司在内的矿业企业生产运营造成影响。据澳大利亚能源部官方数据，截至2026年3月，澳洲柴油整体库存仅可维持15-30天，部分偏远矿区的库存可用天数更低。若地缘冲突持续时间拉长，能源短缺或将对锂矿供应带来减产风险。近期矿端扰动消息不断，国内市场锂盐生产商和贸易商询价和备货积极性显著提升，而市场可流通锂矿资源持续收紧，锂矿价格表现偏强。消费方面，磷酸铁锂企业生产积极性依然较高，三元方面尽管国内新能源汽车销量表现不及预期，但季节性复苏叠加海外订单抢出口，仍使得3月国内动力市场的订单呈现较为明显的回暖。整体来看，受矿端不确定性增强以及社会库存维持低位支撑，预计短期锂价将维持偏强震荡。

能化

原油：

今日原油主力合约期价收于763.5元/桶，日涨幅3.11%。伊朗伊斯兰议会国家安全与外交政策委员会成员阿拉丁·布鲁杰迪当地时间3月30日表示，鉴于当前国际安全形势及外部威胁，伊朗正严肃考虑退出《不扩散核武器条约》，并计划对通过霍尔木兹海峡的船只实施更严格的准入与收费制度。供应方面，美伊地缘政治紧张局势持续僵持，霍尔木兹海峡的航运梗阻问题暂未得到有效化解，海湾产油国被动压缩产出，短期内产量降幅显著。虽然OPEC+计划于4月启动20.6万桶/日的小幅增产，但该增量相对有限，难以有效对冲当前供应端的结构性缺口。需求方面，尽管国内部分经济指标呈现边际改善，但欧美主要经济体表现依然疲弱，全球需求低迷的总体格局尚未得到实质性扭转。若中东地缘冲突长期化，或将进一步拖累全球经济复苏进程，并对原油消费需求形成持续压制。整体来看，在地缘政治风险尚未明显缓解之前，油价短期仍将维持高位运行。

塑料：

从成本来看，根据央视新闻，3月27日伊朗革命卫队称霍尔木兹海峡已经关闭。国际原油早盘继续上涨。从供需来看，供应方面，根据卓创资讯，PE检修损失量周环比将有所增加，国产PE供应减少。进口方面，当前进口量压力不大。另外受美伊冲突影响，市场预期未来自中东进口聚乙烯可能有所下降。出口方面，中东地缘局势导致东南亚地区原料供应短缺，东南亚各地区石化企业多发布不可抗力声明，PE出口窗口持续打开，国内石化生产企业及贸易商多积极出口。库存方面，根据卓创资讯，主要生产商库存水平在80万吨左右。需求方面，春耕旺季地膜仍有需求。不过下游部分工厂盈利受到压缩，对高价货源按需采购为主。从价差来看，05合约和09合约价差有所回落。未来随着主力资金移仓至09合约，5-9价差可能继续回落。整体来看，上游石化企业检修和降负荷运行，但下游企业采购积极性减弱，部分工厂通过提高再生料或其他原材料使用比例来降低生产成本。不过短期市场更关注地缘因素以及国际原油价格对塑料价格的影响，塑料期货可能继续随原油波动。

聚丙烯：

从成本来看，早盘国际原油继续上涨，市场关注霍尔木兹海峡通行情况。聚丙烯供需方面，根据卓创资讯，受地缘冲突影响原油、丙烷、甲醇等原料预期供应偏紧，部分生产企业被迫下调开工负荷或停车，行业整体开工负荷有所下滑；本周PP检修损失量仍处于偏高水平。进口方面，我国自伊朗进口聚丙烯非常少。出口方面，海外市场供应企业陆续发布不可抗力声明，资源紧缺担忧较为明显。国内PDH制PP生产企业以及煤制PP生产企业在前期签单较多，未来出口将继续增加。需求方面，下游膜厂、薄壁注塑、无纺布、塑编等行业开工率恢复正常。不过下游盈利水平压缩，采购节奏有所放缓。从价差来看，05合约和09合约价差偏高。未来随着主力资金移仓至09合约，5-9价差可能继续回落。整体来看，石化企业存降负荷预期，关注下游对高价货源接受力度。短期市场更关注国际原油、LPG等价格对PP期货的影响，聚丙烯期货预计将继续跟随原油价格波动。

天然橡胶：

供应方面，东南亚天然橡胶主产区3月份进入停割期，但云南产区3月下旬迎来开割。进口方面，根据海关总署统计数据，2026年1-2月累计进口110.65万吨，同比增长1.49万吨，涨幅1.36%。需求方面，下游行业开工率回升至正常水平，但根据卓创资讯，因受中东地缘风险影响，部分企业出口至中东地区订单受到一定影响。综合来看，国内3月下旬开始试割，中东地缘因素引起市场对轮胎出口担忧。天然橡胶期货预计整体震荡运行为主。未来若标准胶进口量增加，20号标准胶期货走势可能弱于天然橡胶RU期货走势，未来关注天然橡胶RU期货和20号标准胶期货09合约价差扩大机会。

甲醇：

从国内供需来看，国产供应方面，据金联创资讯，国产甲醇开工率维持在88.5%左右高位。库存方面，华东、华南港口甲醇社会库存总量继续下降。进口方面，根据海关总署数据，2026年2月份中国甲醇进口88.47万吨，环比下降20万吨，降幅为18.5%。3月份甲醇进口量预计继续下降。需求方面，烯烃行业目前开工稳定。天津烯烃、安徽烯烃装置检修计划推迟。从价差来看，05合约和09合约价差回落，4月份随着主力资金移仓至09合约，5-9价差可能继续回落。从跨品种价差来看，聚丙烯和甲醇期货05合约价差回落。综合来看，短期市场更关注美伊冲突引起甲醇进口量下降预期以及国际原油价格，建议密切关注中东局势进展。甲醇期货预计仍主要随国际原油走势波动。

黑色

焦煤焦炭：

今日焦炭主力2605合约表现偏弱震荡运行，期价暂获1750一线关口附近支撑，短期或震荡加剧，关注1750一线附近支撑力度。上周国内焦炭市场偏强运行，周一焦企发起焦炭首轮提涨，湿熄焦价格上涨50元/吨，干熄焦价格上涨55元/吨，钢厂回应4月1日落地执行。上周原料端焦煤价格整体偏强运行，市场成交活跃，焦企成本支撑走强，铁水存在明确的增长预期，焦炭需求向好。上周Mysteel统计独立焦企全样本：产能利用率为74.86%，增0.55%；焦炭日均产量64.76万吨，增0.52万吨；焦炭库存90.05万吨，减4.18万吨；焦企生产积极性有所提高，库存向下游转移。上周焦企盈利情况下行但整体良好，Mysteel调研全国30家独立焦化厂吨焦盈利情况，全国平均吨焦盈利21元/吨；山西准一级焦平均盈利47元/吨，山东准一级焦平均盈利76元/吨，河北准一级焦平均盈利73元/吨。下游方面，Mysteel调研247家钢厂日均铁水产量231.09万吨，环比上周增加2.94万吨。高炉逐步复产，钢厂双焦原料需求走强，利好焦炭上行。综合来看，目前双焦市场表现稳中偏强，后期仍需关注下游复产速度及原料上行空间限制等对焦炭价格产生的影响。

今日焦煤主力2605合约表现弱势震荡，期价冲高回落，整体表现波动加剧，跌破1250一线关口附近，短期表现宽幅整理，关注1200一线关口附近支撑力度。上周炼焦煤价格强势拉涨，涨幅多在50-150元/吨，线上竞拍成交火热。供应端，上周虽然部分煤矿因安全、地质条件等原因停产，但煤矿总体仍呈现复产态势，产量继续回升。需求端，上周钢厂日均铁水产量231万吨，环比增加2.9万吨，钢厂高炉开工率稳步回升，刚需补库与投机采购形成共振，对焦煤采购积极性较高，周一河北、山东多地焦企对焦炭提出首轮涨价，主流钢厂目前暂未回应，且后半周随着煤价大幅上涨，下游焦化厂、钢厂对高价资源接受度下降，采购节奏放缓，局部地区出现“有价无市”的现象，周五个别煤种竞拍成交价小幅回落。短期来看，炼焦煤现货市场将维持高位震荡运行，后续重点需关注铁水产量回升力度、下游补库持续性、国际局势变化。

农产品

棕榈油：

今日棕榈油反弹测试9950元/吨，近期美伊局势反复，原油维持高位，印尼总统3月30日在访问日本期间表示，将于今年推行B50棕榈油基生物柴油计划，对棕榈油形成提振。3月马棕产量季节性下降，开斋节期间劳动力短缺使得马棕产量受到压制，SPPOMA数据显示，3月1-25日马棕产量较上月同期减少11.21%，但是，4月份之后棕榈油将进入增产周期，后期供应压力有所加大，3月马棕出口大幅增加，ITS/Amspec数据分别显示3月1-25马棕出口量较上月同期上升38.36%/50.6%，棕榈油供应压力加速缓解，对棕榈油形成较强支撑。国内方面，3月份棕榈油库存压力从产区向销区转移，国内棕榈油持续累库，库存水平升至高位，截至3月20日当周，国内棕榈油库存为80.82万吨，环比减少4.01%，同比增加108.14%。综合来看，近期美伊局势导致宏观市场风险较大，短期棕榈油预期震荡偏强运行，后期需警惕原油价格大幅波动所带来的震荡风险。

鸡蛋：

今日鸡蛋期货主力合约震荡偏弱运行，收盘价3453元/500kg，收跌幅1.54%。现货方面，鸡蛋主产区均价3.28元/斤，较上周价格上涨0.12元/斤，涨幅3.80%。鸡蛋主销区均价3.30元/斤，较上周价格上涨0.13元/斤，涨幅4.10%。清明节前备货需求释放，流通环节库存偏低，饲料成本抬升提供底部支撑，蛋价维持窄幅波动。但存栏量处于历史高位，供应宽松，且清明备货窗口期较短，需求提振持续性不足，节后需警惕价格回调风险。

上海中期交易咨询业务资格：证监许可【2011】1462号

撰写人：

王舟懿 交易咨询号：Z0000394

高 彬 交易咨询号：Z0012839

段恩文 交易咨询号：Z0021487

李白瑜 交易咨询号：Z0014049

邬小枫 交易咨询号：Z0022315

郭金诺 交易咨询号：Z0019038

韦凤琴 交易咨询号：Z0012228

黄慧雯 交易咨询号：Z0010132

雍 恒 交易咨询号：Z0011282

风险提示：市场有风险，投资需谨慎

免责声明：报告观点仅代表作者个人观点，不代表公司意见。本报告观点及刊载之所有信息，仅供参考，并不构成投资建议。投资者应独立做出投资决策并承担投资风险。本报告中的部分信息来源于第三方供应商或公开资料，请您知晓，虽然我们会采取合理措施对所引用的信息进行审查，但我们不对其准确性、完整性、及时性、有效性和适用性等作任何的陈述和保证。研究分析意见受限于信息获取、方法局限及市场不确定性，可能存在偏差且无法涵盖所有风险。市场受政策、经济、国际事件等不可控因素影响，分析意见不承诺未来表现。上海中期期货研究所的所有研究报告，版权均属于上海中期期货股份有限公司，未经本公司授权不得转载、摘编或利用其它方式使用。