

# 板块热点

2026年03月19日

## 金融衍生品

股指：

今日四组期指集体下跌，IH、IF、IC、IM主力合约分别收跌1.29%、1.31%、2.37%、1.09%。现货A股三大指数集体回调，沪指跌1.39%，收报4006.55点；深证成指跌2.02%，收报13901.57点；创业板指跌1.11%，收报3309.10点。沪深京三市成交额21275亿，较前日放量663亿。行业板块呈现普跌态势，公用事业、煤炭、电力、石油石化板块逆市上涨，贵金属、能源金属、稀土、工业金属、小金属、有色金属板块跌幅居前。今日股指下跌主要源于中东地缘冲突升级，国际油价持续飙升，能源供应的不确定性迅速传导至全球通胀预期，市场开始担忧持续的高油价将迫使主要央行维持紧缩立场。尽管美联储最新利率决议按兵不动，但其偏鹰派的政策基调和通胀的高度关注，叠加中东局势持续恶化，促使市场对年内降息次数的预期大幅降温，全球风险资产普遍承压。短期来看，地缘冲突、大宗商品价格波动、美联储政策不确定性以及内部一季报业绩密集披露等多重因素的叠加，指数或以偏弱震荡为主。

## 有色

贵金属：

今日沪金主力合约收盘价1062元/克，跌幅4.64%，沪银主力合约收盘价17984元/千克，跌幅10.35%，盘面资金呈现流出迹象。资金方面，截至3月18日，SPDR黄金ETF持仓1066.99吨，前值1069.56吨；SLV白银ETF持仓15264.4吨，前值15389.75吨，均出现减持。3月18日，以色列首次对伊朗最大的南帕尔斯气田发动空袭，伊朗革命卫队威胁袭击海湾地区的多个能源设施，推动油价及美元指数继续走强。当前关税与能源价格对全球通胀形成“双重冲击”，全球央行货币政策向鹰派转向。其中，美联储3月议息会议决定暂不降息，同时考虑加息可能，日本央行3月议息会议决定维持当前利率，但植田和男坦承中东局势为货币政策走向带来新的变数。综合来看，贵金属面临美元走强与流动性收紧的双重压力，地缘局势及油气供应仍是当前贵金属的核心锚点，若油气价格进一步攀升，通胀与鹰派预期强化，贵金属仍有下行压力。

沪铜：

今日铜价大幅下挫，沪铜主力合约收于94420元/吨，跌幅4.52%，持仓量大增近3万手。宏观方面，中东局势升级引发滞胀担忧，美联储议息会议决定暂不降息，加息进入讨论范围，美元走强及鹰派预期施压铜价运行。基本面，供应端，国内冶炼厂精铜产量维持高位，国内进口盈利窗口打开，后续海外货源流入预期增强，整体供应维持稳定。需求端，近期下游需求恢复节奏较快，叠加精废价差收窄，国内电解铜去库已提前启动。截至3月19日周四，SMM全国主流地区铜库存环比上周四减少8.85%至52.31万吨。当前铜价持续走弱，下游采购积极性较高，电力、家电、新能源汽车及电子等终端消费均回暖。综合来看，国内供需两端均呈现复苏态势，但避险情绪及流动性转向等宏观不利因素施压，铜价大概率震荡偏弱运行。

铝：

今日沪铝大幅下挫，主力合约收盘价24180元/吨，跌幅2.64%。美联储维持利率不变，并释放鹰派信号，美元指数走高施压基本金属，沪铝扩大跌幅。基本面，目前中东局势依然焦灼，中东地区电解铝厂仍存进一步减产担忧，对铝价下方或存支撑。国内供应面，电解铝企业开工平稳，供应端整体保持稳定。消费端，节后加速回暖态势，下游开工率进一步提高，上周国内铝下游加工龙头企业周度开工率环比回升2.4个百分点至61.9%，电网、罐料、汽车、电池等板块需求复苏良好，光伏抢装需求亦提供短期支撑。库存端，截至3月19日，SMM国内铝锭社会库存133.9万吨，环比增长1.3万吨，站台积压铝锭持续入库，季节性累库格局延续。整体来看，当前铝市多空交织，中东局势所引发的全球铝供应缺口扩大对铝价构成支撑，但宏观层面对经济衰退的担忧对铝价亦有拖累，预计短期沪铝将以偏弱震荡走势为主。

## 能化

原油：

今日原油主力合约期价收于814.9元/桶，日涨幅8.48%。伊朗伊斯兰革命卫队3月19日发表声明说，已发动“真实承诺-4”行动第63波攻势，“焚毁”与美国相关的石油设施作为报复。目前中东局势持续恶化，市场担忧伊朗及周边地区能源设施和出口通道可能受到冲击。与此同时，部分航运公司提高风险溢价，油轮绕行及保险成本上升进一步强化了市场对供应紧张的预期。若中东局势进一步升级并影响海湾地区原油出口或霍尔木兹海峡通航安全，市场风险溢价可能继续上升，油价存在再次冲击高位的可能；但若局势阶段性缓和，同时战略储备释放和供应调整逐步落地，油价或在高位出现技术性回调。总体来看，在地缘政治风险尚未明显缓解之前，国际油价短期仍将维持高位震荡。

甲醇：

今日甲醇期货MA2605合约上涨8.64%。周三伊朗巨型帕尔斯天然气田遭到袭击，这标志着与美以的冲突出现重大升级，促使伊朗对中东能源基础设施发动袭击。伊朗甲醇主要用天然气来生产，南帕尔斯气田是阿萨鲁耶工业区（伊朗甲醇生产核心基地）的唯一天然气供应源。该工业区集中了伊朗约77%的甲醇产能。这将导致未来伊朗甲醇生产恢复时间延长。未来我甲醇进口量下滑预期对甲醇期货形成提振。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87.98%左右高位。库存方面，据不完全统计，截至2026年3月12日，华东、华南港口甲醇社会库存总量为88.06万吨，较上期库存大降11.37万吨。需求方面，近日西北烯烃+港口烯烃原料外采，天津烯烃、安徽烯烃装置检修计划推迟。传统行业方面，随着天气转暖，甲醛、二甲醚等传统下游行业开工率回升。从价差来看，05-09合约价差走高。若美伊冲突持续，05合约和09合约价差可能维持高位。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，甲醇期货主要随国际原油走势波动。

## 黑色

焦煤焦炭：

今日焦炭主力2605合约表现弱势震荡运行，期价冲高回落，未能有效突破1750一线关口附近，短期或震荡加剧，关注持续反弹动力。近期国内焦炭市场整体暂稳运行，焦企发运整体顺畅，挺价心态逐步增强。焦企方面，上周Mysteel统计独立焦企全样本产能利用率为73.91%，减0.04%，受利润长期亏损影响焦企生产积极性整体偏低，焦企心态虽有增强但受限原料市场反弹灵敏度制约，以及下游复产速度影响，供需整体偏平衡，焦企开工无增长支撑。原料供应方面，上周主流煤矿订单增长有序，价格随订单数量同步上升，竞拍成交表现良好，对焦炭价格企稳起较强支撑作用。下游方面，上周Mysteel调研247家钢厂高炉日均铁水产量221.2万吨，环比上周减少6.39万吨，同比去年减少9.39万吨。钢厂需求表现持续下行，但后市普遍有需求放量的预期，因此对原料方面价格上行有向好趋势。综合来看，目前双焦市场表现稳中偏强，焦价有止跌企稳走强的预期，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合约表现整理运行，期价冲高回落，站稳1150一线关口，短期表现波动加剧，关注持续反弹动力。上周国内市场炼焦煤价格震荡运行。供应端，产地多数煤矿维持正常生产，近日市场询价增多，交投氛围提升，煤矿线下新签订单增多，炼焦煤价格稳中有涨，且线上竞拍成交上涨为主，但考虑黑色系盘面震荡，下游焦企还是保持谨慎采购，煤价向上空间有限；下游方面，化产品价格的明显上涨使得焦企边际盈利改善，短期内焦炭供应以稳或者增产预期为主，且随着国内重要会议结束，前期部分减产、检修的高炉有集中复产预期，届时铁水有增产预期，整体看短期炼焦煤市场价格将窄幅震荡调整。后市炼焦煤可能面临供需双增局面，市场整体供需矛盾不突出，价格整体将跟随宏观以及市场整体氛围的带动，短期或企稳反弹运行。

## 农产品

棕榈油：

今日棕榈油承压9900元/吨震荡，原油持续偏强运行，为生物柴油消费提供了坚实支撑，印尼政府表示正在加快B50测试，加之美国环保署预期将在3月底前公布生物燃料掺混方案，生物柴油消费回暖预期持续升温。3月上旬马棕产量小幅下降，SPPOMA数据显示，3月1-15日马棕产量较上月同期减少5.28%，2026年斋月的预计日期为2月19日至3月19日左右，开斋节期间劳动力短缺可能导致3月份马棕产量继续受到压制，3月马棕出口大幅增加，ITS/Amspec数据分别显示3月1-15日马棕出口量较上月同期上升43.5%/56.89%，棕榈油供应压力加速缓解，对棕榈油形成较强支撑。国内棕榈油供需两弱，库存处于中性水平，截至3月13日当周，国内棕榈油库存为84.2万吨，环比增加3.68%，同比增加99.24%。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。

生猪：

今日生猪主力价格偏弱运行，收盘价10335元/吨，收跌幅2.18%。现货方面，根据Mysteel数据，截至截至3月19日全国生猪出栏均价为10.02元/公斤，较上周价格下跌0.79元/公斤，环比下跌9%。供应端能繁母猪存栏仍处于政策调控红线之上，奠定供应宽松基调，叠加春节后养殖户集中出栏，市场猪源充裕。需求端处于节后传统淡季，居民家庭库存消化缓慢，餐饮消费恢复不及预期，屠宰企业开工率维持低位。当前消费淡季的影响仍未消退，市场整体以消化节日库存为主。叠加长期消费趋势变化，需求端对猪价的支撑作用全面弱化。

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

郭小枫 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。