



2026 年 3 月 20 日

多重因素的扰动下，市场需要时间消化

分析师：惠祥凤

执业证书编号：S0990513100001

电话：0755-83007028

邮箱：huixf@ydzq.sgcc.com.cn

观点：

总量视角

【A 股大势研判】

周四 A 股市场低开低走，全天陷入弱势震荡格局。早盘阶段，题材板块轮动乏力，市场情绪持续低迷。午后指数跌幅进一步扩大，尾盘沪指险守 4000 点。中东地缘政治风险成为本轮调整的直接导火索。

能源供应的不确定性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对通胀的高度关注，叠加中东局势紧张，促使市场对年内降息次数的预期大幅降温。这一预期转变直接导致美元走强，全球风险资产普遍承压，A 股也难以独善其身。

另外，市场对地缘冲突持续时间的预期正在发生转变。此前倾向于认为冲突将是“短期化”和“局部化”的，因此全球市场的反应相对温和，跌幅也相对可控。但随着冲突的持续、各方表态变化，市场有了冲突长期化、复杂化的担忧。

从 A 股市场自身的运行逻辑来看，盘面上，热点的快速轮动与赚钱效应的缺失，反映出增量资金入场意愿低迷，场内资金更多选择抱团于公用事业等具备防御属性的板块。这种资金流向的转变，反应市场风险偏好回落。且高估值科技股所面临的估值压力尚未完全释放。

短期多重因素的扰动下，市场需要时间消化。对于投资者而言，与其纠结于短期点位的得失，不如重新审视持仓结构、调整投资节奏。具备抗通胀和业绩确定性优势的板块则更容易获得存量资金的阶段性青睐。另外，备核心竞争力的科技成长标的仍可逢低关注。

研报内容

总量研究

【A 股大势研判】

一、周四市场综述

周四早盘，沪深三大指数集体低开，开盘后走势分化，沪指及深成指弱势震荡，创指走势偏强，但独木难支。临近午盘，三大股指半日收跌。盘面上看，油气股涨幅居前，煤炭板块活跃，电力板块反复活跃，有色金属板块集体下行，贵金属方向跌幅居前。午后，三大指数跌幅加深。

全天看，行业方面，公用事业、煤炭、电力等板块涨幅居前，贵金属、能源金属、工业金属、稀土、有色金属、农化制品、化学纤维等板块跌幅居前；概念股方面，国资云、天然气、油气资源等概念股涨幅居前，钛白粉、小金属、锂矿、磷化工、黄金、有机硅等概念股跌幅居前。

整体上，个股涨少跌多，市场情绪遇冷，赚钱效应较差，沪深两市成交额 21110 亿元，截止收盘，上证指数报 4006.55 点，下跌 56.43 点，跌幅 1.39 %，总成交额 9352.65 亿元；深证成指报 13901.57 点，下跌 286.23 点，跌幅 2.02 %，总成交额 11757.04 亿元；创业板指 3309.10 点，下跌 37.27 点，跌幅 1.11 %，总成交额 5452.09 亿元；科创 50 指报 1339.03 点，下跌 33.55 点，跌幅 2.44 %，总成交额 620.07 亿元。

二、周四盘面点评

一是公用事业板块逆势走强。周四公用事业板块逆势走强。中东局势不稳，冲突再度反复，3 月 19 日，国内液化气、原油期货大涨，并带动 A 股公用事业板块走强。另外，不确定性的背景下，资金流入避险资产，预计国有垄断的基础类行业将受到青睐——电力、水务、燃气、公路及上游资源品等领域，以分红规模和持续性相对占优的央企为主。提醒一下，尽量不要追高，择机低吸为主，排除低供给壁垒的行业、处于产业下行周期的资产，重点选择必需品属性、壁垒及护城河的资产。

二是煤炭股逆势走强。周四煤炭股逆势走强。消息面上，中东地缘局势不稳，油气价格上涨引发能源替代效应。煤炭市场的传导体现在燃油成本的上升导致海运费用提高、天然气价格上涨促使部分地区增加煤炭发电以替代高价天然气，有望带动煤炭价格反季节性上升。

三、后市大势研判

周四 A 股市场低开低走，全天陷入弱势震荡格局。早盘阶段，题材板块轮动乏力，市场情绪持续低迷。午后指数跌幅进一步扩大，尾盘沪指险守 4000 点。中东地缘政治风险成为本轮调整的直接导火索。

能源供应的不确定性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，叠加中东局势紧张，促使市场对年内降息次数的预期大幅降温。这一预期转变直接导致美元走强，全球风险资产普遍承压，A 股也难以独善其身。

另外，市场对地缘冲突持续时间的预期正在发生转变。此前倾向于认为冲突将是“短期化”和“局部化”的，因此全球市场的反应相对温和，跌幅也相对可控。但随着冲突的持续、各方表态变化，市场有了冲突长期化、复杂化的担忧。

从 A 股市场自身的运行逻辑来看，盘面上，热点的快速轮动与赚钱效应的缺失，反映出增量资金入场意愿低迷，场内资金更多选择抱团于公用事业等具备防御属性的板块。这种资金流向的转变，反应市场风险偏好回落。且高估值科技股所面临的估值压力尚未完全释放。

短期多重因素的扰动下，市场需要时间消化。对于投资者而言，与其纠结于短期点位的得失，不如重新审视持仓结构、调整投资节奏。具备抗通胀和业绩确定性优势的板块则更容易获得存量资金的阶段性青睐。另外，备核心竞争力的科技成长标的仍可逢低关注。

【晨早参考短信】

周四 A 股市场低开低走，全天陷入弱势震荡格局，沪指险守 4000 点。中东地缘政治风险成为本轮调整的直接导火索。能源供应的不确定性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，叠加中东局势紧张，促使市场对年内降息次数的预期大幅降温。这一预期转变直接导致美元走强，全球风险资产普遍承压，A 股也难以独善其身。另外，市场对地缘冲突持续时间的预期正在发生转变。此前倾向于认为冲突将是“短期化”和“局部化”的，因此全球市场的反应相对温和，跌幅也相对可控。但随着冲突的持续、各方表态变化，市场有了冲突长期化、复杂化的担忧。从 A 股市场自身的运行逻辑来看，盘面上，热点的快速轮动与赚钱效应的缺失，反映出增量资金入场意愿低迷，场内资金更多选择抱团于公用事业等具备防御属性的板块。短期多重因素的扰动下，市场需要时间消化。对于投资者而言，与其纠结于短期点位的得失，不如重新审视持仓结构、调整投资节奏。具备抗通胀和业绩确定性优势的板块则更容易获得存量资金的阶段性青睐。

风险提示：股市有风险，投资需谨慎。本短信不构成个人投资建议，也没有考虑到个别客户特殊的投资目标、财务状况或需要。客户应考虑本报告中的任何意见、观点或结论是否符合其特定状况。据此投资，责任自负。

风险提示及免责条款

股市有风险，投资需谨慎。本报告不构成个人投资建议，也没有考虑到个别客户特殊的投资目标、财务状况或需要。客户应考虑本报告中的任何意见、观点或结论是否符合其特定状况。据此投资，责任自负。

免责声明：

本报告基于本公司研究所及研究人员认为合法合规的公开资料或实地调研的资料，但对这些信息的真实性、准确性和完整性不做任何保证。本报告仅反映研究人员个人出具本报告当时的分析和判断，并不代表英大证券有限责任公司，或任何其附属或联营公司的立场，本公司可能发表其他与本报告所载资料不一致及有不同结论的报告。本报告可能因时间等因素的变化而变化从而导致与事实不完全一致，敬请关注本公司就同一主题所出具的相关后续研究报告及评论文章。在法律允许的情况下，本公司的关联机构可能会持有报告中涉及的公司所发行的证券并进行交易，并可能为这些公司正在提供或争取提供多种金融服务。

本报告仅供“英大证券有限责任公司”客户、员工及经本公司许可的机构与个人阅读和参考。本公司不会因接收人收到本报告而视其为本公司的当然客户。在任何情况下，本报告中的信息和意见均不构成对任何机构和个人的投资建议，任何形式的保证证券投资收益或者分担证券投资损失的书面或口头承诺均为无效，本公司亦不对任何人因使用本报告中的任何内容所引致的任何损失负任何责任。本公司客户如有任何疑问应当咨询独立财务顾问并独自进行投资判断。请客户注意甄别、慎重使用媒体上刊载的本公司的证券研究报告，在充分咨询本公司有关证券分析师、投资顾问或其他服务人员意见后，正确使用公司的研究报告。

本报告版权归“英大证券有限责任公司”所有，未经本公司授权或同意，任何机构、个人不得以任何形式将本报告全部或部分刊载、转载、转发，或向其他人分发。如因此产生问题，由转发者承担相应责任。本公司保留相关责任追究的权利。

分析师声明：

本报告署名分析师具有中国证券业协会授予的证券投资咨询执业资格并注册为证券分析师，具备专业胜任能力，保证以专业严谨的研究方法和分析逻辑，采用合法合规的数据信息，审慎提出研究结论，独立、客观地出具本报告。本报告中准确反映了署名分析师的个人研究观点和结论，不受任何第三方的授意或影响，其薪酬的任何组成部分无论是在过去、现在及将来，均与其在本报告中所表述的具体建议或观点无任何直接或间接的关系。署名分析师本人及直系亲属与本报告所涉及的内容不存在任何利益关系。

资质声明：

根据中国证监会下发的《关于核准英大证券有限责任公司资产管理和证券投资咨询业务资格的批复》（证监许可[2009]1189号），英大证券有限责任公司具有证券投资咨询业务资格。我们欢迎社会监督并提醒广大投资者，参与证券相关活动应当审慎选择具有相当资质的证券经营机构，注意防范非法证券活动。

行业评级

强于大市	行业基本面向好，预计未来6个月内，行业指数将跑赢沪深300指数
同步大市	行业基本面稳定，预计未来6个月内，行业指数将跟随沪深300指数
弱于大市	行业基本面向淡，预计未来6个月内，行业指数将跑输沪深300指数

公司评级

买入	预计未来6个月内，股价涨幅为15%以上
增持	预计未来6个月内，股价涨幅为5-15%之间
中性	预计未来6个月内，股价变动幅度介于±5%之间
回避	预计未来6个月内，股价跌幅为5%以上