研究品种：股指　成文日期：2026年3月19日　报告周期：日报
研究员：赵璠（从业资格号：F0266218；投资咨询从业证书号：Z0002712）

股指期货日报

一、行情回顾

2026 年 3 月 19 日，四大股指期货主力合约全线收跌，市场呈现普跌格局。具体表现如下：

合约	收盘价	涨跌幅(%)	成交量(手)	持仓量(手)
沪深 300 期货(IF)	4586.6	-1.3125	49791	35994
中证 500 期货(IC)	7886.4	-2.3719	54184	34884
中证 1000 期货(IM)	7923.8	-1.904	78254	47611
上证 50 期货(IH)	2920.2	-1.2912	23770	20221

从跌幅看，中证 500 期货跌幅最深达 2.37%，中小盘风格调整更为显著。成交量方面，中证 1000 期货最为活跃，成交 78254 手，显示小盘股波动加剧。持仓量中，中证 1000 期货持仓 47611 手居首，反映市场对中小盘品种关注度较高。

二、标的指数表现分析

对应现货指数同步下跌，跌幅普遍超过期货合约：

指数	收盘价	涨跌幅(%)
沪深 300	4583.25	-1.6118
上证 50	2916.23	-1.526
中证 500	7877.09	-2.7091
中证 1000	7909.23	-2.3141

A 股市场呈现普跌格局，上涨家数不足 500 家，下跌家数超过 4900 家，市场情绪降至冰点。主力资金净流出约 655.74 亿元，流出规模显著扩大，其中新能源、半导体、稀土等高估值赛道资金大幅撤出，而油气、煤炭等资源板块逆势走强，显示资金避险情绪升温。

三、短期展望

短期内股指预计延续弱震荡格局。地缘政治风险与美联储政策预期变化构成主要压制因素，市场缺乏明确上攻驱动。从市场结构看，资金可能从拥挤度较高的高估值、题材板块，阶段性向具备扎实业绩支撑、估值合理的板块切换。

中期来看，国内经济复苏趋势未改，随着宏观政策更为积极有为地落地，经济转型持续推进，市场情绪有望逐步修复。1-2 月经济数据显示，虽内需整体偏弱，但高端制造业和出口产业链已成为增长的关键支撑。宏观流动性维持充裕，资本市场政策着力呵护"慢牛"行情，股指预计仍有上行空间。

风险揭示及免责声明

国金期货已取得中国证监会期货交易咨询业务资格。本报告由国金期货有限责任公司制作，未获授权，任何单位或个人不得对本报告进行任何形式的修改、复制和发布。

本报告基本资讯、数据、图片均来源于公开资料、第三方数据或调研结果。报告制作者基于专业研究方法审慎审核、甄别和判断信息内容，但由于信息获取和展示的局限性，无法绝对保证信息内容的真实性、完整性和准确性。报告中的信息或所表达的意见不构成投资、法律、会计或税务的最终操作建议，本公司对报告内容及最终操作不作任何担保。

本公司建议交易者应考虑本报告的任何意见或建议是否符合其特定情形，在任何情况下，本报告中的信息或所表述的意见仅供参考，并不构成对任何人的交易建议。本公司不对投资者因使用本报告中的内容所引致的损失承担任何责任。

同时提醒期货交易者，期市有风险，入市需谨慎！