研究品种：股指　成文日期：2026年3月30日　　报告周期：日报
研究员：何宁（从业资格号：F0238922；投资咨询从业证书号：Z0001219）

股指期货日报

一、行情回顾

2026 年 3 月 30 日，股指期货各主力合约表现分化，中小盘合约表现强于大盘合约。

沪深 300 期货收报 4414 点，较前一交易日下跌 0.33%，开盘 4387.2 点，全天成交 55057 手，成交额 724.83 亿元，持仓量 137054 手。

上证 50 期货收报 2812.4 点，下跌 0.16%，开盘 2794.8 点，成交 26457 手，成交额 222.21 亿元，持仓量 55729 手。

中证 500 期货表现最强，收报 7560.6 点，上涨 0.26%，开盘 7470.8 点，成交 98144 手，成交额 1469.95 亿元，持仓量 150647 手。

中证 1000 期货收报 7509.4 点，上涨 0.10%，开盘 7445 点，成交 146546 手，成交额 2180.70 亿元，持仓量 199034 手，为四个合约中成交量和成交额最大的合约。

二、 现货市场

现货指数方面，2026 年 3 月 30 日，上证 50(000016.SH)下跌 0.14%，成交额 1033.15 亿元；沪深 300(000300.SH)下跌 0.24%，成交额 4446.30 亿元；中证 500(399905.SZ)上涨 0.21%，成交额 3614.42 亿元；中证 1000(000852.SH)上涨 0.28%，成交额 4119.74 亿元。

从期现联动关系看，各期货合约与现货指数走势基本一致，其中沪深 300 和上证 50 期货跌幅略大于现货指数，中证 500 和中证 1000 期货与现货指数涨幅相近，整体基差处于合理区间。

三、主要影响因素

市场方面，A 股呈现探底回升态势，上证指数最终上涨 0.24%，但内部板块分化明显。有色金属板块爆发，铝业股掀起涨停潮，利源股份、闽发铝业等多股涨停；贵金属板块受中东地缘政治局势紧张推动持续走强，赤峰黄金涨近 8%；光纤概念、农业股和创新药概念股也有活跃表现。与此同时，电力股出现大跌，对大盘形成压制。

资金面显示，A 股全天成交 1.93 万亿元，较上一交易日的 1.86 万亿元有所放大，显示市场交投活跃度提升。

消息面上，中东地缘政治局势持续紧张，美以伊战事呈现激烈胶着状态，伊朗加大对美以打击力度，这一因素持续影响市场风险偏好和商品价格走势。

四、短期展望

短期来看，股指期货市场呈现出明显的大小盘分化格局，中小盘合约表现强于大盘合约，这与现货市场板块轮动特征相吻合。中东地缘政治风险仍在持续，可能继续支撑有色金属、贵金属等板块，进而对中小盘指数形成一定支撑。

市场交易逻辑已逐步转向全球"通胀上行"预期，同时开始边际计入全球增长走弱风险。在这种背景下，预计股指期货市场短期内可能维持震荡分化走势，投资者需密切关注地缘政治局势发展及国内政策面变化。

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！

国金期货