



华鑫期货每日晨报

2026年7月21日

内容:

- 华鑫早间头条
- 商品相关信息
- 策略参考



■ 华鑫早间头条

宏观与产业

- 1、英国十年内迎来第七位首相。英国执政党工党新任党首安迪·伯纳姆获英国国王任命成为新一任首相，并被授权组建新一届内阁。安迪·伯纳姆发表演讲，承诺终结英国长达十年的政治动荡，推行“40年来最大规模改革”，以全新经济模式重塑英国，将于今年晚些时候发布十年经济复苏计划。
- 2、中国7月LPR出炉，1年期LPR为3%，5年期以上LPR为3.5%，均与6月持平，符合市场预期。自2025年5月下降10个基点以来，LPR已连续14个月未作调整。尽管7月LPR按兵不动，但央行近期多次强调将实施适度宽松政策。业内普遍认为下半年存在5至10个基点的下行可能，主要基于央行适度宽松政策预留空间、银行负债成本可能降低以及经济数据或房地产市场表现不及预期等因素。
- 3、国家统计局公布数据显示，6月份，全国城镇不包含在校生的16-24岁劳动力失业率为14.9%，环比下降0.7个百分点；全国城镇不包含在校生的25-29岁劳动力失业率为7.1%，下降0.1个百分点；全国城镇不包含在校生的30-59岁劳动力失业率为4.0%，下降0.1个百分点；三个年龄段的劳动力失业率均连续3个月下降。

资本市场

1、A股与港股市场（按前结算价）

周一A股三大指数高开震荡，午后一度转跌，尾盘小幅回升。上证指数收涨0.85%报3796.28点，深证成指跌0.71%，创业板指涨0.42%，万得全A跌0.69%。盘面上，油气、电力及煤炭股走强，白酒股活跃，大金融集体上涨，算力硬件产业链延续调整。市场全天成交2.72万亿元，上日成交2.67万亿元。

香港恒生指数收涨2.36%报25143.05点，恒生科技指数涨2.79%，恒生中国企业指数涨3.01%。科网股普涨，能源、创新药概念表现亮眼；AI大模型“双雄”领跌，智谱跌超19%，MiniMax跌超10%。大市成交3064亿港元，南向资金净卖出59.62亿港元。

2、美股、美债与美元

美国三大股指小幅收跌。截至收盘，道指跌0.59%报51839.26点，标普500指数跌0.19%报7443.28点，纳指跌0.05%报25508.07点。万得美国科技七巨头指数涨0.09%，微软涨超2%，谷



歌涨逾1%。SpaceX跌超3%。纳斯达克中国金龙指数涨0.9%，金山云涨超5%，阿里巴巴涨逾4%。光通信、存储板块多数上涨，闪迪、西部数据涨超2%。

美债收益率集体上涨，2年期美债收益率涨2.96个基点报4.204%，3年期美债收益率涨3.67个基点报4.249%，5年期美债收益率涨4.09个基点报4.319%，10年期美债收益率涨4.22个基点报4.592%，30年期美债收益率涨4.45个基点报5.112%。

纽约尾盘，美元指数涨0.20%报100.97，非美货币多数上涨，欧元兑美元跌0.20%报1.1414，英镑兑美元跌0.16%报1.3431，澳元兑美元涨0.24%报0.6999，美元兑日元涨0.06%报162.5020，美元兑加元涨0.33%报1.4067，美元兑瑞郎涨0.36%报0.8103，离岸人民币对美元涨90个基点报6.7692。

■ 商品相关信息

美油主力合约收涨0.78%，报82.42美元/桶；布油主力合约涨0.81%，报88.81美元/桶。中东局势紧张，美伊冲突升级，美国称伊朗将为美军死亡付出代价，伊朗支持的胡塞武装宣布对沙特实施海上航行禁令，威胁红海原油出口通道，叠加美国战略石油储备原油库存减少至1983年以来最低水平，全球原油供给缓冲空间收窄，支撑油价上涨。

伦敦基本金属多数下跌，LME期铜涨0.88%报13644.5美元/吨，LME期锡涨0.11%报53290.0美元/吨，LME期锌跌0.30%报3515.0美元/吨，LME期镍跌0.30%报16910.0美元/吨，LME期铅跌0.32%报1877.0美元/吨，LME期铝跌0.46%报3136.0美元/吨。

■ 策略参考和回顾

【期指和期债】

大盘：大盘A股市场呈现极致的“权重护盘、个股出清”分化格局。主要指数涨跌互现，上证指数收涨0.85%报3796.28点，创业板指涨0.42%，沪深300涨1.53%；而深证成指跌0.71%，北证50大跌2.90%。全天沪深两市总成交额约2.70万亿元，较前一交易日放量约470亿元。约1740只个股上涨，超3700只个股下跌，跌停家数超200家。板块表现极度分化，权重如油气开采、煤炭、电力和白酒等板块大幅走强，而前期热门的科技成长赛道继续重挫，PCB、存储芯片、半导体及电子化学品等板块跌幅居前。值得注意的是，多只宽基ETF尾盘大幅放量，科创50ETF华夏、创业板ETF易方达及沪深300ETF华泰柏瑞成交额均创近期新高。在资金托底作用下，上证指数、创业板指等双创指数于尾盘成功翻红。



期指：股指期货同样呈现“大盘强、小盘弱”的分化走势。上证 50 股指期货（IH）主力合约上涨 2.48%，沪深 300 股指期货（IF）上涨 1.01%；而代表中小盘的股指期货大幅下挫，中证 500 股指期货（IC）下跌 2.23%，中证 1000 股指期货（IM）下跌 4.11%。

期债：国债期货主力合约则全线收跌，其中 30 年期（TL）下跌 0.16%，10 年期（T）下跌 0.07%，5 年期（TF）下跌 0.05%，2 年期（TS）下跌 0.02%。

美股：美国三大股指小幅收跌。截至收盘，道指跌 0.59%，标普 500 指数跌 0.19%，纳指跌 0.05%。微软涨超 2%，谷歌涨逾 1%。SpaceX 跌超 3%。光通信、存储板块多数上涨，闪迪、西部数据涨超 2%，费城半导体指数上涨 0.60%。

分析：上证指数与双创指数在盘中探底后于尾盘翻红，释放出企稳修复信号。证监会主席吴清明确表态“全力维护市场平稳运行”；与此同时，中国国新、中国诚通等“国家队”资金入市，叠加宽基 ETF 的显著放量，监管与资金的双重护盘为市场注入了强心剂。尽管政策底已较为清晰，但市场底的真正确立仍需时间，投资者应保持谨慎对待。当前市场内部结构分化严重，全市场超 3700 只个股下跌，说明前期科技板块交易拥挤带来的筹码去化与杠杆出清尚未彻底完成。市场从情绪宣泄走向实质性反转，往往需要一个反复震荡、夯实底部的过程。因此，在政策托底确立下行空间有限的背景下，建议交易者密切关注市场量能变化与主线资金的承接力度，注意科技成长与权重红利之间的高低切换。

【有色】夜盘有色整体窄幅波动，收盘涨跌不一。沪铜高开后窄幅波动，主力 9 月合约收 104480，较昨日收盘上涨 690，持仓总量略增；沪铝和沪铅探底回升，收盘小涨；沪锌、沪锡和沪镍高开走低，收盘小跌。近期国内（包括交易所库存和社会库存）和伦敦的库存持续下降，国内洋山铜进口溢价从 6 月 30 日最高 74 美元/吨涨至 111 美元/吨，市场整体供给紧张，铜价处于易涨难跌的局面，而压制铜价上行的因素是近期宏观面高度不确定性，如中东局势和美联储利率政策等。而铝近期盘面震荡，市场主要聚焦中东局势对当地铝产能的影响，另一个重要有色-锡，其作为算力金属的代表，受到近期全球科技股剧烈波动的影响。各有色具体分析可参见最新有色周报。

【贵金属】昨日夜盘，沪金主力收 874.62，涨幅为 0.05%，沪银主力收 13840，涨幅为 1.13%。美伊冲突再起，原油反弹的压力下，美债收益率回升。美长债维持在 5%关键点位上方。我们认为，AI 半导体叙事仍然延续，通胀确实存在。从美科技股来看，美科技企业大幅发债或持续推升利率中枢需求，对贵金属施压。联储沃什任职以来首次国会听证中，坚持了鹰派基调，年内对加息一次的定价仍未消散，目前外部局势多变的背景下，黄金建议短期观望。



我们仍维持之前的观点，黄金目前仍缺乏完备的上行逻辑。基于全球处于去美元化阶段，黄金仍具有巨大向上潜力，但其中过程或有反复，使得短期黄金面临震荡回调。

【黑色金属】周一夜盘螺纹热卷铁矿双焦收跌。宏观方面，美联储鹰派集体发声，加息预期升温。产业方面，上周 Mysteel 数据显示五大品种钢材总产量为 825.82 万吨，环比减少 21.21 万吨，各品种产量均有不同幅度缩减。其中螺纹周产量环比减少 4.06%至 196.84 万吨，线材产量环比减少 4.15%，热卷产量环比减少 2.15%至 297.48 万吨。上周钢材需求未见进一步恶化迹象，总库存止增转降，或对市场情绪有所支撑。据 Mysteel 数据显示，上周五大钢材周度库存环比减少 17.86 万吨至 1616.06 万吨，螺纹总库存环比减少 7.6 万吨至 692.48 万吨。五大钢材周度表需环比增加 7.52 万吨至 843.68 万吨，其中螺纹表需环比增加 9.47 万吨，热卷表需环比减少 0.37 万吨。钢厂主动减产。焦炭开启第一轮提降。预计短期钢价震荡偏弱运行。

【农产品】夜盘双粕延续强势，油脂走势分化，菜油延续强势。美豆市场受美豆产区干旱天气、美豆需求前景乐观以及中东局势动荡的多重利多驱动，盘中涨至近两年多来的高点，国内豆粕跟随美豆上行，涨至 3 月初来的高点。国内豆粕供需宽松的基本面也使得豆粕涨势逊于美豆，关注后续美豆产区天气情况变化。油脂市场在原油走强的带动下，表现稍强。菜油市场因供应端的阶段性收紧，沿海油厂因菜籽衔接不畅出现断籽停机以及加菜籽产区天气不佳恐对单产产生影响的驱动下，在油脂市场中表现偏强，而棕榈油、豆油因基本面偏宽松，延续区间震荡走势。短期内油脂间强弱分化格局或延续，关注后续产区天气情况变化以及原油价格走势。



注意事项

本文中的信息均来源于公开资料，华鑫期货研究所及相关研究人员力求准确可靠，但对这些信息的准确性及完整性不作任何保证。我们已力求文章内容客观、公正，但文章中的信息与所表达的观点不构成所述期货买卖的出价或询价的依据，该等信息、意见并未考虑到获取本文人员的具体投资目的、财务状况以及特定需求，在任何时候均不构成对任何人的个人推荐。对依据或者使用本文所造成的一切后果，华鑫期货及其关联人员均不承担任何法律责任。

本文中的资料、意见、预测均只反映文章初次发布时的判断，可能会随时调整。该等意见、评估及预测无需通知即可随时更改。华鑫期货没有将此意见及建议向文章所有接收者进行更新的义务。本文仅供内部参考交流使用，不构成投资建议。如未经授权，私自转载或者转发本文，所引起的一切后果及法律责任由私自转载或转发者承担。华鑫期货将保留随时追究其法律责任的权利。

华鑫期货研究所立足诚信和专业，秉承“高效研究 创造价值”的理念，深谙“知微见著，臻于至善”的投研内核，并基于宏观、产业、市场风偏和估值构建“四维一体”决策模型，助力各类客户包括产业型客户和交易型客户的成长。

陈张晴

期货从业资格：F03133806

投资咨询资格：Z0024295

邮箱：chenzq@shhxqh.com

华鑫期货有限公司

地址：上海市徐汇区云锦路277号9F、10F（电梯楼层10F、11F）

邮编：200000

电话：400-186-8822

华鑫期货

华鑫期评

