



2026 年 3 月 24 日

A 股短期调整，无需过分悲观

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】

周一晨报提醒，能源供应的不确定性传导至全球通胀预期，市场开始担忧高油价将迫使主要央行维持紧缩立场。另外，市场对地缘冲突持续时间的预期正在发生转变。由此前“短期化”和“局部化”转向长期化、复杂化的担忧。A 股市场高估值科技股所面临的估值压力尚未完全释放。市场需要时间消化。

市场走势如我们预期，周一沪深三大指数跳空低开，早盘一度震荡回升，但无奈抛压较重，市场再度震荡走低。午后，跌幅加深，三大指数跌幅均超 3%，个股普跌。自大盘跌破 4000 点以来，投资者普遍关心：调整的空间还有多大？底部究竟在何处？

宏观流动性的变化影响市场估值体系的稳定性，若流动性收紧，会对企业盈利能力形成压力，从而引发估值的系统性压力。不过，当前国内宏观流动性依然保持积极态势，为市场提供了有力支撑。海外流动性的扰动虽有所显现，但整体影响有限，这也决定了本轮调整更多是技术性修正。

除了流动性因素，地缘政治冲突的持续扰动也是当前市场调整的重要诱因。地缘事件引发回撤的最大特点在于不可预测性强，短期内容易迅速拉低市场风险偏好，造成指数快速下跌。但从过往经验看，这类影响往往不会改变市场中长期运行方向。随着后续宏观财政与货币政策对冲措施的逐步落地，资产价格容易出现明显反弹。当前中东局势仍在发酵，对 A 股形成情绪压制，但其本质上并未动摇市场运行的基本面逻辑。

结合历史走势与当前点位来看，本轮调整的空间或已逐步逼近关键支撑区域。此轮指数自 3 月 3 日下跌以来，跌幅 9% 左右，而历史上牛市通常都会出现数次幅度超过 10% 的调整。若按 10% 的常规调整幅度测算，对应底部区域在 3700—3800 点附近。当前指数已逼近 3800 点，意味着调整空间已较为有限。

面对当前调整，投资者无需过度悲观。当前地缘冲突尚未缓解、市场情绪仍需修复，预计未来一段时间，市场大概率进入震荡筑底阶段，耐心等待情绪与资金面的双重修复。操作上，应采取更为理性的应对策略：避免盲目抄底或恐慌割肉。

研报内容

总量研究

【A 股大势研判】

一、周一市场综述

中东局势不稳，不确定性的背景下，市场情绪谨慎。周一早盘，沪深三大指数集体低开，开盘后一度震荡回升，但无奈抛压较重，市场再度震荡走低。临近午盘，三大指数集体收跌。盘面上看，油气股一度走高，煤炭板块盘初冲高，电力板块异动拉升，贵金属概念持续下跌，猪肉概念盘中持续调整。午后，三大指数跌幅进一步加深。收盘，三大指数跌幅均超 3%。盘面上看，板块个股普跌。

全天看，行业方面，煤炭等板块涨幅居前，贵金属、元件、旅游及景区、酒店餐饮、光学光电子、家居用品、计算机设备等板块跌幅居前；概念股方面，氦气等概念股涨幅居前，屏下摄像、水产、AI 芯片、微盘股、混合现实等概念股跌幅居前。

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 24315 亿元**，截止收盘，上证指数报 3813.28 点，下跌 143.77 点，跌幅 3.63%，总成交额 10862.48 亿元；深证成指报 13345.51 点，下跌 520.69 点，跌幅 3.76%，总成交额 13452.99 亿元；创业板指报 3235.22 点，下跌 116.88 点，跌幅 3.49%，总成交额 6170.93 亿元；科创 50 指报 1261.44 点，下跌 56.87 点，跌幅 4.31%，总成交额 737.43 亿元。

二、周一盘面点评

一是煤炭板块上涨。周一煤炭股逆势走强。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。

二是油气股一度走高。周一早盘油气股一度走高。因通过霍尔木兹海峡的运输中断的时间不确定，以及对全球供应集中度相关结构性担忧加大，周一国内原油期货大涨，液化气多个合约涨停，受此利好影响，石油及能源板块表现偏强，市场开始担忧高油价将迫使主要央行维持紧缩立场。

三、后市大势研判

周一晨报提醒，能源供应的不确定性传导至全球通胀预期，市场开始担忧高油价将迫使主要央行维持紧缩立场。另外，市场对地缘冲突持续时间的预期正在发生转变。由此前“短期化”和“局部化”转向长期化、复杂化的担忧。A 股市场高估值科技股所面临的估值压力尚未完全释放。市场需要时间消化。

市场走势如我们预期，周一沪深三大指数跳空低开，早盘一度震荡回升，但无奈抛压较重，市场再度震荡走低。午后，跌幅加深，三大指数跌幅均超 3%，个股普跌。自大盘跌破 4000 点以来，投资者普遍关心：调整的空间还有多大？底部究竟在何处？

宏观流动性的变化影响市场估值体系的稳定性，若流动性收紧，会对企业盈利能力形成压力，从而引发估值的系统性压力。不过，当前国内宏观流动性依然保持积极态势，为市场提供了有力支撑。海外流动性的扰动虽有所显现，但整体影响有限，这也决定了本轮调整更多是技术性修正。

除了流动性因素，地缘政治冲突的持续扰动也是当前市场调整的重要诱因。地缘事件引发回撤的最大特点在于不可预测性强，短期内容易迅速拉低市场风险偏好，造成指数快速下跌。但从过往经验看，这类影响往往不会改变市场中长期运行方向。随着后续宏观财政与货币政策对冲措施的逐步落地，资产价格容易出现明显反弹。当前中东局势仍在发酵，对 A 股形成情绪压制，但其本质上并未动摇市场运行的基本面逻辑。

结合历史走势与当前点位来看，本轮调整的空间或已逐步逼近关键支撑区域。此轮指数自 3 月 3 日下跌以来，跌幅 9% 左右，而历史上牛市通常都会出现数次幅度超过 10% 的调整。若按 10% 的常规调整幅度测算，对应底部区域在

3700—3800 点附近。当前指数已逼近 3800 点，意味着调整空间已较为有限。

面对当前调整，投资者无需过度悲观。当前地缘冲突尚未缓解、市场情绪仍需修复，预计未来一段时间，市场大概率进入震荡筑底阶段，耐心等待情绪与资金面的双重修复。操作上，应采取更为理性的应对策略：避免盲目抄底或恐慌割肉。

【晨早参考短信】

周一晨报提醒，市场开始担忧高油价将迫使主要央行维持紧缩立场。另外，市场对地缘冲突持续时间的预期正在发生转变。市场需要时间消化。市场走势如我们预期，周一沪深三大指数集体下跌，跌幅均超 3%。投资者关心：调整的空间还有多大？底部究竟在何处？宏观流动性的变化影响市场估值体系的稳定性，若流动性收紧，会对企业盈利能力形成压力，从而引发估值的系统性压力。不过，当前国内宏观流动性依然保持积极态势，为市场提供了有力支撑。除了流动性因素，地缘政治冲突的持续扰动也是当前市场调整的重要诱因。但从过往经验看，这类影响往往不会改变市场中长期运行方向。随着后续宏观财政与货币政策对冲措施的逐步落地，资产价格容易出现明显反弹。当前中东局势仍在发酵，对 A 股形成情绪压制，但其本质上并未动摇市场运行的基本面逻辑。结合历史走势与当前点位来看，本轮调整的空间或已逐步逼近关键支撑区域。此轮指数自 3 月 3 日下跌以来，跌幅 9% 左右，而历史上牛市通常都会出现数次幅度超过 10% 的调整。若按 10% 的常规调整幅度测算，对应底部区域在 3700—3800 点附近。当前指数已逼近 3800 点，意味着调整空间已较为有限。面对当前调整，投资者无需过度悲观。后市大概率进入震荡筑底阶段。

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