

# 夜盘焦点

2026

7月20日

星期一

## —— 国内主要大宗商品涨跌 ——

| 化工                            |  |                                |  | 非金属建材                           |  |                                  |  | 有色                            |  |                                  |  | 农副产品                              |  |                                 |  |                                  |  |                                 |  |                                 |  |                                |  |              |  |
|-------------------------------|--|--------------------------------|--|---------------------------------|--|----------------------------------|--|-------------------------------|--|----------------------------------|--|-----------------------------------|--|---------------------------------|--|----------------------------------|--|---------------------------------|--|---------------------------------|--|--------------------------------|--|--------------|--|
| 甲醇<br>MA609<br>2802<br>6.30%  |  | PTA<br>TA609<br>5890<br>2.97%  |  | 聚丙烯<br>PP2609<br>8462<br>4.51%  |  | PVC<br>V2609<br>4713<br>4.34%    |  |                               |  | 氧化铝<br>AO2609<br>2710<br>1.31%   |  | 沪镍<br>NI2609<br>129920<br>-0.74%  |  | 沪铝<br>AL2609<br>23010<br>-0.95% |  | 沪锡<br>SN2608<br>412480<br>0.95%  |  | 鸡蛋<br>JD2609<br>4191<br>-3.54%  |  | 生猪<br>LH2609<br>11475<br>-3.00% |  | CS<br>CS2609<br>2653<br>-0.49% |  |              |  |
| 纯碱<br>SA609<br>1006<br>-1.37% |  | 乙二醇<br>EG2609<br>4785<br>3.15% |  | 烧碱<br>SH609<br>1912<br>1.97%    |  |                                  |  |                               |  | 苯乙烯<br>EB2608<br>9041<br>4.63%   |  | 碳酸锂<br>LC2609<br>143900<br>-5.61% |  | 工业硅<br>-1.37%                   |  | 多晶硅<br>-3.28%                    |  |                                 |  | 沪铅                              |  | 红枣<br>CJ609<br>7890<br>-1.19%  |  | 苹果<br>-1.39% |  |
| 塑料<br>L2609<br>7940<br>3.36%  |  | 纸浆<br>SP2609<br>4822<br>0.92%  |  | 对二甲苯<br>3.13%                   |  |                                  |  |                               |  | 尿素<br>2.14%                      |  | 沪锌<br>-1.00%                      |  | 沪铜<br>0.07%                     |  |                                  |  |                                 |  |                                 |  |                                |  | 原木           |  |
| 沥青<br>BU2609<br>4291<br>4.74% |  | 橡胶<br>RU2609<br>16985<br>1.13% |  | 短纤<br>2.38%                     |  |                                  |  |                               |  | 瓶片<br>PR609<br>7314<br>3.13%     |  | 20号胶                              |  |                                 |  |                                  |  |                                 |  |                                 |  |                                |  |              |  |
|                               |  |                                |  | 玻璃<br>FG609<br>890<br>-2.94%    |  |                                  |  | 能源                            |  |                                  |  | 软商品                               |  |                                 |  | 股指期货                             |  |                                 |  |                                 |  |                                |  |              |  |
|                               |  |                                |  |                                 |  |                                  |  | 燃油<br>FU2609<br>3775<br>6.04% |  |                                  |  | 郑棉<br>CF609<br>15925<br>0.47%     |  |                                 |  | IM<br>IM2609<br>6849.8<br>-4.11% |  |                                 |  |                                 |  |                                |  |              |  |
|                               |  |                                |  | 煤焦钢矿                            |  |                                  |  | LU<br>LU2609<br>4883<br>6.80% |  | 原油<br>SC2609<br>548.4<br>6.30%   |  | LPG<br>PG2608<br>5796<br>10.72%   |  | 白糖<br>SR609<br>5157<br>0.29%    |  | IC<br>IC2609<br>7302.2<br>-2.23% |  | IF<br>IF2609<br>4545.8<br>1.01% |  |                                 |  |                                |  |              |  |
| 油脂油料                          |  |                                |  | 焦煤<br>JM2609<br>1272.0<br>0.55% |  | 螺纹钢<br>RB2610<br>3096<br>-0.77%  |  |                               |  |                                  |  | 白贵<br>SR609<br>5157<br>0.29%      |  |                                 |  | IH                               |  |                                 |  |                                 |  |                                |  |              |  |
| 豆粕<br>M2609<br>3129<br>1.96%  |  | 棕榈油<br>P2609<br>9389<br>1.56%  |  | 豆油<br>Y2609<br>8599<br>0.58%    |  | 热轧卷板<br>HC2610<br>3298<br>-0.84% |  | 锰硅<br>SM609<br>5802<br>-0.72% |  | 不锈钢<br>SS2609<br>14680<br>-0.54% |  | 沪银<br>AG2610<br>13753<br>1.22%    |  | 沪金<br>AU2608<br>874.24<br>0.27% |  | 玉米<br>C2609<br>2274<br>-0.79%    |  | T<br>-0.07%                     |  | TF<br>-0.05%                    |  |                                |  |              |  |
| 菜粕<br>RM609<br>2333<br>1.35%  |  | 菜油<br>0.44%                    |  | 豆一<br>0.13%                     |  |                                  |  |                               |  |                                  |  |                                   |  |                                 |  |                                  |  | TL<br>-0.16%                    |  | TS<br>-0.02%                    |  |                                |  |              |  |
|                               |  | 豆二<br>1.77%                    |  | 花生<br>-0.80%                    |  | 铁矿石<br>-0.39%                    |  | 硅铁<br>-0.38%                  |  | 焦炭<br>-1.53%                     |  |                                   |  | 铂                               |  | 钯                                |  | 航运                              |  |                                 |  |                                |  |              |  |
|                               |  |                                |  |                                 |  |                                  |  |                               |  |                                  |  |                                   |  |                                 |  | 集运指数(欧线)                         |  |                                 |  |                                 |  |                                |  |              |  |

数据来源：WIND

## —— 宏观/贵金属/有色金属 ——

黄金：

黄金市场经历了剧烈震荡。尽管周五现货金小幅收涨 1% 至 4016.36 美元/盎司，但全周仍录得约 2.5% 的跌幅，创下 6 月初以来的最大周线跌幅。冲突的焦点在于美国与伊朗在中东地区的持续对抗：美国连续多夜对伊朗目标实施空袭，打击桥梁、机场、防空设施乃至核电站建设工地，而伊朗则通过无人机和导弹反击，目标包括约旦美军基地、科威特和巴林设施，并导致霍尔木兹海峡航运受阻。自今年 2 月底美伊战争爆发以来，金价累计下跌约 25%。表面上看，冲突本应推升避险需求，但实际效果却相反。能源价格的急剧上涨成为核心变量。布伦特原油上周累计涨幅超过 15%，本周初继续冲高，直接推高全球通胀预期。另外，美联储明确转向“不加息”信号前，黄金难有持续上涨，但央行买盘提供了坚实底部支撑。综合来看，当前黄金市场处于多重力量的拉锯之中，中东冲突走向逐渐明朗之前，黄金可能继续面临承压，4000 美元关口已成为关键心理和技术位，短期内或将继续偏弱运行调整。

沪铜：

铜价今日震荡运行。基本面来看，铜产业供给持续偏紧，南美主产区强降雨天气持续影响铜矿生产与运输，全球铜精矿现货 TC 持续走低，矿山原料供应缺口延续，叠加海外铜矿企业检修、减产事件频发，短期精炼铜供给增量有限；需求端：下游线缆、家电、汽车行业开工平稳，但终端订单增量不足，企业以消耗前期库存为主，新增采购需求偏弱，刚需支撑温和但无爆发性动力。国内电解铜社会库存持续回落，LME 铜库存同步去化，海内外铜库存均处于偏低区间，对铜价形成底部支撑，现货紧张格局凸显，强力支撑铜价底部。预计铜价高位震荡格局。

沪铝：

铝价今日震荡运行。基本面来看，国内电解铝产能运行稳定，行业整体开工率维持年内高位，新增产能有序投放，复产产能持续落地，整体供给增量充足；需求端，行业进入夏季传统消费淡季，终端需求全面走弱、增量匮乏，刚需支撑力度不足。沪铝下游核心需求集中于建筑铝材、工业铝材、汽车及家电领域，其中建筑铝材受地产竣工、新增开工节奏放缓影响，终端订单持续偏弱，是需求端最大拖累项；工业铝材、家电铝材加工企业开工率环比小幅回落，企业以消耗前期库存为主，新增订单增量不足。虽然新能源光伏、新能源车用铝具备一定韧性，存在刚性增量，但体量有限，无法对冲地产、传统制造业的淡季需求下滑，整体终端需求整体疲软，难以支撑铝价上行。沪铝库存呈现缓慢去化、节奏偏弱的特征，难以形成强支撑。当前国内电解铝社会库存整体维持稳步去化态势，但去库速度缓慢、幅度有限，库存绝对水平仍处于年内相对高位，对比海外 LME 铝库存低位运行的格局，国内库存宽松特征显著，内外库存分化格局持续，间接支撑内盘沪铝底部。短期内预计价格震荡筑底调整。

## —— 黑色金属及建材 ——

铁矿石：

铁矿石主力合约开盘于 762.0 元/吨，日内震荡偏弱，收于 758.0 元/吨，下跌 0.39%，资金净流出 3.12 亿元。全球发运冲量结束后有所回落，但 45 港总库存仍处 1.63 亿吨以上历史高位，供应宽松格局未改。247 家钢厂日均铁水产量已从 243 万吨高位回落至 239.21 万吨，钢厂盈利率进一步降至 37.23%，超六成钢厂陷入亏损，减产预期持续兑现。在供应高位与需求走弱并存的背景下，短期矿价或延续区间震荡。

双焦：

焦炭与焦煤主力合约分别收跌 1.53% 和收涨 0.55%，资金分别净流入 1.48 亿元和净流入 2317 万元。山西省六部门出台《矿山安全生产举报奖励实施细则》，安全检查常态化延续，产地煤矿复产进度偏缓，低硫主焦煤结构性偏紧格局未改。焦炭第十轮提涨发起逾两周，主流钢厂仍未回应，在钢厂亏损面持续扩大的背景下，市场对提降预期有所增强。短期双焦价格或延续震荡分化。

成材：

螺纹钢与热卷主力合约分别收跌 0.77% 和 0.84%，资金分别净流出 2.08 亿元和净流出 1.17 亿元。五大材产量 825.82 万吨，环比减少 21.21 万吨，减产效果逐步显现；总库存 1616.06 万吨，环比下降 1.09%，库存由累转降。但淡季需求疲弱，高温多雨天气压制终端施工，反弹驱动不足。在减产预期与需求疲弱并存的背景下，成材价格或延续低位震荡。

玻璃：

玻璃主力合约下跌 2.94%，跌幅居板块首位，资金净流出 1.85 亿元。浮法玻璃日熔量 14.45 万吨，开工率 68.45%，仅零星产线冷修，大规模减产尚未出现；深加工企业订单均值仅 8.3 天，处近五年同期低位。全行业连续亏损，但供需宽松格局未见实质改善，期价或延续偏弱运行。

## —— 能源化工 ——

原油：

当前原油市场由中东地缘主导定价，供需呈短期偏紧、中长期宽松格局。供给端 OPEC + 稳步增产但海湾航运约束限制增量释放，美国页岩增产见顶，整体产量仍未修复至冲突前水平；需求端欧美季节性出行提供短期支撑，欧亚制造业疲软拖累全年需求增速，机构持续下调需求增量预期。全球库存体系全面低位，美国商业、战略库存、OECD 库存均处于多年低位，市场缓冲能力不足，地缘冲突极易引发现货挤仓。短期美伊对峙持续扰动霍尔木兹海峡，供给收缩预期支撑油价中枢抬升；中长期随 OPEC + 增产落地、北半球出行旺季结束，需求走弱叠加供给增量释放，油市将逐步转向过剩，库存低位会加剧行情震荡，操作需重点跟踪海峡通航、OPEC 执行率与欧美炼厂开工数据。

甲醇：

当前甲醇市场短期地缘托底、中期供需宽松，多空博弈剧烈。供给端国内煤制装置检修阶段性缩量，但下半年新增

配套产能释放；中东地缘导致伊朗进口大幅减少，短期港口货源紧缺，浮仓货源集中到港将带来累库压力。需求端处于传统淡季，MTO 与传统下游开工低迷，甲醇高价挤压下游利润形成负反馈，仅四季度存在旺季修复预期。库存呈现港口显性低位、海上隐性库存偏高的分化格局，短期库存支撑现货，远期累库压制行情。短期美伊冲突持续扰动进口供给，叠加港口低库存，价格维持偏强震荡；待中东航运恢复、进口货源集中到港后，供需转向宽松，价格承压回落。核心跟踪指标为伊朗到港量、MTO 开工率、港口库存及煤价成本波动。

乙二醇：

当前乙二醇呈现短期供需偏紧、中长期宽松格局，行情由低库存、集中检修、中东地缘三重利多共振驱动。供给端国内 7 月装置集中检修压制产量，霍尔木兹海峡扰动导致进口持续偏低，短期货源缺口难填补；但下半年多套新增一体化产能投产，检修装置集中复产，远期供给增量充足。需求端处于纺织传统淡季，聚酯织造开工低迷，下游无集中补库行为，仅四季度存在旺季修复预期，高价易引发下游负反馈。库存端华东港口库存处于五年低位，现货基差坚挺支撑近月价格，短期去库趋势不变，9 月后将转入累库。短期地缘冲突与低库存支撑价格震荡偏强；中长期随供给放量、淡季延续，行情承压回落。核心跟踪指标为中东到港量、国内装置开工、聚酯负荷及港口库存变动。

## —— 农产品 ——

豆粕：

高开震荡上行，放量增仓，资金偏多。外盘：CBOT 美豆 11 月合约上行，美豆粕 12 月合约微涨。- 美豆产区高温干燥天气扰动，优良率预期下调，压榨需求韧性强，外盘偏强支撑国内。国内供应：7 月大豆到港维持高位，油厂开机率 65.2%，压榨量回升；豆粕库存 67.8 万吨，累库放缓，现货基差企稳。国内需求：生猪养殖亏损收窄，饲料刚需回暖；水产旺季提货增加，下游补库意愿提升，油厂成交放量。外盘美豆天气炒作 + 国内库存累库放缓 + 需求回暖，日内放量增仓大涨；短期偏强震荡为主，重点跟踪美豆产区天气、国内库存去化及养殖端盈利修复。

豆油：

平开震荡走强，缩量减仓，多空博弈谨慎。外盘：CBOT 美豆油 12 月合约微涨，WTI 原油 08 合约大涨。原油大涨提振生柴需求，美豆油库存低位，外盘偏强支撑国内。国内供应：大豆集中到港 + 油厂高开机，豆油商业库存 128.5 万吨，环比微降，供应宽松格局边际改善。国内需求：夏季消费淡季，餐饮、食品加工采购回暖，豆棕价差倒挂缓解，替代需求逐步恢复。外盘美豆油 + 原油走强 + 国内库存微降 + 需求回暖，日内缩量减仓走强；短期偏强震荡为主，重点跟踪原油走势、美豆油表现及国内库存去化进度。

棕榈油：

高开震荡大涨，放量增仓，多头主导。外盘：BMD 马棕 9 月合约反弹。马棕 7 月 1 - 20 日出口量环比增 19.27%，出口回暖，原油大涨提振生柴需求，外盘偏强支撑国内。国内供应：6 - 7 月进口买船增加，港口库存 73.8 万吨，环比微降，现货基差走强。国内需求：夏季消费旺季临近，餐饮、食品加工采购回暖，终端补库意愿提升，消费逐步回暖。外盘马棕走强 + 原油大涨 + 国内库存微降 + 需求回暖，日内放量减仓大涨；短期偏强震荡为主，重点跟踪马棕出口、库存及国内到港节奏。

白糖：

低开震荡走强，缩量减仓，空头回补。外盘：ICE 原糖 10 月合约反弹。巴西压榨进度加快，印度出口政策收紧预期降温，外盘偏弱，但对国内拖累有限。国内供应：2025/26 榨季国内产糖 1295 万吨，工业库存 538 万吨，同比增 232 万吨，纯销售周期供应宽松，但去库节奏加快。国内需求：夏季饮料消费旺季临近，下游低位补库意愿提升，消费弹性逐步修复，对盘面形成支撑。外盘原糖偏弱 + 国内库存去库加快 + 需求回暖，日内缩量减仓走强；短期区间偏强震荡为主，重点关注巴西甘蔗制糖进度、印度出口政策及国内库存去化速度。

棉花：

低开震荡走强，放量减仓，多头情绪修复。外盘：ICE 美棉 12 月合约反弹。美国德州旱情反复，新季减产预期仍存，外盘偏强对国内形成情绪支撑。国内供应（25/26 旧季）：陈棉库存 293.9 万吨，环比微降，去库节奏放缓；中储棉 7 月 20 日起轮出储备棉，首日挂牌 8000 吨，底价 16291 元 / 吨，短期供应增量施压。新季预期（26/27）：国内新疆 2026/27 年度棉花种植面积调减 5% - 8%，产量预估同比下降 7% - 9%；印度新季播种面积同比减 15.4%，USDA 预测全球棉花减产，中长期供应收缩逻辑仍存。国内需求：6 月传统纺织淡季，下游开机率 68.8%，棉纱、坯布库存偏高，内外销订单疲软，纺企仅刚需补库。外盘美棉偏强 + 储备棉轮出落地 + 需求边际改善，日内放量减仓走强；短期区间偏强震荡为主，重点关注储备棉轮出节奏、美国德州天气及国内纺企订单。

## 从业人员信息

| 姓名  | 从业资格证号    | 投资咨询证号   |
|-----|-----------|----------|
| 高伟  | F3038074  | Z0013025 |
| 朱运略 | F03146690 | Z0023302 |
| 黄重璋 | F03150479 | Z0023364 |
| 奚雯庆 | F03155335 | Z0023921 |

前海期货期货交易咨询业务资格：证监许可【2012】674 号

## 免责声明

本内容中的信息均源于公开资料，仅作参考之用。前海期货有限公司力求准确可靠，但对于信息的准确性、完整性不作任何保证。不管在何种情况下，本文件所载的全部内容仅作参考之用，不构成对任何人的交易建议，且前海期货有限公司不因接收人收到此内容而视其为客户，因根据本内容及所载材料操作而造成的损失不承担任何责任，敬请交易者注意可能存在的交易风险。

本内容版权归前海期货有限公司所有，任何机构和个人不得以任何形式翻版、复制和发布，亦不得作为诉讼、仲裁、传媒及任何单位或个人引用之证明或依据，或投入商业使用。

凡遵照原文内容进行引用、刊发的，均须注明出处为前海期货有限公司；严禁对本内容歪曲原意、删改内容，我公司保留全部合法权利。

## 关于我们

**总部地址：**深圳市前海深港合作区梦海大道 5033 号卓越前海壹号 A 栋 26 楼 08 单元

**邮政编码：**518052

**全国统一客服电话：**400-686-9368

**网址：**<http://www.qhfc.net>