



Future Gold Labs

项目官推: <https://x.com/futuregoldx>

项目 TG: <https://t.me/futuregoldlabs>

撰稿: [Koi](#)

审稿: [Jake Liu](#)

黄金市场周报

2026/03/15

一、价格走势回顾

本周五(3月13日纽约时间,北京时间3月14日凌晨),COMEX黄金期货下跌2.00%,报5024.40美元/盎司,本周累计下跌2.62%。COMEX白银期货累跌4.65%,报80.390美元/盎司。美国2月CPI通胀超预期、美联储降息预期大幅降温、美元与美债收益率走强成为核心压制;美伊冲突与油价飙升虽推升避险,但不敌高利率维持更久的压力,叠加前期高位获利盘集中了结,本周国际金银在历史高位震荡走弱、延续回调走势。

在美伊冲突持续、能源价格推升通胀预期的背景下,黄金陷入避险支撑与利率压制的双向博弈:一方面,中东地缘持续紧张为金价提供底部支撑,显著限制回调空间;另一方面,高利率与降息推迟预期持续压制上行弹性,金价维持高位区间震荡。油价飙升加剧通胀压力,推动全球利率预期重新转向偏鹰派,进而推迟美联储降息节奏,对无息黄金形成持续压制。

不过,需理性区分美联储政策逻辑与市场交易逻辑:核心PCE通常被视为美联储较为重要的通胀参考指标,剔除食品与能源后更能反映持续性通胀黏性,对货币政策指引更具参考意义;而包含能源的CPI易受短期供给冲击扰动,由此引发的通胀担忧或偏情绪扰动,难以作为美联储利率政策转向的充分依据。同时,美联储需兼顾物价稳定与充分就业双重使命,综合评估增长、就业、通胀等多项数据,倾向于认为美联储政策彻底转向鹰派仍需更多数据验证,后续需重点关注美国经济数据、3月FOMC会议释放的政策信号等。

与此同时,美国已允许部分国家豁免进口俄罗斯能源,此举一定程度上有助于稳定全球能源供给、平抑油价的非理性波动,使得本轮油价上行带来的通胀外溢效应有所抑制,持续性、系统性通胀压力整体相对有部分缓解。

从美元来看,本轮美元反弹除了避险需求外,也体现前期价格调整后的技术性修复,叠加资金多元化配置需求,暂难以判定为趋势性走强。中长期而言,黄金作为市场普遍认可的抗通胀与避险资产,其核心价值或不易因短期油价波动而明显削弱。当前金价震荡,可理解为利率预期与避险情绪共同作用下的阶段性整固;待市场短期波动趋稳逐步回归中长期配置逻辑后,黄金的抗通胀与避险属性或有望重新受到关注。

(一) 美国经济指标引黄金震荡

-本周披露美国主要经济指标及对黄金价格影响

1. 本周美国经济数据总结:

(1) 美国2025年第四季度GDP

美国经济数据显示,2025年下半年经济持续放缓。美国商务部公布,2025年第四季度GDP二次预估从同比1.4%下修至0.7%。

(2) 美国1月核心个人消费支出PCE

美联储重点关注的通胀指标——核心个人消费支出（PCE）物价指数 1 月同比持稳于 3.1%，与前值持平；整体 PCE 从 2.9% 小幅回落至 2.8%。1 月核心 PCE 连续第二个月维持在 3.0% 以上，显著高于美联储 2% 的通胀目标，显示通胀黏性依然较强。

(3) 美国 3 月密歇根大学消费者信心指数

3 月密歇根大学消费者信心指数初值：55.5（预期 54.8），环比低于 2 月终值 56.6，环比是创 2026 年开年以来最低，同比低于 2025 年 3 月终值 57.0。消费者对个人财务预期普遍下降。

(4) 美国 1 月耐用品订单

美国 1 月耐用品订单环比（初值）：0.0%（持平）。市场预期为+1.2%，大幅不及预期。前值（12 月修正值）为-0.9%（原初值-1.4%）。制造业复苏停滞，企业设备投资动能不足

2. 对黄金价格影响

美国经济数据呈现增长放缓、通胀粘性、消费与制造业走弱的滞胀风险，短期因核心 PCE 高企强化美联储推迟降息预期、支撑美元，对黄金形成压制；但经济下行与通胀担忧又凸显黄金避险与抗滞胀价值，整体令金价陷入多空博弈、震荡加剧。

(二) 美联储货币政策和黄金走势

1. 美联储动态及美联储官员观点

➤ 美联储动态

本周市场并没有太多来自美联储官员的最新观点和表态，因为 3 月 9 日至 3 月 13 日这一周正处于美联储 3 月 FOMC 会议前的官方静默期。美联储下一次货币政策会议将按原计划于 3 月 17 日至 18 日召开，届时将公布利率决议、最新经济预测与点阵图，市场也将从中获得更明确的政策方向。

2. 市场观察数据

➤ 主流市场终端数据

-据 CME 利率期货数据显示，市场对 3 月 17-18 日 FOMC 议息会议的预期高度一致：维持联邦基金利率在 3.50%-3.75% 不变的概率约 99.1%，降息 25 个基点的概率仅 0.9%。受核心 PCE 通胀粘性、中东冲突推升油价以及经济放缓等因素影响，市场降息预期延后，首次降息 25 个基点的概率后移至 6 月，全年降息次数预期也同步下调，“高利率维持更久”成为市场主流定价。

-芝加哥期货交易所（CBOT）数据显示，市场对美联储的鸽派预期降温，目前定价仅计入约 20 个基点的降息空间。

3. 对黄金价格的影响

市场对美联储降息预期持续降温、高利率维持更久的定价，短期对黄金形成明显压制；但经济放缓与通胀黏性带来的滞胀担忧，又为黄金提供避险与抗通胀支撑，金价整体呈现震荡博弈格局。

(三) 美债收益率和美元指数

1. 美元指数方面

本周周五（3 月 13 日）纽约尾盘，衡量美元对六种主要货币的美元指数 DXY 当天上涨 0.61%，在汇市尾市收于 100.357。周内累计上涨约 1.2%，强势突破 100 整数关口，创年内新高。全周呈现震荡攀升、稳步走强的格局，周初小幅回踩后持续上攻，多头动能充足。核心驱动在于：美联储静默期内“高利率维持更久”的预期持续强化，叠加美伊冲突升级引发的避险买盘、非美货币整体偏弱的间接支撑；期间虽有美国经济数据扰动，但未改变其中期上行趋势，技术面突破前期震荡区间后走势稳健。

2. 美国国债收益率方面

本周周五（3 月 13 日）纽约尾盘，美国 10 年期基准国债收益率涨 1.58 个基点，报 4.2767%，本周累计上涨 13.84 个基点。连续第二周大幅走高。本周收益率呈现阶梯式上行。主要受美伊冲突推升油价引发的通胀再担忧主导，叠加市场对美联储降息预期持续降温、“高利率更久”定价深化，美债抛售压力显著升温，推动各期限收益率普遍上行，其中短端与长端收益率同步抬升，曲线整体上移。

3. 对黄金的影响

本周美元指数强势突破 100 关口、10 年期美债收益率大幅上行，双重因素显著抬升黄金持有成本，对金价

形成压制，国际金价震荡回落、高位承压。不过，美伊冲突持续升级带来的地缘避险需求仍为金价提供底部支撑，限制了金价的下行空间，形成“高利率压制 + 避险托底”的博弈格局，主导本周黄金震荡走弱走势。

（四）地缘政治与避险情绪

① 美国伊朗冲突持续，能源价格波动持续

- 伊朗新任最高领袖穆杰塔巴·哈梅内伊在首次公开讲话中警告：该地区所有美军基地必须立即关闭，否则将遭到袭击。他还表示，尽管伊朗希望与邻国保持友好，但针对地区内美军基地的袭击还将继续。美国总统特朗普则称，对他而言，遏制伊朗这个“邪恶帝国”比油价更重要。
- 霍尔木兹海峡局势持续扰动全球能源市场，自美以对伊朗开战以来，这一战略航道已被伊朗革命卫队实际封锁。国际能源署（IEA）警告，中东冲突正在造成全球石油市场史上最大规模的供应中断。伊朗新任最高领袖穆杰塔巴·哈梅内伊周四首次公开表态称，应继续关闭霍尔木兹海峡，作为“施压敌人的工具”。
- 2026年3月12日，美国财政部宣布30天临时豁免（至4月11日），允许各国购买已在海上运输的俄罗斯原油/成品油，涉及约1.24亿桶。美伊冲突升级、伊朗威胁封锁霍尔木兹海峡，油价飙升至100美元/桶以上，美国意在短期平抑油价、缓解全球能源供应紧张，同时避免俄罗斯获得大额新增收入。目的是为了缓解通胀与民生压力增加。

② 俄乌冲突：战线僵持，谈判遇阻

乌东、扎波罗热战线持续拉锯，双方均无重大突破。俄美元首此前通话，但和平谈判无实质进展，西方对乌军事援助持续，冲突长期化态势未改。

➤ 对黄金的影响

美伊冲突升级、俄乌僵持及霍尔木兹海峡封锁推升避险需求，为黄金提供支撑；能源价格飙升引发通胀担忧、强化美联储高利率预期，又压制金价，令本周金价呈博弈震荡态势。

（五）关税政策风波持续引发金价震荡

1. 关税贸易政策进展

➤ 美国新一轮全球关税落地，政策口径持续变动

美国此前在原有关税政策被裁定违法后，改用新法律依据推出15%全球临时关税并启动旧关税清算退税，相关政策已落地执行，目前仍面临法律争议，本周无重大更新。

➤ 启动16经济体301条款调查

3月11日，美国贸易代表办公室（USTR）宣布，依据《1974年贸易法》第301条款，对中国、欧盟、日本、韩国、墨西哥、印度等16个经济体启动制造业结构性产能过剩专项调查。美方称将重点审查相关国家和地区的产业政策是否存在不合理、歧视性或扭曲市场的行为，评估是否对美国制造业与商业利益构成损害，后续可能据此在5月前后对重点经济体加征新的惩罚性关税。本次调查流程明确：3月17日开放公众意见征集，4月15日截止提交，5月5—8日举办公听会，调查覆盖汽车、电池、钢铁、新能源、电子等多个核心制造领域，贸易保护倾向明显。

➤ 取消中国活性阳极材料双反关税

3月12日，美国国际贸易委员会（USITC）终裁，认定中国产活性阳极材料未对美相关产业造成实质阻碍，取消此前拟加征的最高169%双反关税，推翻商务部2月高额终裁。影响：中国锂电负极材料全球产能占比超80%，此举短期缓和中美新能源产业链贸易紧张。

2. 对黄金价格的影响

美国全球关税落地、大范围301调查启动加剧贸易摩擦与通胀担忧，为黄金提供避险支撑；而锂电负极关税取消缓和局部产业链紧张，对金价影响有限，整体贸易环境仍利好黄金避险需求。

(六) 黄金市场观察

1. 周度市场监测报告 | 精炼完整版——WGC 世界黄金协会

① 核心宏观逻辑：油价与收益率主导市场，通胀预期扰动降息节奏

- ▶ 本周全球市场核心矛盾聚焦于油价飙升→通胀担忧→美债收益率与美元走强的传导链条。布伦特原油突破关键技术阻力并站稳高位，带动天然气、化肥等商品同步上涨，直接推升全球 CPI 通胀风险，引发市场对央行降息进程推迟的担忧。值得注意的是，美联储政策锚为核心 PCE（剔除能源与食品），短期油价波动对其决策影响有限，但包含能源的 CPI 走高仍持续扰动市场预期，美债收益率与美元因此阶段性走强，压制大类资产风险偏好。

② 全球经济概况

- ▶ 美国经济动能放缓，2月非农就业意外减少、失业率升至 4.4%，零售销售环比下滑，私人信贷担忧持续升温；欧元区通胀受油价影响超预期上行，核心通胀依旧偏强。中国将 2026 年 GDP 增长目标设定为 4.5% - 5%，并计划加大基建与公共服务支出以稳定经济，制造业与非制造业 PMI 仍处于收缩区间。

③ 黄金价格表现与驱动归因

- ▶ 截至 3 月 6 日，伦敦金午盘价收于 5,128 美元 / 盎司，周度下跌 1.8%，年内涨幅收窄至 17%。从归因模型看，金价走弱主要受三大因素拖累：美元走强 (-1%)、美债收益率上行 (-0.6%)、全球黄金 ETF 资金流出 (-1.6%)；而中东地缘冲突持续升级、美国就业数据走弱带来的避险需求，为金价提供了一定支撑，抵消了部分下行压力。

④ 黄金技术面走势

- ▶ 金价本周收出负面“外部周”K 线形态，叠加价格处于历史超买区间（较 200 日均线高出 25%），预示短期进入震荡整理或阶段性调整格局。短期关键支撑位于 4,997 美元/盎司（上周低点）；上方阻力依次为 5,198 美元、5,419 美元及历史高位 5,459 美元/盎司。

⑤ 资金流向与市场持仓

- ▶ 黄金 ETF：全球黄金 ETF 出现周度净流出，北美区域为主要流出方向，亚洲市场保持相对韧性；
- ▶ 期货持仓：COMEX 黄金投机净多头仓位缩减，上期所黄金持仓小幅波动，市场多头情绪有所降温；
- ▶ 期权市场：尽管短期回调，期权交易者仍保留看涨预期，黄金隐含波动率维持高位。

⑥ 未来一周关键关注点

- ▶ 美国通胀数据：2 月 CPI 与核心 PCE 将直接影响美联储降息预期，是本周最核心催化剂；
- ▶ 地缘风险：中东冲突持续扩散，中日台海局势紧张，全球避险情绪维持高位；
- ▶ 油价走势：若油价持续高位，将进一步强化通胀担忧，延续对金价的压制；
- ▶ 中国经济数据：通胀、货币供应量等数据将影响国内黄金投资与消费需求。

⑦ 核心结论

- ▶ 短期黄金走势由美元、美债收益率、油价等金融因素主导，呈现震荡承压格局；但黄金自身避险、抗通胀、央行长期购金的核心配置逻辑并未破坏，待调整充分后，仍具备重回上行趋势的潜力。

二、下周展望和风险

▶ 下周关注

3.18 (周三)：美联储 FOMC 利率决议、最新经济预测、点阵图、鲍威尔新闻发布会；

3.19 (周四)：美国当周初请失业金人数、美国 1 月成屋销售总数；

3.20 (周五)：美国 2 月核心 PCE 物价指数、1 月个人收入 / 支出、2 月密歇根大学消费者信心及通胀预期；

持续关注：美伊冲突与霍尔木兹海峡局势、3 月 FOMC 会议、全球关税与 301 调查进展、沃什提名进展、中东地缘风险等

参考内容:

1. 标题: 美元走强抵消中东局势影响, 金价逼近日内低点——美国 PCE 数据即将公布 作者: Haresh Menghani
2. 标题: 美元指数飙升至 100.00 上方, 金价周线收跌 作者: Christian Borjon Valencia
3. 标题: 美元走强、美债收益率攀升, 金价在 5200 美元下方承压 作者: Vishal Chaturvedi
4. 标题: COMEX 黄金期货 (GC00Y) 报价 作者: CME/East Wealth/Wind
5. 标题: 美元指数期货报价 作者: Wind
6. 标题: XAUUSD 交易思路 作者: TradingViews
7. 标题: 每周经济与金融评论 作者: Wells Fargo Research Team
8. 标题: 油价上涨引发通胀担忧, 金价跌破 5100 美元 作者: Lallalit Srijandorn
9. 标题: 周度市场监测——2026 年 3 月 9 日 作者: 世界黄金协会 (WGC)
10. 标题: 油价引发通胀忧虑, 全球利率预期承压, 黄金走势挣扎 作者: Vishal Chaturvedi

免责声明

本文件 (包括通过引用纳入的信息) 所含的部分陈述涉及对未来预期的讨论, 或提供了其他前瞻性信息。这些陈述受已知及未知风险、不确定性及其他多种因素影响 (其中部分因素超出我方控制范围), 可能导致实际结果与陈述预期存在重大差异。前瞻性信息基于多种因素及假设得出。鉴于其中涉及的风险、假设及不确定性, 无法保证本文件所含前瞻性信息将最终实现或被证实准确。可能导致实际结果与表述内容差异的重要因素包括但不限于:

- 按计划成功推广其产品及服务的能力;
- 吸引并留住优质员工的能力;
- 经济环境变化的影响;
- 获取充足债务或股权融资的能力;

阅读者确认知悉:

1. 本文件包含专有商业、财务及技术信息;
2. 任何对前瞻性陈述的依赖均需接收方自行承担风险;
3. 未经事先书面同意, 不得以任何形式共享、复制或使本文件内容。我方不承诺且无义务更新前瞻性信息以反映实际结果或假设变更。接收方接受本文件即同意对其保密, 并要求归还或销毁文件。