



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

2026/03/22

### 一、价格走势回顾

本周五(3月20日纽约时间,北京时间3月21日凌晨),COMEX黄金期货下跌2.47%,报4492.00美元/盎司,本周累计跌超10%,创多年来最大单周跌幅。COMEX白银期货单日下跌4.54%,报67.81美元/盎司,本周累计重挫16.28%。受全球主要央行偏鹰表态、美国核心PCE通胀黏性较强,以及美联储降息预期显著收敛等因素影响,美元与美债收益率同步走高,对贵金属形成明显压制。尽管中东局势与油价高企带来一定避险支撑,但在高利率维持更久的市场预期下,叠加前期高位获利了结与资金调仓,本周国际金银自高位大幅回落,整体呈现阶段性震荡调整态势。

**本周黄金市场呈现明显的“前稳后跌”特征,美联储决议成为打破平衡的关键:**

-周初观望情绪浓厚:周一及周二,在关键央行决议落地前,市场整体维持谨慎观望态势,金价窄幅震荡,投资者未进行明确的方向性押注。

-周三FOMC会议引发市场显著波动:尽管利率维持不变符合普遍预期,但本次点阵图释放超预期偏鹰派信号——2026年仅隐含1次25个基点降息,7位委员不支持年内降息,1位委员提示2027年或需重新加息,同时美联储上调2026年核心PCE通胀预期至2.7%。鲍威尔重申降息需以通胀持续改善为前提,强化“高利率更久”的市场定价;而其关于留任至继任者确认的表态,进一步增强政策延续性的鹰派色彩,大幅加剧短期恐慌情绪,对金价构成压力。

本次FOMC决议释放超预期鹰派信号后,市场已修改预期定价高利率政策将维持更久,降息预期大幅收敛,叠加实际利率上行与美元走强,COMEX黄金期货出现显著调整,单周跌幅较大,恐慌情绪放大。黄金作为无息资产,在高利率环境下机会成本上升。而传统黄金体系在即时流转与场景适用性上仍有优化空间。在高利率环境与通胀担忧交织、市场情绪集中释放的背景下,短期部分资金倾向于获利了结,增配美元现金类高流动性收益资产以管理组合波动。阶段性震荡风险仍需警惕。当前市场已充分定价高利率维持更久的政策路径,政策与通胀方向仍待后续数据验证,不确定性依然存在。

从大类资产配置视角,尽管短期受利率预期修正与情绪压制,黄金的战略价值依然突出,全球配置黄金比例仍有提升空间。近期世界黄金协会在前期《数字黄金新时代》研究基础上,于3月19日推出“黄金即服务”(Gold as a Service)数字黄金基础设施,旨在通过标准化体系优化黄金的流转效率、通用性与配置体验,提升资产吸引力。短期剧烈波动不改黄金中长期配置逻辑,数字黄金作为行业重要升级方向,有助于全面提升黄金的资产功能与配置体验,具备中长期跟踪价值。值得持续重点关注。

### (一) 美国经济指标引黄金大幅调整

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 2 月个人收入与支出

个人收入环比增长 0.5%，超出预期；个人支出环比增长 0.8%，创半年新高。强劲的消费支出数据表明美国经济韧性犹存，降低了短期内陷入衰退的概率，但也增加了通胀反弹的风险。

### (2) 美国当周初请失业金人数

截至 3 月 15 日当周，美国初请失业金人数为 22.5 万人（预期 23.0 万），前值修正为 22.8 万人。劳动力市场依然紧俏，工资上涨压力持续，为美联储维持高利率提供了底气。

### (3) 美国 2 月成屋销售总数

年化总数为 395 万户（预期 405 万），前值 402 万户。高利率环境继续抑制房地产市场活动，成屋销售连续第三个月下滑，显示货币政策对实体经济的滞后影响正在显现。

## 2. 对黄金价格影响

本周美国经济数据显示消费强劲、就业偏紧，共同强化美联储高利率维持更久的立场，整体对黄金构成明显利空；仅成屋销售偏弱带来小幅支撑，难以扭转金价下行压力。

### (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

美联储 3 月 FOMC 会议以 11:1 的投票结果维持联邦基金利率目标区间 3.50% - 3.75% 不变，为连续第二次按兵不动，符合市场预期；唯一反对票来自理事斯蒂芬·米兰（Stephen Miran），其主张立即降息。

##### 1) 政策声明与经济预测

会议调整失业率表述，并新增中东冲突加剧经济不确定性的表述，释放对地缘风险推升通胀的警惕。

经济预测摘要（SEP）上调 2026 年 GDP 增速与核心 PCE 通胀预期，凸显经济韧性与通胀黏性。

##### 2) 点阵图与降息预期

点阵图释放偏鹰信号：官员中值预期 2026 年仅降息 25 个基点，19 位委员中有 7 位不支持年内降息，内部分歧显著扩大。

##### 3) 主席鲍威尔关键表态

美联储主席杰罗姆·鲍威尔（Jerome Powell）强调政策数据依赖、无预设路径，**明确在通胀持续回落至 2% 前不会降息。指出中东冲突与油价波动影响高度不确定，美联储将密切跟踪但不提前行动。表态将留任至继任者确认，进一步强化政策延续性。**

##### 4) 其他美联储官员表态

克里斯托弗·沃勒（Christopher Waller）：因通胀回升转向谨慎，提示油价对通胀存在持续压力。

米歇尔·鲍曼（Michelle Bowman）：下调降息预期，强调经济偏强、通胀反弹风险仍存。

苏珊·柯林斯（Susan Collins）、贝丝·哈马克（Beth Hammack）：均支持维持限制性利率，巩固抗通胀成果。

#### 2. 市场观察数据

##### ➤ 主流市场终端数据

据 CME 美联储观察最新数据显示：4 月 FOMC：维持利率 3.50% - 3.75% 不变概率约 89% - 90%，降息概率 0%，市场已完全定价 4 月按兵不动。6 月 FOMC：全年仅定价 1 次 25bp 降息，概率约 11% - 22%，其余概率均为维持利率不变，降息预期已大幅降温。整体市场预期：2026 年仅降息 1 次、且大概率推迟至下半年，与美联储点阵图高度一致。

#### 3. 对黄金价格的影响

美联储鹰派立场巩固与降息预期大幅降温，推动实际利率与美元指数走强，对金价形成压制；短期金价仍将受高利率环境约束，影响金价震荡偏弱。

### (三) 美债收益率和美元指数

#### 1. 美元指数方面

截至周五（3月20日）纽约尾盘，衡量美元对六种主要货币的美元指数 DXY 上涨 0.42% 收于 99.641，周内整体维持高位震荡。在美联储 3 月 FOMC 偏鹰派决议与中东地缘避险需求双重支撑下，周内最高触及 100.54，创年内新高。核心驱动来自：“高利率维持更久”预期定价持续深化；中东冲突升级提振美元避险买盘；非美货币普遍走弱进一步助推美元走强。

## 2. 美国国债收益率方面

本周周五（3月20日）纽约尾盘，美国各期限国债收益率整体大幅上行，市场对通胀再抬头与降息推迟的预期持续升温。10年期美债收益率一度冲高至 4.38% 上方，为近数月以来高位；周内收益率呈现阶梯式上行，主要受核心 PCE 超预期、油价飙升引发通胀担忧，以及美联储鹰派导向共同推动，美债遭遇集中抛售，短端与长端收益率同步抬升，持有无息黄金的机会成本显著走高。

## 3. 对黄金的影响

美元指数走强、美债收益率大幅上行，直接推升黄金持有成本，对金价形成明显压制；在双重压力下，金价呈现震荡调整格局。

### （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

- 当前中东紧张局势，整体未出现实质性缓和，局部有限降温信号难以改变冲突升级的大趋势。美以与伊朗的军事对抗持续白热化，双方相互打击境内军事目标、能源设施及关键基础设施，美以加大打击力度，空袭伊朗核设施与德黑兰核心目标。伊朗以“真实承诺 - 4”行动展开密集反击，双方均无停火意向，地区冲突全面扩散、外溢的风险持续走高。
- 尽管以色列暗示可能暂停对伊朗能源设施的袭击，但特朗普政府正考虑通过占领或封锁伊朗哈尔克岛，迫使伊朗重新开放霍尔木兹海峡。叠加美国向中东增派兵力并为战事申请大额追加拨款，冲突长期化、扩大化的风险显著上升。
- 受局势冲击，霍尔木兹海峡航运量较战前大幅下滑超 94%，全球约四分之一海运原油运输受阻，主要航运公司全面停航并绕行，直接推升全球能源运输成本与通胀担忧。国际社会虽频繁呼吁停火降温，但尚未形成统一有效的干预合力，地缘尾部风险维持高位。
- 国际油价飙升之际，美国于 20 日有条件放松对伊朗石油制裁，对海上伊朗石油给予 1 个月豁免，拟向市场投放约 1.4 亿桶原油以缓解供应压力；但伊朗方面称并无滞留海上的待售原油，市场能源专家分析也认为此举或难带来实质性新增供应。

#### ② 俄乌冲突

俄乌冲突依旧处于僵持消耗阶段，双方在顿巴斯、扎波罗热等战线反复拉锯，俄方发动大规模空袭打击乌能源与军工设施，乌方则扩大对俄境内纵深目标的打击范围，和平谈判机制暂停，短期难见缓和迹象，持续扰动欧洲能源与安全预期。

#### ➤ 对黄金的影响

多重地缘冲突持续推升全球避险需求，为金价提供底层支撑；但中东局势引发的油价上行与美联储鹰派立场形成对冲，使得金价呈现震荡博弈格局。

### （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：关税政策“法律切换 + 调查加码”，全球贸易不确定性加剧

美国最高法院 2 月裁定原关税违宪后，政府快速切换法律工具，本周关税动作密集且充满变数。3 月 21 日，美国财长贝森特宣布，依据《1974 年贸易法》第 122 条对全球进口商品加征的 15% 临时关税将很快实施，该税率此前从 10% 上调，最长可维持 150 天（至 7 月 24 日），叠加原有 301、232 条款关税，企业税负进一步加重。同时，美国国际贸易法院 3 月 4 日裁定政府需退还此前违宪关税税款，涉及金额约 1750 亿美元。已有超 1800 家企业提起诉讼，但退款进程缓慢，中小企业现金流压力凸显。

#### ➤ 欧盟：暂缓对中国电动车关税 + 取消小包免税，政策分化推进

欧盟本周关税政策呈现“暂缓加征、收紧监管”的分化态势。3月21日，欧盟委员会宣布暂缓执行原定于4月1日生效的对华电动汽车加征关税措施，德国担忧反制冲击本土车企利益，但反补贴调查仍在继续，关税风险并未完全消除。监管方面，欧盟明确2026年7月1日起取消150欧元以下跨境小包关税豁免，过渡期按件征收3欧元固定关税，并同步取消低额商品增值税免税，全面收紧跨境电商监管。此外，欧洲议会3月19日重启欧美贸易协议审批，要求美方遵守对欧盟多数出口商品15%的关税上限。

#### ► 其他地区：日韩承压全球关税格局分化

日本方面，首相高市早苗本周赴美，承诺追加730亿美元投资（含小型核反应堆、天然气发电项目），试图换取美国减免关税，但美国15%全球临时关税落地，日本此前5500亿美元投资换关税优惠的协议面临不确定性。

## 2. 对黄金价格的影响

全球关税壁垒收紧、贸易摩擦加剧，叠加通胀担忧升温，为黄金提供避险与抗通胀双重支撑，利好金价。局部关税缓和仅带来小幅扰动，难以扭转贸易环境不确定性对黄金的利好基调，金价避险韧性持续。

## （六）黄金市场观察

### 1. 数字黄金新时代：畅想黄金数字化未来——WGC世界黄金协会

#### ① 报告核心背景

- 2025年市场动荡推升黄金避险价值，全球实物黄金持仓体量庞大，但行业存在监管滞后、托管复杂、缺乏收益性等待改善方面，数字化成为行业破局关键。
- 世界黄金协会同步推进多项数字化布局为数字黄金搭建基础通用框架，助力行业打破壁垒、规范发展。

#### ② 三大数字黄金发展方向

##### ► 1. 普惠数字黄金

该方向聚焦提升黄金资产的普惠性与易用性，依托数字化手段放大黄金避险、抗通胀、抗地缘波动的核心优势，打造7×24小时全天候、低成本、高流动性的交易结算生态，支持实物赎回与即时抵押，兼顾普通投资者与机构需求；同时借助区块链溯源技术，实现黄金开采、流转全流程可查，强化合规性与社会责任属性，构建黄金支撑的稳健货币体系，通过手续费分红等模式为持有者带来额外收益，进一步夯实黄金的避险配置价值。

##### ► 2. DeFi 黄金热潮

这一赛道主攻破解黄金无固定收益的行业痛点，依托DeFi生态实现黄金代币化，通过智能合约完成质押借贷、流动性挖矿等操作，让闲置黄金资产实现增值；随着全球加密监管框架逐步完善（如欧盟MiCA、美国相关法案），传统金融机构将加速入场，发行合规黄金代币基金，推行碎片化投资模式，大幅降低中小投资者准入门槛；后续还会推出年化2%-3%的低风险稳健型产品，适配传统黄金投资者的风险偏好，打通黄金与现代金融体系的收益通道。

##### ► 3. 黄金新前沿

该板块聚焦年轻消费与投资群体，打破黄金传统投资场景的局限，融合实物资产、数字权益与虚拟场景，打造多元化创新形态：比如实现黄金首饰、收藏品的实物与数字价值剥离，投资者可保留实物同时变现数字资产；推出专属数字黄金指数，布局设计师款、限量款黄金藏品投资赛道；发行数实融合的黄金NFT，绑定线下VIP权益、元宇宙展示等附加价值；联合主流品牌与超级App搭建轻量化投资渠道，让黄金投资像日常消费一样便捷，拓宽黄金的受众群体与应用边界。

#### ③ 核心变革驱动力

- - 技术底层驱动：区块链、AI核验、量子加密等技术迭代，筑牢数字黄金交易安全、溯源透明的基础，提升资产流转效率，破解传统黄金交易痛点。
- - 人口结构迭代：年轻一代成为财富转移核心群体，对数字另类资产接受度高，成为数字黄金的主力潜在客群。
- - 宏观市场趋势：实物资产代币化（RWA）爆发，ESG投资普及，叠加地缘动荡与通胀反复，进一步

放大黄金避险价值，倒逼数字化转型。

- - **行业需求倒逼**：传统黄金流动性差、门槛高、无收益等待改进突出，机构与散户对轻量化、可增值黄金资产需求旺盛。

#### ④ 前沿创新与结论

当前数字黄金商业化提速，GBI溯源、量子加密交易、黄金稳定币及小额黄金储蓄支付等创新已落地应用，从概念走向实用。行业仍面临监管滞后、标准不统一、互通性不足等挑战，合规与市场培育仍需持续推进。

**核心结论：黄金数字化是必然趋势，既强化避险保值属性，又打造收益型资产、拓宽应用场景；需统一技术与监管框架，全行业协同才能释放其潜力。**

## 二、下周展望和风险

### ➤ 下周关注

3.24（周二）：美国2月耐用品订单、欧元区3月制造业PMI；

3.25（周三）：美国API/EIA原油库存、G7财长会议；

3.26（周四）：美国当周初请失业金、四季度GDP终值；

3.27（周五）：美国2月PCE物价指数（实际读数）、个人收支、消费者信心终值；

持续关注：美伊冲突与霍尔木兹海峡局势、美国关税及3Q1调查、中东地缘风险、美联储官员发言等。

### 参考内容：

1. 标题：油价上涨与美债收益率施压金价，黄金逼近4500美元 作者：克里斯蒂安·博尔洪·巴伦西亚 (Christian Borjon Valencia)
2. 标题：“高利率更久”预期施压，金价录得第三周下跌 作者：维沙尔·查图维迪 (Vishal Chaturvedi)
3. 标题：COMEX黄金期货 (GC00Y) 报价 作者：芝加哥商业交易所/东方财富/万得 (CME/East Wealth/Wind)
4. 标题：美元指数期货报价 作者：万得 (Wind)
5. 标题：XAUUSD交易思路 作者：交易视野 (TradingView)
6. 标题：每周经济与金融评论 作者：富国银行研究团队 (Wells Fargo Research Team)
7. 标题：黄金：短期压力 vs 结构性支撑 作者：华侨银行 (OCBC)
8. 标题：全新黄金时代：畅想数字黄金的未来 作者：世界黄金协会 (WGC)
9. 标题：黄金周度预测：全球主要央行鹰派论调构成重磅压制 作者：埃伦·森格泽尔 (Eren Sengezer)

### 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。