



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

2026/03/29

### 一、价格走势回顾

本周五（3月27日纽约时间，北京时间3月28日凌晨），COMEX黄金期货上涨2.58%，报4489.70美元/盎司，本周累计下跌3.2%，延续上周回调态势但跌幅收窄，呈现“先抑后扬、震荡博弈”的鲜明特征。COMEX白银期货单日上涨2.40%，报69.77美元/盎司，本周累计下跌2.75%，较上周16.28%的重挫幅度显著收窄，贵金属整体震荡筑底迹象初现。受美联储官员密集鹰派发声、美国通胀预期升温、美元与美债收益率同步走强等因素影响，贵金属本周持续承压，但美伊冲突升级带来的地缘避险情绪、金价跌至阶段性低位后的抄底买盘，有效缓解了下行压力，对冲了部分利空影响。

**本周黄金市场呈现明显的“先跌后反弹”特征，美伊冲突升级与美联储鹰派表态交替主导市场，成为行情波动的核心推手：**

- 周初单边下挫：周一及周二，受上周美联储FOMC会议鹰派信号持续发酵影响，市场对“高利率维持更久”的定价进一步深化，美元指数持续走强，黄金、白银延续回调态势。此外，特朗普威胁若伊朗不开放霍尔木兹海峡将摧毁其发电厂，引发油价飙升和通胀担忧，黄金遭遇沉重压力，跌至11月底以来最低的4100美元/盎司附近；

- 随后特朗普宣布推迟军事打击，推动黄金大幅反弹至4400美元/盎司附近，市场对冲突缓和的乐观情绪也助力金价持续复苏。但本周后半段，伊朗否认谈判、拒绝美国提案，加之美国不排除地面行动的表态，令市场情绪恶化，黄金部分回吐涨幅。同时，美联储官员巴尔和杰斐逊均警示中东冲突对通胀的上行风险，叠加美债收益率攀升，黄金周四下跌近3%。

临近周末则受空头回补支撑出现修正性上涨，整体呈现剧烈震荡态势。

黄金投资者等待美伊战争的明确信号。中东不确定性加剧，黄金买家持观望态度，使得黄金持续震荡。下周投资者重点关注美伊冲突进展、美联储官员表态及美国非农数据等，同时留意相关节假日休市安排对市场流动性的影响。

### （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）美国标普全球 PMI 初值

综合 PMI 初值 51.4，较前值回落，创 11 个月新低，显示美国经济扩张动能连续两个月放缓。制造业 PMI 超预期回升至 52.4，新订单创 5 个月新高，但服务业 PMI 降至 51.1，同样为 11 个月低点，同时投入与产出价格大幅上涨，私营部门就业出现一年多来首次下降。

##### （2）美国初请失业金

初请失业金人数为 21 万人，与市场预期一致，较前值小幅上升。持续申领失业金人数降至 182 万人，创近两年新低，反映劳动力市场依然具备较强韧性。

### (3) 美国密歇根大学消费者信心

消费者信心指数终值 55.5，维持初值水平，为 2026 年以来最低值，消费者情绪偏弱。一年期通胀预期终值 3.4%，结束此前连续 6 个月的下滑趋势。

## 2. 对黄金价格影响

本周美国经济数据整体强化美联储“高利率更久”预期，对黄金形成持续压制；仅 PMI 走弱带来小幅避险支撑，但被就业韧性、通胀预期企稳带来的再通胀担忧所抵消。

### (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 会议表态整体偏鹰，强调通胀回落路径仍不平坦，需更多数据支撑降息判断，坚持“高利率维持更久”的政策导向。鲍威尔表态 5 月 15 日后他将以临时主席和理事身份继续掌权，直至沃什获得参议院确认。市场预期在此过渡期间，美联储货币政策基调将保持连续性，不会出现剧烈转向，市场对利率路径的预期也将维持相对稳定。鲍威尔近期公开表态仍延续相对偏鹰派立场，反复警示通胀反弹风险，不排除在必要时重启加息，进一步巩固了市场对利率高位运行的定价。

##### ➤ 美联储官员观点汇总

- **理事米歇尔·鲍曼 (Michelle Bowman)**：认为当前仍需警惕通胀再度反弹的风险，若通胀失去控制则不排除进一步加息的可能性，同时强调能源价格波动对通胀和经济的长期影响仍需持续观察，不宜过早下结论。（偏鹰）

- **理事斯蒂芬·米兰 (Stephen Miran)**：表示当前无需考虑加息操作，政策方向仍以降息为主，预计 2026 年将实施四次降息，同时指出中东战事等短期地缘因素不应作为制定货币政策的依据，需等待完整经济数据再做判断。（偏鸽）

- **芝加哥联储主席 奥斯坦·古尔斯比 (Austan Goolsbee)**：预期未来 12 至 18 个月利率会出现小幅下调，但首次降息的时间点大概率晚于市场此前预期，当前经济面临较高不确定性，政策调整需保持谨慎。（中立偏鸽）

- **美联储副主席 菲利普·杰斐逊 (Philip Jefferson)**：重申通胀回落的路径并非一帆风顺，需要更多持续的经济数据来确认通胀稳步向 2% 目标靠拢，当前应维持高利率政策更久，不宜急于调整。（偏鹰）

- **旧金山联储主席 玛丽·戴利 (Mary Daly)**：认为年内降息的次数将较为有限，当前经济环境下不宜过早启动降息，就业市场的韧性和通胀的黏性均支持将高利率维持更长时间。（偏鹰）

- **里士满联储主席 托马斯·巴尔金 (Thomas Barkin)**：对降息持明确谨慎态度，必须看到通胀出现持续且广泛的降温迹象才会支持降息，同时警示能源价格上涨带来的再通胀风险，需重点防范。（偏鹰）

- **理事丽莎·库克 (Lisa Cook)**：重点关注金融稳定相关问题，密切跟踪银行资本提案的累积影响与各项政策间的相互作用，暂未就利率调整发表直接观点。（中立）

#### 2. 市场观察数据

##### ➤ 主流市场终端数据

CME Fed Watch 工具预测美联储当前利率 3.50%-3.75%；预测 4 月维持不变概率 92.8%、加息 25 基点 7.2%，6 月维持不变概率 90.7%、累计加息 25 基点 9.1%；2026 年底维持不变 74%、加息 26.3%、降息仅 8.4%，交易员预计年底有加息 20 基点的可能，较一周前降息预期反转。

#### 3. 对黄金价格的影响

美联储偏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27日）纽约尾盘，衡量美元对六种主要货币的美元指数 DXY 上涨 0.26%，在汇市尾市收于 100.151。周内上涨，整体维持强势高位震荡。美元指数获得美联储官员集体偏鹰表态、中东地缘冲突持续升级、油价飙升引发通胀再担忧三重支撑下。核心驱动力来自“高利率维持更久”预期持续深化，CME 数据显示年内加息概率上升、降息概率大幅变小；中东战事推升避险买盘，资金涌入美元资产；欧元、日元等非美货币普遍走弱，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27日）纽约尾盘，美国各期限国债收益率整体大幅上行，市场对通胀反弹与降息推迟的预期持续升温。美国 10 年期国债收益率上扬 1.61 个基点，达到 4.4278%，接近 4.5% 的关键点位；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、美联储官员密集鹰派发声共同推动，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，金价呈现震荡格局。尽管中东地缘冲突提供一定避险支撑，但高利率预期主导定价逻辑，黄金避险属性被持有成本上升完全对冲；周五虽因美国耐用品订单、初请失业金数据不及预期黄金出现小幅反弹，但周内整体仍处于震荡调整状态。

### （四）地缘政治与避险情绪

#### ① 美国伊朗冲突持续，能源价格持续波动剧烈

➤ 中东地区美伊冲突持续白热化，双方此前的谈判彻底破裂，外交渠道完全中断，美方要求伊朗永久弃核、撤出中东武装，而伊朗则坚持要求美以停火、赔偿相关损失并停止干涉其内政，双方核心诉求对立无法调和。伊朗持续以导弹、无人机打击以色列本土及中东美军基地，宣称已摧毁多个美军设施，美军则紧急增兵中东，将第 31 海军陆战队远征队与第 82 空降师部署到位并进入一级战备，同时特朗普宣布推迟对伊朗能源设施的打击，为备战预留窗口。此外，霍尔木兹海峡航运近乎停滞，作为全球 20% 原油的运输通道，其受阻直接推升全球原油价格，布伦特原油攀升，进一步加剧全球通胀预期。

#### ② 亚太地缘风险持续升温

➤ 亚太地缘风险持续升温，朝韩关系降至冰点，朝鲜正式将韩国列为最敌对国家，彻底排斥对话，韩国则强硬回应并加强戒备，军事冲突风险急剧上升；同时中日外交出现摩擦，日本自卫队人员强闯中国驻大阪总领馆，中方提出严正交涉，区域安全局势趋于紧张。

#### ③ 俄乌冲突进展

➤ 欧洲俄乌冲突呈现长期化态势，欧盟于本周推出第 14 轮对俄制裁，新增多项条款封堵俄军工供应链、打击能源出口规避渠道，与此同时美国众议院通过 600 亿美元对乌援助法案，待参议院表决，进一步为俄乌冲突持续注入动力，战场交火态势未出现缓和。

#### ④ 美洲地区俄美博弈持续加剧

➤ 俄罗斯军舰一个月内第二次访问古巴，同步派遣油轮为古巴提供能源，直接触及美国“后院”利益。美国对此反应强烈，调动海岸警卫队与侦察机全程跟踪，紧急调整加勒比地区兵力并追加相关制裁，但实际执行难度较大，地缘紧张态势持续抬升。

#### ➤ 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

##### ➤ 美国对中国钢制围栏加征高额关税，启动全球“301 调查”

特朗普政府对中国钢制围栏加征最高 233% 综合关税，同时启动针对 16 个经济体的“301 调查”；美国最高法院限制其快速加税权力，后续关税调整落地或受制约。

##### ➤ 韩国对中国多项产品加征/复审反倾销关税

3月26日，韩国对中国工业机器人征收15.96%-19.85%反倾销税，启动中国产聚酯反倾销中期复审；本月内还对中国碳钢等产品终裁拟征最高超30%关税，上调PET薄膜反倾销税，针对性保护本土产业。

## 2. 对黄金价格的影响

美国、韩国对中国关税加码及相关贸易举措加剧全球贸易不确定性，推升市场避险情绪，为黄金提供支撑。

### (六) 黄金市场观察

《2026年，黄金为何值得配置？对于日本投资者而言，黄金仍是一项战略资产吗？》——世界黄金协会  
核心结论：2026年，尽管金价近期波动加剧，但面对日本宏观环境的多重挑战，黄金对日本投资者而言仍是具备战略价值的资产，能有效提升投资组合表现。

#### ① 2026年日本宏观背景（核心前提）

- - **通胀压力粘性凸显**：高田文子首相的扩张性财政政策短期缓解民生压力，但产出缺口扩大、劳动力短缺（生育率下降、劳动年龄人口缩减）推动工资上涨，长期通胀上行风险显著。
- - **利率与政策走向**：日本央行大概率持续货币政策正常化（加息），以应对日元走弱和通胀压力，与政府扩张性财政政策形成一定对冲。
- - **市场与地缘风险**：股债相关性随通胀上升而提高，全球地缘风险（含日本相关地缘冲突）短期难以消退，且风险爆发具有集群性、持续性特征。

#### ② 黄金对日本投资者的核心战略价值

- - **稳定收益贡献**：黄金长期（20年、10年、5年）均能产生正回报，在日元计价下，其复合年增长率表现优于多数主要资产，兼具抗周期性（财富保值）与顺周期性（珠宝、科技需求）需求支撑。
- - **与风险资产相关性低**：股市下跌时，黄金与日本股市相关性接近零，发挥避险作用；股市上涨时，相关性提升，不缺席市场上涨行情，优化组合风险收益结构。
- - **地缘风险有效对冲**：黄金无交易对手风险、全球流动性强，且独立于单一政府或货币，历史数据显示，地缘风险飙升时，黄金会产生明显“地缘溢价”，缓解市场冲击。
- - **通胀与通缩双重对冲**：日本通胀高于2%（日本央行目标）时，日元计价黄金年均名义回报达23%（实际回报16%）；通缩时期（日本长期面临的问题），黄金也能凭借避险属性获得投资需求支撑，实现资本保值增值。

#### ③ 投资组合实证支撑

- 模拟日本企业养老金组合显示，在组合中配置5%黄金（从其他资产按比例提取），能在过去20年、15年、5年等不同周期内，显著提升组合年化回报、降低波动率和最大回撤，优化风险调整后收益；即使配置2.5%-10%的黄金，也能实现组合表现改善。

#### ④ 关键补充启示

- 金价近期波动主要由地缘风险反复、通胀预期与央行政策路径调整驱动，历史经验表明，黄金波动率具有均值回归特性，当前高波动大概率会逐步缓解，不影响其长期战略价值。

## 二、下周展望和风险

### ➤ 下周关注

3.31（周一）：美国3月芝加哥PMI；

4.1（周二）：纽约联储主席威廉姆斯发言、美国3月ISM制造业PMI；

4.2（周三）：美国API/EIA原油库存、芝加哥联储主席古尔斯比发言、FOMC票委洛根讲话；

4.3（周四）：美国当周初请失业金、美国3月ADP就业数据；

4.4（周五）：美国3月非农就业数据、失业率、平均时薪、美国3月ISM非制造业PMI；

持续关注：美伊冲突升级态势与霍尔木兹海峡通航情况、美国301调查及对华关税进展、中东地缘风险扩散、美联储官员表态等；

参考内容：

1. 标题: 金价突破 4500 美元, 战争担忧重启避险买盘热潮 作者: Christian Borjon Valencia
2. 标题: 美元走软为金价提供支撑, 伊朗紧张局势下金价重回 4500 美元 作者: Vishal Chaturvedi
3. 标题: COMEX 黄金期货报价 (GC00Y) 作者: CME/东方财富/万得
4. 标题: 美元指数期货报价 作者: 万得
5. 标题: XAUUSD 交易思路 作者: TradingViews
6. 标题: 每周经济金融评论 作者: 富国银行研究团队
7. 标题: 金价虽大幅回调, 但年底目标价仍上调 作者: 德国商业银行
8. 标题: 2026 年为何配置黄金? 黄金对日本投资者仍是战略资产吗? 作者: 世界黄金协会 (WGC)
9. 标题: 金价预测: 中东战争背景下, 200 日均线仍是关键支撑位 作者: Sagar Dua

#### 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。