



2026年1月20日

短期 A 股震荡整固或延续，操作上“不追高、择低吸”

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，A 股快速上涨后出现良性整固，短期 A 股市场大概率将维持震荡调整态势。市场走势如我们预期，周一 A 股沪深三大指数走势分化，沪指红盘报收，而创业板指冲高后一路走低。个股涨多跌少，市场结构性特征明显。盘面上看，贵金属、电网设备、航天航空等板块走强，而 AI 应用板块延续调整，银行保险等权重股小幅下跌，整体市场短线震荡调整格局明确。

展望后市，短期市场可能延续震荡调整。理由如下：一是量能萎缩。周一两市成交额萎缩至 2.7 万亿，量能下降，调整概率加大；二是美欧贸易摩擦升级引发全球市场避险情绪升温；三是 1 月的最后几日将迎来年报预告披露高峰，市场正处于业绩预期与基本面验证的博弈阶段，当前部分热门题材如部分科技细分领域，相关公司业绩兑现能力存疑，在市场情绪降温后，这类题材面临估值回调压力。

不过，市场中期向好的趋势并未改变。从中长期逻辑来看，2026 年全球降息周期进入下半场，宏观流动性呈现内外宽松共振格局，人民币升值预期支撑 A 股资产吸引力；同时，居民财富向股市再配置的趋势明显，中长期资金持续入市为市场提供坚实支撑，政策层面也在持续优化资本市场生态，助力慢牛行情延续。

当前市场并非趋势性下行，而是震荡整理中的结构优化，回踩过程实则为优质标的估值修复提供了入场窗口。操作上应坚守“不追高、择低吸”原则，重点关注业绩确定性强、估值合理的板块及个股，规避短期题材炒作带来的波动风险。同时，需密切跟踪资金流向变化，聚焦高景气度与政策支持叠加的赛道，避免陷入板块轮动陷阱。

研报内容

总量研究

【A股大势研判】

一、周一市场综述

周一早盘，沪深三大指数集体低开，开盘后震荡上行，悉数翻红，之后再度回落，临近午盘，三大股指涨跌不一，创业板指冲高回落跌0.64%。盘面上看，贵金属板块表现活跃，电网设备股盘中持续拉升，旅游酒店概念走高，保险银行等金融股表现不佳，AI应用板块继续调整。午后，三大指数窄幅震荡。盘面上看，航天航空等军工股走强。

全天看，行业方面，贵金属、电网设备、航天航空、化肥、旅游酒店等板块涨幅居前，通信设备、互联网服务、软件开发、文化传媒、半导体等板块跌幅居前；概念股方面，特高压、地热能、免税、智能电网、通用航空、大飞机等概念股涨幅居前，Kimi、AI语料、国资云等概念股跌幅居前。

整体上，个股涨多跌少，市场情绪一般，赚钱效应一般，**两市成交额 27084 亿元**，截止收盘，上证指数报 4114 点，上涨 12.09 点，涨幅 0.29%，总成交额 11901.38 亿；深证成指报 14294.05 点，上涨 12.97 点，涨幅 0.09%，总成交额 15182.90 亿；创业板指报 3337.61 点，下跌 23.41 点，跌幅 0.70%，总成交额 7150.64 亿；科创 50 指报 1506.86 点，下跌 7.21 点，跌幅 0.48%，总成交额 933.07 亿。

二、周一盘面点评

一是贵金属板块上涨。上周贵金属板块走强，本周一贵金属板块继续上涨。近期黄金、白银期货震荡上行，受此利好带动，A股市场贵金属板块也被带动上行。**过去一年贵金属价格显著上涨，可能有以下五大因素：**一是美联储降息周期开启，货币政策转向支撑金价；二是地缘政治摩擦时有发生，避险需求增加；三是全球央行大规模购金，战略储备需求强劲；四是美元走弱与通胀压力，双重利好黄金。2025 年以来美元指数整体偏弱，美国关税政策不确定性、美债风险等因素的影响及关税对通胀的滞后影响加大了市场对实际购买力下降的担忧，推动投资者将黄金作为抗通胀工具；五是市场情绪与资金流向变化，投资需求增加。中国国债收益率下降促使资金转向黄金、国际地缘动荡引发跨境避险配置。此外，科技用金（如 AI 芯片、电子产品）需求增长，进一步扩大黄金消费场景。上述的五大因素在未来或仍然起到作用，不过，黄金价格上涨已经做出了定价。经过连续上涨后，不建议追涨，看多不做多，或者逢低做短线也可以，但要注意止损。

二是航天航空等军工股上涨。周一航天航空、大飞机等军工股走强。早 2020 年下半年投资策略报告中我们重点推荐了军工板块的投资机会，2020 年下半年板块整体涨幅 25.27%。2021 年二、三、四季度策略报告又推荐了军工板块，二季度军工板块涨幅 12.10%，三季度军工板块涨幅 8.53%，四季度军工板块涨幅 16.60%。连续大涨后，估值有点偏高，2022 年一季度，军工板块随大盘出现调整，5-8 月大幅反弹，之后高位震荡。2023 年初，我们继续提醒军工板块的投资机会，上半年军工板块涨幅 16.30%，表现明显强于大盘，三季度小幅调整，四季度高位震荡。2025 年年初，我们再度提醒了军工板块的投资机会，从结果看，2025 年上半年军工板块涨幅 25.46%，明显跑赢大盘。2025 年 7 月，下半年 A 股市场投资策略报告中提醒，军工板块仍可逢低关注，从结果看，2025 年下半年军工板块涨幅 26.23%。（上述几个数据来源：东方财富软件终端）。**展望 2026 年，军工板块仍可逢低关注。首先，政策支持。**近几年军费预算保持平稳增长：2020 年至 2025 年之间，中国国防预算增幅依次是 6.6%、6.8%、7.1%、7.2%、7.2%、7.2%（数据来源：中青报·中青网）。2026 年是“十五五”规划开局之年我国军费开支增速大概率上行，新阶段军队建设需求有望带动内需回暖；**其次，事件时有驱动。**近年来地缘政治冲突频繁出现，未来大概率仍有地缘热点事件对军工板块形成阶段性催化；**三是强大的技术壁垒与“自主可控”优势。**军工行业资质、技术、客户关系壁垒极高，竞争格局稳定，龙头企业护城河宽广。“国产化”和“自主可控”的核心受益者：在复杂国际形势下，关键装备和技术的自主可控成为国家安全基石。军工企业是这一趋势最直接、最彻底的受益者，供应链安全得到空前重视；**四是新兴增长点：军民融合与军贸出口。**航空航天、新材料、通信导航等高精尖军事技术，在民用领域（如大飞机、商业航天）有巨大的转化潜力和市场空间。随着中国装备技术水平提升和国际影响力增强，军贸出口成为新的增长极。**展望 2026 年，可逢低关注航天航空、飞行武器**

(导弹、无人机等)、国防信息化(雷达、电子元器件、通信、网络安全)、船舶制造、军用新材料(高温合金、碳纤维、复合材料)板块细分领域,精选业绩有长期支撑的标的。提醒一下,经过过去几年的上涨后,可能会出现高位震荡,个股可能会有分化。

三、后市大势研判

周一晨报提醒,A股快速上涨后出现良性整固,短期A股市场大概率将维持震荡调整态势。市场走势如我们预期,周一A股沪深三大指数走势分化,沪指红盘报收,而创业板指冲高后一路走低。个股涨多跌少,市场结构性特征明显。盘面上看,贵金属、电网设备、航天航空等板块走强,而AI应用板块延续调整,银行保险等权重股小幅下跌,整体市场短线震荡调整格局明确。

展望后市,短期市场可能延续震荡调整。理由如下:一是量能萎缩。周一两市成交额萎缩至2.7万亿,量能下降,调整概率加大;二是美欧贸易摩擦升级引发全球市场避险情绪升温;三是1月的最后几日将迎来年报预告披露高峰,市场正处于业绩预期与基本面验证的博弈阶段,当前部分热门题材如部分科技细分领域,相关公司业绩兑现能力存疑,在市场情绪降温后,这类题材面临估值回调压力。

不过,市场中期向好的趋势并未改变。从中长期逻辑来看,2026年全球降息周期进入下半场,宏观流动性呈现内外宽松共振格局,人民币升值预期支撑A股资产吸引力;同时,居民财富向股市再配置的趋势明显,中长期资金持续入市为市场提供坚实支撑,政策层面也在持续优化资本市场生态,助力慢牛行情延续。

当前市场并非趋势性下行,而是震荡整理中的结构优化,回踩过程实则为优质标的估值修复提供了入场窗口。操作上应坚守“不追高、择低吸”原则,重点关注业绩确定性强、估值合理的板块及个股,规避短期题材炒作带来的波动风险。同时,需密切跟踪资金流向变化,聚焦高景气度与政策支持叠加的赛道,避免陷入板块轮动陷阱。

【晨早参考短信】

周一晨报提醒,A股快速上涨后出现良性整固,短期A股市场大概率将维持震荡调整态势。市场走势如我们预期,周一A股沪深三大指数走势分化,沪指红盘报收,而创业板指冲高后一路走低。个股涨多跌少,市场结构性特征明显。盘面上看,贵金属、电网设备、航天航空等板块走强,而AI应用板块延续调整,银行保险等权重股小幅下跌,整体市场短线震荡调整格局明确。展望后市,短期市场可能延续震荡调整。理由如下:一是量能萎缩。周一两市成交额萎缩至2.7万亿,量能下降,调整概率加大;二是美欧贸易摩擦升级引发全球市场避险情绪升温;三是1月的最后几日将迎来年报预告披露高峰,市场正处于业绩预期与基本面验证的博弈阶段,当前部分热门题材如部分科技细分领域,相关公司业绩兑现能力存疑,在市场情绪降温后,这类题材面临估值回调压力。不过,市场中期向好的趋势并未改变。当前市场并非趋势性下行,而是震荡整理中的结构优化,回踩过程实则为优质标的估值修复提供了入场窗口。操作上应坚守“不追高、择低吸”原则,重点关注业绩确定性强、估值合理的板块及个股,规避短期题材炒作带来的波动风险。

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中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