A 股投资需不需要择时-东源嘉盈周策略（2026 年第三十九周)

本周回顾

市场回顾：

本周因中秋假期原因仅四个交易日，呈现前高后低的普跌态势，沪市表现强于深市。在 924 两周年之际，投资者期待的新一轮拉升并没有到来。全周上证综指跌 0.60%，深证成指跌 2.37%，创业板指跌 2.48%，北证 50 涨 1.09%。全周市场日均成交 19136.96 亿元，前一周为 18101.74 亿元，市场整体活跃度大幅回升，周一和周二两个交易日全市场成交重回 2 万亿以上。行业方面房地产、煤炭涨幅居前涨幅居前，超过 2%，有色金属、通信、电力设备、机械设备跌幅居前，超过 2%。概念股方面 CRO、房地产、煤炭概念涨幅居前，超过 2%；黄金、锂电池电解液、光伏逆变器概念跌幅居前，超过 3%。

财经事件回顾

2026 年 9 月 LPR 出炉，1 年期 LPR 为 3.0%，5 年期以上 LPR 为 3.5%，均较 8 月保持不变，已连续 16 个月“按兵不动”。业内人士认为，国内经济基本面、银行经营压力、海外货币政策收紧等多重因素共同作用下，短期内我国利率下调的空间有所缩窄。

市场展望

本周市场前高后低，周四的下跌则更是很难找到明确的触发因素，投资者心心念的 924 两周年行情并没有到来。924 至今已过去两年，上证指数涨幅 41.45%，沪深 300 指数涨幅 38.17%，创业板指涨幅 114.89%。但如果只考虑国庆节后的涨幅（进一步去除 10 月 7 日大幅的高开），则上证指数上涨 11.42%，沪深 300 上涨 4.30%，创业板指上涨 28.96%。

上面的数据会引出 A 股投资中一个重要的问题，要不要择时。我们可以把时间线放得更长一点，考虑近 20 年的情况。沪深 300 近 20 年年化约 7.4%，但是如果每年错过涨幅最大的那一天，年化是 2.1%，错过最大的五天，年化是-11.82% 错过最大的 10 天，年化是-23.49%。这组数据揭露的事实可能会有点儿反常识，在 A 股这样的高波动市场中，择时策略长期来看是最不明智的选择。你以为自己躲过了一轮下跌，但其实最终躲过的可能是 A 股最赚钱的一段时间。而在 A 股开始向长牛、慢牛演进的今天，择时会变得更没有必要。长牛的市场中，估值合理股票的任何一个时点都会是较好的投资时点。

重要数据概览

1. 市场回顾

1.1 主要指数涨跌幅

指数	周涨跌幅	年初至今涨跌幅
上证综指	-0.60%	-2.03%
深证成指	-2.37%	-1.54%
创业板指	-2.48%	2.68%
北证 50	1.09%	-26.71%
上证 50	-0.63%	-6.21%
沪深 300	-1.51%	-4.12%
中证 500	-2.25%	2.12%
恒生指数	-0.97%	-4.37%
恒生国企指数	-0.72%	-8.39%

涨幅前五名行业（2021 版申万一级行业）

排序	行业	周涨幅	行业	年初至今涨幅
1	房地产(申万)	2.28%	通信(申万)	34.27%
2	煤炭(申万)	2.10%	电子(申万)	34.05%
3	美容护理(申万)	1.75%	煤炭(申万)	21.57%
4	医药生物(申万)	1.39%	建筑材料(申万)	12.05%
5	石油石化(申万)	1.11%	综合(申万)	6.52%

涨幅后五名行业（2021 版申万一级行业）

排序	行业	周涨幅	行业	年初至今涨幅
1	有色金属(申万)	-4.16%	商贸零售(申万)	-27.16%
2	通信(申万)	-3.05%	汽车(申万)	-21.06%
3	电力设备(申万)	-2.50%	美容护理(申万)	-20.54%
4	机械设备(申万)	-2.24%	钢铁(申万)	-20.37%
5	国防军工(申万)	-1.79%	传媒(申万)	-17.88%

1.2 市场成交数据

市场	金额（亿元 RMB/HKD）
沪深市场日均成交	19136.96
陆股通日均成交（周）	
陆股通日均净买入（周）	
陆股通累计净买入	
融资融券余额	26465.05
香港大市日均成交	1796.01
港股通日均成交（周）	435.17
港股通日均净买入（周）	57.78
港股通累计净买入	55373.77

1.3 资金面数据（截止周末）

品种	利率(%)	周涨跌（bps）
十年期国债	1.6763	-0.51
Shibor 隔夜	1.3640	-0.10
Shibor 一周	1.4000	-1.00
R001	1.3792	-5.22
R007	1.4263	-4.29
DR001	1.3592	-6.85
DR007	1.3946	-4.50

本周公开市场操作(亿元)

投放			回笼			净投放
逆回购	MLF	其他	逆回购	MLF	其他	
2595	8000	1800	2780		1800	7875

2. 财经日历

2.1 国内方面

09.28　8 月工业企业利润：累计同比；

09.30　9 月官方制造业 PMI；

2.2 海外方面

09.30　EIA 公布周度能源报告；