

## 如何看盘及每天的看盘步骤建议

### 一、早上的看盘

#### 1) 外盘情况 (做好笔记)

A、看美元指数昨天收盘、当天开盘及形态情况

B、看纽约黄金昨天收盘及形态情况

C、看原油及原料油收盘及形态走势情况

D、看金属期货 (LME铜、铝、锌, 镍。收盘情况)

E、看农产品期货 (CBOT大豆、豆油、豆粕、玉米、小麦、白糖、棉花等)

F、看东京橡胶收盘及开盘走势情况。

把重要的外盘期货品种添加到“我的板块”

#### ☆美元指数——美元指数

它类似于显示美国股票综合状态的道琼斯工业平均指数 (Dow Jones Industrial Average), 美元指数显示的是美元的综合值。一种衡量各种货币强弱的指标。参照1973年3月份6种货币对美元汇率变化的几何平均加权值来计算的, 并以100.00点为基准来衡量其价值, 如105.50点的报价, 是指从1973年3月份以来其价值上升了5.50%。

#### 币别指数权重 (%)

欧元57.6

日元13.6

英镑11.9

加拿大元9.1

瑞典克朗4.2

## 瑞士法郎3.6

当前的USDX水准反映了美元相对于1973年基准点的平均值。到现在目前为止，美元指数曾高涨到过165个点，也低至过80点以下。

### ☆CRB指数

是由美国商品调查局依据世界市场上22种基本的经济敏感商品价格编制的一种期货价格指数，通常简称为CRB指数。

研究表明，CRB指数是一种较好反映通货膨胀的指标，它与通货膨胀指数在同一个方向波动，与债券收益率在同一方向上波动。可以说，CRB指数在一定程度上反映着经济发展的趋势，与经济波动同样也具有较强的趋同性。

### ☆外国重要期货市场一览表

序号简称名称主要品种备注  
1LME伦敦金属交易所铜/铝/锌/镍/铅/锡世界最大的基础金属期货市场  
2CBOT美国芝加哥期货交易所大豆 玉米 豆油 豆粕美国最早期货交易  
交易所  
3CME美国芝加哥商业交易所股指/外汇/利率/牛/乳制品/木材/猪肉/天气美国最大的期货交易  
交易所  
4NYBOT美国纽约期货交易所白糖、棉花  
5NYMEX美国纽约商业交易所原油、燃料油  
6COMEX美国纽约商品期货交易  
交易所  
7TOCOM日本东京工业品交易所橡胶  
8ICE伦敦洲际交易所原油、糖、棉花等

### ☆外盘换算单位。

序号产品计价单位单位换算  
1黄金美元/盎司1盎司=31.1035克  
2原油1美元/桶1吨=7.3桶  
1美元/桶=7.3美元/吨  
3天胶日元/公斤1日元/公斤=1000×(1/X)美元/吨(设1美元=X日元)  
4原糖1美分/磅1磅=0.0004536公吨  
1美分/磅=22.0462美元/吨  
5大豆美元/蒲式耳1美元/蒲式耳=36.7437美元/吨  
6玉米美元/蒲式耳1美元/蒲式耳=39.36825美元/吨  
7豆粕美元/短吨1短吨=0.9072公吨  
1美元/短吨=1.1025美元/吨  
8豆油美分/磅1美分/磅=22.0462美元/吨  
9棉花美分/磅1美分/磅=22.0462美元/吨

### ☆比价情况

橡胶燃料油正常比价波动范围70--14038--55内盘报价(上海交易所)224184618外盘报价307.97121.88比价72.8037.89简评今天比价微幅下跌，目前比价处于历史低位水平震荡。今天比价微幅回落，比价处在历史低位水平震荡。铜铝锌比价波

动范围7.5-10.56.2-107.3-9.5指数报价643041900118056LME报价85252966.52  
269.5比价7.546.417.96简评今天比价下滑，目前比价处于低位。今天比价下滑，  
目前比价处于低位。今天比价下滑，目前比价处于中位。黄金期货黄金现货比价波  
动范围6-86—8内盘报价194.96（克/元）196.71（克/元）外盘报价880.25（盎司  
/美元）875.25（盎司/美元）比价（换算）6.886.97简评比价继续回落。比价小幅  
回落。

## 注意盘口观察

实时盯盘的基本工作是观察买盘和卖盘，期市中的主力经常挂出巨量的买单或卖单，然后引导价格朝某一方向运动，并时常利用盘口挂单技巧，引诱投资人做出错误的买卖决定，因此注意盘口观察是实时盯盘的关键，可以发现主力的一举一动，实战技巧如下：

1.从上压板、下托板看主力意图和期价方向。大量的卖盘挂单俗称上压板；大量的买盘挂单俗称下托板。无论上压下托，其目的都是为了操纵期价，诱人跟风，且商品处于不同价区时，其作用是不同的。当期价处于刚启动不久的中低价区时，主动性买盘较多，盘中出现了下托板，往往预示着主力做多意图，可考虑介入跟风追势；若出现了下压板而期价却不跌反涨，则主力压盘吸货的可能性偏大，往往是大幅涨升的先兆。当期价升幅已大且处于高价区时，盘中出现了下托板，但走势却是价滞量增，此时要留神主力诱多出出货；若此时上压板较多，且上涨无量时，则往往预示顶部即将出现，期价将要下跌。

2.隐性买卖盘与买卖队列的关系。在买卖成交中，有的价位并未在买卖队列中出现，却在成交一栏里出现了，这就是隐性买卖盘，其中经常蕴含主力的踪迹。一般来说，上有压板，而出现大量隐性主动性买盘（特别是大手笔），期价不跌，则是大幅上涨的先兆。下有托板，而出现大量隐性主动性卖盘，则往往是主力出货的迹象。

3.对敲，即主力利用多个账号同时买进或卖出，人为地将期价抬高或压低，以便从中获益。当成交栏中连续出现较大成交量，且买卖队列中没有此价位挂单或成交量远大于买卖队列中的挂单量时，则十有八九是主力刻意对敲所为，此时若期价在顶部多是为了掩护出货，若是在底部则多是为了激活人气。

4.大单，即每笔成交中的大手笔单子。当买卖队列中出现大量买卖盘，且成交大单不断时，则往往预示着主力资金活跃。

5.扫盘，在涨势中常有大单从天而降，将卖盘挂单悉数吞噬，即称扫盘。在期价刚刚形成多头排列且涨势初起之际，若发现有大单一下横扫了买卖队列中的多笔卖盘

时，则预示主力正大举进场建仓，是投资人跟进的绝好时机。

## 二、重视盘面分析

### 1.看量价匹配情况。

通过观察成交量柱状线的变化与对应价格的变化，判断量价匹配是正匹配还是负匹配。具体是成交量柱状线由短逐步趋长，价格也同步走高，则表明推高动能不断加强，是正匹配，可跟进；反之，价格上涨，成交量柱状线却在萎缩，是负匹配。无量空涨，短线还会回调。同样，当成交量柱状线由短逐步趋长，价格不断下滑，表明有大户、机构在沽压，是危险信号，通常大势短期很难再坚挺；成交量柱状线不断萎缩，指数却飞速下滑，是买盘虚脱的恐慌性下跌，在弄清原因的情况下，短线介入，获利丰厚（注意期货价格的下跌往往不需要大量）。另外，当成交量柱状线急剧放大，期价既未上攻又未下滑，则可能是主力在洗仓，此时投资者可观望；当期价处在高位，成交量柱状线放大，期价逐步下滑，说明主力在减磅；反之，当成交量柱状线放大后持续萎缩，期价却不断下滑，此时有可能是主力在震仓，此时投资者应“抱紧自己的仓位”。

### 2.看主力控盘情况。

开盘阶段一般要消化外盘走势和国内市场的最新消息，一般来说，这种信息对国内市场的影响在5分钟之内会表现得淋漓尽致，之后会逐步淡化，在大约半小时后，形成一种平衡的格局。但由于趋势惯性的影响，中小资金仍会继续进场参与，并将这种热情保持一段时间。利用外盘走势的影响，并配合国内走势的特点，市场主力会打出一个合理的开盘价格，之后，随着主力行动的逐步淡化，市场转而进入自我消化阶段。续盘阶段的走势完全由市场主力操作风格和操作思路所决定。单边市中的成交量会比平时大很多（开盘即封停板除外），这是由于市场价格幅度的扩大引来短线资金的积极参与而造成的。振荡市是指在中没有哪一家能掌握盘面的主动，而价格在争夺下呈现区间振荡的格局。振荡市的成交量往往没有单边市大，而持仓量会呈明显上升的特点，显示出多空双方对抗拉锯局面的升级。牛皮市是指在续盘阶段市场上主力资金没有活动，而成交几乎都是由中小资金的成交构成的。在这种情况下，由于没有主力资金的参与，市场的成交量急剧萎缩，价格变动极为低迷，市场没有明确的行情走势。终盘阶段是指交易的最后30分钟，又可以分成两个各15分钟的走势。在第一个15分钟内，市场仍会受续盘阶段趋势的影响，可以算作续盘阶段的延续。如果续盘阶段有明显趋势，这一阶段的价格波动和成交量的变化会更加剧烈，并可能形成全天最活跃的交投区间。如果续盘阶段是无趋势，这段时间行情也会从低迷中苏醒过来，转为逐渐活跃。在最后的15分钟内，市场走势主要由平仓和对第二天的预期这两种动力所主导。由于短线平仓盘的原因，会造成价格震荡、持仓量下降的走势，这种变化对投资者的参考意义不大。而在预期的影响下

，主力资金会发动一波短期行情，这会对第二天的开盘造成冲击。收盘阶段要特别留意对重要消息的整体消化情况，尤其注意对消息反应迟钝的情形。

### 3.看期价异动情况。

盘口分时图，有时突然会出现飙升或跳水走势，因事先没有征兆，所以称为异动走势。如果不查出原因所在，而是跟随分时图走势作投资决策，极易出昏招。一般情况，应该快速搜寻CBOT、LME等交易所的价格走势，浏览各类新闻，尽快查明原因。比如节假日就会对交易行为和心理预期产生影响，进而影响盘中走势。由于中国市场的假期与国外并不相同，在中国市场放假期间国外市场仍处于交易状态，而这段真空期的外盘价格走势，对国内市场的影响会使得节假日附近的走势充满了更多的不确定性。出于风险规避的角度考虑，谨慎的投资者会选择空仓的决定，这是节假日来临前市场普遍的心态。出于预期考虑，小资金会在假日前对境外市场作出判断，而主力考虑的则是重大战略的部署问题，即在某种情况下采取何种方式更有利于自己，即在节后影响因素明朗的情况下掌握更大的主动。其实，有时你费了很大的劲，也没有弄清楚到底是什么原因导致的行情异动，只找出一些看似牵强附会的解释。那我告诉你：这往往就预示着下一步行情发展的真正方向。