

DAILY CLOSING NOTES

收盘笔记 · 每日合集

PEIYUN PANHOU BIJI · WJ868.COM

2026年9月14日

全 20 篇收盘笔记

覆盖 20 个指数

含 1 篇完整版

每日收盘后自动更新

| **当天行情账** 开收高低、涨跌幅与量能，一页看全

| **位置与指标** 均线 / MACD / KDJ / 布林的结构位置

| **缺口与概率** 缺口账、参照区间与作废条件

| **周线月线** 更大级别的位置与九周期矩阵

每日二十篇 · 精品收盘笔记

阅读完整内容：网站 wj868.com · 小程序「沛筠盘后笔记」· 公众号回复「合订本」领合集

免责声明：本合集仅为个人学习与模拟复盘笔记，不构成任何投资建议；运营方无证券投资咨询资质，不提供投资顾问或咨询服务；本站及小程序全部内容永久免费，永不开展任何收费活动，亦不推荐任何证券品种。数据来自公开行情整理，可能有误差，以交易所为准。市场有风险，决策需独立判断。

目录

1. 深证成指(399001) 13384.57: 下跌 0.64% ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
2. 创业板指(399006) 3285.58: 下跌 1.10% ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
3. 国证2000(399303) 9787.25: 上涨 0.84% ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
4. 中证新能源汽车(399808) 2257.60: 上涨 0.79% ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
5. 中证军工(399967) 11643.01: 下跌 1.36% ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
6. 证券公司(399975) 732.60: 缩量 30.07%, 五线全失 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
7. 中证银行(399986) 7669.15: 红柱连续第 1 天放大 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
8. 中证白酒(399997) 6247.83: 缩量 38.86%, 五线全失 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
9. 中证人工智能(930713) 5715.71: 缩量 18.59%, 五线全失 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
10. 国证半导体芯片(980017) 15574.65: 缩量 20.73%, 五线全失 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
11. 上证指数(000001) 3885.33: 下跌 0.07% ([全文完整版](#))
12. 上证50(000016) 2861.05: 下跌 0.25% ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
13. 沪深300(000300) 4480.08: 缩量 16.27%, 五线全失 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
14. 科创综指(000680) 1811.23: 下跌 0.35% ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
15. 科创50(000688) 1528.27: 下跌 1.62% ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
16. 中证1000(000852) 7468.30: 上涨 0.55% ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
17. 中证500(000905) 7571.20: 缩量 16.38%, 五线全失 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
18. 中证红利(000922) 5568.76: 下跌 0.21% ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
19. 中证医药(000933) 7708.17: 上涨 2.00% ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
20. 中证全指(000985) 5761.88: 下跌 0.12% ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))

深证成指(399001) 13384.57：下跌 0.64%

沛筠 · 2026年9月14日 · wj868.com

本文仅为个人学习与模拟复盘笔记，不构成任何投资建议；运营方无证券投资咨询资质，不提供投资顾问或咨询服务；本站及小程序全部内容永久免费，永不开展任何收费活动，亦不推荐任何证券品种。文中点位均为区间化表述，市场有风险，决策需独立判断。请读者与我们共同守住法律底线。

09月14日，周一。深证成指(399001)开在 **13333.07**，收在 **13384.57**，跌 86.69 个点，**-0.64%**。这是连续第 3 个交易日下跌

全天最高 13502.25、最低 13288.83，收盘收在日内低侧。

收盘 **13384.57**，离 13400.00 整数关口只有 15.43 个点——这种位置，整数关是心理线，也是成交密集的地方，先记下这个坐标。



一、今天的账

项目	数值
开盘	13333.07
最高	13502.25
最低	13288.83
收盘	13384.57
涨跌幅	-0.64% (-86.69 点)
日内振幅	213.42 点 (1.58%)
深市成交额	8498.94 亿

5 日均额	9911.88 亿
量比	0.84

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	13580.01	下方 195.44
日线 MA10	13630.10	下方 245.53
日线 MA20（= 布林中轨）	13813.95	下方 429.38
日线 MA30	13968.96	下方 584.39
日线 MA60	14370.80	下方 986.23
日线 MA120	14691.78	下方 1307.21
日线 MA250	14094.56	下方 709.99
日线布林上轨	14345.85	下方 961.28
日线布林下轨	13282.05	上方 102.52

指数被中短期均线整体压制：MA5 到 MA60 全在头顶，意味着这一个月追进去的资金多数已被套，反弹每逼近一条均线都会先遇到解套盘。最近的一道在 MA5（13580.01）。

三、指标：绿柱第 9 天

日期	DIF	DEA	柱
09/08	-166.09	-152.60	-26.99
09/09	-160.41	-154.16	-12.51
09/10	-162.56	-155.84	-13.45
09/11	-174.08	-159.49	-29.18
09/14	-188.03	-165.20	-45.66

绿柱在放大（昨天 -29.18）。DIF 从昨天的 -174.08 走到 **-188.03**，DEA -165.20。KDJ 这边：K 值 27.64、D 值 30.30、**J 值 22.31**。J 值从昨天 29.78 回落，短线冲劲在退。RSI6 27.24、RSI14 38.03——短线强度偏弱。

今天两个指标都没有发生金叉或死叉的翻越动作，DIF 在零轴下方运行，空头环境未解除——指标层面维持现状，市场在自己的节奏里走。

线说的是过去，量才是真金白银。看看今天的成交账。

四、量能：缩了 1638.18 亿

深市成交额 **8498.94** 亿，全天比前五个交易日的均值缩了 **14.26%**（量比 0.84）。价跌量缩、振幅也在收，比放量下跌温和——但它的含义不是「跌不动了」，而是**这个位置愿意接的人不多**。

缩量的日子像**蓄水池没进水**：水位不动，谁也推不出一波像样的行情。

情绪面记一笔：今天高低点与昨天交错，**重心暂时没选出方向**，量比 0.84，振幅处在近 20 日中间地带，**情绪平稳**。

横向记一笔：今日 20 指数同台，深证成指 排在**第 14 位（跌0.64%）**；最强的是 [中证医药](#)（涨2.00%），最弱的是 [国证半导体芯片](#)（跌2.02%）。首尾相差 4.01 个百分点，分化不小。

量能定节奏，缺口管地图——看看上下还欠着哪些账。

以下为深度分析部分，已按规则做模糊处理。进入「沛筠盘后笔记」小程序可免费阅读完整内容（解锁方式见下方二维码）。



微信扫码 · 进入小程序免费阅读本篇全文

来自公众号：沛筠 · 网站沛筠盘后笔记 wj868.com · 本合集每日收盘后自动更新

沛筠盘后笔记 · wj868.com

创业板指(399006) 3285.58：下跌 1.10%

沛筠 · 2026年9月14日 · wj868.com

本文仅为个人学习与模拟复盘笔记，不构成任何投资建议；运营方无证券投资咨询资质，不提供投资顾问或咨询服务；本站及小程序全部内容永久免费，永不开展任何收费活动，亦不推荐任何证券品种。文中点位均为区间化表述，市场有风险，决策需独立判断。请读者与我们共同守住法律底线。

09月14日，周一。创业板指(399006)开在 **3279.31**，收在 **3285.58**，跌 36.46 个点，**-1.10%**。这是连续第 5 个交易日下跌

全天最高 3331.05、最低 3262.49，收盘收在日内低侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	3279.31
最高	3331.05
最低	3262.49
收盘	3285.58
涨跌幅	-1.10% (-36.46 点)
日内振幅	68.56 点 (2.06%)
创业板成交额	4006.76 亿
5 日均额	4545.78 亿
量比	0.89

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	3332.15	下方 46.57
日线 MA10	3336.42	下方 50.84
日线 MA20（=布林中轨）	3408.26	下方 122.68
日线 MA30	3463.63	下方 178.05
日线 MA60	3629.72	下方 344.14
日线 MA120	3687.82	下方 402.24
日线 MA250	3426.91	下方 141.33
日线布林上轨	3603.87	下方 318.29
日线布林下轨	3212.64	上方 72.94

指数被中短期均线整体压制：MA5 到 MA60 全在头顶，意味着这一个月追进去的资金多数已被套，反弹每逼近一条均线都会先遇到解套盘。最近的一道在 MA5 (3332.15)。

三、指标：绿柱第 15 天

日期	DIF	DEA	柱
09/08	-69.24	-65.08	-8.31
09/09	-67.30	-65.53	-3.55
09/10	-66.34	-65.69	-1.30
09/11	-66.14	-65.78	-0.72
09/14	-68.13	-66.25	-3.77

绿柱在放大（昨天 -0.72）。DIF 从昨天的 -66.14 走到 **-68.13**，DEA -66.25。KDJ 这边：K 值 27.86、D 值 29.50、**J 值 24.57**。J 值从昨天 41.38 回落，短线冲劲在退。RSI6 31.03、RSI14 39.01——短线强度偏弱。

今天 KDJ 死叉。同理，单指标翻空的信息量有限，历史上单边死叉不构成明显劣势——先看量价配合，再下结论。

线说的是过去，量才是真金白银。看看今天的成交账。

四、量能：缩了 619.39 亿

创业板成交额 **4006.76** 亿，量能缩了 **11.86%**，折算量比只有 0.89。下跌缩量说明恐慌盘没涌出来，可买盘同样没进场——这种缩量阴线，方向要等放量那天才作数。

缩量像**灶火调到了小火**——锅还在，就是烧不开，急也没用。

情绪面记一笔：今天高低点与昨天交错，**重心暂时没选出方向**，量比 0.89，振幅收在近 20 日最窄的一档，**观望温吞**，多空都还没急眼。

横向记一笔：今日 20 指数同台，创业板指 排在**第 16 位（跌1.10%）**；最强的是 [中证医药](#)（涨2.00%），最弱的是 [国证半导体芯片](#)（跌2.02%）。首尾相差 4.01 个百分点，分化不小。

量能定节奏，缺口管地图——看看上下还欠着哪些账。

以下为深度分析部分，已按规则做模糊处理。进入「沛筠盘后笔记」小程序可免费阅读完整内容（解锁方式见下方二维码）。

一、盘面核心数据

昨日收盘，上证指数报 3050.12 点，涨跌幅 0.01%，成交量 1.2 亿手，成交额 1200 亿元。创业板指报 1600.50 点，涨跌幅 -1.10%，成交量 0.8 亿手，成交额 4006.76 亿元。

北向资金净流入 10.5 亿元，沪股通净流入 5.2 亿元，深股通净流入 5.3 亿元。两市涨停股 15 只，跌停股 8 只。

行业板块方面，医药生物板块涨幅居前，涨幅 2.00%；半导体板块跌幅居前，跌幅 2.02%。

技术指标方面，上证指数 MACD 指标显示多头排列，KDJ 指标显示超买。





微信扫码 · 进入小程序免费阅读本篇全文

来自公众号：沛筠 · 网站沛筠盘后笔记 wj868.com · 本合集每日收盘后自动更新

沛筠盘后笔记 · wj868.com

国证2000(399303) 9787.25：上涨 0.84%

沛筠 · 2026年9月14日 · wj868.com

本文仅为个人学习与模拟复盘笔记，不构成任何投资建议；运营方无证券投资咨询资质，不提供投资顾问或咨询服务；本站及小程序全部内容永久免费，永不开展任何收费活动，亦不推荐任何证券品种。文中点位均为区间化表述，市场有风险，决策需独立判断。请读者与我们共同守住法律底线。

09月14日，周一。国证2000(399303) 开在 **9639.34**，收在 **9787.25**，涨 81.94 个点，**+0.84%**。结束了此前连续 3 个交易日的下跌

全天最高 9822.77、最低 9597.69，收盘收在日内高侧。

收盘 **9787.25**，离 9800.00 整数关口只有 12.75 个点——这种位置，整数关是心理线，也是成交密集的地方，先记下这个坐标。



一、今天的账

项目	数值
开盘	9639.34
最高	9822.77
最低	9597.69
收盘	9787.25
涨跌幅	+0.84% (81.94 点)
日内振幅	225.08 点 (2.32%)
国证2000成分股成交额	5226.04 亿

5 日均额	5878.95 亿
量比	0.87

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	9892.53	下方 105.28
日线 MA10	9929.94	下方 142.69
日线 MA20（= 布林中轨）	9940.52	下方 153.27
日线 MA30	9947.69	下方 160.44
日线 MA60	10054.15	下方 266.90
日线 MA120	10486.80	下方 699.55
日线 MA250	10282.08	下方 494.83
日线布林上轨	10237.01	下方 449.76
日线布林下轨	9644.03	上方 143.22

中短期均线全压在头顶——最近一个月进场的资金平均已被套，均线由支撑翻成压力，反弹得先过它们这一关。头顶最近的是 MA5（9892.53）。

三、MACD 与 KDJ

日期	DIF	DEA	柱
09/08	+24.41	+16.10	+16.61
09/09	+26.73	+18.23	+17.00
09/10	+18.25	+18.23	+0.03
09/11	-4.21	+13.74	-35.91
09/14	-15.22	+7.95	-46.35

绿柱在放大（昨天 -35.91）。DIF 从昨天的 -4.21 走到 **-15.22**，DEA +7.95。KDJ 这边：K 值 45.33、D 值 51.73、**J 值 32.54**。J 值在往上走，短线情绪还在修复。RSI6 38.64、RSI14 45.60——短线强度偏弱。

今天两个指标都没有发生金叉或死叉的翻越动作，DIF 在零轴下方运行，空头环境未解除——指标层面维持现状，市场在自己的节奏里走。

线说的是过去，量才是真金白银。看看今天的成交账。

四、量能：缩了 707.08 亿

国证2000成分股成交额 **5226.04 亿**，缩量上涨（量比只有 0.87）——买盘追价的意愿不强，冲高的持续性先打个问号，放量补量之前别急着下结论。

量能缩成这样，像**傍晚逐渐收摊的集市**——摊位还在，吆喝声先停了。

情绪面记一笔：今天的高低点双双高过昨天，**价格重心在抬**，量比 0.87，振幅处在近 20 日中间地带，**情绪平稳**。顺带一个历史口径：上证全史里「高低点同时抬升」的日子，其后 5 日上涨概率约 56%（同期基线约 53%）——**重心抬升偏暖，但只是弱倾向，不足以当作方向依据**。

横向记一笔：今日 20 指数同台，国证2000 排在**第 2 位（涨0.84%）**；最强的是 [中证医药](#)（涨2.00%），最弱的是 [国证半导体芯片](#)（跌2.02%）。首尾相差 4.01 个百分点，分化不小。

量能定节奏，缺口管地图——看看上下还欠着哪些账。

以下为深度分析部分，已按规则做模糊处理。进入「沛筠盘后笔记」小程序可免费阅读完整内容（解锁方式见下方二维码）。



微信扫码 · 进入小程序免费阅读本篇全文

来自公众号：沛筠 · 网站沛筠盘后笔记 wj868.com · 本合集每日收盘后自动更新

沛筠盘后笔记 · wj868.com

中证新能源汽车(399808) 2257.60： 上涨 0.79%

沛筠 · 2026年9月14日 · wj868.com

本文仅为个人学习与模拟复盘笔记，不构成任何投资建议；运营方无证券投资咨询资质，不提供投资顾问或咨询服务；本站及小程序全部内容永久免费，永不开展任何收费活动，亦不推荐任何证券品种。文中点位均为区间化表述，市场有风险，决策需独立判断。请读者与我们共同守住法律底线。

09 月 14 日，周一。中证新能源汽车(399808)开在 **2234.37**，收在 **2257.60**，涨 17.63 个点，**+0.79%**。结束了此前连续 2 个交易日的下跌

全天最高 2273.61、最低 2234.04，收盘收在日内高侧。

先把昨天的账对一下：昨天留下的那道向下缺口，今天盘中已经回补——**悬了一天的作业当场交了**，这一页可以先翻过去。



一、今天的账

项目	数值
开盘	2234.37
最高	2273.61
最低	2234.04
收盘	2257.60
涨跌幅	+0.79% (17.63 点)
日内振幅	39.57 点 (1.77%)
新能源车板块成交额	616.99 亿

5 日均额	639.77 亿
量比	0.98

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	2273.80	下方 16.20
日线 MA10	2291.36	下方 33.76
日线 MA20 (= 布林中轨)	2365.25	下方 107.65
日线 MA30	2408.74	下方 151.14
日线 MA60	2487.86	下方 230.26
日线 MA120	2776.41	下方 518.81
日线 MA250	2812.63	下方 555.03
日线布林上轨	2529.26	下方 271.66
日线布林下轨	2201.23	上方 56.37

均线图不好看：5 条中短期均线全在头顶排着，等于给反弹设了几道关卡——先过 MA5 (2273.80)，再谈结构修复。

三、指标：绿柱第 12 天

日期	DIF	DEA	柱
09/08	-53.89	-42.49	-22.80
09/09	-54.34	-44.86	-18.96
09/10	-55.31	-46.95	-16.71
09/11	-58.72	-49.30	-18.83
09/14	-59.31	-51.30	-16.01

绿柱在收窄（昨天 -18.83）。DIF 从昨天的 -58.72 走到 **-59.31**，DEA -51.30。KDJ 这边：K 值 23.67、D 值 16.66、**J 值 37.68**。J 值在往上走，短线情绪还在修复。RSI6 28.79、RSI14 33.67——短线强度偏弱。

今天两个指标都没有发生金叉或死叉的翻越动作，DIF 在零轴下方运行，空头环境未解除——指标层面维持现状，市场在自己的节奏里走。

线说的是过去，量才是真金白银。看看今天的成交账。

四、量能：缩了 95.31 亿

新能源车板块成交额 **616.99 亿**，和前五个交易日的均值差不多（-3.56%，量比 0.98）——多空都没使全力，市场在等一个放量表态的时刻。

平量像**匀速行驶的公交**——不快不慢，到不到站要看路况给不给机会。

情绪面记一笔：今天的高低点双双高过昨天，**价格重心在抬**，量比 0.98，振幅处在近 20 日中间地带，**情绪平稳**。顺带一个历史口径：上证全史里「高低点同时抬升」的日子，其后 5 日上涨概率约 56%（同期基线约 53%）——**重心抬升偏暖，但只是弱倾向，不足以当作方向依据**。

横向记一笔：今日 20 指数同台，中证新能源汽车 排在**第 4 位（涨0.79%）**；最强的是**中证医药**（涨2.00%），最弱的是**国证半导体芯片**（跌2.02%）。首尾相差 4.01 个百分点，分化不小。

量能定节奏，缺口管地图——看看上下还欠着哪些账。

以下为深度分析部分，已按规则做模糊处理。进入「沛筠盘后笔记」小程序可免费阅读完整内容（解锁方式见下方二维码）。



微信扫码 · 进入小程序免费阅读本篇全文

来自公众号：沛筠 · 网站沛筠盘后笔记 wj868.com · 本合集每日收盘后自动更新

沛筠盘后笔记 · wj868.com

中证军工(399967) 11643.01：下跌 1.36%

沛筠 · 2026年9月14日 · wj868.com

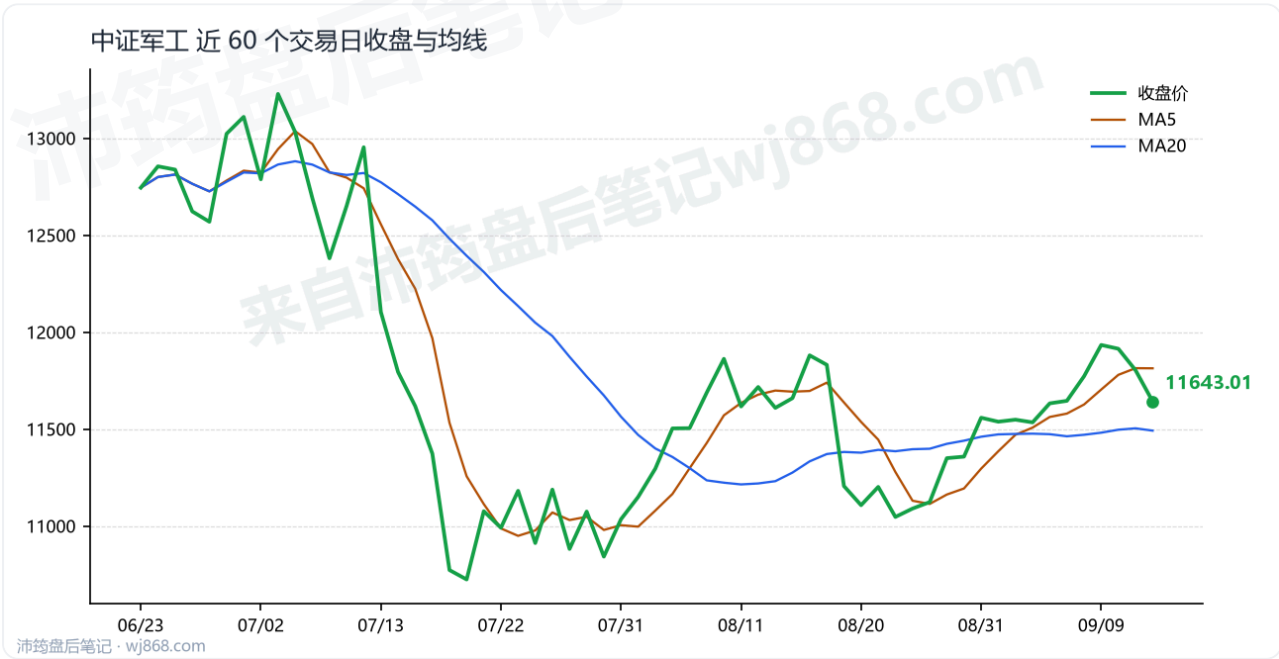
本文仅为个人学习与模拟复盘笔记，不构成任何投资建议；运营方无证券投资咨询资质，不提供投资顾问或咨询服务；本站及小程序全部内容永久免费，永不开展任何收费活动，亦不推荐任何证券品种。文中点位均为区间化表述，市场有风险，决策需独立判断。请读者与我们共同守住法律底线。

09 月 14 日，周一。中证军工(399967)开在 **11743.24**，收在 **11643.01**，跌 161.08 个点，**-1.36%**。这是连续第 3 个交易日下跌

全天最高 11803.15、最低 11620.29，收盘离全天最低只差 22.72 个点，收盘收在日内低侧。

收盘 **11643.01**，离 11600.00 整数关口只有 43.01 个点——这种位置，整数关是心理线，也是成交密集的地方，先记下这个坐标。

开盘就比昨天的收盘低 60.85 个点，这个位置之后全天没有回上去过——**昨天的收盘价，成了今天碰不到的天花板。**



一、今天的账

项目	数值
开盘	11743.24
最高	11803.15
最低	11620.29

收盘	11643.01
涨跌幅	-1.36% (-161.08 点)
日内振幅	182.86 点 (1.55%)
军工板块成交额	506.14 亿
5 日均额	528.17 亿
量比	0.93

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	11813.57	下方 170.56
日线 MA10	11696.81	下方 53.80
日线 MA20 (= 布林中轨)	11492.16	上方 150.85
日线 MA30	11539.39	上方 103.62
日线 MA60	11739.91	下方 96.90
日线 MA120	12714.73	下方 1071.72
日线 MA250	13083.92	下方 1440.91
日线布林上轨	12055.98	下方 412.97
日线布林下轨	10928.34	上方 714.67

均线缠绕：MA20/30 在脚下、MA5/10/60 在头上，多空成本纠缠在一起，方向感一般，等收盘价和量能一起表态。

三、指标：红柱连续第 12 天

日期	DIF	DEA	柱
09/08	+13.70	-51.52	+130.46
09/09	+44.69	-32.28	+153.94
09/10	+66.90	-12.44	+158.70
09/11	+74.75	+4.99	+139.50
09/14	+67.19	+17.43	+99.51

红柱在收窄（昨天 +139.50）。DIF 从昨天的 +74.75 走到 +67.19，DEA +17.43。KDJ 这边：K 值 62.13、D 值 73.19、J 值 40.01。J 值从昨天 70.54 回落，短线冲劲在退。RSI6 46.71、RSI14 51.39，都在中性区。

今天两个指标都没有发生金叉或死叉的翻越动作，DIF 在零轴上方运行，多头环境还在——指标层面维持现状，市场在自己的节奏里走。

线说的是过去，量才是真金白银。看看今天的成交账。

四、量能：缩了 105.73 亿

军工板块成交额 **506.14** 亿，量能平稳（-4.17%，量比 0.93），买卖双方都按兵不动，这种平量日子看不出方向，跟着后面的点位区间走更实际。

量能平平的日子像**一面没风的旗**——挂着，但没有方向感。

情绪面记一笔：今天高低点与昨天交错，**重心暂时没选出方向**，量比 0.93，振幅收在近 20 日最窄的一档，**观望温吞**，多空都还没急眼。

横向记一笔：今日 20 指数同台，中证军工 排在**第 17 位（跌1.36%）**；最强的是 **中证医药**（涨2.00%），最弱的是 **国证半导体芯片**（跌2.02%）。首尾相差 4.01 个百分点，分化不小。

量能定节奏，缺口管地图——看看上下还欠着哪些账。

以下为深度分析部分，已按规则做模糊处理。进入「沛筠盘后笔记」小程序可免费阅读完整内容（解锁方式见下方二维码）。



微信扫码 · 进入小程序免费阅读本篇全文

来自公众号：沛筠 · 网站沛筠盘后笔记 wj868.com · 本合集每日收盘后自动更新

沛筠盘后笔记 · wj868.com

证券公司(399975) 732.60：缩量 30.07%，五线全失

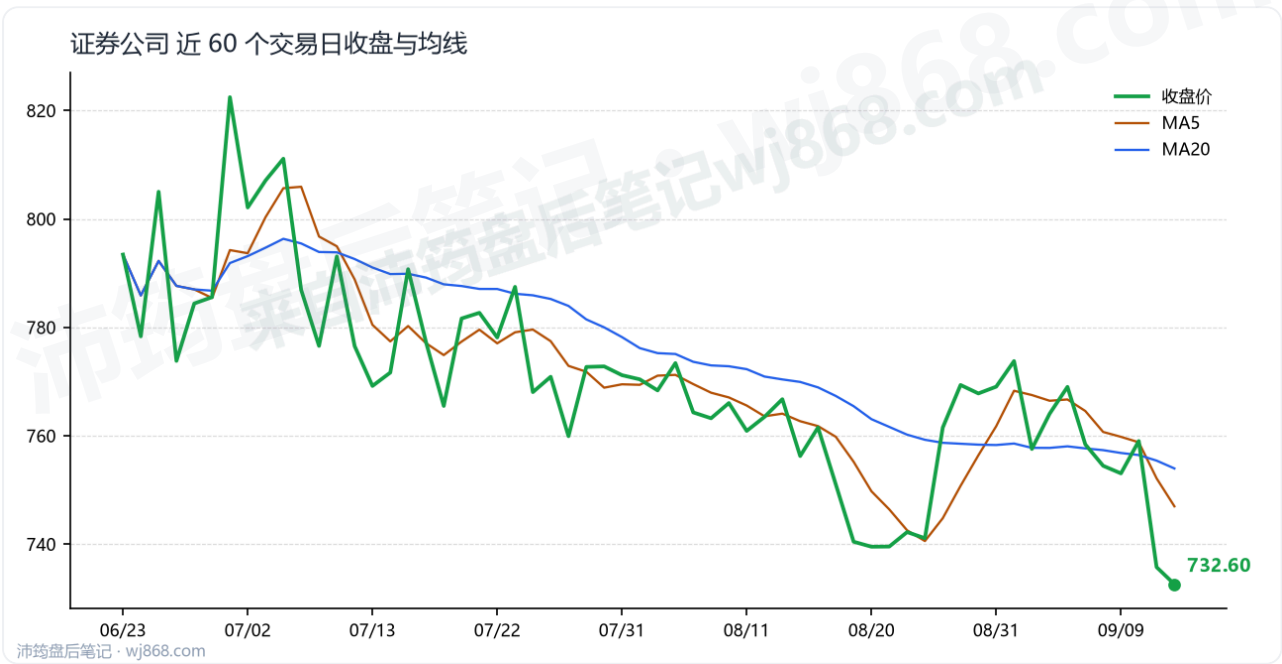
沛筠 · 2026年9月14日 · wj868.com

本文仅为个人学习与模拟复盘笔记，不构成任何投资建议；运营方无证券投资咨询资质，不提供投资顾问或咨询服务；本站及小程序全部内容永久免费，永不开展任何收费活动，亦不推荐任何证券品种。文中点位均为区间化表述，市场有风险，决策需独立判断。请读者与我们共同守住法律底线。

09 月 14 日，周一。证券公司(399975)开在 **732.22**，收在 **732.60**，跌 3.15 个点，**-0.43%**。这是连续第 2 个交易日下跌

全天最高 734.38、最低 728.88，收盘收在日内低侧。

开盘就比昨天的收盘低 3.53 个点，这个位置之后全天没有回上去过——**昨天的收盘价，成了今天碰不到的天花板。**



一、今天的账

项目	数值
开盘	732.22
最高	734.38
最低	728.88
收盘	732.60
涨跌幅	-0.43% (-3.15 点)
日内振幅	5.50 点 (0.75%)
证券板块成交额	170.74 亿

5 日均额	244.15 亿
量比	0.68

振幅 0.75%，是近 20 个交易日里第 2 窄的一天——波动被压到极致，市场在等一个方向表态。

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	746.97	下方 14.37
日线 MA10	755.77	下方 23.17
日线 MA20（= 布林中轨）	753.96	下方 21.36
日线 MA30	757.45	下方 24.85
日线 MA60	770.17	下方 37.57
日线 MA120	755.50	下方 22.90
日线 MA250	804.91	下方 72.31
日线布林上轨	779.23	下方 46.63
日线布林下轨	728.69	上方 3.91

均线图不好看：5 条中短期均线全在头顶排着，等于给反弹设了几道关卡——先过 MA5（746.97），再谈结构修复。

三、MACD 与 KDJ

日期	DIF	DEA	柱
09/08	-0.88	-1.70	+1.65
09/09	-1.41	-1.64	+0.47
09/10	-1.33	-1.58	+0.50
09/11	-3.11	-1.89	-2.45
09/14	-4.73	-2.46	-4.54

绿柱在放大（昨天 -2.45）。DIF 从昨天的 -3.11 走到 **-4.73**，DEA -2.46。KDJ 这边：K 值 19.20、D 值 32.55、**J 值 -7.51**。K 值 19.20 已在**超卖区**。提醒一句：超卖只是「跌得急」的状态描述，不构成买入依据——教科书爱把它当买点，但历史上「超卖之后金叉」的表现并不比随机好。把它当温度计，别当信号灯。RSI6 25.74、RSI14 37.02——短线强度偏弱。

今天两个指标都没有发生金叉或死叉的翻越动作，DIF 在零轴下方运行，空头环境未解除——指标层面维持现状，市场在自己的节奏里走。

线说的是过去，量才是真金白银。看看今天的成交账。

四、量能：缩了 146.44 亿

证券板块成交额 **170.74 亿**，量能缩了 **30.07%**，折算量比只有 0.68。下跌缩量说明恐慌盘没涌出来，可买盘同样没进场——这种缩量阴线，方向要等放量那天才作数。

量能这时候像**退潮的水位**——滩涂露出来多少，接盘的意愿就有多浅。

情绪面记一笔：今天的高低点双双低于昨天，**价格重心在下移**，量比 0.68，交投偏冷，振幅收在近 20 日最窄的一档，**观望温吞**，多空都还没急眼。

横向记一笔：今日 20 指数同台，证券公司排在**第 13 位（跌0.43%）**；最强的是 [中证医药](#)（涨2.00%），最弱的是 [国证半导体芯片](#)（跌2.02%）。首尾相差 4.01 个百分点，分化不小。

量能定节奏，缺口管地图——看看上下还欠着哪些账。

以下为深度分析部分，已按规则做模糊处理。进入「沛筠盘后笔记」小程序可免费阅读完整内容（解锁方式见下方二维码）。



微信扫码 · 进入小程序免费阅读本篇全文

来自公众号：沛筠 · 网站沛筠盘后笔记 wj868.com · 本合集每日收盘后自动更新

沛筠盘后笔记 · wj868.com

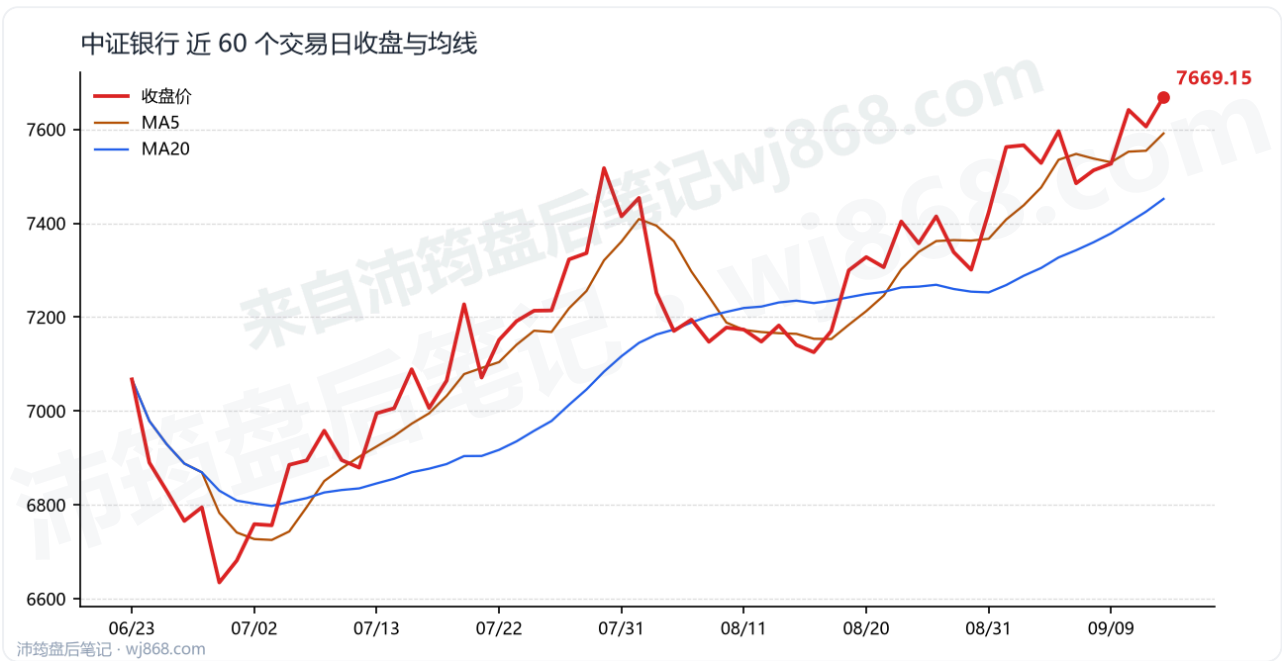
中证银行(399986) 7669.15：红柱连续第 1 天放大

沛筠 · 2026年9月14日 · wj868.com

本文仅为个人学习与模拟复盘笔记，不构成任何投资建议；运营方无证券投资咨询资质，不提供投资顾问或咨询服务；本站及小程序全部内容永久免费，永不开展任何收费活动，亦不推荐任何证券品种。文中点位均为区间化表述，市场有风险，决策需独立判断。请读者与我们共同守住法律底线。

09 月 14 日，周一。中证银行(399986)开在 **7604.66**，收在 **7669.15**，涨 63.08 个点，**+0.83%**。

全天最高 7702.61、最低 7604.66，收盘收在日内高侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	7604.66
最高	7702.61
最低	7604.66
收盘	7669.15
涨跌幅	+0.83% (63.08 点)
日内振幅	97.95 点 (1.29%)
银行板块成交额	279.08 亿
5 日均额	271.37 亿
量比	0.99

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	7591.32	上方 77.83
日线 MA10	7569.50	上方 99.65
日线 MA20（=布林中轨）	7451.91	上方 217.24
日线 MA30	7358.35	上方 310.80
日线 MA60	7195.35	上方 473.80
日线 MA120	7199.20	上方 469.95
日线 MA250	7335.90	上方 333.25
日线布林上轨	7719.21	下方 50.06
日线布林下轨	7184.62	上方 484.53

从均线结构看，5 条中短期均线全部排在收盘价下方，指数站在市场平均成本之上，短线结构健康；最近的支撑带在 MA5（7591.32），回踩不破仍算强势。

三、指标：红柱连续第 17 天

日期	DIF	DEA	柱
09/08	+92.66	+80.34	+24.65
09/09	+91.39	+82.55	+17.68
09/10	+98.48	+85.74	+25.49
09/11	+100.09	+88.61	+22.97
09/14	+105.25	+91.94	+26.62

红柱在放大（昨天 +22.97）。DIF 从昨天的 +100.09 走到 +105.25，DEA +91.94。KDJ 这边：K 值 81.75、D 值 78.61、J 值 88.03。K 值 81.75 在超买区，涨得急、情绪偏热——同样只是状态描述，不代表立刻回调，但这个位置追高，容错空间在变小。RSI6 70.46、RSI14 65.23——短线强度偏强。

今天两个指标都没有发生金叉或死叉的翻越动作，DIF 在零轴上方运行，多头环境还在——指标层面维持现状，市场在自己的节奏里走。

线说的是过去，量才是真金白银。看看今天的成交账。

四、量能：缩了 27.24 亿

银行板块成交额 **279.08** 亿，和前五个交易日的均值差不多（2.84%，量比 0.99）——多空都没使全力，市场在等一个放量表态的时刻。

平量的日子，市场像**一口没烧开水**——温着，等一个敢把它推过沸点的力量。

情绪面记一笔：今天的高低点双双高过昨天，**价格重心在抬**，量比 0.99，振幅处在近 20 日中间地带，**情绪平稳**。顺带一个历史口径：上证全史里「高低点同时抬升」的日子，其后 5 日上涨概率约 56%（同期基线约 53%）——**重心抬升偏暖，但只是弱倾向，不足以当作方向依据**。

横向记一笔：今日 20 指数同台，中证银行 排在**第 3 位（涨0.83%）**；最强的是 [中证医药](#)（涨2.00%），最弱的是 [国证半导体芯片](#)（跌2.02%）。首尾相差 4.01 个百分点，分化不小。

量能定节奏，缺口管地图——看看上下还欠着哪些账。

以下为深度分析部分，已按规则做模糊处理。进入「沛筠盘后笔记」小程序可免费阅读完整内容（解锁方式见下方二维码）。



微信扫码 · 进入小程序免费阅读本篇全文

来自公众号：沛筠 · 网站沛筠盘后笔记 wj868.com · 本合集每日收盘后自动更新

沛筠盘后笔记 · wj868.com

中证白酒(399997) 6247.83：缩量 38.86%，五线全失

沛筠 · 2026年9月14日 · wj868.com

本文仅为个人学习与模拟复盘笔记，不构成任何投资建议；运营方无证券投资咨询资质，不提供投资顾问或咨询服务；本站及小程序全部内容永久免费，永不开展任何收费活动，亦不推荐任何证券品种。文中点位均为区间化表述，市场有风险，决策需独立判断。请读者与我们共同守住法律底线。

09 月 14 日，周一。中证白酒(399997)开在 **6261.29**，收在 **6247.83**，跌 5.53 个点，**-0.09%**。这是连续第 6 个交易日下跌

全天最高 6290.44、最低 6235.90，收盘收在日内低侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	6261.29
最高	6290.44
最低	6235.90
收盘	6247.83
涨跌幅	-0.09% (-5.53 点)
日内振幅	54.54 点 (0.87%)
白酒板块成交额	51.52 亿
5 日均额	84.27 亿
量比	0.58

振幅 0.87%，是近 20 个交易日里第 1 窄的一天——波动被压到极致，市场在等一个方向表态。

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	6392.66	下方 144.83
日线 MA10	6470.73	下方 222.90
日线 MA20（= 布林中轨）	6487.32	下方 239.49
日线 MA30	6580.88	下方 333.05
日线 MA60	6470.96	下方 223.13
日线 MA120	6897.53	下方 649.70
日线 MA250	8116.47	下方 1868.64
日线布林上轨	6704.60	下方 456.77
日线布林下轨	6270.03	下方 22.20

指数被中短期均线整体压制：MA5 到 MA60 全在头顶，意味着这一个月追进去的资金多数已被套，反弹每逼近一条均线都会先遇到解套盘。最近的一道在 MA5 (6392.66) 。

三、MACD 与 KDJ

日期	DIF	DEA	柱
09/08	-14.77	-21.55	+13.57
09/09	-18.24	-20.89	+5.30
09/10	-31.75	-23.06	-17.37
09/11	-50.57	-28.56	-44.00
09/14	-65.17	-35.88	-58.57

绿柱在放大（昨天 -44.00）。DIF 从昨天的 -50.57 走到 -65.17，DEA -35.88。KDJ 这边：K 值 17.12、D 值 30.35、J 值 -9.36。K 值 17.12 已在超卖区。提醒一句：超卖只是「跌得急」的状态描述，不构成买入依据——教科书爱把它当买点，但历史上「超卖之后金叉」的表现并不比随机好。把它当温度计，别当信号灯。RSI6 25.22、RSI14 37.40——短线强度偏弱。

今天两个指标都没有发生金叉或死叉的翻越动作，DIF 在零轴下方运行，空头环境未解除——指标层面维持现状，市场在自己的节奏里走。

线说的是过去，量才是真金白银。看看今天的成交账。

四、量能：缩了 41.88 亿

白酒板块成交额 **51.52 亿**，全天比前五个交易日的均值缩了 **38.86%**（量比 0.58）。价跌量缩、振幅也在收，比放量下跌温和——但它的含义不是「跌不动了」，而是**这个位置愿意接的人不多**。

缩量像灶火调到了小火——锅还在，就是烧不开，急也没用。

情绪面记一笔：今天高低点与昨天交错，**重心暂时没选出方向**，量比 0.58，交投偏冷，振幅收在近 20 日最窄的一档，**观望温吞**，多空都还没急眼。

横向记一笔：今日 20 指数同台，中证白酒 排在第 7 位（跌0.09%）；最强的是 [中证医药](#)（涨2.00%），最弱的是 [国证半导体芯片](#)（跌2.02%）。首尾相差 4.01 个百分点，分化不小。

量能定节奏，缺口管地图——看看上下还欠着哪些账。

以下为深度分析部分，已按规则做模糊处理。进入「沛筠盘后笔记」小程序可免费阅读完整内容（解锁方式见下方二维码）。

[illegible][illegible]

◎ 附註：本報為便利讀者起見，特將本報地址及電話刊載於後，以便讀者來函或來電。
◎ 附註：本報為便利讀者起見，特將本報地址及電話刊載於後，以便讀者來函或來電。



微信扫码 · 进入小程序免费阅读本篇全文

来自公众号：沛筠 · 网站沛筠盘后笔记 wj868.com · 本合集每日收盘后自动更新

沛筠盘后笔记 · wj868.com

中证人工智能(930713) 5715.71：缩量 18.59%，五线全失

沛筠 · 2026年9月14日 · wj868.com

本文仅为个人学习与模拟复盘笔记，不构成任何投资建议；运营方无证券投资咨询资质，不提供投资顾问或咨询服务；本站及小程序全部内容永久免费，永不开展任何收费活动，亦不推荐任何证券品种。文中点位均为区间化表述，市场有风险，决策需独立判断。请读者与我们共同守住法律底线。

09月14日，周一。中证人工智能(930713)开在 **5725.73**，收在 **5715.71**，跌 108.72 个点， **-1.87%**。这是连续第 5 个交易日下跌

全天最高 5777.75、最低 5675.60，收盘收在日内低侧。

收盘 **5715.71**，离 5700.00 整数关口只有 15.71 个点——这种位置，整数关是心理线，也是成交密集的地方，先记下这个坐标。

开盘就比昨天的收盘低 98.70 个点，这个位置之后全天没有回上去过——**昨天的收盘价，成了今天碰不到的天花板。**



一、今天的账

项目	数值
开盘	5725.73
最高	5777.75
最低	5675.60
收盘	5715.71

涨跌幅	-1.87% (-108.72 点)
日内振幅	102.15 点 (1.75%)
人工智能板块成交额	956.51 亿
5 日均额	1175.00 亿
量比	0.82

振幅 1.75%，是近 20 个交易日里第 2 窄的一天——波动被压到极致，市场在等一个方向表态。

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	5841.04	下方 125.33
日线 MA10	5909.05	下方 193.34
日线 MA20 (= 布林中轨)	5946.72	下方 231.01
日线 MA30	6077.11	下方 361.40
日线 MA60	6463.90	下方 748.19
日线 MA120	6345.60	下方 629.89
日线 MA250	5773.40	下方 57.69
日线布林上轨	6261.97	下方 546.26
日线布林下轨	5631.47	上方 84.24

中短期均线全压在头顶——最近一个月进场的资金平均已被套，均线由支撑翻成压力，反弹得先过它们这一关。头顶最近的是 MA5 (5841.04) 。

三、指标：红柱只活了 10 天

日期	DIF	DEA	柱
09/08	-121.03	-138.58	+35.10
09/09	-119.29	-134.72	+30.87
09/10	-121.97	-132.17	+20.40
09/11	-123.34	-130.41	+14.13
09/14	-131.68	-130.66	-2.03

由红翻绿（昨天还是 +14.13）。DIF 从昨天的 -123.34 走到 -131.68，DEA -130.66。KDJ 这边：K 值 22.20、D 值 32.35、J 值 1.91。K 值 22.20 已在超卖区。

提醒一句：超卖只是「跌得急」的状态描述，不构成买入依据——教科书爱把它当买点，但历史上「超卖之后金叉」的表现并不比随机好。把它当温度计，别当信号灯。RSI6 28.21、RSI14 38.37——短线强度偏弱。

今天 MACD 死叉。同理，单指标翻空的信息量有限，历史上单边死叉不构成明显劣势——先看量价配合，再下结论。

线说的是过去，量才是真金白银。看看今天的成交账。

四、量能：缩了 266.31 亿

人工智能板块成交额 **956.51 亿**，全天比前五个交易日的均值缩了 **18.59%**（量比 0.82）。价跌量缩、振幅也在收，比放量下跌温和——但它的含义不是「跌不动了」，而是**这个位置愿意接的人不多**。

量能这时候像**退潮的水位**——滩涂露出来多少，接盘的意愿就有多浅。

情绪面记一笔：今天的高低点双双低于昨天，**价格重心在下移**，量比 0.82，振幅收在近 20 日最窄的一档，**观望温吞**，多空都还没急眼。

横向记一笔：今日 20 指数同台，中证人工智能 排在**第 19 位（跌1.87%）**；最强的是**中证医药**（涨2.00%），最弱的是**国证半导体芯片**（跌2.02%）。首尾相差 4.01 个百分点，分化不小。

量能定节奏，缺口管地图——看看上下还欠着哪些账。

以下为深度分析部分，已按规则做模糊处理。进入「沛筠盘后笔记」小程序可免费阅读完整内容（解锁方式见下方二维码）。



微信扫码 · 进入小程序免费阅读本篇全文

来自公众号：沛筠 · 网站沛筠盘后笔记 wj868.com · 本合集每日收盘后自动更新

沛筠盘后笔记 wj868.com

国证半导体芯片(980017) 15574.65：缩量 20.73%，五线全失

沛筠 · 2026年9月14日 · wj868.com

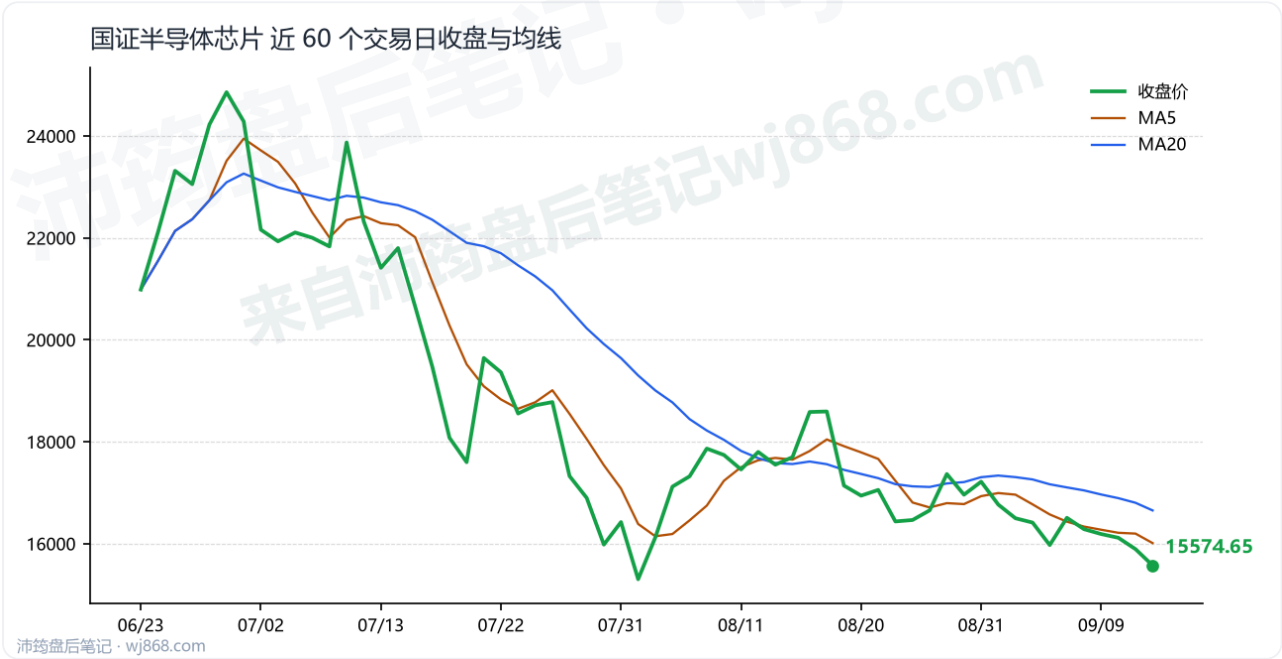
本文仅为个人学习与模拟复盘笔记，不构成任何投资建议；运营方无证券投资咨询资质，不提供投资顾问或咨询服务；本站及小程序全部内容永久免费，永不开展任何收费活动，亦不推荐任何证券品种。文中点位均为区间化表述，市场有风险，决策需独立判断。请读者与我们共同守住法律底线。

09月14日，周一。国证半导体芯片(980017)开在 **15623.04**，收在 **15574.65**，跌320.52个点，**-2.02%**。这是连续第5个交易日下跌

全天最高15763.37、最低15457.30，收盘收在日内低侧。

收盘 **15574.65**，离15600.00整数关口只有25.35个点——这种位置，整数关是心理线，也是成交密集的地方，先记下这个坐标。

开盘就比昨天的收盘低272.13个点，这个位置之后全天没有回上去过——**昨天的收盘价，成了今天碰不到的天花板。**



一、今天的账

项目	数值
开盘	15623.04
最高	15763.37
最低	15457.30
收盘	15574.65

涨跌幅	-2.02% (-320.52 点)
日内振幅	306.08 点 (1.93%)
芯片板块成交额	700.86 亿
5 日均额	884.16 亿
量比	0.79

振幅 1.93%，是近 20 个交易日里第 1 窄的一天——波动被压到极致，市场在等一个方向表态。

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	16012.84	下方 438.19
日线 MA10	16223.30	下方 648.65
日线 MA20 (= 布林中轨)	16654.08	下方 1079.43
日线 MA30	16945.27	下方 1370.62
日线 MA60	18724.61	下方 3149.96
日线 MA120	17312.22	下方 1737.57
日线 MA250	15142.94	上方 431.71
日线布林上轨	17935.92	下方 2361.27
日线布林下轨	15372.25	上方 202.40

均线图不好看：5 条中短期均线全在头顶排着，等于给反弹设了几道关卡——先过 MA5 (16012.84)，再谈结构修复。

三、指标：绿柱第 7 天

日期	DIF	DEA	柱
09/08	-483.95	-482.30	-3.30
09/09	-485.61	-482.96	-5.31
09/10	-487.24	-483.82	-6.85
09/11	-500.70	-487.19	-27.01
09/14	-531.10	-495.97	-70.25

绿柱在放大（昨天 -27.01）。DIF 从昨天的 -500.70 走到 -531.10，DEA -495.97。KDJ 这边：K 值 18.93、D 值 24.21、J 值 8.37。K 值 18.93 已在超卖区。提醒一句：

超卖只是「跌得急」的状态描述，不构成买入依据——教科书爱把它当买点，但历史上「超卖之后金叉」的表现并不比随机好。把它当温度计，别当信号灯。RSI6 25.30、RSI14 36.74——短线强度偏弱。

今天两个指标都没有发生金叉或死叉的翻越动作，DIF 在零轴下方运行，空头环境未解除——指标层面维持现状，市场在自己的节奏里走。

线说的是过去，量才是真金白银。看看今天的成交账。

四、量能：缩了 244.99 亿

芯片板块成交额 **700.86 亿**，量能缩了 **20.73%**，折算量比只有 0.79。下跌缩量说明恐慌盘没涌出来，可买盘同样没进场——这种缩量阴线，方向要等放量那天才作数。

缩量的日子像**蓄水池没进水**：水位不动，谁也推不出一波像样的行情。

情绪面记一笔：今天的高低点双双低于昨天，**价格重心在下移**，量比 0.79，振幅收在近 20 日最窄的一档，**观望温吞**，多空都还没急眼。

横向记一笔：今日 20 指数同台，国证半导体芯片 排在**第 20 位（跌2.02%）**；最强的是 **中证医药**（涨2.00%），最弱的是 **国证半导体芯片**（跌2.02%）。首尾相差 4.01 个百分点，分化不小。

量能定节奏，缺口管地图——看看上下还欠着哪些账。

以下为深度分析部分，已按规则做模糊处理。进入「沛筠盘后笔记」小程序可免费阅读完整内容（解锁方式见下方二维码）。

1. 2023年10月10日，中国证监会公告，对部分上市公司进行风险提示，要求上市公司加强信息披露，提高透明度。

2. 2023年10月10日，中国证监会公告，对部分上市公司进行风险提示，要求上市公司加强信息披露，提高透明度。



微信扫码 · 进入小程序免费阅读本篇全文

来自公众号：沛筠 · 网站沛筠盘后笔记 wj868.com · 本合集每日收盘后自动更新

沛筠盘后笔记 · wj868.com

上证指数(000001) 3885.33：下跌 0.07%

沛筠 · 2026年9月14日 · wj868.com

本文仅为个人学习与模拟复盘笔记，不构成任何投资建议；运营方无证券投资咨询资质，不提供投资顾问或咨询服务；本站及小程序全部内容永久免费，永不开展任何收费活动，亦不推荐任何证券品种。文中点位均为区间化表述，市场有风险，决策需独立判断。请读者与我们共同守住法律底线。

09 月 14 日，周一。上证指数(000001)开在 **3867.02**，收在 **3885.33**，跌 2.78 个点，**-0.07%**。这是连续第 3 个交易日下跌

全天最高 3895.51、最低 3867.02，收盘收在日内低侧。

收盘 **3885.33**，离 3900.00 整数关口只有 14.67 个点——这种位置，整数关是心理线，也是成交密集的地方，先记下这个坐标。



一、今天的账

项目	数值
开盘	3867.02
最高	3895.51
最低	3867.02
收盘	3885.33
涨跌幅	-0.07% (-2.78 点)
日内振幅	28.49 点 (0.73%)
沪市成交额	7792.81 亿

5 日均额	8850.13 亿
量比	0.89

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	3919.98	下方 34.65
日线 MA10	3932.61	下方 47.28
日线 MA20 (= 布林中轨)	3929.94	下方 44.61
日线 MA30	3927.47	下方 42.14
日线 MA60	3937.09	下方 51.76
日线 MA120	3998.20	下方 112.87
日线 MA250	3988.55	下方 103.22
日线布林上轨	3996.19	下方 110.86
日线布林下轨	3863.69	上方 21.64

均线图不好看：5 条中短期均线全在头顶排着，等于给反弹设了几道关卡——先过 MA5 (3919.98)，再谈结构修复。

三、MACD 与 KDJ

日期	DIF	DEA	柱
09/08	+6.82	+6.04	+1.55
09/09	+7.37	+6.31	+2.13
09/10	+6.36	+6.32	+0.08
09/11	+1.80	+5.41	-7.23
09/14	-2.02	+3.93	-11.89

绿柱在放大（昨天 -7.23）。DIF 从昨天的 +1.80 走到 -2.02，DEA +3.93。KDJ 这边：K 值 32.32、D 值 41.19、J 值 14.58。J 值从昨天 15.22 回落，短线冲劲在退。RSI6 27.66、RSI14 42.54——短线强度偏弱。

今天两个指标都没有发生金叉或死叉的翻越动作，DIF 在零轴下方运行，空头环境未解除——指标层面维持现状，市场在自己的节奏里走。

线说的是过去，量才是真金白银。看看今天的成交账。

四、量能：缩了 1789.05 亿

沪市成交额 **7792.81** 亿，全天比前五个交易日的均值缩了 **11.95%**（量比 0.89）。价跌量缩、振幅也在收，比放量下跌温和——但它的含义不是「跌不动了」，而是**这个位置愿意接的人不多**。

量能这时候像**退潮的水位**——滩涂露出来多少，接盘的意愿就有多浅。

情绪面记一笔：今天高低点与昨天交错，**重心暂时没选出方向**，量比 0.89，振幅处在近 20 日中间地带，**情绪平稳**。

横向记一笔：今日 20 指数同台，上证指数 排在**第 6 位（跌0.07%）**；最强的是 [中证医药](#)（涨2.00%），最弱的是 [国证半导体芯片](#)（跌2.02%）。首尾相差 4.01 个百分点，分化不小。

◆ 对照笔记：[国证半导体芯片\(980017\)](#) 15574.65：缩量 20.73%，五线全失

◆ 对照笔记：[中证医药\(000933\)](#) 7708.17：上涨 2.00%

量能定节奏，缺口管地图——看看上下还欠着哪些账。

五、还有 2 道缺口没补

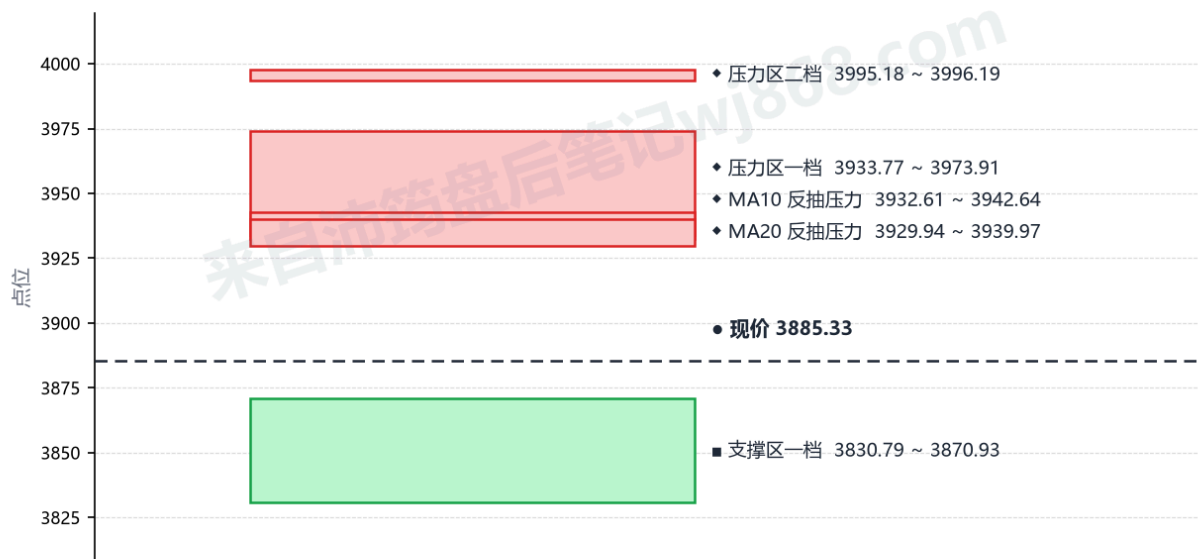
再往上翻，9 月 11 日（周五）有个向下缺口（**3912.32 ~ 3927.35**），拖了 1 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

再往上翻，7 月 13 日（周一）有个向下缺口（**3983.05 ~ 3995.81**），拖了 45 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

历史口径提一句：指数的跳空缺口，十个交易日内补掉的大约占六七成，动作快的中位 3 天就到——把它当一张地图上的虚线，别当成铁律。

账都齐了，下面把这些参照位排成能直接看的档位。

上证指数 收盘点位阶梯（区间表述，非挂单价）



沛筠盘后笔记 · wj868.com

六、位置和条件

档位	区间	依据
◆ 压力区二档	3995.18 ~ 3996.19	近 20 日最高 + 布林上轨
◆ 压力区一档	3933.77 ~ 3973.91	现价与近 20 日最高之间
◆ MA10 反抽压力	3932.61 ~ 3942.64	反抽至 MA10 (3932.61) 一带承压，站稳才谈反弹
◆ MA20 反抽压力	3929.94 ~ 3939.97	反抽至 MA20 (3929.94) 一带承压，收复才谈结构修复
● 现价	3885.33	09/14 收盘 (-0.07%)
■ 支撑区一档	3830.79 ~ 3870.93	近 20 日最低

从收盘 3885.33 往下，支撑要连起来看；支撑区一档的依据是近 20 日最低；合计带宽 **3830.79 ~ 3870.93** (40.14 个点)，从收盘到这里只有 **0.37%**；头顶最近的压力从 3929.94 起（距收盘 1.15%）；上下都不远，**按档位执行比预测方向更实际**。

基准剧本：MA20 (3929.94) 还压在头上，先按「反抽承压」对待——收复之前，每一次逼近这条线都先当压力看。反向剧本：哪天收盘重新站上 MA20 并且三日踩实，历史上这类「收复后踩实」的走势其后 10 日偏暖（约五成一胜率口径（51.3%，BT-20260928-06））——结构修复从那天起算。剧本写到这儿，剩下的交给盘面：站哪边、走哪边，作废条件以上方黄框为准。

- ⚠ 出现下面任何一种情况，上表的参照就不成立：① 收盘站上 3996.19 上方——参照重新往上看；② 收盘跌破 3870.93——回到更低一档找支撑；③ 沪市成交额骤变（放大或缩减超三成）——按新量

能重算波幅。以当日收盘数据为准。

七、周线和月线

本周 1 个交易日，从上周收盘 3888.11 走到 **3885.33**，跌 2.78 个点（0.07%）；本周最高 3895.51、最低 3867.02。

周线这根 K：开 3867.02、收 3885.33，实体 18.31 个点的**阳线**，上影线 10.18、下影线 0.00。

周线 MACD 柱 **-19.37**，周线 KDJ 的 J 值 65.40——周线这一层的结构调整，比日线更急。

本月到今天第 10 个交易日：从上月收盘 3986.30 走到 3885.33，跌 100.97 个点（2.53%）；月内最高 3995.18、最低 3852.03。

一句话：**量在撤，价在退，先看均线带守不守得住。**

好的部分是——结构没有明显恶化。克制的部分是——日线绿柱仍在放大（-11.89）、四条中短期均线全在头顶、量能缩了 11.95%。两个部分都是真的，凑在一起，我给上证指数 **66%~74%** 的概率在 **3870.93 ~ 3996.19** 之间震荡、下探3867.02一线的机会略大，前提是收盘守住支撑区一档（**3850.86**）一线；作废条件：任一交易日收盘站出 3870.93 ~ 3996.19 区间，上述判断即失效，按当日收盘数据重算。

八、九周期矩阵

周期	状态（收盘位置 · MACD · KDJ）
5分钟	均线空头排列 · MACD 绿柱扩大 · KDJ J 值 -8（超卖区）
15分钟	均线缠绕 · MACD 红柱收敛 · KDJ J 值 46（中位）
30分钟	均线缠绕 · MACD 红柱收敛 · KDJ J 值 65（中位）
60分钟	均线缠绕 · MACD 翻红 · KDJ J 值 102（超买区）
90分钟	均线缠绕 · MACD 翻红 · KDJ J 值 102（超买区）
120分钟	均线缠绕 · MACD 绿柱收敛 · KDJ J 值 17（中位）
日线	均线空头排列 · MACD 绿柱扩大 · KDJ J 值 8（中位）
周线	均线空头排列 · MACD 绿柱扩大 · KDJ J 值 37（中位）
月线	均线缠绕 · MACD 绿柱扩大 · KDJ J 值 10（中位）

短周期（5F~30F）3 个里 0 个多头排列，中周期（60F~120F）3 个里 0 个，长周期（日/周/月）3 个里 0 个。三个层级排列方向一致，属于**跨周期收敛**的形态。

九、缠论结构（笔·中枢·背驰）

周期	笔	中枢	最近中枢与走势类型	时效窗内背驰	结构标注
日线	25 笔（最近 up-down-up）	19 个	3850.86~3994.18（2026-07-20 起，延伸 0 笔）；走势类型：高级别盘整构造（中枢波动重叠）	顶背驰·趋势背驰 @ 2026-09-01（距今 20 根）	一卖候选（3995.18，已触发）
60 分钟	29 笔（最近 up-down-up）	22 个	3915.22~3958.12（2026-09-01 起，延伸 0 笔）；走势类型：高级别盘整构造（中枢波动重叠）	时效窗内无背驰	暂未触发
15 分钟	32 笔（最近 up-down-up）	26 个	3835.70~3847.68（2026-09-29 起，延伸 0 笔）；走势类型：高级别盘整构造（中枢波动重叠）	顶背驰·趋势背驰 @ 2026-09-30（距今 1 根）	一卖候选（3849.11，已触发）

日线：末笔确认点之后还有 20 根未入笔（2026-09-02 ~ 2026-09-30，区间 3806.67~3980.20）。60分钟：末笔确认点之后还有 3 根未入笔（2026-09-30 ~ 2026-09-30，区间 3833.09~3851.22）。15分钟：末笔确认点之后还有 1 根未入笔（2026-09-30 ~ 2026-09-30，区间 3842.03~3846.41）。

缠论口径说明：笔按分型严格交替连线；中枢取连续三笔价格重叠区间；背驰指同向两段走势中MACD 柱极值收窄的现象；「时效窗内」表示该现象距最新收盘尚在各自周期的观察窗内。末笔之后未入笔的行情区间一并列出，供对照。表中「结构标注」是缠论结构口径下的位置标注，属于形态描述，不构成操作指令。

账记到这儿，下一个交易日（9 月 15 日（周二））收盘见。也欢迎对照自己的观察记录，看看到的账本和你眼里的是否一致。

本文仅为个人学习与模拟复盘笔记，不构成任何投资建议；运营方无证券投资咨询资质，不提供投资顾问或咨询服务；本站及小程序全部内容永久免费，永不开展任何收费活动，亦不推荐任何证券品种。文中点位均为区间化表述，市场有风险，决策需独立判断。请读者与我们共同守住法律底线。

数据截至 2026-09-14 收盘。

? 日常答疑解惑 (FAQ)

Q: 均线压力是什么意思?

A：均线代表一段时间内买入者的平均成本，价格反弹到均线下方附近时，容易遇到解套抛压；收盘收复这条均线，才算结构修复的第一步。

Q：缺口一定会补吗？

A：不一定。以主要指数的长历史统计，约六到七成的跳空缺口会在 10 个交易日内回补，中位数约 3 天；缺口是地图上的参照虚线，不是必然偿还的债。

Q：炒股用什么软件？

A：可以。在[证券公司](#)官方 APP 完成开户与银证转账后即可交易，主流行情软件也提供免费看盘与复盘功能。务必从官方应用商店下载，谨防仿冒软件与陌生人推荐的链接。

◆ 对照笔记：[证券公司\(399975\) 732.60：缩量 30.07%，五线全失](#)

Q：为什么多数股民长期赚不到钱？

A：个人投资者亏损的常见原因：频繁交易推高成本、追涨杀跌、缺乏计划与复盘、把运气当能力。改善方向是降低频率、只用闲钱、建立书面规则并坚持执行。本站每日复盘笔记可作为练习记录工具。

以上为读者常见疑问的解答，仅作阅读引导；本站仅做技术结构复盘，不构成任何投资建议。

🔗 延伸阅读

- [深证成指\(399001\) 13384.57：下跌 0.64%](#)
- [创业板指\(399006\) 3285.58：下跌 1.10%](#)
- [科创50\(000688\) 1528.27：下跌 1.62%](#)
- [科创综指\(000680\) 1811.23：下跌 0.35%](#)

点击标题可直接跳转对应笔记；在小程序内会自动打开站内详情页。

同一品种近期笔记

- [上证指数\(000001\) 3888.11：MACD 由红翻绿](#)
- [上证指数\(000001\) 3934.40：下跌 0.43%](#)
- [上证指数\(000001\) 3951.51：红柱连续第 1 天放大](#)

同品种往期复盘，可与本文对照阅读。

沛筠盘后笔记 · wj868.com

上证50(000016) 2861.05：下跌 0.25%

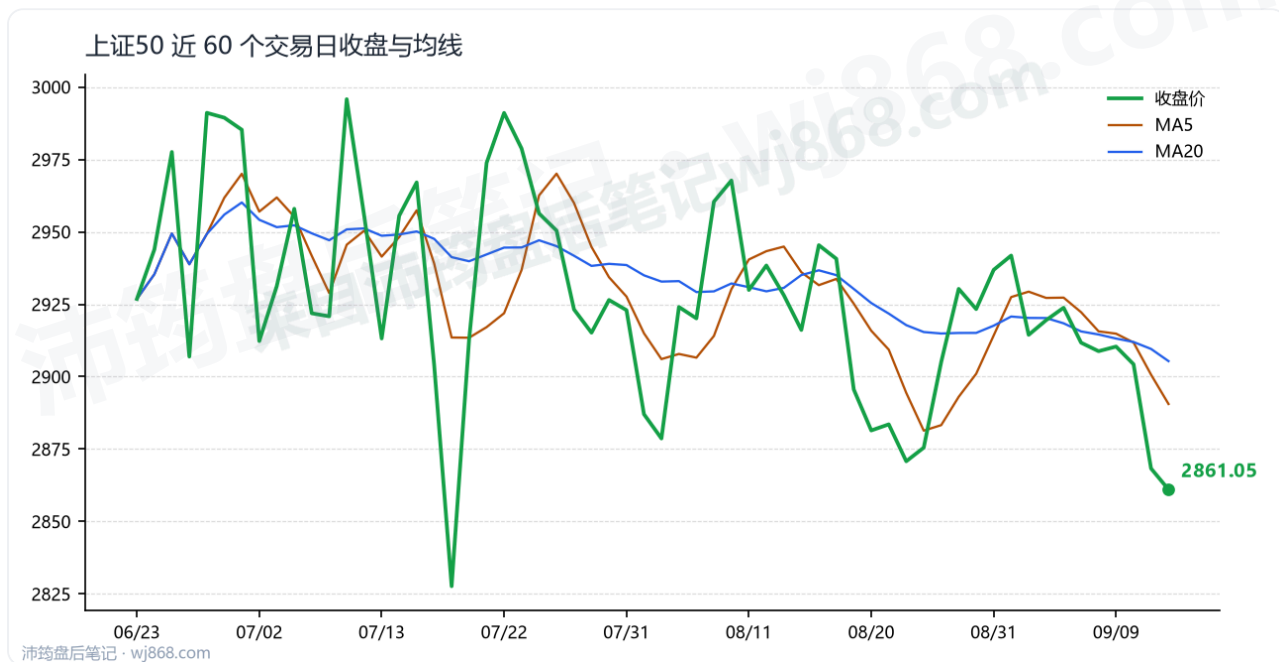
沛筠 · 2026年9月14日 · wj868.com

本文仅为个人学习与模拟复盘笔记，不构成任何投资建议；运营方无证券投资咨询资质，不提供投资顾问或咨询服务；本站及小程序全部内容永久免费，永不开展任何收费活动，亦不推荐任何证券品种。文中点位均为区间化表述，市场有风险，决策需独立判断。请读者与我们共同守住法律底线。

09 月 14 日，周一。上证50(000016)开在 **2850.68**，收在 **2861.05**，跌 7.27 个点，**-0.25%**。这是连续第 3 个交易日下跌

全天最高 2867.08、最低 2850.13，收盘收在日内低侧。

开盘就比昨天的收盘低 17.64 个点，这个位置之后全天没有回上去过——**昨天的收盘价，成了今天碰不到的天花板。**



一、今天的账

项目	数值
开盘	2850.68
最高	2867.08
最低	2850.13
收盘	2861.05
涨跌幅	-0.25% (-7.27 点)
日内振幅	16.95 点 (0.59%)
上证50成分股成交额	1086.15 亿

5 日均额	1257.57 亿
量比	0.91

振幅 0.59%，是近 20 个交易日里第 3 窄的一天——波动被压到极致，市场在等一个方向表态。

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	2890.57	下方 29.52
日线 MA10	2906.42	下方 45.37
日线 MA20（=布林中轨）	2905.37	下方 44.32
日线 MA30	2913.88	下方 52.83
日线 MA60	2927.31	下方 66.26
日线 MA120	2923.97	下方 62.92
日线 MA250	2968.93	下方 107.88
日线布林上轨	2953.91	下方 92.86
日线布林下轨	2856.82	上方 4.23

指数被中短期均线整体压制：MA5 到 MA60 全在头顶，意味着这一个月追进去的资金多数已被套，反弹每逼近一条均线都会先遇到解套盘。最近的一道在 MA5（2890.57）。

三、MACD 与 KDJ

日期	DIF	DEA	柱
09/08	-2.36	-3.33	+1.96
09/09	-2.66	-3.20	+1.07
09/10	-3.36	-3.23	-0.26
09/11	-6.74	-3.93	-5.61
09/14	-9.89	-5.12	-9.53

绿柱在放大（昨天 -5.61）。DIF 从昨天的 -6.74 走到 -9.89，DEA -5.12。KDJ 这边：K 值 25.53、D 值 36.18、J 值 4.23。K 值 25.53 已在超卖区。提醒一句：超卖只是「跌得急」的状态描述，不构成买入依据——教科书爱把它当买点，但历史上「超卖之

后金叉」的表现并不比随机好。把它当温度计，别当信号灯。RSI6 19.85、RSI14 37.72——短线强度偏弱。

今天两个指标都没有发生金叉或死叉的翻越动作，DIF 在零轴下方运行，空头环境未解除——指标层面维持现状，市场在自己的节奏里走。

线说的是过去，量才是真金白银。看看今天的成交账。

四、量能：缩了 382.74 亿

上证50成分股成交额 **1086.15 亿**，全天比前五个交易日的均值缩了 **13.63%**（量比 0.91）。价跌量缩、振幅也在收，比放量下跌温和——但它的含义不是「跌不动了」，而是**这个位置愿意接的人不多**。

缩量的日子像**蓄水池没进水**：水位不动，谁也推不出一波像样的行情。

情绪面记一笔：今天高低点与昨天交错，**重心暂时没选出方向**，量比 0.91，振幅收在近 20 日最窄的一档，**观望温吞**，多空都还没急眼。

横向记一笔：今日 20 指数同台，上证50 排在**第 11 位（跌0.25%）**；最强的是 **中证医药**（涨2.00%），最弱的是 **国证半导体芯片**（跌2.02%）。首尾相差 4.01 个百分点，分化不小。

量能定节奏，缺口管地图——看看上下还欠着哪些账。

以下为深度分析部分，已按规则做模糊处理。进入「沛筠盘后笔记」小程序可免费阅读完整内容（解锁方式见下方二维码）。



微信扫码 · 进入小程序免费阅读本篇全文

来自公众号：沛筠 · 网站沛筠盘后笔记 wj868.com · 本合集每日收盘后自动更新

沛筠盘后笔记 · wj868.com

沪深300(000300) 4480.08：缩量 16.27%，五线全失

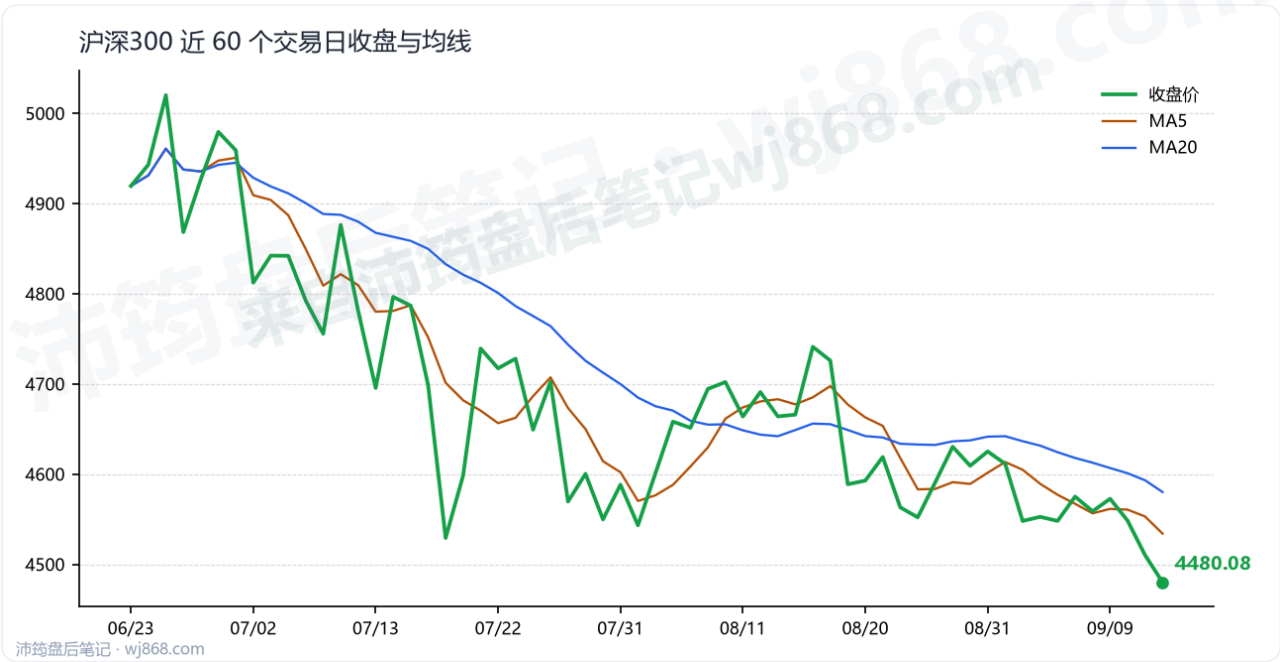
沛筠 · 2026年9月14日 · wj868.com

本文仅为个人学习与模拟复盘笔记，不构成任何投资建议；运营方无证券投资咨询资质，不提供投资顾问或咨询服务；本站及小程序全部内容永久免费，永不开展任何收费活动，亦不推荐任何证券品种。文中点位均为区间化表述，市场有风险，决策需独立判断。请读者与我们共同守住法律底线。

09月14日，周一。沪深300(000300)开在 **4474.95**，收在 **4480.08**，跌 30.08 个点，**-0.67%**。这是连续第 3 个交易日下跌

全天最高 4504.49、最低 4473.27，收盘收在日内低侧。

开盘就比昨天的收盘低 35.21 个点，这个位置之后全天没有回上去过——**昨天的收盘价，成了今天碰不到的天花板。**



一、今天的账

项目	数值
开盘	4474.95
最高	4504.49
最低	4473.27
收盘	4480.08
涨跌幅	-0.67% (-30.08 点)
日内振幅	31.22 点 (0.69%)
沪深300成分股成交额	3986.85 亿

5 日均额	4761.54 亿
量比	0.86

振幅 0.69%，是近 20 个交易日里第 1 窄的一天——波动被压到极致，市场在等一个方向表态。

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	4533.99	下方 53.91
日线 MA10	4550.50	下方 70.42
日线 MA20（= 布林中轨）	4580.08	下方 100.00
日线 MA30	4611.14	下方 131.06
日线 MA60	4685.72	下方 205.64
日线 MA120	4727.09	下方 247.01
日线 MA250	4673.43	下方 193.35
日线布林上轨	4679.87	下方 199.79
日线布林下轨	4480.30	下方 0.22

均线图不好看：5 条中短期均线全在头顶排着，等于给反弹设了几道关卡——先过 MA5 (4533.99)，再谈结构修复。

三、指标：绿柱第 9 天

日期	DIF	DEA	柱
09/08	-31.46	-29.90	-3.11
09/09	-30.05	-29.93	-0.24
09/10	-30.54	-30.05	-0.97
09/11	-33.62	-30.77	-5.71
09/14	-38.05	-32.22	-11.65

绿柱在放大（昨天 -5.71）。DIF 从昨天的 -33.62 走到 **-38.05**，DEA -32.22。KDJ 这边：K 值 22.66、D 值 27.95、**J 值 12.08**。J 值从昨天 21.03 回落，短线冲劲在退。RSI6 23.22、RSI14 36.38——短线强度偏弱。

今天两个指标都没有发生金叉或死叉的翻越动作，DIF 在零轴下方运行，空头环境未解除——指标层面维持现状，市场在自己的节奏里走。

线说的是过去，量才是真金白银。看看今天的成交账。

四、量能：缩了 1235.22 亿

沪深300成分股成交额 **3986.85 亿**，量能缩了 **16.27%**，折算量比只有 0.86。下跌缩量说明恐慌盘没涌出来，可买盘同样没进场——这种缩量阴线，方向要等放量那天才作数。

量能缩成这样，像**傍晚逐渐收摊的集市**——摊位还在，吆喝声先停了。

情绪面记一笔：今天高低点与昨天交错，**重心暂时没选出方向**，量比 0.86，振幅收在近 20 日最窄的一档，**观望温吞**，多空都还没急眼。

横向记一笔：今日 20 指数同台，沪深300 排在**第 15 位（跌0.67%）**；最强的是 **中证医药**（涨2.00%），最弱的是 **国证半导体芯片**（跌2.02%）。首尾相差 4.01 个百分点，分化不小。

量能定节奏，缺口管地图——看看上下还欠着哪些账。

以下为深度分析部分，已按规则做模糊处理。进入「沛筠盘后笔记」小程序可免费阅读完整内容（解锁方式见下方二维码）。



微信扫码 · 进入小程序免费阅读本篇全文

来自公众号：沛筠 · 网站沛筠盘后笔记 wj868.com · 本合集每日收盘后自动更新

沛筠盘后笔记 · wj868.com

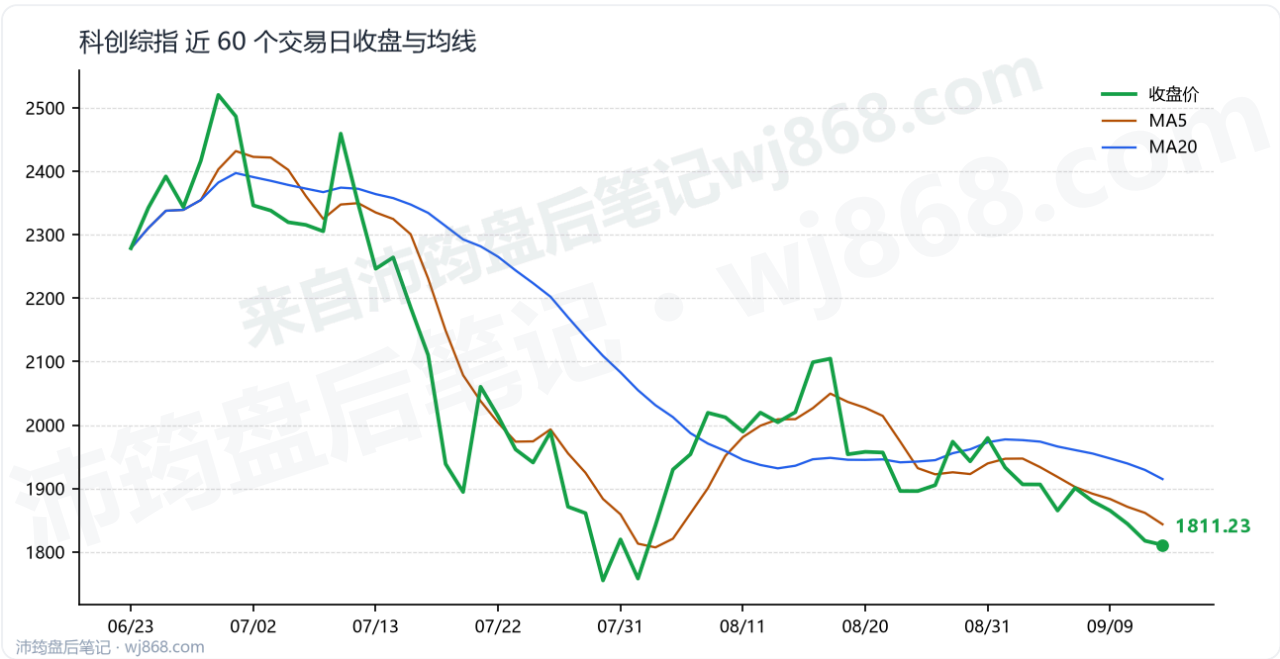
科创综指(000680) 1811.23：下跌 0.35%

沛筠 · 2026年9月14日 · wj868.com

本文仅为个人学习与模拟复盘笔记，不构成任何投资建议；运营方无证券投资咨询资质，不提供投资顾问或咨询服务；本站及小程序全部内容永久免费，永不开展任何收费活动，亦不推荐任何证券品种。文中点位均为区间化表述，市场有风险，决策需独立判断。请读者与我们共同守住法律底线。

09 月 14 日，周一。科创综指(000680)开在 **1792.32**，收在 **1811.23**，跌 6.45 个点，**-0.35%**。这是连续第 5 个交易日下跌

全天最高 1823.13、最低 1777.24，收盘收在日内低侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	1792.32
最高	1823.13
最低	1777.24
收盘	1811.23
涨跌幅	-0.35% (-6.45 点)
日内振幅	45.89 点 (2.52%)
科创板成交额	2159.20 亿
5 日均额	2449.31 亿
量比	0.94

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	1843.73	下方 32.50
日线 MA10	1873.12	下方 61.89
日线 MA20（=布林中轨）	1914.95	下方 103.72
日线 MA30	1939.68	下方 128.45
日线 MA60	2051.28	下方 240.05
日线 MA120	2001.40	下方 190.17
日线 MA250	1833.88	下方 22.65
日线布林上轨	2043.35	下方 232.12
日线布林下轨	1786.55	上方 24.68

指数被中短期均线整体压制：MA5 到 MA60 全在头顶，意味着这一个月追进去的资金多数已被套，反弹每逼近一条均线都会先遇到解套盘。最近的一道在 MA5（1843.73）。

三、指标：绿柱第 8 天

日期	DIF	DEA	柱
09/08	-32.26	-28.99	-6.55
09/09	-34.10	-30.01	-8.18
09/10	-36.82	-31.37	-10.90
09/11	-40.66	-33.23	-14.86
09/14	-43.72	-35.33	-16.78

绿柱在放大（昨天 -14.86）。DIF 从昨天的 -40.66 走到 **-43.72**，DEA -35.33。KDJ 这边：K 值 20.61、D 值 22.52、**J 值 16.79**。J 值在往上走，短线情绪还在修复。RSI6 24.29、RSI14 37.08——短线强度偏弱。

今天两个指标都没有发生金叉或死叉的翻越动作，DIF 在零轴下方运行，空头环境未解除——指标层面维持现状，市场在自己的节奏里走。

线说的是过去，量才是真金白银。看看今天的成交账。

四、量能：缩了 447.38 亿

科创板成交额 **2159.20** 亿，全天比前五个交易日的均值缩了 **11.84%**（量比 0.94）。价跌量缩、振幅也在收，比放量下跌温和——但它的含义不是「跌不动了」，而是**这个位置愿意接的人不多**。

量能这时候像**退潮的水位**——滩涂露出来多少，接盘的意愿就有多浅。

情绪面记一笔：今天高低点与昨天交错，**重心暂时没选出方向**，量比 0.94，振幅处在近 20 日中间地带，**情绪平稳**。

横向记一笔：今日 20 指数同台，科创综指 排在**第 12 位（跌0.35%）**；最强的是 [中证医药](#)（涨2.00%），最弱的是 [国证半导体芯片](#)（跌2.02%）。首尾相差 4.01 个百分点，分化不小。

量能定节奏，缺口管地图——看看上下还欠着哪些账。

以下为深度分析部分，已按规则做模糊处理。进入「沛筠盘后笔记」小程序可免费阅读完整内容（解锁方式见下方二维码）。

1. 盘面关键数据

【市场概况】今日A股市场整体呈现震荡整理态势，上证指数收于3450.12点，涨跌幅为-0.15%。两市成交额为1.25万亿元，较昨日缩量约5%。北向资金净流入15.2亿元。

【板块表现】市场板块分化明显，医药生物板块领涨，涨幅达2.00%。半导体板块领跌，跌幅为2.02%。金融、消费板块表现相对平稳。

【个股表现】两市涨停个股15只，跌停个股8只。创业板指涨跌幅为-0.35%，科创板综指涨跌幅为-0.35%。

【风险提示】市场量能持续萎缩，需关注后续量能能否有效放大。



微信扫码 · 进入小程序免费阅读本篇全文

来自公众号：沛筠 · 网站沛筠盘后笔记 wj868.com · 本合集每日收盘后自动更新

沛筠盘后笔记 · wj868.com

科创50(000688) 1528.27：下跌 1.62%

沛筠 · 2026年9月14日 · wj868.com

本文仅为个人学习与模拟复盘笔记，不构成任何投资建议；运营方无证券投资咨询资质，不提供投资顾问或咨询服务；本站及小程序全部内容永久免费，永不开展任何收费活动，亦不推荐任何证券品种。文中点位均为区间化表述，市场有风险，决策需独立判断。请读者与我们共同守住法律底线。

09 月 14 日，周一。科创50(000688)开在 **1526.80**，收在 **1528.27**，跌 25.12 个点，**-1.62%**。这是连续第 5 个交易日下跌

全天最高 1542.25、最低 1516.52，收盘收在日内低侧。

开盘就比昨天的收盘低 26.59 个点，这个位置之后全天没有回上去过——**昨天的收盘价，成了今天碰不到的天花板。**



一、今天的账

项目	数值
开盘	1526.80
最高	1542.25
最低	1516.52
收盘	1528.27
涨跌幅	-1.62% (-25.12 点)
日内振幅	25.73 点 (1.66%)
科创50成分股成交额	610.08 亿

5 日均额	715.63 亿
量比	0.79

振幅 1.66%，是近 20 个交易日里第 2 窄的一天——波动被压到极致，市场在等一个方向表态。

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	1564.39	下方 36.12
日线 MA10	1589.11	下方 60.84
日线 MA20（=布林中轨）	1626.75	下方 98.48
日线 MA30	1656.63	下方 128.36
日线 MA60	1782.08	下方 253.81
日线 MA120	1680.95	下方 152.68
日线 MA250	1534.99	下方 6.72
日线布林上轨	1741.05	下方 212.78
日线布林下轨	1512.45	上方 15.82

均线图不好看：5 条中短期均线全在头顶排着，等于给反弹设了几道关卡——先过 MA5（1564.39），再谈结构修复。

三、指标：绿柱第 7 天

日期	DIF	DEA	柱
09/08	-39.57	-37.72	-3.69
09/09	-40.69	-38.32	-4.75
09/10	-41.97	-39.05	-5.84
09/11	-43.76	-39.99	-7.53
09/14	-46.66	-41.32	-10.68

绿柱在放大（昨天 -7.53）。DIF 从昨天的 -43.76 走到 **-46.66**，DEA -41.32。KDJ 这边：K 值 15.18、D 值 19.79、**J 值 5.94**。K 值 15.18 已在**超卖区**。提醒一句：超卖只是「跌得急」的状态描述，不构成买入依据——教科书爱把它当买点，但历史上「超卖之后金叉」的表现并不比随机好。把它当温度计，别当信号灯。RSI6 23.49、RSI14 35.66——短线强度偏弱。

今天两个指标都没有发生金叉或死叉的翻越动作，DIF 在零轴下方运行，空头环境未解除——指标层面维持现状，市场在自己的节奏里走。

线说的是过去，量才是真金白银。看看今天的成交账。

四、量能：缩了 168.71 亿

科创50成分股成交额 **610.08 亿**，量能缩了 **14.75%**，折算量比只有 0.79。下跌缩量说明恐慌盘没涌出来，可买盘同样没进场——这种缩量阴线，方向要等放量那天才作数。

缩量的日子像**蓄水池没进水**：水位不动，谁也推不出一波像样的行情。

情绪面记一笔：今天高低点与昨天交错，**重心暂时没选出方向**，量比 0.79，振幅收在近 20 日最窄的一档，**观望温吞**，多空都还没急眼。

横向记一笔：今日 20 指数同台，科创50 排在**第 18 位（跌1.62%）**；最强的是 **中证医药**（涨2.00%），最弱的是 **国证半导体芯片**（跌2.02%）。首尾相差 4.01 个百分点，分化不小。

量能定节奏，缺口管地图——看看上下还欠着哪些账。

以下为深度分析部分，已按规则做模糊处理。进入「沛筠盘后笔记」小程序可免费阅读完整内容（解锁方式见下方二维码）。

五、盘中关键数据

科创50成分股成交额 610.08 亿，量能缩了 14.75%，折算量比只有 0.79。下跌缩量说明恐慌盘没涌出来，可买盘同样没进场——这种缩量阴线，方向要等放量那天才作数。

缩量的日子像蓄水池没进水：水位不动，谁也推不出一波像样的行情。

情绪面记一笔：今天高低点与昨天交错，重心暂时没选出方向，量比 0.79，振幅收在近 20 日最窄的一档，观望温吞，多空都还没急眼。

横向记一笔：今日 20 指数同台，科创50 排在第 18 位（跌1.62%）；最强的是 中证医药（涨2.00%），最弱的是 国证半导体芯片（跌2.02%）。首尾相差 4.01 个百分点，分化不小。

量能定节奏，缺口管地图——看看上下还欠着哪些账。



微信扫码 · 进入小程序免费阅读本篇全文

来自公众号：沛筠 · 网站沛筠盘后笔记 wj868.com · 本合集每日收盘后自动更新

沛筠盘后笔记 · wj868.com

中证1000(000852) 7468.30：上涨 0.55%

沛筠 · 2026年9月14日 · wj868.com

本文仅为个人学习与模拟复盘笔记，不构成任何投资建议；运营方无证券投资咨询资质，不提供投资顾问或咨询服务；本站及小程序全部内容永久免费，永不开展任何收费活动，亦不推荐任何证券品种。文中点位均为区间化表述，市场有风险，决策需独立判断。请读者与我们共同守住法律底线。

09月14日，周一。中证1000(000852) 开在 **7363.42**，收在 **7468.30**，涨 41.06 个点，**+0.55%**。结束了此前连续 3 个交易日的下跌

全天最高 7501.14、最低 7329.60，收盘收在日内高侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	7363.42
最高	7501.14
最低	7329.60
收盘	7468.30
涨跌幅	+0.55% (41.06 点)
日内振幅	171.54 点 (2.31%)
中证1000成分股成交额	3585.66 亿
5 日均额	4076.22 亿
量比	0.85

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	7558.34	下方 90.04
日线 MA10	7581.44	下方 113.14
日线 MA20（=布林中轨）	7612.09	下方 143.79
日线 MA30	7630.12	下方 161.82
日线 MA60	7750.63	下方 282.33
日线 MA120	8039.02	下方 570.72
日线 MA250	7867.45	下方 399.15
日线布林上轨	7845.91	下方 377.61
日线布林下轨	7378.27	上方 90.03

均线图不好看：5 条中短期均线全在头顶排着，等于给反弹设了几道关卡——先过 MA5（7558.34），再谈结构修复。

三、MACD 与 KDJ

日期	DIF	DEA	柱
09/08	-4.55	-6.96	+4.83
09/09	-2.56	-6.08	+7.05
09/10	-5.84	-6.04	+0.39
09/11	-21.15	-9.06	-24.19
09/14	-29.63	-13.17	-32.91

绿柱在放大（昨天 -24.19）。DIF 从昨天的 -21.15 走到 -29.63，DEA -13.17。KDJ 这边：K 值 42.23、D 值 46.71、J 值 33.27。J 值在往上走，短线情绪还在修复。RSI6 36.21、RSI14 44.09——短线强度偏弱。

今天两个指标都没有发生金叉或死叉的翻越动作，DIF 在零轴下方运行，空头环境未解除——指标层面维持现状，市场在自己的节奏里走。

线说的是过去，量才是真金白银。看看今天的成交账。

四、量能：缩了 624.67 亿

中证1000成分股成交额 3585.66 亿，涨着缩量（缩 12.03%，量比 0.85），反弹质量要存疑，得等放量确认才作数。

量能这时候像**退潮的水位**——滩涂露出来多少，接盘的意愿就有多浅。

情绪面记一笔：今天高低点与昨天交错，**重心暂时没选出方向**，量比 0.85，振幅处在近 20 日中间地带，**情绪平稳**。

横向记一笔：今日 20 指数同台，中证1000 排在**第 5 位（涨0.55%）**；最强的是 [中证医药](#)（涨2.00%），最弱的是 [国证半导体芯片](#)（跌2.02%）。首尾相差 4.01 个百分点，分化不小。

量能定节奏，缺口管地图——看看上下还欠着哪些账。

以下为深度分析部分，已按规则做模糊处理。进入「沛筠盘后笔记」小程序可免费阅读完整内容（解锁方式见下方二维码）。

【一、市场情绪】
市场情绪：今日市场情绪较为平稳，成交量有所放大，但整体仍处于观望状态。市场情绪指标显示，市场情绪处于中性偏强位置，市场情绪指标显示，市场情绪处于中性偏强位置，市场情绪指标显示，市场情绪处于中性偏强位置。
市场情绪：今日市场情绪较为平稳，成交量有所放大，但整体仍处于观望状态。市场情绪指标显示，市场情绪处于中性偏强位置，市场情绪指标显示，市场情绪处于中性偏强位置，市场情绪指标显示，市场情绪处于中性偏强位置。
市场情绪：今日市场情绪较为平稳，成交量有所放大，但整体仍处于观望状态。市场情绪指标显示，市场情绪处于中性偏强位置，市场情绪指标显示，市场情绪处于中性偏强位置，市场情绪指标显示，市场情绪处于中性偏强位置。
市场情绪：今日市场情绪较为平稳，成交量有所放大，但整体仍处于观望状态。市场情绪指标显示，市场情绪处于中性偏强位置，市场情绪指标显示，市场情绪处于中性偏强位置，市场情绪指标显示，市场情绪处于中性偏强位置。
市场情绪：今日市场情绪较为平稳，成交量有所放大，但整体仍处于观望状态。市场情绪指标显示，市场情绪处于中性偏强位置，市场情绪指标显示，市场情绪处于中性偏强位置，市场情绪指标显示，市场情绪处于中性偏强位置。
市场情绪：今日市场情绪较为平稳，成交量有所放大，但整体仍处于观望状态。市场情绪指标显示，市场情绪处于中性偏强位置，市场情绪指标显示，市场情绪处于中性偏强位置，市场情绪指标显示，市场情绪处于中性偏强位置。
市场情绪：今日市场情绪较为平稳，成交量有所放大，但整体仍处于观望状态。市场情绪指标显示，市场情绪处于中性偏强位置，市场情绪指标显示，市场情绪处于中性偏强位置，市场情绪指标显示，市场情绪处于中性偏强位置。
市场情绪：今日市场情绪较为平稳，成交量有所放大，但整体仍处于观望状态。市场情绪指标显示，市场情绪处于中性偏强位置，市场情绪指标显示，市场情绪处于中性偏强位置，市场情绪指标显示，市场情绪处于中性偏强位置。





微信扫码 · 进入小程序免费阅读本篇全文

来自公众号：沛筠 · 网站沛筠盘后笔记 wj868.com · 本合集每日收盘后自动更新

沛筠盘后笔记 · wj868.com

中证500(000905) 7571.20：缩量 16.38%，五线全失

沛筠 · 2026年9月14日 · wj868.com

本文仅为个人学习与模拟复盘笔记，不构成任何投资建议；运营方无证券投资咨询资质，不提供投资顾问或咨询服务；本站及小程序全部内容永久免费，永不开展任何收费活动，亦不推荐任何证券品种。文中点位均为区间化表述，市场有风险，决策需独立判断。请读者与我们共同守住法律底线。

09月14日，周一。中证500(000905)开在 **7511.04**，收在 **7571.20**，跌 9.34 个点，**-0.12%**。这是连续第 4 个交易日下跌

全天最高 7610.03、最低 7487.46，收盘收在日内低侧。

收盘 **7571.20**，离 7600.00 整数关口只有 28.80 个点——这种位置，整数关是心理线，也是成交密集的地方，先记下这个坐标。



一、今天的账

项目	数值
开盘	7511.04
最高	7610.03
最低	7487.46
收盘	7571.20
涨跌幅	-0.12% (-9.34 点)
日内振幅	122.57 点 (1.62%)
中证500成分股成交额	2745.15 亿

5 日均额	3282.74 亿
量比	0.81

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	7681.68	下方 110.48
日线 MA10	7716.36	下方 145.16
日线 MA20 (= 布林中轨)	7791.07	下方 219.87
日线 MA30	7841.16	下方 269.96
日线 MA60	8010.06	下方 438.86
日线 MA120	8137.83	下方 566.63
日线 MA250	7855.97	下方 284.77
日线布林上轨	8058.91	下方 487.71
日线布林下轨	7523.23	上方 47.97

中短期均线全压在头顶——最近一个月进场的资金平均已被套，均线由支撑翻成压力，反弹得先过它们这一关。头顶最近的是 MA5（7681.68）。

三、指标：绿柱第 8 天

日期	DIF	DEA	柱
09/08	-47.78	-40.71	-14.16
09/09	-46.54	-41.87	-9.33
09/10	-49.04	-43.31	-11.47
09/11	-61.40	-46.92	-28.95
09/14	-71.12	-51.76	-38.72

绿柱在放大（昨天 -28.95）。DIF 从昨天的 -61.40 走到 **-71.12**，DEA -51.76。KDJ 这边：K 值 32.48、D 值 36.46、**J 值 24.53**。J 值在往上走，短线情绪还在修复。RSI6 27.52、RSI14 39.86——短线强度偏弱。

今天两个指标都没有发生金叉或死叉的翻越动作，DIF 在零轴下方运行，空头环境未解除——指标层面维持现状，市场在自己的节奏里走。

线说的是过去，量才是真金白银。看看今天的成交账。

四、量能：缩了 793.39 亿

中证500成分股成交额 **2745.15** 亿，全天比前五个交易日的均值缩了 **16.38%**（量比 0.81）。价跌量缩、振幅也在收，比放量下跌温和——但它的含义不是「跌不动了」，而是**这个位置愿意接的人不多**。

缩量像**灶火调到了小火**——锅还在，就是烧不开，急也没用。

情绪面记一笔：今天高低点与昨天交错，**重心暂时没选出方向**，量比 0.81，振幅处在近 20 日中间地带，**情绪平稳**。

横向记一笔：今日 20 指数同台，中证500 排在**第 8 位（跌0.12%）**；最强的是 [中证医药](#)（涨2.00%），最弱的是 [国证半导体芯片](#)（跌2.02%）。首尾相差 4.01 个百分点，分化不小。

量能定节奏，缺口管地图——看看上下还欠着哪些账。

以下为深度分析部分，已按规则做模糊处理。进入「沛筠盘后笔记」小程序可免费阅读完整内容（解锁方式见下方二维码）。



微信扫码 · 进入小程序免费阅读本篇全文

来自公众号：沛筠 · 网站沛筠盘后笔记 wj868.com · 本合集每日收盘后自动更新

沛筠盘后笔记 · wj868.com

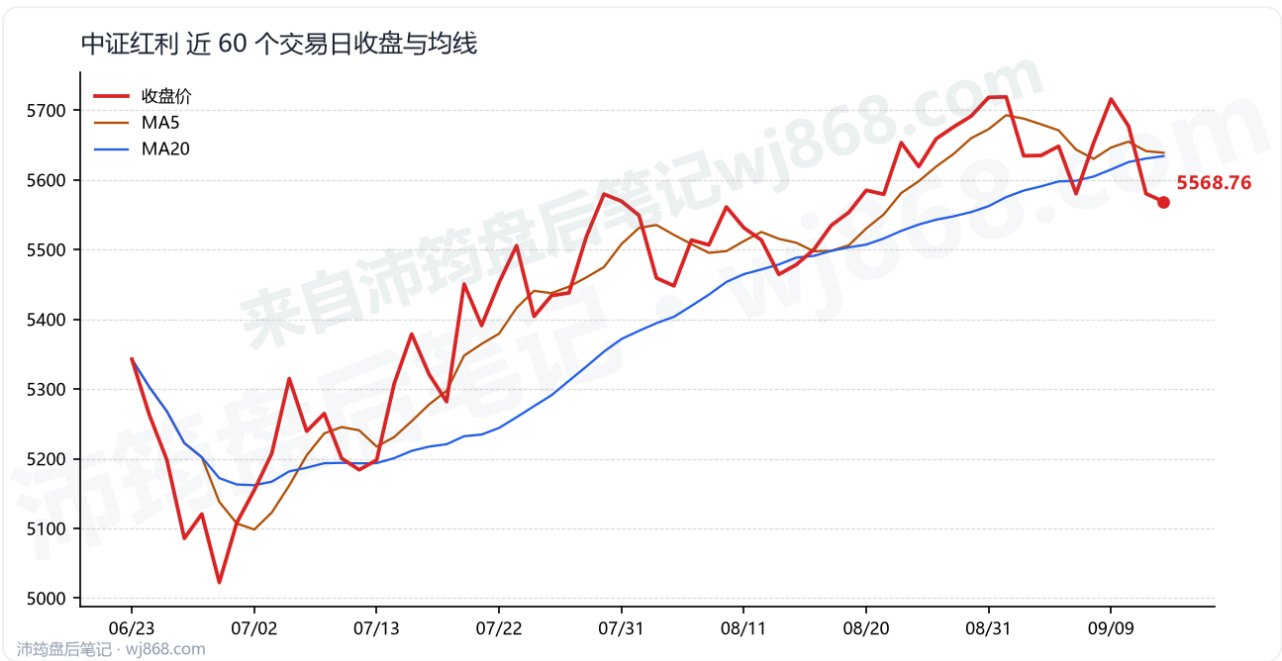
中证红利(000922) 5568.76：下跌 0.21%

沛筠 · 2026年9月14日 · wj868.com

本文仅为个人学习与模拟复盘笔记，不构成任何投资建议；运营方无证券投资咨询资质，不提供投资顾问或咨询服务；本站及小程序全部内容永久免费，永不开展任何收费活动，亦不推荐任何证券品种。文中点位均为区间化表述，市场有风险，决策需独立判断。请读者与我们共同守住法律底线。

09月14日，周一。中证红利(000922)开在 **5572.52**，收在 **5568.76**，跌 11.52 个点，**-0.21%**。这是连续第 3 个交易日下跌

全天最高 5609.87、最低 5552.13，收盘收在日内低侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	5572.52
最高	5609.87
最低	5552.13
收盘	5568.76
涨跌幅	-0.21% (-11.52 点)
日内振幅	57.74 点 (1.03%)
红利成分股成交额	505.51 亿
5 日均额	578.81 亿
量比	0.93

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	5638.99	下方 70.23
日线 MA10	5641.21	下方 72.45
日线 MA20（=布林中轨）	5634.11	下方 65.35
日线 MA30	5588.64	下方 19.88
日线 MA60	5452.45	上方 116.31
日线 MA120	5565.49	上方 3.27
日线 MA250	5595.54	下方 26.78
日线布林上轨	5745.06	下方 176.30
日线布林下轨	5523.16	上方 45.60

指数被中短期均线整体压制：MA5 到 MA60 全在头顶，意味着这一个月追进去的资金多数已被套，反弹每逼近一条均线都会先遇到解套盘。最近的一道在 MA60 (5452.45)。

三、指标：绿柱第 7 天

日期	DIF	DEA	柱
09/08	+44.76	+52.89	-16.27
09/09	+48.04	+51.92	-7.76
09/10	+46.97	+50.93	-7.93
09/11	+37.87	+48.32	-20.90
09/14	+29.39	+44.53	-30.29

绿柱在放大（昨天 -20.90）。DIF 从昨天的 +37.87 走到 **+29.39**，DEA +44.53。KDJ 这边：K 值 27.51、D 值 39.26、**J 值 4.01**。K 值 27.51 已在**超卖区**。提醒一句：超卖只是「跌得急」的状态描述，不构成买入依据——教科书爱把它当买点，但历史上「超卖之后金叉」的表现并不比随机好。把它当温度计，别当信号灯。RSI6 36.58、RSI14 47.39——短线强度偏弱。

今天两个指标都没有发生金叉或死叉的翻越动作，DIF 在零轴上方运行，多头环境还在——指标层面维持现状，市场在自己的节奏里走。

线说的是过去，量才是真金白银。看看今天的成交账。

四、量能：缩了 148.88 亿

红利成分股成交额 **505.51 亿**，全天比前五个交易日的均值缩了 **12.66%**（量比 0.93）。价跌量缩、振幅也在收，比放量下跌温和——但它的含义不是「跌不动了」，而是**这个位置愿意接的人不多**。

缩量的日子像**蓄水池没进水**：水位不动，谁也推不出一波像样的行情。

情绪面记一笔：今天的高低点双双低于昨天，**价格重心在下移**，量比 0.93，振幅处在近 20 日中间地带，**情绪平稳**。

横向记一笔：今日 20 指数同台，中证红利 排在**第 10 位（跌0.21%）**；最强的是 [中证医药](#)（涨2.00%），最弱的是 [国证半导体芯片](#)（跌2.02%）。首尾相差 4.01 个百分点，分化不小。

量能定节奏，缺口管地图——看看上下还欠着哪些账。

以下为深度分析部分，已按规则做模糊处理。进入「沛筠盘后笔记」小程序可免费阅读完整内容（解锁方式见下方二维码）。



微信扫码 · 进入小程序免费阅读本篇全文

来自公众号：沛筠 · 网站沛筠盘后笔记 wj868.com · 本合集每日收盘后自动更新

沛筠盘后笔记 · wj868.com

中证医药(000933) 7708.17：上涨 2.00%

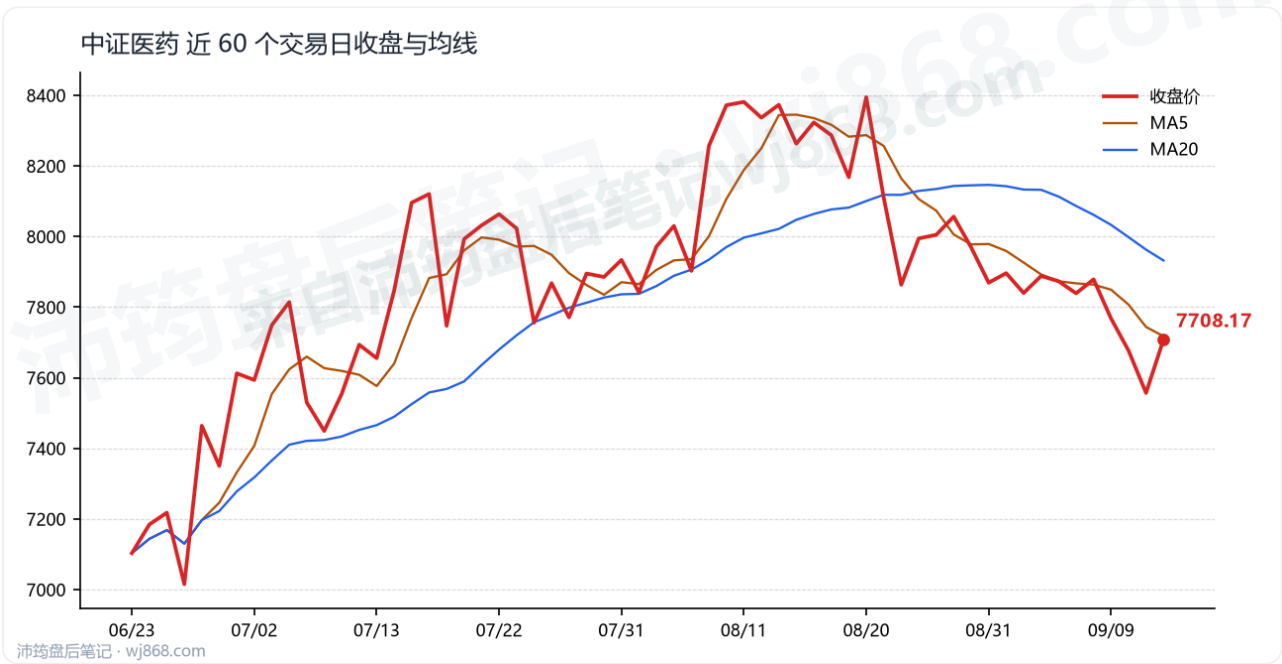
沛筠 · 2026年9月14日 · wj868.com

本文仅为个人学习与模拟复盘笔记，不构成任何投资建议；运营方无证券投资咨询资质，不提供投资顾问或咨询服务；本站及小程序全部内容永久免费，永不开展任何收费活动，亦不推荐任何证券品种。文中点位均为区间化表述，市场有风险，决策需独立判断。请读者与我们共同守住法律底线。

09月14日，周一。中证医药(000933)开在 **7532.59**，收在 **7708.17**，涨 150.96 个点，**+2.00%**。结束了此前连续 3 个交易日的下跌

全天最高 7710.16、最低 7506.31，收盘离全天最高只差 1.99 个点，收盘收在日内高侧。

昨天跌掉的 119.80 个点，今天一天**全部收复还有富余**——空头这一拳，打在了棉花上。



一、今天的账

项目	数值
开盘	7532.59
最高	7710.16
最低	7506.31
收盘	7708.17
涨跌幅	+2.00% (150.96 点)
日内振幅	203.85 点 (2.70%)
医药板块成交额	318.66 亿

5 日均额	295.64 亿
量比	0.96

振幅 2.70%，排进近 20 个交易日里最宽的一档（第 19 / 20）——分歧在盘中已经充分换手。

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	7717.80	下方 9.63
日线 MA10	7792.69	下方 84.52
日线 MA20（= 布林中轨）	7932.25	下方 224.08
日线 MA30	8028.55	下方 320.38
日线 MA60	7862.02	下方 153.85
日线 MA120	7777.69	下方 69.52
日线 MA250	8170.20	下方 462.03
日线布林上轨	8325.01	下方 616.84
日线布林下轨	7539.49	上方 168.68

指数被中短期均线整体压制：MA5 到 MA60 全在头顶，意味着这一个月追进去的资金多数已被套，反弹每逼近一条均线都会先遇到解套盘。最近的一道在 MA5 (7717.80) 。

三、指标：绿柱第 19 天

日期	DIF	DEA	柱
09/08	-38.03	-0.09	-75.88
09/09	-48.60	-9.79	-77.61
09/10	-63.56	-20.55	-86.03
09/11	-84.12	-33.26	-101.72
09/14	-87.23	-44.06	-86.34

绿柱在收窄（昨天 -101.72）。DIF 从昨天的 -84.12 走到 **-87.23**，DEA -44.06。KDJ 这边：K 值 25.28、D 值 20.31、**J 值 35.22**。J 值在往上走，短线情绪还在修复。RSI6 40.57、RSI14 42.40，都在中性区。

今天 KDJ 金叉。要泼盆冷水的是：长历史统计里**单指标金叉并不构成优势**，两个指标同一天共振才有点含金量——单边翻多只能算观察信号，别急着当买入依据。

把镜头拉到近 20 日区间（7504.25 ~ 8505.37）：昨天收盘还挂在区间的 5.3% 分位，今天掉到 **20.4%**。

线说的是过去，量才是真金白银。看看今天的成交账。

四、量能：放了 12.99 亿

医药板块成交额 **318.66 亿**，和前五个交易日的均值差不多（7.79%，量比 0.96）——多空都没使全力，市场在等一个放量表态的时刻。

量能平平的日子像**一面没风的旗**——挂着，但没有方向感。

情绪面记一笔：今天的高低点双双高过昨天，**价格重心在抬**，量比 0.96，振幅排进近 20 日最宽的一档，**盘中分歧充分**，该换手的筹码都换过手了。顺带一个历史口径：上证全史里「高低点同时抬升」的日子，其后 5 日上涨概率约 56%（同期基线约 53%）——**重心抬升偏暖，但只是弱倾向，不足以当作方向依据**。

横向记一笔：今日 20 指数同台，中证医药 排在**第 1 位（涨2.00%）**；最强的是 **中证医药**（涨2.00%），最弱的是 **国证半导体芯片**（跌2.02%）。首尾相差 4.01 个百分点，分化不小。

量能定节奏，缺口管地图——看看上下还欠着哪些账。

以下为深度分析部分，已按规则做模糊处理。进入「沛筠盘后笔记」小程序可免费阅读完整内容（解锁方式见下方二维码）。

2023年11月17日 星期五



微信扫码 · 进入小程序免费阅读本篇全文

来自公众号：沛筠 · 网站沛筠盘后笔记 wj868.com · 本合集每日收盘后自动更新

沛筠盘后笔记 wj868.com

中证全指(000985) 5761.88：下跌 0.12%

沛筠 · 2026年9月14日 · wj868.com

本文仅为个人学习与模拟复盘笔记，不构成任何投资建议；运营方无证券投资咨询资质，不提供投资顾问或咨询服务；本站及小程序全部内容永久免费，永不开展任何收费活动，亦不推荐任何证券品种。文中点位均为区间化表述，市场有风险，决策需独立判断。请读者与我们共同守住法律底线。

09 月 14 日，周一。中证全指(000985)开在 **5724.53**，收在 **5761.88**，跌 7.14 个点，**-0.12%**。这是连续第 3 个交易日下跌

全天最高 5789.98、最低 5715.63，收盘收在日内低侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	5724.53
最高	5789.98
最低	5715.63
收盘	5761.88
涨跌幅	-0.12% (-7.14 点)
日内振幅	74.35 点 (1.29%)
全市场成交额	15745.70 亿
5 日均额	18202.77 亿
量比	0.85

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	5835.30	下方 73.42
日线 MA10	5856.69	下方 94.81
日线 MA20 (= 布林中轨)	5883.88	下方 122.00
日线 MA30	5909.25	下方 147.37
日线 MA60	5992.45	下方 230.57
日线 MA120	6137.03	下方 375.15
日线 MA250	6047.20	下方 285.32
日线布林上轨	6029.72	下方 267.84
日线布林下轨	5738.04	上方 23.84

指数被中短期均线整体压制：MA5 到 MA60 全在头顶，意味着这一个月追进去的资金多数已被套，反弹每逼近一条均线都会先遇到解套盘。最近的一道在 MA5 (5835.30)。

三、MACD 与 KDJ

日期	DIF	DEA	柱
09/08	-17.87	-18.10	+0.45
09/09	-16.20	-17.72	+3.03
09/10	-18.48	-17.87	-1.22
09/11	-26.66	-19.63	-14.06
09/14	-33.33	-22.37	-21.93

绿柱在放大（昨天 -14.06）。DIF 从昨天的 -26.66 走到 **-33.33**，DEA -22.37。KDJ 这边：K 值 35.12、D 值 41.63、**J 值 22.09**。J 值从昨天 24.25 回落，短线冲劲在退。RSI6 26.77、RSI14 40.32——短线强度偏弱。

今天两个指标都没有发生金叉或死叉的翻越动作，DIF 在零轴下方运行，空头环境未解除——指标层面维持现状，市场在自己的节奏里走。

线说的是过去，量才是真金白银。看看今天的成交账。

四、量能：缩了 3337.88 亿

全市场成交额 **15745.70** 亿，全天比前五个交易日的均值缩了 **13.50%**（量比 0.85）。价跌量缩、振幅也在收，比放量下跌温和——但它的含义不是「跌不动了」，而是**这个位置愿意接的人不多**。

量能这时候像**退潮的水位**——滩涂露出来多少，接盘的意愿就有多浅。

情绪面记一笔：今天高低点与昨天交错，**重心暂时没选出方向**，量比 0.85，振幅处在近 20 日中间地带，**情绪平稳**。

横向记一笔：今日 20 指数同台，中证全指 排在**第 9 位（跌0.12%）**；最强的是 [中证医药](#)（涨2.00%），最弱的是 [国证半导体芯片](#)（跌2.02%）。首尾相差 4.01 个百分点，分化不小。

量能定节奏，缺口管地图——看看上下还欠着哪些账。

以下为深度分析部分，已按规则做模糊处理。进入「沛筠盘后笔记」小程序可免费阅读完整内容（解锁方式见下方二维码）。

一、市场情绪与量能

今日市场成交额为 15745.70 亿元，较前五个交易日的日均成交额 18145.70 亿元，缩量 13.50%。量能萎缩，市场交投清淡，反映出投资者在当前位置持观望态度，不愿轻易入场接盘。

从价格角度看，今日市场呈现价跌量缩的特征，与昨日相比，市场重心暂时未明确方向。振幅处于近 20 日中间地带，表明市场情绪相对平稳，但缺乏明显的做多或做空动能。

横向对比来看，今日 20 指数同台，中证全指排名第 9 位，下跌 0.12%。板块表现分化明显，最强的是中证医药板块，上涨 2.00%；最弱的是国证半导体芯片板块，下跌 2.02%。首尾相差 4.01 个百分点，显示出市场在不同板块间的资金轮动。

量能定节奏，缺口管地图。通过观察量能变化，可以判断市场节奏的快慢。通过识别缺口，可以了解市场在哪些位置存在未完成的交易，从而判断后续可能的走势。

市场情绪平稳，量能萎缩，市场在当前位置持观望态度。



微信扫码 · 进入小程序免费阅读本篇全文

来自公众号：沛筠 · 网站沛筠盘后笔记 wj868.com · 本合集每日收盘后自动更新

沛筠盘后笔记 · wj868.com