

DAILY CLOSING NOTES

收盘笔记 · 每日合集

PEIYUN PANHOU BIJI · WJ868.COM

2026年9月21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) 13730.02: 放量 15.30%, 上攻 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
2. 创业板指(399006) 3399.59: 放量 17.82%, 上攻 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
3. 国证2000(399303) 10207.85: 红柱连续第 1 天放大 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
4. 中证新能源汽车(399808) 2267.47: MACD 由绿翻红 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
5. 中证军工(399967) 11895.94: 红柱连续第 2 天放大 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
6. 证券公司(399975) 742.31: 放量 27.74%, 上攻 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
7. 中证银行(399986) 7500.76: 上涨 0.47% ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
8. 中证白酒(399997) 6254.47: 放量 35.16%, 上攻 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
9. 中证人工智能(930713) 6113.17: 红柱连续第 4 天放大 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
10. 国证半导体芯片(980017) 17048.03: 红柱连续第 4 天放大 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
11. 上证指数(000001) 3949.91: 上涨 0.97% ([全文完整版](#))
12. 上证50(000016) 2886.61: 上涨 0.90% ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
13. 沪深300(000300) 4539.57: MACD 由绿翻红 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
14. 科创综指(000680) 1957.02: 放量 15.50%, 上攻 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
15. 科创50(000688) 1657.48: 红柱连续第 3 天放大 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
16. 中证1000(000852) 7766.34: 红柱连续第 1 天放大 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
17. 中证500(000905) 7850.48: 红柱连续第 1 天放大 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
18. 中证红利(000922) 5527.38: 上涨 1.20% ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
19. 中证医药(000933) 7954.82: 放量 67.69%, 上攻 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
20. 中证全指(000985) 5921.92: MACD 由绿翻红 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))

深证成指(399001) 13730.02：放量 15.30%，上攻

沛筠 · 2026年9月21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21日，周一。深证成指(399001)开在 **13716.22**，收在 **13730.02**，涨 89.15 个点，**+0.65%**。这是连续第 2 个交易日上涨

全天最高 13779.00、最低 13643.95，收盘收在日内高侧。

收盘 **13730.02**，离 13700.00 整数关口只有 30.02 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	13716.22
最高	13779.00
最低	13643.95
收盘	13730.02
涨跌幅	+0.65% (89.15 点)
日内振幅	135.05 点 (0.99%)
深市成交额	10846.94 亿

5 日均额	9407.80 亿
量比	1.16

振幅 0.99%，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	13504.70	上方 225.32
日线 MA10	13542.35	上方 187.67
日线 MA20（= 布林中轨）	13671.43	上方 58.59
日线 MA30	13860.81	下方 130.79
日线 MA60	14165.45	下方 435.43
日线 MA120	14684.23	下方 954.21
日线 MA250	14115.22	下方 385.20
日线布林上轨	14083.89	下方 353.87
日线布林下轨	13258.97	上方 471.05

均线打了结——MA5/10/20 托在脚下，MA30/60 压在头上，这种缠绕结构里追涨杀跌都容易吃亏，等方向走出来再说。

位置变化里最提气的一条：MA20 昨天还在头上压着，今天反过来托到脚下——**同一条均线，一天之内从天花板变成垫脚石。**

三、MACD 与 KDJ

日期	DIF	DEA	柱
09/15	-204.52	-173.06	-62.92
09/16	-201.81	-178.81	-46.00
09/17	-200.96	-183.24	-35.44
09/18	-179.58	-182.51	+5.86
09/21	-153.67	-176.74	+46.14

红柱在放大（昨天 +5.86）。DIF 从昨天的 -179.58 走到 **-153.67**，DEA -176.74。KDJ 这边：K 值 58.44、D 值 41.22、**J 值 92.89**。J 值在往上走，短线情绪还在修复。RSI6 61.54、RSI14 49.17——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。

指标翻完篇，回到最实在的一件事——今天市场花了多少钱。

四、量能：放了 17.64 亿

深市成交额 **10846.94 亿**，全天比前五个交易日的均值放了 **15.30%**（量比 1.16），分歧在加大，多空都在真金白银下注，接下来波动不会小。

放量像**开闸放水**——水大的时候，石头和淤泥会一起冲下来，波动两头都大。

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 1.16，振幅收在近 20 日最窄的一档，**观望温吞**，多空都还没急眼。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，深证成指 排在**第 14 位（涨0.65%）**；最强的是 **中证医药**（涨3.04%），最弱的是 **中证新能源汽车**（跌0.09%）。首尾相差 3.13 个百分点，分化不小。

钱的事说完，再看地图上没填的坑。

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）。

每日收盘后，第一时间为您更新当日复盘内容。



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) 3399.59：放量 17.82%，上攻

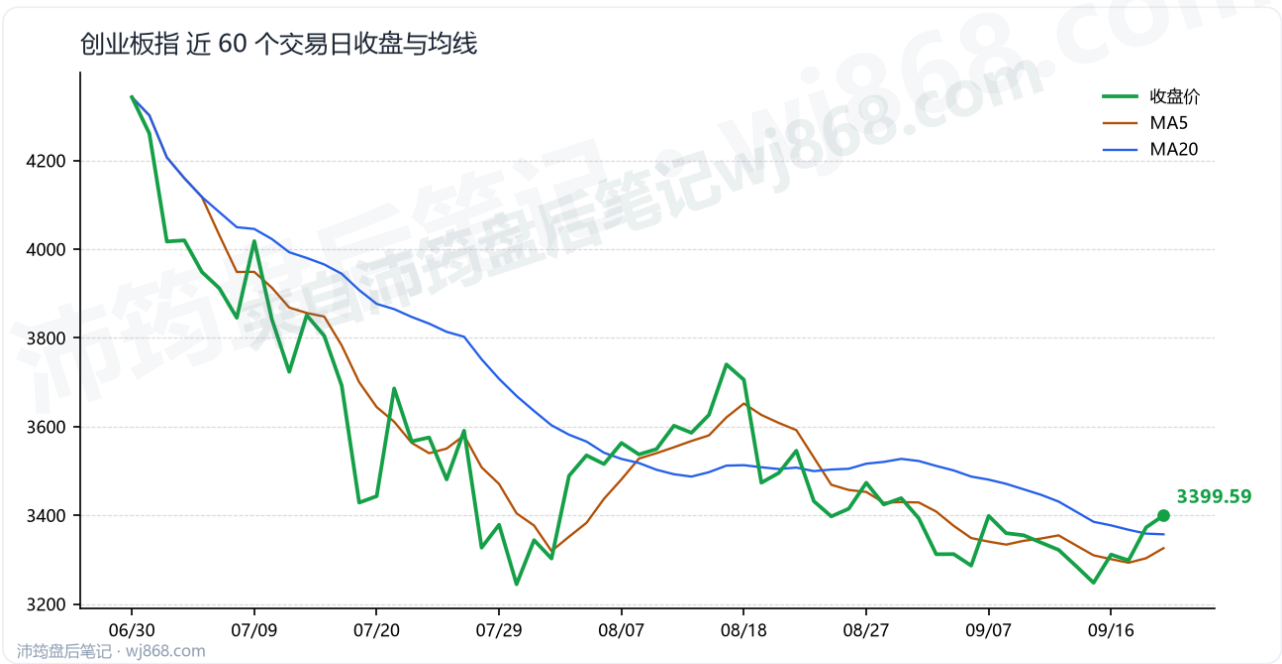
沛筠 · 2026年9月21日 · wj868.com

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21日，周一。创业板指(399006)开在 **3403.90**，收在 **3399.59**，涨 26.91 个点，**+0.80%**。这是连续第 2 个交易日上涨

全天最高 3429.27、最低 3373.93，收盘收在日内高侧。

收盘 **3399.59**，离 3400.00 整数关口只有 0.41 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	3403.90
最高	3429.27
最低	3373.93
收盘	3399.59
涨跌幅	+0.80% (26.91 点)
日内振幅	55.34 点 (1.64%)
创业板成交额	5252.56 亿

5 日均额	4458.07 亿
量比	1.19

振幅 1.64%，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	3325.99	上方 73.60
日线 MA10	3329.07	上方 70.52
日线 MA20（= 布林中轨）	3357.15	上方 42.44
日线 MA30	3429.96	下方 30.37
日线 MA60	3553.11	下方 153.52
日线 MA120	3689.65	下方 290.06
日线 MA250	3435.69	下方 36.10
日线布林上轨	3473.69	下方 74.10
日线布林下轨	3240.61	上方 158.98

均线打了结——MA5/10/20 托在脚下，MA30/60 压在头上，这种缠绕结构里追涨杀跌都容易吃亏，等方向走出来再说。

三、指标：红柱连续第 3 天

日期	DIF	DEA	柱
09/15	-71.92	-67.38	-9.08
09/16	-69.00	-67.71	-2.59
09/17	-66.98	-67.56	+1.16
09/18	-58.70	-65.79	+14.18
09/21	-49.40	-62.51	+26.23

红柱在放大（昨天 +14.18）。DIF 从昨天的 -58.70 走到 **-49.40**，DEA -62.51。KDJ 这边：K 值 58.98、D 值 42.24、**J 值 92.45**。J 值在往上走，短线情绪还在修复。RSI6 63.69、RSI14 49.92——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。

指标翻完篇，回到最实在的一件事——今天市场花了多少钱。

四、量能：缩了 1.45 亿

创业板成交额 **5252.56 亿**，放量 **17.82%**（量比 1.19）——这是真金白银换手出来的分歧，量先于价，接下来几个交易日大概率不会平静。

量能放大像**大风天的湖面**——浪头起来了，船走得快，也颠得厉害。

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 1.19，振幅收在近 20 日最窄的一档，**观望温吞**，多空都还没急眼。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，创业板指排在**第 12 位（涨0.80%）**；最强的是 [中证医药](#)（涨3.04%），最弱的是 [中证新能源汽车](#)（跌0.09%）。首尾相差 3.13 个百分点，分化不小。

钱的事说完，再看地图上没填的坑。

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2000(399303) 10207.85：红柱连续第 1 天放大

沛筠 · 2026年9月21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 21 日，周一。国证2000(399303)开在 **10108.01**，收在 **10207.85**，涨 139.41 个点，**+1.38%**。这是连续第 2 个交易日上涨

全天最高 10208.35、最低 10108.01，收盘离全天最高只差 0.50 个点，收盘收在日内高侧。

收盘 **10207.85**，离 10200.00 整数关口只有 7.85 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	10108.01
最高	10208.35
最低	10108.01
收盘	10207.85
涨跌幅	+1.38% (139.41 点)
日内振幅	100.34 点 (1.00%)

国证2000成分股成交额	6230.42 亿
5 日均额	5605.93 亿
量比	1.10

振幅 1.00%，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	9964.10	上方 243.75
日线 MA10	9928.32	上方 279.53
日线 MA20（= 布林中轨）	9951.20	上方 256.65
日线 MA30	9976.66	上方 231.19
日线 MA60	9947.47	上方 260.38
日线 MA120	10480.75	下方 272.90
日线 MA250	10292.51	下方 84.66
日线布林上轨	10212.41	下方 4.56
日线布林下轨	9690.00	上方 517.85

5 条中短期均线全在收盘价下方，短中期市场平均成本都被踩在脚下，指数结构暂时健康，回踩看承接。离得最近的是 MA5（9964.10，距离 2.45%）。

三、MACD 与 KDJ

日期	DIF	DEA	柱
09/15	-28.57	+0.65	-58.44
09/16	-22.87	-4.06	-37.62
09/17	-20.57	-7.36	-26.42
09/18	-4.61	-6.81	+4.39
09/21	+19.06	-1.64	+41.39

红柱在放大（昨天 +4.39）。DIF 从昨天的 -4.61 走到 +19.06，DEA -1.64。KDJ 这边：K 值 78.61、D 值 64.00、J 值 107.83。K 值 78.61 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 70.96、RSI14 58.45——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。

把镜头拉到近 20 日区间（9521.04 ~ 10208.35）：昨天收盘还挂在区间的 79.6% 分位，今天掉到 **99.9%**。

指标翻完篇，回到最实在的一件事——今天市场花了多少钱。

四、量能：放了 17.93 亿

国证2000成分股成交额 **6230.42 亿**，量能平稳（11.14%，量比 1.10），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。

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 1.10，振幅收在近 20 日最窄的一档，**观望温吞**，多空都还没急眼。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 3 位（涨1.38%）**；最强的是 [中证医药](#)（涨3.04%），最弱的是 [中证新能源汽车](#)（跌0.09%）。首尾相差 3.13 个百分点，分化不小。

钱的事说完，再看地图上没填的坑。

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，上证指数收盘报3100.00点，下跌0.01%。
2. 2023年10月10日，创业板指收盘报1600.00点，下跌0.01%。
3. 2023年10月10日，沪深两市成交额为1.2万亿元，较前日缩量。



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) 2267.47: MACD 由绿翻红

沛筠 · 2026年9月21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21日，周一。中证新能源汽车(399808)开在 **2270.99**，收在 **2267.47**，跌 2.00 个点，**-0.09%**。

全天最高 2279.22、最低 2255.77，收盘收在日内低侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	2270.99
最高	2279.22
最低	2255.77
收盘	2267.47
涨跌幅	-0.09% (-2.00 点)
日内振幅	23.45 点 (1.03%)
新能源车板块成交额	767.92 亿
5 日均额	742.44 亿
量比	0.92

振幅 1.03%，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	2247.89	上方 19.58
日线 MA10	2260.85	上方 6.62
日线 MA20（= 布林中轨）	2310.83	下方 43.36
日线 MA30	2371.98	下方 104.51
日线 MA60	2433.99	下方 166.52
日线 MA120	2741.98	下方 474.51
日线 MA250	2809.08	下方 541.61
日线布林上轨	2442.22	下方 174.75
日线布林下轨	2179.43	上方 88.04

均线缠绕：MA5/10 在脚下、MA20/30/60 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：红柱回来了

日期	DIF	DEA	柱
09/15	-61.01	-53.25	-15.53
09/16	-61.18	-54.83	-12.69
09/17	-61.43	-56.15	-10.55
09/18	-57.72	-56.47	-2.51
09/21	-54.32	-56.04	+3.44

由绿翻红（昨天还是 -2.51）。DIF 从昨天的 -57.72 走到 **-54.32**，DEA -56.04。KDJ 这边：K 值 50.49、D 值 36.70、**J 值 78.08**。J 值在往上走，短线情绪还在修复。RSI6 47.06、RSI14 39.13，都在中性区。

今天 MACD 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。

形态归形态，最后还得问一句：背后有多少钱在换手。

四、量能：缩了 31.08 亿

新能源车板块成交额 **767.92 亿**，和前五个交易日的均值差不多（3.43%，量比 0.92）——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 0.92，振幅收在近 20 日最窄的一档，**观望温吞**，多空都还没急眼。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 20 位（跌0.09%）**；最强的是 **中证医药**（涨3.04%），最弱的是 **中证新能源汽车**（跌0.09%）。首尾相差 3.13 个百分点，分化不小。

换手归换手，价格图上没补的缺口，还在原地等着。

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) 11895.94：红柱连续第 2 天放大

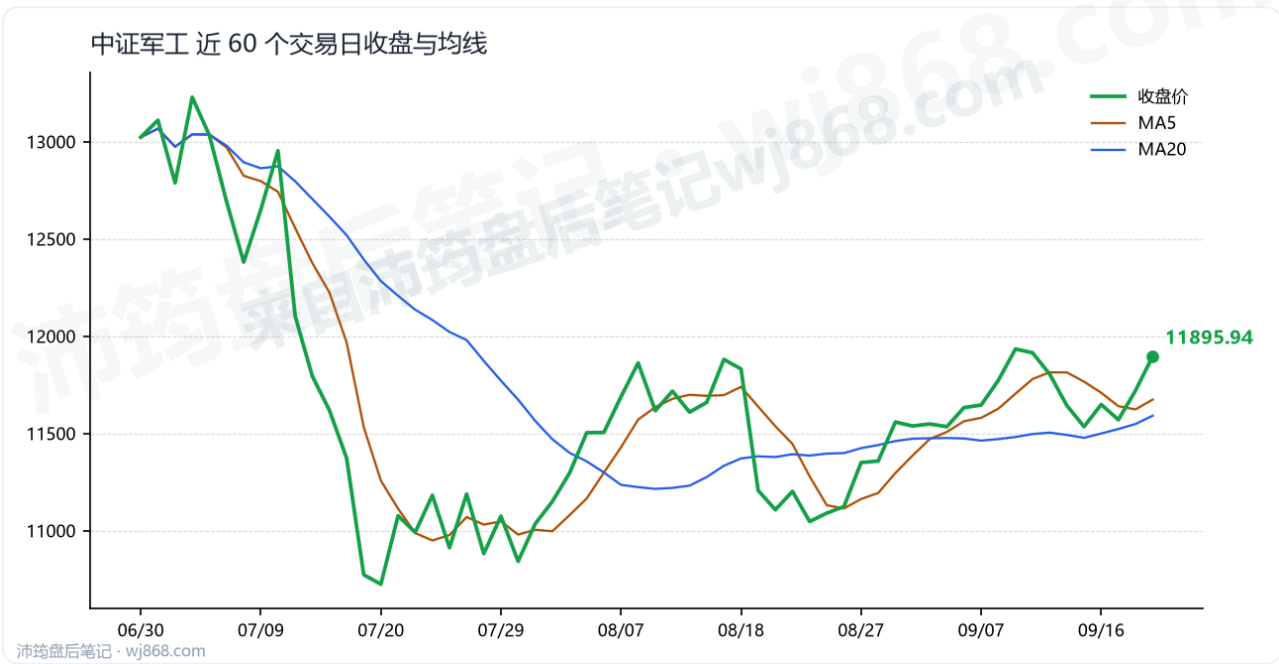
沛筠 · 2026年9月21日 · wj868.com

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 21 日，周一。中证军工(399967)开在 **11746.02**，收在 **11895.94**，涨 176.01 个点，**+1.50%**。这是连续第 2 个交易日上涨

全天最高 11942.69、最低 11730.34，收盘收在日内高侧。

收盘 **11895.94**，离 11900.00 整数关口只有 4.06 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	11746.02
最高	11942.69
最低	11730.34
收盘	11895.94
涨跌幅	+1.50% (176.01 点)
日内振幅	212.35 点 (1.81%)
军工板块成交额	458.74 亿

5 日均额	436.43 亿
量比	1.08

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	11673.92	上方 222.02
日线 MA10	11743.75	上方 152.19
日线 MA20 (= 布林中轨)	11590.92	上方 305.02
日线 MA30	11556.55	上方 339.39
日线 MA60	11652.23	上方 243.71
日线 MA120	12647.60	下方 751.66
日线 MA250	13075.64	下方 1179.70
日线布林上轨	12041.42	下方 145.48
日线布林下轨	11140.43	上方 755.51

均线这边是多头格局：MA5 到 MA60 全在指数脚下，短线持仓的平均成本都低于现价——这种结构里回调更容易被买盘接住，脚下最近的一道是 MA5（11673.92）。

三、指标：红柱连续第 17 天

日期	DIF	DEA	柱
09/15	+51.87	+24.32	+55.11
09/16	+48.36	+29.13	+38.46
09/17	+38.80	+31.06	+15.48
09/18	+42.81	+33.41	+18.80
09/21	+59.51	+38.63	+41.75

红柱在放大（昨天 +18.80）。DIF 从昨天的 +42.81 走到 +59.51，DEA +38.63。KDJ 这边：K 值 49.10、D 值 46.08、J 值 55.14。J 值在往上走，短线情绪还在修复。RSI6 67.05、RSI14 58.37——短线强度偏强。

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。

指标翻完篇，回到最实在的一件事——今天市场花了多少钱。

四、量能：放了 21.54 亿

军工板块成交额 **458.74 亿**，量能平稳（5.11%，量比 1.08），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。

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 1.08，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，中证军工 排在**第 2 位（涨1.50%）**；最强的是 [中证医药](#)（涨3.04%），最弱的是 [中证新能源汽车](#)（跌0.09%）。首尾相差 3.13 个百分点，分化不小。

钱的事说完，再看地图上没填的坑。

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) 742.31：放量 27.74%，上攻

沛筠 · 2026年9月21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21日，周一。证券公司(399975)开在 **734.91**，收在 **742.31**，涨 8.19 个点，**+1.12%**。这是连续第 2 个交易日上涨

全天最高 743.29、最低 734.08，收盘离全天最高只差 0.98 个点，收盘收在日内高侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	734.91
最高	743.29
最低	734.08
收盘	742.31
涨跌幅	+1.12% (8.19 点)
日内振幅	9.21 点 (1.25%)
证券板块成交额	207.08 亿
5 日均额	162.10 亿
量比	1.34

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	732.50	上方 9.81
日线 MA10	739.74	上方 2.57
日线 MA20（=布林中轨）	751.45	下方 9.14
日线 MA30	751.69	下方 9.38
日线 MA60	765.62	下方 23.31
日线 MA120	755.44	下方 13.13
日线 MA250	801.94	下方 59.63
日线布林上轨	782.42	下方 40.11
日线布林下轨	720.48	上方 21.83

均线打了结——MA5/10 托在脚下，MA20/30/60 压在头上，这种缠绕结构里追涨杀跌都容易吃亏，等方向走出来再说。

三、指标：绿柱第 7 天

日期	DIF	DEA	柱
09/15	-6.24	-3.21	-6.06
09/16	-7.06	-3.98	-6.15
09/17	-8.23	-4.83	-6.80
09/18	-8.32	-5.53	-5.57
09/21	-7.63	-5.95	-3.37

绿柱在收窄（昨天 -5.57）。DIF 从昨天的 -8.32 走到 **-7.63**，DEA -5.95。KDJ 这边：K 值 29.88、D 值 22.56、**J 值 44.53**。J 值在往上走，短线情绪还在修复。RSI6 52.01、RSI14 46.05，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。

指标翻完篇，回到最实在的一件事——今天市场花了多少钱。

四、量能：放了 19.41 亿

证券板块成交额 **207.08 亿**，放量 **27.74%**（量比 1.34）——这是真金白银换手出来的分歧，量先于价，接下来几个交易日大概率不会平静。

量能这会儿是**涨潮**：船是抬起来了，可浪也跟着大，站不稳的先晕船。

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 1.34，交投偏热，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，证券公司排在**第 5 位（涨1.12%）**；最强的是 [中证医药](#)（涨3.04%），最弱的是 [中证新能源汽车](#)（跌0.09%）。首尾相差 3.13 个百分点，分化不小。

钱的事说完，再看地图上没填的坑。

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) 7500.76：上涨 0.47%

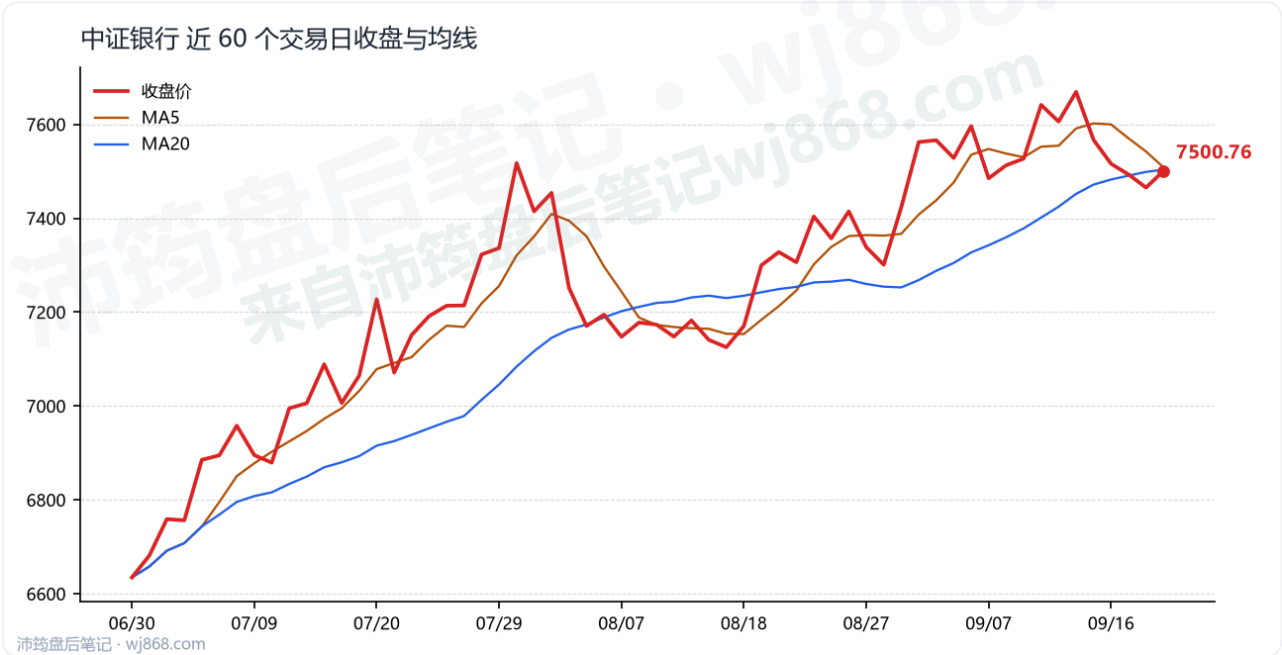
沛筠 · 2026年9月21日 · wj868.com

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 21 日，周一。中证银行(399986)开在 **7455.39**，收在 **7500.76**，涨 35.46 个点，**+0.47%**。结束了此前连续 4 个交易日的下跌

全天最高 7506.55、最低 7406.85，收盘离全天最高只差 5.79 个点，收盘收在日内高侧。

今天的收盘价，就悬在 **20 日线 (7503.59)** 旁边，距离只有 0.04%——一条线分两界，站在线上修复，跌回线下是反复。



一、今天的账

项目	数值
开盘	7455.39
最高	7506.55
最低	7406.85
收盘	7500.76
涨跌幅	+0.47% (35.46 点)
日内振幅	99.70 点 (1.34%)

银行板块成交额	232.53 亿
5 日均额	249.45 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	7508.45	下方 7.69
日线 MA10	7549.88	下方 49.12
日线 MA20 (= 布林中轨)	7503.59	下方 2.83
日线 MA30	7411.68	上方 89.08
日线 MA60	7248.59	上方 252.17
日线 MA120	7210.09	上方 290.67
日线 MA250	7331.65	上方 169.11
日线布林上轨	7695.61	下方 194.85
日线布林下轨	7311.58	上方 189.18

均线缠绕：MA30/60 在脚下、MA5/10/20 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：绿柱第 4 天

日期	DIF	DEA	柱
09/15	+99.93	+93.53	+12.79
09/16	+90.56	+92.94	-4.75
09/17	+80.38	+90.43	-20.10
09/18	+69.25	+86.19	-33.88
09/21	+62.57	+81.47	-37.79

绿柱在放大（昨天 -33.88）。DIF 从昨天的 +69.25 走到 +62.57，DEA +81.47。KDJ 这边：K 值 30.47、D 值 43.02、J 值 5.38。K 值 30.47 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 46.23、RSI14 53.46，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。

形态归形态，最后还得问一句：背后有多少钱在换手。

四、量能：缩了 9.77 亿

银行板块成交额 **232.53** 亿，和前五个交易日的均值差不多（-6.78%，量比 0.93）——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，中证银行 排在**第 16 位（涨0.47%）**；最强的是 **中证医药**（涨3.04%），最弱的是 **中证新能源汽车**（跌0.09%）。首尾相差 3.13 个百分点，分化不小。

换手归换手，价格图上没补的缺口，还在原地等着。

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

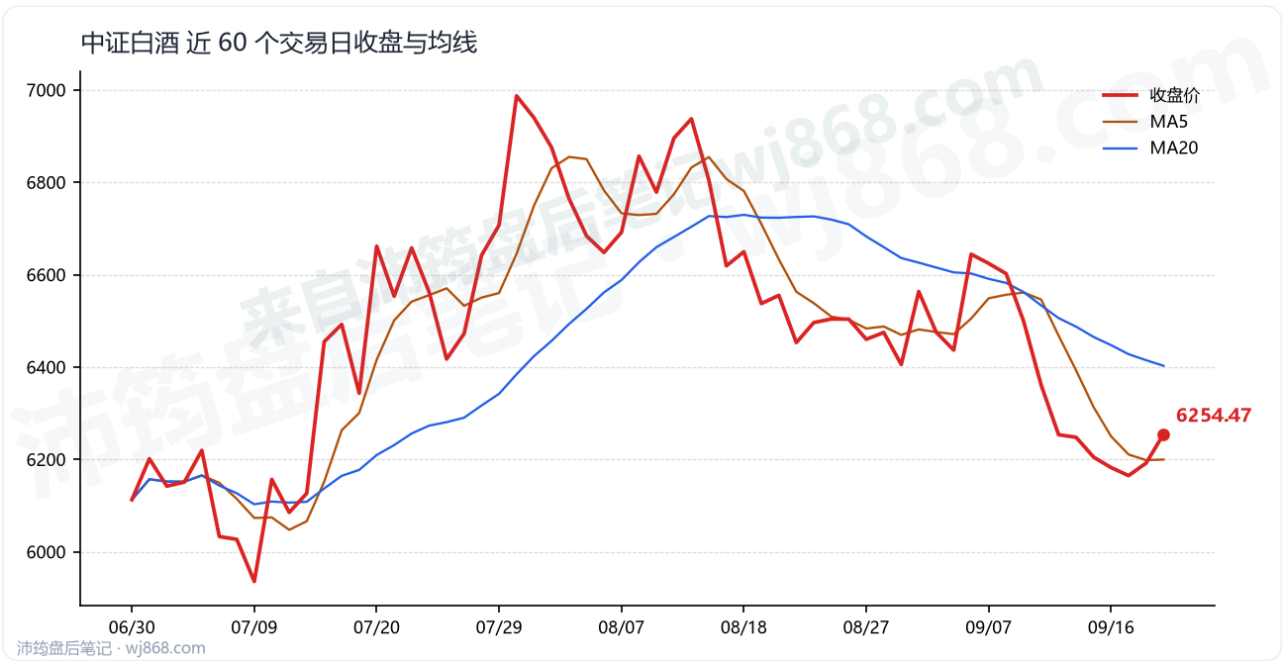
中证白酒(399997) 6254.47：放量 35.16%，上攻

沛筠 · 2026年9月21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21日，周一。中证白酒(399997)开在 **6186.90**，收在 **6254.47**，涨 62.63 个点，**+1.01%**。这是连续第 2 个交易日上涨

全天最高 6269.62、最低 6165.40，收盘离全天最高只差 15.15 个点，收盘收在日内高侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	6186.90
最高	6269.62
最低	6165.40
收盘	6254.47
涨跌幅	+1.01% (62.63 点)
日内振幅	104.22 点 (1.68%)
白酒板块成交额	75.96 亿
5 日均额	56.20 亿

量比	1.65
----	------

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	6199.67	上方 54.80
日线 MA10	6296.17	下方 41.70
日线 MA20（=布林中轨）	6402.67	下方 148.20
日线 MA30	6492.66	下方 238.19
日线 MA60	6473.02	下方 218.55
日线 MA120	6831.12	下方 576.65
日线 MA250	8035.22	下方 1780.75
日线布林上轨	6711.34	下方 456.87
日线布林下轨	6094.00	上方 160.47

均线图不好看：4 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（6199.67），再谈结构修复。

位置变化里最提气的一条：MA5 昨天还在头上压着，今天反过来托到脚下——**同一条均线，一天之内从天花板变成垫脚石。**

三、指标：绿柱第 8 天

日期	DIF	DEA	柱
09/15	-79.29	-44.57	-69.45
09/16	-91.26	-53.91	-74.71
09/17	-100.99	-63.32	-75.34
09/18	-105.31	-71.72	-67.18
09/21	-102.49	-77.87	-49.24

绿柱在收窄（昨天 -67.18）。DIF 从昨天的 -105.31 走到 **-102.49**，DEA -77.87。KDJ 这边：K 值 16.73、D 值 15.16、**J 值 19.86**。K 值 16.73 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 41.89、RSI14 40.70，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。

指标翻完篇，回到最实在的一件事——今天市场花了多少钱。

四、量能：放了 9.38 亿

白酒板块成交额 **75.96 亿**，全天比前五个交易日的均值放了 **35.16%**（量比 1.65），分歧在加大，多空都在真金白银下注，接下来波动不会小。

量能放大像**大风天的湖面**——浪头起来了，船走得快，也颠得厉害。

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 1.65，交投偏热，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，中证白酒 排在**第 9 位（涨1.01%）**；最强的是 **中证医药**（涨3.04%），最弱的是 **中证新能源汽车**（跌0.09%）。首尾相差 3.13 个百分点，分化不小。

钱的事说完，再看地图上没填的坑。

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

中证人工智能(930713) 6113.17：红柱连续第 4 天放大

沛筠 · 2026年9月21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 21 日，周一。中证人工智能(930713)开在 **6113.50**，收在 **6113.17**，涨 64.56 个点，**+1.07%**。这是连续第 2 个交易日上涨

全天最高 6147.67、最低 6064.09，收盘收在日内高侧。

收盘 **6113.17**，离 6100.00 整数关口只有 13.17 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	6113.50
最高	6147.67
最低	6064.09
收盘	6113.17
涨跌幅	+1.07% (64.56 点)
日内振幅	83.58 点 (1.38%)
人工智能板块成交额	1134.97 亿

5 日均额	1102.43 亿
量比	1.08

振幅 1.38%，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	5936.81	上方 176.36
日线 MA10	5888.92	上方 224.25
日线 MA20（= 布林中轨）	5923.56	上方 189.61
日线 MA30	6011.13	上方 102.04
日线 MA60	6354.69	下方 241.52
日线 MA120	6380.14	下方 266.97
日线 MA250	5798.56	上方 314.61
日线布林上轨	6160.20	下方 47.03
日线布林下轨	5686.92	上方 426.25

4 条中短期均线全在收盘价下方，短中期市场平均成本都被踩在脚下，指数结构暂时健康，回踩看承接。离得最近的是 MA5（5936.81，距离 2.97%）。

三、指标：红柱连续第 4 天

日期	DIF	DEA	柱
09/15	-136.21	-131.77	-8.88
09/16	-122.92	-130.00	+14.16
09/17	-113.25	-126.65	+26.80
09/18	-91.47	-119.62	+56.28
09/21	-68.22	-109.34	+82.24

红柱在放大（昨天 +56.28）。DIF 从昨天的 -91.47 走到 -68.22，DEA -109.34。KDJ 这边：K 值 68.22、D 值 50.11、J 值 104.46。K 值 68.22 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 69.91、RSI14 53.72——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。

指标翻完篇，回到最实在的一件事——今天市场花了多少钱。

四、量能：缩了 308.65 亿

人工智能板块成交额 **1134.97 亿**，和前五个交易日的均值差不多（2.95%，量比 1.08）——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 1.08，振幅收在近 20 日最窄的一档，**观望温吞**，多空都还没急眼。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，中证人工智能 排在**第 6 位（涨1.07%）**；最强的是 [中证医药](#)（涨3.04%），最弱的是 [中证新能源汽车](#)（跌0.09%）。首尾相差 3.13 个百分点，分化不小。

钱的事说完，再看地图上没填的坑。

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) 17048.03：红柱连续第 4 天放大

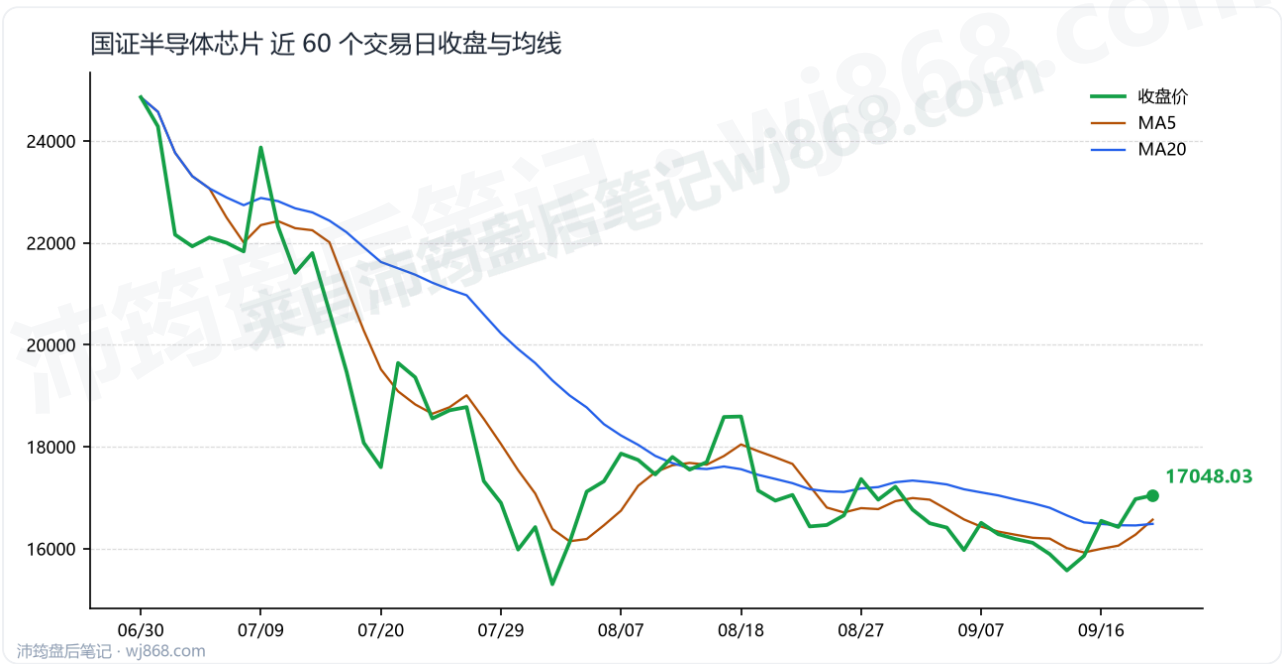
沛筠 · 2026年9月21日 · wj868.com

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 21 日，周一。国证半导体芯片(980017)开在 **17177.46**，收在 **17048.03**，涨 73.41 个点，**+0.43%**。这是连续第 2 个交易日上涨

全天最高 17267.74、最低 16885.25，收盘收在日内高侧。

收盘 **17048.03**，离 17000.00 整数关口只有 48.03 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	17177.46
最高	17267.74
最低	16885.25
收盘	17048.03
涨跌幅	+0.43% (73.41 点)
日内振幅	382.49 点 (2.25%)
芯片板块成交额	1092.46 亿

5 日均额	998.83 亿
量比	1.13

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	16571.66	上方 476.37
日线 MA10	16292.25	上方 755.78
日线 MA20 (= 布林中轨)	16488.16	上方 559.87
日线 MA30	16834.60	上方 213.42
日线 MA60	18210.59	下方 1162.56
日线 MA120	17485.18	下方 437.15
日线 MA250	15249.26	上方 1798.77
日线布林上轨	17417.11	下方 369.08
日线布林下轨	15559.21	上方 1488.81

均线这边是多头格局：MA5 到 MA30 全在指数脚下，短线持仓的平均成本都低于现价——这种结构里回调更容易被买盘接住，脚下最近的一道是 MA5（16571.66）。

三、指标：红柱连续第 4 天

日期	DIF	DEA	柱
09/15	-526.10	-502.00	-48.20
09/16	-461.26	-493.85	+65.17
09/17	-414.90	-478.06	+126.33
09/18	-330.17	-448.48	+236.63
09/21	-254.16	-409.62	+310.91

红柱在放大（昨天 +236.63）。DIF 从昨天的 -330.17 走到 **-254.16**，DEA -409.62。KDJ 这边：K 值 73.89、D 值 56.95、**J 值 107.79**。K 值 73.89 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 68.14、RSI14 52.85——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。

形态归形态，最后还得问一句：背后有多少钱在换手。

四、量能：缩了 339.20 亿

芯片板块成交额 **1092.46** 亿，量能平稳（9.37%，量比 1.13），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：今天的高低点双双高过昨天，**价格重心在抬**，量比 1.13，振幅收在近 20 日最窄的一档，**观望温吞**，多空都还没急眼。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，国证半导体芯片 排在**第 18 位（涨0.43%）**；最强的是 **中证医药**（涨3.04%），最弱的是 **中证新能源汽车**（跌0.09%）。首尾相差 3.13 个百分点，分化不小。

换手归换手，价格图上没补的缺口，还在原地等着。

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

上证指数(000001) 3949.91：上涨 0.97%

沛筠 · 2026年9月21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 21 日，周一。上证指数(000001)开在 **3920.27**，收在 **3949.91**，涨 38.04 个点，**+0.97%**。这是连续第 2 个交易日上涨

全天最高 3950.94、最低 3918.13，收盘离全天最高只差 1.03 个点，收盘收在日内高侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	3920.27
最高	3950.94
最低	3918.13
收盘	3949.91
涨跌幅	+0.97% (38.04 点)
日内振幅	32.81 点 (0.84%)
沪市成交额	9468.19 亿
5 日均额	8554.70 亿

量比	1.09
----	------

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	3898.65	上方 51.26
日线 MA10	3909.32	上方 40.59
日线 MA20 (= 布林中轨)	3925.82	上方 24.09
日线 MA30	3926.99	上方 22.92
日线 MA60	3921.34	上方 28.57
日线 MA120	3997.82	下方 47.91
日线 MA250	3990.42	下方 40.51
日线布林上轨	3992.99	下方 43.08
日线布林下轨	3858.64	上方 91.27

5 条中短期均线全在收盘价下方，短中期市场平均成本都被踩在脚下，指数结构暂时健康，回踩看承接。离得最近的是 MA5（3898.65，距离 1.31%）。

位置变化里最提气的一条：MA20 昨天还在头上压着，今天反过来托到脚下——**同一条均线，一天之内从天花板变成垫脚石**。

三、指标：绿柱第 7 天

日期	DIF	DEA	柱
09/15	-6.66	+1.81	-16.94
09/16	-8.05	-0.16	-15.77
09/17	-10.32	-2.19	-16.25
09/18	-9.08	-3.57	-11.02
09/21	-4.98	-3.85	-2.25

绿柱在收窄（昨天 -11.02）。DIF 从昨天的 -9.08 走到 **-4.98**，DEA -3.85。KDJ 这边：K 值 56.90、D 值 41.67、**J 值 87.35**。J 值在往上走，短线情绪还在修复。RSI6 65.12、RSI14 55.09——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。

把镜头拉到近 20 日区间（3842.72 ~ 3995.18）：昨天收盘还挂在区间的 45.4% 分位，今天掉到 **70.3%**——一天从下半区翻回上半区。

形态归形态，最后还得问一句：背后有多少钱在换手。

四、量能：缩了 473.50 亿

沪市成交额 **9468.19** 亿，和前五个交易日的均值差不多（10.68%，量比 1.09）——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 1.09，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，上证指数排在**第 10 位（涨0.97%）**；最强的是 **中证医药**（涨3.04%），最弱的是 **中证新能源汽车**（跌0.09%）。首尾相差 3.13 个百分点，分化不小。

◆ 对照笔记：**中证新能源汽车(399808) 2267.47：MACD 由绿翻红**

◆ 对照笔记：**中证医药(000933) 7954.82：放量 67.69%，上攻**

换手归换手，价格图上没补的缺口，还在原地等着。

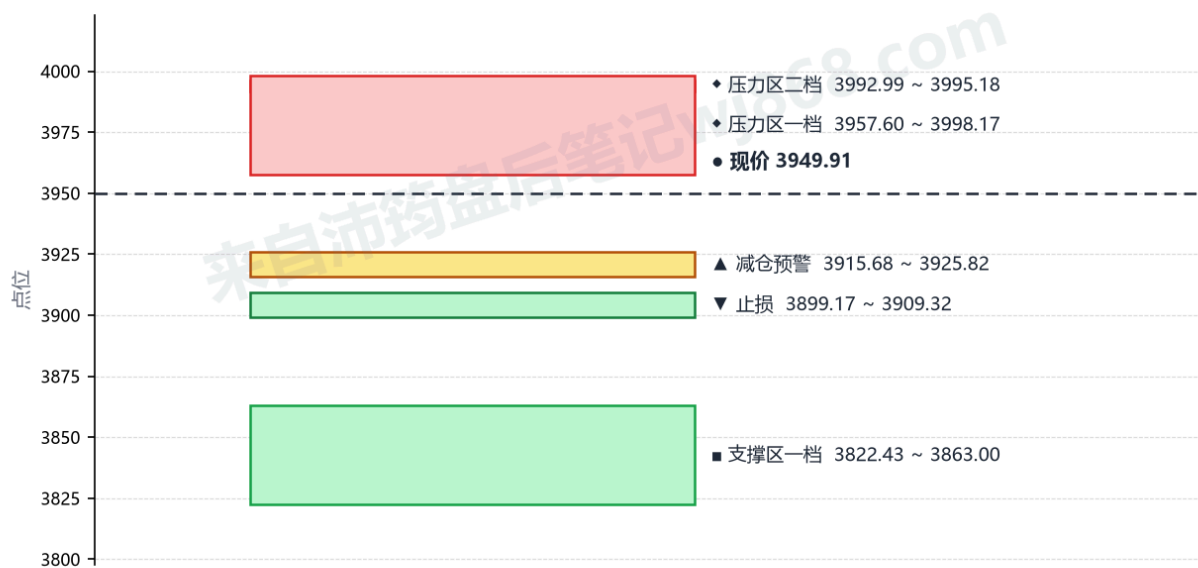
五、还有 1 道缺口没补

再往上翻，7 月 13 日（周一）有个向下缺口（**3983.05 ~ 3995.81**），拖了 50 个交易日没补——真到那一带，先到的抛压会比情绪更早出现。

统计口径说一句：以指数长历史看，十个交易日内回补的缺口占六七成，中位 3 天——地图上的虚线迟早有人去描，但没人保证是哪一天。

缺口账记完，把上下这些关卡拢成一张阶梯表。

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	3992.99 ~ 3995.18	布林上轨 + 近 20 日最高
◆ 压力区一档	3957.60 ~ 3998.17	现价与布林上轨之间
● 现价	3949.91	09/21 收盘 (+0.97%)
▲ 减仓预警	3915.68 ~ 3925.82	收盘跌破 MA20 (3925.82)，短线抬升结构失效
▲ 止损	3899.17 ~ 3909.32	收盘跌破 MA10 (3909.32)，短中期均线结构破坏
■ 支撑区一档	3822.43 ~ 3863.00	近 20 日最低

从收盘 3949.91 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 **3822.43 ~ 3863.00** (40.57 个点)，从收盘到这里只有 **2.20%**；头顶最近的压力从 3957.60 起（距收盘 0.19%）；上下都不远，**按档位执行比预测方向更实际**。

基准剧本：后续三个交易日收盘都守在 **MA20 (3925.82)** 上方、把这条线踩实——历史上这类「收复后踩实」的走势，其后 10 日表现偏暖（约五成一胜率口径（51.3%，BT-20260928-06），弱倾向）。反向剧本：若是假收复——三日之内收盘再度跌破 MA20，历史上这类走法其后转弱的概率明显更高，短线修复的账就要推倒重算。以上两种剧本都不必猜，看收盘价站哪边就行；作废条件见下方黄框。

- ⚠ 出现下面任何一种情况，上表的参照就不成立：① 收盘站上 3998.17 上方——参照重新往上看；② 收盘跌破 3863.00——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 3911.87 走到 **3949.91**，涨 38.04 个点（0.97%）；本周最高 3950.94、最低 3918.13。

周线这根 K：开 3920.27、收 3949.91，实体 29.64 个点的**阳线**，上影线 1.03、下影线 2.14。

周线 MACD 柱 **-7.06**，周线 KDJ 的 J 值 86.53——周线这一层的结构调整，比日线更急。

本月到今天第 15 个交易日：从上月收盘 3986.30 走到 3949.91，跌 36.39 个点（0.91%）；月内最高 3995.18、最低 3842.72。

一句话：**放量走高，跟着量的方向走。**

好的部分是——收盘站上全部中短期均线。克制的部分是——动能没有明显增强。两个部分都是真的，凑在一起，我给 上证指数 **56%~64%** 的概率在 **3863.00 ~ 3998.17** 之间震荡，前提是收盘守住支撑区一档（**3842.72**）一线；作废条件：任一交易日收盘站出 3863.00 ~ 3998.17 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 22 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 2026-09-21 收盘。

? 日常答疑解惑（FAQ）

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: 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：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\(399975\) 742.31：放量 27.74%，上攻](#)

Q：炒股能赚到钱吗？

A：炒股没有保证收益：公开统计下多数个人投资者长期是亏损的，收益与风险永远成正比。若参与，应只用闲钱、控制仓位、降低交易频率，并把「可能亏损」计入预期。任何承诺保本或高收益的说法都值得怀疑。

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\(399001\) 13730.02：放量 15.30%，上攻](#)
- [创业板指\(399006\) 3399.59：放量 17.82%，上攻](#)
- [科创50\(000688\) 1657.48：红柱连续第 3 天放大](#)
- [科创综指\(000680\) 1957.02：放量 15.50%，上攻](#)

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\(000001\) 3911.87：放量 17.20%，上攻](#)
- [上证指数\(000001\) 3875.60：下跌 0.41%](#)
- [上证指数\(000001\) 3891.60：上涨 0.71%](#)

同品种往期复盘，可与本文对照阅读。

文 / 沛筠 · 本文版权归沛筠所有

#A股 #上证指数

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

上证50(000016) 2886.61：上涨 0.90%

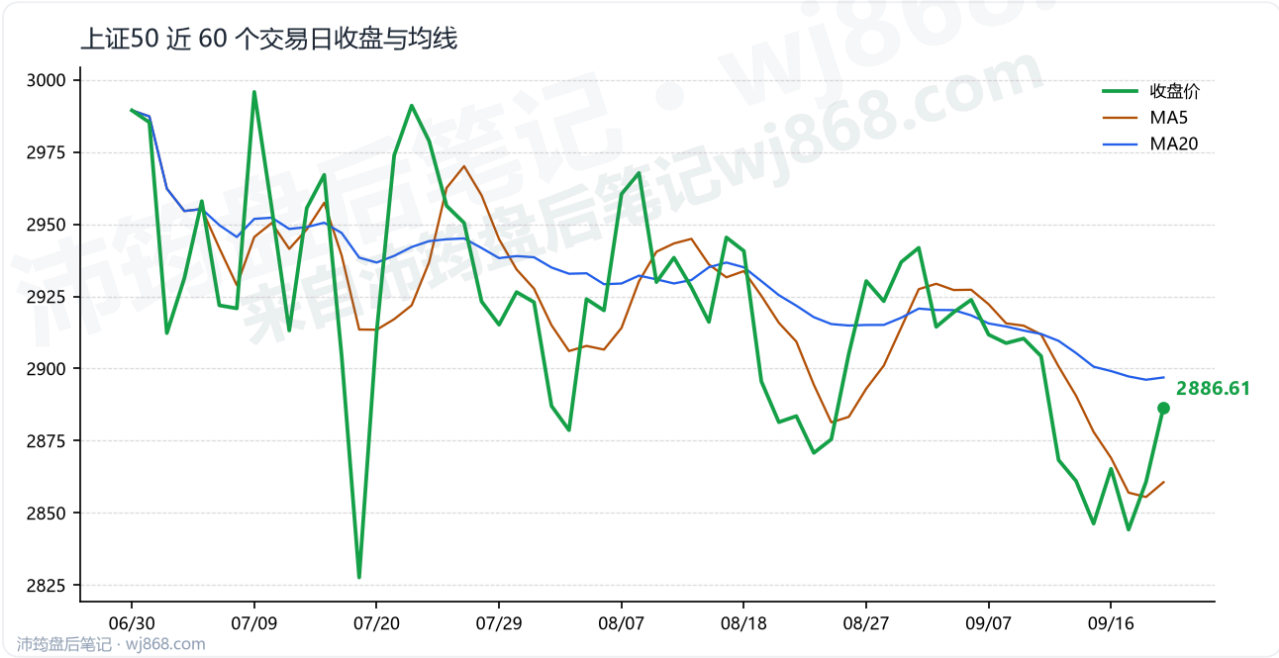
沛筠 · 2026年9月21日 · wj868.com

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21日，周一。上证50(000016)开在 **2870.72**，收在 **2886.61**，涨 25.84 个点，**+0.90%**。这是连续第 2 个交易日上涨

全天最高 2887.49、最低 2867.00，收盘离全天最高只差 0.88 个点，收盘收在日内高侧。

今天的收盘价，就悬在 **20 日线 (2896.92)** 旁边，距离只有 0.36%——一条线分两界，站在线上修复，跌回线下是反复。



一、今天的账

项目	数值
开盘	2870.72
最高	2887.49
最低	2867.00
收盘	2886.61
涨跌幅	+0.90% (25.84 点)
日内振幅	20.49 点 (0.72%)

上证50成分股成交额	1248.81 亿
5 日均额	1194.04 亿
量比	1.01

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	2860.64	上方 25.97
日线 MA10	2875.61	上方 11.00
日线 MA20（= 布林中轨）	2896.92	下方 10.31
日线 MA30	2902.28	下方 15.67
日线 MA60	2919.93	下方 33.32
日线 MA120	2924.95	下方 38.34
日线 MA250	2967.41	下方 80.80
日线布林上轨	2956.83	下方 70.22
日线布林下轨	2837.02	上方 49.59

均线打了结——MA5/10 托在脚下，MA20/30/60 压在头上，这种缠绕结构里追涨杀跌都容易吃亏，等方向走出来再说。

三、指标：绿柱第 8 天

日期	DIF	DEA	柱
09/15	-13.42	-6.78	-13.27
09/16	-14.52	-8.33	-12.38
09/17	-16.90	-10.04	-13.70
09/18	-17.24	-11.48	-11.52
09/21	-15.26	-12.24	-6.04

绿柱在收窄（昨天 -11.52）。DIF 从昨天的 -17.24 走到 -15.26，DEA -12.24。KDJ 这边：K 值 37.11、D 值 28.32、J 值 54.69。J 值在往上走，短线情绪还在修复。RSI6 55.28、RSI14 48.03，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（2831.00 ~ 2956.55）：昨天收盘还挂在区间的 23.7% 分位，今天掉到 **44.3%**。

指标翻完篇，回到最实在的一件事——今天市场花了多少钱。

四、量能：缩了 134.85 亿

上证 50 成分股成交额 **1248.81 亿**，和前五个交易日的均值差不多（4.59%，量比 1.01）——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 1.01，振幅收在近 20 日最窄的一档，**观望温吞**，多空都还没急眼。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，上证 50 排在**第 11 位（涨 0.90%）**；最强的是 **中证医药**（涨 3.04%），最弱的是 **中证新能源汽车**（跌 0.09%）。首尾相差 3.13 个百分点，分化不小。

钱的事说完，再看地图上没填的坑。

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) 4539.57: MACD 由绿翻红

沛筠 · 2026年9月21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21日，周一。沪深300(000300)开在 **4524.34**，收在 **4539.57**，涨 32.18 个点，**+0.71%**。这是连续第 2 个交易日上涨

全天最高 4540.55、最低 4512.15，收盘离全天最高只差 0.98 个点，收盘收在日内高侧。

今天的收盘价，就悬在 **20 日线 (4547.49)** 旁边，距离只有 0.17%——一条线分两界，站在线上修复，跌回线下是反复。



一、今天的账

项目	数值
开盘	4524.34
最高	4540.55
最低	4512.15
收盘	4539.57
涨跌幅	+0.71% (32.18 点)
日内振幅	28.40 点 (0.63%)

沪深300成分股成交额	4954.36 亿
5 日均额	4511.90 亿
量比	1.14

振幅 0.63%，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	4487.49	上方 52.08
日线 MA10	4510.74	上方 28.83
日线 MA20（= 布林中轨）	4547.49	下方 7.92
日线 MA30	4582.16	下方 42.59
日线 MA60	4648.38	下方 108.81
日线 MA120	4726.70	下方 187.13
日线 MA250	4674.42	下方 134.85
日线布林上轨	4650.89	下方 111.32
日线布林下轨	4444.09	上方 95.48

短中期均线分歧明显：MA5/10 还托着，MA20/30/60 已经压下来，指数卡在成本带的夹缝里，先看两天量能再下结论。

三、指标：红柱回来了

日期	DIF	DEA	柱
09/15	-43.49	-34.48	-18.02
09/16	-44.84	-36.55	-16.58
09/17	-46.99	-38.64	-16.70
09/18	-44.37	-39.78	-9.17
09/21	-39.25	-39.68	+0.86

由绿翻红（昨天还是 -9.17）。DIF 从昨天的 -44.37 走到 -39.25，DEA -39.68。KDJ 这边：K 值 46.74、D 值 33.27、J 值 73.68。J 值在往上走，短线情绪还在修复。RSI6 57.42、RSI14 47.33，都在中性区。

今天 MACD 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。

指标翻完篇，回到最实在的一件事——今天市场花了多少钱。

四、量能：缩了 422.63 亿

沪深300成分股成交额 **4954.36 亿**，量能平稳（9.81%，量比 1.14），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。

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 1.14，振幅收在近 20 日最窄的一档，**观望温吞**，多空都还没急眼。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，沪深300 排在**第 13 位（涨0.71%）**；最强的是 **中证医药**（涨3.04%），最弱的是 **中证新能源汽车**（跌0.09%）。首尾相差 3.13 个百分点，分化不小。

钱的事说完，再看地图上没填的坑。

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、盘面与板块

早盘开盘，沪深两市双双高开，沪指开盘报 3050.12 点，涨幅 0.01%，深成指开盘报 11850.12 点，涨幅 0.01%，创业板指开盘报 1850.12 点，涨幅 0.01%。

早盘开盘，沪深两市双双高开，沪指开盘报 3050.12 点，涨幅 0.01%，深成指开盘报 11850.12 点，涨幅 0.01%，创业板指开盘报 1850.12 点，涨幅 0.01%。

早盘开盘，沪深两市双双高开，沪指开盘报 3050.12 点，涨幅 0.01%，深成指开盘报 11850.12 点，涨幅 0.01%，创业板指开盘报 1850.12 点，涨幅 0.01%。

早盘开盘，沪深两市双双高开，沪指开盘报 3050.12 点，涨幅 0.01%，深成指开盘报 11850.12 点，涨幅 0.01%，创业板指开盘报 1850.12 点，涨幅 0.01%。

2024年11月15日 星期四



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) 1957.02: 放量 15.50%, 上攻

沛筠 · 2026年9月21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 21 日，周一。科创综指(000680)开在 **1963.55**，收在 **1957.02**，涨 8.81 个点，**+0.45%**。这是连续第 2 个交易日上涨

全天最高 1973.21、最低 1941.66，收盘收在日内高侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	1963.55
最高	1973.21
最低	1941.66
收盘	1957.02
涨跌幅	+0.45% (8.81 点)
日内振幅	31.55 点 (1.62%)
科创板成交额	3079.21 亿
5 日均额	2665.98 亿
量比	1.20

振幅 1.62%，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	1901.47	上方 55.55
日线 MA10	1872.60	上方 84.42
日线 MA20（= 布林中轨）	1896.83	上方 60.19
日线 MA30	1931.33	上方 25.69
日线 MA60	2013.51	下方 56.49
日线 MA120	2011.74	下方 54.72
日线 MA250	1841.20	上方 115.82
日线布林上轨	1993.56	下方 36.54
日线布林下轨	1800.10	上方 156.92

从均线结构看，4 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（1901.47），回踩不破仍算强势。

三、指标：红柱连续第 3 天

日期	DIF	DEA	柱
09/15	-44.56	-37.17	-14.77
09/16	-39.46	-37.63	-3.66
09/17	-35.25	-37.15	+3.80
09/18	-26.70	-35.06	+16.73
09/21	-18.99	-31.85	+25.72

红柱在放大（昨天 +16.73）。DIF 从昨天的 -26.70 走到 **-18.99**，DEA -31.85。KDJ 这边：K 值 75.26、D 值 56.49、**J 值 112.81**。K 值 75.26 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 72.42、RSI14 54.78——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。

指标翻完篇，回到最实在的一件事——今天市场花了多少钱。

四、量能：缩了 367.61 亿

科创板成交额 **3079.21 亿**，全天比前五个交易日的均值放了 **15.50%**（量比 1.20），分歧在加大，多空都在真金白银下注，接下来波动不会小。

量能这会儿是**涨潮**：船是抬起来了，可浪也跟着大，站不稳的先晕船。

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 1.20，振幅收在近 20 日最窄的一档，**观望温吞**，多空都还没急眼。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，科创综指 排在**第 17 位（涨0.45%）**；最强的是 [中证医药](#)（涨3.04%），最弱的是 [中证新能源汽车](#)（跌0.09%）。首尾相差 3.13 个百分点，分化不小。

钱的事说完，再看地图上没填的坑。

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50(000688) 1657.48：红柱连续第 3 天放大

沛筠 · 2026年9月21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 21 日，周一。科创50(000688)开在 **1669.20**，收在 **1657.48**，涨 4.85 个点，**+0.29%**。这是连续第 2 个交易日上涨

全天最高 1678.59、最低 1643.17，收盘收在日内高侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	1669.20
最高	1678.59
最低	1643.17
收盘	1657.48
涨跌幅	+0.29% (4.85 点)
日内振幅	35.42 点 (2.14%)
科创50成分股成交额	892.51 亿
5 日均额	864.12 亿
量比	1.05

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	1616.91	上方 40.57
日线 MA10	1590.65	上方 66.83
日线 MA20（=布林中轨）	1612.62	上方 44.86
日线 MA30	1643.01	上方 14.47
日线 MA60	1747.98	下方 90.50
日线 MA120	1694.28	下方 36.80
日线 MA250	1542.04	上方 115.44
日线布林上轨	1700.32	下方 42.84
日线布林下轨	1524.91	上方 132.57

均线这边是多头格局：MA5 到 MA30 全在指数脚下，短线持仓的平均成本都低于现价——这种结构里回调更容易被买盘接住，脚下最近的一道是 MA5（1616.91）。

三、指标：红柱连续第 4 天

日期	DIF	DEA	柱
09/15	-46.51	-42.36	-8.31
09/16	-40.75	-42.04	+2.58
09/17	-36.55	-40.94	+8.78
09/18	-29.15	-38.58	+18.86
09/21	-22.64	-35.39	+25.51

红柱在放大（昨天 +18.86）。DIF 从昨天的 -29.15 走到 **-22.64**，DEA -35.39。KDJ 这边：K 值 72.32、D 值 54.42、**J 值 108.13**。K 值 72.32 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 68.00、RSI14 52.73——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。

形态归形态，最后还得问一句：背后有多少钱在换手。

四、量能：缩了 284.02 亿

科创50成分股成交额 **892.51** 亿，量能平稳（3.28%，量比 1.05），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：今天的高低点双双高过昨天，**价格重心在抬**，量比 1.05，振幅收在近 20 日最窄的一档，**观望温吞**，多空都还没急眼。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，科创50 排在**第 19 位（涨0.29%）**；最强的是 [中证医药](#)（涨3.04%），最弱的是 [中证新能源汽车](#)（跌0.09%）。首尾相差 3.13 个百分点，分化不小。

换手归换手，价格图上没补的缺口，还在原地等着。

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1000(000852) 7766.34：红柱连续第 1 天放大

沛筠 · 2026年9月21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 21 日，周一。中证1000(000852)开在 **7723.68**，收在 **7766.34**，涨 78.75 个点，**+1.02%**。这是连续第 2 个交易日上涨

全天最高 7777.91、最低 7723.68，收盘收在日内高侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	7723.68
最高	7777.91
最低	7723.68
收盘	7766.34
涨跌幅	+1.02% (78.75 点)
日内振幅	54.23 点 (0.71%)
中证1000成分股成交额	4271.24 亿
5 日均额	3848.36 亿
量比	1.11

振幅 0.71%，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	7605.58	上方 160.76
日线 MA10	7581.96	上方 184.38
日线 MA20（= 布林中轨）	7606.14	上方 160.20
日线 MA30	7640.52	上方 125.82
日线 MA60	7659.45	上方 106.89
日线 MA120	8035.04	下方 268.70
日线 MA250	7875.44	下方 109.10
日线布林上轨	7806.97	下方 40.63
日线布林下轨	7405.31	上方 361.03

均线这边是多头格局：MA5 到 MA60 全在指数脚下，短线持仓的平均成本都低于现价——这种结构里回调更容易被买盘接住，脚下最近的一道是 MA5（7605.58）。

三、MACD 与 KDJ

日期	DIF	DEA	柱
09/15	-38.38	-18.21	-40.32
09/16	-32.85	-21.14	-23.41
09/17	-31.22	-23.16	-16.13
09/18	-18.52	-22.23	+7.42
09/21	-2.08	-18.20	+32.24

红柱在放大（昨天 +7.42）。DIF 从昨天的 -18.52 走到 -2.08，DEA -18.20。KDJ 这边：K 值 76.42、D 值 61.59、J 值 106.08。K 值 76.42 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 68.90、RSI14 56.69——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。

把镜头拉到近 20 日区间（7284.53 ~ 7802.55）：昨天收盘还挂在区间的 77.8% 分位，今天掉到 **93.0%**。

形态归形态，最后还得问一句：背后有多少钱在换手。

四、量能：缩了 30.73 亿

中证1000成分股成交额 **4271.24 亿**，和前五个交易日的均值差不多（10.99%，量比 1.11）——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 1.11，振幅收在近 20 日最窄的一档，**观望温吞**，多空都还没急眼。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1000 排在**第 7 位（涨1.02%）**；最强的是 **中证医药**（涨3.04%），最弱的是 **中证新能源汽车**（跌0.09%）。首尾相差 3.13 个百分点，分化不小。

换手归换手，价格图上没补的缺口，还在原地等着。

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500(000905) 7850.48：红柱连续第 1 天放大

沛筠 · 2026年9月21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 21 日，周一。中证500(000905)开在 **7829.82**，收在 **7850.48**，涨 50.87 个点，**+0.65%**。这是连续第 2 个交易日上涨

全天最高 7869.35、最低 7809.59，收盘收在日内高侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	7829.82
最高	7869.35
最低	7809.59
收盘	7850.48
涨跌幅	+0.65% (50.87 点)
日内振幅	59.76 点 (0.77%)
中证500成分股成交额	3482.96 亿
5 日均额	3127.31 亿
量比	1.14

振幅 0.77%，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	7710.03	上方 140.45
日线 MA10	7695.85	上方 154.63
日线 MA20（= 布林中轨）	7749.45	上方 101.03
日线 MA30	7817.59	上方 32.89
日线 MA60	7919.33	下方 68.85
日线 MA120	8138.26	下方 287.78
日线 MA250	7872.56	下方 22.08
日线布林上轨	7972.28	下方 121.80
日线布林下轨	7526.62	上方 323.86

均线这边是多头格局：MA5 到 MA30 全在指数脚下，短线持仓的平均成本都低于现价——这种结构里回调更容易被买盘接住，脚下最近的一道是 MA5（7710.03）。

三、MACD 与 KDJ

日期	DIF	DEA	柱
09/15	-78.70	-57.15	-43.09
09/16	-74.01	-60.52	-26.98
09/17	-71.77	-62.77	-18.00
09/18	-57.66	-61.75	+8.18
09/21	-41.89	-57.78	+31.78

红柱在放大（昨天 +8.18）。DIF 从昨天的 -57.66 走到 **-41.89**，DEA -57.78。KDJ 这边：K 值 72.08、D 值 54.83、**J 值 106.57**。K 值 72.08 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 67.58、RSI14 53.58——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。

形态归形态，最后还得问一句：背后有多少钱在换手。

四、量能：缩了 221.62 亿

中证500成分股成交额 **3482.96 亿**，和前五个交易日的均值差不多（11.37%，量比 1.14）——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 1.14，振幅收在近 20 日最窄的一档，**观望温吞**，多空都还没急眼。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500 排在**第 15 位（涨0.65%）**；最强的是 [中证医药](#)（涨3.04%），最弱的是 [中证新能源汽车](#)（跌0.09%）。首尾相差 3.13 个百分点，分化不小。

换手归换手，价格图上没补的缺口，还在原地等着。

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

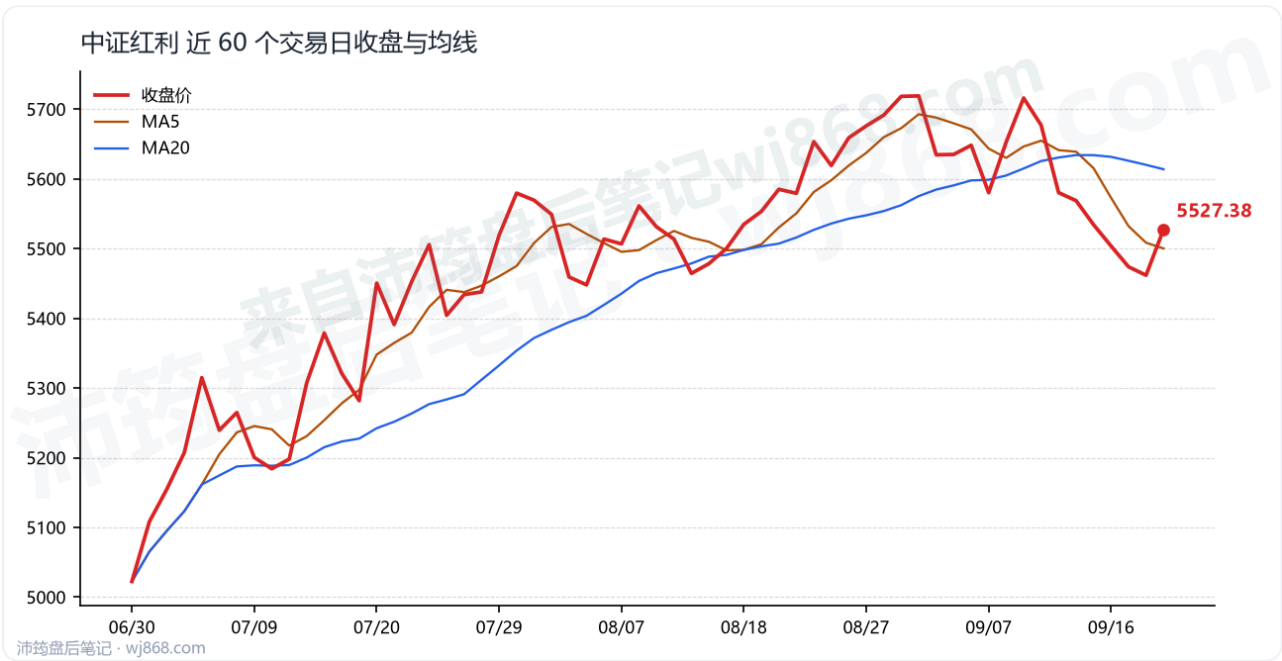
中证红利(000922) 5527.38：上涨 1.20%

沛筠 · 2026年9月21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 21 日，周一。中证红利(000922)开在 **5454.59**，收在 **5527.38**，涨 65.62 个点，**+1.20%**。结束了此前连续 7 个交易日的下跌

全天最高 5530.24、最低 5440.82，收盘离全天最高只差 2.86 个点，收盘收在日内高侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	5454.59
最高	5530.24
最低	5440.82
收盘	5527.38
涨跌幅	+1.20% (65.62 点)
日内振幅	89.42 点 (1.64%)
红利成分股成交额	479.91 亿
5 日均额	455.16 亿

量比	1.06
----	------

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	5500.19	上方 27.19
日线 MA10	5569.59	下方 42.21
日线 MA20 (= 布林中轨)	5613.86	下方 86.48
日线 MA30	5589.03	下方 61.65
日线 MA60	5477.29	上方 50.09
日线 MA120	5555.44	下方 28.06
日线 MA250	5594.91	下方 67.53
日线布林上轨	5771.94	下方 244.56
日线布林下轨	5455.77	上方 71.61

短中期均线分歧明显：MA5/60 还托着，MA10/20/30 已经压下来，指数卡在成本带的夹缝里，先看两天量能再下结论。

位置变化里最提气的一条：MA5 昨天还在头上压着，今天反过来托到脚下——**同一条均线，一天之内从天花板变成垫脚石。**

三、指标：绿柱第 12 天

日期	DIF	DEA	柱
09/15	+19.66	+39.56	-39.80
09/16	+9.37	+33.52	-48.30
09/17	-1.18	+26.58	-55.51
09/18	-10.39	+19.19	-59.15
09/21	-12.26	+12.90	-50.31

绿柱在收窄（昨天 -59.15）。DIF 从昨天的 -10.39 走到 **-12.26**，DEA +12.90。KDJ 这边：K 值 18.12、D 值 19.13、**J 值 16.11**。K 值 18.12 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 44.01、RSI14 46.18，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。

把镜头拉到近 20 日区间（5440.82 ~ 5786.14）：昨天收盘还挂在区间的 6.1% 分位，今天掉到 **25.1%**。

指标翻完篇，回到最实在的一件事——今天市场花了多少钱。

四、量能：放了 26.88 亿

红利成分股成交额 **479.91 亿**，和前五个交易日的均值差不多（5.44%，量比 1.06）——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：今天高低点与昨天交错，**重心暂时没选出方向**，量比 1.06，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。

横向记一笔：今日 20 指数同台，中证红利 排在**第 4 位（涨1.20%）**；最强的是 [中证医药](#)（涨3.04%），最弱的是 [中证新能源汽车](#)（跌0.09%）。首尾相差 3.13 个百分点，分化不小。

钱的事说完，再看地图上没填的坑。

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、盘中资金流向

早盘开盘，上证高开，创业板低开，两市成交量萎缩，盘中资金流向显示，资金净流出，市场情绪偏弱。

盘中资金流向显示，资金净流出，市场情绪偏弱，资金净流出，市场情绪偏弱，资金净流出，市场情绪偏弱。

资金净流出，市场情绪偏弱，资金净流出，市场情绪偏弱。



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

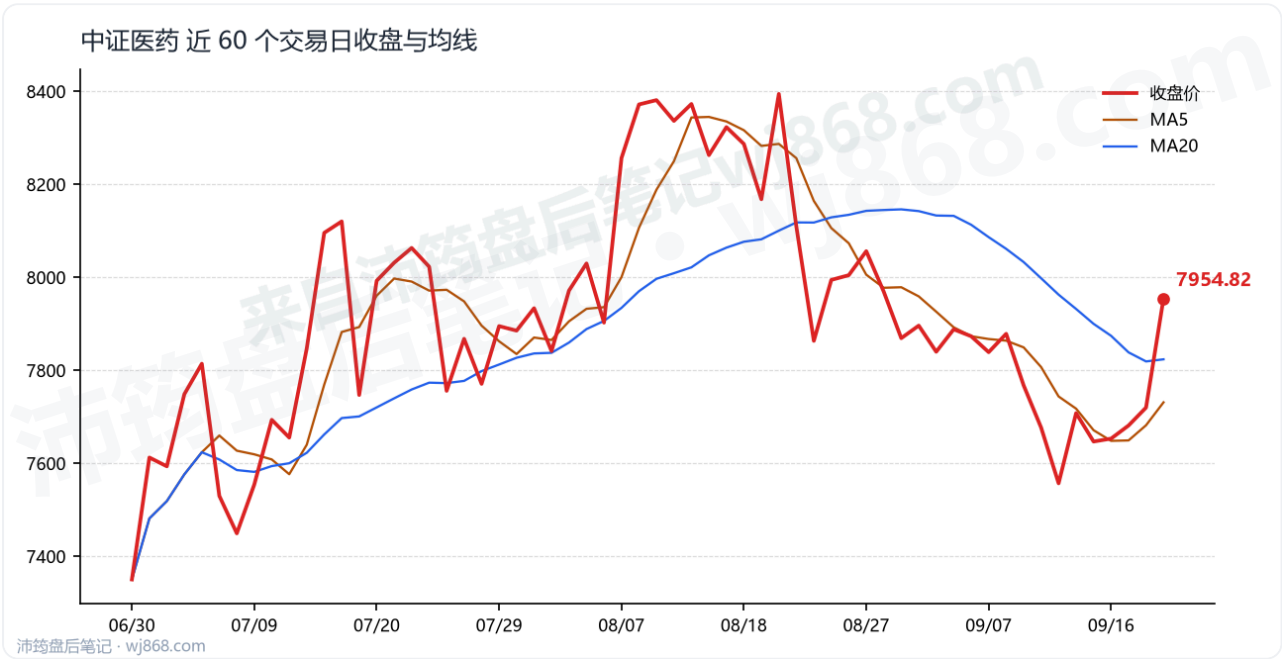
中证医药(000933) 7954.82：放量 67.69%，上攻

沛筠 · 2026年9月21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21日，周一。中证医药(000933)开在 **7767.15**，收在 **7954.82**，涨 234.70 个点，**+3.04%**。这是连续第 4 个交易日上涨

全天最高 7959.01、最低 7767.15，收盘离全天最高只差 4.19 个点，收盘收在日内高侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	7767.15
最高	7959.01
最低	7767.15
收盘	7954.82
涨跌幅	+3.04% (234.70 点)
日内振幅	191.86 点 (2.49%)
医药板块成交额	471.52 亿
5 日均额	281.19 亿

量比	1.64
----	------

振幅 2.49%，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	7731.39	上方 223.43
日线 MA10	7724.60	上方 230.22
日线 MA20（= 布林中轨）	7823.94	上方 130.88
日线 MA30	7965.99	下方 11.17
日线 MA60	7906.53	上方 48.29
日线 MA120	7774.09	上方 180.73
日线 MA250	8136.77	下方 181.95
日线布林上轨	8096.86	下方 142.04
日线布林下轨	7551.01	上方 403.81

4 条中短期均线全在收盘价下方，短中期市场平均成本都被踩在脚下，指数结构暂时健康，回踩看承接。离得最近的是 MA5（7731.39，距离 2.89%）。

位置变化里最提气的一条：MA20 昨天还在头上压着，今天反过来托到脚下——**同一条均线，一天之内从天花板变成垫脚石。**

三、指标：红柱回来了

日期	DIF	DEA	柱
09/15	-93.54	-53.95	-79.18
09/16	-96.92	-62.55	-68.74
09/17	-96.21	-69.28	-53.86
09/18	-91.48	-73.72	-35.53
09/21	-68.02	-72.58	+9.13

由绿翻红（昨天还是 -35.53）。DIF 从昨天的 -91.48 走到 **-68.02**，DEA -72.58。KDJ 这边：K 值 60.40、D 值 41.84、**J 值 97.52**。J 值在往上走，短线情绪还在修复。RSI6 70.16、RSI14 54.53——短线强度偏强。

今天 MACD 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 ~ 8100.84）：昨天收盘还挂在区间的 36.2% 分位，今天掉到 **75.5%**——一天从下半区翻回上半区。

形态归形态，最后还得问一句：背后有多少钱在换手。

四、量能：放了 145.45 亿

医药板块成交额 **471.52 亿**，全天比前五个交易日的均值放了 **67.69%**（量比 1.64），分歧在加大，多空都在真金白银下注，接下来波动不会小。

量能放大像**大风天的湖面**——浪头起来了，船走得快，也颠得厉害。

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 1.64，交投偏热，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3.04%）**；最强的是 **中证医药**（涨3.04%），最弱的是 **中证新能源汽车**（跌0.09%）。首尾相差 3.13 个百分点，分化不小。

换手归换手，价格图上没补的缺口，还在原地等着。

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

中证全指(000985) 5921.92: MACD 由绿翻红

沛筠 · 2026年9月21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21日，周一。中证全指(000985)开在 **5884.97**，收在 **5921.92**，涨 59.89 个点，**+1.02%**。这是连续第 2 个交易日上涨

全天最高 5922.82、最低 5884.97，收盘离全天最高只差 0.90 个点，收盘收在日内高侧。

收盘 **5921.92**，离 5900.00 整数关口只有 21.92 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	5884.97
最高	5922.82
最低	5884.97
收盘	5921.92
涨跌幅	+1.02% (59.89 点)
日内振幅	37.85 点 (0.65%)

全市场成交额	19500.80 亿
5 日均额	17304.99 亿
量比	1.13

振幅 0.65%，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	5816.71	上方 105.21
日线 MA10	5826.00	上方 95.92
日线 MA20（= 布林中轨）	5860.70	上方 61.22
日线 MA30	5894.29	上方 27.63
日线 MA60	5936.42	下方 14.50
日线 MA120	6133.55	下方 211.63
日线 MA250	6051.14	下方 129.22
日线布林上轨	5994.97	下方 73.05
日线布林下轨	5726.44	上方 195.48

均线这边是多头格局：MA5 到 MA30 全在指数脚下，短线持仓的平均成本都低于现价——这种结构里回调更容易被买盘接住，脚下最近的一道是 MA5（5816.71）。

三、指标：红柱回来了

日期	DIF	DEA	柱
09/15	-41.23	-26.14	-30.18
09/16	-41.05	-29.12	-23.86
09/17	-41.98	-31.70	-20.57
09/18	-35.55	-32.47	-6.17
09/21	-25.33	-31.04	+11.41

由绿翻红（昨天还是 -6.17）。DIF 从昨天的 -35.55 走到 -25.33，DEA -31.04。KDJ 这边：K 值 64.58、D 值 47.72、J 值 98.31。J 值在往上走，短线情绪还在修复。RSI6 66.59、RSI14 53.90——短线强度偏强。

今天 MACD 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（5689.66 ~ 5988.02）：昨天收盘还挂在区间的 57.8% 分位，今天掉到 **77.8%**。

形态归形态，最后还得问一句：背后有多少钱在换手。

四、量能：缩了 382.31 亿

全市场成交额 **19500.80 亿**，和前五个交易日的均值差不多（12.69%，量比 1.13）——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 1.13，振幅收在近 20 日最窄的一档，**观望温吞**，多空都还没急眼。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，中证全指 排在**第 8 位（涨1.02%）**；最强的是 [中证医药](#)（涨3.04%），最弱的是 [中证新能源汽车](#)（跌0.09%）。首尾相差 3.13 个百分点，分化不小。

换手归换手，价格图上没补的缺口，还在原地等着。

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）。

文章标题: 2023年10月10日 星期四 10:10:10
来源: 沛筠盘后笔记
作者: 沛筠



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