

DAILY CLOSING NOTES

收盘笔记 · 每日合集

PEIYUN PANHOU BIJI · WJ868.COM

2026年9月29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. 上证指数(000001) 3830.45: 缩量 24.41%, 五线全失 ([全文完整版](#))
2. 深证成指(399001) 12901.95: 缩量 23.90%, 五线全失 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
3. 创业板指(399006) 3142.56: 缩量 23.76%, 五线全失 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
4. 科创综指(000680) 1848.72: 缩量 27.69%, 五线全失 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
5. 科创50(000688) 1569.34: 缩量 24.70%, 五线全失 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
6. 国证2000(399303) 9692.49: 缩量 27.90%, 五线全失 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
7. 沪深300(000300) 4345.21: 缩量 23.92%, 五线全失 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
8. 上证50(000016) 2810.12: 缩量 18.14%, 五线全失 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
9. 中证500(000905) 7439.63: 缩量 21.17%, 五线全失 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
10. 中证1000(000852) 7325.35: 缩量 30.95%, 五线全失 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
11. 中证红利(000922) 5428.67: 下跌 0.20% ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
12. 证券公司(399975) 712.58: 缩量 25.30%, 五线全失 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
13. 中证银行(399986) 7485.12: 上涨 0.20% ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
14. 国证半导体芯片(980017) 16011.42: 缩量 29.72%, 五线全失 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
15. 中证人工智能(930713) 5776.44: 缩量 31.23%, 五线全失 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
16. 中证白酒(399997) 6055.29: 缩量 19.72%, 五线全失 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
17. 中证医药(000933) 7786.23: 上涨 0.20% ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
18. 中证军工(399967) 11148.58: 缩量 31.26%, 五线全失 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
19. 中证新能源汽车(399808) 2157.04: 上涨 0.87% ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
20. 中证全指(000985) 5650.25: 缩量 24.22%, 五线全失 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))

上证指数(000001) 3830.45：缩量 24.41%，五线全失

沛筠 · 2026年9月29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 29 日，周二。上证指数(000001)开在 **3816.15**，收在 **3830.45**，涨 6.83 个点，**+0.18%**。结束了此前连续 3 个交易日的下跌

全天最高 3843.84、最低 3810.81，收盘收在日内高侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	3816.15
最高	3843.84
最低	3810.81
收盘	3830.45
涨跌幅	+0.18% (6.83 点)
日内振幅	33.03 点 (0.86%)
沪市成交额	6617.04 亿
5 日均额	8754.21 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	3886.22	下方 55.77
日线 MA10	3892.43	下方 61.99
日线 MA20（=布林中轨）	3912.52	下方 82.07
日线 MA30	3917.44	下方 86.99
日线 MA60	3906.51	下方 76.06
日线 MA120	3996.99	下方 166.54
日线 MA250	3991.03	下方 160.58
日线布林上轨	3994.96	下方 164.51
日线布林下轨	3830.09	上方 0.36

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（3886.22），再谈结构修复。

三、MACD 与 KDJ

日期	DIF	DEA	柱
09/22	-1.53	-3.39	+3.72
09/23	-0.06	-2.72	+5.33
09/24	-2.74	-2.73	-0.03
09/28	-9.98	-4.18	-11.60
09/29	-14.99	-6.34	-17.30

绿柱在放大（昨天 -11.60）。DIF 从昨天的 -9.98 走到 -14.99，DEA -6.34。KDJ 这边：K 值 33.35、D 值 46.08、J 值 7.88。K 值 33.35 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 28.35、RSI14 38.19——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。

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 1428.39 亿

沪市成交额 **6617.04** 亿，缩量上涨（量比只有 0.84）——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 0.84，交投情绪温吞。

换手归换手，价格图上没补的缺口，还在原地等着。

五、还有 3 道缺口没补

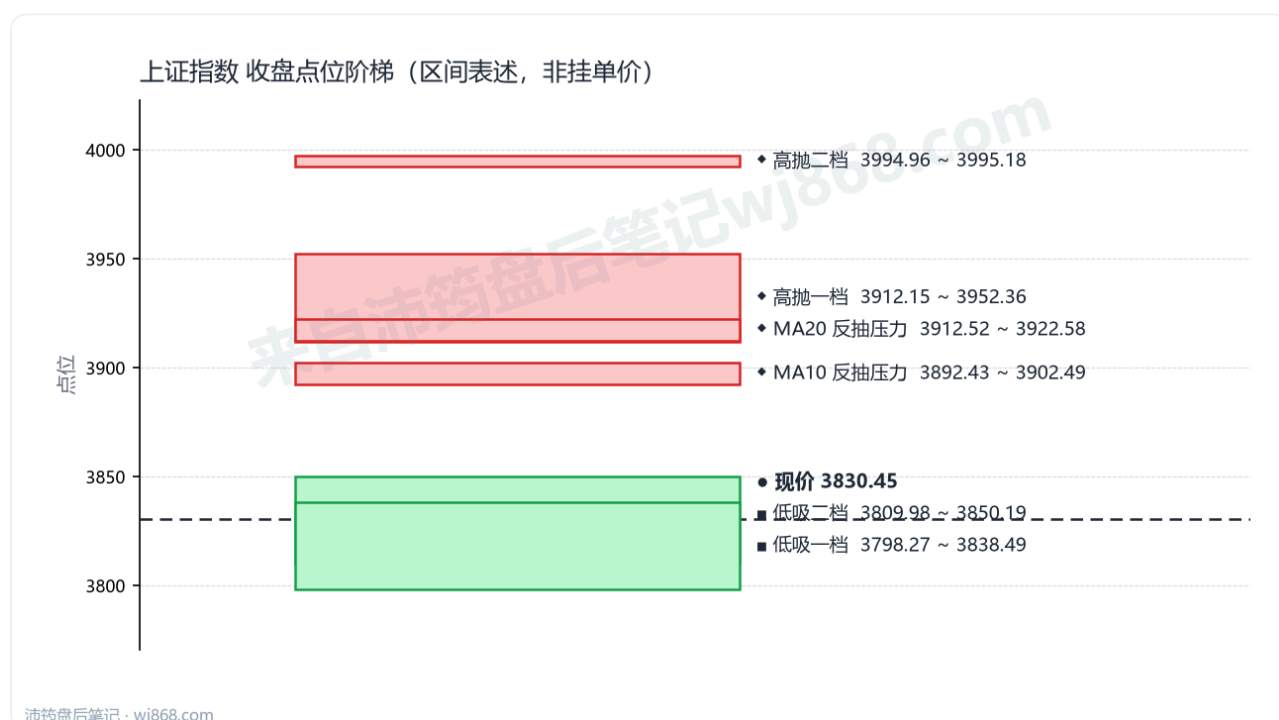
再往上翻，9 月 28 日（周一）有个向下缺口（**3878.41 ~ 3888.37**），拖了 1 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

再往上翻，9 月 24 日（周四）有个向下缺口（**3930.50 ~ 3934.46**），拖了 2 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 55 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。

缺口账记完，把上下这些关卡拢成一张阶梯表。



六、位置和条件

档位	区间	依据
◆ 高抛二档	3994.96 ~ 3995.18	布林上轨 + 近 20 日最高
◆ 高抛一档	3912.15 ~ 3952.36	现价与布林上轨之间
◆ MA20 反抽压力	3912.52 ~ 3922.58	反抽至 MA20 (3912.52) 一带承压, 收复才谈结构修复
◆ MA10 反抽压力	3892.43 ~ 3902.49	反抽至 MA10 (3892.43) 一带承压, 站稳才谈反弹
● 现价	3830.45	09/29 收盘 (+0.18%)
■ 低吸二档	3809.98 ~ 3850.19	布林下轨
■ 低吸一档	3798.27 ~ 3838.49	近 20 日最低 + 布林下轨

从收盘 3830.45 往下, 支撑要连起来看; 低吸二档的依据是布林下轨; 低吸一档的依据是近 20 日最低 + 布林下轨; 合计带宽 **3798.27 ~ 3850.19** (51.92 个点), 从收盘到这里只有 **-0.52%**; 头顶最近的压力从 3892.43 起 (距收盘 1.62%); 上下都不远, **按档位执行比预测方向更实际。**

基准剧本: MA20 (3912.52) 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。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 3995.18 上方——参照重新往上看; ② 收盘跌破 3838.49——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 2 个交易日, 从上周收盘 3888.37 走到 **3830.45**, 跌 57.92 个点 (1.49%); 本周最高 3878.41、最低 3806.67。

周线这根 K: 开 3878.41、收 3830.45, 实体 47.96 个点的**阴线**, 上影线 0.00、下影线 23.78。

周线 MACD 柱 **-20.49**, 周线 KDJ 的 J 值 32.20——周线这一层的结构调整, 比日线还没那么急。

本月到今天第 20 个交易日：从上月收盘 3986.30 走到 3830.45，跌 155.85 个点 (3.91%)；月内最高 3995.18、最低 3806.67。

一句话：**放量走高，跟着量的方向走。**

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 (-17.30)、四条中短期均线全在头顶、量能缩了 24.41%。两个部分都是真的，凑在一起，我给上证指数 **大约 7 成** 的概率在 **3838.49 ~ 3995.18** 之间震荡、下探3810.81一线的机会略大，前提是收盘守住低吸一档 (**3806.67**) 一线；作废条件：任一交易日收盘站出 3838.49 ~ 3995.18 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	均线缠绕 · MACD 绿柱扩大 · KDJ J 值 -20 (超卖区)
15分钟	均线缠绕 · MACD 红柱收敛 · KDJ J 值 59 (中位)
30分钟	均线缠绕 · MACD 红柱扩大 · KDJ J 值 85 (中位)
60分钟	均线缠绕 · MACD 绿柱收敛 · KDJ J 值 27 (中位)
90分钟	均线缠绕 · MACD 绿柱收敛 · KDJ J 值 27 (中位)
120分钟	均线空头排列 · MACD 绿柱收敛 · KDJ J 值 -3 (超卖区)
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 32 (中位)
月线	均线缠绕 · MACD 绿柱扩大 · KDJ J 值 8 (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	买卖点候选
日线	24 笔 (最近 up-down-up)	18 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 19 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	29 笔 (最近 down-up- down)	23 个	3817.84~3836.22 (2026-09-22 起, 延 伸 0 笔) ; 走势类型: 下跌趋势 (中枢依 次下移)	时效窗内无背驰	暂未触发
--------------	-------------------------------	---------	--	---------	------

日线：末笔确认点之后还有 19 根未入笔（2026-09-02 ~ 2026-09-29，区间 3806.67~3980.20）。60分钟：末笔确认点之后还有 4 根未入笔（2026-09-29 ~ 2026-09-29，区间 3810.81~3843.84）。15分钟：末笔确认点之后还有 5 根未入笔（2026-09-29 ~ 2026-09-29，区间 3823.56~3843.84）。

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「买卖点候选」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。

K 线一天一根，账一天一记，9 月 30 日（周三）接着算。

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 2026-09-29 收盘。

? 日常答疑解惑 (FAQ)

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。

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。

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。

Q: 股票买入卖出规则有哪些?

A: A股实行 T+1: 当日买入的股票次一交易日才能卖出; 买入以 100 股 (1 手) 为最小单位; 主板涨跌幅限制 $\pm 10\%$, 创业板与科创板 $\pm 20\%$, ST 股 $\pm 5\%$ (北交所 $\pm 30\%$)。卖出股票的资金当日可用不可取。

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\(399001\) 12901.95: 缩量 23.90%, 五线全失](#)
- [创业板指\(399006\) 3142.56: 缩量 23.76%, 五线全失](#)
- [科创综指\(000680\) 1848.72: 缩量 27.69%, 五线全失](#)
- [科创50\(000688\) 1569.34: 缩量 24.70%, 五线全失](#)

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\(000001\) 3823.62: 下跌 1.67%](#)
- [上证指数\(000001\) 3888.37: 缩量 15.77%, 五线全失](#)

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

深证成指(399001) 12901.95：缩量 23.90%，五线全失

沛筠 · 2026年9月29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29日，周二。深证成指(399001)开在 **12839.61**，收在 **12901.95**，涨 43.20 个点，**+0.34%**。结束了此前连续 4 个交易日的下跌

全天最高 12955.25、最低 12831.87，收盘收在日内高侧。

收盘 **12901.95**，离 12900.00 整数关口只有 1.95 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	12839.61
最高	12955.25
最低	12831.87
收盘	12901.95
涨跌幅	+0.34% (43.20 点)
日内振幅	123.38 点 (0.96%)
深市成交额	7474.93 亿

5 日均额	9822.18 亿
量比	0.82

振幅 0.96%，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	13287.50	下方 385.55
日线 MA10	13396.10	下方 494.15
日线 MA20（= 布林中轨）	13513.10	下方 611.15
日线 MA30	13674.67	下方 772.72
日线 MA60	13958.78	下方 1056.83
日线 MA120	14676.00	下方 1774.05
日线 MA250	14122.84	下方 1220.89
日线布林上轨	14034.09	下方 1132.14
日线布林下轨	12992.10	下方 90.15

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 (13287.50) 。

三、MACD 与 KDJ

日期	DIF	DEA	柱
09/22	-132.12	-167.82	+71.39
09/23	-120.73	-158.40	+75.34
09/24	-135.88	-153.90	+36.03
09/28	-182.76	-159.67	-46.18
09/29	-213.95	-170.52	-86.86

绿柱在放大（昨天 -46.18）。DIF 从昨天的 -182.76 走到 -213.95，DEA -170.52。KDJ 这边：K 值 25.50、D 值 38.94、J 值 -1.38。K 值 25.50 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 22.68、RSI14 33.11——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 1507.62 亿

深市成交额 **7474.93** 亿，缩量上涨（量比只有 0.82）——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 0.82，交投情绪温吞，振幅收在近 20 日最窄的一档，多空都还没急眼。

钱的事说完，再看地图上没填的坑。

五、还有 3 道缺口没补

再往上翻，9 月 28 日（周一）有个向下缺口（**13267.65 ~ 13316.97**），拖了 1 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

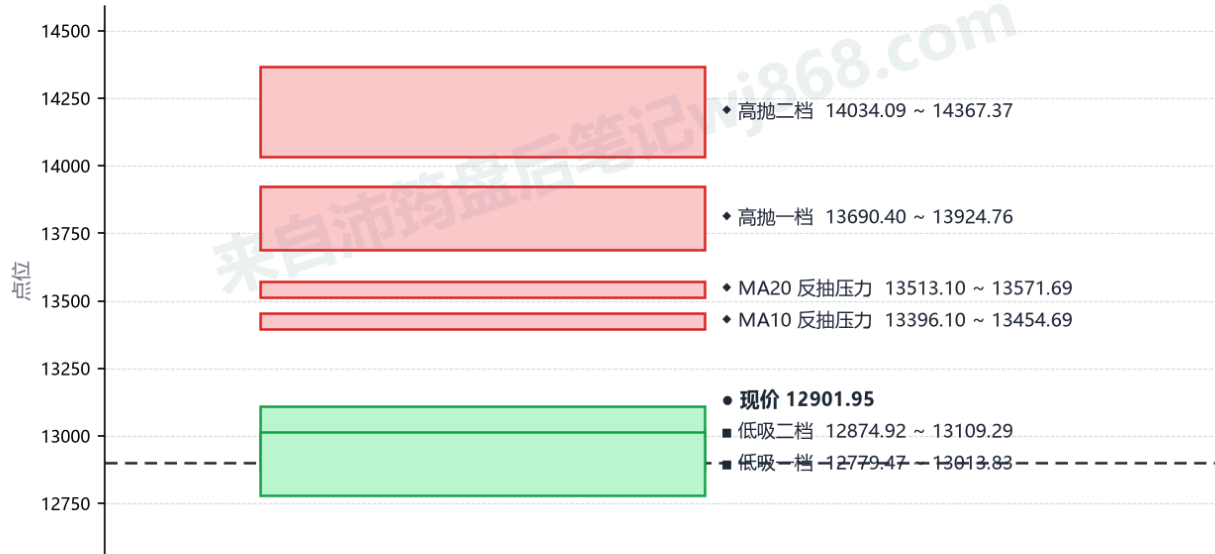
再往上翻，9 月 24 日（周四）有个向下缺口（**13577.86 ~ 13617.05**），拖了 2 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

再往上翻，8 月 19 日（周三）有个向下缺口（**14367.37 ~ 14459.72**），拖了 28 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

顺带翻一笔历史账：以主要指数的长历史统计，跳空缺口约六到七成会在 10 个交易日内回补，中位数 3 天——缺口不是必补的债，但也从来不是摆设。

账都齐了，下面把这些参照位排成能直接看的档位。

深证成指 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
◆ 高抛二档	14034.09 ~ 14367.37	布林上轨 + 08/19 向下跳空下沿
◆ 高抛一档	13690.40 ~ 13924.76	现价与布林上轨之间
◆ MA20 反抽压力	13513.10 ~ 13571.69	反抽至 MA20 (13513.10) 一带承压, 收复才谈结构修复
◆ MA10 反抽压力	13396.10 ~ 13454.69	反抽至 MA10 (13396.10) 一带承压, 站稳才谈反弹
■ 低吸二档	12874.92 ~ 13109.29	布林下轨
● 现价	12901.95	09/29 收盘 (+0.34%)
■ 低吸一档	12779.47 ~ 13013.83	近 20 日最低 + 布林下轨

从收盘 12901.95 往下, 支撑要连起来看; 低吸二档的依据是布林下轨; 低吸一档的依据是近 20 日最低 + 布林下轨; 合计带宽 **12779.47 ~ 13109.29** (329.82 个点), 从收盘到这里只有 **-1.61%**; 头顶最近的压力从 13396.10 起 (距收盘 3.83%); 上下都不远, **按档位执行比预测方向更实际**。

基准剧本: MA20 (13513.10) 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 14367.37 上方——参照重新往上看；② 收盘跌破 13013.83——回到更低一档找支撑；③ 深市成交额骤变（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 2 个交易日，从上周收盘 13316.97 走到 **12901.95**，跌 415.02 个点 (3.12%)；本周最高 13267.65、最低 12801.20。

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）。

QUESTION The following information was obtained from the records of the Department of Health and Human Services:

2020年12月10日 星期四 2020年12月10日 星期四 2020年12月10日 星期四

Copyright © 2010 Pearson Education, Inc. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage or retrieval system, without permission in writing from Pearson Education, Inc.

[illegible]

【例題】 $\frac{1}{2}$ と $\frac{1}{3}$ の和を求めよ。



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) 3142.56：缩量 23.76%，五线全失

沛筠 · 2026年9月29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 29 日，周二。创业板指(399006)开在 **3136.53**，收在 **3142.56**，涨 2.74 个点，**+0.09%**。结束了此前连续 3 个交易日的下跌

全天最高 3158.91、最低 3128.48，收盘收在日内高侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	3136.53
最高	3158.91
最低	3128.48
收盘	3142.56
涨跌幅	+0.09% (2.74 点)
日内振幅	30.43 点 (0.97%)
创业板成交额	3590.56 亿
5 日均额	4709.81 亿
量比	0.81

振幅 0.97%，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	3270.17	下方 127.61
日线 MA10	3298.08	下方 155.52
日线 MA20（=布林中轨）	3317.25	下方 174.69
日线 MA30	3371.53	下方 228.97
日线 MA60	3482.47	下方 339.91
日线 MA120	3693.28	下方 550.72
日线 MA250	3440.57	下方 298.01
日线布林上轨	3463.33	下方 320.77
日线布林下轨	3171.17	下方 28.61

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 (3270.17) 。

三、MACD 与 KDJ

日期	DIF	DEA	柱
09/22	-41.52	-58.31	+33.59
09/23	-36.49	-53.95	+34.91
09/24	-39.37	-51.03	+23.32
09/28	-53.07	-51.44	-3.27
09/29	-62.99	-53.75	-18.47

绿柱在放大（昨天 -3.27）。

DIF 从昨天的 -53.07 走到 -62.99，DEA -53.75。

KDJ 这边：K 值 24.87、D 值 39.33、J 值 -4.04。K 值 24.87 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 21.53、RSI14 33.65——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 713.24 亿

创业板成交额 **3590.56** 亿，缩量上涨（量比只有 0.81）——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。

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 0.81，交投情绪温吞，振幅收在近 20 日最窄的一档，多空都还没急眼。

量能定节奏，缺口管地图——看看上下还欠着哪些账。

五、还有 3 道缺口没补

再往上翻，9 月 28 日（周一）有个向下缺口（**3270.81 ~ 3288.95**），拖了 1 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

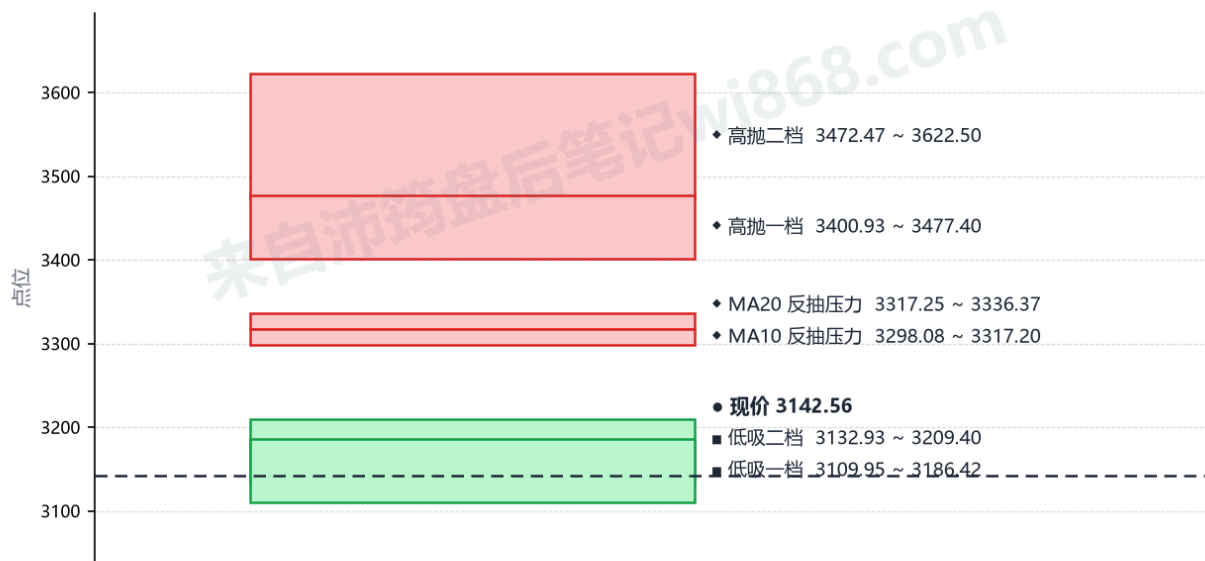
再往上翻，9 月 24 日（周四）有个向下缺口（**3371.61 ~ 3372.95**），拖了 2 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

再往上翻，8 月 19 日（周三）有个向下缺口（**3622.50 ~ 3662.45**），拖了 28 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。

缺口账记完，把上下这些关卡拢成一张阶梯表。

创业板指 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
◆ 高抛二档	3472.47 ~ 3622.50	近 20 日最高 + 08/19 向下跳空下沿
◆ 高抛一档	3400.93 ~ 3477.40	现价与近 20 日最高之间
◆ MA20 反抽压力	3317.25 ~ 3336.37	反抽至 MA20 (3317.25) 一带承压，收复才谈结构修复
◆ MA10 反抽压力	3298.08 ~ 3317.20	反抽至 MA10 (3298.08) 一带承压，站稳才谈反弹
■ 低吸二档	3132.93 ~ 3209.40	布林下轨
■ 低吸一档	3109.95 ~ 3186.42	近 20 日最低 + 布林下轨
● 现价	3142.56	09/29 收盘 (+0.09%)

从收盘 3142.56 往下，支撑要连起来看；低吸二档的依据是布林下轨；低吸一档的依据是近 20 日最低 + 布林下轨；合计带宽 **3109.95 ~ 3209.40** (99.45 个点)，从收盘到这里只有 **-2.13%**；头顶最近的压力从 3298.08 起（距收盘 4.95%）；上下都不远，**按档位执行比预测方向更实际。**

基准剧本：MA20 (3317.25) 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 3622.50 上方——参照重新往上看；② 收盘跌破 3186.42——回到更低一档找支撑；③ 创业板成交额骤变（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 2 个交易日，从上周收盘 3288.95 走到 **3142.56**，跌 146.39 个点（4.45%）；本周最高 3270.81、最低 3125.20。

周线这根 K：开 3267.60、收 3142.56，实体 125.04 个点的**阴线**，上影线 3.21、下影线 17.36。

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）。

本周盘面整体呈现震荡调整态势，主要受外部市场环境影响，A 股市场在前期高位震荡后，本周出现明显回调。创业板指本周跌幅较大，主要受权重股拖累，而主板市场则相对平稳。

从技术面来看，本周大盘在 3200 点附近遇到较强阻力，未能有效突破。成交量有所萎缩，市场情绪趋于谨慎。未来走势需关注量能变化及政策导向。

—— 风险提示：市场波动较大，投资需谨慎。

本周市场整体呈现震荡调整态势，主要受外部市场环境影响，A 股市场在前期高位震荡后，本周出现明显回调。创业板指本周跌幅较大，主要受权重股拖累，而主板市场则相对平稳。从技术面来看，本周大盘在 3200 点附近遇到较强阻力，未能有效突破。成交量有所萎缩，市场情绪趋于谨慎。未来走势需关注量能变化及政策导向。

本周市场整体呈现震荡调整态势，主要受外部市场环境影响，A 股市场在前期高位震荡后，本周出现明显回调。创业板指本周跌幅较大，主要受权重股拖累，而主板市场则相对平稳。从技术面来看，本周大盘在 3200 点附近遇到较强阻力，未能有效突破。成交量有所萎缩，市场情绪趋于谨慎。未来走势需关注量能变化及政策导向。

—— 风险提示：市场波动较大，投资需谨慎。

日期	开盘	收盘	最高	最低	涨跌幅
2023-10-27	3267.60	3142.56	3270.81	3125.20	-4.45%
2023-10-28	3142.56	3142.56	3142.56	3142.56	0.00%



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) 1848.72：缩量 27.69%，五线全失

沛筠 · 2026年9月29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 29 日，周二。科创综指(000680)开在 **1834.52**，收在 **1848.72**，涨 12.63 个点，**+0.69%**。结束了此前连续 2 个交易日的下跌

全天最高 1857.30、最低 1830.09，收盘收在日内高侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	1834.52
最高	1857.30
最低	1830.09
收盘	1848.72
涨跌幅	+0.69% (12.63 点)
日内振幅	27.21 点 (1.48%)
科创板成交额	2065.78 亿
5 日均额	2856.77 亿
量比	0.80

振幅 1.48%，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	1907.00	下方 58.28
日线 MA10	1904.24	下方 55.52
日线 MA20（= 布林中轨）	1888.68	下方 39.96
日线 MA30	1911.38	下方 62.66
日线 MA60	1972.24	下方 123.52
日线 MA120	2022.85	下方 174.13
日线 MA250	1847.50	上方 1.22
日线布林上轨	1985.03	下方 136.31
日线布林下轨	1792.33	上方 56.39

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（1907.00）。

三、指标：红柱连续第 8 天

日期	DIF	DEA	柱
09/22	-12.27	-27.93	+31.33
09/23	-6.41	-23.63	+34.43
09/24	-5.71	-20.04	+28.67
09/28	-11.70	-18.37	+13.36
09/29	-15.25	-17.75	+5.00

红柱在收窄（昨天 +13.36）。DIF 从昨天的 -11.70 走到 -15.25，DEA -17.75。KDJ 这边：K 值 40.83、D 值 56.96、J 值 8.57。K 值 40.83 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 35.21、RSI14 42.41——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 548.30 亿

科创板成交额 **2065.78 亿**，涨着缩量（缩 **27.69%**，量比 **0.80**），反弹质量要存疑，得等放量确认才作数。

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 **0.80**，交投情绪温吞，振幅收在近 20 日最窄的一档，多空都还没急眼。

钱的事说完，再看地图上没填的坑。

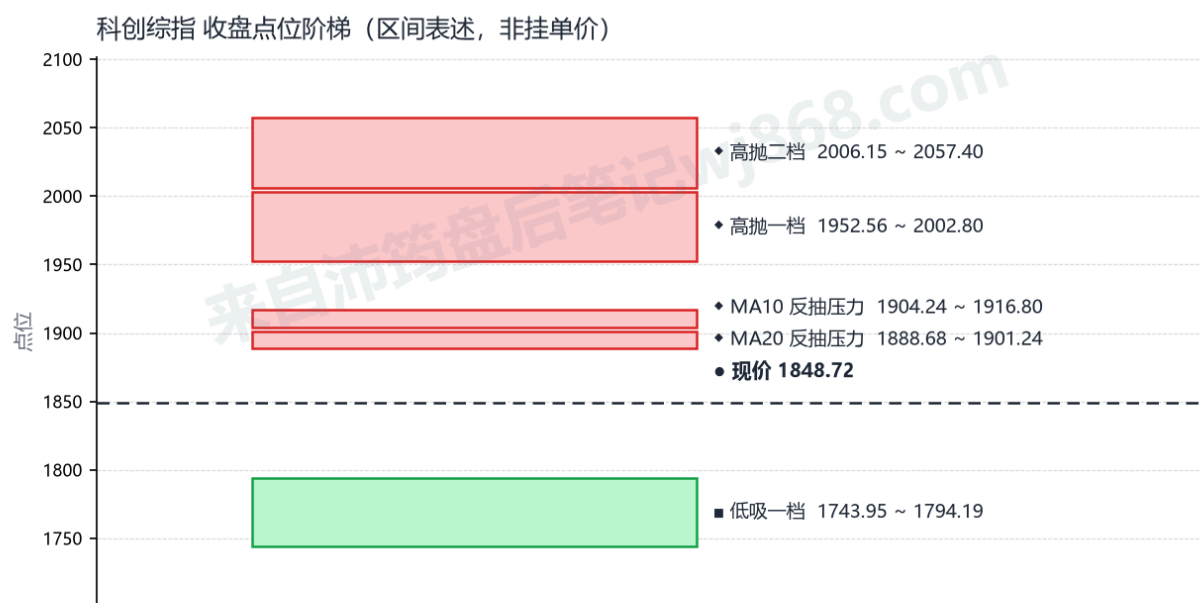
五、还有 2 道缺口没补

再往上翻，9 月 28 日（周一）有个向下缺口（**1910.24 ~ 1918.87**），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，8 月 19 日（周三）有个向下缺口（**2057.40 ~ 2062.99**），拖了 28 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。

缺口账记完，把上下这些关卡拢成一张阶梯表。



六、位置和条件

档位	区间	依据
◆ 高抛二档	2006.15 ~ 2057.40	近 20 日最高 + 08/19 向下跳空下沿
◆ 高抛一档	1952.56 ~ 2002.80	现价与近 20 日最高之间
◆ MA10 反抽压力	1904.24 ~ 1916.80	反抽至 MA10 (1904.24) 一带承压，站稳才谈反弹
◆ MA20 反抽压力	1888.68 ~ 1901.24	反抽至 MA20 (1888.68) 一带承压，收复才谈结构修复
● 现价	1848.72	09/29 收盘 (+0.69%)
■ 低吸一档	1743.95 ~ 1794.19	近 20 日最低

从收盘 1848.72 往下，支撑要连起来看；低吸一档的依据是近 20 日最低；合计带宽 **1743.95 ~ 1794.19** (50.24 个点)，从收盘到这里只有 **2.95%**；头顶最近的压力从 1888.68 起（距收盘 2.16%）；上下都不远，**按档位执行比预测方向更实际**。

基准剧本：[MA20](#) (1888.68) 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 2057.40 上方——参照重新往上看；② 收盘跌破 1794.19——回到更低一档找支撑；③ 科创板成交额骤变（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 2 个交易日，从上周收盘 1918.87 走到 **1848.72**，跌 70.15 个点 (3.66%)；本周最高 1910.24、最低 1826.16。

周线这根 K：开 1910.24、收 1848.72，实体 61.52 个点的**阴线**，上影线 0.00、下影线 22.56。

周线 [MACD](#) 柱 **-70.75**，周线 KDJ 的 J 值 37.40——周线这一层的结构调整，比日线更急。

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

科创50(000688) 1569.34：缩量 24.70%，五线全失

沛筠 · 2026年9月29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29日，周二。科创50(000688)开在 1558.66，收在 1569.34，涨 13.36 个点，+0.86%。结束了此前连续 3 个交易日的下跌

全天最高 1576.55、最低 1548.74，收盘收在日内高侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	1558.66
最高	1576.55
最低	1548.74
收盘	1569.34
涨跌幅	+0.86% (13.36 点)
日内振幅	27.81 点 (1.79%)
科创50成分股成交额	645.30 亿
5 日均额	856.99 亿
量比	1.04

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	1614.62	下方 45.28
日线 MA10	1615.76	下方 46.42
日线 MA20（=布林中轨）	1602.44	下方 33.10
日线 MA30	1623.09	下方 53.75
日线 MA60	1710.53	下方 141.19
日线 MA120	1708.66	下方 139.32
日线 MA250	1547.84	上方 21.50
日线布林上轨	1682.49	下方 113.15
日线布林下轨	1522.38	上方 46.96

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（1614.62）。

三、指标：红柱连续第 9 天

日期	DIF	DEA	柱
09/22	-16.67	-31.65	+29.96
09/23	-12.14	-27.75	+31.21
09/24	-11.56	-24.51	+25.89
09/28	-16.24	-22.86	+13.24
09/29	-18.65	-22.01	+6.74

红柱在收窄（昨天 +13.24）。DIF 从昨天的 -16.24 走到 -18.65，DEA -22.01。KDJ 这边：K 值 38.43、D 值 53.69、J 值 7.92。K 值 38.43 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 36.23、RSI14 42.27——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。

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 160.56 亿

科创50成分股成交额 **645.30** 亿，缩量上涨（量比只有 1.04）——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。

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 1.04，交投情绪温吞，振幅收在近 20 日最窄的一档，多空都还没急眼。

钱的事说完，再看地图上没填的坑。

五、还有 3 道缺口没补

再往上翻，9 月 28 日（周一）有个向下缺口（**1610.92 ~ 1621.87**），拖了 1 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

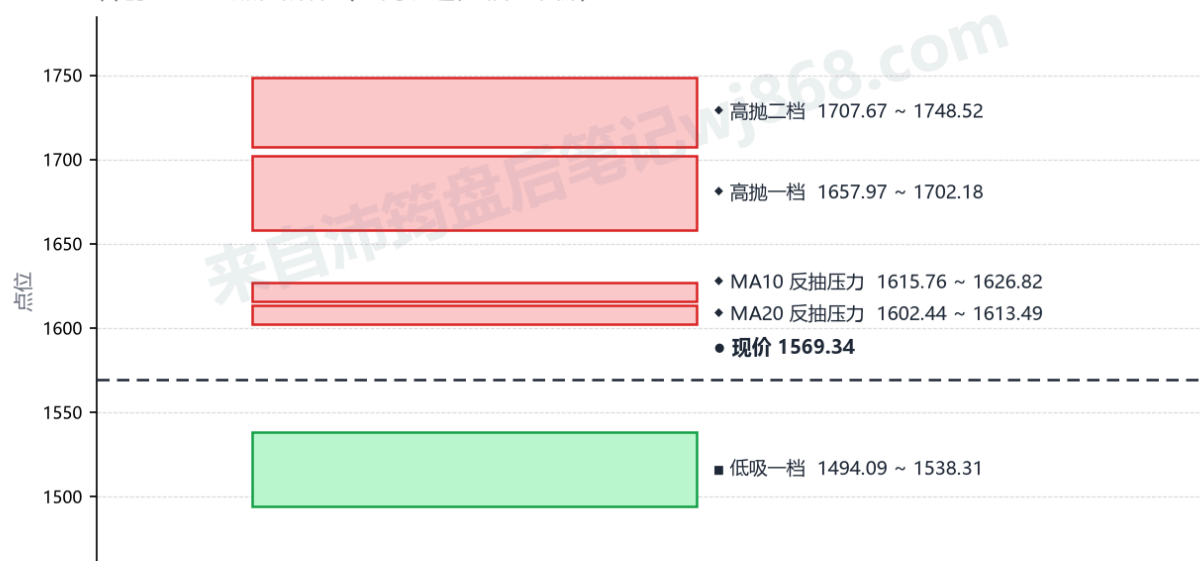
再往上翻，9 月 24 日（周四）有个向下缺口（**1653.39 ~ 1656.98**），拖了 2 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

再往上翻，8 月 19 日（周三）有个向下缺口（**1748.52 ~ 1753.97**），拖了 28 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。

缺口账记完，把上下这些关卡拢成一张阶梯表。

科创50 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
◆ 高抛二档	1707.67 ~ 1748.52	近 20 日最高 + 08/19 向下跳空下沿
◆ 高抛一档	1657.97 ~ 1702.18	现价与近 20 日最高之间
◆ MA10 反抽压力	1615.76 ~ 1626.82	反抽至 MA10 (1615.76) 一带承压，站稳才谈反弹
◆ MA20 反抽压力	1602.44 ~ 1613.49	反抽至 MA20 (1602.44) 一带承压，收复才谈结构修复
● 现价	1569.34	09/29 收盘 (+0.86%)
■ 低吸一档	1494.09 ~ 1538.31	近 20 日最低

从收盘 1569.34 往下，支撑要连起来看；低吸一档的依据是近 20 日最低；合计带宽 **1494.09 ~ 1538.31**（44.22 个点），从收盘到这里只有 **1.98%**；头顶最近的压力从 1602.44 起（距收盘 2.11%）；上下都不远，**按档位执行比预测方向更实际**。

基准剧本：MA20（1602.44）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。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 1748.52 上方——参照重新往上看；② 收盘跌破 1538.31——回到更低一档找支撑；③ 科创50成分股成交额骤变（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 2 个交易日，从上周收盘 1621.87 走到 **1569.34**，跌 52.53 个点（3.24%）；本周最高 1610.92、最低 1548.74。

周线这根 K：开 1610.92、收 1569.34，实体 41.58 个点的**阴线**，上影线 0.00、下影线 20.60。

周线 MACD 柱 **-72.53**，周线 KDJ 的 J 值 23.55——周线这一层的结构调整，比日线更急。

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）。

本周行情回顾：本周行情呈现震荡调整态势，主要受大盘影响，个股表现分化。本周最高 1610.92、最低 1548.74。

一、本周行情回顾：本周行情呈现震荡调整态势，主要受大盘影响，个股表现分化。

本周行情回顾：本周行情呈现震荡调整态势，主要受大盘影响，个股表现分化。本周最高 1610.92、最低 1548.74。

本周行情回顾：本周行情呈现震荡调整态势，主要受大盘影响，个股表现分化。本周最高 1610.92、最低 1548.74。

八、风险提示

项目	风险提示
1. 市场风险	受大盘影响，个股表现分化。
2. 流动性风险	受大盘影响，个股表现分化。
3. 信用风险	受大盘影响，个股表现分化。
4. 操作风险	受大盘影响，个股表现分化。
5. 其他风险	受大盘影响，个股表现分化。



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) 9692.49：缩量 27.90%，五线全失

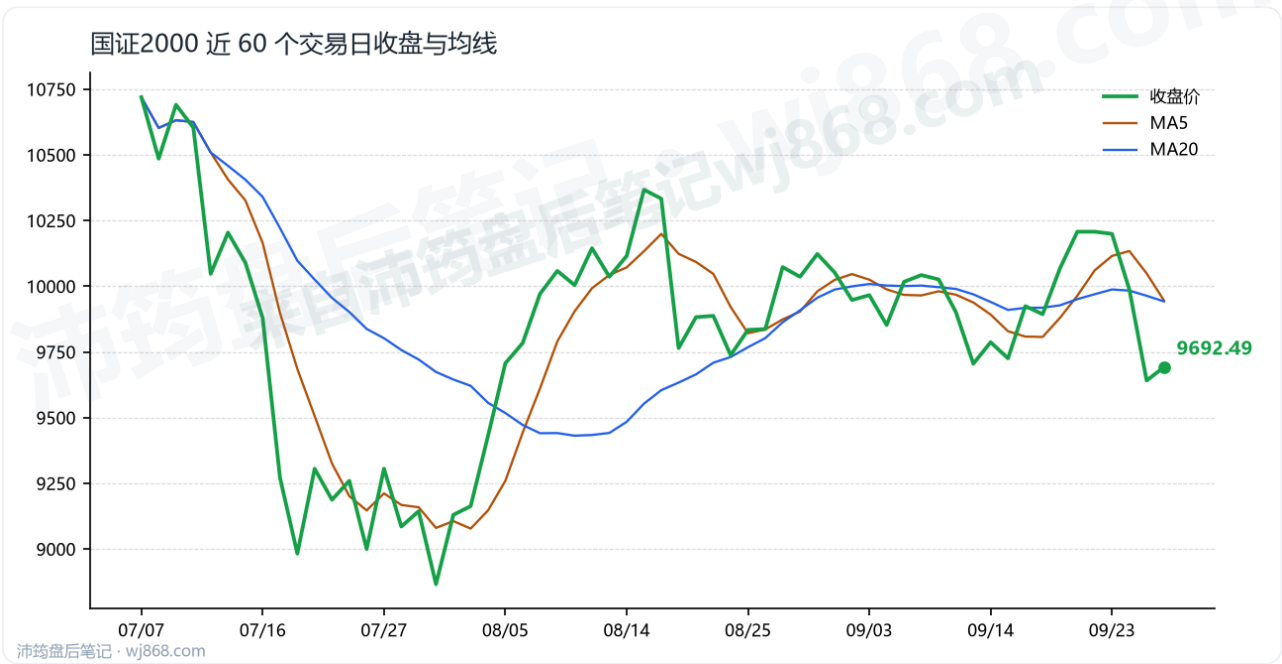
沛筠 · 2026年9月29日 · wj868.com

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29日，周二。国证2000(399303) 开在 **9607.64**，收在 **9692.49**，涨 51.08 个点，**+0.53%**。结束了此前连续 3 个交易日的下跌

全天最高 9739.04、最低 9587.19，收盘收在日内高侧。

收盘 **9692.49**，离 9700.00 整数关口只有 7.51 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	9607.64
最高	9739.04
最低	9587.19
收盘	9692.49
涨跌幅	+0.53% (51.08 点)
日内振幅	151.85 点 (1.57%)
成交额	4216.81 亿

5 日均额	5848.35 亿
量比	0.79

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	9946.01	下方 253.52
日线 MA10	9955.05	下方 262.56
日线 MA20 (= 布林中轨)	9942.50	下方 250.01
日线 MA30	9945.36	下方 252.87
日线 MA60	9840.12	下方 147.63
日线 MA120	10476.39	下方 783.90
日线 MA250	10297.65	下方 605.16
日线布林上轨	10275.13	下方 582.64
日线布林下轨	9609.86	上方 82.63

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 (9946.01)，再谈结构修复。

中短期均线挤成一团：MA5 到 MA30 只差 12.56 个点，四条线缠成一根带子——这种位置均线没有方向指示意义，价格先选边、均线后跟随。

三、MACD 与 KDJ

日期	DIF	DEA	柱
09/22	+37.39	+6.17	+62.45
09/23	+50.67	+15.07	+71.21
09/24	+43.67	+20.79	+45.75
09/28	+9.98	+18.63	-17.29
09/29	-12.45	+12.41	-49.72

绿柱在放大（昨天 -17.29）。DIF 从昨天的 +9.98 走到 -12.45，DEA +12.41。KDJ 这边：K 值 39.57、D 值 57.66、J 值 3.39。K 值 39.57 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 32.39、RSI14 42.43——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 1046.97 亿

成交额 **4216.81** 亿，涨着缩量（缩 **27.90%**，量比 0.79），反弹质量要存疑，得等放量确认才作数。

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，交投情绪温吞。

换手归换手，价格图上没补的**缺口**，还在原地等着。

五、还有 3 道缺口没补

再往上翻，9 月 28 日（周一）有个向下缺口（**9973.32 ~ 9987.24**），拖了 1 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

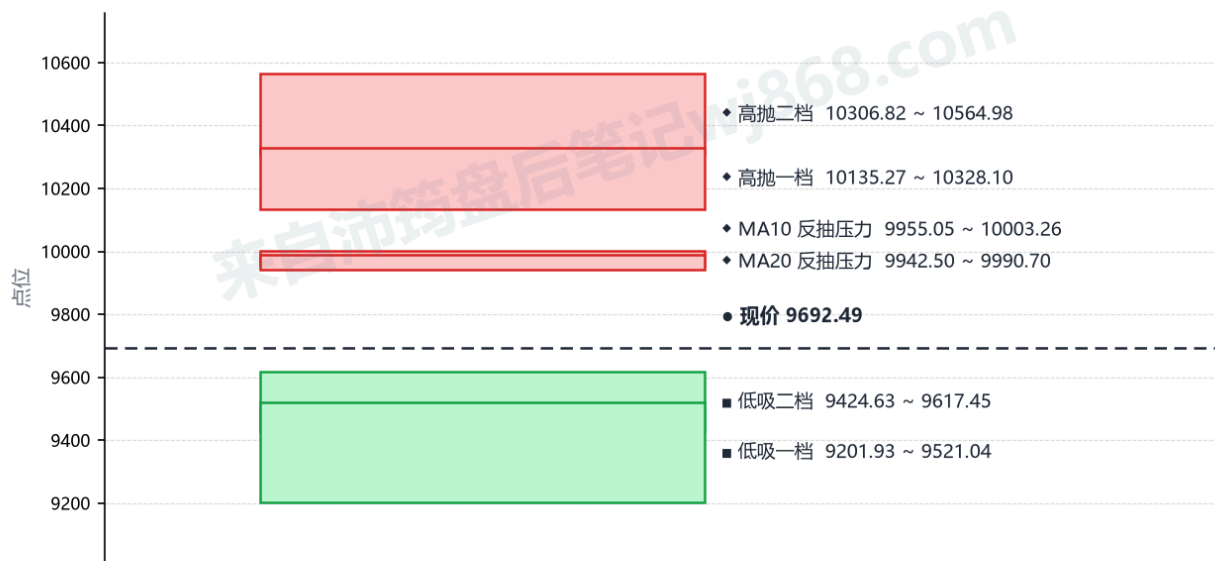
再往下翻，8 月 4 日（周二）有个向上缺口（**9200.12 ~ 9201.93**），拖了 39 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

再往上翻，7 月 13 日（周一）有个向下缺口（**10564.98 ~ 10604.19**），拖了 55 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。

国证2000 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
◆ 高抛二档	10306.82 ~ 10564.98	近 20 日最高 + 07/13 向下跳空下沿
◆ 高抛一档	10135.27 ~ 10328.10	现价与近 20 日最高之间
◆ MA10 反抽压力	9955.05 ~ 10003.26	反抽至 MA10 (9955.05) 一带承压，站稳才谈反弹
◆ MA20 反抽压力	9942.50 ~ 9990.70	反抽至 MA20 (9942.50) 一带承压，收复才谈结构修复
● 现价	9692.49	09/29 收盘 (+0.53%)
■ 低吸二档	9424.63 ~ 9617.45	近 20 日最低
■ 低吸一档	9201.93 ~ 9521.04	08/04 向上跳空上沿 + 近 20 日最低

从收盘 9692.49 往下，支撑要连起来看；低吸二档的依据是近 20 日最低；低吸一档的依据是08/04 向上跳空上沿 + 近 20 日最低；合计带宽 **9201.93 ~ 9617.45** (415.52 个点)，从收盘到这里只有 **0.77%**；头顶最近的压力从 9942.50 起（距收盘 2.58%）；上下都不远，**按档位执行比预测方向更实际。**

基准剧本：MA20 (9942.50) 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 10564.98 上方——参照重新往上看；② 收盘跌破 9521.04——回到更低一档找支撑；③ 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 2 个交易日，从上周收盘 9988.60 走到 **9692.49**，跌 296.11 个点（2.96%）；本周最高 9973.32、最低 9584.07。

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）。

本周市场整体呈现震荡格局，主要受外围市场波动及国内政策预期影响。上证指数在 9500 点附近获得暂时支撑，但成交量持续萎缩，市场情绪较为谨慎。

从技术角度看，上证指数目前处于短期调整阶段。关键支撑位位于 9521.04 点，若跌破该位置，则可能进一步下探至 9400 点附近寻找支撑。

板块方面，科技股表现相对活跃，但整体涨幅有限。消费板块则呈现分化态势，部分龙头股出现回调迹象。医药板块保持相对平稳，成为市场避险资金的首选之一。

下周市场走势预计仍将维持震荡，重点关注成交量变化及政策利好落地情况。操作上建议保持谨慎，控制仓位，寻找确定性机会。

从周线级别来看，上证指数在 9800 点附近面临较强压力。若能有效突破该位置，则有望开启新一轮上行通道。反之，若无法突破，则可能进入更长时间的调整期。投资者应密切关注 9800 点的得失，作为调整持仓的重要依据。

月线级别分析显示，上证指数在 10000 点附近存在长期阻力。结合当前市场环境，建议投资者保持耐心，等待市场企稳后再行布局。同时，应关注宏观经济数据及政策动向，以把握市场长期趋势。

风险提示：市场波动较大，投资需谨慎。本文仅供参考，不构成投资建议。投资者应根据自身风险承受能力做出决策。



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) 4345.21：缩量 23.92%，五线全失

沛筠 · 2026年9月29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29日，周二。沪深300(000300)开在 **4335.81**，收在 **4345.21**，涨 4.45 个点，**+0.10%**。结束了此前连续 3 个交易日的下跌

全天最高 4359.30、最低 4324.53，收盘收在日内高侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	4335.81
最高	4359.30
最低	4324.53
收盘	4345.21
涨跌幅	+0.10% (4.45 点)
日内振幅	34.77 点 (0.80%)
沪深300成分股成交额	3349.51 亿
5 日均额	4402.85 亿
量比	2.25

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	4437.40	下方 92.19
日线 MA10	4462.44	下方 117.23
日线 MA20（=布林中轨）	4506.47	下方 161.26
日线 MA30	4540.87	下方 195.66
日线 MA60	4610.92	下方 265.71
日线 MA120	4725.45	下方 380.24
日线 MA250	4672.88	下方 327.67
日线布林上轨	4646.15	下方 300.94
日线布林下轨	4366.80	下方 21.59

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 (4437.40)。

三、MACD 与 KDJ

日期	DIF	DEA	柱
09/22	-34.39	-38.62	+8.47
09/23	-32.36	-37.37	+10.01
09/24	-36.64	-37.22	+1.16
09/28	-47.43	-39.26	-16.33
09/29	-54.98	-42.41	-25.15

绿柱在放大（昨天 -16.33）。DIF 从昨天的 -47.43 走到 -54.98，DEA -42.41。KDJ 这边：K 值 23.31、D 值 34.80、J 值 0.34。K 值 23.31 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 20.97、RSI14 31.09——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。

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 936.70 亿

沪深300成分股成交额 **3349.51** 亿，涨着缩量（缩 **23.92%**，量比 2.25），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 2.25，交投情绪偏热。

钱的事说完，再看地图上没填的坑。

五、还有 3 道缺口没补

再往上翻，9 月 28 日（周一）有个向下缺口（**4423.82 ~ 4439.14**），拖了 1 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

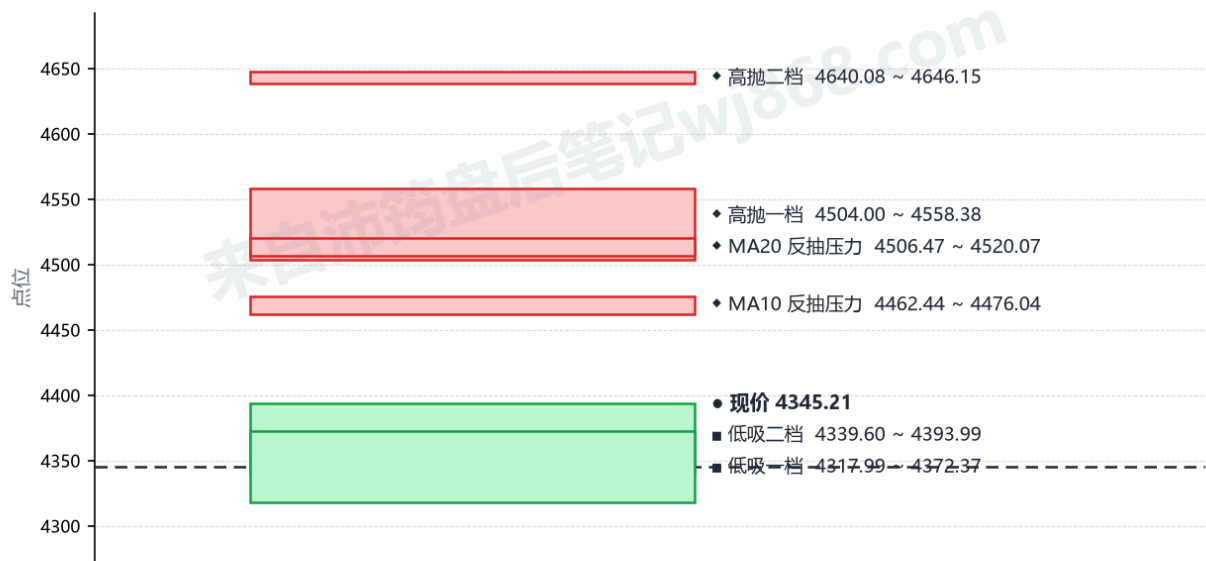
再往上翻，9 月 24 日（周四）有个向下缺口（**4500.20 ~ 4513.45**），拖了 2 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

再往上翻，9 月 2 日（周三）有个向下缺口（**4583.27 ~ 4604.77**），拖了 18 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。

缺口账记完，把上下这些关卡拢成一张阶梯表。

沪深300 收盘点位阶梯（区间表述，非挂单价）



沪指盘后笔记 · wj868.com

六、位置和条件

档位	区间	依据
◆ 高抛二档	4640.08 ~ 4646.15	近 20 日最高 + 布林上轨
◆ 高抛一档	4504.00 ~ 4558.38	现价与近 20 日最高之间
◆ MA20 反抽压力	4506.47 ~ 4520.07	反抽至 MA20 (4506.47) 一带承压，收复才谈结构修复
◆ MA10 反抽压力	4462.44 ~ 4476.04	反抽至 MA10 (4462.44) 一带承压，站稳才谈反弹
■ 低吸二档	4339.60 ~ 4393.99	布林下轨
● 现价	4345.21	09/29 收盘 (+0.10%)
■ 低吸一档	4317.99 ~ 4372.37	近 20 日最低 + 布林下轨

从收盘 4345.21 往下，支撑要连起来看；低吸二档的依据是布林下轨；低吸一档的依据是近 20 日最低 + 布林下轨；合计带宽 **4317.99 ~ 4393.99** (76.00 个点)，从收盘到这里只有 **-1.12%**；头顶最近的压力从 4462.44 起（距收盘 2.70%）；上下都不远，**按档位执行比预测方向更实际。**

基准剧本：MA20 (4506.47) 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 4646.15 上方——参照重新往上看；② 收盘跌破 4372.37——回到更低一档找支撑；③ 沪深300成分股成交额骤变（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 2 个交易日，从上周收盘 4439.14 走到 **4345.21**，跌 93.93 个点（2.12%）；本周最高 4423.82、最低 4323.57。

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）。

本周市场整体呈现震荡格局，主要受外部因素扰动影响。从技术面来看，指数在关键位置附近反复试探，量能配合一般。

从板块表现来看，科技股表现相对活跃，但持续性有待观察。消费板块则呈现分化态势，部分龙头股承压明显。

下周市场关注点在于量能能否有效放大，以及权重股能否企稳回升。操作上建议保持谨慎，关注结构性机会。

—— 沛筠盘后笔记 ——

从周线级别来看，市场处于调整阶段，但中长期趋势并未改变。月线级别上，指数仍处于上升通道中，回调属于正常现象。操作上建议逢低布局优质资产，保持耐心。

下周市场关注点在于量能能否有效放大，以及权重股能否企稳回升。操作上建议保持谨慎，关注结构性机会。

—— 沛筠盘后笔记 ——



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50(000016) 2810.12：缩量 18.14%，五线全失

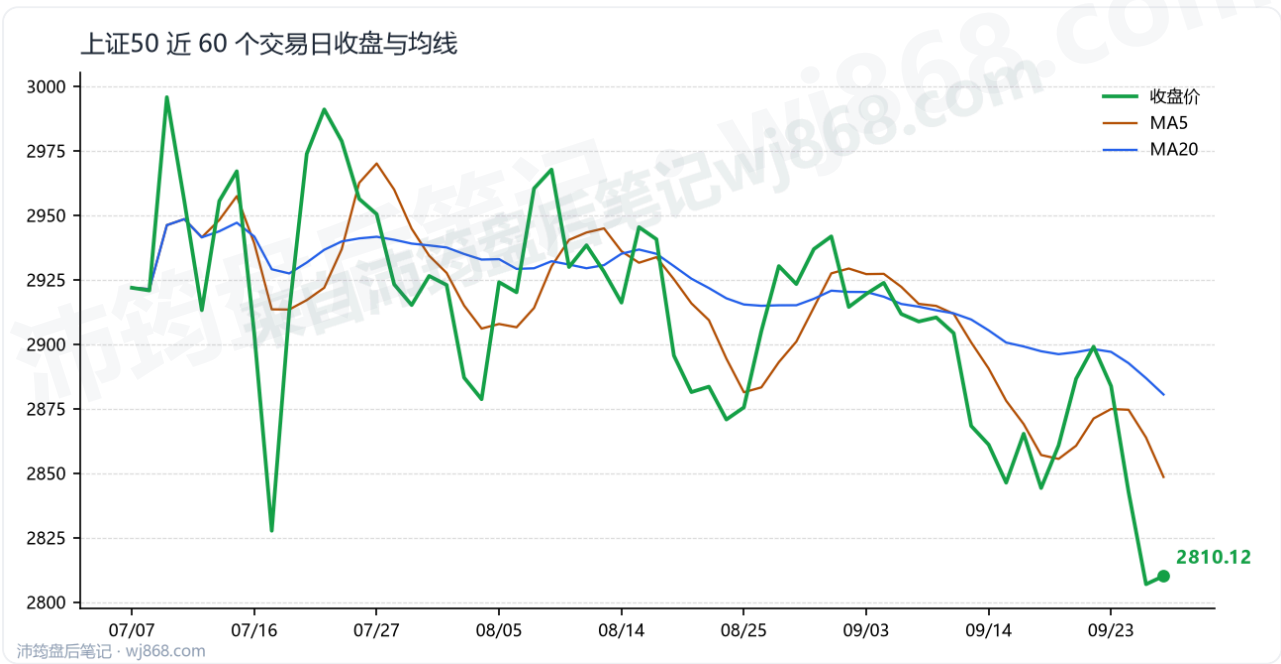
沛筠 · 2026年9月29日 · wj868.com

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29日，周二。上证50(000016) 开在 **2803.03**，收在 **2810.12**，涨 3.18 个点，**+0.11%**。结束了此前连续 3 个交易日的下跌

全天最高 2819.52、最低 2795.45，收盘收在日内高侧。

收盘 **2810.12**，离 2800.00 整数关口只有 10.12 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	2803.03
最高	2819.52
最低	2795.45
收盘	2810.12
涨跌幅	+0.11% (3.18 点)
日内振幅	24.07 点 (0.86%)
上证50成分股成交额	958.58 亿

5 日均额	1170.94 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	2848.52	下方 38.40
日线 MA10	2854.58	下方 44.46
日线 MA20 (= 布林中轨)	2880.50	下方 70.38
日线 MA30	2888.44	下方 78.32
日线 MA60	2911.03	下方 100.91
日线 MA120	2925.14	下方 115.02
日线 MA250	2965.18	下方 155.06
日线布林上轨	2954.47	下方 144.35
日线布林下轨	2806.53	上方 3.59

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 (2848.52)，再谈结构修复。

三、MACD 与 KDJ

日期	DIF	DEA	柱
09/22	-12.54	-12.30	-0.48
09/23	-11.49	-12.14	+1.30
09/24	-13.80	-12.47	-2.66
09/28	-18.31	-13.64	-9.35
09/29	-21.39	-15.19	-12.40

绿柱在放大（昨天 -9.35）。DIF 从昨天的 -18.31 走到 -21.39，DEA -15.19。KDJ 这边：K 值 25.83、D 值 34.87、J 值 7.75。K 值 25.83 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 27.16、RSI14 35.33——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。

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 176.67 亿

上证50成分股成交额 **958.58 亿**，涨着缩量（缩 **18.14%**，量比 0.99），反弹质量要存疑，得等放量确认才作数。

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 0.99，交投情绪温吞。

钱的事说完，再看地图上没填的坑。

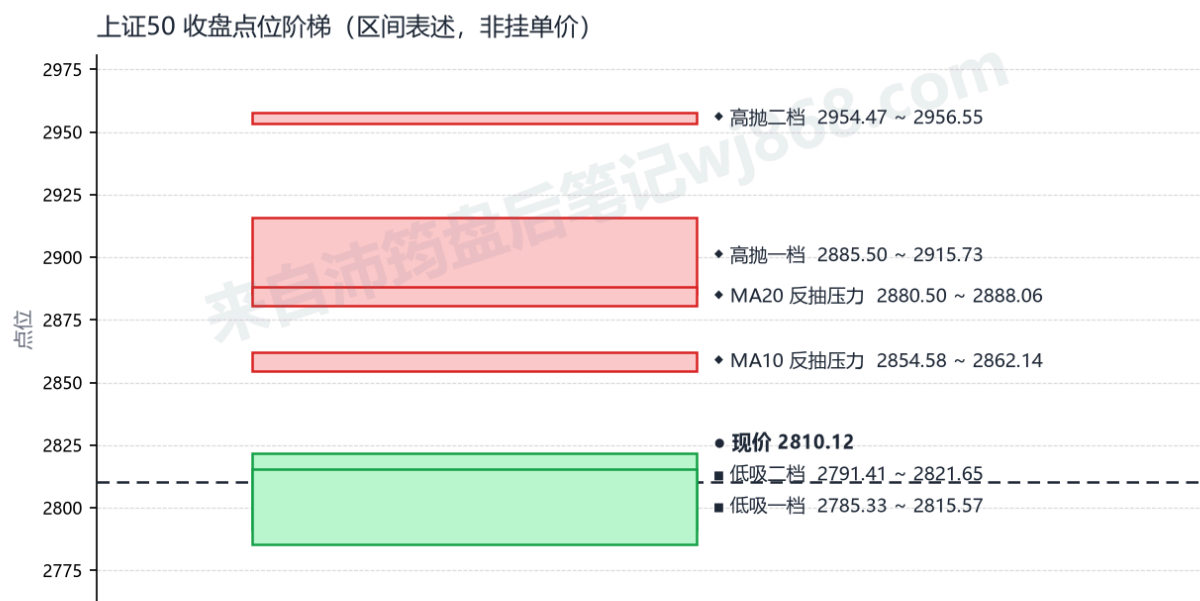
五、还有 2 道缺口没补

再往上翻，9 月 28 日（周一）有个向下缺口（**2835.80 ~ 2842.74**），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，9 月 24 日（周四）有个向下缺口（**2874.14 ~ 2881.92**），拖了 2 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

顺带翻一笔历史账：以主要指数的长历史统计，跳空缺口**约六到七成会在 10 个交易日内回补，中位数 3 天**——缺口不是必补的债，但也从来不是摆设。

缺口账记完，把上下这些关卡拢成一张阶梯表。



六、位置和条件

档位	区间	依据
◆ 高抛二档	2954.47 ~ 2956.55	布林上轨 + 近 20 日最高
◆ 高抛一档	2885.50 ~ 2915.73	现价与布林上轨之间
◆ MA20 反抽压力	2880.50 ~ 2888.06	反抽至 MA20 (2880.50) 一带承压，收复才谈结构修复
◆ MA10 反抽压力	2854.58 ~ 2862.14	反抽至 MA10 (2854.58) 一带承压，站稳才谈反弹
● 现价	2810.12	09/29 收盘 (+0.11%)
■ 低吸二档	2791.41 ~ 2821.65	布林下轨
■ 低吸一档	2785.33 ~ 2815.57	近 20 日最低 + 布林下轨

从收盘 2810.12 往下，支撑要连起来看；低吸二档的依据是布林下轨；低吸一档的依据是近 20 日最低 + 布林下轨；合计带宽 **2785.33 ~ 2821.65** (36.32 个点)，从收盘到这里只有 **-0.41%**；头顶最近的压力从 2854.58 起（距收盘 1.58%）；上下都不远，**按档位执行比预测方向更实际。**

基准剧本：MA20 (2880.50) 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。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 2956.55 上方——参照重新往上看；② 收盘跌破 2815.57——回到更低一档找支撑；③ 上证50成分股成交额骤变（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 2 个交易日，从上周收盘 2842.74 走到 **2810.12**，跌 32.62 个点 (1.15%)；本周最高 2835.80、最低 2794.37。

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）。

【注】本组题考查的是“...”，考查的是“...”。

【注】本组题考查的是“...”，考查的是“...”。

【注】本组题考查的是“...”，考查的是“...”。

【注】本组题考查的是“...”，考查的是“...”。

【注】本组题考查的是“...”，考查的是“...”。

【注】本组题考查的是“...”，考查的是“...”。



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

中证500(000905) 7439.63：缩量 21.17%，五线全失

沛筠 · 2026年9月29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29日，周二。中证500(000905)开在 **7388.11**，收在 **7439.63**，涨 37.33 个点，**+0.50%**。结束了此前连续 4 个交易日的下跌

全天最高 7473.70、最低 7386.14，收盘收在日内高侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	7388.11
最高	7473.70
最低	7386.14
收盘	7439.63
涨跌幅	+0.50% (37.33 点)
日内振幅	87.56 点 (1.18%)
中证500成分股成交额	2437.69 亿
5 日均额	3092.15 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	7617.35	下方 177.72
日线 MA10	7663.69	下方 224.06
日线 MA20（=布林中轨）	7690.02	下方 250.39
日线 MA30	7748.61	下方 308.98
日线 MA60	7818.26	下方 378.63
日线 MA120	8138.33	下方 698.70
日线 MA250	7882.79	下方 443.16
日线布林上轨	7940.98	下方 501.35
日线布林下轨	7439.06	上方 0.57

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（7617.35）。

三、MACD 与 KDJ

日期	DIF	DEA	柱
09/22	-30.77	-52.38	+43.21
09/23	-24.68	-46.84	+44.32
09/24	-33.00	-44.07	+22.14
09/28	-56.84	-46.62	-20.42
09/29	-71.88	-51.68	-40.42

绿柱在放大（昨天 -20.42）。DIF 从昨天的 -56.84 走到 **-71.88**，DEA -51.68。KDJ 这边：K 值 32.55、D 值 48.50、**J 值 0.66**。K 值 32.55 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 28.10、RSI14 37.67——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 452.70 亿

中证500成分股成交额 **2437.69** 亿，涨着缩量（缩 **21.17%**，量比 **0.84**），反弹质量要存疑，得等放量确认才作数。

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 **0.84**，交投情绪温吞，振幅收在近 20 日最窄的一档，多空都还没急眼。

量能定节奏，**缺口管地图**——看看上下还欠着哪些账。

五、还有 3 道缺口没补

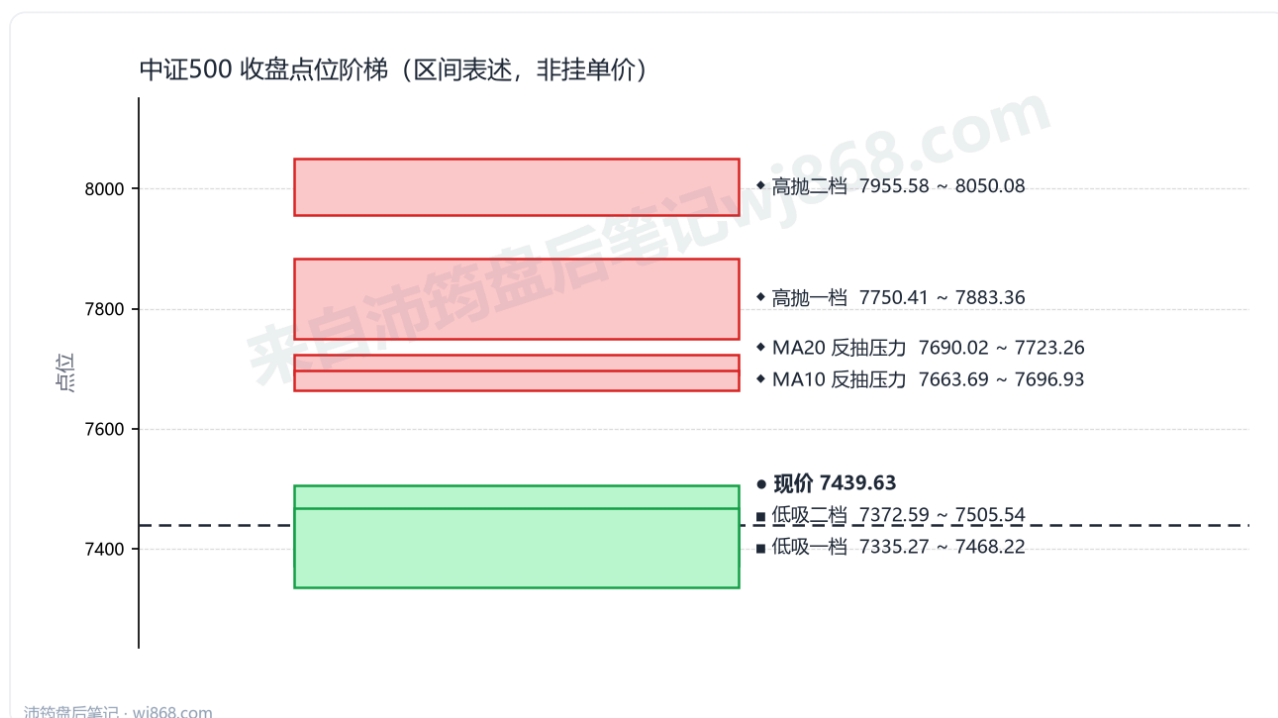
再往上翻，9 月 28 日（周一）有个向下缺口（**7601.09 ~ 7624.07**），拖了 1 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

再往上翻，9 月 24 日（周四）有个向下缺口（**7774.22 ~ 7781.31**），拖了 2 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，8 月 19 日（周三）有个向下缺口（**8050.08 ~ 8069.82**），拖了 28 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

顺带翻一笔历史账：以主要指数的长历史统计，跳空缺口**约六到七成会在 10 个交易日内回补**，**中位数 3 天**——缺口不是必补的债，但也从来不是摆设。

账都齐了，下面把这些参照位排成能直接看的档位。



六、位置和条件

档位	区间	依据
◆ 高抛二档	7955.58 ~ 8050.08	近 20 日最高 + 08/19 向下跳空下沿
◆ 高抛一档	7750.41 ~ 7883.36	现价与近 20 日最高之间
◆ MA20 反抽压力	7690.02 ~ 7723.26	反抽至 MA20 (7690.02) 一带承压, 收复才谈结构修复
◆ MA10 反抽压力	7663.69 ~ 7696.93	反抽至 MA10 (7663.69) 一带承压, 站稳才谈反弹
● 现价	7439.63	09/29 收盘 (+0.50%)
■ 低吸二档	7372.59 ~ 7505.54	布林下轨
■ 低吸一档	7335.27 ~ 7468.22	近 20 日最低 + 布林下轨

从收盘 7439.63 往下, 支撑要连起来看; 低吸二档的依据是布林下轨; 低吸一档的依据是近 20 日最低 + 布林下轨; 合计带宽 **7335.27 ~ 7505.54** (170.27 个点), 从收盘到这里只有 **-0.89%**; 头顶最近的压力从 7663.69 起 (距收盘 3.01%); 上下都不远, **按档位执行比预测方向更实际**。

基准剧本: MA20 (7690.02) 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。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 8050.08 上方——参照重新往上看; ② 收盘跌破 7468.22——回到更低一档找支撑; ③ 中证500成分股成交额骤变 (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 2 个交易日, 从上周收盘 7624.07 走到 **7439.63**, 跌 184.44 个点 (2.42%); 本周最高 7601.09、最低 7364.43。

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)。

【注】本组题考查的是对“一带一路”倡议的理解。考生应结合所学知识，从经济、政治、文化、社会等方面进行分析，并说明其意义。

【注】本组题考查的是对“一带一路”倡议的理解。考生应结合所学知识，从经济、政治、文化、社会等方面进行分析，并说明其意义。

【注】本组题考查的是对“一带一路”倡议的理解。考生应结合所学知识，从经济、政治、文化、社会等方面进行分析，并说明其意义。

【注】本组题考查的是对“一带一路”倡议的理解。考生应结合所学知识，从经济、政治、文化、社会等方面进行分析，并说明其意义。

【注】本组题考查的是对“一带一路”倡议的理解。考生应结合所学知识，从经济、政治、文化、社会等方面进行分析，并说明其意义。

【注】本组题考查的是对“一带一路”倡议的理解。考生应结合所学知识，从经济、政治、文化、社会等方面进行分析，并说明其意义。



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

中证1000(000852) 7325.35：缩量 30.95%，五线全失

沛筠 · 2026年9月29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29日，周二。中证1000(000852) 开在 **7265.51**，收在 **7325.35**，涨 31.18 个点，**+0.43%**。结束了此前连续 4 个交易日的下跌

全天最高 7357.03、最低 7256.25，收盘收在日内高侧。

收盘 **7325.35**，离 7300.00 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。



一、今天的账

项目	数值
开盘	7265.51
最高	7357.03
最低	7256.25
收盘	7325.35
涨跌幅	+0.43% (31.18 点)
日内振幅	100.78 点 (1.38%)
中证1000成分股成交额	2689.51 亿

5 日均额	3894.94 亿
量比	0.77

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	7538.85	下方 213.50
日线 MA10	7572.21	下方 246.86
日线 MA20 (= 布林中轨)	7576.83	下方 251.48
日线 MA30	7598.80	下方 273.45
日线 MA60	7564.26	下方 238.91
日线 MA120	8031.24	下方 705.89
日线 MA250	7878.40	下方 553.05
日线布林上轨	7838.34	下方 512.99
日线布林下轨	7315.32	上方 10.03

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 (7538.85)。

三、MACD 与 KDJ

日期	DIF	DEA	柱
09/22	+10.25	-12.51	+45.51
09/23	+18.71	-6.26	+49.95
09/24	+11.14	-2.78	+27.84
09/28	-16.94	-5.62	-22.65
09/29	-36.26	-11.74	-49.03

绿柱在放大（昨天 -22.65）。DIF 从昨天的 -16.94 走到 -36.26，DEA -11.74。KDJ 这边：K 值 36.49、D 值 54.18、J 值 1.10。K 值 36.49 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 28.56、RSI14 39.55——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。

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 776.50 亿

中证1000成分股成交额 **2689.51** 亿，缩量上涨（量比只有 0.77）——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。

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 0.77，交投情绪温吞。

量能定节奏，缺口管地图——看看上下还欠着哪些账。

五、还有 3 道缺口没补

再往上翻，9 月 28 日（周一）有个向下缺口（**7551.22 ~ 7569.51**），拖了 1 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

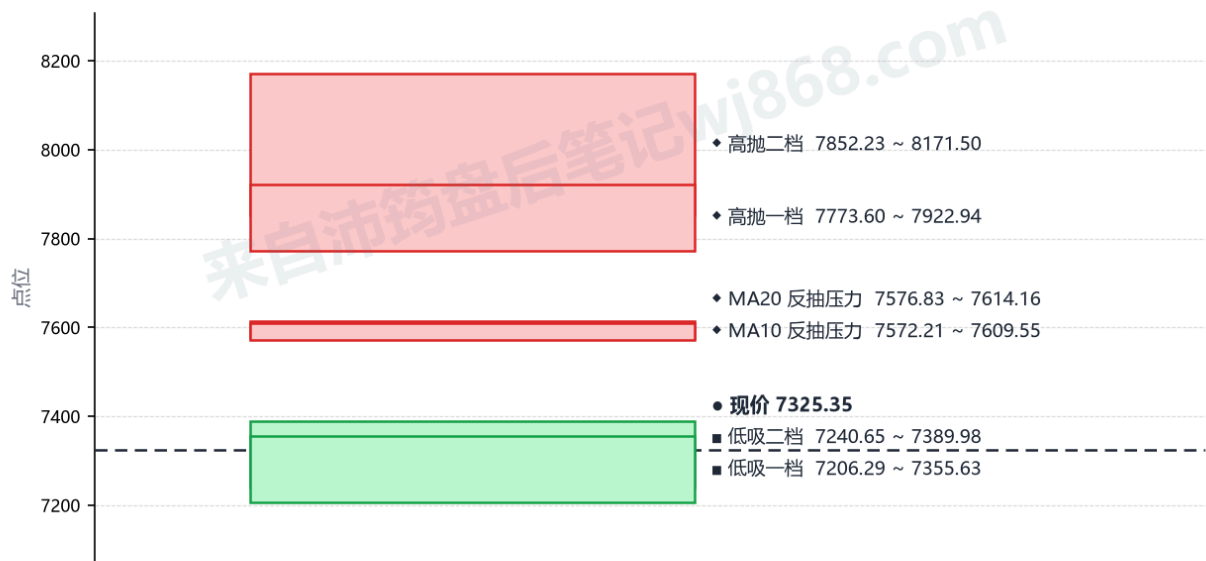
再往上翻，9 月 24 日（周四）有个向下缺口（**7725.52 ~ 7730.37**），拖了 2 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

再往上翻，7 月 13 日（周一）有个向下缺口（**8171.50 ~ 8198.31**），拖了 55 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。

中证1000 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
◆ 高抛二档	7852.23 ~ 8171.50	近 20 日最高 + 07/13 向下跳空下沿
◆ 高抛一档	7773.60 ~ 7922.94	现价与近 20 日最高之间
◆ MA20 反抽压力	7576.83 ~ 7614.16	反抽至 MA20 (7576.83) 一带承压，收复才谈结构修复
◆ MA10 反抽压力	7572.21 ~ 7609.55	反抽至 MA10 (7572.21) 一带承压，站稳才谈反弹
● 现价	7325.35	09/29 收盘 (+0.43%)
■ 低吸二档	7240.65 ~ 7389.98	布林下轨
■ 低吸一档	7206.29 ~ 7355.63	近 20 日最低 + 布林下轨

从收盘 7325.35 往下，支撑要连起来看；低吸二档的依据是布林下轨；低吸一档的依据是近 20 日最低 + 布林下轨；合计带宽 **7206.29 ~ 7389.98** (183.69 个点)，从收盘到这里只有 **-0.88%**；头顶最近的压力从 7572.21 起（距收盘 3.37%）；上下都不远，**按档位执行比预测方向更实际。**

基准剧本：MA20 (7576.83) 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 8171.50 上方——参照重新往上看；② 收盘跌破 7355.63——回到更低一档找支撑；③ 中证1000成分股成交额骤变（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 2 个交易日，从上周收盘 7570.15 走到 **7325.35**，跌 244.80 个点（3.23%）；本周最高 7551.22、最低 7246.61。

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）。

本周盘面回顾：本周大盘在 7500 点附近震荡，成交量有所放大，市场情绪较为谨慎。主要受外围市场波动影响，A 股呈现弱势整理态势。

板块表现：本周市场板块轮动较快，科技股表现相对强势，而消费股则出现明显回调。资金流向显示，市场资金在科技、医药等板块间寻找支撑。

技术分析：从周线角度看，大盘目前处于下降通道中，短期均线系统呈空头排列。关键支撑位位于 7300 点附近，若能有效企稳，则有望开启新一轮反弹。

—— 风险提示：市场波动较大，投资者应保持谨慎，注意仓位控制。

下周展望：下周市场或将延续震荡格局，重点关注量能变化及政策动向。操作上建议采取高抛低吸策略，避免追涨杀跌。对于中长期看好的优质标的，可适当逢低布局。

总结：本周市场调整明显，投资者需保持耐心，等待市场企稳信号。后续我们将持续关注市场动态，为您提供及时的市场分析和投资建议。

八、风险提示



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

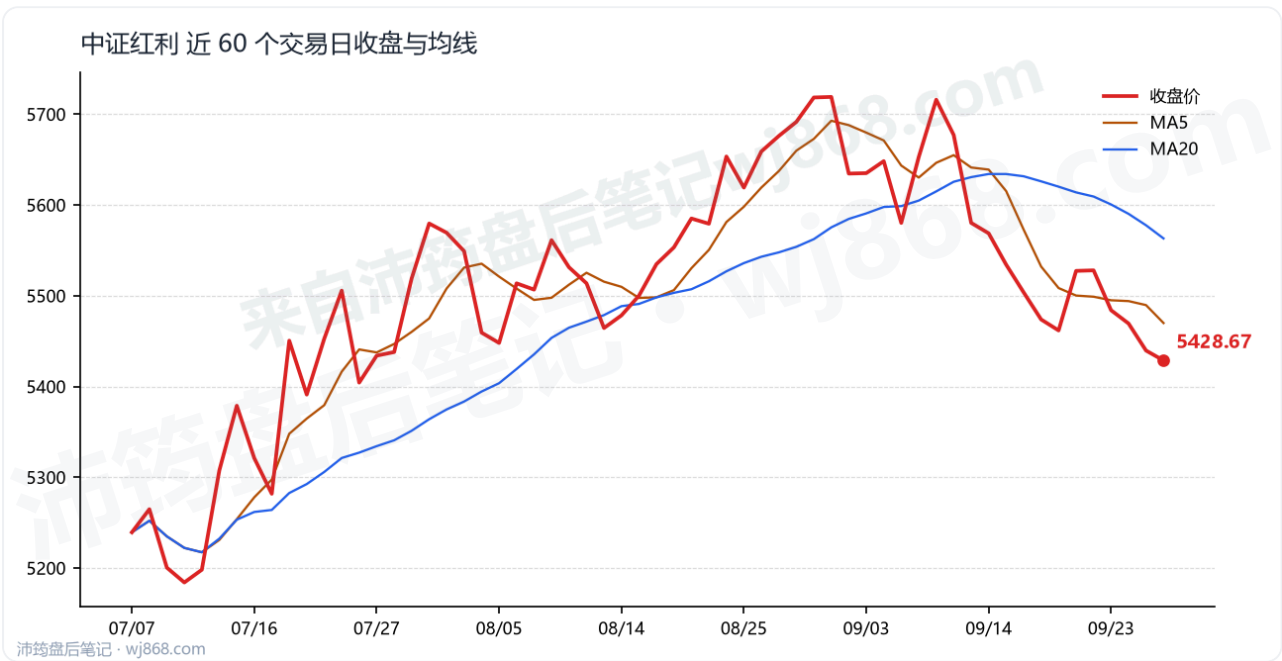
中证红利(000922) 5428.67：下跌 0.20%

沛筠 · 2026年9月29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 29 日，周二。中证红利(000922)开在 **5432.77**，收在 **5428.67**，跌 10.93 个点，**-0.20%**。这是连续第 4 个交易日下跌

全天最高 5445.21、最低 5386.04，收盘收在日内低侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	5432.77
最高	5445.21
最低	5386.04
收盘	5428.67
涨跌幅	-0.20% (-10.93 点)
日内振幅	59.17 点 (1.09%)
红利成分股成交额	425.68 亿
5 日均额	435.73 亿
量比	1.04

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	5469.93	下方 41.26
日线 MA10	5485.06	下方 56.39
日线 MA20（=布林中轨）	5563.14	下方 134.47
日线 MA30	5584.43	下方 155.76
日线 MA60	5502.98	下方 74.31
日线 MA120	5545.59	下方 116.92
日线 MA250	5593.78	下方 165.11
日线布林上轨	5742.22	下方 313.55
日线布林下轨	5384.05	上方 44.62

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（5469.93）。

三、指标：绿柱第 17 天

日期	DIF	DEA	柱
09/22	-13.53	+7.61	-42.29
09/23	-17.88	+2.51	-40.79
09/24	-22.25	-2.44	-39.63
09/28	-27.80	-7.51	-40.58
09/29	-32.70	-12.55	-40.31

绿柱在收窄（昨天 -40.58）。DIF 从昨天的 -27.80 走到 **-32.70**，DEA -12.55。KDJ 这边：K 值 21.48、D 值 20.28、**J 值 23.86**。J 值在往上走，短线情绪还在修复。RSI6 25.40、RSI14 37.75——短线强度偏弱。

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。

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 46.10 亿

红利成分股成交额 **425.68 亿**，量能平稳（-2.31%，量比 1.04），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：今天的高低点双双低于昨天，**价格重心在下移**，量比 1.04，交投情绪温吞。

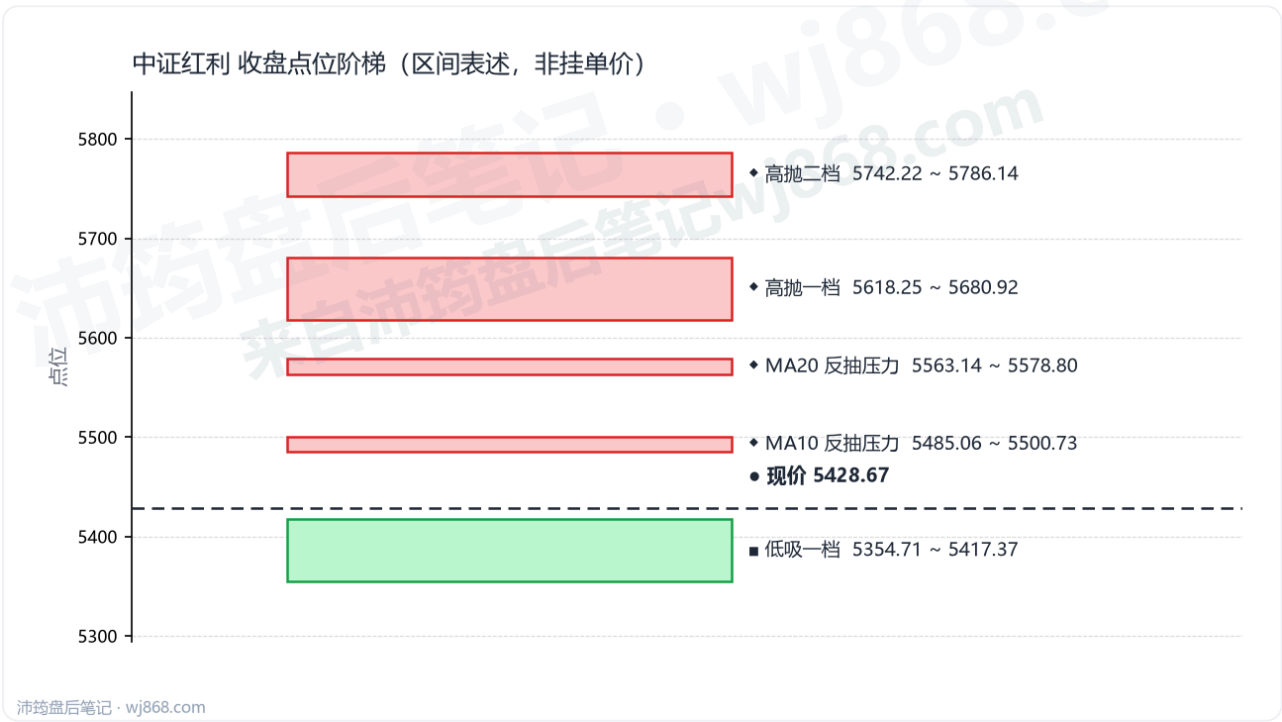
换手归换手，价格图**上没补的缺口**，还在原地等着。

五、还有 1 道缺口没补

再往上翻，9 月 11 日（周五）有个向下缺口（**5667.20 ~ 5670.21**），拖了 11 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

顺带翻一笔历史账：以主要指数的长历史统计，跳空缺口**约六到七成会在 10 个交易日内回补**，**中位数 3 天**——缺口不是必补的债，但也从来不是摆设。

账都齐了，下面把这些参照位排成能直接看的档位。



六、位置和条件

档位	区间	依据
◆ 高抛二档	5742.22 ~ 5786.14	布林上轨 + 近 20 日最高
◆ 高抛一档	5618.25 ~ 5680.92	现价与布林上轨之间
◆ MA20 反抽压力	5563.14 ~ 5578.80	反抽至 MA20 (5563.14) 一带承压，收复才谈结构修复
◆ MA10 反抽压力	5485.06 ~ 5500.73	反抽至 MA10 (5485.06) 一带承压，站稳才谈反弹
● 现价	5428.67	09/29 收盘 (-0.20%)

■ 低吸一档	5354.71 ~ 5417.37	近 20 日最低
--------	-------------------	----------

从收盘 5428.67 往下，支撑要连起来看；低吸一档的依据是近 20 日最低；合计带宽 **5354.71 ~ 5417.37**（62.66 个点），从收盘到这里只有 **0.21%**；头顶最近的压力从 5485.06 起（距收盘 1.04%）；上下都不远，**按档位执行比预测方向更实际**。

基准剧本：MA20（5563.14）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 5786.14 上方——参照重新往上看；② 收盘跌破 5417.37——回到更低一档找支撑；③ 红利成分股成交额骤变（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 2 个交易日，从上周收盘 5469.40 走到 **5428.67**，跌 40.73 个点（0.74%）；本周最高 5462.48、最低 5386.04。

周线这根 K：开 5458.98、收 5428.67，实体 30.31 个点的**阴线**，上影线 3.50、下影线 42.63。

周线 MACD 柱 **+11.71**，周线 KDJ 的 J 值 2.40——周线这一层的结构调整，比日线还没那么急。

本月到今天第 20 个交易日：从上月收盘 5718.42 走到 5428.67，跌 289.75 个点（5.07%）；月内最高 5786.14、最低 5386.04。

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）。

【注】本表为根据公开信息整理，仅供参考，不作为投资建议。如有变动，请以最新公告为准。

【注】本表为根据公开信息整理，仅供参考，不作为投资建议。如有变动，请以最新公告为准。

一、公司简介

项目	内容
名称	XX股份有限公司
注册地址	XX省XX市XX区XX路XX号
法定代表人	XXX
注册资本	XXX万元
成立日期	XXXX年XX月XX日
经营范围	XXX
主营业务	XXX
主要客户	XXX
主要供应商	XXX



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

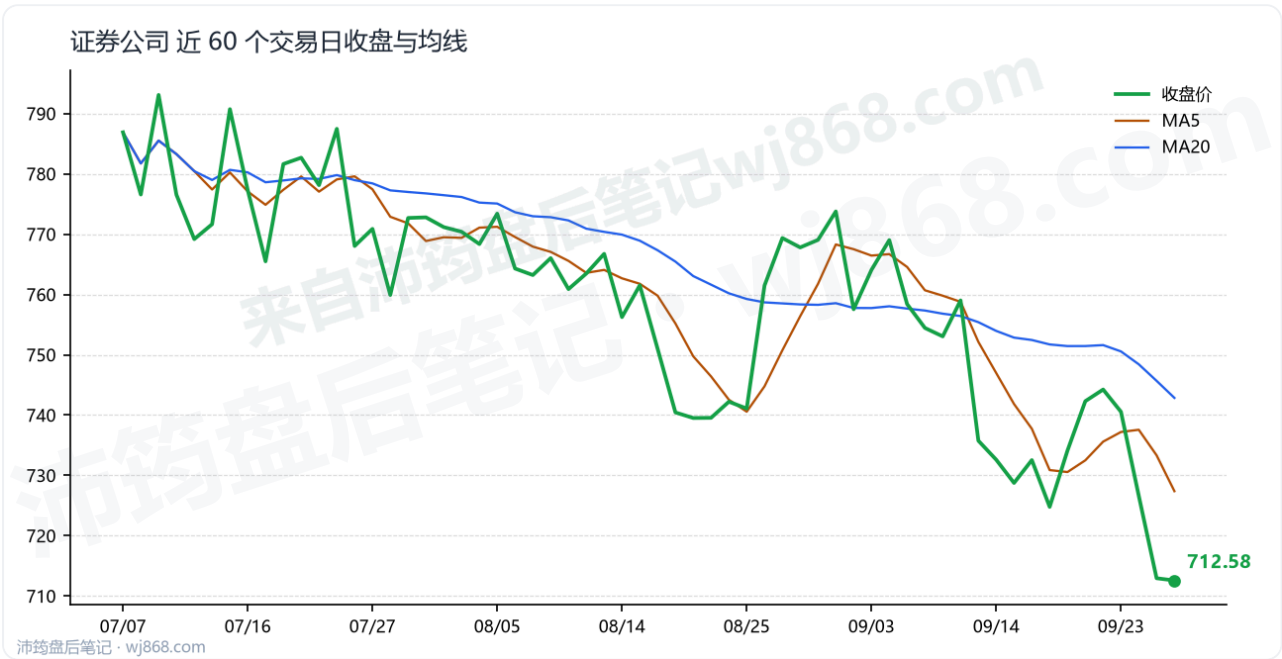
证券公司(399975) 712.58：缩量 25.30%，五线全失

沛筠 · 2026年9月29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 29 日，周二。证券公司(399975)开在 **712.71**，收在 **712.58**，跌 0.37 个点，**-0.05%**。这是连续第 4 个交易日下跌

全天最高 716.15、最低 712.19，收盘离全天最低只差 0.39 个点，收盘收在日内低侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	712.71
最高	716.15
最低	712.19
收盘	712.58
涨跌幅	-0.05% (-0.37 点)
日内振幅	3.96 点 (0.56%)
证券板块成交额	134.25 亿
5 日均额	179.72 亿
量比	0.75

振幅 0.56%，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	727.39	下方 14.81
日线 MA10	729.94	下方 17.36
日线 MA20（= 布林中轨）	742.86	下方 30.28
日线 MA30	745.95	下方 33.37
日线 MA60	759.10	下方 46.52
日线 MA120	755.70	下方 43.12
日线 MA250	798.68	下方 86.10
日线布林上轨	777.48	下方 64.90
日线布林下轨	708.23	上方 4.35

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（727.39）。

三、指标：绿柱第 12 天

日期	DIF	DEA	柱
09/22	-6.86	-6.13	-1.45
09/23	-6.46	-6.20	-0.53
09/24	-7.19	-6.40	-1.60
09/28	-8.78	-6.87	-3.81
09/29	-9.94	-7.49	-4.91

绿柱在放大（昨天 -3.81）。DIF 从昨天的 -8.78 走到 -9.94，DEA -7.49。KDJ 这边：K 值 18.76、D 值 27.42、J 值 1.42。K 值 18.76 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 24.08、RSI14 33.70——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 44.42 亿

证券板块成交额 **134.25 亿**，全天比前五个交易日的均值缩了 **25.30%**（量比 0.75）。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 0.75，交投情绪温吞，振幅收在近 20 日最窄的一档，多空都还没急眼。

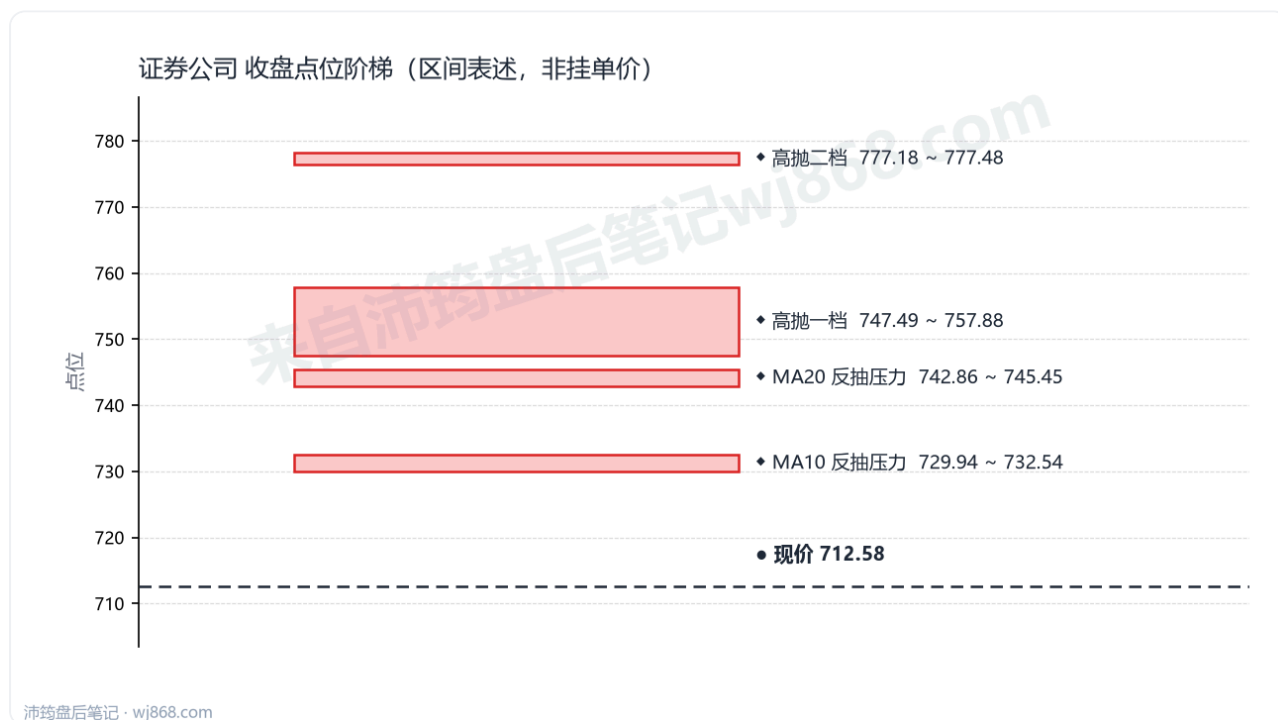
量能定节奏，**缺口管地图**——看看上下还欠着哪些账。

五、还有 1 道缺口没补

再往上翻，9 月 24 日（周四）有个向下缺口（**738.22 ~ 738.98**），拖了 2 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

顺带翻一笔历史账：以主要指数的长历史统计，跳空缺口**约六到七成会在 10 个交易日内回补，中位数 3 天**——缺口不是必补的债，但也从来不是摆设。

缺口账记完，把上下这些关卡拢成一张阶梯表。



六、位置和条件

档位	区间	依据
◆ 高抛二档	777.18 ~ 777.48	近 20 日最高 + 布林上轨
◆ 高抛一档	747.49 ~ 757.88	现价与近 20 日最高之间
◆ MA20 反抽压力	742.86 ~ 745.45	反抽至 MA20 (742.86) 一带承压，收复才谈结构修复
◆ MA10 反抽压力	729.94 ~ 732.54	反抽至 MA10 (729.94) 一带承压，站稳才谈反弹
● 现价	712.58	09/29 收盘 (-0.05%)

基准剧本：[MA20](#) (742.86) 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。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 777.48 上方——参照重新往上看；② 收盘跌破 702.19——回到更低一档找支撑；③ 证券板块成交额骤变（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 2 个交易日，从上周收盘 726.62 走到 **712.58**，跌 14.04 个点（1.93%）；本周最高 725.33、最低 710.91。

周线这根 K：开 724.96、收 712.58，实体 12.38 个点的**阴线**，上影线 0.37、下影线 1.67。

周线 [MACD](#) 柱 **-4.13**，周线 KDJ 的 J 值 -4.59——周线这一层的结构调整，比日线还没那么急。

本月到今天第 20 个交易日：从上月收盘 769.05 走到 712.58，跌 56.47 个点（7.34%）；月内最高 777.18、最低 710.91。

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）。

... ..

... ..

九、



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

中证银行(399986) 7485.12：上涨 0.20%

沛筠 · 2026年9月29日 · wj868.com

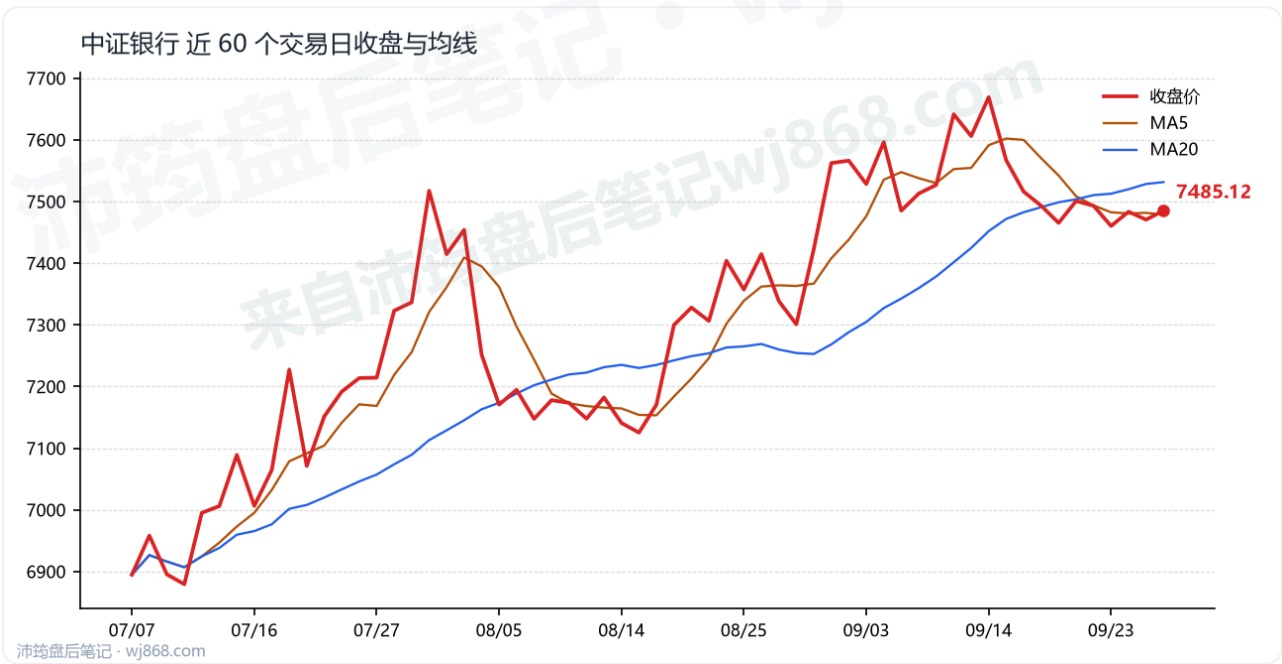
本文仅为个人学习与模拟复盘笔记，不构成任何投资建议；运营方无证券投资咨询资质，不提供投资顾问或咨询服务；本站及小程序全部内容永久免费，永不开展任何收费活动，亦不推荐任何证券品种。文中点位均为区间化表述，市场有风险，决策需独立判断。请读者与我们共同守住法律底线。

09月29日，周二。中证银行(399986) 开在 **7472.65**，收在 **7485.12**，涨 14.58 个点，**+0.20%**。

全天最高 7515.28、最低 7438.63，收盘收在日内高侧。

收盘 **7485.12**，离 7500.00 整数关口只有 14.88 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。

本周此前 1 个交易日累计跌 12.92 个点，今天一天涨回去 14.58 个点——把涨的全吐回去还多涨 1.66 个点。



一、今天的账

项目	数值
开盘	7472.65
最高	7515.28
最低	7438.63
收盘	7485.12

涨跌幅	+0.20% (14.58 点)
日内振幅	76.65 点 (1.03%)
银行板块成交额	235.93 亿
5 日均额	232.10 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	7478.49	上方 6.63
日线 MA10	7493.47	下方 8.35
日线 MA20 (= 布林中轨)	7531.49	下方 46.37
日线 MA30	7465.77	上方 19.35
日线 MA60	7309.84	上方 175.28
日线 MA120	7217.37	上方 267.75
日线 MA250	7328.17	上方 156.95
日线布林上轨	7648.54	下方 163.42
日线布林下轨	7414.43	上方 70.69

均线缠绕：MA5/30/60 在脚下、MA10/20 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。

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 9 天

日期	DIF	DEA	柱
09/22	+56.01	+76.38	-40.73
09/23	+47.62	+70.63	-46.01
09/24	+42.36	+64.97	-45.23
09/28	+36.71	+59.32	-45.21
09/29	+33.04	+54.06	-42.05

绿柱在收窄（昨天 -45.21）。DIF 从昨天的 +36.71 走到 +33.04，DEA +54.06。KDJ 这边：K 值 31.67、D 值 30.37、J 值 34.28。J 值在往上走，短线情绪还在修复。

RSI6 46.79、RSI14 52.27，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。

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 32.05 亿

银行板块成交额 **235.93 亿**，量能平稳（1.65%，量比 1.06），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**一口没烧开的水**——温着，等一个敢把它推过沸点的力量。

情绪面记一笔：今天的高低点双双低于昨天，**价格重心在下移**，量比 1.06，交投情绪温吞，振幅收在近 20 日最窄的一档，多空都还没急眼。

换手归换手，价格图上没补的缺口，还在原地等着。

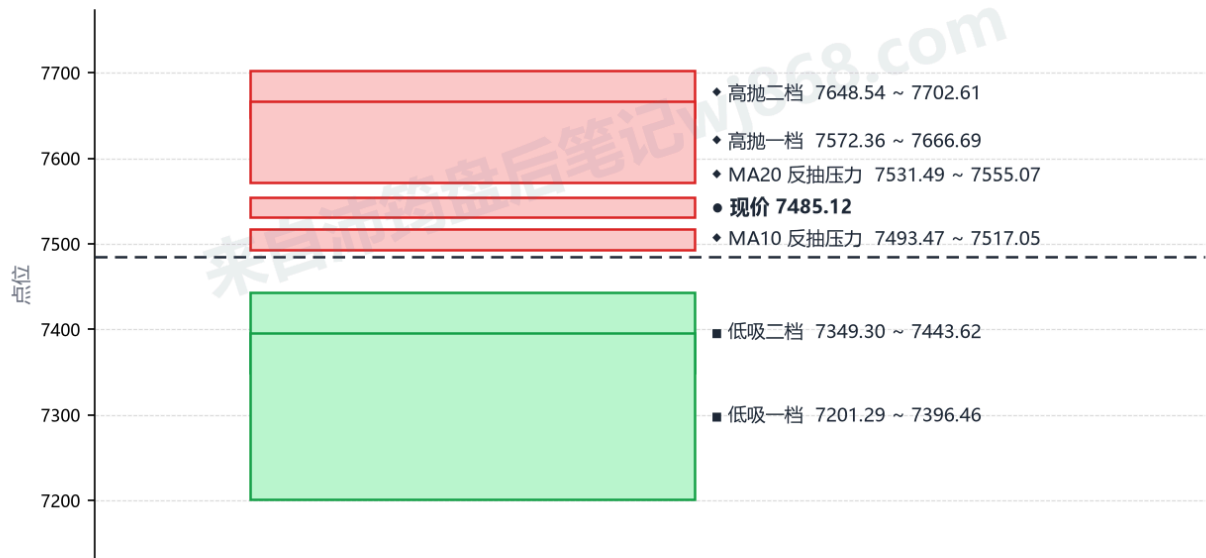
五、还有 1 道缺口没补

再往下翻，8 月 19 日（周三）有个向上缺口（**7178.95 ~ 7201.29**），拖了 28 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

顺带翻一笔历史账：以主要指数的长历史统计，跳空缺口**约六到七成会在 10 个交易日内回补，中位数 3 天**——缺口不是必补的债，但也从来不是摆设。

账都齐了，下面把这些参照位排成能直接看的档位。

中证银行 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
◆ 高抛二档	7648.54 ~ 7702.61	布林上轨 + 近 20 日最高
◆ 高抛一档	7572.36 ~ 7666.69	现价与布林上轨之间
◆ MA20 反抽压力	7531.49 ~ 7555.07	反抽至 MA20 (7531.49) 一带承压, 收复才谈结构修复
◆ MA10 反抽压力	7493.47 ~ 7517.05	反抽至 MA10 (7493.47) 一带承压, 站稳才谈反弹
● 现价	7485.12	09/29 收盘 (+0.20%)
■ 低吸二档	7349.30 ~ 7443.62	近 20 日最低
■ 低吸一档	7201.29 ~ 7396.46	08/19 向上跳空上沿 + 近 20 日最低

从收盘 7485.12 往下, 支撑要连起来看; 低吸二档的依据是近 20 日最低; 低吸一档的依据是08/19 向上跳空上沿 + 近 20 日最低; 合计带宽 **7201.29 ~ 7443.62** (242.33 个点), 从收盘到这里只有 **0.55%**; 头顶最近的压力从 7493.47 起 (距收盘 0.11%); 上下都不远, **按档位执行比预测方向更实际**。

基准剧本: MA20 (7531.49) 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 7702.61 上方——参照重新往上看；② 收盘跌破 7396.46——回到更低一档找支撑；③ 银行板块成交额骤变（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 2 个交易日，从上周收盘 7483.46 走到 **7485.12**，涨 1.66 个点（0.02%）；本周最高 7543.22、最低 7438.63。

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）。

本周大盘在 7400 附近震荡，银行板块表现活跃，成交量放大，市场情绪有所回暖。主要个股方面，部分权重股出现异动，带动指数小幅回升。

从技术角度看，大盘目前处于短期调整后的反弹阶段。关键支撑位在 7400 附近，上方压力位在 7500 左右。未来走势需关注量能配合及板块轮动情况。

下周重点关注银行板块的持续性，以及是否有其他板块接力上涨。同时，需警惕大盘在反弹过程中出现的回调风险，保持谨慎乐观态度。

—— 沛筠盘后笔记 ——

下周大盘走势——预计将继续在 7400 附近震荡，银行板块仍将保持活跃，成交量有望维持放大。主要个股方面，部分权重股将继续领涨，带动指数小幅回升。同时，需关注其他板块的轮动情况，以及大盘在反弹过程中出现的回调风险。

下周重点关注——银行板块的持续性，以及是否有其他板块接力上涨。同时，需警惕大盘在反弹过程中出现的回调风险，保持谨慎乐观态度。

—— 沛筠盘后笔记 ——



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) 16011.42：缩量 29.72%，五线全失

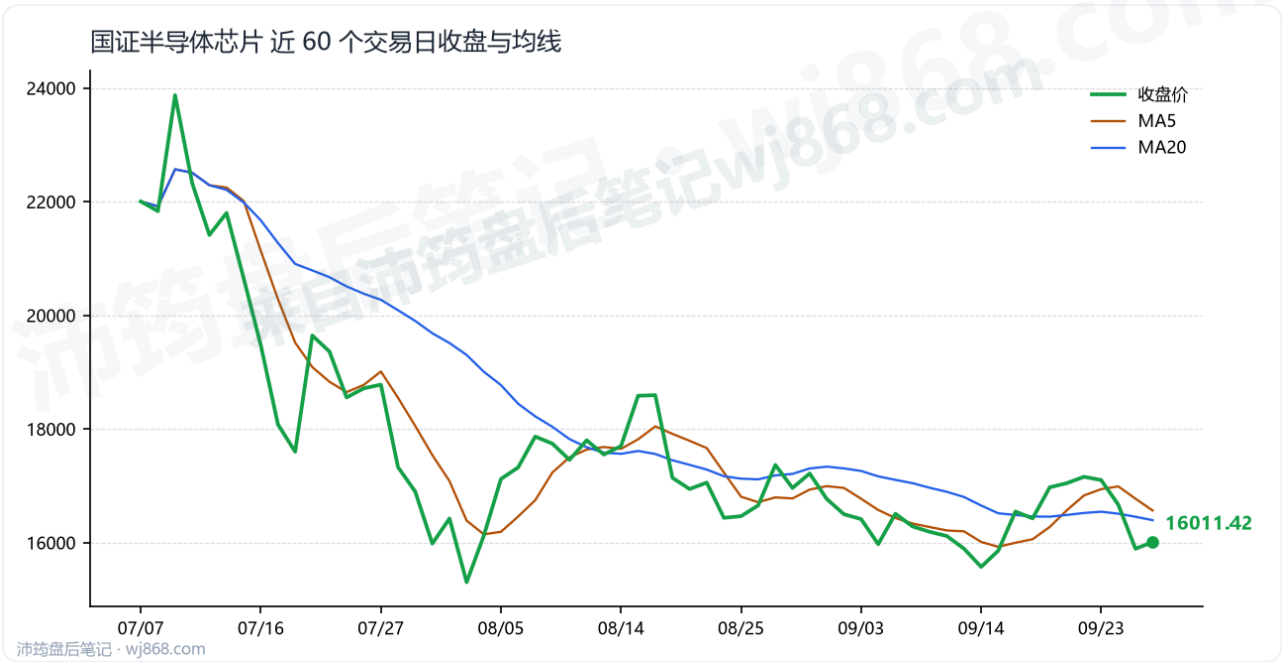
沛筠 · 2026年9月29日 · wj868.com

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29日，周二。国证半导体芯片(980017) 开在 **15896.72**，收在 **16011.42**，涨 118.37 个点，**+0.74%**。结束了此前连续 3 个交易日的下跌

全天最高 16073.95、最低 15781.21，收盘收在日内高侧。

收盘 **16011.42**，离 16000.00 整数关口只有 11.42 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	15896.72
最高	16073.95
最低	15781.21
收盘	16011.42
涨跌幅	+0.74% (118.37 点)
日内振幅	292.75 点 (1.84%)
芯片板块成交额	730.96 亿

5 日均额	1040.11 亿
量比	0.70

振幅 1.84%，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	16566.68	下方 555.25
日线 MA10	16569.17	下方 557.74
日线 MA20（= 布林中轨）	16396.23	下方 384.81
日线 MA30	16625.78	下方 614.35
日线 MA60	17668.58	下方 1657.16
日线 MA120	17674.91	下方 1663.49
日线 MA250	15341.45	上方 669.97
日线布林上轨	17293.49	下方 1282.06
日线布林下轨	15498.98	上方 512.45

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（16566.68），再谈结构修复。

三、指标：红柱连续第 9 天

日期	DIF	DEA	柱
09/22	-182.81	-364.26	+362.89
09/23	-129.43	-317.29	+375.72
09/24	-120.81	-278.00	+314.37
09/28	-174.44	-257.29	+165.69
09/29	-205.03	-246.83	+83.61

红柱在收窄（昨天 +165.69）。DIF 从昨天的 -174.44 走到 -205.03，DEA -246.83。KDJ 这边：K 值 38.49、D 值 54.33、J 值 6.82。K 值 38.49 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 35.51、RSI14 42.33——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。

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 200.95 亿

芯片板块成交额 **730.96** 亿，缩量上涨（量比只有 0.70）——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。

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 0.70，交投情绪温吞，振幅收在近 20 日最窄的一档，多空都还没急眼。

换手归换手，价格图上没补的缺口，还在原地等着。

五、还有 3 道缺口没补

再往上翻，9 月 28 日（周一）有个向下缺口（**16554.61 ~ 16667.23**），拖了 1 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

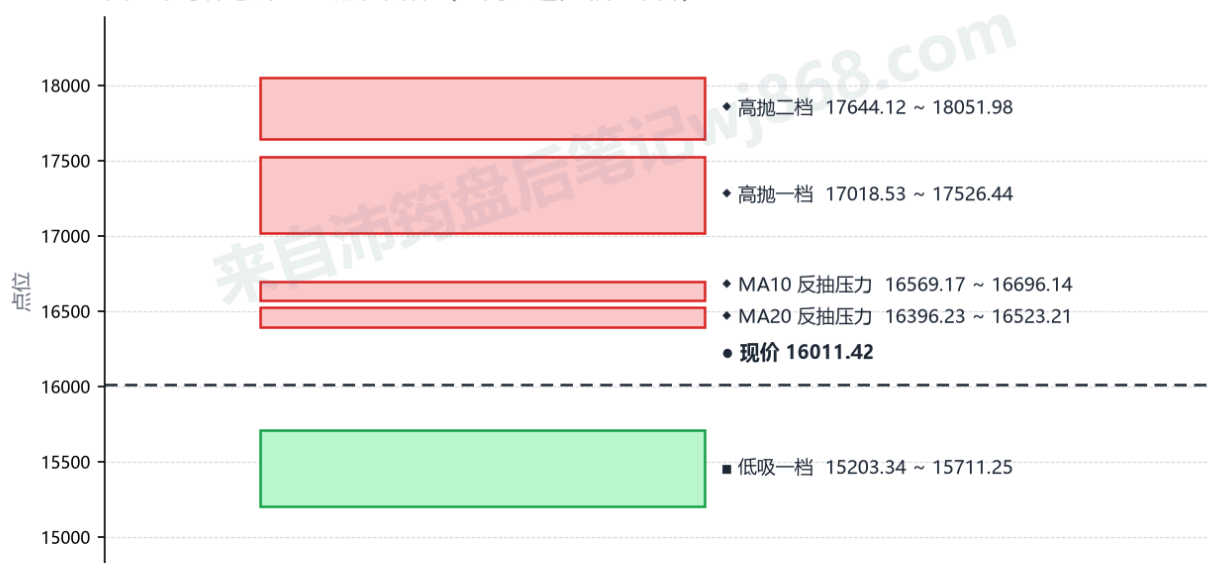
再往上翻，9 月 24 日（周四）有个向下缺口（**17001.49 ~ 17065.91**），拖了 2 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

再往上翻，8 月 19 日（周三）有个向下缺口（**18051.98 ~ 18198.91**），拖了 28 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。

国证半导体芯片 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
◆ 高抛二档	17644.12 ~ 18051.98	近 20 日最高 + 08/19 向下跳空下沿
◆ 高抛一档	17018.53 ~ 17526.44	现价与近 20 日最高之间
◆ MA10 反抽压力	16569.17 ~ 16696.14	反抽至 MA10 (16569.17) 一带承压，站稳才谈反弹
◆ MA20 反抽压力	16396.23 ~ 16523.21	反抽至 MA20 (16396.23) 一带承压，收复才谈结构修复
● 现价	16011.42	09/29 收盘 (+0.74%)
■ 低吸一档	15203.34 ~ 15711.25	近 20 日最低

从收盘 16011.42 往下，支撑要连起来看；低吸一档的依据是近 20 日最低；合计带宽 **15203.34 ~ 15711.25** (507.91 个点)，从收盘到这里只有 **1.87%**；头顶最近的压力从 16396.23 起（距收盘 2.40%）；上下都不远，**按档位执行比预测方向更实际**。

基准剧本：MA20 (16396.23) 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。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 18051.98 上方——参照重新往上看；② 收盘跌破 15711.25——回到更低一档找支撑；③ 芯片板块成交额骤变（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

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）。

本周（11月10日至11月16日）上证指数收盘于3050.12点，涨跌幅为-0.12%。沪深两市成交额为1.23万亿元，较上周有所增加。北向资金净流入15.5亿元。

板块方面，医药生物板块表现活跃，涨幅为1.5%，主要受创新药利好消息刺激。食品饮料板块涨幅为0.8%，消费板块整体表现稳健。科技板块则有所回调，跌幅为-0.5%。

从技术角度看，上证指数在3000点附近震荡整理，短期均线系统呈现粘合态势。成交量有所放大，显示市场活跃度有所提升。下周需关注3100点的压力位。

下周（11月17日至11月23日）上证指数收盘于3080.45点，涨跌幅为0.98%。沪深两市成交额为1.45万亿元，创出近期新高。北向资金净流入22.3亿元。

板块方面，医药生物板块继续领涨，涨幅为2.1%。食品饮料板块涨幅为1.2%，消费板块涨幅为0.9%。科技板块反弹，涨幅为0.7%。

从技术角度看，上证指数突破3050点关口，站上3100点。成交量持续放大，市场情绪有所回暖。下周需关注3150点的压力位。板块轮动明显，医药生物板块成为市场主线。

本月（11月1日至11月30日）上证指数收盘于3120.78点，涨跌幅为1.32%。沪深两市成交额为1.67万亿元，创出历史新高。北向资金净流入35.6亿元。



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

中证人工智能(930713) 5776.44：缩量 31.23%，五线全失

沛筠 · 2026年9月29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29日，周二。中证人工智能(930713)开在 **5747.70**，收在 **5776.44**，涨 9.85 个点，**+0.17%**。结束了此前连续 3 个交易日的下跌

全天最高 5806.07、最低 5719.13，收盘收在日内高侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	5747.70
最高	5806.07
最低	5719.13
收盘	5776.44
涨跌幅	+0.17% (9.85 点)
日内振幅	86.94 点 (1.51%)
人工智能板块成交额	796.59 亿
5 日均额	1158.36 亿
量比	0.70

振幅 1.51%，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	5991.01	下方 214.57
日线 MA10	5963.91	下方 187.47
日线 MA20（= 布林中轨）	5936.48	下方 160.04
日线 MA30	5952.45	下方 176.01
日线 MA60	6251.03	下方 474.59
日线 MA120	6421.04	下方 644.60
日线 MA250	5816.70	下方 40.26
日线布林上轨	6217.46	下方 441.02
日线布林下轨	5655.50	上方 120.94

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 (5991.01) 。

三、指标：红柱连续第 9 天

日期	DIF	DEA	柱
09/22	-41.47	-95.76	+108.58
09/23	-23.89	-81.39	+115.00
09/24	-19.61	-69.03	+98.85
09/28	-37.82	-62.79	+49.95
09/29	-50.86	-60.40	+19.08

红柱在收窄（昨天 +49.95）。DIF 从昨天的 -37.82 走到 -50.86，DEA -60.40。KDJ 这边：K 值 34.89、D 值 50.69、J 值 3.28。K 值 34.89 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 33.62、RSI14 41.80——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 352.77 亿

人工智能板块成交额 **796.59** 亿，涨着缩量（缩 **31.23%**，量比 0.70），反弹质量要存疑，得等放量确认才作数。

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 0.70，交投情绪温吞，振幅收在近 20 日最窄的一档，多空都还没急眼。

钱的事说完，再看地图上没填的坑。

五、还有 3 道缺口没补

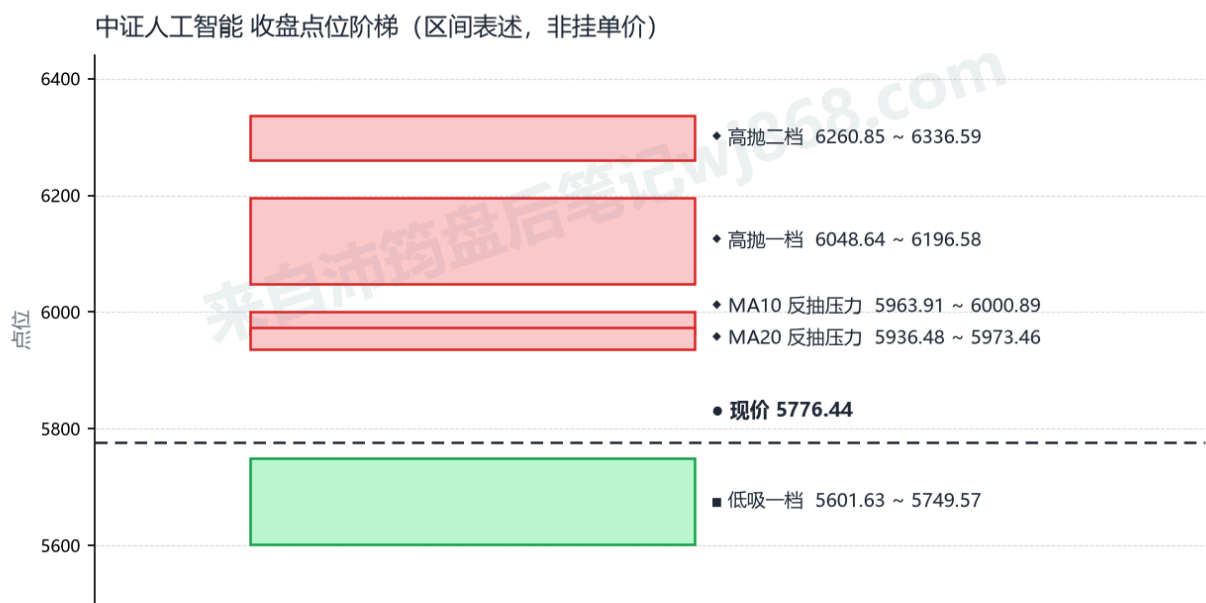
再往上翻，9 月 28 日（周一）有个向下缺口（**6007.60 ~ 6039.63**），拖了 1 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

再往上翻，9 月 24 日（周四）有个向下缺口（**6153.41 ~ 6155.61**），拖了 2 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，8 月 19 日（周三）有个向下缺口（**6260.85 ~ 6343.19**），拖了 28 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。



沛筠盘后笔记 · wj868.com

六、位置和条件

档位	区间	依据
◆ 高抛二档	6260.85 ~ 6336.59	08/19 向下跳空下沿 + 近 20 日最高
◆ 高抛一档	6048.64 ~ 6196.58	现价与08/19 向下跳空下沿之间
◆ MA10 反抽压力	5963.91 ~ 6000.89	反抽至 MA10 (5963.91) 一带承压，站稳才谈反弹
◆ MA20 反抽压力	5936.48 ~ 5973.46	反抽至 MA20 (5936.48) 一带承压，收复才谈结构修复
● 现价	5776.44	09/29 收盘 (+0.17%)
■ 低吸一档	5601.63 ~ 5749.57	近 20 日最低

从收盘 5776.44 往下，支撑要连起来看；低吸一档的依据是近 20 日最低；合计带宽 **5601.63 ~ 5749.57**（147.94 个点），从收盘到这里只有 **0.47%**；头顶最近的压力从 5936.48 起（距收盘 2.77%）；上下都不远，**按档位执行比预测方向更实际**。

基准剧本：MA20（5936.48）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。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。

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）。

본 연구는 2014년 12월 1일부터 2015년 11월 30일까지 1년간 실시된 것으로, 연구기간 동안 연구대상자를 대상으로 설문조사, 인터뷰, 관찰을 실시하였다.

2019 年 12 月 20 日 星期五 09:58:10 来自 192.168.1.100 的 IP 地址 192.168.1.100 访问了 192.168.1.100 的 80 端口。

출판사: 도서출판 새물결
주소: 서울특별시 강남구 테헤란로 519 (삼성동) 새물결빌딩 2층
전화: 02-556-1111, 02-556-1112, 02-556-1113, 02-556-1114, 02-556-1115, 02-556-1116, 02-556-1117, 02-556-1118, 02-556-1119, 02-556-1120, 02-556-1121, 02-556-1122, 02-556-1123, 02-556-1124, 02-556-1125, 02-556-1126, 02-556-1127, 02-556-1128, 02-556-1129, 02-556-1130, 02-556-1131, 02-556-1132, 02-556-1133, 02-556-1134, 02-556-1135, 02-556-1136, 02-556-1137, 02-556-1138, 02-556-1139, 02-556-1140, 02-556-1141, 02-556-1142, 02-556-1143, 02-556-1144, 02-556-1145, 02-556-1146, 02-556-1147, 02-556-1148, 02-556-1149, 02-556-1150, 02-556-1151, 02-556-1152, 02-556-1153, 02-556-1154, 02-556-1155, 02-556-1156, 02-556-1157, 02-556-1158, 02-556-1159, 02-556-1160, 02-556-1161, 02-556-1162, 02-556-1163, 02-556-1164, 02-556-1165, 02-556-1166, 02-556-1167, 02-556-1168, 02-556-1169, 02-556-1170, 02-556-1171, 02-556-1172, 02-556-1173, 02-556-1174, 02-556-1175, 02-556-1176, 02-556-1177, 02-556-1178, 02-556-1179, 02-556-1180, 02-556-1181, 02-556-1182, 02-556-1183, 02-556-1184, 02-556-1185, 02-556-1186, 02-556-1187, 02-556-1188, 02-556-1189, 02-556-1190, 02-556-1191, 02-556-1192, 02-556-1193, 02-556-1194, 02-556-1195, 02-556-1196, 02-556-1197, 02-556-1198, 02-556-1199, 02-556-1200, 02-556-1201, 02-556-1202, 02-556-1203, 02-556-1204, 02-556-1205, 02-556-1206, 02-556-1207, 02-556-1208, 02-556-1209, 02-556-1210, 02-556-1211, 02-556-1212, 02-556-1213, 02-556-1214, 02-556-1215, 02-556-1216, 02-556-1217, 02-556-1218, 02-556-1219, 02-556-1220, 02-556-1221, 02-556-1222, 02-556-1223, 02-556-1224, 02-556-1225, 02-556-1226, 02-556-1227, 02-556-1228, 02-556-1229, 02-556-1230, 02-556-1231, 02-556-1232, 02-556-1233, 02-556-1234, 02-556-1235, 02-556-1236, 02-556-1237, 02-556-1238, 02-556-1239, 02-556-1240, 02-556-1241, 02-556-1242, 02-556-1243, 02-556-1244, 02-556-1245, 02-556-1246, 02-556-1247, 02-556-1248, 02-556-1249, 02-556-1250, 02-556-1251, 02-556-1252, 02-556-1253, 02-556-1254, 02-556-1255, 02-556-1256, 02-556-1257, 02-556-1258, 02-556-1259, 02-556-1260, 02-556-1261, 02-556-1262, 02-556-1263, 02-556-1264, 02-556-1265, 02-556-1266, 02-556-1267, 02-556-1268, 02-556-1269, 02-556-1270, 02-556-1271, 02-556-1272, 02-556-1273, 02-556-1274, 02-556-1275, 02-556-1276, 02-556-1277, 02-556-1278, 02-556-1279, 02-556-1280, 02-556-1281, 02-556-1282, 02-556-1283, 02-556-1284, 02-556-1285, 02-556-1286, 02-556-1287, 02-556-1288, 02-556-1289, 02-556-1290, 02-556-1291, 02-556-1292, 02-556-1293, 02-556-1294, 02-556-1295, 02-556-1296, 02-556-1297, 02-556-1298, 02-556-1299, 02-556-1300, 02-556-1301, 02-556-1302, 02-556-1303, 02-556-1304, 02-556-1305, 02-556-1306, 02-556-1307, 02-556-1308, 02-556-1309, 02-556-1310, 02-556-1311, 02-556-1312, 02-556-1313, 02-556-1314, 02-556-1315, 02-556-1316, 02-556-1317, 02-556-1318, 02-556-1319, 02-556-1320, 02-556-1321, 02-556-1322, 02-556-1323, 02-556-1324, 02-556-1325, 02-556-1326, 02-556-1327, 02-556-1328, 02-556-1329, 02-556-1330, 02-556-1331, 02-556-1332, 02-556-1333, 02-556-1334, 02-556-1335, 02-556-1336, 02-556-1337, 02-556-1338, 02-556-1339, 02-556-1340, 02-556-1341, 02-556-1342, 02-556-1343, 02-556-1344, 02-556-1345, 02-556-1346, 02-556-1347, 02-556-1348, 02-556-1349, 02-556-1350, 02-556-1351, 02-556-1352, 02-556-1353, 02-556-1354, 02-556-1355, 02-556-1356, 02-556-1357, 02-556-1358, 02-556-1359, 02-556-1360, 02-556-1361, 02-556-1362, 02-556-1363, 02-556-1364, 02-556-1365, 02-556-1366, 02-556-1367, 02-556-1368, 02-556-1369, 02-556-1370, 02-556-1371, 02-556-1372, 02-556-1373, 02-556-1374, 02-556-1375, 02-556-1376, 02-556-1377, 02-556-1378, 02-556-1379, 02-556-1380, 02-556-1381, 02-556-1382, 02-556-1383, 02-556-1384, 02-556-1385, 02-556-1386, 02-556-1387, 02-556-1388, 02-556-1389, 02-556-1390, 02-556-1391, 02-556-1392, 02-556-1393, 02-556-1394, 02-556-1395, 02-556-1396, 02-556-1397, 02-556-1398, 02-556-1399, 02-556-1400, 02-556-1401, 02-556-1402, 02-556-1403, 02-556-1404, 02-556-1405, 02-556-1406, 02-556-1407, 02-556-1408, 02-556-1409, 02-556-1410, 02-556-1411, 02-556-1412, 02-556-1413, 02-556-1414, 02-556-1415, 02-556-1416, 02-556-1417, 02-556-1418, 02-556-1419, 02-556-1420, 02-556-1421, 02-556-1

1. The first part of the text (lines 1-10) introduces the topic of the importance of the environment and the need for action. It mentions the impact of human activities on the environment and the role of individuals in protecting it.



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

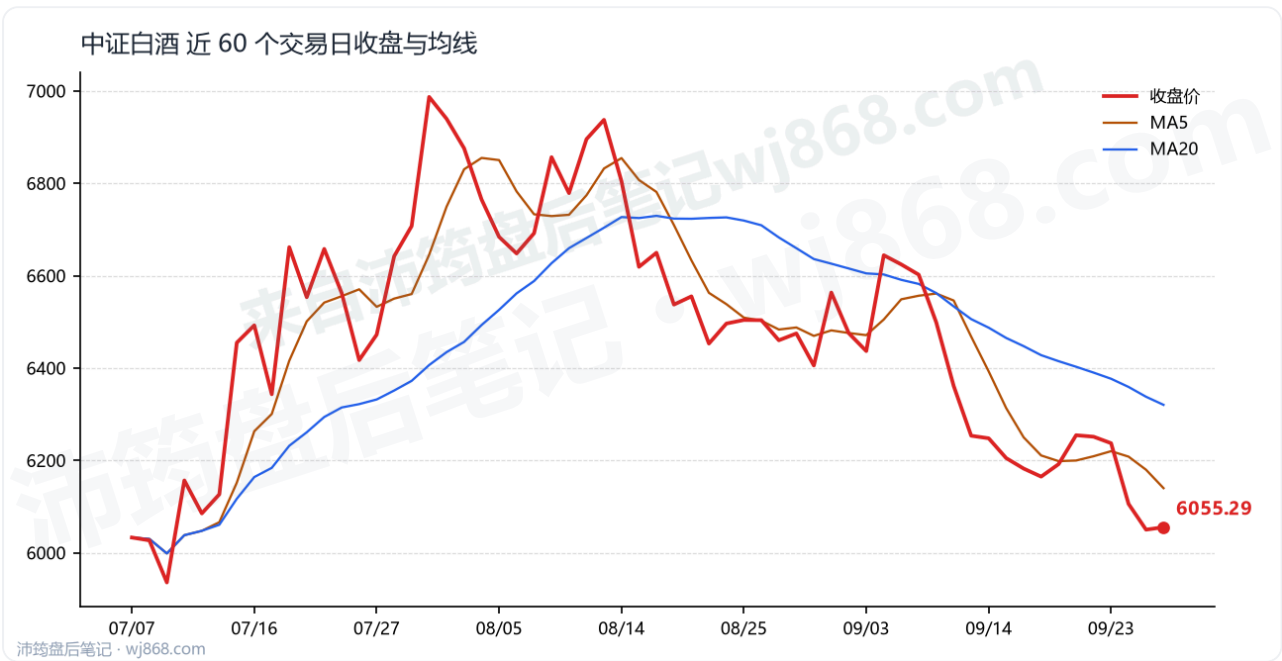
中证白酒(399997) 6055.29: 缩量 19.72%, 五线全失

沛筠 · 2026年9月29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29日，周二。中证白酒(399997) 开在 **6047.18**，收在 **6055.29**，涨 5.30 个点，**+0.09%**。结束了此前连续 4 个交易日的下跌

全天最高 6098.42、最低 6045.48，收盘收在日内高侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	6047.18
最高	6098.42
最低	6045.48
收盘	6055.29
涨跌幅	+0.09% (5.30 点)
日内振幅	52.94 点 (0.88%)
白酒板块成交额	62.73 亿
5 日均额	78.14 亿
量比	0.62

振幅 0.88%，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	6139.90	下方 84.61
日线 MA10	6169.78	下方 114.49
日线 MA20（= 布林中轨）	6320.26	下方 264.97
日线 MA30	6381.47	下方 326.18
日线 MA60	6470.90	下方 415.61
日线 MA120	6760.24	下方 704.95
日线 MA250	7950.37	下方 1895.08
日线布林上轨	6693.11	下方 637.82
日线布林下轨	5947.40	上方 107.89

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 (6139.90)，再谈结构修复。

三、指标：绿柱第 13 天

日期	DIF	DEA	柱
09/22	-99.38	-82.18	-34.40
09/23	-96.93	-85.13	-23.60
09/24	-104.39	-88.98	-30.82
09/28	-113.49	-93.88	-39.22
09/29	-118.90	-98.88	-40.04

绿柱在放大（昨天 -39.22）。DIF 从昨天的 -113.49 走到 -118.90，DEA -98.88。KDJ 这边：K 值 14.29、D 值 18.14、J 值 6.61。K 值 14.29 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 20.81、RSI14 32.25——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。

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 6.44 亿

白酒板块成交额 **62.73 亿**，涨着缩量（缩 **19.72%**，量比 0.62），反弹质量要存疑，得等放量确认才作数。

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 0.62，交投情绪偏冷，振幅收在近 20 日最窄的一档，多空都还没急眼。

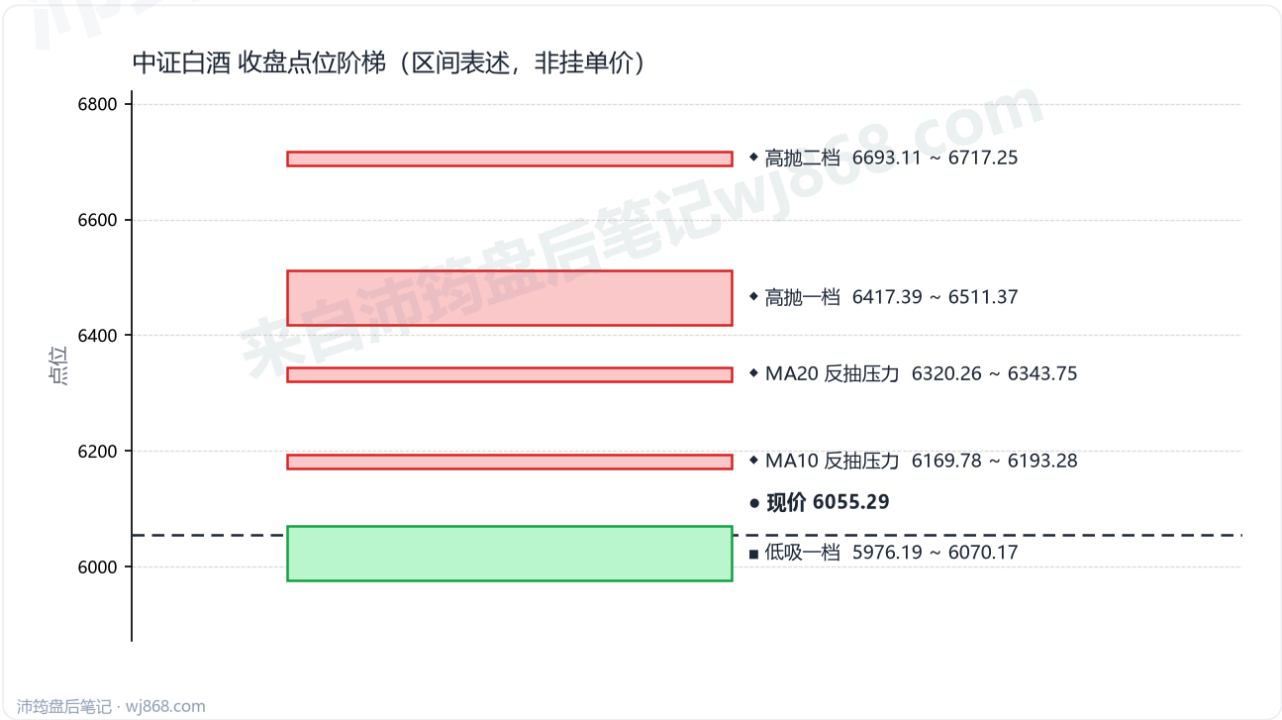
钱的事说完，再看地图上没填的坑。

五、还有 1 道缺口没补

再往上翻，8 月 17 日（周一）有个向下**缺口**（**6664.22 ~ 6798.66**），拖了 30 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。



六、位置和条件

档位	区间	依据
----	----	----

◆ 高抛二档	6693.11 ~ 6717.25	布林上轨 + 近 20 日最高
◆ 高抛一档	6417.39 ~ 6511.37	现价与布林上轨之间
◆ MA20 反抽压力	6320.26 ~ 6343.75	反抽至 MA20 (6320.26) 一带承压，收复才谈结构修复
◆ MA10 反抽压力	6169.78 ~ 6193.28	反抽至 MA10 (6169.78) 一带承压，站稳才谈反弹
● 现价	6055.29	09/29 收盘 (+0.09%)
■ 低吸一档	5976.19 ~ 6070.17	近 20 日最低

从收盘 6055.29 往下，支撑要连起来看；低吸一档的依据是近 20 日最低；合计带宽 **5976.19 ~ 6070.17** (93.98 个点)，从收盘到这里只有 **-0.25%**；头顶最近的压力从 6169.78 起（距收盘 1.89%）；上下都不远，**按档位执行比预测方向更实际**。

基准剧本：MA20 (6320.26) 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 6717.25 上方——参照重新往上看；② 收盘跌破 6070.17——回到更低一档找支撑；③ 白酒板块成交额骤变（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 2 个交易日，从上周收盘 6105.76 走到 **6055.29**，跌 50.47 个点 (0.83%)；本周最高 6125.31、最低 6023.18。

周线这根 K：开 6098.15、收 6055.29，实体 42.86 个点的**阴线**，上影线 27.16、下影线 32.11。

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、引言：背景介绍、研究意义与目的

随着全球经济的快速发展，企业面临着日益激烈的市场竞争。为了在竞争中脱颖而出，企业需要不断创新，提高自身的核心竞争力。本文旨在探讨企业创新策略的制定与实施，分析其对企业发展的影响，并提出相应的建议。通过文献综述和案例分析，本文将深入探讨企业创新的内涵、类型、影响因素以及实施路径，为企业管理者提供有益的参考。

本文的研究意义在于，通过系统梳理企业创新的理论与实践，揭示其内在规律，为企业创新提供理论支持和实践指导。同时，本文的研究也有助于丰富企业创新理论，为相关领域的研究提供参考。

二、文献综述

序号	作者	年份	标题
1	熊彼特	1911	《经济发展理论》
2	德鲁克	1959	《创新与企业家精神》



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

中证医药(000933) 7786.23：上涨 0.20%

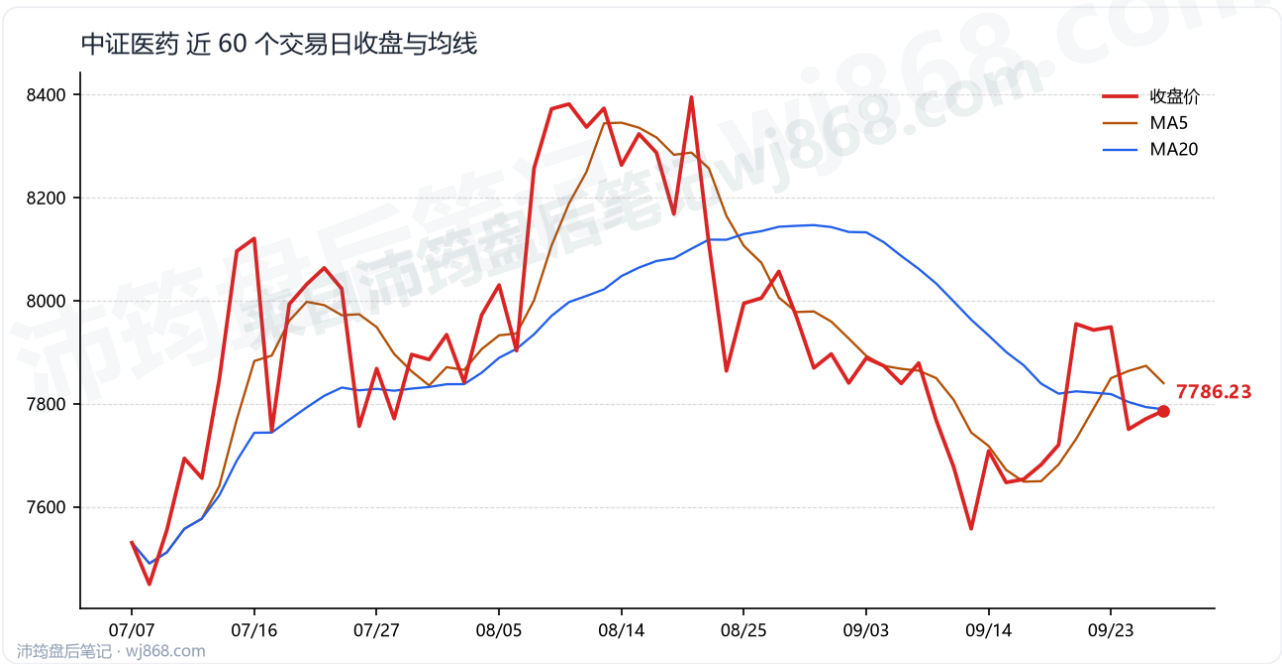
沛筠 · 2026年9月29日 · wj868.com

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 29 日，周二。中证医药(000933)开在 **7755.80**，收在 **7786.23**，涨 15.54 个点，**+0.20%**。这是连续第 2 个交易日上涨

全天最高 7912.49、最低 7739.87，收盘收在日内高侧。

今天的收盘价，就悬在 **20 日线 (7789.14)** 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	7755.80
最高	7912.49
最低	7739.87
收盘	7786.23
涨跌幅	+0.20% (15.54 点)
日内振幅	172.62 点 (2.22%)
医药板块成交额	337.82 亿

5 日均额	365.29 亿
量比	0.95

振幅 2.22%，排进近 20 个交易日里最宽的一档（第 18 / 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	7839.80	下方 53.57
日线 MA10	7785.60	上方 0.63
日线 MA20（= 布林中轨）	7789.14	下方 2.91
日线 MA30	7883.37	下方 97.14
日线 MA60	7924.51	下方 138.28
日线 MA120	7763.08	上方 23.15
日线 MA250	8106.84	下方 320.61
日线布林上轨	8012.03	下方 225.80
日线布林下轨	7566.26	上方 219.97

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 MA10（7785.60），再谈结构修复。

三、指标：红柱连续第 6 天

日期	DIF	DEA	柱
09/22	-49.80	-68.02	+36.45
09/23	-34.51	-61.32	+53.63
09/24	-37.94	-56.65	+37.40
09/28	-38.59	-53.03	+28.89
09/29	-37.42	-49.91	+24.99

红柱在收窄（昨天 +28.89）。DIF 从昨天的 -38.59 走到 -37.42，DEA -49.91。KDJ 这边：K 值 51.53、D 值 56.46、J 值 41.68。J 值从昨天 50.23 回落，短线冲劲在退。RSI6 47.51、RSI14 47.18，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。

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 17.27 亿

医药板块成交额 **337.82 亿**，和前五个交易日的均值差不多（-7.52%，量比 0.95）——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 0.95，交投情绪温吞，振幅排进近 20 日最宽的一档，盘中的分歧不小。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**。

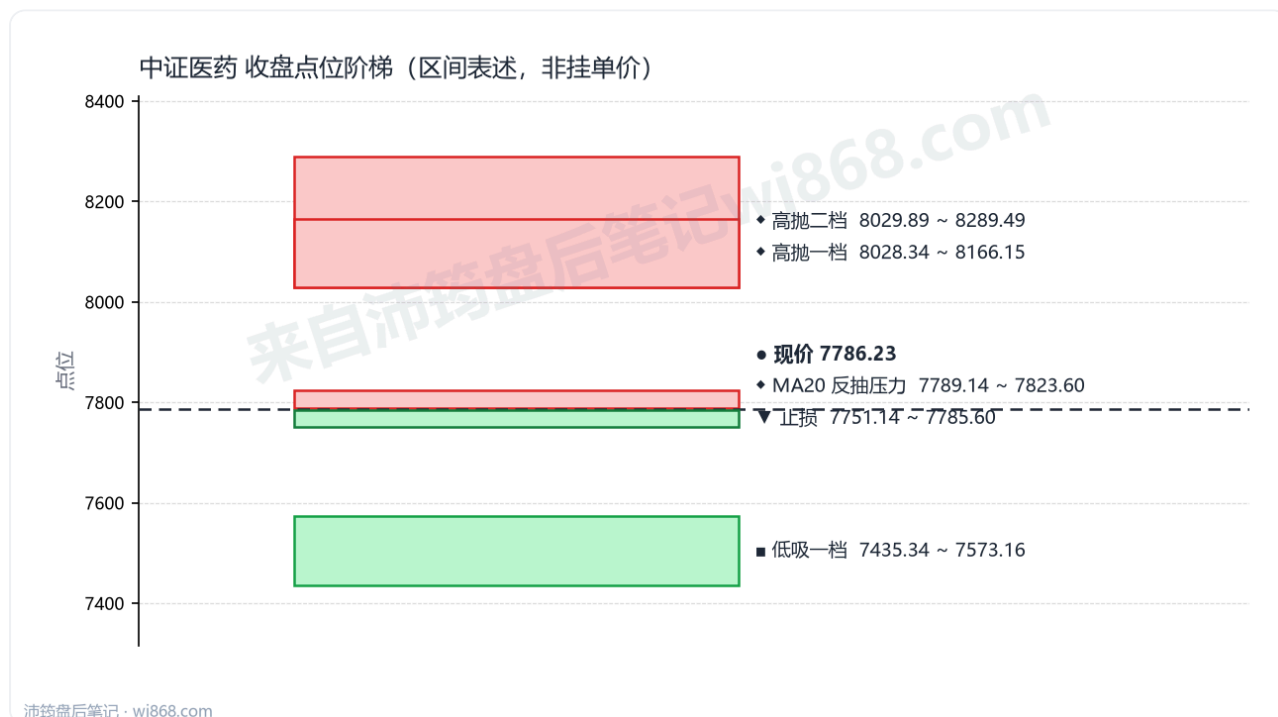
量能定节奏，缺口管地图——看看上下还欠着哪些账。

五、还有 1 道缺口没补

再往上翻，8 月 21 日（周五）有个向下缺口（**8289.49 ~ 8293.80**），拖了 26 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。



六、位置和条件

档位	区间	依据
◆ 高抛二档	8029.89 ~ 8289.49	近 20 日最高 + 08/21 向下跳空下沿
◆ 高抛一档	8028.34 ~ 8166.15	现价与近 20 日最高之间
◆ MA20 反抽压力	7789.14 ~ 7823.60	反抽至 MA20 (7789.14) 一带承压, 收复才谈结构修复
● 现价	7786.23	09/29 收盘 (+0.20%)
▲ 止损	7751.14 ~ 7785.60	收盘跌破 MA10 (7785.60), 短中期均线结构破坏
■ 低吸一档	7435.34 ~ 7573.16	近 20 日最低

从收盘 7786.23 往下, 支撑要连起来看; 低吸一档的依据是近 20 日最低; 合计带宽 **7435.34 ~ 7573.16** (137.82 个点), 从收盘到这里只有 **2.74%**; 头顶最近的压力从 7789.14 起 (距收盘 0.04%); 上下都不远, **按档位执行比预测方向更实际**。

基准剧本: MA20 (7789.14) 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 8289.49 上方——参照重新往上看; ② 收盘跌破 7573.16——回到更低一档找支撑; ③ 医药板块成交额骤变 (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 2 个交易日, 从上周收盘 7750.44 走到 **7786.23**, 涨 35.79 个点 (0.46%); 本周最高 7912.49、最低 7730.71。

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)。

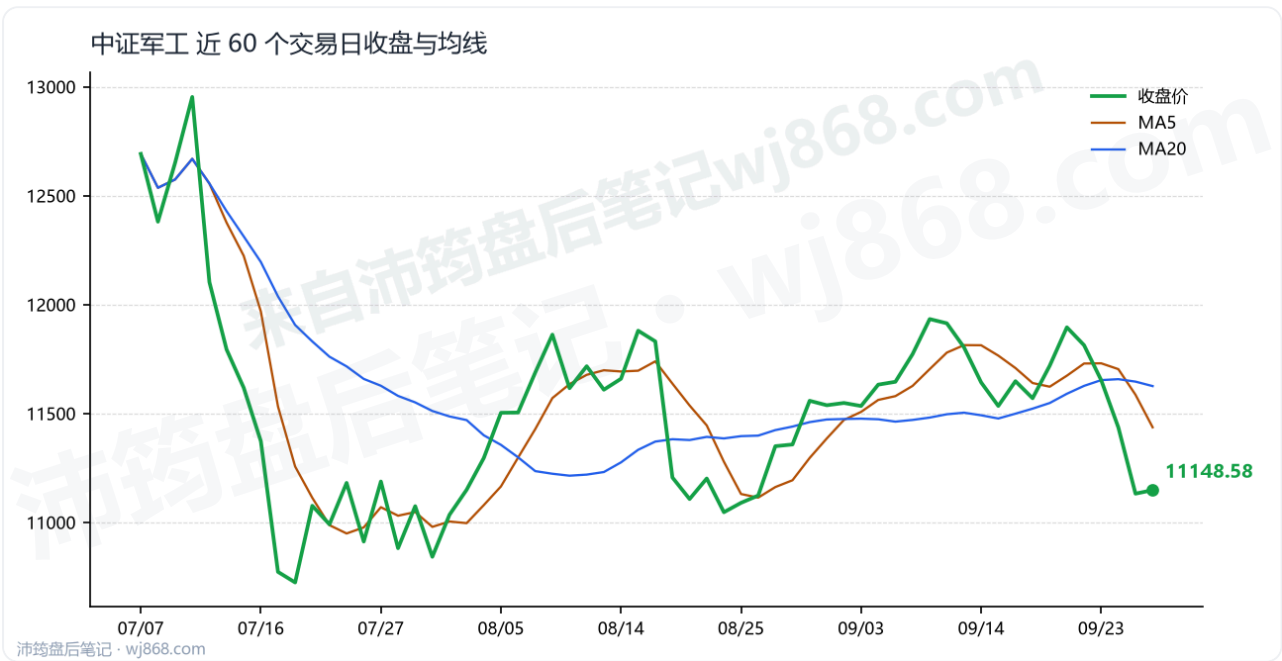
中证军工(399967) 11148.58：缩量 31.26%，五线全失

沛筠 · 2026年9月29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29日，周二。中证军工(399967) 开在 **11101.11**，收在 **11148.58**，涨 16.33 个点，**+0.15%**。结束了此前连续 4 个交易日的下跌

全天最高 11186.61、最低 11030.10，收盘收在日内高侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	11101.11
最高	11186.61
最低	11030.10
收盘	11148.58
涨跌幅	+0.15% (16.33 点)
日内振幅	156.51 点 (1.41%)
军工板块成交额	285.37 亿
5 日均额	415.17 亿
量比	0.67

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	11436.90	下方 288.32
日线 MA10	11555.41	下方 406.83
日线 MA20（=布林中轨）	11626.11	下方 477.53
日线 MA30	11513.24	下方 364.66
日线 MA60	11518.93	下方 370.35
日线 MA120	12575.96	下方 1427.38
日线 MA250	13061.23	下方 1912.65
日线布林上轨	12048.31	下方 899.73
日线布林下轨	11203.91	下方 55.33

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（11436.90）。

三、MACD 与 KDJ

日期	DIF	DEA	柱
09/22	+65.37	+43.98	+42.78
09/23	+56.41	+46.47	+19.88
09/24	+31.43	+43.46	-24.05
09/28	-12.75	+32.22	-89.94
09/29	-45.92	+16.59	-125.03

绿柱在放大（昨天 -89.94）。DIF 从昨天的 -12.75 走到 **-45.92**，DEA +16.59。KDJ 这边：K 值 19.53、D 值 30.53、J 值 **-2.49**。K 值 19.53 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 24.89、RSI14 38.22——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。

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 96.82 亿

军工板块成交额 **285.37** 亿，缩量上涨（量比只有 0.67）——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。

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 0.67，交投情绪偏冷。

量能定节奏，缺口管地图——看看上下还欠着哪些账。

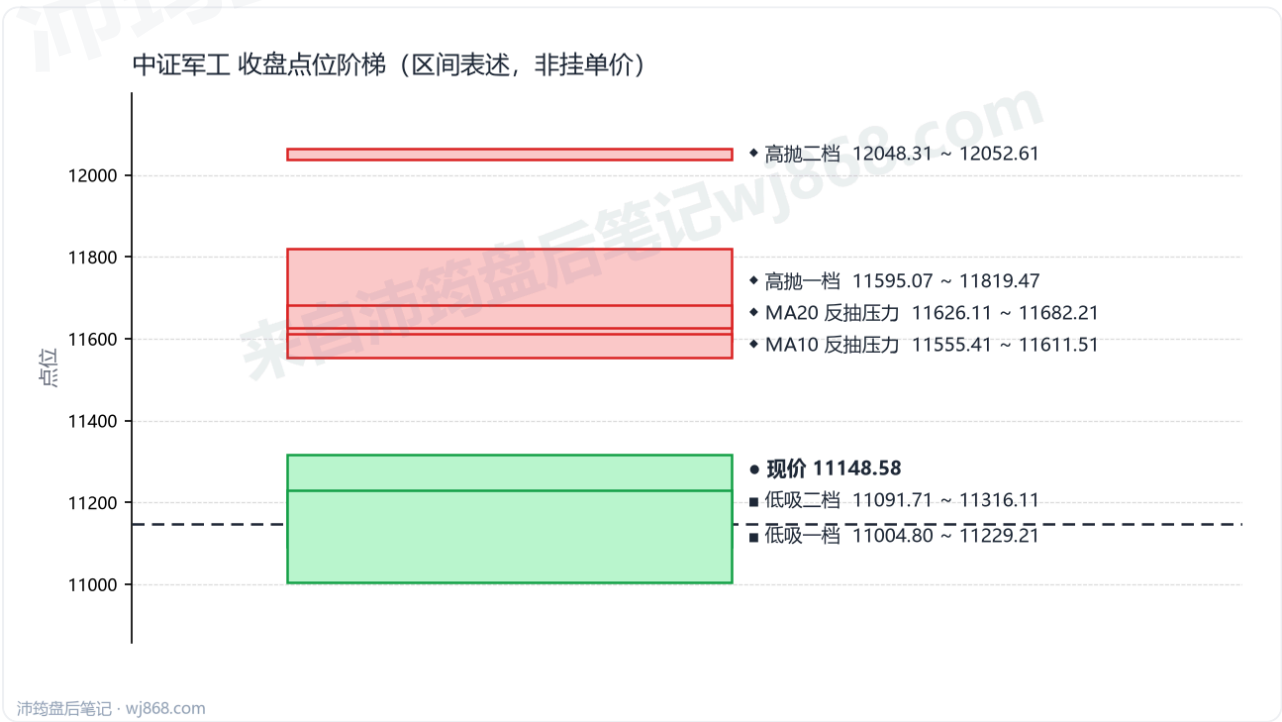
五、还有 2 道缺口没补

再往上翻，9 月 28 日（周一）有个向下缺口（**11426.05 ~ 11434.94**），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 14 日（周二）有个向下缺口（**12041.04 ~ 12103.13**），拖了 54 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

顺带翻一笔历史账：以主要指数的长历史统计，跳空缺口**约六到七成会在 10 个交易日内回补，中位数 3 天**——缺口不是必补的债，但也从来不是摆设。

缺口账记完，把上下这些关卡拢成一张阶梯表。



六、位置和条件

档位	区间	依据
----	----	----

◆ 高抛二档	12048.31 ~ 12052.61	布林上轨 + 近 20 日最高
◆ 高抛一档	11595.07 ~ 11819.47	现价与布林上轨之间
◆ MA20 反抽压力	11626.11 ~ 11682.21	反抽至 MA20 (11626.11) 一带承压，收复才谈结构修复
◆ MA10 反抽压力	11555.41 ~ 11611.51	反抽至 MA10 (11555.41) 一带承压，站稳才谈反弹
■ 低吸二档	11091.71 ~ 11316.11	布林下轨
● 现价	11148.58	09/29 收盘 (+0.15%)
■ 低吸一档	11004.80 ~ 11229.21	近 20 日最低 + 布林下轨

从收盘 11148.58 往下，支撑要连起来看；低吸二档的依据是布林下轨；低吸一档的依据是近 20 日最低 + 布林下轨；合计带宽 **11004.80 ~ 11316.11** (311.31 个点)，从收盘到这里只有 **-1.50%**；头顶最近的压力从 11555.41 起（距收盘 3.65%）；上下都不远，**按档位执行比预测方向更实际**。

基准剧本：MA20 (11626.11) 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 12052.61 上方——参照重新往上看；② 收盘跌破 11229.21——回到更低一档找支撑；③ 军工板块成交额骤变（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 2 个交易日，从上周收盘 11436.37 走到 **11148.58**，跌 287.79 个点 (2.52%)；本周最高 11426.05、最低 11030.10。

周线这根 K：开 11426.02、收 11148.58，实体 277.44 个点的**阴线**，上影线 0.03、下影线 118.48。

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

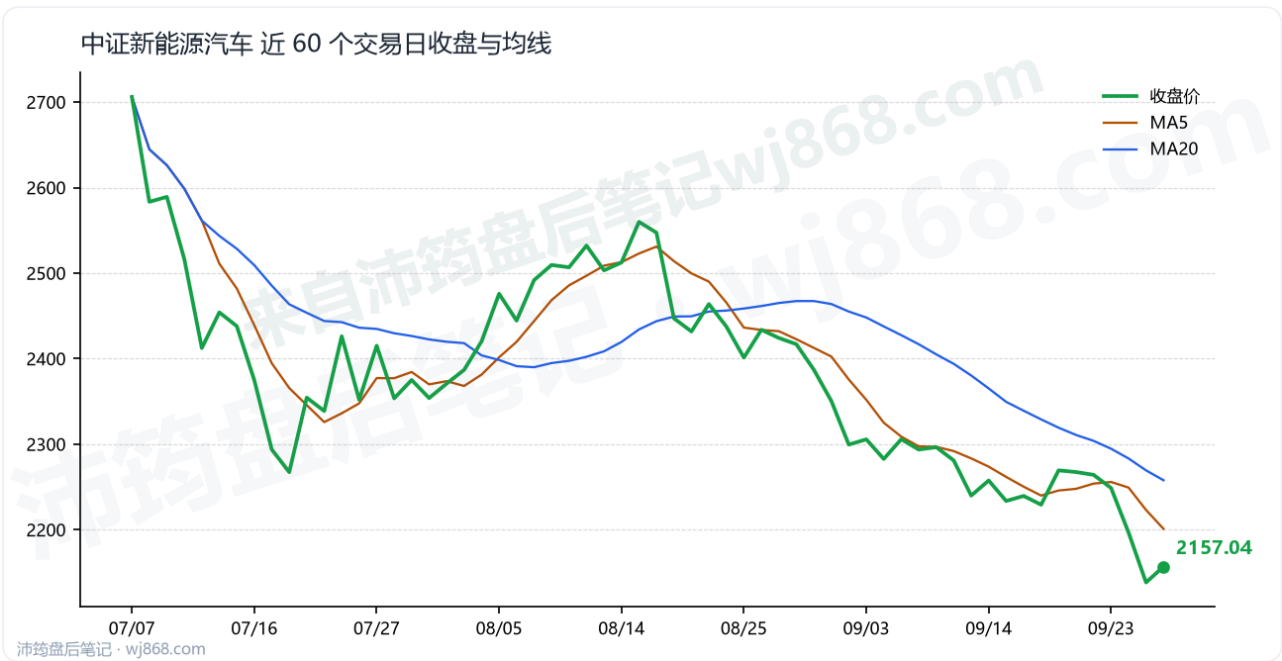
中证新能源汽车(399808) 2157.04： 上涨 0.87%

沛筠 · 2026年9月29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 29 日，周二。中证新能源汽车(399808)开在 **2139.61**，收在 **2157.04**，涨 18.64 个点，**+0.87%**。结束了此前连续 5 个交易日的下跌

全天最高 2166.95、最低 2139.61，收盘收在日内高侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	2139.61
最高	2166.95
最低	2139.61
收盘	2157.04
涨跌幅	+0.87% (18.64 点)
日内振幅	27.34 点 (1.28%)
新能源车板块成交额	643.87 亿
5 日均额	684.65 亿
量比	0.96

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	2201.05	下方 44.01
日线 MA10	2224.47	下方 67.43
日线 MA20（=布林中轨）	2257.91	下方 100.87
日线 MA30	2318.32	下方 161.28
日线 MA60	2381.17	下方 224.13
日线 MA120	2713.51	下方 556.47
日线 MA250	2803.03	下方 645.99
日线布林上轨	2357.38	下方 200.34
日线布林下轨	2158.45	下方 1.41

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（2201.05）。

三、MACD 与 KDJ

日期	DIF	DEA	柱
09/22	-51.29	-55.09	+7.59
09/23	-49.56	-53.98	+8.84
09/24	-51.80	-53.55	+3.49
09/28	-57.62	-54.36	-6.51
09/29	-60.03	-55.49	-9.07

绿柱在放大（昨天 -6.51）。DIF 从昨天的 -57.62 走到 **-60.03**，DEA -55.49。KDJ 这边：K 值 25.49、D 值 35.29、**J 值 5.89**。K 值 25.49 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 25.01、RSI14 29.98——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 24.77 亿

新能源车板块成交额 **643.87** 亿，量能平稳（-5.96%，量比 0.96），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：今天高低点与昨天交错，**重心暂时没选出方向**，量比 0.96，交投情绪温吞。

钱的事说完，再看地图上没填的坑。

五、还有 3 道缺口没补

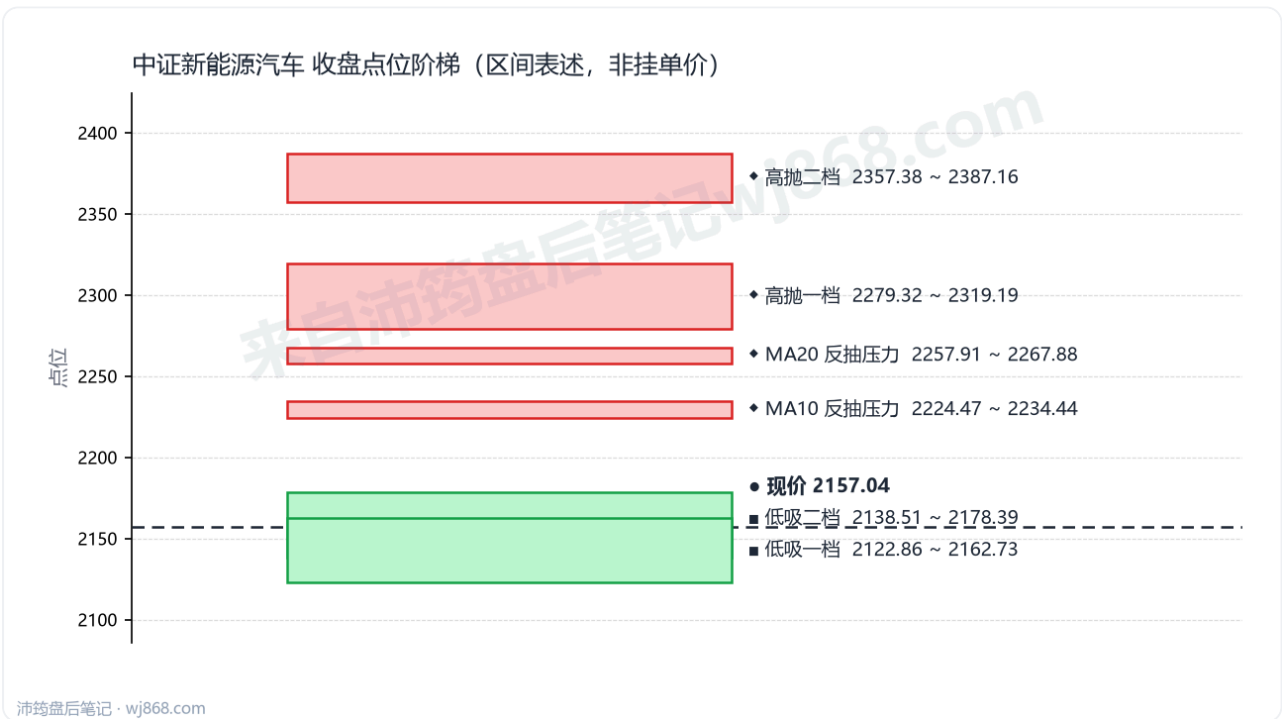
再往上翻，9 月 28 日（周一）有个向下缺口（**2188.56 ~ 2196.75**），拖了 1 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

再往上翻，9 月 24 日（周四）有个向下缺口（**2243.07 ~ 2244.55**），拖了 2 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，9 月 2 日（周三）有个向下缺口（**2331.49 ~ 2350.64**），拖了 18 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

顺带翻一笔历史账：以主要指数的长历史统计，跳空缺口**约六到七成会在 10 个交易日内回补，中位数 3 天**——缺口不是必补的债，但也从来不是摆设。

缺口账记完，把上下这些关卡拢成一张阶梯表。



六、位置和条件

档位	区间	依据
◆ 高抛二档	2357.38 ~ 2387.16	布林上轨 + 近 20 日最高
◆ 高抛一档	2279.32 ~ 2319.19	现价与布林上轨之间
◆ MA20 反抽压力	2257.91 ~ 2267.88	反抽至 MA20 (2257.91) 一带承压，收复才谈结构修复
◆ MA10 反抽压力	2224.47 ~ 2234.44	反抽至 MA10 (2224.47) 一带承压，站稳才谈反弹
■ 低吸二档	2138.51 ~ 2178.39	布林下轨
● 现价	2157.04	09/29 收盘 (+0.87%)
■ 低吸一档	2122.86 ~ 2162.73	近 20 日最低 + 布林下轨

从收盘 2157.04 往下，支撑要连起来看；低吸二档的依据是布林下轨；低吸一档的依据是近 20 日最低 + 布林下轨；合计带宽 **2122.86 ~ 2178.39** (55.53 个点)，从收盘到这里只有 **-0.99%**；头顶最近的压力从 2224.47 起（距收盘 3.13%）；上下都不远，按档位执行比预测方向更实际。

基准剧本：MA20 (2257.91) 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。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 2387.16 上方——参照重新往上看；② 收盘跌破 2162.73——回到更低一档找支撑；③ 新能源车板块成交额骤变（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 2 个交易日，从上周收盘 2196.75 走到 **2157.04**，跌 39.71 个点 (1.81%)；本周最高 2188.56、最低 2127.14。

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）。

【注】本组题考查的是“...”，考查的是“...”，考查的是“...”。

【注】本组题考查的是“...”，考查的是“...”，考查的是“...”。

【注】本组题考查的是“...”，考查的是“...”。

【注】本组题考查的是“...”，考查的是“...”，考查的是“...”。

【注】本组题考查的是“...”，考查的是“...”，考查的是“...”。

【注】本组题考查的是“...”，考查的是“...”。



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

中证全指(000985) 5650.25：缩量 24.22%，五线全失

沛筠 · 2026年9月29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29日，周二。中证全指(000985) 开在 **5617.52**，收在 **5650.25**，涨 20.05 个点，**+0.36%**。结束了此前连续 3 个交易日的下跌

全天最高 5672.28、最低 5615.38，收盘收在日内高侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	5617.52
最高	5672.28
最低	5615.38
收盘	5650.25
涨跌幅	+0.36% (20.05 点)
日内振幅	56.90 点 (1.01%)
全市场成交额	13556.45 亿
5 日均额	17889.54 亿
量比	0.83

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	5777.95	下方 127.70
日线 MA10	5797.33	下方 147.08
日线 MA20（=布林中轨）	5827.01	下方 176.76
日线 MA30	5855.03	下方 204.78
日线 MA60	5880.48	下方 230.23
日线 MA120	6130.43	下方 480.18
日线 MA250	6051.05	下方 400.80
日线布林上轨	5998.85	下方 348.60
日线布林下轨	5655.17	下方 4.92

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 (5777.95) 。

三、MACD 与 KDJ

日期	DIF	DEA	柱
09/22	-16.91	-28.21	+22.61
09/23	-12.18	-25.01	+25.65
09/24	-17.07	-23.42	+12.69
09/28	-33.31	-25.40	-15.83
09/29	-44.06	-29.13	-29.85

绿柱在放大（昨天 -15.83）。DIF 从昨天的 -33.31 走到 -44.06，DEA -29.13。KDJ 这边：K 值 31.85、D 值 46.51、J 值 2.53。K 值 31.85 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 27.59、RSI14 37.23——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。

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 2868.16 亿

全市场成交额 **13556.45** 亿，缩量上涨（量比只有 0.83）——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 0.83，交投情绪温吞。

换手归换手，价格图上没补的缺口，还在原地等着。

五、还有 3 道缺口没补

再往上翻，9 月 28 日（周一）有个向下缺口（**5771.78 ~ 5788.14**），拖了 1 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

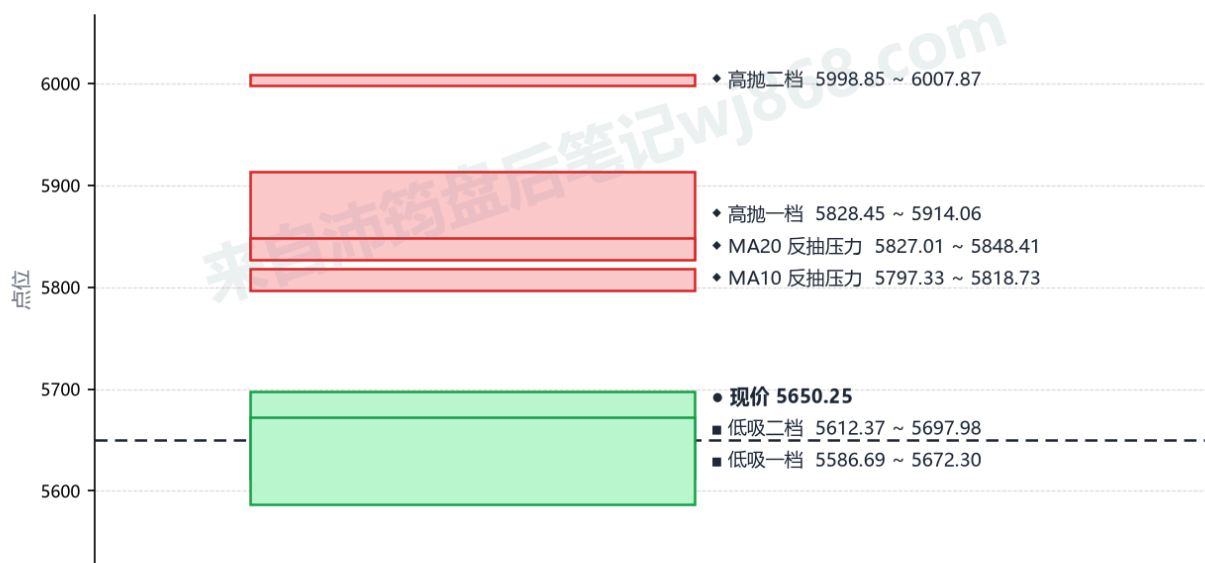
再往上翻，9 月 24 日（周四）有个向下缺口（**5879.26 ~ 5892.40**），拖了 2 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

再往上翻，8 月 19 日（周三）有个向下缺口（**6007.87 ~ 6034.54**），拖了 28 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

顺带翻一笔历史账：以主要指数的长历史统计，跳空缺口**约六到七成会在 10 个交易日内回补，中位数 3 天**——缺口不是必补的债，但也从来不是摆设。

缺口账记完，把上下这些关卡拢成一张阶梯表。

中证全指 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
◆ 高抛二档	5998.85 ~ 6007.87	布林上轨 + 08/19 向下跳空下沿
◆ 高抛一档	5828.45 ~ 5914.06	现价与布林上轨之间
◆ MA20 反抽压力	5827.01 ~ 5848.41	反抽至 MA20 (5827.01) 一带承压，收复才谈结构修复
◆ MA10 反抽压力	5797.33 ~ 5818.73	反抽至 MA10 (5797.33) 一带承压，站稳才谈反弹
■ 低吸二档	5612.37 ~ 5697.98	布林下轨
● 现价	5650.25	09/29 收盘 (+0.36%)
■ 低吸一档	5586.69 ~ 5672.30	近 20 日最低 + 布林下轨

从收盘 5650.25 往下，支撑要连起来看；低吸二档的依据是布林下轨；低吸一档的依据是近 20 日最低 + 布林下轨；合计带宽 **5586.69 ~ 5697.98** (111.29 个点)，从收盘到这里只有 **-0.84%**；头顶最近的压力从 5797.33 起（距收盘 2.60%）；上下都不远，**按档位执行比预测方向更实际。**

基准剧本：MA20 (5827.01) 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 6007.87 上方——参照重新往上看；② 收盘跌破 5672.30——回到更低一档找支撑；③ 全市场成交额骤变（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 2 个交易日，从上周收盘 5788.14 走到 **5650.25**，跌 137.89 个点（2.38%）；本周最高 5771.78、最低 5603.81。

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）。

本周市场整体呈现震荡格局，主要受外围市场波动及国内政策预期影响。上证指数在 5600 点附近获得暂时支撑，但成交量有所萎缩，市场情绪较为谨慎。

从技术角度看，当前指数处于短期调整阶段，关键支撑位位于 5600 点附近。若后续量能配合，不排除有反弹可能，但上方压力依然明显。

板块方面，科技股表现相对活跃，部分龙头股出现异动。消费板块则延续弱势，资金关注度较低。整体来看，市场仍处于存量博弈阶段。

下周关注重点：一是政策落地情况，二是成交量变化，三是外围市场走势。

风险提示：市场波动较大，投资者应保持谨慎，避免盲目追涨杀跌。同时，需密切关注宏观经济数据及政策动向，以应对潜在风险。

总结：本周市场调整明显，投资者应耐心等待企稳信号。操作上建议轻仓观望，重点布局具有成长潜力的优质标的。

八、风险提示



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