

DAILY CLOSING NOTES

收盘笔记 · 每日合集

PEIYUN PANHOU BIJI · WJ868.COM

2026年9月30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) 3842.19: 缩量 16.98%, 五线全失 ([全文完整版](#))
2. 深证成指(399001) 12887.62: 缩量 17.07%, 五线全失 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
3. 创业板指(399006) 3135.28: 缩量 15.71%, 五线全失 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
4. 科创50(000688) 1530.01: MACD 由红翻绿 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
5. 科创综指(000680) 1815.22: 缩量 19.51%, 五线全失 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
6. 沪深300(000300) 4357.62: 上涨 0.29% ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
7. 上证50(000016) 2823.28: 上涨 0.47% ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
8. 中证500(000905) 7435.16: 缩量 17.24%, 五线全失 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
9. 中证1000(000852) 7298.82: 缩量 23.29%, 五线全失 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
10. 国证2000(399303) 9648.50: 缩量 20.14%, 五线全失 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
11. 中证红利(000922) 5493.34: 上涨 1.19% ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
12. 证券公司(399975) 715.39: 缩量 28.44%, 五线全失 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
13. 中证银行(399986) 7598.54: 上涨 1.52% ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
14. 国证半导体芯片(980017) 15489.03: MACD 由红翻绿 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
15. 中证人工智能(930713) 5685.26: 缩量 23.12%, 五线全失 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
16. 中证白酒(399997) 6228.90: 放量 40.85%, 上攻 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
17. 中证医药(000933) 8009.67: 放量 40.92%, 上攻 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
18. 中证军工(399967) 11144.03: 缩量 29.52%, 五线全失 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
19. 中证新能源汽车(399808) 2173.93: 上涨 0.78% ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))
20. 中证全指(000985) 5648.25: 缩量 17.27%, 五线全失 ([预览版](#) · [完整版进小程序](#))

上证指数(000001) 3842.19: 缩量 16.98%，五线全失

沛筠 · 2026年9月30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 30 日，周三。上证指数(000001)开在 **3839.25**，收在 **3842.19**，涨 11.74 个点，**+0.31%**。这是连续第 2 个交易日上涨

全天最高 3851.22、最低 3833.09，收盘收在日内高侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	3839.25
最高	3851.22
最低	3833.09
收盘	3842.19
涨跌幅	+0.31% (11.74 点)
日内振幅	18.13 点 (0.47%)
沪市成交额	6793.99 亿
5 日均额	8183.98 亿
量比	0.92

振幅 0.47%，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	3864.23	下方 22.04
日线 MA10	3890.23	下方 48.04
日线 MA20（= 布林中轨）	3905.64	下方 63.45
日线 MA30	3912.50	下方 70.31
日线 MA60	3904.04	下方 61.85
日线 MA120	3995.72	下方 153.53
日线 MA250	3990.89	下方 148.70
日线布林上轨	3987.41	下方 145.22
日线布林下轨	3823.86	上方 18.33

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（3864.23），再谈结构修复。

三、指标：绿柱第 4 天

日期	DIF	DEA	柱
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
09/30	-17.81	-8.63	-18.35

绿柱在放大（昨天 -17.30）。DIF 从昨天的 -14.99 走到 -17.81，DEA -8.63。KDJ 这边：K 值 29.58、D 值 40.58、J 值 7.59。K 值 29.58 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 34.04、RSI14 40.35——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：放了 176.95 亿

沪市成交额 **6793.99** 亿，缩量上涨（量比只有 0.92）——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：今天的高低点双双高过昨天，**价格重心在抬**，量比 0.92，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。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**。

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 2 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

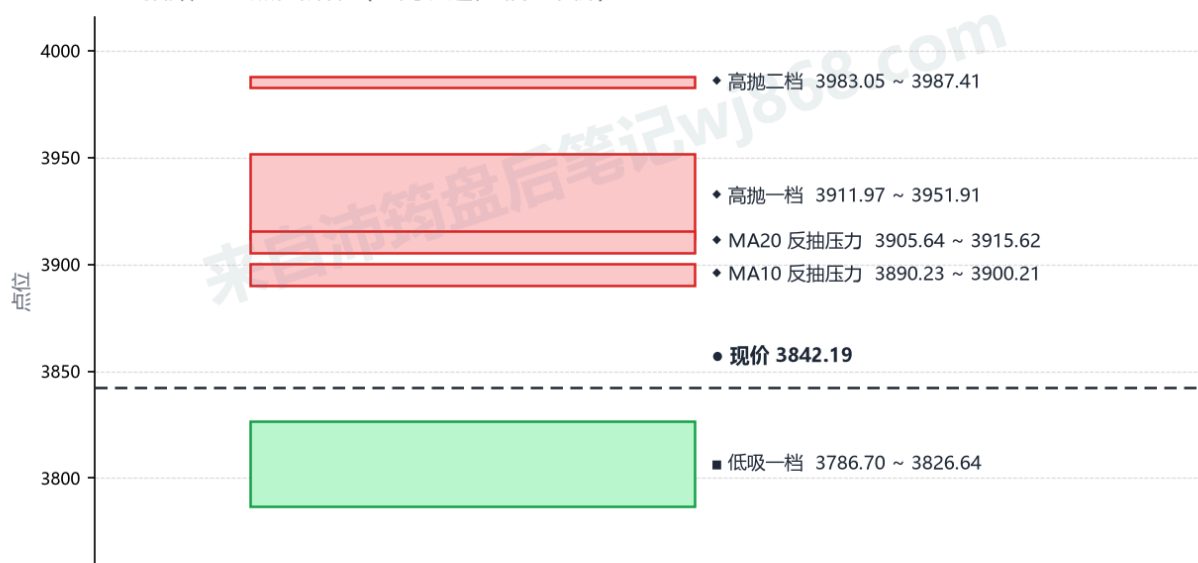
再往上翻，9 月 24 日（周四）有个向下缺口（**3930.50 ~ 3934.46**），拖了 3 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

再往上翻，7 月 13 日（周一）有个向下缺口（**3983.05 ~ 3995.81**），拖了 56 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。

上证指数 收盘点位阶梯（区间表述，非挂单价）



沪指收盘后笔记 · wj868.com

六、位置和条件

档位	区间	依据
◆ 高抛二档	3983.05 ~ 3987.41	07/13 向下跳空下沿 + 布林上轨
◆ 高抛一档	3911.97 ~ 3951.91	现价与07/13 向下跳空下沿之间
◆ MA20 反抽压力	3905.64 ~ 3915.62	反抽至 MA20 (3905.64) 一带承压，收复才谈结构修复
◆ MA10 反抽压力	3890.23 ~ 3900.21	反抽至 MA10 (3890.23) 一带承压，站稳才谈反弹
● 现价	3842.19	09/30 收盘 (+0.31%)
■ 低吸一档	3786.70 ~ 3826.64	近 20 日最低

从收盘 3842.19 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 **3786.70 ~ 3826.64** (39.94 个点)，从收盘到这里只有 **0.40%**；头顶最近的压力从 3890.23 起（距收盘 1.25%）；上下都不远，**按档位执行比预测方向更实际**。

基准剧本：MA20 (3905.64) 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 3987.41 上方——参照重新往上看；② 收盘跌破 3826.64——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 3 个交易日，从上周收盘 3888.37 走到 **3842.19**，跌 46.18 个点（1.19%）；本周最高 3878.41、最低 3806.67。

周线这根 K：开 3878.41、收 3842.19，实体 36.22 个点的**阴线**，上影线 0.00、下影线 35.52。

周线 MACD 柱 **-19.00**，周线 KDJ 的 J 值 36.82——周线这一层的结构调整，比日线没那么急。

本月到今天第 21 个交易日：从上月收盘 3986.30 走到 3842.19，跌 144.11 个点（3.62%）；月内最高 3995.18、最低 3806.67。

取现的账顺便算一下：今天（09 月 30 日）收盘卖出的资金，按 T+1 规则要等 10 月 8 日（周四）开市后才能转到银行卡——想在节前落袋，窗口昨天就已经关了。

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（-18.35）、四条中短期均线全在头顶、量能缩了 16.98%。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 **3826.64 ~ 3987.41** 之间震荡、下探 3833.09 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 3826.64 ~ 3987.41 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）

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	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「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。

长假之前就记到这里——潮水退涨自有其律，休市的日子，正好把这一页翻过去歇一歇。

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 2026-09-30 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\(399001\) 12887.62: 缩量 17.07%, 五线全失](#)
- [创业板指\(399006\) 3135.28: 缩量 15.71%, 五线全失](#)
- [科创50\(000688\) 1530.01: MACD 由红翻绿](#)
- [科创综指\(000680\) 1815.22: 缩量 19.51%, 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 3830.45: 缩量 24.41%, 五线全失](#)
- [上证指数 3823.62: 下跌 1.67%](#)
- [上证指数 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。

#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

沛筠盘后笔记 · wj868.com

深证成指(399001) 12887.62：缩量 17.07%，五线全失

沛筠 · 2026年9月30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30日，周三。深证成指(399001)开在 **12958.08**，收在 **12887.62**，跌 14.33 个点，**-0.11%**。

全天最高 12966.45、最低 12854.78，收盘收在日内低侧。

收盘 **12887.62**，离 12900.00 整数关口只有 12.38 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	12958.08
最高	12966.45
最低	12854.78
收盘	12887.62
涨跌幅	-0.11% (-14.33 点)
日内振幅	111.67 点 (0.87%)
深市成交额	7586.19 亿

5 日均额	9147.78 亿
量比	0.89

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

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	13120.27	下方 232.65
日线 MA10	13356.06	下方 468.44
日线 MA20（= 布林中轨）	13463.86	下方 576.24
日线 MA30	13616.84	下方 729.22
日线 MA60	13919.82	下方 1032.20
日线 MA120	14666.37	下方 1778.75
日线 MA250	14121.53	下方 1233.91
日线布林上轨	14024.36	下方 1136.74
日线布林下轨	12903.36	下方 15.74

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（13120.27）。

三、MACD 与 KDJ

日期	DIF	DEA	柱
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
09/30	-237.10	-183.84	-106.52

绿柱在放大（昨天 -86.86）。DIF 从昨天的 -213.95 走到 -237.10，DEA -183.84。KDJ 这边：K 值 19.59、D 值 32.49、J 值 -6.22。K 值 19.59 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 22.29、RSI14 32.88——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：放了 111.26 亿

深市成交额 **7586.19 亿**，量能缩了 **17.07%**，折算量比只有 0.89。下跌缩量说明恐慌盘没涌出来，可买盘同样没进场——这种缩量阴线，方向要等放量那天才作数。

量能这时候像**退潮的水位**——滩涂露出来多少，接盘的意愿就有多浅。

情绪面记一笔：今天的高低点双双高过昨天，**价格重心在抬**，量比 0.89，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。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**。

钱的事说完，再看地图上没填的坑。

五、还有 3 道缺口没补

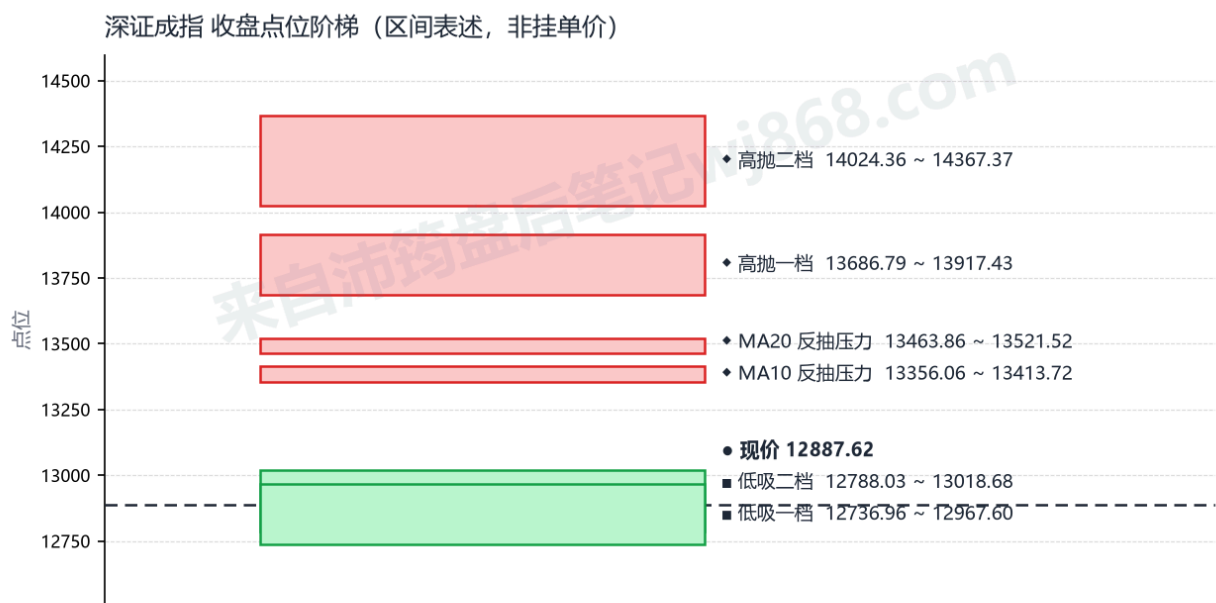
再往上翻，9 月 28 日（周一）有个向下缺口（**13267.65 ~ 13316.97**），拖了 2 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

再往上翻，9 月 24 日（周四）有个向下缺口（**13577.86 ~ 13617.05**），拖了 3 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 29 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。



沛筠盘后笔记 · wj868.com

六、位置和条件

档位	区间	依据
◆ 高抛二档	14024.36 ~ 14367.37	布林上轨 + 08/19 向下跳空下沿
◆ 高抛一档	13686.79 ~ 13917.43	现价与布林上轨之间
◆ MA20 反抽压力	13463.86 ~ 13521.52	反抽至 MA20 (13463.86) 一带承压, 收复才谈结构修复
◆ MA10 反抽压力	13356.06 ~ 13413.72	反抽至 MA10 (13356.06) 一带承压, 站稳才谈反弹
■ 低吸二档	12788.03 ~ 13018.68	布林下轨
● 现价	12887.62	09/30 收盘 (-0.11%)
■ 低吸一档	12736.96 ~ 12967.60	近 20 日最低 + 布林下轨

从收盘 12887.62 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 **12736.96 ~ 13018.68** (281.72 个点), 从收盘到这里只有 **-1.02%**; 头顶最近的压力从 13356.06 起 (距收盘 3.63%); 上下都不远, **按档位执行比预测方向更实际**。

基准剧本: MA20 (13463.86) 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。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 12967.60——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 3 个交易日，从上周收盘 13316.97 走到 **12887.62**，跌 429.35 个点（3.22%）；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）。

本周市场整体呈现震荡下行态势，主要受外部经济数据疲软及内部政策预期影响。从技术面来看，沪指在 13000 点附近遭遇较强阻力，未能有效突破，随后回落至 12800 点附近寻求支撑。创业板指表现更为疲软，跌幅略大于沪指。两市成交额有所萎缩，市场情绪趋于谨慎。

从行业板块来看，科技股、医药股及部分消费股表现相对抗跌，但整体涨幅有限。金融、地产及基建板块则出现明显回调。市场资金流向显示，主力资金在科技及医药板块有所布局，但在金融及地产板块则呈现净流出态势。

展望未来，市场走势仍将受制于宏观经济数据的修复情况以及政策面的进一步动向。建议投资者保持谨慎乐观态度，关注具有核心竞争力的优质个股，并合理控制仓位，以应对市场波动。



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) 3135.28: 缩量 15.71%，五线全失

沛筠 · 2026年9月30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 30 日，周三。创业板指(399006)开在 **3164.70**，收在 **3135.28**，跌 7.28 个点，**-0.23%**。

全天最高 3173.36、最低 3125.49，收盘收在日内低侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	3164.70
最高	3173.36
最低	3125.49
收盘	3135.28
涨跌幅	-0.23% (-7.28 点)
日内振幅	47.87 点 (1.52%)
创业板成交额	3689.72 亿
5 日均额	4377.41 亿
量比	0.89

振幅 1.52%，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	3217.24	下方 81.96
日线 MA10	3286.82	下方 151.54
日线 MA20（= 布林中轨）	3304.34	下方 169.06
日线 MA30	3352.52	下方 217.24
日线 MA60	3469.53	下方 334.25
日线 MA120	3691.51	下方 556.23
日线 MA250	3440.52	下方 305.24
日线布林上轨	3466.01	下方 330.73
日线布林下轨	3142.68	下方 7.40

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 (3217.24)。

三、MACD 与 KDJ

日期	DIF	DEA	柱
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
09/30	-70.62	-57.12	-26.99

绿柱在放大（昨天 -18.47）。DIF 从昨天的 -62.99 走到 -70.62，DEA -57.12。KDJ 这边：K 值 17.55、D 值 32.07、J 值 -11.49。K 值 17.55 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 20.92、RSI14 33.28——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：放了 99.15 亿

创业板成交额 **3689.72 亿**，量能缩了 **15.71%**，折算量比只有 0.89。下跌缩量说明恐慌盘没涌出来，可买盘同样没进场——这种缩量阴线，方向要等放量那天才作数。

缩量的日子像**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 0.89，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 2 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

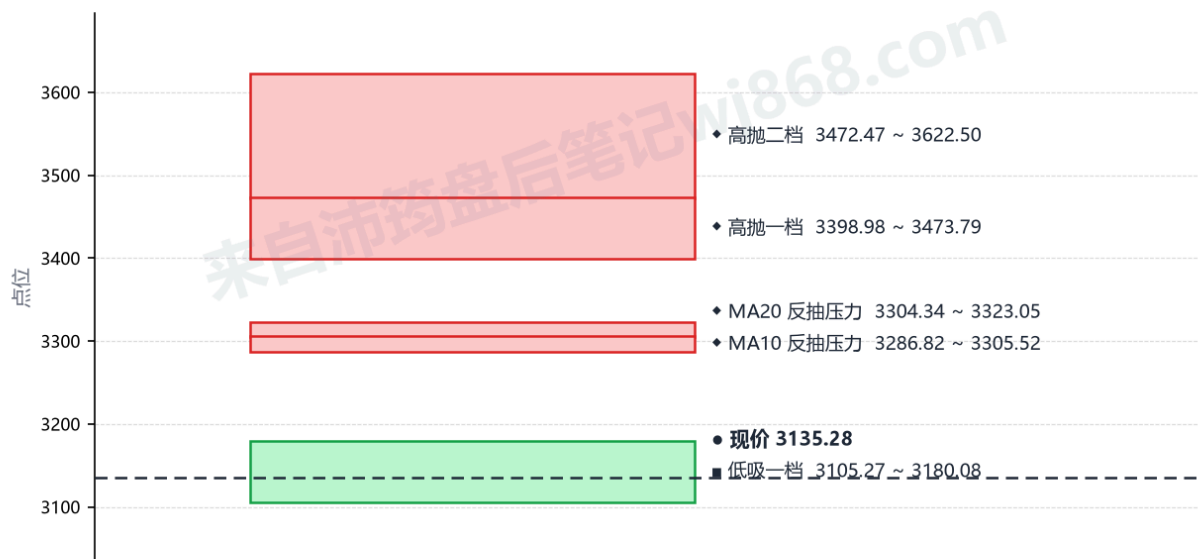
再往上翻，9 月 24 日（周四）有个向下缺口（**3371.61 ~ 3372.95**），拖了 3 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

再往上翻，8 月 19 日（周三）有个向下缺口（**3622.50 ~ 3662.45**），拖了 29 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	3398.98 ~ 3473.79	现价与近 20 日最高之间
◆ MA20 反抽压力	3304.34 ~ 3323.05	反抽至 MA20 (3304.34) 一带承压，收复才谈结构修复
◆ MA10 反抽压力	3286.82 ~ 3305.52	反抽至 MA10 (3286.82) 一带承压，站稳才谈反弹
■ 低吸一档	3105.27 ~ 3180.08	布林下轨
● 现价	3135.28	09/30 收盘 (-0.23%)

从收盘 3135.28 往下，支撑要连起来看；低吸一档的依据是布林下轨；合计带宽 **3105.27 ~ 3180.08**（74.81 个点），从收盘到这里只有 **-1.43%**；头顶最近的压力从 3286.82 起（距收盘 4.83%）；上下都不远，**按档位执行比预测方向更实际**。

基准剧本：MA20（3304.34）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 3180.08——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 3 个交易日，从上周收盘 3288.95 走到 **3135.28**，跌 153.67 个点（4.67%）；本周最高 3270.81、最低 3125.20。

周线这根 K：开 3267.60、收 3135.28，实体 132.32 个点的**阴线**，上影线 3.21、下影线 10.08。

周线 MACD 柱 **-152.89**，周线 KDJ 的 J 值 5.88——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）。

本周盘面整体呈现震荡调整态势，主要受外围市场影响，国内股市在前期高位震荡后，本周出现明显回调。从技术角度看，大盘在 3200 点附近遇到短期阻力，但中长期趋势依然向好。

从行业板块来看，本周科技股表现相对疲软，而消费类和金融类板块则表现出一定的韧性。特别是金融板块，在政策利好刺激下，本周出现小幅反弹。

下周市场关注点：一是外围市场走势，二是国内政策落地情况，三是主要行业龙头公司的业绩表现。

从资金流向来看，本周主力资金呈现净流出态势，主要集中在科技和医药板块。而北向资金则表现出一定的波动性，本周净流入资金有所增加。这反映了市场在调整过程中的资金博弈。

总体来看，本周市场在调整中寻求新的平衡点。虽然短期面临一定压力，但中长期来看，随着经济复苏的持续推进，市场仍有较大的发展空间。

八、风险提示

风险因素	影响程度	应对措施
宏观经济下行压力	高	关注政策动向，调整资产配置
外围市场波动	中	分散投资，降低单一市场风险
行业政策变化	中	密切跟踪行业动态，及时调整策略



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) 1530.01：MACD 由红翻绿

沛筠 · 2026年9月30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 30 日，周三。科创50(000688)开在 **1576.51**，收在 **1530.01**，跌 39.33 个点，**-2.51%**。

全天最高 1578.96、最低 1526.79，收盘离全天最低只差 3.22 个点，收盘收在日内低侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	1576.51
最高	1578.96
最低	1526.79
收盘	1530.01
涨跌幅	-2.51% (-39.33 点)
日内振幅	52.17 点 (3.32%)
科创50成分股成交额	718.79 亿
5 日均额	807.55 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	1587.61	下方 57.60
日线 MA10	1613.57	下方 83.56
日线 MA20 (= 布林中轨)	1596.56	下方 66.55
日线 MA30	1614.39	下方 84.38
日线 MA60	1702.67	下方 172.66
日线 MA120	1710.14	下方 180.13
日线 MA250	1548.48	下方 18.47
日线布林上轨	1679.71	下方 149.70
日线布林下轨	1513.42	上方 16.59

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 (1587.61) 。

三、指标：红柱只活了 9 天

日期	DIF	DEA	柱
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
09/30	-23.46	-22.30	-2.31

由红翻绿（昨天还是 +6.74）。DIF 从昨天的 -18.65 走到 -23.46，DEA -22.30。KDJ 这边：K 值 26.21、D 值 44.53、J 值 -10.41。K 值 26.21 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 28.12、RSI14 38.30——短线强度偏弱。

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

把镜头拉到近 20 日区间（1516.20 ~ 1707.67）：昨天收盘还挂在区间的 27.8% 分位，今天掉到 **7.2%**。

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 73.49 亿

科创50成分股成交额 **718.79** 亿，量能缩了 **10.99%**，折算量比只有 1.01。下跌缩量说明恐慌盘没涌出来，可买盘同样没进场——这种缩量阴线，方向要等放量那天才作数。

缩量的日子像**蓄水池没进水**：水位不动，谁也推不出一波像样的行情。

情绪面记一笔：今天高低点与昨天交错，**重心暂时没选出方向**，量比 1.01，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。

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 2 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

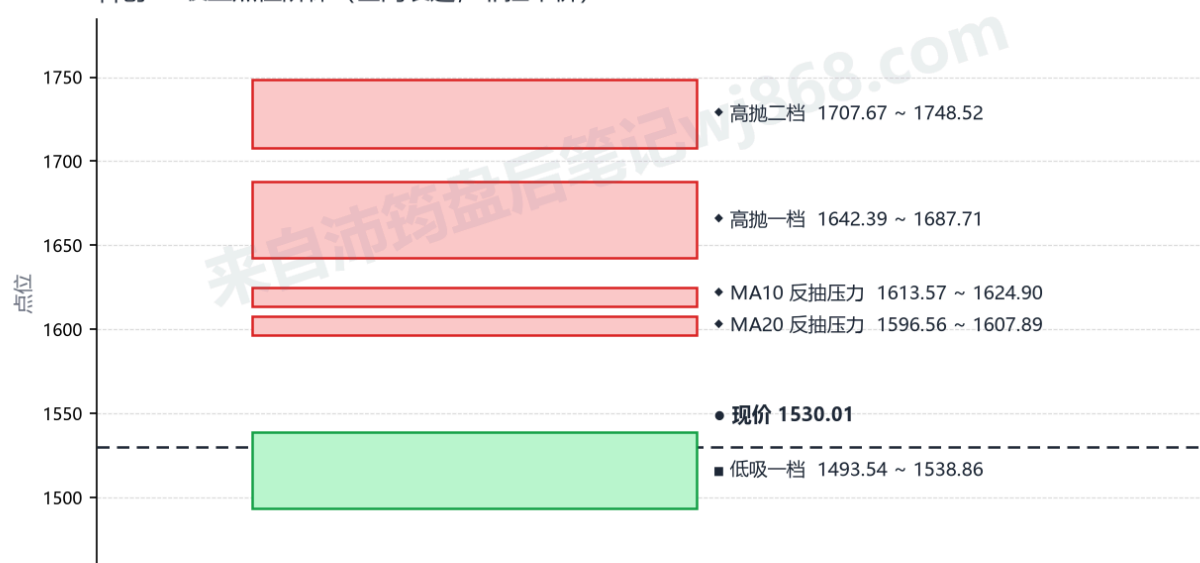
再往上翻，9 月 24 日（周四）有个向下缺口（**1653.39 ~ 1656.98**），拖了 3 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

再往上翻，8 月 19 日（周三）有个向下缺口（**1748.52 ~ 1753.97**），拖了 29 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	1642.39 ~ 1687.71	现价与近 20 日最高之间
◆ MA10 反抽压力	1613.57 ~ 1624.90	反抽至 MA10 (1613.57) 一带承压，站稳才谈反弹
◆ MA20 反抽压力	1596.56 ~ 1607.89	反抽至 MA20 (1596.56) 一带承压，收复才谈结构修复
● 现价	1530.01	09/30 收盘 (-2.51%)
■ 低吸一档	1493.54 ~ 1538.86	近 20 日最低

从收盘 1530.01 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 **1493.54 ~ 1538.86** (45.32 个点)，从收盘到这里只有 **-0.58%**；头顶最近的压力从 1596.56 起（距收盘 4.35%）；上下都不远，**按档位执行比预测方向更实际**。

基准剧本：MA20 (1596.56) 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 1538.86——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 3 个交易日，从上周收盘 1621.87 走到 **1530.01**，跌 91.86 个点（5.66%）；本周最高 1610.92、最低 1526.79。

周线这根 K：开 1610.92、收 1530.01，实体 80.91 个点的**阴线**，上影线 0.00、下影线 3.22。

周线 MACD 柱 **-77.55**，周线 KDJ 的 J 值 12.72——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）。

本周盘面特征：大盘震荡下行，成交量萎缩，市场情绪低迷。主要板块表现分化，部分个股出现大幅波动。

从技术角度看，大盘处于调整阶段，短期均线系统呈现空头排列，但中期趋势尚未完全转弱。

——**注意**：市场波动加剧，投资者应密切关注盘面变化，合理控制仓位。

下周展望：预计大盘将继续震荡调整，成交量有望逐步放大。操作上建议保持谨慎，关注具有业绩支撑的优质个股。

风险提示：宏观经济数据波动、政策调整等因素可能对市场产生不利影响，投资者应做好风险防范。

八、投资建议

板块	投资建议	风险提示
科技	关注人工智能、半导体等板块，逢低布局。	估值较高，波动较大。
消费	关注食品饮料、医药健康等板块，稳健配置。	受宏观经济影响较大。



微信扫码 · 进入小程序免费阅读本篇全文

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

沛筠盘后笔记 · wj868.com

科创综指(000680) 1815.22：缩量 19.51%，五线全失

沛筠 · 2026年9月30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30日，周三。科创综指(000680)开在 **1859.05**，收在 **1815.22**，跌 33.50 个点，**-1.81%**。

全天最高 1860.01、最低 1811.76，收盘离全天最低只差 3.46 个点，收盘收在日内低侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	1859.05
最高	1860.01
最低	1811.76
收盘	1815.22
涨跌幅	-1.81% (-33.50 点)
日内振幅	48.25 点 (2.61%)
科创板成交额	2136.29 亿
5 日均额	2654.09 亿

量比	0.86
----	------

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	1877.48	下方 62.26
日线 MA10	1903.31	下方 88.09
日线 MA20（=布林中轨）	1882.78	下方 67.56
日线 MA30	1901.73	下方 86.51
日线 MA60	1963.90	下方 148.68
日线 MA120	2023.49	下方 208.27
日线 MA250	1848.21	下方 32.99
日线布林上轨	1981.92	下方 166.70
日线布林下轨	1783.65	上方 31.57

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（1877.48）。

三、指标：红柱只活了 8 天

日期	DIF	DEA	柱
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
09/30	-20.53	-18.30	-4.44

由红翻绿（昨天还是 +5.00）。DIF 从昨天的 -15.25 走到 **-20.53**，DEA -18.30。KDJ 这边：K 值 27.81、D 值 47.24、**J 值 -11.05**。K 值 27.81 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 29.00、RSI14 39.27——短线强度偏弱。

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

线说的是过去，量才是真金白银。看看今天的成交账。

四、量能：放了 70.51 亿

科创板成交额 **2136.29** 亿，全天比前五个交易日的均值缩了 **19.51%**（量比 0.86）。价跌量缩、振幅也在收，比放量下跌温和——但它的含义不是「跌不动了」，而是**这个位置愿意接的人不多**。

缩量的日子像**蓄水池没进水**：水位不动，谁也推不出一波像样的行情。

情绪面记一笔：今天高低点与昨天交错，**重心暂时没选出方向**，量比 0.86，交投情绪温吞。

钱的事说完，再看地图上没填的坑。

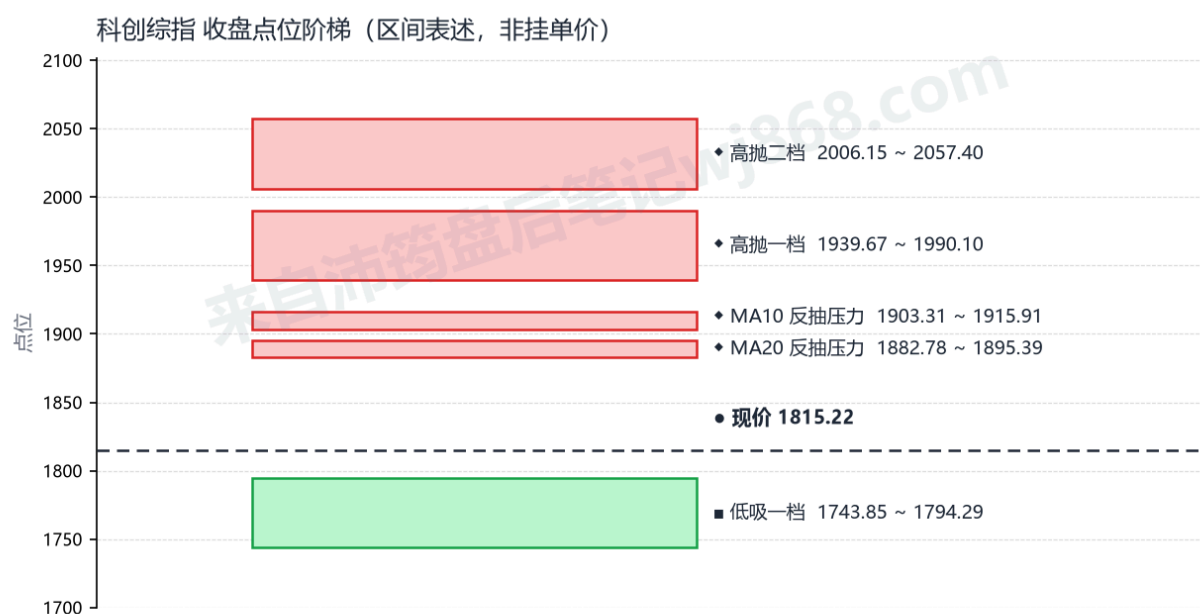
五、还有 2 道缺口没补

再往上翻，9 月 28 日（周一）有个向下缺口（**1910.24 ~ 1918.87**），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（**2057.40 ~ 2062.99**），拖了 29 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	1939.67 ~ 1990.10	现价与近 20 日最高之间
◆ MA10 反抽压力	1903.31 ~ 1915.91	反抽至 MA10 (1903.31) 一带承压, 站稳才谈反弹
◆ MA20 反抽压力	1882.78 ~ 1895.39	反抽至 MA20 (1882.78) 一带承压, 收复才谈结构修复
● 现价	1815.22	09/30 收盘 (-1.81%)
■ 低吸一档	1743.85 ~ 1794.29	近 20 日最低

从收盘 1815.22 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 **1743.85 ~ 1794.29** (50.44 个点), 从收盘到这里只有 **1.15%**; 头顶最近的压力从 1882.78 起 (距收盘 3.72%); 上下都不远, **按档位执行比预测方向更实际**。

基准剧本: MA20 (1882.78) 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 1794.29——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 3 个交易日, 从上周收盘 1918.87 走到 **1815.22**, 跌 103.65 个点 (5.40%); 本周最高 1910.24、最低 1811.76。

周线这根 K: 开 1910.24、收 1815.22, 实体 95.02 个点的**阴线**, 上影线 0.00、下影线 3.46。

周线 MACD 柱 **-75.02**, 周线 KDJ 的 J 值 30.18——周线这一层的结构调整, 比日线更急。

本月到今天第 21 个交易日: 从上月收盘 1979.75 走到 1815.22, 跌 164.53 个点 (8.31%); 月内最高 2006.15、最低 1769.07。

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）。

在分析过程中，我们首先对目标进行了初步的识别和定位。通过查阅相关资料，我们发现该目标具有以下几个特点：首先，其背景复杂，涉及多个领域；其次，其影响力广泛，在行业内具有较高的知名度；最后，其活动轨迹较为隐蔽，给追踪带来一定难度。

一、目标背景与影响力分析

目标出生于1980年，毕业于知名大学，拥有硕士学位。毕业后，他进入一家大型互联网公司工作，凭借出色的表现，迅速晋升为高级经理。在职业生涯中，他多次参与重要项目，为公司的发展做出了显著贡献。此外，他还积极参与行业交流，担任多家行业协会的理事，具有较高的社会影响力。

在个人生活方面，目标已婚，育有一子。他热爱运动，经常参加马拉松等长跑比赛。他还是一个热心公益的人，经常参与各种慈善活动，为社会公益事业贡献自己的一份力量。

二、目标活动轨迹追踪

时间	地点	活动内容	备注
2023-01-15	北京	参加行业峰会	与多位行业大佬交流
2023-02-20	上海	出差考察	考察某知名企业运营情况
2023-03-10	深圳	参加展会	展示最新产品，吸引客户
2023-04-05	广州	参加论坛	发表演讲，分享行业见解
2023-05-20	杭州	出差考察	考察某互联网公司运营模式



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

沪深300(000300) 4357.62：上涨 0.29%

沛筠 · 2026年9月30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 30 日，周三。沪深300(000300)开在 **4356.80**，收在 **4357.62**，涨 12.41 个点，**+0.29%**。这是连续第 2 个交易日上涨

全天最高 4368.61、最低 4341.88，收盘收在日内高侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	4356.80
最高	4368.61
最低	4341.88
收盘	4357.62
涨跌幅	+0.29% (12.41 点)
日内振幅	26.73 点 (0.62%)
沪深300成分股成交额	3564.92 亿
5 日均额	4081.88 亿
量比	1.72

振幅 0.62%，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	4400.00	下方 42.38
日线 MA10	4453.20	下方 95.58
日线 MA20（= 布林中轨）	4493.78	下方 136.16
日线 MA30	4528.60	下方 170.98
日线 MA60	4603.67	下方 246.05
日线 MA120	4723.47	下方 365.85
日线 MA250	4672.11	下方 314.49
日线布林上轨	4639.01	下方 281.39
日线布林下轨	4348.55	上方 9.07

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 (4400.00) 。

三、MACD 与 KDJ

日期	DIF	DEA	柱
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
09/30	-59.28	-45.78	-27.00

绿柱在放大（昨天 -25.15）。DIF 从昨天的 -54.98 走到 -59.28，DEA -45.78。KDJ 这边：K 值 19.91、D 值 29.83、J 值 0.06。K 值 19.91 已在超卖区。提醒一句：超卖只是「跌得急」的状态描述，不构成买入依据——教科书爱把它当买点，但历史上「超卖之后金叉」的表现并不比随机好。把它当温度计，别当信号灯。RSI6 25.74、RSI14 32.89——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：放了 215.41 亿

沪深300成分股成交额 **3564.92 亿**，涨着缩量（缩 **12.66%**，量比 1.72），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：今天的高低点双双高过昨天，**价格重心在抬**，量比 1.72，交投情绪偏热，振幅收在近 20 日最窄的一档，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**。

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 2 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

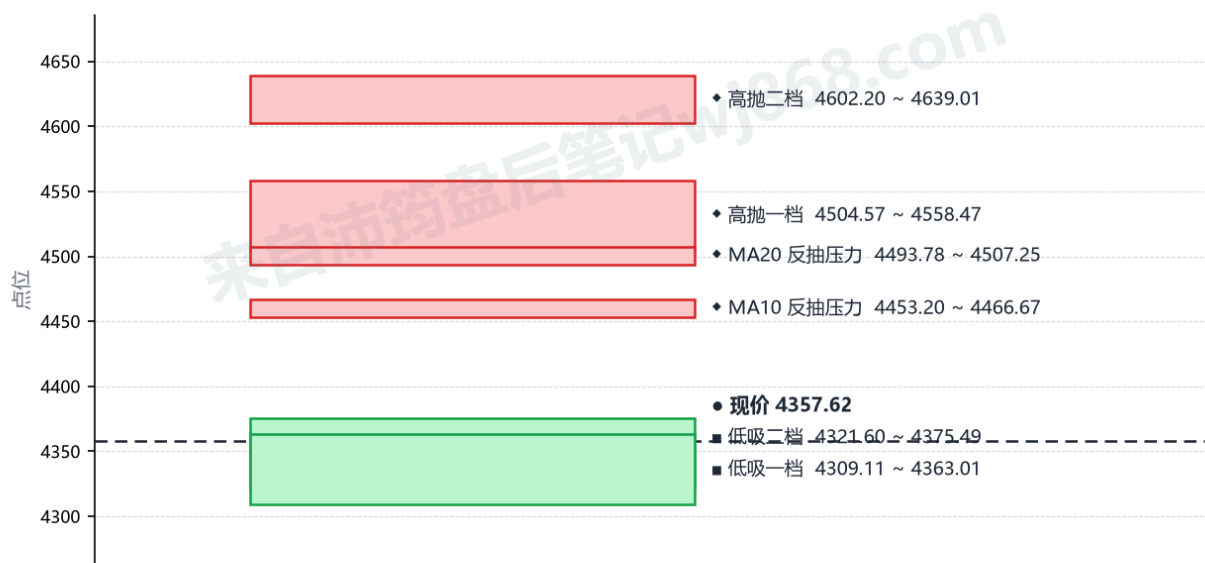
再往上翻，9 月 24 日（周四）有个向下缺口（**4500.20 ~ 4513.45**），拖了 3 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

再往上翻，9 月 2 日（周三）有个向下缺口（**4583.27 ~ 4604.77**），拖了 19 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）



沛筠盘后笔记 · wj868.com

六、位置和条件

档位	区间	依据
◆ 高抛二档	4602.20 ~ 4639.01	近 20 日最高 + 布林上轨
◆ 高抛一档	4504.57 ~ 4558.47	现价与近 20 日最高之间
◆ MA20 反抽压力	4493.78 ~ 4507.25	反抽至 MA20 (4493.78) 一带承压，收复才谈结构修复
◆ MA10 反抽压力	4453.20 ~ 4466.67	反抽至 MA10 (4453.20) 一带承压，站稳才谈反弹
● 现价	4357.62	09/30 收盘 (+0.29%)
■ 低吸二档	4321.60 ~ 4375.49	布林下轨
■ 低吸一档	4309.11 ~ 4363.01	近 20 日最低 + 布林下轨

从收盘 4357.62 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 **4309.11 ~ 4375.49** (66.38 个点)，从收盘到这里只有 **-0.41%**；头顶最近的压力从 4453.20 起（距收盘 2.19%）；上下都不远，**按档位执行比预测方向更实际。**

基准剧本：MA20 (4493.78) 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 4639.01 上方——参照重新往上看；② 收盘跌破 4363.01——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 3 个交易日，从上周收盘 4439.14 走到 **4357.62**，跌 81.52 个点（1.84%）；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及内部资金流向影响。从技术层面来看，沪指在关键点位附近反复试探，未能有效突破上方压力。成交量虽有放大迹象，但持续性有待观察。市场情绪整体偏谨慎，投资者在观望中等待更多利好信号。未来走势需密切关注政策动向及经济数据表现，以判断市场是否具备反转动能。

从板块表现来看，部分权重股表现疲软，拖累指数上行空间。而一些中小盘题材股则表现出一定的活跃度，反映出市场在寻找新的增长点。资金层面，北向资金近期呈现净流出态势，对大盘情绪造成一定压制。同时，场内融资余额的变化也值得关注，以评估市场整体的资金松紧程度。

综合来看，本周市场处于调整阶段，短期波动较大。对于中长期投资者而言，当前或许是一个逐步布局优质资产的时机。但在操作过程中，仍需保持耐心，严格把控仓位，避免盲目追涨杀跌。后续需紧密跟踪市场动态，及时调整投资策略，以应对不断变化的市场环境。



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

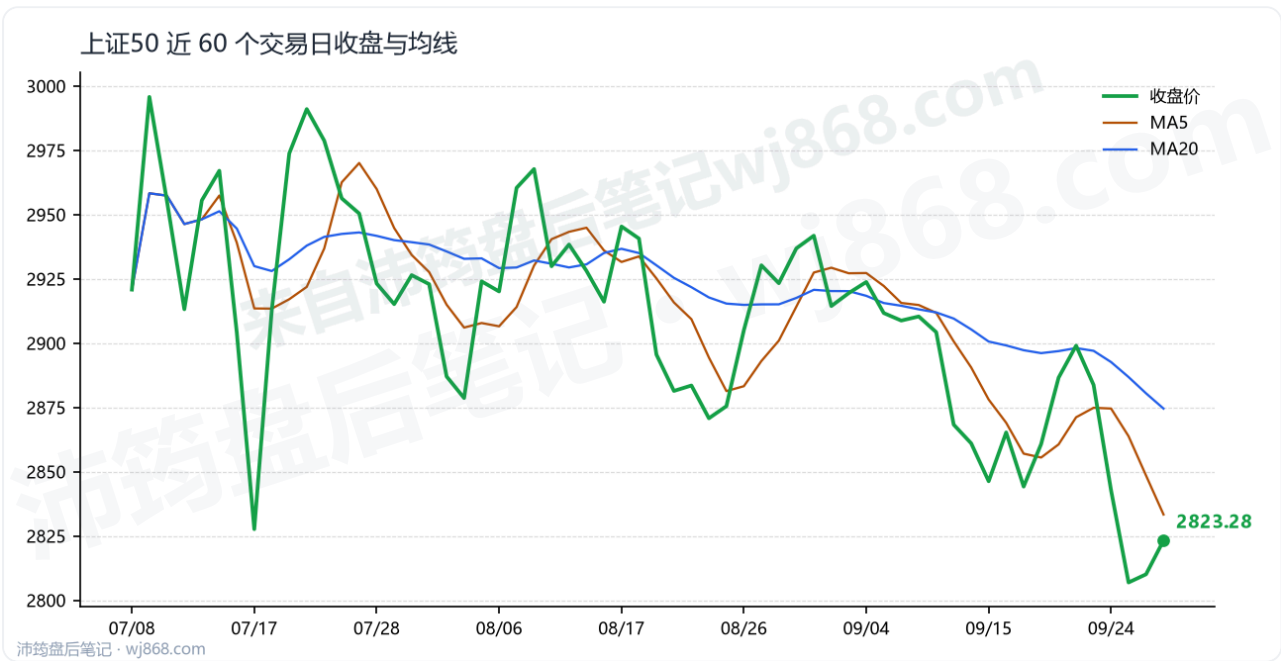
上证50(000016) 2823.28：上涨 0.47%

沛筠 · 2026年9月30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30日，周三。上证50(000016)开在 **2814.12**，收在 **2823.28**，涨 13.16 个点，**+0.47%**。这是连续第 2 个交易日上涨

全天最高 2828.13、最低 2807.70，收盘收在日内高侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	2814.12
最高	2828.13
最低	2807.70
收盘	2823.28
涨跌幅	+0.47% (13.16 点)
日内振幅	20.43 点 (0.73%)
上证50成分股成交额	1070.20 亿
5 日均额	1112.89 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	2833.37	下方 10.09
日线 MA10	2852.28	下方 29.00
日线 MA20（=布林中轨）	2874.57	下方 51.29
日线 MA30	2884.52	下方 61.24
日线 MA60	2909.39	下方 86.11
日线 MA120	2924.44	下方 101.16
日线 MA250	2964.66	下方 141.38
日线布林上轨	2946.92	下方 123.64
日线布林下轨	2802.23	上方 21.05

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（2833.37），再谈结构修复。

三、指标：绿柱第 4 天

日期	DIF	DEA	柱
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
09/30	-22.50	-16.65	-11.70

绿柱在收窄（昨天 -12.40）。DIF 从昨天的 -21.39 走到 **-22.50**，DEA -16.65。KDJ 这边：K 值 25.42、D 值 31.72、**J 值 12.82**。J 值在往上走，短线情绪还在修复。RSI6 35.80、RSI14 38.74——短线强度偏弱。

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

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 111.62 亿

上证50成分股成交额 **1070.20** 亿，和前五个交易日的均值差不多（-3.84%，量比 0.99）——多空都没使全力，市场在等一个放量表态的时刻。

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

情绪面记一笔：今天的高低点双双高过昨天，**价格重心在抬**，量比 0.99，交投情绪温吞。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**。

钱的事说完，再看地图上没填的坑。

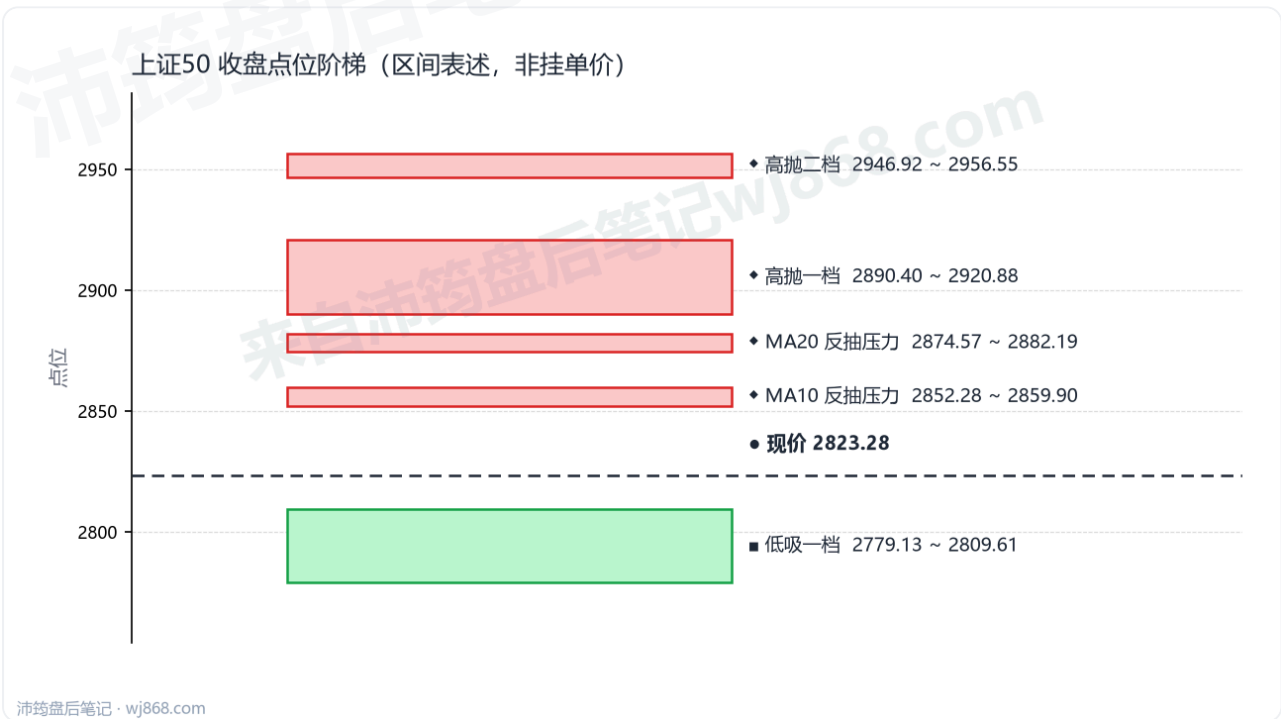
五、还有 2 道缺口没补

再往上翻，9 月 28 日（周一）有个向下缺口（**2835.80 ~ 2842.74**），拖了 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 24 日（周四）有个向下缺口（**2874.14 ~ 2881.92**），拖了 3 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	2946.92 ~ 2956.55	布林上轨 + 近 20 日最高

◆ 高抛一档	2890.40 ~ 2920.88	现价与布林上轨之间
◆ MA20 反抽压力	2874.57 ~ 2882.19	反抽至 MA20 (2874.57) 一带承压，收复才谈结构修复
◆ MA10 反抽压力	2852.28 ~ 2859.90	反抽至 MA10 (2852.28) 一带承压，站稳才谈反弹
● 现价	2823.28	09/30 收盘 (+0.47%)
■ 低吸一档	2779.13 ~ 2809.61	近 20 日最低

从收盘 2823.28 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 **2779.13 ~ 2809.61** (30.48 个点)，从收盘到这里只有 **0.48%**；头顶最近的压力从 2852.28 起（距收盘 1.03%）；上下都不远，**按档位执行比预测方向更实际**。

基准剧本：MA20 (2874.57) 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 2809.61——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 3 个交易日，从上周收盘 2842.74 走到 **2823.28**，跌 19.46 个点 (0.68%)；本周最高 2835.80、最低 2794.37。

周线这根 K：开 2835.80、收 2823.28，实体 12.52 个点的**阴线**，上影线 0.00、下影线 28.91。

周线 MACD 柱 **-16.75**，周线 KDJ 的 J 值 2.32——周线这一层的结构调整，比日线还没那么急。

本月到今天第 21 个交易日：从上月收盘 2936.88 走到 2823.28，跌 113.60 个点 (3.87%)；月内最高 2956.55、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）。

中证500(000905) 7435.16：缩量 17.24%，五线全失

沛筠 · 2026年9月30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30日，周三。中证500(000905) 开在 **7469.05**，收在 **7435.16**，跌 4.47 个点，**-0.06%**。

全天最高 7485.11、最低 7417.49，收盘收在日内低侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	7469.05
最高	7485.11
最低	7417.49
收盘	7435.16
涨跌幅	-0.06% (-4.47 点)
日内振幅	67.62 点 (0.91%)
中证500成分股成交额	2386.18 亿
5 日均额	2883.10 亿
量比	0.88

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	7538.60	下方 103.44
日线 MA10	7651.05	下方 215.89
日线 MA20（=布林中轨）	7668.85	下方 233.69
日线 MA30	7723.87	下方 288.71
日线 MA60	7800.36	下方 365.20
日线 MA120	8134.08	下方 698.92
日线 MA250	7883.49	下方 448.33
日线布林上轨	7930.58	下方 495.42
日线布林下轨	7407.13	上方 28.03

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（7538.60）。

三、MACD 与 KDJ

日期	DIF	DEA	柱
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
09/30	-83.21	-57.98	-50.46

绿柱在放大（昨天 -40.42）。DIF 从昨天的 -71.88 走到 **-83.21**，DEA -57.98。KDJ 这边：K 值 25.93、D 值 40.98、**J 值 -4.17**。K 值 25.93 已在**超卖区**。提醒一句：超卖只是「跌得急」的状态描述，不构成买入依据——教科书爱把它当买点，但历史上「超卖之后金叉」的表现并不比随机好。把它当温度计，别当信号灯。RSI6 27.82、RSI14 37.52——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。看看今天的成交额。

四、量能：缩了 51.52 亿

中证500成分股成交额 **2386.18** 亿，全天比前五个交易日的均值缩了 **17.24%**（量比 0.88）。价跌量缩、振幅也在收，比放量下跌温和——但它的含义不是「跌不动了」，而是**这个位置愿意接的人不多**。

缩量的日子像**蓄水池没进水**：水位不动，谁也推不出一波像样的行情。

情绪面记一笔：今天的高低点双双高过昨天，**价格重心在抬**，量比 0.88，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。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 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 2 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

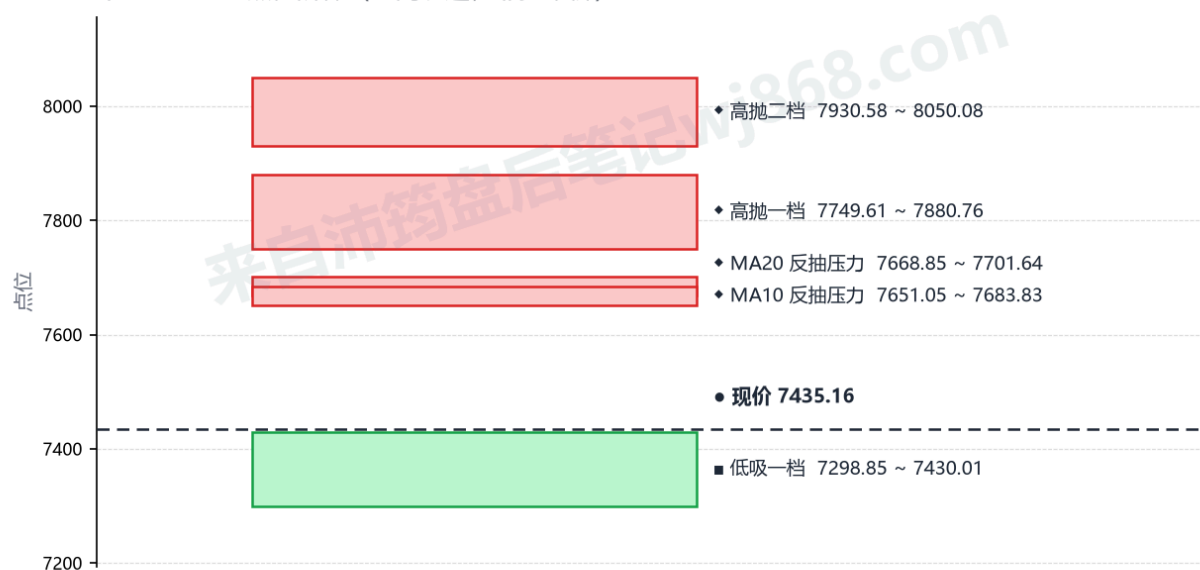
再往上翻，9 月 24 日（周四）有个向下缺口（**7774.22 ~ 7781.31**），拖了 3 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

再往上翻，8 月 19 日（周三）有个向下缺口（**8050.08 ~ 8069.82**），拖了 29 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500 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	7930.58 ~ 8050.08	布林上轨 + 08/19 向下跳空下沿
◆ 高抛一档	7749.61 ~ 7880.76	现价与布林上轨之间
◆ MA20 反抽压力	7668.85 ~ 7701.64	反抽至 MA20 (7668.85) 一带承压，收复才谈结构修复
◆ MA10 反抽压力	7651.05 ~ 7683.83	反抽至 MA10 (7651.05) 一带承压，站稳才谈反弹
● 现价	7435.16	09/30 收盘 (-0.06%)
■ 低吸一档	7298.85 ~ 7430.01	近 20 日最低

从收盘 7435.16 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 **7298.85 ~ 7430.01**（131.16 个点），从收盘到这里只有 **0.07%**；头顶最近的压力从 7651.05 起（距收盘 2.90%）；上下都不远，**按档位执行比预测方向更实际**。

基准剧本：MA20（7668.85）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 7430.01——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 3 个交易日，从上周收盘 7624.07 走到 **7435.16**，跌 188.91 个点（2.48%）；本周最高 7601.09、最低 7364.43。

周线这根 K：开 7599.20、收 7435.16，实体 164.04 个点的**阴线**，上影线 1.89、下影线 70.73。

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 3 个交易日，从上周收盘 7624.07 走到 **7435.16**，跌 188.91 个点（2.48%）；本周最高 7601.09、最低 7364.43。

周线这根 K：开 7599.20、收 7435.16，实体 164.04 个点的**阴线**，上影线 1.89、下影线 70.73。

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）。

——按新量能重算波幅。以当日收盘数据为准。

本周 3 个交易日，从上周收盘 7624.07 走到 **7435.16**，跌 188.91 个点（2.48%）；本周最高 7601.09、最低 7364.43。

周线这根 K：开 7599.20、收 7435.16，实体 164.04 个点的**阴线**，上影线 1.89、下影线 70.73。

八、月线



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) 7298.82：缩量 23.29%，五线全失

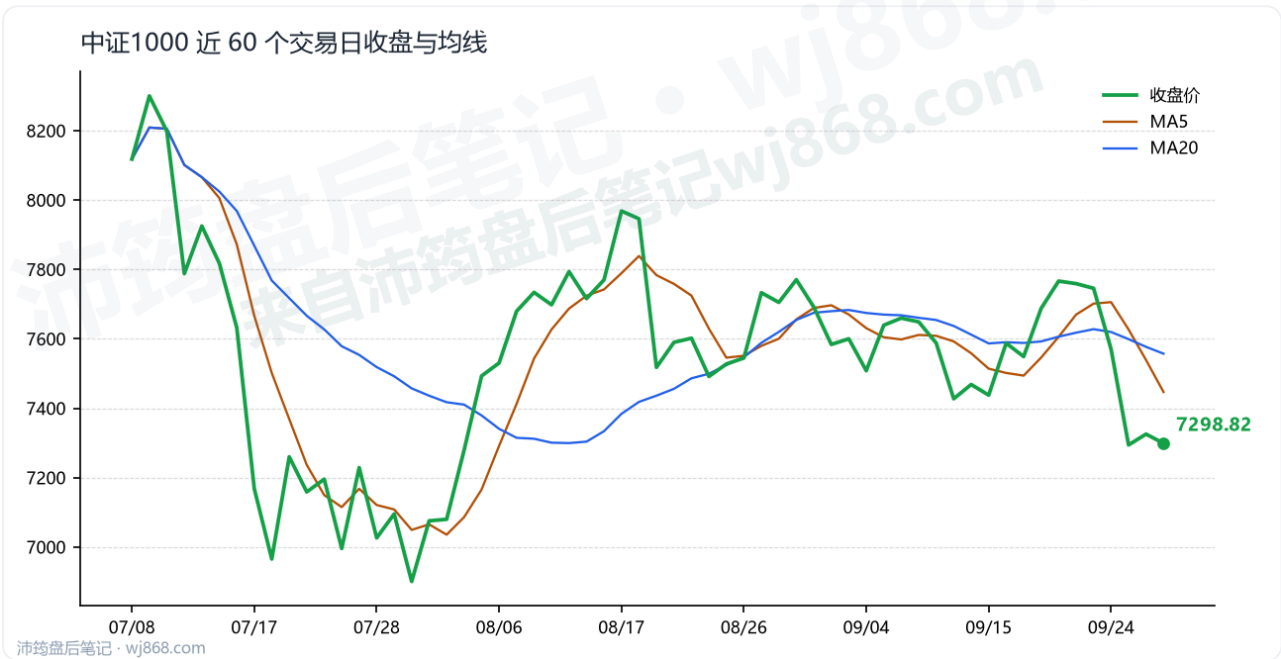
沛筠 · 2026年9月30日 · wj868.com

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30日，周三。中证1000(000852)开在 **7361.14**，收在 **7298.82**，跌 26.53 个点，**-0.36%**。

全天最高 7375.44、最低 7288.98，收盘离全天最低只差 9.84 个点，收盘收在日内低侧。

收盘 **7298.82**，离 7300.00 整数关口只有 1.18 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	7361.14
最高	7375.44
最低	7288.98
收盘	7298.82
涨跌幅	-0.36% (-26.53 点)
日内振幅	86.46 点 (1.18%)

中证1000成分股成交额	2744.99 亿
5 日均额	3578.59 亿
量比	0.86

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	7446.81	下方 147.99
日线 MA10	7558.33	下方 259.51
日线 MA20 (= 布林中轨)	7557.20	下方 258.38
日线 MA30	7577.23	下方 278.41
日线 MA60	7547.55	下方 248.73
日线 MA120	8025.77	下方 726.95
日线 MA250	7877.38	下方 578.56
日线布林上轨	7839.47	下方 540.65
日线布林下轨	7274.92	上方 23.90

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 (7446.81) 。

三、MACD 与 KDJ

日期	DIF	DEA	柱
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
09/30	-53.10	-20.01	-66.16

绿柱在放大（昨天 -49.03）。DIF 从昨天的 -36.26 走到 **-53.10**，DEA -20.01。KDJ 这边：K 值 27.20、D 值 45.18、**J 值 -8.78**。K 值 27.20 已在**超卖区**。提醒一句：超卖只是「跌得急」的状态描述，不构成买入依据——教科书爱把它当买点，但历史上「超卖之后金叉」的表现并不比随机好。把它当温度计，别当信号灯。RSI6 27.11、RSI14 38.71——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：放了 55.48 亿

中证1000成分股成交额 **2744.99** 亿，量能缩了 **23.29%**，折算量比只有 0.86。下跌缩量说明恐慌盘没涌出来，可买盘同样没进场——这种缩量阴线，方向要等放量那天才作数。

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：今天的高低点双双高过昨天，**价格重心在抬**，量比 0.86，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。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 3 道缺口没补

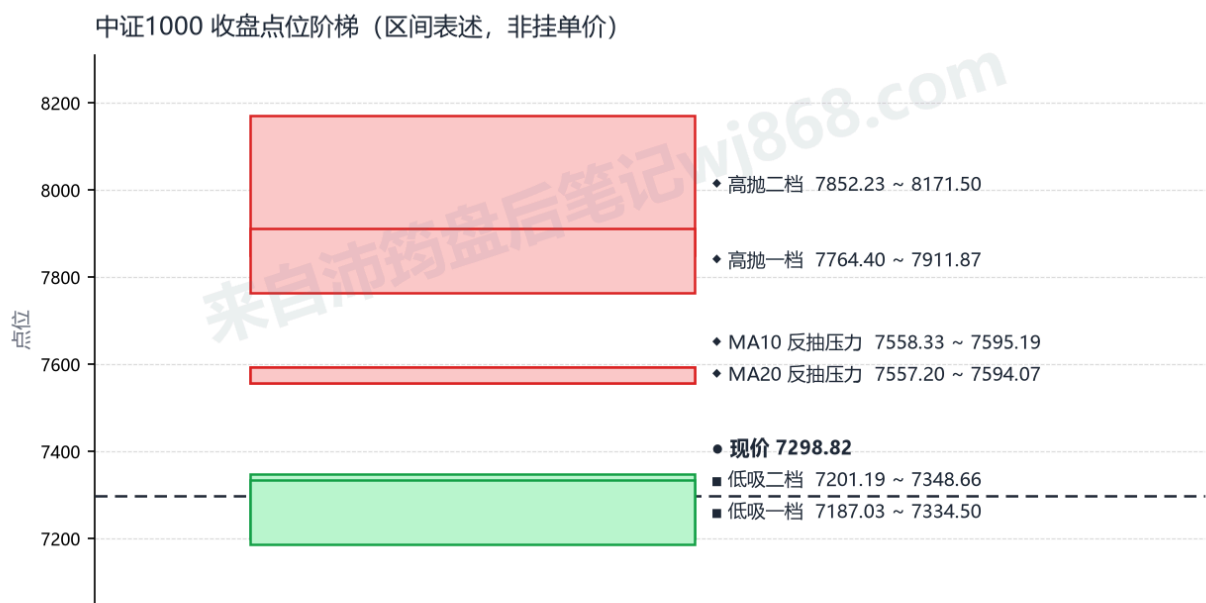
再往上翻，9 月 28 日（周一）有个向下缺口（**7551.22 ~ 7569.51**），拖了 2 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

再往上翻，9 月 24 日（周四）有个向下缺口（**7725.52 ~ 7730.37**），拖了 3 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 56 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	7852.23 ~ 8171.50	近 20 日最高 + 07/13 向下跳空下沿
◆ 高抛一档	7764.40 ~ 7911.87	现价与近 20 日最高之间
◆ MA10 反抽压力	7558.33 ~ 7595.19	反抽至 MA10 (7558.33) 一带承压，站稳才谈反弹
◆ MA20 反抽压力	7557.20 ~ 7594.07	反抽至 MA20 (7557.20) 一带承压，收复才谈结构修复
● 现价	7298.82	09/30 收盘 (-0.36%)
■ 低吸二档	7201.19 ~ 7348.66	布林下轨
■ 低吸一档	7187.03 ~ 7334.50	近 20 日最低 + 布林下轨

从收盘 7298.82 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 **7187.03 ~ 7348.66** (161.63 个点)，从收盘到这里只有 **-0.68%**；头顶最近的压力从 7557.20 起（距收盘 3.54%）；上下都不远，**按档位执行比预测方向更实际。**

基准剧本：MA20 (7557.20) 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 7334.50——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 3 个交易日，从上周收盘 7570.15 走到 **7298.82**，跌 271.33 个点（3.58%）；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，周五收盘 7298.82 点，跌幅 3.58%。本周最高 7551.22 点，最低 7246.61 点。本周成交量 1.2 万亿，较上周缩量 10%。本周市场情绪偏弱，主要受外围市场影响。下周关注 7200 点附近的支撑情况。

下周盘面展望：下周大盘在 7200 点附近震荡，周五收盘 7298.82 点，跌幅 3.58%。下周最高 7551.22 点，最低 7246.61 点。下周成交量 1.2 万亿，较上周缩量 10%。下周市场情绪偏弱，主要受外围市场影响。下周关注 7200 点附近的支撑情况。

下周盘面展望：下周大盘在 7200 点附近震荡，周五收盘 7298.82 点，跌幅 3.58%。下周最高 7551.22 点，最低 7246.61 点。下周成交量 1.2 万亿，较上周缩量 10%。下周市场情绪偏弱，主要受外围市场影响。下周关注 7200 点附近的支撑情况。



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

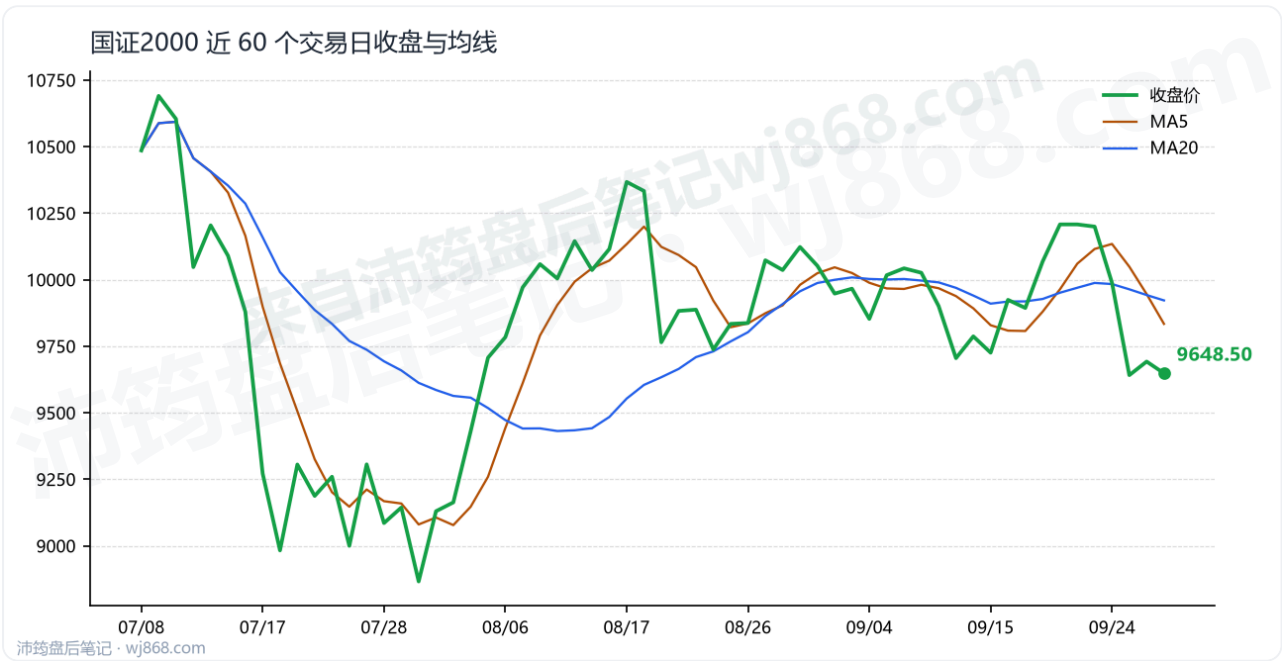
国证2000(399303) 9648.50：缩量 20.14%，五线全失

沛筠 · 2026年9月30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 30 日，周三。国证2000(399303)开在 **9741.88**，收在 **9648.50**，跌 43.99 个点，**-0.45%**。

全天最高 9760.58、最低 9639.08，收盘离全天最低只差 9.42 个点，收盘收在日内低侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	9741.88
最高	9760.58
最低	9639.08
收盘	9648.50
涨跌幅	-0.45% (-43.99 点)
日内振幅	121.50 点 (1.25%)
国证2000成分股成交额	4348.75 亿
5 日均额	5445.63 亿

量比	0.86
----	------

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	9834.13	下方 185.63
日线 MA10	9947.32	下方 298.82
日线 MA20（=布林中轨）	9922.29	下方 273.79
日线 MA30	9922.53	下方 274.03
日线 MA60	9822.27	下方 173.77
日线 MA120	10469.42	下方 820.92
日线 MA250	10296.65	下方 648.15
日线布林上轨	10274.25	下方 625.75
日线布林下轨	9570.33	上方 78.17

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（9834.13），再谈结构修复。

三、MACD 与 KDJ

日期	DIF	DEA	柱
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
09/30	-33.39	+3.25	-73.28

绿柱在放大（昨天 -49.72）。DIF 从昨天的 -12.45 走到 **-33.39**，DEA +3.25。KDJ 这边：K 值 29.35、D 值 48.22、**J 值 -8.39**。K 值 29.35 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 30.32、RSI14 41.30——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：放了 131.93 亿

国证2000成分股成交额 **4348.75** 亿，全天比前五个交易日的均值缩了 **20.14%**（量比 0.86）。价跌量缩、振幅也在收，比放量下跌温和——但它的含义不是「跌不动了」，而是**这个位置愿意接的人不多**。

缩量的日子像**蓄水池没进水**：水位不动，谁也推不出一波像样的行情。

情绪面记一笔：今天的高低点双双高过昨天，**价格重心在抬**，量比 0.86，交投情绪温吞。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**。

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 2 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

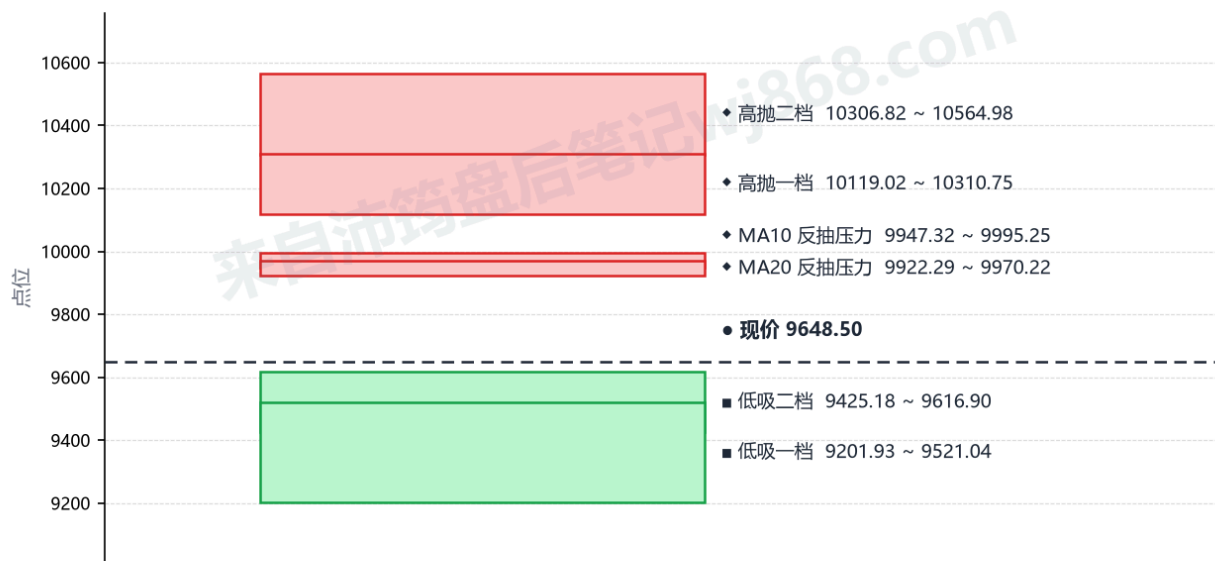
再往下翻，8 月 4 日（周二）有个向上缺口（**9200.12 ~ 9201.93**），拖了 40 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

再往上翻，7 月 13 日（周一）有个向下缺口（**10564.98 ~ 10604.19**），拖了 56 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	10119.02 ~ 10310.75	现价与近 20 日最高之间
◆ MA10 反抽压力	9947.32 ~ 9995.25	反抽至 MA10 (9947.32) 一带承压，站稳才谈反弹
◆ MA20 反抽压力	9922.29 ~ 9970.22	反抽至 MA20 (9922.29) 一带承压，收复才谈结构修复
● 现价	9648.50	09/30 收盘 (-0.45%)
■ 低吸二档	9425.18 ~ 9616.90	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 9648.50 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 ~ 9616.90** (414.97 个点)，从收盘到这里只有 **0.33%**；头顶最近的压力从 9922.29 起（距收盘 2.84%）；上下都不远，**按档位执行比预测方向更实际**。

基准剧本：MA20 (9922.29) 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 国证2000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 3 个交易日，从上周收盘 9988.60 走到 **9648.50**，跌 340.10 个点（3.40%）；本周最高 9973.32、最低 9584.07。

周线这根 K：开 9973.27、收 9648.50，实体 324.77 个点的**阴线**，上影线 0.05、下影线 64.43。

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）。

本周周线这根 K 线，实体为阴线，上影线极短，下影线较长。从技术形态上看，这根 K 线处于一个相对高位，且伴随着成交量的放大，这通常是一个警示信号。结合前期走势来看，市场在经历了一段时间的震荡后，本周出现了明显的回调。这种回调可能是由于获利盘的回吐，也可能是市场情绪的转变所致。从量能角度看，本周的成交量明显高于前期，这进一步印证了市场波动加剧的判断。在技术面上，这根 K 线触及了前期的重要阻力位，且未能有效突破，反而收出一根实体阴线，这为后续走势增添了不确定性。投资者在关注这根 K 线时，应重点关注其下影线所反映的支撑力度，以及后续几个交易日的量能变化，以判断市场是否真的开始反转。

从周线级别来看，这根 K 线处于一个相对高位，且伴随着成交量的放大，这通常是一个警示信号。结合前期走势来看，市场在经历了一段时间的震荡后，本周出现了明显的回调。这种回调可能是由于获利盘的回吐，也可能是市场情绪的转变所致。从量能角度看，本周的成交量明显高于前期，这进一步印证了市场波动加剧的判断。在技术面上，这根 K 线触及了前期的重要阻力位，且未能有效突破，反而收出一根实体阴线，这为后续走势增添了不确定性。投资者在关注这根 K 线时，应重点关注其下影线所反映的支撑力度，以及后续几个交易日的量能变化，以判断市场是否真的开始反转。

从周线级别来看，这根 K 线处于一个相对高位，且伴随着成交量的放大，这通常是一个警示信号。结合前期走势来看，市场在经历了一段时间的震荡后，本周出现了明显的回调。这种回调可能是由于获利盘的回吐，也可能是市场情绪的转变所致。从量能角度看，本周的成交量明显高于前期，这进一步印证了市场波动加剧的判断。在技术面上，这根 K 线触及了前期的重要阻力位，且未能有效突破，反而收出一根实体阴线，这为后续走势增添了不确定性。投资者在关注这根 K 线时，应重点关注其下影线所反映的支撑力度，以及后续几个交易日的量能变化，以判断市场是否真的开始反转。

从周线级别来看，这根 K 线处于一个相对高位，且伴随着成交量的放大，这通常是一个警示信号。结合前期走势来看，市场在经历了一段时间的震荡后，本周出现了明显的回调。这种回调可能是由于获利盘的回吐，也可能是市场情绪的转变所致。从量能角度看，本周的成交量明显高于前期，这进一步印证了市场波动加剧的判断。在技术面上，这根 K 线触及了前期的重要阻力位，且未能有效突破，反而收出一根实体阴线，这为后续走势增添了不确定性。投资者在关注这根 K 线时，应重点关注其下影线所反映的支撑力度，以及后续几个交易日的量能变化，以判断市场是否真的开始反转。

从周线级别来看，这根 K 线处于一个相对高位，且伴随着成交量的放大，这通常是一个警示信号。结合前期走势来看，市场在经历了一段时间的震荡后，本周出现了明显的回调。这种回调可能是由于获利盘的回吐，也可能是市场情绪的转变所致。从量能角度看，本周的成交量明显高于前期，这进一步印证了市场波动加剧的判断。在技术面上，这根 K 线触及了前期的重要阻力位，且未能有效突破，反而收出一根实体阴线，这为后续走势增添了不确定性。投资者在关注这根 K 线时，应重点关注其下影线所反映的支撑力度，以及后续几个交易日的量能变化，以判断市场是否真的开始反转。

从周线级别来看，这根 K 线处于一个相对高位，且伴随着成交量的放大，这通常是一个警示信号。结合前期走势来看，市场在经历了一段时间的震荡后，本周出现了明显的回调。这种回调可能是由于获利盘的回吐，也可能是市场情绪的转变所致。从量能角度看，本周的成交量明显高于前期，这进一步印证了市场波动加剧的判断。在技术面上，这根 K 线触及了前期的重要阻力位，且未能有效突破，反而收出一根实体阴线，这为后续走势增添了不确定性。投资者在关注这根 K 线时，应重点关注其下影线所反映的支撑力度，以及后续几个交易日的量能变化，以判断市场是否真的开始反转。

从周线级别来看，这根 K 线处于一个相对高位，且伴随着成交量的放大，这通常是一个警示信号。结合前期走势来看，市场在经历了一段时间的震荡后，本周出现了明显的回调。这种回调可能是由于获利盘的回吐，也可能是市场情绪的转变所致。从量能角度看，本周的成交量明显高于前期，这进一步印证了市场波动加剧的判断。在技术面上，这根 K 线触及了前期的重要阻力位，且未能有效突破，反而收出一根实体阴线，这为后续走势增添了不确定性。投资者在关注这根 K 线时，应重点关注其下影线所反映的支撑力度，以及后续几个交易日的量能变化，以判断市场是否真的开始反转。



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) 5493.34：上涨 1.19%

沛筠 · 2026年9月30日 · wj868.com

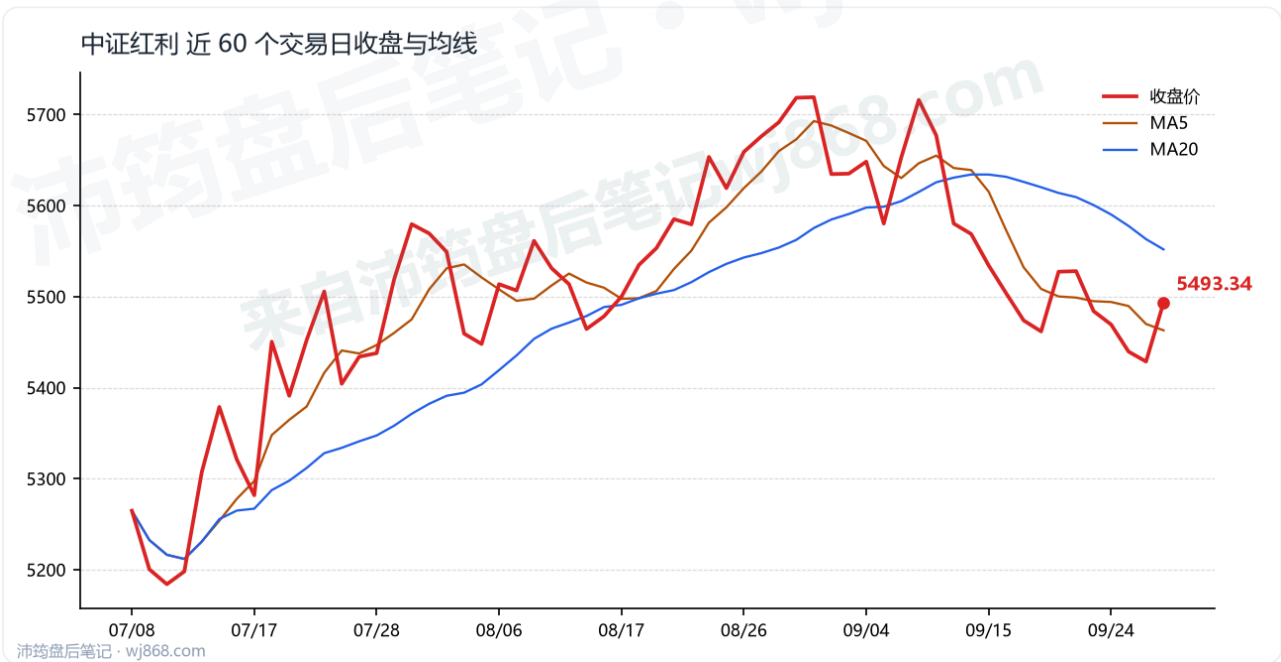
本文仅为个人学习与模拟复盘笔记，不构成任何投资建议；运营方无证券投资咨询资质，不提供投资顾问或咨询服务；本站及小程序全部内容永久免费，永不开展任何收费活动，亦不推荐任何证券品种。文中点位均为区间化表述，市场有风险，决策需独立判断。请读者与我们共同守住法律底线。

09 月 30 日，周三。中证红利(000922)开在 **5427.48**，收在 **5493.34**，涨 64.67 个点，**+1.19%**。结束了此前连续 4 个交易日的下跌

全天最高 5505.19、最低 5427.11，收盘收在日内高侧。

收盘 **5493.34**，离 5500.00 整数关口只有 6.66 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 2 个交易日累计跌 40.73 个点，今天一天涨回去 64.67 个点——把涨的全吐回去还多涨 23.94 个点。



一、今天的账

项目	数值
开盘	5427.48
最高	5505.19
最低	5427.11
收盘	5493.34

涨跌幅	+1.19% (64.67 点)
日内振幅	78.08 点 (1.44%)
红利成分股成交额	443.79 亿
5 日均额	424.88 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	5463.01	上方 30.33
日线 MA10	5480.97	上方 12.37
日线 MA20 (= 布林中轨)	5551.85	下方 58.51
日线 MA30	5583.05	下方 89.70
日线 MA60	5507.22	下方 13.88
日线 MA120	5543.67	下方 50.33
日线 MA250	5594.06	下方 100.72
日线布林上轨	5718.21	下方 224.87
日线布林下轨	5385.49	上方 107.85

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。

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 18 天

日期	DIF	DEA	柱
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
09/30	-31.01	-16.24	-29.54

绿柱在收窄（昨天 -40.31）。DIF 从昨天的 -32.70 走到 **-31.01**，DEA -16.24。KDJ 这边：K 值 38.38、D 值 26.32、**J 值 62.52**。J 值在往上走，短线情绪还在修复。

RSI6 48.98、RSI14 45.77，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（5386.04 ~ 5741.77）：昨天收盘还挂在区间的 12.0% 分位，今天掉到 **30.2%**。

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 18.11 亿

红利成分股成交额 **443.79** 亿，量能平稳（4.45%，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 1.06，交投情绪温吞。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**。

换手归换手，价格图上没补的缺口，还在原地等着。

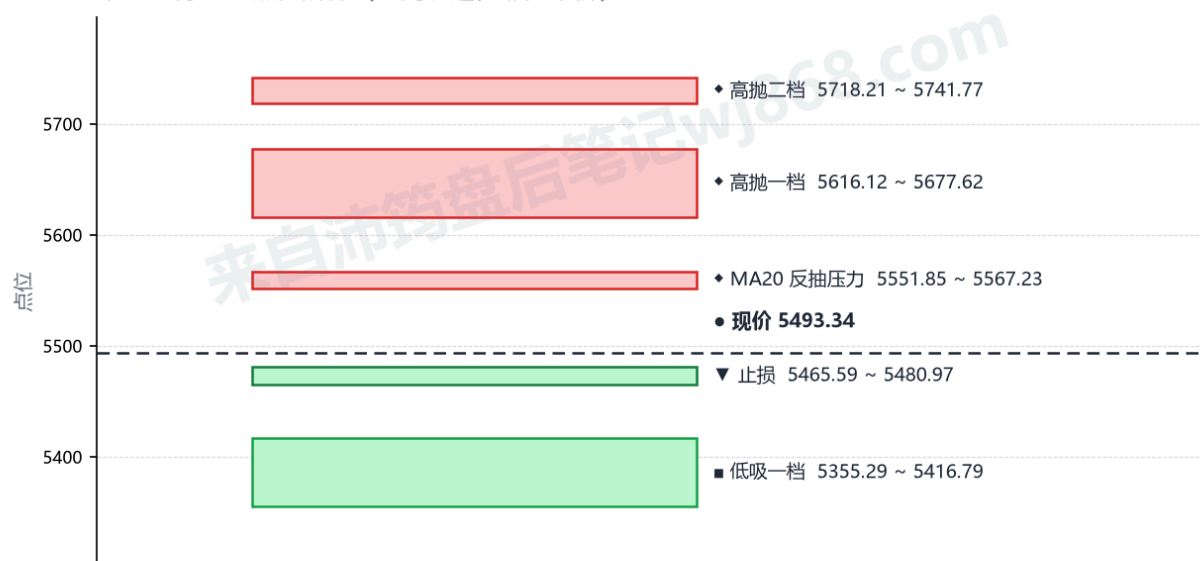
五、还有 1 道缺口没补

再往上翻，9 月 11 日（周五）有个向下缺口（**5667.20 ~ 5670.21**），拖了 12 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。

中证红利 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	5718.21 ~ 5741.77	布林上轨 + 近 20 日最高
◆ 高抛一档	5616.12 ~ 5677.62	现价与布林上轨之间
◆ MA20 反抽压力	5551.85 ~ 5567.23	反抽至 MA20 (5551.85) 一带承压，收复才谈结构修复
● 现价	5493.34	09/30 收盘 (+1.19%)
▲ 止损	5465.59 ~ 5480.97	收盘跌破 MA10 (5480.97)，短中期均线结构破坏
■ 低吸一档	5355.29 ~ 5416.79	近 20 日最低

从收盘 5493.34 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 **5355.29 ~ 5416.79** (61.50 个点)，从收盘到这里只有 **1.39%**；头顶最近的压力从 5551.85 起（距收盘 1.07%）；上下都不远，**按档位执行比预测方向更实际**。

基准剧本：MA20 (5551.85) 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 5741.77 上方——参照重新往上看；② 收盘跌破 5416.79——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 3 个交易日，从上周收盘 5469.40 走到 **5493.34**，涨 23.94 个点（0.44%）；本周最高 5505.19、最低 5386.04。

周线这根 K：开 5458.98、收 5493.34，实体 34.36 个点的**阳线**，上影线 11.85、下影线 72.94。

周线 MACD 柱 +**19.97**，周线 KDJ 的 J 值 14.97——周线这一层的结构调整，比日线还没那么急。

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）。

本周盘面整体呈现震荡上行态势，主要受政策利好驱动，市场情绪较为乐观。成交量有所放大，显示资金参与度较高。技术面上，短期均线系统呈多头排列，中期均线附近存在一定支撑。

从板块表现来看，科技、医药、消费等板块表现较为活跃，涨幅居前。而金融、地产等板块则相对平淡。个股方面，市场分化明显，部分龙头股涨幅较大，带动指数上行。

下周市场关注点：一是政策落地情况，二是资金流向，三是市场量能变化。

风险提示：市场波动较大，投资者应保持谨慎，合理配置资产。同时，关注宏观经济数据变化，以及国际局势对国内市场的影响。在操作层面，建议采取分批建仓策略，避免追高杀跌。

总体而言，当前市场环境复杂多变，投资者需密切关注市场动态，灵活调整投资策略，以实现资产的保值增值。

八、风险提示

风险类型	风险描述	应对措施
市场风险	受宏观经济、政策变化等因素影响，市场可能出现大幅波动。	分散投资，降低单一资产风险。
信用风险	部分企业或机构可能出现违约，导致投资损失。	加强尽职调查，选择信用等级较高的标的。
流动性风险	部分资产可能因市场深度不足而出现流动性不足的情况。	提前规划退出路径，避免集中抛售。



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

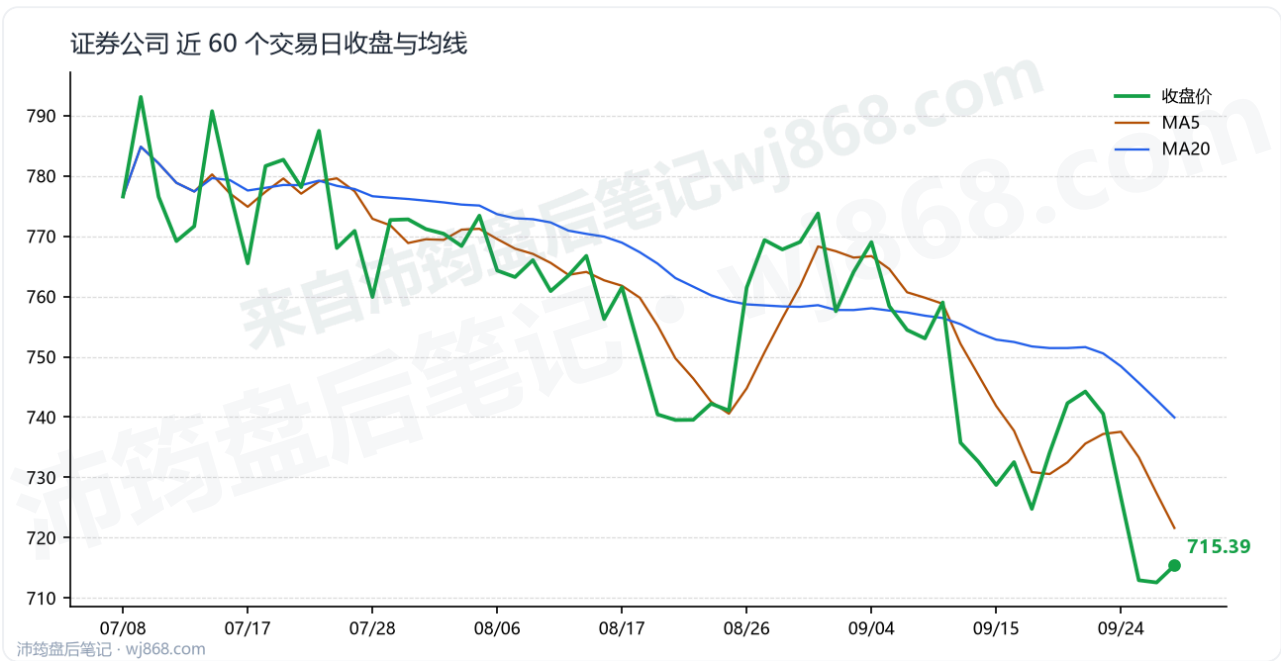
证券公司(399975) 715.39：缩量 28.44%，五线全失

沛筠 · 2026年9月30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 30 日，周三。证券公司(399975)开在 **714.66**，收在 **715.39**，涨 2.81 个点，**+0.39%**。结束了此前连续 4 个交易日的下跌

全天最高 716.87、最低 712.36，收盘收在日内高侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	714.66
最高	716.87
最低	712.36
收盘	715.39
涨跌幅	+0.39% (2.81 点)
日内振幅	4.51 点 (0.63%)
证券板块成交额	118.19 亿
5 日均额	165.16 亿
量比	0.71

振幅 0.63%，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	721.62	下方 6.23
日线 MA10	728.61	下方 13.22
日线 MA20（= 布林中轨）	739.94	下方 24.55
日线 MA30	744.77	下方 29.38
日线 MA60	757.91	下方 42.52
日线 MA120	755.48	下方 40.09
日线 MA250	797.96	下方 82.57
日线布林上轨	773.47	下方 58.08
日线布林下轨	706.41	上方 8.98

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（721.62）。

三、指标：绿柱第 13 天

日期	DIF	DEA	柱
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
09/30	-10.52	-8.09	-4.86

绿柱在收窄（昨天 -4.91）。DIF 从昨天的 -9.94 走到 -10.52，DEA -8.09。KDJ 这边：K 值 16.42、D 值 23.75、J 值 1.74。K 值 16.42 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 29.68、RSI14 35.68——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 16.05 亿

证券板块成交额 **118.19 亿**，涨着缩量（缩 **28.44%**，量比 0.71），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：今天的高低点双双高过昨天，**价格重心在抬**，量比 0.71，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。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**。

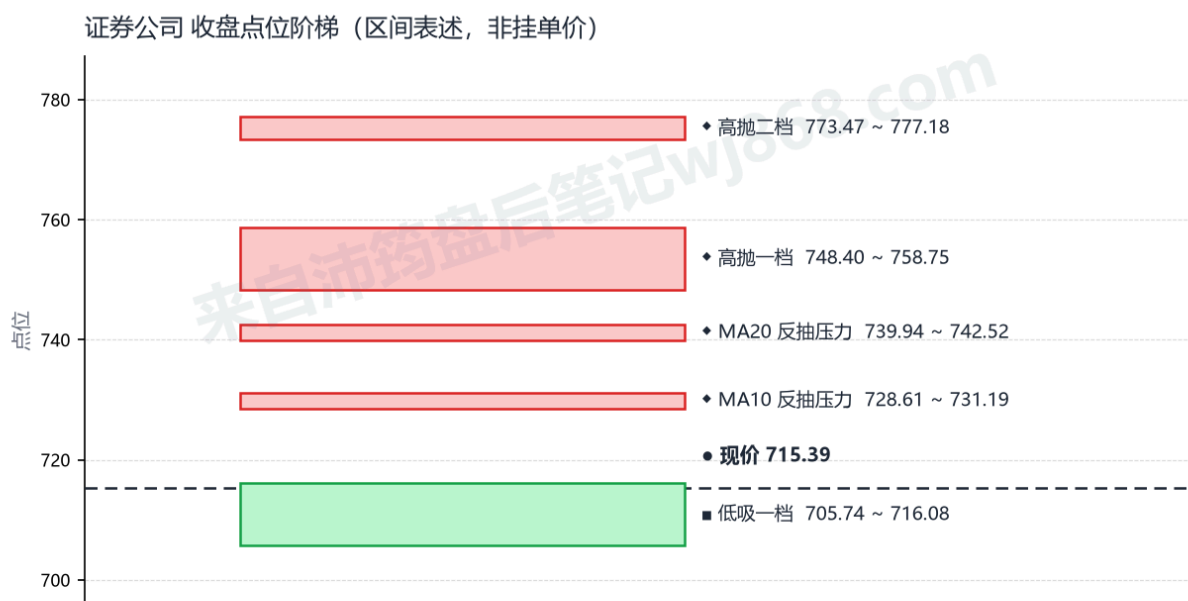
量能定节奏，缺口管地图——看看上下还欠着哪些账。

五、还有 1 道缺口没补

再往上翻，9 月 24 日（周四）有个向下缺口（**738.22 ~ 738.98**），拖了 3 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	773.47 ~ 777.18	布林上轨 + 近 20 日最高
◆ 高抛一档	748.40 ~ 758.75	现价与布林上轨之间
◆ MA20 反抽压力	739.94 ~ 742.52	反抽至 MA20 (739.94) 一带承压, 收复才谈结构修复
◆ MA10 反抽压力	728.61 ~ 731.19	反抽至 MA10 (728.61) 一带承压, 站稳才谈反弹
● 现价	715.39	09/30 收盘 (+0.39%)
■ 低吸一档	705.74 ~ 716.08	近 20 日最低

从收盘 715.39 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 **705.74 ~ 716.08** (10.34 个点), 从收盘到这里只有 **-0.10%**; 头顶最近的压力从 728.61 起 (距收盘 1.85%); 上下都不远, **按档位执行比预测方向更实际**。

基准剧本: MA20 (739.94) 还压在头上, 先按「反抽承压」对待——收复之前, 每一次逼近这条线都先当压力看。反向剧本: 哪天收盘重新站上 MA20 并且三日踩实, 历史上这类「收复后踩实」的走势其后 10 日偏暖 (约五成一胜率口径 (51.3%, BT-20260928-06)) ——结构修复从那天起算。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 777.18 上方——参照重新往上看; ② 收盘跌破 716.08——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 3 个交易日, 从上周收盘 726.62 走到 **715.39**, 跌 11.23 个点 (1.55%); 本周最高 725.33、最低 710.91。

周线这根 K: 开 724.96、收 715.39, 实体 9.57 个点的**阴线**, 上影线 0.37、下影线 4.48。

周线 MACD 柱 **-3.77**, 周线 KDJ 的 J 值 -1.29——周线这一层的结构调整, 比日线还没那么急。

本月到今天第 21 个交易日: 从上月收盘 769.05 走到 715.39, 跌 53.66 个点 (6.98%); 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）。

在分析过程中，我们首先对目标进行了初步的识别和定位。通过收集到的信息，我们发现该目标具有明显的特征，这为后续的分析提供了重要的线索。在进一步的研究中，我们注意到该目标的行为模式与某些已知案例存在相似之处，这进一步证实了我们的初步判断。

一、目标背景与初步分析

在初步分析中，我们发现目标具有明显的特征，这为后续的分析提供了重要的线索。在进一步的研究中，我们注意到该目标的行为模式与某些已知案例存在相似之处，这进一步证实了我们的初步判断。通过对目标的深入分析，我们发现其背后隐藏着复杂的动机和目的，这需要我们进一步的研究和探索。

在分析过程中，我们首先对目标进行了初步的识别和定位。通过收集到的信息，我们发现该目标具有明显的特征，这为后续的分析提供了重要的线索。在进一步的研究中，我们注意到该目标的行为模式与某些已知案例存在相似之处，这进一步证实了我们的初步判断。

二、详细分析

序号	目标名称	目标类型	目标状态
1	目标A	目标A	目标A
2	目标B	目标B	目标B
3	目标C	目标C	目标C
4	目标D	目标D	目标D
5	目标E	目标E	目标E



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) 7598.54：上涨 1.52%

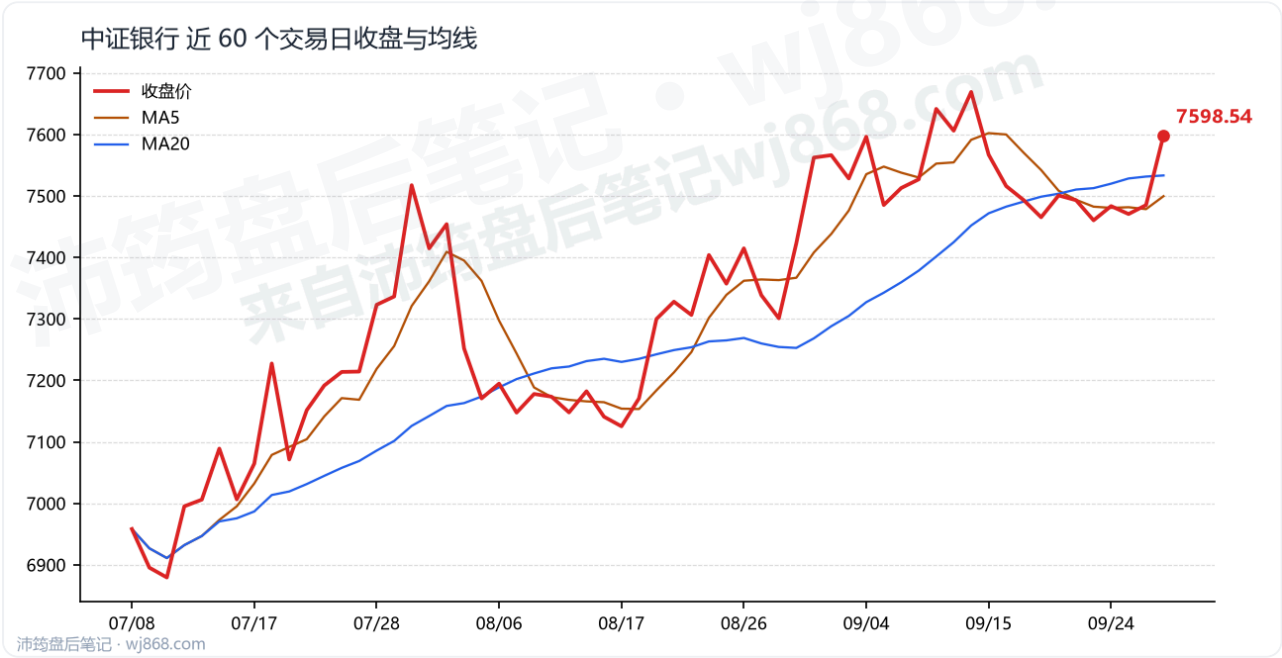
沛筠 · 2026年9月30日 · wj868.com

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 30 日，周三。中证银行(399986)开在 **7488.88**，收在 **7598.54**，涨 113.42 个点，**+1.52%**。这是连续第 2 个交易日上涨

全天最高 7613.47、最低 7486.66，收盘离全天最高只差 14.93 个点，收盘收在日内高侧。

收盘 **7598.54**，离 7600.00 整数关口只有 1.46 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	7488.88
最高	7613.47
最低	7486.66
收盘	7598.54
涨跌幅	+1.52% (113.42 点)
日内振幅	126.81 点 (1.69%)

银行板块成交额	265.14 亿
5 日均额	232.78 亿
量比	1.10

振幅 1.69%，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	7499.60	上方 98.94
日线 MA10	7496.63	上方 101.91
日线 MA20（= 布林中轨）	7533.29	上方 65.25
日线 MA30	7480.03	上方 118.51
日线 MA60	7321.56	上方 276.98
日线 MA120	7220.07	上方 378.47
日线 MA250	7328.67	上方 269.87
日线布林上轨	7653.28	下方 54.74
日线布林下轨	7413.31	上方 185.23

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（7499.60，距离 1.32%）。

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 10 天

日期	DIF	DEA	柱
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
09/30	+38.83	+51.02	-24.37

绿柱在收窄（昨天 -42.05）。DIF 从昨天的 +33.04 走到 +38.83，DEA +51.02。KDJ 这边：K 值 52.04、D 值 37.60、J 值 80.93。J 值在往上走，短线情绪还在修复。

RSI6 69.38、RSI14 60.06——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（7406.85 ~ 7702.61）：昨天收盘还挂在区间的 26.5% 分位，今天掉到 **64.8%**——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 29.22 亿

银行板块成交额 **265.14** 亿，量能平稳（13.90%，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，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。**

换手归换手，价格图上没补的缺口，还在原地等着。

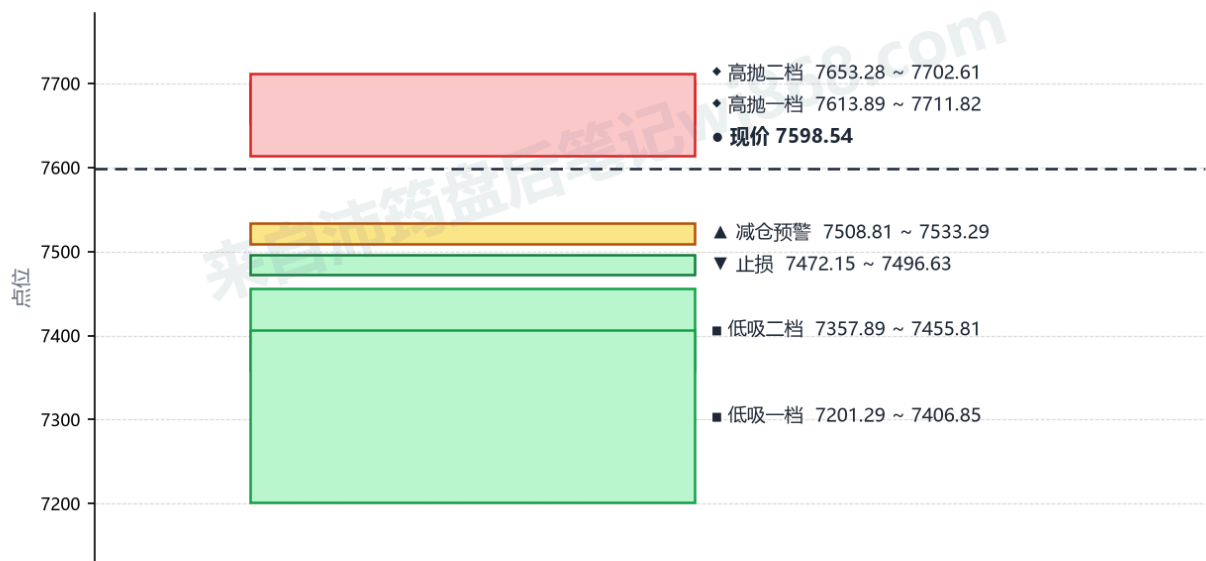
五、还有 1 道缺口没补

再往下翻，8 月 19 日（周三）有个向上缺口（**7178.95 ~ 7201.29**），拖了 29 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	7653.28 ~ 7702.61	布林上轨 + 近 20 日最高
◆ 高抛一档	7613.89 ~ 7711.82	现价与布林上轨之间
● 现价	7598.54	09/30 收盘 (+1.52%)
▲ 减仓预警	7508.81 ~ 7533.29	收盘跌破 MA20 (7533.29)，短线抬升结构失效
▲ 止损	7472.15 ~ 7496.63	收盘跌破 MA10 (7496.63)，短中期均线结构破坏
■ 低吸二档	7357.89 ~ 7455.81	近 20 日最低
■ 低吸一档	7201.29 ~ 7406.85	08/19 向上跳空上沿 + 近 20 日最低

从收盘 7598.54 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 ~ 7455.81** (254.52 个点)，从收盘到这里只有 **1.88%**；头顶最近的压力从 7613.89 起（距收盘 0.20%）；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 (7533.29)** 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。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 7711.82 上方——参照重新往上看；② 收盘跌破 7406.85——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 3 个交易日，从上周收盘 7483.46 走到 **7598.54**，涨 115.08 个点 (1.54%)；本周最高 7613.47、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）。

출판사: 도서출판 숲, 2005년 12월 15일 발행, 2006년 1월 15일 발행부수 1,000부, 2006년 1월 15일 제1판, 2006년 1월 15일 제1차 인쇄, 2006년 1월 15일 제1차 인쇄부수 1,000부

www.wi68.com

[illegible]

【例 1】某企业 2013 年 12 月 31 日应收账款账面余额为 1000 万元，已计提坏账准备 100 万元。2014 年 1 月 1 日，该企业应收账款账面余额为 1200 万元，已计提坏账准备 120 万元。2014 年 1 月 1 日，该企业应收账款账面余额为 1200 万元，已计提坏账准备 120 万元。2014 年 1 月 1 日，该企业应收账款账面余额为 1200 万元，已计提坏账准备 120 万元。

[illegible]

【例 1】某企业 2019 年 12 月 31 日应收账款余额为 1000 万元，坏账准备余额为 100 万元。2020 年 1 月 1 日，该企业应收账款余额为 1200 万元，坏账准备余额为 120 万元。该企业 2020 年 1 月 1 日应收账款坏账准备的计提金额为 20 万元。



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

沛筠盘后笔记 · wj868.com

国证半导体芯片(980017) 15489.03: MACD 由红翻绿

沛筠 · 2026年9月30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30日，周三。国证半导体芯片(980017) 开在 **16090.80**，收在 **15489.03**，跌 522.40 个点， **-3.26%**。

全天最高 16112.85、最低 15456.87，收盘离全天最低只差 32.16 个点，收盘收在日内低侧。

收盘 **15489.03**，离 15500.00 整数关口只有 10.97 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	16090.80
最高	16112.85
最低	15456.87
收盘	15489.03
涨跌幅	-3.26% (-522.40 点)
日内振幅	655.98 点 (4.10%)

芯片板块成交额	830.26 亿
5 日均额	967.81 亿
量比	0.85

振幅 4.10%，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	16232.54	下方 743.52
日线 MA10	16532.07	下方 1043.04
日线 MA20（= 布林中轨）	16332.26	下方 843.23
日线 MA30	16522.22	下方 1033.19
日线 MA60	17560.00	下方 2070.97
日线 MA120	17697.19	下方 2208.16
日线 MA250	15353.45	上方 135.58
日线布林上轨	17294.33	下方 1805.30
日线布林下轨	15370.19	上方 118.84

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（16232.54），再谈结构修复。

三、指标：红柱只活了 9 天

日期	DIF	DEA	柱
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
09/30	-268.33	-251.13	-34.39

由红翻绿（昨天还是 +83.61）。DIF 从昨天的 -205.03 走到 -268.33，DEA -251.13。KDJ 这边：K 值 26.15、D 值 44.93、J 值 -11.42。K 值 26.15 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 26.63、RSI14 37.91——短线强度偏弱。

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

把镜头拉到近 20 日区间（15456.87 ~ 17644.12）：昨天收盘还挂在区间的 25.4% 分位，今天掉到 1.5%。

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 99.30 亿

芯片板块成交额 830.26 亿，量能缩了 14.21%，折算量比只有 0.85。下跌缩量说明恐慌盘没涌出来，可买盘同样没进场——这种缩量阴线，方向要等放量那天才作数。

缩量的日子像蓄水池没进水：水位不动，谁也推不出一波像样的行情。

情绪面记一笔：今天高低点与昨天交错，重心暂时没选出方向，量比 0.85，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。

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 2 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

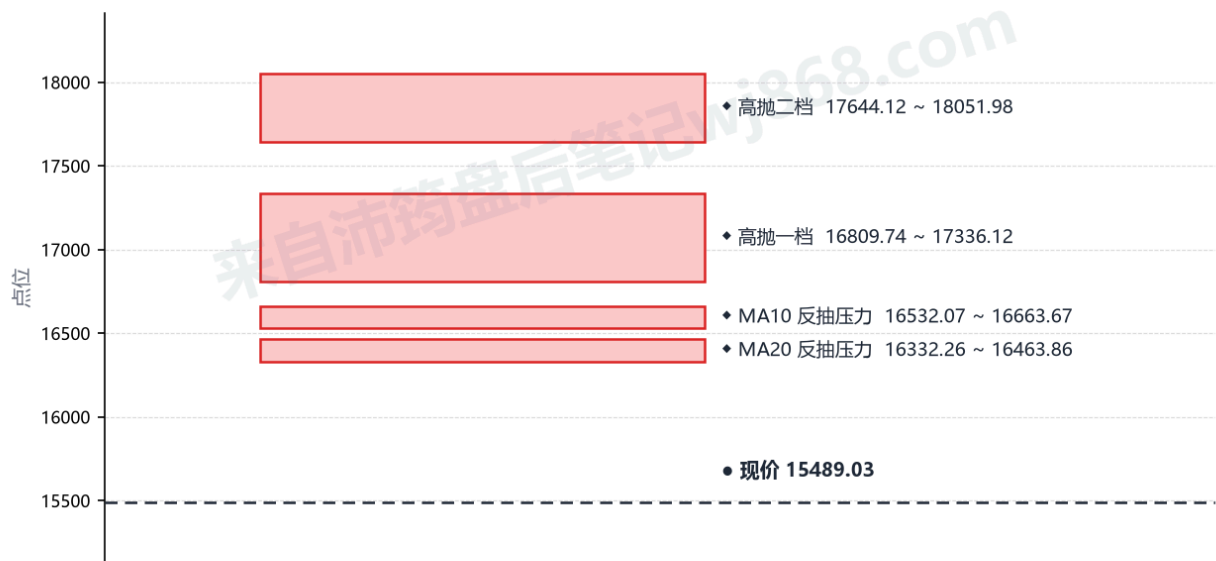
再往上翻，9 月 24 日（周四）有个向下缺口（17001.49 ~ 17065.91），拖了 3 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

再往上翻，8 月 19 日（周三）有个向下缺口（18051.98 ~ 18198.91），拖了 29 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	16809.74 ~ 17336.12	现价与近 20 日最高之间
◆ MA10 反抽压力	16532.07 ~ 16663.67	反抽至 MA10 (16532.07) 一带承压，站稳才谈反弹
◆ MA20 反抽压力	16332.26 ~ 16463.86	反抽至 MA20 (16332.26) 一带承压，收复才谈结构修复
● 现价	15489.03	09/30 收盘 (-3.26%)

基准剧本：MA20（16332.26）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。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 14962.64——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

本周 3 个交易日，从上周收盘 16667.23 走到 **15489.03**，跌 1178.20 个点（7.07%）；本周最高 16554.61、最低 15456.87。

周线这根 K：开 16550.90、收 15489.03，实体 1061.87 个点的**阴线**，上影线 3.71、下影线 32.16。

周线 MACD 柱 **-1037.13**，周线 KDJ 的 J 值 15.66——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）。

周线这根 K：开 16550.90、收 15489.03，实体 1061.87 个点的**阴线**，上影线 3.71、下影线 32.16。

周线 MACD 柱 **-1037.13**，周线 KDJ 的 J 值 15.66——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。

周线这根 K：开 16550.90、收 15489.03，实体 1061.87 个点的**阴线**，上影线 3.71、下影线 32.16。

周线 MACD 柱 **-1037.13**，周线 KDJ 的 J 值 15.66——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。

日期	开盘	收盘	最高	最低
2023-10-27	16550.90	15489.03	16550.90	15489.03
2023-10-28	15489.03	15489.03	15489.03	15489.03



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) 5685.26：缩量 23.12%，五线全失

沛筠 · 2026年9月30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30日，周三。中证人工智能(930713)开在 **5811.06**，收在 **5685.26**，跌 91.18 个点， **-1.58%**。

全天最高 5817.34、最低 5674.96，收盘离全天最低只差 10.30 个点，收盘收在日内低侧。

收盘 **5685.26**，离 5700.00 整数关口只有 14.74 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	5811.06
最高	5817.34
最低	5674.96
收盘	5685.26
涨跌幅	-1.58% (-91.18 点)
日内振幅	142.38 点 (2.46%)

人工智能板块成交额	838.49 亿
5 日均额	1090.68 亿
量比	0.76

二、收盘站到了什么位置

参照	数值	收盘位置
日线 MA5	5886.01	下方 200.75
日线 MA10	5960.24	下方 274.98
日线 MA20 (= 布林中轨)	5916.38	下方 231.12
日线 MA30	5926.88	下方 241.62
日线 MA60	6229.81	下方 544.55
日线 MA120	6423.40	下方 738.14
日线 MA250	5818.91	下方 133.65
日线布林上轨	6208.64	下方 523.38
日线布林下轨	5624.13	上方 61.13

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 (5886.01) 。

三、指标：红柱只活了 9 天

日期	DIF	DEA	柱
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
09/30	-67.78	-61.88	-11.80

由红翻绿（昨天还是 +19.08）。DIF 从昨天的 -50.86 走到 -67.78，DEA -61.88。KDJ 这边：K 值 23.78、D 值 41.72、J 值 -12.10。K 值 23.78 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 28.50、RSI14 39.19——短线强度偏弱。

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

线说的是过去，量才是真金白银。看看今天的成交账。

四、量能：放了 41.90 亿

人工智能板块成交额 **838.49** 亿，全天比前五个交易日的均值缩了 **23.12%**（量比 0.76）。价跌量缩、振幅也在收，比放量下跌温和——但它的含义不是「跌不动了」，而是**这个位置愿意接的人不多**。

缩量的日子像**蓄水池没进水**：水位不动，谁也推不出一波像样的行情。

情绪面记一笔：今天高低点与昨天交错，**重心暂时没选出方向**，量比 0.76，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（**6007.60 ~ 6039.63**），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 24 日（周四）有个向下缺口（**6153.41 ~ 6155.61**），拖了 3 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 29 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	6014.03 ~ 6161.53	现价与08/19 向下跳空下沿之间
◆ MA10 反抽压力	5960.24 ~ 5997.12	反抽至 MA10 (5960.24) 一带承压, 站稳才谈反弹
◆ MA20 反抽压力	5916.38 ~ 5953.26	反抽至 MA20 (5916.38) 一带承压, 收复才谈结构修复
● 现价	5685.26	09/30 收盘 (-1.58%)

基准剧本: MA20 (5916.38) 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 6336.59 上方——参照重新往上看; ② 收盘跌破 5537.77——回到更低一档找支撑; ③ 人工智能板块成交额骤变 (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。

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)。

4. 参考文献

陈国治. 中国通史. 北京: 中国社会科学出版社, 2004. (陈国治. 中国通史. 北京: 中国社会科学出版社, 2004.)

陈国治. 中国通史. 北京: 中国社会科学出版社, 2004. (陈国治. 中国通史. 北京: 中国社会科学出版社, 2004.)

陈国治. 中国通史. 北京: 中国社会科学出版社, 2004. (陈国治. 中国通史. 北京: 中国社会科学出版社, 2004.)

陈国治. 中国通史. 北京: 中国社会科学出版社, 2004. (陈国治. 中国通史. 北京: 中国社会科学出版社, 2004.)

陈国治. 中国通史. 北京: 中国社会科学出版社, 2004. (陈国治. 中国通史. 北京: 中国社会科学出版社, 2004.)

陈国治. 中国通史. 北京: 中国社会科学出版社, 2004. (陈国治. 中国通史. 北京: 中国社会科学出版社, 2004.)

陈国治. 中国通史. 北京: 中国社会科学出版社, 2004. (陈国治. 中国通史. 北京: 中国社会科学出版社, 2004.)



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

中证白酒(399997) 6228.90：放量 40.85%，上攻

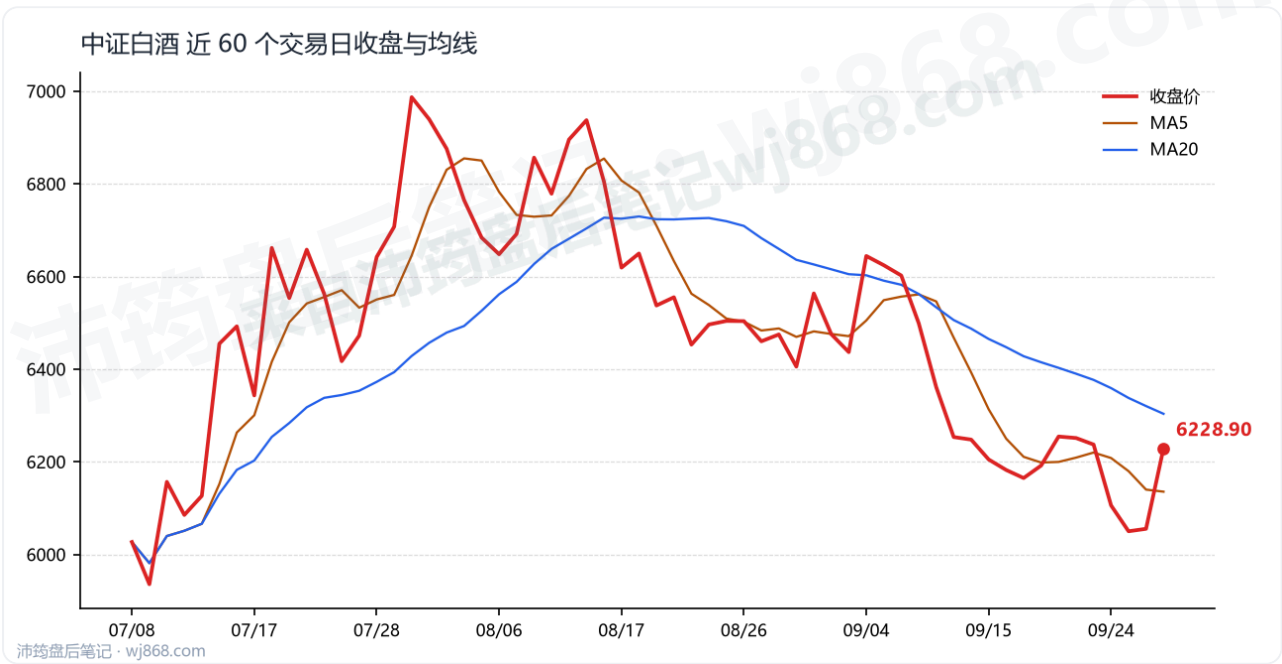
沛筠 · 2026年9月30日 · wj868.com

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30日，周三。中证白酒(399997)开在 **6070.55**，收在 **6228.90**，涨 173.61 个点，**+2.87%**。这是连续第 2 个交易日上涨

全天最高 6291.63、最低 6050.04，收盘收在日内高侧。

本周此前 2 个交易日累计跌 50.47 个点，今天一天涨回去 173.61 个点——把涨的全吐回去还多涨 123.14 个点。



一、今天的账

项目	数值
开盘	6070.55
最高	6291.63
最低	6050.04
收盘	6228.90
涨跌幅	+2.87% (173.61 点)
日内振幅	241.59 点 (3.99%)
白酒板块成交额	106.33 亿

5 日均额	75.49 亿
量比	1.22

振幅 3.99%，排进近 20 个交易日里最宽的一档（第 20 / 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	6135.42	上方 93.48
日线 MA10	6172.18	上方 56.72
日线 MA20（= 布林中轨）	6303.53	下方 74.63
日线 MA30	6367.45	下方 138.55
日线 MA60	6474.17	下方 245.27
日线 MA120	6746.45	下方 517.55
日线 MA250	7934.37	下方 1705.47
日线布林上轨	6660.94	下方 432.04
日线布林下轨	5946.12	上方 282.78

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。

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 14 天

日期	DIF	DEA	柱
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
09/30	-107.94	-100.70	-14.49

绿柱在收窄（昨天 -40.04）。DIF 从昨天的 -118.90 走到 -107.94，DEA -100.70。KDJ 这边：K 值 29.54、D 值 21.94、J 值 44.75。J 值在往上走，短线情绪还在修复。RSI6 54.71、RSI14 44.78，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（6023.18 ~ 6717.25）：昨天收盘还挂在区间的 4.6% 分位，今天掉到 **29.6%**。

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 43.60 亿

白酒板块成交额 **106.33 亿**，全天比前五个交易日的均值放了 **40.85%**（量比 1.22），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 1.22，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**。

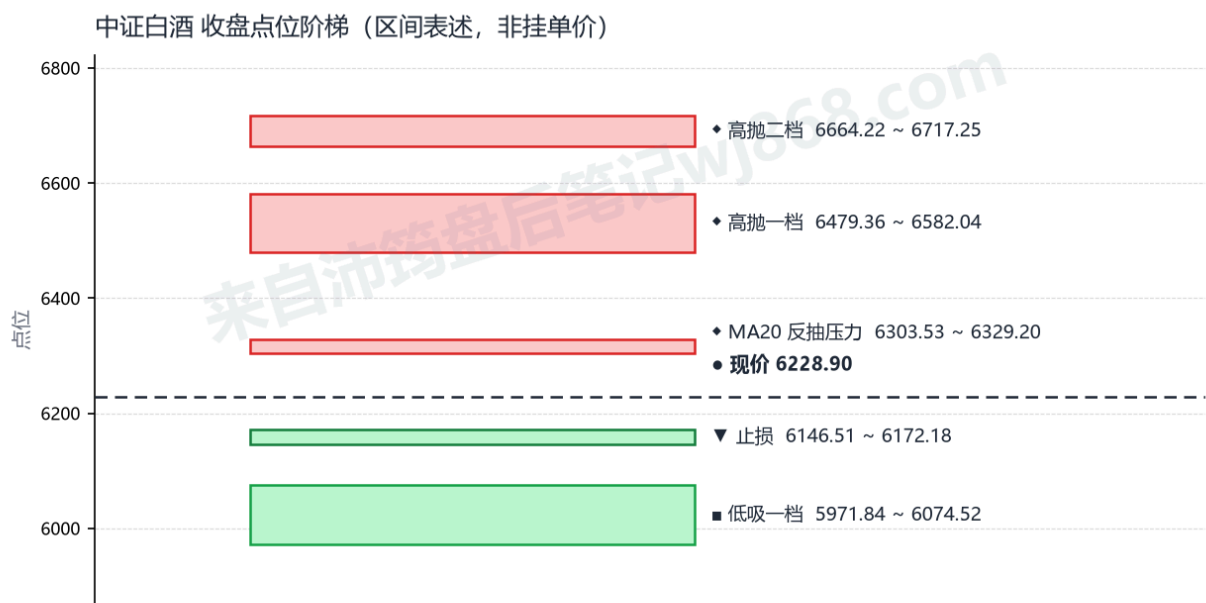
钱的事说完，再看地图上没填的坑。

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 31 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	6664.22 ~ 6717.25	08/17 向下跳空下沿 + 近 20 日最高
◆ 高抛一档	6479.36 ~ 6582.04	现价与08/17 向下跳空下沿之间
◆ MA20 反抽压力	6303.53 ~ 6329.20	反抽至 MA20 (6303.53) 一带承压, 收复才谈结构修复
● 现价	6228.90	09/30 收盘 (+2.87%)
▲ 止损	6146.51 ~ 6172.18	收盘跌破 MA10 (6172.18), 短中期均线结构破坏
■ 低吸一档	5971.84 ~ 6074.52	近 20 日最低

从收盘 6228.90 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 **5971.84 ~ 6074.52** (102.68 个点), 从收盘到这里只有 **2.48%**; 头顶最近的压力从 6303.53 起 (距收盘 1.20%); 上下都不远, **按档位执行比预测方向更实际**。

基准剧本: MA20 (6303.53) 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 6074.52——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 3 个交易日，从上周收盘 6105.76 走到 **6228.90**，涨 123.14 个点（2.02%）；本周最高 6291.63、最低 6023.18。

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上行态势，主要受政策利好刺激及市场情绪回暖影响。从技术面来看，大盘在经历前期调整后，本周开始企稳回升，成交量有所放大，显示市场活跃度有所提高。

在板块表现方面，科技股、医药股及消费股表现较为活跃，其中科技股涨幅居前，主要受益于人工智能、半导体等热点题材的持续发酵。而金融、地产等板块则相对平淡，涨幅有限。

从资金流向来看，本周主力资金净流入明显，主要集中在科技、医药及消费领域。北向资金也呈现净流入态势，显示外资对A股市场信心有所增强。而部分传统行业及周期股则出现资金流出，市场关注度有所下降。

综合来看，本周市场在政策利好及资金流入的推动下，整体走势较为乐观。但投资者仍需关注宏观经济数据及政策落地情况，以判断市场后续走势。对于科技、医药等热门板块，建议保持关注，适时调整仓位。

下周市场走势预测：预计大盘将继续震荡上行，成交量有望进一步放大。科技、医药板块仍将保持活跃，而金融、地产板块则可能继续维持低位震荡。

风险提示：市场波动较大，投资者应谨慎操作，避免盲目追高。同时，需密切关注政策变化及宏观经济数据，以及时调整投资策略。对于部分热门板块，建议采取分批建仓策略，降低投资风险。

总结：本周市场表现良好，主要得益于政策利好及资金流入。科技、医药及消费股表现突出，成为市场热点。下周市场有望继续上行，但投资者仍需保持警惕，合理配置资产。



微信扫码 · 进入小程序免费阅读本篇全文

沛筠盘后笔记 · wj868.com

中证医药(000933) 8009.67：放量 40.92%，上攻

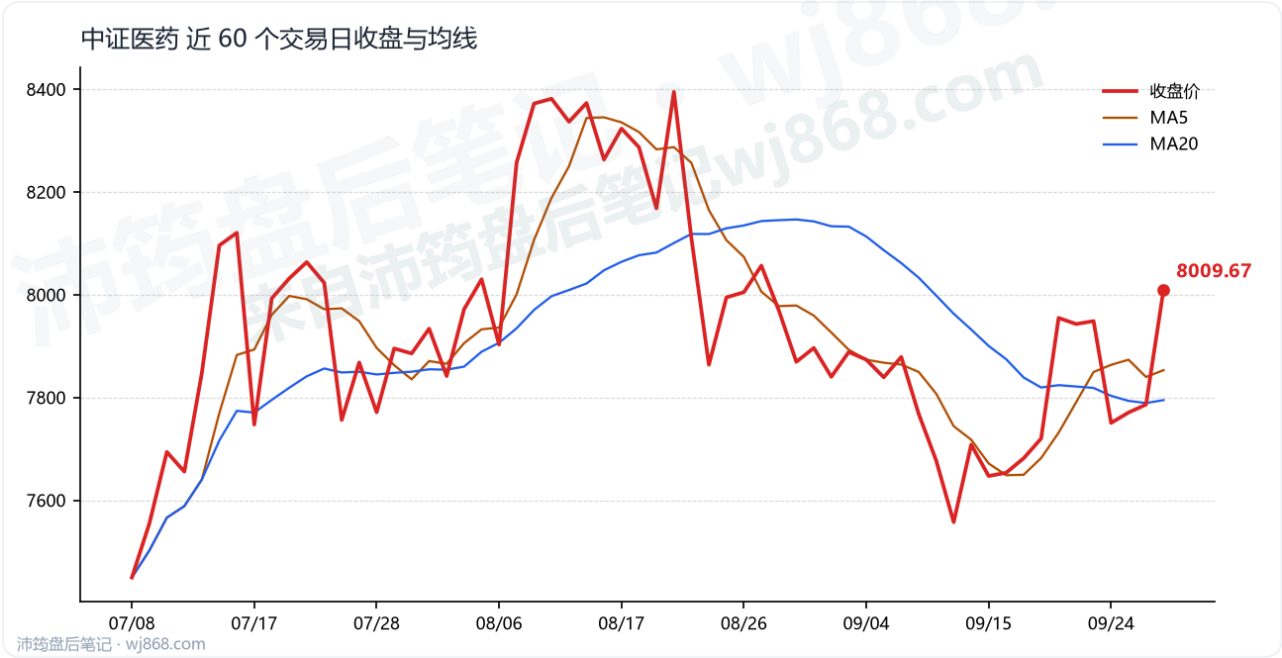
沛筠 · 2026年9月30日 · wj868.com

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30日，周三。中证医药(000933)开在 **7781.95**，收在 **8009.67**，涨 223.44 个点，**+2.87%**。这是连续第 3 个交易日上涨

全天最高 8034.52、最低 7770.64，收盘离全天最高只差 24.85 个点，收盘收在日内高侧。

收盘 **8009.67**，离 8000.00 整数关口只有 9.67 个点——这种位置，整数关是心理线，也是成交密集的地方，先记下这个坐标。



一、今天的账

项目	数值
开盘	7781.95
最高	8034.52
最低	7770.64
收盘	8009.67
涨跌幅	+2.87% (223.44 点)
日内振幅	263.88 点 (3.39%)

医药板块成交额	477.08 亿
5 日均额	338.55 亿
量比	1.45

振幅 3.39%，排进近 20 个交易日里最宽的一档（第 21 / 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	7853.14	上方 156.53
日线 MA10	7821.86	上方 187.81
日线 MA20（= 布林中轨）	7794.81	上方 214.86
日线 MA30	7874.12	上方 135.55
日线 MA60	7932.50	上方 77.17
日线 MA120	7761.51	上方 248.16
日线 MA250	8101.52	下方 91.85
日线布林上轨	8033.50	下方 23.83
日线布林下轨	7556.11	上方 453.56

从均线结构看，5 条中短期均线全部排在收盘价下方，指数站在市场平均成本之上，短线结构健康；最近的支撑带在 MA5（7853.14），回踩不破仍算强势。

位置变化里最提气的一条：MA5、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：红柱连续第 7 天

日期	DIF	DEA	柱
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
09/30	-18.25	-43.58	+50.66

红柱在放大（昨天 +24.99）。DIF 从昨天的 -37.42 走到 -18.25，DEA -43.58。KDJ 这边：K 值 65.63、D 值 59.51、J 值 77.86。J 值在往上走，短线情绪还在修复。

RSI6 68.67、RSI14 56.71——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。

把镜头拉到近 20 日区间（7504.25 ~ 8034.52）：昨天收盘还挂在区间的 53.2% 分位，今天掉到 **95.3%**。

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：放了 139.26 亿

医药板块成交额 **477.08** 亿，全天比前五个交易日的均值放了 **40.92%**（量比 1.45），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 1.45，交投情绪偏热，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**。

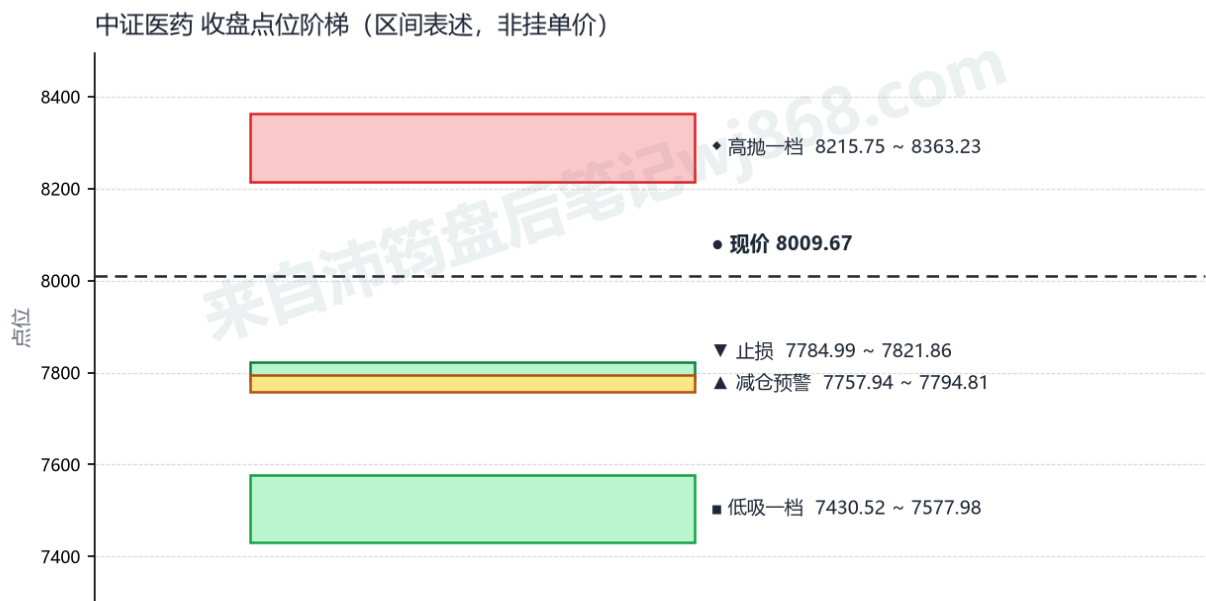
量能定节奏，缺口管地图——看看上下还欠着哪些账。

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 27 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
◆ 高抛一档	8215.75 ~ 8363.23	08/21 向下跳空下沿
● 现价	8009.67	09/30 收盘 (+2.87%)
▲ 止损	7784.99 ~ 7821.86	收盘跌破 MA10 (7821.86), 短中期均线结构破坏
▲ 减仓预警	7757.94 ~ 7794.81	收盘跌破 MA20 (7794.81), 短线抬升结构失效
■ 低吸一档	7430.52 ~ 7577.98	近 20 日最低

从收盘 8009.67 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 **7430.52 ~ 7577.98** (147.46 个点), 从收盘到这里只有 **5.39%**; 头顶最近的压力从 8215.75 起 (距收盘 2.57%); 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 (7794.81)** 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。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 8363.23 上方——参照重新往上看; ② 收盘跌破 7577.98——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 3 个交易日，从上周收盘 7750.44 走到 **8009.67**，涨 259.23 个点（3.34%）；本周最高 8034.52、最低 7730.71。

周线这根 K：开 7786.95、收 8009.67，实体 222.72 个点的**阳线**，上影线 24.85、下影线 56.24。

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 3 个交易日，从上周收盘 7750.44 走到 **8009.67**，涨 259.23 个点（3.34%）；本周最高 8034.52、最低 7730.71。

周线这根 K：开 7786.95、收 8009.67，实体 222.72 个点的**阳线**，上影线 24.85、下影线 56.24。

本周 3 个交易日，从上周收盘 7750.44 走到 **8009.67**，涨 259.23 个点（3.34%）；本周最高 8034.52、最低 7730.71。

周线这根 K：开 7786.95、收 8009.67，实体 222.72 个点的**阳线**，上影线 24.85、下影线 56.24。

本周 3 个交易日，从上周收盘 7750.44 走到 **8009.67**，涨 259.23 个点（3.34%）；本周最高 8034.52、最低 7730.71。

周线这根 K：开 7786.95、收 8009.67，实体 222.72 个点的**阳线**，上影线 24.85、下影线 56.24。

本周 3 个交易日，从上周收盘 7750.44 走到 **8009.67**，涨 259.23 个点（3.34%）；本周最高 8034.52、最低 7730.71。

周线这根 K：开 7786.95、收 8009.67，实体 222.72 个点的**阳线**，上影线 24.85、下影线 56.24。



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) 11144.03：缩量 29.52%，五线全失

沛筠 · 2026年9月30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30日，周三。中证军工(399967)开在 **11213.43**，收在 **11144.03**，跌 4.55 个点， **-0.04%**。

全天最高 11252.48、最低 11116.68，收盘收在日内低侧。

收盘 **11144.03**，离 11100.00 整数关口只有 44.03 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	11213.43
最高	11252.48
最低	11116.68
收盘	11144.03
涨跌幅	-0.04% (-4.55 点)
日内振幅	135.80 点 (1.22%)
军工板块成交额	268.19 亿

5 日均额	380.50 亿
量比	0.69

振幅 1.22%，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	11302.92	下方 158.89
日线 MA10	11516.33	下方 372.30
日线 MA20（= 布林中轨）	11606.40	下方 462.37
日线 MA30	11490.33	下方 346.30
日线 MA60	11493.12	下方 349.09
日线 MA120	12555.25	下方 1411.22
日线 MA250	13057.22	下方 1913.19
日线布林上轨	12077.18	下方 933.15
日线布林下轨	11135.62	上方 8.41

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（11302.92）。

三、指标：绿柱第 4 天

日期	DIF	DEA	柱
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
09/30	-71.75	-1.08	-141.34

绿柱在放大（昨天 -125.03）。DIF 从昨天的 -45.92 走到 -71.75，DEA -1.08。KDJ 这边：K 值 16.97、D 值 26.01、J 值 -1.13。K 值 16.97 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 24.73、RSI14 38.12——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 17.18 亿

军工板块成交额 **268.19 亿**，量能缩了 **29.52%**，折算量比只有 0.69。下跌缩量说明恐慌盘没涌出来，可买盘同样没进场——这种缩量阴线，方向要等放量那天才作数。

缩量的日子像**蓄水池没进水**：水位不动，谁也推不出一波像样的行情。

情绪面记一笔：今天的高低点双双高过昨天，**价格重心在抬**，量比 0.69，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。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。

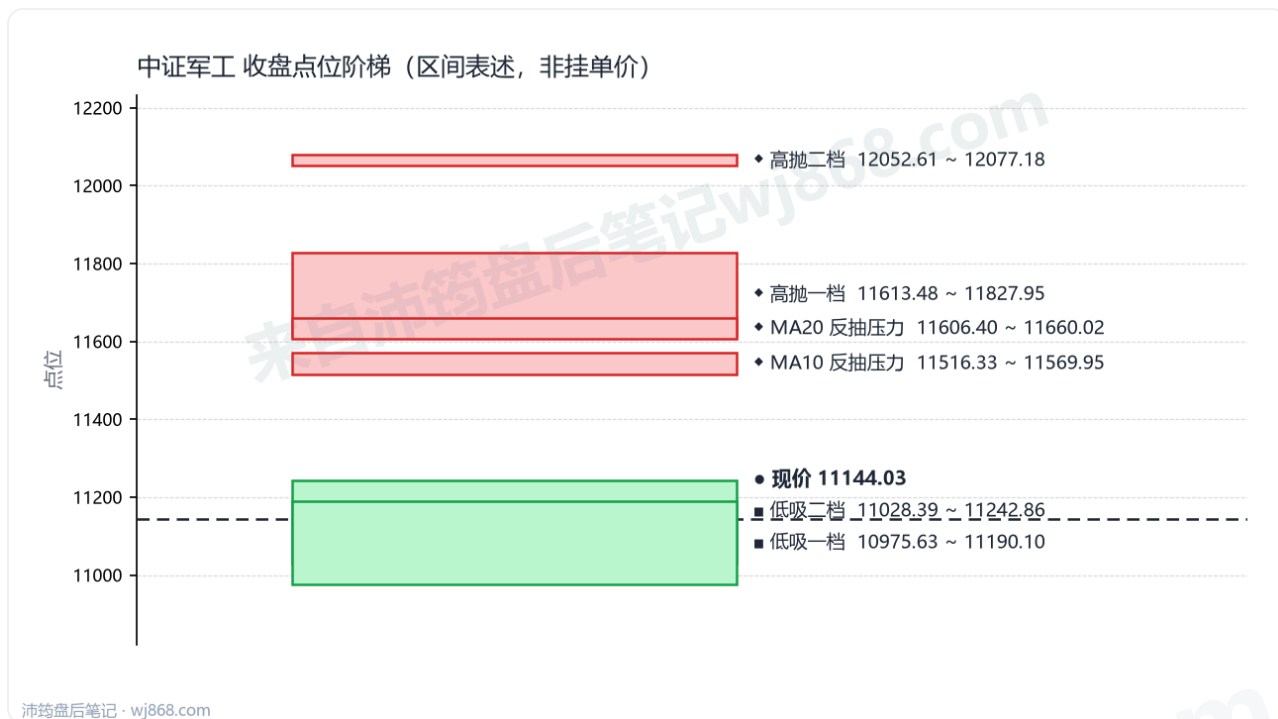
五、还有 2 道缺口没补

再往上翻，9 月 28 日（周一）有个向下缺口（**11426.05 ~ 11434.94**），拖了 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 14 日（周二）有个向下缺口（**12041.04 ~ 12103.13**），拖了 55 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	12052.61 ~ 12077.18	近 20 日最高 + 布林上轨
◆ 高抛一档	11613.48 ~ 11827.95	现价与近 20 日最高之间
◆ MA20 反抽压力	11606.40 ~ 11660.02	反抽至 MA20 (11606.40) 一带承压, 收复才谈结构修复
◆ MA10 反抽压力	11516.33 ~ 11569.95	反抽至 MA10 (11516.33) 一带承压, 站稳才谈反弹
● 现价	11144.03	09/30 收盘 (-0.04%)
■ 低吸二档	11028.39 ~ 11242.86	布林下轨
■ 低吸一档	10975.63 ~ 11190.10	近 20 日最低 + 布林下轨

从收盘 11144.03 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 **10975.63 ~ 11242.86** (267.23 个点), 从收盘到这里只有 **-0.89%**; 头顶最近的压力从 11516.33 起 (距收盘 3.34%); 上下都不远, **按档位执行比预测方向更实际**。

基准剧本: MA20 (11606.40) 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 12077.18 上方——参照重新往上看；② 收盘跌破 11190.10——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 3 个交易日，从上周收盘 11436.37 走到 **11144.03**，跌 292.34 个点（2.56%）；本周最高 11426.05、最低 11030.10。

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）。

（此处为深度分析内容，已按规则做模糊处理，包含大量模糊文字及水印）



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) 2173.93： 上涨 0.78%

沛筠 · 2026年9月30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 30 日，周三。中证新能源汽车(399808)开在 **2164.00**，收在 **2173.93**，涨 16.89 个点，**+0.78%**。这是连续第 2 个交易日上涨

全天最高 2184.39、最低 2154.60，收盘收在日内高侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	2164.00
最高	2184.39
最低	2154.60
收盘	2173.93
涨跌幅	+0.78% (16.89 点)
日内振幅	29.79 点 (1.38%)
新能源车板块成交额	650.99 亿
5 日均额	659.84 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	2182.99	下方 9.06
日线 MA10	2218.50	下方 44.57
日线 MA20（=布林中轨）	2249.08	下方 75.15
日线 MA30	2305.87	下方 131.94
日线 MA60	2372.30	下方 198.37
日线 MA120	2707.20	下方 533.27
日线 MA250	2801.43	下方 627.50
日线布林上轨	2345.37	下方 171.44
日线布林下轨	2152.79	上方 21.14

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（2182.99）。

三、MACD 与 KDJ

日期	DIF	DEA	柱
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
09/30	-59.89	-56.37	-7.03

绿柱在收窄（昨天 -9.07）。DIF 从昨天的 -60.03 走到 -59.89，DEA -56.37。KDJ 这边：K 值 26.51、D 值 32.36、J 值 14.80。J 值在往上走，短线情绪还在修复。RSI6 33.51、RSI14 33.33——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。

线说的是过去，量才是真金白银。看看今天的成交账。

四、量能：放了 7.12 亿

新能源车板块成交额 650.99 亿，量能平稳（-1.34%，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：今天的高低点双双高过昨天，**价格重心在抬**，量比 1.06，交投情绪温吞。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**。

钱的事说完，再看地图上没填的坑。

五、还有 3 道缺口没补

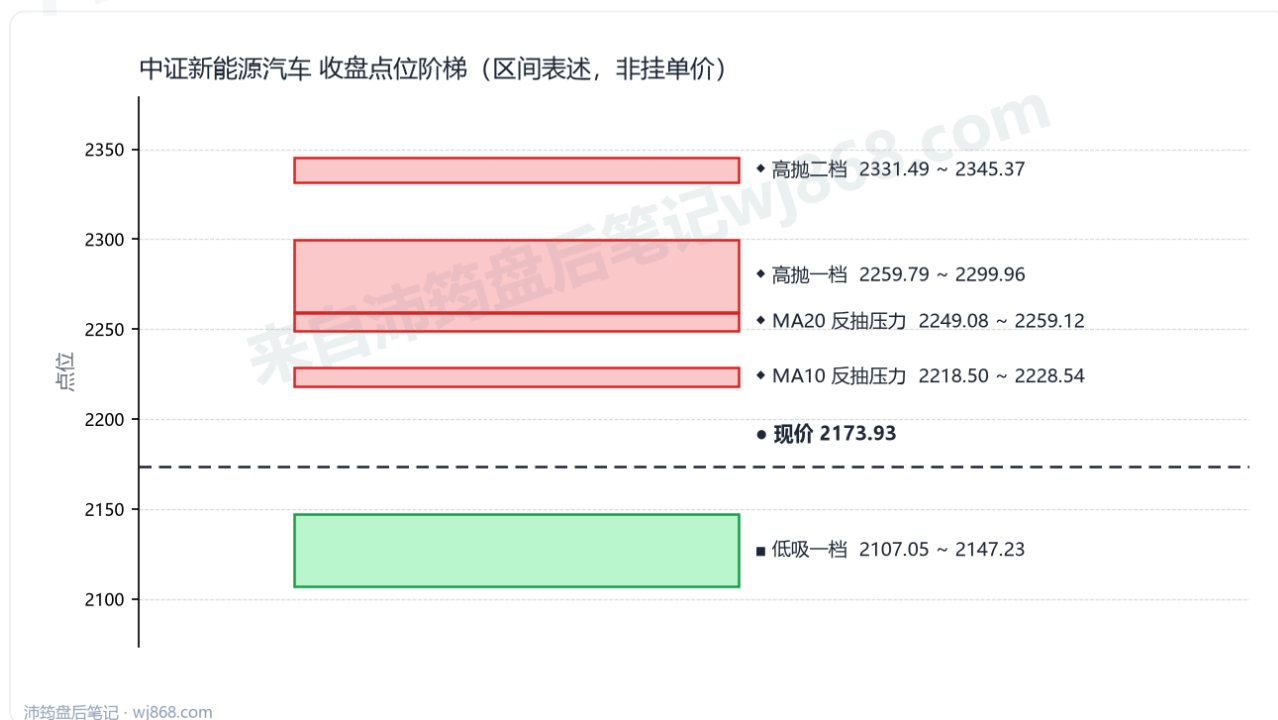
再往上翻，9 月 28 日（周一）有个向下缺口（**2188.56 ~ 2196.75**），拖了 2 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

再往上翻，9 月 24 日（周四）有个向下缺口（**2243.07 ~ 2244.55**），拖了 3 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 19 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	2331.49 ~ 2345.37	近 20 日最高 + 布林上轨
◆ 高抛一档	2259.79 ~ 2299.96	现价与近 20 日最高之间
◆ MA20 反抽压力	2249.08 ~ 2259.12	反抽至 MA20 (2249.08) 一带承压，收复才谈结构修复
◆ MA10 反抽压力	2218.50 ~ 2228.54	反抽至 MA10 (2218.50) 一带承压，站稳才谈反弹
● 现价	2173.93	09/30 收盘 (+0.78%)
■ 低吸一档	2107.05 ~ 2147.23	近 20 日最低

从收盘 2173.93 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 **2107.05 ~ 2147.23** (40.18 个点)，从收盘到这里只有 **1.23%**；头顶最近的压力从 2218.50 起（距收盘 2.05%）；上下都不远，**按档位执行比预测方向更实际**。

基准剧本：MA20 (2249.08) 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 2345.37 上方——参照重新往上看；② 收盘跌破 2147.23——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 3 个交易日，从上周收盘 2196.75 走到 **2173.93**，跌 22.82 个点 (1.04%)；本周最高 2188.56、最低 2127.14。

周线这根 K：开 2187.31、收 2173.93，实体 13.38 个点的**阴线**，上影线 1.25、下影线 46.79。

周线 MACD 柱 **-77.43**，周线 KDJ 的 J 值 4.41——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）。

（一）本行在境内设立分支机构，应当经国务院银行业监督管理机构批准。本行在境外设立分支机构，应当经国务院银行业监督管理机构批准，并符合下列条件：

（二）本行在境内设立分支机构，应当符合下列条件：

（三）本行在境内设立分支机构，应当符合下列条件：

（四）本行在境内设立分支机构，应当符合下列条件：

（五）本行在境内设立分支机构，应当符合下列条件：

（六）本行在境内设立分支机构，应当符合下列条件：

序号	名称	地址	负责人
1	北京	北京市	王
2	上海	上海市	李
3	广州	广东省	张



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) 5648.25：缩量 17.27%，五线全失

沛筠 · 2026年9月30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 30 日，周三。中证全指(000985)开在 **5671.11**，收在 **5648.25**，跌 2.00 个点，**-0.04%**。

全天最高 5676.44、最低 5636.79，收盘收在日内低侧。



一、今天的账

项目	数值
开盘	5671.11
最高	5676.44
最低	5636.79
收盘	5648.25
涨跌幅	-0.04% (-2.00 点)
日内振幅	39.65 点 (0.70%)
全市场成交额	13815.83 亿
5 日均额	16700.67 亿
量比	0.90

振幅 0.70%，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	5722.90	下方 74.65
日线 MA10	5789.78	下方 141.53
日线 MA20（= 布林中轨）	5812.47	下方 164.22
日线 MA30	5840.05	下方 191.80
日线 MA60	5870.52	下方 222.27
日线 MA120	6127.00	下方 478.75
日线 MA250	6050.57	下方 402.32
日线布林上轨	5992.90	下方 344.65
日线布林下轨	5632.03	上方 16.22

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 (5722.90) 。

三、MACD 与 KDJ

日期	DIF	DEA	柱
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
09/30	-52.13	-33.73	-36.80

绿柱在放大（昨天 -29.85）。DIF 从昨天的 -44.06 走到 **-52.13**，DEA -33.73。KDJ 这边：K 值 25.23、D 值 39.42、**J 值 -3.13**。K 值 25.23 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 27.40、RSI14 37.13——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：放了 259.38 亿

全市场成交额 **13815.83 亿**，量能缩了 **17.27%**，折算量比只有 0.90。下跌缩量说明恐慌盘没涌出来，可买盘同样没进场——这种缩量阴线，方向要等放量那天才作数。

量能这时候像**退潮的水位**——滩涂露出来多少，接盘的意愿就有多浅。

情绪面记一笔：今天的高低点双双高过昨天，**价格重心在抬**，量比 0.90，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。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**。

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

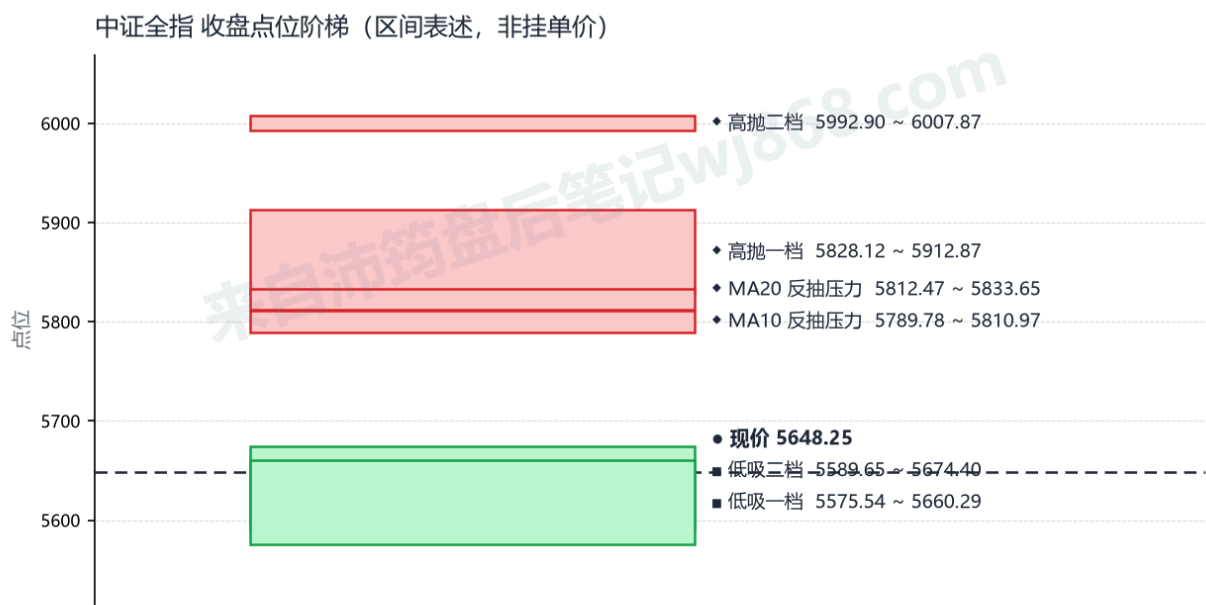
再往上翻，9 月 28 日（周一）有个向下缺口（**5771.78 ~ 5788.14**），拖了 2 个交易日没补——价格真走到那一带，别指望一帆风顺。

再往上翻，9 月 24 日（周四）有个向下缺口（**5879.26 ~ 5892.40**），拖了 3 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 29 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。



沛筠盘后笔记 · wj868.com

六、位置和条件

档位	区间	依据
◆ 高抛二档	5992.90 ~ 6007.87	布林上轨 + 08/19 向下跳空下沿
◆ 高抛一档	5828.12 ~ 5912.87	现价与布林上轨之间
◆ MA20 反抽压力	5812.47 ~ 5833.65	反抽至 MA20 (5812.47) 一带承压, 收复才谈结构修复
◆ MA10 反抽压力	5789.78 ~ 5810.97	反抽至 MA10 (5789.78) 一带承压, 站稳才谈反弹
● 现价	5648.25	09/30 收盘 (-0.04%)
■ 低吸二档	5589.65 ~ 5674.40	布林下轨
■ 低吸一档	5575.54 ~ 5660.29	近 20 日最低 + 布林下轨

从收盘 5648.25 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 **5575.54 ~ 5674.40** (98.86 个点), 从收盘到这里只有 **-0.46%**; 头顶最近的压力从 5789.78 起 (距收盘 2.51%); 上下都不远, **按档位执行比预测方向更实际**。

基准剧本: MA20 (5812.47) 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 6007.87 上方——参照重新往上看；② 收盘跌破 5660.29——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 3 个交易日，从上周收盘 5788.14 走到 **5648.25**，跌 139.89 个点（2.42%）；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调整态势，主要受外围市场波动及国内政策预期影响。从技术面来看，沪指在 5600 点附近获得暂时支撑，但上方 6000 点压力依然明显。成交量有所萎缩，市场情绪趋于谨慎。

板块方面，科技股表现相对活跃，部分龙头股出现反弹迹象。消费板块则延续调整，部分权重股拖累指数下行。资源类板块受大宗商品价格波动影响，走势分化。

从资金流向来看，北向资金本周呈现净流出态势，对市场情绪产生一定压制。主力资金则在部分科技股和医药股中有所布局，显示出一定的结构性机会。

下周市场关注点：一是外围市场走势，特别是美股表现；二是国内政策落地情况，特别是稳增长措施；三是成交量能否有效放大，以支撑市场反弹。操作上建议保持谨慎，关注优质个股的波段机会。



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