2026 年 7 月 31 日

市场或处于政策底与市场底共振构筑的阶段

分析师：惠祥凤
执业证书编号：S0990513100001
电话：0755-83007028
邮箱：huixf@ydzq.sgcc.com.cn

观点：

总量视角

【A 股大势研判】

周四 A 股市场早盘整体承压调整，成长赛道回调力度尤为显著，成为主要拖累项。此前热度较高的算力硬件板块迎来深度回调，半导体等科技成长产业链同步走弱，与之形成鲜明对比的是，大消费板块持续逆势活跃，成为资金避险的核心阵地。午后三大指数探底回升，跌幅收窄。银行等权重板块发力护盘。

科技股本轮深度回调，目前科技板块尚未出现明确的止跌企稳信号，但也无需过分悲观。政策层面释放的利好信号，为市场中期走势提供了有力支撑。周四（7 月 30 日）重要会议顺利召开，明确提出深化资本市场投融资综合改革，通过制度完善提升资本市场韧性和信心（信息来源：新华社）。随着政策红利的逐步释放，有望持续修复市场悲观预期。

当前市场或处于政策底与市场底共振构筑的阶段，随着短线风险持续出清、长线资金稳步进场、政策利好持续落地，市场下行空间已相对有限，中期战略配置窗口正逐步开启。对于不同风险偏好的投资者而言，操作上采取不同的策略。稳健型投资者可关注防御板块与低估值蓝筹的机会。激进的投资者可以逢低分批布局优质科技股，但需做好继续承受波动的心理准备。科技股回调结束后，具备业绩亮点或增长预期的个股，仍有望继续引领结构性行情的发展。规避纯粹炒作概念、缺乏实际业绩支撑的个股。

研报内容

总量研究

【A 股大势研判】

一、周四市场综述

周四早盘，沪深三大指数集体低开，随后震荡回落，沪指跌破 3800 点。午盘，三大指数集体收跌，深成指跌幅超 3%，创指跌幅超 5%。盘面上看，大消费板块延续强势，食品饮料方向涨幅居前，银行板块逆势护盘，油气股活跃，半导体芯片板块持续走低，CPO、光通信模块大跌。午后，市场一度拉升。尾盘，三大指数再度走弱，沪指勉强收在 3800 点上方。盘面上看，白酒与银行等防御性板块表现坚挺。

全天看，行业方面，白酒、乘用车、医疗美容、银行、教育、农化制品、保险、食品饮料等板块涨幅居前，电子化学品、半导体、元件、机器人行业、通信设备、光学光电子、航天装备、消费电子等板块跌幅居前；概念股方面，汽车整车、酿酒、农药兽药、资源开采等概念股涨幅居前，CPO、氢气、先进封装、光通信模块、玻璃基板、PCB 等概念股跌幅居前。

整体上，个股涨少跌多，市场情绪遇冷，**沪深两市成交额 23428 亿元，**截止收盘，上证指数报 3804.69 点，下跌 23.78 点，跌幅 0.62 %，总成交额 11064.77 亿元；深证成指报 13285.80 点，下跌 372.64 点，跌幅 2.73 %，总成交额 12363.32 亿元;创业板指报 3244.62 点,下跌 134.08 点,跌幅 3.97 %,总成交额 6018.44 亿元;科创 50 指报 1588.41 点，下跌 90.33 点，跌幅 5.38 %，总成交额 1518.31 亿元。

二、周四盘面点评

一是白酒等消费股走强。周一餐饮酒店、影视院线、旅游景区、游戏等消费股上涨，周二白酒、食品饮料、酒店餐饮、旅游景区、乳业、啤酒等消费股上涨，周三食品饮料、零售、影视院线、酒店餐饮等消费股活跃，周四白酒、医疗美容、酒店餐饮、旅游酒店、食品饮料等消费股走强。后市具体可关注以下三大方向：一是结构性赛道。顺应人口趋势的“银发经济”、满足年轻群体情感的“悦己消费”、追求性价比的“平价消费”及基础的食品饮料；二是服务消费升级。我国服务业占比提升空间广阔，文旅、体育、养老、医疗保健及文化娱乐等服务性消费是未来增长点；三是安全主线。在外部不确定性因素较大的背景下，内循环和国家安全的重要性提升，农牧饲渔或将迎来逢低布局机会。生猪养殖行业或迎来底部反转的机会。建议优选消费高股息标的及业绩上修的龙头个股。**7 月发布的下半年策略报告提醒，展望下半年，对于消费不用过度悲观，筹码出清充分，一旦基本面出现积极信号，预期反转带来的反弹行情值得期待（逢低布局）。**

二是银行等红利股偏强。周二银行等红利股表现偏强，周四银行等红利股走强。2026 年二季度红利股受到冷落，中证红利指数大幅调整，不过，在经历连续下行后，股息率再度有吸引力，红利风格或止跌回升，因此，展望 2026 年下半年，部分相对低位的高股息股仍有防御性配置价值：如电力、银行、公用事业、煤炭等。提醒一下，在挑选高股息个股时，尽量不要追高，择机低吸为主，排除低供给壁垒的行业、处于产业下行周期的资产，重点选择必需品属性、壁垒及护城河的资产（逢低关注）。

三、后市大势研判

周四 A 股市场早盘整体承压调整，成长赛道回调力度尤为显著，成为主要拖累项。此前热度较高的算力硬件板块迎来深度回调，半导体等科技成长产业链同步走弱，与之形成鲜明对比的是，大消费板块持续逆势活跃，成为资金避险的核心阵地。午后三大指数探底回升，跌幅收窄。银行等权重板块发力护盘。

科技股本轮深度回调，目前科技板块尚未出现明确的止跌企稳信号，但也无需过分悲观。政策层面释放的利好信号，为市场中期走势提供了有力支撑。周四（7 月 30 日）重要会议顺利召开，明确提出深化资本市场投融资综合改革，通过制度完善提升资本市场韧性和信心（信息来源：新华社）。随着政策红利的逐步释放，有望持续修复市场悲观预期。

当前市场或处于政策底与市场底共振构筑的阶段，随着短线风险持续出清、长线资金稳步进场、政策利好持续落

地，市场下行空间已相对有限，中期战略配置窗口正逐步开启。对于不同风险偏好的投资者而言，操作上采取不同的策略。稳健型投资者可关注防御板块与低估值蓝筹的机会。激进的投资者可以逢低分批布局优质科技股，但需做好继续承受波动的心理准备。科技股回调结束后，具备业绩亮点或增长预期的个股，仍有望继续引领结构性行情的发展。规避纯粹炒作概念、缺乏实际业绩支撑的个股。

（备注：数据来源：ifind）

【晨早参考短信】

周四 A 股市场早盘整体承压调整，成长赛道回调力度尤为显著，成为主要拖累项。此前热度较高的算力硬件板块迎来深度回调，半导体等科技成长产业链同步走弱，与之形成鲜明对比的是，大消费板块持续逆势活跃，成为资金避险的核心阵地。午后三大指数探底回升，跌幅收窄。银行等权重板块发力护盘。科技股本轮深度回调，目前科技板块尚未出现明确的止跌企稳信号，但也无需过分悲观。政策层面释放的利好信号，为市场中期走势提供了有力支撑。周四（7 月 30 日）重要会议顺利召开，明确提出深化资本市场投融资综合改革，通过制度完善提升资本市场韧性和信心。随着政策红利的逐步释放，有望持续修复市场悲观预期。当前市场或处于政策底与市场底共振构筑的阶段，随着短线风险持续出清、长线资金稳步进场、政策利好持续落地，市场下行空间已相对有限，中期战略配置窗口正逐步开启。

风险提示：股市有风险，投资需谨慎。本短信不构成个人投资建议，也没有考虑到个别客户特殊的投资目标、财务状况或需要。客户应考虑本报告中的任何意见、观点或结论是否符合其特定状况。据此投资，责任自负。

风险提示及免责条款

股市有风险，投资需谨慎。本报告不构成个人投资建议，也没有考虑到个别客户特殊的投资目标、财务状况或需要。客户应考虑本报告中的任何意见、观点或结论是否符合其特定状况。据此投资，责任自负。

免责声明：

本报告基于本公司研究所及研究人员认为合法合规的公开资料或实地调研的资料，但对这些信息的真实性、准确性和完整性不做任何保证。本报告仅反映研究人员个人出具本报告当时的分析和判断，并不代表英大证券有限责任公司，或任何其附属或联营公司的立场，本公司可能发表其他与本报告所载资料不一致及有不同结论的报告。本报告可能因时间等因素的变化而变化从而导致与事实不完全一致，敬请关注本公司就同一主题所出具的相关后续研究报告及评论文章。在法律允许的情况下，本公司的关联机构可能会持有报告中涉及的公司所发行的证券并进行交易，并可能为这些公司正在提供或争取提供多种金融服务。

本报告仅供“英大证券有限责任公司”客户、员工及经本公司许可的机构与个人阅读和参考。本公司不会因接收人收到本报告而视其为本公司的当然客户。在任何情况下，本报告中的信息和意见均不构成对任何机构和个人的投资建议，任何形式的保证证券投资收益或者分担证券投资损失的书面或口头承诺均为无效，本公司亦不对任何人因使用本报告中的任何内容所引致的任何损失负任何责任。本公司客户如有任何疑问应当咨询独立财务顾问并独自进行投资判断。请客户注意甄别、慎重使用媒体上刊载的本公司的证券研究报告，在充分咨询本公司有关证券分析师、投资顾问或其他服务人员意见后，正确使用公司的研究报告。

本报告版权归“英大证券有限责任公司”所有，未经本公司授权或同意，任何机构、个人不得以任何形式将本报告全部或部分刊载、转载、转发，或向其他人分发。如因此产生问题，由转发者承担相应责任。本公司保留相关责任追究的权利。

分析师声明：

本报告署名分析师具有中国证券业协会授予的证券投资咨询执业资格并注册为证券分析师，具备专业胜任能力，保证以专业严谨的研究方法和分析逻辑，采用合法合规的数据信息，审慎提出研究结论，独立、客观地出具本报告。本报告中准确反映了署名分析师的个人研究观点和结论，不受任何第三方的授意或影响，其薪酬的任何组成部分无论是在过去、现在及将来，均与其在本报告中所表述的具体建议或观点无任何直接或间接的关系。署名分析师本人及直系亲属与本报告中涉及的内容不存在任何利益关系。

资质声明：

根据中国证监会下发的《关于核准英大证券有限责任公司资产管理和证券投资咨询业务资格的批复》（证监许可[2009]1189 号），英大证券有限责任公司具有证券投资咨询业务资格。我们欢迎社会监督并提醒广大投资者，参与证券相关活动应当审慎选择具有相当资质的证券经营机构，注意防范非法证券活动。

行业评级

强于大市	行业基本面向好，预计未来 6 个月内，行业指数将跑赢沪深 300 指数
同步大市	行业基本面稳定，预计未来 6 个月内，行业指数将跟随沪深 300 指数
弱于大市	行业基本面向淡，预计未来 6 个月内，行业指数将跑输沪深 300 指数

公司评级

买入	预计未来 6 个月内，股价涨幅为 15%以上
增持	预计未来 6 个月内，股价涨幅为 5-15%之间
中性	预计未来 6 个月内，股价变动幅度介于±5%之间
回避	预计未来 6 个月内，股价跌幅为 5%以上