

金信期货 日刊

► 本刊由金信期货研究院撰写 ◀

2026/1/30

棕榈油持续上涨，后市怎么看？

1月29日，棕榈油主力P2605收9362元/吨，涨幅1.15%，盘中最高9396元/吨，创三个月新高，核心驱动为供应收缩与需求回暖。

供应端，MPOA数据显示马棕1月1-20日产量环比降14.43%，高频数据显示1月1-25日出口环比增7.97%-9.97%，季节性减产叠加出口改善，库存去化加速。

需求端，印度斋月备货启动，国内节前备货支撑消费，美国生柴政策利多预期提振植物油需求。政策面，印尼延续B40生物柴油政策，美国RVO终案落地前，生柴需求预期稳定，对价格形成支撑。

中长期需警惕供应恢复压力，2-3月主产国或逐步进入增产周期，产量回升将影响库存去化节奏。此外，原油价格波动、马币汇率及油脂间价差变化也会干扰价格走势。

操作上，短期轻仓做多；若高位受阻，可减仓观望，中长期密切跟踪MPOB月度数据及主产国产量恢复情况，灵活调整策略。

主力动向

GOLDTRUST FUTURES CO.,
LTD.

宏观/黑色建材	观点	农业/能化/有色	观点
黄金 主力合约	多头主力减仓，利空	豆粕 主力合约	主力多增空减，利多
白银 主力合约	多头主力增仓，利多	棕榈油 主力合约	多头主力增仓，利多
螺纹 主力合约	主力多增空减，利多	PVC 主力合约	空头主力减仓，利多
焦煤 主力合约	空头主力减仓，利多	PTA 主力合约	多头主力增仓，利多
铁矿石 主力合约	多头主力分歧，震荡	纸浆 主力合约	空头主力增仓，利空
玻璃 主力合约	空头主力减仓，利多	沪铜 主力合约	多头主力增仓，利多
纯碱 主力合约	空头主力减仓，利多	沪铝 主力合约	多头主力减仓，利空

技术解盘-股指期货

GOLDTRUST FUTURES CO.,
LTD.

沪指今天又是一根红十字星，其余指数全部收阴线；500、1000下午跳水；科创板全天震荡下跌收中阴线；技术上，MACD全部高位死叉，调整概率较大；操作上，短线以逢高做空为主。



技术解盘-黄金

GOLDTRUST FUTURES CO.,
LTD

金信期货
GOLDTRUST FUTURES

黄金震荡调整之后再次新高，波动率上升，有加速迹象，操作上以多为主。



技术解盘-铁矿

GOLDTRUST FUTURES CO.,
LTD

随着西芒杜项目投产，供应宽松预期进一步发酵；需求端来看，终端除出口尚有余温外，地产基建尚在寻底，内需支撑偏弱；技术面上，今日收大阳线，短期转为震荡思路。



GOLDTRUST FUTURES CO., LTD



技术解盘-甲醇

GOLDTRUST FUTURES CO.,

LTD

地缘局势升温！美航母抵印度洋，伊朗军队全线戒备，甲醇期货近期呈现震荡偏强格局。短期驱动来自伊朗进口收缩预期+港口库存去化，中期受下游MTO利润低位+国内高开工压制，长期看成本支撑与进口恢复博弈。把握多的机会。



技术解盘-纸浆

GOLDTRUST FUTURES CO.,
LTD

纸浆现货市场运行平稳，个别浆企和纸厂装置进行检修停机，国内港口库存量继续承压，下游原纸需求提振动力不足，基本上维持刚需采买为主，随着生产成本下降，纸企毛利润有所回升，期货盘面近期呈区间震荡走势。





金信期货
GOLDTRUST FUTURES

金信期货 研究院

关注我们



金信公众号



金信期货官网



优财期

全国统一
客服热线

400-0988-278

上海市普陀区云岭东路89号长风国际大厦16层
www.jinxinqh.com

重要声明

分析师承诺

作者具备中国期货业协会规定的期货投资咨询执业资格。分析基于公开信息及合理假设，结论独立客观，不受任何第三方的授意或影响。

报告中的观点、结论和建议仅供参考之用，不构成任何投资建议，投资者应综合考虑自身风险承受能力，选择与自身适当性相匹配的产品或服务，独立做出投资决策并承担投资风险。在任何情况下，本公司及员工或者关联机构不对投资收益作任何承诺，不与投资者分享投资收益，也不承担您因使用报告内容导致的损失责任。

本报告中的部分信息来源于第三方供应商或公开资料，请您知晓，虽然本公司会采取合理措施对所引用的信息进行审查，但无法保证这些信息毫无差异，不会发生变更。

本报告版权归本公司所有，未经书面许可，任何机构和个人不得以任何形式翻版、复制、发布、修改或以其他方式非法使用本报告的部分或全部内容。如引用、刊发，需注明出处为“金信期货”，且不得对本报告进行有悖原意的引用、删节和修改。

金信期货投资咨询业务资格：湘证监机构字[2017]1号

投资咨询团队成员

姚兴航（投资咨询编号：Z0015370）、曾文彪（投资咨询编号：Z0017990）、周逐涛（投资咨询编号：Z0020726）、
王敬征（投资咨询编号：Z0019935）、张召举（投资咨询编号：Z0019989）、钟朱敏（投资咨询编号：Z0021128）、
林敬炜（投资咨询编号：Z0018836）、刁志国（投资咨询编号：Z0019292）、杨彦龙（投资咨询编号：Z0018274）。