

美以伊冲突扰动市场，股民如何避险

专家建议：不盲目重仓抄底，等待底部明确信号，短期关注低估值、高分红稳健标的



近期美以伊冲突持续发酵，国际油价大幅波动，A股市场也随之出现震荡。面对地缘政治不确定性，不少普通投资者感到迷茫：冲突对股市影响几何，如何做好投资决策？

3月30日，记者采访多位业内专家，解读地缘冲突对市场的传导逻辑，并为普通股民支招应对策略。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 仝若楠

长沙写字楼租金持续回调



扫码看视频

“国金中心写字楼租金降了，特价房每平方米仅30多元，精装修拎包入住！”在闲暇之余，陆女士刷到朋友圈房产中介发的特价信息，很是心动，“我们公司正在找新的办公地点，这个价格比我们预算低了不少。”

最近，长沙写字楼租金下降的话题在中介的朋友圈中持续发酵。3月30日，记者走访长沙市场发现，无论是甲级地标写字楼还是普通商务楼宇，租金下调已成为普遍现象，部分项目还推出免租期、含税特价等优惠政策吸引租户。

不少项目还推出免租期、含税特价等优惠

“长沙写字楼的租金并非今年直接下降的，而是一个长期的过程。”谈及写字楼租金的情况，盈凯地产的房产中介易先生感慨道。

“我之前发布的那套位于长沙国金中心、租金30元/平方米的写字楼已经租出去了。不过目前还有租金40元/平方米（不含物业费）的写字楼可供选择，最近写字楼都在降价。”面对记者的咨询，易先生坦言，去年年中长沙国金中心的租金还要60—70元/平方米，每月物业费大约为35元/平方米，到今年3月租金降了20%左右。

不少核心商圈的写字楼租金也有小幅下降。“世贸环球中心个人房东的写字楼月租金最便宜的仅30多元/平方米，因为不含水电物业等费用，开发商的含水电物业的月租金大约为70元/平方米，佳兆业的大约为50元/平方米（不含物业费），相比今年年初又降了不少。”

3月30日，记者在58同城上看到，不仅仅是租金价格较为优惠，甚至不少房源还有免租期。比如开福万达广场一套124平方米的写字楼，月租金约为48元/平方米，提供1个月免租期，还有免费停车位。汇景发展环球中心一套200平方米的房源，月租金为60元/平方米，提供2个月免租期。

短期长沙办公市场将采取以价换量策略

戴德梁行数据显示，第三方商务运营机构选择在租金持续下行的背景下，以低价大面积承租甲级写字楼及其他优质办公物业，此举也进一步结构性拉低了长沙市平均租金水平——2025年末全市甲级写字楼平均租金较上年同期大幅下降15.4%至每月每平方米66.1元。

业内人士指出，从供给端来看，长沙写字楼市场经历多轮供应高峰后，存量压力持续凸显。而从需求端来看，宏观经济增速承压及企业降本增效理念，也直接抑制了写字楼租赁需求。

“2026年，长沙将迎来一座体量超10万平方米的地标型甲级写字楼，为企业带来高品质地标写字楼选择，而同时在需求增量缓慢的市场预期下，新项目入市也将加大整体市场的竞争压力。”戴德梁行研究院副院长张晓端预计，未来一段时间，长沙甲级办公市场仍将采取以价换量策略，刺激企业升级搬迁需求，全市平均租金大概率继续下探。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 卜岚 通讯员 钟小雨

短期情绪扰动为主

霍尔木兹海峡封锁越久影响越大

长沙市民朱女士于今年年初开始购买基金。她说，本轮美以伊冲突对其投资造成明显影响，目前账户亏损已达18%左右。“现在不敢再加仓，市场不确定性因素太多。”老股民常先生表示，对于美以伊局势持续动荡，自己此前已有预判，并提前采取了防守操作，但实际操作难度依然较大，账户仍出现一定亏损，心态也较为低落。

财信证券总部投资顾问余田野在接受三湘都市报记者采访时表示，本轮冲突初期对A股形成短期情绪冲击，市场普遍对冲突持续时间偏乐观，“2024年至2025年以色列与伊朗曾发生多次冲突，均在较短时间内结束，例如2025年6月伊以相互空袭仅12天便结束；今年2月28日空袭后，A股短暂回调，一周内收复跌幅”。

近期，高盛连续上调布伦特（Brent）原油价格预期，并警告高油价压力可能持续至2027年底。对此，方正证券启程投顾团队王沛垠分析认为，这一转变反映了全球能源市场正面临从“短期冲击”向“长期结构性危机”的质变。其中美以伊中东冲突，导致霍尔木兹海峡的交通中断是此次油价上行的核心原因。

“随着事件演进，我们倾向于认为，美以伊冲突对A股及全球金融市场属于阶段性影响，影响时长与程度与霍尔木兹海峡实际封锁持续时间正相关，封锁时间越长，对市场与实体经济的实质性影响越大。”余田野分析道。

地缘风险层层传导

油价走高加剧市场不确定性

美以伊冲突究竟是怎样传导至A股，又会怎么影响大盘、板块与资金偏好？

余田野指出，冲突向A股传导主要有两条链条，“第一条为冲突爆发影响霍尔木兹海峡通行受阻，导致油价上行，输入性通胀压力与供应链扰动进一步导致企业成本上升、盈利预期调整，最终A股相关板块估值承压、资金偏向避险资产；第二条路径则是油价上行后，美国通胀压力上升、美联储降息预期调整，导致全球无风险利率波动，最终A股估值受利率环境影响、资金流向出现阶段性切换”。

余田野认为，若冲突升级或僵持，导致海峡持续处于受限状态，上述传导效应可能延续并强化。“此阶段，原油及开采、煤炭等能源相关板块

阶段性受益概率较高；银行、公用事业等高股息、低估值板块更易获得避险资金关注；高估值、缺乏业绩支撑的题材类标的，对风险偏好下降更敏感，波动可能加大”。

“若冲突缓和，上述传导将阶段性反向，高弹性成长方向表现可能更活跃，重点集中在电网设备、新能源、半导体、通信等受益于AI与产业趋势的领域；此前受益于冲突的能源板块、低估值避险板块，可能面临资金再平衡压力。”余田野说。

专家提醒

不盲目跟风，布局稳健型投资方向

当下市场信息繁杂，投资者该如何选择短期避险板块，又有哪些中长期方向值得重点关注？

余田野认为，于A股投资者而言，核心应关注霍尔木兹海峡何时实现规模性、实质性通航；需警惕各类“拟通航、拟协议、拟谈判”等模糊信息干扰投资决策。同时应警惕国际原油期货价格波动带来的情绪干扰，不简单跟随油价涨跌进行抄底加仓或割肉止损。

“短期具备防御属性、中期可跟踪的方向，优先低估值、高分红、业绩稳健的优质标的，主要分布在金融、大消费、公用事业（电力、高速公路、港口等）领域。此外，AI产业趋势与能源结构优化带动下的风电、电网设备、锂电池、半导体等方向，业绩成长具备一定支撑、估值相对合理。其处于产业升级大背景下，中长期存在结构性机会，是值得跟踪的重要方向。”余田野提醒，股民需谨慎回避过去一年累计涨幅较高、业绩下滑或亏损、基本面缺乏支撑的公司，“当前处于年报与一季报披露期，此类公司业绩风险易集中释放，波动风险较大”。

方正证券首席投资顾问黄博指出，市场筑底的过程不会一蹴而就，缩量反弹之后，指数反复震荡、再度回踩夯实支撑，仍是大概率事件。“短期不盲目杀跌和重仓抄底，等待外围扰动因素缓和和底部明确。”他表示，面对当前的市场环境，策略上更需要保持定力。（声明：本文基于公开信息分析，不构成任何投资建议。）