Market Talks
教育中心

外汇 · 初级 · 第6课，共15课

交易时段与市场时间

世界各地分别在什么时候交易，为什么某些时段的波动远大于其他时段，以及如何把交易时段换算成你自己的当地时间

阅读约11分钟　　8道测验题，附答案

外汇 · 初级 · 第6课，共15课

交易时段与市场时间

一句话概括

外汇市场从周一到周五每天24小时开放，但并非全天都同样活跃。交易活动从悉尼和东京传到伦敦和纽约，最繁忙的时段出现在伦敦和纽约同时开市的时候。了解交易时段，有助于选择交易的时间、关注哪些货币对，以及什么时候避开市场。

全球四大交易时段

在第1课中你已经看到，外汇市场追随着太阳运转。交易者通常把一天24小时分成四个**交易时段**，以当时大部分交易所在的金融中心命名：

- **悉尼**开启一周和每个交易日。
- **东京**是亚洲时段的主要中心，此外还有新加坡和香港。
- **伦敦**是全球最大的外汇中心，约占全部交易的38%。
- **纽约**是第二大中心，也是美元的大本营。

交易时段的时间是一种惯例，而不是官方的开市时间。它们大致对应当地的工作日，从上午8点或9点左右到下午5点或6点，不同来源可能会相差一小时。本课所有时间均为**UTC**，即协调世界时，并以北半球冬季为准，此时伦敦和纽约都使用标准时间。

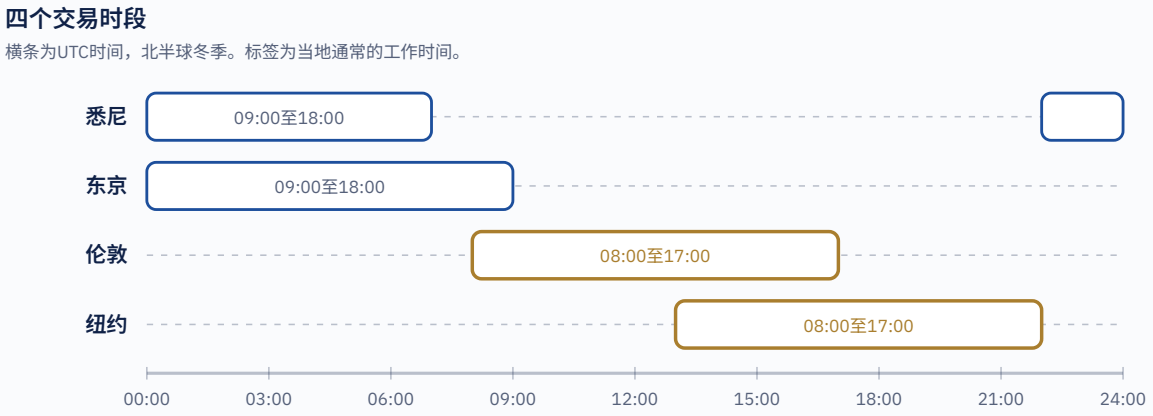


图1. 北半球冬季以UTC计的四个交易时段。每个时段大致覆盖其所在中心的工作日；悉尼时段在UTC午夜之前的前一天就开始了。

每个时段都有自己的特点

- **悉尼**（约UTC 22:00至07:00）是最安静的时段。澳元和新西兰元是最活跃的货币；如果周末有新闻，周一早上价格可能会跳空开盘。
- **东京**（约UTC 00:00至09:00）交易活动增多。焦点是日元和澳元，以及日本、中国和澳大利亚的数据。对许多其他货币对来说，亚洲时段的波动区间往往比较窄。
- **伦敦**（约UTC 08:00至17:00）是最繁忙的时段。欧洲大型银行和基金开始交易，含欧元、英镑和瑞士法郎的货币对变得非常活跃。伦敦开盘常常突破亚洲时段形成的区间。
- **纽约**（约UTC 13:00至22:00）带来美国经济数据和美国交易者的反应。它的最初几个小时，也就是伦敦还在开市的时候，是一天中最活跃的。伦敦收市后，交易活动通常会放缓，直到交易日结束。



图2. 每个时段都有各自的主要货币和典型活跃程度。伦敦最繁忙，悉尼最安静。

最繁忙的时段：伦敦与纽约同时开市

当两个时段同时开放时，活跃的银行和交易者更多，因此流动性更深、点差更窄，价格变动通常也更大。最重要的**重叠时段**是伦敦与纽约之间，冬季约为**UTC 13:00至17:00**。

这个时间窗口内有两个固定事件：

- **美国经济数据。**就业和通胀等重要的美国数据通常在纽约时间上午8:30公布，冬季即UTC 13:30。它们可能在几秒钟内让美元货币对大幅波动。第9课会讲解财经日历。
- **伦敦定盘价。**在伦敦时间下午4点，一个被广泛使用的基准汇率，即WM/Reuters定盘价，会根据一个五分钟窗口内的交易计算出来。许多基金和公司按这个汇率买卖货币，因此在UTC 16:00之前不久，价格可能大幅波动，月底时尤其如此。

此外还有一些较小的重叠：东京与伦敦在UTC 08:00前后短暂重叠，悉尼与东京在亚洲上午时段重叠。

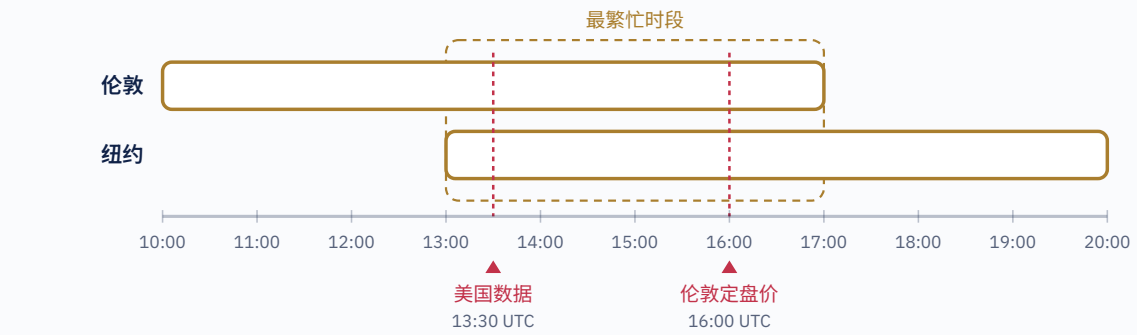


图3. 伦敦和纽约同时开市时，流动性和价格变动都达到最高。美国数据和伦敦定盘价都落在这个时间窗口内。

市场每小时的波动幅度

由于交易活动在一天中不断变化，**波动性**，即价格变动的大小，也随之变化。对于EUR/USD这样的主要货币对，典型的一天大致是这样：亚洲时段波动较小，伦敦开盘时跃升，纽约加入且美国数据公布时波动最大，美国下午晚些时候交易转为平静。

这种规律在实际中很重要：

- 需要较大波动的策略，例如突破交易，通常在伦敦和纽约时段效果最好。
- 在区间内交易的策略可能适合较安静的时段，但那时成本往往更高，因为流动性低时点差更宽（第3课）。
- 在亚洲时段安全的止损，到伦敦开盘、波动变大后可能就显得太近。

每个货币对都有自己的节奏。AUD/USD和USD/JPY在亚洲时段相对更活跃，而EUR/GBP主要在伦敦时段才活跃起来。观察一个货币对几周，就能看出它典型的活跃时段。

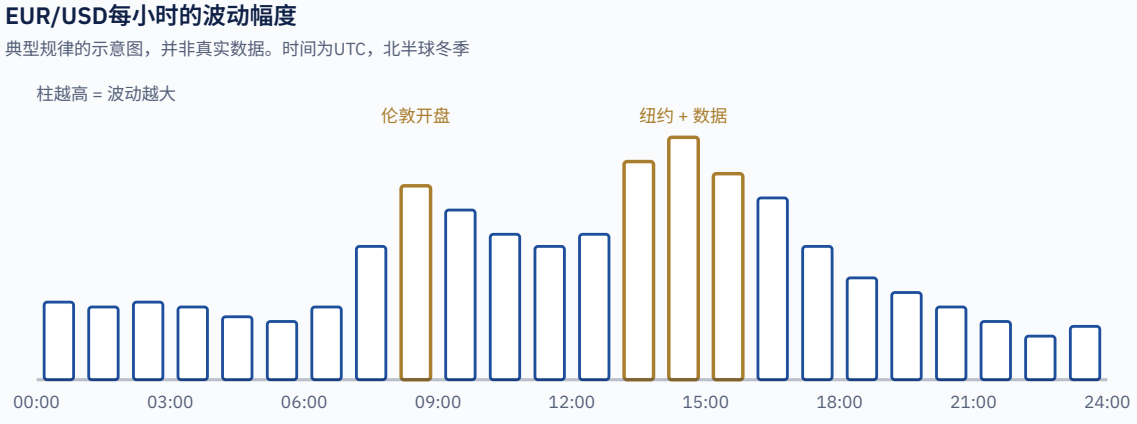


图4. 主要货币对的波动幅度在一天中通常如何变化的示意图，峰值出现在伦敦开盘和纽约加入时。

交易周、周末和假日

外汇交易周在**周日约UTC 22:00**开始，即悉尼的周一早上，在**周五约UTC 22:00**结束，即纽约下午5点。在大多数平台上，周末无法进行任何交易。

一周的两端需要格外留意：

- **周一开盘。**如果周末发生重要新闻，周一的第一批价格可能与周五收盘价相差很远。这种跳跃叫做**跳空**（gap）。止损在跳空中起不到保护作用：它会以第一个可成交的价格成交，而这个价格可能差得多。
- **周五下午。**许多交易者会在周末前平仓，所以美国时段的最后几个小时流动性会变薄。
- **假日。**当某个主要中心休市时，例如圣诞节、元旦或美国公共假日，交易清淡，点差扩大，价格变动可能变得不规律。

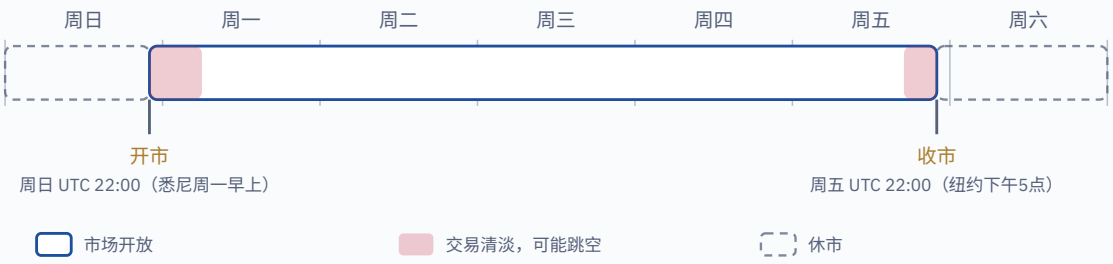


图5. 以UTC计，交易周从周日晚上持续到周五晚上。一周的两端和周末带有额外的风险。

当时钟调整时

当各国切换到**夏令时**时，以UTC计的交易时段会移动一小时，而且各主要中心并不在同一天切换：

- **美国**在3月的第二个周日把时钟拨快，在11月的第一个周日拨回。
- **英国和欧盟**在3月的最后一个周日和10月的最后一个周日调整。
- 位于南半球的**悉尼**正好相反：夏令时从10月初持续到4月初。
- **日本**不使用夏令时。

在北半球夏季，伦敦的交易时间约为UTC 07:00至16:00，纽约约为UTC 12:00至21:00，都比冬季早一小时。在3月的两三周以及10月底前后的一周里，美国和欧洲的时间不同步，伦敦与纽约的重叠时段会比平时长一小时或短一小时。如果在固定时间交易，这几周要核对一下自己的时间安排。

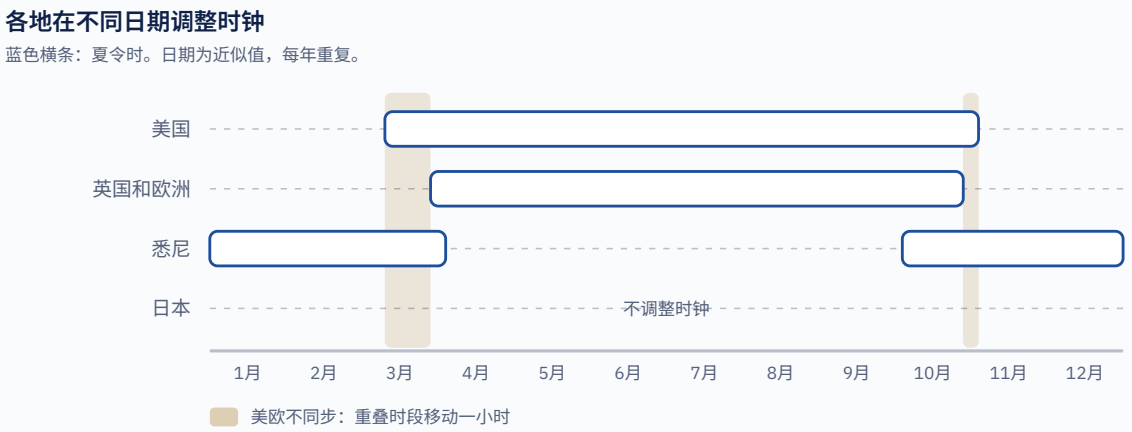


图6. 美国、欧洲和悉尼在不同日期调整时钟，日本则完全不调整，所以以UTC计的交易时段在一年中会移动。

把交易时段换算成你自己的时间

只有知道交易时段在自己所在地意味着什么，它们才真正有用。最简单的方法，是用自己的时区写下几个关键时间。下面是北半球冬季，不同城市的交易者看到的交易日主要时刻：

时刻	UTC	伦敦	纽约	迪拜	新加坡
东京时段开始	00:00	00:00	19:00（前一天）	04:00	08:00
伦敦开盘	08:00	08:00	03:00	12:00	16:00
重要美国数据	13:30	13:30	08:30	17:30	21:30
伦敦定盘价	16:00	16:00	11:00	20:00	00:00（次日）
每日收盘	22:00	22:00	17:00	02:00（次日）	06:00（次日）

你的平台可能还会显示另一个时间。许多MetaTrader经纪商把服务器时间设为冬季UTC+2、夏季UTC+3，这样每根日K线都在纽约时间下午5点结束，每周正好有五根日K线。在围绕特定时间规划交易之前，先确认图表使用的是哪个时区。

例子：选择适合自己生活的时段

Alex住在新加坡，工作到下午6点。他看不到当地时间下午4点的伦敦开盘，但晚上有空。冬季，美国数据在他那里的晚上9:30公布，伦敦与纽约的重叠时段是晚上9点到凌晨1点。他决定晚上专注于EUR/USD和黄金，并避开早上6点之前的最后一小时，因为每日收盘会让点差变宽。

这对交易者为何重要

- **货币对活跃时，交易条件也不同。**主要货币对在伦敦和纽约时段波动最大、成本最低，两者重叠时尤其如此。
- **了解预定事件。**UTC 13:30的美国数据和UTC 16:00的伦敦定盘价（冬季时间）可能引起突然的波动。许多交易者避免在它们之前的几分钟开新仓，除非这本身就是计划的一部分。
- **重视一周的两端。**周末跳空可能越过止损，周五晚上和假日则意味着流动性稀薄、点差扩大。
- **黄金也有同样的节奏。**XAU/USD在伦敦和纽约时段最活跃，对美国数据反应强烈。比特币周末也在交易，但在工作日，它的流动性同样跟随这些时段。

关键术语

交易时段	一天中某个主要金融中心最活跃的时间段，例如伦敦时段。
UTC	协调世界时，全球标准参考时间，冬季与伦敦时间相同。
重叠时段	两个交易时段同时开放的时间，通常是一天中最活跃的部分。
波动性	价格变动的幅度和速度。
伦敦定盘价	在伦敦时间下午4点根据五分钟窗口内的交易确定的基准汇率，被许多基金和公司使用。
跳空（gap）	前后两个价格之间的跳跃，常出现在周五收盘与周一开盘之间，中间没有交易。
夏令时	夏季把时钟拨快一小时；不同国家在不同日期调整。
服务器时间	交易平台图表所使用的时区，通常是UTC+2或UTC+3。
区间	一段时间内最高价与最低价之间的距离。
突破	价格离开原先交易区间的走势。

要点总结

1. 外汇交易日分为四个时段：悉尼、东京、伦敦和纽约，以这些时间活跃的主要中心命名。

2. 伦敦是最繁忙的时段，伦敦与纽约的重叠时段，冬季约为UTC 13:00至17:00，是一天中最活跃的部分。
3. 波动性跟随交易时段：亚洲时段波动较小，伦敦开盘和美国数据公布前后波动较大。
4. 交易周从周日约UTC 22:00持续到周五约UTC 22:00；周末跳空、周五晚上和假日带来额外的风险。
5. 夏令时会让交易时段在不同国家的不同日期移动一小时，所以要把关键时间换算成自己的时间和平台的时间。

自我测验

请为每道题圈出一个答案。答案及解释在下一页。您也可以在 markettalks.info 在线完成此测验，并立即查看得分。

1. 哪个时段在外汇交易中所占的份额最大？

A 悉尼
B 东京
C 伦敦
D 纽约

2. 北半球冬季，伦敦与纽约的重叠时段是什么时候？

A UTC 00:00至04:00
B UTC 08:00至09:00
C UTC 13:00至17:00
D UTC 20:00至22:00

3. 为什么重叠时段的点差通常更窄？

A 经纪商在下午给予折扣
B 活跃的银行和交易者更多，所以流动性更深
C 重叠时段价格不会变动
D 央行固定了点差

4. 重要的美国经济数据通常在纽约时间上午8:30公布。冬季这是UTC几点?

A 08:30
B 12:30
C 13:30
D 16:30

5. 什么是伦敦定盘价?

A 伦敦银行午休关门的时间
B 在伦敦时间下午4点根据五分钟交易窗口计算的基准汇率
C 把英镑与欧元挂钩的规定
D 伦敦时段的开盘价

6. 为什么止损在周一开盘时可能起不到保护作用?

A 周一止损会被关闭
B 价格可能跳空越过止损，订单以第一个可成交的价格成交
C 经纪商周一不接受订单
D 周一的价格总是与周五相同

7. 在北半球夏季，以UTC计的伦敦和纽约时段会怎样?

A 提早一小时开始
B 推迟一小时开始
C 不变
D 不再重叠

8. Alex住在新加坡（UTC+8）。冬季，UTC 13:30的美国数据在他那里是几点公布?

A 05:30
B 13:30
C 21:30
D 01:30

答案与解释

1 C

伦敦

根据国际清算银行（BIS）的数据，伦敦是最大的外汇中心，约占全球交易的38%。

2 C

UTC 13:00至17:00

冬季纽约约在UTC 13:00开盘，伦敦约在UTC 17:00收市，所以两者重叠约四个小时。

3 B

活跃的银行和交易者更多，所以流动性更深

两个大中心同时开市时，买家和卖家更多，这让点差保持较窄，大额订单也更容易成交。

4 C

13:30

冬季纽约比UTC晚5小时，所以当地上午8:30就是UTC 13:30。

5 B

在伦敦时间下午4点根据五分钟交易窗口计算的基准汇率

伦敦时间下午4点的WM/Reuters定盘价被许多基金和公司使用，所以在它之前不久交易可能很密集。

6 B

价格可能跳空越过止损，订单以第一个可成交的价格成交

如果周末的新闻推动了市场，周一的第一个价格可能与周五收盘价相差很远。处在跳空区间内的止损会以下一个可成交的价格成交。

7 A

提早一小时开始

英国和美国切换到夏令时后，当地工作时间以UTC计提早一小时开始：伦敦约07:00，纽约约12:00。

8 C

21:30

新加坡比UTC早8小时，所以UTC 13:30在新加坡是21:30，即晚上9:30。

资料来源

- 国际清算银行（BIS），2025年4月场外外汇交易量（三年一次的央行调查）: https://www.bis.org/statistics/rpfx25_fx.htm
- LSEG，WMR外汇基准（2024年10月）：伦敦下午4点定盘价的计算方法: https://www.lseg.com/content/dam/ftse-russell/en_us/documents/other/wmr-fx-benchmarks-october-2024.pdf
- 美国劳工统计局，发布时间表（美国东部时间上午8:30发布）: https://www.bls.gov/schedule/news_release/
- timeanddate.com，世界各地的夏令时: https://www.timeanddate.com/time/dst/

Market Talks

继续学习

下一课：第7课
是什么推动汇率变动

本课属于 MARKET TALKS 教育中心的外汇课程。初级课程免费，每课都配有测验和可下载的PDF。中级和高级课程面向会员开放。

教育中心
从基本原理到高级主题的课程

市场分析
主要市场的技术面与基本面分析

报告
比特币、黄金、白银、SPX等

markettalks.info

Telegram @MARKET_TALKS

仅供教育用途。本文件的任何内容均不构成投资建议。© 2026 MARKET TALKS。欢迎在不作修改的前提下分享本PDF。