Market Talks
教育中心

外汇 · 初级 · 第13课，共15课

黄金（XAU/USD）：如何与货币一同交易

为什么黄金会出现在平台的货币对列表中，它的价格和合约大小如何计算，哪些因素推动金价，以及如何稳妥地确定黄金交易的规模

阅读约12分钟　8道测验题，附答案

外汇 · 初级 · 第13课，共15课

黄金（XAU/USD）：如何与货币一同交易

一句话概括

黄金作为货币已有数千年的历史，外汇市场至今仍把它当作一种近似货币的品种。在交易平台上，它的报价是XAU/USD：1金衡盎司黄金的美元价格。黄金对利率、美元、恐慌情绪和央行购金都有反应，一天内的波动可能比主要货币对大得多，所以需要单独计算仓位规模。

外汇平台上的黄金

打开几乎任何一个外汇平台的市场列表，在EUR/USD和USD/JPY旁边，你都会看到**XAU/USD**。正如第2课所讲，XAU是黄金的国际代码，来自黄金的化学符号Au。黄金排在货币之中是有原因的：在历史的大部分时间里，它*就是*货币；各国央行至今仍把它作为储备的一部分；而且交易货币的那些银行也在全天候交易黄金。

XAU/USD的读法和货币对完全一样。基础货币XAU始终是**1金衡盎司**（troy ounce）黄金，约31.1克。报价货币是美元。所以**4,100.45**的价格表示1盎司黄金价值4,100.45美元。买入XAU/USD就是买入黄金、卖出美元；价格上涨时，这笔交易盈利。

大多数散户交易者并不会通过经纪商购买实物金条。他们交易的是**差价合约（CFD）**或类似的跟踪金价的产品，盈亏来自价格变动，和货币对一样。除非注明日期，本课中的价格都是示例。



图1. XAU/USD的读法和任何货币对一样：1金衡盎司黄金的美元价格。价格为示例。

手数、价格单位与一次变动的价值

黄金使用的单位与货币对不同，把两者搞混是初学者代价最高的错误之一。在大多数平台上：

- **1手黄金是100金衡盎司。**所以0.10手是10盎司，0.01手是1盎司。

- 价格报到**小数点后两位**，所以最小的变动单位是0.01美元。
- 金价变动**1美元**，**每手价值100美元**，0.10手是10美元，0.01手是1美元。

正如第4课所讲，交易者和经纪商对黄金的“点”看法不一：有人把0.01美元称为1点，也有人把0.10美元称为1点。为了避免混淆，许多黄金交易者干脆用**美元**来表达：“金价今天涨了25美元”。一定要查看平台上的合约规格，因为有些经纪商使用不同的手数大小。

黄金一天波动30到60美元很常见，遇到重大新闻时幅度还会大得多。持有1手时，50美元的变动就是5,000美元的盈利或亏损。这就是为什么在EUR/USD上感觉很小的手数，放在黄金上可能非常大。



常见合约大小：1手 = 100金衡盎司。请查看经纪商的合约规格。

图2. 在三种常见手数下，金价变动1美元的价值。

是什么推动金价

黄金不付利息，也没有盈利，所以它的价格取决于与其他资产相比它有多大吸引力。主要的推动因素有：

- **实际利率**（real interest rates）。也就是利率减去通胀。实际利率上升时，持有不产生任何收益的黄金就不那么有吸引力，金价往往下跌；实际利率下降时，金价往往上涨。这就是为什么黄金常常对央行的决定反应强烈（第8课）。
- **美元**。黄金以美元计价，所以美元走弱通常意味着金价走高，美元走强则意味着金价走低。
- **恐慌情绪与避险需求**（safe haven）。在战争、金融危机和政治不确定时期，投资者常常买入黄金作为保护（第7课）。
- **央行购金**（central bank buying）。据世界黄金协会统计，2022年、2023年和2024年，各国央行每年购买的黄金都超过1,000吨，远高于此前的平均水平。这样持续的买入对金价形成支撑。
- **投资与首饰需求**。黄金基金、金条和金币，以及首饰消费，尤其是在中国和印度，也有影响。
- **通胀担忧**。当人们担心货币会失去购买力时，许多投资者把黄金视为价值储藏手段。

这些因素并不总是指向同一个方向。有时黄金会与美元一起上涨，例如恐慌情绪同时推动投资者买入两者时。和货币一样，短期内最重要的是新闻与预期相比如何。

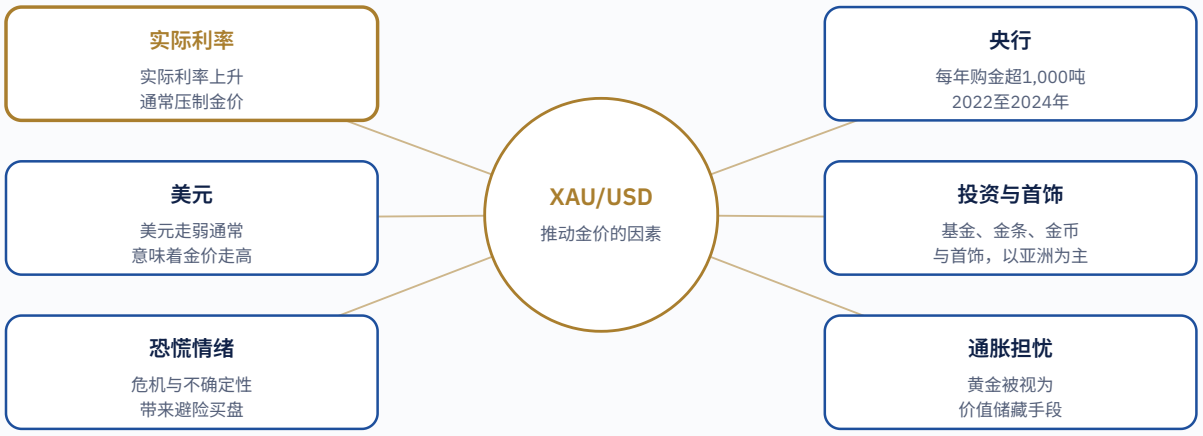


图3. 推动金价的主要力量。它们并不总是指向同一个方向。

一个可能大幅波动的市场

黄金可以连续多年强劲上涨，也可能急剧下跌。近年的走势两者兼有。2024年初金价约为每盎司2,060美元，年底约为2,625美元。2025年10月它首次突破4,000美元，并在2026年1月28日创下约**5,590美元**的历史纪录。到2026年10月下旬，金价已跌至约**3,870美元**，比高点低了大约30%，随后在11月初回升到4,100美元左右。

对主要货币对来说，30%的跌幅是非同寻常的。而对黄金而言，双向的大幅波动正是它的特点之一。在同一时期，一个在高点附近以大仓位买入、又没有设置止损的交易者，亏损会远远大于货币交易者。

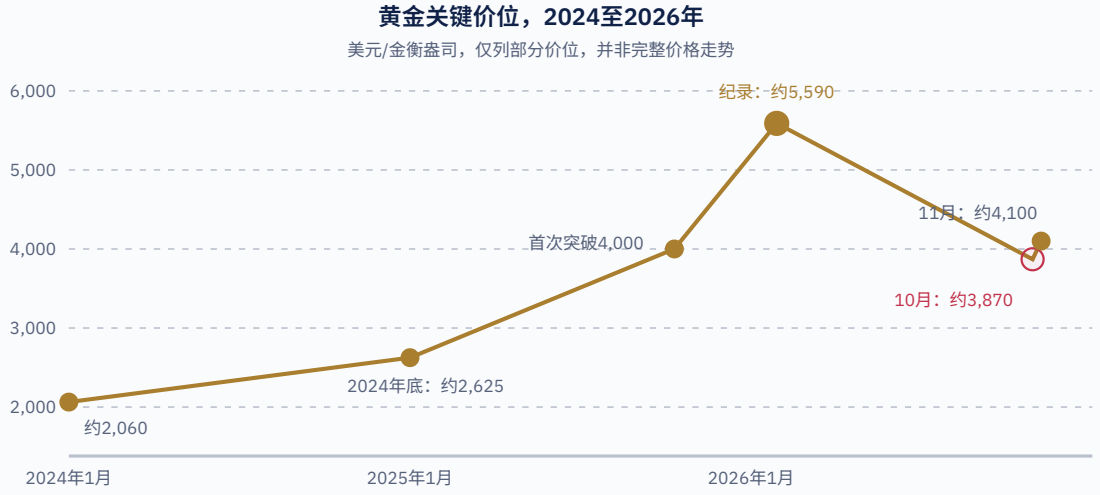


图4. 2024年1月至2026年11月的部分金价水平：强劲上涨至历史纪录，随后急剧下跌。

交易时间、基准价格与新闻

黄金从周一到周五几乎24小时交易，跟随与货币相同的交易时段（第6课）。大多数经纪商每天在纽约时间下午5点展期前后会让黄金短暂暂停交易。

- **伦敦**是实物黄金市场的中心。全球通用的基准价格**LBMA Gold Price**（LBMA黄金价格）每天在伦敦时间10:30和15:00通过两次竞价确定。
- **纽约**拥有最大的黄金期货市场COMEX，也是对金价影响最大的美国数据的发布地：就业、通胀和美联储的决定。
- **亚洲**，尤其是中国和印度，是实物需求的最大来源，黄金在亚洲时段同样可能出现波动。

黄金常常对纽约时间上午8:30发布的美国数据反应剧烈，它的点差通常也会在展期和新闻前后扩大，与货币对一样（第3课和第9课）。

确定黄金交易的规模

第12课的仓位规模规则同样适用于黄金，变的只是每个价格单位的价值：

手数 = 风险金额 ÷ (以美元计的止损距离 × 每手100美元)

Anna每笔交易承担50美元的风险。在EUR/USD上用25点的止损，得出的是0.20手。在黄金上，图表显示止损应放在入场价下方10美元处，这对黄金来说是正常的距离。她的规模是50 ÷ (10 × 100) = **0.05手**。如果止损被触发，她亏损10 × 每美元5美元 = 50美元，与计划完全一致。

注意黄金仓位小了多少。一个初学者如果“因为在EUR/USD上行得通”就在黄金上交易0.20手，同样10美元的止损会亏掉200美元，是计划的四倍。

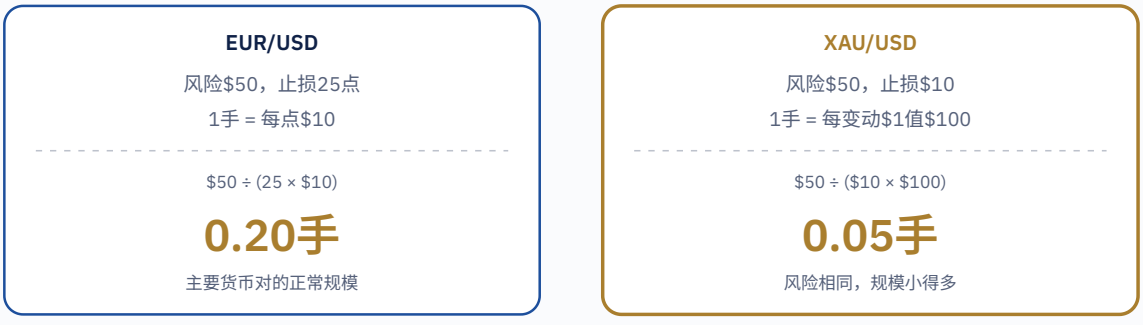


图5. 在EUR/USD和黄金上承担同样50美元的风险。由于黄金的变动幅度更大，合适的仓位要小得多。

重要：黄金的成本与杠杆

黄金的点差通常比主要货币对更宽，多头仓位持有过夜一般要支付隔夜利息（第5课）。监管机构也把黄金视为风险更高的品种：按照欧盟、英国和澳大利亚的规定，黄金的散户最高杠杆是20:1，而主要货币对是30:1（第10课）。交易黄金之前，可以先在平台上查看这些成本。

这对交易者为何重要

- **交易黄金之前先弄清它的单位。**1手通常是100盎司，金价变动1美元，每手价值100美元。
- **关注实际利率和美元。**美联储的决定、美国通胀和美国就业数据是引发金价大幅波动最常见的因素。
- **每笔黄金交易都按以美元计的止损来确定规模。**不能照搬货币对的手数。
- **预期更大的波动。**黄金一天就可能变动几个百分点。许多交易者在黄金上采用较宽的止损和较小的仓位，而不是较窄的止损和较大的仓位。

关键术语

XAU/USD	交易平台上报出的1金衡盎司黄金的美元价格。
金衡盎司（troy ounce）	贵金属的标准计量单位，约31.1克。
差价合约（CFD）	一种无需持有资产、就能交易其价格变动的产品。
实际利率（real interest rate）	利率减去通胀；实际利率上升通常会压制金价。
避险资产（safe haven）	投资者在恐慌时期买入的资产；黄金是最有名的避险资产之一。
LBMA Gold Price	每天在伦敦10:30和15:00两次确定的全球黄金基准价格。
COMEX	纽约的交易所，交易最活跃的黄金期货在这里上市。
合约规格	经纪商为某个市场公布的详细信息，例如每手大小和每个价格单位的价值。
央行储备	各国央行持有的资产，包括外汇和黄金。
世界黄金协会	黄金行业的市场发展机构，发布被广泛使用的黄金需求数据。

要点总结

1. XAU/USD是1金衡盎司黄金的美元价格，读法和任何货币对一样。
2. 在大多数平台上，1手黄金是100盎司，所以金价变动1美元，每手价值100美元。
3. 推动金价的因素包括实际利率、美元、恐慌情绪、央行购金和投资需求。
4. 黄金的波动可能远大于主要货币对：2026年1月它涨到约5,590美元，到2026年10月下旬又从那里下跌了约30%。
5. 黄金交易的规模按以美元计的止损距离来确定；与主要货币对相比，黄金的点差更宽、有隔夜成本，最高杠杆也更低。

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. XAU/USD 4,100.45是什么意思?

A 1克黄金价值4,100.45美元
B 1金衡盎司黄金价值4,100.45美元
C 1千克黄金价值4,100.45美元
D 1美元可以买4,100.45盎司黄金

2. 在大多数平台上，1手黄金是多少盎司?

A 1
B 10
C 100
D 100,000

3. 金价上涨20美元，你持有0.10手。利润是多少?

A 2美元
B 20美元
C 200美元
D 2,000美元

4. 实际利率大幅上升。黄金通常会怎样?

A 往往上涨
B 往往下跌
C 不受影响
D 停止交易

5. 美元普遍走弱。XAU/USD通常会怎样?

A 往往上涨
B 往往下跌
C 始终保持不变
D 变成另一个货币对

6. 据世界黄金协会统计，2022年、2023年和2024年，各国央行每年购买了多少黄金?

A 约10吨
B 约100吨
C 超过1,000吨
D 没有购买

7. Anna在黄金上承担50美元的风险，止损为10美元。她的仓位规模是多少?

A 0.05手
B 0.20手
C 0.50手
D 5手

8. 按照欧盟、英国和澳大利亚的规定，黄金的散户最高杠杆是多少?

A 2:1
B 20:1
C 30:1
D 500:1

答案与解释

1 B

1金衡盎司黄金价值4,100.45美元

基础货币XAU是1金衡盎司黄金，价格以美元计。

2 C

100

1手黄金通常是100金衡盎司，所以0.01手是1盎司。

3 C

200美元

0.10手是10盎司，所以金价每变动1美元价值10美元。变动20美元就是200美元。

4 B

往往下跌

黄金不付利息，所以实际利率越高，与有利息的资产相比，黄金的吸引力就越低。

5 A

往往上涨

黄金以美元计价，所以美元走弱通常意味着每盎司需要更多美元。

6 C

超过1,000吨

各国央行连续三年每年购买超过1,000吨黄金，是一个强大的需求来源。

7 A

0.05手

手数 = 50美元 ÷ (10美元 × 100美元) = 50美元 ÷ 1,000美元 = 0.05手。

8 B

20:1

散户客户的黄金杠杆上限是20:1，而主要货币对是30:1。

资料来源

- 世界黄金协会（经Kitco报道），2024年各国央行购金超过1,000吨，连续第三年: https://www.kitco.com/news/article/2025-02-05/central-banks-buy-more-1000-tonnes-gold-2024-third-year-row-world-gold
- CBS News，历史最高金价（2026年1月28日创下约5,589美元的纪录）: https://www.cbsnews.com/news/highest-gold-price-in-history-how-its-changed-from-2025-to-2026
- Nation Thailand，11月5日金价升至两周多以来高点4,146.63美元/盎司（2026年）: https://www.nationthailand.com/business/trading-investment/40073160
- LBMA，LBMA Gold Price: https://www.lbma.org.uk/prices-and-data/lbma-gold-price/lbma-gold-price
- ESMA，ESMA同意禁止二元期权并限制差价合约，以保护散户投资者: https://www.esma.europa.eu/node/84933

Market Talks

继续学习

下一课：第14课
如何安全地选择外汇经纪商

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。