Market Talks
教育中心

股票 · 初级 · 第8课，共15课

市场交易时间

美国股市何时开放，开盘和收盘时发生什么，盘前、盘后和新的夜盘时段如何运作，以及如何把纽约时间换算成你当地的时间

阅读约12分钟　　8道测验题，附答案

股票 · 初级 · 第8课，共15课

市场交易时间

一句话概括

美国股票的常规交易时段为纽约时间周一至周五9:30至16:00，以开盘集合竞价开始，以收盘集合竞价结束。在它前后是盘前和盘后时段；从2026年12月6日起，一个新的夜盘时段计划把工作日的交易时间延长到每天约23小时。在常规交易时段之外，交易者更少，价差更宽，而夏令时会改变纽约开盘对应的你当地的时间。

常规交易日

在第4课中，你看到每家交易所都按本地时区在固定时段交易。本课我们仔细看看美国市场，它是全球最大的股票市场，也是大多数交易者关注的市场。

NYSE、Nasdaq及其他美国交易所的**常规交易时段**为周一至周五**美国东部时间（ET）9:30至16:00**，即纽约时间，共六个半小时。大部分交易都在这段时间内进行，价格最可靠，价差也最窄。官方的开盘价和收盘价，以及你在第6课中看到的当日涨跌，都来自常规交易时段。

在常规交易时段前后，还可以在**延长交易时段**交易：盘前时段最早从ET 4:00开始，盘后时段持续到ET 20:00。此外，一个新的**夜盘时段**（overnight session）计划从2026年12月起填补夜间的空白。图1显示了完整的交易日。

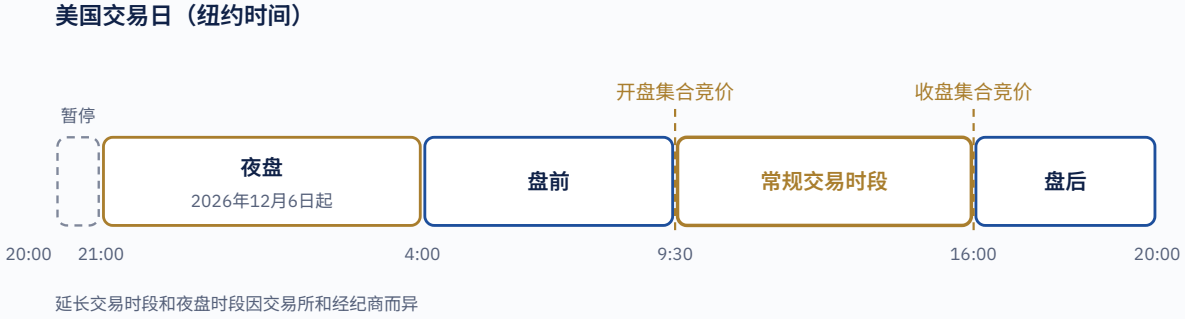


图1. 常规交易时段是美国交易日的核心。延长交易时段，以及从2026年12月起的夜盘时段，环绕在它周围。

开盘、收盘与一天的交易形态

常规交易时段以**集合竞价**开始和结束。在9:30之前的几分钟里，交易所收集买入和卖出订单，但不进行交易。到9:30，交易所找出能让最多股数成交的单一价格，所有这些订单同时以该价格成交。16:00

的**收盘集合竞价**也是同样的过程。

收盘价是一天中最重要的价格。基金用它给持仓估值，指数用它计算官方收盘点位，指数基金也常常在收盘集合竞价中买卖，以便与指数完全一致。这就是为什么收盘常常是全天最繁忙的时刻之一。

在开盘和收盘之间，交易通常呈**U形**：第一个小时很繁忙，因为交易者在消化隔夜消息；纽约中午前后较为清淡；最后一个小时又变得繁忙，因为交易者在收盘前调整仓位。图2显示了这种典型形态。但具体到某一天，形态可能大不相同，盘中出现重大新闻时尤其如此。

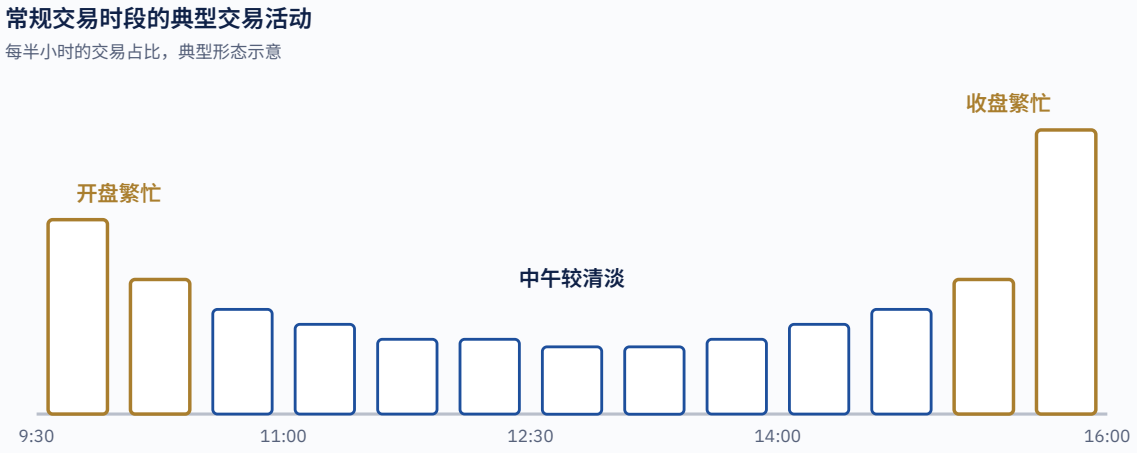


图2. 典型的交易日在开盘和收盘时最繁忙，中午较为清淡。实际情况每天不同。

盘前与盘后交易

许多经纪商允许客户在9:30之前的**盘前**时段和16:00之后的**盘后**时段交易。这些时段很重要，因为许多重要消息是在常规市场休市时发布的。大多数公司在开盘前或刚收盘后发布季度业绩。

但延长交易时段是一个不同的市场：

	常规交易时段	盘前和盘后	夜盘（计划自2026年12月起）
时间（ET）	9:30至16:00	约4:00至9:30，以及16:00至20:00	21:00至次日4:00
活跃程度	交易最多	交易少得多	目前很少
价差	最窄	较宽	往往很宽
价格变动	正常	有消息时可能剧烈	有消息时可能剧烈
订单类型	所有类型	通常只接受限价单	通常只接受限价单，视经纪商而定

交易者少意味着订单簿中的订单少，所以小额订单也可能让价格跳动，你在盘后看到的价格可能与第二天早上的开盘价相差很大。在这些时段，请使用限价单，保持较小的交易规模，并记住止损单在常规交易时段之外通常不起作用。

迈向每天23小时交易

几十年来，美国股票在夜间无法在交易所交易，这对亚洲和中东的投资者来说是个问题，因为常规交易时段的大部分时间他们都在睡觉。这种情况正在改变。

收集并发布所有报价和成交的美国系统，计划从**2026年12月6日（星期日）**起，把运行时间改为**周日ET 21:00至周五ET 20:00**。这使得一个新的**夜盘时段**成为可能，时间为ET 21:00至次日4:00，与现有的盘前、常规和盘后时段连成**每天约23小时的交易**，其中20:00至21:00暂停一小时，用于系统维护。Nasdaq、NYSE Arca、Cboe EDGX和新成立的24X National Exchange预计将是首批参与的交易所。

一些经纪商使用的私人交易场所已经提供夜间交易，但规模仍然很小。根据SEC工作人员一份备忘录中的数据，2026年8月夜间交易平均每天约1.446亿股，约占**美国交易所成交量的0.9%**。即使交易所在夜间开放，常规交易时段很可能仍然是一天中最重要的部分。在依赖这些时段之前，请先查看你的经纪商提供哪些时段。

把纽约时间换算成你的时区

美国市场的交易时间总是以纽约时间表示，所以其他地方的交易者需要换算。最简单的方法是借助**UTC**（协调世界时），即全球通用的参考时间：

- 从11月初到3月中旬，纽约使用标准时间（EST，美国东部标准时间），即**UTC−5**。常规交易时段为**UTC 14:30至21:00**。
- 从3月中旬到11月初，纽约使用夏令时（EDT，美国东部夏令时间），即**UTC−4**。常规交易时段为**UTC 13:30至20:00**。

图3显示了这在一些MARKET TALKS读者所在的城市意味着什么。对亚洲的交易者来说，美国常规交易时段在深夜和凌晨，所以许多人看完开盘，就让订单在自己睡觉时继续挂着。对欧洲的交易者来说，它在下午和晚上。

有些地方，例如印度、中国、韩国、日本、阿联酋和伊朗，全年不调整时钟，所以当美国调整时钟时，纽约开盘对应的当地时间会变动一小时。

美国常规交易时段（ET 9:30至16:00）在其他城市

	11月至3月	3月至11月
UTC	14:30至21:00	13:30至20:00
伦敦	14:30至21:00	14:30至21:00
法兰克福	15:30至22:00	15:30至22:00
迪拜	18:30至01:00	17:30至00:00
德黑兰	18:00至00:30	17:00至23:30
孟买	20:00至02:30	19:00至01:30
上海、香港	22:30至05:00	21:30至04:00
首尔、东京	23:30至06:00	22:30至05:00

午夜之后的时间属于次日。伦敦和法兰克福每年有几周不同（图4）

图3. 美国常规交易时段对应的当地时间。亚洲和中东的城市在晚上和夜间迎来这一时段。

夏令时陷阱

美国和欧洲都实行夏令时，但调整时钟的**日期不同**：

- 美国在3月的第二个星期日把时钟拨快一小时，在11月的第一个星期日拨回。
- 欧盟和英国在3月的最后一个星期日拨快，在10月的最后一个星期日拨回。

每年有几周时间，纽约与欧洲的时差比平常少一小时。2026年，这种情况出现在**3月8日至3月29日**和**10月25日至11月1日**。在这几周里，美国市场在伦敦时间13:30开盘，而不是平常的14:30。

忘记这一点的交易者会错过开盘，或者发现自己的日常安排差了一小时。在这几周里，美国在ET 8:30发布的经济数据，在欧洲也会提早一小时到来。一个好习惯是在手机或交易屏幕上设置一个显示纽约时间的世界时钟。

美国和欧洲何时调整时钟（2026年）

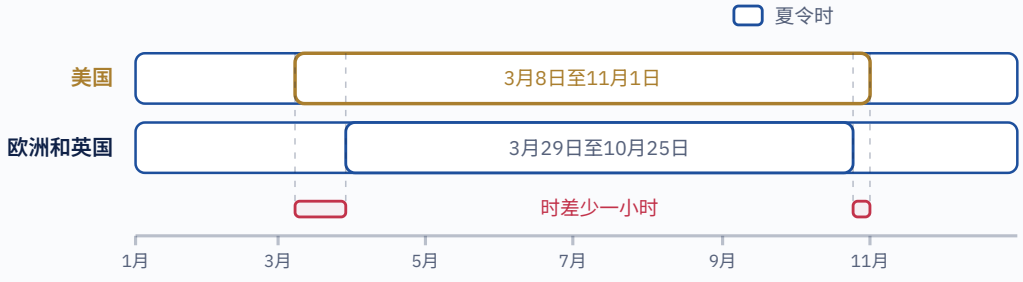


图4. 美国和欧洲在不同的日期调整时钟，因此有几周两地的时差少一小时。

假日与提前收盘

美国证券交易所每年在大约十个公共假日休市，并在假日前后的几天于ET 13:00提前收盘。NYSE会提前数年公布交易日历。2026年全天休市的日子是：

- 元旦（1月1日）、马丁·路德·金纪念日（1月19日）、华盛顿诞辰纪念日（2月16日）、耶稣受难日（4月3日）
- 阵亡将士纪念日（5月25日）、Juneteenth（六月节，纪念美国废除奴隶制，6月19日）、独立日（补休，7月3日）、劳动节（9月7日）
- 感恩节（11月26日）和圣诞节（12月25日）

感恩节次日**11月27日**和**12月24日**，市场在13:00提前收盘。

每个国家都有自己的假日。例如，亚洲市场在农历新年前后休市数天，而美国和欧洲市场照常开放。当一个主要市场休市时，相关市场的交易往往也较为清淡。在围绕某个日期安排交易之前，务必查看交易所的假日日历。

2026年美国股市假日

全天休市

1/1	元旦	6/19	Juneteenth（六月节）
1/19	马丁·路德·金纪念日	7/3	独立日（补休）
2/16	华盛顿诞辰纪念日	9/7	劳动节
4/3	耶稣受难日	11/26	感恩节
5/25	阵亡将士纪念日	12/25	圣诞节

ET 13:00收盘

11/27
感恩节次日

12/24
平安夜

来源：NYSE假日日历

图5. 2026年美国证券交易所的全天休市日和提前收盘日。

交易日的节奏

一天中某些时刻比其他时刻更重要，因为消息是按时间表发布的：

- **开盘前：**许多公司发布财报，时间通常在ET 6:00至9:00之间；月度就业报告和通胀数据等重要的美国经济数据在**ET 8:30**发布。
- **9:30：**开盘集合竞价，随后是一天中最繁忙、波动最大的时段。
- **10:00：**更多经济数据，例如针对企业和消费者的调查。
- **14:00：**美联储每年有八天公布利率决议，声明就在这个时间发布，常常推动整个市场。

- **16:00：**收盘集合竞价。随后不久，许多大公司发布财报，可能让它们的股价在盘后交易中大幅变动。

了解这种节奏可以帮助你避免意外。初学者如果在就业报告发布日的9:30下了市价单，或者在不知情的情况下持有一只股票度过它的财报发布，所承担的风险可能比自己想象的更大。第9课会讲解这类消息如何推动价格。



图6. 消息按时间表发布。这些是美国交易日中最重要的时刻。

这对交易者为何重要

- **流动性随时间变化。**常规交易时段的第一个小时和最后一个小时通常交易最多、价差最窄。延长交易时段和夜盘时段则更清淡。
- **收盘价是官方价格。**日K线、指数收盘点位和许多交易系统都使用常规交易时段的收盘价。
- **跳空来自休市时段。**收盘后出现的消息会在下一次开盘时表现为跳空，正如第7课所示，这正是止损单可能远离止损价成交的时候。
- **了解你当地的时间。**在屏幕上显示纽约时间，并在日历上标出夏令时调整日期和假日。

关键术语

常规交易时段	美国主要的交易时段，周一至周五美国东部时间9:30至16:00。
美国东部时间（ET）	纽约时间：冬季为UTC−5（EST），夏季为UTC−4（EDT）。
开盘和收盘集合竞价	以单一价格成交的集合竞价，确定常规交易时段官方的第一个和最后一个价格。

盘前时段	常规交易时段之前的交易，在一些交易场所最早从ET 4:00开始。
盘后时段	常规交易时段之后的交易，通常持续到ET 20:00。
夜盘时段	ET 21:00至次日4:00的交易，美国交易所计划自2026年12月6日起推出。
延长交易时段	常规交易时段之外的所有交易，交易者较少，价差通常较宽。
UTC	协调世界时，全球通用的参考时间，从不因夏令时而改变。
夏令时	夏季把时钟拨快一小时。美国和欧洲在不同的日期调整。
提前收盘	缩短的交易日，在ET 13:00结束，通常在假日前后。

要点总结

1. 美国常规交易时段为周一至周五ET 9:30至16:00，以集合竞价开始和结束。收盘价是一天中最重要的价格。
2. 盘前和盘后时段让你可以在常规交易时间之外对消息作出反应，但交易者更少、价差更宽，而且通常只接受限价单。
3. 从2026年12月6日起，计划中的夜盘时段将使美国交易所在工作日的交易时间达到每天约23小时。
4. 以UTC计，常规交易时段在北半球冬季为14:30至21:00，夏季为13:30至20:00。美国和欧洲在不同的日期调整时钟。
5. 交易所在假日休市，有时提前收盘。经济数据、美联储决议和财报都在固定时间发布，塑造着交易日的节奏。

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. 美国常规交易时间是什么时候?

A ET 8:00至17:00
B ET 9:30至16:00
C ET 9:00至15:30
D 每天24小时

2. 为什么收盘价特别重要?

A 它总是当天的最高价
B 它由监管机构设定
C 它从不变化
D 基金和指数用它给持仓估值并确定官方收盘

3. 常规交易时段内交易活动的典型形态是什么?

A 全天平稳
B 中午最繁忙
C 开盘和收盘时繁忙，中间较清淡
D 只在收盘时繁忙

4. 与常规交易时段相比，盘后交易通常有什么特点?

A 交易者更少、价差更宽，通常只接受限价单
B 价差更窄、交易者更多
C 价格不会变动
D 只有专业人士可以交易

5. 计划中的美国夜盘时段预计何时开始?

A 2026年12月6日（星期日）
B 2020年就已运行
C 2030年1月1日
D 没有这项计划

6. 在北半球冬季，纽约使用EST（UTC−5）时，常规交易时段以UTC计是几点？

A 13:30至20:00
B 14:30至21:00
C 9:30至16:00
D 15:30至22:00

7. 为什么每年有几周，美国开盘对伦敦交易者来说会提早一小时？

A NYSE更改了交易时间
B 伦敦因假日休市
C 因为闰年
D 美国和欧洲在不同的日期调整时钟

8. 就业报告等重要的美国经济数据通常在ET几点发布？

A 8:30
B 12:00
C 16:00
D 20:00

答案与解释

1 B

ET 9:30至16:00

美国交易所的常规交易时段为周一至周五美国东部时间9:30至16:00。

2 D

基金和指数用它给持仓估值并确定官方收盘

收盘集合竞价确定官方收盘价，基金用它给持仓估值，指数用它作为官方收盘点位。

3 C

开盘和收盘时繁忙，中间较清淡

交易通常呈U形：第一个小时交易活跃，中午前后较为清淡，临近收盘时再次活跃。

4 A

交易者更少、价差更宽，通常只接受限价单

延长交易时段的交易较少，所以价差更宽，价格可能跳动。大多数经纪商在这些时段只接受限价单。

5 A

2026年12月6日（星期日）

发布报价和成交的美国系统计划从2026年12月6日起，把运行时间改为周日ET 21:00至周五ET 20:00，使每天约23小时的交易成为可能。

6 B

14:30至21:00

在ET 9:30和16:00上加五小时：UTC 14:30至21:00。夏季使用EDT时，为UTC 13:30至20:00。

7 D

美国和欧洲在不同的日期调整时钟

美国在3月的第二个星期日和11月的第一个星期日调整时钟，欧洲在3月和10月的最后一个星期日调整。在这些日期之间，两地时差少一小时。

8 A

8:30

月度就业报告和通胀数据等重要数据在ET 8:30发布，比开盘早一小时。

资料来源

- NYSE，假日与交易时间: https://www.nyse.com/trade/hours-calendars
- Massive，美国股票将于2026年12月6日转向23/5交易: https://massive.com/blog/us-equities-move-to-23-5-trading
- Forbes，24小时交易即将来到美国股市（2026年11月11日）: https://www.forbes.com/sites/investor/2026/11/11/24-hour-trading-is-coming-to-us-stock-markets/
- FINRA，下单：六种常见的股票订单类型（交易时间）: https://www.finra.org/investors/insights/order-six-common-types-stock-orders

Market Talks

继续学习

下一课：第9课
股价为何波动

本课属于 MARKET TALKS 教育中心的股票课程。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。