

6 种做 t 方法 附图解案例

做 T 是一种利用个股日内价格波动赚取差价的短线交易策略~

首先，做日内 T 的前提是需要有先手，就是得有底仓，这样才能在一天内使用买入和卖出~

通过在一个交易日中进行方向相反、数量相等的两次操作（先买后卖，或者先卖后买），保持持股数量不变，但是赚取差价，降低持仓成本

做 T 选股原则：做 T 尽量选择日内振幅大的，价差大的标的（价差小的话，做 T 差价不大，且还得考虑每笔手续费）

做 T 分为正 T（先买后卖）和倒 T（先卖后买）：

1) 倒 T(先卖后买) 的资金利用率高，但是倒 T 容易踏空，卖完就涨，涨了就追，追了它就跌，容易把成本越 T 越高。

2) 正 T（先买后卖）资金利用率低，需要底仓，正 T 不会踏空，但是会被埋人，跌了就抄，越抄它就越跌，追加的资金就都套里面了，导致越套越多，越套越深。

理解了正 t 和反 t 的利与弊后选择一个适合自己的长期做就好了，一会正一会倒的做，最后容易做不好~

做 t 不要一开盘就着急，需要先观察，一般 9:45 到 10:30

的股票比较活跃，且在震荡行情走，做 t 会更加容易；在单边行情（持续上涨或持续下跌，谨慎做 t）

方法一：分时 Macd+5 分钟 k 线

核心：

1) 一看：分时图 Macd 金叉，同时绿柱逐渐消失变红柱，做买入；Macd 死叉，同时红柱逐渐消失变绿柱，做卖出。 【主要分时图的 macd 的趋势要满足】

2) 二看：5 分钟的 k 线 【结合 5 分 k 线会更加精准】

卖出：若 Rsi 大于 80，kdj 为死叉，macd 红柱变短，做卖出； 【这三者不一定同时都刚好满足，同时满足最好，否则优先看 rsi】

买入：Rsi 小于 25，kdj 金叉，macd 绿柱变短，做买入 【这三者不一定同时都刚好满足，同时满足最好，否则优先看 rsi】





(ps: 这边的 rsi 实际是小于 25, 我没有定位到具体位置)

同花顺可以设置多个指标

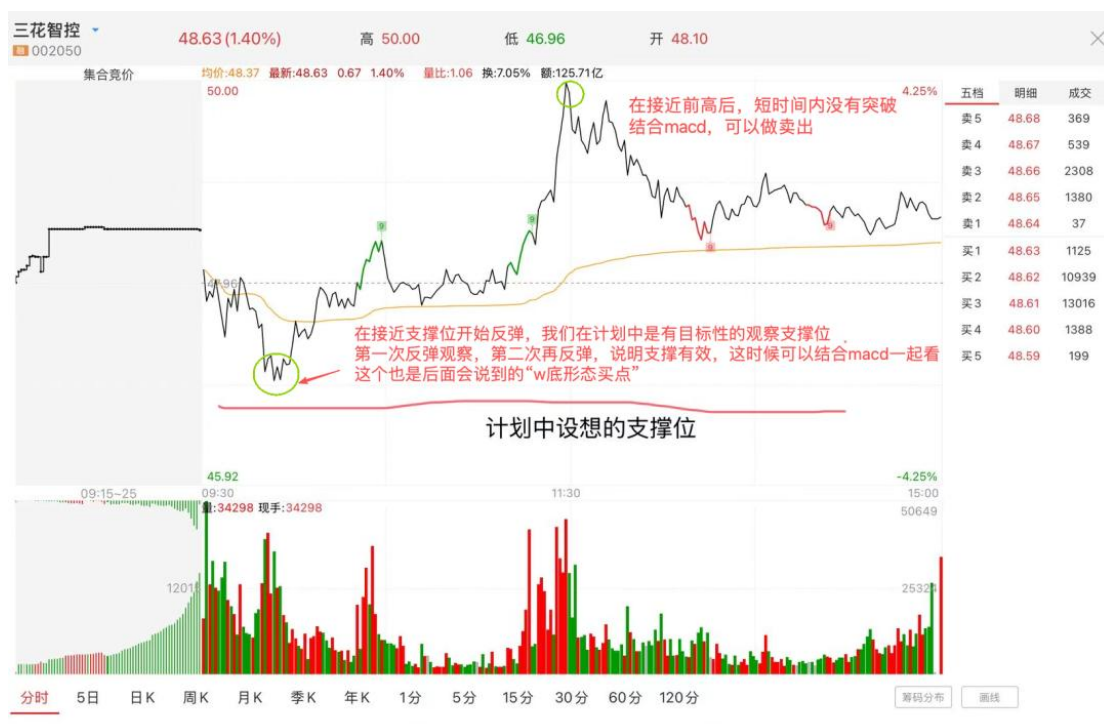


方法二：支撑位买入，压力位卖出；

该方法适合做一个股的特性有一定的了解，明确其支撑位和压力位，适合提前做好交易计划，并在当天计划交易，严格执行，拿具体且熟悉的案例进行说明

1) 三花智控，这个股我们分析过他的特性，回踩 5 日线不破，即可买入，并说明若未能突破前高（50.43）则可以卖出一部分~周五（1024）三花智控的走势完全符合该计划

周四（1023）当天五日线显示为 46.48，那在周五进行交易，应该去关注该价格~



方法三：顶背离/底背离

核心：分时图中，顶背离做卖出，有一定价差后买入；
底背离做买入，有一定价差后卖出；



28.64

高 29.89 市值 29.51亿 量比 1.01

低 28.30 流通 29.51亿 换 4.96%

0.09 0.32% 开 28.91 市盈^{TTM} 亏损 额 1.48亿

同花顺 速递

将于2025-10-31披露《2025年三季报》

盘后固定交易价格 28.64 量 0 买一 -- 卖一 --



弹

发条弹幕见证A股

看涨62%

看跌38%

你的ETF收益可以升级啦, 立即查看>>

<

>

方法四：量价分析（建议与分时 macd 一起观察）

分时图中，股价的健康走势应该是量增价涨，简单来说，就是价格的上涨要伴随量能的增加。那么，当价格上涨得不到量能的支持时，表明了上涨动力的不足，这时应该及时卖出，等到股价止跌企稳再接回来。1) 前期特征：股价在黄色成本均线上方运行，量价关系健康（上涨放量，回调缩量），均线起到支撑作用。2) 关键转折信号：在相对高位，出现“缩量上涨”的量价背离现象。



方法五：日均线做 t（建议与分时 macd 一起观察）

均线做 T 是一种基于分时图（以分钟为单位的股价走势图）的短线交易策略，核心是利用股价线（通常用黑色线表示）与均价线（通常用黄色线表示，代表当日平均成交价格）的动态关系，进行高抛低吸（即在相对高位卖出、相对低位买入），以降低持仓成本或获取短线利润。

买点：在分时图中寻找低位介入的时机，通常基于均价线的支撑作用或特定形态的形成。

1) W 底形态买点：当股价线远离均价线（表示股价短期超跌，或者开盘后急跌筑底），且均价线走平（趋势缓和），同时股价形成 W 底（双底形态，右底高于左底，表明下跌动能减弱、买盘增强）时，右底附近为买入点。

（解释：W 底是一种反转形态，右底高于左底意味着底部抬高，是趋势转强的信号。）

量比 1.38
额 34.58亿

集合竞价

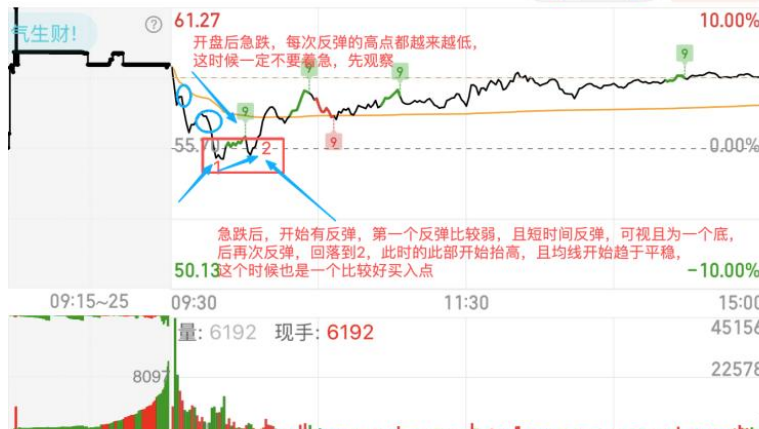
均价: 57.39 最新: 58.50 2.80 5.03%

彈

发弹

画线

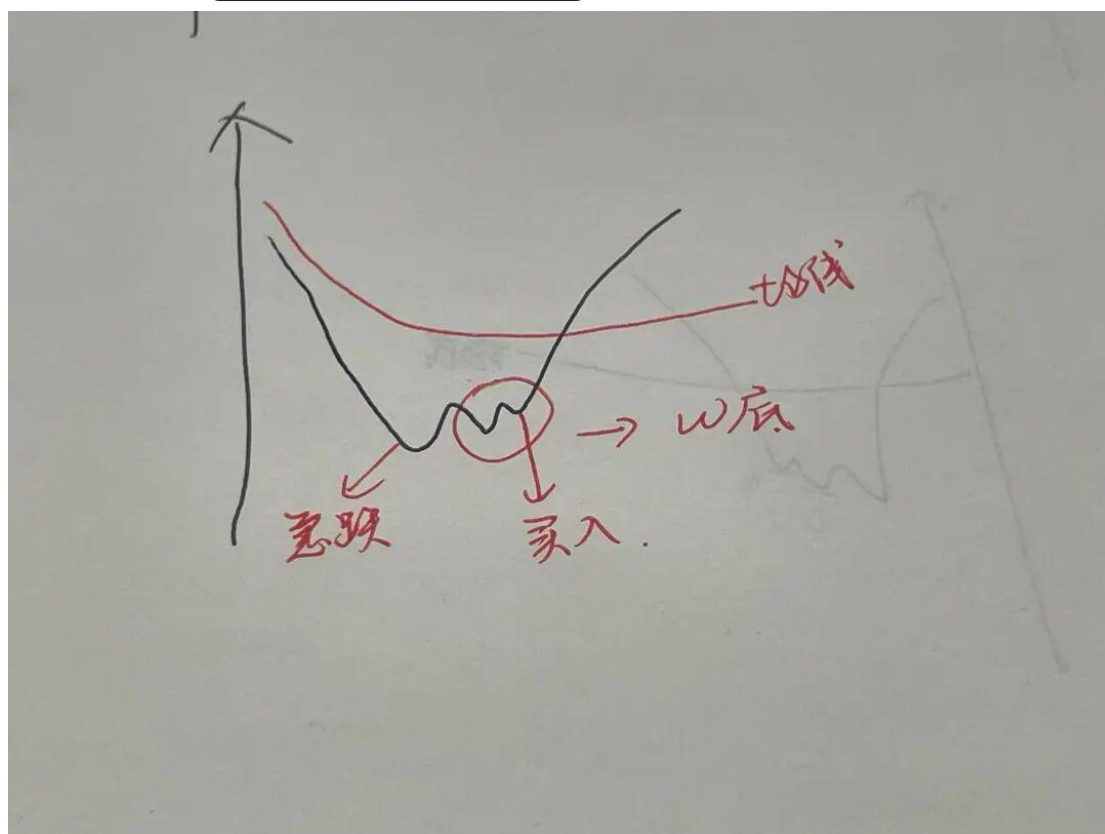
五档 明细 成交



五档	明细	成交
卖5	58.54	128
卖4	58.53	198
卖3	58.52	496
卖2	58.51	63
卖1	58.50	31
买1	58.49	327
买2	58.48	25
买3	58.47	6
买4	58.46	41
买5	58.45	35

分时 五日 日K 周K 月K 120分 60分

筹码 | 资金 | **十自选**



2) 均线回踩买点：如果股价线全天运行在均价线上方（表示强势），当股价回踩均价线且不跌破关键支撑位（如开盘价、支撑位）时，可视为买入点。（解释：回踩均线相当于测试支撑，不破位表明买盘承接有力；）

19.25
1.75 10.00%

高 19.25 开 17.60 量 166.2万
低 17.59 换 8.90% 额 30.56亿

2025/09/12 至今涨幅 -20.51% 区间统计 >

同花顺
速递

将于 2025-10-29 披露《2025 年三季报》

×

分时

日K

周K

月K

五日

更多 ▾

均线 ▾

日线

MA5:17.71 10:16.00 20:14.59 30:14.22 前复权

筹码



3) 分时箱体买点:

股价经过一段时间（如 1 小时）的震荡后形成分时箱体（股价在特定区间内横向运行）。买入点可在箱体下沿（支撑位）或股价突破箱体上方后又出现回踩上方后买入。

（解释：箱体代表多空平衡，下方是低吸机会；突破上方回踩确认后，可能开启上升趋势。）

23.26

高 23.57 低 23.16 开 23.16

市值 371.84亿 流通 369.35亿 市盈^{TTM} 亏损

量比 0.39 换 4.15% 额 15.38亿

-0.18 -0.77%

同花顺 速递

将于 2025-10-29 披露《2025 年三季报》

×

分时 日K 周K 月K 五日 更多 ▾

均线 ▾ 日线 MA5:24.57 10:23.60 20:23.52 30:23.66 前复权 筹码



2025-10-22 均价: 24.14 收盘 24.11 -0.52 -2.11%

×



卖点策略：卖点是指在分时图中寻找高位卖出的时机，通常基于均价线的压力或冲高回落信号。

1) 冲高卖出点：

当股价快速冲高（如盘中放量急拉）时卖出，尤其适用于已持仓的情况。卖出后等待股价回踩均价线或关键支撑位（如不破开盘价或不低于上一波低点）时接回，实现高抛低吸。（解释：冲高后往往有回调，卖出可锁定利润；回踩接回避免“卖飞”（过早卖出错过上涨）。

19:50

同花顺 App

64



中芯国际

688981 股通 L1 科创



134.06

高 134.80
低 128.90
开 130.30

5.76 4.49%

市值 1.07万亿
流通 2680.6亿
市盈^{TTM} 246.37

量比 1.48
换 5.12%
额 135.49亿

港股 80.000 8.04% H/A 溢价率 -45.55% 溢价分析

相关 ETF

张江 ETF 3.44% 含中芯国际 11.5%



将于 2025-11-14 披露《2025 年三季报》

盘后固定交易价格 134.06 量 56 买一 310 卖一 0

分时

日K

周K

月K

五日

更多



均线

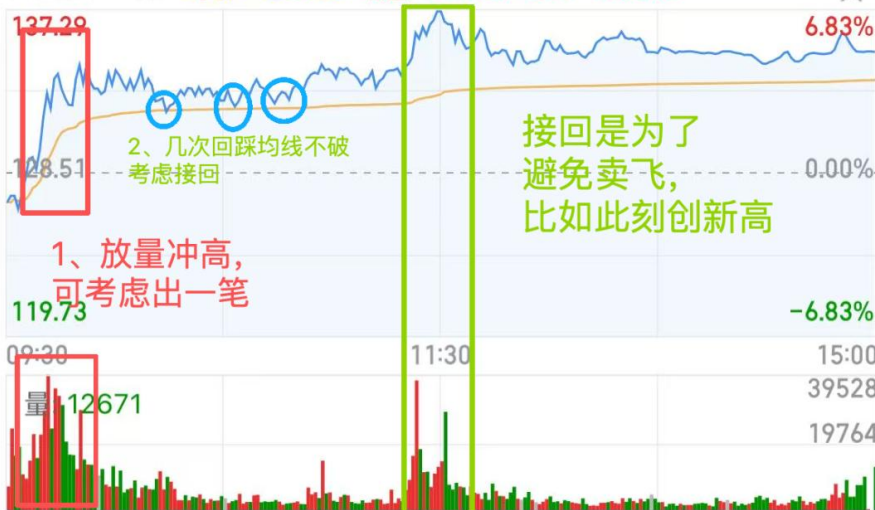
日线 MA5:127.18 10:119.04 20:111.21
30:103.98

前复权

筹码



2025-09-24 均价: 133.46 收盘 134.98 6.47 5.03%



< 前一天

后一天 >

2) 箱体上沿卖点:

在分时箱体运行中, 股价触及箱体上方时卖出;

(解释: 箱体上方是阻力区, 突破后若回踩失败可能反转。)

23.26 高 23.57 市值 371.84亿 量比 0.39

低 23.16 流通 369.35亿 换 4.15%

-0.18 -0.77% 开 23.16 市盈^{TTM} 亏损 额 15.38亿

将于 2025-10-29 披露《2025 年三季报》



3) 分时阶梯卖点:

在分时阶梯向上形态中（低点和高点逐级抬升），在相对高点抛售部分仓位，实现高抛。

（解释：阶梯形态表明稳步上涨，但高点可能面临压力，适合分批卖出。）



均线做 T 的核心是依托均价线作为动态支撑/压力线，结合形态（如 W 底、压力位/支撑位）和量能变化，在分时图中捕捉短线机会。买点强调支撑确认和趋势转强，卖点侧重冲高止盈。实践中需结合实时行情灵活应用

方法六：神奇九转【利用系统自带的指标进行参考】

软件有自带的九转指标提示（如东方财富-设置-更多设置-k 线-打开九转信号），可通过设置展示，通常可看 30 分钟 k 线（或者 15 分钟，可以根据个人习惯）。

神奇九转比较适用股票震荡市或弱市中的震荡市；

一般出 6 后就会有 50%概率会出 9，出到 6 就要时刻留意了。

一般到高 9【呈现绿色】意味着可能出现下跌，低 9【呈现红色】意味着转折上涨，但指标可能出现失效，高 9 可能继续往上，第 9 可能继续往下，所以不要看到数字“9”就立刻反向操作，耐心等待下一两根 K 线收盘，看 k 线选择的方向（有时候会出现信号失效，底部反转，但是仍然持续下跌）；

同时结合 rsi 指数进行判断，若指标显示高 9 且 $rsi > 80$ ，可做卖出；若指标显示低 9 且 $rsi < 25$ ，可做买入；

【或者观察 MACD 是否发生顶背离或底背离，那么趋势反转的可信度会大大提升；（底部 9+底背离；顶部 9+顶背离，信号增强）；】

20:35

同花顺 App

13

翠微股份

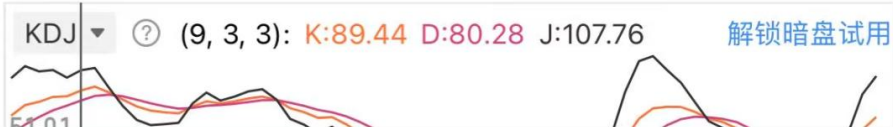
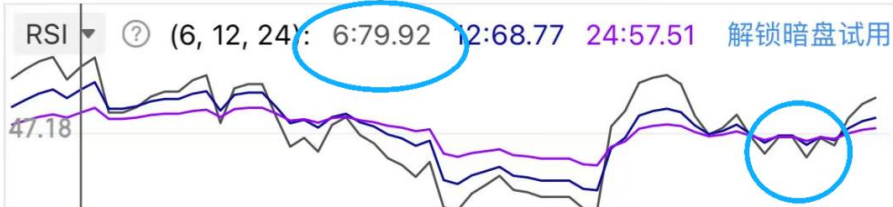
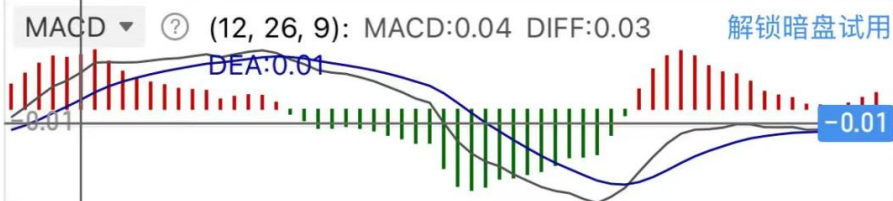
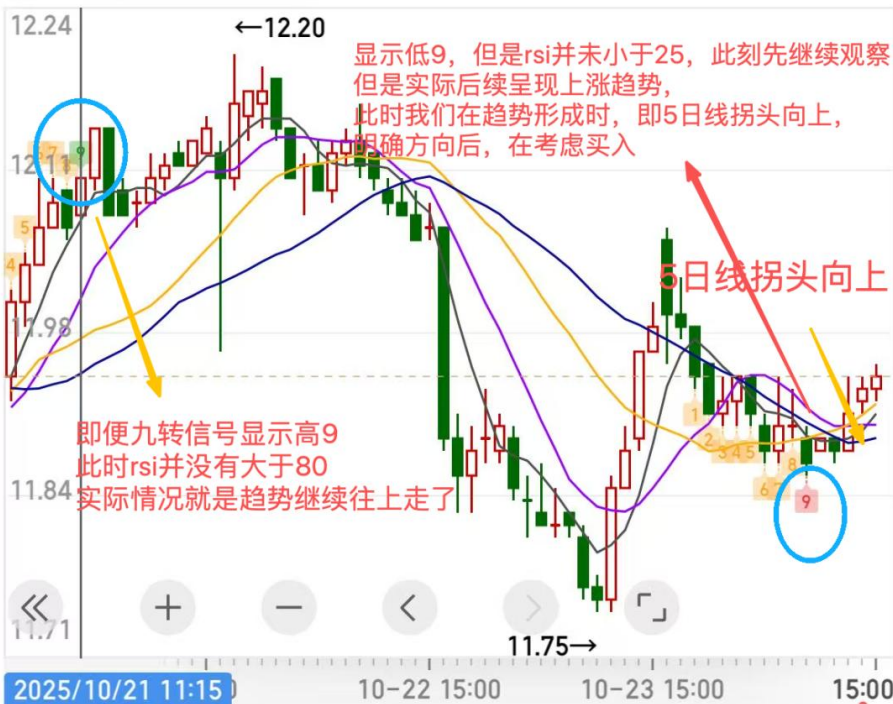
11.94 -0.33%

速递 为了 2020 年 10 月 11 日披露《2020 年三季报》

分时 日K 周K 月K 五日 更多

120分 60分 30分 15分 5分 1分 年K

均线 15分 MA5:12.07 10:12.00 20:11.97 30:11.94 前复权 筹码



3950.31

上证 0.71%



下单



社区



加自选



功能

做 T 只要存在一定的差价，就是成功的 T，不要执着的去卖在做高点，可能在你犹豫的那一刻，就是最高点～

在实践中多多观察，结合个股的特性，找个更加适合自己的做 T 方式～

如在实践中有疑问，请多多私聊我，有空会一一回复；无他，至少赚回学费～～