

期货交易高杠杆伴随的是高风险，并且是双向交易，如果做某些品种占资金较高的，容易出现重仓的情况，一旦市场出现不确定波动，会出现爆仓风险，所以对于新手来讲参与内盘交易在选择品种上还是要认真考量。

个人建议：

1、波动大，占用保证金高的不做

。（一万之下的品种保证金也有高低之分）这类的主要是像焦煤、白银、铁矿、锌等大品种，虽然保证金没超过1万，但是都在1万附近，并且这些品种平时波动也大，做一手基本上算是重仓了，稍微一波动风险就会很大。

所以不建议一万保证金，特别是新手操作这些品种。

2、基本不波动，流动性小的不做。

这类主要是像强麦、粳稻、小麦、粳米、纤维板等，虽然占用保证金不大，但是日内流动性太小，总持仓也小，一天基本不波动。

因为期货是撮合交易，这些没流动的品种不好成交，就算能成交，一天没波动也没赚钱的空单，也不好出场。所以这些品种别做。

3、持续性不强，容易出现极端行情的少做。

这类品种主要像硅铁、白糖、PP、红枣和一些新上市的品种，这些品种虽然保证金有些不高、也有流动性等

，但反复性较大，洗盘幅度大。

对于新手不建议操作

。容易被来回洗。4、可以操作的品种。

除了以上的这些情况剩下的品种中，适合操作的个人建议：黑色板块有螺纹、热卷，化工板块有甲醇、沥青、燃油，农产品豆粕、菜粕、玉米/淀粉、棕榈油、豆油、菜籽油。这些品种有流动性、保证金比例也在一万之下、行情出来后持续性还是较强的。另外，期货交易有其自身性特点，属于风险性投资。

如果是新手一定不要急功近利，可以先从玉米、淀粉、豆粕、螺纹等这些流动性强，资金占用相对较低的品种入手，刚开始建议一手一手下，控制好单日、单笔风险，先学会保护自己，熟悉市场，找到属于自己的节奏，先保证在这个市场存活下去，其次考虑扩大盈利。

如果是之前完全没参与过期货市场，个人建议先做模拟交易，沉下心，做个一段时间的模拟盘。虽然模拟和实盘相差很大，但是可以帮助你熟悉市场，看懂市场的交易规则等，减少直接上实盘出现一些因为不懂规则而导致的资金损失。

建议大家多看多学，不要着急，积累总是需要时间的。