



微软距高点-30%、苹果只差0.4%："美股七巨头"这个词，2026年已经死了

文 / 0pm.AI · 2026-07-10

苹果距高点只差0.4%，微软已跌去30.2%：七巨头不再是一个词

2026年7月9日，同一个收盘时点。

苹果报 **316.22美元**，距离6月8日创下的52周高点 **317.40美元**，只差 **0.4%**。

微软报 **384.36美元**，距离2025年7月31日的52周高点 **551.05美元**，已经跌去 **30.2%**。

一个站在高点门口。

一个沉在高点下方三成。

两家公司还被装在同一个“美股七巨头”篮子里，这个词还有多少分析价值？

我的判断是：作为媒体简称，它还活着；作为投资分析单位，它在2026年已经失效了。

裂开的不只是股价。

是增长与现金流，是总量与结构，是狂欢与失血。

一个篮子，已经装着三种天气

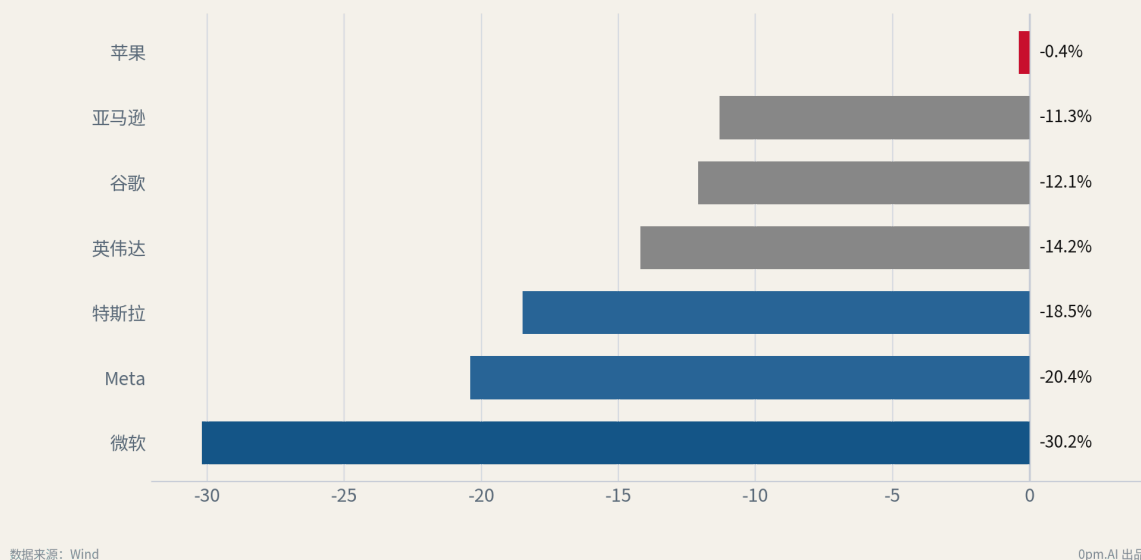
先把七家公司摆在同一张桌子上。

下表全部采用Wind前复权口径，YTD统计区间为 **2025年12月31日至2026年7月9日**；“距52周高点”是另一套观察口径，不能与YTD混为一谈。

层级	公司	2026-07-09收盘价	YTD	距52周高点	52周高点及日期	当前状态
火层	苹果	316.22美元	+16.5%	-0.4%	317.40美元 / 2026-06-08	仍贴近高点
火层	谷歌A	358.89美元	+14.8%	-12.1%	408.37美元 / 2026-05-18	年内强势，但已有回撤
温层	英伟达	202.78美元	+8.9%	-14.2%	236.26美元 / 2026-05-14	年内上涨，离高点不近
温层	亚马逊	247.04美元	+7.0%	-11.3%	278.56美元 / 2026-05-05	上涨与回撤并存
冰层	Meta	631.48美元	-4.2%	-20.4%	793.65美元 / 2025-08-15	进入技术性熊市
冰层	特斯拉	406.55美元	-9.6%	-18.5%	498.83美元 / 2025-12-22	接近两成深跌
冰层	微软	384.36美元	-20.2%	-30.2%	551.05美元 / 2025-07-31	深熊

七巨头距 52 周高点:苹果只差 0.4%,微软已跌掉三成

距各自 52 周最高价回撤 · 前复权 · 截至 2026-07-09 · 来源 Wind|回撤≥20%=技术性熊市:微软、Meta 已在其中



七巨头裂成三层:YTD×距52周高点双指标(Wind·前复权·截至2026-07-09)

这张图让你看见：同一个“七巨头”篮子，已经裂成火、温、冰三层，涨跌方向、回撤深度和所处周期完全不同。

这里有一个很容易踩中的口径陷阱。

苹果的52周高点发生在 **2026年6月8日**。7月9日，它仍在高位附近，但不是7月9日当天刷新高点。

微软的高点则发生在 **2025年7月31日**。到2026年7月9日，它已经在高点下方沉了近一年。

统计截点是7月9日，事件发生日却各不相同。

如果你只看YTD，会低估英伟达和亚马逊从年内高点回落的幅度；如果你只看距高点，又会漏掉它们年内仍然上涨的事实。

YTD回答“今年赚没赚钱”，距高点回答“从最热的时候冷了多少”。

这两把尺子必须同时拿着。

同日的finviz快照也给出了相同方向的佐证：微软距高点 **-30.8%**、Meta **-20.7%**，已经进入熊市区间；特斯拉 **-18.5%**、英伟达 **-14.3%**、谷歌A **-12.2%**、亚马逊 **-11.3%**，处于不同深度的

回调区；苹果仍只差高点 **0.4%**。

正文精确计算以Wind为准，finviz只作同日趋势佐证。

苹果与微软之间，不是几个点的小分歧。

它们距离高点的差距达到 **29.8个百分点**。

如果一个篮子里，一家公司贴着高点，另一家公司已经重挫三成，你买的还是“一种资产”吗？

一个篮子最危险的时候，不一定是大家一起下跌，而是成员早已分道扬镳，你还在用同一套逻辑给它们定价。

指数在涨，旧领头羊却在失血

七巨头的分化，不只是内部排位变化。

它们正在失去过去那种“共同抬着指数跑”的统治感。

Motley Fool在2026年7月7日统计，Mag7整体YTD上涨 **2.6%**，同期标普500上涨 **9.3%**。

两者相差 **6.7个百分点**。

Motley Fool的逐只涨跌与Wind存在两天的统计时点差，因此本文不拿它替代Wind的个股数据，只把它作为整体趋势证据：标普在涨，七巨头却明显掉队。

Bloomberg在7月9日给出的画面更直接：Mag7指数年内几乎零涨幅，跑输标普500中 **300只**成分股，其中包括Dollar Tree、Hubbell。

曾经被视为指数发动机的七家公司，至少截至这一统计时点，已经不是唯一的动力源。

问题来了：标普还在上涨，为什么旧领头羊反而跟不上了？

先看权重。

按StockAnalysis 7月口径，Mag7占SPY权重 **32.1%**，占QQQ权重 **36.6%**；Bloomberg 7月9日采用的标普500口径为 **32.5%**。

不同来源、不同产品，数字略有差异，不能拼成一个所谓“唯一准确值”。

但方向很清楚：七巨头依旧很重，却不再整齐。

权重仍集中，收益却开始分散，这才是2026年最值得警惕的剪刀差。

再把时间线拉开：

时间	事件	这条证据说明什么
2026-06-22	Alphabet因AI人才流失单日下跌 5% ，盘中一度下跌 7% ，市值蒸发约 2250亿美元	即使是当前“火层”公司，也可能遭遇单日裂缝
2026-06-26	247WallSt统计，6月AI抛售中有10家科技巨头深度入熊；Mag7两周蒸发 2.2万亿美元	压力不是单只股票的偶发波动，而是阶段性的科技巨头重估
2026-06-29	Yahoo统计，Mag7自5月中旬高点下跌超过 13% ，同期QQQ与标普500仅下跌约 2%	七巨头相对大盘出现明显失血
2026-07-07	Motley Fool统计，Mag7整体YTD +2.6% ，标普500 +9.3%	年内收益层面，旧龙头篮子落后
2026-07-09	Bloomberg统计，Mag7指数年内几乎零涨幅，跑输标普500中300只成分股	市场领导权开始向更多公司扩散

Alphabet那次市值损失，各来源口径约在 **2250亿至2700亿美元**之间，本文采用CNBC约 **2250亿美元**的口径。

这是Alphabet公司史上最大的单日市值损失。

注意它的作用域：这证明6月22日Alphabet遭遇了一次由AI人才流失触发的剧烈重估，不等于谷歌A在整个YTD区间表现为负。

事实上，截至7月9日，谷歌A的YTD仍为 **+14.8%**。

单日裂缝与年内上涨可以同时存在。

同样，Mag7自5月中旬高点跌超13%，与Mag7全年YTD表现是两个不同时间区间，也不能揉成一条曲线。

2026年的反常，不是科技股全部熄火，而是指数仍繁荣，旧龙头内部却有人升温、有人失血。

微软最刺眼的，不只是跌了三成

七家公司里，微软是最大的反常样本。

2025年7月31日，微软前复权股价触及 **551.05美元**。

2026年7月9日，它收于 **384.36美元**。

距高点 **-30.2%**，YTD **-20.2%**。

如果做一个纯粹的假设账本：假设在前复权高点买入100股，不考虑分红、交易费用和汇率变化，对应账面金额是 **55105美元**；按7月9日价格计算，账面金额为 **38436美元**。

两者相差 **16669美元**。

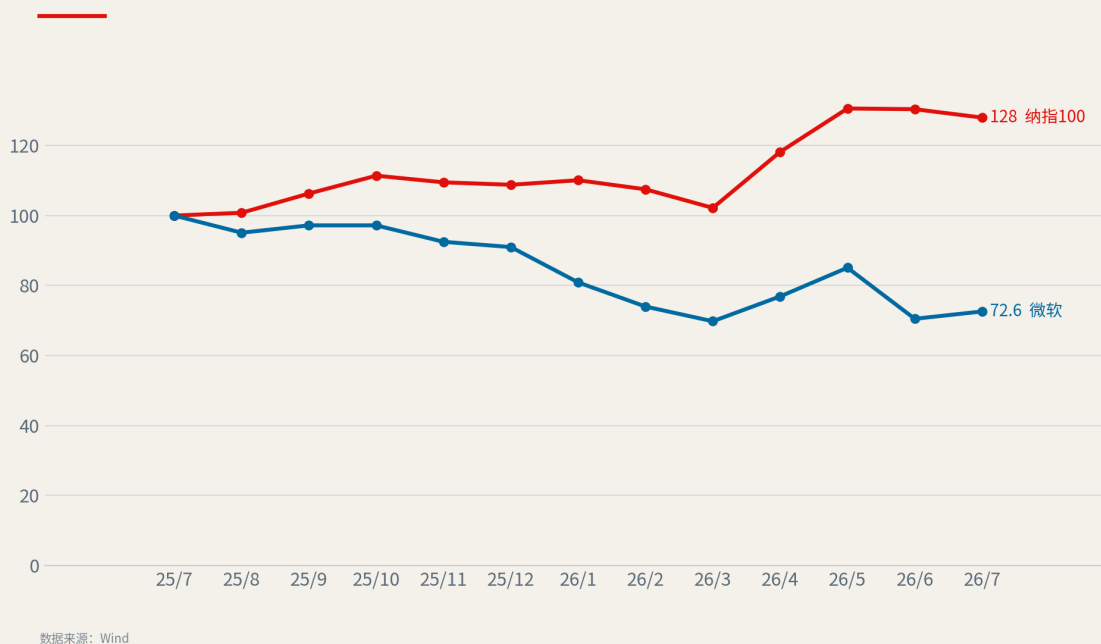
这不是某位真实投资者的故事，只是用100股做的价格体感测算。

真正反直觉的地方是：微软股价进入深熊时，它的业务数据并没有同步塌陷。

时间与口径	微软及相关数据	读法
2025-07-31	股价见顶 551.05美元	市场定价的高水位
2026-02-06	CNBC汇总华尔街对四家巨头自由现金流的担忧	市场开始把焦点从收入增长移向资本开支与现金转化
FY26Q3，截至2026-03-31	总营收 829亿美元，同比增长18% ；GAAP EPS 4.27美元，同比增长23%	核心财务结果仍在增长
FY26Q3，截至2026-03-31	Azure收入同比增长 40%	云业务没有停火
FY26Q3，截至2026-03-31	AI业务年化run rate超过 370亿美元，同比增长123%	AI收入正在高速扩张，但run rate是年化口径
2026-07-09	股价 384.36美元 ，YTD -20.2% ，距高点 -30.2%	业务增长与股价深熊同时出现

微软掉队了:一年里纳指100涨28%,它跌27%

2025-07 起归一化(期初=100) · 月末收盘 · 前复权 · 来源 Wind|微软 2025-07-31 见顶后距高点 -30.2%



微软陨落:2025-07-31见顶后的一年,业务暴涨股价深熊(Wind)

这张图让你看见: 微软从2025年7月31日见顶后持续下行, 但Azure、AI收入、总营收和EPS仍在增长, 股价与业务走出了两条相反的线。

为什么业务暴涨, 股价还能跌三成?

因为市场现在追问的, 已经不只是“AI能带来多少收入”, 而是“这些收入最终能留下多少自由现金流”。

CNBC在2026年2月6日汇总了几组华尔街预测:

- Morgan Stanley预计, 亚马逊2026年自由现金流约为 **-170亿美元**。
- Barclays预计, Meta自由现金流将下降近 **90%**。
- 华尔街预测, 亚马逊、谷歌、微软、Meta四家公司合计自由现金流, 到2026Q3可能只剩约 **40亿美元**。

Meta随后把2026年资本开支指引上调至 **1250亿至1450亿美元**。即便财报超过预期, 盘后股价仍下跌 **6%**。

这条触发链很清楚:

AI需求增长，推高数据中心和算力投入；资本开支上升，挤压市场对自由现金流的预期；现金转化的不确定性上升，过去给成长性的估值溢价就会被重新计算。

但边界也必须写清。

四家公司合计自由现金流约40亿美元，是华尔街对 **AMZN、GOOGL、MSFT、META四家公司合计值**的预测，不是微软单家公司已经公布的实际自由现金流。

亚马逊约负170亿美元、Meta自由现金流下降近90%，也分别来自Morgan Stanley和Barclays的预测，不能直接移植到微软头上。

所以，把微软的下跌全部写成“AI输家”叙事，是错的。

Azure同比增长 **40%**，AI业务年化run rate超过 **370亿美元**、同比增长 **123%**，总营收增长 **18%**，GAAP EPS增长 **23%**。

这不是业务失败的账本。

更准确的说法是：微软的业务仍在加速，但市场开始提高对资本开支、自由现金流和估值兑现速度的要求。

微软最刺眼的不是跌了30.2%，而是业务加速与股价深熊同时成立。

这也是本篇最大的认知差。

股价下跌，不一定代表业务正在缩小；业务高增长，也不保证估值继续扩张。

你看到的是同一家公司，却是两本账：一本写收入，一本写现金。

市场现在盯上了第二本。

十年最便宜，不等于答案最简单

跌了这么多，Mag7是不是已经便宜了？

Morgan Stanley给出的答案偏乐观。

Yahoo和CNBC在2026年7月8日转述的Morgan Stanley口径显示，Mag7相对标普其余493只公司的远期市盈率溢价只剩 **10%**，为十多年来最低水平。

冷水马上来了。

“相对溢价十多年最低”，只说明它相对其余493只股票的估值差距收窄，不等于Mag7已经绝对便宜，更不等于七家公司都便宜到了同一程度。

把几家机构的数据并排摆出来，分歧更清楚：

来源与时间	强势证据	冷水位	作用边界
Morgan Stanley，经 Yahoo/CNBC转述， 2026-07-08	Mag7相对其余493只 的远期PE溢价仅 10% ，十多年最低	相对便宜不等于绝对低估	这是组合相对估值， 不是七家公司逐只结 论
Capital Group，2025- 09-30	当时Mag7远期PE为 31 倍 ，其余493只为 20 倍	旧溢价曾经很高，当前压缩 可能来自价格、盈利预期或 两者共同变化	与Morgan Stanley不 是同日同源，不能硬 拼成连续曲线
Yardeni，2025-12-18	Mag7占标普市值 31.7% ，远期收入占比 24.4%	远期盈利占比仅 12.7% ，市 值集中度明显高于盈利占比	说明组合层面的集中 度，不证明每家公司 估值都过高
FactSet，John Butters	2026Q1 Mag7实际盈 利增速 63.2% ，其余 493只为 17.4%	剔除英伟达后，另一组预估 口径中Mag7仅 6.4% ，低 于其余493只的 10.1%	实际值与预估值、含 英伟达与剔除英伟达 不能混用

Capital Group在2025年9月30日给出的 **31倍对20倍**，可以作为旧估值结构的参照。

但它与Morgan Stanley的“溢价仅10%”不是同一日期、同一来源，不能直接拼成一条精确的估值下降曲线。

它只能说明一件事：过去悬殊的估值溢价，到了2026年7月已经大幅收窄。

为什么市场仍然犹豫？

因为“七巨头盈利很强”这句话，也经不起拆。

FactSet的John Butters给出了一组看上去极强的数据：2026Q1，Mag7实际盈利增速达到 **63.2%**，其余493只为 **17.4%**，这是Mag7自2021Q2以来最高的实际盈利增速。

可一旦换到预估口径，并剔除英伟达，Mag7只剩 **6.4%**，低于其余493只的 **10.1%**。

到了CY2026预估，Mag7整体盈利增速为 **24.6%**，其余493只为 **15.9%**；剔除英伟达后，Mag7降至 **13.2%**。

哪组数字是真的？

都是真的。

63.2%是2026Q1的实际盈利增速；6.4%是剔除英伟达后的另一组预估口径；24.6%与13.2%又是CY2026预估中含英伟达与剔除英伟达的差别。

它们不能互换，却共同揭开一个事实：

“七巨头盈利强”不等于七家公司盈利都强，组合总量正在被少数成员明显抬高。

这就是第二道裂缝。

第一道裂缝在股价，苹果贴近高点，微软重挫三成。

第二道裂缝在盈利，含英伟达与剔除英伟达，结论可以当场翻面。

第三道裂缝在估值，相对其余493只的溢价只剩10%，但市值占比与远期盈利占比之间仍有明显落差。

便宜到底是机会，还是陷阱？

答案取决于未来的业务增长能否穿过资本开支这台“抽水机”，变成真正留下来的自由现金流。

这不是靠“Mag7”三个字母就能回答的问题。

两盆冷水，谁也别急着庆祝

先给过度悲观的人泼一盆冷水。

微软跌入深熊，不代表它的Azure和AI业务正在萎缩。

Azure同比增长 **40%**，AI业务年化run rate同比增长 **123%**，总营收和GAAP EPS分别增长 **18%** 和 **23%**。

2026Q1，Mag7实际盈利增速达到 **63.2%**。

公司还在赚钱，业务还在增长。

股价的深跌更多反映了市场对资本开支、现金转化和估值溢价的重新审视，不能偷换成“AI业务已经失败”。

再给过度乐观的人泼一盆冷水。

“十多年最便宜”说的是相对估值溢价，不是安全承诺。

Yardeni口径下，Mag7占标普市值 **31.7%**，远期盈利占比却只有 **12.7%**。

FactSet数据中，剔除英伟达后，部分盈利增速结论立刻从领先变成落后。

便宜可能是价格先跌出了空间，也可能是市场正在下调对增长质量和现金转化的要求。

便宜只是价格关系，不是投资答案。

你如果只看第一盆冷水，会把每次下跌都解释成错杀。

你如果只看第二盆冷水，又会把仍在增长的业务写成全面崩塌。

两边都太省事。

真正困难的地方，是逐家公司追问：收入在不在增长？利润由谁贡献？资本开支吞掉了多少现金？当前估值在为哪一种未来付钱？

散户换篮子，不等于全市场换信仰

标签的死亡，还有一个资金侧信号。

Vanda Research经CNBC和Euronews在2026年6月15日至16日转述：SpaceX上市前，散户对Mag7出现了自 **2020年3月以来最长的净卖出连击**。

散户的新宠被重新命名为“FAB 10”篮子。

SpaceX上市首日的散户净买入创下纪录，但材料没有给出已经核实的具体金额，本文不写金额。

这说明什么？

它只能说明Vanda观察到的散户资金行为正在变化，也说明“Mag7”这个旧标签对散户的吸引力出现松动。

它不能证明机构也在同步撤离，不能证明所有投资者完成换仓，更不能证明进入FAB 10或SpaceX的资金全部来自Mag7。

资金流证据必须按主体归因。

散户净卖出，只能先证明散户在卖。

可即便守住这个边界，信号依然值得看。

一个曾经把七家公司捆成共同信仰的名字，正在失去解释力，也在失去一部分注意力。

当资金开始给新篮子起名字，旧篮子往往已经不再整齐。

但新名字会不会重复旧问题？

如果FAB 10内部未来也出现增长、现金流和估值的三层分化，你还要再用一个新标签替代逐家公司看账本吗？



换篮子的手:新篮不等于更安全，只等于更新

把Mag7删掉，留下三张账本

“七巨头”这个词可以继续出现在新闻标题里。

但到了投资分析桌上，你至少要把它拆成三张账本。

第一张，价格账本。

同时看YTD和距52周高点。

前者告诉你今年以来的方向，后者告诉你从最热位置回撤了多少。苹果 **+16.5%**、**距高-0.4%**，微软 **-20.2%**、**距高-30.2%**，已经不是同一种价格状态。

第二张，业务与现金流账本。

收入增长不等于自由现金流同步增长。

微软Azure增长 **40%**、AI业务年化run rate增长 **123%**，证明需求与收入仍强；华尔街对四家巨头合计自由现金流的担忧，则说明资本开支正在改变估值算法。

一本写增长，一本写兑现。

第三张，结构账本。

组合总量必须拆开看贡献者。

Mag7的2026Q1实际盈利增速可以达到 **63.2%**，剔除英伟达后的预估口径却只有 **6.4%**。这不是数据打架，而是结构在说话。

你的实际账户受多大影响，还取决于所持产品究竟跟踪SPY、QQQ还是其他基准，七巨头在产品中的实际权重、持仓披露、杠杆和对冲安排分别是什么。

SPY中的 **32.1%**与QQQ中的 **36.6%**，已经不是同一份暴露。

更别说七家公司内部还裂成了三层。

本系列共7篇，这是“美股科技冰火两重天2026”的第04篇。

本篇真正值得留下的，不是某个涨跌点位，而是三道自检题：

看到“科技股上涨”，你有没有检查旧龙头是否同步上涨？

看到“七巨头便宜”，你有没有区分相对估值与绝对价值？

看到“AI收入暴涨”，你有没有继续追问资本开支和自由现金流？

词死了，公司还活着；篮子裂了，账本必须逐家打开。

2026年，你真正需要删掉的，不是任何一家公司的名字，而是用“Mag7”三个字母替代分析的习惯。

当一个篮子里同时装着贴近新高的苹果、深熊中的微软，以及足以改写组合盈利结论的英伟达，你还要继续用一个旧词，替你完成判断吗？

来源说明

本文使用Wind、finviz、Motley Fool、Bloomberg、Yahoo Finance、247WallSt、CNBC、微软投资者关系材料、Morgan Stanley、Barclays、Capital Group、Yardeni Research、FactSet及Vanda Research经CNBC、Euronews转述的数据与观点。不同来源的日期、统计区间及口径

均按正文分别标注，未将预测值与实际值、单日表现与YTD表现、组合数据与单家公司数据混用。

风险提示

本文仅用于信息分享与研究方法讨论，不构成任何投资建议。文中历史表现不代表未来，机构预测不等于实际结果。市场有风险，投资决策应基于独立判断，并结合自身风险承受能力。

◆ Opm.AI 出品

纳指100 距 52 周高点约 3%，可
99 只成分股里 37 只年内下跌、17
只已跌超两成，微软距高点 -30%
——指数新高与个股熊市同框 · 数
据截至 2026-07-09 · 来源 Wind

- 真图驱动
- 一手权威源
- 多源交叉核验

数据与口径

数据来源

万得 Wind 金融数据服务（指数/个股
前复权 K 线、纳指100 全成分涨跌幅
筛选）· FactSet Earnings Insight（盈
利分化）· FRED（10 年期美债）· SEC
8-K（NVIDIA 等财报）· Morgan
Stanley / Goldman Sachs / BofA /
JPMorgan（策略观点·经
CNBC/Yahoo/Bloomberg 等转述）·
finviz / stockanalysis / Barchart
（ETF 与权重快照）· 财新 / 证券时报
/ 中国基金报（QDII）· 雪球 / X /
Reddit（散户情绪·仅作观点）。

🔄 更新：2026-07-10

访问官网



扫码直达 Opm.ai
官网入口
Opm.AI

风险提示：本内容基于公开信息整理，仅供研究参考，不构成任何投资建议、不预测涨跌、不承诺收益；力求准确但不保证完整无误，据此操作风险自担。市场有风险，决策需谨慎。