



你最忠实的伙伴
Teman Setia Anda

HARIAN INDONESIA

印度尼西亚 日報

訂戶月費：Rp100,000/- 零售：Rp4,500/- (外省及外島另加寄費) [f/HarianIndonesiaHI](#)

2021年1月9日 (星期六)



武裝團夥襲擊小飛機

一群疑是巴独武装团夥的成员，袭击并焚毁一架民用小飞机。

A2

中國多地寒潮影響

中国多地遭受寒潮影响，低温雨雪冰冻天气给各地交通、电力、农业生产等方面造成不便。

A6

逾萬學生享智慧教育

重庆市巫山初级中学，网易公益“一块屏”教育公益捐赠仪式1月7日举行。

B1

峇厘爆炸案主謀出獄 反恐部隊護送返梭羅



获减刑55个月

如所周知，峇西尔在茂物古依辛都尔监狱，被囚禁在D座一间恐怖主义囚犯的特别牢房，他被判15年徒刑，获得55个月减刑。即一般性减刑，十年减刑，特殊减刑，开斋节和疾病减刑。

即使他将完全自由，峇西尔仍将受到国家警察情报部门的监视。国家警察公共关系处处长阿哈玛德·拉玛丹大警监传达了这一观点。

阿布峇卡尔峇西尔从古依辛都尔监狱被宣布完全自由后，直接返回中爪哇省苏科哈尔佐住家。

国家警察总部88反恐部队警员及国家反恐局警员，护送了峇西尔前往住家。

“阿布峇卡尔峇西尔除了家人及律师小组的陪伴下，88反恐部队警员及国家反恐局警员也护送了峇西尔前往苏科哈尔佐住家。”里卡说。

出狱前，峇西尔首先要通过预防和控制冠病疫情的行政程序和健康礼仪，里卡说，峇西尔的快速抗原测试结果对冠病疫情呈阴性。

接著，将峇西尔移交给他的家人和律师小组，他们自午夜就已来接他。(LDS)

► 峇厘爆炸案囚犯峇西尔（右二）刑满出狱。

獲306張選舉人票 美國會確認拜登勝選



美国国会正式宣布，拜登当选第46任美国总统。

(华盛顿讯) 美国国会周四(7日)证实，民主党候任总统拜登获得大多数选举人票，正式宣布他当选第46任美国总统。

路透社报导，美国副总统彭斯周四(7日)在国会宣布，参众两院已确认各州的选举人团票数。

统计结果显示，拜登在2020年11月3日总统选举中获得306张选举人票，战胜只获得232张选举人票的现任总统特朗普，成为美国46任总统。

民主党掌控两院

周二(5日)，美国佐治亚州联邦参议院选举举行次轮投票，选出的两席将决定参议院控制权归属。

继民主党非裔候选人沃诺克宣布胜选后，民主党另一候选人奥索夫亦在当地时间周三(6日)宣布胜选，成为最年轻的参议员。民主党全取两席，意味候任总统拜登同时手

握参众两院，全面执政。

民主党早已在众议院占有多数席位，而共和党则在参院手握50席，只要在佐州拿下一席，就可以继续控制参院；相反地，民主党在参院只有48席，若能全取佐州两席，再加上候任副总统兼参议院议长哈里斯的关键一票，将重夺参众两院控制权。

共和党归咎特朗普

面临失去参院控制权，不少共和党建制派立即将矛头指向总统特朗普，认为特朗普大选后一系列企图推翻选举结果的行为，导致党内撕裂，是失利的主因。

特朗普败选后，共和党高层立即将焦点转到佐州，希望保住参院控制权。不过，特朗普却一直将注意力放在推翻大选结果，他不但将拒绝为其阴谋论背书的佐州共和党高层“妖魔化”，亦多次批评参院多数党领袖麦康奈尔。

更甚的是，特朗普不断无理攻击佐州选举系统，在支持者之间催生杯葛次轮投票的活动，对共和党选情百害而无一利。

亦有评论认为，共和党本身选举策略出错亦是原因之一。女性的洛夫勒前年获任命填补辞职的前参议员空缺时，共和党原本以为可以靠她争取乡郊女性选票，加上特朗普基本盘便可稳胜，但洛夫勒在整场选战中，大部分时间都在讨好不喜欢她的特朗普支持者，根本没有时间理会乡郊女性选民，最终两头不到岸，败选收场。

冠病疫情數據 (截至 1月 8 日)

新增确诊：10617 例
累计确诊：808340 例
累计治愈：666883 例
累计死亡：23753 例

Bagus™ HAIR DYE POWDER SHAMPOO

毛染めシャンプー **nina** HAIR DYE POWDER SHAMPOO

富含植物精華

使用方法：

- 1 兑水调匀
- 2 均匀涂抹在头发上
- 3 保持10分钟
- 4 冲洗干净

BUBUK SHAMPOO PEWARNA RAMBUT

AMMONIA FREE 安全无氨

一洗黑 染发粉

10分鐘立即變黑✓

注意事项：

- 使用前请先在手背进行皮肤敏感测试
- 使用请避开眼睛，万一误入眼睛请立即用清水冲洗

Bagus™ HAIR DYE POWDER SHAMPOO

nina HAIR Home Hair Care Solution

nina AIR Hair Care Solution

Official Store Partner: **tokopedia**

www.bagusidn.com

巴布亞武裝團夥襲擊燒毀小飛機

(查雅普拉讯)一群疑是巴独武装团夥的成员，周三(6日)上午9时30分(东部时间)，在巴布亚英丹查雅县Mbiandoga地区，袭击并焚毁了注册登记为PK-MAX的Mission Aviation Fellowship (MAF) 民用小飞机。

该由美国公民亚勒斯.鲁弗切克驾驶的Twin Otter型小飞机当时准备飞往纳比雷县区。所幸机上7名乘客和机师，虽然处于惊恐状况但均安然无恙。

据报导，当飞机在巴甘答(Pagamba)村机场降落时，突然被自称是西巴布亚民族解放军(TPNPB)的群众扣留，然后他们袭击了机师和乘客。

幸运的是，机师和乘客能被当地教会领袖带到安全地点后而安然脱险，但是他们乘坐的飞机随后被群众点火焚毁。

纳比勒的MAF基地经理保罗.伊斯宛托周四(7日)受到联系时，证实了这起事件。他说，机师和乘客虽然都安然无恙，但是他们的精神仍然受到创伤而余悸犹存。

同时，纳比勒警署副警长沙穆埃耳.塔蒂拉杜警监表示，他们仍在等待派往现场的成员的正式报告。

他阐述事件的时间顺序时说：“于东部时间9时30分左右，MAF PK-MAX飞机的机师阿勒斯通过无线电向MAF办公室报告说，飞机已正确降落在巴甘答机场。

接著有一个携带长枪据称是武装团伙的成员来到飞机停泊的地方附近。他拿著长枪向空

中开枪，并命令机师下飞机。

之后，机师和乘客被一群武装团夥人员拘押，但是他们能被当地教会牧师和居民护送到安全地区，即位于英丹查雅县Mbiandoga镇区Bugalaga村与Pagamba村之间边界的Tekai村。

他解释说：“该小飞机接著被武装团伙成员焚毁。”

国家搜救机构(Basarnas)飞机发现了著火的MAF飞机后，即向纳比勒的MAF基金会报告，以检查由阿勒斯驾驶的PK-MAX飞机。

由纳丹.法格利上尉驾驶的VIDA直升机，周四(7日)从瓦梅纳(Wamena)机场出发，前往Tekai村将机师和乘客移到往纳比勒。

同时，警方与有关方面协调，以对这起事件进行调查，并设法追捕施袭者。

另一方面，巴独武装组织通过其发言人塞比.沙姆本声称对纵火烧飞机事件负责。

塞比在周四(7日)的电子消息中说：

“是的，巴独武装组织英丹查雅第8区域行动司令部对这起事件负责。巴独武装组织刚刚收到报告，即在特姆答加普拉和英丹查雅对一架直升机和一架民用飞机的射击事件是真实的。”

他指出，袭击直升机和飞机的原因是对印尼保安部队的反击。

塞比解释说：“原因很明显，巴独组织-西巴布亚民族解放军(TPNPB-OPM)中央总部的管理层，去年(2019年和2020年)已宣布，如果民用直升机和民用飞机运载印尼国军和国家警察成员，那么西巴布亚民族解放军(TPNPB)准备开火。”(KP)

警员已将该女子遗体送往医院进行进一步检查。

“我们送往集托芒温库苏摩医院。”他说。

集托芒温库苏摩医院太平间值勤员德迪叙述说，遗体于晚上大约10时20分抵达，即刻送进太平间。

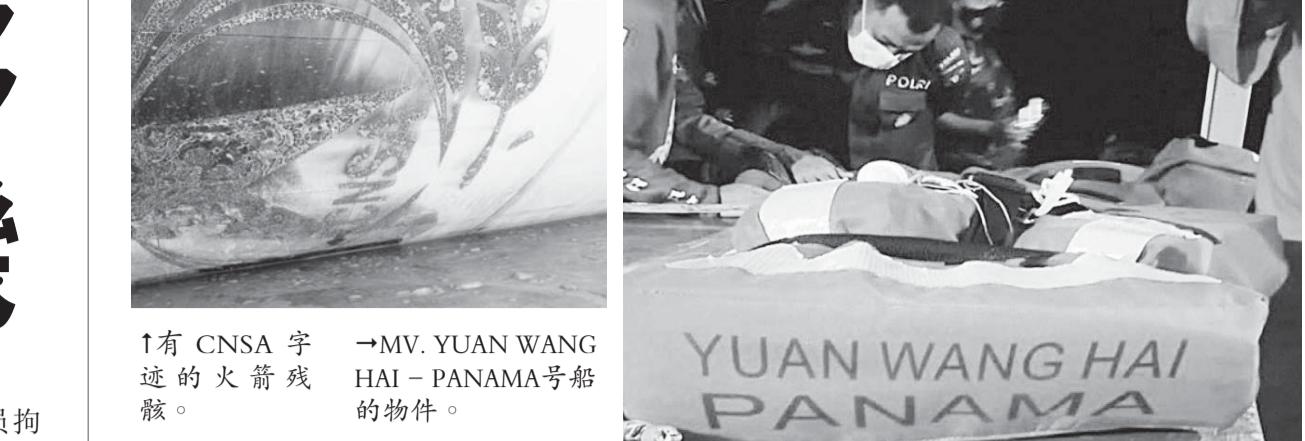
直至周四早上死者家属还没有领回遗体。

他补充说，有关方面正等待家属进行进一步过程，是否将进行验尸。(LDS)

知道该女子从兰花公园商场4楼跳下的经过情形，在她的手提袋没发现身份证件。

“我们正在收集资料，先生，因此我们也想知道是怎样开始的，因为目击者没亲眼目睹，所以我们正在查看闭路电视事件的肯定性，时间大约是6时吧。”他说。

然而慕答拉克还未确定



中國發射衛星火箭爆炸殘骸墜落中加海濱

(西戈打哇舜銀訊)根据中加里曼丹警区和其他联合小组的调查结果，在西戈打哇舜銀县库迈(Kumai)水域发现的一些疑是飞行物体碎片，显然是在空中爆炸的中国火箭碎片。

中加里曼丹警区公关主任亨德拉.罗赫马宛周三(6日)在巴朗卡拉亚表示，根据实地调查发现，在物体碎片上有一个标志，上面写有CNSA字样，即负责太空计划的中国国家航天局。

亨德拉说：“从2020年4月10日全国在线媒体报导的追踪结果，其中指出中国火箭未能将巴拉巴N1卫星发射入轨道并在空中爆炸，因此可以确定该物体碎片不是源自坠毁的飞机。

他解释说，对物体的发现进行调查的团队估计，该类似飞机机身的物体碎片在天空中爆并落入爪哇海的水域，导致它们被海浪带走并滞留在西戈打哇舜銀县库迈Sei Cabang村的Ranggau海湾



水域。

为了确定该类似机身的物体，国家运输安全委员会(NTSC)近日将来Kobab的Pangkalan Bun市，计划检查该物体样本。

他说：“稍后还将与国家航空航天局(LAPAN)举行视像会议，以确定所发现到物体是什么。”

至于在距离最初被怀疑是飞机残骸的物体约500米处发现到一些物体，包括隔热浸入式防热服和救生衣，当局也已经进行了检查。

亨德拉说，根据中加里曼丹区域港口管理理局

(KSOP)的“追踪”结果，这些物件疑是远望海-巴拿马(MV. YUAN WANG HAI-PANAMA)号船所有的。该船据悉是从澳洲航行至越南时经过爪哇海，并将于今年1月16日到达越南。

他说：“针对发现到的绝缘浸入式隔热服(Insulated Immersion and Thermal Protective Suits)和救生衣。当局推测是远望海-巴拿马号船乘客抛弃或从船上掉下的，以致被海浪带走并滞留在Ranggau湾沿岸水域。”(KP)

雅京蘭花公園商場女郎4樓跳下自殺身亡

(雅加达讯)雅京兰花公园商场于周三(6日)晚上大约7时30分，一名女子在该商场自杀，震惊了商场访客。

丹绒榴梿警分署刑探处长慕答拉克称，警员已经在事发现场围起了警戒线。

然而慕答拉克还未确定

知道该女子从兰花公园商场4楼跳下的经过情形，在她的手提袋没发现身份证件。

“我们正在收集资料，先生，因此我们也想知道是怎样开始的，因为目击者没亲眼目睹，所以我们正在查看闭路电视事件的肯定性，时间大约是6时吧。”他说。

然而慕答拉克还未确定



警方已将女郎遗体送往医院。

累計超80萬例 印尼新增確診破1萬

(雅加达讯)国内冠状病毒疫情持续恶化，截至1月8日，全国累计确诊病例超过80万例，累计治愈超过66.6万例。

美都新闻网根据covid19.go.id网站发布的数据显示，截至1月8日12时，累计确诊病例80万8340例；累计治愈出院66万6883；累计死亡23753例。

1月8日，全国报告新增确诊病例1万0617例，为单日最大增幅；新增治愈病例7446例；新

增死亡病例233例。当天，全国报告新增病例数量最多的3个省分别为，雅加达新增2959例、西爪哇省新增1824例、中爪哇省新增1071例。

政府继续呼吁外出时戴口罩，经常洗手，保持社交距离，增强身体免疫力；尽量待在家里，避免户外活动，并联手合作防止疫情进一步扩散。

民众可以去www.covid19.go.id或kemkes.go.id网站上查看国内新冠肺炎疫情情况。

雅加達將增加隔離室醫護人員數量

(雅加达讯)为了预防首都冠状病毒病例的激增，雅加达省政府将增加独立隔离室和医护人员数量。

美都新闻网报导，雅加达副市长阿赫玛德.利萨.巴特利亚周四(7日)告诉记者说：

“我们要求雅加达卫生局增加2676名医护人员，以及ICU和隔离室。”

雅加达省政府还将旅馆和体育馆设立成临时隔离设施。省政府还要求中央政府增加旅馆，用于隔离无症状感染者。

同时，利萨还要求所有各方都能重视医务工作者的工作量，他们在抗击冠状病毒疫情的最前线。因此，他呼吁雅加

达居民若不必要就不要外出。

在首次实施大规模社交限制措施时，至少60%居民愿待在家里，因此，他希望居民可以在大规模社交限制过渡期间实施做出同样的。

利萨说：“限制身体的互动，使用数字方式。请耐心等待，短期内会有疫苗的。”

自去年3月印尼爆发疫情以来，印尼的确诊病例有增无减，几乎处于失控的状态，经济复苏小组组长艾尔朗卡于1月6日参加总统秘书处油管频道的视频会议时宣布，政府将在1月11日至25日，对爪哇答厘所有省份实施社区活动限制政

策，以遏制新冠病毒的蔓延。

爪哇答厘岛社区活动限制内容如下：

- 75%的员工和学生必须在家办公或在线学习。
- 购物中心营业时间限制为晚上7点。
- 餐厅客容量最多为25%。
- 礼拜场所的人容量最多为50%。
- 暂停公共设施使用以及社会活动，同时重新协调公共交通工具的客容量以及营业时间。
- 与社区基本需求和建设有关的活动被允许全面开展。

長巴司機打瞌睡追尾卡車4搭客死

(马吉丹讯)东爪哇省梭罗一克尔托梭诺高速公路595公里处，已进入马吉丹县卡尔托哈佐镇日鲁克乡茉莉芬一牙威大道，周四(7日)凌晨大约4时发生了致命车祸导致4人死亡。

马吉丹警署交通处处长朱米延托·努格鲁霍称，在该车祸中涉及了两辆汽车，逝者有4人，涉及车祸的是辛阿拉查布特拉号客厘一巨港线长途巴士(BE-7061-IU)及由多隆亚公格栋哇鲁居民哈利雅迪(61岁)驾驶的卡车(B-9975-BYZ)。

车祸始于当巴士车在慢行道以高速度飞驰，然而抵达595公里处，巴士司机赫里(35岁)楠榜居民因为打瞌睡不专心。

结果巴士车猛撞了前面卡车后面部。该车祸导致4名巴士乘客逝世及2名受伤在医院



医院太平间的4具遗体。

接受医疗。

载28名乘客的巴士车，其中2名在现场逝世，其他2名搭客在牙威胡沙达医院接受医疗时咽下了最后一口气。

巴士车头部严重损毁而卡车后面部损坏，该车祸正由马吉丹警署交通处警员处理。

“警员要求来自楠榜的司机提供说明，暂时的猜测是因为打瞌睡而疏忽，”朱米延托·努格鲁霍称。(LDS)



车头严重损毁的长途巴士。

伊斯蒂奎拉耳清真寺 總統主持修葺完成禮



佐科威总统（右）为伊斯蒂奎拉耳清真寺，主持修葺工程完成仪式。

（雅加达讯）总统佐科威周四（7日）下午，在雅加达中区为伊斯蒂奎拉耳清真寺，主持修葺工程完成仪式。

列席的官员有该该清真寺大祭司纳沙鲁汀.乌马尔、公共工程与人民房屋部长塔苏基.哈迪慕耳约诺、宗教部长雅库特.霍利耳.科马斯及雅京专区省长阿尼斯.塔斯丹。

佐科威总统在致辞中说，让我为修葺伊斯蒂奎拉耳清真寺竣工完成感恩。然后，总统击鼓并签署碑文，作为修葺伊斯蒂奎拉

耳清真寺竣工的象征。

佐科威总统在演说中吩咐，日后，该伊斯蒂奎拉耳清真寺，应能作为提升对真主虔诚信仰的设备，并期望该清真寺可作为世界其他清真寺的典范和先锋，以此作为建立宽容与和平的功能。我国作为全球最大穆斯林人口的国家，拥有伊斯蒂奎拉耳清真寺，应能成为全球其他清真寺在传扬伊斯兰教义中，树立宽容与和平的榜样。”

纳沙鲁汀大祭司在此期间表示感激，佐科威总统已能实行了大规

模修葺伊斯蒂奎拉耳清真寺。他说，伊斯蒂奎拉耳清真寺已有42岁龄，未曾像现在大规模修葺。

他说：“请允许让我方以居民的名誉，特别是伊斯兰信徒向总统致达最深厚真诚的谢意，因这42年来，该伊斯蒂奎拉耳清真寺才第一次进行重大翻新。”

他详述，修葺伊斯蒂奎拉耳清真寺工程耗资达5110亿盾。修葺工程动员了1000名员工，需时14个月的建工才完成。此外，他还向佐科威总统道谢，完成建造了接通伊斯蒂奎拉耳清真寺和天主教大教堂的恩亲隧道，作为各

宗教之间和睦共处的象征。

他说，建造隧道工程也成为修葺伊斯蒂奎拉耳清真寺工程的一部份，该恩亲隧道还可以作为我国首都的象征之一。我方想像会有一种西洋镜展现出宽容和人类价值观的

画像，这是我国的骄傲。

伊斯蒂奎拉耳清真寺是于1961年开建，这座清真寺被标记为东南亚最大的清真寺，是由一位名叫弗雷德里希.西拉班（Fredrich Silaban）的基督教建筑师所设计建造。而伊斯蒂奎拉耳本身是可容纳约20万名朝拜者的意思。（MIM）



佐科威总统（右二）视察伊斯蒂奎拉耳清真寺修葺后的情况。

總統通過網上儀式 移交3種管理森林決定書

（雅加达讯）总统佐科威周四（7日）在雅加达国家宫，象征性地移交了关于习俗林土地、社会林土地和土地改革目标土地（TORA）管理的决定书（SK）。

该通过网上举行的移交仪式，由海事与投资统筹部长卢胡特.班查伊丹、环保与林业部长茜蒂.努尔塔雅和内政部长狄托.卡尔纳维安出席。

从全国34个省中，只有雅加达首都专区没有社会森林，因此没有社会林地再分配。

佐科威总统将西爪哇省土地面积达

7880公顷的社会林地管理决定书，移交给3050户家庭。

社会森林管理决定书也被授予中爪哇省的1万7480户家庭，包括社会林土地（面积为3万4840公顷）和习俗林土地（面积为64公顷）。

在东爪哇省，授予的社会林地管理决定书的土地面积为13万零200公顷，并在万丹省授予了1万8100公顷的社会森林管理决定书。

北苏拉威西省社会林地管理决定书则授予了2052户家庭，占地9000公顷，以及由1200户家庭居留的750公顷

习俗林地。

同时，峇厘省有5万5300户家庭被授予了社会森林管理决定书，包括面积为1万5200公顷的社会林地和621公顷的习俗林地。

环保与林业部长西蒂.努尔塔雅表示，政府将加快处理和解决森林地区的问题和冲突，包括森林地区的定居问题，以及解决爪哇、楠榜、峇厘和其他省份人口稠密地区的林地问题。

政府正在努力加快土地改革，以使社区感受到利益和影响。

政府还发布了各种政策工具，例如关于解决森林地区的土地使用权（PPTKH）的2017年第88号总统条例、社会林业纲领、以及关于安排森林地的居住区政策。

（KP）

表示，的确仅供充电站内所必需每件充电仪器需要投资4亿盾。

但他说，若按现时代民众的生活方式，单设有充电站仍是有不足，而还须设有支撑设备如咖啡店、Wifi设施及其他等。以致正在进行充电的顾客仍能进行其他活动而不致感到无聊或厌烦。

他表示，日后的充电站不仅出售电力而已，而将形成某种生活方式，诸如咖啡店、餐饮店、工作或休息室，让客户可以一边等候充电过程，一边

喝咖啡，一边通过手提电脑进行工作，因具备了所需Wifi设施。为此其所需工具并不会太昂贵，但已安排了其商务模式的规程。

他认为，日后燃油汽车将被淘汰而变成过时产物。若参照欧洲先进国家，已有许多国家推出，到了2035年将消除基于燃油的汽车的新法令规定指标。而且，许多汽车生产商如丰田、宝马、特斯拉等厂方已开始响应从基于燃油转向生产电动汽车。

（MIM）



佐科威总统与出席的代表交流。

政府年初發行 30億美元與10億歐元全球債券

（雅加达讯）政府在2021年初发行了分别为30亿美元和10亿欧元的全球债券（Global Bond），以履行国家预算（APBN）中的部分融资。

财政部融资与风险管理总局周三（6日）在雅加达发布的一份新闻声明中引述：“以美元计价的国家债券分为三个系列，即RI0331，RI0351和RI0371，以及以欧元计价的欧洲债券RIEIRO333。”

RI0331系列的票面价值为12亿5000万美元，期限为10年，到期日为2031年3月12日，该外币债券的票面利率为1.85%。

RI0351系列的面值也为12亿5000万美元，期限为30年，到期日为2051年3月12日，票面利率为3.05%。

然后，RI0371系列的面值为5亿美元，期限为50年，到期日为2071年3月12日。该外币债券的票面利率为3.35%。

欧元债券RIEIRO333的票面价值为10亿欧元，期限为12年，到期日为2033年3月12日。该外币债券的票面利率为1.1%。

这次交易的收益率是所有已发行债券中历史最低的。对于以美元计价的系列，初始价格指导在10年的期限内为2.35%，在30年的期限内为3.55%，在50年的期限内为3.85%。

凭借印尼在投资者眼中良好的信用状况，该交易成功获得了深度且优质的订单，因此最终价格指导可以降低45个基点，至10年期为1.9%，30年期为3.1%，以及期限为50年的3.4%。

政府还成功地将以欧元计价的国家债券价格从MS+175bps区域的初始价格指导降低到MS+135bps的最终价格指导降低了40个基点。该交易记录了印尼政府发行的欧元债券的最长期限。

所有交易均具有竞争性定价，所有系列的最终定价均处于最严格的水平，并实现了显著的负新发行溢价（negative new issue premium）。这种情况表明投资者对印尼的信用状况充满信心，并对国家经济复苏感到乐观。

本次交易中发行的四个国家债券系列预计将获得穆迪（Moody's）的Baa2评级，标准普尔（Standard & Poor's）的BBB和惠誉（Fitch）的BBB评级，并将在新加坡证券交易所和法兰克福证券交易所上市。

同时，花旗集团、星展银行有限公司、德意志银行、万自立证券和渣打银行作为联席账簿管理人。而联席经理是BRI Danareksa Sekuritas和印尼Trimegah Sekuritas公司。（KP）

我國去年底外儲 達1359億美元

（雅加达讯）央行录志，去年12月底，我国外汇储备达1359亿美元，高于11月底的1336亿美元。

央行公关执行经理埃尔文.哈尔约诺周五（8日）在雅加达发表文稿中表示，去年底，我国外储方位相当于可为10.2个月进口所需，或9.8个月进口和政府偿外债所需。

而且，该方位仍持于国际充足标准仅供3个月进口所需以上。央行认为，该外储足于支撑对外来的弹力，及维持宏观经济与金融体系稳定。

他阐明，去年底外储方位增高，主要受影响于政府动用外国贷款和税收增高所致。

央行认为，日后我国外储仍将持合理状态，这主要将受支撑于随着在推动经济复苏中的各项举措，而经济受控前景将持稳所促成的。（MIM）



世行預測我國今年 經濟料將增長4.4%

（雅加达讯）世界银行（世行）预测，今年我国经济将增长4.4%。

此事载入了世行今年1月版“全球经济前景”报告中。

此前，或去年10月份，世行曾预测在受冲击的恶劣方案中，去年我国经济将增长-2%，而2021年仅将增长3%。而若去年增长为-1.6%，及今年将增长4.4%。

世行并预测，明年我国经济将持续积极增长，到了2022年料将增长4.8%。

我国经济增速，将随着东亚与太平洋地区前景发展而今年料将增长7.4%。至于今年经济增长的主要推动力是冠病疫苗接种过程。

世行周三（6日）在发文告示，所预计经济增长是根据今年首季，在大经济体各国和市场发

展后的国家，继而，更小的经济发展国家所推展疫苗接种过程而定的。

虽然经济开始复苏，经济活动料将仍未能回覆像冠病疫情暴发前的充分活动。

因疫情大流行后患实属长期性。因此，世行认为，投资与生产活动料将仍受压力和不确定性仍呈高。

与此同时，中国经济今年料将增长7.9%，继而，越南料将增长6.7%。相反的，在太平洋各群岛国的经济复苏，料将更久，因这些国家有赖其旅游领域，即备受了疫情大流行相当强烈的冲击。

总的说来，东亚与太平洋地区各国的经济复苏中仍有某些风险，其中如延后发布疫苗接种，以致区域经济增长放缓。

（MIM）

總統規定供國電等工業 天然氣售價為6美元

（雅加达讯）佐科威总统规定为公共利益供电所需的每一千英制热量单位（MMBTU）煤气定价为6美元，该定价也对国电生效。

根据取代有关天然气定价2016年40号总统条例所修订为2020年121号总统条例，总统说，有关部长制定，在交付天然气使用点或工厂大门时所设定供既定天然气的最高定价为每MMBTU 6美元。

为此，总统经在2020年12月28日签署了相关的总统条例并定于翌日（29日）开始生效。该条例中第3条文载明，该天然气定价可提供给煤气用户或通过在既定交付使用点所购买液化天然气（LNG）或压缩天然气（CNG），而其最高价格为每英制千热量单位（MMBTU）6美元。

不过，有必要提醒，所制定天然气售价是经过考虑了对工业需用煤气的储备量。而且该每MMBTU 6美元的定价还必须考量在工业用户为提高增值意义环节中的国民经济增长发展。

不止于此，按条例第5条文载明，供既定天然气所制定售价还迎合了从发展商或天然气供应商的价格调整。而且，相关部长在计算既定天然气的价格调整中，还得考量自油气上游实施专门工作组（SKK）和亚齐油气管理机构所推介资料。此外，部长还须考量输气配管管理局所推介有关配送运输费，并须争取管理国家财政实施部长有关国家收入调整的计算法。

继而，部长还须每年进行评估有关既定天然气定价与煤气用户方面的问题上，还必须关注国内经济发展形势。而在进行评估过程中，有关当局必须成立至少由经济统筹部、海事与投资统筹部、矿务能源部、财政部与工业部的政府代表为成员所组成的统筹工作组。

除针对供应电力企业外，该天然气定价还生效于化肥工业、石化工业、油脂化学工业、钢铁工业、陶瓷工业、玻璃工业、手套与橡胶工业。此外，还有值得观察的是，在同样的条件下，部长可以根据总统所主持会议的结果，而进行对获既定天然气价格的工业领域进行必要的修改。

（MIM）

美國會與閣員擬彈劾特朗普

美国总统特朗普虽然行将卸任，但他的支持者到国会山庄示威演变成暴动，势令他面临任内第2次弹劾。共和党消息人士指，部分特朗普内阁成员讨论引用宪法第25修正案，罢免特朗普，但目前未向副总统彭斯正式提交文件。

美国有线电视新闻网(CNN)报导，一位不具名的共和党现任民选官员表示，“他必须被弹劾赶下台”。

另一名前任资深官员表示，总统的行为太过分，即便他就快要下台也足以对他发起弹劾。该名官员说：“我认为这对体制造成巨大冲击。这起事件后，怎能再让他坐在位子上两周。”

CNN指出，即便特朗普是在任期最后遭弹劾，参议院也可表决取

消他再度担任公职的资格，也就等于终结他2024年再度参选的希望。

暴力示威发生后，民主党籍的众议员奥马尔在社交网站发文，她正在草拟弹劾特朗普的条款。她说：“特朗普应被众议院弹劾，由参议院把他撵走。我们不能让他留任，这对保护我们的共和制至关重要，而且我们都需要遵守我们的誓言。”

另一名民主党的众议员刘云平亦促彭斯启动宪法第25修正案，赶特朗普下台。第25修正案的第4款列明，副总统和领导行政机构的大多数官员，有权宣布总统“无法履行其职务的权力和职责”，这最终需要国会两院的2/3投票通过。

路透社报导，对于特朗普可能会以什么罪名受到指控，密苏里大

学宪法教授鲍曼认为，特朗普“可说是煽动暴乱”，或企图推翻美国政府。

不过，他表示，特朗普也可能以更加宽泛的罪名遭到弹劾：不忠于美国宪法，未恪守就职誓言。国会有权认定他的罪行轻重，而不局限于实际犯罪行为。

鲍曼说：“基本罪名将会是违宪——企图破坏合法选举的合法结果。”

至于多快能让总统遭弹劾下台，鲍曼表示，理论上可以一天内完成，国会参众两院有很大的自由去制定他们认为合适的弹劾规则。

商业团体吁赶总统下台

与此同时，代表1万4000家企业的大商业团体领袖敦促政府高层官员，考虑把特朗普赶下台。

代表埃克森美孚、辉瑞药厂、丰田汽车等大企业的全国制造业协会的首席执行员蒂蒙斯表示，特朗普“煽动暴力试图继续掌权，民选领袖为他辩护，就是违背对宪法的誓言、背弃民主、支持无政府…撤离国会山庄的副总统彭斯应该认真考虑和内阁合作，援引宪法第25修正案来维护民主。”

其他商界组织也发表强硬声



明，但要求并不像全国制造业协会这么高。

美国顶尖企业首席执行员组成的“商业圆桌组织”表示，“国家首都发生的乱像，是发动不合法行动企图颠覆民主选举合法结果所导致”。他们要求特朗普“与所有相关官员结束乱局，促进权力和平移交”。

“要是黑人抗议者要早死了” 美作家斥美警執法雙標

当地时间6日下午，大批特朗普支持者闯入位于美国华盛顿哥伦比亚特区的国会大厦，并引发骚乱。面对国会警察“没什么抵抗”就让这些抗议者成功闯入一事，很多美国人指出了警方执法

的虚伪性，认为此次事件展现出了美国的白人特权。

据英国《卫报》报导，针对美国国会骚乱，美国作家罗克珊·盖伊(Roxane Gay)发推称：“看到白人抗议者遇到如此少的

譴責國會暴力事件 特朗普首度承認拜登當選

美国国会发生暴动，总统特朗普被社交媒体推特解除封锁后，当地时间周四首度露面发声，他谴责暴力事件呼吁民众冷静，并承诺将和平转移政权，这是他首度承认大选对手拜登成为美国新任总统。

综合报导，特朗普谴责闯入国会的民众，他对于“令人发指的攻击”感到“愤怒”，他立即部署国民警卫队与联邦执法人员保护国会

大厦并驱逐闯入者。

他表示，部分示威民众已经“亵渎美国民主”，暴力行为者不代表美国，违法者将付出代价。

承诺有序转移政权

特朗普呼吁民众冷静，强调“新政府将于1月20日上任，我现在的重点在于确保一个平

稳、有序及顺利的政权转移”。

继周三承诺有序交接后，特朗普不提拜登，称呼“新政府”，首度承认国会议长结果，等同首度承认自己连任失败。

不过，特朗普仍向支持者喊话表示，“我知道你们很失望，但我也要让你们知道，我们不可思议的旅程才刚起步。”

相较前一日对闯入者不出恶言，特朗普这次谈话将暴力事件定义为“令人发指的攻击”。

稱與蘇萊曼尼案有關 伊拉克向特朗普發逮捕令

据美联社报导，伊拉克司法机构1月7日表示，已对美国总统特朗普发出逮捕令，原因是与伊朗高级将领苏莱曼尼和伊拉克民兵武装领导人穆汉迪斯遇袭身亡案有关。

据报导，该逮捕令由巴格达的调查法庭一名法官签发，是因预谋谋杀指控而发出。该调查法庭负责调查2020年1月3日，美国在伊拉克巴格达国际机场外发动无人机袭击，致伊朗伊斯兰革命卫队下属“圣城旅”指挥官苏莱曼尼和伊拉克什叶派民兵武装“人民动员组织”副指挥官阿布·迈赫迪·穆汉迪斯遇袭身亡案有关。

此前于2020年6月29日，针对苏莱曼尼遇袭身亡事件，伊朗司法机构向特朗普等数十人发出逮捕令，并请求国际刑警组织协助。国际刑警组织表示不考虑此类请求，而美国官员则称这一举动“具有政治性质”。

(中新网)

迪斯遇袭身亡一案。

伊拉克最高司法委员会在一份声明表示，发出逮捕令的决定，“是在法官记录了原告阿布·迈赫迪·穆汉迪斯家人的陈述后作出。”该调查法庭指出，针对这起案件的调查正在进行中。

此前于2020年6月29日，针对苏莱曼尼遇袭身亡事件，伊朗司法机构向特朗普等数十人发出逮捕令，并请求国际刑警组织协助。国际刑警组织表示不考虑此类请求，而美国官员则称这一举动“具有政治性质”。

(中新网)

社媒對特朗普賬戶採行動

当地时间6日，美国国会大厦出现暴乱一幕，美国三大社交媒体巨头——推特、脸书以及YouTube先后对特朗普社交账户采取行动。

推特安全账号刚刚发声明称：“特朗普的账号将被冻结12小时。”他们声称，如果未来有进一步违反平台规则的情况发生，包括暴力威胁政策等，将会导致账号被永久移除。

据美国有线电视新闻网(CNN)报导，社交媒体脸书一位副总裁盖伊·罗森发推就美国发生暴动一事称这是“紧急情况”，并称脸书“正在采取适当的紧急措施，包括删除特朗普总统的视频”。

脸书的推特账号发表声明称：

“我们已针对特朗普的页面评估了两起违反政策的行为，这将导致为期24小时的功能封锁，这意味着在此期间他将不能在该平台上发帖。”

据美国全国广

播公司(NBC)报导，YouTube也删除了特朗普账户发布的视频。

YouTube在一份声明中表示，有关视频违反了“对有关内容的政策，这些内容声称广泛的欺诈或错误改变了(选举)结果。”

据美国全国广播公司(NBC)刚刚消息，社交媒体Instagram的负责人也表示：“我们也将锁定特朗普总统的Ins账户24小时。”

(环球网)



對美國國會被衝擊 默克爾感憤怒悲傷

针对美国首都华盛顿6日发生的暴力示威，德国总理默克尔7日表示，她和所有人一样都看到了美国国会大厦被冲击的“令人不安”的画面，这令她感到“既愤怒又悲伤”。

默克尔当天在向德国基社盟发表视频致辞时说了这番话。

默克尔表示，她相信美国国内大多数珍视其民主传统的朋友也与她有同感。

默克尔说，民主的基本准则是选举有赢家也有输家。

当双方都体面且负责任地扮演自己的角色时，民主才会成为赢家。

“我感到十分遗憾的是，特朗普总统从去年11月一直到昨天都不能承认他在选举中失败的结果。”

默克尔表示，由于质疑选举结果的情绪被煽动起来，形成了一种氛围，最终导致了6日发生在华盛顿的事件成为可能。

默克尔表示，她相信民主将证明其比进犯者和捣乱者更强大。

德国外长马斯当天亦在德媒撰文表示，煽动仇恨的人要为此负责。他表示，暴徒不能代表多数美国人。

德国外交部7日发布了针对美国华盛顿特区的旅行安全提示，提醒该国公民遵守当地宵禁令，避免前往华盛顿市中心、尤其是国会山附近。

(中新社)

彭斯辦公室主任遭特朗普禁止進白宮

美国全国广播公司(NBC)刚刚消息，据彭斯身边人士透露，在彭斯拒绝扭转总统大选结果之后，特朗普禁止彭斯的办公室主任马克·肖特进入白宫。

据报导，肖特曾任白宫立法事务主管，并就选举人票计票流程为彭斯提供过建议。

据此前报导，当地时间6日，彭斯在一封给议员的信中正式与特朗普“决裂”，他称自己没有“单方面决定总统选举的权力”，也不能改变选举结果。随后，特朗普在推特上表达了对彭斯的愤怒，他写道：“迈克·彭斯没有勇气做该做的事来保护我们的国家和我们的宪法。”

美国国会参议院议长、副总统彭斯当地时间7日凌晨在联席会议上宣布拜登胜选。他表示，拜登“获得306张选举人票”，特朗普“获得232张选举人票”。

(环球网)



美國會騷亂現場 出現澳洲國旗

美国国会当地时间6日爆发激烈冲突，有外媒发现，在一片混乱的美国旗海中，竟然出现一面澳洲国旗。然而，这一幕却让澳洲网友陷入反思。到底什么情况？

《每日邮报》报导称，澳洲人对美骚乱现场出现澳旗一幕感到厌恶。

《每日邮报》7日报导称，在美国国会骚乱现场的一片美国旗帜中，可以看到有一名抗议者挥舞著澳洲国旗。这一幕很快在社交平台引发热议。澳洲网友斥责特朗普支持者在暴力集会上的这一行为。

根据《每日邮报》收集的澳网友评论，不少人第一反应都是表达愤怒和质疑：“感到很羞耻。”“非常令人厌恶”“真的不是P图吗？”

也不乏有网友感慨：“为什么有人觉得这一幕不合适？”“有人把澳洲国旗作为极右翼和白人至上主义的标志，我一点也不感到奇怪。”

有网友指出，“当澳洲国旗作为‘右翼标志’出现在那里，你们知道这个国家糟透了，是时候停止仰望美国了。莫里森面对这种‘法西斯主义’没有选择强硬的措辞，令人愤慨。”

也有网友对“白人至上”主义抬杠感到担忧，“对澳洲人来说，这应该是一个巨大的警钟。”

“为什么暴力的极右派在美国国会大厦前挥舞澳洲国旗？”新南威尔士州绿党参议员梅林·法鲁奇(Mehreen Faruqi)也发帖给出了原因，“在美国出现的‘白人至上’和错误信息的现像在澳洲也十分猖獗，即使是现在，我们的一些政客和媒体也在对此进行宣传。”

澳洲Gizmodo网站7日刊登的一篇文章也引发澳网友共鸣，文章认为，美国如今的局面，澳洲媒体和政治界其实也起到“同谋”的作用。

澳洲部分媒体屡屡撒谎，不断宣传未经证实的指控，即美国普遍存在选民欺诈行为。内文还提到澳洲天空新闻，称其是美国大选错误信息在澳的最大支持者。(海外网)

津巴布韋總統 指美國喪失道德權利

当地时间7日，正在例行休假的津巴布韦总统姆南加古瓦在其官方社交媒体账号上发文，就6日发生在国会大厦的抗议冲突事件作出表态。

姆南加古瓦写道：“去年，特朗普总统以对津巴布韦民主的担忧为由，延长了对津巴布韦痛苦的经济制裁。昨天的(在美国国会大厦发生的抗议冲突)事件表明，以维护民主为幌子来惩罚另一个国家，美国丧失了道德权利，这些制裁必须结束。”

姆南加古瓦在文中对美国国会正式确认拜登当选总统表示祝贺，他指出，津巴布韦愿一如既往地与美国合作，造福两国人民。(央视新闻)

中國多地寒潮影響 低溫雨雪冰凍天氣

中国多地遭受寒潮影响，低温雨雪冰冻天气给各地交通、电力、农业生产等方面造成不同程度影响。

截至1月6日，“中国最冷小镇”黑龙江省大兴安岭呼中区气温持续下降，已经连续6天跌破-40℃。严寒的天气也带来了雾凇美景、“泼水成冰”等冰雪景观。

近日，黄河宁夏段已出现流凌现象。在陕西，黄河岸边的半山腰也挂满冰瀑，形成了形态各异的冰挂景观。黄河壶口瀑布下游河道封冻数十公里，十里龙槽出现冰封景象。往日壮美的黄河壶口瀑布被黄河水和流凌覆盖，形成了“冰岸齐平”景观。

在烟台海滨，涌上海岸的海浪结冰，形成了大面积冰凌景观，海岸边铁链上挂满了冰凌。6日至7日，2021年第一波寒潮“裹挟”大雪降临山东半岛烟台、威海两市。目前降雪仍在继续，部分地区已出现暴雪。

烟台、威海两地已经出现对交通影响较大的道路结冰和积雪，陆上交通受阻；烟台、威海两市的部分中小学及幼儿园7日下发停课通知。

福建省各地7日起气温明显下降。福建省气象局已启动重大气象灾害(低温)III级应急响应，预计低温过程将延



续至13日。

福建省三明市建宁县、宁德市周宁县等多地当天迎来今年首场降雪。

现在正是大棚花卉生长的关键期，冷空气“上阵”致使花卉保暖用电需求大。在海峡两岸鲜花种植基地——三明市清流县，当地供电部门服务人员主动当起了“护花使者”，指导花农做好花卉大棚保暖防寒。

在杭州，记者探访寒潮对西湖龙井的影响。杭州市西湖区农业技术推广中心主任唐建华预计，寒潮对大部分成龄茶园的影响不大，但对幼龄茶园而言，应及时采取应急防控措施。当地一位具有40余年种植经验的农户称，适当的低温将减少病虫害对茶树的影响。

(中新社)

香港議員楊雪盈涉違國安法被捕

据香港电台网站等港媒报导，香港警方1月6日以涉嫌颠覆国家政权罪拘捕53人，称与去年反对派初选有关，被捕人士中包括湾仔区议员杨雪盈。当天傍晚，由杨雪盈牵头成立的组织“湾仔起步”宣布解散，并即日起停止运作。

港媒介绍称，“湾仔起

步”于2019年成立，是由多名反对派区议员牵头的地区组织。

6日晚，“湾仔起步”在社交平台发帖称，决定即日起解散并停止运作，该声明还宣称，各成员会“继续择善固执”，以其他方式延续并守护社区。香港警方6日在脸书发布消息称，当

天联同多个刑事部门拘捕53人，年龄介于23岁至79岁，涉及罪名包括组织及策划颠覆国家政权罪，和参与颠覆国家政权罪。同时，警方亦持法庭手令搜查全港多个处所，向4间传媒公司发出由高等法院法官签署的物料提交令，并冻结与案件有关的160万港元。(环球网)

法庭上，控方申请将案件转至区域法院并于1月28日下午再讯，同时反对钟翰林保释。

以上申请均获得裁判官批准，钟翰林须还押候审。

2020年12月29日，钟翰林被裁定侮辱国旗及非法集结罪成立，在西九龙裁判法院被判入狱4个月。(央视新闻)

學生動源前召集人鍾翰林被控分裂國家罪

1月7日，“港独”组织“学生动源”前召集人钟翰林在香港西九龙裁判法院提堂，其涉嫌违反国家安全法，被控分裂国家罪。

他被指控的罪行包括：涉嫌于去年在香港积极组织策划或参与分裂国家、进行两项洗黑钱活动以及与其他人串谋发布煽动性刊物等。

美駐聯國代表將訪台 中國國台辦回應

中国国务院台湾事务办公室发言人朱凤莲于7日，就涉台热点问题回答记者提问。

有记者问：蓬佩奥通过美国国务院网站发表声明，恶毒攻击中国，还宣布美国驻联合国代表将访台。对此有何评论？

朱凤莲表示，我们坚决反对美国与

中国台湾地区之间任何形式的官方往来，坚决反对美方违反一个中国原则和中美三个联合公报规定，在台湾问题上采取严重错误行动。民进党当局出卖民族利益和台湾民众利益，顽固“倚美谋独”，一条道走到黑，必将自食恶果。

(海外网)



泰瑪希隆大學與甘肅中醫藥大學簽署合作備忘錄

泰国玛希隆大学与中国甘肃中医药大学7日签署有关教育与学术交流合作备忘录。受新冠肺炎疫情影响，签约仪式以网络视频会议的形式举行。

玛希隆大学诗里拉吉医学院院长Prasit Watanapa和甘肃中医药大学副校长郑贵森在签约仪式上致辞，并分别代表双方在合作备忘录上签字。

根据该备忘录，双方将

在师生交流、联合研究、举办讲座及研讨会、信息交流和学术出版等方面展开合作。

玛希隆大学成立于1888年，其前身为诗里拉吉王家医学院，是泰国历史最久、最负盛名的大学之一。

甘肃中医药大学前身是1978年创立的甘肃中医学院，现为甘肃省人民政府与国家中医药管理局共建高校、教育部及国家中医药管理局



(中新网)

世衛專家：變異冠病將成2021年新挑戰

世界卫生组织欧洲区域办事处主任克卢格7日在哥本哈根举行线上记者会时说，进入2021年世界拥有了疫苗等应对冠状病毒疫情的新工具，但同时也面临病毒变异等新挑战。

克卢格说，世卫组织欧洲区域办事处负责的53个国家中，已有22个国家发现了变异的冠状病毒毒株。变异病毒传染性更强，引发病症的严重程度并无

变化。如果不加强控制以减缓其传播，将对当前已承压的医疗系统产生更大影响。

他呼吁各国提高警惕，调查和跟踪异常的快速传播事件、意外的疾病表现或重症，加大对变异病毒的系统性测序力度并利用测序数据来推动早期预防，以及更多分享数据。

根据世卫组织欧洲区域办事处数

据，欧洲地区目前有超过2.3亿人生活在全国封锁中，还有一些国家将在接下来几周宣布封锁措施。超过四分之一的欧洲国家新冠感染率非常高，卫生医疗系统承受巨大压力。

克卢格呼吁各国继续坚持戴口罩、限制社交媒体人数、保持社交距离和洗手，辅以恰当的病毒检测和追踪等防疫措施。(新华社)

廣州海關在白雲機場查獲71件違規象牙製品

据广州海关7日消息，近日该海关在广州白云国际机场进境旅检渠道一天连续查获4起旅客违规携带象牙制品入境案，共查获象牙制品71件，重约1906.4克。

2020年12月27日晚，广州海关所属广州白云机场海关关员通过X光机对WB9500航班(基加利——广州)上的人员行李进行先期机检时，通过分析行李物品图像，提前锁定4件疑似装有象牙制品的行李箱。20时许，一名中国籍男性旅客提取其中一件行李后通关，海关关员在无申报通道对其拦截，并通过现场X光机再次确定行李箱中存在异常。

经开箱查验，关员在该旅客的行李箱内查获包裹在衣物中及用黑色胶带缠裹的手镯、装饰珠、平安扣等象牙制品共25件，重约426.2克。随后，关员又在同机其余三件行李中查获旅客违规携带进境的象牙制品，查获象牙原牙块及手镯、珠串、佛牌、吊坠等象牙制品46件，重

约1480.2克。

近年来，中国一再强调禁止象牙等濒危物种及其制品入境，但仍有不少人法律意识淡薄，在境外旅游或务工期间购买象牙制品作为“普通纪念品”违规携带回国。据广州海关相关负责人介绍，2020全年广州白云机场海关在旅检渠道共查获违规携带象牙入境案134宗，缴获象牙及其制品约23.87千克，大多来自非洲，以手镯、手链、吊坠等小件工艺品居多。(中新社)



華春瑩：干擾港警執法英應放棄延續殖民影響幻想

“外交部发言人办公室”消息，在1月7日外交部例行记者会上，有记者问：英国外交大臣拉布6日称，近日香港警方逮捕政治活动人士是对香港受《中英联合声明》保护的权利和自由的严重攻击。中方对此有何评论？

华春莹：香港中联办、驻港国家安全公署等部门已就香港警方依法实施拘捕行动发表声明。被拘捕人员涉嫌违反香港国安法第22条规定的颠覆国家政权罪。中国是法治国家，香港是法治社会。

我们坚定支持香港警方依法履职，维护国家安全和香港的安全和稳定。针对英国外交大臣拉布有关言论，中方已向英方提出严正交涉。

《中英联合声明》的核心内容是中国恢复对香港行使主权，没有赋予英国干涉香港事务的权力。香港回归后，中国政府治理香港的依据是中华人民共和国宪法和香港特区基本法，不是《中

英联合声明》。

英国对香港殖民统治期间，给了香港民众什么权利和自由？事实是，英国政府1976年批准《公民权利和政治权利国际公约》时通过保留方式明确提出，公约关于定期选举的规定不在香港适用。

港英时期的《公安条例》和《社团条例》对集会、游行、结社都加以严格限制。恰恰是在香港回归后，随着“一国两制”、“港人治港”和高度自治方针得到切实贯彻落实、香港居民才享有了前所未有的民主权利和自由。这是任何客观和不带偏见的人都无法否认的事实。

香港是中国的香港，香港事务纯属中国内政。英方应该放下殖民心态，放弃在香港延续殖民影响的幻想，收起虚伪和双重标准，切实尊重中国主权，立即停止以任何形式干预香港事务、干涉中国内政。

(外交部发言人办公室)

工作中突聞母親去世 護士向家方向三鞠躬

1月6日深夜，河北辛集援石护士张丽芳在酒店外向著家的方向三鞠躬，送别母亲。她刚接到了母亲去世的消息，本可以回家奔丧，但她选择继续留在石家庄抗疫的第一线。

1月7日，辛集市新闻中心官方微博发布了这则视频。张丽芳还没脱下医用防护帽，深夜里，她独自站在路边，对著远方深深地三鞠躬。抖音截图

据河北日报1月7日报导，张丽芳是辛集市第一批奔赴石家庄参加核酸检测任务的医护人员，她是辛集中医院的一名护士。得知张丽芳母亲去世的消息后，医院本想为她申请回家奔丧，但张丽芳选择了留下，“非常时期，原谅我不能尽孝。”

1月6日晚9点，张丽芳忍著悲痛，跟随医疗队继续开展核酸检测工作。

据冀时客户端报导此前报导，按照河北省卫健委统一安排部署，辛集市卫健局从辛集市4家市直医院中紧急抽调出60名医护人员，支援石家庄藁城区廉州镇的核酸检测工作。1月5日清晨5



时许，60名医护人员奔赴前线。

从1月6日零时起，石家庄组织检测力量，进行全市域全员核酸检测。据河北日报消息，截至1月7日上午，全省各地支援石家庄进行核酸检测的医护人员已达2100名。

(澎湃新闻)

電話 : 021-6338139

021-63868348

分類廣告

HWANG PARABOLA
留在家里看衛視
中國60頻道、台灣、香港、印尼
黃氏，您可信賴的老字號！
0878 80363537, 0822 82278911

歡迎各界
惠登廣告

日新增感染人數激增 1都3縣發佈緊急事態

日本首相菅义伟7日在官邸召开冠状病毒对策总部会议，针对冠病特别措施法向东京、埼玉、千叶和神奈川1都3县发布了紧急事态宣言，持续时间从1月8日至2月7日。

据日本共同社7日报导，以首都圈为中心，日本新增感染人数激增，医疗资源紧张。对此，政府要求餐饮店把营业

时间缩短至晚上8点打烊。这是去年4月首次下令以来，日本政府再次发布紧急事态宣言。

菅义伟表示：“无论如何都要遏制疫情蔓延，一个月后必然让事态改善。我自己也将竭尽全力。”他还强调，对于响应缩短营业时间的餐饮店，将提供单月最大约180万日元

(约合人民币11万元)的合作金作为支援，还称“守护就业是政治的职责”。

菅义伟称，为了扩充医疗资源，对于1都3县接纳冠病患者的医疗机构，每张病床增加450万日元支援金，对接纳重症患者病床的支援将增至每张床最大约2000万日元的支援金。

1月6日，日本全国新增冠



状病毒确诊病例6001例，单日新增首次超过6000例，再度刷新纪录。该国5日、6日两天的新增确诊病例总数超过1万例，疫情形势加剧恶化。截至1月6日，日本冠病累计确诊259438例，累计死亡3821例。

(澎湃新闻)

俄羅斯冰凍瀑布崩塌 1死3傷4人被埋

援引俄新社报导，当地时间7日，位于俄罗斯远东勘察加边疆区的一处冰冻瀑布发生崩塌，导致1人死亡3人受伤，冰下可能还另有4人被埋。

事故发生后，当地紧急情况部门迅速派出了直升机和救援人员前往现场进行救援。目前伤者已被直升机送往附近医院进行救治。

此外，当地警方还派出了调查组，对事故原因进行调查。

据介绍，事故发生的冰冻瀑布为当地一处著名景观，位于维钦火山附近，死者和受伤者均为游客，而被埋冰下的人员可能为未在旅行社注册过的自行前往的游客。

据当地有关部门初步调查，冰冻瀑布崩塌或由附近发生的雪崩导致。

目前救援工作还在进行中，被埋游客的身份还有待进一步确认。(央视新闻)



感染變異冠病 澳發現首個本土病例

澳洲昆士兰州卫生部门7日说，该州当天报告的一例本土冠病病例的病毒基因测序显示，该病例感染了英国发现的变异冠状病毒。当地媒体称这是澳首个感染变异病毒的本土病例。

患者是一名20多岁的女性，在昆士兰州首府布里斯班的隔离酒店中做清洁工作，于6日确诊。她是该州时隔100多天后发现的首个本土感染病例，也是全国7日报告的唯一本土病例。

根据联邦卫生部最新数据，澳洲累计确诊28547例，累计死亡909例。

据《澳洲人报》报导，该病例是澳首个感染变异冠状病毒的本土病例。此前，新南威尔士州、南澳洲州、西澳洲州等地仅在英国来的旅客中发现有人感染了变异病毒。

昆士兰州卫生部门称，有证据显示这种变异冠状病毒的感染力会增强70%，因此该州卫生部门正迅速行动。目前，布里斯班部分区域的养老院、医院、残疾人服务机构和惩教机构已限制访问。

这一病例也再次引发了舆论对澳当前抗疫政策的担忧。此前卫生部门认为变异冠状病毒对本地社区尚未构成很大威胁，因此并未禁止来自英国的人员入境。澳总理莫里森6日在社交媒体上表示，将于8日召开内阁特别会议商讨应对变异冠状病毒的措施。

媒体称，此次会议可能会建议所有来自英国的旅客登机前接受快速病毒检测。

(新华社)



韩国青瓦台相关人士7日就韩籍运输船“韩国化学”号被伊朗伊斯兰革命卫队扣留一事表示，韩国公民的安全至关重要，将通过多方面的努力争取该船早日获释。

据韩联社7日表示，青瓦台相关人士表

冰窟中救起孩子 護邊員生前最後影像

1月4日，全国拥军模范、护边员拉齐尼·巴依卡为救落水儿童，生命永远定格在41岁。

监控画面显示，拉齐尼第一个跳进冰窟，将孩子托出水



韓國將努力爭取 被伊朗扣留油輪早日獲釋

示，经韩国驻伊朗大使馆方面确认，“韩国化学”号船员目前都安全，健康状态良好。

该人士还表示，当国家安全保障会议(NSC)常任委员会召开会议，对此进行讨论。与会者认为该事件极其严重，并检查政府应对体系。会议决定今后在韩伊友好关系基础上开展全方位努力，力争被扣押船舶早日获释，全体公民平安回归。

据此前报导，“韩国化学”号4日在霍尔木兹海峡靠近阿曼一侧的海域航行时被伊朗伊斯兰革命卫队扣留，船上共有20名船员。伊朗外交部方面称，根据地方部门的初步报告，该案涉及技术性问题，伊方依照法院命令扣留该船并调查其海洋污染情况。对此，韩国外交部表示，伊方主张该韩船多次违反国际海洋环境规定，但被扣韩船称并未存在任何环境污染行为。

(澎湃新闻)

菲旅行禁令名單 增至27國與地區

当地时间1月7日，菲律宾总统发言人哈里·洛克在总统新闻发布会上宣布，为预防新冠病毒变种入菲，从1月8日凌晨零时起，增加葡萄牙、印度、芬兰、挪威、约旦、巴西等6国入旅行禁令名单。该国已累计向27个发现新冠病毒变种的国家和地区发布旅行禁令。

自12月23日杜特尔特总统批准向英国发布旅行禁令以来，菲已三度扩充禁令名单，并将旅行禁令延长至1月15日。列入禁令名单的还包括丹麦、爱尔兰、日本、澳洲、以色列、荷兰、中国香港特别行政区、瑞士、法国、德国、冰岛、意大利、黎巴嫩、新加坡、瑞典、韩国、南非、加拿大、西班牙和美国。

该禁令规定，1月15日零时前，所有来自出现新冠病毒变种国家或地区的外国旅客，

或在抵达菲律宾前14天内曾在这些国家和地区旅行的外国公民，都不允许入境菲律宾。

外国外交官以及世界卫生组织和联合国等国际组织工作人员获得豁免，但他们在抵达菲机场后需接受RT-PCR检测，并进行14天医学隔离观察。外国政要也得到豁免，但也需要遵守检测和检疫规定。

来自或曾经在入境前14天内去过旅行禁令国家的菲律宾人仍被允许入境，但即使RT-PCR检测结果为阴性，也必须遵守为期14天的绝对隔离医学观察。

7日，洛克介绍了两项特别政策：一是未在政府遣返计划内的无人陪伴未成年菲律宾公民，1月15日前不允许入境；

列入政府遣返计划并在1月8日前抵达的，将被移交给菲社会福利和发展署官员，以确保他



们的安全和遵守隔离协议；二是因医疗等紧急情况需入菲的患者，包括他们的医疗护送者，不受上述旅行禁令限制，但需要由卫生部做出评估。

根据菲新发传染病管理机构特别工作组(IATF)规定，在其他国家接种过疫苗的旅行者，入菲仍需遵守该国强制性检测和隔离协议。

就菲疫苗采购情况，IATF近日表示正与多家制药公司就新冠疫苗进行谈判，有望年内为5000万至7000万菲律宾人接

种。

7日，菲众议员、前众议长卡耶塔诺(Alan Peter Cayetano)倡议为接种者颁发“疫苗护照”，以利于公众恢复信心和经济振兴，使菲律宾民众恢复与国家和世界的联系。

据菲卫生部1月7日数据，当天菲确诊1353例，累计482083例；死亡9例，累计9356例；康复360例，累计449052例。菲本土尚未通报发现感染新冠病毒变种病例。(中新社)

印度數地區同一天 多起烏鵲群體死亡事件

1月6日，在印度拉贾斯坦邦的几个地区，约有50多只乌鸦被报告离奇死亡，官员们提取了样本以确定是否为禽流感造成。

据印度报业托拉斯报导，在6日发生的多起乌鸦死亡中，有27只在焦特布尔附近的塞特拉瓦被发现，一些在焦特布尔附近的克鲁村被发现。后在法洛迪湖区的三个不同地方也发现了20多只乌鸦的尸体。此前一天，该湖区已有十几只乌鸦死亡。早些时候，从焦特布尔送到国家高级安全动物疾病研究所的乌鸦尸体样本经检测禽流感呈阴性。

报导称，在帕洛迪发生一连串乌鸦死亡事件之际，数千只蓑羽鹤出现在法洛迪湖区。这些鸟的看护人塞瓦拉姆·马里称，最近并未发现有蓑羽鹤死于任何疾病。

多起烏鵲群體死亡事件

焦特布尔区官员拉杰什·夏尔马要求畜牧部门、林业部门和医疗卫生部门在一周内提交一份行动计划，以应对这种情况。针对禽流感疫情，夏尔马还成立了专门的警戒和监测小组。该小组由这三个部门的官员以及警察和地方机构的官员组

成。

随著6日在萨瓦伊马多布尔地区报告的新病例，禽流感已经在拉贾斯坦邦的五个地区蔓延开来。还有四个地区为贾拉瓦尔、科塔、巴兰和斋浦尔。

(海外网)



Oneindia English

蘇萊曼尼遇襲一周年之際 伊朗數百架國產無人機大演習

卡塔尔半岛电视台(A1 Jazeera)1月5日消息，当日，伊朗在其北部的塞姆南省(Semnan)举行了首次演练使用国产无人机的大演习。

据称，为期2天的演习中共有数百架无人机被展示和测试。伊朗陆军作战部副部长马哈茂德·穆萨维(Mahmoud Mousavi)称，演习内容包括使用空对空导弹在空中瞄准和

摧毁目标，使用炸弹和导弹打击地面目标，以及使用巡飞弹(“神风无人机”)。

此外还有让海军部队的无人机飞越伊朗南部海域的船只，以及使用巡飞弹摧毁敌领土纵深的高价值目标。

伊朗陆军穆罕默德·侯赛因·达德拉斯(Mohammad Hossein Dadras)准将在演习的前一天说，尽管美国制裁，

但伊朗已经成功生产了多种无人机。

报导提到，一年前，特朗普总统下令在伊拉克发动无人机袭击暗杀伊朗高级将领卡西姆·苏莱曼尼。

另据早前报导，2020年1月3日，伊拉克首都巴格达国际机场附近遭美军三枚导弹袭击，苏莱曼尼在袭击中死亡。(环球网)



ICBC	中国工商银行(印度尼西亚)有限公司 BANK ICBC INDONESIA
中国快汇(China Express Remittance)	Jan, 8 2021
外币名称	买进(盾) 卖出(盾)
美元 USD	14,000 14,150
新币 SGD	10,545 10,665
港币 HKD	1,795 1,835
日元 JPY	133.63 137.23
欧元 EUR	17,112 17,372
澳元 AUD	10,801 11,041
英镑 GBP	18,926 19,226
人民币 CNY	2,137 2,227
RMB人民币—IDR印尼盾:	2,222(卖-sell)
USD美元—RMB人民:	- (卖-sell)

人民幣兌美元創近31個月新高

人民币兑美元即期今天收盘续升至近31个月新高，中间价则微跌脱离逾30个月高点。

交易员称，美国民主党获得参议院控制权，提振市场风险偏好，但午后美指转升，叠加监管层持续释出“慢升”信号，短期人民币做多意愿有所减弱。

他们也指出，挺特朗普人士冲击国会暂未影响汇市情绪；美国持续宽松预期对美元的压力不减，市场看多人民币意愿仍较强，预计春节前季节性结汇会进一步推升人民币。

监管层著重预期引导，也说明市场大幅波动的概率下降，短期限期权波动率大幅回落。

路透社引述一外资行交易员称：“监管层盯上汇率了，大动的概率下降，CNH期权波动率掉的飞快。”

不过市场人士也普遍预期，监管层在意的是幅度和速度，不会逆转趋势。短期人民币可能需要一段间盘整和消化。

报导引述瑞穗银行亚洲首席策略师张建泰说，“越来越多的人担心监管层会努力平息人民币升值，这可能会使人民币退居二线。”

中国国家外汇管理局昨日召开2021年全国外汇管理工作电视会议称，防范跨境资本异常流动风险，加强外汇形势监测评估，密切关注疫情等外部冲击影响，引导金融机构和企业坚持风险中性原则，打击外汇投机行为；加强市场预期管理和宏观审慎管理，避免外汇市场无序波动。

美国民主党在乔治亚州两个参议院席次决选中大获全胜，从而赢得参议院控制权，提升了当选总统拜登推进立法议程的前景。市场预期大量举债及支出的民主党政府将推动经济增长。但数百名美国总统特朗普支持者周三冲进美国国会大厦，寻求推翻特朗普败选结果。

据报导，瑞银证券中国首席经济学家汪涛在最新报告中称，2021年预计中美关系将基本保持现状、外资流入持续，这有望推动人民币对走势疲弱的美元进一步升值，2021年底人民币兑美元汇率在6.4左右，但如果美元走弱幅度超过预期，年中人民币兑美元也可能逼近6.2。

全球汇市方面，美元今天徘徊在近三年低位附近，此前民主党赢得美国参议院控制权，为总统当选人拜登上任后推出更大规模的财政刺激计划清除障碍。特朗普支持者闯入国会引起混乱，但汇市暂未受明显干扰。



外媒：至少融資35億美元 百度擬上半年在港上市

1月7日消息，据彭博社报导，百度(Nasdaq: BIDU)已选定里昂证券和高盛集团安排其在香港二次上市的事宜。知情人士表示，百度计划最快在2021年上半年在港上市，百度可能出售约5%至9%的股本，基于其近700亿美元的最新市值，此次发行可能至少融资35亿美元。

对于上述说法，百度方面未回应，另截至记者发稿前，百度盘前涨4.83%，报每股213.83美元，前一交易日，百度收跌4.69%。

对于是否会在港二次上市？百度董事长李彦宏曾作出过回应。据中国日报2020年5月的报导，李彦宏表示：“我们确实很关注美国从政府层面在不断收紧对中概股公司的管制，我们内部在不断地研讨有哪些可以做的事情，包括在香港等地的二次上市。”

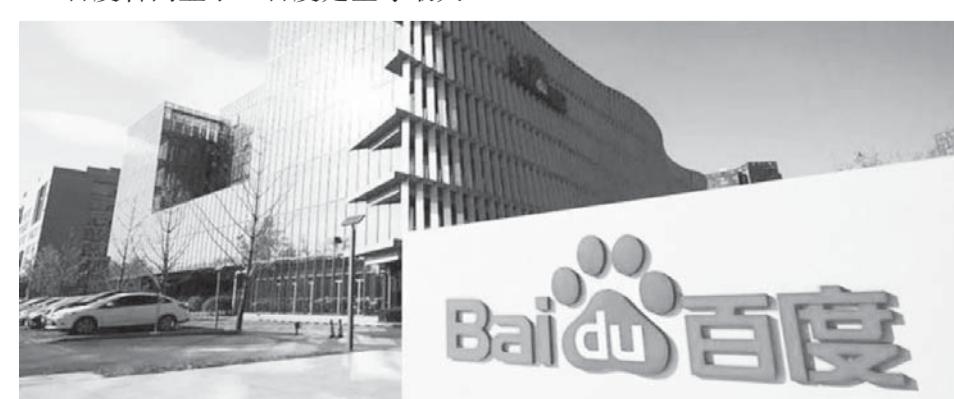
李彦宏说，作为在美国纳斯达克上市的中国公司，百度目前并不担心美国政府的打压，“我们根本的判断是，如果是一个好的公司，上市的选择地是非常多的，并不局限在美国，所以我们没有那么担心美国政府的打压会对公司业务产生不可挽回的影响。”

百度官网显示，百度是全球最大

的中文搜索引擎，也是人工智能平台型公司。2000年1月1日，百度创立于北京中关村，2005年在美国纳斯达克成功上市，发行价27美元，开盘价66美元。

百度在2020年11月17日发布的未经审计的第三季度财务报告显示，2020年第三季度，百度实现营收282亿元，同比增长1%，环比增长8%；归属百度的净利润达到137亿元，去年同期净亏损64亿元。百度预计2020年第四季度营业收入在286亿元人民币至313亿元人民币之间，同比增长-1%至8%。

(澎湃新闻)



超越亞馬遜CEO 馬斯克成全球首富

称：好了，回去工作吧。

马斯克的个人净资产升至1850亿美元，而特斯拉股价目前涨幅4.5%，亚马逊则涨了1.8%。

根据美国有线电视新闻网(CNN)，特斯拉股价于美东时间7日早段上涨超过5%，逼近800美元(约3232令吉)历史高位。彭博社(Bloomberg)指出，马斯克

的身家升至1885亿美元(约7624亿令吉)，以15亿美元(约60.6亿令吉)之差力压贝佐斯，取代对方自2017年以来的全球首富地位。

现年49岁的马斯克的身家在2020年以火箭式急增。2020年初身价270亿美元(约1091亿令吉)、排名仅仅在50名以内。不过受到公司利润表现持续向好，

再加上获纳入标普500指数及获华尔街投资者看好，特斯拉股价在去年一共急升743%，也使得马斯克或成为史上财富增长速度最快的人。

马斯克除了在特斯拉发展电动车外，他旗下的SpaceX也积极拓展太空市场，并表示希望利用自己的财富造福人类，带领人类进入太空旅行时代。



港股互聯網巨頭集體下挫

中国大陆互联网股票和科技股，在香港股市周四(7日)早盘遭遇重挫，其中阿里巴巴港股盘中一度跌超过5%，腾讯控股一度跌超4%。

综合证券时报网和彭博社报导，代表港股科技股和互联网股走势的恒生科技指数盘中则一度重挫逾3%，为2021年以来盘中最大幅。

行情数据显示，阿里巴巴港股早盘一度暴跌5.7%。在经过大幅下跌后，阿里巴巴港股的盘中股价离去年12月的低位已经不远。

港股另一大互联网巨头腾讯控股也重挫，盘中一度下跌超过4%。在股价下跌的同时，腾讯控股成交较前几个交易日有放大迹

象。在港上市的京东股价也重挫，盘中一度跌逾5%。美团股价相对坚挺，盘中一度跌超过4%，但其后跌幅有所收窄。

港股其他科技股也普遍大幅下跌。小米集团、华虹半导体盘中跌幅均超过6%。上市不久的京东健康盘中跌幅则超过7%。金蝶国际盘中跌幅超过5%。

此番港股科技股突然大跌，可能和隔夜美股中概股，特别是中概互联网股大跌有一定关系。

其中，阿里巴巴美股大跌5.32%，中国移动美股大跌5.45%，拼多多盘中跳水，收盘时大跌5.58%。百度股价下跌4.69%。京东大跌7.66%。

另据彭博社报导，知情人士

透露，美国高层官员正在讨论是否禁止投资阿里巴巴和腾讯。已经让华尔街蒙亏数十亿计美元的“黑名单”可能会因此而扩大。

加之此前中国互联网反垄断影响，过去一个月阿里巴巴跌幅已近16%，在恒生科技指数中表现最差。

此外，腾讯、阿里巴巴的美元债券利差也走阔。

另一个相关影响则是纽交所不停反转的决定，前不久宣布对中国联通、中国移动和中国电信三家公司不摘牌后，纽交所又在昨天宣称继续推进退市程序，态度接连出现180度大逆转。

紅牛商標案終審落錘 系列商標歸泰國天絲

中国最高人民法院认定，泰国天丝与中国红牛之间就涉案商标曾经存在过长期的许可使用关系。因此，中国红牛主张的相关商标归属于中国红牛，缺乏事实和法律依据，最高法院不予支持，一审法院认定双方就涉案商标存在许可使用关系，并无不妥。

1月5日，泰国天丝发布声明称，最高院终审驳回红牛维他命饮料有限公司(下称“中国红牛”)上诉，维持北京市高级人民法院2019年11月25日做出的一审判决，终审判决再次明确“红牛系列商标”权属归天丝集团。

对此，中国红牛方面表示，将审慎研判二审判决，并将通过一切可能之法律救济途径，包括申请再审及提请抗诉，依法维护自身的合法权益。

1995年12月，华彬集团与泰国红牛、泰国天丝在中国合资成立了中国红牛，经泰国天丝授权，获得了“红牛REDBULL”等注册商标在中国20年的使用权。

源于股东分红异议，演化至商标授权期限、合资公司经营合法性等多个方面法律纠纷，围绕红牛维生素功能性饮料的这场股东“世纪大战”已持续五年有余。而在本轮诉讼中，核心争议指向了红牛系列商标的权属问题。

根据中华人民共和国最高人民法院(下称“最高院”)近日的判决书显示，中国红牛曾向一审法院提出的起诉请求包括：确认其对“红牛系列商标”享有所有者的合法权益；判令天丝集团向其支付广告宣传费用共计人民币37.53亿元。

后来，中国红牛的商标权益请求又有所变化。判决书写道，在一审庭审中，中国红牛确认第一项诉讼请求为：确认“红牛系列商标”由红牛公司单独享有所有权，若不能对此予以确认，则确认“红牛系列商标”由红牛公司和天丝公司共同所有。

但在泰国天丝方面看来，其作为红牛饮料的创始发明方，始终独立掌握著对红牛系列商标的所有权，红牛中国仅在过往合同期内被授权使用。

值得注意的是，一审法院的认定事实显示，目前涉案的十七枚“红牛系列商标”均在天丝公司名下，且均处于有效状态。

判决书显示，泰国天丝对红牛饮料配方、工艺、商标的提供是有期限的提供，系“许可使用”，而非“转让”。此外，因商标是与配方、技术工艺等知识产权一并提供，故宜按照相同原则和标准来解释——技术配方的提供者即泰国天丝仍然保有对技术和配方的控制权，同理其亦保有对商标的控制权。

而从双方当事人履行行为来看，由于泰国天丝与中国红牛自1996年起至2016年，就涉案商标签订有多份商标许可使用合同，合同中有明确条款确认泰国天丝对注册商标的权属，并且中国红牛依约按时支付了商标许可费，上述证据足以证明许可合同得到了充分有效地履行。

判决书亦提到，在中国红牛与泰国天丝长达



二十年之久的商标许可使用关系中，中国红牛并未对商标权利归属提出异议，反而一再作出尊重泰国天丝商标权的保证。此外，中国红牛不仅曾以商标使用者的名义进行维权，还曾以泰国天丝为被告向人民法院提起商标许可使用合同诉讼。

对此，最高法认定，泰国天丝与中国红牛之间就涉案商标曾经存在过长期的许可使用关系。

因此，

中国红牛主张的相关商标归属于中国红牛，缺乏事实和法律依据，最高法院不予支持，一审法院认定双方就涉案商标存在许可使用关系，并无不妥。

2020年12月24日，华彬集团宣布，旗下红牛维生素功能饮料于2020年完成销售228.15亿元，同比增长约5亿元，超过年初设定的销售目标。华彬集团表示，2021年将对运营的各品牌进行持续升级，不断推出具有健康理念的新产品，完善产品矩阵。这意味着，中国红牛还将在今年继续做它的市场。

另一方面，天丝集团去年5月宣布，未来三年将对在华业务进行一系列投资，投资总额为10.6亿人民币。具体来看，一系列的投资项目包括深化在华合作战略关系、在中国设立新的代表处、组建国内团队、扩建新的生产基地以及推出该集团旗下更多新产品。

(澎湃新闻)

香港證券市場市值創新高 去年IPO額同比升27%

1月7日，香港交易所发布了2020年12月市场概况。

数据显示，截至2020年12月底，香港证券市场市价总值(即总市值)为47.5万亿港元，较2019年同期的38.2万亿港元增长24%。

截至2020年12月31日，香港证券市场市价总值创下47.5万亿

港元的历史新高。2020年的平均每日成交金额为1295亿港元，同比增长49%。2020年的首次公开招股集资金额为3975亿港元，较2019年的3142亿港元上升27%。2020年的总集资金额为7437亿元，较2019年的4542亿港元上升64%。

(澎湃新闻)



琴姐女兒首露面領遺體 再公佈喪禮安排

香港老戏骨李香琴的女儿萧紫筠在妈妈病逝后首度露面，她感谢大家关心，说目前丧礼已经都安排妥当，星期五会去领妈妈的遗体，然后会出讣闻，“我们都要继续走自己的路……（母亲）真的走的很安详，希望大家都能释怀。”

另外，李香琴当年以独白式演译的音乐遗书《三千年之后》再度引起关注。她幽幽说著口白：“再见，不要怪我第一句就跟你说再见，因为我是专程来跟你道别的……”令人更添怀念与伤感。

原来，这不是她的个人遗书，而是香港作曲家陈辉阳在2007年举行的新概念音乐会《十二金钗众生花》中的其中一首作品，12首歌曲以女性的情感出发，由林夕填词，相对实验性，12位女歌手加上12个概念短片，连林夕、蔡卓妍、古天乐、卓韵芝、郑秀文都参与执导。

李香琴在作品中告别的对像是指已于2008年从原址上被拆卸的著名景点皇后码头。如今李香琴走了，更勾起听者心底无限情怀。



跨足餐飲領域 Selina自封“任性板娘”

出道即将迈入20年之际，S.H.E的Selina（任家萱）宣布事业版图跨足餐饮领域，成立“任性eat下”品牌，更自封为“任性板娘”，打开斜杠人生。

Selina谈起开副业的契机时说：“2020因为冠病疫情的袭击，无论在工作、生活，许多行程上都被打乱了，自己也多出更多时间，可以好好想想创立副业这件事情。我是个吃货呀！食住行里食是排第一位，就决定从做起。”

Selina为副业亲力亲为构思所有内容，从策划到确定产品耗费将近一年时间，终于在新年伊始与大家分享，首波主打粥品即将问世。

她透露，光是Logo就绞尽脑汁，经过多次比稿发想，最后才定案，“设计上我选了最爱的粉红色，也巧思加上汤匙叉子元素，外圈是一颗大大的爱心，代表给你们满满的爱。”

女兒違規打籃球被踢出局 陶晶瑩李李仁失控叫罵

陶晶瑩（陶子）和李李仁爱女违规打球被踢出局，李李仁竟火大向对手教练比中指骂人，陶晶瑩更在一旁喊“针对我”！

陶晶瑩和李李仁的女儿豆豆从小五年级就开始参加校队，未来的梦想是到美国WNBA（美国职业女子篮球联赛）成为职业选手；对于女儿的梦想，陶晶瑩、李李仁一直力挺，也是女儿的啦啦队及头号粉丝，几乎只要女儿有比赛，夫妻俩就会到现场加油助威。

但陶晶瑩、李李仁日前在一场比赛HBL（高中乙组女子篮球联赛）比赛中，从观众变事主，和对手教练爆发冲突！根据读者爆料，上个月在新北市举行的HBL预赛，由陶晶瑩女儿豆豆所属中学出赛，却被对手教练揪出，豆豆仍是国中生，根本就不符合比赛规定中、高中生才能参赛的资格，因此被请下场。

想不到一旁观赛的李李仁为了护女，居然在所有观众和家长面前向对手教练比中指，李李仁还破口大骂：“这是小孩的比赛，有什么好计较的，是不是怕输才不让女儿上场！”

读者指出，“陶晶瑩在场边也是一边敲打东西，一边喊：‘不公平！不公平！’”据读者透露，陶晶瑩甚至还说



出“反对的人，都是针对我”这种话。

见到这对明星夫妻如此失态，读者气愤表示，“HBL就是高中联赛，你们的女儿球打得再好，还是不能越级啊！身为公众人物言行不一，违反规范还叫嚣！”

李李仁道歉灭火

此案因为两校参赛队伍间的争执已经向主办单位提出申诉，正进入处理程序。

64歲陳美鳳露美腿

陈美凤睽违6年再次挑大梁，演出民视八点档《黄金岁月》，故事将以歌舞厅为故事背景。

陈美凤历经歌厅秀、工地秀辉煌年代，她最高纪录一天跑6场，主持大哥、歌手后台玩签牌，她只在一旁手缝亮片，老实吐露：“所以那时买很多房子。”若遇到黑

道大哥、老板请吃饭，她都会带舞群、友人一起去，遇到灌酒也不担心，陈美凤自问酒量不输人。

王彩桦则表示，她曾主持牛肉场10年，所谓“穿帮秀”即指歌手只穿薄纱就登场，重要部位会若隐若现，秀场也常遇到主持大哥请宵夜、敲门借牙膏等潜规则。

Baby不是小三 黃曉明發飆護妻



中国艺人黄晓明

主持综艺《乘风破浪的姐姐2》，遇上来参赛的前女友李菲儿，使得这段过往恋情再次成为焦点，也使得Angelababy（杨颖）当小三的传闻再起。

在老婆杨颖出面严厉否认后，黄晓明终于不再沉默跟着痛斥：

“真的希望大家不要再伤害我的家人！”

黄晓明强调，其实节目已录了三集，在播出之前想告诉大家：“如果大家关注的焦点继续停留在这里的话，首先会伤害我的家庭；其次这还伤害了所有对这个舞台无比尊重，付出无数汗水的姐姐们。”

们。”

他也认为，这个关于昔日恋情的话题很伤害当事人，毕竟“她有自己的生活”。

至于杨颖被当小三一事，黄晓明也严厉澄清：“Baby不是小三，一直以来的传言都纯属子虚乌有，大家不要被有心网友利用而伤害到我的家人！”

他无奈说，这么多年来不再提这件事，就是不想再被更多人利用，但现在实在忍无可忍。

“我们真的受够了。我的家人永远是我的底线！此时此刻起，我真的希望大家不要再去伤害我的家人了！”

TVB年度港劇收視率出爐

《法證4》奪冠

香港TVB去年电视剧收视率报告出炉，拜冠病疫情影响全民宅在家里所赐，《法证先锋4》以36.3点高居第一，甚至打破八年来该台的戏剧首播纪录。

第二至第五名依次是《机场特警》《杀手》《降魔的2》《反黑路人甲》。

第六至第十名则依次是《大酱园》《迷网》《飞虎之雷



霆极战》《那些我爱过的人》《十八年后的终极告白》。

《踩过界2》和《使徒行者3》两剧都爆冷十大不入。

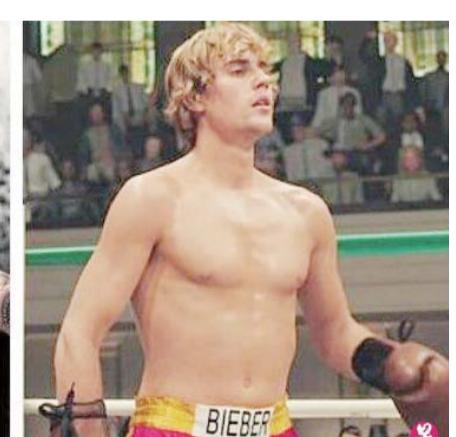
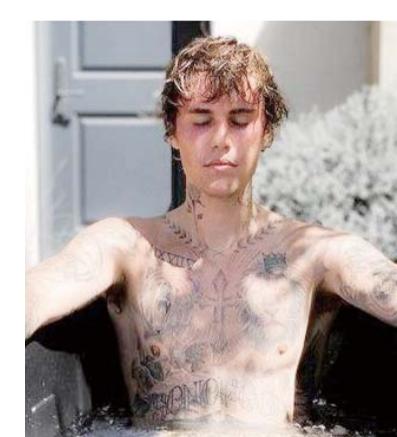
去年收视4特点

1. 比往年更难预测，口碑和明星效应反而不如疫情轻重程度那么具影响力。比如《法证先锋4》《机场特警》都是在疫情紧张的时期播出，人们躲在家里，直接刺激收视上升。但其实这两部的口碑在全年剧集当中属于偏下。口碑在平均线上的《踩过界2》和《木棘证人》，居然连十大都不入，跟当时民众趁疫情松缓多跑出门有关。

2. 叫好叫座作品，去年以续集形式回返的多达五部，但最后只有三部《法证4》《降魔的2》与《飞虎》打入十大，《踩过界2》和《使徒行者3》都爆冷落榜。

3. 包括制服队伍工作题材在内，跟犯罪相关内容的剧集多达六部，这样的高比例过去似乎没见过。

4. 在小生青黄不接的时候，张振朗去年有多部作品出街，他的角色多元表现也都不错，有两部《机场特警》与《反黑》打入收视五大，是比较出色的演员。（联合晚报）



小賈斯汀發新曲“漂白”刺青

加拿大小天王Justin Bieber（贾斯汀比伯）新年就有“惊人之举”，在1日推出新单曲“Anyone”MV中化身拳击手，有不少打赤膊做重训，与对手在擂台对打的情节，他身上满满的刺青竟然神奇消失。

26岁的小贾斯汀从16岁开始刺青，10年来全身刺青多达60处，他在新单曲MV却变得干干净净，让许多粉丝大呼不习惯！靠“漂白刺青”吸睛的小贾斯汀过后po出24秒的缩时视频，记录拍MV前，化妆师帮他把刺青全部“漂白”的过程，秒吸超过309万粉丝按讚。

新MV推出前，小贾斯汀于跨年夜举行收费线上演唱会，陪全球乐迷用音乐迎接全新2021的他，表演经典作“Love Yourself”“Baby”“What Do You Mean?”之外，还献唱未曝光过的单曲“Anyone”。

小贾斯汀强调：“今年音乐陪伴我们渡过许多难关，对我而言它既疗愈又带来改变，新歌‘Anyone’是非常特别、充满希望的歌，盼它能为新的一年带来希望与各种可能性！”小贾斯汀与辣模海莉结婚两年多，他也在演唱会上对老婆喊话示爱，直言感到幸福。

一塊屏走進重慶巫山 逾萬學生享智慧教育

(重庆讯)重庆市巫山初级中学，网易公益“一块屏”教育公益捐赠仪式1月7日举行。此次活动经重庆市委宣传部、重庆市教委、重庆市委网信办指导，由网易集团和巫山县人民政府共同主办。

经过长达7个月的实地调研，网易公益为巫山县15所中小学带来了智慧录播教室、有道智能学习终端、有道小图灵少儿编程课程等一系列智慧教育资源，1万4000余名巫山县义务教育阶段的学子将获益。

今年已经是网易公益“一块屏”连续践行教育公益的第三年。走过了四川省、湖南省、甘肃省、重庆市，这场由网易发起的教育公益的星火正在渐渐燎原。

相较于此前网易公益“一块屏”落地的偏远地区，重庆市巫山县高度重视通过科技等手段推动县域义务教育均衡化发展，这对此次捐赠内容的智慧性提出了更高要求。

在“硬件+软件+平台”相结合的互联网教育公益“3.0模式”基础上，网易公益“一块屏”将捐赠内容再次进行智慧化升级，为巫山县的受捐学校提供了先进的智慧录播教室，以“AI+教育”为特点的有道智能学习终端，以有道小图灵少儿编程课、网易公开课、网易云

音乐“古诗今唱”等为主的一系列素质教育课程内容，此外还提供了有道云教室等工具型产品，以满足学校的远程教学等需求。

这一次的捐赠内容中，首次加入的智慧录播教室和有道小图灵编程课可谓是助力巫山县的义务教育均衡发展和教育信息化“量身定做”，也让此次捐赠成为网易公益“一块屏”历次以来科技含量最高的一次。

其中，智慧录播教室系统通过高清摄像机、指向话筒等采集设备，分别完成对教师区域、学生区域、板书区域、特写区域等全场景上课情况的记录，教学的实况录制保存为视频文件，高效地实现县域内课程资源共享。有道小图灵Scratch少儿编程思维养成课则专门捐赠给当地小学，课程用直观的代码语言、游戏化的设计、丰富的实验室创作、线上主题比赛等帮助孩子们发现编程世界的乐趣，为他们在未来成为现代化人才打下基础。

有道智能学习终端结合了有道领先的AI技术和产品能力，具备由学生自主进行作业图像采集、纸质作业智能批改、识别并整理错题、AI辅助自主学习等一系列功能，学校可以通过这个终端连接教师、学生和家长端，完成精准高效教学、个性化的学情分析及科学的伴学指导，并实现整个学校甚至整个学区所在的学校



与所有学生的学业大数据的智能化管理。

此外，网易公开课、网易云音乐的相关教育软件资源还为学生们的生活提供了丰富的选择。网易公开课上集聚全球顶尖高校精品课程，培养学生的求知欲望和国际视野，网易云音乐独家企划“古诗今唱”，让学生们在学习古诗词的同时提升音乐审美。(上游新闻)



廣東惠州首座僑文化博物館開館

(惠州讯)1月7日，广东惠州首座侨文化博物馆在著名侨乡——惠州仲恺高新区潼侨镇正式开馆。据了解，该馆主要融合了当地红色文化、侨文化、农场文化等多种文化元素。

据史料记载，上世纪中期，大批海外华侨被迫回国，国家在全国范围内建设了84个安置归侨的华侨农场，将归侨揽入怀中。潼侨镇前身惠阳潼湖华侨农场就是其中之一，自上世纪六十年代第一批华侨落户于此，相继有8000多侨民在这里开启了他们新的人生。

潼侨镇相关负责人称，该馆占地面积1300平方米，总建筑面积3250平方米，馆内分为侨乡、侨心、侨情三大展区，内设华侨溯源、侨乡惠州、情系乡梓、爱侨护侨、侨乡兴旺（内设城镇新颜、安居乐业、侨乡风情、社会主义新农村建设、新时代加速发展）等9个展示板块。通过实物还原、图片文字记载和多媒体影像



惠州侨文化博物馆。



惠州侨文化博物馆展出的文物。



惠州侨文化博物馆开馆仪式。

展示等方式，再现当年历史。

据了解，为了筹建惠州侨文化博物馆，共投入2600多万元，潼侨镇从2013年开始收集具有侨文化特色的物件，包括归侨从东南亚带回来的物品，以及华侨农场时期的物品、图片等，印尼的安格隆、缅甸的铜纱锅和越南的钛煲、纸币等都在其列，目标建成省内乃至全国一流归侨史展示和侨文化交流基地。(中国侨网)



廣東僑心慈善基金會為長陽困難群衆贈棉衣

(湖北讯)据湖北省侨联网站消息，5日，广东侨心慈善基金会向湖北宜昌长阳土家族自治县困难群众捐赠了一批新棉衣，在这寒冷的冬季为困难群众送上温暖。

捐赠仪式在宜昌长阳土家族自治县龙舟坪镇农村福利院举行，活动由县民政局、县侨联组织。广东侨心慈善基金会向长阳福利院和部分贫困户捐赠了2000件棉衣。

龙舟坪镇农村福利院负责人对广东侨心慈善基金会的善举表达了感谢，并表示今后会将现有的家庭式养老继续下去，关爱需要帮助的老年群体，将爱与希望传递下去。(中国侨网)

2020年“親情中華”網上冬令營福建營閉營



(福建讯)据福建省侨联8日消息，近日，“亲情中华”网上冬令营福建营(加拿大至善中文营)举行了闭营仪式。近800名海外华裔青少年参与了闭营仪式，在云端共同分享了参营的感悟与收获。

至此，由中国侨联主办，福建省侨联、福州市侨联、泉州市侨联、晋安区侨联、丰泽区侨联、晋江市侨联、南安市侨联、集美大学承办的14个冬令营已全部闭营，为2020年的“亲情中华”线上营活动画下圆满的句号。

本次冬令营为期15天，营员们通过微信等网络平台，对名著名人、成语寓言等亲情中华小故事、福建特色人文地

理以及华侨领袖陈嘉庚故事进行学习，加深了对祖(籍)国的认识与向往，对以陈嘉庚精神为代表的华侨精神有了初步的印象，对父辈祖辈们的桑梓情怀、故土情深也有了更深的感触。

“亲情中华”网上夏(冬)令营自2020年4月30日推出后，福建省侨联共承办了9期。“亲情中华”网上夏(冬)令营，受到了海内外广泛的关注与支持。来自菲律宾、马来西亚、美国、加拿大等21个国家的43个海外侨社团和中文学校组建70个营，建立102个微信群，近3300名(次)海外华裔青少年参加。(中国侨网)

中國2020圖書零售萎縮 196萬種書賣不到千本

(上海讯)根据北京开卷公司发布的报告，2020年中国图书零售市场销售总额首次萎缩，并有196万种书都卖不到1000本。分析指出，疫情只是市场萎缩的催化剂，行业痼疾已久。

北京开卷信息技术有限公司是中国图书市场零售数据连续监测系统的建立者，每年发布行业报告，内容基于全国1万多家实体书店和网上书店的系统采样，反映中国图书市场的景气。微信公众号「做书」7日刊发相关内容。

根据采样报告，2020年的图书零售销售额是人民币970.8亿元，比2019年的1022.7亿元下跌了5%，告别过去5年的两位数成长。

分析指出，本来受到电商冲击的实体书店，去年又遭疫情重创，销售持续萎缩；另一方面，网店却没有「此消彼长」，销售成长放缓，而杀到流血的折

2021海南新春年貨購物節22日登場

(海南讯)2021海南新春年货购物节(简称海南年货会)，是深入贯彻中央关于扩大内需、促进消费、惠及民生的战略部署，本届海南年货博览会于1月22日至26日，在海南国际会展中心举办。

本届展会围绕国际旅游岛消费中心建设，旨在满足海南本地居民、候鸟等人群春节前夕的消费需求，迎合过年主题，采购年货、家人团聚、过个好年。

同时结合本土风俗新春文化的消费特点，致力将其打造成为广大市民置办年货必去的逛展购物场所。

2021海南新春年货购物节以“刺激消费、促进产销、服务民生、助力脱贫”为主题，满足新春时节市民、游客消费需求。

基于首届展会的运作模式和经验，本届展会坚持刺激消费、惠及民生的理念，聚焦消费和民生两大领域，加强同

有关机构合作，汇聚各方组展力量，力争将2021海南新春年货购物节办成海南首个大型消费类的年货购置平台及节庆活动。

2021海南新春年货购物节预计展出面积2万平米，划分为5大展区：国际商品展区、港澳台展区、各省市展区、海南各市县展区、节日礼品展区。(第一展会网)

扣是造成行业成长瓶颈的原因之一。

文章说，电商折扣的「边际效应」正在不断递减，2019年图书零售还能有14.4%的高成长，很大程度是「流血的折扣」换来的，全年网店的整体折扣已降至59折的「生命线」；2020年，全管道的图书销售折扣也降至66折左右，逼近网路书店的折扣水准，在出版业成本不断升高的情况下，这样的饮鸩止渴不可持续。分析说，折扣对销售的刺激效应不断在减弱，读者习以为常，只有行业在承受「价格战」的长期恶果。

此外，中国图书零售的「头部效应」明显，2019年的报告中，前5%的图书贡献81.17%的销售，但是到了2020年火车头的带动效应也减弱。2019年销量过100万的图书有49本，2020年只剩24本；与此同时，有196万种书没有卖出1000册。(中央社)

90 后斜杠女子詹艾莉(Iris Chieng)，是砂拉越诗巫的一户普通人家的独生女，虽然自小生活不富裕，但也没有太多烦恼。艾莉父母对女儿的教育采开放式，自艾莉懂事开始便允许她在不违法或危害生命的前提下做任何事或决定，由此养成了她随心所欲做事的习性。谈到性格的养成，艾莉坦言少年时期经历的都是她如今创业的磨刀石，生活上的种种磨砺渐渐地养成良好的心理素质，愿意挑战新事物，不怕丢脸及勇敢面对失败的性格，或许就是创业者须具备的性格特征吧！

2018年，24岁的艾莉于吉兰丹大学养殖系毕业后，顺利找到一份正职，但因不甘安于现状，想著趁年轻闯荡江湖，便萌生了“兼职创业”的想法。2019年，经过深思熟虑后，艾莉与志同道合的夥伴创办了“缘来就是你”(Matchers Mac)的公司，化身现代红娘为有缘人牵线搭桥结成连理枝。

谈及公司的成立缘由，艾莉是因为发现不少条件并不差的单身朋友想要认识合眼缘的对象，却因环境因素而无法成事。本著为单身朋友提供与适合的异性聚会相处的想法，艾莉和夥伴们便开始筹办“缘来就是你”，为单身朋友提供高质量的单身聚会和优质的线上配对平台，并利用脸书为主，微信、Instagram为辅的开展事业，经营模式走的是轻资产路线。



▲艾莉在大学毕业后觅得一份正职，但因不安于现状，萌生了“兼职创业”的想法。

▼每场单身聚会，艾莉仅安排在10对至15对男女相聚，避免人数过多影响交流。

人才是企業命脈

电 影《天下无贼》中有一句话：“廿一世纪什么最贵？人才！”确实如此，可贵的人才更是廿一世纪企业的命脉，一家企业前景的好坏，和其员工实现自我价值的程度紧密相关。

“如今的团队成员虽仅3个人，但我们都努力适应著兼职创业的生活。我本身是肩担CEO一职，主要是督促抓紧公司任何活动的发展进度，及时作出战略上的调整。Wei shan (COO) 来自槟城，目前在Aimst大学就读医学系，主要负责规划活动，宣传等等。Frenine (CFO) 是吉隆坡人，毕业于金融系，精通Excel的她主要负责管理公司的账目。”艾莉如此解释三人所扛的职责。

虽然公司成员仅有3个，但是艾莉相信团队的力量不在于成员的多寡，而在乎成员办事能力的高低、相互间协同作战能力以及团队管理构架的完善。”

重隱私嚴保個資

公司正式成立后，艾莉便与夥伴们拟定公司活动，策划服务细节等。艾莉说：“我们公司所提供的服务主要分为两类，即线下聚会和线上配对，帮助单身朋友从中找到自己的幸福。

“线下聚会是指所有参与者会到指定场所进行交流，相互交换信息。线上配对则是为生活较为忙碌而无法到参与聚会者所设，也会配合线下进行的活动。”

首先，她们透过参与者所提供的个人资料和择偶条件进行系统性配对。找到符合要求的人选之后，便通知参与者，先通过一系列的问答以确认双方是否有配对的意愿，再安排线上互动，视频聊天和线下的实体约会。在安排线上互动之前，公司都将严加保密双方的个人资料、隐私。从线上互动到线下的实体约会，都是在双方同意的情况下进行，绝无强迫或造假性质。

也为了实现童年时期想著长大后的创业的梦想，不仅是为了做到个人经济上的自给自足，为此，许多拥有正职的年轻人纷纷兼职创业，放眼望去都是自己喜欢的人事物。因为唯有实现经济独立，在这个追求创新思维的时代，许多有志向的年轻人都是自己向往财务自由，

詹艾莉也是这样。



历史，成了詹艾莉兼职创业的磨刀石的经历。

斜擷現代紅娘

▼“缘来就是你”于2020年1月31日在诗巫Kingwood Hotel举办的单身聚会。

努力做就會有！

目前，“缘来就是你”团队成功实现了参加者圆梦工厂创业大赛的计划，于今年四月份完成了8800令吉的大赛众筹，并努力朝著更好的未来前进。

对未来想兼职创业的年轻人，艾莉作出这样的分享：“兼职创业这条路不好走，但是很值得！它改变了我原本循规蹈矩的人生轨迹，加深了对自己的认知，也激发了我的潜能，还收获了一组很棒的合



注重細節和質量

在创业资源有限的情况下，创业者若想走得长远，务必要展现自己的独特性，提升竞争优势。

艾莉说：“公司非常注重细节的处理，因为细节决定成败。就拿单身聚会来说，我们用了至少两个星期的时间来策划及精细活动流程，并配合活动主题来筛选及布置场地，尽最大的努力做到尽善尽美。

“聚会以质量为主，而非数量，并不会为了让活动顺利进行而滥竽充数。我们也限定参与者的年龄介于20至35岁，并严格审核每一名参与者的基本信息，排除感情骗子。”

此外，在确保男女比例相等的前提下，艾莉限制了参与聚会的人数，即10对至15对之间，以避免人太多使得参与者无法深入交流。对此，他们让每一名参与者进行一对一的交流以及参与有趣的互动游戏，让大家在有限的时间内多加认识对方。

成功配對逾10對

于是兼职创业，团队成员在处理完白天的工作后，晚上即是为创业而努力的时间。对此，艾莉每个星期都固定与夥伴通过Skype开会讨论，精修活动流程和内容，就为了给顾客一个满意的线下聚会和线上配对。2019年，“缘来就是你”成功在新山、槟城、吉隆坡和诗巫等地举办单身聚会。

谈及印象最深的一场线下单身聚会，艾莉即兴奋地说：“印象最深刻的就是东马诗巫那场活动了！活动一公开，报名者在短短2个星期即满额，共达15对单身男女，只能说诗巫的朋友太热情了！还有的参与者来自美里，早上搭巴士来诗巫，隔天飞回美里，十分有诚意啊！活动当天除了让参与者的积极交流之外，还有一些不相关的人想到现场观看，这个情况前所未有。总的来说，那是一场非常圆满的单身聚会。”

结合所有线下聚会，“缘来就是你”在聚会现场成功配对超过10对情侣，有者则在聚会后成为朋友，相约一起爬山、开烧烤大会、运动等等，希望进一步的发展感情。

抗疫期變更策略

2020年，新冠病毒疫情的蔓延为全球经济带来了前所未有的严峻考验，许多国家的经济活动停摆。艾莉坦言，疫情对公司影响极大，因为公司原本决定于2020年全力冲刺，重点项目著重于线下聚会，并已规划好每个月举办一场，也已为活动投入部分资金。疫情的爆发，令原本计划于4月25日在新山举办的聚会活动无法如期进行，或多或少都影响了参与者对聚会的期待值。

集思广益后，她决定善用网络资源，首先推出了两项新的线上活动，分别是微信群聊和线上一对一视频聊天，接着于四月份推出新配套《线上单身聚会之隔线传情》，活动主要是在区分年龄和地区的情况下，让参与者能在MCO期间于5天内与4名异性进行线上交流。上个月则办了“云你相遇”的线上一对一视频交流的单身聚会，成功为5对男女通过Line视频交谈及进行网络游戏互动，这比在线上以文字交流更有意义。”



作团队。

“以前遇到困难时我会焦虑，但现在已晓得先冷静思考寻求解决方案，真正体验到了来自台湾群联电子董事长潘健成的一句话——努力做就会有！创业意味著跟身边的朋友走不同的人生道路，或许初期会有异样的眼光投射过来，但是过程中所付出的努力和所收获的‘酸甜苦辣’，绝对是毕生难忘的区块。”

日本冠病疫情嚴重 奧運聖火巡展暫停



東京1月7日消息，東京都政府7日宣布，因為冠狀病毒疫情日益嚴重，在東京都各個市、區進行的奧運會聖火巡展活動將暫時停止。

東京都政府在發表的一份聲明中稱，這一決定是為了“減少人員流動和防止冠狀病毒疫情的進一步傳播”。

儲存在銅制火種燈里的奧運聖火去年9月1日至11月1日在日本奧林匹克博物館舉行了為期兩個月的巡展，同時展出的還有奧運會和殘奧會火炬。從去年11月2日開始，聖火和火炬開始在東京都下屬的23

個特別區、26個市、5個町、8個村進行巡展。到今年1月6日前，聖火已經結束了在13個地點的巡展。

日本進入2021年來確診病例連創紀錄，疫情呈加速蔓延之勢，疫情最為嚴重的區域是東京都及其周邊的神奈川、埼玉、千葉3個縣，近來日本單日新增確診病例約半數都集中在這一區域。日本首相菅義偉已經宣布東京都及其周邊3個縣進入緊急狀態，暫定從8日持續至2月7日。

與東京奧運會一樣，奧運聖火的命运可謂一波三折，從去年3月12日在希臘的點

火儀式開始，沒有一項活動能夠按照計劃進行。火炬接力本來計劃在3月26日舉行，奧運會在24日被宣布推遲，火炬接力也被迫全部取消。

4月2日，聖火在福島開始計劃一個月的公開巡展，但因為全國進入緊急狀態，巡展只進行了幾天就被緊急叫停。

根據東京奧組委公布的最新奧運火炬接力方案，接力將於3月25日從2011年地震海嘯災區福島出發，在全日本進行為期121天的傳遞。

(新華社)

北美四大聯盟 有哪些女教練

6日，在馬刺116：113險勝快船的比賽中，一周前接替波波維奇“轉正”的貝基·哈蒙，回到助理教練這一崗位上。

隨著女性體育運動尤其是職業體育聯賽的快速發展，北美四大職業體育聯盟頻頻涌現女教練。

除了NBA馬刺隊的貝基·哈蒙，職棒大聯盟(MLB)也迎來女帥——據美國全國廣播公司(NBC)6日報導，MLB波士頓紅襪隊聘任比安卡·史密斯為該隊小聯盟球隊的教練，後者因此成為MLB歷史上首位非裔女性教練。

過去兩年，史密斯一直在美國威斯康星州的約翰·卡羅爾大學擔任助教和擊球教練。再往前，她還在MLB的得州游騎兵隊和辛辛那提紅人隊實習過。

“我認為這是一個很好的機會，來激勵其他對這個體育項目感興趣的女性。”史密斯如此坦言。NBC稱，史密斯的部分工作重點是學習更多關於身體機能的知識，以便針對不同運動員的身体狀況，制訂不同的訓練計劃。

“在史密斯加盟紅襪隊之前，女性在職業棒球界经历了



不平凡的一年。”英國《每日郵報》稱，去年11月，邁阿密馬林魚隊聘請伍佩琴擔任球隊總經理，後者成為MLB首位獲得這一職位的女性以及亞裔美國人。事實上，伍佩琴還是北美四大職業體育聯盟中唯一的女性總經理。10個月前，舊金山巨人隊還讓艾麗莎·納肯成為MLB的第一位女教練。

在NBA，女教練也開始嶄露頭角。去年12月30日，在聖安东尼奧馬刺隊對陣洛杉磯湖人隊的比賽中，馬刺隊助理教練貝基·哈蒙在主教練波波維

奇被罰出场後接管球隊，從而成為NBA歷史上首位在常規賽帶領球隊的女性(上圖)。賽後，馬刺隊球員魯迪·蓋伊稱，“我希望有朝一日這不再是什麼新鮮事”。

波波維奇也認為，“我們雇貝基不是為了創造歷史。這是她努力的結果。我讓她成為我的助手是因為她足以勝任”。美國籃球雜誌《SLAM》評論稱，貝基·哈蒙真正為女性參與該項體育運動鋪平道路。NBA目前有10名女性擔任助教，哈蒙的主教練首秀將此

推向一個全新的水平。

在即將開打的美國職業橄欖球大聯盟(NFL)季後賽中，女性教練也將創造一個新紀錄。NFL官網5日報導稱，在現有8名NFL女教練中，將有6人出現在季後賽賽場，這在NFL歷史上尚屬首次。

此外，美國國家冰球聯盟(NHL)的女教練隊伍也在壯大：芝加哥黑鷹隊聘請美國國家女子冰球隊球員肯德爾·斯科菲爾德擔任該隊小聯盟球隊的教練，這在黑鷹隊94年隊史上也是首次。(環球時報)

但是如果溫網如期開戰，看看費德勒和米爾卡如何應對隔離政策則拭目以待，這畢竟是費德勒最後也是最好贏得大滿貫的機會，至於美網，希望到時候整個世界能控制局勢。”(網易體育)

曝費德勒無緣澳網原因 妻子拒絕被隔離14天

費德勒已決定不參加今年澳網大滿貫賽事，經紀人透露費德勒沒有完全康復，不過澳大利亞網球協會球員聯絡主管安德烈·薩最近接受採訪透露，米爾卡是費德勒退賽的主要原因，他的妻子不願意在酒店被隔離14天。

在接受巴西體育電視台Bandsports採訪時，安德烈透露，就在費德勒做出退出澳網決定之前，他曾與費德勒通過電話，而費德勒提到他的妻子不願意在酒店房间里待上14天。

外媒表示，這之前人們認為費德勒未能完全恢復健康是無緣澳網的唯一原因，但現在看來並不是這樣。按照規定，在隔離期間球員每天可以離開酒店房间，可是不包括隨行人員，這顯然讓米爾卡感到不舒服，尤其是她還有四個孩子。

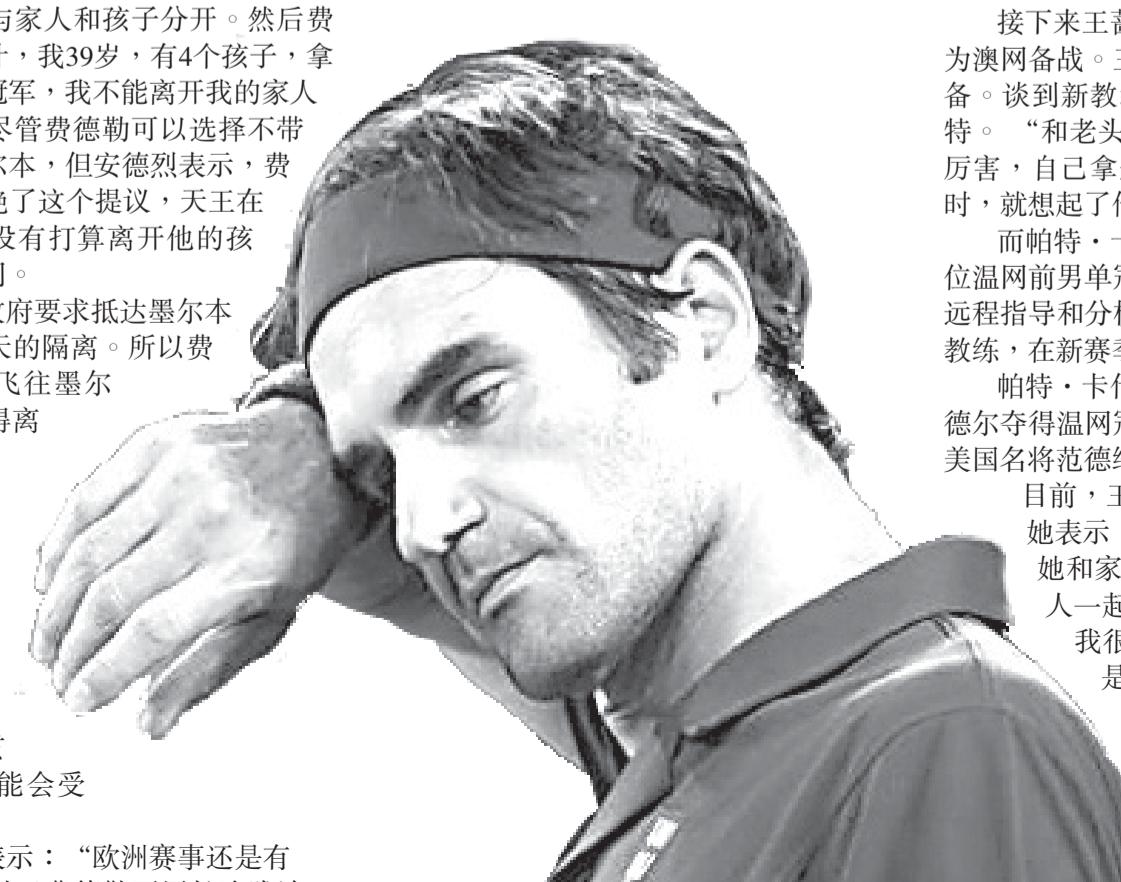
安德烈說道：“主要原因是由於，我一個月前和費德勒談過，他有兩種選擇，其一可以全家一起來，但米爾卡和孩子無法離開房間，他們必須在房間停留14天，只有球員是例外。費德勒可以出去訓練，但是他的家人不可以，米爾卡非常不贊成。”

“另一個選擇是讓費德勒一個人來，

至少五周時間與家人和孩子分開。然後費德勒表示，伙計，我39歲，有4個孩子，拿到20個大滿貫冠軍，我不能離開我的家人五個星期。”儘管費德勒可以選擇不帶家人一起來墨爾本，但安德烈表示，費德勒很堅決拒絕了這個提議，天王在人生這個階段沒有打算離開他的孩子們這麼長時間。

澳大利亞政府要求抵達墨爾本的球員接受14天的隔離。所以費德勒必須提前飛往墨爾本，這樣他就得離開家人近六周，費德勒顯然不會這麼做，不過正如外媒所言，如果米爾卡非常反對自己和孩子被隔離，費德勒今年參加大滿貫比賽的計劃可能會受到極大影響。

外媒網站表示：“歐洲賽事還是有自身優勢的，對於費德勒不用長途跋涉，



美國女足明星摩根
感染冠病



據當地媒體6日報導，美國女足明星摩根和家人近期感染冠狀病毒，不過恢復狀況良好。

2020年摩根“升級”成為媽媽，並在夏天遠赴英格蘭女足超級聯賽球隊托特納姆熱刺踢球。2020年年底她和熱刺解約，重返美國女足聯賽，新賽季將為曾經的老東家奧蘭多榮耀隊效力。

摩根的丈夫是美國足球運動員卡拉斯科，後者曾為美國足球大聯盟洛杉磯銀河隊效力，目前在勞德代爾堡隊踢球。他們的小女兒夏莉現在7個月大。摩根通過社交網絡表示自己和家人恢復良好，精神狀態也不錯。

“等我隔離結束，我會繼續按照美國足協的相關規定恢復身體，爭取早日能上場比賽。”摩根說。

摩根表示自己和家人是近期在加利福尼亞度假時感染冠狀病毒，而加利福尼亞目前是美國冠狀病毒肆虐的重災區。

現年31歲的摩根是美國女足最出色的前鋒之一，在2019年法國女足世界杯比賽中，摩根隨美國隊衛冕成功，並打進6球。(新華社)

2023中國亞洲杯賽期確定 比賽週期31天歷史最長

1月7日，亞足聯及亞洲杯中國組委會7日宣布，2023年亞足聯中國亞洲杯將于2023年6月16日至7月16日在北京、天津、上海、重慶、成都、西安、大連、青島、廈門和蘇州等10座城市舉行。

2023中國亞洲杯將是第十八屆亞足聯亞洲杯。屆時，來自亞洲的24支頂級國家隊將為亞洲足球最高榮耀發起衝擊。

按照安排，相比為期28天的2019年阿聯酋亞洲杯，2023年中国亞洲杯將進行31天，也將是賽事歷史上周期最長的一屆。參賽球隊們將有充裕的時間穿梭於十個賽區之間，而賽事揭幕戰和決賽橫跨兩個周末，也將最大限度吸引球迷的參與和關注。(中國新聞網)

王薔期待與新教練快磨合



1月6日，中國女子頭號網球選手王薔在闊別WTA賽場九個月後，站上WTA500賽阿布扎比的球場。面對俄羅斯姑娘卡薩金娜，王薔苦戰三盤告負，無緣開門紅。不過王薔表示，當下最大的期待是尽快與新教練磨合，備戰澳網大賽。

隨著阿布扎比站開打，WTA新賽季拉開大幕。闊別WTA賽事九個月的王薔，首輪對手是名將卡薩金娜。兩人曾經五次交手，王薔1勝4負。而這場比賽，王薔开局慢熱，僅拿下2局，丟掉首盤。此後王薔提升接發球環節，率先拉大比分，以6比3回敬一盤。決勝盤王薔在率先破發後，專注度和體能有些下降，卡薩金娜連贏3局，最終6比2拿下決勝盤。

這是王薔的新賽季首戰，也是她和新教練帕特·卡什的首次合作。談到比賽，王薔表示，自己九個月沒有打巡回賽了，對這場比賽的表現還算滿意，“尤其是第二盤，我覺得有所發揮。第三盤我有些不集中，對手的表現比我更好。”

接下來王薔將前往澳洲墨爾本，接受為期兩周的隔離，並為澳網備戰。王薔表示，希望尽快和教練磨合，為澳網做好準備。談到新教練，王薔說，她聽已故的老教練皮特說起過帕特。“和老头聊天時，正好看到帕特在訓練，老头說帕特很厲害，自己拿过大滿貫，教學也很好。所以當我這次找教練時，就想起了他。”王薔說。

而帕特·卡什同樣表示，自己很高興成為王薔的教練。這位溫網男單冠軍曾在個人社交媒体上表示：“在經過六周的遠程指導和分析後，我很高興和高興能成為中國一姐王薔的新教練，在新賽季指導她。”

帕特·卡什來自澳洲，1987年溫網男單決賽，卡什擊敗倫德爾奪得溫網冠軍，最高世界排名達到第四。卡什曾執教過美國名將范德維格，幫助其打进WTA珠海精英賽。

目前，王薔在漫長的休賽期後，正漸漸找回比賽狀態。她表示，自己是近一個月才開始訓練，但休賽期也給了她和家人聚會的時刻。“我差不多九年沒有這麼和家人一起相聚了。現在有這麼長時間和家人在一起，我很珍惜這段日子。這九個月其實沒有怎麼練，是最近一個月慢慢恢復。上周到了多哈，才開始與新教練一起磨合，開始訓練。”她說。

對於澳網需要隔離兩周的規定，王薔表示不是問題，“更何況我一天還能出去訓練五小時。”王薔說，自己很期待和訓練夥伴王雅繁一起為澳網好好備戰。

(北京青年報)

726

我若不出事不會發生這事，隱衛如果不是給我派出去偵察截殺紫披風也不會發生這事。”

他說：“扶搖我們都有錯，但是記得任何時候我和你一起背，不要一個人不要一個人。”

他說：“你若不活，這裡的人都會死，我第一個。”

他說：“哭吧，沒有什麼不可以面對，沒有理由不可以哭。”

他托起她滿是血跡和雨水的臉，兩人濕漉漉的額頭貼在一起。

孟扶搖恍恍惚惚看著他濃密長睫毛下滿是血絲的眼，那裡翻湧的苦痛和心疼瞬間淹沒了她。

他的唇輕輕落下來，那般沉重而執著的吻她，將那些因為真氣崩裂而流出的七竅微血混合著雨水一一吻去。

他唇齒纏綿而神情疼痛，似乎想用自己全部的溫暖，去撫平她此刻難以癒合的傷痕。

隨即她看見晶光一閃，一點迴異於冰冷的雨的微鹹的液體，落於她的頰。

“叮——”

這一刻彷彿聽見淚水落下擊破堅冰的聲音，他滴在她頰上的淚終於敲開了她自從被罵後便無聲凝結，瘋狂燥郁無處化解的黑色心冰，如一點不滅的星火燎上萬里冰原，一點點化開

淤血積凍，壓下奔湧的波瀾。

一口惡氣長長吐出。她突然便軟了下來。軟在長孫無極的懷中。

她紮在他懷裡，不管不顧撕心裂肺痛痛快快的哭，彷彿開了決口的堤壩洩了洪水的河，將大片大片積鬱的眼淚連同劇烈疼痛的心事噴井般的噴湧出來，那些嘩啦啦湧出的淚水，似是用盡了她一生的眼淚，迅速濕開長孫無極裡衣外衣，濕上他的心。

長孫無極一動不動的抱著她，無遮無攔的雙雙坐倒血水泥潭的庭院正中，大雨沒頭沒腦的澆下來。

長孫無極微微抬起雨水橫流的臉，將懷中女子漸漸轉熱的身子擁緊，神情間，竟似生出微微的感激。

還好……一切還來得及。相信時間，可以彌補一切深重的傷。

天色深黑。

長空下，暴雨中，一地屍首裡，濕透的男女無聲相擁，她哭著她的悲憤與疼痛，他痛著她的痛，並感激著她的未曾失去。

她在他懷中淚眼迷離，哭到最後噴出暗紅的血，他微微綻開放鬆的笑容，臉色卻一程一程的越發蒼白。

然後，兩人相擁著，倒在雨中。兩人都再沒有力量維持坐著的姿勢。

一個力盡而疲，一個真氣還沒來得及復原便趕來擋瘋虎，生生受那拚命一撞。

天下歸元
著

霎間溫柔困住她狂躁的熱血，換取了即將走火入魔自傷而死前最險一刻的挽回。

感覺頭頂之人輕輕一震，似乎咳了咳，隨即一點濕熱落在她頭頂。

孟扶搖略微清醒了些，抬手去摸，那人卻立刻阻住她，將她抱得更緊。

他緊緊抱著她，大雨傾盆裡他附在她耳側，輕輕道：“扶搖扶搖扶搖扶搖……”

他一聲聲的喚她名字，喚回她自鄙棄這一刻對自己的認知。

他說：“你這樣可叫我怎麼活？”

他說：“論起罪人是不是你，

411
笑臉貓
周末
著

傅恆沒有回头，他仍望著头顶孤月，問：“青蓮，你認為我錯了吗？”

青蓮是個溫柔似水的好姑娘，她不會主動去問，但若是他肯說，她便願意靜立在他身側，側耳傾聽。

“三年过去了。”傅恆叹道，“她已經成了皇上的女人，可我依舊念念不忘。”這事本是一桩秘密，但爾晴與他吵得久了，秘密漸漸不再是秘密，總有一兩個心腹知道內情。青蓮不知道自己算不算傅恆的心腹，但先前她險些在爾晴手里毀容，得傅恆出手才留得一命，也就间接知道了當中內情。知道他話里的“她”……乃是今上最寵愛的令嬪。

“少爷。”青蓮想了想，輕声道，“您是一個活在過去的人。”

傅恆只是心太痛苦，所以想要找个事后能够守口如瓶的人傾訴，却不知對方竟說出這樣一句话，即當回头望著她，楞道：“活在過去？”

青蓮老老实實說出自己的想法：“奴才沒有見過令嬪娘娘，但她在短短半年就青雲直上，說明是個識時務的人。这样的人，通常都是聰明人，

知道過去不可追憶，只会一直向前看。”想起魏瓔珞對他的視而不见，想起兩人的擦肩而過，傅恆苦笑道：

“你说得對，瓔珞是個永遠只向前看的人。”

見了他臉上的苦笑，青蓮心中一疼，雖然沒見過那位令嬪娘娘，此時此刻，却不由得對她升出一股怨憤來。世上男人雖多，如少爺這般的却少，保不齊尋遍山河萬里就這一個，為何要讓这样一个鍾情不二的男子露出這樣淒楚的笑容？

“這樣的聰明人，往往是无情的，因為過去的一切美好，都會被他們丟棄。”因心中有了成見，說出來的話便不再客氣，青蓮略略一頓，補了一句，“不仅仅是回憶，還有人民。”

傅恆的笑容頓時變得更苦：“這樣說來，我是被她丟棄的人嗎？”

“不。”青蓮搖了搖頭：“是少爺您總是執著於過去，自己把自己困在一个叫過去的夢裡，那個夢裡……有您用過的硯台，有您翻破的兵書，有您一直愛著的女子，旧夢太美，您遲遲不肯醒過來。”

迷霧中的巨獸，不時捉了人去，生裂活吃掉，想想都令人心寒。

只有方新教授覺得，自己的憂慮成為了現實，心情自然複雜，但現今，他想得更多的是該如何返程。

那西風將他們一直推向積雪堆，如今返回，將比來時更加困難。

呂競男道：“我們翻過山脊去看看，現在只希望能從另一側發現些什麼。”

亞拉法師還是走在队伍最前，剛剛攀上山脊頂端，突然身體懸空，法師一把抓住了繩索，后面几名队员合力將法師拉了回來。

亞拉法師變了臉色道：“我們是否走出了積雪堆？怎麼感覺還在積雪堆邊緣，一到脊頂就沒路，難道這整條山脊都是丁字形懸崖？”

胡楊隊長道：“不可能，我們是从下面一步一步爬上來的，山脊不可能是丁字形懸崖。不過，丁字形懸崖倒有可能出現。”

亞拉法師道：“要不我再下去看看？”

主繩被固定拋下，法師拴緊安全帶，滑繩而下，只片刻工夫，身影就消失在茫茫雲霧中。

隨著時間的推移，大家的心也越來越懸。

就在岳陽几乎按捺不住要去拉繩子聯絡法師時，亞拉法師又爬了上來，一直吸了許久氣，才緩過勁兒來。

看著法師的身影從迷霧中現身，巴桑脑海里突然一個激靈，右手不由自主地抖了一下，下意識去摸槍的地方，可惜，這時他沒有槍。

大家都圍在法師周圍，沒有人注意到巴桑的舉動。

亞拉法師緩緩走來，不住搖頭道：

“不行，看不見底，我下滑了約有一百米距離，還沒有觸及任何实质性的东西。”

四周都是白霧，什麼都看不見。我向周圍發射了飛索，也沒有碰到任何東西。

胡楊隊長重複數據道：“下滑一百米，方圓二十米內沒有任何山體，也就是說，這山脊是向一邊傾斜的斷崖模式，山脊的另一側完全內斜，而且傾斜角度很大。”

呂競男道：“不錯，這和一些專家的大胆推論很吻合。”

專家們推斷，在這附近有一個地段，是由於山脊中裂而形成的凹谷，那裡極有可能便是帕巴拉神廟的所在地。

說著，她將雙手指尖對接成倒“V”字形，隨後將雙手分開一段距離，看著右手道，“這是中國方向的斯必杰莫雪山。”

又看著左手道，“這是尼泊爾方向的。”

最後看著雙手之間的空隙道，“這，就是專家推斷的雪峰裂口，下面就是帕巴拉神廟所在。”

617
何馬
著

首席執行員／負責人：周維樑，總編輯：周維樑，執行編輯：宋元，秘書處：Niko，廣告經理：Sicilia、Achen，發行：Meiling。出版：PT. Emas Indonesia Duaribu，Anggota SPS：No.42/1966/II/A/2002，地址：Jl. Gajah Mada No.96-97, Jakarta 11140。電話（總線）：6386 8348，秘書處電話／傳真：6338 136，編採部電話：6386 8348 ext 402、傳真：6335 201，廣告部電話：6338 139、傳真：6348 232，發行部電話：0818 0641 4199、傳真：6385 1614。銀行戶口：PT. Emas Indonesia Duaribu，帳號：115.000.4.999.779 Bank Mandiri Glodok Sky。銀行戶口：PT. Emas Indonesia Duaribu，帳號：012 30 19 170 BCA Cab. Gajah Mada。印刷：PT. MNP Press, Jln. Yos. Sudarso No 55, Jakarta Utara 14330。

游劍江湖

05

梁羽生

岳

豪說道：“我當然知道。這是翠花告訴我的，絕不會假。我偷

了她，她說師娘只在靈堂裏哭，回到房里，就半點眼泪

也沒有了。

還有，師娘每餐都是吃兩碗飯的，師父死了，她這幾天，每餐也仍

然是吃兩碗飯！”

翠花是服侍云紫萝的丫头，也頗有几分姿色。但却不是云紫萝从娘家帶來，而是岳豪拜師之時，買了這個丫头送給師娘，以求討好师父的。

范魁說道：“翠花為什麼只和你说，不和我说？”

閔成龍聽他这么一問不覺失笑，說道：“四師弟，我只知道五師弟六師弟這兩個弟子糊塗，不料你比他們還要糊塗！你怎么能和二師哥相比，他和翠花是早就有勾搭的。”

岳豪說道：“大師哥，取笑了。”話雖如此，却不禁露出得意的神態，接下去說道：“為了探查真相，小弟也不能不用一點手段。實不相瞞，翠花給我哄得服服帖帖，什麼話都肯和我說的。”

她還說呢，你別以為師娘是和師父十分恩愛，那是做給外人看的。背地里師娘却是郁郁寡歡，她從沒有見過師娘獨自和師父對面時露過臉。倒是好幾次見到師娘在房間偷偷哭泣。”

閔成龍裝作恍然大悟的神氣，一拍大腿，說道：“我明白了，師娘一定是嫌師父是个粗魯武夫，不懂溫柔。更說不定她還另有心上人呢！”

范魁忍不住說道：“師哥，在沒有找到她謀害師父的證據之前，師娘畢竟是師娘。師尊如父，師娘如母，大師哥，你這個話，這個話——”他本來想指責閔成龍不該污蔑師母的清白，但因在大師兄威脅之下，終是不敢直言無忌。給大師兄雙眼一瞪，底下的话就吓得縮回去了。

閔成龍怒道：“我的話怎么样，你听了不舒服是不是？你要做云紫萝的孝順兒子，你儘去做吧，可不要拉上我們。不過恐怕你的年紀未免大了一點，做她的、做她的弟弟倒是差不多。”

他本來想說“情郎”二字的，見到范魁一副惶恐的神氣，又覺得自己不該太輕薄，有失掌門师兄的身份，這才改為“弟弟”的。

岳豪冷笑道：“你口口聲聲師娘師娘，叫得好親熱，怪不得云紫萝平日那樣疼你！”

范魁說道：“兩位师兄且莫生氣，小弟並非偏袒師娘，不過是據理直言罢了。二師哥剛才說的那幾點可疑之處，充其量也確實不過只是‘蛛絲馬迹’而已，似乎還不能拿來當作證據。”

閔成龍發了一頓脾氣，仔細想想，范魁說的也未嘗沒有道理。范魁为人忠厚老实，平日對大師兄又十分恭敬，閔成龍發過了脾氣，也覺得有點抱歉，為了笼絡他，于是哈哈一笑，道：“四師弟，你有時候糊塗得很，有時候却也頗為少年老成。不錯，咱們要對付云紫萝，還得找她一些把柄。”

岳豪沉吟半晌，說道：“要証實她的罪狀，不外兩端，或找人證，或找物證。”

范魁說道：“如果師父當真是給害死的，我也誓必要為師父報仇，可是現在人證物證都無，總不能凭了翠花那几句捕風捉影的說話，就說是師娘謀害的吧？”

158
路遙
著

唐明微愣，轉過身去，看到是陳姍姍，唐明皺眉，低下頭抚摸嚴曉秋的骨灰盒。陳姍姍看到唐明的樣子，忍不住哭了出来：“你見到這手腕上的疤痕了吗？就在她死的那晚，我也自杀了，要不是鄭楚及時趕到，我会陪着她一起離開這個世界。”

唐明，你明明不愛我，为什么要一次又一次給我希望，为什么不徹底傷害我，为什么还要鄭楚去看我害死她的不是泥石流，唐明你不能愛我，還害死了我姐姐，她是我姐姐啊。

唐明也是熱淚盈眶，聲音哽咽着說：“你說得沒錯，我同時傷害了你們兩個人。我会用余生去贖罪，我相信她還沒有走，還在我身邊，我能看到的，她都能看到，我能感受到，她也能感受到。”唐明抱着骨灰盒转身要走。

陳姍姍看着他的背影，心里一片酸澀，因為她的愛她的偏執，害了三個人，如果可以回头，她願意付出一切去換回姐姐的生命。“我知道我不配問你有沒有愛過我，但是，我愛你，從不曾后悔過。但如果早知今日的結果，重來一次，我会選擇姐姐，而不是你。”這句話，唐明彷彿聽到了，但却沒有任何反應。陳姍姍走進了客棧，姐姐雇佣的服務員正在客棧裏擦着桌子，陽光透過窗子洒在木質地板上，她的眼角漸漸濕潤，當看見客棧牆上挂着她一家四口時的合影時，她終於忍不住，跪在地上大哭起來。

陳姍姍哭泣道：“姐，對不起，對不起我知道錯了，你回來好不好”严父聽到聲音，從里屋走過來：“是啊，天都晴了，一切都会好起來的。曉秋跟她媽媽作伴去了，她不孤单。”陳姍姍抬頭看着嚴父，泪眼模糊，嚴父蹲下來，拉起她的手。

陳姍姍站起身，突然抱住嚴父：“爸，你們聯合起來騙我的是不知道錯了，你讓姐姐回來好不好只要她能回來，我再也不胡鬧了，她想要什麼我都讓給她，我乖乖陪在你們身邊，做个好女兒，好妹妹，爸”嚴父輕拍着姍姍的背，曉秋死了，他怎么会不难过不怨恨可他已经失去了曉秋，他不能再失去姍姍了。“姍姍，曉秋不會怪你的，你回來就好。”

陳姍姍趴在嚴父肩上大哭。鄭楚聽了費奕的話，終於決定還是要去把蘇芒追回來。他想起上次求婚的場面，因為蘇芒的臨時離開，戒指還落在租借地場地。他去找唐果果和蘇暢幫忙，几个人費盡了力气，終於找到了那枚戒指。

鄭楚大喊：“蘇芒，你等着我說過，我會讓你看見幸福的”唐果果和蘇暢跟着一起開心。第二天，鄭楚拉着行李箱進機場，唐明滿臉胡茬，很憔悴，正好從機場出來，兩人迎面撞上。看到他這幅樣子，鄭楚心里不但沒有同情，反而一陣怒火，扔下行李，一拳打在唐明臉上。來送機的唐果果趕緊上前拉過唐明，怒瞪着鄭楚：“鄭楚你干嗎打我哥”鄭楚卻不理果果，看着唐明：“這一拳是替曉秋打的，我已經忍了很久了，沒想到

“中國天眼”與世界共“見”未來

中国日前向世界宣布，被誉为“中国天眼”的500米口径球面射电望远镜（FAST）4月1日起将正式对全球科学界开放。为世界科学界提供中国智慧，为全球工程界提供中国技术，为人类外空命运共同体提供中国贡献和中国发展经验……“中国天眼”邀请各国科学家携手走向星辰大海，共“见”未来。

遥望未知宇宙，全球科学家在未来若干年间将因“中国天眼”变得更为“火眼金睛”。从宇宙星辰，到基本粒子，人类重大科学发现往往离不开尖端科研仪器。天文学界通常认为，宇宙中只有不到1%是人类能看见的发光物质。科学家们常常通过射电望远镜来提升观测宇宙的能力。作为全球最大且最灵敏的射电望远镜，“中国天眼”能看见更遥远暗弱的天体，其高灵敏度将可能帮助科学家在低频引力波探测、快速射电暴起源、星际分子等前沿方向取得突破，使科学家有能力发现更多未知星体、未知宇宙现像、未知宇宙规律。

“中国天眼”对全球开放的消息，让美国西弗吉尼亚大学射电天文学家莫拉·麦克劳夫林“感到超级兴奋”，她一直期待用它来研究脉冲

星，包括在银河系外的星系追踪这些天体。

“中国天眼”还向全球工程界贡献了大科学工程的中国经验和创新实践：4450个反射单元构成的反射面；6根钢索控制的30吨馈源舱；500米的尺度上测量角度精确到8角秒；超高耐疲劳钢索在200万次循环加载条件下可达500MPa应力幅，国际上尚无先例……“天眼”非凡，凝聚著中国人的智慧和汗水，更体现著中国的决心和魄力。多位天文学家指出，除了天文学观测以及建造望远镜带动的技术创新，“中国天眼”将成为最精确的物理规律验证实验平台。

未知和未来面前，人类命运与共。“中国天眼”向世界开放，正是人类命运共同体的又一注脚。这不仅让“中国天眼”的开放程度再次向前推进，也必将成为中国科学家与世界分享科研成果的标志性事件。事实上，“中国天眼”从一诞生，就肩负全球使命。

早在中科院国家天文台主导建设初期，就已确立了“中国天眼”将按国际惯例逐步开放的原则，以更好地发挥其科学效能，促进重大科学成果产出，为全人类探索和认



识宇宙作出贡献。德国马克斯·普朗克射电天文学研究所天文学家劳拉·斯皮特勒指出，“中国天眼”将会推动国际合作，到本世纪30年代，它将为人类研究超大质量黑洞碰撞等积累大量数据。

从中国开放空间站、与全球共享北斗系统，到“中国天眼”邀世界共“见”未来……无不体现中国在利用外太空时与世界携手合作的精神。

(新华社)

無人駕駛汽車 有望在深圳合法上路

深圳立法将再开中国先河。1月7日下午，市人大常委会主任骆文智率队到坪山区就深圳经济特区智能网联汽车管理条例展开立法调研。这一新兴技术领域的法规拟于今年提请市人大常委会审议，无人驾驶汽车有望在深圳合法上路。

深圳自动驾驶相关企业占中国两成

智能网联汽车，简单地说就是智能汽车和车联网的融合产物，终极目标是实现无人驾驶。随着智能网联和自动驾驶技术的快速发展，智能网联汽车也被视为是智能手机之后的超级智能移动终端。

调研组一行首先来到位于坪山区金联路的深圳市智能网联交通测试示范平台，登上自动驾驶大巴实际体验。不需要驾驶员操作，通过车辆搭载的传感器、控制器等装置，融合通信网络技术，车辆就可以在测试区域平稳行驶，自动避让

障碍物，遇到红灯减速停车。

据介绍，该智能网联交通测试示范平台自去年运行以来，已建成2.6公里的封闭测试路段，为13家企业提供了测试服务，累计测试总里程18000多公里。今年，该平台还将建成半开放测试区和开放测试区，为智能网联汽车提供更好的测试环境。

截至目前，中市已公布的智能驾驶测试道路达100多公里。天眼查专业版数据显示，目前中国自动驾驶相关企业已超过4000家，其中约两成分布在深圳。

产业发展遭遇法律盲区

尽管科技发展迅速，但是由于相关法律滞后，智能网联汽车的商业化落地困难重重。

首当其冲就是“上路难”。2017年百度AI开发者大会上，百度创始人、董事长兼CEO李彦宏展示

了自己将无人驾驶车辆开上北京五环路的视频。然而这令人振奋的科技突破却遭遇尴尬，因为驾驶位并无驾驶员，违反了现行交通法规中关于驾驶者必须是自然人的规定，李彦宏随后接到了交管部门的罚单。

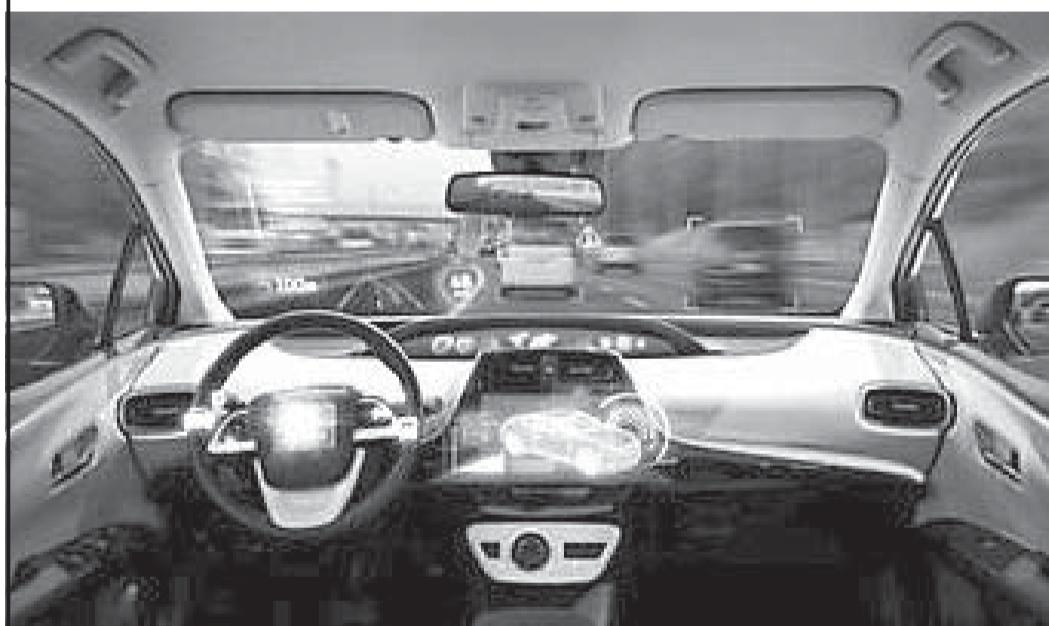
在昨天举行的立法调研座谈会上，坪山区相关负责人和华为、比亚迪、AutoX等企业相关负责人纷纷提出意见建议。大家表示，由于现行的道路交通法规所调整的对象都是有人驾驶汽车，智能网联汽车发展不仅上路合法性遭质疑，还遇到登记注册难、运营收费难、责任认定难等问题，亟须尽快破除法律障碍。

“无人驾驶”须有人担责

深圳建设先行示范区综合改革试点实施方案提出，支持深圳扩宽经济特区立法空间，并明确支持深圳在无人驾驶等领域开展立法先行先试，市人大常委会将该立法列入今年的立法计划当中。

座谈中大家一致认为，深圳率先就智能网联汽车立法对产业发展和特区立法创新都意义重大。通过立法，要解决自动驾驶合法“上路”的问题，并建立起一套对应的道路安全行驶制度和事故责任赔偿与保险制度，“无人驾驶”也须“有人担责”。

不少与会人员认为，智能网联汽车是一项新生事物，立法的目的是为产业的发展保驾护航，引导技术进步，规避安全风险，而不是束缚技术创新。安全监管与产业发展如何平衡，是这次立法的重点和难点。(新华网)



科技助農沒有“休止符” 從中關村科技企業扶貧

一段短视频的推广，让偏远地区的优质农产品不再滞销；一个“5G+”技术的应用，让山区学生在教室里就能体验到优质的教育资源；一个智慧分级诊疗平台的建立，让乡村百姓享受到大城市的看诊服务……

截至2020年10月，中关村844家科技企业在北京对口扶贫协作地区设立分支机构1391家，投资金额851.2亿元。中关村科技力量注入农业、医疗、教育等民生领域。近日，记者走访了中关村龙头企业，聆听“他们”的扶贫故事，感受这里仍在书写的助农新篇章，看乡村振兴的新路子。

“这是我家乡特产的花椒，用它做菜你可以体验到正宗的重庆味道！”走进北京字节跳动有限公司，一段短视频正在展览屏上播放，一位操着重庆口音的小伙儿站在绿油油的花椒丛里，详细地介绍著花椒的采摘、加工过程。

这段短视频来自字节跳动公司的

扶贫项目——“山货上头条”，视频里的小伙儿是一位“扶贫达人”，在为家乡滞销的花椒做公益推广。

字节跳动公司的扶贫团队每年都会去贫困地区实地走访、调研，挖掘一批品质优但销售难的农产品，通过邀请明星和短视频达人录制推广视频、电商直播带货的方式，帮助这些农产品拓宽流通渠道。

给刚出生的牛犊穿“马甲”；哼著民歌绣蒙古袍；围著火炉烤包子……在互联网平台巨大流量的带动下，一段段富有民俗风情的短视频吸引来了大批前来打卡的游客。

“10个养殖基地，1个年产40万吨的饲料厂，生猪年出栏120万头……项目带动24个村庄，700余名建档立卡群众脱贫。”这是大北农集团在内蒙古乌兰察布市的生态养猪产业一体化扶贫项目的数字“成绩单”。

中关村推动企业以项目带动产业、以产业推动扶贫。大北农集团副总裁莫宏建介绍，大北农集团会优先



选择在贫困县建设生产基地，利用集团成熟的“智慧养猪”技术以及“猪联网”管理模式，结合贫困地区地理位置、环境条件等因素，选择对口产业扶贫。

“授人以鱼，不如授人以渔。我们项目亮点是希望从源头上治贫，斩断穷根。”莫宏建说。支撑农业稳定持续发展，要为农民和贫困户带去最前沿、最实用的农业理念与技术，让农户掌握谋生技能，由“输血”变为

“造血”。

“扶贫先扶志、扶贫必扶智。”作为阻断贫困代际传递的治本之策，教育是扶贫工作的重要一环。中关村科技企业将“扶志”与“扶智”相结合，为教育脱贫注入了“芯”活力。

新东方教育集团柳江说，师资水平薄弱、学生升学率低是乡村教育痛点。为此，新东方集团在行业内率先将5G技术应用于乡村教育，打造“5G双师直播课堂”，共享优质教育资源。

据了解，中关村示范区连续带队3年，组织100余家科技企业赴对口地区考察对接。“让科技真正为生产服务，中关村科技企业持续为乡村振兴贡献中关村力量。”中关村科技园区管理委员会主任翟立新说。

“我们有一个三年的小目标，还有一个十年的大目标……”从脱贫攻坚走向乡村振兴，科技助农没有休止符。(新华社)



藏家中 一級致 癌物終 於找 到了

近几年来中国癌症人群数量正在逐渐增加，癌症病发因素非常多。很多人都知道“病从口入”这个道理，但大多数人根本就找不到根源。

其实我们身边就有很多致癌物质，有一些食物已经被世界卫生组织列为“一级致癌物质”，对人体伤害非常大，可是这些物质大家并不知道。因此为了自己和家人健康，大家一定要看一看自己家里有没有以下这3种食物？

如果有的话，为了家人健康一定要及时扔掉，以后再也不要买了。

1. 变味的坚果

很多人在吃坚果的时候，就是希望给身体补充营养，但大家根本就不知道小小坚果里面就会藏有“定时炸弹”。

大多数人在买坚果的时候根本就没有品尝，有一部分商人基本上会把这些坚果烹饪好之后，存放很长一段时间，等到这一部分坚果全卖完了再做下一批，这样的话坚果在存放中就会出现发苦和发黑的情况，一旦出现这种现象里面就会滋生黄曲霉素。

黄曲霉素属于一种肝脏毒，进入到身体内有强烈副作用，它是所有化学致癌物质当中最强的一种物质，同样也被世界卫生组织列为第1类致癌物质，特别容易诱发肝癌，卵巢癌，胃癌，骨癌。

2. 爆炒油炸食品

随着人们生活水平逐渐提升，越来越多人开始选择吃外面点小吃，甚至有少部分人不喜欢自己在家里做饭专门买外面的小吃，你可能会出去买一些酱爆海鲜或者是油炸的东西回来，其实这些食物在烹饪过程中都含有致癌物质，过度烹饪或长时间储存会滋生细菌，增加致癌几率。

根据科学研究调查发现，经过爆炒油炸的食物会产生苯并芘物质，焦糊食物的苯并芘含量会增加15倍左右，这种有害物质特别容易诱发肠道癌症，肝癌，肺癌。像这类物质也会存在于有烧烤或者是过度油炸的食物中，每一种食物在烹饪的时候，如果食用油加入到270摄氏度就会产生这种致癌物质。

以上2种食物都属于藏在家里面的一级致癌物，为了自己和家人的健康，大家在买东西的时候一定要擦亮眼睛，如果你家里存在这些东西，建议大家千万不要吃，一定要把它们全部扔掉。

除此之外，我们在生活中也要注意发霉的食物不能吃，家里面坏掉的食物一定要及时扔出去，否则的话，霉菌孢子会飘散在空气中，增加致癌几率。平常注意勤开窗多通风，保持清洁，只有这样才能在家里营造一个健康安全的环境。（阿波罗新闻网）

吃蛋黃導致膽固醇高嗎？ 醫生揭開背後真相

鸡蛋是一种健康的食品，但是关于鸡蛋的具体营养价值，很多人却不是很了解，而且还有一些人会认为吃蛋黄会导致胆固醇含量提高。

鸡蛋的营养价值中，蛋白的营养价值最高，但蛋黄的营养价值也比较高，除了含有蛋白质以外还含有脂肪，维生素以及矿物质，蛋黄是多种营养素的重要来源，胆固醇是人体所必需的营养物质，细胞性激素和胆汁的合成都离不开胆固醇。

对于绝大数健康人群来说，每周摄入3到4个鸡蛋，对胆固醇的影响是比较低的，而且蛋黄对婴幼儿的大脑发育能起到很重要的作用，所以吃蛋黄并不会导致胆固醇提高。

吃蛋黄不仅不会导致胆固醇提高，而且蛋黄对于人体来说是有很多的作用的，经常吃蛋黄，对身体健康有帮助。

1、补铁：

对于一些贫血的患者来说，多吃一些蛋黄可以帮助补铁，因为蛋黄中含有丰富的铁元素，经常吃蛋黄可以缓解贫血的症状。

2、促进大脑发育：

蛋黄中含有软磷脂，可以帮助合成重要

的神经组织，从而有利于婴幼儿的大脑发育。

3、营养易吸收：

鸡蛋中的营养价值非常高，鸡蛋中的营养特别容易被人体吸收，所以多吃鸡蛋可以补充较多营养，鸡蛋中的营养被人体吸收的利用率高达98%，所以想要补充营养，鸡蛋是一个很好的选择。

综上所述，蛋黄不仅不会导致胆固醇提高，对于身体来说是有很大的帮助的，所以不要害怕吃蛋黄，每周摄入3到4个蛋黄，对身体是不会有害处的。吃鸡蛋的时候可以选择水煮的方式，这样可有效保留鸡蛋中的营养，当然也可以选择荷包蛋的方式，这种方式做出来的鸡蛋比较美味可口，虽然流失了一些营养，但对身体来说还是有益的。（早安健康）



每週三次高麗菜 降72%乳癌發生率

橄榄、优格、高丽菜，三者的共同点是什么？答案是：他们都是“长寿食品”！其中高丽菜更是被证明，能有效降低肺癌、胃癌、大肠癌与直肠癌等发生机率，是近年来韩国热门的抗癌食品。

“长寿食物”高丽菜 抗癌又能顾肠胃

高丽菜的抗癌秘诀，就是在咀嚼与消化过程中，会产生名为“异硫氰酸酯”的抗癌物质。在所有癌症中，异硫氰酸酯化合物对于抑制乳癌、结肠癌、肺癌及肝癌细菌生长方面，效果尤其显著。根据美国新墨西哥大学研究团队指出，若每周食用高丽菜三次以上，将能够降低72%左右的乳癌发生机率。（抗氧化高生菜数百倍！高丽菜煮“抗癌蔬菜汤”释放满满植化素）

除了抗癌之外，高丽菜的绿叶部分还含有丰富维生素。不只维生素A、B群，只要每天吃2到3片菜叶，就能够达到每日维生素C的摄取量。同时，因为富含维生素U，高丽菜也能够治疗胃溃疡、胃癌，促进胃肠内细胞再生与胃粘膜生成。

为了加快肠胃吸收，许多人会尝试将高丽菜打成汁饮用，不过这样的方法却不是每个人都适合。韩国汉医学博士崔呈苑（音译）解释，因为高丽菜本身的性质比较冷，冷性肠胃的人在喝完高丽菜汁后，可能感觉肠胃灼热，甚至想吐。因此针对不同体质，她也推荐不同的高丽菜汁调配方法。（抗癌又护眼！菠菜高丽菜汁补充逾10种必备营养）

配方看体质 中医专家教你这样做高丽菜汁

胃肠肝胆燥热者：



现在只要说起红薯，很多人都会说，好吃可以抗癌，但是红薯吃好了可以抗癌，但是吃错了就是伤害。

红薯都有啥功效

降低胆固醇

常吃红薯可以降低胆固醇，红薯抑制胆固醇的作用是其他食物的10倍，最适合每天来吃了。

抗癌

常吃红薯可以预防多种癌症，相信很多人都知道，还能增强身体的免疫力
治便秘

3種韭菜吃法

说起韭菜，大家都很熟悉，可能很多朋友的家中自己种的就有，也是我们生活中必不可少的蔬菜之一，大部分人都喜欢拿韭菜来包饺子，或者包包子，所以它在民间还有着“长生菜”的美誉。除了拿韭菜做馅外，你还知道韭菜的其它做法吗？

今天就给大家3种韭菜的吃法，营养价值高，药用功效也显著，特别是40岁后的朋友更应该这样去吃。

01.核桃仁炒韭菜

食材：250g的韭菜，60g的核桃仁，15g的香油，2g的盐。

做法：先把核桃仁用开水去浸泡2分钟，撕掉外表皮；韭菜洗净，切成3cm长的段；然后把锅烧热，倒入香油，放入核桃仁翻炒至黄，放韭菜，再一起炒熟；最后快出锅时，撒入一些盐，翻炒均匀即可。

功效：此菜非常适合肺虚久咳、肾虚腰痛、习惯性便秘、运动气喘的人去吃。

02.韭菜炒虾仁

食材：200g的韭菜，50g的虾仁，10g的葱，5g的姜，5g的盐。

做法：先把韭菜洗净，切成3cm长的小段；虾仁洗净；姜切丝；葱切段；然后把锅放在火上烧热，在里边倒入素油，炒至油温6成熟，放入葱和姜爆香，再倒入虾仁和韭菜，放入适量的盐炒至断生即可。

功效：此菜可以降血压、暖肾、补气血，最适合高血压肾阳虚型患者去吃。

特征：一般容易产生胃溃疡、胃食道逆流、腹痛、胃酸过多、偏头痛等症状。

建议材料：

生高丽菜90克

生萝卜5公克

生花椰菜3公克

生姜2克

优格 200克

水 200克

喝法：饭前饮用100毫升（每日饮用2~3次即可）

胃肠肝胆较冷者：

特征：一般容易产生慢性消化不良、乳糖不耐症、腹泻、慢性疲劳等症状。

建议材料：

烫过的高丽菜60克

熟的老南瓜30克

熟的大枣5克

生姜5克

优格 200克

水 200克

喝法：三餐饭前饮用100毫升

崔医师说明，藉由将性质较燥热的食材，与高丽菜混合制作出来的高丽菜汁，能够达到“阴阳调和”的效果，避免让冷性肠胃“冷上加冷”。你也曾经因为冷性肠胃，不敢喝高丽菜汁吗？快来试试看新的调理方法吧！（早安健康）

別再以爲紅薯抗癌了 這樣吃會吃走健康

红薯含有丰富的纤维素，常吃可以促进肠胃蠕动，达到治疗便秘的作用。

如果这样吃不安全

烤红薯

相信很多人喜欢吃烤红薯，建议之后一定要到正规的烤红薯店买，大街上的烤红薯他们用的铁桶，大多都是以前盛汽油柴油油漆等含化学物质的废弃的铁桶，用它烤出来的红薯，可能含有有害物质，不利于我们的健康，你是不是买过，长时间吃还有致癌的风险。

吃长斑的红薯致癌

红薯也是不能长时间放的，但是长斑的红薯千万不要吃了，红薯长斑是由于受到了一种真菌的污染，这种真菌被叫做黑斑病菌，黑斑病菌中含有红薯酮和红薯酮醇，会使红薯发苦变硬，其营养成分也都破坏了，常吃还有致癌的风险。（健康网）



03.韭菜炒鸡蛋

食材：3个鸡蛋，300g的韭菜，2个红辣椒，5g的葱花，3g的食用盐，适量的食用油。

做法：先把韭菜洗净，切成3cm长的小段；葱切葱花；红辣椒切条；碗中打入鸡蛋搅散；然后把锅放在火上烧热倒油，油温烧至6成熟，倒入鸡蛋液，把鸡蛋液炒至定型即可盛出备用；此时另起锅，倒入少量的油，放入葱花爆香，再放入切好的韭菜段，快速翻炒至断生，加入少量的盐调味；最后倒入鸡蛋炒匀即可装盘食用。

功效：此菜可补血活血，防止钙质的流失，可预防骨质疏松，并且对于尿频、痔疮、胃疼、阳痿的朋友，均可改善。（健康网）

饭后、睡前、早起三不要

早起、饭后、睡前都是养生的黄金时间，坚持“三做三不做”点滴改变，受用终身，比大把补药还管用，赶紧试试吧~不要着急起床。

早上定了很响的闹钟，惊醒后猛地起身就会有天旋地转、眼前一黑的感觉。这是因为刚苏醒时，身体的机能还没有准备好，起床太急会导致大脑供血不足、心跳加速、血压升高，甚至会诱发多种疾病。

建议在苏醒后，先活动一下手脚，或者翻个身，适应之后慢慢坐起来，休息片刻后再下床活动。

不要不吃早饭

俗话说：“早餐吃得像皇帝，午餐吃得像平民，晚餐吃得像乞丐。”，但是现代社会，许多人不重视早餐，这样就错过了一天中营养吸收的黄金时间，不吃的话，还会对身体有害。

尤其不利于肠胃健康，可能会诱发胃炎、胃溃疡等疾病，还有可能导致营养不良。所以早上一定要吃一顿营养美味的早餐，开启元气满满的一天。

不要着急排便

早上是排便的黄金时间，但是没有感觉，不能着急排便，太过用力，人体腹腔压力增大，会导致血压升高，加重心脏负担，严重的可能导致心肌梗死和脑中风。有了便意也不要憋着，否则容易导致便秘、痔疮等疾病。

早起该做这三件事伸个懒腰

早晨在床上坐起来，伸个懒腰，让全身都跟舒展开来，不仅能够加速身体的苏醒，还可以促进血液循环，让身体更健康。

● 喝一杯水

早上起床容易口干舌燥，在刷牙之后喝一杯温水，能够补充一晚上下来身体流失的水分，降低血液粘稠

度，还能滋润肠胃和喉咙，早餐会吃得更加津津有味。

● 揉揉身体

早上苏醒之后，先不着急起来，用被窝里温热的手揉揉腹部和脸部，能够消除困意，促进肠道蠕动，早起排便更通畅。

● 不吃水果

饭后不宜吃水果，有些人误以为吃水果可以助消化，就会将水果当成饭后甜点，这样反而会导致消化不良和肥胖，水果中的营养物质也无法很好地被身体吸收。

饭后不要立刻喝茶，茶中的成分可能与食物中的铁、锌等结合成难以溶解的物质，致使食物中的营养成分丢失，最好饭后半个小时再喝茶。

● 不能吸烟

吃完饭后，肠胃蠕动加快，促进消化道血液循环，如果这个时候吸烟，烟中的有害物质更容易被人体吸收，危害是平时的10倍以上。

● 不剧烈运动

吃完饭后，肠胃在不断消化食物，如果马上剧烈运动，会影响肠胃的消化吸收，诱发消化不良、胃胀胃痛等不良症状。

饭后该做这三件事

● 早饭后晨练

早饭之后，人体的营养处于一个非常饱和的状态，这个时候晨练，不仅能促进消化吸收，还有健体的功效。

● 午饭后小睡

午饭之后，人会很困，这时候不妨适当小睡一会儿，但是饭后不能立即入睡，会导致消化不良，午睡的时间最好控制在30-60分钟哦~

● 晚饭后拍打经脉

晚饭之后的休闲时光，不妨坐在沙发上拍打腿脚的经脉，让血液流通更顺畅，还能安神助眠哦~



● 不该立刻喝水

锻炼之后容易口渴，此时不能立刻喝水，对肠胃有害，喝水时也需要一小口一小口地喝，喝水速度太快，会加重心脏负担，严重时，甚至会出现心力衰竭、胸闷腹胀等情况。

● 不该立刻休息

锻炼结束后，不能立即停下来休息，否则容易导致大脑供血不足，出现头晕眼花、心慌气短，甚至昏倒等症状。

● 不该立刻洗澡

锻炼结束，身体出汗，皮肤表面的血管扩张、毛孔张开，这个时候立即洗冷水澡会刺激血管，人体抵抗力降低，容易感染风寒；洗热水澡则会导致心脏和大脑供血不足，引起头昏眼花、虚脱无力等不良症状。

● 不该立刻洗澡

建议大家在锻炼之后，让汗收干，活动筋骨之后再去洗澡，洗澡时间不易过长，洗澡水的温度尽量接近皮肤温度。

锻炼后该做这三件事

● 拉伸运动

锻炼完身体之后，不要忘记做做拉伸运动，弯弯腰、压压腿，活动活动筋骨，让锻炼的效果更好。

● 按摩肌肉

运动完之后，按摩一下小腿和胳膊上的肌肉，让它们从运动状态中恢复过来，还能够缓解运动后四肢酸痛的情况。

● 补充维生素

有的人喜欢在锻炼后吃甜食补充体力，其实运动后最应该补充的是维生素，锻炼之后，最好多吃一些含有维生素的水果蔬菜。

● 晚饭不宜过饱

晚饭吃得太饱，会加重肠胃负担，导致消化不良，而且吃得太饱会影响睡眠质量，晚饭吃七八成饱就好了，睡前最好不要吃东西。

● 不喝浓茶咖啡

小时候，妈妈叮嘱我们睡前不要喝茶，不然会睡不着，这样的说法是有科学依据的，浓茶和咖啡中含有咖啡因，会导致精神亢奋、神经紧张，从而影响睡眠健康。

不过度娱乐

睡觉之前最好远离手机、电脑、耳机等电子产品，也不要聊天、追剧、唱歌等娱乐活动，过度娱乐导致睡前大脑处于亢奋状态，那就更加睡不着了，一切娱乐活动最好在睡前2小时进行。

睡前该做这三件事

● 热水泡脚

老话说得好：“睡前烫脚，胜服安眠药。”睡觉之前用热水泡一下脚，可以助眠安眠，尤其是立秋之后，天气转凉，用热水泡脚可以促进血液循环、温暖身体，抵御风寒入侵。

建议大家晚上9点左右泡脚，水温控制在40-45摄氏度，感觉温热即可，大约泡20分钟左右，泡脚的时候也可以顺便按摩一下脚背脚心上的穴位哦~

● 睡前按摩

临睡前坐在床上，给自己和家人来一套全身按摩，捏捏肩膀、揉揉小腿，缓解一天的疲劳，轻轻松松地迎接一夜安睡。

(生活最美妙)

血糖高腿先知 腿部出現這3個現像

“糖尿病”单从字面上的意义来看，无非就是尿液中含有过多的糖分而已！但实际上，糖尿病可不是如此简单的疾病，它本质是代谢类疾病。由于患者体内胰岛功能受损、丧失，导致葡萄糖无法转化成能量消耗，继而发展为高血糖、糖尿病前期、糖尿病的过程。

糖尿病的可怕之处是什么？

有数据调查表明，我国糖尿病患者已经达到了近1.2亿人，占据全球糖尿病总人数的1/4。且近些年随着国民饮食水平提高、工作性质改变，糖尿病患者人数还在不断增加。

或许这还不算是糖尿病最可怕之处，糖尿病真正可怕的地方是它不单单是血糖升高的问题而是由高血糖引发的各类并发症。这才真的让人担忧的。

糖尿病并发症包含血管、神经、器官损伤等多方面。常见的并发症有糖尿病眼病、肾病、心脑血管病、糖尿病足等，患者甚至可因并发症面临死亡、截肢风险！

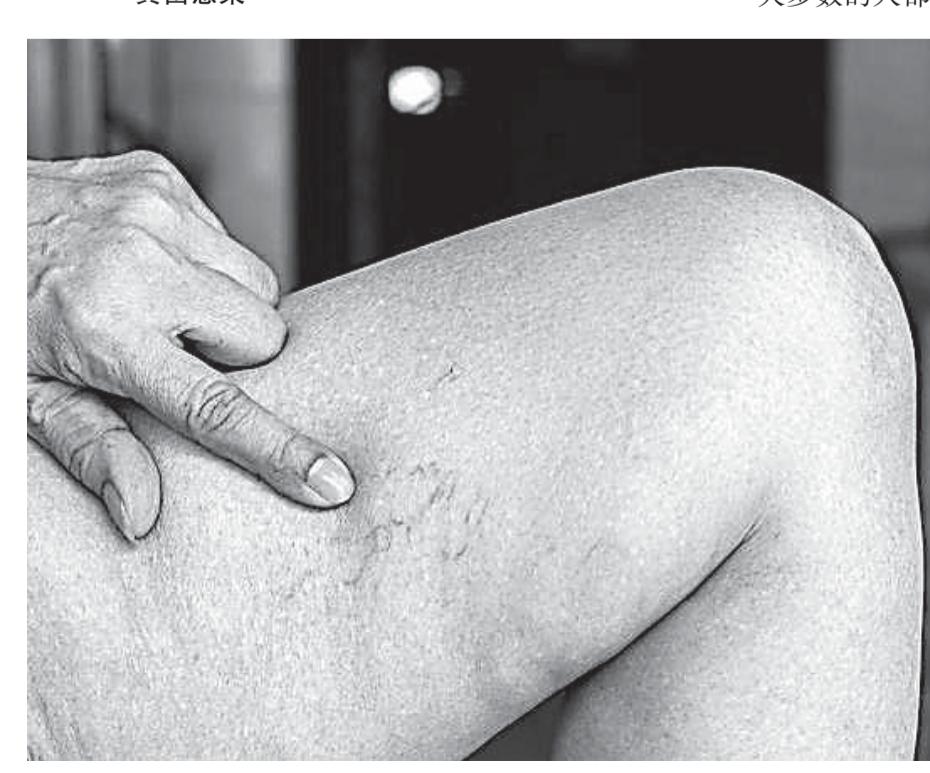
但由于糖尿病早期症状较为轻微、容易被患者忽视，所以我国糖尿病患者的整体知晓率并不高。

有专家预估称，近46.5%的糖尿病成年人患者尚未被确诊！

其实，糖尿病和其他疾病一样，不是腾空驾到的，它在愈演愈烈的过程中也会发出不适信号给我们。

比如，近期肢体如果出现这三个现像，那就要警惕可能是糖尿病导致的：

一、真菌感染



真菌感染可诱发多个疾病，比如脚气、灰指甲等。且真菌具有一定的传染性，可由患者的鞋袜传染给他人。但是很多糖尿病患者在反复出现真菌感染时，都没有怀疑是血糖升高在作祟。

殊不知，持续升高的血糖会导致皮肤抵抗病原体的能力减弱，同时高血糖还会影响到肢体末梢循环，进而造成真菌感染反复出现，特别是白色念珠菌感染较为多见。

二、间歇性跛行

所谓的间歇性跛行，就是患者在运动、行走一段时间后，突然出现了下肢异常疼痛症状，以至于无法正常行走，只有适当休息后才会缓解。但是，当再次运动时，症状又会出现。

之所以糖尿病会导致间歇性跛行，就是因为高血糖会持续对患者血管造成损伤；进而发展为下肢动脉病变，导致血管狭窄、闭塞，血液无法正常在下肢循环、肢体缺血。

患者在运动时可能会出现肌肉痉挛、疼痛等症状。这种情况，也是糖尿病足出现的一大诱因！

三、下肢溃疡、外伤不愈

上文中已经提到了，糖尿病患者可反复出现真菌感染，足部容易有水疱、溃破等问题。通常情况下，健康者出现外伤之后，短时间内凝血系统、修复系统就会发挥作用，伤口在几天内逐渐缓解和愈合，但糖尿病患者则不相同。

糖尿病患者受到血液循环异常、末梢神经被破坏的影响，伤口不容易恢复，甚至有逐渐扩大、糜烂的趋势。如果不积极进行治疗，后期甚至可能会面临局部坏疽、截肢风险。

你真正了解糖尿病吗？

“糖尿病”在老百姓眼中是名副其实的富贵病，极大多数的人都是因为饮食不当造成的。的确如此，万事万物，适可而止。

食物过度缺乏易引起营养不良，食物过度富裕又会引起营养过剩带来的麻烦，而这终归结底其实就是看一个人的自律。

糖尿病如今已经成为当今社会最为普遍疾病之一，虽然普遍，但人们对它的认识还远远不够。

很多人认为监测血糖的目的、吃降糖药的目的是看血糖是否稳定，一旦稳定，可以不用继续服药，不用监测，不用控制饮食。

糖尿病不是单一疾病，它的并发症给患者带来的身心伤害远大于糖尿病本身。因此控糖就是控并发症。

小康医生由此奉劝各位糖友，一定遵医嘱，按时服用药物，并且调整饮食结构，适当运动。只有药物和生活相结合才能最大概率降低并发症，保证糖友的正常生活。

(搜狐健康)

吃辣椒是降血压还是升血压？

杨姐是北方人，但是在上个世纪九十年代初就南下打工了。南方气候潮湿，加上杨姐身边都是爱吃辣椒的本地人，慢慢的杨姐也爱上了吃辣椒。但是随着年纪的增长，杨姐患上了高血压，医生说要清淡饮食，这让无辣不欢的杨姐顿时觉得生活好像失去了些什么，胃口也没有以前好了，并且只要每次点带有小米椒的菜，血压就会升高。那么吃辣椒真的会导致血压升高吗？不辣的菜椒也会导致血压升高吗？

辣椒的主要成分就是辣椒素，只有辣椒里面才有，普通菜椒里含有的辣椒素是非常少的，对血压没有什么影响。另外还有研究表明，少量的辣椒素摄入是可以起到降血压的功效的。少量的辣椒素可以起到激活体内短暂受体电位通道-香草醛亚型1，从而达到舒张血管，降低血压的功效。

另外在对小鼠的实验中发现，一定的辣椒素对体内的乙酰胆碱也能起到一定的诱导作用，来达到降血压的目的。不过辣椒素和血压的变化是有剂量的，如果突然在短时间内摄入大量的辣椒素，血压当然会很有可能出现快速升高的情况。

杨姐是平时控制的太严，以至于有的时候是在忍不住想要吃点辣椒的时候就吃多，辣椒素刺激到了脊髓神经末梢释放P物质，肾上腺激素升高，心率加快，心肌能力收缩增强，排血量增加，血压就会出现了短暂的升高。不过这种情况，随着辣椒素刺激的减弱，血压会慢慢的恢复平衡。但是这也是要因人而异的，有的人只要稍微一点点辣椒就受不了，但是有的人一顿饭能吃掉半碗辣椒酱都面不改色，这个每个人的辣椒耐受程度也是有关系的。

辣椒耐受程度高的人，就算是多吃一点辣椒，血压也不会出现快速飙升的情况。相反辣椒耐受程度低的人，稍微吃一点辣，血压都受不了。

除了辣椒以外，高盐饮食才是影响血压最主要的问题之一。有研究发现，山东胶东半岛附近高血压的人数明显高于中西部，这主要和这一带的人口味偏咸有很大的关系。因此患有高血压的人除了要合理控制辣椒的摄入量，还要注意不要吃太咸的食物。

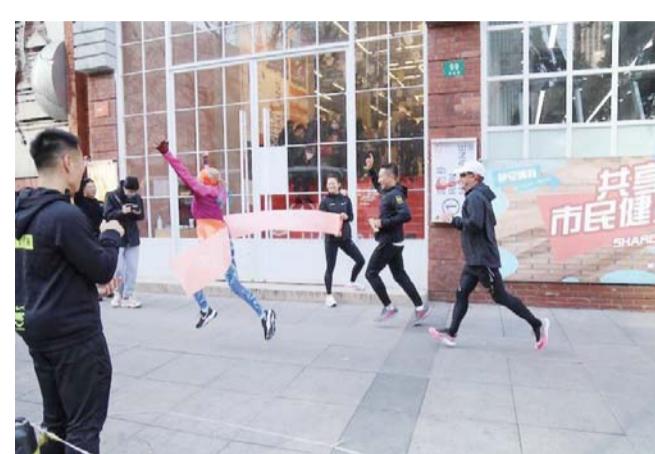
高血压波动不是好事，除了要在饮食上面需要注意以外，还要注意调节好自己的情绪，避免大喜大悲。另外久坐不动也是大忌，血液循环慢，血压更容易出现波动。(健康网)

2021新年跑百巷 智能跑成新亮點

(上海讯)什么是打开2021年的正确方式?对于如今越来越多的跑步爱好者来说,当然是迈开腿,畅快地跑起来。在2021年的第一天,虽然上海的气温还在-3摄氏度和4摄氏度之间徘徊,但这依然无法阻挡他们换上轻薄透气的压缩衣,迎著冬日的寒风和暖阳,开始新年的第一跑。

在西康路上的“跑百巷Run Hai Lane”俱乐部,来自上海多个跑团的跑步爱好者们在专业教练的指导下做完热身运动,然后开始了他们在繁华市区穿街走巷的“跑百巷”。据了解,这个俱乐部是由一群跑步爱好者发起,并得到了耐克的官方支持,主要活动以城市穿梭跑为主,其名字里的“百巷”,意指城市的大街小巷,同时在上海话里也跟“白相”同音,“跑百巷”就是“跑白相”,跑著玩的意思——让跑步真正成为生活方式的一部分,用轻松愉快的心态去跑。

在这次参加跑步的跑团里,有各种不同身份、不同国籍、不同年龄的人,比如申花跑团,其成员全是申花粉丝,一身蓝衣,他们跑步的口号还是“申花是冠军!”。而DarkRunners跑团的成员里,有许多是视障或听障人群,对普通人而言能轻松完成的跑步,他们要付出更多努力,也需要得到更多帮助。例如在跑步时,视障和听障的跑者可能无法及时感知到周围环境的危险和意外情况,需要旁边的人加以提醒。所以,这个跑团的团长也表示,希望能有更多人加入他们,与这些特殊跑者一起跑。



在今年的新年首跑里,可以发现一个有趣的想像:许多跑者都佩戴了Apple Watch之类的智能手表,并用专业的运动APP来记录成绩、分享跑步心得。在开始跑步之前,先设置好手机或手表上的APP,几乎成了所有跑者的一致动作。智能穿戴设



备和应用的加入,让跑步也变得更加“数字化”和“智能化”。

例如,坚持跑步习惯,需要科学的计划,同时也需要督促。这次许多跑者都使用了一个名为Challenges的APP,该APP能够帮助用户自行组队,并参加一项为期一个月的竞赛。竞赛内容则是考察参赛者能否每日Close Your Rings,填满代表活动、锻炼、站立的三个圆环。

此外,在跑步中及时掌握身体状况也是非常必要的,此时智能手表就好像一个随身的健康监测仪。血氧监测和心率监测对于跑步来说都是非常重要的,前者可以实时监测身体的血氧饱和度,后者可以实时监测心跳频率,一旦超过正常范围,手表就会发出提

醒,让你及时调整步伐,适时休息以免影响健康。

此外,若是独自在人少的地方跑步,可以打开摔倒监测,万一跑步时摔倒受伤,手表可以直接帮你拨打急救电话并通知你的紧急联系人,还可以向医生提供血型、药物过敏史等重要的医疗信息。

来自“正规跑团”的静静DAYTOY表示,她现在已经习惯于戴著智能手表来跑步。“Apple Watch很智能,可以识别我不同的训练方式。三个圆环和限定徽章督促我每天完成训练目标,帮助我保持健康的生活作息。尤其是以前跑步只能带手机,但是现在只用带只手表就可以完成户外跑步,真的很方便。”(彭拜新闻网)

泰北華教人士 泰緬邊區防疫獻愛心



庞忠昌校长(左1)与Trin Fawat Thuraw博士(左2)移交捐助泰缅边区美速缅籍难民防疫御寒物资。



Trin Fawat Thuraw博士(右1)与田景灿帮助边区克伦族妇女御寒被服。

(泰北讯)泰北清莱南大中文学校校长庞忠昌、孔德(Trin Fawat Thuraw)博士于12月30日及31日,赴泰缅边区密丰颂府(Mae Hong Son)的迈萨良(Maesaring)、湄苏林(Mae Surin)、达府美索(Maesot)等高寒山区偏乡村寨,为当地村民送上防疫口罩、御寒被服和食物,与当地村民欢度跨年晚会。

12月30日中午,侨务新闻志工田景灿(美赛华云学校校长)陪同清莱南大华校校长庞忠昌与同为清莱监狱服刑人作自然农业种植技术辅导教师的孔德(Trin Fawat Thuraw)博士,共同筹募了满满一车防疫御寒物资,原从清莱到达府美索(Maesot)为滞留边境30多位缅籍留学生,以及两个难民营区数送上防疫口罩、御寒被服、食物等物资。行程中,泰国政府临时发布边区防疫升级政令,禁止内陆城市人员进入达府美索(Maesot)边区。

因此只好改变行程计划,夜宿迈萨良(Maesaring),接洽达府美索(Maesot)当地爱心志工协助。31日,达府美索(Maesot)当地爱心志工,赶来迈萨良(Maesaring)会面,接力代送防疫物资往边区给饥寒交迫的难民,以助难民度过难关。

回程中也探访湄苏林(Mae Surin)克伦族村寨,与热情好客村民共度跨年联欢晚会。作为克伦族的孔德(Trin Fawat Thuraw)博士也藉此,宣导先皇蒲美蓬大帝自给自足农业理念,鼓励族人守护祖先优良文化物种,发展自然农业经济,维护大自然生态环境。(侨务电子报)



克伦族村跨年晚会捐助合影情景。

新加坡郵政將推出牛年郵票

(新加坡讯)据新加坡《联合早报》1月8日报道,牛年即将到来,新加坡邮政将推出一套牛年邮票迎接农历新年,邮票从1月8日开始出售。

根据新加坡邮政文告,这套邮票包含两种面值——“第一级本地邮资”3角(此处及以下货币单位均为新加坡元)以及1元4角的邮票。

附有整套邮票并预先盖上

特别牛年邮戳的首日封,售价3元1角;含两种面值的纪念套则卖4元1角5分。通过邮局特定SAM服务机购买的邮票也会推出限量版的农历新年设计。

这套牛年邮票是新邮政去年展开的新一轮12生肖系列邮票之一。这套生肖邮票是由向新加坡本地动画及插画家林愿玲设计。

此外,新邮政也推出珍藏

版的10元面值的牛年邮票,售价18元8角。这张结合牛的剪纸设计邮票由本地设计师许文炳设计,并附送八个鼠年红包封套。

公众可从1月8日到新邮政旗下的邮政局、集邮店(philatelic store),或是通过网站购买邮票和礼品,售完为止。(中国侨网)

**崔愛英
漢城華僑中學
張承惆
捐贈
電子白板**

→譚紹榮(右二)
接受崔愛英(左三)
與張承惆(左二)
捐贈的電子白板各
一台。



(首尔讯)韩国汉城华侨中学1月5日在学校举行捐赠电子白板仪式,由理事长谭绍荣代表接受来自首席副理事长崔爱英、理事张承惆捐赠的电子白板各一台,常务顾问梁兆林与校长于植盛陪同,并参观学校整修、教室油漆情况。

韩国汉城华侨中学为让教学设备追上科技化时代,以利线上教学进行,计画在教室装设电子白板,之前已利用侨务委员会补助部分经费,先在初中部教室装设电子白板,高中部教室十四台则要等到经费较充裕时再装设,首席副理事长崔爱英获悉后,慷慨捐认乙台。毕业于国立台湾大学电机系杰出留台校友,也是汉城华侨中学理事张承惆,得知这个消息后立即向校方表达要捐助乙

台电子白板。

崔爱英希望他们的捐助能抛砖引玉,也呼吁热心侨教人士慷慨认捐,可以两三人或三五人共同认捐乙台,学校会在电子白板下方注明捐赠人士的姓名,以示感念。

谭绍荣代表学校感谢崔爱英、张承惆二人的捐赠,并表示第十四届理事会自2018年12月上任,多次召开理事会讨论提升教学水准、改善教师福利及教学环境,并与教师座谈改进教学内容,提升学生成绩。两年来不仅升级全校电脑软体、整修洗手间、更换电灯为LED、加强屋顶防水功能、油漆教室外部走廊、洽请西大门区厅长协助免费修剪学校树木花草,美化校园,更利用寒假期间整修及油漆教室,让学校环境焕然一新。(侨务电子报)