

1966年创刊



你最忠实的伙伴
Teman Setia Anda

HARIAN INDONESIA

印度尼西亚日报



訂戶月費：Rp100,000/- 零售：Rp4,500/-（外省及外島另加寄費）[fHarianIndonesiaHI](#) <https://www.harian-indonesia.com> 2022年7月19日（星期二）

（茂物讯）佐科威总统于17日（周日）在西爪哇省茂物总统行宫，接见国际货币基金组织（IMF）代表团。陪同佐科威总统的部长，是经济统筹部长埃尔琅加、哈尔塔尔托及财政部长丝丽、穆耳雅妮。

出席会议的代表团有国际货币基金组织总裁格奥尔基耶娃（Kristalina Georgieva）、国际货币基金组织亚太部主任克里希纳·斯里尼瓦桑（Krishna Srinivasan）以及国际货币基金组织印度尼西亚部高级代表官员詹姆斯·沃尔什（James Walsh）。

经济统筹部长埃尔琅加在陪同佐科威总统后发表声明时表示，佐科威总统在会议期间向国际货币基金组织传达了有关印尼经济状况的一些信息。

埃尔琅加解释说：“印尼的经济情况相对较好，通货膨胀率约为4.2%，经济增长率为5.01%。然后在印尼的其他情况是，比其他国家的经济，我们的债务与国内生产总值的比率约为42%，有些国家达到100%。然后赤字仍然在4%左右，经常账户为0.5%，我们的贸易平衡持续26个月为正，此外，印尼的外汇储备为1350亿美元。”

埃尔琅加解释说，印尼的经济形势相对较好，与其他国家相比，衰退的可能性较小，约为3%。然而，政府希望国际货币基金组织将继续支持以及为印尼经济提供积极的叙述，尤其是在面对全球危机的情况下。

他表示：“我们非常担心各个国家不断上升的通胀状况。利率将进入一个新制度，即全球利率上升，当然这将极大地影响印尼所需的投资。”

此外，财政部长丝丽·穆耳雅妮在同一份声明中表示，国际货币基金组织从经济表现、增长方面、国际收支方面等多个方面评估印尼经济状况良好，连续26个月出现贸易顺差，以及低于5%的通胀方面。

丝丽说：“最重要的是央行与财政部的财政货币政策的同步与合作，才能保持协调一致，因为这将有助于保持印尼经济复苏的势头。”

丝丽表示，国际货币基金组织的代表团讨论了当前全球经济状况面临的挑战，即高通胀、食品和能源价格上涨以及世界许多国家的困境甚至危机情况下日益严峻的挑战。

然而，从经济增长、通货膨胀、汇率、国际收支、财政和货币等各种经济指标来看，印尼的情况要好得多。

此外，国际货币基金组织还评估说，对冠病（Covid-19）的良好处理使印尼的经济复苏

IMF代表团会晤佐科威 评估印尼经济状况良好



佐科威总统在丝丽（右起）及埃尔琅加陪同下，接见格奥尔基耶娃为首的IMF代表团。

继续强劲。

财政部长表示，在会议期间，国际货币基金组织总裁格奥尔基耶娃还对印尼政府处理冠病大流行表示赞扬。

她说：“此外，我们当然希望印尼的改善状况能够保持下去，因为总统将在11月主持G20峰会。”

IMF盼印尼发挥领导作用

国际货币基金组织寄希望于印尼在G20轮值主席国中的领导地位。除此之外，需要领导层鼓励 G20国家领导人，支持有能力帮助面临危机的国家的机构采取的步骤。

财政部长丝丽·穆耳雅妮说，她在陪同佐科威总统接见由总裁格奥尔基耶娃率领的国际货币基金组织代表团访问后发表声明说：“格奥尔基耶娃在会议上表示，国际货币基金组织将采取措施帮助这些将面临极其困难的贫困国

家。现在，希望在印尼总统佐科威领导下，在G20会议上的领导，能够支持有能力帮助面临危机的国家的机构所采取的步骤。”

丝丽指出，国际货币基金组织向佐科威总统转达，打击各国的通胀形势已导致各国央行发布加息政策。因此，现在处于非常脆弱状态的各个贫困国家，可能会处于越来越困难的境地，受到粮食危机的影响，也可能受到金融危机的影响。

她说：“正如日前在各个非洲国家甚至斯里兰卡等国家发生的事件，这将非常重要，以免国际社会预防危机的能力将变得更弱，风险更高。”

她继续说：“我们希望将当作G20峰会东道主的佐科威总统能够动员所有G20领导人的支持以帮助特别是贫穷国家，这将是非常重要的。”

会晤期间，佐科威总统还表示其愿望，让

非盟国家能够被邀请参加G20峰会，因为迄今为止，G20从未把这些国家永久纳入其讨论中。因此，在本届印尼总统任期内，佐科威总统主动邀请非盟，希望此事会成为G20的永久决定。

他说：“这也使我们能够更充分地讨论世界问题，因为目前面临许多粮食困难、经济和财政困难的国家，尤其是非洲的声音非常重要。”

此外，丝丽说：“国际货币基金组织总裁格奥尔基耶娃非常感谢印尼，在目前正在不容易的世界情况并挑战也越来越大的情况下成功地在峇厘省举办了第三届G20财长和央行总裁金融峰会。”

丝丽表示，面临的挑战包括持续的战争导致食品和能源等大宗商品价格上涨。这两种商品价格的上涨随后刺激了各国的通货膨胀。

她说：“食品和能源等大宗商品价格的上涨导致许多国家的通货膨胀率居高不下，因此这对许多现在面临粮食危机和能源危机的国家来说是一个非常现实的威胁。”

为此，财政部长补充说，印尼在财政部长和央行总裁会议上担任G20轮值主席国的角色非常重要。这是因为会议讨论了如何同步财政和货币政策。

她表示：“在应对这样的粮食危机时，可以采取哪些措施来降低全球经济的风险，目前全球经济的风险正在上升。”

对G20本身而言，各种会议讨论的各种成果将在11月的G20峰会上呈现。例如，在卫生问题上，建立了一个多边卫生基金来应对未来的流行病，特别是在加强金融和卫生之间的合作方面。

她说：“这是一个很好的成就。我们正在谈论加密货币，而有关数码硬币的监管是一个很好的选择。普惠金融和数字技术也是非常好的成就，我们谈到在当前形势下也非常令人印象深刻的全球税收，还有可持续金融和可持续基础设施发展，这些都是G20所做的成果。”

（ALW）



佐科威签署关于消除对儿童暴力侵害行为的总统条例。

佐科威签署总统指令 消除对儿童暴力侵害行为

（雅加达讯）佐科威总统于上周五（15日）签署了2022年第101号总统条例，内容是消除对儿童的暴力行为的国家战略。

引自该总统条例的序言，指出有必要加大预防和处理力度，以保护儿童免受暴力和歧视。

考虑部分的b点说：“印尼针对儿童的暴力案件数量仍然很高，因此有必要优化政府的作用。”

c点说：“与消除针对儿童的暴力行为有关的法令法规

在提供预防和治疗方面并不是最佳的，因此需要制定国家战略。”

在本总统条例中，制定4项对儿童的暴力行为的国家战略政策。

首先，提高孩子的独立性和自我约束能力。

第二，加强部会、机构、地方政府和民众之间的合作与协同网络，提高对儿童免受暴力侵害的保护。

第三，加强家庭经济，防止暴力侵害儿童。

第四，提高有关部会、

省级政府、县市政府对暴力侵害儿童防治工作落实情况的监督效能。

同时，针对上述政策方向的预防和处理暴力侵害儿童行为有七项策略，即政策提供、法规执行和执法；加强反暴力的规范和价值观；创建一个远离暴力的安全环境。

然后，提高护理质量和对父母/照顾者的支持；弱势家庭的经济赋权；综合服务的可用性和可及性；以及儿童自卫的生活技能教育。

儿童的暴力行为的国家

战略的产出是显着减少暴力形式，印尼到2030年将消除针对儿童的暴力行为。

该目标符合可持续发展目标（TPB）的具体目标，尤其是16.1目标，该目标显著降低了各地的暴力形式和死亡率。然后，16.2目标是制止对儿童的残忍对待、剥削、贩卖以及一切形式的暴力和酷刑。

此外，16.3目标是在国家和国际层面促进以法律为基础的国家，以及确保所有人平等地诉诸司法。

根据保护妇女儿童在线

信息系统的暴力侵害儿童行为数据，于2016至2020年期间，共记录了4万9141个案件，受害儿童总数为5万4366人。

（ALW）

**冠病疫情數據**
(截至7月18日)
新增确诊：3393 例
累计确诊：6138346 例
累计治愈：5952981 例
累计死亡：156859 例

Bagus®

LEM AJAIB

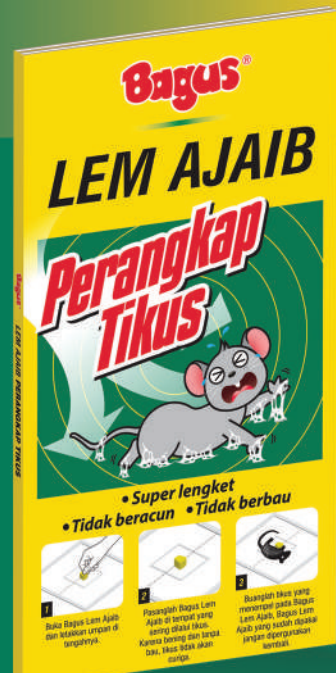
黏鼠宝

Tersedia di Supermarket & Minimarket terdekat anda 附近超市、便利店有售

黏得甩掉

SUPER LENGKET





• Tidak beracun • Tidak berbau
无毒 / 无味

Perangkap Tikus

官方电商合作平台：

www.bagusidn.com 关注我们：  [bagus.idn](https://www.facebook.com/bagus.idn)



两次缺席肃贪委传唤 中曼贝拉莫县长 被列通缉犯

（雅加达讯）肃贪委员会（KPK）已将中曼贝拉莫县县长利基.哈姆（RickY Ham Pagawak）列为通缉犯。他被列入通缉名单（DPO）是因为他在中曼贝拉莫县政府实施各种项目涉嫌贿赂和赠金案不配合法律程序。

肃贪委代言人阿里.菲克利在周一（18日）的声明中确认，肃贪委已将中曼贝拉莫县长利基.哈姆列入通缉名单。

利基.哈姆在被反腐败机构调查组传唤时两次缺席。利基.哈姆也在调查组准备接他的时候逃跑了。

阿里表示，肃贪委感谢巴布亚警方帮助寻找利基.哈姆。

他说：“在这次搜寻中，肃贪委员会也感谢警方，特别是帮助寻找通缉犯的巴布亚地区警察。”

阿里希望社区参与寻找利基.哈姆。他要求民众毫不犹豫地肃贪委提供有关利基.哈姆下落的信息。

阿里说：“KPK促请知道他下落的人立即向KPK或其它官员报告，以便立即进行逮捕。”

之前，肃贪委向中曼贝拉莫（Mamberamo Tengah）县长利基发出最后通牒，因为他不配合法律程序。肃贪委甚至威胁要向利基发布通缉名单（DPO）状态。

在肃贪委未能在巴布亚强行接走中曼贝拉莫县长利基之后，肃贪委做出了该威胁。当肃贪委团队到达该地点时，利基被认为已经逃离。

阿里上周六（16日）说：“对于不合作的嫌犯，肃贪委可以逮捕并逐步发布通缉名单。”



中曼贝拉莫县县长利基被肃贪委列为通缉犯。

对于此事，阿里还要求知道利基行踪的人向肃贪委或其它执法机构报告。

据悉，肃贪委已对涉嫌腐败案件展开新的调查。这一次，巴布亚省中曼贝拉莫县政府出现了与实施各种项目有关的贿赂和酬金的指控。

阿里说：“在收集了各种信息材料，然后肃贪委找到了足够的初步证据后，现在已加紧调查与在巴布亚省中曼贝拉莫县实施各种项目有关的贿赂和酬金形式的腐败指控。”

阿里表示，肃贪委还无法透露本案的详情和被指名嫌犯的当事人。嫌犯的宣布是在企图强制逮捕或拘留期间作出的。

他解释说：“正如肃贪委对各种案件所做的那样，这与宣布被指定为嫌犯的当事人有关，案件的时间安排和涉嫌的文章将在调查充分且未遂时提交被调

查组强行逮捕或拘留。”

阿里表示，肃贪委将向公众通报此案调查的任何进展。

他说：“肃贪委还继续提醒各方，特别是证人和嫌犯人，在调查过程中保持合作。”

针对此案，调查组在巴布亚查亚普拉市搜查了多个地点。这些地点是Skyline Residence 住宅区、Permata Indah 住宅区、Abepura，以及位于北查雅普拉Bhayangkara的 Regency II 的住宅。

阿里说：“从这个位置，调查小组发现并获得了各种证据，包括与项目有关的文件、金钱交易记录和据称可以揭示此案的电子设备。接下来，所有这些证据都将被分析，然后没收，以供证人和嫌疑人进一步调查和确认。”（KP）

乘坐Damri巴士 须接种加强疫苗

（雅加达讯）政府已于2022年7月17日开始实施新的出行规定。这些规定要求旅行者出示第三剂疫苗或加强疫苗的证明。此规则也适用于Damri巴士乘客。

同时，未接种加强疫苗的Damri巴士乘客必须在出行前出示有效的抗原快速检测（RT-PCR）结果。

Damri公司秘书阿赫马德.祖耳菲克利表示，新规则在交通部2022年第73号关于冠病大流行期间国内人员使用陆路交通的实施指南的通函，以及2022年第21号冠病工作组关于在冠病大流行期间国内旅行的通函中进行了规定。

祖耳菲克利周日（17日）在雅加达说：“最新的旅行条件旨在防止冠病病毒在公共场所传播和增加，特别是在陆路交通环境中。”

随着通函（SE）的颁布，所有DAMRI客户必须遵守几项旅行要求，这些要求将于2022

年7月17日起强制执行，其中包括：

1. 已接种第三剂疫苗（加强剂疫苗）的客户无需出示RT-PCR 或快速抗原检测结果为阴性；

2. 已接种第二剂疫苗的Damri客户必须出示Rapid Test Antigen 1x24小时或RT-PCR 3x24小时的阴性结果；

3. 已接种第一剂疫苗的Damri客户必须显示RT-PCR结果为阴性；

4. 有特殊健康状况或其它无法接种疫苗的疾病的Damri乘客需在出发前3x24小时出示政府医院的医生证明和RT-PCR阴性结果；

5. Damri 6-17岁客户必须出示第二剂疫苗证明，不需出示RT-PCR或抗原快速检测结果；

6. Damri 6岁以下的客户无需出示快速检测抗原或RT-PCR阴性结果，但必须有符合旅行要求的同伴。（KP）



乘坐Damri巴士必须接种加强疫苗。

劫匪9次干案被捕 1受害者逝世

（雅加达讯）丹绒普禄格文峇旺VII街施虐抢劫嫌犯名叫EW（18岁），已经9次在雅加达北区干案。最后一宗案件的受害者YJ（29岁）已逝世。

丹绒普禄警分署警长穆哈默特.雅敏警监称，EW于上周五当逃到西瓜哇省勿加西芝庇栋地区家属时被警员逮捕。

“从EW提供的说明，从9次展开行动中，他与NI（17岁）已多达3至4次搞暧昧，其余的换了好几次伴侣。”雅敏在雅加达北区丹绒普禄警署总部召开记者招待会时说。

据他称，没有具体的目标，因为它不仅在丹绒普禄，而在雅加达北区地区。

被记者确认时，嫌犯EW承认伤害受害者YJ至逝世，由于当YJ手机被抢走时，试图反抗，以致遭利器斩死。

丹绒普禄警分署刑侦处处长珀莱延利约威札克梭诺警察上将补充说，EW与NI是在“社群”互相认识的及同样没上学，NI从EW认识了其它劫匪同伙。

然而珀莱延称，他们仍未被认为是劫匪团伙。“所以如果称它为团伙，那就意味着它是一个帮派，是的，但这只是互相认识。”珀莱延说。

警员已于上周三（13日）晚上，即



事件发生大约12小时后，在雅加达北区科查丹拿美拉地区逮捕了一名抢劫嫌犯名叫NI。

NI是主角，也就是策划抢劫者。NI邀请了他的同伙作为刺杀执行者，2人骑上电单车寻找受害者。除了身为抢劫案的魁首外，NI还扮演了骑士的角色，也就是载第二位嫌犯EW的骑士。

“据嫌犯NI提供的说明，他的角色身为骑士及该事件策划者。”雅敏说。

不仅如此，NI也是第二位嫌犯杀死受害者砍刀的拥有者。当他被捕

时，警方在NI位于雅加达北区科查的住家内发现了这把砍刀。

受害者名叫YJ（29岁）西瓜哇省古宁岸居民，上周二接近凌晨4时，刚抵达雅加达北区丹绒普禄格文峇旺他的寄宿舍被EW用利器捅死，事件被事发现场的闭路电视录下及周三上传到@merekamjakarta社交媒体上。

从所录下的画面可看见受害者YJ设法从诸嫌犯手中逃跑，然而仍被追赶以致被利器重复捅了好几次。

雅敏称，该事件发生后受害者在雅加达东区格拉未查蒂警察医院被宣布逝世。（LDS）

警方新闻发布会。



食药署主任佩妮（中）出席活动。

BPOM允许Paxlovid 用于治疗冠病患者

（雅加达讯）食品与药品检督署（BPOM）已正式发布了Paxlovid薄膜包衣片剂作为冠病药物的紧急使用授权（EUA）。Paxlovid是辉瑞（Pfizer）公司开发和制造的一种SARS-CoV-2蛋白酶抑制剂抗病毒疗法。

食药署主任佩妮（Penny K. Lukito）在周一（18日）的书面声明中说：“Paxlovid被批准为复合片形式的薄膜包衣片剂，由Nirmatrelvir（150 mg）和Ritonavir（100 mg）组成。”

Paxlovid可用于治疗不需要补充氧气，但极有可能发展为重症症状的成年冠病患者。

她解释说：“推荐剂量是300毫克Nirmatrelvir（两片150毫克片剂）和100毫克Ritonavir（一片100毫克片剂），每天两次，持续5天。”

根据与安全性相关的研究结果，一般而言，Paxlovid的给药是安全且可耐受的。接受药物治疗组最常报告的轻度至中度不良事件是味觉障碍（dysgeusia）（5.6%）、腹泻（3.1%）、头痛（1.4%）和呕吐（1.1%），发生率高于接受plasebo的组合（分别为0.3%；1.6%；1.3%；和0.8%）。

在疗效方面，2期和3期临床试验结果表明，Paxlovid可使未住院的合并症成年冠病患者住院或死亡风险降低89%，因此他们有发展为严重疾病的风险。与这种风险增加相关的合并症包括老年人、肥胖、主动吸烟者、有心脏病、糖尿病或肾脏疾病病史的人。

佩妮感谢各相关方的贡献和支持，即国家药品审评委员会专家组和临床医师协会在Paxlovid薄膜衣片EUA获批前的深入研究。此外，食

药署与卫生部将继续监测在我国使用Paxlovid的安全性。

食药署还监督Paxlovid的供应链，以保持流通药物的安全性、有效性和质量，并防止其非法使用。为防止药品非法流通，食药署开展了从上游到下游的一系列监控活动。

该系列从监控药品原材料（BBO）的进口，通过遵守良好生产规范（CPOB）方面监督药品生产设施，通过遵守良好的药品分销方法（CDOB）方面来监督药品分销设施。然后对流通中的药品进行抽样和检测，并向公众进行关于使用非法药物的危险性的社会化/沟通、信息和教育（KIE）。

佩妮说：“我们促请公众在购买或消费药品之前提高警惕。人们必须是聪明的消费者，避免服用非法药物。”

她要求公众只购买已经有分销许可证号的药物。例如，官方设施中的药品，即药房、药店、保健中心或附近的医院，或已经拥有药房电子系统运营商（PSEF）许可证的药店的在线药品。

她说：“当然，要获得烈性药物，仍然必须基于医生的处方。”

食药署还始终敦促公众继续应用健康协议，作为打破冠病传播链的关键努力。食药署还要求公众在食用用于处理冠病的药物、传统药物和保健品时要明智和谨慎，不要轻易受到声称可以预防或治疗冠病的产品促销的影响。

据悉，食药署之前发布了作为冠病药物的抗病毒药物Favipiravir和Remdesivir（2020年）、Regdanvimab（2021年）和Molnupiravir（2022年）的紧急使用授权（EUA）。（KP）

桥梁被洪水冲毁 学生乘橡皮艇渡河上学



军警准备数艘橡皮艇供协助学生及家长送孩子渡河上学。

（牙律讯）周一（18日）第一天开学，但前往学校的桥梁被洪水冲击损毁，令西瓜哇省牙律卡朗巴威丹镇巴囊贡岸村数十名学生及家长不知所措，幸好国警、地方治灾局（BPBD）及印尼漂流联合会（FAJI）已经准备了橡皮艇供学生及家长渡河上学。

其中一名学生家长奥达斯（38岁）承认，打算学期假期结束后第一天开学不去上学及将孩子转到另一所学校。

“问题是桥被洪水冲断，如果另找其它路径，可能要花很长时间才能到学校。”他说。

最终他接到信息称，国民军、警察、地方治灾局（BPBD）及印尼漂流联合会（FAJI）已经准备了橡皮艇供学生及家长渡河让他们第一天开学能够上学，他也与

桥梁被洪水冲毁 学生乘橡皮艇渡河上学

数名家长及数十名学生能够第一天开学到学校。

“非常高兴能够照常上学，学生们经过几个礼拜的假期后很想念面对面上学。”他透露说。

其中一名学生勒乌迪拉（8岁）坦承很高兴第一天开学能够照常上学，但最初很困惑，因为桥断了。

“昨天，妈妈说仍能照常上学，因为有橡皮艇接送渡河。”他说。

其间，牙律警署警长维尔谭托.哈迪查克梭诺称，警方与国民军确实已经准备了数艘橡皮艇供协助学生及家长送孩子渡河上学，这一步骤是警方收到了卡朗巴威丹镇连接万由勒斯米镇桥被冲断的信息后采取的。

“我们国家警察准备了水警组的橡皮艇，还有地方治灾局及FAJI，因为许多来自卡朗巴威丹的孩子就读于万由勒斯米的学校。我们的目的很简单，如何让学生们在第一天开学照常上学。”维尔谭托说。

维尔谭托透露称，从接到的计数，由于桥梁被冲断受阻上学的学生共有70名学生。“看到此情况，牙律军区司令先生与Zipur协调将准备一座bailey桥。”他说。

除了利用橡皮船供学生渡河也利用警察公务车在牙律市镇接送数名学生，同样也发生于从穆阿拉善丁联接达约乌罕达卜的桥梁被冲断。

“在城市地区，确实有2座桥梁被冲断，也就是在万由勒斯米及牙律市，而我們也在其它几个地方提供公务车待命，他们需要时可以接送学生上学。”他说。（LDS）

IMF总裁访问莎丽娜 惊讶雅加达发展快速



桑迪亚加（前排右起）与雅立多斯陪同格奥尔基耶娃，参观莎丽娜购物中心摊位。

（雅加达讯）国际货币基金组织 (IMF) 总裁格奥尔基耶娃（Kristalina Georgieva）对雅加达的快速发展感到惊讶。

格奥尔基耶娃于17日（周日）与国营企业部长雅立多斯及旅游与创意经济部长桑迪亚加.乌诺，访问雅加达莎丽娜（Sarinah）购物中心时传达了这一点。

她逛完莎丽娜后，坦言看到雅加达的进步令她感到惊讶，雅加达得到了中小微企业的广泛支持如在莎丽娜一样。

格奥尔基耶娃周日（17日）在雅加达莎丽娜大厦说：“我曾于20年前访问了雅加达。事实证明，雅加达已经发生了很大变化。它有一个非凡的地方，比如莎丽娜，这里是许多发展中的中小微企业的所在地。”

她评价，中小微企业也是印尼的一大优势。他说，与当今世界上许多其他国家相比，印尼的经济仍然相对强劲。

她表示：“去年的经济增长仍为5%通货膨胀率（目前）在 4% 的范围内，

仍低于世界其他国家。出口也在增长，尤其是对中小微企业而言。”

刚刚于周日（17日）在西爪哇省茂物总统行宫会见佐科威总统的格奥尔基耶娃，也称赞佐科威总统是一个非凡的人物。不仅是国家的领导人，也是今年G20主席国的领导人。

格奥尔基耶娃说：“我有机会见到了佐科威总统，他是这个国家和G20最好的朋友和伟大的领导人。”（ALW）

国企部长在机场 开发迷你莎丽娜

（雅加达讯）国营企业部长雅立多斯表示，莎丽娜（Sarinah）的转型是国企承诺跟进佐科威总统的指示。

他说，佐科威继续强调印尼能够建立旅游业的复原力，并支持它成为改善我国旅游业表现的主要力量。

雅立多斯于14日（周四）在雅加达莎丽娜举行的莎丽娜转型典礼上说：“今天是莎丽娜复兴历史上的一个里程碑。自3月软启动以来，社区的热情非同一般。我们收到的报告称，平均每天有 4 万人访问莎丽娜，甚至在周末会更多。”

在总统佐科威和前总统美嘉蒂蒂的见证下，雅立多斯介绍了一些已进入莎丽娜的当地商界人士，例如Sebatik品牌的蜡染鞋业、Suwe Ora Jamu品牌的草药饮料、Nyonya Punya品牌的群岛时尚、Cawang Art品牌的手工艺品。

雅立多斯说：“这是加入沙丽娜的500家中小微企业中的一小部分，我们并不就此满足并继续在机场推动迷你莎丽娜作为我们本地产品的窗口。”

他表示，迷你莎丽娜（Sarinah mini）出现在机场是国企部承诺促进更多中小微企业参与者努力升级的一种形式。通过严格的策划，雅立多斯想要证明本地产品的质量可以在国内和国际市场上竞争。

雅立多斯说：“我相信，未来中小企业可以走出去，但必须先控制本地市场，然后再走出国门。因此，总统很高兴将莎丽娜作为国宾到访的目的地。托靠主，于本月17日，国际货币基金组织总裁将在这里举行活动。”

他接着表示，公众对莎丽娜新面孔的热情与莎丽娜提供开放空间的策略是分不开的，例如提供音乐或艺术表演的Sarinah 馆和为我国有才华的社区和优秀策展人创作的表演和艺术作品提供一层楼的艺术区。“托靠主，莎丽娜现在很流行，深受年轻人和后代人的欢迎，并开始吸引外国游客。”

他评估说，莎丽娜转型的精髓正在慢慢显现，即从单纯的百货商店转变为促进社区创作的社区购物中心，并从他们的创新中收获最大的成果。莎丽娜现在是一个购物、创意、社交、文化、虚拟和时尚空间。

雅立多斯续称，国营企业部已成功整合和协同旅游和支持配套服务集群，其中PT Aviassi Wisata Indonesia是国营企业集群的负责人，五名成员



雅立多斯在雅加达莎丽娜举行的莎丽娜转型典礼上致词。

包括PT Angkasa Pura I、PT Angkasa Pura II、PT Hotel Indonesia Natour、PT Taman Wisata Candi Borobudur、Prambanan and Ratu Boko, 以及 PT Sarinah。

雅立多斯说：“这次合并的目的是实现结构动力、转型动力的飞跃，建立一个更强大、更有弹性的生态系统，使印尼旅游业的管理更加高效，从上游到下游一体化。”

作为旅游集群的成员和支持者，埃立多斯指出，成为旅游目的地之一的莎丽娜是文化遗产和人民的经济遗产。我国领导人不仅解放了印尼，而且还提出了当时一个相对较新独立的国家的精神，以得到世界的重视和尊重。

他接着说：“莎丽娜是印尼国际主义和现代主义运动的宣言或灯塔，体现在第一个现代零售购物中心以保护人民经济，当时人们仍然传统地以零售商或小贩的身份进行交了重大变革。”

雅立多斯表示，莎莉娜从2019年11月他出任国企部长后才开始了重大变革。虽然领导还不到一个月，但他决心改变和发挥莎莉娜的潜力。

修复并非易事

他说：“我强调了以独立精神站在人民经济一边是企业家精神的本质。因此，我们非常感谢这种精神和使命感今天仍然存在，我们希望莎丽娜的业务和品牌转型，包括修复莎丽娜大楼，能够保持这种精神和使命感。”

雅立多斯指出，修复这座被称为文化保护地、已有50多年历史的谭林莎丽娜大楼并非易事。他提到了在如何维护建筑架构和保护地点的独特挑战，但另一方面，莎丽娜必须保持最新状态，才能在不断变化的市场动态中保持竞争力。

他说：“然而，我很感激和自豪，因为凭藉我们、莎丽娜的董事和理事会、历史学家、雅京文化遗产当局、建筑师、承包商和室内装饰师之间的积极讨论，结果正如我们现在看到的那样。”

“莎丽娜的一些历史标志已经被归还和修复，例如浮雕、反射池、Skydeck、第一台自动扶梯甚至圆形剧场的楼梯也进行了翻新，现在成为了沙丽娜馆，在我们去年三月试营业后的几次访问中，公众使用它来进行音乐表演和沙丽娜社区活动。”

雅立多斯希望莎丽娜的转型能够有助于印尼在未来十年成为全球经济强国和包容性经济支柱的愿望。

他评估说，如果这个经济支柱成为印度尼西亚公司，并在个以中小微企业为火车头的车厢中，肯定会实现聚集和增长。莎丽娜必须成为提供中小微企业车厢和国家优质产品的聚合器和机车。

雅立多斯补充说：“Sarinah 和 InJourney 需要制定一个连贯的战略，并以卓越的职业道德和服务文化与从上游到下游以及端到端供应链包括市场的参与者、创造者、生产商和营销商建立合作。”（KP）

选举能力调查结果 甘查尔居榜首

（雅加达讯）根据本周发布的几项调查，甘查尔.帕拉诺沃的选举能力 (elektabilitas) 仍然是最高的。甘查尔始终在调查机构进行的调查结果中高居榜首。

Indopol调查与谘询机构对2024 年总统大选的10个潜在名字的选举能力进行了一项调查。在对10个名字的模拟中，中爪哇省省长甘查尔.帕拉诺沃以24.23%的选票排名第一。

接下来是雅加达首都专区省长阿尼斯.峇斯威丹（21.22%）和大印尼行动党 (Gerindra) 党总主席帕拉勃沃.苏比延托（11.79%）。然後是西爪哇省长利德宛.卡米耳（11.22%）和民主党主席阿古斯.尤多约诺（3.66%）。

旅游和创意经济部长桑迪亚加.乌诺（2.76%）、民族复兴党 (PKB) 主席穆海敏.伊斯甘达尔（1.79%）和国会议长普安.马哈拉妮（1.38%）。最後两个名字是从业阶层 (Golkar) 党主席埃尔琅加（0.89%）和国营企业部长雅立多斯（0.73%）。

然後，Indopol调查与谘询将这10个名字缩小到三个名字。前三名分别是甘查尔、阿尼斯和帕拉勃沃。

Indopol执行董事拉特诺.苏利斯蒂延托上周五（15日）通过在线发布会说：“有三个总统候选人的名字进行公开投票，因此，甘查尔获得了31.38%的支持率，第二位是阿尼斯，支持率为25.85%，第三位是帕拉勃沃，支持率为18.05%。”

Indopol是於今年6月24日至7月1日进行了面对面访谈的调查。受访者共有 1230 人，误差幅度约为2.8%，置信度为95%。

调查采用多级随机抽样的方式进行。根据2021年的印尼人口按比例计算全国境内每个省的受访者人数。

在其调查中，Indopol还根据四个联盟轴模拟了总统和副总统候选人的选举能力。第一个轴心是对斗争印尼民主党 (PDIP) 本身的正副总统候选人即普安和雅立多斯搭配。

第二个轴心是大印尼行动党 (Gerindra) 和民族复兴党 (PKB) 即帕拉勃沃与穆海敏之间的联盟。第三个是以阿尼斯与阿古斯.尤多约诺组成的民主国民党 (Nasdem) –公正福利党 (PKS) 联盟。

最後一个轴心是印度尼西亚联合联盟。即以甘查尔-埃尔琅加搭配的从业阶层党-国民使命党 (PAN) –建设团结党 (PPP) 联盟。

拉特诺说：“所以阿尼斯和阿古斯.尤多约诺以34.72%的比例占据榜首。”

第二个位置是甘查尔-埃尔琅加搭配，获票率为22.03%。然後是帕拉勃沃-穆海敏（17.40%），最後是普安-雅立多斯，获票为2.93%。



根据公布的多家机构的调查结果，甘查尔在选举能力方面仍高居榜首。

拉特诺说：“尽管如此，仍有许多人没有回答，即36.50%。”

在前一天，Charta Politika 公布了关于 2024 年总统选举的最新调查结果，如果在抽样时进行总统选举，结果将是 71.5% 的中爪哇受访者选择中爪哇省长甘查尔作为总统候选人。

Charta Politika执行经理尤纳尔托.威查雅在上周四（14日）的一份书面声明中说：“在 10 个名字的模拟中，甘查尔（71.5%） 成为中爪哇受访者的最高选择，远远高於其他名字。”

紧随其後的是帕拉勃沃7.6%、阿尼斯6.2%、利德宛卡米耳2.3%、阿古斯尤多约诺 1.6%。然後是桑迪亚加乌诺1.3%、雅立多斯1.1%、普安0.8%、柯菲花0.8%、埃尔琅加0.1%。而不回答的受访者占6.9%。

他说：“甘查尔作为总统候选人在中爪哇的公共选择中占主导地位。在给出的模拟中，对甘查尔的选择远远高於其他名字。同时，帕拉勃沃和阿尼斯追随其後。”

除了中爪哇，Charta Politika 在其调查中还发现，甘查尔的当选率在东爪哇选民中也占据首位。甘查尔的当选率为 31.8%。紧随其後的是阿尼斯 17%，帕拉勃沃和柯菲花分别占15%。

尤纳尔托说：“在东爪哇，模拟了10个名字，甘查尔的当选率获得了最高的受访者选择。其次是阿尼斯、柯菲花和帕拉勃沃。”

而在西爪哇选民中，帕拉勃沃的当选率更高，为 26.9%。紧随其後的是阿尼斯，占 22%，利德宛.卡米耳占 19.5%，甘查尔占 15.2%。

据悉，该调查於今年 6 月 24 日至 30 日在西爪哇省、中爪哇省和东爪哇省进行。调查样本数量为每个省 1200 名受访者，误差幅度为 +/- 2.83%。

该调查是通过面对面的访谈进行的，使用具有严格健康协议的结构化问卷。使用的方法是多阶段随机抽样方法，置信度为95%。（KP）

制造业PMI仍在扩展
工业部扩充我国工业市场

（雅加达讯）工业部不断促进扩充国内工业市场，虽则我国制造业采购经理人指数 (PMI) 在今年6月份扩展阶段仍处于受挫、从月前的50.8 略降至50.2方位。

工业部发言人菲布利.亨德利安托尼.阿利夫日前在雅加达表示，该形势主要受支撑于 今年5月份，制造业领域谋致出口业绩141亿4000万美元，环比升7.78%。

他阐明，据标准与普尔全球报告，制造业活动继续改善，需求量也一直增长。虽则无可否认，今年6月我国制造业PMI受影响于出口行情而放缓、此事也为东盟其他国家所经历。

目前，他说，原材料行情仍受全球地缘政治和能源短缺的影响。此情势可能仍将随着某些国家开始进行商品出口限制而持续下去。为使能确定与此事有关的政策，则有必要观察该形势。

因此，工业部不断设法维护国内工业竞争力并推动为民众需求的造势。其中如上周初某些时日，阿古斯工长在造访日本时，推动了机动车零件中小工业 (IKM) 同日本汽

车厂方举行会议。

该活动旨于试探我国中小工业商家成为日本汽车零件供应链一部分的商机，包括该汽车公司投资目标的其他国家在内。此外，工长在此期间，还推动众投资者、包括自化工，及香香料等行业，扩大我国产品的下游化和多样化，而且可以加强国内工业结构。

同时，工长还承诺将向制造业领域提供便利设施，将尽善利用并提高竞争力，以便扩大出口市场。此事也将支持工业部所宣告将提高达35%的代替舶来品纲领。

该标准与普尔全球报告还表示乐观，印尼所有制造业领域看似6月份恢复原状。大多数受访者对经济持续改善和需求增强预期做出了回应，因此增加了信心。尽管如此，积极情绪的整体水平降至近4个月来最低点。

标准与普尔全球市场情报经济学家拉拉.登曼表示，价格压力依然继续存在。因为公司选择与客户分担更多的原材料成本。价格上涨仍然成为增长放缓的风险。（MIM）

老人儿童孕妇较易中暑

中国三伏天开启



长达40天的中国“三伏天”于上周六（7月16日）开启，一年中最热的时段到来了。中国多地近日出现极端高温，甚至有人因热射病死亡。

“三伏”大幕正式开启。俗话说“热在三伏，冷在三九”，“三伏天”是一年中气温最高且又潮湿闷热的日子。“伏”是“伏藏”之意，喻阴气受阳气所迫而暂时隐藏于地下。“三伏”由头伏、中伏、末伏三个时间段构成。

据北京市医生说，老人、儿童和孕妇是更容易中暑的人群。

据中国新闻网报道，中暑在夏季是非常常见的一类急症，跟天气有直接关系，在天气炎热和（或）空气湿度大时更容易发生。

北京协和医院急诊科副主任刘继海说，人体本身有一定自我调节能力，但如果长期在高温高湿的环境下停留就可能中暑，特别是老年人、儿童、孕妇这些体温自我调节能力相对较弱的特殊人群，在遇到酷暑天气时就更容易中暑。

刘继海说，按程度轻重，中暑可分成先兆中暑和中暑，中暑又根据不同的临床表现分为热痉挛、热衰竭和热

射病。对于机体而言，这是一个连续发展的过程，如果最开始的轻度不适能被及时发现、处理，就不至于发展到最严重的情况。

据刘继海介绍，先兆中暑者经常会出现乏力、头晕等症状，这时如能及时从高温高湿环境下转移到相对清凉的环境，再注意补水，这些症状就可以完全缓解，不用特别担心。但如没及时发现和处理，可能会发展成中暑。

他说，痉挛就是老百姓讲的抽筋，人体汗液里含有大量水和钠钾钙等电解质，在高温高湿的环境下如果大量出汗，就会导致大量的水份和电解质丢失，造成机体肌肉痉挛。

他说，热痉挛者除了感到头晕、乏力外，最突出的表现就是大量出汗同时伴有肌肉痉挛，以腿部肌肉，特别是小腿肌肉痉挛最多见。很多运动员在高温高湿的环境下比赛时很容易出现腿抽筋，这就是热痉挛的表现。

专家提醒，出现热痉挛时，关键要让热痉挛者快速转移到相对清凉的环境下休息，同时补充水和电解质，也就通常所说的矿物质水，这样就可以有效缓解热痉挛的症状。

热射病死亡率大概60%至70%

刘继海说，如果出现以上症状还没有及时处理，病人可能就会进入热衰

竭阶段。这一阶段最突出的表现就是血压下降，持续丢失的体内水分和电解质，就会造成血压下降，同时病人全身状况就会变差，但这时患者神志还是基本清醒的。

他说，在热衰竭时，病人自我体温调节能力下降，这时病人往往会伴随中到高度发热，体温达到38至39摄氏度，之前的头晕、乏力甚至痉挛等表现也都可能同时存在。对于热衰竭来讲，单纯口服补液可能无法达到足够效果，这时要到医院配合静脉输液来补液和补充电解质等治疗措施，同时要有效降温。

他说，如果还没及时得到干预和治疗，随着他体温进一步升高，往往会超过40摄氏度，患者此时会出现神志障碍，或者昏迷，这时就发展成为最严重的一类中暑表现——热射病。

刘继海介绍，据现有数据统计，热射病死亡率大概在60%至70%。因为热射病患者体温过高，最严重的情況下会有脑细胞损伤，进而影响中枢神经系统，可能造成一系列严重后遗症。

刘继海说，热射病首要治疗还是以降温为主，需要把患者的体温控制在可以接受范围之内，减少高温对机体的持续损伤，同时再配合其他治疗手段，尽可能保护患者脏器功能。

（早报）

港律政司长批CECC制裁建议

如哆啦A梦“胖虎”横蛮

美国国会及行政当局中国委员会上周点名被指负责违反《香港国安法》等案件的15名检控官，被外界解读为建议美国制裁这些检控官。香港律政司司长林定国指此举卑鄙无耻，犹如日本动漫《哆啦A梦》里欺负男主角大雄的胖虎那样横蛮无理。

美国国会及行政当局中国委员会(CECC)上星期二(7月12日)在网站发表报告称，香港律政司自2019年6月以来，以

国安法，以及与抗议有关的罪名，起诉至少2944人，其中部分案件侵犯了抗议者、记者、民间社会工作者、反对派政治人物等等的人权，并点名负责部分案件，或是处理过政治案件的上述15名检控官。

委员会认为，如果香港律政司和检控官继续扩大任意拘留和政治起诉范围，“美国和国际社会应考虑采取有针对性的行动，以解决法治受到侵蚀的问题，这些措施包括根

据《香港自治法》(Hong Kong Autonomy Act)和《香港人权与民主法》(Hong Kong Human Rights and Democracy Act)，实施额外制裁。”

报告内容被外界解读为建议制裁这些检控官，或是检控官可能被制裁。

林定国于17日(周日)在香港无线电视节目上回应时质问：“为何要针对前线的同事，他们都是打一份工，这是叫卑鄙无耻……我们会有适当



的方法，保障他们不会受到任何这方面行动的影响。”

林定国并没有进一步说明香港方面会有什么适当方法：“这就不方便跟你说了，但我可以说的，你看看，受到制裁的(之前)已经发生了，他们都过着正常生活。”

（早报）

曾遭指含有宗教元素 马国顺利举行日本盆舞节

马来西亚由于冠病疫情而停办两年的“2022年第46届盆舞节”(Bon Odori)活动，上周六(7月16日)晚上正式在雪兰莪首府沙亚南的松下体育馆举办。

这项活动是由雪州政府与日本驻吉隆坡大使馆、吉隆坡日本俱乐部(JCKL)和吉隆坡日本人学校等单位联办。活动吸引了各族民众以及旅居马国的日本民众踊跃参与，完全不受之前相关争议影响。

负责回教事务的首相署部长依德里斯今年6月6日突然指盆舞节活动含有宗教元素，并建议回教徒别参加。这样的说法引起多名国州议员不满及驳斥，雪州苏丹沙拉弗丁6月8日更下令雪州回教局必须批准盆舞节按计划举办，并要回教局和沙亚南市政局官员到场参与活



动。

旅居马国的日本社群1977年开始与马国联邦、州与地方政府合作在各大城市举办盆舞节活动，马国旅游部也曾是联办单位。吉隆坡、新山、槟城与怡保

等大城市过去每年都会主办这项活动，槟州2019年的活动更吸引超过8万人参加。冠病疫情导致全国各地的盆舞节过去两年都停办。

（早报）



印度总统选举在即

女性部落领袖当选几率大

综合外媒报道，2022年印度总统选举将于当地时间7月18日举行。女性部落领袖莫尔穆和资深政治家辛哈将分别代表执政与在野两个阵营参选，当选者将于7月25日上任。目前，印度媒体普遍预测莫尔穆当选概率较大。

印度总统任期5年，可以连选连任。现任总统科温德现年76岁，于2017年7月25日上任，任期将于今年7月24日结束。出于年龄和健康原因，他已表明无意竞选连任。

据介绍，莫尔穆现年64岁，出生在印度东部奥里萨邦的一个部落。在克服艰苦环境完成学业后成为教师，1997年开始从政，曾在奥里萨邦交通、商业、渔业和畜牧部门任职，后成为贾坎德邦邦长。

如果莫尔穆当选，她将成为印度首位部落出身的总统，以及印度第2位女性总统。

辛哈现年84岁，是一位资深政治家，他曾就职于印度行政服务

局(IAS)，曾担任过财政部长，多次在公众场合发表强硬声明。

报道指出，印度总统由议会两院及各邦议会当选议员组成选举团选举产生，得票超过50%的候选人将胜出。由于执政联盟在联邦议会和各邦议会拥有人数优势，媒体普遍预测，莫尔穆胜选的可能性较高。

根据印度宪法，总统的职权包括任命总理、各邦邦长、最高法院及高等法院法官等高层官员，也是武装部队统帅。此外，总统有特赦权，而且法案在国会通过后，需总统签署才可生效。

不过，印度平时依照以总理为首的内阁制行使职权，总统实际权力有限，真正掌握实权的是总理。

此外，印度本届副总统选举将于8月6日举行，候选人提名期限为7月19日。现任副总统奈杜任期到8月10日，新任副总统将于次日宣誓就职。

（中新网）

美国前国务卿蓬佩奥

有意参与总统竞选

美国前国务卿蓬佩奥有意参加2024年美国总统选举，准备与其前上司、同属共和党的前总统特朗普展开竞争。

据英国《泰晤士报》7月16日报道，蓬佩奥告诉该报，他有意参加2024年总统选举。目前，他已开始在美国艾奥瓦州、新罕布什尔州及加利福尼亚州多地开展演讲以及造势活动。

现年58岁的蓬佩奥曾担任美国中央情报局局长，在特朗普担任总统期间出任国务卿。

蓬佩奥说：“我们认为自己适合站在这个位置上，而且现在也是一个恰当的时机。”蓬佩奥还称，妻子苏珊是他本次竞选的“最亲密顾问”。

《泰晤士报》还提到，蓬佩奥完成了“戏剧性的减肥”。蓬佩奥今年1月接受美国媒体访问时透



露，他2020年从特朗普政府卸下国务卿职务后，生活上进行了全面改变，在半年内减掉超过41公斤。

此前，据《华盛顿邮报》报道，特朗普或考虑在9月份宣布参与2024年美国总统竞选的消息。

（澎湃新闻）



韩外交部：正与中国讨论

外长朴振访华事宜

韩国外交部官员星期五(7月15日)说，韩国外交部正与中国就韩国外长朴振的访华行程进行协调沟通。

据韩联社报道，这名韩国外交部官员说，朴振和中国国务委员兼外长王毅7月7日借G20外长会之机会晤时，就两国外长年内互访的必要性达成了共识，并商定双方为促成朴振尽早访华、王毅下半年访韩事宜保持紧密沟通。

官员也说，韩国外交部正与中国就朴振访华的具体时间和日程进行讨论，并争取王毅下半年访

韩。

官员表示，考虑到韩中双方争取尽早促成朴振访华，预计朴振或将于韩中建交30周年纪念日所在的8月访华。如能成行，这将成为韩中两国纪念建交30周年的重要契机。

官员说，目前相关协商还在初步阶段，具体日程尚不得而知。

此外，韩国政府力争下半年恢复受疫情拖累的韩中高级别线外交活动，包括外交副部长战略对话等。

（早报）

印度高考深夜突改考场 数百考生错过考试



日前，印度普通大学入学考试（CUET）在深夜突然更换考试地点，数百名学生受此影响，错过考试。

据印度新德里电视台16日报道，有考生原本应在西德里区的一所学校参加此次考试，当天却发现，考试地点变更至了60公里外的大诺伊达。

最终，她未能及时赶到新考点，错失进入心仪大学的机会。这样的考生不在少数。

有学生在午夜收到了地点变更的邮件，还有考生到达考点后才发现考试地点变更。

相关官员表示，考生按时到达指定考点以外的考点，也可在该考点参加考试。报道称，相关机构不会为这些考生组织补考。（环球时报）

多伦多男子遭枪杀 警方一度封锁枢纽车站

加拿大最大城市多伦多市中心7月16日晚发生一起枪击案。一名男子在丰业银行体育馆外遭枪杀。

警方晚间接报并赶至现场，发现一名20多岁的男子中枪倒地，后确认其已伤重不治。

警方表示，事件中有两名嫌疑人，且分头逃逸。警方在试图追缉其中一名凶嫌时，一度将附近的多伦多大型公共交通枢纽联合车站封锁。站内民众被紧急疏散，列车在该站的进站和发车均临时取消或调整。但目前警方尚未抓获任何一名嫌犯。案发地点丰业银行体育馆是位于多伦多市中心的一座主要的体育设施，并且是北美职业冰球联赛(NHL)多伦多枫叶队、美国职业篮球联赛(NBA)多伦多猛龙队等职业体育俱乐部的主场。而案发时，美国职业棒球大联盟多伦多蓝鸟队主场迎战堪萨斯市皇家队的比赛刚在附近的球场结束不久，大批观众正在散场。警方初步认为，此次枪击是有针对性的，尚不存在公共安全风险。警方凶杀组正展开追查。警方同时呼吁知情者或目击者提供相关线索。（中新网）



安倍遇刺案嫌犯 欠债60万日元

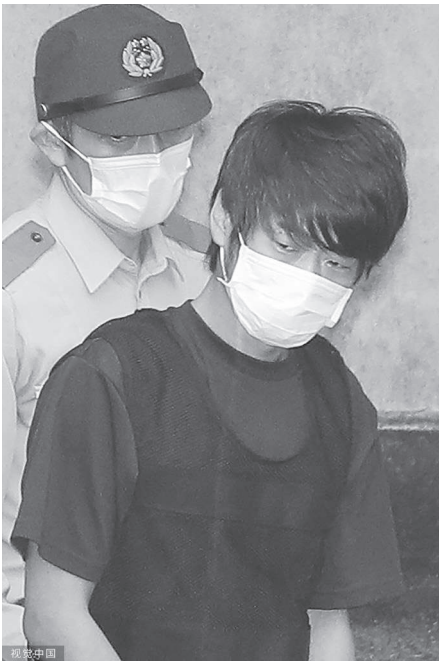
关于日本前首相安倍晋三遭枪击一案，16日日媒从办案人员处获悉，枪击案嫌犯山上彻也在案发时至少负债约60万日元（约合人民币2.9万元）。奈良县警方认为，山上彻也可能因经济困难走投无路而作案。

日本共同社援引办案人员消息称，山上彻也2020年10月起作为派遣员工在京都府的工厂工作。每月工资为20多万日元。今年2月前后称身体不适，于5月中旬离职。他的存款账户余额截至案发当天（7月8日）有20多万日元。不过，他还有负债压力，虽定期偿还，但仍有60多万日元债务。

据此前报道，山上彻也向警方供述行凶动机时称，他的母亲“执迷于某宗教团体并捐钱导致家庭破产”。他对此心怀怨恨，所以“想要杀死与该团体有关联的安倍晋三”。

山上的母亲是“世界和平统一家庭联合会”（简称统一教）的成员。她在1998年左右加入了“统一教”，随后因为信教卖掉了家中的土地和房产，在2002年被判破产后仍继续向教会捐献，累计捐款总额估计为1亿日元（约485万人民币）。全家生活穷困，山上彻也因经济困难未能进入大学。

报道称，山上彻也在海上自卫队服役期间曾于2005年试图自杀。据悉，他当时告诉其伯父，打算把自己的死亡保险金给哥哥和妹妹，其试图自杀的理由是“统一教”导致家庭关系破裂。（澎湃新闻）



深夜爬上墙壁灭掉商家闪亮招牌 法国“灭灯侠”获网友点赞

既帅气潇洒又为缓解当下能源危机尽了绵薄之力，法国“灭灯侠”近日收获不少网友点赞。

据法国电视二台16日报道，近日社交媒体上出现了许多难度堪比杂技和体操的“灭灯行动”。

在视频中，一些年轻人仿佛蜘蛛侠般徒手爬上两三层楼高的墙壁，然后一一灭掉商家夜间仍然闪亮的大小招牌。跳跃、翻跟头、旋转，他们帅气的动作赢得了当地市民和网友鼓掌称赞。

据悉，法国2012年出台法律，禁止商家在凌晨1点至6点之间使用广告照明，然而仍有不少人明知故犯。因此“灭灯侠”们希望用此行动提醒商家环保和节约。

来自某跑酷团体的凯文表示，“灭灯侠”需要有灵活的身体和坚韧的毅力，但也要尊重私人财产，不造成破坏，“我们一个晚上能关闭20多个商家的霓虹灯”。

法国环保协会称，“灭灯侠”受追捧反映了法国相关机构执法不严的现实，法国总统马克龙近日重申要节约能源，因此今秋政府应该强化执行夜间照明禁令，以应对可能出现的能源危机。（环球时报）



英国面临极端高温 政府官员被批无动于衷

英国遭热浪侵袭，周一（7月18日）至周二的气温可能飙高至40摄氏度。尽管气象预报警告高温将使人们处于危险，但英国政府被批未认真对待即将到来的紧急情况，对极端高温无动于衷。

法新社报道，首相约翰逊错过了上周六（7月16日）的一场部长级危机会议。他当时在首相乡村官邸契克斯别墅度周末，并为今年9月离任举办一场告别派对。

副首相拉布似乎也没有意识到英格兰气温突破40摄氏度的危机。他接受英国媒体访问时说：“显然，我们正在谈论一些实用的常识建议，多喝水、在最热的时候远离阳光、涂抹防晒霜诸如此类的事情。”

他说：“我们应该享受阳光。实际上，我们应该有足够的韧性来应付它所带来的压力。”他也坚持认为，当气温达到峰值时，学校没有理由关闭。

约翰逊和拉布对于来临高温的不屑表态令人惊讶。护理人员学院首席执行官尼科尔斯说：“这不是一个阳光普照，涂点防晒霜，出去享受游泳和户外用餐，度过愉快的一天……这是严重的高温，事实是，可能导致人们死亡，因为太强烈了。”

科尔斯说：“我们国家不适应这种高温。”（早报）



匈牙利连续5天示威 抗议政府税改措施

匈牙利数以千计民众星期六（7月16日）在首都布达佩斯连续第五天示威，抗议总理欧尔班政府的税改举措伤害小型企业。

综合外电报道，匈牙利国会12日通过一项会影响数以十万计小型企业业主的修法案后，匈牙利民众便开始举行示威，高呼“欧尔班滚蛋”。这是欧尔班在4月压倒性胜选，赢得连续第4个任期以来的第一波抗议行动。

除了税改政策引发不满外，匈牙利高度仰赖俄罗斯石油和天然气，政府13日因乌克兰战争引发的能源危机宣布进入“紧急状态”，削减了对高使用率家庭的电价上限，取消了欧尔班近年来的代表性政策之一。（早报）



希腊坠毁乌克兰货机 载有逾11吨炮弹

一架从塞尔维亚飞往孟加拉的乌克兰货机星期六（7月16日）在希腊北部坠毁，机上人员全部罹难。塞尔维亚国防部长斯泰法诺维奇透露，机上载有超过11吨由塞尔维亚制造的炮弹，买家是孟加拉国防部。

路透社报道，货机的运营商乌克兰子午线航空（Meridian）说，八名机组人员都遇难。乌克兰外交部发言人说，他们都是乌克兰公民。

斯泰法诺维奇指出，出事的货机运载了11.5吨军备，包括由塞尔维亚国防工业制造的迫击炮和训练炮弹。货物为塞尔维亚公司Valir所拥有。这家公司从事军备、军事设备和其他国防产品的外贸活动。

子午线航空公司总经理波格丹诺维奇证实了塞尔维亚的说法。他说：“事件与乌克兰或俄罗斯无关。”

由于货机载有“危险物品”，坠机现场在爆炸后也散发浓烈气味。希腊当局要求距离坠机现场最近的两个社区居民整晚紧闭门窗、不要外出，并戴好口罩，以防万一。当局也使用无人机监测案发现场，确保货机残骸安全后，才允许救援人员进入现场。两名消防员因为吸入有毒气体而送院治疗。

这架货机星期六从塞尔维亚飞往约旦，途中曾报告引擎故障，要求在希腊北部城市卡瓦拉机场紧急降落。有目击者忆述，飞机在空中起火燃烧，还传出爆炸声。（早报）

汽车停下枪击 妇女与2孩子散步时中枪

据美国全国广播公司(NBC)报道，当地时间15日，美国纽约皇后区，一名母亲带着两个年幼的孩子在街头散步时被枪击数次。

据纽约警方介绍，枪击发生在晚间7时左右。一辆汽车在街上停下并开始开火，遭枪击女子当时正带着一个5岁的孩子和一个坐在婴儿车中的2岁孩子。

据警方介绍，这名28岁的母亲手臂和背部中枪，附近一名男子的手臂也被击中。两个孩子都没有中枪或受伤。但目前还不清楚枪击的目标是这名母亲还是这名男子。（中新网）

日男虚假订座9000多次

日前，日本一名男子因反复虚假预订9000多次火车车厢的观景座位，被警方逮捕。

据《今日日本》17日报道，这名男子是一名48岁的无业游民。2021年3月至11月期间，该男子通过网络对日本小田急电铁的“浪漫特快”的观景座位进行了9313次预订。

预订该列车的座位需在发车前15分钟支付费用，否则将自动取消，但是座位在“已预订”的状态下，其他乘客无法预订。这名男子每次都是只预订不付费，由此给小田急电铁的经营造成了影响。

当被问及为何反复虚假预订时，这名男子表示，“车厢工作人员没有注意到有乘客一边在车上喝酒，一边大吵大闹，我感到很愤怒。”此外，他还表示，“有时因工作出现疏忽而被上司和同事批评，在单位的人际关系不太好，所以才这么做。”（环球时报）

热浪侵袭欧洲 多国林火蔓延



截至15日，欧洲西部多国连遭“炙烤”五天，法国、葡萄牙、西班牙等国接连发生林火火情，上万人被迫撤离，大量旅客假日泡汤。

欧洲联盟先前呼吁成员国采取预防措施，应对今夏极端天气。

在法国西南部，大约1000名消防员在10架灭火飞机协助下，力图控制波尔多地区两处林火。火焰吞噬大片大西洋沿岸松树林，迫使包括游客在内的大约1.1万人撤离。其中一处火场位于旅游胜地阿卡雄南侧，另一处火场威胁大量葡萄园。美联社报道，部分原定于14日法国国庆日在巴黎展示的消防飞机和设备已投入波尔多灭火。

地方应急部门说，过火面积超过7000公顷。林火15日进入第四天，部分得到控制，但周末的高温多风天气或令火情再度加重。法国总统埃马纽埃尔·马

克龙说，今年以来被烧毁的林地面积达到2020年的3倍，“我们正经历一个异常艰难的夏季”。

另外，法国东南部和巴黎北部也发生火情。

葡萄牙北部皮尼扬镇14日最高气温高达47摄氏度，为葡萄牙今年迄今记录到的最高气温。15日，中部和北部五个地区再次发布高温红色预警。

本周以来，葡萄牙遭遇严重林火，超过3000名消防员投入灭火。民防局说，截至15日仍有10处火场，北部火情尤为严重。一架在北部布拉干萨林区执行灭火任务的飞机15日坠毁，飞行员身亡。葡萄牙总理安东尼奥·科斯塔表示哀悼，并向飞行员家属致以慰问。

西班牙消防员连续扑救五天

葡萄牙电视台15日报道，今年的累计过火面积超过3万公顷，已超过2021年全年，其中多数火灾发生在过去一周。

葡萄牙邻国西班牙14日记录到45.4摄氏度的高温，仅略低于去年8月47.4摄

氏度的历史性高温。西班牙当局通报，大约20处火场火势仍未得到控制，大约2300人不得不疏散。

美联社报道，雷电在西班牙拉斯乌尔德斯地区引发一处林火，消防员连续扑救五天，但截至15日仍未能控制火势，过火面积已经达到5500公顷。在北部加泰罗尼亚，地方政府叫停了大约270个村镇周边的野营和体育活动，以避免发生林火。西班牙首相佩德罗·桑切斯表示，正密切关注可能造成极端险情的火场情况。

英国气象局15日发布最高级别高温红色预警，预报英格兰部分地区18日和19日最高气温可能刷新纪录，或将突破40摄氏度。

爱尔兰同样发布高温预警。气象部门预报，18日气温可能达到32摄氏度，逼近1887年记录到的历史高温33.3摄氏度。

比利时预计下周部分地区将达到38摄氏度。（央视新闻）



俄导弹击中乌中西部城市 死者包括4岁女童

距离乌克兰首都基辅约200公里的一栋办公楼遭俄罗斯导弹袭击，造成数十人包括三名儿童死亡，其中一名女童年仅四岁。

英国广播公司（BBC）和路透社综合报道，俄罗斯黑海潜艇星期四（7月14日）发射“口径”（Kalibr）巡航导弹，击中了乌克兰中西部城市文尼察（Vinnytsia）市中心，至少23人死亡、八人失踪，另外还有数十人受伤。

导弹也摧毁了附近一家医疗中心，医疗中心负责人说，在停车场上，一些准备到那里看病的人在汽车里被活活烧死。两名医生也被严重烧伤。

一名年轻的母亲当时带着四岁女儿丽莎（Liza）到文尼察市购物中心，患有唐氏综合征的丽莎倒毙在自己的推车旁。

主治医生说，丽莎的母亲德米特里耶娃（Iryna Dmytriyeva）严重烧伤，全身多处包括胸部、腹部、肝脏和脾脏都受损，还不知道女儿去世。

德米特里耶娃在导弹来袭不到两个小时前，刚把丽莎推着推车的视频放上网。丽莎不幸遇难后，这个视频被人们在网上传传贴贴播放，令人不胜唏嘘。

（早报）



在顿涅茨克被判死刑 英籍雇佣兵唱俄国歌

综合俄罗斯《观点报》、“Tsargrad”电视台等媒体报道，“今日俄罗斯”记者罗曼·科萨列夫15日在社交平台Telegram上发布了一段视频，显示在顿涅茨克被判死刑的英国籍雇佣兵艾登·阿斯林用“蹩脚的”俄语唱俄罗斯国歌。

对此，俄罗斯军事分析人士鲍里斯·罗辛评论称，阿斯林很可能是“想讨好俄罗斯政府”，希望后者说服顿涅茨克不要判他死刑。

《莫斯科共青团员报》援引科萨列夫的话报道称，阿斯林日前接受了媒体采访。他在采访最后称，之前他给与他关押在一起的人唱过俄罗斯国歌，得到的反馈是他有唱歌天赋。随后，采访

阿斯林的美国记者约翰·杜根询问阿斯林能否再唱一下俄罗斯国歌，于是就有了网上流传的那段视频。

“Tsargrad”电视台介绍称，阿斯林在视频中“很努力地”用“蹩脚的”俄语唱着俄罗斯国歌。他旁边站着的一位穿黑色上衣的男士可能是翻译人员，在阿斯林唱完后，这名男士为其鼓掌并评价说“太好了”。听到称赞的话后，阿斯林也“满意地笑了”。

对此，俄军事分析人士鲍里斯·罗辛认为，阿斯林很可能是“想讨好俄罗斯政府”，希望后者说服顿涅茨克不要判他死刑，并救出他。

（环球网）



旧金山国际机场 因炸弹威胁疏散旅客

据美联社报道，美国警方说，当地时间15日晚上，美国旧金山国际机场的航站楼因炸弹威胁疏散旅客，一名男子被拘留。

旧金山警察局说，机场调查人员发现了一个可疑包裹，并认为该包裹是可能会引发爆炸的装置。航站楼内的数百名旅客被疏散。警方未提供更多行动细节。机场发言人没有立即回复置评请求。

（海外网）



墨西哥面临 第五波疫情反弹高峰

根据墨西哥卫生部统计，截止到当地时间7月15日19时，墨西哥新增新冠肺炎确诊病例34567例，连续数日处于高位，累计确诊病例达6408443例；新增死亡病例85例，累计死亡病例326420例。

墨西哥全国疫情面临第五波疫情高峰，墨西哥卫生部预计，疫情将在7月17日达到最高峰。墨西哥政府呼吁民众继续做好个人卫生防护，并且继续在全国推广新冠疫苗接种。（央视新闻）



美国21车相撞6死 车辆挤在一起严重变形

据美国福克斯新闻网报道，美国警方表示，当地时间15日下午，美国蒙大拿州高速公路上21辆汽车相撞，造成至少有6人死亡。现场视频显示，沙尘暴中能见度降低，几辆汽车相互挤在一起，已经严重变形。工作人员一直在清理现场，截至晚上9时，行车道仍处于封闭状态。

蒙大拿州州长格雷格·吉安

福特在社交媒体“推特”上说，这是一场大规模伤亡事故。蒙大拿州公路巡逻人员杰伊·纳尔逊说，紧急救援人员对90号州际公路上的重大事故做出了响应，他们认为这场事故由沙尘暴造成的，沙尘暴导致能见度几乎为零，甚至出现了停电的情况。目前尚不清楚有多少人受伤。

（海外网）

6月超20万非法移民 试图入境美国

据美国福克斯新闻网报道，美国海关与边境保护局日前发布的一份报告显示，6月有超过20万非法移民试图通过边境涌入美国，其中包括上万名无人陪伴儿童。

报告显示，6月，共计有207416名非法移民试图越境进入美国，单月试图入境的非法移民人数已连续4个月超过20万。

此外，在6月试图入境的非法移民中，有15271名无人陪伴儿童，同5月相比增加了4%。美国海关与边境保护局称，无人陪伴儿童的非法入境人数日均多达752人。

近几个月来，美国边境持续遭遇大



规模非法移民潮。

当地时间13日，美国得克萨斯州边境附近涌入数百名非法移民，大批人马排队趟水渡河，这一幕也引发美媒关注。

福克斯新闻称，自民主党政府执政以来，美国边境危机并没有缓解。德州等地方官员谴责白宫启用过境点，并呼吁白宫与国会缓解边境危机。

（海外网）

BCA 匯率		(2022年7月18日) 來源: 中亞銀行 (BCA)			
外幣	代碼	現匯		現鈔	
		買進	賣出	買進	賣出
美元	USD	14984.00	15004.00	14840.00	15140.00
新元	SGD	10710.72	10725.36	10615.00	10838.00
歐元	EUR	15111.40	15131.50	14957.00	15338.00
澳元	AUD	10183.35	10196.50	10074.00	10343.00
英鎊	GBP	17811.73	17832.01	17615.00	18042.00
日元	JPY	108.36	108.49	105.65	111.68
人民幣	CNH	2214.60	2224.91	2151.00	2307.00
令吉	MYR	3360.07	3374.65	-	-



亚洲首个专业货运机场 鄂州花湖机场正式投运

亚洲第一个、世界第四个专业货运枢纽机场——中国湖北省鄂州花湖机场星期日（7月17日）正式投运。

据中新社报道，鄂州花湖机场是湖北省“头号工程”，定位为“货运枢纽、客运支线、公共平台、货航基地”。从2014年初步谋划到2022年建成投运，前后历时8年。机场项目总投资为308.42亿元人民币（约64亿新元），由机场工程、转运中心及顺丰航空公司基地工程、供油工程三部分组成。

据报道，鄂州花湖机场按照满足2025年旅客吞吐量100万人次，货邮吞吐量245万吨的要求设计，飞行区等级为4E级。本期建设东、西2条远距平行跑道及滑行道系统，跑道长3600米、宽45米，跑道间距



中国央行誓言 将为实体经济提供更有力的支持

中国人民银行行长易纲坦言，受疫情和外部冲击的影响，中国经济面临一定下行压力，人民银行将加大稳健货币政策的实施力度，为实体经济提供更有力的支持。

人民银行网站上周六（7月16日）公布，易纲线上出席为期两天的峇厘岛二十国集团财长和央行行长会议。他在会上介绍中国经济金融形势时说，中国通胀较低，预期保持稳定。

易纲也说，人民银行将继续牵头做好制定转型金融政策框架等工作，与各方共同推进落实《G20可持续金融路线图》，发挥好金融在支持碳达峰

碳中和上的重要作用。

受冠病疫情封控影响，中国第二季经济同比增速降至两年来最低的0.4%，更较第一季下跌2.6%。经济师普遍认为中国今年有望实现5.5%左右的增长目标，这将是1998年来中国经济增速首次低于官方预期。

中国国家统计局星期五（15日）公布的数据也显示，上半年房地产开发投资同比下降5.4%，全国商品房销售面积下降22.2%，商品房销售额减少28.9%。据彭博社测算，70个大中城市商品住宅价格6月环比下跌0.1%，连续第10个月走低。（早报）

新航6月份 载客率创新高

新加坡航空公司（SIA）今年6月份的载客率（passenger load factor）创下历史新高，达到87.8%。

连同集团的另一家航空公司——酷航（Scoot），集团在6月份的载客率达到85.5%，是自冠病疫情开始以来的最高水平，比5月

份提高了7.3个百分点，同比则大增69.4个百分点。

新航上周五（7月15日）发布营业数据时说，年中假期期间航空旅行需求强劲，加上夏季旅行季节开始，促使6月份业务特别强劲，所有航线区域都特别强劲，除了某些地点仍有旅行限制的东亚

中概股在美国 创3个月最大单周跌幅



在美国交易的中国股票创下近三个月来最大跌幅，市场担心北京对科技业的整顿卷土重来，加上防疫封控风险升高，扑灭了遭受重创的中概股迅速反弹的希望。

据彭博社报道，纳斯达克金龙中国指数上星期五以来下跌逾9%，单周表现为4月以来最差，也是自那以来首次录得三个星期连跌。中国科技巨头阿里巴巴领跌，当周重挫15%，创下去年12月以来最大跌幅。

反垄断罚款和公司高管在上海警方数据泄密事件调查中被约谈的报道等一系列事态发展，令投资者对于阿里巴巴的发展前景

感到不安。

中概股前段时间一直在反弹，单6月就飙升16%。虽然越来越多的分析师和基金经理看涨，认为中国政府在监管上采取了较为宽松的立场，但最新消息表明投资者需要保持谨慎。

“投资者对科技整顿的担忧仍然挥之不去”，彭博社引述Global X ETFs研究主管雷迪（Rohan Reddy）说，“在我们2021年经历了与科技监管有关

的波动后，市场的疑虑可以理解”。

中国多地疫情重燃以及随之而来封控风险，也让经济前景变得更加复杂。

受疫情封控影响，中国第二季经济同比增速降至两年来最低的0.4%，更较第一季下跌2.6%。经济师普遍认为中国今年有望实现5.5%左右的增长目标，这将是1998年来中国经济增速首次低于官方预期。（早报）

缅甸下令公司和银行 暂停偿还外国贷款

据缅甸媒体报道，缅甸央行已下令当地公司和银行暂停和重新安排外国贷款的偿还时间，以控制外汇流动。

据缅甸媒体“今日缅甸”（Myanmar Now）报道，缅甸央行星期三（7月13日）发布这项命令。路透社无法独立核实这份在社交媒体上流传的文件。

缅甸央行声明说：“根据外汇法和外汇管理规则，应暂停偿还包括原值和利息

在内的外国贷款，持牌银行应与客户重新安排关于还款时间表。”

缅甸军方去年通过政变夺取政权，造成十年的政治和经济改革停滞；缅甸元（Kyat）对美元的暴跌导致这个国家的燃料和食品价格上涨。为了缓解部分压力，缅甸央行宣布了一系列关于当地企业在一个工作日内在当地银行存入和兑换外币的命令，并指示各部委和地方政府不得使用外币进行国内



交易。

在缅甸元汇率下滑后，缅甸央行去年曾短暂尝试将缅甸元与美元的参考汇率挂钩。（早报）

缅甸央行对缅甸元的官方汇率设定为1850缅甸元兑1美元，但往往远低于非官方的黑市汇率。

美媒：控制铁矿石进口 中国将组建新国有集团

《华尔街日报》报道，中国即将成立一家新的国有集团，该集团将控制中国所有的炼钢原料进口。

这篇于星期五（7月15日）刊登的报道说，在与西方的紧张关系加剧之际，中国希望加强对该国发展所需资源的控制，成立这一新集团也是这番举措的内容。中国是世界最大的钢铁生产国。

另据财新网星期三（13日）报道，担任中铝集团董事长近三年的姚林突然离任。报道引述多名知情人士透露，姚林下一步或将转任重要岗位。

《华尔街日报》在报道中说，姚林将领导上述新公司。现年56岁的姚林职业生涯大部分时间在中国第二大钢铁生产商鞍钢集团任职，一路晋升至鞍钢集团董事长，之后接手了中国第二大铝冶炼企业中铝集团。《华尔街日报》指出，中国领导人长期以来一直对中国依赖少数国际资源企业的情况耿耿于怀，他们认为，将所有炼钢原料的采购归入一个



国有实体之下，将使中国对全球市场大宗商品的价格拥有更大的影响力。

今年上半年，中国进口了5.3575亿吨铁矿石，比上年同期下降了4.4%。

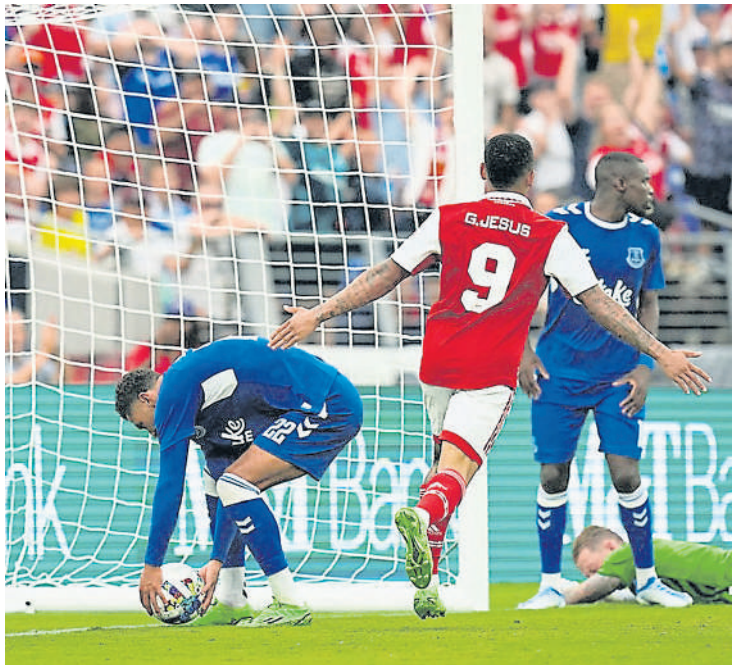
中国的钢铁产量占全球总产量的一半以上，但用于炼钢的铁矿石有80%需

公里）同比增加4.6%，新航6月份的货运能力（cargo capacity）同比则是增长41.8%。随着中国疫情管控放宽，制造业活动在6月份上升。此外，随着载客率的提高，更多的腹舱空间用于运载乘客的行李。截至今年6月底，集团的客运网络覆盖了包括新加坡在内的98个目的地，新航的服务覆盖72个目的地，酷航的服务覆盖47个目的地。（早报）



要进口，其中约60%来自澳大利亚，20%来自巴西。近年来，中国和澳大利亚之间的关系恶化，澳大利亚和美国以及美国在印度-太平洋地区的其他盟友加强了安全关系。（早报）

枪手吃糖迎季前赛连胜 热苏斯献连场好戏



欧洲足坛友谊赛目前正在上演，英超亚洲行、美洲行再次回归，“枪手”阿森纳于大马时间周日早上约战“太妃糖”埃弗顿队，结果阿森纳在热苏斯传射建功帮助下以2比0获胜，收获季前赛2连胜。

阿森纳上赛季尾声非常遗憾地被热刺超越，痛失欧冠联赛资格，所以在本个夏季转会窗也进行了大量引援，目前已经引入热苏斯、法比奥·维埃拉、特纳、马尔基尼奥斯，目前正在努力引进津琴科。

本场比赛首发方面，阿森纳新援热苏斯、特纳首发登场，此前疑似受到强奸案指控的托马斯首次出现在了友谊赛的首发阵容中，中卫萨利巴回归后首发登场。埃弗顿这边新援恩库库首发登场，勒温、阿里领衔阵容。

比赛正式开始，阿森纳纸面实力明显强过太妃糖，上半时占据着比赛主动，热苏斯表现活跃多次威胁埃弗顿大门。第16分钟，阿森纳开出左侧角球，扎卡前点头球后蹭，皮球直接顶向球门，击中立柱弹出，与进球差之毫厘。

第33分钟，阿森纳再次通过角球制造威胁，皮球越过前点和门前的争夺，直接到了后点热苏斯的脚下，在无人盯防的情况下原地起脚劲射破门，阿森纳1比0领先。

战至第36分钟，热苏斯带球推进，带至大禁区外一脚写意斜传，精准找到了右路的萨卡，后者不停球轻松推射破门，2比0，热苏斯3分钟内完成传射建功。

比赛下半时两队做出大量人员调整，阿森纳换上6名替补球员，热苏斯、厄德高、萨卡等主力被换下，埃弗顿更是将首发11人全部换下。

随后下半场由于人员变动较大，虽然双方互有攻守，但谁都没有取得进球，最终“枪手”凭借上半场的两粒进球，以2比0击败了埃弗顿。热苏斯状态大好，两场比赛造4球。（光明网）



新加坡羽毛球公开赛 印尼夺3冠

新加坡羽毛球公开赛17日决出各单项冠军，印尼队在男单、男双、女双项目上均有球员闯入决赛，都获得冠军。

男单比赛中，印尼选手金廷以23-21、21-17战胜日本选手奈良冈功大，获得冠军。

女双决赛印尼队也荣获冠军。印尼组合拉哈尤/西蒂以21-14、21-17击败中国组合张殊贤/郑雨。

男双决赛在两对印尼组合之间展开，最终卡尔南多/马丁以9-21、21-14和21-16，逆转击败同胞、赛会4号种子阿尔菲安/阿迪安托。

据外媒报道，女单决赛由中国小将王祉怡对阵印度名将辛杜。首局辛杜21-9先下一城，随后王祉怡找回状态以21-11扳回一局，但决胜局还是辛杜更胜一筹，以21-15拿下。

混双赛场，在世界排名第二的赛会头号种子、泰国组合德差波/沙西丽以及2020年东京奥运会冠军王懿律/黄东萍之间展开。泰国组合以21-12和21-17连下两城，摘得冠军。

今年上半年世界羽坛赛程密集，5月汤尤杯后，几站世界羽联巡回赛在泰国、印尼、马来西亚接连展开，至新加坡公开赛已是第六站。（美都新闻网）



世锦赛最后一跳逆袭 王嘉男首夺中国跳远金牌



2022年世界田径锦标赛在当地时间周六美国俄勒冈州尤金市进入第二比赛日争夺。中国选手王嘉男以最后一跳8.36公尺的成绩夺冠，是中国田径队本届世锦赛的首面金牌，也是中国选手首次获得男子跳远世锦赛冠军。王嘉男成为中国田径首位男子田赛世界冠军。

综合中新社等媒体报导，王嘉男的这枚金牌堪称意外之喜。资格赛中，他以7.98公尺的成绩晋级决赛，决赛前五跳，王嘉男成绩不算出色，都没能跻身前三，以8.03公尺暂时排在第5位，奥运冠军、希腊名将滕托格鲁以8.32公尺领先。

但在最后一跳，王嘉男在调整过后发挥神勇，跳出8.36公尺的好成绩，一跃

跃跃升至首位，随后出场的选手再无人超过这一成绩，东京奥运会冠军、希腊名将滕托格鲁也仅跳出8.20公尺，最终王嘉男力压其他选手，获得男子跳远金牌。

25岁的王嘉男夺冠后，在场内飞奔庆祝，喜极而泣。他赛后受访表示，曾梦过3次夺得世锦赛金牌，现在梦想成真，感觉特别的高兴。又提到自己8年前也在尤金获得的世青赛金牌。

在此前三届世锦赛上，王嘉男最好成绩是2015年北京田径世锦赛获得的铜牌，他还获得过亚运会金牌，个人最好成绩8.47公尺是中国男子跳远的国家纪录。

此前，中国田径有3位男子世锦赛冠军，分别是2007年刘翔获得男子110公尺栏冠军；2009王浩获得男子20公里竞走冠军；几年前，陈定递补获得2013年世锦赛男子20公里竞走冠军。

另外，在世锦赛女子铅球决赛中，中国选手巩立姣，投出20.39公尺的个人赛季最好成绩，最终获得银牌，无缘该项目世锦赛三连冠。美国选手伊利以20.49公尺夺冠。

在男子100公尺赛事中，亚洲“飞人”苏炳添在准决赛未能发挥出自己的水平，成绩为10秒30无缘决赛。苏炳添会和队友准备男子4X100公尺接力的比赛。（东方网）

库利巴利加盟切尔西



16日，切尔西官方消息，切尔西签下那不勒斯中卫库利巴利，签约四年。

库利巴利说道：“我很高兴加盟切尔西，这是一支世界上的大球队，我的梦想一直是在英超踢球。切尔西2016年找过我，但没有成功，现在他们再来找我的时候，我接受了。”

据此前报道，库利巴利转会费为3800万欧元，另外还有200万欧元奖金条款。

此外，球员加盟切尔西后税后年薪将达1000万欧元。

库利巴利现年31岁，塞内加尔籍中卫，出道自法国低级别球队圣迪体育。（来源：肆客足球）

WTT球星挑战赛布达佩斯站 孙颖莎王曼昱夺女双冠军



WTT球星挑战赛布达佩斯站，女双决赛，“海产姐妹”孙颖莎和王曼昱以3-0横扫日本组合伊藤美诚和早田希娜，夺得女双冠军。带伤出战的王曼昱此前在女单半决赛退赛，为的就是保住双打项目，她在混双和女双全部夺冠。孙颖莎则是拿下了女单亚军和女双冠军。伊藤美诚出战女单和女双，没有获得任何冠军。

第一局，伊藤美诚和早田希娜采取搏杀战术，开局就搏杀得很凶，以4-1开局。孙颖莎得分止血，对手拼的厉害，孙颖莎反手打中，局中阶段，孙颖莎和王曼昱展现出了强悍的一面，连得6分，以8-6实现反超。双方连续战平，王曼昱的接发球做得不错，伊藤美诚失误偏多。双方都有浪费局点，孙

颖莎和王曼昱以14-12艰难拿下第一局。

第二局，伊藤美诚和早田希娜的心态明显发生变化，变得更加着急，孙颖莎和王曼昱以6-1完美开局。日本组合连追2分，王曼昱的反手优势体现了出来，强势打中之后庆祝。对手给出高抛球，很显然大比分落后的情况下有些放弃，王曼昱和孙颖莎以11-6拿下第二局，大比分2-0领先。

第三局，日本队组合的失误还是太多了，相比起来“海产姐妹”孙颖莎和王曼昱表现稳定，开局连得3分。建立优势之后的王曼昱和孙颖莎打得更加从容，伊藤美诚的反手失误。2-6落后的情况下，日本组合被迫暂停，随后她们连得3分，缩小差距，对手的发球有变化。孙颖莎接球直接霸气得

分，早田希娜爆发，9-8反超。孙颖莎和王曼昱稳住局面，这一局孙颖莎和王曼昱以15-13拿下，大比分3-0横扫对手，夺得女双冠军，恭喜。

恭喜孙颖莎和王曼昱，夺得女双冠军，其中王曼昱是非常不容易的，膝盖的伤病影响很大，大腿上的肌肉贴非常明显。但即便是这样，王曼昱依旧顶住了压力，拿下两项冠军。孙颖莎更是在女单决赛1-4不敌王艺迪之后，尽快恢复调整，迅速出战女双，击败了老对手伊藤美诚。

这样中国国乒在本届赛事的5个项目中拿下了4项冠军，男双马龙和王楚钦、林高远和梁靖崑都输给韩国组合，丢了冠军，其他的项目，男单、女单、混双和女双都拿下了冠军。接下来球员们要出战18日到23日进行的WTT冠军赛布达佩斯站的比赛，也希望国乒的选手们可以好运。

（来源：绿茵猫）



INDONESIA
印尼及西巴 日報

Redaksi: (021)63868348 EXT. 401
Email: naskahpers@gmail.com

2022年7月19日 (星期二) B1

亞洲週刊
YAZHOU ZHOUKAN

**全球視野
本土情懷**

訂閱請聯絡: **021-63868348** (Sugiati)

亞洲週刊

亞洲週刊

亞洲週刊

副省长主持2022年雅加达博览会闭幕礼 访客690万人及成交量7.3兆盾

(雅加达讯) 由今年6月9日至7月17日, 为期39天的2022年马腰兰雅加达博览会, 于7月17日(周日)由雅加达副省长哈迈德(Ahmad Riza Patria)主持闭幕礼。

哈迈德表示, 两年后因为疫情没有举行, 希望以雅加达经济崛起和雅加达博览会的存在为主题, 做出自己不平凡的贡献。

他强调, 雅加达庆典背景下的展览活动也是促进当地产品和中小微企业(MSME)提升等级和竞争力的机会。他说, 此次展会是东南亚地区规模最大的盛会, 也是雅加达历时最长、最全面的盛会。

哈迈德说, 本次展览还为社区提供了创业机会, 提高了工匠、中小微企业、合作社甚至街头小贩的水平。

雅加达博览会筹委会主席Prajna Murdaya表示, 该活动持续了39天, 预计交易价值约为7.3兆盾, 这一数字超过了7兆盾的交易目标。根据印尼大学社会和政治科学学院的调查小组, 雅加达博览会期间创造的交易总价值达到了7.3兆盾。

他强调, 为期39天的雅加达博览会吸引了约2,500名参与者和1,500名租户参加, 其中35%为中小微企业。马腰兰雅加达博览会还帮助吸收了数万名工人, 访客为690万人。



雅加达博览会访客注射疫苗加强剂。

雅加达PRJ访客 涌现疫苗接种中心

(雅加达讯) 政府颁布有关强制防疫加强针作为进入购物中心和旅行者必备条件的法规之后。雅加达中区马腰蓝所举办雅加达博览会(PRJ), 访客涌现疫苗接种中心。

卫生局值勤员奥林在雅加达博览会受访问中表示, 访客增加了4倍。截至7月17日)被责成疫苗加强针之后, 访客纷纷前来接种疫苗加强针。平时会有50人前来此处接种疫苗, 如今可达逾200人接种疫苗加强针。

来自德博一位访客拍拍特前来PRJ疫苗中心由于政府条规责成旅行者义务打加强针为条件。他说, 新的条例规定, 乘搭公共汽车、进出大卖场, 就得先接种第3剂疫苗为准则。

除了拍拍特外, 其他访客说, 在热闹场所如PRJ接种疫

苗加强针, 可以减少紧张情绪。另一雅京市民玛妮说, 我在PRJ接种疫苗, 是以减轻紧张, 她坦承, 自身罹患旧病因此来这里接种第三剂疫苗以保护免受冠病感染。至于主办委员会所预备加强疫苗, 包括辉瑞、莫德儿纳, 以及供第1剂和供孩童第2剂的科兴疫苗。

疫苗接种中心是由卫生部和埃多健康与雅马哈合作举办。除了进行体检外, 该接种疫苗中心还提供针对将捐血的访客服务。该实施自6月9日至7月17日的疫苗接种活动是在雅加达博览会场地门厅B2进行的。然而, 今年7月17日起, 所有购物中心的访客必须已经接种第3剂疫苗。符合2022年72号交通部长传阅书规定, 未履行疫苗加强针的远程旅行者, 在旅行前必须附上冠病阴性测试结果。

中国第三家省级典籍博物馆开馆

(云南讯) 云南典籍博物馆在省图书馆7月15日开馆。作为国内第三家省级典籍博物馆, 云南典籍博物馆将通过常设展及各种专题展, 以图片、文字、实物、影像和网上展览等多种媒介和展示手段, 反映典籍发展史上的云南现象, 讲述典籍在中国和云南思想文化史上的贡献与地位。

据介绍, 云南典籍博物馆占地400平方米, 分为展览区和体验区。开馆后, 将逐步建设成为集典籍收藏、展示、研究、保护、文化传承、参观体验于一体的综合性典籍博物馆, 成为云南珍贵古籍文物收藏展示中心、研究交流中心、宣传教育中心、传承体验中心、文化休闲中心以及我省重要的中华优秀传统文化教育传播基地。

当天, 云南典籍博物馆开馆首展“藏典云南——云南珍贵古籍展”对外开放。主要展出云南各时期善本、精品。开馆时间为每周二至周日9时至17时。(搜狐网)



厦门集美区侨联调研 侨企共谋发展



区侨联调研组实地参观企业生产基地。

(厦门讯) 据厦门集美区侨联消息, 日前, 厦门集美区侨联主席陈群英带领侨联同仁走访侨企厦门耀健纸业股份有限公司, 调研了解企业生产经营状况及面临的实际困难。

当天上午, 区侨联调研组一行与厦门耀健纸业高管人员召开了座谈会, 并实地参观工厂生产基地。座谈会上, 耀健纸业创始人石耀健先生详细介绍了企业落地集美以来, 在区、镇两级关心下不断发展壮大的历程。

企业负责人石亮先生介绍了新冠疫情、国际汇率变化和原材料涨价等因素给企业带来的新机遇、新挑战, 以及员工子女在入学方面面临的新情况。参观调研中, 企业总经理赖孟峰介绍了企业加大技术改造投入, 提高自动化含量, 节约人力资源, 提高生产效益, 以及产品质量保证等方面的情况。

陈群英主席对耀健纸业在疫情防控期间积极筹措捐赠KN95口罩2万余个和自产的“森林来信”品牌卫生湿巾5000余盒共价值10万多元的善举表示由衷感谢, 对企业提高造血功能不断增强市场竞争力表示祝贺, 对企业在生产经营中面临的新机遇、新挑战、新情况, 表示将一如既往地做好服务工作, 努力助力企业更好发展。(中国侨网)



云南省第十一次归侨侨眷代表大会现场。

高峰当选云南省侨联 第十一届委员会主席

(昆明讯) 云南省第十一次归侨侨眷代表大会14日完成各项议程在昆明闭幕。会议审议通过云南省侨联(下称省侨联)第十届委员会工作报告, 并选举产生省侨联第十一届委员会和新一届领导班子, 高峰当选省侨联第十一届委员会主席。

当日, 云南省委常委、统战部部长杨宁出席闭幕会并讲话; 云南省人大常委会副主任王树芬、省政府副省长张治礼、省政协副主席程连元出席会议。

会议选举高峰为省侨联第十一届委员会主席, 徐盛兴、万妍娟(女)、伍达天、何庆国、叶建州、江巴争追、石云(女)、徐毅清、尹朝晖(女)、尹元江、子发贵为省侨联第十一届委员会副主席, 于跃等54人为省侨联第十一届委员会常务委员, 任命陈英姿为秘书长。

会议还通过了聘请云南省侨联第十一届委员会荣誉职务的决议, 决定聘请高德荣等220人担任省侨联第十一届委员会荣誉职务。(中国侨网)

苹果新专利 iPhone支持潮湿模式

美国专利和商标局（USPTO）公示了苹果的一项新专利，专利名为”在潮湿状态下调节电子设备的功能（Modifying functionality of an electronic device during a moisture exposure event）“。

该专利显示，用户将能够在iPhone屏幕潮湿的情况下完成打字等交互，有效减少误触。同时该专利还将改善暴露在水中的电子设备的使用体验。

专利显示，该方法将在手机屏幕上添加一个“保护层”，该保护层与苹果的触摸检测系统相连。通过保护层，该系统能够检测施加在显示面板上的力，并且还可以检测屏幕上是否存在水分。当屏幕上水分含量超过预设的阈值时，算法将在考虑到水分产生的额外压力的前提下，调整数字转化器，从而响应用户的操作。

此外，当用户在水下使用iPhone时，iPhone的UI会产生改变，例如在水下使用相机时该App图标会更大，更易按压。



IT之家了解到，该功能可能会默认开启，当检测到水分时自动激活。但专利也显示未来在iPhone中可能一个选项，允许用户手动开关该功能。当然，

作为一个专利，苹果是否会在未来的iPhone中推出这个功能还是未知数，但从专利来看这个功能还是非常具有实用价值的。（IT之家）

iPad mini 6更新iPadOS 15.5后无法充电： 苹果已着手调查

据MacRumors报道，苹果正在调查iPad mini 6更新后无法充电的问题。

据报道，几位iPad用户反馈，iPad mini 6更新iPadOS 15.5后无法充电。经过苹果测试，iPad mini 6更换电池后这一问题仍然无法解决，确定是软件方面的Bug。

目前苹果正在进行iPadOS 15.6 Beta版测试，预计新版iPadOS会解决这个问题。值得注意的是，iPad mini 6将在今年下半年迎来iPadOS 16正式版更新。

据悉，iPadOS 16增加了对虚拟内存交换的支持，这意味着iPad机身存储可以用来当做APP的运存使用，可以为要求最高的APP提供高达16GB内存。

iPadOS 16还带来了与他人协作的新方式，全新APP Collaboration可以很方便的传输文件，甚至直接发起协作，进行多人视频通话等等。



苹果开发极限运动款Apple Watch 大屏幕 + 金属外壳

彭博社的马克·古曼（Mark Gurman）表示，苹果公司正在研发一款“极限运动”版Apple Watch，它将拥有更大的屏幕和更抗虐的金属外壳。

他表示，这款新手表的目标用户是运动员、徒步旅行者和其他佩戴苹果手表时会经历更极端环境的人，它将是苹果迄今为止最大的一款设备。

据称，这款手表的对角线近2英寸，比目前Apple Watch Series 7和计划中的Apple Watch Series 8的对角线尺寸1.9英寸要大。



大。它的屏幕面积将比45毫米的Apple Watch Series 7多出大约 7%，显示分辨率为410x502像素。

Gurman推测，苹果可能会利用额外的显示区域在Apple Watch表面同时提供更多的健康指标功能。

目前还不清楚苹果将如何命名这款新手表，但它将采用一种比铝更强的金属材料，从而提高抗冲击性能，并尽可能提供保护。此外，它将采用一块更不容易碎的屏幕，也将包括一个更大的电池，从而满足更长的续航时间。

主打运动版的Apple Watch将与标准版Apple Watch Series 8以及预计在2022年推出的Apple Watch SE一起发售。除了更大的机身和更耐用的机身外，运动版苹果手表的功能和其他Apple Watch一样，并将拥有与S8相同的功能。

IT之家曾报道，全球显示研调机构DSCC的Ross Young和海通国际证券的

Jeff Pu称，苹果正在开发具有更大显示屏的Apple Watch，可能是S8。

去年10月，Ross Young称Apple Watch Series 8将提供三种显示屏尺寸。今年，Ross Young进一步爆料了Apple Watch Series 8额外添加的显示屏尺寸为1.99英寸。

此外，分析师Jeff Pu提到，苹果供应商立讯精密将成为今年 高端2英寸Apple Watch Series 8的“唯一供应商”，他说的2英寸应该是四舍五入了。

值得一提的是，Apple Watch Series 7的两款尺寸为1.691英寸和1.901英寸。新的显示屏尺寸将增加0.089英寸，大约增加了5%。

Gurman 此前表示Apple Watch Series 8的其他硬件变化“可能”会很小。此前有传言称Apple Watch Series 8将采用与Apple Watch Series 6相同的S6芯片，这使其成为第一款连续第三年采用相同处理器的Apple Watch。此外，消息称Apple Watch Series 8和新的坚固版都将具有体温检测功能。

有传言称，Apple Watch Series 8将采用类似于此前的S7和S6的S8芯片，以及更新的低功耗模式和新的健康功能，从而支持测温等功能。（IT之家）

三星将发布 两款坚固型智能设备

据外媒报道，三星官方发布了Galaxy XCover6 Pro坚固型智能手机的正式发布日期。该设备将于7月13日在仅限受邀参加的在线活动中推出，同时，Galaxy Tab Active4 Pro加固型平板电脑也将一并亮相。

据了解，Galaxy XCover6 Pro将提供可拆卸电池，以便用户在旅途中快速更换。根据之前已曝光的渲染图，Galaxy XCover 6 Pro将拥有经典的XCover系列手机设计，拥有IP68防护等级的硬化塑料外壳。

其他配置方面，Galaxy XCover6 Pro将配备一块6.56英寸的水滴屏、Snapdragon 778G芯片组、6GB RAM和128GB内部存储。同时，新机还拥有50MP的主摄像头。续航方面，新机配备了一块4,500mAh的电池。

与手机方面不同，目前关于平板电脑的消息还不是很多。但根据预告片中显示，其将拥有同样坚固的机身。此外，Galaxy Tab Active4 Pro还将支持触控笔。但平板电脑将大概率不支持可拆卸电池设计。（环球网）



微软发力Linux 挖来红帽15年老将



近日有消息称，Systemd开发者Lennart Poettering已离开了工作了15年的红帽，据Poronix报道，他已经加入了微软。

Lennart Poettering是Linux 系统Systemd服务的开发者，对于现代Linux桌面版起到了重要作用。Poronix获得的消息证实，Lennart Poettering已经加入了微软，将继续专注于Systemd开发。

IT之家了解到，微软此前已经雇佣了不少Linux开发者和著名的开源开发者，比如Python之父Guido van Rossum、GNOME之父Miguel de Icaza，Xamarin开发者Nat Friedman还担任了GitHub首席执行官。

Lennart在红帽工作了15年之久，除了著名的Systemd服务，他还领导了PulseAudio、Avahi项目。Systemd是Linux系统的一个引导程序，可取代传统的init进程，实现系统初始化时服务的并行启动，同时达到降低Shell的系统开销的效果。

微软目前在Linux的兼容方面持续发力，为Windows 11/10系统推出了Linux子系统，甚至也为Linux系统本身作出了贡献。（IT之家）

Meta领先苹果一步 将推出Quest Pro



开发者@SteveMoser在Meta的iOS版VR头显应用中发现了一段配对代码，证实Meta即将推出的高端VR头戴设备（Project Cambria）最终命名为“Meta Quest Pro”。

彭博社的Mark Gurman表示，一位知情人士透露这款新头显将超过1000美元。新机将拥有更好的GPU和更低的功耗，它还将包括用于模拟增强现实色彩的外部高分辨率摄像头、眼球追踪、更多存储空间、新的控制器和用于虚拟现实的高分辨率显示器。

分析师郭明錤此前表示，Meta的元宇宙硬件、头显业务放缓。Meta将2022年元宇宙硬件的出货量预测削减了40%（从1000万-1100万降至700万-800万）。此外，Meta还暂停了2024年之后的所有新头显/AR/MR硬件项目。

他认为，Meta的高端头显Quest 2 Pro将支持VR和AR，采用mini-LED显示屏和2P Pancake短焦透镜，采用约16个摄像头（10个用于头显和6个用于两个手柄），搭载高通的XR2处理器，支持眼球追踪、面部表情识别和3D感应，将于今年第三季度量产，下半年的出货量将达到约200万台。

IT之家了解到，自去年以来，Meta就一直在暗示将推出新款头显设备，项目代号为“Project Cambria”。该公司可能会在今年晚些时候公布这款耳机的官方名称，以及具体细节。

Mark Gurman表示，这款设备是Meta最主要的优先级项目，该公司最近缩减了智能手表等其他硬件项目的开发规模，对标的是平哥哥明年将会推出的MR头显。

Meta发言人拒绝置评，但考虑到Meta通常会在10月份发布新的头显和相关App，我们预计用不了太久就可以看到更多关于这款新机的信息。（IT之家）

美光宣布为下一代英特尔AMD 推出DDR5内存



美光正式宣布推出其适用于下一代英特尔和AMD服务器和工作站平台的DDR5 DRAM。新的DDR5服务器内存最大限度地提高AI、HPC和其他数据密集型应用程序

和工作负载的性能。

据称，借由DDR5内存的特性，新的服务器/工作站系统性能比DDR4 DRAM提高了85%。IT之家了解到，美光表示新的DDR5服务器内存主要有以下优点：

新架构使内存带宽几乎翻了一番，可大幅提高效率；将JEDEC速度提高到4800MT/s，比DDR4快1.5倍；可提供高达64GB的模块为内存密集型工作负载提供助力；通过DDR5的创新架构改进和模块电源管理功能优化整体系统操作。（IT之家）



亚洲周刊：毛峰

安倍遇刺的风暴延烧，他的政治遗愿——修宪与扩军势将加速推动。由于民意的同情心理，未来修宪不仅会在国会以三分之二票数通过，公投的多数票门槛也将会跨越。这对台海两岸的形势都会带来冲击。日本为防范突然爆发「钓鱼岛有事」和「台海有事」，正在加快部署琉球群岛防空反舰以及电子战能力。日美两军强化中远端对敌基地打击能力，作战半径扩大到一千公里，涵盖台海、福建以及东海。

日本宪政史上执政最长的前首相安倍晋三却在最短的「三秒空白」中不幸中弹身亡，惊悚东瀛及全球。美法印中俄等国领袖纷纷唁电凭吊致哀。日本不分党派一致谴责对安倍的凶残枪杀行为。安倍突遭暗杀，令执政自民党在两天后的参议院大选中收获「同情票」，取得了单独过半数席次的意外大胜。同时，赞成支持修改宪法的自公执政联盟加上维新会、国民民主等在野党议席总数跨越了改宪三分之二的「门槛」，第二个门槛是全民公投，也预测可以获得多数票通过。

日本首相岸田文雄表示，要继承前首相安倍的遗志，进一步强化日美同盟。同时保持勇气尽早推动修宪议程，致力于克服安倍无法亲手实现的修宪难题。

七月十二日下午，安倍晋三的葬礼在东京塔旁边的净土宗大本山的增上寺举行。根据安倍遗孀昭惠的意愿，葬礼告别仪式采取家族葬，只邀请亲属和相熟人士参加。日本首相岸田文雄、前首相森喜朗、自民党干事长茂木敏充和日本经团联会长十仓雅和、日本银行行长黑田东彦等政经界人士以及美国财长耶伦、台湾副总统赖清德等出席了葬礼。

自民党副总裁麻生太郎致悼词说：「凭藉你（安倍晋三）在外交方面的天赋与胆识，增强了日本在国际社会的存在。你是日本战后最杰出的政治家。」现年八十二岁的麻生太郎说，「原本应该是你为我致悼词的，现在却让我为六十七岁的你突然去世致悼词」，「这是令我无比难受的」。

作为丧主的安倍昭惠在致悼词时说，「从来没有像你那样的善良，总是保护我」，「我知道你作为一个政治家有很多未完成的事业，也播下了很多种子，我相信它们会发芽的」。昭惠最后脸贴脸地与夫君安倍作了恋恋不舍的告别。

下午二点三十五分许，载有安倍灵柩的灵车缓缓驶离增上寺，并途经自民党总部、国会议员会馆、首相官邸和国会议事堂等重要场所，标志了作为日本宪政史上执政时间最长的安倍前首相和政治家，最后告别了日本政坛。

安倍遭遇「孤狼」枪击暗杀为何会成为震惊世界惊悚日本的政治大事件？其最核心的焦点不仅仅安倍是日本宪政史上在位最长的首相，而且更是主导率领日本政治外交军事全面转型，大幅提升日本在国际社会政治外交影



安倍晋三遇刺的经过：安倍在街头演讲，其后遭受山上彻也的枪击倒地，最后枪手被特勤警卫制服（图：路透社）

安倍遇刺风暴延烧日本 加速修宪扩军冲击两岸



载有安倍晋三灵柩的灵车：途经自民党总部、国会等地（图：路透社）



日本首相岸田文雄（中）率领官员悼念：承继安倍晋三的政治遗愿（图：路透社）

响力的历史性「旗手」。终年六十七岁的安倍晋三出生于政治世家，三十九岁时接过也是六十七岁而因病去世的父亲安倍晋太郎的政治衣钵，首次当选众议员，随后历任自民党干事长、小泉纯一郎政权官房长官等要职。二零零六年九月，当选成为战后最年轻的日本首相，但执政后不到一年因病辞职。二零一二年十二月，安倍晋三再度出山，重新执掌日本首相大位，并连续执政七年八个月，由此创下了宪政史上任期最长的首相新纪录。

作为战后日本保守政治势力最重要的「旗手」，安倍晋三在第二次执政中展现出成熟灵活的内外外交手腕，在国内经济上提出了以量化宽松金融政策为核心的「安倍经济学」又称「安倍三枝箭」，令日本东经股指从九千多点上涨回复到近三万点。在政治外交上，安倍提出了摆脱战后体制和修改日本宪法的政治目标，实质推动日本社会的政治转型。其中在军事安保层面，首次主导突破战后日本专守防卫的禁锢，在国会通过了允许行使集体自卫权的相关安保法律，事实上在修宪方面迈出了「先上车后补票」的关键一步。在军事防卫预算上坚持了连年持续增长；同时放宽了「武器出口三原则」。

安倍更在外交与国际关系上长袖善舞且刚柔相济，一方面通过与美国前总统奥巴马特别是另一前总统特朗普建立了亲密首脑关系，全面提升与强化了日美同盟。另一方面在二零一六年首次宣导提出了「自由开放的印太太平洋构想」，引领了国际社会战略关系重新「洗牌」。美国不仅接纳了印太构想，甚至还把美军太平洋司令部更名为印太司令部，欧洲主要国家也相继跟进制定印太战略。安倍连横合纵，在强化日美同盟中积极推进多边联盟的「俯瞰地球仪外交」，其第二次执政期间先后出访了世界八十个国家与地区，累积外访高达一百七十六次，行程相当于绕地球四十圈，极大地提升了日本在国际上的政治外交影响力。

「影武者」

二零二零年八月二十八日，在奠定了日本宪政史上通算首相在任时间最长的历史纪录后，面对森友学园事件等持续发酵，安倍急流勇退，并把首相「接力棒」交给了菅义伟，随后力挺岸田文雄继续「接力」。退任首相之职的安倍晋三实际上转身成为了把握日本政经与

安保重大决策的「影武者」。

去年十一月，安倍接任原细田派会长，改名安倍派，成为自民党内第一大派阀的「长老」，在东瀛政坛保持着极强的政治影响力。近年来，针对国际局势剧变以及中国大陆与台湾两岸关系陡变，安倍公开提出了「台海有事就是日本有事，也是日美同盟有事」。同时，安倍还提出了要与美国的「核武共享」，主张日本要向欧盟看齐，把年度防卫费从目前占GDP百分之一提升到百分之二，全面增强日本的军事抑制力和应对能力。

修改日本宪法一直是安倍的政治夙愿，为此他强调要把自卫队写入宪法第九条的安倍与在野反对党展开缠斗。尽管退任首相要职，安倍仍为尽快实现修宪而摇旗呐喊。在今年参议院选举中，岸田政权的自民党明确把「修宪」和防卫费增加至GDP百分之二列入竞选政纲，并首次成为了今次参议院选举的焦点之一。

安倍为何蹊跷地命丧「孤狼」自制手枪暗杀？七月八日上午十一时三十分许，安倍在奈良市「大和西大寺」车站前为同党候选人佐藤启助竞选演说。演说刚开始不久，一名男子在安倍身后走上汽车道，并在靠近路中分道线附近拔枪，从背后射出瞄准安倍的第一枪，犹如爆竹般的声响与白色烟雾令安倍本能地转身回望，此时该名男子进一步挪步向前靠近安倍射出第二枪，安倍随之倒地，胸前部泛出鲜血。随后该名男子扔下枪，并被特勤警卫（SP）制伏。被逮捕的暗杀凶手名叫山上彻也，现年四十一岁，曾在海上自卫队吴港基地当兵三年。

倒在血泊中的安倍经救护车转运到医疗直升机送往奈良县立医科大学附属医院抢救，期间心肺已停止。安倍夫人昭惠急速从东京赶往奈良医院，于当日下午四时五十七分抵达。随后，医院于晚上六时许举行记者会，宣布安倍抢救不治，于五时零三分死亡。

急救主治医师福岛英树教授表示，导致安倍身亡的直接原因是失血过多，枪击导致其心脏血管破裂，多个部位大量出血，无法止血。除心脏血管破裂外，安倍的颈部还有两处伤口；身体内没发现子弹。抢救中，医院对安倍输血量高达一万毫升。

特勤警卫惹争议

据最新调查显示，枪击凶手山上彻也在暗杀安倍前一个半小时就出现在现场附近转悠，寻找枪击位置。而枪杀现场视频更显示出众多令人匪夷所思的安保漏洞，特别是山上在枪击安倍第一枪到再打第二枪时，中间间隔约有近三秒，而号称要在零点二秒内对要人危险遇袭作出保护的现场多名SP，竟没有做出任何保护安倍的有效举措，导致安倍回望时胸部被击中致命的第二枪。

安倍遭枪杀身亡震惊日本及全球，也震荡起进入参议院选战后后期的舆情风暴。日本朝野各党，包括现任首相岸田文雄在内的多位政要和各政党党首密集发声，谴责凶手的卑劣行为动摇了民主的根基。日本国民在惊悚中更对暗杀恐怖行为甚为愤怒，对安倍突遭枪杀而深表惋惜与同情。日本各大电视台当天共有二十四个新闻专题节目全部改变了原定播出内容，及时转播有关安倍遭遇枪杀身亡的最新资讯。

安倍遇袭身亡发生在投票前两天，这必然

刺激或催出一定数量选民的同情票。在七月十日的参院选举投票中，安倍所属的执政自民党获得了压倒性大胜。在一百二十五席的改选议员席位中，自民党获得了六十三个议席，激增八个，实现了此次选举议席单独过半数的意外胜利。有紧急民调显示，因安倍事件而改变原来投票想法（转投自民党）占百分之十三，这与自民党议席激增的比例大致吻合。此外，本次选举结果显示，包括自民、公明、维新会和国民民主党在内支持并赞成修改宪法的，超过了法定「门槛」的三分之二，加上众议院修宪势力也已超过三分之二，这为在国会通过修宪法案奠定了基础。

首相岸田文雄明确表示，将带着勇气挑战巨大课题，要继承安倍的遗愿，尽早推动修宪议程，致力于克服安倍无法亲手实现的修宪难题。此外，从最新的民意调查看，赞成修宪的也有百分之五十。据亚洲周刊观察，在国内外形势均有利于日本修宪的大背景下，加上不少民众对安倍突遭暗杀去世的同情等特殊情绪，执政自民党会趁热打铁，加速推动日本的修宪。但也应该看到，随着政治强人安倍的去世，岸田及茂木敏充能否有效有力统筹党内共识，能否协调形成与公明党、维新会等共识的修宪议案；同时最后要付诸国民投票的新宪法如何尽可能取得国民理解与最大公约数，这还有待进一步观察。

继续强化日美同盟

在加速推进安倍遗愿的修宪进程中，岸田政权仍将深化日美同盟，并将提前在年底前修改国家安保战略、防卫计划大纲等三份重要文件，达致拥有对敌基地反击能力，五年内将防卫费用提升至占GDP百分之二，增加采购及研发各类中远端防空反舰导弹以及加强电子战、网路战和太空等领域的军事能力。改变行程、专门赴日吊唁安倍去世的美国国务卿布林肯在会见岸田时表示，安倍在任首相期间将日美关系提升到新的高度。对此，岸田表示，要继承安倍的遗志，进一步强化日美同盟。这释放出美国迫切期待继续强化日美同盟的政治信号。

据亚洲周刊了解，日本为防范突然爆发「钓鱼岛有事」和「台海有事」，正在加快部署以冲绳本岛为核心并辐射涵盖琉球群岛的防空反舰以及电子战能力，强化构架被称为「琉球弧」的离岛弧形军事要塞，也即要把从与那国岛到奄美大岛的琉球弧形区中的离岛进行军事「要塞化」。

同时，日美两军正在就台湾出现突发事件制定新的联合作战计划草案，核心就是构筑与强化中远端对敌基地打击能力。为此，美军设想选择在冲绳、岩国、福岡、北熊本等地部署机动性中程导弹部队，推进远征前进基地作战。

此外，日本自身也在加强中远端导弹打击能力，包括改装十二架F-15J战机，使其可以挂载射程约一千公里的JASSM-ER的远端导弹。同时改装F-35A隐形战机，使其可挂载两枚JSM的中程飞弹。

日美联合提升中远端导弹的打击能力，把作战半径扩大到一千公里，涵盖了台海地区、中国福建以及东海等地区，由此对中国构成的军事压力与威慑会越来越强。■



增上寺告别式悼念：追悼（图：中央社）

保留蛋白质： 断食法怎么吃？

蛋白质保留断食日的设计主要是要消耗身体储存的肝糖，降低胰岛素，达到燃烧脂肪的效果，三树金莺诊所在脸书专页“金莺诊所-食在好减重”表示，因此断食期间应该挑选的是低刺激胰岛素的食物摄取，也提醒，虽然间歇性断食可以有效帮助燃烧脂肪，但须在不影响生活作息下实作才是好的断食。

可摄取食物

- 茶和咖啡：不会打破断食，甚至能加速脂肪燃烧的效率。不喝咖啡的朋友们也可以加入肉桂或姜黄增加代谢。
- 蔬菜汤或鸡汤：断食日总是头晕不舒服，选择自己的炖煮的蔬菜汤或鸡汤可以补充电解质，补充元气缓解不适。
- 鸡蛋：鸡蛋虽然会稍微提升胰岛素，但没有肉类来得高。对胰岛素

的刺激；鸡蛋<肉<乳清蛋白。

●植物性蛋白或酪蛋白：大豆蛋白与豌豆蛋白皆是低刺激胰岛素的食物，而酪蛋白甚至是对胰岛素最不产生刺激的蛋白粉产品，其摄取并不影响脂肪燃烧。

地雷食物

- 乳清蛋白：乳清蛋白虽然不会升高血糖，但会使胰岛素升高。乳清蛋白更适合在运动后饮用，帮助肌肉长大。
- 水果：台湾水果大部分甜度过高，富含大量果糖，未来水果将会变成甜品的一种，并不建议在断食日食用。
- 燕麦奶：大家常常误会燕麦奶是植物性蛋白，它的主成份其实是淀粉，因此也是断食日不能碰的食物之一！（健康网）



掉发长回来有方法 4营养素养好发质

前阵子传出长发妙龄女子打疫苗后两周内头发掉光的消息，甚至不少传言认为打疫苗会导致落发，不过至今仍没有科学定论。营养师表示，前阵子看到1则打完疫苗发生落发状况的新闻，她说若要预防落发，营养素一定要补齐。

营养师夏子雯在脸书粉专“夏子雯-贴近你生活的营养师”发文分享4点预防掉发的营养素，也适用产后落发的女性及男性。

落发危机营养这样补

- 1.足够的蛋白质：豆鱼蛋肉类为良好来源

头发的原料就是角蛋白，吃足够的蛋白质，才能让毛囊有足够的原料生长头发，豆鱼蛋肉类都是良好来源；并一同补充维生素B群中的B7生物素，是角蛋白所需的维生素，广泛存于食物当中，一般来说不容易缺乏。

2.补充含锌食物：能防止掉发

蛋白质合成需要矿物质锌，也有研究发现，容易掉发的人，体内的锌浓度较低；富含锌的食物有牡蛎、蛤蜊、贝类、甲壳类海鲜、猪肝、红肉、坚果种子类、豆类、全谷类等，除了锌能防止掉发，也能提升味蕾敏感度、增强身体免疫力。

3.补充含铁食物：给予头发养分铁是血红素中的重要成分，足够的铁有助于增加红血球的携氧量，能

增加头皮的血液循环、也能带给头发足够的养分，女生每个月的月经都会流失铁，当铁补充不足时，就会增加落发危机。人体中好的铁吸收来源包括瘦的红肉、猪肝、猪血、鸭血、鸡腿等。

4.补充维生素C：增强头发韧性

头发含有大量胶原蛋白，摄取足够维生素能帮助胶原蛋白合成，增强头发韧性，预防分岔及断裂；建议可每天摄取2个女生拳头大的水果，如番石榴、奇异果等。

夏子雯提醒，把握好头发所需的营养素，也要注意头皮的健康程度，常常按摩头皮，挑对适合自己的洗润发产品，避免毛囊阻塞，也同样重要。（健康网）

夏天食欲不振？发酵蔬菜3好处

天气逐渐变热，有些人会出现食欲不振，不妨食用台湾特有的发酵蔬菜，其带着酸味可让人开胃，还有益身体健康，好处多多。不过食药署提醒，需留意发酵蔬菜的保存。

食药署在脸书粉专“食用玩家”与“食药好文网”发文表示，发酵蔬菜是蔬菜经过乳酸菌的发酵作用后得到的产物。乳酸菌自然存在我们周遭的环境中，蔬菜表面也有微量的乳酸菌附着，所以只要蔬菜静置在适合乳酸菌生长的环境下，乳酸菌的发酵作用就会展开。此外，乳酸菌可以耐受比较高的盐度，这也是与其它细菌、真菌的不同之处，所以发酵蔬菜往往会加盐，创造出乳酸菌比较占优势的环境，抑制其它细菌的生长。

发酵蔬菜的好处

食药署表示，发酵蔬菜在没有冰箱的时代，是帮助蔬菜保存，但实际上也有3方面好处。

●帮助消化

蔬菜在发酵时，经过乳酸菌的代谢，以及一些

酵素反应，会造成质地的改变。尤其是坚韧的蔬菜可会被软化，便于咀嚼、吞咽、消化，对人体的消化吸收是有帮助的。

●提升风味

丰富的风味是发酵蔬菜受到人们喜爱的主要原因，蔬菜发酵的作法可说是千变万化。比如说根据发酵的方法及菌种、使用的蔬菜、当时的季节与气温都会影响了发酵蔬菜的成果。也因为发酵蔬菜具备了多样的特色滋味，大大丰富我们的饮食生活。

●提升另外的营养价值

发酵蔬菜里因为有活的乳酸菌，而其中部分是属于益生菌，在发酵过程中，乳酸菌会生成一些有机酸、还有益生质的成分，可提升发酵蔬菜之另外营养价值。

食药署提醒，购买发酵蔬菜时选择保存环境良好、冷藏流通贩卖的商品，并留意包装完整密封无破损、产品标示完整者。冷藏保存并尽早食用完毕，若表面变质发霉，就避免食用。食用前也可以适度清洗，降低盐份含量。（健康网）



对抗灰指甲！

营养师教3吃3不吃

台湾气候偏湿热，霉菌易孳生，明（19日）起有南方云系移入，未来一周都将容易下雨。营养师表示，只要脚常流汗，或是长期处在闷热潮湿环境中就有可能得到灰指甲，若有灰指甲，可透过饮食上的“3吃3不吃”助指甲生长，多吃高蛋白食物、蔬果、营养素；少吃刺激性食品、海鲜、过多添加剂食品。

营养师余朱青在脸书粉专“余朱青营养师”发文指出，灰指甲算是容易被忽略，但却不容易治疗的霉菌病之一，不治疗的话就容易反复感染，免疫力比较低者，只要一点点霉菌也有可能被感染。

余朱青提醒，灰指甲严重起来还可能产生相关的并发问题，特别是对于身体情况较差或患有糖尿病的患者，肢体末端留着这样的伤口，变成蜂窝性组织炎的可能，万万不可轻忽。

3吃3不吃

●补充高蛋白食物
高蛋白食物可促进指甲生长，如：大豆、鸡蛋等。

●多吃蔬菜水果
蔬菜水果可提升身体免疫力，如：苹果、胡萝卜、西红柿等。

●适量补充营养素
钙、铁、维生素D等是指甲生长的必需营养素，可藉由均衡饮食来补给。

●不吃刺激性食物
辛辣食物及兴奋性饮料（如浓茶、酒）会促进排汗，制造有利于霉菌生长的环境。

●不吃海鲜食品
海鲜味道重、盐分高，加重体内湿气蓄积。

●不吃含过多添加剂的食品
有可能导致营养供给不足，进而影响指甲的生长及健康。（健康网）



这样呼吸像帮内脏按摩！ 平衡自律神经排出肠道毒素

呼吸深好处多多，手放小腹简单检测自己呼吸深不深！
深呼吸对人体的好处不少，甚至英国有神经科学家直言，这是能给自己提供的“最精准”药物，还没有任何副作用！BBC科学节目主持人Michael Mosley医师于节目指出，透过深呼吸，不仅可以达到帮助入睡、减轻压力、抗焦虑等效果，还有助于减缓慢性疼痛并改善记忆力。（呼吸是最棒的内脏体操！2招助眠伸展这样做）
那么，如何才能得知自己的呼吸是否足够“深”呢？中医师黄献铭在其Youtube频道表示，具体观察可将双手放在胸口及小腹下方，感受呼吸时腹部、胸口是否都有起伏。呼吸时横膈膜降得越低，小腹越会感受到明显隆起；而若觉得只有胸口动，小腹没有动到底，就代表呼吸可能受限了。

透过深呼吸如同挤海绵般按摩内脏， 改善肠道环境

黄献铭也进一步说明，只要呼吸调控得深，基本上内脏运作就能得到保护。当人身体累的时候，会想透过按摩放松、增加血液循环，那么，内脏该如何按摩呢？总不能伸手进去按内脏吧？透过深呼吸动作，腹腔内脏会受到横膈挤压，在一吸一吐、一紧一松的过程中，如同挤海绵般，可增加其血液循环，是养生的诀窍。（腹式呼吸+甩手运动，自动帮按摩内脏、促进血液循环）
日本呼吸顾问椎名由纪也曾受访指出，现代人常变得呼吸浅而快，容易产生疲劳与不适，而缓慢地深呼吸能让内脏伸展。
日本知名职业运动员运动教练宫崎裕树曾于著作《改变人生的呼吸法》中指出，透过呼吸使横膈膜上下活动，就能按摩内脏，对胃部、肠道也能产生影响。除了使肠道累积的老旧废物与毒素容易排出，调整肠内环境之外，若肠道活动变好，还有提升免疫力的效果，可以改善体质，降低感冒、

内脏相关疾病的风险。

最理想坐姿=呼吸最深的姿势！ 双腿、手心、舌根都是注意要点

人随时随地都在呼吸，因此若能保持让呼吸活动良好的姿势，对养生也更有帮助！黄献铭中医师就以一般人平时最常维持的“坐姿”举例，理想的姿势便是呼吸最深的姿势，其关键有二：1.脚要放在固定位置，使其呈现90度，可放标的物提醒自己脚踩在上面；2.掌心朝上。
掌心的方向如何与呼吸有关？黄献铭中医师表示，手心朝上时，从鼻子能不费力的一口气吸到丹田；相对的，手心朝下吸气则有“卡住的感觉”，似乎只吸到胸口而已。这是因为前臂的桡骨、尺骨在手心朝上时，将如同筷子般处于平行状态，而朝下时，由于尺骨不动、桡骨旋转，筋膜因此向上旋转至肩胛骨，而肩胛骨将进一步限制肋骨的舒张空间，呼吸反而受限。（关节痠痛错在筋膜太松！复健医5招恢复筋膜弹性：痠痛发炎才能自愈）
这个观念也可以延伸到其他日常生活动作中，例如长途开车时，手心朝上地握住方向盘，手臂、肩胛骨的结构最轻松，呼吸有办法最深，才能越开越省力，长途开车也舒服。而手心朝上的姿势也常应用在瑜珈、冥想之中。
除了脚的位置与手心外，舌根也是深呼吸的隐藏要点之一。黄献铭医师指出，舌根往上顶的话，会将筋膜“深前线”拉紧。舌头引着深前线，会连接到横膈膜，犹如支点般，让横膈膜有好的端点。
当一端稳定，另一端横膈膜向下拉时，才能拉得越顺畅。稳定舌根，帮助呼吸得更深，按摩内脏，改善自律神经与内脏循环。此外，深呼吸还可以维持良好的腹内压，如同一颗气球般帮助支撑身体，减轻腰、腹、腿肌肉的负担。（早安健康）

洗澡9个引发中风心肌梗塞！ 浴室保命3招不让温差爆血管

入冬后冷气团、寒流接踵而来，就算待在棉被里还是觉得凉飕飕，更别提屋内的其他空间的温差有多大了！为了对抗低温，许多人选择在室内用电热毯、开暖气、洗高温的热水澡，看似普通的御寒习惯，背后却隐藏着危害生命的风险！
根据日本东京都健康长寿医疗中心的报告指出，从去年12月起至今年2月，与年轻人相比，老年人对温度变化的反应较为迟钝，让人意想不到的，有5成的高龄者心肺停止案例，竟然都与“洗热水澡”造成的温差有关。（冬天天温差大当心热休克！洗澡、起床前1步骤能预防）
浴室，是最容易发生热休克的场所。在寒冷的浴室脱下衣服时常常不少人冷得直跳脚，接着立刻泡到热呼呼的洗澡水里，这样一冷一热的温度变化下，血压就像坐云霄飞车一般急速升降。
日本医学博士、SAKAI诊所院长堺浩之解释，从温暖区域快速移动到寒冷的地方，会导致体温无法马上跟着环境调节、血压大幅变动，引发热休克。加上浴室内湿度、温度过高，使微血管扩张，形成类似中暑的情形，大量血液在体表流动，造成体内重要器官供血不足，严重者还可能引发脑中风、心血管疾病休克等噩耗。
根据东京都健康长寿医疗中心的研究统计，一年中因洗澡时引起的热休克死亡人数高达1万7000人，当中3千至4千例是泡澡后眩晕淹死、浴厕中昏倒撞击头部等，是交通意外死亡人数的整整4倍！
入浴最危险就看这9个习惯！检查你是不是热休克的高风险族群
洗澡时中风、休克的风险，也有检测量表！日本网站《Noritz》整理一份“温差下休克”的高风险群清单。让你



可以自我检查你中了几项，越多代表越危险。
65岁以上
有肥胖问题
喝完酒后仍会上洗澡
有高血压、心脏疾病史
总会洗超过42度的热水
工作和家庭的压力、疲惫感很重
有甲状腺和女性荷尔蒙的疾病史
从外面回到家，身体冷冷的就马上洗澡
每次泡澡都习惯泡全身浴，一次20分钟以上
入浴前、中、后必做这几件事！
远离昏倒的关键就是“防温差”
做完自我检测后，发现中了一半以上该怎么办？想要远离热休克、浴室内中暑的风险，日网《Noritz》建议在入浴的每个阶段，都要做好万全的预防准备，才能洗得轻松自在，还可以好好享受温暖的热水澡，特别是家里有长辈，更要特别注意。（气温低2.9℃，中风机率增11%！廖峻两次中风靠这关键免于严重后遗症）

入浴前

要去洗澡时，先和家人知会，以免身体不适没有人注意到。
喝一杯开水补充水份，让洗澡时所出的汗不会带走过多水份。
脱衣服前，先使用莲蓬头温热水将浴室墙壁、地板冲过一轮，提高浴厕的温度。

入浴中

建议热水维持在41度以下佳。
淋浴时勿特地关水，需让身体能维持温暖的状态。
有意泡澡者，先用浴缸内的热水冲过身体，先适应温度。

入浴后

在浴室内就擦干身体、完成更衣，到外面才处理，容易因温差造成晕厥或着凉。出浴后喝一杯开水，补充洗澡过程中所流失的水份。
离开浴厕后，尽可能保持颈部及末梢神经的温暖。（早安健康）

断食法的10个惊人好处： 改善胆固醇预防糖尿病！



断食法效果怎么样？根据营养治疗师珍妮特·海德著作《断食减重计划》，其实只要稍微调整用餐时间，便会开启体内的多种机制，让我们减轻体重和延长寿命。大约断食十二个小时以后，称为“新陈代谢开关”（metabolic switch）的机制便会被启动。在这12到14个小时之间，没有吃任何食物，体内就会开始执行许多神奇的修复工作。（减肥如何一辈子不复胖？养成8个习惯，复胖两个字离你越来越远！）
以下盘点断食法的作法、好处有哪些，来看看断食法威力如何！
断食法是什么？
执行难度：2颗星（满分为5颗星）
在10个小时内进食，然后断食14个小时，不吃任何东西、不喝酒、不摄取任何卡路里或人工甜味剂。对于许多人来说，就只要稍微晚一点吃早餐，还有稍微早一点吃晚饭，但这种方法会发挥魔力，改善你的身体系统。
断食法会产生什么效果？
《断食减重计划》一书指出，断食不只能帮助减肥，还有助于改善胆固醇等心脏健康数值，预防糖尿病，甚至有机会帮身体解毒、抗发炎，降低罹癌风险。
减少体内脂肪、加快新陈代谢
降低血压、改善胆固醇和甘油三酯等心脏健康数值
让大脑思路更清晰
预防第二型糖尿病
缓解消化系统的病症
改善肠躁症候群，例如腹胀、排便异常和一直放屁
减少发炎细胞激素，让免疫系统正常运作
肝脏修复解毒，让皮肤更光滑且降低罹患癌症的风险。
改善睡眠质量
帮助身体修复、运作
断食12小时！那什么时间点运动比较好？
断食大约12个小时。身体会开始动脂肪的念头，把它分解并燃烧以产生能量，如果在恢复进食前的第12到第14个断食小时之间运动，可以燃烧更多的脂肪、促进肌肉生长和增强肌肉耐力。（早安健康）

身上莫名反覆疼痛 可能心理引起心因疼痛症

常说“身心心理健康”为一体，心理的状况若不佳也会直接反应在身体上，在精神科诊断上就有所谓的“心因性疼痛”，患者出现反覆的疼痛却不知道是因为心理因素所造成，常会有找错医师、挂错号的情况发生。
找不到原因的疼痛！竟然是心理所引起
临床上有些患者非常不舒服，但经过各种检查仍找不出原因，书田诊所精神科主任医师陈家驹表示：“找不到不表示疼痛不存在，有可能是心理引起的疼痛感，长期慢性无法说清楚排解的疼痛，也会影响到情绪及心情，甚至周围亲友。”
只是疼痛是一个很“主观”的感受，每个患者对疼痛描述也都不同，可能是头痛、腹痛、肩颈痛、肠胃不适、胸闷等，在特定的情境下疼痛感会加剧。
只是什么样的情况该怀疑疼痛是心因性疼痛引起的？陈家驹解释：“当检查无发现组织、神经受损，加上各项检查均正常，可臆断为‘心因精神性疼痛症’”。
当人际关系出问题就产生疼痛！
陈家驹分享临床上的个案，一名60多岁男性，因排尿不适就医虽然治疗后已经康复，但他始终觉得有疼痛感，但到处求治都找不出原因吃药也没改善。后来经问诊才了解每次疼痛发生的时间点，都是当与人相处出现问题时，当感到不被支持、环境不顺时“疼痛会加剧”。在几次门诊给予药物，并建议当出现相似情境时该如何应对、转念，治疗后疼痛频率与程度大幅减缓。
因为疼痛机制十分复杂，表现方式多样，一定要经过详细诊断才能被发现，陈家驹提醒：“当经过反覆检查确认非生理、器官组织病因所引起的疼痛，就要考虑心理因素造成的心因性疼痛。”且会引起疼痛的心理因素众多，包括：人际冲突、生活中的各种压力、焦虑、忧郁、疼痛记忆等都是可能原因。
找到引起心理不适的根源！才能避免药物滥用
临床上在治疗除了止痛外，根据个案自述、诊察资料、疼痛反应等了解引起个案疼痛的诱因为何、在何种情境下会感觉疼痛以及当下的情绪反应，给与相对应的止痛药或精神科药物。同时指导面对疼痛发生时的行为、情绪反应该如何应对，以降低对药物的依赖或是预防药物过度使用，提供正面抗痛方式、定期追踪调整。
最重要是要找出引起疼痛心理因素，才能逐渐摆脱心因性疼痛，告别慢性疼痛困扰。（Heho健康）

香港金像奖刘雅瑟封后 谢贤 首封影帝

高龄85岁的谢贤在17日(周日)举行的“第40届香港电影金像奖颁奖礼”上获颁“最佳男主角”，成为金像奖最年长的影帝，全场为他起立鼓掌。



这也是谢贤第一次获得影帝。刘雅瑟(33岁)则凭《智齿》获得最佳女主角。香港金像奖2020年(第39届)因为疫情改为线上颁奖，并在去年停办，今年终于举办实体颁奖典礼，地点移师至九龙湾国际展贸中心汇星举行。

谢贤由林家栋搀扶上台领奖，他全程戴着口罩没有发表获奖感言，仅简单地说：“我不知道怎么讲，只知道拿奖。”谢贤以84岁高龄主演《杀出个黄昏》，更罕有地在戏中脱下“招牌墨镜”示人。同样入围“最佳男主角”的还包括林家栋(两个入围)、梁仲恒和吴镇宇。

刘雅瑟凭《智齿》获得最佳女主角，来自中国湖南的刘雅瑟打败对手周秀娜、王丹妮、吴君如和巩俐。她致辞时感谢香港电影给她机会，“我觉得电影给了我一束光，让我走到这个地方，我希望以后有更多机会，陪电影走得更远，也希望大家给我更多机会。”

最佳男配角奖由《妈妈的神奇小子》的冯皓扬夺得。年仅17岁的他首次入围就得奖，并且打败古天乐、林雪、谢君豪和柯炜林等前辈，他在台上领奖时眼泛泪光，承诺会继续用心演好每个角色，“希望有一天能自信地跟大家说‘我叫冯皓扬，是一个出色的香港演员’。”

《梅艳芳》的廖子好打败鲍起静、李丽珍、锺雪莹和白浪，夺得“最佳女配角奖”。廖子好同时也凭《智齿》入围这一奖项，最终以大热姿态夺奖。来自马来西亚的她致谢词时先用华语感谢父母，再以广东话感谢帮助过她的人，“好多人给我机会，让我在这里演戏，很荣幸梦想能在香港成真。”

最佳导演由已故的陈木胜以《怒火》夺得。陈木胜2020年因鼻咽癌离世，他的太太无法出席颁奖礼，但事先写好谢辞，由颁奖人刘德华念出。入围“最佳导演奖”的还包括文念中、梁乐民、郑保瑞和陈可辛。

第40届香港金像奖得奖名单(部分)

- 最佳男主角: 谢贤《杀出个黄昏》
- 最佳女主角: 刘雅瑟《智齿》
- 最佳男配角: 冯皓扬《妈妈的神奇小子》
- 最佳女配角: 廖子好《梅艳芳》
- 最佳电影: 《怒火》
- 最佳导演: 陈木胜《怒火》
- 终身成就奖: 许冠文
- 新晋导演: 陈健朗《手捲烟》
- 最佳新演员: 王丹妮《梅艳芳》

伦敦街头遇粉丝 朴叙俊爆热恋女网红

韩国男神朴叙俊最近在英国伦敦逛街时被粉丝拍到同行的有一名美女，网民扒出是YouTuber Xooos，两人因此传出恋情！

有中国网民在伦敦街头巧遇朴叙俊和友人逛街，同行的除了助理，还有一名长相出众的韩国女生。被追问是否为朴叙俊的女友时，博主回复“只能说非常有可能”，还有网民表示发现两人聚餐时穿的是同款情侣鞋。

消息曝光后，有网民在香奈儿设计师的IG搜到与朴叙俊的合照，发现同行女子是韩国知名YouTuber Xooos，主要翻唱歌曲，而且拥有高人气。

随后，有网民挖扒她和朴叙俊的弟弟及好友互动频繁，IG都有互相关注，唯独没有关注朴叙俊，但经常点赞对方的照片。

随着两人传出绯闻，朴叙俊弟弟连夜封锁IG清除粉丝，晒出合照的设计师也删除照片，被网民解读有欲盖弥彰之嫌。(早报)



《乘风破浪》遭淘汰 许茹芸暴瘦剩40公斤

47岁的许茹芸征战《乘风破浪》第三季却被淘汰，谈及一路的点滴，她坦言有收获也感到焦虑，但跟姐姐们一起过团体生活，是她这人生阶段的高峰之一，“从来没有过这样的团体生活，真的很开心。”

在四公演出遭到淘汰，她发文坦言在那之前焦虑到人生最高点，“因为感觉接下来的自己，好像要面临必须唱跳的阶段惹(了)，其焦虑指数已经达到我身心的最高极限了，所以在此刻的停留，完全就是我心中最好的安排。”她承认唱跳是心魔之一。

相隔24年再度挑战舞蹈，许茹芸很兴奋能在节目中解锁唱跳技能，但是庞大压力让她身心俱疲，体重瘦到只剩40公斤，创下“人生巅峰瘦”。(早报)



《鹿鼎记》“最美小郡主” 20年后复出



香港女星邝文珣曾演出《真情》《鹿鼎记》《洗冤录》《刑事侦缉档案》系列等港剧，特别是在《鹿鼎记》中饰演明朝沐王府的郡主“沐剑屏”，因容貌可爱清秀令观众留下深刻印象。她2002年拍完《洛神》后就少有作品，2006年与富商应德荣结婚，直到今年才签约新公司，宣布复出。

邝文珣与应德荣结婚15年育有3个孩子，偶尔会在社媒上分享亲子生活照。在淡出萤幕近20年后，她日前受访时宣布已签约王祖蓝的公司，正式复出。网民纷纷点赞，称她47岁还是3宝妈不仅身材维持得很好，模样更是冻龄，笑起来仍十分有少女味，直喊“女神”！(早报)

遭爆“要坐牢了” 关晓彤火大喊告



中国女星关晓彤遭爆“要坐牢了”，还称其金主已被抓，离谱谣言气得工作室喊告！经纪公司回应新浪娱乐说：“太离谱了！造谣没有底线，律师已取证，绝不姑息！”

据报道，从今年5月开始就有人谣传关晓彤将会因多个罪名坐牢，包括洗钱、敲诈勒索等，近日又传她已经准备被关，金主已

经进去了，不只圈内人避而远之，就连交往近五年的男友鹿晗也已经跟她分手。

尽管消息没有任何证据支持，由于内容劲爆，直接被网民顶上热搜榜第一位。(早报)



欢迎惠登广告

Office : +62 21- 63868348, +62 21-6338139, Fax: +62 21-6348232
Email : info@harian-indonesia.com - Website : www.harian-indonesia.com
訂閱請聯絡: +62 -81806085711 (Sicilia)

DIJUAL

APARTEMEN AMBASADOR 2 KUNINGAN
FULLY FURNISHED LB 178 m² (2 UNIT GAB)
DEKAT MALL ITC / AMBASADOR KUNINGAN

HUB : 0811-1621-338 / 087-768-008-118

鴻光(莆田)中醫診所

中風後遺症、冠心病、白內障、耳鳴耳聾、失眠、肩頸腰上下肢麻痛無力、婦科等等。

021- 63471101, 081287762907

中西醫師學高級腳底按摩能當良醫

因為 1.能先知先免將患疾病 2.能查知各種疾病之病因 3.全身疾病無論過去現在將患都能一起並治 4.能根治高血壓免終身服藥 5.診斷癌症惡性或良性只需十分鐘不必等十天 6.肺積水能查出而根治並其他器官積水(Oedema)也能根治不復反不必開刀/動手術/抽水等 7.能查出並根治免疫系統病(Autoimun) 8.能檢查出心情和各種能力(脾氣、壓力、緊張、召急肯定性差Positif Thinking Kurang等)由本醫師親自傳授可以出授外坡或外國羅慎明醫師 Sin Seh Fx.Sutomo (sejak 1985)

電話: 021- 6401816 HP 0816 1629787
Perum. Graha Sunter Pratama Blok I/11
Sunter Agung. Jakarta Utara

老何正宗福清糕餅 老福州口味

來自二十年老師傅的手藝，就是你要尋找的家乡味。

產品主要有：光餅，油餅，禮餅，寸毫，火把，綠豆餅，面燒，桃酥，福州紅糖年糕等。

联系方式：
0813 8888 8586



Jual SUSHI NORI Untuk Sushi

6303851 - 52



经常在网上购物。?

但得不到货真价实的商品吗。?

那是因为您还不知道有 **HANDUK CENTRE** 的这家最齐全，质量有保证的优质毛巾可供选择！

不仅如此，您还可以每天获得诱人的折扣。!

还等什么，快点下单吧！





WIN Motorcycle Parts Premium Quality

Manufacturer Import - Export & Distributor Motorcycle Parts

www.winmotorparts.com



KOKANA BLACK 2.0

PROMO RAMADHAN SALE \$1999.000 STOK TERBATAS

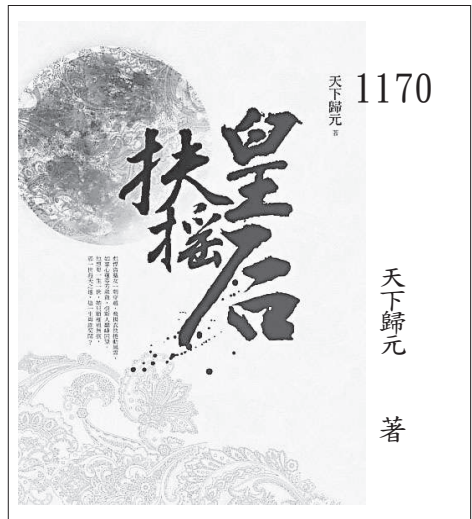
Extra Bonus



COCONUT CHARCOAL BRIQUETTE FOR BBQ AND SHISHA USE

Export Quality
www.casadeococonut.com

0812-2510-8993



扶搖坐在一邊，剔著指甲聽那些官員一樁樁的回事，聽著聽著便覺得好笑——

※※※

無極就這麼缺人嗎？為什麼連宮廷宴席諸般國禮外賓招待等等閒事都要他一一定奪？

長孫無極看她神情便知道她在想什麼，解釋：“父皇當年身體不好，不喜應酬，無極國很多年沒有舉辦過大型國宴，我又經常不在國內，直到那年我登基，才發覺禮部宮內對諸般迎賓禮節十分生疏。”

主官迂腐不知變通，還在使用早已不合時宜的舊禮，落在諸國帝君眼裡，怕是要笑我無極無人，所以打算

會同禮部通改，還有宮裡一些庶務，都一併解決了。

孟扶搖瞅著他案上高高一疊奏章，有點心疼又有點不甘的嘆口氣，半晌道：“這些閒雜事兒，你哪操心得過來，不然，我幫你解決了吧。”

“不成。”長孫無極立刻一口拒絕。

孟扶搖愕然——他不許自己插手無極國務？

長孫無極轉過身，拉她坐在自己身邊，深情脈脈看她：“你已經夠辛苦，照顧好你自己，就是你最應該操心的事。”

陛下語氣深摯，眼神專注，神情溫柔如水，原本就容顏風華無限，為人父之後，更多幾分魅力沉穩，這般語氣低沉春風送暖的看過來。

孟扶搖被迷得七葦八素色授魂與，險險被美男溫存溺死。

半晌才掙扎出來，眼角一瞟底下跪著頭也不敢拍的諸臣子，臉轟的一聲燒著了，趕緊轉開眼，結巴：“……我我……好……好多女官照顧，沒事……”

長孫無極一笑，纖長手指輕輕為她理鬢，柔聲道：“那也成，只是千萬不能操勞了。”

※※※

孟女王被陛下風情蕩漾的笑笑得

她是從心底裡感激冷鈺可以放過他，畢竟要救一個要殺自己的人，這不是誰都能做到的。

※※※

“你也別太多想，至少你知道他心裡是有你的。”

冷鈺見阿音一副淡然的樣子，就知道她想做什麼。

阿音向冷鈺點了點頭，然後轉身走進了房間裡。

“鈺，你也別想太多了，你已經做了你能做的了。”

蘇沫看冷鈺一直悶悶不樂，走上前來安慰她。

“我知道，可是沫兒，你知道嗎？在我那個年代，這種情況是絕對可以避免的，他可以接受到更好的治療，而且像他那種人，在我們那個時代也是絕對可以幫助更多人的。我真的很差，很沒有能力。”

冷鈺像找到了一個缺口一樣，對着蘇沫就將自己內心的想法一次性說了出來。

蘇沫也是第一次看到冷鈺在自己面前那麼脆弱的樣子。她情不自禁的

第三天，唐敏跟呂競男說：“體溫沒有降下來，他的心跳加快了，這樣下去，他會……”

肖恩的身上出現了麥芒大小的紅丁，臉上、頸項、手背、胸腹、背脊、腳踝，到處都是，就像被跳蚤叮過，或是被蜘蛛爬過。

第四天，肖恩的體溫下降了，紅斑消失不見了，可是，唐敏又發現了別的問題。

肖恩的身體正急劇消瘦著，雖然每天注射維生素，並輸入足量的生理液，可是肖恩就像三四天沒吃東西一樣，不，比他們從冥河中出來時還要慘。

原本白皙飽滿的皮膚，如今像乾涸的樹皮，薄薄的一層貼在骨頭上面，充滿彈性的肌肉變得好似牛肉乾一般緊巴巴的。

唯一清晰可見的只有一根根如同蚯蚓般突出的血管，好似異形的怪獸依附在貧瘠的土地上。

第五天，唐敏悄悄地告訴卓木強巴：“我想，我發現肖恩消瘦的原因了，他的身體裡，好像有……好像有什麼東西。”

“你說什麼？帶我去看看。”呂競男站在肖恩身邊，緊皺著眉頭。

肖恩的情況很不好，他的雙眼潰爛，流出黃色的膿液，看來已經失去了重見光明的機會；面頰消瘦下去，顴骨高高凸起，眼眶剩下兩個充血的大窟窿，就像一具木乃伊，正咧著嘴

半暈迷，心中模模糊糊想，這丫今天怎麼特別風騷來著？不過這樣笑可真好看滴說……

突然發覺陛下的手指又開始不老實起來，順著鬢角，滑過臉頰，滑向雙唇，然後脖子……然後……

蹭一聲孟扶搖跳起來，狠狠瞪長孫無極一眼，還想罵些諸如某人無恥厚顏之類的话，一眼瞟見人家半個身子都埋在人高的奏摺堆裡，又望望隔簾外一大堆等著回事的官員，嘆口氣，拔身向外走：“行了，這事我幫你搞掂，讓禮部官員來找我回話。”

長孫無極含笑目送女王步出大殿，目光著重在女王生產後略顯豐腴卻更加迷人的腰部部位落了落，眼神也隨著她無意間花搖柳顫的曲線搖擺盪了蕩，直到身影消失，才收回目光。

隨即他舒展身子，斜靠椅背，淡淡飲一口茶，眼角掠了掠桌上那比山高的奏章。

立刻有太監過來，小心翼翼將其實早已批紅覽閱過的奏章一股腦兒抱走。

陛下又抬起眉，眼角掠掠底下黑壓壓跪了一地來“回事”的官員們。

官員們立即屏氣收聲，互視一眼小心退出，瞬間走了乾淨。

笑話，戲都演完了，他們這些道具還不趕緊退場。

將冷鈺抱進自己的懷裡。

冷鈺剛開始還渾身僵硬，過了一會，便軟下來，接受了蘇沫的這個擁抱。南宮傲剛走出房門口就看到了冷鈺在跟蘇沫吐露心聲，他的心抽搐了一下。

“好了，沫兒，時間不早了，我們要不先去後山看一下吧。雖然阿音跟我們說後山什麼東西都沒有，但終歸還是得解決掉。”

※※※

冷鈺在蘇沫的懷裡享受了一會安逸的時光之後，擦了擦臉，從蘇沫的懷裡出來之後還是那個陽光的冷鈺，不見剛剛那副失落的模樣。

“好。”蘇沫看冷鈺這個樣子就知道她是沒事了。

“那走吧。安歌你在這裡守着，有什麼事及時通知我。”蘇沫吩咐道。

蘇沫往後山走去，清綺還留在後山，剛剛沒有隨他們下去。所以他們一路走過去，都有清綺留下的記號，而且路上都不見有任何毒物。想必也是清綺提前清理好。

微笑。

更可怕的是，肖恩那瘦得凹陷下去的腹部，只剩一層皮軟耷耷地搭在骨盆上，在那層皮的下面，明顯可見手指粗的生物在蠕動著。

不止一隻，就像他們在沙灘上看見的情形一樣，皮下一個小丘，從一點挪移到另一點，很明顯的蠕蟲移動方式。

最多的時候能同時看到六七個小丘在皮下移動，有時它們就像蝌蚪在池塘游泳，蠕動速度極快，有時又停下來，像蠶啃桑葉般一寸一寸地挪移；有時兩隻相遇，會糾結在一起，好似在爭奪，總有失敗的，游向肖恩胸腔之後，便消失在那裡。

這就是肖恩消瘦如此之快的原因——他們注入肖恩體內的營養液，都被那些奇怪的生物吸收掉了。而它們似乎沒打算停下來，還在繼續蠶食肖恩的內臟。

卓木強巴彷彿都能聽到它們吃食時發出的“喇喇喇”聲響。

張立和岳陽也來了。張立看到這一幕就差點叫出來，岳陽張著他的嘴，將他拖到一邊，惡狠狠地道：“你想死啊！被肖恩聽到怎麼辦？”

留下亞拉法師照看，其餘人退到一旁商議。

※※※

呂競男道：“現在總算知道肖恩身體異常的真正原因了。”



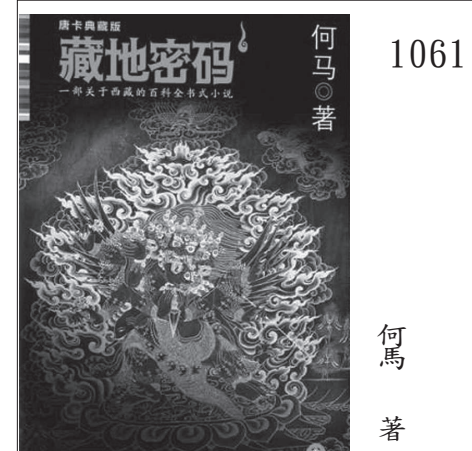
我已經盡力了，但我不知道他醒來之後會怎麼樣，等等吧。

冷鈺很是懊悔，懊悔自己當初怎麼不再努力多學點心理學，這樣，現在就不會這麼沒有把握了。

“不管結局如何，都多謝姑娘了，姑娘願意放過他，我就已經很感激了。”

阿音反而不再那麼介意醒來之後的那個是否是安蕭了。

不管是安琛還是安蕭，阿音都已經做好了打算了。



已經用過了，不過好像沒有作用。

“嗯，他的額頭似乎不燙，或許顱內溫控中樞也出現問題了，我們只能用物理降溫。”

※※※

肖恩沒有感覺，但他知道，唐敏和呂競男此刻一定正在自己身體上做些什麼。

他心想：“我在發燒？這是怎麼回事？如果發燒的話，我的頭應該出現鈍痛的感覺，而且意識也較為模糊，可是我卻覺得自己現在非常清醒。難道說，只是我的血液溫度升高了？心跳速度加快？可惡，我連自己的心跳也完全感覺不到，我感覺自己就像一個寄生者，這具身體完全就不屬於我！等等……我剛才想到什麼了？我剛才一定想到什麼了，有什麼是不對勁的？”

游劍江湖

梁羽生

金逐流本来还有几个疑问，但此时已是无暇细问了，说道：“这两人武功不弱，咱们绝不可让无双落在他们手上，他们跑的是那个方向？”

牟宗涛用手一指，说道：“是朝那边跑的！”他指的方向正好是和林无双所逃的方向相反。

金逐流道：“好，我和你马上去帮忙她。冷大哥，你暂时不好露面，你到史公祠等那位朋友，我去去就来。”

牟宗涛猜得不错，这个“冷大哥”正是小金川的义军首领冷铁樵。他深知金逐流的本领，石朝玑和宗神龙的武功虽然不弱，金逐流一人已足以对付得了，何况还有一个牟宗涛帮他的忙，自是用不着他出手。

于是点了点头，说道：“你们赶快去吧。”当下丝毫不以为意的便即独自跑去史公祠。

冷铁樵丝毫不以为意，牟宗涛心里可是暗暗着急了，想道：“但愿宗神龙和石朝玑已经把孟元超拿下，否则给这姓冷的碰上了可是不妙。宗、石二人的本领并不输于孟元超，以二敌一，过了这许多时候，料想也应该捉着了孟元超，早已离开了史公祠吧。”

他自己安慰自己，脸上的神色仍然丝毫不露，一面跑一面说道：“我的轻功赶不上师妹，那些鹰爪是撇开我骑了马去追她的。”

金逐流大为着急，说道：“好，我先赶去，你跟着来！”

牟宗涛见金逐流上了他的当，松了口气，心里暗暗好笑，想道：“待你发现我是说谎之时，我已是不怕和你翻脸了。”

但牟宗涛也不敢立即折回史公祠，一来是怕金逐流回头找他，二来也怕宗神龙和石朝玑真的已经走了，他一回到史公祠，岂不是要给冷铁樵马上拆穿他的谎话？他自忖又未必准能胜得了冷铁樵。

牟宗涛心乱如麻，想了许久，终于得了个主意，既然不折回史公祠，也不去追金逐流，而是独自前往震远镖局的扬州分局，给王元通拜寿。”

他打的是个如意算盘，心里想道：“逐流走的是相反的方向，料他是决不会碰上无双这丫头的了。”

孟元超和这丫头已经知道王家安排有陷阱等待他们，即使他们没有遭擒，也决计不敢再到王家。

“就算逐流回来，再到王家，我也可以推说因为赶不上他，故而先来，谎话也不至于就给拆穿。何况他在未曾找着无双之前，又怎能放心得下？多半是继续找寻，今日不会再去王家的了。但冷铁樵等不见他回来，却必定是会自己去的。那时就让石朝玑、宗神龙等人对付他，我根本不必露面。”

但他这样构思必须有个先决条件，那就是在冷铁樵来到史公祠的时候，宗、石二人已经把孟元超拿下，离开史公祠；或者孟元超业已逃走，宗、石二人亦已追去，那也可以。

总而言之，不能让冷铁樵和孟元超在史公祠见面。当然这是一场赌博，不过在他想来，以宗、石二人的本领，联手对付孟元超，自是必操胜券，而且用不了多少时候。

此时距离他离开史公祠已有半个时辰，料想事情早已了结。这场赌博，他的赢面几乎可达九成，故此他也就放心走了。

孟元超豁出性命，在史公祠后面的山坡上和宗、石二人恶斗，斗了将近半个时辰，气刀渐渐不支，他本是以快刀见长的，如今刀法虽未散乱，出招已是迟慢许多，颇有力不从心之感了。

她把自己足足关了三天，这三天中，只有高妈和心霞能接近她，高妈是她从小的女佣，她对高妈有时比对吟芳还亲近。

※※※

心霞和她的感情一向深摯。我们也深喜她不像刚刚回家时那样不见人了。

但是，就在那第三天的晚上，事情就惊人的发生了！”梁逸舟住了口，注视著烟蒂上的火光，那支烟已经快烧到他的手指，片刻之后，他熄灭了烟蒂，抬起头来，注视著狄君璞。

星 河

52

瓊瑤 著

后者正深靠在沙发里，带著一股动容的神色，静静的倾听著。

“那第三天深夜里，我正坐在这书房中看著书，心霞和高妈忽然气急败坏的冲了进来，心霞一叠连声的叫著：‘爸爸，我们必须去找心虹！她已经走了四小时了！’

“我惊跳起来，心霞和高妈才断断续续的告诉我，说心虹在四小时前就出去了，她曾告诉她们，她是到农庄去再会一面云飞，两小时之内一定回来。”

我立刻猜测出可能是高妈或心霞给云飞传了信，薄弱的心虹又去赴约了。当时，我已有不祥的预感，但仍然决料不到竟是我后来发现的局面。

“我没有耽搁一分钟，叫来老高，穿上了雨衣——那时天正下著毛毛雨。我们马上出发到农庄去找寻心虹。

心霞和高妈也坚持跟我们一起，当时，我们都认为不会找到心虹了，她一定又跟著那流氓走了。

“到了农庄，我们屋里屋外的呼唤著心虹的名字，没有人答应，我们搜寻了所有的房间，没有心虹的影子，我们开始在户外搜寻。

※※※

那时雨下大了，季节和现在差不多，天气很冷，山野里到处都是潮湿的。

我们拿著手电筒到处探照，然后，我听到心霞在枫林内一声尖叫——就是农庄后面的那座枫林。

我们冲进去，一眼看到心虹正倒卧在栏杆边的泥泞里，而那年久失修的栏杆，却折断了好大一个缺口。

“我们跑过去，我立即把心虹抱起来，一时间，我竟以为她是死了。

六甲艺廊展风华 「陈兆熊水墨画创作个展」登场

台南市六甲区公所松鹤艺文走廊艺文展，即日起邀请高龄90岁的知名画家前辈陈兆熊老师，于六甲区公所二楼办理。将展出「陈兆熊水墨画创作个展」，陈老师独到的泼洒晕染技法，以山水花卉景物为题材的水墨画作品计28件。

陈兆熊老师民国21年出生于臺南县六甲乡（今臺南市六甲区），自幼喜爱绘画，毕业于嘉义高农园艺科及政治大学附设空中行专结业，幼年时与美术课程无缘，仅偶尔为班级製作壁报。毕业后任公职40年于1997年届龄退休，1956-1965年曾服务于六甲乡公所，无暇亦无缘接触绘画，1959年派驻六甲乡农会，协助农业推广教育工作，当时臺南县农会举办

全县农业推广教育展示比赛，陈老师自告奋勇亲自设计，绘製创作一幅「水稻栽培技术」图文并茂的大型教育展示板，荣获全县31乡镇总冠军，更增强自己对艺术创作的信心。

陈老师深刻体悟艺术是人类智慧的精华，更是精神生活的粮食，但艺术创作之路是遥远的，踏入艺术之路，抱着活到老学到老的精神，期望提升自己的艺术视野，享受退休后业余艺术人生，并圆年轻时时代未能实现的梦想。

黄伟哲市长表示：陈兆熊老师高龄创作不在于名利得失，而是信手拈来挥洒的惬意感，宛如泼墨之后的色彩变化，显现令人愉悦的文艺节奏。很感谢陈兆熊老师对于绘

画的坚持，并感佩其对艺术创作理念的付出与传承。

民政局局长姜淋煌对于设立艺文走廊大表赞许，六甲区公所每3个月轮展艺术创作，提供民众洽公之余欣赏，可以淨化心灵，美化人生，藉由艺术的赏析，还能从文化的底蕴提昇气质，进而充实涵养，真是别具意义。区长陈啓荣说，敬佩老师热爱美术，终身学习创作，以兆熊老师名字题对联「兆耀瀚海三千里，熊冠墨林一片天」来祝贺。「陈兆熊水墨画创作个展」目前正于六甲区公所二楼「松鹤艺文走廊」展出，展期至111年10月14日止，欢迎您共襄盛举，莅临六甲区公所参观指导。（中央社）



屏东县救国团办理赠书活动。

屏东县救国团办理赠书活动 让孩子充实知识不间断

「书中自有黄金屋」，每一本书籍都可以因阅读有助于开拓眼界和心境，让孩子们能好好长大，屏东县救国团与救国团之友联谊会屏东分会办理「募书赠书活动」，广邀全县各地民众整理家中二手儿童书籍，一同散播知识的种子；于111年7月15日上午09时30分，由救国团屏东县团委会、救国团之友联谊会屏东分会，将募得的共300本书籍分别送至屏东县心安草关怀协会，使弱势家庭孩童能阅读更多不同种类的书籍翻转其人生。

心安草关怀协会秉持着「以德为成人之本」的理念，服务一群来自低收入、中低收入弱势家庭儿童，但因为协

会内原有书籍都太老旧且孩子们都阅读数遍了，因此因缘际会下透过屏东市团委会卢俐馨总干事牵线将屏东县救国团募得的二手童书转赠给心安草关怀协会的孩子们，看到孩子们开心的笑容让屏东县救国团未来将更努力募得不同种类的新旧书籍，赠送给更多需要的机构或学校，培养孩子认知书中知识宝库，使孩子增广见闻，珍惜每一本书，将知识化为力量，日后也能以同样的心境为需要的人付出；心安草关怀协会梁兰香主任表示：协会成立8年多来第一次收到书籍捐赠觉得很感恩，感谢救国团屏东县团委会、救国团之友联谊会屏东分会让孩子们透过这样的资源对于未来功课上很有

帮助外亦可充实其知识及学习。

屏东县救国团杨煌彬总干事表示：藉由书籍上很多宝贵的知识，利用赠书仪式把书籍赠送给更多小朋友，希望孩子能得到更多知识跟学习，让其未来人生的旅途做更大的帮助；更感谢团友会陈育贵总干事带领义工伙伴彙整，分类为儿童绘本、故事书、自然科学、艺术人文、学习类等类别，感谢捐书者及本会义工的爱心，丰富了偏乡孩童的阅读资源。

阅读是学习的根本，屏东县救国团希望藉由捐赠活动，延续物命，并帮助童透过这些充满善意的爱心书籍增长知识，除扩大教育效果，也呼吁社会大众重视我们所看不到的角落，而屏东县救国团及屏东县团友会也将持续办理漂书、赠书活动，分别遴选不同的偏乡学校、育幼院、协会…等，让这份爱心随着书籍，流传到各个需要关怀的角落。（中央社）

MasCare

Hati - Hati
Banyak Masker Tanpa Merk

Merk MasCare
Yang Tidak Bisa Di Palsu

HARGA SOSIAL

Rp. 28.000 50pcs

MasCareku melindungiimu,
MasCaremu melindungiuku

Disposable
Surgical Mask

Comfort Breathable

>99%
PREMIUM BACTERIAL
& FLUID RESISTANT

25gsm
MELT-BLOWN
PROOF IN INDONESIA

MasCare

3
PLY

MASPION

Produk Maspion Jaminan Mutu

Call Our Sales For More Info :

Maspion Surabaya
Ningsih 081553831249
Lucius 081335956333
Hendy 085746166610
Edwin 085852239988
Maspion Jakarta & Bandung
Yanto 085717459443

Maspion Medan
Doris 081361401445
Maspion Semarang
Adit 08814139954

Tersedia di :

- * Quest Hotel Jl. Ronggolawe No.27 - 29 Surabaya
- * Fave Hotel Gedung MEX, Jl. Pregolan 1,3,5 Surabaya
- * VIP Food Court Gedung MEX, Jl. Pregolan 1,3,5 Surabaya
- * Maspion Bazaar (Sidoarjo, Surabaya dan Jakarta)
- * Bank Maspion Cabang Seluruh Indonesia
- * Perwakilan Maspion Seluruh Indonesia

visit jualbeliOK.com to shop

VIP FOOD COURT

09.00-22.00 wib

TELAH DIBUKA KEMBALI DI VIP FOODCOURT

Tenant VIP Food Court :

1. New Zealand Steak
2. Mie Ayam KK
3. Ayam Cobek Suroboyo
4. Es Campur Pak Yanto
5. Dapur Sin Think
6. Anugerah SR Food
7. Po Dim Sum
8. Starfave Coffee
9. Kedai Bang Ali
10. Lin's Kitchen
11. Lontong Balap Pak Gendut
12. Kedai Makassar Bu Nelly
13. Karunia Food
14. Depot Kuta Bali

Chicken Steak
50 K

25 K
Nasi Goreng Spesial

24 K
Paket Empat Penyet

AYAM COBEK
SUROBOYO
EXPRESS

Lagi Makan Mie Kluntung
LIN'S KITCHEN

YOU MUST TRY ALL

Re Lanching Mie KK yang Terkenal & Paling ENAK
VIP FoodCourt

Gedung MEX Lantai 1 Jl. Pregolan No. 1,3,5 Surabaya

Gurame Goreng

Gurame Bakar

Gurame Pasmol

Sate Gurame

Mie Kluntung

Soto Lamongan

Soto Daging Bang Ali

Tamie Capjey

Rawon Manalagi

Mie Ayam Pangsit

Pizza Mix

Tahu Telor

CP : Dillah (Manager Resto) +62 813 3209 6148 | Victor Indarto Putra (Asst Director) +62 878 5208 8525

PROTECTION SUMBANGAN DARI MASPION

**RUMAH SAKIT DARURAT
PENANGANAN COVID-19**

WISMA ATLET KEMAYORAN

NOMOR: B/6197/VII/2021/RSDCWA

UCAPAN TERIMA KASIH

DIBERIKAN KEPADA :

MASPION

YANG TELAH MEMBERIKAN DONASI BERUPA

Kipas Angin

JAKARTA, 8 JULI 2021

KOORDINATOR RS DARURAT
PENANGANAN COVID-19

KOORDINATOR
WISMA ATLET KEMAYORAN

Dr. dr. Tugan Ratmono, Sp.S., M.A.R.S., M.H.
Mayor Jenderal TNI

BAKTI SOSIAL

50.000 MASKER MEDIS

MASPION BERSAMA POLRESTABES
GUNA MENANGGULANGI & MEMUTUS RANTAI
PENYEBARAN COVID 19 DI WILAYAH SURABAYA

POLRESTABESSURABAYA

NAHDLATUL ULAMA JAWA TIMUR