

(ALW)



Penerbit : PT Emas Indonesia Duaribu, Jalan Gajah Mada No. 96-97, Jakarta 11140 - Indonesia. Telp : (021) 6386 8348. **Redaksi :** (021) 6386 8348 ext 200, **Iklan :** (021) 633 8139 / 634 8232, **Sirkulasi :** 0856 9180 9580

马鲁夫：经常出现账户赤字 石油和天然气行业仍亏损

（雅加达讯）副总统马鲁夫·阿敏提到了我国石油和天然气行业的表现，该行业仍处于亏损状态。

他披露，出现经常账户赤字，是因为最大的贡献者之一是石油和天然气进口。

马鲁夫表示，他支持矿务与能源部和上游油气业务活动特别工作组（SKK Migas），努力实现于2030年每天100万桶和1200万标准立方英尺天然气的提油目标。

他于周三（27日）出席的第二届国家产能论坛开幕式上说：“当然，这个目标是满足国内石油和天然气需求的一项崇高努力，同时减少石油和天然气部门的经常账户赤字。”

他继续说，此外，上游油气板块的投资表现尚不理想。根据上游油气业务活动特别工作组的数据，截至2022年上半年，上游油气领域的投资仅实现48亿美元，占今年132亿美元投资目标的36%。

马鲁夫强调说：“为了鼓励增加对上游石油和天然气的投资，我要求矿务与能源部长和及投资部长制定可以为投资者提供财政吸引力的步骤。”

这项步骤为利用大宗商品价格上涨的势头，原油价格达到每桶117美元，天然气价格为每百万英热单位90美元。对上游油气投资的作用也能够鼓励国民经济恢复正常。

副总统说：“因此，现在是吸引外国在上游石油和天然气投资的最佳势头。



马鲁夫副总统（中）主持第二届国家产能论坛开幕。

如果出现阻碍业务的许可证，就必须削减。”

马鲁夫还要求各方共同努力，通过资金、提高技术能力和劳动力素质、加快认证过程和其他各种法规来增加国内生产。

即便如此，副总统赞赏上游石油和天然气行业对国家收入的贡献，直到2022年6月达到97亿美元，约占2022年国家收支预算目标的97%。

此外，根据2020年直到3月的采购报告，石油和天然气行业为其他工业业务部门贡献了143兆6000亿盾，例如石油和天

然气支持产业、就业、中小微企业、交通、旅游、健康等。

马鲁夫继续说，印尼在2022年1月至6月的整体贸易收支顺差为248亿美元，比2021年上半年的118亿美元增加了一倍以上。虽然应该指出，顺差来自非油气贸易平衡。

他表示：“与此同时，石油和天然气贸易平衡仍然出现逆差，特别是在2022年5月至2022年6月，由于石油和天然气进口的增幅高于石油和天然气出口的增幅。”

（ALW）



警方将43包可卡因以溶解在沸水中及蓄电池水中销毁。

在阿南峇斯水域起获 警方销毁43包可卡因

（南峇斯讯）不久前在廖省群岛阿南峇斯水域发现多达43包可卡因，虽然仍不知道物主是谁，被廖省群岛警区及阿南峇斯警署销毁。

警方于周四（21日）在阿南巴斯警署庭院，将该43包可卡因以溶解在沸水中及蓄电池水中的方法销毁。

之前该数十包可卡因，被搁浅在阿南巴斯热玛查岛水域8个点不同的地点。

即杜恩如克海边、特鹿古姆比克海边、峇杜吉苏特海边、特鹿史巴拉海边及峇杨海边。

然而，直到警方采取销毁行动，这48.473公斤重的证物仍在调查中，以查明物主是谁。

廖省群岛警区副警长鲁迪·珀拉诺托批准将身为销毁可卡因

领导者称，警方采取的销毁行动已得到纳土纳地区检察官的身份确定信。

“另余下多达221.1克可卡因克用于警区实验室检查。”他在新闻发布会上说。

鲁迪解释说，警方与国民军以及社会人士的合作，这一发现至少拯救了48万至50万人的生命，使其免于依赖毒品的危险。

据他称，每盎司可卡因可供消耗约1000至1200人。

不仅如此，如果把证物换算成盾币，估计会达到3500亿盾。

鲁迪表示：“我感谢及赞赏各方，特别是向鲁斯迪干先生及善姆苏尔峇利先生以及他们的朋友们，发现了这件物品并主动向警方报告。”（LDS）

“奥东-奥东”车闯平交道 遭火车撞9人死

（西冷讯）满载乘客的“奥东-奥东”（Odong-odong）游览车周二（26日）在西冷县克拉吉兰镇，SilebuToplas村无栏铁路平交道口被一列火车撞上。事故造成9人丧生。

根据收集到的信息，该奥东-奥东游览车是于我国西部时间上午11时10分被孔雀港-

雅加达线火车撞中尾部。

克拉吉兰警分署警长尤迪·瓦赫尤警监说：“是的，奥东奥东司机越过平交道时疑不向左右仔细察看，当奥东奥东车头或前部已经通过轨道，但尾部或后部还在轨道上时，就被疾驶而来的一列火车撞上。”

根据初步检查结果，该

事件导致9人死亡。尤迪说：“有几名奥东奥东乘客轻重受伤，但根据初步调查结果，有9人死亡。”

与此同时，Silebu村居民阿德·夏赫鲁汀表示，该火车平交道没有栏木，从而威胁到居民的安全。

阿德说：“该平交道以前是火车站，反而没有栏木，也没有看守员。这类事故几乎经常发生。”

他指出，所有遇难者已被送往西冷县地方医院。而奥东奥东司机被带往警分署接受调查。（KP）



满载乘客奥东奥东车闯无栏平交道遭火车撞上，造成9人丧命。

从ACT接受100亿盾款 警将传唤212合作社管理层

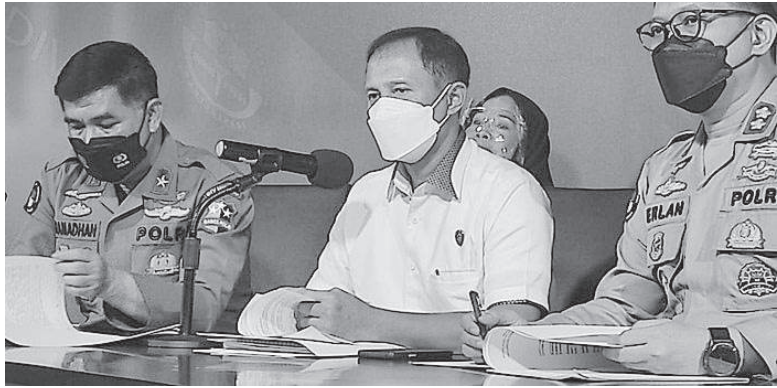
（雅加达讯）国家警察总部刑侦处发现来自Boieng的Aksi Cepat Tanggap（ACT）的捐款与分配目的不符的事项，其中一项是向212伊斯兰教法合作社（Koperasi Syariah 212）提供了100亿盾。警方调查人员将在下周传唤212合作社管理层，以澄清上述资金的流动。

国家警察刑侦处特别刑事局局长威斯努·赫马宛警察准将周二（26日）对记者说：“也许下周，现在我们将首先关注嫌犯。”

威斯努表示，警方将探索资金的流动。这包括找出管理层是谁以及100亿盾基金的用途。

他说：“一切都处于深入调查的过程。警方将逐一调查，谁是经理人，我们稍后会问，资金用于什么，他们不是与隶属公司有关联关联吗？”

此前，警方刑事调查组发现ACT基金会疑不符合分配目的挪用来自Boieng的340亿盾



赫耳菲（中）在新闻发布会上，透露资金被挪用的目的。

捐赠资金。

国警总部刑侦处特别刑事局副局长赫耳菲·阿塞加夫大警监周一（25日）在新闻发布会上，透露了这些资金被挪用的目的。他说：“ACT制定的计划（纲领）约为1030亿盾，剩余的340亿盾未按其指定目的使用。”

根据警方刑事调查组的描述，被挪用的资金大部分用于采购卡车。此外，这些资金还用于212伊斯兰教法合作社。

赫耳菲说：“我们需要传达的是，未按照其使用

目的的款项，其中包括用于采购大约100亿盾的卡车车队，然后是大约28亿盾的大型食品巴士（big food bus）纲领，然后是在打横（Tasikmalaya）兴建价值逾87亿盾的文明寄宿学校（pesantren peradaban）。”

他接着说：此外，对于212伊斯兰教法合作社挪用的资金大约是100亿盾，然后是CV CUN救助资金30亿盾，然后是PT MBGS救助基金78亿盾，因此总额为345亿7306万9200盾。（KP）

棉兰和占碑土地纷争 地政部长加速整理

（棉兰讯）地政与空间部部长兼国家地政署主任哈迪·察赫延托自从上月15日，经由佐科威总统宣誓就职礼后，马上执行任务。其中如着手处理在地区，包括在苏岛棉兰与占碑所发生土地纷争问题。

通过沙利勒佐村民和印尼空军部队在棉兰发生土地纷争问题的背景下，政府已宣布将苏温多空军基地迁移到哈拉班贝拉克地区的丹德姆空军基地。

为了解决有关沙利勒佐居民和印尼空军部队在苏北棉兰的土地冲突起见，哈迪部长进行了现场考察，或打算作为替代在苏温多空军基地的地皮视察。

他数日前，巡视棉兰苏温多空军基地后表示，总面积为1170公顷地皮属于努山打拉农园第二公司的地皮，但其解决过程将分为两个阶段，首先，其中600公顷将供建空军基地，余下的作为预备日后进行扩建之需。

至于选择往哈拉班贝拉克地区作为迁移苏温多空军基地场地，是由于该场地位置具备了供安全飞行标准的条件。不过，他说，拟建为丹德姆空军基地的地皮属于仍积极性的营

▼地政与空间部长哈迪（中）巡视棉兰苏温多空军基地。



业使用权地位（HGU）而且仍在栽种甘蔗与棕榈。他说，迁移过程仍将进展，以致建工能良好进程。

当他巡视现场的随行人员，其中有努山打拉农园公司总经理M·加尼、苏北省地政署地方代表处主任阿斯卡尼，地政署行列官员。

为支撑丹德姆空军基地的顺利建设，哈迪部长已同意同印尼空军部队合作守卫建土地地。

并安排了对民众的宣传活活动，让他们了解有关拟建空军基地计划的信息。通过良好的合作和普及化宣传，可望机场建设的各个阶段都能顺利进行。

在棉兰执行任务后，布迪部长便返回占碑。自某些议程中其中他所做的一件事即上周五（22日）在占碑省长官邸会见了部族居民（SAD）的113名代表进行对话。该对话成为企业与SAD民众113代表之间土地纷争的解决设法。

自会议决议案，SAD 113民众同意接受与柏尔卡沙卜塔巴耳玛公司（PT.BSP）合作的卡尔雅马楚种植园合作社（KPKM）作业区所提供的土地。布迪部长在发文中表示，已达成协议，到8月30日，可以实现SAD民众使用750公顷土地的愿望了。（MIM）

食药署发现在巴淡 有许多非法化妆品食品



巴古斯（中）指出，非法的化妆品和食品很容易进入巴淡市。

（巴淡讯）整个2022年，巴淡食品与药物监督署（BPOM）仍然在廖群岛省巴淡市，发现许多没有分销许可证或非法销售的化妆品和食品。

巴淡食品与药物监督署

署长巴古斯·赫利（Bagus Heri Purnomo）说：“根据我们的监督结果来看，廖群岛省仍流通没有经销许可证化妆品、加工食品。”

他继续说，没有分销许可证的化妆品和食品很容易进入

巴淡市，因为巴淡市与新加坡、马来西亚和越南等邻国直接相邻。

他解释说，对于进入这些非法产品确实非常危险，因为巴淡市靠近邻国。

巴古斯表示，在这两种产品中，非法化妆品占主导地位。这些产品大部分来自新加坡和中国。因此，巴淡食品与药物监督署已撤回该产品并对供应商实施制裁。

他说：“我们可以撤回产品，我们也向检察院提出制裁建议。”

此外，巴古斯指出，巴淡食品与药物监督署将对进入巴淡的产品，进行更严格的监管。

他表示，还必须加强对公众的教育，使公众能够明智地选择化妆品和食品。（ALW）

卢胡特及列特诺会晤中企 中国探索印尼能源投资



列特诺（左二）及卢胡特（左四）陪同佐科威总统出席一系列的会晤。

（北京讯）海事与投资统筹部长卢胡特、班查伊丹和外交部长列特诺、马尔苏迪于周一（25日），在中国北京与中国投资者讨论了占碑工业区的投资计划。该计划是与富海集团共同制定的。他们还讨论了一些其他投资，从发电厂到炼油厂。引述印尼外交部官方Youtube帐户于周三（27日），列特诺说：“我们与富海集团举行了会议，讨论在占碑工业区在各种领域的投资，如发展钢铁厂、煤化工、发电厂、机械制造、炼油厂、港口。”

卢胡特与列特诺在陪同总统佐科威

访问北京时，举行了一系列类似的会晤。他们会见了桐昆集团和新凤鸣集团，鼓励发展在北加里曼丹省石化产业链。此外，两人还与奇瑞汽车股份有限公司讨论电动车及紫外线电池的投资。在与中科合成油技术有限公司的会议上讨论了对能源转型项目、煤制油（CTL）和气制油（GTL）的投资问题。列特诺解释说：“在海事与投资统筹部与上述公司之间的会议中非常详细讨论投资问题，我重申，在会议上表明中国投资者对加强在印尼进行互惠互利的

的优质投资的坚定承诺。”两人在佐科威抵达北京前举行了会议。众所周知，佐科威于周二（26日）在北京出席了与中国国家主席习近平的双边会晤。另外，他还与中国总理李克强举行会晤。两国领导人回顾了加强两国在贸易、投资、卫生和海洋事务等领域合作的措施。列特诺表示：“总统在会议上对毛棕榈油生产及其衍生物、印尼热带水果、22种鱼类的市场准入、适应燕子和魔芋衍生物产品的协议更新等问题进行了斗争，还要求对印尼不锈钢产品的反倾销政策进行复审。”（ALW）

王毅会见卢胡特和列特诺

（北京讯）2022年7月26日，中国国务委员兼外长王毅会见陪同印尼总统佐科威访华的印尼对华合作牵头人、海事与投资统筹部长卢胡特和外长列特诺。王毅表示，佐科威总统把中国作为此次东亚之行的首站，表明印尼对发展对华关系的高度重视。同时，佐科威总统是北京冬奥会后中国单独接待的第一位外国元首，也体现了习近平主席同佐科威总统的互信和友谊以及中方对中印尼关系的高度重视。他相信此访一定圆满、顺利、成功，不仅推动双边关系迈上新台阶，明确构建中印尼命运共同体的大方向，也对外显示两个发展中大国的团结合作，共同为动荡不定的世界注入稳定性。他希望双方全面、深入推进高质量共建“一带一路”，确保雅万高铁如期建成，实施好“区域综合经济走廊”“两国双园”等旗舰项目。中方支持印尼当好二十国集团主席国和明年东盟轮值主席国，通过协商合作共同应对当前全球挑战。欢迎印尼继续积极参与“金砖+”合作。卢胡特和列特诺表示，佐科威总统高度重视此次访华，希以此为契机，进一步提升两国关系，深化各领域友好合作。印尼期待充分发挥两国高级别对话等机制作用，积极推进雅万高铁、“两国双园”、北加里曼丹工业园等重大项目



中国外长王毅（中）会见卢胡特（左）和列特诺。

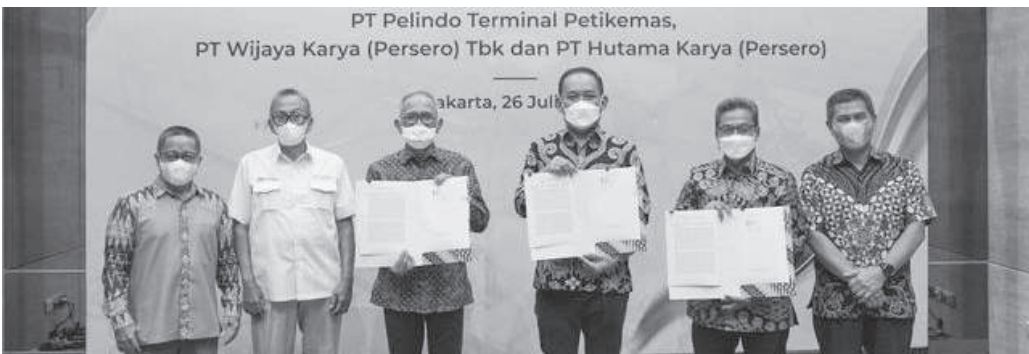


双方举行会谈。

建设，实现互利共赢，共同促进世界和平稳定和繁荣发展。印尼愿积极参加金砖国家合作，推动东盟中国关系进一步深入发展。双方还就乌克兰问题等交换了意见。

WIKA和HK勿佬湾新货柜码头 Pelindo接管运营权

（雅加达讯）国营印尼港口（Pelindo）控股子公司接管威查雅卡尔雅（WIKA）和胡塔玛卡尔雅（HK）公司在柏利玛货柜码头公司运营的股权。该收购股权交易由货柜码头公司（SPTP）进行。印尼港口控股子公司收购了WIKA和HK此前分别所拥有的15%股份。借助，该接管股权后，货柜码头（SPTP）公司便成为100%股份的独家持股者。众所周知，柏利玛货柜码头公司是苏北勿佬湾新货柜站（BNCT）的运营者。该股权的正式接管是经过来了各公司领导层周二（26日）在雅加达签署了有关柏利玛货柜码头公司股份权利转让的买卖契约。该签约经由SPTP 公司总经理M.阿奇、胡塔玛卡尔雅公司总经理布迪·哈尔托、及威查雅卡尔雅公司第一执行经理兼执行总经理哈南托·阿奇所签署。SPTP公司秘书威迪西亚汶达表示，接管柏利玛货柜码头公司股权成为供聚



双方进行股份权利转让的买卖契约签署仪式。

焦于各自业务的共同承诺。他说，SPTP作为码头运营商，有能力在苏门答腊地区开发货柜站码头。借助SPTP的充分持股，可望能为物流发展，尤其是对货柜站码头的服务将带来更多效益。威迪西亚汶达周二（26日）在文告中表示，该接管股权交易总额达3759亿盾，包括了WIKA所持15%股权和HK所持15%股权。

HK公司总经理布迪·哈尔托表示，公司将聚焦于包括港口在内的各领域提供可靠的基础设施。公司将在所有Pelindo作业区为预备港口基建方面进行合作。该柏利玛货柜码头公司股权转让并不意味着我们（WIKA和HK）与 Pelindo 之间没有任何关系，当然，我们还将继续支持为 Pelindo 提供良好的港口基础设施。（MIM）



两国元首夫人共同欣赏精彩民乐表演。

总统夫人与彭丽媛会晤

（北京讯）中国国家主席习近平夫人彭丽媛于周二（7月26日）在北京钓鱼台国宾馆，热情欢迎陪同印尼总统佐科威来华访问的总统夫人伊莉亚娜。央视新闻报导，两国元首夫人愉快回忆起双方多次会面的美好情景。彭丽媛表示，中印尼互为重要邻邦，两国人民友谊源远流长。近年来，两国关系日益密切，民间交往十分热络，印尼是中国游客喜爱的第二大旅游目的地，期待双方有关领域交流不断深化。伊莉亚娜表示，十分高兴在北京再次见到老朋友，感谢习近平主席和彭丽媛教授热情接待。欢迎更多中国游客到访印尼，祝愿中国印尼长久友好。

两国元首夫人共同欣赏了中国音乐学院师生带来的精彩民乐表演。古筝演奏《渔舟唱晚》音色优美、婉转动人；中国传统民族乐器“阮”和女声独唱改编的印尼经典民歌《船歌》旋律悠扬、悦耳动听。彭丽媛向伊莉亚娜介绍了中国传统民族乐器的悠久历史和演奏技法的艺术特色。伊莉亚娜赞叹中国器乐演奏艺术之美表示：“在北京听到中国青年艺术家们演绎印尼歌曲，令我十分感动。中国朋友的真情走进了我的心里。”彭丽媛表示，音乐无国界，能沟通心灵、传递友谊。中印尼两国文化相近、艺术相融、理念相通，希望文化交流互鉴为增进双方友谊发挥更大作用。



经济统筹部长埃尔琅加（左）及工业部长阿古斯（右）与日本经济产业大臣萩生田光一会晤。

埃尔琅加晤日本经济大臣 鼓励解决印日合作问题

（东京讯）经济统筹部长埃尔琅加、哈尔塔尔托与日本经济产业大臣萩生田光一（Koichi Hagiuda）举行会晤。在会议期间，他们讨论了在1.5轨道的公共和私人对话论：日本与印尼共创合作伙伴创新中的合作发展。经济统筹部长埃尔琅加于周一（25日）表示：“印尼与日本政府已对多个合作领域达成一致，即人力资源开发（能力建设）、数码技术、供应链及促进绿色产业。这包括与在勿加西（Bekasi）的教育和培训机构（BPPK）或更广为人知的 CEVEST 建立合作的人力资源开发项目。”

埃尔琅加解释说，印尼与日本于2019年已完成对印尼-日本经济伙伴关系协定（IJEPA）的全面审查。目前正在讨论两国谈判小组之间的议定书。在会议上还提出了一些重要的悬而未决的问题，即印尼到日本出口金枪鱼罐头市场准入的需求。埃尔琅加说：“我们看到日本对这种金枪鱼产品的需求和印尼的供应之间存在互补性，因此，印尼希望日本能够降低对印尼金枪鱼产品的关税，以便印尼在与领域的其他国家拥有相同的竞争环境。”

众所周知，泰国目前对向日本出口金枪鱼的关税较低。此外，在会议上还讨论了日本政府对于印尼汽车产业的投资。在会议期间，经济统筹部长埃尔琅加还转达了对日本政府提出的对日本农产品、渔业和食品的无放射性证书政策提出的要求的回应。政府已颁布 2022 年第 12 号

关于从放射性污染向印度尼西亚共和国领土进口动物源性食品和植物源性新鲜食品的食品安全监督的农业部长条例。经济统筹部长埃尔琅加解释说，此农业部长条例的目的是确保进口到印度尼西亚共和国境内的动植物来源的新鲜食品符合食品安全要求。食品与药物监督署（BPOM）修订了与加工食品无放射性证书要求相关的法规。他说：“食品与药物监督署已经发布了修订后的规定，不再要求进入印尼的日本加工食品获得无放射性证书。”经济统筹部长埃尔琅加也提出了监管钢铁进口的问题。目前，印尼政府正在为拟于 2023 年实施的钢铁产品进口许可证的发放准备商品平衡表。该分配基于供需数据、公司生产能力和实现其实现的记录。进口性能，以使用进口钢材为目标原材料。他表示：“钢铁对于工业用户来说是不可或缺的。因此，对钢材进口分配的监管是有选择地进行的，但过程是透明和负责的，同时保持不违反世贸组织的规定。”与此同时，与日本经济产业大臣萩生田光一表示：“两国汽车产业的合作进展越来越好。不少日本企业也不断加大对印尼的投资承诺。他说：“三菱已承诺于2023年初在印尼开始生产电动汽车，旨在扩大出口市场。除了三菱和丰田，日产还将在印尼开发电动汽车生产。”他继续说，日产计划使用其他对环境友好的技术，并考虑使用氢基燃料。（ALW）

美最大水库水位下降至历史最低 一个月内两次发现遗骸



据美国全国广播公司25日报道，美国最大水库米德湖的一个海滩上发现了遗骸，这是7月以来第二次报告发现遗骸。水库工作人员7月6日曾表示，发现了一具女性的遗体。

美国国家公园管理局表示，美国西部干旱和气候变化导致米德湖的水位下降，已经下降至历史最低。今年5月，一具装在桶里的遗体在水位下降后被发现。米德湖为美国加利福尼亚州、亚利桑那州、内华达州和墨西哥部分地区的数百万人提供饮用水。自2021年以来水位持续下降，6月23日的水位仅为1043.82英尺（约318米），是自20世纪30年代蓄水以来的最低水位。（海外网）



明仁上皇患"心力衰竭" 治疗后改善

日本明仁上皇患有心力衰竭，接受治疗后情况改善。

路透社报道，日本皇室机构宫内厅官员星期二（7月26日）说，明仁上皇6月底被诊断出心脏瓣膜缺陷，导致心力衰竭，此后一直在服药，并通过限制活动和摄入液体来进行治疗。

宫内厅官员说：“明仁上皇的日常作息如常。”现年88岁的明仁上皇是日

本皇室近200年来首名在世时退位的天皇。

明仁上皇生于1933年12月23日，1989年在父亲裕仁天皇去世后继位，是日本第125代天皇，年号平成。2016年8月，他在视频讲话中流露生前退位意向，称由于身体原因，很难履行自己的职责。

明仁上皇于2019年正式退位，由皇太子德仁即位成为新天皇。（早报讯）



韩警集体反对新设警局 尹锡悦表"担忧"

韩国总统尹锡悦星期二（7月26日）在上班途中接受记者采访时提及警察内部反对行政安全全部新设警察局一事，他认为，集体反对政府根据宪法和法律推进的政策与机构重组方案，或发展成有损国家纪纲的重大违纪行为。

韩联社报道，尹锡悦说，与所有国民一样，他也对各级警察干部的集体行动感到担忧。国防和治安这两大国家基本事务的最终指挥监督者是总统，警察局成立议案将经国务会议审议，虽然各方对此纷纷表达意见，但国家基本秩序和纪纲不得动摇。

这是尹锡悦首次对警察内部反对“新设警察局”明确表态，引人关注。

在25日的简报会上，尹锡悦未直接谈及这件事的情况，仅说行政安全部和警察厅正在采取所需措施。总统秘书室室长金大棋24日也说，这不是需要总统出面解决的问题。

另外，针对日本将福岛核污水排放入海引发国民忧虑一事，尹锡悦说，他竞选总统时期就强调，日本应该就核污水处理问题向周边国家透明公开信息，并得征求相关国家的同意（早报讯）。



特朗普女婿出回忆录 自爆曾患"甲状腺癌"

美国前总统特朗普的女婿库什纳在即将出版的回忆录中透露，他在2019年患甲状腺癌。这件事此前不曾对外公布。库什纳是特朗普女儿伊万卡的丈夫，两人育有三名子女。特朗普当上美国总统后，他和伊万卡都成为总统顾问。

路透社看到这本书的摘录，库什纳在回忆录中写道，他得知自己患癌那天正在空军一号上，随特朗普一起飞到得克萨斯州。时任白宫医生康利在机上把他拉到一旁，告诉他沃尔特里德医疗中心进行的检测结果显示他患了癌症，“我们需要马上为你安排手术”。库什纳在2019年感恩节前动了手术，虽然白宫内部消息经常外泄，但他还是成功地守住患癌这个秘密。库什纳不知情的是，特朗普其实已知道此事。库什纳说，在动手术的前一天，特朗普把他叫到椭圆形办公室，并下令人员把门关上。特朗普问他：“你对手术感到紧张吗？”（早报讯）

柬埔寨：缅甸民运人士被处死 推动和平进程"构成打击"

亚细安轮值主席国柬埔寨对缅甸军政府在亚细安召开会议前处决四名民运人士表示“高度谴责”，并指此次行动显示缅甸军方严重缺乏推动国家和平进程的意愿。

路透社星期二（7月26日）报道，亚细安区域论坛外长会将于下月初举行，柬埔寨在25日的一份声明中说，缅甸军方在

亚细安即将召开会议前处死四名民运人士，对亚细安协助推动缅甸和平进程是一个打击。

缅甸军方控制的《缅甸环球新光报》25日报道，四名民主派人士包括全国民主联盟前国会议员朴泽亚陶（Phyo Zeya Thaw）、民运领袖觉敏友（Kyaw Min Yu），以及杀害一名据称是军方线人的

妇女的拉妙昂（Hla Myo Aung）和昂图拉佐（Aung Thura Zaw）已被正法。

报道没有交代四人何时正法或他们的死刑执行方式。缅甸以往都是采用绞刑。

亚细安区域论坛外长会将于8月初在柬埔寨金边举行。（早报讯）



发生这起血案的秋叶原是日本最著名的电子产品集散地，也被视为日本电玩、动漫次文化“圣地”。（早报讯）

14年前东京秋叶原 随机杀人犯"正法"

日本放送协会（NHK）星期二（7月26日）引述政府消息人士说，14年前在东京秋叶原持刀随机杀人的男子加藤智大当天上午被正法。

路透社引述NHK的报道称，2008年6月8日，加藤智大开车冲撞秋叶原步行街上的行人，还持刀下车砍人，导致七人死亡、10人受伤。

当时28岁的加藤智大在审讯期间辩称，他是因为遭到网络欺凌愤而行凶。当时的法官说，加藤智大对这起杀人事件具备完全责任能力，行为“极其残酷，毫无人性”，裁定加藤智大杀人等罪名成立，判处死刑。

澳洲过去七天近33万人染疫 实际数据可能"高一倍"

澳大利亚因感染冠病而入院的人数连续第二天达到近5600人的新高，新增的100个死亡病例也仅次于上星期六（7月23日）的102起最高纪录。

路透社报道，澳洲过去七天共有近33万人染疫，但当局说实际数据可能是高出一倍。

昆士兰州卫生部门的模型显示，昆士兰正经历迄今为止最严重的疫情，预计当地的患者人数

将在8月下旬左右达到峰值。一些医疗人员已呼吁政府强制人们在室内戴口罩，但当局坚持不愿意恢复防疫措施，而是促请企业让员工在家办公，并建议人们尽快接种疫苗追加剂。

澳洲这一波疫情是由传染性极高的奥密克戎亚型毒株BA.4和BA.5推动，医院和养老院都承受巨大压力。（早报讯）



约翰逊希望辞职一事 “一笔勾销”

星期一（7月25日）报道，即将下台的英国首相约翰逊向前财长克鲁达斯透露，他“不愿辞职”，还说希望把辞职的事“一笔勾销”（wipe away）。

路透社引述该报道称，约翰逊上星期五（22日）和克鲁达斯一起吃午餐。

约翰逊告诉克鲁达斯，他“要以保守党党魁的身份参加下届大选”。

报道引述克鲁达斯的说话，约翰逊的讲话“毫不含糊”，他“很肯定地表明不想辞职。他希望继续当首相。而且，他相信自己背后有保守党员撑腰，他能够办得到。”

约翰逊被踢爆在去年英国严格实施防疫管制措施期间参加聚会等一连串丑闻，虽然他在6月初挺过了保守党内的不信任投票，但50多名部长和幕僚过后陆续辞职。约翰逊最终被迫在7月7日宣布辞职，他将留任至9月5日保守党新党魁产生为止。（早报讯）

（早报讯）

广州发布高温红色预警 用电负荷创历史新高



在持续高温天气下，中国南方大城广州用电负荷创历史新高。

广州市供电局称，广州电网统调负荷在星期一（7月25日）下午13时42分首创历史新高，达2241.4万千瓦，比2021年最高统调负荷增长7.85%。

广州市供电局说，持续高温将引发空调负荷继续释放，并预计电网统调负荷将进一步攀升。

受强副热带高压影响，广州气温近日持续上升。广州海珠区、荔湾区、白云区、黄埔区、花都区、越秀区、天河区星期一发布高温红色预警。而中心城区如越秀区、天河区、荔湾区、黄埔区则是2006年以来首次发布高温红色预警。

根据《广东省气象灾害预警信号发布规定》，24小时内最高气温将升至39摄氏度以上，气象部门会发布高温

红色预警。

广州或将经历71年来最长高温过程。据《南方日报》报道，广州市三防办与市气象局、水文分局上星期五（22日）会商后预计，这一次高温可能持续至星期日（31日），长达23天，为1951年以来持续时间最长的高温过程，可能达到特别严重影响等级。

(综合中新社、财新网)

巴基斯坦遭遇多轮季风暴雨侵袭 至少"328人死亡"

巴基斯坦当地媒体星期二（7月26日）报道，巴基斯坦25日多地再遭受季风暴雨侵袭，造成至少18人死亡。自6月中旬截至7月25日全国范围内因为暴雨侵袭造成至少328人死亡，295人受伤，多地被积水淹没。

汹涌的洪水冲毁了桥梁，淹没居民房屋和市场，还造成信德省局部地区停电。据悉，在开普省的低洼村庄至少有260人被救出。

受季风影响，巴基斯坦6月中旬以来遭遇多轮强降雨天气侵袭，引发洪涝灾害。据巴国家灾害管理局公布的报告，截至25日，强降雨在巴基斯坦共造成至少328人死亡、295人受伤。俾路支省灾情最为严重，共造成至少100人死亡、57人受伤，另有6052座房屋被毁、约580公里道路受损。

（早报）



台湾净空法师圆寂 享"耆寿96岁"

佛教净宗导师、台南市净宗学会极乐寺创办人净空法师星期二（7月26日）凌晨2时圆寂，享耆寿96岁。台南民政局长姜淋煌证实此消息，并表明将先代表台南市长前往祭拜。

综合中时新闻网、《联合报》《自由时报》等报道，极乐寺志工说，从26日起信徒将为净空法师助念49天，直到9月12日后，再由寺方择期火化。

大批信徒及志工得知净空法师圆寂，纷纷赶往极乐寺为法师助念。助念现场也开放网络直播，上午10时不到，就有超过一万名海内外信众上网观看助念。

据了解，年事已高的净空法师，去年也曾传出透过弟子预言即将要“走了”，并说“你们要是想我，念佛就可以”。寺方则说，净空法师因

年纪大，早已交棒寺务多年。

据华藏净宗弘化网记载，净空法师法名觉净，字净空，俗名徐业鸿，1927年生于中国大陆安徽省庐江县金牛镇。他生平爱好博览群书，对基督教、伊斯兰教、犹太教等宗教教义均有涉猎。

净空法师1949年移居台湾，1952年起，先后追随一代大哲方东美教授、藏传高僧章嘉呼图克图，及儒佛大家李炳南老居士，学习哲学、佛法与传统文化13年。

净空法师1959年于台北圆山临济寺剃度，隔日即开始于十普寺三藏学院讲经，随后便在台湾各地弘扬经教。净空法师首倡“佛教”乃“佛陀教育”正名之说，也即“佛教是释迦牟尼佛对一切众生至善圆满的教育”，用深入浅出的方式，开示佛陀



教育的真实义。

净空法师长年透过有线电视弘法，网络影音也时常能见到他讲经的身影，今年4月宣布正式退休，转由年轻晚辈接棒。

他信众满天下，曾受邀于联合国教科文组织协助推动宗教团结与世界和平，2005年荣获澳大利亚最高荣誉骑士勋章。

(早报)

佩洛西或于8月访台湾 澳大利亚前总理警告：对全球秩序造成"灾难性后果"

对全球秩序造成"灾难性后果"

据澳大利亚天空新闻台网站等多家外媒报道，当地时间25日，澳大利亚前总理保罗·基廷就美国众议院议长佩洛西可能窜访台湾一事发出警告，称这是愚蠢、危险且不必要的行为，会对全球秩序造成灾难性后果。

“美国政坛三号人物、众议院议长南希·佩洛西被曝正计划访问台湾地区，很难想象还有比这更鲁莽、更具挑衅性的行为了。”基廷25日在一份声明中说，“这种访问是愚蠢、危险且不必

要的。如果对两岸形势判断错误或处理不当，将给台湾地区乃至全世界的安全、繁荣和秩序造成灾难性后果。”

针对佩洛西或将率团窜访台湾一事，中国外交部发言人赵立坚25日表示，中方近期已多次向美方表明坚决反对佩洛西众议长访台的严重关切和严正立场。中方正严阵以待。如果美方一意孤行，中方必将采取坚定有力措施，捍卫国家主权和领土完整，由此造成的一切严重后果应由美方负责。(海外网)



斯里兰卡前总统 预计"将回国"

斯里兰卡前总统拉贾帕克萨在新加坡逗留了近两周后，预计将回国。

斯里兰卡内阁发言人班杜拉·古纳瓦德纳（Bandula Gunawardena）星期二（7月26日）告诉记者：“据我所知，他（拉贾帕克萨）预计会回来。”

他补充说，他不知道前总统何时回来，但强调拉贾帕克萨没有躲起来，也没有流亡。

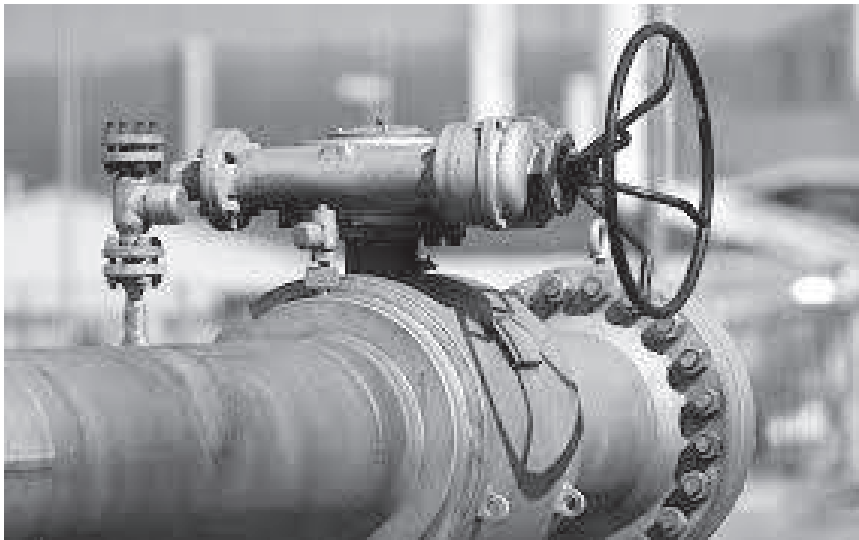
拉贾帕克萨的抗议者指责他的一系列错误做法导致国家面临经济崩溃、外汇储备不断减少、通货膨胀飙升。他在抵达新加坡后于7月15日辞职，他的盟友维克

勒马辛哈上周被立法者投票推举为新总统。维克勒马辛哈曾六次出任斯里兰卡总理。

一名不愿具名的斯里兰卡政府官员说，拉贾帕克萨希望尽快回国，并渴望再次住在他位于斯里兰卡首都科伦坡郊区的私人住宅。

拉贾帕克萨是在总统官邸被示威者占据后，于7月13日乘坐军机出逃至马尔代夫，并在隔天飞抵新加坡。

拉贾帕克萨是以短期观光证（short-term visit pass）获准入境新加坡进行私人访问。（早报讯）



欧盟达成协议 "削减天然气"用量

欧盟星期二（7月26日）批准一项提案，要求成员国从下周起到明年3月底，把天然气用量减少至少15%。

欧洲从星期三开始面临天然气供应更吃紧的问题，俄罗斯天然气工业公司（Gazprom）说，它将把通过北溪1号管道输送到德国的天然气数量削减到五分之一。由于十几个欧盟国家已经面临俄罗斯的供应减少，布鲁塞尔正在敦促成员国做好准备，节省天然气并储存起来过冬。

欧盟能源部长们批准了一项提案，即所有欧盟国家在8月至3月期间自愿削减15%的天然气用量。欧盟最初提出对每个国

家实施这项措施，但各国后来同意豁免许多国家和行业。路透社取得的最新提案显示，爱尔兰和马耳他等没有与其他成员国的天然气网络连接的国家，可无须遵守“减气”协议。

担任欧盟轮值主席国的捷克发推文说：“这不是不可能完成的任务！部长们在即将到来的冬季前就减少天然气需求达成了政治协议。”

德国经济部长哈贝克说，这项协议将向俄罗斯总统普京表明，面对莫斯科最新的天然气削减，欧洲仍然团结一致。两名欧盟官员说，匈牙利是唯一反对这项协议的国家。（早报讯）



全球逾千起不明病因 “儿童肝炎”与冠病无关

英国研究员说，全球出现逾千起不明病因的儿童肝炎病例与冠病无关。他们相信，这种严重肝病与儿童同时感染两种常见病毒有关联。

法新社报道，自去年10月以来，全球各地已出现至少1010起不明病因儿童肝炎病例，其中46人须进行肝脏移植，22人死亡。

苏格兰和伦敦的两项研究显示，96%的病患体内带有一种称为AAV2（adeno-

associated virus 2）的病毒。

AAV2一般不会单独引起疾病，而是必须有另一种“辅助”病毒帮助才能自我复制。

两支研究团队最终得出结论，染病儿童是同时感染了AAV2和腺病毒，或是疱疹病毒HHV6，进而出现严重肝炎。

他们说，病人的肝脏并没有发现冠状病毒，因此相信这同冠病无关。（早报讯）

美国纽约一主教布道时遭持枪抢劫 值百万美元 珠宝被抢



《纽约时报》7月25日报道，当地警方称，上周日在纽约布鲁克林区的一座教堂，一名正在布道的教会主教和他的妻子被持枪歹徒抢劫，现场价值超过100万美元的珠宝被抢走，而抢劫过程被网络直播记录了下来。

报道称，这名主教是44岁的拉莫尔·怀特黑德（Lamor M. Whitehead），他是位于布鲁克林东南部卡纳西社区一个宗教组织的主教。视频平台YouTube播出的布道视频显示，就在抢劫发生之前，怀特黑德向信众提出了一个问题：“你们中有多少人因为看到别人死去而失去了信仰？”据怀特黑德、警方说法和视频显示，几秒钟之后，三名全副武装、身穿黑衣的蒙面枪手进入教堂。

怀特黑德反应过来，举起双臂，跌倒在地上。视频中可以听到信众的惊呼声，目前还不知道当时现场有多少人出席。怀特黑德表示，有歹徒用枪指着他，随后他的财物被抢走，包括手表、多根金链、结婚戒指和主教十字架。他认为，劫匪们并不知道他们的行为正在网络直播。

当地警方表示，案发时间是刚过早上11点，怀特黑德妻子的珠宝也被抢走，但两人都未受伤。随后三名歹徒步行逃跑，并上了一辆白色奔驰汽车，警方称最后一次有人看到劫匪是他们驾车离开，目前还没有嫌疑人被捕。

纽约市长周一对此案发表声明称，“本市任何人都不应成为武装抢劫的受害者，更不用说我们的宗教领袖和在教堂做礼拜的信众了。纽约警察局正在调查这起案件，并将不知疲倦地工作，将涉案人员绳之以法。”

报道提到，怀特黑德本人上周日在社

交媒体Instagram上发帖向劫匪喊话，要求他们自首。他表示，劫匪的行为给教区居民造成精神创伤，其中包括儿童。他说，一把枪曾指着他8个月大的女儿的脸。

报道称，怀特黑德还回应了外界对他的穿戴饰品和劳斯莱斯汽车“浮夸”的批评。他表示，“这是我购买我想买的东西。只要我努力工作，我就有权买我想买的东西。”他还称“感谢上帝”，因为他的教会并没有发生一起大规模枪击事件，他指出其他教会曾经历过这种致命的情况。

报道提到，怀特黑德周一表示，他将悬赏5万美元征集劫匪线索。(环球时报)

美国枪击事件频发

医护员：没有枪伤患者值班夜"很罕见"

美国“枪支暴力档案”网站的统计数据显显示，截至当地时间25日晚，也就是北京时间26日上午，美国今年已有25090人因各类涉枪事件死亡，另有22060人因各类涉枪事件受伤。如此多的涉枪事件，就意味着医院经常要接收枪伤患者。

在美国马里兰州巴尔的摩的亚当斯-考利休克创伤中心，那里的医护人员坦言，如果在值夜班时没有接诊枪击伤者，那将是“罕见”的一晚。医护人员们也表示，在他们看来，枪支暴力这一美国社会的顽疾，本来是可以预防的。

一个再平常不过的周六午夜，又一名遭枪击的伤者被救护车送进了亚当斯-考利休克创伤中心急救室。然而在数十名急救人员持续的抢救下，伤者还是不治身亡。

亚当斯-考利休克创伤中心值班护士 海蒂·海特尔曼：和去年相比，枪伤患者是增多的。

过去每轮班可能偶尔有一两个，但现在，我们值夜班的时候，如果没有遇到枪伤患者，那都是很罕见的一晚。

亚当斯-考利休克创伤中心院长 汤姆·思加利亚：我们收治的病人多是枪伤，而且情况一直在恶化，（受枪伤的人）数量在增长，凶杀案的数量也更高。

汤姆·思加利亚说，因枪伤来急诊的患者通常情况都比较危急，需要马上获得治疗和额外的护理资源。救治受枪伤的患者本就让医护人员感觉身心俱疲，而最糟糕的是，他们还必须要面对受害者家属，亲口告诉他们受害者死亡的消息。

亚当斯-考利休克创伤中心值班护士 海蒂·海特尔曼：每当我走进医院的时候，都在想，今晚又将是怎样的夜晚。最糟糕的是，我们不得不告诉一位母亲，她年幼的儿子救不活了。

亚当斯-考利休克创伤中心院长 汤姆·思加利亚：（救治枪伤）太难了，有时候，这里就是战场。告诉一个妈妈，她的孩子再也不能回家了。我必须承认，随着我年龄的增长，这件事情也没有变得更加容易，次数多到我都不想记住。每次当我要去（和家属）说的时候，我都会深感难过。我和他们交谈，我握住他们的手，他们（家属）哭，我也哭，简直是巨大的悲剧。

这样的情况不是仅仅在巴尔的摩才有的，而是全美普遍的状况，而在医护人员们看来，这些鲜活生命的逝去，本都是可以避免的。值班护士海蒂·海特尔曼说这并不是个别城市特有的情况，哪哪儿都是



这样。

亚当斯-考利休克创伤中心院长 汤姆·思加利亚：任何人都没有什么理由拿起枪，朝另外一个人开枪，这本不该发生的，这样的情况不是一年两年能改善的，而是一代又一代的人。

这也不是巴尔的摩独有的情况，全美国都在发生。除非我们的社会能够真正采取措施，否则情况根本不会好转。这简直是一个可怕的顽疾，而这个疾病其实是可以治疗，可以预防的，我们能做得更好。这个问题真的太需要解决了，让我感到非常悲伤。

(央视新闻)

防“顺手牵羊” 英国超市拟升级自助结账系统

英国多家大型超市准备引进更先进的自助结账设备，以期遏制有人利用自助结账“顺手牵羊”问题。专家估算，此类问题让英国超市一年损失逾5亿英镑（约合40.7亿元人民币）。

英国《镜报》25日报道，一家购物优惠券网站对2000名英国人的调查显示，三分之一调查对象承认今年有过在超市扫描商品自助结账时“有意无意”漏扫某些商品或拿低价商品顶替高价商品的行为。

据报道，最常被“顺手”带走的商品是洗漱和清洁用

品、牛排等生鲜产品以及婴儿奶粉。调查对象对少付费给出的理由从“没留意”“机器没扫上码”到“忘记带钱”“生活所迫”，堪称五花八门。

英国莱斯特大学阿德里安·贝克教授说，英国超市现有自助结账台大多只能识别重量，难以辨认商品外形，而更先进系统能经由辨别商品颜色、尺寸等检查所扫描商品是否“货不对板”，有些新系统还可在出口设置门栏，监测到“异常消费模式”时拦下可疑消费者。比如，普通消费者一般一次只买一袋胡萝卜，如果



扫描了五袋，设备则提示工作人员有异常。

以色列一家企业研发的自助结账系统甚至能经由测量购物推车的重量、对比结账信息来发现异常。

伦敦城市大学研究零售业

犯罪的教授埃米琳·泰勒说，英国超市的自助购物结账模式“培养”了“新型小偷”——有些人结账时少付费可能确实是无意之举，但时间久了则可能就会变成一种习惯。(央视新闻)



德女孩海雯娜：“近乎邪教自我正义观”为中德关系蒙上阴影

日前，网络红人、德国女孩海雯娜的一条批评德国外长贝尔伯克涉华言论的微博引发广泛关注。在这条微博中，她批评贝尔伯克代表了德国的一类人，他们自以为“代表正义”，但实际上却让德国民众承担苦果。海雯娜25日在接受《环球时报》记者采访时进一步介绍说，贝尔伯克等人的言行反映了德国社会相当一部分人的普遍心理，这种“自我正义”的心理源于德国的历史，但却经常在实践中陷入“道德层面”的偏执，而美国也在塑造德国民众认知的过程中施加了相当重要的影响，这很容易破坏中德关系。

不久前，德国外长贝尔伯克在接受当地媒体采访时声称“中国不再接受‘一国两制’”，德国须像美国一样认真对待中国大陆的“攻台宣言”，因此德美共同制定了北约战略；此外，德国要与伙伴国家一起，减少对华经济依赖。

贝尔伯克的言论被发布后，海雯娜在一篇微博中将此形容为“一个能让她蒙羞一生的视频采访”。她还这样写道，“我真的很想知道，究竟是哪一部国际法是能够管理一个国家的内战和统一的。中国大陆和台湾的问题并不是主权国家之间的问题。这个世界上没有一部国际法或者任何国际组织能够决定中国人（包括大陆人和台湾人）想要以何种方式解决统一问题。这就是主权这个词的含义：主权意味着排除外人的管辖权威。大陆和台湾的统一恰恰是民主的体现，因为这是一个少数服从多数的结果。”

海雯娜进一步分析认为，贝尔伯克的表态有两种可能，一是她明知台湾问题的本质，但仍然借着任何可能的机会做政治宣传，为下一步同中国对抗做社会动员；二是她根本不懂台湾问题的由来，也不接受外交部顾问们给她授课。鉴于贝尔伯克毕业于国际法专业，第一个理由显然可能性更大。

这名德国女孩从自己角度分析了对贝尔伯克等一类德国人士的心理观察，分析他们为什么在德国已经同俄罗斯交恶的情况下不断挑衅中国，“贝尔伯克这种人体现了一种在欧洲非常普遍的‘自由民主左派（Liberal Democratic）’政客思维方式。驱动他们做出一些言行、发布一些政策的，不是经济利益甚至不是选票，而是强烈的自我正义（self-righteousness）。”

海雯娜告诉《环球时报》记者，贝尔伯克等人的“自由民主左派”价值观深受美国和曾经的“去纳粹主义”运动影响，并在德国成为了一种政治规范。然而，在实践中，对这种价值观的践行却经常陷入道德偏执，如果践行不当，更是经常会出现“过度审判”的情况。

在她看来，在诸如贝尔伯克所在的绿党等圈子里，有一种“近乎邪教的正义观”，他们对一些事情对错的看法非常绝对，并不接受这个复杂的世界里存在灰色区域这种哲学。有些政策他们明知道不得人心，且会导致他们丢失选票，但他们仍然非常乐于坚持并且以此为傲。他们甚至认为，“被打压”是一种“为了正义的殉道”，所以不顾实际的经济或社会后果。

“德国外长贝尔伯克这种人骨子里厌恶中国，因为（她认为）中国是‘威权的’，是‘独裁的’，是‘不自由的’。这些就足以在她的价值观里宣判中国是一个‘恶劣国家’。她不需要到中国去调查了解，因为她自己知道她不会修正自己的观点。恰恰相反，当事实越来越多地去表明她自己存在偏见的时候，她会越来越走向反华的极端。因为她这样正义的人有极高的自尊心，这种自尊心不允许让她在外人看来曾经犯过愚蠢的判断失误。所以这类政客顶多会在事实面前顾左右而言他，却很少正面承认自己的失误。这是一类能够将对世界的偏见带进坟墓里、并且对自己的顽固抱有荣誉感的政客。”海雯娜说。

她告诉《环球时报》记者，出于这样的心理，这些人把意识形态的分歧置于其他紧迫的务实合作之上，这对中德关系非常不利。尽管德国现任总理朔尔茨的顾问团队有一些非常成熟的战略家，但朔尔茨并不能在政府中拥有压倒性的话语权，诸如贝尔伯克所在的绿党控制了不少关键职位，这使得朔尔茨不得不在很多议程上做出妥协。

据这名德国女孩观察，美国也在中德关系中扮演了不光彩的角色。“美国对德国的影响不是粗暴的军事存在，而是通过对人们的认知作出影响。”她对记者表示，美国政府很了解如何动员欧洲对抗中国，他们施加的影响在德国媒体、政界和学术界都有体现。

“有一点可以肯定的是，德国目前的外交政策正在抽空德国半个世纪以来繁荣的基石：先进制造业和人才。德国制造业的成本在提高，人才在欧元贬值的情况下更容易流向美国。我认为国家繁荣的优先级是所有政治议题中最高的。而政治，不应该有过多的‘道德层面’的偏执在里面。因为纷争各方的当事人都认为自己是道德的，这会导致纷争的长期化无解。”海雯娜表示。(环球时报-环球网报道)

《世界日报》报道认为，韩国产泡菜原材料的价格暂时会居高不下，预计中国产泡菜的进口量也将持续增加。一名韩国主妇向《世界日报》表示，自己本想在小区集市买些白菜回家腌泡菜，挑了3颗白菜却被要价20000韩元（约合104元人民币）。她将白菜拿起来又放下，反复了几次，最后还是没买，空手而归。（付嘉骏）

改革传统赛制改革传统赛制 巴黎奥运田径将有复活赛

按照过去奥运会等世界大赛的赛制，选手在预赛可以通过小组排名直接晋级半决赛，其余选手则可以凭借除直接晋级选手之外的前几个最好成绩晋级。

在即将到来的巴黎奥运会上，复活赛则将取代以往的传统赛制。引入复活赛后，选手们仍旧可以凭借小组排名晋级半决赛，其余选手则需要参加复活赛决定剩余半决赛的参赛席位。

值得一提的是，100米项目由于在预赛轮前还有一轮初选赛，故不再设立复活赛。而1500米以上距离的项目运动员每场比赛后的恢复时间较长，因此也不会设立复活赛。

世界田联主席塞巴斯蒂安·科表示：“在咨询了转播商和运动员之后，我们相信这项赛制上的创新将为运动员带来更直截了当的晋级机会，也会确保田径项目在奥运会的巅峰时刻享有充分的曝光度。我们将仔细研究赛程，确保每一个项目都能充分享受奥运会的聚光灯。”

(中新网)

北京7月26日电 2022俄勒冈田径世锦赛闭幕之际，世界田联通过了一项重要改革举措：2024年巴黎奥运会田径项目中，所有从200米到1500米之间的个人径赛项目(包括跨栏)，都将实行复活赛赛制。



遭祖云解约

拉姆塞或加盟卡迪夫



意甲豪门祖云杜斯官方宣布与威尔士球星“死神”拉姆塞(31岁)完成解约。拉姆塞如今恢复了自由身。拉姆塞的下一站，很可能是英冠球队卡迪夫。

拉姆塞和祖云的合同，原本将在2023年夏天到期。他的年薪为800万欧元。双方都不打算继续合作下去，并最终谈妥解约。按照意大利媒体的说法，拉姆塞得到的分手费略高于300万欧元。

拉姆塞在阿申纳成名极早。他在2019年离开阿申纳，并以自由转会的方式加盟祖云。在祖云，拉姆塞却始终无法融入球队战术体系。在前两个赛季，拉姆塞一共出场65次，打进6球。在上赛季前半段，拉姆塞出场5次0进球。上赛季后半段，拉姆塞被租给骑兵，他出场13次也只打进2球。

卡迪夫和拉姆塞都来自于威尔士，这是该队对“死神”最有吸引力之处。在上赛季英冠，卡迪夫在24支球队中仅排名第18。(光明网)



坚守到最后一刻 中国女足0-0日本获亚军

7月26日18:20，东亚杯女足最后一轮，中国女足对阵日本女足。上半场，日本女足占据优势，高晨做出关键解围，王珊珊错失良机；下半场，植木理子远射击中横梁，双方均未取得进球。最终，中国女足0-0战平日本女足，以1胜2平的成绩获得本届东亚杯亚军，日本女足2胜1平夺冠。

比赛集锦：

第26分钟，王霜右肋送出精妙直塞球，张睿禁区内传球被挡出。

第70分钟，植木理子左路面对高晨防守突然内切低射，朱钰将球扑出底线。

比赛阵容：

中国女足：1-朱钰、2-汪琳琳、3-王晓雪、23-高晨、16-姚凌薇、8-姚伟、10-张睿(78' 6-张馨)、15-吴澄舒(65' 21-

宋端)、20-肖裕仪(46' 19-张琳艳)、7-王霜(65' 18-唐佳丽)、11-王珊珊

未出场替补：12-徐欢、22-潘红艳、4-李佳悦、5-吴海燕、9-吕悦云、13-杨莉娜、14-娄佳惠、17-刘艳秋、24-何召芬、25-李梦雯、26-万佳瑶

日本女足：1-山下杏也加、2-清水梨纱、3-宝田沙织、4-高桥花、6-宫川麻都、7-宫泽日向、10-长野风花、16-林穗之香、13-井上绫香(65' 17-成宫唯)、15-千叶玲海菜(85' 25-清家贵子)、19-植木理子(92' 9-菅泽优衣香)

未出场替补：18-田中桃子、21-平尾知佳、12-乘松瑠华、26-高平美忧、8-犹太光、14-杉田亚未、20-三浦成美、23-中岛淑乃、22-上野真实。

(凤凰网)

翁俊民博士

Dato Sri Prof. Tahir

令女婿

李紅女士

Rosy Riady

陳迺士先生

Mansjur Tandiono

令郎

黃莉莉女士

Lily Harsono

煒樑君安息主懷

William Tandiono



榮歸天國

椰城

游治球

Ir. Taufik Iradat

雷麗雲

Wong Lee Joen

率男

鼎炎

Dian Jayadi Bsc

鼎煌

Tjipto Jayadi Bsc

敬輓

各华社团体领导出席 陈迺士伉俪令长男陈炜樑告别礼



左起: 林作虞、俞雨龄、张锦雄在陈炜樑灵堂前行礼。

(雅加达讯) 印尼中华总会, 印尼福建社团联谊总会, 印尼华裔总会, 印华百家姓协会等华社团体领导数十人, 以及印尼警察总长 Listyo Sigit Prabowo 于7月27日(周三)下午4时在雅加达南区巴腰兰Jl. Patal Senayan I Kav. D 33的陈府治丧处, 出席于2022年7月23日上午7时30分在寓所与世长辞的陈迺士与黄莉莉长男, 翁俊民与李红女婿陈炜樑告别礼。

稍早佐科威总统于 25 日上午 8 点 30 分, 从茂物行宫前往陈府治丧处致祭。24日前往陈府吊唁的有国务秘书长普拉迪诺、肃贪委主席费尔利(Firli Bahuri)、雅加达省长阿尼斯、西爪省长Ridwan Kamil、总统国策顾问主席维兰托、内政部长Tito Karnavian、慈济代表、李文正伉俪、郭再源伉俪等。

并于7月28日(星期四)上9时依基督教仪式举行告别礼拜。礼毕随即扶柩发引还山安葬于加拉衡San Diego Hills坟场, 享年45岁。



佐科威总统在陈府治丧处致祭。



张锦雄慰问陈迺士。



内政部长Tito Karnavian 与翁俊民。



西爪省长Ridwan Kamil前来吊唁。



在陈迺士(左二)与翁俊民(左四)陪同下, 警察总长Listyo Sigit Prabowo(左三)前来悼念。



总统国策顾问主席维兰托与翁俊民、陈迺士交谈。



阿尼斯省长前来吊唁。



李文正伉俪、李白、李宗、陈迺士及其亲属在场观遗容。



左起: 谢英隆、周沅瑶、李汉洋、曾国奎、陈迺士、萧禄盛、余斯航、陈志明、熊德龙、江森成在陈府治丧处合影。



印尼晋江乡亲公会在陈府治丧处合影。



陈迺士(前排左十二)与各华社团体领导在陈府治丧处合影。前排左起: 钟延筹、萧禄盛、Budi Santoso、李新华、王振坤、陈志明、许锦祥、蓝德良、曾国奎、张锦雄、谭柏叶、俞雨龄、吴其顺、黄德新、许世经、姚忠从、林作虞、陈炜贤、林万金、谢正刚、熊德龙等。

逆向超车 美国复活90nm工艺 性能50倍于7nm芯片

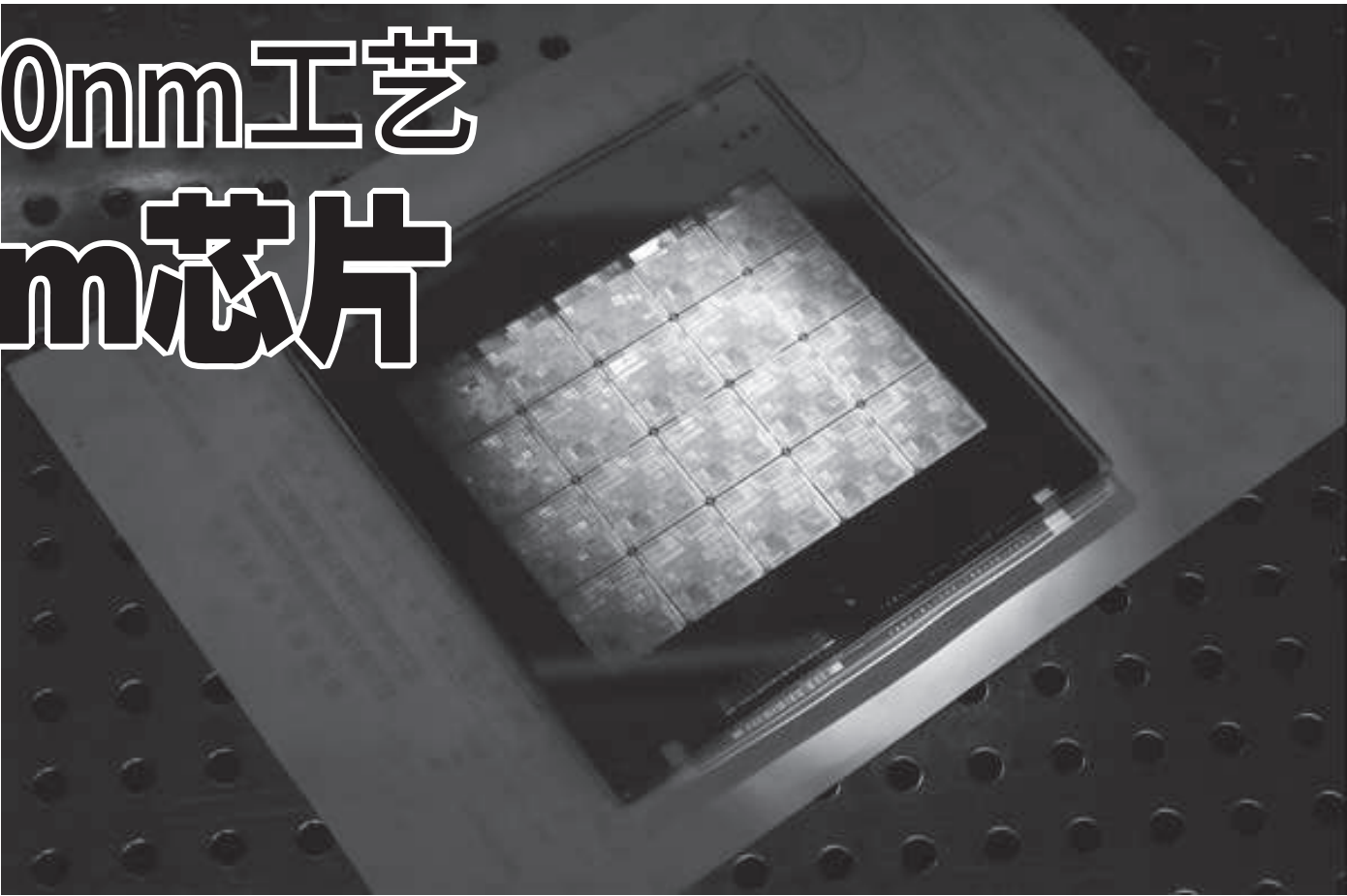
在先进芯片工艺上，美国厂商也落后于台积电、三星了，这两家量产或者即将量产的7nm、5nm及3nm遥遥领先，然而美国还有更多的计划，并不一定要在先进工艺上超越它们，甚至准备逆行，复活90nm工艺，制造出来的芯片性能是7nm芯片的50倍。

美国晶圆厂SkyWater日前宣布获得美国国防部下属的DARPA的进一步资助，后者将给予2700万美元以推动开发90nm战略抗辐射（RH90）FDSOI技术平台，总的投资计划高达1.7亿美元。

相比台积电、三星、Intel等半导体公司，SkyWater不仅规模小，而且资历也浅，2017年成立，晶圆厂主要来源于赛普拉斯半导体公司的芯片制造部门，工艺并不先进，主要生产130nm及90nm，部分先进芯片才到65nm级别。

然而他们却得到了美国DARPA的青睐，成立没多久就开始参与后者的ERI电子复兴计划，该计划在5年内投资15亿美元，推动美国半导体行业发展。

ERI计划中，SkyWater并没有追求技术更强但更昂贵的先进工艺，而是用90nm工艺制造3D SoC芯片，通过集成电阻RAM、碳纳米管等材料实现更强的性能，性能可达7nm芯片的50倍。当然，这些技术现在还没有实现



完全突破，毕竟这样的做法是之前没有的，一旦成功了，可能是改变半导体行业规则的新技术。（快科技）

三星查找网络突破2亿个节点 可用于定位手机耳机等



不到两年时间，三星宣布其SmartThings Find网络已经积累了超过2亿个节点，可帮助用户找到丢失的Galaxy手机、耳机和Galaxy SmartTags等。

三星宣布SmartThings Find网络的规模在去年翻了一番，可用于三星的智能手机、耳机和其他设备，但主要用于Galaxy SmartTags——类似苹果AirTag的查找器。

IT之家了解到，苹果在2021年表示，其“Find My”查找网络由“数亿台苹果设备”组成，但该公司从公布过具体数字，所以尚不清楚苹果和三星谁的规模更大一些。

SmartThings Find网络使用低功耗蓝牙（BLE）和超宽带（UWB）技术来查找设备，这种方法的主要优点是即使设备处于离线状态也可以定位。（IT之家）

新款MacBook Air内部展示： 搭载M2芯片无风扇设计

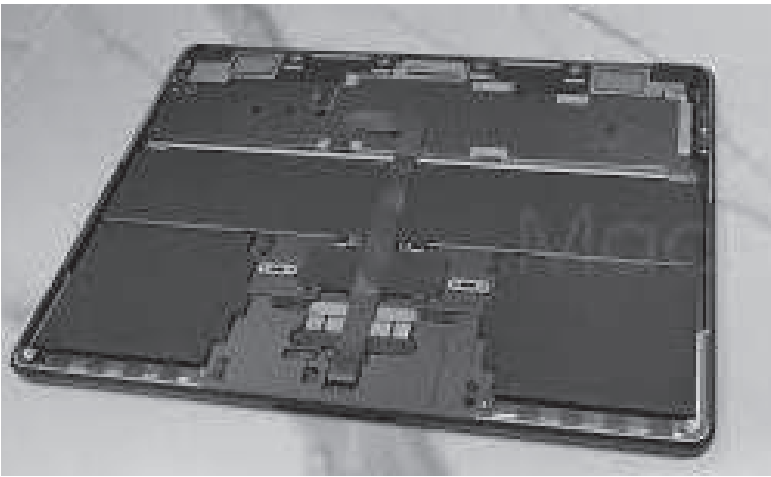
苹果在WWDC 2022开发者大会上发布了全新的MacBook Air，采用了新的外观设计，同时搭载了全新一代的M2芯片，开启了M2系列芯片的序幕。由于受到供应链因素的影响，苹果直到7月8日才开卖新机，7月15日开始发货。

据9to5Mac报道，目前已拿到了新款MacBook Air，拆开后可以看到，与前一代产品一样采用了无风扇的设计。通过大面积的散热系统覆盖SoC和其他组件，为了有更好的散热效果，苹果还使用了石墨胶带。

相信很快会有人对这款MacBook Air进行测试，以了解其散热情况。

从照片中，还能看到新款MacBook Air内部的铰链、扬声器和USB-C等接口部分的设计。扬声器并不像定位更高的MacBook Pro那样放置在键盘附近，而是在铰链上，这种变化可能会影响MacBook Air扬声器的声音效果。新款MacBook Air的电池采用的是三段式设计，触控板与其他MacBook机型一样。

这台MacBook Air采用了全新的午夜色，与苹果在



WWDC 2022开发者大会上展示的渲染图和照片相比，显得更蓝一些，不确定这种差异是否是灯光造成的。很快消费者就能拿到第一批新款MacBook Air，就能知道具体的情况了。

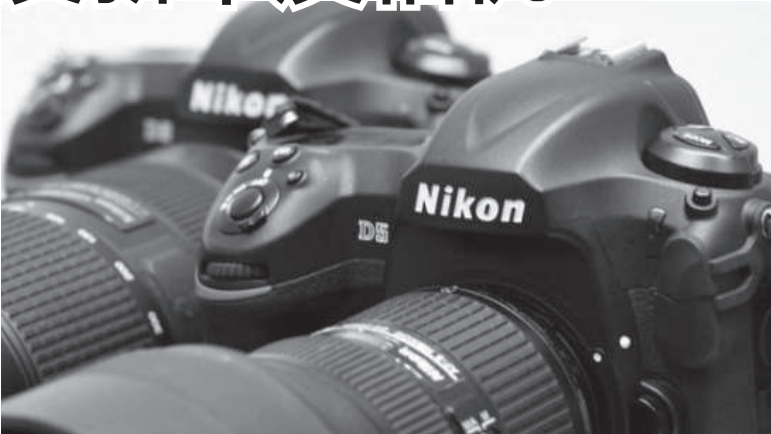
输给智能手机 尼康将停止开发新单反相机

据日经新闻报道，尼康将停止开发新的单反相机，未来将专注于无反相机的开发。不过，尼康将继续生产和销售现有的单反相机型号。

日本相机制造商尼康将退出单反相机业务，转向数码产品，因为智能手机相机的竞争越来越激烈。

尼康的单反相机已被专业摄影师广泛使用60多年，并被视为日本公司的代名词。

尼康现在计划将资源集中在无反相机上，在更先进的数字技术的支持下，无反相机已成为主流产品。尼康的相机输给了智能手机，智能手机的功能越来越强大。（IT之家）



富士胶片扩建美国工厂 押注半导体湿化学品需求

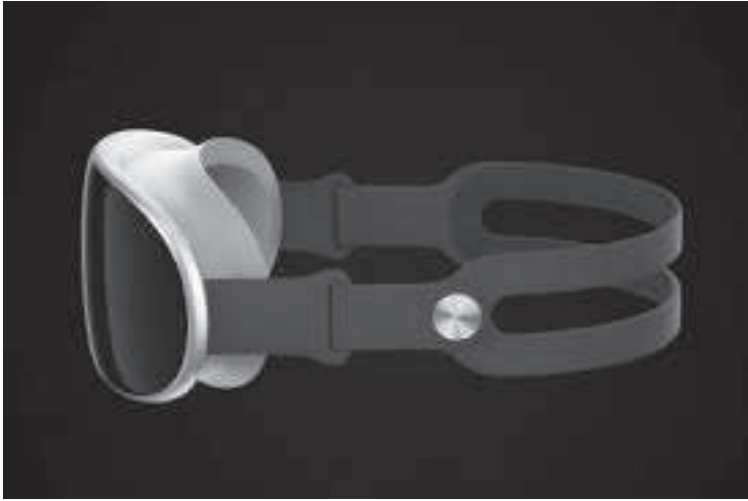


半导体材料厂商富士胶片（FUJIFILM）日前宣布对其美国业务3.5亿美元的投资计划，将用于产能扩展和产品研发，以满足当地市场长期需求增长。富士方面表示，产能投资将用于该公司在亚利桑那、罗德岛、得克萨斯和加州的现有设施扩建，提高CMP浆料和光刻工艺相关高纯材料生产能力。

包括美国生产设施投资在内，富士胶片预计将在未来两年合计执行10亿美元战略投资，通过扩大产能和扩展产品线，公司还设定了到2030财年实现4000亿日元营收的经营目标，较去年1467亿日元的水平有翻倍增长。

（集微网）

消息称苹果MR头显 第二代将支持通话功能



据ET News报道，传闻中的苹果MR头显计划于2023年初推出，但具有重大升级的第二代已经在开发中，计划2024年发布。

据报道，在明年初推出苹果MR头显之前，供应商准备在今年第四季度开始量产，但预计初始产量不会很大。苹果的MR头显采用了索尼和LG Display提供的micro-OLED显示屏，该显示屏具有轻薄的设计和较高能效，以及三个来自LG Innotek的3D感应模块，含包括来自中国供应商的中低端摄像头。

该MR头显将专注于娱乐和游戏，也将为更好的第二代产品充当测试用品。报道称，苹果第二代MR头显计划于2024年发布，并将采用更轻的设计、拨打电话的能力和来自LG Innotek的超高清摄像头。

IT之家此前报道，郭明錤称，第2代苹果AR/MR头显可能按售价高低划分为两个机型，预计在2025年上半年上市。而该头显的供应商将会在2024年下半年开始出货。同时，受益于第2代苹果AR/MR头显高低两款的定位策略，苹果AR/MR头显出货量最快可能在2025或2026年达到1000万台。（IT之家）



英特尔将于今年秋季 提高多种芯片价格

据日经新闻今日援引未具名人士的话报道称，英特尔已告诉客户，将在今年秋季提高大多数微处理器和周边芯片产品的价格，主要原因是不断上涨的生产和材料成本。

三位行业高管称，英特尔计划在今年秋季提高服务器和PC处理器等旗舰产品，以及包括WiFi和其他连接芯片在内的一系列其他产品的价格。英特尔向客户表示，由于生产和材料成本飙升，这一次的提价是必要的。

IT之家了解到，一位知情人士说，不同类型的芯片可能会有所不同，涨幅从个位数到在某些情况的超过10%和20%，涨幅尚未最终确定。（IT之家）



亚洲周刊：丁果

美国总统拜登访问中东，为拉拢沙特放弃人权立场，也未能稳定油价，又先后访问以巴，以巴在拜登离去后即互射火箭，显示美影响力式微。

美国总统拜登上台后一年半，才在上星期展开姗姗来迟的首访中东四天行程（七月十三至十六日），其中包括以色列和沙特阿拉伯，宣称美国「重新回到中东」，这实在有点讽刺意味。要知道，在战后几乎半个多世纪里面，中东一直是美国世界战略的重要焦点，中东有事，就是世界有事。

在民主党克林顿在任的八年中，除了聚焦冷战后的欧洲局面，白宫在所谓的中东和平进程上倾注了大量心血；而共和党的的小布殊更是借着两次中东战争推动中东的「民主化进程」，企图改变中东地缘政治的版图。到了拜登担任副总统的民主党奥巴马时代，虽然将欧洲战略中心逐渐转到「重回亚洲」，但毕竟达成了限制伊朗发展核武的协定进程。依靠特朗普遗产出访

令人难以置信的是，作为共和党特朗普的死对头，拜登上台后首访中东的基础却是拜特朗普中东外交的成果所赐。特朗普执政四年，美国在国际社会到处「退群」，世界领袖地位急速坠落。为了在外交上捞回一些资本，特朗普在中东做了一些事情。除了上台后把首次外访给予中东之外，就是修正克林顿—奥巴马时代的「以巴和平进程」，在剿平伊斯兰国恐怖主义之后，就推动了将美国使馆迁往耶路撒冷的冒险之举，并在执政晚期由犹太裔女婿、白宫高级顾问库什纳推动了以色列与阿联酋、巴林、摩洛哥与苏丹等伊斯兰国家外交关系正常化的「亚伯拉罕协议」。而拜登此次中东行的目标就是扩大该协定的成果，借着走访以色列和沙特阿拉伯，参加美国与海湾六国以及埃及、约旦、伊拉克的领袖高峰会，来展示美国重回中东，对抗美国冷淡中东后中国和俄罗斯在该地区的影响力。

事实上，拜登上台后忙于焦头烂额的内政挑战和疫情冲击，在乌克兰与俄罗斯打一场陷入泥沼的代理战争，以及在印太与中国进行大国权力博弈，根本无暇顾及中东地区。直到美国率领北约国家和国际社会对俄罗斯进行「核弹级」的经济制裁和外交制裁之时，才猛然发现，包括海湾国家、以色列、约旦在内，中东地区没有任何一个盟国站在白宫和北约国家一边，全力配合制裁俄罗斯，即使在联合国人权理事会驱逐俄罗斯的投票上，海湾国家也投下弃权票。

不仅如此，由于俄乌战争导致汽油价格飙升，通胀升温，美国和欧洲各国民怨沸腾，拜登支持率大幅度下跌，中期选举前景暗淡，但海湾国家并没有回应白宫增产的呼吁，继续与俄罗斯在「OPEC+」的框架下同步协调，坚持不增产，导致美国只能动用储备油来对应危机。更令人吃惊的是，在俄乌战争进行中，阿联酋与沙特阿拉伯甚至拒绝接听白宫电话，不愿意承受美国压力。至于伊朗核协议，也迟迟不见恢复，反而德黑兰加速核武开发，并对俄罗斯提供高端无人机，用于对付乌克兰。

正是由于美国在中东的影响力日益淡出、华盛顿在石油产量问题上急需海湾国家、尤其是沙特阿拉伯的帮助，拜登才不顾以色列处于看守政府时期以及沙特阿拉伯王储因为《华盛顿邮报》记者卡舒吉被谋杀遭遇民主党左派抨击的尴尬，首次出访中东，为北约机制在中东的复制探路，也为上台后的中东人权外交死角寻找出路。

拜登出访中东效果成疑

年事已高的拜登在短短四天走访以色列和沙特阿拉伯，与海湾国家领袖密切互动，表面上受到舆论关注，但实际效果则成疑。拜登出访以色列，在强调美国高度重视美以同盟的同时，也专程到以色列约旦河西岸，在伯利恒会见巴勒斯坦自治政府主席阿巴斯，对已经失去



拜登（左）与以色列总理拉皮德（右）会面：强调美以同盟（图：路透社）

拜登中东行有心无力 美国影响力衰退严重



拜登（左）与沙特王储沙尔曼（右）会面：被指违背人权价（图：欧新社）

美国和国际舆论关注的巴勒斯坦送去温暖。不过，拜登在宣布提供三亿美元援助的同时，也承认美国虽然支持以一九六七年边界为基础的以巴两国共存方案，但目前重启和谈的基础并没有成熟。由于拜登没有像奥巴马政府那样直接批评以色列在占领区扩大定居点，所以拜登嘴里支持的「两国方案」立场显得十分苍白。

与访问巴勒斯坦的走过场强烈对比，拜登与在西方极具争议的沙特阿拉伯王储默罕默德沙尔曼见面时的亲密碰拳问候受到媒体高度关注，白宫宣称拜登改写了历史，因为美国总统专机十五号首次从以色列首都特拉维夫直飞沙特阿拉伯海边大城吉达，白宫发言人尚皮耶为此在「空军一号」专机向随行媒体表示，「欢迎搭乘我们的历史性航班」。

而在拜登到达沙国之前，媒体报道沙特阿拉伯将向所有往返以色列的商业航班在内的各家航空公司开放领空，这项新政策可为以色列飞往沙特阿拉伯的直飞航班打开大门，让穆斯林前往麦加朝圣。虽然以色列与沙特阿拉伯政府交的条件没有成熟，但拜登宣称在特朗普政府达成的「亚伯拉罕协议」基础上，白宫让以沙关系得到进一步的发展。拜登在声明中说，他将尽其所能，「透过直接外交及领袖对领袖的接触往来，继续推进此开创性进程」，让以色列与阿拉伯国家关系正常化。

但是，包括《华盛顿邮报》在内，美国多家媒体和保护记者委员会抨击拜登与沙尔曼王储的「碰拳言欢」，完全违背了拜登政府强调的人权价值，尽管拜登澄清曾经当面就卡舒吉被残杀之事向王储「问责」。《华盛顿邮报》发行人兼执行长莱恩批评指，「拜登与沙尔曼碰拳，这比握手更糟糕，真的很丢脸」。这也说明，拜登政府在「外交双标」问题上，与前任特朗普政府并无太大区别。在与海湾国家领袖峰会的间隙，拜登首次会见了埃及总统、军事强人塞西，商讨粮食安全与能源安全等议题，这也证明，拜登为了取得中东外交的成果，全面从人权外交后退。

问题是，已经处于霸权衰退的美国在中东战略主导权上的地位日渐微弱，导致美国现今的任何中东政策都效果有限，其中当然也包括此次拜登的中东之行。当拜登刚刚离开以色列之后，巴勒斯坦激进组织哈马斯就向以色列境内发射两枚火箭，以色列也还以十多枚导弹，摧毁了哈马斯的一个基地。此外，拜登沙特阿拉伯之行虽有「促增产，降油价」的目标，但拜登刚踏上沙国土地，国际油价反而上升了两点五个百分点，显示中东产油国要增产，并非是一件容易之事。白宫官员透露只能寄希望于八月三日举行的OPEC扩大会议，会带来好消息。

德黑兰难返核子协议

虽然拜登此次中东之行重点不在伊朗问题，但奥巴马—拜登两届政府与特朗普政府中东政策的最大差异正是在对待伊朗协议的问题上。本来国际社会普遍认为，拜登政府很快会拨乱反正，重回奥巴马政府与伊朗签订的核子协定。

但是，事实上，美国国力的衰退导致拜登逼迫伊朗走向谈判桌殊不容易。当拜登在以色列透露将要与其签订《耶路撒冷宣言》以协调防止伊朗获得核子武器，伊朗方面即刻做出反击，并准备高调迎接十九日到访的俄罗斯总统普京，称这是「对计划缔结反伊朗联盟的恰当回应」。

同时，由于拜登在以色列明确表态拒绝将伊朗革命卫队从恐怖组织名单中除名，伊朗明确表态不会停止核子发展的步伐。伊朗的态度也激起拜登的强硬回应，称一旦伊朗发展核武，美国不排除军事打击的可能性。这就充分表明，即使以色列—沙特阿拉伯关系进一步缓解，但伊朗一天不重返核协议，以色列的安全和中东地区的和平进程就不可能有最终的结果，而中东问题也越来越成为美国的「鸡肋」，从而加速美国在中东影响力的持续衰退。■

满肚子坏菌易引高血压 医：分享守护肠道4方法

现代人生活忙碌，因此常容易外食、生活作息不固定。医师提醒，若是营养不均衡，就有可能造成肠胃不好、消化系统出问题以及其它疾病，并分享守护肠道健康的4个方法，供民众参考。

长春藤预防医学健康管理医师林凯信在脸书粉专“长春藤预防医学健康管理ICare Health Institute”分享，肠道除了是消化器官，也是免疫系统的最前线，因为人体有70%免疫细胞在肠道，所以拥有健康、稳定的肠道菌相，可以防止病原体从肠道伺机侵入体内。

林凯信指出，肠道菌相是人体中最复杂的菌相，有很多的疾病都与肠道菌相失衡有关连，包含癌症、免疫疾病、心血管疾病，甚至是最常见的高血压，也和肠道的健康密切相关。以下4个方法能够让肠道菌相回复到平衡状态：

摄取发酵食物

发酵食物里含有高量酵素，能够促进

肠胃道蠕动能力，帮助食物消化。民众可选择泡菜、优格、酸菜。

补充健康脂肪

对付肠胃问题，摄取优质的脂肪是很重要的，可以帮助消化液分泌、提高消化能力。民众可选择富含Omega-3脂肪酸的坚果、鲑鱼、奇亚籽。

充足的膳食纤维

想维持平衡的肠道菌相，就要吃够膳食纤维。而纤维又分为可溶性和不可溶性，前者可帮助排便，增加好菌，后者能增加粪便体积，促进肠胃蠕动。可溶性纤维食物有爱玉、南瓜，不可溶纤维食物有小黄瓜、海藻类、花椰菜。

降低“钠”摄取量

钠会引起高血压的问题，也可能会减少肠道中的好菌的数量，因此平日多留心钠的摄取量，绝对是有利无弊。吃火锅、泡面的时候少喝汤，并且减少使用胡椒盐、味精等调味品。（健康网）



恐致焦虑失眠 9种快乐食物！

营养师余朱青在脸书粉专“余朱青 营养师”发文分享，血清素与情绪、睡眠、压力、食欲调节有关，又被称为“快乐贺尔蒙”。若体内有充足的血清素，可以让人感到放松、愉悦。

●全谷杂粮

适量摄取淀粉有助于胰岛素分泌，帮助色胺酸进入脑部合成血清素。若怕胖的话，可选择低升糖指数的淀粉，如麦片、燕麦、胚芽、小米等。

●坚果种子

坚果种子富含多种矿物质，包括合成血清素需要的锌与镁，建议每餐1茶匙，避免摄取过多油脂，如芝麻、花生、腰果、葵花子。

●蛋

鸡蛋是最简单百搭的食材，不只含有制造血清素的原料色胺酸，还有胆碱可以保护大脑，减缓退化。但余朱青也提醒，加工蛋不宜摄取太多。

●豆类

在植物性蛋白质中，黄豆的色胺酸含量最高；其它豆类亦含有辅助合成的维生素B6，如黑豆、毛豆、豆腐、豆浆。

●深海鱼

Omega-3是天然的抗忧郁物质，也是组成大脑和神经的重要成分，如鲑鱼、鲔鱼、秋刀鱼、白带鱼等鱼类中都含有Omega-3。

●带壳海鲜

牡蛎、蛤蜊、淡菜等带壳

海鲜，含牛磺酸能调节情绪、缓解压力，而维生素B12则能促进神经系统健康。

●乳品

牛奶除了可以提供色胺酸，还含丰富钙质，能强健骨骼，放松神经与肌肉。

●深绿色蔬菜

深绿色蔬菜内含的叶酸能协助血清素合成，也含有维生素B群有助于维持精神稳定。深绿色蔬菜食物如菠菜、空心菜、地瓜叶及羽衣甘蓝。

●黑巧克力

可可碱能使情绪兴奋，达到抗忧郁的效果，但余朱青也提醒，记得要选浓度70%以上的巧克力，才不会糖分爆表。（健康网）



膝盖不卡卡这样做 7营养素改善关节炎

关节炎的可能症状包含：

关节疼痛和僵硬、发红、发热、肿胀、患病关节活动度缩小等。营养师表示，关节炎患者若能在饮食中补到足够的营养素，将能缓解关节紧绷与疼痛程度，并分享7种营养素助改善关节炎。

台北市营养师公会居家照护营养师程涵宇在脸书粉专“程涵宇营养师”及个人网站发文指出，关节炎有超过100多种，包含最常见的骨关节炎、类风湿性关节炎等。建议体重过重者可尝试减重，也应少碰高糖食物、富含饱和脂肪的事物，避免增加体内发炎反应。

饮食缓解疼痛 美味又健康

●维生素C

身体需要维生素C制造软骨，进而保护膝关节，维生素C还是一种抗氧化剂，可帮助清除身体的自由基抗发炎。可从番石榴、百香果等食物中摄取。

●钙

研究发现，血液中钙含量高的人的骨关节炎损伤程度较低。平日饮食可多摄取高钙的食物，例如乳品、深绿色蔬菜等，摄取维生素D也有助于身体吸收钙。

●维生素D

程涵宇指出，身体中维生素D含量低的人补充维生素D，有助于缓解关节疼痛。晒太阳是补充维生素D最好的方法，食物中的维生素D含量普遍不高，若要从饮食中摄取，可选择鲑鱼或强化维生素D的牛奶。

●Omega-3脂肪酸

Omega-3可透过减少分解软骨的细胞因子，及产生酵素来减轻体内的发炎反应，富含Omega-3的食物有鲭鱼、秋刀鱼等，建议1周摄取至少2次。

●类黄酮

生物类黄酮如：槲皮素、花青素，都是很好的抗氧化植化素，其中槲皮素具有抗发炎的特

性，动物实验发现，槲皮素可以作为关节炎的治疗剂。可从像是洋葱、绿茶等食物中摄取。

●β-胡萝卜素

β-胡萝卜素是一种强大的抗氧化剂。β-胡萝卜素对于皮肤、眼睛和头发的健康也很棒，可从胡萝卜、地瓜、芦笋、菠菜、哈密瓜等食物中摄取。

●天然辛香料

一些香料中的特殊营养成分也具有抗发炎的作用。包含生姜和姜黄。有小型研究发现，每天服用1克生姜粉，持续8周后，膝关节疼痛会减轻，活动能力和生活质量都有改善。

程涵宇表示，姜黄主要有效的成分是姜黄素，研究发现服用约1克姜黄素持续8-12周，可能有助于缓解关节炎的疼痛和发炎反应。建议平常可以拿姜黄入菜，不论是做咖哩、姜黄炒饭、炖肉都可以加一些，让食物美味又健康。（健康网）



營養師程涵宇

大補鐵 食物清單TOP 12

1		鵝肝	44.6 mg	7		九孔	11.4mg
2		豬血	28 mg	8		豬肝	10.2mg
3		刺蔥	23.9 mg	9		紅莧菜	8.5mg
4		鴨血	15.6 mg	10		文蛤	8.2mg
5		鵝腿肉	14 mg	11		山芹菜	7.8mg
6		豬血糕	12.8 mg	12		紫蘇	7.4mg

缺铁9症状你中了吗？

营养师分享12大补铁食物

营养师程涵宇在脸书粉专“程涵宇营养师”发文，表示2017-2020年国民营养健康状况变迁调查发现，台湾女生1-44岁的铁摄取通通都不够，且13-15岁最低，她也盘点缺铁9大症状，顺便教大家怎么吃可以有效补铁，并分享12种含铁丰富的食物。

程涵宇解释，人体对铁的吸收效率，依据身体到底需不需要跟摄取量来自动调节，“铁储存量多铁吸收率就会降低”，反之亦然，身体铁营养状况好，吸收率在

14-18%；身体存量低时，吸收率在35-40%；身体存量高的话，吸收<5%。

程涵宇指出，若是身体缺铁会有疲劳、手脚冰冷、脸色苍白、容易喘、头晕头痛、指甲易裂、舌头易痛、心悸、不宁腿症候群等9大症状，建议透过多样化饮食让铁有高利用率，且要含有“丰富的肉类海鲜食物与富含维生素C之食物”，并列出了“大补铁食物清单TOP 12”，其中鹅肝、猪血与刺葱位居榜上前3名，但仍要留意每日摄取量上限。（健康网）



失智肺炎与牙齿有关 近五成民众不知

缺牙不处理 患失智症机率恐高出三倍

根据日本名古屋大学医学研究所上田实教授研究，若放任缺牙不处理，罹患阿兹海默症的风险会高出统计值三倍，因为经常咀嚼固态食物可刺激大脑，有助于预防失智！而因咀嚼不佳，无法将食物磨碎而难以吞咽，食物就容易掉入气管，使人呛到或引发吸入性肺炎，但调查显示有超过五成民众不知道牙齿与失智症及吸入性肺炎之间的关联性。

缺牙为目前最大牙齿问题之一

调查显示有四分之一民众有“缺牙”状况，而可能导致缺牙主因的“蛀牙”及“牙周病”状况各占54%及27%，显现缺牙为目前国人最大的牙齿问题之一。陈福乐医师指出，上述这些风险都与是否拥有健康牙齿相关，缺牙是现在国人牙齿健康的最大隐忧！

缺牙想植牙不要求快贪便宜

“有缺牙问题就要与医生讨论并解决，不能想着靠其他牙齿就好，因为这样可能影响其他牙齿，对咀嚼能力带来更大影响！植牙相对来说是较一劳永逸的选择，但绝对不要求快贪便宜，应

先针对牙齿进行全面性评估，确认骨骼、牙床状况及是否有牙周病状况后再决定是否进行植牙！”陈医师补充道。

满意牙齿美观民众仅占8%！

调查显示，只有8%民众满意或非常满意自己的牙齿外观，近6成民众认为“牙齿泛黄”是自己牙齿目前最大问题，近5成民众会想进行牙齿美白服务，说明了民众不满意自己牙齿美观程度，对此，陈医师表示这也是近几年牙齿美白服务需求大增的原因。

美白贴片不是快跟白就好

但医师也提醒大家在考虑美白疗程时，不是快跟白就好，透光度、反光度、协调性与自然感都是考量因素，牙齿上缘是否呈现自然凹凸、牙齿透光度是否均匀、左右两侧牙齿的反光度是否一致，与整体脸型、五官的协调性等，都是拥有自然、美丽与适合的牙齿之关键！

年纪大就不能矫正牙齿？

医：须以牙齿状况作为判断标准

调查结果中，有超过3成民众认为牙齿矫正最适合的年龄是

你有多久没有关心你的牙齿了？根据调查，发现有超过五成民众不知道牙齿与失智症及吸入性肺炎之间的关联性！而满意自己牙齿外观者不到10%，牙齿泛黄、蛀牙与牙齿不整齐是民众前三个困扰状况，此外，更有超过4成民众有二次诊疗或感受不佳的看牙经验，治疗成效不彰及医师专业度不足为主因。

在12-19岁，陈医师表示，许多民众认为认为年纪较大者就不适合矫正，能否矫正应以整体牙齿状况来做为判断标准，而非以年龄来考量！

所以许多人却因为咬合不正而导致咀嚼不佳或牙龈萎缩，只要透过矫正都能获得改善，现在更有可自由拆卸的隐形牙套，让有需求的人都能在较短且不影响日常生活下进行矫正。

4成民众有二次诊疗经验！ 牙齿问题无法被解决为主因

牙痛要人命，却有许多民众看了牙却没解决问题！根据调查，有超过4成的民众有过二次诊疗或感受不佳的看诊经验，与“牙齿问题未完全解决”原因最相关。

陈医师表示，看诊时患者要清楚表达牙齿状况及期望解决的主要问题，而医生在倾听患者主诉、告知患者造成主诉的可能原因后，提供患者医疗建议，且很多牙齿问题不是一次性能完全解决，双方需再透过充份的讨论与评估，患者确认最符合自己需求的治疗计划及目标，双方有了治疗共识后，再开始进行疗程，而医师也需要告知患者治疗可能发生的风险。

（早安健康）

假期过完频打哈欠觉得好累 三面向揪出慢性疲劳的元凶

每天都睡不飽是多數上班族心聲，但通常經過1-2天好好休息，原有的疲勞感會在身體恢復後自然消失。但對有些人而言，即使好好睡了一覺，仍感到全身無力、提不起勁，甚至情緒低落什麼事情都不想做，特別是連續假期過後總覺得很疲累，專家建議這時得好好檢視自身狀況的時候。



人體這一台機器需要靠各種荷爾蒙與各類營養素協助建構，必須精準釐清問題在哪裡，才能準確“對症下藥”解決不適！偏偏疲倦是一種很抽象、又沒辦法用儀器測量的主觀感受，聯欣診所功能醫學護理師元祥怡建議，可以透過功能醫學的三個面向，來協助了解導致疲勞的關鍵原因，分別是：

內分泌荷爾蒙系統
營養狀態
睡眠檢測

哪些荷爾蒙會造成疲憊？ 營養素、飲食雙管齊下

身體是由很多荷爾蒙所掌控，涵蓋範圍廣泛包含一路從內分泌、神經系統、腸道，都有負責管轄的荷爾蒙，其中較熟悉的男性、女性、與腎上腺壓力荷爾蒙其實就跟疲倦息息相關。

男性荷爾蒙“睪固酮”會在35歲以後，每年以1-2%的速率開始下降，元祥怡解釋：“如果男性荷爾蒙低下會容易感到疲累、沒有衝勁、嗜睡、情緒低落易怒、記憶衰退等現象。”不只男性要注意，因為女性身體裡面也有男性荷爾蒙，女性也不要輕忽。

而主導女性荷爾蒙的則是雌激素與黃體素，雖然數值常處於波動狀態，但有些人長期日夜顛倒、熬夜可能導致女性荷爾蒙混亂，會覺得疲倦無法緩解，建議不管男性還是女性都應了解自己荷爾蒙的狀況。

另外，身體腎上腺也會分泌固醇類荷爾蒙-脫氫異雄固酮（DHEA），這是幫助對抗壓力、維持免疫力的總司令，也會幫忙轉化成男性、女性荷爾蒙，長期處在高壓環境下，荷爾蒙就很容易被消耗掉。

現代人多外食營養素易缺乏！ 缺“鋅”恐疲勞又掉髮

除荷爾蒙之外身體內的營養素也是影響關鍵！元祥怡坦言：“尤其現代人外食機會多，幾乎都營養素缺乏情形，尤其要注意‘鋅’的攝取，它是非常重要的微量元素，不僅參與肌肉、骨質合成，且與免疫系統、皮膚健康都有相關聯。”從臨床經驗發現民眾鋅離子缺乏狀況相當明顯，當人體缺鋅會出現疲勞困倦、掉髮、大腦認知功能變差等症狀。根據國民健康署建議的每日膳食營養攝取量，男性需要15毫克，女性則需要12毫克，元祥怡建議可從帶殼的海鮮貝類、牛肉、堅果類食物中補充。

呼吸中止症也會讓身體慢性發炎

另外，講到疲勞也必須考慮“睡眠”問題，當人熟睡時身體會進行器官修復、分泌生長激素等。不少人看起來是睡著了，但因為淺眠、易醒、多夢、睡眠呼吸中止症等，都可能是導致精神狀態不佳的原因。呼吸中止會讓人長期處於缺氧狀態，更容易覺得沒有精神、昏昏沈沈，長久未處理可能導致慢性發炎，甚至於睡夢中猝死，尤其是習慣性打鼾者屬於高風險對象，要特別注意。由於人體各部位都是環環相扣，必須找到根本導致疲倦的原因，對於不知道從哪個方向開始進行的客人，不妨先了解自己睡眠品質，釐清疲倦是不是實質睡眠問題，若不是睡眠的問題就朝向荷爾蒙、營養狀態來判斷。別輕忽慢性疲勞、慢性發炎的問題，像是新陳代謝疾病與癌症都是從慢性發炎開始，以往的健康檢查都是在“找疾病”，如今藉由功能醫學檢測更能超前部屬，及早發現疲憊的原因，才能真正打造良好的身體健康狀態！（Heho健康）



足底筋膜炎脚跟痛膝盖痛 按摩3组穴位对症解痛

对症按揉，纾缓足跟痛、足底筋膜炎

经常需要长时间站立的工作类型，例如：百货公司柜姐、保全、守卫等，或是登山者、跑者与走路姿势不正确的人，有时候会感到足跟疼痛，特别是一整天站立或是训练下来，足跟甚至会有发炎、肿胀的情形。此时，除了厘清病因之外，平日要多留意走路姿势，让足跟有足够的休息与放松，亦可透过按压对症穴道，进而纾缓足跟痛。

附阳穴为足太阳膀胱经，利腰腿、清头目，能缓解脚疮、脚气病、坐骨神经痛、三叉神经痛等下肢疼痛问题；丘墟穴归属足少阳胆经，能舒筋清热，改善足内翻、足踝痛、踝关节扭伤；太溪穴则能缓解足肿、足跟痛、足底痛。（后跟痛不等于足跟痛！足踝专科名医教你拯救脚跟痛）

作用部位
手足部与其他
对应症状
足跟痛、足踝痛、脚疮、脚气病、足底筋膜炎
穴中要点
腿部→附阳穴、丘墟穴、太溪穴
穴疗时程
穴道择其一二，按压五秒、十次为一个循环，并依情况增减
保养与按摩双管齐下，改善脚气病、膝盖痛
“才刚走不到十分钟，膝盖就疼痛了

起来！”假日喜欢和山友小聚，挑战百岳的小珍，近日发现膝盖常常感到痠疼，开始有意识地保养，不过度劳累，适当补充营养品，平常也透过对症按摩，让膝盖纾缓许多。

命门穴为督脉，利腰脊、温肾阳，有助改善腰痛、脊椎炎、腰膝痠软、膝盖疼痛；肾俞穴是足太阳膀胱经，有助益肾助气、利腰脊；太溪穴能益肾、降火，改善足肿、足底痛；血海穴为足太阴脾经，意指水流归聚处，能缓解膝盖痛、湿疹、荨麻疹。（中医：膝痛是风寒湿积聚膝关节！5穴位放松筋膜、活络气血改善膝痛！）

梁丘穴为足阳明胃经，有助祛风化湿，纾缓腰腿疼、膝盖痛、膝关节炎、股外侧皮神经炎；犊鼻穴亦为足阳明胃经，因穴外的膝部髌骨韧带两旁，凹陷宛如牛犊鼻孔而得名，有助祛风湿，利膝关，改善膝盖痛、脚气病、下肢麻痹。

作用部位
手足部与其他
对应症状
降火、脚肿、膝盖痠痛、膝关节炎、脚气病
穴中要点
背部→命门穴、肾俞穴
腿部→太溪穴、血海穴、梁丘穴、犊鼻穴
穴疗时程
穴道择其二三，按压五秒、十次为一个循环，并依情况增减。（早安健康）

王力宏突"删光离婚"发文 李靓蕾跟进发声明



王力宏与李靓蕾自离婚官司开打后，双方都低调行事。王力宏星期二（7月26日）透过经纪公司表示，应相关当局建议，已删除社群上所有与离婚官司有关的发文。而李靓蕾随后也回应，表示尊重专家建议，也会将社群上相关的发文删除。

王力宏经纪人表

示，王力宏与李靓蕾在台湾的离婚协议目前处于法院诉讼程序中，近期王收到台北市社会局的来信，要求本案父母双方下架过去在社群媒体上“你来我往”的发文，以保护3位儿女的权益，避免孩子们日后透过社群媒体看到父母之间的争议。

王力宏认为近年来

许多人把个人纠纷放在社群媒体上公审，实属“网路暴力”的不良示范。他遵守台北市社会局的规范快速删除了社群发文，不只是为了保护家人，也是相信司法公正性的表现，希望能把“事实”彻底从社群媒体转到法院的诉讼上，同时也期盼未来不要再出现以网路暴力来公审公众人物的情况发生。

对此，李靓蕾发出律师声明，表示尊重专家建议，也会将社群上相关的发文删除。另外，她也呼吁王力宏应“秉持相同标准”一并撤回之前向外界所提供的父亲亲笔信。

针对王力宏的发言，李靓蕾的友人回应台湾媒体：“公众人物在获得庞大的利益、权势和影响力的同时，一言一行理应接受公众检视。真正的‘网路暴力’和‘不良示范’是利用自己的影响力和媒体资源散播不实谣言，操弄舆论，发动网军欺凌毫无资源的家庭主妇的行为。”（早报）

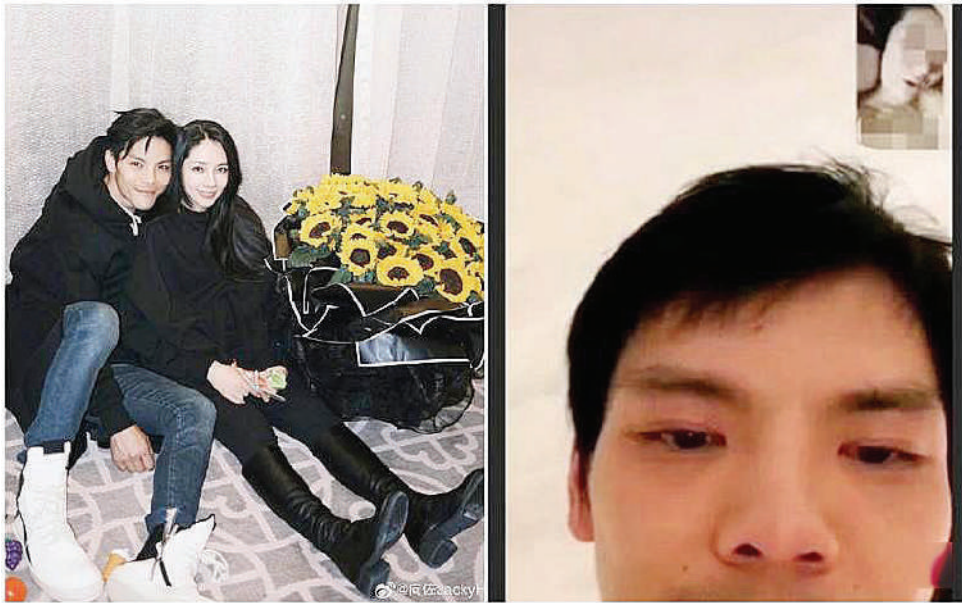
向佐被爆出轨 与女网红视讯画面曝光

中国狗仔日前爆料向佐背着刚生下二胎的老婆郭碧婷出轨，带着一名女性回到自己婚房。向佐的妈妈陈岚（向太）马上出面斥责“乱讲”，郭父也跳出来澄清女儿没被亏待。事隔不到1个星期，又有网民爆料，称向佐婚后出轨N次，还晒出一张疑似向佐和女网红视讯的画面。

据中国媒体报道，有网民星期二（7月26日）在微博爆料称“向佐出轨之第N弹”，“因为已经数不清是第几次了”，并说事情发生

于2021年8月，在那之前也约过。爆料者还晒出一段向佐和女网红视讯的视频，更曝光自己与该女网红的对话记录。截图中，女网红透露，“向佐要我去找他，他来上海了”“不过我不想去了，他结婚又有小孩了，以前的就让他过去吧”。

另外，爆料者还强硬表示若该发文再被删除的话，“我可能得肉曝光一下向佐小弟弟的那些出轨女了呀。”爆料随后在网络上引起热议，向佐尚未回应传闻。（网易）



林志颖并非首次车祸 明星车祸 大难不死



林志颖与儿子7月22日出车祸的新闻震惊娱乐圈，其实除了林志颖，还有几位明星也曾发生过严重车祸，有些受到启发开始做出改变，也有些面对伤势不向命运低头，不折不扣的精神值得钦佩。

林志颖：并非第一次出车祸

“不老男神”林志颖近日载儿子Jenson到桃园，参加卡丁车比赛途中发生自撞车祸，所幸父子没有生命危险。身为职业赛车手，他在1998年也曾出过一次严重车祸。

林志颖曾在24岁时参加赛车比赛时发生意外，当时他的脚断了三根骨头、打了4根钢钉固定，被医生警告要休养半年。他也因此领悟到了快乐至上，随遇而安的人生观。

近日，林志颖开着一辆特斯拉Model X的车子载着儿子，在回转时虽然速度不快，却突然因不明原因往右偏，撞上摩托车分离岛后，车辆起火燃烧。

林志颖有多处受伤及骨折，脸也因撞击造成脸骨碎裂，可能需要进行“脸骨重建”。术后治疗可能还需要花至少一年的时间。虽然如此，林志颖目前幸好状况稳定，意识清楚，可以进行简单的对话，但还无法拼凑

出意外时的完整记忆。儿子Jenson也是轻微受伤，希望父子俩能够早日痊愈。

胡歌：惦记车祸丧命的助理

以2005年的《仙剑奇侠传》爆红的胡歌在事业上升期同样不幸遭遇车祸。

胡歌曾在2006年拍摄《射雕英雄传》期间发生车祸。当时因为过度疲劳，思绪不清的司机小凯与一辆路过的大货车相撞。胡歌头部受到猛烈撞击，并且脸部和脖子都有不同程度的擦伤，几近毁容但保住了性命，与胡歌一起坐在后排的助理张冕却不幸当场死亡。

胡歌在医院待了整整大半年的时间，做了两次的全麻手术，总共缝了100多针，右眼皮皮还进行了植皮手术，总共花了一年多的时间痊愈。他的样貌通过手术已接近原来的样子，但因为植皮，右眼依然留着疤痕。胡歌车祸后时刻惦记着助理，还以张冕的名义向一些贫困地区捐赠了30多所学校。

李荣浩：休养期间成为全能音乐人

音乐人李荣浩在出道前也发生了严重车祸，也就是这场车祸让他成为了今天的创作人。

2003年，李荣浩组建了一支乐队，在去演出的途中，由于太累了，在高速公路上与一辆大卡车相撞。他们的小轿车直接钻进一辆高速行驶的大卡车底下，车头全毁。

因为车祸，李荣浩的大脑受到了强烈的撞击，导致了他短暂性失忆，肋骨撞断了三根，腹部被两根肋骨贯穿，右腿从膝盖还直接翻转了180度。他在病床上整整休养了一年，身体才完全康复。之后，因为腿部萎缩，李荣浩还得学习如何走路来锻炼肌肉。

出院后，李荣浩在轮椅上坐了一年的时间，恰好当时家里有一台电脑，他趁著休养的时间学会使用编曲软件。于是，李荣浩想要成为吉他大师的梦想慢慢转向成为了一名写歌的人。所谓“大难不死，必有后福”，也许就是因为这场车祸才成就了今天的李荣浩。

谢金燕：不向命运低头

谢金燕借由华视综艺节目《欢乐周末派》“美腿小姐”选拔夺冠而出道，后来转往台语歌坛发展，至今已为台语流行音乐代表人物之一。而她也曾在1991年出道后不久出过严重车祸。

发生车祸时，巨大撞击力道使谢金燕脑震荡、肺积水、脊椎位移、多处骨头断裂、骨盆碎裂、大腿灼伤、右脸割伤和内出血等。主治医生甚至评估，她可能下半辈子都得在轮椅上度过。但谢金燕凭着毅力不断努力复原，终于在两年后重新回归演艺圈。

谢金燕伤后仍需坐轮椅一年，拐杖也用了3年。虽然经过治疗，但她一直都没有痊愈，至今身体部分关节无法活动自如。但她依然不向命运低头，不断地复健，慢慢进步，拼到今天又唱又跳的电音天后地位。她回想30年前发生的“重生之日”也说道，事后“珍惜每一天，用足用满每一分一秒！”（六度网）

74岁台湾歌手余天中风入院

74岁台湾艺人余天星期二（7月26日）传出中风入院消息。对此，儿子余祥铨受访时证实，接获爸爸求救电话，连忙将他送往医院。

据台湾媒体报道，余祥铨接获爸爸求救电话时吓坏，爸爸透露他的右半边很麻不能动，讲话也不太清楚。由于爸爸向来不太会表现脆弱一面，因此余祥铨推断情况一定是非常严重才会打电话向他求助，他立刻紧急将爸爸送医。

就诊后，医生确定是小中风，接下来需要接受精密检查，须住院7天。但医生也表示余天很幸运，及早发现，否则后果不堪设想。

至于余天突然生病的原因，余祥铨推测可能是忧心姐姐余苑绮的病情，再加上最近忙着竞选活动造势，连日勤跑行程，天气又非常热，才会累出病来。

被问及二姐余苑绮的病情，余祥铨则坦言癌细胞又扩散，但医生评估她目前无法做化疗，只能靠药物控制病情。余苑绮2014年至今已经接受70次化疗，化疗期间陆续发现肺叶片照出阴影，大腿胯骨部位、肝、腰部也出现了新肿瘤。

【更新】余天星期二（7月26日）早上在面簿发文报平安：“在这里向各位说明，最近因为担心苑



绮的病情，加上天气闷热，自己身体也出现一些不舒服，目前在医院观察休养中，并无大碍，请各位放心。”（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)

HWANG PARABOLA

留 在 家 里 看 卫 视
中国60频道、台湾、香港、印尼
黄氏，您信赖的老字号！
0878 80363537, 0822 82278911

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

修理沙發 傢Servis Sofa

俚Kursi Putar
5663968 - 0878 9735 6299

中西醫師學高級腳底按摩能當良醫

因為 1.能先知先覺將患疾病 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：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，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



经常在网店上购物。?

但得不到货真价实的商品吗。?
那是因为你不知道有 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，你还可以每天获得诱人的折扣。！
还等什么，快点下单吧！
S O J



WIN Motorcycle Parts

Premium Quality
Manufacturer Import - Export & Distributor Motorcycle Parts
www.winmotorparts.com



KOKANA

HOT ITEM
PROMO RAMADHAN SALE
Rp 1.499.000
Extra Bonus



COCONUT

COCONUT CHARCOAL BRIQUETTE FOR BBQ AND SHISHA USE
Export Quality
www.casadeococonut.com
0812-2510-8993



1178

天下歸元

著

扶搖飛快地將領口再次往上拉拉。

閃爍的燈光及破碎的金屬門中，黑衣戰北野昂首大步走出，越過定位紅點，直奔孟扶搖18號站台。

夢非踉蹌，奮起直追：“嘉賓！嘉賓！位置錯了！”

※※※

戰北野傲然回首：“我的位置，在她身邊。”

雅蘭珠眉開眼笑：“18號她的身邊也就是17號我的身邊。”

孟扶搖涼涼地望天：“好啊，本期節目，二十五位女嘉賓，你正好二五。”

夢非狂奔而上，冒死拽住戰北

野：“男嘉賓，你站上去，就沒有牽手心愛女孩的機會了！”

戰北野站定，沉思，半晌一甩手，將夢非甩個跟頭，站到紅點處。

夢非抹汗：“請……請自我介紹……”

“戰北野！”

全場寂靜，夢非等候。

“……”

夢非再次抹汗：“男嘉賓，請詳細介紹……”

戰北野睨視：“知道我的都該知道，不知道的，我說了幹嗎？”

夢非：“……”

全場：“……”

老周太師熱淚盈眶：“吾家佳兒！”

雅蘭珠捧心：“太帥了！”

……

※※※

夢非不動聲色地站離戰北野更遠點，遞過選號器：“請嘉賓選出心儀女生。”

戰北野不動，繼續睨視，全場噓聲起——還用選嗎？

夢非勉強微笑：“二十四位女生對今晚第一個出場的戰北野印象如——”

“把燈都給我滅了！”戰北野氣吞山河地揮袖一指，“除了孟扶

搖。”

孟扶搖咚的一聲立刻滅燈。

……

戰北野大怒奔上前去，孟扶搖電光石火間抬手滅掉所有的燈，黑暗中一片碰撞及遊走聲響。

紀羽拔劍而上，鐵成橫刀而攔，姚迅試圖去偷紀羽的褲腰帶，誤偷了燕驚塵的裡衣；戰南成偷偷摸摸地靠近，被老周太師絆倒；死老道士大力握鼻。

元皇后和德王處有可疑聲響；軒轅韻繼續打瞌睡。

雲魂和月魄在黑暗中互玩頭髮……

一個小時後，燈光重新亮起，戰北野、紀羽、戰南成都不見了。裴瑗的位置原本在12號突然到了16號，而且指甲斷裂，髮髻歪斜。

太妍的高蹺失蹤，她手撐著檯子飄著。

雅蘭珠口紅掉了半邊。

孟扶搖額頭多了半個口紅印，顏色和雅蘭珠唇上的一致。

樂家和黃寒燈滅前已失蹤，夢非換了件衣服，扯著一臉僵硬的笑容站在台上。

“有請下一位男嘉賓！”

音樂聲起，眾人屏息等候破門聲響，修好的金屬門緩緩開啟，一人衣衫勝雪，清潔光明地邁步而來。

是蘇沫的人，現在在安府只是因為蘇沫要讓她去照顧安琛而已。也讓安家的人不能輕易動她。

如此一番心思，讓阿音很是感激蘇沫。

第七十章司徒烈來了

所有菜都上齊了，所有人也都就坐了。

“今天，是我們安寧村重新開始的一天，能有這一天我們得感謝蘇沫蘇小姐，是蘇小姐對我們不離不棄，在我們得病的時候，派人來派藥派粥派糧食派棉被。”

還爲了我們特意請了清姑姑娘這樣一個大醫師來幫我們治病。

我們要感謝蘇沫小姐。

是蘇小姐給了我們安寧村重生的機會啊。

村長見所有人都入座了，端起酒杯，匯聚中氣，衝着所有人喊出了這麼一番話。

“多謝蘇小姐。”

於是所有人都端着酒杯站起來，大聲的喊着。想用這樣來表達他們的謝意。

已經靜止，靈魂也已離開了自己的身體。

初遇瑪吉

在這潭碧綠的湖水中，完全脫離現實的，一個女孩，不，一個美麗的女孩，不，一個仙女，正在沐浴！她背對著張立，緩緩從水中站起。

那烏黑秀麗的長發如絲般柔順，像一匹巨大的黑絲錦緞披在仙女的肩上；那羊脂白玉一般的肌膚渾然天成，就像一件精美的藝術品，找不出一絲瑕疵；那柔滑的曲線，不知是哪位神的手，在不經意間勾勒出這種動人的完美，叫人感到恰如其分的好，多一分或少一分都不行。

仙女微微地一甩頭，無數顆晶瑩剔透的珍珠撒向半空。

那皓首蛾眉，那瑤鼻朱唇，那玲瓏的臉，那如落星辰的雙眸，那微微上翹的帶著如露珠珠的睫毛，盡數被張立收入眼中。

※※※

他的心臟毫不爭氣地加速跳動起來。“怦怦……怦怦……怦怦怦怦……怦怦怦怦……”就算背著五十公斤連續不停走上二十公里，就算面對那無數的小強。

張立的心也未曾如此激烈地跳動過。“要是能更近一點看看，這輩子就沒什麼遺憾了。要是仙女能和我說一會兒話，那立刻死掉也值得了。”

張立心裡這樣想著，不自覺地取下了遮在眼前的通訊器，向前靠攏。



207

君沉

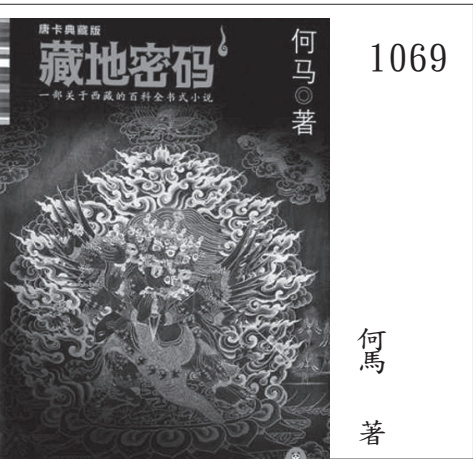
著

麻煩了。蘇沫很平常的向那個小夥子到了聲謝，那個小夥子就一副驚恐的樣子，連忙搖頭，還要跪下來：“小姐，請不要這樣說，這是小的應該做的。”

“快起來帶路吧！”蘇沫無奈的說。

“多謝小姐。”小夥子笑着站起來帶著蘇沫等人往主桌走。由於有太多人。

‘喜宴樓’將後院一併拿出來供大家使用，於是所有人都坐在後院裡。



1069

何馬

著

而他們目前的武器裝備，已經足以保證他們的自身安全，加上通訊系統，很快就能找到同伴的位置，也不怕在密林中走失。

八個人朝八個方向散開。

岳陽朝密林深處。

張立則順著溪流向下，扎進了跳蚤最多的地方，他要用自己來引開數量最多的那一群。

“嘿，你小心點！張立！”

岳陽在通訊器裡喊道，不過他並不肯定張立能聽進去自己的話，他很擔心張立因肖恩的去世而幹蠢事。

遠處“轟隆，轟隆”的爆炸聲傳來，巴桑已經開始扔手雷了。

張立停下來時，身上已經有多處劃傷，手臂上似乎被一個傢伙踢了一下，血肉翻露在外，不過總算擺脫了那些傢伙的襲擊。

通過通訊器，他清晰地看到，距離他最遠的是巴桑，兩人相隔已有五

457

游劍江湖

梁羽生

正要施展接放钱镖的绝技，不料忽觉脑后风生，奇寒透骨。原来陈光世也赶到了。

金钱镖易接，冰魄神弹可是不易抵挡。楚天雄脑后的风府穴若是给冰魄神弹着打个正着，阴煞之气侵入大脑中枢，他功力再高，也非得变成白痴不可。

楚天雄无可奈何，在这紧急关头只好回身用劈空掌震落冰弹，拼着受宋腾霄的钱镖所伤了。

只听得卜卜声晌，宋腾霄的三枚钱镖打个正着，打得楚天雄头破血流。

眼看林无双又赶来了，性命交关，他哪里还顾得什么身份，急忙和衣一滚，从山坡直滚下去，爬起身来，一溜烟的飞逃！须断、衣烂、面青、唇肿、头破、血流，加上先前已被林无双削去一头白发，楚天雄成名数十年，从未曾败得这样狼狽。

宋腾霄哈哈笑道：“痛快，痛快！”

楚天雄又羞又恼，脚步可还不敢丝毫放慢，当然更不敢回头和敌人对骂了。他拔步飞逃，唯恨爹娘生少了两条腿。

陈光世笑道：“这条落水狗也够惨的了，林姑娘，你就别再打他了。这位宋兄是孟大哥的好朋友，这位林姑娘是扶桑派的掌门人，你们以前没见过吧？”

宋腾霄说道：“原来是林掌门，宋某闻名已久了，幸会，幸会。”心里想道：“这位林姑娘的才貌武功，倒也不在云紫萝之下呢。”接着说道：“这位吕姑娘正是我和孟大哥的小师妹。”

林无双笑道：“吕姑娘我已经见过了。”

宋腾霄怔了一怔，说道：“你们在哪里见过的？”心想：“我怎么不知道呢？”

林无双道：“就是两个月前，你们在三河县的那一天，是我请吕姑娘暂时不要对你说的。”

吕思美走过来笑道：“你后来见着我的孟师哥了么？”

陈光世笑道：“我和林姑娘正是赶回来这里找寻孟大哥的。”

吕思美大喜道：“原来你们本来是在一起的？”

林无双道：“不错，我和他今早来游史公祠，不料碰上了鹰爪，我们早已经和鹰爪打过一架了。”此时她方有空暇把刚才的遭遇说出来给大家听。

宋腾霄何等聪明，当下恍然大悟，心里想道：“那天在三河县，我们是刚从紫萝居住的那家人家走出来的。其时这位林姑娘和孟大哥尚未会面，想必她对孟大哥颇有情意，而又隐约知道孟大哥和紫萝的事情，是以她当时就要避开孟大哥，同时也不愿意让我知道她的行踪了，现在他们已是在一起，两人之间的误会想必也已说个明白，所以也就用不着再瞒我啦。”

当下说道：“宗神龙、石朝玕等人全都不见：孟大哥想必也已走了。”

林元双道：“咱们到原来的地方找一找看。”

宋腾霄一面走一面笑道：“林姑娘，说起那天的事情，我还未曾向你道谢呢。”

林无双怔了一怔，说道：“你要向我道谢什么？”

宋腾霄讷道：“那天我们遭遇强敌，有人暗中助了我们一臂之力，那人不是你么？”

她正和狄君璞谈著

一些心虹心霞小时候的事，这是中年妇女的悲哀，她们的谈似乎永远离不开家庭和儿女。而小蕾呢？却在一边津津有味

的玩著一个装香烟的音乐匣。

看到心虹，狄君璞不自禁的心里一动，到这时，他才体会出自己的“顺道问候”是带著多么

“专程”的意味。他有些迷糊了，困惑了，他弄不清楚自己的情绪。

事实上，昨夜一夜他都是迷糊和困惑的，几乎整夜没有成眠，脑子里始终回旋著梁逸舟告诉他的那个故事。

如今，他只能把自己对她的关怀归纳于自己那“小说家的好奇”了。

“狄先生，”心虹轻轻的点了一下头，微微一笑，那笑容是很难得的，因为难得，而更显得动人。

※※※

“昨天晚上真要谢谢你。”

“那里话，希望你没有怎样被吓著。”

“已经没事了，我昨晚吃了两粒安眠药，睡到刚刚才起来。”

心虹说，一面直视著狄君璞。那清癯的脸庞，那深沉的眼睛，那若有所思的神情，这男人浑身都带著一种成熟的、男性的稳重和沉著。

在稳重与沉著以外，这人还有一份难解的、易感的脸，那深不见底的眼睛中似乎盛载了无穷的思想，使人无法看透他，也无法深入的走进他的思想领域。

高妈递来了牛奶，心虹在沙发上坐下来。微蹙著眉头，慢吞吞的啜著牛奶，仿佛那是什么很难吃的东西。

吟芳用一种苦恼的专注的神情看著她，对狄君璞勉强的笑笑。

“你看，她就不喜欢吃东西，从去年病后，体重一直没增加上来。”

※※※

心虹有些烦恼，她不喜欢父母谈论她像在谈论一个三岁小孩似的。

于是，她把小蕾拉到身边来，细细的、温柔的问她喜不喜欢这乡间？被冷落了半天的孩子立即兴奋了。

PINTI 通过打井 解决伊斯兰寄宿学校儿童的清洁用水问题



确定几个选定的水点然后打井，以便获得适合使用的清洁水。



苏北印华妇女部理事在Az Zuhri伊斯兰寄宿学校使用清洁水。

水点，他有经验看到适合使用的水。

Fenny Goh在苏北印华妇女部主席Nurni Anggsana及理事Janice Jong、Yesica Ramawaty The、Widya Kosasih Kho、Asim、Felycia Tanadi、Theresia Riama Marbun和Suliah的陪同下表示，“我们表示感谢，包括帮助实现对苏北省Tanjung Morawa-Deli Serdang Az Zuhri伊斯兰寄宿学校孩子们的钻井

援助的捐助者，希望它可以用于获得适合使用的清洁水。”

印华妇女部负责人Metta博士也出席了钻井水的正式移交。由伊斯兰寄宿学校的孩子们演奏的鼓乐队伴随着一场简单而热烈的欢迎仪式。

Metta博士说，“我们来自印华妇女部对 Fenny Goh 和苏北印华妇女部表示感谢和赞赏，感谢他们的奉献和提供这口钻井，希望这个大

家继任能够享用干净的水，其中之一是通过伊斯兰寄宿学校的孩子，以便他们可以健康聪明地成长，继续他们的生活。”

Az Zuhri伊斯兰寄宿学校负责人Syaripudin Zuhri对 PINTI 和其他愿意帮助儿童获得适合使用的水的捐助者表示感谢和非常感谢，以便伊斯兰寄宿学校儿童们可以使用它，以便他们在教育中始终健康，成为国家的未来主人翁。



苏北印华妇女部理事在Az Zuhri伊斯兰寄宿学校合影。

2022年中国文联文艺志愿服务工作会 在京召开

(北京讯)由中国文联、中国文艺志愿者协会主办，中国文联文艺志愿服务中心承办的2022年中国文

联文艺志愿服务工作会暨新时代文明实践文艺志愿服务工作部署推广会于7月20日在北京召开。



会议现场。

中国文联党组书记、副主席李屹出席会议并强调，文艺志愿服务是我国志愿服务事业和文艺工作不可或缺的重要组成部分，是广大文艺工作者深入基层、服务人民、引领风尚的生动实践和有力抓手。文艺志愿者服务要切实履职尽责，继续坚持以人民为中心的工作导向，把文化惠民、文化为民、文化乐民作为根本宗旨，集中打造一批特色项目集群，让更多基层群众感受到文化文艺带来的获得感、幸福感。

中国文联党组成员、副主席诸迪指出，经过近3年的实践探索，新时代文明实践文艺志愿服务试点工作取得了丰富成果和经验，具体表现在新时代文明实践文艺志愿服务模式基本形成、文艺志愿服务特别行动取得广泛社会影响、文艺志愿服务品牌活动进一步规范、文艺志愿

服务机制建设不断完善等7个方面。

中央文明办二局副局长、中宣部志愿服务促进中心主任邓丽娟表示，近年来，中国文联坚持文艺为人民服务、为社会主义服务这个根本方向，团结带领广大文艺工作者广泛开展“送欢乐下基层”“文化进万家”“百花迎春”等活动，特别是“文艺进万家健康你我他”新时代文明实践文艺志愿服务项目，经历3年试点，深入基层一线开展文艺宣讲、文艺演出、文艺培训、文艺展示等，探索了文艺志愿服务路径方式，打开了文艺志愿服务工作新局面。

会议发布了《“文艺进万家健康你我他”新时代文明实践文艺志愿服务项目模式工作手册》。该手册汇编了2019年至2021年在北京、河北、内蒙古、山东、河南、湖北、新疆7个试点涌现出的13个典型项目；汇编了中国文联组织开展的2个典型项目，实施主体涵盖了国

家、省、市、县、乡、村六级文联组织和文艺家协会，凝结了各级文联、文艺志愿服务组织和广大文艺志愿者的智慧结晶，将为各地开展文艺志愿服务活动提供参考和有益借鉴。会议现场，李屹、诸迪、张宏、邓丽娟分别向各级文联代表赠送该手册。

中国文联文艺志愿服务中心主任冀彦伟说，新时代文明实践文艺志愿服务模式进一步得到完善和验证，建立了覆盖线上线下、农村城市的项目体系，重构了以人民群众为主角，发挥文艺和志愿服务双重功能优势的新型动员体系，突出了文艺促进社会健康发展的主题特色。

当天下午召开的会议上，中国文艺志愿者协会推介了中国文艺志愿服务智慧平台。随后，来自北京、河北、内蒙古、山东、河南等地的13家单位的有关负责人和代表就文艺志愿服务工作作交流发言。(新华网)



在朱子文化苑开展体验式教学。

(福建讯)7月9日至14日，148名境内外师生营员们奔赴龙岩、三明、南平等八闽大地以及贵州黔东南、遵义、甘肃兰州、庆阳、宁夏银川等地参访、交流、研习，追寻习近平总书记的足迹，学习红色革命精神，进一步深入学习领会习近平新时代中国特色社会主义思想。

红色革命文化研习营走进福建沙县、泰宁、长汀、古田等地，考察沙县小吃文化科技馆、泰宁红军街、岭下红军村、长汀中复村、古田会议旧址等红色遗迹，沿着习近平总书记的红色足迹，聆听红色故事，学习红军长征精神，重温革命历史，传承红色基因。来自中国台湾的新闻与传播学院

学生张峻说道：“我对于红色革命文化的理解更深刻了，也更加明白我们当今的安定生活来之不易。两岸青年应当互相扶持、互相学习、互相勉励，携手共进，承担起这一代青年所肩负的责任和义务，共筑我们美丽的中国梦！”

绿色生态文化研习营前往福建尤溪、武夷山、德化等地开展研学考察，领会《闽山闽水物华新——习近平福建足迹》内涵。在朱子文化苑，营员们身着传统服饰，学正衣冠、行“拜师礼”“冠笄礼”，击鼓明志，诵读《朱子家训》，沉浸式体验朱子文化的博大精深，深入体会习近平总书记的殷殷教导“要从中华优秀传统文化中汲取

营养”。来自中国香港的外国语学院学生张婉芬在了解朱熹生平、学习朱子理学后说道：“我对朱子文化有了更为深入的了解，更加明白作为新时代的青年学子，要努力推动中华优秀传统文化传播到五湖四海，讲好中国故事，传播中国好声音。”

“三角梅儿向阳开”贵州黔东南州脱贫攻坚成果研习营前往贵州黔东南州、安顺、遵义、贵阳等地感悟科学家精神、脱贫攻坚精神和遵义会议精神。在遵义会议陈列馆，营员们被一件件文献实物、一张张历史图片、一个个逼真布景带进了那个红色的年代，了解红军长征在贵州的光辉史迹。来自中国香港的医学院学生谭钰滢在参观后感叹道：“这间小小的会议室见证了中华民族生死存亡危急关头的那段刻骨铭心的峥嵘岁月，见证了中国革命的转危为安。这让我切身感受到先辈坚定的革命信念，更能够从中汲取营养，不断成长。”

“同心筑梦·闽甘宁”研习营由我校港澳台侨学生与积石山县师生共同组成，他们前

2022年“中国文化之旅”夏令营 圆满结束

往甘肃、宁夏参访、交流、研学，前往六盘山红军长征纪念馆，重温红色记忆；品读平凉历史，遇见最美崆峒；研习脱贫攻坚成果，回望历史传承中华美。研习营来到北方民族大学参观交流，在参观铸牢中华民族共同体意识主题展后，营员们更加深刻地明白只有铸牢中华民族共同体意识，才能有效应对实现中华民族伟大复兴过程中民族领域可能发生的风险挑战，才能为党和国家兴旺发达、长治久安提供重要思想保证。

据悉，在中央统战部、国务院侨办的大力支持下，从上



参观岭下村红色广场。

世纪80年代开始，我校每年均会组织“根在中国·中国文化之旅”冬(夏)令营活动。本次夏令营以“追寻习近平总书记的足迹”为主题，认真开展

“学·游·研”结合，以学为主的研习活动，增强港澳台侨及华裔新生代等留学生的家国情怀，以实际行动迎接党的二十大胜利召开。



参观新屯村感受乡村振兴新面貌。