



1966年创刊

订户月费：Rp100,000/- 零售：Rp4,500/- (外省及外岛另加寄费) [HarianIndonesiaHI](#) <https://www.harian-indonesia.com>

2026年1月31日 (星期六)

雅加达综指连续两天暴跌 印尼交易所总经理引咎辞职

(雅加达讯) 雅加达综合指数 (JCI) 在过去两天大幅下跌, 印尼证券交易所 (BEI) 总经理伊曼·拉赫曼于1月30日 (周五) 宣布辞职。

伊曼于周五在印尼证券交易所大楼举行的新闻发布会上表示：“作为印尼证券交易所的董事兼总经理, 为了对过去两天发生的事情承担责任, 我宣布辞去印尼证券交易所总经理一职。”

伊曼表示, 他希望自己的决定对印尼资本市场有利。

“希望我的辞职能够改善我们的资本市场。”他说。

此外, 关于行政程序, 伊曼解释说, 将按照公司章程的规定进行。

“根据我们的规定, 在任命新的总经理之前, 将任命一名代理总经理。”

伊曼自2022年6月29日年度股东大会以来, 一直担任印尼证券交易

所总经理。

财长：将提振整体经济的信心

财政部长普尔巴亚认为, 印尼证券交易所总经理伊曼辞职, 将提振印尼整体经济的信心。

财长普尔巴亚认为, 伊曼的辞职体现了其对近期资本市场问题的责任担当。

他于周五 (1月30日) 对记者说, 如果没有采取严肃行动改善资本市场, 印尼经济可能被视为不稳定, 其他经济领域也将受到压力。

关于财政风险, 普尔巴亚保证国家预算依然安全, 不会受到资本市场波动影响。

当被问及谁将接替伊曼时, 普尔巴亚表示将尊重印尼证交所的组织程序。交易所内部有既定的程序。我们将让交易所自行管理。

日前, 摩根士丹利资本国际

(MSCI) 宣布暂时冻结印尼股票的指数调整后, 印尼资本市场目前正面临动荡。

这项政策包括冻结所有印尼股票权重的增加、暂停将新股票纳入MSCI指数, 以及暂停所有指数板块的股票类别升级。

受此影响, 雅加达综合指数 (IHSG) 在过去两天大幅下跌, 导致该指数暂时停牌。

1月28日 (周三) 下午, 雅加达综合指数收于8320点, 较前一交易日下跌659.67点, 跌幅达7.35%。

随后, 1月29日 (周四) 下午, 该指数收于8232点, 较前一交易日下跌88.35点, 跌幅达1.06%, 此前该指数一度跌至7481点。

1月30日 (周五) 上午, 雅加达综合指数开盘走高, 报8,308点。5分钟内, 该指数上涨1.62%或133点, 至8,365点。(LCW)



印尼证券交易所总经理伊曼宣布辞职。

抢劫案受害者丈夫追劫匪被列嫌犯 土勒曼警署长被暂时停职



土勒曼警署长埃迪于周三在国会作出道歉。

(土勒曼讯) 国家警察已暂时停职工勒曼警署长埃迪 (Edy Setyanto) 大警监, 原因是他在处理霍吉·米纳亚 (Hogi Minaya) 一案时出现问题。

霍吉是抢劫案受害者的丈夫, 在追赶抢劫犯后反而成为嫌犯。

斯莱曼警署长埃迪的停职, 是根据日惹特区警察监察局 (Itwasda) 开展的特定目的审查 (ADTT) 的建议而采取的。

这项举措是由于审计发现, 塞蒂安托在处理此案的过程中存在领导层监管不力的问题, 导致公众不满情绪, 并损害了警方

的形象。

国家警察公共关系部门公共资讯主任 (Karopenmas) 特鲁诺尤多警察准将解释说, 特定目的审查于1月26日进行, 重点关注了2025年4月26日发生的一起暴力盗窃案和一起交通事故的处理情况。

特鲁诺尤多在1月30日 (周五) 的一份书面声明中说：“审查结果发现, 领导层监管不力, 导致调查过程引发公众骚乱, 并对国家警察的形象造成了负面影响。”

社区资讯审查的初步结果于2026年1月30日公布。所有与会者一致同意建议暂时停职工勒曼警署长, 直至进一步调查结束。特鲁诺尤多强调, 停职是为了维护调查的客观性, 并确保执法工作的专业性和透明度。

作为后续行动, 日惹特区警察已安排于2026年

1月30日 (周五) 上午10时 (印尼西部时间) 在日惹地区警长会议室举行职权交接仪式, 由日惹地区警长亲自主持。

霍吉·米纳亚案已引起了公众和国会的广泛关注。

霍吉在驾车追赶两名抢劫其妻子阿丽斯塔 (Arista Minaya) 的歹徒后被列为嫌犯。追逐过程最终导致两名肇事者死亡。

士勒曼警署长埃迪大警监和士勒曼地方检察院 (Kajari), 就因歹徒死亡而将受害者丈夫列为嫌犯一事, 向国会第三委员会全体成员道歉。

埃迪于周三在雅加达国会大厦与国会第三委员会举行会议时, 承认他能体会受害者丈夫霍吉的感受。

他表示, 将霍吉列为嫌犯是为了确保法律的确定性。(KP)

冯慧兰：不应被视成本负担 绿色经济可成经济增长引擎



冯慧兰表示, 绿色经济可以成为经济增长的战略。

能源的使用和良好的环境管理。缺乏这些标准, 进入全球市场的机会将日益受限。

从行业角度来看, 能源是绿色增长战略的关键要素。冯慧兰认为, 能源转型将带来新的投资机遇, 并催生可再生能源领域的新兴产业。

此外, 印尼国家工业也需要进行碳排放规划, 以避免碳边境调节机制 (CBAM) 等全球政策带来的风险。如果排放量不减少, 这些政策可能会对印尼出口造成不利影响。

然而, 冯慧兰提醒说, 加速绿色经济发展不仅关乎技术和资金, 也关乎人力资源的准备。目前, 印尼大部分劳动力尚未做好支持可再生能源行业加速发展的准备。因此, 一项旨在创造绿色就业机会的技能再培训纲领, 对于实现绿色增长战略而言迫在眉睫。

除了能源领域之外, 农业、林业和海洋产业在绿

色经济中也蕴藏着巨大的潜力, 无论是在减排还是碳封存方面。

冯慧兰强调有关建立一个符合国际标准的、可信的国内碳市场至关重要, 该市场不仅要基于森林, 还要基于海洋区域的碳潜力。

冯慧兰评估认为, 印尼面临的主要挑战在于政策协调。迄今为止, 各行业领域各自为政, 缺乏统一的路线图。

她强调说, 印尼亟需制定清晰的国家绿色增长战略, 确定优先发展领域, 并实现宏观规划与部门政策的同步。(ALW)

附近超市、便利店有售

Tersedia di Supermarket & Minimarket terdekat anda

- RANCH MARKET It's a balanced life
- LOTTE Mart
- Lulu Lifestyle Market
- Market City
- TRANSMART Carrefour
- TIP TOP Low prices and more
- hypermart
- DAN-DAN Fun Healthy Beauty
- NARMINA Duta Fresh
- JAKARTA GROCERY SEDAP
- Mitra METRO
- Kemanggisan
- Geliat HARMONY
- ACE Hardware
- GrandLucky Superstore
- SANTA SWALAYAN
- GS Supermarket
- FORTUNA
- TOSERBA GADING
- PUJASARI
- db

DAYA SERAP BAU LEBIH KUAT!!!

更加有效去除异味

PENGHILANG BAU TIDAK SEDAP

纯天然活性炭除臭剂

官方电商合作平台:

- Shopee
- tokopedia
- Lazada

PPATK：政府采取适当策略 去年网赌流转资金降20%



纳西尔指出，中心已提交16份报告。

(雅加达讯)金融交易汇报与分析中心(PPATK)的数据显示，2025年印尼网络赌博(judol)的流转资金下降了20%，比上一年(2024年)同期的359兆8100亿盾降至286兆8400盾。

金融交易汇报与分析中心公共关系部协调员纳西尔解释说，2025年印尼网络赌博资金的流动是透过4亿2210笔交易完成的。

此外，金融交易汇报与分析中心指出，网络赌博资金周转量的下降趋势，也伴随着网路赌博存款数量的减少，在

</

自由流通股比例上限 2月起提高至15%

(雅加达讯)金融服务管理局(OJK)与印尼证券交易所(BEI)即将把自由流通股(free float)比例上限从7.5%调整至15%，预计将于2026年2月生效。

金融服务管理局专员理事会主席马亨德拉保证，该政策的实施将对发行人保持高度透明，包括设定调整的时间表。

马亨德拉于1月29日在雅加达印尼证券交易所大楼举行的新闻发布会上表示，监管机构将发布一项关于最低自由流通股比例为15%的规定，该规定将在近期内实施，并将在一定时间内以高度透明的方式向发行人公布。

马亨德拉强调说，未能达到既定自由流通股比例上限的发行人将受到退出政策的约束。他还说，自由流通股比例上限适用于印尼资本市场的所有发行人，包括已上市的和即将进行首次公开募股的发行人。

他继续说：“但关键在于，15%的上限适用于所有发行人。”

他强调称，整个调整过程将彻底进行，包括采纳摩根士丹利资本国际(MSCI)的意见。

马亨德拉解释说：“无论MSCI提出何种意见，如有必要，都将执行到最终阶段，以确保其符合MSCI的预期。”

关于MSCI要求提供的补充信息，特别是关于披露持股比例低于5%的股权信息、投资者类别和股权结构等数据的可能性，金融服务管理局重申了其致力于遵循国际最佳实践的承诺。

马亨德拉表示：“我们致力于按照国际惯例管理我们的股权。”

我们将落实并确保遵守国际最佳实践(BPI)。”

众所周知，MSCI目前公布了其对印尼股票自由流通量评估进行的全球咨询结果，该结果立即引起了市场关注。

供参考，自由流通股比例

政府回应综合指数暴跌 加快证交所非互助化进程

(雅加达讯)经济统筹部长艾尔朗加强调，印尼经济基本面依然强劲。此前，尽管过去两天资本市场出现下滑，且瑞银和高盛均下调了印尼的信用评级，但这一表态依然有力。

30日，部长艾尔朗加在新闻发布会上说：“我们需要强调的是，印尼经济基本面依然强劲。财政和货币当局之间的协调工作进展顺利。昨天，我们看到综合指数出现反弹，今天早上更是进入了绿色区域。”

艾尔朗加指出，为应对当前形势，政府已重申其致力于维护国家稳定和信誉以及资本市场信誉的承诺，并将采取多项战略措施。

“首先，加快印尼证券交易所的股份制改革。政府希望加快交易所的股份制改革。昨天宣布，股份制改革可以立即实施，最早可于今年开始。”

这是一项结构性变革，可以减少交易所管理人和会员之间的利益冲突，并防止不公平的市场行为，”艾尔朗加强调说。

他强调，交易所的股份制改革将开放投资，包括来自印尼国家投资管理机构达南塔拉和其他机构的投资。

相关步骤已纳入《印尼证券交易所法》。股份制改革进程随后可以继续推进，下一阶段交易所将上市。

关于强有力的治理和信息公开，政府通过维护良好的治理和信息透明，保障所有投资者的权益。

保障投资者权益

金融服务管理局和印尼证券交易所预计将出台规定，将自由流通量从7.5%提高到15%。这是金融服务管理局昨天在3月份宣布的目标。事实上，这与许多国家持平，因为印尼证券交易所的自由流通量之前过低，”艾尔朗加说道。

印尼的自由流通量与其他国家或地区相比如下：马来西亚25%，香港25%，日本25%，泰国与印尼相同，为15%，新加坡仍为10%，菲律宾10%，英国10%。

“因此，我们采用的是一个相对更加开放、管理也更加完善的数字。此外，随着非互助化和自由流通量的提高，贸易将更加稳定，并符合国际标准，”他说道。

印尼证券交易所29日早上9点准时开盘后，印尼综合股价指数便迅速跌入红盘区，跌幅约5%，报8027.82点，最终触发交易暂停机制。

印尼综合股价指数在开盘后的几分钟持续走弱，最终于9点26分跌幅触及8%时触发交易暂停机制。

根据印尼证券交易所规定，当股市回调幅度达到8%时，股票交易将自动暂停30分钟，若恢复后跌幅继续扩大并



经济统筹部长艾尔朗加。

触及百分之15，交易也将再度暂停30分钟。

在此次交易暂停结束后，该指数跌势仍未止住，跌幅约11%。该指数近两天大幅回调，主要因摩根士丹利资本国际公司宣布近期将冻结印尼股票的指数政策，因印尼股市持股透明度不足，难以对自由流通股比例进行准确评估。

与此同时，在综合指数暴跌后，印尼证券交易所总裁伊曼辞职。

他表示，辞职是出于对过去两年印尼股市动态的个人责任。伊曼认为，辞职是维护国家资本市场信任与稳定的最佳选择。

(美都新闻网)

印美关税协议 待两国总统会晤敲定

(雅加达讯)经济事务统筹部长艾尔朗加表示，印尼与美国关税谈判的最终结果目前取决于普拉博沃总统与美国总统特朗普的会晤。

29日，艾尔朗加参加中央通胀控制小组协调会议后对记者强调，尽管印尼与美国原则上已准备达成协议，且关税谈判进展顺利、没有重大障碍，但仍需要两国元首举行高层会晤。“重要的是要考虑两位领导人的日程安排。要注意的是，他们此前已在瑞士达沃斯会面过，”部长说。

尽管谈判尚未最终完成，但部长保证，双方一直在就特朗普总统所谓的对等关税政策进行积极

的对话。“没有任何障碍，”他确认说。

国务秘书普拉塞蒂约近日透露，关税谈判的正式结论预计将在2026年2月公布，而不是此前预期的1月。

“我们可能会在2月中旬达成协议。经济事务统筹部长近日通知我们，谈判结果很可能在2月第二周公布，”普拉塞蒂约说。

普拉塞蒂约表示，谈判推迟并非由于重大实质性问题，而是双方需要调整日程并进一步审查细节。目前没有计划让普拉博沃总统前往美国以完成谈判。不过，他强调，两国之间的关税谈判进展顺利。

(美都新闻网)

外长：加快完成《南海行为准则》

(菲律宾宿务讯)1月29日，我国外交部长苏吉约诺出席在菲律宾宿务举行的东盟外长非正式会议。此次会议拉开了今年由菲律宾担任主席国的东盟系列活动序幕。东盟成员国外长出席会议，讨论了东盟轮值主席国优先事项、加强合作以及区域挑战等议题。

据印尼外交部的消息，在会议上，印尼外长表示，印尼全力支持菲律宾在2026年担任东盟主席国，并提出主题“携手导航我们的未来”。

印尼外长强调，这一主题与当前不断考验东盟中心地位与团结的局势高度相关。

外长说：“今年的主席国主题提醒我们，东盟成员国同舟共济，因此我们必须团结强大，共同驾驭未来。”

会议讨论了多项区域议题，包括缅甸局势以及泰国—柬埔寨边境问题。东盟外长一致认为，这两项问

题的解决需要采取建设性方式。

会议还重点讨论了加快完成《南海行为准则》的进程，目标是在今年达成协议。印尼外长强调，最终敲定《南海行为准则》是关乎地区未来的重要一步，有助于建立稳定且基于规则的海洋秩序。

在复杂的全球地缘政治格局下，外长指出，东盟需要通过加强经济、能源、粮食和科技等战略领域，建立自主韧性。

苏吉约诺呼吁东盟加强政治基础，确保东南亚保持和平，而非沦为代理人战争的舞台。他说：“我们必须发展并发挥更具实质性的作用。我们的伙伴关系应在战略上加强东盟的中心地位、团结与稳定性。”

在迎接《东南亚友好合作条约》签署50周年之际，印尼外长呼吁东盟在与外部伙伴互动时继续秉持该条约原则，以维护未来地区稳定。

在东盟外长非正式会议期间，



外长苏吉约诺出席在菲律宾宿务举行的东盟外长非正式会议。

印尼外长还分别与柬埔寨和新加坡外长举行双边会晤，讨论加强双边合作以及共同关注的区域和全球问题。

(美都新闻网)



马亨德拉(右)在新闻发布会上发表讲话。左为伊曼。

是一项限制公司可以自由向公众交易的股票数量的法规。目前，印尼资本市场发行人的自由流通股比例上限为7.5%。

(ALW)

被指机制欠透明 印尼股市两日内重挫16%

(雅加达讯)市场评级可能下调触发大规模抛售，印度尼西亚股市两日内一度暴跌超过16%，创下近30年来最大跌幅。印尼金融服务管理局承诺上调最低公众持股率后，才扭转跌势。

指数汇编机构MSCI星期二(1月27日)发声明说，印尼市场的持股结构欠缺透明，投资者也担忧场间可能出现协同交易行为，削弱正当的定价机制，这些现象形成了“投资适宜度的基本问题”。

MSCI还说，今年5月会再评估印尼，届时印尼相关情况须有改善，否则评级可能从新兴市场下调至前沿市场。

消息导致印尼股市星期三(28日)下挫7.4%，星期四开市后再泻8%，连续两天触发熔断机制。印尼证券交易所说，暂停交易是为了确保股市交易有序、合理及有效。

MSCI是全球主要的市场指数汇编机构之一，出台的指数具有权威。它不参与任何投资，但它旗舰的新兴市场指数追踪的股票市值约达10万亿美元(约12.64万亿美元)，为全球投资者提供重要参照。

继MSCI的声明后，投资银行高盛(Goldman Sachs)和瑞士银行(UBS)星期四也下调了印尼股市评级。

普拉博沃政府推行的全国免费营养餐计划导致公共财政吃紧，印尼的财政预算赤字不断扩大，逼近法定上限。备受国际推崇的原财政部长慕燕妮去年仓促离职，以及普拉博沃外甥托马斯本周受委为央行副行长，动摇了投资者对印尼财务管理的信心。

因应市场波动，印尼金融服

务管理局周四下午在记者会上宣布一系列调整，将上市公司的最低公众持股率从7.5%上调至15%。印尼主权财富基金达南塔拉也可积极参与交易，通过它的各个子公司提高股票流动性。

局长马亨德拉说，当局与MSCI积极沟通，并等待对方就拟议调整措施的回应。当局希望能尽快落实相关措施，并在3月解决MSCI提出的不足。

消息发布后，雅加达综合指数开始回弹，闭市时把全日跌幅缩小至1%。

市场分析师认为，印尼不太可能被降至前沿市场评级。PermataBank首席经济师约舒亚(Josua Pardede)告诉路透社，过去两天的抛售行为不像是对涉及基本面问题的反应，而更像是对市场准入风险的重新定价。

“短期内，市场可能仍会受头条消息驱动，直到有切实证据显示透明度有所提高，以及当局制定出更牢固的政策，让投资者对各机构的实力和财政纪律有信心。”

雅加达帕拿玛大学高级经济师维查扬托(Wijayanto Samirin)接受《联合早报》访问时说，MSCI所提到的透明度问题存在已久，但过去几年有更严重的趋势。

他说，一些大企业背后有政治势力当靠山，因此在合规上更容易逃避惩处。

“金融服务管理局须确保上市公司遵守条例。目前只要通过设立特别目的公司(SPV)间接管理，就能很容易规避这些要求……条例是一回事，而实施、惩处和确保合规是更棘手的问题。”

(联合早报)

谢锋：中美文化 不是零和博弈的“对立项”

中国驻美大使谢锋当地时间星期三（1月28日）在美国费城表示，中美文化不是你高我低、零和博弈的“对立项”，而是可以交流互鉴、共同进步的“加分项”。

据中国驻美国大使馆官网发布的消息，谢锋星期三出席在费城金梅尔表演艺术中心举行的一场春节音乐会和中国旅游推介活动。

谢锋致辞时指出，当前中美正在探索构建新时期正确相处之道，任重道远，需要双方不断夯实人文交流的纽带，为中美关系注入源源不断的正能量。

他呼吁双方以人文交流为桥，在艺术共鸣中增进民间友谊；以人文交流为媒，在双向奔赴中推动互利合作；以人文交流为镜，在互学互鉴中实现美美与共。

谢锋表示，中美应持续拓展中美人文交流的广度与深度，在相互尊重中增进理解，在彼此欣赏中凝聚共识，推动中美两国都成为更好的自己。

短视频平台TikTok近期出现

一股“成为中国人”（Becoming Chinese）风潮，来自世界各地的网民，一夕之间纷纷“成了”中国人。

谢锋指出，晒中式生活的视频近来在美国各大社交平台走红，“成为中国人”火爆全网。许多美国网民发视频，有模有样地展示中式养生、中式作息、中式穿搭、中式娱乐。他们喝热水，吃热粥，泡养生茶，在家穿拖鞋，每日八段锦，穿红色期盼好运。

他续指，评论区“一觉醒来成了中国人”的留言刷屏，还有网友评论称“很高兴在你人生这么‘中国’的阶段遇见你”，引发强烈共鸣。大家以晒中式日常生活为荣，甚至发起直播比拼谁的日常生活更“中国”。

谢锋表示，中国始终向世界敞开大门，持续便利入境政策、升级服务保障，优化通关、支付、交通、住宿全链条服务，让外国人在华旅行安心、舒心、暖心。北京并已向包括美国在内的55国实施240小时过境免签政策，欢迎美国民众来一场说走就走的中国行。



展望新的一年，谢锋指出，中美关系发展面临新的机遇，也存在诸多挑战。中国愿同美国一道努力，坚持相互尊重、和平共处、合作共赢原则，增进了解、管控分歧、拓展合作，特别是通过人文交流拉紧两国民众情感联结，推动中美关系稳定、健康、可持续发展，造福两国、惠及世界。



五人东京街头被抢4亿日元 包括两中国人

日本媒体报道，三名日本人和两名中国人在东京街头遭抢劫，装有4.2亿日元（下同，350万新元）现金的行李箱被一个三人的团伙抢走。

日本共同社报道，星期四（1月29日）晚上9时30分前后，东京都台东区东上野的路上有男女五人被抢走了装有现金的行李箱。据东京警视厅介绍，其中装有共4.2亿日元。

这五人的年龄在20多岁至40多岁不等，他们称，在将三个装有现金的行李箱装进汽车时，其中一名40多岁的中国籍男性被喷洒疑似催泪喷雾的液体，三个箱子均被抢走。同一时段在附近路上，一辆汽车撞到一名50多岁路人后驶离现场，警方认为是三人团伙抢劫后又肇事逃逸。

据称，三人团伙中一人身高约170厘米，身穿黑色外套和长裤，头戴黑色针织帽。



英首相斯塔默： 与中国接触是为了看清全象

正在中国访问的英国首相斯塔默说，他与中国的接触是为了看清全象（seeing the whole elephant）。

斯塔默星期四（1月29日）在北京人民大会堂出席中英企业家委员会会议闭幕式。据英国广播公司报道，斯塔默在闭幕式上说：“习近平主席讲述了盲人摸象的故事。”

斯塔默续称：“摸到大象的腿时，会以为是摸到枕头；摸到大象的肚子时，会以为是摸到墙。而这往往反映了人们对中国的看法。但我深信，我们本周一直在讨论的更广泛、更深入接触，是我们看清全象，从而建立更成熟、能符合时代要求关系的方法。”

斯塔默也引用了成语“求同存异”，并说这一成语概括了他所说的事情，“而这就是我们共同努力实现的目标”。

另据新华社报道，同样出席中英企业家委员会会议闭幕式的中国总理李强致辞时说，中英互为重要经贸伙伴，有着广泛共同利益。只要双方坚持相互尊重、相向而行，排除干扰、开放合作，就能在相互成就中实现共赢、共创繁荣。

李强说，当前单边主义、保护主义抬头，地缘政治冲

报道称，约三小时后的星期五（30日）凌晨0时10分左右，在东京羽田机场第三航站楼停车场，一名50多岁的日本男性报警称被一个三人团伙“喷洒催泪喷雾”。他携带装有1.9亿日元的拉杆箱，但其钱财未被抢走。

东京警方认为两起案件相关，三人团伙已逃逸，警方将以涉嫌抢劫等为由展开调查。

警方透露，两起案件的受害者都称，原本计划把现金从羽田机场带去香港。

中国驻日本大使馆星期五在微信公号发布，称上述案件的疑犯仍在逃。使馆已向日本警方提出交涉，要求日方尽快破案，切实保护在日中国公民生命财产安全。

中国驻日大使馆再次提醒中国公民近期避免前往日本，提醒已在日中国公民密切关注当地治安形势，提高安全防范意识。

《经济学人》评郑丽文阻挡军购：迄今最大豪赌

英国媒体《经济学人》形容台湾在野的国民党主席郑丽文，在大陆解放军围台军演加强时阻挡政府的军购案，是她“迄今最大的豪赌”。

郑丽文则称，她之所以不同意执政党提出的大额国防预算案，是因为总统赖清德无法就开支计划提供更多细节，且开支的数字太大，“排挤所有其他需求”。

综合《经济日报》、《镜周刊》等报道，英国《经济学人》杂志星期四（1月29日）刊登与郑丽文的专访，形容阻挡军购案是“她迄今最大的豪赌”。

赖清德去年11月提出400亿美元（约506亿8700万新元）国防特别预算，一直遭到以在野党为多数的立法院卡关。

郑丽文告诉《经济学人》，她任内首要任务是“促进台海和平”。针对阻挡军购案，郑丽文说，这归咎于

赖清德未能对军购开支计划提供更多细节，且他提出的数字“排挤所有其他需求”。

虽然郑丽文拒绝说明台湾理想的国防支出比例，但她直言，台湾军力永远难以匹敌中国大陆，因此国家安全应该建立在“合理的”军事支出，以及与大陆国家主席习近平的谈判上。

郑丽文在访谈中重申，台湾人应该接受自己是中国人，并希望能在今年上半年拜会习近平，并藉由与习寻求和解，让国民党在台湾重掌政权。

对于期望的与习谈判成果，郑丽文用词审慎。她说，主要目标是取得双方应共同努力维持和平的明确公开承诺，并承认战争会带来“无法想象的灾难性后果”。

长期来说，郑丽文婉拒表示终极目标是否为两岸和平统一。她只是说



在四年任期内，能建立维持和平的架构，已是一大成就。“至于之后现状是否改变，我只希望能在双边人民都接受的情况下发生。”

至于习近平是否可以相信，郑丽文说，为避免伤害中国的国际形象，中国必须“言而有信”、“信誉极为重要”。

胡锡进：一谈美国 就是“流浪汉和瘾君子”的认知偏差无益



中国网络持续热议所谓“斩杀线”，官媒《环球时报》前总编辑胡锡进说，中国人不能对外只挑毛病，如果网上一谈非洲和印度就是侮辱性称呼，一谈美国就是“满街流浪汉和瘾君子”，这种认知是偏差无益的。

据中国网红政府机构

账号“浙江宣传”星期四（1月29日）刊文介绍，因美国“斩杀线”一词而大火的网红“牢A”，对留学生学习生活的诸多言论，挑动网民之间的对立情绪，形成非理性认知。

此前一天，胡锡进星期三（28日）也在微博针对此事发文称：“中国社会如今已经平视美国和西方，我认为这是最好的状态。我们能够看到美国政治和社会治理层面的诸多弱点，而且还能洞悉他们社会中的‘斩杀线’，这是进步。”

与此同时，我们要继续看到美西方在法治和人文领域的许多优点，保持对外借鉴、学习的开放心态。”

胡锡进认为，中国人

对于美西方的一些弱点，“特别是在人权方面的缺陷”需要严肃剖析并梳理，但不能对外只挑毛病。“如果我们的网上一谈非洲就是‘黑鬼’，一谈印度就是‘阿三’，一谈美国就是‘满街流浪汉和瘾君子’，这种认知是偏差的，如果它成为对外交流中的舆论面貌，也是无益的。”

他进一步说道，把握一个准确的度是很难的，任何个体恐怕都做不到。

“理想的情况应当是，我们的舆论场既有‘牢A’的声音，也有谈论西方和留学生活的正面视角，让这两种声音在我们的网上自然平衡。”

香港上环街头再发生抢劫案 两歹徒劫走4000万日元

香港上环上月发生10亿日元巨额抢劫案后，星期五（1月30日）再有两男子遭两名歹徒劫去4000万日元。

据网媒“香港01”报道，星期五上午9时47分，香港警方接获上环德辅道中272号一家找换店女职员报案，指目睹有两名男子在找换店外，遭两名歹徒抢劫4000

万日元，两贼随后登上私家车逃走。

报道称，两名贼人身穿深色衣物，从一辆德士落车抢劫后登上私家车逃逸。

大批警员已前往现场调查，他们正向报案找换店及毗邻另一家找换店进行了解。暂时没有人被捕。

上环12月18日也曾发生巨额抢劫案，两名日本公司职员当天打算到找换店兑换约10亿日元，经过永乐街时被多名匪徒持刀抢劫，抢走四个载有款项的行李箱。

香港警方随后拘捕10余名涉嫌“串谋行劫”的当地人士，部分有黑社会背景。



哈马斯：加沙地带治理权交接全面就绪

哈马斯星期四(1月29日)晚宣布，加沙地带治理权交接工作已全面就绪。待巴勒斯坦技术官僚委员会抵达加沙，相关程序将立即启动。

新华社报道，哈马斯发言人卡西姆在一份书面声明中强调，哈马斯将以“体面”的方式完成治理权交接，展现组织结构的灵活性和对巴勒斯坦人民的承诺，同时杜绝任何可能阻碍加沙地带重建和救济工作的借口。

29日早前，哈马斯高级官员马尔祖克发表声明说，哈马斯从未同意以任何形式

交出用于“抵抗”的武器。声明说，任何涉及加沙地带的安排都必须与哈马斯协商达成。

同一天，哈马斯政治局成员巴德兰发表声明说，武器是关乎巴勒斯坦的“综合性议题”，并不只是哈马斯的事。

美国1月14日宣布启动结束加沙冲突“20点计划”第二阶段。

美国总统特朗普的特使威特科夫说，第二阶段将开始在加沙地带展开“全面非军事化”和重建，主要是解除“所有未经授权人员”的武装。



日本民调：自民党议席有望大幅增加甚至单独过半

(东京综合电)日本的初步民意调查显示，首相高市早苗领导的自民党有望在2月8日举行的众议院大选中赢得更多席位，甚至可能单独获得多数席位。

《日本经济新闻》报道，尽管选战仍处在初期阶段，但自民党选情正在升温。日经和《读卖新闻》联合展开的调查显示，自民党单独可赢得超过233个议席，也就是众议院465席中的超过半数。

共同社的民调则估计，自民党和日本维新会的执政联盟可赢得过半议席。

在众议院465个议席中，289个为单选区议席，其余176个为比例代表制议席。

目前，自民党和日本维新会分别有198席和34席；最大在野党立宪民主党有148席，公明党24席。

日经和《读卖新闻》(1月27日和28日)，在日本全国通过电话和网络搜集的民意显示，在全部289个单选区中，自民党在近四成议席的赢面高，尤其是在西部的山口县、德岛县和熊本县，都呈现垄断的态势。

竞争激烈的选区有150多个，自民党在这些激战区支持率领先的议席有约100个。

在176个比例代表制议席中，预计自民党也将赢得约70个，超过2024年的59席。

由立宪民主党与公明党

在1月22日组建的中道改革联盟，预计所赢得的议席将少于竞选前两党的总席数，甚至存在跌破100席的风险。

共同社周二和周三也向全国选民进行了电话调查，指自民党和日本维新会有望取得过半议席。自民党如果表现出色，不排除可以单独执政。民调显示，维新会在大本营大阪府以外的地区增势有限，能否达到现有的34席仍难预料。

共同社的民调也显示，中道改革联盟的势头不尽如人意，保守派参政党的议席有望从目前的两席大幅增加。

日本多地今年冬季的降雪量创下纪录，使人担心本届大选的投票率可能偏低。

大选的筹备工作已受到恶劣天气的严重影响，一些地区张贴候选人姓名、照片及政党信息的竞选公告栏，已被厚厚的积雪完全掩埋。

日本北部青森县有个镇因为天气恶劣，地方当局被迫将投票前竖立的竞选公告板减少到只有97个。去年夏季的参议院选举前，当地竖立了621个竞选公告板。

寒冷的天气也给地方政府带来后勤难题，一些地方政府抱怨难以安排选民投票事宜，迫使工作人员加班。

分析认为，寒冷的天气、高市的高支持率，以及疲弱的反对党，可能会加剧选民的冷漠情绪，使投票率偏低。

欧盟列伊朗伊斯兰革命卫队为“恐怖组织”

欧盟成员国的外交部长星期四(1月29日)同意将伊朗伊斯兰革命卫队列入欧盟的恐怖组织名单，将这支强大的卫队与极端组织“伊斯兰国”和卡伊达组织归为一类，标志着欧洲对伊朗领导层的态度发生了象征性的转变。

路透社报道，欧盟外交与安全政策高级代表卡拉斯在X平台贴文说：“镇压行为决不能置之不理。任何屠杀数千名本国人民的政权，都是在自取灭亡。”

欧盟委员会主席冯德莱恩对此决定表示欢迎，称这一决定早该作出。

冯德莱恩在X写道：“用‘恐怖主义’来形容一个使用血腥手段镇压本国人民抗议的政权是恰当的。欧洲与伊朗人民站在一起，支持他们为自由而进行的勇敢斗争。”

同一天，欧盟理事会发布公报说，决定对伊朗内政部长莫梅尼等15名官员和六个实体实施制裁，相关人员和实体被列入资产冻结和签证限制名单。

根据公报，此次被制裁的官员



还包括伊朗总检察长等司法系统成员、多名革命卫队指挥官、警察和执法部队的高级官员。

公报说，目前，欧盟针对伊朗的限制措施已涉及247名个人和50个实体。这些措施包括冻结资产、禁止相关人员前往欧盟、禁止向其提供资金或经济资源等。

荷兰外交部长范维尔29日上午说：“我们必须发出这样的信号，我们所目睹的流血事件以及针对抗议者的残暴暴力，都是不容忍的。”

此前一直不愿将伊朗伊斯兰革命卫队列入恐怖组织名单的法国和意大利，本周也表示支持。

新西兰决定不加入特朗普“和平委员会”

新西兰决定不加入美国总统特朗普发起的“和平委员会”。

路透社报道，新西兰总理拉克森星期五(1月30日)发表声明说，新西兰政府在考虑美方邀请后，决定不以“目前的形式”加入这个和平委员会。

新西兰外长彼得斯在X平台说，一些国家，尤其是中东地区国家，已经积极为和平委员会在加沙地带的工作做出贡献，“新西兰加入不会为和平委员会带来显著的额外价值”。

彼得斯还说，新西兰是联合国的“重要创始会员国和长期支持者”，

和平委员会必须与《联合国宪章》相辅相成、保持一致，这至关重要。

他说：“和平委员会是新的组织，我们需要明确它的运作方式以及它现在和未来职权范围等相关问题。”

特朗普1月22日在瑞士达沃斯启动由他牵头成立的和平委员会，只有不到20国代表出席特朗普的和平委员会章程签署仪式，美国的传统西欧盟友无一到场。

东南亚迄今只有三个国家入会，越南和印度尼西亚率先加入，柬埔寨首相洪马内星期一(26日)在脸书上



宣布加入。

有舆论认为，美方欲打造一个平行于联合国的机构，这将进一步破坏联合国权威和工作机制。

特朗普将对向古巴供油国家商品征关税

美国总统特朗普将向为古巴提供石油的国家征收关税。

路透社报道，白宫星期四(1月29日)说，特朗普当天签署行政命令，宣布国家进入紧急状态，并制定一套程序，对向古巴出售石油或以其他方式向古巴提供石油的国家的商品征收关税。

美国政治新闻网站Politico上周报道，特朗普政府正在考虑对古巴的石油进口实施全面封锁。

报道引述消息人士的话说，这项计划得到美国国务卿鲁比奥的支持，特朗普政府尚未决定是否批准这一举措。



报道还说，特朗普政府内部对此计划仍有争议，部分反对人

士担心全面封锁古巴石油进口可能会引发人道主义危机。

联合国秘书长：全球问题非一大国“独断专行”能解决



联合国秘书长古特雷斯说，全球问题无法通过一个超级大国“发号施令”或将世界分裂成相互敌对的势力范围来解决，他还警告，国际法和国际合作正遭到侵蚀，多边主义正遭到攻击。

路透社报道，今年是古特雷斯就任联合国秘书长第十年，也是最后一年。联合国安全理事会将在今年晚些时候选举他的继任者。

古特雷斯星期四(1月29日)在纽约联合国总部召开新闻发布会时说，“全球问题不能靠一个大

国独断专行来解决”，并表示他指的是美国。

古特雷斯说：“两个强国将世界划分为相互竞争的势力范围也解决不了问题。”

当被要求做进一步解释时，他说：“我们

看到，很多人都看到，未来存在着两极格局，一极以美国为中心，一极以中国为中心……

如果我们想要一个稳定的世

界，一个能够维持和平、普遍实现发展，最终得以彰显我们的价值

观的世界，我们就需要支持多极化。”

美国和中国常驻联合国代表团没有立即回应置评请求。

重返白宫一年多的美国总统特朗普，正在重拾国际社会长期以来摒弃的过时的世界观，即由超级大国划定势力范围。特朗普誓言要恢复美国在西半球的主导地位。

古特雷斯的第二个任期将在今年12月31日结束。他自2017年起执掌联合国，2021年获得连任。

特朗普宣布美联储主席人选 消息指沃什将获提名

美国总统特朗普星期五(1月30日)宣布他的联邦储备局新主席人选。知情人士透露,特朗普将提名美联储前理事沃什。

彭博社报道,特朗普29日说,他计划在30日上午做出宣布。要求不具名的多名知情者称,特朗普将提名美联储前理事沃什(Kevin Warsh)担任下一任美联储主席。

其中一名知情人士透露,沃什29日到过白宫。

现年55岁的沃什2006年至2011年担任美联储理事,曾为特朗普提供经济政策建议。沃什近几个月公开表示支持降低利率,与他长期以来对通胀零容忍的鹰派立场大相径庭,也与特朗普的立场趋于一致。

白宫和沃什没有对媒体询问作出回应。

除了沃什,其他入围候选人包括白宫国家经济委员会主任哈塞特(Kevin Hassett)、美联储理事沃勒(Christopher Waller)和美国资产管理巨头贝莱德(BlackRock)高管里德(Rick Rieder)。

美联储主席鲍威尔的任期今年5月结束,但他的美联储理事任期将持续到2028年1月。鲍威尔未透露他是否计划在今年之后继续留在美



联储。

特朗普自去年1月重返白宫后,一直敦促美联储降息,希望借此提振经济,降低政府借贷成本。因不满美联储未积极降息,特朗普多次恫言开除鲍威尔,尽管鲍威尔是他在2017年首次担任总统时提名的美联储主席。

美国司法部日前向鲍威尔发出大陪审团传票,就美联储总部大楼翻新工程对鲍威尔发起刑事调查。鲍威尔说,他被调查的真正

原因是美联储没有迎合特朗普的要求。

特朗普接受全国广播公司(NBC)访问时称,他对鲍威尔被调查“一无所知”。

全球主要央行行长1月13日发表联合声明,声援受到特朗普政府大力施压的鲍威尔,声明强调维护各国央行独立性至关重要。

美国联邦储备局主席人选由美国总统提名,经参议院批准后任职。

美伊冲突升温 布伦特原油价格触及四个月新高

则已上扬接近10%。

目前市场正担忧美国会对伊朗采取军事行动,伊朗是石油输出国组织(OPEC)第四大产油国,日产量达320万桶。

美国总统特朗普正加大对伊朗结束核计划的施压,包括威胁采取军事行动,派遣美国海军抵

达驶向伊朗。路透社也引述消息人士报道,特朗普正考虑对伊朗政治领袖实行定点打击。

PVM分析师约翰·埃文斯(John Evans)指出,若伊朗为了反击而入侵邻国,或封锁每天约有2000万桶原油经过的霍尔木兹海峡,全球原油供应恐会大受打击。

花旗分析师也在星期三(28日)发布报告指出,若地缘政治紧张局势进一步升温,布伦特原油可能会在未来三个月内升至每桶72美元。

另一方面,哈萨克斯坦的大型田吉兹(Tengiz)油田,在上周因火患而产量受阻后,正分阶段恢复产能;全球最大石油生产国美国,也因气候因素而产能下滑。

瑞士银行(UBS)大宗商品分析师斯托诺沃(Giovanni Staunovo)说,上述事件已造成原油供应严重短缺。

美元不再可靠?

加拿大养老基金看中三大替代品

建议投资者关注具战略重要性的实体资产,例如人工智能(AI)

基础设施及能源相关设施,以分散宏观经济风险。事实上,北欧地区的养老金管理机构已率先展开“去美元化”行动。

丹麦养老基金AkademikerPension

及瑞典养老基金Alecta近期已出售或宣布将出售大部份美债资产,主因是担忧美国财政纪律恶化、美元走弱及格陵兰局势等宏观不确定性。特朗普先前对美元下跌表示不担忧,并批评中日两国压低汇率,这些言论进一步加剧市场对美元长期走贬的预期。



iPhone创纪录大卖 苹果首季业绩胜预期

(纽约讯)美国科技巨头苹果(Apple)2026财年首季(截至去年12月27日止)营业额按年猛增16%,至1437亿6000万美元,高于市场分析员预期的1384亿8000万美元。同时,苹果的净利录得421亿美元,上年同期为363亿3000万美元,每股盈利达2.84美元,创下历史新高,上年同期为2.40美元。

苹果宣布,派发每股0.26美元的股息。

苹果旗舰手机产品“iPhone”的销售收入在首季按年大增23%,录得852亿7000万美元(约3357亿5100万令吉),胜于市场预期的786亿5000万美元,亦创下历史新高,主要归功于去年9月发布的“iPhone 17”系列销售强劲。

苹果首席执行员库克(Tim Cook)在接受美国财经媒体《CNBC》电视台采访时表示,“iPhone”的需求简直令人震惊。苹果在大中华区市场的业务强劲。

苹果财务总监帕雷克(Kevan Parekh)在分析员电话会议指出,人工智能(AI)需要苹果在正常产品路线图投资之外追加投资。



及早理解四财务盲区 晚年安享退休生活

(华盛顿讯)很多人以为自己到了80岁早已退休享福,事实上美国有将近55万超过80岁的长者仍留在职场里,虽然有一部份只是为了保持与社会的连结,或有个目标才继续工作,但有不少人是因为不断攀升的生活成本、医疗开销与微薄的退休储蓄而不得不工作。《Moneywise》报导整理4个过来人最后悔的理财错误,以及如何避免重蹈覆辙。

1、年轻时没规划退休

现年84岁,十多年前从医院护理师退休的阿尔布雷特(Sharon Albrecht)现在以当优步(Uber)司机维持生计,她说没想过自己到这把年纪还要工作,年轻时只想活在当下,认为一切船到桥头自然直。

随著美国从退休金规划退休的责任回到员工自己,建议及早开始存钱,即使是小笔资金也能带来数十年的复利成长。

2、经济衰退时卖掉投资项目

82岁的巴雷特(David Hugo Barrett)曾是一家通讯公司的副总裁,收入达六位数,但裁员导致他提早动用退休资金,并在1990年代市场衰退时,惊慌地卖掉他的投资项目。现在他以兼职代课教师维持生计,只要少拿一次薪水,他的预算就会崩溃。

3、没有好好存钱

有些高龄工作者并非故意不存钱,而是因为收入不稳定或薪资太低而无法存钱。82岁的鲍蒂斯塔(Luis Bautista)曾是职业鼓手与疗愈师,他从未累积退休储蓄,而旅行相关开销加上通货膨胀,让他的财务状况不断开倒车。

专家建议,自动与定期存款有助于为退休生活做准备。

4、收入追不上生活成本

现年81岁的柯蒂斯(Kathy Curtis)虽然15岁左右就开始工作,曾经独立抚养孩子并同时做4份工作,但通货膨胀与停滞薪资让她的购买能力逐年下降,她说生活成本已经高得离谱,老年人再也没有任何保障,社安金只能支付贷款和保险,她以时薪约18美元(约70.89令吉)的行政助理收入支付其他开销。

完全依赖薪资收入让许多长者无力抵抗通胀,建议透过存款、投资、兼职工作等方法打造多种收入管道,有助于抵御不断上升的成本。

BCA 汇率		(2026年1月30日)			
外幣	代碼	現匯		現鈔	
		買進	賣出	買進	賣出
美元	USD	16.670,00	16.970,00	16.670,00	16.970,00
新元	SGD	13.145,80	13.392,80	13.143,00	13.390,00
歐元	EUR	19.839,05	20.247,05	19.827,00	20.234,00
澳元	AUD	11.640,50	11.918,50	11.640,00	11.900,00
英鎊	GBP	22.899,25	23.387,25	22.897,00	23.360,00
日元	JPY	107,77	110,86	107,30	111,25
人民幣	CNY	2.412,68	2.422,59	2.339,50	2.504,50
令吉	MYR	4.255,02	4.272,72	4.214,05	4.323,05



房企“三道红线”悄然淡出 分析：政策已无实施意义

被中国房地产公司视为紧箍咒的“三道红线”指标悄然退出历史舞台，带动中资地产股大幅走高。分析认为，中国楼市经历四年深度调整后，“三道红线”继续实施已无意义；但要提振市场信心，仍需更多政策发力。

衡量港股中资房企表现的恒生中国内地地产指数，星期四（1月29日）收高4.78%，跑赢仅上涨0.51%的大盘基准恒生指数。碧桂园、融创中国、佳兆业、世茂集团和旭辉控股股盘中涨幅均超过20%，万科也一度攀升近10%。

中国媒体财联社星期三（1月28日）引述多名业者披露，除了部分出现债务违约风险的房企，监管部门已不再要求房企每月上报“三道红线”指标。

中国住房和城乡建设部主管的《中国房地产报》同天跟进报道，指受访央企和混合制房企人士都证实，没有收到按月报送相关指标要求。

另有一家出险房企总裁称，银行已明确“三道红线”的管控不再持续强调，但对新增贷款的审批和监管依然从严把关。

报道写道：“总体来看，‘三道红线’政策已经基本退出房地产行业发展舞台。”

2020年中国为限制房企举债扩张而试点融资新规，要求房企剔除预收款的资产负债率不得大于70%、净负债率不得大于100%、现金短债比不得小于一倍，这三项要求被称为“三道红线”。2021年

“三道红线”政策扩展至数十家重点房企，监管部门要求它们每月上报相关指标。

“三道红线”出台被外界视为本轮中国楼市下行的起点。以恒大为代表的高杠杆房企融资受阻，叠加冠病疫情冲击楼市买气，房地产行业陷入长达数年的低迷，并拖累整体经济复苏。

去年中国房地产开发投资下降17.2%，跌幅较2024年的10.6%进一步扩大。

昔日中国房企巨头中，恒大已于2024年被清盘，碧桂园正推动债务重组，万科则在债务违约边缘徘徊。

万科两笔中期票据本周刚获债权人同意展期，暂时解除违约危机。

2023年时，有消息称监管部门计划阶段性放宽“三道红线”。彭博社引述消息人士透露，当年已有部分房企停止定期上报相关指标。

房地产数据机构中指研究院企业研究总监刘水撰文指出，经历四年深度调整后，中国房企已摒弃负债驱动的发展模式。随着房地产风险逐步释放及出清，“三道红线”政策目标已经实现，继续实施已无实际意义。

刘水补充，虽然“三道红线”不再实施，但目前金融机构避险情绪浓厚，对房地产相关投资仍然十分谨慎，短期内行业融资环境很难发生明显变化。

广州中原地产项目总经理黄韬接受《联合早报》采访时指出，“三道红线”大部分要求早已取消，现在报道出来，更多是向市场发出信号，“让大家知道不合时宜的政策已经调整”。

戴德梁行研究院副院长张晓端则认为，除了三道红线淡出，本轮地产股上涨也受去年底以来多项利好消息的提振，如房地产贷款“白名单”扩容、决策层对房地产定调转变，以及近期香港房价回升等，“这一系列动作都给予市场端信心”。

张晓端受访时预计，今年楼市政策可能做出的调整，包括核心城市进一步放宽限购、提高现房销售占比，以及“国家队”出手收购存量房。

黄韬也认为，今年最值得期待的政策是国有资金参与收购存量房，带动需求端回暖。

“但现在不是单靠政策就能救市场，还是要等待整体信心回升。去年楼市止跌未稳、持续胶着、加剧分化的趋势，估计会持续到今年上半年。”

称人民币被“严重低估” 美国促中国及时升值

美国财政部星期四（1月29日）将人民币定性为“严重低估”，呼吁中国允许本币及时有序地走强。

据彭博社报道，美国财政部星期四发布半年度外汇报告，写道：“鉴于中国对外顺差规模极其庞大且仍在增长，而且当前汇率严重低估，重要的是中国当局允许人民币汇率，以符合宏观经济基本面的方式及时有序走强。”

不过，美国财政部在这份报告中未指责任何主要贸易伙伴操纵汇率。“观察名单”则略有调整，泰国被加入其中。

与此同时，中国大陆、日本、韩国、台湾、新加坡、越南、德国、爱尔兰和瑞士仍然在榜上。按照2015年通过的一项法律，符合三项标准中两项的贸易伙伴就要被列入汇率观察名单，而财政部需密切监控这些经济体的汇率做法。

美国财政部上一次指责外国操纵汇率，要追溯到美国总统特朗普



第一个任期内的2019年。当时华盛顿给中国贴上了这个标签。但随着双方达成贸易协议，美国收回了这一说法。

美国财政部星期四表示：“中国在汇率政策和做法上缺乏透明度，这点在我们的主要贸易伙伴中

尤为突出”。该说法与过去几年报告中的措辞如出一辙。

美国财政部还表示，如果“有证据表明中国未来为抵制人民币升值，而通过正式或非正式渠道加以干预”，还是会准备将中国列为汇率操纵国。

中航信托投资者维权持续 再揭中国影子银行系统性风险

过去一个月，上海人陈辉（化名）三次前往北京。每次住进酒店，都有警方深夜敲开房门，提醒他“合法合规，理性维权”。

陈辉两年前将400万元（人民币，下同，73万新元）投入中航信托，按合约去年2月到期，但至今仍未兑付。据统计，在中国，与他处境相似投资者人数过万，未兑资金总额超600亿元。

这批投资者中，一部分像陈辉一样到北京信访；一部分在地方展开维权，个别人在过程中遭行政拘留；另有一部分转向司法途径，围绕信息披露、合同效力等问题提起诉讼。

这些年来，金融平台爆雷事件在中国不算新鲜事。但中航信托的特点在于，它背靠中国军工央企中国航空工业集团，自成立以来便被视为信托业的“明星机构”，营收和资管规模长期位居行业前列。

然而，在中国经济下行、反腐力度加大的背景下，央企背景也未能预防违约发生。中航信托的爆雷，也将中国影子银行的系统性风险再次推至台前。

中航信托的危机进入公众视野，源于去年4月18日被建信信托、国投泰康托管。中航信托是中国《信托法》2001年实施以来，第三家被托管的信托机构，也是首家被托管的大型央企信托。

然而，综合《联合早报》采访的10余名投资者信息，早在去年2月，中航信托产品已陆续出现逾期兑付。投资者多次向中航信托了解情况，但屡次被喂下定心丸，被告知央企“不会不守信誉”。就在托管公告发布前两天（4月16日），投资者得到的承诺依旧是：“坚决没有托管。”

所谓“托管”，是指监管部门在信托公司风险暴露时，指定其他信托机构接手其日常经营管理，但原有债权债务关系不变。截至目前，中国信托业已出现的托管案例中，尚未有完全化解风险的先例。

新加坡管理大学李光前商学院副教授傅方剑接受《联合早报》采访时说，中航信托被托管相当于“找了两个帮手”，但帮手的作用并非兜底，而是协助追回相关项目资产；至于能追回多少，“恐怕并不乐观”。

在中航信托被托管前，其第一大股东“中航投资”的母公司——中航产融，已于去年3月底宣布主动退市，成为首家退市的央企金控类上市公司。一部分市场人士认为，



这一动作在某种程度上可被视为央企进行风险切割。

这种“切割”的根源，可以追溯到中国信托业上一轮重组和再布局。2007年信托制度调整后，中国银监会引导信托机构走出北京、分散设立。在这样的背景下，中航信托2009年在江西完成注册。类似情况还包括注册在河南的中原信托、落地重庆的新华信托等。

在地方省市注册，意味着中航信托免受当地金融监管部门监管，但对于央企来说，既然已有地方监管，又不会做太多微观管理。香颂资本董事沈萌受访时指出，这相当给了地方很大的独立自主空间，地方信托机构更容易从自身利益出发，参与到风险收益高的项目中。

沈萌说，当业务运行顺利时，央地之间相安无事；一旦风险暴露，央企通常会认为已给予充分自主权，进而进行风险切割。

中航信托投资者在江西信访部门反映情况。（受访者提供）

另一方面，中国信托业长期扮演的“融资通道”角色，也埋藏了暴雷风险。即便经过央企背景信托公司审批的项目，也不能幸免于这种风险。

在新加坡，信托公司通常被理解为财富管理机构，为客户提供资产管理服务，并收取管理费。而在我国，信托公司更多充当融资中介，为房地产项目、地方融资平台及企业提供贷款，成为银行体系之外的重要融资替代，也就是俗称的“影子银行”。

当企业或机构无法从银行获得低息贷款时，便转而通过信托公司融资。信托公司从中获取高额利息，同时承担这些项目的风险。

《联合早报》看到的一份中航信托产品列表显示，逾期兑付的产品期限从三个月到24个月不等，收益率在5%到7%之间，按投入金额有所浮动。

不过，信托公司从底层项目中获得的利息，可能远高于投资者收益。沈萌指出，通道融资成本通常在15%左右，但通道上涉及多方利益主体，经过中间“层层扒皮”，

到投资人手里的收益率往往并不高，但风险却由投资者承担。

沈萌进一步说，能够承受15%左右融资成本的，许多都是高杠杆、高周转的房地产企业。这也是为什么过去几年楼市低迷、房企资金链断裂后，风险会一步步传导至信托公司。

自2023年新华信托破产清算以来，陆续出现违约或兑付问题的信托公司还包括中融信托、民生信托、五矿信托、平安信托等。

截至2023年末，中航信托资产总规模超6300亿元。根据彭博经济研究，信托行业的资产管理规模巨大，几乎相当于中国贷款总额的10%。

中国金融监管总局1月15日召开2026年监管工作会议时，明确提出要着力处置存量风险，“牢牢守住不‘爆雷’底线”。

沈萌指出，中国信托公司的基本业务类型、业务模式都与中航信托相似。“在经济不好的大背景下，中航信托爆雷不是第一个，也不会是最后一个。”

傅方剑则认为，中央目前尚未介入，或许是因为中航信托违约尚未构成系统性风险，但“一旦真正达到系统性风险的程度，中央可能会出手。但目前风险可控，中央还是要把钱花在刀刃上”。

随着中国军工系统和金融领域的反腐持续深入，高层密集落马、人事频繁调整，“新官不理旧账”的现实，也在客观上增加了中航信托问题的处理难度。

在军工反腐方面，中航工业原党组书记、董事长谭瑞松于2024年8月被查，隔年2月被开除中共党籍，半年后因涉嫌贪污受贿被捕。中航工业总经理郝照平、副总经理杨伟也于去年1月被免职。

此前，中航信托原董事长姚江涛、原副总经理魏颖晖也因严重违纪违法被查。姚江涛是中航信托2009年注册以来的首任总经理，也曾担任中航工业总经济师、中航产融董事长等职。

在反腐力度加大的背景下，中航工业本身已承受较大压力；再加上此前已给予中航信托较大经营自主权，因此更不愿为信托业务兜底，使得风险处置进展缓慢。

中航信托也是中外合资信托的案例之一。目前，中航信托由中航投资持股84.42%，华侨银行持股15.58%。

华侨银行回复《联合早报》询问时称，作为少数股东，银行并不拥有中航信托的管理权或经营控制权。

美国足球队主帅：像对待世界杯一样认真对待友谊赛

(纽约路透电)美国男子国家足球队主帅波切蒂诺(Pochettino)在美国时间星期四(1月29日)说，美国队将像对待世界杯比赛一样对待接下来的友谊赛，力求在四年一度的世界杯主场作战前，为比赛定下基调。

美国将于六月和七月与加拿大和墨西哥联合举办世界杯。在三月份，美国队将在亚特兰大与比利时和葡萄牙进行两场友谊赛；五月，他们将在北卡罗来纳州夏洛特迎战塞内加尔；六月，他们将在芝加哥与德国进行世界杯赛前的最后一场备战。

波切蒂诺告诉记者：“我们的想法是，世界杯将在三月份全员集结时拉开帷幕，因为是时候展现了——就像我们在去年十一月或十月的集训中展现的那样——我们的风格、我们的比赛方式，以及我们希望在世界杯上

呈现的表现。”

美国队在去年夏天的中北美及加勒比海金杯赛决赛中遗憾落败，但在年底的几场友谊赛中表现出色，赢得了2025年最后三场友谊赛，对手分别是澳大利亚、巴拉圭和乌拉圭。

波切蒂诺说：“我们须要拿出表现，展现我们的实力。”

在2024年主场进行的美洲杯赛上，美国队早早出局后，当时的球队主教练贝尔哈特(Berhalter)离任，波切蒂诺接手了球队。

这名巴黎圣日耳曼(PSG)和托特纳姆(Tottenham)前主帅说，他对世界杯的26人大名单人选已经“心中有数”。

他说：“我们有时间评估所有球员，在过去一年半的时间里，我们考察了超过70名球员，现在就看球员们能否保持健康了。”



(伦敦综合电)球果然是圆的，在新加坡时间星期四(1月29日)凌晨的欧洲冠军联赛阶段最终轮中，此前还高居积分榜第三的西甲豪门皇家马德里(Real Madrid)最终竟遭葡萄牙球队本菲卡(Benfica)，以4比2逆转，排名跌至第九，无缘直接晋级16强。

上季冠军巴黎圣日耳曼(PSG)也在主场遭纽卡斯尔(Newcastle)1比1踢和，排名第11，同样得通过附加赛来争夺16强资格。

客战由前帅莫里尼奥(Mourinho)率领的本菲卡，皇马在第30分钟凭姆巴佩(Mbappe)的进球领先，但本菲卡在上半场结束前已以2比1反超。第54分钟，此前已攻进一球的谢尔德鲁普(Schjelderup)为主队扩大领先优势，姆巴佩虽在四分钟后梅开二度，但皇马仍落后一球。

他们试图扭转局势，非但没能再



(墨尔本法新电)来自白罗斯的赛会头号种子阿丽娜·萨巴伦卡(Aryna Sabalenka)星期四(1月29日)在一场笼罩着地缘政治紧张气氛的女单半决赛中，直落两盘击败乌克兰女将叶连娜·斯维托丽娜(Elina Svitolina)，闯入个人连续第四个澳网决赛。

阿丽娜是两届赛会冠军，不过去年在决赛不敌美国的麦迪逊·凯斯(Madison Keys)屈居亚军。她今年再度向这项赛事冲击冠军，半决赛迎战叶连娜展现出火热状态，以6比2、6比3胜出。

世界第一的阿丽娜说：“我简直不敢相信，这是一项

皇马崩盘PSG遭踢和 无法直通欧冠16强

进球，一个历史性的进球……那一刻感觉整个球场都要塌了。太不可思议了。”

在PSG主战“喜鹊”纽卡斯尔的比赛中，主队中场维蒂尼尼(Vitinha)在第八分钟先进球，但喜鹊翼锋威洛克(Willock)在上半场结束前将比分扳平。

本场获胜的一方本可直通16强，但和局却让他们分别占据第11和第12位，得先踢附加赛来决定最后命运。

体马遭挪威黑马逆转跌出前八

除了皇马和PSG之外，意外无法直接晋级16强的还有上季亚军国际米兰(Inter Milan)和西甲劲旅体育马德里(Atletico Madrid)。

国米虽在最后一轮客场以2比0打败多特蒙德(Dortmund)，但此前四胜三负的战绩让他们最终只能排名第10，无缘直通16强。

体马则和同城劲敌皇马同病相怜，都是在领先的情况下痛失好局。

体马的对手是博德闪耀(Bodo/Glimt)，这支挪威球队上周爆冷击败曼城(Manchester City)，震惊足坛。本以为只是昙花一现，岂料体马竟也惨遭他们的毒手。

体马在第15分钟率先进球，取得领先。但博德闪耀随后展开反击，最终以2比1完成了一场令人惊叹的胜利，也让他们以第23名成功闯入附加赛。

体马最终排名第14，同样必须踢两回合的附加赛。

欧冠前八英超队占五席 瓜帅感谢莫帅“助攻”



英超球队在本季欧冠联赛阶段表现出色，六支参赛球队中就有五支排名前八，直接晋级16强。

(伦敦综合电)2025-26赛季欧洲冠军联赛联赛阶段结束，英超球队最风光，占直接晋级16强前八席中的五席，阿申纳(Arsenal)高居榜首、利物浦(Liverpool)和托特纳姆(Tottenham)排名第三和第四、切尔西(Chelsea)第六，曼市(Manchester City)第八。

另外三席则落入德甲豪门拜仁慕尼黑(Bayern Munich, 第二)、西甲豪门巴塞罗那(Barcelona, 第五)和葡萄牙劲旅葡萄牙体育(Sporting Lisbon, 第七)的手中。

根据赛制，前八名球队将直接晋级16强，而接下来的16支球队则将进入附加赛。

阿申纳保持八场全胜纪录

在本地时间星期四(1月29日)凌晨举行的最后一轮联赛中，领头羊“炮兵”阿申纳主场以3比2击败欧冠新兵、哈萨克斯坦球队卡拉特(Kairat)其实不算漂亮，但作为欧冠新赛制下首支以全胜姿态晋级淘汰赛的球队，还是让他们风光无限。

炮兵主帅阿特塔(Arteta)此役轮换上周末联赛败给曼联(Manchester United)的所有首发球员，其中德国射脚哈弗茨(Havertz)迎来他近一年来的第一次首发，结果竟表现出彩，开赛两分钟就助攻队友吉欧克勒斯(Gyokeres)首开纪录，然后在第15分钟亲自破门。马蒂内利(Martinelli)在第38分钟的进球，他也有份参与进攻。

阿特塔欣慰地说：“这会给他带来巨大的信心、快乐与能量，这同时也会传递给整支球队。

“球队很清楚凯(哈弗茨)对我们有多重要，也知道他能如何帮助球队变得更强，把球队提升到另一个层次。”

他说：“因此，在经历了这么长时间后，他今天还能做到这一点，真的令人印象深刻。”

红军和热刺晋级摆脱联赛阴霾

“红军”利物浦和“热刺”托特纳姆本季在联赛表现挣扎，但在欧冠的表现却判若两队。

红军本仗主场迎战阿塞拜疆球队卡拉巴格(Qarabag)以6比0高奏凯歌；热刺则在客场以2比0打败德甲球队法兰克福(Frankfurt)，双双取得欧冠三连胜。

直落两盘横扫叶连娜

阿丽娜连续四年闯澳网决赛

了不起的成就，但任务还没有完成。我对这场胜利感到非常开心，她(叶连娜)是非常难缠的对手，整个星期都打出高水平的表现。”

自2022年俄罗斯入侵乌克兰、而白俄罗斯提供军事帮助以来，俄白球员被禁止在大满贯及巡回赛中以国家名义参赛。

叶连娜曾多次公开谈及与这些国家球员交手所承受的心理压力，并表示希望能在澳网上为祖国带来“一束光”。

然而，阿丽娜以一场火力全开的强势表现，彻底粉碎了这些希望。随着这场胜利，她也成为公开赛时代第三位连续四次打进澳网决赛的女球员，前两位分别是1971年至1976年连续六进决赛的伊文·古拉贡(Evonne Goolagong)，以及1997年至2002年同样连续六进决赛的玛蒂娜·辛吉斯(Martina Hingis)。

阿丽娜的决赛对手是本周发挥出色的哈萨克斯坦好手伊莲娜·莱巴金娜(Elena Rybakina)，后者经历一番苦战后以6比3、7比6(7)打败美国的杰西卡·佩古拉(Jessica Pegula)。

阿丽娜在2023年澳网决赛曾与伊莲娜交手过，当时前者以2比1胜出。

阿丽娜和伊莲娜都拿过大满贯锦标，不过白俄罗斯女将在硬地的表现更好，四个大满贯冠军都在硬地场取得，而伊莲娜唯一的冠军来自草地大满贯温布登锦标赛。



双城联动 共商华文教育新途径 广州华商学院代表团访问雅加达华文教育协调机构



蔡昌杰主席致欢迎辞。
回雁雁院长介绍广州商学院情况。
傅维强介绍雅协项目。

2026年1月27日上午10时，一场跨越山海的华文教育交流活动，在椰风轻拂的雅加达温情启幕。印尼雅加达华文教育协调机构（以下简称“雅协”）迎来了来自中国广州的友好使者——广州华商学院代表团一行。此次访问旨在深化双方在华文教育领域的合作，共同探讨国际化人才培养与文化交流的新路径。

广州华商学院代表团由该校国际学院院长回雁雁女士率领，成员包括国际学院来华留学生教学秘书陈佳欣女士。她们远道而来，带来了广州教育界的热忱与经验，寻求与雅协的深度对话与合作。

雅协对代表团的到访给予了高度重视和热烈欢迎。接待团队由雅协执行主席蔡昌杰领衔，秘书长余文琼、对外联络部主任傅维强、余文政等共同出席。河南海联会中文教师代表倪智勤、黄鑫共同参与了

交流活动。双方就华文教育在多项议题，进行了广泛而深入的探讨。

会谈中，蔡昌杰主席详细介绍雅协在推进印尼华文教育发展方面所做的长期努力与坚持，强调了华文教育在增进印中两国民心相通

中的桥梁作用。回雁雁院长对雅协在华文教育领域的辛勤耕耘与卓越贡献表示钦佩，并介绍了广州华商学院在国际化办学、特别是留学生教育与管理方面的特色与优势。她表达了希望与雅协建立稳固的合作关系的意愿，为更多印尼中国学子相互留学、交流学习，搭建教育合作平台，提供优质渠道和服务。

双方一致认为，广州与雅加达作为两国重要的经济文化中心城市，教育合作潜力巨大，此次访问一定能为两地教育合作开启了新篇章。双方就华文教育多个项目合作进行了交流，并将进一步磋商具体合作细节。

此次访问在亲切友好的氛围中圆满结束。广州与雅加达，虽遥隔数千里，却因共同致力两国文化交流



回雁雁院长（右一）介绍广州商学院招收国际学生情况。

流的使命而紧密相连。双方期待以此次会晤为起点，携手共进，培育更多通晓双文化、具备国际视野的优秀人才，为深化印中两国人文交流与经济发展贡献力量。（倪智勤供稿 黄鑫、傅维强供图）



前排左起：黄鑫、蔡昌杰、陈佳欣、余文琼。后排左起：余文政、黄宝龙、傅维强、廖小萱合影。



左起：傅维强、黄鑫、回雁雁、蔡昌杰、陈佳欣、倪智勤合影。

国立大学癌症中心总主任徐清燕客座副教授（左）从翁俊民博士手中接过100万元善款支票。（周国威摄）



2026年1月28日，印度尼西亚著名华族企业家及慈善家翁俊民博士，因陪伴一名罹患脑癌的教友来新加坡接受治疗而深受触动，决定捐赠100万元给国立大学医学组织属下的新加坡国立大学癌症中心癌症基金。

这笔捐款将用于协助经济有困难的癌症患者，同时支持国大癌症中心在研究与教学方面的工作，提升以病人为中心的整体护理能力，为长期发展奠定基础。

目前，每年有80多名癌症患者受惠于癌症基金，每名患者每年最高可获得2万元的治疗资助。

捐赠仪式星期三（1月28日）在国大医院医疗中心举行，国大癌症中心总主任徐清燕客座副教授代表中心，从翁俊民手中接过100万元善款支票。

徐清燕感谢翁俊民长期支持抗癌事业，并指出这项善举体现了他一贯回馈社会的坚定承诺。



“新春共叙 山海和鸣——中国—印尼友好故事会”在北京举办。

“新春共叙 山海和鸣——中国—印尼友好故事会”29日在北京举行。本次活动为中国—印尼友好故事会系列活动的首次线下亮相，特邀6位讲述者围绕雅万高铁建设、中

陪友人到国大癌症中心求医 翁俊民受触动捐款百万元

国大癌症中心合作与发展副主任兼高级顾问医生陈邵平副教授受询时说，目前尚未决定捐款将用于哪些研究项目。“我们会留意市面上有什么新颖的治疗或护理，可用于改善癌症患者群体的护理体验等，再作考虑。”

去年11月，翁俊民曾协助并陪伴一名中年教友，从印尼前来国大癌症中心，接受肿瘤血液科主任兼高级顾问医生黄黎璇副教授的咨询与治疗，并在当下决定捐款。据了解，这名脑癌患者目前仍在新加坡与印尼两地积极接受治疗。

翁俊民：看到需要就帮忙

现年73岁的翁俊民是印尼国信集团（Mayapada Group）创办人，同时也是印尼宪法总统国策顾问。他与新加坡渊源深厚，年轻时曾在新加坡跑单帮做生意，也曾在南洋大学修读工商管理，并在求学期间结识妻子。

翁俊民向来低调行善，若在新加坡报章看到有关弱势群体求助的报道，常会通过报社捐款相助。例如，《联合早报》2024年曾报道，一名七旬老妇无力为儿子办理后事，翁俊民看到报道后，捐出1万元协助她渡过难关。

视新加坡为第二故乡的翁俊民谦逊地说，他谈不上伟大，也不敢自诩为两国友谊的桥梁。“希望新加坡人知道，邻国还有印尼人也在为新加坡做好事，并以新加坡为豪。”

翁俊民也关心教育，由他创立的翁俊民基金会（Tahir Foundation）去年6月向国大和南洋理工大学共捐赠200万元，资助更多印尼学子在这两所学府深造。

翁俊民说：“当你帮助别人，其实也是在帮自己，这是我的哲学。我把这当成上天给我的福气和能力，只要我知道有人需要帮忙，我就会帮助。”

在此同时，翁俊民博士在之前荣获南洋理工大学校友杰出奖以及校友成就奖后，1月29日在新加坡部长Maliki，南洋理工大学副校长的见证下，被委任为南洋理工大学客座教授。（联合早报）



左起：翁博士孙儿Mathew、新加坡部长Maliki、翁俊民博士和南洋理工大学副校长等合影。

这场“故事会”让更多中印尼友好故事被听见

印尼海洋合作、数字民间交流、跨国文化传播等主题，现场分享亲历故事。

中国铁路国际有限公司副总经理、总会计师张超分享了他全程推动并见证雅万高铁从蓝图变为现实的经历，坦言两国员工的相互理解让项目难题迎刃而解，理解是合作与友谊的起点，更是拉近彼此的关键。

印尼安塔拉通讯社驻京记者戴思佳分享了在华两年多的经历。她讲述了自己走访26个省份，深入感知中国的多元文化与社会风貌，了解中国民众的真实状态，通过客观严谨的报道传递两国重要信息，助力中印尼政府及民间深化理解、增进情谊。

中国—印尼友好故事会系列活动由中国外文局、中国驻印尼大使馆、印尼驻华大使馆指导，中国对外书刊出版发行中心主办，涵盖中国—印尼友好故事全球征集、展播和系列主题故事会活动两大板块。

其中，全球征集已正式启动，截至2026年3月底结束，围绕“海丝心桥”“和合共赢”“蓝色奇迹”“智绘未来”四大主题，面向全球征集视频、图片、文字作品等故事内容。系列故事会将在2026年内陆续举办，以“雅万高铁的共赢之路”“海洋发展的蓝色奇迹”“创新浪潮里的数字桥梁”等为重点主题，持续聚焦中印尼两国人民的友好交往精彩故事。

活动现场还特别设置中印尼文化体验区。与会嘉宾沉浸式参与写福字、灯笼DIY等互动体验，感受两国文化魅力。

中国外文局副总编辑、中国对外书刊出版发行中心主任陈实表示，中国外文局愿以本次活动为起点，与有关各方持续加强联系、深化交流、务实合作、携手共赢，让更多中印尼友好故事被听见、被书写、被铭记，为推进两国全面战略伙伴关系和中印尼命运共同体建设贡献力量。（中新网）

TrendForce: Meta Ray-Ban Display 预估带动今年全球AR眼镜出货量至95万台

IT之家消息，根据 TrendForce 集邦咨询最新近眼显示产业调查，随着 AI 与穿戴式装置深度融合，Meta Ray-Ban Display Glasses 在终端市场获得的回馈明显优于预期，近半年内已大幅上修多项关键零部件订单。

在大厂推波助澜之下，预估 2026 年全球 AR 眼镜出货量将跃升至 95 万台，同比增幅为 53%。

IT之家从报告中获悉，Meta 初期对 AR 眼镜市场需求采取相对保守的态度，除了考量过往 VR 装置销售的表现，也因关键光学零部件的供应仍受限。以 Lumus 阵列光波导为例，由于制程相对复杂与精密，Meta 最初的订单仅约 8 万台，属于测试市场水温的规模；产品上市半年内，拉货节奏迅速调整，近期已

扩大至 15 万台，增幅高达 87.5%。其余如 OmniVision 的 Liquid Crystal on Silicon (LCoS)、Goer optics 光引擎组装，以及 SCHOTT 的光波导关键光学部件订单，也呈阶梯式成长。

报告认为，短期内，Meta 的成功势必加速其他品牌及生态系伙伴对 AR 眼镜的硬件规格升级，以及 AI 应用情境深化与软件生态整合发展。在 Meta 发布下一代产品前，三星、Google 谷歌等大厂亦会推出自有品牌的 AR 眼镜。现有供应链在光学、显示与组装等关键环节的产能与良率，是否能跟上市场需求快速放量，将成为产业能否顺利扩张的关键。

该机构预估，随着各大厂持续加入并带动市场拓展，AR 眼镜出货量将于 2030 年达到 3211 万台。



全球首发2nm芯片！ 三星Galaxy S26发布会海报偷跑：2月亮相



快科技消息，知名爆料人士晒出了三星 Galaxy S26 系列发布会海报，确认该机将于 2 月 25 日正式亮相，这是三星最强悍的直板旗舰。

据悉，本次发布会将会推出 Galaxy S26、Galaxy S26+ 和 Galaxy S26 Ultra 三款机型，其中 Galaxy S26 和 Galaxy S26+ 全球首发 Exynos 2600，这是行业首款 2nm 旗舰芯片，领先高通、苹果大约半年时间。

资料显示，Exynos 2600 采用 10 核心设计，包含 1 个 3.8GHz 超大核、3 个 3.26GHz 大核以及 6 个 2.76GHz 核心，单核跑分超 3400 分，多核跑分突破 1.1 万分。

GPU 方面，三星 Exynos 2600 搭载的是 Xclipse 960 GPU，这是首款采用 AMD RDNA 4 定制架构的移动 GPU，其 Geekbench 6 OpenCL 跑分甚至超过了搭载骁龙 X Elite 的 Galaxy Book4 Edge。

由于 Exynos 2600 产能有限，Exynos 版三星 Galaxy S26 系列仅在韩国本土销售，其它市场搭载高通第五代骁龙 8 尊享版。

至于超大杯 Galaxy S26 Ultra，该机搭载高通第五代骁龙 8 尊享版旗舰平台，消息称其搭载的是鸡血版，CPU 主频高达 4.74GHz，相比标准版的 4.6GHz 有明显提升。

调查显示52%游戏开发者认为 生成式AI对行业发展有害

IT之家消息，PC Gamer 今日报道，根据游戏开发者大会 (GDC) 最新发布的《2026 游戏行业现状》调查报告，超过半数的游戏开发者认为，生成式 AI 对游戏行业产生了负面影响，这一比例较两年前大幅上升。

IT之家援引博文介绍，今年的调查涵盖了 2300 多名游戏行业专业人士。结果显示，52% 的受访者认为生成式 AI 对游戏产业有负面影响，而在 2024 年，持相同观点的开发者仅占 18%，2025 年则为 30%。

此外，认为生成式 AI 对行业有益的比例从去年的 13% 下降至今年的 7%。

从岗位来看，美术、设计、编剧和程序员人员对生成式 AI 的接受程度最低。而使用 AI 最频繁的则是商务和管理人员。

报告指出，58% 的商务人员使用 AI 办公，比例远高于其他岗位；47% 的公司高管使用 AI，基层员工则为 29%。PC Gamer 在报道中表明，这一差异与管理层更依赖 AI 工具的观察相符。

在游戏开发者中，约有 33% 的开发者表示会在工作中使用生成式 AI，与 2021 年的 31% 相比没有太大变化。

值得注意的是，尽管有 35% 的受访

者声明他们个人不使用 AI，但 52% 的受访者称他们所在的工作室在使用生成式 AI 制作游戏。

不过，其主要用途并非生成游戏资产，而是集中于研讨灵感 (81%)、办公文书 (47%)、协助编程 (47%) 及原型设计 (35%) 等环节。

只有 5% 的受访者表明，他们会使用生成式 AI 开发“面向玩家的功能”。

报告也收录了部分匿名受访者的评论。支持者中，有人称对 AI 的批评是“道德恐慌”，也有人直言正在开发“能让所有游戏开发者失业、让孩子们用提示词自制内容的平台”。反对者则批评该技术“建立在盗窃与抄袭之上”，产出的都是“已有内容的重复混合”。

GDC 在报告中表示，“游戏从业者对生成式 AI 了解越多，他们就越不喜欢它”。然而，为了工作必须使用 AI 的从业者也大有人在。

“AI 就是剽窃，”一位来自乌克兰的开发者这样回答，“但我必须使用它，否则我会被解雇”。

该调查报告反映了游戏行业对生成式 AI 迅速发展的复杂心态，一位英国游戏设计主管也对此表达了自己的态度：“我宁愿离开这个行业，也不使用生成式 AI。”

华硕Xbox Ally掌机关键应用 遭Windows安全功能“误杀”



IT之家消息，去年微软与华硕合作推出了首款 Xbox 品牌掌机 ——ASUS ROG Xbox Ally 及其高配版本 ROG Xbox Ally X，这两款设备本质上是搭载 Windows 系统的便携式 PC，配备了一系列额外软件功能以优化游戏体验。然而，其终究还是那个熟悉的 Windows，时不时就会给用户添堵，这次是 Windows Defender 及其 Smart App Control (智能应用控制) 功能给用户带来了麻烦。

据 Reddit 用户反馈，他们无法运行华硕 Armory Crate 应用 —— 这是掌机系统中至关重要的组件，用于管理各项系统功能、调整设置、切换性能模式等。据悉，Windows Defender 无法验证该应用的发布者身份，因而阻止其启动。更为棘手的是，用户还声称无法对 Armory Crate 进行更新或卸载操作。

据 IT之家了解，Smart App Control

是一项安全功能，旨在阻止不受信任的应用程序运行。当系统无法确认程序来源可靠时，便会拦截所有启动尝试。该功能的问题在于其采用“零信任”机制，一旦禁用，便无法再次启用，因为系统会被视为“已遭入侵”，微软无法验证其是否“干净”、所有运行软件是否符合安全标准。

因此，受影响的用户面临艰难抉择：要么等待微软修复这个 Smart App Control，要么彻底关闭该功能，而若想重新启用该功能，唯一的办法是重置整个 Windows 系统。

目前尚不清楚该问题的波及范围。若用户决定关闭 Smart App Control，可前往“Windows 安全中心 > 应用和浏览器控制 > Smart App Control 设置”选择关闭。除非急需修改 Armory Crate 中的某项设置，否则最稳妥的做法或许是等待微软修复。

苹果供应链急剧承压：2026年优先保障 iPhone 18 Pro及折叠屏旗舰，标准版延至2027年

IT之家消息，据日经新闻今日报道，苹果今年下半年将重点保障旗下首款折叠屏 iPhone 及两款 Pro 旗舰机型；标准版 iPhone 18 则延至 2027 年上半年出货。

苹果 iPhone 产品线包含至少五款车型：iPhone Air、iPhone 标准版、Pro、Pro Max 及 iPhone Fold (暂称)。其中 Air 型号虽具体出货时间未定，但已确认不在 2026 年上市。

实际上，这已经不是相关爆料第一次出现，但内存短缺问题无疑再次迫使苹果重新考虑其 iPhone 18 系列的出货计划。消息人士表示，此举旨在存储芯片等元器件价格飙升的背景下优化资源配置，通过

尽可能销售高端机型实现收益最大化。

消息人士强调，折叠屏 iPhone 量产面临特殊挑战：其复杂工艺与新材料需更长时间达到生产质量标准，优先策略可减少潜在生产故障风险。一位苹果供应商高管表示：“供应链顺畅度是今年关键挑战，营销策略调整也影响了该决策。”

当前消费电子供应链正承受内存与材料短缺压力。日经此前报道，小米、OPPO、vivo 和传音等中国手机厂商已下调年度出货预期。即便作为全球顶级巨头，苹果仍面临供应链挤压 —— 部分供应商正转向服务英伟达、谷歌等 AI 领域客户。

另外，行业调整不仅限于手机领域，多家 PC 厂商已重新规划产品线以应对内存短缺，部分中国手机品牌则因成本压力取消低端机型发布计划。

苹果在最新财报电话会议上警告称，供应链限制将影响一季度 iPhone 生产。另据日经消息，AI 服务器消耗全球高端芯片基板用玻璃布最大份额，进一步加剧 iPhone 元器件短缺。





亚洲周刊：童清峰

台湾2026年县市长选举号角响起，高雄、台南等南部选区长期由民进党把持，若国民党能攻下高雄或台南其中一都，政治威力之大，足以撼动2028总统大选。

随着二零二六年县市长选举号角响起，台湾地方政治版图再度进入关键重整期。长期由民进党稳固执政的南部两大直辖市——高雄与台南，因现任市长任期届满，首次同时出现「接棒作战」，也意外为蓝营创造了难得的突破窗口。

过去很长时间，民进党在高雄与台南累积起高度稳定的治理与选举优势，两市也被视为绿营最坚实的政治票仓。但任何长期执政的地区，一旦进入接班期，结构性风险便随之浮现：个人魅力能否复制、派系能否顺利整合、选民是否愿意继续买单，都是无法回避的考验。

对国民党而言，二零二六年不再只是避免溃败的防守战，而是一扇难得的机会之窗。即便无法全面翻转南部版图，只要能攻下高雄或台南其中一都，其政治震撼都将远超地方层次。一旦南台湾出现破口，动摇的不只是地方政权，更是民进党长年建构的「南部铁票区」想像。对同时身兼总统与党主席的赖清德而言，将是难以承受之重，势必为二零二八年连任之路投下变数，或引发党内对其领导力与选战布局的重新评价。

换言之，高雄与台南之战，早已超越地方首长选举本身，而是牵动二零二八总统大选走向的关键前哨。蓝营能否突破结构性限制，绿营又能否平稳完成权力交接，将深刻影响未来数年台湾政治的整体格局。

而这场攸关二零二八大选的前哨战，并未等到正式蓝绿对决才开打，而是率先在民进党内部引爆，高雄成为第一个承受压力测试的城市。

民进党高雄市长初选结果揭晓，战况如同最后一圈才分出胜负。立委赖瑞隆以些微差距险胜，击败同样深耕地方多年的立委邱议莹，为这场绿营内部的权力竞逐划下暂时句点。

赖瑞隆险胜邱议莹

民进党公布三家民调平均结果，赖瑞

隆仅以约零点六个百分点险胜邱议莹，真正左右胜负的，是民进党中央党部那一份民调。在「山水」与「典通」两家机构中，赖、邱差距都在零点九个百分点内，互有领先；但党中央民调却让赖瑞隆的优势瞬间扩大至约一点九个百分点，成为决定性关键。若没有这一份民调，胜负结果恐怕完全不同。

制度上难以指控违规，邱议莹也选择吞下结果，但与赖清德同属新潮流（简称新系）的赖瑞隆，偏偏在党中央主导的民调中拿下最大领先，难免引发党内质疑。即便程序正当，党中央「球员兼裁判」的观感，已成为这场初选最难回避的政治拷问。

在高雄之外，赖瑞隆的知名度并不高。初选落幕的当下，他多次强调「团结再团结」，试图为竞逐过程画下休止符。然而，对民进党而言，真正的考验或许才正要开始——不是如何击败国民党，而是如何说服高雄选民，这一次的胜出，不会重演过去的政治反噬。因为，赖瑞隆的名字，几乎无可避免地，与民进党最具影响力、也最具争议性的派系——新潮流——紧密连结。

赖瑞隆出身前高雄市长陈菊系统，政治历练完整，曾于高雄市政府历任新闻、观光与海洋等职务，熟稔地方行政运作，后转战立法院连任多届，兼具基层服务与国会经验，堪称民进党长期培养的地方治理型干部代表。

选战期间，赖瑞隆也曾因家庭事件承受舆论压力，其子女涉入校园冲突，引发外界对霸凌的质疑，一度被视为选情可能出现转折点。事件最终以「和解」告终，赖瑞隆也公开致歉，但过程迅速落幕，仍引发部分社会质疑与揣测。即便是支持绿营的法律界人士，也有人直言：「连家庭教养都引发争议，是否具备治理城市的说服力？」网路上更出现「大霸凌、大成功」等嘲讽声音，突显这起事件虽在形式上结案，却持续成为压在其政治形象上的阴影。

柯志恩对决新潮流

赖瑞隆初选出线后，国民党方面迅速调整战略论述。潜在对手柯志恩即将这场高雄市长选战定调为「对新系的作战」，试图将焦点从个人竞争拉高至派系与权力结构的对决，藉此吸纳对民进党长期执政、派系政治感到不满的选民。

柯志恩出身媒体圈，曾是知名节目主持人，之后转战政坛，被外界形容为「政二代」。她的父亲柯文福曾任屏东县长，在南部政坛具有一定历史知名度。二零二二年，柯志恩代表国民党参选高雄市长，虽未能胜选，但她并未就此淡出，而是选择持续留在高雄经营基层、累积能见度。

去年，柯志恩揭发高雄美浓多处农地遭非法盗采砂石，国土被挖成宛如「大峡谷」，痛批市府监管失灵，成功拉高个人能见度。不过，议题热度消退后，后续攻势



赖瑞隆：民进党内初选获胜。
柯志恩将代表国民党参选高雄市长。

(图：中央社)

陈亭妃：民进党内的游离分子。
谢龙介：蓝营草根，台语演讲流利。

(图：中央社)

未能延续，支持度逐渐遭遇瓶颈。但根据《ETtoday》一月十九日公布的最新民调，柯志恩支持度回升至百分之四十四，领先赖瑞隆的百分之三十七点七，差距达六点三个百分点，结果出乎不少人预期，也为蓝营注入一剂强心针。

立法院长韩国瑜曾称高雄「地挖下去三公尺都是绿的」，用以突显民进党在当地长期累积的政治优势。然而，即便在这样被视为铁板一块的结构下，高雄仍曾于二零一八年出现政党轮替。当年韩国瑜挟席卷全台的「韩流」效应，一举登上市长宝座，虽后续因投入总统选战而遭罢免，仍显示在特定政治氛围与条件交会下，蓝营并非毫无突破空间。

相较之下，台南的政治版图则显得更加单一，民进党在当地执政逾三十年，被形容为「绿得出汁」，社会甚至流传「即便绿营在台南推出一颗西瓜也能当选」，突显蓝营在此地面临的艰巨挑战。

外界普遍认为，在台南、高雄，民进党初选的难度远高于正式大选，一旦闯关成功，几乎等同胜选。台南市长初选结果于一月十五日揭晓，由立委陈亭妃以约二个百分点的些微差距击败立委林俊宪，顺利取得党内提名资格。接下来，她将代表民进党迎战国民党候选人谢龙介，并挑战成为台南建城四百多年来的首位女市长。

赖清德力挺也落选

林俊宪遭淘汰出局，颇令人意外。这位赖清德的子弟兵挟着各种有形无形资源的优势，几乎志在必得，只要在台南街上走一圈，不难发现在各个路口几乎随处可见林俊宪的竞选看板，密集程度之高，让他被地方人士私下称为「看板王」。不少看板更直接将他与总统的名字并列，试图强化「中央力挺」的政治连结。

纵然如此，初选结果显示，即便拥有总统级资源与高度曝光，仍未必能顺利转化为选民支持。事实证明，在高度在地化的台南政治生态中，中央背书固然重要，却非胜选的万灵丹。

这场胜利对陈亭妃来说实属不易，严格说来，陈亭妃并非打败林俊宪而已，而是打败赖清德，意义非凡。

陈亭妃长期游离在派系核心之外，在当地地方政治中，拥有一种特殊、且难以

复制的个人品牌。多年前，她曾在电视剧中客串演出「妈祖」角色，这段经历意外地在地方社会发酵，使她在台南被昵称为「妈祖」，形象逐渐与亲民、庇佑、替民众出头的角色产生连结。

这样的象徵意义，并非停留在形象层次。陈亭妃与其妹妹、现任台南市议员陈怡珍长期在地方联袂经营服务体系，共同设立服务处，将选民服务视为核心政治工作。从民众陈情、行政协助到日常互动，这套高度密集、反应快速的服务网络，让她在基层累积了极为扎实的信任关系。

谢龙介深耕台南

相较于绿营内部的微妙张力，陈的对手谢龙介的角色反而单纯许多。一如陈亭妃，谢龙介同样拥有长期地方政治履历，曾任五届议员及一届立委。在台南这个绿大于蓝的政治板块中，谢龙介属于蓝营少见的深耕者，以流利台语演讲、擅长议题操作，建立起高辨识度。

六十四岁的谢龙介与五十一岁的陈亭妃，过去五度在选举中交手，谢皆未能取胜。去年十一月TVBS民调显示，陈亭妃以百分之四十七大幅领先谢龙介的百分之三十四，差距明显。

但谢龙介并非毫无基础。他在中老年选民中仍具吸引力，五十至五十九岁族群支持率达百分之四十五，高于陈亭妃的百分之三十六；在新营、白河等传统蓝营区域，双方亦呈现拉锯。

但一旦战线拉到年轻与中间选民，谢龙介的劣势随即浮现。二十至二十九岁族群中，他的支持率仅百分之三十八，与陈亭妃相去不远；在中间选民中更只有百分之廿五，明显落后陈亭妃的百分之三十三。但仍有一百分之四十三的中间选民未表态，成为选战最大的变数。

在台南与高雄，国民党是否仍有胜选空间？前立委蔡正元称关键不在基本盘，而在能否跳脱蓝营同温层。候选人必须争取政治圈外的支援，包括文教、演艺界，以及游离于蓝绿之外、却深植地方的非典型派系力量。

同时，候选人本身也不能被贴上「深蓝」标签，否则难以切入中间选民。对国民党而言，南部选战不是比谁更蓝，而是谁能打破结构；否则翻转，终究只是口号。■

中国全球形象 为何压倒美国

亚洲周刊：笔锋

这是现代史关键转折点。二零二六年，美国建国二百五十周年，美国国际形象却跌至历史最低点，而新中国成立七十七周年，国际形象上升到历史最高点，对比强烈。最新的多项国际民调显示中国全球好感度持续上升，超越美国。这种转变不仅体现在数据上，更反映在国际媒体叙事和各国公众认知中。英国《金融时报》、《卫报》等西方主流媒体分析指出，特朗普政府对格陵兰和委内瑞拉的霸权行径与中国提出的互利共赢形成鲜明对比，成为推动两国国际形象此消彼长重要因素。

美国皮尤研究中心最新年度《世界民情调查报告》，中国全球好感度持续上升，受访者对中国持正面看法的比例较去年增加了五个百分点。更引人注目的是，美国晨间谘询公司对四十一个国家的调查显示，中国全球净好感度评分为八点八，而美国为负一点五，这是该机构进行相关追踪以来，中国首次超越美国。

英国品牌金融公司发布的《二零二五年全球软实力指数》报告同样证实了这一趋势，该报告用「太阳从东方升起」形容中国软实力的提升。值得注意的是，这种转变呈现三方面趋势：全球南方国家对中

国的认可度不断提升；越来越多西方民众开始了解并认可中国；以及越来越多年轻人认为中国「很酷」。英国《金融时报》指出，特朗普治下的美国陷入「发疯」状态，政策反覆无常，而中国展现出可预测性与专业性。这种对比使许多国家重新评估两国国际形象。

中国全球形象提升的深层原因在于治理模式的有效性。国际公关咨询公司爱德曼的调查显示，中国政府的整体信任度继续在所有调查对象中位居首位，中国民众对未来的乐观程度也稳居全球第一。巴西《论坛》杂志直言，中国已被视为「稳定高效治理的典范」，与一些西方国家面临的社会两极分化形成鲜明对比。

这种差异源于两国政治哲学的不同。中国强调贤能政治与长期规划，美国则陷入短视的选举政治漩涡。如德国《法兰克福汇报》指出，美国政府因「美国优先」政策得罪盟友，削弱联盟，降低了美国的吸引力，中国政府则因展现可预测性与合作姿态而获益。

在应对全球性挑战方面，两国也呈现出截然不同的态度。中国积极推动落实《巴黎协定》，参与全球气候治理，而特朗普治

下的美国却将全球变暖视为禁忌话题，共和党人竭尽全力阻挠绿色能源转型。中国在太阳能、电池技术及新型智慧电网领域的主导地位，赢得了全球广泛认可。

中国提出的「人类命运共同体」理念及其相关的全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议，为变乱交织的世界提供了替代性解决方案。这些倡议自提出以来，已得到一百多个国家和国际地区的积极响应和支持。

中国通过实际行动践行这一理念：推动沙特与伊朗和解是践行全球安全倡议的重要成果之一；积极推进高质量共建「一带一路」，使雅万高铁、中欧班列等成为「惠及世界的『幸福路』」；巴以问题上，推动联合国安理会通过首份加沙停火决议。这些行动展现中国作为负责任大国的形象。

对比特朗普推行单边主义和保护主义，不仅损害各国利益，也严重冲击国际秩序和规则。西班牙首相桑切斯感叹：「当前单边主义、保护主义损害各国利益，中国对多边主义的坚守和承诺尤为珍贵。」

绿色能源领域，中国已成为世界能源转型的重要推动者。中国出口的风电光伏产品在「十四五」期间累计为其他国家减少碳

排放约四十一亿吨，为全球低碳转型作出重大贡献。中国在新能源技术装备领域已实现全球领跑，新能源专利数占全球四成以上，光伏转换效率、海上风电单机容量等不断刷新世界纪录。

特朗普政府不仅削减气候和绿色能源项目支出，还叫停相关科研项目，将节省下的资金用以加强国防军事。

中国软实力的提升不仅体现在政治和经济领域，也反映在文化吸引力上。从全球首个人形机器人半程马拉松赛在北京举行，到国产3A游戏《黑神话：悟空》席卷全球，再到动漫电影《哪咤之魔童闹海》登顶全球动画电影票房冠军，一股「东方潮」为全球带来耳目一新的体验。

英国《经济学人》以《中国是如何变「酷」的》为题发表文章，指出从人工智能大模型、电动汽车、无人机到原创游戏，创新是中国变「酷」的关键所在。同时，中国持续扩大免签「朋友圈」，二零二五年上半年，外国人入境达到三千八百零五万人次，同比上升百分之三十点二，其中免签入境外国人占入境外国人的百分之七十一点二。这些措施让更多国际民众有机会亲身感受真实、立体、全面的中国。■



夏天湿热易诱发水肿

多食2类食材消肿

最近真的热爆！你也出现水肿问题？中医师邱伯恩表示，高温湿热的天气，易酿身体或四肢肿胀，因此，在夏天闷热天气里，建议早睡早起不熬夜、可透过冰敷和热敷“交替”、多喝水、多运动。至於饮食方面，可多食富含钾的食物，像是香蕉、酪梨，及深绿色蔬菜，能减少身体内水分滞留、降低水肿。

邱伯恩於脸书专“中医好邱-邱伯恩医师”发文指出，高温湿热的天气，让水肿的情况越来越严重，甚至造成身体或四肢肿胀，不只外观，还会让身体感到相当不适。因此，想在高温闷热天气下，不让身体水肿，可掌握以下撇步消肿：

- 早睡早起不熬夜：熬夜会让身体没有时间能够进行自我修复，让血液恢复；造成血液循环变差；造成水肿；交感神经失调，导致肾脏强制滞留水与钠而造成水肿。所以早睡早起不仅可以减少水肿机率，也能够让身体各个器官在夜晚时，有足够的空间进行修复。

- 热敷：按摩时搭配热敷促进血液循环和淋巴的流动，来帮助脸部快速消除水肿，尤其在水肿的部分，保持约10至15分钟，就能够达到促进血液循环、增加身体代谢率，同时还能够达到排出多余水分的效果。

- 冰敷：若有发炎反应，像是肿胀、压痛或泛红，可透过冰敷来消肿，但若是要消水肿的话，最好的方式还是冰敷和热敷“交替”，可有效减少肢体肿胀，让血管肢体在冷水和热水之间反覆进行扩张和收缩，进而达到消水肿的效果。

- 补充水分：不少人都会认为水肿是因喝太多水所造成，但其实摄取适当的水分，相当重要，因为身体没有足够的水分，会导致身体内的钠含量浓度太高，也会导致身体锁住水分滞留在体内、减少排尿，身体的循环代谢变差，因而导致水肿，建议每天至少喝1500至2000cc水量，保持肾脏排出有害物质，让身体保持充足水分。

- 多运动：日常可做有氧运动、肌力训练。想让基础代谢率提升，可做空中瑜伽、伸展拉筋等运动；想改善身体状况，瑜伽运动可以很好改善水肿，例如猫式伸展与蝗虫式。

- 饮食控制：过於重口味的食物会造成身体钠含量摄取过多，而造成水肿，建议可多食用富含钾的食物，如香蕉、酪梨，能够帮助维持体液平衡，来减少身体内水分滞留；深绿色蔬菜是很好的天然利尿剂，可增加尿液的产生，降低水肿的发生。（健康网）



鲜蚵好处多多

1汤品吃进丰富营养素

晚餐不知道要煮什麼汤？鲜蚵豆腐青菜汤或许是个好选择。国健署邀请营养师在脸书专页“食在好健康”发文分享用当季食材鲜蚵，煮出可以补充蔬菜类、豆鱼蛋肉类，还可以均衡营养的汤品。就是只需要5个食材，就可以轻松完成的鲜蚵豆腐青菜汤，份量为3-4人份。

营养师表示，鲜蚵盛产季节是农历三月到中秋节间，属於低脂的豆鱼蛋肉类，具有丰富的蛋白质，与矿物质锌等营养素。锌有助于维持生长发育与生殖机能，是人体不可或缺的营养素，在产季时选用蚵，不仅美味也能吃进丰富营养！

鲜蚵豆腐青菜汤

准备食材

鲜蚵1包约150克（豆鱼蛋肉类）；火锅豆腐1盒（豆鱼蛋肉类）；小白菜1把（蔬菜类）；青葱1/3把（蔬菜类）；姜丝少许；调味料有米酒100c.c.、盐少许、香油少许。

制作步骤

首先，将鲜蚵装碗中，用清水洗乾淨备好，把小白菜与青葱洗乾淨後，青葱切成葱花，再把小白菜与火锅豆腐，分别切成适合入口的大小。锅子装1公升的水，煮开後加入姜丝跟小白菜煮1分钟，再放入鲜蚵与米酒，煮个2-3分钟后，加入葱花、盐跟香油，美味的鲜蚵豆腐青菜汤就完成了。（健康网）

专家： 肉类是蛋白质和铁来源

内科专家费萨尔 (Faisal Parlindungan) 医生表示，食用牛肉和羊肉时需要小心，特别是对于已经有高血压病史的人。红肉还具有健康益处，例如身体所需的蛋白质、铁和维生素的来源。肉类是构建和维持肌肉的优质蛋白质来源。肉类富含铁，这对于预防贫血很重要。

除此之外，费萨尔说肉类还含有锌，这对免疫功能和皮肤健康很重要。以及仅存在于蔬菜中的维生素B12，对神经功能和血液健康非常重要。

为了获得这些益处，必须根据份量和个人的生理状况，以适当份量食用羊或牛肉。

据印尼卫生部称，100克山羊肉含总脂肪9.2克，胆固醇70毫克，而100克牛肉含总脂肪14克，胆固醇70毫克。同时，成人每日总脂肪摄入量限制为不超过67克（五汤匙）。摄入过多的脂肪会增加患高血压、中风、糖尿病和心脏病的风险。

“包括红肉在内的动物性食品的需求量为每天两到四份，相当于70-140克牛肉或两到四块中等大小的牛肉，以及65-135克羊肉或两到四块中等大小的牛



肉，”费萨尔说

费萨尔介绍，推荐的份量可能会因多种因素而异，例如年龄和生理状况，如儿童、青少年、孕妇、哺乳期母亲和老年人。体力活动频繁的人可能需要更多的蛋白质和热量，包括红肉。

费萨尔建议将肉类与绿色蔬菜和水果等食物结合起来。“绿色蔬菜富含纤维，有助于消化和胆固醇。蔬菜与肉类一起食用可以帮助铁的吸收。水果富含维生素和抗氧化剂，有助于改善消化和免疫健康，”他说。

此外，将红肉与复杂碳水化合物糙米、全麦面包或红薯一起食用可以提供持久的能量并有助于控制血糖水平。（美都新闻网）



健检报告都是红怎办 教4招防治代谢症候群

不正常的饮食习惯、缺乏规律运动等不健康的生活型态，这时除了关心如何减重的问题外，同时也须要留意代谢症候群悄悄上身。医师提醒，代谢症候群并非疾病，而是一种“疾病前期”状态，若不重视，未来罹患慢性疾病的机会将大幅提高。因此想防治代谢症候群，建议多动少坐、三少一多的健康饮食、不菸少酒、定期健检。

长安医院医师在脸书发文分享，一名40岁陈姓男子，平时缺乏运动、应酬不断，拿着上个月的健检报告至家医科诊间求诊，报告上满是红字，血压、血脂、血糖皆异常。经医师诊断为代谢症候群，透

过饮食改善与运动习惯的养成，6个月後，异常项目趋於正常，精神活力也大幅提升。

5项中3项便符合诊断

医师说明，根据台湾2007年定义，代谢症候群判定标准为“腹部肥胖”，男性腰围 $\geq 90\text{cm}$ （35吋）、女性腰围 $\geq 80\text{cm}$ （31吋）；“血压偏高”，收缩压 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒张压 $\geq 85\text{mmHg}$ ；“空腹血糖偏高”，空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dL}$ ；“空腹三酸甘油酯偏高”， $\geq 150\text{mg/dL}$ ；“高密度脂蛋白胆固醇偏低”，男性 $<40\text{mg/dL}$ 、女性 $<50\text{mg/dL}$ 。以上5项组成因子，符合3项（含）以上异常，即

可判定为代谢症候群。

4撇步杜绝代谢症候群

- 多动少坐，正向生活：避免久坐，建议每周150分钟有氧运动，搭配阻力运动，增肌减脂。培养生活兴趣，如唱歌、园艺、阅读等，保持乐观态度。

- 三少一多的健康饮食：少盐、少油、少糖及高纤饮食原则，避免加工食物。

- 不菸少酒：可谘询戒菸门诊，避免二手菸及过度饮酒。

- 定期健检：早期发现早期治疗。国健署提供免费成人健康检查，40岁以上每三年一次，65岁以上每年一次。（健康网）

适量吃水果 果糖摄多恐增痛风机率



大家都知道吃下过多的果糖会造成肥胖，但“痛风”也与过多的果糖脱不了关系。台湾营养基金会董事吴映蓉表示，日常生活中果糖无所不在，水果中也存在丰富果糖；果糖最後会代谢成尿酸，它是造成痛风的凶手之一，因此建议少吃一点含果糖的食物和饮料。

吴映蓉在粉丝团“吴映蓉博士营养天地”说明，基本上只要是果糖构造都一样，只是存在水果中的果糖，我们在吃水果时会吃进去纤维、维生素、植化素等，相对健康

很多，因为有纤维在，果糖被吸收比较慢，因为，有纤维我们不会一下子吃太多水果。所以，适量的吃水果（例如一餐控制在2/3碗以下），不会有冇问题。

她表示，果糖的代谢路径很特别，要先消耗能量，也就是让ATP（身体中的电池）一直耗损，身体会误以为进入低能量状态，为了自保，就彷彿在说：“糟了！我可能要面临饥荒，必须打开生存开关来觅食、多吃一点。”这种原始的求生本能，会使身体囤积更多脂肪。

果糖容易堆积脂肪？她表示，果糖超爱变身为脂肪堆在肝脏中。所以，内脏脂肪高的人，有脂肪肝的人，请少喝一些含糖饮料。

吃太多果糖除了会造成肥胖，吴映蓉表示，也会引发痛风。当然不是每个人都会变成痛风，因为果糖最後会代谢成尿酸，它是造成痛风的凶手之一。所以，必须少吃一点含果糖的食物和饮料。

果糖无所不在 水果摄取适量

吴映蓉指出，可能有些人会说：“没有呀！我哪有吃果糖？”其实果糖无所不在。有些人怕胖所以不敢吃米饭，把水果当饭吃，但其实米饭是淀粉的主要来源，淀粉由“葡萄糖”组成，而水果中则存在丰富的果糖。当然，水果适量是好的，但大量吃水果取代米饭可就不对了。吴映蓉说明，像是咖啡会放的糖，或是煮红烧肉会放的糖，有一半是的组成就是果糖，因此，蔗糖和高果糖玉米糖浆的组成根本半斤八两，建议总体降低甜食和饮料的摄取，才能减少果糖在身体里面作怪，去手摇饮店，尽量点无糖饮品，无糖茶清凉又可口，没负担不会胖。（健康网）

防止黃斑部病变 家常菜吃滿葉黃素

叶黄素有益眼睛健康，帮助预防黄斑部病变，而深绿色蔬菜更是叶黄素的优质来源之一。营养师吴佳颖於脸书粉专“营养师 拉拉-吴佳颖”发文指出，台湾超级常见的地瓜叶，叶黄素含量不输其他蔬菜，而且吃蔬菜的同时，还能吃到维生素C、膳食纤维、植化素等营养素。她也分享地瓜叶料理食谱，简单4步骤就能端出美味佳肴。

4步骤美味上桌

食材：先准备好地瓜叶200g、大辣椒1根、蒜末4、5瓣、橄榄油1大匙、盐巴。接着依照下列步骤即完成。

1、地瓜叶洗净，把粗梗拔掉去除，蒜

头切末，辣椒切小段。

- 2、锅里加一大匙油，爆香蒜头。
- 3、下地瓜叶，并加入适量水，盖上锅盖。
- 4、待全部地瓜叶都软化后，下辣椒、盐巴调味，翻炒均匀即可盛盘。

叶黄素比一比 每天6毫克eye健康

吴佳颖指出，临床研究发现，每天6毫克叶黄素能有效预防黄斑部病变发生；卫福部也提醒，若是叶黄素补充品，每天不应超过30毫克。另她分享每100公克的蔬菜叶黄素+玉米黄素含量（毫克）如下：

- 羽衣甘蓝，煮熟：18毫克。
- 地瓜叶：14.7毫克。



●菠菜：12.2毫克。

●绿色豌豆（煮）：2.5毫克。

●莴苣：2.3毫克。

吴佳颖表示，地瓜叶叶黄素含量不输其他蔬菜，每100公克就可以吃到14.7毫克的叶黄素。而羽衣甘蓝虽然叶黄素更高，

但相对来说较少人食用。

她也提醒，顾眼睛不能只补充叶黄素，还要避免长时间紫外线曝晒、每20分钟离开萤幕，让眼睛休息一下、不要抽菸、多吃各色蔬果，每天至少要吃到绿色蔬菜1份以上、定期作眼科检查。（健康网）

洗鼻子对保持健康非常重要



国内一家医院的耳、鼻、喉、头颈专家蕾特诺（Retno S Wardani）医生表示，洗鼻子可以加强粘膜的完整性以及与微生物组的联系，这样敏感的人就不会轻易打喷嚏。

蕾特诺介绍，洗鼻最初用于治疗耳鼻喉，例如过敏性鼻炎。通过洗鼻子，就不容易引发过敏。打喷嚏反应是由螨虫等诱因引起的。过去，解决这一问题的方法是更换床

单，但现在的重点是其他预防措施，即洗鼻子。

蕾特诺表示，身体每天都会产生抗菌肽作为天然抗生素。“而我们洗鼻子的习惯会大量引发这种情况。对于患有过敏性鼻炎的人来说，如果有足够的防御，他们就会变得无反应。稍微打个喷嚏，他们就会接触到灰尘，”她说。

蕾特诺指出，随着时间的推移，洗鼻除了作为鼻病患者的治疗措施外，也成为维护健康的预防措施。洗鼻子时使用浓度为0.9%的氯化钠，不多也不少。这是因为鼻子是非常脆弱的器官。

与此同时，夏琳（Charlene）医生说，睡眠时，胃酸有一种生理反流机制，上升到鼻咽部，目的是杀死该区域的细菌。

“一方面，我们还要清洗鼻咽部，因为正如我们之前所说，离开栖息地的病菌或者微生物，会变成病原体，病原体本质上是具有破坏性的，会破坏抗菌肽的完整性，”夏琳说道。

因此，洗鼻子是除了人体自然机制之外的一种维护健康的补充措施。

（美都新闻网）

服用减肥药的副作用

减肥药物和生活方式改变相结合比单独采取改变生活方式能带来更大的减肥效果。服用这些药物一年可能减轻3%至12%的总体重。数量可能不多，但减轻体重5%至10%并保持下去可以带来重要的健康益处。例如，可以降低血压、血糖水平和血液中称为甘油三酯的脂肪水平。

尽管是医生开出的药物能够帮助减肥，但根据梅奥诊所消息，以下减肥药物也有副作用：

- GLP-1受体激动剂，例如利拉鲁肽（Saxenda）、索马鲁肽（Wegovy、Ozempic）和GIP，以及GLP-1受体激动剂，例如替泽帕肽（Zepbound、Mounjaro），通常会引起胃部副作用，例如腹泻、胃痛（恶心或呕吐）呕吐）、胃灼热、胀气或便秘等副作用。

芬特明（Adipex-P）等兴奋剂可导致失眠、血压升高、心跳加快、焦虑、药物依赖、滥用和戒断症状。

干扰脂肪吸收的药物，例如奥利司他（Alli），可能会导致油斑、胀气和软便。

影响大脑神经递质的减肥药，如安



非他酮和纳曲酮（Contrave），可能会导致头痛、口干和头晕，以及恶心、呕吐和便秘等胃部副作用。

Setmelanotide（通过注射）可能会引起副作用，例如进针部位皮肤肿胀或发炎、皮肤斑块变黑、恶心、腹泻、胃痛、抑郁和自杀念头。

索马鲁肽也用于帮助控制2型糖尿病，您可以将其视为每周注射一次以治疗肥胖。这可能会导致副作用，例如：恶心、呕吐、腹泻、胃痛、头痛和疲劳。

在开始任何减肥计划之前，请务必先咨询医生以获得适当的建议，并了解需要时间才能获得永久的结果。如果停止服用减肥药物，请按照医生的建议继续饮食和锻炼计划。

（美都新闻网）



根据世界卫生组织（WHO）数据，每年有超过1700万人死于心血管疾病。尽管有多种因素会增加患心脏病的风险，但不健康饮食是主要原因。

就像其他营养素一样，维生素通过支持各种心理功能，对于维持心脏健康非常重要。维生素有助于减少炎症、控制血压并防止有害物质在动脉中积聚，所有这些都是患心脏病的危险因素。

维生素还有助于维持血管的正常功能，确保心血管系统的正常功能。缺乏必需维生素会导致心脏病的风险增加，因此通过饮食或补充剂摄入足够维生素至关重要。

心脏健康需要哪些维生素呢？据博Healthshots消息，Fortis Escorts心脏研究所介入心脏病学主要主任Nishith Chandra医生列出有益于心脏健康的维生素，如下：

1. 维生素D

这种维生素被称为阳光维生素，在维持心脏健康方面发挥着重要作用。摄入足够的维生素D有助于调节血压和改善心血管系统功能。

2. 维生素B6

维生素B6被称为吡哆醇，是身体保持健康所需的重要维生素之一。根据《亚细胞生物化学》发表的研究，维生素B6缺乏可能会增加心血管疾病的风险。鱼、花生、燕麦、香蕉、牛奶、一些强化早餐麦片和大豆是维生素B6的良好来源。这有助于降低同

3. 维生素B12

就像维生素B6一样，维生素B12对于降低血液中同型半胱氨酸水平也很重要。维生素B12缺乏与高同型半胱氨酸血症有关。在饮食中加入鱼、牛奶、奶酪、鸡蛋、强化早餐麦片和肉类，以获得维生素B12。

4. 维生素C

维生素C是维持整体健康（包括心血管疾病）所需的重要营养素。维生素C有助于保护动脉壁免受损伤、减少炎症并防止LDL胆固醇氧化。

5. 维生素E

《美国治疗学杂志》上发表的一项研究发现，摄入富含维生素E的食物可降低患心血管疾病的风险。维生素E有助于防止低密度脂蛋白胆固醇的氧化，并通过维持血管弹性来改善整体血管健康。

6. 维生素K

《当代营养报告》发表的一项研究表明，维生素K有助于预防心血管疾病。对于患有高危和慢性肾脏疾病的人来说尤其如此。

尽管维生素有益于心脏健康，但也应该保持健康的生活方式，包括营养食品、锻炼、睡眠充足，和避免危险因素。

（美都新闻网）

食用荔枝的五大好处

荔枝不仅仅是一种美味、清爽的水果。它味道甘甜，芳香，显然对身体有很多好处。荔枝富含维生素和矿物质以及水。100克龙眼总共含有水（81.7克）、能量（66Kcal）、蛋白质（0.8克）、脂肪（0.4克）、碳水化合物（16.5克）、纤维（1.3克）、钙（5毫克）等营养成分，和镁（10毫克）。

除了直接食用之外，荔枝果实可以作为沙拉甚至果汁食用。荔枝在世界各地，尤其是亚洲很受欢迎，因为对身体健康有益。

据Healthshots消息，以下是食用荔枝的好处：

1. 增强身体免疫力

荔枝是维生素C的良好来源，对增强免疫力有效。《国际食品研究》上发表的一项研究表明，益生菌荔枝汁对于免疫调节功能和肠道微生物群非常有效。

2. 皮肤健康

荔枝可以帮助使皮肤更健康，因为这种水果有助于支持胶原蛋白的产生。需要胶原蛋白来使皮肤显得更紧致，同时增加

其弹性。荔枝还可以帮助皮肤更快恢复并保护其免受阳光伤害。根据发表在《园艺学报》杂志上的研究，荔枝还有助于滋润皮肤。

3. 降低患癌症风险

发表在《科学报告》杂志上的一项研究表明，荔枝籽提取物还可能有助于减少前列腺癌的发展。荔枝可以降低多种癌症的风险，如乳腺癌、结肠癌和肝癌。

4. 富含抗氧化剂

荔枝提取物含有高比例的多酚，具有很高的抗氧化能力。荔枝含有表儿茶素，有助于心脏健康，并可以降低患癌症和糖尿病的风险。

5. 心脏健康

荔枝中的多酚有助于缓解肝脏损伤。发表在《营养》杂志上的一项研究指出，荔枝可以帮助缓解肝脏脂肪变性，即肝脏中脂肪的堆积。

什么时候吃荔枝最好？

吃荔枝的最佳时间是早上空腹。这有助于吸收最大的营养。不过要注意份量，因为荔枝含有大量的糖和热量，所以最好适量食用。

一个成年人一天大约可以吃10-12颗荔枝，但对于患有糖尿病的人来说，最好只使用6颗。

（美都新闻网）



向太曝刘德华曾遭“土匪式追星”： 朱丽倩躲车底避粉丝



所以他老婆那时候最可怜

(综合讯)香港影圈名人向太(陈岚)经常在社交平台分享娱乐圈秘闻,四大天王也多次成为她的话题焦点。她日前再度提到天王刘德华,直言“90年代的刘德华粉丝有多疯狂?追星前一定要先把自己的生活安排好”,形容粉丝当年的疯狂程度接近“土匪”行经,令人咋舌,也指这或是刘德华当年选择隐婚的原因之一。

64岁天王刘德华出道至今45年,横跨影视歌三栖,人气历久不衰,至今仍拥有大批铁粉支持。刘德华于2008年与老婆朱丽



倩结婚,2012年迎来宝贝女儿刘向蕙,对家庭生活一向相当低调,妻女都极少公开曝光。

近日,向太在视频中回忆,当年她和刘德华到外地为电影宣传时,竟遭粉丝手持棍棒威胁,试图强行带走刘德华。幸好她事先安排了10名保安护送刘德华安全离开,自己和助手则分开走。她形容当时情况:“我们踩的都是脚”。所有人上车后,仍被包围,不允许离开,场面惊险。

向太表示,“粉丝堵着巴士不让我们走,想说刘德华在上面,拿着棍子敲呀敲,根本开不

动那巴士。于是他们派一个代表上巴士查看,确定没有刘德华才肯放行。然后有人拿个棍子上来就叫大家低头,我X!然后他们拼命找,真的没有刘德华才下车去,然后让我们走。”

华仔疼惜粉丝,但对一些粉丝的极端行为并不苟同。(互联网)

狂粉砸碎餐厅玻璃 华仔机场遭“扣留”

她直言粉丝行经“太恐怖了!”。有一次大队到餐厅用餐,甚至连玻璃都被粉丝砸坏。她还提到,有一次搭飞机,原本从武汉返回香港出席活动,但抵达当地机场时竟遭“扣留”,最终错过航班,惊险经历令人咋舌。

向太指出,当年因无法替刘德华办理登机证,她一行人只好提前到机场办理手续。期间,大批武汉市民涌入追星,要求签名和合照。为了赶上航班,向太曾催促粉丝加快行动,却遭一名女子恶言相向:“什么快一点,我们100年都没见过大明星,怎么能这么容易让你走啊!”向太直言,当时感觉像遇上“土匪”。

周冬雨秀素颜戏水照 肋骨分明身材曝光网热议

(综合讯)三金影后周冬雨向来以空灵、顽皮的气质深植人心,然而今年1月初,她的工作室无预警释出18张泳装生活照,至今热度不减,反而在网络上引爆一场关于“审美标签”的激烈论战。

照片中的周冬雨罕见换上白色比基尼,素颜出镜且毫无滤镜修饰,极致纤瘦的身影两侧肋骨分明,让网民感到视觉震撼。照片一出不仅瞬间冲上热搜,更让网民惊呼:“这体重真的有40公斤吗?”

是“身体自信”还是“极端病态”两派网民战翻

照片中,周冬雨湿着头发在泳池发呆、微笑,纤细的“平板身材”一览无遗。支持派粉丝大赞这才是“高级感”的最高境界,认为她不盲从世俗“前凸后翘”的标准,美得毫不费力,极具少年感。

另一派声浪则忧心忡忡,认为照片中“肋骨根根分明”的状态恐传递错误的健康讯息。尤其过去曾传出她瘦到仅剩38公斤,外界质疑这种“皮包骨”的极端体态,是否会引发年轻女孩盲目追捧仿效,导致审美标准走向极端。

面对排山倒海的点评和议论,周冬雨一如既往



地保持淡然。其实,她早在过去受访时就曾大方自嘲身材,幽默表示这种身形是“跟气质配套的”,展现出强大的心理素质。业内人士分析,这组照片曝光的时机点相当微妙。

近两年周冬雨作品票房面临挑战,正值转型关键期。经纪团队这回破格释出话题性强的生活照,被解读为试图刷新公众形象,欲从过去的“清纯小女孩”往更具成熟魅力与话题张力的影后气场靠拢。

37岁女艺人怀胎八月遭毒咒“一尸两命”

深夜报案:为母则刚



办婚礼,由徐乃麟担任证婚人,吴宗宪和六月、李易夫妻都是座上宾,夏和熙和刘品言则分别担任伴郎、伴娘。日前因网民在社媒上留下“祝你流产一尸两命,想起都开心”的可怕言论,她深夜赶到派出所报案,并指控对方公然侮辱、恐吓,希望借由刑事法律途径揪出这名留言者。

她说:“妈妈不是超人,我不会假装自己有多乐观,也不会刻意放大事件的戏剧性。”自认成为母亲之后,很清楚地知道自己多了一种必须存在的能力:保护。她强调:“孩子不是我们的软肋,他们是盔甲,让我们在该站出来的时候,毫不退缩。”

面对看不见的网络霸凌,她选择正面对决:“我们不能再选择姑息。我们只能成为自己与孩子的守护者。母亲因为有了孩子而更柔软,也因为有了孩子而更坚固。”因此她呼吁大家:“当恶意越界时,站出来不是情绪化,而是对下一代的责任。希望让善良不再只是沉默的大多数,而是被看见、被保护的力量。”

周深自揭撞名周星驰 被王祖蓝挑战身高神回复

(北京讯)中国歌手周深近年人气高企,声势如日中天。早前他在香港启德体育园举行的两场跨年演唱会,气势惊人,包括成龙、刘德华、张学友等多位巨星都送上花篮祝贺。近日,TVB访谈节目《一周星星》特地远赴北京与周深做独家访谈,节目内容笑料百出。周深还自揭本名叫“周星星”。

节目中,主持人王镇泉爆料周深的本名其实叫作“周星星”,巧合地与节目名称《一周星星》不谋而合。周深闻言即显得相当惊喜,直呼“太有缘分了”,更幽默地先向“星爷”周星驰的粉丝道歉,随后解释名字背后的有趣来历。原来在他湖南老家的方言中,“深”与“星”的发音十分相近,当年父母为他办理户口登记时,工作人员误听之下,便将名字登记成“周星星”,这个名字也因此沿用至今。

为了给周深一个惊喜,节目组特别邀请与他私交甚笃的香港艺人王祖蓝隔空担任提问嘉宾。向来鬼马的王祖蓝一脸“来者不善”,对着镜头笑问:“周深,这个问题我放在心里很久了,其实……我们是不是一样高?”随后还发出招牌式的大笑声,瞬间炒热气氛。

王祖蓝更信心十足地自报身高为1.625米,并假装体贴地表示周深可以选择不回答。面对这道突如其来“尴尬题”,周深笑到弯腰遮脸,随即展现高情商与综艺反应,拱手回应:“您高!您真的高!”一句话反将一军。

这并非周深首次公开谈论身高。早在2014年《中国好声音》出道时,他便多次坦然直言:“家里人身高不高,我也只有1.61米。”走红后,他更主动将“身高梗”内化为个人特色的一部分:在跨年演唱会上笑言“用歌声垫高自己”;与身高1.9米的刘宇宁同台时,调侃“你走一步我得走两步”。周深这种将所谓“短板”转化为独特记忆点的能力,让公众感叹:“他教会我们的,是用实力垫高自己,而非踮脚迎合他人。”



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)

TRIPLE PLANTING 三株榴莲苗同个土丘种植技术
+62 812 5222 1135 +62 811 569 803 DESA SUBAH, KEC. TAYAN HILIR, KAB. SANGGAR, KAL-BAR

3 Kings Farm
三王榴莲果园

Ciak Po
林永发中医营养师
Sinshe Lim / Suryadi
Jl. Ciputat Muda No. 34 G Peltakan RT.02

修理沙發 像Servis Sofa
5663968 - 0878 9735 6299

AHLI PERBAIKI RMH BOCOR DAN RENOV
專修漏房屋建築,擔保
聯系電話 : 0812 1335 1401

鴻光傳統中醫診所
行醫35年、80歲以上長者,
中風患者,均有特價優惠。
電話 : 021-6338867-9, 081287762907

鷄氏假牙
AHLI GIGI PALSU
JEFFRY LIU

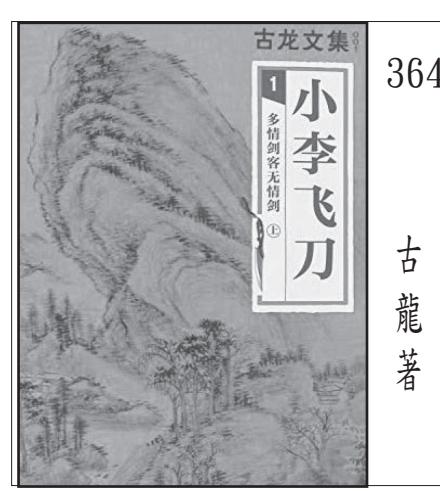
品質保證能到府上服務
SENIN s/d SABTU
09.00 – 17.00 請預約時間
JI. MESJID KEBON JERUK
No.40A . HAYAM WURUK
電話 : 6286961 HP/WA : 081-6827062

全球視野
本土情怀
①訂閱熱線:
021-63868348

接受上門修理
Reparasi : 冰箱,冷凍櫃,冷藏機
Undercounter , Showcase, Kulkas, AC Service
A Wie 溫
0818194564, 085102112192

重磅!
风靡全球12年的
草本眼罩与天然
奇放穴位贴来印
尼了! 3岁以上
都能用,纯草本
配方外用安全无
副作用,睡前一
戴一贴,睡中调
理身体,能助睡
眠,缓解疼痛,
调理亚健康,让
养生变得简单高
效,给家人多一
份安心!

联系WA或加WeChat :
丹虹 (Sonia) ~ 高级中医健康管理师
+62 818 0836 5748



364

古龍著

上官金虹道：“姓宋？是个什么样的人？”

脚夫道：“是个男的，年纪好像不太大，也不小了，出手很大方，模样却没有看见。”

另一人道：“他是昨天半夜里将小人们从床上叫起来的，而且先吹熄了灯，小人们根本就没有瞧见他。”

上官金虹沉着脸，既不觉得意外，也没有再追问下去。

他早就知道问不出的。

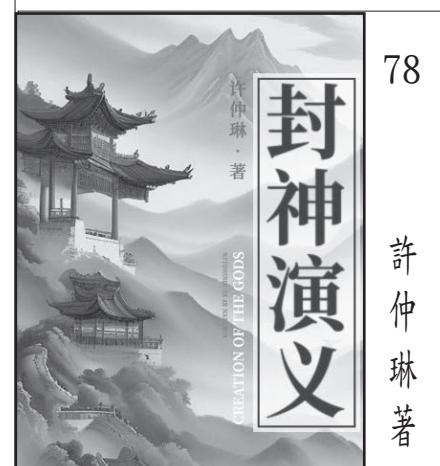
那脚夫又道：“这口棺材的分量不轻，里面好像……好像有人。”

上官金虹道：“打开来瞧瞧。”

棺盖并没有钉封，立刻被掀起。

就在这一刹那间，上官金虹冷漠的脸像是突然变了。

其实他脸上还是完全没有表情，甚至连眉都没皱，嘴角都没有牵动。



78

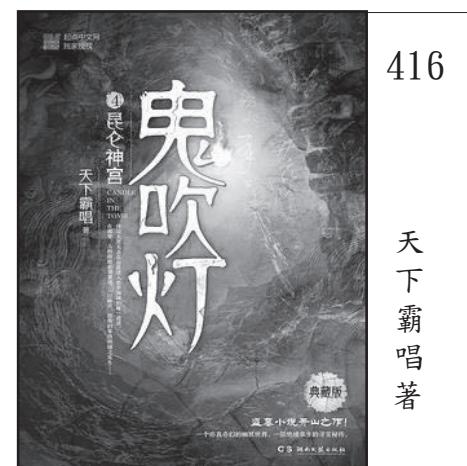
許仲琳著

娘取箭來與他看；李靖看時，卻是震天箭。

李靖大驚曰：“這‘乾坤弓’，‘震天箭’，乃軒轅黃帝留傳至今，鎮陳塘關之寶，誰人拿得起來？這是弟子運乖時蹇，異事非常，望娘娘念弟子無辜被枉，冤屈難明；放弟子回關查明射箭之人，待弟子拿來，以分皂白，庶不冤枉無辜。如無射箭之人，弟子死不瞑目。”

石磯娘娘曰：“既如此，我且放你回去；你若查不出來，我問你師父要你，你且回去。”

李靖連箭帶回，借土遁來至關



416

天下霸唱著

我忙用手电筒照过去，想看看究竟是什么厉鬼，定睛一看，一只半虫人正在壁画墙上咧着嘴对着我们。

痴人比刚脱离母体时已大了足足一倍，刚才它们被凌云天宫与螺旋栈道上的防虫药物，逼得退回了葫芦洞，但是想必王墓建筑群中的几层断虫道，主要是针对鼠蚁之类的，而且年代久远，体形这么大的痴人一旦适应，并不会起太大的作用。

这只痴人不知什么时候溜进了殿中，刚好撞到了枪口上，被我扔过去砸厉鬼的黑驴蹄子打中，掉在了壁画墙上。

我随身所带的这个黑驴蹄子，还是在内蒙的时候让燕子找来的，带在身边一年多了，跟铁球也差不多，误打误撞，竟砸到了那痴人的左眼上，直打得它眼珠都凹了进去，流出不少绿水，疼得嘶嘶乱叫。

但也不知为了什么，他整张脸却仿佛突然全都改变了。

竟像是变成了另一个人的脸，又像是突然戴上了一层硬壳的假面具。

他不愿让人看到他现在真正的面目。

世上大多数人都有这么一张面具的，平时虽然看不到它，但到了必要时，就会将这张面具戴起来。

有人是为了要隐藏自己的悲哀，有人是为了要隐藏自己的愤怒，有人是逼不得已，不得不以笑脸迎人，有人是为了叫别人怕他。

也有人是为了要隐藏自己的恐惧。

上官金虹是为了什么呢？

棺材里果然有个死人。

这死人赫然竟是上官金虹的独生儿子上官飞。

上官飞死的时候李寻欢也在瞧着。

他不但亲眼瞧见荆无命杀死上官飞，而且瞧见荆无命将尸体埋葬。

现在，这尸体又怎会忽然在这里出现了？

是谁掘出了这尸体？

是谁送到这里来的？有什么目的？

李寻欢目光闪动着，似乎想得很多。

上官金虹脸上的面具却似愈来愈厚了，沉默了很久很久，目光突然向李寻欢一字字道：“以前你见过他？”

前，收了過法，進了帥府。殷夫人不知何故，見李靖平空攝去，正在驚慌之，李靖回見夫人。

夫人曰：“將軍為何事平空攝去，使妾身驚慌無地？”

李靖頓足而歎曰：“夫人！我官居二十五載，誰知今日連蹇時乖；關上敵樓有‘乾坤弓’，‘震天箭’，乃鎮壓此關之寶，不知何人，將此箭射去，把石磯娘娘徒弟射死。箭上是我官銜，方被他拿去，要我抵償性命；被我苦苦哀告，回來訪是何人，拿去見他，方能與我明白。”

李靖又曰：“若論此弓箭，別人也拿不動，莫非又是哪吒。”

夫人曰：“豈有此理，難道敖光事未了，他又惹這是非？就是哪吒恐也拿不起來。”

李靖沉思半晌，計上心來，叫左右侍兒：“喚你參公子來。”不一時哪吒來見，站立一旁。

李靖曰：“你說你有師父承當，叫你輔弼明君，你如何不去學習些弓馬，後來也好去用力。”

哪吒道：“孩兒奮志如此，方才在城敵樓上，見弓箭在此，是我射了一箭：只見紅光繚繞，紫霧紛霏，把一枝好箭射不見了。”

我和Shirley杨用狼眼照那壁画墙上的痴人，却无意中发现它身后的殿堂顶上，垂着另一套衣服，样式也是十分古怪。

那应该是一身属于古代西南夷人的皮甲，同样也是只有甲冑，里面没有尸体，而且这套甲连脑袋都没有，只扣着个牛角盔，看不到是否头盔里也有个人头。

看来这后殿中，还不只那一套红色巫衣，不知道这些服装的主人们怎么样了，八成都早已被献王杀了祭天了。

但是根本不容我再细想其中缘由，壁画墙顶端的独眼痴人，已经从半空蹿了过来。

Shirley杨手中的六四式连开三枪，将它从半空打落，下边的胖子当即赶上补了几枪。

胖子抬头对我们喊道：“还有不少也进来了，他妈的，它们算是吃定咱们了……”说着话继续扣动扳机，黑沉沉的宫殿中立时被枪弹映得忽明忽暗。

Shirley杨对我说：“它们如何能追踪过来，难道像狗一样闻味道？”

不过这些家伙生长的速度这么快，一定是和葫芦洞里的特殊环境有关，它们离了老巢就不会活太久。”

我急着从石碑下去取冲锋枪，于是一边爬下石碑，一边对胖子和Shirley杨说：“趁它们数量不多，尽快全数消灭掉，马上关闭后殿短廊的门户。”既然体积大的昆虫在氧气浓度正常的情况下，不会存活太长时间，咱们只要能撑一段时间就行。

李寻欢叹了口气，道：“见过。”

上官金虹道：“现在你再看到他有何感想？”

尸体已被洗得很干净，并不像是从泥土中掘出来的。

穿着崭新的寿衣，身上既没泥沙，也看不到血渍。

只有一点致命的伤口。

伤口在咽喉上，入喉下七分。

李寻欢沉吟着，道：“我想……他死得并不痛苦。”

上官金虹道：“你是说他死得很快？”

李寻欢叹道：“死，并不痛苦，痛苦的是等死的时候，看来他并没有经过这段时候。”

上官飞的脸看来的的确像是比活着时还安详平静，就像是已睡着。

他临死前惊惧的表情，已不知被谁抹平了。

上官金虹的脸虽能戴上层面具，但眼睛却不能。

他眼睛似有火焰燃烧，盯着李寻欢，一字字道：“能这么快就将他杀死的人，世上并不多。”

李寻欢道：“不多，也许不会超过五个。”

上官金虹道：“你也是其中之一。”

李寻欢慢慢地点了点头，道：“不错，我是其中之一，你也是。”

上官金虹厉声道：“我怎会杀死他？”

就把李靖氣得大聲道：“好逆子！你打死參太子，事尚未完；今又惹這等無恥之禍。”

夫人默默無言。哪吒不知其情，便問：“為何又有甚麼事？”

李靖曰：“你方才一箭，射死石磯娘娘徒弟，娘娘拿了我去，被我說過，放我回來尋訪射箭之人，原來卻是你，你自去見娘娘回話。”

哪吒笑曰：“父親且息怒，石磯娘娘在那裏住？他的徒弟在何處，我怎樣射死他？平地賴人，其心不服。

李靖說：“石磯娘娘在骷髏山白骨洞，你既射死他的徒弟，你去見他。”

哪吒曰：“父親此言有理；同到甚麼白骨洞，若還不是，我打他個攬海翻江，我才回來。父親請先行，核兒隨後。”父子二人駕土遁往骷髏山而來。

箭射金光起，紅云照太虛；真人今出世，父子已安居。莫浪誇仙術，須知念玉書；萬邪難克正，不免破參軍。

話說李靖到了骷髏山，吩咐哪吒：“站立在此，待我進去回了娘娘法旨。”

悄悄溜进宫殿中的痴人，不下数十只，虽然数量不多，但一时难以全数消灭，只好借着殿中错落的石碑画墙，与它们周旋。

我和胖子背靠着背相互依托，将冲过来的痴人一一射杀。

胖子百忙之中对我说道：“胡司令，咱们弹药可不多了，手底下可得悠着点了。”

我一听他说子弹不多了，心中略有些急躁，端着的芝加哥打字机失了准头，刚被子弹咬住的一只痴人背上中了三枪，猛蹿进了壁画墙后的射击死角，我后面的几发子弹全钉在了墙上，打得砖尘飞溅。

我心想打死一个少一个，于是紧追不放，跟着转到了壁画墙内侧。只见那只受了重伤的痴人正蹲在黑鼎的鼎盖上，虎视眈眈地盯着我，张开四大嘴嚎叫，发泄着被大口径子弹搅碎筋骨的痛楚。

受伤不轻的痴人见我随后追到，立刻发了狂，恶狠狠地用双肢猛撞鼎盖，借力向我扑来。它的力量大得出奇，这一撞之势，竟把黑色铜鼎的盖子从鼎上向后蹭了出去。

我背后是壁画墙，难以闪躲，但我心知肚明，对方突击之势凌厉凶狠，把生命中剩余的能量都集中在嘴上，是准备跟我同归于尽。

我更不躲闪，举枪就想将它在半空中了结了，不料一扣扳机，子弹竟在这时候卡了壳。真是怕什么来什么，这美式装备虽然犀利，却是陈年的宿货，用到现在才卡壳已经难能可贵了。

我急着从石碑下去取冲锋枪，于是一边爬下石碑，一边对胖子和Shirley杨说：“趁它们数量不多，尽快全数消灭掉，马上关闭后殿短廊的门户。”既然体积大的昆虫在氧气浓度正常的情况下，不会存活太长时间，咱们只要能撑一段时间就行。

狂俠天驕魔女

770

梁羽生

刘滔苦着脸道：“在酷刑之下，我没有办法，只好招供。”陆勉骂道：“该死！那么你连我们姐弟的私事，也都说给那狗郡马听了。”

刘滔不敢作声，来个默认。玳瑁气他不过，“啪”的又打了他一记耳光。

蓬莱魔女道：“招供之后，公孙奇又怎么样？”

刘滔讷讷说道：“那、那狗郡马就把我放了。”

蓬莱魔女大怒道：“你骗鬼么？好，你不肯老老实实是不是？公孙奇会用毒刑，难道我就不会？”

蓬莱魔女提起拂尘，只是在他背上轻轻一拂，刘滔登时觉得浑身刺痛，就似有千百枚钢针刺进他的身体，痛苦难当，比任何毒刑都更厉害。

刘滔嘶声叫道：“盟主松刑，我，我说了！”

蓬莱魔女移开拂尘，说道：“再个实说，我还有十八种酷刑，叫你一样一样遍尝滋味！”

刘滔喘息过后，说道：“那狗郡马听我说了陆大哥姐弟之事，十分留意。玳瑁姑娘给盟主作助手的事情，就是他告诉我的。他说珊瑚姑娘九成就是陆大哥的姐姐。”

蓬莱魔女对玳瑁说道：“果然不出我之所料，是公孙奇安排的机关。”

陆勉却不明白，诧道：“公孙奇又怎的会知道玳瑁是我姐姐？”

玳瑁说道：“是这样的：我当丫头的那家大户人家，为富不仁，后来被绿林的好汉抄了家，我也被救了出来。公孙奇这贼子本来是盟主的师兄，其时盟主还是个未曾出道的小姑娘，她是她的师父抚养成人。”

陆勉听说公孙奇是蓬莱魔女的师兄，吃了一惊。蓬莱魔女笑道：“我的师父是武林前辈公孙隐，令师西岐风想来是应该对你说过的了。师父他老人家一生正直，也是痛恨这个逆子的。”陆勉知道个中原委，这才释然于怀。

蓬莱魔女接着说道：“救了你姐姐的那位绿林好汉和我的师父是相识的，他因为流浪江湖，带一个小姑娘在身边很是不便。恰巧我的师父也有意思要找两个女孩子陪我读书、练武，于是便将你的姐姐接回家中。名义上是我的侍女，其实我们一直都是像亲姐妹一样的。”

玳瑁插口说道：“最早跟随盟主的两个侍女便是我和珊瑚姐姐，不过，珊瑚姐姐的情形又与我有点不同，她是自行投奔的。她爹爹是个镖师，在跟随盟主之前，已经是学过武艺的了。”

陆勉微笑说道：“珊瑚姐姐的事，她早已对我说过了。”

玳瑁说道：“我是到了公孙前辈的家中两年之后，公孙奇这贼子才离家的。所以公孙奇知道我的籍贯和我曾经做过丫头的经历。”

陆勉道：“哦，原来如此。姐姐，你倒是因祸得福了。”说至此处，接下去再盘问刘滔道：“公孙奇指使你来冒认我的姐姐，有何图谋？快说！”

刘滔面上一阵青，一阵红，想说又怕说的样子，蓬莱魔女提起了拂尘，说道：“你是不是想再受酷刑？”

刘滔无可奈何，只得据实说道：“他要我到这里来做内应。他门打听得盟主还未回山，想要扑灭你们这个山寨，计划最近便要调兵前来攻打，到时由我里应外合，先把玳瑁姐姐俘虏，交给官军。”本来金军在新败之余，是无力扫荡各处义军的。但蓬莱魔女这个山寨不比一般，它是绿林之首，故而全国在新君即位，大局稍定之后，便想来拔这口“眼中钉”了。

第九章

后悔？我笑了起来：后悔？他这一生曾经对他做的任何一件事后悔过吗？后悔这两个字和爸是没有缘分的！”

20

瓊瑤

我站起来，走到我的屋里，打开书桌上的台灯，开始记日记，记日记是我几年来不间断的一个习惯。我把今日谋略的经过概略的记了，最后，我写下几句话：

“生活越困苦，命运越坎坷，我应该越坚强！我现在的责任不止于奉养妈妈，还有雪姨那一群人的仇恨等着我去报复。凡有志者，

湖南张家界：“非遗+”赋能 土家织锦“织”出产业共富路



张甜甜在乖幺妹土家织锦艺术馆给吉首大学学生讲解编织土家织锦技术要领。

“织锦时，首先要把经线拉直。”在湖南张家界乖幺妹土家织锦艺术馆内，市级非遗代表性传承人张甜甜一边在织机上娴熟操作，一边向围拢的吉首大学和张家界旅游职业学校的学生们讲解。

“土家族有语言、歌声、舞蹈，却没有自己的文字。土家织锦就是土家人写在布上的‘活文字’，是土家族的‘无字史书’。”张甜甜介绍说，土家织锦是土家族传统手工技艺，在土家语中被称为“西兰卡普”，意为“花铺盖”。其“通经断纬、反面挑

织”的技艺极为独特，完成一幅精美作品，需要耗时一个月甚至更久。

土家织锦的每一种纹样都蕴含着深厚的文化寓意，几何化的线条里凝结着土家族对自然万物的观察、对美好生活的向往。“比如‘四十八勾’，勾勾相连，就像土家山寨一家挨一家，团结在一起。”张甜甜说，还有“喜鹊闹梅”，一针一线都是对美好生活的向往。“这些花样都不是随便画的，是土家人世世代代的眼睛和心。”

在乖幺妹土家织锦艺术馆内，款式新潮的时尚服装，巴黎秀场款手提包、围巾，采用当地“莓茶染”工艺的文创产品等让人眼花缭乱，展示着土家织锦与现代设计的完美融合。

“从前土家织锦是嫁妆、是铺盖，今天它可以是壁挂、手包、走上国际秀场的艺术品。”张甜甜表示，公司采取“非遗+科技”“非遗+旅游”思路，开发出600多款产品，远销全球30多个国家和地区，2025年公司产值突破9000万元。

技艺的传承，离不开人的延续。面对传统手工艺普遍面临的传承断层问题，“乖幺妹”推出“妈妈工厂”模式，通过弹性工作制，

配套“妈妈工厂”和“四点半课堂”，已累计帮助700多名女性实现“家门口”就业，年均增收数万元，实现了照顾家庭与创造价值的平衡。土家织锦手艺从业者田涛是受益者之一。她说，在公司上班既能照顾孩子，又有稳定收入，现在每月平均能拿六七千元，“可以用手艺养活自己”。

年轻一代的参与，则为非遗传承注入了新鲜血液。2025年，乖幺妹公司与张家界旅游职业学校共建实训基地，将织机搬进校园，让这门传统技艺成为学校的特色课程，目前已培养出百余名能独立完成基底织造的“校园织女”。

该校学生熊逸嘉学习三个月

后，已能织出象征吉祥的“燕子尾”纹样：“我会更努力学习，让这份老祖宗的智慧一直延续下去。”

除了职业教育，“非遗研学”也吸引了众多青少年前来体验土家织锦。在土家织锦艺术馆的体验区，经常可以看到孩子们在老师指导下尝试基础编织，手法略显生疏，但学得很投入。

“传承不是把织锦放进博物馆陈列，而是让它真正融入人们的日常生活。”张甜甜表示，公司未来计划扩大生产规模，建设标准化非遗工坊，并加强国际设计合作，让土家织锦走出国门、走向世界。

(中新网)



张甜甜在张家界旅游职业学校向学生传授土家织锦 志愿者在“妈妈工厂”辅导员工的孩子学习。



活动现场。

以“骏驰八桂·聚耀泰华”为主题的泰国广西高校校友喜迎丙午新春联谊会24日在曼谷举行。

本次活动由广西民族大学、广西大学、广西外国语学院、北部湾大学、南宁职业技术大学、南宁师范大学、广西财经学院、百色学院、广西科技师范学院、玉林师范学院、河池学院和桂林学院等十二所广西高校在泰校友会及校友联络处共同发起，是在泰广西高校校友首次大联欢活动。

中国驻泰国大使馆教育参赞许兰，中华海外联谊会副会长、泰国

中华总商会主席林楚钦，泰国广西总会、泰国广西总商会、泰国桂商总会、泰国留学中国大学校友总会、全泰学联以及联谊会发起单位所在高校教师代表等五百余人欢聚一堂，共庆新春、畅叙乡谊。

许兰参赞代表中国驻泰大使馆向活动成功举办表示热烈祝贺。她高度评价了广西高校校友多年来立足泰国各行各业所展现的专业素养和为深化中泰民间友好作出的积极贡献，并特别提及广西民族大学泰国校友会近期在泰南地区的赈灾善举，称赞这份担当与爱心赢得了

泰国广西高校校友首次大联欢迎新春

当地社会的广泛赞誉，为中泰友谊增添了温暖的注脚。

泰国中华总商会主席林楚钦在致辞中指出，广西高校长期以来为国家和社会培养了大批胸怀家国、

具备国际视野的优秀人才，在泰广西校友们于各行各业拼搏奋进，不仅为当地发展和社会进步做出积极贡献，也成为推动泰中交流与合作的重要力量。

当晚，联谊晚会气氛热烈。由各校校友精心准备的文艺节目精彩纷呈，展现了广西多彩文化与中泰文化交融的魅力。(中新网)



合影留念。

港澳台侨青年学子赴赫章县开展“基层岗位实习支援计划”

经中央统战部联引，暨南大学选派10名港澳台侨青年学子赴赫章县基层岗位实习锻炼，开展特色墙绘创作、文旅资源挖掘、基层治理观摩、招商引资实践等工作，深入推进港澳台侨学子内地交流融合，引导港澳台侨学子在基层实践中增进认同、厚植情怀、锻炼本领。

1月26日，“港澳台侨学生基层岗位实习支援计划”启动座谈会在赫章县召开，暨南大学研工部部长韩刚，县委常委、统战部部长马永江，县委常委、副县长翟超群等参加会议。

韩刚表示，暨南大学始终

坚持“为侨服务、为国育才”的办学使命，启动该计划既是以校地协同育人实效助力毕节试验区建设和乡村全面振兴的务实举措，也是引导港澳台侨青年学子在实践中感知国家发展、厚植家国情怀的生动实践。希望同学们在实习中深入一线、贴近群众，在服务地方发展中增强社会责任感，成长为心系祖国、担当有为的青年力量。

翟超群指出，“基层岗位实习支援计划”是推动港澳台侨青年交往交流交融的生动载体，同学们要珍惜机会，沉到基层、走

近群众，发挥专业优势服务地方发展，在实践中感悟中国特色社会主义制度优越性，努力成为讲好中国故事、传播好中国声音的青年使者。

马永江强调，各实习单位要提高政治站位，压实工作责任，精心安排岗位内容，落实专人带教，做细做实后勤保障和安全管理，确保活动安全顺利、取得实效，确保港澳台侨青年学子“在岗有任务、过程有管理、实践有成效”。

据悉，本次10名港澳台侨青年学子已分赴县委统战部、县工商联、七家湾街道、金银山街道等单位进行为期14天的跟岗实习。期间，县委统战部还将在产业发展、文旅融合、基层治理等方面组织港澳台侨青年学子开展一系列考察调研，深入感受赫章县在党的坚强领导下、在统一战线凝聚人心汇聚力量的强大法宝作用下社会稳定发展、欣欣向荣的成就。

(中新网)



座谈会人员合影。

知名IP“Molly”诞生20周年设计师手稿亮相香港

知名IP“Molly”20周年特展24日在香港开幕，以“一颗不变的星”为主题，首次系统公开其设计师王信明(Kenny Wong)自2006年以来的手稿与原画，以及为此次特展特别创作的绘画作品《不变的星》。

“Molly”由香港艺术家王信明创作，是潮流品牌泡泡玛特旗下的经典IP，在全球拥有高人气。自2006年诞生至今，“Molly”延展出“Space Molly”“Baby Molly”“Angry Molly”等多样形象。

本次特展梳理了“Molly”的发展轨迹，不仅讲述了该IP诞生的故事，还高度还原艺术家工作室场景，生动呈现一个手

办从概念到成型的全

过程。

同时，泡泡玛特

联合香港旅游发展局

共同发起文旅合作项

目，在太平山顶、西

九文化区等标志性地

点设立“Molly”艺术

装置。

王信明表示，很高

兴能和这么多粉丝一

起为“Molly”庆生，

回望一路走来的20

年。

希望未来它能继

续连接和照亮大家，

陪伴在大家身边，守

护那份最初的真心与

勇敢前行的力量。

据悉，上述特展

将持续至2月10日，

其间将举办“Molly

爱心涂装活动”并把

相关收入捐赠给特殊

儿童艺术美育项目，

此后还会开启全球巡

展。(中新网)



大人与小孩在“Molly”艺术装置前合影。