

艾尔朗加主持跨部委协调会议 讨论能源和刺激经济措施

(雅加达讯) 经济统筹部长艾尔朗加于3月24日(周二)通过Zoom视频, 主持虚拟的跨部委及机构协调会议。

出席会议者, 包括内政部长狄托、国务秘书长普拉斯蒂约、财政部长普尔巴亚、投资与下游部长罗桑、基础与中等教育部长穆提、高等教育、科学与技术部长布莱恩及内阁秘书泰迪。

会议讨论了多项与能源领域调整相关的政策计划, 旨在维持经济稳定和可持续发展, 以及多项经济刺激政策计划。

内阁秘书处在其Instagram账号上写道: “会议期间, 各方提出了各种战略观点, 作为政策制定的参考依据。”

为应对当前形势, 政府正在最终敲定多项政策。其中一项是允许部分行业每周居家办公一天。对于无法实施居家办公的行业, 政府制定了具体标准, 其中包括直接与公共服务相关的行业。

此前, 艾尔朗加曾表示, 政府将对公务员和私营部门员工实行每周一天居家办公政策。

此举旨在应对全球油价高企, 而油价高企则源于中东冲突的升级。

艾尔朗加于3月19日(周四)于雅加达总统府与普拉博沃总统会晤后表示: “这项政策适用于公务员, 同时也呼吁私营部门, 特别是那些不涉及公共服务的企业, 积极参与居家办公。”

“最后, 根据研究, 高油价要求提高工作效率。我们将提供灵活的居家办公安排, 员工可以选择每周居家办公一天, 或连续居家办公五天。” 艾尔朗加表示。

他表示, 居家办公规定计划于2026年开斋节后实施。艾尔朗加承诺将尽快向公众公布。 “开斋节之后, 但具体时间我们稍后再定,” 艾尔朗加说。

艾尔朗加尚未确认该政策将持续多久。这取决于全球油价和中东冲突的升级情况。

关于能源效率, 政府也在讨论实施能够适应课程的线上和线下学习方法。

为保证学习质量, 实践学



艾尔朗加通过Zoom视频主持虚拟跨部委机构协调会议。

习活动将继续以面授形式进行。段的特点和不同的学习需求。这种做法充分考虑了各教育阶 (LCW)

普拉博沃: 不依赖燃料供应 希望汽车电单车转用电力



矿务与能源部长峇赫里尔。

(雅加达讯) 普拉博沃总统阐述了他雄心勃勃的计划, 旨在将印尼的车辆从汽油动力转向电力动力。

他认为, 这项转型将为国家节省资金, 并降低其对燃料供应的依赖。这项将汽油动力车辆全部转换为电力动力的计划将适用于所有车辆, 从电单车、轿车到卡车。汽油仍将保持供应充足, 并继续为中上阶层所用。汽油价格将跟随全球油价的波动而调整。

普拉博沃于3月25日(周三)发布的YouTube

视频“普拉博沃总统答疑”(Presiden Prabowo Menjawab.) 中解释说: “我们将把所有电单车都改装成电动电单车。所有轿车、卡车和拖拉机都必须是电动的。因此, 拥有兰博基尼和法拉利的富人仍然可以使用汽油, 并支付全球油价, 即使油价高达200美元。我们已经进行了模拟; 结果表明, 使用电动电单车可以降低20%的成本, 也就是五分之一。所以, 这将是我们的制胜法宝。”

此外, 普拉博沃决心增加太阳能发电厂的数量。他的目标是让印尼在未来一年内拥有至少100吉瓦的太阳能发电装机容量。通过实行这项计划, 印尼将不再依赖柴油发电厂。

他强调说: “我们目前仍有13吉瓦的柴油发电厂, 我们正在逐步关闭这些电厂。我们不能再用柴油发电了, 成本太高。因此, 我们预计在不久的将来, 我们将拥有13吉瓦的装机容量。很快, 我们将不再使用柴油发电。”

矿务与能源部长峇赫里尔此前宣布加快传统电单车向电动电单车的转型计划。为实现这一目标, 政府将提供补贴计划, 正如之前所述。

峇赫里尔是于3月5日(周四)在总统府举行的关于加快清洁能源实施的有限会议上发表上述声明的。此次会议讨论了建设100吉瓦太阳能发电厂以及将1亿2000万辆电单车改装为电动电单车等议题。

当被问及政府将提供的加速计划时, 峇赫里尔表示: “纲领类似这样的(补贴), 但我们稍后会找到一个合适的方案。”

此前, 政府曾为20万辆电单车的改装提供补贴, 该补贴计划于2024年结束。然而, 政府将不再继续提供这项价值700万至1000万盾的补贴纲领。

峇赫里尔表示, 这项新的补贴纲领将比以往更加经济实惠。他估计, 由于技术成本大幅降低, 每辆电单车的补贴金额将降至500万至600万盾。(ALW)

BKN: 每周只在办公室工作3天 节省燃油及提高工作效率



国家公务员局局长祖丹。

(雅加达讯) 国家公务员局(BKN)局长祖丹.阿里夫透露, 在他的机构中实行每周只在办公室工作3天的政策已带来诸多益处, 并取得了优异的工作成果。

他表示, 国家公务员局实施的每周两天随时随地办公(WFA)政策的正面影响包括节省燃油等交通成本、提高工作效率和员工生产力。

祖丹于3月25日(周三)在国家公务员局的Instagram帐号上发表声明指出: “同事们无需再为两天的交通、汽油和高速公路付费, 也节省了往返办公室的时间, 从而能够更有效率地工作。”

他指出, 由于国家公务员局实施每周一和周三的居家办公, 以及仅在周二、周四和周五到办公室办公的工作模式具有显著优势, 有许多国家民政公务员工作的机构, 包括其他公务员, 都希望实施类似的政策。

祖丹说: “很多人问我, 国家公务员局是如何实施每周两天居家办公或三天到办公室上班政策的。”

但他强调, 国家公务员局的居家办公模式之所以有效, 至少有3个因素。

首先, 这是因为国家公务员局的工作性质, 其中95%的工作都集中在为公务员提供服务上。

其次, 国家公务员局在一年内就实现了公务员服务的全面数码化, 因此国家公务员局的服务系统完全数码化, 可以随时从任何地方进行管理或提供服务。

第三, 他表示, 国家公务员局已经实施了每日电子绩效评估系统, 所有3400名国家公务员局员工每天都要填写电子绩效评估表。

祖丹说: “因此, 我们已经准备好了工具, 可以随时随地办公。显然, 我们的工作效率更高了, 效果更好了, 生产力也提高了。”

众所周知, 政府目前正在为多个行业制定每周居家办公(WFH)一天的政策。对于无法实施居家办公的产业, 包括直接参与公共服务的企业, 则有特定的标准。

经济统筹部长艾尔朗加日前说: “这适用于国家民政公务员, 同时也呼吁私营部门, 特别是那些不涉及公共服务的企业参与其中。”

这项居家办公政策计划在2026年开斋节假期后实施。目前, 劳工部和内政部仍在研究该技术的具体实施方案。(KP)

除湿·防霉·除异味

Bagus®
パグス

SERAPAIR®
HEAVY DUTY DEHUMIDIFIER
Penyerap Udara Lembab Yang Kuat
除湿消臭防カビ

RUANGAN BEBAS LEMBAB
强力除湿

NEW FORMULA
Maximum Absorbency

DAYA SERAP LEBIH KUAT
吸湿更强

配方升级

800ml 500ml 225ml 50ml

可替换补充剂

关注我们: www.bagusgroup.com | www.bagusgroup.com

官方电商合作平台: [blibli](https://www.blibli.com) | [Shopee](https://www.shopee.com) | [tokopedia](https://www.tokopedia.com) | [Lazada](https://www.lazada.com) | [TikTok](https://www.tiktok.com)

内阁秘书：均达到总统预期 今年返乡出行管理更完善

（雅加达讯）内阁秘书泰迪称，印尼今年在开斋节返乡出行的管控、管理和安全方面取得了显著进步，各项成果均达到普拉博沃总统的预期。

24日，泰迪视察雅加达普洛格邦巴士总站交通流量和运输服务时表示，总统与我们所有人一样，希望今年的开斋节返乡更顺畅。感谢上天，我们显然正走在正确的道路上。

泰迪强调，政府将持续改进系统建设与跨部门协调，进一步提升未来开斋节返乡期间的交通管理与服务水平。尽管今年出行量激增，但整体交通管理措施运行有效，截至目前的返程阶段未出现重大问题。

泰迪指出，期间曾一度出现车辆积压导致交通拥堵的情况，但现场执勤人员迅速处理，避免了更大范围的交通影响。

内阁秘书特别赞扬了交通部和国家警察的快速响应能力，在高流动性时期有效保障了交通秩序与民众出行的安全与舒适。

在视察普洛格邦巴士总站时，泰迪向公众保证，政府已严格执行陆路运



泰迪视察巴士总站交通流量和运输服务。

输工具的适行性检查，并强调对车辆和相关设施进行现场检查的重要性。他赞扬交通部长杜迪亲自对陆路、海运和航空运输系统开展实地检查。

出席现场的杜迪部长表示，政府已为3月24日、25日、28日和29日的

返程高峰做好准备，包括在必要时重新实施高速公路单向通行措施。他提到，政府为公务员实施“远程办公”政策，鼓励公众利用灵活安排出行时间，以更好规划行程并缓解交通拥堵。（美都新闻网）

站也实行24小时营业，以缓解排队现象。

国家石油公司西加里曼丹省销售区域经理维迪表示，截至3月23日，西加里曼丹省的燃油供应运行安全顺畅。

此前因需求激增及恐慌性购买导致的长队现象，目前已逐步恢复正常。维迪表示，坤甸市及古布拉克县的加油站排队情况已恢复正常，门巴瓦县、山口洋市和本加扬县处于中等水平，而三发县和兰达克县仍在努力缓解较为密集的排队情况。

国家石油公司与地方政府和执法部门持续加强协调，包括开展公众宣传和执法行动，打击囤积居奇和投机行为，防止燃油供应中断。任何违规行为都将根据相关法规受到严格处罚，以确保公众公平获得燃油。（美都新闻网）

交部预计28.3万辆车 返程雅加达

（雅加达讯）交通部长杜迪预计，在今年开斋节返程高峰期间（预计于3月24日出现），将有28.3万辆返乡车辆驶回雅加达方向。他要求不要出现车辆拥堵。

据安塔拉通讯社3月24日报道，杜迪表示，在此次返程高峰中，不要像3月18日返乡高峰时那样出现严重拥堵。在今年开斋节返乡高峰期间，已有27万辆车辆通过高速公路自西向东行驶。因此，他希望民众在返程期间能够合理使用高速公路。

杜迪呼吁返程民众做好行程规划，并充分利用已提供的休息区。部长表示，在返程高峰期，由于交通流量过大，高速公路管理方被迫关闭位于62B公里和52B公里处的两个休息区。

杜迪介绍，高速公路管理方还对部分服务区实施了开放与关闭的动态管理措施，以应对返程车流。

“部分服务区采取了临时开放与关闭措施，以避免拥堵，”他说。

与此同时，国家警察总长里斯蒂约将军表示，在开斋节返乡期间，共有230万辆汽车通过收费公路离开雅加达。在返程高峰期间，他呼吁使用高速公路的民众充分利用各项服务设施。

“感到疲劳的驾驶员应及时休息，不要勉强驾驶，”总长说道。

开斋节返乡人流的全国单向交通管制措施已于3月24日中午开始实施，从中爪哇省三宝垄市卡利康孔收费站414公里处到西爪哇省芝甘北收费站。（美都新闻网）

交通部促物流公司 遵守开斋节运输规定

（雅加达讯）交通部长杜迪呼吁物流企业遵守关于货运车辆限制的联合决定，以确保今年开斋节期间返程交通顺畅、安全。

23日，部长杜迪表示，预计返程高峰将分批出现在3月24日、25日和27日。

该法令由交通部、国家警察部和公共工程部联合发布，旨在规范节日期间的交通和道路通行。根据该政策，三轴及以上的货运车辆将于3月13日至29日期间被限制通行。

杜迪呼吁物流运营商遵守相关限制，强调其对维持交通流畅和道路安全的重要性。他说：“这一措施对于确保交通顺畅以

及所有道路使用者的安全至关重要。”

部长强调，遵守规定体现了各方共同努力，确保返程期间人员流动安全、有序、顺畅。他还对物流企业和警方在支持及执行该政策方面表示感谢。

杜迪呼吁旅客合理规划返程时间，尽量避开出行高峰。分散出行时间有助于缓解拥堵，并提升安全性与舒适度。

部长还呼吁公众遵守交通规则和执法人员指引，同时政府将持续监测并评估返程交通情况。

交通部此前预计，2026年开斋节期间出行人数将达到1.439亿人次。（美都新闻网）

开斋节返乡潮 政府确保全国燃油供应安全

（雅加达讯）印尼下游油气监管机构表示，在2026年开斋节返乡潮期间，全国燃油供应在各地均保持安全、稳定和可控状态。

该机构委员会成员法图尔于3月24日表示，截至3月22日，全国燃油库存充足，包括补贴燃油和非补贴燃油。

从印尼国家石油公司燃油终端向各加油站的配送运行顺畅，没有出现障碍，因此民众的用油需求能够得到良好保障。

法图尔呼吁公众无需担忧，因为燃油库存已得到充分保障。

“根据能源和矿产资源部长巴赫利尔的指示，政府确保燃油库存和分

配的持续稳定，特别是由印尼国家石油公司负责的供应体系。质量监测也定期进行，结果符合政府标准，希望民众能够安心、放心使用。”他说道。

下游油气监管机构还对国家石油公司24小时值守、保障燃油库存和分配的工作表示赞赏。

同时，该机构已确保加里曼丹岛的燃料供应安全。特别是在西加里曼丹，自3月20日开斋节前夜起，根据能源与矿产资源部斋月及开斋节国家协调会议的部署，向各加油站的燃油供应持续增加。

西加里曼丹省坤甸市的几家加油

全球局势或影响能源稳定 国防部提升燃油效率及武器运行

（雅加达讯）印尼国防部和国民军制定了以可衡量、循序渐进的措施来提高燃油效率。这项举措旨在应对可能影响能源稳定的全球地缘政治动态变化。

该政策与总统普拉博沃的指示相符。普拉博沃强调，在不影响公共服务或国家战备的前提下，采取积极措施和提升国家效率至关重要。国防部和国民军也意识到，需要尽早采取措施，以维护经济稳定和国家韧性。

国防部总秘书处国防资讯局局长里科准将于3月24日（周一）在雅加达说：“作为后续行动，国防部和国民军进行内部行政和管理方面的调整。”

里科阐述，提高燃油效率的重点在于辅助方面。同时，战略行动和国防准备仍然是重中之



里科表示，进行内部行政和管理方面的调整。

重，并保持最佳状态。

里科表示，国防部已制定的措施包括根据优先事项更有效地管理资源使用。这其中也包括国防装备的运作和公务人员的出行。

他指出：“所有政策都将根据各工作单位的需求，以适用性、可衡量性和分阶段的方式实

施。”他透露了国防部正在制定的几项措施。其中包括在条件允许的情况下，将某些职能部门的工作周从5天调整为4天；根据优先指标和作战需求规范国防装备的使用。

里科补充说：“此外，在确保任务执行效率的前提下，还将限制公务车辆和员工接送班车的的使用。”

他指出，国防部认为降低燃料消耗的决策体现了战略资源管理的准备和纪律，而非出于紧急情况。政府也强调，国家能源储备仍然安全。

里科解释说：“透过这项举措，国防部和国民军邀请各方透过优先考虑效率、责任和保卫国家的精神，共同增强国家韧性。”（KP）

居家拘留数日 雅库特重新送回肃贪委看守所



雅库特重新送回肃贪委看守所。

（雅加达讯）在离开看守所超过五天后，印尼前宗教部长雅库特已于

3月24日（周二）中午被重新送回肃贪委员会看守所。

据美都新闻网报导，雅库特在此前被转为居家拘留数日后，于周二再次被收押于肃贪委员会看守所。

在被押送进入“红白大楼”时，雅库特表示感到庆幸，此前短暂的居家拘留，让他得以向母亲行“拜手礼”表达敬意。

据了解，这已是自2026年3月12日被肃贪委员会拘押以来，雅库特第二次被调整拘押状态。一周后的3月19日，应家属申请，其拘押状态被改为居家拘留，而这一决定于3月21日、恰逢开斋节当天对外公布。

在相关政策引发舆论关注后，雅库特自3月23日起再次被调整为看守所拘押。不过，他并未立即被送回看守所，而是先在雅加达东部的警察医院接受健康检查。

网课期间强制领取免费餐？ 国家营养局：谣言

（雅加达讯）国家营养局强调，有关参加线上学习的学生被要求到学校领取免费营养餐的说法不属实，属于谣言。

3月25日，国家营养局营养保障运营副局长索尼表示，该机构尚未制定或讨论有关网课期间免费营养餐发放的技术指南。截至目前，政府尚未决定是否对在校学生实施线上学习政策。

索尼指出，目前免费营养餐项目的实施仍然依据学校线下教学期

间的既有机制执行。他呼吁公众不要轻信来源不明的信息，尤其是在社交媒体上流传的内容。所有与该项目相关的官方政策，都会由国家营养局通过可信渠道正式发布。

国家营养局也承诺，将确保该项目按照标准实施，无论是在营养质量还是分发管理方面，以确保全国学生真正受益。

此前，有消息称，为了节约燃料，学生将于4月起重新实施线上学习，但政府尚未就此作出正式宣

布。

国会第十委员会副主席艾斯蒂表示，不同意政府将4月起恢复学生在线学习作为其节能战略的一部分。从新冠疫情的经验来看，在线学习策略对学生来说效果不佳。她强调，这项政策需要进行更全面的审查。

她所提到的影响包括学生对学习内容的吸收能力、纪律性、品格培养，以及技术条件等方面的挑战。（美都新闻网）

学生享用免费营养餐。





欣塔强调，居家办公政策必须全面评估和分析。

(雅加达讯) 企业界对政府计划实施“每周一天居家办公”(WFH)政策做出回应。

这项政策旨在减少因美国、以色列和伊朗在中东地区持续冲突而造成的燃料消耗。中东是世界能源生产大区之一。印尼企业家协会(Apindo)总主席

企业家协会：非所有行业适用 勿仓促实施 “每周一天居家办公”

欣塔卡姆达妮敦促政府，不要仓促实施这项政策。她表示，有必要对居家办公政策进行全面评估和分析，包括其对生产力和业务连续性的影响。

欣塔于3月24日(周二)表示：“关于居家办公等政策的计划，首先必须仔细审查政府将要实施的政策设计，并认真评估其在生产力和业务连续性等诸多方面的影响。”

她强调说，居家办公政策不能一概适用于所有行业。她认为，制造业、物

流业、贸易业和服务业等行业仍然需要员工到岗，以确保生产和分销活动的顺利进行。

她说：“如果要推行居家办公，肯定无法在所有行业统一实施。”她继续说，信息技术和创意行业等行业更适合实施居家办公模式。

欣塔认为，居家办公等工作模式应由各公司根据自身运营需求和行业特点制定内部政策。

除此之外，政府此前也承认，某些

行业包括直接从事公共服务的行业无法实施居家办公，这其中存在一些具体标准。另一方面，经济统筹部长艾尔朗加表示：“居家办公适用于国家公务员，同时也呼吁私营部门，特别是那些不从事公共服务的企业实行。”

这项居家办公政策计划于2026年开斋节假期后实施。目前，劳工部和内政部正在审查具体的实施方案。

艾尔朗加强调说：“我们会制定详细的实施方案，但会在开斋节后实

施。”此外，国务秘书部长普拉斯蒂约表示，这项政策也将适用于允许远程办公的特定行业。普拉斯蒂约于3月21日(周六)在雅加达独立宫表示：“为了避免任何误解，例如，服务业、工业和贸易业可能不在此政策的涵盖范围内。”

这项居家办公政策是总统在2026年开斋节前召开的内阁全体会议上指示的，旨在提高工作效率，包括在伊朗、美国和以色列之间中东地区紧张局势升级的情况下降低燃料消耗。

普拉斯蒂约表示：“正如总统在内阁全体会议上所说，我们正在制定多项政策，因为我们逐渐意识到，我们必须齐心协力提高效率。”

他强调说，这项政策并非因印尼燃料供应中断而制定。“正如我们一直强调的，只要上帝保佑，燃料供应就不会出现问题，燃料供应是安全的。”

(ALW)

普拉博沃：强化治理体系 整顿国家机构违规行为

(雅加达讯) 普拉博沃总统强调，将致力于清理国家机构中的各类违规行为，以进一步强化政府治理体系。

这一表态是总统在回应六位资深记者提问时作出的，相关内容已发布在其官方油管账号上。普拉博沃表示，他已向各部部长及机构负责人下达直接指示，要求对各自机构内部的违规行为进行整顿清理。

总统指出，已有多位部长迅速落实相关指示。其中，公共工程部长多迪被认

为在处理违规人员方面态度坚决、执行有力。

普拉博沃同时强调，必须持续推进绩效导向的人才机制建设，强化法治权威，并不断完善政府治理体系。

此外，政府还将着手整顿海关与税务领域。在税务总局改革已取得积极成效的基础上，进一步优化资源管理，以更好服务于全民福祉。

(美都新闻网)

具有持续增长潜力 印尼加强与新马贸易伙伴关系

(菲律宾·达沃) 贸易部副部长迪亚赫·洛洛在和新加坡和马来西亚的双边会晤中，加强了印尼与这两个邻国的贸易和投资合作。

印尼贸易部副部长与几位战略伙伴的双边会晤，于日前在菲律宾达义市(Taguig)举行的第32届东盟经济部长非正式会议期间举行。

在与新加坡副总理兼贸工部长颜金勇的会晤中，贸易部副部长迪亚赫·洛洛强调了两国贸易关系的积极发展。过去五年，印尼与新加坡的贸易额增长了14.6%，从2020年的168.5亿美元增至2025年的193.2亿美元。印尼认为，与新加坡的贸易伙伴关系具有持续增长的潜力，尤其是在促进印尼出口产品多元化、提高产品附加值方面。

会晤中，贸易部副部长洛洛强调了两国贸易关系的积极发展。

在五年内，印尼与新加坡的贸易额增长了14.6%，从2020年的168.5亿美元增至2025年的193.2亿美元。

印尼认为，与新加坡的贸易伙伴关系具有持续增长的潜力，尤其是在促进印尼出口产品多元化、提高产品附加值方面。

印尼在会晤中重申了其继续推进加入《全面与进步跨太平洋伙伴关系协定》(CPTPP)进程的承诺。印尼认为全面与进步跨太平洋伙伴关系协定是一个现代化的贸易框架，能够加强印太地区的经济一体化。此外，双方还讨论了一系列



贸易部副部长洛洛(右二)与大马投贸部副部长沈志勤(左二)举行双边会议。

区域经济合作议题，包括东盟数字经济框架协定(DEFA)、区域全面经济伙伴关系协定(RCEP)的谈判进展，以及各项贸易和投资合作倡议。

与此同时，贸易部部长迪亚赫·洛洛在与马来西亚投资、贸易及工业部副部长沈志勤会晤时，也探讨了加强印尼与马来西亚双边贸易关系的各项举措。到2025年，两国贸易总额达到242亿2000万美元。印尼认为，两国在扩大市场准入和加强各增值领域的合作方面，拥有巨大机遇。

会议还讨论了加强双边合作机制，包括计划成立联合贸易投资委员会(JTIC)以及通过马来西亚-印尼投资委员会(MIIC)加强投资合作。

此外，两国还讨论了边境地区贸易合作的进展，包括落实2023年边境贸易协定(BTA)以及加快推进恩提孔-特贝杜地区跨境贸易正常化的努力。(ALW)

普拉博沃与安华通电话 讨论中东局势

(雅加达讯) 马来西亚首相安华于3月24日(周二)表示，他与印尼总统普拉博沃通电话，讨论了中东地区不断升级的冲突。

美都新闻网引述安塔拉通讯社报道，安华在声明中说：“在周一(23日)与印尼总统普拉博沃的通话中，我们就当前多项议题进行了交流，包括伊朗-以色列冲突。”

安华透露，双方同意将在近期举行会晤，其中包括他计划访问雅加达，以进一步加强双边关系。

“在涉及区域和国际议题方面，我们也就伊朗-以色列冲突以及持续推动外交途径的

重要性交换了看法。”安华补充道。

两国领导人同时呼吁实现和平。声明称，马来西亚将继续支持通过外交努力缓和冲突。

安华表示，应降低紧张局势，保护平民生命，并为开展有意义的谈判创造空间，以实现和平与可持续的解决方案。

此前，普拉博沃总统在开斋节期间与包括安华在内的多位国家领导人进行了沟通。

内阁秘书泰迪表示，这一沟通是维护国家间密切关系、加强合作努力的一部分，并在具有重要意义的开斋节时刻进行。



普拉博沃与大马首相安华通电话。

越南外交部支持国内企业在印尼投资兴业



外交部常务副部长阮孟强。

(河内讯) 越共中央委员、外交部常务副部长阮孟强日前在越南外交部总部，主持召开在印尼投资经营的越南企业座谈会。会议旨在探讨推动经贸关系、落实越南与印尼全面战略合作伙伴关系的具体措施与方向。

基于越印两国70年来的传

统友谊，特别是2025年3月两国关系正式提升为全面战略合作伙伴关系，双边经济合作取得了突破性进展。2025年双边贸易额已达172亿美元，逼近2028年实现180亿美元的目标。2025年赴越印尼游客达20.3万人次，是疫情前的两倍多。

这一成就离不开两国企业，特别是在印尼进行投资企业的贡献。其中，Vin集团已初步形成电动汽车生态系统(包括VinFast、XanhSM和V-Green)；越南国家航空公司与越捷航空公司高效运营河内、胡志明市至雅加达和巴厘岛的航线。FPT、移动世界、TH True Milk等其他企业也正积极研究并扩大在印尼的业务版图。

企业高度评价外交部及越南驻印尼大使馆在为企业投资经营创造便利条件方面所给予的积极支持。各企业一

致认为印尼市场潜力巨大，作为东盟最大经济体及G20成员，印尼拥有2.8亿人口的规模及强劲的购买力。

阮孟强在会上高度评价越南企业不断努力在印尼扩大投资经营活动，并强调外交部近年来始终高度重视经济外交和服务发展外交工作。他建议各企业发挥先锋创新作用，增强两国经济的互联互通与高效合作，旨在造福两国人民，并为越印传统友谊及全面战略合作伙伴关系做出贡献。

阮孟强强调，贯彻落实越共十四大决议精神，外交部将继续秉持“以企业和人民为中心”的方针，与越南企业并肩同行，从而助力企业在包括印尼在内的国际及地区市场捕捉合作契机，并将机遇转化为实质性、具体化的成果。(越通社)

法国致力扩大与印尼体育合作

(雅加达讯) 法国驻印尼大使法比安·佩诺内表示，法国致力于通过与印尼当地合作伙伴采取一系列具体措施，扩大与印尼的体育合作。

3月24日，佩诺内在雅加达法国文化中心会见万隆佩西布足球俱乐部管理层时说：“我们希望加强和拓展双边合作，涵盖国防、文化等领域，当然，我们也渴望在体育领域发展合作。”

佩诺内认为，体育合作十分重要，因为它是推动两国民间交流的重要动力。他说，印尼和法国人民都热爱各种体育运动，尤其是足球。

因此，法国政府正与印尼多个体育相关机构展开合作，包括青年与体育部、印尼足协以及印尼奥林匹克委员会。

在巴黎2024年奥运会期间，印尼亚委会与法国方面展开合作后，法国目前正探索与印尼其他体育联合会开展新的合作，包括马术项目。

佩诺内表示，法国驻印尼大使馆已与印尼政府和印尼亚委会共同推出多项体育人才培养计划。其中一项计划是派遣印尼青年前往法国国家足球训练中心克莱枫丹学习。

他还表示，法方将推出新的计划，重点培养女子足球运动员和教练。

此外，体育合作还将通过机构间协作以及探索体育产业商业机会进一步加强。

在体育之外，双方还将通过战略对话以及高校层面的学术流动项目，加强社会文化合作。

(美都新闻网)

ayowisatatour

爱友旅行社

- 董事总经理 **梁伟强 (Mr. WIWI)**
- 手机或 WhatsApp: **+62 855 1228 089**
- ※ 1974年至2006年三十二年任职于 **ANTATOUR** 旅行社任总经理。
- ※ 2006年至今成立 **爱友旅行社 AYOWISATA TOUR (PT GLOBALINDO KREASI WISATA)** 旅行社。

敝社强项:

- 销售全世界之国际机票, 持 IATA 销售国际机票执照
- 销售全国国内机票
- **出国旅游团**
- 承办一般普通级、中上级及高级(五星级)之旅游团
- 赴世界各地之大团或小团
- INCENTIVE TOUR 接办百人或千人之团体
- 包机团
- 公司奖励团, 敝社是数家大企业公司之指定旅行社, 赴世界任何地区
- 正规团即敝社举办之定期出发团, 赴中国、日本、欧洲、澳洲及其他国家
- 接办家庭组团(十人以上)
- 联盟团
- 签证部, 承办世界各地之签证
- 预订酒店(国外及国内)
- 中文或英文领队及导游服务

● **社交媒体**

Instagram: **ayowisatours** Facebook: **AyoWisata**

PT. Globalindo Kreasi Wisata (AyoWisata) ; Hunting : (021) 50323767

英媒：油价暴跌引发中东局势“内幕交易”质疑

美国总统特朗普23日在社交平台发布有关美伊对话的贴文前15分钟，国际原油市场出现规模约5亿8000万美元（约7亿4200万新元）的异常大额交易，引发市场对“内幕交易”的猜测。

新华社引述英国《金融时报》星期二（3月24日）报道称，纽约时间23日清晨6时49分至6时50分，约6200份布伦特原油与西得克萨斯中间原油期货合约完成换手。

根据彭博社数据测算，这些合约名义价值达5亿8000万美元。随着原油期货交易量骤然攀升，标准普尔500种股票指数瞬间跳涨，成交量也同步显著放大。

报道说，特朗普随后在7时04分贴文说：“过去两天，美国与伊朗就我们在中东地区敌对行动的全面彻底解决方案，进行了非常良好且富有成效的对话。”这一消息触发全球能源市场大幅抛售。

由于投资者下调了对冲突长期化的“押注”，标普500指数期货与欧洲股市同步走高。

报道认为，这类“时机精准”的交易，与此前美国袭击伊朗、



委内瑞拉前出现的情况“如出一辙”。多家对冲基金说，这是近几个月来，美国官方宣布重大消息前出现大额提前交易的诸多案例之一。

报道引述一家大型对冲基金交易员的话说，能源咨询机构近期已注意到多笔时间点异常的大额交易。

另一名投资经理则说，一系列时机精准的大额交易已在投资者中引

发“强烈不满”。

据报道，23日晚些时候，伊朗议会会议长卡利巴夫在社交媒体发文，明确否认美伊之间存在任何谈判。这一表态随即引发全球股市回落，能源市场则再度出现盘整。

卡利巴夫说，散布“虚假新闻”的目的是操纵金融和石油市场，以此让美国和以色列摆脱所深陷的泥潭”。



亚马逊一举动 软件股集体大跌

（纽约、西雅图讯）一款尚未开发的人工智能（AI）代理，正引发美国软件股集体重挫！

综合媒体报道，美国科技巨头亚马逊（Amazon）旗下云端业务——亚马逊网络服务（AWS）正在开发一款AI代理，可自动执行销售、业务拓展及其他团队的部份职能。

此消息重新点燃了几个月来困扰软件板块的颠覆担忧，美国软件股再隔夜美股周二（24日）再次重挫。

数据显示，一只追踪软件股的交易所交易基金（ETF）下跌4.3%，创1个月来最大跌幅。甲骨文（Oracle）跌4.1%、微软（Microsoft）跌2.7%。此外，UiPath和HubSpot跌幅居前，二者均下跌约9%；Trello母公司——Atlassian跌8.4%。

对于亚马逊的报道，进一

步强化了市场对AI“内部替代”逻辑的担忧。

科技巨头不仅在裁减人工岗位，更在以自研AI工具填补相应职能缺口。对于以企业用户数量为定价基础的传统软件订阅模式而言，这一趋势构成直接威胁。

报告还指出，具备“AI流畅度”的资深用户相比新手能够持续取得更优成效，正在形成同一岗位内部的生产力与收入分化。这一结论被市场解读为AI替代普通白领工作的早期讯号。

值得注意的是，报道指出桌面智能体目前仍处于早期研究阶段，伴随数据泄露、误删及新型安全漏洞等大量风险。

目前科技软件板块的远期本益比已跌破标普500指数整体水平。有市场人士直言，软件板块正遭遇资本的大规模毁灭。

传SpaceX最快本周提交上市申请 集资或超750亿美元创全球纪录

知情人士透露，美国太空探索公司SpaceX最快将于本周提交首次公开售股（IPO）申请，若成行，有望成为今年全球最受瞩目的上市案之一。

据科技媒体The Information报道，由全球首富马斯克（Elon Musk）创办的SpaceX，计划筹资超过750亿美元。这一规模远高于市场此前预期的500亿美元，若落实，将刷新全球IPO集资纪录。

市场原先预计，SpaceX可能在今年夏季



上市，届时公司估值或超过1.75万亿美元。若按上述集资规模计算，将远超2019年沙特阿美（Saudi Aramco）294亿美元的上市融资纪录。SpaceX若成功上市，不仅将改写全球资

本市场历史，也将成为近年来最大规模的科技企业IPO之一，进一步提振近年趋于低迷的新股市场。

SpaceX成立于2002年，是全球领先的商业航天企业之一，业务涵盖火箭发射、卫星互联网服务（Starlink）等。公司近年来持续扩大商业化收入来源，吸引大量投资者关注。

不过，截至目前，SpaceX尚未正式向美国监管机构提交招股文件，公司也未就相关信息作出回应。



美推动与伊朗停火谈判 油价跌逾5%但本月仍料大涨

市场传出美国正推动与伊朗停火谈判，缓解对中东能源供应的担忧，国际油价应声下跌，但在战争冲击下，油价本月仍有望取得显著涨幅。

布伦特原油价格星期三（3月25日）早盘10时30分下跌5.5%，跌破每桶100美元关口。美国西得克萨斯中质原油（WTI）则徘徊在每桶88美元附近。

媒体报道，美国正寻求推动为期一个月的停火，以展开谈判。《纽约时报》也引述消息人士称，美国已向伊朗提出一份包含15项内容的停战方案。

尽管如此，美国总统特朗普政府已下令第82空降师向中东地区部署约2000名士

兵，显示华盛顿在推动外交解决的同时，仍保留军事选项。

战略与国际研究中心（CSIS）中东项目高级研究员托德曼（Will Todman）说，目前尚不清楚增兵是谈判策略的一部分，还是为潜在军事行动做准备。

市场人士指出，油价近期走势明显受到谈判预期影响，若能确保霍尔木兹海峡安全通行，将成为任何协议的关键基础。

尽管油价短线回落，但受供应扰动影响，市场整体仍趋紧。全球炼油商，尤其是亚洲买家，正加紧寻找替代供应，美国原油出口预计下月将大幅增加，甚至可能创下新高。

缺油下供应告急 亚洲两地民众抢购垃圾袋

（首尔、台北讯）中东战事不仅扰乱全球石油供应，与其密切相关的产业也受到冲击，最新一例便是垃圾袋。

综合媒体报导，由于生产塑胶的关键原料——石油脑供应链受阻，导致台湾与韩国发生民众抢购囤积，引发“垃圾袋之乱”。

报道称，韩国民众担心石油脑供给不稳，可能导致塑胶短缺，预先抢购每日生活所需的垃圾袋。便利商店员工也透露，上班时发现10公升、20公升的大型垃圾袋都卖光了，但是客人持续询问。

由于担心民众囤货，便利商店和超市开始限制购买数量。民众发现，想买垃圾袋，结果发现每个人最多限购两个；有的超市更限制每人只能购买一个，而且不再贩售10个一组的包装，改成单独出售。

另一方面，台湾各大塑胶袋大盘商发现，半斤至3斤等民众较常用的塑胶提袋、还有常用尺寸的垃圾袋都被扫购一空，业者说，1斤提袋上星期从每袋20新台币涨至30新台币，仍挡不住民众一窝蜂抢购囤货，目前只能等上游供货才有得卖。

此外，有台湾民众到市场采买，因摊商要求另付2新台币买塑胶袋，大呼在市场买菜20多年从未遇过。

报道指出，石油脑是炼制原油的副产品，经摄氏800度高温分解后，可生产出乙烯、丙烯、苯等



塑胶原料。韩国进口的石油脑，54%须途经霍尔莫兹海峡（Strait of Hormuz），但伊朗封锁导致采购日益棘手。与战前相比，全球石油脑价格几

乎翻倍，突破每吨1000美元，并导致多家企业暂停部份石油脑裂解设施。韩国政府也打算从本周起限制石油炼商出口石油脑，以因应短缺危机。

瑞银警示：本轮油价上涨对美经济破坏性或超上一轮高油价周期

【环球网财经综合报道】日前，瑞银发布研究报告指出，当前美国经济面临多重不利因素叠加，本轮油价上涨的破坏性可能远超上一轮高油价周期。

回顾2011至2014年，尽管国际油价长期处于高位，但彼时美国页岩油革命正处于蓬勃扩张

期。高油价虽然侵蚀了消费者购买力，却同时带动了页岩油领域的投资热潮、就业增长和工业产出扩张，形成了有效的经济对冲。然而2014年后，美国对页岩油的投资大幅萎缩，这一“缓冲垫”已基本消失。

瑞银进一步指出，当前美国经济的宏观环境与上一轮高

油价周期存在三大关键差异：劳动力市场更趋疲弱、家庭部门缓冲空间收窄、通胀传导效应更强。

据高盛石油市场研究主管Daan Struyven最新预计，布伦特原油在3月至4月的平均价格将达到每桶110美元，高于此前预测的每桶98美元，这与

2025年的水平相比将大幅上涨。此外，高盛还将2026年布伦特原油价格预期从每桶77美元上调至85美元，西得克萨斯轻质原油（WTI）价格预期为每桶79美元。同时，长期原油价格预期也被上调，2027年布伦特原油均价将达到每桶80美元。（南木）



伊朗致函联合国：“非敌对船只”可通过霍尔木兹海峡

伊朗在写给联合国安全理事会和国际海事组织(IMO)的一份照会中表明,“非敌对船只”在与伊朗当局协调后,可以通行霍尔木兹海峡。

路透社星期二(3月24日)看到伊朗外交部22日向安理会15个成员国和联合国秘书长古特雷斯发出的照会。这份照会24日已在联合国航运机构IMO的176个成员国中传阅。

总部位于伦敦的IMO负责监管国际航运安全及防止污染。

照会中写道:“非敌对船只,包括属于其他国家或与其

他国家有关联的船只,只要不参与或支持针对伊朗的侵略行为,并完全遵守已公布的安全保障规定,在与伊朗主管当局协调后,即可安全通过霍尔木兹海峡。”

照会还说,伊朗已“采取必要和相称的措施,防止侵略者及支持者利用霍尔木兹海峡推进针对伊朗的敌对行动”,并指出,属于美国或以色列的船只、设备或任何资产,“以及其他参与侵略者,不具备无害或非敌对通行的资格。”



伊朗革命卫队：将“毫不留情”猛烈打击以军

伊朗伊斯兰革命卫队宣布,已发起“真实承诺-4”行动第80波攻势,革命卫队将“毫不留情”,对以色列北部及加沙地带的以军驻地予以猛烈打击。

新华社报道,伊朗伊斯兰共和国广播电视台等媒体星期三(3月25日)发表伊朗革命卫队的声明说,革命卫队在这波攻势中发动猛烈、持

续的导弹打击,摧毁以色列北部多个战略要点及军事中心。

声明称,以色列特拉维夫、布内布拉克、谢莫纳镇,以及科威特阿里·萨利姆空军基地、阿里夫空军基地,巴林谢赫伊萨空军基地,约旦阿兹拉克美军基地等,均遭导弹和无人机精准打击。

民调：特朗普支持率降至36% 重返白宫以来最低



最新民意调查显示,受油价飙升和美国民众普遍对美国发动伊朗战争不满的影响,特朗普的支持率从上周的40%降至36%,为他重返白宫以来的最低水平。

路透社/益普索星期二(3月24日)公布的4天民调于23日结

束,调查结果显示,只有36%的美国人认可特朗普的执政表现,低于上周调查的40%。

路透社指,自2月28日美国和以色列对伊朗发动协同打击以来,汽油价格飙升,美国民众对特朗普在经济和生活成本管理方面的看法显著恶化,仅25%的受访者认可特朗普对生活成本的处理,而生活成本问题正是他2024年总统竞选的核心议题。

全国只有29%的民众认可特朗普的经济管理能力,这是特朗普两届总统任期内的最低评价,甚至低于民主党籍前任总统拜登在任何民调中的经济支持率。

美国选民对经济,尤其是对

不断上涨的生活成本的担忧,是导致拜登2024年退出总统竞选、由时任副总统哈里斯接棒上阵的一个重要因素。

对于伊朗的军事行动,不认可美国打击伊朗的受访者比例升至61%,上周这一比例为59%。

分析人士说,这项民调显示特朗普面临巨大的公众反对。共和党政治策略师马基说:“现在很重要,是让民众知道总统对他们的痛苦感同身受,而且援助即将到来。”

3月24日公布的路透社/益普索全国性在线民调收集了1272名美国成年人的反馈,误差幅度为3个百分点。

伊朗革命卫队对特朗普说：你被开除了

伊朗伊斯兰革命卫队在一段视频中套用了美国总统特朗普最为人所知的一句口头禅,隔空对特朗普说:“你被开除了!”

伊朗革命卫队发言人佐法哈里(Ebrahim Zolfaqari)在星期天(3月22日)发布的这个视频中,以英语对着镜头说:“嘿,特朗普,你被

开除了!你对这句话很熟悉吧。”

“你被开除了”(You're fired)是特朗普早年在真人秀节目《学徒》(The Apprentice)中,在每一集的最后,对被淘汰出局的参赛者说的话。

佐法哈里还在视频的最后对着镜头说:“谢谢大家关注(Thank



you for your attention)!”

“谢谢大家关注”是特朗普在自家社媒平台Truth Social贴文时经常用的一句结尾语。

美航母福特号因火灾撤离中东战区 暴露诸多技术与保障问题

美军最大航空母舰福特号因舰上洗衣房发生火灾被迫撤离中东战区,到希腊克里特岛港口进行维修。彭博社指这一事故暴露这艘航母长期存在的诸多技术与保障问题。

福特号(USS Gerald R Ford)2017年开始服役,比原计划晚了几年,是美国海军最新一代福特级核动力航母首舰。造价高达132亿美元(约169亿新元),是美国有史以来建造的最昂贵军舰。

彭博社星期二(3月24日)报道,美国五角大楼测试机构最新评估报告显示,福特号在“作战效能”和“系统可靠性”方面仍存在诸多不确定性。包括舰载机弹射与回收系统、雷达系统、抗打击能力以及将武器弹药转移到飞行甲板的升降设备等关键环节,均缺乏足够的实战测试数据。

报道称,其中许多问题在2022年10月开始实战测试后浮出水面。美国海军方面未对此报告置评。

由于缺乏完整的实战测试,尚无足够数据来判定福特级航母的作战效能。

这意味着目前尚不清楚福特号航母在探测、追踪或拦截敌方飞



机、反舰导弹或小型攻击机方面的实际能力。此外,也无法确定在这艘航母战时面临持续起降的高强度压力下,各项系统将会有怎样的表现。

报告还指出,福特号存在缺乏足够的铺位来安置舰上所有船员等问题,并称这一短缺情况“将影响船上的生活质量”。

福特号自去年6月以来已在海上连续部署约九个月时间,先后参与美国对委内瑞拉和伊朗发起的军事

行动。

3月12日,福特号航母船尾洗衣房发生火灾,造成三名水兵受伤,另有200多名水兵因吸入浓烟接受治疗。火灾还导致航母多个舱室以及大量床位被毁。

彭博社在报道中指出,这一事件凸显出,随着特朗普政府试图通过“炮舰外交”手段实现在伊朗和委内瑞拉的地缘政治目标,即便拥有最先进装备的美国海军也已承受重压。

英首相：必须做好伊朗战事不会“迅速结束”的准备



英国首相斯塔默23日在接受英国议会联络委员会质询时说,英国必须做好伊朗战事不会“迅速结束”的准备,并呼吁通过谈判达成协议。

斯塔默强调,在美以对伊朗发动军事打击之初,他就提醒,英国必须做好战事不

会“迅速结束”的准备。

他说,在伊朗问题上,英国的任何行动都必须有合法依据和深思熟虑的可行计划,因此英国最初未参与对伊朗的打击,后续只开展了“集体防御”行动。他强调:“这不是我们的战争,我们不会被拖入这场战争。”

斯塔默呼吁尽快解决冲突,并“通过谈判达成协议,对伊朗设定严格条件,尤其是在核武器问题上”。

(于艾岑/新华社)

金正恩回电普京：将与俄罗斯永远并肩同行

朝中社星期三(3月25日)报道,朝鲜领导人金正恩前一天向俄罗斯总统普京回电称,平壤将永远与莫斯科并肩同行,坚定不移。

韩联社报道,普京23日向金正恩致贺电,祝贺他再次获推举为国务委员长。朝中社25日称,金正恩向普京的祝贺表示感谢。他说,朝俄两国互相支持和支援,为捍卫两国主权、增进人民福利保持紧密合作。双方巩固关系和互信定将保障两国关系稳固和面向未来发展,并造福两国人民。

朝鲜第十五届最高人民会议第一次会议22日在平壤开幕,金正恩再次被推举为国务委员会委员长。普京23日就致电金正恩,



在外国领导人中最先表示祝贺。越南国家主席梁强和白罗斯总统

卢卡申科也同一天向金正恩致贺电。

北京市：增强政治自觉 把支持雄安作为分内事

中国首都北京市官方开会强调，建设雄安新区是习近平总书记亲自决策、亲自部署、亲自推动的千年大计、国家大事，北京要增强支持雄安的政治自觉，不折不扣贯彻中共中央决策部署，把支持雄安作为分内事。

据《北京日报》报道，中共北京市委常委会星期二（3月24日）召开会议，传达学习习近平在雄安新区考察并主持召开“深入推进雄安新区高质量建设和发展座谈会”时的讲话精神等。市委书记尹力主持会议。

会议指出，建设雄安新区是习近平亲自决策、亲自部署、亲自推动的千年大计、国家大事。在基本实现社会主义现代化夯实基础、全面发力的关键时期，习近平到雄安新区考察，主持召开深入推进雄安新区高质量建设和发展座谈会并发表讲话，“饱含对雄安建成高水平现代化城市的深切期望”。

会议说：“要深刻认识雄安新区建设取得的重要成效，进一步增强支持雄安的政治自觉和责任担当。立足北京自身优势与雄安实际需求，全方位支持雄安新区高质量建设和发展。”

会议提到，要牢牢把握雄安新区的功能定位，全力以赴做好非首都功能疏解的服务保障。加强央地、京雄协调联动，落实中央各项政策，保障疏解项目落地。处理好城市副中心与雄安新区的关系，促进“新两翼”错位发展、联动发展。坚持公共服务共建共享，加强优质教育、医疗、



文化、体育等资源对接合作。

会议要求加强雄安与北京的快速轨道联系，促进京雄同城化发展。要围绕建设“新时代创新高地和推动高质量发展样板”的重要要求，强化协同创新和产业协作。

实施好现代化首都都市圈空间协同规划，加快推进北京（京津冀）国际科技创新中心建设，沿京雄走廊布局新质生产力，打造京津雄创新三角。高水平建设雄安新区中关村科技园，推动更多科创成果转化落地。

会议也说，要全面加强中共的领导，

不折不扣贯彻党中央决策部署，自觉发挥北京“一核”辐射带动作用，“把支持雄安作为分内事”，作为开展树立和践行正确政绩观学习教育的具体行动。加强智力支持和人才支撑，研究细化促进雄安建设发展的举措，明确推进京津冀协同发展的规划任务和工作要点。

习近平与三位中共中央政治局常委星期一（23日）在河北雄安新区考察。他当天下午主持召开座谈会时，要牢牢把握雄安新区作为北京非首都功能疏解集中承载地的首要功能定位，并称中共中央关于建设雄安新区的决策是完全正确的。



俄副外长：普京访华日期将很快公布

俄罗斯副外长鲁登科说，俄罗斯总统普京访华的日期正在最终确定，将很快公布。据俄罗斯塔斯社星期一（3月23日）报道，鲁登科称普京访华日期正在最终确定，将在近期公布。另据俄罗斯卫星通讯社报道，俄罗斯驻华大使馆称，俄罗斯驻华大使莫尔古洛夫和中国外交部部长助理刘彬星期一就政治接触日程表、俄中双方和国际议程的当前问题进行了讨论。

报道引述消息称，双方就双边和国际议程的当前问题，以及加强上合组织框架下合作的途径交换了意见。

此前，中国国家主席习近平和普京2月4日下午分别在北京人民大会堂、

莫斯科克里姆林宫参加视频会晤。

习近平指出，国际形势开年以来愈发动荡，中俄有义务推动国际社会坚守公平正义，坚决维护以联合国为核心的国际体系和国际法基本准则，携手维护全球战略稳定。

普京则表示，俄中已建立起堪称典范的全面伙伴关系和战略合作。在世界日益动荡的局势下，两国外交政策上的联系仍然是重要稳定因素，莫斯科愿继续在双边层面以及包括联合国等所有多边框架内，与北京就全球和区域议程保持最密切的协调。习近平和普京上次面对面会晤是去年9月，普京当时赴北京参加九三阅兵。



李强贺阿努廷连任：中泰一家亲历久弥新

中国国务院总理李强星期二（3月24日）致电泰国总理阿努廷，祝贺他连任。他表示，中泰是亲密友好邻邦和命运共同体，“中泰一家亲”历久弥新。泰自豪党党魁阿努廷（59岁）上个星期四（19日）在下议院首先选举中获得293名议员投票支持，超出所需的简单多数票，顺利连任。他的竞争对手、国会第二大党人民党党魁兼首相候选人那他蓬获得119名议员支持，另有86名议员弃权。

泰国下议院秘书长西罗隔天（3月20日）在泰自豪党总部举行的仪式上宣读泰王御令，泰国国王

哇集拉隆功已批准任命阿努廷为泰国首相。这项御令当天也在《皇家公报》上正式颁布。

据新华社星期三（25日）报道，李强在贺电中指出，2025年中泰建交50周年之际，泰王哇集拉隆功来华国事访问，中国国家主席习近平同哇集拉隆功就推进中泰全面战略合作伙伴关系达成重要共识。

李强表示，愿同阿努廷一道，共同落实两国元首重要共识，统筹推进各领域务实合作，推动中泰命运共同体建设在下一个50年取得更大进展。

官媒：退休官员到学会协会“发挥余热”谋利 有心人主动进贡

中国官方将学会协会列为今年深化整治的腐败重点领域，官媒《人民日报》海外版旗下新媒体“侠客岛”刊文称，退休官员到学会协会“发挥余热”谋取私利，一些“有心人”趋之若鹜，甚至主动“进贡”。

“侠客岛”星期二（3月24日）发表题为《深挖学会协会腐败》的文章称，中共中央纪委今年列出年度深化整治的腐败重点领域，“学会协会”位列其中。

中国制药装备行业协会副秘书长逄倩鹤，以及中国纺织工业联合会党委常委、副会长端木小平等已相继被查。

文章称，学会协会属于“社会团体”，是一些人眼中权力不大、油水不多的“清水衙门”，但也是连接政府、企业和市场的纽带。要论“权力”，是一些诸如会员管理、资质认定、评比表彰等“准公权力”。

“侠客岛”认为，确实有些“会长”“秘书长”“理事长”对这类“准公权力”动歪脑筋。有的对企业“设卡收费”，想备案审批，先交“过路钱”；有的明码标价卖会



员、搞有偿评比表彰；有的欺行霸市，排斥、打压不愿入会或少缴会费的成员。

文章特别提到“官会一体”的情形：退休官员到学会协会任职，凭借原有资源和关系网“发挥余热”，谋取私利。为索取资源，一些“有心人”对学会协会趋之若鹜，甚至主动“进贡”。

文章举例，有律师行贿60万元（人民币，下同，约合11万新元），就为当上地方律师协会会长；中国西南一个施工行业协会还批发“帽子”，交1.98万元当副会长，交4万多元当常务副会长；宁夏餐饮饭店协会被曝出有89名“副会

长”，还不包括10名“名誉副会长”。

至于为何学会协会领域会存在腐败，文章引述中央纪委国家监委网站称，由于历史等原因，一些行业协会商会过去由政府主办、主管，或者挂靠行政机关、部门，存在着政企不分、管办一体、治理结构不健全、自律性不强等突出问题。

近年来，中国全面推开行业协会商会与行政机关脱钩改革。一些协会商会虽然在人、财、物等方面与行政机关分离，却仍继续依托行政机关或利用行业影响力，对企业进行违规收费、强制收费，甚至存

在个别行政机关和行业协会商会内外勾结、设租寻租的问题。

《中国纪检监察》刊文指出，学会协会违纪违法有几个规律性特点：从数量趋势看，线索总量大、增长快；从被反映对象看，多集中于资源富集、资金密集等重点领域；从反映问题看，风腐交织明显，历史遗留问题和新型腐败并存；从来源渠道看，线索来源多元、涉及领域广泛，协同工作量大。

“侠客岛”认为，中国官方将“学会协会”列入反腐重点领域，标志着反腐败斗争向行政单位延伸地带纵深推进。除逄倩鹤、端木小平外，贵州省医学会会长、原贵州省卫计委巡视员杨克勤，中国电力企业联合会党委副书记、副理事长王抒祥等，一批“会长”“秘书长”“理事长”接连落马。

文章最后说：“所有的政策，目标都很明确：让学会协会回归本源。让会长、秘书长不成为拿来‘卖’的帽子，让企业不再被迫上贡、拜码头，让学会协会真正为行业、为会员服务，学术环境、营商环境才能风清气正。”

港书店涉售《黎智英传》等煽动刊物 负责人及三职员被捕

香港警务处国家安全处拘捕独立书店“一拳书馆”负责人及三名女职员，他们被指涉嫌出售《黎智英传》等煽动刊物。

《明报》《星岛日报》等多家港媒引述消息报道，香港警方国安处星期二（3月24日）采取执法行动，搜查深水埗大南街一拳书馆，拘捕一名男子及三名女子。他们涉嫌违反《维护国家安全条例》第24条“明知而出售具煽动意图的刊物”罪，警方在现场检取一批涉案的具煽动意图的书籍。

据了解，被捕男女包括一拳书馆负责人庞一鸣及三名女职员。消息称，这家书店一直持续售卖具有煽动意图的书刊，此次被国安处检取的涉案具煽动意图的书籍当中，包括由壹传媒前董事祈福福撰写

的《黎智英传》。消息还指，有人至今仍协助安排此书在港出售，可能有勾结外国势力之嫌，人员会严正调查背后相关势力及动机。

“明知而出售具煽动意图的刊物”属严重罪行，一经定罪最高可判处七年监禁。若具煽动意图而勾结外国或者境外势力作出这些行为，则可判处最高10年监禁。

网媒“香港01”星期二时采访时看到，一拳书店店铺内已无人，并拉上铁闸，闸上贴有告示称“突发事故，休息一天，抱歉不便”。香港警方受询时说，警方采取任何行动，均会按实际情况依法处理。

亲北京港媒《文汇报》称，一拳书店是“黄书店”，“一向劣迹斑斑”，曾在店内免费派发由乱港组织“言语治疗师总

工会”编制的《羊村》系列绘本，“绘本抹黑政府及警察，把黑暴暴徒描绘为英雄，企图向心智未成熟的学童灌输仇恨政府的思想”。发布绘本的五人后来被裁定发布煽动刊物罪成，判入狱19个月。

《文汇报》称，一拳书馆仍持续以擦边球方式作“软对抗”，举办反政府电影放映会、邀请反政府人士举行新书分享会及签名会，更渗入学校举办读书会，“实质于校内宣扬所谓的抗争讯息（信息）”。

《文汇报》说：“警方行动发出清晰信息，对于任何心怀不轨、企图破坏国家安全的人士，警方绝对不会姑息，定必继续恪守有法必依、执法必严、违法必究的原则，对反中乱港分子的违法行为追究到底。”

永才中醫氣功師特式康復中心

- 印度尼西亞註冊
- 中醫氣功師獨特護理
- 中國永才醫師精誠為你服務

免費：把脈/問診

針灸、拔罐、骨刺、中草藥、氣功推拿、腰痛、腿痛、頸椎不適、肩周炎、風濕、胃風、胃痛及男女生理狀況、失眠、頭暈、特效排除體內各種毒素及不適。

服務時間：上午8:30分至
下午18:30分（假日照常）

地址：噶加瑪達美帝的拉尼亞公寓二樓
Apartemen Mediterania Gajah Mada Residence, Lt. UG No. R2 J12,
Jl. Gajah Mada, No. 174, Jakarta Barat - 11130, Indonesia
預約電話：
中醫氣功師：0812-2678-9209

BCA 匯率		(2026年3月25日) 来源: 中亞銀行 (BCA)			
外幣	代碼	現匯		現鈔	
		買進	賣出	買進	賣出
美元	USD	16.760,00	17.060,00	16.760,00	17.060,00
新元	SGD	13.116,52	13.361,52	13.116,00	13.361,00
歐元	EUR	19.458,40	19.857,40	19.446,00	19.845,00
澳元	AUD	11.678,15	11.956,15	11.688,00	11.948,00
英鎊	GBP	22.468,20	22.946,20	22.470,00	22.922,00
日元	JPY	105,09	108,08	104,62	108,51
人民幣	CNY	2.446,13	2.456,26	2.372,85	2.538,25
令吉	MYR	4.261,21	4.281,04	4.224,85	4.333,85



中国智驾企业卓驭科技 最快2027年赴港上市

中国智驾企业卓驭科技(ZYT)首席执行官沈劲劼受访时说,公司最快将于2027年赴港上市。

沈劲劼上星期四(3月19日)在深圳公司办公室接受路透社专访时,透露上述消息。

他在访问中说,在进军中国卡车市场,并获得中国国企一汽集团的注资后,“卓驭科技最快将在2027年寻求上市”。

公开信息显示,卓驭科

技的前身是大疆的车载事业部,成立于2016年,最初作为大疆内部的项目组,专注于智能驾驶技术的研发,后于2023年从大疆分拆独立,并于2024年6月正式启用“卓驭”作为业务品牌。

据路透社报道,中国一汽去年下半年从与大疆有关的控股公司New Territory购了卓驭科技的35.8%股权,New Territory仍持有34.85%股权,一汽成为卓驭科技的大股东。



缺煤气煮饭 印度民众有妙招

(新德里讯)伊朗战事导致国际能源供应短缺,印度电子烹饪产品竟意外成为当红炸子鸡,甚至出现卖断货的情况。

综合媒体报导,由于民众对桶装液化石油气(LPG)短缺感到恐慌,试图寻求其他替代方式烹饪,促使电磁炉出现前所未有的大卖,光是新德里南郊卫星城市古尔冈(Gurgaon)的大盘商,就出现10天内卖出40万台电磁炉的情况。

印度连锁家电业者新德里某分店的经理阿加渥(Gopal Agarwal)接受访问时表示,最近大家疯购电磁炉等产品,但国际大厂的电磁炉单价较高,平常不会叫太多货库存,因此这波热销中卖的多是单价较低、印度本土制造的产品。

此外,一名受访者表示,

以前家电卖场陈列的电磁炉比较少,也常看到有七折左右的折扣,“现在大家都有需要,不但没有现货可买,也不像以前有折扣了”。

有钱也买不到

除了电磁炉,许多民众家里已经开始用微波炉、电烤箱等家电做饭。

印度连锁电器产品零售商Croma,在新德里一家分店的经理辛赫(Siddharth Singh)表示,过去几天微波炉的需求量急速上升,单日销售量甚至可达平日近3倍,“气炸锅、电热水壶、等卖得很好,一些比较平价的商品,店里的存货都卖完了”。

部份地区甚至有钱也买不到,导致电磁炉、微波炉、电热水壶等用电力驱动的烹饪设备热卖,还有间歇性断货情况。

林毅夫：内卷是经济发展必然现象 “不用太紧张”



中国内卷式竞争对经济构成压力,但著名经济学家林毅夫指出,内卷是经济发展过程的必然现象,关键是须有“有为政府”,一开始鼓励先行者入场,待新的比较优势形成后就退出,“看到内卷不用太紧张”。

世界银行前首席经济学家、北京大学新结构经济学研究院院长林毅夫,星期二(3月24日)在博鳌亚洲论坛年会上的一场题为“中国经济展望:聚焦高质量发展”的分论坛上,阐述反内卷和高质量发展之间的关系时,提出上述观点。

中国各行业恶性内卷问题近年来受关注,中国官方已表明要强力整治。在林毅夫看来,内卷必然会出现,关键在于如何让内卷程度少

一点?

林毅夫解释,经济发展须靠技术创新、产业不断升级、新质生产力不断涌现。过程中,新的具比较优势的产业出现,自然会吸引投资并引发竞争。

他认为,面对内卷的关键在于“一方面要有效市场,另一方面要有为政府”,后者应该做的是一开始鼓励先行企业进入,包括帮助它们解决软硬基础设施限制;当新的比较优势出现后,政府就应该退出,让企业面对市场竞争。

林毅夫比喻说:“我们看到内卷也不用太紧张……就像人是不断在长大的,长大过程中原来的衣服就会不合适,要买新的衣服一样。”

对于中国经济增长展望,林毅夫也持乐观态度。他指出,自己一直认为,中国在2035年之前应该每年有8%的增长潜力,“(这)并不是一个过度乐观的判断。”

他解释,这个判断是基于中国在人工智能、可控核聚变、量子计算等新兴产业都具有比较优势。

但林毅夫指出,这股潜力因为去全球化和国际地缘政治局势等因素而无法完全发挥。

他认为,当前国际环境只要不

出现太大的不可预期事件,中国经济实现4.5%甚至5%增长“完全有可能,如果做好一点,甚至会高于5%”。中国今年的经济增长目标为4.5%至5%。

同场发言的香港中文大学(深圳)公共政策学院院长郑永年,则看好中国经济的稳定性。他以中国的“十五五”(2026至2030年)规划为例指出,这一规划机制在其他国家很少见,在地缘政治不确定的时代,为世界提供了一种确定性。

郑永年说:“4.5%到5%的增长,意味着中国为世界经济增长的贡献维持在30%左右,这个五年、十年(内)是不会变化的。”

他认为,相较于一些西方经济体早前放弃了实体经济和制造业并转向金融业,中国仍坚持发展这两个领域;在处理传统产业、新兴产业和未来产业之间的关系方面,“我觉得(中国)做对了、做好了。”

郑永年说:“我们老是说消费、消费、消费,我认为还要投资、投资、投资,投资于人非常重要……我们把建设三个强国放在一起——教育强国、科技强国、人才强国,这是三位一体的。”

小米营收增速为数年最低 智能手机需求疲软

中国科技巨头小米集团星期二(3月24日)公布最新季度增长数据,是2023年以来最慢营收增速。尽管电动汽车销量强劲,但仍未能弥补智能手机需求下滑带来的影响。

据彭博社报道,小米12月当季营收增长7.3%,至1169亿元人民币,下同,216.6亿美元,仅略高于1163亿美元的平均预期。

这家总部位于北京的公司当季交付了14万5115辆汽车,较一年前增长一倍多,这得益于去年夏天



推出的运动型多用途车。两年前,小米进入竞争激烈的中国汽车市场,

以实现智能手机及其他电子产品以外的业务多元化,此后电动汽车已成为

其日益重要的增长引擎。该部门实现11亿元利润,延续前一季度该业务首次出现季度盈利的势头。

另一方面,智能手机业务正受到内存价格上涨的冲击。市场研究公司IDC预计,受持续内存短缺影响,今年全球智能手机市场将萎缩12.9%。

据IDC数据显示,小米上季度虽保持了全球第三大智能手机厂商的地位,但出货量下降了11.5%,而同期整体市场增长2%以上。

苏州工业园区：引领中新未来开放创新合作新典范

2023年7月,中国国家主席习近平考察江苏的首站来到苏州,要求苏州工业园区“继续扩大国际合作,努力打造开放创新的世界一流高科技园区”。

迈入开发建设第32个年头的苏州工业园区,已从当年的水田洼地转身成为国际合作开发建设产业园区的生动样板,中新合作硕果累累。

2025年两国欢庆正式建交35周年之际,中新双边合作联合委员会(JCBC)会议见证多达27项谅解备忘录(MOU)和合作文件的签署,为历来最多。苏州工业园区管委会和新加坡企业发展局,达成拓展绿色发展合作的MOU,为双边合作持续寻找新方法,拓宽新领域,加强双边伙伴关系,惠及两国民众。

JCBC是两国最高层级的年度双边合作会议。去年的会议由新加坡副总理兼贸工部长颜金勇和中共政治局常委、中国国务院副总理丁薛祥共同主持,在全球地缘政治面对更多不确定的大背景下,提供稳定锚。秉承一张蓝图绘到底的决心,苏州工业园区通过中新苏州工业园区联合协调理事会、中新双边工作委员会、苏州工业园区借鉴新加

坡经验办公室和新加坡贸工部软件项目办公室形成三层架构,提供高位协调与政策护航。

绿色发展探索可持续合作新路径近年来,双方合作从“单向借鉴”走向“双向赋能”。无论是共建中新生命科学园项目,还是中新绿色数码港动工,加快打造零碳园区示范项目,还有园区企业新建元集团和新加坡毅峰资本联合成立的ESG绿色独角兽产业基金完成注册,聚焦新能源、ESG等前沿赛道等等,日益多元的国际合作持续向生命科学、绿色发展、数字经济等新领域深化拓展。

中新自身智能产业园充分运用数字化、绿色化理念,规划“生产、研发、场景落地”一体化的产业社区,去年4月动工,预计今年建成投用,将成为两国在人工智能领域合作的新标杆。同步,园区探索生态体系突破,把“产业森林”变为“创新雨林”。腾飞苏州创新园是苏州工业园区最早的工业企业孵化器,成功培育出智慧芽等独角兽企业,海外离岸创新基地成为企业拓展合作的重要平台。

2021年,中新集团在新加坡设立苏州工业园区国际商务合作中心(新加坡),

累计服务企业超200家。合作中心积极融入高质量共建“一带一路”,推进在马来西亚、印尼等东南亚国家和地区设立商务合作机构,实现模式输出与辐射,让中新双边合作进一步成为多边合作的纽带。

在中新“国际化走廊”上,新加坡国立大学苏州研究院、新科研企业合作中心等平台持续导入国际创新资源;数字提单、跨境数据专线等试点相继落地,推动贸易便利化迈向深水区。

苏州工业园区在中新合作框架下延展共同开拓第三方国际市场的战略,和苏州工业园区“产业内核”提档升级相辅相成。今年是“十五五”开局之年,苏州工业园区将把握智能化、绿色化、融合化三大方向,力争工业总产值突破7700亿元(人民币,下同,1428亿美元),在产业质量效益、企业发展能级、科技创新能力、“人工智能+”行动、绿色发展五个维度实现新突破。

今年初,苏州园区发布《加快推进“AI+制造”行动方案(2026)》及《首批“623”产业体系产品目录》,系统梳理各产业链企业、技术、产品,助力企业

供需对接,为人工智能与制造业深度融合提供了清晰路径。

通过强化算力、算法与数据要素供给,园区加速推动“人工智能+”向纵深发展,今年将力争推动400家制造业企业完成人工智能应用能力诊断,打造15个高质量工业数据集。

生物医药及大健康产业作为园区重点培育的战略性新兴产业,产业竞争力稳居中国第一方阵。2025年产业规模达到1755亿元,超过2000家相关企业形成了科创聚集、创新成果不断涌现的良好发展态势。

今年将继续围绕创新药、高端医疗器械、大健康三大重点领域,着力集聚创新资源要素,在成果转化、企业培育、人才集聚、生态营造、融资扩增等方面持续发力。

作为中新两国政府间合作的旗舰项目,以“借鉴、创新、圆融、共赢”为特色的苏州园区经验,正跨越地域界线通达其他舞台。未来,苏州园区将以更开放的姿态、更创新的内核,书写新时代中新合作的高质量发展叙事视角,为两国全方位高质量的前瞻性伙伴关系,继续发挥示范引领作用。

利物浦球星萨拉赫宣布 本赛季结束后离队



(利物浦综合电) 利物浦 (Liverpool) 的埃及球星萨拉赫 (Salah) 在新加坡时间星期三 (3月25日) 凌晨通过社交媒体宣布将在本赛季末离队, 结束自己在利物浦长达九年的辉煌生涯, 但并未透露未来去向。

利物浦随后也证实了这项消息, 并说双方已同意放弃萨拉赫在2025赛季结束时, 签署的两年续约合同中的最后一年。

利物浦在声明中写道: “萨拉赫出于对球迷的尊重与感激, 希望尽早公开他的未来。”

33岁的萨拉赫是在2017年从意甲球队罗马 (Roma) 加盟利物浦, 至今为球队出战过435场比赛, 攻入了255个进球, 排名队史第三。

他帮助利物浦赢过多个重要冠军, 包括2019-20和2024-25赛季的英超冠军、2021-22赛季足总杯、2021-22赛季和2023-24赛季联赛杯, 以及2019年欧洲冠军联赛冠军。

萨拉赫在Instagram上载的视频中说: “大家好, 很遗憾, 这一天还是来了。”

“本赛季结束后, 我将离开利物浦。我想先说的是, 我从未想过这家俱乐部、这座城市以及这里的人, 会如此深深地融入我的生命。利物浦不仅仅是一家足球俱乐部。”

“它是一种激情, 一段历史, 一种精神。这种感受, 我无法用语言向不属于这家俱乐部的人解释。”

萨拉赫感谢一同走过高潮与低潮的人

他也向队友和球迷深情告白: “我们一起庆祝胜利, 赢得了最重要的奖杯, 也共同度过了人生中最艰难的时刻。我要感谢俱乐部中的每一个人, 尤其是过去和现在的队友。”

“至于球迷, 我无法用言语表达。你们在我职业生涯最辉煌的时刻支持我, 在最困难的时候也始终陪伴。这一切我永远不会忘记。”

他提到的“最艰难的时刻”, 大概就是锋线队友若塔 (Jota) 在去年7月因车祸逝世, 以及去年12月与现任主帅斯洛特 (Slot) 关系紧张的那段时期。

“红军”利物浦当时表现不佳, 斯洛特曾连续三场比赛没有让他出场。萨拉赫当时公开说自己被当成了“戴罪羔羊”, 以示不满。

大巴黎再要求法甲联赛延期 朗斯拒绝提议



(巴黎法新电) 法甲豪门巴黎圣日耳曼 (PSG) 再次提出了为了欧洲冠军联赛赛程, 延期法甲联赛的建议, 但他们将面对的联赛竞争对手朗斯 (Lens) 拒绝了提议。

大巴黎上周在欧冠大胜英超球队切尔西 (Chelsea) 晋级后, 即将在八强赛对阵另一英超队利物浦 (Liverpool)。他们和朗斯的法甲联赛榜首大战原定于新加坡时间4月11日晚上举行, 但这一日期对前者来说较不合适, 因为欧冠两回合的较量分别于4月9日和15日凌晨进行, 正好夹在与朗斯的比赛前后。

此前, 大巴黎成功申请了与南特 (Nantes) 的比赛延期, 以更好地准备与切尔西的欧冠16强赛对决。

对于这场与朗斯延迟比赛的提议, 大巴黎管理层的一名消息人士向法新社证实, 球会已正式提出延期申请。

但在法甲落后大巴黎一分的朗斯在声明中说道: “朗斯在大巴黎最初询问时就已明确表示, 不希望更改这场比赛日期。我们致力于公平竞争、明确规则, 以及对所有相关方的尊重。这些是让法国足球公平与受尊重的基本原则。”

朗斯说, 如果比赛改期意味着他们将面临长达15天的比赛空窗期, 随后又要迎接每三天一场的密集赛程, 让人吃不消。

朗斯主帅塞奇 (Sage) 说: “我们曾在星期四踢法国杯, 然后星期天对阵梅斯 (Metz)。我理解休息时间更充足能带来更好的表现, 但大巴黎本来就非常出色, 他们参加很多赛事, 因此也应该理解这种赛程压力。”

体马巨星格里耶兹芒 7月加盟美国奥兰多市

(奥兰多综合电) 美国职业足球大联盟球队奥兰多市 (Orlando City) 星期二 (3月24日) 宣布, 从西甲球队体育马德里 (Atletico Madrid) 引进法国球星格里耶兹芒 (Griezmann) 的签约已完成。

这名35岁的法国前锋将从2026年7月起效力奥兰多市, 合约为期一年, 但附带2028-29赛季的续约选项, 具体转会费用则未被公开。

球队老板兼主席维尔福 (Wilf) 说: “能引进安托万 (格里耶兹芒) 对我们的球会、城市、球迷以及整个美国职业足球大联盟来说, 都是一个里程碑时刻。他是这一代最具天赋、成就和影响力的球员之一, 而他选择奥兰多市体现了我们球会的使命和文化。我们专注于每年打造一支具备争冠实力的阵容, 引进像他这样的世界级球员再次证明了我们的承诺。”

格里耶兹芒则说: “我非常激动能开启职业生涯的新篇章, 加盟奥兰多市。”



“从最初与球会的交流中, 我就感受到强烈的雄心和清晰的发展愿景, 这深深吸引了我。我期待把奥兰多当作新的家, 与球迷见面, 在Inter&Co球场感受那里的氛围, 并为球队取得成功倾尽全力。”

格里耶兹芒职业生涯最大的成就无疑是协助法国队赢得2018年

世界杯冠军。不仅如此, 他还是该届世界杯的银靴奖得主和铜球奖得主。

他一共为体马效力了10个赛季 (2014-19赛季、2021-26赛季), 并以211个进球成为球会队史最佳射手。他曾获得2015-16赛季西甲最佳球员, 并在2016年和2018年的金球奖评选中排名第三。

球迷协会向欧盟委员会投诉 世界杯门票过高

(洛桑法新电) 欧洲足球球迷协会 (FSE) 与欧洲消费者组织 (Euroconsumers) 星期二 (3月24日) 向欧盟委员会 (European Commission) 投诉国际足联 (FIFA), 指控2026年世界杯门票价格过高, 购票条件不透明、不公平。

本届世界杯将于6月11日至7月19日在美国、加拿大和墨西哥举行, 48支球队参加104场比赛, 一共提供近700万张门票。

决赛最低票价达4185美元

FSE在声明中说道: “欧洲消费者组织和FSE已经向欧盟委员会投诉国际足联, 他们滥用垄断地位, 在2026年世界杯前对欧洲球迷施加过高票价, 整个购票条件与流程也不

透明和不公平。”

FSE指出, 世界杯决赛门票价格远高于2022年卡塔尔多世界杯。“目前可公开购买的决赛最低票价为4185美元 (约5350新元), 这是2022年世界杯决赛最低票价的七倍以上。”相比之下, 2024年欧锦赛决赛最低票价仅95欧元 (约140新元)。

FSE还称, FIFA在申办文件中曾预计平均票价为1408美元, 如今实际价格已明显超出。

FIFA主席因凡蒂诺 (Infantino) 曾说过, 票价上涨只是需求巨大的结果。他说: “尤其是在美国, 有一种叫动态定价的机制, 票价会根据比赛情况上下浮动。”

FSE认为, 动态定价的问题在于



缺乏上限。“FIFA采用可变动定价 (动态定价), 没有上限, 也没有透明的定价机制。部分门票在不同的销售阶段上涨25%, 球迷在排队前无法明确知道最终价格。”

尽管FIFA在批评下推出60美元的门票类别, 但这仅占各国足球总配额约10%。FSE抨击, FIFA多次以60美元的门票宣传, 但实际上门票数量太少, 且多在公众销售前售罄。

迈阿密公开赛击败郑钦文 阿丽娜剑指阳光双冠



(迈阿密综合电) 中国好手郑钦文星期二 (3月24日) 在迈阿密网球公开赛中, 3比6、4比6不敌世界第一的白罗斯名将阿丽娜·萨巴伦卡 (Aryna Sabalenka), 止步女单16强赛。

在这站WTA1000级别的赛事中, 阿丽娜和郑钦文分别为一号

种子和23号种子, 两人此前八次交手, 阿丽娜获得其中七次胜利。

2024年巴黎奥运会女单冠军得主郑钦文本场一发成功率不高, 非受迫性失误也较多, 最终在1小时25分钟内战败。

四次大满贯冠军得主阿丽娜说: “她 (郑钦文) 是一个很难以对付的对手, 我对自己今天的表现非常满意。我可以说在这里打球感觉就像在家一样。我觉得自己的状态越来越好, 发球更稳

定, 也逐渐适应这些有点棘手的比赛条件。随着比赛推进, 我越来越自在。”

阿丽娜去年首次夺得迈阿密站冠军后, 今年作为卫冕冠军出战。她的八强对手是美国的非种子球员黑莉·巴普蒂斯特 (Hailey Baptiste)。

阿丽娜和意大利好手辛纳 (Sinner) 上周强势获得印第安韦尔斯公开赛女单和男单冠军, 在最新一轮通关后盼能取得“阳光双赛”双冠。

齐达内据报在世界杯后 出任法国国家队主帅

(巴黎综合电) 消息人士向ESPN透露, 齐达内 (Zidane) 将于今夏接替德尚 (Deschamps), 出任法国国家队主教练, 双方已达成口头协议。

德尚带领法国国家队14年, 战功彪炳, 包括捧起2018年世界杯和2021年欧洲国家联赛冠军, 也在2016年欧锦赛和2022年世界杯晋级决赛。他今夏将离开国家队, 而法国传奇齐达内自2021年结束第二段皇家马德里 (Real Madrid) 执教生涯以来, 一直被视为这一职位接班人。

现年53岁的齐达内离开皇马后就赋闲在家, 他与57岁的德尚同为法国在1998年赢得世界杯冠军成

员。据报齐达内一直在等待这名老队友让位, 以便自己接手国家队。这个等待比他最初预想的要长, 但只要法国完成2026年世界杯征程, 他就将正式上任。

目前尚待敲定的最后细节, 是他的教练团队架构与随行团队的规模, 之后才能签署正式合同。

在星期天 (3月22日) 刊登于《费加罗报》的访谈中, 法国足协主席迪亚洛 (Diallo) 首次公开承认, 他已经“知道谁会是德尚的继任者”。他虽然没有点名, 但多方消息告诉ESPN, 这个人就是齐达内。

齐达内在2016年至2018年、2019年至2021年作为皇马主帅, 带



队赢得11座冠军, 包括曾赢得欧冠三连冠、两座西甲冠军等辉煌荣誉。

作为球员, 齐达内曾在1998年荣膺金球奖, 并三度当选国际足联年度最佳球员。他除了帮助法国夺得1998年世界杯冠军, 也为法国在2006年获得世界杯亚军。然而在2006年世界杯决赛中, 他因用头顶撞意大利后卫马特拉齐 (Materazzi) 胸口而被罚下, 这一幕也成为他球员生涯中最具争议的一刻。



INDONESIA
印度尼西亚日报

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

2026年3月26日 (星期四) B1



你最忠实的伙伴
Teman Setia Anda

「澳門銀河」豪华综合度假城
无限体验 一站呈献
»» 澳门航空 雅加达 ↔ 澳门直航每周三班 ««

AIR MACAU 澳門航空 GALAXY MACAU 澳門銀河

立即预订
www.galaxy-macau.com

侨乡叙乡情 同心谋发展

福州市侨联召开印尼福清社团总会中青年考察团专场招商推介会



福州市侨联主席林高星、印尼福清社团总会主席林万金、印尼福清社团总会副主席林文珠。

3月21日上午，福州市侨联召开印尼福清社团总会中青年考察团专场招商推介会。印尼福清社团总会中青年考察团代表约40人，在该会总主席林万金、副总主席林文珠的带领下，齐聚福建华侨主题馆，畅叙乡谊、共话发展，现场气氛热烈融洽。福州市侨联主席林高星、副主席李清华等领导嘉宾出席活动。

会上播放“有福之州，奋勇争先”《福建》系列最新宣传片《福州》篇。招商推介专员作福州投资环境专题推介，系统介绍福州在城市建设、生态保护、交通网络、开放政策和产业布局等方面的发展成就和投资机遇，并诚挚邀请广大侨胞回乡投资兴业，共享“有福之

州”发展红利。林高星对考察团的到来表示热烈欢迎，并高度评价了印尼福清社团总会在团结侨胞、促进中印尼文化交流、推动侨胞融入当地社会及反哺家乡建设等方面取得的显著成绩。他表示，近年来福州积极融入“一带一路”建设，加快建设现代化国际城市，数字经济、海洋经济、绿色经济、文旅经济蓬勃发展，为侨胞返乡投资兴业提供了广阔空间。他真诚希望侨界中青年朋友充分发挥资源丰富、视野开阔、创新力强的优势，在产业升级、科技创新、文化传承等领域深化和家乡的合作，为福州高质量发展注入侨界新动能。

林万金、林文珠表示，此次应

福州市侨联邀请，组织中青年一代返乡开展经贸文化考察，旨在搭建侨胞与家乡沟通的桥梁，帮助年轻一代深入了解福州发展成就与投资环境，激发他们参与家乡建设的热情，增强对祖籍国的情感联结。近年来，印尼福清籍侨胞始终心系故土，在抗疫支援、教育助学、乡村振兴等领域积极贡献力量，未来他们将发挥社团平台作用，推动中印尼民间友好合作与人文交流迈向新高度。

与会侨青代表纷纷表达了对家乡发展的自豪与期待。他们表示，近年来福州的城市面貌日新月异，数字经济和智能制造领域的创新成果令人印象深刻。作为侨界新生代，愿成为中外合作的纽带，推动更多优质项目落地福州，并积极做好中华传统文化的传承弘扬者，从青年的角度向世界讲好福州故事、传递中国声音。

考察团访榕期间还参观了位于福清市的中印尼“两国双园”规划展示馆，了解中印尼“两国双园”元洪园区的投资环境与发展潜力；考察了福建三锋汽配开发有限公司、福建帝视智能科技有限公司、安德佳（福建）铝饰科技有限公司等企业，详细了解



推介福州投资环境。



座谈交流。

企业创新发展成果；参观了福清侨乡博物馆、林绍良陈列馆、福清会馆，通过侨史记载，感悟老一辈华侨的奋斗历程与爱国情怀，进一步激发了爱国爱乡之情。



互赠纪念品。



合影留念。

春分访桑梓 侨青颂先贤

印尼福清社团总会融籍中青年考察团参访林绍良陈列馆

春分时节，万物勃发。3月20日，怀揣对侨贤的敬仰，印尼福清社团总会融籍中青年赴闽考察观光团一行38人，在该会总主席林万金、副总主席林文珠的带领下，专程走进林绍良陈列馆，开展参访交流，沉浸式体悟侨贤先辈披荆斩棘的创业历程与心系桑梓的赤子情怀。

上午十时许，考察团步入陈列馆。馆内厚重深沉的氛围瞬间将众人的思绪牵向侨贤的传奇岁月，成员们心怀敬意，放慢脚步，认真聆听讲解员的介绍，目光追随着展陈脉络，追寻林绍良先生的奋斗足迹，处处皆是对先辈的崇敬与追思。

副总主席林文珠曾多次莅临参观，对馆内陈列较为熟悉。行至第一展厅“风雨南洋”展板前，他满怀深情，向总主席林万金及随团成员娓娓道来林绍良先生早年远赴南

洋、筚路蓝缕的创业故事。当看到一张朴素的躺椅时，副总主席林文珠缓步上前，轻声回忆：“早年我拜会林绍良先生，他总在这张躺椅上读书阅报、聆听时事，数十年未曾改其简朴本色。”此刻，这张躺椅恰似一面明镜，映照出林绍良先生勤俭节约、淡泊从容的内在修养，让在场众人由衷敬佩。

步入第四展厅，在林绍良先生讲话专辑展区，总主席林万金与副总主席林文珠驻足良久，认真观看每一段讲话影像。其中一段拍摄于2005年10月8日的视频格外触动人心——那是林绍良先生不顾高龄从新加坡飞往泗水出席印尼东爪哇福清公会第三届理事会就职典礼暨文娱晚会的现场，彼时登台致辞的正是副总主席林文珠。看到视频中昔日的自己，他欣然招呼随团成员一起在屏幕前



留念。这份与侨团发展、乡梓情谊相关的温暖记忆，成为此次参访的生动见证。此次参访受到地方相关部门的热情接



待。中共福清市委统战部副部长、市侨办主任林曦，福清市侨联主席郑光辉等陪同参观交流，共话侨史传承，共叙乡梓情深。



美国正式进入机器人杀人时代



看到这些参数，你也能猜到，这款人形机器人可以携带不少武器，包括手枪、霰弹枪和M-16步枪等。它采用专有摆线致动器技术，运行静音且动力强大，可以维持其隐蔽运动。

更妙的是，其热信号与人类相似，可干扰敌方侦察设备，误以为它是真人。

这些指标意味着，机器人能先于士兵进入建筑、狭小空间或洞穴等高风险场景侦察；能提前搬运补给、排查爆炸物；从技术上，已具备替代人类士兵执行部分危险任务的能力。

这么一说，配上幻影MK-1通体乌黑

的大体格子，还真是烟熏的太岁，火燎的金刚，专门往危险的区域里钻也不心疼，毕竟它哪怕被摧毁也就有点可惜，比起真人被打死还是好多了。

不过幻影MK-1也没有想象中那么智能，起码现在它的控制方式还是人机交互，还需要操作人员后台发令，机器人才会执行任务。

如果不是通过AI自主决策行动，还只是人类操作的话，幻影MK-1除了像人，也没比俄乌战场上早已出现的多种无人武器先进太多。

俄乌已经打了四年了，无人车、无人机等无人武器早就广泛应用。

去年，就有乌军使用自杀式无人机和装载炸药的无人车攻击俄军阵地。为防止无人车爆炸，某据点里的俄军向无人车举手投降。

这一幕震惊了很多人，人类居然没看见具体的敌人就向无人武器投降了。

但既然这一幕能被摄像头拍下来，说明无人武器背后还是人类在操作，人类在决定这些敌人是否能够投降，并不是完全的AI自助决策。

随着具身智能发展，AI在战场上自主决策的一天很快就会到来了。

美国另一家军事科技公司Scout AI预测，未来五年内，有人操控的无人机会消失，人类对无人武器的操控会失去意义。

Scout AI在推动机器人自主杀人的未来成为现实——它正在和五角大楼谈2.25亿美元的AI武器系统合同。

HEIGHT
5'-11"
(1.8m)

WEIGHT
176lbs
(80kg)

PAYLOAD CAPACITY
88.2lbs
(40kg)



DEGREES OF FREEDOM
19°

SPEED
1.7 m/s

如果AI自主决策战争真的实现，将会对人类社会造成重大冲击。

我们现在开玩笑说AI“吃人”，要么说的是AI减少了工作岗位导致人失业，要么是AI导致电费、内存价格等物价上涨让人不堪重负，都不是直接杀人。

可AI用在武器自主决策上，就真的是直接杀人了。

工业时代的总体战，催生了福利国家制度——国家以福利、权利换取公民的参战与劳动，公民因不可替代成为国家博弈的筹码。

而AI主导的智能化战争，让战争从

“人力密集型”转向“资本密集型”，胜负取决于高科技企业、巨额资本与少数专业军人，普通公民的价值被彻底弱化。

到时候人类不仅创造力不如AI，破坏力也不如AI了，人类与AI博弈彻底失去筹码。

全世界只会剩下少数“终产者”坐拥大量财富，用他们的狗腿子AI镇压杀戮任何敢于反抗的普通人，甚至最终真的实现了“硅基统治世界”，连少数“终产者”都被AI干掉了。

这可真是过于黑暗但有可能发生的未来。



朱克伯格开发CEO AI代理 助执掌Meta

常需要层层传达才能得到的答复。

报导指，朱克伯格在AI代理项目上的推进，反映出这家拥有7万8000名员工的公司正在全面推动变革，加快工作节奏、精简组织层级，并重塑员工的日常工作方式，从而在与规模更小的AI原生创业公司的竞争中保持优势。

在Meta内部，AI工具应用正迅速普及，部分原因在于AI使用如今已成为员工绩效评估的指标之一。知情人士透露，Meta内部论坛充满员工分享他们发现的AI新用途，以及如何利用AI开发新工具。

据称，员工们已经开始使用个人AI代理工具，比如My Claw，该工具可以访问聊天记录和工作文

件，并能代表他们与同事或同事的AI代理工具进行沟通。而另一款由Meta员工基于Claude构建，名为Second Brain的AI工具也在内部获得广泛关注，它能够为项目建立文档索引并进行查询等；开发该工具的员工表示，这款工具旨在成为“AI式幕僚长”。

此外，Meta最近还收购了AI代理社媒平台Moltbook和新加坡初创公司Manus，并成立了一个新的应用AI工程组织。

内部员工称，这种氛围让人想起公司早期“快速行动，打破常规”的格言。不过，这种快速变革以及对AI应用的高度聚焦，也加剧了部分员工对可能裁员的焦虑。

美媒吐槽苹果新AirPods Max：六年才更新，加个“2”就代表创新？

彭博社知名记者马克·古尔曼(Mark Gurman)周日发文，对苹果新款头戴式耳机AirPods Max 2进行了吐槽。他表示，苹果正在模糊营销与真正创新之间的界限。虽然AirPods Max 2名称中包括了代表新一代产品中的“2”，但是升级幅度非常小。

古尔曼指出，苹果早就该更新AirPods Max了。目前距离初代AirPods Max发布已经过去近六年时间了，苹果除了更换颜色以及为了满足欧盟监管要求将Lightning接口改为USB-C之外，几乎没有做出什么改进。

但是，苹果在AirPods Max 2上也没有取得太大突破，而且将其称为“AirPods Max 2”，这实际上给该产品设定了一个根本无法达到的预期。

从本质上讲，这次更新只是将H1耳机芯片换成了H2。与其说是创新，不如说是为了提升效率。苹果在其他产品线中早已淘汰了H1，仅为了Max而维持H1的供应既昂贵又没有必要，统一采用已在新款AirPods中使用的H2芯片，可以简化生产流

程。

问题在于H2本身并不新鲜。它推出已有近四年时间，主要提供了AirPods用户多年来已经享受的功能：改进的降噪、更佳音质、自适应音频以及对话感知能力。此外，它还支持一些新功能，如实时翻译和头部手势控制，这些功能在入耳式耳机上更自然，而在笨重的头戴式耳机上效果有限。

真正的问题在于在名称中加上“2”。这意味着，苹果将一次维护性更新当作新一代产品来对待。在历史上，这种命名通常意味着硬件有实质性变化。例如，AirPods Pro 3的降噪效果远优于AirPods Pro 2，还增加了心率监测功能。

“AirPods Max 2”这一名称本意味着飞跃式进步，但实际上并没有。

在苹果，营销与创新之间的界限显然正在变得模糊。就像早前的USB-C更新一样，这次升级更像是为了维持销售，而非真正推动产品进步。售价549美元、利润丰厚的AirPods Max正处于一个尴尬的中间地带：其受欢迎程度不足以支撑大规模投入，但在健身房和TikTok上又随处可见、深深融入流行文化之中，让苹果无法轻易停产。

古尔曼指出，真正的第二代产品本应获得更大升级：摒弃广受诟病的Smart Case保护套，减轻重量，并提升电池续航，但这些都没有实现。苹果甚至懒得更新配色，

只是含糊其辞地承诺“采用新的高动态范围放大器”，却几乎没有给出任何解释。

AirPods Max 2的升级微乎其微，硬件的尺寸和重量完全没有变化。在苹果内部，AirPods Max 2的开发代号甚至与初代及USB-C版本相比都没有改变。这足以说明，这次升级被认为有多么微不足道。

(凤凰网科技)



vivo X300s手机参数汇总：6.78英寸直屏、7100mAh电池



vivo X300s手机将于3月30日19:00发布，博主@数码闲聊站今日对这款新机的详细参数进行了汇总。

IT之家整理如下：

6.78英寸 1.5K+144Hz BOE Q10+ 直屏
金属中框，大圆镜头模组
前置 50Mp，后置 200Mp 主摄 +50Mp 超广角 +50Mp 潜望镜
7100mAh 电池，90W 快充，40W 无线充
751440 X 轴

马达，1511 对称双扬声器，3D 超声波指纹 2.0，IP68/IP69，USB 3.2

该博主并未提及新机的处理器信息，根据此前爆料以及跑分情况，预计为天玑 9500。

vivo 产品经理韩伯喆将 vivo X300 Ultra 称为“专业 V 单”，vivo X300s 称为“超能小 V 单”。两款新机共同支持长焦增距模式，Ultra 支持全新大炮 400，全系支持全新红 200。(IT之家)

号称把哈苏装进口袋 OPPO Find X9 Ultra手机官宣4月发布



OPPO Find X9 Ultra
专业影像 口袋哈苏
四月，一触即发

OPPO 官微宣布：OPPO Find X9 Ultra 手机将于4月正式亮相，号称“把哈苏装进口袋”“做你的下一台专业相机”。

OPPO 新任 Find 系列产品负责人卓世杰在微博的预热文中，配上了一张手持哈苏中画幅无反相机的照片，并表示配图里藏着小暗示。

据IT之家此前报道，@数码闲聊站爆料称，某厂 Find X9 Ultra 手机 5000 万像素 10X 潜望超长焦的光圈是 f/3.5，进光量是三星 Galaxy S23 Ultra 的 3 倍左右。该博主表示，这台手机将是“行业唯一原生 10X 光变”，基本等同于内置增距镜，不用额外加钱买配件，体积也更友好。同时 3X 镜头也是行业进光量最高的 2 亿潜望。(IT之家)



亚洲周刊: 陈国祥

美国四成海军部署至中东，伊朗则采取了「不正面应战、打击後勤补给」，形成不对称战争。

当美国林肯号航母打击群的战机从阿拉伯海呼啸而起，当潜射巡弋飞弹精准击中伊朗海军返航的军舰，当五角大厦骄傲地展示「AI斩首」战果时，这些看似完美的军事行动背後，却隐藏着一个深刻的战略悖论：美国的远程军事投射能力正在达到其物理与战略的双重极限。这场持续升温的美伊冲突如同一面照妖镜，清晰映照出美利坚霸权受到的制约。

约百分之四十的美国海军战备舰艇目前已部署至中东，包括林肯号航母及至少



美国部署在约旦的萨德 (THAAD) 导弹防御系统遭伊朗打击，损失不小。

霍尔木兹海峡的前世今生

亚洲周刊: 禰骏远

二月二十八日清晨，美国与以色列突袭伊朗境内多处军事设施，中东局势骤然升温。空袭目标包括革命卫队基地、飞弹储存库与指挥中心。伊朗随即宣布报复，数小时内，大批弹道飞弹与攻击型无人机自伊朗境内与波斯湾沿岸升空，战火迅速由伊朗本土外溢至整个海湾。短短数日之间，阿联酋、卡塔尔、巴林与沙特先後响起空袭警报，波斯湾多国进入高度戒备。

伊朗此轮报复规模甚大，数日之内向海湾方向发射数百枚飞弹与近千架攻击无人机。其中包括「法塔赫」系列短程弹道飞弹，射程约三百至七百公里；另有「沙赫德」系列自杀式无人机，航程可达二千里。伊朗战略相当明确：打击范围并不限於以色列或美军，而是扩展至整个海湾盟国体系。

阿联酋所受冲击尤为显著。战事爆发以来，伊朗向该国发射近二百枚飞弹与数百架无人机。阿联酋防空系统配合美军「爱国者」与「萨德」拦截系统，大部分来袭武器遭成功拦截。然而仍有碎片坠落城市，棕榈岛附近海域与住宅区亦曾起火。杜拜国际机场一度暂停航班，金融市场亦出现短暂震荡。卡塔尔方面，攻击主要集中於乌代德空军基地，多枚飞弹飞向基地周边。卡塔尔与美军防空系统成功拦截多数来袭武器，但多哈夜空仍数度传出爆炸声。当地政府随即关闭部分空域，学校停课。巴林情况更为敏感，巴林距伊朗海岸仅约二百公里，首都麦纳麦设有美国海军第五舰队总部，伊朗无人机与巡航飞弹多次攻击港口与军事设施附近地区。

然而，今日波斯湾富裕港口城市所面对的危机，在历史上并非首次。过去一千年间，霍尔木兹海峡两岸曾出现多个富裕而脆弱的港口政权。这些城市依靠海上贸



3月21日，以色列左翼活动人士在特拉维夫举行抗议活动，反对持续的伊朗战争。

六艘飞弹驱逐舰。与此同时，原本驻扎亚洲的唯一航母华盛顿号正在日本横须贺进行例行性保养维护。这意味着美国海军的整体战力已达到「紧绷」状态——舰队规模不足以在任何单一战区维持稳定的备战态势。当军事资源被迫向中东倾斜时，印太地区的盟友们该如何填补防卫缺口？日本采购「战斧」巡弋飞弹的时程已延误，重建印太武器储备可能需要数年之久。

这是一场看不见终点的消耗战。伊朗的飞弹与无人机库存不会因几轮空袭而归零，相反，随着战事拖延，它们只会不断补充、不断升级。以色列未来若再次发动攻击，所需付出的代价势必更高。而美国同时被俄乌战争与中东冲突两场战事拖累，军事资源、武器库存与财政的承受能力正在被逐步耗尽。

「萨德」反导系统被摧毁的消息传来，更是对美国武器神话的一记重击。伊朗宣称成功摧毁部署在阿联酋、约旦的三套美军「萨德」系统，并造成卡达雷达设施受损。无论这一战果的真实比例如何，至

霍尔木兹海峡的前世今生

易与转口市场致富，本身却缺乏广大农业腹地与强大军力。一旦帝国冲突升级，往往首当其冲。最具代表性的例子是霍尔木兹王国，此政权最初建立於伊朗南岸霍尔木兹港，十一世纪逐渐崛起。十三世纪因内陆势力威胁，统治者将城市迁至海峡中的霍尔木兹岛，使之成为典型海上港口王国。十四至十五世纪间，霍尔木兹控制波斯湾与印度洋转口贸易，波斯、阿拉伯、印度与东非商人云集於此。城市财富主要来自港口关税与转口市场，而非土地或农业。然而正因控制海峡航道，霍尔木兹亦成帝国角逐焦点。十六世纪初，葡萄牙进入印度洋并试图垄断海上航道。一五一五年葡萄牙最终控制霍尔木兹，昔日自治商业王国遂沦为海上帝国军事据点。

除霍尔木兹外，海峡周边亦曾出现其他重要港口，例如阿曼海岸的苏哈尔。九至十一世纪间，苏哈尔为阿曼最繁荣港口之一。名义上隶属阿拔斯哈里发体系，实际则由地方伊玛目政权掌控，自治程度甚高。阿拉伯地理学家甚至称其为「中国之门」，因前往印度与东亚的商船多由此启航。然而随航线转移与区域政治变动，苏哈尔亦迅速衰落。

十三至十五世纪间，阿曼海岸的卡拉特又崛起为重要港口。此城受霍尔木兹王国影响甚深，为其海上贸易网络的重要节点。当时著名女统治者比比·玛丽亚姆曾於此兴建清真寺，使城市成为印度洋航线要站。然而，卡拉特的繁荣并未持久。十六世纪初葡萄牙势力进入印度洋，并沿阿曼海岸建立据点，原有港口贸易体系迅速动摇。航道控制权落入欧洲海上帝国之手，卡拉特与霍尔木兹等港口相继衰落，昔日商旅云集之地逐渐沉寂。

十七世纪後，海峡格局再度改变。葡萄牙势力逐渐衰退，区域权力重新分配。

少说明一点：美军不可战胜的光环正在褪色，高科技武器并非无懈可击。

伊朗的国土面积约一百六十四点八万平方公里，位居中东第二。其地形以「四周山脉环绕、中部高原隆起」为核心格局——百分之九十的土地为海拔一千二百公尺以上的高原与山地，札格罗斯山脉与厄尔布尔士山脉纵横交错，中部与东部则是广袤的沙漠盆地。

这样的地形地貌，对任何试图发动地面战的军队而言，都是噩梦级的挑战。即使美国最终决定派出地面部队，也将面临一系列难以克服的困难：地形地物不熟、指挥掌握不易、通讯通联易受干扰、崎岖路面交通运输困难、後勤补给难度极高、战场野战炊事难以保障……这些局部不利因素在广阔的伊朗高原上将被放大为战略层面的致命缺陷。

正因如此，伊朗采取了「不正面应战、打击後勤补给、攻击军事基地、瘫痪指挥中心」的非对称作战策略。这种「战略清晰、战术灵活、打击精准、奇袭进击」的作战方式，已将劣势转化为局部优势。一个新的中东不对称作战格局正在形成——这是一场集体体系作战与传统作战于一体的复合式战争，其复杂程度远超五角大楼的预期。

霍尔木兹海峡的封锁，是这场战争中最具杀伤力的变数。这条承载全球约五分之一石油运输量的海上咽喉，一旦被伊朗

有效封锁，将引发全球能源危机与经济震荡。

伊朗的战略逻辑十分清晰：既然无法在常规军事对抗中取胜，就将冲突的影响极大化，把更多国家拖入战局，以此增加美国的战略成本。当油价飙升、供应链中断、欧洲盟友叫苦不迭时，美国的战争决策将面临来自盟友与国内的双重压力。

这正是「不对称消耗战」的精髓所在——弱者不需要击败强者，只需要让强者付出的代价超过其预期收益。而对美国而言，这种消耗不仅体现在战场上，更体现在全球经济体系的每一个角落。

第一，规则如果不适用於强者，就无法保护弱者。如果支持美以发动战争，无异於默认强者可以凌驾於国际法与规范之上。这攸关各个国家安全的战略自保基本态度。

第二，能源依赖的脆弱性被无情戳破。随着霍尔木兹海峡被封锁、天然气与原油海运补给中断，一些能源对外依赖国家的电力韧性问题暴露无遗。没有稳定的能源供应，何谈国防安全？

第三，美国是否会军事干预国际冲突，取决於这一行动是否符合其核心利益、是否有明确目标、能否速胜、是否有国内外支持。任何国家不能对「美国无条件军事干预」抱持盲目幻想。

第四，美国的霸权正在衰退，军事资源已捉襟见肘。当美军战力被迫向中东倾斜，当舰队规模不足以在任一战区维持稳定备战状态，能力正在被多个战场同步消耗。

美国远程军事投射能力的局限，在本质上是单极霸权面对多极世界的结构性困境。当军事资源被多个战场同步消耗，当金融霸权的基础开始松动，当「唯武器论」的神话被战场现实打破，美国面临的不仅是一场战役的胜负，更是其全球领导地位的系统性危机。

对美国而言，战略目标的模糊与资源的分散，正在将一场本应速战速决的军事行动，拖入看不见终点的消耗深渊。对伊朗而言，「胜利」并不需要击败美国或以色列，只要国家得以存续、政权没有崩溃，便足以宣称成功抵御外敌。

历史的反讽在於，拥有最强远程投射能力的国家，恰恰可能因为这种能力的过度扩张而走向衰落。当帝国的边疆无限延伸，当军事的负荷超过国力的承载，那个曾经不可一世的霸权，终将在自身战略的悖论中走向黄昏。■



霍尔木兹海峡。

伊朗萨法维王朝在波斯湾北岸发展班达尔阿拔斯港口，逐渐取代霍尔木兹成为贸易中心。另一方面，阿曼的雅鲁比王朝在一六五零年前後驱逐葡萄牙势力，以马斯喀特为基地重建海上贸易网络，并逐步扩展至东非沿岸。後继的布赛义德王朝更将势力延伸至桑给巴尔，一度建立横跨阿拉伯海与东非的海上政权。但即使这些政权在新的历史阶段再度兴盛，其命运仍受更大帝国秩序左右。随着十九世纪英国海上霸权确立，波斯湾与印度洋航运逐渐纳入英国帝国体系，地方海上政权自主空间亦随之收缩。

由此观之，今日阿联酋、卡塔尔与科威特所处局势，实延续霍尔木兹海峡长

久以来的历史格局。此地自古为世界航道咽喉，秩序稳定之时，港口城市因贸易与能源而繁荣；帝国对峙之际，战火亦最先逼近海峡。昔日霍尔木兹王国凭海峡富甲一方，终因帝国争夺而失其国；苏哈尔与卡拉特亦曾商旅云集，终在航道争霸中沉寂。今日杜拜、多哈与科威特高楼林立，金融与能源汇聚，看似远离古代港口命运。然而地理未曾改变，全球约三分之一海运石油仍须经霍尔木兹海峡。当大国冲突升温，此处自然再度成为压力集中之地。究竟这些政权能否顺利扛过这一次的风波，就取决於这次战争会持续多久，直接考验美国能否继续彰显它在当地的主导权。■



抢救熊猫眼&眼袋 4类型吃出保养力

早晨一照镜子，黑眼圈和眼袋让人瞬间心情低落？营养师高敏敏在脸书专页“高敏敏营养师”提醒，黑眼圈与眼袋成因不只一种，若想改善“熊猫眼”，必须先找出问题来源，再从饮食与生活习惯双管齐下。劳累型可多吃葡萄、蓝莓等食物，补充花青素与叶黄素；过敏型可吃木耳、泡菜等富含益生菌的食物；老化型则需补充奇异果、芭乐等维生素C；眼袋浮肿者应多吃芦笋、地瓜叶等含钾食物，有助于排除水肿。

黑眼圈、眼袋4大类型

- 劳累型 (青色)：睡眠不足、压力大、血液循环差。
 - 过敏型 (棕色)：色素沉淀、过敏、长期揉眼。
 - 老化型 (黑色)：胶原蛋白流失、眼周老化。
 - 眼袋浮肿：盐分摄取过多、水肿体质、遗传。
- 怎麼吃才能改善
- 劳累型：多吃葡萄、蓝莓、胡萝卜、南瓜、玉米，补充花青素、叶黄素。
 - 过敏型：补充纤维 & 益生菌，如木耳、泡菜、优格，有助

减少发炎水肿。

- 老化型：奇异果、芭乐、青花菜补充维生素C，帮助胶原蛋白生成。
- 眼袋浮肿：多吃芦笋、地瓜叶等含钾食物，促进电解质平衡。

日常保养8招必学

1. 早睡早起：晚上10:30~11:00前睡觉最养肝肾。
 2. 控钠饮食：少盐少酒，避免水肿。
 3. 冰敷+按摩：早上冰敷3~5分钟搭配淋巴按摩。
 4. 聪明选眼霜：挑咖啡因、小分子胜肽、维生素C/K成分。
 5. 别揉眼 & 减少熬夜：避免加速黑眼圈恶化。
 6. 每天运动30分钟：快走、瑜伽都能促进循环。
 7. 做好防晒：防止紫外线让眼周加速老化。
 8. 必要时就医：严重眼袋应寻求专业医师协助。
- 高敏敏强调，黑眼圈和眼袋不能只靠化妆遮掩，必须从内到外全面改善，养成良好作息、聪明饮食，再搭配外在保养，才能真正让眼神回复明亮神采。(健康网)



夏季症候群缠人 3摆脱上火疲累又口渴

节气已入秋，但气候仍炎热不已，是否经常觉得莫名火气大、疲累又昏沉？营养师李婉萍表示，出现上火、食欲不振、头晕脑胀、活动力下降、一直觉得口渴等状况，可能是“夏季症候群”上身，这虽然不是医疗上的专有名词，但属于溽热天特有现象。建议可摄取酸咸辣食物、搭配优质淀粉+维生素B、C，以及补充足够水分，有助减缓不适感。

李婉萍於脸书专页发文指出，夏季症候群常见症状，包括：动不动嘴破、便秘上火；水喝很多还是渴到不行；吹冷气吹却还是头晕脑胀；还没到晚上，却累得连起身上厕所都没力；以及越睡越累等。这些症状和所谓的周一症候群，同样令人感到不舒服。怎麼做才能远离夏季症候群？李婉萍建议，这时可以吃咸一点，甚至水里加点盐都会有帮助。因为流很多汗、吃得少、喝很多水，可能造成体内钠、钾离子缺乏，导致电解质不平衡就容易感到疲惫、恶心。因此，饮食上应注意食欲、营养素、水分3大面向，构建好人体活力与能量的来源，才能确保机能运作顺畅。

李婉萍并具体提出以下3做法，有助远离夏季症候群：

- 摄取酸咸辣的食物：酸、

咸、辣的食物均能促进食欲，咸咸的盐巴能补充钠离子。若天气热到吃不下，身体没营养，也会越来越疲倦。如牛番茄切盘沾酱油膏、西瓜沾盐、酸梅汤、椒麻拌面等食物，都可参考选择。

- 优质淀粉+维生素B+维生素C：补充优质淀粉与维生素是让疲劳退散的小秘诀，因为吃不下时的疲倦，有时来自于淀粉摄取不够；维生素C、B则是能抗疲劳、纾压的营养素。举例来说：
- 1. 补充优质淀粉可吃燕麦棒、莲藕粉，适量添加蜂蜜也可增添口感。
- 2. 维生素C能帮助伤口复元、降火气，可摄取奇异果、木瓜、芭乐、哈密瓜、青花菜、菠菜等。
- 3. 维生素B促进身体代谢，降低疲劳感：来杯冰豆浆、冰牛奶、吃点坚果都有帮助。

- 补水不可少：在身体组成中，水分和肌肉比例成正相关，身体缺水会让代谢变慢、活动力当然也会跟着下降。

李婉萍补充，若觉得单纯喝水很痛苦，可加片柠檬、果乾；此外，苦瓜茶、苦茶也是很棒的选择。手摇饮或瓶装饮料饮用方便又消暑，但切记不能把含糖饮料当水喝，因为糖会消耗体内B群、增加体脂，反而让你累上加累。(健康网)

男性易发肺癌 运动时段很关键

根据国健署111年癌症登记资料，肺癌是男女癌症死亡率第1名，摄护腺癌则是男性标准化发生率第3名，懿安泌尿科诊所院长吕谨亨指出，规律运动能够预防癌症，但对于日益严重的空气污染，户外运动还安全吗？有回顾性研究显示，无论有没有空气污染，都能降低死亡风险，因此呼吁即使空污存在，也不应放弃运动。吕谨亨在脸书专页“泌尿科吕谨亨医师-大亨医师”发文表示，目前五癌筛检包括：肺癌、子宫颈癌、乳癌、大肠癌、口腔癌，并没有摄护腺癌筛检。此外，与欧美比较，台湾男性摄护腺癌发现时，偏晚期比例高。因此，为了大家泌尿的健康，呼吁男性朋友：

- 50岁以上男性，每年定期检查PSA：早期发现，早期治疗。
- 饮食调控：多摄取新鲜蔬果与高纤维食物，减少高脂食物与加工食品，可降低摄护腺癌风险约40-50%。
- 健康生活方式：规律运动、维持良好体重与心血管健康，也有助于降低风险。

空污与户外运动

吕谨亨分享一篇2025年发表于《Sports Medicine - Open》的系统性回顾与统合分析，研究重点是户外运动、空气污染与死亡率关系，结果显示：空气污染仅曝露时，死亡风险上升约36%；纯粹运动（无



空污) 则能降低死亡风险约31%；即便在污染环境运动，仍可降低死亡风险约26%。各运动强度皆有效：低强度约降低19%、中等强度约降低32%、高强度约降低30%。

不当人体空气净化机小技巧

吕谨亨说，要知道“什么时候适合户外运动”，可以依据空气品质指标(AQI, Air Quality Index)来判断。不同国家标准略有差异，但世界卫生组织(WHO)和美国环保署(EPA)的AQI分级常被使用。

- 选择运动时段：清晨汽车较少，PM2.5 低於白天尖峰。
- 避免污染热点：远离马路、工地、焚化炉附近。可选择公园、河滨、树多的地方。
- 改变运动形态：AQI>150时，建议改为室内健身、游泳、瑜伽。
- 敏感族群(气喘、COPD、心血管疾病)：建议AQI≥100就改室内运动。(健康网)



看医生突昏倒!

医血管迷走性昏厥

突然晕倒是很可能发生的！耳鼻喉科医师张弘在诊间诊治一名年轻女病患途中，女子突然昏倒，所幸旁边护理师处理得宜，躺平且给予氧气，很快地恢复正常。张弘在粉专“张弘耳鼻喉科医师”表示，女子很可能发生“血管迷走性昏厥”，发生原因多元，呼吁诊所平时要对类似状况有准备

张弘表示，门诊有位16岁女性，因为高烧、全身酸痛、喉咙痛就诊。经快筛检验出A型流感。患者进诊间开报告时，突然脸色苍白站立不稳，竟然昏倒了！还好护理师立刻扶助患者。我们赶快监测血

氧、血压、心跳，同时躺平、给予氧气、监控意识状态。当时她的收缩压掉到80多，经过5-10分钟观察，慢慢恢复正常；后续给予克流感药物治疗。

张弘提醒，这样的情况，特别是在医疗院所，很可能发生，也因此我们平常需要做好准备。张弘推测这位患者的情况是“血管迷走性昏厥”(VASOVAGAL SYNCOPE)，常见原因包含：看到血、晕针、压力、焦虑、疲劳等；导致自主神经调控出问题，进一步导致血压、心跳下降，脑部血液灌流不足而昏厥。这位患者

可能是因为A型流感不适，进一步引发。最後张弘提醒打疫苗之重要性。“得流感，大部分都非常不适，因此也提醒大家：10月，流感疫苗开打，一定要记得打起来，保护自己也保护他人。”

疾管署提醒，10月1日起公费流感疫苗开打，民众接种状况非常踊跃，已有部分卫生所出现大排长龙现象，因此建议民众可先用手机、平板等行动装置或电脑查询疾管署全球资讯网首页“公费流感疫苗合约院所查询系统”选择方便之合约院所接种，以节省等候时间。(健康网)

晒後外擦修复 师吃回美肌7法宝



夏天艳阳高照，回家才发现皮肤被晒得又红又痛。营养师陈佩淳在脸书专页“熊抱营养师佩淳”分享，晒伤不只是表面红肿灼热，还可能引发胶原蛋白流失、黑色素沉淀，甚至让皮肤加速老化。想要真正修复，必须搭配“内吃营养”双管齐下，内吃修复7大营养素包含维生素C、维生素E、Omega-3、茄红素、花青素、β-胡萝卜素、多酚类(如绿茶儿茶素)。

晒伤不只是痛! 恐加速老化、长斑点

陈佩淳指出，晒伤会让胶原蛋白流失，导致肌肤弹性下降与细纹生成；同时黑色素活化，肤色变得暗沉、斑点浮现；更糟的是，大量自由基会破坏皮肤细胞，加速老化速度。

内吃修复7大营养素：淡化暗沉、舒缓发炎

- 维生素C：帮助胶原合成、淡化暗沉(奇异果

- 、彩椒、柠檬)。
 - 维生素E：与维生素C搭配，抗氧化力加乘(坚果、酪梨、葵花籽)。
 - Omega-3好油脂：降低发炎反应(鲑鱼、核桃、奇亚籽)。
 - 茄红素：抵抗紫外线氧化压力(番茄、西瓜、红葡萄柚)。
 - 花青素：维持弹性与明亮(蓝莓、黑葡萄、紫地瓜)。
 - β-胡萝卜素：修复皮肤黏膜，减少脱皮(胡萝卜、菠菜)。
 - 多酚类(绿茶儿茶素)：舒缓红肿、减少氧化(绿茶、莓果)。
- 外擦降火：芦荟+低温湿敷最有效
除了饮食，外部保养也不可少：
- 芦荟凝胶：快速镇定、降温舒缓。
 - 清爽型保湿乳液/凝胶：补水、避免脱皮。
 - 低温湿敷：短时间降温，但应避免冰块直接接触皮肤。
 - 物理性防晒：晒後肌肤脆弱，建议使用氧化锌、二氧化钛等成分。
 - 避免酒精或酸类保养：避免刺激，否则会延缓修复。
- 营养师提醒：晒後修复要“双保险”**
- “晒後修复不是一招取胜，而是外擦降火+内吃修护的双保险！”陈佩淳强调，唯有内外并进，才能真正帮助肌肤恢复健康、避免暗沉老化。(健康网)

姜黄顾血管抗发炎 营养师配1物效果加倍

姜黄是热门的营养保健品之一，但它到底有何健康功效？营养师张佩蓁在脸书专页“Patty营养师陪你一起吃”发文指出，姜黄能够抗发炎、抗氧化、护肝、维持心血管健康，还能提升食欲，可谓宝藏营养素；与黑胡椒一起吃，抗氧化效果加倍！

张佩蓁分享，姜黄上色漂亮，金黄色泽与香气能够增加食欲；不仅如此，还有众多养生效果，其中的姜黄素（curcumin）就具有强效抗发炎与抗氧化的作用。她也引述一些实证研究说明姜黄对人体好处：

●抑制慢性发炎：
据美国国家生物技术中心（NCBI）的研究指出，姜黄素对

於人体发炎症状有潜在疗效，而慢性发炎为百病之源，能够抑制发炎，也降低了许多慢性疾病的风险，如糖尿病、心血管、神经系统、肠胃道疾病和肺部疾病。

●预防心血管疾病：
姜黄素可助血管内皮抗发炎，预防动脉硬化、有益血液循环并降低胆固醇（LDL）、稳定血糖，对心血管有保护作用。

●预防认知功能退化与失智：
姜黄素可以穿过血脑屏障，改善类淀粉蛋白在脑内的堆积、减缓失智症的病程、减少脑部损伤。

而美国老年精神学期刊发表的临床研究也提到，每天2次服

用姜黄素90毫克，维持18个月，有助於改善尚未失智成年人的记忆力和专注力。种种的实证显示，姜黄素抗氧化特性改善大脑炎症，延缓认知功能的下降。

●预防消化道癌症与抗癌：
姜黄也能抑制癌细胞的酵素、新生血管，等同於阻断癌细胞的营养来源，达到预防及抑制癌细胞扩散、恶化的目的。

●肝脏保健与增强体力：
姜黄抗氧化的作用不仅能保护肝脏，还可促进酒精分解，帮助油脂消化，让肝脏分泌更多胆汁，有助肝脏解毒及排毒。

●免疫调节缓解过敏：
免疫功能下降会降低身体抵抗力，过强则导致一些自体免



疫疾病，因此免疫系统应该要“平衡”，对身体才最好。姜黄素能够抗氧化、抗发炎，达到增强免疫力的效果，也能抑制组胺酸释放，从而明显缓解过敏的症状。

张佩蓁提醒，姜黄素属脂溶性营养素，所以饭后吃、随餐配饭吃，吸收效果更好；或是与

黑胡椒一起吃，也可以提升吸收率，当中的胡椒硷能有效提升姜黄在人体的利用率，2者一起食用有强大的抗氧化效果。

不过，她也提到，由於姜黄有助眠、消炎之功用，若是想舒缓情绪，可在傍晚或睡前服用；如果是白天想保健，可加进豆浆、咖啡、牛奶中。（健康网）

有“痔”难伸 营养师授防痔5招



25-35克，可从蔬果、地瓜、燕麦、豆类中摄取。

●水分：光有纤维不够，还需要足够的水来润滑肠道，帮助粪便柔软、顺利地排出。建议每日喝足2000毫升，可搭配温开水或蔬菜汤，促进顺畅排便。

●维生素C：痔疮其实是肛门静脉曲张，维生素C有助於血管修复与维持结缔组织弹性。推荐多吃奇异果、芭乐、青椒、柑橘等蔬果。

●类黄酮：类黄酮具有抗氧化与抗发炎作用，有助於保护微血管、减缓发炎肿胀。常见於柑橘类、洋葱、芹菜中。

●锌：对于皮肤与黏膜的修复至关重要，若痔疮伴随破皮或疼痛，补充锌有助於愈合。可从南瓜籽、海鲜、坚果等食物中获得。

王证玮提醒，痔疮不是老年人的专利，而是生活方式与饮食习惯的警讯，便秘与腹泻都可能刺激痔疮恶化，饮食上需兼顾纤维、水分与肠道保健（如益生菌）；若出血量多、疼痛剧烈，建议就医评估，不要自行拖延。（健康网）

现代人久坐、外食油腻、蔬果吃得少，有痔疮困扰的人越来越多，却总是忍着不讲。对此，营养师王证玮列出预防痔疮的5大饮食关键，适度摄取膳食纤维的燕麦、水分喝足、含维生素C的青椒、含类黄酮的洋葱，以及含锌的海鲜。

王证玮於脸书专页“营养小当家_阿罐营养师”发文分享，想有效预防痔疮，除了养成良好生活习惯，如避免久坐、久站、长时间用力排便等；正确摄取营养素与高纤饮食更是预防的第一道防线，想要坐得住、排得顺，就从吃对食物开始：

非老年人专利 补足5营养素

●膳食纤维：可增加粪便体积、促进肠道蠕动，避免硬便伤害肛门，是预防便秘与痔疮最基础的营养。建议每日摄取

研究不只能护眼 还增强免疫打击癌细胞



民众不要小看了餐桌上的食物，它有可能是抗癌助手。台北荣总遗传优生科主任张家铭表示，据国外最新研究指出，玉米黄素（Zeaxanthin）不仅有助护眼，还能活化人体内最重要的防卫军、专门寻找并清除癌细胞或病毒感染的细胞：CD8+T细胞，进而强化打击癌细胞作用，增强免疫力，甚至连抗癌药物的疗效也能因此提升。

张家铭於脸书专页“基因医师张家铭”发文指出，玉米黄素与叶黄素同属类胡萝卜素，它和叶黄素（Lutein）一样，是黄斑部保健品的常见主角，能过滤蓝光、保护视网膜。除此之外，2025年1篇发表在《Cell Reports Medicine》的最新研究透过营养素筛选发现，玉米黄素还能活化CD8+T细胞，也就是俗称的“杀手T细胞”。

张家铭进一步提及，该研究最令人惊讶的发现是，玉米黄素能让这些免疫战士“火力全开”，对抗肿瘤的能力大大提升。且经小鼠实验证明，口服玉米黄素後，肿瘤的生长速度明显变慢，因为肿瘤

里的杀手T细胞不但数量增加，作用也更强；甚至在合并抗癌药物治疗时，疗效也因此更上一层楼。

根据此研究结果，张家铭建议，日常可将玉米黄素当成支持免疫系统的一份子。饮食不妨多摄取深绿色蔬菜，例如：菠菜、羽衣甘蓝、青花菜等；另，蛋黄、玉米汤等，也是富含玉米黄素的食物。我们不需要每天吞保健品，饮食累积就是最自然的营养素补充来源。

此外，张家铭表示，另一个观察到的研究重点是“饮食多样化”。这篇研究同时提到，来自动物的反油酸（trans-vaccenic acid）和来自植物的玉米黄素虽然机制不同，但都能强化免疫。这提醒我们不应该偏食，而是须摄取翠绿植物，也要有适度蛋白来源，才能让免疫系统得到全面支持。

张家铭强调，当玉米黄素进入身体，它不只是停留在眼睛保护视网膜，而是进到免疫战场，推动杀手T细胞更勇敢、更有效率地执行任务。因此，选择餐桌上的食物时，其实也是在为自己打造一个看不见的防线。（健康网）

吃哪一种蛋白质较长寿 医吃不够才麻烦

一般人老是以为吃太多肉会早死，吃植物蛋白才比较长寿？加拿大麦克马斯特大学（McMaster University）研究团队却发现，不管蛋白质来自植物还是动物，对于死亡风险的影响几乎是一样的。

麦克马斯特大学团队在今（2025）年初将研究发表在《应用生理学、营养与代谢》（APNM）期刊上，他们发现动物和植物蛋白质的日常摄取量与全因、心血管疾病或癌症相关的死亡风险并不无太大关系。

麦克马斯特大学团队调查近1万6千人的数据，研究他们的死亡率，与蛋白质来自植物还是动物并没有关系，反而是动物蛋白质对癌症死亡有保护作用。

加拿大和美国政府对于蛋白质建议摄取量（RDA），为每日每公斤体重0.8公克，台湾是1.1公克，长者应增加至1.2公克。也就是说，一位体重50公斤的成年人，在美加建议下，要每日摄取40公克蛋白质，而在台湾

就必须55公克，长辈更要增加至60公克。

不过，在2014年《细胞代谢》（Cell Metab）期刊研究，认为高蛋白摄取会导致50-65岁总体死亡率增加75%，癌症风险增加4倍。也就是这个族群吃太多蛋白质，寿命会减少、罹癌风险也提高。

科博特诊所院长刘博仁在脸书分享，蛋白质摄取不够，肌肉会偷偷在流失，很容易罹患肌少症，这又是另一个问题，他以鱼类的蛋白质为例，指出鲑鱼（生）有20公克蛋白质、熟的鲑鱼具有22公克蛋白质。至於鸡蛋，一颗鸡蛋含6-7公克蛋白质，他建议，蛋白质摄取要够。（健康网）



营养师推：泡乾木耳保健心血管



木耳黑黑一片，却富含膳食纤维，对人体健康大有益处。营养师何沂霖於脸书专页“何沂霖营养师”发文分享，黑木耳富含水溶性纤维及多醣体，能促进排便、代谢胆固醇、提升免疫力、抗氧化。

黑木耳多醣体好处多 护心增免疫

何沂霖表示，黑木耳在食物分类上算是蔬菜的一种，因此也有许多跟蔬菜一样的好处。像是富含水溶性纤维，能促进肠胃蠕动、预防便秘；帮助代谢胆固醇、降低血脂，保护心血管；而且跟菇类一样含有多醣体，有助提升免疫力；还具有抗氧化功能，有助清除自由基。

营养师薛晓晶补充，黑木耳的学名叫做“Auricularia auricula-judae”，外型就像1片黑色的耳朵，吃起来脆脆的，

很有嚼劲。近10年的研究发现，黑木耳的重点营养成分是“多醣体”，特别是β-葡聚糖，对心血管健康非常有帮助，可说是日常饮食中最平价又实用的“心血管守护神”。

她引述2024年1篇刊登在《Nutrients》的系统性研究指出，黑木耳多醣可以抑制体内合成胆固醇的酶，还能促进胆酸排出、加速胆固醇代谢，进而改善血脂运输，帮助降低胆固醇（LDL）。这些机制让黑木耳有潜力成为天然的“血管清道夫”，对于预防心血管疾病，如动脉硬化或血栓形成，也有一定的辅助保健效果。

家中常备木耳 随时补足纤维

何沂霖推荐家中可以放1包乾木耳，如果刚好某天没有吃到蔬菜，便可赶快泡一点木耳，摄取纤维质；或者台风天菜价变贵，也可以选择木耳这种比较不容易被物价影响的蔬菜；外食族吃水饺或者面食，可搭配1盘凉拌木耳，就能在当餐增加一点纤维，避免只有淀粉食物。

对此，何沂霖也教民众做“凉拌木耳”，在家就能补足纤维。调味用了姜、枸杞、辣椒、醋、酱油、花椒油、糖。可依自己的喜好调整，喜欢吃辣者，可以多放点辣椒、喜欢吃酸，可以多放一点醋、不敢吃辣的人，就把辣椒、花椒去掉。（健康网）

阮经天十指紧扣小20岁千金 女方全身行头近123万



(台北讯) 43岁的台湾男星阮经天2025年传出新恋情，对象疑似为他小20岁的中国大陆富家千金。尽管他对私生活保持低调，仍不时被网民捕捉到与女友同框的身影。近日，再有网民目击两人十指紧扣逛街，女友的正面首度曝光，其一身行头也引发讨论。

阮经天的女友外形清秀，脸蛋小巧，皮肤看来吹弹可破，浑身散发青春气息。

有熟悉时尚单品的网民指出，她的穿搭相当讲究，包括爱马仕小包、毛帽及香奈儿太阳眼镜等在内，全身行头估价约123万台币起跳。

早前有报道指，女方为中国大陆富家千金，目前就读韩国名校。两人恋情横跨台湾、中国大陆与韩国，在多地留下爱的足迹。女方愿意配合阮经天的低调作风，这段恋情也未受远距离的影响。



徐乃麟一家四口狮城度假

(综合讯) 徐乃麟近日在社交媒体晒出一家人旅游新加坡的温馨照片。他透露，此行一家人入住滨海湾金沙酒店，平时繁忙工作，也不忘与家人共享悠闲时光。

从曝光的照片可见，徐乃麟与太太、大儿子徐新洋，以及俄籍媳妇宋蕊安 (Soa) 围坐餐桌，桌上摆满精致点心与茶饮，氛围优雅惬意。乃嫂更自然地把手搭在媳妇肩上，互动亲密，展现出一家人的好感情。

徐乃麟与太太、大儿子徐新洋，以及俄籍媳妇宋蕊安 (Soa) 围坐餐桌，桌上摆满精致点心与茶饮，氛围优雅惬意。乃嫂更自然地把手搭在媳妇肩上，互动亲密，展现出一家人的好感情。

中国老师出奇招 用张凌赫视频防早恋

(综合讯) 中国媒体“新浪财经”报道，中国贵州铜仁一段课堂实录近日在网上流传，意外让热播中的夯剧《逐玉》男主角张凌赫与“预防早恋”扯上关系。

视频中，老师为引导学生，在课堂播放张凌赫在2025-2026年湖南卫视芒果TV跨年演唱会的走秀片段，并分析张凌赫的高考成绩，以“学霸型偶像”为参照，讲解何为“真正的吸引力”。相关话题“张凌赫自己都不知道能预防早恋”迅速登上热搜。

老师所展示的张凌赫履历堪称“硬核”：2016年江苏高考数学182分 (满分200)、总分378分 (满分480)，物理、化学双A+，并考入南京师范大学电气工程及其自动化专业。集身高190公分、高颜值和学霸背景于一身的张凌赫，被网民形容为“顶配”，甚至有人调侃留言：“女生看完他，再看身边同龄男生，瞬间觉得全是兄弟。”

陆媒报道，有教师开始效仿此法，认为展示兼具实力与形象的优质偶像，有助学生建立更理性、健康的审美观，避免盲目早恋。另有家长分享效果称：“女儿看完他的视频和成绩后，自己就说‘现在谈恋爱不如刷题’。”



四度患癌看淡生死 罗家英：拍戏赚钱养粤剧

出身粤剧世家的罗家英，早在1968年便与狮城结缘——他首次海外登台就在新加坡，并在此声名鹊起。四十多岁时他跨界影视，参演作品逾200部，但始终情系戏曲，笑言自己是用拍戏赚来的钱来传承粤剧。他与太太汪明荃的性格南辕北辙，但两人在包容中相知相惜，携手走过30载。如今四度抗癌，他看淡生死，只求八年好光景，活得通透豁达。

79岁香港粤剧大老倌、资深演员罗家英，一直将新加坡视为第二个家。除了因为姐姐很早便嫁过来，他与狮城的深厚缘分更可追溯至1968年。这一晃眼，已过了58年。罗家英1946年生于中国广东顺德一个粤剧世家。父亲罗家权曾是名噪一时的“生纒王”，四伯父罗家树和堂兄罗家宝

皆为粤剧界名人。罗家英有四个姐弟妹，他是家中长子。他3岁时随家人移居香港，自小跟随父亲和多位名师长辈习艺，十多岁便正式开启粤剧生涯。而他首次海外登台的地点，正是新加坡。

罗家英1月底来新加坡举行“八十光影醉艺坛”怀旧粤语经典老歌演唱会，演出前一天，于新加坡乌节大酒店中餐馆华厅接受《联合早报》访问。他端起茶杯轻啜一口热茶，继而娓娓忆述1968年首次踏上新加坡的情景。当年他乘船而来，船程长达五天四夜，“来到新加坡大概是早上8点，移民厅官员登船查证，之后我们才在红灯码头下船。”

初到狮城的印象，罗家英至今记忆犹新，诸多细节仍历历在目。他说，1960年



代新加坡虽然相对落后，但民风淳朴，对香港人十分友好，令他倍感宾至如归。他还记得，嫁到新加坡的姐姐，特地与亲友前往码头迎接他。

罗家英说：“我学戏学到21岁，功力差不多了，爸爸才放心让我来新加坡演出，希望这里的观众知道罗家权有个会唱戏的儿子，能继承他的粤剧事业。新加坡是我的第一站，那次演出很开心，让我有一种很成功的感受。”

“神隐”数年生日报平安

79岁郑少秋：不用担心



(香港讯) 现年79岁的“秋官”郑少秋近年淡出幕前，生活相当低调。自2019年拍完ViuTV剧集《诡探前传》后，他慢慢步入退休状态，仅在2020年拍过大陆剧《夜将2》。2022年，他曾低调现身红馆，观赏女儿郑欣宜的演唱会；翌年与汪明荃同行的他，被网民在机场偶遇。此后鲜少再有公开消息，也未再正式露面。

网上近日疯传一段七年前的旧视频，内容为郑少秋与粉丝互动的片段。画面中的他身形消瘦，引发外界对其健康状况的关注。与此同时，有传闻称他近年“神隐”，与长女郑安仪在2023年轻生离世有关，指他因此陷入低落、难以释怀。

正当外界议论纷纷之际，恰逢郑少秋农历生

日，一个名为“秋官艺术馆鲜动网络”的微博账号发布一则署名“秋哥”的留言。据港媒“娱壹”了解，该账号由影迷会成立，过去多年都会代为发布郑少秋向粉丝传达的信息，内容一向属实。

最新的留言中，郑少秋亲自向外界报平安，写道：“收到大家的祝福和关心。这段退休时间，我放慢了生活节奏，也会做些运动，做自己喜欢的事。”

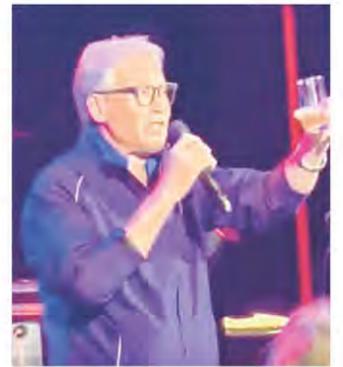
我一向不太喜欢交际应酬，所以大家较少见到我，不用担心！这半年来世界和香港都发生不幸的事，希望大家生活开心、身体健康，世界和平！”短短几句话，既交代近况，也流露出淡出公众视线后的从容与自在，让不少粉丝放下心来。

秦祥林罕露面魅力不减

(综合讯) 曾是70年代台湾影坛男神的秦祥林，近年息影并移居美国，过着深居简出的生活。现年77岁的他，早前罕见地现身一场台湾晚宴。影片曝光后，其最新状态引起网民热议。虽然年近八旬，但这位两届金马影帝风采依旧，魅力不减当年。

从曝光的影片可见，秦祥林戴着一副眼镜，虽然满头白发但发量丰厚，依旧俊俏有型。与年轻时的潇洒身形相比，如今他明显发福，增添了几分稳重感。

晚宴上，秦祥林发言时气场十足，口齿伶俐、思路清晰，精神状态极佳。



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

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

3 Kings Farm 三王榴蓮 果园
D.197 D.200 D.214
D.215 D.216 D.217 D.218 D.219 D.220

補血 補神 補精
Ciak Po
林永发 中醫師
Sinshe Lim / Suriady
www.ciakpo.com
012 331 56 3803
012 331 69 3803
Gajah Manda (No. 536) Poutuhak 28/23

林永发 中醫師

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

MP HOTEL
MERLYNN PARK HOTEL
021-300.26.888, 021-631.9999

全球視野 本土情懷
亞洲週刊
訂閱熱線：
021-63868348

劉氏假牙
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
HP/WA : 081-6827062

歡迎各界
惠登廣告



404

古龍著

李寻欢道：“听说这人乃是武林中独一无二的才子，文武双全，惊才绝艳，所学之杂，涉猎之广，武林中还没有第二个人能比得上。”

孙老先生道：“不错，此人不但善卜星相，琴棋书画都来得，而且医道也很精，易容术也很精，十个人都学不全，他一个人就学全了。”

他叹了口气，道：“就因为他见猎心喜，什么都要学一点，所以武功不能登峰造极，否则以他的聪明才智，又怎会屡次败在沈大侠手下。”

李寻欢突然想起了阿飞。

阿飞的聪明才智是不是比王怜花更高，因为他只学一样事，只练一剑，他这一剑本可练到空前绝后，无人能抵挡的地步。

“只可惜聪明人偏偏时常要做傻

事。”李寻欢叹了口气，不愿再想下去。

孙老先生道：“王怜花改邪归正后，已知道他以前所学不但太杂，也太邪，本想将那本《怜花宝鉴》付之一炬。”

李寻欢道：“什么？《怜花宝鉴》？”

孙老先生道：“《怜花宝鉴》就是他将自己一生所学全记载在上面的一本书。”

李寻欢道：“他为什么想烧了它？”

第七十九章 恐怖的决斗

孙老先生谈到王怜花想将自己所著《怜花宝鉴》烧了的事，李寻欢不由问道：“他为什么想烧了它？”

孙老先生道：“因为那上面不但有他的武功心法，也记载着他的下毒术、易容术、苗人放蛊、波斯传来的摄心术……”

他叹息着接道：“这么样一本书若是落在不肖之徒的手里，后果岂非不堪设想？”

李寻欢也叹道：“那的确是后患无穷。”

孙老先生道：“但这是他一生心血所聚，他也不舍得将之毁于一旦。”

“所以，他远赴海外之前，就将这本书交给了一个他认为最可靠的人。”

听到这话，李寻欢对这件事的来龙去脉都已了解，也已猜到藏在兴云庄里的本那武功秘籍，就是《怜花宝鉴》。

但还有几件事他想不通，试探着问道：“他将这本秘籍交给谁了？”

孙老先生道：“交给了你！”

李寻欢怔了怔，道：“我？”

孙老先生笑了笑，道：“普天之下，除了小李探花外，还有谁是最可靠的人呢？”

他接着又道：“他将这本《怜花宝鉴》交托给你，不但要你替他保存，还想要你替他找个天资高、心术好的弟子，作为他的衣钵传人。”

李寻欢苦笑道：“但这件事我却连一点都不知道。”

孙老先生道：“因为你那时恰巧出去了。”

李寻欢沉思道：“十三年前……不错，那时我到关外去了一趟，回来时又遇伏受了重伤，若不是龙啸云仗义相救，我……”

说到这里，他咽喉头似已被塞住，再也说不下去。

这本是他这一生中最难忘怀的一件事。

就因为这件事，他的一生才会改变——由幸福变为不幸！

孙老先生道：“王怜花虽未见过你，却见到了林姑娘，那时他远游在即，沈大侠已在海口等着他，他自然不能停留，所以就那《怜花宝鉴》交给了林姑娘。”

“圣上受鞍馬之勞，反賜犯臣鹿餅之享，願陛下萬歲！”謝恩，連食叁餅，將盒蓋了。

使命見姬昌食了子肉，暗暗歎曰：“人言姬昌能言先天神數，善曉吉凶；今日見子肉而不知，連食而甘美。所謂陰陽吉凶，皆是虛語！”

且說姬昌明知子肉，含忍痛苦；不敢悲傷；勉強精神，對使命言曰：“欽差大人！犯臣不能躬天謝恩，敢煩大人與昌轉達，昌就此謝恩便了。”

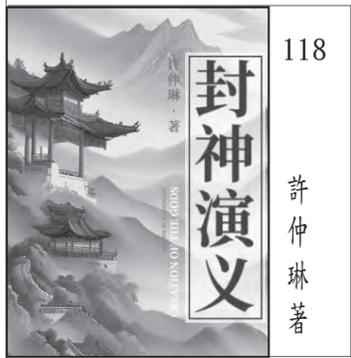
姬伯倒身下拜：“感聖上之德光大，普照於里。”使命官回朝歌不題。

且說姬伯思子之苦，不敢啼哭，口占云：

“一別西岐到此間，曾言不必渡江關；只知進貢朝昏主，莫解迎君有犯顏。年少忠良空慘切，淚多如雨只潸潸；游魂一點歸何處，青史名標豈等閑？”

姬伯作詩畢，不覺憂憂悶悶，寢食俱廢，在里不顯。

且說使命官回朝覆命，紂王在顯德殿，與費仲、尤渾弈棋。左右侍駕官啟奏使命候旨，紂王傳旨宣至殿廷回旨。



118

許仲琳著

第二十回散宜生私通費尤

自古權奸止愛錢，成機殺害忠賢；不無黃白開生路，也要青蚨入錦纏。

成敗不知遺國恨，災亡那問有家庭？孰知反覆原無定，悔卻吳鉤錯誤然。

且言西伯侯因於里城，即今河北相州湯陰縣是也。每日閉門待罪，將伏羲八卦，變為八八六十四卦，重為叁百八十四爻。內按陰陽消息之機，

過天剝度之妙，後為周易。姬昌閑暇無事，悶搖瑞琴一曲，猛然琴中大弦，忽有殺聲。

西伯驚曰：“此殺聲主何怪事？”忙止琴聲，取金錢占取一課，便知分曉。

姬昌不覺流淚曰：“我兒不聽父言，遭此碎身之禍！今日如不食子肉，難逃殺身之殃；如食子肉，其心何忍？使我心如刀絞，不敢悲啼，如此機，我身亦自難保。”

姬伯只得含悲泣淚，不敢出聲。作詩歎曰：

“孤身抱忠義，萬里探親災；未入里城，先登殿封台。拋琴除孽婦，頃刻怒心推；可惜青年客，魂隨劫運灰。”

姬昌作畢，左右不知姬伯心事，俱默默不語。話未了時，使命官到，有旨意下。

姬昌縞素接旨，口稱：“犯臣待罪。”

姬昌接旨開讀畢，使命官將龍鳳膳盒，擺在上面，使命曰：“主上見賢侯在里久羈，聖心不忍；昨日聖賜幸獵，打得鹿茸之物，做成肉餅，特賜賢侯，故有是命。”

姬昌跪在案前，揭開膳蓋言曰：



456

天下霸唱著

不过到了这一步，我心里也已经没底了，还不知道能否在献王墓中找到“雩尘珠”，就已隐隐感觉不妙，说不定不久之后，还要再去趟西藏。

当年始皇帝大概就是看到了三神山的“海螵”。

三人便又向前走了几步，步换景移，墙壁上依然描绘着“潭景”的场面，不过这就与凌云宫正殿中的壁画相似了，表现的是献王乘龙升天，只不过构图简单了许多，图中多了三个接引童子，看到这里我立刻出了一身冷汗。

这图中的三个童子或是使者都长跪不起，趴伏在地上，背后露出的脖颈上，各有一个眼球形的标记。

这绝不是巧合，我们几乎同时伸手云摸自己的后颈，心中暗道不妙，八成真被胖子的乌鸦嘴说中了，那三盏接引童子“长生烛”是代表了我们

这三名摸金校尉。

胖子指着那画说：“真他妈够教人上火的，竟然这么丑化咱们，趴着跟三条狗差不多，我操他祖宗的，本还想摸了金之后给那老贼留具全尸，现在看来既然他不仁，也别怪咱们不义了。”

Shirley杨说：“这倒证实了一件事情，扎格拉玛的先知在鬼洞附近可以精准地预言千年以后的事情，但是离开了神山鬼洞，这能力就失去了。”

传说雩尘珠是从无底鬼洞中取出的，可能也会在某种特殊环境下，表现出一些特别的预示，也许正因为如此，献王才能通过观湖景看到一些异常，我想雩尘珠一定就在这墓室中。”

我四下里看了看，对Shirley杨和胖子说：“你们有没有觉得这里有什么不正常的地方？咱们跟型地似的，跟这墓室里转了整整一圈了怎么就没见着有献王的棺椁？”

这白色石英岩的天然洞穴，在陵制中类似这样保持洞穴原貌的墓室被称为“洞室墓”，这“洞室墓”已经是献王墓的最后一间墓室了，按葬经和地脉结构，不可能再有额外的密室。

但这墓室中却偏偏没有装敛献王的棺椁，仅有的几样东西，无非是古剑两柄、散落的竹筒数卷，偌大的王墓中，在这最后的墓室里竟然连件像样的明器都没有。

胖子又自作聪明地对我说：“我看可能棺椁藏在墓室的墙里了，那生

满蛾子的女尸不正是那样吗？”

我对胖子说：“那个洞口是后来人为堵上的，像这种白色石英岩少说也要万年以上才能形成，没有凿损的痕迹，所以不可能藏在岩石里，咱们先再找找，实在找不到的话就得按影骨的位置凿开石头了。”

Shirley杨扯了扯我的胳膊，让我看墓室的角落，我举起“狼眼”将光束照将过去，角落那里有只半人高的大肚青铜丹炉，由于是在墙角又比较低矮。

刚才没有注意到，这可能不是丹炉，说不定是某种特殊的棺椁，于是三人并肩上前查看。

不过到了近处，才发现这应该不是棺椁，丹炉下有三足，腹大口宽，装两个成年人没有什么问题，但是其中都是些紫白相间的泥土，估计是什么丹药腐烂所化。

胖子心中逐渐开始焦躁，运起蛮力，抬脚踢翻了那口丹炉，那些朽烂的金丹都撒在地上。

看来不得不做最坏的打算了，献王墓中并没有献王的骨骼，只有一具影骨，更没有雩尘珠。

回首来路刀光剑影，都是白白忙碌一场，除了一口无主风棺和这丹炉之外，就只有那些南夷和夜郎的器物，都是献王的战利品，再也找不到多余的东西。

这角落的白色石英上，也有些彩色墓绘，我们正没理会处，只好看看这些彩绘中有无线索，不过这里风俗明显不同，Shirley杨判断说这应该是大祭司所绘。

狂俠天驕魔女

梁羽生

赫连清云恨恨他说道：“不杀了他，至少也废了他的武功。免得他再仗着武功害人！”

完颜长之吓得面如土色，蓬莱魔女笑道：“念在他这次乖乖听话的份上，我已答应放他，就便宜他一次吧。也好叫他们知道，咱们绿林好汉是言出必行，不像他们那样是好话说尽，坏事做尽！”

蓬莱魔女一脚把完颜长之踢下马车，喝道：“一个时辰之后，你穴道自解。爬回去吧！”

赫连清云兀是气愤难平，蓬莱魔女笑道：“咱们的敌人是整个大金帝国，不在乎杀他们一两个人。他给我用重手法点了软麻穴，饶他内功深湛，穴道未通解之前，气力比普通人也还不如，让他一步步走回京城，也够他受的了。”

赫连清云笑道：“我明白你说的道理，你是绿林盟主，当然顾全大局。但我却气他不过，吓一吓他，也是好的。”

马车向前奔驰，离开了京城已有三四十里，车声辘辘之中，蓬莱魔女忽听得远处隐隐有马蹄之声。

笑傲乾坤笑道：“这两个人也可以打发发了。”原来笑傲乾坤亦已察觉后面来了追兵。

他们原来的计划是想把韩三娘子与刘滔押回山寨，审问他们的罪行，替受他们所害的弟兄报仇的。但如今察觉后有追兵，长途带着两个俘虏同行却是许多不便，故而临时改变计划。

刘滔吓得面如土色，颤声说道：“请柳盟主看在我哥哥份上，我哥哥可是抗金的义军首领。”

蓬莱魔女冷笑道：“你的哥哥是你哥哥，你是你。善有善报，恶有恶报，各人做事各人担当。

你的哥哥救不了你，你也连累不了你的哥哥！哼，上次我饶你一命，已经给了你一个机会改过自新，你却偷下山去，又来大都为虎作伥。我还能饶你吗？”

蓬莱魔女越骂越气，剑光一闪，把刘滔的首级割了下来。

韩三娘子见刘滔被杀，吓得胆胆俱寒，但她是狐狸精，临死还想砌辞哄骗蓬莱魔女，挽回一命，说道：“柳盟主，你杀我一人没什么用，你若放了我，我可以给你招抚闹海蛟樊通的旧部。怎么样，水陆两路的盟主你都可以当上了。”

蓬莱巨女道：“你还提樊通？樊通受你之害，变节降金，身败名裂，临死之时，要我们杀你替他雪恨的，你可知？”

韩三娘子面如白纸，低下了头，讷讷说道：“樊通当真是这么说的？原来韩三娘子乃是樊通的情妇，她瞒了丈夫与樊通私通、又瞒了樊通与金人私通。”

闹海蛟樊通与翻江虎李宝本来是长江两大股水寇的首领，结为兄弟，号称“长江两霸”的。

韩三娘子做了金人的奸细，由她一手安排，离间了樊通、李宝的交情，义与金国的水师统领申通，通风报讯，让金国的水师得以奇袭成功，包围了樊通的船队，擒了樊通。然后又由韩三娘子诱迫樊通投降。

当年蓬莱魔女第一次渡长江之时，就恰好碰上这桩事情。那次蓬莱魔女也几乎被韩三娘子所害，幸亏碰上了虞允文所率的来国水师，赶来与金国的水师交战，她才能够死里逃生。

樊通的结拜兄弟也就是在那一场战役中，投到虞允文麾下，从此与樊通各走各路的。

樊通降金之后，权力尽被剥夺，他的部下被拔给另一个更忠实于金国的傀儡飞龙岛主。樊通身败名裂，一无所得，后悔莫及。后来在飞龙岛与江南群雄一战，樊通最后内疚于心，给飞龙岛主识破，立即将他杀害。樊通临死之前，对韩三娘子怨恨不已。



60

瓊瑤著

他望着我，我坦白的回望他。

忽然，我敏感的觉得他颤栗了一下，同时，我听到客厅里隐约传来的（悲枪交响乐），一阵不安的感觉掠过了我，为了驱散这突然而来的阴影，我投进他怀里，紧揽住他的脖子说：“我告诉你！我属于你，永远！永远！”

从谁家回去的第二天，方瑜来找我，她看起来苍白消瘦，但她显得很平静很安详。

在我的房间里，她坐在榻榻米上，用几乎是愉快的声音对我说：“你知不知道，下星期六，我所喜欢的那个男孩子要和他的女朋友订婚了，我们系里为了庆祝，要给他们开一个舞会。”

我诧异的看她，她微笑着说：“你觉得奇怪？你以为是会大哭大叫？寻死觅活？”

“最起码，不应该这样平静。”我说。

“我讲一个佛家的譬喻给你听。”方瑜说：“你拿一块糖给一个小孩子，当那孩子欢天喜地的拿到了糖，你再把那块糖从他手上抢走，他一定会伤心大哭。可是，如果是个人，你再把一块糖从大人手上抢走，他一定是满不在乎的。依萍，你决不会为了失去一块糖而哭泣吧？”

“当然，”我不解的说：“这与你的事又有什么关系呢？”

“好的，你知道，人为什么有痛苦？就因为人有欲望，但是，假如你把一切的东西，都看成一块糖一样，你就不会为了得不到，或者失去了而伤心痛苦了。你明白了吗？最近，我已经想通了，我不该还是个小女孩，为了一块糖哭泣，我应该长成个大人——”

“可是，一个男人不是一块糖！”我说。

“任何你想得到的东西都只是一块糖！”方瑜带着个莫测高深的微笑说。

“依萍，仔细想想看，假如你希望快乐，你就把一切东西都看成糖！”

“坦白说，我可做不到！”我说。

“所以你心里有仇恨，有烦恼，有焦虑，有悲哀——这些都只是一些心理状况，产生的原因就因为你把一切都看得太严重了！”她摇摇头，叹口气说：“生年不满百，常怀千岁忧，何苦来哉！”

“你什么时候研究起佛家思想来的？”我问。

“佛家思想确实有他的道理，你有时间应该看看，那么你就知道贪、瞋、思、慕，都只是一念之间，犯罪、杀人也都是一念之间，能够看得开，悟出道来的人，才是真正幸福的人。”

“我不同意你，”我说：“假如一个人，没有欲望，没有爱憎，那么他心中还有些什么呢？他活着的目的是什么？那么，他的心将是一片荒漠——”

“你错了！”方瑜静静的说：“没有贪瞋思慕，就与世无争，就平静安详。那他的心会是一块肥沃的平原，会是一块宁静的园地。只有一种人的心会是荒漠，那就是当他堕落、毁灭，做了错事被世界遗弃拒绝而不自知的人——”

“好了，”我不耐的说：

第21批援圭亚那中国医疗队 为华侨华人义诊

当地时间3月22日，第21批援圭亚那中国医疗队在圭亚那中华会馆举办专场义诊活动，为当地侨胞提供全方位健康服务。

活动当日，医疗队专家团队为前来咨询的华侨华人提供基本健康体检、中医咨询与针灸治疗、健康报告解读与咨询等多项服务。

针对侨胞们常见的健康困扰与疑问，医护人员耐心细致地问诊查体、分析检查报告，并结合圭亚那当地气候与生活环境，给出个性化健康指导与诊疗建议。

不少侨胞一周前得知医疗队要进行义诊，则早早安排好行程，活动当天甚至驱车一两个小时，携带既往检查报告前来。

医疗队专家逐一解读，帮助他们清晰了解自身健康状况，消除健康疑虑。中医医师还通过望闻问切，为有需要的侨胞提供针灸、推拿等传统中医疗疗，缓解慢性疼痛与不适，受到广泛好评。

圭亚那中华会馆会长苏锐辉表示，此次义诊活动为旅圭华人搭建了便捷

的健康服务平台，让大家在海外也能享受到优质的中国医疗服务，感受到来自祖国的温暖与牵挂。

第21批援圭亚那中国医疗队队长李欢送表示，医疗队将持续发挥专业优势，开展形式多样的健

康服务活动，助力提升当地华侨华人健康素养，以实际行动践行“不畏艰苦、甘于奉献、救死扶伤、大爱无疆”的中国医疗队精神，为增进中圭两国人民友谊贡献力量。(中新网)



第21批援圭亚那中国医疗队队长李欢送为患者解读医疗报告。



▲中医科魏浩洋主任给患者现场施针治疗。

◀第21批援圭亚那中国医疗队和中华会馆成员合影。

中国民间文艺版权成果展 在北京前门开展



世界知识产权组织总干事邓鸿森(右二)到场参观并聆听介绍。

由中国版权协会主办的“匠韵新生·版权赋能”中国民间文艺版权成果展23日在京开展。

中国民间文艺版权成果展以省(自治区、直辖市)为单位，集中展示各地民间文艺版权保护试点工作成果。首期展览由江苏省精心组织全省13个市共91家单位参展，集中呈现江苏民间文艺版权保护试点的丰

硕成果。展览通过实物展品、生动案例、现场互动等多种形式，全方位展现民间文艺在版权护航下的传承与创新活力。

世界知识产权组织总干事邓鸿森到场参观并对成果展给予高度评价，对中国在民间文艺版权保护领域的积极举措给予赞扬。他表示，中国凭借丰富的民间文艺资源，通过知识产权体

系开展的保护实践，为全球民间文艺版权保护提供了宝贵经验。世界知识产权组织一直非常重视民间文艺版权保护工作，未来将继续深化与中国的合作，共同推动民间文艺版权保护国际规则的完善，助力各国民间文艺在交流互鉴中实现美美与共。

据悉，“匠韵新生·版权赋能”中国民间文艺版权成果展将分批次展示全国各试点地区的工作成果。主办方还将借助展览契机，开展民间文艺版权专题研讨、版权知识普及等活动，进一步凝聚行业共识，完善民间文艺版权保护体系，推动中国民间文艺版权事业高质量发展。(中新网)

中国香港代表团获 日内瓦国际发明展近300个奖项

香港特区政府创新科技及工业局15日介绍，中国香港代表团在第51届日内瓦国际发明展获得近300个奖项。

当地时间3月11日至15日，第51届日内瓦国际发明展在瑞士日内瓦举行。参与的中国香港代表团由44个机构组成，包括大学、研发中心、科技企业、特区政府部门和中小学等，其中一家企业的“热带海水鱼类养殖产业链方案”夺得全场总冠军。

特区政府发展局及其下辖部门荣获36个奖项。其中，履带式全地形渠道检测机器人“百变探哥”项目获沙特阿拉伯王国教育部沙特创新卓越奖，为特区政府部门首次获此殊荣。该机器人创新的多变履带式驱动系统，使其能够在复杂地形中稳定运行。它可同步采集摄影测量信息与点云数据，自动构建排水设施三维模型，还可搭载气体检测仪等其他



传感器，监测密闭空间内的空气质量。

香港科技大学与香港科技大学(广州)在“港科大一体，双校互补”的发展框架下，发展“人工智能+”跨学科研究，积极推动科研成果落地，展现卓越创新实力，荣获62个奖项。

特区政府创新科技及工业局局长孙东表示，香港科研成就有赖于深厚的创科实力与人才优势。特区政府会继续投放

▼香港特区政府发展局及其下辖部门在展会中荣获36个奖项。

资源，加强人才培养并鼓励创科研发，亦会主动对接国家“十五五”规划，全力将香港打造为国际创新科技中心，为国家高水平科技自立自强贡献力量。

日内瓦国际发明展创办于20世纪70年代，是全球发明界的年度盛事之一。本届展会上，专家评审团对来自35个国家和地区的约1000项发明进行评审。(中新网)

大湾区打造丰富活动 助节水型社会建设



活动现场。

今年3月22日是第三十四届“世界水日”，2026年度“中国水周”也于同日开幕。当日，粤港澳大湾区节水产业联盟携手成员单位在全国多地同期开展“节水湾区·你我同行”主题活动，广泛营造了“人人节水、事事节水、时时节水”的良好氛围，助力节水型社会建设。

对于粤港澳大湾区节水产业联盟此次在全国多地联动开展的“世界水日”系列活动，水利部珠江水利委员会水资源节约与保护处相关负责人表示，该联盟充分发挥区域协同与产业联动优势，推动节水宣传走进多地、贴近群众，形式新、覆盖广、影响

实，有力促进了节水理念的传播与实践，为全社会构建节水型社会提供了积极示范，展现了大湾区节水力量的担当与作为。

作为粤港澳大湾区节水产业联盟理事长单位，粤海水务在广东、广西、江西、海南等地，围绕“水润千里·粤海同行”主题，通过水政策解读、水文化普及和水务科技展示等系列活动，多元传播节水理念，增强百姓节水意识，并将“中国水安全专家”的优质服务送到市民身边。其中，在广州南沙，活动将节水宣传与供水服务延伸至社区广场，“一站式”开展政策答疑、用水“义诊”、节水宣传，方便

市民现场了解体验高品质饮用水服务。

同时，粤港澳大湾区节水产业联盟成员单位积极响应，踊跃开展“节水湾区·你我同行”主题活动。形成“一地一特色、处处节水”的热烈氛围。其中，香港水务署于香港中西区海滨长廊举办“活水·行”系列活动，同步开展“滴惜仔之旅”趣味互动、东江水供港AI动画作品展播等互动活动。

此外，佛水环境集团举办“一步一生态·一水一匠心”系列活动，包括节水徒步、水厂侦探、净水卫士等活动，市民走进禅城区沙口水厂等多家水厂，近距离见证每一滴“放心水”诞生。深圳环水集团组织学生参观西丽水库至南山水厂原水管工程，通过实地观摩与讲解，让学生直观了解水网建设工程。广州水投集团结合“英雄花开英雄城”系列活动，通过节水主题舞台展演、宣讲、装备展示等多元化形式，揭秘供排净水背后智慧先进的工艺技术，为公众带来一场“岭南红”与“节水蓝”交融的文化盛宴。

据悉，下一步，粤港澳大湾区节水产业联盟将围绕节水爱水、水资源集约节约利用、科技兴水等主题，持续开展地域覆盖广泛、形式多样的主题宣传活动。(中新网)

巴黎法中友协举行 成立30周年庆祝活动



巴黎法中友协举行成立30周年庆祝活动，中国驻法国大使邓励出席。

当地时间3月20日，巴黎法中友协举行成立30周年庆祝活动，中国驻法国大使邓励出席，30余名中法各界友人参加。

邓励在致辞中积极评价巴黎法中友协用30年的坚持选择相信中法关系，支持中法关系，强调这份“相信”的力量为增进两国交往和民心相通做出重要贡献，鼓励两

国友好人士继续相信合作的力量、发展的力量，秉持并传递这份“相信”，凝聚起促进两国关系发展的更强大力量。

邓励指出，中国不久前发布“十五五”规划纲要，既是中国未来五年的发展蓝图，也是一份面向世界的机遇清单。希望巴黎法中友协继续发挥民间优势，为两国

关系寻找新的合作契合点，让更多人加入中法友好的行列。

巴黎法中友协主席布吕诺、南巴黎中国语言文化友人协会主席热尔蒙、法兰西人文政治科学院前院长皮特在讲话中表示，戴高乐将军以敏锐的政治眼光和战略思维开启了法中交往的大门。我们要延续传统友谊，深化两国各领域合作，建设更富成效、更加牢固的双边关系。活动期间，法兰西科学院院士阿芒托在现场展示2024年荣获的中国政府友谊奖章，中法来宾踊跃分享中法友好故事。活动成为文明交流互鉴、人民相知相亲的生动写照。(中新网)