

普拉博沃总统会见荷兰国王 加强双边关系拓展两国合作机遇

【本报讯】我国总统普拉博沃·苏比安托在豪斯登堡 (Huis ten Bosch) 宫殿会见荷兰国王威廉-亚历山大 (Willem-Alexander)，为加强双边关系并拓展两国战略合作机遇。

周五 (26/9)，总统秘书处新闻、媒体与信息局在雅加达通报以上行程称，普拉博沃总统于当地时间周四 (26/9) 09:45 抵达荷兰阿姆斯特丹史基浦国际机场后展开此次访问。

总统府秘书处声明中如是写道：“普拉博沃总统计划将在豪斯登堡宫受到荷兰国王威廉-亚历山大的正式接待。”

抵达史基浦机场时，普拉博沃总统在飞机舷梯下受到荷兰国王侍从武官乔尔·波斯特马 (Joel Postma) 中校、荷兰外交部礼宾司访问与活动处处长鲍勃·阿尔 (Bob Aal)、印尼驻荷兰大使迈尔法斯 (Mayerfas)，以及印尼驻海牙使馆国防武官里克里克·佩尔马迪·索巴纳 (Rikrik Permadi Sobana) 海军上校的热烈欢迎。

这反映了荷兰王室对普拉博沃总统到访的高度重视。

声明还提到，官方欢迎仪式还配备了仪仗队。两名荣誉卫兵肃立于飞机舷梯底端，另有八名卫兵在红毯右侧整齐列队，向普拉博沃总统致敬并护送国家元首步向礼车。

接受完正式军礼后，普拉博沃总统随即登上一辆加长型凯迪拉克礼车。这辆专用座驾由荷兰王室家族特地为国事访问或正式出访的国家元首准备。这辆交通工具通常存放于海牙诺尔德恩德宫皇家马厩，仅用于高级别场合，这反映了荷兰王室对普拉博沃总统到访的高度重视。



我国总统普拉博沃·苏比安托于9月25日（星期四）抵达荷兰阿姆斯特丹史基浦国际机场，并前往豪斯登堡宫殿与荷兰国王威廉-亚历山大会面。

明如斯表示。普拉博沃总统此前在完成加拿大系列国事访问后，从渥太华麦克唐纳-卡蒂埃国际机场启程，前往阿姆斯特丹的还有内阁秘书泰迪·因德拉·维贾亚。(fd)

后，从渥太华麦克唐纳-卡蒂埃国际机场启程，陪同普拉博沃总统飞往阿姆斯特丹的还有内阁秘书泰迪·因德拉·维贾亚。(fd)

往阿姆斯特丹的还有内阁秘书泰迪·因德拉·维贾亚。(fd)

往阿姆斯特丹的还有内阁秘书泰迪·因德拉·维贾亚。(fd)

印尼在联合国77集团部长级会议 提议对IMF和世界银行进行改革

【本报讯】在联合国大会第80届会议期间举行的G77集团部长级会议上，印尼提议对国际货币基金组织 (IMF) 和世界银行等国际金融机构进行改革。

外交部多边合作司司长特里·塔里亚特 (Tri Tharyat) 于当地时间9月24日 (星期三) 在美国纽约向媒体表示，印尼认为IMF和世界银行在1945年成立时旨在维护货币稳定的目标已与现状不符。

“我们提出的改革是在国际金融机构中切实推行。许多方面都需要彻底革新，因为当前的IMF和世界银行与初创时期相比已大不相同。”

特里阐明，印尼在1968年面临货币危机时曾向世界银行和IMF申请贷款。这些金融机构提供的贷款并非没有附加条件。世界银行甚至设立了若干以工程为基础、注重结果的主要条款。

印尼呼吁的改革是涉及决策机制层面。他强调世



外交部多边合作司司长特里·塔里亚特在美国纽约向媒体发表讲话一瞥。

界银行采用基于股份的投票制度进行决策，而非一国一票原则。

这意味着国家贡献的股本份额越大，该国在决策过程中的影响力也就越强。

“当前这种模式确实已无法反映现实情况——许多昔日的发展中国家或贫困国家如今已成为主要经济体，并在全球经济决策中扮演着重要角色，”特里说道。

特里还以金砖国家 (BRICS) 为例指出，其成员国——包括新加入的印尼——对全球经济的贡

献率已近40%。然而，这些金砖成员国的贡献并未体现在国际金融机构的决策过程中。

“这一现实并未直接反映在世界银行或国际货币基金组织的决策进程中。这是较为直观的对比情况，”他解释道。

G77集团成立于1964年6月15日，最初由77个发展中国家在瑞士日内瓦举行的联合国贸易和发展会议 (UNCTAD) 第一届会议期间通过联合声明组建，目前已有134个成员国。(fd)

二十国集团外长会 印尼外长呼吁以和平应对全球挑战

【本报讯】印尼外交部长苏吉奥诺在G20外长会议上呼吁，以和平作为应对全球性挑战的答案。此次会议于周四 (9月25日) 在纽约联合国总部举行的第80届联合国大会间隙召开。

苏吉奥诺表示：“印尼坚信和平是核心驱动力。若想实现可持续发展，若想成功开展合作，就必须以和平为基础，否则我们的共同议程将无从谈起。”

他指出，当今世界正面临日益增长的不确定性：气候变化加速显现，贫富差距持续扩大，粮食和能源危机威胁脆弱群体，地缘政治紧张局势不断冲击国际秩序。这些挑战相互关联，正在产生全球性影响。部长强调没有任何国家能独自应对这些挑战，必须通过对话、伙伴关系和信任来加强合作。

他郑重声明：“因此，我们必须重振以联合国为



2025年9月25日，印尼外交部长苏吉奥诺在美国纽约联合国总部举行的第80届联合国大会间隙召开的G20外长会议上发言。

核心的多边主义。”

苏吉奥诺还阐述了G20成员国在支持联合国秘书长古特雷斯倡议中的关键作用，该倡议要求提升联合国效率、强化执行力并与可持续发展目标紧密契合。他呼吁G20成员国认识到弥补资金缺口的紧迫性，其中仅可持续发展目标就需要4万亿美元 (约合67184亿盾) 资金。部长警告除非进行创新改革，否则资金缺口将继续扩大。

苏吉奥诺强调：“我们

需要创新性的融资渠道，必须改革多边开发银行以满足发展中国家需求。同样重要的是，必须解决不平等问题。”

本次G20外长会议由南非轮值主办。作为由19个世界经济强国和欧盟组成的国际论坛，G20在奠定全球经济稳定基础、催化经济发展以及推进具有深远影响的《未来契约》和《2030年可持续发展议程》等方面，发挥着不可替代的重要作用。(cx)

政府拨款开发移民区计划 不仅成为新聚居地更要与产业活动融合

【本报讯】印尼政府今年已拨备约1.8万亿盾预算，用于开发154个移民安置区。该项目的导向是让移民区不仅成为新聚居地，更要与产业活动深度融合。

这一举措以移民部与工业部谅解备忘录的签署为标志，该仪式于周五 (9月26日) 在基础设施与区域发展统筹部大楼举行。

标志，该仪式于周五 (9月26日) 在基础设施与区域发展统筹部大楼举行。尤多约诺的见证下进行。移民部长穆罕默德·伊夫提塔·苏莱曼强调，当前移民政策的方向已不再局限于人口迁移。

他指出，移民计划已升级为兼顾人才培养与区域经济建设的综合工程。伊夫提塔表示：“移民工程不再仅是人口迁徙，更是人力资本投资；不仅是居住区建设，更是经济生态塑造。这项工作将摒弃传统模式，转向以科研数据为基石的发展路径。”

据悉，154个移民区将分阶段开发，新划定区域包括丹戎巴拉特 (巴淡)、兰帕和恩加朗等地，而莫罗泰岛将重点发展渔业加工产业。

工业部长阿古斯·古米旺表示，谅解备忘录的签署不应止步于仪式层面。他要求通过制定明确路线图推进后续合作，确保设有时限框架与可量化目标。他补充称：“我们需要尽快制定实施路径，因为路线图意味着明确的时间表和推进节点。”

这位工业部长还提议通过筛选条件成熟区域实

现“快速见效”，并建议引入印尼工业园区协会参与，使合作构想能即时落地。古米旺解释称：“我们将引导投资者和工业园区运营商实地考察，评估哪些移民区具备潜力转化为高效生产基地。”

基础设施部长阿古斯以东努沙登加拉省松巴东部梅洛洛移民区为例，阐述科技创新如何化腐朽为神奇。通过七年技术攻关，这片砾石荒地已变身甘蔗种植园，并配套现代化制糖工厂。“创新技术成功击碎岩层，将贫瘠土地转化为丰产糖料基地。其产



2025年9月26日，在雅加达基础设施与区域发展统筹部大楼，移民部和工业部签署谅解备忘录后，基础设施部长阿古斯·尤多约诺 (中) 与移民部长穆罕默德·伊夫提塔·苏莱曼 (右) 以及工业部长阿古斯·古米旺 (左) 交谈。

品不仅满足本地需求，更辐射整个印尼东部乃至更广阔市场。”他表示，这一

成功案例可作为推动移民区与产业融合的示范模板。(cx)

今日出版12版



印尼商报官网

社论

免费营养餐计划问题频现
全面评估与系统升级刻不容缓

普拉博沃 苏比安托总统旨在改善学童营养的旗舰计划，实施过程显然并未如预期般顺利。由于该计划是在各地同时推行且准备不足，导致实地操作中出现了诸多问题。

政府的目标是让8000万儿童享受免费营养餐（MBG）。预算分配方式是将政府资金从非优先级项目转移到免费营养餐计划上。

从理念上看，免费营养餐计划是好的。它不仅能改善学童和孕妇的营养状况，还能推动社区层面的经济发展。如果免费营养餐计划得到妥善、透明和负责任的管理，可以带动许多商业活动的发展。

然而，负责执行该计划的国民营养机构（BGN）似乎准备不足。情有可原的是，普拉博沃总统的命令要求立即执行，未经过充分试点。但所面临的问题复杂性不容小觑，涉及原材料采购、厨房准备、食物包装、配送等多个环节。

然而，熟食本身风险极高，特别因它容易变质，不能长期储存。

因此，在最近几个月内，实地出现了大量问题。从虚报的厨房到数千名学生食物中毒事件，层出不穷。截至今年9月，已在17个省记录到约5626起中毒病例。

最近发生在西爪哇省西朋戈尔（Cipongkor）的事件中，多达600名学生中毒，该事件已被定为不寻常事件。”截至9月25日周四凌晨，西朋戈尔区已有600名儿童因中毒而生病。我要求国民营养机构进行审计并制裁未良好执行食品安全标准的营养履行服务部门（SPPG），”国会议员拉吉夫（Rajiv）表示。

此类案件持续增加。显然，问题已变得十分严重，以致多方呼吁政府暂停免费营养餐计划。政府必须进行全面评估，改进项目的管理，并实施各种改进措施。

普拉博沃 苏比安托总统据悉已收到这些事件报告。有报道称，总统在结束多国访问回国后，将在制定必要政策前召见免费营养餐计划厨房的管理人员。

“免费营养餐计划是一项重大政策，儿童和家长都从中受益。因此，总统必须亲自指导厨房管理人员，确保他们理解正确的食品制备和安全标准。”民族复兴党（PKB）国会第九委员会委员扎伊努·穆纳西钦（Zainul Munasichin）表示。

扎伊努强调，免费营养餐项目的实施质量绝不能打折扣。他特别提到了数千名接受免费营养餐项目的儿童发生食物中毒事件。据政府报告，因所提供的食物不符合卫生标准，约有5000名儿童食物中毒。

国会副议长苏夫米·达斯科·艾哈迈德（Sufmi-Dasco Ahmad）要求执法官员介入调查多地学生在食用免费营养餐后中毒的事件。需要进行调查以确定事件原因，是疏忽所致还是存在故意成分。

达斯科强调了国民营养机构（BGN）在处理此事中的重要作用。他希望该机构进行全面评估，使免费营养餐计划重回正轨。达斯科确保国会将通过第九委员会监督评估过程。他认为需要严格监督以便立即进行改进。

他总结道：“国会的相关技术委员会也已可能跟进事态发展，当然相关技术委员会也可能采取被认为必要的措施，以改进和评估免费营养餐计划。这是为了使其后管理井然有序，避免再次发生不愉快的事件。”

我们都对频发的食物中毒事件和“假厨房”的存在感到担忧。因此，政府必须加强免费营养餐项目的监督体系，从原材料采购、储存、加工到食物配送到学校，都应予以严格监管。

政府还必须保持透明度，并让公众参与，尤其是在监督方面。国民营养机构（BGN）可以开设公众投诉渠道，并确保免费营养餐实施的问责制。该项目耗资巨大。因此，政府必须保持透明和负责。这项优秀的项目绝不能被不负责任的违规行为所玷污。

副总统视察巨港枢纽及穆西五桥项目
敦促按时完成苏南省经济连通性工程

【本报讯】普拉博沃-吉布兰政府决心通过建设连接楠榜-南苏门答腊-占碑的跨苏门答腊高速公路，加速苏门答腊岛的互联互通。这一基础设施不仅将改善省际间的交通流动性，还将加强物流配送，并支撑国家经济发展的新增长中心。

与此使命同步，副总统吉布兰于周四（9月25日）视察南苏门答腊省的两项跨苏门答腊高速公路战略项目。首次视察在奥甘·伊利尔（Ogan Ilir）县巨港枢纽（Junction Palembang）项目区域附近进行。该互通立交将成为卡尤阿贡-巨港-伯通（Kayuagung Palembang Betung）高速公路路段和巨港-英德拉拉雅（Palembang Indralaya）高速公路之间的主要连接点。

该互通立交总建筑长度约12.86公里，包含八个主要匝道/坡道（ramp），共有十个连接方向，其中包括Betung Kayuagung长2.79公里的匝道、Indralaya Betung长1.39公里的匝道，以及Palembang Kayuagung长0.90公里的匝道等。

该基础设施的设计使来自不同方向的车辆无需驶出收费站即可转换车道，从而方便了楠榜-普拉布穆利（Lampung Prabumulih），以及Prabumulih Betung（通往占碑的门户）的通行。所有匝道目标在2025年底前分阶段投入运营。

结束巨港枢纽建设项目的视察后，副总统吉布兰继续前往穆西五桥（Jembatan Musi V）视察，该桥位于穆西县，是Palembang Betung高速公路路段的一部分。该项目建于STA 49+681至STA 51+365段，总长约1.68公里。

跨越穆西河的桥梁分为几个跨度区间，分别约为520



副总统吉布兰视察南苏门答腊省两项跨苏门答腊高速公路战略项目。

米、515米和648米。主体结构采用节段箱梁（segmental box girder）施工法，并辅以现代化的架设设备。

穆西五桥有望加强跨苏门答腊的物流运输，缩短巨港-伯通-占碑的行程时间，同时减轻现有交通繁忙的穆西大桥的负担。除功能外，该桥还将成为南苏门答腊新的互联互通标志，目标最早于今年12月竣工。

在两次视察中，副总统吉布兰敦促按时加速完成南苏门答腊的跨苏门答腊高速公路战略项目，以便民众能尽快受益。副总统表示，良好的互联互通将加速农产品分销，降低物流成本，并为广

大民众带来出行效率的提升。

此次议程结束了副总统在南苏门答腊的系列工作访问。副总统计划于当地时间18:00从巨港苏丹·马赫穆德·巴达鲁丁二世（Sultan Mahmud Badaruddin II）机场返回雅加达。

陪同副总统吉布兰出席这两场活动的其中有总统府幕僚长穆罕默德·科达里（Muhammad Qodari）、南苏门答腊省长赫尔蒙·德鲁（Herman Deru）、副总统代秘书阿尔·穆克塔巴（Al Muktabar）、副总统专员蒂娜·塔莉莎（Tina Talisa），以及国有建筑公司PT Hutama Karya的相关管理层。（pl）

我国再向加沙民众
发送14辆后勤物资卡车

【本报讯】国家清真寺福利基金会（Baznas）与埃及人道主义机构Mishr Al Kheir合作，再次向加沙地带巴勒斯坦民众发送了14辆卡车的后勤物资。

共计2万箱后勤援助物资已从仓库启程，前往埃及伊斯梅利亚，再转运至埃及阿里什，最终通过近期开放的人道主义通道进入巴勒斯坦的加沙地带。

周五（26/9），Baznas主席努尔（Noor Achmad）在雅加达发表声明称，“感谢真主！通过与Mishr Al Kheir的协同合作，我们将再次向加沙的兄弟姐妹们发送14辆卡车，装载着2万箱物流物资。这体现了国家清真寺福利基金会（Baznas）持续活跃并确保民众援助送达最需要者手



由Baznas与埃及人道主义机构Mishr Al Kheir合作提供的印尼人道主义援助卡车队正前往巴勒斯坦加沙途中。

中的承诺。”

该机构秉承我国总统普拉博沃在联合国大会上的承诺，坚定支持巴勒斯坦独立，展现出帮助巴勒斯坦社会的强烈决心。

他指出，这项援助也彰显了印尼社会对巴勒斯坦的关怀之情与兄弟情谊。

“我国总统在联合国的演讲给予了新的鼓舞，强调巴勒斯坦人民的斗争是

我们共同的斗争。因此，这项人道主义援助不仅仅是物资，更是印尼对巴勒斯坦兄弟情谊与关怀的象征，”他说道。

努尔还重申了他对跨越边界的人道主义团结的承诺，并全力支持印尼政府在巴勒斯坦独立外交方面的努力。

他希望这项援助能够稍微减轻加沙人民的负担，他们至今仍面临封锁、粮食短缺以及人道主义危机的威胁。

“希望我们提供的援助能够成为支持和慰藉，让他们知道自己并不孤单。印尼的穆斯林通过国家清真寺福利基金会（Baznas）始终支持巴勒斯坦人民的斗争，”努尔·阿赫马德如是说。（fd）

教育科技部长强调
校园与工业界协同可提振经济



高等教育、科学和技术部长布莱恩·尤利亚托在泗水国立大学举办的2025年电气工程高等教育论坛全国会议暨第八届国际职业教育和电气工程会议致辞。

【本报讯】高等教育、科学和技术部长（Mendiktisaintek）布莱恩（Brian Yulianto）强调，高等教育与基于科学和技术的产业协同合作来更快提升国家经济增长至关重要。

Brian Yulianto阐述“印尼高等教育政策方向”时指出，必须将高等教育三要素的实施和各大校园建设计划转化为具体教育方案和影响力。

布莱恩教授本周四（25/9）在泗水国立大学（Unesa）举办2025年国家电子工程高等教育论坛（FORTEI）全国会议暨第八届国际职业教育与电气工程会议（ICVEE）指出：“印尼未来的发展征程充满挑战，因此亟需高等教育与依托科学技术的先进产业界发挥关键作用，以快速提振印尼经济。”

他接着强调，这些挑战与电气工程学科领域高度相关。

正因如此，期望FORTEI圈内的教授、研究员和科学家们，包括泗水国立大学的学者，能够持续贡献智慧，共同深入细致地推进突破性创新。

这位万隆理工学院工业技术学院的教授说，“因此，基于科学和技术的产业可以重新被激发起来，而这需要高等院校的支持，特别是电气工程领域，”

泗水国立大学校长Nurhasan（又称Cak Hasan）表示，他们正通过所有专业开展的影响力校园计划，持续加强创新和科技建设。

“各学院的所有项目都凭借自身优势强化了泗水国立大学的重点计划。泗水国立大学的政策和项目通过影响力校园计划，被系统地整合到国家发展目标中，”他补充道。

Cak Hasan 希望由电气工程本科专业及电气工程教育项目主办的ICVEE暨全国电气工程研讨会（SNTE），以及2025年FORTEI全国大会能成为加强教育、能源、新技术和食品领域研究与合作创新的平台。

泗水国立大学通过工程学院电气工程专业主办了以“FORTEI在实现对社会有影响力的电气工程高等教育中的作用”为主题的2025年FORTEI全国大会。

而2025年ICVEE的主题是“以绿色创新与产业协作塑造可持续未来：推动教育与智能技术进步”，而SNTE的主题则为“FORTEI在开发人工智能与物联网以增强国家粮食和能源安全中的作用”。（fd）

雅加达RT和RW运作资金
自10月1日起上调50万盾



雅加达西区区长乌苏斯·库斯万托（Uus Kuswanto）。

【本报讯】雅加达西区区长乌苏斯·库斯万托（Uus Kuswanto）周五（9月26日）在雅加达接受电话采访时表示，雅加达邻组长（RT）和街坊长（RW）的运作资金每月将上调50万盾，自2025年10月1日起生效。

乌苏斯解释说，此次运作资金的调升是根据雅京省长2025年第522号决定书执行的，该决定书规定雅加达五个行政区RT/RW运作资金的增加。

在乌苏斯分发的雅京省长决定书摘要中，包含九项条款（正式声明），其中包括：

第一，拨付用于承担邻组长和街坊长任务与职能的款项，具体

金额如下：

a) 每月拨付邻组长2,500,000盾（二百五十万盾）。

b) 每月拨付街坊长3,125,000盾（三百一十二万五千盾）。

第二，上述第一款中所述的用于承担RT和RW任务与职能的款项，并非用于支付RT/RW的辛苦费/激励金/荣誉金/津贴/工资/酬金或类似费用，而是用于支持各自区域内的运作活动。

对此项增加，帕美拉（Palmer-ah）RW14的丽妮·阿丝杜蒂（Rini Astuti）表示，她已经从村长那里听说了这项计划。然而，丽妮对这项增加计划表示欢迎，因为这有助于支付她担任街坊长职务时的运作成本。

丽妮说，“总之，因为这笔钱需要问责，所以我们会补贴给jumantik灭蚊员组织、dasawisma社区互助组，以及其他组织。”（pl）

Asthara 正式启动 第二期Allurea住宅区



图为Allurea at the Floritz奠基仪式。

【雅加达】房地产开发商Asthara集团正式启动Asthara Skyfront City住宅项目，该项目是一个独立的城市区域，旨在成为雅加达西部地区毗邻苏加诺-哈达国际机场的新地标。

为了体现我们致力于成为值得信赖且尽职尽责的开发商的承诺，我们今天主持奠基仪式加速了Allurea at the Floritz超级住房群的建设。

这将使住房交付过程更加快捷，满足民众的期望。Asthara Skyfront City首席执行官洪才富（Supardi Ang）说，“现在是我们为您的家人打造一个舒适、奢华且可持续发展的现代住宅了的时刻。我们今天已启动了第二期的销售，因为我们深知住房需求是一项持续增长的基本需求。”

Allurea at the Floritz超级住房群内的一座现代热带住宅，共有约420个住宅单元，分为两种类型：6型，占地面积为60平方米和72平方米；此外，8型，占地面积为96平方米和128平方米。

印尼达能在普兰巴南工厂 安装屋顶光伏电站

【本报讯】印尼达能专业营养公司（Danone Specialized Nutrition Indonesia）在中爪哇省普兰巴南的Sarihusada工厂推出屋顶光伏电站，以此支持印尼政府向使用可再生能源转型的目标。

印尼达能公司首席执行官乔里斯·伯纳德（Joris Bernard）说明，该公司在全球范围内的目标是2030年使用100%可再生电力，并在2050年实现整个价值链的碳中和。

“今天在普兰巴南Sarihusada工厂启用的屋顶光伏电站，加强我们支持政府利用可再生能源目标以及提供以环保方式生产的、为母亲、儿童和家庭带来营养产品的承诺。”他于周三（9月24日）在雅加达的一份声明中表示。

已正式启用的该屋顶光伏电站，潜在容量高达828千瓦峰值，每年能够产生1,178,838千瓦时的电力，并每年减少高达934吨的二氧化碳排放，相当于种植超过1.3万棵树。

印尼政府已定下指标，2030年，自主减少温室气体排放31.89%，在国际支持下减少43.20%，并承诺在2060年或更早实现净零排放。

中爪哇省能源与矿产资源局长阿古斯·苏吉哈托（Agus Sugiharto）表示，中爪哇省政府对清洁和可再生能源的建设和应用有



印尼达能公司在中爪哇省普兰巴南的Sarihusada工厂安装的屋顶光伏电站。

他说，“凭借优越的地理位置，Allurea将成为拥有无缝连接且距离国际机场最近的世界级住宅区。”

Allurea at the Floritz住宅区旨在打造一个独立的城市场空间，包含住宅、商店、办公中心、购物中心和现代化仓库，并配备各种配套设施和基础设施，例如教育设施、医疗服务设施、绿地、礼拜场所和其他公共服务设施。

Allurea非常适合雅加达、丹格朗及其他城市的买家自住或长期投资。这座未来城市毗邻苏加诺-哈达国际机场，交通便利，将极大地方便居民的活动，例如飞行员、空乘人员、航空公司工作人员、地勤人员和其他机场工作人员，以及来自印尼国内外各个城市、流动性很大的专业人士和企业。

Allurea at the Floritz集群包含两种类型的房屋6型和8型，售价从10亿盾到2.8亿盾不等。该集群是The Floritz超级集群的四个集群之一，总占地面积22公顷。（max）

克拉卡陶钢铁工业向西班牙出口 5.4万吨冷轧钢卷价值5710亿盾

【本报讯】克拉卡陶钢铁工业（Krakatau Baja Industri/KBI）向西班牙出口超过5.4万吨冷轧钢卷（CRC）产品，出口额约为5710亿盾。

2025年9月25日，KBI生产的冷轧卷板产品向西班牙出口的启动仪式在万丹省芝勒贡（Cilegon）举行。

工业部（Kemenperin）金属、机械、运输设备和电子部（ILMATE）局长Setia Diarta也出席该启动仪式。

他解释说，KBI为印尼基本金属行业的积极表现做出了贡

献。2025年，该公司向包括美国、波兰和西班牙在内的多个国家出口6.2万吨冷轧钢卷产品。

Setia表示，该出口业绩展现印尼制造业，尤其是钢铁行业在开拓国际市场方面的韧性。这也表明印尼钢铁产品拥有巨大的潜力，并具备在全球舞台上竞争的能力。

Setia对记者称，这次冷轧钢卷出口也彰显KBI作为钢厂与Krakatau

Steel作为上游原材料供应商之间强大的协同效应。“这次合作体现印尼国内钢铁行业生态系统应对全球需求的实力。”

根据世界钢铁协会的数据，到2024年，印尼的粗钢产量将达到1700万吨，位居全球第14位。

与2019年的850万吨相比，该数字将增长98.5%。

Setia阐明，“目前，印尼全国粗钢产能已达2100万吨，定下指标，至2029年将增至2700万吨。这表明印尼对增强全球竞争力持有乐观的态度，正在采取扩张性措施。”

Setia强调说，可持续发展和创新对印尼钢铁行业的重要性。钢铁行业通过创造附加值和构建一体化的上下游生态系统，在增强国民经济实力方面发挥着至关重要的作用。

日前，KBI总裁Arief Purnomo声称，这次出口的成功，源于公司对产品和服务质量的持续承诺。

出口市场将成为KBI公司未来的销售优势之一。

目前，KBI正积极与合作伙伴合作，开拓全球冷轧钢卷产品出口市场。

Arief解释说，“这次出口活动是KBI公司、原材料供应商 克拉卡陶浦项钢铁（Krakatau Posco）公司和正在加强国际市场分销的Posco Internasional合作的结果。”（sl）



印尼工业部金属、机械、运输设备和电子（ILMATE）局长Setia Diarta出席2025年9月25日在万丹省芝勒贡（Cilegon）举行的克拉卡陶钢铁工业（Krakatau Baja Industri/KBI）向西班牙出口冷轧卷（CRC）产品的启动仪式。

Citadines Antasari Jakarta酒店 推出灵活舒适的住宿体验

【本报讯】作为Indonesian Paradise Property（INPP）公司的最新业务单元，Citadines Antasari Jakarta酒店将家庭和企业作为目标市场，提供灵活的居住选择。

Citadines Antasari Jakarta酒店经理Ari Suciana表示，Citadines Antasari提供灵活舒适的住宿体验，既可作为酒店，也可作为服务式公寓，共提供175间与生活中心一体化的客房。

“我们瞄准的市场细分非常灵活。在分配给Citadines Antasari的175间客房中，有101间是紧凑型的豪华房，属于酒店市场份额。其余是尊贵套房和套房，我们将其作为服务式住宅主推，适合长住



住户正在雅加达Citadines Antasari酒店享用无边泳池。

客人。”

他表示，酒店概念非常适合在雅加达南部Simatupang街区的企业家和，对Citadines Antasari来说是理想之选。酒店还设有一个可容纳120人的会议室，以满足酒店市场

的需求。同时，尊贵套房和套房单元均配备小厨房，客人可以烹饪。服务式住宅将提供如家般的舒适，同时享受酒店服务。

“可用设施也很完善，包括无边泳池、住宅休息室、健身中心、迷你影

院、慢跑道、烧烤花园至儿童游乐区。”

Antasari地区的战略位置使Citadines Antasari Jakarta酒店成为短期和长期住宿的选择。其位置靠近Fatmawati地铁站（MRT），可轻松前往雅加达的时尚生活中心和本地热点，同时周围环绕着健康工作室和休闲设施，支持积极的生活方式。

Citadines Antasari Jakarta酒店是由Indonesian Paradise Property（INPP）公司的子公司PT Prospek Duta Sukses开发的Antasari Place住宅综合体的一部分。通过与雅诗阁有限公司（The Ascott Limited）合作，于2025年8月底开始运营的Citadines Antasari加强Citadines品牌在印尼的网络。（lcm/mm）

TIRT收购一艘1620亿盾船舶

【本报讯】Tirta Mahakam Resources（TIRT）公司已正式宣布一项战略转型计划，将业务重心转向国内海运领域。

此前，TIRT是一家从事胶合板行业的上市公司。

此项业务变更计划已于2025年9月25日举行的临时股东大会（EGMS）上获得批准。

为确保交易的可行性和公平性，TIRT已委托Iskandar & Partners 公共评估服务办公室（KJPP）进行评估，该机构的审查认为，该计划在市场、技术、管理和财务方面均符

合预期。

日前，Tirta Mahakam资源公司董事Pohan Wijaya Po阐明，这次批准标志着TIRT在暂停其原有业务活动后，重启运营的战略举措。

这次转型标志着该成立于1981年的TIRT公司迈向成为国内海运公司的重要转折点。

Pohan有信心，此举将为TIRT的业务连续性奠定坚实的基础，并为股东创造附加值。

经临时股东大会（EGMS）批准，TIRT将立即运营一支船队，为煤炭和铝土矿

将木材业务转型为海运业务

等自然资源商品提供海上运输服务。“这次转型为TIRT注入了新的动力。随着自然资源商品以及煤炭和铝土矿等其他商品的海上运输需求持续增长，国家航运业的前景依然明朗。凭借集团在航运领域超过15年的经验，我们有信心，TIRT能够保持竞争力和实现可持续发展。”

作为转型部分，TIRT将购买20艘拖船和驳船，总价值1620亿盾（不含增值税）。

这支目前处于运营状态的船队将立即成为TIRT进军海上运输业务的首要资产。

资金将来自股东Harita Jayaraya（HJR）公司提供最高达2000亿盾的贷款，其中1800亿盾供作购置船舶，200亿盾供营运资金。

除此之外，在本次股东大会上，股东也批准董事会的一项拟议变更，任命Tham Arvin Setyanto为新任总裁，任期至TIRT 2027年年度股东大会。

Pohan总结说，“公司将以面向长期增长的商业模式恢复运营。我们聚焦于立即恢复运营，确保公司业务的连续性，与此同时，为所有股东带来切实的利益。”（sl）

UNTR 计划收购矿山 拓展澳大利亚业务

【本报讯】United Tractors（UNTR）公司持续强化其业务多元化战略。

作为Astra集团旗下子公司，UNTR正在通过收购国内外新的矿业公司，开拓进一步扩张的机遇。

日前，UNTR投资者关系经理Ari Setyawan阐明，UNTR公司长期的目标，是指2030年实现煤炭和非煤炭业务组合的平衡。

Ari对记者称，该目标正通过增加煤炭以外行业的贡献来实现，其中之一

就是收购矿山。“UNTR雄心勃勃地希望增加非煤炭行业的收入贡献。我们目前正在审查几个项目，但目前还无法提供细节。”

Ari阐明，正在考虑的一个方案是收购澳大利亚的一座矿山，众所周知，澳大利亚拥有丰富的矿产储量。

他解释说，“对于收购，我们能考虑印尼以外的地区，比如澳大利亚。”

Ari补充说，除此之

外，UNTR也在关注铜矿，这符合全球对铜的需求不断增长以及电动汽车（EV）行业的发展和能源转型趋势。“如果有合适的资产（铜矿），我们会寻找。”

根据记录，UNTR最近签署了一项战略交易。UNTR通过Danusa Tambang Nusantara（DTN）公司与J Resources Nusantara（JRN）公司签署了有条件买卖协议，收购Arafura Surya Alam（ASA）公司的99.99996%股份。

除此之外，UNTR控股的Energia Prima Nusantara（EPN）公司也从Jimmy Budiarto手中收购了ASA和Mulia Bumi Persada（MBP）公司的少数股权。

此次交易的企业价值总计达5.4亿美元。

这次收购被视为UNTR确保战略矿产资源战略的部分，与此同时，旨在减少对煤炭业务的依赖，而煤炭业务仍然是公司收入的最大贡献者。（sl）

新疆70年：昔日的戈壁荒原如何蝶变为“塞外江南”？

文／乐水

今年是新疆维吾尔自治区成立70周年。1955年10月1日，新疆维吾尔自治区宣告成立，这片占中国陆地国土面积六分之一的广袤大地，自此翻开了历史新篇章。70年来，新疆实现了从百废待兴到百业兴旺的历史性跨越。

新疆自古以来就是中国领土不可分割的一部分。公元前60年，西汉设立西域都护府，标志着新疆正式纳入中央政府管辖。此后历代中央政府根据新疆的实际情况，采取多种形式治理新疆。在2000多年的历史长河中，新疆各民族在这片土地上融合共生，形成了你中有我、我中有你的血肉联系。70年前新疆维吾尔自治区的成立，开启了民族区域自治制度在新疆的伟大实践，同时也谱写出民族团结、共同进步的新篇章。

新疆维吾尔自治区在成立之初，面临的是一穷二白的困境。1955年，

新疆地区生产总值仅为12.31亿元，人均地区生产总值仅241元，粮食产量只有110万吨。当时的新疆没有铁路，公路里程只有3000多公里，且路况极差。农业生产方式十分落后，现代工业更是几近空白，各族人民生活极其困苦。

经过70年的发展，新疆发生了翻天覆地的变化。地区生产总值于2024年突破2万亿元。交通基础设施大幅改善，公路总里程达到23万公里，其中高速（一级）公路超过1.2万公里。世界最长的高速公路隧道“天山胜利隧道”贯通后，乌鲁木齐到库尔勒的驾车时

间将从7小时缩短到3小时。2024年，新疆粮食总产量达2330.2万吨，棉花产量连续3年占全国总产量的90%以上。新疆油气产量当量连续四年居全国首位。新疆的新能源装机规模突破1亿千瓦，成为西北地区首个新能源装机过亿的省区。新疆的外送电量连续5年超过千亿千瓦时，供应全国22个省市区。

新疆经济的快速发展大幅提高了人民生活水平。2024年，新疆城镇居民人均可支配收入为42820元，农村居民人均可支配收入为19427元，分别比2012年增加2.38万余元和1.25万余元；

九年义务教育巩固率达到99%以上，高于全国平均水平，南疆部分地区实行从幼儿园到高中的15年免费教育；人均预期寿命从1949年的30岁提高到2024年的77岁；覆盖城乡的医疗卫生网络基本建成，乡镇卫生院和村卫生室标准化率达到100%。

另外，在生态环境方面，新疆也迎来了从戈壁荒原到塞外江南的巨变。新疆的森林覆盖率从1978年的1.03%提高到5.08%。在过去30年，人工绿洲面积从6.5万平方公里增至10万平方公里。塔克拉玛干沙漠锁边工程于2024年合龙，为沙漠戴上“绿围脖”，有效遏制了风沙危害。

新疆的跨越式发展离不开中央政府和全国各省市的大力支援。2010年后，中央确定全国19个省市对口支援新疆，为

新疆引进了大量资金、人才、项目和新观念。党的十八大以来，累计安排援疆资金超2000亿元，投入民生领域、县及县以下基层。对口援疆政策带动产业向新疆转移、增加了当地就业岗位，激发了新疆社会增收致富的内生动力。

新疆所取得的发展成就有目共睹，但近年来一些国际反华势力却出于政治目的，大肆炮制所谓新疆“强迫劳动”“种族灭绝”等虚假议题，试图抹黑中国与新疆的国际形象。新疆社会安定、信仰自由，各族人民的生存权和发展权都得到了充分保障。这些铁一般的事实不会被谎言所遮蔽。2024年，新疆接待游客突破3亿人次，接待境外游客超500万人次，同比增长46%。这些游客不仅是

新疆风景的欣赏者，更是新疆发展故事的见证者。

2014年5月，习近平总书记第二次中央新疆工作座谈会上指出：“各民族要相互了解、相互尊重、相互包容、相互欣赏、相互学习、相互帮助，像石榴籽那样紧紧抱在一起。”新疆70年的进步成就证明，民族团结是发展的基石。正因为新疆各族人民如石榴籽一样紧紧抱在一起，才能在这片辽阔的土地上共同开发建设，共享幸福生活。

站在新的历史起点，新疆正以更加开放的姿态拥抱世界，以更加创新的思维驱动发展，以更加包容的胸怀促进和谐。我们相信，未来新疆将沿着高质量发展道路继续前进，创造更多的人间奇迹，为中华民族伟大复兴作出新的贡献。（中国网评论员乐水。来源：中国网）

西班牙“道义外交”不止有象征意义

文／朱锐

西班牙近日宣布将对以色列实施全面武器禁运，向国际社会再次表明该国希望尽快“阻止加沙地带的种族灭绝行为”的坚定立场。

这并非西班牙的突然行动，而是自2023年10月本轮加沙地区冲突爆发以来，该国持续调整中东政策的阶段性结果。在冲突初期，西班牙是最早公开谴责以色列在加沙展开军事行动的欧盟成员国之一，并率先实施对以色列的临时武器禁运。桑切斯首相多次呼吁欧盟对以色列采取更强硬的立场，引发西以两国间严重的外交摩擦。2024年5月，西班牙协调爱尔兰和挪威，三国同时正式承认巴勒斯坦国，将西方国家对巴勒斯坦建国的支持行动带入新阶段。2025年，西班牙政

府进一步加强对以批评，由执政伙伴“联合左翼平台”（SUMAR）提出包括武器禁运在内的多项制裁提案，预计“全面武器禁运”法令将在西班牙国会批准后付诸实施，成为欧洲国家对以施压升级的标志性事件。

从政治表态到法律落实，西班牙升级对以色列的制裁，反映出该国左翼执政团队对国际法的公开承诺和对人道主义的天然关切，其内外部考量与博弈亦不容忽视。在当今欧洲政治格局中，桑切斯政府坚持进步主义、和平主义和人道主义外交，使其在欧洲左翼中具有鲜明的先锋色彩。

西班牙政府为“全面武器禁运”确立了四项核

心禁令。其中一项豁免条款允许政府在“涉及国家利益”的特殊情况下做出例外处理，如北约军事合作、既有装备的维护等。左翼执政伙伴对此表达了强烈不满，反对任何例外操作损害“全面禁运”的执行。极右政党呼声党则以侵犯以色列自卫权为由完全反对实施禁运制裁。值得关注的是，美国在西班牙本土设有罗塔和莫龙两个军事基地。这些基地被排除在禁运范围之外。运往以色列的相关武器装备仍可能在西班牙实现间接过境。“全面禁运”的政策宣示与“国家利益”的法律豁免、对美安全依赖的现实困境并存，表明西班牙要升级对以色列的

制裁，面临诸多复杂性和局限性。

桑切斯指出，此举彰显西班牙“站在历史正确的一边”，呼吁欧盟采取集体制裁，该国外交大臣阿尔瓦雷斯还批评欧洲在加沙问题上“行动太少，为时已晚”。外界纷纷猜测是否会出现更多国家效法西班牙。如果欧盟在武器禁运议程上推进成员国的一致行动，将使西班牙此举成为欧洲对以政策的分水岭。

截至目前，欧盟内部就对以色列实施全面制裁达成共识距离甚远。尽管欧洲各国均对加沙冲突及其引发的严重人道主义危机表示强烈担忧，但在行动上却乏善可陈，更遑论在

欧盟层面形成统一的强硬立场了。欧盟现行对外政策的决策机制要求遵循全体一致原则，许多成员国与以色列保持着深度军事合作关系，因此，欧盟短期内难以在对以制裁问题上达成强有力的集体行动决定。西班牙的行动实际上暴露了欧盟在地缘政治议题上的深层裂痕。该国副首相迪亚斯近日公开表达的质疑颇具代表性：“国际法是否存在双重标准，（欧洲）为何对俄罗斯采取（制裁）行动却对以色列袖手旁观？”

坦率而言，西班牙对以实施武器禁运的实际军事影响有限。连西班牙政府也承认西以两国武器交易本身规模并不大。此举的

主要目的并非军事遏制，而是在外交和道义层面发出明确的政治信号。西班牙的“道义外交”反映了欧洲社会内部对以色列在加沙行动存在广泛不满情绪，这种强烈的社会民意倒逼各国政府反思并采取更加具体、有法律和实践效力的行动阻止以色列，而不仅仅是谴责声明、口头呼吁等软性手段。

因此，尽管在欧盟层面无法达成有力阻止以色列的集体行动共识，但西班牙作为欧盟和北约成员国，其敢为人先之举为那些对加沙局势不满的其他国家提供了新的参考，即以行动推动以色列停火，恢复国际公正，这无疑具有重要的象征意义和示范效应。（作者是中国社会科学院西班牙研究中心秘书长。来源：环球时报）

“新门罗主义”不会受到拉美欢迎

今年8月以来，美国政府以打击贩毒之名，在加勒比海域进行大规模军事部署，其中包括7艘大型军舰和至少1艘核潜艇，共载有约4500名水手和海军陆战队员。在行动过程中，美军把打击的矛头对准了委内瑞拉。9月2日，美军攻击一艘“从委内瑞拉出发的运毒船”，打死11人，美方称被击毙者均为委内瑞拉黑帮团伙成员。9月15日、19日，美军又两次袭击所谓“运毒船”，造成6人死亡。9月20日，委内瑞拉启动“军营走向人民”计划。9月23日，委内瑞拉首都举行大规模游行，反对美国在加勒比海域的军事威胁。

当下的加勒比海可谓冲突阴云密布。美国以扫毒为由出兵该地区，却行打击

委内瑞拉之实，其主要目标就是要强化对该国的“极限施压”，进一步实施颠覆马杜罗政府的行动。1999年以来，两国关系持续恶化，并于2019年断交。美国指责委方存在严重人权问题，试图在西半球对委方进行孤立。2006年美方启动对委制裁，并在此后不断升级。2018年以来，美国拒不承认马杜罗政府的合法性，并支持委反对派对抗政府。在特朗普第一个总统任期，美国政府对委实施了包括石油制裁、金融制裁、个人制裁在内的极限施压，特朗普开启第二个总统任期后，美方再度收紧制裁力度。

长期以来，利用毒品问题对马杜罗政府进行污名化

打压是美方的惯用套路。例如，美国在2020年以贩毒等罪名起诉委总统马杜罗和其他多名官员，并对其进行悬赏捉拿。美方今年再次宣称马杜罗直接控制名为“太阳卡特尔”的贩毒集团。但是，美方始终没有拿出有力证据表明马杜罗与任何贩毒集团存在关联。墨西哥总统辛鲍姆今年8月也表示无证据显示委内瑞拉总统马杜罗与贩毒集团有关联。

美国在污名化打压的基础上，更利用缉毒之名出兵加勒比海、武力围堵委内瑞拉。2020年4月，美国政府宣布将在西半球发起最大规模扫毒行动，扩大在加勒比海的海空军部署，加强对跨国贩毒行动的监控和拦截。

此后，多艘美军军舰前往加勒比海巡弋，并采取逼近委方海域的挑衅行为。相较于2020年，美方此次军事行动的规模更大、也更具压迫意味。

美国的所作所为映照出“新门罗主义”的底色。面对自身影响力在拉美地区的下滑，美国试图以缉毒为自己的军事干涉行动披上“合理合法”外衣，然后行美式霸权主义和强权政治之实。美方之所以选择委内瑞拉作为施压对象，是因为该国是拉美和加勒比地区探索独立发展道路的主要代表。委方自1999年以来积极探索摆脱殖民主义枷锁、打破西方霸权控制、走向后石油经济发展模式的道路。查韦

斯政府和马杜罗政府重塑了委美关系，坚持抗住美方压力，坚持独立外交立场。正因如此，委内瑞拉与古巴、尼加拉瓜被美方划定为拉美“暴政三巨头”。美国政府希望委方出现政权更迭，藉此震慑广大拉美和加勒比国家。

美国以扫毒为由出兵加勒比海域，给拉美和加勒比地区的和平与稳定带来严重威胁。首先，委美军事对峙可能走向常态化。如果美方在加勒比海保持大规模军事部署，委内瑞拉也相应保持戒备，双方形成军事对峙、爆发军事冲突的可能性大增。其次，委美紧张关系或产生外溢效应。委方在近期公开警告与其相邻的主亚

那、特立尼达和多巴哥：如果它们允许美军利用其领土发起对委袭击，委方将采取报复措施。上述两国都公开表态支持美国扩大在加勒比地区的军力部署。第三，拉美和加勒比国家立场分化将进一步加剧，地区合作变得愈加困难。当前，巴西、墨西哥、古巴、哥伦比亚、玻利维亚、洪都拉斯等国对委内瑞拉表示支持，抨击美国的霸权行径；也有一些拉美和加勒比国家站在了美国一边。以上种种，令人再一次真切感受到霸权霸道霸凌行径带给该地区国家、乃至世界和平的巨大危害，新老“门罗主义”可谓贻害无穷。

（作者是中国社会科学院拉丁美洲研究所研究员、拉美发展与战略研究室主任。来源：环球时报）

欢迎惠登小广告 / 分类广告

Telp : (021) 3912909 Email : shangbaoadv@gmail.com



其它
Lain-lain

萬德福燕窝



扫一扫微信

★专卖燕窝，不含化学成分
★已有十几年经验，另售批發
★已受国内外客户赞誉和信賴
★品质保证，价钱优惠
中文热线：085210692258

世界咖啡之王 - 麝香猫咖啡

精心挑选，专业烘培

印尼特产



扫一扫加我微信

100% 纯正

中文热线：0812 809 1419

出售/租 新三层吉屋

MUARA KARANG BLOK I

价仅售1M 多
永久地址SHM

电视
沙发
冰箱
厨房

三个房,内设冲房,冷热器
冷气,床,衣橱

联系WA: 083879197878
看視頻,外国人可购买。

劉氏假牙

AHLI GIGI PALSU (不開分店)

品質保證能到府上服務

Senin s/d Sabtu
(09.00 - 17.00 請預約時間)

JL.MESJID KEBON JERUK
NO. 40A,HAYAM WURUK
電話6286961 HP 081-6827062

地皮出售/出租

Dijual/disewakan tanah

Kavling 靠近雅加达, Insinyur
Sutami 10000m2, RT008/003,
Kel karang anyar, kemiri,
Tangerang地區一萬平方米.
電話 +62812 8091419

沉香-保真!保真!

专业做沉香,只有我们敢教您
辨别市面上的假沉香,我们沉香
分几种品质,开发票,包过关.

**手串、佛珠、线香
摆件、香粉、烟片**



中文热线：085213956789

印尼雅加达平安特产

★沉香(手链,烟片,粉,木,佛珠)
★东革阿里(5年或50年都有)
★血龙木,帝王木,菩提根,碎渠
★向天果,辣木子,檀香,黑檀,琥珀
★红/黑珊瑚,蜜腊,珍珠等等

我们提供免费外送服务

欢迎各界旅行社,导游与我们合作
请联系:085210692258 加我微信



**办理证件
Biro Jasa**

PT PRABU WIRA PRATAMA

★延长签证 ★外国投资许可证
Visa Extension P.M.A

★工作签证 ★申请多次往返签证
KITAS Multiple Visa

料理一切证件像

建筑许可证,工业许可证等等

微信: prabuwirapratama
公司: 021-6267217
手机: 0812 8208 3708
邮箱 pt.prabuwirapratama@yahoo.co.id

华人服务站

延长签证
申请多次往返签证
工作签证
处理各種簽證問題

微信: 

**印尼语补习老师
教印尼语会话**

靠近 CBD PLUIT,GAJAHMADA
.CENTRAL PARK附近地區
(可靠,安全,信任,无中介)
微信:wonderfulindonesia

征 聘

Lowongan

招聘会计(普通话)
优选男,最大40岁.会计学学士学位,在该领域有经验(优先).能主动说普通话.工作地点在西雅加达/西加里曼丹.将您的工作申请发送至电子邮件: hr.borneocoke@gmail.com

**商報**

电子报

请看在:

www.shangbaoindonesia.com

**产品
Produk**

黄红/黑东革阿里老树或幼树都有



东革阿里根部包含许多植物化学药物,也是生殖器官和脑部发育所需的激素.神奇功效:强肾,治疗痛风,抗癌,提高人体免疫力,治疗阳痿,稳定心律,改善失眠等功效.碎碟同时具有极高的药用价值:降血压、安神定惊.特别对咽喉肿痛,碎碟可护身健体.延年益寿.藏传佛教更视之为驱魔避邪神奇宝物.联系:+6285210692258

出售 印尼碾碟手镯



扫一扫二维码

中记载碾碟有镇心安神凉血降压的功效,经长期佩戴对人体有益,有增强免疫力、防止老化、稳定心律,改善失眠等功效.碾碟同时具有极高的药用价值:降血压、安神定惊.特别对咽喉肿痛,碾碟可护身健体.延年益寿.藏传佛教更视之为驱魔避邪神奇宝物.联系:+6285210692258

也门胡塞武装：以军空袭萨那造成150人死伤



9月25日，在也门首都萨那，人们在遭受地点附近搜救。新华社发（胡塞媒体中心供图）

【新华社科威特城9月25日电】萨那消息：也门胡塞武装控制的马西拉电视台25日援引当地卫生部门声明报道，以色列空军当天对也门首都萨那的大规模空袭已造成8人死亡、142人受伤。

据马西拉电视台报道，以军空袭针对民用和公共服务设施，死伤人数可能进一步上升，“民防和救援人员仍在废墟中搜寻受害者”。

一名不愿公开姓名的当地消息人士告诉新华社，以军还空袭胡塞武装在萨那的多处设施，造成严重人员和财产损失。其中包括胡塞武装最大情报机构“安全与情报局”位于萨那多个地区的设施，导致周边多栋民房遭到严重破坏。

胡塞武装“安全与情报局”宣布，以色列空袭一处隶属该机构的“矫正中心”，里面关押着部分囚犯和在

押人员。

以色列军方在一份声明中说，大约20架以军战机当天下午对胡塞武装7处目标投射超过65枚弹药。这是以色列对胡塞武装投弹量最大的一次空袭。以色列总理府说，以总理内塔尼亚胡在乘专机飞往美国纽约途中下令发动此次空袭。

以方称，这次空袭旨在报复胡塞武装对以色列的导弹和无人机袭击，包括24日用无人机袭击以色列南部红海海滨城市埃拉特、造成至少20人受伤。

自本轮巴以冲突2023年10月爆发以来，胡塞武装在红海及亚丁湾袭击关联以色列的船只，以支持加沙地带巴勒斯坦人。胡塞武装还多次使用导弹和无人机袭击以色列境内目标，以色列则对胡塞武装控制区多次发动空袭。

安理会将表决延长伊核协议制裁豁免决议草案 中方回应



2025年9月9日，伊朗外长阿拉奇（右）与IAEA署长葛罗西（左）在埃及开罗签署为恢复合作铺路的1项协议。（美联社）

巴勒斯坦申请加入金砖国家合作机制？中方：欢迎志同道合的伙伴

中新网北京9月26日电（记者 张素）中国外交部发言人郭嘉昆26日主持例行记者会。会上，有记者就巴勒斯坦申请加入金砖国家合作机制一事提问。

郭嘉昆：金砖国家是发展中国家和新兴市场国家开展合作的重要平台，为世界多极化和国际关系民主化发展注入了强劲的动力，得到南方国家的广泛认同。

我们欢迎志同道合的伙伴参与到金砖合作中来，



金砖国家领导人巴西峰会彰显团结力量。（联合国/Ana Carolina Fernandes）

共同推动国际秩序朝着更加公正合理方向发展。

根据俄罗斯卫星通讯社的报道，巴勒斯坦驻俄

日本个别政客在台湾问题上屡次挑衅滋事 中方提出严正交涉



日本前首相麻生太郎与台湾地区立法机构负责人韩国瑜见面。

【中新网北京9月26日电】中国外交部发言人郭嘉昆26日主持例行记者会。会上，有日本记者就

日本前首相麻生太郎与台湾地区立法机构负责人韩国瑜见面一事提问。

郭嘉昆：日本个别政客

特朗普签署行政命令 推进收购TikTok美国业务 中方回应

【中新网北京9月26日电】中国外交部发言人郭嘉昆26日主持例行记者会。会上，有记者就美国总统特朗普签署行政命令推进美国投资者

收购TikTok美国业务的计划一事提问。

郭嘉昆：中方主管部门已经介绍了中美TikTok问题基本框架共识的有关情况，你可以查

阅。

我要重申，中方在TikTok问题上的立场是清楚的，中国政府尊重企业意愿，乐见企业在符合市场规则基础上做

好商业谈判，达成符合中国法律法规、利益平衡的解决方案，希望美方为中国企业到美国投资提供开放、公平、非歧视的营商环境。

微软禁止以色列国防部使用其服务监控巴勒斯坦平民

【新华社旧金山9月25日电】美国微软公司25日宣布，决定禁止以色列国防部一机构使用微软云计算平台和人工智能等服务对巴勒斯坦平民进行大规模监控。

微软总裁布拉德·史密斯当日在公司博客上说，微软已将该公司停止并禁用特定云存储和人工智能服务的决定告知以色列国防部，并就采取的相关措施与以色列国防部进行了沟通，确保该公司服务不被用于对平民的大规模监控。

英国《卫报》8月6日曾报道说，以色列军方使用微软云计算平台Azure存储对巴勒斯坦平民进行大规模监听获得的通话数据。微软8月15日宣布对此进行调查。

史密斯在博客中表示，目前已找到支持《卫报》报道内容的证据，“包括以色列国防



微软禁止以色列国防部使用其服务监控巴勒斯坦平民。（法新社资料图）

部使用Azure在荷兰的存储服务的相关信息”，相关调查仍在进行中。

普京：确保核设施安全是俄罗斯的“绝对优先事项”



资料图：俄罗斯总统普京。

【中新网9月26日电】俄罗斯总统普京25日表示，俄罗斯正在研发新型和平利用核能的技术，确保核设施安全是俄罗斯的“绝对优先事项”。

普京当天在莫斯科出席“世界原子能周”国际论坛活动并发表讲话。他说，世界正在形成新的技术秩序，俄罗斯有意为核能合作项目创造稳定、长期的条件。他介绍，俄罗斯正

在研发新型和平利用核能的技术，并将很快开始小型陆基和浮动核电站的建设。

普京表示，确保核设施安全是俄罗斯的“绝对优先事项”。无论政治局势如何，俄罗斯都严格履行在核领域的所

美在加勒比海部署军舰 中方：反对破坏拉美加勒比地区和平稳定



外交部发言人郭嘉昆。

中新网北京9月26日电（记者 张素）中国外交部发言人郭嘉昆26日主持例行记者会。

会上，有委内瑞拉媒体记者就美国在加勒比海部署军舰引发担忧一事提问。

郭嘉昆：中方反对在国际关系中使用或威胁使用武力，反对破坏拉美和加勒比地区的和平稳定，反对外部势力以任何借口干涉委内瑞拉的内政。

美国在所谓“国际海域”单方面超出合理必要限度对他国船只进行执法，相关行为违反国际法，侵犯相关人员生命权等基本人权，同时对相关海域的航行自由与安全构成潜在威胁，可能影响各国依法享有的公海自由。

中方一贯支持加强国际合作打击跨国犯罪，呼吁美方通过有关双边法律框架开展正常的执法司法合作。



第五届中印尼文化与翻译出版论坛在雅加达成功举办

【本报讯】2025年9月25日下午，由印尼阿拉扎大学中文系与中国科技资料进出口有限公司共同主办的第五届中印尼文化与翻译出版论坛在印度尼西亚雅加达特别行政区印尼阿拉扎大学成功举办。

本次论坛旨在促进中印尼两国出版界的互信互鉴，深化学术界与出版界的交流合作，探索促进中文教育与跨文化对话的广阔空间，此前已成功举办四届。本次论坛吸引了百余名印尼高校中文系师生及社会各界人士参加，其中包括来自中印尼两国的文学、翻译和出版领域的多位专家学者。

印尼阿拉扎大学中文系系主任兼孔子学院印尼方院长菲力先生和中国科技资料进出口有限责任公司副总经理王天丹女士分别发表欢迎辞。他们一致指出，翻译与出版是传递知识、促进文明互鉴的重要桥梁，并强调加强翻译人才培养、深化翻译研究的迫切性，以及对开创中印尼文化交流与出版合作新篇章的美好期望。印尼阿拉扎大学文学院院长露西女士也表示，期待本届论坛能够成为推动联合研究、课程开发、人才培养与译作出版等实质性合作，使学术成果切实服务社会，助力中文教育发展的交流平台。

在随后的学术交流环节，中国人民大学出版社总经理李开龙先生从发展状况、工作成果以及未来规划三个方面介绍了“一带一路”共建国家出版合作体，展现其对传承“丝路精神”，担当文化互鉴、互通与互融的时代使命，推动世界学术出版和文化教育繁荣发展的所作出的坚定承诺。高等教育出版社王素霞女士以“躬耕教育‘勤’为径，奋楫扬帆‘苦’做舟”为主题，介绍了高教社的历史沿革与组织架构、核心业务与特色，表明了对加快建设中国特色世界一流教育强社出版强企，为强国建设、民族复兴建设贡献更大力量的美好愿景，展示出高教社高教人的工作作风与使命担当。广西师范大学出版社集团唐俊轩先生指出广西师范大学出版社将通过资本走出去、发挥区位优势、开展海外古籍文献出版传播工作等路径，加强沟通与行业合作，为构建更有力度的国际出版传播体系而努力。

Erlangga出版社Dwi Wahyu介绍了Erlangga出版社在拓展电商及直播销售等方面的举措，并期待在在中文教材、词典、HSK备考书及科技类图书等领域与中国出版机构开展合作、开拓市场。印尼阿拉扎大学中文系罗花乐（Woro Januarti）博士则是以印尼火炬出版基金会为例，深入探讨了中印尼图书翻译的现状与挑战，呼吁建立系统性、可持续性的工作机制，以翻译促进文明对话。

最后，在论坛的交流环节，五位主讲嘉宾同与会各界人士就文学翻译的实践与创新进行了富有成效的对话。现场交流热烈，充分体现了双方对深化翻译研究、加强人才培养与促进中印尼文化交流的共同期待。活动尾声，印尼阿拉扎大学孔子学院中方院长王大昕先生与外方院长菲力先生同主讲嘉宾互赠礼物，本次论坛在务实友好的氛围中圆满落幕。

本次活动不仅是“一带一路”背景下促进中印尼文化交流的务实举措，也为两国在出版与翻译领域的深度合作架设了理解之桥、互信之桥。通过书籍的互译与文化的互通，论坛将进一步促进中印尼民心相通，为共同推动文明互鉴、实现文化共融注入新动力。



四川省宝墩国家考古遗址公园开园



航拍四川省宝墩国家考古遗址公园。（成都市文物考古研究院供图）

【中新社】四川省宝墩国家考古遗址公园26日正式开园。该遗址公园总占地面积约368公顷，主要包括游客中心、考古工作站、博物馆、城墙体验展示区、模拟发掘区、宝墩学堂、研学营地等展览展示场景。

宝墩古城遗址位于成都市新津区，距今4500年至3900年，是中国长江上游地区迄今发现时代最早、面积最大的史前城址。2022年12月，宝墩古城遗址获批第四批国家考古遗址公园立项；2025年6月正式获评新一批国家考古遗址公园。

国家考古遗址公园是指以重要考古遗址及其背景环境为主体，具有科研、教育、游憩等功能，在考古遗址保护和展示方面具有全国性示范意义的特定公共空间。

目前，四川共有4处国家考古遗址公园，分别是三星堆国家考古遗址公园、金沙国家考古遗址公园、邛窑国家考古遗址公园和宝墩国家考古遗址公园。

中外学子赣江之畔迎中秋

【中新社】“赣韵连四海 人文牵中外”2025江西省中外人文交流中秋联欢会暨第十二届江西省外国留学生汉语大赛颁奖仪式，26日在江西南昌赣江之畔举行。

外学子以月为媒、以文会友，共庆中秋佳节，共享文化盛宴。

“从小，我就对源远流长、博大精深的中华文化充满向往，来到江西这一年，我走过许多令人难忘的地方。”来自越南的南昌大学留学生阮英蝶表示，江西这本厚重的教科书，教会自己用脚步丈量文化，用真心感知历史。未来将继续书写这份山水情缘，也愿成为一座小小的桥梁，让更多来自世界各地的朋友了解江西，了解中国。

中国教育部中外人文交流中心主任于长学表示，人文交流是民心相通的重要桥梁，希望中外青年在文化体验中感悟中国智慧，让中秋明月见证跨越国界的友谊。

期望中外青年把江西的陶瓷艺术、中医药文化、红色文化分享给世界。

据介绍，本届汉语大赛吸引了江西省24所高校的43件作品参赛，经初赛选拔，共有15件优秀作品晋级决赛。活动现场，部分获奖作品进行了精彩展演。



9月26日，“赣韵连四海 人文牵中外”2025江西省中外人文交流中秋联欢会在江西南昌赣江之畔举行。（江西省教育厅 供图）

9月22日至26日，2025江西省中外人文交流周期间，江西举办了丰富多彩的文化交流活动。“世界青年说”文化沙龙上，中外青年围绕中华文化与江西本土文化展开主题演说；赣鄱文化体验活动中，外国留学生走进景德镇、赣州、九江等地，领略中医药、陶瓷、戏剧、茶文化和客家文化的魅力。

metrotvnews.com

美都新闻

每周一至周五

晚上 22:05 现场直播

Fiona Yuan
袁玲

Lilik Cendrani
李淑贞

Lusi Zhang
张曼曼

METRO XINWEN

美都新闻

LIVE metrotvnews.com

@METROTV @METRO_TV METROTXINWEN @XINWENMETROTV

中国三类书走俏印尼国际书展

中新社雅加达9月26日电(记者 李志全)2025年印度尼西亚国际书展正在雅加达举行，为期5天的展会吸引来自20个国家和地区的逾120家展商。在中国展区，前来翻阅、交流的读者络绎不绝。细观之，其中三类书尤为走俏。

其一，中国发展之书。

“中国是怎样实现脱贫的？乡村振兴能否为印尼提供借鉴？”

展台上，印尼语版《中国农业农村现代化》《中国互联网公益》等图书吸引读者和出版人驻足。

中国人民大学出版社国际出版中心主任刘叶华

回应：“许多读者对中国发展的逻辑感兴趣，希望从中国的解法中得到启发。”她说，这些书籍紧扣印尼农业升级、数字治理等需求，实现“中国经验”与印尼需求的同频共振。

刘叶华表示，这类图书折射出印尼社会对中国经验的浓厚兴趣。据介绍，《中国农业农村现代化》已被印尼农业部门列作参考资料。此前印尼方面还组织百余名村长赴华学习乡村建设经验。

此次中国出版代表团由中国科技资料进出口有限责任公司组织，参展图书涵盖中国传统文化、

人文社科、中文教学等领域，为印尼读者勾勒出立体、生动的中国形象。

其二，中国技能之书。

数据显示，2024年中印尼贸易额达1478亿美元，中国连续12年成为印尼最大贸易伙伴。两国在传统领域合作不断巩固，在人工智能等新兴领域合作持续深化。

中国高等教育出版社中职事业部主任王素霞表示，随着更多中资企业落地印尼，本土化人才需求迫切。该社推出的“职业教育类”出版物正切中印尼现实需求。

她以“华为国产技术系列教材”与“新能源汽

车国产技术系列教材”为例称，印尼正大力发展数字经济与新能源汽车产业，这类教材可为印尼职业教育体系提供及时、前沿的教学资源。

据介绍，高教社还推出“职通中文”系列，将语言学习与职业技能结合，覆盖计算机、汽车制造等领域。

“这几乎就是企业操作手册，非常实用。”一位印尼华文学校教师翻阅教材后说。

其三，童心童趣之书。

在儿童读物展区，北京出版集团旗下北教童趣带来的英文版《中国龙立体书》，凭借立体设计和

精美插画带来独特阅读体验。只见公司代表陈长海一拉，书页间跳出一条中国龙——吸引印尼小读者目光。

“这本书以中华民族的龙文化为核心，让海内外青少年全方位了解并感受龙的魅力。”陈长海说，书中还设计了互动机关，增加阅读趣味。围绕该书设计的周边文创产品同样受到关注。

展会期间，北教童趣与印尼一家出版社达成版权合作，将系列儿童图书引入印尼市场。

广西师范大学出版社推出关于中国传统节日儿童绘本等图书。这些绘本

兼具趣味性与文化性，成为展区人气焦点。

“很多儿童读物句子简短易懂，很适合中文初学者。”中爪哇省梭罗市的出版社编辑迪娅·拉赫玛瓦蒂说。

今年是中印尼建交75周年。组织方代表、中国科技资料进出口有限责任公司副总经理李燕认为，出版不仅是单向输出，更是双向交流。这些图书的走俏，说明中国出版与印尼社会找到了契合点。

印尼爱尔朗卡(Erlang-ga)出版社负责人德维·瓦育表示，期待在中文教材等领域与中国出版机构合作。



9月24日，印尼国际书展中国展区一角。中新社记者 李志全 摄



9月25日，一群印尼学生在印尼国际书展中国展区挑选书籍。胡楠 摄

古老婺剧出海又出圈 雅加达专场精彩上演



9月23日晚，浙江婺剧团雅加达专场上演。图为折子戏《三岔口》。中新社记者 李志全 摄



9月23日晚，浙江婺剧团雅加达专场上演。图为经典大戏《三打白骨精》。中新社记者 李志全 摄

中新社雅加达9月23日电 中新社记者 李志全

夜幕初降，雅加达卡尔蒂妮宫剧场座无虚席。23日晚，“国家瑰宝 婺韵流芳”浙江婺剧团印尼雅加达专场上演。

折子戏《吕布试马》《天女散花》《三岔口》依次登场，文戏婉转悠扬，武戏酣畅淋漓，掌声与笑声此起彼伏。穿插其间的是具有浓郁地方风情的徽胡独奏《徽调》和唢呐独奏《打枣》。

压轴亮相的是首次在雅加达舞台呈现的婺剧经典大戏《三打白骨精》。开场时，饰演“白骨精”的演员数秒间完成“三连变”，脸谱与服饰瞬息切换，引发全场惊叹。

婺剧俗称金华戏，流行于浙江金华及周边地区，被誉为徽戏“活化石”，2008年入选中国国家非物质文化遗产名录。戏剧大师梅兰芳曾称其为“徽戏的正宗、京剧的师祖”。

“作为浙江人，在异国他乡看到家乡婺剧，心里满是激动与自豪，就像游子突然吃到了家乡菜。”印尼浙江总商会的

长胡晓洁说。婺剧对他而言，不仅是家乡文化符号，更承载着乡愁。

不少印尼观众同样被打动。观众西蒂表示，虽然听不懂唱词，但婺剧丰富的肢体动作和武打场面让她完全沉浸其中，“尤其是演员的眼神，非常传神”。据主办方介绍，当晚还有来自印尼多所高校的40多位教授到场观看。

浙江婺剧艺术研究院院长王晓平告诉记者，婺剧之所以能跨越文化隔阂，关键在于视觉震撼、情感共通与创新表达。婺剧“文戏武作”的特色，使人物内心通过形体外化，即便不懂唱词也能理解剧情；高亢婉转的唱腔更能直击心灵，引发共鸣。

据介绍，近年来，浙婺积极“走出去”，已赴五大洲近70个国家演出，海外观众累计逾500万人次。

在奥地利、匈牙利，婺剧《白蛇传》借助双语字幕和前期导赏消除语言障碍；在西班牙马德里，《三打白骨精》两场1500个座位一周内售罄。王晓平表示，这足

以说明婺剧的意境营造，能够搭建起跨文化情感纽带。

婺剧的走红，离不开传承与创新并重。以《三打白骨精》为例，剧团在保留传统的基础上融入变脸、旋子360度、倒插虎等高难度动作，极大增强舞台表现力；借助社交媒体传播，这一古老剧种又焕发“年轻态”，实现从剧场到“云端”的二次“出圈”。

对于当晚的演出，社交媒体评论区里也满是“太

精彩了”的惊叹。胡晓洁说，从观众的反应来看，他们不仅能看懂，还能欣赏婺剧的美。

中国驻印尼大使馆参赞陈武表示，此次浙江婺剧团来访，通过婺剧这一艺术形式，让更多印尼民众领略中国传统文化的魅力。

在全场热烈掌声中，“白骨精”、“唐僧师徒”走入观众席，送上象征吉祥的中国结，与粉丝合影。谢幕后，许多观众仍意犹未尽不愿离去。

供高质服务推优秀文创 国家图书馆为古籍文物赋活力

【中新网北京9月25日电】(记者 应妮)走在丽江古城的石板路上，“国图·丽江礼物”文创体验店正成为一道风景，吸引游客驻足。除了传统漆扇拓染、东巴木牌绘画等手工体验项目，游人还能带走融合东巴文字的东巴画框、刻有丽江代表性景点的冰箱贴等文创产品。

这是国家图书馆拓展“文化+旅游”空间新业态的一次尝试，探索从产品开发到文化综合体业态培育的新发展道路。国家图书馆与丽江市人民政府签订战略合作协议，将民族文献资源与当地的自然风光、民族文化相结合，共同打造了位于丽江古城、玉龙雪山的5家“国图·丽江礼物”文创店，让古籍文化在具体的地域场景中

焕发新的生机。

同时，国家图书馆还与湖州市委宣传部签订战略合作，落地综合文化空间国图文创馆(湖州)，集图书销售、借阅、文创展销、主题展览、研学培训、非遗手作、咖啡餐饮、亲子教育于一体，自2024年开业以来，成为当地的文化新地标；由国家图书馆全资企业北京国图创新文化服务有限公司和天津城投集团旗下天津津湾文创空间”也获得第二届全民阅读大会“年度最美书店”荣誉。

北京国图创新文化服务有限公司总经理张立朝表示，和每个地方的合作都需要结合当地特色和文化因地制宜，但是万变不离其宗，国家图书馆文创工

作最终目的是让书写在古籍里的文字活起来。

围绕这一核心目的，各种有代表性的文创产品也层出不穷。暑期热销产品“博览群书毛绒卡包挂件”大受欢迎，“博览群书”古书卡包、“妙笔生花”状元笔挂件和“金榜题名”挂牌三者结合，饱含逢考必过的诚挚祝福，引得不少读者和网友下单；另一件“文冠夺魁”文冠果挂件，则是从古籍里找灵感，把象征好运的状元果、报喜铃、好运绳、金榜书巧妙融合，寄托着对学子的祝福和期许。

从山海神话、本草中华，到红楼忆梦、礼出东方等，据不完全统计，国图文创团队现已自主研发出1800余款文创产品，每一件产品背后都藏着焕发

馆藏典籍文物的巧思。

除了活泼的文创，国家图书馆还强化古籍文物价值研究阐释，为公众供给高质量、多样化的文化服务。

2024年底到2025年初，“传承文化温润心灵”项目在新疆维吾尔自治区顺利开展。其中，“翰墨书香 文润天山”——中华优秀传统文化创意展在新疆图书馆、阿拉尔文化宫等地展出。展览依据《中华优秀传统文化百部经典》核心内容，以“经史子集”及新疆相关典籍为展线，展出儒学经典、史学名著、政论著作、诸子学说、诗词文集、戏曲小说等经典著作，详尽介绍了中华优秀传统文化典籍的发展脉络，展示出中国古代文学、科技、医学、艺术等方面的伟大成就。

永才中醫氣功特式康復中心

中醫氣功師：0812-2678-9209

- 印度尼西亞專業註冊

- 中國氣功師為你服務特別護理

- 中醫邢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、胃痛及男生理狀況、失眠、頭暈、獨特排除體內各種毒素及不適。

服務時間：上午9:00至下午18:30(假日照常)

地點：(嘎加瑪達美帝的拉尼亞大樓)MEDITERANIAGAJAH MADA RESIDENCELT.UG NO.R2 J12Jl.Gajah Mada No 174.Jakarta Barat

預約電話：

0812-2678-9209



他

说著，滕瓔蓦然深叹了口气，然后以一脸乞求原谅的表情凝视著她。

“对不起，让你伤心了，你愿意原谅我吗？”

“我并没有怪你。”安萱沉默了一会儿，低下头。

“才怪，你都不跟我说话。”他

我给吓死了，你知道吗？”他将她紧紧的拥进怀中，心有余悸的说。

“滕瓔，答应我不要再让她吻你，好不好？”窝在他怀里，安萱忍不住的开口要求。

“这点不用你说，我也正打算这

将她下巴抬起来。

“我不是在怪你，我只是……只是……”

“只是怎样？”

“心里不太舒服。”

“你在吃醋？”

安萱看了他一眼，不好意思的点了下头。

“天啊，你吓死我了，我还以为你会为了这件事而认为我欺骗了你的感情，从此不再理我。你差点把我吓死了，你知道吗？”他将她紧紧的拥进怀中，心有余悸的说。

“滕瓔，答应我不要再让她吻你，好不好？”窝在他怀里，安萱忍不住的开口要求。

“这点不用你说，我也正打算这

么做。对了，你怎么有空过来找我？”他突然想到。

“因为无聊。小朱忙著装潢她的咖啡店都没空理我，我没事可以做，想到你的公司在附近就来了。”她老实的坦承。

“原来你只有在无聊的时候才会想起我呀？”他慢慢的松开她，以有些不高兴的语气说道。

安萱先是眨了眨眼，然后倏然睁大双眼，用力的摇头。

“不是这样的，我常常都在想你，无时无刻不在想你，真的，才不是只有在无聊的时候才会想起你，你要相信我。”她迅速而认真的抓著他的手对他解释。

“是吗？”他淡淡的回答，一脸不相信的模样。

她立刻用力的点头。

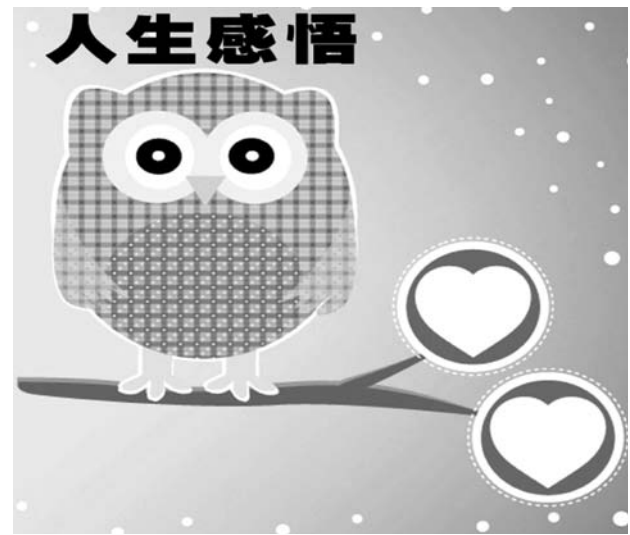
“那你说说看，你都是在什么时

候想到我，又是在想我什么？好，就拿今天来说吧。”

安萱再次用力的点头，然后一本正经的一边回想一边说：“早上我醒来时若看不到你，我就会想著你现在人在那里，在做什么？你现在不是每天都至少会打一通电话给我 吗？如果你比较晚打的话，我就会想你是不是很忙，为什么到现在都还没有打电话给我？”

“还有就是每当我看到漂亮的女生也会想你，想你如果看到这么漂亮的女生会有什么反应，如果当时我在你身边的话，你会不会根本忘了我的存在。像今天来找你之前，我想的也是你突然若看到我会有什么反应，会不会很高兴、很惊讶，或是会有其他的反应？可是……”

■ (48)



所謂心有多大；
快樂就有多少。
包容越多；得到越多。
不要背後說人；
不要在意被說。



左

安阳点点头，「殿下喜欢那是白露的荣幸，她做甜点从来都会多做一些，我让人去全部装过来，让殿下带回去吧。」

「那敢情好。」有得吃又有得拿，最困难的事也有了初步应对办法。

朱得时对于今日暗访忠义侯府的结果大为满意。

此时屋里的两个男人都想不到，将来在他们的政治路途上，今日桌面上的这些甜点可是帮上了很大的忙。

「太子妃邀请我至东宫，意欲为何？」白露纳闷地望着手上的

请柬，以为自己看错了。

朱得时造访忠义侯府后没几日，白露便从婢女手上接到了太子妃的请柬，里头只简单说了心慕她制作甜点的本事，欲见一见她。

这种理由白露不是很相信。

怀疑对方只是随便找个借口，实际上另有意图。

白露知道最近左安阳与东宫走得近，却不确定他与太子私下是否有什么打算。

怕自己坏了他的事，或胡乱出门成为了左安阳的把柄，便拿着请柬去找左安阳，想不到这请柬原就是东宫透过左安阳送给她的。

「放心去吧，东宫是可以信任的，我想太子妃说的也是真的，她应该是真喜欢你做的甜点。」左安阳有些好笑地回想起上次太子吃得津津有味的模样，「你忘了上次太子私访，回东宫时

还搜刮了府中你做的所有甜点，就是要带回去给太子妃。」

「我明白了，那明日赴约时，我便多做一些甜点过去。」

自己的点心受到太子妃喜爱，代表着也合京城人的口味。

白露顿时欢喜起来，看来她珍饈点心坊在京城的分店，有些苗头了。

次日，白露一大清早便起身做出了苹果派、奶油泡芙、乳酪果酱饼干、芋泥面包等等甜点。

自然先留了一部分给徐氏和左安阳，其他她全放入了食盒。

回房梳洗慎重打扮之后便乘马车去了皇宫。

到了皇宫门口递出请柬，她一点也未受到阻拦，由皇宫侍卫替马车引路至东宫。

待她下了马车，也立即有着宫女带她来到东宫内的偏殿。

太子妃早已金冠华服，笑容可掬地坐在上首等着她。

白露行了个礼，神态落落大方，举手投足并不失礼，且她一袭绛红色牡丹云纹对襟外裳，下身是白底的散花百褶裙，头上戴着蝴蝶金步摇，贴上了花钿。 ■(112)



东

方白道：“说得是，但是也可能，追踪万里，一无结果。”

谭升叹了一口气，道：“反正如今火弦弓、火羽箭，皆下落不明，我们也只得暂时避开六指琴魔，若是毫无结果时，一年之後；仍在此处相聚！”

东方白补充道：“就算有了结果，若是没有把握取胜，可以一定夺得火弦弓之前，也不可动手，在此处集齐之後，再作道理。”

谭升道：“说得是。翼飞，我与你一路：你母亲与玉霞一路，东方兄师徒两人一路，分途去寻找那四个人的下落。”

谭翼飞和韩玉霞两人一听，自己这次分手，至少一年，心中不禁大是不愿。

但七煞神君既已作了如此分配，两人也不敢说什麼。

只是互望一眼，心中俱在暗忖，这一年的相思之情，不知道捱得过捱不过！

吕麟听得自己要 and 东方白一起上路，心中不禁十分不自在。

他绝不是对东方白有什麼成见，而是他和谭月华之间的事，虽然错不在他，但总是因为他，而令得谭月华要削发为尼，不得见人！

和众人在一起，吕麟还不觉得怎样，但如果单独和东方白在一起的话，旭不禁有如芒刺在背之感！

可是不等吕麟开口，东方白已然站了起来，拍了拍吕麟的肩头，道：“麟儿，咱们就走吧！”

吕麟自然只得站了起来。

东方白又道：“昔年我远走大雪

山，向西去的这条路，我十分熟悉，我们向西去吧。”

吕麟听了，也正中下怀。

因为吕麟和黑神君之间，还有着一段未了的纠纷，要到宝洞中取宝，唐古拉山，也正在西方。

赫青花一听，也拉了韩王霞的手，站了起来，道：“玉霞，咱们往北去！”

韩玉霞委委曲曲，答应了一声，双眼只是望着谭翼飞。

谭翼飞也是不住地望着她。

吕麟和东方白两人，转过身去，不去看他们。

谭升夫妇，却相视一笑，赫青花低声道：“玉霞，以後日子长着哩，至多不过分手一年，就不舍得了吗？”

赫青花一笑，道：“翼飞，你和你爹，向江南去，咱们分手了！”

她话一讲完，便和韩玉霞两人，一起向北，疾驰而去。

韩王霞直到驰出了老远，仍然频频回顾！

东方白向谭升一拱手，道：“谭兄，咱们也别过了！”

和吕麟两人，向西而去。

谭升会了茶账，自和谭翼飞两人，向江南而去不提。

却说东方白和吕麟，师徒两人，一路向西，疾驰而出，谁也不先说话。

一直到驰出了十来里，东方白才道：“麟儿，你带马回来，到了半途，突然不见，可是见到了月华吗？”

吕麟就是怕东方白提起谭月华来，但是东方白却偏偏提了起来！

他低声叹了一口气，道：“是。”

东方白道：“她怎麼了，可曾心情开朗些吗？”

吕麟摇了摇头，道：“未曾，她在一个庵堂之中，若是那老尼姑，肯为之剃度时，她早已削发为尼了。”

东方白呆了半晌，道：“如今她还在那庵堂中吗？”

吕麟道：“我后来再去找她，她却已然不在那里了。”

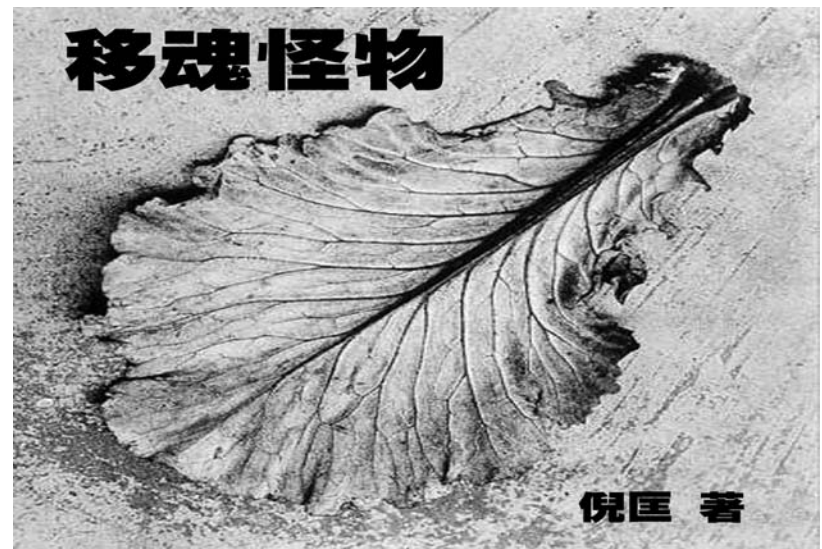
东方白的脚步，陡地停了下来，道：“麟儿，她必定是暂时避开你，我们再去她！”

吕麟绝想不到，东方白会说出这样的话来，他不由得呆了半晌，道：“师傅，去找她作什麼？”

东方白道：“我要当着你的面，和她说几句话。”

吕麟一听，、心中已然会意。

■ (189)



廉

正风回答得很正经：“原则如此，细节还需要详细讨论。”

温宝裕向他走过去：“用我那所大屋，那里有一间收藏室，古代的刑具应有尽有，中外皆备！”

当然应该弄明白他这样做目的何在。

而要弄清楚这一点，最直接的方法当然是要他自己说出来。

我和白素开始还以为温宝裕是在胡诌……

在开廉正风的玩笑，可是越听越不对。

温宝裕竟然真的和廉正风想法一样！

我才意识到这一点时很是吃惊，可是转念一想，如果确定了现在的万良生是“外星人其脑，地球人其身”的怪物，

这样一想，廉正风和温宝裕在商量的也就没有什么不对，所以我暂时不出声。

白素显然知道我们三人在想些什么，她只是摇头。

第七章 行动开始

当下廉正风皱着眉：“不知道严刑拷打，对外星人是不是有用？”

温宝裕道：“既然他借用了地球人的身体，他就应该有和地球人一样的感觉，我看有用。”

廉正风点了点头：“说得有理。”

温宝裕更进一步：“可以肯定何艳容对整件事都有参与，女人比较难守秘密，不如把她也抓了来，一并询问。”

廉正风很认真的在考虑这个问题，这两个人无法无天，当真什么都想

得出来。

白素哼了一声“小宝，我看令堂对这件事也有份，要不要把她一起抓来？”

小宝一听，缩了缩头，不再出声。

廉正风都还没有听出白素语气不善，摇了摇头：“不必了，她和卫斯理一样，全被蒙在鼓里，只是受利用的角色。”

他把我 and 温妈妈放在同一地位，真令人啼笑皆非。

我大声道：“别再说这些不切实际的话了！”

廉正风“噢”地一声：“怎么不切实际了？依你说，什么才切实实际了？”

我想了一想：“我们已经肯定现在的万良生不是过去的万良生，也假设现在万良生用的身体，是过去万良生的复制人。”

■ (60)

姆伯莫：阿莫林的训练强度很大 英超比法甲的比赛强度更高



曼联前锋姆伯莫谈到了阿莫林在曼联的执教方式。

【9月26日讯】日前，当被问及阿莫林与前主帅弗兰克之间的区别时，曼联前锋姆伯莫表示：“非常好。我发现了他们之间的一些相似之处。他总是尝试以有趣的方式进行训练，我认为这非常重要，在足球中获得一些乐趣，因为这会让生活更享受。”

“一位新主帅对我而言是一种挑战。训练强度很大。阿莫林希望我们做很多事，付出巨大努力，这能帮助我们在球场上做好准备。我喜欢这样。”

“我认为重要的是每天在这里提高和进步，这就是我一直做的事。随着时间的推移，球队会变得更好，我们将为此非常努力。我们知道现在处于困难时期，我们只需要团结一致。”

“他们（曼联球员）立即欢迎了我。他们是其中的重要部分。更换城市或俱乐部总是需要一些时间，但每个人都给了我很多帮助。”

“当我初到一个地方

时，我不喜欢大声喧哗或过多表现自己，但我能很好地与人相处，现在我就是这么做的。感觉太棒了。这是一家伟大的俱乐部，方方面面都是，我真的很开心。”

姆伯莫还称赞了卡灵顿的氛围：“队友、工作人员以及卡灵顿的每个人都是友善的人，所以你真的很想每天来这里工作。所以真的很棒。”

姆伯莫于2019年从特鲁瓦转会至布伦特福德，他坦诚适应新文化和比赛风格所面临的挑战。

姆伯莫表示：“文化显然不同，所以这是一个很大的变化，食物也是！不太一样了。语言也是，尽管我之前能说一点英语。但尤其是食物。粥很不一样。我来这里之前从未吃过。我现在每天早上都吃吗？没有！”

“我会说法乙比英冠更注重战术。但英冠身体对抗更激烈，强度更大。英格兰整体也是如此。英超联赛比法甲联赛的比赛强度更高。”

3-1！11亿欧巴萨3连胜紧追皇马

【9月26日讯】西甲第6轮，巴萨客场挑战皇家奥维耶多。在先丢1球的情况下，巴萨绝地反击，连入3球，最终3-1取胜。3连胜的巴萨在积分榜上继续紧追皇马。

面对升班马，巴萨的开局并不好。第33分钟，巴萨门将霍安-加西亚出击失误，将球直接传给对手，雷纳超远距离吊射，皮球钻入球网。0-1，巴萨在客场意外落后了。

此后，巴萨大举进攻。一直到第56分钟，费兰转身射门，门将将球扑了一下，球打在门柱上。接着，埃里克-加西亚机警地补射命中。1-1，巴萨扳平了比分。

第70分钟，巴萨右路传中，来自德容的传

球。替补出场的莱万高高跳起，头球打入死角，门将毫无反应。2-1，巴萨反超了比分。

第89分钟，巴萨发出角球。拉什福德将球传到门前，后卫阿劳霍抢点，头球命中，锁定了胜局。最终，巴萨3-1击败了皇家奥维耶多，豪取西甲3连胜。

此役，巴萨控球率高达80%，射门22次，射正10次，优势巨大。不过，巴萨只有2次得分机会，而对手则拿到了3次得分机会。在积分榜



上，巴萨5胜1平，积16分，落后榜首的皇马2分。

本场比赛的胜利是巴萨主帅弗里克带队的第50场胜利，他只用了67场就取得了这一成绩，是巴萨历史上取得50胜最快的主帅。在亚马尔

缺阵的情况下，巴萨依旧能打出无解的足球——3轮全胜，打进12球，只丢1球。

此役，皇家奥维耶多阵中的卡索拉首发出场。40岁286天的他也成为了本世纪西甲首发出战巴萨最年长的球员。

拜仁球迷组织计划在今天比赛抗议啤酒节球衣： 我们想要红白色

【9月26日讯】北京时间明天凌晨02:30，拜仁慕尼黑将迎来德甲第5轮主场对阵不莱梅的比赛，根据《图片报》的报道，拜仁球迷组织计划在比赛中举行抗议活动，抗议球队的啤酒节球衣。

据报道，拜仁球迷组织 Südkurve 计划在比赛中举行对新球衣的抗议活动，极端球迷对新慕尼黑黑啤酒节球衣的颜色和修改后的队徽感到不满。他们在球迷圈发起了一场抗议活动，主题为“拜仁只有一种球

衣”的球迷联合活动。

他们在参与呼吁中写道：“为了提高人们对‘拜仁只有一种球衣’理念的认识，我们希望在下一场比赛中再次开展一项活动，该活动将以几年前作为俱乐部颜色活动一部分已经取得成功的行动形式为基础。”

Südkurve的一份声明写道：“我们想要一件能够代表我们身份的红白球衣：我的拜仁！一件一眼就能辨认的球衣：独一无二的红白配色！一件能够传达我们历史的球衣，它



深深扎根于一代又一代球迷的心中 and 记忆中。”

“一件能够代表我们社群的球衣，它是我们俱乐部身份的支柱。我们希望在未来的几年乃至几十年里，我们都能拥有一件球衣——就像其他那些一眼

就能被全世界认出的大型俱乐部一样。”

“一件能够始终如一地体现我们俱乐部理念的球衣：一个以会员为主导的全球俱乐部，身着拜仁慕尼黑标志性的亮红色球衣，搭配白色领口。”

新赛季76人五大看点：恩比德状态如何？ 格莱姆斯续约僵局亟待解决

【直播吧9月26日讯】76人的一切将从那时开始。而且我们能说周五，而不是下个月，或六周后，或下周，这真是太棒了。如今NBA的休赛期飞逝而过，常规赛也已近在眼前。

76人，刚刚经历了一个近年来最糟糕的赛季之一，战绩为24胜58负，这个赛季从一开始就因伤

病肆虐而偏离了正轨，他们将在周五举行年度媒体日。然后，76人将在周末进行训练，接着飞往阿布扎比，他们将在那里与尼克斯进行两场季前赛。

进入训练营之际，他们是一支看点十足的球队。或者说是看点过多。这取决于你看待的角度。但随着我们迈向季前赛和常规赛，以下是我们关注

的其中几个方面。

乔尔-恩比德

我们自然要从他谈起。即使恩比德在过去一年半里几乎没怎么打球，即使他的健康状况和他目前的比赛水平都充满了不确定性，他仍然是76人本赛季所有行动和期望的核心。

这是因为巅峰状态

下恩比德是世界上最好的五名球员之一。问题是，他能在多大程度上接近或达到巅峰水平？而且他究竟能打多少比赛？自从2024年2月在对阵勇士的比赛中倒地后，恩比德就一直没有恢复正常。此后他接受了多次膝盖手术。上赛季，他的出场十分有限且断断续续。我们还不

知道他能否，或者能在多大程度上参加训练营和即将到来的季前赛。

在过去几周里，76人的社交媒体账号发布了几张恩比德在场上的照片，甚至还有一段他背身单打并命中跳投的短视频。但是，他能打多少比赛以及能打出什么水平，将决定76人本赛季的最终面貌。



24小時
館車免費服務

下雨不用傘

汽車可直開到靈堂面前下車

靈堂寬敞,全部冷氣

第一殯儀館

RUMAH DUKA JELAMBAR

Jl.P.Tubagus Angke No.49(Jelambar) Jakarta

Telp: (021)-5665471-3, 5664436, 5664317-19, 5665555 (Hunting)

WA: 0811 989 4949

SUITE-1座 RUDY KURNIAWAN (KONG HU) 男78岁 9月28日11:00出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	SUITE-3座 ALEXANDER NAWAWI 男57岁 9月28日10:00出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	金香花座 TJANG TET KHUN 男71岁 9月28日07:00出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	樱花座 INDAH FAJARYANI 女24岁 9月27日08:00出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场
菊花座 THIO ON NIO 女65岁 9月28日10:00出殡 安葬于得卡亚路尔坟场之阳	玉兰花座 LENAWATI RANI 女86岁 9月29日10:00出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	第21-22座 SUBURIA KURNIAWAN 男61岁 9月28日09:00出殡 火化于加玛王宫火葬场	第17座 ROSILIA LASE 女70岁 9月28日出殡 安葬于得卡亚路尔坟场之阳

生命时报

传播健康理念 介绍养生知识

印度尼西亚
商報
INDONESIA SHANG BAO

特别报道

25岁肺功能最好，40岁肌肉耐力强，70岁很有自信心 身体机能各有巅峰期

浙江大学附属第一医院全科医学科主任医师 任菁菁

年龄增长是自然规律，但青春消逝、逐渐变老并不意味着告别人生的“黄金时期”。近日，英国《卫报》《每日邮报》先后刊文指出，众多专家通过研究和深入分析发现，人类的各项身体机能、认知水平会在不同年龄段达到巅峰，随着年龄增长人会变得更加智慧、更快乐、更自信。

18岁：胸腺免疫。胸腺是人体最小的免疫器官之一。它位于胸骨后方，距离心脏很近，形状呈扁平椭圆形，结构分为左右两叶。新生儿时期，胸腺约有10~15克；青少年时期，胸腺会发展到约25~40克；之后就开始退化，到老年时约有10~15克。胸腺退化后，会变成脂肪体状态，细胞免疫功能随之下降。每个人都应尽早进行胸腺保健，提高免疫力。日常保养方法是在胸腺的体表投影区（即胸骨中上部）按摩和轻轻叩击，刺激胸腺功能。操作方法为：将右手掌置于胸骨端，将力量集中在掌根与指根，以适当的力度顺时针方向按揉100~300次；然后将手掌下移，继续顺时针按揉100~300次；最后，手握成空拳，在胸骨上轻轻捶打100~300次，同步进行上下移动按摩。

20岁：身高。身高是指头部、脊柱与下肢长度的总和。孩子身高增长主要通过骨骼软骨细胞不断增殖骨化生长，使骨骼延长，在约20岁时，四肢长骨和脊椎骨基本完成骨化。同时，骨骼发育受内分泌激素影响，由于20岁左右青春期的基本结束，体内激素趋于稳定，人的

身高会达到巅峰。另外，人在这一时期的体重、内脏器官及相关功能的发育，皆趋于稳定或处于完成状态；思维逻辑、语言表达、个性等塑造趋于稳定；对于消极因素的耐受也逐渐增加，情绪变得更稳定。

25岁：爆发力、肺功能。英国《每日邮报》刊文表示，从事短跑、体操、足球、速滑等项目的运动员通常在此时达到巅峰状态。这些高强度运动要用到构成骨骼肌的快缩肌纤维，快缩肌的有氧代谢能力较差、易疲劳，但能提供强大的无氧代谢能力，收缩速度快、力量较大，会在25岁时达到巅峰。文章还指出，这个年龄段人群的概念思维能力会达到巅峰。这是一种创新性思维模式，能帮助人们应对抽象概念和推理，有助于进行多角度思考。25岁后，要想维持这种思维能力，建议摄入富含卵磷脂的食物、保持运动、维持健康的人际交往、多锻炼语言能力，平时可进行数独、多维拼图、画画、猜谜语等活动，另外保证充足的深度睡眠也有益处。

在这一时期，人的肺功能也会攀升至巅峰状态。肺功能的发育取决于肺组

织发育，后者可分为胚胎期、假腺体期、小管期、囊泡期和肺泡期。5个时期。其中，肺泡期是肺泡发育和成熟的关键期，有85%以上的肺泡在出生后形成，并持续生长至成年早期。20~25岁时，肺泡表面活性物质分泌、胸壁顺应性、呼吸肌力量、气体交换面积等达到生理顶峰期，肺功能也因此达到巅峰状态。有研究发现，人可在26岁后通过避免呼吸道感染、提升周遭空气质量等方法，减少肺功能损失。如果已经出现肺功能损伤，可在上述方法基础上，通过呼吸康复训练，如腹式呼吸、缩唇呼吸等，延缓肺功能下降。需注意的是，戒烟能有效缓解肺功能下降，应成为贯穿整个生命周期的健康管理措施。

30岁：生育力。年龄是影响生育能力的最重要因素，是胚胎质量和是否有先天异常的重要关联因素。男性精子质量的巅峰期在30岁以后的五年左右，而女性卵子质量的巅峰期则在24岁后的六年左右。在双方生殖能力巅峰期生育，精卵结合产生的受精卵比较健康，且女性此时的身体素质好，怀孕会更轻松，分娩时危险也较小。研究表明，人的

身体功能在30岁后每年会丧失约0.8%，基础代谢率平均每年下降0.5%。日常生活中，男女双方除了要保持健康生活方式，都应避免暴露在对生殖健康有害的物质中，包括辐射、有毒化学物质、药物等。对于生育年龄延后的健康女性，可选择胚胎冷冻、卵母细胞冷冻和卵巢组织冷冻等辅助生殖技术保护生育力。

35岁：骨量。成年前，骨骼的钙质和骨量不断构建、塑形和重建；直到20岁左右，骨的纵向生长停止，但骨的矿化仍在继续，骨形成超过骨吸收，使得骨量继续累积，直至约35岁达到骨量巅峰；此后，骨形成与骨吸收呈平衡，由于骨重建失衡而造成骨丢失。研究表明，并非所有人的骨量巅峰期都相同，它与遗传因素、性别、体型、营养、运动等密切相关。若想预防骨质疏松，建议在儿童及青少年时期尽可能多地储备骨量；平时注意均衡膳食，适当摄取骨骼健康所需的钙质、维生素D3及豆制品、黑芝麻及深绿色蔬菜等，另外保持体重、戒烟限酒；制定科学合理的运动和日晒计划，建议可于清晨或黄昏时晒太阳，促进钙质吸收，同时多运动，按喜好选择慢跑、健走等，增强骨密度，减缓骨质流失；纠正不良生活方式，避免熬夜；注意用药安全，降低因不当使用药物而增加的骨质流失风险。



· 肌力三要素 ·

- 1 爆发力
- 2 肌耐力
- 3 最大肌力

险。

40岁：耐力。马拉松、长距离游泳等耐力型运动员的巅峰年龄一般为40岁，因为此时人的肌肉量达到巅峰，耐力型运动能力也在增强。40岁以后，男性肌肉质量每年下降0.45%、女性下降0.37%。这会使肌肉对骨骼的保护作用下降，加之骨量及骨强度逐年下降，导致骨质疏松性骨折几率增加。有研究显示，因增龄导致的肌肉力量流失与老年时期发生功能活动障碍有关，会使跌倒、骨折甚至死亡的风险上升。预防肌肉量流失、骨密度下降，应保证一定的阳光照射，摄入足够的蛋白质和维生素D，持续运动，比如进行抗阻训练、有氧运动、拉伸、平衡运动，以改善躯体功能，必要时可进行药物治疗。

45岁：内分泌、肝脏功能。人体内分泌和肝脏循环血流量在45岁后逐渐下降，60岁以后，肝脏血流量可能只有原来的40%左右。充足的血液能为内分泌和肝脏提供足够的营养物质，血流量下降则会影响器官营养吸收和新陈代谢，导致器官功能减弱。随着年龄增长，内分泌和肝脏细胞数量逐渐减少，进而导致器官的分泌、合成、免疫等功能受损。保持体重、均衡饮食、适当运动、规律作息等对维持功能很重要。

55~65岁：解决冲突的

能力。这个年龄段的人具备丰富的生活经验和专业知识，稳定的生活环境有助于集中精力解决问题；完善的人际网络和社会支持，能使其更便捷地获取资源，提出更有效的解决方案；同时还能与他人建立良好的沟通和合作关系。不过，人们在这个阶段的认知能力，包括记忆力和处理事件的速度会下降，建议采取3项措施减缓能力下降：1.继续学习和认知刺激能够帮助大脑保持活跃，平时可以选择多阅读、常解决难题、学习一些新技能等。2.倡导健康的生活方式。均衡饮食、适度运动、充足睡眠等对大脑和思维能力都有益。3.保持社交。参加社区活动、与亲友保持联系，可提供认知刺激，促进心理健康。

70岁：自信心。目前普遍认为，人的自信心整体呈现持续增强趋势，会在50~70岁期间达到巅峰。但70岁以后，人体各方面机能明显退化，自信程度可能随之降低。在前述建议的基础上，老年人更应注意合理饮食以及调整心态。一方面，平时要荤素搭配，减少摄入高脂肪、高胆固醇和高钠食物，注意及时补充蛋白质、维生素和矿物质；另一方面，老人要学会调节心情，对生活保持积极乐观的态度，多关心和宽慰自己，保持好心态才能越活越年轻。▲

肿瘤防治

消瘦前就要重视 补营养抗炎增肌 不让肿瘤病人变成皮包骨

受访专家：首都医科大学附属北京世纪坛医院普外四科主任、肿瘤营养与代谢中心主任 石汉平

生命时报记者 牛雨蕾

术期刊《精准营养》上。

胰腺癌最易出现恶液质

“要做好肿瘤患者的治疗、提升肿瘤患者的生活质量，必须先了解恶液质。但目前，国际上几乎没有针对恶液质的大型调查研究。”石汉平介绍，“此前研究涉及的病例数一般都是几十例、上百例，这样算出来的发病率并不准确。”而且，由于病例数较少，也无法对患者的癌种、分期、年龄、性别、居住地分布等因素进行更深入、细致、有效的统计分析。

为真实了解恶液质的发病情况，石汉平带领团队开展了迄今为止世界上最大规模的针对恶液质发病情况的研究，纳入全国40多个临床中心共4.7万余名患者的数据。最终发现，我国肿瘤恶液质患病率高达37%，并存在癌种、年龄、性别及地区差异。

癌种及肿瘤分期。胰腺癌患者的患病率最高（63.3%），乳腺癌最低（15.4%），消化系统肿瘤患者患病率整体较高。“恶液质往往是由肿瘤的恶性程度决定的，越晚期的

患者炎症负荷越高、代谢紊乱越严重，恶液质发生的概率也就越高。”石汉平介绍，胰腺癌在所有的癌种中，恶性程度最高，其引发的代谢、消化性不良症状也最严重。因此，在所有癌种中胰腺癌患者恶液质比例最大。其中，胰腺癌Ⅲ、Ⅳ期患者更是患病的“重灾区”。而乳腺癌、甲状腺癌属于体表肿瘤，对营养的影响较小，因此这两类癌种的患者恶液质患病率最低。

年龄。研究发现，低于45岁的年龄组患者患病率最低（30.7%），高于70岁年龄组患者患病率最高（44.8%），即年龄越大，恶液质发生的概率越高。石汉平认为，原因主要有两点。一方面，人上了年纪后，饮食习惯会逐渐变素、变淡、变软、变稀，使得营养摄入不足，导致恶液质；另一方面，机体功能也随着年龄在不断下降，肌肉逐渐减少，身体对营养的吸收能力减弱，更可能发生恶液质。

性别。团队发现，男性（40.5%）患病率高于女性（32.7%）。“这一研究结

果比较意外。一开始我推测这可能与男女患癌种类不同有关，但进一步研究发现，即便是同一癌种，男性恶液质的风险也高于女性。”石汉平介绍，“临床上有一个现象，消瘦患者容易发生恶液质，肥胖的人往往能扛得住肿瘤治疗。”一般来说，女性的体脂率略高于男性，因此，恶液质的性别差异可能与体脂率相关。

地区。研究发现，我国西北地区恶液质患病率最高（50.4%），东北区域患病率最低（26.6%）。“具体原因尚不清楚，推测可能与体重指数（BMI）相关，东北地区人群整体的BMI略高于西北。”石汉平表示，地区间的饮食差异、医疗水平差异、群众健康素养差异等，也是导致地区差异的原因。

“我们只是做了一项最基础的工作。”石汉平称，当前我国肿瘤恶液质总体患病率是37%，与此前国外进行的一些小规模研究的数据相比，国内外恶液质患病率基本持平。

肌肉流失三大原因

早在两千多年前，古人便发现有一种疾病会使人逐渐消瘦，认为骨瘦如柴的状态便是恶液质。“不过，这种认识是片面的，其实恶液质在病人还没有发展到骨瘦如柴的地步便已经出现了。平时我们在临床上，常常能看到很多肿瘤患者身材极其瘦弱。治疗期间，吃不下、

动不了，令人非常揪心，到后期都是皮包骨。”石汉平介绍，“特别是胰腺癌的患者，恶液质的情况非常普遍。”

目前，较为公认的恶液质最主要特征是“持续性的骨骼肌消耗”，即肌肉流失，有的患者还伴有脂肪减少。石汉平介绍，造成这一情况的原因主要有三点：一是肿瘤本身的发展机制，肿瘤细胞恶性增殖需要消耗大量的营养；二是肿瘤性炎症，癌细胞会导致患者体内炎症水平迅速升高，导致肌肉、脂肪分解；三是患者的营养摄入困境。不少患者在患病后身体出现不适，食欲降低、饮食摄入减少、营养供应不足。

“早发现、早采取措施，就可以阻断、延缓，甚至逆转恶液质的发生。如果不及处理，任由状态持续，患者的生命就会受到严重威胁。”石汉平说。

补足能量和蛋白

石汉平告诉记者：“纠正恶液质，重视肿瘤营养是关键。当前，在肿瘤营养领域，我国属于世界领先水平。尤其是近几年来，大家逐渐认识到了肿瘤营养的重要性，加大了对肿瘤患者营养状态的关注度。这是一个可喜的进步，也是众多专家集体努力的结果。”

针对肿瘤患者，石汉平也给出了营养方面的指导建议，并强调了以下三点

理念。

重视恶液质的发生与诊断。患病后应及时、定期到医院里检查炎症负荷、肌肉含量等指标。必要时，可以主动请医生对自身恶液质的情况进行科学测量和评估。

一般来说，6个月内体重丢失不到5%，并伴有厌食和代谢变化，就考虑处于恶液质前期；恶液质期是指在6个月内，体重丢失超过5%，BMI低于20，并伴有厌食和代谢变化；而肌少症或某些本身肌肉比重小的患者，当体重丢失超过2%时，便可考虑恶液质。

必须增加营养摄入。患病后要特别重视营养状况，尽量增加饮食。石汉平说：“哪怕吃不下去，也得想办法吃，尤其需要重视能量、蛋白质类的摄入。”维生素、矿物质也需要保持充足的摄入。有研究认为，欧米伽3脂肪酸具有抗炎效应，常见于三文鱼、金枪鱼、沙丁鱼等深海鱼类，此外也存在于深色蔬菜、豆类 and 坚果中，肿瘤患者可适当增加摄入量。如果有条件，应当由专业营养师（配合临床医师）进行密切随访。

规律接受抗肿瘤治疗。“恶液质归根结底是恶性肿瘤引起的，肿瘤不控制，恶液质自然不可能控制住。”石汉平建议，在纠正恶液质的各种措施中，接受规律、科学的抗肿瘤治疗仍然是第一位。▲



石汉平，医学博士、教授、主任医师，首都医科大学附属北京世纪坛医院普外四科主任、肿瘤营养与代谢中心主任，国家市场监督管理总局重点实验室（肿瘤特医食品）主任，美国外科学院院士（FACS）

瘦到皮包骨，医学上称为“恶液质”。这种状态常见于恶性肿瘤患者，具体表现为日渐消瘦、重度贫血、低蛋白血症、不能进食或食欲很差。据统计，超过22%的肿瘤患者死于恶液质。近日，首都医科大学附属北京世纪坛医院普外四科主任、肿瘤营养与代谢中心主任石汉平教授带领团队，针对我国恶性肿瘤人群的恶液质进行了研究，论文发表在学