

合作涵盖五大重点 四部长签署移工保护与赋能备忘录

【本报综合讯】周三（10月8日），印尼红白内阁的四个部门——印尼移民工人保护部、能源和矿产资源部、工业部以及合作社与中小企业部正式签署了“关于在能源与矿产资源领域印尼移民工人保护职责职能协同合作”的谅解备忘录。

该备忘录的亮点政策之一，是将原属中小企业部的201亿盾移民工人商业信贷预算管理权移交至移民工人保护部。这一举措体现了普拉博沃政府通过跨部门协作强化移民工人保护与赋能的工作理念。

中小企业部长马曼·阿卜杜拉赫曼解释，此次权限转移旨在更快速精准地落实对移民工人的资金扶持：“我们首先推进的具体措施是：此前移民工人商业信贷的预算审批权隶属于中小企业部，但在普拉博沃总统时代，基于协同合作精神，我们认为将此项权限移交移民工人保护部能实现更高效、更精准的加速推进。这正是当前已落地的改革。”

马曼强调，新政策将加速海外工作及归国移民工人获取资金支持的过程：“如今所有移民工人信贷业务已整体划归移民工人保护部管辖，这是加速资金渠道向移民工人倾斜的第一步。”

他补充说明，备忘录不仅关注工人在海外务工期间的权益保障，更着力支持其返乡创业：“保护

更要帮助返乡工人
转型为企业家。

塔萨斯米塔表示，多个国家对于印尼劳动力展现出浓厚兴趣，特别是在工业领域。

阿古斯强调，该备忘录不应仅停留在行政文件层面，而应成为增强印尼劳动力在全球工业中地位的具体行动。他表示：“这份谅解备忘录不仅是行政文件，更应践行‘八大愿景’精神，即培养卓越、具有全球竞争力且享有尊严保护的印尼工业人才。”

工业部长透露，该部门已收到多国希望聘用印尼工业领域劳动力的请求。“工业部接到众多国家希望我们输送工业劳动力的需求，我已就此向移民工人保护部部长汇报。”他认为这一重大机遇不容错过，因其能为国家经济创造附加价值。

阿古斯同时指出，工业部体系内的职业培训项目均已根据国内外行业需求进行调整：“我们始终致力于使职业培训契合产业需求，包括海外工业领域的具体要求。”除面向海外市场外，他表示归国移民工人亦可成为地方经济发展推动力。

签署的谅解备忘录涵盖五大合作领域：

- 一、依法开展数据信息交换与利用
- 二、通过能力提升和能

受贸易投资持续增长推动 印尼与大马合作日益紧密

【本报讯】财政部长普尔巴亚·尤迪·萨德瓦(Purbaya Yudhi Sadewa)对印尼与马来西亚的经济关系日益牢固表示乐观，这得益于持续增长的积极贸易和投资所推动。

在雅加达举行的马来西亚日庆祝活动上，普尔巴亚在致辞中声称，2024年两国双边贸易额达到230亿美元。

“马来西亚已成为印尼在全球范围内最顶级的投资伙伴之一，”他说道，并指出去年马来西亚对印尼的投资总额达42亿美元。

此外，2024年两国互访

游客量达170万人次。普尔巴亚披露，这一数据表明双方在拓展其他领域合作方面具有巨大潜力。

“马来西亚是印尼拓展经济合作新倡议的最佳伙伴，”他补充道。

印尼和马来西亚承诺加强夏利亚金融领域合作，以共同实现全球伊斯兰金融中心的愿景。

两国还同意增强印尼出口融资机构（印尼进出口银行）与马来西亚进出口银行之间的协同效应，以扩大双边贸易。

财长表示：“我们的承诺还包括支持东盟基础

施基金，以扩大该机构的能力并加强该地区绿色基础设施项目的资金。”

财长补充道，基于二维码的跨境支付系统现已成为印尼与马来西亚金融一体化的重要里程碑。

普尔巴亚强调，两国合作已超越经济领域，这涵盖医疗、教育以及民间交流等方面，这些都有力地增进了两国人民之间的情谊。

他总结道，“基于共同的价值观念和关注的议题，两国始终通过东盟和联合国等平台，在区域及全球层面持续保持协作。” (fd)

联合国全球契约印尼分支机构会议 外交副部长强调气候变化资金重要性

【本报讯】周三（10月8日），联合国全球契约印尼分支机构2025年度会员大会在雅加达举行。该活动旨在加强跨部门伙伴关系，将人文价值融入商业实践，加速推动可持续发展目标实现。

印尼外交部副部长阿利夫·哈瓦斯·奥格罗塞诺在发表主旨演讲时强调，资金问题是全球应对气候变化行动中至关重要且不可分割的议题。就印尼而言，气候变化减缓和适应所需资金预计将达到惊人数字——约3500万亿盾。

本次以“共创影响力，携手塑未来”为主题的活动，恰逢印尼独立80周年、联合国成立80周年及联合国全球契约启动25周年三重纪念节点。据哈瓦斯估算，气候变化减缓资金需求高达280亿美元（约合3500万亿盾），而国家收支预算仅能覆盖其中15%的资金缺口。他称：“我们当然要努力从多边基金、私营部门融资、贷款、捐赠等多渠道筹措。”

他强调印尼必须在资金运作与效率管理方面率先垂范，并积极创新性地调动各部门探索环保融资新

路径。联合国驻印尼协调员吉塔·萨巴瓦尔对此表示认同，着重强调了全球团结与公私伙伴关系的重要性。她指出渐进式变革的时代已经过去：“当下亟需采取勇敢行动并进行智慧投资，使可持续发展成为印尼私营部门及社会的战略优势。”

吉塔进一步表示，联合国承诺通过调动企业可持续发展目标债券、蓝色债券、绿色伊斯兰债券等创新融资工具支持联合国全球契约印尼分支机构，让可持续投资既强化国家发展又提升企业商业表现。(cx)



2025年10月8日，印尼移民工人保护部长穆赫塔鲁丁（右二）、中小企业部长马曼（右）、能源与矿产资源部长巴赫利尔（左二）与工业部长阿古斯在雅加达签署关于移民工人保护与赋能的谅解备忘录后合影。

源矿产资源领域职业培训开发人力资源

三、加强能源矿产资源领域印尼移民工人的社会经济权益保障

四、传播就业机会、权益保护及行业发展相关信息

五、各方商定的其他合

作事项

此前，印尼移民工人保护部海外就业促进与机会利用总局局长德维·塞蒂亚万表示，该部门持续致力于培养具备专业素养和全球竞争力的印尼移民工人。

为实现这一目标，需

要建立符合国内外标准的职业培训机构。德维强调：“课程体系、师资力量、基础设施及认证机制这四大核心要素是评估培训机构能否培养出具备资质、持证上岗且适应全球就业市场竞争的移民工人的关键指标。” (cx)

CHINA AIRLINES
The best carrier from Taiwan

Happy CI 10.10

TAIWAN, JEPANG, KOREA, AMERIKA & KANADA

Diskon 20%*

Harga Mulai dari IDR 5,3 Jt-an

Periode Pemesanan : 9 - 17 Oct 2025
Periode Keberangkatan : 10 Oct - 18 Dec 2025
*Khusus keberangkatan dari Jakarta/Denpasar
**Pembelian dapat dilakukan melalui Website/Mobile Apps China Airlines dan Online Travel Agent (Traveloka, Tiket.com, Trip.com)

China Airlines Indonesia
@chinaairlinesjkt
Website China Airlines

Jakarta +6221 2510 789 | Denpasar +62361 935 7298

社论

贸易顺差被巨大油气账户赤字侵蚀
外汇储备连续下降亟需突破性措施

印尼央行（BI）和政府必须警惕一些不容乐观的形势发展。过去三个月，印尼的外汇储备持续下降，需要采取适当措施防止进一步下降。

尽管当前储备水平仍处于安全范畴，足以支付六个月的债务利息和进口，但这一下降趋势无疑令人忧虑。若持续下去，将会给印尼盾汇率带来压力，并引发公众信心下降的担忧。

据报道，印尼9月底外汇储备较8月底减少了20亿美元，从1505亿美元降至1487亿美元。此前，8月份的储备已较7月底减少了约19亿美元。而7月份的储备也较6月份的1526亿美元有所下降。

今年国家外汇储备的最高点出现在2025年3月，达到1570亿美元。此后直至9月份持续下降。尽管持续减少，9月底的外汇储备水平仍被视为安全，相当于6.2个月的进口融资额，或6.0个月的进口及政府外债偿付额，高于约3个月进口额的国际充足标准。

印尼央行认为，上述变化部分其中是受到政府偿还外债的影响。此外，2025年9月的外汇储备水平也受到印尼央行为应对持续高企的全球金融市场不确定性而采取的印尼盾汇率稳定政策的影响。

印尼央行通讯部执行董事拉姆丹·丹尼·普拉科索（Ramdan Denny Prakoso）表示：“印尼央行评估认为，这些外汇储备依然强劲，支撑了对外部门的韧性，并维持了宏观经济和金融体系的稳定。”

印尼央行认为，外部部门的韧性依然强劲，这与出口前景的持续改善以及预计保持盈余的资本和金融账户收支状况相符，这与投资者对国内经济前景的乐观看法以及持续可观的投资回报相符。

我们推测，外汇储备因稳定印尼盾汇率和支付外债而消耗，这表明政府采取的各种突破性和创新措施尚未有效运行。这一状况相当令人担忧，政府和商界都应予以密切关注。

当前外汇储备的下降与印尼盾汇率的走强并不相称。若没有足够的突破性措施，印尼盾汇率恐怕还会下跌。这将给商界，尤其是需要外汇的进口商带来额外负担。

因此，期望政府能更勇于采取突破性措施。如果政府仅仅依赖通过高利率的货币或财政工具来获取短期外资，反而可能引发更大的汇率波动。

例如，政府已不能再妥协于日益膨胀的油气进口外汇需求。每月我们都有巨额赤字，导致非油气贸易账户的顺差被巨大的油气账户赤字所侵蚀。

问题的根源众所周知：我们仍然大量进口燃油，因为国油公司北塔纳迟迟未能落实其新建燃油炼厂的计划。近期，财政部长普尔巴亚·尤迪·萨德瓦（Purbaya Yudhi Sadewa）再次提及该问题，称国油公司行动缓慢且懈怠。如今公众翘首盼望普尔巴亚打破这一僵局。

另一个问题是，政府和印尼央行（BI）实际上已经制定了一项政策，将自然资源出口外汇收入（DHE SDA）存入国内银行。然而，该政策的实施效果并不理想。这项政策本应增加外汇储备，但事实上尚未充分发挥作用。

另一方面，我们还需要警惕不断增加的外债规模，无论其是否安全。事实证明，外债规模（ULN）持续上升，导致其占国内生产总值（PDB）的比率越来越大。

因此，这些问题必须得到解决。我们拭目以待，看看普拉博沃·苏比安托总统的政府能否解决这些长期存在的痼疾。如果不能，其负面影响将持续显现，并成为令人担忧的问题，尤其是对商界而言。

副总统要求万丹省政府
优化实施免费健康检查计划

【本报讯】副总统吉布兰要求万丹省的各个地方政府优化免费健康检查（CKG）计划的实施，以此作为建设健康社会的一项努力。副总统周三（10月8日）在丹格朗县说，“恳请未来能够进一步扩大推广，特别是免费健康检查，以便居民能够利用，使疾病能够更早地被检测出来。”

副总统吉布兰表示，关于CKG计划的社会普及宣传和必须持续加强，以便普拉博沃总统的优先计划能够最大限度地实现，并让社会各阶层直接感受到益处。通过这个机会，万丹省的人均预期寿命能够提高。

副总统强调加强宣传和预防作用，通过教育民众了解关于健康生活方式、营养饮食和定期检查的重要性。此外，副总统还提醒，要始终保持对民众健康检查的质量，以及健康数据记录的准确性。

副总统吉布兰说，“这是我委托给万丹省各位地方首长（省长、县长和市长）的任务，非常感谢你们与中央政府的协同合作。关于总统的优先计划，刚才已经阐述了有关人民学校、免费健康检查，还有红白合作社的问题。”与此同时，万丹省



副总统吉布兰周三（10月8日）访问万丹省丹格朗县。

长安德拉·索尼（Andra Soni）表示，关于免费健康检查计划在万丹的覆盖范围，目前已有260万人作为受益者。这一覆盖范围是在万丹省所有县/市

实施CKG的成果。安德拉说，“在免费健康检查计划中，已有超过260万的万丹居民在各种卫生设施进行了免费健康检查。这260万免费健

康检查受益者的成就数字已得到内政部的赞赏，被认为是消除民众健康问题方面成效最高的地区，并成为消除结核病超出目标的省份之一。”（pl）

雅京省政府接受中央政府
削减地方转移和收益分享资金决定

【本报讯】雅京省长普拉莫诺·阿农（Pramono Anung）表示，雅京省政府已接受中央政府削减地方转移资金和收益分享资金预算的决定，因此他不会跟随印尼全国省政府协会（APPSI）前往财政部讨论此事。

普拉莫诺周三（10月8日）在雅加达市政厅说，“正如我在财政部长普尔巴亚（Purbaya Yudhi Sadewa）面前所说，既然已成定局，更何况这已在国家收支预算法律中决定并在国会通过，这实际上已经没有争论的余地了。”

此外，普拉莫诺认为，雅加达在预算方面是其他地区的榜样。更何况，雅加达长期以来在预算方面都非常公开透明。因此，雅加达接受中央政府的决定，因为中央政府在决定该政策之前肯定已经经过了深思熟虑的考量。

普拉莫诺说说，“我没有责怪任何人，包括各位省长。我认为这确实很困难，对雅加达本身来说也肯定很困难。但我将利用这个契机来进行创造性融资（creative financing）。”

雅加达进行创造性融资的其中一



雅京省长普拉莫诺·阿农（Pramono Anung）周三（10月8日）在雅加达市政厅发表声明。

项努力是向财政部申请许可，以启动雅加达合作基金（Jakarta Collaboration Fund）。当财政部长普尔巴亚于本周三到访市政厅时，他对启动雅加达合作基金表示支持。

普拉莫诺说，“我建设雅加达的精神始终没有改变。一分钱都不能削减的是与雅加达智慧卡（KJP）和雅加达卓越大学生卡（KJMU）相关

的项目，因为这是为了贫困民众的需求。”

此前，一些地方首长于周二（10月7日）到访财政部，与普尔巴亚商讨削减地方转移资金和收益分享资金事宜。其中包括北苏门答腊省长博比·纳苏蒂安（Bobby Nasution）和北马鲁古省长蔡任珍（Sherly Tjoanda）等。（pl）

对196名违反移民法规外国人
移民总局采取执法行动

【本报讯】移民和安置部移民总局对来自多个国家的196名外国人采取了执法行动，因其违反我国移民条例。

周三（8/10），移民总局代理局长尤尔迪（Yul-di Yusman）在雅加达移民和安置部办公室表示，在196起案件中，最常见的违规类型是滥用居留许可，共99起，约占违规案件的43%。此外，还发现20起逾期居留案件、11起虚假投资者案件和9起虚假担保人案件。

尤尔迪指出，工作人员发现的其他违规行为大多属于行政性质，例如无法出示旅行证件或住址与居留许可证不符。

“按国籍统计，在此次‘警惕行动’中查获最多的是尼日利亚公民，共82人，其次是印度公民28人，西班牙公民21人，”他说道。

尤尔迪阐述，这些外籍人员是于2025年10月3日至5日在雅加达、茂物、德博、丹格朗和勿加西地区开展的“警惕行动”中被查获的。

在此次行动中，移民总局最初排查了229名外籍人员，但最终仅有196人涉嫌违反移民法规，其余33人未发现违法行为。

雅加达南区一级特别移民局成为捕获外籍人士最多的移民监管点（TPI），共65人；其次为勿加西非TPI一级移民局，捕获27人；苏加诺-哈达一级特别移民局TPI捕获26人。

今年10月在雅茂德丹勿地区开展的“警惕行动”增加了移民局2025年以来的执法记录。此前，类似行动已在巴厘岛和北马鲁古捕获312名外籍人士。

除一般监管外，移民局还重点打击为外籍人士提供担保的虚假外商投资企业。在巴淡岛，移民局发现12家存在问题的外商投资企业，而在巴厘岛，多达267家外商投资企业因未履行投资承诺而被吊销商业登记证（NIB）。

不仅如此，在2025年7月同步开展的“警惕行动”行动中，移民局在2098个监管点对2022名外籍人士进行检查，其中294名外籍人士涉嫌违规。

Mendiktisaintek声称 神鹰学校是印尼领导人孵化器

【本报讯】高等教育、科学和技术部长（Mendiktisaintek）布莱恩（Brian Yulianto）强调，神鹰（Garuda）学校是印尼领导人的孵化器，旨在为2045年印尼黄金愿景做好准备。

周三（8/10），他在雅加达M.H. Thamrin优质高中介绍神鹰学校时表示：“神鹰学校建立在三大支柱之上：一是平衡全国所有儿童就读机会，使他们能取得成就；二是作为领导力孵化器，为2045年印尼黄金愿景做好准备，特别是在科学和技术领域；三是将优质教育与社会服务相结合。”

Mendiktisaintek强调，神鹰学校是普拉博沃·苏比安托总统通过第四号最佳快速结果计划（PHTK）提出的宏伟愿景的国家战略计划，即在每个县市建设一体

化优质学校。

他阐明，神鹰学校将在教育资源有限的地区从零开始建造。

而转型的神鹰学校则是在现有高中/伊斯兰中学基础上发展，旨在强化优秀学生的潜力，使其能够考入世界顶尖大学。

“通过这两种模式所形成的生态系统，神鹰学校不仅是建设教育场所，更是为培养聪慧、具有全球竞争力且扎根本土价值观的印尼下一代进行的长期投资，”布莱恩如斯说。

作为普拉博沃·苏比安托总统提出的PHTK项目之一，神鹰学校于今日在16个地点同步正式向全民推介。

共有12所转型神鹰学校参与，包括：班达亚齐SMAN 10 Fajar Harapan学校、多巴湖优秀高中、Ogan Komering Ilir

以上行动是政府加强对在印尼活动的外国人监管的承诺形式。

“移民总局实施的监管确保只有高素质的外国人

才能在印尼居住和活动。我们绝不能让公众因外国人不遵守规定或可能危害秩序和主权而受损，”尤尔迪如是说。（fd）

伊斯兰模范中学、雅加达MH Thamrin国立优秀高中、茂物Cahaya Rancamaya高中、博约拉利Pradita Dirgantara航天高中。

接下来是马格朗的Taruna Nusantara高中、班贾巴鲁的Banua Kalsel高中、安汶的Siwalima国立高中、三马林达的第十国立高中、哥伦打洛的国立伊斯兰学校，

以及索龙的Averos高中。

此外，还在东勿里洞、南中帝汶、科纳韦和布隆甘的四个新建神鹰学校场地进行了推广介绍。

这些附加了大学预科强化课程的学校相当于高中水平的寄宿制教育机构，其优先采用科学、技术、工程和数学（STEM）为基础的教学方法。（fd）

本报诚聘

- 編輯部翻译人员(男女不限)
 - 懂中文，印尼文，说写流利
 - 熟练操作电脑
 - 工作時間下午4点至晚上9点
- 有意者请将履历表寄至

shangbaoadv@gmail.com

2025年印尼国际印刷展隆重登场 聚焦印刷行业前沿创新



2025年10月8日，2025年印尼国际印刷展在雅加达国际展览中心隆重登场。

【本报讯】2025年印尼国际印刷展（ALLPrint Indonesia）将于10月8-11日在雅加达国际展览中心隆重登场，聚焦印刷行业前沿创新。在包装、广告及出版细分市场增长的推动下，印尼商业印刷产业呈现积极发展态势。全球范围内，商业印刷市场预计在2031年达到5411亿美元规模，2025-2031年间年均增长率达2.5%。本土市场同样展现蓬勃生机，企业广告服务需求持续攀升，个性化营销信息在推广策略中的运用日益普及。

为响应行业发展趋势，克里斯塔展览公司第26次举办印尼国际印刷展。这场国际盛会始终致力于成为推动印尼印刷产业发展的创新技术与综合解决方案枢纽。同期举办的印尼广告标识展、纺织印花展、包装印刷展、瓦楞包装展及标签印刷展等主题展区，将完整覆盖广告、纺织、包装、标签技术等战略领域。

展会开幕式上，克里斯塔展览公司首席执行官戴乌德·萨林表示：“本届展会汇聚来自印尼、中国、港台、韩国、日本、马来西亚、印度、新加坡、巴基斯坦、泰国、越南、德国、荷兰、比利时、澳大利亚、意大利、希腊、西班牙、奥地利等20余个国家和地区的500余家包装印刷企业。全球业者的积极参与，印证了国际社会对印尼市场潜力的信心及其推动亚洲印刷包装产业发展的战略地位。”

他补充说：“我们致力于打造包容性专业商务平

台，不仅促进行业交流，更开辟合作空间，推动技术共享和可持续创新。期待本届展会能为印尼印刷产业进步作出实质贡献，强化印尼在全球舞台的竞争力。”

本届展会成功举办得益于印尼工业部、贸易部及旅游部的鼎力支持，同时获得印尼印刷企业协会、印尼展览公司协会、全国印刷油墨工业协会、印尼包装印刷协会及印刷社区等行业组织的协作。

系列精彩活动包括：RFID技术应用研讨会、Gallus Five印刷进程对话、创意印后加工价值提升研讨会、卓越印刷综合解决方案论坛，以及“包装印刷零缺陷五步法”与“色彩差异成因解析”双场印刷研讨会，最后以“科技与创意应用融合创新”专题讨论压轴登场。

除专业论坛外，展会还打造独家交流活动，通过精准商务匹配与互动氛围，助力展商、买家及跨行业从业者拓展人脉、共享洞见、探索合作机遇。这些活动进一步巩固了展会作为印尼最大印刷、广告、标识与制造产业枢纽的重要地位。

组委会诚邀印刷、纺织、广告、标识、制造、包装、食品饮料及创意产业等各领域从业者共襄盛举。这场国际级盛会不仅呈现最新创新成果，更将开启战略合作新机遇，助力企业实现业务增长与商业成功。敬请莅临印尼规模最大的印刷、广告、标识与制造产业生态盛会，共创辉煌未来。（cx）

政府与自由港股权谈判进入最终阶段 持股比例将由51%提升至63%

【本报讯】投资与下游产业部长兼投资统筹机构（BKPM）主任罗山·佩尔卡萨·鲁斯拉尼（Ro-san Perkasa Roeslani）表示，关于印尼收购自由港麦克默伦公司（Freeport-McMoRan）12%股份的谈判已进入细节最终敲定阶段。

罗山10月8日在雅加达出席“2025年《投资者日报》峰会”时指出，目前有关增持印尼自由港公司（PT Freeport Indonesia，简称PTFI）股份的谈判已达成原则性协议，这意味着印尼方持股比例将从51%提高至63%。

罗山在会上表示：“一切顺利的话，很快就会完成。主要的谈判和协议内容都已获得双方认可，现在仅剩部分技术性细节正在敲定。可以说，原则性协议已经全部完成。”

他强调，股份增持后，政府将确保PTFI继续保持世界一流的矿业运营标准。“我们将继续确保安全生产标准与世界级矿业实践得到严格执行，”罗山说。

不过，自由港方面则表示，相关文件尚未正式签署，谈判仍在进行中。PTFI总裁托尼·韦纳

斯（Tony Wenas）当天表示：“只有当所有文件签署完毕、双方正式确认后，才能称之为‘最终’结果。”

托尼同时指出，目前尚无法透露更多有关12%股权转让机制的细节，包括是否涉及“免费配股”等安排。“我们仍处于文件讨论阶段，暂不便作进一步说明，”他说。

此前，能源与矿产资源部长巴赫利尔·拉哈达利亚（Bahliil Lahadalia）已在多次场合确认，自由港增持股份的谈判“已达最终结果”。“自由港增持12%的谈判已完成，结果是确定的，”巴赫利尔表示。

根据2024年第25号第195B条第1款政府条例的规定，作为特别采矿经营许可证（IUPK）延长期限的前提条件之一，矿业公司须向国有企业无稀释发行不少于10%的新股。自由港公司本次12%的股权受让即属该政策的执行环节。

分析人士指出，此次增持将进一步巩固印尼政府对世界最大铜金矿之一的控制权，为国家资源主权和产业下游化战略提供更

印尼工商会呼吁开放天然气进口渠道 缓解供应不足巩固制造业竞争力

【本报讯】印尼工商会（Kadin）呼吁政府为工业部门开放天然气进口渠道，以缓解国内天然气供应不足矛盾。目前国内天然气供应仅能满足全国需求量的约60%，已对工业生产造成制约。

天然气是化肥、钢铁、水泥、制药、陶瓷、纺织及食品饮料等加工制造业的重要生产要素。供应短缺不仅削弱本土制造业竞争力，也会降低产能水平，影响整体经济增长。

印尼工商会副主席萨利赫·胡辛（Saleh Husin）于10月7日在雅加达举行的“保障国家工业天然气可持续发展”研讨会上指出：“尽管政府已依据2024年第255K号能源与矿产资源部长令，为七个重点行业设定特定天然气价格（HGBT）每百万英热单位7美元，但企业实际获得的气源价格却高达每百万英热单位16.77至16.88美元。”

萨利赫表示，过高的气价将导致国内工业竞争力下降，引发制成品进口激增，威胁国家工业基础，并削弱制造业

对国民经济增长的贡献。

工商会认为，在国家天然气勘探项目预计于2026年至2028年陆续投产前，进口天然气可作为过渡性措施。通过开放进口渠道，不仅能使工业用气价格更具竞争力，也可提升产能水平，巩固印尼制造业的出口优势。

萨利赫在会上建议：“政府可在等待国内勘探成果期间，适度引入阶段性天然气进口机制；一旦国内供应充足，再逐步停止进口。”

为确保相关政策有效实施并避免市场扭曲，工商会建议政府通过制定政府条例（PP）形式的法规文件，为工业领域天然气供应与分配提供稳定性与可预期性保障。

他强调：“工业部门迫切需要持续、稳定的政策支持。该条例还应



10月7日，工业部化工、制药与纺织产业总局秘书斯里·比莫·普拉托莫（中）与印尼工商会副主席萨利赫·胡辛（左）出席于雅加达举行的“保障国家工业天然气可持续发展”研讨会。

允许企业自主进口天然气，并在工业园区内建设气体管网等配套基础设施。”

萨利赫呼吁政府尽快采取战略性举措，包括以科学、可量化的方式允许进口天然气，以保持印尼工业体系的韧性、效率与国际竞争力。

工业部拟自美进口天然气

工业部表示，正考虑从美国进口天然气，以推动双边贸易中互惠关税的进一步下调。工业部化工、制药

与纺织产业总局秘书斯里·比莫·普拉托莫（Sri Bimo Pratomy）于10月7日在雅加达表示：“工业部建议，如能自美国进口天然气，将有助于获得贸易回报，或可促使目前19%的互惠关税进一步下调。”

斯里·比莫指出，进口美国能源资源不仅有助于提升印尼出口产品在美国市场的竞争力，也能增强国内工业的能源保障与可持续发展能力。（er）

印尼检疫局调查对华燕窝出口受限问题 强化食品安全保障 推动中长期解决方案

【本报讯】印尼检疫局（Baran-tin）近日采取多项措施，包括开展调查性审计，以应对中国方面关于食品（燕窝产品）安全标准的最新技术性贸易要求，并力求推动问题妥善解决。

印尼检疫局动物检疫事务副局长斯里扬托（Sriyanto）在10月8日于雅加达发表的一份书面说明中指出，中国海关总署（GACC）依据食品安全监管要求，对进口燕窝产品设定了铝含量上限标准，为每公斤100毫克（mg/kg），即百万分之一浓度计（ppm）。该标准作为食品安全控制的重要参数之一，需严格符合。

斯里扬托表示：“此举对印尼相关出口企业的外贸活动带来一定影响，因为该标准尚未经过印尼政府与中方的正式技术磋商程序。”

他介绍，目前共有11家印尼燕窝出口企业被中国海关总署暂停出口许可。中方设定该标准旨在进一步强化食品安全监管，但有关技术细节仍在双方协调之中。

斯里扬托指出，印尼政府正通过多层次渠道积极推动相关问题妥善解决，并制定了短期与长期两项战



工人正在分拣燕窝产品。

略措施。

在短期层面，印尼检疫局已完成对燕窝加工企业的食品安全调查性审计，并正协调将相关审计结论提交中国海关总署。截至目前，9家企业的审计已完成并进入中方核查阶段，另有2家企业仍在审查过程中。

与此同时，印尼检疫局还实施多项配套监管措施，包括：对出口至中国的每批燕窝产品进行铝含量检测，采用符合中国国家食品安全标准GB 5009.268-2016的ICP-MS检测方法；对部分天然铝含量较高的燕屋原料实施特定标准操作程序（SOP）管理，以加强源头质量控制。

在长期层面，印尼检疫局正开展燕窝原料铝含量系统性研究，分析不同生态环境下的自然成因。目前已采集样品907份，其中880份完成检测，全部按照GB 5009.268-2016标准采用ICP-MS法进行分析。

斯里扬托指出：“在继续推进与中方技术沟通的同时，印尼政府也鼓励企业积极拓展多元化出口市场。”目前，美国、澳大利亚、越南、马来西亚、加拿大、日本、法国及中国香港等，均为印尼燕窝的重要出口目的地。

他表示，近年来印尼出口至中国的燕窝价格呈下降趋势，而为满足相关技术标准的生产成本相对较高。与其他出口市场相比，拓展多元化市场被视为切实可行的方向。

“印尼政府及相关部门将继续推动燕窝产业下游化发展，提升产品附加值和国际竞争力，”斯里扬托最后强调。

印尼检疫局表示，将继续与中国海关总署就食品安全技术标准保持沟通与合作，推动相关问题通过技术性协商机制得到妥善解决，确保印尼燕窝产品出口稳定、可持续。（er）

贸易部长布迪： CPU及重型机械需求带动资本品进口大幅增长

【本报讯】贸易部长布迪·桑托索（Budi Santoso）日前在雅加达发表书面声明指出，2025年1至8月，我国进口额的增长主要受中央处理器（CPU）、分选设备及重型机械等资本品需求上升推动。

数据显示，2025年1至8月，我国累计进口额达1559.9亿美元，同比增长2.05%。其中，非石油天然气进口增长4.85%，达到1348.8亿美元，高于2024年同期的1286.4亿美元。

布迪介绍说，从结构上看，前八个月进口仍以原材料或辅助材料为主，占比70.89%；资本品占20.08%；消费品占9.03%。

布迪指出：“资本品进口增长17.94%，主要受CPU、分选、筛选、分离及清洗设备、船舶导航仪器，便携接收装置，以及重型机械进口增加所带动。”

他同时表示，尽管原材料和消费品进口有所下

降，但原材料在进口结构中的主导地位，仍然体现出我国经济的生产性导向。

在原材料及辅助品方面，2025年1至8月降幅较大的品种包括甘蔗、沥青煤、大豆、豆粕饲料及聚丙烯。消费品进口则主要在空调、大蒜、电动汽车、梨及苹果方面下降。

2025年8月，我国进口额为194.7亿美元，环比下降5.35%，同比下降6.56%。其中，石油天然气进口27.3亿美元，非石油天然气进口167.4亿美元。

累计来看，2025年1至8月我国进口额为1559.9亿美元，同比增长2.05%；其中非石油天然气进口同比增长4.85%，达到1348.8亿美元。

在非石油天然气商品中，增幅最高的包括可及增制品（同比增长108.89%）、船舶及浮动结构（同比增长77.43%）、盐、硫磺、石材及水泥（同比增长72.15%）。

从来源国看，2025年1至8月我国非石油天然气进口主要来自中国、日本和美国，三国合计占比达52.78%。增幅最大的来

源国包括厄瓜多尔（同比增长102.75%）、阿联酋（同比增长62.74%）及沙特阿拉伯（同比增长28.03%）。（er）

HADROMI & PARTNERS

法律事务所

我们专处理任何法律问题，是资深的法律事务所，
办理项目如下：

1. 投资法律，其中包括建立新公司，国内，国外及联营公司等。

2. 商业法律，其中包括购买及出售股票，收购他认企业，合并，停业，检查公司合法文件等等。

3. 合法契约，包括签定及交易前契约内容的有关法律分析。

4. 法庭民事案纠纷法案，警察局或检察院刑事案件。

5. 注册商标及商标纠纷的有关法律。

6. 税务法律，能代办赋税法院的一切税务问题及有关税务顾问。

7. 劳工条例，包括如何签约，制定公司条例，处理劳工纠纷等等。

HADROMI & PARTNERS LAW FIRM

Setiabudi Atrium, 4th Floor, Suite 404-405

JL. H.R. Rasuna said Kav, 62, Jakarta 12920, Indonesia

Telephone: (62-21) 520 7040(hunting)

Facsimile: (62-21) 520 7046

E-mail: hadromi@centrin.net.id

info@hadromi.com

Website: www.hadromi.com

印尼央行：9月消费者对经济信心依然

【本报讯】印度尼西亚银行（印尼央行，BI）表示，2025年9月消费者对经济状况的信心依然稳固。这一结果反映在今日（10月8日，周三）发布的《消费者调查》报告中。

印尼央行通讯部执行主任拉姆丹·丹尼普拉科索（Ramdan Denny Prakoso）指出，这一情况体现在消费者信心指数（IKK）仍处于乐观区间（指数高于100），9月录得115.0。拉姆丹在雅加达表示：“2025年9月消费者信心的稳定，主要受到当前经济状况指数

者信心最高，指数为124.8；其次是支出介于410万至500万盾的群体，指数为118.0。

从年龄分布看，大多数年龄层的IKK均处于乐观区间，其中20至30岁受访者的乐观情绪最高，指数达120.6。

从分项指标来看，2025年9月当前经济状况指数（IKE）录得102.7，虽较上月（105.1）略降，但印尼央行指出，消费者对当前经济状况的感知依然保持稳定。

IKE的稳定主要得益于当前收入指数

（IPSI）与耐用品购买指数（IPDG）仍位于乐观水平，分别为112.9与103.2；而就业机会指数（IKLK）则仍处于悲观区间，为92.0。

至于未来六个月的经济预期，消费者信心仍保持乐观，指数维持在100以上。2025年9月的消费者预期指数（IEK）为127.2，虽较上月（129.2）略降，但仍显示乐观情绪占主导。

IEK受就业机会预期指数（IEKLK）支撑，后者录得123.1，较前期的122.8略有上升。与此同时，收入预期

指数（IEP）及企业活动预期指数（IEKU）分别为134.3和124.2，均较上期的136.7和128.2略低。

同一份调查还显示，2025年9月消费者用于消费的平均收入比例（average propensity to consume ratio）为75.1%，高于上月的74.8%。

分期付款或债务支出比例（debt to income ratio）为11.2%，略低于上月的11.4%。而储蓄比例（saving to income ratio）则相对稳定，为13.7%。（asp）

印尼央行澄清：2025年7月未出售11吨黄金储备

【本报讯】印度尼西亚银行（印尼央行，BI）澄清，2025年7月并未出售11吨黄金储备，以回应此前市场上流传的相关报道。

“针对有关印尼央行出售11吨黄金的传闻，我们可以确认，印尼央行并未进行任何黄金出售交易。”印尼央行通讯部执行主任拉姆丹·丹尼普拉科索（Ramdan Denny Prakoso）于10月6日（周一）晚间在雅加达发表声明时表示。

拉姆丹呼吁公众以印尼央行官方网站上公布的外汇储备数据为准，避免被未经核实的信息

误导。此前，世界黄金协会（World Gold Council，WGC）在一份题为《央行黄金统计数据：8月份央行黄金购买量反弹》的报告中提到，印尼央行在2025年7月释放了约11吨黄金储备。该报告于2025年10月3日发布。

WGC欧洲、中东及非洲地区高级分析师克里尚戈保（Krishan Go-paul）也于2025年9月3日在社交媒体平台“X”上发文，提及印尼央行黄金储备减少的情况。

他指出，这些数据来源于国际货币基金组织（IMF）。

“IMF的最新数据显示，印尼央行在7月份的黄金储备减少了11吨。这意味着我们此前估算的全球央行当月黄金净购买量为10吨的数字将被修正为零。我们将在下个月的博客和统计数据中公布这一修正结果。”克里尚在社交媒体上写道。

然而，根据国际货币基金组织（IMF）公布的《国际储备与外汇流动性（IRFCL）》数据，印尼央行的货币黄金头寸实际上增加了2800万美元，从2025年6月的83.20亿美元上升至2025年7月的83.48亿美元。

需要注意的是，IMF

的IRFCL数据由各国货币当局（包括印尼央行）直接提供，属于官方数据。IMF在数据说明中也明确指出，其网站所显示的数据系对各国官方数据的再发布。

因此，IMF记录的货币黄金数据与印尼央行通过《印尼经济与金融统计数据》（SEKI）发布的数据完全一致。

该货币黄金数据涵盖印尼央行作为官方外汇储备组成部分所持有的全部黄金储备，不仅包括实物黄金，还包括以存款形式持有的黄金以及用于掉期交易的黄金（如有）。

截至2025年7月底，

印尼外汇储备总额达1520亿美元，其中包括83.48亿美元的货币黄金、75.50亿美元的特别提款权（SDR）、10.79亿美元的国际货币基金组织储备头寸（RPF）以及1350.10亿美元的其他外汇储备。

2025年7月底的外汇储备相当于6.3个月的进口融资，或6.2个月的进口融资及政府外债偿还额，高于国际公认的约3个月进口额的充足标准。

印尼央行表示，目前的外汇储备水平依然充裕，足以支撑外部部门的韧性，并有助于维持宏观经济和金融体系的稳定。（asp）

BRI住房贷款FLPP发放额破14万亿盾

【本报讯】印尼人民银行（PT Bank Rakyat Indonesia Persero Tbk，简称BRI）数据显示，截至2025年8月，通过住房融资流动性便利计划（FasilitasLikuiditasPembiayaanPerumahan，简称FLPP）向103,807名借款人发放的住房贷款（KPR）总额已达14.21万亿盾。

BRI表示，这一成绩印证了该行对政府“三百万套住房计划”的持续支持。BRI总裁兼董事长Hery Gunardi于10月3日（周五）在雅加达发表声明称，该计划与BRI推动包容性发展及改善民生经济的使命一致。

Hery表示：“BRI认为，该计划是政府扩大住房可负担性并实现公平发展的重要举措之一。”

他指出，“三百万套住房计划”已通过带动商业活动、创造就业机会及促进地方经济循环，产生显著的乘数

效应。“支持该计划体现了BRI对推动包容性与可持续经济增长的长期承诺。”Hery补充道。

BRI强调，所有融资均在保持良好信贷质量的前提下进行。目前FLPP住房贷款不良贷款率（NPL）维持在1.52%的健康水平。

通过与住房和居住区部（Kementerian Perumahan dan Kawasan Permukiman，PKP）及住房储蓄管理局（BP Tapera）合作，BRI最初获批2025年发放17,700套FLPP住房贷款的配额，后续增加至25,000套。

截至2025年9月25日，BRI已发放FLPP住房贷款23,925套。

2025年1月至8月期间，BRI平均每月发放2,658套住房贷款，该数字较2024年每月平均1,258套增长逾两倍，反映出该计划执行成效显著。（asp）

印尼政府债券投标额突破126万亿盾

政府成功吸纳28万亿盾

【本报讯】2025年10月7日，印尼政府拍卖了八个系列的政府债券（SUN），共吸纳28.00万亿盾资金，投标总金额达到126.16万亿盾。

这一投标金额远高于于2025年9月23日举行的上一轮政府债券拍卖，当时的投标金额为98.47万亿盾。

根据印尼财政部融资与风险管理总局（DJPPR）于2025年10月8日（周三）在雅加达发布的声明，FR0108系列（重新发行）债券的需求最高，投标金额达47万亿盾。政府最终从该系列债券中吸纳6.35万亿盾。该系列债券的加权平均收益率为6.20611%，到期日为

2036年4月15日。

其次，FR0106系列（重新发行）债券的投标金额为28.22万亿盾，政府最终中标4.05万亿盾。该系列债券的加权平均收益率为6.66991%，到期日为2040年8月15日。

此外，FR0109系列（重新发行）债券的投标金额为19.05万亿盾，政府最终吸纳4.5万亿盾，且其加权平均收益率为5.35000%，到期日为2031年3月15日。

FR0107系列（重新发行）债券的投标金额为9.99万亿盾，政府最终吸纳3.3万亿盾，获标收益率为6.77983%，到期日为2045年8月15日。

FR0102系列（重新发行）

债券的投标金额为8.29万亿盾，政府最终吸纳3.75万亿盾，获标收益率为6.84589%，到期日为2054年7月15日。

同时，FR0105系列（重新发行）债券的投标金额为7.74万亿盾，政府最终吸纳3.05万亿盾，获标收益率为6.88000%，到期日为2064年7月15日。此外，SPN12261008系列（新发行）债券的投标金额为4.86万亿盾，政府最终吸纳3万亿盾，获标收益率为4.73000%，到期日为2026年10月8日。

至于SPN12260108系列（重新发行）债券，尽管收到了1.01万亿盾的投标，但政府决定不接受该系列债券的投标。（asp）

印尼股市行情 10月8日

最高盈利(Top Gainer)

序号	股代号	开盘	最后	变化	变化(%)	交易量	交易额(千)
1	MLPT	214900	225700	10800	5.03%	62600	14666740
2	POLU	24300	29150	4850	19.96%	119000	3422145
3	PGUN	20225	22225	2000	9.89%	30100	668973
4	RATU	7500	9000	1500	20.00%	164045100	1400029073
5	DSSA	104150	105400	1250	1.20%	2032500	213525935
6	CBDK	6650	7550	900	13.53%	49496800	350050340
7	AADI	7500	8325	825	11.00%	42330000	335463993
8	LIFE	10975	11700	725	6.61%	119000	1407655
9	JARR	5625	6175	550	9.78%	6551000	40452425
10	AGII	1560	1950	390	25.00%	18884200	36524820

最高受损(Top Loser)

序号	股代号	开盘	最后	变化	变化(%)	交易量	交易额(千)
1	UANG	6750	5750	-1000	-14.81%	3768500	22176315
2	SHIP	6400	5750	-650	-10.16%	257300	1524645
3	GGRM	11900	11300	-600	-5.04%	3156700	36004378
4	BBSI	5100	4630	-470	-9.22%	50900	242135
5	RONY	4610	4150	-460	-9.98%	254400	1084068
6	MKPI	25150	24725	-425	-1.69%	8500	209440
7	UNTR	25600	25175	-425	-1.66%	2331800	58354928
8	UNIC	8900	8525	-375	-4.21%	10000	85223
9	BREN	9975	9650	-325	-3.26%	43227100	418510173
10	JSPT	3360	3060	-300	-8.93%	102900	319807

BANK INDONESIA BANK SENTRAL REPUBLIK INDONESIA 印度尼西亚中央银行			
FOREIGN CURRENCY	现汇		
	买进	卖出	
AUD	10858.47	10970.93	
CNY	2314.18	2337.80	
EUR	19238.78	19435.46	
GBP	22137.12	22366.26	
HKD	2116.94	2138.24	
JPY	109.39	110.50	
SGD	12749.30	12878.43	
USD	16477.20	16642.80	
TWD (google.com报导)		中间价	542.77

中國銀行 BANK OF CHINA 雅加达分行				
本币结算 (LCS) CNY/IDR 2323		Date: 2025.10.08		
外币对印尼盾币牌价 Foreign Exchange Rate against IDR		Time: 09:00,00		
货币	汇买价	汇卖价	钞买价	钞卖价
AUD	10859.23	10889.23	0.00	0.00
CNY	2318.11	2322.11	2308.11	2332.11
EUR	19283.44	19333.44	0.00	0.00
GBP	22145.80	22205.80	0.00	0.00
HKD	2126.31	2130.31	2120.31	2136.31
JPY	108.29	108.79	0.00	0.00
SGD	12791.89	12821.89	0.00	0.00
USD	16560.00	16580.00	16545.00	16595.00

综指下跌3点至8166.029点 1美元兑16573盾

【本报讯】2025年10月8日，印尼综合股价指数（综指/IHSG）收盘下跌。早盘结束时，综指下跌41.58点（-0.51%），报8127.70点；午后收盘时下跌3,252点（-0.04%），报8166.029点。LQ45指数下跌0.49点（-0.06%），收于784.875点。

亚洲股市多数下跌，上海综合指数；日本日经指数下跌215.89点（-0.45%），报47734.99点；恒生指数下跌128.31点（-0.48%），报26829.46点；新加坡海峡时报指数下跌15.96点（-0.36%），报4456.30点。

根据idx.co.id数据，当日全国股票总成交达311万1366笔，成交股数达399亿4394万2007股，总交易金额达29兆4833亿6648万1476盾。上涨个股307只，下跌个股425只，持平个股224只。外资净卖出4552.5亿盾。

涨幅居前个股包括：MLPT (Multipolar Technology) 上涨10800盾，报225700盾；POLU (Golden Flower) 上涨4850盾，报29150盾；PGUN (Pradiksi Gunatama) 上涨2000盾，报22225盾；RATU (Raharja Energi Cepu) 上涨1500盾，报9000盾。

跌幅居前个股包括：UANG (Pakuan) 下跌1000盾，报5750盾；SHIP (Sillo Mari-time Perdana) 下跌650盾，报5750盾；GGRM (Gudang Garam) 下跌600盾，报11300盾；BBSI (Krom Bank Indonesia) 下跌470盾，报4630盾。

盾币贬值12盾

周三（8日），雅加达银行间即期美元汇率（Jakarta Interbank Spot Dollar Rate/JISDOR）收盘报1美元兑16573盾，较前一交易日的16561盾贬值12盾。（asp）



全球股市

亚股			
日经指数	47734.99	跌	215.89
韩国综合	3549.21	涨	93.38
香港恒生	26829.46	跌	128.31
上海综合	3882.78	涨	20.25
欧股			
英国FTSE	9555.85	涨	72.27
德国DAX	24551.47	涨	165.69
法国CAC	8039.09	涨	64.24
荷兰AEX	958.82	跌	1.89
Http://tw.stock.yahoo.com 8/10/2025 18:30			
美股			
道琼工业	46602.98	跌	91.99
那斯达克	22788.36	跌	153.30
S&P 500	6714.59	跌	25.69
Http://www.wsj.com			
*at close source: Dow Jones 7/10/2025			

证券交易所股价指数

2025年10月8日 印尼西部时间17:00 WIB		
部门	指数	波幅(%)
综合指数	8166.03	0.04
LQ45	784.88	0.06
JII	560.90	0.55
IDXENERGY	3755.20	2.73
IDXBASIC	2032.84	1.2
IDXINDUST	1650.82	2.9
IDXNONCYC	800.76	0.58
IDXCYCCLIC	906.75	0.11
IDXHEALTH	1806.89	0.42
IDXFINANCE	1440.69	0.73
IDXPROPERT	963.67	0.27
IDXTECHNO	11804.47	0.18
IDXINFRA	1928.06	1.04

黄金行情

10月8日 ANTAM国营矿产公司报价		
www.logammulia.com *增值稅前的卖出		
5克金片：	10720000 盾卖出	11284000 盾买进
10克金片：	21440000 盾卖出	22490000 盾买进

ICBC 中国工商银行 (印尼)			
中国快汇 (China Express Remittance) October 8, 2025			
RMB-IDR (人民币-印尼盾): 2323 卖出；			
外币名称	FOREIGN CURRENCY	现汇	
		买进	卖出
美元	USD	16587.50	16627.50
新币	SGD	12794.19	12844.19
港币	HKD	2132.55	2137.55
日元	JPY	108.57	109.17
欧元	EUR	19284.51	19354.51
澳元	AUD	10887.72	10937.72
英镑	GBP	22220.79	22310.79
人民币	CNY	2321.09	2326.09

BREN完成改造项目 新增7.7兆瓦发电量



Barito Renewable Energy公司已完成一项耗资 2250 万美元的改造项目。

【本 报 讯】Barito Renewables Energy(BREN)公司通过子公司Star Energy Geothermal公司完成了Salak地热发电厂(PLTP)4、5和6号机组的改造项目。

该改造项目成功将总发电量提升7.7兆瓦(MW)，该成就超过最初预期的7.2兆瓦。

为完成该改造项目，BREN投资2250万美元。

日前，Barito Renewables 总裁 Hendra Soetjipto Tan 对记者称，“Salak 改造项目的竣工是我们持续提升资产绩效、运营效率和长期可持续性承诺的部分。这也得益于整个团队的出色表现，使我们能实现该目标。”

Hendra解释说，“这项扩建计划也符合公司加强对国家清洁能源转型贡献的战略。

该改造项目的竣工使

Star Energy Geothermal的总发电量达到910.3兆瓦。

除了地热发电厂之外，Barito Renewables旗下子公司Barito Wind也通过去年收购位于苏拉威西岛的Sidrap 1风力发电场运营着一个发电量为78.75兆瓦的风电场。

Salak发电机组增加的发电量是Barito可再生能源公司(Barito Renewables)承诺的部分，该公司承诺，在未来几年内扩建新机组，并将地热总发电量提升至100兆瓦以上，宣布的总投资额为3.65亿美元。

预计这次扩建和增加发电量项目也将直接或间接地为各运营区域创造就业机会。

随着Salak发电机组改造项目的完成，Barito可再生能源公司将加强其对国家可再生能源结构目标的贡献，与此同时，确保所有利益相关者的可持续发展。(sl)

旅游专列成新宠 今年前三季度增长92.84%

【本 报 讯】印尼铁路公司(PT Kereta Api Indonesia)旗下PT Kereta Api Pariwisata或称KAI Wisata运营的旅游专列服务，记录2025年1月至9月期间的乘客数量同比增长92.84%。

印尼铁路公司公关副总裁安妮·普尔巴(Anne Purba)说明，这一增长证明了民众越来越看重铁路旅行带来的舒适和独特体验。

她在周日(10月5日)的官方声明中表示，“2025年第三季度，从1月至9月，该服务已接待了60,384名客户，比去年同期的31,313名客户显著增长92.84%。”

据她称，目前，许多民众将旅途本身视为体验的一部分，这推动了对旅游专列的兴趣增长。

旅游专列提供优势，客户可以在旅途中以更专属、更有格调的方式与家人或同事享受温馨氛围。

印尼铁路公司记录，今年乘客数量的最高峰出现在2025年7月，共有9,813名客户享受了旅游专列服务。

这主要是因为7月正值学校假期和古尔邦节，许多家庭和公司团队选择以更轻松舒适的方式探索印尼的美丽风光。

旅游专列提供多种等级和主题选择，以适应客户的不同需求。

目前，已开通的列车

包括努山达拉旅游专列、巴厘旅游专列、托拉查(Toraja)旅游专列、苏门答腊旅游专列、爪哇旅游专列、Imperial列车、Priority列车和Retro列车。每列专列设计有优雅的内饰、完善的设施以及营造难忘旅行体验的氛围。

这种服务非常适合公司团队、学校、机构、社区或大家庭，希望以更专属的氛围一起旅行。

无论是用于团建、游学还是公务活动，旅游专列都能提供如同置身于移动酒店般的舒适体验，伴随着美丽的风景，并配备会议室、娱乐设施以及在每一段旅途中提供的专业服务。

“每列专列都有独特的个性。有的带有传统元素的复古风情，有的现代而豪华。我们设计所有这些，是为了让客户甚至在抵达目的地之前，就能感受到特别的旅行体验。”

另一项旅游服务，即全景(Panoramic)专列，在今年截至2025年9月也录得显著增长，乘客量增长42%。

在此期间，由KAI Wisata管理的全景专列客户数量达到105,460人次，高于去年的74,320人次。

自2022年正式推出以来，截至2025年9月，全景专列已累计服务了247,740名客户。(lcm)

丰益集团与Seira



丰益集团 (Wilmar Group) 与Mandiri Jaya生产合作社签署一份谅解备忘录(MoU)。

【本 报 讯】丰益集团 (Wilmar Group) 旗下

Perkebunan Milano公司与位于北苏门答腊省Labuhanbatu县

在世贸组织获胜诉后 明年不锈钢出口有望增长20%

【本 报 讯】印尼在世界贸易组织(WTO)的不锈钢争端中战胜欧盟，预计将对印尼下游镍产品的出口业绩造成积极的影响。

日前，经济金融发展研究中心 (Indef) 主任 M. Rizal Taufikurahman 估计，世贸组织取消欧盟反倾销税 (AD) 和反补贴税 (CVD) 的决定，至2026年，可能将使印尼不锈钢出口增长15%-20%，具体取决于欧盟是否正式取消关税。

Rizal对记者称，“随着取消此前高达10%-21%的进口关税，出口价格壁垒将会降低，印尼在欧洲市场的边境价格将再次具有竞争力，尤其是对投入价格敏感的冷轧不锈钢产品。”

即便因欧盟仍保留上诉权，此次裁决的直接影响尚未显现，但Rizal却认为，世贸组织该裁决在中期内具有重要意义。

须知，该裁决将提高Morowali、Konawe和Bantaeng工业区下游钢厂的产能利用率。

来自贸易部和联合国商品贸易统计数据库的数据显示，2024年印尼不锈钢出口额将达到87亿

美元，出口量超过1100万吨，同比增长近20%。

这一向以来，印尼主要的不锈钢出口市场集中在东亚和南亚，尤其是中国大陆、印度和台湾地区。

然而，Rizal认为，印尼在世贸组织(WTO)的胜利将为其进入高端欧洲市场创造机遇，因为该市场为印尼下游产品提供了更高的利润空间。

Rizal认为，出口机会不断涌现，新的挑战也随之而来，印尼钢铁行业需要做好准备，俾能满足可持续性和低排放强度的要求，目前，这些要求已成为欧洲市场的关键要求。“世贸组织裁决后，印尼重新开放对欧盟的出口机会，但这些机会是有条件的。根据贸易法，欧盟有义务调整其关税，但欧盟内部的政治进程可能会减缓其实施。”

从2026年开始，欧盟将实施碳边境调整机制(CBAM)，该机制将根



参观者在雅加达举行的2016年印度金属展览会上观察不锈钢的厚度。

据每吨进口钢铁的排放量对其征收碳排放成本。

目前，估计印尼不锈钢的排放强度约为每吨钢2.3吨二氧化碳，远高于欧洲约1.2吨二氧化碳的平均水平。

因CBAM的额外碳成本，该差异可能会削弱印尼的出口价格优势。

Rizal认为，2025年是印尼为实施CBAM做好准备的关键时期。

政府和行业需要编制针对具体工厂的排放报告，例如生命周期评估(LCA)或环境产品声明(EPD)，并开始将冶炼厂的能源转向低碳能源。他强调说，只有在政

府和行业参与者之间迅速协调一致地应对的情况下，世贸组织取得的胜利势头才能产生战略性影响。“政府需要成立一个世贸组织合规工作组，并与欧盟委员会展开技术谈判，以便国内碳排放计划在CBAM机制中得到认可。”

Rizal总结说，与此同时，鼓励钢铁行业通过提高能源效率、利用可再生能源和提高废钢利用率来降低排放强度，从而增强其绿色竞争力。“这些举措不仅是防御性的，而且具有战略意义，有助于印尼在全球价值链中成为绿色生产国。”(sl)

两个展览会将于明年5月在NICE PIK 2举行



PT Wahana Kemalaniaga Makmur(WAKENI)将于2026年5月6日至9日在万丹省丹格朗县NICE PIK 2举办两场Feast Indonesia 2026展会。作为2026年系列综合行业展会的重要前奏，本次活动将汇聚食品、冷链、物流、酒店及旅游领域的主要企业家，构建一体化生态系统。图为周三(10月8日)，印尼精品咖啡协会(SCAI)主席Gusti Laksamana、印尼物流企业家协会(PPLI)秘书Hesti Darmayanti、PT Wahana Kemalaniaga Makmur总监Sofianto Widjaja及其他行业协会代表在雅加达完成演讲后合影。

(商报/Hermawan摄)

Living Lab Ventures与IGPI新加坡达成合作 支持日本企业开拓印尼商机

【本 报 讯】金光置地(Sinar Mas Land)旗下企业风险投资公司Living Lab Ventures(LLV)与Industrial Growth Platform Pte. Ltd.(IGPI新加坡)建立合作，协助日本企业开拓印尼商机。

通过此次合作，IGPI新加坡将为有意进入印尼市场的日本客户提供管理咨询和投资顾问服务。而LLV将提供广泛的网络资源、深厚的行业专业知识，以及印尼商业生态系统的战略资源。

LLV合伙人Bayu Seto称，其核心资产之一是由金光置地开发的BSD City，一个占地6000公顷的超大型社区，目前已容纳近50万居民，并成为创新发展的“生活实验室”(living laboratory)。“凭借完善的城市基础

设施，BSD City为市场调研、概念验证测试和战略合作伙伴关系建立提供理想的生态系统。”

他说，此次合作与LLV连接印尼生态系统与全球机遇的使命契合。

“通过将BSD City打造为日本企业进行商业测试和发展的枢纽，我们为两国开辟投资、技术转移和可持续增长的新路径，实现互利共赢。”

LLV将通过促进市场调研分析、实施概念验证、匹配潜在商业伙伴，以及策划商务考察活动等方式支持IGPI及其合作伙伴，促成日本企业与BSD City及更广泛印尼经济圈相关方的对接。

“此举不仅为日本企业提供战略切入点，还通过引进外资、创造就业机会



Living Lab Ventures(LLV)与IGPI新加坡经理部观看位于南丹格朗BSDCity的超大型社区规划沙盘。

和知识转移助推印尼经济发展。”

与此同时，IGPI新加坡首席执行官Kohki Sakata声称，印尼市场对日本企业蕴藏巨大机遇，尤其是得益于其年轻化人口、持续增长的中产阶级和蓬勃

发展的数字化应用。

“与LLV和金光置地合作，使我们不仅能向客户提供咨询服务，更能为他们提供可实际测试、调整并拓展业务的真实生态系统，充分释放所有潜在可能性。”(lcm/mm)

Mandiri合作社合作 开发佃农棕榈园

Sei Rakyat村的Seira Mandiri Jaya生产合作社签署一份谅解备忘录(MoU)。

这次合作是该公司支持改善其运营区域内棕榈种植农福利的举措。

通过这次的 合作，Perkebunan Milano公司将为合作社成员提供技术指导、资金支持，以及保证其收成的市场营销。

通过这项农租计划，农民有望能更好地、可持续性地管理他们的种植园。

Seira Mandiri Jaya生产合作社主席Edi Saputra 阐明，预计该谅解备忘录能提高农民新鲜果串(TBS)产量，目前，每公顷年产量仅为700公斤左右。

Edi对记者称，产量低下的主要原因，是使用了未经认证的种籽和不合格的施肥方法。“至今，我们只种植现有的作物。通过这次合作，我们希望产量能接近公司的标准。”

Edi补充说，佃农项目

初期概括71公顷土地，未来将扩大到115公顷，有38个农民合作社成员参与。“有了这项援助，我们乐观地认为，我们能实现更好的福利。”

Labuhanbatu县农业办公室主任 Agussalim Ritonga 对公司的举措表示欢迎，他认为此举符合佃农种植园建设的相关规定。

他表示，该项目有望在增强区域经济的同时，为农民带来切实的贡献。”

我们非常感激，因为这个项目将对改善Labuhanbatu的经济产生重大影响。”

与此同时，丰益集团社会保障和许可证主管Yudha Adri强调说，公司聚焦于维护与社区和谐关系的承诺。种植业务的效益必须真正让当地居民感受到。

Yudha声称，“社区是公司运营的重要组成部分。因此，我们致力于继续开展支持共同繁荣的项目。”(sl)

需充分重视中国消费出现的七大结构性分化

文／沈建光

去年9月中央政治局会议后，中国宏观政策出现两大转变，即财政政策明显加力和政策重心转向消费。受此带动，去年四季度以来，中国消费市场明显回暖，以旧换新相关商品消费尤为亮眼。不过，今年7月开始，由于补贴规模减少、透支效应显现以及基数抬升，消费下行压力已经开始显现。

在笔者看来，消费总量指标的变化固然重要，但结构性分化亦不容忽视。本文梳理总结了在中国消费市场呈现出的七大结构性分化，一方面提示当前消费增长面临的问题堵点，另一方面也展现了未来消费发展的潜力所在。

分化一：商品消费改善，服务消费放缓

去年四季度以来，中国消费市场最为明显的一个趋势分化是，商品消费在以旧换新等政策带动下触底回升，而服务消费增长步伐逐步放缓，两者之间的增速差距明显收敛。

今年1-8月，商品零售额同比增长4.8%，较去年全年3.2%的增速大幅提升，主要得益于家电、办公用品、家具、通讯器材等以旧换新相关品类的拉动。居民人均商品性消费支出增速也从去年三季度的2.2%一路攀升至今年二季度的5.9%，这也是2022年四季度以来的最快增速。

相比之下，服务消费虽然保持一定增长，却显得有些“后劲不足”。1-8月服务零售额同比增长5.1%，明显低于去年全年的6.2%。从居民服务性消费支出来看，增速也从去年四季度的6.9%持续回落至今年二季度的4.4%，是2022年四季度以来首次低于同期商品性消费支出增速。这一分化既反映了以

（年主营业务收入200万元以上的餐饮业企业）餐饮收入仅增长2.8%。

分化三：国产商品崛起，进口商品遇冷

伴随国产品牌的产品质量、设计创新、服务体验全面提升，中国消费者将更多目光投向国产品牌，“国产不如进口”的刻板印象正在被打破，越来越多的行业都出现了“国货崛起、进口遇冷”的现象。

根据贝恩公司发布的《2025年中国购物者报告，系列一》，2012年以来，本土品牌始终表现出色，不断抢占外资品牌市场。到2024年，本土品牌整体市场份额已从2012年的39%攀升至76%。2024年，在报告追踪的27个品类中，有将近一半的品类出现本土品牌抢占外资品牌市场份额的局面，包括衣物洗涤用品、彩妆、卫生巾、洗发水、婴儿纸尿裤、冲泡咖啡等。

以服装行业为例，近年来，本土品牌的崛起重塑了中国服装行业的市场格局。根据中国服装协会、欧睿国际等机构统计，2024年第三季度，本土服装品牌的市场份额已达到45.6%，较去年同期提升3.2个百分点。本土品牌在运动服饰行业前20大品牌中占比约60%，安踏、李宁等头部企业持续扩张。

分化四：一线城市消费增速低于其他线城市

2024年，中国消费市场呈现区域分化态势，一线城市社会消费品零售总额同比明显低于全国水平。今年以来，消费市场的区域分化仍在延续，一线城市社零增长持续乏力、大都低于全国水平。

一线城市消费疲软受到多方面因素影响，比如房价下跌的负向财富效应更

显著、受裁员降薪的冲击更大、消费领域不合理限制更多、部分城市常住人口减少、社会集团消费走弱、企业跨区域设立经营主体增加以及统计方面的因素等。尽管很难区分哪个因素更为重要，但提振一线城市消费的紧迫性越发凸显。

8月18日，国务院第九次全体会议强调“系统清理消费领域限制性措施”，这对于一线城市消费回暖意义重大。近期，北京、上海、深圳的住房限购政策、公积金贷款利率出现不同程度放松，后续应还有进一步优化空间。

分化五：社会集团消费表现弱于居民消费

近年来，以政府和企业为主的社会集团消费表现偏弱。社会消费品零售总额由居民消费和社会集团消费组成，其中社会集团消费的占比大约在三到五成，对于零售大盘有着举足轻重的影响。2023年二季度开始，包含社会集团消费的社会消费品零售总额增速持续低于居民人均消费支出增速，社会集团消费疲软是造成这一分化的重要原因。

不同机构的估算也侧面印证了这一推论：中金公司计算显示，疫情之后（2020-2023年）社零增长疲弱，主要受社会集团消费拖累；中国银行研究院测算也显示，2022年以来社会集团消费增速开始低于居民消费增速，2024年进一步跌至负区间，是近两年消费的重要拖累因素。

分化六：低收入群体消费表现弱于高收入群体

一些电商平台消费大数据显示，今年以来，低收入群体消费增速偏低，高收入和中高收入群体保持

较快增长，且两者差距有扩大的迹象。

不同收入群体消费分化的背后与收入差距扩大密切相关。2024年，从五等份收入分组来看，20%低收入户的居民人均可支配收入增速最慢且下降最为明显，增速只有3.5%。今年上半年，全国居民人均可支配收入同比增长5.3%，而收入中位数同比仅为4.8%。平均收入增速高于中位数增速，通常意味着收入分配更多向较高收入群体倾斜。

农民工收入状况也反映出类似问题。今年上半年，农民工月均收入增长同比降至3.0%，与城镇居民工资性收入增长（5.0%）的差距达到2个百分点。而在疫情之前，这一差距通常小于1个百分点。

分化七：消费总量指标回暖，但消费信心指标低迷

去年四季度以来，反映消费总量的“硬数据”（如社会消费品零售总额、居民人均消费支出）明显回暖，但反映消费信心的“软数据”依然维持弱势。

上半年，居民消费倾向（居民人均消费支出/居民人均可支配收入）为65.5%，不仅略低于去年同期的65.6%，更比疫情前2019年同期低了2个百分点。其中，城镇居民消费倾向为60.8%，比疫情前2019年同期下降了2.7个百分点。

一些调查指标进一步佐证了消费信心不足的现状。7月，国家统计局消费者信心指数为89.0%，连续28个月运行在90以下。其中，就业指数为72.8%，仍徘徊在历史最低水平。中国人民银行二季度城镇储户调查报告也显示，倾向于“更多消费”的居民占比降至23.3%，

是2024年以来新低，而倾向于“更多储蓄”的居民占比为63.8%，处于历史第二高点。

“硬数据”和“软数据”之间的分化意味着，去年四季度以来的消费回暖主要依靠刺激政策驱动，居民消费信心尚未出现实质性改善。

政策层面如何应对？

面对当前消费领域的分化及其背后的制约因素，政策层面在积极应对。

7月30日的中央政治局会议部署“深入实施提振消费专项行动，在扩大商品消费的同时，培育服务消费新的增长点。在保障改善民生中扩大消费需求”；8月18日的国务院第九次全体会议强调“持续激发消费潜力，系统清理消费领域限制性措施，加快培育壮大服务消费、新型消费等新增长点”；9月16日，商务部等九部门对外发布《关于扩大服务消费的若干政策措施》。此前，贷款贴息、育儿补贴、逐步推行免费学前教育等多项惠民生促消费措施也陆续落地。

笔者以为，为扭转消费分化局面、推动消费持续改善，政策层面还需进一步加码。短期来看，可以考虑在扩大以旧换新覆盖品类的基础上，加大财政资金对服务消费的补贴力度。同时，鼓励和发展以游艇消费为代表的中高端消费，挖掘消费潜力；中长期来看，还是要加快推进结构性改革，例如社保体系改革、户籍制度改革、收入分配改革等，将政策重心进一步转向消费、将资金资源更多投向民生和社会保障，以更可持续的方式支持消费提振。（沈建光系京东集团首席经济学家、姜传铄系京东集团高级研究员。来源：第一财经）

文／丁铎

全球治理倡议绘制海洋治理新愿景

当今世界正处于百年未有之大变局，局部冲突和动荡频发，全球性问题加剧，国际治理体系面临深刻变革。在这一背景下，海洋作为人类生存发展的重要空间，其治理体系的完善直接关系到构建人类命运共同体的历史进程。中国提出“坚持主权平等，坚持国际法治，坚持多边主义，坚持以人为本，坚持力求实效”的全球治理倡议，以推动国际秩序朝着更加公正合理的方向发展，为改革和完善全球海洋治理体系提供了重要理论指导和实践路径。

具体到全球海洋治理，奉行主权平等，就是要强调各国无论大小、强弱、贫富，理应平等参与海洋治理规则

制定，共享海洋发展成果。这将从根本上回应当前全球海洋治理体系中存在的代表性和包容性不足问题，为推动建立更加公平合理的国际海洋秩序提供重要遵循。

遵守国际法治，就是要坚定维护以《联合国宪章》宗旨和原则为基础的国际法体系。当前，个别国家的单边主义行为严重冲击国际海洋法治秩序，一些国家承担国际责任的意愿明显减弱。在诸如深海采矿等前沿领域，各国尤其需要在广泛共识的基础上制定国际规则，确保国际法和国际规则平等统一适用，反对“双重标准”和强加于人的做法。

践行多边主义，需要充分发挥联合国在国际海洋事

务中的核心作用，支持国际海底管理局等国际机构依法履职。同时，鼓励各国在区域和次区域层面建立多元化的海洋合作机制，形成多层次、全方位的海洋治理网络。

倡导以人为本，就是强调保障各国人民共同参与全球海洋治理、共享全球海洋治理成果。比如在海洋保护区建设、国家管辖外海域生物多样性养护、深海资源开发等前沿领域，确保海洋治理成果惠及所有特别是发展中国家，避免海洋资源开发成为少数国家的特权。

坚持力求实效，则是以行动导向推动海洋治理从理念共识向务实合作转化。以此为指

引，沿海国可以将海洋治理与落实可持续发展目标结合，在海洋生态环境保护、海洋资源可持续利用、海洋科技创新等领域开展实质性合作。

遵循全球治理倡议的核心理念和原则，有助于进一步重塑国际海洋治理格局，改变传统上由少数海洋强国主导话语权的局面。同时，更多关注发展中国家的诉求，有助于通过能力建设、技术转让、资金支持等方式，帮助发展中国家提升海洋治理能力。

以全球治理倡议为引领，推动海洋治理与维护国际和平安全、促进可持续发展等重大议题结合，赋予了全球海洋治理更丰富的时代内涵。各国应加强在海洋数字经济、蓝色“

碳汇”等新兴领域合作，共同培育海洋经济发展新动能，打造蓝色伙伴关系网络。这一整体性视角有助于打破传统海洋治理的领域壁垒，建立更加系统、全面的海洋治理体系。

当然，全球海洋治理秩序的完善依然面临传统海洋强国的战略疑虑、地缘政治干扰等诸多挑战。国际社会应秉持建设性态度，通过对话增进互信，通过合作化解分歧，不断完善海洋治理合作机制。中国作为负责任的海洋大国，将继续与各国一道，推动全球治理倡议在海洋领域落地生根，为构建更加公正合理的国际海洋秩序作出积极贡献。中国始终坚持开放包容的合作态度，愿与各国分享海洋治理经验，提

供海洋治理公共产品，共同维护海洋和平与安全。中国还将进一步加强与各国在海洋科学研究、海洋技术开发等领域的合作，为全球海洋治理提供更多公共产品。

展望未来，全球治理倡议必将为国际海洋治理体系改革注入新的动力。通过坚持多边主义、维护国际法治、促进合作共赢，国际社会有望建立起更加公正、高效、可持续的全球海洋治理体系，更好地实现海洋造福人类的共同目标。这一进程需要各国共同努力，在对话协商中凝聚共识，在务实合作中实现共赢，携手共绘全球海洋治理新图景。（作者是中国南海研究院区域国别研究所所长。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

萬德福燕窩



扫一扫微信

★专卖燕窩，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 (不關分店)
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6286961HP 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

招聘翻譯員

- 男女不限
- 懂华语及印尼语
- 能操作电脑(无工作经验者,一律欢迎)
有意者请寄履历表至:
shangbaoadv@gmail.com

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

产品
Produk

古董/古瓷

售高古瓷,元明清等精品.海外寻宝-投资佳音.欢迎国外朋友来参观.
有意者 请联系:
085210692258 (中文)
千年等一回
有缘来相会
扫一扫,加我微信

出售 印尼碑碌手镯



扫一扫二维码

中记载碑碌有镇心安神凉血降压的功效,经长期配带对人体有益,有增强免疫力,防止老化、稳定心律,改善失眠等功效.碑碌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,碑碌可护身健体,延年益寿.藏传佛教更视之为驱魔避邪神奇宝物.联系:+6281219861369

“和平友谊-2025” 联演中方参演部队出征



10月8日，“和平友谊-2025”联合演习中方参演部队分别从湛江、三亚、香港三地军港出征，通过海上输送方式前往马来西亚。（霍阳柯 摄）

【中新社广东湛江10月8日电】根据年度军事合作计划，10月15日至23日，中马两军将在马来西亚及其附近海域举行“和平友谊-2025”联合演习。8日上午，中方参演部队分别从湛江、三亚、香港三地军港出征，通过海上输送方式前往马来西亚。

8日8时许，出征仪式在雄壮的国歌声中开始，参加联演的中国人民解放军南部战区陆军、海军、空军，驻香港部队和联勤保障部队的700多名官兵整齐列队，听令出征。

此次联演以“人道主义

救援减灾与海上安全”为课题，邀请其他东盟国家派员观摩。中马双方共投入参演兵力1000余人，轮式车辆、水面舰艇、直升机、无人设备和各型军械等参演装备500多套（部、具）。联演期间还将开展文体交流、舰艇开放等活动。

据悉，这是“和平友谊”系列联演第六次举行，旨在深化中国与东南亚国家军队务实合作，提升共同应对非传统领域安全威胁、维护地区和平稳定的能力。该系列联演由中马共同创始，已经成为具有较大地区影响力的联演品牌。

中方呼吁世贸组织成员集体应对贸易动荡 共同维护多边主义



这是10月6日在瑞士日内瓦拍摄的世界贸易组织理事会2025年度第四次会议会场。

【新华社日内瓦10月7日电】世界贸易组织6日至7日在瑞士日内瓦召开总理理事会2025年度第四次会议。中方主动设置议题，呼吁世贸组织成员集体应对当前日益加剧的贸易动荡局势，共同维护多边贸易体制的核心价值和原则。

中国常驻世贸组织代表李表示，当前全球经贸局势动荡仍然不断加剧，这是中方今年第四次在总理理事会会议上设置“贸易动荡加剧和世贸组织应对”议程。美国贸易政策扰乱供应链和全球市场，已经成为全球不稳定的主要根源；美方以单边关税胁迫一些成员达成双边协定，影响第三方的合法权益，导致一种“基于实力”的贸易关系正在逐渐侵蚀“基于规则”的多边贸易体制。中方对此表示强烈关注。

李表示，为应对不断加剧的贸易动荡局势，中

方提出三点建议：一是加强透明度和监督；二是集体重申对以规则为基础的多边贸易体制的坚守和承诺；三是采取切实行动，推动世贸组织取得务实成果。

欧盟、巴西、澳大利亚、瑞士、巴基斯坦等多方发言呼吁维护世贸组织基本原则并推动世贸组织改革。欧盟对“基于规则”的多边贸易体制遭到“基于实力”的贸易关系侵蚀表达严重关注。澳大利亚、新西兰、韩国等呼吁世贸组织秘书处对单边关税和有关双边协定加强监督，鼓励达成双边协定的成员主动向世贸组织通报。尼日利亚、孟加拉国强调单边关税以及贸易环境的不确定性对脆弱发展中国家带来冲击，呼吁世贸组织为其提供必要协助。委内瑞拉、尼加拉瓜、古巴等成员强烈谴责美方的单边关税和胁迫做法。

中国海军“丝路方舟”号医院船 圆满完成对斐济的医疗服务前往汤加

【新华社苏瓦10月8日电】当地时间8日上午，正在执行“和谐使命-2025”任务的中国海军“丝路方舟”号医院船圆满完成对斐济为期7天的友好访问与人道主义医疗服务，启程前往汤加。

“丝路方舟”号医院船在斐济期间，累计诊疗3330人次，实施各类手术426例，开展各类辅助检查、检验2531人次。斐济国防和退役军人事务部部长皮奥·蒂科杜阿杜阿表示，中国海军“丝路方舟”号医

院船为斐济民众带来福祉，是斐中友谊的生动体现。

8日10时许，中国海军“丝路方舟”号医院船驶离前，在斐济附近海域与斐济海军开展海上联合搜救演练，重点演练了海上转运和海上救治等课目。演练结束后，“丝路方舟”号医院船前往汤加。

据了解，这是执行“和谐使命”系列任务的中国海军医院船第三次到访斐济，也是中斐海军首次开展联合搜救演练。

国台办正告赖清德及民进党当局：

统一必胜 “台独”必亡

【中新社北京10月8日电】针对台湾地区领导人赖清德日前接受美国广播节目专访的相关言论，国务院台办发言人陈斌华8日指出，我们珍爱和平，但决不容忍“台独”分裂，决不坐视“台独”势力卖台毁台。

有记者问，赖清德在接受专访时再度宣扬“两岸互不隶属”的“新两国论”，诬称大陆军事演习破坏“印太”区域和平稳定，鼓噪提高台湾防务预算、与“民主阵营”共同对大陆发挥“威慑力量”。对此有何评论？

陈斌华表示，赖清德又在颠倒黑白、大放厥词，又在渲染“大陆威胁”，又在兜售“台独”分裂谬论，又在鼓噪“以武谋独”“倚外谋独”，又在蒙骗台湾民众和国际舆论，充分暴露其“两岸和平破坏者”“台海危机制造

者”的“台独”本性。

他指出，赖清德上台一年多来，违背岛内主流民意，顽固坚持“台独”立场，大肆宣扬分裂谬论，不断煽动“反中抗中”，持续升高两岸对立对抗、加剧台海紧张局势，穷兵黷武、“备战谋独”，把台湾推向兵凶战危的险境。与此同时，无原则媚外、无底线卖台，大肆挥霍民脂民膏，对外部势力卖身投靠、输诚跪舔，任由外部势力予取予求，严重损害台湾企业、民众的切身利益，不惜葬送台湾经济



10月8日，国务院台办发言人陈斌华答记者问。（资料图）

命脉和发展前景。

陈斌华强调，台湾是中国领土的一部分，大陆和台湾同属一个中国，这是不容置疑的历史和法理事实，也是不容改变的两岸现状。我们珍爱和平，但决不容忍“台独”分裂，决不坐视“台独”势力卖台毁台。我们有坚定的意志、坚强的决心、强大的能力，粉碎一切“台独”分裂行径和外来干涉，维护国家主权和领土完整，维护台湾民众的安

全和福祉。

陈斌华说，正告赖清德及民进党当局，统一大势不可阻挡，“倚外谋独”注定失败，“以武谋独”加速灭亡。凡是倚仗外部势力的行径都将自取其辱，凡是背叛民族的罪人都将遭到正义审判，凡是分裂祖国的图谋都将遭到坚决反制。统一必胜，“台独”必亡。赖清德、“台独”势力不过是撼树蚍蜉，终将被扫入历史的垃圾堆。

官媒连发权威署名文章 传递中国经济政策信号

【中新社北京10月8日电】中国官媒《人民日报》自9月30日起连续8天刊登署名“钟才文”的评论文章，传递中国经济政策信号，回应外界关注议题。

——中国经济长期发展具备“稳定锚”。

“十四五”时期，中国国内生产总值连续突破100万亿元（人民币，下同）大关后，先后跨越多个十万亿元关口，今年预计可达140万亿元。题为《深刻认识中国经济长期稳定发展的内在逻辑》的文章指出，这么大的经济体量，能够保持长期稳定发展，其背后蕴藏着深刻的内在逻辑。

文章举例说，中国共产党长期执政，能够避免西方多党制下的政策短视、朝令夕改等，为中国经济长期发展提供重要“稳定锚”。中国注重完善宏观调控制度体系，加强逆周期调节，正确引导市场预期，提振社会信心，既保证一定政策力度，又预留足够政策空间，及时熨平经济运行中可能出现的波动，保持经济运行在合理区间。

——产业转型升级不是“齐步走”。

回应个别唱衰中国经济的声音，题为《科学客观看待我国当前经济发展态势》的文章指出，总的看，中国经济形有分化、



10月8日，河北石家庄火车站候车大厅，旅客排队进站。当日，国庆中秋假期最后一天，石家庄火车站迎来返程客流高峰。

势在向好、未来可期。

文章说，产业转型升级不是一个齐头并进的过程，不是“齐步走”，而是有快有慢、有先有后，不同区域、行业、群体会出现分化，宏观数据同部分微观主体感受会有“温差”。对此，要全面看待，不能因为部分经营主体感受不好就否定整体经济形势。同时，要通过改革发力、政策给力，着力缩小“温差”，努力让广大民众享受发展红利。

——加快转型升级带来前所未有机遇。

针对“在中国投资和发展机会变少”的论调，题为《中国经济转型升级蕴含重大机遇》的文章强调，中国经济加快转型升级，将为世界各国带来前所未有的重大机遇。

如在人才红利方面，中国高层次科技人才数

量居全球前列，每年培养科学、技术、工程和数学（STEM）专业毕业生超过500万人，人才红利特别是“工程师红利”不断强化，将为科技创新和产业升级提供强大动力。

在消费扩容升级方面，中国人均国内生产总值达1.3万美元以上，超大规模市场体量稳步扩大，消费升级正处于关键时期，新需求牵引新供给、新供给创造新需求的过程，也是一个充满投资机遇的过程。

——中国宏观政策不为任何特殊利益集团所左右。

确定性正日益成为全球稀缺资源，题为《全面认识把握中国经济高质量发展的确定性》的文章指出，宏观政策的确定性确保了中国经济有条件平稳运行。

新一轮巴以冲突爆发两年 加沙停火谈判持续

【中新社北京10月8日电】综合消息：至今年10月7日，巴勒斯坦伊斯兰抵抗运动（哈马斯）与以色列之间的新一轮巴以冲突已持续两年。最新一轮加沙停火谈判正在埃及沙姆沙伊赫举行，多方调解力量正加紧斡旋，力求实现停火和解救被扣押人员。

据《以色列时报》报道，7日晚，以色列举行全国纪念活动，纪念哈马斯2023年10月7日对以色列南部发动袭击两周年。

以色列《国土报》称，以总理内塔尼亚胡当晚发表声明，缅怀以色列阵亡者及失去生命的公民。他说，以色列将继续采取行动，实现战争的所有目标：解救所有被扣押人员，消除哈马斯的统治，并确保加沙不再对以色列构成威胁。

据联合国官网报道，联合国秘书长古特雷斯7日通过发言人发表声明，再次呼



在以色列南部诺瓦音乐节现场，距哈马斯袭击杀害378人已过去两年，遇难者家属们举行悼念活动。（AP — Ariel Schalit）

吁立即无条件释放被扣押人员，立即停止在加沙及以色列区域的“敌对行动”。

他说，永久停火和可信的政治进程对于防止进一步流血和为和平铺平道路至关重要。

与此同时，最新一轮加沙停火谈判仍在埃及继续。据《以色列时报》报道，以总理办公室7日表示，正在埃及沙姆沙伊赫举行的最新

一轮加沙停火谈判已取得进展。

一名以总理办公室官员称，目前谈判形势乐观，但以方持谨慎态度，并警告说“哈马斯可能随时制造障碍并退出谈判”。

据埃及《金字塔报》报道，哈马斯首席谈判代表哈利勒·哈亚7日在埃及接受采访时表示，哈马斯已准备好签署停火协议并释

放所有被扣押人员，但需要保证加沙战争“彻底”结束。

他说，哈马斯来到沙姆沙伊赫是为了进行“负责任且严肃的谈判”，直接目标是结束战争、以军撤出加沙地带以及交换被扣押人员和巴勒斯坦囚犯。

美国有线电视新闻网称，据卡塔尔外交部发言人说，卡塔尔首相兼外交大臣穆罕默德将于当地时间8日前往沙姆沙伊赫参加加沙停火谈判。

发言人表示，穆罕默德的参与“正值谈判的关键阶段，再次证明了调解员达成协议以结束加沙地带灾难性战争的决心”。

此外，土耳其国家情报局局长易卜拉欣·卡林也将于8日前往埃及参加谈判。

报道称，卡林的主要议程是实现加沙停火、落实被扣押人员与囚犯的交换以及提供人道主义援助。

守护历史根脉，共筑精神家园

近日，万隆华人社群齐聚一堂，为芝加杜公墓这一承载着数代先侨记忆与艰辛拓荒史的文化遗产保护工作共商大计。此举不仅体现了对先人的深切缅怀与崇高敬意，更彰显了华社自觉守护历史根脉、传承民族文化的强烈责任感与凝聚力，其意义深远，值得社会各方关注与支持。

公墓，尤其是历史悠久的华侨公墓，绝非仅是安息之所。它是一块块无言的石碑，镌刻着早期华人离乡背井、远渡重洋的奋斗足迹；它是一座座鲜活的档案馆，封存着特定时代背景下华人社区的演变历程、风俗习惯乃至社会结构。芝加杜公墓作为万隆华社历史的重要组成部分，其间的碑文、规制、葬俗，都是研究当地华人历史、乃至中外文化交流史的珍贵实物资料。保护公墓，即是保护一段不可再生的集体记忆，守护一个族群的“根”与“魂”。

然而，岁月的侵蚀、城市的发展变迁，使得许多类似芝加杜公墓这样的历史遗迹面临保护与维系的严峻挑战。碑石的风化、环境的变迁、管理的困难，都可能使这些珍贵的历史印记逐渐湮没。此次万隆华社主动发起保护倡议，正是应对这一挑战的积极行动。它启示我们，文化遗产的保护，首要在于唤醒并依靠社群自身的力量。只有当文化遗产与社群的情感记忆、身份认同紧密相连，保护才能获得最深厚、最持久的动力。

华社内部的“同心”是基石，但文化遗产的保护事业亦需更广泛的社会共识与支持。我们呼吁当地政府相关部门能够重视华社的呼声，在政策指导、技术支持和必要资金补助上予以倾斜，将此类具有重要历史价值的华人公墓纳入地方文化遗产保护体系或予以相应身份认定。同时，也应鼓励学术机构、文化研究者深入挖掘其历史价值，通过记录、研究、展示，让更多人了解其背后的故事与意义，从而凝聚更广泛的社会保护力量。

“慎终追远，民德归厚矣。”对祖坟的守护，是华人传统文化中孝道与感恩的延伸，更是对历史的尊重与对未来的负责。万隆华社此次的举措，为各地华人社群保护自身文化遗产树立了良好榜样。期待在各方共同努力下，芝加杜公墓能得到妥善保护，不仅成为万隆华社寄托哀思、凝聚乡谊的圣地，更能作为一座历史的灯塔，照亮后人前行的路，让跨越时空的文化根脉生生不息。

芝加杜事件也引起了印尼全各地华人的关注和担忧。大家都表示希望有人能够制止这种骚扰祖坟的行为。

(杨健昌供稿)

水乡育评弹 曲中忆江南



2025年2月，游客在苏州平江路历史文化街区中听评弹。中新社记者 殷立勤 摄



2021年10月8日，苏州市一小学的学生在老师的指导下弹奏评弹。中新社记者 洪波 摄



9月25日，“月下苏声：苏州评弹之夜”在江苏昆山杜克大学举行，校内中外师生共品评弹里的苏式风雅。中新社记者 钟升 摄

【中新社苏州10月8日电】“青砖伴瓦漆，白马踏新泥……”行走于苏州古城，一支吴侬软语的歌曲处处可闻。探问时常被告知，曲子叫《声声慢》，是“中国最美声音”评弹。但是，对这样的解释，吴语版《声声慢》首唱者吴亮莹总会严肃否认。因为，《声声慢》实际上是用评弹技巧演绎的流行歌曲。

那么，何谓评弹？苏州评弹由苏州评话和苏州弹词合称而来，是一种采用吴语徒口讲说表演的传统曲艺说书形式，广泛流行于江南吴语区。在苏州，评弹常与“百戏之师”昆曲并称。不过，相较于庙堂之上的昆曲，评弹要草根得多。

上海师范大学人文学院教授唐力行向中新社记者介绍，江南地区“人家尽枕河”，明清以来，评话与弹词艺人往往用一个小小藤箱装上几身换洗衣服，再带上醒木、折扇、琵琶、三弦等表演器具，乘一叶扁舟前往不同的市镇，谓之“走码头”。不需要昆曲那样的戏班及服饰道具，对场地也没有过高的要求，评弹的故事“轻装”出发，沿着四通八达的水系触及江南社会的各个角落。当地自古以来的文化繁荣，在为评弹提供不竭素材的同时，也潜移默化地打磨着故事的品位，令评弹虽唱于民间却雅而不俗。

这种顺流而行的气质，令评弹能快速适应社会的变化发展。20世纪30年代前后，上海成为评弹发展的重要舞台。利用新兴的无线电开设“空中书场”、启用女性艺人……在中外文娱方式碰撞的上海滩，评弹依旧占有一席之地。据《申报》报道，当时上海每日的评弹节目，各台加起来有百余档。

评弹艺人们始终紧跟潮流的脚步。2011年，电影《金陵十三钗》上映，其中有一段根据小调《无锡景》改编的《秦淮景》。公众对《秦淮景》的喜爱让演唱者吴亮莹意识到，以评弹的形式演唱歌曲也许能为评弹的传播开辟新道路。于是她一首歌一首歌地尝试改编，直到《声声慢》爆红。

坚持艺术摸索的不光是吴亮莹。2022年的元宵戏曲晚会上，青年评弹演员袁佳颖与民谣歌手张尕怂共同演唱的新乐府《乱弹·塞北江南》广受好评。著名评弹演员、中国曲艺协副主席盛小云同摇滚乐队合作音乐作品《重临西湖》，不到一周就在音乐平台获得上千万点击量。

《声声慢》火了之后，评弹方式的歌唱占到吴亮莹表演总量的70%。“评弹+”打开了评弹的知名度与接受度，也带来争议与质疑——“加了东西”的评弹还正宗吗？

面对外界的批评，吴亮莹动摇过。她的老师、评弹一级演员邢晏芝开导说“只要有观众喜欢你的唱法，就是对的。”在吴亮莹看来：“评弹一开始也是从市井中走出的，我们应该让市井来的曲艺回归市井，而不是把它供在神龛上。”

现在经常有人拖家带口来苏州听吴亮莹的评弹，她的评弹茶馆也被苏州市认定为非物质文化遗产传承保护单位。弹唱之余，吴亮莹会向听众详细讲解评弹的来龙去脉，“《声声慢》只是一个引子，我最终还是希望把传统的评弹推广出去”。

这几年，苏州一家游戏公司在游戏中讲述了一个故事：一位在未来世界传承评弹的女孩想以创新的方式演出，却遭到父亲的强烈反对，她最终以精彩的演出说服了父亲。有海外玩家评论道：“古老艺术的雅致，足以跨越语言的藩篱，让我们心灵共振。”

(中新社记者 钟升)

大运河畔千年技 惊险奇绝“真功夫”



【科教文卫】吴桥杂技最早可追溯至先秦“蚩尤戏”和汉代“角抵戏”。不同于今日的粮棉大县，历史上这里易涝多盐碱，百姓多卖艺谋生。而在大运河的桨声灯影里，南北文化在此交融，沿河“走码头”的吴桥人也将这门植根乡土的“真功夫”传遍大江南北。2006年，吴桥杂技被列入首批中国国家级非物质文化遗产名录。图为9月27日，在吴桥杂技大世界内，中外游客被飞叉表演吸引。中新社记者 翟羽佳 摄

国庆中秋假期最后一天 G3554次列车乘务组守护旅客返程



【10月8日】国庆中秋假期最后一天，中国铁路沈阳局集团有限公司沈阳客运段动车二队长白山至北京朝阳G3554次乘务班组与沈阳铁路运输综合服务有限公司餐售、保洁人员，守护旅客平安返程。图为G3554次列车餐售人员为旅客提供套餐选择。中新社记者于海洋摄

METRO TV HD

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

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

中医养生

痰饮 悬饮 溢饮 支饮 铲除身体里的四种“饮”

广东省佛山复星禅诚医院中医内科主任中医师 黎家楼 □中医师 禰影妍

四大名著之一《红楼梦》中的宝玉说，“女人是水做的。”其实，男人也是水做的，水在人体中的比例高达70%。水进入人体后是如何被利用和代谢的？

《黄帝内经·素问》对此有详细论述：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱，水精四布，五经并行。”由此可知，水由口入胃后，经过脾的运化、升清，肺的宣发、肃降，以及肾的蒸腾气化，把水布散到全身各组织器官供其利用。最后，废弃的水液通过呼吸、汗液及大小便排出体外。水液的正常代谢主要依赖于肺、脾、肾三脏的调节，尤其取决于此三脏的阳气是否充足。当脏腑阳气足时，阳旺则气化，气化

则水自化，水液以气化的形式输布全身。若三脏任何一脏的阳气不足，水液便不能正常气化而出现输布排泄障碍，可成为水、湿、痰、饮等病理产物。水、湿、痰、饮是同源异态，当温化无力时，湿停聚而为水，水停留而成饮，饮停凝而成痰。

由此可见，饮是由于阳虚不能化气行水，以致水停留于身体某些部位而产生的病理产物。“医圣”张仲景在《金匮要略》中就根据饮所停留的部位及症状有相关阐述：“其人素盛今瘦，水走肠间，沥沥有声，谓之痰饮；饮后水流在胁下，咳唾引痛，谓之悬饮；饮水流行，归于四肢，当汗出而不汗出，身体疼痛重，谓之溢饮；咳逆倚息，短气不得卧，其形如肿，谓之支

饮。”无论哪一种“饮”，都是水停而成，得温则行，遇寒则聚。张仲景提出对“饮”的治疗原则是“以温药和之”，这是因为，“水性从乎气，温药能发越阳气、开腠理、通水道也。”就好比我们在日常生活中不小心打翻了水杯，把衣服弄湿了，使用吹风机能很快把衣服上的水湿转变成蒸气排走是一样的道理。

既然水液代谢是通过呼吸、汗液以及大小便排出体外的，那么临床上根据饮停的部位因势利导，使这些“废水”邪有出路，则效果更好。对张仲景所说的四“饮”，可使用以下方法治疗。

痰饮。指饮邪停留在胃肠间，患者会表现出不思饮食、心下满闷、胃肠有声、

呕吐清水痰涎、四肢不温等症，多因脾胃虚寒、不能运化水湿所致，治宜温中、健脾、化饮，给脾胃这台“抽湿机”加足马力。方子可选用附子理中汤等，这类人群平时勿食寒凉生冷以及肥腻难消化的食物，以杜绝生饮之源。

悬饮。指饮停胸腔间，患者会有咳则胸肋疼痛、痰涎清稀、喘息不能平卧等症，多因肺失宣降，气机升降失常，气不布津，饮邪上迫于肺所致，治宜泻肺逐饮。方子可选用葶苈子大枣泻肺汤加减，同时要注意保暖，适当运动，增强体质，并配合艾灸、膏方等治疗。

溢饮。指饮溢于四肢，患者会有身体沉重疼痛、恶寒无汗、肢体浮肿、



痰多白沫或伴有咳喘等症，多因风寒束表、寒水内留、溢于肢体所致，治宜发汗、解表、化饮，使停于四肢之饮通过皮毛汗孔散发出去。方子可选用小青龙汤加减，患病期间要保证睡眠时间，均衡营养，出汗后及时更换衣服。

支饮。指饮停上焦肺间，患者见有胸闷咳嗽、喘促不能平卧、形体肿胀且遇寒加重等症，多因心阳被遏、肺失宣降所致，治宜温阳、宣肺、化痰。方子可选用加味二陈丸或三拗汤等，平时屋内要保持空气清新，预防受寒，常晒太阳。▲

中医名家

一根银针治疑难病

受访专家：首都名中医、首都医科大学附属北京中医医院针灸科主任医师 王麟鹏
生命时报记者 钟财芬

“藏寒生满病，其治宜灸”，我国针灸疗法早在2000多年前的《黄帝内经》中就有了记载。其后，一直不断改良精进、广泛流行，并作为中医外治术的经典代表，传播至全世界。针灸有广泛的适应证，可用于治疗急症、痛症、内科杂病、五官病症以及皮外骨伤科病症等，优势显著。本期，《生命时报》特邀专研针灸学40多年的首都名中医、首都医科大学附属北京中医医院针灸科主任医师王麟鹏教授分享他的针灸治病心得。

“针灸主要依靠外源性的刺激作用于躯体经络上的穴位，通过促进、激发机体调节机能，帮助机体从病理失衡状态回归至正常生理状态。”王麟鹏教授介绍，临床应用针灸疗法时，首先需按中医诊疗方法辨病，即诊断致病原因、辨别疾病性质。其次要确定病变属于哪一经脉、哪一脏腑，明确其表里、寒热、虚实等。接着就可制定相应的配穴处方及针刺方式。经多年临床积累与理论总结，王麟鹏教授在汲取金针王乐亭、国医大师贺普仁等针灸名医之长的基础上，提出针灸的“逐邪通经”治法。“邪之所生”是疾病

产生的基本因素，但王麟鹏教授所主张“逐邪”中的“邪”，并不是单纯的病因，而是贯穿整个疾病发生、发展及治疗的病机。在此思想的总领下，王麟鹏教授对多种疑难杂病的针灸疗法有深刻见解，尤其擅长原发性头痛等疼痛、中风后遗症和睡眠障碍等疾病的治疗。

辨证逐邪治头痛。偏头痛为原发性头痛中较常见的一种，特点是长期反复发作，多表现为单侧或双侧头部搏动性疼痛，可能同时伴有恶心、呕吐等症状。王麟鹏认为，风、寒、湿、火（热）等外邪侵袭头部阳经是导致偏头痛的主要原因，血瘀与气郁等内因也不容忽视。以冬季常见的寒邪所致偏头痛为例，王麟鹏表示，“寒性凝滞”，患者更易出现局部气血不通，治疗时尤应注意通络，一般采用火针治疗，在患者因感寒而急性发作时，应用火针的温通作用更能起到驱寒止痛效果。临床多以疼痛局部的阿是穴（痛点便是穴）火针点刺，加用率谷、太阳、头维针刺。

分清虚实助睡眠。数据显示，我国有超3亿人存在睡眠障碍，有些人是入睡难，有些人是醒得早，有些人是根本睡不着。王麟鹏介

绍，中医将睡眠障碍的病因概括为“阳不入阴”，但实际上，临床上患者证型各异。入睡困难者，以实证居多，病因包括肝阳上亢、脏腑功能失调等。早醒者则以虚者多见，肝肾不足、气血亏虚等均可能导致“阳气早出于阴”而早醒。针刺治疗失眠，机制就是平衡阴阳、调整脏腑机能，王麟鹏常取神庭、百会、印堂等头部穴位，旨在疏通头部经脉、镇静安神。若入睡困难、情绪焦虑，可随证加上四肢的远端穴，如内关、大陵等。如果频繁早醒、五脏虚损，可加上王乐亭的“五脏俞加膈俞”处方，通过背俞穴等调理五脏、益气养血。

治疗前移防痉挛。中风后往往会留下偏瘫、失语、痉挛、排尿障碍等后遗症，严重影响患者的生活质量。王麟鹏表示，以中风后并发性痉挛为例，该病症主要以肌肉的不自主收缩反应和速度依赖性的牵张反射亢进为特征，是妨碍患者肢体运动功能恢复的主要因素。临床上，中风后肢体痉挛多与经络气血失和、筋脉失养及阴阳失衡有关，发病率为38%~65%。所以，他提出两个基本思路：一是治疗时机上采用“逆针灸”防治思路，即治疗前移，



在未出现肢体痉挛时便开始治疗；二是针刺取穴需避开患侧肢体，以减少对局部肌肉的刺激。

经脉“内属于脏腑，外络于关节”，中医认为，经脉通畅可使气血充盈、脏腑调和，从而能增强抵御外邪的能力。针灸需由专业医生操作，但日常按摩保健可以融入生活中。对于如何通过穴位保健，王麟鹏教授以常见的头痛举例，若因受寒受风导致头痛，可将点燃的艾条对准太阳穴（两眉梢后凹陷处）进行艾灸。如果是由紧张、疲劳等造成的头痛，则可灸百会（头顶正中线与两耳尖连线的交点处）与神庭（前发际正中直上0.5寸处）。艾灸时长以5~10分钟为宜，可在症状出现时进行，持续2~3天，症状缓解或消失后即可停止。“值得一提的是，位于外膝眼直下四横指处的足三里穴，被誉为‘养生保健第一穴’。”王麟鹏教授表示，经常揉按该穴位，能补中益气、健脾和胃，有助于强身健体。▲

医学前沿

中美两国分别研究发现 吃优质碳水，减肥又延寿

此前，美国哈佛大学陈曾熙公共卫生学院研究显示，摄入优质碳水化合物可减少中年时期体重的增加。我国中南大学湘雅公共卫生学院也将碳水和长寿关系纳入研究方向，发现当摄入碳水化合物能量占总能量的53.7%时，最有利长寿。

全谷物、水果和非淀粉类蔬菜，糖含量低，但富含维生素和矿物质，被认为是优质碳水化合物。精制谷物、含糖饮料或淀粉类蔬菜被认为是低质量碳

水化合物。研究人员分析了美国3项大型研究，共纳入136432名参与者的健康数据，年龄在65岁或以下，研究开始时都没有糖尿病、癌症、心血管疾病等。每2~4年，研究人员通过一次调研问卷收集参与者的生活方式和其他健康相关因素，分析了碳水化合物摄入量变化与体重变化之间的关联。总的来讲，参与者的体重平均每4年增加1.5公斤，24年来平均增加8.8公斤。

具体来说，每天增加100克淀粉或糖，4年内体重分别增加1.5公斤和0.9公斤。而每天增加10克纤维，体重少增加0.8公斤；全谷物的碳水化合物每增加100克/天，体重少增加0.4公斤；水果每增加100克/天，体重少增加1.6公斤；非淀粉类蔬菜，如西兰花、胡萝卜和菠菜等，每增加100克/天，体重少增加3公斤。相比之下，精制谷物每增加100克/天，体重增加0.8公

斤；淀粉类蔬菜每增加100克/天，如豌豆、玉米和土豆等，体重增加2.6公斤。进一步分析发现，如果用等量全谷物、水果和非淀粉类蔬菜代替精制谷物、淀粉类蔬菜和含糖饮料，可以减少体重增加。

研究人员表示，碳水并不可怕，碳水的质量和来源至关重要，从低质量碳水转向高质量碳水有助控制体重，甚至有助于降低患糖尿病、心脏病和癌症的风险。▲（卢娜）

在男性外科临床中，前列腺病、男性不育、男性泌尿生殖病成为现代男性的一些主要病症，使他们的身心健康受到了很大损害，甚至影响到家庭的稳定。国家级名老中医、湖南省名中医、湖南中医药大学第一附属医院男性病、外科杂病科主任医师贺菊乔教授自1975年从湖南中医学院（现为湖南中医药大学）毕业后，便一直潜心研究男科疾病，积累了近50年的临床经验。本期，《生命时报》特邀贺菊乔教授详谈男科病的诊治。

慢性前列腺炎。这是青壮年男性最为常见的疾病，贺菊乔认为，临床上大多数慢性前列腺炎患者表现出来的症候都是湿热血瘀证。其中湿热、瘀滞是标，肾虚是本，且以标证居多，本虚相兼。他自拟“三草安前汤”（金钱草、败酱草、益母草、三棱、玄胡、薏米等）治疗慢性前列腺炎，经多年临床应用，疗效显著。很多男性一旦有了泌尿生殖系统方面的不适便盲目补肾，对于这种做法，贺菊乔教授非常不赞同。“肾虚与慢性前列腺炎要区别对待，别浪费金钱、时间又耽误了治疗。”他说，肾虚高发人群以年纪大的老年男性为主，常有尿频、腰酸膝软、头昏耳鸣、失眠等症状，而慢性前列腺炎多为青壮年男性，病因主要是生活方式不当、饮酒过多、劳累等，表现出尿频、尿不尽、下腹部及睾丸胀痛等症状。

前列腺增生。步入老年，男性各项生理机能会出现明显衰退，但男性睾丸却会一直分泌雄性激素，这就是前列腺增生的前提条件。贺菊乔认为，前列腺增生病位在男子胞（即精室），表现为前列腺体积增大，这种局部的形态变化应属中医“微癥”范畴，由于本病多发生于老年人，从病机上来说，该病的基本病机是气虚血瘀。根据中医“气虚小便不利”“血瘀水道不利”及“坚者消之，结者散之”等理论，贺菊乔在活血散结、益气利水法的基础上，创制治疗前列腺增生的专

方“前癥通”，方由黄芪、丹参、赤芍、三七、穿山甲等药物组成。经临床治疗数千例前列腺增生患者，疗效显著。

男性不育。针对男性不育，贺菊乔主张诊治要分两步。一是微观辨证。男性不育患者常常无证可辨，贺菊乔常常凭精液检测结果处方施药。二是从脾肾入手。他认为，脾为后天之本，肾为先天之本，虽然精子的产生和形成与肾有根本关系，但脾为气血生化之源，精乃气血所化生；肾所藏先天之精及其化生的元气，有赖于脾气运化的水谷之精及其化生谷气不断充养和培育。因此，贺菊乔临床常用健脾益肾、补肾生精、化湿除浊之法，方用益气生精汤加减（黄芪20克、白术10克、党参15克、黄精15克、淮山20克、菟丝子15克、枸杞子15克、女贞子15克、败酱草15克、蒲公英15克、白茅12克）。

针对男性保健，贺菊乔教授给出以下建议。

1. 生活规律，适当锻炼。生活上要不安劳作、保持好心情、避免情绪激动、防寒保暖。同时，加强锻炼，增强体质，可多打太极拳、做八段锦等。

2. 避免憋尿，久坐不起。老年人如有尿意应及时排尿，憋尿会造成膀胱过度充盈，时间久了会导致尿肌张力减弱，导致排尿困难，极易诱发急性尿潴留。久坐会令前列腺及会阴部受压充血，引起排尿困难。

3. 科学饮食，多吃蔬果。研究显示，蔬菜、水果中含有丰富的胡萝卜素和类胡萝卜素，可预防前列腺疾病发生；维E和维C是典型的有效抗氧化剂，对男性前列腺组织有保护作用。维E存在于粗粮、杂粮、植物油、坚果、豆类及有色蔬菜中；蕃茄、莴苣、芹菜、青椒、柑橘、草莓、葡萄等都含有丰富维C。

4. 健康体检，及时治病。50岁以上男性每年至少要体检一次，以便早期发现前列腺增生和前列腺癌。如发现尿道炎及尿路结石等，应及时治疗。▲



“嗯。”安萱开始觉得这办法可行了。
“那好，你想一想小说里都是怎么解决这种事的。”
“有的是分手，多年后再相遇……”
“这个方法就不用说了，因为你不会想和滕瓔分手吧？”小朱打断

她。
安萱顿时用力的点头。
“那还有呢？”
“有的是有个坏心的第三者在制造乱象，一切水落石出后，问题自然迎刃而解。”
“第三者吗？这点值得探讨一下。”小朱拿笔在纸上记了下来，“还有呢？”
“还有就是女主可能做了什么感动人的事。”
“例如？”
“例如男主出车祸或生重病之类的，而女主刻苦耐劳、无微不至的牺牲奉献，几经波折之后，终于赢得男主家人的认同。”
“这种剧情你不会喜欢吧？”

安萱立刻摇头。
她才不希望滕瓔生病或受伤呢。
“还好，如果你点头的话，我还真不知道要去那里找人开车撞滕瓔哩。”小朱直拍著胸口，仿佛松了口气大气。
闻言，安萱一副震惊不已的模样。
“我开玩笑的啦。”小朱有些受不了的说：“好，我们继续。还有呢？”
“还有……嗯……”她努力的想。
“最好想那种既简单又省事的方法，像是什么母凭子贵，根本用不著花费半分力气的方法。”小朱无聊的在一旁乱出馊主意。
“对，还有就是这个方法。女主角有了身孕，男主角家人的态度立刻有一百八十度的大转变，不

再反对他们在一起。”安萱惊喜的瞪大双眼。
“小说里真有这种剧情呀，就因为母凭子贵这么简单？”小朱呆愣道。
她是胡诌的耶！
安萱用力的点头，脸上表情若有所思。
“在想什么？你该不会想用这种方法吧？可是纸包不住火的，尤其是怀孕这种事，只要时间一长你肚子没大起来的话，你就完蛋了。”小朱警告她。
“小朱……”安萱突然慢慢的看向她，然后欲言又止的。
“干么？你该不会想告诉我说，先骗再做还来得及吧？”她的表情怎么这么奇怪。
“我的月经这个月好像没有来。” ■ (58)



人生在世；快樂是一生。
憂愁也一世；何不看開？
告訴自己：
我可以不完美；但一定要真實；
我可以不富有；但一定要快樂！



而 趴在桌上的顾月娥更是立刻就不敢哀号了，转为微微地发抖。
这下也不需要医治，旁观的人一看这情况就知道结果了，不过为了不留下任何把柄，左安阳仍请李院使上前替顾月娥检查。
李院使看了看她的脸色，把了把脉，心中十分不屑严玉娇等人的作为。
他秉公说道：「这位小姐的身体并无任何大碍，老夫敢说绝无中毒一事！」
「不可能！」严玉娇尖叫，硬着头皮道：「你们串通起来的！左安阳，是不是我父

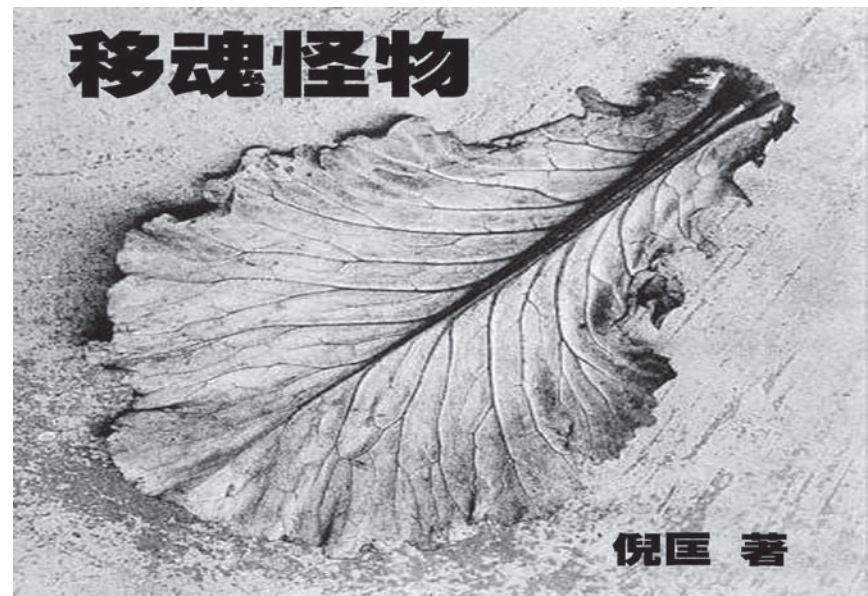
亲解除我与你的婚约，你心有不甘，所以串通李院使设局害我！」这未免强辞夺理过头了，李院使简直气炸，左安阳都懒得辩解了，不过她既提起婚约，他也不介意在众人面前说个明白。
「你严家认为我兵权被夺，又丢了官位，前途无望，便急急解除婚约，和这种势利人家断了关系，未来无须与一个肤浅任性又无理取闹的大小姐成亲，我有什么好不甘的？」左安阳说得丝毫不留情面。
反正他早就与严明松翻脸，自然也不用给严玉娇什么好脸色。
「我左安阳做事光明正大，也不怕在众人面前坦诚，我喜爱的女子，从头到尾只有白露一人，要是与严家的婚约仍在，我也是会想办法解除的。」
他望了眼白露，与她惊讶的眼神相对，微

微得意地扬了扬唇角。
今天就是要把与她的关系坐实了，让她再无理由离他而去。
而转回面对严玉娇时，他脸上马上又覆上了厚厚冰霜，「至于你，急吼吼的来找白露的麻烦，有人邀请你了吗？白吃白喝就算了还倒打一耙，现在还敢诬赖李院使，简直愚不可及！要知道人吃五谷杂粮，哪有能保证一辈子都不生病的，太医院在宫中有重要地位，李院使更是先皇特地请来坐镇的，你质疑他的诚信，便是质疑先皇；而我虽没了总兵之职，仍然是忠义侯，你同时构陷朝廷命官与贵，本侯爷不能看在严明松的分上放你一马，这件事得送交刑部了！」
他指着严玉娇，指着刘艳，指着每个严玉娇带来助阵的贵女，最后指着顾月娥，「你你你，全都要为此事付出代价，尤其是你，兵部右侍郎顾聪的女儿是吗？伪装中毒讹诈诬陷，更是罪加一等！」 ■ (122)



而 那股压力，却向吕麟全身压了过来，令得吕麟像是置身於一大团浓稠的漆胶之中，连行动也为之不灵便。
抬力发招之间，紫阳刀像是重逾百斤！
吕麟一觉出了这样的情形，心中不由得大是吃惊，又勉力支持了一会。
刀法之中，已然渐渐露出了破绽。他这里破绽方露，“飙”地一声，一枝长竹，已然自後心刺透了刀幕！
吕麟心中大惊，连忙反刀去格时，前面又是破绽大露，一枝长竹，立即刺到，吕麟勉力一侧身间，“波”地一声，已被刺中了肩头。
入肉竟有三寸之深，鲜血泉涌！他中了一竹，手中不免慢了一慢。
而就在他一慢之间，双腿的“环跳穴”上，又被竹尖刺入。
他只觉得双腿一软，身子立即倒在地上。
这时候，吕麟已经完全知道，自己一番心血，已然白费了。
不但心血白费，只怕自己，还难以在这四个瞎子的竹竿之下逃脱！
他一倒地，一个翻身想向旁滚出，但是一柄长竹，当头掠下，已然向他的眉心，刺了下来！
那一竹来势之猛，难以形容。吕麟一偏头，“刷”地一声，竹竿在他耳际掠过，刺入地上，足有尺许来深，若被刺中眉心，怕不要穿头而过！
而他在专心躲开那一竹之际，其餘三枝长竹，也已奔他的要害刺到！

吕麟一看这情形，已是万难躲过，人急智生。
他连忙叫道：“火羽箭！”这三个字，当真比灵符还要灵，才一出口，那三枝来势如此迅疾，各自带起锐利无比的破空之声的长竹，便一起停住！
那三枝长竹停住之际，一枝离他的咽喉，不过寸许：一枝离他小腹，只有半寸。
而另一枝的竹尖，则已然抵住了他的左肋！
吕麟望着那三枝指着自己要害的长竹，喘了一口气，又道：“火羽箭！”
那一竹刺向他眉心而没有刺中的瞎子，一俯身，便将吕麟手中的火弦弓，夺了过来。
本来，吕麟可以在那瞎子夺火弦弓之际，以金刚神指，袭他脉门的。可是他如果一有异动，又怎避得开另外的三枝长竹？
是以他苦笑了一下，只得听凭那瞎子，将火弦弓夺了过去。
那瞎子一将火弦弓夺过，便冷冷叱道：“你为何连呼两次火羽箭！”
吕麟定了定神，道：“你们将兵刃收起，我才和你们说。”
那四个瞎子，在一起生活，已然有六十年之久，他们之间，在长久地共同生活之後，再加上大家全是瞎子，简直已到了不要言语，便可以心灵相通的地步。
吕麟话才讲完，四人一齐後退了三步，并肩而立！
吕麟松了一口气，以刀尖支地，站了起来。
此际，他不但火弦弓又被人夺了回去，而且双肩、双腿之上，还带了四处重伤，根本没有机会去封血止痛，身上已全为鲜血濡湿！
直到他以刀尖支地，站了起来之後，才自己封住了自己几个要穴，将血止住。
此际，那瞎子已然问道：“火羽箭怎麽了？”
吕麟道：“在下有一言相询，不知是该说远是不该说。”
那四个瞎子冷冷地道：“什麼话？”
吕麟极其恳切地道：“四位是何方高手，在下并不知道，但既然也是武林中人，可知近年来，六指琴魔，已然僭称武林至尊，对武林中人，大肆屠杀，眼看武林将灭一事？”
那四个瞎子都现出不耐烦的神色来。 ■ (199)



那 表示什么？
表示她认为在我们这里对事情没有帮助。
一想到这一点，我失声道：“她想

助她？”
白素又想了一会：“我不能肯定，我们连……连万良生究竟是什么人

都不知道，有太多不知道的因素，无法作出推论。”
我很有同感，不过我认为有“王牌”在手事情很快就可以水落石出。
我的“王牌”是万良生已经被廉正风抓起来了，应该多少可以问出一些事实真相来。
所以我立刻道：“快和廉正风联络，万良生在他手里，我们可以参加审问！”
白素望了我好一会，缓缓摇头：“就算万良生是经过外星人移魂所形成的另一种人，我们有权力对他进行审判吗？”
我道：“他不是‘另一种人’，是‘移魂怪物’！只要他隐瞒身份，目的不明，就可以假设他对地球不怀好意，作为地球人，就可以对付他。”

白素苦笑：“你违反了你自己的一贯理论。”
我扬手：“这是一个极个别的例子……他先利用了我们，已经表示了他的行为不正当！”
白素没有再说什么，我开始联络廉正风。
接下来发生的事，其出乎意料之外的程度，简直令我目瞪口呆。
在当时事情发生的时候，我至少有一分钟之久，完全不知道如何应付，甚至于在那一分钟之间，我除了惊愕之外是不是还有别的感觉，我都不能肯定。
当时我正在拨廉正风的行动电话，白素走向大门……刚才我们进屋子的时候，由于正在想何艳容为什么突然离去，所以没有把门关好，白素是想去关门。 ■ (70)

开拓者队记：培养杨瀚森能有容错空间

【易网8日讯】北京时间10月9日上午10点，开拓者将迎来球队的季前赛首战，对手是金州勇士。队记Mike Richman在播客上聊到了开拓者的防守以及培养杨瀚森的话题。以下是他谈到的内容：

“训练营初期，开拓者有90%的时间都在练防守。他们明确将‘防守’定为球队身份：要全场紧逼、高位施压、保护篮筐、限制对手三分、逼迫对手陷入进攻拥堵。上赛季的后41场比赛已经证明，他们有能力打出顶级防守；即便有人认为‘防守第3’是假象，但‘他们是防守强队’这一点毋庸置疑——就算是最苛刻的质疑者，也无法否认这一点。”

“只要开拓者能在82场比赛中稳定保持顶级防守，比如排名联盟第6或第8，那么进攻端的压力就会小很多。比如上赛季谢登-夏普的三分投得很差——投篮本应是他的‘基础技能’，而非‘上限技能’。如果他成为长期的‘平均水平以上得分后卫’，三分命中率至少要达到联盟平均水平，甚至更高。但如果球队防守足够好，夏普的三分命中率不需要达到40%，只要能35%，略低于联盟平均值，但有一定出手量，再保持出色的中距离投篮和冲击篮筐能力，就能为球队做贡献。顶级防守给了进攻端更多‘容错空间’，球队不需要进攻有多出色，只要‘足够好’就行。”

捷克足协主席当选FIFA发展委员会成员



捷克足协主席大卫·特伦达。

【北京8日讯】10月8日，捷克足协官方宣布，捷克足协主席大卫·特伦达当选为国际足联发展委员会成员，成为该权威机构历史上首位捷克代表。

国际足联发展委员会是国际足联的重要常设机构之一，主要负责监督和管理全球范围内的足球发展项目。其核心工作包括通过各类计划支持会员协会的发展，例如在基础设施建设、教练员培训、青训体系完善以及女子足球推广等方面提出、评估和监



20岁杨瀚森新秀秀。

督具体举措。作为“FIFA前进计划（FIFA Forward）”的重要组成部分，该委员会还负责管理资金分配，确保各类发展项目公开透明、目标明确并具备可量化的成果。同时，委员会也严格监督项目执行过程中的治理规范、公开性以及资金使用的合理性。捷克足协近年来大力推动国际事务参与度，特伦达的前任——前捷克足协主席彼得·福塞克（Petr Fousek）目前担任欧足联执行委员会委员。

武汉女足1-0奥克兰联女足将客战非洲冠军

【易网8日讯】在国际足联女子冠军杯第一轮比赛中，武汉车谷江大女足与奥克兰联女足展开较量。下半场尾声阶段金蕙利助攻姜晨绝杀。最终武汉女足1-0战胜奥克兰联女足，下一轮将客战非洲冠军。

双方球员入场，比赛马上开始

第5分钟，宋端禁区内射门，汉娜-米切尔扑救脱手险些送礼
第6分钟，武汉女足角球机会，吴海燕的射门被对方门线解围
第25分钟，对方球员禁区内射门，球被陈晨扑出
第33分钟，武汉女足三连击，最后球打在边网上
第39分钟，阿娃-柯林斯的传中球直奔球门，球打在顶网上
第62分钟，宋端突入禁区小角度射门，球被汉娜-米切尔没收
第70分钟，武汉女足换人，姜晨登场，秦曼曼被换下
第73分钟，汉娜-米切尔出击失误，王霜破门，但此前越位进球无效
第80分钟，武汉女足换人，马



武汉女足对阵奥克兰联女足。

君被换下，马维斯-奥乌苏登场
第88分钟，金蕙利助攻姜晨破门绝杀，武汉女足1-0奥克兰联女足。

39岁门将诺伊尔本赛季扑救成功率暂列德甲第一

【北京8日讯】据德国《体育图片报》统计，本赛季39岁的拜仁慕尼黑门将诺伊尔在德甲的扑救成功率高达78.6%，位列所有门将之首。

《体育图片报》援引德甲官方数据对本赛季截至目前德甲各队门将的扑救数据进行了统计，结果显示，老将诺伊尔以78.6%的成功率位列榜首（11/14）。排名第二的是

升班马汉堡门将霍伊尔-费尔南德斯，他的扑救成功率为77.1%；多特蒙德门将科贝尔则以75%的成功率位列第三。

诺伊尔本赛季已为拜仁出战6场德甲，均打满全场，献上4场零封。此外，诺伊尔本赛季德甲有8次出击，全部成功，在成功出击次数该项数据上同样为目前德甲第一。



门将诺伊尔暂列德甲第一。

罗马诺：凯恩6500万欧解约条款明夏生效

【易网8日讯】据知名记者罗马诺的消息，凯恩在拜仁合同中6500万欧的解约条款将在2026年夏天生效，但必须在1月份激活。

记者罗马诺在视频中表示：“关于凯恩的合同解

约条款，这个条款100%确认，自他签约拜仁时就已经明确。但它是如何运作的呢？我可以确认，据报道，凯恩的解约条款是2026年夏天，金额为6500万欧元。所以，如果有俱乐部出价6500万欧元并

凯恩达成协议，当然可以签下这名球员，但这个条款必须在1月份激活，也就是说，技术上必须在1月份激活这个条款，而不是直接在夏天。不过，如果夏天你愿意，也仍然可以达成协议，但目前的情况就是如此。

托特纳姆热刺拥有报价匹配权，也就是如果英超俱乐部与凯恩进行谈判，热刺有优先选择权。我可以告诉你，拜仁认为凯恩在俱乐部非常开心，他们相信球队本赛季有能力争夺一切冠军。因此，他的全部注意力都集中在本赛季上。凯恩目前没有与任何俱乐部进行谈判。热刺当然希望凯恩回归。英超

的诱惑对凯恩来说在他职业生涯中一直存在，这是肯定的。

解约条款确实存在，但必须在1月份激活，这也是目前一切保持完全平静的原因。拜仁认为凯恩现在不想离开，他们觉得凯恩希望全身心专注于拜仁和本赛季，然后为国家队在世界杯做准备。所以凯恩目前不会参与任何谈判。

目前的情况是，凯恩专注于拜仁，他对俱乐部和主教练孔帕尼非常满意，所以现在一切都很平静。英超俱乐部未来可能会尝试吸引凯恩，但1月份激活解约条款之前，目前没有任何谈判进行。”



凯恩在俱乐部非常开心。

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

VIP-A 座 MARIA LIGUINA SURJA MARIATI/EENG 女59岁 10月10日13:00出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	VIP-B座 NG GEK NAI (NG CIA KIE) 女93岁 10月11日11:00出殡 安葬于CIBUBUR坟场之阳	SUITE-1座 LAUW WIE MING 男70岁 10月10日08:30出殡 安葬于古农加东坟场之阳	SUITE-3座 YENI 女58岁 10月12日10:00出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	樱花座 SAUW GIN TAUW/ ASENG 男73岁 10月10日10:00出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场
富贵花座 TENG CHOON CHAI 女92岁 10月10日11:00出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	日葵花座 SOEI TJONG 男73岁 10月9日11:00出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	第21-22座 LIM SOEI SIANG/ USMAN 男71岁 10月10日07:30出殡 火化于加玛王宫火葬场	第23-24座 WANG SUSAN 女44岁 10月10日08:00出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	第25座 DJONG/ LIU SE HIONG 女77岁 10月10日08:00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

快乐养老

睡不好觉，吃饭来调

受访专家：北京协和医院临床营养科教授 于康
生命时报特约记者 赵炎

编者的话：随着年龄增长，很多老人会因夜间咳嗽、频繁如厕、躯体疼痛等原因出现睡眠障碍。近日，中国营养学会临床营养分会在《中华老年多器官疾病杂志》发布《老年睡眠障碍患者营养干预专家共识》（以下简称《共识》），给出了改善老人睡眠障碍的营养措施，以及合并其他疾病时的调整策略。

助眠饮食五要点

睡眠障碍是常见的身体功能障碍，包括失眠、睡眠相关呼吸障碍、中枢性嗜睡障碍等。《共识》专家委员会副主任委员、北京协和医院临床营养科教授于康在接受《生命时报》采访时表示，睡眠障碍与营养高度相关，充足的营养有助合成5-羟色胺、多巴胺及γ-氨基丁酸等神经递质，这些成分是良好睡眠的物质基础；同时，维生素D、铁、色

氨酸等营养素的缺乏可能引发或加重睡眠障碍，因此，综合利用营养手段进行干预对改善睡眠障碍有重要作用，应做到以下5点。

首选天然食物。改善睡眠质量首选天然食物，与人工合成的营养补充剂相比，它们更经济、安全，不容易因超量补充出现副作用。总的原则是食物多样，以谷类为主，杂粮占1/4~1/2，谷类中富含的碳水化合物是神经系统的主要能源；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉、奶制品、豆制品；多吃深色蔬菜水果。

蛋白质、维生素及矿物质摄入充足。一项选取19篇研究的系统综述观察到，睡眠良好者膳食蛋白质摄入量高于睡眠障碍者，这提示老年睡眠障碍患者要摄入充足蛋白质。补充维生素或矿物质有助改善身体不适、缩短入睡时间，比如铁缺乏人群，

补铁后可改善不宁腿综合征、衰弱等，提升睡眠质量。一项关于失眠老人的系统综述发现，补充镁制剂能缩短入睡时间（约17分钟）。还有荟萃分析发现，维生素D缺乏的成年人睡眠障碍风险显著增加。富含铁的食物有红肉、动物血、肝脏等。富含镁的食物有坚果、豆类、全谷物、绿叶蔬菜等。日晒是获取维生素D的主要途径。食物中，海鱼、蘑菇、动物肝脏、蛋黄等都是维生素D的良好来源。日晒不足者需多吃上述食物，但不建议单次大量补充。

适当多吃富含色氨酸的食物。色氨酸属于必需氨基酸，是血清素和褪黑素等生物活性化合物的前体，参与情绪、睡眠的调节，可用于治疗失眠和睡眠暂停。一项系统综述指出，每日补充1克色氨酸可改善失眠患者的睡眠质量。富含色氨酸的食物有

奶酪（618毫克/100克）、黄豆（455毫克/100克）、鸡肉（206毫克/100克）等，老年睡眠障碍者可适当进食，但不建议单独大量补充色氨酸制剂，否则可能出现头痛、恶心、皮疹等不适。

限制含咖啡因饮料的摄入。常见的含咖啡因饮料包括可乐、茶水、能量饮料、咖啡等。适量饮用含咖啡因饮料（50~200毫克/天）有改善情绪、认知、糖代谢等益处，但大量摄入会产生不良影响。睡眠障碍者应据个人情况选择，比如喜欢喝茶的老人，每天可饮用2~3杯淡茶，不要喝过浓或隔夜的茶，也不应睡前饮用。

补充益生菌。肠道菌群及其代谢产物参与睡眠觉醒机制的调节。研究表明，短乳杆菌和长双歧杆菌可以改善睡眠质量，泡菜和酸奶富含这两种益生菌，但都要适量食用。酸奶每天喝200~300毫升即可，泡菜每天可以吃20克左右，注意要吃腌制4周以上的，以防亚硝酸盐超标。

推荐地中海模式

要求老人完全遵循上述饮食要点可能比较困难，研究发现，直接向老人推广地中海饮食可能是一个简单有效的策略。于康解释说，这种饮食模式有助摄入充足的色氨酸、维生素和矿物质，促进神经递质的合成，从而改善睡眠质量，其特点有主要3个。

一是以全谷物、蔬菜、水果、坚果、豆类和海产品为主。结合我国膳食指南，建议老人每天吃100克全谷物、500克新鲜蔬菜（生重）、200~350克新鲜水果、15克大豆、10克坚果、相当于300~500毫升牛奶的奶制品、1个煮鸡蛋、畜禽肉60克，每周吃2次鱼（300~500克）。

二是食物加工程度低，新鲜度高。地中海饮食强



调选用当地、应季的新鲜蔬果作为食材，加工非常简单，比如蔬菜尽量生吃，或用水焯一下凉拌，其他食物采用健康的烹饪方法，如蒸、炖等，避免高温烹饪和油炸，几乎不吃培根、火腿等加工肉类。

三是以橄榄油为主要食用油。建议老人以橄榄油为主，与其他食用油交替使用，每日总用油量不超过3汤匙（30毫升）。橄榄油分为初榨油和精炼油两大类，前者适合拌凉菜，或直接加进做好的菜肴中，后者性质更加稳定，可以用来炒菜。

下面推荐一日食谱，大家可以用自己喜欢的同类食品进行替换。

早餐：燕麦牛奶粥（脱脂牛奶200毫升、燕麦片40克）、鸡蛋1个（50克）、凉拌黄瓜100克；

加餐：牛油果半个，酸奶1杯（100毫升）；

午餐：糙米红薯饭（大米、糙米各20克，红薯50克）、清蒸海鱼2块（100克）、菠菜胡萝卜沙拉（菠菜150克、胡萝卜100克、鹰嘴豆15克、橄榄油15毫升）；

加餐：蔓越莓干和混合坚果20克，橙子1个（150克）；

晚餐：藜麦鸡胸肉沙拉（藜麦50克、鸡胸肉70克、莴苣100克、西红柿100克、胡萝卜50克、奶酪20克、橄榄油15毫升）。

多病共存有忌口

很多老人合并多种疾病，会与睡眠障碍存在双向关联，通过饮食调整睡眠对治疗其他疾病也有好

处。于康提醒，不同患者应用上述饮食建议时有各自的禁忌。

肥胖症。超重、肥胖人群合并呼吸睡眠暂停的比例较高。适度减重有利改善睡眠，但需咨询专业人员。不推荐使用极低能量膳食模式，即每天摄入量低于800千卡；建议限制能量的同时，适当提高膳食蛋白质摄入比例，每餐至少含25~30克蛋白质。

糖尿病。糖尿病患者睡眠比例高达39%，睡眠不足（小于6小时）和睡眠延长（大于9小时）均与2型糖尿病发生相关。酸奶富含益生菌，有一定助眠作用，患糖尿病的老人需注意购买无糖或低糖酸奶，以防糖摄入超标。

慢性肾脏病。慢性肾脏病患者睡眠障碍发生率高达50%~80%，其中失眠最为常见。这些老人在饮食中应注意补充色氨酸、蛋白质、维生素D。动物内脏富含铁、锌，有一定助眠作用，但慢性肾脏病患者不宜多食。

高血压。高血压患者中约有50%~70%患有睡眠呼吸暂停综合征。这类患者饮食应注意控油、减盐、限糖，并减少含咖啡因饮品的摄入，如茶、咖啡等，以防引起血压波动。

心血管疾病。据估计，约30%的心血管病患者存在睡眠障碍。这些老人日常可多吃蔬菜、水果、豆类、茶叶等富含多酚类物质的食物，以改善睡眠。此外，食物还要细软易消化，不仅有利于营养物质的吸收，也不易引起胃肠不适、影响睡眠。▲

全民健身

热身要做足 有氧打基础 强度慢慢加 心绞痛怎么安全运动

受访专家：北京大学人民医院心内科主任医师 张海澄
生命时报记者 李珍玉

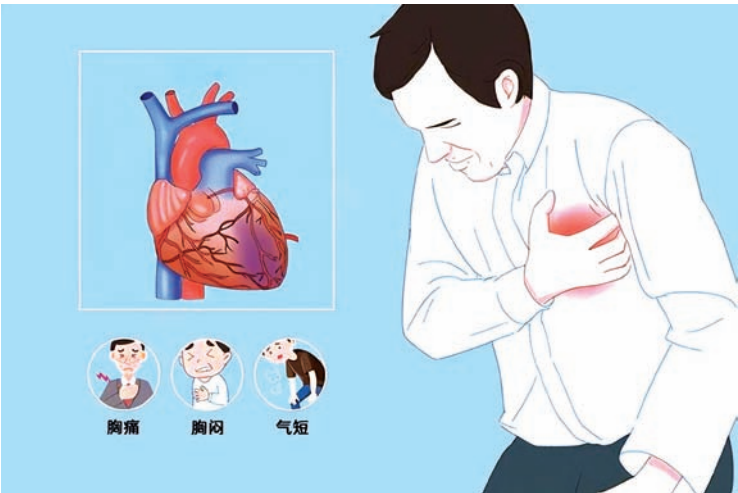
运动康复被证实能减轻或控制冠心病稳定型心绞痛患者的症状，提高运动耐量和生活质量，改善患者预后。近日，中华医学会心血管病学分会等机构颁布了《稳定型心绞痛运动康复中国专家共识》。本期，我们特邀北京大学人民医院心内科主任医师张海澄给冠心病患者详解。

张海澄表示，冠心病患者想运动康复，要先到医院心内科进行心脏评估，再决定能否运动、运动类型和强度。首先，有不稳定型心绞痛的患者，或有急性冠脉综合征、各种严重心律失常、合并中重度心功能不全的患者，不能运动。只有稳定型心绞痛患者，即偶尔有心绞痛发作，但发作性质、部位、时间、缓解方式等都已掌控之中，没有表现为进行性加重，可在医生指导下进行运动康复。冠心病患者的运动康复主要涉及以下内容：

第1步：准备活动。即热身阶段，对冠心病患者非常重要。采用低强度有氧运动和关节活动，如慢跑、扩胸运动等，持续5~10分钟，让心脏和肺部活动起来，增强心脏射血能力；同时提高关节活动度，伸展韧带、肌肉，为后面的锻炼做准备。

第2步：运动阶段。有氧运动是基础，可配合抗阻运动、柔韧性训练和平衡训练。

有氧运动：推荐快走、慢跑、骑自行车、游泳、门球、健身操、广场舞等。锻炼时间建议从20分钟或更短时间开始，循序渐进，逐渐增至50~60分钟。每周练3~5次，强度要低起点、慢进阶、少变化，在主观感受和



客观指标监测耐受的前提下循序渐进。如果患者在家庭锻炼，用心率和体感控制强度最简单。冠心病患者运动的心率上限一般用（170-年龄）来计算，例如50岁患者锻炼时心率不要超过每分钟120次。按照劳累程度分级法，推荐低强度运动达到体感轻松，中强度运动达到稍有些吃力。运动中如果出现明显的心慌、憋气、胸闷、胸痛、头晕、呼吸困难等症状，需立即停下来，保持安静状态，必要时给予吸氧或舌下含服硝酸酯类药物。如果症状继续加重，要立即就医。

抗阻运动：主要增加心脏压力负荷，有利于增加心肌血流灌注，防止肌力快速下降。可选择克服自身重量的训练，如俯卧撑、深蹲等；也可选择运动器械，如哑铃、沙袋、弹力带等。每个肌群每周训练2~3次，每次练8~10个肌群，每组重复10~15次，组间休息2~3分钟。从做1组开始，逐渐到3组；同一肌群练习时间间隔至少2天；有氧运动和抗阻运动不在同一天进行；抗阻训练前也要热身。

柔韧性运动：主要针对肩部、胸部、颈部、躯干、下背部、臀部、大

腿、小腿和踝关节的主要肌肉肌腱部位。针对每一部位拉伸15~30秒，其间正常呼吸。每个动作重复3~5次，一般在有氧运动后常规进行拉伸。每次5~10分钟，以有牵拉感、不感觉疼痛为准。

平衡训练：主要针对身体的平衡性、灵活性和本体感觉训练。推荐打太极拳、蛇形走（往左走几步，再往右走几步，交替进行）、单腿站立、直线走等。可在有氧运动后做，或单独练习，每次练5~10分钟，以轻松或有一点吃力为宜。

第3步：放松运动。放松是运动训练必不可少的一部分，这是运动的最后一环，把全身的肌肉、关节都松弛下来。可以是慢节奏有氧运动的延续，或柔韧平衡训练。进行5~10分钟，注意运动强度逐渐放缓，伴随深呼吸，让心率逐渐慢下来，直到体感轻松。

张海澄提醒，如果天气好、空气好、温度适宜，建议在室外运动。晚上睡前1小时不要剧烈运动，避免过度兴奋影响睡眠。如果在急性疾病期，如感冒、发烧、腹泻期间，应暂停运动，待病情缓解后再继续。▲

生活起居

感冒老不好 胃肠出问题 伤口愈合慢 免疫力下降身体会报警

张瑞瑞 翻译

强大且健康的免疫系统就像盾牌，为身体提供保护，最大限度免受各种细菌、病毒和其他微生物的侵害。当免疫系统被削弱，人体就会面临健康问题。近日，英国“生活小事”网站提醒，当免疫力低下时，身体会出现以下警示信号，大家应注意。

1. 极度紧张。无休止的压力可能是免疫系统变弱的信号。如果经常因为一些事情而感到压力过大、惊慌失措，就要考虑免疫力下降的风险。美国心理学会发布的一项研究证实，长期压力过大会减少体内白细胞，影响免疫系统，从而降低免疫力。

2. 经常感冒。成年人每年感冒2~3次是正常的，一般普通感冒需要

7~10天痊愈。如果总是感冒或持久不愈，就是免疫力低下的表现。美国疾病预防控制中心研究报告指出，免疫力低下的人感冒会引发严重的呼吸道疾病，如支气管炎、肺炎等。

3. 胃肠持续不适。如果经常出现胃胀气、腹泻、便秘等胃肠问题，免疫系统受到损害的几率增大。美国国立卫生研究院的研究证明，作为人体内最大的免疫器官，肠道掌管着70%以上的免疫细胞，同时它又是人体最繁忙的器官，几乎无时无刻不在工作，为人体提供养分。一旦肠道功能紊乱，比如有益细菌数量不足时，就会增加病菌、细菌感染的几率。

4. 总是疲劳。即使睡了一整夜也感觉十分疲惫是不正常的，应引起重视。免疫系统会影响精力，如果总是精力不济，应考虑免疫系统是否下降。

5. 易受感染且愈合慢。美国过敏、哮喘和免疫学会发布报告指出，免疫系统衰弱或受到抑制的成年人，更容易面临多种感染，比如一年内患两次肺炎、频繁的中耳炎、慢性鼻窦炎，且伤口愈合缓慢。

为呵护免疫系统，并使其强大，专家建议维持健康的生活习惯：保证充足睡眠，注意卫生，控制体重，学会调节情绪，饮食均衡，多喝水，少吃垃圾食品，戒烟限酒。必要时，可在医生的指导下，服用相关药物。▲