



2026年1月3日(星期六) 乙巳年十一月十五

加强全民团结 促进经济繁荣

2000年创刊 第26年7465号 零售价:5,500盾 每月订费:130,000盾

# 欲跻身全球交易所前十行列 印尼证交所推出未来五年规划

【本报讯】周五（1月2日），印尼总统普拉博沃再次缺席在雅加达证券交易所（BEI）大楼举行的2026年度首次交易开盘仪式。至此，普拉博沃已连续两年未亲自出席资本市场开市活动。

财政部长普尔巴亚·萨德瓦解释称，普拉博沃因仍在视察灾区而未出席股市开盘仪式，这正表明总统高度关注民生与经济问题。“虽未亲临现场，但总统的执政团队皆在此履职。”

同期出席的金融服务监管局资本市场、金融衍生品与碳交易监管首席执行官伊纳尔诺·贾亚迪指出，总统缺席开市仪式不影响资本市场运行。他强调政府实质支持比象征性出席更为重要：“这并非问题，总统对资本市场的支持远重于形式出席。昨日他刚结束亚齐和棉兰等地视察，当前民生事务显然更具优先性。”

## 要跻身全球交易所前十强

印尼证券交易所发布了《2026-2030年总体规划》，旨在强化印尼在全球舞台上的地位。印尼证券交易所总裁伊曼·拉赫曼阐述了本国资本市场未来五年的战略方向，并强调2030年的宏伟愿景是建设一个更具创新性、透明度、包容性且与国际接轨的资本市场。

伊曼表示：“期望印尼能凭借市值或交易额跻身全球交易所前十强，同时为投资者及国民经济带来最优效益。”作为该总体规划的初步基础，印尼证券交易所结合国内外宏观经济形势，设定了2026年的一系列运营目标与假设。

其中，2026年的关键指标包括：预计日平均交易额将达到15万亿盾；新增555种证券上市目标，其中涵盖50家新上市公司；此外，还计划通过强化信息传播渠道新增200万投资者。

伊曼认识到，实现这些雄心勃勃的目标需要资本市场生态系统的全力支持。他强调交易所监管机构与市场参与者之间协同合作的重要性：“我们相

实现这一愿景需要所有利益相关方共同努力。

信，实现这一愿景需要所有利益相关方共同努力。因此，我们热切期望上市公司、交易所会员及各界参与者的大力支持与协作，确保《2026-2030年总体规划》顺利实施，为印尼资本市场带来切实效益。”

此举被视为印尼证券交易所保持上一年增长势头的重要举措，同时确保印尼资本市场在全球经济动态中始终保持竞争力。

值得注意的是，2026年首个交易日印尼综合指数（IHSG）开盘飘绿。1月2日开盘上涨0.43%至8684.069点。此前2025年最后一个交易日（12月30日）微涨0.031%收于8646.94点。

普尔巴亚认为，这一积极情绪反映了市场参与者对今年日益稳固的国民经济前景持乐观态度。他表示，年初综合指数的走强是市场对政府与央行之间政策协调性改善的回



2026年1月2日，印尼财政部长普尔巴亚·萨德瓦（右三）、金融服务监管局委员会主席马亨德拉·西雷加尔（左四）、印尼证券交易所总裁伊曼·拉赫曼（右一）、印尼央行行长佩里·瓦尔吉约（右四）、国会第十一委员会主席穆罕默德·米斯巴胡恩（左三）、存款保险机构委员会主席安吉托·阿比马尤（右二）、金融服务监管局副局长米尔扎·阿迪蒂亚斯瓦拉（左一）、金融服务监管局资本市场、金融衍生品与碳交易监管首席执行官伊纳尔诺·贾亚迪（左二）在雅加达共同敲响2026年开市钟。

应。相信更强的协同效应将为经济提供比去年更快的增长空间。

普尔巴亚提出了一个雄心勃勃的预测，即印尼综合指数在2026年有可能达到1万点。在他看来，这一前景不仅仅是乐观的目标，而是由经济改

善和上市公司利润增长预期所支撑的。

当被问及为实现此目标将采取哪些具体政策时，财长解释说，经济增长的加速将来自于更稳固的财政-货币政策协同。

当被问及2026年是否可能向印尼证券交易所提

供激励措施时，普尔巴亚表示，政府尚未收到任何激励请求。

同时，在印尼证交所董事会任期即将结束之际，普尔巴亚强调了交易所领导层对维护市场诚信具有坚定承诺的重要性。（cx）

## 印尼商品期货交易所 2026年正式开放交易



贸易部副部长Dyah Roro Esti（中）与数家机构和交易所代表在贸易部办公室举行的2026年印尼商品期货交易所交易开盘仪式上合影留念。

【本报讯】贸易部副部长萝萝（Dyah Roro Esti）本月2日（周五）在雅加达贸易部办公室正式开启了2026年度印尼商品期货交易所的交易。

贸易部副部长萝萝表示，“我正式开启2026年度印尼商品期货交易所的交易。希望今年对该行业来说是未来向好的一年。”

萝萝声称，对于所有利益相关者而言，优化大宗商品期货交易（PBK）对国民经济的贡献和作用至关重要。

这与大宗商品期货交易监管机构（Bappebti）的数据相呼应，该数据显示

了去年PBK及交易产品创新的表现。

具体而言，2025年大宗商品期货交易的名义价值达到48,867万亿盾，同比增长49.8%。与此同时，去年交易量为1456万手（lot），同比增长12%。

萝萝透露，“我们已介绍该领域的若干进展，相信其贡献备受期待，且可见其对推动我国经济发展起到积极作用。”

贸易部副部长强调，特别值得注意的是，油脂和植物油（包括粗棕榈油）仍是去年主要出口商品，出口额达283.7亿美元。

我也要求商品期货行业的各利益相关方继续推动通过期货交易所进行交易。

“并优化现有的交易机制和生态系统，尤其是通过价格形成机制和参考价格机制，这本身就是商品期货交易的好处和作用之一。”

萝萝还希望尚未在期货交易所交易的优质商品能够上市交易，以获得价格形成、参考价格以及套期保值的好处。

“通过优化PBK的效益，有望提高国家收入并维持印尼贸易顺差，”她表示。

此外，副部长亦对PBK各利益相关方在推动金融素养教育和投资者教育方面所做的努力表示赞赏，同时也肯定了金融衍生品数字化转型过程，包括加密资产在内的数字金融资产、资本市场以及货币市场与外汇市场工具的监管和监控机制的平稳过渡。

“未来，此类金融素养教育和投资者教育工作需保持连贯性并加强力度，以确保对作为消费者的公众形成有效保护，从而最终提升社会整体信任度。因此，普及教育工作实为一切工作的关键和基石，”萝萝如是说。（fd）

## Bulog成立以来最高收购记录 去年稻谷折合成大米收购量达319万吨

【本报讯】印尼国家粮食物流管理局（Bulog）确保将在今年恢复向1800万户受益家庭发放救济粮或救济大米。周五（1月2日），其总裁艾哈迈德·里扎尔表示，今年将连续4个月发放每户10公斤救济大米，总量约72万吨。

此外，Bulog还将继续承担150万吨粮食供应与价格稳定计划（SPHP）大米的发放工作。与去年仅实施8个月不同，今年将全年实施。不过在水稻收获季节（约3月、4月和8月），稻米主产区的SPHP供应量会减少。

此外，今年紧急状态援助的粮食配额设定为2.5万吨。在收购方面，根据与粮食事务统筹部长举行的专题协调会决议，Bulog将在今年收购400万吨大米和100万吨玉米。目前正与财政部长协调，希望获得国家收支预算拨款。他认为若获得预算资金，Bulog就无需再依赖国有银行协会贷款，特别是当前贷款利率较高。

去年，Bulog收购稻谷折合成大米达319万1969吨。其中包含453万7490吨收获干稻谷（GKP）、6863吨碾



2025年12月23日，印尼总统国防领域特别顾问杜东·阿卜杜拉赫曼（左）在国家粮食物流管理局运营总监安迪·阿夫达尔·阿卜杜拉（右）陪同下，前往雅加达一丹格朗与北雅加达椰风新村的仓库视察大米储备情况。此次视察旨在确保2026年圣诞节和新年期间国家大米供应充足。

磨干稻谷（GKG）以及76万5504吨大米。里扎尔称这是Bulog自1968年成立以来的最高收购记录。

除大米外，Bulog还通过公共服务义务机制收购国内玉米10.1万吨，商业收购198吨，同样创历史新高。去年Bulog分两个阶段（6-7月、10-11月）共发放粮食援助70万7929吨。里扎尔指出，Bulog原本希望发放更多援助，但仅获授权发放4个月。

此外，Bulog还发放了5万1211吨SPHP玉米，旨在平抑价格波动、保障消费者层面供应稳定。”

去年Bulog还在4337个网点开展平价粮食运动，并向苏门答腊灾区发放1万4227吨救济粮，其中亚齐8676吨、北苏门答腊4482吨、西苏门答腊1069吨。库存方面，截至去年底Bulog持有大米储备324万吨，这是自1968年成立以来年初期的最高库存纪录。（cx）

## 尤斯里尔称新KUHP和KUHPA生效时 我国法律进入新时代

【本报讯】法律、人权、移民和惩教统筹部长尤斯里尔（Yusril Ihza Mahendra）披露，随着国家刑事法典（KUHP）和新的刑事诉讼法典（KUHPA）于今日正式生效，印尼的法律执法进入了新时代。

他声称，这两部法律的实施标志着已使用一个多

世纪的殖民时代刑法体系已终结。

周五（2/1），尤斯里尔在雅加达接受询问时表示，“此次革新同时开启了国家法治实施的新篇章，使其更加现代化、人性化、彰显公正，并根植于班查西拉价值观及印尼民族文化。”

他进而指出，基于2023年第1号法令实施的国家刑事法

典以及今日根据2024年第13号法令生效的新刑事诉讼法典，对印尼民族及刑事司法体系具有历史性意义。

他阐明，新刑事诉讼法典取代了旧法典，后者作为新秩序时期的产物曾载于1981年第8号法令中。

尽管制定于独立后，但据说旧的KUHP被认为尚未完全体现1945年宪法修订后发展



Yusril Ihza Mahendra

起来的各种人权原则，因此需要更新以支持新国家KUHP

的实施。

尤斯里尔接着强调，新KUHP和KUHPA的实施是自1998年改革时代以来开始的漫长刑事法律改革进程的

成果。有观点认为，源自1918年《荷属东印度刑法典》的旧刑法典，因为它具有压制性，过于强调监禁刑罚，同时较少关注恢复性司法和人

权保护，被认为不再符合现代印尼社会的动态。

因此，根据法律人权统筹部长的说法，新的国家刑法从根本上将刑事法律的方式从报复性转变为恢复性。

对此，他表示，刑罚的目的不再仅仅是惩罚犯罪者，还包括恢复受害者、社会以及犯罪者自身的状态。（fd）

今日出版12版



社论

停止进口食用糖  
充满挑战与诱惑

继去年成功停止进口大米后，今年政府的目标是满足食用糖的需求。政府将停止进口食用糖，这项政策与政府加强国家粮食安全、力争至少实现大米、食用糖、玉米和食盐自给自足的努力相一致。

尽管考虑到工业领域对进口糖的需求仍然很大，然而停止进口糖的政策至关重要。此外，政府还必须确保国内糖产量得到有效消化，避免糖在仓库中积压数月，从而损害农民的利益。

政府实现粮食自给自足的决心无疑值得支持。然而，这项政策也必须辅以相应的分配安排，以确保充足的市场供应并控制价格，以免加重消费者的负担。

农业部长安迪·阿姆兰·苏莱曼 (Andi Amran Sulaiman) 表示，随着全国甘蔗产量的增加，政府对2026年实现白糖自给自足充满信心。他说，“甘蔗产量增加，意味着糖产量也会增加。”

随后，安迪·阿姆兰解释说，为提高甘蔗的产量，政府正在制定一项针对30万公顷甘蔗种植园的分阶段复兴计划。此举旨在加强糖厂的原材料供应，以减少为弥补国内供应短缺而对白糖进口的需求。

粮食统筹部负责食品贸易和分配协调的助理塔唐·尤利奥诺 (Tatang Yuliono) 周四 (1月1日) 在雅加达发表声明时强调，2026年将不会进口任何大米和食用糖。因此，就消费而言，我们几乎可以自给自足。

政府确保农民生产的农作物能够满足大米、食用糖和饲料玉米等战略性主粮的消费需求。塔唐·尤利奥诺说，“我们所有的决定都基于企业界的提议。这些提议随后会由相关部门和技术机构的同事进行核实。希望这项决定能够符合所有人的期望。”

根据2025年12月28日发布的《2026年全国粮食平衡预测》，2025年至2026年食用糖的结转库存预计为143.7万吨。同时，年消费需求为283.6万吨，因此预计食用糖的年产量可达270万吨至300万吨，形成可观的盈余。

粮食统筹部已制定2026年粮食商品平衡表，其中包括进口312万吨工业用原糖。政府已同意工业用原糖进口平衡表，以及根据进出口便利机制 (KITE) 允许进口508,360吨用于特定工业需求的糖。

去年，工业用原糖进口配额约为430万吨，但今年已减少至312万吨，减少了118万吨。所有进口糖均用于工业用途，以原糖的形式供应炼糖业，而非供消费者。

我们当然欢迎粮食生产的发展，以及政府决心保护国内农民的承诺。然而，基于以往的经验，我们想提醒政府粮食进口的复杂性。几乎每年，由于利益冲突，粮食进口都会成为一个棘手的问题。政府每年进口大量糖，而甘蔗种植户则抱怨他们的辛勤劳动没有得到应有的补偿。

政府必须从这些经验中吸取教训，防止类似情况再次发生。不过，我们也注意到积极的一面：现在国家粮食需求问题得到了更加公开的讨论，不再有了为了某些利益而隐瞒或操纵数据的情况。

我们一直强调，糖的进口应该只用于弥补国内库存缺口，而不是为了从进口糖的交易中牟利。大量的进口往往在国内市场被操纵，影响了国内的生产吸收。结果，甘蔗种植户遭受了重大损失。

因此，政府停止进口食用糖的决心值得支持。然而，政府也必须加强监管，防止进口的工业用原糖可能渗入本地市场，因为这将严重损害国内蔗农生产的糖类产品的市场吸纳。

内阁秘书称一个月内  
已在三个受灾省份建成一千栋住房

【本报讯】内阁秘书泰迪·因德拉·维贾亚 (Teddy Indra Wijaya) 透露，政府在灾后处理中行动迅速，包括灾后一个月内在亚齐、北苏门答腊和西苏门答腊建造1000多栋住房。

泰迪周五 (1月2日) 通过其官方社交媒体账号 @sekretariat.kabinet 发文解释说，该建设项目也是通过达南塔拉 (Danantara) 建设15000栋住房的一部分。灾后一个月内，政府行动迅速，已在三个省份完成建造1000多栋住房。同时，其他住房建设和公共设施修复也在定期进行。

内阁秘书泰迪表示，2026年第一天 (1月1日周四)，普拉博沃总统亲自视察Danantara正在建设的15000栋住房中的首批600栋，并在亚齐省塔米昂 (Tamiang) 县召开协调会议。

这些住宅区配备了免费互联网或Wi-Fi、清洁水、电力、礼拜场所、儿童游乐设施，以及可通过主干道到达的通道。



建筑工人在亚齐省Tamiang县Karang Baru市为山洪灾民建造临时住房 (huntara)。

泰迪表示，在这片5.5公顷的土地上，政府正在利用国有企业拥有的土地建设2500栋住房。与此同时，当地政府也在协调对将入住这些住房的受灾居民进行

登记和安排。

泰迪说，“在这些住宅区对面，还建设占地3.5公顷的永久性住房。政府建设适宜且快速的住宅后，地方政府对将入住这些住房的居民进行登记

和安排。”

泰迪表示，这些住宅区的建设满足几个标准，即不在灾害易发区；位置足够靠近原住所、主干道、公共设施，以及工作地点。 (pl)

PPPA部长称监督儿童在线游戏  
以防止暴力行为极为重要



妇女赋权与儿童保护部长阿尔法·法乌齐。

【本报讯】妇女赋权和儿童保护 (PPPA) 部长阿尔法·法乌齐 (Arifah Fauzi) 强调，必须监督儿童使用电子设备、社交媒体和网络游戏，以防止儿童成为暴力实施者或受害者。

周五 (2/1)，妇女赋权和儿童保护部长阿尔法·法乌齐在雅加达回应棉兰市一名儿童殴打母亲致死案件时表示，“如果不加以适当监督，含有暴力元素的内容可能会影响

儿童的心理状态。”

阿尔法·法乌齐还强调，无论是父亲还是母亲，父母的养育方式须通过充满关爱的教育和良好沟通来塑造孩子的性格和情绪控制能力具有重要作用。

“因此，同样重要的是不要给孩子贴上污名或负面标签，因为孩子本身也是父母不当养育环境的受害者，”她说道。

妇女赋权和儿童保护部已与多方展开协调，例如北苏门答腊省妇女儿童保护服务技术实施单位、棉兰市警察局、北苏门答腊省妇女赋权儿童保护与计划生育局、棉兰市妇女赋权、儿童保护、社区赋权以及人口控制和计划生育局。

此外，棉兰市社会服务

局、棉兰市惩教中心、棉兰市教育局、北苏门答腊省妇女儿童保护服务技术实施单位以及心理专家也持续参与案件处理的全过程陪伴工作。

“在处理儿童案件时，必须真正以儿童最大利益为首要考虑。从一开始，妇女赋权和儿童保护部就持续与警方、地方政府及相关服务单位开展跨部门协作与跟进工作，”她说道。

此项陪伴工作旨在确保司法程序的每个环节都遵循2012年儿童刑事司法系统法第11号法律的规定。

“我们将持续保障儿童在司法、心理、社会及教育等各方面的权利得到全面落实，”阿尔法·法乌齐部长如是说。 (fd)

雅加达北区水资源管理分局  
备好水泵防范潮洪潜在风险



周五 (2026年1月2日)，雅加达北区水资源管理分局人员处理RE Martadinata路发生的潮汐洪水。

【本报讯】雅加达北区水资源管理分局局长赫里亚·苏万迪 (Heria Suwandi) 周五 (1月2日) 在雅加达说，“为应对极端天气，已确定从2025年12月30日至2026年1月7日期间部署移动水泵/抽水机。”

赫里亚·苏万迪解释说，穆阿拉 (Muara) 固定泵站配备两台Indopump水泵，Muara Angke的Kali gendong配备两台HSP 20和白色Indopump水泵，穆阿拉卡朗 (Muara Karang) 燃煤电厂配备一台HSP 60水泵，巽他港 (Pelabuhan sunda) 配备一台HSP 60水泵，Plusing Ancol配备一台HSP 20水泵，Koyo Cabe Lodan配备一台移动水泵。

此外，古农沙哈里 (Gunung Sahari) 路配备了一台移动水泵，RE Martadinata路配备两台白色移动水泵，Ketel Uap配

备一台移动水泵，Marunda Pitung STIP配备一台移动水泵，Ancol Danau配备一台移动水泵，Ancol Dermaga 5 Marina配备一台HSP 60水泵。

赫里亚·苏万迪说，“这些水泵是为了应对潜在的潮汐洪水而准备的。”

雅加达北区交通分局局长鲁迪·萨普塔里·苏莱亚纳 (Rudy Saptari Sulesuryana) 表示，当RE Martadinata路发生潮汐洪水时，交通分局人员也将参与交通疏导。这是为了确保交通顺畅，同时保障正在执行任务的水资源管理局工作人员的安全。

雅加达地区灾害管理局 (BPBD) 发布了沿海洪水或潮汐洪水潜在风险的预警，预计将持续一周，从2025年12月30日至2026年1月7日。雅加达北部沿海居民被要求提高警惕，特别是在最高潮汐时段。 (pl)

搜救中心延长在纳闽巴焦

【本报讯】印尼国家搜救局 (Basarnas) 正式延长对三名西班牙籍外国游客的搜救行动。这些游客是在纳闽巴霍 (Labuan Bajo) 海域KM Putri Sakinah船只沉没事故的遇难者。

周五 (2/1)，Mauhere搜救办公室主任法图尔·拉赫曼 (Fathur Rahman) 作为搜救任务协调员，在古邦接受电话采访时表示，搜救行动将延长至周日 (1月4日)。

“即日起，搜救进程将延长至未来三天，”他说道。

他阐明，该决定是基于周四 (1月1日) 联合搜救队全体成员共同评估后作出的。

法图尔透露，根据2014年第29号法案规定，搜救行动原则上自船只沉没之日起连续执行七天。

然而，若仍存在发现遇难者异常征象或机会，搜救行动可予以延长。

“我们仍对联合搜救队全体成员的努力能够在搜救行动延长期间取得成果持乐观态度，”他补充道。

另一方面，印尼国家搜救局也对西班牙政府通过西班牙驻印尼大使所给予的关注表示感谢。

这一关切是通过2025年12月31日的正式信函传达的，信中表示希望继续对三名西班牙籍外国公民展开搜救行动。

西班牙驻印尼大使贝内多·德西卡特·埃斯科达 (Bernardo de Sicart Escoda) 本周四在古邦发布的信函表示，持续进行的搜救进程将对遇难者家属给予极大帮助。

“我希望能请求您继续

沉船事故遇难者搜寻工作



联合搜救队协调行动，继续搜寻在东努省西曼加莱县帕达尔岛水域溺水的Valencia教练及其孩子。

搜救努力，直至遇难者遗体被找到，”他在信中说。

他还表示，搜救队进行的搜救过程必将带来巨大希望，使遇难者遗体能够尽快被寻获。

在搜救过程中，遇难者家属始终陪伴并支持联合搜救队的工作，他们的支持也得到了各方的高度认可。

在1月1日 (周四) 展开的第七天搜救行动中，联合搜救队共派出13艘船只沿搜索区域展开拉网式排查。

此外，行动中还动用了东努沙登加拉省警局水上警察部门的声呐与水文导航设备。但截至行动评估时，相关工作仍未取得进展。 (fd)

印尼红十字会  
向苏岛运送2500吨援助物资

周五 (1月2日) 在雅加达丹戎不碌港的国内IKT码头，工人们正在准备将援助物资装载到船上。印尼红十字会 (PMI) 向苏门答腊岛受灾地区运送2500吨人道主义援助物资，以支持灾后恢复和重建工作。 (pl)





## PMI回落至51.2但仍扩张 国内制造业连续5个月吸纳就业

【本报讯】2025年12月，国内制造业活动增速有所放缓，但已连续第5个月保持在扩张区间。标普全球（S&P Global）发布的采购经理指数（PMI）数据显示，当月国内制造业PMI为51.2，较11月的53.3回落，但仍高于50的荣枯分界线。

数据显示，12月制造业扩张主要得益于新订单状况改善，尽管生产增长动能有所减弱。新增订单增长主要来自国内市场，而新出口订单则连续第4个月下降。

在订单增加的带动下，制造业产出连续第2个月实现增长。不过，原材料供应偏紧在一定程度上制约了产出扩张，使得整体产出增幅仍然有限。

标普全球市场情报部（S&P Global Market Intelligence）经济学家乌萨马·巴蒂（Usamah Bhatti）表示，企业在新订单、就业以及采购活动等方面持续呈现温和扩张态势，但受部分企业面临原材料短缺影响，产出仅实现小幅增长。

从价格端看，尽管涨幅有所放缓，企业投入成本仍保持较快上升，回落至近4个月以来的最低水平。原材料价格上涨、供应紧张以及部分由不利天气因素引发的交付延误，成为推升成本的主要原因。企业相应上调产品销售价格，但涨幅较前一个月有所收窄。

### 制造企业继续扩大用工

在需求保持稳健的背景下，制造企业继续增加用工并提升采购活动。尽管就业增长速度较11月有所放缓，但整体仍与2025年全年平均水平基本一致。

随着新订单持续增长，企业产能压力依然存在，未完成订单量连续第2个月上升。与此同时，企业通过增加库存，为未来需求增长提前布局。

展望2026年，印尼制造业企业对未来12个月的生产前景保持乐观。企业信心指数升至自9月以来的最高水平，主要受新产品推出预期以及客户数量有望增加等因素带动。（er）

## 金价一年上涨逾70% 国内珠宝企业下调黄金成色稳价格



在东爪省玛琅市一家金饰门店内，销售人员通过直播方式展示并销售黄金首饰。

【本报讯】近一年来，国际黄金价格持续走高，累计涨幅超过70%。工业部中小与多元工业总局局长雷妮·亚尼塔（Reni Yanita）表示，受金价大幅上涨影响，部分珠宝企业通过下调黄金成色的方式，缓解成本上升压力，并保持产品价格的可负担性。

她指出，黄金价格上行显著推高了珠宝产业的生产成本。为对冲原材料价格上涨带来的影响，行业经营主体逐步调整产品结构，降低首饰中所使用的黄金纯度，以控制成本并稳定市场需求。

雷妮介绍，当前部分珠宝制造企业已采用较低成色黄金作为主要原材料，目的在于确保消费者仍可将黄金首饰作为投资型消费品进行购买。

与此同时，她表示，政府将通过完善金银银行体系，进一步提升黄金供应的稳定性和透明度。通过相关举措，珠宝产业在下一年度有望继续保持正增长态势，尤其是在出口市场方面。

根据Laku Emas发布的数

据，过去12个月内，黄金买入价格累计上涨70.28%，2025年12月升至237万盾/克；黄金卖出价格同期上涨66.2%，达到225万盾/克。

中央统计局（BPS）发布的数据显示，黄金首饰仍是2025年11月通胀的重要推动因素之一。当月居民消费价格指数（CPI）环比上涨0.17%。

中央统计局分配与服务统计副局长普吉·伊斯马尔蒂尼表示，黄金被归入个人护理及其他服务类消费组别，该组别再次成为当月通胀的主要来源。

她在12月1日于雅加达举行的新闻发布会上指出，2025年11月，个人护理及其他服务类通胀率为1.21%，对总体通胀的贡献率为0.09%。在该组别中，黄金首饰对通胀的拉动作用最为显著。

中央统计局进一步指出，2025年11月黄金首饰价格同比上涨3.99%，对当月通胀的贡献率为0.08%，较上月有所回落。（er）

# REC合约交易加速绿色转型 贸易副部长：助力经济稳步增长

【本报讯】贸易部副部长迪亚·罗罗·埃斯蒂（Dyah Roro Esti）表示，通过大宗商品期货交易机制开展的再生能源证书（REC）合约交易，将有助于推动国家绿色经济实现稳步发展。

罗罗1月2日在雅加达表示，政府对REC交易的正式启动表示欢迎。她指出，该交易机制从本质上有利于引导经济增长更加注重可持续性取向。

据印尼商品及衍生品交易所（ICDX）介绍，REC是一种以市场机制为基础的工具，用于体现可再生能源发电的属性，并在其追踪与交易过程中保障透明度和可问责性。

罗罗表示，推动REC交易发展与政府中长期经

济发展目标高度契合。我国计划到2029年实现8%的经济增长，同时持续强化绿色经济发展议程。

她指出，政府正积极推进环境、社会与经济协调发展，并通过落实《巴黎协定》（COP21）相关承诺，力争到2030年将碳排放量降低32%。

罗罗表示，随着REC机制不断完善，政府期待该工具能够成为激励企业参与可持续经济增长、并共同推进环境保护的重要抓手。



1月2日，贸易部副部长迪亚·罗罗·埃斯蒂在雅加达出席2026年印尼商品期货交易所交易启动活动期间向媒体发表讲话。

与此同时，印尼商品期货交易监管局（Bapebti）公布的数据显示，REC合约交易累计成交额达18.4亿盾，成交量为44,495手。印尼商品期货交易监

管局局长蒂尔塔·卡尔马·森贾亚（Tirta Karma Senjaya）表示，通过开展REC交易，有望进一步优化绿色交易体系，为生态系统可持续发展提供支撑。（er）

## 库存安全生产增强 政府确认2026年零进口大米和食糖

【本报讯】政府近日确认，2026年将不进口食用大米和食用糖。相关政策基于国内粮食生产能力持续增强以及库存水平总体安全，旨在推动粮食自给自足，维护国家农业主权和粮食安全。

粮食统筹部食品贸易与分配协调副部长塔唐·尤利奥诺（Tatang Yuliono）于1月1日在雅加达表示，2026年全国食用大米和食用糖需求可完全由国内生产满足，居民消费层面的粮糖供应不存在进口安排，整体已接近全面自给。

上述政策是在由粮食统筹部牵头召开的2026年商品平衡表专题讨论

中形成共识。会议明确提出，优先保障国内生产成果进入市场，强化本土粮食供给体系，减少对外部市场的依赖。

与此同时，农业部长兼国家粮食局局长安迪·阿姆兰·苏莱曼（Andi Amran Sulaiman）重申，政府将持续把保护农民和养殖户利益作为粮食政策的重要目标，确保粮食生产主体稳定收益，促进农业可持续发展。

根据2026年商品平衡表安排，政府决定不设立普通大米进口配额。政府将不再实施此前由国粮署承担、用于补充政府大米

储备（CBP）的普通大米进口任务。

同时，2026年也不安排工业用大米进口。此前在2025年，政府曾向13家民营企业发放工业用大米进口配额。随着新政策实施，政府将引导企业优化原料结构，优先使用国内生产的大米，提升本土资源利用效率。

在食用糖方面，截至2025年12月28日的2026年国家粮食平衡预测显示，食用糖从2025年结转至2026年的库存规模为1.437百万吨。在年消费需求约2.836百万吨、预计产量介于2.7百万吨至3百万吨的情

况下，2026年全国食用糖供应总体处于盈余状态。

与此同时，政府也确认，2026年不进口饲料玉米、种子玉米及家庭消费用玉米。根据粮食平衡预测，玉米从2025年结转至2026年的库存约为4.521百万吨。即便考虑约831,600吨的自然损耗，整体供应水平仍然充足。

数据显示，2026年全国玉米产量预计达到18百万吨，而年需求约为17.055百万吨。在此基础上，国内玉米供给被认为能够满足需求，无需通过进口进行补充。（er）

## 印尼停车场管理公司Secure Parking 数字化转型依托两大核心支柱

【本报讯】印尼本土停车场管理公司——PT Securindo Packatama Indonesia（Secure Parking）以运营规模增长11.8%的成绩为2025年收官，其管理的停车场已遍布印尼全国超1700个点位。这一增长不仅是土地面积的简单扩张，Secure Parking正推动一场大规模商业模式转型：从单纯的服务运营商转变为基于数字技术的资产所有者。

今年该公司最大胆的举措，是去年10月在PIK 2区域推出全新自营项目“Secure Park”。与常规合作模式不同，该地块由企业直接持有并运营。成效已初步显现：自正式运营以来，日均车流量从11月平均15辆显著攀升至12月中旬的近40辆。PIK 2项目的成功，为未来城市停车管理提供了全新蓝



图——全面采用无纸化票务系统和绿色环保模式。

Secure Parking的数字化转型依托两大核心支柱：Epsilon停车系统（EPS）和eNOS应用程序。截至2025年底，EPS系统已在185个战略点位投入运营。公司董事总经理鲁斯塔姆·拉赫马特强调，数字化不仅是顺应趋势，更是满足透明度与效率需求的解决方案。

鲁斯塔姆表示，“2025年是停车行业从概念转向实质变革的关键之年。2026年，我们将重点拓展eNOS技术覆盖范围，并在印尼智慧出行生态中扮演战略角色。”

实践证明，其推行的无人值守和无现金支付系统，有效减少了出入口拥堵，同时为楼宇业主和用户提供实时交易数据。尽管大力推进高科技应

用，Secure Parking仍坚持包容性发展，向中小型停车企业开放合作通道，通过运营指导与标准流程对接助力其升级转型，同时保持其经营自主性。

行业认可也接踵而至，其中包含InJourney机场集团颁发的“最佳租户奖”，以表彰公司在印尼八大主要机场停车管理方面的贡献。进入2026年，Secure Parking设定了15%的网点增长目标，重点拓展爪哇岛外的新兴经济区域，包括亚齐、安汶、特尔纳特直至查亚普拉。

此外，公司将投入大量资源开发数据驱动的出行分析技术，通过分析车辆流动模式优化大城市停车空间规划。他总结道：“停车行业正迈入新时代。科技、诚信与用户体验已成为城市出行管理的基石。”（cx）

## 供应增加需求走弱

【本报讯】贸易部宣布，2026年1月毛棕榈油（CPO）参考价（HR）定为915.64美元/公吨，较2025年12月的926.14美元/公吨下降1.13%。

贸易部对外贸易总局代理局长托米·安达纳（Tommy Andana）表示，本期CPO参考价回落，主要受全球供应增加影响，尤其是马来西亚棕榈油产量上升，但需求增长乏力。同时，马来西亚林吉特对美元走强，也在一定程度上对价格形成压制。

他介绍，CPO参考价的测算依据为2025年11月20日至

12月19日期间的平均市场价格。其中，印尼CPO交易所均价为853.13美元/公吨，马来西亚CPO交易所为978.14美元/公吨，鹿特丹港CPO价格为1,187.25美元/公吨。

根据2025年第35号贸易部长条例规定，当三大价格来源的平均价格差异超过40美元时，CPO参考价将采用处于中位区间的两个价格来源进行计算。

托米表示，按照上述规则，本期参考价以马来西亚和印尼两地CPO交易所价格为依据，经测算后确定为915.64美元/公吨。

依据2026年1月1日至31日期间的CPO参考

## 政府下调2026年1月棕榈油参考价格



东加省东库台县，油棕种植户在油棕榈园内开展采收作业。

价，政府将CPO出口关税定为74美元/公吨。同时，CPO出口专项税按参考价10%征收，约为91.56美元/公吨。

在可可产品方面，贸易部将2026年1月可可豆参考价为5,662.38美元/公吨，较上月下降315.08美元，降

幅为5.27%。受此影响，2026年1月可可豆出口基准价降至5,296美元/公吨，环比下降308美元，降幅为5.49%。

按照现行政策，2026年1月1日至31日期间，可可豆出口关税和出口专项征费均为7.5%。

此外，他表示，2026年1月皮革制品出口基准价与上月保持不变；松脂产品出口基准价较2025年12月上涨27美元，增幅为3.24%。

在木制品领域，2026年1月部分产品出口基准价出现上调，包括来自天然林和人工林的单板、包装用木板，

以及多种加工木材产品，如美兰蒂木、铁木、混合热带木、乌木，以及人工林木材中的松木、相思木、升刚木、橡胶木、巴尔沙木、桉木等。

与此同时，部分规格的柚木加工木材出口基准价有所下调；而木片、碎木、人工林材种双溪木加工木材，以及特定规格的铁木产品，其出口基准价与2025年12月持平。

另据2025年第2393号贸易部长决定，最大净重不超过25公斤的品牌包装RBD精炼棕榈油，继续适用0美元/公吨的出口关税政策。（er）



# 多重政策利好叠加 财政部长看好IHSG在2026年突破10000点

【本报讯】财政部长普尔巴亚 尤迪 萨德瓦 (Purbaya Yudhi Sadewa) 表示，多项积极情绪将成为支撑综合股价指数 (IHSG) 在2026年走强、并有望冲击10000点的重要动力。

他指出，市场普遍对2026年印尼经济前景持乐观态度，认为全国经济有望持续改善，实现同比增长6%并非不可能。

“我认为，这正是市场或投资者对未来经济持续改善的乐观预期。从我个人观察来看，当前经济基本面已经明显改善，今年情况将更加向好。由于我们与印尼证券交易所 (BEI) 的政策配合已

经高度同步，经济理应实现更快增长，6%的增速并非遥不可及。”

普尔巴亚在2026年印尼证券交易所开市仪式结束后接受记者采访时，如此表示。

他同时强调，IHSG在今年达到10000点并非不可能实现的目标。“今年 (IHSG) 冲击10000点，并不是一个不切实际的数字。”

普尔巴亚进一步解释称，其中一个关键

原因在于，自2026年起，财政部将由其完整执掌一整年，不同于去年其于2025年9月8日才正式上任。

“现在这一整年，我已经与印度尼西亚银行 (印尼央行，BI) 行长以及其他相关部门一道，全面参与经济政策的制定与协调。相比之下，去年我的参与程度仍然是阶段性的，甚至不到完整的一年。”他说。

此外，他补充称，随着财政政策与印尼央行政策的进一步同步协调，2026年经济增长有望持续加速。

“在与央行及其他相关机构政策更加协同的情况下，经济增长速



图为：Purbaya Yudhi Sadewa

度将进一步提升，这也将成为企业盈利增长的重要基础。眼光敏锐的投资者，不应错失这一机遇。”普尔巴亚表示。

根据印尼证券交易所公布的数据，周五 (1月2日) 截至11时50分 (西部印尼时

间)，IHSG上涨77.96点，涨幅0.90%，报8,724.90点。

当日股票交易频次达1,808,057笔，成交量为258.3亿股，成交额约11.86万亿盾。

其中，461只股票上涨，219只下跌，119只持平。 (asp)

## BEI董事会将改组 财政部长普尔巴亚要求严打“炒作股”

【本报讯】财政部长普尔巴亚 尤迪 萨德瓦 (Purbaya Yudhi Sadewa) 表示，新一届印尼证券交易所 (BEI) 董事会必须具备坚决立场，有效遏制并清除资本市场中“炒作股”的行为。

今年，BEI将召开股东大会 (RUPS)，其中一项重要议程为董事会改组，相关人事变动预计于2026年6月进行。

普尔巴亚在2026年BEI交易开市仪式结束后，于雅加达BEI大楼接受媒体采访时表示：“新任管理层必须真正理解市场，并能够持续扩大本地散户与机构投资者基础。最重要的是，要对清理那些不负责任的炒作股行为具备坚定而明确的承诺。”

谈及此前关于向资本市场提供激励的表态，普尔巴亚指出，财政部将在相关条件得到满足的前提下，才会考虑给予激励，其中关键指标便是BEI是否成功打击炒作股行为。

“他们目前还没有提出任何激励要求。如

果他们来谈激励，我会先问清楚他们的成绩：究竟抓到了多少名炒作股的人？”他说。

在同一场合，普尔巴亚再次表达其对IHSG于今年冲击10000点的信心，并认为这一目标与国内经济有望实现同比增长6% (year-on-year) 的预期相一致。

“我认为，这确实反映了市场或投资者对未来经济持续改善的乐观情绪。从我观察来看，当前经济基本面已经改善，而且今年会更好。由于我们与BEI之间的政策已高度同步，经济理应实现更快增长，6%的增速并非不可能达成。”普尔巴亚表示。

作为背景信息，BEI 2022—2026届董事会任期将于2026年6月届满，相关新一届董事遴选程序将依据金融服务管理局 (OJK) 的规定正式启动。

根据OJK的要求，董事候选人须由至少10家交易所会员 (Anggota Bursa, AB) 组成的团体联合提名，且该团体在过去12个月内的联合

交易记录须占BEI总交易频次及成交额的至少10%。每一家交易所会员仅可参与一个提名团体。

现任BEI董事会系于2022年6月29日股东大会上任命，任期四年，且可连任一次。

依据 P O J K 第

58/2016号条例，目前仍有四名董事具备再次参选资格，分别为：董事总裁 Iman Rachman、交易及交易所会员监管董事 Irvan Susandy、信息技术与风险管理董事 Sunandar，以及发展董事 Jeffrey Hendrik。

与此同时，另有三名董事因已连任两届而不再具备参选资格，分别为：公司评估董事 I Gede Nyoman Yetna、交易监督与合规董事 Kristian Manullang、以及财务、人力资源与综合事务董事 Risa Effennita Rustam。 (asp)

## OJK明确2026年资本市场政策方向

【本报讯】印尼金融服务管理局 (OJK) 表示，将在2026年推动印尼资本市场重点提升市场诚信度、深化流动性、夯实机构投资者基础，并加快建设一个可信、符合国际标准的碳交易所生态体系。

印尼金融服务管理局主席马亨德拉 西雷加尔 (Mahendra Siregar) 强调，OJK将持续维护并强化印尼资本市场各利益相关方之间的协同与合作。

“金融部门政策委员会 (KSSK) 之间的协同与合作，无疑是维护金融体系稳定、并提升金融部门在推动国家经济增长中作用的核心优先事项，”马亨德拉在1月2日 (周五) 于雅加达举行的2026年印

尼证券交易所 (BEI) 开市仪式上表示。

他进一步指出，OJK将通过强化市场行为监管 (market conduct)，包括加强对金融影响者 (finfluencer) 行为的监督，来提升对中小投资者和散户投资者的保护水平。

目前，OJK正制定针对金融影响者的新监管规定，相关规则已进入最终阶段，预计将于2026年年中正式发布。新规将重点强调专业能力、信息透明度以及许可合规，以推动负责任的投资教育与金融素养提升。

马亨德拉认为，印尼资本市场仍具备广阔的发展空间，原因在于印尼股市

对国内生产总值 (GDP) 的贡献率仍明显低于区域内其他国家。

数据显示，印尼股市市值占GDP比重约为72%，低于印度的140%、泰国的101%以及马来西亚的97%。

此外，他还提及LQ45指数的表现。截至2025年底，该指数年初至今仅上涨2.41%，明显落后于综合股价指数 (IHSG) 22.13%的同期涨幅。

“LQ45指数涵盖大型上市公司股票，是全球及国内基金经理的重要投资参考指标，但其涨幅仅为2.41%，显著低于整体市场表现，”马亨德拉表示。

## 年初IHSG收盘上涨 受市场参与者乐观情绪提振

【本报讯】印尼证券交易所 (IDX) 综合股价指数 (IHSG) 2026年1月2日 (周五) 下午收高，反映出市场对2026年初的乐观情绪。

盘收市时，IHSG 上涨77.97点 (+0.90%)，报8724.90点；但午后继续走强，最终收盘上涨101.19点 (+1.17%)，报8748.132点。与此同时，LQ45 指数上涨5.43点 (+0.64%)，收于 852.001点。

亚洲主要股市多数上涨：日经指数与上证指数休市；恒生指数上涨707.93点 (+2.76%)，报26338.47点；新加坡海峡时报指数上涨9.91点 (+0.21%)，报4656.12点。

根据 idx.co.id 数据，当日共成交312万7023笔，成交量511亿4615万零753股，成交金额达22兆2658亿5488万零972盾。个股方面，508只上涨、206只下跌、244只平盘。

**涨幅居前个股包括：**

DCII (DCI Indonesia) 上涨2万盾，收于22万盾；POLU (Golden Flower) 上涨3125盾，收于21950盾；ARKO (Arkora Hydro) 上涨1175盾，收于7125盾；BYAN (Bayan Resources) 上涨650盾，收于16350盾。

**跌幅居前个股包括：**

DSSA (Dian Swastati—ka Sentosa) 下跌2550盾，收于98450盾；SMMA (Sinarmas Multi—artha) 下跌725盾，收于13775盾；MKPI (Metropolitan Kentjana) 下跌475盾，收于23525盾；TCPI (Transcoal Pacific) 下跌425盾，收于8675盾。

**盾币贬值38盾**

周五 (2日)，雅加达银行间即期美元汇率 (JISDOR) 收于 **1 美元兑 16725盾**，较前一交易日 (16687盾) 贬值38盾。 (asp)

### 印尼股市行情 1月2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	DCII	200000	220000	20000	10.00%	5500	1185018
2	POLU	18825	21950	3125	16.60%	96100	2023120
3	ARKO	5950	7125	1175	19.75%	13805300	96907968
4	BYAN	15700	16350	650	4.14%	55000	883493
5	SINI	14500	15100	600	4.14%	3672100	57028138
6	UNTR	29500	30100	600	2.03%	2932800	87821458
7	MBSS	3130	3650	520	16.61%	13823800	48464676
8	AMMN	6425	6800	375	5.84%	20750200	139453893
9	JPFA	2620	2900	280	10.69%	48460600	137137446
10	INKP	8500	8775	275	3.24%	8834600	76907553

#### 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	DSSA	101000	98450	-2550	-2.52%	2165400	214921710
2	SMMA	14500	13775	-725	-5.00%	60100	851540
3	MKPI	24000	23525	-475	-1.98%	10300	250103
4	TCPI	9100	8675	-425	-4.67%	7773500	67355670
5	GMTD	3340	2920	-420	-12.57%	362200	1076170
6	GGRM	14000	13650	-350	-2.50%	761500	10475933
7	CBDK	8750	8500	-250	-2.86%	11785200	101013120
8	IBST	5200	4950	-250	-4.81%	1900	9405
9	SSTM	2500	2250	-250	-10.00%	35800	80550
10	ARTA	3400	3200	-200	-5.88%	2400	7744

全球股市			
亚股			
日经指数	50339.48	跌	187.44
韩国综合	4309.63	涨	95.46
香港恒生	26338.47	涨	707.93
上海综合	3968.84	涨	3.72
欧股			
英国FTSE	9992.93	涨	61.55
德国DAX	24590.04	涨	99.63
法国CAC	8183.70	涨	34.20
荷兰AEX	965.79	涨	14.50
Http://tw.stock.yahoo.com 2/1/2026 17:18			
美股			
道琼工业	48063.29	跌	303.77
那斯达克	23241.99	跌	177.09
S&P 500	6845.50	跌	50.74
Http://www.wsj.com			
*at close source: Dow Jones 31/12/2025			

证券交易所股价指数		
2026年1月2日 印尼西部时间17:00 WIB		
部门	指数	波幅 (%)
综合指数	8748.13	1.17
LQ45	852.001	0.64
JII	585.53	1.22
IDXENERGY	4601.69	3.33
IDXBASIC	2114.30	2.73
IDXINDUST	2201.81	2.17
IDXNONCYC	805.296	0.69
IDXCYCLIC	1268.88	3.47
IDXHEALTH	2052.40	-0.58
IDXFINANCE	1536.55	-0.87
IDXPROPERT	1181.62	0.74
IDXTECHNO	9955.01	4.47
IDXINFRA	2682.88	0.44

黄金行情		
1月2日 ANTAM国营矿产公司报价		
www.logammulia.com *增值税前卖出		
5克金片：	11815000 盾卖出	12335000 盾买进
10克金片：	23630000 盾卖出	24590000 盾买进

中國銀行 BANK OF CHINA 雅加达分行				
本币结算 (LCS) CNY/IDR 2398			Date: 2026.01.02	
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	11146.59	11176.59	0.00	0.00
CNY	2393.76	2397.76	2383.76	2407.76
EUR	19631.51	19681.51	0.00	0.00
GBP	22433.31	22493.31	0.00	0.00
HKD	2138.18	2142.18	2132.18	2148.18
JPY	106.09	106.59	0.00	0.00
SGD	12986.12	13016.12	0.00	0.00
USD	16670.00	16690.00	16655.00	16705.00

BANK INDONESIA 印度尼西亚中央银行		
FOREIGN CURRENCY	现汇	
	买进	卖出
AUD	11123.10	11241.61
CNY	2379.01	2403.30
EUR	19524.48	19724.07
GBP	22382.61	22617.65
HKD	2137.31	2158.85
JPY	106.25	107.33
SGD	12934.54	13065.55
USD	16636.40	16803.60
TWD (google.com报导)		中间价 532.21

ICBC 中国工商银行 (印尼)			
中国快汇 (China Express Remittance) January 2, 2026			
RMB-IDR (人民币-印尼盾: 2395 卖出；			
外币名称	FOREIGN CURRENCY	现汇	
		买进	卖出
美元	USD	16670.00	16710.00
新币	SGD	12969.10	13019.10
港币	HKD	2141.61	2146.61
日元	JPY	106.30	106.90
欧元	EUR	19610.88	19680.88
澳元	AUD	11160.66	11210.66
英镑	GBP	22489.98	22579.98
人民币	CNY	2393.43	2398.43



## KOBX进军混合动力自卸车领域 称燃油效率提升20%



Toonly DTH145 混合动力自卸车。

【本报讯】Kobexindo Tractors (KOBX) 公司正将产品组合拓展至混合动力技术领域。已交付首批 10 辆 Toonly DTH145 混合动力自卸车。

Toonly DTH145 是一款新一代 91 吨级自卸车，它将传统发动机与混合动力辅助系统相结合。

该技术旨在比同类柴油发动机车型提升 20% 的燃油效率，尤其是在运输表土和矿山材料等重载作业中。

日前，Kobexindo Tractors 公司总裁Andry B. Limawan表示，这次交付的混合动力自卸车显示Kobexindo致力于矿业提供最新技术运输解决方案的承诺，该行业需要高效率和更可衡量的运营成本。

Andry对记者称，混合动力系统有助于降低发动机负荷，从而降低油耗，在上坡路段提供更稳定的动力，实现更稳定的作业循环时间。“混合动力技术在效率和可持续性方面都具有显著的附加值。对于Kobexindo而言，Tonly Hybrid 加强我们在重型机械销售领域的实力。与此同时，对于客户而言，该系列产品提供一系列环保

## PEP Prabumulih指标超额 油气田日产量达11,024桶

【本 报 讯】2025 年，Pertamina EP (PEP) 公司Prabumulih油田的油气日产量均超额。

PEP今年迄今为止的石油日产量达到11,024桶 (bopd)，相等于2025年日产8,347桶 的124.9%。

PEP Prabumulih 油田的天然气日产量为1.1889亿标准立方英尺 (mmscfd)，达到日产1.1452亿标准立方英尺指标的102.8%。

除了提高产量之外，PEP Prabumulih油田的运营效率也显著提升。

生产成本为每桶 (boe) 8美元，比2024年的每桶9美元降低11.11%。

在财务业绩方面，2025年，PEP Prabumulih 油田获得3.66亿美元的收入。该成绩位居榜首，并在PEP 2025生产峰会上获得了表彰。

日前，PEP Prabumulih 油田资深经理Muhammad Luthfi Ferdiansyah表示，石油日产量从2024年的约8000桶显著增长，至2025年的日产10000桶以上。“这完全归功于Prabumulih油田和

4号区块全体团队的精诚合作，以及所有利益相关者的支持。”

Luthfi 解释说，Gunung Kemala 油田仍然是产量增长的主要贡献者。

LKT区域的开发，以及遏制现有油井产量下降和优化设施的努力，是实现该业绩的关键。

在2023年开发开始之前，Gunung Kemala 油田仅有三口井，2022年的日产量约为50桶。

随着新油田的发现，PEP公司完善生产设施和开展瓶颈消除项目。

目前，Gunung Kemala 油田的平均日产量为2400桶。

PEP Prabumulih油田也取得了卓越的安全绩效，实现了零事故。

这项运营创新助力公司在PEP区域1持续改进计划 (CIP) 论坛上荣获“最佳创新奖”和“最佳采油奖”。

2026年，PEPPrabumulih 油田定下指标，石油日产量达到 10,500 桶，天然气日产量达到 10500 万立方英尺，俾能支持国家能源安全和独立。(sl)

## 支持苏门答腊灾害管理 PINTU分发星链设备保障紧急通讯

【本报讯】印尼正式注册的加密资产投资平台PT Pintu Kemana Saja(PINTU)，为苏门答腊地区，亚齐省塔米昂(Aceh Tamiang)县Sekerak镇Lubuk Sidup村的灾后恢复做出贡献。PINTU与独立志愿者团队及切断连锁运动基金会(Yayasan Gerakan Memutus Rantai)合作，向该地区捐赠了四台星链(Starlink)设备。志

愿者团队于2025年12月26日至30日期间完成设备的发放。

PINTU公司战略与业务高级副总裁Andy Putra透露，该公司承诺帮助受影响各方，PINTU通过独立志愿者团队和切断连锁运动基金会共同努力，成功进入了此前一度通讯中断、目前正在逐步恢复的地区。这份援助对于受灾民众提供互联网连接至关重要。

## 预计2026年印尼钢铁业仍面临压力 进口钢铁占比高达55%

【本报讯】预计至2026年，印尼钢铁制造业仍将面临压力。印尼钢铁工业协会 (IISIA) 评估，国内消费尚未完全恢复，而钢铁进口压力依然巨大，占据国内市场的主导地位。

IISIA 执行经理Harry Warganegara表示，预计到2026年，进口钢铁对国内需求的比例将达到55%左右。

Harry对记者解释说，该情况导致国内钢铁制造厂的产能利用率下降至50%左右。“进入2026年，预计我国钢铁行业仍将面临严峻挑战。国内消费预计无法完全复苏，建筑业持续疲软，进口压力依然巨大，约占全国需求的55%。”

他解释说，进口钢铁产品，特别是来自中国的进口产品，占据主导地位，缩小我国钢铁制造业的复苏空间。

如果不采取强有力的持续政策加以应对，这种压力将使生产利润率和产量面临停滞，甚至下降的风险。

与去年相比，2025年，我国钢铁制造业面临的压力将进一步加剧。

截至2025年第三季度，钢铁进口量达到483万吨，比2024年同期的418万吨增长15.6%。

Harry解释说，进口激

增主要是来自中国，其驱动力是原产国补贴政策造成的价格差异。

他声称，进口产品以远低于国产产品的价格进入国内市场。“目前，国内工厂的产能利用率仅为52%左右，远低于理想产能利用率的80%左右。”

国内钢铁制造业面临的压力之一是来自中国的热轧卷板 (HRC) 价格持续下跌，从2022年的每吨858美元至2025年第三季度降低成为每吨约549美元。

与此同时，来自中国的热轧卷板进口份额从2022年的8%至2025年第三季度提高约32%。

这种持续的压力已影响到国内钢铁制造业的可持续发展和就业。

IISIA指出，2025年8月25日，Ispat Indo公司工厂关闭就是一个具体的例子。

Harry声称，该公司年产能约70万吨，拥有约700名员工，因长期的市场压力而停止运营。“产能利用率的持续下降，不仅削弱国家钢铁行业的竞争力，也扰乱投资的可



员工正在整理热轧钢卷 (HRC)。

持续性、工厂运营的稳定性，增加裁员的可能性。”

尽管2026年钢铁制造业的前景仍充满挑战，但IISIA评估，某些如汽车、重型设备和航运等行业的潜力增长。

然而，只有当国内钢铁生产商能够提供符合下游行业需求的规格、质量和数量的产品时，这些机遇才能得以实现。

在上述条件下，印尼钢铁工业协会 (IISIA) 评估认为，在未来12至18个月期间，印尼钢铁制造业的前景将主要取决于政府在控制进口、加强贸易安全，以及促进钢铁产业上下游协同发展方面的政策成效。

IISIA强调，必须控制进口流量，使其与国内产能相匹配。

进口应有选择地、有控制地开放，目前仅限于国内尚无法生产的钢铁产品。

除此之外，IISIA也鼓励政府通过贸易救济措施、强制执行印尼国家标准 (SNI)，以及持续贯彻执行国家进出口政策 (P3DN) 来加强进口产品的准入壁垒。

IISIA也评估，有必要持续贯彻执行针对钢铁行业的天然气特定价格 (HGBT)，降低能源成本，提高印尼钢铁制造业的竞争力。

展望未来，IISIA 将推动政策方向和投资，向更高效、更可持续的钢铁行业转型，从而加强国家钢铁制造业长期发展的基础。(sl)

## 2025年印尼海关查获价值88万亿盾非法货物

【本报讯】印尼财政部海关总署在2025年全年共对总计30,451件非法货物采取了执法行动。

截至2025年12月29日，海关查获价值达88万亿印尼盾非法货物。此次执法行动在该机构权限范围内的所有环节展开。

“从进口、出口、整顿海关设施滥用，到消费税领域的执法。” 财政部海关总署通信与用户指导处处长Nirwala Dwi Heryanto



周四(2025年12月18日)，东爪哇省徐图利祖的米安达第一海关区域办事处，一名官员在销毁行动中焚烧非法香烟。

于周四(2026年1月1日)通过书面声明解释。

从商品范围来看，最主要的执法对象是烟草制品，约占非法货物总量的63.9%。其次，查获最多的商品是烈酒，约占6.75%，以及其他商品，即纺织品、机械和钢铁。

尤其是非法香烟，他表示，2025年全年的查获量也是海关历史最高纪录。他认为，这表明了实地监管和执法力度的持续强化。

此前，在2025年12月APBN KiTa版新闻发布会上(2025年12月18日)，财政副部长Suahasil Nazara表示，海关总署与其他机构合作，已查获并销毁了多达10亿支非法香烟。

这些被查获的香烟数量来源于本年度内开展的17,641次反非法香烟行动。

“从年初到现在，海关全体人员已经查获了10亿支。这意味着在市面上流通的非法香烟，无论是国产还是进口的，数量是多么庞大。”

被查获的非法香烟中，大多数是机制丁香烟，占总支数的74.2%，机制白香烟占20.5%。

“这10亿是个相当大的数字，但如果我们看看外面实际流通的数量，远超过10亿支。市面上仍有大量非法香烟流通，这将会影响民众的生活。”

根据财政部数据，截至目前，截至2025年11月底，已生产了2850亿支香烟或HT(应指丁香烟)。从这些产量中，征收的消费税总额达到198.2万亿盾，占国家收支预算目标的81.2%。(lcm)

## 巴厘北部有潜力成为战略性旅游区

【本 报 讯】巴厘北部旅游业正准备迎接新一轮投资浪潮。Sarana Pembangunan Bali公司表示，已准备投入高达2500亿盾的投资资金，以加强由Dopin Pariwisata Indonesia (Dopin集团) 管理的各项战略性项目的开发。

此项投资将集中于酒店住宿和综合旅游区的开发。采取这一战略性举措是为了抓住巴厘北部地区日益增长的经济机遇，该地区前景随着巴厘北部机场的建设计划。

Sarana Pembangunan Bali 公司首席执行官马德·哈里安塔(Made Hariyantha)透露，该资金将从2026年开始分阶段落实。除了使用内部现金外，公司已获得来自外国投资者的融资授权。

“与Dopin Pariwisata Indonesia合作是加强我们长期投资组合的战略步骤。Dopin集团作为投资者，在众多大型酒店和旅游目的地项目中拥有良好的业绩记录。”

他认为，巴厘北部拥有巨大的潜力，但比南部地区尚未得到充分开发。这项投资有望成为在该地区

创建一体化旅游支持生态系统的催化剂。

“若巴厘北部机场得以实现，周边区域必须做好准备。我们认为迫切需要住宿设施和综合旅游区，以支持游客分布更加均衡。”

另一方面，Dopin Pariwisata Indonesia对该投资承诺表示欢迎。Dopin集团总裁唐尼·普尔(Donny Pur)强调，这笔资金注入证明了市场对公司正在推进的项目渠道充满信心。

“2026年是我们加强资金基础和业务扩张的契

机。Sarana Pembangunan Bali公司的加入不仅仅是资金问题，更是网络和国际经验的协同效应。”

这笔价值2500亿盾的投资预计不仅将建设实体建筑，还将为当地社区创造多重效应，包括从就业吸纳到巴厘北部中小微企业的赋能。

两家公司强调，他们承诺坚持可持续发展旅游原则，保持发展、环境保护和当地文化之间的平衡。此举与政府将巴厘北部打造成为独立且具有全球竞争力的新经济增长中心的愿景相一致。(lcm)



独立志愿者团队志愿者正在分发援助物资。(商报/Hermawan摄)



# 金价飙涨中的世界经济趋势观察

文/新华社记者邓茜



2025年，黄金经历了历史性牛市，国际金价年内涨幅一度超过约70%。这一暴涨既有此前数年价格上行的蓄势而发，也有当前世界经济多重困境的催化。在国际秩序深度重构背景下，全球发展信心的显著变化、世界经济前景的潜在风险以及历史周期的微妙镜像，都映照在黄金“狂飙”中。

**国际金价迎来历史性牛市**  
2025年黄金价格飙升，出现自1979年石油危机以来最大涨幅，期货黄金和现货黄金在年末均一度逼近每盎司4600美元，迎来数十年来最大牛市。

通过数据分析，本轮金价从2019年下半年逐步开启上行通道，当年涨幅约为18%；2020年至2023年间，国际金价多次突破2000美元，在此期间正是新冠疫情全球蔓延、世界经济遭受冲击、地缘政治局势紧张、美联储实行量化宽松之际。从年度涨幅来看，2020年和2024年国际金价涨幅均超过25%。进入2025年，金价一骑绝尘，3月突破3000美元，10月突破4000美元，并于年末再创新高，逼近4600美元。

在黄金行情带动下，其他贵金属价格也水涨船高，国际白银期价一度突破每盎司80美元，年内上涨约150%。铂金期货价格飙升至历史新高，首次

突破每盎司2300美元大关。此外，铜价年内持续上涨，累计涨幅接近40%，站稳历史高位。

参照历史轨迹，2025年金价飙涨，显示出全球避险情绪浓重，经济信心不足。但从多家国际机构预测来看，2025年和2026年全球经济增速并未显著放缓。分析认为，当前世界经济重大风险主要来源于美国挑起关税战造成的全球贸易局势紧张以及地缘冲突等因素。

**多重因素助推金价涨势**  
黄金成为近年表现亮眼的投资品类，不仅反映出全球避险需求的上升，同时也显示美元信用的下降趋势。无论是各国官方还是民间投资，都将黄金视作对冲风险的重要选择。

避险功能是黄金的重要价值，风险始终是推升金价的“关键词”。本轮黄金牛市从2019年至2020年抬头，主要原因在于疫情暴发、世界经济面临衰退风险；2022

年，俄乌冲突加剧地缘政治风险、美西方冻结俄外汇储备引发美国信用风险；2025年，美国发动大规模关税战，加剧全球贸易和供应链风险；美国政府“停摆”、欧洲经济不振、日本经济面临政策困境以及持续的地缘冲突等因素叠加，共同推动了市场对黄金的避险需求。

一系列风险中，美元信用风险是金价上行的重要驱动因素。无论是美国带头冻结俄罗斯等国海外资产，还是利用美元国际地位通过货币政策“放水”“收水”将国内经济问题向全世界转嫁，美元信用风险已暴露无遗。加之美国政府举债成癮，美债不可持续性极大损害美元信用。国际清算银行报告显示，全球央行外汇储备中，美元占比已从本世纪初的70%以上降至近几

年的58%左右。

为了对冲美元信用风险，各国政府和全球主要央行近年来加快推动储备多元化，大规模增持黄金，成为推升金价的重要力量。根据欧洲中央银行2025年6月发布的报告，2024年，按照市场价格计算，黄金在全球央行储备中的份额升至20%，超过欧元的16%，成为继美元之后的全球第二大储备资产；各国央行黄金净购买量也连续第三年突破1000吨，创历史纪录。

投资保值功能成为金价上涨助力。美联储从2024年9月开启本轮降息周期，至今六次降息，令美元资产吸引力下降，也推动以美元计价的黄金上涨。2025年以来美元表现疲软，美元指数年内累计下跌接近10%。伴随金价走强，全球黄金交易所交

易基金（ETF）规模扩张明显。这些都对金价形成支撑，促使更多投资者转向黄金。

**金价飙升的经济“周期律”**  
“乱世黄金，盛世收藏。”这一投资箴言隐含着黄金与时局关联。黄金作为人类历史上传统避险资产，往往在变乱交织时代更受投资者青睐。梳理金价暴涨的重要节点和诱发因素，一定程度可以洞察世界经济趋势。

由于天然禀赋和稀缺性，黄金在人类社会很长时期内发挥了货币功能，是社会财富的储存方式、价值尺度和流通手段。随着经济社会发展，黄金虽不再直接作为货币，但金本位制使黄金对于货币体系起到了“压舱石”的作用，直至1971年美国宣布美元与黄金脱钩。黄金的货币功能消亡，但其避险和投资保值功能在历次危机中得以强化。

总体而言，在经济上行时期，市场对风险资产的偏好增加，资金更多流向股市等投资领域，黄金的避险需求相对降低，金价大多处于相对平稳或下行阶段；在经济遭遇危机或重大挑战时，投资者为了保值和避险，更多转向黄金，推动金价上涨。

上世纪七八十年代，由于地缘冲突和局部战争，全球爆发多次石油危

机，世界经济甚至陷入衰退，黄金价格几度暴涨。在1980年前后的第二次石油危机期间，金价升至每盎司850美元的历史高位，白银价格涨至每盎司近50美元。冷战结束后，全球经济交流逐渐活跃，世界经济逐渐进入上行周期，1999年国际金价跌至每盎司约250美元。在当时以经济全球化加速、科技发展为主导的时代，投资者对于黄金这种“缺乏潜力”的投资明显降温。

全球经济经历十多年快速发展，到2007年美国次贷危机蔓延引发全球金融危机，世界经济陷入衰退，金价一路上涨，于2011年升至每盎司1900美元历史高位。随着世界经济复苏，金价逐步回落，至2015年处于每盎司1000美元水平。

本轮金价飙涨成因复杂，包括经济困境、地缘冲突、贸易风险、美元信用丧失等，其背后潜藏的是百年变局加速演进、世界进入新的动荡变革期的深层逻辑。世界经济短期内未必进入下行周期，但其发展进程将存在非常复杂的多重博弈。正如欧洲《现代外交》网站文章所言，黄金将演变成为一种长期性重要资产，而非仅仅是一种周期性的对冲工具。

（来源：新华网）

## 以色列“承认索马里兰”背后的政治投机

近日，以色列公开表态承认索马里兰为主权国家。这一举动打破了国际社会数十年来在索马里兰问题上的共识，干涉了索马里的国家统一，使本就动荡的“非洲之角”与红海地区局势更为复杂。

在以色列公开表态后，非洲联盟、阿拉伯国家联盟等地区组织和埃及、土耳其、沙特、伊朗等多个国家迅速发声，谴责以色列此举可能会开创一个“危险的先例”。在国际社会的普遍反对声中，以色列执意迈出这极具争议的一步绝非一时冲动，而是基于其国内政治、地区战略与国际格局的多重考量。

在以色列国内，内塔尼亚胡政府的执政联盟并不稳固。由于加沙战事久拖未决、人质问题以及司法改革争议，民众对政府产生了信任危机，进而爆发了多次抗议活动。在此背景下，通过与索马里兰建交，以色列可以对内塑造

出政府在拓展外交空间的积极形象，转移国内民众对经济民生与战争代价的关注，巩固执政基础，争取国内民众和执政联盟的支持。

在地区层面，索马里兰扼守红海与亚丁湾的关键航道，而红海航道是以色列通往印度洋与东亚的最短航线，是其能源与军事补给的重要途径。以色列希望通过与索马里兰建立外交关系，获取该地区的战略支点，加强对红海航运通道的控制，保障以色列的能源运输与贸易通道安全。

此外，红海—亚丁湾地区因胡塞武装、索马里海盗与地区冲突而变得高度敏感，让“非洲之角”成为地区地缘政治博弈的新热点。以色列此举也是在地区布局，强化对胡塞武装及其军备行动的情报监控、对伊朗的海上网络形成牵制，提升其在红海与亚丁湾的存在，扩大在非



当地时间2025年12月30日，索马里摩加迪沙，一名男子手持索马里国旗。当日，人们聚集在摩加迪沙体育场，抗议以色列承认索马里兰为独立国家。图：视觉中国

洲大陆的影响力渗透。

新一轮巴以冲突爆发后，以色列在国际社会，尤其在中东阿拉伯地区一直陷于外交孤立的局面。在国际层面，以色列政府迫切需要这种“看得见的外交突破”来缓解自己的孤立状态，安抚国内民众和国际盟友。通过在“非洲之角”开辟新战线，以

色列可以跳出中东地缘漩涡的束缚，打破传统的外交格局，构建更广泛的国际支持网络。此外，以色列与索马里兰的建交也不排除是一次“投石问路”。埃塞俄比亚、阿联酋、英国甚至美国都可能紧随其后承认索马里兰，挑战索马里的

主权与领土完整。

以色列这一充满争议

的举动在短期内可能收获红海沿岸的战略支点、缓解因加沙冲突带来的地区外交孤立、强化对红海南端与亚丁湾的监视与快速响应能力等。有了索马里兰的支持，以色列与阿联酋等伙伴在伯贝拉港及周边海域的港口与航运安全合作就有了新的接口。然而，就地区格局而言，众多阿拉伯国家与非洲国家的反对，可能会削弱以色列在加沙战后政治安排中的话语权。且倘若以色列将索马里问题升级为阵营对抗，可能会在索马里引发代理人竞争，招致周边国家的反对，进而压缩其在红海的行动空间，同时也让以色列在中东和非洲地区被进一步孤立。从这一角度来看，以色列此举极有可能适得其反。

此外，“非洲之角”地区本就存在领土争端、部族冲突等诸多问题，以色列的单边承认可能会加

剧地区的紧张局势。红海航运通道的安全并非仅取决于对单一港口的管控，而是更依赖于地区国家间的协同合作。然而，以色列的分裂行径已然破坏了这一合作基础。未来，红海地区的军事存在可能会增加，外部力量在该海域的军情监控与部署竞赛可能会加剧。这将加速“非洲之角”政治版图的碎片化，在地区引发复杂的安全挑战。

索马里兰问题属于索马里内政，索马里兰是索马里领土不可分割的一部分。以色列承认索马里兰，本质上是牺牲地区稳定为代价的单边主义投机行径。这种短视的投机之举，不但难以给以色列带来长久的安全收益，反而会侵蚀其在阿拉伯世界及国际社会中的信任根基。

（作者系上海外国语大学中东研究所智库研究员舒梦。来源：中国网）

## 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赖  
★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  
看视频, 外国人可购买。

**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 地区一万平方米,  
電話 +62812 8091419

印度尼西亞  
**商報**  
**电子报**  
请看:  
www.shangbaoindonesia.com

**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, 碎珠  
★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  
处理各种签证问题  
微信:

**印尼语补习老师**  
**教印尼语会话**  
靠近 CBD PLUIT, GAJAHMADA,  
CENTRAL PARK 附近地区  
(可靠, 安全, 信任, 无中介)  
微信: wonderfulindonesia

**料理一切印中翻译**  
矿业文件/商品介绍文件  
贸易文件等等  
翻译之文件保证保密  
邮箱: wonderful0east@gmail.com

**征聘**  
**Lowongan**  
招聘会计 (普通话)  
优选男, 最大40岁. 会计  
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

**征聘经理助理**  
- 女性 25-35 岁, 长相好看  
- 懂华语及印尼语  
- 无工作经验者一律欢迎  
有意者请寄履历表至:  
wonderful0east@gmail.com

**产品**  
Produk

**出售 印尼碑碟手镯**

扫一扫二维码

中记载碑碟有镇心安神凉血降压的功效  
经长期配戴对人体有益, 有增强免疫力、  
防止老化、稳定情绪、改善失眠等功效。  
碑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, 碑碟可护身健  
体, 延年益寿, 藏传佛教更视之为驱魔避邪  
神奇宝物. 联系: +6281219861369

**独家出售 金田黄原石**

金田黄产自印度尼西亚爪哇岛的  
苏加武眉的山上水田下, 由于  
这种石头在未经加工时, 看上去  
很像是肥皂, 被称为“肥皂石”  
金田黄原石及其制品的价格,  
也进入了加速上冲阶段。  
联系: 085213956789



# 多国重申坚定奉行一个中国原则

【中新社北京1月2日电】多国政府、政要近日纷纷发声，重申恪守一个中国原则，反对任何形式的“台独”分裂行径及干涉中国内政的行为，坚定支持中国政府为维护国家主权和领土完整所作的一切努力。

塞尔维亚总统武契奇在视察中企承建的多瑙走廊“快速路项目”时说，塞尔维亚以全部政治力量支持一个中国原则。他表示：“台湾是中国领土不可分割的一部分。这是我们的立场，也将继续是塞尔维亚的政策。”

印尼外长苏吉约诺在接受新华社记者采访时表示，印尼政府始终坚持一个中国政策，承认中华人民共和国政府是代表全中国的唯一合法政府。这一长期确立的立场从未改变，并构成印尼和中国关系的重要基础。在台湾问题上，印尼政府立场明确且有原则，即该问题属于中国内政，强调应尊重中国主权和领土完整，应坚持《联合国宪章》宗

旨和原则以及联合国大会第2758号决议精神。

哈萨克斯坦外长科舍尔巴耶夫在会见中国驻哈大使韩春霖时表示，哈方重申坚定支持一个中国原则，台湾是中国领土不可分割的一部分。中华人民共和国政府是代表全中国的唯一合法政府，哈方坚定支持中国政府为维护国家主权和领土完整所作努力。

塔吉克斯坦外长穆赫里里重申，台湾是中国领土不可分割的一部分，塔方坚定支持一个中国原则，坚定支持中国政府为维护国家主权、领土完整，实现国家统一所作的一切努力。

塞内加尔外长谢赫尼昂表示，塞内加尔坚定不移奉行一个中国原则，

中华人民共和国政府是代表全中国的唯一合法政府，台湾是中国领土不可分割的一部分。

俄罗斯外交部在书面回答新华社记者提问时重申，俄方在台湾问题上的原则立场众所周知、始终如一，并在最高领导层得到多次确认。俄方承认台湾是中国不可分割的一部分，反对任何形式的“台独”分裂行径。俄方还认为，台湾问题是中国的内政，中方拥有捍卫国家主权和领土完整的一切合法权利。“一些国家虽声称坚持一个中国原则，却主张维持现状——这实际上意味着它们不认同中国国家统一原则”。当前，台湾问题事实上已成为一些国家遏制中国的军事战略工具。

阿塞拜疆外交部发表声明，重申支持一个中国原则。声明说，阿塞拜疆支持一个中国原则的立场坚定不移、清晰明确。

吉尔吉斯斯坦外交部在网站发布消息，重申吉方恪守一个中国原则，支持中国国家主权和领土完整。



2025年9月1日上午，上海合作组织成员国元首理事会第二十五次会议在天津梅江会展中心举行。中国国家主席习近平主持会议并发表题为《牢记初心使命 开创美好未来》的重要讲话。这是习近平同出席会议的上海合作组织成员国领导人、常设机构负责人集体合影。

老挝外交部发表声明，重申在台湾问题上的一贯立场，即始终坚定支持联合国大会第2758号决议，坚定奉行一个中国原则，承认台湾是中华人民共和国领土不可分割的一部分，反对任何分裂企图和干涉中国内政的行为。

白俄罗斯外交部就台湾问题发表声明说，白俄罗斯支持中国政府为实现国家统一、维护主权和领土完整所作的一切努力。埃及社会主义党总书记

艾哈迈德·沙班指出，联合国大会第2758号决议清楚表明“中华人民共和国政府的代表是中国在联合国的唯一合法代表”。台湾是中国领土不可分割的一部分。任何分裂中国的企图不仅非法，也绝不会得到国际社会的承认。他表示，阿拉伯国家和人民明确支持中国维护国家主权和领土完整的正当立场，坚决反对任何形式的“台独”分裂行径。保加利亚国民议会保

中友好小组主席迪米特罗娃表示，保加利亚恪守一个中国原则。她说，保加利亚是最早承认新中国的国家之一，历来恪守一个中国原则，这是两国自1949年建交以来的政治基础。2019年，两国关系提升至战略伙伴关系。今年，在中方重要团组访保期间，保各政党领导人均再次重申恪守一个中国原则的坚定立场。

## 中国国防部：敦促有关国家和机构停止在台海问题上搅局生事



中国国防部新闻发言人张晓刚

【中新社北京1月2日电】中国国防部新闻发言人张晓刚1月2日就境外炒作“正义使命-2025”演习答记者问。他表示，敦促有关国家和机构严格恪守一个中国原则，停止对“台独”势力纵容支持，停止在台海问题上搅局生事。

有记者问，前不久，中国人民解放军东部战区举行了“正义使命-2025”演习。赖清德声称此次军

演对区域稳定带来不确定性风险，美、日、澳、菲、欧盟等对此次演习说三道四，希望大陆保持克制，反对单方面改变台海现状。请问对此有何评论？

张晓刚表示，中国人民解放军东部战区成功组织“正义使命-2025”演习，全面检验任务部队一体化联合作战能力，充分展示打“独”促统、反制干涉的强大实力，鲜明昭

示任何在台湾问题上越线挑衅的恶劣行径必遭坚决回击、任何阻挠中国实现统一的险恶图谋都不可能得逞。

张晓刚指出，台湾是中国领土不可分割的一部分，台湾问题纯属中国内政，不容任何外来干涉。解放军位台岛周边组织反分裂反干涉行动，完全正当必要、无可非议。台海最大的现状就是海峡两岸同属一个中国，台海和

平稳定的最大威胁就是“台独”分裂行径和外部势力纵容支持。没有人比我们更珍视台海和平，但我们绝不接受任何人任何势力以维护台海和平为由，束缚我们遏制“台独”分裂活动的手脚；绝不允许任何人任何势力打着和平的幌子，干涉中国内部事务，祸乱台海。

张晓刚说，我们敦促有关国家和机构严格恪守一个中国原则，停止对“台

独”势力纵容支持，停止在台海问题上搅局生事；希望广大台湾同胞切实认清赖清德“台独引战”的极端危险性和危害性，防止被“台独”势力蒙蔽裹挟，切实维护好自身安全福祉和中华民族根本利益。中国人民解放军将持续加强练兵备战，随时准备回击谋“独”挑衅行径，坚决挫败一切外来干涉图谋，捍卫国家主权、统一、领土完整。

## 国防部新闻发言人就境外炒作“正义使命-2025”演习答记者问

【中新网1月2日电】据“国防部发布”微信公众号消息，国防部新闻发言人张晓刚就境外炒作“正义使命-2025”演习答记者问。

记者：前不久，中国人民解放军东部战区举行了“正义使命-2025”演习。赖清德声称此次军演对区域稳定带来不确定性风险，美、日、澳、菲、欧盟等对此次演习说三道四，希望大陆保持克制，反对单方面改变台海现状。请问对此有何评论？

张晓刚：中国人民解放军东部战区成功组织“正义使命-2025”演习，全面检验任务部队一体化联合作战能力，充分展示打“独”促统、反制干涉的强大实力，鲜明昭示任何在台湾问题上越线挑衅的恶劣行径必遭坚决回击、任何阻挠中国实现统一的险恶图谋都不可能得逞。

台湾是中国领土不可分割的一部分，台湾问题纯属中国内政，不容任何外来干涉。解放军位台岛周边组织

反分裂反干涉行动，完全正当必要、无可非议。台海最大的现状就是海峡两岸同属一个中国，台海和平稳定的最大威胁就是“台独”分裂行径和外部势力纵容支持。没有人比我们更珍视台海和平，但我们绝不接受任何人任何势力以维护台海和平为由，束缚我们遏制“台独”分裂活动的手脚；绝不允许任何人任何势力打着和平的幌子，干涉中国内部事务，祸乱台海。

我们敦促有关国家和

机构严格恪守一个中国原则，停止对“台独”势力纵容支持，停止在台海问题上搅局生事；希望广大台湾同胞切实认清赖清德“台独引战”的极端危险性和危害性，防止被“台独”势力蒙蔽裹挟，切实维护好自身安全福祉和中华民族根本利益。中国人民解放军将持续加强练兵备战，随时准备回击谋“独”挑衅行径，坚决挫败一切外来干涉图谋，捍卫国家主权、统一、领土完整。



东部战区开展“正义使命-2025”演习

## 韩国法院对尹锡悦签发追加拘捕令



韩国前总统尹锡悦（资料图）

【中新网1月2日电】据韩联社报道，1月2日，韩国法院签发对该国前总统尹锡悦的追加拘捕令，理由是“存在毁灭证据的嫌疑”。

尹锡悦原定于本月18日羁押期满，但依据法院最新裁定，他将被继续羁押。

根据韩国《刑事诉讼法》规

定，一审阶段的羁押期限最长为6个月。但若因其他案件或嫌疑被起诉，且法院经审查认为确有羁押必要，可依法签发延长羁押令。

本次法院裁定后，尹锡悦自2024年12月起，已因三项不同嫌疑，三度被羁押。

## 瑞士酒吧火灾已致约40人死亡 多国公民受伤

【中新社北京1月2日电】伯尔尼消息：瑞士南部瓦莱州警方当地时间2026年1月1日证实，该州阿尔卑斯山区滑雪胜地克朗-蒙大拿一家酒吧吧当日凌晨发生的火灾已造成约40人死亡，另有115人受伤，许多人伤势严重。

据英国广播公司报道，警方在当日举行的新闻发布会上表示，未来几天的首要任务是确认死者身份，以便尽快将其遗体归还给他们的家人。

另据美联社消息，瓦莱州检察官表示，现在还不能确定火灾发生的原因。该检察官称，尚不清楚火灾发生时酒吧内有多少人，并补充说，将对酒吧的可容纳人数上限进行调查。

该检察官还称，目前尚无任何嫌疑人被捕。

瑞士《每日导报》援引瑞士联邦主席帕姆兰1日在新闻发布会上的发言称，许多遇难者都很年轻，他对所有承诺支持瑞士的国家表示感谢。

据意大利广播电视公司报道，意大利驻瑞士

大使证实，目前仍有6名意大利公民因瑞士酒吧火灾失联。据报道，另有13名意大利公民在医院接受治疗，其中3人被送至意大利米兰的一家医院，其余伤者在瑞士接受治疗。

此外，法国外交部发言人帕斯卡尔·孔法夫



这是2026年1月1日在瑞士克朗-蒙大拿拍摄的悼念物品。

勒1日晚在接受法国新闻广播电台采访时表示，有9名法国公民在火灾中受伤，另有8人失联。孔法夫称，不能排除遇难者中有法国公民。

澳大利亚外交贸易部在给美国有线电视新闻网的一份声明中说，有1名澳大利亚公民在火灾中受伤。声明称，正在确认是否还有其他澳大利亚公民受到影响。

欧盟委员会主席冯德莱恩1日在社交媒体表示，正在与瑞士当局联络，通过欧盟民事保护机制向伤者提供医疗援助。

当地时间1日1时30分左右，上述酒吧发生爆炸并引发火灾，事发时，众多游客聚集在酒吧举行新年庆祝活动，造成大量人员伤亡。





# 2026年，中国航天将带来哪些惊喜？

刚刚过去的一年，对我国航天事业而言，是不平凡的一年。

多不平凡？长征系列火箭发射成功突破600次大关。回顾历史，长征系列运载火箭六度完成“百次发射”，分别用时37年、7年多、4年多、2年9个月、2年、1年10个月。用时的缩短，反映出我国航天事业的高速发展和科技水平、综合国力的快速提升。

载人航天完成“应急”壮举。在2025年，中国载人航天工程首次应急发射任务圆满完成。面对神舟二十号飞船舷窗出现细微裂纹的突发险情，在20余天内先后完成航天员安全返回与神舟二十二号飞船应急发射。这场惊心动魄的天地大救援展现了我国新型举国体制的强大优势。

中国人登月稳步推进。新一代载人飞船“梦舟”零高度逃逸飞行试验顺利完成，揽月月面着陆器着陆起飞综合验证试验取得圆满成功，我国第四批预备航天员为载人登月任务加紧训练。锚定2030年前实现中国人首次登陆月球的目标，梦想正在一步步照进现实。

天问二号开启“追星”之旅。我国行星探测工程天问二号探测器成功发射，飞往浩瀚深空，开启小行星探测与采样返回之旅，揭开更多宇宙奥秘，增进人类认知。

商业航天发射势头迅猛，快速部署星座建设。在中央和地方政策护航下，我国商业航天迎来“技术突破”和“规模爆发”的双重拐点，总产业规模接近3万亿元，为卫星互联网星座的大规模建设奠定了坚实基础。

新的一年，中国航天还将带来哪些惊喜？

中国空间站将建设得更加美好。

距离地球400公里的轨道上，中国人的太空之家闪耀星河。今年，神舟从蓉再问天，还将有新的两批航天员神舟二十三和神舟二十四号乘组奔赴天宫，遨游星空，载梦远航。值得关注的是，神舟二十三号乘组将有1名航天员开展1年以上长期驻留试验，这在我国航天史上是头一次。从无人飞行到载人飞行，从一人一天到多人多天，从舱内实验到出舱活动，从单船飞行到空间站巡天，中国载人航天从无到有，用30年跨越了发达国家半个世纪的发展历程。航天员计划驻留一年，是中国航天人自立自强、创新超越的又一次生动写照。

粮草先行，今年太空“货运小哥”仍将如约而至，计划发射的天舟十号货运飞船将继续为航天员提供充足的物资用品，保障各类空间科学试验任务，让

这座太空国家实验室持续产出更多世界前沿科技成果，造福国计民生。

中国人登月将进一步。

为了飞出地球、奔赴月球，我国载人登月任务各项研制工作还将有序推进。长征十号火箭是登月“天梯”，新一代载人飞船梦舟是“坐骑”，今年我国将首次采用长征十号甲运载火箭发射梦舟一号载人飞船，开展无人飞行试验，完成梦舟载人飞船首飞。相比神舟飞船，梦舟飞船能承受住新一代火箭的巨大推力，将拥有更强的轨道机动能力、更大更舒适的舱内环境、更全面的生命保障能力，一旦首飞成功，将为有人飞行打下基础，未来可搭载最多7名航天员进入近地轨道，既能支撑载人登月任务，也能支撑近地空间站任务。

登陆月球，须先深入了解月球。今年，我国还将发射嫦娥七号，它肩负的重要使命之一，就是计划在月球南极着陆，开展环境和资源探测，探寻水的存在。一旦有重大发现，将有望揭开更多月球奥秘，探究如何在月球上有效利用水资源等问题，将为人类太空中生存发展提供新机遇。

月球是人类探测和前往火星的天然跳板。载人登月开启的是中



2025年12月31日6时40分，我国在文昌航天发射场使用长征七号改运载火箭，成功将实践二十九号卫星A星、B星发射升空，卫星顺利进入预定轨道，发射任务取得圆满成功。新华社发（都鑫鑫摄）

国新的航天探索旅程，也势必为登陆火星等深远空探测奠定坚实基础。此前，中国首次实施火星探测任务，天问一号通过一次任务实现了火星“绕、着、巡”探测。今年天问二号将飞抵小行星2016HO3进行探测、取样并返回地球，又将拓展人类对浩瀚苍穹的新认知。

商业航天将为高质量发展注入新动能。

作为新质生产力，自主、多元、高效的商业航天将进一步发挥灵活的商业发射能力，为我国卫星互联网星座快速组网提供核心运力支撑。根据公开信息

发布，今年，力箭二号等新型火箭将迎来首发，包括朱雀三号、长征十二号甲、双曲线三号等一批新型火箭将持续挑战火箭可重复使用这一关键技术。挑战降本增效，更高频次、更大规模的商业航天发射将促进更大规模的星座部署，努力构建太空经济的长远未来。

坚持面向世界航天发展前沿、面向国家航天重大战略需求，把一个个任务结束的终点，当作接续奋斗的起点，2026年，中国航天人将以梦为马，再逐星河。

（来源：人民日报经济社会微信公号）

## 元旦假期杭州机器人乐队演出忙 Robotex世界机器人大赛亚洲总决赛在沪开幕



2025年12月10日，浙江杭州，“和璇”机器人乐队的机器人进行合奏。（吴君毅 摄）

【中新社杭州1月1日电】在杭州西湖畔与真人舞者演绎“赛博朋克”版“白蛇传”；现身浙江省各界人士茶话会迎宾区，演奏《梁祝》《我的祖国》等经典曲目庆贺新年……2026年元旦假期，杭州海创人形机器人创新中心的“和璇”机器人乐队排有8场演出。

在2025年里，忙碌是这支乐队的常态。在旺季时，其每月要“出差”五、六次，还亮相第三届“良渚论坛”、2025年世界互联网大会乌镇峰会等重要活动场合。

“和璇”机器人乐队于2024年8月“出道”，最初只有表演扬琴、钢琴的两位成员，后来团队规模持续扩容，现有钢琴、架子鼓、电吹管、扬琴、吉他五种乐器表演机器人，可

合奏60余首曲目，主要应用于展会、年会等场景。

杭州海创人形机器人创新中心工程师弓利剑介绍，为实现机器人精准演奏，团队自主研发的算法可根据输入的音符数据，计算出机械臂、手指的移动轨迹和幅度，进而控制机器人表演。

“这需要我们纯理工科的团队学习每种乐器的运行原理，不同的乐器对机器人有不同的要求。”弓利剑举例，架子鼓机器人需要手脚并用，钢琴机器人对手指的灵活度要求更高。

谈及研发初衷，他表示，团队发现目前大多数机器人缺乏能够应用于家庭中的场景，通过乐器表演的形式训练机器人灵巧手的能力，或许能为机器人走进车间和家庭、服务人类打下基础。

“和璇”机器人乐队的“忙忙碌碌”，是各种机器人应用场景持续在杭州落地的缩影。

截至2025年10月，杭州已在机器人产业各环节集聚700余家相关企业。在该市，机器狗已经走进养老院，陪老人聊天、给老人送药；“机器人警察”常态化亮相街头巷尾，指挥交通或者进行巡逻；公园引入共享外骨骼机器人，帮助游客更轻松地完成登山徒步……

浙江省发展规划研究院副院长兰建平认为，具身智能终端进入家庭场景有望在“十五五”期间实现。这需要业界聚焦产品化、企业化、平台化、集群化等方面共同发力，努力形成技术、标准、安全等生态优势。

（鲍梦妮）

【中新社上海1月2日电】第25赛季Robotex世界机器人大赛亚洲总决赛暨科技泛娱乐嘉年华2日在沪开幕。来自全球十余个国家和地区的超15000名青少年在此展开为期两天的角逐。

2001年，爱沙尼亚塔林理工大学与塔尔图大学共同发起举办Robotex世界机器人大赛，致力于为全世界所有科技爱好者提供更广阔的平台，吸引全球机器人领域领军企业与科研机构，通过展示与对接，推动核心零部件、人工智能算法等关键技术突破。

据透露，今年Robotex首次将联合国17项可持续

发展目标作为核心导向，为全球青少年科技人才的培养提供国际化示范平台。当日，涵盖“人才孵化”“向善价值”“泛娱创新”“国际互通”与“成长规划”五大支柱的生态联盟启动，从多个维度构建“科技+”生态布局。

在同期向公众开放的“科技泛娱乐嘉年华”上，观众可以与高级别人形机器人进行点球互动，感受其精准的运动控制；在格斗机器人擂台，观众可以通过体感操控，展开一场五分钟激斗；在机器狗闯关赛区，观众可欣赏仿生四足机器人灵活穿越

复杂障碍；风筝、灯彩制作与3D打印魔法学院等，让参与者在动手创造中，感受传统文化与现代科技融合；在“意念赛车”项目中，参与者佩戴脑电波传感设备，集中注意力便能操控赛车竞速，亲身感受脑机接口技术的神奇。

此外，Robotex现场汇聚了全球10个国家的“国家馆”街区，“以机器人与前沿科技”为连接点，集中呈现各国具有代表性的特色、创新产品与文化内涵。在与上海气候周合作设立的“气候公园”专区，观众还可接触到太空种子。

（陈静 谢梦圆）

## 沈阳故宫2025年参观人数超585万人次 创历史新高

【中新社沈阳1月1日电】沈阳故宫博物院2026年1月1日发布消息称，2025年1月1日至12月31日，沈阳故宫参观人数创历史新高，达到585.22万人次，同比增长12.04%。

始建于1625年的沈阳故宫，是清代初期营建和使用的宫殿建筑群，也是清迁都北京后，康熙、乾隆等皇帝东巡驻跸和储存宫廷珍品的重要场所。2025年是沈阳故宫营建400周年，该馆通过文化和旅游深度融合，

为游客提供了一系列创

新体验。

2025年，沈阳故宫推出“风华共筑——沈阳故宫四百年”“和合大同——沈阳故宫古建筑技术文化展”“一色千秋——沈阳故宫颜色釉瓷器展”等展览，并在展览中创新场景。如“雅人深致——沈阳故宫高士题材绘画展”现场，学生化身古代高士，抚琴挥墨、谈诗论道，开展沉浸式戏剧表演。

据介绍，沈阳故宫通过

延长参观旺季开放时间，提供优质服务，丰富游客游览体验。在暑期，设置遮阳棚和冷雾降温风扇等，让游客享受清凉一“夏”；冬季则开设“冬暖阁”，免费提供羽绒服、手套等御寒衣物，让游客温暖赏雪。

2025年，沈阳故宫博物院多个文创项目及产品在海内外专业赛事中接连获奖。沈阳故宫文博书房摘得德国红点奖最高荣誉“红点至尊奖”。

（记者 韩宏）

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



特别报道

## 免疫系统活跃 迷走神经兴奋 体位加剧不适 很多病日轻夜重

浙江大学附属第一医院全科医学科主任医师 任菁菁

不少人患上感冒后有这样的体会：鼻塞、咽喉不适等症状在夜间会加重。此前，英国《每日邮报》刊文揭示了这一现象背后的原因，与人体免疫系统、睡觉时体位变化等有关。事实上，不只是感冒，哮喘、心脏病、皮肤病等多种疾病症状都有“日轻夜重”的规律。

感冒。感冒常以咽喉干涩或痛、鼻部不适为首发症状，随后出现喷嚏、流涕、轻度全身不适，或有发热。鼻分泌物初呈透明水样，量较多，之后逐渐变稠，呈不透明的黄绿色。感冒症状大多在4~10天消失，但咳嗽可持续2周。夜间睡觉时，患者的鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽等症状通常会加重，一方面与夜间免疫系统活跃有关；另一方面，与平躺体位不利于呼吸道分泌物引流有关。患者应保持充足的水分和睡眠，可适当垫高枕头以便分泌物引流，增加维生素和蛋白质的摄入以提高免疫力。

哮喘。哮喘患者的主要症状包括喘息、胸闷、气短、咳嗽等。在夜间或凌晨，患者的夜间咳嗽、气喘、胸闷等症状可能加重，主要原因有五点。第一，夜间迷走神经兴奋，可能诱发支气管痉挛。第二，当患者在白天接触过敏原后，可能6~8小时后才引发哮喘，发作时间很可能在夜间；患者睡觉时，呼吸道接触床铺、枕头等时间增加，可能诱发过敏反应，易造成呼吸困难。

第三，仰卧位睡眠可能增加呼吸道阻力。另外，胃食管反流也可能诱发哮喘发作。第四，患者血浆中的皮质醇水平昼夜波动较大，夜间皮质醇水平下降，容易导致哮喘发作。第五，室内空气干燥，特别是冬天使用取

暖设备，会让空气更干燥，夜间可能诱发患者呼吸道分泌物增多，导致症状加重。

要想更好地控制疾病，患者首先应避免接触过敏原，如花粉、动物毛发等，保持室内空气流通。其次，哮喘患者通常需长期用药控制病情，不要随意更改药物剂量或停药，也不要随意使用抗生素或激素类药物。再次，保持规律作息，避免熬夜和过度疲劳；适当运动，增强体质，提高免疫力；均衡饮食，多吃蔬果，避免摄入刺激性食物和饮料。第四，情绪波动和紧张焦虑可能诱发哮喘发作，平时要保持心情愉悦，放松身心，可进行冥想、瑜伽等缓解焦虑和压力。最后，定期进行肺功能检查和过敏原检测，以便及时发现病情变化、调整治疗方案。

支气管炎。咳嗽是急性支气管炎患者的主要症状，可能伴有脓痰或非脓性痰。急性支气管炎患者夜间可能频繁咳嗽，主要原因包括：睡觉时副交感神经兴奋，有炎症的支气管分泌增多、收缩加强；入睡时体位改变，胸腔容积较坐位或站位减少，引起小支气管受压；夜间皮质类固醇激素分泌减少，支气管内膜对过敏原的敏感性加重等。各种病理因素可相互作用，引起夜间频繁咳嗽，小气道受阻，呼吸费力，引起呼吸肌劳损，还可能产生胸闷、胸痛等不适。若患者夜间咳嗽剧烈，

可多喝水，适当使用止咳药物；勤通风，增加室内湿度；根据感染的病原体及药物敏感试验，遵医嘱用药。

心脏病。这是众多心脏疾病的总称，表现多样，症状包括心悸、心慌、胸闷、气促等。夜间，胸闷、气促、呼吸困难、心绞痛等症状可能加重。有研究显示，大多数心脏病在约凌晨4点发作，这与夜间血小板浓度增加，导致血栓增多有关。很多心血管病患者合并睡眠呼吸暂停综合征，夜间容易因呼吸不畅导致低氧血症、血压升高，造成心脏缺血缺氧，出现心绞痛加重等情况。其实，睡眠本身对心脏功能也有影响，夜间迷走神经兴奋性增强，可能造成心率减缓，加重心律失常。加上，人在睡觉时警惕性下降，往往病情发展到较严重时才发现，这也是人们感觉心脏病晚上加重的原因之一。

患者一旦发现相关症状有加重倾向，应及时咨询医生，查明原因。心力衰竭患者应避免白天过度劳累，必要时可遵医嘱服用利尿剂；若是因睡眠呼吸暂停综合征所致，可通过治疗睡眠障碍缓解症状；没有特殊原因者，需遵医嘱按时服药，控制原发疾病。

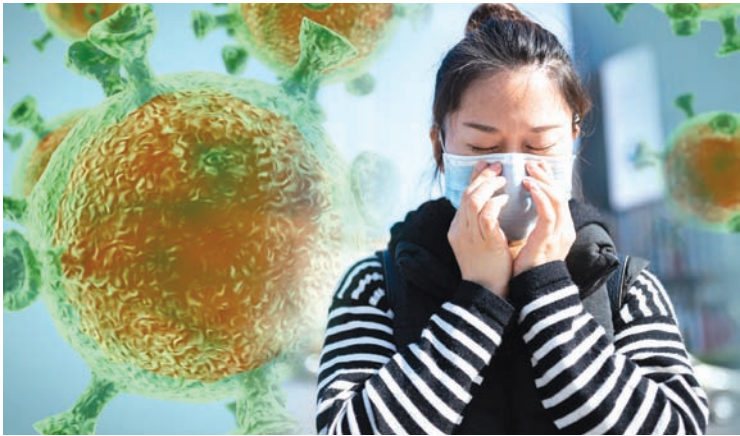
关节炎。许多关节炎患者夜间感到疼痛加重，清晨醒来时，关节僵硬感更明显。这是因为夜间休息时，关节活动减少，导致关节周

围肌肉变得更紧张，加剧疼痛和僵硬感。同时，夜间温度较低，关节周围组织可能会收缩，加重关节疼痛和不适感。患者在白天应适当运动；睡觉时，保持室内温度适宜；避免摄入过多高脂、高糖食物；遵医嘱合理使用抗炎药物、镇痛药物等。

皮肤病。常见的皮肤病症状包括：皮疹、瘙痒、脱屑、色素沉着或脱色等。其中，皮疹、瘙痒可能在夜晚加重。一方面，有些症状可能受血液循环影响。夜间由于心率降低，肾上腺素等分泌减少，血流速度相对减慢，皮肤更容易变干，导致瘙痒加重。另一方面，免疫系统在不同时间有所变化，夜间免疫细胞变得更活跃，寻找并对抗病原体，这类反应会加重皮疹症状。

皮肤病患者应定期洗澡，保持皮肤清洁；避免过度搔抓，从而导致更严重的炎症和瘙痒；避免使用含酒精、香料和化学成分化妆品、护肤品和清洁用品；如果皮肤病是由过敏原引起的，如某些食物或环境因素，应尽量避免接触过敏原；饮食调理和充足睡眠必不可少。若患者的症状严重或持续不断，建议及时就医治疗。

头痛。具备夜间加重特征的头痛主要有：神经性头痛、丛集性头痛、反杓型高血压所引起的头痛等。其中，神经性头痛多见于两侧太阳穴、后枕部，以闷痛、



胀痛为主，主要是熬夜等不良作息，以及调节睡眠的脑干部分功能异常引起。丛集性头痛属于血管性头痛的一种，多在晚间发作，症状可迅速消失，患者常表现为剧烈胀痛或钻痛，伴有流泪等症状，主要原因包括遗传因素、食物或药物等引起的血管扩张、三叉神经异常等。虽然多数高血压患者白天血压更高，但也有部分人夜间血压更高，如反杓型高血压。当这类患者夜间血压升高、血管收缩，就容易引起头痛。此外，天气变化、睡觉时光照耀眼、噪音刺耳等也会使夜间头痛加重。患者应及时治疗引起睡眠障碍的原发疾病，同时规律饮食、避免熬夜以及睡前摄入刺激性食物，夜间应关闭耀眼光，可视情况佩戴降噪耳机，减少夜间头痛加剧。

胃食管反流。主要是胃内容物反流入食管所引发的症状或并发症，典型症状有烧心和反流，不典型症状有胸痛、上腹痛、嗝气等，还伴随食管外症状如咳嗽、咽喉症状、鼻窦炎等。其中，烧心和反流会在夜间加重。

人在睡觉时身体平卧，食管蠕动减慢、吞咽功能减弱、重力作用下降，会使胃内容物反流，引起不适。同时，部分反流物残留在食管内，有炎症刺激作用。除了遵医嘱用药，患者可在睡觉时垫高枕头，避免睡前进食；平时减少食用可能诱发反流症状的食物，如咖啡、巧克力、辛辣或酸性食物、高脂食物等；严格控制体重，戒烟戒酒，规律饮食。

带状疱疹。带状疱疹可见于身体任何部位，常表现为簇集水泡，沿一侧周围神经呈群集带状分布，常伴有明显神经痛，数天后开始出现红疹、反复破裂结痂的水泡、发痒，少数人会出现发热、头痛、疲劳等。晚间，患者注意力会更多地集中在自身，常感疼痛加剧。带状疱疹要早诊断、早治疗，发疹后的3天内是黄金治疗期，应尽快使用抗病毒药物，同时予以增强免疫力、营养神经等治疗。免疫力低下人群要注意休息，合理饮食，加强锻炼，以增强抵抗力；50岁及以上人群可注射重组带状疱疹疫苗来预防。

肿瘤防治

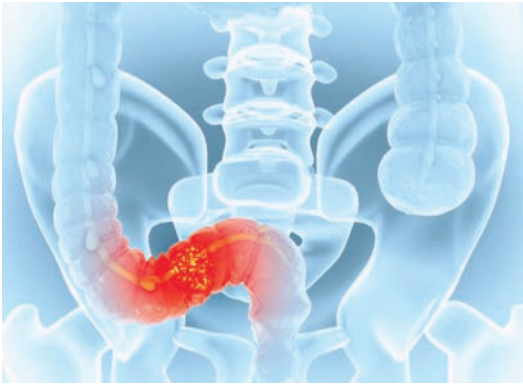
## 转移借道门静脉 通过手术可根治 肠癌到肝有条“高速路”

复旦大学附属肿瘤医院肝外科主任 王 鲁 □周嘉敏 贺西淦

结直肠癌是全球发病率上升较快的恶性肿瘤之一，目前每年新发患者数量位居第三位，仅次于乳腺癌和肺癌。临床工作发现，有一半的结直肠癌患者或早或晚会发生肝转移，这其中，又有约半数的患者在确诊肠癌的同时就发现了肝转移，或因肿瘤而进一步检查发现原发灶在结直肠。这是为什么？

结直肠癌肝转移之所以很常见，是因为肝脏与肠道之间存在着一“交流捷径”——门静脉。这条路平时是人体中的营养物质由肠吸收转运到肝的通道。然而，一旦结肠出现肿瘤，这条通道就变成了肠癌细胞“偷渡”到肝的“高速公路”。肠癌细胞往往很“讲规矩”，有“康庄大道”就少走“羊肠小道”，因此有近1/3的肠癌患者，肝脏是其唯一的转移器官。如果不接受治疗，肠癌肝转移患者的自然生存期约不到7个月，不做手术切除的患者5年生存率低于5%。

可喜的是，结直肠癌肝转移是目前较为常见、治疗明确、效果较好，甚至有根治机会的少数晚期肿瘤之一。在肝转移确诊方面，拍片和验血是常用的检查手段。验血一般是指肿瘤标记物的检测，包括CEA、CA199等常见指标；影像学检查包括腹部增强CT或者核磁共振，可以对局部肝转移情况进行评



估；PET-CT能够检测全身肿瘤情况，包括判断原发灶可能的来源以及目前肿瘤所处阶段。在PET-CT结果的指导下，再针对性地完善如胃肠镜等检查，最终可以得到明确结论。

与很多恶性肿瘤一样，转移性肝肿瘤的治疗最主要的是找到源头，也就是原发病灶，再对症下药。其中，根治性手术是肠癌肝转移患者的主要治疗方式。有数据显示，能接受手术切除者，长期生存率接近于单纯肠癌Ⅲ期没有转移的患者。对于一开始不能手术切除的患者，目前有机会通过强有力的化疗联合靶向治疗方案，使肿瘤缩小，从不能切除转化为可以切除。转化化疗—手术—术后化疗，这种“三明治”式的治疗方式给更多患者带来了根治的可能。

6年前，曾有一位老先生来我院寻求治疗，他的肝内长了足球大小的肿块，经过详细检查，最终诊断为乙状结肠癌肝转移。通过规范的化疗联合靶向治疗，肿块明显退缩，之后患者接受了肝转移灶与肠原发灶的腹腔镜联合切除。术后患者恢复很快，随后继续完成总计半年的后续治疗。这么多年过去了，病情没有复发，老先生也享受上了含饴弄孙的美好生活。由此，建议肠癌肝转移患者一定要到专业的医院与科室寻求指导，以获得更多治愈的希望。

保护心脏

## 成分主要是脂质 组合治疗可缩小 软斑块更容易逆转

湖南中医药大学第一附属医院老年病科副主任医师 张 稳 □陈 亚

心血管疾病致死率高，很大一部分原因在于血管里的斑块。那么，已经形成的斑块是否能够缩小甚至去掉呢？

斑块的形成是一个渐进的过程，不健康饮食会让血脂升高，吸烟可使“坏胆固醇”增多，大量饮酒影响肝脏代谢脂质，久坐血液流动变慢，熬夜会令炎症细胞损伤血管壁，这些“捣乱分子”会合力导致脂质慢慢沉积，附着在血管壁上，形成松软的斑块。随着时间推移，斑块内部可能发生钙化，演变成硬化斑块。

斑块消退的定义是指冠状动脉造影测得的管腔直径增加。随着斑块成像技术的发展，利用血管内超声、冠状动脉CT等技术，斑块的体积和成分得以被准确测量，斑块消退的治疗目标就可以明确为减少斑块总量和改变斑块成分，从而降低斑块破裂的风险。相较于硬斑块，软斑块富含脂质，虽然容易破损，但通过强化降胆固醇治疗，并积极控制其他危险因素，有可能缩小到忽略不计。临床上，这类软斑块发生逆转的情况相对较多，例如冠状动脉CT检查血管狭窄程度为50%的患者，经过积极的降胆固醇治疗后，血管狭窄程度可降至30%~40%，超声测量发现斑块厚度减少能达到2~3毫米。

实现斑块逆转，需要打好一套组合拳：

**1. 低盐低脂饮食。**少吃高脂、高糖、高盐饮食，多吃一些富含维生素、膳食纤维的新鲜蔬菜、水果；烹调方式多用蒸煮、凉拌，少油炸；不喝各类甜饮料、奶茶、酒类等。

**2. 定期监测指标。**定期体检，监测血压、血糖和血脂等指标的变化，及时调整治疗方案。遵医嘱服药，如抗血小板聚集药物和降脂药等，控制基础疾病也是缩小斑块，减少疾病复发的重要手段。

**3. 控制“坏胆固醇”。**研究显示，足剂量、足疗程服用他汀类药物，能降低“坏胆固醇”

水平，使软斑块逆转缩小，无法逆转的硬斑块也能达到稳定目的，减少心脑血管疾病发生的可能性。不过，他汀类药物在开始服用的1~2个月可能出现肝功能及肌酶异常，所以服药前应谨遵医嘱，并注意肝酶水平，及肌痛反应。

**4. 中医调理。**中医在逆转斑块方面也能大显身手，患者日常可以练习八段锦、太极拳、五禽戏等，能促进血液循环，加速斑块代谢和清除。需要注意的是，颈动脉狭窄超过50%，或斑块不稳定者，要适当降低运动强度，以免导致心跳加速、血管收缩，增加斑块破裂风险。此外，心肺功能尚可者每日可配合快走7000步，有助逆转斑块。







「噢！翊齐，真的吗？」见到他这么果断的神情，母亲反而犹豫了。这个儿子之前三催四请的就是不肯回来相亲，还找了一大堆理由。

「噢！没事没事，陈小姐是吗？好啊，我明天就帮你们安排见面。」

「嗯。」

怎么今天回来一看到陈家的小姐就像失了魂一样，不但一直盯着人家的照片不说，还这么爽快地答应要和人家相亲？

「妈，怎么了？」戴翊齐发现母亲的样子怪怪的。

「噢！没事没事，陈小姐是吗？好啊，我明天就帮你们安排见面。」

「嗯。」

「翊齐，你是不是有心事？」知子莫若母，看见儿子突然这样听话，而且眼神透露出认命又带些失落的样子，她怎么会不知道这孩子心里有事？

「没有，你想太多了。」他淡淡地回答，不想多谈。

母亲当然不相信，毕竟是自己从小看着长大的儿子，他心里有事，她怎么会看不出来？

戴翊齐看着母亲满脸的问号，心里只有无奈。

说要替他找对象的人是她，他乖乖听话了，她却又在担心这担心那，还好他没遗传到母亲这种犹豫不定的性格。

「翊齐，你……是不是失恋了啊？」

正要喝茶的戴翊齐被一口茶呛住，咳了老半天。

「没事，妈，你想太多了。」

「是吗？」母亲若有所思地看了儿子一眼。

她又倒了一杯茶给他。

就在戴翊齐开口要喝茶润润喉的时候，母亲又问出同样的问题：「你是不是最近失恋了啊？」

戴翊齐才喝下口的茶马上又喷了出来。

母亲像是早算准他会有这种反应，老早闪到一边，免得被茶水溅到。

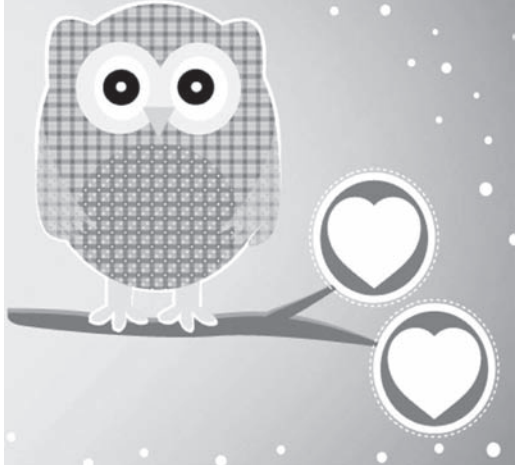
他抹抹满嘴的茶水。「妈，别问了。我累了，先去休息一下。」

看着儿子的背影消失在客厅里，母亲才肯定地说：「这小子一定是失恋了。」

X X X X X

失恋？连恋爱都没谈成，哪来的失恋？

## 人生感悟



一个真正强大的人：不会把太多心思花在取悦和亲附别人上面。

所谓的圈子、资源，都只是衍生品。

最重要的是提高自己的内功。

只有自己修炼好了：才会有别人来亲附。

自己是梧桐：凤凰才会来栖；自己是大海：百川才会来归。

## 一等女茶师



阳光晴子 著

示意让他们父子俩谈话，母女离了花厅进了屋内，聊些日常的事儿。

姜岱阳聆听养父说了一炷香的功夫才离开，转往轩格院。

一进屋，见到方泓逸，他便将自己要远行寻找商机做生意一事告知，「时间可能长达三年之久，无成不归，这段时日大哥定要照顾好自己，爹娘那里也请大哥费心关注。」

方泓逸看着行事越趋沉稳的弟弟。

他的确长大了，不再动不动就发脾气，逼

得父亲拿出家法惩戒，如此心性，出远门倒教人放心多了。

「好，你也要注意身体，若遇到什么困难，别多思多虑，差人回来商量，父亲定会给个好主意。就是哥哥，不敢说读了万卷书，但几千本也是有的，多少能帮忙出主意。」

再世为人，姜岱阳已能明白谁对他是真心，谁是假意。

看着名义上的大哥，因鲜少出院落，容颜总是透着苍白，身子看着更单薄，不过也许是因热衷丹青，整个人的气质更为清雅高洁。

好在养父母一天总会过来探看一两次，就担心他热衷画图，彻夜画到天明又病了。

「那哥也要答应我，可以画画，但更要注意自己的身体。」

「好，我尽力。」方泓逸温和一笑，答案倒不见敷衍。

「还有，哥哥能否割爱给我几幅丹青？」姜岱阳知道大哥在丹青上的天分。

基于对方不会跟自己抢心上人，他很乐意为此这个兄长许一个未来。

他有自信能再创上一世的荣华，届时他在各大洋行都放上兄长的画作。

订价自然不能便宜，他上辈子认识的那些书画爱好者个个都识货，口袋极深。

X X X X X

这一年多来，他观察出大哥对叶瑜有意，每每她觉得大哥身体好了不少，想求去，大哥身体便又出问题，不管是真病或假病，她还是留下来了。

养母是人精，相信她都看在眼里，可是她从不拆穿。

有一回还被她听到她笑称某人装病的能力越来越强了。

只是大哥再怎么喜欢叶瑜，却没有底气求娶，他所拥有的一切都是父母的，父母宽厚，从不逼他去做什么，但总不能养妻儿也要依赖父母。

## 原形



倪匡 著

老人一再强调，他和何可人可以说情如祖孙，所以很关心何可人的伤势。

当然他在谈话之中，也说了许多他往年的辉煌大事。

我听了之后，觉得很不是味道。

人。

要不是我来，饿死了几千只鸡事小，活活饿死了一个老人，却是人间惨事了。

这何可人不知是甚么心肠，若说她

因为何可人在出事之后，只记挂着那五百六十只鸡，发了疯一样，要把它们一只也不少地追回来，却一个字也没有提到鸡场之中，还有一个饮食起居都无法自力完成的老人。



但这两人，却也绝不是容易对付的人物！

端木红一见两人，七分似鬼，三分似人，心中不禁一阵恶心，忙转过头去，低声道：“谭姐姐，这两人是谁！”

谭月华忙道：“快取兵刃，这两人极善用毒，不是好东西！”

端木红早知激斗难免，不等谭月华提醒，早已将闪电神梭的暗扣握住。

谭月华话才一出口，端木红手挥处，“锵锵”之声不绝，闪电神梭已然应手而出！

毛太婆“桀”地一声冷笑，道：“兵刃不错啊，送礼来了吗？”

端木红勃然大怒，踏前进身，便要动手，但却被谭月华伸手拦住。

谭月华道：“六指琴魔，可在至尊宫吗？”

刘独沙声道：“自然在。”

谭月华向端木红使了一个眼色，道：“我们有事要见他，快去通报！”

鬼面太岁刘独“哈哈”大笑，更显得他形容丑恶之极！

只听得他道：“武林至尊，岂是你们能以轻易见得的吗？”

谭月华沉住了气，道：“然则要如何方能见到他？”

刘独道：“将兵刃放下，一步一步，拜到他所在之处，或可蒙他接见！”

端木红在一旁，实在忍受不住，冷笑一声，道：“你们来见他之际，想必也是像乌龟也似，从老远就爬

起。爬进来的了！”

毛太婆凶光闪闪的眼睛，向端木红望了过来。

陡然之际，只听得她发出了一阵难听之极的长啸声，也未见到她有若何动作，身子陡地，向前滑了过来！

只见她老长的指甲上，青光闪闪，一望而知，染有剧毒！

毛太婆那一抓，抓的乃是端木红的左臂！

端木红左臂，已然齐肩断去，有人攻向她左面，她却是不易抵挡，可知毛太婆为人阴险之处。

端木红和谭月华两人之来，早已是豁出了性命不要的。

她们在才一发现有敌人时，心中虽不免吃惊。

但是片刻之间，她们心中，便已然了无所惧。

当下端木红一见毛太婆五指如钩，抓了过来，非但不退，反倒向前，迎出了一步。

而就在一步踏出之际，闪电神梭，幻成一道银虹，一招“电光霍霍”，已然反攻而出。

那一招“电光霍霍”，招数何等精妙，端木红虽然未曾去避开毛太婆的那一抓，但是一招使出，便将毛太婆一抓封住！

毛太婆早已看出，对方手中的兵刃，乃是罕见的武林奇珍。

因此，她一上来便攻向端木红，便是唯恐为刘独拣了便宜之故。

如今，她一见端木红来势，如此凌厉，倒也不禁吃了一惊。

只见她身子，倏地向後退出，左手重达七十三斤的钢拐，已然挟起一股劲风。

在电光石火之间，“石破天惊”，“山崩海裂”，使出了两招。

那两招所卷起的劲风，极为阴柔，排山倒海也似，向端木红涌了过去。

而且，还有着一股回旋之力，令得端木红的身子，滴溜溜地转了两转！

毛太婆向端木红抓出，端木红将毛太婆攻势封住，直到毛太婆再出招，其间只不过是电光石火，一刹那间的事情。

谭月华在一边，见端木缸身不由自主，滴溜溜乱转，竟再无发招的馀地，拐影如山，向她一齐压了下来，不由得吃了一惊。

但是，不等她冲过去助端木红一臂之力，只觉得身後，荡起了一股劲风。

可以在鸡场之中，自由来往，所以，特别肥壮可爱。

那几只鸡，何可人宝爱之至。

有一次，老人说这样的鸡好吃，想杀一只来吃，才提出来，何可人就 and 老人大吵了一场。

那是何可人和老人之间唯一的一次冲突，所以老人的印象十分深刻。

老人又问我，在进来的时候，有没有见到几只自由自在在走动的鸡，我却并没有注意……

就算看到了，在一个鸡场中见到几只鸡，也不会放在心的。

我答应老人，我一离去，立即设法找人来照顾他和鸡场，临走时，我问了一个问题：“鸡场中所有的鸡，是从从小就在翼尖上钉上号码的？”

老人对我这个问题，瞠目不知所对，我也没有再说下去。



英超：利物浦0—0利兹联



利物浦vs利兹联。资料图片：英超X平台

【美都新闻网讯】 1月2日（综合报道）：雅加达时间1月2日凌晨，英超第19轮一场焦点大战在安菲尔德球场进行，利物浦迎战利兹联。最终利物浦0—0利兹联，联赛3连胜终结。

据直播吧消息，第5分钟，利兹联右路角球开到禁区点球点附近古德蒙德森头球太正被阿利松没收。第13分钟，埃基蒂克接长传球到禁区横传门前维尔茨推射被贾斯汀挡出。

第31分钟，阿利松后场外脚背出球失误被断，阿姆帕杜中路推射被阿利松没收。第40分钟，弗林蓬右路下底突破后横传点球点附近维尔茨维尔茨停球稍大被解围。

快船末节太无解！伦纳德带头抡，4替补做好辅助，高大阵容吃香！



【网易体育讯】快船大胜爵士，最大的焦点还是伦纳德带领替补那段时间，他可以一波拉开分差，并且巩固住优势。而且泰伦卢也非常认可这样的阵容，持续让他们在球场上，这力保球队拿下了胜利。其实在之前不管是哈登还是伦纳德带领替补都带不动，这还是因为人员做出了改变。

特别是尼德豪泽与桑德斯，他们两个已经完全证明了自己的价值。其中尼德豪泽篮板与防守就是基本盘，这场还抢下了6个篮板球。即便力量差点，终结也差点，但作为轮换足够了。桑德斯在末节还打进关键三分，外加他的组织能力还非常好，防守也可以巩固住，他成为了控卫的一个角色，而且还是高尺寸的控卫。

琼斯还保持了稳定点。在受伤之前，琼斯就是一个

攻守兼备的点。这场比赛琼斯7中4得到10分6板1助1帽，攻守都可以稳住，也可以保护篮板球，他的价值是要比邓恩强的。

外加巴图姆这段时间的状态还被激发出来了，进攻端能稳定输出，这场比赛还有好几个关键三分。再加上防守端不差，他能帮助球队奠定优势。

这种情况下，伦纳德做的事情就非常简单了。因为这几个人都是攻守兼备的点，而且还可以保护篮板球，他只需要在进攻端完成得分就行了。如果自己被包夹，或者队友出现机会的时候，伦纳德也可以立马传过去，那波高潮就是这么打出来的，这样的阵容或许会成为后续快船的招牌。因为尺寸与攻守都保持优势，快船能保持持续性的压制。

英超：曼城0—0客平桑德兰

【美都新闻网 1月2日】（综合报道）：雅加达时间1月2日凌晨，英超第19轮展开争夺，桑德兰坐镇主场光明球场迎战曼城。最终桑德兰0—0曼城。积分榜方面，桑德兰29分第七，曼城41分第二落后阿森纳4分。



据直播吧消息，第6分钟，曼城左侧角球开到禁区，前点哈兰德头球摆渡到门前，B席近距离包抄入网，但边裁举旗示意越位在先进球无效。

第17分钟，桑德兰右路漂亮的配合被迪亚斯关键破坏。第20分钟，桑德兰后场长传进攻，布罗比生吃扛翻迪亚斯，绝佳机会被多纳鲁马扑出。

第35分钟，福登后场

传球失误差点送礼。第38分钟，曼城右路连续的短传渗透，禁区中路哈兰德绝佳机会推射太正被扑出。

第45+4分钟，扎卡左肋送出精准传中，禁区中路休姆头球攻门稍稍高出。

第48分钟，萨维尼奥再次错失良机！这次换到禁区左侧的打门被门将扑出。第53分钟，桑德兰

左路进攻，多纳鲁马稳稳守住近角扑出对方小角度打门。

第65分钟，罗德里右肋位置送出妙传，禁区内格瓦迪奥尔跟进扛翻防守头球攻门被门将神扑化解。

第75分钟，格瓦迪奥尔禁区内神来之笔，高难度背身撩射击中立柱外侧弹出。第89分钟，格瓦迪奥尔禁区内错失良机。

下半场补时4分钟。最终全场比赛结束，桑德兰0—0曼城。

枪手过去五次新年领跑都未能夺冠，阿尔特塔：那就打破它

【网易体育讯】阿森纳即将在英超第20轮客场对阵伯恩茅斯，阿森纳主帅阿尔特塔出席了赛前新闻发布会，本文是发布会的下半部分。

你是否能感受到这些进攻球员对首发位置的强烈渴望？

是的，他们渴望首发，但同样也能在替补登场时，以非常高的标准完成自己的任务。这是我们进步非常明显的一点。每一次换人，球员都能真正影响比赛，这正是我们所需要的。

目前你们领先4分。如果赛季开始时就告诉你这个局面，你会接受吗？你是否已经开始把某些比赛视为争冠关键战？

这是我们现在所处的位置，我们对此感到满意。当然，总是可以做得更好，也有需要改进的地方。我们唯一关注的就是下一场比赛，我们知道击败任何对手都非常困难。

你们本赛季只输了两场比赛，这种稳定性正是赢得冠军所需要的，对吗？

是的，但现在还只是1月初，我们还有五个月的时间，所以我们必须继续提升。

关于纪律问题，本赛季还没有红牌。这在多大程度上与你有关？你是否在赛季开始时强调过这一点？

我觉得赛季结束前我们可以再讨论这个问题，但最终这是球员的决定，有些情况甚至并不完全取决于他们。我们曾经有过红牌很多的阶段，也有完全没有的阶段，这会波动。但我们非常清楚，在纪律层面保持稳定、持续以11



阿森纳主帅阿尔特塔

人作战是多么重要。

再问一个关于赖斯的问题。他能胜任多个位置，这通常被视为双刃剑，但他似乎在每个位置都能做到最好。

我认为这对他、对球队、对俱乐部来说都是非常积极的。这种心态、这种适应能力，以及能够胜任不同角色的属性，会让球队整体变得更强。

我是想问问你关于预期目标的问题，因为好几周以来，你们的表现似乎都低于预期目标，也没有达到本应达到的进球数。在判断球队在那几周的表现有哪些令人鼓舞的地方时，你认为这个算法、这个统计数据有多重要？

那只是其中一项数据，而且波动非常大。有些球队长期超额完成，这并不可持续。它会影响比赛的动态，然后你会在整场比赛中看到这种变化。所以，在接下来的60分钟、70分钟、80分钟里，你最后10分钟的策略都会起作用。关键在于你可以按照你想要的方式运用它。但对我们来说，还有很多比它更重要的东西。

再问问赖斯，因为你提到他在对阵布莱顿的比赛中膝盖受了点伤。他坚持踢完了那场比赛，而且我感觉他在整场比赛中膝盖都有些不舒服。现在我们对他的伤情有了更多了解，事后看来，他当时是否应该被换下场？或者说，他坚持踢完比赛这件事本身是否有点令人遗憾？你如何评价他的伤情？

不。当时他是可以坚持的。比赛中有肾上腺素和身体热度支撑，但之后身体会做出反应，不幸的是，反应可能比我们预想的还要强烈。这就是我们现在的处境。

过去18个月伤病较多，你得知新的伤病时心态是否发生变化？

首先是思考我们还能做得更好什么，其次这是这项运动的现实。但回顾最近三个赛季，我们的伤病天数比以前更少。需要区分创伤性伤病和肌肉伤病，我们还要继续改进，但相比一些年份已经更好了。

球员陆续回归，是否让

你在组合和使用方式上更加灵活？

我更愿意谈表现，而不是轮换。我们想要的是表现，每三天或整个赛季都保持最佳状态，这才是我们应该关注的。为了实现这一点，我们需要找到状态最佳、配合最默契的最佳球员。

你觉得特罗萨德本赛季是否又上了一个台阶？这是你见过的他最好的表现吗？

我认为他每个赛季都在提升。他非常聪明，也非常渴望成功，我觉得他找到了自己的角色，也变得更加成熟了。他信心更足了，是一名能够制造关键时刻的球员。他对我们来说非常重要。

他的合同只剩下18个月，你是否希望续约？

我们对他非常满意，他也知道这一点，我们谈过很多次。我认为他在这里也非常开心。

“终结者”这个词，你上赛季，甚至去年都经常用到。在制定比赛计划时，这些在比赛最后阶段的“终结者”究竟有多重要？

非常重要。你永远不知道自己是否是首发还是终结者，有时候你可能因为球员在热身时受伤而临时上场。所以必须时刻准备好。正如我刚才所说，这令人欣慰，球员们对任何角色都非常投入，这是我们所需要的。

阿森纳过去五次在新年领跑都未能夺冠，你知道这个数据吗？

不知道，那就打破它。显然，我们的目标就是改变这个统计数据，对吧？

当然。下次给我推荐一些好东西。

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 B座	SUITE-2座	SUITE-3座	金香花座	第17座	第25座
BUN SIU KHIU 女80岁 01月05日 07:00出殡 安葬于JONGGOL坟场之阳	WANGSA MULIA DJIE 男68岁 01月04日 07:00出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	LO TJHIU NJET 女72岁 01月05日 10:00出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	TONG IN TJOAN 男64岁 01月04日 10:00出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	YUDI SUHENDRA 男58岁	FAM TJHOEI KIM 女75岁 01月04日09:00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

## 国人吃油30年增两倍 这是我国心血管病发病率和死亡率的主要影响因素

受访专家：赣南医科大学基础医学院副教授 曾 炜 □北京大学首钢医院营养科主任 龚雄辉  
中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授 朱 毅  
生命时报记者 李珍玉

在过去很长一段时间里，受食品短缺等因素影响，想要菜肴里多点荤腥是一种奢侈，改革开放后，国人吃油渐渐不再是难题，“敞开吃”衍生出的却是一大健康问题。前不久，江南大学食品学院与赣南医科大学基础医学院的研究人员，在瑞士《营养素》杂志上发表新研究显示，过去30年，我国居民脂肪摄入量过多，构成比也发生改变，这些都与心血管病的发病率、死亡率有很强的正相关性。

### 脂肪摄入量严重超标

这篇题为《近三十年中国膳食脂肪对心血管疾病影响的再评估》的研究，通过分析1990~2019年国人膳食脂肪消费情况，发现以下两大特点：  
脂肪摄入量过多。30年间，植物油人均年消费量从5.74千克增至25.84千克，每人每天消费约70.8克；动物脂肪人均年消费量从8.27千克增至20.56千克，每人每天消费约56.3克；油脂供能比由1992年的22%增长到2017年的34.6%。

脂肪酸构成改变。上世纪末，我国居民摄入的植物油主要为菜籽油、棕榈油和大豆油，分别占植物油摄入量的38.8%、18.2%和16.1%，到了2019年，这三种油的占比变为21.2%、10.6%和44.5%。与之相应的，单不饱和脂肪酸消费比例显著下降，多不饱和脂肪酸占比升高，亚油酸与亚麻酸的比例达到12:1。在动物性食品方面，猪肉依旧是中国居民摄入的主要肉类。猪肉的平均脂肪含量高达34%，远超牛肉（15%）、羊肉（14%）和鸡肉（9.4%）。猪肉吃得多，摄入脂肪自然就多。值得一提的是，尽管猪肉摄入总量在增加，但其占比从1990年的79.4%下降到2019年的65.7%，禽肉、牛肉、蛋类和水产品的比例有所提高，说明人们吃动物性食品愈发多样化。

该研究的第一作者、江南大学食品科学专业博士后、赣南医科大学基础医学院副教授曾炜告诉《生命时报》记者，国人膳食用油发生巨大变化有诸多

原因。第一，植物油供给量大幅增加。

随着社会经济发展和对外经贸往来增加，我国粮食作物、经济作物供给量大幅提高，植物油的总供应量从1990年的677万吨，增长到2019年的4243.1万吨。  
第二，餐饮业和食品加工业飞速发展。曾炜说，近30年来，食品植物油应用的三大领域——家庭烹饪、餐饮业（包括餐馆、外卖、食堂等）、食品加工业，所占比例从1990年的93%、6%和0.8%，变为2019年的39%、53%和8%。“餐饮业和食品加工业用油比例明显增加，家庭烹饪用油占比下降，说明大家下馆子、点外卖、吃加工食品越来越多。”曾炜说，面包、香肠、蛋糕、巧克力、方便面等加工食品都会使用油脂，给生活带来极大便利的同时，也让人在不经意间吃进不少脂肪。人们下馆子时对高油脂食物情有独钟，大多喜欢点炸鸡、薯条、水煮鱼、毛血旺、川渝火锅、盖浇饭等，有时就连在家里做饭也喜欢用煎、炒、炸等烹饪方法。

### 脂肪的不良影响被低估了

这项研究有一个重要背景。曾炜介绍，2019年，《柳叶刀》刊登了中国疾病预防控制中心的一项研究，分析了国人心脏代谢疾病死亡率持续增高的膳食因素，排在前三位的分别是高钠盐摄入、低水果摄入、低海洋食物来源的欧米伽3脂肪酸摄入，而高脂肪摄入未被列入心血管疾病危险因素。曾炜及其团队认为，餐饮业和食品加工业用油消费量未统计在内，导致脂肪摄入量

被严重低估。他们为此重新做了评估后发现，在我国，尽管食盐、水果、欧米伽3脂肪酸（来自水产品）、坚果、多不饱和脂肪酸、乳制品、蔬菜、全谷物、精制谷物、红肉等10个膳食因素与心血管病发病率和死亡率相关，但并非主要影响因素，反倒是总膳食脂肪摄入量与之存在非常强的线性关联。

北京大学首钢医院营养科主任龚雄辉说，《中国居民膳食指南（2022）》建议，脂肪供能比在20%~30%更有利于维持血脂正常，且成年人每天从饱和脂肪摄取的能量不应超过总能量的10%。但如今，我国居民平均膳食脂肪供能比接近35%。脂肪摄入过多容易导致胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇升高，形成动脉粥样硬化。再加上国人用油习惯不佳，常常油温过热或反复使用，会产生醛酮、反式脂肪酸、环氧化物等有害物质，可诱发炎症反应，进而显著增加心血管病的发生率。研究显示，脂肪摄入太多还会导致超重、肥胖、代谢疾病、癌症等诸多健康问题。

超重及肥胖。膳食模式的变迁与慢性病的发展有密切关系。研究显示，与膳食脂肪供能比低于20%的人相比，脂肪供能比超过35%的人患超重、肥胖的风险增加五成。

代谢疾病。高脂饮食会促进胰岛素抵抗和炎症，从而加速代谢综合征的发生发展。2022年，我国《营养学报》刊文指出，总脂肪摄入量与高脂血症、2型糖尿病、代谢综合征呈正相关的关系。今年《美国临床营养学杂

志》上一项涉及17.4万名40~46岁参试者的研究显示，过多食用超加工食品，总脂肪摄入量超标，各种肝病发病率随之升高，例如肝纤维化及肝硬化风险增加18%，严重肝病风险增加50%。

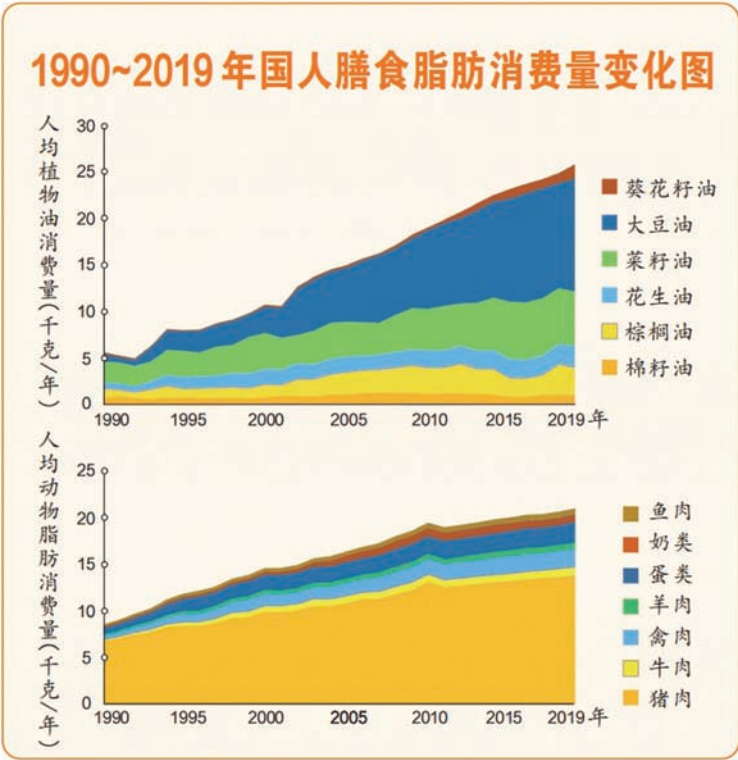
癌症。饱和脂肪摄入过多会增加患肝癌、卵巢癌的风险，对乳腺癌、前列腺癌也有影响。

### 少吃油、吃好油、吃对油

“虽然吃太多油有诸多弊端，但绝不能不吃。”曾炜说，脂肪是人体必需的三大营养素之一，是细胞的重要成分，还具有储存及供应能量、调节内分泌、保持体温等生理功能。专家一致认为，做到少吃油、吃好油、吃对油即可。

今年，美国《循环研究》杂志刊文指出，减少膳食脂肪摄入量，可使心血管病发病率和死亡率分别降低16%和9%。“过去30年，国人吃饭不再缺油水，餐馆为了吸引食客，喜欢把菜肴做得光鲜油亮，肥瘦兼有，甚至上桌前浇油，家庭餐桌上清蒸凉拌的菜也较少。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅呼吁，尽量少去餐馆、少点外卖，多在家做饭，并使用标有刻度的油壶，以便按照每人每天烹调油25~30克来控制用量。比如一家三口，一天的食用油总量为75克，将其合理分配在一日三餐中即可。烹饪时多用焯、煮、蒸、炖、焖的方法，少用煎、炒、炸。吃素的人和营养欠佳的老年人，可以适当补点饱和脂肪酸。

需要提醒的是，食用油并非越贵越好，即使



油好也不能常吃不换。好油有三个要素：相对合理的脂肪酸组成；有丰富的营养伴随物，比如维生素E；没有或极少存在有害物质。朱毅介绍，脂肪分为饱和脂肪酸（多见于肥肉、全脂奶、乳酪、椰子油、棕榈油）、不饱和脂肪酸，后者又分为单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸。单不饱和脂肪酸主要是芥酸（多见于菜籽油）、油酸（多见于橄榄油、茶油）。多不饱和脂肪酸主要是亚油酸（多见于大豆油、玉米油、葵花籽油、花生油）、 $\alpha$ -亚麻酸（多见于亚麻籽油、紫苏油）、花生四烯酸等。人体必需脂肪酸一是以 $\alpha$ -亚麻酸为母体的欧米伽3多不饱和脂肪酸（如水产品中的二十碳五烯酸EPA、二十二碳六烯酸DHA），二是以亚油酸为母体的欧米伽6多不饱和脂肪酸。世界卫生组织明确，脂肪摄入以不饱和脂肪酸为主，饱和脂肪酸要在10%以下，反式脂肪酸不得超过1%，亚油酸与亚麻酸的比例在4:1~6:1比较健康，至于是单不饱和脂肪酸好还是多不饱和脂肪酸好，尚无一致结论。如今，我

国市场上植物油的品种增加了许多，但人们选油的口味仍比较单一，很少换着吃。曾炜建议，应少吃猪油、牛油、棕榈油、椰子油等富含饱和脂肪酸的油脂；可适当吃玉米油、大豆油、葵花籽油；尽量选择菜籽油、橄榄油、茶油、亚麻籽油、紫苏油等，并勤更换品种，或使用调和油。曾炜提醒，选择正规工厂生产的食用油，不要用小作坊的土榨油或家庭自榨油。动物性食物方面，建议适当减少红肉摄入量，每周至少吃两次水产品，其富含的欧米伽3脂肪酸有助降低甘油三酯和血压。

朱毅说，国人常常一买就是一大桶油，并且将装油的塑料瓶放在灶台旁，不注意避光、避高温保存。食用油开封后容易氧化，建议买1~1.5升的小包装油，打开后一个月内吃完，除非家里人多，否则不建议买五六升的大桶油。存放时，最好用深色玻璃容器分装，并保证密封，避免阳光照射，远离热源。最后朱毅呼吁，国家应大力倡导餐饮业少用油、用好油，严格要求食品加工业控制并标识脂肪用量。

### 公益公卫·健康管理

## 科普典型症状 有助尽早预防 英国孩子必修防癌课

生命时报驻英国特约记者 陈家村

英国癌症研究中心统计显示，2013年以来，英国男性和女性癌症发病率均呈略下降趋势。截至2018年，英国每年约有37.5万新增癌症病例，同时每年约有16.7万人死于癌症。

2017~2019年，英国癌症死亡病例中最多的依次为：肺癌、结直肠癌、乳腺癌和前列腺癌，合计占英国所有癌症死亡人数的45%。自20世纪70年代初以来，英国癌症死亡率下降了约19%，女性发病率下降13%，男性下降27%。在过去十年中，英国癌症死亡率合计下降10%。癌症发

病率和死亡率下降的背后，与英国多年来加大癌症科普有极大关系。

英国慈善机构艾娃·阿佩尔发起的调查显示，约2/3的受访家长认为，应对11岁以上孩子普及癌症信号的相关知识，了解癌症的症状。该调查首席执行官雅典娜·拉米尼索斯表示：“早期筛查、诊断对癌症患者获得更好的治疗效果十分关键。可以说，知识可以拯救生命，我们希望下一代拥有这样的知识。在这方面，学校是健康教育的主线。”

为了提高孩子们对癌症

的认识，目前英国小学已将相关课程纳入“个人、社会、健康和经济教育课程”的一部分，属于法定健康教育内容。课程由英国青少年癌症信托基金设计，旨在增加学生对癌症的了解，帮助他们识别一般性癌症的迹象，并更轻松地讨论相关话题。英国国家医疗服务体系（NHS）全科医生贝拉·史密斯表示：“如果我们能公开、诚实、不尴尬地与孩子交谈，他们就可以了解自己的发育和健康状况，并逐渐意识到对自己的健康负责。事实上，越了解自己的健康状况，就越有

可能及早发现身体异常。”

除了学校以外，英国媒体、出版社等也在通过各种新颖手段向孩子们展示癌症相关科普。比如，短片《一个名叫芬恩的男孩》是针对年龄较小学生设计的，影片讲述了一个男孩在4岁时被诊断出患有癌症。该片利用木偶、动画和对患儿的采访，以一种乐观向上的方式介绍癌症诊断、治疗和康复的理念。《妈妈的肿块》通过杰克和艾莉兄妹的视角，探讨了乳腺癌诊断如何影响一个家庭。针对英国人近年来皮肤癌高发问题，英国政府也推出了动画视频，解释紫外线是如何引发皮肤癌的，让孩子们了解防晒的重要性。

进入中学阶段，课程中生物学内容明显增多。关爱乳腺癌机构针对11~16岁女孩提供了乳腺癌相关



知识手册，帮助她们了解什么是正常的发育现象，以及如何挑选合适的内衣，并且培养自信心。针对同龄男孩，学校则会提供关于防治睾丸癌的综合指导。此外，学校特别注重培养学生们的良好生活方式，向其介绍哪些生活习惯能减少患癌几率。比如，不吸烟能降低患肺癌

风险；不过量饮酒能降低患乳腺癌、结直肠癌和前列腺癌等疾病的风险；接种HPV疫苗，有助降低患宫颈癌和外阴癌的风险；保持健康均衡的饮食，可以减少子宫癌和结直肠癌等的发病风险；坚持适量运动，可降低患多种癌症的风险，尤其是结直肠癌、乳腺癌和子宫癌。