



2026年1月5日(星期一) 乙巳年十一月十七

加强全民团结 促进经济繁荣 2000年创刊 第26年7466号 零售价:5,500盾 每月订费:130,000盾

美军事干预委内瑞拉引发多国谴责 印尼强调尊重国际法和联合国宪章

【本报综合讯】全球多国对美国周六清晨在戏剧性军事行动中轰炸委内瑞拉作出回应。美军三角洲特种部队还绑架了委内瑞拉总统马杜罗及其夫人，他将在美国接受审判。

美国司法部于周六（1月3日）正式起诉马杜罗。马杜罗本人早在2020年就首次被美国起诉，美方悬赏5000万美元缉拿他。最新起诉书不仅更新了指控要点：第一项指控是毒品恐怖主义共谋罪、第二项指控是进口可卡因共谋罪、第三项指控是持有机枪和破坏性装置罪、第四项指控是持有机枪和破坏性装置共谋罪。除马杜罗外，起诉书还指控其妻儿。

与此同时，美国总统特朗普宣布将接管委内瑞拉的石油储备，包括招募美国公司投资数十亿美元，以重振该国目前已陷入瘫痪的石油工业。这可能使委内瑞拉成为规模更大的石油供应国。

据悉，委内瑞拉以3030亿桶的原油储量位居世界首位，超过沙特阿拉伯。

国际社会强烈谴责美国在实施轰炸后不久，委内瑞拉政府发表声明谴责华盛顿发动严重军事侵略。“委内瑞拉在国际社会面前拒绝并谴责当前美国政府针对委内瑞拉领土和人民实施的严重军事侵略行为。”

哥伦比亚总统古斯塔沃·佩特罗在社交媒体上发文称：“警告全世界，他们（美国）已对委内瑞拉发动袭击。哥伦比亚共和国重申其信念：和平、尊重国际法、保护人类生命与尊严，应优先于任何形式的武装对抗。哥伦比亚拒绝针对委内瑞拉和拉丁美洲主权的侵略行为。”

古巴总统米格尔·迪亚斯-卡内尔在社交媒体发表严厉谴责，指控华盛顿对委内瑞拉实施犯罪袭击，并呼吁国际社会紧急回应。他称，古巴所谓的“和平区”正遭受野蛮攻击，将此次袭击定性为“国家恐怖主义”，其目标不仅针对委内瑞拉人民，更广泛指向“我们的美洲”。

智利总统加夫列尔·博里奇·丰特在社交媒体上发文称，其政府对美国在委内瑞拉的军事行动表示“关切与谴责”。

墨西哥总统克劳迪娅·辛鲍姆在社交媒体声明中表示：“墨西哥谴责美国对委内瑞拉的军事干预。”她还在帖子中附上《联合国宪章》条款。

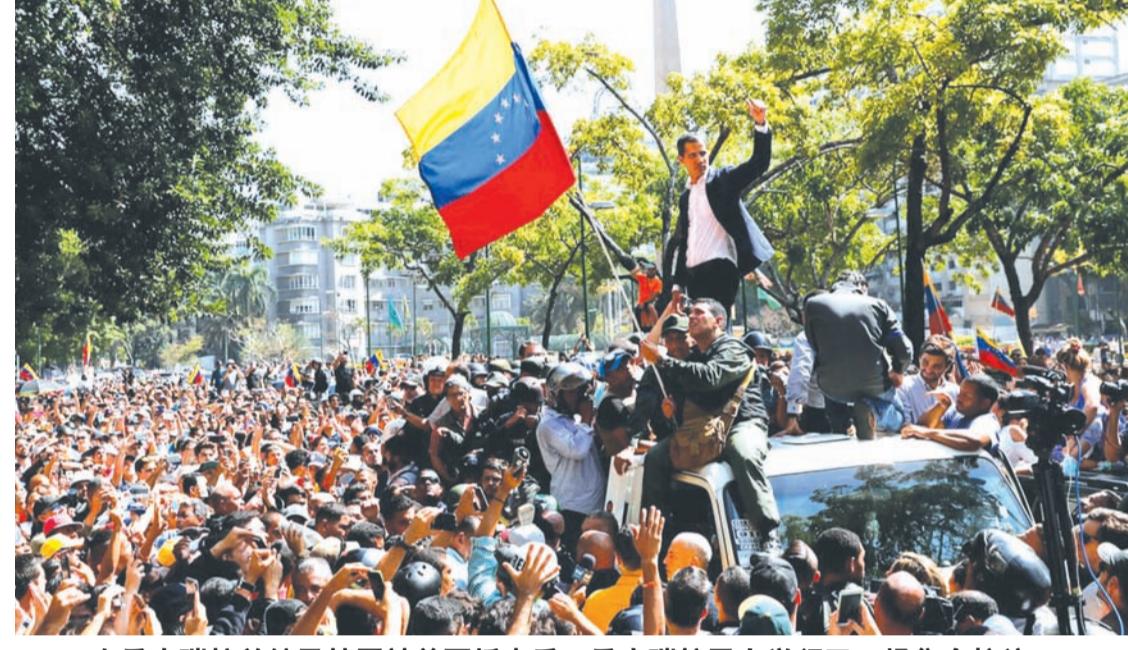
委内瑞拉以3030亿桶的原油储量位居世界首位，超过沙特阿拉伯。

巴西总统卢拉谴责美国轰炸和抓走马杜罗是逾越红线、不可接受的行为。“公然违反国际法攻击他国，是走向暴力、混乱和不稳定世界的第一步，在那样的世界里，强权即公理将取代多边主义。国际社会需要通过联合国对此事件作出坚定回应。”

阿根廷总统哈维尔·米莱在美国袭击委内瑞拉后的媒体采访中表示：“这是一个操纵选举的独裁者政权的崩溃，他在上次选举中惨败，尽管如此仍维持权力。这就是为什么我说这是个好消息。”

中国外交部表示：“北京对美方对主权国家使用暴力、对他国总统动武感到十分震惊并予以严厉谴责。中方坚决反对美方这种霸权行径，其严重违反国际法，侵犯委内瑞拉主权，威胁拉美和加勒比地区的和平与安全。我们敦促美方遵守国际法和《联合国宪章》宗旨原则，停止侵犯他国主权和安全。”

伊朗最高领袖阿亚图拉·阿里·哈梅内伊在社交媒体上发文称：“重要



在委内瑞拉总统马杜罗被美军抓走后，委内瑞拉民众举行了一场集会抗议。

的是当人们意识到敌人想用虚假借口将意志强加于其政府或国家时，必须坚定抵抗那个敌人。我们不会向他们屈服。依靠真主并相信人民的支持，我们将使敌人屈服。”

在另一份声明中，伊朗外交部表示强烈谴责美国对委内瑞拉的军事袭击及其对该国国家主权和领土完整的公然侵犯。

与中国和伊朗立场一致，俄罗斯也强烈谴责针对委内瑞拉的武装侵略行为。俄罗斯外交部呼吁防止局势进一步升级，聚焦通过对话寻求出路。“必须保障委内瑞拉在没有外部破坏性军事干涉的情况下自决的权利。我们重申

与委内瑞拉人民的团结，支持其领导层捍卫国家利益和主权的政策。”

联合国秘书长古特雷斯认为美国对委内瑞拉的军事行动令人担忧，可能开创一个“危险的先例”。

英国首相基尔·斯塔默表示英国未参与美国对委内瑞拉的袭击。他将与特朗普通话了解事件完整事实。他还称英国始终秉持国际法准则。

欧盟外交与安全政策高级代表卡娅·卡拉斯表示，她已与美国国务卿马可·卢比奥及欧盟驻加拉加斯大使就委内瑞拉最新进展进行沟通。“在任何情况下，国际法原则和《联合国宪章》都必须得到

尊重。我们呼吁保持克制。欧盟公民在该国的安全是我们的首要任务。”

德国外交部在给法新社的声明中表示“正密切关注委内瑞拉局势，并以最大关切追踪最新报道”。

法国外交部长让-诺埃尔·巴罗表示美国在委内瑞拉的行动破坏了国际法。

印尼外交部发言人尤沃娜·梅温康表示，印尼政府将监控委内瑞拉事态发展以确保公民安全。“印尼还呼吁所有相关方优先通过降级和对话实现和平解决，同时优先保护平民。印尼强调尊重国际法和《联合国宪章》原则的重要性。” (cx)

印尼工业投资增长及发展挑战 去年工业区投资实现额达6744万亿盾

【本报讯】印尼工业部数据显示，2025年工业区投资实现额达6744.58万亿盾，较2024年增长9.26%。根据周日（1月4日）发布的制造业绩效资料，截至去年底，印尼工业区数量也增长5.24%至175个。此外，工业区就业人数达235万人，较2024年底增长15%。工业区企业或租户数量在去年底增长1.12%至1万1970家。工业区总土地面积达8万9235公顷，较2024年底增长4.32%。

工业部产业韧性、区域发展和国际准入总局局长特里·苏庞迪表示：“工业区数量仍以爪哇岛为主，占比59.4%，共104个工业区。爪哇岛以外地区占40.6%，共71个工业区。”

工业部长阿古斯·古米旺指出，目前正着力推动建立可被列为国家战略项目或经济特区的工业区。此举未来将与政府重点政策方向保持一致，如粮食安全、能源安全及医疗卫生等领域。

2025年第三季度，工业区及其企业对国内生产总值的贡献率达9.44%。



2025年12月31日，印尼工业部长阿古斯·古米旺在雅加达举行的新闻发布会上发表讲话。

印尼工业区协会总主席阿克马德·马鲁夫·毛拉纳指出，空间规划问题是工业区面临的挑战之一。他认为，尽管已获得政府提速授权，许多工业区（包括已列为国家战略项目的园区）在空间利用适宜性的签发方面仍受阻。他表示，区域空间规划与部门政策的不同步常导致投资者等待时间延长。“空间规划是工业区的命脉。只要基础许可未能同步，投资加速将始终受阻。这应成为2026年跨部门协调解决的重点。”

其他制约因素来自公用事业和基础设施。电力供应与特定天然气价格尚未完全适应产业发展需求。据马鲁夫介绍，部分区域仍面临物流通道限制，影响了生产成本和分销效率。

尽管如此，2025年也标志着工业区向数字化和绿

色化转型的阶段。数字园区应用、人工智能监控技术、以及OSS-RBA系统的整合，展现了园区治理现代化的进步。外资活跃度也体现在日本、新加坡、中国、韩国、俄罗斯及东欧国家在2025年的投资意向。投资者表达了在电池与电动汽车、现代物流、可再生能源、数据中心及高科技制造等领域投资工业区的意愿。

2025年间，印尼工业区协会积极提议在《国家中长期发展规划》中设立国家战略项目及优先工业区加速工作组，推动扩大“建设直接投资便利设施”的适用范围，并监督各跨部门倡议以加速解决实地障碍。在全球层面，该协会开辟了与日本、俄罗斯、中国至新加坡的新合作路径，以确保印尼工业区融入快速发展的国际供应链体系。 (cx)

尽管如此，2025年也标志着工业区向数字化和绿

【本报讯】普拉博沃·苏比安托总统签署了2026年第1号关于刑罚调整的法律，该法律于上周五（2/1）正式生效。

根据雅加达媒介获得的法律副本，该法规作为法律依据，协调了数百项部门法律中的刑罚规定，以确保与刑法典保持一致。

法律、人权、移民和惩教统筹部长尤斯里尔·尤斯里尔·伊扎·马亨德拉就新刑事法典向雅加达记者发表书面声明说，“我们正式告别殖民时代的刑法体系，进入一个更人性化、更现代化、更公正的执法时代。”

此项法规规定了关于死刑执行机制、罚金刑计算方式，乃至电子信息与交易法条款（UU ITE）调整等根本性变革。

2026年第1号法律的关键要点之一，是依据新刑法第100条（该条款已被纳入其他专门法律）对死刑犯设置考验期。

根据该规定，法官必须判处死刑，缓期执行10年。若在缓刑期间，被定罪人表现出良好的态度和行为，死刑可通过总统令在获得最高法院（MA）的考量后，改判为终身监禁。

新刑法第100条摘录，法官根据第99条的规定判处死刑，缓期执行10（十）年。

该法律还规定了罚金替代监禁刑期计算的新标



法律、人权、移民和惩教统筹部长Yusril Ihza Mahendra在雅加达的新闻发布会上讲话。

准。在2026年第1号法律的附件三内，载有供法官参考的换算表。

对于轻微类别的罚金，替代监禁刑的计算标准为每日拘留折合100万盾。而对于严重类别（超过第六类）的罚金，其计算标准为每日拘留折合2500万盾。

此规定将替代罚金的监禁刑期限限制为最长两年，如第82条第2款所述。

“如第1款所述的替代监禁刑期限最短为一天，最长为两年，”该条款引文写道。

此外，对于实施刑事犯罪的企业法人，第121条规定，若最高类别罚款被认为尚未起到震慑作用，法官有权额外判处其支付不超过该企业年利润或年销售额10%的罚款。

此项《刑法调整》还取消了特别最低刑罚的规定，例如各行业法中原本规定的至少监禁若干年等

条款，以便法官在处理轻微案件时拥有更大裁量空间，从而更好地满足社会的正义需求。

尽管如此，该法律第1条强调，对于属于特别严重犯罪的刑事行为，废除特定最低刑期的规定并不适用，这些犯罪包括：贪污腐败、恐怖主义及恐怖主义融资、严重侵犯人权以及毒品和精神药物犯罪。

为抑制数字空间的过度刑事定罪倾向，2026年第1号法律也对电子信息与交易法（UU ITE）中的刑罚规定进行了调整。

而涉及诽谤、仇恨言论和散布虚假信息的条款，现在将直接参照新刑事法典（KUHP）中的定义和刑罚规定，相关条文包括新刑事法典第243条、第263条和第441条。

“任何人通过广播、展示或张贴文字或图片以供公众观看，或播放录音以供公众收听，或通过信息技术手段传播，其中包括含有对印尼居民中一个或几个基于种族、国籍、民族、肤色、性别或残疾的群体或群体的敌对情绪声明，并意图使该声明的全部或部分内容为公众所知或更广泛传播，从而导致对人或财物暴力的，将被处以最高四年监禁或第四类最高罚金，”刑事法典第243条节选。

这一调整预计能够为未来数字案件的处理提供法律确定性，并防止使用“弹性条款”。 (fd)

今日出版12版



印尼商报官网

社论

美国对委内瑞拉发动军事袭击严重违反联合国宪章和国际法

美国总统唐纳德·特朗普已全面实施其推翻委内瑞拉(Venezuela)总统尼古拉斯·马杜罗(Nicolas Maduro)的计划。美军入侵了这个拉丁美洲国家，并逮捕了委内瑞拉一个合法主权国家的总统。

无论出于何种原因，美国的军事行动都是不正当的，因为它违反了国际法。美国总统特朗普承认，他的军队对委内瑞拉发动了军事袭击，并逮捕了委内瑞拉总统尼古拉斯·马杜罗。

特朗普周六(1月3日)在其创建的Truth Social社交平台上说，“美国已成功对委内瑞拉发动大规模袭击，尼古拉斯·马杜罗及其夫人已被逮捕并被遣送出境。”

特朗普关于马杜罗被捕的说法尚未得到独立证实。然而，美国的军事行动构成公然入侵，违反了《联合国宪章》和国际法。特朗普再次展现了他的傲慢，并将自己塑造成一个可以随心所欲行事的世界领导人。

美国政府长期以来一直指控尼古拉斯·马杜罗领导一个国际贩毒组织。马杜罗始终否认这些指控，这些指控也没有任何法律效力。

据报道，委内瑞拉总统尼古拉斯·马杜罗已被美国陆军三角洲特种部队(Delta Force)抓获。该消息来自一位美国官员，三角洲特种部队是美国军方的反恐部队。

此前，特朗普承诺，任何能够提供线索帮助美军抓捕马杜罗的人，都将获得5000万美元(约合6490亿盾)的奖励。

委内瑞拉外交部长伊万·吉尔(Yvan Gil)谴责美国的袭击是企图对委内瑞拉共和国发动殖民战争，并推翻该南美国家的政权。委内瑞拉方面强调，美国的袭击违反了《联合国宪章》，特别是其中的第一条和第二条，这两条规定尊重主权、各国之间享有法律平等，以及禁止使用武力。

委内瑞拉驻印尼大使馆周六(1月3日)发布的新闻声明中说，“这种侵略行为威胁国际和平与稳定，尤其是在拉丁美洲和卡利比亚(Karibia)地区，并将数百万人的生命置于严重危险之中。”

中国政府对美国入侵委内瑞拉表示震惊和强烈谴责。据安塔拉通讯社周六(1月3日)在北京访问中国外交部网站报道，中国外交部发言人说，“中方对美国公然使用武力攻击一个主权国家，甚至逮捕其总统的行为深感震惊和强烈谴责。”

中国对此坚决反对。声明强调：“我们敦促美国遵守国际法和《联合国宪章》的宗旨和原则，停止侵犯他国主权和安全。”

俄罗斯谴责美国的袭击。莫斯科强调，美国的军事行动没有任何可接受的理由。俄罗斯外交部在一份声明中说，“美国对委内瑞拉发动了武装侵略，这令人深感震惊，应受谴责！”俄罗斯还评估，美国出于“意识形态敌意”发动的袭击已经破坏了外交努力。

在美国对委内瑞拉发动大规模袭击并声称委内瑞拉总统尼古拉斯·马杜罗在袭击中被美军俘虏之际，印尼政府呼吁各方优先考虑和平解决争端。印尼外交部周六在社交媒体上发表声明称：“印尼呼吁所有相关方优先考虑通过缓和局势和对话寻求和平解决方案。”

我们注意到，在特朗普时代，美国继续强加其意志，似乎不容他国拒绝。面对较为弱小的国家，特朗普表现得愈发傲慢，甚至不惜动用军事力量。在针对委内瑞拉采取行动之前，去年特朗普就曾调动军队轰炸伊朗的一座核反应堆。

当然，面对拥有相当军事实力甚至核武器技术的国家，例如俄罗斯和中国，特朗普必须做出长远的决策。而对于被视为较弱的国家，特朗普则希望强加自己的意志，像过去那样将美国塑造成“世界警察”。

世界绝不能任由这种趋势继续发展。美国在特朗普领导下正使世界局势日益陷入不稳定和极度危险的境地。特朗普的傲慢态度对国际稳定构成威胁，其随时可能爆发的行事风格更令各区域国家忧心忡忡。

美国对委内瑞拉的袭击不仅威胁政治安全稳定，更对国际经济造成恶劣影响。在可预见的未来，世界将因特朗普的傲慢行径导致国际发展态势持续恶化而愈发焦虑不安。

中小学教育部将在2026年

【本报讯】中小学教育部计划在2026年为不具备D4或S1最低学历资格的15万名教师提供学士学位(S1)奖学金项目。

周六(3/1)，中小学教育部长阿卜杜勒·穆提(Abdul Mu'tti)在德马克县Karanganyar区沃诺雷霍第二国立小学的落成典礼后表示，“该项目是政府为提高教育工作者，特别是幼儿教育、小学和初中教师的素质和专业水平

所作努力的一部分。”

他阐明，与去年相比，该奖学金的分配名额显著增加。

“去年，这笔资金分配给了12.5万名尚未获得学士学位的教师，而今年我们为15万名教师做好了准备。”

他声称，该奖学金采用‘先前学习认可’(RPL)方案，即教师的教学经验被认可为学分。通过这一方案，教师无需像常规渠道那样花费四到



中小学教育部长阿卜杜勒·穆提在中爪哇省德马克县Karanganyar区沃诺雷霍第二国立小学的落成典礼结束后与学生和老师握手一瞥。

雅加达卫生局呼吁市民践行清洁健康生活方式预防超级流感

【本报讯】雅加达首都特区卫生局呼吁公众践行清洁健康的生活方式(PHBS)，以预防超级流感(SuperFlu)或H3N2突变株K亚型流感病毒(influenza A H3N2 subclade K)的传播。

雅加达卫生局局长安妮·鲁丝皮塔瓦蒂(Ani Ruspitawati)周日(1月4日)在雅加达接受采访时表示，应践行以下清洁健康生活方式：用肥皂洗手、生病时佩戴口罩、遵守咳嗽礼仪、避免触摸面部区域、保证均衡营养摄入、每日饮水两升、充足休息并定期锻炼。

安妮说，“若症状持续，应立即前往医疗服务机构就诊，并警惕肺炎及重症肺炎体征，如呼吸急促、胸壁内陷、血氧饱和度低于92%。”

安妮说，“卫生部强调，截至2025年12月

卫生部通过2025年12月25日完成的全基因组测序(whole genome sequencing)检测结果显示，自2025年8月起，已在各医疗服务机构的流感病例—严重急性呼吸道感染(ILI-SARI)哨点监测系统检测到K亚型病

据卫生部记录，印尼8个省份共发现62例H3N2 K亚型流感病例，其中东爪哇省、南加里曼丹省和西爪哇省病例数最多。

安妮说，“卫生部强调，截至2025年12月



雅加达市民佩戴口罩出行。

底，印尼的H3N2 K亚型流感疫情仍处于可控状态，且未显示严重程度加剧的趋势。”

雅加达卫生局数据显示，自2025年10月达到峰值后，雅加达的H3N2 K亚型流感病例持续下降，急性呼吸道感染和肺炎的病例总数也呈持续下

(pl)

巴布亚省长要求在原棕榈油种植区改种可可



巴布亚省长马迪乌斯·法基里(Mathius Fakhiri)。

【本报讯】巴布亚省长马迪乌斯·法基里(Mathius Fakhiri)要求地方政府在当地已停产的棕榈油种植园旧址改种可可作物，此举旨在保护环

境可持续性，同时为社区提升经济附加值。

马迪乌斯于1月4日(周日)在查亚普拉(Jayapura)说，“这是对巴布亚种植园的重组措

施，特别是针对那些因未履行企业义务而被吊销许可证的棕榈种植用地。”

马迪乌斯表示，这些土地不会再被转为新的棕榈种植园。他强调，我们不会批准新的棕榈种植许可。被吊销许可证的棕榈油种植园土地将转向其他更环保的作物，其中包括可可。

马迪乌斯说，“可可种植符合中央政府指导方针，并得到农业部的支持。该部门已为巴布亚提供可可苗援助，因为可可作物被认为具有高经济价值，并且可以由社区可持续管理。”

马迪乌斯还表示，在棕榈园旧址种植可可旨在恢

复长期闲置的土地结构，同时防止新开垦土地造成的环境破坏。省政府将与县政府及相关机构协调实施该计划。

巴布亚省长马迪乌斯警告仍在巴布亚运营的棕榈油企业将受到严格评估，那些不遵守许可规定和环境义务的公司将受到处罚甚至吊销许可证。

马迪乌斯表示，巴布亚不能以投资的名义而被牺牲。所有政策都必须有利于社区和环境可持续性。我们希望通过发展可可种植，能为巴布亚可持续地创造新的就业机会，提高农民收入，以及加强地方经济。(pl)

农业部长称加快农业灌溉为印尼实现大米自给自足基础

【本报讯】农业部长安迪·阿姆兰·苏莱曼(Andi Amran Sulaiman)强调，加速修复农业灌溉设施是提高水稻产量的主要基础，能够保障水源供应，并实现国家可持续的大米自给自足。

周六(3/1)阿姆兰部长在雅加达确认其声明说，“决定成功的关键因素在于种子和肥料的改良，同时也在于水源的保障。”

农业部长强调，由于农业灌溉网络的修复是支持实现粮食自给自足(尤其是大米商品)的重要基础，因此这一进程正在持



农业部长Andi Amran Sulaiman加速推进农业灌溉设施。

续加速推进。

阿姆兰接着表示，在水

基础设施建设的支持下，

我国粮食绩效呈现积极趋势，预计2025年大米产量将达到3479万吨，且政府大米储备量(CBP)将在2026年初达到330万吨。

阿姆兰指出，粮食绩效的提升离不开农业部在全面强化生产基础方面采取的战略措施。

“加强农业基础设施是持续推动的主要重点之一，特别是灌溉网络建设，这既是维持生产可持续性的支柱，也是提升农民福祉的关键，”阿姆兰表示。

除了教师奖学金项目，教育文化部还制定了加强教学的政策。从2027年开始，英语科目计划从小学三年级起成为必修课程。为支持这一政策，政府将从今年起为小学英语教师提供培训。

该政策基于对学生学习成果的评估结果。2025年，全国数学平均分约为35分，而全国必修英语平均分约为29分。

“因此，除了改进课程设置，我们也在准备教师培训和提升教学质量，以期待未来取得更好的成果，”他如是说。(fd)

他阐明，有效的水资源管理是支撑农业成功的关键因素。

有计划、可持续的灌溉用水供应能使农民优化种植周期，降低旱季干旱风险，并显著提高农业生产率。

与此同时，农业部土地与灌溉总司司长赫尔曼托表示，2025年期间，政府继续大规模、一体化地推进农业灌溉网络的修建、升级、修复、运营以及维护工作。

此举基于2025年第2号总统令，即关于加快灌溉网络建设、提升、修复以

及运营维护以支持国家粮食自给自足。该总统令由普拉博沃·苏比安托总统于2025年1月30日签署。

赫尔曼托声称：“随着2025年第2号总统令的颁布，政府加快修复和重建灌溉基础设施，目前约有60%的灌溉区在保障稻田供水方面条件欠佳。”

他说，总统指示第一阶段的目标是280,880公顷，政府已经实现了99.93%。

第二阶段的目标面积为225,775公顷，其中干渠灌溉系统完成83.46%，三级灌溉网络完成98.66%，地下水灌溉系统(JIAT)的建设和修复完成92.25%。

而对于第三阶段的总统令项目，在目标面积146,503公顷中，干渠灌溉系统已完成67.67%，三级灌溉网络已完成87.57%，地下水灌溉系统的建设和修复已完成93.91%。

赫尔曼托表示，这一成就是各方辛勤工作和协同合作的结果。

农业部持续与公共工程部、特别是水资源总局以及各地的流域管理局进行密集的协调与同步工作。

他补充道，“这一成就是跨部门辛勤工作和协作的结果，特别是与公共工程部的合作，以及地方政府的大力支持。”

未来，2025年第2号总统指令的实施将继续推进，并通过优化土地和在全国范围内开展民垦农田等各项战略活动得到加强，这体现了农业部在坚定印尼实现粮食自给自足道路上的承诺。(fd)

苏门答腊洪灾阶段性拖累制造业 工业部：影响或达15万亿盾

【本报讯】工业部长阿古斯·古米旺·卡塔萨斯米塔1月3日表示，近期发生在苏门答腊部分地区及亚齐省的洪灾，预计将对全国制造业增值形成阶段性抑制，影响规模约为11万亿至15万亿盾。相关影响属短期波动，不构成对国家工业体系产能的长期或结构性损害。

阿古斯指出，上述评估基于工业运行监测数据及企业生产反馈，主要反映灾害期间生产活动与物流体系受扰所带来的阶段性产出损失。

根据工业部国家信息系统(SIINAS)统计，受灾区域内工业主体数量较为集中。其中，北苏门答腊省共有小型工业3,520家、中型工业115家、大型工业490家；西苏门答腊省分别为3,464家、17家和78家；亚齐省则记录小型工业1,954家、中型工业7家、大型工业46家。

截至2025年12月30日，工业部汇总数据显示，受影响最为明显的是亚齐省中小工业(IKM)，共有1,647家企业不同程度受灾；西苏门答腊省受影响企业367家，北苏门答腊省为52家。除中小工业外，金属、机械、交通设备和电子工业(ILMATE)，以及化工、医药和纺织等行业亦出现生产与运营扰动。

阿古斯表示，灾害对工业运行造成的冲击，并非仅源于生产设施受损，更主要体现在供应链和物流体系的系统性中断。道路与桥梁受损、燃料油

(BBM)配送受阻，以及电力和供水供应不稳定，迫使部分企业阶段性停产或下调产能。

他指出：“对于实行准时制生产(just-in-time)、且高度依赖物流体系的制造企业而言，原材料供应即便中断数日，也足以导致生产线停摆，并造成显著的产出损失。”

从短期影响看，产业增值流失主要集中在农工业、食品饮料、基础化工，以及对区域流通高度依赖的资源型产业。阿古斯认为，上述冲击具有一定外溢效应，原因在于苏门答腊在全国工业体系中兼具物流枢纽和生产要素供应基地的重要角色，对爪哇等主要制造业地区形成支撑，因此局部受扰可能对全国制造业产出产生传导压力。

针对相关情况，工业部已制定分阶段推进的中小工业灾后恢复方案。2025年工作重点放在跨部门协调、受灾工业数据核查及恢复需求评估，目前整体推进进度约为20%。2026年将进入实质性恢复阶段，包括确定援助对象、提供生产设备和机械、推动产能恢复，并通过跨部门、跨机构协作开展技术指导与产业链陪伴。

阿古斯表示：“通过这一‘重启计划’，我们希望中小工业的恢复不仅停留在回到灾前水平，更能抗风险能力和可持续发展方面得到强化，从而更好应对未来可能出现的冲击。”(er)

IDNGOLD强化数字资产生态系统

【本报讯】印尼数字黄金投资平台IDNGOLD通过与CertiK建立战略合作并正式登陆去中心化交易所(DEX)，进一步强化了其数字资产生态系统。此举于周六(1月3日)宣布，旨在数字资产蓬勃发展的背景下，维护投资者的安全性、透明度与信任度。

IDNGOLD基于Sui网络运营，隶属于印尼Smart Billionaire(SBI)，其重申了建立可靠投资体系的承诺。平台在安全性、透明度及交易便捷性方面持续优化，包括支持用户间点对点直接交易。

与CertiK的合作通过采用其Emblem安全服务实现，该服务是区块链行业的全球安全标准。通过此次合作，IDNGOLD将接受定期且透明的安全审计，涵盖形式化验证、代码安全及系统渗透测试。

IDNGOLD项目顾问阿比扎尔·阿里夫表示：“我们的核心承诺是为投资者和公众提供安全、便捷与透明的服务。因此，我们自创立初期便与区块链领域全球安全标准机构CertiK合作，通过定期审计、系统透明化及全面安全测试来实现这一目标。”

除强化安全体系

外，IDNGOLD已正式完成DEX上市。登陆DEX使IDNGOLD代币持有者能够直接进行买卖交易和资产兑换，无需通过中心化中介或第三方机构，从而实现对资产的完全自主控制。

阿比扎尔补充道：“通过DEX上市，所有IDNGOLD代币持有者可随时随地进行直接交易与兑换，无需依赖第三方。这既赋予投资者交易自由，也使其能完全掌控自身资产。”

他指出，CertiK安全审计与DEX上市的双重举措，巩固了IDNGOLD在印尼乃至全球快速发展的数字经济生态中的地位。公司认为系统透明性与多层次安全架构是建立公众对数字资产平台信任的关键要素。

他强调：“对我们而言，企业对于透明度、安全及公众信任的承诺是绝对原则。我们将持续构建可靠的安防体系，并在国内外范围提供便捷的交易服务。”

通过这些战略举措，IDNGOLD期望能提升投资者和用户在与加密货币及区块链技术交互时的安全感与信任度，特别是在其发展的数字黄金投资生态系统中。(cx)

国家大米库存突破1250万吨 政府确认2026年不实施进口

【本报讯】国家粮食局(Bapanas)表示，截至2026年初，全国大米库存达到1252.9万吨，库存水平处于历史高位，显示出国家大米供应体系具备较强稳定性，能够有效保障国内居民消费需求。

国家粮食局粮食供应与稳定副局长伊·古斯蒂·克图特·阿斯塔瓦(I Gusti Ketut Astawa)指出，2026年初的大米库存主要来源于2025年结转库存，且规模较往年明显增加。根据国家粮食局会同相关部委编制的《2026年国家粮食平衡预测》，当前大米供应条件被认为足以支撑国家粮食安全和市场稳定运行。

克图特1月3日在雅加达接受采访时说，政府对全国大米供应形势保持审慎乐观判断，全国库存基础总体稳固。

他进一步介绍称，2025年全国大米库存全部来自国内生产。2026年初的1252.9万吨库存中，已包括由国粮署管理的政府大米储备324.8万吨，其余

库存分布在生产者和消费者家庭、碾米企业、贸易流通环节，以及酒店、餐饮和配餐等服务业领域。

从历史数据看，2026年初的大米库存近两内实现显著增长。与2024年初的413.4万吨相比，库存规模增长203.05%，与2025年初的840.2万吨相比，同比增长49.12%。

克图特表示，基于当前库存状况，政府决定2026年不实施消费用大米及工业原料用大米进口。相关决定是在制定《2026年粮食商品平衡表》过程中作出的，并延续了2025年不进口一般性大米的政策方向。与此同时，政府鼓励相关企业更多使用本地原料，如碎米和糯米碎米，以支持国内粮食加



农业部长兼国家粮食局局长安迪·阿姆兰·苏莱曼

工产业发展。

另一方面，农业部长兼国家粮食局局长安迪·阿姆兰·苏莱曼表示，全国大米供应目前处于高度安全状态，现有库存为国家独立以来的历史最高水平。

安迪·阿姆兰指出，当前库存不仅能够满足国内需求，而且整体处于充裕区间。在不依赖进口的情况下，政府大米储备已超过300万吨，大米供应预计可保障至2026年斋月和开斋节期间。

他同时强调，2026年

政府将继续按照总统普拉博沃·苏比安托的政策方向，优先保障国内农民利益，确保农产品合理吸纳和农民收入稳定增长。

按照测算，2026年初1252.9万吨的大米库存，在月均消费量约259.1万吨的情况下，可满足近5个月的国内消费需求。与此同时，2026年全国大米产量预计达到3470万吨，若生产和消费保持既有趋势，年底全国大米库存有望进一步增加至1619.4万吨。(er)

金银价格飙升 珠宝产业2025年出口额突破130万亿盾

【本报讯】在全球黄金和白银价格上涨背景下，国内珠宝产业出口表现显著提升。工业部数据显示，2025年国内珠宝产业(涵盖首饰及贵金属制品)出口总值达到78亿美元，折合约130.1万亿盾(按1美元兑16,680盾计算)。

工业部中小与多元工业总局局长雷妮·亚尼塔(Reni Yanita)表示，2025年珠宝产业出口同比增长41.81%，明显高于2024年同期的55亿美元。她指出，国际黄金和白银等原材料价格持续走

高，推动珠宝产品销售价格上涨，成为出口增长的重要推动因素之一。

数据显示，印尼珠宝产品的主要出口目的地包括瑞士、中国香港、印度、阿拉伯联合酋长国以及约旦等国家和地区。

雷妮指出，尽管国际金价上涨，但印尼珠宝产业原材料以国内供应为主，同时已建立金银银行体系，在一定程度上缓冲了成本压力，增强了产业竞争力，并对出口形成积极支撑。

从产业运行情况来看，2025年第三季度，印

尼珠宝产业实现9.55%的同比增长，对国家国内生产总值(GDP)的贡献率为0.12%。

不过，她也表示，同期珠宝产业产能利用率为60.26%，整体仍处于中等水平，显示行业在扩大生产规模和深化投资方面仍具备较大提升空间。

她进一步介绍，当前企业正通过多种方式提升产能利用率，包括提前采购原材料、优化库存管理，以及开发低成本黄金和白银首饰产品，以降低终端售价，保持市场消费能力。

在国际市场方面，贵金属价格持续刷新历史新高。彭博社数据显示，12月26日，全球现货黄金价格一度上涨1.2%，突破4,530美元/盎司。

与此同时，现货白银价格连续第五个交易日上涨，单日涨幅最高高达4.6%，并首次突破75美元/盎司关口。

从全年走势看，2025年以来，黄金价格累计上涨约70%，白银涨幅超过150%，两者均有望创下自1979年以来的最佳年度表现。(er)

返程客流明显回升 印尼铁路假期售票量突破400万张

【本报讯】印尼铁路公司(KAI)表示，在2025年圣诞节和2026年新年假期铁路运输期间，全国铁路客运需求持续释放，返程客流明显回升。截至目前，铁路客票累计销售量达到406.86万张。

相关数据统计范围为2025年12月18日至2026年1月4日。KAI企业传播副

总裁安妮·普尔巴(Anne Purba)介绍，与上一年度同期相比，本次圣诞和新年假期铁路客票销量同比增长9.06%。2024/2025年同期，全国铁路售票量为373.06万张。

从列车类型来看，长途列车售出车票331.78万张，占可用运力的120.2%

；本地列车售票量为75.08万张，占运力的100.8%。

部分线路客座率超过100%，主要源于旅客在沿线多站点上下车所形成的动态周转效应。

安妮表示，假期后段车票销量持续处于高位，反映出年末返程阶段社会人员流动保持活跃。KAI已通过加强运行组织和服务保障，确保假期运输期间铁路运营安全平稳。

从单日运行情况看，2026年1月3日(星期六)，全国长途及本地列车共运送旅客20.27万人次(截至当日24时的动态统计数据)，显示在12月下旬出行高峰过后，返程客流依然保持较高水平。

在雅加达第一运营区，客流结构以到达为主。当日共有3.96万人次乘车出发，5.12万人次到达。

其中，长途列车发送旅客3.34万人次，到达旅客

4.51万人次。从累计数据看，自2025年12月18日至2026年1月3日，雅加达第一运营区累计发送旅客76.34万人次，到达旅客74.52万人次，客流主要集中在老巴刹(Pasar Senen)和甘比尔站(Gambir)。

在2025/2026年圣诞和新年假期运输期间，KAI共为全国铁路长途及本地线路提供350.61万个座位。仅雅加达第一运营区，每日开行长途列车86趟，涵盖常规列车、加开列车以及“免费摩托车托运服务”(Motis)列车。

安妮表示，返程高峰期，KAI持续加强对重点车站和繁忙区段的运行监测，并提醒旅客合理安排出行时间，提前到站核验行程与身份信息，妥善保管随身物品，以确保旅途安全顺畅。(er)



印尼铁路公司表示，2025/2026年圣诞和新年假期铁路返程阶段客票销售量已突破400万张。

无需进口国产钢材支撑百座贝利桥月产目标

【本报讯】印尼钢结构协会(ISSC)表示，国内钢结构与钢铁产业已具备成熟产能和技术基础，可在不依赖进口的情况下，实现每月建设100座贝利桥，相关工程将全部采用国产钢材及本土制造能力。

ISSC是印尼全国性钢结构行业协会，成员涵盖钢铁生产企业、构件加工制造商、工程承包商、咨询机构以及学术界代表，覆盖钢结构产业链主要环节。

ISSC主席布迪·哈塔·维纳塔于12月31日在雅加达表示，贝利桥所需的全部核心构件，均可由国内钢铁与钢结构企业自主完成，无论是在原材料供应、构件制造，还是现场施工安装方面，国内产业均已具备相应能力。

他指出，国内钢铁与钢结构行业整体准备充分，每月建设100座贝利桥可实现100%使用国产产品，不存在对进口材料或设备的依赖。

据介绍，贝利桥作为加

快基础设施互联互通的重要工程方案，尤其适用于偏远地区、边境区域以及灾后重建区域。其模块化设计和快速安装体系，有助于在确保工程安全与质量标准的前提下，大幅提升施工效率。

ISSC认为，扩大国产钢材在基础设施建设项目中的应用，不仅有利于加快工程推进，还将对国内经济产生积极拉动效应，包括提高国产化水平、扩大就业吸纳规模，以及进一步巩固国家钢铁产业基础。

布迪表示，当前基础设施建设进程应成为推动国家产业自主化的重要契机。ISSC将全力支持政府相关项目，推动建设可靠、优质，并符合印尼国家标准(SNI)及国产化要求(TKDN)的贝利桥工程。

ISSC同时呼吁，进一步加强中央政府、地方政府、国有企业与产业界之间的协同合作，共同推进具有产业自主性和可持续性的基础设施建设。

国内贝利桥制造企业月度产能一览(单位：座)

PT AMGA	8	PT ITB	6
PT ILK	6	PT ISP	5
PT KBI	8	PT DMS	6
PT UBP	4	PT CTI	6
PT YI	6	PT GBP	6
PT DHJ	10	PT BMI	8
PT RSU	10	PT BJF	4
PT BTU	10	PT CNC	4
PT MCII	5	PT PWIP	4
PT KBK	10	PT CHC	10
PT BBC	5	PT Kokoh	10

(er)

IHSG开年走强 释放投资者信心回暖信号

【本报讯】印尼综合股
价指数(IHSG)在2026年
首个交易日高开走强，上
涨1.17%至8,748.13点。

IQI Global首席经济学
家Shan Saeed指出，年初
指数大幅上扬，释放出投
资者信心持续增强的明确
信号。

Shan在1月2日(周五)
于雅加达发布的声明中表
示：“印尼股市已发出非
常清晰的信号。在2026年
首个交易日，IHSG上涨
1.17%，报8,748.13点，
为有望成为突破性一年的
2026年奠定了乐观基调。”

他认为，此轮上涨强
化了市场对印尼在全球情
绪改善、投资者对风险资
产兴趣回升背景下，以稳
固基本面迈入新一年的信
心。

Shan补充称，印尼股市
的中期前景正变得愈发吸
引人。

他表示，当前市场共
识预计，2026年全年股市
仍有8%—10%的上行空
间，主要由韧性十足的国
内需求以及持续回升的投
资者信心所支撑。

从估值角度看，他指
出，印尼股市整体估值仍
低于历史平均水平。

“对于审慎配置的全球
投资者而言，印尼正日益
成为高质量新兴市场的重要
支柱，”Shan表示。

这一乐观观点也与万自

截至2025年底 逾1100万名纳税人已激活Coretax账户

【本报讯】印尼财政部
税务总局(DJP)数据显示，
截至2025年12月31日
(周三)16:20(印尼西
部时间)，已有1,103万
名纳税人完成Coretax账户
激活。

印尼财政部税务总局宣
传、服务与公共关系司司
长Rosmauli于2025年12
月31日(周三)在雅
加达发布的说明中表示，
在已激活Coretax账户的
纳税人中，个人纳税人达
10,131,253人。

与此同时，企业纳税人数
量增至814,932户，政
府机构纳税人数上升至
88,369户。

至于从事电子系统交
易(Perdagangan Melalui
Sistem Elektronik, PMSE)
的纳税人数量，目前仍维
持在221户，尚未出现变
化。

税务总局此前已宣布，
纳税人可在提交年度纳税
申报表(Surat Pemberi-
tahuan Tahunan, SPT)前
完成Coretax账户激活，这
意味着账户激活的截止时
间并不止于2025年12月31
日。

Rosmauli解释称，呼吁
纳税人尽快完成Coretax账
户激活并办理授权码/电

加快Coretax激活的追加服务窗口



2025年12月27日(周六)，多
名民众在印尼东南苏拉威
西省肯达里基层税务局(KPP
Pratama Kendari)大厅办
理Coretax账户激活。为加快
Coretax系统账户激活进
度，肯达里KPP Pratama于周
末增设服务窗口，并将持
续开放至2025年12月31日，
以支持当地纳税人2026年
年度SPT申报需求。

财政赤字或小幅扩大 普尔巴亚强调经济运行仍处安全区间

【本报讯】印尼财政部长
普尔巴亚尤迪萨德瓦(Purba
ya Yudhi Sadewa)表示，
国家收支预算(APBN)赤字存
在扩大的可能，但不会干扰
整体经济运行和表现。

普尔巴亚在1月2日(周五)
于雅加达出席2026年印尼证
券交易所(BEI)交易开市仪
式后接受媒体围访时表示：“
(赤字)或许会略有上升，但
可以确认的是，我们将确保不
违反法律规定。”

他解释称，受去年经济逐
步改善，未来APBN赤字

走势将更加可控。

“最重要的是经济持
续运转、企业盈利能力不
断提升，最终将反映在更
高的股价水平上，”他说。

作为背景，2025年
APBN赤字目标已从最初
占PDB的2.53%上调至
2.78%。

此次调整主要考虑
到国家收入增长低于原定目
标。

财政部最新数据显
示，截至2025年11月30
日，APBN赤字已达占
PDB的2.35%，金额约为

560.3万亿盾。

同期，国家收入实
现2,351.5万亿盾，相
当于全年APBN收入展
望目标2,865.5万亿盾的
82.1%。

国家支出方面，实
际支出达到2,911.8万
亿盾，占全年支出展
望目标3,527.5万亿盾的
82.5%。

尽管国家收入预计
将低于目标(shortfall)，
普尔巴亚仍重申，政府
将持续把APBN赤字控制
在法律规定的不超过PDB
3%的上限之内。(asp)

推进去互助化 OJK与印尼证券交易所完善治理结构设计



【本报讯】印尼金融
服务管理局(OJK)与
印尼证券交易所(IDX)
表示，双方目前正在就
证券交易所去互助化
(demutualisasi)方案
开展研究，其中一项目
标在于防范潜在的利益
冲突。

印尼证券交易所总裁
Iman Rachman表示，在
去互助化进程中，交
易所本身更多处于“政
策对象”的位置，相关
决策主要掌握在股东、
监管机构及政府层面；
不过，IDX仍积极参与
研究准备工作，为决策
提供参考。

交易所的角色更
偏向于政策对象。也就
是说，相关决定是在股
东、监管机构、OJK以
及财政部层面作出的，
包括政府法规(PP)的
制定，“Iman”在周二
(12月30日)于雅加达
IDX大楼举行的2025年
交易收官新闻发布会上
表示。

他透露，IDX目前正
在编制有关去互助化后
最优组织架构的研究报
告，并参考其他国家证
券交易所的实践经验。

“不过，作为交易
所，我们仍希望通过研
究，为印尼证券交易所
在实施去互助化后的最
优结构提供支持性建
议，”Iman说。

他进一步指出，该研
究旨在确保在所有权结
构调整之后，交易所的
公司治理与独立性能够

持续得到保障。

“原因在于，我们共
同期望，在去互助化之
后，尤其是在利益冲突
防范及独立性方面，相
关治理原则依然能够得
到维护，”Iman补充道。

在同一场合，金融
服务管理局(OJK)资本
市场投资管理与证券
机构监管副委员Eddy
Manindo Harahap表示，
印尼证券交易所去互
助化改革具备明确而
坚实的法律基础，即《
2023年第4号金融部
门发展与强化法》(UU
P2SK)。

他指出，目前政府正
通过财政部推进相关政
府条例草案(RPP)的制

定工作，而OJK亦受
邀就该草案提出专业意
见。

“目前，政府正在由
财政部牵头起草政府条
例草案(RPP)。我们
也被要求就该草案提
供意见，目前仍处于讨
论和完善过程中，”Eddy
说。

他强调，去互助化并
非负面政策，而是国际
证券交易所普遍采用的
制度安排，其核心目标
在于通过降低潜在利益
冲突风险，推动更加健
康的市场治理结构。

“从我们的角度来
看，去互助化的目标在
于形成更加积极的市
场治理机制，同时着力减
少利益冲突并提升专业

化水平，”Eddy表示。
在监管职能方面，他
确认，即便未来IDX的
机构架构发生调整，金
融服务管理局(OJK)的
监管职责与权责边界
仍将保持不变。

此前，政府已表示，
依据UU P2SK的授权，
正在制定关于证券交
易所去互助化的政府条
例草案(RPP)，以规范
IDX从完全由交易所以
员持有的互助制结构，
转型为可由更广泛主体
持有的公司制结构。

财政部金融部门稳定
与发展司司长Masyita
Crystallin指出，去互
助化将通过分离会员资
格与所有权结构，向证
券公司以外的主体开放
IDX的股权。

“这是减少潜在利益
冲突、强化公司治理、
提升专业化水平，并增
强印尼资本市场全球竞
争力的一项战略性举
措，”Masyita表示。

她补充称，证券交易
所去互助化的政府条
例草案仍在制定过程中，
并已通过深入的技术研
究及与多方利益相关者的
协商，包括监管机构、自律
组织(SRO)如IDX、行业
参与者以及印尼国会
(DPR)。

“我们确保RPP的制
定过程审慎、透明且具备广
泛参与性，其战略目标在
于强化资本市场，使其成
为推动印尼经济向发达国
家转型的重要长期融资来
源，”Masyita说。(asp)

OJK拟于今年上调股票自由流通股比例

【本报讯】印尼金融服务
管理局(OJK)资本市场、金融衍
生品及碳交易监管负责人伊纳
诺贾迪(Inarno Djajadi)确
认，OJK计划于今年调整上市公
司股票的自由流通股比例。

“越快越好，当然必须在今
年内完成，”伊纳诺于周五(1月2
日)在雅加达出席印尼证券交
易所(IDX)2026年开市仪式后接
受采访时表示。

他指出，自由流通股比例的
调整需要周密筹备，并须循序渐
进推进，不能在短时间内大幅提
高。

“这项调整必须做好充分准
备，并逐步实施，不可能一次性
提高到30%，而是要分阶段推
进，”伊纳诺说。

他进一步解释称，自由流通股
比例的提升意味着需要更多资金
进入资本市场。

“为什么？因为自由流通股本
身需要资金支撑。比例越高，所
需资金规模就越大。因此，市场
深化至关重要，包括增强市场需
求。目前，我们的散户投资者数
量已超过2,000万，”他表示。

为此，OJK将与印尼证券交
易所(IDX)及自律组织(SRO)持
续协作，进一步强化投资者在印
尼资本市场中的作用，尤其是国
内机构投资者的参与。

“国内机构投资者的参与非常
关键，这有助于在散户投资者与

机构投资者之间建立更为健康
的平衡，”伊纳诺指出。

此前，印尼国会第十一委
员会已批准金融服务
管理局(OJK)的提案，同意将上市公
司股票的自由流通股最低比例
从目前的7.5%上调至至少
10%—15%，具体比例将依据公
司市值规模而定。

“相关措施将在一定过
渡期内实施，以便上市公司
有足够时间进行调整，”

印尼国会第十一委员副主
席Dolfie Othniel Frederic
Palit表示。

此外，印尼国会第十一委
员会还批准OJK制定新的自由
流通股政策，其中包括在企
业首次上市时对自由流通股
数量的计算方式，仅计入向
公众发行的股份，不包括IPO
前原有股东持股。

该委员会同时同意一项规
定，要求新上市公司在上市后
至少一年内维持最低自由
流通股比例。

印尼国会第十一委员
会表示，支持金融服务
管理局(OJK)与印尼证券交
易所(IDX)实施自由流通股相
关法规，以加强对大型股的监
管，并通过提升流动性、防
范价格操纵风险、增强信息
透明度和投资者信心，进一
步深化资本市场发展。

“委员会批准了OJK与印
尼证券交易所为深化资本市
场、增强国家经济实力而采
取的上调自由流通股比例举
措，”Dolfie表示。

自由流通股是指可供公
众在市场上自由交易的上市公
司股份数量。(asp)



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	9951.14	涨	19.76
德国DAX	24539.34	涨	48.93
法国CAC	8195.21	涨	45.71
荷兰AEX	967.59	涨	16.30

[Http://tw.stock.yahoo.com 3/1/2026](http://tw.stock.yahoo.com 3/1/2026)

美股			
道琼工业	48382.39	涨	319.10
那斯达克	23235.63	跌	6.36
S&P 500	6858.47	涨	12.97

[Http://www.wsj.com 3/1/2026](http://www.wsj.com 3/1/2026)

*at close source: Dow Jones 3/1/2026

黄金行情

1月3日 ANTAM国营矿产公司报价		
www.logammlia.com	*增值税前的卖出	
5克金片：11730000盾卖出	12255000盾买进	
10克金片：23460000盾卖出	24430000盾买进	

2026上半年SKK Migas分配 120艘液化天然气

【本报讯】上游油气业安排机构(SKK Migas)确保2026上半年国内和出口液化天然气(LNG)供应安全。

2026年1月至6月期间，LNG总分配量约为120艘船。

日前，油气上游业安排机构(SKK Migas)负责人佐科(Djoko Siswanto)表示，此举旨在保障天然气连续供应，俾能应对天然气管道网络可能出现的中断情况。“1月至6月期间的液化天然气供应有保障。6月份的总供应量约为120艘船。”

Djoko指出，液化天然气的存在可以作为供应缓冲，俾能应对上游天然气管道供应减少或者是基础设施受限的情况。

上述故障通常是由技术因素和自然灾害引起。

他举例说，因洪水和山体滑坡，亚齐和北苏门答腊的油气管道基础设施遭到破坏。

Djoko声称，管道损坏对年底的石油运输造成影响。“亚齐和北苏门答腊的管道都发生泄漏，埃克森美孚的管道也发生破裂，导致供应严重短缺。我们原本日产量应该是60.5万桶，但如今下降，那是因山体滑坡，造成管道破裂的缘故。”(sl)

粮食生产受威胁 拉尼娜现象笼罩2026年主收成期



在东爪哇省Nganjuk县Gondang镇区，几位农民正在收获年底的大葱。

【本报讯】由于弱拉尼娜现象导致的极端天气风险，预计在2026年初将继续笼罩农业部门。这一风险恰逢关键的主收成期，因此需要认真加以缓解，以免影响粮食生产和价格。

印尼经济改革中心(Core)农业观察员Eliza Mardian预测，弱拉尼娜现象引发的极端天气将持续到2026年1月至3月。

预计苏门答腊西部、爪哇、加里曼丹、苏拉威西至巴布亚将出现强降雨，若不加以防范，可能在2026年2月至3月引发洪水、山体滑坡，并损害准备收割的粮食作物。

“若不加以防范，可能会降低产量，因为那段时间是主收成期，产量可占全年粮食总产量的一半以上。”

她表示，诸如改善和维护灌溉系统、控制病虫害以及实施恰当的耕作管理等措施，对于抑制极端天气可能造成的损害至关重要。

她强调，若能够以坚实的协调来应对，极端天气不一定会立即导致减产。她认为，从农民、推广人员、地方农业部门、粮食事务协调部、农业部到学术界，各层面的协作非常

Djoko补充说，政府正与油气上游业安排机构一道，继续努力恢复生产，确保产量恢复到预期的目标。

此前，巴赫利尔(Bahlil)曾保证，今年，包括液化天然气在内的国内天然气供应，无需增加进口即可满足需求。

Bahlil甚至表示，通过调整出口配额，已成功弥补预计数十艘船的供应量不足之处。

他在能源和矿产资源部办公室称，2025年的天然气出口配额已确定，调整方面不存在任何问题。“2025年的出口配额已经确定，一切就绪。所以不会再发生任何问题。”

Bahlil解释说，由于国内需求意外激增，政府最初估计印尼将需要进口约50艘船的天然气。

Bahlil声称，然而，总统关于维护能源主权的指示促使政府寻求替代方案，以消除进口需求。“最初，我们不得不进口大约50艘船货物。这是因为我们从未预料到国内需求会如此显著增长。”

他续称，“总统的命令是我们必须促进能源主权。能源主权的一个方面就是减少进口。感谢真主，今年我们没有进口任何能源。”(sl)

家具和工艺品工业商 对2026年出口市场复苏表示乐观

【本报讯】印尼家具和工艺品行业从业者对2026年持着乐观的态度。

他们认为，随着全球货币政策放松和消费者信心的改善，家具和工艺品出口市场将更繁荣。

然而，复苏预计将渐进且有选择性的，高附加值、可持续和设计型产品将拥有最大的机遇。

印尼家具和工艺品工业协会(HIMKI)主席Abdul Sobur表示，2025年，该行业将处于稳定阶段，并呈现整合趋势。“从生产角度来看，企业正谨慎地维持产能，适应尚未完全复苏的全球需求。与去年相比，出口相对的停滞，因此该行业尚未进入扩张阶段。”

即便如此，因家具和工艺品行业具有劳动密集型和出口导向型的特点，它仍能为制造业国内生产总值(PDB)做出积极贡献。2025年更恰当的描述是稳定和调整之年，期待2026年全球需求改善和政策支持。

受经济紧缩的影响，

2025年全球家具需求仍处于调整阶段。

美国和欧洲市场已开始稳定，但尚未完全复苏，而亚洲市场虽然竞争激烈，却更具韧性。

Sobur补充说，“进入2026年，前景更乐观，尤其是在高附加值、可持续和设计型产品领域。全球货币政策的宽松和消费者信心的改善是主要推动因素。”

家具行业面临着诸多内部挑战，例如高昂的融资成本、对生产效率的需求，以及不稳定的原料供应。

实施可持续性认证也会增加成本，并需要技术准备，尤其对于占行业主导地位的中小微企业而言更是如此。

与此同时，外部挑战包括物流成本波动、与越南和中国的价格竞争，以及出口目的地国家的贸易保护主义政策。

欧盟实施的《欧盟森



参观者正在观看展出的手工艺品和家具。

林砍伐条例》(EUDR)要求，对木材原料进行可追溯性调查和严格的尽职调查，也增加非关税壁垒的风险。

在美国市场，可能征收高达25%的对等关税增加市场准入的不确定性。

面对竞争和可持续发

展挑战，HIMKI已将绿色产业战略作为中期重点。该战略包括使用合法且可持续的原料、提高能源效率，以及开发高附加值产品设计。

Sobur阐明，“我们的主要目标仍然是提高生产力、实现产品差异化和强化品牌。政策支持，例如提供具有竞争力的融资、有针对性的放松管制以及有效的出口便利化，将是确保家具行业在2026年保持领先地位的关键因素。”

通过该方式，家具和

工艺品行业有望继续保持其作为国家制造业引领副业的地位，与此同时，争取日益挑剔的全球市场中的机遇。(sl)

棕榈油企业家预测 2026年原棕榈油出口将持续承压

【本报讯】棕榈原油(CPO)是印尼的主要商品之一，预计2026年其出口将面临挑战。

印尼棕榈油协会(GAPKI)指出，今年棕榈油产量停滞不前本身就是一个挑战。

日前，GAPKI主席Eddy Martono对记者称，“印尼和马来西亚这两个棕榈油生产国的产量都停滞不前，与此同时，需求却在增长。”

虽然如此，因价格廉宜，棕榈油出口量在今年持续增长。

根据印尼棕榈油协会(Gapki)的数据，截至2025年10月，印尼棕榈油(CPO)出口量将从去年同期的2483.7万吨增至2769.1万吨。

Eddy解释说，出口量增长的原因，是棕榈油价格不能持续比其他植物油更高的缘故。

甚至，Eddy表示，自今4月以来，棕榈油价格一直低于葵花籽油和大豆油。

他补充说，“该情况与



棕榈种植园。

2024年不同，当时棕榈油价格高于其他植物油，导致出口量下降。

Eddy认为，棕榈油产量停滞的局面可能会持续直至2026年，有可能会引发棕榈油价格上涨。

Eddy强调说，印尼不仅是世界上最大的棕榈油生产国，也是最大的消费国。“这意味着这可能会推高通货膨胀。”

不但如此，印尼棕榈油协会(Gapki)无可否认，计划实施的50%生物柴油

(B50)强制令将在2026年也对棕榈油(CPO)出口造成压力。

据Eddy称，这种情况加上产量停滞不前，很可能导致出口减少。“因不可能只减少国内供应。”

总体而言，尽管Gapki没有提供具体数据，但预计2026年棕榈油出口量将下降，或者至少与2025年相比不会有显著差异。

Gapki指出，2025年1月至10月期间，棕榈油总产量为4393万吨，比去年同

期的3995万吨更高。

与此同时，国内棕榈油消费总量为2068万吨，略高于去年同期的1964万吨。

强制实施B50的影响

另一方面，印尼棕榈油种植户协会(POPSI)强调，将生物柴油强制掺混比例从B40提高到B50可能会损害棕榈油种植农的利益。

那是因出口税(PE)提高，而负担却由遵守规定的棕榈油种植户和相关企业承担。

日前，POPSI主席Mansuetus Darto对记者称，该事宜将直接影响小农户的福利。“如果强制在全国范围内实施，而资金来源又依赖于印尼棕榈油种植园基金管理机构(BPDKS)，那么受影响最大的将是小农户。”

Darto续称，如此一来，原本应该用于小农户油棕种植园重建、提高产量和加强农民可持续发展的BPDKS资金可能会被进一步边缘化。(sl)

Adhi Karya完成亚齐塔米昂县第一阶段临时住房建设

【本报讯】Adhi Karya(ADHI)公司在6天时间内，完成了在亚齐塔米昂(Aceh Tamiang)县的Danantara临时住房(Huntara)第一阶段的建设。该住房的完工情况由普拉博沃总统亲自视察。

Danantara临时住房的建设，是Danantara通过中央与地方各级跨部门协调合作，支持灾后恢复的一项举措。该计划旨在确保受灾民众能够安全、舒适地重建生活，重点关注住房质量及恢复进程的可持续性。

Adhi Karya总裁Moeharmino Zein Chaniago与运营总监Alloysius Suko Widigdo亲临建设现场指导工作，以确保所有工程在民众入住前符合质量、安全及舒适标准。



普拉博沃总统视察亚齐塔米安县的Danantara临时住房的建设情况。

“在紧急情况下，速度至关重要。因此，Adhi Karya秉承国家使命，快速、精准、负责任地开展工作。通过连续六天昼夜不停地施工，我们成功完成

房第一阶段建设，并将继续推进后续阶段的完成。”Moeharmino Zein Chaniago于周四(2026年1月1日)的新闻稿中表示。

Adhi Karya采用24小时三班制工作系统，使用熟练技

工并招募了建设地点附近的亚齐当地劳动力，以加速临时住房的建设进程。

通过Danantara、Adhi Karya与国有企业(BUMN)的合作，亚齐塔米昂县的Danantara临时住房有望成为安全、适宜的临时居所，同时成为通往永久住房以及社会和经济逐步恢复的桥梁。

除了建设临时住房，Adhi Karya对亚齐洪灾后恢复的贡献还体现在完成了Krueng Tingkeum应急桥梁的建设，该桥现已投入使用，可供民众通行。

此外，作为恢复社区社会、环境和经济活动努力的一部分，ADHI还开展了垃圾和卫生紧急处理、水处理设施修复以及清理洪水残留淤泥等工作。(sl)

交通部：圣诞新年期间近1600万人次使用公共交通工具 同比增长7%

截至目前，民众很好地利用了普拉博沃总统指示实施的交通票价下调或折扣刺激政策。

“未来，我们非常希望这一数字能够持续增长，直至2025/2026年圣诞新年运输期结束。”

总体而言，交通部长杜迪也表示，2025/2026年圣诞新年运输的组织工作到目前为止进展顺利，符合计划。然而，仍有一些

重要事项需要持续关注，特别是安全方面。

更何况，气象、气候和地球物理局(BMKG)已发布天气展望，指出直到2026年1月5日，印尼多个地区可能出现伴有闪电/雷暴和强风的强降雨。

他与交通部各级官员也对近期发生的几起造成人员伤亡的事故表示遗憾。

“我们努力防止未来再

次发生类似事件，并希望民众能够安全、顺利地进行旅行。”

根据交通政策局的调查，在2025年圣诞节和2026年新年假期期间，约有1.195亿人可能进行跨省或省内旅行。

详细来说，根据调查结果，私家车使用量最多，占比达42.78%，即5,112万人。

其次是摩托车，占

交通部：圣诞新年期间

【本报讯】印尼交通部报告称，2025/2026年圣诞新年运输期间，公共交通工具使用量已接近1600万人次，确切数字为15,993,051人次。

与去年同期的14,941,524人次相比，这一数字在2025年12月18日(圣诞节前7天)至12月31日(新年假期第6天)的运输期间增长7%。

根据交通部的数据，使

18.41%，即2,200万人；巴士占8.17%，即976万人；租赁汽车占7.43%，即887万人；旅游包车占6.39%，即764万人。

其他交通工具方面，飞机占3.57%，即427万人；长途火车占3.29%，即394万人；轮渡占3.14%，即375万人；海运船只占2.20%，即262万人；通勤铁路占1.93%，即230万人。(sl)

李在明访华的首要目标是重建中韩战略互信

韩国总统李在明将于1月4日至7日对中国进行国事访问。这是李在明执政以来首次访华，也是韩国国家元首时隔八年再次对华进行国事访问。当前，国际格局正在发生深刻演变，地区形势复杂多变，中韩作为东亚地区重要国家，双边关系走向不仅关乎两国人民福祉，更对地区和平稳定与发展繁荣具有重要影响。

李在明总统此次为期四天的访华之旅，行程紧凑，目标明确，涵盖了政治、经济、安全和人文等多个维度，旨在实现双边关系的全面提质升级。

重建战略互信是此访的首要目标。近年来，受国际环境变化、地区热点问题等因素影响，中韩关系经历了一段波动期。李在明执政后，多次释放改善对华关系的积极信号。此访正是其将口头承诺转化为实际行动的关键一步，旨在通过高层直接对话，消除认知隔阂，重建互信基础，推动中韩关系重回健康稳定发展轨道。

深化经贸合作是此访

的核心议题。中韩两国经济互补性强，合作基础深厚。中国连续多年成为韩国最大贸易伙伴、最大出口市场和最大进口来源国，韩国也是中国重要的贸易伙伴之一。当前，全球经济复苏乏力，贸易保护主义抬头，中韩均面临稳增长、促就业的发展压力。200多名韩国企业家将随同李在明访华，中韩将探讨优化贸易结构、拓展合作领域的具体路径，努力实现互利共赢，对冲全球经济下行风险。

管控半岛局势是此访的

关键议题。朝鲜半岛的和平与稳定是中韩最重要的共同

战略利益之一，两国在推动



当地时间2026年1月4日，韩国总统李在明和夫人金惠善在首尔机场准备启程前往中国。

半岛问题政治解决、维护地区和平稳定方面肩负着共同责任。面对复杂严峻的半岛局势，李在明将与中方就如何有效管控风险进行深入沟通，推动形成更具建设性的解决方案。

强化人文纽带是此访的特色议程。2026年是半岛独立运动家金九诞辰150周年。李在明6日至7日对上海的访问蕴含“寻根”的象征意义，旨在通过回顾中韩两国人民在反抗日本帝国主义侵略和殖民统治期间并肩战斗的历史，

寻找共鸣，为两国关系的健康发展夯实民意基础。

一方面，当前中韩关系发展面临难得的历史机遇。中韩两国一衣带水，历史文化渊源深厚。近年来，尽管受到疫情等因素的影响，但中韩民间互动依然保持了较高的热度，留学、旅游等领域的交流合作不断深化。两国在半导体、人工智能等高新技术领域具有较强的互补性和合作潜力。随着全球产业升级进程的加快，两国在高端制造、绿色经济、

数字经济等领域的合作空间将得到进一步拓展。同时，RCEP的深入实施，为中韩贸易投资自由化便利化提供了更广阔的空间，有助于进一步提升两国经贸合作的规模与质量。

另一方面，中韩关系发展也面临诸多挑战。国际格局进入深度调整期，大国博弈日趋激烈，部分国家试图将意识形态对抗引入东亚地区，推动构建排他性的军事同盟和贸易集团，对中韩关系的发展形成了外部干扰。随着中国技术能力的快速提升，中韩在造船、智能手机、新能源汽车等诸多领域的产业关系，正从过去的高度互补转向激烈竞争，甚至可能引发新的贸易摩擦。

此外，在历史问题、领土问题上，中韩两国仍存在一些分歧和敏感点。这些问题如果处理不当，容易引发民间情绪对立，影响中韩关系的健康发展。

李在明此访将重建中韩高层沟通机制，夯实互信基础，推动建立更加畅通、高效的沟通协调机

制，为解决双边关系中的分歧提供对话平台，同时进一步深化两国在经济、人文等领域的交流合作，增进两国人民的相互了解与友好感情，巩固中韩关系的社会基础，为中韩关系发展注入新动能。从地区维度看，此访亦将推动东亚区域合作进程，维护地区和平稳定。中韩之间的沟通协调对于推动半岛问题重回对话轨道无疑具有积极意义。

在复杂多变的国际和地区形势下，中韩两国应抓住李在明此次访华的契机，秉持理性务实、互利共赢的精神，推动双边关系重回健康稳定发展轨道，为地区和平稳定与全球发展繁荣作出更大贡献。只要中韩两国坚持相互尊重、求同存异、合作共赢，就一定能够克服前进道路上的困难与挑战，开创中韩关系更加美好的未来。

【作者系中共中央党校（国家行政学院）国际战略研究院讲师焦健。来源：中国网】

出海中企“韧性成长”寻突破

回顾2025年中国企业的“出海”足迹，一系列数据都在印证企业“出海”的上扬。据统计，今年“中国跨国公司100大”海外营业收入超过9万亿元，海外资产总额达到11.96万亿元。更引人注目的是，今年前三季度，我国高科技产品出口增长11.9%，对整体出口增长的贡献率超过三成。智能手机在拉美、非洲新兴市场热销，扫地机器人品牌包揽全球出货量前五，新能源汽车在海外加速本地化生产……这一系列成绩背后，是我国出海企业正从“规模扩张”转向“韧性成长”的新趋势。

所谓“韧性成长”，指的是企业不仅能够承受外部冲击，更能实现迭代跃升的能力。它不仅是市场空间的拓展，也是技术、

管理、品牌与生态能力的全方位提升。面对日趋复杂的地缘博弈，“不出海就出局”的紧迫感与“乱出海必出局”的外部环境相叠加，推动我国出海企业对“韧性”更加重视。

具体而言，“韧性出海”的第一个核心就是因地制宜、因类制宜。在匈牙利，中国电动汽车企业通过投资建厂、导入先进生产线与技术标准，推动当地产业电动化转型，加快从“投资出海”向“技术赋能”转轨；在拉美地区，中国网约车平台结合当地出行特点，创新推出网约车等服务，灵活实现本地化创新；在东南亚，中国家电厂商针对高温高湿、电压不稳的现实挑

战，研发出宽电压空调等产品，逐步打破了日系品牌在当地的垄断；而一批通信等领域的领军企业，则通过技术授权、标准共建与产业链协同，构建起引领产业生态的韧性体系。这些实践，都在为中国企业积累迈向全球运营的深层韧性。

构建真正的“韧性出海”模式，不仅要找准突破点，更是一项系统化的生存艺术，需要在供应链效率与安全之间把握动态平衡，在多元市场中构建梯度布局，并不断地优化运营，将一线经验转化为全球策略的敏捷进化能力。

某出海连锁快餐，受限于本土合规与供应链壁垒，导致其在美国这一大快餐市场的拓展甚至慢于

在东南亚；而某物流平台则借助技术手段，搭建了一个支持全球14个市场、15种语言的一体化系统。如何以规则适应、数字赋能等提高全球化运营能力，形成多维度的韧性，是所有出海企业面临的必答题。具体而言，主要需做好三方面：一是努力实现“扎根”，做到与当地“价值共生”。全球化越深入，本地化越关键。超越“外来者”心态是企业必须跨过的一道坎。这不是传统意义上只靠雇用当地员工或调整产品就能实现的，而要建立真正的本地法人治理结构，赋予区域团队基于市场一线的决策权，并推动研发、生产等环节与本地产业的深度融合。

三是战略性重视合规风控，将其纳入出海初期的规划蓝图。当前全球经贸环境下，合规日益成为决定企业出海成效上

限的关键要素。企业应建立动态、前瞻的全球合规体系，对数据主权、碳边境调节机制、贸易审查等重点领域保持敏感，并将对目标市场法律法规的调查，提早至与市场调研同步甚至更早阶段，系统审慎管控风险。这样企业才能在海外市场赢得长期准入的确定性与可持续的品牌声誉积累。

2025年，出海中企交出了一份更具“韧性”的答卷。要真正实现多维度的“韧性出海”，中企仍需持续深耕，从而从容抵御风浪，抓住时代机遇，更好地推动“中国创造”的全球绽放。

（作者是浙江省贸易救济研究院研究员、浙江警官职业学院应用法律系教师。来源：环球时报）

迈入全球制造强国行列，“大国制造”步履铿锵向未来

文/郭元鹏

我国成功实现制造强国建设“第一步走”战略目标，迈入全球制造强国行列。2025年12月30日，《2025中国制造强国发展指数报告》《中国制造业重点领域技术创新绿皮书—技术路线图（2025）》发布。《报告》对9个国家自2012年至今的制造强国发展指数进行评价，我国具备了与德国、日本基本相当的制造业发展水平与能力，三国一同位列全球制造强国发展水

创新驱动的持续深耕。

从全球产业竞争格局来看，制造业始终是大国博弈的核心赛场。此次我国与德国、日本等制造业传统强国同处第二阵列，成为全球第四大制造强国，并非偶然的规模叠加，而是产业体系完整性与质量提升的必然结果。多年来，我国始终将制造业作为长期战略抓手，规避了部分国家“去工业化”过程中出现的产业空心化风险，通过完善产业生态、强化技术攻关，构建起全链条、多层次

的制造体系，这正是我们能够在全球竞争中站稳脚跟的关键所在。

制造强国的进阶之路，从来不是简单的规模扩张，而是质量与效益的同步提升。此次发布的技术创新绿皮书与发展指数报告，清晰勾勒出我国制造业的发展路径：以重点领域技术创新为突破，以科学规划的技术路线图为指引，推动制造业向高端化、智能化、绿色化转型。这种发展逻辑，既契合全球产业变革的趋势，也精准把握了我国制造业

业化的必由之路，更是我国在全球产业链重构中抢占先机的战略布局。

制造强国的建设没有终点，只有连续不断的新起点。此次迈入全球制造强国行列，是对过往发展的肯定，更是对未来前行的激励。只要我们始终坚守实体经济初心，以创新为帆、以战略为舵，持续优化产业生态、强化核心竞争力，就一定能在制造强国建设的道路上步履更坚，为中国式现代化筑牢物质技术根基。

（来源：四川新闻网）

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

专卖燕窝，不含化学成分
已有十几年经验，另售批发
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 - 麻香猫咖啡
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地区一萬平方米。
電話 +62812 8091419

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,砗磲
★向天果,辣木子,檀香,黑檀,琥珀
★红/黑珊瑚,蜜蜡,珍珠等
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

印度尼西亚商报
电子报
请看在:
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,砗磲
★向天果,辣木子,檀香,黑檀,琥珀
★红/黑珊瑚,蜜蜡,珍珠等
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

印度尼西亚商报
电子报
请看在:
www.shangbaoindonesia.com

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 印尼碑碑手镯

产品
Produk

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

独家出售 金田黄原石

产品
Produk

出售 印尼碑碑手镯

产品
Produk

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

独家出售 金田黄原石

产品
Produk

出售 印尼碑碑手镯

产品
Produk

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

独家出售 金田黄原石

产品
Produk

出售 印尼碑碑手镯

产品
Produk

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

独家出售 金田黄原石

产品
Produk

出售 印尼碑碑手镯

产品
Produk

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

独家出售 金田黄原石

产品
Produk

出售 印尼碑碑手镯

产品
Produk

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

独家出售 金田黄原石

产品
Produk

出售 印尼碑碑手镯

产品
Produk

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

独家出售 金田黄原石

产品
Produk

出售 印尼碑碑手镯

产品
Produk

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

独家出售 金田黄原石

产品
Produk

出售 印尼

韩国总统李在明抵达北京开启就任后首次对华国事访问



1月4日，应国家主席习近平邀请，韩国总统李在明抵达北京，开始对中国进行为期四天的国事访问。新华社 摄影：戴天放

【中新网1月4日电】1月4日下午，韩国总统李在明乘机抵达北京首都国际机场，开启为期4天的访华行程。

应国家主席习近平邀请，韩国总统李在明4日

至7日对中国进行国事访问。此访是李在明总统就任后首次访华，也是韩国总统时隔6年再次访华。

访华前李在明总统在接受总台记者专访时再次明确表示，韩国始终尊重一个中国原则，对中国最核心的关注——台湾问题，将一如既往地秉持尊重一个中国的立场。

李在明访华期间，中韩领导人将在北京举行会见会谈，这是两国领导人

爱尔兰总理马丁抵达北京开启5天访华行程



1月4日下午，爱尔兰总理马丁乘机抵达北京首都国际机场，开启为期5天的访华行程。

【中新网1月4日电】1月4日下午，爱尔兰总理马丁乘机抵达北京首都国际机场，开启为期5天的访华行程。此访是爱尔兰总理时隔14年再次访华。除北京外，马丁总理还将访问上海。

近年来，中国爱尔兰互惠战略伙伴关系稳健发

创历史新高！ 2025年中国航天发射次数达92次



【中新网1月4日电】记者从国家航天局获悉，2025年，我国在载人航天、深空探测、商业航天等领域完成多项突破，实现多个首次。

2025年，中国航天全年发射次数达到92次，创历史新高。

中国航天科技集团朱海洋：习近平总书记连续11年在新年贺词中提及航天成就，我们每一位航天人心中，都激荡着强烈的使命感和自豪感。2025年我们创造了新的发射纪录，将超过300颗卫星送入预定轨道，整个的发射次数和入轨的数量有了一个质的提升。

2025年，神舟二十号乘组在轨执行任务204天，创下中国载人航天史上最长在轨时长纪录。神舟二十一号创造

美国对委内瑞拉实施军事打击并强行控制马杜罗夫妇 中国外交部：强烈谴责，严重违反国际法

【中新网1月4日电】中国外交部发言人4日就美国对委内瑞拉实施军事打击并强行控制委内瑞拉总统马杜罗夫妇答记者问。

有记者提问，据报导，1月3日，美国派兵对委内瑞拉实施军事打击，并强行控制该国总统马杜罗夫妇，将其移送出境。多国政府及国际社会对此表示强烈反对。中方对此有何评论？

发言人表示，中方对美方悍然对一个主权国

家使用武力，并对一国总统及其配偶采取强制措施，深表震惊并予以强烈谴责。美方有关行径明显违反国际法和国际关系基本准则，严重违反《联合国宪章》宗旨和原则，严重侵犯委内瑞拉主权和安全，威胁拉美和加勒比地区和平与稳定，是赤裸裸的



中国外交部发言人林剑

霸权行径。

发言人指出，中方对马杜罗总统夫妇的人身

安全表示严重关切，敦促美方立即停止对委内瑞拉的军事和政治干预，确保马杜罗总统夫妇人身安全，立即予以释放，通过对话和谈判解决分歧，而不是以武力方式颠覆别国政权。

中方重申，国际事务应当由各国通过联合国等多边机制，在相互尊重主权和领土完整的基础上妥善处理，任何国家都不应凌驾于国际法和国际秩序之上。

联合国安理会将就委内瑞拉局势举行紧急会议 国际社会谴责美国军事行动严重违反国际法

【新华社联合国/北京1月4日电】联合国安理会将于美国东部时间5日上午10点就委内瑞拉局势举行紧急会议。安理会本月轮值主席国索马里的常驻联合国代表团3日向新华社证实，此次会议将重点讨论美国近日对委内瑞拉采取军事行动所引发的严重后果。

联合国秘书长古特雷斯的发言人3日表示，古特雷斯对委内瑞拉局势骤然升级深感震惊，认为有关事态发展构成“危险的先例”，呼吁各方保持最大限度克制，通过政治和外交手段解决分歧，避免局势进一步恶化。

当地时间3日凌晨，美国对委内瑞拉发起大规模军事行动，对首都加拉加斯实施突袭，并强行控制委内瑞拉总统马杜罗及其夫人，将其移送出境。美

国总统特朗普随后称，美国将“管理”委内瑞拉，直至实现其所谓“安全过渡”。上述表态和行动引发国际社会广泛震动。

多国政府和国际组织当天纷纷发声，强烈谴责美国对委内瑞拉采取军事行动，认为其严重违反国际法和《联合国宪章》宗旨与原则。联合国人权事务高级专员办事处在社交媒体上表示，人权高专沃尔克图尔克对美国干预委内瑞拉表示震惊，敦促各方尊重国际人权法和国际法基本准则。

内瑞拉表示震惊，敦促各方尊重国际人权法和国际法基本准则。

非洲联盟发表声明说，非盟正密切关注委内瑞拉局势发展，对相关事件深感忧虑，强调委内瑞拉内部问题只能通过政治对话加以解决，呼吁各方尊重国际法和国家主权。

巴西外交部发表声明，重申反对美国袭击委内瑞拉并抓捕其总统和夫人的立场，认为有关行为对地区稳定构成严重威胁。巴西执政党劳工党指出，美方行动可被定性为“绑架”，是南美地区近年来最严重的侵略行为之一。

俄罗斯外交部表示，俄外长拉夫罗夫与白俄罗斯外长通电话时一致强烈谴责美国侵略委内瑞拉，呼吁立即释放马杜罗及其夫人。乌拉圭、危地马拉、塞尔维亚、斯洛伐克、挪威、丹麦等国领导人或外交官也相继表态，强调任何未经联合国安理会授权、针对主权国家及其领导人的军事行动，均严重违反国际法。

分析人士指出，安理会即将就委内瑞拉局势召开紧急会议，表明这一事件已从单边军事行动升级为国际社会普遍关切的重大安全与法治议题，其走向将对地区局势及国际秩序产生深远影响。



联合国安理会将就委内瑞拉局势举行紧急会议。

中国“人造太阳”找到突破密度极限方法

【科技日报合肥1月3日电】记者3日从中国科学院合肥物质科学研究院等离子体物理研究所获悉，被称为“人造太阳”的全超导托卡马克核聚变实验装置(EAST)在物理实验中取得重要成果。研究团队基于边界等离子体与壁相互作用自组织理论，通过物理实验证实了托卡马克密度自由区的存在。相关研究成果于1日发表在国际学术期刊《科学进展》上。

对于未来聚变堆，聚变功率与燃料密度的平方成正比，因此高密度运行是提高聚变能经济性的必然选择。“密度极限”是20世纪末发现的纯经验定标，超过密度极限的托卡马克运行将引发等离子体破裂，巨大能量会瞬间释放到装置内壁，影响装置的安全运行。虽然国际聚变界通过完善跨装置经验定标，并在芯部弹丸注入等特



全超导托卡马克核聚变实验装置EAST有中国“人造太阳”之称。

定条件下获得了超密度极限运行，逐步明确触发密度极限的物理过程发生于边界区域，但是对其中的物理机制并不十分清楚。

基于这一问题，科研团队发展了一种新的理论模型——边界等离子体与壁相互作用自组织

(PWSD)理论模型。通过这个模型，团队发现了边界杂质引发的辐射不稳定性在触发密度极限时的关键作用，解析出了辐射不稳定性之外的密度自由区。在实验中，研究人员依托EAST装置的全金属壁运行环境，利用电子回旋共振加热和预充气协同启动等方法，减少了装置边界的杂质溅射，延迟了密度极限的到来和等离子体破裂的发生。研究人员还通过调控靶板的物理条件，降低了靶板钨杂质造成的物理溅射，让等离子体成功突破了密度极限，并平稳进入了预测中的密度自由区。实验结果和PWSD理论预测高度吻合，首次证实了托卡马克密度自由区的存在。

中国人民解放军在台岛周边联合演练阵容显著升级

【中新网1月4日电】近年来，中国人民解放军持续在台岛周边组织多军兵种联合演练，在贴近实战条件下检验部队作战能力，彰显捍卫国家主权和领土完整的坚定决心。

2025年12月29日起，解放军东部战区组织陆军、海军、空军和火箭军等兵力，在台湾海峡及台岛周边多个方向开展“正义使命-2025”演习，重点演练海空战备警巡、夺取综合制权、要域封控和立体慑阻

等科目，检验联合作战实战能力。

自2016年东部战区成立以来，解放军在台岛周边的实战化演训不断升级。2022年以来，解放军多次开展环台岛联合行动，演训范围、兵力构成和作战样式持续突破，航母编队、火箭军远程火力以及多型先进战机先后参与，形成全域、多向、体系化联合演练态势。

军事评论人士指出，当前解放军在台海方向的联合作战、火力协同



和情报共享能力显著提升，具备应对复杂局势、有效遏制“台独”分裂行径和外部干涉的能力。

中国国台办：我们有充分信心和足够能力粉碎任何形式的“法理台独”图谋

【中新网1月4日电】中国国务院台办发言人陈斌华答记者问。

问：据台湾媒体报道，部分民进党籍民意代表提案修改台湾地区现行“两岸人民关系条例”，用“台湾与中华人民共和国”定位两岸关系，并删除原条文中“国家统一”字眼。对此有何评论？

答：我们高度关注有关动向。该提案罔顾台湾社会主流民意和台湾同胞和平福祉，公然挑战台湾



中国国务院台办发言人陈斌华。新华社资料图

是中国一部分的历史和法理事实，妄图改变世界上只有一个中国、大陆和台湾同属一个中国的台海现状，赤裸裸推动“法理台独”图谋，决不允许“台独”分裂势力以任何名义、任何方式把台湾从中国分裂出去！

台独”，蓄意升高两岸紧张局势，破坏台海及地区和平稳定，用心险恶、性质恶劣，充分说明赖清德当局和民进党是不折不扣的“和平破坏者”、“危机制造者”、“战争煽动者”。

“台独”意味着战争，是死路、是绝路。我们有充分信心和足够能力粉碎任何形式的“法理台独”图谋，决不允许“台独”分裂势力以任何名义、任何方式把台湾从中国分裂出去！

历史已经并将继续证明，搞“台独”分裂没有好下场，只会一败涂地。如果“台独”分裂势力胆敢铤而走险、触碰红线，我们将依据《反分裂国家法》，采取断然措施，予以迎头痛击。希望广大台湾同胞认清“台独”邪恶本质和严重危害，坚定站在历史正确的一边，坚决反对“台独”分裂活动，同我们一道维护台海和平稳定，守护中华民族共同家园。

中国地方商会联合行动 携手支援苏门答腊各地灾民



自2025年11月以来，苏门答腊多地持续遭受特大洪灾侵袭，当地民众生产生活受到严重冲击，同时造成了巨大的生命财产损失。作为长期在印尼投资兴业、深耕当地社会的中资企业与商会组织，我们深知在灾害面前，回馈社会、与当地民众守望相助，是应尽的责任与使命。

灾情发生后，中国各地方商会在印尼迅速响应，自发组织并联合开展捐款捐物行动，以务实、高效的方式支援灾区救援工作，用实际行动传递中印尼社会同舟共济的情谊。

本次联合救灾行动由各地方商会分别组织筹集善款，并在当地中资企业——vivo苏门答腊省团队的协助下，统一开展物资采购与统筹运输，确保救援物资高效、精准、安全送达灾区一线。为了确保赈灾物资真正、完整地交到灾民手中，从物资清单制定、实地采购、运输调配到最终移交，均由vivo团队成员亲自跟进。

在前往部分灾区途中，因洪水导致桥梁中断、车辆无法通行，运输团队临时调整方案，改由船只转运，只为将

来自各地方商会的一袋大米、一箱饮用水，亲手送到受灾群众面前。这种不因困难而止步的坚持，正是本次联合赈灾行动“把善意送到最后一公里”的真实写照。

一、联合筹资与支援情况

参与本次联合赈灾行动的七家地方商会共筹集善款：609,565,000 印尼盾（约合人民币近30万元），具体如下：

印尼江西总商会：108,000,000 印尼盾，支援棉兰省 Tanjung Pura 灾区

印尼浙江总商会：101,360,000 印尼盾，支援巴东省 Agam 灾区

盾，支援亚齐省 Langkahan 灾区

印尼湖南总商会：176,350,000 印尼盾，支援棉兰省 Kota Sibolga 灾区

印尼安徽总商会：38,000,000 印尼盾，支援巴东省 Malalak Timur 灾区

印尼河南总商会：52,400,000 印尼盾，支援亚齐省 Kota Lintang 灾区

印尼山东总商会：45,000,000 印尼盾，支援亚齐省 Kota Lintang 灾区

印尼湖北总商会：88,455,000 印尼盾，支援巴东省 Agam 灾区

业、商协会与当地社会携手应对灾害、共渡难关的责任担当。

通过统一协调、分区执行、公开透明的运作方式，确保每一笔善款、每一批物资都真正落到灾区、用在实处，切实缓解受灾群众的燃眉之急。

四、持续关注，携手未来

未来，各参与商会将持续关注灾后恢复与重建进展，继续发挥桥梁和纽带作用，积极参与公益与社会责任行动，为促进中印尼社会友好、民生互助与长期合作贡献更多力量。



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

LIVE metrotvnews.com

f @METROTV X @METRO_TV f @METROXINWEN

X @XINWENMETROTV

METRO
XINWEN
美都新闻

第十届世界华人数学家大会在上海开幕 颁发多个奖项

【中新社上海1月3日电】以“数学新前沿：改造科学与人类的推动力”为主题的第十届世界华人数学家大会(The Tenth Triennial International Congress of Chinese Mathematicians, 简称ICCM)2026年1月3日在沪开幕，吸引了来自全球多个国家和地区的数千名数学家、科研人员和高校师生参与，构建开放多元的国际学术交流平台。

“大会在上海举行，能够影响全世界。”世界华人数学家大会主席、上海数学与交叉学科研究院理事长丘成桐十分看好中国年轻一代数学家的崛起，他希望更好发挥世界华人数学家大会等平台载体的国际交流和桥梁纽带作用，深化前沿探索、开

放创新、人才培养，为拓展数学知识边界、推动国际科技创新作出更大贡献。

开幕式上颁发了“华人菲尔兹奖”之称的ICCM数学奖金奖、ICCM数学奖银奖、陈省身奖、国际合作奖等多个重要奖项，表彰在基础数学、应用数学及交叉学科等领域作出卓越贡献的数学家。为激励更多数学领域的杰出人才，本届大会新增华罗庚奖、林家翘奖、杨乐奖等奖项。会上还颁发“最佳论文奖”，以表彰在数学研究领域具有突出创新性、理论深度与重要影响的学术论文。当天，多位具有世界影响力的数学家带来了精彩报告。菲尔兹奖得主、中国科学院外籍

院士安德烈·奥昆科夫(Andrei Okounkov)从表示论、李理论等方向介绍了最新进展；纽约大学柯朗数学科学研究所教授、法国高等科学研究所终身教授王虹报告了她与合作者近期证明的长期悬而未决的三维挂谷猜想；芝加哥大学教授邓煜分享其团队在解决“狭义希尔伯特第六问题”方面的突破，为偏微分方程研究开辟了新路径。

世界华人数学家大会由丘成桐于1998年发起设立，是展示华人数学家最高成就的重要舞台。大会的宗旨在于凝聚全球华人数学家的力量，促进前沿研究交流，推动中国数学与国际数学共同发展。本届大会由上海数学与交叉



学科研究院(SIMIS)主办，将持续至1月7日，为全球华人数学界带来元的学术交流成果。

(记者 许婧)

元旦假期北京接待游客超880万人次 旅游总花费逾百亿元



2026年1月3日，游客在北京天坛公园参观。中新社记者 易海菲 摄

2025年北京空气质量优良天超八成 为有监测以来最多

【中新社北京1月4日电】2025年，北京空气质量优良天数为311天，同比增加21天，空气质量优良天比率达85.2%，首次超过八成，为有监测以来最多；全年共出现重污染日1天，较上年减少1

天，为有监测以来最少。这是记者4日从北京市空气质量状况新闻发布会上获悉的。

北京市生态环境局副局长、新闻发言人刘保献表示，2025年，北京细颗粒物(PM2.5)年均浓度分

别为48微克/立方米、22微克/立方米、159微克/立方米，下降11.1%、8.3%、7.0%；二氧化硫(SO₂)、一氧化碳(CO)分别为4微克/立方米、0.9毫克/立方米，继续保持极低浓度水平。六

项污染物全部达到国家标准，空气质量实现全面达标。

刘保献说，未来五年，北京将把大气污染防治深度融入经济社会发展全局，加快经济社会发展全面绿色转型，以PM2.5治理为主线，以减污降碳协同增效为抓手，深入实施“0.1微克”攻坚行动，巩固“常态蓝”，推动迈向“美丽蓝”。(记者 陈杭)

中国—金砖国家新质生产力研究中心在北京启动

【中新社北京1月4日电】中国科技部1月4日向媒体通报，中国—金砖国家新质生产力研究中心近日在北京启动，旨在搭建金砖创新合作新平台。

中国—金砖国家新质生产力研究中心依托中国科技部新质生产力促进中心设立，将采用“实体+网络”的组织架构，在金砖合作机制框架下打造国际化研究交

流与合作平台，重点开展新质生产力理论与实践合作研究；通过政策对话和学术交流促进科技创新合作；开展人员交流与专业培训，培养国际化复合型人才；建立合作研究网络，为金砖成员国和伙伴国政策制定、共同繁荣提供智力和决策支持。

中国科技部副部长陈家昌出席中国—金砖国家新质生产力研究中心启动会

并致辞表示，金砖合作机制是当今世界最具影响力的新兴市场和发展中国家的合作平台。中国—金砖国家新质生产力研究中心的启动，是落实2025年7月金砖国家领导人第十七次会晤第一阶段会议倡议的具体行动。对于金砖国家而言，共同发展新质生产力，是深化互利共赢合作的重要领域，是实现普

惠包容发展的强大引擎，是推动构建人类命运共同体的有效举措。

启动会上，中国—金砖国家新质生产力研究中心各合作机构代表、科研院所专家、高校学者等参会，围绕加强金砖新质生产力研究合作、推动创新资源跨国优化配置等议题开展深入研讨。(记者 孙自法)

平遥古城2025年接待游客超千万人次

中新社山西平遥1月3日电 (记者 胡健)记者3日从山西省晋中市平遥县文旅局了解到，世界文化遗产平遥古城2025年共接待游客1108.54万人次，在山西景区中排名第一，门票收入达1.3亿元(人民币，下同)。

2025年，第25届平遥国际摄

影大展吸引全球34个国家和地区的5000余名摄影师参与。第九届平遥国际电影展有25个国家和地区的53部影片登场，彰显平遥作为亚洲新兴电影汇合地的魅力。

电影展期间，平遥古城接待游

客约12万人次，相关住宿收入约1.44亿元。电影展创始人、导演贾樟柯认为，平遥历史上就是汇通天下的商贸枢纽，如今则成为一个“电影的交汇点”。这种汇聚效应延伸至产业链，带动“影视+旅游”“影视+文创”的融合发展。

在拥抱国际的同时，平遥将文物保护视为发展根本。2025年，平遥官方对古城现存的72座敌楼进行保护修缮。王氏大院与姜家宅院等重点院落，也依据“一户一档”启动保护性修复。

此外，当地文物部门在关键文物本体上安装裂缝计、位移计等前端监测设备，54个监测点位的数据实时汇入预警平台。同时，一个覆盖各类建筑风险隐患的大数据库正在建立，通过数字化实现动态跟踪监测。

平遥古城始建于西周宣王时期，被誉为“中国现存最完整的古代县城”。1997年，平遥古城被联合国教科文组织列入《世界遗产名录》，与四川阆中古城、云南丽江古城、安徽徽州古城并称为“中国四大古城”。



2025年9月24日，第九届平遥国际电影展开幕。中新社记者 韦亮 摄

永才中醫中藥館 中醫氣功特式康復中心



- 印度尼西亚專業註冊
- 中國氣功師為你服務特別護理
- 永才醫師精誠為你服務

免費：
把脈/問診

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

服務時間：上午9:00至
下午18:30(假日照常)
地點：
(嘎加瑪達美帝的拉尼亞大樓)
MEDITERANIA GAJAH MADA RESIDENCE
LT.UG NO.R2 J12
JI.Gajah Mada No 174.Jakarta Barat

預約電話：
中醫氣功師：0812-2678-9209



可 是如果不是失恋，又怎么解释自己这种异常的行为？
别说是母亲了，就连戴翊齐自己都觉得刚刚的决定实在草率。但他之所以选择那位陈小姐，不

自和他讲几句话。
「学长，恭喜了，新娘一定很漂亮吧？」
戴翊齐愣了愣，笑了出来，「的确很漂亮。」

过就是因为她长得有些神似黎安忆罢了……
戴翊齐准备要订婚的消息很快就传遍了医院。苏云知道消息后，特地打了通电话来恭喜他。末了，他还让黎安忆亲

要是黎安忆知道他选陈乐乐的原因，是因为她长得像她的话，不知道会怎么想？

「学长，怎么这么突然就要订婚了？」苏云又抢过了电话，「啊，学长你一定是不服气我居然比你早结婚，所以也想赶快结婚对不对？」

戴翊齐愣了一下。
远远地，他从话筒里听到黎安忆笑闹的声音：

「别乱说话，人家一定是很早就有了女朋友，只是你太迟钝不知道而已。」

「哇，学长，你听听看！」苏云对着戴翊齐抱怨起来：「婚都还没结就开始损我了，我将来一定很可怜！」

戴翊齐又听到黎安忆低着声音不知道说了些什么。

他的胸口又出现闷闷的感觉。仅仅只是一通电话，明明他是主角，为什么却还是觉得被忽略了？

算了，也许这样也好，至少这样他就能死心得彻底点，不会再妄想不属于自己的东西。

只是他没想到，人很多时候往往选择用压抑的方式来解决问题，却没想到，一旦到了临界点、到了再也无法忍受的时候，产生的后果常常会令人悔不当初……

X X X X X

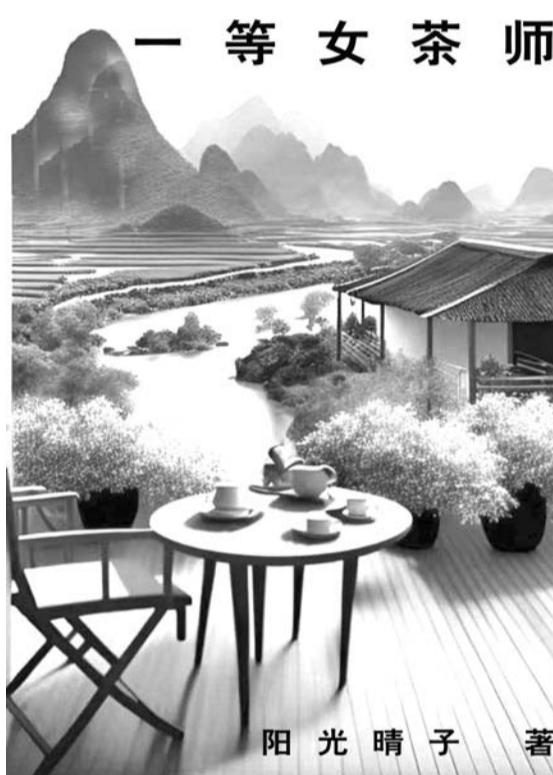
他的订婚宴后没多久，医院里发生了一些事情。

一位高官的儿子在住院期间诸多抱怨，出院后向父亲告了一状，对方跑来医院兴师问罪，院方便把戴翊齐推出去当替死鬼。

■ (45)



人生感悟
生气不如争气
人生有顺境也有逆境：不可能处处是逆境。
人生有巅峰也有谷底：不可能处处是谷底。
因为顺境或巅峰而趾高气扬。
因为逆境或低谷而垂头丧气：都是浅薄的人生。



一等女茶师

阳光晴子著

行除了大掌柜、二掌柜外，负责接待客人的男茶师统一身着蓝灰色制服，女茶师则是粉绿色制服，方便客人询问。茶师们对店中各类茶都如数家珍。这一早上，客人陆续上门。有的客人自有主意，买了茶就走。没主意的，接待的茶师会细心询问其平常喜好的茶品，再推荐几款。请客人移座到茶几前，拿了几款茶叶放置小碟，再一一冲泡给客人品尝。

试茶也有门道，价位高低会依小碟颜色不同做为区别。客人在品茗时也能斟酌自己的口袋够不够深。此时，身为茶师的吕芝莹正在接待客人。单间贵宾室，布置雅致，多宝桶里几个造型迷你的光头和尚饮茶的表情浮夸，各个逗趣讨喜，让人一见就笑。吕芝莹坐在树干切面造型的茶几前，她自己喜茶，请人喝茶也从不吝啬。询问来客在青茶、半青熟及熟茶三款茶的

来客中有人偏好茶叶，也有人偏好饼茶，晨光是经营多年的老茶行，各种茶品皆有。有顶贵的特级明前龙井、雀舌茶、大红袍、碧螺春。也有中价位以上的各式茶，就是不卖劣茶。在晨光，喜好度后，择一沏茶给客人试饮。此时，文老爷坐在她对面。他年届五旬，这一年才搬至穆城，是个卖田发达的暴发户。学起文人附庸风雅的品茶，虽不懂茶，但时不时就会前来找她买茶。

「嗯，入口回甘顺滑，茶香极醇，好，很好。」

总是来晨光好几回，听多了，两鬓发白的文老爷喝茶虽像牛嚼牡丹，却还是像模像样的赞美几句。

在一旁侍候的晓春无言。

她怀疑这老头到底喝不喝得出好坏茶。

可监于别人是几两几两的买茶，这老头是论斤买的大户，她还是很努力控制自己的表情。

「对了，不是说店里仍有早春的茶及冬茶？也让老夫尝尝。」

文老爷放下小小的茶杯，咂巴下嘴。

他真心觉得用这么小的杯子来喝茶实在很不來勁。

在家里，他都是用整个茶壶才能喝得畅快。

吕芝莹微微一笑，朝一旁的晓春示意。

■ (26)



谭 月华心知是鬼面太岁刘独，身後袭到，也不转身，反手一抓，正是“玄武五拿”之一招。

“青龙露爪”，反抓而出。

同时，她腕间的铁，也已荡起一股劲风，向刘独当头砸了下来！

她虽然身子未曾转过来，但是鉴风辨位，那一抓，施得恰到好处。

刘独身形一矮，向旁避了开去。

谭月华还想先向前跃出，解了端木红之围再说，但她尚未展动身形，便已然听得身後，传来了“嗤嗤”两声！

谭月华连忙转过身来，只见两枚青光闪闪的铁莲子，正向自己双目，电射而至！

谭月华“哼”地一声，左手一沉，手腕上的铁，疾扬了起来，“铮铮”两声，已将两枚铁莲子，磕飞了开去！

但是，就在她沉腕扬，将铁莲子砸飞之际，刘独已然欺身直上，双掌互击，“拍”地一声，再是一翻，向谭月华当胸推到！

谭月华听出他双掌互击之间，所发出的叮一声响，极是怪异。

她立即向刘独双手看去，只见他手中，套着一副极是怪异的手套。

像是什麼兽皮所制，可是皮上，却全是长约半寸，尖锐已极的尖刺！

谭月华心知那些尖刺，隐泛紫光，一定是奇毒无比，倒也不敢大意。

她一见刘独向自己双掌推出，身子向後横退，挥舞铁，疾如蛟龙，向前挥出！

鬼面太岁刘独，身形腾挪，避了开去。

两人以快打快，身形免起鹤落，打成了一团。

却说端木红和毛太婆那一面，毛太婆两招一使，端木红身子乱转，如山拐影，已然疾压了下来，端木红沉住了气，猛地扬起闪电神梭，向上格去！

在她使出那招“雷电交作”的同时，她身子就着旋转之势，已然向外，疾闯了开去。

这一来，她手中的闪电神梭，便等於空划起了一道银虹，梭尖在毛太婆面门，不到一尺之外，斜斜掠过！

毛太婆只觉得寒气森森，晶光耀目，几乎连眼睛也睁不开来！

她心中凛了一凛，不敢再攻，连忙後退。

同时，毛太婆心内，也更想将闪电神梭，控为己有。

端木红闯出了毛太婆的拐影，定了定神，站定了身形，转过身来。

只见毛太婆眼中，杀机大盛，挂在她项间的那串纸钱，像是为狂风所拂一样，正在飘动不已。

端木红略停了一停，足尖点处，连人带兵刃，又向毛太婆扑了过去，尚未扑到，便是一招“流星划空”，梭尖精芒逆射，向毛太婆面门，电射而出。

毛太婆也恰好於此际，向前跨出了一步。她们两人，由合而分，只不过是一眨眼的功夫。

但就在那片刻之间，毛太婆已然想到了夺取对方兵刃的妙策。

只见她踏前一步之後，钢拐突地向上一招，“铮”地一声，已砸在闪电神梭的银梭尖之上。

端木红的梭尖，本来是向毛太婆面门刺出的，银梭被钢拐一砸之力，向上一招，梭尖便也向上，直扬了起来。

端木红心中非但不惊，反倒暗喜，手腕一沉之间，内力由银之上传过，只见闪电神梭的梭尖，陡地一个转折，向毛太婆顶门，疾压了下来！

毛太婆未曾料到，对方招式的幻变，竟然如此迅疾！

她本来是准备砸中银之际，立即转动钢拐，令银缠在钢拐之上，再行硬夺的。

这一下变化，片刻之间，也令得她手忙脚乱，不知所措！

尚亏她武功极高，百忙之中，身子硬生生向後，滑出了半尺！

■ (270)



原形

倪匡著

离去时，经过鸡舍，随便抓起几只鸡来看看，翼尖上都没有号码标志。由此可知，那一车子五百六十只鸡，是鸡场中的特殊份子。我此行，除了救了一个老人和几千

只鸡外，对事情进展一无帮助。在我离开之前，我又到何可人的住所看了一下，倒是很有点值得记述之处。何可人住在老人后面的一列屋子，屋子的外观，也很是残旧。推门进去，屋子里收拾得干净之极，陈设也简单得令人难以置信。一共是两间房间，外的一间，除了

一张泛着光的竹椅，看来很有年代了。

桌上有一只杯子，还有三大迭书，书也堆放得很是整齐。

我走近去看，书的种类很杂，有一半是古人的小说笔记，还有一些也大都是记述一些奇异事件的杂书。

想不到一个养鸡场的女子，竟在繁重的劳动之余，还保持着阅读的习惯。

进了里间，陈设也简单之至，一床一几而已。

床上的被铺，折得齐整，有一顶发了黄的蚊帐，在床头之旁，也堆着好几迭书。

我走近去，顺手拿起一本来看，却是《白蛇传评话》，是把《白蛇传》这个故事，说书化了的唱本，我心中想：这何姑娘的兴趣，可真

广泛。

见没有甚么发现，我转身出了屋子。

离开了鸡场，一面驾车，一面和黄堂联络。

告诉他鸡场的情形，要他和福利部门联络，立即派人来。

黄堂苦笑：“派人照顾老人，没有问题；派人去养鸡，那只怕全世界都没有如此的福利。”

我也觉得黄堂所说有理，就道：“说得对，我去找大发明家。”

黄堂这时也想到了，他道：“这位何姑娘，确实古怪，难道她忘记了鸡场中有一个不能照顾自己的老人了？”

我答不上来，黄堂又道：“说来，这老人和她的关系，也非比寻常。”

■ (38)

狼队三球痛击铁锤帮 喜获赛季英超首胜仍垫底

2025-26赛季英超联赛第20轮迎来了一场保级大战的关键对决。狼队坐镇主场莫利诺克斯球场，迎战来访的西汉姆联队。在这场备受关注的较量中，主场作战的狼队展现出了极强的求胜欲望和进攻效率，凭借上半场的三粒进球，以3-0的比分完胜对手。这场胜利对于狼队而言意义非凡，不仅终结了此前的连败颓势，更是拿到了球队本赛季英超联赛的首场胜利，但即便如此，他们依旧未能摆脱积分榜垫底的尴尬处境。

比赛开始后，狼队迅速进入状态，反客为主的西汉姆联则显得有些慢热。主场作战的狼队在进攻端表现得十分活跃，不断通过边路突破和中路渗透威胁着对手的防线。这一策略很快收到了成效，上半场进行中段，狼队发动了一次极具威胁的攻势，黄喜灿在边路展现出了良好的突破能力，随后送出一脚精准的助攻，包抄到位的阿里亚斯得球后轻松破门，为狼队首开纪录，将场上比分改写为1-0。这粒进球极大地提振了狼队的士气，也让主场球迷看到了获胜的希望。

落后的西汉姆联试图组织反击，但在狼队严密的防守下，并未创造出太多绝对得分机会。反而是第30分钟过后，狼队扩大了领先优势。马特乌斯·马内再次成为比赛的主角，他在禁区外得球后稍作调整，随即起脚低射，皮球如穿云箭般钻入球门



常活跃，他利用个人能力在禁区内制造了混乱，迫使西汉姆联防守球员犯规，裁判果断判罚了点球。黄喜灿当仁不让地站在点球点前，冷静主罚命中，将比分优势扩大为2-0。仅仅过了十几分钟，狼队卷土重来，上半场尾声阶段，马特乌斯·马内再次成为比赛的主角，他在禁区外得球后稍作调整，随即起脚低射，皮球如穿云箭般钻入球门

死角，场上比分瞬间来到了3-0。上半场结束时，狼队已经取得了三球的领先优势，基本锁定胜局。易边再战，大比分领先的狼队并未盲目进攻，而是更多地通过控制比赛节奏来消耗时间。西汉姆联虽然在下半场加强了攻势，试图扳回一城，但狼队众志成城，在防守端没有给对手太多可乘之机。无论是门将的扑救还是后卫线的解围，都

做得滴水不漏。随着时间的推移，西汉姆联球员的心态逐渐急躁，进攻效率也大打折扣。最终，双方在下半场均未能改写比分，3-0的比分保持到了终场哨响。

这场胜利对于狼队来说是一剂强心针，全队在场上展现出的拼搏精神值得肯定。黄喜灿的传射建功以及马特乌斯·马内的造点和破门，成为了球队取胜的关键功臣。然而，尽管拿下了赛季首胜，但由于此前挖下的坑太大，狼队在积分榜上的形势依然严峻。截至目前，他们依然积9分排名英超积分榜垫底，保级之路依旧漫长且艰难。对于狼队而言，这场胜利只是一个开始，想要在赛季末成功保级，他们需要在接下来的比赛中延续这种良好的状态，拿更多的分数。

库里31+5勇士战胜爵士 巴特勒15+7马尔卡宁35分追梦被驱逐

北京时间1月4日，NBA常规赛继续进行，金州勇士队（19胜17负）重拾胜利。库里得到31分和5次助攻，巴特勒得到15分和7次助攻，他们率队依靠三四节攻势实现反超并确立两位数领先，勇士队在主场以123-114战胜犹他爵士队（12胜22负）。爵士队遭遇3连败。

勇士队的库里得到31分和5次助攻，巴特勒得到15分和7次助攻，普斯特得到15分和5个篮板，梅尔顿得到13分和6个篮板，佩顿得到10分和9个篮板，格林得到8分，他在第二节连吃两次技犯被逐。爵士队的马尔卡宁得到35分和6个篮板，乔治

得到22分和9次助攻，米哈伊柳克得到10分和3个篮板，森萨鲍夫得到12分，勒夫得到5分、11个篮板和5次助攻。

开赛后两队交替领跑，乔治命中三分引领球队打出11-0的小高潮，首节还有6分25秒时爵士队以18-10领先。库里和穆迪回敬三分，乔治再中三分稳住局势。梅尔顿替补出场迅速找到手感，连中2个三分球追成23平，科里尔连续三次单打得分，首节结束时爵士队以29-25领先4分。

马尔卡宁上篮开启第二节，之后爵士队命中率下降，佩顿和格林联手8分，勇士队以33-31反

超。勒夫勾手追平，穆迪突破得手，爵士队外线再次开火，克莱顿、马尔卡宁和乔治轮流投中三分，一波9-1的小高潮让他们重新领先。勇士队不甘示弱，穆迪、波兹斯基和普斯特各中三分，半场前5分40秒时他们以45-44再次反超。马尔卡宁发力独得8分，乔治也贡献4分，他们帮助爵士队再次拉开比分。格林连吃两个技犯被驱逐，马尔卡宁两罚全中，乔治立即三分回应，库里外线开火，连中2个三分球，本节过半时勇士队以85-81领先。双方拉锯几个回合，爵士队连追5分扳为91平，库里保持手感又中三分，勇士队再次领跑。爵士队暂停后进攻起

后7分。爵士队的马尔卡宁上半场得到21分，乔治得到15分和4次助攻；勇士队的库里得到9分，格林和穆迪各得到8分。

双方在第三节展开对攻战，比分交替增加，库里两罚全中，勇士队以68-74落后。勇士队暂停后佩顿和普斯特一同发力，他们合取9分，这帮助球队以77-76反超。乔治立即三分回应，库里外线开火，连中2个三分球，本节过半时勇士队以85-81领先。双方拉锯几个回合，爵士队连追5分扳为91平，库里保持手感又中三分，勇士队再次领跑。爵士队暂停后进攻起

**开拓者险胜马刺：
阿夫迪亚三双封神，杨瀚森初露锋芒**



家人们，1月4日的NBA常规赛那可真是一场让人看得心跳加速的拉锯大战啊！开拓者队客场作战，以115 - 110险胜马刺队，成功拒绝了对手的逆转，这场比赛过程就像坐过山车一样刺激！

咱们先来聊聊这场比赛的胜负手——阿夫迪亚。这哥们简直神了，全场狂砍29分11篮板10助攻，打出了三双数据。在篮球场上，三双那可是可遇而不可求的成就啊！很多球星整个赛季都不一定能打出几次三双，而阿夫迪亚这场比赛就轻轻松松做到了，可见他的实力有多强。

特别是在比赛的末节，还剩49秒的时候，局势那叫一个紧张，双方比分咬得死死的。就在这千钧一发之际，阿夫迪亚出手了，一记关键三分直接命中，就像一把利剑直接封喉，瞬间把马刺队的翻盘希望给扑灭了。这一球不仅让开拓者队稳住了局势，更是让胜利的天平彻底倒向了他们这边。阿夫迪亚也凭借这一神来之笔，成为了开拓者笑到最后的绝对功臣。

说完了阿夫迪亚，咱们再来看看咱们中国小将杨瀚森。他这场比赛是替补登场的，虽然数据上只有2分2篮板2盖帽，和阿夫迪亚比起来不算亮眼，但

色不大，库里和戴维斯联手4分扩大优势。爵士队连追3分结束第三节，他们以96-100落后。

理查德在第四节开始后开火，连中2个三分球，他率队打出11-3的小高潮，勇士队把优势拉开到12分。

马尔卡宁跳投暂时止血，巴特勒两罚一中，库里右侧45度角投中三分，半场结束时勇士队以58-65落后。爵士队暂停后进攻起

巴特勒迅速还击4分再次拉开，克莱顿两罚全中，库里两罚还击，勇士队仍有11分领先。最后时刻爵士队无力回天，勇士队以123-114获胜。

爵士队首发阵容：乔治、米哈伊柳克、马尔卡宁、勒夫、森萨鲍夫。

勇士队首发阵容：库里、巴特勒、穆迪、格林、普斯特。

24小時
棺車免費服務
**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	SUITE-2座	DELUXE 5座	樱花座	玫瑰花座
MUSDI AKMAL 男74岁 01月07日 10:00出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	LIU JIU CHIANG 女51岁 01月08日出殡	ERNY DJAFAR 女47岁 01月07日 11:00出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	DJONG TJHIU FUNG 女79岁 空运返西加坤甸坟场之阳	SUARTINAH 女83岁 01月06日 08:00出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场
日葵花座	富贵花座	莲花座	第19座	第21-22座
EDIMAN 男56岁 01月06日 10:00出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	SIE KIM LIN 男78岁 01月07日 08:00出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	YANTO (HUANG JIN SING) 男34岁 01月07日 07:00出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	SUGANDI 男54岁 安葬于DADAP坟场之阳	TJHANG MOEK HIONG 女78岁 01月06日13:00出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场

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

吃出健康

多吃海鱼绿叶菜 少吃糖果油炸物 护发饮食“红绿灯”

中国注册营养师 胡晓男

生活中，很多人都在为头发稀疏、枯黄、大把掉发而烦恼。想维护头发健康，除了使用各类护发产品，食物选择上也有讲究。下面，为大家介绍护发饮食“红绿灯”。

绿灯食物要多吃。一是以菠菜为代表的绿叶蔬菜，其中富含维C以及矿物质镁、钾等。这些营养素有助于保持头皮健康、改善血液循环、为头发生长提供营养。胶原蛋白是头发根部的重要组成部分，多补充维C有助于合成胶原蛋白。建议大家每天吃500克蔬菜，其中一半是绿叶蔬菜，以满足头发健康所需的营养。

二是以三文鱼为代表的海鱼，其中含有丰富的欧米伽3多不饱和脂肪酸，有助于改善头皮的油脂分

泌，保持光泽。此外，鱼类还含有丰富蛋白质、维D和锌，这些营养素对头发生长有重要作用。建议大家每天吃40~50克海鱼或者每周吃2次，每次150~200克。

黄灯食物适量吃。一是以鸡蛋、豆腐为代表的优质蛋白质食物。头发的本质是角蛋白（一种蛋白质），头发黑色素的形成需要一种叫“酪氨酸”的氨基酸作为原料，如果缺乏，头发颜色可能会变浅，因此蛋白质是头发营养的重要来源。此外，鸡

蛋中含有的生物素也是合成角蛋白的关键成分。富含蛋白质的食物不宜吃太多，建议大家每天早餐吃1个煮鸡蛋或水卧荷包蛋，既保证营养，还有助养护头发。

二是核桃、芝麻等坚果，这些食物富含维E、锌和硒。维E具有抗氧化作用，有助于保护头发免受自由基损害，促进头发生长；锌和硒对新陈代谢以及头发健康至关重要。可是坚果的热量普遍较高，建议适当食用，每天吃10克坚果仁（约一小把），就能满足养发需要。

三是以鸡肝为代表的动物肝脏，其中含有丰富的维A和铁，适当的维A可以帮助维持毛囊周围细胞的健康；铁元素是头发

生长的关键营养物质，缺铁会导致脱发。需注意，肝脏是动物吸收、存储营养的器官，同时也是解毒器官，不宜多吃。建议大家每周吃1~2次鸡肝或猪肝，每次40~50克。

红灯食物最好不吃。一是糖果、蛋糕、含糖饮料等含糖量高的加工食物，它们易导致血糖水平迅速上升，引发身体炎症反应，进而影响头皮的正常功能，导致头皮屑增多、油脂分泌不平衡等问题。

二是油炸食品，其中含有过多饱和脂肪酸，会增加体内胆固醇水平，阻碍毛囊和头皮的血液循环，导致头发生长减缓。此外，高脂肪食物还可能增加体内炎症反



应、对头皮健康造成负面影响。

三是酒精，酒精会抑制加压素的释放，让身体流失过多水分。缺水会导致

头发变得干燥、易断裂。此外，酒精的摄入还会增加肝脏负荷，使其无法正常排出有害物质，从而影响头发健康。

生儿育女

全球每年有4000万女性分娩后面临腰痛、失禁、抑郁等 产后康复从备孕开始

受访专家：首都医科大学北京妇产医院盆底诊疗中心副主任医师 王小榕
生命时报记者 牛雨蕾

此前，《柳叶刀·全球健康》发表了一篇澳大利亚墨尔本伯内特研究所对孕产妇等人群进行的新研究。结果显示，全球每年至少有4000万女性（约占10%）可能会经历分娩引起的中长期健康问题，包括性交疼痛（35%）、腰痛（32%）、肛门失禁（19%）、尿失禁（8%~31%）、焦虑（9%~24%）、抑郁（11%~17%）、会阴疼痛（11%）、分娩恐惧症（6%~15%）和继发性不孕症（11%）。研究者表示，针对这些问题，怀孕和分娩期间的护理是预防的关键。

“国内情况与类似。”首都医科大学北京妇产医院盆底诊疗中心副主任医师王小榕告诉记者，调查数据表明，我国约有15%~20%的女性在产后6周出现漏尿、大便失禁的发生率为1%~3%，还有相当数量的产妇生产后腰痛或既往腰背痛加重，不但严重影响生活质量，同时也导致产后抑郁高发。性交疼痛、会阴疼痛暂时没有统计数据，但据王小榕判断，发生率并不低，“受社会文化因素影响，我国不少女性在出现这些情况后认为是产后正常情况或不好意思就医，实际发病率要高于就诊率。”

王小榕介绍，除妊娠、分娩激素及生物力学的变化带来脊柱和骨盆的损伤以外，孕产妇原本的身体素质、孕期和分娩期的行为也会引发这些健康问题。“当代人使用手机、电脑等电子产品机会增加，生活和工作压力变大，久坐少动的不良生活习惯和翘二郎腿等不良姿势会使脊柱状况越来越差。”王小榕说，临幊上产后疼痛的患者中90%在孕前都有过颈椎僵硬、酸痛，甚至有些曾经出现过头晕、手麻等颈神经压迫情况。脊柱和骨盆是一个整体，脊柱状况往往会影响到骨盆，导致身体核心力量下降。孕期对女性核心力量是一个巨大的考验，上升的雌、孕激素和松弛素会让骨骼、关节、肌肉、韧带更加松弛，以适应增大的盆腔和腹腔，保证胎儿足够的生长空间，但这是一把双刃剑，核心力量下降的同时会产生更多不稳定因素。如果孕前核心力量不够，且已经有了脊柱异常（如脊柱侧弯、颈椎病、腰椎病等），待怀孕后肚子一天天变大，腰椎和骨盆的压力也一天天变大，就自然会



出现腰痛、耻骨痛、尾骨痛等骨盆带疼痛，以及漏尿、失禁等情况。无论剖宫产还是阴道分娩，分娩损伤也会加剧核心力量不稳，导致各种产后问题。

当孕期出现腰痛、漏尿、失禁等问题后，若及时就医并采取准确的措施，能防止问题在产后变严重。“但不少孕妇在孕期或产后对已经出现的健康问题缺乏足够重视，其实产后康复是从孕期甚至备孕时就应该开始的。”王小榕提醒，如果女性在妊娠期或产后出现了尿急、尿频、漏尿、便秘、手指和脚趾关节肿胀，或肌肉关节疼痛，如腰痛、背痛、坐骨神经痛、骶髂关节痛、大腿根痛、尾椎骨痛等情况，需要及时到医院就诊和治疗。“目前孕期的治疗并没有普及，但是根据我们的临床经验来看，孕期症状早诊断

早治疗，有利于分娩期减少盆底损伤，促进产后盆底恢复，降低各种疼痛和不适的发生。”王小榕说。及时治疗能让盆底肌肉弹性更好、更稳定、更趋于正常状态，不仅能预防产后出现更严重问题，还能让分娩更顺利。

专家表示，预防产后疾病，孕期运动很关键。建议有氧运动和无氧运动相结合，并根据个人情况循序渐进、量力而行。“有些孕妇孕前从不运动，核心力量不佳，怀孕后每周练两到三次瑜伽，还经常快走，反而可能出现耻骨疼痛。”王小榕说。运动要早开始，还得练习。凯格尔运动很适合孕妇，但要尽早开始，在孕17周前就掌握，这样才能在孕中后期持续注意体态、姿势，用正确方法发力，最终拥有一个更健康的脊柱、骨盆、盆底。还要尽量练习到位，可寻求专业人士指导。只要运动了、肌肉力量增强了，就比不运动好，产后恢复也会更佳。

王小榕说，如果月子里会出现会阴疼痛、坠胀感，持续一两周，建议及时就诊，做康复治疗。“现在大家对产后康复的重视度已经很高了，我们医院产后康复的复诊率已超过70%，很多产妇都有主动就诊的意愿，这对改善产妇远期健康状况非常好。”王小榕说，专业的产后康复非常有必要，不少医院的康复方案里在后期也结合了运动，疗效更好。从孕前到孕期再到产后，无论从哪个阶段开始预防，都对健康有益。

全民健身

望月起飞 对抗托天 后仰动作放松脖子

受访专家：西安体育学院运动医学教研室教授 苟波
生命时报记者 施婕

长期伏案工作，不少人感到颈部肌肉紧张、僵硬、酸胀，甚至觉得头痛、眩晕。如果有这些症状，可能是身体在发送“求救”信号：该松解“枕下肌群”了。

枕下肌群位于脑颅后部的枕骨下方、脊柱最上端，包含头后大直肌、头后小直肌、头上斜肌和头下斜肌4组肌肉，负责支持头部后伸、旋转及侧屈。枕下肌“藏”得很深，“个头”很小，但在颈部肌肉中承担着“领导者”角色，是头部活动的动力源。因此，枕下肌紧张、短缩极易诱发头颈肩痛。

导致枕下肌紧张、短缩的因素很多，最主要的是姿势问题。这一问题常见于办公室伏案工作者，由于长时间低头办公，他们的头颈部肌力不平衡，使颈椎曲度变直甚至反弓，头部前移，枕下肌容易过度紧张。有长时间仰头、用头肩部夹听筒打电话等习惯的人，也可能面临此类问题。此外，颈肩部受凉、精神高度紧张等，也会造成枕下肌紧张。枕下肌长期紧张，还会进一步引起枕下肌劳损，出现肌肉痉挛、僵硬等，甚至可能压迫颈动脉或神经，导致眩晕、失眠健忘、视物模糊等问题。

西安体育学院运动医学教研室教授苟波表示，对于头部前倾导致的枕下肌紧张，要想有效松解，最好的办法是“反其道而行之”。也就是说，可以适当地让头颈部做“反向运动”，短时间的后仰有利于放松。当然，仰头时间不宜过长，否则会给颈椎带来压力。苟波建议，长时间伏案工作者，如果有颈部不适，

可尝试采用以下4种锻炼动作，帮助缓解枕下肌紧张和短缩。

回头望月（如图1）。身体直立，头向左后方45度旋转，到最大幅度时保持5秒，缓慢还原，然后换方向再旋转。重复10次为一组，每天2~3组。

双手托天（如图4）。身体直立，双手上举，手指交叉，掌心向上，向后发力。感受到背部发紧后，保持该状态5秒，然后放松，缓慢回原位。重复5次为一组，每天2~3组。

需要注意的是，以上4组锻炼涉及旋转、后仰动作较多，练习时应当合理把控节奏、缓慢进行，切忌动作过快、过猛。

头颈对抗（如图3）。

