



印度尼西亚 商報

INDONESIA SHANG BAO

中国工商银行
INDUSTRIAL AND COMMERCIAL BANK OF CHINA

印尼分行

2026年1月17日(星期六) 乙巳年十一月廿九

加强全民团结 促进经济繁荣 2000年创刊 第26年7476号 零售价:5,500盾 每月订费:130,000盾

总统邀国立及私立高校领导对话 旨在就教育领域交换战略见解

【本报综合讯】周四（1月15日）上午，印尼总统普拉博沃在雅加达总统府中庭，召集了全国公立及私立高校约1200名人文社会科学领域的教授、校长和院长进行交流讨论。此前普拉博沃曾于2025年3月13日在雅加达总统府召开类似会议，与会者以科学、技术、工程和数学（STEM）领域教授为主。

此次会议被视为政府与专家就国家当前状况进行战略协调的重要举措。国务秘书普拉塞蒂奥·哈迪表示：“这是总统议程的一部分，旨在进行讨论、传达其观点、同步国家现状与地缘政治局势的最新信息，以及我们未来必须实施的重大计划。”

普拉塞蒂奥强调，除了粮食和能源自给自足的目标外，教育领域同样是关键因素。他认为，优质的人力资源是实现国家主权的主要基石。因此，总统希望直接听取学术界人士，特别是人文和社会科学领域学者的意见。

此次闭门讨论的重点之一是为印尼本土的医疗人力资源危机寻求解决方案。政府数据显示，印尼目前仍缺乏超过10万名医生。总统希望通过与高校领导者的对话，找到加速满足医生需求的恰当方案。

此外，普拉塞蒂奥透露，政府正在研究减轻高等教

育负担的方案，重点聚焦如何降低国立大学的运营成本，从而在不加重学生经济负担的前提下提升教育质量。

普拉塞蒂奥总结道：“我们正在测算和思考如何减轻各国立大学的运营负担。因为我们认识到，宪法赋予的使命是提升国民心智，其中大学教育是实现这一目标的重要途径。如果条件允许，我们正尝试计算如何让这些大学在提升质量的同时，不对社会或学生造成过重的经济压力。”

普拉塞蒂奥解释说，总统最近一周的活动多与教育相关，这表明国家将教育作为基础和关键因素。这与实现粮食和能源自给自足以及为黄金印尼2045准备人力资源的努力相一致。

普拉博沃指示大幅增加国家研究预算，并更加侧重STEM四门学科的教育基金。管理机构奖学金分配，目标是达到80%以上。

他承诺将现有资金提高约50%。

国家研究创新署负责人阿里夫·萨特里亚表示，普拉博沃总统承诺将国家研究预算提高50%。这一承诺令在场的学者们感到振奋。阿里夫在会后说道：“今天最令人鼓舞的是，总统关注研究资金的增加。目前印尼的研究资金仅为8万亿盾。他承诺将现有资金提高约50%，这一表态得到了教授们的热烈欢迎。”

阿里夫补充说，印尼目前的研究资金仅占国内生产总值的0.3%，远落后于其他国家，这一增长至关重要。

高等教育与科技部副部长蒋黛兰在活动前表示：“今天这场会议专门面向人文社科领域。如果说之前的会议较为综合，且可能更侧重STEM领域，那么今天的会议是专为人文社科领域举办的。学界同仁若曾担忧人文社科领



2026年1月15日，高等教育与科技部长布萊恩·尤利亞托（右二）与副部长蔣黛兰（左二）在雅加达独立宫出席“2026年印尼总统与国立及私立高校校长领导层简报会”后举行新闻发布会。

域不受重视，这种想法是不正确的。事实上，总统今天特别召集了这个领域的专家学者。我们非常欣喜总统如此渴望与学界直接交流。”

高等教育与科技部部长布萊恩·尤利亞托宣布，政府已为2026财年准备了5750个教育基金管理机构奖学金名额，其中1000个

名额用于雄鹰奖学金（学士学位），另4000个名额用于硕士和博士学位和750个名额专门用于专科

教育基金管理机构项目持续培养优秀人才。今年，我们的目标是新增5750名奖学金获得者。”

布萊恩强调，本次硕士和博士奖学金的发放将更加有针对性。布萊恩说：“我们希望确保国家在每一位渴望进步的国民的每一步中都发挥作用。

(cx)

工业部称具环保意识工业区 已符合八大愿景理念

【本报讯】工业部透露，我国正在推进符合总统八大愿景的环保型工业园区。

周四（15/1），工业部工业韧性、区域化和国际工业准入总局工业资源获取与国际推广司司长巴尤·法贾尔（Bayu Fajar Nugroho）在北马鲁古省中哈马黑拉县Weda Bay工业园表示：“工业部正通过向环保型工业园区转型，采取更全面的新举措。这一步骤符合总统的发展愿景，特别是八大愿景中第五点关于工业下游化及第二点关于发展绿色经济的内容。”

根据2014年第3号工业法的规定，工业区作为经济增长和提高竞争力的中心，发挥着非常重要的战略作用。

截至目前，已有175家企业获得工业区经营许可，占地总面积超过98,000公顷，入驻率达58%。

这一成就表明，过去五年工业区领域持续增长，反映出加工制造业领域新增投资和业务拓展的高度



1月15日，北马鲁古省中哈马黑拉县韦达湾工业园内，员工正在进行日常活动。

投资意愿。

然而，这种增长也带来了挑战，即工业区也可能产生显著的环境和社会影响，包括温室气体排放的增加和环境污染。这将成为一个共同关注的问题，特别是对于那些基于自然资源下游化的工业区。

“印尼致力于确保制造业不仅在经济发展上取得进步，同时也在社会和环境方面取得进步。此外，这些举措也是加工业部门为实现2050年工业领域净零排放目标所做出的贡献的一部

分，这也是工业部长的指示，”巴尤如斯说。

作为工业区的监管机构，工业部持续推进环保型工业区建设，其中一项举措是通过工业部长制定的环保型工业区法规。该法规由2024年第20号政府条例第79条（关于工业区划）的规定。

该法规将实施比传统工业园区标准更高的评估指标，涵盖园区管理、环境、工业人力资源准备以及工业园区内的社会经济等方面。(fd)

政府起诉六家企业索赔4.8万亿盾 环境部强调诉讼适用严格责任原则

【本报讯】印尼环境部正式对六家涉嫌引发苏门答腊洪水与山体滑坡的企业提起民事诉讼。此次向六家企业索赔的总金额高达4.8万亿盾，其中4.66万亿盾为环境损失赔偿，剩余1780亿盾将用于环境恢复费用。

涉案企业包括NSHE公司、AR公司、TPL公司、PN公司、MST公司及TBS公司。周四（1月15日），环境部法律执法副局长里扎尔·伊拉万在雅加达环境部新闻发布会上表示：“所有企业均位于北苏门答腊省。”

这些企业业务涵盖种植园、金矿开采及水电站开发等多个领域。其中TPL公司疑似为工业林木管理与纸浆生产企业——多巴永续纸浆公司。该公司在北苏门答腊持有16.7万公顷工业林特许经营权。里扎尔指出，本次最高额索赔对象为工业林特许经营权持有者，但未透露具体企业名称。

里扎尔强调，本次诉讼适用严格责任原则，即企



2026年1月15日，印尼环境部法律执法副局长里扎尔·伊拉万（中）出席在雅加达举行的新闻发布会。

业需承担绝对赔偿责任，因其行为已造成生态系统破坏，并对环境及社区产生直接影响。专家团队实地调查发现加罗加河与巴塘托鲁河流域周边存在环境破坏迹象，其中关键证据是该区域2516公顷的土地开垦行为。

里扎尔补充说明，环境部正在对三个受灾省份的70家企业实体进行实地核查，审查范围涵盖直接或间接加剧灾情的所有主

体。其中33家实体在亚齐省运营，15家位于北苏门答腊省，22家在西苏门答腊省。目前已有31家实体受到行政处罚，北苏门答腊省8家及西苏门答腊省10家企业被提起民事诉讼。里扎尔表示：“亚齐省尚未提起诉讼，因为调查仍在进行中。”

民事案件由环境部作为原告提起诉讼，而刑事案件则由警察总署刑事调查局直接处理。

(cx)

中国公司将在中爪哇省 投资1600亿盾用于饮用水项目

【本报讯】中国公司佛

今日出版12版

山金可计划在中爪哇省投资高达1.6万亿盾用于饮用水项目。该计划由该公司代表于1月15日（周四）在三宝垄与中爪哇省副省长Taj Yasin Maimoen会面时提出。

会议上，Taj Yasin Maimoen对该投资计划表示支持。他认为，这项投资符合地方政府推动经济

增长的努力，同时也有助于维护环境保护。

这项投资项目将通过与本地饮用水公司PT Tirta Utama Jawa Tengah合作实施，据悉该公司目前正处于筹备开发阶段。项目将利用位于波约拉利县的泉水水源点。

与此同时，PT Foshan Jinke（佛山金可公司）

代表杨威廉（William Yeoh）表示，选择中爪哇作为投资地点是因为当地拥有极其洁净的泉水资源，符合公司要求的水质标准。

该投资预计不仅能加强中爪哇的饮用水产业，还将为地区经济带来积极影响，并创造当地就业机会。(fd)



中爪哇省副省长Taj Yasin Maimoen（左）在三宝垄接待中国佛山金可公司代表团的访问。



印尼商报官网

联合国工发组织与青山控股确定IWIP为可持续镍产业园区示范项目

【本报讯】印尼韦达湾工业园 (Indonesia Weda Bay Industrial Park, IWIP) 日前被正式确定为可持续镍产业园区管理示范项目。该项目在青山控股集团与联合国工业发展组织 (UNIDO) 合作框架下推进实施。

上述示范项目的设立，依据青山控股集团与联合国工发组织于2025年11月24日在沙特阿拉伯利雅得签署的《关于镍产业链可持续发展的联合声明》。该声明签署期间，正值联合国工发组织第21届大会暨全球工业峰会举行。

根据合作安排，青山控股、联合国工发组织与IWIP将以该示范项目为抓手，系统提升工业园区

治理和运营标准，推动环境、社会和治理 (ESG) 理念在镍产业园区管理中的全面融入。

印尼韦达湾工业园 (IWIP) 总裁何凯文 (译音) 在北马鲁古省中哈马黑拉县园区现场表示，示范项目的落地，为进一步深化工业园区可持续发展实践、对标国际标准提供了重要契机。

何凯文表示，IWIP 将



1月15日，北马鲁古省中哈马黑拉县韦达湾工业园码头区域作业场景。

积极对接印尼国家发展重点，围绕推进产业下游化、提升产业附加值和加强人力资源能力建设等目标，在园区运营管理中系

统落实环境、社会和治理要求。“这也是印尼在全球可持续镍产业价值链中提升竞争力的重要组成部分。”

作为合作框架下的首项举措，青山控股、联合国工发组织与IWIP近日联合举办“青山—联合国工发组织可持续发展工业园区合作会议” (Tsingshan-UNIDO Collaboration Conference on Industrial Parks for Sustainable Development)。

会议于2026年1月14日至15日在北马鲁古省中哈马黑拉县韦达湾工业园举行。印尼工业部、相关产业合作伙伴及行业协会代表出席会议，围绕可持续镍产业园区治理体系建设和实施路径进行交流讨论。

据介绍，青山—联合国工发组织—IWIP合作项目规划实施周期为3年，

重点聚焦提升工业园区在环境、社会及治理领域的整体标准，并通过4个主要方向推进实施，包括发展循环经济、提升产业能力、推进社区赋能以及强化绿色供应链管理。

合作内容涵盖提高资源利用效率、推广清洁生产模式、加强人力资源能力建设、应用绿色技术、落实国际通行标准，并在产业链各环节系统降低环境影响。

在该合作机制中，联合国工发组织主要负责提供技术支持和能力建设，青山控股集团负责推动园区层面的具体实施，IWIP被确定为可持续工业园区管理模式的示范载体。(er)

印尼推进首个商业核电站计划

【本报讯】印尼政府正认真完善其在国内开发首个商业核电站的计划。这一战略性项目目标于2032年投入运营并接入印尼国家电力公司 (PLN) 电网。

政府已采取具体措施，深入研究加拿大、美国、日本和韩国等发达国家的核电站生态系统。此项研究同时探讨了各类国际合作机会。印尼外交部能源安全、新能源与可再生能源、碳贸易及环境经济价值功能协调员丹尼·拉赫迪安夏透露，去年11月，外交部与加拿大驻印尼大使馆联合组织了赴加拿大的核能生态系统对标考察团。近日，丹尼在雅加达表示：“重点学习领域包括政策、技术、人力资源、融资及可行性研究。”他补充说，地缘政治因素也是重要考量，因

为“核能发展无法孤立进行”。

印尼核电站项目也吸引了外国企业的关注。印尼工商会能源与矿产资源副主席阿里约·佐约哈迪库苏莫曾透露，中美俄三家企业已表达投资意向。部分企业甚至已向印尼政府提交开发计划方案。这些外国企业正与工商会下属的本地企业合作，与政府的谈判正在进行中。外国对印尼核电站项目的投资兴趣相当浓厚，这些国家的企业均已提交方案。

能源与矿产资源部长巴赫利尔·拉哈达利亚此前表示，首座核电站将建于苏门答腊岛和加里曼丹岛，目标装机容量为500兆瓦。

部分项目进展顺利且准备启动：

托伦国际：这家总部位于新加坡的企业有望成为

印尼首批核电站开发商和运营商之一。2021年，托伦正式成立印尼子公司，并与国家研究创新署等多方建立合作关系，共同开展核能领域研发创新，重点聚焦钍基熔盐堆技术。

熔盐堆技术：此类核电站被认为是最适合印尼的经济型选择，具有安全性高、核废料少和防扩散能力强等优势。2025年7月，印尼国家电力公司努山达拉电力与托伦公司已签署谅解备忘录，将在邦加勿里洞群岛开展此类核电站的可行性研究。

小型模块化反应堆：该技术因成本、安全性和建设速度优势而备受关注。经济统筹部长艾尔朗卡·哈尔塔托去年10月表示，与美日两国合作伙伴共同开展的70兆瓦级小型模块化反应堆可行性研究已完

成，下一步将进入施工许可阶段。

为加速核电站建设，能源与矿产资源部将成立三个特别工作组，负责核电站选址、安全标准制定及运行机制设计。这些工作组将在政府正式成立核能计划执行组织后启动组建。国家能源委员会秘书长达丹·库斯迪亚纳解释说，该组织的架构已获跨部门讨论协调，并以总统条例形式完成起草。“草案已呈交总统办公室，正待批准程序。”该组织将设为特设机构，整合现有各相关机构职能。由原国家核能机构改制而成的国家研究创新署也将参与其中。达丹补充道：“虽然具体方案尚待最终确定，但国家研究创新署必将成为该组织的组成部分。”(ex)

在美关税压力背景下纺织领域国有企业设立方案仍在评估

【本报讯】达南塔拉 (Daya Anagata Nusantara) 首席执行官罗山·鲁斯拉尼表示，达南塔拉目前正对在纺织领域设立国有企业 (BUMN) 的相关方案进行评估，尚未作出最终决定。

罗山于1月16日在雅加达指出，达南塔拉在推进各项投资时，均需开展系统的可行性研究和综合评估，并依据多项标准加以审慎衡量，其中包括投资项目对扩大就业的实际贡献。

他表示，基于上述原则，达南塔拉对回报率相对较低、但具备较强就业吸纳能力的投资项目持开放态度。

罗山认为，纺织行业具有较高的就业吸纳能力和进一步发展的潜力，尤其



1月15日，在雅加达，投资与下游产业部长、投资统筹机构 (BKPM) 主任兼达南塔拉首席执行官罗山·鲁斯拉尼在发布2025年全年投资实现情况的新闻发布会上接受媒体采访。

是在对部分处于资产困境状态 (distressed asset) 的企业进行整合、重组和提升方面，仍存在较大空间。

“目前仍在对各项方案进行评估，”罗山表示。

此前，经济统筹部长艾尔朗加·哈尔塔托在1月14日于雅加达举行的印尼

商业委员会 (IBC) 2026年商业前景论坛上表示，政府将根据总统普拉博沃·苏比安托于2026年1月11日在西爪哇省茂物汉巴朗召开的会议精神，推动在纺织领域设立新的国有企业。

据介绍，设立纺织领域国有企业，旨在增强印尼

纺织产业应对美国关税政策不确定性的能力，提升产业整体韧性和国际竞争力。

政府计划通过达南塔拉安排约60亿美元资金，用于纺织产业的资本性支出、引入和应用新技术，以及拓展出口市场。

艾尔朗加表示，政府已制定纺织及纺织制品产业强化路线图，目标是在未来10年内，将相关产品出口额从目前约40亿美元提升至400亿美元，同时系统性补强目前在若干环节仍相对薄弱的产业价值链。

他同时指出，当前印尼纺织产业价值链仍存在一定短板，主要集中在纱线生产、织布、染整、印花及后整理等关键环节，有待进一步完善。(er)

巴赫利尔：印尼今年起停止柴油进口航空燃油计划于2027年实现自给

【本报讯】印尼政府持续推进能源自主战略。能源与矿产资源部长巴赫利尔·拉哈达利亚表示，在普拉博沃·苏比安托总统指示下，政府已自2025年起停止柴油进口，并计划于2027年实现航空燃油 (Avtur) 不再依赖进口。

巴赫利尔表示，政府已要求北塔米纳于今年下半年进一步提升产能建设，以确保柴油供应体系稳定运行，从制度和产能层面彻底消除进口依赖。

随着巴厘巴板RDMP项目正式投运，印尼多种成品燃油的炼化能力将同步提升，包括RON 92、RON 95和RON 98等汽油产品。

相关举措旨在通过强化国内炼化体系，满足本国燃料消费需求。

他指出，上述政策将推动国内市场更多吸纳本土炼化产品，并通过北塔米纳渠道实现资源配置优化。

在谈及政策依据时，巴赫利尔强调，强化能源领域自主生产能力，符合《1945年宪法》第33条关于“涉及民生的重要生产部门应由国家掌控”的基本原则，国家有责任通过制度性安排加以保障。

在柴油进口停止的基础上，政府下一阶段将重点推进航空燃油国产化进程。巴赫利尔表示，政府

力争自2027年起停止航空燃油进口。

他指出，未来印尼将主要保留原油进口，用于国内炼化加工，而成品燃料供应将尽可能由国内产业体系完成，从而持续压缩能源进口规模。

同日，普拉博沃·苏比安托总统为巴厘巴板炼油厂RDMP项目正式揭幕。该项目总投资达74亿美元，约合123万亿盾。

项目投运后，隶属于国家石油公司 (北塔米纳) 的巴厘巴板炼油厂日处理能力将由原先的26万桶提升至36万桶，并由此成为印尼规模最大的炼油设施。(er)

2025年印尼投资实现1931.2万亿盾吸纳就业271万人



1月15日，在雅加达，投资与下游产业部长、投资统筹机构 (BKPM) 主任罗山·鲁斯拉尼出席2025年全年投资实现情况新闻发布会。

【本报讯】投资与下游产业部长罗山·鲁斯拉尼15日表示，2025年全国投资实现额达1931.2万亿盾，完成年度目标的101.3%，高于既定目标1905.6万亿盾。相关投资共吸纳就业271万人。

通运输、仓储及通信业实现投资211万亿盾，其后依次为采矿业199.6万亿盾、其他服务业170.5万亿盾，以及住房、工业园区和办公楼领域140.4万亿盾。

罗山强调，下游化政策在提升投资附加值和优化产业结构方面发挥了战略性作用。2025年，下游化领域投资实现额达584.1万亿盾，占全国投资总额的30.2%，同比增长43.3%，增长势头明显。

数据显示，2025年第四季度全国投资实现额为496.9万亿盾，同比增长9.7%，约占全年投资目标的26.1%。该季度投资共吸纳就业754186人，其中爪哇岛以外地区投资占比达50.2%，继续保持主导地位。

在第四季度，投资来源结构相对均衡，外国直接投资为256.3万亿盾，国内投资为240.6万亿盾。

罗山表示，政府将持续深化下游化政策，进一步推动投资在区域间均衡布局，扩大经济发展红利覆盖范围，同时保持国家经济持续、稳定增长。(er)

急售一家化妆品工厂 (运营良好/团队完整)

土地面积: 1840 平方米；建筑面积: 1400 平方米；电力容量: 131.000 千瓦时；建筑物情况: 两栋两层建筑物，持有所有权证；位置: 位于工业区；房屋状况: 整洁良好。以下为机器及其配套设备:

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1. 2 Mesin Mixer Cream 100kg | 14. 1 Kompressor 1,5/220v |
| 2. 2 Mesin Mixer Shampoo 100kg | 15. 1 Pemanas Air 2000L |
| 3. 2 Mesin Mixer Bedak 1kg & 10kg | 16. 1 Regenerasi Air |
| 4. 1 Mesin Press Bedak | 17. 3 Jet Pam / Sanyo |
| 5. 2 Mesin Filling 50kg & 160kg | 18. 1 Instalasi UV |
| 6. 1 Mesin Segel Refill | 19. 1 Mesin LTF2100 Automatic induction (Mesin Seal) |
| 7. 1 Mesin Mixer 500kg | 20. 1 Timbangan UWE 60kg |
| 8. 1 Mesin Chiller 100kg | 21. 1 Timbangan Presica HGS 300g |
| 9. 1 Mesin Mixer Foundation 20kg | 22. 2 Timbangan Sonic ACS 3kg |
| 10. 1 Mesin Print Zanasi Z4000 | 23. 4 Timbangan Excellent JCS-B 6kg |
| 11. 1 Sarung Bedak 10kg | 24. 1 Excellent Cap, DJ Series 600g |
| 12. 1 Dust Collector | 25. 1 Timbangan Analitik Metler Teledo |
| 13. 1 Segel Kemasan | 26. 1 Conveyor |

检测设备:

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| 1. 1 Oven Memert | 2. pH Meter merk ADWA |
| 3. 1 Viscometer merk RION | 4. 1 TDS-3 HM Digital |

所在地: 位于西爪哇省勿加泗市 Bantar Gebang 区域；交通条件: 可从勿加泗高速公路或普通道路便捷到达；品牌情况: 品牌已运营25年；团队配置: 管理及运营团队完整；公司文件: 公司文件及公司成立公文齐全；经营许可: 持有CPKB (如何制作优质化妆品许可证) 以及基于风险的在线单次提交。拥有认证资质: 已取得清真认证；销售网络: 覆盖全国范围的分销渠道。

售价: 55.911.000.000 售价说明: 上述价格不包含成品 (Finished Goods) 及原材料。

急售雅加达市中心店屋

位于雅加达中心区位置: 位于雅加达市中心交通条件: 可便捷从高速公路到达

售价: 12.000.000.000

工厂与店屋总售价: 67.911.000.000

有意者请联系: Nani : 0818-791-107

2025年11月印尼外债降至4238亿美元

【本报讯】印度尼西亚银行（印尼央行，BI）通报称，2025年11月印尼外债（ULN）余额降至4238亿美元，外债占国内生产总值（GDP）的比重同步回落至29.3%。

此前，2025年10月印尼外债规模为4249亿美元，外债占GDP比重为29.4%。同时，印尼央行指出，2025年11月外债结构仍以长期外债为主，占比达86.1%。

印尼央行通讯部执行主任Ramdan Deny Prakoso于1月15日（周四）在雅加达发表声明表示：“印尼外债结构依然保持健

康，这得益于审慎原则在外债管理中的持续落实。”

他进一步表示，为确保外债结构持续稳健，印尼央行与政府将不断加强协调，密切监测外债发展态势。

外债的作用也将持续优化，用于支撑发展融资，并推动国民经济实现可持续增长，同时最大限度降

低可能影响宏观经济稳定的风险。

从增速来看，2025年11月印尼外债同比增长0.2%，较上月0.5%的增速明显放缓，主要受公共部门外债增速回落的影响。

同期，政府外债余额为2098亿美元，低于2025年10月的2105亿美元。

按年计算，政府外债同比增速由2025年10月的4.7%放缓至2025年11月的3.3%。

Ramdan指出，政府外债规模的变化，主要受到全球金融市场不确定性仍处高位背景下，国债持有结构

变动的影响。

作为国家收支预算（APBN）的重要融资工具，政府外债始终以审慎、可衡量和问责为管理原则，其使用方向持续聚焦于支持重点项目，以维护财政可持续性并夯实国民经济基础。

按经济部门划分，政府外债主要用于卫生与社会服务业（占政府外债总额的22.2%）、政府行政、国防及强制性社会保障（19.7%）、教育服务业（16.4%）、建筑业（11.7%），以及交通运输和仓储业（8.6%）。政府外债以长期债

务为主，长期债务占比高达99.99%。

与此同时，私人外债规模亦有所回落，由2025年10月的1917亿美元降至2025年11月的1912亿美元。

从同比数据看，私人外债收缩1.3%，较上月1.5%的同比降幅有所收窄。

这一走势主要受非金融企业外债降幅趋缓的影响，该类外债同比降幅为0.4%。

按经济部门划分，私人外债主要集中于制造业、金融与保险服务业、电力和燃气供应业，以及采矿和采石业，合计占私人外债总额的80.5%。（asp）

印尼央行：全球金融市场压力影响盾币2026年初走势

【本报讯】印度尼西亚银行（印尼央行，BI）表示，2026年初全球金融市场承压，对包括盾币在内的全球主要货币走势产生显著影响，盾币持续走弱。

印尼央行货币与证券资产管理部主管Erwin G. Hutapea于1月13日（周三）在雅加达发布的声明中指出：“相关压力主要源于地缘政治紧张局势升级、部分发达经济体央行独立性面临质疑，以及市场对美联储未来货币政策方向的不确定性，同时

年初国内外汇需求上升也加大了汇率压力。”

他进一步表示，在上述因素影响下，盾币走弱，并于2026年1月13日收于1美元兑16,860盾，年初至今（YTD）累计贬值1.04%。

“不过，盾币的贬值幅度仍与区域货币走势基本一致，同样受到全球市场情绪影响的还有韩元，年初至今贬值2.46%，以及菲律宾比索，贬值1.04%。”他说。

Erwin表示，印尼央

行始终坚持维护汇率稳定，以保持宏观经济稳定并支持经济增长。

他指出，盾币汇率能够保持总体稳定，得益于央行持续、连贯推进的汇率稳定政策。

在具体措施方面，印尼央行通过在亚洲、欧洲和美洲离岸市场开展无本金交割远期（NDF）干预，同时在国内市场实施即期交易、国内无本金交割远期（DNDF）操作，并在二级市场购入政府债券（SBN），以稳定汇率预期。

此外，外资持续流入亦为盾币稳定提供支撑，尤其是流入印尼央行盾币证券（SRBI）及股票市场的资金。2026年1月，外资净流入规模达11.11万亿盾。

这与全球投资者对印尼经济前景保持正面看法相一致，体现在印尼5年期信用违约互换（CDS）风险溢价维持在较低水平，约72个基点。

另一方面，印尼外部稳健性依然良好。截至2025年12月底，印尼外汇储备规模达1565亿美元，相当于6.4个月的进口额，足以作为应对全球金融市场波动的缓冲。

Erwin表示：“印尼央行将持续在市场中发挥积极作用，确保盾币汇率运行符合基本面，并在健康的市场机制下形成。”

他补充称，印尼央行还将继续优化亲市场的货币操作工具，增强货币政策传导效率，保持充裕流动性，在实现通胀目标和维护汇率稳定的同时，支持经济的可持续增长。（asp）

印尼央行：1月第二周外资净流出7.71万亿盾

【本报讯】印度尼西亚银行（印尼央行，BI）指出，2026年1月第二周（1月12日至14日交易期），印尼金融市场录得外资净流出7.71万亿盾。

印尼央行通讯部执行主任Ramdan Denny Prakoso于1月15日（周四）在雅加达发表声明表示，当周外资在印尼政府债券（SBN）市场和印尼央行盾币证券（SRBI）市场分别净流出8.15万亿盾和2.64万亿盾。

与此同时，股市则录得外资净流入3.08万亿盾。综合来看，国内金融市场当周外资整体呈现净流出7.71万亿

盾。自年初至2026年1月14日，外资在SRBI市场和股市分别实现净流入5.33万亿盾和6.16万亿盾，而在SBN市场则录得净流出9.91万亿盾。

印尼5年期投资风险溢价（信用违约互换，CDS）由2026年1月9日的69.31个基点，上升至1月14日的71.43个基点。

盾币汇率方面，周四（1月15日）盾兑美元小幅走强，开盘报16,840盾兑1美元，较周三（1月14日）收盘时的16,855盾兑1美元有所升值。

美元指数（DXY）在周三（1月14日）收盘时走弱至99.06。

DXY指数用于衡量美元兑六种主要国际货币——欧元、日元、英镑、加元、瑞典克朗和瑞士法郎——的整体走势。

债券市场方面，10年期印尼政府债券（SBN）收益率于周四（1月15日）升至6.23%，高于前一交易日的6.21%。

与此同时，10年期美国国债收益率在周三（1月14日）收盘时回落至4.132%。

Ramdan表示，印尼央行将持续加强与政府及相关主管部门的协调，并优化政策组合运用，以支持印尼经济的外部稳健性。（asp）

印尼人民银行拟向国家缴纳11万亿盾中期股息

【本报讯】印尼人民银行（PT Bank Rakyat Indonesia (Persero) Tbk，股票代码：BBRI）将向印度尼西亚共和国缴纳2025财年中期股息11万亿盾，占中期股息总额20.6万亿盾的一部分，折合每股137盾。

其余股息将按比例分配给截至2026年1月2日登记日列入股东名册（DPS）的所有公众股东。

印尼人民银行公司秘书Dhanny于1月15日（周四）在雅加达发表声明称，此次中期股息派发体现了BRI为股东持续创造价值的承诺。

相关分红基于公司稳健的财务表现，并得到中小微企业融资持续增长及风险管理保持稳健的有力支撑。

Dhanny表示，中期股息的派发也充分反映了BRI业绩稳健、业务基本面扎实，与公司推进可持续增

亚股多数走弱 IHSG刷新历史新高

【本报讯】2026年1月15日（周四）下午在亚洲地区大多数股市走弱的情况下，印尼证券交易所（IDX）综合股价指数（IHSG）再次打破了历史新高收盘纪录。

早盘收市时，IHSG收高14.246点（+0.16%），报9046.83点；但午后走强，最终上涨42.822点（+0.47%），报9075.406点。与此同时，LQ45指数上涨7.35点（+0.83%），收于889.434点。

根据idx.co.id数据，当日共成交337万3659笔，成交量506亿3012万7151股，成交金额达28兆2538亿6506万7003盾。个股方面，362只上涨、342只下跌、254只平盘。外资净买入9474.5亿盾。

涨幅居前个股包括：

DCII (DCI Indonesia) 上涨7800盾，收于218000盾；POLU (Golden Flower) 上涨4500盾，收于27100盾；DSSA (Dian Swastika Sentosa) 上涨3025盾，收于111000盾；SINI (Singaraja Putra) 上涨1575盾，收于17475盾。

跌幅居前个股包括：

RDTX (Roda Vivatex) 下跌1100盾，收于15450盾；UNTR (United Tractors) 下跌450盾，收于31050盾；MLPT (Multipolar Technology) 下跌375盾，收于62000盾；CBDK (Bangun Kosambi Sukses) 下跌325盾，收于7625盾。

周五（16日）亚洲主要股市涨跌互见：日经指数下跌174.33点（-0.32%），报53936.17点；恒生指数下跌78.66点（-0.29%），报26844.96点；上证指数下跌10.69点（-0.26%），报4101.91点；新加坡海峡时报指数上涨15.76点（+0.33%），报4849.10点。

盾币贬值31盾

周四（15日），雅加达银行间即期美元汇率（JISDOR）收于1美元兑16890盾，较前一交易日（16865盾）贬值31盾。（asp）

全球股市

亚股

日经指数	53936.17	跌	174.33
韩国综合	4840.74	涨	43.19
香港恒生	26844.96	跌	78.66
上海综合	4101.91	跌	10.69

欧股

英国FTSE	10244.72	涨	5.78
德国DAX	25296.49	跌	55.90
法国CAC	8275.35	跌	37.77
荷兰AEX	1010.56	跌	0.45

[Http://tw.stock.yahoo.com](http://tw.stock.yahoo.com) 16/1/2026 18:19

美股

道琼工业	49442.44	涨	292.81
那斯达克	23530.02	涨	58.27
S&P 500	6944.47	涨	17.87

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

*at close source: Dow Jones 15/1/2026

证券交易所股价指数

2026年1月16日 印尼西部时间17:00 WIB

部门	指数	波幅(%)
综合指数	9075.41	0.47
LQ45	889.43	0.83
JII	612.30	0.05
IDXENERGY	4859.26	-0.21
IDXBASIC	2334.93	-0.76
IDXINDUST	2431.34	-2.31
IDXNONCYC	821.26	0.20
IDXCYCLIC	1402.67	1.15
IDXHEALTH	2143.20	-0.18
IDXFINANCE	1556.76	1.14
IDXPROPERT	1289.76	-0.43
IDXTECHNO	9761.86	0.58
IDXINFRA	2751.85	0.13

黄金行情

1月16日 ANTAM国营矿产公司报价

www.logamulia.com *增值税前的卖出

5克金片：12575000盾卖出 13160000盾买进

10克金片：25150000盾卖出 26240000盾买进

印尼股市行情 1月16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)

<tbl_r cells="8" ix="5" maxcspan="1" maxrspan="1" usedcols="

OneSmartServices加强数字服务 扩展到印尼所有经济特区



左至右：Packet Systems Indonesia销售总监Iqbal Syawal, NTT Data Inc Indonesia首席执行官Hendra Lesmana、OneSmartServices首席执行官Irvan Yasni, 和NEC Indonesia总裁Joji Yamamoto举行谅解备忘录签署仪式。

【本报讯】金光置地公司，信息技术解决方案公司Samakta Mitra，通过OneSmartServices，加强在整个印尼经济特区(KEK)的数字生态系统的扩张。

OneSmartServices首席执行官Irvan Yasni称，将服务扩展到印尼所有经济特区是公司支持国家数字化转型的具体举措。

“我们希望确保每个区域都能获得可靠且高效的技术，以提高生产力并吸引更多投资。我们在国际教育、科技和健康经济特区(KEK ETKI Banten, 也称为D-HUB SEZ, BSD City)的存在，当然将加强公司的地位，使更贴近印尼经济特区的商业生态系统。”他于周一(1月12日)在雅加达收到的新闻声明中表示。

他续说，未来，OneSmart Services承诺成为印尼数字化转型的合作伙伴，开发更具创新性的解决方案，以支持全国范围内的业务增长和智慧城市建设。“我们希望发挥战略合作伙伴的作用，帮助印尼的经济特区成为基于创新的经济增长中心。”

他表示，经济特区是政

苏门答腊灾后基础设施恢复工作 将在斋戒月前加紧进行



周一(2025年12月8日)，西苏门答腊省巴东(Padang)市Pauh镇Lambung Bukit地区遭遇山洪袭击，居民区被洪水冲积的木头淹没的场景。

【本报讯】印尼政府目标是在进入斋戒月前，加快苏门答腊地区的基础设施恢复和灾后处理工作。

印尼内政部长兼灾后恢复重建加速特别工作组组长迪托·卡尔纳维安(Tito Karnavian)解释说，从圣诞节—新年假期结束到斋月开始前的这段时间是一个关键的时间窗口。

原因在于，灾区处理和实体工作的强度需要人员保持最佳状态。因此，需要增派印尼国军和警察部队的人员进行处理。

“圣诞节新年假期已结束，趁着斋戒月之前(加紧工作)，因为斋月期间体力劳动会很累。所以必须在这个时间段全力推进。我已向警察总长传达，请求至少增派5000名警力支持。”

迪托详细说明，增派这些警力是为了填补受影响地区各个优先点。此前在圣诞节新年假期期间，来自警方的支持人员仍然有限，因为其工作重点在于长假期间的安保。

除了警方，迪托也表示已与印尼国军陆军参谋长

IPC TPK业绩创历史新高 总吞吐能力达360万标准箱

【本报讯】IPC Terminal Petikemas (IPC TPK) 公司创下历来最高运营业绩。

预计2025年，IPCTPK的总吞吐量达到3,597,487标准箱，比2024年的3,177,939标准箱增长13.2%。

该成就凸显IPC码头Petikemas作为国家物流和进出口贸易关键驱动因素，主要是在印尼西部地区的战略地位。

该业绩也体现服务转型和集装箱码头竞争力提升的成功与可持续发展。

IPCTPK公司秘书Pramestie Wulandary 表示，360万标准箱的吞吐量成就离不开服务用户的信任，以及与所有利益相关者的紧密合作。“该成就不仅是一个数字，更是服务用户对IPCTPK服务信任的切实体现。

持续创新、不断提升服务质量，以及开通多项常规和临时性新服务，是推动2025年吞吐量增长的主要因素。”

2025年12月也取得积

极的业绩。当月，IPCTPK的吞吐量达到327,880标准箱，比2024年12月的292,690标准箱增长12%。

其中，国内集装箱吞吐量为247,153个标准箱(TEU)，国际集装箱吞吐量为80,727个标准箱(TEU)，反映出国内和国际物流流量增长相对均衡。

2025年，IPCTPK集装箱码头新增25项服务，包括常规服务和临时服务。这些新增服务不仅为服务用户带来新的机遇，也增强了货运车队的可用性，直接促进物流的顺畅流通，并扩大了国内和国际贸易的连通性。

在运营区域方面，几乎所有区域的业绩均有所提升。丹绒不碌(Tanjung Priok)区域增长13.74%，Panjang区域增长24.5%，Teluk Bayur



IPCTPK公司货柜码头情景。

区域增长16.74%，坤甸(Pontianak)区域增长7.4%，巨港(Palembang)区域增长6.1%。

IPCTPK的业绩与国家贸易整体表现相符。根据印尼中央统计局(BPS)数据显示，印尼非油气出口额增长7.07%，达到2447.5亿美元；非油气进口额增长4.37%，达到1886.1亿美元。

如此一来，2025年1月至11月期间，印尼非油气

贸易顺差为561.5亿美元。Pramestie强调说，该历史性成就为推动未来增长奠定了基础。

她总结说，该成就也为IPCTPK继续创新并加强其在支持国家物流顺畅运转方面的作用奠定了基础。“我们感谢所有利益相关者的支持与合作，正是他们的支持与合作，才使得IPCTPK首次实现360万标准箱的吞吐量里程碑。”(sl)

苏横比亚迪工厂将于2026年第一季度投产

【本报讯】中国汽车制造商比亚迪(BYD)预计，位于西爪哇省苏横的工厂将于2026年第一季度投入运营。

比亚迪亚太汽车销售事业部总经理刘学亮解释说，公司已在2025年底获得印尼政府颁发的标准认证。目前，比亚迪已安排加速最终准备流程。

“我们仍表示乐观能在2026年第一季度投产。”他于周四(1月15日)在中国郑州表示。

他阐述道，该设施的产能将达到每年15万辆。其产品将用于满足印尼国内市场的需求。

他表示，2025年，比亚迪在印尼的销量达到5.2万辆。该公司去年在印尼



位于中国河南郑州比亚迪赛车场的两辆比亚迪仰望U9车型。

开设80家经销店。

“我们准备将我们在郑州拥有的技术带到印尼。”

位于中国河南郑州的比亚迪工厂占地面积达10.67平方公里。该设施

园区。

比亚迪郑州工厂的自动化水平达到98%。例如，在焊接工厂，98%的工作由工业机器人完成。

比亚迪郑州超级工厂的新能源汽车产能达到200万辆。该地点是比亚迪全球主要的生产中心之一。

比亚迪是获得政府完全拆装进口激励措施的企业之一，并计划于2026年初开始本地化生产。经济事务统筹部长艾尔朗加·哈塔托(Airlangga Hartarto)表示，政府在近两年内为汽车行业提供价值7万亿元的激励措施。

“一些工厂已承诺建设，比亚迪工厂已完成90%，投资额11.2万亿盾，年产能15万辆。”(lcm)

SOCI探索航运领域新子公司带来的机遇

【本报讯】Soechi Lines (SOCI) 公司正在探索2026年及以后航运领域的各种机遇。

去年，该公司通过成立多家航运新子公司，迈出了这一步。

日前，Soechi Lines (SOCI) 公司经理Paula Marlina 解释说，仅在2025年12月，该公司已成立两家新公司。

这两家分别是位于阿拉伯联合酋长国的 Soechi Eternity Maritime Free Zone Company (FZCO) 和位于马绍尔群岛 (Marshall Islands) 的 Eternity Ocean Maritime Ltd.。“这些子公

司需要一到两年的时间才能有效开展商业运营。”

Paula补充道，SOCI公司已在2025年购置一艘液化天然气(LNG)运输船和一艘中程油轮。

SOCI 定下指标，2026年实现两艘船的满负荷运营。

到2025年12月，公司船队总运力将达到140万载重吨(DWT)。

除了航运业务，公司也在优化其造船业务。Paula表示，公司的目标是保持船厂利用率并拓展造船市场。

她补充说，“我们正努力通过每年建造

20-30艘船舶来保持船厂利用率。”

展望未来，SOCI公司的另一个目标是确保能履行其船舶租赁合同，从而将船队利用率维持在最高水平。

为能保持业绩和实现指标，SOCI公司正采取多项措施来保业绩。

首先，Paula指出，SOCI 确保定期租船合同覆盖船队总载重吨位的80%-90%。Paula解释说：“其次，保持船队平均利用率为80%或以上。”

SOCI公司也持续对船队进行干船坞维护，即干

船坞保养和维修。

同样重要的是，SOCI也将通过遵守适用的运营和质量标准，优化船队、船厂和船员的运营管理。

除此之外，Paula也强调说，SOCI公司未来业绩面临的几项风险。其中之一是利率和汇率的变化。“公司会定期分析利率和汇率波动及其对运营的影响。”

根据统计，截至2025年第三季度，SOCI的营收同比下降2.01%至1.1804亿美元。与此同时，净利润也稍微下降0.73%成为1207万美元。(sl)

史冷至Panimbang收费高速公路即将竣工 预计2026年开斋节前投入使用

【本报讯】史冷(Serang)至Panimbang收费高速公路二期工程(Rangkasbitung-Cileles段)的建设已接近尾声。

日前，Wijaya Karya (WIKA)公司秘书Ngatemin表示，二期工程已进入最后阶段，而三期工程正在接受政府的建设支持。

Ngatemin对记者称，“截至2025年底，史冷(Serang)至Panimbang收费高速公路二期工程(Rangkasbitung-Cileles段)的建设已进入最后阶段，进度达到96.78%。与此同时，收费高速公路三期工程正在获得政府的建设支持。”

他补充说，虽然二期工

程将在2026年开斋节返乡期间功能性通车，但其全面运营仍需完成所有技术和行政方面的工作，定下指标，2026年10月全面通车。

除此之外，WIKA认为二期工程的开通将对交通流量产生显著影响，尤其是在返乡期间。

根据WIKA记录显示，在2025年开斋节期间，其管理的收费高速公路路段日均车流量约为12,000辆。

在资金方面，史冷-Panimbang收费高速公路项目投资额达8.58万亿盾，融资结构包括股权和贷款。

Ngatemin总结说，在



史冷(Serang)至Panimbang收费高速公路二期工程施工进度。

股权结构中，WIKA集团持有84.17%，相当于1.81万亿盾，这反映该公司致力于改善万丹地区互联互通的坚定决心。”

(sl)

日本安全战略重心转向，中日爆发冲突可能性大增

近期，日本首相高市早苗宣称，鉴于“以法治为基础的自由开放的国际秩序愈发遭受挑战”，日本将提前于2026年底修订包括《国家安全战略》在内的“安保三文件”。

潜在的修订内容包括日本将国家安全战略重心转向“西南诸岛”。所谓“西南诸岛”，是从日本九州南部向西南延伸呈弧形诸岛屿的总称，包括萨南诸岛和琉球诸岛。“西南转向”并非自始有之，而是与其近年来在地理层面突破“专守防卫”原则密切相关。分析“西南转向”的缘起，将有助于进一步理解日本军事扩张的根源。

二十世纪九十年代

初，受苏联解体的影响，日本失去了军事上的假想敌，曾经“北方转向”的自卫队一时间陷入“战略失焦”。受此影响，美日同盟在战略定位、角色分工上也出现明显分歧，美日同盟亟需在安保层面进行“再定义”。1997年，美日两国修订“日美防卫合作指针”，该指针将日本的“周边”定为美日同盟的重心之一。此后，“应对周边事态”，日本相继制定“周边事态

法”（1999年）、《武力攻击事态应对》等“有事三法”（2003年），从而为日本应对“周边事态”提供所谓的法律依据。此时的“周边”主要指代中国及朝鲜半岛，可见，美日安保的“再定义”，使中国成为日本新的假想敌。

近乎在同一时期，日本陆上自卫队幕僚监部于2004年发布题为《陆上自卫队的改革方向》一文，明确提出“部队配置的地理重点由北向南、由东向西”“强化日本海一侧以及西南诸岛的正面配置”，这一“西南诸岛防卫论”意味着自卫队向“西南战略”全面转型。

早在2002年，自卫队就在长崎县相浦驻屯地设立“西部方面普通科联队”（即如今的“第一水陆机动联队”）作为快速反应部队。同时，自卫队在战略态势上突出所谓“中国威胁”。朝日新闻2005年9月26日在头版刊发题为“陆自防卫计划判明：想定中国侵略（场景）”的文章，该文后来被视为是自卫队“有意图的泄露”，实则就是借媒体之手宣示日本国家安全战略转向西南的正当性。

进入二十一世纪第三个十年，随着“台湾有事就是日本有事”以及“今日之乌克兰就是明日之

东亚”等叙事的生成与传播，日本试图进一步建构起国家安全战略“转向西南”的合理性，同时在琉球群岛大规模扩建导弹阵地，从而提升“反击能力”。自卫队在距离台湾地区最近的与那国岛以及毗邻的石垣岛分别部署600和800人的对舰、对空导弹部队。与此同时，日本已在奄美大岛等多地建设永久性的兵站、弹药库和防御工事，并计划于2026年完成12式岸舰导弹和03式地对空导弹的部署工作。

日本国家安全战略重心转向“西南”的“合理性”十分滑稽。首先，日本将国家安全战略重心

转向“西南”的依据是所谓“台湾有事”，而台湾问题属于中国内政。因此，日本战略转向的依据严重挑战中日四个政治文件的精神，进而冲击中日关系的正常发展。其次，国际关系研究中存在“自我实现的预言”，即对某种未来情境的错误预期导致国家采取某种行为，进而使这种最初错误的预期变成现实。日本以“台湾有事”为由，加快对琉球群岛的“要塞化”部署，无疑使中日爆发偶发性冲突乃至全面冲突的可能性大幅上升。

（作者系上海对外经贸大学国际商务外语学院洪云鑫。来源：中国网）

欧洲会妥协吗？全世界都在看



这是2025年3月21日拍摄的丹麦自治领地格陵兰岛纳尔萨克镇（无人机照片）。新华社

不少分析认为，欧洲一些人可能内心已经接受了“让出格陵兰岛”，只希望华盛顿给自己留个体面。

欧洲会妥协吗？全世界都在看。这不仅事关丹麦和欧洲的脸面和利益，更关乎欧洲在赖以生存的国际规则、国际秩序都遭遇威胁的情况下，是否有勇气挺身而出，全力捍卫来之不易的地区和平及公平正义。两次世界大战要么起源欧洲，要么以欧洲为主战场之一，欧洲人理应更加了解，“丛林法则”没有赢家，只有文明的大步倒退。

战后欧洲一体化的初衷，本质上正是对这套血腥法则的反思与否定。数十年来，欧洲长期自诩为“基于规则的国际秩序的捍卫者和推动者”，那么现在，考验他们的时候到了。

一些欧洲人认为，欧洲承受不起与美国武装冲突导致北约瓦解的代价。然而历史和现实都证明，

像北约这样的集体安全机制所代表的排他性、对抗性、以实力制衡为核心的

安全观，本就不可能给欧

洲带来真正安全。北约集体安全本质上是零和博弈，结果是加剧集团间的战略猜疑与军备竞赛，而北约内部又形成一种畸形的依附关系。欧洲不妨大胆设想如何建设一个没有北约的欧洲、一个没有霸

权的世界。

现在的丹麦是“怀璧其罪”。欧洲应当清楚，如果无法形成“美国强占格陵兰岛必遭强烈报复”的心理预期，那么华盛顿将格陵兰岛揣进怀里大概率只会是时间问题。届时欧洲失去的将绝不仅仅是土地和主权。这种妥协将在世界范围内形成恶劣的示范效应：美国的下一个目标

或许是冰岛、挪威、瑞典乃至加拿大，最终令欧洲和世界陷入“薪不尽，火不灭”的境地。除了维护自身主权，欧洲要成为多极世界中站得住脚跟的重要一极，就应当有捍卫国际法和国际秩序的担当。

当前国际形势的复杂性，恰恰要求国际社会比以往任何时候都更加坚定地回归并恪守国际法基本原则，抵制一切形式的霸权行径与强权政治，共同维护一个以规则为基础、以平等为要义的公正国际秩序。只有在这样的秩序中，欧洲才能有机会、有条件维持和平并持续发展，欧洲从中获得的好处还将包括夯实战略自主根基、确保经济与资源主权、强化内部凝聚力、巩固多边主义形象等等。在这方面，欧洲需要算大账。

欧洲并非没有反抗的资本，它缺乏的是告别过去的勇气和团结起来摆脱依赖的

意志。从经济层面看，欧盟是美国最大的贸易伙伴，若对美实施针对性贸易反制，可精准打击美国农业、制造业等敏感领域；在军事层面，欧盟快速反应部队虽规模有限，但部署在北极圈仍可形成有效威慑，配合丹麦的防务力量，增加美国的行动成本；从外交层面看，欧洲可以联合全球所有尊重规则、崇尚和平的国家，在联合国框架内发起对美国单边行径的谴责，对美施以强大的道义压力。而这一切的关键在于欧洲能否打破“绥靖惯性”。

是沦为霸权的附庸，还是坚守规则的底线？格陵兰岛问题像一面镜子，照见欧洲的外交困境，更考验着欧洲的道义担当。面对变乱交织的国际局势，真正的安全来自于各国民间的互信与合作，来自于所有国家特别是主要力量，对国际法与国际规则的共同敬畏和恪守。

（来源：环球时报）

外贸逆势上扬彰显中国经济韧性与活力

力。

向新向优，澎湃创新内生动力。量的合理增长背后，是质的有效提升。2025年外贸数据清晰勾勒出我国产业升级和结构优化的前进轨迹。出口的“创新底色”愈发鲜明，高技术产品出口5.25万亿元，增长13.2%；其中工业机器人出口额历史性超越进口，专用装备、高端机床出口增速均超20%。出口的“绿色动能”加速释放，“新三样”、风力发电机组等绿色产品出口分别增长27.1%和48.7%，中国智造正为全球绿色转型提供优质解决方案。企业竞争力持续增强，民营企业

不仅贡献了57.3%的外贸份额，其出口高技术产品增速更达14.8%，在高端装备出口中占比近六成。与此同时，进口结构也在优化，全年机电产品进口7.41万亿元，增长5.7%，其中电子元件、电脑零部件进口值增长显著。这种“优进优出”的良性循环，正是中国经济从要素驱动转向创新驱动的生动缩影，为高质量发展注入源源不断的动力。

胸怀天下，贡献开放中国机遇。中国的发展是世界的机遇。2025年，我国进口规模达18.48万亿元，连续17年稳居全球第二大进口市场，为各企

从能源资源到高端零部件，从优质消费品到先进技术服务，中国超大规模市场持续释放进口潜力，每年10%左右的全球进口份额，已成为稳定全球贸易的重要“锚点”。更重要的是，中国深度融入全球产业链，中间品贸易较快增长，为全球产业合作提供了有力支撑。中国不搞“脱钩断链”，而是持续推进高水平对外开放，关税总水平已降至7.3%，接近发达国家平均水平，自贸试验区提升战略深入实施，制度型开放不断深化。正如一艘巨轮在风浪中稳健航行，中国以自身的稳定发展，为充满不确定性的全球经济注入难得的确信与力量。

风高浪急，更显砥柱中流。2025年中国外贸的亮眼表现再次证明：开放是当代中国的鲜明标识，合作是战胜挑战的必然选择。尽管前路依然面临严峻复杂的外部环境，但中国经济长期向好的基本面没有改变，产业体系完备、市场规模巨大、创新活力迸发等综合优势依然牢固。一个坚定不移推进高水平对外开放的中国，一个不断以自身新发展为世界提供新机遇的中国，必将与各国一道，在携手合作中开创更加繁荣稳定的美好未来。

（大河网河声评论员戴治国。来源：大河网）

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

扫一扫微信

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。

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,普提根,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

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,普提根,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

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
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

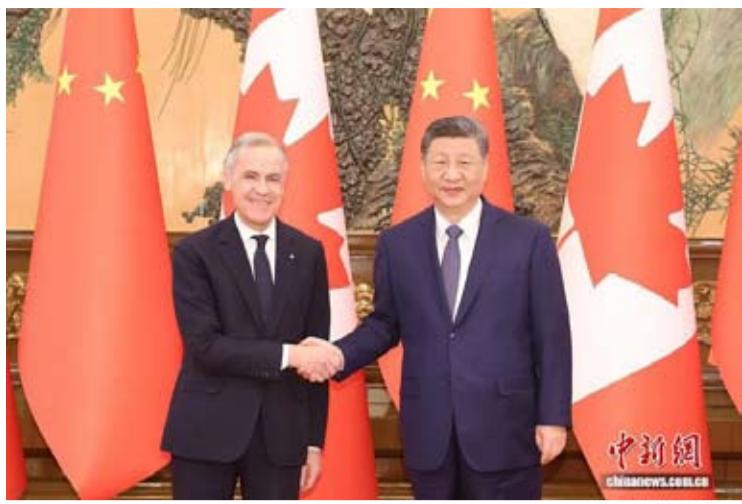
出售 印尼碑碑手镯

扫一扫二维码
中记载碑碑有镇心安神凉血降压的功效
经长期配带对人体有益,有增强免疫力、
防止老化、稳定心律,改善失眠等功效
碑碑同时具有极高的药用价值:降血压、
安神定惊,特别对腰腿痛,碑碑可护身健
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,也进入了加速上涨阶段。
联系: 085213956789

习近平会见加拿大总理卡尼



1月16日，中国国家主席习近平在北京会见来华进行正式访问的加拿大总理卡尼。中新社记者 盛佳鹏 摄

【中新社北京1月16日电】1月16日上午，中国国家主席习近平在北京人民大会堂会见来华进行正式访问的加拿大总理卡尼。

习近平指出，去年10月，我们在韩国庆州会见，开启了中加关系转圜向好的新局面。双方就恢复和重启各领域合作深入探讨，取得积极成果。中加关系健康稳定发展符合两国共同利益，也有利于世界和平稳定和发展繁荣。双方要本着对历史、对人民、对世界负责任的态度，推进构建中加新型战略伙伴关系，推动中加关系迈入健康、稳定、可持续的发展轨道，更好造福两国人民。

习近平就中加关系提出4点意见。一要做相互尊重的伙伴。中加建交55年来，两国关系历经风雨、跌宕起伏，留下宝贵历史经验和现实启示。中加两国虽然国情不同，但都应尊重彼此主权和领土完整，尊重各自选择的政治制度和发展道路，坚持国与国正确相处之道。二要做共同发展的伙伴。中加经贸关系的本质是互利共赢，双方都从合作中受益。中国高质量发展、高水平开放将持续为中加合作提供新机遇、拓展新空间。双方要在促进合作上多做加法，在负面清单上多做减法，以更深入、更广泛的合作不断拉紧共同利益纽带。三要做彼此信任的伙伴。民心相通是最基础、最坚实、最持久的互联互通，双方要鼓励两国教育、文化、旅游、体育、地方等各界加强交流合作，便利人员往来，厚植民意基础。四要做相互协作的伙伴。一个分裂的世界无法应对人类面临的

共同挑战，出路在于维护和践行真正的多边主义，推动构建人类命运共同体。中方愿同加方加强在联合国、二十国集团、亚太经合组织等框架内的沟通和协调，共同应对全球性挑战。

卡尼表示，加拿大同中国友好交往历史悠久，两国经济高度互补，拥有广泛共同利益，充满机遇。

加方愿同中方构建强劲可持续的新型战略伙伴关系，为双方人民带来更多福祉。在习近平主席领导下，中国经济迅速发展，科技创新成就显著，为世界经济增长提供动力。

加方重申奉行一个中国政策，致力于同中方相向而行，相互尊重、携手努力，在经贸、能源、农业、金融、教育、气候变化等领域拓展和加强合作。

多边主义是世界安全稳定的基石，习近平主席提出全球治理倡议具有重要意义。

面对变乱交织的国际形势，加方愿同中方密切多边协调，维护多边主义和联合国权威，共同维护世界和平稳定。

会见后，双方发表《中国和加拿大领导人会晤联合声明》。

中国和加拿大两国央行续签双边本币互换协议。

记者1月16日从中国人民银行获悉，近日中国人民银行与加拿大银行（即加拿大中央银行）续签双边本币互换协议，互换规模为2000亿元人民币，协议有效期五年，经双方同意可以展期。

人民银行表示，中加双边本币互换协议再次续签，将有助于加强两国金融合作，扩大中加间本币使用，促进双边贸易和投资便利化，维护金融稳定。

美国财政部15日宣布对伊朗实施新一轮制裁，美媒随后披露美方正向中东地区增派航母等军事力量，引发地区局势持续紧张。

伊朗、俄罗斯等多方就此作出回应。

美国财政部当天更新对伊朗制裁人员和实体名单，新增11名个人和13个实体，其中包括伊朗最高国家安全委员会秘书阿里·拉里贾尼，以及伊朗伊斯兰革命卫队部分地方指挥官。

美方称，相关制裁与近期伊朗国内局势有关。

与此同时，美媒援引美

军方和政府消息人士称，美

国正向中东地区增派兵力，

包括航空母舰和导弹防御系

统，以强化在该地区军事基

地及以色列的防御能力。白

宫方面表示，特朗普政府正密切关注伊朗局势，“所有选项都在考虑之中”。

针对美方行动与言论，

伊朗外长阿拉格齐15日致信

联合国秘书长古特雷斯，谴

责美方官员的煽动性和威

胁性言论，指出美国对伊朗实

施制裁并威胁动用武力，严

重违反《联合国宪章》和国

际法原则，并危及伊朗民众

生命安全。伊方强调，近期

骚乱系“恐怖主义和破坏活

动”，呼吁联合国谴责任何

外部干涉伊朗主权和领土完

整的行为。

国际社会方面，俄罗斯常驻联合国代表涅边贾在安理会紧急会议上表示，俄方谴责针对伊朗的一切外部干涉、煽动暴力和武力威胁。

同日，阿拉格齐还与上海合作组织秘书长叶尔梅克

会面，讨论了地区安全问题。

据新华社北京1月16日电

美国财政部15日宣布对伊朗实施新一轮制裁，美媒随后披露美方正向中东地区增派航母等军事力量，引发地区局势持续紧张。

伊朗、俄罗斯等多方就此作出回应。

美国财政部当天更新对

伊朗制裁人员和实体名单，

新增11名个人和13个实体，

其中包括伊朗最高国家安

全委员会秘书阿里·拉里

贾尼，以及伊朗伊斯兰革

命卫队部分地方指挥官。

美方称，相关制裁与近期伊

朗国内局势有关。

与此同时，美媒援引美

军方和政府消息人士称，美

国正向中东地区增派兵力，

包括航空母舰和导弹防御系

统，以强化在该地区军事基

地及以色列的防御能力。白

宫方面表示，特朗普政府正

密切关注伊朗局势，“所有选

项都在考虑之中”。

针对美方行动与言论，

伊朗外长阿拉格齐15日致信

联合国秘书长古特雷斯，谴

责美方官员的煽动性和威

胁性言论，指出美国对伊朗实

施制裁并威胁动用武力，严

重违反《联合国宪章》和国

际法原则，并危及伊朗民众

生命安全。伊方强调，近期

骚乱系“恐怖主义和破坏活

动”，呼吁联合国谴责任何

外部干涉伊朗主权和领土完

整的行为。

国际社会方面，俄罗斯常驻

联合国代表涅边贾在安理会紧急会议上表示，俄方谴责针对伊朗的一切外部干涉、煽动暴力和武力威胁。

同日，阿拉格齐还与上海合作组织秘书长叶尔梅克

会面，讨论了地区安全问题。

据新华社北京1月16日电

美国财政部15日宣布对伊朗实施新一轮制裁，美媒随后披露美方正向中东地区增派航母等军事力量，引发地区局势持续紧张。

伊朗、俄罗斯等多方就此作出回应。

美国财政部当天更新对

伊朗制裁人员和实体名单，

新增11名个人和13个实体，

其中包括伊朗最高国家安

全委员会秘书阿里·拉里

贾尼，以及伊朗伊斯兰革

命卫队部分地方指挥官。

美方称，相关制裁与近期伊

朗国内局势有关。

与此同时，美媒援引美

军方和政府消息人士称，美

国正向中东地区增派兵力，

包括航空母舰和导弹防御系

统，以强化在该地区军事基

地及以色列的防御能力。白

宫方面表示，特朗普政府正

密切关注伊朗局势，“所有选

项都在考虑之中”。

针对美方行动与言论，

伊朗外长阿拉格齐15日致信

联合国秘书长古特雷斯，谴

责美方官员的煽动性和威

胁性言论，指出美国对伊朗实

施制裁并威胁动用武力，严

重违反《联合国宪章》和国

际法原则，并危及伊朗民众

生命安全。伊方强调，近期

骚乱系“恐怖主义和破坏活

动”，呼吁联合国谴责任何

外部干涉伊朗主权和领土完

整的行为。

国际社会方面，俄罗斯常驻

联合国代表涅边贾在安理会紧急会议上表示，俄方谴责针对伊朗的一切外部干涉、煽动暴力和武力威胁。

同日，阿拉格齐还与上海合作组织秘书长叶尔梅克

会面，讨论了地区安全问题。

据新华社北京1月16日电

美国财政部15日宣布对伊朗实施新一轮制裁，美媒随后披露美方正向中东地区增派航母等军事力量，引发地区局势持续紧张。

伊朗、俄罗斯等多方就此作出回应。

美国财政部当天更新对

伊朗制裁人员和实体名单，

新增11名个人和13个实体，

其中包括伊朗最高国家安

全委员会秘书阿里·拉里

贾尼，以及伊朗伊斯兰革

命卫队部分地方指挥官。

美方称，相关制裁与近期伊

朗国内局势有关。

与此同时，美媒援引美

军方和政府消息人士称，美

国正向中东地区增派兵力，

包括航空母舰和导弹防御系

统，以强化在该地区军事基

地及以色列的防御能力。白

宫方面表示，特朗普政府正

密切关注伊朗局势，“所有选

项都在考虑之中”。

针对美方行动与言论，

伊朗外长阿拉格齐15日致信

联合国秘书长古特雷斯，谴

责美方官员的煽动性和威

胁性言论，指出美国对伊朗实

施制裁并威胁动用武力，严

重违反《联合国宪章》和国

际法原则，并危及伊朗民众

生命安全。伊方强调，近期

骚乱系“恐怖主义和破坏活

动”，呼吁联合国谴责任何

外部干涉伊朗主权和领土完

整的行为。

国际社会方面，俄罗斯常驻

联合国代表涅边贾在安理会紧急会议上表示，俄方谴责针对伊朗的一切外部干涉、煽动暴力和武力威胁。

同日，阿拉格齐还与上海合作组织秘书长叶尔梅克

会面，讨论了地区安全问题。

据新华社北京1月16日电

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

健康大讲堂

下巴卡顿，五步自查

主讲人：中南大学湘雅医院康复医学科 主管物理治疗师 李耀春

张嘴就嘎嘣作响、吃饭张大嘴就感到疼痛，甚至照相发现“大小脸”……不少年轻人都经历过这种“有口难开”的痛苦，这可能与颞下颌关节紊乱有关。这种病不是单一的病，而是一类疾病总称。

1. 颞下颌关节在哪里？颞下颌关节位于耳屏前方约1厘米的位置。用手从耳屏往前稍向下一点点的方向触摸，同时做张口闭口的动作，当摸到一个可以活动的关节时，就是颞下颌关节所在的位置，这个关节也是我们头面部唯一能活动的部分。像咀嚼、吞咽、说话及做表情等所有日常需要用到下巴的活动，都和颞下颌关节有关。

颞下颌关节紊乱病好发于20~40岁中青年女性，青少年患者也不少见。据统计，约70%的人一生至少出现过一次颞下颌关节紊乱病相关的症状或体征。

2. 颞下颌关节紊乱的病因有哪些？该病病因目前尚未完全阐明，可能与多种因素有关，如外伤、异常应力、咬合异常、精神心理因

素、不良习惯、错误姿势、骨关节炎或骨关节病、结构发育异常等。

咀嚼肌紊乱。外伤、精神紧张、寒冷刺激、夜磨牙等会导致咀嚼肌直接受损。吃饭张口过大或牙科治疗等需要长时间大张口的情况，也可导致咀嚼肌过度活动。

关节结构紊乱。常与异常应力有关，如咬硬物、突然过大张口、外伤等导致髁突快速或过度移动，产生关节盘移位。

关节炎。损伤、关节邻近组织的炎症、关节盘移位等导致颞下颌关节滑膜炎。

骨关节病。损伤、炎症、关节盘移位、关节持续承受异常压力、咬硬物、外伤等因素，可导致关节表面软骨受到破坏，出现骨关节病。

其他因素。除了关节本身，颞下颌关节还与身体其他疾病密切相关。颈椎病、脊柱侧弯，甚至下肢某些疾病，也可能继发颞下颌关节功能紊乱。

3. 颞下颌关节有哪些局部症状？肩颈部可能出现活动不便或僵硬、疼痛、酸胀、疲劳感等与颈椎病相关

的症状；头部主要表现为头痛，如前额、太阳穴、头皮部位疼痛，也有偏头痛、反射痛等症状；口腔可能出现压痛、牙关紧闭、磨牙、牙齿松动等；耳朵可出现耳朵疼痛、耳鸣、耳塞等症状；眼睛可能表现为眼后疼痛、视物模糊等；咽喉会有吞咽障碍、说话声音变化、嗓子不适等。除了以上常见症状外，还有可能出现眩晕、睡眠障碍、焦虑、抑郁、歪下巴、大小脸等。

4. 如何进行自查？生活中，可通过“痛、听、摸、塞、看”5步来粗略判断是否存在颞下颌关节功能紊乱。

痛。疼痛是否涉及头面部，尤其是耳朵前方、太阳穴、腮帮子等位置。

听。说话或吃饭等张口或闭口的动作中出现弹响、捻发音等杂音。

摸。将食指和/或中指指尖放在两侧颞下颌关节的位置，同时做张闭口的动作，检查是否摸到两侧关节的不对称活动（活动幅度不对称、关节突出等）或突然的弹跳。

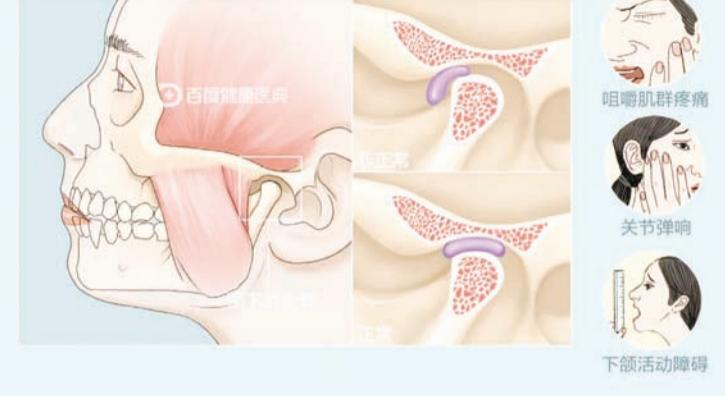
塞。尝试将食、中、环三指并排塞进张开的牙齿之间，如不能将3指放入，提示张口受限。

看。对照镜子观察下巴在张口的过程中，是否存在往一侧偏歪的情况，或者先向一侧歪斜，再拐向另外一侧。

以上任意一种情况的出现，都提示可能患有颞下颌关节紊乱。

5. 颞下颌关节紊乱如何治疗？该病治疗强调两个原则——多学科综合治疗和梯度治疗。所涉及的学科有口腔科、心理精神科、疼痛科、神经科以及康复科等相关专业。第一梯度是保守治疗（理疗、手法、运动、咬合板治疗、关节腔注射）；第二梯度是微创手术治疗，即关节镜手术；第三梯度是开放手术治疗（如关节盘锚固术、关节置换术等）。通常建议先行保守治疗，无效再考虑手术治疗。

6. 如何居家锻炼颞下颌关节？抗阻张口。将两个手指放在下巴下方，张口的同时，手指以较小的力量往上按压，重复6次/组，每



天做6组。

抗阻闭嘴。张开嘴巴，将两个手指放在下嘴唇上，闭嘴的过程中手指以较小的力量轻柔地向下按压，重复6次/组，每天做6组。

后缩下巴。在良好坐姿的前提下，将两个手指放在下巴前方，下巴往后缩，同时手指提供向后的辅助，形成双下巴姿态，至最大后缩位置时维持3秒钟，每天重复10次。可帮助重建关节周围肌肉功能，缓解部分关节应力。

放松下巴。将舌头置于上下牙之间，通过舌头的感觉，有意识地控制牙齿的位置，避免牙关咬得过紧或磨牙，尽可能保持牙齿轻微分离的姿势。此练习可以有效缓解关节压力。

如果有条件，建议在专业医生指导下进行。训练时动作要缓慢，练习过程中始终保持放松状态；刚开始时可能会有少量疼痛感，并逐渐减轻；如果疼痛持续甚至加重，请于口腔科或康复科就诊，以调整治疗方案。

常备药箱

引发心悸气短 还会致敏成瘾 血压高慎用甘草片

河北省人民医院老年科主任医师 李刚 □权雅文

复方甘草片是很多人非常熟悉的止咳药，它是由甘草浸膏粉、阿片粉、樟脑、八角茴香油、苯甲酸钠组成的复方制剂。研究表明，甘草浸膏粉中含有大量甘草甜素，可在体内分解为甘草次酸，其化学结构和作用类似于人体内的醛固酮。长期大量服用含有甘草及甘草酸的制剂可引起假性醛固酮增多症，对心血管系统有很大影响，常表现为血压升高、心悸、气短、心律失常乃至心力衰竭等症状。所以，老年人及有心血管疾病和肾脏疾病的患者应慎用甘草片。

研究发现，甘草所含成分通过一系列机制，会抑制糖皮质激素的失活，激动盐皮质激素受体，引起水钠潴留，使体内的血容量明显增多；甘草酸可显著抑制环氧化酶活性，影响组胺、内皮素1、肾上腺素、去甲肾上腺素、多巴胺等血管收缩物质的释放，引起血管收缩，最终导致外周阻力升高。在血容量增加、血管外周阻力升高的共同作用下，最终

引起血压升高。甘草及其制剂除了引起高血压，还可能引起过敏反应、内分泌代谢紊乱，如糖尿病患者血糖升高。复方甘草片中还含有阿片粉，久用可导致成瘾，也可能引起神经、精神症状。因此，患有高血压或糖尿病的患者如果出现咳嗽、咳痰等症状，不建议服用含有甘草成分的止咳药，如复方甘草片、棕铵合剂、复方甘草口服液等，可以选择安全性更好的愈创甘油醚、右美沙芬、氨溴索等止咳化痰药。同时，生活中也应尽量避免食用过多含甘草成分的食品或饮料。

对于普通人群来说，甘草连续使用期限也不能超过3个月，所有患者均应遵医嘱或说明书剂量服用，切忌大剂量用药；高血压患者或中老年人慎用甘草制剂；服药期间应注意监测血压、心电图、血钾、肾功能等，必要时可配合服用安体舒通（即螺内酯片）来对抗上述副作用；服药期间，一旦发生浮肿、乏力、头晕等现象，应及时去医院诊治。



日后的星期一，是一周中更容易发作心脏病的日子，而今年12月25日恰逢星期一。

河北省人民医院老年科主任医

生李刚在接受《生命时报》记者采访时表示，心脏病发作与环境因素关系密切。虽然上述研究针对其他国家，但实际在我国，每年从12月到来年1月，心梗发病率也会攀升至全年高峰，北方高寒地区，元旦、春节等假日表现得尤为突出。在寒冷刺激下，人体末梢血管会处于收缩状态，由此导致动脉压升高，心肌耗氧量随之增加，心脏负担加重，容易诱发心肌缺血。寒冷刺激还会引起冠状动脉收缩，出现急性心肌缺血缺氧，严重时会诱发心绞痛，甚至心梗。另外，天气寒冷，人们户外运动减少，同时又偏爱高脂食物，有的人还会喝点酒。吃得多、消耗少，容易导致能量摄入和代谢比例失调，血

液黏稠度增加，血液循环减慢，容易形成血栓，导致心梗发生。在寒潮袭来的日子里，人体抵抗力下降，尤其是老年人，容易发生上呼吸道感染。如果得不到及时有效的治疗，会进展成肺炎，加重心脏负担。

“一旦感觉到胸骨后压榨样疼

痛，同时伴有面色苍白、心慌、气促和出冷汗等症状。含服硝酸甘油不能缓解，症状持续大于15分钟以上，要高度怀疑急性心梗。

心梗还会出现不典型症状，比如肩颈疼、胃疼、牙疼等。”李刚提醒，出现不适时要立即拨打120，等待专业人员前来救援，不要自行前往医院。

即便临近新年，也应保持日常的生活节奏，不暴饮暴食、不熬夜，忙里偷闲，照顾自己；有基础疾病者按时服药，找到适当的减压方式；每天给自己和家人安排点运动时间。

METRO TV

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

雅加达客属乐龄学院首次颁发结业证书 鼓励乐龄人士终身学习、乐在其中

【本报讯】2026年元月13日，雅加达客属乐龄学院举行了一场别具意义的活动，为修完「初级中文电脑班」的9位学员，隆重颁发结业证书。这不仅是学员们学习成果的肯定，也标志着乐龄学院在推动终身学习道路上的一个重要里程碑。

本人身为雅加达客属乐龄学院院长，特别藉此机会，透过报章向社会各界介绍乐龄学院，期望让更多人认识这个属于退休人士、充满温馨与活力的学习园地。

雅加达客属乐龄学院是一所专为已退休、拥有较多空闲时间的人士而设的学习平台。



很少向人道歉的他，像做错事的孩子般轻轻咬着下唇，对黎安忆道歉。

见到他这副模样，原本就决定不将昨夜的事情放在心上的黎安忆轻轻叹了口气。

也不会带给戴翊齐这么大的罪恶感。
她……其实是利用了他吧？利用他来满足自己在婚前最后的那一丝遗愿。

她甚至想伸出手去摸摸戴翊齐凌乱的头发。

告诉他不要那么自责。

她其实可以拒绝的，但是她没有。

她知道自己不好，如果她能坚持

下去，这件事就不会

发展至此，

不单单是为了自己，也是为了苏

云，更是为了他。

「就当这件事情没发生过吧。」黎安忆说完，静静退了回去，掩上了门。

戴翊齐站在门口许久，最后才默默地离开。

X X X X X

黎安忆的确没有把那天晚上的事情告诉任何人。

她依旧准备做她的新嫁娘，尽管

有时候她见到苏云的微笑时，会突然想起戴翊齐在那天晚上的神情……

落寞、孤寂、嫉妒、心慌……那天晚上，他从头到尾都没有笑过，即使他睡在她怀里的时候，也是眉头深锁，一副心事重重的样子。

黎安忆暗地里叹口气。

戴翊齐一定很后悔那天晚上发生了那样的事情吧？

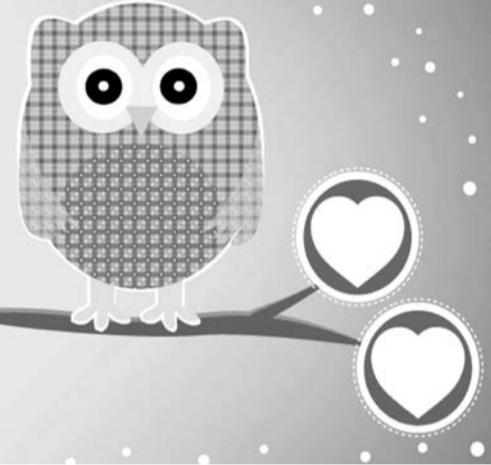
他都已经是结婚的人了，而且听说和他的未婚妻感情很不错呢。

再说对方和他门当户对，怎么比都比自己强，戴翊齐当然不会真的喜欢她吧？

可是为什么那天晚上，他会有那么哀伤的神情？

■ (55)

人生感悟



别把烦恼当成心病
在现实生活中，终日烦恼的人，实际上并不是遭遇了太多的不幸。而是根源于烦恼者的内心世界。因此，当烦恼降临的时候，我们既不要怨天尤人。也不要自暴自弃，要学会给心灵松绑。从心理上调适自己，避免烦恼变成心病。

一等女茶师



阳光晴子 著

环境清幽，奴仆都知道大少爷的性子，除了日常清晨来打扫外，皆不踏进这里。

红瓦湖心亭里备了长桌画具，笔筒里有各式画笔，桌上有两张未完成的水墨画，石砚中的墨早干了，路奇正要上前研墨，他挥挥手，路奇也退下去。

亭台里只有他跟叶瑜。

他静静地画图，她偶而喂喂湖中锦鲤。

她其实早想离开，但每每移步，他就抬头看她。

久了，莫名的惆怅涌

上，她脱口便说：「其实莹儿更适合你。」方泓逸沾墨的手一顿，「大弟的心都在她身上，我的在你身上。」叶瑜沉吸口气，她的心在他身上吗？她自己都不确定。

「二少爷的心在莹儿身上，

我能确信，不过就我所知，莹儿对二少爷并无男女之情。」

她进出方家多年，自然看出姜岱阳对吕芝莹的情意，同样的，她也能看出吕芝莹对他无意。

这一点，方泓逸没否认。

姜岱阳一年多前的确是一头热，再来转为低调。

且大多时间都跟着父亲在外面跑，与吕芝莹见面的时间少了许多。

但两人偶而会来轩格院看他，或许弟弟与自己一样是苦恋，因

而他很轻易的就能在弟弟望向吕芝莹的眼中，看到他在镜中见到的，一种求而不得的眼神。只是姜岱阳出门已三个多月，没半封家书，若时日一久，这份感情也许也就淡了。

「晨光茶行是方家的心血，莹儿是最适合的当家主母，大少爷即使不喜经商，也有你身为方家人该负的责任。」叶瑜淡漠的声音又起。

他不喜经商，不愿交际。

既如此，方家的担子，他就该选个更好的人来替他担着，再怎么说，他都是方家唯一的男丁。

「我心悦于你。」他说。

「不知大少爷为何要执着于我？莹儿比我好太多了。」叶瑜几乎是叹着道。

论相貌，吕芝莹清丽无双，一双明眸总闪动着聪慧神采，上进好学，为人细致，尤其俏皮中又有娴静心性，更是她能与对方交好的主因，而她本人冷漠，仅对医术有兴趣。

而此时，被惦记的吕芝莹正从不远处的回廊走来。

■ (36)



他这里话才一出口，四柄长剑，又已然疾扬了起来。

黄心直心知自己如此一说，事情更加难办。

但一时之间，他却只是站着发呆，不知如何改口才好！

邵氏四剑各自一使眼色。

邵老大厉声道：「公子，我们如此，与你对答多时，已然违了规矩，你再不退，我们可要动手了？」

黄心直昂起头来，面上现出了一个极其坚决的神色来。

只听得他缓缓地道：「你们不敢伤我的！」

邵氏四剑身形倏地散开，已将黄心直围住，各自虚刺了一剑。

这四人在剑术上的造诣，确是非同小鄙。

那一剑，即使是虚刺，但刹时之间，也只觉得晶光缭绕，精芒四射，几乎将黄心直的全身，尽皆罩住！他们四人，这一剑的目的，只不过是要令黄心直知难而退。

但黄心直对于解药，势在必得，一见对方出手，足尖一点，已然凌空拔起！

他武功虽然不如邵氏四剑，但是轻功之佳，邵氏四剑，却望尘莫及！

这一凌空拔起，足有一丈五六高下！

第廿一章 情坚金石 背父救红妆

邵氏四剑那一招，本是虚招，一刺之后立即收回，只觉得眼前一花，黄

心直人已不见，心中也不禁吃了一惊。

连忙抬头时，只见黄心直人在半空之中，一个盘旋，已然斜向库门落去。

邵氏四剑一见这等情形，心中更是吃惊。

邵老大邵老二两人，一个转身，一招“狂风呼呼”，一招“雷鸣隆隆”，已然一齐赶到！

双剑齐出，去势凌厉，罕有其匹！黄心直身子刚一安定，两柄精光耀目的长剑，已然一齐刺到！

黄心直想不到他们四人，真敢向自己动手，心中也是大出意外。

他身子只慢了一慢，“嗤嗤”两声，两柄长剑，已经交叉刺到。他胸前的衣襟，被剑尖削成了一个大叉，若不是两人剑下留情，就在这两招之中，黄心直便是开膛之祸！

黄心直背贴库门而立，面色奇白，道：“你们……当真敢出手伤我？”

老大沉声道：“至尊之命难违，公子请莫见怪！”

他们两人，此际剑势虽止，但是两柄长剑，仍然抵住黄心直的胸前，黄心直胸前衣服被划破，剑尖已然碰在他的肉上。

黄心直吸了一口气，道：“我不走！”

他一面说，一面身子，陡地一扭，已然使出了上乘轻功，“壁虎游墙”之法“刷”地向上，贴着库门，升起了六七尺。

一手抓住了屋檐，身子已然悬在半空之中。

邵老三邵老四两人，本来早已赶到。

就在黄心直身形扭动之际，他们两人，“云层深深”，“地动山摇”，也各自使出了一招！这两招一出，黄心直一个不防，左右双肩之上，已各被长剑，划出了一道口子！

黄心直闷哼一声，悬空一个斛，翻了下来。邵氏四剑连忙赶过去将他围住。

黄心直向自己的创口处，略看了一看，那两道口子，深只分许，伤得一点也不重，黄心直缓缓地道：“你们一定不放我过去的了？”

邵氏四剑一齐点头。但就在此际，黄心直突然以极快的手法，自袖中取出火弦弓来。只听得四下弓弦响处，四枚小箭，电也似疾，向邵氏四剑射出！

■ (280)

原形

人，我见过的，是三年前的死者的甚么人？」

何可人皱着眉：“我不知道你在说哪一个姓何的老人。”

我这样问，基于两点：

一、我确实在鸡场见了一个何姓老人，与之谈话，并煮食给他吃。

二、又同何可人表明，

我知道三年

说一遍的：那个何姓老人是甚么人？」

何可人皱着眉：“我不知道你在说哪一个人。”

我沉声道：“在鸡场的那个……”

我接着把那何姓老人所住房子的方向位置，说了出来。

我一路说，何可人的脸色一路变，

等我说完，她脸色死灰，又惊又怒。

不问我，却向黄堂道：“黄主任，

这是甚么意思？你至今还认为我是

杀人凶手，所以才约了人编一个无

聊的故事来吓我？”

黄堂高举双手：“不关我事，几个

小时之前，卫先生确曾到过鸡场，

见过一个行动不方便的何姓老人，

并且和他谈话……”

我道：“至少谈了大半小时。”

丁真则在一旁紧张地叫了起来：

“杀人凶手？甚么杀人凶手？”

不过没有人理会这位大发明家。

何可人喘了几口气：“没有，我的

鸡场没有这个人……”

她指着我：“你说的那屋子，以前

是何老伯住的，何老伯死了之后，

一直空着，你……你……”

看样子，她也想说“你见鬼了”，

但是她总算忍住了没有说出来。

我还想说甚么，但黄堂在我的身

后，拉了拉我的衣服。

我明白他的意思……在这里和何可人争，是没有意义的事。

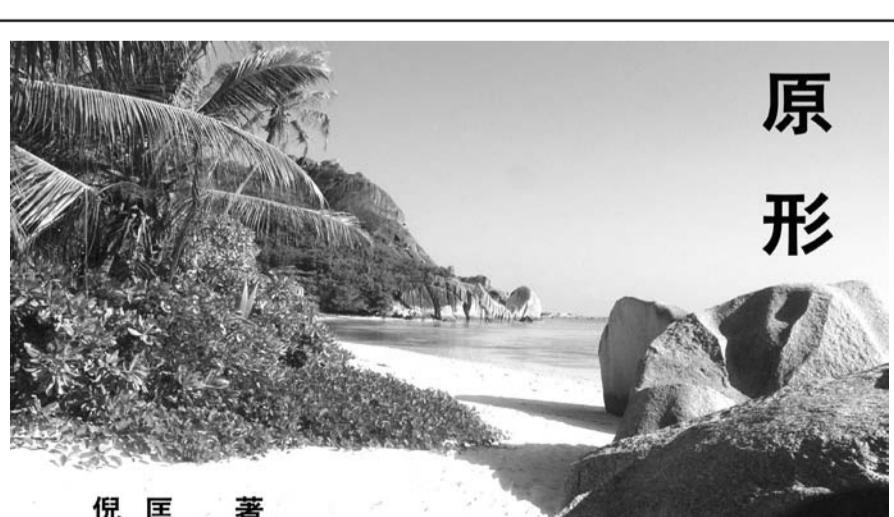
鸡场又不是南极，去看一次，很是容易。

所以我只是闷哼了一声，转身向外

就走，丁真叫：“卫先生……”

我觉得这个大发明家的行为，类同白痴，所以也懒得理会他。

■ (48)



倪匡 著

我一面说，一面狠狠地瞪着她，何可人向黄堂道：“黄主任，这人……”她没有说出我怎么样，可是不说出来，也摆明了她在说我是神经病。黄堂叹了一声，我又道：“那何老

之前何正汉的死亡事件。何可人对我的态度，一直是冷漠和不屑，直到听得我如此问，她才惊讶之极，反问道：“你说甚么？”我道：“是你要我把说过的话再

3战皆平！中国U23国足不怵下一场对手 坐拥3优势 主力：再赢2场进决赛



【网易体育讯】中国U23国足即将在亚洲杯1/4决赛对阵乌兹别克斯坦，对手虽然击败韩国夺得小组第一，但是我们并不害怕他们，有机会晋级四强！

事实上，安东尼奥的球队已经和乌兹别克斯坦有过3次交锋：2024年长沙四国赛，当时还是U21编制，1-1战平对手。去年盐城四国赛，0-0握手言和；去年熊猫杯，10打11，还是0-0互交白卷。

3场比赛，安东尼奥的球队越踢越好，而这一次碰面，中国U23国足还有3个优势。第一，年龄优势。为了备战2028年洛杉矶奥运会，乌兹别克斯坦的队员都是U20，我们则是U20和U23优秀球员的结合。

第二，乌兹别克斯坦中场主力伊布赖莫夫因为累计两张黄牌停赛，将缺席这场比赛，实力一定程度上受损。第三，中国U23国足的主力右翼卫杨希皓停赛复出，主力中卫刘浩帆也有望伤愈复出，将进一步增强我们的防守。

因此，中国U23国足的主力左翼卫、已经成为中国男足国脚的胡荷韬充满信心，他豪言：“到这个份上，肯定是连赢两场，然后咱们去决赛了。”

联赛杯： 阿森纳3-2切尔西占先机



【美都新闻网讯】联赛杯半决赛首回合，切尔西坐镇主场斯坦福桥球场迎战阿森纳。最终阿森纳3-2切尔西占得先机，双方次回合比赛将在2月4日移师阿森纳主场。

据直播吧消息，第8分钟，阿森纳左侧定位球机会，赖斯主罚开到禁区，门前本-怀特抢点头槌破门！VAR介入后判定进球有效！阿森纳1-0领先。

第16分钟，阿森纳右路进攻，苏维门迪横敲，禁区内约克雷斯打门稍稍偏出。第26分钟，阿森纳定位球机会，苏维门迪禁区内打高。

第35分钟，阿森纳前场攻势，苏维门迪远射高出。

第49分钟，阿森纳右路进攻，本怀特下底横扫门前，桑切斯超巨失误送礼，约克雷斯轻松包抄破门！阿森纳2-0领先。

第57分钟，切尔西右路进攻，内托禁区右侧盘带后传中，门前双方都没能顶到，后点加纳乔小角度爆射入网！切尔西1-2扳回一城。

第67分钟，赖斯主罚前场定位球直接打门高出。

第73分钟，阿森纳右路进攻，萨卡、梅里诺连续做球，禁区内约克雷斯背身架炮，苏维门迪跟进连续虚晃过掉防守破门！阿森纳3-1领先。

第83分钟，切尔西右路角球开到禁区，第一球双方争顶，皮球落到后点无人盯防的加纳乔脚下，加纳乔侧身抽射入网！切尔西2-3阿森纳。最终全场比结束，切尔西2-3阿森纳。

齐达内回忆执教皇马：每天工作14小时 5个月扭转乾坤夺欧冠

【网易体育讯】53岁的齐达内，曾两次执教皇马，2026-2018年更是上演欧冠3连冠神话。1月16日，齐达内接受采访，回忆自己首次执教皇马（2016年1月至2018年6月）的情形。刚接手皇马时，全队问题很多，齐达内用5个月扭转乾坤，带队

夺得欧冠冠军。

10年之前，皇马解雇贝尼特斯，时任卡斯蒂亚主帅的齐达内临危受命，担任一线队主帅。齐达内回忆当时的情况：“我记得，我们在准备与埃布罗的比赛。我的梦想是执教一线队，这个梦想实现了。最开始，我们早上9点

到训练基地，晚上11点才离开。”

“我知道，我必须努力工作，因为我们是世界上最棒的球队。我看到球员们之后，想知道他们是否全力以赴。只要我们努力，就可以取得成功。我接手皇马时，球队面临严峻考验，球员的身体条件并不理想。”

齐达内的威望，足以震慑皇马巨星。齐祖回忆：“我找到4位队长交谈，告诉他们，如果全队都专注、投入，一切都会发生改变。在良好的训练工作氛围下，全队激发斗志，体能储备是关键。从执教皇马第1天起，我们就要求高强度训练、团队意识。”

2015-16赛季的皇马，4大队长分别是拉莫斯、马塞洛、佩佩、C罗。此外，皇马阵中还有贝尔、莫德里奇、克罗斯、本泽马等巨星。不过，齐达内能镇住更衣室，让球员服帖。齐达内的皇马执教首秀，皇马5-0横扫拉科，贝尔戴帽，本泽马梅开二度。

齐达内透露：“1月份刚接手时，我告诉他们，以我们目前的状态，踢马竞、巴萨的话，我们100%会输。如果我们团结一心，我们能击败他们。等到赛季结束，我们做到了——在西甲（第31轮国家德比）击败巴萨，在欧冠决赛战胜马竞并夺冠。”

勒布朗29+9+6湖人不敌黄蜂 东契奇39分鲍尔30+6+11

【网易体育讯】北京时间1月16日，NBA常规赛继续进行，洛杉矶湖人队（24胜15负）又遭败绩。虽然东契奇得到39分，勒布朗得到29分，但鲍尔得到30分和11次助攻，布里奇斯和米勒都得分25+，他们率队依靠第二节高潮反超领跑，之后夏洛特黄蜂队（15胜26负）顶住湖人队反攻，他们在客场以135-117战胜湖人队。



黄蜂队的鲍尔得到30分、6个篮板和11次助攻，米勒得到26分和5次助攻，布里奇斯得到25分和8个篮板，科奴佩尔得到19分和7个篮板。湖人队的东契奇得到39分和4次助攻，勒布朗得到29分、9个篮板和6次助攻，拉拉维亚得到18分，艾顿得到12分和6个篮板，斯马特得到10分和4个篮板。

开场的5平后斯马特三分命中，东契奇也进攻发力连取6分，拉拉维亚锦上添花投中三分，他们率队打出14-2的小高潮，湖人队拉开领跑。布里奇斯追回5分止血。

勒布朗跳投回应，布里奇斯命中三分，科奴佩尔突破得分，首节还有4分钟时黄蜂队以19-24落后。东契奇再次发力又拿7分，八村塁也命中三分，他们率队打出12-4的攻击波，湖人队把优势拉到13分。黄蜂队替补们表现不俗，连追7分，东契奇投中压哨三分，首节结束时湖人队以39-30领先。东契奇单节得到19分，布里奇斯得到11分。

黄蜂队在第二节开始后连追5分，范德比尔特补篮得手，布里奇斯两次单打得手率队又追6分，黄蜂队扳为43平。斯马特两罚全中，黄蜂队外线回准，S-詹姆斯和米勒各中三分，他们以49-45反超。拉拉维亚三分暂时止血，

黄蜂队又拿6分扩大领先。两队之后各得几分，勒布朗弧顶投中三分，科奴佩尔回敬一记三分，半场结束时黄蜂队以64-55领先9分。勒布朗用三分球开启第三节，鲍尔迅速回敬三分，两队之后展开对攻，比分交替增加，东契奇和勒布朗联手4分，湖人队追至77-84。科奴佩尔回敬三分，东契奇率队又追4分，鲍尔弧顶再中三分，本节还有5分55秒时黄蜂队以90-81领先9分。湖人队罚中三

球，布里奇斯命中三分，艾顿上篮得手，东契奇强投三分命中，湖人队追至89-93。黄蜂队暂停后连得6分重新拉开，勒布朗回到场上连投带罚拿下4分咬住比分。卡尔布伦纳补扣得分，米勒弧顶命中三分，三节结束时黄蜂队以104-93领先。

最后一节开始后两队拉锯几个回合，拉拉维亚三分命中，勒布朗快攻得手，一波7-2的反击高潮让湖人队追至103-109。黄蜂队暂停后立即反攻，鲍尔又中三分率队连得9分，他们再次领先两位数。东契奇三分止血，黄蜂队外线保持手感，鲍尔和布里奇斯各中三分，第四节还有5分30秒时黄蜂队以123-106领先。勒布朗突破打进，米勒中投得分，勒布朗打3分率队又追5分，第四节还有3分20秒时湖人队以115-127落后。

布里奇斯三分打铁，勒布朗后仰跳投命中，鲍尔手感火热，又进2个三分球，第四节还有1分35秒时黄蜂队以133-117领先。大比分落后的湖人队换下主力缴械，黄蜂队以135-117获胜。

黄蜂队首发阵容：鲍尔、科奴佩尔、米勒、布里奇斯、迪亚贝特。

湖人队首发阵容：东契奇、斯马特、拉拉维亚、勒布朗、艾顿。

2026年体育赛历：年度重磅赛事完整时间表

5月至7月
法国网球公开赛（罗兰·加洛斯）：2026年5月24日至6月7日，法国巴黎
2026年国际足联世界杯：2026年6月11日至7月19日，在美国、加拿大和墨西哥举行

本届世界杯将首次采用48支球队参赛的新赛制

温布尔登网球锦标赛：

2026年6月29日至7月12日，英国伦敦

7月至8月

2026年英联邦运动会：2026年7月23日至8月2日，英国苏格兰格拉斯哥

8月至9月

美国网球公开赛：2026年8月23日至9月13日，美国纽约

9月至10月

2026年亚洲运动会：2026年9月19日至10月4日，日本爱知一名古屋

10月至11月

2026年达喀尔青年奥林匹克运动



世界杯。资料图片：国际足联

会：2026年10月31日至11月13日，塞内加尔达喀尔

2026年的体育赛历将为全球体育迷带来一场场精彩纷呈的赛事盛宴。

从年初到年末，各项赛事将展现世界顶级运动员的巅峰对决，不仅为新一代体育明星提供重要舞台，也将进一步弘扬体育精神与各国之间的团结与友谊。

24小時
館車免費服務
下雨不用傘
汽車可直開到靈堂面前下車
靈堂寬敞，全部冷氣

第一殯儀館 RUMAH DUKA JELAMBAR

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

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

WA : 0811 989 4949

VIP-A座
TJOE TJOE 女98岁 01月18日 07:30出殡 安葬于GUNUNG SINDUR坟场之阳

SUITE-1座
SAUW MIE LAN 女66岁 01月18日 09:00出殡 安葬于得卡亚路尔坟场之阳

SUITE-2座
TJIN NJUK LIN 男69岁 01月18日 11:00出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场

玉兰花座
MARIA NJAM YIN 女72岁 01月18日 10:00出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场

第17座
MALIA 女58岁 01月18日 10:00出殡 安葬于本托朗岸坟场之阳

第25座
TJOE HAY SENG 男61岁 01月18日 出殡

海上一箭四星 中国成功发射天启星座06组卫星

【中新社北京1月16日电】据星河动力航天消息，北京时间1月16日4时10分，民商火箭谷神星一号海射型遥七运载火箭在山东附近海域成功发射，将搭载的天启星座06组卫星共4颗卫星顺利送入预定轨道，飞行试验任务取得圆满成功。

这次任务是谷神星系列运载火箭第7次为天启星座发射组网卫星。天启星座已于2025年5月完成一期全球组网。本次任务是天启星座的一次增强星发射。

天启星座是中国低轨物联网通信星座，具有全球覆盖、小型化、低功耗、低成本等特点，可

为全球用户提供“空天地海”消费级卫星物联网数据服务，已广泛应用于林业、农业、应急、旅游、水利、电力、石油、海洋、生态、智慧城市等多个行业的数字化场景，正在向汽车、手持机、穿戴设备等产品的直连卫星市场迈进。

此次任务是谷神星一

号运载火箭的第23次飞行。截至目前，该型火箭的研制公司星河动力航天已成功开展21次商业发射交付，将总计89颗商业卫星送入预定轨道。

(记者 马帅莎)

1月16日，谷神星一号海射型遥七运载火箭在山东附近海域成功发射。安迪 摄



海南自贸港封关将“满月” 专家冀国际种业合作迎红利

【中新社三亚1月15日电】

“海南自贸港全岛封关后，对农业科技、农业生产以及种业发展都会有更大的促进作用。”在三亚出席2026三亚国际种业科学家大会的中国科学院院士谢华安近日受访时说，封关意味着海南自贸港会更加开放，开展国际种业创新与合作将更加便利。

在海南自贸港全岛封关

即将“满月”之际，2026三亚国际种业科学家大会暨国际种业科技博览会13日至16日在三亚举办。多位院士专家受访时表示，海南自贸港全岛封关将给种业发展带来积极影响。

海南是中国种业重要的南繁育种基地。俄罗斯科学院外籍院士任长忠说，海南自贸港全岛封关后，南繁育种会加速走向国际

化，有利于拓展种业国际合作的广度和深度，促进不同作物、不同学科之间的交流，加快传统育种向传统育种与生物育种相结合转变。

在中国工程院院士张福锁看来，海南自贸港全岛封关意味着海南将从“生产基地”“本地生产”“传统种养”向“全球标准制定者”“全球价值链枢纽”“三产融合的生态景

观”转变。三亚则有望被打造成为热带高效农业科技孵化国际平台、高层次人才培养平台、产业出国平台。

“海南自贸港全岛封关为育种材料跨境检测、国际人才学习交流带来了肉眼可见的便利。”海南大学三亚南繁研究院副院长夏志强认为，随着海南自贸港的开放程度越来越高，高校、科研院所、企

业等在海南开展中外合作项目会有更加舒适的政策环境和社会环境。

天津市农业科学院2025年出口13吨花椰菜种子，实现创收1300多万元人民币。该院院长金天明表示，未来计划整合海南自贸港政策优势、南繁基地育种优势和自身研发优势，探索种子从海南自贸港销往“一带一路”共建国家的便利渠道，提升中

国种子在国际市场上的竞争力。

“海南自贸港作为中国高水平开放的最前沿，给国际种业创新与合作提供了许多可能性。”中国工程院院士万建民建议，海南可以探索更加开放的种质资源交换及信息互换等相关政策，促进国际种业发展，为全球粮食安全做出更大贡献。

(张月和)

《唐鸿胪井碑档案文献总汇》发布 呼吁日本早日返还唐鸿胪井碑

【中新社北京1月16日电】记者从中国国家文物局获悉，《唐鸿胪井碑档案文献总汇》16日在上海发布。

该书由上海大学中国海外文物研究中心、大连市国韵文化促进会714志

愿会联合编纂，系统梳理了迄今存世的所有唐鸿胪井碑在旅顺原址及日本的图片、唐鸿胪井碑题刻拓片、唐鸿胪井碑自诞生至被掠入日本期间的相关档案文献资料，以及20世纪以来中外学者对于唐鸿胪

井碑的研究著述，为唐鸿胪井碑的进一步研究和追索搭建起完整、系统、可靠的史料与文献支撑。

唐鸿胪井碑立于公元714年，主要铭文为“敕持节宣劳靺鞨使鸿胪卿崔忻井两口永为记验开元二

年五月十八日”，是唐朝中央政府特使奉命册封中国东北地区少数民族靺鞨族地方政权首领，确立该地区隶属于唐王朝的重要历史物证。1908年4月底前，日军驻旅顺镇守府将唐鸿胪井碑及1896年增

建的用于保护唐鸿胪井碑的碑亭拆解装船，非法运至日本，现藏于日本皇宫内。中国相关部门、学者、社会团体与日本有识之士一直致力于唐鸿胪井碑回归中国。

新书发布会上，《唐鸿

胪井碑档案文献总汇》编委会向日本文化机构代表赠书。双方共同发表宣言，呼吁日本政府尊重历史事实，遵循流失文物返还原属国的国际共识，纠正历史错误，早日返还唐鸿胪井碑。(记者 应妮)

中疾控：除华东一省份外，其他地区省份均为流感中低流行

【中新社北京1月16日电】中国疾病预防控制中心近日公布2026年第二周(1月5日至11日)中国急性呼吸道传染病哨点监测情况。结果显示，中国流感活动呈下降趋势，已降至中流行水平，除华东地区一个省份仍处于高流行水平外，其他地区省份均处于中流行或低流行水平。

监测结果显示，2026

年第二周，全国哨点医院(不含港澳台)报告的流感样病例数占门诊就诊总数的比例(流感样病例百分比)为4.3%；哨点医院门急诊流感样病例呼吸道样本检测阳性率前三位病原体为流感病毒(23.3%)、呼吸道合胞病毒(9.8%)、鼻病毒(5.4%)；住院严重急性呼吸道感染病例呼吸道样本检测阳性率前

三位病原体为呼吸道合胞病毒(13.0%)、流感病毒(7.1%)、鼻病毒(6.1%)。

梳理中疾控近期公布的监测数据可知，在哨点医院门急诊流感样病例呼吸道样本检测阳性率中，流感病毒的检测阳性率已连续五周下降。

中疾控表示，结合全国发热门诊(诊室)诊疗情况、哨点医院门急诊流

感样病例就诊情况、多病原体检测等监测结果分析显示，检出均为已知常见病原体，没有发现未知病原体及其导致的新发传染病。

中疾控表示，近期流感病毒和呼吸道合胞病毒为主要检出病原体。中国流感活动呈下降趋势，已降至中流行水平，除华东地区一个省份仍处于高流行水平外，其他地区省份

均处于中流行或低流行水平；学校聚集性疫情报告起数显著下降，15岁至59岁病例组流感病毒检测阳性率较高。

呼吸道合胞病毒检测阳性率呈上升趋势，北方省份显著高于南方省份，0岁至4岁病例组明显高于其他年龄组。鼻病毒检测阳性率在一定水平波动。新型冠状病毒和其他监测的呼吸道病原

体检测阳性率总体处于低水平。

中疾控指出，当前，中国呼吸道传染病仍处于高发季节，总体呈下降趋势，流感疫情处于中流行水平。为防范呼吸道传染病，建议托幼机构、中小学校、养老院等重点机构和场所做好健康监测，及时发现和处置聚集性疫情，降低疫情影响。

脚筋软、肝肺净、血管肠道要通畅 “一软二净三通”助长寿

甘肃省名中医、甘肃省第二人民医院中医内科一级主任医师 王世彪

(位于脚掌中线的前1/3处)，或用伸筋草、艾叶、红花、花椒、川芎等中草药泡脚等。

二净：肺干净、肝干净

中医认为，肺主一身之气，清气与浊气在肺部进行交换。近年来，呼吸道疾病高发，尤其是肺癌，夺走了许多人的生命。生活中一定要注意肺部干净。首先，不要吸烟，包括二手烟。烟草燃烧产生的气体中含有上百种有害化学物质，会损害肺部机能，甚至诱发癌变。其次，多做深呼吸，此法可吐故纳新，促进肺部排浊。同时，多进行腹式深呼吸，吸气时小腹微微向外张，呼气时小腹内收。再次，主动咳嗽，给肺排毒。经常主动咳嗽几下，有利于清除肺部垃圾。吸气时，缓缓抬起双臂，然后突然咳嗽，使气流快速从口鼻喷出，同时迅速将双臂垂下。最后，多吃白色食物，如百合、雪梨、

白蘑菇、银耳、山药等，适量吃点葱、蒜、辣椒、胡椒等辛辣之品，辣入肺，可发汗、理气、疏通经脉。

肝是人体的“化工厂”，主要负责解毒工作。一旦肝脏受损，首先影响的就是解毒机能，导致毒素滞留体内，久而久之便会诱发一系列疾病。因此，给肝脏排毒对于延年益寿是一种很好的助力。想让肝保持干净，首先要少生气。很多人人生完气后，都会出现“两肋疼痛和肝区疼痛”。这是因为“怒伤肝”，生气会导致肝气郁结、肝胆不和。其次，不熬夜。熬夜会影响肝脏代谢功能，导致过多的毒素沉积到肝脏。再次，要戒酒。酗酒容易导致肝功能下降、酒精性肝硬化甚至肝衰竭等。最后，常吃“酸”和“青”。酸入肝，酸性食物有保护肝脏的功效；青色食物可通达肝气，芹菜、菠菜、黄瓜等

都是不错的选择。

三通：血管通、肠道通、心气通

血管遍布全身各处，故民间有“人与动脉同寿”之说。随着年龄增长，以及不良习惯对身体造成持续伤害，血管会变脆、变硬。一旦血管不通畅了，心肌梗死、脑梗死、肺栓塞等疾病就会找上门。中医讲“通则不痛，痛则不通”。因此，中年后一定要注意养护血管，保持血管通畅不堵塞。建议保证作息规律、合理饮食、适量运动、戒烟限酒、多喝温开水，尽量杜绝各类甜饮料，可适量喝绿茶、葡萄酒等。推荐多踮脚，因为踮脚过程中，小腿肌肉会有规律地收缩和舒张，能深层次刺激血管，同时增加下肢血液的流量和流速，使下肢血管被更多血液快速冲刷，有助保持血管通畅。

肠道通也是健康的基石。如果肠道堵塞，堆积的宿便会被身体当作“营养”重新吸收，致使体内毒素增多，出现肤色暗沉等。日常无论多忙，也要适当运动，散步、快步走、慢跑等都有助于消化系统运作。平时要多喝水，吃富含膳食纤维的食物，有助排便。此外，经常按揉天枢穴(位于中腹部，肚脐两侧2寸处)，可疏调肠腑、理气行滞、消食。

俗话说“病从气中来”，气大伤身。想长寿，就要保证心气通。心气通了，很多事情都想得开了，没有太多烦恼，自然活得更快乐，身体也更健康。魏晋时期文学家嵇康在《养生论》里说养生有“五难”，即名利不去、喜怒不除、声色不断、滋味不绝、神志精散，这些都跟心气息息相关。看淡名利、乐观豁达、健康快乐地生活比什么都重要。若遇到糟心的事，可适当宣泄，切不可动怒。▲



康的重要性。把脚部的筋揉软，不仅能身体强壮、延年益寿，对调节身心健康也有裨益。

此外，腿被誉为人体的“第二心脏”。腿部的血管分布占到了全身的50%，下肢静脉血液回流需要依赖小腿肌肉收缩，双腿相当于人体的第二个“血泵”。因此，养生先养腿脚。可以经常快走、揉脚筋，多活动踝关节，按揉足三里穴(位于腓骨与胫骨之间，外膝眼下四横指处)、涌泉穴