



中国银行  
BANK OF CHINA

印尼央行  
“最佳外汇货币政策传导合作银行”

# 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2月5日（星期四）乙巳年十二月十八

加强全民团结 促进经济繁荣 2000年创刊 第26年7492号 零售价:5,500盾 每月订费:130,000盾

# 金融发展法修正案审议将审慎进行 有望支持印尼金融体系深化与稳定

【本报讯】周三（2月4日），印尼政府与国会开始讨论关于2023年第4号《金融发展与强化法》（P2SK）修正案，议程包括政府提交问题清单和工作委员会的组建。

该修正案已于2025年10月全体会议被确立为国会议员倡议提案。此次讨论在政府代表与国会第十一委员会之间展开，政府代表包括财政部长、行政和官僚改革部长、国务秘书以及司法部长。

国会第十一委员会主席米斯巴昆在主持会议时表示：“该工作委员会由8个党团组成，各党团将按30名委员的比例派遣代表。委员会主席由大印尼行动党派系的莫哈末·赫卡尔担任。委员会后续将向政府提供详细的讨论日程安排。”

米斯巴昆指出，通过修改《金融领域发展与强化法》，政府与国会旨在强化印尼金融产业生态系统，推动经济更快速稳定增长。

但他强调，加强金融监管法规的举措将综合考虑2026年1月底综合股价指数（IHSG）的下跌情况，因此修正案审议过程将保持谨慎并广泛吸纳各方意见。

他郑重表示：“印尼金融业需要通过立法加强监管。鉴于近期交易所和资本市场发生的诸多事件，此次修正将重点听取资本市场从业者的诉求并将其纳入法律强化措施。”

米斯巴昆进一步说明，修正案涵盖多项关键议

## 印尼经济学家预测

## 2025年经济增长低于政府设定的目标

【本报讯】印尼经济学家预测，2025年1月至12月的经济增长率将达到5.07%，略高于2024年5.03%的表现。不过，这一预测仍低于2025年国家预算设定的5.2%目标。与此同时，2025年第四季度国内生产总值预计将达5.25%，高于第三季度的5.04%。

中央统计局将于周四（2月5日）公布2025年1月至12月（含2025年第四季度10-12月）的全国经济增长报告。周三（2月4日），宝石银行经济学家费萨尔·拉赫曼表示：“我们预计印尼GDP增长率将从2025年第三季度的5.04%（同比）上升至第四季度的5.25%（同比），从而推动2025年全年经济增长率达到5.07%。”

费萨尔强调，由于国内需求和家庭消费随着政府增长议程的推进而改善，这一预测仍高于此前水平。他指出，自去年年底以来，政府正通过多项财政刺激计划和社会援助

印尼经济需要稳健的金融业支持以加速增长。

普尔巴亚指出，因为印尼经济需要稳健的金融业支持以加速增长，所以修改《金融发展与强化法》至关重要。因此，必须深化金融业的深度、稳定性和包容性。

为此他着重说明，自2023年颁布《金融发展与强化法》启动的金融业改革需要加速推进，以实现印尼的发展愿景。

### 金融发展法修正案要点

此次修改最初是为遵循宪法法院对《金融发展与强化法》司法审查的裁决要求。宪法法院判决废除了该法律中的多项条款。

根据宪法法院裁决结果，需修改两大核心内容：其一涉及存款保险机构的独立性与机构地位。

宪法法院明确财政部长不得干预存款保险机构



2026年2月4日，印尼财政部长普尔巴亚（右二）与行政和官僚改革部长丽妮·维迪安蒂尼（右）、副财长苏哈希尔·纳萨拉（左二）及国务副秘书班邦·埃科·苏哈里扬托（左），在雅加达国会大厦，向第十一委员会进行工作会议汇报。

年度工作计划与预算的制定。其二涉及金融服务业刑事调查权。此前该类案件仅能由金融服务监管局调查，宪法法院裁定非金融服务监管局调查机构（如警方）也可侦查金融刑事案件。

然而国会决定对宪法法院裁决要求之外的条款也

进行修改。国会第十一委员会主席米斯巴昆解释，部分修改内容是基于金融领域发展需求的紧迫调整。“国会始终保有政治空间。虽然修改契机源于宪法法院司法审查，但这也是修正疏漏、强化条文的时机。”米斯巴昆如是说。

国会提出的修正案包含16项核心修改。其中一项是强化存款保险机构的独立性，将其年度工作计划与预算的审批权从财政部移交给国会。此外，修正案还赋予存款保险机构处理保险公司及伊斯兰保险公司决议的权限，涉及保单担保事宜。（cx）

WOK THIS CHINESE NEW YEAR to Prosperity

Fortune Set 4 Pax : 2,288K++  
6 Pax : 3,288K++

Prosper Set 4 Pax : 3,588K++  
6 Pax : 5,288K++

Toss to success. Share the joy.  
Prosper together

RSVP 0812 1212 4502 | JL. DR. KUSUMA ATMAJA NO. 75, MENTENG

今日出版12版



印尼商报官网

## 社论

## 自由流通股比例增至15%备受资本市场投资者欢迎

过去一周，印尼资本市场的表现可谓跌宕起伏。由于摩根士丹利国际资本公司（MSCI）全球指数（专门针对印尼资本市场）的发布有所延迟，导致印尼股市指数大幅下跌。MSCI指数是外国投资者进入印尼股市的主要基准之一。

雅加达综合股价指数（IHSG）暴跌之后，印尼证券交易所（IDX）总裁辞职，随后金融服务管理局（OJK）主席和副主席，以及其他几位金融服务管理局重要官员也相继辞职。

直至周二（2月3日）上午交易开盘时，由于此前的暴跌，综合股价指数仍处于下跌状态。然而，周二下午，综合股价指数迅速反弹，并持续上涨至周二晚间收盘。显然，OJK和MSCI已达成共识，双方自本周一以来一直在关于制定印尼资本市场透明度和自由流通股比例政策方面进行磋商。

如今，印尼资本市场即将进入一个新阶段，自由流通股比例将提高至最低15%。OJK和IDX正准备对公众持股结构进行重大改革，以创建一个流动性更强、透明度更高且符合国际标准的股市。

自由流通股是指公众持有的公司股份数量，可在二级市场自由交易。一直以来，印尼的自由流通股比例低于区域和国际交易所。

根据这项最新政策，印尼证券交易所规定，公众持股比例将从最低7.5%提高至15%。该规定将适用于所有已上市的公司调整其公众持股比例，但对潜在新发行人将采取不同的方法。

印尼证券交易所将于2026年2月启动上市规则修订程序进入规则制定阶段，该阶段将为制定可衡量且切实可行的过渡方案奠定基础。此次修订将着重于股票上市规则，确保15%自由流通股政策拥有清晰一致的法律依据。

计划进行首次公开募股（IPO）的公司，自上市首日起就必须满足15%自由流通股的规定。这意味着，在挂牌上市前必须调整股权结构，使之符合公众持股比例的要求。

此举并非仅仅是技术性调整，而是旨在加强国家股市基础的长期战略。通过提高自由流通股的比例，印尼证券交易所希望，股价形成机制能够更加健康，投资者参与范围能够更加广泛。

金融经济学家兼资本市场专家汉斯（Hans Kwee）表示，八项改革行动计划以及与MSCI会议的成果提振了股市情绪，促使综合股价指数反弹走强。据安塔拉通讯社本周二报道，汉斯说，“在国内，一体化改革计划的成果，以及金融服务管理局与自律组织（SRO）和MSCI的会议都提振了股市情绪。MSCI的问题应该很快就能得到解决。”

印尼金融服务管理局讲解其为提高资本市场透明度所做的准备，包括披露持股比例不超过1%的股权信息，并实施更细致的投资者分类，将之前的7种投资者类型细化到27种。

金融服务管理局董事会成员兼资本市场、金融衍生品和碳交易所监管代理首席执行官哈桑·法齐（Hasan Fawzi）说，“今天（2月3日），金融服务管理局与印尼证券交易所和印尼中央证券存管机构（KSEI）共同提交了一份解决方案提案，该提案原则上可以解决与资本市场透明度和自由流通股比例相关的所有担忧和问题。”

这项新的自由流通股政策可能产生的影响之一是，可能会削减公司首次公开募股的管道。然而，金融服务管理局强调其致力于优先考虑提升发行人在资本市场的质量。对于已在印尼证券交易所上市的公司，也必须适应这项新规。

作为一项准备措施，金融服务管理局已指示印尼发行人协会（AEI）及相关业务参与者对提高自由流通股门槛的影响进行内部模拟。哈桑·法齐说，“希望本周我们能与印尼发行人协会会面，并听取他们的模拟结果。我们将讨论新政策实施的各个阶段和时间表。”

我们欢迎金融服务管理局、印尼证券交易所和政府对提升国家资本市场透明度和诚信标准达成的协议和承诺。过去一周的动荡给我们敲响了警钟，我们必须从中吸取教训。

需要牢记的重点是，大量的外资涌入也要求资本市场管理达到更高的标准。外国投资者非常敏感，他们要求落实国际标准。如果达不到这些标准，我们已经见证了过去一周的惨痛后果。

## 政府筹备老年人免费营养餐目标为75岁以上群体

【本报讯】社会事务部长赛福拉·尤瑟夫（Saifullah Yusuf，昵称Gus Ipul）表示，政府正在完善针对老年人的免费营养餐（MBG）计划实施细则，特别是针对75岁以上的独居的老年人群体。

周二（3/2），古斯·伊普尔在雅加达总统府园区接受采访时表示，其部门已与国家营养机构（BGN）负责人达丹·欣达亚纳（Dadan Hindayana）进行协调，共同筹备该计划的实施方案。

他声称，目前该计划将优先考虑75岁以上的老年人。但未来将扩展至75岁以下年龄段。

古斯·伊普尔阐明“我已与BGN负责人达丹教授协调，为75岁以上且独居的老年人完善免费营养



社会事务部长赛福拉·尤瑟夫在雅加达总统府园区接受记者采访。

餐计划。如果配额（能满足）用完，之后才轮到75岁以下人群。”

面向老年人的MBG服务将通过BGN的公共食堂提供。这些食堂，包括位于受益地区附近的营养服务保障单位（SPPG），也将为残疾人士提供服务。

## 吉布兰赞赏巴厘省长迅速采取行动解决海滩垃圾问题

【本报讯】副总统吉布兰周三（2月4日）在书面声明中说，“我赞赏巴厘省长及地方政府各级人员、军区司令、警察局长和巴厘民众迅速跟进普拉博沃总统关于清理沿海地区垃圾的指示。”

副总统评估，这一迅速行动体现了地方政府反应迅速的领导力，同时也展示了社会各界对巴厘岛环境保护和旅游业可持续性的真切关怀。通过综合方式进行的海滩垃圾处理，也表明了地方政府、安全部队和社区之间在维护环境清洁方面协同合作的重要性。

除了赞赏巴厘岛采取的措施之外，副总统吉布兰还鼓励将这种维护环境清洁的精神，更广泛地推广到全国各地区。

此前，巴厘省长瓦扬·科斯特（Wayan Koster）对普拉博沃总统关于巴厘岛肮脏、遍布垃圾的状况提出的批评作出回应，他表示将立即组建海滩清洁特别工作组。

瓦扬·科斯特周一（2月2日）在登巴萨的一份录音中说，“我将组建特别工作组在海岸值守，一旦有垃圾漂来，立即就能清理。”

此前，在2026年中央政府与地方政府协调会议上，普拉博沃总统指出巴厘岛的状况，特别是因垃圾导致海滩肮脏的问题，并要求地方政府组织在校学生参与清理活动。

科斯特省长解释这个每年都会发生的问题，即海滩上的垃圾是每年雨季从外部漂来的垃圾。他说，“2025



副总统吉布兰于周三（2月4日）在雅加达国际会议中心（JICC）为2026年国际手工艺品贸易博览会揭幕参观展览摊位。

年12月、2026年1月和2月初，只要下雨，从外区域漂来的垃圾就会因为水流大而快速到来。”

不过，科斯特表示，解决这个问题只需要大约2到3个小时来动员清理直至干净。因此，他认为，回应总统批评的恰当措施是组建海滩清洁特别工作组，这样就不需要等待常规工作人员来清理。

关于总统指示巴厘省政府动员

小学生至高中生每周清理海滩一次，科斯特认为不仅需要准备学生，更重要的是准备好垃圾运输工具。

对于重型设备，目前地方政府已有足够数量，但这些设备不可能只在一个地点使用。因此，除了组建特别工作组之外，巴厘省政府还计划与登巴萨市政府和巴东县政府合作，在海岸部署专用运输车队。（pl）

## 贸易部长在开斋节前夕为肉类价格和供应做好准备

【本报讯】贸易部长布迪·桑托索（Budi Santoso）强调，政府将持续维持物价稳定和肉类分销顺畅，以迎接2026年开斋节的到来。

周二（2/1），布迪在雅加达透露，根据监测，全国肉类价格仍处于最高零售价（HET）范围内，即每公斤14万盾左右。

他确保在临近开斋节、民众需求增加之际，不存在囤积行为。

“所以根本不存在囤货现象。”

他补充道，将继续监督分销环节，确保其顺利进行直至开斋节到来。

“我们会持续维护监管，确保分销畅通、供应充足。”他表示。

除了肉类，政府还监控Minyakita食用油的价格。目前，记录显示其



贸易部长布迪·桑托索在雅加达出席2026年印尼经济峰会期间接受采访，阐述肉类价格调控与供应保障措施。

价格已降至16,300盾。

“我们的食用油价

格已经下降，现在降

至16,300盾。之前是

16,800盾。”他说道。

与此同时，农业部长

安迪·阿姆兰·苏莱曼

（Andi Amran Sulaiman）此前已确保，基于粮

食供需平衡表预测以及与

相关利益攸关方的实地评

估，在迎接2026年斋月

至开斋节期间，国家粮食

供应是安全的。

农业部长周二（3/2）

在雅加达与国会第四

委员会的工作会议上表示，“根据贸易部与国家粮食局、地方政府及企业共同进行的粮食供需平衡预测监测及实地评估结果，我在此报告，面对1447回历年斋月，我国战略性粮食的生产供应及储备状况处于相对安全的水平。”

他指出，预计将于2月至3月进行的斋戒月，以及约在3月20日至21日的开斋节，将成为政府确保全国供应充足、价格稳定以保障广大民众需求的契机。

在大米、玉米、红葱、辣椒、鸡肉、鸡蛋和食用油方面，国内生产已能满足需求；而大豆、大蒜、牛肉及糖类则通过有节制的进口进行补充。（fd）

## BGN称大豆需求提高将加强印尼与美国关系

【本报讯】国家营养机构（BGN）系统与治理副局长蒂戈尔·潘加里布安（Tigor Pangaribuan）表示，免费营养餐（MBG）计划增加了对大豆的需

求，并改善了与美国（大豆主要进口国）的关系。

周二（3/2），蒂戈尔在雅加达美国文化中心举办的美国大豆讨论和烹饪示范活动中披露，“我不知道对从美国进口大豆会产生多大影响。但可以肯定的是，这将对增加大豆、豆腐和天贝的需求产生影响，以满足该项目的需求。”

蒂戈尔表示，在决定MBG计划受益人所食用的菜单组成时，BGN努力提供营养均衡的食物。

这些食物所需的营养成分必须包含碳水化合物、来自蔬菜和水果的营养物质，以及动物蛋白和植物蛋白。

“这就是为什么我们在托盘上说，现在在我们制定的系统和技术指南中，所有中央厨房都必须尽一切努力提供这种食品成分。”

蒂戈尔强调，植物蛋白的主要来源是豆豉和豆腐。在MBG项目中，这些食物每周大约食用三次。

因此，随着该计划受益人数的增加，对大豆及其衍生品的需求也在增加。

“我听说由于这项政



国家营养机构系统与治理副局长蒂戈尔·潘加里布安在雅加达美国文化中心举行的美国大豆讨论及烹饪示范活动中发表讲话。

策，经营豆腐和天贝生意的企业家的收入翻了一番。”他说道。

蒂戈尔希望，随着对美国大豆的需求不断增长，大豆是MBG计划中豆腐和天贝的原材料，这将进一步加强印尼和美国之间的关系。

他因而表示希望该计划能够进一步提高公众认识有关印尼和美国大豆资源供应的重要性，从而提高MBG计划期间提供的食物的营养质量。（fd）

# ACCOR宣布在印尼签署 MERCURE CIBADAK SUKABUMI RESORT度假酒店

**【本报讯】**雅高集团 (Accor)，全球领先的酒店管理集团，持续拓展其在印度尼西亚的布局，近日正式宣布签署苏卡布米芝巴达克美居度假酒店 (Mercure Cibadak Sukabumi Resort)。该项目将把深受欢迎的美居品牌待客之道——融合在地文化与地域特色的体验——带入西爪哇省苏卡布米壮丽的自然景观之中。

坐落于郁郁葱葱的绿色环境中，苏卡布米芝巴达克美居度假酒店为宾客营造一个放慢脚步、亲近自然的理想空间，让人尽情享受专注、舒适与温馨相伴的美好时光。酒店地理位置优越，从雅加达和茂物前往

交通便捷。

度假酒店共设有99间客房，其中包括别具特色的树屋风格住宿，并配备多样化的设施，适合各个年龄层的宾客使用。设施包括四个游泳池、儿童专用泳池、儿童俱乐部、鸟类观赏园 (Aviary)、健身中心以及大堂酒廊。

在会议与活动方面，酒店设有一间面积达198平方米的多功能宴会厅，可容纳多达200位宾客；另有占地216平方米、设计优雅的 Nagara 教堂 (Nagara Chapel)，非常适合举办婚礼及各类社交活动，在度假胜地的迷人氛围中打造难忘时刻。

雅高集团亚洲高级、中端

及经济型酒店事业部首席运营官Garth Simmons表示：“苏卡布米芝巴达克美居度假酒店是美居品牌进一步巩固其在印度尼西亚市场的重要里程碑。坐落于自然资源丰富、环境优美的地区，这家度假酒店将以温暖、扎根本土文化的美居风格，为宾客打造一个倍感欢迎、放松身心，并与苏卡布米独特魅力紧密相连的度假目的地。”

该度假酒店已于2026年2月1日正式开业，预计将成为游客探索苏卡布米自然美景的重要门户，同时进一步提升印度尼西亚作为休闲旅游及富有文化内涵住宿体验目的地的吸引力。



数超过28,000间。此外，集团还拥有强劲的发展储备，未来数年内计划新增43家酒店，合计逾9,000间客房。

## 印尼政府规划至2034年建设7吉瓦核电 加快推进国家能源转型进程

**【本报讯】**印尼政府决定分阶段启动核电站建设，计划至2034年实现核电装机容量7吉瓦，作为加快推进国家能源转型、优化能源结构的重要举措。

印尼总统气候与能源事务特使哈希姆·佐约哈迪库苏莫 (Hashim Djojohadikusumo) 于2月4日在雅加达举行的2026年印尼经济峰会 (IES) 上表示，上述决定已纳入印尼中长期国家能源政策总体部署。

哈希姆指出，政府已正式作出启动核电项目的政策决策。根据规划，核电项目将采取循序推进方式，初期建设规模为500兆瓦，并逐步扩大装机容量，目标是在2034年前实现7吉瓦的总体目标。



2026年2月4日，印尼总统气候与能源事务特使哈希姆·佐约哈迪库苏莫在雅加达举行的2026年印尼经济峰会上发表主旨演讲。

他表示，核电项目是国家能源转型战略的重要组成部分，将与国家电力供应业务规划 (RUPTL) 中所列的大型发电项目形成协同，进一步夯实国家电力供应基础。

在谈及整体电力发展规划时，哈希姆表示，未来10年内，印尼计划新增发

电装机容量约70吉瓦，其中新能源和可再生能源将占据主导地位。

据介绍，在上述新增装机容量中，约76% 将来自可再生能源项目，涵盖太阳能、水电、风电等多个领域。

哈希姆指出，大规模可再生能源项目持续吸引国

际投资者和技术提供方的关注，显示出政府在推动绿色低碳能源发展方面的政策方向日益明确。

此外，他强调，在能源结构转型过程中，天然气仍将发挥重要的过渡性作用，用以保障国家电力系统的稳定运行。

哈希姆表示，其余电力需求将主要由天然气供应，作为能源转型阶段的重要过渡燃料。

他指出，上述能源政策体现了政府在促进经济增长、维护能源安全与持续推进减排目标之间实现协调发展方面的坚定承诺。

同时，启动核电项目也将为印尼能源领域带来新的投资机遇，涵盖融资合作、先进技术引进等多个方面，以应对中长期不断增长的用电需求。(er)

## 煤炭价格走强

## 2月上旬印尼基准煤价升至106.11美元

**【本报讯】**印尼能源与矿产资源部 (ESDM) 发布公告称，2026年2月上旬 (第一期) 煤炭基准价格 (HBA) 升至每吨106.11美元，较2026年1月下旬 (第二期) 的每吨104.03美元有所上调。

该价格依据能源与矿产资源部长第47.K/MB.01/MEM.B/2026号决定确定，适用期限为2026年2月1日至14日。

除发热量为6,322 kcal/kg (GAR) 的煤炭基准价

每吨35.83美元，此前为35.38美元。

今年年初，印尼能源与矿产资源部长巴赫利尔·拉哈达利亚表示，政府计划于2026年将全国煤炭产量控制在约6亿吨左右，较2025年约7.9亿吨的实际产量明显回落。

他指出，推进产量调控，旨在维护全球煤炭市场价格稳定。目前，全球煤炭年贸易量约为13亿吨，其中印尼出口量约5.14亿吨，在国际市场中

占据重要地位。

相关分析认为，全球煤炭供应相对充裕，对价格形成一定下行压力。鉴于印尼在全球煤炭贸易中的比重，政府方面认为，通过合理调控产量，有助于增强对国际煤价的支撑作用。

巴赫利尔表示，自然资源管理应坚持可持续原则。他说，既要保持价格处于合理区间，也要确保矿产资源得到长远利用，避免过度集中开采。(er)

## 印尼携手马来西亚

## 推进新一代半导体芯片产业合作

**【本报讯】**印尼政府正推动与马来西亚在新一代半导体产业领域深化合作，旨在把握芯片技术市场仍具发展空间的机遇，提升区域产业协同与整体竞争力。

印尼经济统筹部长艾尔朗加·哈尔塔托 (Airlangga Hartarto) 于周二在雅加达举行的2026年印尼经济峰会 (Indonesia Economic Summit, IES) 上表示，马来西亚在半导体产业生态体系建设方面相对成熟，但在新一代芯片技术领域，两国仍拥有广阔的合作空间。

艾尔朗加指出，尽管马来西亚在现有半导体产业体系中处于较为领先的位置，但随着新一代半导体技术不断演进，相关市场尚未固化，为区域国家开展合作提供了现实条件。印尼希望与马来西亚携手，共同参与新一代半导体产业的发展进程。

他表示，在全球芯片产业竞争持续加剧的背景下，加强区域协作不仅有助于提升整体产业竞争



2026年2月3日，印尼经济统筹部长艾尔朗加·哈尔塔托在雅加达举行的2026年印尼经济峰会上发表开幕致辞。

力，也将加快印尼国内人力资源能力建设。印尼政府同时重申，总统普拉博沃·苏比安托高度重视半导体产业发展，并将其作为国家工业化战略的重要组成部分。

在具体合作路径方面，艾尔朗加介绍，相关合作将通过三个方向并行推进，包括强化初创企业生态体系建设、推动现有产业结构转型升级，以及面向计算需求的芯片研发与应用。相关布局将重点聚焦数字化汽车和电子产业

等领域。

他还指出，印尼在半导体产业链上游环节具备一定基础优势，包括硅砂资源供应以及平板玻璃产业体系，可为双方共同完善区域半导体产业链提供支撑。

印尼政府期待，通过与马来西亚的合作，进一步推动技术与知识转移，提升产业附加值，并增强印尼在新一代芯片技术研发与产业应用领域中的战略地位。(er)

## 船舶追踪数据引发俄油流入印尼关注 北塔米纳明确否认进口俄罗斯原油

**【本报讯】**有关俄罗斯原油可能在2025年底至2026年初进入印尼市场的消息引发外界关注。

路透社援引船舶追踪数据显示，两批标注为“萨哈林混合油” (Sakhalin Blend) 的原油货物，分别在巴厘巴板和芝拉扎港口完成卸货。

北塔米纳企业传播副总裁穆罕默德·巴伦 (Muhammad Baron) 表示，截至目前，公司仍在与相关子控股单位进行内部协调与核实，以确认有关信息的准确性。

巴伦于周三 (2月4日) 发表声明称：“作为初步说明，北塔米纳在开展各项业务活动过程中，始终严格遵循现行法律法规和相关政策规定，包括在原油进口及能源供应机制方面，全面确保符合国家能源安全与合规要求。”

能源与航运数据分析机构Vortexa分析师李艾玛 (Emma Li) 指出，从历史供应结构来看，上述货运规模并不常见。她表示，印尼长期以来主要依赖来自中东和非洲地区的原油供应，相关数据动向因此受到市场关注。

船舶追踪资料显示，两批原油货物的装载量均为700000桶。其中，油轮“GT Honor”号于2025年12月25日在巴厘巴板完成卸货；另一批货物由“Integrity Racer”号油轮于2026年1月在芝拉扎

卸货。相关货物在此之前曾于香港附近海域完成船对船转运。

与此同时，数据显示，参与转运作业的“Galaxy”号与“Voyager”号油轮被列入美国及欧盟制裁名单，并被记录多次参与运输来自俄罗斯萨哈林-2项目的原油。

针对上述情况，北塔米纳方面明确否认进口俄罗斯原油。公司确认，“GT Honor”号确曾在巴厘巴板进行卸货作业，但强调该批原油并非来自萨哈林地区，且未披露具体来源国。就“Integrity Racer”号的相关情况，北塔米纳亦作出相同说明，并再次重申不存在进口俄罗斯原油的事实。

从政策层面看，印尼并未加入西方国家针对俄罗斯实施的制裁机制，因此在制度上并不存在对俄罗斯原油贸易的正式禁令。

不过，业内普遍指出，涉及受制裁国家的原油贸易往往通过船对船转运、航运文件调整等方式进行，这也使油气进口的透明度与可追溯性问题持续受到关注。

分析认为，在当前地缘政治形势复杂、全球能源市场波动加剧的背景下，上述动向不仅涉及原油贸易合规问题，也引发了对国家能源安全及原油进口数据治理的进一步讨论。(er)



北塔米纳国际航运公司 (PIS) 所属油轮示意图

## 印尼2025年钢铁贸易顺差180亿美元 已跃升至全球第五大出口国

**【本报讯】**本周三，印尼贸易部长布迪·桑托索在雅加达与国会第六委员会的工作会议上指出，印尼2025年钢铁贸易顺差达到180亿美元。

他说明，这一顺差主要由出口额279.7亿美元推动，而进口额则录得95.3亿美元。

贸易部长表示：“贸易持续保持顺差的成就，与印尼在全球贸易中地位的提升相符。”

他透露，2019年印尼仅位列全球第17大钢铁出口国。通过推动

产业下游化和提升工业产能，如今印尼已跃升至全球第五大钢铁出口国。前四位分别为：第一中国、第二德国、第三日本、第四韩国。

此外部长指出，根据2021年第29号政府条例 (经2026年第3号政府条例修改) 关于贸易领域实施的第12条规定，限制进口货物的具体实施细则将由贸易部长条例进行规范。

总体而言，铁或钢、合金钢及其衍生产品的进口政策和管制，主要依据

2025年第16号贸易部长条例 (结合2025年第37号关于进口政策与管制的贸易部长条例)，以及2025年第22号关于特定工业产品进口政策与管制 (以管制要项为核心) 的贸易部长条例。

管制要项规定：铁或钢、合金钢及其衍生产品仅可由持有有效商业登记号 (NIB) 的进口商进口，且必须处于全新状态。进口商需持有生产者识别号 (API-P) 或一般进口识别号 (API-U)，并已获得进

口批准 (PI)。

贸易部长表示，当前在铁或钢及其衍生品总共有750个关税税目中，已有518个税目 (约占60.07%) 受到监管。其中包括440个铁或钢税目、67个合金钢税目及18个衍生品税目。

他详细说明：“其中专门针对船舶工业的有20个税目。相关税目还可细分为：493个税目属于辅助原材料类别，14个税目属于资本货物类别，11个税目属于消费品类别。”(cx)

# 印尼证交所锁定49家大型上市公司 优先推动自由流通股比例提升至15%

**【本报讯】**印尼金融服务管理局 (OJK) 与印尼证券交易所 (IDX/BEI) 正推进将股票自由流通股比例 (公众持股比例) 下限, 从原先的7.5%上调至15%。

一旦新规正式落地, 预计至少将有267家上市公司暂时无法满足15%的自由流通股比例要求, 其中包括49家市值规模庞大的大型上市公司 (big caps)。

印尼证券交易所公司评估总监 I Gede Nyoman Yetna 于2月4日 (周三) 在雅加达证交所大楼向媒体表示: “如果进一步细分, 在这267家公司中, 有49家合计贡献了约90%的总市值。因此, 尽管所有267家公司最终都必须达标, 但我们将优先聚焦这49家。”

Nyoman指出, 这49家大型市值上市公司来自不同行业, 未来将被作为提升自由流通股比例的试点项目 (pilot project)。

“无论是证交所还是OJK, 哈桑·法齐先生 (Hasan Fawzi) 也已表态支持相关计划。

我们将尽最大努力, 包括为企业梳理和规划可行的公司行动方案,” Nyoman说。

他进一步表示, 若15%的自由流通股比例要求正式实施, 未能在规定期限内完成调整的上市公司, 存在被处以暂停交易甚至退市 (delisting) 的可能。

Nyoman透露, 该自由流通股比例要求已被纳入证交所规则修订草案, 相关草案同时明确了处罚机制, 包括罚款、暂停交易, 以及最终的退市安排。

在暂停交易期限方面, 印尼证券交易所将给予上市公司最长24个月的调整期。

“我们给予24个月时间。如果在此期间仍未作出必要回应或改善, 相关制裁将启动, 并进入暂停交易阶段。在此情况下, 我们将要求企业实施退市,



I Gede Nyoman Yetna

同时必须保障投资者权益, 例如通过股份回购 (buyback) 机制,” Nyoman解释道。

与此同时, 印尼发行人协会 (AEI) 主席、印尼中亚银行 (PT Bank Central Asia Tbk, BBCA) 副总裁 Armand Wahyudi Hartono 认为, 目前由 OJK 与自律组织 (SRO) 推进的自由流通股比例上调计划, 理应采取循序渐进的方式实施。

“从准备程度来看, 我们的建议是, 自由流通股比例的提升最好分阶段进行,” Armand 表示。

他认为, 分阶段推进将更具

现实意义, 有助于上市公司根据未来市场变化灵活调整自身策略。

“通常的做法是先尝试向市场出售一部分股份, 观察市场反应; 如果发现需要更具针对性的策略, 就必须依据市场需求来执行,” 他说。

当日 (2月4日), OJK 与 SRO 在雅加达印尼证券交易所主大厅, 与印尼发行人协会 (AEI) 举行会议, 就印尼资本市场自由流通股比例调整方案进行社会化沟通。

据悉, OJK 与 SRO 目前正研究将自由流通股比例要求由 7.5% 提高至 15%, 并计划自 2026 年 2 月起正式实施。

未能满足相关自由流通股比例规定的上市公司, 将适用退出政策 (exit policy)。

上述自由流通股比例调整规定适用于印尼资本市场的所有上市公司, 包括现有上市公司以及未来计划进行首次公开募股 (IPO) 的新公司。(asp)

## 受金银价格走强的推动 综合股价指数收高

**【本报讯】**印尼证券交易所 (BEI) 综合股价指数 (IHSG) 于2月4日 (周三) 下午收高, 主要受金银价格走强提振, 进而影响了商品类股的走势。

早盘收市时, IHSG 下跌43.27点 (-0.53%), 报8079.32点; 但午后收盘走强, 最终上涨24.12点 (+0.30%), 报8146.717点。与此同时, LQ45 指数上涨9.06点 (+1.10%), 收于832.795点。

“IHSG 开盘走低, 收盘走高。金银价格的持续反弹是推动该指数走强的因素之一。” Phintraco Sekuritas 研究主管 Ratna Lim 周三在雅加达发布的一份研究报告中指出。

根据 idx.co.id 数据, 当日共成交289万零404笔, 成交量454亿3129万3460股, 成交金额达25兆7449亿8951万3081盾。个股方面, 309只上涨、419只下跌、230只平盘。外资净卖出1兆4348亿盾。

**涨幅居前个股包括:**  
UNTR(United Tractors) 上涨1675盾, 收于27850盾; RLCO (Abadi Lestari) 上涨625盾, 收于7000盾; AMMN (Amman Mineral) 上涨600盾, 收于7475盾; MKPI (Metropolitan Kentjana) 上涨525盾, 收于24000盾。

**跌幅居前个股包括:**  
SINI (Singaraja Putra) 下跌1725盾, 收于15575盾; FILM (MD Entertainment) 下跌1575盾, 收于8925盾; POLU (Golden Flower) 下跌1350盾, 收于20575盾; ARKO (Arkora Hydro) 下跌1250盾, 收于7200盾。

亚洲主要股市涨跌互见: 日经指数下跌427.30点 (-0.78%), 报54293.36点; 恒生指数上涨12.55点 (+0.047%), 报26847.32点; 上证指数上涨34.46点 (+0.85%), 报4102.20点; 新加坡海峡时报指数上涨21.41点 (+0.43%), 报4965.50点。

**盾币贬值23盾**  
周三 (4日), 雅加达银行间即期美元汇率 (JISDOR) 收于 1 美元兑 16777盾, 较前一交易日 (16754盾) 贬值23盾。(asp)

## AAUI: 并购可成为满足最低权益资本要求的选项

**【本报讯】**印尼一般保险协会 (AAUI) 认为, 合并与收购可作为一般保险公司在2026年前满足最低权益资本要求的战略选项之一。

AAUI主席 Budi Herawan 表示, 从监管角度来看, 并购在法规层面是完全可行的。

他在 1月30日 (周五) 说: “尽管如此, 并购并非放之四海而皆准的解决方案, 仍需综合考量企业自身的准备程度、商业战略的一致性, 以及保单持有人的利益。”

截至目前, Budi 说

明, AAUI 尚未收到会员公司之间有关具体并购计划的正式信息。

除并购之外, Budi 指出, 一般保险公司也可通过其他战略举措, 以满足金融服务管理局 (OJK) 所规定的最低资本要求。其中之一是强化盈利能力与营运效率, 将留存收益作为提升权益资本的重要来源。

他补充说: “此外, 还需要改善承保质量与风险管理, 使业务增长与资本实力保持匹配。”

Budi 还表示, 一般保

险公司应优化业务组合, 重点发展具备可持续性的业务线, 同时争取股东支持, 包括直接增资或中期资本承诺。

与此同时, 在符合 OJK 规定的前提下, 企业也可运用混合资本工具 (hybrid capital), 作为强化资本结构的替代方案, 尤其适用于财务结构稳健、公司治理良好的企业。

他指出: “这类工具可在短期内减少对新增实缴资本的完全依赖, 作为资本补充手段。”

此前, 依据 AAUI 的

内部测算, Budi 预计仍将有 5 至 10 家一般保险公司, 难以达到 2500 亿盾的最低权益资本要求。

Budi 强调, 一般保险业并不反对最低权益资本的相关规定, 但希望监管机构能够给予时间上的适度展延, 使资本相对不足的公司能够通过第一阶段的权益要求。

他说: “我们也已向监管层表明, 业界并未反对 2023 年金融服务管理局第 23 号条例 (POJK 23/2023), 仅是希望获得期限上的放宽。当然, 这种宽限并非适用

于所有公司, 而应仅限于特定企业。”

据悉, 金融服务管理局 (OJK) 规定, 保险业须于 2026 年前完成第一阶段的最低权益资本义务, 该要求载明于 POJK 23/2023。

根据规定, 2026 年第一阶段的最低权益资本标准为: 一般保险公司 2500 亿盾, 伊斯兰保险公司 1000 亿盾, 再保险公司 5000 亿盾, 以及伊斯兰再保险公司 2000 亿盾。相关要求最迟须于 2026 年 12 月 31 日前完成。(asp)

## BNI 2025 年净利达 20 万亿盾, 信贷同比增长 15.9%

**【本报讯】**万自立银行 (BNI) 2025 年实现信贷同比增长 15.9%, 推动合并净利润增至 20 万亿盾, 在全球波动与利率调整背景下交出稳健成绩单。

BNI 总裁 Putrama Wahju Setyawan 表示, 全年经营重点放在强化低成本资金、严格风险管理, 并将信贷投向具生产力的关键领域。“信贷增长 15.9%, 得益于更稳固的资金结构与有效的业务布局,” 他说。

信贷扩张主要由低成本资金 (CASA) 支撑, CASA 同比大增 28.9%, 其中活期存款增长 43.8%、储蓄增长 11.2%。



BNI 总裁 Putrama Wahju Setyawan (中)

有效压低资金成本并维持充裕流动性。BNI 财务与战略董事 Hussein Paolo Kartadjoemena 指出, 2025 年资产

负债管理聚焦业务增长、资金效率与资本强化三者平衡。“多元化信贷策略, 是在全球经济放缓中守住资产质量的关键。”

资本层面, BNI 资本充足率 (CAR) 达 20.7%, 显著高于监管要求; 资产质量持续改善, 不良贷款率 (NPL) 为 1.9%, 风险贷款 (LaR) 为 8.5%, 已回到疫情前水平。与此同时, NPL 与 LaR 覆盖率分别达 205.5% 与 46.9%, 显示审慎而充足的风险缓冲。

经营方面, BNI 2025 年累计净利润收入 (NII) 达 40.3 万亿盾, 在基准利

率下行压力下保持韧性; 非利息收入同比增长 5.2% 至 24.6 万亿盾。

在可持续金融领域, BNI 可持续融资余额达 197 万亿盾, 约占总信贷 22%, 并分别发行 50,000 亿盾的可持续债券与绿色债券, 持续深化 ESG 战略。

Putrama 强调, BNI 不仅是金融中介, 更是政府推进国家发展议程的战略伙伴。通过审慎、生态化与长期导向的方式, BNI 积极支持教育、公共卫生、粮食安全、乡村经济及实体产业发展, 助力就业与区域增长。(asp)

全球股市						
亚股						
日经指数	54293.36	跌 427.30				
韩国综合	5371.10	涨 83.02				
香港恒生	26847.32	涨 12.55				
上海综合	4102.20	涨 34.46				
欧股						
英国FTSE	10411.97	涨 97.38				
德国DAX	24736.15	跌 44.64				
法国CAC	8238.59	涨 59.09				
荷兰AEX	996.65	涨 2.66				
美股		Http://tw.stock.yahoo.com 4/2/2026 17.52				
道琼工业	49240.99	跌 166.67				
那斯达克	23255.19	跌 336.92				
S&P 500	6917.81	跌 58.63				
*at close source: Dow Jones 3/2/2026						

证券交易所股价指数		
2026年2月4日 印尼西部时间17:00 WIB		
部门	指数	波幅(%)
综合指数	8146.72	0.30
LQ45	832.79	1.10
JII	545.25	0.35
IDXENERGY	3928.14	-1.16
IDXBASIC	2194.69	3.32
IDXINDUST	1930.81	0.72
IDXNONCYC	790.69	-1.63
IDXCYCLIC	1131.50	-4.02
IDXHEALTH	1983.11	-0.33
IDXFINANCE	1478.16	1.16
IDXPROPERT	1099.51	-0.79
IDXTECHNO	8788.35	0.03
IDXINFRA	2249.17	-2.41

||
||
||

## 2023年第79号总统法令效应：电动汽车投资额突破36.1万亿盾



电动汽车生态系统协会秘书长瑞安·欧内斯特。

**【本报讯】**政府与电动汽车生态系统协会(AEML)一致认为，2023年第79号总统法令已成功加速了国家电动汽车生态系统的建设。该法令证明有效打破了市场壁垒，并在2023—2025年期间推动投资额达到36.1万亿盾。

电动汽车生态系统协会秘书长瑞安·欧内斯特(Rian Ernest)强调，对政府战略举措的全力支持。据他说，大规模普及电动汽车不仅仅是环境问题，但增强国家能源韧性的工具。

“我们确信，更大规模地普及电动汽车将为民众和国家带来切实利益，其中是让城市天空更蓝、显著减轻燃油补贴负担，并通过降低对进口燃油的依赖来增强国家能源韧性。”

基础设施与区域发展统筹部基础设施领域副部长拉赫马特·凯穆丁(Rachmat Kaimuddin)阐述了该总统法令颁布后的显著数据。电动汽车销量年均增长147%，车型选择从16种激增至138种。

“2023年第79号总统法令为打破这些结构性障碍。电气化不仅是环境问题，也是能源自主战略的一部分，因为国家约97%的电力来源来自国内，这与燃油仍高度依赖进口的情况不同。”

投资统筹机构(BKPM)记录，电动汽车领域的实

际投资额飙升147%。投资统筹机构投资服务领域副部长罗罗·蕾妮·菲特里亚尼(Roro Reni Fitriani)强调，政府提供的进口激励政策始终伴随着严格监督，以确保长期投资。

“我们并非无条件地允许完全组装汽车进口到印尼，但从长远来看，企业必须为投资实现做出贡献。这证明激励政策有效吸引了长期承诺，而不仅仅是打开了进口阀门。”

工业部报告称，目前有14家电动汽车企业在印尼运营，年产能达41万辆。到2026年，政府重点将转向产业深化，目标是国产化率最低达到40%，尤其是在电池领域。

政府还致力于将印尼定位为全球出口基地，而不仅仅是消费市场。贸易部出口局长安德里·吉朗(Andri Gilang)表示，印尼的工厂已准备好供应区域和国际市场。

“我们确保在印尼建立的工厂不仅服务于我们自己的地区，也服务区域市场和其他国家。”

电动汽车生态系统协会推动政策重点的转变。2025年进口激励政策结束后，合作方向将转向非财政激励措施。“其目标是让公众因日常使用中提供的便利性而更愿意转向使用电动汽车，而不必总是增加国家财政负担。”

(icm)

## 2026年印尼国际车展前 GAC增加数千辆电动汽车库存



广汽印尼公司(GAC Indonesia)。

**【本报讯】**在2026年印尼国际车展(IIMS)前，广汽印尼公司(GAC Indonesia)增加数千辆电动汽车(EV)库存，与此同时，也为迎接2026年农历新年和开斋节假期做好准备。

该公司管理层声称，通过提高产能，广汽印尼公司确保消费者能快速拥有车辆，无需长时间等待。“通过一体化的销售系统，已提交车辆订单(SPK)并全额付款的消费者将立即收到2026年电动汽车的车牌号和车辆识别码(NIK)。”

与此同时，针对雅茂德丹勿区(Jabodetabek)，广汽印尼承诺在付款完成后，最多两个工作日内已能交付汽车。

广汽印尼管理层表示，此方案采用先到先得的方式。“这使得提前购车的消费者能在春

节和开斋节等购车高峰期到来之前，享受到广汽带来的便利。”

这种生产和配送准备充分体现了广汽印尼的承诺，即提供涵盖全线产品的数千辆汽车，包括AION Y Plus、AION V、AION UT，以及Hyptec HT。

在2026年印尼国际车展(IIMS 2026)上，除了将展示全线产品外，广汽印尼也将推出多款新产品，其中一款七座车型将令参观者眼前一亮。“充足的库存将确保展会期间的热情能够迅速转化为实际的购车需求，无需长时间等待。”

对此通知，GAC Indonesia将于2026年2月5日至15日在A馆A10展位亮相，展示融合体育精神、科技与娱乐的运动娱乐体验，同时确保产品供应充足，交货快捷。(sl)

## 受春节和斋月推动 塑料和玻璃包装业生产和需求增长

**【本报讯】**制造业推动产能利用率，获取2026年首季度需求的增长机遇。

预计今年初的消费将受到两大因素的，即2026年2月中旬开始的春节和斋月。包装行业是受益于该增长趋势的行业之一。

日前，印尼烯烃、香料和塑料工业协会(Inaplas)秘书长Fajar Budiono表示，随着春节、斋月和开斋节的到来，2026年首季度将成为印尼国内塑料行业的旺季。

Fajar预计，2026年首季度旺季需求量将占整年总需求量的35%以上。塑料包装的需求主要集中在食品饮料行业和传统市场领域，约占45%至40%。

为能争取该机遇，印尼塑料协会(Inaplas)观察到，自年初以来，生产利用率有所提高。

Fajar告诉记者称，2026年1月，上游行业的平均利用率从此前的70%以下上升至成为70%至75%。与此同时，下游行业的利用率也回升至60%以上。“我们将在2月份观察情况；市场情绪积极，利用率可能会趋于稳定或继续上升。政府需要做的就是在管理进口原材料方面保持平衡。关

键还在于进口管制。”

Panca Budi Idaman公司(PBID)经理亦兼公司秘书Lukman Hakim在另一次采访中强调说，斋月和开斋节期间需求增长的潜力。

该塑料包装企业拥有Tomat、Sparta和Wayang等品牌，继续瞄准微型、小型和中型企业(MSME)，以及传统市场，尤其关注食品和饮料产品。

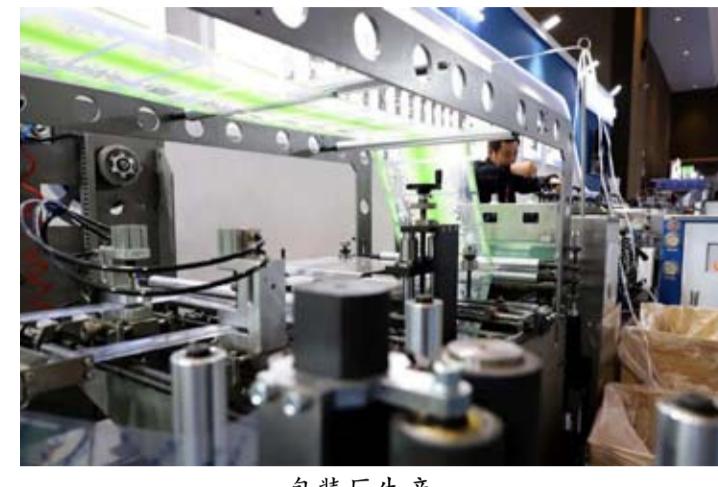
Lukman并未详述今年斋月期间的潜在需求增长。

他仅解释说，消费者和塑料商店通常会在斋月前几个月就开始囤货。“斋月期间，消费量肯定会增加，这将促进销售。展望未来，我们将通过支持消费品包装行业，特别是食品和饮料包装行业，来实现更稳定的增长。”

与此同时，印尼包装联合会(IPF)执行董事Henky Wibawa估计，今年春节和斋月期间的包装需求增长不会显著，仅为5%至8%左右。

Henky提醒包装行业必须做出调整，俾能保持最佳利用率。

包装行业必须通过改



包装厂生产。

变策略和创新包装流程来预测当前的供应链趋势，并朝着数字化转型。“当然，这需要全面平衡功能标准、成本、设计价值、健康和环保性。”

不单只塑料包装，玻璃制品包装也受益于斋月和开斋节期间的需求增长趋势。

印尼玻璃生产商协会(APGI)主席Henry T. Susanto表示，需求增长取决于产品细分和客户行业。

Henry指出，需求增长发生在斋月前几个月，增幅高达20%。“需求增长取决于行业。最常见的玻璃包装产品用于盛装糖浆、酱油、保健饮品等。”Henry说道。

总体而言，印尼工业部

(Kemenperin)观察到制造业产量有所增长。这反映在工业信心指数(IKI)上，该指数在2026年1月开局强劲，环比上升2.22点，达到54.12。

工业部发言人Febri Hendri Antoni Arief解释说，根据其构成要素，2026年1月新订单IKI环比上升2.51点，达到55.27。

生产IKI也大幅上涨，上升6.45点，重回扩张区间，达到54.86。

Febri解释道，该业绩已结束生产IKI连续七个周期的收缩。“我们认为IKI的上升是因为行业参与者开始加大生产力度，以满足斋月、开斋节和其他宗教节日前不断增长的需求。”(sl)

## 2025年南苏门答腊省煤炭产量突破1.2亿吨

**【本报讯】**在过去五年，南苏门答腊省的煤炭产量持续呈现增长趋势。2025年全年，该地区煤炭实际产量达到1.2亿吨。

根据南苏门答腊省能源和矿产资源部(ESDM)的数据，2021年至2024年期间的煤炭产量逐步上升，分别为2021年达6500万吨，2022年达9000万吨，2023年达1.05亿吨，和2024年达1.13亿吨。

南苏门答腊省ESDM矿产与煤炭技术和收益部门负责人阿尔马亚·森塔努·帕塞克(Armaya Sentanu Pasek)称，该产量增长与该地区持有采矿业务许可证的公司活动优化同步。

他认为，以目前拥有的煤炭储量，南苏门答腊省的煤炭资源潜力仍可供利用约100年。

2025年全年，南苏门答腊省煤炭产量最大的

地区是Muara Enim县，达4700万吨，其次是Lahat县4000万吨，Musi Banyuasin县1800万吨，和Musi Rawas Utara县990万吨。

此外，Banyuasin县产量为360万吨，Ogan Komering Ulu县为99.9万吨，Penukal Abab Lematang Ilir县为14.1万吨。

他透露，采矿部门不仅支撑能源需求，也是地方财

政收入的主要来源之一。

煤炭开采部门的收益分成基金仍是南苏门答腊省政府及产煤县/市的重要支柱。

“虽然未有官方数据，但在就业方面，估计煤炭开采业吸纳约8万劳动力。”

基于这些成就，相关部门希望煤炭产量的增长能继续与环境保护、地方收入优化，以及可持续就业机会的创造保持平衡。(icm)

## 印尼女性中小微企业 参加2026年英国伯明翰春季国际消费品展

**【本报讯】**印尼女性中小微企业通过参加于2026年2月1日至4日在英国伯明翰举行的2026春季博览会，进入英国市场。此次展会将用作将时尚、纺织品至家居装饰产品出口拓展至欧洲市场的入口。

春季博览会是英国最大的多品类企业对企业博览会，将企业与零售买家、批发商、分销商和国际商业伙伴汇聚一堂。该展会展示了家居装饰、纺织品、时尚到生活方式等各类产品。

在2026春季博览会上，印尼展馆展示了九个品牌，即Sakombu、Long Story Short、Salam Rancage、Terima Kasih Kembali、Dcraft、Millsportid、Pan Brothers、Arifahstudio和Homeware-group。参展产品涵盖时尚、配饰、服装、纺织品，以及家居装饰，目标市场为英国和欧洲。

印尼的参与是贸易部、印尼驻伦敦大使馆、国际贸易中心(ITC)通过SheTrades计划，以及印

尼国家合作伙伴印尼银行、印尼国家银行(BNI)、印尼人民银行(BRI)和北塔米纳基金会(Pertamina Foundation)合作的结果。

贸易部国家出口发展总局局长法贾里尼·蓬托德维(Fajarini Puntodewi)称，春季博览会是提高女性中小微企业应对全球市场准备度的途径。

“女性中小微企业在

国家经济结构中扮演着非常重要的角色。通过参与2026春季博览会，推动印尼女性中小微企业提升商业能力、理解全球市场标准，并建立可持续的贸易伙伴关系，尤其是在英国和欧洲市场。”

印尼约70%的中小微企业由女性推动。这一状况使得女性中小微企业成为包容性经济的主要支柱之一，同时也为扩大其在全球价值链中的参与度打开了机会。

印尼驻英国、爱尔兰和国际海事组织大使德斯拉·佩尔恰亚(Desra Percaya)认为，印尼展馆中跨利益相



在英国伯明翰举行2026春季博览会的一个印尼展馆之一。

双方的合作反映了推动更具包容性贸易的承诺。

“政府、国际机构和战略合作伙伴之间的协同作用是确保印尼女性中小微企业获得成长和全球竞争机会的重要因素。”

他补充说，春季博览会每年吸引超过3.8万名潜在买家，包括来自玛莎百货(Marks & Spencer)、Next、约翰路易斯(John Lewis)和亚马逊英国(Amazon UK)等零售网络的买家。

“希望这可以成为印尼

中小微企业进入英国市场的潜在切入点。”

印尼驻伦敦贸易专员阿尤·西蒂·玛丽亚姆(Ayu Siti Maryam)表示，此次展会为女性中小微企业扩大网络并同时加强印尼产品在英国市场的地位提供了具体机会。

“通过2026春季博览会，印尼女性中小微企业不仅扩大了市场准入，而在国际市场上树立印尼产品作为优质、可持续且具有竞争力产品的形象。”(icm)

## PGAS为加强中下游业务 2026年拨出3.53亿美元资本支出

**【本报讯】**印尼国家石油公司(Pertamina)旗下天然气公司，印尼国营天然气公司(PGN)，已拨出3.53亿美元资本支出(CapEx)，相当于5.93万亿盾，重点发展天然气行业的中下游业务。

日前，PGN公司秘书Fajriyah Usman称，该资本支出将采取选择性和循序渐进的方式，保障供应安全与扩大对公众的服务。“PGN计划，2026年的资本支出约3.53亿美元，其中约62%将供发展中游、

下游及其他领域，包括加强天然气分销基础设施和家庭燃气管网建设。”

与此同时，今年，PGN的下游重点是发展家庭天然气管网(Jargas)。

今年，根据Danantara的指示，PGN将在廖内群岛的巴淡岛启动Jargas项目。

随后，PGN将在印尼其他四个潜在城市开展该项目。资本支出将采取选择性和分阶段的方式，确保供应安全和扩大公共服务。

他声称，“选择巴淡岛作为2026年Jargas发展的

重点城市，是综合考虑了供应可用性、基础设施准备情况和市场准备情况等多个方面。因此，其他城市的Jargas发展也将继续考虑这些因素，以便让更多社区都能享受到天然气带来的益处。”

此前，Daya Anagata Nusantara投资管理机构(BPI)首席运营官Dony Oskaria表示，该机构将鼓励PGN进行转型，重点发展天然气行业的中下游业务。

Dony在雅加达举行的题为“Danantara：推动巨头转

型，点燃印尼经济引擎”的会议上声称，“我们要求PGN转型，不再涉足上游业务，而是专注于中下游领域。”

Dony特别指出，Danantara将鼓励PGN在巴淡岛地区试行家庭燃气管网(jargas)。

他解释说：“今年，我们将在巴淡岛试行将燃气管道铺设到巴淡市的居民家中。我们希望我们的燃气公司能够真正成为一家为居民提供燃气服务的公司。”(sl)

# 国共两党重启机制化交流 有力引领两岸关系发展方向

2月3日，“国共两党智库论坛”在北京举行。国共两党及两岸旅游、工业、科技、医疗、环保等界别代表人士、专家学者出席论坛，围绕“两岸交流合作前瞻”主题深入交流研讨。在当前复杂严峻的台海形势下，国共两党时隔十年重启机制化交流，积极回应两岸同胞对稳定台海形势、改善两岸关系的热切期待，有力引领两岸关系发展方向。

此次论坛释放清晰信号，坚持“九二共识”，反对“台独”，始终是打开两岸对话交流之窗、和平交往之门的第一把钥匙。率团出席论坛的中国国民党副主席萧旭岑在致辞中明确表示，期许两岸在坚持“九二共识”、反对“台独”的共同政治基础上，和谐交融，互利共荣，和平发展，让中华民族在全世界面前抬头挺胸。有了这一共同政治基础，两党才得以良性互动，把握好改善发展两岸

关系的正确方向。当下，台海兵凶战危，两岸制度化协商停摆多年，国共两党稳定、持续的机制化交流有助于化解两岸分歧、维护台海和平。这符合两岸同胞的共同追求、共同需要。

推动两岸交流正常化、合作常态化，顺应岛内主流民意。当前，大陆在新能源、航空航天、人工智能等领域取得显著进步，引领国际潮流。台湾各界别、各行业强烈期盼冲破赖当局的禁限阻挠、

推进两岸交流合作、分享中国式现代化发展成果，多份岛内民调显示超七成民众希望与大陆进行交流。此次“国共论坛”顺利重启，正是在岛内民意土壤上结出的果实。论坛聚焦两岸旅游、产业交流合作等一系列“接地气”议题，提出五方面15条共同意见，精准、务实回应岛内产业困境及民众迫切诉求。中国国民党前主席洪秀柱肯定论坛“是一个很好的开端”，还有岛内学者直言“这符合台湾多



2月3日，由中共中央台办海峡两岸关系研究中心与中国国民党国政研究基金会共同主办的国共两党智库论坛在北京举行。这是中共中央台办主任宋涛在开幕式上致辞。新华社记者陈晔华 摄

数民众的期盼”。冰破潮生，两岸春回。相信此次论坛会成为一个新起点，凝聚更广大支持两岸对话沟通、交流合作的民意，引领更多岛内民众勇担民族大义，做国家统一、民族复兴的参

与者、贡献者和受益者，共享发展成果，共创盛世荣光。

(来源：看台海)

前段时间，中国海军174舰在南海救助菲律宾渔民。这桩体现对邻国守望相助的好事，却被菲国内反华势力视为“眼中钉”。由于菲海警发言人塔里埃拉等人的不断煽动，在两国间挑起了持续月余的激烈论战。

菲反华政客以“保护国家利益”“维护民主和言论自由”等幌子阻扰中菲关系，不是第一次，也不会是最后一次。每一次反华闹剧的背后，究竟谁在得到利益，又是谁在付出代价？

大放厥词的海警官员获得更多流量关注。在铁证面前，塔里埃拉进一步坐实了他假消息制造者和反华“马前卒”的身份。面对中方关于救助菲渔民的声明，他谎称菲海警未收到相关信息通报，结果被中国大使馆放出的录音“打脸”。为煽动反华情绪公开撒谎，在被戳穿后用更大的谎言加以掩盖，正是这个菲律宾最年轻海军

准将执行所谓“透明度倡议”的方式。据不完全统计，2025年塔里埃拉在脸书上共发布195条攻击抹黑中国的帖文，这似乎是他唯一的“工作”。

对他而言，关注和流量远比事实更重要。与其说塔里埃拉被“打脸”，不如说他就是以此博眼球、捞名声。去年底以来，塔里埃拉成为菲律宾媒体的宠儿，频繁登上头条、接受采访、参与连线。在此轮反华闹剧中，他已捞足政治资本，为下一步晋升做好铺垫。

挑衅闹事的军警部门获得更多的资金支持。塔里埃拉的行为既是其加官晋爵的奥秘，也是菲军警部门近3年预算的增长逻辑。如何实现所谓的“军事现代化”，菲军警高层的答案是“按闹分配”。只要枪口向外，将中国捏造为假想敌，就能获得更多预算和援助。菲预算与管理部

数据显示，菲国防预算连续4年高速增长，从2022年的2244亿比索激增至2026年的4309亿比索，年度预算占比从4.5%升至6.3%。2023年以来，美菲安全合作升温，美多次向菲提供军事援助，在菲增建军事基地、批准对菲军售，并提出军民两用的“吕宋经济走廊”建设设计。在美新版《国家安全战略》中，继续强调将南海作为“第一岛链”通道的作用。在此背景下，美国国会批准2026财年《国防授权法案》，将为菲提供总计35亿美元的贷款援助。可以说，借着持续在南海挑衅闹事，菲军警部门已赚得盆满钵满。

火上浇油的反华政客获得政治利益。除军警部门外，部分别有用心的菲政治势力也在借抹黑中国谋取私利，菲律宾公民行动党(Akbayan)便是其中之

一。2023年，该党主席拉斐拉作为联合召集人，成立了名为“Atin Ito”(这是我们的)的民间组织。该组织在南海多次开展投放浮标、非法补给和“民间”维权活动，伪装成所谓“国家主权的维护者”。本轮反华闹剧中，公民行动党扮演着策应配合角色。1月以来，拉斐拉多次发声支持塔里埃拉，并鼓动取消刚刚实施的对华免签政策。该党参议员洪蒂维洛斯先致信菲外交部长，要求“有所行动”，又在参议院全体会议上发难，指责中国驻菲大使馆的正当回击。近3年，公民行动党凭借其极端立场，蒙蔽了一部分选民，从一度淡出国会，变成2025年中期选举中获得278万张选票、3个席位的“顶流”小党。去年年中以来，洪蒂维洛斯开始为2028年总统选举造势，称“对任何可

能性保持开放态度”。操纵民粹情绪、博取民关注、制造政治纷争，成为这些反华势力的生存、攀升之道。

反华闹剧主角攫取政治利益的背后，是菲律宾普通民众在承受代价。近来，反华闹剧造成的经济民生恶果逐渐显现。中菲关系持续紧张，导致外商持观望态度，2025年1月至10月，菲律宾的外国直接投资额同比下降25%。最新数据显示，菲第四季度经济同比增长仅3%，为5年来最低。

以旅游业为例，2019年

菲律宾全年接待国际旅客826万，产值占菲经济总量12.7%。疫情后，在持续增长的中国旅客带动下，泰国、马来西亚、越南等国旅游业相继恢复。反观菲律宾，中菲直航从每周300多班锐减至84班，中国游客从每年300多万骤降到不足30万。刚刚宣布的对华免签政

策，本可成为中国赴菲旅游回暖的契机，但如果在反华政客的裹挟下被迫取消，菲旅游业复苏将更加遥遥无期。

腐败通常指公职人员以权谋私，所谋者既可以是经济利益，也可以是其他好处。腐败是菲人民痛恨的痼疾。去年8月以来，菲各界掀起多轮示威抗议，声讨“幽灵防洪工程”等腐败现象。经济腐败诚然可恨，但伪装成爱国主义的反华政治秀，是一种更恶劣的政治腐败。表演者收获资助和“前途”，代价却是普通民众的生计和福祉。

菲律宾民众需要看破反华闹剧的政治图谋、遏止反华政客的荒谬表演，还国内政治以风清气正、还南海地区以和平稳定。唯其如此，中菲两国才能回到对话合作的正道，菲民众也才能摆脱作为“代价”的命运，不再为政治闹剧买单。

(作者是北京大学外国语学院学者。来源：环球时报)

## 反华闹剧暴露菲政客的“政治腐败”

前不久发布的中国经济年报中，一项数据具有标志性意义：2025年，我国新能源汽车国内新车销售量占比突破50%。

回看2020年国务院办公厅印发的《新能源汽车产业发展规划（2021—2035年）》，当时设定的目标是：到2025年，新能源汽车新车销售量达到汽车新车销售总量的20%左右。

成绩远超预期。一辆辆新能源汽车驶入千家万户，折射绿色消费理念深入人心，映照中国经济社会绿色转型动能澎湃。

不禁要问，这样的“绿色加速度”，从何而来？

绿色转型不是一蹴而就

的，靠的是锚定目标、久久为功。

增绿就是增优势，植树就是植未来。河北塞罕坝，三代林场建设者吃黑莜面、喝冰雪水、睡地窨子，用60多年的时间，创造了从“一棵松”到百万亩人工林的生态奇迹，探索出林业碳汇、林下经济等绿色产业。

放眼全国，这样的战略定力结出累累硕果。非化石能源消费占比由2020年的16%提高到2025年的20%以上；单位GDP能耗持续下降，成为全球能耗强度下降最快的国家之一。

森林覆盖率超过25%，成为全球增绿最多最快的国家……一步一个脚印，目标变成现实。

有光追光，有风逐风，中国经济向绿而行，靠的是各地因地制宜、各展所长。

山西太原，太钢集团作为传统钢铁企业，高能耗、高排放一度是难以撕掉的标签。企业瞄准高端不锈钢领域攻关，研发出厚度仅0.02毫米的“手撕钢”，广泛应用于航空航天、精密仪器等高端制造领域。一家企业的蝶变，彰显发展智慧。

转型故事遍神州。内蒙

古草原上风机昼夜旋转，风电装机规模居全国首位。青海高原上光伏板绵延成海，通过特高压直流工程，持续向外地输送绿电。福建宁德，曾经的“老少边岛贫”地区，“长”出全球最大的聚合物锂离子电池生产基地。各展所长、协同创新，全球最大最完整的新能源产业链就这样在中国建成。

除了政府引导、企业创新，绿色转型归根到底还要靠亿万人民用脚投票、用手创造。

有网友说：“每天早

起收能量，比闹钟还准时。”蚂蚁森林公益项目上线9年多，亿万用户参与，累计种下超6亿棵树。购车时选择新能源汽车，出行时选择公共交通，消费时关注碳足迹——如今，绿色已经成为一种备受受欢迎的生活方式。

从巡护员到民间河长，从治沙人到践行低碳生活的普通人，无数个体的微小选择，汇聚成向绿而行的磅礴力量。

曾有人担忧，绿色转型会不会影响发展速度？2025年的成绩单给出

了回答：国内生产总值超过140万亿元，比上年增长5.0%；规模以上建材、钢铁、有色等主要耗能行业单位增加值能耗明显下降。大力发展绿色生产力，经济增长的动能之变清晰可感，高质量发展势头愈发强劲。

有人说：“我们不是继承了父辈的地球，而是借用了儿孙的地球。”这道出绿色发展的深层逻辑。从新能源汽车到光伏风电，从碳交易市场到绿色金融，中国正以行动证明，现代化不必重走“先污染后治理”的老路。这场深刻变革，关乎环境，更关乎发展，关乎当下，更关乎未来。

(来源：人民日报)

## 跑出绿色转型“加速度”

的，靠的是锚定目标、久久为功。

增绿就是增优势，植树就是植未来。河北塞罕坝，三代林场建设者吃黑莜面、喝冰雪水、睡地窨子，用60多年的时间，创造了从“一棵松”到百万亩人工林的生态奇迹，探索出林业碳汇、林下经济等绿色产业。

放眼全国，这样的战略定力结出累累硕果。非化石能源消费占比由2020年的16%提高到2025年的20%以上；单位GDP能耗持续下降，成为全球能耗强度下降最快的国家之一。

森林覆盖率超过25%，成为全球增绿最多最快的国家……一步一个脚印，目标变成现实。

有光追光，有风逐风，中国经济向绿而行，靠的是各地因地制宜、各展所长。

山西太原，太钢集团作为传统钢铁企业，高能耗、高排放一度是难以撕掉的标签。企业瞄准高端不锈钢领域攻关，研发出厚度仅0.02毫米的“手撕钢”，广泛应用于航空航天、精密仪器等高端制造领域。一家企业的蝶变，彰显发展智慧。

转型故事遍神州。内蒙

古草原上风机昼夜旋转，风电装机规模居全国首位。青海高原上光伏板绵延成海，通过特高压直流工程，持续向外地输送绿电。福建宁德，曾经的“老少边岛贫”地区，“长”出全球最大的聚合物锂离子电池生产基地。各展所长、协同创新，全球最大最完整的新能源产业链就这样在中国建成。

除了政府引导、企业创新，绿色转型归根到底还要靠亿万人民用脚投票、用手创造。

有网友说：“每天早

起收能量，比闹钟还准时。”蚂蚁森林公益项目上线9年多，亿万用户参与，累计种下超6亿棵树。购车时选择新能源汽车，出行时选择公共交通，消费时关注碳足迹——如今，绿色已经成为一种备受受欢迎的生活方式。

从巡护员到民间河长，从治沙人到践行低碳生活的普通人，无数个体的微小选择，汇聚成向绿而行的磅礴力量。

曾有人担忧，绿色转型会不会影响发展速度？2025年的成绩单给出

## 欢迎惠登小广告 / 分类广告

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

其它  
Lain-lain

萬德福燕窩

扫一扫微信

★专卖燕窝，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/disedekan tanah

Kavling 靠近雅加达, Insinyur

Sutami 10000m2, RT008/003,

Kel karang anyar, kemiri,  
Tangerang地區一萬平方米。  
電話 +62812 8091419

XINBEN 南报

印 威

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,普提根,砗磲

★向天果,辣木子,檀香,黑檀,琥珀

★红/黑珊瑚,蜜蜡,珍珠等等

我们提供免费外送服务

欢迎各界旅行社,导游与我们合作

请联系:085210692258 加我微信

办理证件  
Biro Jasa

PT PRABU WIRA PRATAMA

★延长签证 ★外国投资许可证

Visa Extension P.M.A

★工作签证 ★申请多次往返签证

KITAS Multiple Visa

料理一切证件像

建筑许可证,工业许可证等等

微信: prabuwirapratama

公司: 021-6267217

手机: 0812 8208 3708

邮箱: pt.prabuwirapratama@yahoo.co.id

华人服务站

延长签证

申请多次往返签证

工作签证

处理各种签证问题

微信:

# 习近平同俄罗斯总统普京举行视频会晤

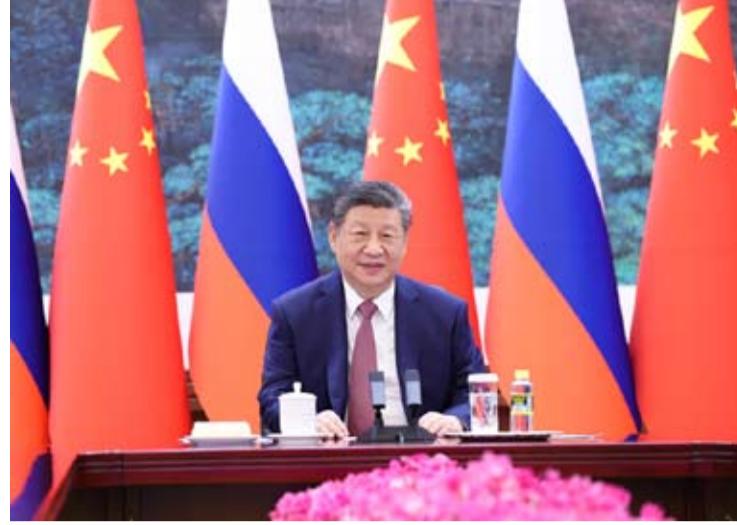
【新华社北京2月4日电】2月4日下午，国家主席习近平在北京人民大会堂同俄罗斯总统普京举行视频会晤。

习近平向普京总统和俄罗斯人民致以新春的良好祝福，表示今天恰逢中国农历立春，象征着春回大地，代表着新的开始。我愿同普京总统在这充满美好寓意的一天共同擘画中俄关系新的蓝图。普京表示，立春时节万物复苏，俄中关系也将蓬勃发展，奋发向上。祝愿习近平主席和中国人民新春快乐、龙马精神、马到成功。

习近平指出，过去一年我们两度会晤，引领中俄关系步入新的发展阶段。两国隆重纪念

世界反法西斯战争胜利80周年，展示了双方捍卫二战胜利成果和国际公平正义的坚定决心。双边经贸往来势头稳健。“中俄文化年”圆满收官，两国人文交流合作迈上新台阶，人员往来更加密切。双方相继成功举办上海合作组织天津峰会和莫斯科总理会议，加强多边协作，继续致力于构建更加公正合理的全球治理体系。

习近平强调，今年是中国“十五五”开局之年，中方将更加积极主动



2月4日下午，国家主席习近平在北京人民大会堂同俄罗斯总统普京举行视频会晤。新华社记者 黄敬文 摄

扩大高水平对外开放，同包括俄罗斯在内的世界各国共享发展新机遇。今年也是中俄战略协作伙伴关系建立30周年，《中俄睦

深层次的战略协作和更加积极有为的大国担当，确保中俄关系继续沿着正确轨道不断发展。

习近平表示，开年以来，国际形势愈发动荡。作为负责任大国和联合国安理会常任理事国，中俄两国有义务推动国际社会坚守公平正义，坚定捍卫二战胜利成果，坚决维护以联合国为核心的国际体系和国际法基本准则，携手维护全球战略稳定。

普京表示，过去一年，俄中共同纪念二战胜利80周年，坚定维护俄中人民付出重大牺牲赢得的世界和平，捍卫历史真相。两国贸易、能源、科技、农业等领域合作走深走实，人文交流日益密切，

文化年取得圆满成功，互免签证政策让两国人民往来更加便利。展望新的一年，俄方对俄中关系充满信心。双方要继续坚定不移支持彼此维护国家主权、安全，实现经济社会发展繁荣，促进教育、文化等领域人文交流，造福两国人民。面对复杂多变的国际形势，俄方愿同中方继续在联合国、上海合作组织、金砖国家等多边平台加强战略协作，为国际事务注入正能量。俄方将积极支持中国在深圳举行亚太经合组织领导人非正式会议。

两国元首还就共同关心的国际和地区热点问题深入交换了意见。

## 欧盟宣布调查一家中国清洁能源企业 中方敦促欧方停止滥用单边经贸工具

【中新网北京2月4日电】中国外交部发言人林剑4日主持例行记者会。

有记者提问：欧盟宣布对一家中国清洁能源企业展开调查，原因是担忧该公司从政府补贴中获益，“扭曲”欧盟市场竞争。外交部对此有何评论？

林剑：你问到的具体情况建议向中方主管部门了解。欧盟频繁动用单边经贸工具，对中国企业采取歧视性、限制性的措施，发出的是保护主义信号，损害的是欧盟形象，影响的是中国企业赴欧投资的信心。

我们敦促欧方恪守市场开放承诺和公平竞争原则，停止滥用单边经贸工具，为各国企业提供公平、透明、非歧视的营商环境。



金风科技是全球最大的风力涡轮机制造商之一，此次被欧盟纳入调查范围。

环境。中方坚定维护中国企业的正当合法权益。

据彭博社报道，此次被调查的企业为中国风电设备制造商金风科技。欧盟委员会星期二（2月3日）表示，以补助、税收优惠以及优惠贷款融资等形式

提供的财政支持，增强了该公司在欧洲的竞争实力，并对竞争对手造成不利影响。

报道称，这项调查意味着金风科技可能需要提交承诺书，以解决欧盟对市场竞争的担忧。

## 外交部回应日本首相扬言将自卫队写入宪法： 敦促日方深刻反省侵略历史



中国外交部发言人林剑4日主持例行记者会。

【中新网北京2月4日电】日本首相高市早苗近日在演讲时声称有意将自卫队写入宪法。对此，外交部发言人林剑4日在例行记者会上表示，我们注

意到了上述消息。二战期间，日本军国主义给地区和世界带来了深重的灾难。《开罗宣言》《波茨坦公告》和《日本投降书》等具有国际法效力的文件，明确了日本作为战败国的国际义务，这也是日本重返国际社会的政治和法律前提。

正因如此，日本的修宪问题一直受到国际社会和亚洲邻国的高度关注。”林剑说，我们敦促日方深刻反省侵略历史，倾听国内民众和平反战的声音，坚持走和平发展道路，以实际行动取信于亚洲邻国和国际社会。

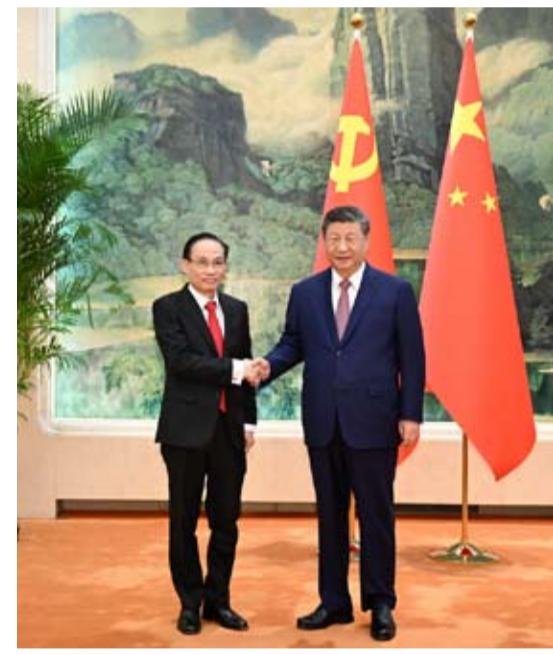
## 习近平会见越共中央总书记特使黎怀忠

【中新网北京2月4日电】2月4日下午，中共中央总书记、国家主席习近平在人民大会堂会见作为越共中央总书记苏林特使专程来访的越共中央政治局委员、外交部长黎怀忠。

习近平指出，中越两党坚持相互通报彼此重大政治议程的优良传统，体现了中越“同志加兄弟”的特殊友好情谊和高度政治互信。不久前，我同苏林总书记通话，围绕进一步推进具有战略意义的中越命运共同体建设深入交换意见，达成重要共识。相信在以苏林同志为首的越共中央坚强领导下，越南党、国家、人民一定能够顺利完成越共十四大确定的各项目标任务。

习近平强调，中越两国推进社会主义建设各项事业蓬勃发展，向世界昭示了社会主义制度的生机和活力。中方将一以贯之高度重视发展中越关系，愿同越方一道，牢牢把握社会主义前途命运，秉持“十六字”方针和“四好”精神，按照“六个更”总体目标，落实好高层共识，不断弘扬传统友谊，深化各层级交往和各领域合作，妥善管控分歧，推动中越命运共同体建设阔步向前。

黎怀忠转交了越共中央总书记苏林致习近平总书记的复谢函并转达口信，感谢习近平总书记拨冗会见，表示越共十四大开启了越南民族发展新纪元，越方



2月4日下午，中共中央总书记、国家主席习近平在北京人民大会堂会见作为越共中央总书记苏林特使专程来访的越共中央政治局委员、外交部长黎怀忠。新华社记者 李响 摄

始终将巩固和发展对华关系作为对外政策的头等优先，愿同中方在新的发展征程上携手并进，以两党两国领导人达成的重要共识为引领，进一步巩固政治基础、物质基础和民意基础，推动越中关系迈上新的高度，更多造福两国人民。

## 伊朗证实与美国正在磋商谈判地点

【中新社北京2月4日电】德黑兰消息：当地时间2月3日，针对伊朗总统佩泽希齐扬指示该国外交部长阿拉格齐同美国进行谈判一事，伊朗外交部发言人巴加埃回应称，相关谈判计划已经制定，伊朗和美国目前正在就谈判地点进行磋商。

2月3日，伊朗总统佩泽希齐扬通过社交媒体表示，鉴于地区友好政府要求对美国总统特朗普提出的谈判建议作出回应，他已指示阿拉格齐秉持尊严、审慎和务实的原则，同美国进行公平公正谈判。

综合伊朗伊斯兰共和国通讯社等媒体消息，巴加埃回应称，土耳其、阿曼等地区国家此前均表示愿意承办此次谈判，伊朗对此高度重视，并对所有“怀着关切和善意”且致力于促进外交进程的友好国家表示感谢。

巴加埃强调，此次同美国的谈判地点与时间安排，原则上并非复杂问题，不应成为媒体炒作的工具。

另据路透社和美国阿克西奥斯新闻网等媒体报道，伊朗要求更



伊朗外交部发言人巴加埃（资料图）改6日与美国谈判的地点和形式，意在将谈判地点从土耳其伊斯坦布尔改为阿曼，并希望谈判以双边形式举行。此外，据伊朗塔斯尼姆通讯社报道，伊方一架无人机3日在公海执行常规合法侦察任务过程中失联，但已成功传回其拍摄的图片。美军中央司令部同日称，美军一架F-35C型隐形战斗机当日在阿拉伯海击落一架伊朗无人机，这架无人机当时正在靠近美军“亚伯拉罕·林肯”号航空母舰。

## 外交部： 谁在寻求霸占巴拿马运河？国际社会有目共睹

【中新网北京2月4日电】外交部发言人林剑2月4日在例行记者会上表示，中方已就巴拿马最高法院对有关港口判决作出回应，香港特区政府也已发表声明，中方将坚决维护中国企业的正当合法权益。

据报道，1月30日，巴

拿马最高法院裁定香港长和集团持有巴拿马运河两端港口运营权违宪。美国国务卿鲁比奥对此表示“感到振奋”，美国国会众院“中国特设委”主席莫伦纳亦称西半球不欢迎中国“恶意影响”。

林剑指出，美方有关言行再次暴露出冷战思

维和意识形态偏见。“谁在寻求霸占运河？谁在以法治之名行破坏国际法之实？”国际社会有目共睹。”他说。

林剑强调，中方敦促有关方面客观看待相关合作，停止将经贸问题政治化，中方将继续坚定维护中国企业的合法权益。

## 缅甸选举委员会称亲军方政党在大选中胜出 中方：尊重缅甸人民选择

【中新网北京2月4日电】中国外交部发言人林剑4日主持例行记者会。

有记者提问：缅甸选举委员会称，缅甸亲军方的联邦巩固与发展党在大

选投票中以压倒性优势胜出。中方对选举结果有何评论？

林剑对此表示，作为友好邻邦，中方支持缅甸走符

合本国国情的发展道路，支

持缅甸各方实现更广泛、更

牢固、更持久的和平和解，

共同维护政局稳定。中方尊

重缅甸人民的选择，将继续为缅甸恢复和平、稳定和发

展提供建设性帮助。

新一轮乌美俄  
三方会谈在阿布扎比开始举行



乌克兰国家安全与国防委员会秘书乌梅罗夫星期三说，乌克兰、美国、俄罗斯代表在阿联酋首都阿布扎比开始举行新一轮会谈。（法新社）

泽连斯基的指示进行谈

判，“力求实现有尊严和

持久的和平”。

另据塔斯社4日援引消

息人士的话报道，俄美乌三方当天在阿布扎比举行的乌克兰问题会谈已经开始。

# DOUBLETREE BY HILTON JAKARTA KEMAYORAN酒店 以Journey to the Legendary Land欢庆2026农历新年

【本报讯】2026年1月26日——为迎接农历2577年（孔子纪年）新春佳节，雅加达格马约兰希尔顿逸林酒店（DoubleTree by Hilton Jakarta Kemayoran）隆重呈献主题为“Journey to the Legendary Land（传奇之境之旅）”的新春庆祝活动。该系列活动融合深厚的中华传统文化底蕴与现代创意料理艺术，打造一



场兼具美食与情感交流的节庆盛宴。

本次新春庆典将通过两大核心活动隆重展开，分别为2026年2月16日的除夕自助晚宴（Chinese New Year's Eve Buffet Dinner），以及2026年2月17日的新春自助午宴（Chinese New Year Lunch Buffet）。宾客将通过精心设计的自助餐体验，踏上一场横跨中国八大传奇美食地域的味觉之旅。现场不仅设有互动式现场烹饪台（Live Cooking Stations），更搭配传统文化表演与象征吉祥、富贵与团圆的节庆佳肴。

雅加达格马约兰希尔顿逸林酒店总经理Lidya Libertina女士表示：

“通过‘Journey to the Legendary Land’主题，我们希望为宾客带来一场不仅停留在美食层面，更强调团聚、

传统与对新一年美好期许的农历新年庆典。我们期望这段用餐体验以及特别推出的新春礼篮，能够成为宾客迎接新年的珍贵回忆。”

在象征生命与祝福的“生命之树（Tree of Life）”布景之下，宾客将欣赏多项农历新年精彩亮点，包括高桩舞狮表演（Barongsai Tonggak Performance）、寓意步步高升、财运亨通的鱼生捞起（Yu Sheng Prosperity Toss）仪式，以及多款招牌美馔，如现场手工制作的拉面、新鲜烤鸭、各式点心（Dim Sum），以及多道正宗猪肉料理，呈现地道的新春风味。

## 活动详情与自助餐价格农历新年除夕自助晚宴

日期：2026年2月16日

时间：18:00 - 21:00 WIB

地点：Angsana Grand Ballroom

价格：

成人：IDR 528,000++/位

儿童（6 - 12岁）：IDR 264,000++/位

宾客将尽享节庆自助盛宴，并欣赏高桩舞狮演出及参与象征新年好运与富贵的鱼生捞起仪式。

早鸟优惠价：IDR 423,000++（限时预订）农历新年自助午宴

日期：2026年2月17日

时间：12:00 - 15:00 WIB

地点：Angsana



Grand Ballroom

价格：

成人：IDR 488,000++/位

儿童（6 - 12岁）：IDR 244,000++/位

午宴同样呈献丰富的新春佳肴与充满团圆意义的鱼生捞起仪式，营造喜庆热闹的新年氛围。

早鸟优惠价：IDR 391,000++

早鸟优惠期间：2026年1月17日至1月26日

**额外礼遇包括：**

Hilton Honors会员可享25%折扣

指定合作银行最高可享20%

优惠

（优惠须遵守相关条款及细则）

新春礼篮（Imlek Hampers）

为完善2026农历新年庆祝体验，雅加达格马约兰希尔顿逸林酒店特别推出两款限量版新春礼篮，无论是馈赠亲友或商务往来，皆寓意满满。

Re.be.co礼篮（红豆与椰香）

象征和谐、真诚与人际关系的圆满祝福，结合经典红豆与椰子风味。价格：IDR 450,000（净价）/份

Cho.ci.ma礼篮（巧克力·柑橘·橘子）

融合巧克力与柑橘橙香，寓意财富、正能量与甜美新开始。价格：IDR 388,000（净价）/份

非常适合个人赠礼及企业礼赠。

所有新春礼篮均采用精致典雅包装，并于2026年农历新年期间限量发售。

**咨询与预订**

电话：+62(0)212956 8800  
WhatsApp：+62(0)811 88099208

欢迎宾客莅临雅加达格马约兰希尔顿逸林酒店，一同踏上“传奇之境之旅”，在美食与祝福中迎接崭新的农历新年。



## 上海冀联动香港构建文化“新三样”出海新业态

【中新社上海2月4日电】正在举行的上海市两会上，代表委员及民主党派围绕中国文化出海高质量发展积极建言献策。其中，依托沪港协同优势、推动文化出海从“产品输出”向“生态输出”跨越，成为重要的建言方向。

数据显示，2025年上海数字交付服务贸易规模突破1100亿美元，占全国总量的30%，其中文化“新三样”出口增速高达28%，成为驱动文化贸易增长的核心引擎。

当前，网络文学、网络影视剧、网络游戏作为中国文化“新三样”，正借助数字化载体加速海外传播，受到广泛关注。而

到2029年，上海市数字交付服务贸易规模将达到1300亿美元。

在文化“新三样”出海的实践探索中，中国原创IP的海外影响力正不断提升。“中国潮玩品牌‘泡泡玛特’的火爆出圈，让世界追着消费中国原创IP，这背后是数字文化的强大生命力。”上海市政协委员、上海大学上海美术学院执行院长金江波建议加快数字文化“新三

样”出海，打造上海国际数字文化贸易高地。

金江波认为，数字化手段为文化出海打破语言与地域的壁垒，让跨文化传播更顺畅；而年轻人运用AI工具进行的个性化创作，让中国故事的叙述方式更加多元生动，更容易引发全球同龄人的共鸣。为助力产业长远发展，上海大学也正积极推进文创人才培养改革，将“新三样”原创内容引入课堂。与此同时，本土IP的培

育与文化内涵的国际化表达也备受关注。上海市政协常委陈海波则从本土文化挖掘与传播的角度提出建议，他认为上海应深耕本土IP培育，重点扶持青年创作者与实验性项目，推动红色文化、海派文化、江南文化实现国际化与年轻化表达，让上海特色文化更好地走向世界。

民建上海市委会在提案中建议构建沪港国际文化创意产业中心，借鉴“港澳前店、珠三角后厂”经验，明确“上海创作、香港运营”的分工定位，依托上海的内容生产、技术研发优势，结合香港成熟的国际专业服务、知识产权保护体系，为中国IP出海构建完整产业生态。提案还进一步明确实施路径，包括共建中华文化IP数字资源库、创新文化金融体系、搭建贸易便利化通道及培育国际化文创人才等。

（范宇斌）

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

# Acaraki将Jamu融入都市生活方式 第六家门店于雅加达PIK 2正式开幕

**【本报周孙毅报道】**  
2月4日——根植于印尼群岛文化的现代Jamu品牌Acaraki，正式揭幕其位于雅加达PIK 2的第六家门店。此次新店启用，不仅标志着Acaraki发展版图的进一步拓展，也成为其向都市人群诠释Jamu作为一种文化体验与当代生活方式的重要契机。

立足于Jamu作为传统文化遗产所蕴含的祈愿之意（Jampi）、健康理念（Oesodo），以及跨世代传承的智慧，Acaraki在坚守文化根源的同时，将Jamu融入更贴近现代社会日常生活的语境之中。通过“Jamu Experience Café”概念，Acaraki PIK 2被打造为集文化与生活方式于一体的空间，邀请公众深入了解Jamu的哲学

内涵、调配工艺，以及持续发展的创新实践。

Acaraki PIK 2的亮相，也反映出社会大众对以本土智慧为根基、并以符合当代需求方式呈现的产品兴趣持续升温。PIK 2因其充满活力的都市生活氛围，以及对新体验高度开放的特质，而被选为极具战略意义的落脚点。

PT. Acaraki Nusantara Persada (Acaraki) 创始人兼董事游永辉 (Jony Yuwono) 在开幕式上表示：“Acaraki的存在，旨在致力于拓展大众对Jamu的认知和体验。PIK 2门店的开设，是我们持续探索让Jamu以更贴近日常生活的形式融入当代生活的重要一步，同时始终坚守其所承载的文化根基。”

开幕式上，Acaraki同时首次推出创新产品Acaraki Jamu胶囊 (Acaraki Jamu Capsule)，为高流动性的都市人群提供更便捷的Jamu摄取方式。首批推出的三种口味包括：Turmeric (姜黄)、Shades of Gold (金色之韵) 与 All About Ginger (全姜系列)。该产品被定位为冲泡Jamu的补充方案，而非替代品，并同样坚持高品质原料与标准化制作流程。

印尼食品药品监督管理局 (BPOM RI) 主席 Prof. dr. Taruna Ikrar, M. Biomed., Ph.D 对Acaraki以负责任且合规的方式发展Jamu表示高度肯定。他指出：“我们鼓励从业者持续创新，开发以天然原料和本土智慧为基础的产品，同时必须重视安全性、品质以及法规遵循。

此类举措有助于进一步增强社会大众对印尼Jamu产品的信任。”

通过此次PIK 2新门店的启用，Acaraki再次重申其承诺：持续推动Jamu作为一项活的文化遗产，在都市生活的节奏中不断演进。未来，Acaraki将持续通过空间、产品与体验的创新，拓展大众认识、理解并享用Jamu的多元方式，使其真正融入当代生活。

关于PT. Acaraki Nusantara Persada (Acaraki) PT. Acaraki Nusantara Persada (Acaraki) 成立于2018年，以融合印尼古老草本传统与文化导向的当代餐饮创新而闻名。品牌灵感源自古代Madhawapura碑文对“acaraki”——即Jamu调配师这一职业的记载，Acaraki致力



Acaraki创始人游永辉致辞。



印尼食品药品监督管理局主席 Prof. dr. Taruna Ikrar 致辞。

于将这一珍贵的文化遗产重新引入当代生活。

这一承诺已获得多项认可，包括凭借Wilwatikta产品荣获Good Design Award，并受到NHK、CNN及《日本经济新闻》(Nikkei Shimbun)等国际媒体的专题报道。此

外，Acaraki亦获得印尼世界纪录博物馆 (MURI) 的认证，并因参与与UNESCO合作开展的Jamu Wellness Culture研究项目而广受好评，进一步确立了Jamu作为具有当代意义与全球价值的文化遗产地位。



左起：Acaraki创始人游永辉伉俪、BPOM 传统药品、健康补充剂及化妆品监督领域副局长Kashuri、印尼食品药品监督管理局主席Prof. dr. Taruna Ikrar、印尼永安药业集团总裁游继志偕夫人胡素丹女士主持剪彩仪式前合影。



左起：游永辉偕夫人童慧玲、Kashuri副局长、Prof. dr. Taruna Ikrar主席、游继志偕夫人胡素丹主持剪彩仪式。



印尼食品药品监督管理局主席 Prof. dr. Taruna Ikrar 在Acaraki石碑上签名。



左起：游永辉偕夫人童慧玲、Kashuri副局长、Prof. dr. Taruna Ikrar主席、游继志偕夫人胡素丹在PIK 2 Acaraki第六家门店前合影。



Prof. dr. Taruna Ikrar主席与Acaraki创始人游永辉在Kashuri副局长、永安药业集团总裁游继志偕夫人胡素丹陪同下象征性主持根茎苗种植仪式。



Acaraki创始人游永辉介绍Acaraki Jamu 胶囊。



Prof. dr. Taruna Ikrar主席与游永辉一同推出Acaraki Jamu Capsule新产品。



一起品尝Acaraki Jamu饮料。

## 从藏品到文创 马文化在博物馆“奔”向新岁

身披铠甲，腰佩宝刀，北京市白塔寺管理处具六神通殿内，唐卡上的威胜天王（也称战神巴丹玛奔）坐于白马之上，展露英武之姿。中国农历马年春节前夕，这样带有马元素的唐卡吸引了不少观众驻足。

“将唐卡上的战神和马融入文创产品中，让我们离藏文化更近了。”北京市民段女士在白塔寺购入的妙应威胜天王冰箱贴上，战神雄健威武，白马呈腾跃姿态，传递出勇毅果敢、安康顺遂的祝福。

白塔寺文创空间合作设计师王空空介绍说，以唐卡为原型设计的文创产品并不多见。为迎接马年，白塔寺文创空间根据战神巴丹玛奔唐卡和马头金刚唐卡两件馆藏设计了两款冰箱贴。其中，马头

金刚的发间有三匹昂扬的绿色小马，威胜天王骑于马背，冰箱贴保留了这些特征，并将其进行卡通化处理，拉近人们与唐卡的距离。此外，该系列产品人物的头上都有一座小白塔，与文物原型上的元素共同构成该馆设计特色。

“文博热”持续升温的当下，以文创出圈更需利用好馆藏中的“稀缺资源”。北京文博交流馆（智化寺）将古建筑上的天马与国家级非物质文化遗产代表性项目“琉璃烧制技艺”巧妙融合，推出7个颜色的琉璃天马冰箱贴。其中象征智慧的“黑马”与建筑上的琉璃脊兽最为接近，寓意“乾坤未定，你我皆黑马”。

智化寺是北京市内保存较完整的明代木结构建筑群。智化寺文创工作负

责人刘毅介绍说，该馆选取明代建筑上常见的天马造型，结合琉璃烧制技艺制成文创产品。制作过程经20多道工序，每件作品制成要历时一周。除了小巧的冰箱贴，该馆还推出了更加“魁梧”的海马琉璃摆件，用胶东版画工艺制作的小马挂件等多种产品，以不同传统工艺阐释马文化。

在徐悲鸿纪念馆，中国画中的马带领观众从近代奔向未来。“我喜欢徐悲鸿画中的奔马，徽章结合了喜庆的红色，很适合作为马年的礼物。”观众丁玲在参观特展后选购了一款“马年有力量”徽章，产品附赠的卡片上印有徐悲鸿诠释力量的相关语录。

徐悲鸿纪念馆社教部主任许经文介绍，徽章上

这匹马来自徐悲鸿在1948年创作的《天马行驶太空中》。“美术作品已经是艺术家对现实生活的一次二次创作，对其再进行创作是一个很大的挑战。”他表示，该馆希望借助不同类型的产品，让观众了解徐悲鸿作品的多面性。例如，用拼图还原《六骏图》这样家喻户晓的作品；徽章、摆件、冰箱贴等则以当下的审美情趣对作品进行重新解读。

徐悲鸿笔下的马融合中西方绘画技法，成为其艺术成就的代表。因此，文创产品除了用水墨方式诠释其作品，还融合了西方色彩。观众能在冰箱贴上看到莫兰迪色系的马身，也能在配合产品的徐悲鸿语录中聆听大师对艺术的思考与感悟。

对博物馆而言，怎样

才能在马年文创中脱颖而出？许经文说，去年是徐悲鸿诞辰130周年，徐悲鸿在创作时的视觉和审美感受与现在已有很大不同，结合现代人的思维和审美特点进行再创作，令文创产品在今天受到欢迎。在

白塔寺管理处副主任顾莹看来，发挥并传播本馆藏品的文化价值是一款文创产品成功的关键，“在博物馆里找到独一无二的那匹马，创作出的产品才能得到观众青睐。”

（中新社记者 徐婧）



1月13日，北京文博交流馆（智化寺）在马年春节前夕推出的琉璃天马冰箱贴。中新社记者 徐婧 摄

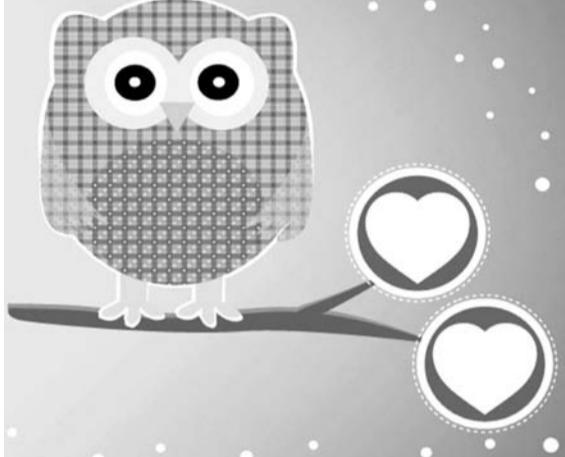


个人匆匆忙忙地跑到火车站，刚好火车进站停下了。

「学长，你快点上去吧，英国火车可不像台湾火车那样好说话，到时候门关了就是关了，你怎么

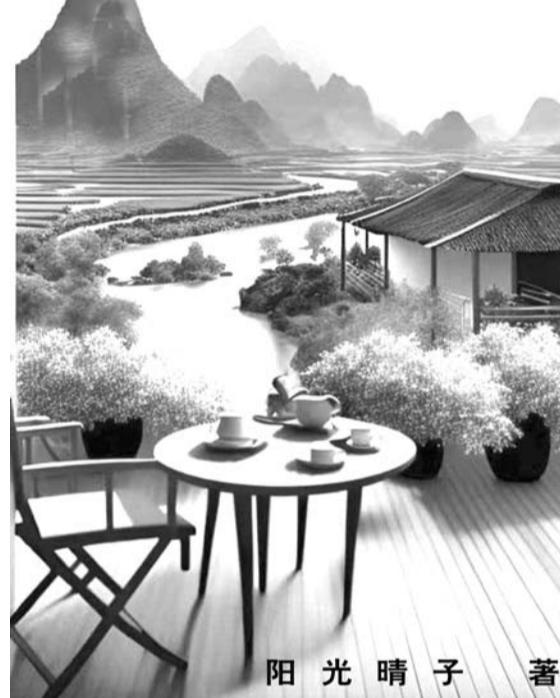
又这么急着赶他走，他快点离用一样。他一气馁，原本满肚子的话也就吞了回去。只是在踏上火车前，他突然转过

## 人生感悟



捧着一杯茶，看茶叶一片片散开再沉淀，美妙而惆怅。翻看一本老书，茶就在手边，不远不近。漫步于林荫小道，细细品读着剪不断理还乱的伤愁，蓦地察觉、阳光、阴雨、夏风、冬雪。看透了，其实皆是美好。

## 一等女茶师



阳光晴子著

她兴致勃勃的朝养女眨眨眼，「你二哥回来看了，家里可热闹了。」吕芝莹有点无言，养母你一副有八卦好戏可看的兴奋模样，这样好吗？孙嘉欣伸手抚着她的发丝，「我也得想想你二哥的亲事了，你有没有觉得不错的姑娘？」

### 第四十章

「娘，你心里的名单可比我多多了。」吕芝莹有点无奈的说。「可你跟你二哥比我

跟你二哥熟啊，你说说，他会喜欢什么样的女孩儿？」瞧养女一副「你一定要这么为难我吗」的样子，孙嘉欣忍不住被逗笑了。她轻轻掐了她的脸颊，「会不会就是你这样的？」

「娘亲。」

」她一脸无奈。「好好好，不逗你了，知道你事儿多，你先去忙吧。」吕芝莹还真是暗暗松了一口气，娘亲再问下去，她都不知道怎么办了。孙嘉欣看着她带着两个丫鬟离开，自己也回到沧水院。她撑着下巴，示意古嬷嬷坐下来对弈一番。

古嬷嬷知道主子有了烦心事才会想下棋，将繁杂思绪理一理定一定。

果不其然，孙嘉欣随意拨弄棋子。

棋下一半，也不见章法，就将棋子一颗颗的捡回花梨木棋罐里，「逸哥儿从小身子弱，自幼看诊的叶大夫也不管孩子还小，叨叨告诫，切忌大喜大悲多喜多怒，尤其日后男女感情更忌太过强烈，还好他个性沉稳，面对什么事心中都少有波动，谁知啊……」

谁也没想到，几年不见生人，守着院子画画，一副温润如谪仙的模样，遇上接替叶腾文看诊的叶瑜，竟然动了凡心。

偏偏落花有意，流水无情。

这三年，向来温润个性的大少爷也变了，为了留下佳人，折腾自己病一场的事不知干了几回，倒也成功将人留下。

只是手段有点卑鄙，只能说爱情这玩意儿真的会毒害……不，让人心性变了。

古嬷嬷在心里想着，一边帮着主子将盘上的棋子放回棋罐里。

「这两对冤家，嬷嬷，我是怎么想乱点鸳鸯谱都不成啊，罢了，不管了。」

见主子心情一下子阴一下子晴，古嬷嬷哭笑不得。

■(52)



倪匡著

那母鸡的行为很古怪，它不住地在左冲右突，像是想冲出一个牢笼。可是在它的四周，却又没有甚么东西拦阻着它。

我正在疑惑间，红绫先叫了一

梁之上。

鹰是鸡的大敌，何况那鹰又是非凡响的神鹰，所以它根本不必要任何动作。

只要转动目光锐利的眼睛，望到哪

求列车长都没有用的。」黎安忆急着要把他给推上车去。戴翊齐心里面有苦说不出。

他实在很想好好把话说清楚。可是一来他时间真的很赶。

二来黎安忆好像巴不得他快点离用一样。他一气馁，原本满肚子的话也就吞了回去。

只是在踏上火车前，他突然转过

身来抱住了黎安忆。他真的不知道自己能说什么，那就让他用行动来表示吧。想她、念着她、喜欢她、爱着她……

虽然只是一个拥抱，但愿她能了解。

「学长……」她有些吃惊，虽然在国外与人拥抱是常事，但她可从来没想过有一天会被这个男人拥抱。

「不要再叫我学长了……」叹口气，轻轻吹进她耳里。

广播传来列车即将要开动的催促。

他咬咬牙，放开她，头一扭便上了车。

列车开动了。

他坐在位子上，忧郁地看着车窗外的黎安忆和齐齐。

看着他们的身影愈来愈远、愈来愈小。

心里的空虚开始渐渐扩大……他什么时候才能再见到他们？再在伦敦待三天，他接着就要去法国了；然后从法国直接回台湾。

接着又必须准备报告，然后接手医院的事务。

他相信等到他回到台湾之后，桌上一定已经堆满了病历表和各式杂七杂八的数据报表吧？

他懊恼地把公事包往座椅上一扔，双眼无神地望着天花板。

他到底要到什么时候，才有机会向黎安忆说出心里的话？

这样再拖下去，真的好吗？为什么他总是让机会从眼前消失呢？

■ (71)

铁神翁有关系？”

吕麟道：「红姐姐知道的，在赫夫人的墓内之中，火羽箭已经被偷走，红姐姐你可记得！」

端木红的眼泪，大颗大颗地掉了下来，她背过身去，哽咽道：「我自然记得，在赫夫人墓穴之中的一切，我……是永生永世，也不会忘记的！」

吕麟呆了半晌，叹了一口气，道：「红姐姐，是我不好。」端木红泪水下得更急，道：「你又有什麼不好？你爱谭姐姐，不爱我，我能够怪你吗？你……你……还是别……说了！」

端木红一面伏在一块大石之上，更是抽噎不已！

谭月华轻轻地走了过去，将手按在她的肩上，道：「端木妹子，我们只当没有见过他，不就完了？我们立即就走。」

端木红泪痕满面，抬起头来，道：「谭姐姐，你也应该明白，无论我走到何处，即使和他，一个天涯，一个海角，但是，心爱的人，总是离得你最近的，他……就在我的心中……我们走……我……还是一样伤心，没有办法的！」端木红的这几句话，不但谭月华可以深深体会到，吕麟也是一样有着深切的体会。

谭月华回过头来，和吕麟互望了一眼，她立即又转过头去，道：「你看看，端木妹子为你，伤心到如何程度？」吕麟张口欲言，可是却又未曾出声。

他要讲而未曾讲的话，立即被端木红讲了出来。

只听得端木红道：「谭姐姐，你不用责备他，你想想，他为你，也伤心到了什麼程度？谭姐姐，你和他，正好是一对美满夫妻！」

谭月华忙道：「端木妹子……」可是她话未曾说完，端木红已然倏地站直了身子，道：「谭姐姐，你不要以为我在讲违心之言，我因为爱他，所以才希望他快乐，我……一个伤心……不要紧，只要他快乐就够了！」

端木红那几句话，实是说得凄婉无比。

吕麟心中，阵阵伤感袭上心头，道：「红姐姐，你……你……真是太好了！」

端木红定定地望了他半晌，长叹了一声，转身向外，走了开去。

谭月华急叫道：「端木妹子，等一等我！」

■ (296)

## 六指琴魔续集



倪匡著

谭月华和端木红两人，身在网中，觉出提着她们疾驰的人，慢了一慢。

也就是在这个时候，吕麟心知自己此际，若是再回至尊宫去，也是无用，而且，还负了烈火祖师，死前相托之意。

因此他一咬牙，又向前疾驰而出！直到驰出了六七十里，他才停了下来。

将谭月华和端木红两人放在地上，转身对着至尊宫的方向，想起自己和烈火祖师，化敌为友，终於拜他为师。

他对自己光大华山派的期望，以及如今，他为了让自己有逃出至尊宫的机会，而死在八龙天音之下的种种。

心中实是悲怆已极，以致连谭月华、端木红两人，出了大网，他也一点都不知道！

当下，谭月华和端木红两人，一听得吕麟说烈火祖师因为要救自己等三人，而遭到了不幸。

她们虽然不知事实的详细经过，但也可以揣测一个大概。

想起烈火祖师享名武林，近一甲子之久，而今死去，也不禁心中大是黯然。

呆了好一会，谭月华才道：「你刚才提起铁神翁，却是为了什麼？」

吕麟叹了一口气，道：「烈火师傅探出火羽箭的下落，和铁神翁有关。」

谭月华呆了一呆，道：「怎麽会和

里，那鸡就逃到哪里，但逃来逃去，都逃不出神鹰目光注视的范围。

神鹰的目光，所能笼罩之处，等是一只无形的大牢笼。

这情形，一如令狐冲根本不必动手，只须目光注视，便令得武当派的两大高手不住左闪右避，腾挪跳跃，如大祸临头一样。

我第一个反应就是道：「用一只神鹰来欺负一只母鸡，太不公平了吧！」

红绫道：「爸，这母鸡狡猾极了！」

我向红绫望去，示意她进一步解释「狡猾」的意义。

红绫道：「若不是神鹰，根本找不到它，也抓它不住。」

这时，我已留意到了那母鸡的一边翼尖上，有一个小小的标志牌，

我「呵」地一声：「这是编号三百六十五的那只，是你们抓了来？」

温宝裕道：「我这主意不错吧，叫神鹰出马，去找一只走失了的鸡，那是万无一失的事。」

我道：「是在哪里找到的？」

红绫道：「在附近的一个山洞里，这鸡藏得极好，可是到底给神鹰抓了出来。」

我道：「先让它安静下来，这样不停地动，只怕它会力竭而死……至今为止，我们还不知道这……这些鸡有甚么古怪。」

温宝裕和红绫齐声问：「会有甚么古怪？」

白素则问：「鸡场之行如何？」

我只回答白素的问题，道：「鸡场之行，见到了一个三年前被谋杀的人。」

■ (64)

# 亚洲五人制足球杯：印尼队晋级半决赛

【美都新闻网2月4日电】2月3日晚上，在雅加达印尼体育馆举行的2026年亚洲五人制足球杯四分之一决赛中，印尼队以3比2战胜越南队，晋级半决赛，创造了历史。这是自2022年在科威特晋级四分之一决赛以来，印尼队在亚洲五人制足球杯上取得最佳成绩。

据安塔拉通讯社报道，温迪、阿迪安夏的进球帮助印尼队战胜越南队。越南队随后由阮大海攻入两球，试图扳回比分。

比赛第4分钟，温迪接阿迪安夏的传球破门得分，为印尼队首开纪录。越南队随后由阮大海射门，但被印尼门将艾哈迈德·哈比比扑出。

第11分钟，里奥的传球再次找到阿迪安夏，后者破门得分，印尼队将比分扩大为2-0。越南队随后险些扳回一球，武玉英的射门稍稍偏出。

下半场开始后，越南队立即向印尼队发起猛攻，但始终未能破门得分。越南队在第25分钟凭借阮大海的快速反击扳回一球，

将比分改写为1-2。

印尼队并未就此放弃，第26分钟，雷扎再下一城，将领先优势扩大到两球。门将艾哈迈德比做出了两次精彩扑救，挡出了周端发的射门。

比赛还剩5分钟时，越南队开始强打。第36分钟，阮大海梅开二度，将比分追至2-3。越南队继

续努力扳平比分，但印尼队最终以3-2的比分赢得了比赛。

凭借这场胜利，印尼队锁定2026年亚洲室内五人制足球杯四强席位。印尼队将在雅加达印尼体育馆迎战日本队，争夺半决赛的入场券。比赛将于雅加达时间2月5日晚上举行。



印尼五人制足球国家队。资料图片：安塔拉通讯社

## 国王杯： 巴萨2-1阿尔瓦塞特取5连胜

【美都新闻网2月4日】雅加达时间2月4日凌晨4时整，2025-26赛季国王杯1/4决赛在比莫迪球场展开角逐，巴塞罗那客场对阵阿尔瓦塞特。最终巴塞罗那客场2-1战胜阿尔瓦塞特晋级国王杯四强，巴萨取得各赛事5连胜。

据直播吧消息，赛前，阿尔瓦塞特主场氛围热烈。

第7分钟，奥尔莫直塞，拉什福德插上推射打偏。第15分钟，坎塞洛飞铲伯纳贝乌染黄。第26分钟，伯纳贝乌飞踹阿劳霍吃到黄牌。

第29分钟，亚马尔禁区内外突破倒地，裁判没有表示。

第39分钟，拉什福德前场抢断，德容斜塞到禁区右侧，亚马尔直接起脚劲射破门，阿尔瓦塞特0-1巴塞罗那。

第44分钟，拉什福德左路传中，莱万包抄铲射没能碰到皮球。

第47分钟，拉什福德左路突破后传中，奥尔莫门前推射被挡出。

第56分钟，拉什福德主罚角球开出，阿劳霍甩头攻门得分，阿尔瓦塞特0-2巴塞罗那。

第63分钟，奥尔莫外围突施冷箭被利佐亚因扑出。

第84分钟，阿尔瓦塞特中路渗透，普尔塔斯包抄推射破门，裁判示意越位进球无效。

第87分钟，拉佐主罚任意球开出，哈维·莫雷诺飞身头球冲顶破门，阿尔瓦塞特1-2巴塞罗那。

第90分钟，马丁禁区左侧低平球传中，费兰包抄捅射破门，但裁判吹罚越位在先，进球无效。



巴萨vs阿尔瓦塞特。图片：安塔拉通讯社/新华社

## 联赛杯：阿森纳总比分4-2双杀切尔西

【美都新闻网2月4日】雅加达时间2月4日凌晨，联赛杯半决赛次回合阿森纳对阵切尔西，比赛在酋长球场打响。最终，阿森纳次回合1-0战胜切尔西，总比分4-2晋级联赛杯决赛。决赛将会对阵曼城迎战纽卡的胜者。

据直播吧消息，第7分钟，加布里埃尔禁区内停球过大，德拉普跟上一脚打门，皮球偏出了底线。

第18分钟，因卡皮耶禁区前右侧左脚兜射，桑切斯

斯飞身将球扑出。第34分钟，马丁内利杀入禁区内左侧，转身的射门被古斯托挡了一下，桑切斯将球没收。

第43分钟，恩佐禁区前沿无人逼抢，尝试一脚远射！凯帕将球单拳击出。

第46分钟，切尔西左侧角球机会，皮球主罚到小禁区内，门前一片混乱，最后是德拉普碰出了底线。

第64分钟，恩佐开出右侧角球，皮球被顶到禁区

前，库库雷利亚的一脚远射高出了横梁。

第77分钟，苏维门迪禁区内左侧传中，后点位置加布里埃尔头球攻门！

库库雷利亚近距离头球解围。

第84分钟，查洛巴禁区内附近放铲，马丁内利倒在了禁区内，主裁判表示没有问题。

第90+7分钟，切尔西大举压上进攻，阿森纳反击，赖斯左路横传，哈弗茨单刀机会过掉门将打进

空门！阿森纳1-0领先切尔西。

第77分钟，苏维门迪禁区内左侧传中，后点位置加布里埃尔头球攻门！

库库雷利亚近距离头球解围。

第84分钟，查洛巴禁区内附近放铲，马丁内利倒在了禁区内，主裁判表示没有问题。

第90+7分钟，切尔西大举压上进攻，阿森纳反击

# 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

## 疾病发病率和医疗负担相对低，打破“年龄越大病越重”的固有印象

### 百岁老人有异常复原力

受访专家：北京朝阳医院原副院长 沈雁英

□中南大学湘雅医院心内科教授 余国龙

#### 生命时报记者 任琳贤

近年来，有一个引人注目的现象：百岁老人变多了。虽然随着年龄增加会渐渐衰老，但他们的健康状态往往比一些七八十岁的老人更优越。近日，国际权威期刊《营养》特刊上的一篇社论提到，百岁老人的总体疾病发病率和医疗负担都相对低，这打破了“年龄越大病越重”的固有印象，其背后或许与百岁老人拥有强大的“复原力”有关。

#### 百岁老人“避”开了慢病

第二次世界大战后，人类预期寿命大幅延长。联合国人口司2023年1月发布的数据显示，百岁老人占总人口比例的增长速度在过去20年里翻了一番。《营养》的社论指出，与七八十岁老人相比，百岁老人的衰老速度似乎更缓慢，他们生病后常常能快速恢复，在漫长的老年阶段，医疗费用支出更少，也很少需要住进重症监护室。

1995年启动的“新英格兰百岁老人研究项目”，陆续收集并分析了全球近800位百岁老人的健康数据，结果发现，他们的患病率随着年龄增长呈现急剧下降趋势。大约70%的超级百岁老人（110岁以上）在100岁时都“避”开了衰老相关疾病和残疾，他们被誉为“幸免者”。在一项包含105名百岁老人的阶段性研究中，与年龄有关的致命性疾病表现出明显的发病“延迟”，他们几乎没有心脏病、癌症、中风、痴呆、慢性阻塞性肺

病、帕金森病等，只有25%的人有癌症治疗史，不到15%的人有心血管疾病史，即使生病也大都在生命的最后一两年。

“百岁老人确实有这样的特征。”北京朝阳医院原副院长沈雁英说，从我国各地发布的百岁老人调研报告中也能发现，在“一生中是否得过重病”的问题中，超80%的百岁老人回答“没有”，患病史调查中，只有极少数百岁老人患有或患过眼疾、高血压等。衰老作为一种自然规律，并不是匀速发生的。女性在55~65岁、男性在60~70岁身体步入老年，这也是衰老加速的重要转折期。从各类流行病学统计中可以看到，五六十岁是各种慢性疾病的高发年龄段，但只要过了七八十岁，伴随着机体代谢水平下降，疾病的进展速度会减缓，表现出来的衰老速度也会变慢。

中南大学湘雅医院心内科教授余国龙表示，衰老是不可逆的过程，年龄越大，人体器官组织与生理功能的退行性变化就越明显，比如皮肤会长褶皱、听觉视觉会减弱、肌肉会萎缩、心跳会变慢、血管会硬化、消化功能会变差、记忆力会下降……抵御疾病的能力也会越来越弱。百岁老人之所以长寿，并非他们“不会老”，而是他们一直将各项功能维持得良好，经年累月之下，就会表现出比其他老年人更好的生活质量和社会适应性。比如，过往的实地调研表明，绝大多数百岁老人保持自理状态直至寿终正寝，他们几乎从未停

止参与劳动、家务或运动。

#### 多因素铸就强大“生命力”

《营养》的社论指出，百岁老人衰老得慢是因为他们不同于常人的“复原力”，具体表现为几方面：首先是遗传因素。已有研究鉴定出50个具有调节寿命潜力的基因，它们的作用主要表现在更好的胰岛素敏感性、更健康的血脂水平以及更强的免疫功能，使得百岁老人更容易抵御疾病侵袭、更快康复。此外，保持健康的生活方式（主要指健康饮食、积极锻炼、戒烟）和具备较强的心理韧性（主要指积极适应逆境的能力），在延缓衰老方面发挥了更重要的作用。

沈雁英认为，可以从多方面来理解“复原力”。综合过往研究可以发现，百岁老人抵抗疾病的能力较强。例如，肠道免疫占人体免疫的70%，我国学者在国际期刊《衰老》上发表的研究称，百岁老人的肠道菌群结构、多样性与年轻人相似，维持着正常的代谢和免疫状态，让他们远离疾病。另外，从生活方式和环境因素来看，百岁老人有着明显共性——他们全都乐观、心态平和，能豁达面对人生砥砺，同时坚持作息有序、合理膳食和积极活动，居住环境宜人，家庭氛围、邻里关系和谐友善。其中，心态好是关键。2009年诺贝尔生理学或医学奖得主伊丽莎白·布莱克本所做的研究显示，人活过百岁，心理平衡的作用占50%，合理饮食占25%，其他占25%。

现代医学研究发现，人类65%~90%的疾病与心态有关。心态好不仅可以避免负面情绪影响身体，还可以促进大脑释放色氨酸、内啡肽、血清素等快乐激素，有助于调节内分泌、改善血液循环、提高免疫力，从而增强抵抗疾病的能力。

“用‘复原力’，不如用‘生命力’来形容更为贴切。百岁老人能活得久，本质还是因为他们活得健康。”余国龙说，按照当前最新研究成果，人类自然寿命可达120岁，但活到120岁的却不多。长寿的前提条件是健康，遗传和生活因素共同决定着机体的生理状态。粗略估计，长寿基因对预期寿命的贡献率只有15%~30%，而“生命力”是否强大更多地取决于后天积累。现代社会中，有许多因素对预期寿命产生不利影响，抵消了社会经济和医学技术的进步。例如，战争的出现，剥夺了很多无辜的生命；越来越多的人开始吸烟，持续抽烟会使寿命减少10年左右；含糖食品等的广泛供应，以及不良饮食习惯，会导致肥胖、炎症、衰老等一系列问题，从而缩短寿命；习惯久坐、身体活动严重不足会使各项机能下降，衰老速度加快。

#### 趁早积累“长寿因子”

健康长寿不是一蹴而就的，需要长期积累。虽然我们无法改变遗传基因，但可以趁



早通过改善生活方式和心态，积累“长寿因子”。沈雁英说：“想长寿，就要做好自己的‘保健医生’，对于健康知识，第一要知道，第二要做到，第三要坚持到。”

从不抱怨生活。美国爱荷华州立大学对76位百岁老人研究发现，尽管67%的老人收入低于贫困线，44%没有储蓄，但绝大部分并不抱怨收入少。总体来说，96%的百岁老人认为自己比同一年龄段的其他人活得好。沈雁英表示，想用乐观、平和的心态面对生活，首先要正确认识衰老，包容和接受自己无法跟上时代潮流、“一体多病”、身边人相继离去等问题的出现，这样才不会一直陷入忧虑之中；其次要不断学习、提升自己，可以写写自传和日记，或是发挥专业余热去传授经验，不断获得价值感。

限制低质碳水。《营养》杂志特别强调，限制热量摄入有助延寿，但并非限制脂肪摄入，关键在于限制糖、精制谷物等低质量碳水化合物的摄入。为了维持健康，应尽量保证多样化饮食，吃够新鲜果蔬、蛋白质和全谷类食物，保持适度的饱腹感，避免暴饮暴食。

保持热情忙碌。沈雁英说，让自己闲下来，做任何事情都保持热情，对世界充满好奇，能够助力健康地衰老。

建议老年人保持社会联结，享受与人相处的乐趣，比如每周与老朋友聚会、利用社交媒体交友，定期参加志愿者活动、娱乐休闲活动等，有助于保持生活热情。

连睡六七小时。睡眠是人体功能恢复的重要基础，也是影响心态的重要因素。沈雁英说，老年人由于机体衰老，睡眠时间会有所减少，睡眠问题也会增多，建议规律作息，保证每天6~7小时的连续、高质量睡眠。如果有失眠、频繁起夜等问题，建议尽快寻求专业医生帮助。尽早戒烟限酒。余国龙说，吸烟酗酒与心血管疾病、各种癌症的发病风险增加有关，因此要尽早戒烟限酒。

#### 生活起居

### 走亲访友长途奔波 熬夜娱乐睡眠压缩 六成人假期过得累

受访专家：北京大学首钢医院神经内科主任医师 高伟

生命时报记者 李珍玉

美国心脏协会最新调查显示，很多成年人在长假中不会放松，反而会“越休越累”。在1000名成年人的调查中，超六成（63%）的人表示，假期比工作日的压力更大，需要操心工作、家庭和日常事物，还要安排节日的特殊活动。八成（79%）受访者认为，在假期，他们过于专注为他人着想，而忽视了自己的需求。健康饮食（69%）、定期锻炼（64%）和充足睡眠（56%）是在假期期间最难办到的三件事。七成人后悔假期没有花时间好好放松和享受生活。

半数受访者表示，假期结束后，需要几周时间才能缓过来；超过1/4的妈妈表示，她们需要一个月或更长时间才能恢复。

北京大学首钢医院神经内科主任医师高伟说，无论在哪个国家，人们在假期都可能面临类似的问题，原本应该轻松愉悦的时光，因为四处奔波、大吃大喝、作息

混乱、睡眠不足，搞得身心疲惫，我们国家也不例外。比如遇到春节、国庆的长假期，很多人把日程排得满满的，长途返乡、走亲访友、旅游观光、孩子培训、看戏购物；还有一些重要的家事，比如相亲、结婚、大聚会等；整天喝酒打牌、熬夜刷剧，结果晚上不睡，早上不起，很多网友抱怨，假期过得比上班时还累。

高伟表示，虽说假期不用上班，但应和日常生活一样，需要张弛有度。在饮食、锻炼、睡眠三方面，需要特别重视。

亲朋聚会，看到色香味美的大餐很难拒绝，这时更要注意饮食的均衡和多样性。比如适当减少一两道荤菜，多增加些新鲜蔬菜，避免高热量、高脂、高糖的食物摄入过多。此外，提醒自己控制食量，避免吃撑。假期期间，人们吃得多，动得少，很容易长胖。为保持身体健康，应合理安排锻炼时间。



#### 快乐养老

### 增加海马体体积 有助改善记忆力 脑力变差，运动来补

受访专家：北京老年医院老年健康与医养结合研究室主任 宋岳涛

生命时报记者 徐盈

认知衰退是指一种或多种认知域的功能受损，包括主观认知下降、轻度认知障碍和痴呆，发病人群以老年人为主。大量研究证明，身体活动是认知衰退的有效非药物干预方式之一。此前，中国老年护理联盟等机构共同制定《认知衰退老年人非药物干预临床实践指南：身体活动》（以下简称《指南》），并发表在《中国全科医学杂志》上，以期能降低认知衰退发生率，阻止或延缓认知衰退向痴呆的发展。本期，我们邀请《指南》专家共识组成员、北京老年医院老年健康与医养结合研究室主任宋岳涛为我们详细解读。

身体活动总则。认知衰退老年人群通常行动能力差、跌倒风险高、平衡能力差、伴随神经精神症状等，但越来越多的证据表明，他们参加身体活动不仅可行，还能从中获得健康益处。为了确保安全，建议认知衰退老年人在开展活动前，由专业人员科学评估并制定运动计划；若不能达到推荐的运动量，可根据自身情况进行规律活动；若合并其他慢性病，为确保不超过老年人所能耐受的心肺负荷，运动量应取专业人员推荐的最保守值；若个体存在严重认知障碍，仍可开展身体活动，但可能需要个性化的帮助且必须在运动过程中进行监测。

身体活动包括日常活动和体育锻炼，在身体耐受的前提下，建议认知衰退老年人每周至少进行150~300分钟中等强度或75~150分钟高强度运动。

的朋友，不可能把喜欢的美食都吃遍，也不可能把热播的电视剧都看完。生活不要一味做加法，也要适当做减法。

度的体育锻炼，频率为每周3~5天，以有氧运动为主，推荐有氧运动、抗阻运动、综合性身体活动等多种运动方式的组合。

有氧运动。有氧运动能提高运动者的有氧代谢能力和心肺功能，还可增加海马体体积，有助于改善记忆力，是维持和改善认知功能的重要方式。推荐认知衰退老年人在身体耐受的前提下，从低强度开始循序渐进、慢慢增加运动强度，最后达到每周至少5天中等强度或3天较高强度的训练。有氧运动种类众多且简单便捷，对器材、场地等要求较低，在确保安全的前提下，可作为认知衰退老年人的首要选择，如快走、慢跑、打乒乓球、骑自行车、游泳等。

抗阻运动。一项纳入7个随机对照试验的系统评价表明，抗阻运动能明显提升轻度认知障碍老年人的整体认知功能。还有研究显示，随着年龄增加，抗阻运动对心肺健康的重要性愈显突出。建议认知衰退老年人在专业人士或受培训家属的监督与指导下开展抗阻运动，同一肌群的运动应间隔1~2天。若较难获取相关器械，可利用自身重量进行爬楼梯、仰卧起坐、俯卧撑等训练，生活中的矿泉水等重物亦可成为替代品。频率上建议每周至少2天，在身体耐受的前提下，逐渐从低强度开始增加阻力、重复次数或频率，最后达到中等到较高强度。

身心运动。身心运动结合

了生理疗法和心理疗法，通过大脑、身体、精神和行为间的相互作用，可以在锻炼心肺功能、增强肌肉力量、提高身体耐力的同时，缓解压力、减轻疼痛、改善心理健康并提高身体的平衡性、稳定性和协调性，常见种类包括太极拳、八段锦、瑜伽、舞蹈、普拉提等。宋岳涛表示，太极拳、八段锦等属于中医传统运动，能通过调动人体自身潜能，达到祛病除疾、保健强身的目的，在我国的群众基础很好，因此《指南》在综合研究证据的基础上，结合中国认知衰退人群的情况做出推荐，建议每周进行3次及以上，每次至少30分钟。

运动管理。目前研究报告的运动性不良事件多是由运动不恰当导致的，因此科学的运动管理十分重要。运动前的热身运动和运动后的拉伸运动可有效增加老年人群的关节活动度、身体的柔韧性、灵活性和平衡性，使运动干预效果最大化，并降低运动过程中骨折、骨关节疼痛、跌倒等不良事件的发生风险。建议认知衰退老年人在运动过程中，将热身运动—正式运动—拉伸运动作为关键环节，运动后采取逐渐减少用力、降低强度和适当拉伸的整理运动，使心率缓慢下降。宋岳涛表示，上下肢肌肉拉伸训练中，最好每个部位保持30~60秒，强度以有牵拉感的同时不感觉疼痛为宜，每个动作重复5次，总时间为10分钟左右。