



2026年3月27日 (星期五) 丙午年二月初九

加强全民团结 促进经济繁荣 2000年创刊 第26年7526号 零售价:5,500盾 每月订费:130,000盾

印尼新增13个下游化项目 加快推进下游产业布局强化能源韧性

【本报讯】周三(3月25日),印尼总统普拉博沃在其位于西爪哇省茂物的汉巴朗私邸,与红白内阁的数位部长召开局部会议。

印尼能源与矿产资源部长巴赫利尔·拉哈达利亚在会议后透露,政府将建设13个新增的下游化项目,总投资额约239万亿盾。

巴赫利尔通过总统秘书处表示,这13个下游化项目与之前已宣布将实施的20个下游化项目有所不同。他说道:“之前第一阶段的下游化项目有20个,部分已破土动工,其余部分将在下个月奠基。然后,我们又增加了13个下游化项目,总投资额约为239万亿盾,我们将进行最终敲定。”

巴赫利尔还透露,会上也讨论了加速发展替代能源的事宜。他表示,普拉博沃总统指示,应加快开发所有替代能源潜力,如生物燃料或植物基燃料,乃至新能源和可再生能源。

他强调:“无论是乙醇,还是来自原棕油的生物柴油,包括我们如何通过新能源和可再生能源推动能源转型,我们都要去做。”

此前,印尼国家投资管理机构(Danantara)已正式

为能源领域的四个下游化项目(共六个在初始阶段启动的下游化项目中的一部分)举行了奠基仪式。

首个下游化项目是位于西加里曼丹省孟帕瓦的铝冶炼和精炼设施及冶炼级氧化铝精炼厂。此外,Danantara还启动了国家石油公司(Pertamina)在爪哇省芝拉扎的生物航空燃料炼油厂项目。该工厂年产能约为每天6000桶,即每年约30万千升。该炼油厂将利用原棕油、用过的食用油以及棕榈油厂废水来生产生物航空燃料。

接下来的下游化项目是位于东爪哇省外南梦县格伦莫尔的生物乙醇工厂,生物乙醇年产能3万千升。另一个下游化项目是综合家禽养殖设施,初期分布在六个地点,即玛琅、哥伦打洛、楠榜、南苏拉威西、东加里曼丹和松巴哇。该家禽下游化项目最终将分布在30个地点。据称,这个综合肉鸡和蛋鸡养殖场的投资额达到20万亿盾。

最后一个下游化项目是位于锦石县岩望镇和马都拉岛桑邦的盐厂和MVR设

这个综合肉鸡和蛋鸡养殖场的投资额达到20万亿盾。

施,以及Segoro Madull精制盐项目。位于桑邦的盐厂年产能20万吨,投资额为2万亿盾。

值得一提的是,下游化工作组提交的18个项目总价值达到386.3亿美元(约合640.4万亿盾)。在提交的18个项目中,8个是矿产与煤炭行业的下游化项目,能源转型和能源韧性领域各有2个项目,农业、海洋和渔业领域各有3个项目。

18个优先下游化和能源韧性项目清单如下:

- 矿产与煤炭行业项目:
 - 西加里曼丹省孟帕瓦的铝冶炼厂工业,投资额60万亿盾。
 - 位于布隆甘、东库泰、新埠头、穆阿拉埃尼姆、帕利、万由辛的二甲醚(煤炭)工业,投资额164万亿盾。
 - 东南苏拉威西省布顿的沥青工业,投资额1.49万亿盾。
 - 东努沙登加拉省古邦的硫酸锰工业,投资额3.05万亿盾。
 - 中苏拉威西省莫罗瓦利工业园的不锈钢板坯(镍)工业,投资额38.4万



2026年3月25日,印尼总统普拉博沃在其位于西爪哇省茂物的汉巴朗私邸,与红白内阁的数位部长召开局部会议。

亿盾。

6.东爪哇省锦石的铜杆、线、管(铜阴极)工业,投资额19.2万亿盾。

7.巴布亚省萨米县的钢铁工业,投资额19万亿盾。

8.西加里曼丹省肯达万安的化工氧化铝工业,投资额17.3万亿盾。

农业领域项目:
9.西巴布亚省法克法克县的油树脂工业,投资额1.8万亿盾。

10.东加里曼丹省马洛伊巴图塔跨经济特区的油脂化学品工业,投资额3万亿盾。

11.廖内省特纳延工业

区的椰果发酵食品、中链甘油三酯、椰子粉、活性炭(椰子)工业,投资额2.3万亿盾。

海洋与渔业领域项目:
12.东加里曼丹、东爪哇、南苏门答腊、廖内、万丹和东努沙登加拉的氯碱厂(盐)工业,交易额16万亿盾。

13.万丹、西爪哇、中爪哇和东爪哇的罗非鱼片工业,投资额1万亿盾。

14.东努沙登加拉省古邦的角叉菜胶(海藻)工业,投资额2120亿盾。

能源韧性项目(百万桶炼油厂):
15.炼油厂项目,投资额

160万亿盾。
16.储油罐项目,投资额72万亿盾。

这些项目分布在洛克苏马韦、实武牙、纳土纳、芝勒贡、苏加武眉、三宝垄、泗水、桑邦、坤甸、巴东、比马、恩德、望加锡、东加拉、比通、安汶、北哈尔马赫拉和法克法克。

能源转型项目:
17.中爪哇省巴唐工业园的综合太阳能组件工业,投资额24万亿盾。

18.位于马伦达、芝卡朗工业园和加拉横工业园的生物航空燃料工业,投资额16万亿盾。(cx)

普拉博沃总统强调 国事访问为维护人民利益



普拉博沃·苏比安托总统在完成对三个国家的系列访问后,于2026年1月24日返抵雅加达哈林·珀达纳库苏马空军基地。(档案照)

【本报讯】普拉博沃·苏比安托总统强调,其出访旨在维护印尼人民利益,特别是维持和开拓就业机会。

周四(26/3),国务秘书处Instagram账号(@kemensetneg.ri)发布普拉博沃近日的表态称:“我开展外访是为了守护我的人民。守护什么?就业岗位。”

总统表示,尽管各位部长各司其职,但在若干战略事项上,仍需国家元首亲自出面进行游说,与国际伙伴达成重要协议。

“如果我不去游说,当然是由部长们来工作,但最终我还是必须亲自出马。有些事情至关重要,必须直接谈妥。”他说道。

普拉博沃还强调,在每一段跨国家关系中,都必须构建强大的谈判地位,以便印尼在当前的全球动态中能够捍卫国家利益。

“在任何关系中,确实必须有议价地位,必须处于强势地位。这正是我们目前正在努力实现的。”

据了解,普拉博沃总

统近期将再次进行海外出访。

外交部正在筹备普拉博沃总统将于3月29日至31日访问日本,以及3月31日至4月2日访问韩国的事宜。

据日本外务省网站消息,总统计划进行正式访问,并安排出席日本天皇主办的国宴。

此外,普拉博沃还计划与日本首相高市早苗举行会谈。

日本外务省表示,普拉博沃总统的访问将成为两国加强全面战略伙伴关系的重要契机。

与此同时,据韩国联合通讯社(Yonhap)报道,印尼总统普拉博沃将对韩国进行国事访问,与韩国总统李在明商讨双边关系事宜。

韩联社称,两国领导人将探讨在贸易、投资、国防与安全、人工智能、基础设施、造船、核能、能源转型及文化等多个领域的务实合作。

报道还指出,双方将就提升韩国与东盟(ASEAN)关系、地区安全局势及其他全球性议题展开讨论。(fd)

普拉博沃总统下令 在大城市加速推进垃圾发电

【本报讯】普拉博沃·苏比安托总统下令在印尼各大城市加速推进垃圾转化为能源(WTE)的项目。

普拉博沃总统在西爪哇省茂物市汉巴朗的私人官邸接受投资与下游产业部长兼达南塔拉投资管理机构(BPI Danantara)负责人罗桑·佩卡萨·罗斯拉尼及多位红白内阁部长会晤时作出上述表示。

内阁秘书泰迪·英德拉·维贾亚表示书面声明说,“达南塔拉负责人罗桑·罗斯拉尼汇报了关于废弃物转制能源项目(即废弃物能源化项目)在全国,特别是在人口稠密的大城市如雅加达特区、丹格朗、万隆、三宝垄、泗水、棉兰、巴厘岛及其他城市的发展情况。”泰迪阐述,废弃物转制能源项目可成为解决长期未得到妥善处理的垃圾问题的战略性方案。

此外,该项目还将为可持续的替代能源供应提供支持。

他透露,普拉博沃总统希望中央政府迅速采取一体化行动,处理地方垃圾问题。

总统希望长期积压的垃

圾问题能立即得到清理、消除,并转化为能源,特别是电能。

“普拉博沃总统希望中央政府立即处理地方长期未得到妥善处理的垃圾,迅速清理、消除,并将其转化为能源,尤其是电能。”泰迪表示。

以上举措明确了政府在建设现代化、技术驱动的垃圾管理系统方面的政策方向,同时通过利用环保的国内资源,加强了国家的能源韧性。

通过一体化的下游产业延伸策略,垃圾发电项目有望不仅解决环境问题,还能开拓新的经济机遇,创造就业机会,并推动印尼各城市迈向更清洁、更可持续的未来。(fd)

印尼拟对中国电商产品加税

【本报讯】印尼财政部长普尔巴亚·萨德瓦正在研究对中国电商产品征收附加税的措施,因为这些进口商品在电商平台上的主导地位日益增强。

普尔巴亚表示,这一计划是在他与各地区商家进行一系列讨论后逐渐成型的,这些交流包括在TikTok社交媒体上的直播中与苏拉威西商家的对话,以及访问西爪哇工业区时的实地考察。

据他称,实地调研证实,大规模的在线交易严重冲击了线下业务的生存。他补充说,更关键的是,国内线上生态系统实际上并未由本土商家主导。

近日,普尔巴亚在雅加达表示:“我原以为线上交易大多也是印尼人在做,但事实证明,很大一



印尼财长普尔巴亚

部分市场份额并非由印尼人掌控。因此,我们将考虑采取更具策略性的后续措施,既要让线下业务能够生存,即便转向线上,也应该是印尼人在经营。”

普尔巴亚进一步指出,结构性弱点导致本土产品在价格上缺乏竞争力。他透露,有报告称中国出口

商能从其政府获得高达15%的出口补贴。财政部正在对这些数据进行深入核实。如果情况属实,财当局将制定政策,使国产商品能在本土市场上更具竞争力。

不过,普尔巴亚仍不愿详细说明该政策的具体内容。他只暗示将实施电商税或在线商家税工具,而这一措施自去年以来便迟迟未能落地。

他表示,财政部目前正在重新计算征收此项税收的影响,以便未来出台的政策能够精准有效,同时又不至于扼杀数字生态系统本身。

他期望借此在国内与外国经营者之间创造平衡。普拉巴亚认为,长期以来,所构建的数字贸易平台仿佛成了为其他国家掌控市场铺就的红毯。(cx)

今日出版12版



印尼商报官网

社论

能源分销通道地缘政治 印尼面临能源安全风险

美国和以色列对德黑兰发动军事袭击引发中东冲突升级, 导致世界油价大幅飙升, 突破每桶100美元...

对于全球能源市场而言, 霍尔木兹海峡的中断绝非仅仅是区域性事件。这条海峡是全球石油贸易的命脉...

在全球能源经济中, 石油的流动不仅体现在从油田到消费市场的路径上, 还体现在往往决定全球能源系统稳定性的狭窄通道中...

印尼能源和矿产资源部长巴赫利尔·拉哈达利亚 (Bahlil Lahadalia) 表示, 国家燃油储备仅够维持约20天, 这一事实更加凸显了这种脆弱性...

中东冲突升级导致伊朗关闭霍尔木兹海峡, 这种依赖性变得更加明显。短短几个小时内, 地缘政治的紧张局势就立即反映在国际石油市场的波动之中...

据美国能源信息署统计, 全球每天约20%的石油贸易需经过霍尔木兹海峡。这意味着该通道的稳定性直接影响全球能源市场的平衡...

在能源市场中, 实际的供应中断并不总是会引发价格飙升, 但仅仅是预期潜在的分销中断就足以加剧市场波动...

这种现象被称为地缘政治咽喉要道, 即物流和能源通道的瓶颈点成为世界大国竞争中的战略压力中心...

在能源领域, 咽喉要道如同全球能源系统中的压力阀。位于这些通道附近的国家对市场稳定拥有战略影响力...

除了霍尔木兹海峡, 其他能源分销通道对全球贸易也具有重要的战略意义。马六甲海峡是通往东亚的主要石油运输通道...

国际能源署 (IEA) 指出, 上述任何一条通道的中断都可能迫使油轮选择更长的替代航线。这将增加物流成本, 减缓分销速度...

对于作为石油净进口国的印尼而言, 能源分销通道的地缘政治格局具有重大的战略影响。由于印尼约60%的石油需求仍然依赖进口...

当前的霍尔木兹海峡危机表明, 能源安全不能再仅仅理解为国内生产或战略储备管理的问题。国家能源稳定也高度依赖于远超国家主权范围的全球贸易通道的安全...

在日益碎片化的地缘政治格局中, 能源分销通道将继续处于全球权力竞争的核心。只要全球石油贸易仍然依赖于少数几条战略性狭窄通道...

对印尼而言, 此次危机的教训显而易见。能源安全战略不能仅仅依赖于提高国内产量或实现能源来源多样化。国家还需要加强能源外交, 扩大海上安全合作...

在全球经济日益互联互通的今天, 能源安全最终不仅取决于油田, 还取决于决定世界能源流动的狭窄贸易航线。

中国邀请印尼 共同维护国际秩序和多边主义

【本报讯】中国驻东盟大使王擎呼吁, 在人们对多边主义的信心受到侵蚀之际, 印尼和中国应携手维护国际秩序和国际法...



中国驻东盟大使王擎 (左) 在雅加达与媒体和智库的会议及对话活动中发表声明。

王擎表示, 印尼和中国可以共同发起努力, 以实现联合国倡导的全球愿景, 例如原定于2030年实现的可持续发展目标...

区域和全球层面的重要地位。他表示, 印尼不仅是东盟成员国, 也是二十国集团和金砖国家的成员国。

王擎表示, 印尼也是全球南方的重要国家, 特别是作为1955年万隆亚非会议的发起国, 该会议催生了万隆十项原则...

同时, 中国相信《和平共处五项原则》作为当前国家间关系基础的价值, 其原则包括所有国家一律平等, 以及尊重国家主权和领土完整。

中国驻东盟大使王擎说, “我认为这对国际秩序非常重要。”

印尼外交部则强调雅加达在不断变化的全球动态和格局中加强多边主义合作的承诺, 其中一项举措是支持联合国改革。

印尼外交部多边合作总司长特里·塔里亚特 (Tri Tharyat) 于3月11日在雅加达与联合国联合举办的研讨会上说, “对印尼而言, 一个有效、包容且与其使命相关的联合国仍然至关重要。” (pl)

国会第七委员会 赞赏政府成功维持燃油库存



国会第七委员会副主席拉姆霍特·西纳加 (Lamhot Sinaga)。

【本报讯】国会第七委员会副主席拉姆霍特·西纳加 (Lamhot Sinaga) 对政府在今年开斋节期间确保燃油供应和分配方面所取得的成就表示赞赏。

拉姆霍特周四 (3月26日) 在雅加达发表声明称, 之所以给予这一赞赏, 是因为目前没有出现燃油短缺, 使得开斋节期间的社会活动, 尤其是返乡行程得以顺利进行。

节假期历来是对国家能源安全的考验。然而, 在2026年, 政府展现了充分的准备。燃油供应安全可靠, 分销也得到了有效的控制。

拉姆霍特称, 根据国会第七委员会收到的一份报告, 今年开斋节期间返乡和回程的燃油消耗量有所增加, 尤其是汽油和柴油。这一增长是由民众流动性的提高所致...

尽管如此, 拉姆霍特评估, 现场并未出现供应中断, 这表明政府的燃油分配系统能够满足公众对燃油需求的激增。

拉姆霍特还赞扬了能源和矿产资源部在跨部门协调方面取得的成功, 包括与国有能源公司和安全部队的协调。他认为, 这种协同作用是维持国家能源顺畅分配的关键因素。

亦是从业党中央理事会主席的拉姆霍特认为, 这一成功体现了基于数据和周密规划的技术官僚方式。他说, “这并非一次性举措。早在开斋节之前, 我们就已开展了长期规划、需求模拟和风险评估工作。”

国会第七委员会副主席拉姆霍特·西纳加希望, 凭借政府已采取的预防措施, 燃油库存能够维持在满足公众对燃油需求的水平。 (pl)

雅京省长提醒外地新来者 必须具备谋生工作技能



雅加达特区省长普拉莫诺·阿农在雅加达市政厅发表讲话。

【本报讯】雅加达特区省长普拉莫诺·阿农·维博沃 (Pramono Anung Wibowo) 再次提醒, 前来首都的移民应具备工作能力, 以免成为负担。

周三 (3月25日), 普拉莫诺于在雅加达市政厅表示, “雅加达当然也要求人们有工作, 并且其能力要符合需求。” 这位亲切被称为普

拉姆 (Pram) 的男士强调, 雅加达首都特区政府不会进行司法行动。他表示, 地方政府对任何想来首都谋生的人持开放态度。

但他指出, 如果来到雅加达的居民没有工作能力, 政府将采取措施。对于这类情况 (指没有工作能力的流动人口), 我们一定会采取措施加以整顿。人

们不能来了之后什么技能都没有, 成为负担。因此, 雅加达向所有人敞开大门, 但我们要求每一位来到雅加达的人, 都能在这里努力打拼。”

此前, 雅加达地方议会D委员会成员纳比拉·阿博埃巴卡尔·阿尔哈布西 (Nabilah Aboebakar Alhabsyi) 曾要求雅加达省政府加强人口行政管理的数据管理与监督, 同时向计划来雅加达的人员开展宣传教育, 让他们了解首都真实的就业形势与生活成本。

据他所说, 缺乏准备的城市化只会带来新的问题, 从失业率攀升到不适宜居住的定居点增多等等。

印尼重申其承诺 强化国际合作打击毒品

【本报讯】我国政府重申其承诺, 将继续加强与各国际组织在全球范围内的合作, 以应对和预防毒品滥用问题。

国家禁毒局 (BNN) 法律与合作事务副局长阿古斯·伊里安托表示, 相关合作包括与联合国通过联合国毒品和犯罪问题办公室、世界卫生组织以及国际麻醉品管制局 (INCB), 以及所有成员国开展的合作。

周三 (25/3), 雅加达媒体引述阿古斯确认的一份声明说, “此次合作的重点是加强针对新型精神活性物质的预警系统, 提升法医鉴定与监管能力, 并确保各项国际禁毒公约的有效实施。”

阿古斯深信, 通过集体合作与共同责任, 国际社会能够加强公共卫生、社会安全与公共秩序的保障, 以应对全球毒品问题带来的持续挑战。

他指出, 加强国际合作的方式之一, 便是通过印尼于2026年3月11日在奥地利维也纳举行的第69届联合国麻醉品委员会会议上, 传达其在全球禁毒工



国家禁毒局 (BNN) 法律与合作事务副局长Agius Irianto出席在奥地利维也纳举行的第69届联合国麻醉品委员会 (CND) 会议。

作中的坚定承诺。

在此次会议上, 阿古斯就第五项议程, 即关于国际禁毒管制协议的实施发表了意见。印尼重申其对全面、平衡、有效地执行各项国际禁毒管制公约的承诺。

在该论坛上, 印尼政府还对一系列可能被滥用的物质表示严重关切, 并主张加强管制, 其中包括古柯叶、MDMB-FUBINACA、N-pyrrolidino isotonitazene以及N-desethyl etonitazene。

此外, 关于第六项议程, 在2019年部长级宣言所体现的所有承诺的国家、区域和国际层面实施后续行动, 印尼政府再次重申其充分、有效落实2019年部长级宣言的承诺。

阿古斯声称, 印尼政府认为在国家、区域及国际层面的后续行动, 是应对日益复杂的全球毒品问题动态的重要步骤。在发言中, 印尼强调了毒品犯罪与各种其他跨国有组织犯罪之间的紧密关联, 如洗钱罪、腐败、人口贩运、网络犯罪乃至恐怖主义融资。 (fd)

正式就任OJK专员理事会主席 菲德莉卡制定一系列首要计划

【本报讯】最高法院于周三（3月25日）为多位金融服务管理局（OJK）官员举行了就职典礼。菲德莉卡（Friderica Widyasari Dewi）被任命为金融服务管理局专员理事会主席。

菲德莉卡制定了一系列领导金融服务管理局的计划，其中包括致力于推动金融服务业发展。她表示，维护印尼金融体系的稳定是她的首要任务之一。

她于3月25日（周三）在雅加达中心区最高法院大楼举行新闻发布会时表示：“我们相信，凭借金融服务管理局专员理事会的紧密合作，我们能够带领金融服务业取得更大的进步。当然，我们的首要目标是维护印尼金融体系的稳定。”

第二是，金融服务管理局致力于恢复公众对金融服务业，特别是资本市场的信任。近日，摩根士丹利资本国际（MSCI）发布公告后，印尼资本市

场受到震动并造成综合股票价格指数暴跌。

她解释说：“下一步是重建公众信任。感谢媒体朋友们在印尼资本市场面临危机时期给予我们和哈桑先生（哈桑·法齐）的支持。但维护和重建公众信任，尤其是在资本市场和其他领域，仍然是我们的首要任务。”

此外，金融服务管理局将继续开展综合监管。菲德莉卡解释说，金融服务管理局成立的背景是混合型金融集团的出现，因此综合监管和许可将成为一项优先事项。

菲德莉卡还说，为促进经济增长，金融服务管理局将继续深化市场调

研。她说，我希望其他行

业将成为增长引擎，而不仅仅依赖银行业。她解释说：“我们将继续深化市场调研。这一点至关重要，尤其我们希望为国家经济增长做出更大贡献。当然，我们不能仅仅依赖金融服务管理局银行监管执行主任迪安所处理的金融部门。我们还必须确保其他金融部门持续发展，使其成为经济增长的引擎。”

她还强调称，所有这些措施都不能牺牲消费者和公众的利益。因此，在发展金融部门时，保护消费者和公众利益仍然是重中之重。

金融服务管理局也将加强执法力度。在这方面，金融服务管理局愿与



金融服务管理局专员理事会主席菲德莉卡及其他六名金融服务管理局专员理事会成员于周三（3月25日）在雅加达最高法院宣誓就职后合影一瞥。

各方合作，协同增效，最终也将有助于经济增长。

她说：“我们当然将继续执法，甚至加大执法力度。我们将解决金融领域的案件，当然，我们也会继续协同合作。”

菲德莉卡在会上表示，新上任的金融服务管

理局官员将于今日立即举行金融服务管理局专员理事会会议。会议将重点讨论如何优化金融服务业，促进国家经济增长，并支持政府的优先项目。

她解释说：“首先，我们将为新上任的金融服务管理局和前任金融服务

管理局官员举行交接仪式。然后，我们还要召开第一个金融服务管理局专员理事会会议，因为法令规定，金融服务管理局新任官员宣誓就职后，我们必须召开第一次董事会会议，以落实其职责并处理其他事项。（WIL）

印尼企业家协会认为能源成本上升 将推高多个行业及消费商品价格

【本报讯】印尼企业家协会（Apindo）认为，由于美国与伊朗冲突导致的能源成本上升，将推高多个行业及消费商品的价格，尤其是加工食品和依赖进口原材料的商品。



印尼企业家协会主席辛塔·甘达尼

印尼企业家协会主席辛塔·甘达尼表示，商界目前正密切关注中东冲突的动向，因其影响已开始体现在生产和分销成本结构上。本周三，她向媒体表示：“正如各行业从业者所反映，全球能源价格上涨体现在油价飙升正直接影响生产成本构成压力。”

她解释称，从成本构成来看，能源和物流成本受影响最为迅速，因为这两项对全球地缘政治动态极为敏感。此外，进口原材料也开始面临价格上涨的压力，特别是对进口依赖

度较高的行业，如糖、小麦、大豆，以及食品饮料行业用于包装的塑料等辅助材料。

她指出：“全球供应链中任何一个环节出现中断，其影响确实会蔓延至多个行业，因为全球物流

体系是相互关联的。”

尽管成本压力开始上升，但目前企业仍在努力控制对消费者的涨价传导，尤其是在斋月和开斋节前夕这一关键时期。企业正在采取多种缓解措施，包括运营效率提升、供应链调整，以及寻找替代原材料来源，以避免将成本上涨直接转嫁给消费者。

不过，辛塔提到，部分商品可能更早面临价格上涨，尤其是那些高度依赖进口以及能源或物流成本的产品。她表示：“例如加工食品、含有进口原材料的消费品，以及分销链条较长的产品。”

此前，随着投资者密切关注伊朗与美国-以色列之间战争的影响，全球原油价格持续大幅月度上

涨。这场战争自2026年2月底爆发以来，已进入第四周。战争导致伊朗封锁了霍尔木兹海峡——这一从波斯湾向全球市场输送石油和天然气的重要通道。该海峡的关闭阻碍了油气供应运输，引发了能源危机担忧。

数据显示，本周三，布伦特原油价格触及每桶99.99美元。与此同时，西德克萨斯中质原油价格徘徊在每桶88.61美元附近。过去数周，石油衍生品价格的涨幅远超原油本身。在美国，全国平均柴油价格已升至每加仑5美元以上，达到2022年底以来的最高水平。在加利福尼亚州，用于卡车运输、建筑和农业的燃料价格也突破每加仑7美元。（cx）

开斋节高峰消费期间 国油公司确保能源供应安全



东加里曼丹省巴厘巴板炼油厂的工人在伊历1447年开斋节至2026年开斋节假期期间仍坚守工作岗位。

【本报讯】东加里曼丹省巴厘巴板国家石油公司的炼油厂（PPN RU V）表示，在伊历1447年开斋节直至2026年开斋节假期的高峰消费期间，能源供应保持安全稳定，炼油厂仍维持全面运营。

周三（25/3），国家石油公司巴厘巴板炼油厂公关部负责人多迪·亚普塞南就巴厘巴板的油气业务活动接受询问时表示，“炼油厂的稳定运营是维护国家能源安全的关键因素。”

这座日产能达36万桶、支撑着印尼全国25%至30%燃油供应的炼油厂，在开斋节期间保持正常运营，以此践行保障社会能源供应的承诺。

巴厘巴板炼油厂是东南亚产能最大的炼油厂之一。随着2025年11月炼油厂开发总体规划（RDMP）项目的竣工，该厂进一步增强了向加

里曼丹、苏拉威西及印尼东部地区供应燃油的能力。

据相关负责人透露，炼油厂工人在作业区域保持值守，确保每个生产环节安全可靠运行。公司管理层也向工人们致以节日问候，以此感谢他们在节日期间坚守岗位所展现的奉献精神。

获得当地社区的支持也助力确保了夜间祷告期间炼油厂运营安全。多迪（Dodi）表示，公司对参与维护治安稳定的民众表示感谢，包括确保炼油厂周边区域没有危险的活动。

巴厘巴板市政府亦定期对巴厘巴板炼油厂进行巡查，以确保作为国家能源支柱的运营保持最佳状态。

巴厘巴板副市长巴古斯·苏塞蒂奥（Bagus Susetyo）表示，这是支撑民众生活的基础，“保障能源领域运营的可持续性至关重要。”（fd）

政府加强粮食储备 应对潜在哥斯拉厄尔尼诺现象

【本报讯】国家食品局（Bapanas）表示，政府正加强国家粮食储备，以应对极端厄尔尼诺现象或“哥斯拉厄尔尼诺”（Godzilla El Nino）的潜在影响，从而维持食品供应与价格稳定，并防范长期干旱带来的冲击。

周三（25/3），国家食品局粮食供应与稳定副局长伊·古斯蒂·克图特·阿斯图瓦在雅加达接受采访时表示，“有关哥斯拉厄尔尼诺的预测已引起政府高度关注。我们依据国家食品局局长安迪·阿姆兰·苏莱曼的指示，确保政府粮食储备（CPP）库存的韧性持续增强，以便在需要时能够立即向民众提供援助。”

正相位现象而加剧的哥斯拉厄尔尼诺气候现象，可能导致印尼的旱季变得更长、更干旱。

国家研究与创新署表示，这两种现象可能将从4月开始同时发生。

“为应对粮食领域受影响，政府确保将不断加强政府粮食储备的库存韧性，”他如斯说。

他强调，由于国家粮食储备（CPP）充足并优先吸纳国内产量，因此在出现天气异常时，粮食干预计划能够快速、精准地实施。

他声称：“根据Bapanas截至3月25日的报告，由国企管理的战略主食储备（即CPP）无论是Perum Bulog还是ID FOOD，仍然充足，其中

大米作为CPP的库存量最大。”

此外，其他CPP物资如玉米、食用油、消费糖、牛肉/水牛肉、鸡肉和鸡蛋的储备也在持续加强。

目前，国粮署（Bulog）的大米储备总量已达到408万吨。这一数字较去年3月底的229万吨储备量大幅增长了77.8%。

他阐明，“大部分供应来自国内生产，因为从2026年初至今，国粮署已收购相当于124万吨的大米。”

然后，玉米储备量约为14.4万吨，主要来自国内玉米收获。2026年国内玉米收购量已达到10.196万吨。

对此，克图特强调：“值得注意的是，自2025年

起，印尼已停止进口饲料玉米。”

其他 CPP 商品的库存情况如下：食用油库存总量为9.5万千升；消费糖库存为5万吨，其中大部分由ID FOOD管理。牛肉/水牛肉储备量为1.1万吨、鸡肉储备量为39吨，全都是ID FOOD管理而鸡蛋储备库存为62吨，由国粮署管理。

此前，国家食品局局长兼农业部长安迪·阿姆兰·苏莱曼强调，国家粮食安全与普拉博沃·苏比延多总统所倡导的粮食自给自足愿景一脉相承。印尼必须能够自力更生，不依赖其他国家。

“世界正面临严重的粮食危机威胁。因此，每个国家都必须加强粮食安

全，绝不能依赖他国。我们绝不能畏惧，”阿姆兰说道。

他认为，印尼目前正走在正确的道路上。战略性

主食的消费需求必须能够依靠本国农民和牧民的辛勤劳动来支撑。这就是国家粮食安全稳固的体现。（fd）

CORE呼吁政府 需缓解开斋节后经济挑战

【本报讯】经济改革中心（CORE）经济学家尤素夫·伦迪·马尼莱特（Yusuf Rendi Manilet）认为，政府需在斋月及开斋节后对经济挑战进行风险缓释。

他指出，2026年第一季度的经济表现确实将因斋月和开斋节期间的经济活动而受到强劲推动。然而，在这一节点过后，经济表现将趋于常态化，同时整体经济正面临复杂的挑战。

在雅加达接受安塔拉通讯社采访时表示，“现在挑战反而更加复杂，因为我们不仅需要讨论季节性影响减弱的问题，还要关注可能抑制未来消费的内外压力。”

第一季度，受斋月和开斋节期间消费激增的拉动，家庭消费成为短期经济增长的坚实基础。

然而，考虑到这种消费加速具有季节性特征，并非购买力的永久性提升，其对经济增长的推动作用将逐渐减弱。

季节性影响减弱的同时，外部和国内压力也可能抑制未来的消费，其中之一便是能源价格可能上涨。

尤素夫阐明：“当汽油、电力等能源价格或全球能源市场面临压力时，会直接推高生活成本和生产成本，从而压缩家庭消费空间，同时企业也会在扩张方面更加谨慎。”

他还强调了极端气候风险可能干扰国内粮食生产，并推高大米等战略商品及其他基本必需品的价

格。

尤素夫指出，这一风险至关重要，因为食品通胀会直接影响民众的购买力，尤其是对中低收入群体而言。

他补充道：“这意味着，尽管开斋节期间消费一度强劲，但其可持续性极易因能源价格上涨和气候因素导致的粮食压力而受到侵蚀。因此，我们未来面临的不仅是消费正常化，如果价格压力得不到控制，还存在实际消费疲软的潜在风险。”（fd）



图为市民于3月12日在东爪哇省勿里达市的一家购物中心采购开斋节所需物品。

普尔巴亚：个税申报延至4月30日

【本报讯】印尼财政部长普尔巴亚·尤迪·萨德瓦确认，将把个人纳税人 (WP OP) 年度所得税申报期限由原定的2026年3月31日延长至2026年4月30日。

财政部将很快通过发布通告 (SE) 出合正式规定，作为该政策的执行依据。普尔巴亚周三 (3月25日) 在雅加达办公室表示：“(年度申报期限) 延长至4月30日，延长一个月。”

此前，税务总局局长比莫·维贾扬托曾表示，已就延长个人所得年度申报期限开启讨论，相关考量主要是今年申报期与斋月及开斋节假期重叠。在同一场合，税务总局

宣传、服务与公共关系司司长Inge Diana Rismawanti表示，截至2026年3月底，延长申报期限仍处于评估选项之中。她指出：“我们目前更倾向于准备对超过3月31日后提交的个人所得税年度申报表 (PPH) 给予行政处罚方面的宽松处理。根据《税收通则法》(KUP)，个人所得税年度申报的最长期限为纳税年度结束后的三个月 (即2026年3月31日)。”



Purbaya Sadewa

数据显示，截至2026年3月24日，税务总局 (DJP) 已记录有16,723,354名纳税人完成Coretax账户激活。其中，已有8,874,904名纳税人完成年度所得税

申报。从结构来看，Coretax账户激活用户包括15,677,209名个人纳税人、955,508名企业纳税人、90,411名政府机构纳税人，以及226名通过电子系统交易 (PMSE) 的纳税人。按2025年1月至12月纳税年度统计，已提交申报的包括7,826,341名受雇个人纳税人、863,272名非受雇个人纳税人、183,583名以盾币计价的企业纳税人，以及138名以美元计价的企业纳税人。对于采用不同纳税年度的纳税人，则有1,549名以盾币计价的企业纳税人和21名以美元计价的企业纳税人完成申报。(asp)

美伊停火谈判前景不明朗 综合股价指数收低

【本报讯】受美伊停火谈判前景不明朗的影响，印尼证券交易所综合股价指数 (IHSG) 3月26日 (周四) 收盘走低，亚洲股市普遍下跌。

盘中数据显示，IHSG早盘一度下跌88.03点，跌幅1.21%，报7214.08点；午后跌势延续，最终下跌138.03点，跌幅1.89%，报7164.091点。与此同时，LQ45指数 (45只蓝筹股) 下跌14.72点，跌幅1.97%，报731.73点。

资本市场观察员Elandry Pratama周四在雅加达表示，“美伊冲突升级，以色列也卷入其中，推高了油价，加剧了人们对全球通胀上升和降息预期推迟的担忧”。

根据印尼证券交易所数据，当日共成交172万5786笔，成交量311亿4413万8104股，成交金额达32兆3482亿2353万零零34盾。个股方面，上涨302只，下跌401只，平盘255只。

外资净卖出20兆7116亿盾。涨幅居前个股包括：UNIC (Unggul Indah Cahaya) 上涨900盾，收于11400盾；RLCO (Abadi Le-stari Indonesia) 上涨575盾，收于5375盾；MEGA (Bank Mega) 上涨400盾，收于4550盾；GGRM (Gudang Garam) 上涨275盾，收于14100盾。DCI Indonesia)

跌幅居前个股包括：DCII (DCI Indonesia) 下跌4725盾，收于200275盾；MLPT (Multipolar Technology) 下跌1100盾，收于14450盾；TCPI (Transcoal Pacific) 下跌1075盾，收于11000盾；ARKO (Arkora Hydro) 下跌800盾，收于6300盾。

亚洲主要股市多数下跌：日经225指数下跌145.97点 (-0.27%)，报53603.65点；恒生指数下跌479.52点 (-1.89%)，报24856.43点；上证指数下跌42.75点 (-1.09%)，报3889.08点；海峡时报指数下跌16.78点 (-0.34%)，报4887.76点。

盾币升值7盾 周四 (26日)，雅加达银行间即期美元汇率 (JISDOR) 收于1美元兑16904盾，较前一交易日 (16911盾) 升值7盾。(asp)

OJK：大型银行负面展望属阶段性因素

【本报讯】印尼金融服务管理局 (OJK) 表示，国际评级机构将印尼大型银行评级展望调整为负面，属于阶段性现象，未来仍具有回调 (reversible) 的可能性。

对此，OJK强调尊重国际评级机构的评估方法及其专业判断。

OJK银行监管执行主任Dian Ediana Rae周三 (3月25日) 在雅加达发布声明称：“OJK将与相关利益方，尤其是金融体系稳定委员会 (KSSK) 成员持续加强协同，通过政策协调与监管强化，维护金融体系稳定，确保银行业在经济波动与增长过程中始终保持稳健韧性。”

OJK指出，当前负面展望被视为阶段性因

素，主要基于全球及国内经济前景持续改善，以及经济基本面不断强化，特别是财政与外部指标的优化。

随着上述因素改善，未来信用评级展望有望回归稳定甚至转为正面。

Dian进一步解释称，包括Himbara在内的印尼大型银行被国际评级机构如穆迪 (Moody's) 和惠誉 (Fitch) 给予负面展望，并非源于银行自身基本面恶化。

相关调整更多是受到印尼主权信用评级展望由“稳定”下调为“负面”的影响，该变化进而影响市场对银行业风险的认知，同时叠加全球宏观经济不确定性等外部因素。

一般而言，一国机构

或企业的信用评级通常与该国内主权评级持平或低于主权评级水平。

OJK表示，此次展望调整本质上属于评级机构的评估结果，并不会直接影响银行获取融资的能力。目前，KBMI 4银行及Himbara整体信用评级仍维持在投资级水平，并由稳固的基本面提供支撑。

此外，印尼银行业融资结构仍以国内第三方资金 (DPK) 为主，对外部融资尤其是国际融资的依赖程度相对有限。

在需要的情况下，各银行亦已就相关融资需求进行测算，包括成本效益评估及多元融资渠道的安排。

整体来看，Dian强调，当前银行业运行依

然稳健，增长态势保持积极。

2026年1月，信贷同比增长9.96%，与第三方资金 (DPK) 同比增长13.48%基本同步。

资产质量方面，不良贷款率 (NPL) 维持在2.14%的可控水平；资本充足率达25.87%，流动性亦保持充裕，其中AL/NCD、AL/DPK及LCR分别为121.23%、27.54%和197.92%，均显著高于监管门槛。

从分组表现看，KBMI 4银行及Himbara信贷均实现两位数增长，分别为13.34%和13.43%；同期DPK增速分别为16.32%和16.38%。

资本韧性方面，2026年1月Himbara资本充足率 (CAR) 为20.32%

，KBMI 4为22.33%，整体处于较高水平。

资产质量方面，不良贷款率 (NPL gross) 总体处于1%至3%区间，风险贷款 (LaR) 保持可控，并由充足拨备提供支撑。2025年全年，KBMI 4及Himbara银行均实现良好盈利表现，反映出其在增长、效率、资产质量与风险管理之间的平衡能力。

在全球不确定性背景下，Himbara持续发挥稳定的中介功能，并在支持实体经济融资及政府优先项目方面承担重要战略角色。

OJK表示，将持续加强监管，确保银行业始终遵循审慎经营原则、良好公司治理以及充分的风险管理要求。(asp)



Dian Ediana Rae

OJK：今年或新增2至3家KBMI IV银行

前判断，今年大约会有两到三家银行升入KBMI IV。

在被问及伊朗与美国地缘政治紧张局势下，市场对KBMI IV扩容的乐观预期时，Dian表示，已有部分银行提交了升级申请。

他指出，这些银行的资本水平已接近KBMI IV门槛，仅需小幅提升即可迈入该分组。

“从资本指标来看，距离进入KBMI IV其实只差一步之遥，”他说。

他补充称，OJK将持续推动银行“升级”，因为KBMI IV银行在可持续性以及对经济的带动能力方面更具优势。

谈及战争因素的影响，Dian认为整体金融体系仍保持稳定，其冲击预计不会像新冠疫情等过往危机那样严重。

不过，他强调银行业仍需保持警惕，提

前制定应对措施，包括在全球形势恶化时适时评估并调整政策。

此外，OJK亦要求银行将全球市场波动视为前瞻性预警信号，为潜在的最坏情境做好准备。

“当然，我们不希望冲突持续。从多项国际分析来看，这场冲突似乎并非针对单一国家，而更是在冲击全球经济，”Dian表示。

资料显示，KBMI III银行为核心资本介于14万亿盾至70万亿盾之间的银行，而KBMI IV银行则要求核心资本高于70万亿盾。

去年，OJK曾设定目标，未来2至3年内将有6家银行由KBMI III升入KBMI IV。

Dian于2025年2月11日在金融服务业年度会议 (PITJK) 新闻发布会上表示：“我们预计未来两到三年内，将新增6家银行从

KBMI III升入KBMI IV，这意味着未来两年内，将有更多核心资本超过70万亿盾的银行完成分组跃升。”

根据OJK发布的《印尼银行业统计》数据，截至2025年6月，共有4家银行属于KBMI IV，另有14家属于KBMI III。

截至2025年6月，KBMI III银行一级资本 (Tier 1) 规模为445.08万亿盾，核心资本充足率为23.19%，资本充足率 (CAR) 为24.53%。

盈利能力方面，资产回报率 (ROA) 为1.72%；运营效率方面，以营业费用与营业收入之比 (BOPO) 衡量为86.41%。

在中介功能与流动性方面，净息差 (NIM) 为3.58%，存贷比 (LDR) 为90.89%，流动资产比率 (LAR) 为12.13%。(asp)

印尼股市行情 3月26日

最高盈利 (Top Gainer)

序号	股代号	开盘	最后	变化	变化 (%)	交易量	交易额 (千)
1	UNIC	10500	11400	8.57%	900	16400	186240
2	RLCO	4800	5375	11.98%	575	5668800	28490197
3	MEGA	4150	4550	9.64%	400	200500	908929
4	GGRM	13825	14100	1.99%	275	294400	4139975
5	INKP	9700	9950	2.58%	250	6895800	68643280
6	POLU	15675	15925	1.59%	250	10400	177118
7	SINI	11450	11700	2.18%	250	77400	912255
8	STTP	9600	9825	2.34%	225	900	8798
9	SOTS	875	1090	24.57%	215	9039500	9584725
10	UANG	3590	3800	5.85%	210	724800	2741855

最高受损 (Top Loser)

序号	股代号	开盘	最后	变化	变化 (%)	交易量	交易额 (千)
1	DCII	205000	200275	-2.30%	-4725	700	138298
2	MLPT	15550	14450	-7.07%	-1100	24100	356668
3	TCPI	12075	11000	-8.90%	-1075	1759100	19905415
4	ARKO	7100	6300	-11.27%	-800	2383400	15754160
5	ITMG	30050	29500	-1.83%	-550	5321200	158050248
6	FILM	3590	3070	-14.48%	-520	4260500	13979530
7	ARTA	3450	2940	-14.78%	-510	158200	522019
8	RDTX	16475	16000	-2.88%	-475	2900	46400
9	ROCK	3000	2550	-15.00%	-450	132300	339135
10	ASII	6600	6250	-5.30%	-350	45012000	284411555

全球股市

亚股	指数	涨跌	幅度 (%)
日经指数	53603.65	跌	145.97
韩国综合	5460.46	跌	181.75
香港恒生	24856.43	跌	479.52
上海综合	3889.08	跌	42.75

欧股	指数	涨跌	幅度 (%)
英国FTSE	10001.69	跌	105.15
德国DAX	22667.32	跌	289.76
法国CAC	7786.03	跌	60.52
荷兰AEX	972.79	跌	10.34

美股	指数	涨跌	幅度 (%)
道琼工业	46429.49	涨	305.43
纳斯达克	21929.83	涨	167.93
S&P 500	6591.90	涨	35.53

Http://www.wsj.com *at close source: Dow Jones 25/3/2026

证券交易所股价指数

部门	指数	波幅 (%)
综合指数	7164.09	-1.89
LQ45	731.73	-1.97
JII	478.10	-2.71
IDXENERGY	3701.41	-2.91
IDXBASIC	1999.97	-2.27
IDXINDUST	1827.89	-2.79
IDXNONCYC	718.12	-0.18
IDXCYCLIC	977.29	-2.30
IDXHEALTH	1797.12	-0.76
IDXFINANCE	1386.53	-0.64
IDXPROPERT	923.43	-0.54
IDXTECHNO	7645.63	-1.20
IDXINFRA	1963.31	-1.63

黄金行情

3月26日 ANTAM 国营矿产公司报价
5克金片: 12450000 盾卖出 14065000 盾买进
10克金片: 24900000 盾卖出 28050000 盾买进



中國銀行

雅加达分行

BANK OF CHINA

本币结算 (LCS) CNY/IDR 2451 Date: 2026.03.26
 外币对印尼盾牌价 Foreign Exchange Rate against IDR Time: 09:00:00

货币	汇买价	汇卖价	钞买价	钞卖价
AUD	11717.98	11747.98	0.00	0.00
CNY	2448.51	2452.51	2438.51	2462.51
EUR	19564.04	19614.04	0.00	0.00
GBP	22527.16	22587.16	0.00	0.00
HKD	2158.85	2162.85	2152.85	2168.85
JPY	105.57	106.07	0.00	0.00
SGD	13186.17	13216.17	0.00	0.00
USD	16890.00	16910.00	16875.00	16925.00



BANK INDONESIA

印度尼西亚中央银行

FOREIGN CURRENCY	现汇	
	买进	卖出
AUD	11717.14	11838.30
CNY	2437.54	2462.46
EUR	19506.70	19704.46
GBP	22524.29	22752.38
HKD	2151.73	2173.38
JPY	105.68	106.78
SGD	13140.99	13274.11
USD	16820.47	16989.53

TWD (google.com报导) 中间价 529.71



中国工商银行 (印尼)

中国快汇 (China Express Remittance) March 26, 2026
 RMB-IDR (人民币-印尼盾: 2444 卖出;
 USD-RMB 美元-人民币: 6.8954 卖-sell

外币名称	FOREIGN CURRENCY	现汇	
		买进	卖出
美元	USD	16860.00	16900.00
新币	SGD	13146.66	13196.66
港币	HKD	2158.18	2163.18
日元	JPY	105.59	106.19
欧元	EUR	19499.98	19569.98
澳元	AUD	11708.49	11758.49
英镑	GBP	22523.42	22613.42
人民币	CNY	2442.21	2447.21

公共工程部长详述104所人民学校进展 将容纳112,320名学生



人民学校的建设中。

【本报讯】公共工程部长多迪·汉戈多(Dody Hanggodo)详细阐述104所人民学校的建设进展。目标是这些人民学校能够容纳112,320名学生。

他解释说,政府正在完成分布在各个城市的104所新人民学校的建设。截至2026年3月22日,全国范围内的建设进度已达到15.54%。

“建设人民学校是政府致力于培养优质人力资源的具体体现。公共工程部确保这些教育设施得以快速且高质量地建成。”

在第二阶段建设中,人民学校建在各地地方政府提供的5至10公顷的土地上。例如,在中爪哇省,人民学校项目分布在11个地点,分为两个工作区域。

中爪哇省第1区域,包括Banyumas、Cilacap、Brebek、Wonosobo和Temanggung县。

而中爪哇省第2区域,包括Jepara、Pati、Rembang、Sragen和Sukoharjo县,以及三宝壟市。

根据最新报告,多个地点的建设进度呈现出不同情况。一些地区的项目进度超过了全国平均水平,即Sragen县。

建设104所人民学校是政府在32个省和102个县/市建设人民学校目标的一部分。这些人民学校的目标容量是达到112,320名学生,分为3,744个学习班。

他表示,希望人民学校能够扩大教育机会,并促进印尼各地区学习质量的均衡发展。

他解释说,每个人民学校园区都采用现代化、一体化的设计,并配备了基于技术的教学设施。除了教室外,还设有技能实验室、图书馆、数字学习中心以及学生和教师的宿舍。

其他配套设施,即健康食堂、诊所、运动场、课外活动室,以及绿色开放空间,也是该园区开发的一部分。

普拉博沃总统在今年年初于达沃斯举行的2026年世界经济论坛上,也阐述了人民学校计划。普拉博沃解释说,这些学校是专门为极端贫困家庭的孩子设立的。

“所以这可能是独特的,因为通常来自上层阶级、富裕家庭的孩子上寄宿学校。但现在,我正在为最贫困的群体建造寄宿学校。” (lcm)

下游投资增长 但道路依然崎岖



Antam 镍铁镍冶炼厂。

【本报讯】近年来,印尼矿业下游产业转型获得一定进展,但结构性挑战和全球形势仍然对其可持续发展造成威胁。

强劲的投资显示该发展趋势。2025年1月至9月期间,下游投资总额达到431.4万亿盾,同比增长58.1%。

该数字显示,印尼矿业正逐步从单纯的原材料出口商转型为高附加值生产商。

在企业方面,MIND ID是推动下游产业发展的主要力量之一。印尼正在推进一系列战略项目,涵盖从铝土矿到铝加工产业链的各个环节,包括锦石(Gresik)的铜冶炼厂及贵金属精炼厂,以及苏拉威西岛(Sulawesi)的镍加工项目。

然而,即便获得上述进展,企业商者仍面临着各种外部挑战。全球大宗商品价格波动、供应链变化,以及技术变革,尤其是电池原材料领域的变革已迫使企业不断调整战略。

再加上地缘政治紧张局势和伙伴国家的贸易政策也会对行业发展方向造成影响。

在国内,限制矿产资源出口的政策被认为开始推动中下游产业的发展。其目标是在加强国内供应链

的同时,提高自然资源产品的附加值。

从基本面上来看,印尼拥有雄厚的资本实力。美国地质调查局的数据显示,印尼拥有全球最大的镍储量,约为5500万吨。

与此同时,铝土矿和煤炭储量依然丰富,各达到数十亿吨。

虽然如此,仍有若干问题急需解决。冶炼厂可靠的能源供应、透明的贸易治理,以及目标明确的财政激励措施,被认为是确保下游投资持续深入发展的关键。

MIND ID机构关系部主管Selly Adriatika对记者表示,有必要建立一个跨利益相关方的评估论坛,确保政策方向与现有挑战保持一致。“KILAS是一个战略平台,供所有利益相关方评估战略项目的成果,并确保所有面临的挑战都能通过各方共同商定的战略步骤得到解决。”

她补充说,下游产业化并非一蹴而成,而是一项需要各方持续努力和协作的长期计划。

展望未来,下游产业化的成功不仅取决于投资额,也取决于所形成的产业结构的稳健程度。有了更坚实的基础,下游产业化才有望产生更广泛、更可持续的经济影响。(sl)

维护行业竞争力 印尼陶瓷工业协会提议实施天然气国内供应义务

【本报讯】印尼陶瓷工业协会(Asaki)敦促政府针对国内工业需求实施天然气国内供应义务(DMO)政策。该举措被认为对于制造业面临的各种压力下维持生产持续性至关重要。

Asaki主席Edy Suyanto称,需要加强工业用天然气的供应保障,包括减少天然气出口份额,以使国内能源需求得到更优化的满足。

“天然气本应优先供应具有显著乘数效应的国内工业,例如能创造就业并推动新投资。”

这一呼吁源于陶瓷行业在2026年初面临的一些挑战,即天然气供应不稳定、能源成本上升,以及影响行业竞争力的全球贸易动态。

Asaki数据显示,2026年第一季度产能利用率维持在70%-72%,低于80%的目标,且比2025年全年73%的实际水平略有下降。

产能利用率下降,受

西瓜哇、东爪哇等地区天然气供应中断影响。这种情况已对多家工厂运营造成冲击,部分地区甚至出现临时停产。

“天然气供应中断直接影响工厂运营和产业生产力。”

除供应因素外,特定工业天然气(AGIT)配给量下降及天然气附加费上涨也引发关注。

2025年,西瓜哇省AGIT均值约为67%,比2024年的79%有所下降。2026年2月更降至49%。

东爪哇省也出现类似情况,2026年2月AGIT维持在51%左右。此配额下降,随着天然气价格上涨,西瓜哇省达每百万英热单位10-10.5美元,



印尼陶瓷工业协会(Asaki)主席Edy Suyanto。

东爪哇省约为8美元。

这导致陶瓷行业能源成本在生产结构中的占比升至33%-35%。而在2021年实施特定天然气价格(HGBT)政策期间,该比例维持在25%-27%。

此外,考虑到天然气交易以美元结算,盾币兑美元汇率走弱也对生产成本产生影响。

另一方面,中东地缘政治冲突等全球动态同样引发关注,因其可能影响作为燃料油净进口国的印

尼经济状况。Asaki还关注到,随着中东出口市场格局变化,来自中国和印度的陶瓷进口产品可能增加。这两国产品因生产成本相对较低而具有较强竞争力。

“国内陶瓷行业竞争力日益承压,若再叠加他国不公平贸易行为,形势将更为严峻。”

面对上述各种挑战,业界期待天然气国内供应义务政策能尽快得到优化实施,以支持国家陶瓷行业的稳定与竞争力。(lcm)

LTLS实施战略 力争2026年营收增长8%-10%

【本报讯】Lautan Luas公司(LTLS)正在制定多项战略,俾能再次提高2026年的营收。这家化工企业定下的指标是营收比去年增长约8%-10%。

日前,Lautan Luas投资者关系经理Eurike Hadijaya Sulendra表示,在实现营收增长的同时,LTLS也致力于提升盈利能力。LTLS定下的指标,是实现归属于总公司的净利润占总营收的2.3%-2.5%。

为实现该指标,LTLS的业务拓展和发展计划涵盖食品配料和水处理领域。

LTLS计划通过推出专门针对酒店、餐厅和咖啡馆(horeca)市场的新产品,拓展其食品配料业务,满足相关行业日益增长的市场需求。

另一方面,LTLS及其子公司致力于增强自身能力,并拓展其在水处理系统的工程、采购和施工(EPC)以及运营、维护和监测(O&M)领域的服务网。

与此同时,在化工领域,LTLS将专注于开发高附加值特种化学品。

Eurike接受记者访问时称,这些产品不仅能带来更高的利润,也能通过为客户行业量身定制的更具针对性的解决方案,巩固LTLS的市场地位。“该战略与公司在全球化工行业动态变化中实现可持续增长并增强自身竞争力的努力相一致。”

LTLS不仅在国内市场,也计划拓展其进出口业务。目前,食品配料和水处理化学品业务仍是LTLS出口市场开发的重点领域。

Eurike解释道,LTLS公司主要面向东南亚或东盟国家进行扩张。“出口对公司业绩的贡献尚处于发展阶段,因此无法确定具体数额,我们将根据市场渗透率和销售情况持续评估。”

为支持各项业务战略,LTLS已拨出约5000亿盾的资本支出。

LTLS今年的资本支出将供食品配料业务的生产设施建设、仓库和机械设备的翻新、新增物流车辆,以及新建水处理化学品业务的厂房。

LTLS的资本支出预算比去年翻倍,2025年,LTLS已实现约2000亿盾的资本支出,主要供建设生产设施、购置食品配料业务所需的机械设备,以及维修和维护现有机械设备和建

筑物,俾能确保业务顺利运营。

业绩方面,LTLS的收入实现两位数的年增长率,达到13.86%,从2024年的7.72万亿盾至2025年提高成为8.79万亿盾。然而,实际上LTLS的净利润有所下降。

LTLS公布,归属于总公司所有者的年度利润为1494.5亿盾。与2024年的2203.6亿盾相比,2025年,LTLS的净利润下降了32.17%。

Eurike解释说,LTLS去年的收入增长主要得益于食品饮料、个人及家庭护理、水处理和化工行业的强劲表现。与此同时,其税后净利润率(NPAT)受到几种化学品价格波动和关联公司业绩疲软的影响。(sl)

INKP去年获净利7.57万亿盾

【本报讯】金光集团(Group Sinarmas)旗下的Indah Kiat Pulp & Paper(INKP)公司在2025年全年实现净利增长,达4亿5334万美元,约合7.57万亿盾(1美元兑16,720盾)。

2025年,INKP实现营收31.7亿美元,约合53.02万亿盾。这一营收比2024年的31.9亿美元微降0.77%。

INKP记录,对关联方PT Cakrawala Mega Indah的净销售额为13.5亿美元,对第三方的销售额为4689万美元。

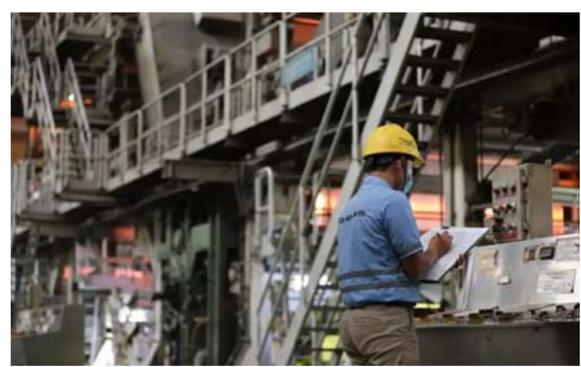
对APP分支机构的关联方出口销售额为4779万美元,对第三方的出口销售额为16.9亿美元。

按产品类型划分,这些销售额中,纸浆销售额为10.7亿美元,占净销售额的33.88%;文化纸销售额为10.6亿美元,占净销售额的36.45%;工业纸、生活用纸及其他产品销售额为10.3亿美元,占净销售额的32.49%。

INKP记录,销售成本也从之前的21.7亿美元下降1.27%至21.4亿美元。

INKP的毛利增至10.2亿美元,比2024年的10.1亿美元增长0.31%。

最终,INKP实现净利4亿5334万美元,约合7.57万亿盾。这一净利比2024年的4亿2430万美元增长0.31%。INKP年末现金及现金等



Indah Kiat Pulp & Paper(INKP)公司的造纸厂。

价值为12.2亿美元,低于2024年的17.6亿美元。

总资产为123.4亿美元,高于2024年的117.7亿美元。

INKP债务总额也增至55亿美元,高于之前的53.6亿美元。同时,INKP股本总额增至68.4亿美元,高于之前的64亿美元。(lcm)

2025年营收下滑 PORT扭亏为盈净利达1283.9亿盾

【本报讯】2025年,Nusantara Pelabuhan Handal公司(PORT)扭亏为盈,实现1283.9亿盾的净利润。

相比之下,2024年PORT归属于总公司的亏损为752.2亿盾。

即便营收下滑,PORT也成功实现扭亏为盈,去年,PORT的营收同比下降2.36%,从1.27万亿盾降低成为1.24万亿盾。

根据日前印尼证券交易所发布的财务报告,2025年PORT公司大部分收入是来自装卸服务业务,金额达8338.2亿盾。

装卸服务收入比2024年的8081.7亿盾增长

3.17%。

与此同时,PORT公司的陆路服务收入同比下降6.35%,从2024年的3137.4亿盾至2025年降低成为2937.9亿盾。

维修服务业务收入同比也下降19.01%,从2024年的654.2亿盾至2025年降低成为529.8亿盾。

去年,PORT公司不再确认港口设备销售收入,2024年,PORT的港口设备销售收入为467.7亿盾。

与此同时,其他业务领域的收入同比增长73.84%,从365.9亿盾提高成为636.1亿盾。同期

间,PORT的直接支出同比下降4.72%,从9176.4亿盾至2025年降低成为8742.8亿盾。

这些业绩使得PORT的毛利润同比增长4.77%,从去年的3530.6亿盾提高成为3699.3亿盾,与此同时,其他收入同比飙升256.55%,从此前的60.3亿盾提高成为215亿盾。

即便运营支出同比增长15.99%,从850.5亿盾增至986.5亿盾,但PORT成功将其他支出同比削减97.62%,从2156.8亿盾降至51.2亿盾。

该结果使PORT的营业

利润同比飙升393.05%,从2024年的583.4亿盾提高成为2876.5亿盾。

扣除638.6亿盾的所得税费用后,PORT在2025年获得1384.9亿盾利润,扭转2024年蒙受的654.1亿盾的亏损。

截至2025年12月31日,PORT的每股收益为45.63盾,比2024年每股亏损26.73盾显著改善。

截至2025年12月31日,PORT的总资产为2.28万亿盾,总负债为1.06万亿盾,总权益为1.22万亿盾。PORT的期末现金及现金等价物为4198亿盾。(sl)

从四个维度理解“合理区间”，读懂中国发展定力与智慧

“十五五”规划纲要明确，“在结构优化和质量提升基础上，国内生产总值增长保持在合理区间、各年度视情提出，为到2035年人均国内生产总值比2020年翻一番、达到中等发达国家水平打好基础”。其中“合理区间”的表述引人瞩目。在中国经济迈向高质量发展的关键阶段，用富有弹性的“合理区间”取代刚性数字，恰恰是对经济规律的深刻尊重、对发展阶段的精准把握，还是对高质量发展导向的鲜明彰显。这既是务实的经济预期，更是一份充满清醒与智慧的战略宣言。

理解“合理区间”，要将其放在中国式现代化时间轴上考量，这便是其中的“度”。这一目标的设定，是为“到2035年人均国内生产总值比2020年翻一番、达到中等发达国家水平”打好基础。这就好比一场漫长的接力赛，每一棒

的节奏都关乎终点的成败。据测算，要实现这一宏伟蓝图，在2026年至2035年这十年间，GDP年均增速需要达到4.17%左右。换言之，“十五五”作为承上启下的关键五年，其增速设定既要为2035年的目标提供坚实支撑，跑出“加速度”，又不能好高骛远、透支未来，避免“后程乏力”。“十五五”期间4.5%—5%的年均增速预期，正好处于这个逻辑链条的合理区间。它既高于实现翻番所需的底线速度，体现了“往前赶”的积极性和主动性，又为后续五年留足了接续奋斗的空间。

中国发展逻辑从“速度优先”向“质效优先”转变，这便是其中的“质”。“保持在合理区间”这一表述，与“十四五”一脉相承，但其内涵随着发展阶段的变化而不断深化。当中国经济总量跨越120万亿元大关，每一个百分点的增量都相当

于十年前全年的增量，增长的方式就必须从“铺摊子”转向“上台阶”。在这个区间里，不仅要看GDP涨了多少，更要看这增长里有多少是科技贡献的、有多少是绿色驱动的、有多少是实实在在落到企业账本上的。这是从“速度优先”到“质效优先”的深刻转变，也是宏观经济治理范式的一次重要升级。

大体量经济体要为不确定性留足弹性空间，这便是其中的“空”。当前，地缘政治冲突加剧，保护主义抬头，外部环境的复杂性、严峻性、不确定性上升。在这样的背景下，用区间目标替代刚性数字，本身就是一种战略清醒。区间目标既有“底线”，确保就业、民生、防风险等硬任务有支撑；又有“高线”，激励各地在实际工作中积极作为、“努力争取更好结果”。这种“区间调控”的方式，让经济增长目标

既有刚性约束，又有柔性空间，能够在风云变幻中保持战略主动。更重要的是，这种目标设定为结构性改革向“深水区”推进创造了条件。新旧动能转换非一日之功，传统产业转型升级需要时间，新质生产力培育需要耐心。若将经济增速目标定得过高，地方就可能回到“大水漫灌”的老路，甚至为了短期数据而牺牲长期结构；如果目标定得太低，又可能抑制进取精神。区间目标恰好找到了平衡点，让各地沉下心来抓改革、促创新、调结构，在风雨来袭时有“避风港”，在机遇来临时有“起风坪”。

评价经济增长目标的核心标尺是民众的获得感，这便是其中的“根”。“十五五”规划纲要强调，这一目标的设定，要“为居民就业增收提供支撑”。民生指标权重进一步加大，居民收入增长与经济增长同步被写入规划，如同一根红线贯穿始终。这



意味着，经济增长不是目的，而是手段；不是冷冰冰的数字，而是暖融融的民生保障。人均预期寿命再提高，劳动年龄人口平均受教育年限提升，城镇调查失业率控制在较低水平，这些民生目标，哪一个不需要一定的经济增速作支撑？哪一个不需要坚实的财力作保障？“合理区间”的增长，正是在发展中补齐民生短板，让改革发展成果更多更公平地惠及每一个人。

“十五五”规划纲要提出的GDP增长目标“保持在合理区间、各年度视情提出”，折射出一个超大经济体在关键转型期的定力与智慧。这定力，源于对中国发展阶段的深刻把握，既不“失速”也不“超速”；这智慧，体现于在多重约束中寻找最优解的能力，既有底线思维又有进取空间。站在新的历史起点上，中国经济这艘巨轮，正在“合理区间”的航道上破浪前行，向着基本实现社会主义现代化目标劈波斩浪、行稳致远。

(作者系国家发展改革委国家信息中心经济预测部政策仿真实验室主任、研究员肖宏伟。来源：中国网)

赖清德当局执意谋“独”必将自取灭亡

赖清德近日在台湾地区领导人“直选”30年相关活动上变本加厉鼓吹“台独”，面对国台办发言人的严词抨击和岛内舆论挞伐，赖清德当局仍旧大放厥词，妄称“两岸关系的本质在于体制之争”“大陆应与台湾民众的合法政府进行对话”“台湾前途必须由2350万台湾人民共同决定”云云。赖清德当局打着所谓“民主”的幌子，执意谋“独”，煽动蛊惑岛内民众，其心可诛，其行可鄙，必将自取灭亡。

赖清德当局上台以来，

为谋求政治私利，一方面在岛内无所不用其极地打压政治异己，制造“寒蝉效应”，大搞“绿色恐怖”，另一方面顽固坚持“台独”分裂立场，不断升高台海紧张局势，不惜将台湾民众绑上“台独”战车。其所作所为完全违背民主精神，其“假民主、真独裁”的本质早已昭然若揭。

赖清德此番继续兜售分裂谬论，再次猖狂挑战一个中国原则，以所谓“直选民主”为台湾根本不存在的“国家地位”寻找依

据，炮制所谓“民主即主权”谬论，并一再渲染“大陆威胁”，鼓噪“捍卫主权”，制造“民主对抗威权”虚假叙事，煽动“抗中保台”，妄图“以武谋独”“以武拒统”。赖清德当局还重弹“两岸互不隶属”“任何扭曲台湾主权地位的说法，都无法改变国际公认的两岸现状和客观现实”等老调，蓄意混淆是非、颠倒黑白。

台湾是中国的台湾，从来不是一个国家，也不可能成为一个国家，根本不

存在所谓“主权”。

世界上只有一个中国，台湾是中国领土不可分割的一部分，这是真正的台海现状，是不容置疑的历史和法理事实，是国际社会的普遍共识，任何人、任何势力都无法歪曲、无法撼动。

不管台湾地区以什么方式选举、选了什么人，都改变不了台湾是中国一部分的地位，都割裂不了两岸牢不可破的历史和法理联结，都打破不了台湾前途只能由包括台湾同胞在内的全体中国人民共同

决定的铁律。统一是历史定论，制度不同，不是统一的障碍，更不是分裂的借口。当前反对“台独”分裂的斗争绝不是制度之争，而是统一与分裂的斗争、正义与邪恶的对抗。

赖清德当局假借“民主”之名偷换“台独”之实，将“国家统一”污蔑扭曲为“并吞台湾”，恶意渲染战争威胁，无非是妄图借此提高台湾地区防务预算，向外部势力献媚谄媚，乞求对方提供所谓“安全保障”。其所作所为只会破坏台海和

平稳定，加剧台海紧张局势，加重台湾民众负担，葬送台湾经济命脉和发展前景，把台湾推向战争与灾难。

统一是正道，“台独”是绝路。台湾前途在于国家统一，台湾同胞福祉系于民族复兴。希望广大台湾同胞认清“台独”分裂势力的野心、私欲，不受蛊惑，不被裹挟，坚决反对“台独”分裂行径，坚定维护台海和平稳定，守护中华民族共同家园。

(来源：人民日报海外版)

从“粮袋子”到“金饭碗”，粮食安全写新卷

文/魏平

3月25日，“开局之年看中国·原来你是这样的河南”网络主题宣传系列活动“智造未来谱新篇”线路采风团走进全国首个“中国食品名城”——河南漯河。

在卫龙美味杏林工厂，一包包“魔芋爽”沿着智能化生产线有序高效流转，从原料清洗、切割、调味到成品包装等实现全流程无接触生产；在中誉宠物食品（漯河）有限公司展厅，依托双汇集团10分钟鲜肉直达优势打造的宠物零食琳琅满目，墙上的世界地图标注着该公司覆盖全球的销售网络……从“中原粮仓”到“国人厨房”再到“世界餐桌”，透过漯

河持续做大做强食品产业的实践，能看到的是，中国粮食安全根基正在全方位夯实。

粮食，一头连着百姓民生，一头连着国家安全。党的十八大以来，我国粮食生产连年丰收，粮食总产量连续11年站稳1.3万亿斤台阶，其中2024年、2025年连续两年突破1.4万亿斤。与此同时，全国粮食标准仓容完好仓容超过7.3亿吨，全国粮食产业年总产值稳定在4万亿元以上，13个省份粮食产业年产值超千亿元。这些数字背后，是一个大国端牢自己饭碗的底气，更是满足人民日益增长的美好生活需要的坚实保障。

保障粮食安全，不止于粮食丰收。随着各地树立和深入践行大农业观、大食物观，“既向陆地要食物，也向海洋要食物”，我国多元化食物供给体系加速构建。“十四五”期间，我国肉类、蔬菜、茶叶、水果等产量位居世界首位；全面推进农业生产方式的绿色转型，减少粮食生产中的化肥农药使用，并提倡健康饮食、合理膳食。肉蛋奶、果菜鱼、菌油茶等丰富14亿多人民的餐桌，推动国人饮食从“吃得饱”向“吃得好”“吃得营养、吃得健康”稳步迈进，也为粮食安全提供更加坚实的支撑。

延伸粮食产业链、提

升价值链、优化供应链，同样关系着粮食安全的根基。在漯河，围绕食品产业，当地已形成从种植养殖到精深加工、从仓储物流到检验检测、从电商销售到会展展示等完整产业链。放眼全国，“粮头食尾”“畜头肉尾”“农头工尾”的增值大文章越做越精彩。

黑龙江的稻米精深加工、山东的花生“链”动产业集群、河南的速冻食品走向全国、湖南的休闲食品走向世界……农业正从“卖原料”走向“卖加工品”“卖品牌、服务”，全产业链实力更强劲。据报道，2025年，全国规模以上农产品加工企业超10万家，预计实现营

业收入约18万亿元、利润总额约1.2万亿元，主要农产品加工转化率将达到75%，一系列数据见证着“粮袋子”向“钱袋子”的华丽转身。

值得关注的是，科技正为粮食安全注入新动能。我国目前农业科技贡献率已超64%，农作物良种覆盖率超过96%，大马力拖拉机、智能农机纷纷落地，农业正变得“更聪明”。从“靠天吃饭”到“知天而作”，从“会种地”到“慧种地”，中国粮食生产实力越来越“硬核”。从具体案例来看，双汇漯河股份肉制品加工车间的高温火腿肠生产线智能化改造后，可实现日产200吨、约500万支；陕西农发果业有限公司自主研发

的“陕果云仓”系统使得库存周转效率提升30%，订单单处理效率提升40%，错单率降到0.3%以下。这些产业一线的生动实践，为科技赋能粮食全产业链升级提供了鲜活示范。

“柴米油盐、三餐四季，每个‘小家’热气腾腾，中国这个‘大家’就蒸蒸日上。”2026年政府工作报告明确提出“毫不放松抓好粮食生产”，“十五五”规划纲要提出，“加强粮食等重要农产品供给保障”，“增强粮食安全保障能力”。当“粮袋子”稳稳扎牢，“金饭碗”越端越稳，我们看到的，正是一个农业大国向农业强国迈进的坚定步伐。

(来源：未来网)

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，另售批發
★已受国内外客户赞誉和信赖
★品质保证，价钱优惠
中文热线: 085210692258

世界咖啡之王 - 麝香猫咖啡
精心挑选, 专业烘焙

印尼特产
扫一扫加我微信

100% 纯正

中文热线: 0812 809 1419

出售/租 新三层吉屋
MUARA KARANG BLOK I
价仅售1M多
永久地址SHM
电视
沙发
冰箱
厨房

三个房, 内设冲房, 冷热器
冷气, 床, 衣橱
联系WA: 083879197878
看视频, 外国人可购买。

地皮出售/出租
Dijual/disewakan tanah
Kavling 靠近雅加达, Insinyur
Sutami 10000m2, RT008/003,
Kel karang anyar, kemiri,
Tangerang地区一万平方米。
电话 +62812 8091419

DISEWA 出售/出租公寓
Apartemen Greenbay pluit
2kmr, unfurnished, 36m
2unit bergandengan
hub: 081219861369

沉香-保真! 保真!
专业做沉香, 只有我们敢教您
辨别市面上的假沉香, 我们沉香
分几种品质, 开发票, 包过关。

**手串、佛珠、线香
摆件、香粉、烟片**

中文热线: 085213956789

印尼雅加达平安特产
★沉香(手链, 烟片, 粉, 木, 佛珠)
★东革阿里(5年或50年都有)
★血龙木, 帝王木, 菩提根, 碎渠
★向天果, 辣木子, 檀香, 黑檀, 琥珀
★红/黑珊瑚, 蜜腊, 珍珠等等
我们提供免费外送服务
欢迎各界旅行社, 导游与我们合作
请联系我们: 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: [QR Code]

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: wonderfullndonesia

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: wonderfu0east@gmail.com

Lowongan
招聘
应聘经理助理
- 女性25-35岁, 长相好看
- 懂华语及印尼语
- 能操作电脑(无工作经验者, 一律欢迎)
寄履历表: translate@gmail.com

请在:
www.shangbaoinonesia.com

产品 Produk

出售 印尼碑石手鐲

中记载碑石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。
碑石同时具有极高的药用价值, 降血压、
安神定惊, 特别对咽喉肿痛, 碑石可护身健
体, 延年益寿, 藏传佛教更视之为驱魔避邪
神奇宝物, 联系: +6281219861369

独家出售 金田黄原石

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

韩正会见南非总统拉马福萨

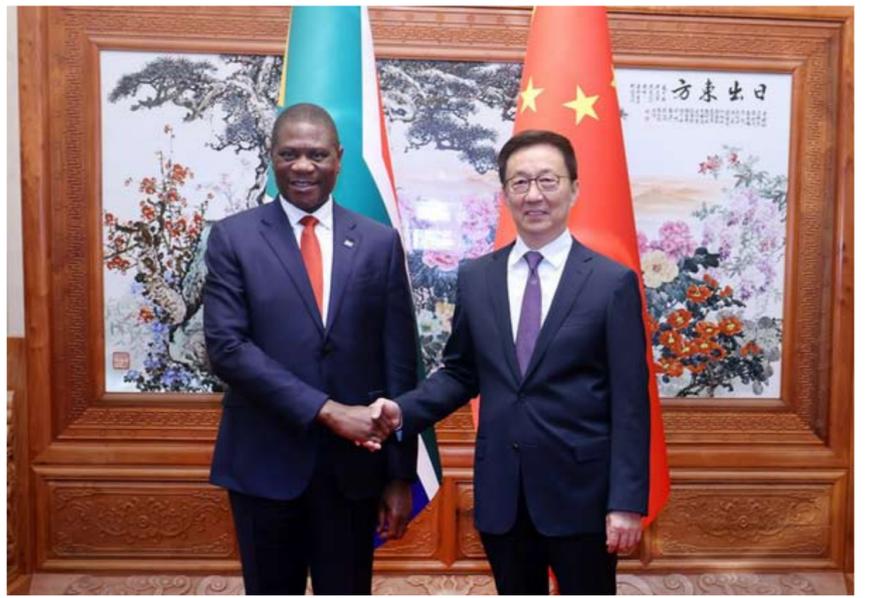
【中新社开普敦3月26日电】当地时间3月25日, 中国国家副主席韩正在南非开普敦会见南非总统拉马福萨。

韩正转达习近平主席对拉马福萨总统的亲切问候和良好祝愿。韩正表示, 此次访问, 我将同马沙蒂副总统共同主持召开中南非双边委员会第九次全体会议, 我们将以习近平主席和总统先生达成的重要共识为指引, 全面梳理双方重点领域合作成就, 系统规划下一阶段工作方向和重点任务。中方高度重视中南非关系发展, 愿同南非一道, 继续携手共进, 推动两国元首确立的中南新时代全方位战略合作伙伴关系不断取得新的发展。

韩正表示, 中南双方要不断加强政治互信。两国是患难与共的真朋友, 要继续在彼此关切的问题上相互支持, 保持高层交往势头, 增进执政党互学互鉴。双方要统筹推进务实合作。刚刚闭幕的中国两会审查批准了“十五五”规划纲要, 未来5年中国对外开放的大门将越开越大, 为中南合作带来更多机遇。习近平主席近日宣布中方将于5月1日起对53个非洲建交国全面实施零关税举措。中方愿同南非尽早就实施零关税举措, 南非将用好零关税政策, 扩大对华出口, 同中方加

从中方零关税举措中获益。中方鼓励中国企业加大对非投资, 同时希望南非政府为中国企业创造更加稳定的营商环境, 打造中非互利合作表率。双方要共同维护公平正义。面对变乱交织的国际形势, 中方愿继续做南非的最可靠朋友, 在多边机制内加强沟通协调, 共同提升全球南方在国际事务中的影响力和发言权。

拉马福萨请韩正转达对习近平主席的诚挚问候和良好祝愿。拉马福萨表示, 南非坚定奉行一个中国政策。南中伙伴关系具有特殊性和战略性, 以发展为导向, 切实促进了南非和非的发展进步。感谢习近平主席宣布全面实施零关税举措, 南非将用好零关税政策, 扩大对华出口, 同中方加



韩正转达习近平主席对拉马福萨总统的亲切问候和良好祝愿。拉马福萨表示, 南非坚定奉行一个中国政策。南中伙伴关系具有特殊性和战略性, 以发展为导向, 切实促进了南非和非的发展进步。感谢习近平主席宣布全面实施零关税举措, 南非将用好零关税政策, 扩大对华出口, 同中方加

俄罗斯警告日本: 援乌致命武器装备将遭严厉报复

【中新网3月26日电】据俄罗斯外交部网站消息, 当地时间25日, 俄外交部发言人扎哈罗娃在例行记者会上表示, 日本正加强与乌克兰的军事合作, 这将导致和平解决俄乌冲突的前景更加渺茫。

记者会上有媒体提及日媒报道日本政府考虑购买乌克兰制造的无人机一事, 扎哈罗娃发表评论说, 此类报道表明, 在乌克兰当局公开表示希望以无人机换取其他武器的背景下, 日本愈加深入地参与对乌军事合作。



扎哈罗娃重申俄方警告。她说, 日本领导层任何向乌克兰提供致命武器和军事装备的企图, 都将被俄方视为敌对行为, 必将招致严厉报复措施。

哈俄总理举行会谈聚焦经贸合作落地

【中新社阿斯塔纳电】哈萨克斯坦总理别捷诺夫25日在阿斯塔纳同来访的俄罗斯总理米舒斯京举行会谈, 双方围绕推动经贸合作举措落地、提升跨境通关效率等交换意见。

综合哈总理府网站及哈通社消息, 别捷诺夫表示, 俄罗斯是哈萨克斯坦重要的贸易和投资伙伴, 两国经贸合作基础稳固。当前重点在于优化合作机制、减少制度性障碍, 为企业营造更加便利的营商环境, 推动既有合作项目加快实施。

米舒斯京表示, 去年11月哈萨克斯坦总统托卡耶夫对俄进行国事访问期间, 双方通过“至2030年经贸合作综合规划”, 为两国经贸合作明确了方向。目前正由两国政府推动相关合作落地实施。

在通关和运输领域, 双方将提升跨境运输效率作为重点。哈方介绍, 正通过数字化手段优化通关流程, 包括对过境货物实施全程追踪、减少人工查验, 并推动相关流程电子化。

与此同时, 边境口岸升级同步推进。哈方已启

动本国境内30个口岸现代化改造, 重点提升通道能力、完善设备配置, 以提高通关效率。

在此基础上, 双方表示, 能源、工业、交通、农业及数字经济等领域合作空间仍然广阔, 相关项目正加快推进。

会谈中, 双方还就里海生态保护及人文合作等议题交换意见。

据悉, 米舒斯京此访期间将出席欧亚政府间理事会议以及在奇姆肯特举行的“数字哈萨克斯坦”国际论坛。

(记者 单璐)

尼日利亚安全部队遇袭致13人身亡

【中新社北京3月26日电】阿布贾消息: 当地时间3月25日, 尼日利亚凯比州政府证实, 一伙武装分子日前伏击了一支在该州执行任务的尼日利亚安全部队, 并造成包括士兵在内的13人死亡。

综合尼日利亚频道电视台、“新闻点”等媒体消息, 凯比州政府发言人亚哈亚·萨尔基(Yahaya Sarki)表示, 当地时间3月24日晚, 这伙武装分子袭击了位于尼

日利亚西北部的凯比州尚加地地方政府辖区的安全部队, 事发时这支部队正在应对即将发生袭击的警报。

此次袭击事件造成11名士兵、1名警察和1名当地民众身亡, 此外还有多名士兵受伤, 多部车辆被烧毁。

事发后, 凯比州州长纳西尔·伊德里斯(Nasir Idris)前往医院探望了受伤的士兵, 并对遇难者家属表示哀悼。他表

示, 此次袭击给当地造成严重的损失, 袭击行径“野蛮至极”, 凯比州政府始终致力于加强全州安全。

目前尚无任何组织声称对此次袭击事件负责。据美联社、路透社等媒体报道, 凯比州与尼日利亚邻国贝宁和尼日尔接壤, 是尼日利亚西北部武装绑架团伙活动猖獗的州之一, 这些团伙与该地区不断扩张势力的极端组织武装分子活动区域重叠。

巴西总统视察中国中车圣保罗制造厂建设工程

【中新社圣保罗3月26日电】当地时间25日, 巴西总统卢拉视察了中国中车集团有限公司(简称“中国中车”)位于圣保罗州内陆城市阿拉拉夸拉(Araraquara)的列车制造厂建设工程。

卢拉表示, 巴西与其他国家建立的合作伙伴关系, 正在为巴西带来新技术、投资和就业机会。巴西需要不断打破发展壁垒, 最终转型成为一个发达国家。许多巴西专业人员将前往中国及其他合作伙伴

国家进行技术学习和深造, 同时外国技术人员也会来到巴西, 并推动向巴西的高新技术转移。

该工厂预计于2026年下半年投产, 22列新车将于2031年投入运营。分析指出, 新工厂将大幅缩短车辆交付周期, 降低物流成本, 为当地创造大量就业机会, 加强轨道交通产业链。

巴西国家经济社会发展银行当天宣布, 将向圣保罗州城市交通项目投资56亿雷亚尔。其中, 32亿雷亚尔将用于

城际铁路北轴线项目第二期融资; 24亿雷亚尔将用于圣保罗市地铁2号线的扩建工程。

2024年5月29日, 中国中车与圣保罗州政府正式签约圣保罗城际铁路北轴线项目, 改造新建连接圣保罗、容迪亚伊、坎皮纳斯三个市区的圣保罗城际铁路北轴线, 线路全长101公里, 分为城际铁路线、市际铁路线和地铁7号线。该项目还包括购置新机车和车辆改造, 以及30年特许经营期内的线路运营和维护。

伊朗战事冲击经济 德国企业信心明显下滑

【中新社柏林电】受美以对伊朗的战争及外溢影响, 德国企业信心明显下滑。根据德国伊弗经济研究所(ifo)25日公布的数据, ifo商业景气指数3月降至86.4点, 较2月的88.4点显著下降, 创下自2025年2月以来最低水平。

该研究所所长克莱门斯·菲斯特表示, 企业对当前形势的看法与此前类似, 依然较为悲观, 但对未来前景的评估则更加消极。“伊朗战争暂时结

了经济复苏的希望。”该机构预计, 2026年第一季度德国经济最多仅实现0.1%的增长。虽然下半年经济有望在政府加大基础设施和国防投资的推动下恢复增长, 但整体复苏节奏将被推迟。

分析指出, 在工业领域, 受影响最严重的是化工和塑料等高耗能行业, 它们正承受成本上升的压力; 在服务业, 运输和物流行业尤其受到汽油和柴油价格上涨的冲击; 零售

业则担心, 消费者由于通胀上升购买力下降; 与此同时, 建筑业担忧利率上升, 将使建筑项目融资成本变得更高。许多专家此前已预料到商业景气指数下降。德国商业银行首席经济学家约尔格·克雷默表示, 企业预期的大幅下滑反映了德国企业对伊朗战事的担忧。“如果战争以及霍尔木兹海峡的封锁再持续一两个月, 德国经济将会明显受到冲击。”

“助力非洲工业化: 中国投资”高级别会议在喀麦隆举行

【中新社开普敦3月26日电】雅温得消息: 在世界贸易组织第14届部长级会议召开前, 中方25日在喀麦隆首都雅温得举办“助力非洲工业化: 中国投资”高级别会议。世贸组织总干事伊维拉以及喀麦隆等近50个非洲成员的部长或代表参会。

中国商务部部长王文涛在会上作主旨发言时表示, 举办本次高级别会议, 是落实中非领导人重要共识的具体行

动, 是中国作为真诚朋友和可靠伙伴的责任担当, 也是推动中非合作提质升级、实现共同发展的务实举措。中方愿与非洲国家加强沟通协调, 紧密对接各国经济社会发展所需, 充分发挥中国超大规模市场、完整产业体系等优势, 深化产供应链、基础设施、人力资源、贸易投资规则四大领域合作。

伊维拉和世贸组织第14届部长级会议主席、喀

麦隆商务部长阿坦加纳及部分非洲成员部长代表发言, 强调对当前全球贸易动荡局势的关切, 高度评价中方在维护以世贸组织为核心的多边贸易体制、支持非洲工业化进程方面的切实行动和积极贡献, 希望与中方进一步加强贸易投资合作, 助力非洲工业化进程和经济社会发展。

世贸组织第14届部长级会议于3月26日至29日在雅温得召开。

(聚焦博鳌) 韩国总理: 期待韩中打造惠及两国和世界的合作模式

【中新社博鳌3月26日电】(记者曾)韩国国务总理金民锡26日在博鳌亚洲论坛2026年年会全体大会上发表视频致辞。他表示, 期待韩中两国共同惠及两国, 且为世界作出贡献的合作模式。

金民锡表示, 随着国际经济环境的不确定性增加, 我们可以通过区域多边合作平台, 如区域全面经济伙伴关系协定(RCEP)、亚太经合组织(APEC)等, 提升贸易和投资的



3月26日, 韩国国务总理金民锡在博鳌亚洲论坛2026年年会全体大会上发表视频致辞。中新社记者 田雨昊 摄

可预测性, 增强供应链的安全性和韧性。谈及韩中合作, 金民锡提及中国在多领域成立的国际合作示范区等合作基地, 表示韩国将积极利用全球企业、资本及技术相结合的这些平台, 与

中国的产业、技术及投资合作, 并取得切实成果。“通过这些努力, 期待我们共同打造出不仅惠及韩中两国, 且为世界经济作出贡献的合作模式。”

金民锡指出, “同舟共济”的精神是当前应对不确定性挑战更加迫切需要的, 也是韩中两国乃至整个亚洲所面临的价值。当前我们面临的挑战, 仅靠一个国家的力量难以解决。当区域内国家以信任为基础凝聚力量时, 才能将挑

战转化为新机遇。“期待博鳌亚洲论坛持续发展, 成为能够积累这种信任的对话与合作平台。”他用中文说道。此外, 金民锡在视频致辞中还就临时取消访华行程一事作出回应: “我非常期待能够亲自访问博鳌, 但因中东局势持续发酵, 韩国政府建立了紧急经济应对体系, 作为国务总理, 我需要负责有关工作, 因此未能亲赴现场, 请各位予以谅解。”

印尼驻华大使周浩黎称 中国拥有三大结构性优势

【本报讯】印尼驻华大使周浩黎表示，从印尼的角度来看，中国的“十五”规划（2026-2030年）强调技术升级和经济韧性。在当今环境下，韧性决定着竞争力。

印尼拥有2.8亿人口，其中包括约4800万中产阶级消费者，这使其具备了强大的生产能力和市场规模。周浩黎大使表示，印尼与中国的经济关系已经体现出互补性。

例如，随着中国推进绿色发展，印尼也拥有全球约40%的地热资源。他进一步阐述道，两国在可再生能源领域的合作具有高度互补性。

周浩黎大使强调，这种契合具有战略意义：

印尼提供关键矿产资源；中国提供资金、技术和产业深度。

大使认为，印尼与中国未来合作的力度也需要与印尼总统普拉博沃·苏比安托在其“金色印尼2045”愿景中提出的八项国家发展战略任务——“八大战略”（Asta Cita）相协调。周浩黎大使进一步阐述了他的理解，他指出，“新型高质量生产力”背后的精神在于经济和技术韧性。“如今的竞争力不仅体现在成本上，更体现在创新能力以及在不确定性下保持增长的能力。”

大使指出，中国拥有三大结构性优势：庞大的国内市场、完善的产业生



印尼驻华大使周浩黎

态系统和稳健的政策干预。很少有国家具备这种组合。从投资者的角度来看，战略思维至关重要。他说，“中国不仅是试验场，更是验证场。在中国竞争环境中取得成功的技

术和产品往往具备全球可行性。投资者越来越倾向于寻找能够进入更广阔市场的平台。在中国生态系统中生存并取得成功的，往往能够在国际上具有竞争力。”

从投资者的角度来看，战略思维至关重要。“中国不仅是试验场，更是检验场。在中国竞争激烈的环境中取得成功的技术和产品，往往也具备全球竞争力。投资者越来越倾向于寻求能够进入更广阔市场的平台。在中国生态系统中生存并取得成功的，往往也具备国际竞争力。”

这位外交官在评价中国通过稳定发展创造全球机遇的努力时表示，印尼和中国都尊重以规则为基础的国际秩序，并坚持多边主义是全球稳定的基础。

周浩黎大使表示，尽管如此，双边“伙伴关系仍被视为南南合作框架的

一部分。作为两个主要的发展中国家，印尼和中国共同承担着确保包容性增长的责任。稳定固然重要，但包容性才能赋予稳定以合法性。”

至于印尼期望与中国合作取得的优先突破，他认为人工智能和自动化领域对印尼未来的竞争力至关重要。周浩黎还表示：“科技使我们能够超越原材料开采，迈向高附加值制造业和高效的可再生能源部署。”

他还指出，科技将在粮食安全方面发挥关键作用，并强调人工智能和自动化应成为两国下一个优先议程。

来源：Global Times/Dong Feng

“远亲不如近邻”：中韩在中关村共话具身智能合作

【新华社北京3月26日电】26日在2026中关村论坛年会期间举行的“中韩科技创新合作论坛”上，韩国信息通信产业振兴院院长朴允圭用一句中国俗语“远亲不如近邻”，表达对中韩科技合作的期待。

朴允圭说，韩中两国地

理相近、历史交流悠久，是能够优势互补、共同发展的合作伙伴。他期待两国加强在科技创新与人工智能领域的合作，共同应对挑战，携手创造更美好的未来。

中国科学技术部副部长林新在致辞中说，中韩是

重要近邻，也是重要合作伙伴，双边科技合作渊源深厚、基础牢固。自1992年签署政府间科技合作协定以来，两国已召开15次部长级双边科技合作联委会，推动合作不断走深走实。今年，两国还将启动新的互访项目，每年支持中韩各10个科

技团组互访。

韩国驻华大使馆经济公使金振童表示，韩中双边关系在两国领导人互访后迎来重要转折，韩中政府、企业间的交流不断扩大，本次论坛正是在此背景下探讨技术合作的重要平台。

本次“中韩科技创新合

作论坛”聚焦具身智能领域。林新指出，中国政府高度重视人工智能发展与治理，近期发布的“十五”规划纲要将具身智能作为六大未来产业之一进行重点布局。中韩双方在人工智能发展与治理上有高度共识。

金振童也表示，具身智能对韩中两国具有特殊意义，两国均为世界公认的制造业强国和信息通信技术领先者，在具身智能领域加强合作，有望在制定全球标准、保障供应链稳定等方面创造巨大的协同效应。（记者 苏婧欣）

中国成功发射四维高景二号05、06星

【新华社北京3月26日电】据中国航天科技集团消息，北京时间3月26日6时51分，中国在太原卫星发射中心使用长征二号丁运载火箭，将四维高景二号05、06星发射升空，卫星顺利进入预

定轨道，发射任务取得圆满成功。

此次发射的星箭均由中国航天科技集团八院抓总研制。四维高景二号05、06星可提供全天候、优于1米的高分辨率雷达影像，

快速生成高精度数字高程模型、雷达正射影像等测绘产品，同时可为地球拍摄高精度“立体照片”，精准构建三维地形图，为各类地理信息应用提供坚实数据基础。

四维高景二号05、06星是中国四维新一代商业遥感卫星系统的重要组成部分，卫星入轨后，将与四维高景二号03、04星组网运行，建成高精度商业微波测绘卫星系统。两组卫星高效配合，将大幅

提升成像能力和数据获取能力，缩短重访周期，形成更快、更密的全球观测覆盖。所获取的专业数据产品，可服务于自然资源监测、城市安全保障、应急管理等多个领域。

长征二号丁运载火箭

是常温液体二级运载火箭，具备不同轨道要求下单星、多星发射能力，其700公里太阳同步轨道运载能力为1.3吨。此次任务是长征系列运载火箭的第634次飞行。

（记者 马帅莎）

（寻味中华 | 竞技）草原马术盛宴演绎极致“人马合一”

【新华社呼和浩特电】一场由一群“90后”牧民自发组织的冬季马术赛，今年春节期间在内蒙古自治区呼伦贝尔巴尔虎草原上激情开赛。选手们策马扬鞭，骏马在银装大地上肆意奔腾，激情四射。

这场青年马术赛的组织者格日勒图生在草原、长在草原，“我会走路的时候，父亲就将我扶上了马背。对我们来说，马不仅仅是代步的牲畜，更是镌刻在民族血脉里的精神图腾。”

内蒙古民族文化艺术研究院院长殷福军向中新社记者介绍，蒙古族马术文化的历史渊源可追溯至数千年前的北方游牧民族时期。“早在青铜时代和早期铁器时代，蒙古高原的先民，如东胡、匈奴、鲜卑、柔然等，就已开始驯

化和饲养马匹。这一过程极大改变了人类的生产生活方式，使人类从步行时代进入了骑乘时代。”

赛马在内蒙古有着悠久的历史，也是蒙古族传统“男儿三艺”项目之一。

作为锡林郭勒草原上的特色品牌赛事，冬季蒙古马超级联赛吸引数百名骑手和骏马角逐“马王”称号。这场“草原马术盛宴”，兼顾传统韵味与竞技激情：15公里耐力赛考验人马默契与耐力极限，9.6公里3人团体接力赛彰显团队协作魅力，跑马射箭、跑马拾哈达展现马背绝技，6000米传统走马尽显蒙古马的稳健优雅。

参赛选手德勒格尔玛养马多年，2025—2026赛季是她第一次参赛，“人马配合至关重要。骑手必须

在马镫上站起来，马跑起来才会比较稳，速度才能上来。”

马是蒙古族游牧文明的核心要素，也是牧民最重要的交通工具和生产工具，用于放牧、迁徙和物资运输，被称为“蒙古人的翅膀”。

出生于兴安盟科右中旗科尔沁草原的包宝虎是蒙古马驯养习俗的传人，“父亲是苏木（蒙古语，意为乡）优秀的兽医，且有着丰富的马匹驯养和赛马经验。”包宝虎自幼受到父亲的熏陶与影响，很小就学会骑马、养马、驯马、赛马，之后跟随父亲学习蒙古马驯养技艺。经过50多年的知识储备和实践，他系统掌握了科尔沁蒙古马驯养习俗。

“一匹蒙古马的驯养从两岁开始，要被单独关

进专门的马厩，马槽要不断加高以培养挺拔雄健的骏马，赛马4岁时钉掌修蹄，并依次进行驱汗、拴桩、调驯等步骤。”包宝虎介绍，赛马要精心呵护，不得套车、不得负重，每天必须有一定运动量，保证良好竞技状态。

在包宝虎看来，驯马只有达到人与马高度默契，方可在竞技中让马匹准确领会骑手发出的指令，使赛马技能发挥到极致。

蒙古族马具制作技艺作为国家级非物质文化遗产代表性项目，融木工、刺绣、皮毛制作、金属制作等多种工艺于一体。

“一套完整的蒙古族马具包括马鞍、马镫、马笼头、马辔等，不仅要贴合马背弧度、方便骑行，还要在其表面雕刻吉祥云纹、骏马踏春等图案，融



2月1日，内蒙古锡林浩特市，锡林郭勒盟第三届冬季蒙古马超级联赛总决赛—跑马射箭比赛现场。塔拉 摄

入草原民族的审美情趣与美好期许。”科尔沁蒙古族马具制作技艺国家级非物质文化遗产代表性传承人套格敦白乙告诉记者，“马具制作需历经选料、鞣制、雕刻、缝纫等30多道复杂工序，每一道都须精益求精。”

殷福军说，蒙古族民众认为马具有灵性，是连接天地的使者，承载着人们对美好生活的向往和对自然的敬畏。在中华民族悠久的历史中，也同样将忠诚、勇敢、坚韧的精神，借助马的形象来表达。（中新社记者 张玮）

美都新闻

每周一至周五
晚上 22:05 现场直播

Fiona Yuan
袁玲

Lilik Cendrani
李淑贞

Lusi Zhang
张曼曼

METRO XINWEN
美都新闻

LIVE metrotvnews.com

f @METROTV X @METRO_TV f METROXINWEN X @XINWENMETROTV

生命时报

传播健康理念 介绍养生知识

印度尼西亚
商報
INDONESIA SHANG BAO

生儿育女

养子十法沿用千年

受访专家：北京中医药大学东方医院儿科副主任医师 陈自佳
生命时报记者 田雨汀

编者的话：中医儿科学历经千年，不仅荟萃了中华民族治疗疾病的经验，而且总结出了养育小儿的重要方法。其中，儿科温补学派创始人——南宋名医陈文中提出的“养子十法”迄今为止都是小儿养育的“法宝”。本期《生命时报》特邀北京中医药大学东方医院儿科副主任医师陈自佳予以解读。

背暖

《黄帝内经》说：“背为阳，腹为阴。”中医认为，人的后背属于阳，主一身阳气的督脉从后背的正中通过，足太阳膀胱经从督脉的两侧通过。

因此，当寒邪来袭的时候，如果让孩子的后背温暖起来，一身的阳气就会强盛，这样就可以抵抗寒邪。背若受寒则伤肺，风寒之气极易从背侵入，导致背部受凉，进而生病，症状可以表现为发热、打喷嚏、头痛、鼻塞、流涕、咳嗽等。

夜晚睡觉时，家长一定要为孩子做好背部的保暖措施，不要让孩子背部受风；孩子若背部受凉，可以用热水袋等方法保暖，帮助驱散外邪。

肚暖

肚子是人体的脾胃之所，保持肚暖就是保护脾胃。脾为后天之本，胃为“水谷之海”，脾胃是人体气血生化之源，小儿的生长发育需要水谷精微的不断滋养，而水谷精微的转化就依赖于脾胃的功能。

如果受凉，冷空气会直接刺激腹部，孩子会出现食欲下降、恶心呕吐、腹痛、腹泻等症状，甚至损伤脾胃功能，影响生长发育。

家长要确保孩子的肚子不着凉，即使天气很热也不能光着肚子吹风扇或空调；给孩子穿的衣服，最好上衣长一些，可以完全遮盖腹部，裤腰要高一些，能盖

住肚脐以上；小月龄的孩子最好穿连体衣；天凉及时给孩子添上背心、马甲等保持“背暖”“肚暖”的衣物，夜里睡觉注意盖好孩子的腹部。

足暖

俗话说：“寒从足底生，百病凉上起。”小儿的足部保暖尤为重要，家长一定要注意保持孩子的足部温度。

人体有很多经络汇聚于足部，脚底的众多穴位与身体的各个部位器官都相对应，与人体的脏腑功能有着密切的关系，如果寒邪由此入侵，就会引起腹泻、呕吐、尿频、尿床、感冒、发热等。

尽量保证孩子的鞋和袜子每天都是干燥的，如果湿了要及时更换。天气转凉，睡前可以给孩子用温水泡脚，不仅能让全身暖起来，还能改善睡眠质量。但注意水温不要过高，每次泡3~5分钟，洗完后及时擦干。

头凉

“头为诸阳之会”，头部是阳经聚集之处，阳气旺盛，是出汗较多的地方。相对脚而言，孩子头部的温度偏高一些。

孩子的体质和成年人不同，“火力”更“壮”，因此小儿应保持头部适当的凉爽，有利于身体散热。头若过热，孩子容易出现神志昏沉、燥热出汗等问题。不过，头部是人体最容易受风的地方，夏季坐卧要避免风口、穿堂风，不对着空调

直吹；风大时或秋冬季节，给孩子选择大小适宜、面料透气的帽子。

家长需注意，室内无需戴帽子；如果外出玩耍，不要戴厚帽子，避免出汗太多，毛孔张开，更容易造成外邪侵袭，导致感冒。

心胸凉

中医将心归为五行中的火，认为心具有温热、升腾、同火一样的特质。心胸为血液循环之处，血液流转产生热量，代谢非常旺盛，心胸凉能帮助孩子散热。

家长不要给孩子穿得过多、过紧，如果穿衣过多，心胸部过热，就会导致口干生疮、腮红面赤、口气臭秽、大便干结；还会对胸部造成压迫，影响孩子的正常呼吸，出现胸闷气短等情况。小孩本就爱活动，活动量大、容易出汗，停止活动后若未及时擦干，容易长汗疹，汗水浸湿衣服风一吹还容易着凉感冒。

孩子活动量大，经常需要添减衣物，该如何判断他穿多了还是少了？有个简单的方法：摸颈部和背部。如果颈部（背部）温温热热的，那就正好，如果皮肤出汗或变得黏乎乎的，即便手心是凉的也是穿多了。若四肢摸起来凉凉的，就需要添衣服了。身体健康又好动的孩子，衣着厚度跟成年男性一致就可以。在家里玩耍时可穿两件薄衣服，外出套上一件厚外套就可以了。

勿令忽见非常之物

“非常之物”指孩子平日不常见、容易引起孩子惊吓的人和事物。

孩子脏腑稚嫩、发育未全，心神也较成人怯弱。肝为刚脏，以气为用，《丹溪心法》提出“肝常有余”是小儿生长发育的动力，极易受情志因素影响。《诸病源候论》指出“小儿神气怯弱”，容易受到惊吓，《万氏家藏育婴秘诀》亦认为“（幼儿）或见未识之人，或闻鸡鸣犬吠，或见牛马禽兽，嬉戏惊吓，或闻人之叫呼，雷霆统炮之声，未有不惊动者也”。惊吓会导致孩子精神不安，引发夜啼、癫痫等诸多病。家长最好不要让年幼的孩子观看恐怖的电视、电影画面，不在家中制造突然的巨大声响，不要购买恶搞、新奇或会发出怪异声响的玩具。

脾胃温

保证肚暖，吃进脾胃的食物也要注意避免寒凉。很多家长自己喜欢吃生冷之物，不会有意识地控制孩子的饮食，自己吃时顺便给孩子吃两口或者孩子喜欢吃就放任不管。

小儿脾胃最怕寒凉，过食冷饮、冰镇西瓜等寒凉之物会影响脾胃的运化，出现食欲下降、腹胀腹痛、大便稀溏等。饮食有节才是保持健康之道。还有不少父母怕孩子营养跟不上，一味追求吃得饱、吃得多，无形中会给



孩子娇嫩的脾胃带来伤害。

孩子阳气足，身体新陈代谢速度较快，但脾胃功能较为稚嫩，发育尚未完全。虽然需要水谷精微的营养，但一次性吃太多容易出现积食，引起消化不良等问题。家长应做到让孩子正餐不吃过饱，晚上8点之后不再进食。如果孩子脾胃不好，可以试试每天用掌面或四指指腹按摩腹部5分钟，顺时针按摩消食导滞通便，逆时针按摩健脾止泻；饭后1小时按揉足三里也可。

儿啼未定勿便饮乳

很多家长在看到孩子哭闹时，会用食物或喂奶的方式哄孩子，殊不知，这时喂奶会让孩子吸入凉气，导致恶心呕吐、腹痛、腹胀。

此外，孩子啼哭时气道处于开放状态，此时喂奶有可能让乳汁流入气道，引起剧烈的呛咳和呕吐，甚至导致吸入性肺炎。

家长应注意观察和辨别小儿哭闹的不同表现，比如饥饿啼哭时常是哼哼唧唧的声音，非饥饿啼哭可能是大声叫嚷、声音激烈，喂奶应选在孩子安静下来的时候。

勿服轻朱

“轻”指轻粉，“朱”指朱砂。轻粉、朱砂有下痰涎、镇静安神的作用，但轻粉、朱砂中都含汞，长期服用可能引发肝肾损害。这些

药物在古时属于常用药，然而，寒凉、清热解毒之药，运用不当或长期服用，会损伤孩子阳气，影响身体健康。

老一辈推崇的偏方也需要认真辨别，不能给幼儿随便服用，一定要先咨询儿科医生或药师。当然，讳疾忌医也不可取，孩子生病时需要在医生指导下辨证用药。

宜少洗浴

陈文中在《小儿病源方论·卷一·养子调摄》中提倡“频揉肚，少洗澡”。中医认为，孩子在一周岁以内，尤其是刚出生的第一周内应少洗澡，以免受凉患病。

不过，随着生活条件的改善，不必拘泥于此法，孩子洗澡的次数可根据实际情况增加。婴幼儿洗澡建议每周不超过3次，夏天1~2天洗一次，冬天3天左右洗一次，重点清洗屁股、颈部、腋下等部位，洗完后5分钟内涂上润肤露。如果觉得孩子身上黏腻，可在睡前用温湿的毛巾给孩子擦拭身体。

有些孩子运动出汗后就洗澡，这种做法并不提倡，孩子的皮肤不像大人那么爱出油，洗得太频繁会破坏皮肤屏障，导致皮肤问题。另外，孩子刚进食后，频繁呕吐、气喘、气促时，皮肤受损或刚打完疫苗时，都应该暂缓洗澡。

心理门诊

没有耐心缺乏宽容 贬低他人抬高自己 “厌蠢”是种情绪暴力

受访专家：卫健委认证心理治疗师、高级心理教师 曹大刚
生命时报记者 牛雨蕾



当你看到电视剧中的主人公做了不合逻辑的事，是否想要在评论中吐槽“强行降智”？当同事因为犯了小错耽误了流程，你会不会想怼一句“你的蠢打扰到我了”？当看到有人因地铁故障延误了考编，你有没有冲动评论一句：“这么重要的事都不知道提前出发，蠢人能考上才怪？”

这种被称为“厌蠢症”的心态，如今在生活中越来越常见。“厌蠢症”其实就是

因难以忍受他人愚蠢或缺乏常识的行为，而产生的负面情绪或状态。对此，卫健委认证心理治疗师、高级心理教师曹大刚认为：“厌蠢症的流行，既有个体心理因素，也有社会氛围的影响。”

从个体来说，“厌蠢”可能出于多种心态。一是通过对他人居高临下的审判，推卸自身责任，将事情没顺利完成的原因归咎于对方；二是对双方所处的层级表示不满，希望通过对他人的批评，将自己的位置抬高；三

是建立心理防御屏障，希望通过激烈抨击他人，缓解自卑导致的焦虑、恐惧，以此告诉自己：“我不是这样的！”

从社会角度来说，由于生活节奏越来越快，社会评价也趋向功利化。一方面，人们对周围环境和人的忍耐力、宽容度都收窄，对他人的“犯蠢”行为缺乏耐心和共情；另一方面，社会压力造成的巨大负担，需要一个情绪出口以转移社会性焦虑，而“厌蠢”就成了这样一个出口。“厌蠢症”的出现及扩大化，反映出当前社会普遍存在的情绪不稳、自我价值感缺失等情况。”曹大刚说，若放任这类情绪蔓延，不仅损害个人身心，还能因其强大的蔓延性，危及更多人的心理健康。在网络上，诸如“厌蠢症”之类的情绪反应，会强化人们对他人和自我的界限，并借此划分出强者阵营和弱者群体。网络站队之后，“强

者”合力抨击弱者，导致骂战蔓延，形成泛滥的情绪暴力。

要阻止这种情绪暴力，曹大刚认为，需要从多方面入手。首先，认清自己的心理需求，例如，在冲动想骂别人蠢时问一问自己：“我为什么这么激动？我这段时间怎么了？是不是我遇到了什么问题？”找出情绪不稳的个人原因，再针对性解决。其次，尽量保持谦卑、理性。大部分人都是普通人，智力水平差距不大，不应以单一的功利思维评价自己或他人。最后，在复杂的社会环境中，要找准自己的定位，不要轻易把自己放在“聪明人”里，也不用因偶尔犯错怀疑自己，给自己贴上“笨人”的标签。冷静看待周围的人 and 事，尽量远离泛滥的情绪暴力。“当一种情绪暴力开始在社会上蔓延，没有人能独善其身，下一秒被‘厌蠢’的可能就是你自己。”曹大刚说。

永才中醫中藥館

中醫氣功特式康復中心



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

免費：把脈/問診

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

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

預約電話：
0812-2678-9209
中醫氣功師：0812-2678-9209

爱情不是一杯茶



夜明 著

白说，他会把她当神经病，脾气好的吐她一口唾沫，不好的或许还会赏她一拳。路上的人看到了，也会觉得她活该，没有什么比咒人生

可能，那就是谋杀犯。北雪不愿意面对这些，她只是一个普通的女孩子。她喜欢唱歌喜欢跳舞，虽然声音荒腔走板，可毕竟她有唱的自由，如果她说出来，那么也许，她就连这点自由都失去了。北雪掉转了目光，她什么都没看到。身后响起长而尖锐的刹车声。她什么也没有听到。北雪来得早，公司里只有她一个人。很多人都说北雪是个好女孩，她不漂亮，但是聪明。男人并不喜欢聪明的女人，但他们又不打算跟她谈恋爱，有一个聪明的同事和下属是一件愉快的事情。她总能在你之前想到你所需要的

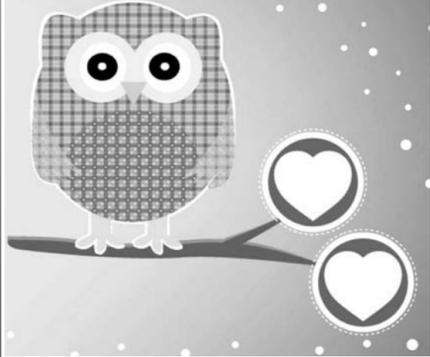
东西。你一伸手，她就让你做什么，那种感觉真是奇妙。北雪升为客户部经理是众望所归。虽然她年轻了一点，但这不成问题，她能让所有的客户都对她的赞不绝口。北雪知道这不仅仅是人们所说的能力，还有人们所不能说出口的超能力在其中作祟。可惜她不能预知自己的未来，不然双手一合，高叫一声魔镜啊魔镜，告诉我什么时候才能赚够一百万，如果永远不可能，她也不用这样拼命了。客户中不乏刁钻恶毒之辈，像大禹地产的小开，他说他只跟美女打交道，像北雪这么丑的女人他没

北雪遥遥地望着那个人，他站得离她很远……但不关她的事。可她知道，下一个他将被汽车撞死。北雪不能跟他说这些，说了也是

死更恶毒的事情了。如果下一秒钟他真的被汽车撞倒，她是头一个要被怀疑的。人们不承认先知的存在。她除了神经病之外还有另外一种

■ (01)

人生感悟



人情冷暖，需有戒人之心；
世态炎凉，需有防人之术。
行事谨慎，处世谦恭；
话到舌尖留半句；
事到眼前思三分。

一等女茶师



阳光晴子 著

的轻拍自己的嘴，赶圣人。姑娘？月老爷爷那么快就安排姑娘给二哥？不知怎么的，吕莹莹心乱如麻，接下来几日都没法好好泡上一壶茶。两个俏丫鬟看在眼里，也隐隐担心起来。这边的情形，孙嘉欣一清二楚。沧水院里，

清楚。长子心仪叶瑜，偏偏小姑娘有志向，要行医坐堂。发扬叶家医术，不当后宅妇，只要碰到医药就心无旁骛。再加上长子的身体，他当父亲的也不敢有什么要求。「莹儿那孩子心事重重？」他这两天忙，还没空好好坐下跟女儿聊上一聊。「跟你一样心思重！」这话有些牵怒，但吕莹莹从小被丈夫带进带出，成了早熟的小大人，当然都是他的错。方辰堂对自家娘子最是没辙，知道这火来得没理由，却还是生生受了。那无辜的双眸看来就像只大型忠犬。让孙嘉欣的一肚子闷火熄了大半。她想到吕莹莹去拜月老。她知道养女对养子曾有好感，后来心淡了。养子这三年的表现似乎又挣回一些。肥水不落外人田，她希望这两个孩子能成事。尤其吕莹莹，或许连她自己都不知道，每每看着姜岱阳托人送来的那些首饰、布料、新鲜玩意儿及一封封书信。

■ (86)

而姜岱阳从那天麻烦她替他拜月老后，便几乎看不到人。好在她也忙得很，然而只要有一点点空闲，就会想起他。尽管她不想承认，但她的确想见他。姜岱阳虽然没时间回方家，却不忘派人送茶点。这一日，见梁汉又送来一盒新茶点，吕莹莹忍不住问：「二哥还在忙？」「二少爷忙死了，事情一大堆，还有些姑娘缠着……呢，没事，大小姐，我走了。」他边说边懊恼

长袖善舞的孙嘉欣在送走来这里喝茶聊八卦的夫人后，突然感慨的叹了口气，「家里人的姻缘没一个容易！」方辰堂前几天才返家，接着便上自家茶园处理茶苗，因此对于府中人的改变并不清楚。没想到到今日一踏进院子就听到妻子叹息，他原本冷肃的脸浮现紧张，「怎么了？」「长子跟养女都心事重重。」凡事看得开她都看了都心烦。长子的心事方辰堂倒

六指琴魔续集

倪匡 著



“如今想来，那第三件宝物，便是那火羽箭了！”
谭月华道：“那墨礁岛能有多大，你怎能一样也找不到？”
吕麟道：“我那时根本没有留意，只是粗粗找了一遍，只要铁神翁所言不虚，便一定是在墨礁岛，绝错了！”
谭月华道：“铁神翁自然不会骗我的。”
吕麟道：“月姐姐，我们一齐上路，只怕还来得及在一年之约之前，赶回中原来。”
谭月华转过身去，道：“你还是一个人去吧，何必我一起去？”
吕麟心中，不由得大急，道：“月姐姐，火羽箭的所在，已然知道，若是在海上，我一人有什么失闪，岂不是取不回来？月姐姐，你以前既肯答应和我，共追那四个瞎子，何以这次，事情已有成功的希望，反倒不肯答应我了？”
吕麟的话，实是说得恳切到了极点。
谭月华抬头向天，呆了半晌，心想此去墨礁岛，在海上来一回，只怕便要几个月。在这几个月的时间中，只有自己和吕麟，同在一船之上，实在是十分不好。但是吕麟的要求，却又十分合理，实是令得人，难以出口拒绝不去。想了好一会，谭月华才缓缓地想了想：“好，我可以答应你。”
吕麟心中，顿时大喜，情不自禁，握住了谭月华的致手，道：“好姐

姐！”
谭月华却立时挣脱，道：“麟弟！”
吕麟抬头一看，只见谭月华面罩冷霜，已有怒意，不由得满头大汗，道：“月姐姐，你既然答应了我，不要又不去了。”
谭月华苦笑一下，道：“麟弟，我既然答应了你，自然不会不去。”
吕麟才松了一口气。
谭月华又道：“但是你痴情太甚，海上航程，只有我们两人，你可能答应我所提的条件吗？”
吕麟道：“什么条件？”
谭月华道：“我们一上了路，你至少和我离开一丈之远。”
吕麟道：“这个……”
谭月华斩钉截铁地道：“你如果不答应，我就不去，如果在船上，你不能遵守我这个条件，我立即便跳入大海之中！”
吕麟一听，忙道：“我答应就是了。”
他顿了一顿，又长叹一声，道：“月姐姐，你这又是何苦来？”
谭月华幽幽地道：“麟弟，你不应该不知道的，又何必多此一问呢？”
吕麟默默地点了点头，两人便又继续向前，走了出去。
当年，吕麟和韩玉霞两人，之所以会到那墨礁岛，乃是他们两人，在船上相斗，由黄河入海，一直随波逐流，才到墨礁岛上的。
至于那墨礁岛的方向航线如何，吕麟却是一点也不知道。
也和谭月华两人，商议了一番，觉得只有到了黄河出海之处，再向人打听去路。
一路上日夜兼程，行了七八天，已然到了目的地。可是，接连两天，所有航海之人，竟没有一个，曾经听到过“墨礁岛”的名字的。其实，那倒也不是没有人曾经到过那墨礁岛的缘故。
而是因为，那墨礁岛外，风浪终年不断，任何船只，一到附近，一定翻沉。
就算像吕麟和韩玉霞那样，能够在船只翻沉之后，侥幸不死，而被浪头卷到了岛上。
但如果不是身怀武功之人，在那种情形之下，实在是难免一死！
因此，就算有人曾到墨礁岛，也一定不能生还，是以谭月华和吕麟两人，向航海数十年的人问起，也是得不到答覆。
两人无法可施，只得买了一艘船。

■ (330)

原形



倪匡 著

我道：“这鸡暴起伤人，也不是善类。”
何可人道：“鸡是我养熟了的，性护主人，你没见刚才他欺人的气盛，鸡又有甚么错了？”
黄堂缓缓松开了手指。

类？”
这何可人很是伶牙俐齿，说起话来，针锋相对。
白素笑了一下：“黄主任是不是人类，也很难说，我并未见过他的原

形，不敢肯定！”
何可人轻哼了一声，像是不明白白素的话。
我知道白素的意思……和我一样，对何可人的“来历”，已起了疑心。
说起来，确然骇人听闻：我们怀疑何可人不是人！
这可以说是没有任何根据的事，“莫须有”之至……
她不是人，又是甚么呢？
可是，我和白素确然又有这样的怀疑！
不过，怀疑归怀疑，“你究竟是不是人”或是“你究竟是何物”这样的问题，还是难以问得出口。
一时之间，我们都不知如何应对，何可人也冷着脸，双方僵在那里。
我正想再攻击何可人的弱点。但还没有开口，就陡然听得那公鸡

一声长啼，声音嘹亮之至，简直有点震耳欲聋。
我们一起向那鸡看去，只见它全身羽毛，几乎都竖立了起来，昂首向天，神态威猛之至。
何可人也抬头向着天，我一直在留意她。
只见在那一霎间，她俏脸煞白，白中泛青，那种脸色，可怕之至，竟带有浓厚的死亡气息！
她和公鸡都向天上看，我们不必看就知道天上有甚么。
因为一下又一下，连接三下，嘹亮的鹰鸣声，传了下来，当然正是神鹰现身了。
随着神鹰的鸣叫，那公鸡又啼了两下，两种禽鸟的叫声，听来各擅胜场。
我和白素互望了一眼，心中暗暗吃惊。

■ (98)

塞内加尔就非洲杯冠军被取消提起上诉

【美都新闻网3月26日】塞内加尔足协已正式向国际体育仲裁法庭提起上诉，反对非洲足球联合会撤销其2025年非洲杯冠军头衔的决定。此前，因非洲足球联合会因决赛中一场争议事件取消了塞内加尔的胜利，并将冠军授予摩洛哥。

国际体育仲裁法庭在其官网发布声明称：“塞内加尔足协的上诉旨在推翻非洲足联的决定，并宣布塞内加尔为非洲国家杯冠军。他们还要求暂停提交上诉文件的截止日期，直至非洲足联完成并给出完整理由。”

据了解，由于塞内加尔队在比赛中采取了退场抗议行动，

摩洛哥因此被判3-0获胜，并被正式认定为2025年非洲杯冠军。这一决定推翻了此前的比赛结果——在2026年1月18日于拉巴特穆莱·阿卜杜拉王子体育场举行的决赛中，塞内加尔曾以1-0战胜摩洛哥。

塞内加尔政府全力支持塞内加尔足协的上诉，并呼吁对冠军被取消一事进行全面

调查。他们认为，尽管球队曾短暂退场，但最终仍完成比赛，因此非洲足联的处罚过于严厉。

国际体育仲裁法庭表示，将尽快组建仲裁小组审理此案。在小组成立后，法庭将安排听证会，听取双方陈述，并最终就该非洲冠军归属作出具有约束力的裁决。



塞内加尔男足国家队。照片：法新社/塞巴斯蒂安·博宗

C罗之子将加盟皇马青训营

【美都新闻网3月26日】克里斯蒂亚诺·罗纳尔多（C罗）的儿子小C罗据称将加盟皇家马德里青训营，追随父亲昔日在该俱乐部取得辉煌成就的脚步。

现年15岁的小C罗目前仍注册在利雅得胜利青训体系中，该俱乐部自2022年以来一直由其父效力。

然而，据《The Athletic》周四消息，他已于周二上午随皇马U-16梯队参加训练。

在青少年时期的成长过程中，小C罗曾在曼彻斯特联和尤文图斯的青训营接受培养，并且已经完成了葡萄牙U-15国家队的首秀。

尽管目前尚未有官方确认，但他参与皇马青训基地“拉法布里卡”的训练，显示出其近期转会的可能性。

如果转会成行，小C罗将与皇马其他青年球员一同训练。这一动向也引发了外界对于其父是否可能重返西班牙的猜测。



目前，C罗与利雅得胜利的合同还剩约15个月。他预计将在沙特职业联赛的合同，同时继续冲击职业生涯1000球的目标，目前他已打入964球，还差36球。

退役后，C罗仍有可能回到西班牙发展。他已收购阿尔梅里亚25%的股份，未来或将参与俱乐部运营，同时关注其子的发展。

辛纳在迈阿密比赛中险些误伤美国球星 赛后赶紧致歉

辛纳在迈阿密公开赛末段发力，以7-5 7-6(4)击败米克尔森，延续了其大师赛的连胜盘数纪录，挺进男单八强。这位世界第二凭借沉稳的收官表现，牢牢保留了冲击“阳光双冠”的希望。不过这场胜利出现了紧张瞬间，辛纳因一记回球险些击中这位美国选手，不得不向对方致歉。

比赛进行到半小时，米克尔森发出一记强力发球后冲至网前，试图掌控这一分的走势。他意图凭借极具攻击性的上网打法快速拿下这一分，辛纳则以精准击球予以回击。他打出一记低平回球，迫使米克尔森在高压下近乎贴地救球。这位美国选手别无选择，只能将球挑高。这记绵软的回球让他在网前陷入被动，几乎没有反应时间。

辛纳即刻上前，打出一记斜线重扣，但这记击球无意之中近距离击中了米克尔森的球拍。米克尔森显然被这一击惊到，彼时他已经背对着球网，让这一幕更添意外。

辛纳当即做出反应，立刻向对方致歉，两人在网前进行了简短轻松的交流。尽管这球最终出界，但此前已碰到米克尔森的球拍，因此这一分判归辛纳。

辛纳很好地把握住了这股势头，凭借沉稳高效的发挥以7-5拿下首盘。而这一幕还牵扯出过往的一段渊源：米克尔森在2024年接受ATP巡回赛采访时曾提及，辛纳曾请他不要在比赛中过度道歉。

“我当时在更衣室每天都能见到他。”辛纳2024年接受ATP采访时说道，“我们聊过天。他其实跟我说我道歉太多次了，因为我当时故意逼着他打。他知道我在针对他，然后他说：‘这球打得好，不用道歉。’他真的是个特别好的人。”

尽管发生了这一插曲，辛纳整场比赛仍保持着顶尖水准。他在发球端统治比赛，



一发得分率高达90%（42分拿下38分），控球能力与稳定性始终在线。他在压力下展现出强大的韧性，第二盘在2-5落后的情况下实现逆转，最终用时1小时42分钟强势收官。

这场胜利意义深远：自2023年上海大师赛不敌谢尔顿后，辛纳已对美国选手取得28连胜；同时他追平诺亚与埃德伯格的纪录，成为迈阿密公开赛历史上第三位连续五次闯入男单八强的选手。而关于险些击中对手后致歉的情况，这类场景今年在ATP巡回赛中屡有出现，毕竟高速对抗中的此类意外实属常见。

今年年初的奥克兰赛上，谢尔顿也出现了与辛纳类似的情况。在一场紧张的对抗中，他的强力扣杀险些击中科梅萨纳。事发于首盘6-5、平分时刻：谢尔顿发球后形成短暂相持，科梅萨纳尝试挑高球越过谢尔顿头顶。谢尔顿迅速上前起跳扣杀，球击中了这位阿根廷选手举起来护脸的球拍，随后飞入场边观众席。

谢尔顿立刻举手致歉，场面一度十分尴尬，全场观众也瞬间哗然。他的关切显而易见，毫不犹豫地向科梅萨纳示意，所幸比赛并未因此中断。此后谢尔顿掌控局势，稳住状态并进一步施展自己的力量优势。

但并非所有选手在这类情况下都会选择道歉，也有一些知名特例，选手的意图与态度改变了事件性质。2019年温网克耶高斯与纳达尔的对决便是典型案例：克耶高斯故意将球打向纳达尔胸口，赛后坦言：“我就是冲着他的去的，没错，我就想正中他胸口，他不会道歉。”

对辛纳而言，他在迈阿密公开赛的连胜势头仍在延续，接下来他将迎战弗朗西斯·蒂亚福，争夺一个四强席位。如今问题显而易见：他能否击败“大敌”蒂亚福，强势挺进半决赛？

(来源：网球之家 作者：火花)

参加世界杯，每人先交1.5万刀！ 特朗普政策影响多个世界杯参赛国



【网易体育电】3月26日消息，距离美加墨世界杯开赛还有不足3个月时间，多个参赛国家的球员和球迷，却因为特朗普政策的影响，在入境美国时需要缴纳1.5万美元保证金。目前国际足联正在私下向美国方面施压，要求为球员提供豁免。

据《纽约时报》的报道，这一困境源自于特朗普政府对B-1（商务）和B-2（旅游）签证政策的调整：来自某些特定国家的申请人，需要缴纳保证金才能获批签证。

“签证保证金试点计划”涉及50个国家，其中5个国家获得了2026世界杯参赛

资格。该政策自今年1月21日起已影响到阿尔及利亚、佛得角、塞内加尔和科特迪瓦。上周突尼斯也被列入名单，并将于4月2日起生效。

申请人无论年龄，都需要遵循相同的法律标准，并保证自己有资格且打算履行签证条款。如果在签证到期前离开美国，保证金将会退还。然而该计划中没有任何豁免条款，也没有任何申请豁免的程序。

报道称，本月在亚特兰大举行的世界杯赛前准备研讨会上，已经有参赛国向国际足联提出此事。国际足联正在试图说服特朗普政府，对参赛代表团成员（运动员、教练员、保障人员、足协高管和可能的赞助商人员）免除保证金。

国际足联正在积极制定应急方案，通过向参赛国发放邀请函的方式，帮助这些球队规避保证金。国际足联希望这些邀请函，能够成为保证金豁免的担保。如果能够成功的话，该豁免将仅限于代表团成员。球员的家属以及球迷等，想要入境美国观看世界杯，仍需缴纳保证金。

24小時 棺車免費服務

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

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

SUITE-1座
HIU CI MOI (CONG CI MUI) 女74岁 03月28日 21:30出殡 空运返西加坤甸坟场之阳

SUITE-2座
KHO KIM SIO 女91岁 03月30日 08:00出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场

VIP-B座
ONG KUN GIOK 女88岁 03月28日 09:00出殡 安葬于古农加东坟场之阳

玫瑰花座
TJIE MING 男55岁 03月28日 10:00出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场

菊花座
KARINA TAN TASYAKY 女11岁 03月28日 10:00出殡 安葬于得卡亚路尔坟场之阳

第14座
LAUW IT NIO 女73岁 03月28日 09:00出殡 火化于王宫火葬场

第16座
JO OE TJUNG 男67岁 03月28日 10:00出殡 火化于王宫火葬场

第17座
SUYANTO 男81岁 03月28日 10:00出殡 火化于王宫火葬场

生命时报

传播健康理念 介绍养生知识

印度尼西亚
商報

INDONESIA SHANG BAO

保护心脏

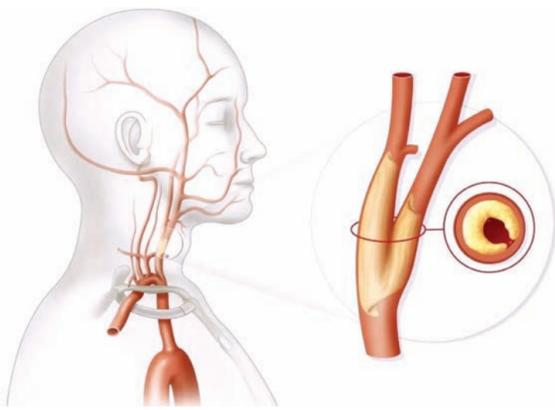
内部有血管 生长速度快 非常不稳定 自带“口粮”的斑块易破

大家常说的斑块,一般指动脉粥样硬化斑块,是动脉粥样硬化的重要标志。通过显微镜观察,可以发现它由三部分构成,表面覆盖的是纤维帽,就像饺子皮,中间是脂质核心,类似于饺子馅,最下边是基底部。

根据性质不同,动脉粥样硬化斑块分为稳定和 unstable 两种,也就是俗称的硬斑块和软斑块。稳定斑块的纤维帽厚,脂质核心小,进展相对缓慢,可能数十年后才出现动脉管腔狭窄或阻塞。不稳定斑块则像皮薄馅大的饺子,纤维帽薄,脂质核心体积大,相对脆弱,容易出现自发性糜烂,甚至破裂,导致血栓形成、血管阻塞、组织缺血坏死。斑块是否稳定,影响因素很多,比如

斑块成分(脂质、炎症细胞、平滑肌细胞、结缔组织、血栓相对比例)、血管壁面临的应力、脂质核心大小和部位等。

在众多类型的斑块中,有一类非常危险,比较斑块更容易破裂,就是新生血管形成斑。它“自带口粮”,内部有毛细血管生长。有血管的地方生命力就旺盛,所以生长速度会很快。而且,这些血管本身并不是正常的生理性血管,非常脆弱、易破,破裂出血后,斑块内部压力变大,就容易破裂。而且,新生血管形成斑多出现在血管分岔路口,此处血流湍急,血液成分会慢慢堆积,时间久了就会形成血栓或斑块。所以,新生血管形成斑极不稳定,容易导致基质降解、纤维帽变薄、斑块破裂,



进而引发严重的心脑血管事件。

如果患者出现一过性头晕、眼前发黑或意识模糊,提示可能颈动脉或脑动脉粥样硬化斑块不稳定,并伴有微小血栓形成。如果出现胸前区闷

痛不适,或频率增加,或程度加重,提示可能是冠状动脉粥样硬化斑块不稳定。如果下肢在运动后出现局部疼痛、紧束、麻木或无力感,停止运动后即可缓解,提示下肢动脉有不稳定粥样硬化斑块形

成,并且已经发生血管变窄,以上情况都需要高度警惕。

血管超声是初步检查方法,医生可以通过低回声、等回声、高回声和不均质回声加以判断。一般来说,高回声和均质回声说明斑块相对稳定。此外,经颅多普勒超声可以测量血流速度。计算机断层扫描血管成像(CTA)、数字减影血管造影(DSA)能从形态上判断斑块是否规则,从而评估斑块风险。最直观的检查是高分辨磁共振(HR-MRI),不仅可以识别斑块构成特点,清晰显示斑块易损性,还可以识别斑块强化程度及管壁重构状态,分析斑块与近期血管事件的相关性。另外,应用光学相干断层扫

首都医科大学附属北京安贞医院急诊危重症中心主治医师 祖晓天 □
主任医师贺晓楠

描(OCT)成像有助识别斑块内新生血管的类型。

建议所有查出斑块的患者,首先从控制危险因素做起,即做到低盐、低脂、低糖饮食,严格控制血压、血糖、血脂、体重,戒烟限酒,加强运动,尽可能保证健康的生活方式,这些改变也是进行药物治疗的重要基础。治疗药物中最重要的是他汀类,遵医嘱服用可抑制胆固醇合成,防止斑块增长。当胆固醇降到一定程度时,部分患者的斑块可缩小。具体来说,如果斑块很大,使得动脉出现明显狭窄,应及时接受他汀治疗;若动脉没有明显狭窄,或仅出现轻度狭窄,则要根据具体情况,特别是胆固醇水平,确定是否需要服用他汀。

家庭医生

血液稠尿酸升高 激素少诱发炎症 痛风常在晚上作乱

g天津市胸科医院内分泌科主任医师 苏文凌



作为一种全球性流行病,痛风的患病率已达到1%~4%,急性发作是不少患者的痛苦经历,尤其是在夜间。美国曾有研究表明,痛风在夜间、清晨急性发作的风险约为白天的3倍;我国一项对100名男性痛风患者的调查也发现,夜间发生痛风的几率是白天的2.5倍。为什么痛风总在夜间作乱?

如果在一定条件下,尿酸水平升高,便能析出尿酸盐结晶,并沉积在关节滑膜部位。这种结晶是酸性物质,会引发化学性炎症,诱发痛风,导致疼痛。夜间,往往是满足各类发作条件的“完美时段”。

血里缺水。在白天,人们会时时补充水分,保证了血液的稀释和良好流动性,但夜间进入睡眠状态后,机体便不再有水补充,血液便会“浓缩”,造成血尿酸水平升高,从而析出结晶,导致痛风发作。为防止夜间痛风发作,患者要尽量在不影响起夜次数的前提下,晚饭避免摄入高嘌呤食物,如啤酒、肉汤等,饭后适量饮用白开水,有助稀释血中尿酸的浓度。

体温、气温都低。到了夜间,机体新陈代谢减慢,体温降低,且外界环境的温度也在降低,尿酸的溶解度也会随之降低,更易形成尿酸结晶,诱发痛风。因此,痛风患者夜间要注意保暖,尤其是关节部位。

深夜激素分泌少。肾上腺皮质激素可减少尿酸盐结晶引发的炎症反应,从而避免痛风的急性发作,但分泌存在昼夜节律,在深夜0点时水平最低,直到凌晨4点才开始逐渐升高。因此,炎症便有了诱发痛风的可乘之机。

打鼾导致缺氧。有研究表明,半数睡眠呼吸暂停患者患有高尿酸血症。这是因为,缺氧会影响肾脏功能,减少尿酸的排泄,造成血尿酸水平升高,增加了痛风发作风险;缺氧还会抑制机体的抗炎作用,加重炎症反应。而且,痛风和睡眠呼吸暂停患者常合并肥胖、糖代谢紊乱、高血压等代谢异常,这些也可诱发痛风。因此,患者应积极治疗睡眠呼吸暂停,超重患者要科学减重,从改善代谢紊乱和缺氧情况,减少夜间的痛风发作。

健康大讲堂

骨质疏松有个自测公式

主讲人: 武汉协和医院骨科副主任医师 黄玮

随着老龄化日益加剧,我国骨质疏松患者人数已居世界首位。骨质疏松是一种常见的骨骼疾病,主要表现为骨密度降低和骨质量减少,它对身体健康的影响不可忽视。很多人认为这项疾病只有老年人可得,但实际上,缺乏户外运动、挑食、生活作息差的年轻人都有可能30岁的年纪拥有60岁的骨骼。

人体内有座“骨量”矿岛

假如把身体的骨含量比作海边的一座“金矿岛”,而海水就好比是身体里的血液,有一群叫做“成骨细胞”的勤劳工人,不断给“金矿岛”补充原料,同时还有一群叫做“破骨细胞”的海盗,不停地把金矿偷偷运走。

成年之前,“成骨细胞”工人们人多力量大,“金矿岛”不断扩大,也就是身体的骨骼含量是在不断提升的,直到最高值也就是“峰值骨量”时,一般在30岁左右,不同人存在些许差异。峰值骨量越高,也就是“金矿岛”越大,将来发生骨质疏松症的时间越晚,程度越轻。

当人老了或者女性绝经后,“金矿岛”就开始出现水土流失,“破骨细胞”海盗们的规模和势力越来越大,更多金矿被运走,“成骨细胞”工人们不仅没有扩大再生产,并且产业还萎缩了,两方面因素最终导致骨质疏松。

骨骼健康贯穿全生命周期

骨质疏松就是骨头的质地变疏、变松,常被称为“静默的杀手”。如果正常的健康骨头像墙壁那么硬,那骨质疏松症患者的骨头可能像朽木、沙子那么松软,会在不知不觉中给人体造成严重危害,导致疼痛、脊柱变形,甚至脆性骨折。脆性骨折又称为骨质疏松骨折,就是在没有高能量损伤情况下,因不小心摔跤、跌倒发生骨折,最常出现在腕部、脊柱、腕关节等,严重可危及生命。

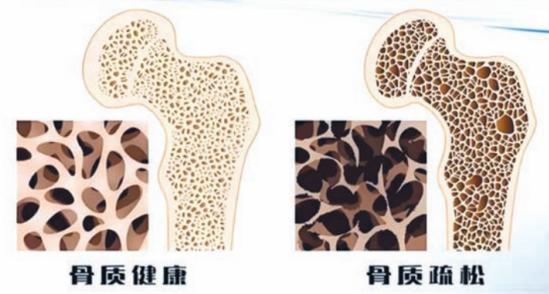
很多人都认为骨质疏松是老年人的“专利”,年纪大了再关注,这种想法是错误的。一般来说骨量达到峰值后会经过几个阶段的变化,30岁至35岁骨量开始流失,36岁至49岁缓慢减少,50岁至69岁迅速减少,70岁以上持续减少。

骨质疏松除了“治”,更重要的是“防”,对骨骼健康的关注应该贯穿全生命周期,其中四个阶段要格外注意。首先,构筑骨骼最重要的时期是18岁以前,要注重营养加健康,让骨量达到理想状态,对于预防老年骨质疏松至关重要;当青少年时期积累充足的骨量后,18岁至40岁人群要做好骨骼健康的维护,适当增加日晒,保证充足的维生素D;40岁至65岁,每年进行骨量筛查,早发现、早诊断、早治疗。65岁以上,要预防跌倒,避免骨折。

骨质疏松如何自测

如何知道自己有没有悄悄中招?医学上,有个可以简单评估骨质疏松风险程度的计算公式,即(体重-年龄)×0.2。如果计算所得指数大于-1,说明发生骨质疏松的风险较低;小于-1,说明是高风险,要赶紧去医院进行评估;指数在-1和-4之间,是中风险,建议到医院咨询并预防。例如,彭女士体重48公斤,年龄80岁,风险程度则为(48-80)×0.2=-6.4,结果小于-4,说明彭女士骨质疏松风险高。

骨质疏松症



需注意,自测结果不等于诊疗结果,具体需要结合其他风险因素综合判断。建议大家40岁以后需做一次骨密度检测,如无任何异常,保证充足营养、良好作息即可。50岁以后每年做一次骨密度检测,了解自己的骨量水平,如有异常,做到早诊断早治疗。

预防骨质疏松重在开源节流

预防骨质疏松症,一方面是“开源”,即尽量让“峰值骨量”最大化;另一方面是“节流”,也就是尽量减少骨量的丢失,具体有以下几点建议。

摄入充分营养。各个年龄段都需要注意每日摄入足量的蛋白质、钙和维生素D,推荐最好从饮食中摄取,酌情加用补充剂。

摄入充足的钙对获得理想骨峰值、减缓骨丢失、改善骨矿化和维护骨骼健康大有裨益。食物中牛奶、大豆、坚果、深色蔬菜等都富含钙,其中牛奶最为推荐,市面常见的纯牛奶中的钙含量约为100毫克/100毫升。因此,每天坚持喝300毫升牛奶,再加上其他食物的补充,是可以达标的。

除了补充钙,还需要有充足的维生素D才能促进钙吸收,多晒太阳可以促进体内维生素D的合成;如需额外补充,成年人推荐维D摄入量为400单位/天。坚持科学运动。每个年龄段的人预防骨质疏松都需要坚持运动。对于青少年儿童来说,生长期运动对骨量积累有帮助,也就是让身体的“骨矿岛”容积(“峰值骨量”)最大化。有研究表明,高冲击运动,如篮球、足球、排球等效果更佳。对于成年人来说,推荐规律的身体负重锻炼(如跑步、各种球类运动等),一周五天,每天锻炼30分钟至1小时,还能改善肌力和降低跌倒风险。

减少不良习惯。戒烟限酒,避免过度饮用咖啡和碳酸饮料。已有大量相关研究表明,这些不良生活习惯会导致骨密度下降,并增加骨折风险。

慎用药物。尽量避免使用糖皮质激素等增加骨丢失的药物。有报道称,使用低至2.5~7.5毫克/天的泼尼松或等效治疗时,骨折风险上升。

预防跌倒。中老年人要避免脆性骨折的发生。以下这些易跌倒人群更需要注意:年龄大于65岁;曾经跌倒过,肢体活动障碍、步态不稳;听力、视力下降,贫血,体位性低血压,睡眠障碍,服用影响意识行为的药物(如镇静安眠药);营养不良,虚弱、头晕;缺少照顾,意识不清等。

临床上,骨密度检测有异常的人群,可进行药物治疗,具体方案需根据相关结果询问专科医生。