

**中國銀行**
BANK OF CHINA
BOC Mobile Banking
New Level of Easy Banking

**中国工商银行**
INDUSTRIAL AND COMMERCIAL BANK OF CHINA
ICBC 印尼分行

普拉博沃与李在明在青瓦台举行会晤 印韩两国提升战略伙伴关系

【本报讯】周三(4月1日)上午,印尼总统普拉博沃在韩国总统官邸——青瓦台(又称“蓝宫”)与韩国总统李在明举行了会晤。总统秘书处直播了欢迎普拉博沃的国宾仪式。

印尼共和国政府与大韩民国政府同意在全球不确定性局势下将两国合作提升至更高水平。李在明在与普拉博沃举行双边会晤时表达了这一观点。

李在明表示:“在普拉博沃总统对韩国进行国事访问之际,我们将双边关系提升为特殊全面战略伙伴关系,这将取得具有历史意义的成果,意义深远。韩国与世界上任何国家仅建立了一种这样的关系。”

他认为,两国对彼此都具有特殊意义。他表示,印尼已成为韩国企业投资的主要目的地,并帮助发展了韩国的国防工业。此外,李在明指出,印尼还与韩国公司共同生产了首款电动汽车。

李在明还提到了全球不确定性的状况以及两国面临的各种挑战,特别是在中东发生的局势背景下。但他认为,两国可以减少对彼此的影响,尤其是在能源稳定方面。

他表示:“我们非常有信心地了解到,印尼稳定地向韩国供应液化天然气和煤炭。为了将这场危机对我们经济和社会的影响

降到最低,我们需要在能源供应稳定和资源安全方面扩大两国合作。”

此外,李在明就三名在执行黎巴嫩维和任务的印尼国军士兵牺牲表示哀悼。他对普拉博沃说:“我还想向正在参与黎巴嫩维和行动、因爆炸事故不幸牺牲的印尼国军官兵表示最深切的哀悼。我谨代表韩国国民致以最沉痛的哀思。”

在同一场合,普拉博沃认为韩国是印尼的“亲密友邦”。因此,他也决心将合作提升到更高水平。

普拉博沃表示:“当然,在任何长期关系中,总会有起伏。总会有时候出现误解。但作为友好国家,我们可以通过诚实和开放来建立合作,达成共识。即使在一个家庭中,我们也会遇到误解。”

然而,普拉博沃表示,共同利益是国家间关系中最重要。他说:“最重要的是我们两国之间存在共同利益。正如所说,没有永恒的朋友,也没有永恒的敌人,只有永恒的利益。”

据韩联社援引韩国总统

最重要的是我们两国之间存在共同利益。

府发言人姜裕廷的消息,两国领导人将就贸易、投资、国防工业与安全、人工智能、基础设施、造船、核电、能源转型以及文化等多个领域的务实合作进行讨论。

此外,普拉博沃与李在明还将探讨如何提升东南亚国家联盟(东盟)与韩国的关系。随后,双方计划就包括朝鲜半岛和西亚地区在内的安全局势及其他全球性问题交换意见。

印韩签署备忘录
普拉博沃与李在明现场见证了印尼与韩国签署及交换10份谅解备忘录的仪式。

印尼内阁秘书处通过其官方社交媒体账号发布消息,内阁秘书泰迪·维贾亚表示,此次谅解备忘录的交换是两国不断加强且着眼长期发展的战略伙伴关系的具体体现。

泰迪表示:“公布的协议涵盖多个优先领域,包括经济、能源、数字、卫生以及未来工业。”

此次交换的10份谅解备忘录涉及:建立特别全面战略对话机制;经济合作2.0;关键矿产伙伴关系合



2026年4月1日,普拉博沃与李在明见证印尼与韩国签署10项谅解备忘录,仪式在首尔青瓦台总统府举行。

作;数字发展合作;以及人工智能在基础医疗与人类发展领域的合作。

此外,还包括清洁能源领域合作;碳捕集与封存领域合作;海上发电服务产业合作;知识产权保护与执法合作;以及金融合作(印尼投资管理机构Danantara与韩国进出口银行)。

印尼能源与矿产资源部长巴赫利尔·拉哈达利亚与韩国气候、能源与环境部长金成煥达成了一项清洁能源合作协议,形式为一份谅解备忘录。

巴赫利尔在谅解备忘录公布后不久表示:“这份备忘录是双方推动能源转

型的重要基础,特别是根据各自国家能力发展清洁能源。(可再生能源)对我们未来非常有益,其开发利用不应再被拖延。”

印尼与韩国于1973年9月17日正式建立外交关系,目前两国关系已提升至“特殊战略伙伴关系”水平。这一伙伴关系基础坚实,聚焦经济、投资、国防与科技领域,韩国将印尼视为其在东盟地区的首要投资目的地。

印韩双边关系要点如下:
经济与投资:韩国积极在印尼进行投资,重点投向汽车产业(尤其是电动汽车)、电池以及新首都

开发项目。两国贸易往来亦得到《印尼—韩国全面经济伙伴关系协定》的支撑。

国防:两国在国防工业领域建立战略合作,如共同研发KFX/IFX战斗机及潜艇项目。

能源与科技:合作聚焦于绿色技术、环保能源及信息技术交流。

文化与人文:韩国文化在印尼的影响力持续扩大,推动了两国在留学生交流、旅游及文化理解等方面的互动。

两国高层通过密集的国事访问不断夯实这一坚实的伙伴关系,确保经济与战略合作的持续推进。(cx)

财长普尔巴亚将增加100万亿盾用于能源补贴预算

【本报讯】财政部长普尔巴亚(Purbaya Yudhi Sadewa)表示,由于美国与以色列及伊朗之间的战争引发全球能源危机,政府将增加90万亿至100万亿盾的能源补贴预算。

周三(1/4)普尔巴亚在雅加达印尼达南塔拉大厦接受采访时说:“90万亿至100万亿盾。”

普尔巴亚表示,100万亿盾的预算用于能源补贴,而非补偿。采用补偿机制承担的能源商品包括3公斤装液化石油气和柴油。

而补偿金则是政府向企业(如北塔米纳)支付的资金,用于弥补政府设定的零售价与燃油经济价格(市场价格)之间的差额。

采用补偿机制由政府承担的商品是Pertalite汽油,该属于特殊任务燃料类型(JBKP)。

“那笔钱(90万亿至100万亿盾)是补贴。补偿另一回事。我忘了(补偿的数额),”普尔巴亚说道。



财政部长Purbaya Yudhi Sadewa于4月1日在雅加达印尼达南塔拉大厦接受采访时发表声明。

除了上述额外补贴之外,政府此前已预算的能源补贴为210.1万亿盾,约占2026年国家预算中补贴总额318.9万亿盾的65.87%。

而如果加上补偿,政府为能源保障投入的预算总额将达到381.3万亿盾。

普尔巴亚也保证,国家收支预算的赤字将保持在可控范围内,直至年底。

“这些我们都已计算过了。即使(世界石油价格)以平均每桶100美元计算,我们也能将赤字控制在3%以下,大约在2.9%左右。所以没问题。”

普尔巴亚本周二在雅加达线上 monitored 的新闻发布会上说,预算管理持续保持可持续性,因此国家收支预算仍有空间为世界经济增长提供缓冲。

因此,他呼吁公众无需对国家收支预算赤字扩大的可能性感到担忧。政府已阐述了国际油价

上涨对国家收支预算影响的一系列情景。

在第一种情景下,印尼原油价格预计在每桶86美元左右,汇率约为1美元兑17,000盾,较国家收支预算假设的1美元兑16,500盾有所走弱。

在经济增长率为5.3%、国债收益率为6.8%的情况下,预计国家预算赤字将达到3.18%。

在中等情景下,油价预计约为每桶97美元,盾币汇率将走弱至1美元兑17,300盾。

经济增长率预计为5.2%、国债收益率为7.2%,因此赤字可能扩大至3.53%。

在悲观情景下,油价预计将达到每桶115美元,盾币汇率则走弱至每美元17,500盾。

经济增长率约为5.2%、国家债券收益率达到7.2%的情况下,国家预算赤字预计将扩大至4.06%。(fd)

为应对全球地缘政治急剧动荡 政府推出大规模能耗效率政策

【本报讯】周二(3月31日),印尼政府推出大规模的能源利用效率政策,涵盖节能措施与免费营养餐计划评估。该政策出台的背景是全球地缘政治动荡,此前中东地区爆发美国及以色列与伊朗之间的战争。

据经济统筹部长艾尔朗卡·哈塔托介绍,此项能源利用效率政策旨在实现节约、维护国家经济韧性,同时保持生产力。

以下是政府推出的能耗效率政策

一、公务员每周一天居家办公

政府将推行基于数字技术的生产性工作文化,其中措施包括对中央及地方的国家公务员实施居家办公。

艾尔朗卡在线上新闻发布会上表示:“作为应对全球动态的适应性措施,政府确立了工作文化转型政策,推动更高效、更具生产力且基于数字技术的工作行为转变。”

中央与地方机构的国家公务员将实行每周一天(周五)居家办公。该政策将通过行政与官僚改革部及内政部的通函进行规范。

公务员居家办公可望实现6.2万亿盾的节约。节约主要源于交通使用减少带来的燃油补贴与补偿支出降低。预计全社会燃油消耗可节约高达59万亿盾。

二、削减国内外公务差旅

政府同时决定削减公务差旅预算。国内公务差旅削减50%,国外公务差旅削减70%。

三、限制公务车使用

政府还对公务员公务用车使用进行限制。艾尔朗卡表示公务车使用量减少50%,但用于业务运营的公务车辆不在此限。针对此政策,他要求公务员乘坐公共交通和骑电动交通工具。

四、私企每周一天居家办公

政府规定私营部门每周实行一天居家办公。此项政策旨在随着中东战争持续,节约燃油消耗。

艾尔朗卡表示,针对私营部门的居家办公政策将通过劳工部部长亚西尔利的通函发布。该通函也将规定国有企业与地方企业员工的居家办公安排。

五、居家办公豁免行业

但据经济统筹部长称,部分行业被排除在此项居家办公政策之外。这些行业包括卫生、贸易、民生物资生产、交通物流以及金融业。

他表示:“存在部分行业豁免居家办公,仍需在办公室或现场工作,即公共服务行业如卫生、安保、清洁,以及战略性行业如工业或生产、能源、水务、基本生活物资、食品饮料、贸易、交通、物流和金融业。”

六、燃油价格不上调 按需购买

能源与矿产资源部长

巴赫利尔·拉哈达利亚强调,4月份补贴与非补贴燃油价格均不上调。这意味着Pertalite汽油仍为每升1万盾,柴油每升6800盾。

在中东战争导致油气供应困难的背景下,不调升补贴燃油价格的决定是普拉博沃总统的直接指示。

他随后呼吁公众理性、明智地购买燃油。购油行为应尽可能按需进行,避免过量。

七、四轮私家车补贴燃油限量

政府对四轮私家车购买补贴燃油(Pertalite汽油与Biosolar柴油)实施限制。艾尔朗卡说明,补贴燃油购买需通过MyPertamina条形码,每日限购50升。与此同时,巴赫利尔确认此项补贴燃油限购政策仅适用于四轮私家车,公共交通工具不受限制。

八、免费营养餐调整为每周五天

政府还对免费营养餐计划进行评估。该计划将调整为每周五天供应。但此政策不适用于3T地区(最前沿、最偏远、最落后)、寄宿学校以及高发育迟缓率地区。

此项措施可望节省高达20万亿盾。据他称,各项政策旨在实现效率与经济韧性。

经济统筹部长总结道:“政府邀请全体社会与商界保持生产力,积极参与并支持此项效率政策与工作文化转型。”(cx)

放假启事

4月3日(星期五)适逢
耶稣受难日为公假日,
本报循例放假一天。
4月4日(星期六)照常出版。
敬希诸商翁与广告客户
和读者周知。
编辑部、广告部、发行部
同敬启

今日出版12版

社论

尽管财政负担日益加重 燃油价格照旧防止通胀

尽管原油价格上涨, 印尼政府仍决定不提高燃油价格, 这一决定获得了积极反馈。虽然政府将承担更大的财政负担, 导致国家预算赤字增加, 但这一决定被认为是明智的。

此前, 关于燃油价格将于4月1日上涨的传言甚嚣尘上, 甚至引发了一些民众的恐慌。许多人提前排队购买燃油以应对涨价。然而, 事实证明, 政府有不同的看法, 决定维持当前价格不变。

国务秘书普拉塞蒂约·哈迪 (Prasetyo Hadi) 确认, 政府不会提高补贴燃油和非补贴燃油的价格。这一决定是在政府与各方协调后做出的。

普拉塞蒂约周二 (3月31日) 表示, 总统在做决策时始终将人民的利益放在首位。因此, 印尼国家石油公司北塔米纳 (Pertamina) 已声明, 无论补贴燃油还是非补贴燃油, 目前不会进行任何价格调整。政府同时保证燃油供应安全充足, 并敦促公众不要对价格上涨感到恐慌或焦虑。

在此决定之后, 下游油气监管局 (BPH Migas) 局长瓦尤迪·阿纳斯 (Wahyudi Anas) 表示, 目前没有限制购买补贴燃油 (包括生物柴油和Pertalite) 的计划。该机构仍在等待政府的指示。瓦尤迪呼吁民众保持耐心, 等待政府的公告。

此前, 下游油气监管局局长已发布第024/KOM/BPH/DBBM/2026号法令。该法令规范特定类型燃油的分配, 包括生物柴油 (biosolar) 和RON 90汽油 (Pertalite)。

各界人士对政府不提高燃油价格的决定表示欢迎。经济与金融发展研究所 (Indef) 指出, 这一决定对经济产生了积极影响, 尤其是在维持经济稳定和公众购买力方面。

这项政策被认为能够有效抑制通货膨胀, 尤其是在对能源价格变化高度敏感的基本生活必需品和交通运输领域。此外, 该政策还能最大限度地减轻公众压力, 从而维持购买力, 进而保持经济活动的稳定。

政治观察家亦是印尼政治评论 (IPR) 执行主任伊万·塞蒂亚万 (Iwan Setiawan) 评估, 这一决定体现了普拉博沃·苏比安托总统基于对人民的关心和同情的政治意愿。

当然, 政府必须为这项决定承担巨大的成本。对国家收支预算 (APBN) 的影响可能相当显著, 尤其是在补贴负担和财政平衡方面。在全球油价上涨的情况下维持燃油价格不变, 迫使政府通过补贴和补偿等方式来弥补价格差额, 例如向印尼国家石油公司 Pertamina 等企业提供补贴。

此外, 增加补贴将压缩财政空间。然而, 政府必须满足建设发展资金需求, 包括举借新债, 这将加剧财政赤字。

财政部长普尔巴亚·尤迪·萨德瓦 (Purbaya Yudhi Sadewa) 近期表示, 如果油价全年维持在每桶92美元, 且政府不采取任何干预措施, 国家预算赤字可能达到国内生产总值 (GDP) 的3.7%。

我们敦促政府更全面、更深入地应对这一局面。我们也鼓励政府重新分配预算, 优先考虑关键项目。

政府可能将面临各种风险, 包括无法实现发展目标。这是很正常的, 凡事都有风险, 总要有所牺牲。最重要的是, 要确保国民经济整体的稳定。

中小学教育部支持节能措施 实行每周一天居家办公



中小学教育部部长阿卜杜勒·穆提在雅加达中区举行的“通过教育赋能女性”活动开幕式担任主旨发言人。

【本报讯】中小学教育部规定, 公务员在工作日的五天中实行一天居家办公, 以支持在中东冲突背景下的节能措施。

中小学教育部部长穆蒂 (Mu'ti) 在雅加达中区语言中心举办的“教育赋能女性”活动结束后表示, “中小学教育部的工作时间当然遵循政策指示, 即安排一天居家办公, 因此只有四天在办公室工作, 周五则全员居家办公。”

他强调, 居家办公政策与“任何地点办公”不同, 因为每位国家公务员必须待在自己家中工作, 以便随时能对突发需要到办公室处理的事务。 “如果是在任何地点办公, 他们可能去往各处, 导致我们需要其到岗时, 或许会因他们身处异地而难以协调。但若是居家办公, 他们就在家中。当我们需要临时开会或处理未列入日程的紧急事项时, 他们依然能够到场出席。”

针对与社区直接相关的服务活动, 例如一站式服务中心, 教育部门仍实施按计划到岗办公的政策, 以妥善处理民众通过非线上渠道提交的投诉或诉求。

关于教学活动, 他强调相关活动仍以面对面方式在学校照常进行, 每周五天。

“我们仍会在办公室办公, 这是一些必不可少的服务除外。例如, 综合服务部门 (ULT), 并非所有居民在线提交投诉或建议, 而教学课程仍将保持每周五天照常进行。”他如是说。

此前, 政府于3月31日 (周二) 正式规定, 国家公务员每周五实施居家办公政策。

经济统筹部长艾尔朗卡·哈尔塔托表示, 该政策将于2026年4月1日起生效, 并在实施两个月后进行评估。

艾尔朗卡在视频举行的新闻发布会上说: “中央和地方机构的国家公务员实行每周一个工作日的居家办公制度, 即每周五, 相关安排将通过行政改革和官僚改革部长通告以及内政部长通告进行规定。” (fd)

普拉莫诺称居家办公政策 不适用于城管队和消防救援局

【本报讯】雅加达首都特区省长普拉莫诺·阿农 (Pramono Anung) 表示, 一些公共服务机构将不会在每周五实施居家办公 (WFH) 政策。

普拉莫诺周三 (4月1日) 在雅加达市政厅说, “中基层官员以及与公共服务相关的部门, 例如城管队 (Satpol PP)、交通运输局、卫生局和消防救援局 (Gulkarmat), 将继续照常工作。”

与此同时, 国家公务员 (ASN) 的居家办公政策将适用于行政工作。

普拉莫诺表示, 雅加达省政府将根据具体方案来规范国家公务员的居家办公比例。因为中央政府并未设定固定上限, 因此雅加

达省政府将居家办公比例设定在25%至50%之间。

普拉莫诺说, “最低比例为25%至50%, 具体比例稍后会进行调整。地方秘书和地方人事局局长将制定居家办公政策, 稍后将由省长颁布法令予以实施。”

雅加达首都特区省长普拉莫诺确认, 尽管居家办公, 公务员仍需打卡。考勤系统将采用移动设备, 使用雅加达省政府已有的设备。地方人事局也将严格监督公务



雅加达省长普拉莫诺在雅加达向媒体发表讲话。

员的考勤情况, 违反居家办公规定的公务员将受到严厉处罚。 (pl)

通过2027年发展规划协商会议 纳比雷县政府协调387项优先项目



纳比雷县政府于周二 (3月31日) 召开2027财年区域政府工作计划发展规划协商会议 (Musrenbang RKPD)。

【本报讯】中巴布亚省纳比雷 (Nabire) 县政府通过2027财年区域政府工作计划发展规划协商会议 (Musrenbang RKPD) 协调387项发展项目, 以确保这些项目更具针对性, 更能切实造福社区。

发展规划协商会议 (Musrenbang) 委员会主席路易斯·英格西 (Luis M. Inggesi) 周三 (4月1日) 在纳比雷表示, 发展规划协商会议旨在使拟议

的区域机构项目与乡村和县区各级社区的愿望, 以及与县/市人民代表委员会 (DPRK) 的主要理念保持一致。

路易斯说, “共有387项提案和1117项活动, 总预算需求为1.55万亿盾。”他详细介绍了这些提案, 其中包括基础设施和设备领域的91项提案, 预算为1388亿盾; 经济领域的140项提案, 预算为3348亿盾, 以及社会文化

领域的156项提案, 预算为1.07万亿盾。

路易斯表示, 这些提案已按类别进行划分, 旨在通过特殊自主权资金和其他转移资金, 以支持包括“健康巴布亚”、“智慧巴布亚”和“高效巴布亚”在内的优先项目。

纳比雷县副县长布赫努丁·帕文纳里 (Burhanuddin Pawennari) 表示, 发展规划协商会议在确定区域发展方向发挥

着战略性作用。它协调地方政府、省政府和中央政府的各项计划, 以真正满足社区的需求。

布赫努丁·帕文纳里称, 纳比雷2027年的发展重点将放在加快人力资源素质提升、可持续基础设施建设, 以及增强当地经济实力。

与此同时, 中巴布亚区域发展规划、研究和创新机构 (Bapperida) 秘书杰米·格森·阿迪 (Jemmy Gerson Adi) 评估, 纳比雷县具有作为中巴布亚经济增长中心的战略地位。

杰米表示, 鉴于此, 未来的发展规划必须更加聚焦、主题明确, 并以关键的区域问题为基础, 而不是简单地罗列众多项目。他强调说, “每个项目都必须有明确的绩效指标、可衡量的目标, 并对社区福祉产生切实的影响。” (pl)

普拉博沃计划出席 万鸦佬举行复活节庆祝活动

【本报讯】宗教部长纳萨鲁丁·乌马尔 (Nasaruddin Umar) 表示, 2026年全国复活节庆祝活动将在北苏拉威西省的万鸦佬市举行, 并计划由普拉博沃·苏比安托总统出席。

周三 (1/4), 纳萨鲁丁发布声明说: “2026年全国复活节庆典将在北苏拉威西的万鸦佬市达到高潮。希望活动顺利成功。总统普拉博沃·苏比安托计划出席。”

宗教部长希望2026年复活节比往年更美好。2026年全国复活节庆祝活动有望凝聚跨宗教团体的团结精神。

他表示, “今年的复活节庆祝活动必须比往年更好。让所有信徒都能感受到节庆氛围。这应成为全

国性盛事。筹委会必须精心周密地策划活动。”

筹委会主席雷基·H·朗吉 (Recky H. Langie) 透露, 2026年全国复活节将于2026年4月7日至9日在北苏拉威西省万鸦佬市举行。

2026年4月8日达到高潮, 并在露天场所举行。我们希望宗教部长能出席2026年复活节活动。”雷基·H·朗吉说道。

此前, 宗教部长纳萨鲁丁·乌马尔呼吁宗教领袖加强传递和平、友爱与和谐的信息, 因为今年多个宗教重要节日相隔很近甚至同时举行, 即静居日、开斋节和复活节。

据宗教部长表示, 静居日、开斋节和复活节这一契机可以成为共同空间, 在多元的印尼社会中加强



宗教部长纳萨鲁丁·乌马尔接见了2026年国家复活节庆祝活动委员会成员。

友爱与和谐的价值。 “宗教领袖在维护社会和谐与和平方面具有重要作用。宗教节日的时刻应当成为巩固兄弟情谊的契机, 而非相反。”

宗教部长指出, 每个宗教庆典都蕴含着推动社会向善的普世价值。静居日教导

人们反思与自律, 开斋节彰显相互宽恕、增进兄弟情谊的意义, 而复活节则传递希望与慈爱的信息。

倘若这些价值能通过宗教领袖广泛传播, 必将进一步推动民众维护民族团结与社会和谐。”他如是说。 (fd)

雅京人口与民事登记局记录 截至三月底外来人口已达1000人

【本报讯】雅加达首都特区人口与民事登记局局长丹尼·瓦赫尤·哈良托 (Denny Wahyu Haryanto) 表示, 自2026年3月25日至30日, 雅加达新的外来者已达到1000人。

周三 (1/4), 丹尼在雅加达透露: “从2026年3月25日至30日的人口行政服务发展情况来看, 开斋节假期后新外来者已达到1000人。”

他阐述, 今年涌入雅加达的人口数量预计有所下降, 而这种下降趋势在过去三年来已经持续存在。

他认为, 涌入雅加达人口数量的下降是由三个因素造成的。其一, 地区经济增长开始趋于均衡。他表示, 当前多个区域



一批外来者于3月24日抵达雅加达 Pasar Senen 火车站时在站台上行走的情景。

已拥有能够吸纳劳动力的工业中心, 因此民众不必再为了求职而前往雅加达。

丹尼表示, 第二个因素, 是社会对雅加达思维模式有所转变。随着雅加

达向全球都市转型, 对专业能力与技能的要求也日益提高。

这种情况会让潜在的外来者意识到, 在雅加达生活仅凭一股闯劲是不够

的, 必须具备足够的能力才能立足。

第三个因素, 是住所的准备情况。许多潜在外来者在抵达雅加达前, 并不清楚自己将住在哪里。

由于没有固定的住所, 许多外地居民选择推迟前往雅加达的念头。 尽管如此, 丹尼表示, 相关数据仍需等待至2026年4月底的进一步进展。

他阐明, 从2026年4月1日至29日, 人口与民事登记局 (Dukcapil) 的各层级机构, 包括市或县分局, 以及乡村执行单位和乡镇民事登记实施单位, 将与当地RT/RW管理人员合作, 在多个RW社区开展行政登记上门服务活动。 (fd)

印尼维持成品油价格稳定 稳经济保民生成效显著



印尼经济与金融发展研究所 (Indef) 执行主任埃斯特·斯里·阿斯图蒂 (Esther Sri Astuti)。

【本报讯】在全球经济不确定性加剧背景下，印尼政府决定维持燃油价格稳定。印尼经济与金融发展研究所 (Indef) 认为，此举将有助于稳定宏观经济运行，保障居民购买力，并维护社会整体稳定。

Indef执行主任埃斯特·斯里·阿斯图蒂 (Esther Sri Astuti) 3月31日在雅加达表示，燃油价格保持稳定有助于抑制通货膨胀，尤其是在对能源价格较为敏感的民生必需品和交通运输领域，从而有效减轻居民生活成本压力，保障消费能力，促进经济平稳运行。她表示，在通胀压力得到控制的情况下，居民购买力将保持稳定，有利于维持正常生产生活秩序。同时，该政策有助于稳定社会预期，防范因燃油价格上涨可能引发的公众恐慌情绪及社会不稳定风险。

不过她同时指出，从中长期看，该政策仍面临一定挑战，包括国家收支预

算 (APBN) 支出压力可能上升等问题。此外，现行补贴机制在精准性方面仍有待完善，中高收入群体因拥有私家车可能获得更多补贴，而低收入群体受益相对有限。

从能源消费角度看，较低的燃油价格或将刺激化石能源使用增加，降低能源利用效率，并对能源可持续发展带来一定压力。为此，她建议政府进一步优化补贴机制，提高政策精准性，例如根据车辆发动机排量设定补贴限制，或优先将补贴资源向公共交通领域倾斜，同时推动财政资金向更具生产性和广泛受益的领域优化配置。

此前，国务秘书部长普拉塞蒂约·哈迪 (Prase-tyo Hadi) 表示，政府已确认无论是补贴燃油还是非补贴燃油，价格均不会上调。该决定是在政府与能源与矿产资源部及印尼国家石油公司北塔米纳协调后作出的，依据总统普拉博沃·苏比安托的有关指示。

普拉塞蒂约表示，总统在决策过程中始终将人民利益置于优先位置。基于此，北塔米纳方面表示，暂不会对补贴及非补贴燃油价格进行调整。

政府同时表示，全国燃油供应总体充足、运行平稳，能够有效保障市场需求，呼吁公众以官方发布信息为准，无需对价格调整传闻产生恐慌情绪。

政府指出，此次信息发布旨在进一步增强政策透明度，向社会传递权威信息，稳定市场预期，并有效缓解此前有关燃油价格上涨的市场担忧。(er)

印尼实施B50政策 预计节省补贴48万亿盾

【本报讯】印尼经济统筹部长艾尔朗加·哈尔塔托 (Airlangga Hartarto) 表示，印尼政府将于2026年7月1日实施B50生物柴油掺混政策，即在柴油中掺混50%的棕榈油 (CPO)，以提升能源自主能力并提高能源利用效率，预计可节省财政补贴约48万亿盾。

艾尔朗加3月31日晚在有关应对全球地缘政治形势的政策新闻发布会上表示，相关准备工作已完成，印尼国家石油公司北塔米纳 (Pertamina) 已具备落实该政策的能力。

他表示，政策实施后，预计每年可减少约400万升化石能源使用量，并在实施初期实现对化石能源及生物柴油财政补贴的综合节约，节约规模约为48万亿盾。

印尼能源与矿产资源部长巴赫利尔·拉哈达利亚 (Bahlil Lahadalia) 在同一场合表示，随着B50生物柴油掺混政策推进，印尼有望在2026年实现柴油供应盈余。他指出，随着东加里曼丹炼厂发展总体规划项目 (RDMP) 下巴厘巴板炼



3月31日，经济统筹部长艾尔朗加·哈尔塔托 (左二) 与能源与矿产资源部长巴赫利尔·拉哈达利亚 (右二) 出席有关应对全球地缘政治形势的政策新闻发布会。

油厂投产运行，国内炼化能力将进一步提升。

此前，印尼总统普拉博沃·苏比安托在东京举行的印尼-日本商业论坛上表示，政府正加快推进柴油掺混50%棕榈油政策落地，力争于年内启动实施。该举措将有助于在全球能源供应不确定性加剧背景下提升国家能源安全水平。

目前，印尼已实施B40生物柴油掺混政策。巴赫利尔表示，该政策已使柴油进口量减少约330万升，并实现约3888万吨二氧化碳当量 (CO₂e) 减排。

根据印尼能源与矿产资源部数据，2025年1月至12月国内生物柴油用量达到1420万升，完成年度关键绩效指标

(IKU) 目标1350万升的105.2%，显著降低柴油进口规模。

在外汇节约方面，2025年生物柴油政策实现节约约130.21万亿盾，同时减少约3888万吨二氧化碳当量排放，并推动粗棕榈油 (CPO) 向生物柴油转化增值约20.43万亿盾。(er)

印尼中央统计局报告称 对华非油气出口值大幅飙升

【本报讯】周三 (4月1日)，印尼中央统计局 (BPS) 报告称，2026年1月至2月期间，印尼对中国的非油气出口值大幅飙升。与此同时，对东南亚地区 (东盟) 的出口值却出现萎缩。

印尼中央统计局分销与服务统计副官阿腾·哈托诺解释称，今年年初的出口表现得益于制造业的支撑。

阿腾在新闻发布会上表示：“与2025年1月、2月相比，对中国的非油气出口达到104.6亿美元，增长了18.24%。”

与此同时，今年初对美国和印度的出口也录得增长。只不过，对这两个市场的非油气出口流量相对较小。

根据印尼中央统计局的记录，2026年1月至2月期间，对美国的非油气出口增至50亿美元，比去年同期的46.8亿美元增长了6.84%。此外，对印度和欧洲的出口分别小幅增长至31.1亿美元和28.5亿美元。

然而，今年初印尼对东盟国家的非油气出口却下降了3.71%，至86.2亿美元。

值得注意的是，印尼2026年2月的出口额达到221.7亿美元，较2025年2月同比增长1.01%。

该报告与经济家的预测有所不同。彭博社的共识调查 (涉及多位分析师和经济学家) 预测，印尼2月出口增长的预测中值为同比增长4.08%。

阿腾指出，油气出口值为10.8亿美元，下降4.25%；而非油气出口值同比增长1.3%，达到210.9亿美元。

他表示：“主要商品，尤其是动物和植物油，增长了16.19%，这对出口总额的增长贡献了2.17%。”

他接着表示，其次，镍及其制品增长了74.84%，贡献了1.84%；第三，电机电气设备及其零件增长了28.43%，贡献了1.21%。

(cx)

印尼将进口16万辆皮卡及货车 支持乡村合作社建设

【本报讯】印尼粮食领域国有企业 PT Agrinas Pangan Nusantara 总裁董事若昂·安杰洛·德索萨·莫塔 (Joao Angelo De Sousa Mota) 表示，印尼政府将进口16万辆轻型货车及皮卡车，用于支持“红白村合作社”体系建设和运营，相关车辆来源涵盖印度、中国和日本等国家。

若昂3月31日在雅加达粮食统筹部办公室表示，相关车辆采购工作已完成，总规模为16万辆。他指出，选择进口的主要原因在于所需车辆为四轮驱动 (4WD) 车型，而该车型目前尚未在印尼实现本地化生产，市场供应主要依赖整车进口 (CBU)。

在车辆来源方面，日本汽车制造商三菱汽车 (Mitsubishi Motors) 提供1.36万辆，日野汽车 (Hino Motors) 提供1.3万



3月31日，Agrinas Pangan Nusantara公司总裁董事若昂·安杰洛·德索萨·莫塔 (Joao Angelo De Sousa Mota) 在雅加达粮食统筹部办公室接受媒体采访。

tors) 提供1万辆，五十铃汽车 (Isuzu Motors) 提供900辆；中国汽车企业北汽福田 (Foton) 提供1.3万

辆，其余车辆主要从印度进口。

若昂表示，上述车辆采购总预算约为200亿盾，资金来源于每个“红白村合作社”约30亿盾的建设预算安排。

他同时表示，目前尚无已运抵印尼并具备投用条件车辆数量的完整统计数据。

此前，合作社部长费里·朱利安托诺 (Ferry Juliantono) 表示，来自印度的卡车及皮卡车已开始分阶段投放，以支持已建成并具备运营条件的“红白村/社区合作社”。

他表示，目前已有部分车辆完成分配并投入使用，整体能够满足合作社日常运营需要。此外，费里表示，来自印度的10.5万辆卡车及皮卡车将根据“红白村合作社”建设进度分批推进交付。(er)

印尼阿萨汉铝业净利润增15%达1.43亿美元

【本报讯】印尼国有铝业企业阿萨汉铝业公司 (PT Indonesia Asahan Aluminium, Inalum) 31日

发布业绩数据显示，2025年实现净利润1.43亿美元 (约合2.43万亿盾)，同比增长15%，高于2024年的1.24亿美元 (约2.1万亿盾)。

公司总裁梅拉蒂·萨尔尼塔 (Melati Sarnita) 3月31日在印尼国会第六委员会听证会上表示，公司净利润持续增长，2023年为5700万美元，2024年增至1.24亿美元，2025年进一步提升至1.43亿美元。

她表示，公司业绩增长主要受益于生产和销售表现稳步提升、业务流程持续优化及运营效率提高，同时产品销售价格走高亦提供支撑。

从收入情况看，公司营业收入由2023年的5.45亿美元增长至2024年的7.17亿美元，并于2025年

进一步增长10%至7.86亿美元，整体呈稳步上升趋势。

在生产方面，公司铝产量由2023年的21.51万吨提升至2024年的27.42万吨，同比增长27%，2025年进一步增至28.01万吨，较设计产能高出约2%。

在销售方面，公司销售量由2023年的22.01万吨增长至2024年的27.64万吨，同比增长26%，2025年达到28.01万吨，同比增长约1%。

从产品结构看，2025年仍以G1铝锭为主，产量为21.30万吨，其次为铝棒1.60万吨、合金铝1.86万吨、液态铝0.61万吨、S1B铝锭2.37万吨及S2铝锭0.28万吨。

盈利能力方面，公司息税折旧摊销前利润 (EBITDA) 在2023年至2024年间大幅增长121%，并于2025年进一步增长60%至2.09亿美元。



印尼国有铝业企业阿萨汉铝业公司 (PT Indonesia Asahan Aluminium, Inalum)。

同时，公司主要财务指标持续改善，总资产收益率 (ROA) 由2024年的5%提升至2025年的6%，净资产收益率 (ROE) 由6.2%升至7%。

成本方面，公司综合成本同比增长7%，由2024年的5.75亿美元上升至2025年的6.16亿美元。

在对国家贡献方面，公司税收及相关缴纳持续增加。其中，企业所得税率 (ROA) 由2024年的5%提升至2025年的6%，地方税收贡献约56亿盾；地方税费及相关收费约为165亿盾。此外，作为非

税收收入的一部分，公司向印尼矿业产业控股公司 MIND ID 分红在2024年为21亿盾，2025年为19亿盾。(er)

印尼安塔姆布局沙特金矿勘探

【本报讯】印尼国有矿业企业安塔姆公司 (PT Aneka Tambang Tbk, Antam) 表示，正推进海外金矿勘探布局，在优化现有资源开发的同时，加快开拓新的增长空间，其中重点包括沙特阿拉伯市场。

公司总裁翁通·布迪哈托 (Untung Budiarto) 3月31日在雅加达出席印尼国会第六委员会会议时表示，公司已参与沙特金矿勘探区块招标工作，相关注册程序已完成，目前相关工作正持续推进。

他表示，受中东地区地缘政治形势影响，相关招标进程一度受到影响，但公司将持续推进有关工作。

翁通指出，上述举措是公司整体勘探战略的重要组成部分，旨在在优化现有资产的同时，推动资源布局多元化发展。

在推进海外勘探的同时，公司亦持续加强国内资源开发，包括在现有采矿业务许可证 (IUP) 区域开展自主勘探，参与政府组织的采矿权区块 (WIUP) 招标，并与印尼地质局开展合作，通过合

资方式识别国内潜在资源区块。

除黄金业务外，翁通表示，公司正加快推进铝土矿业发展，重点实施与印尼国有铝业企业阿萨汉铝业公司 (PT Indonesia Asahan Aluminium, Inalum) 合作的氧化铝精炼项目 (SGAR) 二期工程。

该项目与西加里曼丹曼帕瓦 (Mempawah) 铝冶炼项目相衔接，旨在推动形成从铝土矿开采、氧化铝加工到铝冶炼的完整产业链体系。

他介绍，SGAR项目已完成银行可行性研究、最终投资决策 (FID)、项目一体化评估，以及工程、采购与施工 (EPC) 准备等关键工作。

项目计划于2027年至2028年实现商业化运营，预计将进一步提升印尼铝产业整体竞争力。

在经营业绩方面，截至2025年9月，公司实现净利润6.6万亿盾，同比增长197%。公司表示，2025年全年经审计财务报告目前仍在审计过程中。(er)



示意图——印尼安塔姆公司 (PT Aneka Tambang Tbk, Antam) 位于西爪哇省茂物南贡鹿科尔 (Pongkor) 矿区的地下金矿开采现场。

2026年3月通胀回落至0.41%

【本报讯】2026年3月, 印尼通胀率按月 (MtM) 录得0.41%, 较2026年2月的0.68%有所下降。

印尼中央统计局 (BPS) 分销与服务统计副主任Ateng Hartono表示, 从年度来看, 印尼2026年历年通胀率为0.94%。

Ateng在2026年4月1日 (周三) 发布的官方统计新闻中指出, “2026年3月通胀按月

为0.41%, 即消费者价格指数从2026年2月的110.57上升至2026年3月的110.95。”

2026年3月通胀的最大贡献来自食品、饮料和烟草类支出, 对通胀的贡献为0.32%。该类别中主要推高通胀的

商品包括: 鲜鱼 (0.06%)、鸡肉 (0.06%) 以及大米 (0.03%)。因此, 食品价格成为2026年3月通胀的主要驱动因素。

Ateng还指出, 1447年伊斯兰历的斋月与开斋节, 以及非补贴燃料价格的变化, 也对2026年3月印尼通胀产生影响。此外, 2026年3月黄金价格较2月有所下降, 同样对通



Ateng Hartono

胀形成一定影响。(asp)

特朗普言论提振市场情绪 综合股价指数收高

【本报讯】受美国总统唐纳德·特朗普称美国可能在两到三周内结束对伊朗的军事行动的言论提振, 印尼证券交易所综合股价指数 (IHSG) 4月1日 (周三) 收高。

盘面数据显示, IHSG早盘一度上涨102.46点, 涨幅1.45%, 报7150.68点; 午后涨势延续, 最终上涨136.216点, 涨幅1.93%, 报7048.222点。此外, LQ45指数 (45只蓝筹股) 上涨10.979点, 涨幅1.53%, 报726.788点。

Pilarmas Investindo Sekuritas研究与投资副总监Maximilianus Nico Demus周三在雅加达发布的研究报告中表示: “美国总统唐纳德·特朗普发表声明称, 美国可能在两到三周内结束其对伊朗的军事行动, 这提振了市场情绪。”

根据印尼证券交易所数据, 当日共成交201万4030笔, 成交量315亿4121万9974股, 成交金额达16兆4751亿15万3793盾。个股方面, 上涨494只, 下跌224只, 平盘240只。

涨幅居前个股包括:
DSSA (Dian Swastatika Sentosa) 上涨2525盾, 收于68525盾; SINI (Singaraja Putra) 上涨950盾, 收于12025盾; ARKO (Arkora Hydro) 上涨825盾, 收于6700盾; MERK (Merck) 上涨430盾, 收于3500盾。

跌幅居前个股包括:
ITMG (Indo Tambangraya Megah) 下跌1950盾, 收于27775盾; STTP (Siantar Top) 下跌700盾, 收于9625盾; AADI (Adaro Andalan Indonesia) 下跌650盾, 收于10625盾; POLU (Golden Flower) 下跌600盾, 收于15125盾。

亚洲主要股市多数上涨: 日经225指数上涨2675.96点 (+5.24%), 报53739.68点; 恒生指数上涨505.89点 (+2.04%), 报25294.03点; 上证指数上涨56.69点 (+1.46%), 报3948.55点; 海峡时报指数上涨90.38点 (+1.85%), 报4975.83点。

盾币升值58盾
周三 (1日), 雅加达银行间即期美元汇率 (JISDOR) 收于1美元兑16983盾, 较前一交易日 (17041盾) 升值58盾。(asp)

截至2月政府从数字经济税务征收2.08万亿盾

【本报讯】截至2026年2月28日, 财政部税务总局从数字经济业务领域税务征收2.08万亿盾。

这些存款来自电子系统交易 (PMSE) 增值税 (VAT) 的征收, 金额达1.74万亿盾; 加密货币税 847 亿盾; 金融科技 (Fintech) 或点对点借贷 (P2P) 税 2331.2 亿盾; 以及政府采购信息系统 (SIPP) 税 181 亿盾。

税务总局咨询、服务和公共关系主任Inge Diana Rismawanti于3月31日 (周二) 在雅加达发布的新闻稿中表示, 数字经济业务领域的税收显示数字经济对国家收

入日益增长的贡献。电子系统交易增值税从2020年至2026年1月总额达37.40万亿盾, 来自260家指定公司的223个电子系统交易。

其中包括2020年为7314亿盾, 2021年为3.9万亿盾, 2022年为5.51万亿盾, 2023年为6.76万亿盾, 2024年为8.44万亿盾, 2025年为10.32万亿盾, 2026年为1.74万亿盾。

2026年2月期间, PMSE增值税征收员的指定、撤销或数据变更均未发生。因此2026年2月PMSE增值税征收员的数量和与2026年1月相比保持不变。

“尽管2026年2月没

有PMSE增值税征收员的新指定、撤销或数据变更, 数字经济业务领域的税收表现仍呈现积极趋势。”Inge表示。

加密货币税收总额从2022年至2026年达1.96万亿盾。

该税收来自2022年为2464.5亿盾, 2023年为2208.3亿盾, 2024年为6203.8亿盾, 2025年为7967.3亿盾和2026年为847亿盾。

加密货币的税收包括1.09万亿盾销售交易的企业所得税 (PPh 22) 与8753.1亿盾国内增值税收入。

其次, 2022年至2026年1月, P2P借贷的总流入

量达到4.64万亿盾。

该收入在2022年为4463.9亿盾, 2023年为1.11万亿盾, 2024年为1.48万亿盾, 2025年为1.37万亿盾, 2026年为2331.2亿盾。

该行业的税收收入包括三种税种: 国内纳税人 (WPDN) 和常设机构 (BUT) 收取的贷款利息所得税 (第23条), 金额为1.32万亿盾; 外国纳税人 (WPLN) 收取的贷款利息所得税 (第26条), 金额为7246.4亿盾; 以及定期存款增值税 (VAT), 金额为2.61万亿盾。

从2022年到2026年1

月, SIPP (印尼国家投资计划) 的总收入为4.11万亿盾, 其中2022年为4023.8亿盾, 2023年为1.12万亿盾, 2024年为1.33万亿盾, 2025年为1.25万亿盾, 2026年为181亿盾。

SIPP的税收包括所得税第22条规定的3173.4亿盾和增值税3.8万亿盾。

因此, 截至2026年2月28日, 数字经济领域的总收入达到48.11万亿盾。

Inge表示, 政府将继续通过优化、监管和信息技术的应用, 加强对数字经济从业者的监管, 扩大税基, 并提高其合规性。(asp)

政府本周国债拍卖吸纳40万亿盾资金

【本报讯】印尼政府于3月31日 (周二) 通过拍卖9个系列国债 (SUN) 共计吸纳资金40万亿盾。

据财政部融资与风险管理总局 (DJPPR) 在雅加达发布的声明显示, 本次拍卖共录得58.22万亿盾的投标规模。

其中, 吸纳规模最大的是FR0109 (续发), 中标金额达16.7万亿盾,

投标额为19.93万亿盾。加权平均中标收益率为6.57944%, 到期日为2031年3月15日。

其次是FR0108 (续发), 中标金额为7.4万亿盾, 投标额为12.22万亿盾。加权平均中标收益率为6.86968%, 到期日为2036年4月15日。

在新发SPN12270401系列中, 政府中标金额为5万亿盾, 投标额为6.6万

亿盾。加权平均中标收益率为5.45000%, 到期日为2027年4月1日。

此外, FR0105 (续发) 中标金额为3.15万亿盾, 对应投标额为3.59万亿盾。加权平均中标收益率为6.92991%, 到期日为2040年8月15日。

FR0102 (续发) 吸纳资金1.5万亿盾, 对应投标额为1.91万亿盾。加权平均中标收益率为6.92994%, 到期日为

2054年7月15日。

此外, SPN12260702 (续发) 实现全额中标, 吸纳资金1.15万亿盾。加权平均中标收益率为5.30000%, 到期日为2026年7月2日。

最后, SPN01260502 (新发) 中标金额为1万亿盾, 投标额达4.75万亿盾。加权平均中标收益率为4.90000%, 到期日为2026年5月2日。(asp)

2054年7月15日。

此外, SPN12260702 (续发) 实现全额中标, 吸纳资金1.15万亿盾。加权平均中标收益率为5.30000%, 到期日为2026年7月2日。

最后, SPN01260502 (新发) 中标金额为1万亿盾, 投标额达4.75万亿盾。加权平均中标收益率为4.90000%, 到期日为2026年5月2日。(asp)

截至2月万自立银行已发放7.35万亿盾KUR贷款

【本报讯】截至2026年2月, 印尼万自立银行 (PT Bank Mandiri (Persero) Tbk) 已向全国59,327家中小微企业发放总额达7.35万亿盾的人民商业信贷 (KUR)。

万自立银行消费银行部总监Saptari于3月30日 (周一) 在雅加达发布的新闻稿中表示, 上述发放规模相当于该行2026年41万亿盾KUR目标的17.92%。

他指出, 这一成绩体现

了政府、银行与实体经济之间的协同发力, 加快推动以民生为导向的经济增长, 也是国家经济运行生态的重要一环。

Saptari表示, “KUR不仅是融资工具, 更是赋能抓手。通过拓宽资金获取渠道, 我们希望帮助中小微企业提升产能、扩大就业, 并增强市场竞争力。这正是我们持续推进‘协同发力、共建国家发展’的具体体现。”

从投向来看, 截至2026年2月, 该行KUR资金主要流向生产领域, 占比达61.83%, 金额为4.54万亿盾。

具体而言, 作为国家粮食安全重要支撑的农业部门获得2.21万亿盾, 生产性服务业为1.65万亿盾, 加工业为5680亿盾, 渔业为1070亿盾。

在资产质量方面, 该行表示KUR贷款组合整体保持稳健, 不良贷款率 (NPL) 控制在1%以下。

自政府于2008年推出KUR计划以来, 截至2026年2月, 万自立银行累计发放规模已达310.59万亿盾, 覆盖借款人365万户。

为加快投放节奏并确保资产质量, 该行持续推进基于生态体系的融资模式, 依托批发客户延伸服务链条, 重点支持各地区优势生产领域。

在“闭环 (closed-loop)”策略下, 批发客户、中小微企业与产业链合

作伙伴之间的协同效应得到进一步强化, 从而提升整体运营效率与业务可持续性。

与此同时, 万自立银行还通过遍布各类业务生态的Mandiri Agen (AgenLakuPandai Mitra Bank Mandiri), 持续满足KUR客户的日常交易及还款需求。

该项目亦配套开展金融服务教育及数字素养培训, 助力企业以更加普惠、现代化的方式进行财务管理。

展望未来, 万自立银行表示, 将继续支持政府加快推进2026年KUR投放进程, 并通过强化生态化融资战略及集团内部协同, 实现更加高效、精准的资金投放。

Saptari最后表示, “在与政府的紧密协作以及日益完善的数字生态支持下, KUR将更精准触达实体经济并释放实质效益。中小微企业的壮大, 将带动就业增长, 并成为粮食安全与国家福祉的重要基石。”(asp)

印尼股市行情 4月1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	DSSA	66000	68525	3.83%	2525	2514700	171322223
2	SINI	11075	12025	8.58%	950	192800	2245413
3	ARKO	5875	6700	14.04%	825	3797500	24407373
4	MERK	3070	3500	14.01%	430	457900	1567259
5	IMPC	1875	2280	21.60%	405	62206900	130684001
6	INCO	5350	5750	7.48%	400	25239700	145189703
7	HRTA	2180	2540	16.51%	360	39127400	95635681
8	PANI	7525	7850	4.32%	325	2307200	17956390
9	RATU	4850	5175	6.70%	325	6329800	31830070
10	TCPI	11225	11550	2.90%	325	5024000	57079923

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	ITMG	29725	27775	-6.56%	-1950	7678700	217389610
2	STTP	10325	9625	-6.78%	-700	100	963
3	AADI	11275	10625	-5.76%	-650	43081400	464768985
4	POLU	15725	15125	-3.82%	-600	3700	55035
5	UNIC	11325	10850	-4.19%	-475	4000	44588
6	DATA	3010	2560	-14.95%	-450	14142100	37263507
7	MEGA	4550	4250	-6.59%	-300	314600	1361406
8	MKPI	23200	22900	-1.29%	-300	49100	1134750
9	MLPT	15025	14725	-2.00%	-300	29200	431003
10	SMMA	15500	15200	-1.94%	-300	1500	22933

全球股市

亚股	指数	涨跌	点差
日经指数	53739.68	涨	2675.96
韩国综合	5478.70	涨	426.24
香港恒生	25294.03	涨	505.89
上海综合	3948.55	涨	56.69

欧股	指数	涨跌	点差
英国FTSE	10356.70	涨	180.25
德国DAX	23116.99	涨	436.95
法国CAC	7938.29	涨	121.35
荷兰AEX	969.58	涨	9.78

美股	指数	涨跌	点差
道琼工业	46341.51	涨	1125.37
纳斯达克	21590.63	涨	795.99
S&P 500	6528.52	涨	184.80

Http://www.wsj.com *at close source: Dow Jones 31/3/2026

证券交易所股价指数

部门	指数	波幅 (%)
综合指数	7184.44	1.93
LQ45	726.79	1.53
JII	489.35	2.28
IDXENERGY	3768.82	2.11
IDXBASIC	2054.83	3.55
IDXINDUST	1907.60	6.11
IDXNONCYC	739.01	1.15
IDXCYCCLIC	1033.44	5.22
IDXHEALTH	1809.39	-0.20
IDXFINANCE	1357.83	0.17
IDXPROPERT	932.68	1.25
IDXTECHNO	7689.60	1.46
IDXINFRA	1980.46	3.01

黄金行情

4月1日 ANTAM 国营矿产公司报价
5克金片: 12935000 盾卖出 14285000 盾买进
10克金片: 25870000 盾卖出 28515000 盾买进

中國銀行 BANK OF CHINA 雅加达分行

货币	汇买价	汇卖价	钞买价	钞卖价
AUD	11725.97	11755.97	0.00	0.00
CNY	2467.59	2471.59	2457.59	2481.59
EUR	19648.08	19698.08	0.00	0.00
GBP	22409.94	22469.94	0.00	0.00
HKD	2163.54	2167.54	2157.54	2173.54
JPY	106.55	107.05	0.00	0.00
SGD	13205.31	13235.31	0.00	0.00
USD	16970.00	16990.00	16955.00	17005.00

BANK INDONESIA 印度尼西亚中央银行

FOREIGN CURRENCY	现汇	
	买进	卖出
AUD	11613.16	11731.58
CNY	2448.72	2473.65
EUR	19403.75	19600.46
GBP	22333.26	22562.83
HKD	2157.70	2179.50
JPY	105.93	107.03
SGD	13111.64	13244.43
USD	16914.01	17083.99

ICBC 中国工商银行 (印尼)

外币名称	FOREIGN CURRENCY	现汇	
		买进	卖出
美元	USD	16955.00	16995.00
新币	SGD	13177.50	13227.50
港币	HKD	2163.74	2168.74
日元	JPY	106.68	107.28
欧元	EUR	19606.46	19676.46
澳元	AUD	11726.92	11776.92
英镑	GBP	22434.65	22524.65
人民币	CNY	2463.70	2468.70

加强印尼癌症服务 MRCCC Siloam Semanggi携手得克萨斯大学MD安德森癌症中心

【本报讯】MRCCC Siloam Semanggi与美国得克萨斯大学MD安德森癌症中心(UT MD Anderson)合作, 以加强印尼的癌症服务。通过这项于2026年1月至2027年1月期间进行的合作, MD安德森将为MRCCC Siloam Semanggi提供战略和临床指导, 以提升其癌症服务质量。

MRCCC Siloam Semanggi执行董事Edy Gunawan称, 通过此项合作, MD安德森将在多个方面提供结构化指导, 包括临床运营、多学科服务发展、患者导航系统、质量保证、基础设施规划, 以及人力资源开发。这项咨询合作还将支持MRCCC Siloam Semanggi开发全面的乳腺癌和肺癌项目, 涵盖早期检测、诊断、治疗协调、生存者照护服务, 以及患者支持系统。全球癌症观测站(Global Cancer Observatory, 简称

GLOBOCAN)在2022年记录, 印尼新增癌症病例超过40.8万例, 癌症死亡病例超过24.2万例。乳腺癌和肺癌是最常见的癌症类型, 每年合计病例超过10.4万例。更加严峻的是, 印尼超过70%的癌症患者在确诊时已处于晚期, 导致治疗更加复杂、效果较差且费用更高。在癌症发病率持续攀升的背景下, 印尼在肿瘤学基础设施和人力资源方面仍面临巨大差距。此外, 放射肿瘤学专科医生

数量非常有限, 在印尼各地仅有约135名医生。这项服务也仍集中在爪哇岛, 使得许多其他地区未能获得足够的癌症服务。得克萨斯大学MD安德森是全球最顶尖的癌症中心之一, 专注于患者服务、研究、教育和癌症预防。该机构的核心使命是为患者及其家人提供最佳的癌症解决方案。得克萨斯大学MD安德森在《美国新闻与世界报道》的癌症服务排名中持续位居榜首, 并且自1990年该排名设立以来一直稳居前两名。(lcm/mm)



左至右(坐着): MRCCC Siloam Semanggi执行董事Edy Gunawan、得克萨斯大学MD安德森癌症中心的代表Lauren Brown Thomas和Deborah A. Kuban, 以及Siloam医院集团医疗总经理Grace Frelita、Siloam国际医院总裁David Utama, 和MRCCC Siloam Semanggi医院院长Adityawati Ganggaiswari在雅加达讨论得克萨斯大学MD安德森癌症中心与MRCCC Siloam Semanggi之间的合作。

2026年煤炭生产RKAB接近4亿吨 审批流程加快至3月底

【本报讯】能源和矿产资源部(ESDM)正持续不断的加快2026年煤炭生产工作计划及预算(RKAB)的审批流程。截至2026年3月17日, 已批准的煤炭生产工作计划(RKAB)总数量已接近4亿吨。

日前, 矿产和煤炭总局局长Tri Winarno在能源和矿产资源部办公室对记者表示, “从3.9亿吨正朝着4亿吨迈进。”

Tri补充道, 政府定下的目标是在2026年3月底前完成整个RKAB审批流程。政府和企业界都在积极推动加快该进程。

2026年全国煤炭生产目标设定为6亿吨。目前已获批的产量接近4亿吨, 预计RKAB的制定工作将在未来几周内继续进行, 直至达到目标。

在企业方面, 印尼煤炭矿业协会(APBI)执行董事Gita Mahyarani对记者透露, 该协会尚未收到所有成员关于RKAB审批流程进展的完整报告。“关于RKAB审批流程, 一些成员报告已获得批准, 而另一些成员则还没有。”

与此同时, Bukit Asam公司(PTBA)已获得能源与矿产资源部对其2026年煤炭产量RKAB的批准。根据该批准, 该公司获得最高5320万吨的产量配额。

日前, PTBA公司秘书部门主管Eko Prayitno对

记者解释说, 该批准是能源与矿产资源部对RKAB文件进行评估的结果。这个数字是上限, 将作为公司全年采矿作业的官方参考标准。

Eko表示, 5320万吨的RKAB配额表明PTBA的生产趋势稳定, 并且与近年来的历史数据相比, 产量有增长的趋势。

2026年的生产指导将与2025财年业绩报告一同公布。他解释说, “当然, 5320万吨的产量目标对公司2026年的财务和运营业绩目标至关重要。”

与此同时, Indo Tambora Raya Megah公司(ITMG)表示, 尚未收到印尼煤炭和矿产资源管理局(RKAB)的正式批准函。

ITMG董事Yulius Kurniawan Gozali阐明, 批准信息仅存在于矿产和煤炭总局的系统中, 因此, 目前公司无法提供详细的生产配额信息。

他也表示, 与去年相比, 生产配额可能会有所下降。

他向记者解释道, “与去年相比, 产量下降是因为我们所有的矿场都受到了减产的影响, 所以生产量肯定比去年有所下降。”

随着RKAB审批流程的推进, 预计各公司之间的生产配额动态将持续起变化直至整个流程完成, 这将是决定2026年全国煤炭产量实现情况的关键因素。(sl)

Giicomvec车展将三款新品牌集中亮相

【本报讯】印尼汽车工业协会(Gaikindo)将再次举办2026年Gaikindo印尼国际商用车博览会(Giicomvec)汽车展览会, 这是一场面向企业客户的商用车展览会。本届将于2026年4月8日至11日在雅加达国际博览会(JIExpo)B展馆举行。届



图为Gaikindo印尼国际商用车博览会。

时, Farizon、福特和三一重工三款新品牌将亮相展会, 展示其在印尼商用车市场的最新创新成果。

Gaikindo主席Putu Juli Ardika表示, Giicomvec展现了印尼汽车工业在应对挑战的同时保持增长的能力。Putu说, “Giicomvec有力地证明了印尼汽车

工业有能力生产种类繁多、用途广泛且能够满足各行业特定需求的商用车, 并拥有先进的技术支持。”

他说, 该行业的韧性也体现在其持续良好的出口表现上。“这表明, 国内产品的质量不仅能够达到全球标准, 而且能够有效最大限度地吸收国内产能。”他表示。

除了这三个新品牌外, 多家全球制造商也已确认参展, 包括大发、东风小康、福田、日野、五十铃、江淮汽车、三菱扶桑、铃木、丰田、五菱和广子汽车。总共14个全球品牌将展示搭载最新创新技术的商用车, 包括安全系统和基于数字化的车队管理技术。Giicomvec车展主席

Anton Kumonty表示, 本次Giicomvec是业内人士的战略平台。“本次展会不仅是一个产品发布会, 更是一个让企业能够找到切实可行的车队解决方案的平台。”安东说道。

他说, 全球品牌在商用车零部件、发动机部件和配件领域的入驻和创新, 有望推动印尼商用车行业的发展。Giicomvec还得到了35多个行业品牌的支持, 这些品牌提供从零部件、润滑油、轮胎到车队管理技术等各种运营需求。

作为B2B展会, Giicomvec无需门票。业内人士可通过官方网站注册成为专业观众。展会将于2026年4月8日至10日仅对企业人士开放, 并于2026年4月11日向公众开放。(max)

宜家全球裁员 HERO保证印尼业务安全运营

【本报讯】宜家(IKEA)在印尼的特许经营商DFI Retail Nusantara公司(HERO)的管理层保证, 在全球零售业动荡的背景下, 公司业务保持正常稳定。

日前, DFI Retail Nusantara企业传播与事务主管Diky Risbianto表示, 宜家印尼的运营并未受到全球裁员800人的政策影响。

Diky对记者称, “我们能确认, 宜家在印尼的业务和运营活动一切正常, 并将重点放在加强客户服务上。”

接下来, 该公司认为没有必要因为这些全球效率提升措施而调整其在印尼的员工。

在全球零售业面临诸多压力之际, 宜家印尼公司在2025年的表现展现出了相当强的韧性。

他解释道, 在客流量增长和各项业务举措的推动下, 公司持续保持增长势头。“总体而言, 在客流量增加和我们为客提供的各种举措的支持下, 公司业务依然保持着相当不错的增长势头。”

为了保持该增长势头, 宜家印尼公司不断制定和完善各项业务战略。

Diky透露, 公司的主要重点在于提升所有接触点的顾客体验, 加强数字化和电商渠道, 并开发更灵活的门店模式。

他说道, “我们的战略

重点在于提升所有接触点的顾客体验, 加强数字化和电商渠道, 并开发更灵活、更符合顾客需求的门店模式。”

另一方面, 宜家餐饮系列(IKEA Food)在吸引顾客方面也发挥着越来越重要的作用。

Diky表示, 在门店内设置餐厅、小酒馆和咖啡馆被认为能够增加客流量, 并丰富顾客的购物体验。“我们也欢迎顾客对宜家印尼餐厅、小酒馆和咖啡馆提供的各种美食产品表现出的热情。”

进入2026年, HERO将有选择地分配资本支出。投资重点在于提升全渠道能力、维护和优化门店资产, 以及加强

运营技术基础设施。

尽管面临持续的全球和国内挑战, 管理层依然保持乐观, 宜家印尼公司相信, 凭借其适应性战略, 仍有实现可持续增长的机会。

他总结道, “我们乐观地认为, 尽管面临持续的全球和国内挑战, 增长机会依然存在。凭借稳健的业务战略和适应性战略, 宜家印尼致力于继续保持可持续增长。”

根据财务报告, 2025年, HERO的收入为4.84万亿盾, 比2024年的5.54万亿盾增长6.69%。

该公司也成功扭转2024年55.8亿盾的亏损局面, 并在2025年获得1603.3亿盾的净利润。(sl)

ID FOOD将3家糖厂撤资 Danantara收购部分子公司

【本报讯】作为2026年转型战略的一部分, 国有食品控股公司PT Rajawali Nusantara Indonesia或称ID FOOD将对数家子公司进行撤资(即出售所有权)。部分ID FOOD的子公司后续将由印尼投资管理机构(BPI)Danantara Indonesia接管。

ID FOOD财务与战略总监苏珊娜(Susana Indah Kris Indriati)声称, 此次撤资将聚焦于上游产业的子公司, 即制糖、盐业和种植园。

她透露, ID FOOD旗下的3家糖厂, 即PT Rajawali I糖厂(RW I)、PT Rajawali II糖厂(RW II)和PT Candi Baru糖厂(PG CB), 将由PT Sinergi Gula Nusantara(SGN)管理。

她于周一(3月30日)在雅加达中部与印尼国会第六届委员会举行的听证会上表示, “我们这三家糖厂的撤资正在与SGN进行中, 已进入最后阶段, 预计在4月

份能够完成交易。”

她随后说明, 撤资过程也涉及数家拥有政府持有的Seri A Dwiwarna(A系列优先股)股权的子公司。

这些公司分别是PT Garam, PT Berdikari, PT Perikanan Indonesia (Perindo)和PT Sang Hyang Seri。它们都将被Danantara Indonesia管理。

关于种植园领域的子公司, 她表示, ID FOOD旗下的两家子公司, 即PT Mitra Kerinci和PT Laras Astra Kartika(Laskar), 也将转移至PT Perkebunan Nusantara(PTPN)。

从ID FOOD在会议上的演示来看, 作为子公司重组的结果, 公司资产预计将从2025年的53.98万亿盾缩减至2026年的24.13万亿盾。

虽然如此, ID FOOD仍着眼于在今年实现各项财务指标的改善, 包括营收、利息、税收、折旧和摊销前利润(EBITDA)以及净利。(lcm)

Ishizuka Maspion公司利用屋顶太阳能发电系统 旨在提高效率和进军全球市场

【本报讯】Ishizuka Maspion Indonesia公司在其位于泗水罗Romokalisari Maspion工业园区的生产基地正式启用屋顶太阳能发电系统(PLTS), 进一步强化了其清洁能源的承诺。

此举是该公司提升运营效率、增强全球市场竞争力战略的一部分, 旨在应对日益增长的可持续工业实践需求。

东爪哇能源和矿产资源局(ESDM)的代表以及Maspion集团和开发合作伙伴Suryanesia的管理层也出席该项目启动仪式。

该项目是与太阳能即服务(Solar-as-a-Service)解决方案提供商Suryanesia合作的成果, Suryanesia致力于支持工业领域太阳能的实施。

作为一家产品出口到50多个国家的玻璃餐具制造商, Ishizuka Maspion认为, 利用可再生能源是其在全球竞争中保持业务可

持续发展的战略举措。

日前, Ishizuka Maspion Indonesia公司助理厂长Susanto表示, 这座太阳能发电厂(PLTS)的落成不仅增加我们的电力产能, 也体现Ishizuka Maspion Indonesia公司致力于利用新能源和可再生能源的承诺。“我们希望通过太阳能发电技术生产更多的环保能源, 减少对化石燃料的依赖, 并支持国家能源结构目标的实现。我们也要感谢所有参与合作的各方, 正是他们的努力才使得该项目得以顺利完成并实现零事故。”

他补充道, 这次能源转型体现公司为应对日益严峻的行业挑战而做出的努力, 这些挑战对可持续商业实践的需求也日益增长。

Ishizuka Maspion公司选择Suryanesia公司参与此项目, 是基于多项考量, 包括解决方案对行业需求的契合度, 以及其在大型太阳能项目方面的丰富经验。



Ishizuka Maspion Indonesia公司利用屋顶太阳能发电系统。

Suryanesia创始人兼首席执行官Rheza Adhihusada表示, “我们衷心感谢Maspion集团, 特别是Ishizuka Maspion印尼公司, 对Suryanesia的信任, 并支持屋顶太阳能发电厂的建设。”

他认为, 这次合作是鼓励工业领域使用清洁能源的重要一步, 与此同时也有助于实现更高效、更可持续的运营。

他解释道, “我们也感谢能源与矿产资源部和印尼

国家电力公司(PLN)在加强印尼可再生能源生态系统方面所给予的支持。随着这座太阳能发电厂的落成, 我们赞扬Ishizuka Maspion印尼公司在构建绿色未来方面所采取的积极举措。”

通过对可再生能源的这项投资, Ishizuka Maspion不仅减少了排放和能源成本, 而且也巩固其作为行业参与者的地位, 俾能适应全球向低碳经济转型的趋势。(sl)

郑丽文为何期待访问大陆?

3月30日, 中共中央台办主任宋涛受权宣布, 经习近平总书记邀请, 中国国民党主席郑丽文将于4月7日至12日率团到江苏、上海、北京开展参访交流活动。

对此, 郑丽文在第一时间致谢并欣然接受邀请, 表示期盼两党携手推动两岸和平发展、增进同胞民生福祉。

这将是郑丽文就任国民党主席以来首次访问大陆, 承载着国共两党深化互动、两岸民众期盼交流的共同心愿, 蕴含着深刻的时代意涵与使命担当。

这一消息释放出大陆对国民党及岛内爱国统一力量高度重视的明确信号, 无疑为当前复杂严峻的两岸关系注入一股暖流。

大陆始终秉持“两岸一家亲”理念, 坚定维护台海和平稳定, 积极回应台湾主流民意。

习近平总书记亲自发出邀请, 是大陆以最大诚意推动两岸关系和平发展的重要举措, 是大陆以善意促和平、以交流谋共赢的生动体现, 彰显了对国民党坚持一个中国立场的认可, 也体现了对两岸同胞共同利益的深切关怀。

此次邀请, 既是对郑丽文多次表达访问大陆意愿的积极回应, 更是为两岸关系

注入稳定力量、推动民族复兴进程的战略布局。

郑丽文为何期待访问大陆?

郑丽文在2025年当选国民党主席后多次表达访问大陆的意愿, 表示“对于两岸的交流, 对于两岸的对话, 我自然非常高度的期待”。其之所以积极推动两岸互动主要基于三点原因:

其一, 坚守政党理念, 夯实两岸和平政治共识。郑丽文虽出生于台湾, 但祖籍云南普洱, 成长于眷村, 深受中华文化熏陶。2005年, 她曾跟随时任国民党主席连战访问大陆, 并担任发言人。在当选国民党主席后, 她公开表示, 唯有坚持“九二共识”, 才能重现两岸交流“春暖花开”的局面。郑丽文此次访问大陆, 旨在当面巩固两党既有政治互信, 明确国共共同反对“独”促和的立场, 为两岸关系划定安全稳定红线。

其二, 回应岛内民意, 破解两岸交流冰封困局。长期以来, 民进党当局设置重重障碍, 导致两岸文旅互通、经贸合作、青年往来停滞不前, 台湾农渔产品外销受阻, 民众就业增收承压。郑丽文深知岛内基层、工商界渴望两岸



中国国民党主席郑丽文

恢复交流的迫切需求, 希望通过此行争取大陆在农渔产品输入、台商权益保障等方面的政策支持, 搭建民间沟通桥梁。这既是为国民党积累民意支持, 也是为台湾民众争取实实在在的民生红利。

其三, 稳固党内发展, 凝聚国民党团结向心力。当前, 岛内政治博弈激烈, 民进党当局拒不承认“九二共识”与妄图“台独”的政策导致两岸关系僵化, 国民党亟须明晰两岸路线, 凸显政党差异化优势。在此背景下, 郑丽文推动访问大陆, 是践行竞选承诺、落实两岸和平发展路线的关键举措, 既能巩固党内主流共识, 凝聚反“独”促和力量, 又能提升国民党在两岸议题上的话语权, 应对后续

郑丽文访问大陆承载着怎样的使命?

当前, 民进党当局顽固坚持“台独”分裂立场, 不断设置两岸交流障碍, 人为制造对立对抗, 导致两岸人员往来、经贸合作、文化交流陷入长期“冰封”状态。台湾农渔产品外销受阻、中小企业经营承压、青年就业发展受限, 岛内民众对两岸和平、交流合作的呼声日益高涨, 民众渴望和平、期盼交流合作成为两岸的共同心声。

在此背景下, 两岸亟须打破僵局、重启对话, 为台海和平稳定注入新动能。

郑丽文此次访问大陆承载着凝聚共识、深化合作的重要使命。

一是巩固政治基础,

共护台海和平稳定。双方将重申坚持一个中国原则和“九二共识”、坚决反对“台独”分裂势力的核心立场, 划清两岸关系红线, 研判当前台海风险隐患, 管控分歧、化解危机, 维护台海和平安宁的共同局面, 筑牢两岸行稳致远的政治根基。

二是重启民间交流, 打通人员往来堵点。双方将针对当前两岸文旅、教育、青年、基层交流受限问题, 协商恢复常态化双向互动机制, 探讨放宽两岸民众通关、研学互访、社群交流限制, 推动两岸同胞走近走亲, 消弭隔阂、增进同胞情感认同, 培育两岸友好的社会基础。

三是深化经贸民生合作, 共享融合发展红利。双方将聚焦两岸工商经贸、农渔特产、中小企业发展等民生关切, 洽谈两岸产业链供应链协同、《海峡两岸经济合作框架协议》(ECFA) 后续推进、台湾优质产品拓展大陆市场等务实议题, 助力台湾基层民众、中小企业增收受益, 让和平发展成果惠及更多台湾民众。

四是传承中华文化, 厚植民族情感根基。双方将依托苏沪京等地历史文化底蕴与发展资源, 参访中华文化地标、两岸融合示范点, 围绕弘扬中华优

秀传统文化、深化文创产业合作、推进宗亲联谊等交流互动, 强化两岸同胞共同民族记忆, 凝聚民族复兴向心力。

五是完善两党互动机制, 搭建长效沟通平台。双方将延续国共智库论坛交流成果, 探讨建立两党常态化高层会晤、事务性磋商机制, 打造制度化沟通渠道, 持续发挥国共两党稳定两岸关系的中流砥柱作用, 为两岸长远发展规划路径。

上一次国民党主席率团对大陆进行正式访问, 要追溯到2016年10月洪秀柱的“和平之旅”。时隔近十年, 郑丽文作为中国国民党主席再次受邀率团访问大陆, 既是顺应两岸民心、契合时代大势的重要一步, 也承载着破冰融冰、和平发展的美好期许。

只要国共两党坚守“九二共识”这一两岸关系的定海神针, 以对话代替对抗、以合作代替隔阂, 秉持善意相向而行, 凝聚共识、务实协商, 聚焦民生、深耕合作, 必将持续推动两岸交流回暖升温, 不断书写两岸同胞携手同心、共促民族复兴的崭新篇章。

(作者系华中师范大学台港澳与东亚研究中心副主任。来源: 中国网)

当日本撕下“专守防卫”的伪装

日本防卫省31日在熊本县和静冈县分别部署了具有所谓“反击能力”的远程导弹“25式地对舰导弹”和“25式高速滑翔弹”。这是日本首次部署此类导弹, 其中“25式地对舰导弹”射程约1000公里, 远超日本领土范围, 具有明显攻击属性。

日本此番明确部署远程进攻性武器, 彻底撕下“专守防卫”和“被动防御”

伪装, 充分证明日本“新型军国主义”已不只是危险苗头, 而是赤裸裸的现实威胁, 是对地区和平安全的严重破坏。

以增强所谓“反击能力”为由部署远超“自卫”之需的进攻性武器, 是在玩一出掩人耳目的文字游戏。这一自欺欺人的做法是日本政府的惯常套路。日本“出云”号和“加贺”号两艘直升机驱逐舰采用直通甲板式

构造, 经过改装后可搭载具有垂直起降功能的F-35B隐形战机, 成为事实上的航空母舰。日本和平宪法写明“不保持陆海空军及其他战争力量”, 且日本以此为基础采取“专守防卫”政策。在这一背景下, 以“直升机驱逐舰”定位这两艘“准航母”, 本质上是为了欺骗舆论、借“防卫”之名行扩充军备之实。

发展和部署所谓“反击能力”, 充分暴露日本右翼势力持续推进“再军事化”的野心。2015年, 安倍晋三政府推翻禁止行使集体自卫权的宪法解释, 强行推动国会通过新安保法案, 解禁集体自卫权, 为后续建立所谓“反击能力”提供前提条件。2022年, 岸田文雄政府通过新版“安保三文件”, 提出拥有所谓“反击能力”。现在, 高市早苗政府正加速推进所谓“

反击能力”部署。

日本右翼势力惯于伪装和炮制虚假叙事, 不断转移视线、挑衅近邻、制造事端、渲染紧张, 制造出受人威胁、无处可退的假象, 以“生存”“防卫”为借口把本国民众绑上战车。近年来, 日本不仅大幅调整安保政策, 日方官员还公开鼓噪“拥核”, 谋求修改“无核三原则”、取消武器出口限制, 不断以“切香

肠”方式推进军事捆绑, 为地区和平安全投下更多阴影。

日本右翼势力加速进行军事扩张, 不断突破“专守防卫”原则等战后规范和国际规定, 挑战战后国际秩序, 已对地区和世界和平与安宁构成威胁, 国际社会必须对此高度警惕、坚决遏阻, 否则后患无穷。

(新华社记者陈泽安。来源: 新华网)

从张雪机车夺冠, 看中国制造的底气

赛道疾驰, 引擎轰鸣。最近, 在世界超级摩托车锦标赛葡萄牙站比赛中, 国产摩托车制造商“张雪机车”勇夺两连冠, 一举打破欧美日品牌长达数十年的垄断, 消息一经传来, 便引得广泛关注。

小众赛事、“破圈”传播, 让人热泪盈眶的, 是张雪堪比《飞驰人生》的热血和拼劲。这场“速度与激情”的竞技, 让全世界看到了一个迈向高端的中国制造。

顶级赛事, 既是评测产品性能的“试金石”, 更是检验产业实力的“试验场”。“张雪机车夺冠”成为透视中国制造的一个新角度。

这其中, 有中国制造的创新深度。

我国是世界上最大的摩托车产销国, 但长期以来, 世界顶级摩托车赛事被国际巨头牢牢把控, 高性能发动机、精密调校系统等核心技术受制于人, 曾是国产品牌难以逾越的鸿沟。

张雪机车夺冠并非偶

然, 而是国产摩托工业深耕自主创新、攻克技术难关的生动剪影。此次夺冠车型820RR-RS便是有力印证, 其搭载的六轴IMU电控系统等关键配置, 从发动机、车架到电控系统, 彰显了“中国智造”的竞争优势。

这其中, 有中国完备产业体系厚度。

自2024年成立, 仅用两年时间便一战封神, 背后站着的是重庆这座“汽摩之都”。40多家整车企业、400多家规上配套

企业, 本地配套率超过90%, 托举张雪机车上世界之巅。

制造业的竞争, 从来不是单一企业的较量, 而是整个产业链的比拼。赛后, 张雪总结夺冠原因时提到, “车上任何一个零件, 只要有图纸, 到中国100%做得出来, 而且绝对不比欧美日差。”这份底气之足, 恰是中国完整产业体系优势的又一次有力叙事。

这其中, 还有中国产业转型升级的力度。

张雪机车的逆袭, 照见产业升级的跋涉。从多年前倚赖模仿和组装, 到纳入“支柱产业”、推动“高端化、电动化、智能化”转型, 重庆汽摩产业划出的转型弧线, 是中国制造向新向优的一幕图景。

新能源汽车驰骋全球、高端装备走出国门……从要素驱动到创新驱动, 从规模扩张到质量跃升, 中国制造“一步步向上走”, 成为实现高质量发展的坚实支撑。国产人形机器人闪耀国

际展会、爱达·花城号顺利出坞, 高铁盾构机穿越长江、张雪机车成功夺冠……开局之年, 这些在千行百业里的中国制造“高光时刻”, 汇聚成变乱交织世界里的中国发展的确定性。

张雪的一句话, 朴素又有力量——“按照自己的节奏, 自己的路线, 每一个弯都是过得最好的, 每一个圈速都是最佳圈速, 所以速度就会越来越远。”

(来源: 人民日报经济社微信公众号)

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賴
★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。
電話 +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: 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: j.translate@gmail.com

请在: www.shangbaoinonesia.com

产品 Produk

出售 印尼碑碑手镯

扫一扫二维码

中记载碑碑有镇心安神凉血降压的功效
经长期佩戴对人体有益, 有增强免疫力、
防止老化、稳定心律, 改善失眠等功效。
碑碑同时具有极高的药用价值, 降血压、
安神定惊, 特别对咽喉肿痛, 碑碑可护身健
体, 延年益寿, 藏传佛教更视之为驱魔避邪
神奇宝物, 联系: +6281219861369

独家出售 金田黄原石

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

中方回应日本部署远程导弹：远超出“自卫”范畴 应高度警惕



部署在日本熊本县青冈营地的12型陆对舰导弹发射器。(AP: Kyodo News)

【中新网北京4月1日电】中国外交部发言人毛宁4月1日主持例行记者会。

有记者提问：3月31日，日本防卫大臣小泉进次郎宣布在熊本县和静冈县部署了具备“对敌基地攻击能力”远程导弹，并称日本面临战后最复杂安全环境，须构筑防区外防卫能力。请问中方对此有何评论？

毛宁：中方对日方上述动向严重关切。日方打着“防卫”“反击”的幌子，部署进攻性武器，远远超出“自卫”和“专守防卫”范畴，严重违背《开罗宣言》《波茨坦公告》《日本投降书》等具有国际法效力文件的规

定，严重违背日本宪法和国内既有规范。这再次反映出日本极右势力正在推动日本安保政策朝着进攻性、扩张性的方向转变，日本的“新型军国主义”正在威胁地区和平稳定。国际社会应对此高度警惕。我也注意到，很多日本团体和民众明确表达了反对意见。

近日日本自卫队官员持刀非法闯入中国驻日本使馆，日方不反躬自省自卫队失管失控问题，却继续忙着煽动外部威胁、加速扩军备武，这一动向十分危险。我们严正敦促日方深刻反省军国主义侵略历史，在军事安全领域恪守承诺、慎重行事。

“人造太阳”再次点火试运转 中国核聚变能加速突破



【中新网4月1日电】核聚变能一直以来被大家认为是未来的“终极能源”。在安徽合肥，核聚变能最近迎来了一系列突破，具体情况如何？跟随总台记者的镜头到现场看看。

安徽新型核聚变装置再次放电

在安徽合肥的新型核聚变装置实验室，核聚变试验装置今天完成了一次放电实验，工作人员正在对实验结束后的装置进行检查。

这个装置做实验时是什么样子的？记者通过高速摄影机拍摄到了等离子体点火的过程。

正在燃烧的并不是真正的火，而是“等离子体”——这是除固、液、气之外物质的第四态，把这团等离子体点燃并成功关进笼子就是我们迈向核聚变能源使用的第一步。这个关键一步可以理解为给“人造太阳”点火、试运转，看看这颗“小太阳”能不能正常“亮起来”。不仅如此，这次放电也是为了再次积累实验数据，为后续各类系统的安装创造条件。

体积小、重量轻、成本低 未来可点亮一座城

这个新型核聚变装置实验室是中国现在正在探索多元核聚变技术的一个缩影。这个核聚变装置和大科学装置相比要小很多，它是直线型结构，整体长18.5米，由5个真空室有序串联搭建而成，外观就像是一条细长的“能量隧道”。

它的总体重量并不太重，这个实验室位于二楼，颠覆了人们对核聚变装置“笨重庞大”的传统印象。它大幅降低对超导材料的依赖，显著降低成本。

随着不断实验和迭代，它的体积也会越变越小。虽然它体积小，但它蕴藏着大能量。预计到2035年，核聚变能实验堆也将建成。像它身后这么大的实验堆大概能达到几十兆瓦，可实现年发电量在2亿~3亿千瓦时，可以满足一个20万人口中小城市一年的居民用电需求。

抢抓新机遇 安徽核聚变能产业加速布局

可控核聚变要真正实现商用，一共要经历六个阶段：从原理探索、规模实验、燃烧实验，再到实验堆、示范堆，最后才能走向商用堆。

我们常说的核聚变“三步走”，从规划、落地到商业化，每一步都离不开完整的创新生态和硬核技术支撑。那么，我们离真正的“人造太阳”到底还有多远？

在安徽合肥，依托大科学装置的牵引带动，核聚变产业正在加速集聚。目前，合肥核聚变产业链相关企业已经超过200家，还衍生出等离子体诊断、太赫兹激光等一批新兴产业。

与此同时，安徽也成立了聚变产业联盟，联合多家单位集中攻关关键核心技术，加快布局核聚变能源装备、零部件、应用服务等全产业链。预计到2030年，安徽有望点亮核聚变“第一盏灯”。

中方谈中东局势：愿同各方共同努力创造和平机会 打开和谈之窗

【中新网北京4月1日电】就近期中国和巴基斯坦为恢复地区和平所作斡旋努力及当前中东局势，中国外交部发言人毛宁4月1日在例行记者会上答问时表示，当前中东局势是各方的关切焦点，局势继续紧张、战火外溢不符合任何一方利益，当务之急就是启动和谈。

“我们觉得巴基斯坦包括巴基斯坦在内共同努力，克服困难、排除干扰，尽快平息战火，创造和平机会，打开和谈之窗。”毛宁说。



中国外交部发言人毛宁

中方：坚决反对美方通过操弄所谓“通用许可证”对中委合作设限

【中新网北京4月1日电】中国外交部发言人毛宁4月1日主持例行记者会。

有记者提问：据报道，近日，美国财政部颁发“通用许可证”，授权同意在委内瑞拉矿产领域签订投资和运营合同。该部称，此举将帮助委经济重回正轨并惠及美、委人民。该“通用许可证”将中国、俄罗斯、朝鲜、古巴、伊朗排除在外。中方对此有何评论？

毛宁：中方坚决反对美方通过操弄所谓“通用许可证”对中委合作设限。中方在委内瑞拉的合法权益必须得到保护。美方要做的是立即取消对委内瑞拉的非法单边制裁，而不是通过操弄所谓“通用许可证”，美化其损害包括委内瑞拉在内有关各方合法权益的行径。



图为委内瑞拉总统马杜罗2023年9月访华时，中委国旗在北京天安门广场上飘扬。(路透社档案照)

受贿数额特别巨大 中国大唐原总经理寇伟一审被判死缓

【中新网4月1日电】内蒙古兴安盟中级人民法院4月1日一审宣判，中国大唐集团原总经理寇伟因受贿、贪污、利用影响力受贿及滥用职权，被判处死刑，缓期两年执行，剥夺政治权利终身，并处没收个人全部财产。

经审理查明，1996年至2024年，寇伟利用多项职务便利，为他人项目承揽、经营及职务晋升等方面提供帮助，非法收受财物共计折合人民币1.54亿余元；离职后继续受贿905万余元。

此外，其在任期间违规担保及操作，造成国有资产重大损失，并非法占有部分资金。

法院认为其犯罪数额特别巨大、情节严重，但鉴于认罪悔罪、积极退赃等情节，依法判处死缓。



韩国放宽中国公民多次往返签证申请条件 中方回应



游客在韩国首尔明洞商圈游览。资料图 图自韩媒

【中新网北京4月1日电】中国外交部发言人毛宁4月1日主持例行记者会。

有记者提问：据报道，韩国政府从3月30日起放宽中国公民多次往返签证申请条件，并进一步延长签证有效期。请问中方对此有何评论？

毛宁：中韩两国持续提升人员往来的便利化水平，有利于两国民众增进彼此的了解和交往。中方将继续支持两国在签证领域交流合作的成果，并

台湾电影因标注“中国台湾地区”遭绿营攻击 国台办回应

【中新社北京4月1日电】一部台湾电影因制片商标写“中国台湾地区”遭绿营攻击，国台办发言人张晗4月1日在北京回应，相关标注正常合理、无可指摘；任何政治打压都阻挡不了两岸交流合作的大势。

在当天举行的国台办例行新闻发布会上，有记者提到，台湾电影《阳光女子合唱团》进军大陆市场，制片商在社交媒体标写“中国台湾地区”，在岛内遭到绿营人士攻击。

张晗回答有关提问时指出，台湾是中国不可分割的一部分，“中国台湾地区”是符合一个中国原则的规范表述，相关电影业者的标注，反映了客观事实，正常合理、无可指摘。

她表示，台湾电影进军大陆市场，是分享大陆广阔市场机遇、实现两岸影视业互利共赢的好事。民进党当局在岛内大搞“绿色恐怖”，动辄给两岸正常交流扣上“统战”帽子，充分享受大陆市场机遇、实现两岸影视业互利共赢的好事。民进党当局在岛内大搞“绿色恐怖”，动辄给两岸正常交流扣上“统战”帽子，充分享受大陆市场机遇、实现两岸影视业互利共赢的好事。



秀作品。我们将坚定维护台湾业者的正当合法权益，任何政治打压都阻挡不了两岸交流合作的大势。

回应台陆委会涉两岸宗教交流有关言论，张晗表示，通过包括宗教和民间信仰在内的两岸各领域交流增进了解、加深理

解、走近走亲、共创未来，是两岸同胞共同的心声，长期以来在两岸关系发展中发挥了重要积极作用。

她指出，民进党当局出于谋“独”本性和一己私利，一再以制度差异为借口干扰阻挠两岸各领域交流，惧怕其精心营造的“信息茧房”被打破，其欺世惑众、割裂两岸的图谋破产。岛内民众对此看得越来越清楚，对民进党当局的卑劣行径也越来越反感。

福建近期发布建设两岸融合发展示范区首批阶段性标志性成果，张晗在发布会上介绍了有关情况。

特朗普：北约是“纸老虎”，正在考虑退出北约

【中新网4月1日电】据美国《政客》新闻网报道，当地时间4月1日，美国总统特朗普接受英国媒体采访时强烈暗示，美国正在考虑是否退出北约。

报道称，在被问及是

否会考虑美国不应该继续留在北约时，特朗普表示：“哦，是的。我从未被北约所动摇。我一直都知道他们是纸老虎，顺便说一句，普京也知道这一点。”

特朗普再次抨击英国首相斯塔默，指责英国拒绝支持美国对伊朗的战争，并贬低了英国军队。

“你们连海军都没有。你们太老旧了，而且你们的航空母舰也没什么用。”特朗普说。



美国总统特朗普2025年1月底开启第二个任期后，曾多次表达对欧洲和北约盟友的不满。(路透社档案照片)

(国际观察) 霍尔木兹阴影下, 东南亚能源安全承压

【中新社雅加达4月1日电】油价的波动, 正从新闻里的数字, 转化为东南亚街头的现实压力。最近一段时间, 国际油价上涨预期在东南亚持续发酵。包括印度尼西亚在内, 东南亚多国政府频频“稳预期”, 强调燃料库存充足。但在密集表态背后, 风险仍未消散——随着中东局势紧张并外溢, 全球能源咽喉要道霍尔木兹海峡笼罩阴影。这种冲击来得直接。4月1日起, 印尼对补贴燃

油实施限购, 私家车每日加油量不得超过50升。这一“温和”政策背后, 本质上是对潜在供需失衡的提前对冲。在菲律宾马尼拉、越南河内, 客运司机反映收入已难以抵消油费支出, 部分地区客运票价明显上调, 普通人的账本被重塑。压力之下, 各国迅速加码应对。印尼推出涵盖每周一天居家办公、压减公务出行等措施的一揽子政策, 以降低燃料消耗, 同时拓展原油进口渠道。菲律宾总统马科斯签署行

政令, 宣布全国进入能源紧急状态。泰国则动用燃油基金稳定油价, 并寻找替代采购来源。这些“非常手段”, 本身已说明问题的紧迫程度。与此同时, 冲击开始外溢。运输成本上升叠加不确定性, 正影响旅游和服务业, 外国游客减少, 行业降温。能源问题, 正从加油站扩散至更广泛的经济运行领域。为何东南亚如此敏感? 答案并不复杂, 却足够严峻——结构。霍尔木兹海峡是波斯

湾通往外部的唯一航道, 一旦发生波动, 影响会迅速放大并传导。菲律宾、越南在原油进口上高度依赖中东, 新加坡、印尼、泰国在成品油供应上也与中东紧密相连。这意味着, 霍尔木兹的每一次不稳定, 都会在东南亚转化为成本曲线的重新上扬。更深层的压力, 正沿着产业链条向下游扩散。油价上涨推高化肥等生产资料成本, 农业首当其冲; 航运绕行、运输延长及保险费用攀

升, 则进一步抬高出口成本。在“成本上升、利润收缩”之下, 经济韧性面临考验。各国也在加快调整。以印尼为例, 自7月1日起实施B50生物柴油政策(即柴油中掺混50%棕榈油), 并推动约1.2亿辆燃油摩托车向电动化转型; 越南加快液化天然气布局; 菲律宾推进能源来源多元化; 泰国完善储备与价格调节机制。尽管路径各异, 但方向一致——摆脱对单一能源来源的高度依赖。

不过, 转型难以一蹴而就。短期内, 东南亚仍难摆脱外部能源冲击。在高油价、高利率和汇率波动叠加之下, 增长放缓与通胀上行的风险正在累积。可以预见, 在霍尔木兹阴影难以迅速消散的背景下, 东南亚面临的已不只是一次油价波动, 而是一次对能源结构的考验。当外部冲击成为常态, 如何提升自身抗冲击能力, 正成为摆在各国面前的现实问题。(中新社记者 李志全)

探访上海临港的“人造太阳”

【中新社上海4月1日电】不久前, 上海临港传来消息: 全高温超导托卡马克实现重大突破——全球首台全高温超导托卡马克“洪荒70”实现了1337秒稳态长脉冲运行, 刷新商业核聚变世界纪录。

中新社记者前往上海临港, 探访这台创下全球新纪录的全高温超导托卡马克装置。在实验厂房内, “洪荒70”的外壳泛着银色的金属光泽, 庞大的身躯格外醒目。它有着一个形象的别称——“人造太阳”。

太阳之所以恒久发光发热, 依靠的是内部核聚变。倘若在地球上复刻这样的能量“熔炉”, 用海水中的重水作燃料, 就能得到取之不尽的清洁能源。而“洪荒70”的核心使命, 正是模拟太阳内部的核聚变反应。

“洪荒70”的核心结构为形似甜甜圈的环形真空室, 外部环绕着多层线圈。通电后, 线圈会产生肉眼不可见却极强的螺旋形磁场, 如同无形的“双手”, 将上亿摄氏度的高温等离子体稳稳约束在真空腔中。

这台“人造太阳”的研发企业——能量奇点能源科技(上海)有限公司创始人杨钊在接受中新社记者采访时表示, “洪荒70”与传统托卡马克的核心区别在于, 它全面采用了高温超导材料。

对于低温超导托卡马克, 全球已有20年研发经验, 工艺相对成熟, 但装置体积巨大。而高温超导材料在临界温度下电阻为零, 可产生更强磁场, 不仅大幅缩小装置体积, 也显著降低建设成本, 可加快聚变能源商业化进程。

自2024年6月首次放电以来, “洪荒70”已斩获一系列突破。杨钊表示, 得益于自主研发的技术优势, 目前该装置的国产化率超过96%。为了“驯服”这个内部高温可达上亿摄氏度的“人造太阳”, 研发团队为它配备了AI“大脑”——可实时监测等离子体的温度、位置、密度, 并用毫秒级速度调整磁场



全球首台全高温超导托卡马克“洪荒70”实现了1337秒稳态长脉冲运行, 刷新商业核聚变世界纪录。狄权 摄

和运行参数, 推动能源研究从“试错式”实验升级为“精准式”智能调控。

“1337秒稳态运行, 这一成绩, 远超团队原定的600秒目标。”杨钊表示, 团队目前正对算法进行优化升级, 并对内部部件进行小幅改进, 以进一步延长装置运行时长。

除短期优化升级外, 能量奇点也已做好长远规划。杨钊透露, 以“洪荒70”作为关键实验平台, 能量奇点正加紧研发下一代装置“洪荒170”, 并计划在3年内完成建设。届时, “洪荒170”将进一步验证全高温超导托卡马克装置的商业化发电潜力。

在杨钊看来, “洪荒70”的建成, 其意义远不止于装置本身的突破, 更重要的是培育了完整的供应链能力。“这是一个非常复杂的系统工程, 高参数聚变装置能建成, 意味着它背后所有子系统的供应链能力都在逐步提升。”杨钊说。

“可控核聚变是临港新片区重点发展的未来产业之一。”在接受中新社记者采访时, 中国(上海)自由贸易试验区临港新片区管理委员会高科处工作人员抗勇表示, 临港新片区正积极规划引入包括高温超导等关键材料制造企业以及核心零部件制造企业, 为产业发展夯实基础。

来源: 中国新闻网大字体小字体
作者 李姝徽 狄权

(走进中国乡村) 浙江乡村研学热 青年力量激活资源

【中新社宁波4月1日电】揉面、塑形、入炉……在浙江省宁波市海曙区古林镇仲一村烤炉前, 围满了小朋友, 一双双眼睛紧紧盯着土窑炉膛, 等待面包出炉。

“自己做的面包, 比买的香多啦!” 捧着热气腾腾的成品, 小朋友们的脸上满是成就感。

当下, 文旅市场持续迭代升级, 乡村旅游早已告别走马观花的浅层游玩, 转向沉浸式、体验式、教育性深度玩法。这座曾以草编闻名的江南古村, 以新青年为核心、以新课堂为载体, 凭借特色研学游成为亲子出行的热门目的地, 走出了一条独具特色的乡村文旅转型路。

走进该村, 多元研学场景一应俱全: 非遗体验馆内, 70多岁的草编老手艺人郑仁菊手把手带着孩子编织草席; 爬宠自然博物馆里, 温顺的爬宠拉近了孩子与自然的距离; 气象研学教室旁, 油菜花田间的节气知识牌, 让科普知识变得生动可感。

“这里的研学不流于形式, 孩子能实实在在学到东西, 亲子时光也格外有意义。”前来体验的游客王剑直言, 从非遗体验到自然科普, 从手工制作到水乡泛舟, 一站式研学体验让孩子在玩乐中增长见



3月28日, 浙江省宁波市海曙区古林镇仲一村内, 窑烤面包出炉场景。林波 摄

识, 也让家长省心。这场古村里的研学热潮, 并非偶然兴起, 而是一群返乡青年策划的乡村“新打法”。

2022年, 农创客马可杰、马玲玲夫妇回到仲一村, 打造的文创茶咖啡馆“俩老头”意外走红。收获初步人气后, 马可杰没有止步于单店经营, 而是立足乡村资源搭建起“乡村MCN (Multi-Channel Network)”平台, 拿出近乎零成本的创业空间, 广泛吸纳青年创客返乡入驻, 陆续引入近十种新业态, 构建起“平台引流、合伙人深耕”的集群发展模式, 盘活了村内闲置资源。

“00后”烘焙师金星光深耕烘焙行业九年, 痴迷于柴火面包的原始风味, 也向往乡村的宁静生活。看准亲子研学的发展大势后, 金星光与马可杰一拍

即合, 于2024年10月在村内落地窑烤面包工坊, 让乡土风味成为研学亮点、乡村网红打卡点。

如今, 窑烤面包工坊不仅成为研学课堂的核心场地, 更成了村民与游客的心头好。下班后, 周边村民、工作人员便会前来喝茶尝面包, 尽享慢时光。

据马可杰介绍, 从单一业态到多元集群, 从零散经营到平台化运营, 他们打造的乡村运营2.0模式成效显著。“2025年, 我们的项目总销售额突破700万元(人民币, 下同), 也为村集体带去了实实在在的收入。”

“不少村民就近变身乌篷船工、研学助教, 在家门口实现稳定就业, 真正共享发展红利。”仲一村工作人员徐羽翎表示, “体验经济”正成为乡村文旅发展的新窗口, 而青年力量是激活乡村资源的关键。

中国科研团队呼吁全球生物多样性热点“上新”华中地区

【中新社北京3月31日电】中国科研团队最新研究表明, 华中地区拥有维管植物超过14431种, 其中至少2024种为该区域特有, 完全符合全球生物多样性热点划定标准, 他们呼吁尽快将华中地区正式认定为全球生物多样性热点。

这项为中国优化生物多样性保护空间格局、积极履行《生物多样性公约》

提供关键科学依据的重要研究, 由中国科学院植物研究所(植物所)植物大数据与生物多样性保护研究团队完成, 相关论文31日在国际专业学术期刊《自然-生态与演化》发表。

论文第一作者、中国科学院植物所博士研究生冯亚磊介绍说, 既往研究表明, 中国中部在属水平的系统发生多样性显著高于

北美沿海平原, 而后者已在2016年被认定为第36个全球生物多样性热点, 由此引发一个关键问题: 中国中部是否同样具备成为全球热点的条件?

围绕这一问题, 研究团队基于多年的野外调查与采集工作, 构建了目前取样最全的中国维管植物生命之树, 其中包含6265个中国特有种。结合140余万条物种分布记录, 进一

步分析发现, 华中地区是一个长期被忽视的保护空缺, 其面积约154万平方公里, 位于东亚亚热带常绿阔叶林生态区, 拥有维管植物超过14431种, 其中至少2024种为该区域特有, 而其原始自然植被覆盖率仅为7%, 完全符合全球生物多样性热点划定标准: 拥有至少1500种特有维管植物, 且原始自然植被留存率不足30%。

论文共同通讯作者、中国科学院植物所鲁丽敏研究员和陈之端研究员表示, 应尽快将华中地区正式认定为全球生物多样性热点, 以提升其国际保护体系中的地位, 推动开展更为系统化、精准化的保护行动。

目前, 全球共划定36个生物多样性热点, 其中, 中亚山地、喜马拉雅、中国西南山地和印度-緬

甸等4个热点跨越中国境内, 在全球生物多样性格局中占据重要地位。

研究团队表示, 若华中地区能够获得相关认定, 将成为中国第五个全球生物多样性热点。这不仅有助于提升中国在全球生物多样性保护中的影响力, 也将吸引更多国际关注与支持, 共同守护这些进化独特却面临威胁的自然遗产。



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

@METROTV @METRO_TV METROTXINWEN @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

吃出健康

用香干替代肉菜 芝麻酱每天一勺 意想不到的补钙高手

中国注册营养师 谷传玲

调查显示,我国成人人均钙摄入量不到推荐量(800毫克/天)的一半。牛奶虽然补钙效果好,但由于各种原因,很多人牛奶摄入量很少。推荐几种钙含量高于牛奶的补钙高手,大家可以常吃。

石螺。其钙含量高达2458毫克/100克,是牛奶的24倍,并且,石螺高蛋白低脂肪,蛋白质含量高达12.8克/100克,大概是蛭子和花蛤的1.6~1.7倍,脂肪含量则为0.7克/100克。石螺的热量也不高,只有90千卡/100克,是猪里脊肉的60%。新鲜的石螺可以炒着吃,还可以买干的石螺肉,泡发后煲汤,也可以煮汤面时

加一把,既提鲜又营养。烹调时放些生姜、紫苏、胡椒等香辛料,有助去除石螺腥味。芝麻酱。其钙含量高达1170毫克/100克,是牛奶的11倍。作为植物性食物来源,芝麻酱中的膳食纤维和草酸会影响钙吸收,但胜在它的钙含量足够高。吃一大勺芝麻酱(约25克),其中所含的钙可达300毫克左右。除此之外,芝麻酱还富含单

不饱和脂肪酸、钾、镁、铁、锌等矿物质,以及维生素B1、维生素B2、维生素B6和维生素E等维生素,堪称调味品中的“营养宝库”。但芝麻酱高热量高脂肪,食用量不可过多,每天10~20克即可,否则会加重发胖风险。提醒大家,市场上名为芝麻酱的产品,不一定是纯芝麻酱,为了中和味道,有些产品会加入二成花生酱,俗称“二八酱”,其更好开,但营养价值比纯芝麻酱稍微低一些,大家购买时注意查看食品配料表。

田螺。其钙含量为1030毫克/100克,是牛奶的10倍,它还富含有助抗氧化的硒,每100克高达16.73

微克,是成人每日硒需求的28%。和石螺一样,田螺也高蛋白低脂肪,热量比石螺还低,只有60千卡/100克,吃法和石螺一样。田螺个头更大,吃起来更有肉,补钙的性价比很高。想提醒的是,购买食用时要警惕跟它长得很像的一种螺——福寿螺。福寿螺个头要比田螺大不少,外壳颜色比田螺浅,呈黄褐色,田螺呈青褐色;田螺尾部呈锥形,盖头是片圆形,而福寿螺尾部短,盖头偏扁,呈圆盘形;从口感上说,田螺肉要比福寿螺肉质更嫩。

香干。豆腐是有名的补钙高手,以其为原料制作的各种豆干制品更胜一筹,比如有的香干钙含量



达到1000毫克/100克,比奶酪还高,堪称豆制品里的补钙王者,少一些的也有735毫克/100克,与奶酪接近。用香干替代肉炒菜,钙含量会大幅提高,比如香干炒芹菜就是一道非常好的补钙美食,并且芹菜富含钾和维生素K,有助促进钙吸收。香干种类不少,有些经过了调味或熏制处理,不仅高油高盐,有些营养成分也被破坏了,所以大家购买时最好选没有经过复杂加工、低油低盐的产品。石螺、田螺和香干可以作为第一梯队的补钙食物,推荐大家常吃。芝

麻酱里的钙吸收率稍微差些,可以作为补钙的第二梯队,但热量太高,适合拌凉菜时替代烹调油。此外,牛奶、无糖酸奶、豆腐、豆腐皮也都是第一梯队补钙食物,最好每天能喝到2包纯奶,或者1包纯奶加1盒(100~130克)无糖酸奶,再来上50克豆腐或豆腐皮。绿叶菜如苋菜、茴香、油菜、芥蓝、小白菜、空心菜等,钙含量都比牛奶高,但其中的膳食纤维和草酸会影响钙吸收,为了提高钙的吸收率,建议沸水焯1分钟,每天吃半斤左右,也可以作为补钙第二梯队的食物。

生儿育女

过度保护与控制 催生自私难合作 “子涵妈妈” 会害了孩子

国家二级心理咨询师 琚金民

“老师,我家子涵为什么坐在最后面?”“老师,我家子涵以后不参加这个活动了。”“为什么我家子涵拍照只有半张脸?”……前段时间,“我家子涵”在网络上火了,其源自网络上的一段聊天记录,一位叫“子涵妈妈”的家长因为自家孩子在幼儿园被蚊子咬了一口,便在群里对老师兴师问罪:“老师,我家子涵为什么被蚊子咬,幼儿园就这样看孩子的吗?”在老师给出解释后,“子涵妈妈”继续质问:“那为什么没有咬别的小朋友?”

现实生活中,像“子涵妈妈”这样喜欢“小题大做”的家长特别常见。比如,有家长在班级照片里没看见自家孩子,或者孩子没有站在C位,就怀疑他是不是被欺负了;孩子在学校水喝少了,家长就会责怪老师不负责任;有家长发现学校周边的小卖部售卖零食,于是找到老板软硬兼施,限制货架上“不健康”的零食,还暗示自己认识工商局的人……这些都是媒体公开报道过的案例。

一时间,“子涵妈妈”成为一个代名词,特指对孩子过度保护的家长群体。在他们眼里,孩子如陶瓷般易碎,而外界到处都是危险。“子涵妈妈”过于强调孩子的“脆弱

性”,甚至把个人、家庭的标准凌驾于学校或他人之上,以完成对孩子的全方位保护。家长不希望孩子受委屈,这是人之常情。但如果过度介入学校事务,把老师当成“全职保姆”,要求其为孩子提供无微不至的照顾,这就是一种越界行为。不仅损害了家庭和学校的健康关系,给老师带来巨大心理压力,更不利于培养孩子独立思考和解决问题的能力,导致孩子一遇到困难,就等待家长、老师的帮助。孩子在过度的保护和控制下容易成长为极度自私的“巨婴”,不仅生活自理能力差,而且会将自己看做世界的中心,并要求他人围着自己转。这样的孩子缺乏同理心,在人际交往中也会遭到周围人的排斥,很难跟他人合作。过度保护还会让孩子缺乏多样的人生体验,感受不到冒险成功后的惊喜、求知创新的快乐,也缺乏那种战胜挫折的成就感。

“子涵妈妈”背后其实是无尽的焦虑和掌控欲,家长应该调整心态,“放手”让孩子享受成长。家长的弦松一点,孩子的成长空间就大一点。多一点耐心,尊重孩子的节奏,给到一个家长最该给的东西:爱、欣赏、接纳、支持,那才是孩子所能获得的最大养分。当孩

子在受到委屈、遭遇挫折时,家长不要小题大做、指责他人,要以积极的心态来看待这些负面刺激。儿童心理学家鲁道夫·德雷克斯曾说过:“我们做不到一辈子保护,我们也不想这样。我们有责任和义务训练和培养孩子有勇气、有力量面对生活的起起伏伏。”适度的照顾,比过度保护更能帮助孩子成长。孩子并不需要一个“真空无菌”的成长环境,他们更需要一个真实的成长环境。

家长对孩子的保护应抓大放小,减少干涉、控制,抓住重大的问题,比如保护孩子的人身安全,其他小问题可以放一放,让孩子自己去处理。当孩子遇到困难、挫折时,家长不应替孩子“冲锋陷阵”,而应陪伴孩子,找到原因,对症下药,鼓励他战胜困难、克服挫折。家长还要培养孩子的同理心,学会理解别人,反思自己,勇于承担责任。在孩子年纪比较小的时候,需要父母帮助孩子做一些决定。随着年龄的增长,逐渐转化为和孩子共同做决定。最后,把主动权交还到孩子手上。归根结底,养育的最终目标是要帮助孩子发展成为一个独立的人,培养自己的判断和处理问题能力,踏上独自前行的道路。

医学前沿

器官纤维化可能与铁有关

器官纤维化可能导致各种慢性或致命性疾病,比如肝硬化、肾病和心血管疾病等,这也使纤维化疾病成为一个严重的全球健康问题。最新一期《自然·代谢》杂志刊发的一项研究成功揭示了铁积累在纤维化疾病发展中的关键作用。

过去曾有报道称,铁积累与几种纤维化疾病有关。西班牙巴塞罗那生物医学研究所的科学家认为,这种关联应该不是偶然,而是大多数纤维化疾病的共同特征。新研究表明了铁在纤维化形成中的两个不同作用。一方面,过量的细胞外铁可以触发纤维形成,比如,脉管系

统中的铁释放可能是纤维形成的持续触发因素,由此导致小血管的损伤;另一方面,即使在正常的细胞外铁水平下,铁积累也是驱动衰老细胞释放有害分子,进而促使其周围组织纤维化的关键事件。

基于该理论,研究团队也展示了用磁共振成像检测铁水平在无创评估肾纤维化患者疾病负担方面的潜力。他们还发现,诸如去铁素等能够去除累积铁的物质,或许可以防止器官纤维化。研究主要作者茂斯博士表示,新研究可以为纤维化疾病的早期检测和治疗提供新的策略方向。(陈欣)

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

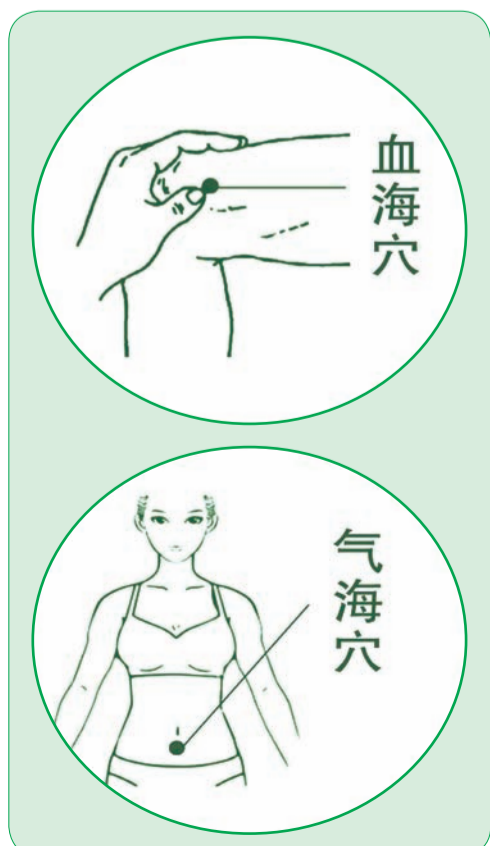
免費: 把脈/問診

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: 中醫氣功師: 0812-2678-9209

中医养生



小寒,揉“两海”通经络

北京中医药大学针灸推拿学院副教授 姚斌彬 □叶佳锋 付春雨

“冬练三九”,小寒正处在三九隆冬之时,是人们加强锻炼、提高身体素质的大好时节。在注意防寒保暖的前提下,适当锻炼不仅可以养筋健骨、畅通血脉、增强自身抵抗力,还能锻炼意志、陶冶性情。

寒冷的天气下,容易使人体血液循环变差,暴露在外的头面及手首当其冲,不妨经常搓搓手。

饮食方面,人体经过春夏秋冬四季的消耗,脏腑气血有所偏差,及时补充气血能补养精气,使身体更强壮。建议多吃羊肉、鸡肉、鱼肉、核桃仁、大枣、桂圆肉、山药、莲子、百合、栗子等补益脾胃、温肾助阳的食品。另外,寒冷对风湿性关节炎患者很不友好。寒邪容易悄悄渗入经络、肌肉、关节,致使气血凝

滞、阻塞不通、不通则痛,出现关节疼痛、局部肿胀、屈伸不利等症状。因此,小寒节气一定要注意防寒保暖。

穴位养生方面,可选择任脉上的气海穴和足太阴脾经上的血海穴。气海穴位于下腹部,脐中下1.5寸处,具有补气理气、益肾固精之功,主治虚脱、月经不调、痛经、遗精、遗尿、肠梗阻等病症。血海穴位于大腿内侧,股四头肌内侧的隆起处,具有补血活血、调经止痛之效,主治膝骨性关节炎、下肢痿痹等疾病。气海穴可用艾灸温阳益气,血海穴按揉就能补血活血。两穴均有“海”字,为“多”之意,寓意能够补益人体气血,促进血液循环,避免寒邪入侵。

爱情不是一杯茶



夜明 著

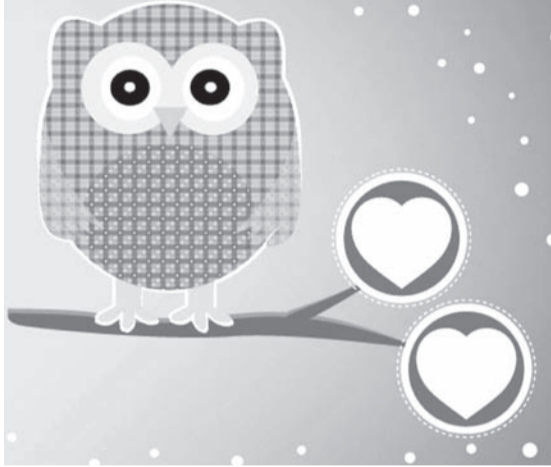
好不容易做得通顺了, 对方的老板却突然重病, 派了个小头目来接着商谈。北雪对这种貌似全权代表的小头目没一点好感, 因为她自己也是, 根本做不了主, 白费一顿力

气, 不过是打口水仗, 回去还要重新请示老板, 再剥一次皮。所以那天对方来, 北雪也没往心里去, 正和一堆乱七八糟的材料拼得不可开交, 忽然听人低低问了一声: “颜小姐是吗?” 北雪听见那声音就是一颤, 她有恋声癖倾向, 但不严重, 但还不至于为此忽略了皮相和内涵。男人长得好不叫好, 家世好也不

叫好。唯独风度气质谈吐举止无懈可击, 那才能算得上一流人物。顾晴光算什么, 一个仗着老子有钱胡作非为的二世祖而已。北雪缓缓地抬起头, 那人略垂了眼帘, 神色平淡波澜不兴。北雪先在心里叫了声好, 再看那人的目光, 说话时只看住了人的眼, 十人专注, 毫无猥琐退缩的态度, 北雪已有三分倾心, “先生是姓罗吧?” 那人微笑着伸出手, “罗江宁。” 北雪的手与他一握, 热度直达掌心, 脸上不自觉地红了一红, “我叫颜北雪。” “早听过颜小姐的大名了。” 北雪一笑, “罗先生过奖, 刘老板的身体还好吗?”

“应该没什么大问题, 也是这段时间事情太多, 休息一阵子就好了。” “是啊, 钱再好, 总好不过一个好身板。” 两个人说了一些闲话, 就把工作日程定了下来, 罗江宁是个头脑极清晰的人, 说起话来有板有眼, 头头是道, 省了北雪许多工夫。将近中午, 罗江宁看了看表, “一起吃个便饭, 颜小姐肯赏这个脸吗?” 北雪欣然答应。找了间距离公司不远的餐厅, 罗江宁把菜单递给北雪, “我是什么都吃的, 只看颜小姐的意思。” 北雪对罗江宁的好感就又添了几分。 (06)

人生感悟



经事长志; 历事成人。不经事不知事艰; 不历事不晓事难。经事越多越聪颖; 历事越多越干练。诚如雨后彩虹最鲜艳; 霜后腊梅更娇媚。

第二关则是盲测, 参赛者须在眼睛蒙上黑巾再品茶, 这考的完全是舌头的辨识度, 一共五题。一样是静悄悄, 考试结果出炉, 只有七名可以进到最后一关。引人注目的吕芝莹与林彦岑仍在场上, 但成绩已让观众议论。众望所归的吕芝莹居然屈居第三, 她错了两题, 第二名是天惠茶行, 错了一题, 而林彦岑全对。吕芝莹自己都难以置信, 她极有把握, 怎么可能错到两题? 位在二楼厢房的池芳好得意的笑了, 她就是看不得她好, 第二关就落到第三, 之后晨光茶行还要怎么以第一茶商的姿态在穆城茶街上横行? 她柳眉一皱, 目光扫过一楼的群众, 又看向两名丫鬟, 「找到

姜爷了?」两名丫鬟摇头, 其中一名道: 「也许姜爷也在某一间厢房里。」上等厢房共有二十间, 楼台前都设有屏风, 可以阻隔外面的视线, 但坐在厢房里的人却可以一览比赛进行。接下来, 斗茶比赛继续进行到第三关。侍茶师一次以托盘端上三杯热茶, 杯口系上黑纱布, 看不见杯底茶色。侍茶师站在离参赛者两步远的距离, 由另一名侍茶师手执蒲扇将三杯茶的茶香往比赛者撮去。这是高难度的辨识, 考的是嗅觉, 而且羽扇只能三回, 一时之间, 整个场更是静到仿佛连根针落地的声音都听得见, 观众们屏息以待, 没人说话。成绩一揭晓, 现场立即炸裂, 议论声此起彼伏, 却也有了更多的欢呼声。晨光茶行居然输了! 林彦岑全对, 吕芝莹竟又错了两题! 今年的赌盘多数人押注林彦岑夺冠, 眼下成真, 庄家可要赔惨了。 (91)



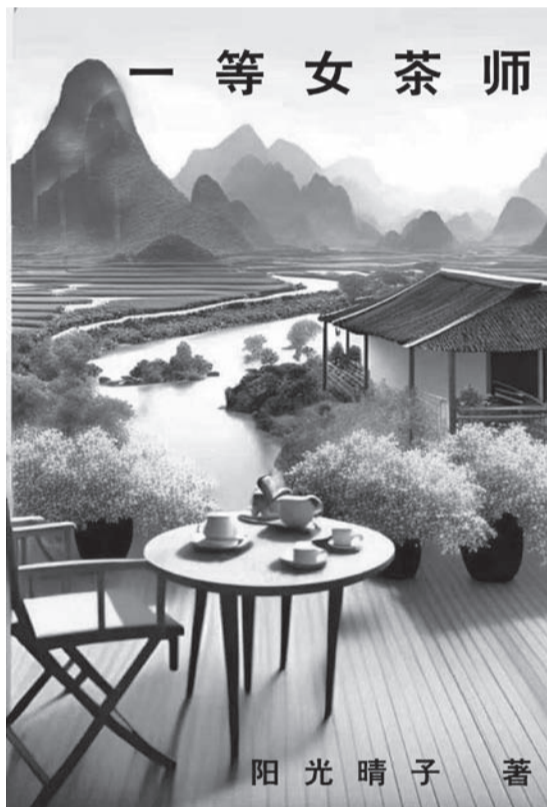
六指琴魔续集

倪匡 著

他讲到此处, 略顿了一顿, 谭月华也已然泪痕满面, 道: “麟弟, 你怪不得我, 我确实是爱上了他, 而且, 我和你分手之际, 你年纪还小, 我也根本不知道你心中的意思。” 吕麟道: “我当时, 确实怪你, 恨你, 但是, 一到了青云岭, 我便不恨你了, 因为我看出, 你真心地爱着我师傅。” 谭月华道: “你既明白了这一点, 我也就放心了!” 吕麟道: “本来, 我也已死了心, 只是自怨命苦, 说不定, 当端木红属意於我时, 也能弥补我心头所受的创伤!” 他长叹了一口气, 又道: “可是, 月姐姐, 青云岭下的那件事发生了, 这件事, 令你悲痛欲绝, 令得我也更加爱你了。” 谭月华低着头, 一言不发。她的泪水, 一滴又一滴地落在平静的海面上, 荡起一个一个小小的漪涟。吕麟道: “月姐姐, 我知道你爱东方师傅, 那件事发生之后, 你心中所受的打击, 十分沉重, 但是, 你难道没有一点爱我之念, 不能变通一下, 面对现实吗?” 谭月华苦笑了一下, 道: “麟弟, 说得多么容易啊!” 吕麟一伸手, 紧紧地握住了谭月华的纤手道: “月姐姐, 那你至少应该试着去做, 天叫我们, 飘流在此, 我们可以两个人在一起, 绝对没有外人来吵扰我们了!” (335)

谭月华抬起头来, 道: “麟弟, 这是什麼话, 你不要报父母之仇, 不要寻火羽箭, 除六指琴魔了吗?” 吕麟叹了一口气, 道: “月姐姐, 不瞒你说, 如果我们这次, 是飘流到了一个荒岛之上的话, 我真想什麼都不管, 只和你两人, 在荒岛之上, 渡其一生!” 谭月华一听得吕麟如此说法, 不由得呆了半晌, 无话可说。她自然知道, 吕麟心中, 对六指琴魔之恨, 可以说是恨之切骨! 他好几次几乎身死, 也是为了不顾一切, 和六指琴魔作对之故。可是如今, 他却讲出这样的话来, 可知在他的心中, 对自己的爱情, 实在看得比任何事情更重! 谭月华一想及此, 心中更是乱到了极点, 对着这个如此情深, 而且和她又有了绝非寻常关系的年轻人, 她芳心之缭乱, 实是可想而知! 两人静了半晌, 吕麟才又道: “月姐姐, 你说怎麽样?” 谭月华茫然道: “我也不知怎麽说才好。” 吕麟道: “月姐姐, 东方师傅心中的痛苦, 我也知道, 但是他却愿意成全我们两人, 月姐姐, 你如今这样, 东方师傅心中, 只有更加痛苦!” 谭月华眼中, 泪水重又滚落而下, 好一会, 她才道: “麟弟, 我心中乱极了, 我们不要再谈这件事, 好不好?” 吕麟望了她半晌, 道: “好, 我们先设法离开这里吧。” 谭月华幽幽地点了点头, 又长叹了一口气, 道: “怎麽离开去呢?” 吕麟道: “我在这里, 好像知道你也一定会来到此处一样, 一刻不停地眺望, 我发现凡是来到这里的大海龟, 总是由东游来的, 可能东面有陆地, 我们何不利用大海龟, 拖着船板离开此处, 就算到一个无人荒岛, 也比这裏好了。” 谭月华道: “到了无人的荒岛之上, 你便不想离开了吗?” 吕麟苦笑道: “当然想离去的, 但是总得在岛上住上些时了。” 谭月华半晌不语, 心想自己既答应了和吕麟一起出海, 就应该早想到会有这样的事情发生。当时虽然和他约定, 不能和自己接近, 但是答应他的时候, 可知也不是和他毫无情意! 谭月华如此一想, 心中更是缭乱到了极点, 吕麟道: “你去休息一会, 我来捉海龟。” (103)

一等女茶师

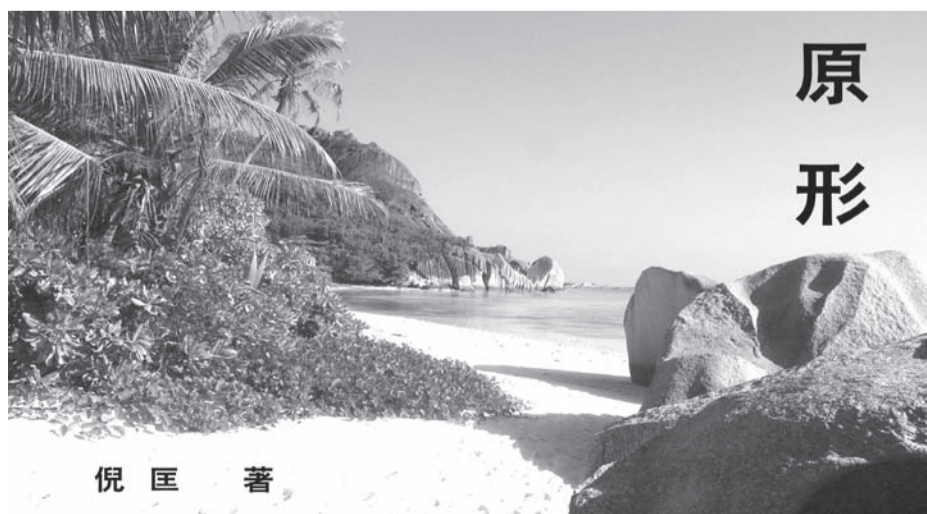


阳光晴子 著

侍茶者一一送茶到各个参赛者桌上, 时间一到就必须写下答案。场上静悄悄, 众人关注的多是突然声名鹊起的博群茶行以及晨光茶行。吕芝莹与林彦岑几乎是同时写上答案, 而两人也是近四十名参赛者中动笔最快的。时间慢慢流逝, 第一关结束, 侍茶者收回每个人的答案纸交到评审手上。片刻后, 第一关留下来的有二十名, 林彦岑跟吕芝莹都在其中, 不少人大声欢呼。

上, 但成绩已让观众议论。众望所归的吕芝莹居然屈居第三, 她错了两题, 第二名是天惠茶行, 错了一题, 而林彦岑全对。吕芝莹自己都难以置信, 她极有把握, 怎么可能错到两题? 位在二楼厢房的池芳好得意的笑了, 她就是看不得她好, 第二关就落到第三, 之后晨光茶行还要怎么以第一茶商的姿态在穆城茶街上横行? 她柳眉一皱, 目光扫过一楼的群众, 又看向两名丫鬟, 「找到

原形



倪匡 著

白素忽然说了一句话, 令我和黄堂都错愕之至, 她道: “何正汉兽欲不遂, 在一次强迫行动中, 把何可人杀死了。”我和黄堂都恰好举杯欲饮, 一听到了这样的话, 手僵在半空之中, 难

准备大叫, 但在这一霎间, 我灵光一闪, 先叫了起来: “现在的何可人, 不是原来的何可人, 是……是甚么东西顶了她的身体, 在继续生活?”

白素点了点头, 黄堂本已张口待叫, 但听得我如此说, 便再也叫不出来, 厥状甚是滑稽。我疾声道: “那是甚么东西?” 白素的回答令我气结, 她道: “我没有问……怎可以直接问人家的原形是甚么, 不是太没有礼貌了吗?” 我暗暗顿足, 白素已经证实了如今的何可人不知是甚么妖精, 她竟还要优雅到讲礼貌。换了我, 就算要一手掐住对方的脖子, 一手用拳敲对方的头顶, 也要将之弄出原形来, 至少, 也要迫出原来是甚么东西来。白素无视我瞪眼吹须的神情, 继续道: “她和那只公鸡是一双情侣, 那公鸡的道行还未够, 够了之后, 也可以变成人……” 我思绪紊乱, 大声道: “等一等,

那公鸡怎么变人? 是找一个人的身体顶上去, 还是自己幻化人形?” 白素道: “都可以……它是可怜何可人死得冤, 又很喜欢何可人的身体, 所以才顶替了的。” 我闷哼一声: “我们人类, 是不是还应该感激她的大恩大德?” 白素道: “那倒不用, 但至少也不必视她为敌。” 说到这里, 黄堂已一阵风也似向外走去。白素叫道: “黄主任, 你这下赶去, 他们早离开了!” 黄堂要离去, 自然是想赶到现场去, 被白素一言道破, 他站定了身子。白素又道: “黄主任, 你放心, 你有的是机会去鸡场, 何可人把鸡场给了我。” (103)

刚果历史性晋级2026年世界杯



刚果(金)国家队。图片: 安塔拉通讯社/国际足联

【美都新闻网4月1日】雅加达时间4月1日上午, 刚果民主共和国(简称刚果(金))国家队在墨西哥瓜达拉哈拉举行的洲际附加赛决赛中, 以1-0战胜牙买加, 成功晋级2026年世界杯, 创造了历史。

据安塔拉通讯社报道, 这一成就具有历史意义, 因为这是刚果(金)首次以现国名参加世界杯。此前他们曾参加过1974年世界杯, 但当时该国仍名为扎伊尔。

据国际足联官网消息, 刚果(金)在加时赛中战胜牙买加。制胜球由伯恩利中后卫阿克塞尔·图安泽贝在第100分钟打入, 他此前曾效力于曼联。这场比赛中, 刚果(金)和牙买加都派出了最强阵容。

本场比赛中, 双方均派出最强阵容。刚果(金)方面, 图安泽贝和阿隆·万-比萨卡(西汉姆联)坐镇后防线, 约阿内·维萨(纽卡斯尔联)和塞德里克·巴昆布(皇家贝蒂斯)组成锋线搭档。牙买加方面则引进了布伦特福德后卫伊桑·皮诺克和中

场莱昂·贝利(阿斯顿维拉)。

双方首发阵容齐整, 比赛从一开始就十分胶着。第12分钟, 塞德里克·巴昆布的射门威胁到了牙买加的球门, 但未能破门。

十分钟后, 皮诺克再次尝试射门, 但同样未能改变比赛局面。此后, 刚果民主共和国和牙买加互有攻守, 但上半场结束时比分仍为0-0。

下半场比赛同样胶着, 双方均未能破门, 比赛进入两个15分钟的加时赛。

加时赛第一节, 刚果民主共和国打破僵局, 引来球迷的欢呼。布莱恩·西彭加开出角球, 阿克塞尔·图安泽贝抓住禁区内皮球的空当, 将球送入网窝, 帮助球队1-0领先。

进球后, 刚果民主共和国的阵型更加紧凑, 使得牙买加难以在对方半场创造机会。最终, 比赛以刚果民主共和国1-0获胜告终。

在2026年世界杯中, 刚果(金)将被分入K组, 同组对手包括葡萄牙、哥伦比亚和乌兹别克斯坦。他们的首场比赛将于6月17日对阵葡萄牙。

友谊赛: 葡萄牙2-0力克美国

【美都新闻网4月1日】(综合报道): 雅加达时间4月1日清晨, 足球友谊赛葡萄牙挑战美国的比赛在梅赛德斯奔驰体育场进行。最终葡萄牙2-0美国。

据直播吧消息, 第5分钟, 美国队左路角球开到禁区后点麦肯尼头顶偏了。

第8分钟, 葡萄牙前场反超成功, 维蒂尼亚中路直塞到禁区B费转身抽射被弗里兹扑出。

第36分钟, 葡萄牙首开记录! 反击机会B费拿球到禁区右路后脚跟回做,

特林康停球后推射破门, 美国0-1葡萄牙。

上半场补时4分钟, 美国0-1葡萄牙。

下半场易边再战, 奥斯塔右路弧顶内切横传, 拉莫斯兜射打偏了。

第58分钟, 葡萄牙扩大比分! 左路角球开到中路弧顶菲利克斯停球后凌空抽射破门, 美国0-2葡萄牙。

第74分钟, 葡萄牙右路角球开到禁区防守球员解围不远, 弧顶菲利克斯远射打偏了。

下半场补时4分钟, 美国0-2葡萄牙。

2026世界杯48强全部揭晓 亚洲9队参赛创造历史

【网易体育电】北京时间4月1日中午, 随着2026年国际足联世界杯外围赛附加赛的结束, 参加2026年国际足联世界杯决赛阶段的48支球队全部产生。亚洲共有9支球队参赛, 中国自2002年后连续缺席6届世界杯。此外39个名额分布为: 欧洲16队, 非洲10队, 南美洲和中北美及加勒比海地区(含东道主)各6队, 大洋洲1队。

2026年美加墨世界杯参赛球队将首次扩军至48支, 名额分配方案为:

- 东道主: 3队
- 欧洲: 16队
- 亚洲: 8队, 1队附加赛
- 大洋洲: 1队, 1队附加赛
- 南美洲: 6队, 1队附加赛
- 非洲: 9队, 1队附加赛
- 中北美及加勒比海地区: 3队, 2队附加赛
- 附加赛: 6队参加, 2队晋级
- 经过各大洲预选赛以及附加赛, 48队分布为:

东道主(3队): 美国、加拿大、墨西哥

欧洲(16队): 英格兰、法国、克罗地亚、葡萄牙、挪威、德国、荷兰、比利时、奥地利、西班牙、瑞士、苏格兰、瑞典、土耳其、捷克、波黑

亚洲(9队): 日本、伊朗、乌兹别克斯坦、约旦、韩国、澳大利亚、沙特阿拉伯、卡塔尔、伊拉克、大洋洲(1队): 新西兰

南美洲(6队): 阿根廷、巴西、厄瓜多尔、乌拉圭、哥伦比亚、巴拉圭

非洲(10队): 摩洛哥、突尼斯、埃及、阿尔及利亚、加纳、佛得角、南非、科特迪瓦、塞内加



尔、民主刚果

中北美及加勒比海地区(3队): 巴拿马、库拉索、海地

2026年国际足联世界杯于2026年6月11日至7月19日在美国、加拿大与墨西哥三国联合举办, 是历史上首次由三个国家共同承办。本届赛事首次采用48队赛制, 分为12个小组, 每组前两名及8个最佳第三名晋级32强淘汰赛, 淘汰赛新增1/16决赛轮次, 共计进行104场比赛。

2026年世界杯分组

- A组: 墨西哥、南非、韩国、捷克
- B组: 加拿大、波黑、卡塔尔、瑞士
- C组: 巴西、摩洛哥、海地、苏格兰
- D组: 美国、巴拉圭、澳大利亚、土耳其
- E组: 德国、库拉索、科特迪瓦、厄瓜多尔
- F组: 荷兰、日本、瑞典、突尼斯
- G组: 比利时、埃及、伊朗、新西兰
- H组: 西班牙、佛得角、沙特阿拉伯、乌拉圭
- I组: 法国、塞内加尔、伊拉克、挪威
- J组: 阿根廷、阿尔及利亚、奥地利、约旦
- K组: 葡萄牙、民主刚果、乌兹别克斯坦、哥伦比亚
- L组: 英格兰、克罗地亚、加纳、巴拿马

值得一提的是, 4夺世界杯冠军、2次获得亚军、1次获得季军的意大利, 连续3届无缘世界杯决赛圈。此外, 2次获得世界杯亚军的匈牙利、2次获得世界杯季军的波兰、1次获得世界杯季军的奥地利和智利、曾夺得欧洲杯冠军的丹麦和希腊均折戟于预选赛。

巴西和阿根廷友谊赛获胜

【美都新闻网4月1日】雅加达时间4月1日上午, 多场足球友谊赛展开争夺, 其中巴西和阿根廷国家队分别战胜克罗地亚和赞比亚。

据安塔拉通讯社援引巴西足协官网消息, 巴西队在美国奥兰多以3-1战胜克罗地亚。

巴西队的三个进球分别由达尼洛·桑托斯(45+1分钟)、伊戈尔·蒂亚戈(88分钟点球)和加布里埃尔·马丁内利(90+2分钟)攻入。达尼洛和蒂亚戈打进了他们代表巴西国家队的首粒进球。克罗地亚队则由洛夫罗·马耶尔(84分钟)扳回一球。

比赛中, 巴西队在取得一球领先优势后, 始终难以攻破克罗地亚队的防线。然而, 在第76分钟替补路易斯·恩里克出场的恩德里克最终打破了僵局。恩德里克赢得点球, 伊戈尔·蒂亚戈在禁区内突破被克罗地亚后卫约西普·苏塔洛阻挡后

主罚命中。随后, 这位目前租借效力于里昂的皇家马德里前锋助攻加布里埃尔·马丁内利破门得分。

与此同时, 在布宜诺斯艾利斯, 东道主阿根廷以5-0大胜赞比亚, 队长梅西打入了他在2026年的首粒进球。

梅西在第43分钟破门, 这是阿根廷本场比赛的第二个进球。随后, 朱利安·阿尔瓦雷斯(第4分钟)、梅西、尼古拉斯·奥塔门迪(第50分钟点球)、多米尼克·钱达的乌龙球(第68分钟)以及瓦伦丁·巴尔科(第90+4分钟)也相继进球。

同一天, 另一场友谊赛中, 墨西哥与比利时1-1战平。墨西哥凭借豪尔赫·桑切斯(第19分钟)的进球取得领先。比利时凭借多迪·卢克巴基奥在第46分钟的进球扳平比分。

2026年世界杯东道主加拿大与突尼斯互交白卷。这场平局使加拿大



巴西国家队中场球员达尼洛·桑托斯。图片: 安塔拉通讯社/巴西足球联合会

在2026年世界杯上保持不败, 此前他们曾与冰岛2-2战平, 并在1月份战胜危地马拉。

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

VIP-B座 TJOA SO HOA 女83岁 04月04日 09:00出殡 安葬于古农加东坟场之阳	SUITE-2座 JOHAN LIE 男73岁 04月02日 13:30出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	SUITE-3座 CHIN JUN PHIN 男63岁 04月02日 10:30出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	DELUXE-6座 SUSILAWATI 女71岁 04月04日 出殡 安葬于本托朗岸坟场之阳	金香花座 JO PO TJOEI 男77岁 04月02日 07:30出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场
兰花座 SUTINI (TAN LEI TJIOK) 女91岁 04月03日 09:30出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	第17座 FALEN/ TJU DI PING 女14岁 火化于王宫火葬场	第18座 LAU TJIN TIONG 男58岁 04月03日 出殡 火化于王宫火葬场	第20座 DAVID SISWANTO 男43岁 04月03日出殡	第21-22座 SHEN LING MIN 男74岁 火化于JABAR AGUNG火葬场

生命时报

传播健康理念 介绍养生知识

印度尼西亚
商報

INDONESIA SHANG BAO

中医养生

看看你的身体哪有寒 腹部冷痛热敷 足部冰凉药浴 肾虚宫寒艾

中国中医科学院西苑医院脾胃病科主治医师 李媛媛 □主任医师 纪太军

寒者，冷也。《黄帝内经》把寒证分为外寒和内寒：“阳虚则寒，阴盛则寒”。自然界中，具有寒冷、凝结特性的外邪，都称为寒邪，寒邪为病称为外寒病。在寒冬腊月，人体不注意防寒保暖，常易感受寒邪；另外，淋雨涉水、汗出当风、贪凉露宿，或过食寒凉之物，均为感受寒邪的途径。同时，体内阳气虚弱或阴气盛，不能温煦肌表，可引起内寒病。内寒病与外寒病相互联系、相互影响。外寒病损伤阳气可导致内寒病，内寒病由于阳气不足常易诱发外寒病。当身体不同部位出现寒邪或遭寒邪侵袭后，会出

哪些不同症状？
寒性为阴，易伤脾胃阳

气。人体阳气不足，不仅不能祛除寒邪，反而易被阴寒之邪所伤，寒邪损伤脾胃阳气，或过食生冷，寒积于脾胃，背部及腹部就会特别怕冷，夏天不能吹空调、不敢喝冷饮，常见手脚发凉、面色青白、下体寒凉、脘腹冷痛、呕吐腹泻等症状。若不加干预，脾气进一步变虚，无力运化水湿，会诱发寒湿困脾证，表现为胃脘满闷（或绵绵作痛）、食欲不振、头重头沉、肢体困重、大便溏泄、恶心呕吐、口淡苔白等。寒邪损伤心肾之阳，可见手足厥冷、精神萎靡、小便清长等。

寒性凝滞，会使经脉气血涩滞不通。这种状态下，容易形成瘀血、痰浊、气滞互结的情况。



身体气血运行不畅，“不通则痛”，会出现各种疼痛症状；寒邪侵犯经络，经络有寒，可出现关节疼痛或全身痛；寒邪侵犯胃肠，胃肠寒盛，可见脘腹冷痛或绞痛；肝脏有寒，可能会气逆产生呕吐感或头顶痛等。

寒性收引，容易侵犯人体肌表。表现为肌肤闭塞，阳气不得宣泄，出现恶寒、发热、无汗等。若经络关节有寒，可见筋脉、关节屈伸不利、拘挛。女性盆腔有寒，可出现月经失调（月经减少或延迟）、痛经，长时间会使经血瘀滞，引发子宫肌瘤、子宫内膜异位症，月经、生育都会受影响。

邪，我们可以使用中医的一些方法针对性祛除。

腹部保暖及热敷。脾胃有寒，要特别注意下体及后背和腹部的保暖，进行腹部热敷。平时可用暖宝宝、中药热奄包热敷腹部。女性穿衣一定要注意，尤其是腹部肚脐丹田处和腰骶部不能暴露在外，尽量别迎风见雨受湿寒。

热水泡脚或中药足浴。“寒由脚下生”，平时应特别注意下肢尤其是足部保暖，可用热水泡脚或中药足浴。泡脚时可加红花、细辛、桂枝、花椒等温性药物，也可在水中加入艾草或姜片，水温在40度左右即可，浸泡5-10分钟。

艾灸外治。脾胃有寒，可艾灸神阙穴、关元穴、中脘穴、足三里等；体表经络有寒，可艾灸大

椎穴等；肾虚宫寒，可艾灸三阴交等。

饮食调理及体育锻炼。多吃温热食物，忌食生冷瓜果、海鲜、冷饮等食品。适当增加体育锻炼，如慢跑、打太极拳、练八段锦等，提高身体素质，提升阳气，抵御外寒。

中药口服。脾胃有寒时，可用理中汤、小建中汤等温中散寒，或用干姜、花椒、桂枝代茶饮；心肾有寒，可予桂附地黄汤、右归丸补肾阳；宫寒者可在医生指导下服用暖宫丸等。

以上方法，体寒人群可酌情选择。调理的同时，也要注意合理饮食，注意控制水分，进食不宜过量。当体寒症状严重，自行调理不能缓解时，需前往医院进行治疗。

中医名家

皮肤病，由内而外调养

受访专家：首都国医名师、中日友好医院皮肤科主任医师 钱文燕

生命时报记者 张健 瘙痒、疼痛、面容受损……现如今，湿疹、白癜风、过敏性皮炎、银屑病、荨麻疹、掌跖脓疱病、激素依赖性皮炎等皮肤病呈高发趋势，不仅影响患者的生活质量，还给人形象和心里带来了巨大压力。据统计，我国每年约1.5亿人患皮肤病，且数量逐年上升。在首都国医名师、中日友好医院皮肤科主任医师钱文燕教授看来，中医药治疗皮肤病历史悠久，历代医家对皮肤病有精辟的理论总结和丰富的治疗经验，应对皮肤病高发的态势，中医药有独特优势。

生于中医世家

钱文燕祖籍辽宁丹东，1936年生于长春，后在北京长大。其外祖父是辽宁省的中医，自小在中医氛围中耳濡目染，对医学产生了浓厚兴趣。1956年，钱文燕报考了北京中医药大学（现为北京中医药大学），成为学院首届统招中医。在六年的求学时光中，钱文燕研读经典，热爱文艺，喜欢运动，是学校广播站有名的“金嗓子”。常年坚持运动的好习惯，为其打下了坚实的健康基础。毕业后，钱文燕分配到北京中医医院，任职于皮肤科，师从中医皮肤科泰斗赵炳南22年，深得真传。1984年，中日友好医院建院，钱文燕调任该院参与皮肤科筹建。

主攻皮肤病60多年，钱文燕继承并发扬了赵炳南先生皮肤外科学术思想，在掌跖脓疱病、银屑病、各型湿疹、遗传性皮肤病、各种红斑性皮肤病、带状疱疹、红斑狼疮等疑难杂症的诊治上形成了独特的诊疗思想。她认为，皮肤病是脏腑、气血、阴阳失调的外在表现，提出了“和脏腑、调阴阳、扶正祛邪、活血化痰”的皮肤病治疗方法。临证注重热邪与湿邪，强

调皮肤病的治疗应灵活运用清热、解毒、利湿、扶正祛邪等方法，倡导“清、利、扶”三法。

皮肤病要整体辨证

中医认为，“有诸于内，必形于外。”在钱文燕看来，皮肤本质上是五脏六腑的外在反映，即皮肤病由内发于外。从病机上讲，机体的阴阳平衡、气血营卫的调和、脏腑经络的通畅都与皮肤损害的变化密切相关。所以治疗皮肤病必须强调“整体观念”，包括两个方面。

一是人与环境是有机统一的整体，皮肤病的发病与治疗都与四时环境变化密切相关。人体之中，皮毛在外，往往最先受邪。春季风邪为患，易患荨麻疹、过敏性鼻炎；夏季暑热火毒气盛，湿疹、痱疹、癣病多发；秋季干燥，易手足皲裂；冬季寒冷，爱生冻疮。因此，药物的选择上也要顺应四时，如春季要加重疏风、疏肝的药物；夏季加入清热解暑药物；长夏暑湿为害，治疗应芳香化湿及燥湿健脾；秋季燥邪为盛，宜加入补养肺阴的药物；冬季阴寒为盛，阳气避藏，治疗应加入通阳药物。随着生活节奏加快与生成本增高，现代人面临的压力越来越大，精神也常处于紧绷状态，使得一些受情志因素影响下的皮肤病发生或加重，如银屑病、神经性皮炎、黄褐斑、各类脱发、白癜风等。在这些疾病的辨证治疗过程中，应辅以太阴养神、疏肝解郁的中药，方能达到事半功倍效果。

二是人体自身是有机统一的整体。人体正常的生理活动一方面依靠各脏腑组织发挥自己的功能，另一方面又要依靠脏腑组织之间相辅相成的协同作用和相反相成的制约作用，才能维持其生理平衡。五脏六腑气血津液



充足，运行调和，则皮肤荣润有光泽；若五脏六腑气血阴阳失和，皮肤也有相应的病理表现。故辨证时，必首辨阴阳、次辨气血，同时重视心火、肝火及湿邪为病。

治疗有三个原则

在整体观念的基础上，钱文燕把“身心合一、内外同调、顾护脾胃”作为皮肤病的辨证论治原则。

注重“身心合一”

在钱文燕看来，皮肤病患者的病情往往缠绵难愈，这给其心理、生理和经济生活等方面带来很大的负面影响。治疗疾病的同时，也要治愈每一位患者的心灵。像掌跖脓疱病、牛皮癣、湿疹、皮炎等，十分影响患者的生活质量。有的掌跖脓疱病患者因为病耻感，不敢与人握手；有的年轻病人也因为皮损严重，不敢找对象。临床上，多种皮肤病均有慢性、反复发作的特点，常伴有损容性伤害，所以皮肤病患者在忍受疾病本身造成的痛苦外，还或多或少伴有焦虑、抑郁等情况。这些不良情绪又会反过来引起脏腑经络气血运行紊乱，进而加重病情。例如，湿疹的发病与饮食不节、情志失调等因素密切相关。湿热内生，内不能清解，外不能宣透，郁于肌肤，故发为湿疹。诊疗皮肤病时，钱文燕会给患者详细

讲解病情，帮助患者正确认识疾病成因、发展、预后和转归，以及情绪、饮食、生活方式等因素对疾病的影响；耐心倾听患者讲述，了解患者心理压力的来源，尽量帮助患者解除心理顾虑。用药上，如遇患者因疾病反复情志抑郁，则在处方中配伍柴胡、郁金、川楝子等疏肝解郁；如患者焦虑失眠，则在处方中配伍合欢花、百合、茯神、夜交藤等安神助眠。

强调内外同治。《理渝文》说：“外治之理，即内治之理；外治之法，即内治之法。”钱文燕非常重视内外同治的方法，以内治为主，外治为辅。外用药物直接作用于皮肤，能促进皮损恢复，与内服药物相辅相成，起到1+1>2的效果。外治法还可以及时止痒，解除不适症状。

顾护脾胃功能。钱文燕表示，日常进食的水谷经过胃的消化，化为精气输入脾脏中，脾负责布散水气及精华。一部分精华输入肺，通过肺的宣发将其布散到上部 and 全身皮肤毛孔；通过肃降，输入肾、膀胱及下部。脾为气血生化之源，脾失健运，气血生化乏源，进而影响肺的宣降功能，导致其对皮毛的濡养润泽能力不够。现代人多食肥甘厚腻，加重了脾胃负担，助痰生湿，过度熬夜又会进一步损伤脾胃，致使湿邪内生，这正是湿疹、掌

跖脓疱病等皮肤病高发的原因。钱文燕临床常用茯苓、白术、山药、白扁豆、莲子肉、薏米等药食同源之品平补脾胃，经食同源之品平补脾胃，经常用到的对药“陈皮、厚朴”理气行气，动静结合，既能达到补气而不滞气、行气而不耗气之效；又蕴含“治湿须理气，气行湿自化”之巧，借以辛通开闭、除湿逐秽。

日常护肤有方法

皮肤病既然是身体内在状况的反映，那么，改善生活方式、调整好内在对治疗能起到重要的帮助作用。钱文燕给出三点建议，即健康饮食、作息规律、情志顺畅。

规律饮食、健康饮食有助于维持脾胃正常的生理功能，保证气血的正常生成。改善饮食习惯，少吃或不吃油腻、辛辣刺激食物，可减少脾胃阻滞等问题的几率，进而减少患皮肤病的概率。

我们吃进去的东西，需要通过气的循环运转才能从脾胃输送到皮肤，而维持人体皮肤润泽的物质叫卫气。卫气日行于体表，夜归于阴分。夜卧则血归于肝，熬夜会消耗身体气血，导致卫气无法顺利进入五脏，最后的结果就是第二天皮肤出油、色暗等。现代人普遍都有的一个坏习惯是作息不规律，晚上熬夜，对皮肤损伤很大。想要皮肤好，切记要早睡早起，保持适度运动。

运动过程，汗出腠理开泄，一些代谢废物能够通过汗孔出，促进皮肤排毒。

保持情绪平稳，也是保护皮肤的重要一环。另外，钱文燕建议大家少用化妆品，尽量使用天然安全、成分简单的护肤品来保养皮肤。如果想给皮肤补水，可将纯净水喷到脸上，用手掌拍干；想给皮肤保湿，可用凡士林、维生素E乳等产品，薄薄涂抹一层即可。更换化妆品之前，可先在手腕皮肤上

试一试：轻轻涂一个钱币大小的区域，观察24小时以上，如果皮肤不红不肿，才说明皮肤不过敏。

钱文燕还推荐了几个保养皮肤的小方：1.凉血五花汤：取玫瑰花、鸡冠花各12克，生槐花15克，金银花20克，凌霄花12克，水煎服用，可美容养颜祛斑。2.脚后跟皮厚、皮硬的人，可以用芒硝（又称元明粉）泡脚，芒硝有软坚散结作用。具体方法：取30克芒硝煮水，煮开后转文火煎20分钟，捞出药渣（可二次使用），晾温（38度以下）后泡脚，泡后涂尿素霜、尿素维E乳膏等。3.肥胖、湿气重的人，可适当吃赤小豆、薏米、山楂、荷叶等药食同源之品，既健脾利湿又消食，还能减肥，有助于呵护皮肤。

今年88岁的钱文燕教授依然精力充沛、声音洪亮、思路清晰，没有高血压、高血糖等基础病。

每天日程排得很满，每周出四次门诊，包括一次远程门诊。谈及保养心得，钱文燕教授说：“养生就在日常”。

1.吃得清淡。“我爱吃煮菜，涮白菜叶、煮白萝卜胡萝卜等，吃饭七八分饱就行，别贪食”。

2.心里不装事。遇到不开心的事不往心里去；听到不爱听的话，扭头就走，保持心里干干净净。

3.多喝水。每天起床、睡前喝杯水，喜欢喝凉白开、茶水。

4.早睡早起。每天早上5点多起床，晚上9点睡觉，保持较好的睡眠质量。

5.不把衰老当回事儿。“我有腰间盘突出、老年性耳聋、头疼等问题，但从来不把它们当回事儿。积极调整心理状态，佩戴助听器”。

6.积极锻炼身体。尽量多走路多运动，虽然现在走路很慢，但尽量能走路就不坐车，在家里也闲不下来，到处活动。