



2026年4月7日 (星期二) 丙午年二月二十

加强全民团结 促进经济繁荣 2000年创刊 第26年7534号 零售:5,500盾 每月订费:130,000盾

财政部长声称仍处于安全线内

印尼财政赤字为经济稳定拉响警报

【本报讯】印尼政府记录显示，截至2026年3月底，国家收支预算出现240.1万亿盾的赤字，占国内生产总值的0.93%，远高于去年同期的99.8万亿盾。

根据2025年第17号法令，印尼政府设定了2026年国家预算赤字目标为689.14万亿至698.15万亿盾，相当于国内生产总值的2.68%。该赤字旨在为国家支出提供资金，包括向地方政府的转移支付和新的优先项目。

尽管赤字规模扩大，但财政部长普尔巴亚·萨德瓦强调，该状况仍处于符合初步计划的安全范围内。

普尔巴亚解释，在当前持续的全球动荡中，国家预算仍发挥着缓冲器的作用，同时支持国家发展议程。周一（4月6日），他在与国会第十一委员会的联合会议上表示：

“在全球持续动荡的背景下，2026年第一季度的国家预算表现能够起到缓冲器的作用，同时在风险可控的情况下支持发展议程。”

普尔巴亚指出，截至2026年3月，国家收入实现574.9万亿盾，同比增长10.5%。这一表现得益于税收收入的强劲增长，同比增幅达20.7%。

然而，国家支出同比飙升31.4%，达到815.0万亿盾。这一数字远高于去年同期支出增长，当时仅

为620.3万亿盾，同比增长1.4%。

普尔巴亚解释，加快支出是政府的策略，目的是让财政影响在全年更加均衡地显现。他说：“我们确实希望支出能在全年更加均衡地进行，从而产生更显著的经济影响。”

他解释，2026年第一季度支出吸收已达到国家预算上限的21.2%，高于约17%的历史平均水平。他认为，年初出现的赤字是该策略的必然结果，不必担忧。他说：“我们的预算本来就是设计为赤字的。所以年初赤字较大是正常现象。重要的是我们全年持续监控全年收支情况。”

印尼政府乐观地认为，加快支出将显著推动经济增长。2026年第一季度，经济增长率预计在5.5%左右，并可能更高。普尔巴亚说：“我们预计第一季度经济增长率可达5.5%甚至更高。”

在会议中，普尔巴亚提到，财政部内部有人散布谣言称，国家预算仅够维持两周。他表示，这一谣言是在全球石油危机的背景下传播的。其团队已经针对各种国际油价飙升的情况进行了测算。

重要的是我们全年持续监控全年收支情况。

普尔巴亚还传达了普拉博沃总统对内阁成员的指示，要求基于测算结果做好应对全球石油危机的准备。他同时确认，即使国际油价飙升，赤字仍将控制在4%以下。

国家预算面临的财政压力日益加深，这为国家经济的可持续性发出了严峻信号。

印尼国会第十一委员会委员埃里克·赫尔马万表示：“短期内赤字扩大表明我们的财政能力正承受压力。这不仅仅是周期性压力，而是已演变为结构性问题，必须立即采取全面应对措施。”

埃里克指出，最令人担忧的指标是债务利息支出与国家收入（尤其是税收）之比急剧上升。由于该比率已进入“非常脆弱”的类别，大部分国家收入被用于支付债务利息，而非生产性支出。这意味着政府在履行分配和调节职能时的财政空间日益收窄。他强调：“当国家预算更多被用于偿债时，公共投资的空间就会受限，这有可能抑制长期



2026年4月6日，印尼财政部长普尔巴亚（中）与秘书长罗伯特·马尔本（左）、经济与财政战略总局局长费布里奥·卡卡里布（右）一同出席于雅加达国会大厦举行的、与国会第十一委员会的工作会议。

增长。”埃里克进一步批评了通过刺激措施和流动性干预进行财政扩张的策略，包括将200万亿盾的政府资金存入国有银行协会（Himbara）的五家成员银行。他强调，此类政策必须伴随向实体经济的有效传导。否则，货币供应量的增加可能引发结构性通胀压力。他解释说：“如果流动性扩张不与产出增长相平衡，我们就面临需求拉动型通胀的风险，在极端情况下甚至可能出现恶性通胀。”埃里克还批评了政策导

向过于强调实现经济增长目标而忽视增长质量。他将“债务驱动型增长”现象视为一种切实的风险，可能给未来的国家预算带来沉重负担。

针对2026年国家预算，埃里克关注到向地方转移支付的大幅削减，认为这是一种可能引发地方层面财政冲击的财政整合措施。他认为，这种削减可能削弱地方政府提供公共服务的能力，并阻碍地方经济创新。他说：“中央支出的集中必须与加强地方作用相平衡，否则发展分配将出现失衡。”

此外，他强调宏观经济假设（如5.4%的增长目标、印尼盾汇率及大宗商品价格）必须基于现实并适应全球动态。对这些假设的偏离将直接影响国家预算的结构，无论是收入端还是支出端。

因此，财政政策的可信度在很大程度上取决于规划的准确性和实施的纪律性。埃里克还强调，财政管理必须向更加审慎、适应性且基于风险的转型。他主张优化国家预算之外的投资工具，以维持发展融资的可持续性。(cx)

印尼与韩国签署谅解备忘录 加强油气领域协同合作

【本报讯】印尼与韩国签署了一份关于在海上设施服务产业领域开展合作的相互谅解备忘录(MSP)，旨在加强两国在油气领域的协同合作。

周一(5/4)，艾尔朗卡在雅加达发表声明说，“这份谅解备忘录旨在加强印尼与韩国在水域设施服务业发展中的协同合作，包括技术转让、人力资源能力提升，以及油气运营后期海上平台的拆解与再利用。”

该协议在普拉博沃·苏比安托总统和韩国总统李在明于2026年4月1日在首尔的韩国总统府(青瓦台)举行双边会谈面前由两国部长交换。

合作范围涵盖水域实施服务产业的技术开发、油气运营后海上平台的退役拆除，以及这些设施的再利用。此外，两国同意加强公共与私营部门之间的沟通



经济统筹部长艾尔朗卡·哈尔塔托(左)与韩国海洋水产部长官黄钟宇(右)在首尔签署谅解备忘录。

与协作，并强化油气及相关领域的人力资源能力建设与开发。

经济统筹部长艾尔朗卡指出，此次合作为国家能源企业，包括Pertamina集团及私营公司，参与谅解备忘录的实施提供了机会。

艾尔朗卡阐明，“油气作业后的海上平台再利用，未来计划可成为液化天然气接收站以及碳捕集与封存地点，这对国家能源行业的从业者开放。

该谅解备忘录自签署之日起有效期为五年，并可

根据双方协议进行延长。该协议虽然未产生具有国际法律约束力的义务，但它成为加强印尼与韩国在能源领域，特别是油气行业战略合作伙伴关系的重要基础。

艾尔朗卡总结道：“这一合作体现了两国在推动可持续经济发展方面的承诺，同时强化了印尼作为全球能源产业战略参与者的地位。”(fd)

普尔巴亚要求企业家 举报阻碍商业发展的部长

【本报讯】财政部长普尔巴亚(Purbaya Yudhi Sadewa)挑战企业界人士，鼓励他们大胆举报那些经常阻碍商业活动的部长或部委/机构官员。

普尔巴亚表示，在普拉博沃·苏比安托总统的支持下，他已成立了政府战略计划(P2SP)加速工作组。在该结构中，普尔巴亚将领导第二工作小组，专注于解决商业领域的瓶颈障碍。

普尔巴亚于周一(4月6日)在雅加达举行的《经济日报》集团研讨会上强调，“总统先生非常支持这一点，尤其是一站式服务，他非常喜欢。未来我们会不断改进这一点。所以，你们可以投诉任何人，政府也可以被投诉。投诉贸易部长、其他部长，都可以。”

这位财政官员阐明，P2SP工作组向所有国内外商业人士敞大

门，欢迎他们就印尼的法规和官僚体制提出投诉。这些投诉将每周定期召开会议审议，以寻求解决方案。

根据截至2026年4月6日收集的数据，P2SP工作组已收到来自商业人士的112起投诉。其中，52起投诉已进入审议阶段。

普尔巴亚强调，工作组采用自下而上的方法。这意味着政府不再仅仅依赖于纸面上的法规，这些法规往往看似完美，但在实施中却常常受阻。

威胁削减预算

以某个案例为例，普尔巴亚讲述了他在处理与贸易部官僚主义复杂性相关的投诉时的经历。该案件始于一名进口商延迟提交文件，而实际上所有许可证均已签发。

由于上述行政延误，企业家被要求在能够再次将该商品进口到印尼之前，

先进行再出口。然而，进口的商品具有毒性，无法进行再出口，同时也给企业家带来了巨大的成本负担。

“官僚的思维方式各不相同，有些人喜欢把事情复杂化。为什么贸易部不愿意解决这个问题？我召见了我的秘书长，对他耳语了几句。如果再拖延下去，预算就会被削减。”他笑着说道。

普尔巴亚开玩笑说，他作为财政部长的权力最终能够整顿那些不守规矩的官僚机构。他认为，为了国家利益，这样做是合法的。

“看来财政部这个职位真不错，手握权力。毕竟都是为了国家。如果哪个部门碍事，我们就削减它的预算。或者，不用事先通知，让他们下个星期突然领不到工资。这样不是更有趣吗？”他如是说。(fd)

食品及塑料制品价格上涨 雅加达省长呼吁市民勿恐慌

【本报讯】雅加达省长普拉莫诺·阿农呼吁民众不要因部分食品及塑料制品价格上涨的传闻而恐慌。周一(4月6日)，普拉莫诺在雅加达表示：“因为所有主要必需品的库存仍然充足，所以不必恐慌性抢购。”

尽管如此，雅加达省政府仍将持续监测市场上商

品价格的每日变动。尽管塑料制品价格出现波动，但他确保雅加达整体通胀状况仍处于可控且稳定的范围内。普拉莫诺解释说：“截至目前，我们对雅加达进行每日监测，通胀水平依然保持良好。”

与此同时，印尼市场商联会中央理事会记录到，塑料价格较正常水平上涨了50%。联合会秘

书长雷纳尔迪·萨里约万表示，塑料价格自2026年2月28日起逐步上涨。进入斋月前，塑料价格仍为1万盾，但一周内塑料价格上涨了500至700盾。雷纳尔迪称：“截至目前，我们预计涨幅峰值已达到50%。”

若这种成本压力长期持续，可能会传导至商品售价。商贩们正在考虑调整

价格以弥补额外负担。供应中断的导火索是霍尔木兹海峡的关闭，该航道是塑料原材料的主要运输路线。雷纳尔迪解释说：“我们看到塑料原材料使用化石燃料，这必然会受到中东冲突的严重影响。”

此外，该冲突还影响到大豆等进口食品原料，最终导致豆制品(发酵黄豆饼和豆腐)价格上涨。(cx)



雅加达省长普拉莫诺·阿农。

今日出版12版

社论

印尼维和士兵殉职 外交政策日益复杂

印尼国军士兵在海外执行维和任务时殉职, 这不仅是举国哀悼的事件, 这一事件更应成为印尼反思其外交政策方向和实施的契机。

首先, 国家必须确保印尼国军人员的每一次海外行动都具有清晰、可衡量的战略基础, 并符合国家利益。

其次, 印尼外交需要更加灵活和果断。士兵的牺牲表明, 除了软性外交之外, 还需要采取强硬措施来保护包括国家官员在内的公民。

第三, 必须加强国防和外交部门之间的协调。外交政策离不开坚实的国防战略支持。

第四, 对公众保持透明也至关重要。公众有权了解海外部署军队的原因, 以及他们所面临的不断变化的局势。

因此, 政府必须向民众解释其应对日益复杂的国际局势而采取的步骤和政策。

印尼加入美国总统唐纳德·特朗普设立的和平委员会 (BoP) 从一开始就引发了争议。

我们认为, 印尼政府在仓促之下作出加入和平委员会的决定是为了取悦特朗普, 因为政府希望借此减轻美国在贸易关税谈判中的压力。

然而, 印尼政府的这一举动引发了诸多质疑, 被认为与其“自由积极”的外交政策相悖。

如今, 局势变得更加复杂, 因为伊朗并非轻易就能被征服。伊朗甚至发动了致命的报复性打击, 包括封锁霍尔木兹海峡这一重要的国际能源供应通道。

时至今日, 印尼国家石油公司北塔米纳 (Pertamina) 的两艘油轮仍滞留在霍尔木兹海峡中。

这是政府在外交政策掌舵上的失败, 损害了印尼作为第三世界先锋力量的声誉。

雅加达特区政府振兴Gardu Asem市场 并建设Kramat Jaya市场



雅加达特区长普拉莫诺·阿农及一行人员于4月6日在雅加达中区克马腰兰的加杜阿森市场举行奠基仪式。

【本报讯】雅加达特区政府于周一 (6/4) 正式启动雅加达北区的Gardu Asem市场振兴和Kramat Jaya市场建设工程。

其中, 克拉玛特查亚市场是一个新建市场项目, 有望为社区, 特别是雅加达北区的居民带来福祉。

周一, 普拉莫诺省长在雅加达中区克马腰兰的加杜阿森市场发表讲话时解释说, “在克拉玛特查亚, 我们将利用2600平方米的用地建设数个摊位。”

他希望改善首都现有的各个市场, 不仅从布局 and 卫生方面着手, 还推动市场内的交易实现数字化。

普拉莫诺表示, 如果这一举措得以实施, 雅加达的市场有望成为其他地区的榜样或典范。

“如果能够实现, 我相信这将成为典范, 一个展示地方政府、地方国企与社区如何在最基层层面共同协作来整顿经济的良好榜样。”

与此同时, Pasar Jaya公司总裁阿古斯·希马万阐明, 这两个市场将配备各种设施, 包括祈祷室、公共卫生间和残疾人专用卫生间、自来水管网、发电机房、哺乳室、汽车和摩托车停车区、消防栓、太阳能电池板, 以及闭路电视监控系统。

努山达拉首都管理局称 50名副总统工作人员进驻IKN

【本报讯】努山达拉首都管理局 (OIKN) 局长巴苏基·哈迪穆约诺 (Basuki Hadimuljono) 表示, 约50名副总统工作人员已开始在新首都 (IKN) 工作。



努山达拉首都管理局局长巴苏基·哈迪穆约诺 (Basuki Hadimuljono) 周一 (4月6日) 在三马林达接受采访。

巴苏基周一 (4月6日) 在三马林达东加里曼丹省长办公室举行的聚会上说, “各项准备工作已经就绪, 约50名工作人员已被派往IKN, 负责副总统府办公室的布置工作。”

巴苏基保证, IKN的国家元首办公设施已准备就绪, 随时可以支持高级别的政府活动。

除了聚会之外, 巴苏基还分享了新首都中央政府核心区 (KIPP) 加速发展的最新进展。

巴苏基解释说, 发展重点不仅在于行政部门, 也开始涵盖立法和司法机构, 以完善城市的行政职能。

此外, 在加快基础设施建设的同时, 也为即将迁往新首都的政府

官员提供住房。努山达拉首都管理局目前正在推进住房建设, 并等待公共工程部的技术建议。 (pl)

国油和液化石油气总局确保 雅加达LPG配送处于最佳状态



图为工作人员正在将液化石油气充入3公斤的钢罐中。

【本报讯】Pertamina Susanto本月6日 (周一) 在雅加达发表声明说, 现场直接监督工作持续进行, 以确保LPG供应充足, 并按规定运送给社区。

他接着表示, 政府与Pertamina Patra Niaga公司正在对雅加达及西爪哇省

勿加西地区的液化石油气分销情况、质量和数量进行检查, 以确保分销过程从源头到销售点都能实现最优运行。

ESDM 总公司长劳德 (Laode Sulaeman) 在埃科 (Eko Ricky) 的陪同下, 于4月3日 (周五) 前往西爪哇省勿加西地区的PT Sapta Arta Setia散装液化石油气加气站 (SPBE) 及多个销售点进行了现场考察。

在SPBE的视察中, 对液化石油气罐的充装过程进行了全面检查, 包括称重、确保无泄漏, 以及检查气罐在分发到社区前的密封情况。

除了对SPBE进行检查外, 还对勿加西的三个液化石油气基地进行了检查, 分别是Suwondo、Herman和Sriyatun基地。

“这是我们确保液化石油气配送均匀分布到所有地区, 特别是直达基地的一部分努力。因此, 民众不必担心, 可以在最近的基地购买到3公斤装液化石油气罐。”

他表示, “我们确保液化石油气罐不仅在雅加达或爪哇岛, 而是在全国都保持充足供应。”

(fd)

卫生部与YSDS合作 开发BGSi技术以实现可负担治疗

【本报讯】印尼卫生部与Satriabudi Dharma Setia基金会 (YSDS) 合作开发生物医学基因组科学倡议 (Biomedical Genome Science Initiative/BGSi) 技术, 以推动更可负担的医疗服务。

布迪·古纳迪周一 (4月6日) 在雅加达说, “此次合作成为加速在医疗服务中应用基因组技术的重要契机。”

基因组技术即解读基因编码 (DNA) 以了解疾病风险并确定最合适的治疗方法。在印尼, 该技术已开始用于癌症、罕见病及传染病的诊断, 并具备在农业和生物多样性领域应用的潜力。

此次合作是扩大基因组技术应用范围的战略举措, 目标是在东南亚地区实现高达100万基因组测序。

通过此次合作, 开发出的UG200最新技术有望显著降低成本并实现大规模应用。此外, 合作还涵盖从健康到农业及生物多样性等跨领域研究, 并制定符合地区健康法规和数据保护规定的协议。

YSDS主席文森修斯, 西



印尼Satriabudi Dharma Setia基金会 (YSDS) 主席文森修斯 (右) 与Asia Ultima Genomics总经理 (左) 在雅加达举行的基因组系统和生物人工智能研讨会暨发布会上。

梅翁·韦奥·布迪扬托 (Vincentius Simeon Weo Budhyanto) 表示, 此次合作是印尼不落后于全球基因组发展的重要一步。

他说, “这次合作确保东南亚人口在全球基因组数据库中得到代表, 同时为更公平地获得精准治疗打开通道。”

文森修斯强调, 基因组数据管理将遵循印尼法规, 采用高安全标准。数据将存储在境内, 经过匿名化处理并加密保护, 以确保隐私并防止滥用。

长期来看, 此次合作还有望建立印尼人口基因数据库 (生物样本库)。这对于未来研发更符合本地人群基因特征的药物至关重要。 (pl)

PKP: 基于公私合作开发公寓 为提供住房解决方案

【本报讯】住房与安置区 (PKP) 部长马鲁阿拉尔·西莱特透露, 基于政府部门与私营合作建设的公寓项目, 可为民众提供宜居住房的战略性解决方案。

他强调, 类似雅加达珍加连地区慈济爱心公寓所采用的合作模式, 可作为在土地资源有限的城镇地区为民众提供宜居住房的战略性解决方案。

周一 (6/4), 穆阿鲁阿尔 (昵称阿拉) 在雅加达发表声明说, “这是一个真实的例子, 展示了政府和私营部门如何携手合作。国有土地被用于造福人民, 而其管理则以专业方式进行, 以确保住房质量的维护和可持续性。”

他还对该公寓项目表示赞赏, 认为它是基于完整生态系统建设理想公寓楼的典范。

“我非常欣赏这个公寓项目, 它是一个理想的示范。这里不仅有居住空间, 还有完整的生态系统, 从幼儿园到高中/职校的教育设施、医院、游乐场, 再到居民的小微企业美食中心, 一应俱全。这正是我们所需要的, 一个与民众生活和经济深度融合的居住环境。”

与此同时, 国有企业监管机构 (BP BUMN) 负责人多尼·奥斯卡里亚强调, 其致力于通过跨部门合作, 支持加快国家住房供应的步伐。



住房与安置区部长 (PKP) Manuarar Sirait。

万套住房计划”。初期我们将聚焦五个主要区域, 即雅茂德丹勿都市圈、万隆、泗水、棉兰和望加锡。我们将进行测绘, 并编制一份潜在地点清单, 随后提交给公共住房与安置区部门。”

政府正努力推动利用国有资产的垂直住宅开发模式, 同时由私营部门进行专业管理, 以提升服务质量和管理的可持续性。 (fd)

国际油价走高 印尼政府承诺补贴燃料价格至年底保持不变

【本报讯】在全球能源价格震荡走高背景下，印尼政府表示，补贴燃料价格将维持不变至2026年底。

印尼财政部长普尔巴亚·尤迪·萨德瓦 (Purbaya Yudhi Sadewa) 表示，政府已就国际油价上行影响制定多项应对预案，以有效对冲外部冲击。

他于4月6日在雅加达出席印尼国会第十一委员会工作会议时表示，补贴燃料供应到今年年底总体有保障，相关政策安排已完成测算，公众无需过度担忧。

据介绍，政府已围绕不同国际油价水平开展分情景测算，涵盖80美元、90美元及100美元/桶等区间，并针对各类情景配套制定财政应对措施，以

确保国家收支预算稳定运行。

普尔巴亚表示，当前财政赤字总体可控，预计约占国内生产总值 (GDP) 的2.92%，低于3%的安全警戒线。

他指出，相关政策方案已基于100美元/桶的情景假设制定，已形成多层次应对机制。

此举措旨在保障居民购买力，促进家庭消费保持平稳。

同时，财政运行压力仍需关注。若国际油价持续上行，补贴支出规模可能进一步扩大。

近期能源价格上涨，主要受中东地区地缘政治局势紧张影响，进而推高印尼能源进口成本。

为此，印尼政府正统筹推进财政政策与能源政策，在不调整补贴燃料价格的前提下，缓解预算运行压力。

根据最新数据，截至2026年4月1日，雅加达大都会区 (Jabodetabek) 及爪哇、巴厘岛和努沙登加拉地区非补贴燃料价格如下：

- Pertamax (RON 92) : 12,300盾/升
- Pertamax Green 95 : 12,900盾/升
- Pertamax Turbo (RON 98) : 13,100盾/升
- Dexlite (CN 51) : 14,200盾/升
- Pertamina Dex (CN 53) : 14,500盾/升



4月6日，印尼财政部长普尔巴亚·尤迪·萨德瓦 (Purbaya Yudhi Sadewa) 在雅加达出席印尼国会第十一委员会工作会议。

机票涨幅或达13% 印尼政府投2.6万亿盾稳价



2026年4月6日，印尼经济统筹部长艾朗加·哈尔塔托 (Airlangga Hartarto) 在雅加达出席新闻发布会。

【本报讯】在全球地缘政治局势变化带动能源价格上行背景下，印尼政府预计国内航班票价将面临上涨压力，涨幅将控制在9%至13%区间。

印尼经济统筹部长艾朗加·哈尔塔托 (Airlangga Hartarto) 表示，受航空燃油价格持续走高影响，航空公司运营成本显著上升，票价上涨压力难以避免。

他于4月6日在印尼经济统筹部举行的新闻发布会上表示，通过一系列政策组合调控，机票价格上涨幅度将控制在9%至13%之间。

艾朗加指出，航空燃油成本约占航空公司总运营成本的40%，能源价格波动将直接传导至机票价格。

他表示，上述情况在其他国家亦有所体现。例如，泰国航空燃油价格已达29,518盾/升，菲律宾为25,326盾/升，反映出全球能源市场整体承压。

为应对成本上升，政府对燃油附加费机制进行调整，将所有机型（包括喷气式飞机和螺旋桨飞机）

的燃油附加费上限统一调整为38%。

此前，喷气式飞机燃油附加费上限为10%，螺旋桨飞机为25%。调整后，喷气式飞机上限上调28个百分点，螺旋桨飞机上调13个百分点。

与此同时，政府对国内经济舱机票实施增值税 (PPN) 由政府承担的政策，税率为11%。为支持该政策，政府每月安排约1.3万亿盾补贴资金。

该政策实施期限为两个月，累计预算约为2.6万亿盾。艾朗加表示，相关措施将视情况进行评估调整，包括中东地区局势对能源价格的影响。

此外，政府还推出配套政策以增强航空业竞争力，包括对飞机零部件实施进口关税零税率政策。

上述举措旨在降低航空公司运营成本，同时推动国内航空维修、修理与大修 (MRO) 产业发展。

艾朗加强调，相关政策是政府在保障航空业可持续发展与维护机票价格可负担性之间实现平衡的重要政策举措。(er)

印尼大米供应预计达4710万吨 国内粮食供应总体充足

【本报讯】印尼国家粮食局 (Bapanas) 预计，2026年全国大米供应量有望达到约4710万吨，国内粮食供应总体保持充足，能够满足居民全年消费需求。

国家粮食局粮食分配与储备司司长拉赫米·维迪里亚尼 (Rachmi Widiriani) 在雅加达表示，目前印尼粮食供应总体处于稳健状态，能够保障全年居民基本消费需求。

她介绍，根据截至2026年3月5日编制的大米供需平衡预测数据，国家粮食局预计今年全国大米供应量约为4710万吨。“这一规模足以满足2026年印尼居民全年消费需求。”

拉赫米表示，印尼居民大米消费需求总体保持稳定，月均消费量约为250万吨，全国库存处于安全区间，因此大米供应总体



资料图片：在亚齐省西贡县默拉博 (Meulaboh) 国粮署仓库内，工人正在包装大米。

保持盈余。

从结构看，预计全年4710万吨的大米供应量主要包括两部分：年初库存约1240万吨，以及2026年全国大米产量预计达到3470万吨。

在需求方面，全国全年大米消费量预计约为3110万吨。据此测算，印尼

此前多次指出，印尼目前不仅大米供应充足，部分其他农产品也处于盈余状态，如鸡蛋和鸡肉等。

国家粮食局表示，政府将继续通过加强国内农业生产和优化粮食供应管理，确保全国粮食供应稳定。

对于仍需从海外补充供应的部分农产品，政府已提前将相关需求纳入供给测算，并根据市场供需平衡和价格稳定。

拉赫米说，公众无需担心当前粮食供应情况。“若部分农产品需要补充进口，例如大蒜等，相关需求已提前测算，并根据市场需要合理安排进口节奏。”

她补充说，通过对进口数量及到港时间进行统筹安排，有助于确保国内市场供应稳定并保持价格平稳。(er)

印尼塑料价格上涨50% 挤压商贩利润

【本报讯】受中东地区地缘政治局势紧张影响，印尼市场塑料价格近期大幅上涨，经营成本明显攀升，集贸市场商贩利润空间持续收窄。

印尼市场商贩协会 (IKAPPI) 中央执行委员会数据显示，塑料价格较

正常水平上涨约50%。

IKAPPI中央执行委员会秘书长雷纳尔迪·萨里约万 (Reynaldi Sarijowan) 表示，本轮价格上涨自2026年2月28日起逐步显现，并呈持续上涨态势。

他表示，在进入斋月前，塑料价格仍处于

10,000盾水平，此后数周内持续上涨，每周涨幅约为500盾至700盾不等，累计涨幅已接近50%。

目前，塑料袋价格已由此前的10,000盾上涨至15,000盾，主要受原材料供应受阻影响。

商贩反馈显示，部分塑料制品涨幅更为明显。其中，高密度聚乙烯 (HDPE)、聚乙烯 (PE)

定向聚丙烯 (OPP) 及塑料绳等产品价格已升至52,000盾/公斤，而此前正常区间为23,000盾至24,000盾/公斤，涨幅接近翻倍。

面对成本上升，多数商贩尚未上调商品零售价格，而是通过压缩利润空间以维持消费稳定。

不过，业内指出，若成本压力持续，相关负担或将逐步向终端价格传导，

商贩可能被迫对商品售价进行调整。

此轮价格上涨主要源于原材料供应链受阻。霍尔木兹海峡航运受阻，对塑料原料运输造成直接影响。

雷纳尔迪表示，塑料生产依赖能源投入，中东地区冲突对能源供应的扰动，已对产业链产生传导影响。

印尼烯烃芳烃及塑料工业协会 (Inaplas) 表示，作为主要原材料的石脑油供应受到冲击，其中约70%依赖来自中东地区。

该协会秘书长法贾尔·布迪奥诺 (Fajar Budiono) 表示，受地区冲突影响，霍尔木兹海峡运输受阻，导致来自中东地区的石脑油难以及时运抵印尼石化企业，从而加剧原材料供应紧张局面。(er)

中东冲突引发油价动荡 今年印尼经济预计仍将保持5%增长



2026年3月11日，西瓜哇省打横市亚洲广场，一些游客正在挑选衣物。

【本报讯】在因中东冲突引发油价动荡的背景下，预计2026年印尼经济仍将保持5%的增长。

根据东盟与中日韩宏观经济研究办公室 (AMRO) 于周一 (4月6日) 发布的《2026年东盟+3区域经济展望》报告，印尼的国内生产总值在2027年将增长5.1%。

东盟+3由11个成员国以及中国、日本和韩国组成。

就东盟整体而言，预计2026年经济增长将小幅放缓至4.6%，随后在2027年回升至4.8%。

报告称：“2026年，关税的影响预计将显现并

抑制外部经济活动，同时部分国家 (尤其是泰国和菲律宾) 的国内需求预计仍将疲软。”

报告指出：“这些不利因素将部分被东盟其他地区强劲的国内需求所抵消，这些需求受到强劲投资和韧性私人消费的支撑。”

就整个东盟+3地区而言，预计2026年和2027年经济增长将放缓至4.0%。

另一方面，该地区的通货膨胀率预计将从去年的0.9%大幅上升至2026年的1.4%，这主要是由于能源价格飙升所致。

(cx)

印尼武吉阿萨姆煤炭产量增长9% 加快布局欧洲市场

【本报讯】在全球能源市场波动背景下，印尼煤炭企业武吉阿萨姆公司 (PT Bukit Asam Tbk, 简称PTBA) 2025年生产经营保持稳健增长，产销规模同步提升，并加快推进出口市场多元化布局。

数据显示，2025年PTBA煤炭产量同比增长9%至4720万吨；煤炭销量同比增长6%至4540万吨。

公司总裁阿尔萨尔·伊斯梅尔 (Arsal Ismail) 表示，公司在上游生产与下游销售环节均取得积极进展，反映出企业应对市场变化能力持续增强，在保障国内能源供应的同时，稳步拓展国际市场。

他于4月6日在雅加达出席公司业绩发布活动时

表示，当前公司产销总体保持平衡，为进一步拓展海外市场奠定基础。

目前，PTBA煤炭出口主要集中在亚洲市场，涵盖孟加拉国、印度、越南、韩国和菲律宾等国家。

在此基础上，公司正加快推进欧洲市场布局，已实现对西班牙和罗马尼亚市场的出口。阿尔萨尔表示，公司已顺利进入欧洲市场，相关业务拓展稳步推进。

尽管欧洲多国近年来持续推进能源结构转型、降低对煤炭依赖，但在地缘政治因素影响下，能源安全问题再度上升。

受中东地区地缘政治局势影响，欧盟成员国意大利已将燃煤电厂关闭时间推迟至2038年。



4月6日，印尼武吉阿萨姆公司 (PT Bukit Asam Tbk) 总裁阿尔萨尔·伊斯梅尔 (Arsal Ismail, 中) 在雅加达出席公司2025财年业绩发布会。

意大利政府表示，如天然气和石油供应形势趋紧，当前处于备用状态的4座燃煤电厂具备恢复运行条件。

意大利欧洲事务、国家复苏与韧性计划部长托马索·福蒂 (Tommaso Foti) 表示，短期内应最

大限度利用包括煤炭在内的各类能源，以保障能源供应安全。

在欧洲能源转型与安全需求并存背景下，PTBA加快布局欧洲市场，有助于拓宽出口渠道，提升国际市场竞争力。(er)

OJK冻结逾3.3万个涉网赌银行账户

【本报讯】印尼金融服务管理局(OJK)已冻结33,252个涉嫌与网络赌博(俗称“judol”)相关的银行账户,较此前记录的32,556个进一步增加。

OJK银行监管执行主任Dian Ediana Rae表示,上述冻结措施源于OJK要求银行业开展强化尽职调查的结果。

Dian于4月6日(周一)在雅加达举行的2026年3月月度委员会会议(RDKB)新闻发布会上指出:“针对对经济和金融体系产生广泛负面影响的

网络赌博问题,OJK已要求银行开展EDD,并对33,252个涉赌可疑账户实施冻结。”

与此同时,在强化监管执行与消费者保护方面,OJK于2026年1月至3月期间已吊销6家人民经济银行(BPR)的营业执照。被吊销执照的机构

包括总部位于雅加达市中心的PT BPR Ko-perindo Jaya,以及位于西苏门答腊省阿加姆县的PT BPR Pembangunan Nagari。

Dian表示,根据2023年第4号《金融部门发展与强化法》(UU P2SK)的授权,OJK持续与存款担保机构(LPS)保持协调,共同处置涉及人民经济银行及伊斯兰教法人民经济银行(BPRS)的相关问题。

他强调:“为持续、稳步维护金融体系的完整性,OJK仍



Dian Ediana Rae

需金融体系稳定委员会(KSSK)、政府、印尼国会(DPR)、执法机构及其他相关方的协同支持。”

表现最为突出,同比增长20.72%。

资金端方面,第三方资金(DPK)同比增长13.18%,达10,102万亿盾;其中,活期存款、定期存款和储蓄分别同比增长18.56%、13%和8.12%。

OJK指出,银行体系流动性仍处于充裕水平,流动资产/非核心存款(AL/NCD)及流动资产/第三方资金(AL/DPK)比率分别为121.29%和27.4%,持续高于各自50%和10%的监管门槛。(asp)

综合股价指数收跌 投资者对中东局势趋于谨慎

【本报讯】印尼证券交易所综合股价指数(IHSG)4月6日(周一)收跌,市场参与者对美国与伊朗之间的中东紧张局势仍持谨慎态度。

盘面数据显示,IHSG早盘一度下跌55.777点,跌幅0.79%,至6971.005点;午后跌势延续,最终收跌37.35点,跌幅0.53%,报6989.43点。与此同时,LQ45指数(45只蓝筹股)下跌6.82点,跌幅0.95%,报707.76点。

Pilarmas Investindo Sekuritas研究与投资副总监Maximilianus Nico Demus周一在雅加达发布的报告指出:“随着投资者对中东局势发展趋于谨慎,亚洲市场走势出现分化。”

根据印尼证券交易所数据,当日共成交166万零零46笔,成交量292亿1612万4638股,成交金额达15兆2476亿零474万5008盾。个股方面,上涨264只,下跌437只,平盘257只。

涨幅居前个股包括: ARKO(Arkora Hydro)上涨800盾,收于7100盾; STTP(Siantar Top)上涨450盾,收于10100盾; IFSH(Ifishdeco)上涨445盾,收于2240盾; IBST(Inti Bangun Sejahtera)上涨400盾,收于4900盾。

跌幅居前个股包括: DSSA(Dian Swastatika Sentosa)下跌6575盾,收于63800盾; RLCO(Abadi Lestari Indonesia)下跌900盾,收于5250盾; ITMG(Indo Tambangraya Megah)下跌675盾,收于26650盾; BYAN(Bayan Resources)下跌625盾,收于10025盾。

亚洲主要股市多数上涨:恒生指数与上证指数休市;日经225指数上涨290.19点(+0.55%),报53413.68点;海峡时报指数上涨24.9点(+0.5%),报4972.40点。

盾币贬值55盾 周一(6日),雅加达银行间即期美元汇率(JISDOR)收于1美元兑17035盾,较前一交易日(16980盾)贬值55盾。(asp)

盾币汇率与国际油价成IHSG双重考验

【本报讯】印尼股市刚刚走过颇为艰难的一周。在上周综合股价指数(IHSG)走弱期间,外资在常规市场录得约2.8万亿盾的净流出。

PT Indo Premier Sekuritas (IPOP)股票分析师David Kurniawan指出,当前印尼股市持续承压,主要受全球与国内双重因素影响。

从外部来看,地缘政治风险升温成为主要扰动因素。唐纳德·特

朗普表示已准备对伊朗发动正面打击,美国对伊朗的潜在军事行动引发全球市场避险情绪迅速升温,资金加速流向避险资产。

他表示:“在不确定性显著上升的背景下,包括IHSG在内的新兴市场风险资产,短期内大概率面临抛售压力。”上述表态来自其于4月6日(周一)在雅加达发布的新闻稿。

从国内来看,B50政策同样成为市场关注

点。印尼政府通过经济统筹部长艾尔朗加·哈塔托宣布,自7月1日起,将棕榈基生物柴油掺混比例由40%上调至50%。

市场担忧,过多将毛棕榈油(CPO)转用于生物柴油,可能推高食用油价格并加剧通胀压力,从而削弱居民购买力,并对消费品板块形成压制。

展望2026年4月6日至10日当周走势,David提醒投资者

与交易者重点关注盾币汇率与国际油价的变化。

他指出:“在国际油价飙升叠加盾币显著贬值的背景下,印尼经济正面临一轮严峻考验。”

他进一步分析称,若原油价格维持在每桶100美元以上,国家预算中的能源补贴支出将明显扩大,进而对财政赤字安全边际构成压力。

与此同时,盾

币一度跌破1美元兑17,000盾关口,直接推升原材料进口成本,并对国内通胀形成上行压力。

在此背景下,IHSG预计仍将维持弱势运行,支撑位在6,700点,阻力位在7,250点。此外,MSCI成分权重调整预期亦对市场情绪形成扰动,高持股结构的再平衡压力此前已被市场部分消化,但短期仍可能带来波动。(mmw)

数字银行信贷加速扩张 增速显著跑赢行业

【本报讯】2026年开年以来,数字银行信贷延续快速扩张态势,其增速明显跑赢整体银行业,而后者在年初前两个月则呈现出温和放缓的走势。

印度尼西亚银行(印尼央行,BI)数据显示,2026年2月银行业信贷同比增长9.37%,较1月的9.96%有所回落。

不过,多家数字银行却逆势交出亮眼成绩单。截至2026年2月,部分机构信贷增速维持在两位数水平。其中,Jago银行同比增长28.47%至25.23万亿盾,Allo银行增长20.3%至8.38万亿盾,Amar银行增长31.31%至4.05万亿盾。

相比之下,Krom

银行表现更为突出,其信贷规模同比大增102.18%,达到9.37万亿盾。

Krom银行总裁Anton Hermawan表示,该行信贷快速增长,主要得益于渠道投放业务成为核心驱动力。

他补充称,Krom银行同时持续加大对中小微企业、生产性消费及零售领域的信贷支持力度。

不过,在全球经济不确定性上升及国内购买力趋弱的背景下,该行亦对信贷质量下行风险保持审慎关注。为稳定资产质量并控制不良贷款(NPL)水平,银行已同步采取多项预防性与修复性措施。

Anton于4月2日(周四)表示:“在信贷投放方面,Krom银行有信

心在坚持审慎原则的前提下,实现更具选择性与更高质量的增长,从而保障资产组合的整体健康。”

他进一步指出,在行业整体增长背景下,依托渠道投放业务策略、数字技术效率提升以及充足的流动性支撑,Krom银行预计信贷投放有望在2026年全年继续实现较快增长。

不过,并非所有数字银行均实现增长。同期,Neo Commerce银行信贷同比下降12.11%,至7.23万亿盾。

Neo Commerce银行总裁Eri Budiono表示,该行今年将重点放在提升信贷质量的策略上。

“我们始终将审慎经营放在首位。”他

在培育新的增长动能,计划于年中推出“先买后付”(BNPL)服务,以拓展更安全、可控且贴近客户需求的融资渠道。

除带动信贷扩张

外,BNPL产品亦被寄予厚望,有望成为推动手续费收入(fee-based income)增长的重要催化剂,从而进一步提升整体业务变现能力。(asp)

中爪哇住房领域KUR投放情况

图为:2026年4月4日(周六),印尼中爪哇省巴塘县(Batang),一处补贴住房社区的航拍画面。住房与居住区部数据显示,2026年1月1日至4月1日期间,中爪哇省住房领域的人民商业信贷(KUR)或住房项目贷款投放额约达2.3万亿盾。其中,布雷贝斯县(Brebes)投放规模最大,达1315亿盾,其次为巴纽马斯县(Banyumas)1174亿盾,斯拉根县(Sragen)1156亿盾。

印尼股市行情 4月6日

序号	股代号	开盘	最后	变化	变化(%)	交易量	交易额(千)
1	ARKO	6300	7100	12.70%	800	3306000	22556050
2	STTP	9650	10100	4.66%	450	200	2018
3	IFSH	1795	2240	24.79%	445	830600	1570432
4	IBST	4500	4900	8.89%	400	100	490
5	YPAS	1390	1730	24.46%	340	930300	1561568
6	AMMN	4700	5025	6.91%	325	27138300	133064362
7	RATU	4920	5175	5.18%	255	9352100	47081143
8	MEGA	4250	4490	5.65%	240	332000	1476693
9	TKIM	8400	8600	2.38%	200	1264600	10863188
10	TINS	3380	3560	5.33%	180	30505100	107103718

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	DSSA	70375	63800	-9.34%	-6575	2928500	188149523
2	RLCO	6150	5250	-14.63%	-900	5773400	31150385
3	ITMG	27325	26650	-2.47%	-675	3313300	89895088
4	BYAN	10650	10025	-5.87%	-625	680600	6743265
5	CTBN	5975	5475	-8.37%	-500	10700	58518
6	BREN	4800	4360	-9.17%	-440	35650500	154417871
7	SINI	11125	10750	-3.37%	-375	294500	3218930
8	MLPT	13625	13275	-2.57%	-350	24500	314388
9	DATA	2180	1855	-14.91%	-325	86457400	164345347
10	SGRO	5350	5025	-6.07%	-325	56100	291335

全球股市

亚股	指数	涨跌	幅度
日经指数	53413.68	涨	290.19
韩国综合	5450.33	涨	73.03
香港恒生	25116.53	跌	177.47
上海综合	3880.10	跌	39.18

欧股	指数	涨跌	幅度
英国FTSE	10436.29	涨	71.49
德国DAX	23168.08	跌	130.82
法国CAC	7962.39	跌	18.88
荷兰AEX	975.86	跌	0.87

Http://tw.stock.yahoo.com 6/4/2026 18:54

美股	指数	涨跌	幅度
道琼工业	46504.67	跌	61.07
纳斯达克	21879.18	涨	38.23
S&P 500	6582.69	涨	7.37

Http://www.wsj.com *at close source: Dow Jones 5/4/2026

证券交易所股价指数

部门	指数	波幅(%)
综合指数	6989.43	-0.53
LQ45	707.76	-0.95
JII	476.49	-0.64
IDXENERGY	3672.33	0.39
IDXBASIC	1977.81	1.17
IDXINDUST	1864.86	-0.01
IDXNONCYC	728.65	-0.80
IDXCYCCLIC	1061.59	2.26
IDXHEALTH	1786.61	-0.58
IDXFINANCE	1345.09	-0.22
IDXPROPERT	915.21	-0.31
IDXTECHNO	7499.45	-0.42
IDXINFRA	1884.64	-0.92

黄金行情		
4月6日 ANTAM国营矿产公司报价		
www.logammulia.com *增值税前的卖出		
5克金片	12750000	盾卖出 13970000 盾买进
10克金片	25500000	盾卖出 27860000 盾买进

中国银行 雅加达分行

BANK OF CHINA

本币结算(LCS) CNY/IDR 2466 Date: 2026.04.06
 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	11709.20	11739.20	0.00	0.00
CNY	2469.81	2473.81	2459.81	2483.81
EUR	19581.10	19631.10	0.00	0.00
GBP	22370.10	22430.10	0.00	0.00
HKD	2166.45	2170.45	2160.45	2176.45
JPY	106.07	106.57	0.00	0.00
SGD	13206.49	13236.49	0.00	0.00
USD	16990.00	17010.00	16975.00	17025.00

BANK INDONESIA 印度尼西亚中央银行

BANK SENTRAL REPUBLIK INDONESIA

FOREIGN CURRENCY	现汇	
	买进	卖出
AUD	11654.56	11775.12
CNY	2456.60	2481.73
EUR	19523.58	19721.52
GBP	22372.89	22604.60
HKD	2160.17	2182.08
JPY	106.09	107.16
SGD	13156.61	13296.07
USD	16929.92	17100.08

TWD (google.com报导) 中间价 533.42

ICBC 中国工商银行 (印尼)

中国快汇 (China Express Remittance) April 6, 2026
 RMB-IDR (人民币-印尼盾): 2468 卖出;

外币名称	FOREIGN CURRENCY	现汇	
		买进	卖出
美元	USD	16970.00	17010.00
新币	SGD	13174.79	13224.79
港币	HKD	2166.64	2171.64
日元	JPY	106.18	106.78
欧元	EUR	19540.50	19610.50
澳元	AUD	11710.10	11760.10
英镑	GBP	22395.00	22485.00
人民币	CNY	2465.95	2470.95

基础更稳固 DOID力争今年业绩复苏



BUMA International 公司(DOID) 经理Iwan F. Salim。

【本 报 讯】BUMA International Grup公司(DOID) 致力于在2026年实现更稳健的业务增长, 包括有机增长或者是无机增长。

DOID公司声称, 今年拥有更稳固的运营基础、更具韧性的资产负债表和更安全的合同基础。

日前, BUMA International 集团董事 Iwan Fuad Salim 表示, 公司已确定今年的优先事项。

Iwan 声称, 这些事项包括提升运营效率、保持成本和资本支出纪律, 以及加强现金管理。“我们将把这种复苏转化为持续的财务业绩, 同时寻求更强劲的内生式增长和外延式增长。”

2025年, DOID的业绩受到运营中断、恶劣天气、多项合同终止以及非运营支出, 例如澳大利亚和美国的应收账款拨备和资产减值准备等因素的影响, 其中部分支出得益于对29 Metals投资的4100万美元公允价值收益。

然而, 随着生产率和成本效益的提高, DOID公司业绩在去年逐步复苏。现金流保持正值, 并在第四季度达到峰值, 流动性也得到增强, 从而使公司在进入2026年时拥有更加稳健的财务状况。

Iwan 表示, “我们采取的应对措施包括加强运营纪律、强化成本和维护控制, 以及采取果断措施来维持流动性并增强资产负债表。这些努力推动了生产率、成本效益和现金流的改善, 与此同时, 也为进入2026年奠定了更加坚实的基础。”

同时, 土层剥离量(overburden removal) 同比下降19%成为4.39亿立方米, 煤炭产量同比下降6%成为8400万吨。

该下滑显示首季度的业务中断、恶劣天气, 以及已停产和已完工项目的贡献减少。

因销量下降, 营收同比下降16%至14.8亿美元, 而平均售价(ASP) 则保持相对稳定, 同比下降1%, 这得益于浮动价格

合同占比的提高。

受销量下降、遣散费和燃油价格上涨的影响, 利息、税项、折旧和摊销前利润(EBITDA) 为1.75亿美元, 利润率为14%。若不计算遣散费, 其EBITDA将达到2.07亿美元, 利润率为17%。

去年, BUMA International 净亏损1.28亿美元, 主要原因是EBITDA下降、澳大利亚合同到期应收账款拨备, 以及澳大利亚和美国资产减值损失。

上述影响部分被以下因素抵消: 对29 Metals的投资带来的4100万美元公允价值收益、3600万美元外汇收益, 以及昆士兰州最高法院裁定BUMA Australia 胜诉后, 澳大利亚应收账款拨备的冲回, 预计财务结算将于2026年完成。

自由现金流从2024年的负6000万美元反弹至成为正800万美元, 其中第四季度贡献最大, 达5700万美元。资本支出保持在1.79亿美元的控制水平, 与去年同期基本持平, 维护和增长需求之间的分配较为均衡。

运营方面, 整年业绩逐步改善。因规划、运营纪律、维护和瓶颈问题的解决, 表土清除量从2025年首季度的7600万立方米至第四季度增加成为7900万立方米。

从2025年1月到2026年1月, 设备运行时间增加了6%, 停机时间减少31%, 非生产性工时减少了17%, 生产周期缩短3%。这些改进使单位成本从每百立方米2.22美元降低成为每百立方米1.83美元。

去年, 该集团获得三份重要合同, 有效期至2026年初, 其中包括与BUMA Australia 续签合同, 以及与Adaro Indonesia 公司签订的长期合同, 有效期至2030年。

与此同时, 集团通过在澳大利亚、美国和印度尼西亚的铜矿和无烟煤领域的投资, 进一步加强了业务多元化。(sl)

2026年4月可可豆价格下跌22.46% 每吨成为2,886美元



可可豆。

【本 报 讯】根据贸易部(Kemendag) 记载, 2026年4月可可豆出口基准价格(HPE) 降低。

日前, 贸易部外贸司司长Tommy Andana 表示, 2026年4月可可豆的基准价格(HR) 设定为每吨3190.63美元, 比2026年3月环比下降856.82美元, 降幅达21.17%。

该事宜导致2026年4月可可豆的出口基准价格(HPE) 降低至成为每吨2886美元, 比2026年3月

环比下降836美元, 降幅达22.46%。

Tommy 对记者称, “可可豆基准价格(HR) 和出口基准价格(HPE) 的降低是因主要生产国产量增加, 供应量上升, 但不能与需求增长平衡。”

2026年4月1日至30日期间, 可可豆出口关税(BK) 为5%, 具体规定参考“财政部2024年第38号条例附件B第3栏及财政部2025年第68号条例”。

与此同时, 2026年4月1日至30日期间, 可可豆出口关税(PE) 也是5%, 具体规定参考“财政部2025年第69号条例附件C及财政部2026年第9号条例”。

其他商品方面, 2026年4月皮革制品出口关税(HPE) 与2026年3月持平。

除此之外, 2026年4月松脂出口关税为每公吨916美元, 比2026年3月环比上涨13美元, 涨幅1.44%。(sl)

Astra International将在KAI所属土地上建设1000套公寓式住宅

【本 报 讯】阿斯特拉国际(PT Astra International Tbk) 公司计划在印尼铁路公司(PT Kereta Api Indonesia, 简称KAI) 位于雅加达西区Jakarta Kota车站地区的土地上, 为低收入群体(MBR) 和中等收入群体(MBT) 建设1000套公寓式住宅(rusun)。

周日(4月5日), 在雅加达举行的新闻发布会上, 阿斯特拉公司事务主管Boy Kelana称, 这个综合垂直住宅项目计划建在一块面积为0.65公顷(约6500平方米)的土地上, 该土地目前用作停车场和KAI的创意工坊(griya karya), 具体地址位于雅加达Taman Sari镇区的Lada Dalam 街。

这座公寓建设将采用企业环境与社会责任(CSR) 计划模式。

每套公寓设计为两间卧室和一间浴室, 面积约

为35平方米。Boy 表示, 该项目的土地合法性被确认为国有后, 将立即实施建设。

虽然如此, 国有企业管理局负责人Donny Oskaria 确认, 该项目可在今年内启动。

与此同时, 住房与安置区部长Maruarar Sirait 表示, 该公寓项目将建在KAI所属的土地上, 并与相关各方进行协调。

“我们正在准备一种通过CSR融资建设公寓的方案。土地仍归国家所有, 由私营企业建设, 然



周日(4月5日), 印尼铁路公司总裁Bobby Rasyidin(左)、住房与安置区部长Maruarar Sirait(中), 和国有企业管理局负责人Donny Oskaria(右)在雅加达出席记者招待会上发表声明。

后交还给国家。”

印尼铁路公司总裁 Bobby Rasyidin 认为, 该项目所在地具有很好的住宅开发潜力。

该地区靠近 Jakarta Kota 车站, 预计未来10至15年内将快速增长, 因此此被认为是未来良好住宅

形态之一。

该公寓建设本身也是政府实现300万套住房优先计划的一部分, 为减少全国住房压力。

未来, 这些住房将优先提供给低收入群体(MBR) 和中等收入群体(MBT)。(lcm)

为缓解中东冲突影响 印尼企业家协会认为政府需采取战略措施



印尼企业家协会总主席欣塔·卡姆达尼。

【本 报 讯】印尼企业家协会(Apindo) 认为, 面对美国-以色列与伊朗冲突引发的全球局势动荡, 政府有必要采取短期与长期相结合的战略措施, 以缓

解其带来的影响。

印尼企业家协会总主席欣塔·卡姆达尼(Shinta Kamdani) 表示, 当前局势可能造成持续性冲击并引发全球及国内通

胀压力, 为此该协会提出一系列建议。

“短期内, 重点应是维持宏观经济稳定, 阻断全球冲击向国内经济的传导。”

她进一步说明, 短期措施包括通过调控能源价格、稳定汇率、保障供应链物流畅通来维持宏观经济稳定。

政府还需通过适应性精准政策、基于行业分类的应对方案, 以及向商界进行明确沟通, 来限制全球压力的传导, 避免对生产活动和供应链造成干扰。

此外, 印尼企业家协会认为, 应通过定向刺激劳动密集型产业来强化国内消费, 同时通过流动性支

持、降低高成本、放松管制、消除经营障碍等手段维护企业竞争力。

“从中长期来看, 需要实施结构性战略以增强经济韧性。”

她认为政府需通过加强替代能源来加速国家能源安全建设, 并确保能源结构与基础设施配套及产业竞争力相协调。

该协会还强调, 必须加强本土上游产业以降低对进口原材料的依赖, 同时通过渐进有序的能源补贴改革, 保障民众购买力并控制企业物流成本。

“通过政府、商界与社会的协同努力, 希望此次全球压力不会持续干扰经济稳定。”(lcm)

ERAL销售额飙升34% 2025年达6.49万亿盾

【本 报 讯】2025年, Sinar Eka Selaras 公司(ERAL) 获得稳健的财务业绩。该公司净销售额达6.49万亿盾, 比2024年同比增长34.1%。

业绩增长主要得益于公司通过严谨的运营管理巩固业务基础、拓展全球品牌组合以及提升产品与印尼消费者生活方式趋势的契合度。

日前, Erajaya Active Lifestyle 首席执行官 Djohan Sutanto 表示, 2025年, ERAL 获得的成就得益于公司强化全球品牌组合并拓展与印尼生活方式需求日益契合的产品类别的战略。“我们将继续保持

运营执行的严谨性, 并专注于高质量增长。”

在业务结构方面, ERAL 继续通过三大主要类别, 智能、运动和生活方式, 实现更多元化的产品组合。

智能类别涵盖科技和物联网产品, 仍然是ERAL 公司的主要收入来源, 销售额达到4.4万亿盾, 占总销售额的67%。

与此同时, 专注于满足积极生活方式需求的运动类别, 例如运动服装和运动器材, 也实现96%的同比增长。

他表示, 此外, 涵盖生活方式生态系统(包括电动汽车) 开发生活方式类别, 同比增长高达173%。

“该增长也提高这两个类别对总收入的贡献, 这与品牌组合的扩展以及产品与消费者生活方式趋势日益契合相一致。”

作为其产品组合强化战略部分, ERAL 将在2025年继续引进新的国际品牌, 包括运动服饰品类的安踏(ANTA) 和威尔逊(Wilson)。此举不仅丰富消费者的产品选择, 也巩固ERAL 公司在生活方式零售市场的地位。

据 Djohan 称, 该产品组合体现公司向更加均衡的业务组合转型。除智能产品品类之外的其他品类也开始成为 ERAL 新的增长动力。

截至2025年12月底, 公司在印尼各大城市运营着205家零售连锁店。其中160家位于爪哇岛和巴厘岛, 45家位于爪哇岛和巴厘岛以外的地区。

此外, 公司通过与小鹏汽车(XPENG) 建立战略合作伙伴关系, 成为其独家代理商, 进军电动汽车领域也开始取得积极进展。

他表示, “小鹏汽车的入驻不仅拓展了ERAL 的业务范围, 也是公司构建更一体化的科技生活方式生态系统的重要举措。”

截至2025年12月底, ERAL 获得净利润1690.3亿盾。与2024年2014.5亿盾净利润相比, ERAL 的利润已下降16.09%。(sl)

收入目标飙升 Lovina Beach开始出口威士忌

【本 报 讯】来自巴厘岛的酒精饮料上市公司PT Lovina Beach Brewery Tbk.(STRK) 首次向新加坡出口优质威士忌产品Libarron。该公司设定到2026年收入增长一倍的目标。

STRK 管理层解释称, 首批出口的价值约为50亿盾。选择新加坡作为首个目的地, 是因为新加坡作为亚洲优质饮品消费中心的地位。此外, 新加坡是一个区域贸易中心, 为进入广泛的国际分销网络提供渠道。

巴厘岛的吸引力为该公司产品增添强大的附加值。巴厘岛作为热带生活方式和真实文化象征的声誉, 具有巨大的全球吸引力。

STRK 管理层在新闻稿中写道, “这一出口举措是公司进入国际市场并扩大分

范围的重要里程碑。”

Libarron 产品是一种独特的威士忌, 融合了苏格兰的蒸馏技术与巴厘岛的自然条件。

其生产过程经过非常精细的发酵和蒸馏。通过精确陈酿方法获得最佳品质, 以产生柔和的口感和复杂的香气。

除了威士忌, 该公司还推出另外两项创新产品: Clarissa 利口酒和 Coco BALI 即饮饮料(RTD)。Clarissa 专为女性市场设计, 突出柔和的口感。这款饮料使用了巴厘岛特色原料, 即椰果和蛇皮果(Salak)。

STRK 的长期战略聚焦于打造优质饮料产品组合。位于巴厘岛的生产设施是彰显每款产品纯正身份的关键要素。继新加坡之



Lovina Beach Brewery(STRK) 公司的经理部。

后, 市场扩张将继续推进至香港、日本和中国。

其主要分销目标是海外五星级酒店和顶级酒吧。这一势头得到了全球趋势的支持, 该趋势显示对精酿饮料的需求不断增长。年轻消费者如今更青睐那

些在产品背后拥有独特身份和故事的产品。

该公司表示乐观扩张举措将显著提升财务业绩。STRK 定下指标, 2026年收入增长一倍。这一宏伟目标参照了2025年全年收入的实现情况。(lcm)

导弹为“刃”，日本将自己推上危险的刀锋

日本防卫省3月31日不顾当地民众强烈反对，在熊本县和静冈县分别部署了所谓具备“对敌基地攻击能力”的远程导弹。这是日本首次部署此类具有明显攻击属性的导弹，远远超出自卫和“专守防卫”范畴，不仅严重违背日本宪法和国内既有规范，也严重违背《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。此举表明，日本“新型军国主义”的进攻性动向更加凸显，严重威胁地区和平与安全。

日本防卫省为其部署的远程导弹冠以“提升日本威慑和应对能力的重要装备”之名，声称“鉴于日本周边严峻的安全形势，日本陆上自卫队正致力于构建远程防御能力”。这一套说辞，与日本右翼势力惯用的“危机叙事”把戏如出一辙。通过渲染所谓“周边威胁”，日本右翼势力意图架空战后和平体制，从根本上颠覆“专守防卫”的基本政策，推动“和平宪法”向“能发动战争的宪法”转变。所谓的“严峻安全形势”，不过是军事扩张寻找借口的幌子；所谓的“防御能力”，不过是发展进攻性力量的挡箭牌。日本

以“危机”为名，行的却是破坏地区和平之实；以“防御”为幌子，谋的却是打破战后束缚、成为“能战国家”之实。“至此，日本宪法第九条已名存实亡。”日本前内阁官员就日本部署进攻性导弹作出如是评价。日本在其宪法中承诺“永远放弃发动战争、武力威胁或以武力作为解决国际争端的手段”，确立“专守防卫”原则。《波茨坦公告》也明确规定日本禁止重新武装。这些都是日本作为战败国义务的法律化。近年来，日本政府通过制订新版“安保三文件”，公然将“反击能力”写入国家防卫战略，

如今又首次部署远程进攻性导弹，一步一步颠覆战后防卫理念，一步一步背离“专守防卫”原则。从“专守”到“反击”，从“防御”到“先制”，日本政府打着“安全保障”的旗号，实则是在一步步挣脱“和平宪法”的束缚，充分暴露其持续推进“再军事化”的野心。日本强行部署进攻性导弹，并计划在未来几年继续采购和部署更多此类导弹，折射出日本“新型军国主义”妄动的狂躁，这一动向非常危险。近年来，日本右翼势力推动安保政策朝着进攻性、扩张性的方向转变，防卫预算连续14年增长，巨额经

费主要投向进攻性战力领域，大力发展防区外打击装备。日本此次部署远程导弹，不仅严重威胁周边国家安全，也将使地区局势更加复杂敏感，不得不令亚洲邻国和国际社会高度警惕。日本国内民众对此也表达了强烈反对，多地民众举行集会抗议，反对政府强行推进军事部署。日本共同社报道称，防卫省曾在熊本等地举办面向政府官员的装备展示会，但并未举行面向民众的说明会。考虑到现代战争中部署远程导弹的地区容易成为被攻击目标，当地民众强烈反对导弹部署。这种以牺牲民众



福祉、破坏地区和平为代价的军事冒险，不仅违背和平发展的时代潮流，也不符合日本国家和人民的根本利益。“威慑力根本无法缔造和平”“我们不需要用于备战的导弹”“停止部署导弹”……日本政府应好好听听民众的心声，停止以发展军力将民生绑上战车，真正做到对本国国民负责、对地区和平负责。日本“新型军国主

义”不仅危害邻国，也必将反噬自身。以导弹为“刃”，日本右翼自以为握住了安全的钥匙，实则将自己推上了危险的刀锋。作为二战战败国，深刻反省侵略历史，恪守“和平宪法”，维护地区稳定，是日本的基本义务。日本应在军事安全领域恪守承诺，慎重行事，停止任何企图破坏地区和平稳定的行为。(来源：人民日报)

未来五年的“好饭碗”在哪里？

近日公布的“十五五”规划纲要，以6个方面、109项重大工程项目，勾勒出中国式现代化的新航程，也为普通人实现职业梦想打开了机遇之窗。翻开“十五五”规划纲要，一项项重大工程项目如同经济社会发展的“顶梁柱”，描绘着攻坚克难、开拓进取的路线图。那么，对普通人而言，其中又蕴藏着哪些新趋势、新赛道？不妨先回看“十四五”。过去五年，我国圆满完成102项重大工程项目，紧跟市场动向发布72个新职业，覆盖数字

经济、智能制造等前沿领域。这些新职业不仅增加了就业容量，更推动了产业升级和经济可持续发展。如果说“十四五”的重大工程更多是补短板、强弱项的话，那么“十五五”则鲜明地体现了锻长板、育新质、筑安全的新思路。梳理109项重大工程项目，机遇的轮廓清晰可见。引领新质生产力发展的项目达28项，数量最多，意味着高端人才需求将大幅扩容。交通、水利、能源等基础设施类工程仍占据重要比重，但建设逻辑已从“铺摊

子”的规模扩张，转向“智能化、绿色化、数字化”的质量提升，那么，传统蓝领亟需完成从“体力型”到“技术型”的硬核升级。与此同时，新技术与传统产业深度融合，让智能制造、智慧农业、医疗健康等领域的跨界复合型人才，成为重要角色。这些时代造就的“好饭碗”分量十足。招聘平台上，量子计算算法工程师年薪可达60万至90万元；广东部分高技能蓝领月薪已超万元。据测算，一个新职业大约能带动30万至50万就业需

求。随着这些重大工程项目落地，一批兼具技术含量、专业深度与地域广度的新就业形态将加速涌现。也有人心中生忧：人工智能等技术迭代加速，职业生命周期缩短，就业替代风险如何应对？纵观历史，从工业革命到信息技术革命，历次重大技术变革都引发过对就业的担忧，但最终都通过产业转型实现了生产力提升、就业结构优化和就业岗位新增。世界经济论坛2025年发布的报告预测，到2030年，全球虽有9200万个工作岗位被替代，但将

新创造工作岗位1.7亿个，就业机会净增7800万个。对劳动者而言，唯有保持终身学习的姿态，持续提升技能水平，才能更好地把握就业机会，实现个人职业发展与产业升级的同频共振。个人努力之外，社会各界的“托举”同样关键。这需要优化专业设置、强化技能培训、加快新职业标准制定、完善技能认证和社会保障，多方发力，才能形成产业带动就业、就业赋能产业的良性循环。“一体推进教育科技人才发展”“联动推进激励

评价机制创新”……“十五五”规划纲要中，一系列实打实的政策，为各类人才成长提供支撑。各地也在持续探索：河南将生成式人工智能应用培训纳入职业培训补贴范围；贵州提出，到2030年，基本建成覆盖大中小学及职业院校的人工智能教育一体化培养体系。每一个五年，都是一次时间的刻度，更是一次发展的跨越。着眼未来，新赛道不断拓展，新职业持续涌现。这场与时代同行的职业奔赴，你准备好了吗？(中国经济网评论员 梁喻)

周秋君：马克龙访日韩，“中等强国”联手突围？

4月2日，法国总统马克龙抵达首尔，开启为期两天的对韩国国事访问行程。访韩之前，他刚结束对日本的访问。关于对日韩两国的访问，爱丽舍宫在马克龙行前明确表态称，中东危机将是会谈的核心议题。这标志着访问性质已发生根本转变：从常规的国家间外交互动，急转为应对共同挑战的紧急协调。在超级大国单边主义引发全球危机的背景下，传统中等强国正试图联手寻找“共同解决方案”、构建替代性协调网络，并在“产业实力决定战略自主”这一深层逻辑上达成共识。法国的行动源于对自身困境的清醒认知与战略自主的尝试。美以伊冲突爆发后，法国虽然在外交发声、展示军力等方面反应迅速，但其背后战略目标的模糊性

也暴露无遗——是选择响应“盟友”进行军事护航，还是选择寻求独立的政治解决方案，都让法国倍感压力。这体现了美国盟友体系内中等强国的固有尴尬：虽具备一定的军事投送能力，却缺乏清晰独立的战略议程，以及能够改变局势的绝对硬实力。马克龙称用军事行动“解放”霍尔木兹海峡“不现实”，无疑是法方战略自主意识的体现，但仅凭法国一己之力甚至整个欧洲，都难以单独稳定全球能源市场、调解冲突各方。因此，转向同为美国盟友、同样深受冲突风险伤害，且具备一定实力的日本与韩国，就成为法国当下看似“合情合理”的选择。换言之，法国行动的本质，是在美国主导的同盟体系内部，构建一个对冲风险、协

调立场、维护共同利益的次级协调网络。从表面上看，能源安全风险是此次协调最直接、最紧迫的动力。霍尔木兹海峡通航量骤降导致国际油价与液化天然气价格飙升，对法日韩三国的工业和民生领域均构成直接威胁，这种共同的危机感也为三国协调提供了现实基础。然而，法国的考量并不局限于短期油价波动带来的冲击。作为2026年G7轮值主席国，法国希望拉拢日韩，支持其倡导的“外交优先”综合危机应对方案，以此与美国的“军事优先”路径形成鲜明区分。这既是对G7议程话语权的争夺，也是对法国多边主义外交的实践。从更深层次看，这次紧急协调还与法国的“印太战略”形成呼应。强化与日韩

的战略伙伴关系，本就是法国在印太地区确保存在与利益的长远布局。将危机应对嵌入长期战略合作框架，可使法国与日韩的临时安全合作、经济互联与科技联合研发。尤其在核能、人工智能、航天及关键矿产供应链等领域深化合作，也可能为法国真正实现“战略自主”打下新的地缘与产业基础。现代国际政治的现实表明，一切外交努力与战略自主，最终都要依托强大、自主且有韧性的工业与技术基础。没有雄厚的工业实力和完整的产业链，不仅难以支撑长久战略竞争，而且无法抵御重大全球性风险。法方组织超过200家企业代表随团访问，其用意也在于此。与日韩探讨能源转型、高科技合作与供

应链韧性，不只是加强经贸往来，更是构建战略能力的重要外交动作。其最终目的，是确保法国的高端技术自主、关键原材料供应以及先进制造业的竞争力，为实现战略自主提供坚实的产业支撑。日韩加强与法国的合作，也有相似的考量。不过，像法国、日本、韩国这种中等强国的新合作、新协调，仍面临多重现实约束，而最大的制约就来自美国同盟体系本身。美方态度具有决定性影响，特别是日韩在安全上对美依赖根深蒂固，任何偏离美国路线的协调都可能受阻。同时，日韩之间的历史积怨与现实矛盾，也给法国同时推进双边协调增加了难度。更何况，解决危机的主导权并不在这些中等强国手中，事态走向取决于中东战事。所以说，

法国此番外交努力，难以在短期内显著缓解三国面临的经济压力，更多是为冲突结束后的地区与国际秩序重建提前布局、积攒外交筹码。从更宏观的视角看，马克龙此行也是一场国际格局的压力测试：在美国单边主义引发全球系统性危机的背景下，其他主要力量能否迅速协调立场、维护自身核心利益并提出替代性方案。在此过程中，我们不仅可以看到法国及欧盟在“战略自主”危机下实施的外交努力，还可以看到中等强国以夯实经济、科技与产业基础为根本依托的战略共识，以及为探索一条更稳定、更可持续的国际合作路径所做的努力。(作者是上海政法学院政府管理学院副教授。来源：环球时报)

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地区一萬平方米。
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 印尼碑石

中记载碑石有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

伊朗回应美国威胁 重申继续封锁霍尔木兹海峡



伊朗至今拒绝按美国要求开放霍尔木兹海峡, 图为德黑兰的恩格拉布广场上一个广告牌, 上面写有“霍尔木兹海峡仍然关闭”的字样。(法新社)

【中新社北京4月6日电】综合消息:美国总统特朗普当地时间5日威胁伊朗开放霍尔木兹海峡。伊朗方面予以强势回应。特朗普5日在社交媒体上发文,要求伊朗在美国东部时间7日20时前重新开放霍尔木兹海峡,否则7日将是伊朗的“发电厂日”和“大桥日”,暗示将打击伊朗的发电厂和大桥。据美国有线电视新闻网报道,特朗普5日威胁伊朗后,全球油价再度上涨。报道还称,一名伊朗高级官员表示,在伊朗因战事损失获得“全面赔偿”前,霍尔木兹海峡不会重新开放。5日,伊朗伊斯兰会议

长卡利巴夫在社交媒体上发文称,特朗普的鲁莽举动正将美国拖入地狱,整个中东地区也将因为特朗普执意听从以色列总理内塔尼亚胡的命令而陷入战火。伊朗伊斯兰革命卫队在社交媒体上发文说,霍尔木兹海峡永远不会回到过去的状态,“特别是对美国和以色列来说”。伊朗最高领袖办公室在社交媒体上摘发最高领袖穆杰塔巴·哈梅内伊首次讲话内容,强调必须继续封锁霍尔木兹海峡。伊朗法尔斯通讯社5日报道称,过去24小时内,共有15艘船只在获得伊朗政府许可后通过了霍尔木兹海峡。

泽连斯基称俄对乌发动无人机袭击 已造成3死16伤



【中新网4月6日电】据外媒报道,乌克兰方面通报称,俄军当地时间6日凌晨对乌克兰发动了无人机袭击,重点袭击了敖德萨市的民用基础设施,截至目前已造成3人死亡、16人受伤,数千家庭断电。据法新社报道,乌克兰总统泽连斯基称,俄军对乌克兰发动了无人机袭击,“此次袭击造成3人死亡,其中包括一名两岁的儿童”,

他表示向遇难者家属致以慰问。泽连斯基还称,切尔尼戈夫州、苏梅州、哈尔科夫州和第聂伯彼得罗夫斯克州的能源设施也遭到袭击。泽连斯基呼吁乌合作伙伴继续加强对乌援助。报道称,乌克兰官方发布的一段视频显示,一栋居民楼受损,楼上几层被熏黑,窗户和阳台破碎。俄方对此暂无回应。

特朗普:美伊正深入谈判 7日前很有可能达成协议

【中新网4月6日电】综合外媒5日报道,美国总统特朗普接受采访时称,美国正与伊朗进行“深入谈判”,“很有可能”在7日的最后期限前与其达成协议。据以色列媒体报道,特朗普在采访中还威胁称,“如果不达成协议,我就要把那边的一切都炸掉”。据《以色列时报》援引知情人士的消息报道,美伊之间目前存在两条沟通渠道:一条是通过巴基斯坦、埃及和土耳其等国的斡旋,另一条则是特朗普的特使威特科夫、特朗普的女婿库什纳和伊朗外长阿拉格齐之间的直接沟通。报道称,调解方正试



资料图:美国总统特朗普。中新社记者 陈孟统 摄

图促使美伊就一系列措施达成一致。特朗普5日还在社交媒

中国六部门发文推进电商高质量发展 更好服务实体经济

【中新社北京4月6日电】中国商务部等六部门近日印发《关于更好服务实体经济 推进电子商务高质量发展的指导意见》(下称“意见”),旨在持续推进电子商务高质量发展、高水平开放、高效能治理,更好服务实体经济巩固壮大。近年来,中国电子商务蓬勃发展,已连续13年成为全球最大网络零售市场,覆盖国内2600万商家,服务全球32亿消费

者。商务部电子商务司负责人介绍,意见提出5方面16条举措,构建电子商务高质量发展框架体系。着力赋能增效方面,意见提出助力中小企业转型、深化农村电商、培育产业电商3条举措,发挥电商优势助力巩固壮大实体经济根基。加强创新引领方面,意见提出加快技术创新应用、大力发展品质消费、积极打造融合载体3条举

措,深化线上线下融合,助力实现更高水平供需动态平衡。其中包括,发展“人工智能+电商”,引导电商企业加强人工智能大模型等技术研发应用,优化消费体验、降低运营成本、提升流通效能。推进高水平开放方面,意见提出推进跨境电商、拓展“丝路电商”、加快制度型开放、推动规则衔接4条举措,共建共享中国电子商务大市场。其中包括,鼓励

电商企业在海外建设直采基地,扩大优质特色产品进口,打造全球好物进入中国市场电商“直通车”。营造良好生态方面,意见提出压实平台责任、加强常态化监管、指导合规出海3条举措,推动生态各方共赢发展。加强支撑保障方面,意见提出优化金融产品供给、激活数据要素价值、加强人才精准培养3条举措,持续夯实电子商务发展基础。

王毅同俄罗斯外长拉夫罗夫通电话

【中新社北京4月5日电】中共中央政治局委员、外交部长王毅5日应约同俄罗斯外长拉夫罗夫通电话,就当前中东形势交换意见。

拉夫罗夫表示,俄方对中东形势持续升级高度关切。关于当前战事和霍尔木兹海峡问题,俄方主张必须立即停止军事行动,回归政治和外交轨道,解决冲突产生的根源。联合国安理会应为此发挥建设性作用。俄方愿同中方密切沟通协调,继续为推动停火止战发声出力。王毅表示,中俄作为

联合国安理会常任理事国,应在大是大非问题上体现公道,采取客观平衡做法,并争取国际社会更多理解和支持。中方始终主张通过对话谈判政治解决国际和地区热点问题。当前,中东局势仍在恶化,战事还在升级。解决霍尔木兹海峡通航问题的根本是尽快停火止战。中方愿同俄方在联合国安理会继续合作,



中共中央政治局委员、外交部长王毅5日应约同俄罗斯外长拉夫罗夫通电话。(互联网照片)

在重大问题上及时沟通,为局势降温以及维护地区和平稳定和 world 共同安全做出努力。

伊朗军方过去两天击落美军12架战机

【中新网4月6日电】当地时间4月5日,总台记者获悉,据伊朗方面消息,伊朗军方自4月3日以来击落12架美国各式战机。据了解,在美国空军一架F-15E型“打击鹰”双座战斗机3日

在伊朗上空被击落之后,伊朗军方又先后击落美军2架C-130运输机、1架A-10“疣猪”攻击机、4架“黑鹰”直升机、2架“小乌”直升机和2架MQ-9“死神”无人



全球海拔最高的槽式光热电站在西藏开工建设

【中新社北京4月6日电】记者6日从中国广核集团获悉,全球海拔最高的槽式光热电站——中广核西藏乌玛塘50兆瓦光热项目当日在拉萨市当雄县乌玛塘乡正式开工建设。

上述光热电站场址海拔4550米,项目同步实现了中国完全自主知识产权的8.6米大开口槽式集热器首次商业化应用。项目采用导热油槽式光热技术,集热镜场面积24.2万平方米,共设置68条回路,其中8条回路采用8.6米大开口槽式集热器,其余60条回路采用开口宽度5.77米的集热器。“8.6米大开口槽式集热器是目前国际商业化应用中开口尺寸最大的槽式集热器。”中国广核新能源控股有限公司董事长胡光耀介绍,相较于5.77米



4月6日,全球海拔最高的槽式光热电站——中广核西藏乌玛塘50兆瓦光热项目在拉萨市当雄县乌玛塘乡正式开工建设,图为项目开工现场。(中国广核集团供图)

开口集热器,这款集热器聚光比和能流密度分别提升18%和17.5%,单位发电成本降低10%。该技术的商业化应用将有效带动中国槽式光热发电全产业链协同升级,进一步巩固关键材料与核心部件的国产化能力。西藏自治区能源局局长

一体化项目包括50兆瓦光热发电与400兆瓦光伏发电,计划于2027年全面投产。其中,光伏发电项目已于2025年9月开工建设。光热项目配备的6小时熔盐储热装置及20兆瓦电熔盐加热器,可吸收光伏弃电,有效弥补光伏发电的间歇性、波动性,满足当地电网丰枯期晚间用电高峰负荷需求。据测算,该一体化项目全面建成后,预计年平均上网电量约7.19亿千瓦时,等效节约标煤约21.69万吨,减排二氧化碳约65.23万吨。该一体化项目全生命周期预计为地方贡献税收约7.74亿元(人民币,下同)。截至目前,项目已累计带动当地就业2000余人次,通过用工、用械为当地带来经济收入520余万元。

七
彩
祥
雲

郭兆雲

海南（雅加达）旅游文化推广交流活动成功举行

【本报周孙毅报道】

4月6日, 由海南省旅游和文化广电体育厅主办的题为“阳光海南、度假天堂”海南(雅加达)旅游文化推广交流活动, 在雅加达凯悦大酒店成功举行。活动吸引了逾百家旅行社踊跃参与, 海南航空公司代表等业界人士齐聚一堂。

中国驻印尼大使馆一等秘书潘文亮, 印尼旅游部活动组织发展事务部副部长文森修斯·杰马杜(Vinsensius Jemadu)、海南省旅游和文化广电体育厅博物馆与社会文物处处长刘静文, 海南省旅游和文化广电体育厅国际和港澳台市场推广处副处长刘振忠, 雅加达海南联谊会联络部主任王春光, 印尼新天地旅行社总经理姚慧沁等嘉宾出席活动。

文森修斯·杰马杜副部长在致辞中表示, 海南与印尼在地理环境和旅游资源方面具有高度相似性, 双方同为热带海岛旅游目的地, 合作潜力巨大。海南作为重要的开放门户和自由贸易港, 在推动区域旅游交流合作方面发挥着积极作用。

他指出, 期待双方进一步加强协作, 鼓励更多海南游客赴印尼旅游, 同时也欢迎更多印尼游客走进海南, 推动双向旅游往



印尼旅游部活动组织发展事务部副部长Vinsensius Jemadu致辞。

来不断升温, 促进两地旅游业共同发展。

文森修斯·杰马杜表示, 希望通过此次推广交流活动, 进一步搭建沟通平台, 深化双方在旅游产品开发、市场推广及行业合作等方面的交流与合作, 携手开创互利共赢的新局面。

刘静文处长在活动上致辞, 向印尼各界全面推介海南丰富的文旅资源与开放政策, 进一步深化双方文旅交流合作。

刘静文在致辞中表示, 海南与印尼同处热带滨海地区, 共享碧海蓝天, 在海洋文化与旅游资源方面具有天然相通的优势。长期以来, 印尼始终是海南重要的文旅合作伙伴和核心入境客源市场, 双方在航线开发、旅游产品打造及人文交流等方面持续深化合作, 建立了深厚友谊。



海南省旅游和文化广电体育厅博物馆与社会文物处处长刘静文致辞。

刘处长介绍, 海南是中国唯一的热带岛屿省份, 同时也是中国特色自由贸易港和国际旅游消费中心, 拥有优质的滨海资源、独特的热带雨林生态, 以及丰富的文化旅游体验。游客不仅可以感受椰林沙滩、清澈海湾, 还可以深入岛屿型热带雨林探秘, 体验高尔夫度假、冲浪潜水等多元化旅游项目, 感受黎苗非遗文化与中国传统风情。同时, 海南还配套完善离岛免税购物体系、高端酒店集群及多样化美食, 能够满足不同层次游客需求。

在便利化政策方面, 刘静文指出, 海南对印尼公民实施免签入境政策, 最长可停留30天, 大大提升出行便利性。同时, 针对印尼穆斯林游客需求, 当地持续完善清真餐饮服务和礼拜设施, 推出多条穆斯林



海南博鳌乐城国际医疗旅游先行区管理局总监朱韵尧作推介。

友好型旅游线路, 全面提升旅游体验。

为进一步拓展合作空间, 海南方面还推出多项支持措施, 包括常态化邀请印尼旅行社及媒体代表赴海南考察踩线, 联合航空公司、酒店、景区及免税企业提供专项优惠政策, 并与印尼主要在线旅游平台(OTA)及旅行社合作开发定制化产品, 拓展客源渠道。

此外, 海南正积极推动与印尼之间直飞航线的优化与加密, 通过推出旅游特惠产品, 进一步提升两地互联互通水平, 为游客提供更加便捷、高性价比的出行选择。

刘静文表示, 旅游是促进民心相通的重要桥梁。随着中国与印尼全面战略伙伴关系不断深化, 文旅交流正成为两地合作的重要组成部分。她期待以此次活动为契机, 推动



海南航空雅加达办事处总经理彭佳木子作推介。

海南与印尼文旅合作迈上新台阶, 进一步促进两地人员往来与交流互动。

推介会上, 海南方面向印尼业界及民众发出诚挚邀请, 欢迎更多印尼游客走进海南, 亲身感受独具魅力的热带海岛风情。

随后, 与会嘉宾共同观看了海南旅游宣传片《你好海南》, 在影像中开启一场精彩的“云端之旅”。



海南博鳌乐城国际医疗旅游先行区管理局总监朱韵尧向幸运得奖者颁奖后合影。



海南旅游雅加达推广办事处代表Demetrio Mancini作推介。

活动上, 海南博鳌乐城国际医疗旅游先行区管理局总监朱韵尧、海南航空公司雅加达办事处总经理彭佳木子、海南旅游雅加达推广办事处代表Demetrio Mancini分别做产品介绍等节目。

最后, 还进行了抽奖互动环节, 并一起共进晚餐后圆满结束。



左起: 海南省旅游和文化广电体育厅国际和港澳台市场推广处副处长刘振忠、海南省旅游和文化广电体育厅博物馆与社会文物处处长刘静文、印尼旅游部活动组织发展事务部副部长文森修斯·杰马杜、印尼新天地旅行社总经理姚慧沁、中国驻印尼大使馆一等秘书潘文亮合影留念。



海南省旅游和文化广电体育厅国际和港澳台市场推广处副处长刘振忠(左三) 与雅加达海南联谊会理事王春光、杨冠莲、周致永等合影。

清明寻根：华侨华人的“精神归途”

【中新社北京4月5日电】

“南北山头多墓田, 清明祭扫各纷然。”对旅居海外的华侨华人而言, 清明祭祖不仅是仪式, 更是一场“精神归途”。多位海外华侨华人接受中新社连线采访时表示, 寻根是刻在血脉里的本能, 清明正是唤醒记忆的时刻。

4月5日上午, 加拿大多元文化媒体联盟主席翁国宁参加丙午(2026)年清明公祭轩辕黄帝典礼。身在海外, 常被问及来自哪里, 慎终追远的清明,

一遍遍提醒着我们的来处。

典礼结束后, 翁国宁来到父母墓前。“祭祖寻根是精神‘充电’。把根扎得越深, 海外的枝叶才能长得越茂盛。”他说。

马来西亚福建华侨华人讲究“早清明”。清明前一周, 砂拉越中国友好协会常务副会长黄国辉便带着三牲、糕点等父亲生前爱吃的食物, 前往古晋华人义山。马来西亚有逾千座义山, 记录着一代代华侨华人的来路。

“我想有段安静的时间, 站在父亲墓前好好说话。在这里, 我始终是个孩子。”黄国辉说, 清明的墓园安静又热闹, 有人清理墓碑, 有人上香祭拜, 也有人轻声交谈。那是思念, 也是家族的团聚。

越南中国商会川渝企业联合会名誉会长张炜是四川南充人。对他而言, 清明不仅是扫墓祭拜, 也是家族团聚的时刻。回国航班上, 不少同胞赶回祭祖, 大家聊家乡, 也聊在越南的生活。

张炜说, 家乡墓园庄严肃穆, 人们除草鞠躬, 寄托思念。宗亲们结伴而来, 小辈之间互相问候。逝者与生者, 哀伤与欢乐, 彼此相交。

“清明是肃穆中的温情。”中非文化促进会副主席张华谢说, 人们扶老携幼, 捧鲜花、供祭品来到墓园。一家人仔细擦拭墓碑, 摆上先人生前爱吃的点心, 轻声念叨“家里都好”。鲜花、纸钱、追思墙上的寄语, 还有用手机连线祭拜的亲人, 老人低泣, 孩子好奇, 大人温

柔回应。

“这是生者对逝者的告慰, 也是一堂生命教育课。”张华谢说, 甲骨文的“福”字像双手捧酒祭献, 表达对祖先的敬意。祭祖不仅是“求保佑”, 更是一份传递与延续。

在张华谢的家乡福建省宁德市屏南县双溪镇, 清明除扫墓添土、供青团春茶外, 各宗族还举办“清明酒”。祭祖后全族聚餐, 老人称之“散福”, 在周边不少地区, 都有类似习俗。

美国福建华人联合总会主席李华的家乡在福州市连江县。福州籍海外乡亲逾460万, 在连江、长乐、福清等地, 几乎户户都有海外亲人。

“清明回乡祭祖, 既是慎终追远、缅怀先人的时刻, 也是与各国亲朋好友久别重逢的机会。”李华说, 中国人喜欢回乡起屋, 村里有不少漂亮的建筑, 平日居住的人不多。到了清明, 灯都亮起来了。大家聚在一起, 聊聊住在国内的发展, 也寻找合作商机。



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 METROXINWEN 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

健康大讲堂

胆囊疼易与三种痛混淆

主讲人: 北京大学第三医院普通外科副主任医师 王 港

随着生活水平的提高,长胆结石的人群越来越多。胆囊位于人体右上腹,所以很多人认为,右上腹疼才是胆囊疼。但实际上,胆结石引起的不适还可能波及到“远亲近邻”,表现为其他方面的疼痛,具有很强的“迷惑性”。

胆囊为什么长“石头”

胆汁的主要作用是促进脂肪的消化和吸收。胆汁的成分除了水,还有胆汁酸、磷脂和胆固醇。

通常,胆固醇是不溶于水的,需要依靠胆汁酸和磷脂混合,以不同的比例来溶解胆固醇。如果胆固醇过多,或者溶解胆固醇的胆汁酸过少,胆固醇就会析出,形成胆固醇结石。人们进食后,胆囊会收缩,将胆汁排出帮助消化脂肪。胆囊里如果有结石,在胆囊收缩的时候,容易把结石挤到胆囊颈的位置,结石卡住,就会引起疼痛。

经常有患者说,胆结石发作时会出现其他部位疼痛的症状,这与疼痛的传导机制有关。手的疼痛

是由躯体神经传导,比如手指被针扎了一下,我们可以很准确地定位疼痛位置。而胆囊的疼痛是由内脏神经传导的,对于我们来说,想要准确定位疼痛的具体位置,是比较困难的。

多与“胃疼”相混淆

由于胆囊位置和胃比较近,一些患者在胆结石发作时,会误认为是出现了胃疼。如果是胆结石卡住引起的疼痛(即“胆绞痛”),与胃疼有以下几点不同。

引发原因。胆结石引起的疼痛,一般来说是进食油腻食物后,餐后出现疼痛;而胃疼原因多样,可与进食刺激性食物或进食过饱、过快有关,也可空腹疼。

疼痛性质。胆结石引起的疼痛通常是胆绞痛,会比较剧烈,而胃疼的症状多数是不舒服或者隐痛。

非典型症状。胆结石的症状除了腹痛,有时候会引起肩膀的疼痛,一般是右肩疼痛,这也是与神经支配有关。而胃疼不会引起右肩疼痛。

继发症状。如果结石卡住的时间长,可能继发急性胆囊炎,患者可能出现发烧症状。但胃疼一般不会出现发烧的症状。

发作时间。人站着的时候,胆囊底是垂着的,结石不容易掉下去。而到了晚上躺下休息,胆囊颈在晚上就容易卡到住。此外,有些人睡觉的时候翻身,体位发生变化,结石卡在胆囊颈,也会引起疼痛。因此,胆囊疼痛在夜间多发,但胃疼则较少在夜间发作。

还会波及心脏和后背

除“胃疼”外,胆结石还可能引起心脏疼痛和后背疼痛,要注意鉴别。

心脏疼痛。成语“胆战心惊”就说明了胆和心有一定相关性。支配胆囊的神经和支配心脏的神经有一部分是交叉的,所以胆囊疼痛通过神经反射,有时会表现为心前区疼痛,容易误以为是心脏疼痛。另一方面,胆绞痛发作时,可能引起冠状动脉收缩,引起心绞痛,心电图上也会出现异常,这种情况叫做胆心综合征。

那么,应当如何区分这两种疼痛?可关注以下几方面。

诱因不同。由胆结石引起的疼痛,多和油腻饮食的习惯相关;而心脏本身的疼痛,可能与劳累或情绪激动相关,一般与饮食无关。

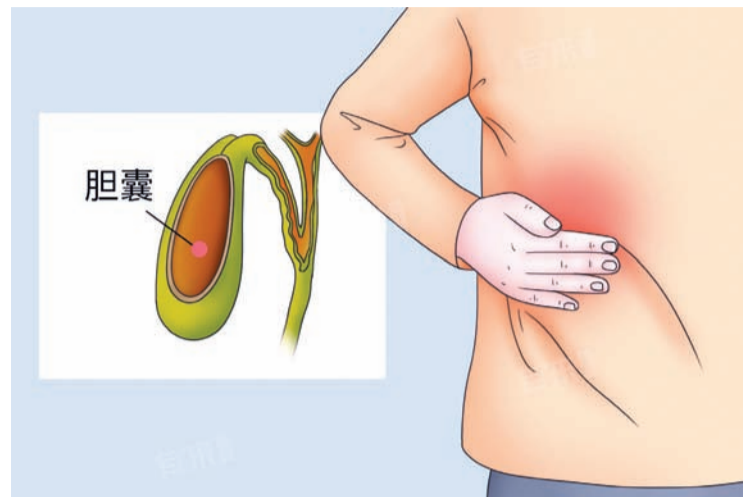
疼痛性质。胆结石引起的疼痛,通常是“绞痛”或“胀着疼”,而心脏疼痛多表现为“压榨性的闷疼”。

放射部位。胆囊疼痛可能放射到右肩,很少向左肩放射,而心脏疼痛可能放射至左肩和左前臂。

缓解方式。胆囊疼痛可通过改变体位或服用解痉药物缓解,而缓解心脏病引起的疼痛则需要服用心脏病药物,或停止活动。

出现心脏疼痛,如无法明确疼痛原因,建议先就诊心内科,排除由心脏引起的疼痛后,再考虑是否是胆结石引起的疼痛。

后背疼痛。支配胆囊的感觉神经,和支配后背皮肤的感觉神经在脊髓内有一部分交叉,所以有些患者表现为后背疼痛。单纯由胆囊引起的后背疼痛相对



较少。在区分方法上,肌肉疼痛通常和姿势、劳累相关,比如长期维持某一个姿势工作,就可能引发腰背疼痛,可以通过活动缓解;而胆结石引起的后背疼通常是与油腻饮食相关。

胆囊切不切看两方面

一旦发现胆结石,不少患者会问是否需要切除胆囊。胆结石的风险主要需考虑两个方面。一是结石的大小及胆囊癌变风险,二是有无结石相关的胆囊疼痛、胆绞痛等症状,或是胆管炎、胰腺炎发作。

体积较大的结石,容易增加胆囊癌变的概率。有研究表明,相比直径小于1厘米的结石,直径大于3厘米的结石引发胆囊癌变的概率增加10倍。临

床上,如果发现体积较大的胆结石,直径在2厘米以上,即使没有出现疼痛等症状,也会建议患者进行胆囊切除手术。不愿手术的患者应每年复查,可及早发现胆囊的病变。

体积较小的结石主要风险在于可能引发炎症。小结石容易通过胆囊管进入胆管,一旦堵住胆管,容易引起胆管炎。胆管下方和胰管有个共同开口,结石“掉”进去,还有可能刺激胰腺,引发胰腺炎。胆管炎和胰腺炎严重时可能危及生命。此外,还有一部分结石就像泥沙一样,颗粒非常小。这类结石通常不会堵塞胆管开口,但如果通过胰腺的开口,刺激到胰腺,也会增加胰腺炎的发生风险。

家庭医生

急性期菌群毒力强 空腹孕早期有风险 牙越疼时越不能拔

空军军医大学口腔医院口腔外科主治医师 刘川 □副
主任医师 薛洋

口腔科门诊中,“牙疼”是患者最常说的症状之一,也有人因长期反复发作希望能尽快拔掉。



有口腔隐患,以免孕早期发作。月经期间,月经期不是拔牙的绝对禁忌,但不少女性常有身体不适,免疫力相对较低的情况,接受复杂的拔牙手术可能会加重术后反应,甚至增加感染风险,最好由口腔外科医生根据病情充分权衡利弊后再决定。

拔牙说起来简单,但偏偏越疼得厉害时越不能拔。

临床中,引发“牙疼”的原因不限于牙齿本身,还有牙周炎、牙周脓肿、智齿冠周炎等牙周组织疾病,是否需要拔牙不能一概而论。如果是深龋、牙髓炎、根折露髓等局限在牙体牙髓组织内的病变,疼痛多与冷热刺激有关,只要符合拔牙指征,即使术前疼痛剧烈也可直接拔除,不会引发感染扩散。

急性根尖脓肿、急性牙周脓肿、急性冠周炎等牙周疾病引发的牙痛,多伴随患牙周围红肿热痛、溢脓等,需暂缓拔牙。因为这时正处于炎症急性期,菌群广泛存在于牙周组织,数量最大、毒力最强,贸然拔牙可使创口暴露于感染的环境,增加细菌向邻近组织扩散,引发间隙感染、败血症等的风险,必须等疼痛消失、感染被有效控制后再拔牙。

此外,拔牙还有以下限制指标:

空腹。拔牙治疗时,恐惧心理、注射麻药时疼痛等因素,会使患者机体处于紧张状态,能量消耗加剧,而且拔牙后需等2小时才能进食,如果一直处于空腹状态,很可能造成能量供应不足,出现低血糖、晕厥等不良反应,所以建议吃饱了再拔牙。

孕期前3个月。临床建议,孕期前3个月应暂缓拔牙,否则可能因紧张、疼痛等刺激导致胎儿流产,尤其是有流产、早产史者。强烈建议女性在备孕期间常规进行口腔检查,孕前尽可能处理好所

两性健康

牙周病也是阳痿征兆

40岁以上中老年男性勃起功能障碍(俗称“阳痿”)的几率高达50%,且近些年来有年轻化的趋势。尽早识别阳痿信号,及时作出积极干预,可获得更好的疗效甚至治愈。美国加州大学洛杉矶分校泌尿、男科与不育中心总结出阳痿的5个早期迹象,提醒男性要多加留意。

勃起时间短。这是最容易发现的迹象,患者越来越觉得心有余而力不足。阳痿在发病早期,阴茎能够正常勃起,但是持续时间比以前短,硬度不够,在交合时、射精前勃起能力逐渐减弱。

敏感性变差。指阴茎虽能勃起但极易射精,主要是因为男性性神经系统出现障碍,导致阴茎敏感度下降。

一段时间没有晨勃。正常的夜间勃起和晨勃反映了阴茎血管和血液循环处于健康状态。如果你注意到晨勃的次数比往常少,可能意味着阴茎血管功能下降。

不像以前那样“想做”。睾酮是驱动性欲的最主要激素,性欲降低通常表明睾酮水平低于正常值。睾酮少了不仅让人不想做,“挺”不起来,还有肌肉重量减轻、体重下降等表现。



牙龈易出血。研究发现,存在牙周病的男性患阳痿的风险是牙龈健康男性的3.29倍。牙龈肿胀、疼痛、出血,牙周病是整体健康较差的表现,意味着牙龈供血存在潜在问题,也预示着身体其他部位(包括阴茎)的血管功能不正常。另外,口腔炎症可通过毛细血管进入血液循环系统,进而影响所有器官包括男性生殖器的正常供血。

心理门诊

香味带来安全感 沉浸其中慢下来 在家做饭能减压

受访专家: 西南大学心理学应用部心理系教授 汤永隆
生命时报记者 施婕

点外卖、在外就餐已成了许多打工人的日常生活。人们想着这样能“解放双手”,减少家务压力。其实,回家亲手为自己、家人做顿饭,不仅能填饱肚子,还有助于放松和减压。

最近,英国某知名调查公司对2000名成年人进行了一项调研,其中80%的人在忙碌一天后会亲自下厨犒劳自己,65%的人会为他人烹饪美食,65%的人认为烹饪是最减压的活动,远远高出排在第二位的家庭保洁(31%)。西南大学心理学应用部心理系教授汤永隆认为,烹饪对压力管理、情绪调节、自我表达皆有帮助。

首先,烹饪与美食相关联。民以食为天,享用美食不仅满足口腹之欲,更是一种心灵滋养。人们在做饭时,对美食处于热切期待的状态,每进行一项操作,距离美味的诞生就更进一步。“烹饪始终向着有意义的目标前进,它像是一道魔法,点亮了我们心中的幸福感。”汤永隆说。

在做菜的过程中,我们沐浴在食物的香气里,食物的味道可以诱发人们潜意识里的安全感,就像是襁褓中的婴儿在母亲怀抱中感受到妈妈的气息,这种深层次的安全感可将人们从压力中解放出来。

其次,烹饪时人们能够积极专注,心无旁骛,全身心沉浸在鲜艳的果蔬、芬芳的香料、蒸煮时弥漫的烟雾中。面团的膨胀、烤箱里的蛋糕变成金黄色、一锅鸡汤在灶上嘟嘟冒泡……烹饪中耐心等待的过程与这个忙碌的世界形成鲜明反差。每次踏入厨房,就像关上了一道门,把自己和家庭的温馨与外界隔离开来,我们会慢下来、静下来,感受当下。

再次,烹饪过程还需要高度的创造性。做饭需要我们尽情发挥想象力和创造力,尝试不同的食材和烹调方法。有时候,只要做出一些微小的变化,就能带来神奇的外观、味觉改变。在整个过程中,除了感受灵感的迸发,

还能感受到自己对于食物的掌控力,以及做出美味的成就感。如果这份美食能够得到家人的赞赏和认可,对于“掌勺”的人来说,无疑是最佳精神奖赏。

“下厨虽能使人脱离工作时的忙碌、紧绷,将专注力转移到正向的目标里,但这种减压效果相对短暂,一旦离开烹饪的场景,压力常常卷土重来,因此烹饪并非一劳永逸的减压神器。遇到现实困难时,不能一味‘躲’进厨房。”汤永隆说。同时,从性别上来说,烹饪对于男性和女性的减压效果并不相同。烹饪减压的底层逻辑是下厨的人对烹饪这件事擅长且充满热爱。日常生活中,厨房更多是女性的“战场”,因此相对来说,女性更容易在烹饪中感受到心灵的疗愈。最后,汤永隆认为,只有设定合理目标,提升相应能力,结交合适的朋友,才能从根本上缓解来自各方面的压力。喜欢做饭的人,可以将烹饪当做减压的助手。

爱情不是一杯茶



夜明 著

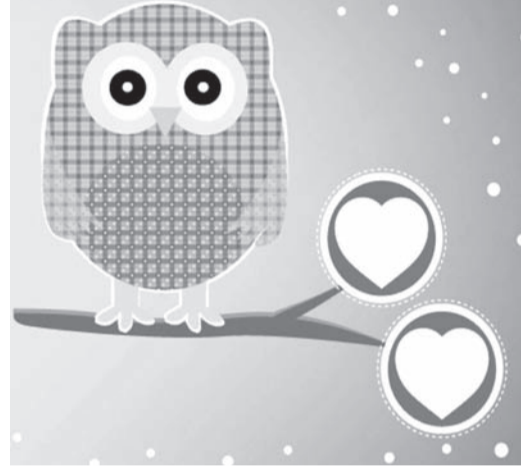
仿佛一团迷雾, 每走一步都惴惴不安, 走到门口处, 见一个人站在那里, 神色十分的倨傲, “怎么现在才回来?” 可惜头上和身上的汗水让他异常狼狈, 做不出那种盛气凌人的样

子。北雪却还是一跳, “你怎么会跑到这儿来?” 顾晴光冷冷地笑了一下, “你也看到电视新闻了吧, 我现在有点困难, 你先借我点钱。”北雪怎么也想不到他居然会提出这种要求, 原来这个人不但自恋自大, 还兼有极度无耻的优良品格, “你脑子坏掉了吧, 受打击太大了?” 顾晴光拂了一下乱蓬蓬的头发,

明丽的眼睛微吊起来, 显得很凌厉, “是, 我现在是没有钱了, 这不代表我永远翻不了身, 你以我为我想来找你吗? 不过是看在当初你对我一片真心的分上……” “死鸭子嘴硬。”北雪打开了房门, “我纠正你两件事, 第一, 当初我从来都没有对你一片真心过, 我容忍你, 那是因为工作; 第二, 你也不用屈尊降贵跑到我这儿来装可怜, 我小老百姓一个, 沾不起你这尊大佛。”北雪走进屋, “砰”地关上了门。她是真没想到这世上还有这种人。北雪只恨没用上那几枚硬币, 扔到他脸上, 狠狠地笑上几声, “想要钱, 这不就是。”顾公子当初喜欢的不就是这一

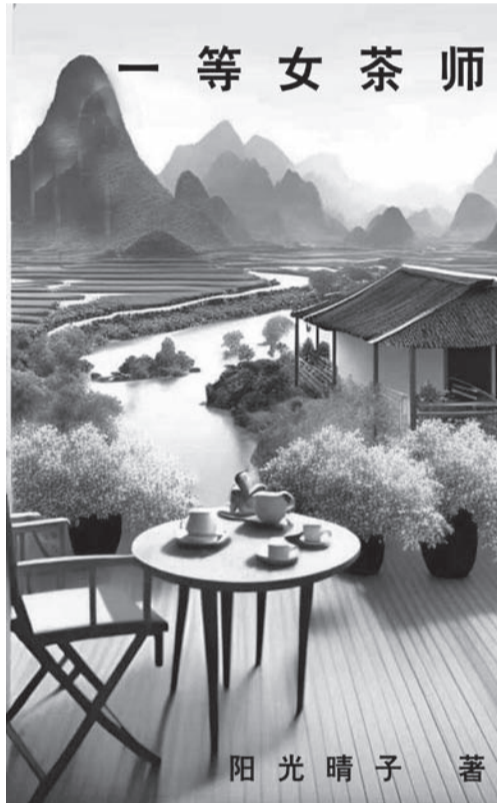
口, 拿钱砸了那么多人。事到临头却要来找她这个不沾亲不带故的小职员。可惜小职员也对他没兴趣, 完全是他自己一厢情愿。北雪想起和顾晴光纠缠不休的那些小明星, 如今也一定都翻脸不认人了。其实凭顾晴光的相貌, 未必就找不到一个真爱他的女人, 问题是就算人摆在他面前, 他也不会懂得珍惜。北雪洗过澡, 随便扯了张报纸躺下来。头版头条就是大禹地产倒闭的消息, 董事长顾东林因债务问题已经被警方关押, 太子爷顾晴光不知去向, 而顾夫人早在十年前就已经被风流成性的顾东林活活气死了。 (09)

人生感悟



存款显示出来的叫……财产; 存款显示不出来的叫……财富。 牵挂在嘴上的叫……情话; 牵挂在心里的叫……情感。

一等女茶师



阳光晴子 著

是一名资深茶师。「请先生将正确答案交给我。」姜岱阳又说。老茶师将手上一只信封交给他。「谢谢先生。」姜岱阳再看向未翻开答案的五名茶师, 「请你们直接把答案翻过来吧。」五人刚刚看了林彦岑的答案后, 皆露鄙夷之色。这会儿翻开答案可是动作俐

落。不意外的, 席间众人的惊呼再起, 还起了一阵骚动。五人的答案其实也不尽相同, 但至少有两种茶品重复, 且跟吕芝莹的答案有交集, 反之, 夺冠的林彦岑写的完全是另外三种茶品。若吕芝莹一人就算不一样, 这就大大有问题了。林彦岑慌了, 刘腾文更是脸色发白, 反射动作抬头去看二楼厢房的纤细身影。蠢货! 池芳妍放在裙边的双手握拳, 倏地转身走进厢房。姜岱阳还觉得事情闹得不够大, 将老茶师交给他的纸笺展开给众人看。这一看, 众人又是一阵惊呼, 老茶师的答案与吕芝莹的一模一样。「怎么回事? 太奇怪了, 林彦岑的答案全错!」众人议论纷纷, 刘腾文脸色更难看。评审席上, 两名评审脸色发白, 其他评审则是雾里看花, 一脸莫名。台上的老茶师突然走到林彦岑面前, 「林彦岑的第一名, 恕老朽无法认同, 三款茶除了其中一款龙品贡茶鲜为人知外, 其他两款, 你身为茶行代表不可能不知道。」姜彦岑误, 他明明说是同样三壶!」姜彦岑是这么说, 但他在请我泡三壶茶时也说了, 他尊重我的想法。」老茶师冷冷的看着他, 「我想了想, 已比过的茶再比也没什么意思, 因而自作主张, 另备三种茶。事实证明, 除了你之外, 其他茶师都以他们闻到的茶香来作答。」 (94)



六指琴魔续集

倪匡 著

谭月华仰起头来, 道: “你怎么知道?” 吕麟道: “他在没有和我分手之时, 他已然隐隐向我表示过, 若是六指琴魔能以除去, 则光大峨嵋僧、俗两门的责任, 便在我和他的身上。”谭月华道: “这也不能表示他有削发为僧的意思啊!” 吕麟道: “月姐姐, 你想想, 峨嵋僧门, 白水镜禅师以下, 尽皆死於六指琴魔之手, 我还身负重建华山派的重责, 他僧俗两门并担, 不是想要在他身上, 复兴峨嵋僧门吗?” 谭月华听罢, 半晌不语, 方始叹了一口气, 道: “我总觉得我对不起他。”吕麟摇头道: “月姐姐, 你切莫感到内疚, 师傅绝不会怪你的, 他知道这是造化弄人, 於你於我, 都一点关系也没有。”谭月华幽然一笑, 道: “还有那位端木姑娘呢, 你准备怎么样?” 吕麟道: “我倒是有负於她, 而且, 她一条手臂, 也是失在我的手中, 此生此世, 只怕我只好一直心中内疚了!” 谭月华叹道: “只盼她能再有如意郎君, 那你心中, 便可释然了!” 两人说着点, 木筏已然越飘越远, 那小岛已经完全看不见了。当天晚上, 他们更是处在茫茫大海之中。好在他们所准慵的食物、清水, 足够四五十日之用, 只要不再遇到风

暴, 在这四五十日之中, 总没有不见陆地, 碰不见商船之理。因此两人心中也并不发急, 并头仰卧在木筏之上, 数着天上的繁星, 喁喁细语, 讲了一夜的话。到了天色微明时分, 两人正待睡去间, 忽然被一阵从老远传来的呼喝之声惊醒。在这样的大海之中, 居然会有吆喝之声传到, 两人心中, 尽皆大异。他们连忙跃起身来, 向前看去。一看之下, 不由得呆了半晌! 只见一艘老大的帆船, 船帆正吃饱了风, 船头浪花四溅, 正向前驶来。本来, 他们两人在海上飘流, 也正希望发现有船只驶近。可是此际, 他们和那艘大船, 相隔虽然还远, 但是隔老远, 已然可以看到, 那艘船, 高达十丈的主帆之上, 以血也似红的红漆写着老大的大字, 一边是“武林至尊”, 另外一面, 写的赫然乃是“六指琴魔”四字! 两人面面相觑, 不由得呆了半晌。因为他们绝想不到, 在这样的茫茫大海之中, 也会和六指琴魔相遇! 他们的木筏, 只好随波飘流, 而那艘大船, 则可以随人心意, 远渡重洋。此际, 分明已然发现了他们的木筏, 正迎面驶来! 大船甲板之上, 有人向木筏指点, 吆喝之声, 正是由此而来。两人呆了一会, 谭月华道: “麟弟, 我们快弃筏而走!” 吕麟摇头道: “不, 此际弃筏, 我们可说万无生理!” 谭月华急道: “那我们难道就要死在八龙天音之下不成?” 吕麟道: “我也正在想, 六指琴魔, 只怕未必肯轻离至尊宫, 而在海上航行!” 谭月华愣了一愣, 道: “那你说, 六指琴魔, 不在大船之上!” 吕麟道: “大有可能!” 谭月华究竟是极其聪明之人, 一经吕麟点醒, 心中已恍然而悟, 道: “我知道了, 这艘船上, 一定是昔年远遁海外的一些巨大恶, 风闻六指琴魔已然僭称武林至尊, 因而前去投奔的!” 吕麟道: “不错, 这个可能最大, 我们且莫暴露身分, 见机行事!” 两人说话之间, 那艘大船已渐渐地驶了近来, 两人放眼望去, 只见大船的甲板之上, 站有七八个人, 谭月华和吕麟两人, 见并没有曾经见过之人, 心中才略为放下下心来。 (338)

湖水

倪匡 著

我在才一见到他的时候, 看到他的脸上, 充满了一种难以形容的忧虑神色, 还以为一可以听到一个很古怪的故事。可是, 他讲了半小时, 就只讲了他

的事, 常可以在报上见到。他一面说, 一面还望定了我, 像是迫切地希望我曾有什么热烈的反应。

如何在那小湖之中将一位遇到意外的学生救了上来。那实在算不得什么荒诞的故事, 甚至于不能算是故事那只是件十分普通的事。如果它的结局, 是那个孩子竟然不治身死, 那位教师可能引起听者一阵唏嘘。那也不算是大新闻, 无知孩子童, 嘻水丧命

但是我却已老实不客气地, 呵欠连连。当他讲了一个段落之后, 我又打了一个呵欠: “那很好, 你将他救起来了!” 这纯粹是一句礼貌上的敷衍话, 而他也似乎看出了我对他的叙述, 没有多大的兴趣, 所以他急忙道: “可是, 怪事就来了。”我勉强忍住了一个呵欠: “请说。”他直了直身子: “我将王振源……这就是那个学生的名字……救了起来之后。本来已没有什么事了, 可是, 可是……”我懒洋洋地道: “你应该说到怪事了。” “是的! 是的!” 对于我不客气的催促, 这位年轻的教师多少有点尴尬。他连声答应着, 然后道: “在这几

天中, 我发现王振源变了。” “变了?” 我多少有点兴趣了, “变得怎样?” “他变得, 唉, 我说不上来, 但是我是他老师, 我教了他三年, 我可以察觉到他的变化, 我觉得他好象, 好象不是王振源。”我皱着眉, 因为我实在不明白他在说些什么。但是他却忽然大声了起来。他忽然提高了声音, 那表示他讲的话, 是在鼓足了勇气之下, 讲出来的, 他道: “卫先生, 你相信借尸还魂这样的事么?” 我呆了一呆, 在那刹那间, 我几乎失声轰笑! (一九八六年按, 卫斯理的见识, 不断进步, 二十年之前他听到借尸还魂会笑, 现在听便不会笑, 而且可以肯定真有那么的事。) (02)

意甲：国米5-2罗马先赛9分领跑

【美都新闻网4月6日】雅加达时间凌晨，意甲第31轮国际米兰对阵罗马。最终，国米5-2击败罗马，先赛9分领跑意甲。

据直播吧消息，开场仅1分钟，小图拉姆右路突破，横传禁区内，门前劳塔罗抽射破门！国米取得梦幻开局，1-0领先罗马。

第13分钟，迪马尔科横传，劳塔罗杀入禁区内左小角度抽射，皮球被门将扑出。第25分钟，马伦禁区前沿右侧调整，随后右脚尝试一脚低射，皮球稍稍偏出左侧立柱。

第33分钟，泽林斯基禁区内左侧接到做球，右脚兜射远角，皮球稍稍偏出。

第40分钟，罗马左路攻势，苏莱直传下底，伦施底线位置传中到门前，曼奇尼拍马赶到头槌破门！罗马1-1扳平国米。

第45+2分钟，哈尔汗奥卢远距离接球，趟出一步直接轰出超级世界波！皮球像炮弹一样飞进近角！国米2-1再次领先罗马。

第52分钟，图拉姆断球反击推进，分球禁区内左侧劳塔罗，后者右脚不停球直接兜射破门完成双响！国米3-1领先罗马。

第55分钟，国米左侧



国米vs罗马。图片来源：国米X平台

角球机会，哈尔汗奥卢主罚开到前点，小图拉姆头球破门，本场1射2传！国米3分钟2球，4-1领先罗马。

第63分钟，巴雷拉带球长驱直入，禁区内分球被对手拦截，又刚好到了自己脚下！巴雷拉直接抽射破门！国米5-1领先罗马。

第70分钟，马伦突破到禁区内左侧，分球中路，佩莱格里尼不停球直接推射破门！罗马扳回一球2-5国米。

第77分钟，邓弗里斯禁区内右侧直面门将的机会，右脚挑射稍稍偏出球门。

足球裁判的艰苦训练

【美都新闻网4月6日电】在一场足球比赛中，裁判的角色不仅要求敏锐的观察力和果断的判罚，还需要出色的身体素质。

根据最新关于体能训练模型的研究，场上裁判必须具备较高的心肺耐力（即心脏和肺部输送氧气的的能力），以跟上球员快速的移动节奏。

依据穆罕默德·伊尔哈姆撰写的《足球裁判训练模型开发以提升体能》一文，裁判在比赛中需要持续进行高强度活动，包括冲刺、之字形跑动，以及频繁的急停等动作。

因此，在比赛开始前，通过国际足联（FIFA）体能测试或印尼足协（PSSI）类似测试，是裁判执法的基本要求。

系统化体能训练阶段 为达到上述标准，裁判需遵循分为三个主要部分的训练方案，以确保肌肉与神经系统的充分准备：

动态热身：包括快走、慢跑，以及动态拉伸（在运动中进行的肌肉拉伸），用于激活心血管系统。
核心训练：侧重于提高



加速能力和敏捷性，即快速改变方向的能力。训练通常采用间歇法，例如大步跑结合恢复步行。

放松恢复：通过静态拉伸（在静止状态下进行的肌肉拉伸），针对大腿、小腿和腰部，帮助降低心率并减少受伤风险。

定期测试与进展监测 除了日常训练外，裁判还被建议定期进行复测，以跟踪体能提升情况。标准体能测试数据也可作为裁判培训人员评估其是否具备执法重要比赛资格的依据。

通过科学、系统的训练安排，裁判在赛场上的执法水平有望持续提升。同时也能在整场比赛中保持良好的体能状态。

创历史！库里时隔27场复出29分丢绝杀 首次兄弟同场吞里程悲

【网易体育电】北京时间4月6日，库里在因伤休战27场后终于复出，他迎来与小库里的NBA首次兄弟队友同场。库里此役被安排出任替补，他成功解锁生涯9000进球里程碑，率领勇士在最多落后15分情况下，持续疯狂反扑追分，库里贡献5记三分29分，但最后时刻错失绝杀三分，遗憾输给火箭吞4连败，也是锁定西部第十。

值得一提的是，库里此役解锁生涯运动战进球数9000球里程碑，成为NBA历史第26人。

库里在因伤休战27场后，终于迎来久违的复出比赛，他被科尔教练安排出任替补，成为他职业生涯第7次担任替补球员。

面对与杜兰特率领的火箭对决，库里首节替补登场4分54秒，仅有4中1得到3分表现，还在寻找状

态过程中。库里在第二节状态回暖，他单节6中3得到7分，从而上半场10中4得到10分，成为勇士上半场唯二得分上双的球员。

面对火箭的持续攻防压制，尤其是第三节勇士一度被火箭拉开落后15分差距。库里第三节扛起球队进攻，他单节6中4高效得到11分，前三节已经轰下21分成为球队得分最多的球员。

至于末节比赛，勇士一度被拉开92-106落后14分差距，但库里依然是率队持续反扑追分，勇士逐步追到107-109仅差2分。杜兰特三分命中，库里助攻小佩顿上篮，库里也上篮追到仅差1分。

最后阶段的决战时刻，申京2+1命中继续扩大优势，库里关键三分续命，随后小佩顿上篮造成阿门干扰球反超1分。申京

准绝杀，库里反绝杀三分不中，梅尔顿补篮超时无效。

效，库里迎来里程碑之战。

超越萨巴，佩古拉胜场数领跑WTA！

【网易体育电】如果要问起谁是新赛季至今表现最优异的女子球员，现任女单世界第一萨巴伦卡的名字绝对是榜上有名。尽管在今年澳网决赛遗憾不敌莱巴金娜，但是萨巴伦卡在剩余自己参加的全部赛事都拿到了最终女单冠军，其中包括含金量极高的印第安维尔斯和迈阿密两站1000赛。

在赛后采访中谈论起自己过去3月的优异表现，萨巴伦卡直言这是她人生中最美好一个月，“订婚戒指、收养小狗、阳光双冠，我还没有回过神来想想这个月发生了什么，我不知道四月份要怎么做才

能超越这个月。”

当然，本周在WTA500查尔斯顿站夺冠的佩古拉在2026赛季的发挥同样出色，作为卫冕冠军重返查尔斯顿的美国名将，在查尔斯顿连续打了五天比赛，她夺冠之旅的比分分别是：

第一轮：4-6 6-4 7-5 普汀塞娃（耗时3小时10分钟）

第二轮：1-6 6-1 7-6 科恰雷托（耗时2小时05分钟）

1/4决赛：3-6 6-3 6-2 施耐德（耗时2小时10分钟）

半决赛：6-4 5-7 6-3 约维奇（耗时2小时34分钟）

决赛：6-2 6-2 斯塔罗杜布采娃（耗时1小时22分钟）

不管是比分还是比赛耗时，除了在决赛的横扫表

现，佩古拉在剩余几场比赛中无一例外全部历经三盘大战，连续征战的她也是捍卫了头号种子兼卫冕冠军的荣誉，在查尔斯顿夺冠之后，佩古拉本赛季已经取得24胜4负的好成绩。目前，24胜也超越萨巴伦卡的23胜1负，领跑全体WTA女将，成为目前胜场数最多的巡回赛女单球员。

“我很擅长临场调整。现在状态并非我的个人最佳，所以我每场都得摸索适合的打法和节奏。就算状态不好、击球不顺，也能找到办法。这周我做得最好的就是这点：一直解决问题、全力比赛。”

当被问起为何总能够逆转取胜时，佩古拉直言自己最大秘籍就是能够在状态不佳的时候找到办法赢球，在拿到500个积分和35万美金之后，佩古拉职业生涯女单冠军数来到11个，仅仅本赛季她就拿到了WTA1000迪拜和WTA500查尔斯顿两项大赛冠军（目前佩古拉的即时排名已经重返世界第五）。

当然，目前佩古拉最被外界诟病的还是自己在大满贯单打赛场的发挥，她在大满贯最佳战绩仍为四强，那么你觉得本赛季美国名将有望进一步突破吗？（来源：网球之家 作者：Barbie）

24小時 棺車免費服務

下雨不用傘

汽車可直開到靈堂面前下車

靈堂寬敞,全部冷氣

第一殯儀館

RUMAH DUKA JELAMBAR

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

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

WA: 0811 989 4949

VIP-B座 LIONG KEE 男73岁 04月10日 10:00出殡 安葬于TAMAN KENANGAN LESTARI坟场之阳	SUITE-1座 KHE BO TJUAN (SADIRMAN K) 男71岁 04月08日 09:30出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	SUITE-2座 YOE KIE UNG (KARIM) 男63岁 04月08日 08:00出殡 安葬于TAMAN KENANGAN LESTARI坟场之阳	DELUXE-5座 LIU SHE FUK 女43岁 04月09日 07:30出殡 安葬于古农加东坟场之阳	DELUXE-6座 TRIFOSA CUANITA 女32岁 04月08日 09:00出殡 安葬于PONDOK KELAPA坟场之阳
富贵花座 PITOJO LIM (NG HE) 男80岁 04月09日 09:30出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	玫瑰花座 RUSMIN SOETEDJA (ALEXANDER) 男92岁 04月10日 10:30出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	莲花座 SIE SIAN HIONG 女94岁 04月08日 07:00出殡 安葬于古农加东坟场之阳	菊花座 LIM PUT NIO 女70岁 04月08日 10:00出殡 安葬于TANAH ALUR坟场之阳	百合花厅 KHOKWICU 女76岁 04月08日 08:00出殡 安葬于TANAH KUSIR坟场之阳
第15座 JOHAN HERMANTO 男56岁 04月08日 09:00出殡 火化于王宫火葬场	第18座 TJUNG HENG FONG 女78岁 04月08日08:30出殡 火化于王宫火葬场	第19座 BONG LI MEN 女54岁 火化于王宫火葬场	第21-22座 TAM WING SHING (ASENG) 男80岁 04月09日07:30出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	第23-24座 LIM SOEI IN 女80岁 04月09日 10:30出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场

生命时报

传播健康理念 介绍养生知识

印度尼西亚商报

INDONESIA SHANG BAO

降低早亡风险 延缓大脑衰退 疏解心理压力 常逛文化馆可延寿

受访专家:北京老年医院精神心理二科主任 吕继辉 □国家老年医学中心、北京医院教授 于普林 生命时报记者 虞晔

文化艺术场馆是承载历史、文化和艺术的殿堂,不仅能展示过去的智慧,还能让人在静谧的氛围中感受内心的平静。但很少有人知道,参观文化艺术场馆还可以影响健康与寿命。

“艺术疗法”已经被列为治病处方

英国伦敦大学学院对6710名50岁以上英国人进行了为期14年的研究,以观察文化艺术活动频率与死亡率之间的关系。随访期间,从不参加文化艺术活动中的人中有47.5%死亡,每年最多参加两次的人中有26.6%死亡,每隔几个月就参加一次的人中只有18.6%死亡;与不参加文化艺术活动的人相比,常去博物馆、美术馆等参观的人早亡风险降低31%,即使每年只去一两次,风险也降低了14%。此外,每隔两三个月就要参观文化艺术场馆的人,患痴呆症和抑郁症的风险降低50%,患老年虚弱综合征(与年龄相关的健康下降和功能独立性丧失)的风险降低40%。

世界卫生组织早在2015年就倡议将参加文化艺术活动作为管理慢病的一种策略,并在2019年发布报告,将其在促进健康和幸福方面的证据做了汇总。该报告的作者对参加文化艺术活动者的审美参与、感官刺激、身体活动进行

了严密观察,分析参观过程引起的心理、生理和行为反应。结果发现,虽然参观是一种接受性活动,不需要创作,但它仍能提升健康。

北京老年医院精神心理二科主任吕继辉告诉《生命时报》记者,参加文化艺术活动,不仅有助于预防抑郁症,还是辅助治疗该病的特殊方法,国外甚至会专门给患者开具“艺术处方”。例如在2018年,加拿大法语医生协会与蒙特利尔艺术博物馆启动了试点项目,选定一些医生为患者开具“博物馆处方”,引导患者在亲朋好友的陪伴下开启一场艺术旅行,以减轻病痛、恢复健康。

“众所周知,艺术能刺激神经活动。”蒙特利尔艺术博物馆馆长娜塔莉·邦迪尔说:“我们亲眼见证,与文化艺术亲近的人更容易获得幸福。在平和的环境中享受艺术,可以帮助患者分散精神压力,让他们暂时逃离日常琐碎,忘记病痛。”加拿大法语医生协会副主席海伦娜·博伊尔表示,参观博物馆已被证明能促进

体分泌“快乐因子”血清素,起到振奋精神、激发愉悦感的作用,对缓解抑郁情绪等有好处。

根据美国艺术治疗协会的介绍,这类艺术疗法是以提供艺术素材、活动经验等作为治疗方式,跳舞、绘画、书法、唱歌都是常用方法。吕继辉介绍,听音乐会、看歌舞剧能放松精神,本身就是心理学中的一种疗愈方法;艺术藏品里记载着很多历史故事,以古鉴今可以让人站在历史高度去看待挫折,眼前的困苦可能就没那么可怕了;观赏艺术品能降低血压、心率和唾液中的皮质醇含量,从而起到减压作用;最重要的是,去文化艺术场馆可以暂时脱离日常生活环境,不仅带来了新鲜感,让工作中积攒的压力找到释放的出口,还能认识志同道合的朋友,这些都有助健康。对于身体虚弱、腿脚不便的人,即使居家通过网络等虚拟方式逛博物馆、看展等,也能起到提升身心健康的作用。

走马观花式参观无益健康

“艺术处方”主要包含两方面,一是干预措施,比如参观哪类文化艺术场馆;二是干预的剂量、频次。”吕继辉介绍,一般要至少参观半小时才有健康效益,老年人最好别超过1小时,中间应适度休息。效果还与频次呈正相关,至少两三个月一次才能起效,如果家附近就有相关场所,最好每周都去一次。

值得注意的是,近年来国内一些文化艺术场馆突然走红,这是好现象,但



节假日常常人满为患,人挤人式地参观大大影响了体验感,导致大多数人只是走马观花或打卡拍照,这种不尽心式的参观对健康没有多大益处。吕继辉解释说:“参观文化艺术场馆之所以有益身心,主要在于愉悦放松的体验。如果人多嘈杂,会引起烦躁、紧张、焦虑等情绪,尤其有高血压、心脏病的老人,容易发生心血管事件。”

国家老年医学中心、北京医院教授于普林建议,老年人空余时间较多,可在工作日逛文化艺术场馆,同时注意选择自己感兴趣的内容,比如爱好历史的可以去博物馆、民俗馆、喜欢艺术的去画廊、音乐厅。“喜欢的内容能让人沉浸其中,获得更好的效果。”

文化艺术场馆应加强自身建设,为百姓提供更好的疗愈功能。首先,要合理规划,保证环境舒适宜人,尤其要为老年人和行动不便者考虑。比如,做到标识明确醒目,方便参观者识别;在长过道边安装扶手,防止摔倒;多设休息区和独立就餐区,配

备足够座椅,提供免费热水等。

其次,要充分运用多媒体技术。现在很多文化艺术场馆不仅提供文字和语音介绍,还会播放一些纪录片,带来多方面的感官刺激,同时也能满足视力或听力欠缺者的参观需求。最后,要增强参观者的互动体验感。比如,定期举办讲座、分享会,根据场馆自身特点,在展览区域旁安排瑜伽、冥想、手工制作、书画体验课等,让观展有更多趣味性。

唱歌跳舞也能延寿

没有观赏条件的人也不必失望,学习艺术同样能“健心”。比如,绘画可以将潜意识内压抑的感情与冲突呈现出来,获得纾解与满足;出演话剧可以让在扮演他人的过程中,将情绪宣泄在舞台上。

于普林表示,很多人都有轻度焦虑、抑郁的问题,可以尝试用艺术来缓解。比如试着演奏舒缓优美的音乐,不仅可以减轻焦虑、抑郁和孤独,改善睡眠,还能增强认知和记忆力,激发思维能力。全

球脑健康理事会发布的一份报告称,音乐尤其适合老年人群,它可以刺激负责记忆、运动和情绪的多个大脑区域,甚至使它们同时工作,让大脑得到全面锻炼。放声歌唱对老年人益处也不少,不仅能锻炼面部肌肉、心肺功能,还能减慢心率,有助中风康复,和同伴一起唱歌还可有效疗愈焦虑和抑郁。老年人如果腿脚没有问题,学跳广场舞也是很好的方式。一方面,舞蹈能帮助维持“快乐激素”多巴胺的平衡,改善情绪、缓解帕金森病相关症状;另一方面,它能改善肌张力、增强柔韧性,让失调的身体平衡能力得以修正。这些都有助于延长寿命。

有文化艺术特长的老年人,从事相关公益活动也是不错的选择,既能满足兴趣爱好,又能发挥自身价值,感受生活的意义。比如,之前从事历史相关工作,或曾接受解说员培训,可以到博物馆做公益解说员。老年人能够在解说中加入自己的人生阅历和感悟,给予参观者更好的收获和体验,达成“共赢”。

保护心脑血管

心梗后心肌每分钟都在坏死

东南大学附属中大医院心血管内科主任医师 陈立娟



血管,恢复心肌血液灌注,能防止梗死扩大或缩小心肌缺血范围,保护和维持心脏功能,及时处理恶性心律失常。

患者一旦出现胸痛等心梗表现,要及时拨打120求助,说清楚自己所在位置,描述目前症状。同时,注意不要乱动,保持平卧休息。如果出现严重胸痛,脉搏强劲,说明血压没有受到影响,可以在舌下含服一片硝酸甘油,300毫克阿司匹林或氯吡格雷也能起到一定作用。但没有把握一般不建议盲目用药,以免发生危险。若患者出现心脏骤停、丧失意识等情况,身边人需要按照心肺复苏的正确步骤进行施救。

据统计,我国心梗患者复发率约为15%。为防止重蹈覆辙,建议发生过心梗的人要严格控制在“三高”;限制盐摄入量,每天不超过5克;不要猛灌水,否则会加重心脏负担,建议每日摄入的液体量不超过1.5~2升,包括水、汤和粥等。

受气温影响,冬季心肌梗死发病率明显上升。对于心梗患者的救治,争取时间就是在抢救心肌,早点疏通血管是降低死亡率的关键。

120分钟是急性心梗的黄金救治时间。冠状动脉闭塞后20~30分钟,受其供血的心肌就会有少数坏死;1~2小时,绝大部分心肌呈凝固性坏死,心肌间质发生充血、水肿,此时尽早进行溶栓治疗或血管介入手术,可以最大限度地减小心肌受损范围;如果超过120分钟黄金救治时间,但在3小时以内,仍然存在治疗的有效时间窗,医生会考虑进行溶栓治疗,尽量恢复阻塞冠状动脉的血流;3~6小时内,治疗仍有效,但效果可能逐渐减弱。因此,心梗救治分秒必争,积极疏通病变区域

健康管理

鼓励40岁开始筛查,不等视力太低才手术 欧洲人“趁早”防治白内障

生命时报驻德国特约记者 青木

作为一种致盲性眼病,白内障患病率一直居高不下。随着“看屏”时间增多,越来越多中老年人用眼强度增大,加上年龄增长、晶状体老化,白内障患病率更是大幅提升,导致视物模糊、视力下降。不少人往往是一拖再拖,等到严重影响生活和工作才去治疗。在欧洲,很多人则是在白内障早期就进行了干预。

德国联邦统计局数据显示,仅在德国就有约1000万人患有白内障。柏林眼科专家斯戴凡·默里告诉笔者,早期诊断和治疗对于减缓或阻止视力丧失至关重要,治疗越早,成功率越大。40岁是一个关键点,患白内障的风险逐年上升,大多数患者确诊是在52~64岁之间。欧洲各国卫生部门建议,从40岁开始,应定期去看眼科医生,每两年检查一次眼压和视神经;超过60岁,则建议每年检查一次。医疗保险有专门的承保项目,医生也会叮嘱检查者如何辨别白内障,比如看东西重影,眼前像有一层雾,在光线强的情况下视物模糊,夜间视物出现障碍。这些都是白内障的早期表现,一旦发现此类情况,必须到眼科进行深度检查。

而且,欧洲患者对白内障的干预

更早。巴伐利亚眼科集团国际医疗业务总监胡里奥·奥尔特加·乌索维亚加表示,七成欧洲患者选择在45~64岁之间做屈光性白内障手术,而中国患者只有四成。整体来看,中国患者平均手术年龄为65岁,欧洲患者则为59岁。同时,大部分欧洲患者在白内障病变早期就选择了手术,57%选择在国际低视力标准(0.3)以上做屈光性白内障手术。

也就是说,欧洲患者更倾向在年龄相对较早、视力还较好的情况下就进行手术。

2023年刚做过白内障手术的柏林退休老人汉娜告诉笔者,手术前,医生会详细询问总体健康状况,经过一系列检查后,再确定手术细节。目前,采用较多的是“白内障超声乳化摘除术+人工晶体植入术”,手术切口不到3毫米,利用超声乳化技术,将混浊的晶状体在眼内乳化成乳糜状,吸出眼外,随后在清洁的囊袋内植入人工晶体。因为切口小、损伤少、时间短,术后恢复也更快。现在汉娜几乎可以像年轻时一样看清东西,进行阅读、打乒乓球、使用手机、驾驶等活动。

斯戴凡·默里表示:“在德国,白内障手术是最常进行的眼科手术,每年要做近70万例。而且,手



术价格相对便宜,统计公司Statista数据显示,平均一次手术约为820美元(约合人民币5868元),而美国是2235美元(约合人民币1.6万元)。”白内障手术完成,并非万事大吉,术后康复也很重要。医生会叮嘱患者,手术当天尽量多休息,避免低头、咳嗽;回家后应接医嘱用药,注意休息,适当用眼,术后两周内不要让脏水进入手术眼,4周内不要揉眼睛,晚上睡觉时别压着;大便干燥的人避免屏气,日常最好不要从事抬重物等过度用力的活动;手术后眼花、轻度异物感属于正常现象,如果发生明显的眼疼、恶心、呕吐或视力突然下降,要立即到医院就诊;术后1~2周,对眼底进行一次较为仔细的检查;定期复查有助早期发现白内障复发,及时发现新发的其他眼病。