



2026年7月23日（星期四）丙午年六月初十

加强全民团结 促进经济繁荣 2000年创刊 第26年7620号 零售价:6,500盾 每月订费:150,000盾

第17届东盟议会联盟大会核心小组会议 我国会议长吁加强“东盟方式”价值理念

【本报讯】周三（7月22日），印尼国会议长普安·马哈拉妮在第17届东盟议会联盟大会（AIPA）核心小组会议上致辞时，呼吁本地区各国议会加强“东盟方式”（ASEAN Way）的价值理念。

“东盟方式”是一套独特的行为准则和决策模式，其核心在于通过非正式性、协商一致和不干涉内政来维护地区和平与稳定，而非依赖强制性的法律约束或多数表决机制。

普安在雅加达发表讲话时指出，在多方体系面临合法性危机的当下，东盟的中心地位需要得到加强。东盟必须继续充当地区政治、经济、社会文化和安全关系的主要推动者。

普安说：“借此机会，我再次提醒，东盟中心地位有赖于我们持续加强团结、互信和地区合作的诚意，并立足‘东盟方式’的价值理念。”

在普安看来，建立在强化“东盟方式”基础上的东盟中心地位，是一种地区架

构，旨在增强东盟作为区域和全球行为体的可信度。

她强调，印尼致力于不断维护东盟的中心地位和团结，推崇对话、共识与协作，并尊重国际法和多边主义原则。

她表示：“印尼将继续努力，使东盟在日益多极化的世界中保持其现实意义，让东盟中心地位继续成为我们共同应对全球地缘政治变局的航标。”

由印尼主办的第17届东盟议会联盟大会核心小组会议以“议会在加强东盟中心地位、应对复杂全球挑战中的作用”为主题。

普安认为，议会在共同维护和加强东盟中心地位方面发挥着重要作用。她深信，议会是连接人民愿

望与地区政策方向的民主桥梁。

她说：“我们是东盟社会集体立场不可分割的一部分。我们今天的会议和对话，将对东盟建成一个包容、坚韧和适应性强的共同体具有重要贡献。”

普安还表示，此次大会核心小组会议意义特殊，因为它恰逢《东南亚友好合作条约》（TAC）签署50周年。

普拉博沃要求国军和国警警惕针对印尼的网络战威胁



普拉博沃·苏比安托总统（右二）与副总统吉布兰·拉卡布明·拉卡（左二），国军总司令阿古斯·苏比扬托将军（左）和国家警察总长利斯特约·西吉特·普拉博沃将军（右）陪同，出席2026年印尼国军和国家警察军官宣誓仪式。

【本报讯】普拉博沃·苏比安托总统要求印尼国军和警察部队的年轻军官，要掌握科学知识、技术和人工智能，警惕针对印尼的威胁形态变化，包括网络战。

普拉博沃于本月22日（周三）在雅加达总统府举行的

2026年国军和警察部队军官宣誓就职仪式上发表训示时表示，如今对国家的威胁不再仅仅来自军事力量。

“世界正在飞速变化。国家间的竞争日益激烈。威胁不再仅仅来自武器。威胁来自网络战、信息战、毒品、走

私、跨国犯罪，以及通过文化渗透削弱国家的企图，”普拉博沃说道。

总统指出，全球安全格局的变化要求印尼在多个战略领域具备强大的韧性。因此，印尼必须能够依靠自身力量立足。

“因此，印尼必须强大。我们必须自立。在粮食、能源、技术、国防工业和科学知识方面实现自立，”他如斯说。

普拉博沃强调，年轻军官们是接班人，将成为捍卫国家主权和实现民族理想的前线力量。

因此，他们必须掌握科学技术知识，包括人工智能、网络系统、无人机技术以及外语，以应对未来的安全动态。

他说：“兄弟姐妹们，作为接班一代，我们是实现理想、保卫民族和国家的最前线力量。掌握科学技术，掌握人工智能、网络系统、无人机技术和外语。”



2026年7月22日，印尼国会议长普安在雅加达举行的第17届东盟议会联盟大会核心小组会议上发表讲话。

建设包容性地区的集体努力，已经结出了和平、稳定与繁荣的果实。

普安在致辞最后说：“‘东盟方式’一直是支撑东盟中心地位、维护地区稳定

的主要力量。这些价值理念必须不断加强，并传承给下一代的东盟人民。”（cx）

雅加达拟发行地方债券 省长称旨在维护财政稳健

【本报讯】雅加达首都特区政府计划创造历史，成为印尼首个发行地方债券的地区，目标发行规模为3.5万亿盾。这项创新融资政策旨在增强财政实力，并为长期基础设施和公共服务项目提供资金。

周三（7月22日），雅加达省长普拉莫诺·阿农在市政厅强调，发行地方债券并非因为地方财政资金不足，而是为了通过创意融资机制来维持财政稳健。

普拉莫诺打了个比方，发行地方债券就像一个人原本身体健康、经济宽裕，却依然借钱，为的是让自身的财务状况保持稳健。

普拉莫诺表示，所发行债券的规模相对于雅加达的财政能力来说确实较小。但他认为，这一步意义重大，因为这是印尼首次发行地方债券。

他希望，如果这种融

资工具运行良好，能够成为其他地方政府的借鉴范例。

他进一步解释，发行债券也是维持地方财政稳健的一种方式，尤其是在雅加达收到的分成基金减少之后。

普拉莫诺表示，该债券将公开发售，过程透明，期限至少为七年。

此次发行地方债券所获资金，今后将用于资助各种具有长期效益的公共服务项目。

其中将获得资金支持的项目包括：建设芒加莱—杜库阿塔斯轻轨线路、地区公立医院、学校、蓄水池、圩区以及其他公共基础设施。

当被问及哪个项目会优先推进时，普拉莫诺强调，所有债券资金都将集中用于建设能带来长远效益的公共设施。（cx）

电器零售业贷款创办人刘正昌与世永别

【本报讯】刘正昌（Leo Chandra）这个名字曾在印尼商界，尤其是零售业中风光一时。如今，这位以谦逊和乐善好施著称的企业家已与世长辞。Leo在孤寂中度过了晚年，于数日前离世。他的遗体于今日（2026年7月23日）在雅加达火化。

Leo身材消瘦，以面带微笑和衣着简朴著称。他曾是Columbia Cash & Credit连锁零售企业的老板，这家零售企业曾红极一时。90年代，他的生意蒸蒸日上，在满足顾客对各种日用品的需求方面持续飞速发展。

今日出版12版



印尼商报官网

刘正昌在2018年的一次采访中承认，提供信贷服务的金融科技和电商平台已成为Columbia Cash & Credit的强劲竞争对手。另一方面，他的业务仍采用传统模式，且Columbia Cash & Credit的目标市场是未被银行服务覆盖的中下层人群。

“我们的目标消费者是中下经济阶层，他们未必能通过信用卡申请审核。Columbia的分支机构设在县和镇级别。在这些地方，民众的经济水平还不高，拥有信用卡的人可能很少。我们的消费者群体确实不同，是特定的细分群体，”Leo当时对采访他的Tirto.id如斯说。

这家自1982年2月起运营家具的零售企业，至今仍通过上门造访或实地调查的方式对消费者进行评估。然而，这种做法并不能保证有效缓解或控制消费者以分期付款的方式向Columbia



购买商品时出现的违约或坏账风险。

“Columbia分期付款赖帐的消费者多不多，取决于我们各分店负责人向客户催收的能力，”Leo阐述道。

在日益激烈的商业竞争环境下，Leo仍在努力维持自己的企业以求生存。然而，命运女神不再眷顾他的生意。他陷入了坏账问题，随

后又与对14家银行的贷款违约扯上了关系。该贷款并非以Columbia Cash & Credit的名义，而是以其母公司—PT Sunprima Nusantara Pembiayaan (SNP) Finance的名义所借。

据报道，SNP Finance公司从多家银行获得了总额达140万亿盾的信贷资金。该金额为2013年至2018年

2月份期间从银行业获得的信贷总额。截至2018年中旬，未偿还的信贷金额为2.2万亿盾。印尼金融服务监管局（OJK）则表示，SNP Finance的贷款余额仍为2.4万亿盾。这2000亿盾的差额据估计与技术性计算有关，例如公司未将信贷利息足额计算在内。

换句话说，在曾发放并收到的14万亿盾银行贷款中，SNP Finance已支付了11.8万亿盾。

“14万亿盾这个数字并没有错。但目前尚未偿还的债务为2.2万亿盾，而‘银行资金被盗用’的说法仍属指控，必须通过法律途径加以证明。更何况我们都知道，在法律层面存在无罪推定原则，”SNP Finance公司秘书Ongko Purba Dasuha在接受Tirto采访时如是说。

这起案件导致刘正昌不得不与执法部门打交道。

他并非孤身一人，而是与SNP Finance公司的另外五位高层领导一同涉案。在晚年身患疾病的Leo，在狱中度过了生命中的最后几年。

最初，雅加达中区地方法院判处Leo无罪。然而，在由印尼金融服务监管局（OJK）提出的上诉审案中，最高法院推翻了这一判决。

因此，Leo必须服刑。2025年，Leo重获自由，再次呼吸到自由的空气。他回到家人身边，安度余生。然而，情况已大不相同，他的健康状况日益恶化。他昔日辉煌的痕迹也已荡然无存。

如今刘正昌已不在人世。他的灵魂已回归造物主。他的人生旅程与奋斗历史充满曲折。他曾成功过，而后再曾跌入低谷。然而他依然值得我们怀念，他是一个善良的人，为人谦逊，笑容可掬，彬彬有礼，且乐善好施。（BC）

社论

国会批准国际金融中心法案
印尼或将成为全球金融强国

国会批准关于印尼国际金融中心（PFII）的法案是印尼迄今为止最具战略意义的经济决策之一。在全球经济放缓和激烈的投资竞争背景下，印尼终于决定为进军国际金融服务业奠定基础。

这一举措值得赞赏。印尼国际金融中心是一个重大项目，将决定印尼未来几十年的经济走向，其监管力度必须远超其他经济项目。

印尼长期以来以其庞大的经济体量、丰富的自然资源、广阔的国内市场和高素质的人口而闻名。然而，当印尼企业寻求国际融资、发行金融工具、管理资产，以及解决跨境商业纠纷时，许多企业仍然选择通过新加坡、香港或迪拜等地进行。这意味着金融服务业的附加值仍然主要被其他国家所享有。

印尼国际金融中心的设立正是为了改变这种现状。其目标并非仅仅创建一个新的区域，而是吸引全球金融活动落户印尼。如果成功，其益处将是巨大的：投资增加、外汇收入增长、创造专业就业机会、深化资本市场，以及加强国家发展融资。

然而，各国建设金融中心的经验并非一帆风顺，而是充满挑战。全球投资者寻求的不仅是充足的设施和基础设施，更是信任。信任是国际金融业最宝贵的财富。

信任源于法律确定性、监管独立性、政策透明度、投资者保护、监管机构的诚信，以及快速专业的纠纷解决机制。缺乏这些，再多的财政激励措施也无法持续吸引世界一流的金融机构。

因此，必须认真、持续、可靠地建立印尼国际金融中心的信誉。在投资领域，法律确定性往往比低税率更有价值。

另一个值得考虑的方面是提供各种税收优惠。税收优惠本身并没有错，几乎所有国际金融中心都将其作为吸引投资的手段。问题在于，印尼不能陷入提供优惠政策的竞赛，而忽略了自身真正提升竞争力的重要性。

其他国家也能够提供低税率，有些国家甚至提供更具竞争力的税率。因此，印尼国际金融中心不能仅仅依靠优惠政策来吸引客户，而是应该着重于确定性、效率、专业性和高质量的商业生态系统。

印尼国际金融中心的成功不应仅仅以在该地区运营的外国公司数量来衡量。真正的衡量标准在于印尼国际金融中心在多大程度上能够为国家生产领域提供融资，例如：下游产业、基础设施建设、数字经济、能源转型，以及高科技制造业。

印尼拥有成为国际伊斯兰经济融资、碳交易、战略矿产下游融资、绿色能源投资，以及印太地区基础设施项目融资中心的巨大机遇。这一比较优势必须巩固，才能避免印尼国际金融中心沦为现有金融中心的“山寨版”。

最终，印尼国际金融中心法案的批准应被视为一项制度性投资，而不仅仅是一项立法产物。这项法律为印尼开辟了机遇，使其能够从投资目的地国家升级为区域投资管理中心。

然而，真正的挑战才刚刚开始。世界将看到的，并非印尼纸面上的承诺，而是在实践中真正能够实现的成就。

JKN是巨大互助合作体系
穆哈伊明称必须共同维护



社区赋权统筹部长阿卜杜勒·穆海明·伊斯坎达尔在雅加达接待了BPJS Kesehatan总裁董事普里哈蒂·普约瓦斯基托的来访。

【本报讯】社区赋权统筹部长阿卜杜勒·穆海明·伊斯坎达尔表示，国家健康保障计划（JKN）是一项巨大的互助合作事业，需要共同维护。周二（21/7），穆海明·伊斯坎达尔在雅加达接待BPJS Kesehatan（社保机构）总裁普里哈蒂·普乔瓦斯基托的拜访时说，“JKN是一项巨大的互助合作。其规模可以从两个方面来看：已有多少民众加入成员，以及为保护他们已支出多少福利费用。这是我们必须共同维护的强大力量。”

此次会议讨论了加强JKN可持续性的议题，该计划是国家社会保护体系的主要支柱之一。

此次听证会是加强跨部门协调、维护包容且可持续的社会保障体系持续运转的努力的一部分。

这符合普拉博沃·苏比安托总统的指示，他将加强社会保障作为政府实现全民福祉的重要成就之一。

部长表示，政府推行的各项社会保护计划是持续加强的发展连续性的成果，旨在确保全体社会成员既获得保护，也拥有更加自立的机会。针对上述指示，统筹部长强调，JKN是印尼社会保护体系中的战略工具之一。他认为，JKN不仅是医疗筹资计划，更是全体印尼人民社会团结精神的真实体现。整个方面，从监管、融资可持续性、欺诈防范，到医疗服务质量的提升，都必须以一体化的方式推进。

“社区赋权统筹部以整体视角审视这一问题的全貌，不能片面看待。从监管、欺诈防范，到服务质量的绩效，我们都必须将其视为一个整体。因为如果服务质量不持续提升，我们也难以扩大更具生产力的参保覆盖面，”部长如是说。（fd）

国务秘书称克尔塔贾蒂机场
将发展成为维护和修理及运营中心

【本报讯】国务秘书普拉塞蒂约·哈迪（Prasetyo Hadi）表示，西爪哇省马贾伦卡（Majalengka）市克尔塔贾蒂（Kertajati）国际机场的维护、修理和运营中心建设正在进行中，并计划于今年投入运营。

普拉塞蒂约周三（7月22日）在雅加达总统府说，“这项工程正在进行中，希望能尽快完成，但凡事都需要时间。我们也在进行资产移交工作，此前属于西爪哇省政府的资产管理权也将移交给中央政府。”

普拉塞蒂约表示，将克尔塔贾蒂机场发展成为维护、修理和运营中心，是政府优化现有机场基础设施以创造更大经济效益

举措的一部分。政府计划今年启动克尔塔贾蒂机场的运营，并已制定多种方案来振兴克尔塔贾蒂机场，包括将其用作朝觐出发点和飞机维修中心。

普拉塞蒂约深信，优化克尔塔贾蒂机场的运营将对周边社区的经济产生倍增效应。他说，“我们正在优化已建成的资产，这将带来更大的效益。我们也相信如果能够振兴克尔塔



国务秘书普拉塞蒂约·哈迪于周三（7月22日）在雅加达总统府新闻发布厅发表新闻声明。

贾蒂机场，社区的经济生态系统将自然而然地发展壮大。”

普拉塞蒂约补充说，克尔塔贾蒂机场的维护、修理和运营设施不仅将用

于国防需求，还将服务于民用领域。他表示，克尔塔贾蒂机场的战略位置和广阔面积使其能够发挥多种功能，同时作为国家航空活动的枢纽。（pl）

等待Tendean天桥重建期间
雅加达交通局即将设置斑马线



雅加达交通局长布迪·阿瓦鲁丁（Budi Awaluddin）于7月22日（星期三）在雅加达中区接受采访。

【本报讯】在等待此前因被卡车撞坏而拆除的Tendean人行天桥重建期间，雅加达交通局即将在雅加达南区Kapten Tendean大街上设置斑马线行人过街设施。

雅加达交通局长布迪·阿瓦鲁丁（Budi Awaluddin）周三（7月22日）在雅加达中区接受采访时说，该决定是基于交通局已完成的技术研究和会议结果做出的。

布迪·阿瓦鲁丁说，“根据昨天（7月21日）的

会议结果，该人行天桥确实将重建。但考虑到建设过程仍需相当长的时间，因此在等待重建期间，我们将设置斑马线。”

布迪·阿瓦鲁丁认为，设置斑马线是必要的，因为该地区现有过街设施之间的距离相当远。此外，该路段交通状况也相当繁忙。

根据雅加达交通局数据，该地点的交通流量达到每小时2579辆车，而过街行人数量为每小时874人。目前该地点周边有三个过街点，即Suharti炸鸡

店前的斑马线（距离383米），BinaMarga收费口前的人行天桥（距离718米），以及Gotri交叉口U形转弯处的斑马线（距离364米）。

布迪·阿瓦鲁丁说，“正常情况下，理想的是每100到200米就应有一个过街设施。但这里距离较远，因此公众确实非常需要行人过街设施。斑马线的建设只需等待公路局拆除中间的花园和人行道及道路隔离栏的工作完成。预计该斑马线设施将在一至两周内建成。”（pl）

DPD主席倡议基于历史渊源
缔结明古鲁—伦敦友好城市关系

【本报讯】地方代表理事会（DPD）主席苏丹·B·纳贾穆丁倡议利用两地的历史渊源，推动明古鲁市与英国伦敦缔结姐妹城市合作，以此作为发展旅游业和推广地区的基础。

周三（22/7），苏丹·B·纳贾穆丁在明古鲁表示，“我会见了老朋友明古鲁市长。这个想法其实我们已经思考了很久，即如何让曾经是英国势力范围的明古鲁充分利用这段历史。我们将把伦敦与明古鲁联结为姐妹城市。”

苏丹是于7月21日在明古鲁的红白大楼会见明古鲁市市长德迪·瓦赫尤迪及市政府下属各地方组织

机构官员后，提出了这一构想。

苏丹认为，明古鲁与英国之间的历史渊源是一项巨大潜力，可用于加强地区宣传，同时推动基于明古鲁英国历史遗产的旅游发展。

苏丹对明古鲁—伦敦缔结友好城市这一构想能够实现持乐观态度。他也已联系英国驻印尼大使，以协助安排与明古鲁市长的会面。

预期与英国代表的会晤将成为介绍仍矗立在明古鲁的各种英国历史遗迹的初步步骤，同时讨论两座城市之间的合作形式。

他透露，“此次访问将成为缔结姐妹城市合作的初步步骤，有望开启旅



地方代表理事会主席苏丹·B·纳贾穆丁。

游、教育、文化乃至投资领域的合作机会。”

苏丹也看到了开发以英国历史为主题的旅游日历的潜力，这可以吸引外国游客，特别是英国民众及其后裔，前来明古鲁观光。

苏丹指出，加强明古鲁历史在国际层面的认同

感，可以成为发展旅游业同时推动地区经济产业的资本。

明古鲁与伦敦的合作有望使英国在明古鲁的历史遗产不仅成为过去的遗存，更能够被打造成旅游吸引物，同时成为国际合作的平台。（fd）

基督教会大学文学院
举办国际会议探讨群岛重要性

【本报讯】印尼基督教大学文学院英语文学研究项目举办了“群岛流”国际会议，本次会议由第六届批判岛屿研究（CIS）和第三十一届国际表演研究（PSi）联合举办，探讨群岛视角作为国家发展战略基础的重要性。

UKI文学院院长苏珊娜（Susanne A. H. Sitohang）表示，此次国际级会议的成功举办得益于各方的合作以及UKI全体学术界的全力支持。

苏珊娜于周三（22/7）在雅加达发布的书面声明说，“通过这次国际会议，每位参会者都可以交流思想，并从彼此的差异中学习。我希望这次会议能够成为推动我们走向更美好世界的小小变革力量。”

上述讨论内容是在UKI主办“群岛流”国际会议时提出的。该会议是



印尼基督教大学文学院英语文学研究项目举办“群岛流”国际会议，该会议由第六届CIS与第三十一届PSi联合会议。

第六届批判性岛屿研究（CIS）与第31届国际表演研究（PSi）的联合会议，于2026年7月15日至18日举行。

苏珊娜指出，印尼是世界最大的群岛国家，由超过1.7万个岛屿组成，并拥有700多种语言。

印尼的每个岛屿都拥

有各自地区特色的丰富文化，如传统舞蹈、传统服饰和传统房屋。

“因此，在此次机会中，UKI成为来自全球35个国家的350多名学者、艺术家和活动家的汇聚中心，以丰富关于生态、岛屿环境及世界海洋的学术研究，”她说道。

关键岛屿研究（Critical Island Studies）主席玛丽亚·路易莎·雷耶斯·托雷斯（Maria Luisa Torres Reyes）表示，关键岛屿研究、国际表演研究与UKI之间的此次合作，有望减轻气候变化和自然资源退化带来的负面影响，尤其是在岛屿环境地区。

玛丽亚表示，“这次国际会议汇聚了各学科领域的学者、专家和实践者，旨在为保护地球自然生态可持续性的各种问题寻求解决方案。”

这些问题包括沿海地区的土著居民被迫离开家园，以及珊瑚礁破坏对海洋生态造成的影响。

“因此，这次国际会议重点关注环境管理方法，尤其是在群岛地区。同时也强调维护沿海地区民众权益的重要性，”玛丽亚如是说。（fd）

印尼加快构建国家氢能生态体系 剑指全球氢能经济中心

【本报讯】印尼能源与矿产资源部表示，印尼将加快构建国家氢能生态体系，重点推进工业、交通运输、电力和出口四大领域发展，推动氢能产业成为支撑国家能源转型和绿色经济发展的重要增长极。

印尼能源与矿产资源部新能源、可再生能源与节能总局局长埃尼娅·利斯蒂亚妮·德维（Eniya Listiani Dewi）表示，相关部署已纳入《国家氢能与氨发展路线图》（National Hydrogen and Ammonia Roadmap）。该路线图系统规划了印尼氢能和氨产业生态体系的发展路径、实施机制及阶段性目标，为产业发展提供总体指引。

埃尼娅7月21日在雅加达表示：“目前，我们正积极推进氢能在多个重点领域的应用，包括工业、交通运输、电力以及出口等领域。”

她表示，《国家氢能与氨发展路线图》同步配套制定了行动计划，明确了各阶

段发展目标、关键节点及实施任务，并建立定期监测和评估机制，以确保各项政策措施有效落实。

她说：“国家路线图已经正式发布。下一阶段，我们将持续开展监测和评估工作，推动各项任务按照既定目标有序实施。”

根据路线图规划，2025年至2034年为印尼国家氢能生态体系建设的启动、培育和融合发展阶段；2045年至2060年将进入加速发展和可持续发展阶段，全面实现长期战略目标。

埃尼娅表示：“从长远来看，印尼将持续推进氢能产业发展，力争跻身全球氢能产业第一梯队，并打造具有国际影响力的全球氢能经济中心。”

她指出，发展国家氢能生态体系旨在增强国家能源自主保障能力，降低对化石能源的依赖，推动实现国家脱碳目标，并不断拓展氢能及其衍生产品国际市场，提升印尼在全球绿色能源产业链中的竞争力。（er）

东盟食品安全协定生效 预计带动印尼食品贸易增长6.35亿美元



2026年7月21日，印尼贸易部长布迪·桑托索（Budi Santoso，左）与副贸易部长迪娅·罗罗·埃斯蒂（Dyah Roro Esti，右）在雅加达国会大厦出席与国会第六委员会举行的工作会议，就批准四项贸易协定等议题进行讨论。

【本报讯】印尼贸易部长布迪·桑托索（Budi Santoso）表示，《东盟食品安全监管框架协定》正式生效后，将通过推动东盟食品安全标准协调统一、促进区域贸易和投资便利化，进一步提升印尼食品行业贸易表现，预计可带动食品领域贸易额增加约6.35亿美元。

布迪7月21日在与印尼国会第六委员会举行的工作会议上表示，根据贸易部测算，该协定实施后，印尼食品行业贸易额预计增加6.3483亿美元，全国社会福利预计增加2.5217亿美元。

他说：“根据贸易部开展的研究，该协定将通过降低企业合规成本、促进国内食品价格稳定以及提升居民购买力，进一步带动食品产业投资增长。”

布迪表示，预计出口增长较快的产品主要包括农产品、植物油和植物脂肪产品，以及食品加工产品。

《东盟食品安全监管框架协定》是规范《东盟食品安全政策》实施的重要

区域合作协议，主要就食品安全监管技术标准和合作机制作出制度安排，旨在通过协调食品安全监管制度、消除技术性贸易壁垒，进一步加强消费者健康保护，促进东盟区域安全食品贸易自由流通。

他说：“该协定的根本目标，是通过推进监管制度协调统一和消除技术性贸易壁垒，加强消费者健康保护，并进一步促进东盟地区安全食品贸易发展。”

布迪认为，食品安全监管规则实现协调统一后，将为市场主体提供更加稳定、透明和可预期的营商环境，降低企业制度性交易成本，进一步提升印尼食品产品在东盟市场的竞争力。

为确保协定顺利实施，印尼政府将推进相关法律法规协调衔接，完善原产地证书（SKA）自动签发系统，强化贸易救济管理体系建设，并加快建立基于产品全流程可追溯的食品安全数字化监管体系。（er）

印尼加快椰子产业下游化 剑指全球深加工产品出口大国

【本报讯】印尼正加快推进椰子产业下游化发展，力争成为全球主要椰子深加工产品出口国，通过延伸产业链持续提升产品附加值和国际市场竞争力。

印尼国家发展规划部长兼国家发展规划署署长拉赫马特·潘布迪（Rachmat Pambudy）表示，椰子产业下游化是《2025—2045年国家长期发展规划》（RPJPN 2025—2045）确定的重要经济转型任务之一。为推动相关战略落地，国家发展规划署已编制《2025—2045年椰子产业下游化路线图》。

拉赫马特7月22日在雅加达举行的“产业下游化：提升国家椰子产业附加值和竞争力”网络研讨会上表示：“我们的目标不仅是实现净出口，更要依托覆盖全产业链的椰子深加工体系，发展成为全球主要椰子深加工产品出口国，最大程度释放产业附加值。”

根据《2025—2045年国家长期发展规划》，椰子被列为国家战略性农产品之一，未来将成为支撑国家工业体系的重要产业。印尼将围绕

构建现代化产业生态体系推进椰子产业发展，通过完善投融资机制、强化科技研发和创新、健全标准体系、提升产能水平、加强人力资源建设、完善能源保障和供应链体系等举措，推动产业高质量发展。

拉赫马特表示，印尼是全球第二大椰子生产国，仅次于菲律宾。预计2025年全国椰子产量将达到150亿个，约占全球总产量的23%；椰子产业出口额预计将达到24.8亿美元。

目前，全国椰子产量中约90亿个、占总产量60%的椰子已进入加工环节，用于生产椰干、椰蓉、椰浆等下游产品；另有约40亿个、占26.7%的椰子仍以鲜果形式出口。

为进一步完善椰子下游产业布局，印尼农业部正与国家投资机构达南塔拉（Danantara）合作，在多个地区建设一体化椰



印尼北马鲁古省西哈马黑拉县Dewacoco椰子加工厂内，工作人员正在检查椰子原料。（图片来源：JHL Group）

子下游产业园区。

印尼农业部种植业总局农产品质量监督官阿古斯·罗希德（Agus Rosyid）表示，达南塔拉已完成多个拟建项目选址的实地考察，为建设一体化椰子下游产业园区开展前期准备工作。

他说：“印尼国有种植园企业（PTPN）目前已在东爪哇启动核心椰子种植园建设，并将逐步拓展小农配套种植园。同时，达南塔拉也已完成多个建设一体化椰子下游产业园区备选地点的实地调研。”

阿古斯表示，相关产业项目将优先布局于椰子资源丰富但加工能力相对薄弱的地区，以保

障产业链原料稳定供应。

他说：“建设这些产业基地的主要目的，是确保原料供应安全稳定。几年前，曾有企业因原料供应不足而影响正常生产。”

印尼政府计划新增开发约50万公顷椰子种植区。但截至2027年，国家收支预算（APBN）仅能覆盖约22.1万公顷开发面积，其余部分仍需吸引包括私营资本和达南塔拉在内的社会资本共同参与投资。

印尼政府预计，随着椰子下游产业体系不断完善，产业附加值将进一步提升，并带动地方经济发展，创造更多就业岗位。（er）

柳工在印尼建设绿色智能工程机械产业园 首期年产5000台电动设备

【本报讯】中国工程机械制造企业广西柳工集团有限公司及广西柳工机械股份有限公司7月22日在印尼西爪哇省卡拉旺县Artha工业园区（AIH）举行奠基仪式，正式启动印尼绿色智能工程机械产业园（Indonesia Green Smart Industrial Park）建设。

广西柳工集团有限公司、广西柳工机械股份有限公司董事长郑津在奠基仪式上表示，建设印尼绿色智能工程机械产业园是柳工深耕印尼市场、完善海外产业布局的重要举措，充分体现了公司长期投资印尼、服务东盟市场的坚定承诺。

郑津表示：“柳工将继续深化与印尼及东盟地区合作伙伴的务实合作，坚

持开放协同创新，与产业链上下游企业携手推进区域制造业绿色低碳转型和可持续发展。”

他介绍，产业园项目将分三期实施。首期将建设电动液压挖掘机和电动轮式装载机生产线，规划年产能达5000台。

新工厂将全面引入智能制造技术，包括自动导引运输车（AGV）、轨道导引运输车（RGV）以及制造执行系统（MES），实现生产全过程数字化、智能化管理，进一步提升生产效率和运营水平。

广西柳工机械股份有限公司副董事长、总裁罗国兵表示，印尼绿色智能工程机械产业园不仅是一座现代化制造基地，更将打造成为集智能制造、技术

研发、人才培养和产业协同于一体的绿色智能产业平台。

他说：“柳工将在印尼设立产品应用研发中心，并与加查马达大学开展合作，推进技术转移，培养本地高素质专业人才。”

罗国兵表示，希望该项目能够为印尼工程机械产业绿色化、智能化发展注入新动能，进一步提升产业整体竞争力。

当天举行的奠基仪式吸引了中印尼两国政商界代表出席。广西柳工集团有限公司、广西柳工机械股份有限公司董事长郑津，广西柳工机械股份有限公司副董事长、总裁罗国兵，副总总裁袁世国、肖小磊、邓涛，柳工机械印尼公司总裁董事林龙、副总

裁董事李跃东（译音），以及柳工金融印尼公司董事长赵磊共同出席活动。

印尼中央政府和地方政府有关部门负责人也出席仪式，对项目建设表示支持，包括印尼驻中国兼驻蒙古国大使周浩黎、工业部金属、机械、运输设备和电子工业总局局长塞蒂亚·迪阿尔塔（Setia Diarta）、投资与下游化部投资实施监督副部长埃迪·朱纳埃迪（Edy Ju-naedi）、卡拉旺县县长艾普·西亚埃普洛（Aep Syaepuloh）等。

此外，印尼工商会主席阿宁迪亚·诺夫扬·巴克里（Anindya Novyan Bakrie）以及印尼中国商会代表杭雅娟也出席了奠基仪式。（er）

印尼政府与伊斯兰教士联合会垃圾处理合作

【本报讯】印尼财政部长普尔巴亚·萨德瓦表示，政府开放与伊斯兰教士联合会中央理事会（PBNU）的合作机遇，共同开展将垃圾转化为具有经济价值产品的项目。

他举例说，从垃圾处理中可产生的产品包括肥料、建筑材料乃至印刷电路板（PCB）。

周三（7月22日），普尔巴亚在雅加达会见伊斯兰教士联合会中央理事会总主席叶海亚·乔利尔·斯塔库夫后说道：“刚才

与几位伊斯兰教士联合会理事讨论，他们有一些项目或许政府也能支持，因为其宗旨良好，其中一项是将垃圾加工成肥料以改良土壤，以及制成建筑材料或电气线路板材料。”

他认为，若得到政府支持并与外国合作，该项目可产生更广泛的影响。

他说：“显然，这若与某一个国家、与国外合作将会很好。所以，如果政府能在这方面提供帮助，我认为会很好，项目也能更顺利推进。”

在此次会面中，叶海亚就伊斯兰教士联合会中央理事会与各国国际实体间的商业投资机遇，咨询了财长普尔巴亚。

普尔巴亚说：“方才提到的投资构想我们将加以研究，如果真的能够按照现有模式运行，且风险可控，我们定会支持伊斯兰教士联合会发起的这些举措。”

与此同时，叶海亚表示：“我们讨论了许多事情，核心在于，首先，伊斯兰教士联合会拥有组织

结构网络，可提供作为渠道，将政府的全国性议程传递到社会大众。”

他透露，伊斯兰教士联合会中央理事会与印尼政府的合作自2022年底便已开始，其成果可通过诸如“家庭福祉运动”等各种计划来具体衡量。

叶海亚强调，伊斯兰教士联合会中央理事会所做的一切，均是为了民众和国家的福祉。他希望，这些努力今后能与政府旨在造福社会的各项倡议良好地结合起来。（cx）

印尼绿色氢能走廊进入实施阶段 首条194公里示范项目落地

【本报讯】印尼能源与矿产资源部（ESDM）正加快推进绿色氢能走廊（Green Hydrogen Corridor）建设，将其作为构建国家氢能生态体系的重要基础工程，着力打造连接清洁能源生产基地、工业园区、港口和经济增长中心的全国性氢能网络。

印尼能源与矿产资源部人力资源开发局（BPSDM）局长普拉霍罗·努尔查约（Prahoro Nurtjahyo）表示，氢能产

业的持续发展不仅取决于制氢能力，更关键在于构建覆盖上游制备、中游储运和下游应用的完整产业链和供应链体系。

普拉霍罗7月22日在雅加达表示：“绿色氢能走廊并非最终目标，而是建设全国氢能走廊网络的重要基础。未来，这一网络将把清洁能源生产基地与工业园区、港口以及全国主要经济增长极有机衔接，为印尼氢能产业发展提供坚实支撑。”

他介绍，绿色氢能走

廊不仅包括氢能生产设施建设，还将绿色制氢工厂、加氢站、工业园区、物流网络、港口以及终端应用场景纳入统一规划，构建贯通全产业链的低碳经济走廊。

他说，印尼政府已规划首条全长194公里的绿色氢能示范走廊，连接雅加达、卡拉旺（Karatwang）和巴丁班港（Batimbang），作为国家氢能生态体系建设的首个示范项目。

根据规划，项目首期

已确定12个具有代表性的潜在节点，覆盖氢能生产、储运和应用等产业链关键环节。首批建设项目将采用现场制氢模式，配置质子交换膜电解槽，每套设备日产氢能力为100公升。

目前，绿色氢能走廊多个关键节点已陆续进入实施阶段。印尼国家电力公司（PLN）正在建设穆阿拉卡朗（Muara Karang）绿色制氢工厂及配套加氢站，同时推进史纳延（Senayan）和杜

伦蒂加（Duren Tiga）加氢站建设，作为雅加达地区氢能走廊的重要节点。

与此同时，丰田汽车制造印尼公司（Toyota Motor Manufacturing Indonesia, TMMIN）正在卡拉旺建设加氢站，用于氢燃料汽车示范运营项目；巴丁班绿色港口（Greenport Patimban）项目则由丰田通商株式会社（Toyota Tsusho）依托“东部GX走廊”（Eastern GX Corridor）

合作推进。

普拉霍罗表示：“东部GX走廊与绿色氢能走廊的发展理念高度契合，双方均致力于构建融合工业园区、交通运输、现代物流和港口设施于一体的氢能产业生态体系。”

他指出，帕蒂班绿色港口项目将进一步完善政府规划建设的绿色氢能走廊布局，也标志着印尼国家氢能生态体系建设已由顶层规划阶段正式转入实质性实施阶段。（er）

截至6月底财政赤字1965亿盾

【本报讯】财政部长普尔巴亚·尤迪·萨德瓦 (Purbaya Yudhi Sadewa) 表示，截至2026年6月底，印尼国家收支预算 (APBN) 录得1965亿盾赤字，占国内生产总值 (GDP) 的0.76%。

普尔巴亚周二 (7月21日) 在雅加达举行的2026年7月版“APBN KiTa (国家预算绩效与事实)”新闻发布会上表示：“在财政收入保持强劲增长、财政支出富有成效且管理审慎的情况下，财政赤字维持在可控水平，为1965亿盾，占GDP的0.76%。”

他指出，APBN持续保持良好表现，主要得益于国家财政收入强劲增长，以及财政支出得到有效管理。

截至今年6月底，国家财政收入达到1459.4万亿盾，较2025年同期增长21.4%。

其中，税收收入为1187.8万亿盾，主要受税收收入达1035.7万亿盾、同比增长24.6%的带动。



Purbaya Yudhi Sadewa

此外，关税和消费税收入为145万亿盾，同比增长3.4%；非税收入 (PNBP) 达271万亿盾，同比增长21.6%；赠款收入为70亿盾，同比增长10.2%。

普尔巴亚补充称，良好的财政表现也是印尼维持长期主权信用评级BBB、短期信用评级A-2的重要支撑因素之一。

支出方面，国家财政支出实现1656万亿盾，同比增长17.8%。

其中，中央政府支出达1298.6万亿盾，同比增长29.4%；部委支出为658.9万亿盾，同比增长40%；非部委支出为639.7万亿盾，同比增长20%。

与此同时，地方转移支付 (TKD) 实现357.4万亿盾，同比增长11.2%。

凭借上述表现，截至今年6月底，财政基本余额 (Primary Balance) 实现851亿盾盈余。 (asp)

获利回吐拖累 印尼综指收跌

【本报讯】受投资者获利回吐影响，在连续多个交易日显著上涨后，印尼证券交易所 (BEI) 印尼综指周三 (7月22日) 收盘回落。

IHSG 盘中一度下跌24.46点，跌幅0.39%，至6315.55点；最终收跌5.54点，跌幅0.09%，报6334.48点；由45只蓝筹股组成的LQ45指数下跌4.09点，跌幅0.64%，收于632.55点。

Phintraco Sekuritas研究主管 Ratna Lim周三 (7月22日) 在雅加达发布的研究报告中表示：“此次回调主要受到投资者获利回吐影响，此前市场在过去数周已累计录得较为显著的涨幅。”

根据印尼证券交易所数据，当日市场共录273万3275笔成交，成交量达464亿2065万零107股，成交额为18兆5552亿9575万9326盾。

个股方面，上涨281只，下跌367只，持平317只。

涨幅居前个股包括：

ADES (Akasha Wira) 上涨825盾，收于34425盾；MPRO (Maha Properti Indonesia) 上涨775盾，收于11575盾；POLU (Golden Flower) 上涨575盾，收于13000盾；MLPT (Multipolar Technology) 上涨325盾，收于1625盾。

跌幅居前个股包括：

UNTR (United Tractors) 下跌550盾，收于25550盾；ARKO (Arkora Hydro) 下跌225盾，收于5250盾；TCPI (Transcoal Pacific) 下跌175盾，收于5625盾；GGRM (Gudang Garam) 下跌150盾，收于17300盾。

亚洲主要股市涨跌互见：日经225指数下跌116.95点，跌幅0.18%，报66115.60点；恒生指数下跌239.63点，跌幅0.95%，报24892.66点；上证指数上涨2.67点，涨幅0.069%，报3867.03点；海峡时报指数上涨68.70点，涨幅1.24%，报5595.42点。

盾币贬值29盾

周三 (22日)，雅加达银行间即期美元汇率 (JISDOR) 报1美元兑17917盾，较前一交易日的17888盾贬值29盾。 (asp)

印尼央行决定维持基准利率在5.75%不变

【本报讯】印度尼西亚银行 (印尼央行，BI) 在周二 (7月21日) 至周三举行的2026年7月理事会会议 (RDG) 上决定，将基准利率 (BI-Rate) 维持在5.75%不变。

此外，存款便利 (Deposit Facility) 利率维持在4.75%，贷款便利 (Lending Facility) 利率也维持在6.5%。



Perry Warjiyo

印尼央行行长贝利·瓦尔吉约 (Perry Warjiyo) 周三 (7月22日) 在雅加达举行的理事会会议 (RDG) 结果线上记者会上表示：“印尼央行将进一步扩大激励措施及其他政策，以吸引更多外国证券投资资金流入，增强盾币汇率

稳定，推动货币市场和外汇市场 (PUVA) 进一步深化，同时提升市场流动性，缓解货币市场和银行体系的流动性分层现象。”

贝利表示，维持BI-Rate及推出其他配套政策，是印尼央行一揽子政策组合中相互配合、协调实施的一部分，并始终保持政策方向一致。

他指出，在全球不确定性依然处于高位的背景下，上述政策旨在进一步巩固盾币汇率稳定，同时确保2026年和2027年通胀率维持在政府设定的2.5%±1%的目标区间内，以支持宏观经济稳定。 (asp)

Mirae：估值优势与MSCI地位支撑印尼股市前景

【本报讯】印尼未来资产证券有限公司 (PT Mirae Asset Sekuritas Indonesia, 简称MASI) 表示，2026年下半年印尼股市走势将主要取决于全球宏观经济环境、愈发具有吸引力的股票估值，以及印尼继续维持MSCI新兴市场 (Emerging Market) 地位等因素。

MASI 研究主管兼首席经济学家Rully Arya Wisnubroto于7月21日 (周二) 在雅加达举行的Mirae Asset Media Day活动上表示，外资对大型银行股 (Big Caps Bank) 的投资兴趣开始回升，是印尼股市释放出的积极信号之一。

Rully认为，在经历技术性反弹后，投资者的关注重点将逐渐转向经济基本面、全球货币政策走向，以及上市公司持续保持业绩增长的能力。

他说：“投资者如今关注的不再只是反弹行情本身，而是经济基本面的韧性，以及上市公司在宏观环境仍充满挑战下的盈利前景。”

他指出，2026年下半年印尼股市面临的主要挑战，仍来自全球货币政策。

MASI 预计，美联储将在2026年9月和12月分别加息25个基点，因此高利率维持更长时间 (Higher for Longer) 的局面仍将持续。

Rully表示：“高利率维持更长时间意味着美元流动性将进一步收紧，从而对盾币汇率形成压力。在经济增长放缓及双赤字风险存在的背景下，印尼央行 (BI) 进一步加息的空间也将更加有限。”

另一方面，MASI 分析师Wilbert Arifin表示，MSCI决定维持印尼的新兴市场地位，为市场带来积极催化作用，有助于缓解市场不确定性，尽管印尼仍将接受观察至2026年11月。

他说：“尽管受外资持股减少及资金持续流出印尼股市影响，印尼在MSCI新兴市场指数中的权重已由2025年底的1.2%降至2026年6月约0.4%，但其新兴市场地位仍得以保留。”

Wilbert解释称，在MSCI公布决定前，市场一度担忧印尼可能被重新归类为前沿市场 (Frontier Market)，届时或将引发高达80万亿盾的外资净流出。

随着新兴市场地位得以保留，这一风险已明显缓解，不过重新吸引外资回流仍是一项挑战。

他说：“目前外资净

流出仍主要来自跟踪指数的基金 (Index-linked Funds)，而战略投资者依然维持对大型银行股的配置。当前市场估值处于近十年来低位，加上未来MSCI指数纳入机制有望解除冻结，外资重新流入印尼股市的机会依然存在。”

Wilbert进一步表示，2026年下半年，投资者将更加关注印尼能否维持宏观经济稳定、提升资本市场吸引力，并推动上市公司盈利持续增长。

他说：“上述因素的综合表现，将成为决定2026年下半年印尼股市走势的关键。” (asp)

亿美元，相当于5.5个月进口额，或5.4个月进口及政府外债偿付需求，仍高于国际公认约3个月进口额的充足水平。

印尼央行预计，2026年经常账户将继续保持稳健，逆差占国内生产总值 (GDP) 的比重预计

印尼央行：2026年第二季度外资净流入达85亿美元

【本报讯】印度尼西亚银行 (印尼央行，BI) 表示，2026年第二季度外国证券投资净流入达85亿美元，主要由政府债券 (SBN) 和印尼央行盾币证券 (SRBI) 带动。

这一趋势延续至2026年第三季度。截至7月20日，政府债券 (SBN) 继续成为主要支撑，净流入约1亿美元。

印尼央行行长贝利·瓦尔吉约 (Perry Warjiyo) 周三 (7月22日) 在雅加达举行的董事会会议 (RDG) 结果线上记者会上表示：“在资

本与金融账户方面，印尼央行持续强化货币政策，并与政府财政政策形成协同，通过提高国内金融工具收益率，有望进一步推动外资持续流入。”

印尼央行总体认为，印尼国际收支 (NPI) 表

现仍需进一步增强，以缓解全球高度不确定性带来的外溢影响。

2026年1月至5月，印尼贸易累计实现40.3亿美元顺差；其中，5月份录得16.1亿美元逆差。

截至2026年6月底，印尼外汇储备维持在1456

亿美元，相当于5.5个月进口额，或5.4个月进口及政府外债偿付需求，仍高于国际公认约3个月进口额的充足水平。

印尼央行预计，2026年经常账户将继续保持稳健，逆差占国内生产总值 (GDP) 的比重预计

维持在0.5%至1.3%的区间内。

贝利表示，印尼政府与印尼央行将继续加强政策协同，进一步提升国家经济的外部韧性，并在全球市场波动加剧的背景下，维护盾币汇率稳定。 (asp)

印尼股市行情 7月22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	ADES	33600	34425	2.46%	825	38400	1313775
2	MPRO	10800	11575	7.18%	775	30200	353280
3	POLU	12425	13000	4.63%	575	12200	159318
4	MLPT	1300	1625	25.00%	325	40805600	64905491
5	PGUN	7375	7700	4.41%	325	72400	545133
6	DNET	9375	9675	3.20%	300	23400	222430
7	RLCO	3730	4000	7.24%	270	1521800	5890580
8	PTRO	4470	4690	4.92%	220	121500700	570389681
9	BREN	3500	3710	6.00%	210	95863400	356808039
10	FORU	3150	3340	6.03%	190	3375000	11449820

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	UNTR	26100	25550	-2.11%	-550	3860800	99025213
2	ARKO	5475	5250	-4.11%	-225	1367000	7298203
3	TCPI	5800	5625	-3.02%	-175	2981600	16736585
4	GGRM	17450	17300	-0.86%	-150	1171800	20315048
5	RATU	5125	4980	-2.83%	-145	15177900	76857748
6	AMMN	4290	4150	-3.26%	-140	114455500	483650824
7	KONI	2640	2500	-5.30%	-140	184300	461495
8	MORA	6525	6400	-1.92%	-125	162800	1047063
9	SINI	6325	6200	-1.98%	-125	10854700	73547043
10	FILM	1315	1195	-9.13%	-120	23111200	28148423

全球股市			
亚股			
日经指数	66115.60	跌	116.59
韩国综合	6797.70	涨	49.75
香港恒生	24892.66	跌	239.63
上海综合	3867.03	涨	2.67
欧股			
英国FTSE	10679.28	涨	93.37
德国DAX	25201.42	涨	190.07
法国CAC	8428.64	涨	65.50
荷兰AEX	1095.61	跌	1.13
Http://tw.stock.yahoo.com22/7/2026 17:36			
美股			
道琼工业	52224.64	涨	385.38
那斯达克	25837.21	涨	329.13
S&P 500	7509.20	涨	65.92
Http://www.wsj.com			
*at close source: Dow Jones 21/7/2026			

证券交易所股价指数		
2026年7月22日 印尼西部时间17:00 WIB		
部门	指数	波幅 (%)
综合指数	6334.48	-0.09
LQ45	632.55	-0.64
JII	394.60	0.29
IDXENERGY	3040.72	0.22
IDXBASIC	1666.75	-0.26
IDXINDUST	1663.03	0.63
IDXNONCYC	673.44	0.78
IDXCYCLIC	951.57	0.47
IDXHEALTH	1415.37	-1.09
IDXFINANCE	1378.61	0.18
IDXPROPERTY	793.32	0.68
IDXTECHNO	6892.64	1.58
IDXINFRA	1838.47	-0.46

黄金行情		
7月22日 ANTAM国营矿产公司报价		
www.logammulia.com *增值稅前的卖出		
5克金片：11930000 盾	卖出 12990000 盾	买进
10克金片：23860000 盾	卖出 25900000 盾	买进

中國銀行 BANK OF CHINA 雅加达分行				
本币结算 (LCS) CNY/IDR 2643		Date: 2026.07.22		
外币对印尼盾币牌价 Foreign Exchange Rate against IDR		Time: 09:00:00		
货币	汇买价	汇卖价	钞买价	钞卖价
AUD	12477.70	12507.70	0.00	0.00
CNY	2635.22	2639.22	2625.22	2649.22
EUR	20349.05	20399.05	0.00	0.00
GBP	23805.67	23865.67	0.00	0.00
HKD	2271.56	2275.56	2265.56	2281.56
JPY	108.87	109.37	0.00	0.00
SGD	13799.88	13829.88	0.00	0.00
USD	17820.00	17840.00	17805.00	17855.00

BANK INDONESIA BANK SENTRAL REPUBLIK INDONESIA 印度尼西亚中央银行		
FOREIGN CURRENCY	现汇	
	买进	卖出
AUD	12505.70	12634.98
CNY	2633.29	2660.18
EUR	20353.39	20561.53
GBP	23947.57	24195.44
HKD	2272.31	2295.29
JPY	109.59	110.69
SGD	13810.32	13957.77
USD	17819.46	17998.54
TWD (google.com报导)		中间价 551.72

ICBC 中国工商银行 (印尼)			
中国快汇 (China Express Remittance) July 22, 2026			
RMB-IDR (人民币-印尼盾: 2648 卖出；			
USD-RMB 美元-人民币: 6.7592 卖-sell			
外币名称	FOREIGN CURRENCY	现汇	
		买进	卖出
美元	USD	17910.00	17950.00
新币	SGD	13851.87	13901.87
港币	HKD	2286.06	2291.06
日元	JPY	109.62	110.22
欧元	EUR	20425.57	20495.57
澳元	AUD	12547.35	12597.35
英镑	GBP	23967.69	24057.69
人民币	CNY	2646.48	2651.48

Elnusa Petrofin 加强棉兰燃油配送
部署176辆油罐车



Elnusa Petrofin公司(EPN) 油罐车。

【本报讯】Elnusa 公司 (ELSA) 旗下子公司Elnusa Petrofin 公司(EPN) 正在加强北苏门答腊,特别是棉兰地区的燃油 (BBM) 配送运营可靠性,确保公众能源供应的稳定。

此举旨在支持 北塔米纳 Patra Niaga公司的各项任务,并在包括教育和办公部门的社区活动逐步恢复正常、燃油需求不断增长的情况下,维护国家能源安全。

为提升配送能力,Elnusa Petrofin 通过临时租赁方式扩充车队,使可投入运营的油罐车总数达到 176 辆。这些车辆包括从雅加达和其他几个运营区域逐步调入的车辆。

在人力资源方面,公司从各个运营区域新增加41名油罐车乘务员 (AMT),并获得印尼国军 (TNI) 驾驶员支持。新增人员后,在岗油罐车乘务员总数达到711人。

Elnusa Petrofin也通过道路交通管制 (RTC) 系统,以及现场和总部运营团队,优化了实时配送监控。监管重点在于缩短油罐车往返时间 (RTH),加快车队周转并提高燃油配送能力。

除此之外,该公司也加强技术支持,加快处理车队故障。包括从独家品牌代理商 (ATPM) 增派机械师、增加

备件供应,以及随时提供可用的轮胎库存。

加油站和棉兰燃油码头的运营也进行优化,实现了全天候24小时运营。该公司也为油罐车乘务员和燃油码头人员提供运营支持,确保现场配送服务的随时可用。

Elnusa Petrofin公司总裁 Doni Indrawan强调,公司正调动一切可用资源,确保向公众提供顺畅的能源供应。

Doni在一份声明中表示,“可靠的能源供应是我们的首要任务。Elnusa Petrofin 正迅速采取行动,加强车队建设、增加运营人员、完善配电监控系统,并提供现场技术支持,以确保满足社区的能源需求。这些举措体现了我们致力于支持国家能源安全,并确保配电服务安全、可靠、可持续运行的承诺。”

Elnusa Petrofin确保公司运营持续正常顺利进行。该公司强调,将继续严格按照相关法规,对运营人员任何违规行为进行惩处,与此同时通过招聘和增加新员工来加强人力资源能力。

目前,棉兰燃料终端的运营正常,棉兰地区加油站的燃料供应正在逐步恢复。公司继续与北塔米纳Patra Niaga公司和利益相关者协调,确保向社区提供顺畅、可持续的能源供应。(sl)

分。展望未来, IMPC也将持续推出新产品,确保产品不断创新。

Lenggana补充道, 2026上半年, 公司销售额与去年同期相比持续增长。“这得益于我们积极的营销活动, 这些活动在 国内零售市场仍然广受欢迎。”

Lenggana表示, 今年, IMPC拨出5000亿盾资本支出 (capex), 其中52%供作厂房建设, 39%供机械设 备, 其余供车辆、办公设备和工厂用品。

Lenggana说道, 作为塑料原材料生产商, 此前导致塑料短缺的中东冲突, 目前正逐步缓解。“目前, 原材料供应有所改善, 原材料价格也呈现逐步下降的趋势。”

另一方面, 展望未来, 他表示, 今年下半年仍将受到汇率波动和地缘政治不确定性的影响, 这可能会对全球经济和供应链造成冲击。

须知, 2026年第一季度, 该公司营收达1.17万亿盾, 比去年同期的9372.4亿盾同比增长24.8%。净利润为2026亿盾, 比去年同期的1524.5亿盾同比增长32.9%。(sl)

【本报讯】建筑材料塑料制品制造企业Impack Pratama Industri 公司 (IMPC) 定下指标, 至今年底实现营收和利润的双位数增长。

Impack Pratama Industri 公司秘书Lenggana Linggawati解释说, 公司定下指标, 今年营收达5.1万亿盾, 净利润超过7000亿盾。

回顾去年的财务报告, 公司营收为 4.27万亿盾, 净利润为6200亿盾。这意味着IMPC今年的目标是营收增长19.4%, 净利润同比增长12.9%。为实现这些目标, 公司将在2026年下半年优化多个方面。首先, 通过维护分销渠道来巩固市场份额。

Lenggana向记者解释道, “为了巩固市场, 我们正在积极开展品牌推广和整合营销活动, 维护分销网的忠诚度。”

他补充道, 此外, IMPC也将拓展出口市场, 尤其是在亚洲外的地区。“我们正在提高在澳大利亚和新西兰的市场渗透率。”

该事宜与公司在今年剩余时间内探索国内外战略收购机会的战略并行。

Lenggana表示, 此举是公司加强长期增长战略部

IMPC定下目标
2026年营收达5.1万亿盾



Impack Pratama Industri 公司 (IMPC) 生产设施。

2026年LESTARI峰会
冯慧兰称可持续发展必须纳入商业战略

【本报讯】国家经济委员会 (DEN) 副主席冯慧兰认为, 企业实施可持续发展原则不应止于满足监管要求。可持续发展需要成为商业战略的一部分, 因为它能够提高效率、扩大融资渠道并增强竞争力。

“企业不应仅仅为了满足监管或合规要求而践行可持续发展原则。” 冯慧兰于周三在雅加达莱佛士酒店举行的LESTARI峰会2026上表示。

她是在“可持续发展、创新与我们所塑造的未来”分论坛上发表上述言论的。在该论坛上, 冯慧兰阐述了绿色增长议程这一战略愿景, 为推动具有韧性、可持续且基于创新的经济增长。

冯慧兰认为, 企业需要了解实施可持续发展原则的实际益处。除了提高效率外, 这种做法还可以拓宽融资渠道并降低融资成本。可持续发展也日益决定企业进入出口市场和满足全球供应链要求的能力。

冯慧兰说, 在国际贸易中, 可持续发展标准已发展成为市场准入要求的一部分。产品来源的明确性、清洁能源的使用, 以及环境标准的满足, 也日益决定企业和国家的竞争力。

冯慧兰认为, 经济发展与可持续发展并非相互对立的两种选择。

因为, 忽视环境问题的增长反而会因自然资本破坏和污染而面临生产率下降的风险。

贫困和脆弱群体也是受气候变化影响最严重的群体。

“可持续发展不应被视为发展的负担, 而应被视为长期投资。”

她续说, 对可持续基础设施和企业的投资可以创造新的增长来源、就业机会和创新。

印尼还拥有生物多样性、基于自然的经济、碳市场和碳汇资源等资本, 可以发展成为竞争优势。

然而, 这些潜力的发挥需要系统性转型的支撑。可持续发展必须融入经济、产业、投资和发展体系, 而不是作为独立的议程来运行。

这种转型还需要监管与激励措施相结合。监管对于推动向绿色经济转型是必要的, 而激励措施有助于企业和社会更持续地推行变革。

除政策外, 冯慧兰还强调调技术、创新融资和人力资源开发的重要作用。她认为, 绿色增长议程需要创造绿色就业机会, 并受教育、培训和技能发展的支持。

从政策到企业准备

冯慧兰的观点是2026年LESTARI峰会“从政策到问责: 超越合规”系列讨论的主线之一。讨论从发展战略政策方向延伸到企业将可持续发展承诺转化为治理和报告的准备情况。

此前, 印尼国家发展规划部副部长Febrian Alphyanto Ruddyard讨论可持续发展政策在支持包容性和高竞争力经济增长中的作用。

通过“可持续发展政策制定: 印尼实现包容性和竞争力增长之路”论坛, 他阐述了政策协调、经济韧性、竞争力, 以及跨部门协作之间的关系。

他还讨论了印尼可以从向可持续发展转型中获得的机遇。

联合国开发计划署驻印尼代表Sara Ferrer Olivella随后在“变化世界中的可持续发展: 印尼如何能够在今天和明天继续增长? 自然拥有答案”论坛上, 探讨自然资源、可持续发展和经济增长之间的关系。

她讨论印尼通过创新、效率和良好治理, 从其自然资源中创造更高经济价值的机遇。

接下来的系列讨论聚焦



国家经济委员会 (DEN) 副主席兼总统国际事务与贸易合作特别顾问冯慧兰 (左) 与KG Media可持续发展副总裁 Wisnu Nugroho (右) 交谈。(商报/Hermawan摄)

于企业应对可持续发展报告发展的准备情况, 通过“印尼可持续发展报告准备度: 合规趋势、最新金融服务管理局条例和企业挑战”分论坛展开。

该分论坛邀请印尼金融服务管理局可持续金融局局长Joko Siswanto、安永会计师事务所气候变化与可持续发展服务副总监Ika Merdekawati, 印尼上市公司协会执行董事Gilman Pradana Nugraha, 以及WIKA Tirta Jaya Jatiluhur公司总裁Rendy Ardiansyah作为嘉宾。

由印尼可持续发展专业人士协会成员Akmal Budiman主持的讨论, 探讨监管发展、企业准备情况, 以及实施可持续发展报告面临的挑战。

演讲嘉宾还强调, 可持续发展报告不应止于履行行政义务。报告需要反映企业管理风险、影响和长期商业战略的方式。(lcm/hr)

长安深蓝S05开启印尼电动汽车新时代

【本报讯】Indomobil集团在印尼正式推出长安深蓝S05, 开启电动汽车时代的新阶段, 该车型是印尼首款同时提供纯电 (BEV) 和增程式电动 (REEV) 两种技术选择的SUV车型。

长安汽车东南亚销售总监Sebastien Li称, 这款以“拓展你的自由” (Extend Your Freedom) 为口号的SUV, 体现了长安印尼致力于 为印尼民众带来更灵活、创新且贴合需求的电动出行解决方案的承诺。

“此次发布是长安推动印尼电动汽车发展的新步伐, 通过提供更完善的新能源汽车 (NEV) 技术选项, 为消费者根据自身出行需求自由选择合适车辆的权利。”他于周二 (7月21日) 在雅加达的发布会上如是说。

他说, 长安的全球征程如今在印尼开启新篇章。通过深蓝S05, 印尼首款提供BEV和REEV两种选择的

SUV, 长安希望为印尼民众提供更贴近需求的出行解决方案。

“这款车旨在支持现代生活方式, 从城市日常通勤到家庭长途旅行。我们希望深蓝S05能成为让更多民众轻松、自信地迈向电气化时代的便捷选择。”

在BEV版本上, 长安深蓝S05搭载最大功率200千瓦、峰值扭矩290牛 米的电机, 单次充电续航里程可达470公里。而REEV版本则为长途出行提供更大灵活性, 功率160千瓦、扭矩320牛 米, 综合续航里程超过1100公里。

两个版本均搭载3C快充技术, 并配备对外放电 (V2L) 功能, 可为户外各类电子设备供电。

长安印尼首席执行官Setiawan Surya表示, 长安为前500名深蓝S05预订用户提供专属礼遇, 包括价值2000万盾的权益、一年全险免费,



周二 (7月21日), 在雅加达, 长安深蓝S05推出仪式。(商报/Muhammad Maan摄)

以及电池终身质保的特价价格 (须符合相关条款)。

长安深蓝S05的雅加达上路价 (OTR) 为: Plus版5.29亿盾, Max版5.59亿盾, REEV版6.19亿盾。在上市推广期间, 消费者可享2000万印尼盾的优惠, 因此实际售价分别为Plus版5.09亿盾、Max版5.39亿盾, 和

2026上半年东加肥料化肥产量达344万吨

【本报讯】2026上半年, 东加里曼丹肥料公司 (Pupuk Kaltim) 化肥产量达344万吨, 平均完成公司定下的2026年目标之52.32%。

Pupuk Kaltim总裁Rafli Yandra表示, 截至2026年6月30日, 公司产量包括185万吨尿素、16.5万吨复合肥 (NPK) 和142万吨氨。

Rafli对记者称, 该成就显示公司在维持运营可靠性方面所展现出的稳定性, 从而确保了国家农业部化肥的供应。“我们将继续最大限度地提高生产效率, 确保国家化肥需求能够及时、足量地得到满足。所有这些努力都只有一个目标, 确保农民获得所需的化肥, 从而提高生产力。”

该生产成就显示Pupuk Kaltim 在实现今年生产目标方面始终如一的卓越运营表现。凭借343万吨尿素、30万吨复合肥和274万

(MMBTU), 比此前水平降低了10%以上, 并减少了每年高达11万吨的二氧化碳排放。

此外, 印尼首座纯碱厂的建设也进一步加强该承诺。该厂利用二氧化碳排放作为原材料, 符合循环经济原则。该设施投产后, 预计每年可吸收高达17.4万吨二氧化碳。

除此之外, Pupuk Kaltim 公司也正探索开发清洁氨的潜力, 支持向低碳化肥行业的转型。

Rafli总结道, 展望未来, Pupuk Kaltim将持续不断的提升生产效率, 并贯彻可持续发展原则, 支持国家粮食安全, 与此同时巩固公司作为可靠、高效且环保的化肥生产商的地位。“实施ESG原则不仅是遵守法规, 它也是我们构建长期可持续发展业务的重要组成部分。我们希望能确保公司的发展, 始终与环境可持续性和支持粮食安全 的努力保持一致。” (sl)

产的技术创新、提升人力资源能力以及强化安全工作文化, Pupuk Kaltim不断可持续地提高效率、效益和产品质量。

该承诺之一是氨厂二期战略改造项目, 该项目已于2026年初竣工。作为国家化肥行业振兴计划部分, 该项目成功地将每吨氨的天然气消耗量降低了4百万英热单位



东加里曼丹肥料公司 (Pupuk Kaltim) 肥料厂生产活动。

世界杯的作业，中国足球何时能抄及格

又一届没有中国队的世界杯结束了。

有人说，世界杯越热闹，中国足球就越显落寞。前两年，球迷喊出的那句“美加墨我们来了”的口号，似乎还在耳畔。四年又四年，中国队什么时候能再进世界杯？

用球迷的话说，48支球队里没有我们，但镜子里全是我们。我们到底该怎么学，又如何真正学以致用找到中国足球自己的路？

（一）
本届世界杯决赛之前，“襁褓中的亚马尔”参加西班牙巴塞罗那俱乐部的活动照片火爆全网。这张颇为传奇的照片，指向的恰恰是那句我们再熟悉不过的“真理”：足球要从娃娃抓起。

放眼世界杯赛场，一支支队伍之所以能长久站稳脚跟，首要一点就在于本国校园足球、青训事业欣欣向荣。欧美强队自不必多言，如上述俱乐部活动所展示的，其社区足球文化、联赛青训体系等都已构建得相当成熟。于中国足球而言，对标这样的模板差距太大，摩洛哥、佛得角等球队则给我们提供了相对务实可行的范本。

先看佛得角，地域狭小、人口稀缺，却实现了10座岛屿青训学校全覆盖，基层青训普及度极高。在那些看似简陋的沙滩、空地上，随处可见踢球的孩子。人气门将沃齐尼亚、斩获队史世界杯首球的皮纳、加时绝平阿根廷的卡布拉尔以及队长门德斯，皆出自本土青训体系。

再看摩洛哥，2002年至

2014年，整整12年，他们都无缘世界杯正赛，如今则连续两届闯进世界杯八强。这背后，除了“让天才回家”这一归化计划的成功，也离不开“以举国之力夯实青训根基”。自2008年开始，摩洛哥围绕“穆罕默德六世足球学院”这一中枢，在全国12个地区开设了12所分校，逐渐搭建起国家青训体系。在与加拿大的比赛中上演梅开二度的本土球员欧纳希，正是来自该校。

尤为值得一提的是，足校推行“专业训练+全日制文化课”双轨模式，让球员无学业后顾之忧，未成才者可平稳回归校园。这一点与日韩两国颇为相似。反观中国足球，体教融合不充分，“12岁退役”困局却始终难解。

很多孩子和家庭考虑到教育、经济等现实情况，以及对未来前途的顾虑，不敢选择专业足球道路。至于职业球队的青训，则被“金元足球”的短期功利主义虚火一度烧得一片荒芜。

（二）
谈及青训，我们要讨论一个关键问题：基层教练够不够？谁来教孩子们踢球？不妨先来看一个数据，日本各级别持证足球教练总数超过10万人，其中持有B级以上证书的教练占比超过10%。我国注册教练员人数目前已超过12万，但精英教练员短缺问题凸显。持有B级以上证书的教练占比不到3.5%。高水平教练不足，已成为青少年足球发展的重要瓶颈。

比数量更重要的是理念。英格兰、荷兰、日本等国青训，都强调“快乐足

球”；比利时青训教父布劳埃斯强调，必须创造一个允许球员犯错的环境，只有被允许失败，球员才能进步；法国等国家则通过延迟选拔、淡化低龄段成绩等方式，保护孩子的兴趣和成长空间……各国方案虽有差异，但都指向着“尊重个性”“享受快乐”“鼓励创造”等关键词。

相比之下，“功利化”则始终是中国青少年足球挥之不去的弊病。不少外籍教练直言，“中国大多青训教练的工作重点是赢球，而非培养球员。”着眼现实，一些地方虽重视青训工作，但存在“锦标主义”误区，只盯着短期成绩，习惯于拔苗助长。更甚的，在青少年足球赛事中竟也搞出“假球风波”……这种功利性会潜移默化侵蚀孩子

的热情以及创造力，在球场上畏首畏尾。有人认为，国足比赛中，大量传“安全球”，生怕失误的场景，就是这一痼疾的真实投射。

（三）
一个球员要想真正成为才，必然要走出校园，走向职业联赛。在什么样水平的联赛踢球，决定了其最终能成长到什么级别。

如今，世界足坛最顶级的职业联赛都在欧洲，在这些大熔炉中历经磨炼的球星，无不成了各国国家队的顶梁柱。欧美球队是如此，非洲、亚洲的球队也是如此。佛得角、摩洛哥、库拉索等球队阵中，都有大批球员在欧洲踢球。

再看第一次闯进世界杯的亚洲国家约旦，专门设立海外培养基金，主动将潜力新星输送至外国联赛锻

炼，虽然绝大多数是低级别联赛，但这种锻炼价值对球员而言无可替代。我们的邻国，日本、韩国更是将“本土挖掘—留洋历练”路线发展到了极致，在欧洲，日韩球员已经形成了一个“集团军”。

这一方面也有反面案例。沙特队近些年来成绩不佳，与本土联赛“金元风暴”下球员无心闯荡顶级联赛不无关系。

中国足球面临的困境更严重。历来留洋球员就不多，当下在欧洲踢球的男球员更是屈指可数。前些年，如沙特一样，“金元足球”的一把虚火，让一代球员没了去欧洲顶级联赛闯荡的野心与动力。现在，没有前辈铺路，新生代球员也不免会少了些“偏向虎山行”的勇气和信心。

可是当我们的新星们还在纠结何时走、去哪儿、转会费多少时，日韩同龄人早已率先打样：管那么多干嘛，先迈出第一步再说。差距，不知会不会在这样的选择中再次拉大。

（四）
本届世界杯，还上演了不少“师徒对决”的戏码。法国与摩洛哥，巴西与日本……在青训模式、联赛机制等很多方面，前者都是后者致力于学习的标杆。当然，学习不意味着照搬照抄，无论是国内足球发展模式，还是国家队的战术风格，“徒弟”都有自己独特的一面。

一直以来，中国足球也没少向别国取经，一会是欧洲劲旅，一会是亚洲强队，今天聘请世界名帅，明天学习联赛管理经验，钱花



了不知多少，却总因学习方向不明，风格路线设计欠缺，落得一地鸡毛。

放眼亚洲，当越南、泰国等昔日“鱼腩”都逐渐形成自己的风格时，中国队仍缺乏特色鲜明的战术体系，没有长期坚持的打法和风格。

（五）
差距不是一年两年形成的，奋起直追显然也不是朝夕之功。

聊以自慰的是，跌至谷底的中国足球正呈现出回升的趋向。U23国足冲进U23亚洲杯决赛，U17国足时隔21年再次晋级世少赛……梯队越往下，成绩越好，风华正茂的少年们，展现出了不一样的竞技状态与精神：敢打敢拼、激情满满、信心十足。不少网友调侃：“中国挨骂最多的职业，因为这群生猛的‘00后’有救了。”

这里就不得不提一个十分重要的时间节点：2015年《中国足球改革发展总体

方案》颁布，校园足球和职业青训被摆到重要位置。青少年球员进入职业青训通常在10到12岁之间，当下这批足球小将正是在这一政策推行后成长起来的。

数据显示，截至2025年，我国青少年注册球员已达10.92万人，较两年前增长24.88%。据媒体报道，许多青训教练反馈，从2005年龄段开始可选择的足球苗子显著增多。现实例证也在眼前——U23国足，以2003至2006年龄段球员为骨架，阵中既有本土青训标杆王钰栋，也有从西班牙留洋归来的李昊，还有从校园足球体系中脱颖而出的张媛晖。

毫无疑问，重视青训的效果正在显现。而且这种转变还在继续——国家青训中心挂牌运转，5个大区青训中心组网联动、启动“励志计划”鼓励年轻球员留洋……

中国足球的问题还有很多，好在，这一事业看上去终于开始走上正确的道路了。那就更加坚定地、更加踏实地走下去吧！

（撰文：晁星。来源：长安街知事）

读懂世界人工智能大会背后的中国进步

7月20日，2026世界人工智能大会暨人工智能全球治理高级别会议圆满落幕。本次大会规模盛大，达成多项重要成果。其中最具标志性的成果是，29个国家代表在上海签署协定，宣告世界人工智能合作组织正式成立。该组织旨在深化人工智能领域国际合作，致力于实现智能红利普惠共享和人工智能技术向善发展。国际社会高度评价中国为推动人工智能全球治理作出的贡献。大会还发表了《主席声明》，凝聚各方在全球人工智能治理方向上的共识。

习近平主席在大会主旨讲话中直面人工智能带来的机遇与挑战，提出四点意见：坚持开放共赢，驱动创新发展；强化风险意识，确保安全可靠；鼓励包容并蓄，促进文明互鉴；倡导和衷共济，完善全



球治理。习近平主席还宣布了一系列具体举措：未来5年，中国将面向发展中国家提供5000个人工智能专题研修培训名额；面向东盟、东盟、非盟、拉共体、上合组织、金砖国家建设国际人工智能应用合作中心；推动气象智能预警方案“妈祖”在30个国家落地应用。

本届世界人工智能大会的成功举办，根植于中国人工智能产业近年来在提升技术能力、打造算力基础设施和扩大产业规模等方面取得的显著进步。

在技术能力层面，中国人工智能已初步形成独特的发展路径。过去外界认为中国人工智能高端芯片受限、基

础架构依赖国外，但近两年的实践表明，中国探索出了一条侧重算法优化和工程效能的技术路线。其核心逻辑是在算力约束条件下通过模型架构创新提升效能上限——DeepSeek是这一路径的代表。2025年初，DeepSeek以“高性能、低成本”的特点引发全球关注。其技术路线证明，通过混合专家架构、稀疏注意力机制等算法创新，可以在既定算力下显著提升模型性能。2025年中国开源模型全球下载量占比达17.1%，首次超越美国；全球排名前十的开源模型中，有八款来自中国，国产模型在注意力机制优化、长文本处理、推理效率等方面取得了业界认可的进展。

在算力基础设施方面，中国已建成万卡智算集群42个。截至2026年一季度，中国的智能算力规模位居全

球前列。华为 腾系列芯片在政务、金融等领域的推理场景已实现广泛替代。但同时也需看到，在单卡性能、互联带宽和大规模集群稳定性方面， 腾芯片与国际前沿产品仍有差距。

在产业规模层面，中国人工智能已进入快速增长期。2025年中国人工智能核心产业规模突破1.2万亿元，初步预测，2026年增速在30%以上。2025年人工智能手机、人工智能电脑等终端产品年出货量已超1亿台，2026年销量预计首次超越非人工智能产品。今年一季度，中国人形机器人出口同比增长210%，产品远销150多个国家和地区，预计全年人形机器人整机产量有望突破10万台。

目前，全球人工智能已形成中美“双核驱动”格局。中国在基础理论、原创算法和

高端芯片领域保持先发优势，擅长原始创新；中国则在应用场景、数据规模和产业化速度上表现突出，精于工程优化与场景适配。两者路径不同，但并非简单的领先与落后之分。

总体而言，中国人工智能产业在技术创新、产业规模、融合应用等方面均取得长足进步。2026世界人工智能大会的成功举办，既为全球人工智能治理搭建了新的合作平台，也为中国人工智能深化国际合作、提升发展水平提供了难得的契机。以此次大会为起点，中国将继续同各方一道，推动人工智能朝着开放包容、安全可控、普惠共享的方向发展。

（作者系中央党校（国家行政学院）国际战略研究院助理研究员 赵申洪。来源：中国网）

欢迎惠登小广告 / 分类广告 Telp : (021) 3912909 Email : shangbaoadv@gmail.com

其它
Lain-lain

萬德福燕窩

★专卖燕窝，不含化学成分
★已有十几年经验，另售批發
★已受国内外客户赞誉和信赖
★品质保证，价钱优惠
中文热线：085210692258

世界咖啡之王 - 麝香猫咖啡
精心挑选，专业烘培

印尼特产
扫一扫加微信

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/wa: 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
处理各種簽證問題
微信:

印尼语补习老师
教印尼语会话
靠近 CBD PLUIT,GAJAHMADA,
CENTRAL PARK附近地區
(可靠,安全,信任,无中介)
微信:wonderfulindonesia

料理一切印中翻译
矿业文件/商品介绍文件
贸易文件等等
翻译之文件保证保密
邮箱:wonderful0east@gmail.com

征 聘
Lowongan

招聘翻譯員
- 男女不限
- 懂华语及印尼语
- 无工作经验者,一律欢迎
有意者请联系
085218983386/085210692258

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

产品
Produk

出售 印尼碑碟手镯

扫一扫二维码

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

商報
电子报
请看在:
www.shangbaoindonesia.com

习近平对基础教育作出重要指示



中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平近日对基础教育作出重要指示。

【中新社北京7月22日电】中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平近日对基础教育作出重要指示指出，党的十八大以来，党中央把基础教育作为基础性、先导性工作来抓，多措并举推动基础教育实现长足发展，为建设教育强国提供了有力支撑。

习近平强调，新征程上，要以新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，坚持不懈用党的创新理论铸魂育人，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。要遵循教育规律，落实健康第一教育理念，提升教育教学质量，促进广大学生身心健康、成长成才。要适应人民群众新期盼，推进基础教育扩优提质，牢牢守住教育公平底线。要弘扬教育家精神，加强师德师风建设，培养造就高素质专业化教师队伍。各级党委和政府要切实扛起政治责任，优化办学资源配置，深化教育综合改革，推动学校、家庭、社会同向发力，不断开创基础教育高质量发展新局面。

全国基础教育工作会议7月22日在京召开。会上传达了习近平重要指示。中共中央政治局常委、国务院副总理丁薛祥出席会议并讲话。

丁薛祥在讲话中指出，习近平总书记的重要指示具有很强的政治性、思想性、指导性，为做好新时代新征程

基础教育指明了方向。我们要深入学习领会，抓好贯彻落实。

丁薛祥强调，新时代教育事业取得历史性成就、发生格局性变化，要从中深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深刻把握教育的政治属性、人民属性、战略属性，适应经济社会发展新形势和人民群众新期盼，深入推进基础教育高质量发展。

丁薛祥指出，要全面贯彻党的教育方针，坚持不懈用党的创新理论铸魂育人，坚持五育并举、五育融合，促进学生健康成长、全面发展。要严格招生入学管理，加强对农村留守儿童、进城务工人员子女等的关心关爱，牢牢守住教育公平底线，推进基础教育均衡发展。要适应人口变化优化教育资源配置，统筹做好经费保障、学校布局、学位供给、师资调配等工作。要以学生成长为中心深化教育教学改革，守正创新塑造基础教育新优势。要进一步强化协同共育，压实各方责任，充分发挥学校、家庭、社会作用，形成育人合力。要弘扬教育家精神，提升教师专业素养，加强教师待遇保障，吸引更多优秀人才安心从教。各地区各有关部门和学校要强化组织保障，以钉钉子精神推动党中央和国务院相关决策部署落地见效。

一箭九星 引力一号遥四运载火箭发射成功

【中新网北京7月22日电】北京时间7月22日10时54分，我国太原卫星发射中心在上海东部海域使用引力一号遥四运载火箭，将搭载的东坡13~14星、东坡17~20星、西光

贰号01星、天仪49星、紫丁香三号卫星共9颗星顺利送入预定轨道，飞行试验任务取得圆满成功。

此次任务是引力一号运载火箭的第3次飞行。



命中率100%，伊朗导弹打击美军目标“三发连中”

【中新网7月22日电】英国《每日电讯报》称，近日，伊朗对美实施多轮反击，有迹象表明其弹道导弹作战效能显著提升，具体来讲就是突防更强、打得更准。

比如，五角大楼证实，有3名驻约旦穆瓦法克·萨尔蒂空军基地的美军士兵，在17日夜间遭伊朗导弹攻击丧生，还有数十人受伤及多架直升机损坏。

而据“今日土耳其”网站披露，伊朗共发射3枚导弹，全部命中目标，摧毁了上述基地内的机库、营房和体育馆。

再如，《以色列时报》称，伊方19日向约旦南部城市亚喀巴发射4枚弹道导弹，其中至少1枚落入当地机场，导致驻扎于此的美军运输机和指挥飞机受损。

外媒援引英国防空军队军官汤姆·夏普的话称，观察伊朗反击行动，其“无人机+导弹”的混合协同战术水平又上一层楼。

仍以17日夜袭为例，夏普表示，伊方发射可公路机动的“佐勒菲卡尔”固体燃料弹道



伊朗导弹发射升空。图/美国《国家安全杂志》

美国称可能很快打击伊朗核设施

【中新社北京7月22日电】综合消息：美国东部时间21日晚，美军连续第11晚对伊朗实施军事打击。美国总统特朗普当天称，“可能很快”打击伊朗核设施。伊朗军方22日警告称，美军一旦打击伊朗核设施，将被视作地区冲突升级。

美军中央司令部在社交平台发消息称，美军于美国东部时间21日19时（北京时间22日7时）开始对伊朗境内军事目标实施新一轮打击，目标包括伊朗的军事行动中心、海上作战设施、飞机机库、无人机储存设施以及军事后勤基础设施，此轮打击于美国东部时间21日20时15分（北京时间22日8时15分）结束。

美军中央司令部还通报称，美海军持续对伊朗实施海上封锁。截至21日，已使8艘商船改变航向，1艘商船丧失航行能力。

卡塔尔半岛电视台22日报道称，伊朗首都德黑兰21日晚拉响防空警报。美军对伊朗南部地区的袭击当晚升级，布什尔核电站所在地区当晚至少响起两次爆炸声。视频画面显示，核电站附近码头有渔船被击中升起浓烟。目前，尚未有核设施受损报告。

特朗普21日称，美国“可能很快”打击一处伊朗地下核设施。

伊朗武装部队哈塔姆安比亚中央总部22日发表声明警告称，一旦美国打击伊朗核设施，伊朗将



美国总统特朗普21日在白宫会见到访的黎巴嫩总统奥恩时对媒体说，美国“可能很快”打击伊朗“锅山”地下核设施。（彭博社）

视其为地区冲突升级，美国及其盟友在地区内“所有利益”都将成为伊朗武装力量猛烈打击目标。

另据伊朗迈赫尔通讯社报道，伊朗总统佩泽希齐扬21日表示，伊方在谈判中逐步推进霍尔木兹海峡重新开放、石油出口恢复等重要事项，尽管美方违约，伊方取得的成果仍“远超预期”。伊朗国

内可以就谈判展开讨论，但不应无端贬低谈判成果，当前务必维护内部团结与凝聚力。

路透社等报道称，美国国务卿鲁比奥22日在菲律宾出席会议时就美伊谈判表示，美方持“开放态度”，愿意参与谈判、消除分歧。如果伊朗“不认真”，则美方将采取必要应对措施。

卫星图像披露：以色列修建土制屏障，将加沙“一分为二”

【中新网7月22日电】据卡塔尔半岛电视台等外媒当地时间22日援引美联社分析的卫星图像显示，以色列军方正在加沙地带修建一道土制屏障，该屏障将加沙大致“一分为二”。

美联社称，近几个月来，这道屏障已延伸超过23公里，长度超过加沙地带沿海总长的一半。报道提到，加沙地带聚居着逾

200万巴勒斯坦人。

报道还称，以军已向美联社证实，该屏障位于“黄线”区域。

早些时候，联合国人权高专办发言人萨明·希坦表示，巴以停火宣布9个月，加沙地带的巴勒斯坦人仍无安全之地。由于以色列不断向西推移“黄线”，并向“黄线”附近的巴勒斯坦人开火，当地民众持续面临生命威胁。



图片来源：美联社报道截图

强降雨南北多点散发 国家防办滚动会商部署防汛救灾工作

【中新网7月22日电】据应急管理部网站消息，7月22日上午，国家防总办公室、应急管理部组织中国气象局、水利部、自然资源部、工业和信息化部、住房和城乡建设部、交通运输部等部门联合会商，研判雨情汛情发展趋势，部署重点地区强降雨防范应对和防汛救灾工作。国家防总办公室主任、应急管理部副部长兼水利部副部长陈敏主持会商。

会商指出，当前全国降雨呈现面点强、多点散发特点，部分落区与前期高度重叠，一些地方江湖库水位偏高、土壤含水量饱和，中小河流洪水、山洪、地质灾害风险较高。此外，今年第12号台风即将生



成，后期将影响中国华南地区，防汛防台形势复杂严峻。

会商强调，要持续做好江河洪水防御，保障物资和力量投入，点面结合、高频次开展库坝堤防巡查工作。广东、广西等地要立足台风

天气防范应对，加强预报预警，加密会商研判，加大响应联动和安全管控力度。要充分发挥防洪工程体系防灾减灾作用，密切关注辖区内水库调度运行状况，强化防洪安全监管和督导。要动态排查整治风险隐患，针对公路铁路、水电油气运生命线工程等重要基础设施，以及山洪地质灾害风险区、城市地下空间、桥涵隧道等关键部位，组织有关部门动态排查风险隐患，及时落实整改措施。要做好抢险救援和救灾救助，提前预置抢险救援队伍和应急物资，科学调度各类救援力量，用心用情做好受灾群众生活保障，让群众切实感受到党和政府的关怀与温暖。

中国发布《中国关于数智时代全球网络治理的立场文件》

【新华社联合国7月21日电】联合国全球网络安全常设机制首次会议20日至24日在纽约联合国总部举行。中国代表团向全球机制提交了《中国关于数智时代全球网络治理的立场文件》。继网络主权后，中方此次提出了数字主权的重要原则，是中国落实全球治理倡议和推动构建网络空间命运共同体的最新举措。

文件强调，为维护和平

稳定，各国在网络空间应遵守联合国宪章宗旨和原则；倡导尊重数字主权，共促普惠发展，各国有权基于国情自主选择包括人工智能在内的数智技术发展路径，有权自主选择人工智能技术、产品和服务，不应当被胁迫选边站队；重申坚持多边主义，有效应对人工智能等新兴技术对网络安全带来的风险，与时俱进制定新的网络国际规则。



中国代表团团长、外交部网络与数字事务协调员在全球机制会议期间全面介绍了中方立场文件。

导弹和大批无人机，同时向驻中东五国的美军基地实施攻击，令对手防不胜防。

据他分析，伊方一边利用地形和雷达盲区，派无人蜂群低空渗透并吸引、干扰美军防空系统，另一边趁势让导弹高空高速突防，撕开口子打击目标。

除了战术配合娴熟，伊朗弹道导弹技术也有了很大进步。

如上所述，此番其导弹“三发连中”，实战命中率100%，这与之前“发射上千枚仅命中几十枚”已不可同日而语。

接受哥伦比亚广播公司采访时，约旦前副总参谋长卡西德·马哈茂德称，伊朗近期发射的导弹采用再入机动技术，会在末段30至40公里处改变飞行轨迹、速度和攻击

目标。

美军官员则告诉《华尔街日报》，美式反导系统如“萨德”和“爱国者”，都是靠雷达探测数据提前算好交会点，而伊朗导弹“临门一脚”突然变招，让前者拦截难度大增。

另据美国《科技时报》研判，伊朗弹道导弹或已改用新型卫星制导系统，这同样解释了为何其打击精度、抗电子干扰能力提升如此显著。

此外，中东美军及盟友的防空力量不足，也是重要原因之一。

华盛顿智库战略与国际研究中心称，此前美以对伊朗大打出手，消耗了美国超半数导弹库存，特别是反导弹药缺口太大，至今无法覆盖、保护所有中东美军基地。

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

民生热点

分享生活技能 相互倾听陪伴 共建和谐邻里 上海社区鼓励老少互助

受访专家：中国老龄科学研究中心副主任 党俊武
生命时报记者 施 婕

张女士收到女儿从国外寄来的按摩仪，但看不懂说明书，于是打电话请来住在6楼的白领小李当翻译官；小于周末准备包饺子，跟着视频学了好几遍，还是搞得一团糟，于是敲开邻居周女士的门，请这位擅长面食的阿姨来一个现场教学。在上海市长宁区大金更小区内，邻里间的“跨代互助”每天都在发生，年轻人与老年人之间正在形成一种双向奔赴、双向成就的新型关系。

“跨代互助”新探索

跨代互助是指不同代际之间在生活、文化、知识和经验等方面的互相支持帮助。“互助是形塑人类社会的重要力量。在传统社会，这种互助形式早已有之，比如子女赡养父母，父母照顾孙辈，就是非常普遍的跨代互助。”中国老龄科学研究中心副主任党俊武表示，随着社会流动性增加、家庭结构变化、城市化的推进、老龄社会和长寿时代的到来，传统的家庭代际支持方式正发生深刻变化，社会性跨代互助，也就是非血缘的老少两代人互助，将成为人际交往的新需求，也预示着长寿时代条件下人际关系的新可能。

在刚刚过去的12月，大金更居委会举办的“汇梦青年

小微定向打卡”活动火热出圈。“策划阶段，我们就在想如何用年轻人感兴趣的活动将他们请出家门，融入社区大家庭。后来我们引入第三方活动公司共同策划，听取各方建议，成功开展了社区亲子花语绘本阅读、闲置物品交换、茶语话青春、制作手串等活动。此次定向打卡类似于综艺节目中常见的任务游戏，参与者需根据提示，到各点位完成打卡任务。”大金更居委会书记姚郁强介绍。

在大金更小区的居民看来，这些活动更像是居民关系的“破冰运动”。“在中秋节DIY月饼的活动上，我发现住在对门的独居老人王奶奶手艺过人，攀谈后才知道她曾是上海老字号杏花楼的面点师傅。爱吃面食的我经常登门请教，王奶奶也非常热情，每次都包教包会。”刘瑞秋笑称自己已经从门外汉达到中级学徒的水准了。拜师学艺后，刘瑞秋特别注重“礼尚往来”，从教王奶奶用手机买菜、买电视会员，到提醒老人用电用气安全、冬天防水管冻裂，事事上心，有时“比儿女还管用”。

通过社区活动建立连接，居民间的自发互动逐渐增多，邻里关系比以往任何时候都和睦。“以前楼上楼

下会为了脚步声太大吵得不可开交，现在大家会注意轻声走路；以前的老年人把杂物堆满走廊，如今会主动维护环境整洁。”大金更居委会副书记张丹妮说。

值得一提的是，这种互助关系并不局限于生活照顾，还体现在精神层面。张丹妮介绍：“我们一直在做的‘老伙伴’项目，将有余力、有爱心的中老年人与纯老家庭结对，除了提供助老服务，老伙伴的价值更多体现在日常关爱中，比如定期倾听陪伴，了解老年人的心理需求，丰富其精神生活。这些志愿活动可以通过在政府相关部门登记，折算成服务时间，等志愿者需要帮助时，也可以享受同等服务。”

鼓励年轻人建设社区

在大金更小区，60岁以上老年人口比例约为43%。如何让年轻居民留下来成为社区建设的新生力量，是很多老旧社区面临的问题。“一场全民抗疫，为我们提供了解题思路。”姚郁强说：“抗疫期间，小区里涌现出一支支富有朝气、乐于奉献的青年志愿者队伍，他们组织团购，帮老人手机下单、送货到家，开展了一系列助老活动。

疫情后，为充分挖掘这批

青年居民的力量，给志愿服务增添新活力，大金更小区开启了名为“寻梦青年”的活动。“一方面通过契合青年、社区、企业所需所能的项目，切实解决青年住户的生活难题，另一方面促进青年住户融入社区，增强归属感，激发其加入社区互助和社区建设中。”姚郁强说。

据张丹妮介绍，眼下大金更小区正在进行精品小区建设，为了发挥年轻住户的主人翁精神，居委会干部挨家挨户搜集年轻人关于小区建设的想法，并列出一份长长的心愿清单，包括解决停车难、晾衣架不够等生活难题，开辟涂鸦墙等打造活力小区的新点子。“目前，小区内不少楼组长、第二楼组长由年轻人担任，为解决老旧小区装电梯的难题东奔西走。”张丹妮说。

在全球老龄化背景下，各国都在积极探索跨代互助的可行方案。起步较早的德国2006年就发布了“多代屋行动计划”，要求每个城市布局至少一个多代互助社区点。“多代屋”既是幼儿园，也是老年人活动中心，有时还充当年轻人的教育中心和咨询处。在这里，老年人义务为孩子们读书，给予年轻人中肯的生活建议；小朋友耐心陪伴老人，青年



学生教老年人使用电子产品等。数据显示，大约2万名各年龄段的志愿者参与“多代屋行动计划”。

在国内，名为“多代同楼”的项目正在探索中发展。以杭州滨江区为例，社区为外来优秀青年提供每月300元租金的标准间住所，青年则需要每月为辖区内的老年人提供不少于10小时的陪伴服务。这种“多代同楼”不仅解决了年轻人的经济难题，也丰富了老年人的生活，有利于形成多代结伴、邻里结情的互助生活共同体。

开展多样性互助

党俊武认为，近年来“跨代互助”“多代同楼”“抱团养老”等新名词的出现和备受关注，折射出全社会积极推进年龄友好型社会建设的新需求。和单方面倡导爱老助老不同，跨代互助中的双方，既是获益者又是施与者。老年人可以将多年积累的技能、经验传授给年轻人，帮忙临时照看孩子或比他们年纪大的老人，从中获得成就感和价值感。年轻人不仅能减轻经济上的压力，也可以从老年人的经验中获得提升和发展。党俊武认为，这种互惠互利恰恰是跨代互助得以发生的根基，也

是今后动员年轻人和老年人落实积极应对老龄化国家战略的新路径。借此，老少都可以获得新的生命体验、人文关怀和情感互慰。自发的是最有生命力的。积极推进跨代互助必然有利于老少共融，促进代际和谐，给长寿时代带来新的生机。

目前，国内的跨代互助仍处于探索阶段。面对新的社会需求，党俊武建议，要树立年龄平等理念，善于发掘全龄人群互利互惠关系中的潜力，创新全民共同应对老龄社会的思路。可将跨代互助纳入基层社区老龄工作范畴，把开展多样性互助作为新的工作增长点，建立协同机制、打破部门壁垒；同时要充分发挥基层老年协会的作用，掌握老年人的真实需求，充分保障其合法权益；在执行某些互助内容时，老少双方可以通过协议明确责任义务，规范互助流程和问题管理。

为进一步留住年轻住户，增强居民的良性互动，大金更小区正努力挖掘资源、创造机会，实现从被动互助向主动互助的转变。姚郁强相信，大金更小区的青老互助有望成为长宁区仙霞街道的特色范本，值得向更多老龄社区推广。

全民健身

办公室就能练 三等级供选择 增肌肉强心肺 久坐族做“绿瓦工间操”

上海体育大学竞技运动学院教授 黎涌明 □殷明越

无论是工作学习需要，还是生活习惯使然，不自觉长时间久坐已成为最常见的行为模式之一。久坐对心血管代谢健康有潜在危害，与患慢性病和癌症、全因死亡风险增加高度相关。间断久坐、减少久坐时长、增加体力活动是降低久坐危害的主要措施。针对我国居民的研究显示，成年人每日久坐时长为8.8小时，此外，体力活动不足者占比近1/3。

碎片化运动指在全天多次孤立进行，强度为中高至全力，单次练习持续时间≤1分钟或几个1分钟，练习之间间隔1~6小时，对器材和环境要求低的一种运动策

略。相较于传统运动，碎片化运动在时间经济性、安排灵活性、运动愉悦感、参与动机上更具优势，并且拥有与传统有氧运动类似甚至更优的健康益处，为应对久坐的健康挑战提供了可能。

为推动碎片化运动研究成果的转化与应用，让办公室、学校、交通运输等场景下的久坐人群远离久坐危害，上海体育大学HP研发团队基于现有科学证据设计了一套用于间断久坐、促进健康的工间操——“绿瓦工间操”，在确保健康益处的前提下，最大程度地考虑了可行性，练习者可在工作环境下开展。考虑到久坐人群的不

同体能水平和时长需求，绿瓦工间操分为初、中、高三级难度和1、3、5分钟三类时长。

工间操由热身和运动两部分组成。热身部分主要包含压髋、股后拉和俯身抬臂3个牵拉动作，主要用于修复久坐可能带来的髋屈肌、股后肌群、胸肌和背阔肌缩短，以及上背部肌群松弛，并作为后续运动环节的热身。运动部分根据练习者体能水平分为初、中、高三级难度，旨在以练习动作为载体，通过不同动作类型、不同动作速度、不同动作频率来刺激肌肉，提高心肺代谢水平。1、3、5分钟工间操分别对应1个牵拉动作+1个

练习动作、2个牵拉动作+3个练习动作、3个牵拉动作+5个练习动作。热身时长约20~60秒，单个练习动作持续约1分钟，动作之间根据疲劳程度间歇30~60秒。

1分钟绿瓦工间操。初级难度为压髋+蹲起；中级难度为压髋+蹲跳；高级难度为压髋+波比跳。

3分钟绿瓦工间操。初级难度为压髋+股后拉+蹲起+上斜俯卧撑+原地碎步跑；中级难度为压髋+股后拉+蹲跳+俯卧撑+抬腿膝下击掌；高级难度为压髋+股后拉+波比跳+下斜俯卧撑+原地高抬腿。

5分钟绿瓦工间操。初级难度为压髋+股后拉+俯身抬臂+蹲起+

上斜俯卧撑+原地碎步跑+站姿开合跳+间断“恰恰”；中级难度为压髋+股后拉+俯身抬臂+蹲跳+俯卧撑+抬腿膝下击掌+平板开合跳+连续“恰恰”；高级难度为压髋+股后拉+俯身抬臂+波比跳+下斜俯卧撑+原地高抬腿+平板开合跳收腿+持重连续“恰恰”。



METRO TV
HD
metrotvnews.com

美都新闻

每周一至周五

晚上 22:05 现场直播

Fiona Yuan
袁玲

Lilik Cendrani
李淑贞

Lusi Zhang
张曼曼

METRO
XINWEN
美都新闻

LIVE metrotvnews.com

@METROTV @METRO_TV METROTXINWEN @XINWENMETROTV

KARMA BEACH BALI

七月推出“SUMMER SESSIONS”夏日派对



【印尼巴厘岛讯】以搭乘标志性山崖电车 (Hill Tram) 穿越乌鲁瓦图悬崖直达海滩而闻名的 Karma Beach Bali，一直以来都是巴厘岛最受欢迎的海滨度假胜地之一。今年7月，Karma Beach Bali再度发挥其独特魅力，将一个普通的夜晚打造成为令人难忘的夏日盛会。

当夕阳缓缓沉入乌鲁瓦图悬崖之后，将印度洋染成如火焰般温暖的金橘色，整个夜晚也随之充满梦幻氛围。2026年7月22日，Karma Beach Bali将举办一年一度的“Summer

Sessions”，邀请宾客共同庆祝这一迷人的夏夜时刻。

活动将从Karma Beach Bali最具代表性的悬崖电车体验开始，宾客沿着悬崖缓缓下行，眼前壮丽的海滩景色逐渐展开，令人充满期待。抵达海滩后，每位来宾都将获赠招牌鸡尾酒 (Signature Cocktail) 及精致开胃小点 (Gourmet Canapés)，同时欣赏多位知名DJ带来的精彩现场音乐演出。

随着夜幕降临，海滩上的篝火将陆续点燃，特色鸡尾酒持续供应，现场还特别设置拍照专区，让宾客记录每一个难忘瞬间。

Karma Kandara 总经理 Rai Artawan表示：“Summer Sessions代表着Karma Beach Bali最精彩、最完整的海滩体验。我们将这里享誉国际的一切特色汇聚于同一个夜晚，希望宾客能够在绝美海滩、美妙音乐与精致美食的陪伴下，享受一个难忘的夏夜。”

作为当晚的餐饮亮点，Karma Group 全球行政总厨

Joseph Antonishek 精心打造融合本地新鲜食材与国际风味的菜单。其中最受瞩目的，是由拥有日本大阪料理经验的 Chef Kenji 主理的“Kenji’s Corner”。

菜单精选巴厘岛当天新鲜捕获的海鲜，包括寿司拼盘 (Sushi Flights)、现切刺身 (Sashimi)、手工卷寿司 (Maki Rolls)，以及采用传统Konro炭炉烧烤、搭配秘制照烧酱 (Tare) 的日式烤鸡串 (Yakitori)。此外，还推出融合创新风味的 Kenji招牌迷你披萨 (Kenji’s Signature Pizzettes)。所有料理均与亚洲泛料理 (Pan-Asian)、地中海美食及柴火烧烤特色菜肴共同呈献，让宾客在海边尽享美食盛宴。

由于活动席位有限，主办方提醒有意参加者尽早预订。

门票价格如下：

- 早鸟票 (需提前预订)：每位85万印尼盾 (净价)
- 普通票：每位100万印尼盾

此外，主办方建议所有参

加者提前下载 Karma Subito 手机应用程序，并免费注册成为 Karma Club 会员。

注册完成后，会员即可立即享有所有餐饮及Spa疗程九折优惠，同时获赠 25点 Karma Points，可兑换Karma Group全球旗下度假村免费住宿一晚。参加Summer Sessions的宾客只需在注册时输入专属优惠代码

KARMA BEACH BALI，即可立即激活上述所有会员礼遇。

媒体联系：
Indira Puliraja (Ira)
Karma Kandara Bali
市场营销经理
电子邮箱：
indira.puliraja@karmakandara.com
官方网站：



中国位居巴厘岛第二大客源国 中印尼共议提升旅游安全

【中新社雅加达电】中国驻登巴萨总领事张志 21日表示，近年来，包括港澳台游客在内的中国游客到巴厘岛人数每年保持两位数增长，中国已成为巴厘岛第二大外国游客来源地。

当天，中国驻登巴萨总领馆召开领区中国游客旅游

安全联席会议。印尼旅游部部长代表，以及领区三省旅游、警察、移民、海关、卫生等政府部门负责人，酒店、民航、旅游业界代表等100余人与会。

张志 说，随着中国游客数量持续增长，旅游安全面临的挑战更加多元复杂。此

次会议既是落实游客安全保障要求的具体举措，也是共同研判旅游安全新形势、研究解决新问题的平台。中方坚定维护海外中国公民安全和合法权益，总领馆愿与领区各界共同致力于打造更加安全有序的旅游环境。

巴厘岛是印尼著名旅游

胜地。数据显示，2025年，到访巴厘岛的中国大陆游客近54万人次，同比增长19.83%；今年1至5月达24.3万人次，同比增长11.23%。

印尼旅游部部长代表胡托莫说，中国游客持续增长，为当地经济社会发展带来积极效益，也体现了中国

民众对印尼旅游资源和旅游服务的认可。与此同时，游客规模不断扩大，也对旅游安全保障提出更高要求。安全不仅关系游客切身利益，也是印尼旅游业可持续发展和国际形象的重要基础。

胡托莫表示，印尼旅游部将持续加强旅游安全保

障，不断提升游客的安全感和旅游体验。

与会各方围绕完善旅游安全保障机制、提升旅游服务水平等深入交换意见，并表示将进一步加强合作，共同营造更加安全、便利的旅游环境。

(记者 李志全)

南航加码深圳印尼航线网络 助力亚太区域互联互通

【中新网深圳7月22日电】南方航空22日发布消息称，为搭建粤港澳大湾区与亚太经济体高效联通的空中桥梁，全力保障APEC(亚太经合组织)经贸、政务、文旅交流往来，南方航空新增深圳直飞泗水航线，并加密深圳至雅加达往返航班，升级湾区往返印尼空中出行通道。

作为印尼第二大城市，泗水常年承办APEC能源工作组、可

持续城市研讨会等多项重要分论坛，是亚太工商洽谈、行业峰会的核心阵地。

此前，深圳至泗水无直飞航班，旅客出行需经雅加达中转，耗时久、出行效率低，难以满足参会代表团、商贸企业集中出行需求。为此南航全新开辟深圳—泗水直达航线，航班将于9月15日正式首航。

该航线选用A321客

机执飞，每周二、周六固定运营。去程深圳16:45起飞，21:00抵达泗水；返程泗水22:30起飞，次日04:45落地深圳。直飞航班省去中转环节，既能为赴泗水参会、商务洽谈的政企团队提供高效便捷出行方案，也为游客探访东爪哇岛的特色风光提供全新出行选择。

印尼首都雅加达是APEC工商理事会主会场，也是粤港澳

大湾区对接印尼经贸往来的核心枢纽。伴随APEC会议周期政商务客流持续攀升，两地出行需求大幅增长。

自7月15日起，南航新增夜航航班CZ8055/56，深圳往返雅加达航线由每日一班扩容至每日两班往返，打造专属印尼空中快线。新增夜航去程深圳21:55起飞，次日02:00抵达雅加达；返程雅加达03:00起飞，08:55

抵达深圳。加密后航班覆盖下午、晚间多元出行时段，充分释放航线运力，大幅缓解客流压力，提升粤港澳与印尼人员往来效率，激活双边贸易、投资合作活力。

本届2026年APEC以“建设亚太共同体，促进共同繁荣”为主题，南航此次扩容深圳至印尼航线矩阵，有效降低两地出行时间与交通成本，双向带动特色文旅产业发展，

深化民间文化交流，为APEC各类政商务活动顺利开展提供坚实航空运力支撑。

除航线增班拓线外，南航同步升级中转服务保障体系。自7月7日零时起，南航所有经深圳中转的国际进港航班全面开通通程联运服务，简化中转流程，优化出行体验，全方位提升跨境旅客出行便捷度。

(索有为 邹莹 何晓幸)

广东汉剧海外（印尼）传承推广中心启动暨线上签约仪式顺利举行 以戏为媒，深化中印尼文化交流互鉴



饶兴生校长董致辞。

【本报讯】7月22日下午，广东汉剧海外（印尼）传承推广中心启动暨线上签约仪式，在中国广东梅州市“牡丹剧场”与印度尼西亚雅加达必利达国民三语学校校同步举行。本次活动通过云端连线，跨越山海，以传统艺术为桥梁，推动中印尼文明交流与人文合作。

本次仪式由中共广东省委宣传部、中共梅州市委宣传部指导，广东汉剧传承研究院与梅州市归国华侨联

合会联合主办，印度尼西亚必利达国民三语学校协办。印尼双方嘉宾及学员共约180人参与活动，现场气氛热烈而庄重。

中方出席代表包括梅州市领导张运全，广东省侨联兼职副主席、原市侨联主席汤志平，中共梅州市委宣传部张爱芳，以及广东汉剧传承研究院全体干部职工约120人。

印尼方出席代表包括印尼中国友好协会副秘书长、印尼客属联谊总会副主席、印尼中华总商会名誉主席杨健昌，印尼雅加达客属执行主席、乐龄学院院长叶纪鳌，必利达国民三语学校校长董饶兴生、郭爱珍，校长陈辉丽，高中部主任萧健兴，以及中国国务院侨务办公室外派教师钟梅和广东汉剧海外（印尼）传承推广中心汉剧班39名学员等约60人。

仪式于印尼西部时间下午4时（中国时间下午3时）正式开始。中方主持人首先介绍出席领导嘉宾。随后，

广东汉剧传承研究院副院长嵇兵系统介绍了该中心项目的背景、目标及主要内容，强调项目旨在通过系统化培训，推动广东汉剧在印尼的传承与传播。现场还展示了广东汉剧七大行当的艺术风采，彰显传统戏曲的独特魅力。

印尼必利达国民三语学校校长董饶兴生在致辞中表示，此次合作标志着中印尼文化交流迈上新台阶。他感

谢广东汉剧传承研究院为学员量身定制系统性培训方案，内容涵盖唱腔、身段、念白、经典剧目赏析及戏曲历史文化等，帮助学员全面理解汉剧艺术精髓。他勉励学员珍惜学习机会，严守纪律、专注投入，并预祝培训班圆满成功。

在全体嘉宾的见证下，双方正式签署《广东汉剧海外（印尼）传承推广中心框架协议》。

中方签约代表为广东汉剧传承研究院院长张广武，印尼方签约代表为饶兴生。

中方见证领导包括张运全、张爱芳、汤志平、王育平；印尼方见证领导为杨健昌、郭爱珍、陈辉丽、萧健兴、钟梅。

签约仪式后，全体嘉宾通过线上合影留念，记录这一具有里程碑意义的时刻。

主持人宣布仪式圆满完

成，并预告首期“线上云课堂”将于2026年8月8日起每周六正式开课，持续为印尼学员提供高质量戏曲教学。

此次签约不仅是广东汉剧“走出去”的重要一步，更是中印尼两国在文化教育领域深化合作、促进民心相通的生动实践。未来，中心将持续发挥文化纽带作用，为增进两国人民相互理解与友谊贡献艺术力量。



饶兴生校长董在与会嘉宾见证下签字。



签约后合影。左起：杨健昌夫人，陈辉丽，饶兴生，杨健昌，郭爱珍，葉纪鳌。



学校领导、嘉宾、老师与即将离任的鍾梅老师合影



签字后领导和学生们合影

爱情不是一杯茶



夜明 著

北雪铆足了精神，整整奋斗了一天。
将近下班的时候有人外找，北雪以为是顾晴光，走出去一看，却是一辆极为奢华的轿车，门前站了一个西服笔挺的男人。

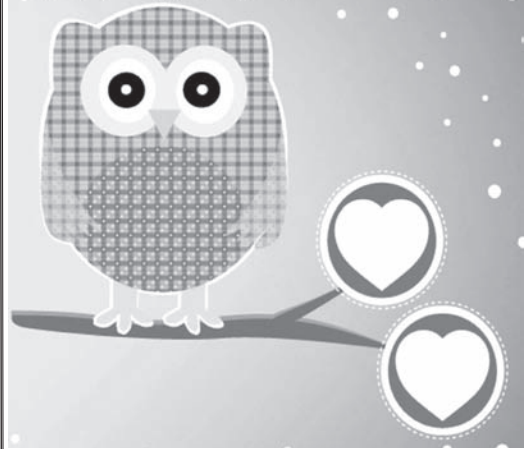
那人略一颌首，“小姐，杜先生想跟您见个面，不知您有没有时间？”
北雪摸不着头绪，“杜先生？是哪一位？”
“就是妮妮小姐的父亲。”那人微微一笑。
北雪恍然，“对不起，我还在工作，不如改天……”
“没有关系，这里的事情只要杜先生一句话就可以了。”
“是。”北雪也是一笑，“对您

来说我的工作可能不算什么，但我得仰仗它糊口，就算跟杜先生讲完话，我也成不了仙人，还要回来继续上班，我不能因为您得罪我上司，虽然您是我上司的上司。我还是要说声对不起。”
她转身回到办公室，轻轻地吁了口气。
没想到八点档言情剧里的场景会跑到她的生活中来，真是荒谬。
顾晴光仰仗着杜家东山再起，自然要听从人家的吩咐。说要娶杜妮妮，那就必须娶杜妮妮，他想反抗的话，那必然要付出十分惨重的代价。
不知道自己值不值得他下这么大的决心？
她对自己并没信心。
北雪这样想着，心里就泛起一种酸涩的滋味。

下班的时候，那辆车还停在不远处。
她走过，先向那个人道谢：“谢谢你没有打搅我的工作。”
那人微笑，“我一向敬重认真职守的人。”
车开到郊外，在一处别墅前停了下来。
北雪经常和有钱人打交道，倒并不显得大惊小怪。
进了屋里，有佣人接过她的皮包，带她上了楼，楼上完全没有做任何装饰，只是一间大厅，甚至不做任何隔断，显得异常空旷，说话都能听到回音。
北雪暗暗希奇，这是什么爱好，难怪人说有钱人大多古怪。
靠窗处站了一个男子，身量极高，双手背在身后，并不回头。

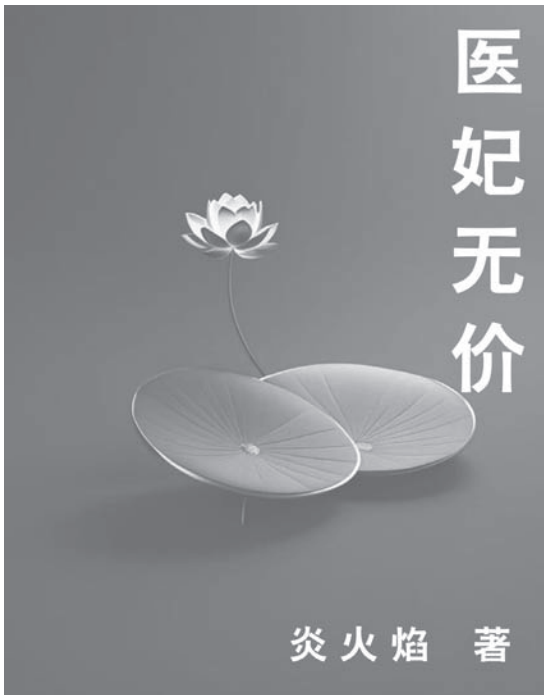
■ (95)

人生感悟



能用钱解决的；别用人情。
能用汗水解决的；别用眼泪。
低头不是认输；是要看清自己的路。
没有谁是你永远的避风港。
人最大的靠山；就是自己。

医妃无价



炎火焰 著

实属可恶，但既然换了那就是他们的厉王妃，容不得他人作践。
另一个嬷嬷扯了扯王嬷嬷的衣袖，瞥了翠柳一眼，说道：“算了，犯不着和这种不长眼的狗东西一般见识，像这种丫头若是在王府早就被变卖进青楼楚馆里去了。”
“嗯，幸好我们的王妃从小就被迁出丞相府，否则也会被那里的污秽所污染。”王嬷嬷没好气地道。
唐玥唇角微抽，这两位嬷嬷还真护主啊，她还没进府都这么护着，看来厉王府在管制下人这一方面的手段倒还不错。
翠柳被这两名嬷嬷你一

言我一语说的羞愧不已，捂着脸恨不得将头低到脖子里去，心里对唐玥的恨意更甚。
不过，想到唐玥即将陪葬，是厉王妃又怎样，还不是没命去享吗，如此一想，心里就好受多了。
另一个嬷嬷拉着王嬷嬷道：“算了，犯不着和这种不长眼的狗东西一般见识，我们还是拜见未来的王妃吧，可别失了礼仪。”
两人走到唐玥面前，恭敬地行了一礼，“老奴参见王妃。”
“两位嬷嬷不必多礼，请起。”唐玥站在那里不动，只是淡淡地说了一句。
“多谢王妃。”
王嬷嬷不动声色地打量了一番唐玥，见她温婉清雅，样貌虽不是天下第一但也绝对称得上美人，而且不骄不躁，也没有要陪葬所露出来的丧气，心下对这个未来的厉王妃多了一分好感，态度上明显也恭敬了许多。

“王妃，老奴和林嬷嬷这次来主要是向王妃说明一下厉王府里的一些情况，和身为入妇需要怎么做，所以还望王妃能仔细留意下。”
即便她明日嫁过去就要给王爷陪葬，但有些礼数不可废。
再说等她去了下面还需要她侍奉好王爷，所以她们自然要用心教习，不会怠慢一丝一毫。
唐玥知道她们心中的想法，在现代有些落后的地方还信奉泉下享用这一说，更别说是古代了。
只是对着她们点了点头，优雅地做了个请的手势，“好，两位嬷嬷里面请。”
说完，转身朝着屋内走去，两名嬷嬷也忙跟了上去。
众人进屋之后，被打的翠柳才反应过来，抬脚就要进屋，只是脚还没踏进里面，门就被小鱼给关了上去，气得翠柳瞪着门直磨牙。

第十九章 迎亲

这一整天，唐玥都在两位嬷嬷的说教下度过，到了天黑时分两位嬷嬷才告辞。
等两位嬷嬷走之后，便有人过来让唐玥回丞相府待嫁。

■ (22)



赫青花“哈哈”一笑，道：“你放心，我不离开至尊宫则已，要离开的话，一定会将苍天钺带回来，你们在那个山谷中等我便是。”
谭升道：“就是要去，也到明天，今晚至尊宫中，发现死了两人，你说的话，他们岂不是疑心那两人是你所害吗？”
这一次，赫青花并没有再反驳谭升的话，只是道：“谁说现在就去来？”

一行四人，说话之间，已然将要到那个山谷，忽然之间，四人一齐停住了脚步。
此际，他们四人，离那山谷口子，已经不过一二里远近，放眼望去，已经可以看清山谷口子。
附近的情形，他们四人，都看到山谷口子上，竖着七八老大的火把！四人心中，齐皆一愣。
因为他们，自从离开了唐古拉山以后，便一直行藏极其隐，唯恐为人所知谭翼飞的那柄苍天钺。
以黑市裹了七八十层，成了一个大包裹，才令得精光不致外露，若说那个火把是他们点上的，那是绝无理之事，但是，已隔得如此之近，却又听不到兵刃之声，确是令人费解！
四人呆了一呆，东方白立即道：“出事了，咱们去看！”
端木红本来，想要立即向三人告别。
可是在这样的情形下，她却是难以离去，连忙跟在三人后面，向前飞

掠而出！
一二里路程，在四人脚下，晃眼即到，东方白首先，冲进了山谷口向山谷一看，不禁一呆。
只见山谷内空荡荡地，一个人也没有！
谭升、赫青花、端木红三人，相继赶到，见这等情形也不禁为之一愣，失声道：“咦，他们四个人，上哪裏去了？”
东方白身形展动，极其迅速地在山谷之中掠了一转。
一转掠过之後，他又立即窜出了山谷，道“他们并不山谷中，我们快分头去找！”
谭升等三人，也知道事出非常，可能四人已经遭到了麽意外。
因为此处，既然离至尊宫如此之近，实是麽事情，都以发生的！
四人一齐出了山谷之後，各自驰出了十来里，又转了回来。
四人几乎是同时回到了谷口，火把上的火头，窜起老高。
四人一看对方的面色，便知道各人和自己一样，一无结果！
谭升不禁奇道：“可怪，我们离开，并没有多久，端木姑娘离得更近，他们怎麽会在十里之内，不见了踪迹，莫非……”
东方白忙道：“不会的，他不会到至尊宫去冒险的！”
端木红向山谷外的那些火把一指，道：“看这些火把的形状，一定是至尊宫中的，难道是六指琴魔，到了此处？”
谭升道：“六指琴魔若来，定奏八龙天音，何以我们，未曾听到？”
赫青花道：“麟儿和月华，武功尽皆不弱，再加上玉霞的两相轮，谭翼飞的苍天钺，六指琴魔不来，我就不信至尊宫中，还有什麽高手，是他们的敌手。”
端木红道：“或许是钓魂叟？”
端木红此言一出，众人不由得一呆！
钓魂叟！一定是钓魂叟！
当然，以钓魂叟的武功而论，在钓魂丝已失的情形之下，要能胜得过吕麟等四人，也是没有可能的事情。
但是，地煞网却已落到了钓魂叟的手中！
钓魂叟是如何取到地煞网的，他进了宝库之後，为何只取地煞网一件宝物，他们四人，还俱都不甚了解其中经过。
但他们可以肯定的是，地煞网已在钓魂叟的手中。

■ (424)

须弥芥子



倪匡 著

后来白素说：“在没有亲眼看到那美人之前，随便你怎么介绍、怎么形容，都无法想象会是这样的……那情景实在是无法形容的！”
白素的话，道出了真实的情形。当时白素在看到那美人之后，第

一个反应就说道：“这一定是岩石到过的那地方的人……不可能是别的！”
我很高兴，白素的看法，和我一样。
而胡说在见了白素之后，像是绝症病人忽然有了救星一样，望着白素。
要白素和他一样，认为那美人就在墙后面或是在大屋子的某一处秘密所在。
白素的意见竟然和胡说十分接近……
我认为这是由于白素女性的观点特别偏向于感性的缘故。

白素的意见和胡说一致的地方，是她认为我们可以看到的影像，是来自真人。
也就是说，不论光学装置多么复杂，经过了多少转折，始终要真有这样的一个人在，才能使我们看到这个人的影像。
白素说：“毫无疑问那是真人，我甚至于并不排除她有生命的可能！”
我和戈壁沙漠摇头，胡说则兴奋得像一只发春的小公鸡，发出古怪的声音和不断地跳着。
我一面摇头，一面道：“是真人还有可能，有生命，绝无可能！”
对于白素这种“苏州人做买卖”的说话方式，我只好苦笑，可是

我还是想知道她认定那影像是来自真人的原因。
白素叹了一口气，道：“没有真正具体、确切的原因，只是感觉……或许可以说直觉，实在找不出她不是真的的理由，任何照片、画像、塑像……都不可能造成这样的视觉效果，只有真人才能这样，尤其是我们从岩石的叙述中，肯定知道有这样美丽的蓝色人种存在，就更应该相信她是真人！”
白素所说的理由，其实并不成为理由，可是却又使人无法反驳。
胡说高兴之极，道：“只要她是真人，就可以使她获得生命，是不是？”

■ (54)

2026年中国羽毛球公开赛结果 乔纳坦·克里斯蒂晋级16强

乔纳坦·克里斯蒂 (Jonatan Christie) 晋级2026年中国羽毛球公开赛16强。他在首轮比赛中经过三局苦战，击败了一位非种子选手日本选手。

于7月22日（周三），在奥林匹克体育中心体育馆3号球场，乔纳坦对 Yudai Okimoto。他在第二局遭遇惨败，但最终

以21-17、6-21、21-13的比分获胜。

另一方面，印尼女双组合瑞秋 (Rachel Allesya Rose) 和菲比·塞蒂亚宁鲁姆 (Febi Setianingrum) 在2026年中国羽毛球公开赛第二轮比赛中，以24-22、21-17的比分，耗时37分钟击败东道主组合贾一凡与/张殊贤。(wil)



以德报怨？加维回应2次被推倒：阿根廷球员不该被禁赛 这就是足球

【网易体育电】7月20日，世界杯决赛，阿根廷球员赛后对西班牙球员发起攻击，双方发生冲突。有消息称，国际足联将会对阿根廷队做出处罚。不过，西班牙中场加维认为没这个必要。

2天前那场备受关注的决赛中，西班牙1-0击败了阿根廷队，后者卫冕失败。赛后，阿根廷球员帕雷德斯忽然攻击了加西亚以及加维。随后，阿根廷的助教也被拍到打了西班牙球员。在冲突中，加维先后2次被狠狠推倒。

昨日，西班牙队回国后举办了夺冠庆典，接近200万人到场见证。庆典结束后，加维回到家乡，并接受了政府的表彰。接受采访时，加维被问到了帕雷德斯可能被禁赛一事。



加维并没有记恨帕雷德斯：“不，不，他们不该被禁赛。我跟你说心里话啊，我不认为他们需要被禁赛。我知道，这些行为不是一个好的形象。但是，我觉得足球就是一项稍微夹杂着暴力的体育运动啊。”

加维强调：“我认为，也许对他最好的处罚是直接罚下去，仅此而已。这就是足球的一部分，足球本该如此。”

职业生涯中，加维踢球也比较强悍，防守动作较大，并曾因此多次遭批。

最新FIFA排名出炉：西班牙登顶，挪威排名大幅飙升

美都新闻网7月22日（综合报道）：2026年世界杯结束后，国际足联（FIFA）最新一期世界排名发生变化。新科世界杯冠军西班牙升至世界第一，而挪威则成为排名提升幅度最大的球队之一。

西班牙不仅从卫冕冠军阿根廷手中夺得世界杯冠军，也凭借1995.88分登上FIFA世界排名榜首。阿根廷则以1970.37分退居第二。

另外两支闯入世界杯四强的球队——法国和英格兰——分别位列第三和第四。法国以1948.97分排名第三，英格兰则以1922.83分排名第四。

挪威凭借在2026年世界杯上的出色表现，成为本期排名提升幅度最大的球队，从第31位跃升至第19位。由哈兰德领衔的挪威队闯入世界杯八强，目前积分达到1651.29分。

墨西哥则成为世界前十中的亮点。作为2026年世界杯东道主之一，墨西哥以1754.30分升至世界第十。

此外，本届世界杯的“黑马”球队瑞士和摩洛哥排名也有所提升，其中摩洛哥更是创造了队史最佳世界排名。

最新FIFA世界排名前十：

1. 西班牙——1995.88分
2. 阿根廷——1970.37分
3. 法国——1948.97分
4. 英格兰——1922.83分
5. 巴西——1804.92分
6. 摩洛哥——1803.99分
7. 葡萄牙——1787.85分
8. 比利时——1778.36分
9. 荷兰——1775.54分
10. 墨西哥——1754.30分

表现不佳的德国队则跌出世界前十，目前以1726.22分排名第12位。

另一方面，突尼斯成为本期排名下滑幅度最大的球队，从第45位跌至第57位，共下降12位；而巴拿马则成为本期积分减少最多的球队。



西班牙夺得世界杯冠军。图片：X/ @SpainsFootball

1.17亿镑！切尔西官宣疯狂转会：签23岁本土新星7年 连创2最贵纪录



7月22日凌晨，切尔西官方宣布23岁的罗杰斯加盟。根据名记罗马诺的消息，罗杰斯的转会费高达1.17亿镑，创造了2大纪录。

在官方网站上，切尔西宣布：“我们签下了罗杰斯，维拉成功放人。我们与这位23岁的前锋签约至2033年，他下个赛季将成为哈维-阿隆索麾下的一员。效力维

拉期间，罗杰斯踢了85场英超，一共参与了40粒进球。

罗杰斯已经成功进入英格兰队的大名单。2024年11月，罗杰斯在三狮军团上演首秀。今夏，罗杰斯参加了世界杯。未来，他有望成为英格兰队的中坚力量。

加盟切尔西后，罗杰斯无比激动：“我很开心。对

我来说，切尔西是伦敦最大的俱乐部，也是我一直都想效力的球队。我对球队的计划、人员配置以及未来发展充满了期待，我已经等不及要开始了。”

罗杰斯目前身价为9000万欧元。罗马诺等人透露，切尔西为罗杰斯花了1.17亿镑（1.37亿欧）的转会费。罗杰斯创造了2大纪录：1，

英格兰球员转会费新纪录，此前该纪录属于安德森（曼城，1.16亿镑）；2，切尔西队史最贵引援，此纪录为1.07亿镑（恩佐）。

英超另一家豪门阿森纳也想签下罗杰斯。不过，他们对罗杰斯的估价为8000万欧元。在与维拉谈判的过程中，阿森纳始终拒绝加价，一分钱都不愿意加。

24小時
館車免費服務

下雨不用傘

汽車可直開到靈堂面前下車

靈堂寬敞,全部冷氣

第一殯儀館

RUMAH DUKA JELAMBAR

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

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

WA: 0811 989 4949

SUITE-1座	SUITE-2座	SUITE-3座	金香花座	富贵花座
TJANG LIE KENG 女82岁 07月25日 09:30出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	LIANA YANTI NAGATARA (AYEN) 女83岁 07月23日 09:30出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	LIE KUI FUNG 女87岁 07月23日 22:00出殡 空运返山口洋坟场之阳	JURINA 女58岁 07月23日13:30出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	WAHJONO NAULI 男82岁 07月23日12:30出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场
日葵花座	玫瑰花座	兰花座	第17座	第18座
PAN SIN SIU 女91岁 07月26日 22:00出殡 空运返山口洋JAWAI坟场之阳	HARIYATIE (TAN SIU KIE) 女95岁 07月24日 12:30出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	LIZAR SADIKIN (LIE KON KHIN) 男90岁 07月24日09:00出殡 安葬于SANDIEGO坟场之阳	LIM PIN NIO 女89岁 07月24日 出殡 火化于王宫火葬场	LOA MERRY 女80岁 07月26日出殡 火化于王宫火葬场

生命时报

传播健康理念 介绍养生知识



控糖有道

严寒地区控糖有了共识

受访专家：哈尔滨医科大学附属第一医院内分泌科主任、教授 匡洪宇
生命时报记者 田雨汀

编者按：我国幅员辽阔，气候差异大，部分地区冬季漫长、气温极低，会给控糖带来许多困难。近日，《中国寒冷地区2型糖尿病患者管理多学科专家共识》发布，提出了针对寒冷地区（下称寒地）的糖尿病管理建议。本报特邀《共识》作者解读这份控糖“攻略”。

低温增加患病率

数据显示，我国寒地占国土面积的一半以上，生活在寒地的人口超2亿。《共识》提出，寒地包括东北（黑龙江省、吉林省和辽宁省）、华北（内蒙古自治区）、西北（新疆维吾尔自治区、宁夏回族自治区、青海省和甘肃省）以及西藏自治区，具有冬季气温低、温差大、寒潮多、降雪频、积雪厚、持续时间长等特点。

“除气候寒冷外，寒地居民还容易受到不良生活方式等因素的影响，共同促进了2型糖尿病、肥胖、代谢综合征等慢性代谢性疾病的发生发展。”哈尔滨医科大学附属第一医院内分泌科主任匡洪宇教授解释说。

根据中国疾病预防控制中心2013年慢性病及其危险因素监测数据，9个寒地省份的糖尿病患病率为11.53%，高于非寒地平均水平（10.16%）和全国平均水平（10.37%）。2021年发表在《临床内分泌学与代谢杂志》的一项针对我国220个城市139万体检人群的调查显示，高纬度（北纬40度以北）、中纬度（北纬30~40度）、低纬度（北纬30度以南）地区的糖尿病患病率分别为11.7%、8.65%和7.4%。

胰岛素抵抗明显

糖尿病的发生和季节有密切关系，天寒地冻对于糖友来说更加“可怕”，因为人体冬季血糖本就比春秋两季更高，加之活动量下降、食欲旺盛，血糖更容易升高。

《共识》指出，东北、西北、内蒙古、西藏等寒冷地区的气候以及饮食、喝酒习惯等人为因素，会使寒地糖友的胰岛素抵抗更为明显。“胰岛素抵抗是指体内胰岛素敏感性下降，机体对葡萄糖的摄取和利用率也随之降低。”匡洪宇介绍，遗传因素、肥胖、缺乏运动等都可能引起胰岛素抵抗，导致人体不能有效摄取葡萄糖，机体会代偿性地分泌过多胰岛素，形成糖代谢紊乱的恶性循环。

“针对黑龙江省3000多例不同糖代谢人群的调查显示，从正常血糖到糖尿病的疾病发展过程中，胰岛素抵抗有持续加重的趋势。”匡洪宇指出，胰岛素敏感性具有“冬季低、夏季高”的季节性变化特征，随室外温度升高而增加。而且，维生素D缺乏与胰岛素抵抗也有密切关联，多数寒地冬季漫长、日照少，居民户外活动时间少，维生素D水平普遍低。另外，寒地居民摄盐量过高，果蔬摄入不足，饮食习惯偏好煎炸、烧烤或甜食，都会促进或加重胰岛素抵抗。

保暖多吃果蔬

对于寒地糖友来说，因地制宜地控制疾病是重中之重，包括健康教育、生活方式干预及血糖监测等规范管理。匡洪宇表示，核心是低盐、高膳食纤维

饮食，增加运动量，补充维生素D以及戒烟限酒。

少盐、多吃果蔬。我国北方地区口味较重，烹饪方式倾向于油炸和爆炒；且肉类和主食比例较高，饮食习惯不利于控糖。《共识》建议，糖友食盐摄入量每天不超过5克，合并高血压者需进一步减少；严格限制含钠盐高的食物，如腌制和熏酱类食品，以及味素、蚝油、酱油、鸡精等调味品。建议餐餐有蔬菜，每天不少于300克，深色蔬菜占一半；全谷物、杂豆类宜占谷类主食摄入量的1/4~1/2；多吃芹菜、胡萝卜、梨、苹果等富含可溶性膳食纤维的食物。防寒保暖多运动。冬季持续时间较长，居民都喜欢待在暖气充足的室内，户外运动时间相应减少，这是寒地糖友控糖的又一大“拦路虎”。在寒冷天气下，不论在室内还是室外，糖友首先要做好保暖措施，适当增加衣物。糖友最好每周到有光照、平坦的场地锻炼至少150分钟，可选择广场舞、踢毽子、健身操、抽陀螺等活动；年轻糖友可尝试冰雪运动。在室内，推荐中老年糖友利用瑜伽垫、小哑铃等器材进行抗阻训练，不仅能维持血糖平稳，还能保护心血管健康。

戒烟限酒。天寒时节适当饮酒可以驱寒，且内蒙古、东北等地居民性格豪爽，崇尚“大口吃肉、大碗喝酒”，种类多以白酒为主。但饮酒会影响胰岛素分泌，热量较高，是糖尿病的“推手”之一。《共识》建议所有糖友都不要吸烟和饮酒。如需饮酒，每周不超过2次，女性每次酒精量不超过15克，男性不超过25克（相当于

750毫升啤酒或250毫升葡萄酒）。

适量补充维生素D。寒地糖友普遍易缺乏维生素D，建议根据血清25羟维生素D水平，遵医嘱个体化补充。糖友也应在阳光充足时主动到户外活动，增加运动量的同时，促进维生素D合成。

严格护好心血管

糖尿病是肥胖、代谢综合征等多种疾病的“共同土壤”。数据显示，超五成糖友至少伴有包括高血压、高脂血症、肥胖在内的两种额外心血管疾病危险因素，两成糖友同时伴有这3种疾病。《共识》强调，寒地糖尿病患者普遍合并高血压，其次为高脂血症和冠心病或急性脑血管病，尤其是东北地区，合并动脉粥样硬化性心血管疾病及其高危因素的比例高于全国平均水平。

匡洪宇表示，全身代谢紊乱会带来心肌缺氧、血小板聚集性增强、血管壁损伤，诱发冠状动脉硬化和心梗等危险事件。“相比未患糖尿病的人群，糖友心血管疾病的风险本身就高出2~4倍。”匡洪宇说，在寒冷的刺激下，机体提高核心体温和收缩血管的能力受损。因此，气温骤降和季节交替时，发生心血管事件的风险会进一步增加，死亡风险也会升高。

不仅如此，微血管并发症也威胁着寒地糖友的健康。1990~2020年涵盖4.7万糖友的研究显示，糖尿病视网膜病变患病率为22.4%，其中华北地区和东北地区患病率较高，为27.7%和23.7%；2010~2012年研究显示，北方糖友的糖肾患病率为15.4%



匡洪宇，哈尔滨医科大学附属第一医院内分泌科主任，中国医师学会内分泌代谢医师分会委员，中国健康管理学会糖尿病防治与管理专业委员会副主任委员。

，显著高于南方的13.7%。匡洪宇建议，糖友应定期体检，并评估心血管危险因素，将血压、血脂、体重、腰围等指标控制在目标范围内。

首选五类降糖药

基于寒地糖友的患病特点，《共识》强调，药物治疗应以改善胰岛素抵抗为主。推荐寒地患者使用的降糖药包括口服类的二甲双胍、噻唑烷二酮类（TZD）、过氧化物酶体增殖物激活受体激动剂（PPAR）、钠-葡萄糖共转运蛋白2抑制剂（SGLT2i），以及注射类的胰高糖素样肽-1受体激动剂（GLP-1RA）。

匡洪宇表示，二甲双胍是治疗2型糖尿病的基础用药，能降低胰岛素抵抗指数水平，有效控制血糖并减轻体重，建议无禁忌证且能耐受者全程使用。

如果二甲双胍治疗后血糖仍不达标，建议联合噻唑烷二酮类（TZD）或PPAR治疗，前者为胰岛素增敏剂（如吡格列酮、罗格列酮等），能直接增强胰岛素敏感性，减轻胰岛素抵抗，后者在降血糖时还能降低空腹血浆胰岛素，改善血脂。另外，SGLT2i可缓解糖尿病酮症以及肥胖相关的胰岛素抵抗，降低心血管疾病风险；GLP-1RA有较好的减重效果，改善脂代谢，间接增加胰岛素敏感性。

健康大讲堂

阿尔茨海默病的照护

主讲人：青岛阜外心血管病医院副主任护师 孙春蕾

阿尔茨海默病是老年痴呆症的常见类型，会导致患者的记忆力和认知能力逐渐下降，给予他们温馨呵护非常重要，这个过程中特别需要理解和耐心。

与患者进行暖心的沟通，创造稳定舒适的环境，提供营养均衡的饮食，鼓励适度的运动和社交互动，以及寻求专业支持等，都是照顾阿尔茨海默病患者的重要方法。通过关爱与关注，我们可以为“记忆之花”带来温暖和安慰。本文将科普阿尔茨海默病的相关知识，以及提供一些照顾患者的方法和技巧。

阿尔茨海默病是由于脑细胞逐渐退化和死亡引起的，目前尚不清楚其确切病因，但年龄、遗传因素和生活方式都可能影响其发病率。其早期症状包括记忆力下降、判断力减退、语言障碍等。随着病情的进展，患者可能会

出现迷失和行为异常等症状。阿尔茨海默病通常是通过病史、体检和神经心理学测试的综合评估来进行诊断。目前还没有治愈阿尔茨海默病的方法，但药物和疗法可以帮助缓解症状和延缓疾病的进展。

在老人记忆不断消退的过程中，除了积极治疗，温馨呵护的心理与情感支持也必不可少。心理与情感支持。一是建立稳定的环境，为患者提供安静、整洁、熟悉的居住环境，减少噪音和干扰。确保家中的布置和物品摆放保持一致，以帮助患者感到安心。二是耐心沟通。与患者进行耐心的沟通，使用简单易懂的语言，表达关爱和尊重，给予足够的时间让患者表达自己的想法和感受。三是帮助维持自尊和独立。尊重患者的权利和隐私，鼓励他们参与日常活动，并给予适当的

支持和帮助。四是创造积极的情感氛围。提供温馨、愉快的家庭氛围，通过音乐、照片等方式唤起患者的回忆和情感。

日常生活照料。饮食与营养方面，尽量为老人提供营养均衡的饮食，包括多种新鲜蔬菜、水果、全谷物和健康蛋白质，确保充足的水分摄入。其次，鼓励患者参与适度的身体活动，如散步、瑜伽等，可以促进血液循环和大脑功能。再次，建立稳定的睡眠时间表，营造舒适的睡眠环境，避免过度兴奋的刺激物品和夜间饮食。

建立社交网络。一方面，照护者可以寻找阿尔茨海默病的支持团体，与其他家庭成员、朋友和专业人士分享经验，以获得情感支持。另一方面，应鼓励患者与亲友保持联系，参加家庭聚会和社交活动，避免他们的孤独和隔离感。

专业照护计划。家属可与医生、护士和社工合作，定期进行检查和随访，调整治疗计划和药物管理。此外，建议与医疗专业人员和家庭成员一起制定和执行护理计划，确保患者能得到科学的照料。

总之，照顾阿尔茨海默病患者需要耐心、爱心和理解。尊重和关怀是最重要的。通过以上方式，让他们感受到爱和温暖，共同度过这个艰难时期。

保护心脏

冠心病，女性高发男性凶险

研究显示，45岁后，男性心血管疾病死亡率在各年龄段均高于女性

北京医院心内科副主任医师 贾娜 □主管护师 张军

天津中医药大学第一附属医院、国家中医针灸临床医学研究中心等开展联合研究，对我国近30年心血管疾病流行现状、疾病负担展开分析，并对未来30年发病趋势进行了预测。

结果显示，1990~2019年我国心血管疾病发病率、患病率及死亡率均呈上升趋势，分别增长93.75%、99.75%、57.39%；女性发病率、患病率均高于男性，死亡率则低于男性。从2019年数据来看，心血管疾病总体患病率随着年龄升高而增长，女性高于男性。45岁后，心血管疾病死亡率呈上升趋势，男性死亡率在各年龄段均高于女性。据预测，2020~2050年，我国心血管疾病发病率仍将持续上升，在未来50年尚无拐点出现，疾病负担较重。

冠心病是一种常见的心血管疾病，是由于冠状动脉发生粥样硬化，导致血管狭窄或阻塞，引起心肌缺血、缺氧或坏死。冠心病的发生与多种因素有关，比如年龄、性别、家族史、“三高”、吸烟、肥胖、久坐等。临床研究给出的相关数据与临床情况相同：冠心病的发生呈现出一定的性别差异，女性患病率较高，症状相对较轻，而男性患者症状较重。之所以会出现性别

差异，主要与以下因素有关。

1. 雌激素保护女性。雌激素对女性心血管具有保护作用，是一道天然防线。雌激素由人体肝脏合成，而多种血脂成分都在肝脏中代谢，因此雌激素可通过影响脂代谢的多个环节降低血脂水平。同时，雌激素可调动肾上腺系统，增强心脏的收缩能力。雌激素还可降低全身血管阻力，发挥降血压作用。不过，更年期后女性雌激素水平显著下降，对心脏的保护作用锐减，患心血管疾病的风险会随着年龄增长而升高。研究显示，高敏C反应蛋白、自身免疫性疾病、激素变化、妊娠相关疾病、抗乳腺癌治疗等女性特有的危险因素也与冠心病发生密切相关，增加了女性的患病风险。

2. 血管特点有差异。女性冠心病发病率高，与血管特点有很大关系。女性以微血管病变为主，研究发现，斑块糜烂引起微血管堵塞，可导致微血管功能异常，女性冠状动脉斑块糜烂较男性多见。而且，女性促凝能力更强，更易形成血栓。女性内皮功能异常的也较多，导致一氧化氮无法释放，血管平滑肌不能松弛，动脉血管无力扩张，从而加重

心肌缺血缺氧。但女性冠心病症状往往较轻，研究发现，女性动脉粥样硬化程度较男性轻；对急诊入院的急性冠状动脉综合征患者进行冠脉造影检查显示，女性心外膜血管病变较男性少见，15.1%的女性患者冠脉无明显狭窄（狭窄程度小于50%）。

3. 男性不良生活习惯更多。相比女性，男性患者通常病情较重，更容易出现心梗、猝死等严重情况。这是因为男性通常有更多的不良生活习惯，比如吸烟、酗酒、缺乏运动、不会宣泄压力，增加了心血管疾病的发生风险。此外，男性通常较晚开始进行健康筛查，一些潜在的危险因素可能已经存在多年，给心脏健康埋下了隐患。

针对冠心病男女之间存在的发病时间、病情严重程度差异，建议女性绝经后要控制好血脂，少吃高热量食物，坚持有氧运动，一旦出现脂代谢异常，要及时干预，必要时在医生指导下用药。男性应改变不良生活习惯，定期体检，以便及早针对异常指标进行干预。同时，无论男女都应重视改善生活方式、干预危险因素，合理膳食、适量运动、戒烟限酒、学会调适心理，出现不适要及时就医。

