



中國銀行

BANK OF CHINA

银联双币卡

绑定微信或支付宝

交易免手续费





印度尼西亞

商報

INDONESIA SHANG BAO



中国工商银行

INDUSTRIAL AND COMMERCIAL BANK OF CHINA

印尼分行

2026年10月8日（星期四）丙午年八月廿八

加强全民团结 促进经济繁荣

2000年创刊 第26年7684号 零售价:6,500盾 每月订费:150,000盾

印尼总统普拉博沃强调 坚定推进资源产业秩序规范化治理

【本报讯】周二（10月6日），印尼最高检察院通过森林区域整顿特别工作组（Satgas PKH）正式向国家交割了收回的资产与土地。

印尼总统普拉博沃在仪式上表示，政府在履行保护和收回国家资产、打击自然资源领域腐败的职责过程中，必然会面临巨大的阻力。那些过去从腐败、不法行为、走私、毒品交易及侵占国家财富中获利的势力拥有一定力量，因此整顿工作不会一帆风顺，但他强调政府将坚定推进该项工作。

他还透露近两年在任期间曾多次遭遇行贿威胁。他指出，这种行贿行为几十年来一直破坏着印尼政府官员的廉洁，尤其是在当前政府大力打击自然资源领域犯罪的背景下。

尽管政府对“绿色腐败”采取了严厉的打击态度，但普拉博沃表示，他的政府依然保持足够开放的态度，愿意向贪腐分子提供成为“合作者”的机会。他敦促那些从非法采矿、非法侵占林地等

活动中获利的人员主动承认错误，并将腐败所得、不法财富归还给国家，同时要求不能正直工作的官员辞职。

普拉博沃近期还指示成立国家泥炭地和红树林管理局，强化泥炭地管理并应对森林与土地火灾。

同一场合，总检察长布尔汉努丁强调，森林区域整顿特别工作组的联合执法行动不仅是为了惩治非法占用行为，更是为了恢复国家资产的生态与经济价值，使其真正造福于印尼人民。

此次移交的具体细节和资金、土地去向如下：

这笔总额为13.24万亿盾的款项已通过财政部上缴至国库，主要由三部分组成：林业行政处罚款约3.47万亿盾，因跟进税务特大案件追回的非税收收入约8.23万亿盾，特殊税务犯罪惩治收入约1.53万亿盾。

近两年在任期间曾多次遭遇行贿威胁，这种行贿行为几十年来一直破坏着印尼政府官员的廉洁。

成功收回的25万9230.73公顷非法占用林地已正式移交给印尼林业部，并按照不同属性进行重新规划与管理。

种植业板块林地（14万762.04公顷）移交给林业部后，交由国营公司Agrinas Palma Nusantara进行生产性与可持续性管理。

生态保护林与防护林（11万8256.74公顷）交由林业部用于森林再造与生态功能修复。

矿区回收林地（211.95



2026年10月6日，在印尼总统普拉博沃的亲自见证下，印尼森林区域整顿特别工作组在最高检察院举行了第八阶段的资产与资金移交仪式。

公顷）同样收归林业部统一规划。

该特别工作组是印尼政府于2025年1月成立的跨部门专项执法机构。由军方、

警方、最高检察院及相关政府官员共同组成。打击在森林保护区内的非法活动，重点清查和整治违规占用林地的种植园（如棕榈油企

业）和矿场。针对违规侵占林地、非法采矿及破坏森林的企业和资本结构开出巨额罚单、没收非法资产，并依法追究。（cx）

巴赫利尔称100吉瓦太阳能发电站 将节省73万亿盾电力补贴



下游化统筹部长兼能源与矿产资源部长巴赫利尔·拉哈达利亚于在雅加达举行的《投资者日报》峰会间隙接受记者采访一瞥。

【本报讯】能源下游化和能源转型统筹部长（下游化统筹部长）兼能源与矿产资源（ESDM）部长巴赫利尔·拉哈达利亚表示，如果总装机容量为100吉瓦峰值（GWp）的太阳能发电站（PLTS）建设完成，可节省电力补贴高达73万亿盾。

他声称，100吉瓦太阳能发电站项目需要投资730亿美元，该计划最初在西爪哇省、东爪哇省、邦加-勿里洞群岛和廖内群岛等地建设了14座太阳能发电厂，总装机容量为5.3GWp。

周三（7/10），巴赫利尔部长在雅加达举行的《投资者日报》峰会上表示，“愿真主保佑，如果一切顺利完成，我们能够对我国国家预算中的补贴实现约70万亿至73万亿

盾的效率节约。”

巴赫利尔指出，节省70万亿至73万亿盾非常重要，因为政府目前支付的电力补贴和补偿总额已超过200万亿盾。

“因为现在用于电力的补贴和补偿总额已经超过200万亿，我们的国家预算非常庞大。因此确实必须有创新和快速行动，才能做到这一点，”巴赫利尔部长说。

此前，普拉博沃·苏比安托总统已正式启动总装机容量为100吉瓦峰（GWp）的太阳能发电站（PLTS）项目，首期在六个省份建设14座太阳能发电站，总装机容量为5.3吉瓦峰。

“我，普拉博沃·苏比安托，印度尼西亚共和国总统，在此正式启动100吉瓦峰太阳能发电站项目，首期涵盖西爪哇省、中爪哇省、东爪哇省、巴厘省、邦加勿里洞群岛省和廖内群岛省的14座太阳能发电站，总装机容量为5.3吉瓦峰。”普拉博沃说道。

该项目的启动仪式和奠基仪式在Jembrana县Gilimanuk的爪哇-巴厘跨海作战纪念碑举行。

普拉博沃制定目标在三年内完成100GWp装机容量的太阳能电站建设，甚至挑战能源团队在两年内更快完成。

他表示，该太阳能电站的开发是政府实现国家能源自主努力的一部分。

“关键在于，100吉瓦装机容量，将使我们真正成为一个自立自强的民族。我们将不惧世界任何地方发生的任何变化，”他如是说。（fd）

普拉博沃总统向800名 国军国警高级军官发表训示

【本报讯】普拉博沃·苏比安托总统向来自印尼全国各地的800名国军（TNI）和国家警察（Polri）高级军官发表了训示。该训示于10月7日（星期三）在雅加达总统府建筑群发表。

活动以演唱国歌《伟大的印度尼西亚》开始。随后，国军总司令阿古斯·苏比延托上将和国家警察总长苏尤迪·阿里奥·塞托上将汇报了活动情况。

国军总司令在报告中表示，此次活动是统一愿景、加强我国国军各部队在履行对国家和民族奉献任务中的团结与协同的重要契机。他认为，总统的指示将成为确定未来步骤和政策的重要指导。

“在战略环境动态变化、挑战日益复杂的背景下，包括网络、信息和混合威胁，总统阁下的指示将成为确定步骤和政策的重要指导，并加强国军作为国防领域国家工具的备战能力，”国军总司令说道。

国家警察总长也表示，此次活动同时成为接受总统指示、政策和重点强调的契机。警察总长说，总统今天



普拉博沃·苏比安托总统于10月7日在雅加达总统府建筑群，向全印度尼西亚800名国军和国警高级军官发表了训示。

的训示可以作为各自单位执行任务和履行领导职责的指南。

“国家警察随时准备按照警察的职责、职能和权限，从上到下、在任何地方持续支持政府的政策和优先项目。特别是在维护社会安全与秩序、执法，以及为社会提供保护、庇护和服务方面，”国家警察总长说道。

与此同时，普拉博沃总统在开场致辞中表示，在此次会议上，国家元首希望就国家和民族所面临的

形势作出说明，包括介绍印度尼西亚国家和民族的发展情况。

“我特意在我领导的政府执政将满两年之际邀请各位高级军官。我想就我们作为一个民族和一个国家所面临的形势作一个说明，”总统如是说。

以上训示为印尼国民军和国家警察领导层提供了一个认识国家所面临挑战的空间，并将普拉博沃总统的指示作为在印尼全国各地执行任务的指导方针。（fd）

富时罗素维持印尼次级新兴市场地位 且暂不将其列入降级观察名单

【本报讯】周三（10月7日），富时罗素（FTSE Russell）在最新发布的一年度股票市场国家分类评估中，宣布维持印尼的“次级新兴市场”地位，且暂不将其列入

潜在降级的观察名单。

这一决定在很大程度上缓解了市场此前对印尼可能遭到降级的担忧。

此前，全球投资者对印尼股市的透明度不足及可流通股比例存在不确定性感到担忧。为了保住新兴市场地位，印尼监管部门实施了一系列广泛的市场改革，包括：

提高流通比例：将最低自由流通比例（Free Float）要求提高至15%。

加强信息披露：提供持股超过1%的股东信息，并加强了股东披露要求。

细化数据分类：扩大和细化了投资者分类类别。

升级市场监管：强化市场监测工具，并引入了高持股集中度（HSC）等管理手段。

由于此前存在不确定性，富时罗素在今年3月、6月和9月均推迟了部分涉及印尼股票的指数调整。富时罗素表示，虽然维持其地位，但目前将继续评估这些改革的实际成效，并计划在12月评估前公布最新进展。

受可投资性担忧及前期国际资金流出影响，印尼基准股指2026年迄今仍下跌

了约30%，在同类市场中表现垫底。不过，随着近期明晟（MSCI）和富时罗素相继重申其新兴市场地位，部分外资已开始小幅回流。

在本次10月份的最新评估中，除了印尼外，其他主要市场的变动包括：

越南：正式从前沿市场升级，加入与印尼同级的次级新兴市场行列。

埃及：被移出潜在降级至前沿市场的观察名单，维持其次级新兴市场地位。阿曼：被新增至有望升级为次级新兴市场的观察名单中。（cx）



2026年10月1日，一名股票经纪人通过智能手机屏幕观察印尼综合股价指数。当天的交易中收盘走弱1.02%，即下跌61.64点，至6009.50点。

今日出版12版



印尼商报官网

社论

世行上调印尼增长预期
切勿让中小微企业掉队

世界银行上调印尼经济增长预期的举措值得肯定。在其2026年10月发布的《东亚与太平洋地区经济简报》中，世界银行将印尼今年的经济增长预测从4.7%上调至5.2%。这0.5个百分点的上调显示，印尼经济在应对各种全球压力，尤其是能源价格上涨时展现出更强的韧性。

2026年上半年5.4%的增长率为这一乐观预期提供了支撑。国内需求依然强劲，消费和政府支出为经济增长提供了重要动力。

然而，在这则利好消息背后，有一个不容忽视的问题。世界银行警告称，尽管政府的政策组合支撑了短期增长，但也导致了财政和外部失衡的加剧。展望未来，随着财政刺激措施逐渐减弱，印尼的经济增长将日益依赖私人投资。

这正是真正的挑战所在。印尼无法无限期地依靠消费和政府支出来维持5%以上的增长。未来的增长引擎必须来自私人投资、生产力提升，以及企业扩张。

好消息是，相关迹象已经显现。印尼金融服务管理局(OJK)的数据显示，截至2026年8月，银行业信贷同比增长13.65%，总额达到9.178万亿盾。其中，投资信贷增长25.11%，企业信贷增长22.18%。然而，针对微型、小型和中型企业的信贷增长却十分缓慢，增幅仅为2.38%。

与整体信贷增长相比，这一数字显得太小了。在企业信贷增长超过22%的同时，针对中小微企业的融资增长却不足3%。这表明银行业信贷扩张的分布并不均衡。

但这并不意味着应归咎于银行业。银行有义务维护信贷质量并保障公共资金安全。大型企业在行政管理、抵押品、现金流，以及公司治理方面确实通常更具优势。然而，正因如此，微型、小型和中型企业面临的挑战不应仅仅被视为银行层面的问题。

如果私人投资要成为未来几年的主要增长引擎，我们必须确保其不仅仅是扩大了大企业的产能，而将数以百万计的中小微企业排除在外。

中小微企业需要的不仅仅是信贷支持。它们还需要在产品质量、技术水平、标准化、管理能力、数字化转型、市场准入，以及分销网络等方面实现提升。它们需要融入大型产业的供应链，而不仅仅是作为贷款的接受方。

因此，针对中小微企业的策略必须转变。目标不应仅仅是让中小微企业具备“获得贷款的资格”，更应是让它们具备“生存与发展能力”，即拥有健康的业务、明确的市场定位，以及切实的增长前景。

这正是政府、金融服务管理局、印尼央行，以及工商界需要通力合作的领域。银行可以扩大基于数据和交易的融资业务；政府可以加强信贷担保并创造市场；大企业可以向小企业开放其供应链。与此同时，中小微企业自身也必须提升治理水平、生产效率和业务质量。

归根结底，信贷只是一种工具。印尼需要的不仅仅是信贷的快速增长，而是能够促进投资、创造就业、提高生产效率，并实现经济机会公平分配的信贷。

因此，世界银行预测的5.2%增长率是一个令人欣喜的消息。然而，我们必须避免在经济日益分化的情况下实现这一增长，即大企业突飞猛进，而中小微企业却滞后不前。我们必须确保，高经济增长不仅仅由社会中的少数群体所享有。我们希望高经济增长也能助力中小微企业迈上新台阶，扩大投资，创造就业机会，并缩小不平等差距，这些目标远比单纯的增长数字更为重要。

拉诺与首尔副市长讨论
文化和教育领域合作



雅加达首都特区副省长拉诺·卡尔诺在首尔会见了韩国首尔市副市长郑相勋，双方就加强两座城市在文化、创意经济、城市建设和教育领域的合作进行了讨论。

【本报讯】雅加达特区副省长拉诺·卡尔诺与首尔市副市长郑相勋在韩国首尔举行会晤，讨论了加强两座城市在文化、创意经济、城市建设和教育领域的合作。

周三(7/10)，雅加达引述拉诺发布的官方声明表示，“雅加达和首尔作为亚洲大城市有许多相似之处。两座城市都是重要的经济中心，拥有强大的创意产业，并且都怀有不断增长的雄心，以加强其作为全球城市的地位。”

雅加达和首尔作为“姐妹城市”已建立超过四十年的关系。雅加达是首尔25个“姐妹城市”之一，同时也是首尔在东南亚的重要合作伙伴之一。

拉诺指出，雅加达此次访问首尔的主要精神是学习和交流经验。迈向全球城市的道路可以通过城市间的合作和知识交流来实现。

雅加达想要学习的经验之一，是首尔如何在发展城市的同时不抛弃文化。

“我们有兴趣学习首尔在城市建设和规划设计方面的经验。随着雅加达向全球城市转型，我们看到了在公共空间、城市设计以及打造更宜居城市方面交流知识的机遇，”拉诺如斯说。

与此同时，郑相勋表示，首尔也有很多可以从雅加达学习的地方，尤其是在管理拥有庞大人口、高密度以及每天数百万人流动的城市方面。

雅加达拥有约1100万人口，地处一个人口超过4200万的大都市区。

他说，这一规模为雅加达在管理一个巨型都市的复杂性方面提供了经验。因此，首尔不仅希望分享经验，也希望学习雅加达如何应对人口密度、居民出行、公共服务以及大城市发展动态等问题。(fd)

副总统呼吁印尼牧师协会
在国家多元背景下加强团结

【本报讯】副总统吉布兰·拉卡布明·拉卡(Gibran Rakabuming Raka)呼吁印尼牧师协会(Asosiasi Pendeta Indonesia简称API)领导层加强民众在多元背景下的团结。

印尼牧师协会中央理事会总主席哈桑托·阿迪(Harsanto Adi)牧师周三(10月7日)在雅加达副总统府的会晤中说：“我们恳请副总统分享在担任梭罗市长及现任副总统期间的真实故事或经验，特别是关于在不同文化和信仰的群体间建立团结与凝聚力的努力。”

哈桑托表示，副总统吉布兰分享了许多关于在多元社会中促进和谐的个人经验。这些见解预计将为即将参加第五届印尼牧师协会全国大会的牧师和神职人员提

供宝贵的参考。

在会晤期间，印尼牧师协会领导层还特别邀请副总统出席并正式为第五届全国大会揭幕。

哈桑托牧师说：“我们已邀请副总统在塞尔蓬(Serpong)正式为第五届印尼牧师协会全国大会揭幕，并向来自印尼各地及海外分会的牧师和神职人员发表开幕致辞或指导性讲话。”

哈桑托表示，副总统吉布兰在促进跨文化和跨信仰团结方面的过往表现和经验，对于应对当前的挑战具有极高的



周三(10月7日)，副总统吉布兰在雅加达副总统府接见印尼牧师协会领导层，探讨如何在多元背景下加强社会团结。

现实意义。分享这些见解对所有与会者至关重要，也是在印尼社会的多元格局中维护团结的重要基石。

哈桑托牧师还传达了副总统的信息：副总统亲自敦促印尼牧师协会领导

层继续在维护跨信仰和谐方面发挥积极作用。

在会晤结束前，副总统吉布兰重申弘扬相互尊重精神的重要性。副总统强调这是在国家多元背景下促进团结努力中不可或缺的一部分。(pl)

普拉莫诺力争今年年底
启动班塔格邦垃圾发电项目建设

【本报讯】雅加达首都特区省长普拉莫诺·阿农(Pramono Anung)定下目标，力争在2026年底前启动班塔格邦(Bantargebang)垃圾发电设施的建设工程。

普拉莫诺表示，班塔格邦垃圾发电项目此前曾面临障碍，特别是在土地征用方面。不过，目前已找到解决该问题的方案。

普拉莫诺周三(10月7日)在雅加达市政厅说：“由于新法规的出台，加上雅加达土地征用工作相对棘手，但最后我们终于在昨天找到了推进项目的途径。班塔格邦垃圾发电项目即将敲定，希望它能被纳入第三批项目



雅加达省长普拉莫诺·阿农周三(10月7日)在雅加达市政厅发表讲话。

名单，以便能在今年年底前开工建设。”

普拉莫诺表示，雅加达省政府将继续致力于强化城市的垃圾管理生态系

统。除了垃圾发电项目之外，政府还通过多种方式推广各类垃圾处理方案，涵盖垃圾发电厂、垃圾衍生燃料项目，以及减量、复

用、回收(TPS 3R)垃圾处理站点。

此外，普拉莫诺还强调雅加达河流中的垃圾管理问题，并指出这项工作

是构建城市更完善垃圾管理生态系统的一部分。普拉莫诺说：“这将塑造垃圾生态系统的格局。一旦我们发布2026年第5号省长指令，希望雅加达的垃圾管理状况能得到改善。”

普拉莫诺此前曾提起，雅加达有两个备受关注的垃圾发电项目，分别位于班塔格邦和丹戎安(Tanjung)。这些设施的建设预计将有助于缓解垃圾问题，同时将垃圾转化为能源。(pl)

政府将优化利用退化土地
用于生产生物燃料

【本报讯】总统国际贸易与多边合作特使冯慧兰(Mari Elka Pangestu)表示，政府将利用退化土地进行粮食生产作为生物燃料的原材料，因此能源开发无需通过开垦新土地来进行。

周二(6/10)，她在雅加达举行的印尼国际可持续发展论坛上表示，印尼拥有超过1200万公顷的退化土地，有潜力用于提高粮食和生物燃料产量。

她声称，政府致力于提高生物燃料的粮食产量，但不会通过砍伐森林来开垦新土地。

“我们承诺不再为了扩大粮食生产而进行砍伐森林。这意味着去年宣布的用于粮食生产的200万公顷土地分配计划如今已不再需要，”冯慧兰说道。

她表示，该计划已与农业部长和

林业部长进行讨论。她说，两人已达成共识，未来用作植物油原料的粮食生产将转向利用退化土地。

她认为，利用该土地也将成为林业部有关造林、再造林和植被恢复计划的一部分。

冯慧兰表示，该政策同时为基于退化土地的粮食和生物燃料生产开发打开了国际投资与合作的机遇。

此外，冯慧兰阐明，用于生物燃料的粮食增产也需要通过集约化来实现，即同时提高生产力、韧性和可持续性。

她指出，这些努力可以通过以下方式实现：例如开发具有更高生产力、能够适应更有限水资源和更高温度的种子，以及更高效地使用肥料和水。

因此，她认为需要进行研究与开发(R&D)以及国际合作，包括



总统国际贸易与多边合作特使冯慧兰于9月29日在雅加达举行的Kontan经济与人口论坛活动上发表讲话。

基因组测序，以培育出不仅产量更高，同时还能适应水资源短缺和更炎热气候的种子。

印尼政府持续推动生物燃料发展，将其作为清洁能源转型的一部分，同时降低对进口化石燃料的依赖。(fd)

社会事务部对涉在线赌博案
620名雇员处以重罚



社会部长赛富拉·优素福于10月6日在雅加达就社会服务部对疑似参与网络赌博的员工进行内部核查的结果作出说明。

社会部长赛富拉·优素福在社會部副部长阿古斯·贾博·普里约诺陪同下表示，“经过深入调查，涉嫌严重违纪的员工有620人，占32.63%。”

赛富拉阐明，对于非自

愿终止雇佣关系的政府雇员(PPPK)而言，将采取严厉的制裁措施，即终止雇佣关系(PHK)。

而对于公务员，则包括降级一级、免去职务转为执行职务12个月，直至光荣退

伍，而非出于自身意愿。

尽管没有具体说明，但社会部长确保其方面已经发布了社会部长决定书第11/MS/KP.06.08/9/2026号，关于对一名公务员处以重度纪律处分，即免去职务转为执行职务12个月。

“一个，就一个，”他说道。

社会部长补充说，除了严厉处罚外，社会部监察总局记录到719名员工(37.84%)存在轻度违纪行为，561名员工(29.53%)存在中度违纪行为。

“接下来我们将加强监督。如果仍有员工违反就职誓言和道德准则，我们将毫不犹豫地采取有分寸的果断措施，”赛夫拉如是说。(fd)

巴赫利尔：能源与投资两部门 纳入新统筹部协调范围



2026年10月7日，印尼下游产业与能源转型统筹部长兼能源与矿产资源部长巴赫利尔·拉哈达利亚在雅加达“投资者日报峰会”期间接受记者采访。

【本报讯】印尼下游产业与能源转型统筹部长兼能源与矿产资源部长巴赫利尔·拉哈达利亚 (Bahlil Lahadalia) 表示，能源与矿产资源部、投资与下游产业部/投资统筹机构 (BKPM) 已确定纳入下游产业与能源转型统筹部的协调范围，工业部也可能纳入其中。

巴赫利尔10月7日在雅加达举行“投资者日报峰会”期间接受记者采访时介绍，新统筹部还可能协调一两个与工业化相关的部委。他表示，下游产业发展与工业化密切相关，工业是提高资源附加值的重要途径。

“可能还会有一两个与工业化相关的部委。谈到下游产业，我们谈的就是工业化，因为下游产业实现增值的手段就是工业。工业部也可能包括在内，”巴赫利尔说。

对于新部门的任务，巴赫利尔此前表示，设立下游产业与能源转型统筹部，旨在加强相关工作的统筹协调，加快落实总统普拉博沃·苏比安托提出的下游产业发展和能源转型目标。他指出，这两项任务属于总统“八项使命” (Asta Cita) 施政纲

领，需要通过统筹部整合有关工作，推动后续执行。

巴赫利尔表示，将履行好兼任的两个部长职务，重点推动下游产业发展和能源转型。按照他介绍的工作方向，新统筹部将围绕总统提出的相关目标加强协调，以加快执行进度。

在办公安排方面，巴赫利尔此前表示，新统筹部暂时仍将在能源与矿产资源部办公，后续再根据情况发展作出安排。他认为，新部门聚焦下游产业，而相关投资高度集中于能源矿产领域，因此现阶段将继续依托能源与矿产资源部办公。

他在说明这一安排时提到，所谈投资中约90%位于能源与矿产资源领域，但原稿未明确这一比例的统计范围和对应时期。

巴赫利尔于10月1日获总统普拉博沃任命，出任新设的下游产业与能源转型统筹部长，同时继续担任能源与矿产资源部长。此次任命依据总统于9月30日签署的2026年第104P号总统决定，该决定涉及2024—2029年“红白内阁”部长及副部长的免职与任命。(er)

印尼启动条码认证扶持 助中小微企业产品进入商超



2026年10月6日，印尼贸易部长布迪·桑托索在雅加达举行的包装食品条码认证扶持项目启动活动上致辞。

【本报讯】印尼贸易部长布迪·桑托索 (Budi Santoso) 鼓励中小微企业为产品配备条码，以便进入现代零售网络。贸易部与GS1 Indonesia合作，为包装食品和美容护理产品提供条码认证支持，项目初期以50家企业为扶持目标。

布迪10月6日在雅加达出席包装食品条码认证扶持项目启动活动时表示，使用条码是中小微企业推进数字化的一部分，有助于产品获得现代零售商认可，并通过相关渠道销售。他感谢GS1 Indonesia参与合作，支持企业完善产品条码认证。

据布迪介绍，条码应用能够便利产品服务、仓储和配送等环节，也是中小微企业参与现代零售市场竞争需要满足的标准之一。推动企业使用条码，是提高本土产品竞争力、扩大中小微企业国内市场渠道的一项举措。

他同时强调，产品进入现代零售网络，不能仅靠配备条码，还必须符合质量标准，并具备市场竞争力。消费者和

零售商对商品都有要求，企业需要在完善条码等条件的同时，重视产品本身的质量。

“如果产品没有竞争力、质量不好，就无法进入，因为消费者有自己的标准，零售商也有自己的标准，”布迪说。

布迪表示，印尼拥有覆盖广泛的现代零售网络，全国小型超市门店已超过5万家。他希望更多本土产品能够进入这些销售渠道，扩大国产商品在国内市场的供应。

在他看来，如果更多本土产品能够满足国内市场需求，印尼对进口商品的依赖也有望减少。这是他对扩大本土产品销售所提出的期待，条码认证扶持则是帮助中小微企业完善市场准入条件的具体举措之一。

此次项目初期计划支持50家企业。布迪希望类似扶持今后能够进一步扩大，使更多中小微企业产品符合相关标准，获得进入现代零售网络的机会。他鼓励企业将条码应用与提升质量、增强竞争力相结合，让产品更容易被市场接受。(er)

应对美国高关税 印尼转向国内市场消化光伏组件

【本报讯】印尼经济统筹部长艾尔朗加·哈尔塔托 (Airlangga Hartarto) 表示，面对美国对印尼光伏产品征收高额进口关税，政府正通过总规划峰值容量为100吉瓦 (100GWp) 的光伏发电计划扩大国内需求，推动国产光伏组件在国内市场消化。



2026年9月29日，东爪哇省玛琅县卡朗卡特斯漂浮式光伏电站建设项目航拍图。

艾尔朗加10月6日在雅加达举行的“BIG Downstream Insight”活动上介绍，印尼光伏组件生产能力目前接近11吉瓦，曾支持对美出口增长。

据他介绍，印尼对美光伏组件出口在一年内增长超过100%，但随后被征收104%的进口关税。他认为，高额关税使相关产品无法继续出口美国，因此政府转而推动国内需求增长。

艾尔朗加表示，光伏发电项目将配套建设电池储能系统 (BESS)，并有望支持印尼正在建设的以镍为基础的电池产业生态。扩大国内光伏应用和发展储能，是政府推动相关产品

在本国市场消化的方向。

印尼下游产业与能源转型统筹部长兼能源与矿产资源部长巴赫利尔·拉哈达利亚 (Bahlil Lahadalia) 10月7日在雅加达举行的“投资者日报峰会”上估计，100GWp光伏计划所需投资约为730亿美元。如果整个计划全部完成，有望节省约70万亿至73万亿盾补贴支出。

“如真主所愿，如果全部完成，我们能够将国家预算中的补贴支出减少约70万亿至73万亿盾，”巴赫利尔说。

巴赫利尔表示，政府目前支付的电力补贴及补偿总额已超过200万亿盾，因此需要通过创新和加快行

动减轻预算负担。上述节省金额是他对整个光伏计划完成后财政效果的估计，尚非已经实现的支出削减。

该光伏计划已于2026年8月25日由总统普拉博沃·苏比安托在巴厘岛詹布拉纳县吉利马努克正式启动，并举行奠基仪式。首批包括14个光伏项目，总规划峰值容量为5.3吉瓦 (5.3GWp)，分布于西爪哇、中爪哇、东爪哇、巴厘、邦加勿里洞群岛及廖内群岛六个省。

普拉博沃提出在三年内完成整个计划的目标，并要求能源团队争取在两年内完成。他同时要求“红白内阁”有关部门、达南塔拉 (Danantara Indonesia)、印尼国家电力公司 (PLN) 及印尼国家石油公司 (Pertamina) 加快工作、加强协作，以实现国家能源安全目标。(er)

巴赫利尔：考虑暂停新建生产镍中间产品的冶炼厂

【本报讯】印尼下游产业与能源转型统筹部长兼能源与矿产资源部长巴赫利尔·拉哈达利亚 (Bahlil Lahadalia) 10月7日在雅加达表示，政府正研究限制生产镍中间产品的冶炼设施建设，包括暂停新建项目的可能性，以应对全球镍供应过剩风险，并推动产业向下游产品延伸。

巴赫利尔在“投资者日报峰会”期间接受记者采访时表示，政府正在重新评估本国镍产业的发展方向，并非所有仍以中间产品为主要产出的加工行业都应继续扩大。政府将区分需要继续发展的产业和需要限制扩张的产业，暂停相关设施建设是讨论中的选项之一。

他表示，目前多数镍冶炼设施仍生产中间产品，而镍供应已超过市场需求，对国



资料图片：重型机械在淡水河谷印尼公司 (PT Vale Indonesia Tbk) 镍矿区作业。

际镍价形成压力。印尼主要镍中间产品包括镍铁合金、镍生铁 (NPI)、镍铈及混合氢氧化物沉淀 (MHP)。

“这已经是供应过剩，所以价格正在下跌。我们可以考虑开始尝试减少这类生产中间产品的产业，甚至可能暂停

其发展，而我们推动的是直接生产下游产品的产业，”巴赫利尔说。

按照他介绍的研究方向，当中间产品在全球市场出现供应过剩时，政府将考虑减少仅生产此类产品的新增产能，同时更加重视能够直接生产

下游产品的产业。有关限制措施仍处于研究和讨论阶段。

巴赫利尔表示，他将向总统普拉博沃·苏比安托汇报有关讨论。他认为，政府与团队需要明确哪些产业应继续发展、哪些产业需要暂停扩张，使自然资源开发更加有序。

他强调，镍资源管理不能只着眼于提高冶炼加工能力，还应考虑资源储量的可持续性。他认为，当前供应及储量状况已对镍价形成压力，因此产业发展需要兼顾市场供需。

在此基础上，政府将研究减少仅生产中间产品的新增产能，把更多发展重点放在直接生产下游产品的产业上。巴赫利尔表示，这一方向旨在推动经济结构转型，而非单纯扩大资源加工规模。(er)

印尼前三季度关税及消费税收入增长8.57% 突破240万亿盾

【本报讯】印尼财政部长苏阿哈西尔·纳扎拉 (Suahasil Nazara) 说，截至9月底，印尼关税及消费税收入累计达到240.28万亿盾，同比增长8.57%，完成2026年国家预算目标的71.51%。

苏阿哈西尔10月6日在雅加达发表新闻声明表示，财政收入不仅是统计数字，也是国家为发展建设提供资金、加强公共服务、维护民众购买力以及支持政府各项优先计划的重要资源。随着地缘政治形势变化、贸易和技术发展，以及跨境贸易形式日益多样化，海关与消费税部门今后面临的挑战将更加复杂。

为应对这些挑战，他提出三个工作重点：一是建设廉洁、具备专业能力的人才队伍；二是加强技术和情报能力；三是建立高效、相互衔接的业务流程，并加强与政府各部门的协作。他希望，通过强化上



2026年10月5日，印尼财政部长苏阿哈西尔·纳扎拉在雅加达总统府建筑群出席小范围会议。

述方面，提高服务质量，增强收入征收能力，并为企业经营提供便利。

从此前公布的收入构成看，截至2026年8月，印尼关税及消费税收入累计为210.2万亿盾，同比增长7.8%。消费税、

进口关税和出口关税三项主要收入均实现增长，其中出口关税增幅最高。

消费税收入达到148.7万亿盾，比2025年同期的144万亿盾增长3.2%。这一增长受到执法活动，以及卷烟和含乙醇酒精饮料产量增加的推动。

进口关税收入由上年同期的32.2万亿盾增至36.4万亿盾，同比增长13%，主要受到进口量增加和汇率变动的影响。

出口关税收入由上年同期的18.7万亿盾增至25.1万亿盾，同比增长34.4%。毛棕榈油 (CPO) 出口价格上涨和出口量增加，是推动这项收入增长的主要因素。

上述三项收入构成及其增长原因均对应截至8月底的数据，与此次声明介绍的截至9月底累计收入属于不同统计期。(er)

韩国烟草巨头在印尼新工厂 卷烟年产能最高可达210亿支

【本报讯】韩国烟草巨头KT&G公司在印尼投资建设

的新工厂已于2026年10月正式全面投产。



2026年6月10日，印尼东爪哇省地区秘书阿迪·卡里约诺在岩望工业园举行的KT&G卷烟厂落成典礼上发表讲话。

新工厂位于印尼东爪哇省岩望县，占地面积约19万平方米。新工厂正式投产后，将配备9台先进的卷烟制造设备，单独年产能最高可达210亿支。

结合KT&G此前在印尼泗水现有第一工厂的140亿支产能，其在印尼的总卷烟年产能将飙升至约350亿支。这使得印尼正式成为KT&G在全球范围内规模最大的海外生产基地。

KT&G在印尼该项目的总投资高达6000亿韩元 (约合6.9万亿盾)。

该工厂的全面投产预计将为当地额外创造约1130个

工作岗位，并显著带动周边的物流和供应链生态发展。

该工厂生产的常规卷烟及爆珠产品，不仅供应印尼庞大的本土市场，更作为战略出口基地，销往中国台湾、东南亚周边国家、蒙古、印度以及尼日利亚等地。

随着印尼新工厂的正式启动，加上此前已扩建和竣工的韩国本土、俄罗斯、土耳其、哈萨克斯坦工厂，KT&G宣布已正式构建起中长期发展所需的全球五大生产核心网络。该公司的中长期战略目标是到2027年，将其海外市场的销售额占比提升至总额的一半以上。(cx)

SEACEN峰会：印尼央行强调AI时代三大优先事项

【本报讯】印度尼西亚银行（印尼央行，BI）副行长Ricky P. Gozali在东南亚中央银行会议（SEACEN）峰会开幕式上表示，面对人工智能（AI）快速发展，央行应重点推进三项工作。

第一，建立可信、透明且负责任的AI治理体系；第二，利用AI打造更加高效、安全、普惠且具韧性的支付生态；第三，通过SEACEN加强区域合作，包括开展政策对话、能力建设及联合研究。

“AI带来的挑战需要各国共同应对。”Ricky周二在雅加达发布的官方声明中表示。

他指出，随着AI不断发展，各国央行需要加强协作，共同维护区域金融体系的稳定与韧性。区域合作对于建立可信的AI治理体系、提升监管能力，以及推动AI在支付体系和金融普惠领域的应用，正变得越来越重要。

Ricky表示，单个国家无法独自应对AI带来的挑战，

通过SEACEN等区域合作机制，各国可以共同探索相关方案，在推动创新的同时维护金融体系稳定。

他同时强调，在科技快速转型的背景下，各国央行之间共享知识和经验的重要性日益提升。“随着科技转型不断加快，共同积累的知识和经验将对塑造央行未来发挥越来越重要的作用。”

SEACEN中心执行主任Cynyoung Park则强调，跨境支付系统互联互通对于推动区域经济一体化具有重要意义。她表示，不同支付系统之间的连接需要建立在兼容的标准和监管框架基础上，同时应完善流动性管理和交易结算风险管理机制。

联合国开发计划署



图为：印尼央行副行长Ricky P. Gozali（左五）与其他参与者在东南亚中央银行会议（SEACEN）峰会开幕式上合照。

（UNDP）亚太地区首席经济学家Philip Schellekens则指出，在AI快速发展的背景下，信任是央行发挥作用的重要基础。

他表示，央行需要充分了解AI对经济和科技带来的变化，同时防范金融体系过度依赖特定AI平台供应商所产生的系统性风险。

本次SEACEN峰会在巴厘岛举行，汇聚各方观点，探讨AI发展及其对央行政策的影响。会议主题为“人工智能时代的中央银行：互联亚洲的支付、监管与金融稳定”。

会议后续活动包括10月6日举行的第25届SEACEN执行委员会（EXCO）会议，由印尼央行副行长Ricky P. Gozali主持，重点讨论加强SEACEN治理和机构建设，使其进一步发挥区域央行学习与合作平台的作用。（asp）

9月印尼外汇储备保持稳定

【本报讯】截至2026年9月底，印度尼西亚外汇储备为1463亿美元，较8月底的1465亿美元基本保持稳定。

印尼央行传播部主任Ramdan Denny Prakoso周三（10月7日）在雅加达发表声明称，9月外汇储备变化主要受到政府提取外部贷款以及税收和服务收入增加的影响，但同时

也受到政府偿还到期外债，以及印尼央行为应对持续高企的全球金融市场不确定性而采取汇率稳定措施的影响。

他表示，截至9月底，外汇储备相当于5.3个月的进口融资，或相当于5.2个月的进口及政府外债偿付需求，明显高于约3个月进口额的国际充足性标准。

印尼央行认为，当

前外汇储备水平能够支持外部部门韧性，同时维护宏观经济和金融体系稳定。

展望未来，在充足外汇储备以及外国资本持续流入的支持下，印尼外部部门韧性预计仍将保持良好。外国投资者对印尼经济前景持积极看法，加上投资回报率仍具吸引力，也将继续支持资本流入。



印尼央行将继续加强与政府的协同合作，进一步提升外部韧性，维护经济稳定，为可持续经济增长提供支持。（asp）

OJK：网络贷款增长22%至106.94万亿盾



【本报讯】印尼金融服务管理局（OJK）数据显示，截至2026年8月，网络借贷（pinjol）未偿融资余额同比增长22.07%，达到106.94万亿盾。

OJK融资机构、风险投资公司、小额贷款机构及其他金融服务机构（PVML）监管执行主任Agusman表示，尽管网络借贷

快速增长，但行业整体风险状况仍处于可控水平。

Agusman周一（10月5日）在雅加达举行的OJK委员会2026年9月月度会议（RDKB）新闻发布会上表示：“从整体来看，逾期90天贷款风险（TWP90）为4.73%。”

与此同时，OJK数据显示，截至2026年8月，融资行业融资应收款同比增长1.68%，达到514.08万亿盾。

Agusman表示，融资行业融资应收款增长主要受到营运资金融资增长推动，后者同比增长5.4%。

融资行业风险状况保持稳定，融资不良率（NPF）毛率为3.04%，净率为0.83%。

此外，风险投资融资同比增长1.05%，截至2026年8月达到16.50万亿盾。

典当行业融资发放量则大幅增长44.60%，达到156.61万亿盾，其中典当业务融资为132.84万亿盾，占融资总额的

84.82%。

与此同时，小额贷款机构（LKM）融资发放量同比下降0.33%，至1.05万亿盾，但存款同比增长7.70%，达到6300亿盾。

Agusman预计，尽管全球经济压力持续加大，并导致机动车销量及投融资增长放缓，融资行业2026年全年仍将保持正增长，增幅预计在2%至4%之间。

为进一步强化PVML行业，Agusman表示，OJK目前正制定《信息技术基础共同融资服务条例》（RPOJK LPBBTI），以进一步加强对资金提供方的保护。

“这一措施将通过强化风险缓释机制以及资金提供方与资金接收方之间的协议来实现。”Agusman说。

此外，OJK目前也正在制定有关典当行业经营活动的条例草案（RP ADK），作为落实2024年第39号OJK条例（POJK 39/2024

跟随亚洲股市走弱 IHSG跌0.75%

【本报讯】印尼证券交易所（BEI）综合股价指数（IHSG）周三（10月7日）收盘下跌，跟随亚洲地区股市走弱。

IHSG盘中一度下跌，跌幅0.55%，报6158.78点，最终收盘下跌46.204点，跌幅0.75%，报6146.724点。由45只蓝筹股组成的LQ45指数也下跌2.44点，跌幅0.40%，报605.721点。

Pilarmas Investindo Sekuritas研究与投资副总监Maximilianus Nico Demus（Nico）周三在雅加达发布的分析中表示：“亚洲股市普遍走弱，主要受到油价再次上涨的影响。中东能源供应持续面临威胁，引发市场对通胀及潜在加息的担忧。”

根据印尼证券交易所数据，153万4151笔成交，成交量达484亿1826万零703股，成交额为36兆2019亿9918万3803盾。个股方面，上涨280只，下跌390只，持平293只。

外资净卖出8713.6亿盾。

涨幅居前个股包括：

ALKA（Alakasa Indus-trindo）上涨725盾，收于7550盾；SINI（Singaraja Putra）上涨250盾，收于16750盾；BLUE（Berkah Prima Perkasa）上涨240盾，收于3900盾；IFSH（Ifishdeco）上涨210盾，收于2270盾。

跌幅居前个股包括：

BYAN（Bayan Resources）下跌900盾，收于12550盾；POLU（Golden Flower）下跌850盾，收于15000盾；UNTR（United Tractors）下跌650盾，收于25350盾；MGLV（NexAI Digital Infrastruktur）下跌625盾，收于13300盾。

亚洲主要股市涨跌互见：上证指数休市；日经225指数下跌648.27点，跌幅0.92%，报70035.71点；恒生指数下跌150.06点，跌幅0.62%，报24130.50点；海峡时报指数上涨93.10点，涨幅1.63%，报5608.44点。

盾币升值12盾

周三（7日），雅加达银行间即期美元汇率（JISDOR）报**1美元兑17887盾**，与前一交易日的17899盾升值12盾。（asp）

的后续措施。

在资本充足要求方面，Agusman透露，目前94家网络借贷平台中仍有10家未达到125亿盾的最低净资产要求。此外，144家融资行业机构中有7家尚未达到1000亿盾的最低核心资本要求。

“上述融资行业机构和网络借贷平台均已向OJK提交资本充足行动计划，其中已包括达到最低资本要求的具体措施。”Agusman说。

此外，为加强合规监管，OJK在2026年9月对35家融资行业机构、8家风险投资公司以及8家网络借贷平台实施了行政处罚，原因是违反相关监管规定。（asp）

印尼股市行情 10月7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	ALKA	6825	7550	10.62%	725	711700	5320513
2	SINI	16500	16750	1.52%	250	5604400	92080290
3	BLUE	3660	3900	6.56%	240	1017800	3801309
4	IFSH	2060	2270	10.19%	210	692200	1625879
5	DUTI	4560	4760	4.39%	200	100	476
6	SMMA	19950	20150	1.00%	200	800	16025
7	INCI	850	1025	20.59%	175	3019000	2910173
8	AIMS	825	990	20.00%	165	6989100	6774430
9	VICI	1075	1230	14.42%	155	16365400	19332776
10	STTP	8850	9000	1.69%	150	2400	21693

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	BYAN	13450	12550	-6.69%	-900	6719300	87924828
2	POLU	15850	15000	-5.36%	-850	5700	88360
3	UNTR	26000	25350	-2.50%	-650	2893400	73417595
4	MGLV	13925	13300	-4.49%	-625	503200	6811433
5	UANG	3640	3160	-13.19%	-480	912200	2961972
6	RDTX	13200	12775	-3.22%	-425	11900	157933
7	ROCK	3150	2800	-11.11%	-350	630900	1789894
8	BLTZ	4500	4160	-7.56%	-340	60600	270215
9	BBSI	4340	4080	-5.99%	-260	3200	13097
10	AGAR	2030	1825	-10.10%	-205	1125800	2176172

全球股市			
亚股			
日经指数	70035.71	跌	648.27
韩国综合	6803.90	跌	137.49
香港恒生	24130.50	跌	150.06
上海综合	3842.19	涨	11.74
欧股			
英国FTSE	10467.47	跌	74.22
德国DAX	25109.59	跌	339.60
法国CAC	7779.58	跌	85.49
荷兰AEX	1118.55	跌	9.78
Http://tw.stock.yahoo.com 7/10/2026 17:54			
美股			
道琼工业	51521.28	涨	253.38
那斯达克	27599.89	涨	122.58
S&P 500	7818.93	涨	44.98
Http://www.wsj.com			
*at close source; Dow Jones 6/10/2026			

证券交易所股价指数		
2026年10月7日 印尼西部时间17:00 WIB		
部门	指数	波幅(%)
综合指数	6146.72	-0.75
LQ45	605.72	-0.40
JII	367.25	-0.66
IDXENERGY	3226.63	-1.56
IDXBASIC	1683.86	-1.15
IDXINDUST	1599.61	-1.11
IDXNONCYC	679.44	-0.37
IDXCYCLIC	917.85	-1.21
IDXHEALTH	1448.83	-0.07
IDXFINANCE	1320.67	0.02
IDXPROPERT	753.77	-0.70
IDXTECHNO	5794.66	-0.49
IDXINFRA	1724.28	-0.85

黄金行情		
10月7日 ANTAM国营矿产公司报价		
www.logammulia.com *增值税前的卖出		
5克金片：11955000	盾卖出 12715000	盾买进
10克金片：23910000	盾卖出 25350000	盾买进

中國銀行 BANK OF CHINA 雅加达分行				
本币结算 (LCS) CNY/IDR 2669		Date: 2026. 10. 07		
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	12462.58	12492.58	0.00	0.00
CNY	2669.67	2673.67	2659.67	2683.67
EUR	20114.87	20164.87	0.00	0.00
GBP	23646.78	23706.78	0.00	0.00
HKD	2276.45	2280.45	2270.45	2286.45
JPY	112.55	113.05	0.00	0.00
SGD	13986.46	14016.46	0.00	0.00
USD	17875.00	17895.00	17860.00	17910.00

BANK INDONESIA BANK SENTRAL REPUBLIK INDONESIA 印度尼西亚中央银行		
FOREIGN CURRENCY	现汇	
	买进	卖出
AUD	12431.55	12560.09
CNY	2657.94	2684.70
EUR	20030.19	20235.09
GBP	23587.15	23829.60
HKD	2270.70	2293.70
JPY	112.69	113.86
SGD	13934.20	14081.95
USD	17820.45	17999.55
TWD (google.com报导)		中间价 560.93

ICBC 中国工商银行 (印尼)			
中国快汇 (China Express Remittance) October 7, 2026			
RMB-IDR (人民币-印尼盾：2667 卖出；			
外币名称	FOREIGN CURRENCY	现汇	
		买进	卖出
美元	USD	17850.00	17890.00
新币	SGD	13952.50	14002.50
港币	HKD	2276.08	2281.08
日元	JPY	112.58	113.18
欧元	EUR	20063.91	20133.91
澳元	AUD	12457.03	12507.03
英镑	GBP	23662.09	23752.09
人民币	CNY	2665.46	2670.46

2026上半年扭亏为盈 ARTI获得31.5亿盾盈利



Ratu Prabu Energi 公司(ARTI)离岸设施。

【本报讯】Ratu Prabu Energi公司(ARTI)公布2026上半年的财务业绩，营收和利润均有所增长。

根据该公司日前在印尼证券交易所 (IDX) 信息披露中发布的财务报告，这家石油天然气服务公司在2026上半年营收达185.5亿盾，比去年同期9786万盾大幅增长。随着营收的增长，ARTI的利润也实现扭亏为盈局势。

该公司公布归属于总公司股东的净利润为31.5亿盾，扭转了2025上半年的42.2亿印尼盾亏损局面。

在运营方面，ARTI也扭亏为盈。该公司在2026上半年获得5.6863亿盾的营业利润。然而，在2025上半年，ARTI仍蒙受43.6亿盾的

营业亏损。

虽然ARTI的运营费用有所增加，但业绩仍有所改善。2026上半年的运营费用为77.4亿盾，比2025上半年的20.8亿盾更高。

除了运营活动之外，ARTI的业绩也得益于其他收入。ARTI 2026上半年获得25.1亿盾其他净收入，比去年同期的1965万盾大幅增长。

凭借该业绩，2026上半年，ARTI实现税前利润30.3亿盾。这一水平与2025上半年的税前亏损43.4亿盾形成鲜明对比。

ARTI业绩的改善也体现在每股基本收益上，2026上半年，ARTI公司每股收益为0.39盾，而去年同期每股仍亏损0.55盾。(sl)

能矿部出台新规 DEWA瞄准新采矿合同机会



Darma Henwa(DEWA)公司的采矿活动。

【本报讯】印尼能源与矿产资源部(ESDM)出台了关于限制采矿服务营业执照(IUJP)的部长决定。Darma Henwa(DEWA)公司希望最新的部长决定能够为其打开新合同的机会。

Darma Henwa公司总监Ricardo Silaen解释称，公司希望通过新合同为DEWA开辟获得新合同的机会。

“希望这能矿部长决定能为像DEWA这样的承包商打开获得新合同的机会。”

此前，Stockbit Sekuritas报告称，DEWA表示能矿部关于限制在矿产和煤炭领域使用子公司和采矿服务关联公司的最新部长决定对该公司没有重大影响。

DEWA仍承诺遵守所有适用规定，并认为关于优先考虑本地IUJP持有者的规定是可控的，可通过调整公司的许可和运营结构来缓解。

DEWA还解释称，公司运营未受到重大影响，并可豁免于上述限制。这是

因为DEWA作为承包商的参与已由 PT Kaltim Prima Coal(KPC)和 PT Arutmin Indonesia报告，并已在年度工作计划与预算(RKAB)流程中获得能矿部长的批准。

此外，DEWA作为KPC和Arutmin的独立采矿承包商，是通过严格筛选获得合同的。

另外，KPC和Arutmin参与了通过PT Bumi Etam Chemical进行的国家战略项目(PSN)煤炭气化，并持有国内市场义务(DMO)任务，供应2230万吨煤炭，占2025年国内销售的30%，约占全国需求的9%。

DEWA认为，关于收紧矿产和煤炭领域采矿服务子公司或关联公司使用规定，可能推动其他矿业公司转向独立承包商。

“这可以为DEWA打开在现有项目之外获得新合同的机会，因为公司拥有大规模运营能力、车队可用性、技术能力，以及融资渠道。”Stockbit Sekuritas写道。(lcm)

Godrej 扩展到中爪哇 在肯德尔工业园启用新工厂

【本报讯】家用消费品生产商PT Godrej Consumer Products Indonesia(GCPI)通过在中爪哇肯德尔工业园(KIK)为新生产设施举行落成典礼，进一步扩大其在印尼的制造基地。

肯德尔工厂是Godrej在印尼生产设施的扩张。此前，该公司通过收购PT Megasari Makmur Group进入印尼国内市场。自2010年完成收购以来，GCPI的业务已增长约4.5倍。

该设施第一阶段建在肯德尔GCPI总占地5.5公顷中的2.5公顷土地上，专门用于家用杀虫剂产品。该设施将成为家用杀虫剂产品的制造中心，以满足印尼市场需求，同时支持出口市场。

Godrej总经理兼首席执行官Aasif Malbari称，印尼是对公司增长非常重要的市场。

自16年前进入印尼以来，Godrej不断加强其核心品牌的布局，包括防虫产品、空气清新剂至婴儿护理产品。

“肯德尔是我们未来瞄准全国至区域市场的重要一步。我们相信，肯德尔将成为向邻国出口的战略平台。”他于周二在工厂落成典礼上说。

Godrej印尼首席执行官兼全球业务转型负责人

Rajesh Sethuraman补充说，新设施旨在应对印尼消费者不断变化的需求和期望。

公司选择肯德尔，是因为其位于爪哇北海岸(pantura)线路的战略位置，且物流通道充足。此外，肯德尔作为经济特区(KEK)的地位，通过财政激励带来了运营效率。

除了满足国内市场，这座新工厂还专注于加强出口供应。

Godrej记录，其产品组合目前的本地成分使用率(TKDN)已超过75%。未来，公司计划继续扩大与中爪哇本地工业生态系统的合作。

肯德尔工业园执行董事Juliani Kusumaningrum对Godrej在KIK的扩张表示赞赏。该工厂的入驻预计将为肯德尔周边当地社区创造多达500个新就业岗位。

“该工厂的建设加强肯德尔和中爪哇的商业生态系统。Godrej对废物管理和资源可持续性的承诺，也为制造业带来了新标准。”



左至右：周二(10月6日)，印度驻印尼大使Sandeep Chakravorty、Godrej印尼首席执行官兼全球业务转型负责人Rajesh Sethuraman、肯德尔工业园执行董事Juliani Kusumaningrum、肯德尔县长Dyah Kartika Permanasari、Godrej总经理兼首席执行官Aasif Malbari，和BKPM宏观经济事务专家Imam Soejoedi，在中爪哇省肯德尔工业园为GCPI新生产设施举行落成典礼后合影。

同一场合，投资与下游化部/投资统筹机构(BKPM)宏观经济事务专家Imam Soejoedi说，中爪哇是国家投资落实的主要支柱之一。

2025年，中爪哇实际投资额达到88.5万亿盾。同时，截至2026年上半年，中爪哇投资额已突破48.5万亿盾，肯德尔县贡献了总落实额的约30%至40%。

“为支持国家8%的经济增长目标，实际投资额需要每年增长约15%。即肯德尔地区，工业增长需要与高质量人力资源的供给相平衡，以便对正规就业吸纳产生更佳效果。”

肯德尔县长Dyah Kartika Permanasari对Godrej新工厂落成表示欢迎，认为这进一步巩固了肯德尔作为中爪哇经济支柱之一的地位。2025年，肯达尔县录得7.99%的经济增长，实际投资额达到15万亿盾。这一积极趋势持续到2026年中期。

“地方政府承诺通过快速、透明的官僚服务，继续为投资者提供营商便利。”

印度驻印尼大使Sandeep Chakravorty认为，此次扩张表明印尼与印度之间经济和投资伙伴关系强劲。他表示，政治稳定和长期增长前景使印尼成为极具吸引力的投资目的地。(lcm)

INACRAFT October Vol.5 2026展会 推动印尼手工艺产业更新换代

【本报讯】印尼雅加达国际手工艺品贸易展(INACRAFT)是东南亚规模最大、品类最全的手工艺品展览会——INACRAFT October Vol.5 2026再次举办。

该展会由印尼手工艺品出口商与生产商协会(ASEPHI)与Mediatama Event合作发起，于2026年10月7日至11日在雅加达国际会议中心(JICC)举行。

INACRAFT October 2026项目负责人Syamsul Huda称，今年是INACRAFT十月展第五届，以“技术工艺”(Techno Craft)为主题，并采用“青年创业者”(Youthpreneurs)概念，作为推动印尼手工艺产业更新换代的努力。

Mediatama Event总监Umi Noor Wijati称，INACRAFT October Vol.5 2026总参展规模为829个展位，将占用

JICC的5个展厅。按参展类别，ASEPHI个人/会员参展者为713名，政府部门参展展位85个，部委/国有企业展位15个，海外参展者位于主大厅区域。

“考虑到国内及全球经济形势，组委会目标为8万名参观者、120名潜在国际买家、1000亿盾零售交易额，以及达到270万美元的贸易合同。这些潜在买家不仅有望关注ASEPHI会员出口商的产品，也有望关注参与的19名青年创业者的作品。”

ASEPHI中央理事会总主席Hatman说，ASEPHI还举办东盟商业论坛，主题为“扩大东盟礼品与手工艺品规模：可持续性与市场准入”，小组成员来自贸易部、工业部、财政部(海关)、国家研究与创新署(BRIN)，以及印尼胜任国家运动(GNIK)。

“该论坛还得到东盟礼



左至右：ASEPHI中央理事会副主席Baby Jurmawati Djuri、Mediatama Event总监Umi Noor Wijati、ASEPHI中央理事会总主席Hatman、万自立银行雅加达IV区域首席执行官Nila Mayta Dwi Rihandjani，和INACRAFT October 2026项目主管Syamsul Huda，于周二(10月6日)在雅加达出席INACRAFT October 2026记者招待会后合影。(商报/Muhammad Maan摄)

品与手工艺品联合会，以及年轻工匠的支持，以提供启发，并通过与30名经筛选的青年创业者进行企业对企业(B2B)商务对接来拓展网

Aspebindo敦促政府 履行水泥行业煤炭国内市场义务

【本报讯】印尼能源、矿产和煤炭供应商协会(Aspebindo)敦促政府确保水泥行业煤炭供应安全，尤其是在天气恶劣天气可能会对能源分配造成影响的情况下。

Aspebindo主席Anggawira表示，煤炭供应的改善并不意味着水泥行业的所有国内市场义务(DMO)要求都已得到满足。

Aspebindo对能源和矿产资源部(ESDM)的最新声明

表示欢迎，在此前的供应中断之后，水泥行业的煤炭供应已经恢复。

然而，Anggawira认为，这仍需通过实际交付和各水泥厂充足的煤炭库存来确保。

他对记者称，“评估必须使用分配、合同、实际发货和工厂煤炭收货等数据。”

Aspebindo表示，煤炭供应义务的履行情况也需要根据国内煤炭用户实际获得的利益来衡量。安加维拉解释说，总体义务的履行必

须以保证国内行业获得满足其需求的数量、质量和供应计划为前提。

他说，“煤炭供应义务必须对所有国内企业，包括国有企业和私营企业，都公平对待。”

Aspebindo也认为，水泥工业的煤炭需求需要引起重视，因为该工业在基础设施和住房开发，以及创造就业机会方面发挥着重要作用。

他说，“供应分配需要以透明的方式，基于需求和运

营中断的风险。”

为防止供应进一步中断，Aspebindo公司正在推广一套综合监控系统，该系统整合了工厂需求、供应商准备情况、船舶交付计划，以及实际煤炭收货等数据。

Anggawira强调说，借助这套系统，有望及早发现潜在的供应短缺，从而在工厂煤炭库存达到临界水平之前采取应对措施。“这样一来，就能在库存达到临界状态之前发现并解决短缺问题。”(sl)

饲料和雏鸡价格上涨 肉鸡饲养农呼吁政府插手干预

【本报讯】肉鸡养殖户正面临生产成本上涨和鸡肉售价下降的双重压力。生产成本上涨是因饲料和一日雏鸡(DOC)价格上涨，而活鸡价格却低于生产成本。

印尼养鸡业协会(Permindindo)指出，7至21日龄雏鸡的一日雏鸡饲料平均价格已达到每公斤9,400盾。此前，饲料价格在每公斤8,000至8,500盾之间。

印尼养鸡业协会成员Asep Saepudin表示，生产

成本的上涨也与包括玉米在内的饲料原料价格上涨有关。印尼养鸡业协会指出，目前，玉米价格已超过每公斤7800盾，一部分地区甚至超过每公斤8000盾。

然而，玉米价格并不能直接反映肉鸡饲养农的实际成本。

Asep在一份书面声明中说，这是因大多数肉鸡饲养农使用的是生产商生产的成品饲料，而不是直接购买玉米。“蛋鸡饲养农常使用SPHP玉米，因为他们通常自己配制饲料。肉鸡饲料则不

同，它需要压实或成型。”

另一方面，农户购买的LB玉米价格实际上低于HPP玉米的价格。目前，活鸡价格约为每公斤21,000至22,000盾，而HPP价格已达每公斤23,000至23,500盾。这种情况给养殖户的经营带来了更大的压力。

鸡的售价尚不足以覆盖生产成本，而饲料和一日雏鸡的成本却持续上涨。预计生产成本压力也将持续。印尼养鸡业协会预计，因玉米供应日益紧张，10月初饲料价格将再次上涨，每公斤上

涨约150至300盾。

Asep表示，“预计10月初饲料价格将再次上涨，每公斤上涨150至300盾。因玉米库存不足和供应有限，预计价格将继续上涨。”

鉴于此，印尼养鸡业协会敦促政府介入，控制肉鸡生产链各环节的价格。

首先，印尼养鸡业协会请求政府降低饲料原料价格，以便成品饲料价格能恢复到2025年每公斤7,000至8,000盾的水平。

印尼养鸡业协会也要求将一日雏鸡价格控制在每

只5,500至6,000盾左右。其次，印尼养鸡业协会也敦促政府将活禽(LB)的参考销售价格(HAP)提高到每公斤27,000盾。

Asep强调说，这些调整被认为是必要的，俾能应对生产成本的变化，特别是饲料和一日雏鸡价格的变化。“由于饲料和一日雏鸡价格不受控制，我们请求将活禽和一日雏鸡的参考销售价格提高到每公斤27,000盾。”

第三，印尼养鸡业协会敦促政府控制过剩的一日雏鸡库存，以便调整产量，满

足全国需求。

第四，印尼养鸡业协会力促将活鸡价格控制在每公斤25,000至27,000盾左右，使饲养农的销售价格与生产成本更平衡。

第五，印尼养鸡业协会敦促政府，加强对肉鸡生产链各环节的协调和监管，涵盖饲料原料、活鸡的供应和价格，以及活鸡的价格。印尼养鸡业协会认为，这些管控措施对保持饲养农经营的可持续性，与此同时保持肉鸡生产成本与销售价格之间的平衡至关重要。(sl)

美债存在温水煮青蛙式的风险

美国债市跌跌不休，连弱过预期的就业和通胀数据也无法扭转债券投资者的悲观情绪。十年期国债收益率升至2002年以来罕见的高位，全世界国债市场、信用债市场一起震荡。美国最新核心PCE显示通胀回落，九月新增就业低于市场预期，多名联储高官也对十月加息泼冷水，期货市场把十月加息的概率定价到18%，但是市场对资金成本高涨警戒心并未改变。股市一直对加息反应温和，但是除纳斯达克，其他两指数也开始下挫。受美债收益率上扬的刺激，美元汇率攀高，黄金白银价格随之下行，大宗商品也齐齐调整。美伊战事看来了无止境，布伦特原油期货继续攀升，但美国期油价格止升回落。

美国八月通胀调整后的个人消费环比扩张了0.6%，这是2024年底以来最快的花钱速度。尽管生活成本不断上涨，大宗消费如汽车、家具需求依然旺盛。强劲的股市和旺盛的劳工市场支撑着经济活动，第二季度GDP从1.5%被上方修正至2.2%，亚特兰大联储的现时GDP模型显示目前美国的经济增速大约在5%左右。

市场更关心的PCE通胀，环比0.3%、同比3.4%符合预期，而核心PCE环比0.2%、同比3%，势头弱过市场预期。联储加息无法改变地缘政治形势或石油供应，所以资金更关心核心通胀数据。九月非农就业增加了29K，远低于分析员预测的82K，之前两个月的数字也被向下修正。单月就业数据一般较波动，不宜作出趋势性判断，不过起码给了联储暂停加息、就地观察的可能。

面对连续的偏弱数据，市场迅速修正了对联储加息的判断。利率期货市场对十月加息在上月初定价70%的概率，PCE通胀出来后跌至35%，非农数据

公布后更直插18%。的确最新数据给了沃什联储在中期选举前不加息的选择权，避免卷入党争。

不过这组数字并没有改变物价回落缓慢的大局势，通胀水平距离政策目标仍有很大的差距。在未来几个月通胀需要继续放缓，才能令货币当局兑现控制通胀的承诺，从而停止加息。笔者认为十月加息机会已经大幅下降，不过仍维持明年三月之前还有两次加息的机会。当然，万一债券市场出现大的动荡，不排除联储采取激进的救援措施。

美国三十年期国债收益率势如破竹，连续破位并创下2002年以来的新高，收益率曲线全线上移，十年期与两年期国债收益率之差进一步缩减，距离收益率倒挂越来越远。公司信用债市场也动荡不已，个别AI hyperscaler公司的CDS价格，已经接近中国地产商的美元债券出事前的水平。债市警号频发。

债市动荡有多方面的原因。美伊战事结束看来遥遥无期，布伦特原油价格再上每桶100美元；美国通胀回落不足，沃什联储鹰

派应对，加息力度可能超预期；美元利率与日元、欧元利率之间的利差缩减，海外资金流出美元资产。然而，加息并不能制止汽油柴油价格上涨，利率上下、美元涨跌均属周期性因素。

笔者相信结构性因素才更值得重视，美国的流动性已由充裕转向短缺。美国国债收益率全线升到2008年之前的高位，说明两轮QE所带来的超宽松货币环境已经消失殆尽。尽管联储的资产负债表比2008年的水平仍大很多，经济体量也大了，资金需求也高了，市场杠杆更猛了，美股的狂热直逼Dotcom时期（指互联网泡沫时期）。

造成市场流动性结构性下降的第一个原因，是年复一年的财政赤字。美国花了两百多年才积累下第一个一万亿美元的联邦债务，如今每七个月便制造出一万亿新增债务。每年财政部花在利息支付上的开支，已经超过联邦国防预算和教育预算之和，而且山姆大叔根本无意放慢疯狂烧钱的速度。市场用脚投票，告诉政府这样做是不可持续的。

第二个原因是，科技巨

企这些年都制造出大量的利润，花不掉就去回购股票。但是AI军备竞赛让地主家也没有余粮了，自由现金流开始力有不逮了，Hyperscalers（超大规模云服务商）纷纷发债筹钱，不仅发美元债，还发欧元债，甚至瑞元债。小一些的公司则从私人信贷、基建基金筹钱，将不少原本留在银行或货币市场基金的短期资金直接锁成长期投资。未来三年AI行业预计出现至少3.5万亿美元的资金缺口，与国债争夺资金在所难免。

第三个原因是去美元化、去美债化。自从美国冻结俄罗斯在美资产，各国及高净值人群便担心自己的美元资产会被“武器化”，资金悄然调整配置。海外资金一直是支持美债的重要源泉。

第四个原因是“不惜代价降通胀”的联储，令财政部发债成本越来越高。由于长债受压，贝森特专门把今年的发债重点放在短债上，结果沃什鹰派加息，把短债发行成本也推上去了。联储与财政部的政策目标背道而驰。

媒体对收益率突破心理



关口较关注，笔者则不太在意所谓的关口位，更倾向于相信这是一个温水煮青蛙的过程。流动性短缺大势已成，只是不知何时、如何爆出来。债市像空气中充满油气的加油站，至于火星何时出现则未可逆料。整个资本市场最脆弱的一环（如大模型IPO不顺利、大公司信用评级遭到降级）崩裂，则可能触发连锁反应。

笔者想强调，美债收益率从接近于零直升至5%以上，是巨大的落差，上次如此戏剧性的变化发生在上世纪八十年代的沃尔克联储期间。如今在华尔街指点江山的明星分析员中，没有一位经历过当年的惨烈情景，笔者也没有经历过，投资者宜审慎。

尽管债市动荡，美股却显得相对从容。大型科技巨企的盈利能力依然强劲，这是与当年Dotcom狂潮的最大区别。如今S&P的PE估值比历史水平高一些，但也不算疯狂地贵。值得指出的是，盈利主要集中在科技公司和银行，而他们

的盈利前景取决于AI，包括大量“循环繁荣”。在过去一个月中，上涨的主要是AI股，而其他板块则承担着资金成本上涨的压力。

最后分享一段推文。查理·比莱罗：“英伟达市值5.4万亿美元，比Russell2000指数中所有公司的总市值还多出2万亿美元。这看上去很疯狂，直至你了解到英伟达在过去一年盈利了1930亿美元，而Russell2000指数成员集体亏损了130亿美元。”这句话有许多层意思，请读者自行品味。

本周重要数据不多，市场聚焦仍在债市上。重点看：1) FOMC九月会议的纪要，尤其是成员对未来管控通胀的态度和资产负债表的管理；2) ECB九月会议的纪要，一窥接下来的加息路径图。留意美国消费信心指数。

（作者系淡水泉（香港）总裁兼首席经济学家陶冬，本文纯属个人观点，不代表所在机构的官方立场和预测，亦非投资建议或劝诱。来源：第一财经）

三方防务合作能解沙特困局吗



8月7日，沙特阿拉伯王储兼首相穆罕默德、土耳其总统埃尔多安和巴基斯坦总理夏巴兹签署《麦加共同防务协议》。 新华社发

近日，沙特、土耳其和巴基斯坦三国军方领导人就现实安全危机展开联合磋商，推动《麦加共同防务协议》从政治承诺向情报共享、军事协调和集体防御等实际合作机制落地。近期，也门胡塞武装对沙特境内目标的袭击持续增加，也门冲突的外溢效应进一步扩大，成为沙特主持推动防务协议的主要动因。

沙特近年来虽然持续增加国防投入，但并未将其转化为解决也门安全问题的能力。近期也门胡塞武装对沙特境内目标的袭击持续升级，沙特面临的安全压力明显上升。也门冲突不再只是沙特与也门之间的边境安全问题，更是逐渐演变为直接影响沙特国家安全、能源安全以及红海地区稳定的战略议题。

在也门冲突考验下，沙特过去主要依赖的两条外交和安全路径都存在明显局限。第一条路径是继续寻求美国提供安全保障。长期以来，美国一直是沙特最重要的外部安全伙伴。沙特希望美国进一步加大对胡塞武装的军事压力，通过直接军事介入改变也门战场力量对比。然而，华盛顿近期明显降低了再次深度介入中东长期战争的意愿。美国可以继续向沙特提供武器、情报和防御性军事支持，但对于直接承担也门战争主要军事责任则持更加谨慎的态度。华盛顿对沙特诉求的回应，使得沙特传统意义上的“依靠美国解决安全问题”的模式，无法应对日益紧迫的也门战事。

另一条路径是通过与伊朗改善关系，利用伊朗对胡塞武装的影响力降低冲突烈度。但是，这一渠道同样存在明显局限。伊朗虽然与胡塞武装保持密切联系，并能够在军事、政治等方面对其产生一定影响，但胡塞武装并不是完全受伊朗指挥的代理力量，其自身拥有相对独立的政治目标和军事判断。而伊朗本身又处在与美国的战略对抗中，自顾不暇，因此很难

单靠德黑兰推动胡塞武装停手。

正是在美国安全承诺存在局限、地区外交难以迅速解决冲突的背景下，沙特、巴基斯坦和土耳其在8月签署了《麦加共同防务协议》。尽管协议的具体文本尚未公布，但协议的核心原则是，如果任何一个缔约国遭到武装攻击，将被视为对其他缔约国的攻击；三国将进一步加强军事防务、情报共享以及相关战略协调。

从实际军事能力和地区政治环境看，当前的防务合作框架仍存在明显局限。其一，协议所形成的政治承诺，并不等同于三国立即介入也门战事。土耳其和巴基斯坦虽具有一定军事能力，但距也门较远，直接向也门战场部署大规模地面部队面临巨大的后勤、政治和军事成本。两国目前更现实的选择可能是向沙特提供情报、防空、军事技术、装备以及其他形式的防务支持，而不是直接介入也门冲突。因此，该协议可以提高沙特的战略威慑能力，却很难在短期内改变也门战场的力量对比态势。

其二，协议能否真正形成有效的集体防御，还取决于相关机制

能否进一步具体化。尽管协议强调了三方彼此防御的义务，但协议各方如何协调防务合作，及时做出军事干预，仍然缺少机制保障。尽管三方已逐步推动军事合作细化，但是仍缺少协调一致的防务合作措施。

其三，埃及的“缺位”影响协议未来的功能拓展。长期以来，埃及是沙特重要的安全伙伴，同时又直接连接红海、苏伊士运河和曼德海峡等关键战略通道，在红海安全问题上具有其他国家难以替代的地缘优势。埃及没有加入协议，使得当前的三方防务机制无法有效覆盖红海区域。当前也门冲突与红海航运安全高度关联，单纯加强沙特本土防御并不能从根本上解决红海的航运安全，也无法改变也门局势的走向。

沙特推动沙土巴三方防务合作，是对现有中东安全架构的补充。协议和衍生的防务合作机制，能够在一定程度上增强沙特的战略威慑和危机应对能力，但单靠它，很难解决也门冲突，更难从根本上消除红海危机。

（作者是西北大学教授。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

扫一扫微信

★专卖燕窝，不含化学成分
★已有十几年经验，另售批發
★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, 专业烘培

印尼特产

扫一扫加我微信

100% 纯正

中文热线：0812 809 1419

出售/租
新三层吉屋

MUARA KARANG BLOK I

价仅售1M 多
永久地址SHM
电视
沙发
冰箱
厨房
三个房, 内设冲房, 冷热器
冷气, 床, 衣橱
联系WA: 083879197878
看视频, 外国人可购买。

地皮出售/出租

Dijual/disewakan tanah

Kavling 靠近雅加达, Insinyur
Sutami 10000m2, RT008/003,
Kel karang anyar, kemiri,
Tangerang地区一万平方米.
電話 +62812 8091419

DISEWA 出售/出租公寓

Apartemen Greenbay pluit

2kmr , unfurnished, 36m
2unit bergandengan
hub/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附近地区
(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

征聘翻譯員
- 男女不限
- 懂华语及印尼语
- 无工作经历者, 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jt.translate@gmail.com

产品
Produk

出售 印尼碑碑手镯

扫一扫二维码

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

商報

电子报

请看在:
www.shangbaoindonesia.com

出版社: PT. Aksara Warta Mandarin 地址: Jl. Raden Saleh Raya No. 1B-1D, Jakarta 10430. 电话: (62-21) 3912909 (Hunting). 传真: (62-21) 3912906. 每月报费: 150.000盾 (外埠加寄费).

广告费: 彩色广告每栏/每毫米24.000盾, 黑白广告每栏/每毫米17.000盾, 每行价目11.000盾, 最少五行. 户口号码: PT. Aksara Warta Mandarin, Bank Central Asia (BCA) Cabang Slipi. AC: 084.201.5616

也门塔伊兹争夺战持续 亚丁机场据报遭导弹袭击

【中新社北京10月7日电】综合消息：当地时间6日，围绕也门第三大城市塔伊兹的激烈战斗仍在持续。据也门政府控制的萨巴通讯社报道，政府军6日夺取了塔伊兹省瓦齐亚区曼苏拉山附近的战略要地。

半岛电视台援引也门军方消息人士的话称，在也门胡塞武装大规模撤退之际，政府军已控制了俯瞰曼苏拉地区的战略高地。这个山区位于塔伊兹以西，红海港口城市穆哈以东。

然而，胡塞武装否认了这一说法。胡塞武装军事发言人叶海亚·萨雷亚6日发表声明称，他们成功击退了试图向瓦齐亚西南方向该组织阵地推进的敌军部队，敌军未能取得任何进

展，其多辆车辆和装甲运兵车被摧毁，数十人伤亡。

他还表示，沙特领导的联军战机在过去24小时内对也门发动了66次空袭和导弹袭击，造成多名平民伤亡，其中大部分是妇女和儿童。

另据沙特阿拉伯通讯社7日报道，沙特主导的多国联军发言人图尔基·马利基表示，他们拦截并摧毁了胡塞武装向沙特西南部城市海米斯穆谢特发射的一枚弹道导弹。

马利基说，胡塞武装控制的也门首都萨那以及萨达省、阿姆兰省是导弹威胁的来源地，联军将继续消除弹道导弹和地对地导弹的威胁，并摧毁其发射阵地。

也门外交和侨民事务部6日发表声明，强烈谴责胡塞武装袭击沙特阿拉伯境内两座机场，以及威胁在沙特领空运营的航空公司。

此前一天，胡塞武装打击沙特境内多个重要目标，并警告国际航班停飞沙特领空。另据半



10月7日凌晨，胡塞武装向位于也门南部的亚丁国际机场发射了两枚导弹。（图片来源：EPA）

岛电视台报道，7日凌晨击中也门亚丁国际机场，引发两起爆炸。

中国央行连续23个月增持黄金 9月增持74万盎司



图为一家金店工作人员正整理金条。（中新社）

【中新社北京10月7日电】中国央行7日披露，9月末黄金储备达7747万盎司，环比增加74万盎司。这是中国央行连续第23个月增持黄金。

北京龙和投资首席经济学家赵庆明接受中新社采访时说，目前中国黄金储备排在世界前列，但黄金储备在官方国际储备中的占比明显偏低，从国际储备结构优化的角度来看，有必要增持黄金。同时，近期黄金价格处于相对低位，增持黄金具有合理性。

世界黄金协会发布的《2026年全球央行黄金储备调研》显示，45%的受访储备管理者表示，预计其所在机构将在未来12个月内增加黄金储备。这凸显了黄金在官方储备中长期稳定的重要地位。

东方金诚首席宏观分析师王青表示，黄金是全球广泛接受的最终支付手段，央行增持黄金能够增强主权货币信用，为稳步推进人民币国际化创造了有利条件。综合各方面因素，王青判断，接下来央行增持黄金还是大方向。

尹锡悦政治资金案二审获判无罪

【中新网10月7日电】韩国首尔高等法院7日下午对前总统尹锡悦涉嫌违反《政治资金法》案进行二审宣判，尹锡悦被判无罪。

韩国检方认为，尹锡悦涉嫌与夫人金建希合谋，于2021年6月至2022年3月免费接受“政治掮客”明泰均提供的58次民意调查服务，价值相当于2.7亿韩元。检方在二审结案庭审时指出，涉案民调被人为操控，结果偏向尹锡悦。尹锡悦不仅从明泰均处接



资料图：韩国前总统尹锡悦。（路透社）

受了民调，还与明泰均就调查方式等进行了协商。相关行为不仅

对于民主制度、对于政党推荐候选人过程的透明性和公正性都造成了严重负面影响，犯罪情节严重。

一审法院认定，检方提及的58次民调中，14次属实，罪名成立，判处尹锡悦有期徒刑2年、追缴1396万余韩元（约合人民币6.3万元）。然而，金建希因相同嫌疑被另案起诉，但在一审和二审中均获无罪判决，该案正在由韩国最高法院——韩国大法院审理。

化学奖卡甘、硃合宪三获诺贝尔化学奖 成果助力药物合成

【中新社北京10月7日电】瑞典皇家科学院7日宣布，将2026年诺贝尔化学奖授予法国科学家亨利·B·卡甘(Henri B. Kagan)和日本科学家硃合宪(Kenso Soai)，以表彰他们在不对称有机合成中发现非线性效应和自催化现象。

评奖委员会在当天发布的新闻通报中指出，一些分子，例如氨基酸，以两种互为镜像的变体形式存在。然而，生物体中只有其中一种镜像形式。这种化学不对称性是如何产生的，长期以来一直是化学家们未解的谜题。亨

利·B·卡甘和硃合宪三因破解这一谜题而被授予2026年诺贝尔化学奖，他们的发现对于设计药物生产反应的化学家而言具有决定性意义。

他们将平分1200万瑞典克朗的奖金。

诺贝尔奖官网信息显示，亨利·B·卡甘1930年出生于法国布洛涅-比扬古，1960年获法国法兰西学院博士学位，现为法国巴黎南大学名誉教授。硃合宪1950年出生于日本广岛，1979年获日本东京大学博士学位，现为日本东京理科大学名誉教授。



法国有机化学家卡甘（左）和日本化学家 合宪三获得2026年诺贝尔化学奖。（路透社）

澜湄合作基金支持 泰缅边境洪水预警建设



缅甸环保部门工作人员乘船开展河流水质监测。（配

【中新社曼谷10月6日电】泰国总理府副发言人拉丽达6日表示，泰国将获得澜湄合作专项基金支持，用于实施包括泰缅边境洪水预警在内的两项水资源合作项目，相关项目旨在提升泰缅两国有关地区应对洪灾和极端天气的能力。

泰国内阁当天审议通过相关合作协议草案。泰国将获得澜湄合作专项基金共计71.9万美元的支持，实施两项合作项目，执行期均为两年。

其中，第一项为泰缅赛河-鲁阿克河流域城市社区气候变化和极端天气洪灾适应能力提升项目，获资助34.8万美元。项目重点建设水文、气象信息监测系统，开发相关洪水模型和山洪预警系统，并提升泰缅两国有关机构和社区利用预警信息开展防灾减灾的能力。

赛河、鲁阿克河流域位

于泰国北部清莱府一带，部分河段构成泰缅边界。当地近年来面临暴雨、山洪等灾害风险，加强跨境水文信息监测和预警对于提高当地社区应急响应能力具有重要意义。

泰国国家水资源办公室将作为项目主要负责和协调机构，并与斯德哥尔摩环境研究所、朱拉隆功大学环境研究所等机构开展合作。

第二项为澜湄地区可持续发展水行业青年领导力网络项目，获资助37.1万美元，旨在加强澜湄地区青年水资源领域人才网络建设，提升青年参与水资源管理和可持续发展相关事务的能力。

此次泰缅边境洪水预警项目落地，将进一步推动澜湄合作由水资源管理向跨境灾害风险防控延伸，为提升流域国家应对气候变化和极端天气能力提供支持。

探访遵义舰： 年均出海超200天，总航程近18万海里

【中新社海南三亚10月7日电】“我是遵义舰上的遵义人。我的家乡遵义是一座英雄城市，遵义舰同样传承红色精神，争做海上英雄战舰。”遵义舰军士徐一的这番话，道出了城舰同名的精神共鸣。

作为中国建造的第7艘055型“万吨大驱”，遵义舰以革命转折之城为名，传承长征精神，护卫万里海疆。

徐一在遵义长大，在红色文化的浸润下，心底早早埋下保家卫国的种子。登上遵义舰的那一天，恰好是他的生日，也是遵义舰入列的日子。“就像命中注定一样。”他说。

面对装备新、官兵能力水平不足等问题，该舰官兵从长征故事中汲取力量。徐一面对的首个考验是海狼。正是红军爬雪山、过草地的勇气，支撑他克服晕船，在战位上站稳脚跟、坚守职责。

“当年红军强渡乌江，迫



图为遵义舰领衔舰艇编队。

击炮没有瞄准镜，赵章成将军目测瞄准连发三弹，直击敌人‘心脏’。”老兵王延伸一直把“神炮手”赵章成将军当作榜样。2025年初遵义舰编队在南太平洋海域开展实战化演练，王延伸操纵舰炮，首组就沉没浮靶。

官兵郑玉春曾直面外军飞机抵近。接到指挥员指令后，她拿起话筒、用中英双语依规范喊话驱离。郑玉春告诉记者，自己当时想到的是娄山关战场上吹响冲锋号的红军号兵，而她用声音筑起防线，守

护祖国海空国门。

这群与遵义舰心跳同频的人，也是遵义舰驰骋海疆的澎湃动力来源。入列以来，遵义舰每年平均出海超200天，总航程近18万海里，先后执行战备巡航、海上维权斗争、多军兵种联合演习等重大任务。

“‘走出去’的频率增多，‘打得赢’的要求也要提升。”遵义舰政委告诉记者，“实事求是”是长征精神的重要特质，而对标实战、务实创新是遵义舰深蓝征程上的“实事求是”。

德国选择党成员首次当选州议会议长

【中新社柏林10月6日电】德国萨克森-安哈尔特州(萨安州)新一届议会6日在州首府马格德堡举行首次会议。德国极右翼政党德国选择党议员托比亚斯·劳施当选为议会议长。这是德国首次由选择党成员担任联邦州议会议长。

据德媒报道，35岁的劳施在首轮投票中获得48张赞成票，另有29票反对、5票弃权。他当日在就职演说中试图消除外界对其履职方式的担忧，承诺以超越党派立场的方式履职。

报道称，当天数百名抗议者聚集在

州议会大厦前，反对劳施出任州议会议长。

选择党在9月6日举行的该州议会选举中获得43.8%的选票，成为该州第一大党，但未获得绝对多数席位。莎拉·瓦根克内希特联盟此前表示，将支持劳施出任议长，理由是按照议会惯例，议长通常由最大党团产生。

选择党萨安州州长候选人乌尔里希·西格蒙德计划于今年12月竞选州长。目前，基督教民主联盟、社会民主党、绿党和左翼党均表示不会支持他。莎拉·瓦根克内希特联盟尚



当地时间10月6日，托比亚斯·劳施在德国萨克森-安哈尔特州议会。当天，他当选州议会议长。（路透社）

未明确是否支持。

南京大学图书馆：典藏千载护文脉 古籍修复传薪火

【中新社南京10月6日电】推开南京大学仙林校区图书馆古籍书库的门，近2000平方米的空间里，近40万册线装古籍静静躺在书架上，最早的宋刻本距今近千年。

其中大部分珍贵文献曾在抗战烽火中经历“文化长征”。1937年，金陵大学（南京大学源头之一）中国文化研究所将95箱、一万多册善本古籍紧急托付给江西婺源吴炼云先生。

南京大学图书馆古籍特藏部主任李丹说，最触动她的是1947年这批书归来时，不但没少，反而更多了。“师生们在流亡途中不断打捞散落在战火里的文献，把文明的碎片一片片捡回来。”

这段历史通过讲座、短片和“书籍流亡路”重走活动，正被越来越多的年轻人了解。与此同时，南大图书馆还通过开设体验课、举办展览等方式，让典藏与青年学子走得更近，选课学生涵盖化学、生物、人工智能、计算机等专业，远超最初预期。“文运与国运相牵，文脉与国脉相连。让年轻人知道每一册古籍曾经历过什么，他们才会真正理解‘保护’的分量。”李丹说。

南京大学文学院中国古典文献学专业博士生李卉谈起第一次上手修复仿真教具时的感受：“拿到皱皱巴巴一团的书时，心里很没底，难以想象第一次上手就要面对这么复杂的情况。但跟着老师一步步做下来，最后将所有修好的书叶压平对折装订好的那一刻，有非常强烈的成就感。”

上完课后，李卉对古籍保护有了更深的理解。她说，古籍修复讲求“修旧如旧”“最小干预”“过程可逆”，不仅是要修补破损，还要保留它身上经历的岁月流转，保留其作为历史见证物的所有信息。

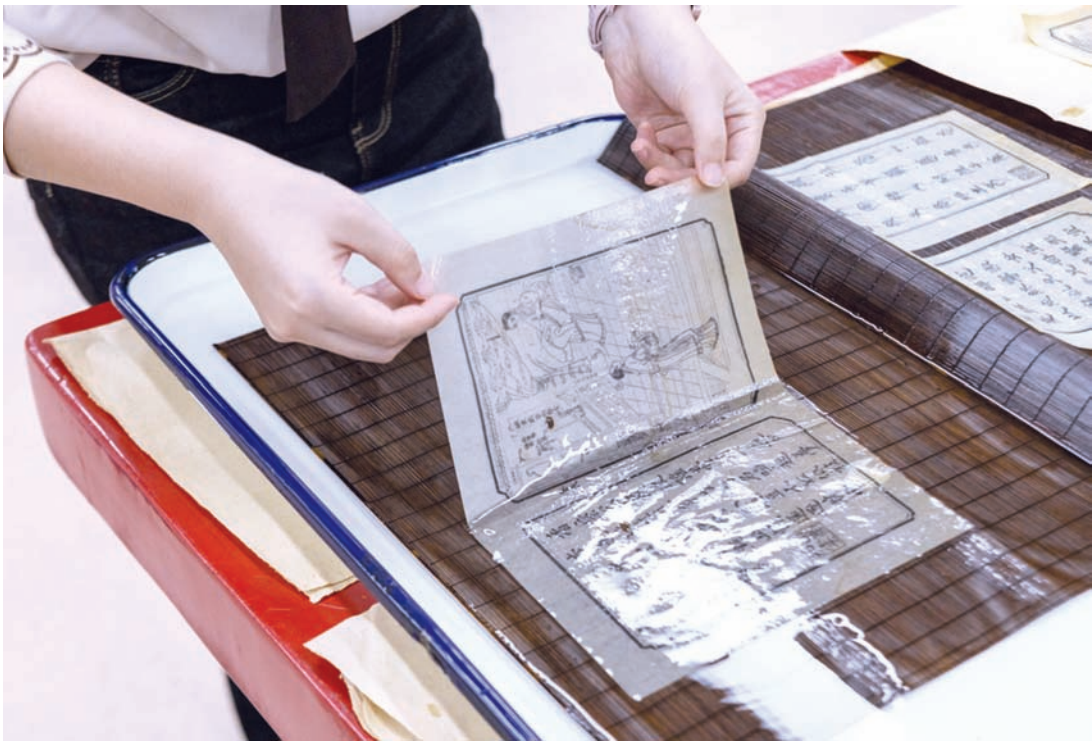
跨学科的碰撞也为传统修复带来新视角，南京大学图书馆古籍特藏部古籍修复师陈婧说，化学专业的同学关注纸张纤维老化和传统修复材料的潜在副作用，人工智能专业的同学思考数字化图像分割、缺损文字虚拟补全，甚至通过机器学习预判纸张劣化趋势。“过去

我可能只知道要怎么修效果会好，现在他们会问‘为什么这样做效果会好，会不会有隐患，可不可以量化评估。’”近年来，南京大学图书馆与化学学院高分子专业团队合作，开展与古籍修复相关的实验。

“古籍修复最需要的是敬畏心和耐心。”陈婧说，“片纸弥珍，需要对每个小碎片、小细节都保持原样。这是一项繁琐与重复的工作，短时间内看不到成果，所以不能急躁，才能掌控每个步骤的分寸。”

“一个修复师终其一生，能修复的古籍数量都是有限的。但如果我们能让更多不同专业的年轻人认识到古籍的价值、愿意用自己的方式参与进来，那古籍保护的力量就是源源不断的，这不是加法，而是乘法。”李丹说。

（中新社记者 徐珊珊）



2024年11月，南京大学图书馆古籍修复体验课现场，学生使用湿揭法揭取书叶。（资料图）杨轶君 摄

香港国庆黄金周：访港内地旅客超113万人次

【美都新闻网 10月7日】据香港入境处数据显示，截至10月5日相关统计，访港内地旅客人次已累计超过113万人次。

财政司司长陈茂波指出黄金周市面呈现“丁财两旺”。

香港各行各业连日来“忙到无停手”，有餐饮业界代表指出，全港餐饮业平均每日有高达2.5亿港元营业额，按年升幅超过一成；珠宝、黄金、钟表、化妆品、海味等热门品类生意额则取得双位数增长。

香港人气这么旺主要得益于港府精心安排的一系列活动。

首先从10月1日早上开始，香港特区政府举行升旗仪式，庆祝中华人民共和国成立77周年。各界嘉宾出席活动，警察乐队奏乐，学生合唱团与歌唱家一同唱响国歌。

升旗仪式后，纪律部队进行空中和海上敬礼。随后，特首李家超在香港会展中心主持国庆酒会。

下午则是“国庆赛马日”，今年可谓盛况空前，当天共吸引将近30000名观众到场，包括9300多名内地及海外游客。

开幕式有享誉国际的“中国三大男高音”戴玉强、莫华伦和魏松联袂登台，带来我和我的祖国 我爱你中华等多首经典歌曲，并在香港警察乐队的现场伴奏下领唱国歌。

屡获殊荣的中国内地专业杂技表演团体“沧州杂技团”也同台献艺，震撼呈现国家级非物质文化遗产项目“中幡”杂技。

随后，还有十一场激动人心的赛事接连上演。

时间来到晚上，10月1日晚8点，维多利亚港举行国庆烟花汇演，以八幕烟花组成，历时约23分钟，共发放31,888枚烟花，吸引数十万名市民旅客在维港两岸观赏。

时间来到10月2日，香港同胞庆祝中华人民共和国成立七十七周年文艺晚会于10月2日晚上在红磡香港体育馆举行。

晚会主题为“香江放歌·山海同庆”，展现香港与祖国血脉相连、携手奋进的发展历程。

整场晚会分为四个篇章，为观众呈现一连串多元精彩的节目，汇聚流行金曲、粤剧、杂技、魔术等文艺表演。

另外，国庆期间，香港继续推出多项航天主题活动。

此外，正在执行神舟二十三日载人飞行任务的香港载荷专家黎家盈在国庆期间向香港市民送上祝福，分享参与国家航天任务的感受。

（来源：美都电视台）



资料图片：新华社

国庆假期福建“好戏连连” 古厝街区成戏台

【中新社福州10月7日电】“自从端午后，怀人直到今，移步上楼房，隔树闹蝉声……”7日在福建福州三坊七巷历史文化街区的古厝里，闽剧经典剧目《荔枝换绛桃》选段丝竹声悠悠响起。两位演员水袖轻扬、台步缓移，闽韵乡音绕着天井飞檐，轻轻落到游客耳边。

作为现存唯一全程使用福州方言演唱、念白的戏曲剧种，闽剧又称“福州戏”，起源于明末，迄今已有400余年历史。来自浙江的游客张雅婷原本只是路过，却被唱腔留住脚步：“虽然听不懂福州话，但看着字幕配上曲调，居然看进去了。”

福建省实验闽剧院演员林宇辉饰演剧中书生艾敬郎。他说，海内外游客步入南后街牌坊后，仿若穿越时空，悠悠的戏曲声更是为这份古色古香增添了一份古韵。

今年国庆假期，福建各地“好戏连连”。福州古厝里的闽剧专场、莆田古巷里的莆仙戏展演、大田山区的汉剧惠民演出……戏台搭在街头、古厝、公园里，迸发出鲜活的市井烟火气。

被叫作“戏窝子”的泉州，把整座城变成一座没有围墙的戏台。府文庙广场、骑楼灯影下，高甲戏的丑角踩着矮桩步，梨园戏旦角的身段在暮色中舒展。观众跟着队伍走，锣鼓响到哪儿，人就聚到哪儿。

旅居埃塞俄比亚的侨胞王鹏辉手机里存着一张“追戏清单”，白天看戏，晚上逛西街。他说，熟悉的戏曲声与乡音，是他放不下的乡愁。

在莆田，戏是“泡”在生活里的。国庆假期，兴化府历史文化街区上演《踏伞行》等莆仙戏折子戏专场，同一时间，《薛仁贵投军》《状元与乞丐》等莆仙戏剧目则走进黄石镇、忠门镇等乡镇。福建省莆仙戏剧院副院长黄艳艳认为，莆仙戏的戏台无处不在。

古厝、古街区是此次戏曲表演的核心场景。梅林戏在三明泰宁尚书街、民俗文化广场接续上演，肩膀戏在三明沙县东门古街踩街巡游。民众在家门口就能过戏瘾，游客则在戏中体验当地文化底蕴。

武平县汉剧艺术传承保护中心创排的《明宫宴》沉浸式实景演艺升级版于国庆假期在龙岩武平上演。专业汉剧演员复刻明代宫廷待客礼制，在宫女上菜、投壶对诗等互动环节里，观众化身“宫廷贵客”，戏在席间演，人在戏中坐。“我是刷短视频入的‘坑’，到了现场发现远比视频里精彩，这一趟值了。”福州游客徐美云说。

“90后”闽剧演员黄碧洪国庆假期忙着演出。她认为，在热门景点表演戏剧可以吸引更多海内外游客，也可以让古老戏剧焕发新活力。

福建省戏剧家协会驻会副主席、秘书长余守英表示，从惠民演出到沉浸式体验，从城市广场到乡村戏台，福建的“好戏”没有停留在“保护”二字上，而是长在了节日的烟火气里，长在了年轻人的好奇心。 （叶秋云）



10月7日，福建福州三坊七巷历史文化街区的古厝里，闽剧经典剧目《荔枝换绛桃》选段精彩上演，赢得观众阵阵掌声。叶秋云 摄

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

生命时报

传播健康理念 介绍养生知识



中医养生

年轻化趋势明显 致残率男性更高 高血压问题严峻 防脑梗从七处下手

受访专家:航空总医院神经内科主任、主任医师 邢岩 □副主任医师 李剑
生命时报记者 董长喜

此前，美国《神经学》期刊上发布了一项针对全球缺血性卒中（脑梗）死亡负担及其可归因危险因素的研究。同济大学附属上海市第四人民医院熊利泽教授团队系统性总结了1990—2019年204个国家和地区的相关数据，并应用模型进行了前瞻性预测。结果显示，全球缺血性脑卒中的死亡人数从1990年的204万，增至2019年的329万，预计到2030年将增至490万。与发达国家和地区相比，发展中国家的脑梗负担、脑梗导致的过早死亡都更严重，年轻化趋势也更明显，40~44岁年龄组死亡人数增长趋势最高。整体来看，男性脑梗的死亡率和致残率均高于女性，而且女性比男性有明显的下降趋势，未来这种差异可能进一步扩大。

研究还发现，脑梗死亡有7个主要可归因危险因素，它们导致的脑梗死亡人数在2020—2030年间继续增加，2030年可能增至490万。其中，高收缩压引起的脑梗死亡人数最多，2030年将增至240万人；高空腹血糖引起的增至146万人；高胆固醇引起的增至91万人；高体重指数引起的增至67万人；吸烟引起的增至55万人；高盐饮食引起的增至42万

人；肾功能不全引起的增至35万人（如图）。

《生命时报》记者就这些危险因素采访航空总医院神经内科主任邢岩及副主任医师李剑时，邢岩说：“我国脑血管病发病率很高，其中脑梗死占脑血管病的大多数。这项研究提醒，男性患者较多，且年轻和低收入群体脑梗患者的上升趋势不容忽视。对于个人来说，提高对自身健康的关注 and 责任感，并采取积极的预防措施，是最有效也最节省成本的。”针对上述7大危险因素，他们分别分析了原因，并给出应对措施。

高收缩压。高血压是导致脑梗最常见和可控制的危险因素，而我国高血压患者超3亿人，许多患者没有得到及时有效的治疗。研究显示，收缩压每升高20毫米汞柱或舒张压每升高10毫米汞柱，心脑血管疾病的患病风险会增加数倍。

应对措施：积极降压，将收缩压控制在140毫米汞柱以下。邢岩建议，对于血压水平大于等于160/100毫米汞柱的高血压患者，应立即启动降压药物治疗；血压水平在140~159/90~99毫米汞柱，心血管风险列为高危或很高危者，也应立即启动降压药物治疗；低危和

中危者可先改善生活方式4~12周，若血压仍未达标，就要尽早启动降压药物治疗。

高空腹血糖。《欧洲糖尿病学杂志》上一项研究称，中年时患上糖尿病的人，以后患脑梗的风险升高30%。研究者认为，2型糖尿病患者可能更容易出现大脑血管狭窄，从而引发脑梗。

应对措施：积极控制血糖。糖尿病患者控制血糖提倡“五驾马车”原则，即合理饮食、多做运动、积极用药、科普教育和自我监测。饮食方面，保证全谷物、杂豆类占主食的1/3，每天吃500克新鲜蔬菜，多吃鱼、禽类等优质蛋白，多喝水，少喝含糖饮料。运动方面，可选择步行、慢跑、游泳、骑车等有氧运动，结合中等强度的力量训练，可在餐后1~2小时开始，视情况运动30~60分钟。

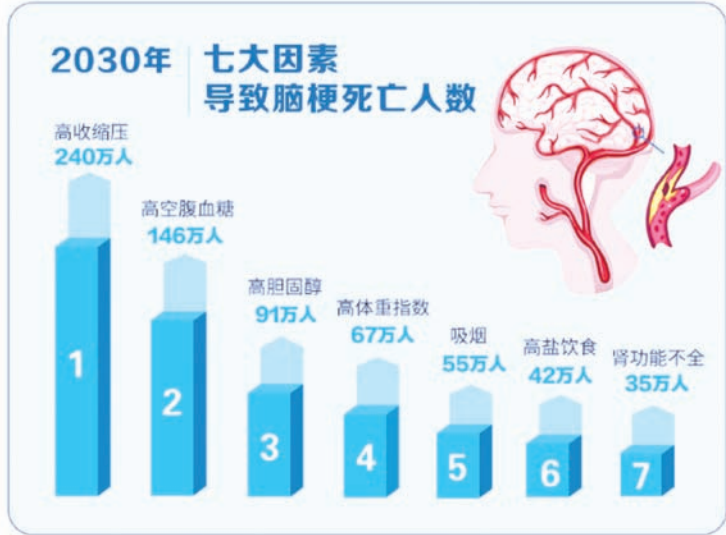
高胆固醇。胆固醇中的低密度脂蛋白胆固醇（俗称“坏胆固醇”）会附着在血管壁上，一旦过量，会使血液变稠，在血管壁上形成小斑块，逐渐堵塞血管，使血流变慢，引发脑卒中等心脑血管疾病。更危险的是，不稳定斑块破裂或脱落，会在短时间内堵塞血管，导致急性脑梗。

应对措施：积极降脂。李剑指出，有脑梗发作史者，建议将低密度脂蛋白胆固醇水平控制在70毫克/分升以下。对于有家族性高胆固醇血症病史的人群，应注意定期检测血脂，以便早发现早治疗，如果采取生活方式干预效果不理想，应遵医嘱使用他汀类药物。

高体重指数。肥胖可引发高血压、糖尿病、冠心病、睡眠呼吸暂停等，这些都是脑梗死的高危因素。研究发现，体重每减轻10公斤，血压就会降低5~10毫米汞柱。可以说，高血压患者控制好体重就能更好地控制血压，同时降低糖尿病和心脑血管病的发生危险。

应对措施：积极减重。邢岩提示，影响肥胖最直接的因素无非就是吃得多、动得少，因此控制体重的最佳方式是坚持锻炼身体和适度调整饮食，不要乱用减肥药，也不提倡过度节食减肥。研究发现，早上锻炼对减肥更有效。如果早上做45分钟中高强度运动，可帮助身体在一天里多消耗190千卡。

吸烟。吸烟的坏处千千万万，戒烟的好处立竿见影，但始终有人不断步入“烟民”行列。很多人知道抽烟会引起肺部



疾病，但可能不太了解抽烟会大大增加脑梗的患病风险。长期吸烟会导致脑组织血流量减少而引发脑梗死。吸烟不仅包括直接吸烟，还包括“二手烟”和“三手烟”。

应对措施：积极戒烟。邢岩指出，戒烟一定要早开始，并坚持下去，打造一个良好的戒烟环境是关键：可家里、车里、办公室及随身携带的烟、打火机、烟灰缸等全部清除掉；明确告诉身边亲友自己正在戒烟，欢迎监督。

高盐饮食。高盐饮食除了会引起高血压，增加心脑血管疾病风险外，还会造成钙流失，伤及肾脏、胃，以及呼吸系统等。

应对措施：减盐。李剑指出，健康人群每天食盐摄入量应不超过5克，高血压、糖尿病肾病患者应不超过3克。烹饪时可适当减少用盐量，用调味或鲜味食物来做口味的弥补，如葱、姜、蒜、蘑菇、海带、花椒、八角、辣椒、柠檬汁等。同时，

要防止“隐形盐”的大量摄入，如酱油、鸡精、味精等调料，以及佐餐的拌饭酱、咸菜、腐乳等都是“含盐大户”。

肾功能不全。慢性肾病已被美国心脏学会认定为中风的独立危险因素，肾病患者中风发病率高于一般人群，3期以上慢性肾病可使患者中风风险增加43%。瑞典斯德哥尔摩卡罗林斯卡研究院以33万名为研究对象，随访5年发现，肾功能差和肾功能下降速度快的人，更容易发生血管性痴呆。

应对措施：关注肾功能，发现异常及时就医。大部分肾脏疾病可通过尿常规检查出来，体检时要重点关注尿微量白蛋白（mALB）指标是否异常。如需进一步确诊，还需进行抽血检测肌酐（Cr）。此外，排晨尿时要注意观察，如果有尿液中有持续不消散的泡沫，颜色像红茶、洗肉水或呈乳白色，则为异常信号，应该尽早就诊。▲

全民健身

一动就喘要练耐力 坚持训练点滴积累 先快后慢打破平衡

南京体育学院运动健康学院康复系主任 戴剑松

运动是一个消耗能量的过程，有的人锻炼后感到轻松，有的人感到乏力，有的人还没运动多久就气喘吁吁，这主要是因为每个人的身体素质不一样，其中影响较深的是耐力水平。耐力强，能更好地克服疲劳感，让运动能力不断增强。因此，想要提高运动表现，可以从增强耐力开始。以下几个方法希望你一臂之力。

一点点积累。刚开始运动时，观察心率在最大心率（220—年龄）的60%—70%时，以多少配速完成了多少跑距，或在力量练习时完成的次数为多少。如果配速低、心率快，说明耐力不够好，可以通过高强度间隔训练、力量练习、降低跑速、提高步频（170—180步/分钟）等方式提高。通过训练，耐力会一点点积累，再以初始配速跑相同距离，如在同等心率下配速会有所加快，或在同等配速下，心率呈下降趋势，说明耐力提高了。

有意识延长时间或距离。训练是不断打破平衡，达到更高水平的过程。因此，训练不能只维持在一个负荷水平，要给身体新鲜刺激。比如，有些跑者平时工作日时间有限，往往会跑一个固定距离，到双休日时可适当增加跑距；力量训练时，优先选用小重量，逐渐增加训练次数。需注意，增加训练负荷并不意味着每次跑步都比上一次跑得更远，要阶段性地增加训练负荷，比如每周增加跑量控制在10%，这样耐力底子才会更扎实。

先慢后快原则。在运动尾声增加训练强度，比如跑步时最后1—2公里进行加速跑、冲刺10—20秒，但最长不超过两分钟，或在力量训练快结束时，快速做2次动作。这种“先慢后快”的训练模式可以有效提高对抗疲劳的能力、激发运动者的潜能、有效训练肌肉快速伸缩能力，而且在训练尾声提速，可以在心肺达到一定水平的基础上再调动再提升，打破原有平衡，产生新的刺激，对提升耐力十分有价值。

此外，如果身体只以一种固定节奏或强度运动，久而久之，神经肌肉会适应这种模式，当身体想要以别的强度或模式运动时，就会出现神经无法有效支配肌肉的尴尬，比如跑步想快快不了，想慢慢不了。但要强调，在训练中不要尽100%力气跑，否则在最后阶段不仅难以做到提速，即使做到了也很容易受伤。▲



快乐养老

摔过一次内心紧张 不愿活动害怕拥挤 一半老人有“跌倒恐惧”

北京老年医院护理部副主任护师 罗昌春

老年人全身机能减退，维持自身稳态的能力下降，对外在环境的变化无法及时做出反应，会导致步态不稳，容易跌倒。除了对躯体造成伤害外，跌倒对老年人心理的影响更不容忽视，其中最主要的就是跌倒恐惧。

跌倒恐惧是一种对跌倒的过度关注，很多老年人跌倒一次后，内心会战战兢兢，担心再次出现意外，变得不愿意活动，害怕拥挤的地方等。这种心理创伤常发生在65岁以上老年人中，约50%没有跌倒史的老年人也有跌倒恐惧。据统计，我国社区老年人害怕跌倒的比例达41%~65%。以下几种老年人更容易出现这种情况：

1.有跌倒史；2.高龄、女性、无配偶、文化程度低、独居；3.自理能力差；4.使用助行器；5.有焦虑、抑郁情绪；6.患有3种以上慢性疾病。此外，能引起老年人平衡能力、肌力下降的疾病，均会导致一定程度的跌倒恐惧，如髋部骨折、帕金森、脑卒中、肌少症、糖尿病、高血压、骨质疏松、视力下降、感觉障碍、认知功能退化等。

跌倒恐惧会导致老年人久坐增加，外出减少，社交受限，同时伴有机体功能退化、肌肉萎缩和平衡不良，进而导致废用综合征，这是一个恶性循环的开始，可能比跌倒本身的伤害更加深远，严重影响着老年人的身心健康和生活质量。

跌倒恐惧不只局限在老年人身上，照顾者害怕老年人跌倒的比例也高达73%。很多人因此秉持“静养”文化，认为只有让老年人坐着或躺着才安全，常常会限制老年人外出，导致老年人活动量减少、行动能力逐渐下降，更易诱发跌倒。

因此，人们需要早期识别这种健康问题，并及时纠正。从心理特征上看，跌倒恐惧主要表现为强烈的恐惧感、对相关活动缺乏信心、焦虑等负面情绪以及过度担忧；从行为特征上看，主要表现为不愿意动、拒绝参加社会活动、常常静坐或卧床、回避行为明显等。

国际跌倒效能评估表是目前使用最广泛的跌倒恐惧评估表，其中包括16项活动：打扫房间、穿脱衣服、准备简单的饭菜、洗澡、购物、从椅子上站起来或坐下、爬楼梯、听电话、拜访亲友、参加社会活动、散步、伸手拿高过头顶的东西、在滑的路面上行走、在拥挤的人群中行走、在不平整的路面上行走、上下



斜坡。（见二维码）

每项活动分为完全不害怕、有点害怕、相当害怕、非常害怕4个程度，分别计为1分、2分、3分、4分，总分为所有项目得分之和，最低16分，最高64分，得分越高，表示恐惧程度越高。

缓解跌倒恐惧，需要老年人和照顾者的共同努力，建议大家尝试以下两种方法。

认知行为疗法。许多老年人的恐惧源于对跌倒的错误认知，比如“只要运动就会摔倒”“只要摔倒就会骨折”等。认知行为疗法是通过纠正老年人的看法与态度，减少他们对跌倒的恐惧，并让老年人在行为上做出改变，勇敢地动起来。

运动干预。运动干预是通过平衡训练、力量训练等，改善老年人的平衡能力、强化腿部肌肉，预防跌倒，进而减少恐惧。除了打太极拳、跳广场舞等方式，也可尝试以下3个简单的动作。

侧面提腿。单腿站立，另一条腿向侧面提起，保持5秒后换另一边，重复8次，有助于改善稳定性。注意保护承重腿，若有不适要及时中止。

爬楼梯。上下楼梯时注意抓紧扶手，这个动作能让老年人在起伏不平的地面行走时，步伐更加稳定。

坐立运动。双膝略微分开，缓慢地从座椅上站起，可适当增加难度，如双手交叉抱于胸前，或向前伸出双臂，与肩膀同高，然后进行坐立运动，重复数次，以自身能耐受的程度为宜。这个动作可以让老年人在改变体位，如从椅子或坐便器上站起、坐下时，更能保持平衡。▲



她声音颤抖，“你真的原谅我，说，说你不计较。”
“我所需要的，不过是与你在一起，评论如何，不值一晒。”
“但那不是正确的评论，是受贿

亦舒 著

激动。
“因为你不喜欢，你不是以为我会做任何你不喜欢的事吧？”
“你真的为我牺牲了。”
“静一静，静一静，廖怡，廖

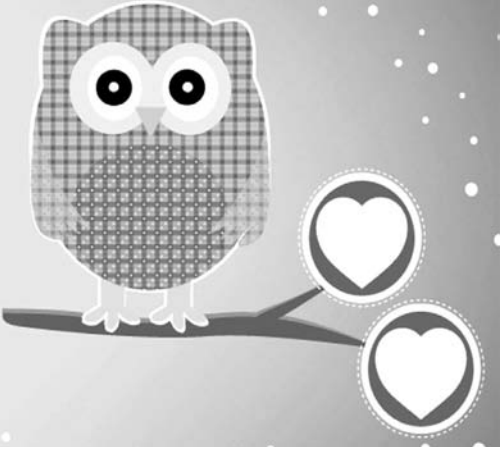
后故意歪曲事实。”
檀中恕沉默。
“我扼杀你的事业，把你拘在身边，你原谅我？”
檀中恕说：“我有檀氏画廊，已是任何人梦寐以求的事业。”
“但你从此以后没有作过画。”她有点

怡，请勿无中生有。”
她惨淡地笑，轻轻抚摸他的浓眉，“我俩似着了魔，中恕，我俩不能自己。”
“够了，你得休息了。”
“休息，永久安息的日子都已近在眉睫，何用心急。”
檀中恕恼怒，“为什么要这样说！”
“请不要否定事实，”她恳求他，“请接受它。”
“明朝我们去长岛寻访一位隐居的中医，他定有办法。”
“中恕，我很累，我不想再去，这一年内我们已看遍全世界的名医……”
“请你再努力一次。”
“何必再折腾。”
“为我。”
她想了很久很久，终于说：“好

的，为你。”
檀中恕轻轻把廖怡的轮椅推进房去。
窗外已经漾漾亮。
早晨清凉的空气使瓶中一大束白玫瑰更加芬芳。
勤勤根本不愿意起床。
她老认为床褥之上，地毯之下，就是她的家乡。
但是别担心，张怀德自有办法，连她都没想到会做起保姆来。
“起来，脸蛋睡肿了不好看。”
“我不关心。”
“小姐，八点钟了。”
“招待会是十一点。”
张怀德老实不客气把一条湿漉漉的冷毛巾搭向勤勤脸上。
勤勤静了三秒钟，才嚎叫起来，她终于醒来了。

■ (54)

人生感悟



当你饿的时候；
有的人会把馒头分你一半：这是友情。
有的人会把馒头让给你先吃：这是爱情。
有的人会把馒头全给你：这是亲情。
有的人会把馒头藏了起来；
对你说他也饿：这就是社会。



那怪人道：“你这孩儿甚是聪明，一教便会，比我当年亲生的儿子还要伶俐。唉！孩儿啊！”
想到亡故的儿子，眼中不禁湿润，抚摸杨过的头，微微叹息。杨过自幼没有父亲，母亲也在他十一岁那年染病身亡。穆念慈临死之时，说他父亲死在嘉兴铁枪庙里，要他将她遗体火化了，去葬在嘉兴铁枪庙外。杨过遵奉母亲遗命办理，从此流落嘉兴，住在这破窑之中，偷鸡摸狗的混日子。穆念慈虽曾传过他一些武功的入门功夫，但她自己本就功夫不甚高，去世时杨过又尚幼小，实是没能教得了多少。这几年来，杨过到处遭人白眼，受人欺辱，那怪人与他素不相识，居然对他这等好法。眼见他对自己真情流露，心中极是感动，纵身一跃，抱住了他脖子，叫道：“爸爸，爸爸！”他从两三岁起就盼望有个爱怜他、保护他的父亲。有时睡梦之中，突然有了个慈爱的英雄父亲，但一觉醒来，这父亲却又不知去向，常常因此而大哭一场。此刻多年心愿忽而得偿，于这两声“爸爸”之中，满腔孺慕之意尽情发泄了出来，再也不想在心中讨还便宜了。杨过固然大为激动，那怪人心中却只有比他更是欢喜。两人初遇之时，杨过被逼认他为父，心中实是一百个不愿意。

■ (30)

此时两人心灵交通，当真是亲若父子，但觉对方若有危难，自己就是为他死了也所甘愿。那怪人大叫大笑，说道：“好孩子，好孩子，乖儿子，再叫一声爸爸。”
杨过依言叫了两声，靠在他的身上。
那怪人笑道：“乖儿子，来，我把生平最得意的武功传给你。”说着蹲低身子，口中咕咕咕的叫了三声，双手推出，但听轰的一声巨响，面前半堵土墙应手而倒，只激得灰泥弥漫，尘土飞扬。杨过只瞧得目瞪口呆，伸出了舌头，惊喜交集，问道：“那是甚么功夫，我学得会吗？”
怪人道：“这叫做蛤蟆功，只要你肯下苦功，自然学得会。”
杨过道：“我学会之后，再没人欺侮我了么？”
那怪人双眉上扬，叫道：“谁敢欺侮我儿子，我抽他的筋，剥他的皮。”
这个怪人，自然便是西毒欧阳锋了。他自于华山论剑之役被黄蓉用计逼疯，十余年来走遍了天涯海角，不住思索：“我到底是谁？”
凡是景物依稀熟稔之地，他必多所逗留，只盼能找到自己，这几个月来他一直耽在嘉兴，便是由此。
近年来他逆练九阴真经，内力大有进境，脑子也已清醒得多，虽然仍是疯疯癫癫，许多旧事却已逐步一一记起，只是自己到底是谁，却始终想不起来。当下欧阳锋将修习蛤蟆功的入门心法传授了杨过，他这蛤蟆功是天下武学中的绝顶功夫，变化精微，奥妙无穷。内功的修习更是艰难无比，练得稍有不对，不免身受重伤，甚或吐血身亡，以致当年连亲生儿子欧阳克亦未传授。此时他心情激动，加之神智迷糊，不分轻重，竟毫不顾忌的教了这新收的义子。杨过武功没有根柢，虽将入门口诀牢牢记住了，却又怎能领会得其中意思？偏生他聪明伶俐，于不明白处自出心裁的强作解入。



就要冲上去和唐玥拼命，只是被还有些理智的卫亦恒给拉了过来。
“木头你干什么，把剑收起来。”他们还指望着他给王爷看病呢，现在还不是撕破脸的时候。唐玥淡然地看了一眼怒气冲冲的赵霖，似笑非笑地对凤君曜说道：“厉王，你的下属实在太忠心了，在下害怕到时治好王爷的病以后，有些人会不遵守协议对在下还有天涯阁中的人肆意报复，那就得不偿失了。当然，在下说的不是王爷，王爷一向重承若相信不会违背诺言，不过，王爷的下属认为是在下故意和王爷做对不给王爷看病，他们一心想为王爷讨回公道，难免会做出过激的事情来，在下想了想貌似这桩生意很不合算，在下胆小有点退怯了。”
她这一席话，动之以情晓之以理，完全把自己放在受害者的位置上。凤君曜捏了捏拳头，一脸淡漠地道：“陌阁主尽管放心，本王和本王的属下都会遵从协议，也不会让人去打杀天涯阁中的人。”

■ (85)

“敢问陌阁主前几天为何不愿出来替我们王爷看病，若是嫌诊金少大可说出来，大家都好商量，却不想陌阁主竟然避而不见。”卫亦恒语气冷硬，心头的怒意依旧未平。虽然从亦航的推断中得知救王爷的人是陌天涯。但想到王爷病危的那几日，他们上天涯阁苦苦哀求，用了不知多少方法都无果，那几天对他们来说就是黑色地狱。当然，救不救都是人家自己的事，可是想到王爷差点死掉，他就恨不得刮了陌天涯。赵霖也同样怒视着陌天涯，一张脸黑的可以滴出墨汁来。

他还将手按在腰间的剑上，大有要砍了唐玥的趋势。即便是那些丫鬟下人们也个个面露怒意，极力隐忍着想和唐玥拼命的冲动。一时间，屋内的温度下降了几十度，明明有上好的紫檀燃烧着，却让人感觉到阴森森的气息。唐玥对此浑然不在意，悠哉地喝了一口茶，点头赞道：“好茶，也只有厉王府才有这种极品云耳茶。”
“陌天涯，你没听到阿恒问你话吗。”赵霖见唐玥在他们愤怒之下还能悠哉的品茶，彻底怒了。
“没听见。”
“你……”赵霖怒发冲冠喇的抽出宝剑，



他在胡说的肩膀上拍了两下，扶着胡说起来。
胡说望着温宝裕，仍然是一脸求助的神色，好像也忘了温宝裕刚才是怎样对他的。温宝裕向胡说道：“你放心，包在我身上，将那女郎找出来。别

出来。
戈壁沙漠则更像是完全没有听到温宝裕的话一样，走向前去详细检查那装置消失之后的那个空间。
红绫的反应和我们不同。

她听了温宝裕的话之后，大声道：“小宝，你绝对找不出那位姑娘来，你向胡说打包票，无非是以为从长老那里，可以有线索！”
红绫的话，令我心中一凛……我千不愿、万不愿任何事情和那个长老发生关系，却偏偏兜来兜去，又会和长老有了关系！后来白素说，当我们看到那美人，发现和肯定她是蓝种人的时候。甚至于更早，听到岩石叙述，说到蓝种人的时候，就应该想到事情不可避免会和长老发生联系，因为长老和蓝色外星人是当年改造地球环境的伙伴。而如今在地球上，能够知道一些

蓝色外星人或蓝种人来龙去脉的，也只有长老一个。所以不论事情如何发展，都最后会和长老发生关系。
当时我听得红绫这样说，心中相当紧张，因为长老的“大量消灭地球人口论”实在非常可怕。温宝裕望向红绫，也大声道：“是，我不能，长老能！我要搜集所有可能搜集的资料，将资料提供给长老，他就能分析出究竟是怎么一回事来！”
我并不认为长老一定能够找出事情的缘由来，然而也不能不承认只有长老能够提供进一步的事实。所以我并不反对温宝裕的说法。

■ (117)

印尼队夺冠引爆全国狂欢 球员水枪庆祝球迷欢呼

【美都新闻网10月7日电】印尼国家队夺冠后，一段发生在赛后新闻发布会上的趣味庆祝画面引发关注。

据美都电视台10月6日报道，几名国家队球员竟带着水枪闯入正在举行的新闻发布会现场，他们拿着水枪，对着主教练和埃尔坎一阵喷水。

面对突如其来的“袭击”，被淋得全身湿透的埃尔坎随即拿起水瓶，用水进行反击，现场氛围热闹喜庆。

当天的决赛，印尼各地的球迷都在观看比赛。在比赛现场，当门将埃米尔成功扑出泰国队的点球后，现场的球迷顿时爆发出热烈的欢呼声。

西爪哇省茂物市的数千名民众在茂物市政厅广场上高呼“印度

尼西亚”。随着印尼队战胜泰国，球迷们原本紧张的表情也转为兴奋和喜悦。

三宝垄的数千名球迷在中爪哇省政府办公区共同观看决赛。随着紧张的比赛节奏，现场球迷的情绪也是不断变化。当印尼队夺冠的一瞬间，现场瞬间爆发出热烈的欢呼声。

国足排名上升

夺冠后，印尼国家队在最新国际足联排名中上升一位。

根据周二公布的国际足联官方排名，印尼队以1166.50分位列第117位，这得益于他们在东盟杯

中获得的9.45分。

国际足联指出，印尼队在首场比赛中战胜新加坡队，获得4.12分；随后与马来西亚队0—0战平，扣除0.66分。

在第三场比赛中，印尼队以9—2大胜孟加拉国队，获得2.66分。最终，在与泰国队的决赛中，印尼队通过点球大战4—2获胜，获得3.35分。

印尼在东盟杯中获得的总积分使其排名上升至第117位，超过了排名下滑至第118位的苏丹（积1156.74分）。

与此同时，尽管泰国在决赛中负于印尼，但其排名也有所提升。



印尼国家队赢得东盟杯冠军。图片：安塔拉通讯社

这场失利使泰国损失了0.85分，93位，超过了排名下滑至第94位的中国（积1247.42分）。

梅西谢幕战独造3球，铁卫破僵帕斯世界波，阿根廷3—0贝宁

【网易体育电】10月7日，潘帕斯雄鹰阿根廷在主场迎来一场万众瞩目的热身赛，对阵世界排名只有93位的贝宁，本场比赛阿根廷攻势如潮，但上半场却始终无法攻破对方的球门，下半场在贝宁球员体能下滑后，潘帕斯雄鹰进一步掌控比赛，最终靠着梅西独造3球的发挥，阿根廷3—0在主场取得大捷。

比赛看点

两支球队实力差距悬殊，这也让胜负几乎没有任何悬念，之所以能够吸引众多球迷的关注，原因也很简单，那就是这一场比赛是球王梅西，在阿根廷国家队的谢幕之战，能否用一场胜利，来给自己21年的国家队生涯画上圆满句号，也就成为了球迷最为关心的话题。

比赛回顾

第6分钟，梅西右路假动作晃开防守球员后，将球传到另外一侧，但是被防守球员头球解围。

第7分钟，梅西禁区左侧兜射远角，被贝宁门将没收。

第14分钟，梅西突然前插，但队友的挑传力量太大，皮球被客队门将率先拿到。

第17分钟，场面被动的贝宁，完成了开场后第一次有威胁的进攻，左侧角球开出后，拓辛门前抢点头球，但

没有压住高出横梁出界。

第19分钟，贝宁卷土重来，奥莱坦门前包抄绝佳机会踢偏。

第24分钟，阿根廷长传找梅西，后者门前的铲射稍稍偏出。

第27分钟，阿根廷获得一个前场定位球的机会，梅西直接起脚轰门，被对方门将飞身扑出。

第33分钟，劳塔罗马丁内斯左路外脚背传中，成功将球传给了梅西，可惜球王的凌空扫射擦着立柱出界。

第44分钟，回撤到中场拿球的梅西，一脚手术刀直塞，打穿了贝宁的防线，小蜘蛛阿尔瓦雷斯的射门被客队门将封堵。

第48分钟，梅西开出左侧角球，同样迎来国家队谢幕战的铁卫奥塔门迪抢点破门，帮助阿根廷取得了1—0的领先。

第60分钟，梅西任意球直接攻门，依旧无法攻破贝宁门将的十指关。

第61分钟，梅西再次送出助攻，尼科帕斯大禁区前沿轰出一脚世界波，阿根廷将领先的优势扩大到了2球。

第69分钟，贾伊在贝宁禁区内被踢倒，主裁判果断给了阿根廷一个点球，梅西稳稳主罚命中，单场比赛完成了1射2传独造3球的神勇表现，将场比分定格为了3—0。

跟腱断裂赛季报销！76人官宣胡克波尔蒂将接受手术：可申请伤病特例

【网易体育电】10月7日，据名记Shams报道，76人内线球员阿里尔·胡克波尔蒂确诊右脚跟腱完全撕裂（断裂）。Shams表示，这次伤病将导致胡克波尔蒂缺席整个2026—27赛季。76人官方确认伤病消息，胡克波尔蒂将于今晚些时候接受手术。

伤病发生在周二比赛开场不到5分钟。当时胡克波尔蒂正在防守前尼克斯队友唐斯，拦截一次内线传球时，他突然倒地，立刻捂住右小腿后侧。这位24岁球员直接退出比赛。球队赢球后，主帅纳斯向记者透露，胡克波尔蒂将接受右脚跟腱影像检查。核磁共振结果出来后，这位进入生涯第三年的中锋以及他的新家，迎来了最坏的结果。

胡克波尔蒂是2024年选秀大会第58顺位新秀，此前在尼克斯效力两个赛季，在上赛季夺冠阵容里，是唐斯与米切尔·罗宾逊之后的第三中锋。他一共为

尼克斯出战79场常规赛，场均登场9.1分钟，贡献2.1分、2.7篮板。

今年夏天，76人利用双年特例，和胡克波尔蒂签下一份一年340万美元的合同。原本球队计划让他与阿德姆·博纳竞争乔尔·恩比德身后的替补中锋出场时间。但随着胡克波尔蒂受伤，球队不得不另寻人选来补强五号位深度。

对76人而言雪上加霜的是，正如我们今日早些时候分析的，球队距离第一土豪线硬帽仅差183万美元。这意味着，除非做出降薪操作，否则球队无法填满预期常规赛15人大名单的最后一个名额。一份老将底薪合同的薪资占用空间约为245万美元。

交易是释放部分薪资空间的办法之一。裁掉贾巴里·沃克是另一个选择，这名前锋的底薪合同仅有25万美元是受保障部分。不过沃克也可能成为纳斯队内备选的五号位人选，教练大概

率会尝试让迪恩·韦德、多米尼克·巴洛以及沃克客串小球中锋。

如果76人无法腾出足够空间签下自由球员，他们至少要等到12月5日才能增补第15名球员。到那时，按比例折算后的老将底薪合同薪资占用约182万美元，可以控制在第一土豪线之下。

目前费城除了乐福与吕佩尔之外，还有一个双向合同名额空缺，用这个名额签下一名中锋会是合理选择。训练营受邀球员塔科·法尔持有一份非保障Exhibit10合同，是双向合同潜在人选；不过他上周左腿拉伤，季前赛可能全程无法出战。

76人可以为胡克波尔蒂申请伤病特例（DPE），大概率能够获批。但这份特例金额仅170万美元，只有胡克波尔蒂薪资的一半，现阶段对球队帮助有限。如果赛季后期球队想签下自由球员，且剩余赛季合同金额高于折算底薪，这份特例届时或许能派上用场。

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-2座	SUITE-3座	DELUXE-6座	DANDELION 1	
ADY DHARMA TOH 男71岁 10月11日 09:30出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	NATAL KRISTIAN TO 男36岁 10月10日 07:30出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	GINAH 女89岁 10月09日09:30出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	LELY 女66岁 10月09日09:00出殡 安葬于得卡亚路尔坟场之阳	
DANDELION 2	DANDELION 3	DANDELION 4	日葵花座	兰花座
BUNARWAN KOTO 男63岁 10月09日09:00出殡 火化于王宫火葬场	FUI KHONG 男58岁 10月09日出殡 火化于王宫火葬场	THAMRIN SARDI 男56岁 10月10日09:00出殡 火化于王宫火葬场	ONG GIOK GUAN 女75岁 10月09日09:30出殡 安葬于本托朗岸坟场之阳	EDY HENDRY JANA 男82岁 10月10日10:30出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场
富贵花座	莲花座	第18座	第21-22座	第23-24座
TJHAI TJHON HIN 男83岁 10月09日 10:30出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	INJO GIOK JAN 女82岁 10月09日 12:30出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	JAYA JI' IN 男64岁 安葬于本托朗岸坟场之阳	YANA 女68岁 10月09日07:30出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	LIM SIOE MOY 女89岁 10月10日10:00出殡 安葬于SELAPAJANG坟场之阳

生命时报

传播健康理念 介绍养生知识

印度尼西亚
商報
INDONESIA SHANG BAO

吃出健康

带“糯”字的、磨成粉的、加了糖的三类杂粮升糖快

吴阶平医学基金会营养学部委员 刘 明

吃杂粮有助控血糖的观念早已深入人心，但也有人发现，吃了之后没啥效果，甚至血糖越来越高，这实际上与没选对品种和烹调方式有关。以下3类“杂粮”升糖速度快，血糖高的人尤其要注意。

带“糯”字的杂粮。很多粮食有糯性和非糯性之分，如大米、小米、玉米、高粱等。跟非糯性品种相比，糯小米、糯玉米、糯高粱等糯性品种烹调之后口感软糯、黏黏的，因此也常被称为黏小米、黏玉米、黏高粱。同种粮食中，糯性品种消化速度显著高于非糯性品种，原因在于它们所含的淀粉类型不同。按照葡萄糖的连接方式，淀粉被分为“直链淀粉”和“

支链淀粉”。直链淀粉像一条长长的“绳子”，淀粉酶把它剪成小段比较费时费力。支链淀粉有很多支链，淀粉酶可以从多个角度同时下手剪切，葡萄糖分子释放的速度更快，更容易升血糖。因此，血糖高的人应该少选名字里带“糯”字的杂粮。如果喜欢黏糯的口感，建议选择燕麦，其黏黏的口感跟支链淀粉没有关系，起作用的是β葡聚糖，这种膳食纤维不能被人体消化吸收，不但不升高血糖，还有助于减缓血糖和血脂升高。此外，血糖高的人还要少吃糯米制品，比如糯米糕、糯米鸡、荷叶糯米饭等，数据显示，这些食物的升糖指数接近甚至超过葡萄糖，会导致

血糖剧烈波动。

“精”加工的杂粮。有些杂粮虽然本身升糖指数低，但经过加工之后，升血糖速度大大升高，常见的有以下几种。一是速食燕麦片。这种燕麦片是经过预熟化处理的，不需要煮，直接用热水冲一下就能吃了。但加工过程中会破坏β葡聚糖，导致延缓餐后血糖上升的效果减弱。为了改善口感，有些产品还加了糖、麦芽糊精等配料，进一步提高了升糖指数。二是杂粮粉或杂粮糊糊。淀粉类食物的颗粒越细碎，加热越彻底，消化速度就越快。研究显示，红小豆和燕麦常压煮熟后的升糖指数分别为25和61，而在焙烤打粉用沸水冲糊后，分别上升到75和82

。三是加了糖的八宝粥。八宝粥虽然食材丰富，但市面上的大多数产品都加了大量糖。比如，某品牌八宝粥的配料表显示，排名前三的配料依次为水、白砂糖、糯米。白砂糖和糯米都会快速升高血糖，经常喝这样的八宝粥必然导致血糖越来越高。

“伪”杂粮食品。如今市场上，很多食品虽然名字带全麦、杂粮，但那仅仅是噱头，比如有些全麦面包和全麦馒头只放了少量麸皮，玉米馒头只加了一点玉米面，它们本质上都还是松松软软的白馒头。玉米饼不仅以白面为主，还加入了泡打粉，导致消化速度特别快，血糖反应相当高，类似的还有紫米发糕、玉米发糕等。



为了软化纤维，使其口感更好，杂粮饼干往往需要加大量油和糖，进而导致热量超标，升糖速度变快。

要想控好血糖，吃杂粮要注意以下几点。第一，选对品种。多选“麦”和“豆”。燕麦、大麦、黑麦、荞麦等“麦”类，以及红豆、绿豆、豌豆、蚕豆、芸豆、鹰嘴豆等“豆”类杂粮升糖指数更低，非常适合血糖高的人群。第二，吃够数量。杂粮吃得少，起不到控糖作用。《中国居民膳食指南（2022）》建议，成人应每天吃50—100克全

谷物和杂豆，占到主食的1/4~1/2。第三，找好搭档。想喝甜味粥的人，可以加点红枣、桂圆等天然果干。还可以把炒香的芝麻、花生碎、核桃碎、松子、瓜子仁等加入杂粮粥中，给粥增香的同时，有助控制血糖。第四，合理烹调。除了不磨成粉、打成糊糊喝之外，血糖高的人也别把杂粮粥熬得太软烂，更不要加碱。加碱不但破坏杂粮中的B族维生素、多酚类等有益健康的物质，还会加强淀粉的糊化作用，让血糖升高更快。▲

生儿育女

母乳喂养如何保质保量 充分排空才多产 月子营养要跟上

北京协和医院临床营养科副主任 刘燕萍



母乳是妈妈送给宝宝的第一份礼物。有些妈妈生完孩子后，发现自己的奶水不够多，担心喂不饱孩子。尤其是看到其他妈妈不仅能喂饱宝宝，还能存满家里的冰箱，更感到焦虑。为什么自己奶水不足？

其实，新妈妈们不用过于着急。分娩后，产妇体内的泌乳素激增，宝宝每次吸吮乳头时，还会不断刺激泌乳素的产生。乳汁的分泌量会跟随宝宝的需求而变化，呈现一个逐渐增量的过程。刚出生的几天，宝宝胃容量小，每次吸吮对乳腺的排空作用有限，大约仅有20—50毫升，全天下来也不过200—300毫升；到2周后能够达到500毫升左右；之后还会进一步增加，每天可以达到700—800毫升；峰值乳量（一般可达到每天800毫升左右）会在生产1个月以后达成，持续到产后6个月—1年。新妈妈不必操之过急，应尽量保证宝宝直接吮吸，不要使用吸奶器替代。

乳汁量的多少，还取决于喂养习惯。在哺乳时经常出现这样的情形，宝宝的吸吮刺激了双侧乳汁排泌，单侧乳房尚未充分吸空时，对侧已经喷涌如注，妈妈就连忙将孩子换到对侧去喂。如此一来，两侧的乳房都没

有被充分吸空，宝宝就饱了，然后入睡了。然而，乳腺的容量不大，乳腺管盈满后就会反馈性地停止分泌，等排空后才会重启泌乳。也就是说，要想提高乳汁分泌量，必须反复、充分地排空，才能最大限度地发挥“产能”。还要注意，每次泌乳，先排出的乳汁虽然蛋白质含量高，但脂肪含量、能量密度相对较低，如果总是不能吸空乳房，吃不到后面几口奶，宝宝增重就会受到制约。

除此以外，乳汁的分泌也与母亲的内分泌状况有关。支撑乳腺发育的内分泌环境是很关键的，高雄激素水平、体内脂肪过多，曾因乳腺疾病接受过外科治疗等，都会影响乳腺在孕期的适应性改变，继而干扰产后泌乳。有些人孕期的乳腺发育虽然没有问题，但如果产后开奶延迟，还伴有恶露不净，会直接干扰泌乳的内分泌环境，影响泌乳。

乳汁的量固然重要，乳汁的质也需要达标。有些营养素，如维生素D、铁主要依靠孕晚期在宫内的储存和积累获取，不会因为乳汁营养降低而影响到宝宝，但碘、维生素A、锌、钙、磷、DHA、磷脂、多种水溶性维生素（叶酸、胆碱等）在乳汁里的含量会直接受到母亲营养状态的制约，且这些营养元素宝宝在出生前往往未能获得充分的补给（孕晚期妈妈通常就已经存在缺乏）。妈妈的饮食要保证这些营养，否则宝宝就会因缺乏营养而出现问题或疾病，如腹泻、湿疹、发育落后等；妈妈也会发生脱发、贫血、骨量减少、肌肉无力、关节酸痛等症状。做月子、吃月子餐，一方面是保障新妈妈康复，另一方面是为了让母乳营养达标。需要注意的是，新妈妈不仅要在月子中注意营养，更要确保整个哺乳期的营养均衡。▲

家庭医生

几乎没有症状 定期复查即可 多数肝囊肿不长大不癌变

华中科技大学同济医院肝胆外科副主任医师 项 帅 □黄 昭

肝病门诊中，肝囊肿是一种常见的良性疾病，虽然名字带着“肿”字，但与肿瘤尤其是恶性肿瘤不是一回事。其中，单纯性肝囊肿（以下称为“肝囊肿”）最为多见，一般是先天的，不会长大。

肝囊肿就像肝脏里长出一个“水气球”，由一层薄而光滑的纤维膜包裹着清亮液体形成，可单个出现，也可多个同时存在，常见于肝右叶。临床中，肝囊肿常在患者做B超检查时偶然发现，在20—50岁人群，以及女性中多见。目前，肝囊肿的病因不是很明确，通常认为与先天胆管发育

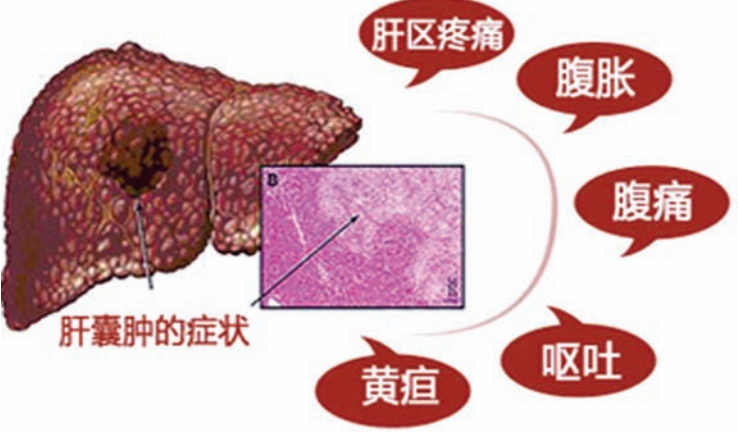
异常或肝内淋巴管发育障碍有关。

发现了肝囊肿，不必过于担心。有且只有约5%的肝囊肿会有症状，其他的可能长期或终身无表现，更没有癌变风险，不需做任何治疗，定期进行腹部彩超检查即可。小的囊肿，比如直径小于5厘米的，可1—2年复查一次；囊肿比较大的，半年到1年复查一次为妥，主要目的是监测肝囊肿是否有变化。

有少数肝囊肿可能会逐渐长大，一旦囊肿直径大于10厘米，即为巨大肝囊肿，可引发压迫症状；小部分肝囊肿的囊壁血管可能出

现破裂，造成囊内出血，有时无明显症状，有时会出现剧痛、腹胀、恶心、呕吐等症状，需及时找外科医生治疗。常见的手术治疗包括囊肿穿刺抽液硬化治疗、腹腔镜或开腹囊肿去顶减压术，以及肝部分切除术。此外，如果肝囊肿发生感染，可出现肝区疼痛、发热，需及时进行抗感染治疗。

需要注意的是，单纯性肝囊肿必须和其他类型的肝囊肿鉴别。比如，寄生虫性肝囊肿是寄生虫寄生在肝脏内引发的，较为常见的是“肝包虫病”，需服药或手术治疗；多发性肝囊肿（又称“多囊肝”），是一种遗传性疾病，囊肿可能遍布全肝，会引发明显压迫症状，晚期患者可出现肝功能受损，引起腹水、黄疸等；结石梗阻或胆管发炎可引发胆管囊状扩张，被称为炎症性肝囊肿；肿瘤性肝囊肿（也称“囊腺癌”），严格意义上已不属于肝囊肿，只是癌细胞分泌了很多黏液形成了囊性结构，看着像囊肿。怀疑肿瘤的患者可进行增强CT、磁共振检查，以期早发现早治疗。▲



心理门诊

积极乐观朋友多 着眼未来有目标 四类人能浴火重生

国家卫健委心理治疗师 郭 瑞

没有人的一生是一帆风顺的，总会遇到这样那样的挑战、挫折。面对困难，有的人能够迎难而上，有的人却千方百计逃避；挫折过后，有的人凤凰涅槃、浴火重生，有的人却深受打击、一蹶不振。差别在哪？

我们都了解“创伤后应激”这个概念，意思是遭受创伤性压力后，心里留下持久“疤痕”。而许多学者发现，还存在“创伤后成长”现象，意思是一些人经历苦

难后，非但没被打败，还发生了积极的心理变化，对生活抱有更高的热情，个人力量得到提升，建立了更深刻的情谊，获得更强的意义感，以及对未来充满希望。2019年的一项报告指出，有1/2的人能从重大打击中恢复并出现创伤性成长；2022年澳大利亚珀斯儿童医院的研究者发现，以下四类人最有可能获得创伤后成长。

1. 拥有强大的社会支持。受到打击时，有人能伸

出援手意义重大。那些拥有丰富人际关系，与亲人、朋友、同事等相处密切的人，更有可能寻求到高质量的帮助，把自己带离深渊。而且，不同的关系能提供看问题的不同角度、解决问题的不同方式，处于打击中的人能够快速地吸收、学习这些“知识”“技能”，从而获得更强大的实力，成为往后战胜类似困难的重要助力。因此，建议大家在平时就注意积累“人脉”，为自己织一张

能缓冲伤痛的人际网，同时也是一张为自己“兜底”的网，这张网的弹力甚至能让你飞得更高。

2. 积极的应对策略。一件“坏事”会产生何种后续影响，与你的应对策略有关。能够获得创伤后成长的人，通常能熟练应用三种方式：幽默、接纳和关注未来。能对不幸遭遇进行自嘲是一种高级智慧，就像网友说的“在玻璃渣里找糖”，苦中作乐、一笑而过，毕竟生活还得活下去。善于接纳的人很明白一个道理：不论是高兴或不高兴、满意或不满意，事实就在那里，不以人的意志为转移。与事实抗争是徒劳无益的，不如全然接纳，再想接下来能做和要做的事。另外，相比“死守”当下，能够展望未来的人更

容易走出困境。比如同样是遭受他人的背叛，有的人耿耿于怀，无时无刻不在讨伐对方的不忠不义；而另一些人，能总结经验，提醒自己以后不要再与类似的人打交道，提升了看人、识人的能力，有益未来发展出积极、和谐的关系。

3. 乐观的人格特质。有时“心大”是好事。能够从创伤中成长的人，会记住好的，忘掉不好的。如果你反复“咀嚼”痛苦而不能总结出更多经验，就应该“随他去”。这可能很难，因为创伤性经历通常包括失去和痛苦。但不论是何种经历，我们依然可以从中找到意义和目的，并以崭新的、更高的视角看待自己和世界。一些研究还发现，乐观的人不仅可以自助还可助人，可能是

因为他们更有可能寻求社会支持，处于更多的社交场合，也更乐意帮助他人。“保持乐观”是老生常谈的话题，大家都知道它的好处，重点是要有意识地去培养。多和乐观的人相处，向他们学习；写日记，分析消极事件里面的积极影响；有真正热爱的事情，从中汲取快乐“营养”；充分休息，不让大脑因疲惫而钻牛角尖等，都是可以尝试的办法。

4. 拥有信仰的人。“知道为什么而活的人能忍受任何一种生活。”这里的“信仰”不一定是宗教信仰，有明确的人生目标、知道自己的人生意义、拥有“使命感”的人，不容易让自己陷于一蹶不振的境地，奋力爬起来的他们会更坚定自己要走的路。▲