



你最忠实的伙伴  
Teman Setia Anda

# HARIAN INDONESIA

印度尼西亚 日報

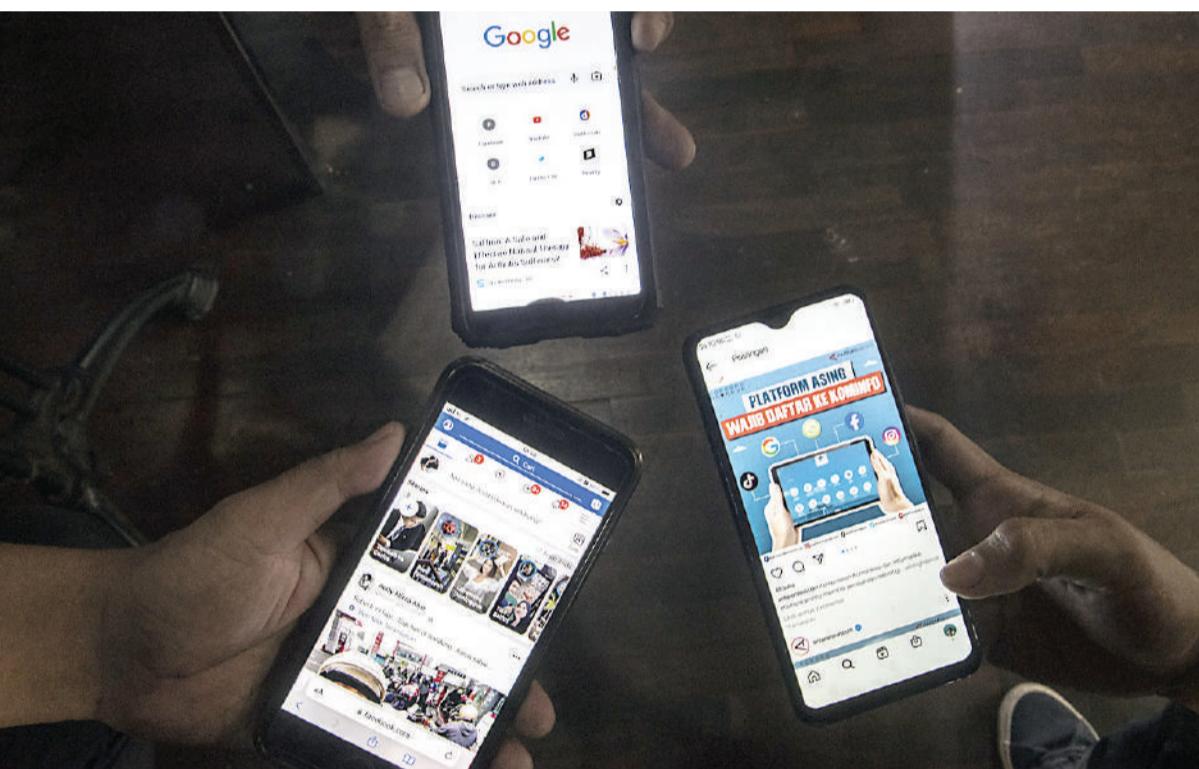
訂戶月費 : Rp100,000/- 零售 : Rp4,500/- (外省及外島另加寄費) [f/HarianIndonesiaHI](#) <https://www.harian-indonesia.com>

2022年7月23日 (星期六)

## 电信部启动制裁程序 暂封锁未注册私营PSE

(雅加达讯) 电信和信息部(Kemenkominfo)已开始对截至今年7月20日未注册的私营部门电子系统运营商(PSE)采取制裁行动。该制裁采用书面警告的形式。

电信和信息部信息应用司司长斯穆厄耳(Semuel Abrijani Pangerapan)表示,电信部已致函未在截止日期前通过在线单一提交(OSS)进行注册的私营部门电子系统运营商(PSE)。这封信包含一个警告,即PSE必须在五个个工作日内立即注册。



电信和信息部开始对未注册的私营部门电子系统运营商采取制裁行动。

他在周四(21日)的在线新闻发布会上说:“五个工作日,如果没有(注册),那么封锁过程就已经启动。”

斯穆厄耳解释说,电信部目前正在通过根据流量对私营PSE进行分组和收集数据。电信部已对100个最大流量的PSE进行数据采集。

于7月22日,电信部收集了我国最大1000次流量的PSE数据。接着是1万最大流量。

根据对印尼流量最大的100家PSE的数据收集,未注册的PSE包括Roblox、Opera

、LinkedIn、亚马逊、阿里巴巴、雅虎、必应、Steam、DOTA、Epic Games、Origin、Battle.net、Counter-Strike。

斯穆厄耳说:“他们被给予了五个工作日的最后通牒进行注册,否则将进入我们的封锁系统。”

他表示,封锁是暂时的。被封锁的PSE可以通过完成政府要求的所有规定来申请正常化。

对于谷歌,这家来自美国的科技公司此前已经注册了谷歌云(Google Cloud)。直到20日,PT Google Indonesia还注册了Youtube、谷歌搜索引擎、谷歌Play Store和谷歌地图。

斯穆厄耳指出,截至20日下午,已注册的私营PSE数量为8276家,其中包括8069家国内私营部门PSE私和207家具有外国法人实体的外国私营PSE。

他说:“这是最新数据,但仍在迅速增加。”

### 研究员: 政府需保护私人PSE数据

印尼政策研究中心(CIPS)研究员宾甘(PingkanAudrineKosijungan)表示,政府需要在法律层面制定法律来保护私人PSE数据和系统。

她说:“对数据和电子系统的访问与人权基本原则、个人数据保护以及PSE的商业机密的保护有关。”

宾甘评估私营PSE注册的义务,以约束平台开放并将其数据和系统的访问权交给政府。它容易受到个人数据泄露的影响。

他说:“必须再次审查2020年第5号电信和通



信部长条例(Permenkominfo)的实施是否符合人权、知识产权和保护个人数据的一般原则。”

社区研究和宣传研究所(ELSAM)研究员阿莉娅(Alia Yofira)也强调了注册的PSE必须遵守2020年第5号电信和通信部长条例。

阿莉娅认为,该法规的两个目标要求PSE提供对电子系统和数据的访问权限,即监督和执法。这可能会出现问题,因为个人数据保护法(PDP)尚未通过。这种情况有可能导致滥用权力。

她表示,要求获得监督的请求并未附带要求地区法院出具裁定书的义务。此请求仅以书面形式提交,并基于部门/机构的评估。

她解释说:“这个评估没有详细解释,如果政府部门/机构认为很重要,那么它必须遵守。”

(KP)

## 央行准备发行数码盾币 设计概念处定稿阶段



帕利表示,央行仍在筹备供数码盾币的三个方面。

(雅加达讯) 央行即将发布有关央行数字货币的概念设计,即数码盾币(Rupiah Digital)。在未正式发行用于交易的数码盾币之前,央行预先准备三方面。

央行总裁帕利·瓦尔齐约于周五(22日)在文告中表示,央行仍在筹备供数码盾币的三个方面。其中第一方面目前已完备,央行仍在定稿阶段以发布数码货币的设计概念。

第二方面,央行准备综合支付系统基础设施和金融市场,以便同数码盾币连接、集成互操作性。“第二是整合支付系统基建和金融市场,使能相互连接互联、集成互操作性。”

最后,在未发行数码盾币之前,应关注的是科技选项问题。帕利表示,按计划所设计的数码盾币概念将以批发形式发行。藉此,央行所发行数码盾币可用于各种合法的支付工具,如纸币形式的盾币。央行将发行数码盾币作为合法的支付工具。本国合法支付工具是符合基本法令(UUD)、货币法令及央行法令。

他强调,日后的数码盾币将具备特定的安全、设计和编码功能,就如目前市面上流通的印尼盾纸币。但在外表上观看数码盾币与印尼盾纸币仍有区别。

“原则上那是相同的,不过,外表形式上一个是纸

币,另一个数码式货币。何为数码式?即具备安全功能的编码,包括来自网络方面的安全功能等,还有数码印尼盾宝藏。”

按计划,为要分销数码盾币,央行将与各银行业及大型支付服务公司进行合作。

他强调,央行将分发我们所谓的批发,这意味着给大商家,无论是银行还是大型支付服务公司。当然,由于列举数码世界,日后我方将更多地关注银行业和大型支付服务公司。

### 央行维持3.5%利率不变

另一方面,央行在本月20日至21日所召开总裁理

事会会议中表决,再度维持3.5%的基准利率不变,因认为核心通胀仍能良好受控。此外,央行还决定保持定期存款利率仍旧为2.75%,及放贷利率依旧4.25%。

央行总裁帕利周四(21日)在有关央行总裁理事会会议决议案在线上新闻发布会上表示,该决定与预测在全球经济放缓影响下风险当中,核心通胀料将仍能受控呈一致性。

纵然如此,央行仍不断警惕通胀期望上升风险和今后的核心通胀表现,及加强回应融合货币政策,不论通过稳定盾值或加强货币与利率行动。

帕利指出,当局录志,今年6月核心通胀持于较去

年同期更低的年度方位,即2.63%。核心通胀是反映在国内经济中的供与求平衡率。

因此,他说,核心通胀年度增速2.63%,显示了虽然国内需求增高,但国内生产仍能满足供应。这就是核心通胀所反映来自基本面的通胀压力,仍能受到控制的原因。

有鉴于此,他本身乐观,核心通胀仍将在今年内仍能受控,或持稳于央行所预估范围内,即介于2%至4%,而不会超过4%。(MIM)

**冠病疫情數據**  
(截至 7 月 22 日)  
新增确诊 : 4384 例  
累计确诊 : 6158878 例  
累计治愈 : 5964196 例  
累计死亡 : 156893 例

**PERLINDUNGAN ANTI BACTERIAL 99%**

**Bagus™ Fresh 99**

**抗擊 LAWAN 新冠肺炎 COVID -19**

**SABUN CUCI TANGAN ANTI BACTERIAL 99%**

关注我们: [bagus.idn](#)

Tersedia di Supermarket & Minimarket terdekat anda

**Bagus™ Fresh 99**

**抗菌洗手液 99%**

**抗擊 LAWAN 新冠肺炎 COVID -19**

**SABUN CUCI TANGAN ANTI BACTERIAL 99%**

官方电商合作平台:  
**Shopee** **tokopedia** **JD.ID**



6名男子疑涉及间谍活动遭北加海军逮捕。

## 疑涉及间谍活动 北加海军逮捕6人

(努努干讯) 海军第二舰队司令部海上战斗群安塔拉特第28海军陆战队特遣队(Ambalat XXVIII TNI AL BKO GuspurlaKoarmada II) 逮捕了6名疑似外国间谍的人。这六人包括在北加里曼丹(Kaltara)的3名印尼公民和3名外国人。

根据国民军海军部队周四(21日)的官方声明,该三名印尼公民分别是EW(23岁)、TR(40岁)和YY(40岁)。同时,被拘留的三名外国人的缩名为LS(40岁)、HK(40岁)和BJ(45岁)。

逮捕始於在北加里曼丹努努干县北斯塔克镇SeiPancang哨所的守卫士兵莫哈马德·阿利夫海军陆战队二等兵,於周三(20日)看到一辆黑色汽车即将从哨站经过。

随后,阿利夫截停该车辆并检查车内的人员、文件和货物。车上一共有六个人,包括司机在内,都没有带任何货物。

经检查后,发现有外国籍公民。然后乘客和司机被指示下车并在哨所进行进一步检查。

随后,SeiPancang哨所指挥官维克托·阿吉·赫善托海军中尉检查了这些外国人所具备的文件和手机。

维克托·阿吉说:“他们的手机画廊(galeri)里有军事哨所、边境标志、国家边境哨所(PLBN)港口的照片,可以看到它们是如何被秘密拍摄的。”

针对这一发现,维克托·阿吉中尉向安塔拉特第28海军陆战队特遣队指挥官安德列斯·马纳卢海军上尉。他还联系了蛙兵部队指挥部(Kopaska)、国家情报局(BIN)、国军战略情报局(BAIS)、联合情报单位(SGI)、0911军分区情报单位、东斯塔克警分署和移民局,以进一步协调和处理。

安塔拉特第28海军陆战队特遣队指挥官安德列斯·马纳卢海军上尉说:“非法拍摄这些照片可能会受到2016年第19号电子信息和交易法(ITE)第19号的指控。此外,我们将这六人移交给斯塔克移民局,通过将肇事者交给努努干移民局进行进一步处理。”

关于这次逮捕,海军参谋长尤多·马尔戈诺海军上将下令海军士兵在他们服役的任何地方,始终邀请民众维护主权和安全。

尤多还要求印尼海军士兵时刻保持警惕,为环境做出积极贡献,并监督违法行为。(KP)

## 卫长冀高等教育研究能产生基于行业创新



卫生部长布迪(左)聆听工作人员的讲解。

(万隆讯) 卫生部长布迪·古纳迪·沙迪京于14日(周四)在万隆工艺学院(ITB)科学会议厅大楼,出席了卫长与ITB评议会的小组讨论论坛。

卫长布迪在ITB评议会(Senat)、董事会(Majeliswaliamanat)和ITB校长面前解释说,在大学开展创新研究的框架内,校园不能单独运作,需要与诸行业参与者的需求联系和匹配(link and match)。

他表示,这种方法在开展可持续创新研究和制定政策、技术以及对社区产生广泛而实际的影响方面更加高效和有效。

卫长布迪说:“从一开始,我们就必须与行业进行链接和匹配。因为其关键阈值(critical threshold)

就在那里,如果一旦进入这个行业就不存在,它就会倒塌。那就是一开始就必须匹配,如果在最后进行匹配则不能发展。这就是为什么我们要在工业界和大学之间建立一个紧密的生态系统,如果我们能一起工作就更好了。”

此外,除了与行业参与者融合和匹配外,卫生部长还强调了确定研究重点的重要性。这旨在使创新研究与现有需求保持一致,以便以后的研究成果能够有针对性和有效。

卫生部长举了一个例子,政府目前专注于处理在我国导致死亡一并成为最高融资的4种疾病,即心脏、癌症、中风和肾脏病。“这四种疾病目前正受到关注。”(KP)

因为它们是政府除了冠病、肺结核、艾滋病毒等其他传染病之外的双重负担。此外,对该病治疗的研究仍然有限。

在现有条件下,卫生部长鼓励研究创新,以产生具有促进性和预防性,并能够进行早期检测的健康设备。这项步骤,费用比根治性治疗或医院治疗便宜得多。

卫长说:“这种连续性就是我们想要建立的。因此,从大学开始,就可以阅读此时的优先事项和紧急需求。因为如果干预是针对医院的,那么预算会增加,所以最好以预防性促销来代替。”

他希望大学必须优化这一机会,以开展能够解决现在和未来国家和全球问题的研究。

ITB学术委员会主席赫马宛·克列斯诺·迪波佐诺表示,他将立即跟进卫生部长的指示和意见,与政府和行业参与者同步和合作,开展从上游到下游的研究,以便研究产品或服务可被更广泛的社区感受到。

赫马宛说:“来自ITB的我们正试图同步。其解决方案是我们必须从头开始。所以在我们瞄准目标之前,我们必须与行业相匹配,所以大学不能单独工作。为了满足卫生部在配备医疗设备方面的标准。”

他补充说,这项投入将成为ITB未来创新研究发展的一项准备。

“托靠主,ITB将能够做到这一点。与监管和扩大规模相关的技术障碍也是我们关注的问题。卫生部长也将帮助扩大研究规模。”(KP)

## 烟草印花税简化 非法香烟将猖獗

(雅加达讯) 泗水香烟企业家联合会(Gapero)主席苏莱曼·塔哈尔担忧,关于烟草产品或香烟印花税简化议题。

他阐明,当时,2012年我国设有15个层面的印花税目。但2021年192号财长条例削减了该印花税目变成剩下8个层面。

苏莱曼17日(周日)在文告中表示,该印花税简化即降低了合法香烟或贴上印花税带香烟的生产量。相反的,印花税简化与调升,将与非法香烟的行销量成正比。“当时,2019年印花税尚未调升、也无简化,非法香烟的销量经历了明显的降幅。”

据最近传闻,丝丽财长将持续简化香烟印花税措施直至变成5个层面。其中所着重方面针对机器制产丁香烟(SK)和机器制白烟(SPM)、统一化1A和1B手操丁香烟(SKT),并下调限定配额从原先300万支降至

200万支。

岩望市长阿迪·威勃沃参与评论香烟印花税问题嚣张全城。他期望,所落实自烟草产品印花税收(DBHCHT)的成果分享,可符合原先所宣告DBHCHT的目标。

他阐明,岩望市潜能所获烟草产品印花税收达170亿盾。今年将增至210亿盾。“此将成为我们或对地方政府在符合已宣告分配DBHCHT的目标挑战。”

印花税成为对控制烟草的工具是为了减少儿童吸烟者的流行,如果以致保持目前的印花税制度和结构,国家收入将被视为无效的。

因我国印花税制度仍错综复杂,及作为税率归类依据所限定生产量仍被滥用,以致香烟价格仍能为孩童所买得起。其结果,政府所抑制儿童吸烟者流行率届2024年达8.7%无法谋致。(MIM)

▼佐科威总统再次强调,J警司死亡案件的处理应公开地进行。



(林卡岛讯) 佐科威总统再次强调,诺弗利延夏·约苏亚·胡塔塔拉特别名J警司死亡案件的处理应公开地进行,不要有任何隐瞒。

据总统秘书处YouTube网站报导,佐科威周四(21日)在为东努省林卡岛旅游目的地主持开幕后说:“我已经说过了,彻底调查。公开真相,不要掩盖。透明化,就是这样。”

## 警司死亡案件

### 佐科威:勿掩盖真相

佐科威说:“这很重要,让公众对已经发生的事件不会有任何怀疑。必须保持这一点,必须保持公众对警方的信任。”

据报导, J警司的死因仍然是一个谜。据警方称, J警司于8日(周五)在已暂时解职的国家警察职业保安部门主任费尔迪·桑博警察上将的官邸,涉嫌与警员E发生枪战后死亡。

然而,这一事件中也出现了一些问号。其中之一是在费尔迪·桑博家中的闭路电视录像据称已损坏。而在事件发生12天后,国家警察表示,他们已获得闭路电视录像,可以揭示 J警司的死亡。

根据警方版本的案件发生过程,警员J是于8日(周五)下午5时左右,在雅加达榴莲蒂加地区的费尔迪·桑博警察少将家中与警员E发生枪战后死亡。

根据国警总部公关处公共关系主任阿赫马德·拉马丹警察准将的说明,J警司涉嫌在房间里骚扰并用枪指向费尔迪·桑博警察少将的妻子的头部。(KP)

## 回应执法员被指侵犯人权 马赫福德:是KKB杀巴布亚平民

(雅加达讯) 政治、法律和安全统筹部长马赫福德回答了舆论指控,指执法人员多次在巴布亚作出侵犯人权的行为。

马赫福德指出,该舆论是一个骗局。事实上,是武装犯罪团伙(KKB)在巴布亚屠杀平民。

马赫福德周四(21日)在其个人Instagram帐户@mohmahfudmd写道:

“關於巴布亚,确实存在某些群体经常形成的有偏见的观点。例如,国际社会强调了巴布亚执法当局侵犯人权的观点。这是一个骗局,因为事实上,是武装犯罪团伙残忍地杀害了社区成员或平民。”

马赫福德还透露,目前政府仍然在民事秩序中采取安全措施,以应对巴布亚武装犯罪团伙对平民的屠杀。

他说:“有人问我,武装犯罪团伙在巴布亚屠杀12名平民(10人死亡)是否没有推动政府采取特别行动?我回答说,直到现在我们仍在使用安全措施来维持民事秩序。”

马赫福德还解释说,拒绝将巴布亚划分为新自治区的政策是很自然的。对他来说,民主制度尊重意见分歧是正常的。

他说:“對於那些拒绝区域扩张或



马赫福德回应执法员被指在巴布亚作出侵犯人权的行为。

新自治区的人,这是正常的。但支持的人更多,包括人民和名流人物。支持是巨大而活跃的。至於巴布亚武装组织(OPM),从一开始,他们就拒绝了。如果要等所有人都支持一个政策计划,那麼永远不会有该政策。在一个民主国家,通常会有同意和不同意的人。”

此前,在巴布亚恩都加(Nduga)的Nogolaid屠杀包括牧师EliasBaner在内的11名平民的武装犯罪团伙尚未被捕。他们是由科格雅(EgianusKogoya)领导的年轻激进分子组织。(KP)

## 棕榈油鲜果串 每公斤定价2000盾

(雅加达讯) 商业部长楚耳基弗里·哈善确定,为充分执行佐科威总统指令上调每公斤棕榈油的新鲜果串(TBS)定价为2000盾。

努力设法让每公斤棕榈油鲜果串(TBS)价格持于2000盾以上。

他阐明,当局执行了以提升TBS价格的若干步调。首先,取消了直至今年8月份的棕榈出口税收;其次,加大棕榈出口配额,或从1比5,增至1比9。意即其出口乘数,若以前是1比5,现在几近1比9。因此,若之前棕榈装船1000

吨,如今可出口8400吨。

不过,目前,每公斤棕榈油鲜果串价格仍在2000盾以下。

他说,棕榈油鲜果串行情仍低落是由于棕榈工厂桶俱仍充斥着棕榈油,或仍有700万吨。看似那是肇因,导致TBS行情无法上升,因工厂的桶俱仍装满无空位。(MIM)



商长楚耳基弗里(左)巡视芝庇农市场。

# 总统：开发纳闽巴霍旅游业 冀周边民众从中受惠



佐科威巡视察纳闽巴霍甘榜巴鲁旅游区配套住宅设施开发项目。

(纳闽巴霍讯)政府正在努力提高纳闽巴霍(Labuan Bajo)马里纳(Marina)海滩地区的民宿(寄宿家庭)的自助房屋质量。

佐科威总统表示，该地区的安排旨在使周边民众能够从纳闽巴霍的旅游业中受益。

佐科威总统于周五(22日)视察在东努沙登加拉省西芒加莱(Manggarai Barat)县纳闽巴霍甘榜巴鲁(Kampung Baru)旅游区配套住宅设施开发项目时传达了这一点。

总统说：“政府正在进行的措施是区域安排，所以马里纳区域的安排不仅仅是广场的安排，还有一个圆形剧场，还有村庄的安排。这种村庄安排旨在使现有住宅也可以从纳闽巴霍的旅游业中受益。”

国家领袖表示，目前政府正在努力把不适合居住的房屋面积提高到可居住，同时提高具有商业功能的房屋质量。政府希望这将改善纳闽巴霍周围人民的福利。总统解释说：

“中央政府和地方政府正在逐步修复，一些从普通房屋到报亭业务，然后是寄宿家庭。因此，在纳闽巴霍的旅游业也确实对小企业有好处，不仅是四星级和五星级的酒店，小企业也可以从中受益，从而增加他们的福利。”

此外，总统还强调了维护现有设施的重

要性，包括维护和清洁。此外，总统指示当地政府为民宿旅游企业家提供培训。

总统说：“我在现场向西芒加莱县长与东努沙登加拉省省长转达了有关继续关注废物及厕所维护的问题，此外，对寄宿旅游企业家进行了培训。因为这是很重要。”

此外，佐科威总统表示，政府将继续在国内旅游区安排住宅区，让小企业也能感受到好处。

总统说：“最后，我们在曼达利卡(Mandalika)也这样做了，然后在纳闽巴霍，我们这样做了。后来在利库邦(Likupang)也是这样做了，所以每个人都参与其中，在婆罗浮屠也是如此，在多峇也是如此，民众参与其中，这意味着获得福利不仅大企业而已。”

陪同总统和第一夫人伊莉亚娜出席上述活动的还有，内阁秘书帕拉摩诺·阿依、旅游与创意经济部长桑迪亚加·乌诺、公共工程与人民房屋部长苏基·哈迪·穆耳约诺、交通部长布迪·卡尔雅·苏马迪、电信与信息部长尊尼·帕拉特、东努沙登加拉省省长菲托尔·朋迪洛·拉伊斯科达特(Viktor Bungtilu Laiskodat)及西芒加莱县县长艾迪斯塔西优斯·恩迪(Edistasius Endi)。(ALW)

## 政府为东努人民福祉 构建纳闽巴霍地区

(纳闽巴霍讯)佐科威总统于周四(21日)下午对位于东努沙登加拉省西芒加莱(Manggarai)县纳闽巴霍(Labuan Bajo)镇的马利娜(Marina)国家旅游战略区(KSPN)，主持马利娜-纳闽巴霍区域的布置启动仪式以及Warloka废物管理系统的启动仪式。

此前，同一天，佐科威总统还主持了科莫多(Komodo)机场扩建和林查(Rinca)岛区域安排的启动仪式。

总统说：“东努沙登加拉省的面貌，西芒加莱的面貌，纳闽巴霍的面貌，我从早到晚都看到这已经完全改变了。”

佐科威总统强调说，把纳闽巴霍安排为超级优先旅游目的地(DPSP)，旨在为当地民众带来更好的经济影响。

他说：“构建所有现有区域的最终目标是东努沙登加拉省人民的福祉，特别是在西芒加莱，更具体地说是在纳闽巴霍。”

继年复一年的变化之后，总统评估说，纳闽巴霍的安排更好，更漂亮。因此，总统强调说，必须妥善处理和维护该区域。

佐科威表示：“首先，对游客友好。这很重要，好吗？其次，不要乱扔垃圾，因为现在纳闽巴霍干净漂亮。不要乱扔垃圾，好吗？每个月进行社区服务、清洁这个地区，让这个区域继续得到很好的维护，一天比一天更漂亮。”

安排后，总统希望公众可以使用马利娜-纳闽巴霍地区进行各种活动。

总统还说：“这可用于进行各种活动、文化艺术活动、艺术表演，这将吸引更多游客来到纳闽巴霍。”

政府表现出将纳闽巴霍发展为超级优先旅游目的地之一的认真态度。在最近的两年里，我们一直在建设纳闽巴霍地区和支持旅游基础设施。

总统于周四(21日)主持位于东努沙登加拉省西芒加莱县纳闽巴霍镇科莫多国家公园的林查岛地区的安排启动仪式以及视察了该地区之后传达了上述声明。

他说：“从林查岛的安排，到马利娜旧港口的安排，然后还拓宽了道路基础设施以及延伸了几条道路，然后还延伸了机场跑道，还扩建了科莫多机场航站楼。”

通过这些发展措施，政府的目标是至少有100万游客前往纳闽巴霍。总统表示，当科莫多机场跑道的扩建完成后，目标将增加。

总统还表示：“纳闽巴霍的第一个目标是拥有至少一百万人(游客)，因为机场有这样的容量。但如果后来跑道已经延长，宽体飞机可以进入，我们定下



佐科威总统主持启动仪式。

的目标将再次上升到150万人。我已把此建议转达给旅游与创意经济部长桑迪亚加·乌诺。”

### 努力保护巨蜥栖息地

此外，佐科威总统强调说，维护纳闽巴霍地区是中央政府的共同责任，在这种情况下是旅游与创意经济部以及地方政府，包括省长和县长。

“不要让垃圾到处乱扔。虽然小东西但我们要小心，会被游客看到，被国内游客看到。他们愿意回来与否，正因为如此，其中之一就是因为这样的事情。我们为游客服务的热情好客也非常重要。”

有关科莫多巨蜥的栖息地作为旅游景点，总统解释说，政府正在努力保护科莫多岛和帕达尔(Padar)岛上的科莫多巨蜥栖息地。同时，对于想要亲眼目睹当地动物的游客，总统建议参观林查岛。

他解释说：“游客可以在林查岛亲眼目睹科莫多巨蜥，所以我们将为游客和科莫多巨蜥解决这个问题。在林查岛和科莫多岛上的科莫多巨蜥种类是一样的，脸是一样的。所以如果你想看科莫多巨蜥，请去林查岛，这里有科莫多巨蜥。”

关于入场费，总统表示，林查岛对游客收取的关税仍然相同，而科莫多岛和帕达尔岛将收取不同的费率。总统还说：“大概要付多少钱？入场费不变的。但如果你想在科莫多岛上观看科莫多巨蜥，没关系，但有不同的入场费。其实就这么简单，别把这个问题变成复杂。因为我们必须尊重环保活动家、保护活动家，他们提出的建议，都是具有重要的意义。”

陪同总统进行此次活动的还有阁秘书帕拉摩诺·阿依、旅游与创意经济部长桑迪亚加·乌诺、公共工程与人民房屋部长苏基·哈迪·穆耳约诺、东努沙登加拉省省长菲托尔·朋迪洛·拉伊斯科达特(Viktor Bungtilu Laiskodat)及西芒加莱县县长艾迪斯塔西优斯·恩迪(Edistasius Endi)。(ALW)

**JEC**  
Eye Hospitals and Clinics

# EYE CARE LEADER IN INDONESIA

## Healthy Eyes for High Quality of Life

- JEC @ Menteng
- JEC @ Kedoya
- JEC-Primasana @ Tj. Priok
- JEC @ Cibubur
- JEC @ Tambora
- JEC @ Cinere
- JEC @ Bekasi

- JEC-CANDI @ Semarang
- Candi Eye Center
- JEC-ANWARI @ Purwokerto
- JEC-JAVA @ Surabaya
- JEC-ORBITA @ Makassar
- JEC-BALI @ Denpasar



# 获议会选举团超半票数 女原住民当选印度总统

当地时间21日晚，印度执政联盟推举的候选人莫尔穆获得超一半的总有效票数，当选印度总统。

莫尔穆与反对党全国民主联盟推举的候选人辛哈角逐总统一职。7月18日，联邦议会两院议员和各邦议会成员组成的选举团对两名总统候选人进行投票。

新德里电视台等媒体在21日晚报道说，莫尔穆已获票数超过了总有效票数的一半，且远超辛哈所获票数。莫尔穆的宣誓就职仪式预计在7月25日进行。

在莫尔穆锁定胜局后，辛哈在其社交媒体账号上说：“我与我的同胞们一起祝贺莫尔穆在2022年总统选举中获胜。”



能。总统还有权否决政府提出的法案和在大选僵持不下时指定政党组阁。

(中新社)

## 意总理将会见总统 辞职

意大利总理德拉吉于星期四(7月21日)告诉议会，他将会见总统马塔雷拉并告知他的意图。

政治消息人士称，德拉吉将辞去总理职务，因此几乎可以肯定在10月份提前举行选举。

意大利的三个关键党星期三缺席信任投票，放弃对德拉吉的支持，使执政联盟



## 安倍夫人拜访自民党总部 称至今不敢相信丈夫遇害

据日本电视台21日消息，日本前首相安倍晋三8日在奈良市街头演讲时遭枪杀，安倍夫人昭惠21日下午，拜访了自民党总部及首相官邸，向政坛要员致谢。

21日下午，日本自民党最大派阀“安倍派”召开会议，这是自安倍遭枪击身亡后，“安倍派”首次召开会

## 南非总统：政府始终支持 救助黑人政策

南非当地时间7月20日，南非总统拉马福萨出席在约翰内斯堡举行的首届黑人工业家和出口商会议。针对外界关注的南非救助黑人政策，他表示，南非政府始终支持这一政策，并认为该政策是南非经济实现转型的重要推动力。

南非救助黑人政策，是南非政府发动的一项政策，希望能给予在种族隔离期间受到不平等待遇的族群早期

被剥削的经济机会。包含就业平等、技能发展、所有权、管理、社会经济发展、优先采购政策等。

拉马福萨表示，尽管这一政策受到部分公众的反对，但南非政府始终坚信该政策是改善该国经济状况，实现经济转型的可行解决方案之一。他希望与会各方能够达成更多促进黑人企业可持续发展的共识，从而帮

助黑人企业更好地融入南非经济发展进程当中。

拉马福萨强调，如果没有南非救助黑人政策，该国将面临私营企业对于南非经

济贡献不足的风险。“没有广大黑人参与到南非的经济建设中来，南非的经济复苏和重建目标将变得遥遥无期。”他说。(中新网)



月22日在内阁会议上，正式决定9月27日为安倍举办国葬仪式。

(海外网)

## 印度救护车撞收费站 4人死1伤

据印度新德里电视台(NDTV)报道，当地时间20日，一辆载着1名病人和2名医护人员的救护车失去控制，撞向印度卡纳塔克邦的一个收费站，导致救护车上包括司机在内的4人死亡，另有1名收费站员工受伤。

据现场监控视频画面显示，当救护车失控冲向收费站时，现场一工作人员急忙拆除车道上的路障。突然，救护车在潮湿的路面上打滑，冲向收费站，后车门被猛烈撞开，车内的病人和医护人员被甩到车外。

据报道，事故发生在印度卡纳塔克邦沿海地区，那里曾下过雨。救护车在湿滑的道路上发生漂移，随后失去控制，撞向收费站。

(环球网)



## 韩一女空军 在军营中被发现死亡

据韩联社消息，韩军方消息人士称，一名空军女兵于19日在位于韩国忠清南道瑞山市的军营中被发现死亡，目前警方正调查其确切死因。

报道称，这位21岁的女兵尸体于

当天8时10分左右被其战友发现。

韩联社称，这名女兵出事的同一军营去年5月也发生过女兵死亡事件。韩空军一名女兵去年3月举报，她被迫参加一场聚会，在回驻地途中在车内遭一名中士性侵，5月22日，

她被发现在宿舍死亡，疑似自杀。当年8月，韩国又有一名女兵疑因军内同僚性侵犯自杀，韩联社当时报道说，最新这起女兵疑似自杀事件让人质疑军队风气是否能彻底改变。

(环球网)



## 英相选举“两强对决”

据英国天空新闻网报道，当地时间7月20日，英国保守党领袖选举第5轮投票结果出炉，前财政大臣苏纳克和外交大臣特拉斯入围最后一轮投票。

其中，苏纳克获得137票，特拉斯获得113票。前国防大臣彭妮·莫当特被淘汰出局。

接下来，苏纳克将与特拉斯开展为期6个星期的竞选活动，并在8月4日参加首场电视辩论。9月2日下午5时前，约16万名保守党成员将进行投票，结果定于9月5日宣布，新保守党领袖将自动成为首相。

苏纳克在前5轮投票中，一直领跑。他现年42岁，父母都

是印度裔移民。苏纳克毕业于牛津大学，曾在国际知名投行高盛工作，35岁时当选英国国会议员，随后不到5年时间就升迁英国财政大臣。不过，苏纳克在今年6月与前首相约翰逊一同参加了“派对门”，在疫情期间违反封锁规定而被警方罚款，招致舆论批评。

特拉斯现年46岁，于2010年当选议员，曾在卡梅伦、特蕾莎·梅等政府中担任职务。7月7日，当英媒传出约翰逊将要辞职的消息后，特拉斯曾中断赴印度尼西亚参加G20外长会议的行程，紧急返回伦敦。

(海外网)



## 拜登将要求国会拨款370亿 应对安全问题

美国总统拜登将要求国会拨款370亿美元，推出一项旨在改善社区治安和预防犯罪活动的新计划。民调显示，拜登政府打击犯罪和枪支安全的处理方式正在影响民主党在中期选举中的支持率。

路透社报道，拜登将在访问宾夕法尼亚州威尔克斯-巴雷(Wilkes-Barre)时概述这项“让美国更安全”(Safer America Plan)计划的细节。一份白宫简报称，计划包括在未来五年内投入130亿美元，雇佣和培训另外10万名警察。

这项计划也将为美国各州市设立一个150亿美元的

项目，通过采取预防措施来打击暴力犯罪。另外，50亿美元将用于遏制社区暴力活动。

白宫在概况介绍中说：

“我们须要扩大社区的暴力干预，通过人们所信任者来打破暴力和创伤的循环。”

昆尼皮亚克大学一项民意调查显示，近三分之二的美国人不赞成拜登对枪支暴力的处理方式。数据显示，32%的人赞成，61%的人反对。

这项民意调查也将拜登的支持率降至新低。半数受访美国人也担心成为大规模枪击事件的受害者。

(早报)



## 特朗普出席前妻葬礼 3子女全部到场

据美国有线电视新闻网报道，当地时间7月20日，美国前总统特朗普在纽约出席第一任妻子伊万娜·特朗普的葬礼。

特朗普与伊万娜的三名子女，全部出席了葬礼，包括小唐纳德、伊万卡和埃里克。特朗普的现任妻子梅拉尼娅也出现在现场。

当地时间7月14日，伊万

娜在纽约家中去世，终年73岁。纽约市首席法医办公室15日公布其死因，称伊万娜身体受到钝器撞击，事件被定性为“意外”。伊万娜去世后，特朗普在社交媒体上称赞她是一位“了不起、美丽的女人”。

特朗普与伊万娜于1977年结婚，并于1992年离婚。

(海外网)



## 美国男子拒捕 教唆4岁孩子朝警察开枪

据美国福克斯新闻网20日报道，美国犹他州警方当日公布了2月12日一起袭警案的视频画面。视频中，一名4岁儿童在父亲的教唆和命令下向警察开枪。

据报道，事发当日下午1时30分左右，一位名叫约翰逊的男子因下错单在麦当劳餐厅内挥舞枪支。警方赶到后，约翰逊拒绝配合下车，警方强行将其拉出车外，按倒在地上。

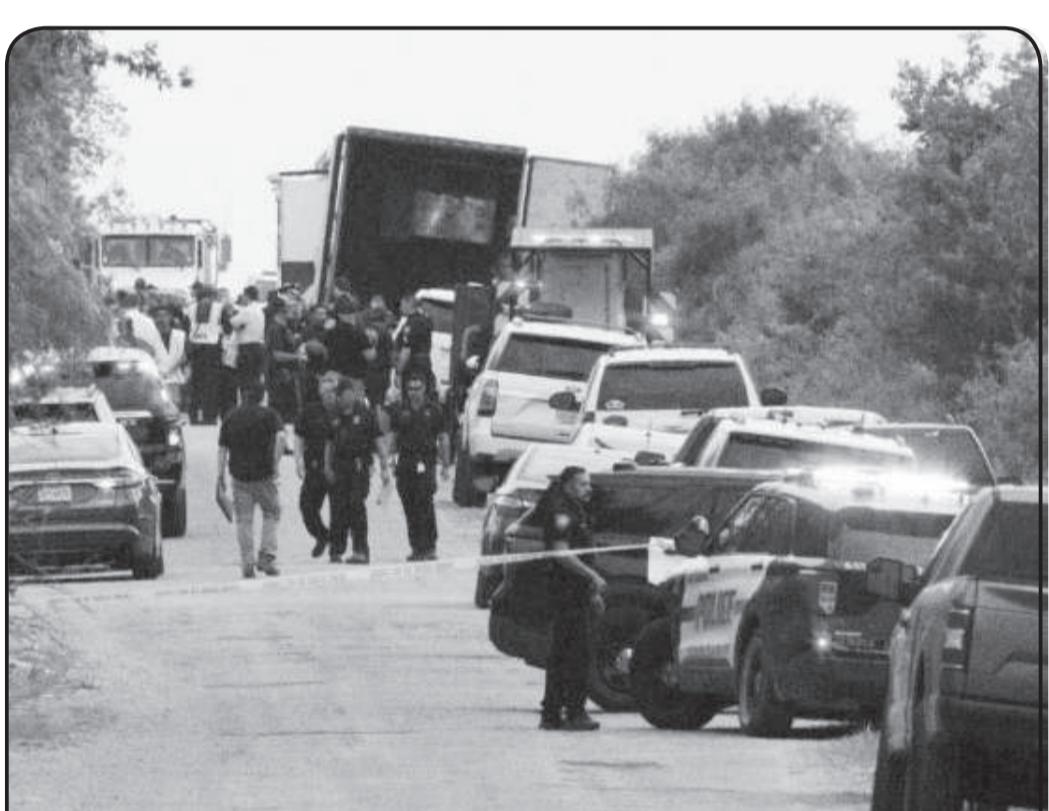
逮捕过程中，一名警察注意到一把枪从约翰逊的汽车后窗伸出，及时

将枪口推到一边，迫使子弹向上发射。他提醒其他警官，开枪的是一个“孩子”。

警方表示，初步调查显示，开枪者是一名4岁儿童，是约翰逊命令他的孩子向警察开枪。

警方在一份声明中说：“一名成年人教唆4岁孩子向警察开枪表明，反对警察的运动已经失控。”目前，约翰逊面临虐待儿童、干扰警方等罪名指控。

(海外网)



## 得州移民死亡事件嫌疑人 面临终身监禁或死刑

美国得克萨斯州西区联邦检察官办公室20日说，一个联邦大陪审团已对今年6月得州圣安东尼奥市移民死亡事件中涉案货车司机和另一名嫌疑人进行起诉，如所控罪名成立，他们将被判终身监禁或死刑。

综合美国媒体报道，46岁的货车司机奥梅罗·萨莫拉诺和28岁的同案嫌疑人克里斯蒂安·马丁内斯都是德州居民，他们被控非法运送和合谋非法运送移民造成人员死亡，以及

非法运送和合谋非法运送移民造成严重伤害。目前两名嫌疑人已被收押，不得保释。

今年6月27日，执法人员在得州圣安东尼奥市发现一辆被弃的闷热货车，车内53名移民死亡。

这是美国近年来最严重的边境人口走私致死事件，死者来自墨西哥、危地马拉、洪都拉斯和萨尔瓦多。

(新华社)

2022年8月13日  
星期六  
@Ancol沙滩  
时间：06:00 至 20:00

现金奖励金额达 IDR 130,000,000  
免费入场

集市 | 文化秀 | 音乐演出

2022年雅加达龙舟赛

比赛项目

首映式公开赛 | 男子组 | 女子组 | 男女混合组 | 特邀学生组 |

250米距离赛 | 小型龙舟赛

报名及咨询:

+62 813-1099-1337  
+62 821-1362-3790  
+62 896-8934-799

Email: jakartadb@gmail.com  
@JakartaDragonBoatFestival

# “租客”都没见面 女房东6天被骗103万

本想在网上出租一套房子贴补家用，没想到却搭进去上百万……对四川乐山的马女士来说，只能用“欲哭无泪”来形容自己的遭遇。短短6天时间，这名自称在证券交易所上班想租房的“租客”，以高回报诱惑马女士投资，骗走了其103万元。

目前，马女士已向乐山市公安局市中区分局绿心派出所报警，警方已对此事展开调查。

马女士说，以前觉得诈骗离自己很遥远，从来没想过自己会被骗，这次骗子以租房为借口套近乎，让自己放松了警惕，希望通过自己的遭遇给大家提个醒，别被骗子带进坑里，高回报意味着高风险，涉及钱财问题请谨慎，别给骗子可乘之机。

今年48岁的马女士在餐馆打工，月入三千左右。眼看孩子将要读高中，开支将越来越大，她决定将自家一套房屋出租，以贴补家用。在网上发布了出租信息后，7月4日，一名自称在北京工作的男士给她打来电话，称要租房。

“他自我介绍在一家证券公司工作，被公司派到乐山工作三年，要马上租房子，觉得我的房子合适。”对方让马女士准备一份租房合同，他再过10天就会到乐山来签租房合同。

在与马女士的交流中，该男子自称工作岗位特殊，上班时公司会统一管理手机，打电话不方便，让她下载一款APP用于商议租房的事情。几天后，该男子对马女士说，他是位数据监测员，能看到后台数据，知道金融交易的内幕信息，赚钱很容易，但按公司规定自己不能买金融产品，问她能不能帮忙买一下。马女士提供的聊天记录显示，对方当时这样“游说”她：“我不是在纳斯达克这边做数据排查嘛，这两天我发现有一组数据有点异常，它在某一个时间段会变得很稳定，我就在想，如果在这个时间段我们去买入的话，是不是可以保证一个稳定收益。”

想着不用自己花钱，马女士便同意了。7月8日，男子给马女士发了一个链接，让马女士用他提供的账户密码，到一个平台购买金融产品。在该男子指导下，马女士连续购买了几天的金融产品，每次交易都能赚钱。

### 无法提现才发现被骗

马女士看到他的账户余额蹭蹭往上涨，买到第五天软件上显示金额80万元。此时，该男子十分同情地对她说：“姐，你打工每月挣两三千块钱太累了，你就跟着我操作，挣钱很轻松。”因为前面帮他买了这么多天都没有提出让她出钱，马女士便信了。

## 美国男子为妻子呼叫救护车 却等来消防车

据美国《商业内幕》网站20日报道，美国亚利桑那州一名男子为妻子呼叫救护车，但急救中心却派来一辆消防车。急救人员称，他的妻子不需要去医院，不久妻子死于心脏病发作。

美国男子布鲁斯15日接受采访时说，他的妻子桑德伯格在感染新冠后，病情于2021年12月31日发生恶化，他立刻拨打911呼叫救护车。但调度员派出的是消防车，

而不是救护车。急救人员到达现场后，认为桑德伯格的症状是新冠造成的，不需要去医院。随后，布鲁斯自行开车把妻子送往附近医院。不到一小时，桑德伯格被宣布死亡。

布鲁斯表示，自己计划提起诉讼，因为其他人可能会成为受害者，“我的妻子本来有机会活下来，这让人心碎。”

(海外网)



## 美国一军事基地遭雷击 已致1死9伤

当地时间20日，美国东南部佐治亚州戈登堡军事基地遭遇雷击，导致正在训练的1名士兵死亡，9名士兵受伤。

美国广播公司报道称，该基地发言人安妮·鲍曼说，事故发生在20日11时10分左右，当时该地区天气恶劣。士兵们因雷击一处训练区而受伤，其中一名士兵伤势过

重死亡。

《纽约时报》援引鲍曼的话说，急救人员立即对现场作出响应，受伤士兵被带到基地内的医疗中心接受治疗。她表示，尚不清楚9名受伤士兵的伤势。

鲍曼还表示，在通知亲属之前，不会公布死伤士兵的姓名。

(中新社)



## 欧盟提议成员国将天然气使用量减少15%

欧盟委员会星期三(7月20日)提议成员国将天然气使用量减少15%，以应对欧盟面临的天然气短缺问题。

新华社报道，欧盟委员会提议，从2022年8月1日至2023年3月31日，各成员国采取自愿措施，将天然气使用量与前五年同期平均水平相比减少15%以上。若届时出现天然气供应短缺等情况，欧盟将采取强制措施实现这一目标。

这项提案要求，欧盟成员国到今年9月底必须更新应急计划，制定减少天然气使用量措施，监督措施实施情况，并每两个月向欧盟委员会报告相关情况。

欧盟委员会说，减少使用天然气计划主要侧重于工业等领域，家庭、医院、学校等不受这项措施影响，但也应减少不必要的使用，避免能源浪费。

这项提案需经过欧盟所有成员国批准后方可实



施。

今年6月以来，俄罗斯大幅削减对欧天然气供

(早报)

# 欧洲热浪加剧地表臭氧污染 多地处 极端火灾危险



日前，欧洲联盟哥白尼大气监测局(CAMS)警告称，席卷欧洲的热浪正加剧地表臭氧污染。目前，欧洲多地因热浪正处于“极端火灾风险”。

据印度WION电视新闻网7月20日报道，CAMS在一份声明中表示，热浪正在推高地表臭氧浓度，欧洲西部和南部已经出现了“极其严重的地表臭氧污染”，在葡萄牙、西班牙和意大利北部部分地区，单日地表臭氧浓度最高值已经达到“有害健康”的程度。

CAMS同时指出，干燥的气候和极端高温正在加剧野火出现的风险，目前西欧大

部分地区正处于“极端火灾危险”，其中部分地区或面临“非常极端的火灾危险”的情况。

报道指出，CAMS专家帕林顿(Mark Parrington)表示，“严重的臭氧污染或对人体呼吸系统和心血管系统带来相当大的影响。”CAMS表示，若想根除臭氧污染，就必须采取减少排放等行动。但欧洲近期的高温导致多地林火肆虐，导致温室气体大量排放。7月19日，英国自有记录以来第一次气温突破40摄氏度，首都伦敦当日宣布进入“重大事件”状态。

此外，法国、西班牙等欧洲多国近期同样面临高温的考验。CAMS的数据显示，今年6月至7月17日期间，西班牙的多场林火已经产生了130万吨温室气体，法国同期的

林火产生了34.4万吨温室气体，各自刷新了2003年有相关记录以来的同期最高纪录。

据央视新闻报道，根据世界卫生组织标准，地表臭氧浓度8小时平均值一旦超过每立方米100微克，就构成臭氧污染，而英国英格兰东南部、法国北部以及比利时、荷兰、卢森堡现阶段这一数值超过每立方米120微克。

地球大气层中的臭氧大多存在于平流层，距离地面大约15千米，形成臭氧层，能够抵御太阳有害射线，有益于人类健康和生态环境。

另有大约10%的臭氧位于对流层，距离地面最低2000至3000米，或称地表臭氧，不仅对人类健康有害，也对生态系统构成威胁。(澎湃新闻)

## 新一波冠病疫情 世卫：欧洲须立即应对

世界卫生组织欧洲区主任克鲁格警告，奥密克戎变种毒株在欧洲掀起新一波冠病疫情，各国须加快疫苗接种进度，并重新实施戴口罩等防疫措施。

克鲁格星期二(7月19日)接受路透社采访时，敦促各国立即采取行动，以防止奥密克戎亚型毒株BA.5进一步蔓延，导致

医疗系统不堪重负。

克鲁格在一份声明中说，欧洲上周新增近300万起冠病确诊病例，占全球新增病例将近一半；住院率在同期也增加一倍，每周还有近3000人死于冠病。

他强调，目前必须采取行动控制疫情，例如在针对特定毒株的疫苗于秋季面市

前，先接种第二剂追加剂，以及鼓励人们戴口罩和保持空气流通。(早报)



## 美国一跨性别囚犯 致其他女囚怀孕

近日，美国新泽西州埃德娜·马汉女子监狱一名“跨性别女性”在服刑期间与其他女性囚犯发生性关系，并导致两人怀孕，前者则被紧急转狱。

据美国福克斯新闻网17日报道，27岁的非裔跨性别者德米·麦纳因过失杀人被判入狱30年，直到2037年才有资格申请假释，之前“她”一直在新泽西州埃德娜·马汉女子监狱服刑，这座监狱也是该州唯一一座女子监狱。今年4月，狱方惊奇地发现两名在押女囚竟

然意外怀孕，经调查，二人与麦纳“自愿发生了性关系”。为了维护女子监狱的正常秩序，狱方已经在上个月将麦纳送往新泽西的花园州青年惩教所看押。尴尬的是，麦纳在这里又成了唯一一名“女性”，只能被安置在弱势服刑人员监牢，受到狱方的“重点照顾”。

这起荒诞离奇的事件与新泽西州2021年的一项新政有关：去年，新泽西州允许该州服刑人员按照自身的性别认同



选择监牢，即便他(她)并没有接受过变性手术。这一政策变动源于该州一起著名案件：该州一名跨性别女性此前在男

子监狱服刑长达一年半，在此期间受到各种形式的性骚扰、歧视和暴力威胁。

(环球时报)



及米芾《行书研山铭》等一级书画文物。由于部分文物不能受光太久，只会短期展出。

香港故宫是前香港特首林

## 香港故宫开馆半月 超过6万人入场

香港故宫文化博物馆7月3日向公众开放至今，已吸引超6万人入场参观。

据香港中通社报道，香港故宫文化博物馆馆长吴志华星期一(7月18日)出席活动受访时说，香港故宫开馆至今超过6万人入场，8月门票已售出逾九成，观众反应热烈。

吴志华形容，香港故宫展示的文物丰富，是研习中国文化、中国艺术及中文历史的资源。

他也说，未来会展开一系

列教育工作，包括邀请学校参观艺术活动及文物修复教学活动。

香港故宫座落在维多利亚港旁的尖沙咀西九龙文化区，外型类似古代器皿方鼎，三面环海，占地约1万7000平方公尺，总建筑面积约4万3000平方公尺。

馆内会轮流展出914件由北京故宫借出的文物，其中166件属于国宝级的中国一级文物，包括仅展出一个月的王羲之《行书雨后帖》(宋临摹本)

及香港故宫是前香港特首林

(早报)



## 美国航空弄丢乘客行李 找到后却建议到英国自取

据美国《商业内幕》网站报道，美国航空(简称“美航”)近日弄丢一名乘客的两件行李，找到后竟建议其到4000英里(约6437公里)外的英国自取。几经波折，该乘客直到一周后才成功将行李全部拿回。

来自美国北卡罗莱纳州的吉米·奥格雷迪于7月9日从葡萄牙的法罗起飞，在英国伦敦希思罗机场停留后，于第二天抵达美国北卡罗莱纳州罗利市。抵达当天，奥格雷迪在行李传送带等了一个小时仍没等到行李。美航服务人员告诉奥格雷迪，他的行李没有被扫描，他们也不清楚行李在哪里。

奥格雷迪告诉《商业内幕》，他在希思罗机场闲逛时，便被机场无人认领的行李数量震惊，他当时就担心

自己的行李也会有同样的命运，但没想到这种事情最后还是发生在自己身上了。

奥格雷迪到家的第二天，收到了陌生人的短信，说在希思罗机场看到了他的行李。而当奥格雷迪在推特上分享截图时，得到的美航回复却是建议他尽快到距离他约大概4000英里(约6437公里)的希思罗机场解决这个问题。两天后他的一件行李被美航运到罗利，而另一件直到7月15日才拿到。奥格雷迪表示，“我走遍了世界各地，从未遇见过这种事。”

根据美国交通部一份报告，今年以来，美航在处理乘客行李问题上，平均140件行李就有一件处理不当，这一比例高于其它航空公司。

(海外网)



## 奥密克戎分支来势汹汹 希腊医疗系统压力增大

据希腊《中希时报》21日报道，根据希腊国家卫生组织公布的数据，在7月11日至7月17日的一周内，希腊新增新冠确诊人数达148435人，死亡200人。

希腊国家卫生组织的检测和研究结果显示，奥密克戎的子变体毒株已经成为席卷希腊的主流毒株。

具体来看，截至7月10日前的两个月中，从希腊国家基因组监测网络中分离出的奥密克戎毒株的两个最常见的亚分支是BA.2和BA.5，其占比分别为52.8%和33.3%。

有研究表明，奥密克戎变异株BA.2进化分支更易传播，其传播率比“原始”的奥密克戎高出约30%，但它导致的疾病严重程度与奥密克戎原始毒株相比并无差别。而BA.5则是目前在全球普遍扩散的毒株。这一毒株与BA.4毒株一起在欧美掀起新一波疫情。

传播率更高的毒株在希腊持续蔓延导致感染人数及重症人数飙升。

希腊全国公立医院职工联合会主席在接受采访时指出，住院人数的增加使希腊卫生系统的压力增大。而且，因感染新冠病住院的患者除了老年人外，还有不少是儿童。

目前，欧洲正在经历新一轮疫情。世卫组织欧洲区域主任克鲁格警告称，欧洲各国必须加快疫苗接种，才能遏制奥密克戎的传播。

苗接种，并重新要求强制佩戴口罩，以避免在秋季和冬季来临时因疫情再度升级而需要采取更严格的措施。

他表示，在过去6周中，欧洲区的新病例增加了两倍，上周报告了近300万例新病例，占全球所有新病例的近一半。同时，随着老年人群的感染率继续上升，欧洲每周仍有近3000人死于新冠。这些数字只会在秋季和冬季进一步增加。

他指出，由于各国在病例增加的同时放松了疫情防控措施，因此世卫组织预言，欧洲地区在今年秋冬两季将面临更加严峻的疫情挑战。

希腊前总理再次感染

据报道，希腊前总理齐普拉斯7月13日宣布感染新冠病毒。

他在社交平台发文说，“在担心目前希腊正在遭遇的火灾时，我再次收到了自己确诊感染新冠的消息。这也许是意料之中的事情，因为我的伴侣和我们的大儿子也确诊了。

我希望我们能保持无症状的状态。无论如何，我的心与正在遭受火灾的同胞们同在。”

尽管已经接种了新冠疫苗，但这已经是齐普拉斯在今年第二次感染新冠。今年1月9日，他也曾被确诊为新冠病毒感染。

(中新网)

BCA 汇率		(2022年7月22日) 来源: 中亚银行 (BCA)			
外币	代码	现汇		现钞	
		买入	卖出	买入	卖出
美元	USD	15012.00	15032.00	14879.00	15179.00
新元	SGD	10796.33	10811.07	10685.00	10909.00
欧元	EUR	15295.80	15316.03	15132.00	15515.00
澳元	AUD	10372.05	10385.35	10260.00	10532.00
英镑	GBP	17957.62	17978.01	17787.00	18216.00
日元	JPY	108.90	109.03	106.55	112.60
人民币	CNH	2212.48	2222.98	2154.00	2310.00
令吉	MYR	3364.08	3380.56	-	-



## 特斯拉上海超级厂 年产能逾75万辆

美国电动汽车巨企特斯拉最新财报显示，该企业设于上海的超级工厂年产能逾75万辆，首次超越特斯拉旗下最先投产的加州弗里蒙特工厂。

据中国新闻网报道，特斯拉星期四（7月21日）发布的2022年第二季度财报数据显示，特斯拉第二季度营收达169.34亿美元，同比增长42%，不过较第一季度的总营收187.56亿美元有所下跌，结束了近几个季度连续创纪录的营收。按美国通用会计准则，特斯拉第二季度营业利润为25亿美元，营业利润率14.6%。

据财报显示，特斯拉近期针对上海超级工厂进行设备升级，年产能超过了75万辆，是特斯拉目前产能最高的超级工厂，首次在产能上超过特斯拉旗下最先投产的加州弗里蒙特工厂。据悉，弗里蒙特工厂的年产能为65万辆。

特斯拉方面说，第二季度，尽

管面临生产受限和停工在内的诸多挑战，但上海超级工厂依然在特斯拉全球生产和交付中发挥着重要作用。2022年上半年，特斯拉上海超级工厂共生产近30万辆汽车，半年交付量已经占据2021年全年交付量的六成以上，其中海外交付近10万辆，而特斯拉在2022年上半年全球共交付56.5万辆汽车。

根据中国全国乘用车市场信息联席会7月8日发布的中国汽车6月销量数据显示，特斯拉单月销量达7万8906辆，同比增长138%，创单月销量历史新高，这也意味着自6月上旬，特斯拉上海超级工厂产能利用率恢复至100%后，已反超疫情前的月销表现。

特斯拉在一份声明中说：“随着弗里蒙特工厂和上海工厂都实现了有史以来的最高月产量以及新工厂的发展，我们将全力在2022年下半年创造全新纪录。”

（早报）

“鉴于乌克兰经济在战争期间的基本特征发生了变化，以及美元对其他货币的走强……这一举措将提高乌克兰生产商的竞争力，使不同企业和家庭群体的汇率条件趋同，并支持经济在战争期间的韧性。”

在2月份俄乌战争爆发后，乌克兰央行暂停了格里夫纳交易并收紧了资本管制，以帮助政府进口关键商品并遏制盘旋上升的通胀率。

央行在声明中也宣布，格里夫纳汇率将固定在新水平。央行说，保持固定汇率将确保国家保持对通胀动态

的控制，并支持金融体系的不间断运行。“这是经济稳定运作的关键条件，在战争期间至关重要。”

在这之前，格里夫纳汇率维持不变导致乌克兰的国际储备降至两年多来最低水平。由于官方汇率没有考虑

到近半年来的经济恶化，出口商不愿按官方汇率将硬通货兑换为本币。央行认为，新汇率将增加乌克兰出口商的外汇流入，并将“市场参与者的投机行为”降至最低

（早报）



## 美国网红蛋糕店Lady M 要求中国全部门店9月停业

上海牧薪餐饮管理有限公司星期四（7月21日）发布美国网红蛋糕店LADY M中国大陆所有门店终止经营公告，称应LADY M品牌方要求关闭LADY M中国大陆全部现有门店，终止经营日是2022年9月10日。据悉，LADY M或将采用直营模式经营中国大陆地区的门店。

据澎湃新闻报道，根据LADY M上周四（14日）发布的英文新闻稿，LADY M自2017年进入中国大陆以来，一直与授权合作伙伴顺利园（上海）商业经营管理有限公司（下称“顺利园”）合作，顺利园与LADY M的授权协议于2022年4月9日到期，并没有续签。

LADY M在前述英文新闻稿中说，计划将业务转为100%直营。LADY M首席执行官肯·罗曼尼辛（Ken Romaniszyn）说，“LADY M期待主导在中国的业务，中国市场对我们的增长战略至关重要。我们将全力投入加强我们的业务，并继续按照我们的品牌标准来服务客户。”

罗曼尼辛补充说：“我们很期待通过概念店和创新的产品来开发中国市场。这个决定对我们来说很重要，因为这能使我们保持全球客户对LADY M期望的高质量和一致性。”

LADY M中国大陆官方客服说，2022年9月10日前，消费者预付卡内有余额仍然可以到店内正常消费。如果消费者需要退费，需要到LADY M线上小程序登记，审核通过后45个工作日内完成退费。（早报）



## 福特汽车计划裁员8000人 资助电动车投资

知情人士透露，福特汽车（Ford Motor）正准备在未来几周内裁员多达8000人。福特汽车希望能够通过裁员提高公司利润，为公司进军电动车市场提供资金。

彭博社报道，或将被裁的员工主要来自新成立的福特蓝色部门（Ford Blue）。这个部门是负责生产内燃机汽车（Internal Combustion Engine Vehicles）的。除了这个部门以外，公司的其他受薪业务也会受影响。不过，这个裁员计划仍未敲定，因此其中的细节可能仍有变化。

福特汽车首席执行官法利（Jim Farley）之前说过，公司计划到2026年削减30亿美元成本，而拟议中的裁员计划就是公司向削减成本迈出的重要一步。法利曾说，他希望将福特蓝色部门变成“整个企业的利润和现金的引擎”。

今年初，法利彻底重组了福特汽车。他一方面通过创建“Model e”部门来扩大电动车产品，另一方面则让“福特Blue”部门专注于像Bronco款车型的传统内燃机汽车。

据知情人士透露，福特汽车可能会分阶段进行裁员。裁员行动很可能将在今年夏天开始。福特汽车在美国雇用了大约3万1000名受薪员工。这项裁员计划预计是集中在北美市场。

彭博社说，福特汽车拒绝就可能的裁员发表评论，只透露公司会专注于重塑业务组织，并充分把握电动车的增长趋势。（早报）

# 欧洲央行加息50个基点 11年来首次加息



EUROPEAN CENTRAL BANK

EUROSYSTEM

欧洲央行星期四（7月21日）宣布将三大关键利率均上调50个基点。这是欧洲央行11年来首次加息，结束了欧元区的零利率时代。

路透社报道，欧洲央行公布关键利率后，欧元上涨约0.7%。欧洲央行表示会按照对物价稳定的坚定承诺，进一步采取关键措施，以确保通胀回到2%的目标。

德意志银行经济学家瓦勒称，欧洲央行偏离了之前上调25个基点的指引，可能表明官员们已愿意放弃提前

沟通计划的做法。瓦勒说，“没有人会批评”他们加息50个基点。

他认为，在今年这样通胀快速上升的环境下，央行的前瞻性指引可能会很快过时。这也证明欧洲央行确实处于更依赖数据的模式中。

彭博社报道，欧洲央行加息幅度超过预期后，交易员提高了对未来政策

紧缩幅度的押注。市场价格显示，货币市场交易员押注欧洲央行在9月的下次会议上加息60个基点。利率决策公布前的预期为不到50个基点。

市场重新定价表明，投资者预计欧洲央行将不得不更加激进，才能应对创纪录的高通胀

（早报）

## 乌克兰将货币贬值25% 应对战争日益影响

乌克兰央行星期四（7月21日）将货币格里夫纳（hryvnia）兑美元贬值25%，以应对俄乌战事对经济造成日益严重影响。

路透社报道，乌克兰央行在一月份声明中说，新汇率将设在1美元兑36.5686格里夫纳。相比之下，格里夫纳汇率过去五个月一直保持在29.5。

央行宣称，所采取的应对措施是“鉴于乌克兰经济在战争期间的基本特征发生了变化，以及美元对其他货币的走强……这一举措将提高乌克兰生产商的竞争力，使不同企业和家庭群体的汇率条件趋同，并支持经济在战争期间的韧性。”

在2月份俄乌战争爆发后，乌克兰央行暂停了格里夫纳交易并收紧了资本管制，以帮助政府进口关键商品并遏制盘旋上升的通胀率。

央行在声明中也宣布，格里夫纳汇率将固定在新水平。央行说，保持固定汇率将确保国家保持对通胀动态

的控制，并支持金融体系的不间断运行。“这是经济稳定运作的关键条件，在战争期间至关重要。”

在这之前，格里夫纳汇率维持不变导致乌克兰的国际储备降至两年多来最低水平。由于官方汇率没有考虑

到近半年来的经济恶化，出口商不愿按官方汇率将硬通货兑换为本币。央行认为，新汇率将增加乌克兰出口商的外汇流入，并将“市场参与者的投机行为”降至最低

（早报）

## 纽西兰二季度通胀 再创32年新高

纽西兰统计局星期一（7月18日）发布数据显示，今年第二季度，纽西兰消费者价格指数（CPI）同比上涨7.3%，再创1990年第二季度以来新高。新建住宅成本和燃油价格上涨，是纽西兰通胀最大推手。

新华社报道，今年第一季度，纽西兰CPI同比上涨6.9%，为1990年第二季度以来最大涨幅。

数据显示，纽西兰第二季度新建住宅成本同比上升18%。统计局认为，这是劳动力成本上升、房屋需求旺盛和建材供应链危机共同作用的结果。

燃油价格中，汽油价格同比上涨32%，柴油价格同比上涨74%。燃油价格上涨推升运输成本，又推动其他消费品价格，特别是居民食品价格大幅上涨。

为抑制通胀，纽西兰储备银行（央行）13日将基准利率上调50个基点至2.50%。这是纽西兰央行自2021年10月以来连续第六次加息，也是继今年4月以来连续第三次加息50个基点。（早报）



# 世界田径锦标赛 卡斯特时隔5年

雅曾在两届奥运会上夺得女子800米冠军的南非名将卡斯特·塞梅娅时隔五年参加世锦赛，因为规定限制，她此次将参加5000米项目。国际田径总会会长塞巴斯蒂安·科对此表示欢迎。

## 再参赛



31岁卡斯特是本届世界田径锦标赛中为数不多的“受限制”运动员之一。她天生性发育异常，睾酮超标。

2019年5月，国际田总正式禁止所有体内自然睾酮水平过高的运动员参与女子400米至1英里（约1600米）的中距离赛跑赛事。如果她们想参赛，就必须服药抑制体内的睾酮值。随后，卡斯特一直希望能够通过法律渠道，推翻国际田总有关睾酮水平的规定。

在上个月的非洲锦标赛上，卡斯特仅取得第六名的成绩，未达到参赛资格。但随着一些运动员因各自原因退赛，这也让她有机会出战本届赛事女子5000米项目。

塞巴斯蒂安·科说，如果卡斯特选择参加一个不在限定距离内（400米至1英里）的比赛，她将得到和任何合法运动员同样的待遇和服务，“决定权在她手中”。

他补充，自己并不希望看到这些“受限制”的运动员退赛，他的出发点“实际上讲求包容性，而

不是为了阻止人们竞争。”

塞巴斯蒂安·科也强调，关于性别问题所制定的规则，短期内不会发生改变。“我们一直根据科学的指导，科学很明确，我们知道睾丸激素是表现的关键决定因素。这与个人、国家或地区无关。”

当被问及是否有可能实施更严厉限制时，塞巴斯蒂安·科回答说：

“我不会对此进行猜测，因为我将遵从科学。只有当我们真正了解（睾丸激素过高）对规定以外的项目造成影响时，我们才会摆在桌面上谈。”

### 外界质疑声浪不断

2009年，当时18岁的卡斯特在柏林进行的第12届田径世锦赛女子800米决赛中跑出1分55秒45的惊人成绩夺得冠军，比银牌得主布西耶内还要快了2秒多。此后外界开始不断对卡斯特的性别提出质疑。

国际田总在2010年允许卡斯特作为女性运动员参赛，之后她大体统治了女子800米跑项目，并于

2012和2016年两夺奥运会金牌，2018年也夺得澳大利亚黄金海岸联邦运动会女子800米和1500米双料金牌。

卡斯特因其外貌，出道以来就被怀疑是男性假冒女性参赛。她在2009年接受了性别检查，有泄露出的体检报告披露她具有双性人特征。

男性体内睾酮含量一般是女性的七八倍，一般女性运动员的睾酮水平在0.12纳摩尔/升(nmol/L)至1.79纳摩尔/升之间，但双性人、性发育异常患者或患有肿瘤等特殊情况例外。国际田总据此规定参加400米至1英里赛跑的女运动员睾酮水平须低于5纳摩尔/升，而卡斯特要高于这一水平。

400米至1英里的限制规定几乎是为卡斯特定制的，中距离赛跑对于体格和策略的要求与短跑和长跑都有巨大区别，卡斯特之前试图改跑200米未获成功，如今在5000米她也很难重现之前在800米中的统治力。（早报）

## 夺400米跨栏世界冠军 迪桑托斯刷新大会纪录



巴西选手阿利森·迪桑托斯在世界田径锦标赛以46秒29的新世锦赛纪录冲线，爆冷赢得男子400米跨栏世界冠军，同时粉碎了挪威跑将瓦霍尔姆（Warholm）在这个项目三连冠的美梦。

星期四（7月20日）在俄勒冈举行的田径世锦赛400米跨栏项目中，东京奥运会季军迪桑托斯以46秒29的成绩击败奥运冠军瓦霍尔姆和美国劲敌本杰明拿下金牌，并刷新了世锦赛纪录。他起跑占了明显优势，夺冠过程显得从容自在。（早报）

## 因多次入境伊朗 哈维未能随巴塞到美国

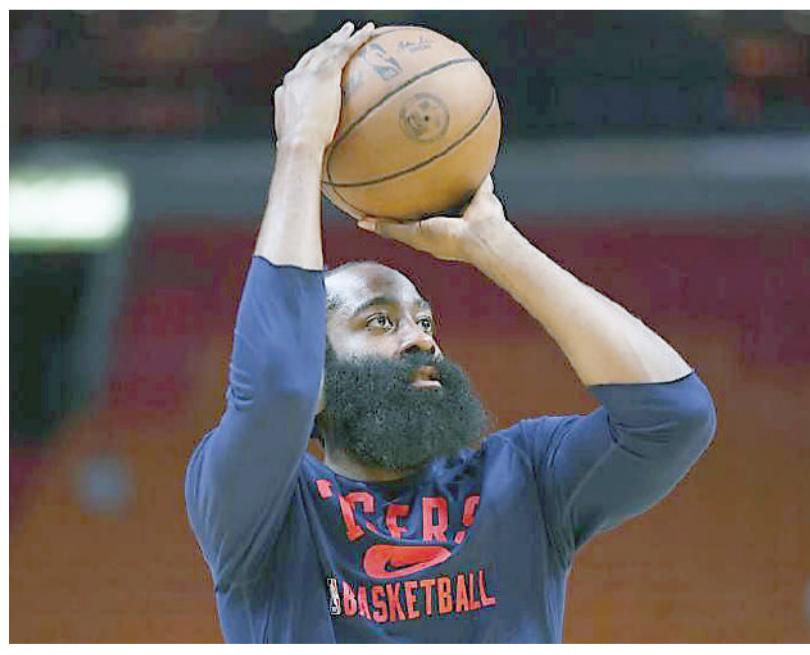
西甲豪门巴塞罗那（Barcelona）在上周六飞往美国，开始长达17天的季

前训练和热身赛行程。然而该队主帅哈维（Xavi）却未能随行。西班牙《阿斯

报》（AS）报道称，因为在卡塔尔联赛踢球期间多次前往伊朗比赛，哈维的签证遭美国政府撤销，因此他暂时无法随队前往美国。哈维曾在2015至2019年期间以球员身份效力卡塔尔阿尔萨德队（Al Sadd），2019年退役后又在这支球队执教至去年11月，直至获得巴塞罗那邀约，接过老东家教鞭。（早报）



## 为加大球队阵容夺冠 哈登愿减薪



为了强大球队阵容增加夺冠机会，费城76人（Philadelphia 76ers）球星哈登（Harden）告诉球会签下他们所需要的球员，自己愿意减薪配合。

哈登在接受《雅虎体育》采访时说，他和球会主席莫雷（Morey）就薪资一事进行过交谈。“他向我解释了球队如何才能变得更好，以及某些球员的市场价值是什么。我告诉他，去改进我们的阵容，签下我们需要的人，然后剩下的钱再拿来支付我的工资。”（早报）



## 辛辛那提公开赛 黑珍珠确定参加

美国“黑珍珠”塞雷娜·威廉姆斯（Serena Williams）确定参与下月开打的美国辛辛那提公开赛，继续复出进程，也为进军美国公开赛铺路。

23次大满贯冠军塞雷娜曾在2014年和2015年赢得辛辛那提公开赛冠军。

这名40岁的前世界第一球员在去年温布登网球锦标赛第一圈赛事中因腿伤而含泪退赛后，养伤一年在本届温网再次出征女单赛事，却在第一圈败给法国华裔女将陈夏莲。（早报）

## 因服用药物 澳洲泳手被泳队开除



澳大利亚18岁泳手艾萨克·库珀（Isaac Cooper）因“健康问题，包括服用药物”，于本周二被澳洲游泳队开除，并被遣送回国。

伯明翰共运会将在7月28日举行，库珀原本将出战男子50米仰泳、100米仰泳、50米蝶泳和50米自由泳项目。但澳洲游泳总会20日表示，“由于一些健康问题，包括药物的使用”，库珀将结束在法国的训练营，提前回家。（早报）



张锦雄、胡进胜、冯文亮通过线上参加经贸对话。



李晓飞、茶楣、金清清、王艳出席经贸对话。

# 签署5份境外商会战略合作协议 乐陵RCEP双向贸易云展会成功举办



印尼中华总商会总主席张锦雄致辞。



乐陵市市长王峰致辞。



乐陵市副市长王艳致辞。

乐陵市对外开新机遇暨乐陵--RCEP双向贸易云展会于7月22日上午成功举办，共有来自印尼、泰国、柬埔寨、越南等国家多个政府及商会代表、50家本地企业、50家境外企业参加。

现场活动中，通过线上、线下方式，乐陵市人民政府与中国越南商会、新加坡中国商会、亚洲国际贸易投资商会、印尼中华总商会、泰国山东总商会签署战略合作协议。在云展会专区50个线上洽谈房间里，乐陵市50家企业正与50家境外专业采购商进行线上一对一对接，现场境外采购商与乐陵市3家企业签订近两千万元的成交意向书。

区域全面经济伙伴关系协定(RCEP)于今年1月1日正式生效，是世界上人口最多、经济商业规模最大、发展潜力最大

的自由贸易区。目前15个签署成员国中生效成员数量已达13个。半年来，RCEP为各成员国的企业和消费者不断释放着更多红利。“充分利用RCEP生效机遇，将为我市扩大开放提供更广阔的发展空间，大幅度的关税优惠及专门规则，便利的商品流通和技术、服务资本、人才合作，更为透明的投资政策，将利于我们扩大对外贸易规模、优化贸易结构、推动双向投资、深化经贸合作。”乐陵市政府副市长王艳说。

“乐陵历史悠久，文化底蕴深厚，两千多年来始终未改其名，这里是闻名遐迩的‘中国金丝小枣之乡’，拥有万亩千年枣林，围绕枣产业、枣品牌、枣文化培植发展的生态旅游业令人印象深刻，我们后续将在红枣产业方面加强合作。”柬埔寨王国驻济南总领事山索峰表示，总领事馆将继续与乐陵市委市政府加强沟通，充分利用RCEP政策红利促进双方经贸等领域合作。

“东盟在今年已经超越了欧盟，成为了中国的第一大贸易伙伴，越南也已经成为了中国在全世界的第六大贸易伙伴国，而且中越之间的贸易额增长一直非常迅速。”经贸对话环节，中国越南商会筹备委员会会长茶楣女士向大家介绍中越贸易往来情况，她表示，将尽力通过商会平台助推中越双边经贸合作更上一层楼，也希望更多的越南企业和我们的会员单位可以在乐陵市投资兴业。

山东乐家客食品有限公司在此次活动中，与株式会社皆元(日本皆元株式会社)签到了800万元的成交意向书。“我与公司三名优秀业务代表来参加此次云展会活动，不仅对当前国际贸易形势有了新的认识，收获了成交意向书，更看到了乐陵市委、市府打造对外开放区域新高地的信心和决心。我们也将加大与境外企业的沟通交流，提升产品品质，打造多元产品，为我市对外贸易发展贡献一份力量。”公司负责人董晓艳说。

“志合者，不以山海为远。”乐陵市委副书记、市长王峰在致辞中表示，世界正在经历百年未有之大变局，随着RCEP协议的深入实施，我们彼此的命运从未像今天这样紧密相连。这次活动的举办，让大家共同见证乐陵融入“双循环”新发展格局、打造对外开放区域新高地的里程碑时刻。乐陵市将深挖政策、珍惜平台，用足用好RCEP带来的红利，为双方企业搭建合



乐陵市政府和企业及商协会包含印尼中华总商会在线上线下进行签约仪式。

作舞台，创造共赢机遇，争取在更广阔的国际舞台上实现更大发展。

今年以来，乐陵市秉持“企业之所想，政府之所为”的理念，积极构建亲清政商关系，持续优化更加开放的法治化国际化营商环境，取得了显著成绩——先后成为国家外贸转型升级基地、山东省外贸转型升级试点县、山东省进口贸易促进创新区。高水平开放是立足新发展阶段的必然要求，是推动高质量发展的重要抓手。近年来，乐陵始终坚持推进高水平对外开放，搭乘“一带一路”东风，积极融入中国—东盟经济发展大局，抢抓RCEP带来的新机遇，不断放大对外开放合作的“乐陵版图”，持续释放高质量发展强劲动力。

### [ 疫情当下各国开拓国际市场采取积极有效的措施和做法 ]

张锦雄在对话上表示，对于疫情，印尼经济也受到严重的影响，各种线下活动无法开展，对商会来说，过去两年的时间里，我们主要是通过线上视频会议的方式，与各国、各地中华总商会、行业协会，以及中国一些地方政府、协会，保持信息沟通和交流的。近期，随着印尼政府防疫管控措施有效，积极结果开始呈现。从今年4月以来，我国已经逐步放开，目前的线下工作、会议等也已逐步恢复。我国政府对于外国入境人员的防疫管控限制也更人性化和合理化。很期待，也欢迎大家，在疫情平复后，能够来印尼实地走走，考察访问。

### [ 对 RCEP 的达成对双方经贸往来的积极影响及看法 ]

张锦雄在对话上表示，RCEP的15个成员国，总人口、经济体量、贸易总额，均占全球总量约30%，是全球经济发展不可忽视的重要部分。东盟区域，10个成员国，因为历史、社会、人文等多种原因，经济社会呈现高低不同发展水平，其中，多数成员国经济尚处于发展中国家的程度。这其中，也包括了印尼。

印尼有着近2.7亿多人口，人口总量和市场总量，直接占到东盟地区40%左右。印尼的经济结构中，农业和旅游服务的第三产业占国民经济的主要部分，制造业在国民经济的占比还有待提高。印尼非常重视与中国的关系，这些年来，印尼与中国的合作越来越密切。中国是印尼最大的贸易合作伙伴，2021年印尼与中国双边贸易额1243.4亿美元，增幅达到58%。

同时，中国也已连续数年，稳居印尼外资投资来源国前三名，2021年中国在印尼落实投资32亿美元。中国企业来印尼投资，开拓市场的也非常多，除了在印尼国家基础设施建设中，我们能看到大量中国企业的身影之外；民用消费品，中国的品牌也正在走进印尼的千家万户，成为新时期，印尼消费者追捧的“品牌”。应该说，RCEP的生效，对我们所有成员国之间的进出口贸易给予更好的支持和帮助。印尼政府也正在积极行动，我们相信，这一协定的生效，将不仅仅对商品，对其他，如，资本、人员、技术、服务等合作的便利，流动性都会有积极帮助。



## 万隆劲松三语学校领导与教师 商讨新学期教学工作

王羽 报道

(万隆讯) 万隆

劲松基金会及理事会

7月13日(星期三)召集幼儿园、小学、初中部暨高中部校长以报告他们的新学期(2022-2023年)计划，并决定于7月15日中午在劲松初中部教学楼(三楼)礼堂大厅聚会，参加所举行的会议。

出席的有：劲松基金会辅导主席李汉芳，理事会主席廖秀球和秘书钟辉文，理事杨汉平池海庆池浩庆唐锦欢刘经仁。在小学校长蔡玲芬引领大家祈祷后，中学部Max校长应邀作开场白。

Max校长通过一个故事说明：大家热心

到来聚汇一堂，坚持齐心合作，就是成功之道。

廖秀球老师等分别致词后，由廖老师给劲松学校各教学机构新任校长颁发聘书。



廖秀球老师颁发聘书给新任初中校长Wont Caria。



劲松高中部老师们合影。



劲松基金会辅导暨理事会领导与老师们合影。

据称，劲松学校自30年前成立，不断成长发展，如今已有从游戏班、幼儿园、小学、中学，直至国际外语学院完整的教学教育机构。

# 网友吐槽三星手机应用更新 每次优化都是负升级

此前就有大批网友吐槽：三星每次升级绝对是负优化，而且是一点一点的，不知不觉的把用户当作温水中的青蛙。

货币汇率转换功能对于经常使用外币的人来说是必不可少的一项便捷工具。而在此次更新中，三星对该功能进行了删除，也就意味着以后三星手机用户不能再通过计算器直接看到各种货币的汇率。这无疑是三星最不明智的决策了。

同时，不少三星手机用户发出疑问，并表示不太理解为什么要删除货币转换这一基础功能。更有三星老粉表示：三星真的不能太坑太逐利，越更新体验越差，已经没有坚持下去的理由了。

有趣的是，根据官方的变更日志，最新的三星Notes更新引入了一个橡皮擦工具，只删除荧光笔。它还在样式更改菜单中拥有一个新的颜色填充工具。

三星Notes4.3.14.39版本似乎包含了至少一个官方变更日志中未提及的其他变更，其中包括删除计算器内货币转换功能。

## 苹果打算在Apple Watch表冠上 安装摄像头



近日，有消息称苹果公司一直在研究如何在Apple Watch中安装相机镜头，想象一下，当你指着某人时，你的Apple Watch会在他们不知情的情况下拍下照片。这一点令人毛骨悚然。

此前，苹果已经获得了一项专利，建议在Apple Watch的显示屏下安装一个嵌入式摄像头。即使这项新专利也不完全是关于使用数字表冠。

当然，摄像头可以实现为背向式摄像头，通过手表外壳的背面来捕捉图片，“该专利建议。”尽管当手表外壳戴在手腕上时，手腕可能会遮挡住相机拍摄场景，但外壳可以通过连接接口中的释放机制从手腕上卸下，或通过将外壳与表带一起卸下，以用背面的相机拍摄照片。

因此，用户可以摘下他们的手表，举起它，以一种看起来不象是跟踪者，更象是间谍的方式拍照。在笔者来看，无论是什么样的设计，手表安装摄像头都比较奇怪，毕竟他可能让佩戴者看起来像个不太正经的人。



## 三星将与微软谷歌合作 防止Galaxy手机被黑客攻击

据SamMobile报道，三星正在努力提高其Galaxy设备对黑客网络攻击的防御能力，为此，该公司已经与微软、谷歌达成合作。三星Galaxy设备目前拥有Samsung Knox和Secure Folder等保护。

Knox是一个硬件“保险库”，其中包含敏感的用户信息，例如PIN和密码等。Knox还提供安全的Wi-Fi和DNS，并默认使用受信任的域。

然而，更复杂的间谍软件可以直接侵入设备，而无需用户执行任何操作。苹果近日就为iPhone、iPad、Mac推出了Lockdown模式，从而防止此类攻击。三星则将通过与谷歌、微软合作，制定措施以防止此类网络攻击。目前尚不清楚三星是否正在开发类似于苹果Lockdown模式的功能。IT之家了解到，三星此前表示“正寻求尽早地在设备中引入最新的FIDO技术”。最新的FIDO标准允许用户跨多个平台（包括Chrome OS、Windows甚至macOS）使用相同的登录数据（存储在设备本地）来登录应用和网站。

(IT之家)

近日，三星Notes通过一项新的更新，将应用程序版本推至4.3.14.39。但有细心网友发现：三星在最新的计算器应用更新中，将其中的货币汇率转换功能进行了删除。



## 微软承认Win11上Outlook存在搜索问题 部分邮件受影响

微软更新了一份Office文档，并发布了关于Outlook已知问题的通知。

根据该公司调查结果，使用Windows 11的Outlook桌面用户可能会遇到搜索方面的问题。据称是Outlook有可能搜不出来最近一段时间的电子邮件。

微软表示，微软365和连接的Exchange账户不受影响。该Bug影响POP、IMAP和脱机Exchange账户，这些账户使用本地Windows Search服务来索引和定位电子邮件。

微软目前正在调查这个新Bug。微软建议用户禁用Windows的桌面搜索功能，从而强制Outlook切换到内置的搜索服务。

IT之家了解到，你可以通过以下操作来实现：按Win + R键输入regedit。到HKEY\_LOCAL\_MACHINE\SOFTWARE\Microsoft\Windows并选择编辑>新建>Key。将新键重命名为Windows Search。



选择Windows搜索键，单击“编辑>New>DWORD值”。将新值重命名为PreventIndexingOutlook并按Enter。打开PreventIndexingOutlook值并将其值数据更改为1(0恢复更改)。单击Ok保存更改。关闭注册表编辑器并重新启动Outlook。

值得一提的是，去年也曾经发生过类似的情况，当时主要是Windows 11首个预览版与其不兼容。(IT之家)

## 苹果公司启动 员工年度Apple Watch健身挑战赛



据MacRumors报道，在7月份，苹果员工将在Apple一年一度的“Close Your Rings Challenge”中合上Apple Watch健身圆环，旨在激励员工行动起来。

这项挑战于7月1日开始，苹果员工以四人一组的方式进行竞争，需要合上整个7月的活动圆环。“在四个星期的过程中，伴随着大家的活动、锻炼和坚持自己的方式，最终胜者为王，赢得积分和奖品，”苹果公司向参加挑战的员工宣传道。拿下至少1240积分的员工将获得一件带有健身圆环Logo的特殊黑色夹克。

此前苹果在每月的特殊节日中举行面向消费者的Apple Watch活动挑战赛，另外还针对个人用户发布每月的Apple Watch活动目标挑战。

(IT之家)

## 官方预热小米12 Lite国际版 采用四种配色

此前小米面向部分地区发布了小米12 Lite手机，但官方这次开始预热了小米12 Lite全球版。

小米12 Lite手机即将面世，小米官方微博进行了相关预热，透露小米12 Lite将提供几种颜色，至少包括四种充满活力配色——绿色、紫色、粉红色和银色。

在一系列推文中，小米表示小米12 Lite将“提供多种颜色选择，以适应和匹配你的风格”。它也将是一款具有“轻巧纤薄设计”的手机设备。

根据配置清单，小米12 Lite搭载高通骁龙778G芯片，采用了6.55英寸FHD分辨率120Hz刷新率的华星柔性AMOLED直屏，内置4300mAh电池，支持67W快充，还有108MP大底主摄+8MP超广角+2MP广角镜头，还有32MP前置摄像头。

此外，该机采用了塑料中框+屏下指纹，厚度和重量分别为7.29mm、173g，配备立体声扬声器，支持杜比视界、杜比全景声、HDR10+，预装基于安卓12的MIUI 13系统。

(IT之家)





日本加速修憲擴軍衝擊兩岸  
安倍遇刺風暴延燒

G20峰會東道主印尼展現大國風範

亚洲周刊：卢德仪

印尼G20外長会议，西方与俄国针锋相对。印尼总统佐科威冀纾缓国内外粮食危机，积极斡旋乌战，邀俄乌总统参加十一月峰会，展现外交手腕。



佐科威周旋于中美之间（图：欧新社）

二零二二年七月七日及八日在印尼峇厘岛举行的二十国集团（G20）外长会议是俄罗斯入侵乌克兰后，西方国家外交部长第一次有机会在同一场合与俄罗斯外长拉夫罗夫会面，但是西方阵营与俄罗斯并没有密切互动，甚至发生离席抗议的尴尬场面。

这次外长会议是为十一月的二十国集团峰会做准备，外长会议议程上有两个问题：加强多边主义和改善粮食及能源安全，然而，会议氛围冷淡。俄乌烽火未能平息，俄乌议题自然是会议的重要课题，各国针锋相对，这会阻碍G20轮值主席国印尼推动多边主义与和平的努力。

二零二一年十二月，接任轮值主席国的印尼将G20主题确定为「共同恢复，恢复更强」。当时各方均认为G20的最大课题会是新冠肺炎疫情后的复甦，印尼总统佐科威当时也表示，「这是印尼为世界经济复甦做出更多贡献的机会」。未料，俄乌战火改变了一切。

俄乌战火至今未平息，俄罗斯自然成为西方的箭靶，整个外长会议针对俄罗斯入侵乌克兰的抗议之声持续不断。拉夫罗夫对媒体表示，西方国家的外长「几乎从一登台讲话就立即误入歧途，对俄罗斯联邦与乌克兰局势进行疯狂批评」。

日本共同社报道，美国国务卿布林肯、德国外交部长巴尔博克在峇厘岛拒绝同拉夫罗夫会谈。另一方面，美国、加拿大以及一些欧洲国家代表在俄罗斯代表即将发言之际走出会场。乌克兰不是G20成员国，不过乌克兰外长库列巴获邀通过视频发表了讲话。拉夫罗夫缺席了库列巴的讲话。

布林肯更联手七大工业国外长抵制了「全家福」合影。由于拉夫罗夫出席了欢迎晚宴，西方国家代表集体缺席。十一月峰会的氛围将会是什麼景况，似乎已经隐隐出现一些轮廓。

在佐科威的设定中，G20主席国「不应该只是仪式性的」，现在的情况证明，印尼要经历的非但不是「仪式性」的，而且非常考验其外交能力。一些媒体指称，印尼现在被迫在世界舞台上扮演一个更具建设性的角色，而不仅仅是充当一个「活动组织者」。

印尼在处理俄罗斯入侵乌克兰的问题上寻求保持中立，佐科威对涉及乌克兰战争的问题抱持谨慎态度。此前西方国家声称要将俄罗斯排除出今年的G20峰会，佐科威一直积极确保所有成员国领导人全员出席，然而，从局势看，佐科威可能要失望了。

不过，印尼是不懈地充当和事佬。印尼外



G20外长会议在印尼举行，为十一月的印尼G20峰会做准备  
(图：欧新社)

# G20会议印尼桥梁角色 斡旋乌战以外交救内政

长蕾特诺在开幕式上就表示，「我们有责任尽早结束战争，并在谈判桌上而不是在战场上解决我们的分歧」。她还强调了「和平与人道」是印尼独立和积极外交政策原则的核心，而乌克兰战争对发展中国家和低收入国家的影响最大。「我们能自己解决这些全球性问题吗？」答案是不。全球挑战需要全球解决方案。但老话说，我们不能否认，全世界坐在一起变得更加困难。」

佐科威为了确保G20峰会顺利在印尼的设想中举行，在面对西方国家的施压下，承受了很大压力，但依然坚持自己的原则，没有屈服，这是西方国家所不愿见到的。

## 官访俄罗斯和乌克兰

在美国总统拜登反对让俄罗斯出席，并开出条件至少应该允许乌克兰也参加G20会议后，佐科威邀请乌克兰总统泽连斯基参加G20峰会，俄罗斯总统普京也将出席。泽连斯基于四月在社交媒体上感谢了佐科威的邀请，不过是否出席，还「将主要取决于战场上的局势」。

在许多关注国际局势的观察者眼中，佐科威是不擅外交的领导人，而佐科威本身也是这般形容自己。

然而，这一次佐科威一反常态，积极以G20主席国斡旋俄乌战火引发的国际分歧。今年六月杪佐科威在受邀出席于德国举行的七大工业国（G7）会议后官访俄罗斯和乌克兰，令人不免对他另眼相看。

有分析认为，佐科威采取的策略其实是「以外交拯救内政」。俄乌冲突发生至今已经形成全球的粮食危机，印尼国内的食油和食物价格皆飙涨，严重打击佐科威在国内的声望。佐科威要挽救他在印尼的声望，当务之急是解决目前国内食油和食物短缺的问题。除了给部分民众发放津贴和给食物制定顶价等手段，佐科威看得比较长远，即是若要有效的解决问题还是必须从解决源头开始，也就是确保俄乌停止冲突。

当然，佐科威努力向普京及泽连斯基提供印尼的支援，也是试图团结因持续冲突而分裂的G20。佐科威希望他的努力促成俄乌停火，并最终让普京及泽连斯基直接会谈。

佐科威表示：「尽管外部环境依然艰难，但走向和解与公开对话仍很重要。」佐科威表示愿意充当俄乌之间「对话与沟通」的外交桥梁，而印尼方面将此行称为「和平使命之旅」。

印尼学者维贾亚向外媒表示，印尼为担任G20轮值主席国投入了大量资金，多年来也一直为此做准备。「印尼希望在其担任轮值主席国期间取得成功，应有二十名成员参加，而不是十九国甚至更少。」

普京愿意接待佐科威，熟悉俄罗斯的观察者认为这是因为西方对俄罗斯实施前所未有的制裁措施后，俄罗斯试图将重心转向亚洲及非洲。佐科威与普京会面后表示：「我已将泽连斯基的讯息转达给普京。」普京说自己与佐科威的会谈「富有成效」。

G20峰会今年能否实现印尼推动多边主义与和平的努力，诸多国际问题因此能有实质性解决，印尼拥有的主导权并不多，还需要各方进一步的沟通和协调。

## 营造印尼大国风范

不过，对于印尼来说，只要十一月G20峰会顺利举行，就是成功了。在国际事务中，结果向来都不是最关键的，过程才是最重要的，印尼这一次在登上主席国后，周旋

于美国和中国等大国之间，展现了外交手腕，再到佐科威成为乌战爆发后第一个到访俄罗斯和乌克兰的亚洲领袖，并且于外长会议中不懈地斡旋，这些过程已经充分让国际社会看到佐科威的能耐，以及他所营造的印尼大国风范。■

# 台湾政论节目与全球华人气场



台湾名嘴在网络上不再被绿营政府局限，不怕被「查水表」，可以放言高论。网络论政从台湾延伸国际，成为全球华人最新气场，让台海和平成为大家追求的目标。

这是全新的舆论战场。由于社交媒体的兴起、Youtube等平台的流行，台湾众声喧哗的政论节目成为全球华人关注的言论战场。那些南辕北辙的论述、犀利的言词、激烈的交锋，都让很多台湾以外的观众兴奋不已，发现一个全新的气场，可以投射自己的感情，激发很多本来沉寂已久的激情。

这也许是意外的结果。台湾的政论节目本来只是内部政治竞逐的延伸，反映不同颜色、不同阵营的论述方式。但后来民进党政府针对电视台加以管制，中天电视新闻台失去执照，无法在台湾的电视频道上播出。但这反而刺激中天的政论节目走向了Youtube（华人暱称为「油管」）、脸书等国际平台，迎向全球华人关爱的眼神。

台湾政论因而掀起了国际化的浪潮，让台湾媒体拥有更多的海外版图，不再只是仰仗岛内的广告，而是直接面对全球华人的观众，接受打赏、订阅。有些名嘴还摆脱了固定的电视台的限制，自己成为自媒体，直接与观众互动，也获得更丰厚的收入。有些还设立纯属订阅的频道，若付出不菲的每月订阅费，还可以接收更多独家的内容。

这开创了一个新的商业模式，也开拓新的言论气场。这些台湾名嘴不再被绿营政府所局限，不怕被当局「查水表」，而是可以在国际空间放言高论，而面对的反馈，不少是来自香港、马来西亚、新加坡、北美、欧洲、拉美等地，甚至有大陆观众翻墙观看。

全球华人最关注的话题还是台海和平与两岸的未来。台湾在国际关系的问题上，人才辈出，也深受各地华人重视。如郭正亮、陈文茜、赖岳谦、雷倩、介文汲、黄奎博、杨永明、陈永峰、刘必荣等，吸引了不少台湾以外的观众。

即便比起其他国家与地区，台湾政论节目之发达都是名列前茅。政治的光谱也涵盖很广，避免言论定于一，非常多元化。有些论政节目重视议题的背景研究，量化分析，追溯历史的渊源，背景板上密密麻麻地写满，好像是国际教室的一堂课，让全球的受众都感到信息的饱满，进入讲者的世界。

台湾人权律师童文薰参选台北市长，要揭开蔡英文家族的秘辛。她也是长期以来在Youtube开始「童温层」节目造势，厚植网络的实力，为她推动政治改造而努力。网络的世界冲破了党政干预的怪手，争取直接与民众互动，开创了一个新的媒体生态。

毫无疑问，网络论政从台湾延伸到全球华人社会，不仅带来言论的新境界，也凝聚全球华人，让台海的和平成为大家追求的目标。■

## 减重时蛋白质很重要 吃够复胖率仅6%!

减重时有没有吃够蛋白质很重要，三树金莺诊所体重管理主治医师萧捷健分享，荷兰研究指出，在减重时有足量蛋白的人复胖率仅6%，但没有吃到足够的蛋白质，复胖率为23%。

萧捷健在脸书粉专“减重医师萧捷健”与影片表示，减重最重要的是吃到足够的蛋白质，减重时吃下的蛋白质会比平时维持体重时还多，如果减重没有成功，在减重的过程一直觉得很饿，或是复胖，可能是没有吃到足够的蛋白质。

萧捷健说明，蛋白质的“食物产热效应”高，多吃蛋白质可以燃烧更多热量；蛋白质能够刺激“肠泌素”，增加身体的饱足感，不容易饿；先吃蛋白质还可以稳定饭后血糖和胰岛素。

萧捷健指出，如果在减重时没有注意蛋白质的摄取量，以致于肌肉量越来越少，在减重时如果失去了肌肉，在恢复正常饮食后，是不会长出脂肪来取代原本的肌肉。（健康网）



## 预防慢性发炎！ 营养师教饮食3要诀

慢性发炎是隐形的健康杀手。对此，营养师提醒，若长期有不明原因关节痛、肚子痛，以及睡眠质量变差等情形，可能代表身体有慢性发炎现象，建议民众在日常饮食中可以多摄取好油脂、足够蔬果，并以低脂白肉或豆类为主要蛋白质来源，预防慢性发炎。

至于为什么会慢性发炎，营养师廖欣仪在脸书粉专“欣仪的营养聊天室”发文整理出以下6种不良生活习惯容易造成身体慢性发炎：

1、糖份摄取过量：喜欢吃甜点或饼干等糕饼类零食。

2、缺乏适当运动：无规律运动习惯，或工作常久坐少活动。

3、生活压力过大：工作或家庭因素造成压力大。

4、失眠或睡眠差：入睡不易或睡眠不良，让身体无法充分休息。

5、营养素不均衡：例如常外食、少蔬果、以小吃当正餐，或喜欢吃加工品少吃原型食物。

6、肥胖或体重过重：体脂高或肥胖者本身就是一个促发炎的体质，容易罹患慢性病。

廖欣仪表示，当出现不适症状时，很多人会误以为是自己体质问题，或是太劳累、过敏所造成，反而忽视了潜在问题。其实有时是因为饮食营养失衡，造成慢性发炎进而产生轻微症状，放任不管可能会造成其它慢性病，如脑心血管疾病、肝炎、肾病变等。因此，想要预防慢性发炎，她也分享3大饮食攻略：

### 摄取好油脂

除了减少饱和脂肪酸（动物油）与反式脂肪酸（人造奶油）的摄取外，也要让不饱和脂肪酸Omega-3、Omega-6、Omega-9三种油脂平衡，进而避免人的促发炎反应。像是平日饮食里最常摄取到的是Omega-6脂肪酸，如大豆油、葡萄籽油、玉米油、芝麻油等，这些烹调用油充斥在各式料理中。Omega-9脂肪酸则是在橄榄油、苦茶油、酪梨、杏仁、腰果中含量较多。Omega-3脂肪酸则是

在鱼油、亚麻仁油、核桃、胡桃中含量较丰富。

另外，很多人以为只有Omega-3脂肪酸是好油，但其实各种油脂都应均衡摄取才正确，且也不是Omega-3脂肪酸越多越好，Omega-6脂肪酸有必要的“促免疫反应”，以及“让血小板凝集”等功能，若体内Omega-3脂肪酸太高，反而影响凝血功能或免疫系统，这样反而不好。

一般建议Omega-3与Omega-6比例1:1最好，例如准备2种烹调用油，如用橄榄油（Omega-9）与芝麻油（Omega-6）来料理，Omega-3的来源则是鱼类与核桃，每天早餐吃点核桃，再加上1周吃2次鱼（如虱目鱼、鲷鱼、鲈鱼），这样调整Omega-3、Omega-6、Omega-9比例，可减少身体不正常的发炎反应。

### 摄取足够蔬果

蔬果中的植化素与维生素有抗氧化作用，可减少体内发炎反应，如茄红素、维生素C等营养素可抗发炎，建议可适量摄取各种新鲜水果如柑橘类、奇异果、番石榴、莓果类，以及每天都要吃至少3盘的五彩蔬菜，摄取各种植化素。而蔬果中的膳食纤维也可增加肠道好菌数，对免疫反应有正向作用。

以低脂白肉或豆类为主要蛋白质来源

优质蛋白质可让免疫功能正常，高油脂的肉类虽含有蛋白质，但饱和脂肪酸也容易较高，因此建议选择如豆腐、豆浆等有低脂蛋白质类的食材，获取优质蛋白质。而鸡肉、海鲜也属于低脂高蛋白的蛋白质，可依照个人每日活动量来均衡摄取。（健康网）



## 孩子发育中： 不能少矿物质这7种都要吃

孩子的营养摄取是家长需注意的一环，其中矿物质的摄取更是不能少，医师对此分享矿物质对发育的重要性，以及7种主要需摄取的矿物质，也提醒家长如果没有让孩子摄取适量的矿物质，将容易造成骨质流失、抽筋、痉挛等症状。

巫汉盟在脸书粉专“阿包医生陪你养宝包-小儿科巫汉盟医师”分享，矿物质六大营养素之一，是维持人体生理机能的重要元素，均衡摄取各类食物才能促进成长发育。

巫汉盟指出，矿物质包括铁、碘、钙等，每一种营养素都扮演不同角色，像铁是制造红血球的必要元素；钙、镁、钾帮助维持血液酸碱值平衡，假使没有摄取适量的矿物质，容易引起一些状况，例如骨质流失、抽

筋、痉挛、晕眩、皮肤出现红疹、食欲下降、记忆力下降、智能低落、运动失调、肌肉无力以及心跳下降等症状。

巫汉盟提到，孩童应摄取的矿物质主要有7种，分别为铁、钙、碘、镁、锌、钾、磷。而不同的矿物质其对应的功效以及摄取的食材都有所不同。

●铁：制造血红蛋白的重要元素。可摄取红肉、菠菜、蛋黄、葡萄干等。

●钙：促进骨骼与牙齿发展、预防抽筋。可摄取牛奶、起司、黑芝麻、小鱼干等。

●碘：维持体内甲状腺功能、促进学习力。可摄取海带、紫菜、鳕鱼等。

●镁：有助于神经、骨骼与肌肉发展，也可提高钙的吸收率。可摄取全谷类、豆类、坚果等。

●锌：与智力发展、免疫力、伤口愈合有关。可摄取红肉、甲壳类海鲜、坚果等。

●钾：维持神经传导与体内电解质平衡。可摄取酪梨、蕃薯、小黄瓜、马铃薯等。

●磷：构成骨骼与牙齿的重要元素，同时也有传递讯息的作用。可摄取坚果种子类、乳品类、动物内脏等。

巫汉盟提醒，矿物质存在于各类食物中，家长每星期可帮忙检视孩子是否有吃到这些食材，才能广纳各类营养促进发育。（健康网）

## 每周工作55小时以上 中风风险增加35%

为了处理庞大的工作量，许多人不得不超时加班，压缩个人的休息时间，外媒《今日医学新闻》（Medical News Today）报导指出，长时间工作，未获得充分休息时，容易出现过劳情形，WHO报告更指出，每周工作55小时以上的人中风风险增加35%，死于缺血性心脏病的风险增加17%。

2019年5月，世界卫生组织（WHO）将职业倦怠定义为“未妥善管理工作压力”，包括：感觉筋疲力尽、对工作感到消极或愤世嫉俗、效率变差。美国佛罗里达州梅奥诊所（Mayo Clinic）健康福祉主任Adam Perlman表示，虽然人体和大脑具有超乎想象的适应能力，但过度劳累时，身体和大脑未得到所需的休息和恢复，就无法正常运作，最终会导致身

心上的痛苦。

临床社会工作者Iris Waichler说明，工作过度带来的额外压力会提升皮质醇水平，增加心脏病发作或中风的风险，也会导致背痛和颈部疼痛以及肌肉紧绷。工作时间拉长，也会导致人际互动、运动之类可以帮助身体放松的活动变少，导致人们从酒精或药物寻求慰藉。

过度疲劳也会增加心血管疾病、糖尿病、癌症、关节炎、慢性肺病和高血压等疾病风险。WHO报告指出，与每周工作35~40小时的人相比，每周工作55小时以上的人中风的风险高出35%，死于缺血性心脏病的风险高出17%，尤其是日本、韩国和台湾等亚洲国家，更需要注意过劳问题。（健康网）





# 免出门泡温泉！ 小苏打让你在家洗澡变泡汤

**碳酸泉又称为美人汤，不仅养颜美容还可以改善血液循环**

泡温泉、泡热水澡有诸多好处，而碳酸泉更有“美人汤”的美誉，若想养颜美容，是不可错过的泉水。日本皮肤科医师马渕知子就曾指出，当肌肤的屏障失去机能，除了变得干燥留不住水分外，也会容易受到外来细菌及过敏物质影响，而提高感冒与流感的风险。此时，若能泡碳酸浴，由于碳酸水的浸透度比普通水还高，对皮肤的保湿效果较佳。此外，碳酸水还能让老废角质、皮屑更易清除，美容效果佳。

除了美妆效果外，温泉医疗专家早坂信哉也曾于日本节目指出，透过泡碳酸泉，能达到扩张血管的效果，改善血液循环。

而根据一篇发表于《日本福祉大学运动科

学论集》的研究，碳酸泉除了有扩张皮肤血管的效果外，在欧洲等地，也常有高血压患者及末梢循环障碍患者的患者，使用温泉疗法进行治疗。该篇研究主要在探讨一般家庭日常泡碳酸浴，对于消除疲劳、好眠的功效。研究结果显示，睡前泡碳酸浴确实能促进睡觉时体温降低的效果，不仅可得到高质量睡眠，还有促进疲劳消除的功效。

## 使用气泡水、小苏打与柠檬酸，便可在家中自制碳酸浴

泡碳酸泉、洗碳酸浴的好处不少，现在要享受碳酸浴不用再跑温泉区啦！日本运动健康科学博士、营养师新生晓子提出了可以在家中享受碳酸浴的方法。只要使用随处可见的气泡水便能搞定。

首先，将1L宝特瓶气泡水（若是使用

500ml宝特瓶则需要2瓶）放在40度左右的热水中温热后，再加入浴缸的热水中即可。最后，由于从浴缸出来后，体温容易快速下降，因此，也可以在浴缸中放入市售的提升保温效果的碳酸入浴剂。

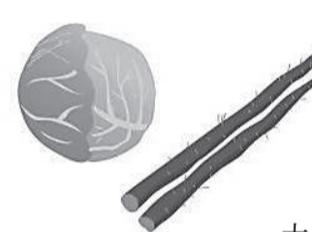
此外，气泡水除了可自行购买，又或是自己使用机器制作之外，新生晓子表示，也可以使用小苏打与柠檬酸混和，将小苏打、柠檬酸各1g与200ml的水混和即可作成200ml气泡水。

若是懒得计算比例，日本健康媒体“Diet Plus”营养师指出，只要在浴缸中加入小苏打2大匙、柠檬酸1大匙轻轻混和即可，若是浴缸较大，则小苏打与柠檬酸再各自多补1大匙，便是最刚好的量。

尽管碳酸浴制作简单，不过泡澡时仍有注意事项。碳酸美容家、药事顾问高桥弘美曾撰

**随着寒流来袭，天气渐渐变冷，不少民众喜欢泡澡、泡温泉放松身心。碳酸泉是台湾常见的温泉种类之一，许多民众尤其热爱其无臭、无色的特质，由于泉水中含有碳酸氢钠，不仅帮助肌肤柔嫩光滑还有促进新陈代谢，连日本皮肤科医师都爱！没想到，碳酸泉不用去温泉区也能享受得到，只要掌握小苏打与柠檬酸2材料，在家中也能轻松享受洗碳酸浴！**

健康



## 网红凤梨胃溃疡5病缠身！ 解救罹癌症最近的溃疡病

大量压力荷尔蒙，再进一步地影响肠胃道黏膜的正常功能，导致压力性溃疡的发生。（光吃胃药不一定会好！医师教你彻底解决胃痛胃溃疡）

### 离癌症最近的溃疡病！ 早期出现3症状须小心胃溃疡

江坤俊医师在节目中提到，胃癌常常是由胃溃疡慢慢转变而来，且即使不演变成胃癌，也可能导致胃出血或胃穿孔。

天主教永和耕莘医院林煜峻医师曾撰文指出，随着出血量的不同，胃出血可能出现的症状有头晕、脸色发白、心悸，以及四肢冰冷等症状，严重者可能还会有晕厥、低血压以及休克等情形出现，可能有性命危险。

沈瑞斌中医师在节目中提到，胃溃疡是

离癌症最近的溃疡病，早期征兆包含三大症状，分别为饭后一小时上腹出现烧灼样疼痛或钝痛、常常感到饥饿，以及胃经常感到饱胀、嗳气或反酸。

不过，其实在胃溃疡时，不管是吃东西还是不吃东西，胃都会很痛，究竟胃溃疡发作时该如何正确饮食？又有哪些食物可以保养我们的胃呢？刘怡里营养师在节目中，针对急性与慢性的胃溃疡给予不同的饮食建议。

营养师：急性、慢性胃溃疡饮食法不同！3护胃食物大公开

### 急性胃溃疡饮食建议：

不吃高纤、坚硬食物，例如坚果。

吃菜时只吃菜叶，不吃菜梗。

只吃炖烂的肉，避免吃牛筋等坚硬部

分。

吃水果时建议削皮，并避免吃纤维高、

豆芽菜维

生素C崩

食用容易崩蔬菜如高丽菜、洋葱、大

蒜时，要煮熟为宜。

可以吃糯米类食物，但不要在一餐内吃很多。（如一次吃2-3颗粽子，以及大量吃年糕、麻糬等不好消化且甜的食物）

建议每餐都要有蛋白质，如鱼、鸡、海鲜都是好选择，可帮助修复粘膜。

必须定时定量吃东西，避免用168等断食法。

除了上述的饮食建议之外，刘怡里营养师也特别推荐几项食物，其中，高丽菜有“厨房的胃药”之称，在所有蔬菜中属于纤维较低者，且富含维生素U，可以帮助保护胃粘膜；而牛蒡中植化素、菊糖，适合慢性溃疡者食用；此外，木耳中富含水溶性膳食纤维，是在慢性保养期时可以吃的高纤蔬菜，不过不适合急性期吃。

（早安健康）

营养师教4招有效控糖  
高龄糖友饮食有对策

根据调查显示，全台湾18岁以上的国人，罹患糖尿病的盛行率高达9.8%，其中65岁以上的银发族群，2-3个人就有1人为高龄糖尿病患者。

营养师表示，长辈普遍牙口状况不佳，建议摄取纤维丰富的食物、摄取足够蛋白质，口味要少盐少调味，水果须控制份量，以免摄取过多糖分。

双北市的居家长照营养师林俐岑在部落格发文分享，银发族可能咀嚼不动纤维较多的蔬菜和质地较硬的肉类，碗里不是白粥就是酱油面线等淀粉食物，不仅营养密度低而且血糖控制也较差，可以巧妙运用以下一些饮食的搭配及烹煮技巧，来控制血糖。

### 改变质地 摄取纤维较多的食物

长辈常吃白粥配酱瓜，不仅营养密

度低且血糖上升幅度大，可以选择粗梗较少、挑选嫩叶部分的蔬菜，煮熟后再切细碎些，透过改变质地来增加蔬菜的摄取，延缓血糖上升。此外，选择纤维丰富的根茎类淀粉食物象是南瓜、番薯、芋头等，来取代精致白粥、白饭等，或是在白粥内添加多种谷物，运用“炖锅”炖煮糙米粥、十谷粥等，也适合牙口状况不佳的长辈食用，无形之中增加纤维的摄取，达到稳定血糖的作用。

### 摄取足够蛋白质食物

蛋白质食物可以延缓饥饿、稳定血糖，预防长辈肌肉流失。牙口状况不好的长辈可以挑选容易咀嚼的豆腐、鱼类或是鸡蛋料理（如蒸蛋、滑蛋、欧姆蛋等），肥肉的营养价值低建议少吃。

家畜与家禽类的肉品，一般烹煮不易软烂，想让肉类质地较软嫩好咀嚼，可以透过以下方式进行嫩化：

1、先以肉槌槌打肉排，或是去除肉片筋膜的部分。将国产新鲜凤梨用果汁机打成凤梨汁。

2、取适量凤梨汁，加入肉排腌制。

3、冲掉凤梨汁，即完成嫩化肉排的前置备，可以开始烹调料理。

林俐岑提醒，要取得凤梨酵素，必须使用新鲜凤梨，不能使用凤梨罐头，希望料理的口感带些酸甜味，则无需冲掉凤梨汁，可直接嫩化完作烹调。食物份量分配方面，适量淀粉食物就好，至少要有半碗以上的软质蔬菜，以及手掌心大小厚度份

量的蛋白质食物，这将有助于高龄糖友有效控制好血糖。

### 水果控制份量

水果含糖量较多，容易影响血糖上升，但只要控制好份量（每天两颗拳头大小），还是可以吃水果。牙口不佳的长辈往往比较喜欢吃一些软质水果，象是香蕉、木瓜等，香蕉的话，一根就是2份水果量；切块木瓜8分满装为一份水果量。

### 少盐少调味

调味上建议清淡，也要减少摄取加工制品，象是酱瓜、肉松等。烹调时运用辛香料，象是黑胡椒粒、迷迭香等，或是加入一些香气十足的食材象是洋葱、九层塔、青葱等，以香气取代调味料，减少钠的摄取，较能控制好血压及保护好肾脏。

林俐岑说明，年长者的味蕾减少退化，使得口味偏重，但若伴随有高血压或是肾病的话，建议平时还是要减少钠的摄取。

但若是遇到感冒生病而造成食欲不佳或是胃口很差的话，配一些味道较重的菜色若能引起食欲的话，可以稍微放宽饮食的原则，有助于提高进食量，也能降低营养不良的风险。

林俐岑提醒，银发族的血糖控制无须过度严格，不然容易有低血糖的风险，反而要留意食材的搭配以及营养密度是否足够，鼓励饭后休息一下，散步走路有助于血糖控制。（健康网）





## 沈殿霞77岁冥诞 谷歌涂鸦缅怀开心果

香港开心果沈殿霞（肥姐）2008年病逝，当年消息让人们震惊之馀，也非常难过。今日适逢她的77岁冥诞，谷歌涂鸦（Google Doodle）特别换上其画像与大家缅怀这位已逝的著名港星。

沈殿霞从活跃时期由1960年代至到2000年代中，其响亮尖锐的笑声、猫头鹰式发型、黑框眼镜一直是她的招牌，由于在娱乐圈发展的时期，给观众带来了不少欢乐，很多媒体与民众，甚至是政要都将其称为香港人的“开心果”。

纵观她的一生，在娱乐圈的贡献良多，她拍摄过上百部影视作品，其中电影《七十二家房客》的“上海婆”、《富贵逼人》系列的“骠嫂”，是她在影坛的经典角色。

加入香港无线电视（TVB）后，她便接了长寿综艺节目《欢乐今宵》的主持，至今仍被人们所津津乐道，节目中和汪明荃、王爱明及张德兰组成音乐组合“四朵金花”，甫推出即广受欢迎，同名歌曲《四朵金花》堪称经典。

除此之外，沈殿霞在70年代和知名艺人陈自强、张冲、谢贤、邓光荣、秦祥林和陈皓组成“银色鼠队”，7人结拜成兄妹，男生们分别称为一哥至六哥，而沈殿霞因为当中年纪最小，所以称作七妹，6位哥哥都十分爱护这位妹妹，彼此感情甚笃。

至于感情事，最受关注及讨论的莫过于她和当年影视歌三栖红小生郑少秋的一段婚姻，两人交往后同居11年，甚至在1983年为了爱放弃工作，陪伴男方到台湾跑宣传，犹如经纪人一般的帮郑少秋打理通告事务，专心陪伴对方工作，那一年几乎没有离开过台湾。

然而也在这个时期，郑少秋与台湾女星官晶华传出相恋传闻，沈殿霞为此曾和他发生争执，随后两人在男方否认出轨的情况下于1985年结婚，由于过于仓促来不及制作婚纱，这成了她一生的遗憾。

### 长期有糖尿病高血压

据了解，结婚隔年郑少秋再次与官晶华来往，沈殿霞无奈下只好在女儿郑欣宜年仅8个月大时，毅然提出离婚，同时要求女儿的抚养权及全部财产作为抚养费。郑少秋则是一年后于台湾再与官晶华结婚，育有二女郑咏恩、郑咏曦。

沈殿霞长期患有糖尿病和高血压，2006年因为健康状况问题而暂时停止其演艺工作，后来又证实罹患肝肿瘤。与病魔缠斗许久后，沈殿霞在



2008年2月19日早上，于玛丽医院病逝，享寿62岁。

在香港拥有一席之地崇高地位的沈殿霞离世后，消息让圈内和圈外许多人悲痛万分，香港体育馆负责人打破先例首次用作追思用途，至今未有第二次。

当时TVB悼念肥姐更斥逾百万元把节目《肥姐我们永远怀念您追思会》作全球同步直播，这也是香港首次的同步直播的节目。

沈殿霞可说是陪著几代人成长，是香港娱乐圈不可磨灭的重要标志，虽然已经离开大家14年之久，但其精神及笑声永远留在我们心中。（东方网）

### 周杰伦直播突抛 2超重磅喜讯



天王周杰伦睽违6年推出新专辑《最伟大的作品》，瞬间引爆话题，他18日罕见开直播分享“可以说的秘密”，邀请阿Ken担任主持

### 突抛 2超重磅喜讯

人，小提琴家也惊喜现身与周杰伦合奏《粉色海洋》，绝美旋律让网友陶醉不已，瞬间吸引689万人同时在线抢看、2.8亿个按赞，他更在直播中惊喜宣布2大喜讯，让粉丝嗨炸天。

周杰伦这次在直播中首度曝光粉丝引颈期盼的《周游记2》精彩片段，只见影片中的特别嘉宾阵容超强，包含情歌天后梁静茹、好莱坞动作天王尚格云顿、电音天王Steve Aoki等人，一行人还到了更多国家、美景拍摄，让粉丝期待度爆棚，纷纷留言“太狂了”、“好期待”、“周杰伦我的神”，但对于细节，周杰伦则卖关子说：“到时候看就知道了，还有一阵子才会播出，先不透露太多。”

周杰伦这次在直播中首度曝光粉丝引颈期盼的《周游记2》精彩片段，只见影片中

的特别嘉宾阵容超强，包含情歌天后梁静茹、好莱坞动作天王尚格云顿、电音天王Steve Aoki等人，一行人还到了更多国家、美景拍摄，让粉丝期待度爆棚，纷纷留言

“太狂了”、“好期待”、“周杰伦我的神”，但对于细节，周杰伦则卖关子说：“到时候看就知道了，还有一阵子才会播出，先不透露太多。”

他在直播最后更惊喜宣布将举办线上“哥”友会，周杰伦预告：“可以一起玩的直播，可以跟我互动，想听什么就唱什么。”更许愿笑说：“希望每年出一张，只是希望喔！但话不能说的太早，新歌够挡个几年，可以让大家再回味一下，很多MV也还没出来。”此话一出，也引爆粉丝沸腾的情绪。（网易号）

### 粉丝应援广告少一字母

### J-Hope变性侵犯者

韩国天团BTS（防弹少年团）6月14日投下震撼弹表示将暂停团体活动，形同于“单飞不解散”，成员J-Hope（郑号锡）一个月后率先发行个人专辑“Jack In The Box”。

由于J-Hope是首位出辑成员，全球粉丝动员起来为他应援，其中包含中国粉丝团的广告刊登，歌迷花大笔费用于首尔三成洞韩国会展中心（COEX）架设广告牌，内容却出现尴尬的误打，原本要写“rapper”（说唱歌手）却打成“raper”，少了一个英文字母p，害偶像惨沦为“性侵犯者”。目前广告已经下架。

J-Hope于7月初先推出歌曲“More”，接着15日发第二波“Arson”，直到推出个人专辑，音源才公开就在全球数个国家与地区的iTunes夺得佳绩。（早报）



Office : +62 21-63868348, +62 21-6338139, Fax: +62 21-6348232  
 Email : info@harian-indonesia.com - Website : www.harian-indonesia.com  
 訂閱請聯絡: +62 -81806085711 (Sicilia)

**HWANG PARABOLA**

留在家里看卫视  
中国60频道、台湾、香港、印尼  
黄氏，您可信赖的老字号！  
0878 80363537, 0822 82278911

**鴻光(莆田)中醫診所**  
中風後遺症、冠心病、白內障、耳鳴耳聾、失眠、肩頸腰上下肢麻痺無力、婦科等等。  
021- 6347101 , 081287762907

**修理沙發** 家Servis Sofa  
5663968 - 0878 9735 6299

**中西醫師學高級腳底按摩能當良醫**  
因為 1.能先知免將患病 2.能查知各種疾病之病因 3.全身疾病無論過去現在將患都能一起並治 4.能根治高血壓免終身服藥 5.診斷癌症惡性或良性只需十分鐘不必等十天 6.肺積水能查出而根治並且其他器官積水 (Oederma) 也能根治不復反不必開刀/動手術/抽水等 7.能查出並根治免疫系統病(Autoimun) 8.能檢查出心情和各種能力/脾氣,壓力,緊張,召急肯定性差Positive Thinking Kurang等由本醫師親自傳授可以出授外坡或外國羅懷明醫師 Sin Seh Fx.Sutomo (sejak 1985)  
電 : 021 - 6401816 HP 0816 1629787  
Perum. Graha Sunter Pratama Blok I/11  
Sunter Agung. Jakarta Utara

**老何正宗福清糕饼**  
**老福州口味**  
来自二十年老师傅的手艺，就是你要寻找的家乡味。  
产品主要有：光饼，油饼，礼饼，寸枣，火把，绿豆饼，面烧，桃酥，福州红糖年糕等。  
联系方式：  
0813 8888 8586

**Jual**  
**SUSHI NORI**  
Untuk Sushi  
6303851 - 52

**经常在网店上购物？**  
但得不到货真价实的商品吗？  
那是因为您还不知道有 **HANDUK CENTRE**  
的这家最齐全，质量有保证的优质毛巾可供选择！  
不仅如此，你还可以每天获得诱人的折扣！  
等等什么，快点下单吧！  
S JD

**WIN**  
Motorcycle Parts  
Premium Quality  
Manufacturer Import - Export &  
Distributor Motorcycle Parts  
www.winmotorparts.com

**KOKANA**  
HOT ITEM KOKANA BLACK 2.0  
Kompor Kaca / 2 Tungku / Double Burner / Tanam & Meja  
Bromo Ramadhan Sale Rp. 1.499.000 STOK TERBATAS  
Perioda : 18 April - 2 Mei 2022  
PLAT KACA KOKANA  
HAKO Cook Ware / Cookware Tools  
Extra Bonus

**CASA DE COCONUT**  
COCONUT CHARCOAL BRIQUETTE  
FOR BBQ AND SHISHA USE  
Export Quality  
www.casadecoconut.com  
0812-2510-8993



