

（全国儿童节庆典）

佐科威：鼓励努力学习

确保儿童 健康科技时代成长



佐科威伉俪在全国儿童节庆典上，与出席的孩童交流互动。

印尼贫困率创近十年来最低纪录 政府须持续支持扶贫政策

（雅加达讯）2024年3月，在印尼的贫困率创下近十年来的最低纪录。

中央统计局（BPS）的数据显示，贫困率达到9.03%或约2522万人。比2023年3月的贫困人口9.36%（2590万人），这一数字减少了0.33%，即68万人。

从地区看，城乡贫困人口均有所减少。2024年3月，城镇贫困人口比重较2023年3月的7.29%下降至7.09%。

与此同时，农村贫困人口比重成功下降0.43个百分点，从2023年3月的12.22%下降到2024年3月的11.79%。

除贫困人口数量和比例外，贫困深度指数和贫困程度指数也呈现下降趋势。

贫困深度指数衡量每个贫困人口的支出与贫困线之间的平均差距，而贫困严重程度指数则提供贫困人口支出分布情况的概览。

2024年3月，贫困深度指数达到1.461，低于2023年3月的1.528。

此外，贫困严重指数达到0.347，低于2023年3月的0.377。如果我们更仔细地观察，比2020年3月的情况，这两个指数已经较低，这意味着它们显示出更好的状况。

各项贫困指标的下降当然受到各种宏观经济条件改善的影响。

根据中央统计局数据，在国内经济活动保持强劲的情况下，印尼经济在2024年第一季度稳步增长5.11%（同比）。

2024年2月，农林渔业现场作业人员平均工资也将同比增长8.42%。这一增幅高于3.27%的全国平均水平。

除此之外，各种社会援助纲领也将于2024年1月至3月发放，例如大米粮食援助、减轻粮食风险的直接现金援助（BLT）、非现金粮食援助（BPNT）、家庭希望纲领（PKH）和智能印度尼西亚纲领（PIP）。

通过这种社会援助，穷人和易陷入贫困的人可以在几种基本商品价格上涨的情况下维持购买力。

据报道，2024年3月，多种基本商品价格涨幅较大，如大米价格上涨20.07%，纯种鸡蛋价格上涨11.56%，红辣椒价格上涨45.94%，砂糖价格上涨18.41%。

价格上涨无疑给穷人带来了额外的负担。怎么会？当然，贫困人口的大部分收入都花在了购买这些生活必需品上。因此，当这些生活必需品的价格上涨时，他们的负担就变得更重。

此外，物价上涨还推高了2024年3月的贫困线，较2023年3月的贫困线上升了5.90%。这是因为，在计算贫困线时，除了看上期的贫困线外，价格变化（通货膨胀/通货紧缩）。

2024年3月的贫困线为人均每月58万2932盾。与此同时，2023年3月的贫困线为人均每月55万0458盾。

2024年3月贫困人口减少情况值得赞赏。但脱贫攻坚各项工作仍需加大力度。支持持续减贫，还必须加强城乡基础设施投资。

道路、桥梁以及电力和清洁水等充足的基础设施对于提高贫困民众的生产力和生活质量至关重要。政府需要确保基础设施发展不仅集

（查雅普拉讯）佐科威总统要求有品格和洞察力的巴布亚儿童，从小就做好准备。

佐科威总统于7月23日（周二），出席在巴布亚省查雅普拉市举行的全国儿童节40周年庆祝活动后表示，未来巴布亚儿童必须真正做好准备，不仅要聪明，还要有洞察力和品格。

他指出，儿童是未来的一代，政府应积极为孩子们做好准备，从智力、智慧、洞察力到品格。

总统说：“全国儿童节40周年庆祝活动可能是首次大规模举办，孩子们玩得很开心，我也不想演讲，因为这是一个和孩子们互动、玩耍、玩乐的日子。”

佐科威指出，活动上演出的巨型舞蹈被印尼世界纪录博物馆记录，表明巴布亚孩子也可以创造。此外，政府鼓励印尼儿童，特别是巴布亚儿童努力学习。

本次全国儿童节庆祝活动包括数陀螺、大型舞蹈、小警察、鼓乐队和巴布亚儿童表演的时装秀。佐科威总统与第一夫人一起玩耍、跳舞，欣赏巴布亚孩子们的每场表演。

全国儿童节之际，佐科威呼吁各方确保印尼儿童能够在科技时代成长，拥有健康的互联网接入。

总统当天在他的社交平台X上写道：“在快速发展的技术和数码时代，让我们确保印尼儿童在健康的互联网环境中成长。”

总统鼓励各方确保孩子们仍然拥有同理心、关爱他人的价值观，并善于管理数码时代创造和创新的自由。

总统表示，国家的未来和希望儿童身上，儿童必须健康、聪明、有尊严，在安全、良好的环境中出生。（美都新闻网）



印尼贫困率有所下降，政府需持续性支持扶贫。

中在城市地区，还要覆盖到经常被忽视的偏远地区。

此外，技能开发和职业培训必须成为扶贫战略的一部分。针对当地劳动力市场需求量身定制的培训计划可以帮助穷人获得找到体面工作所需的技能。这不仅会增加他们的收入，而且使他们有机会更积极地经济做出贡献。

除此之外，还需要鼓励通过发展微型、小型和中型企业增强民众经济权能。中小微企业在创造就业和减少贫困方面发挥着重要作用。

政府可以通过更容易获得融资、企业管理

培训和促进中小微企业产品进入市场等方式提供支持。这样，中小微企业就能发展并对当地经济产生积极影响。

最后，综合社会保障必须不断完善。除了已经运行的社会救助纲领外，还需要有一个保障体系，能够在面临自然灾害或经济危机等紧急情况时保障人们的福利。这个系统必须能够提供快速、有针对性的援助，防止人们重新陷入贫困。

通过全面、可持续的方法，我们可以确保扶贫工作取得成效，并对社会各阶层产生积极影响。（ALW）

Bagus
バグス

PiPi
ピピ

BABY BOTTLE
婴儿奶瓶

BPA FREE

Worry-free with
Anti Colic System
防呛奶 防胀气

PPSU -
Wide Neck

Slim Neck

FoodGrade

高品质，多规格，
满足不同月龄宝宝的食量所需

关注我们：
Shopee tokopedia Lazada

吉布兰：菜单价格1万4900盾 茂物小学 试行免费营养餐

（茂物讯）候任副总统吉布兰周二（23日）在西爪哇茂物县森杜耳03和02国立小学测试运行免费营养餐纲领，其菜单价格为1万4900盾。

吉布兰在森杜耳02国立小学视察免费营养餐纲领的测试后说：“今天的菜单价格为每份1万4900盾，已包括鸡肉、米饭、蔬菜、水果和牛奶在内。这也表明预算将削减至7500盾的言论是不确实的。”

他确保免费营养餐纲领的预算不会减少到每份7500盾。

吉布兰说：“为了我们的孩子，为了国家的下一代，预算不可以吝啬节俭。菜单可以不同，但预算不可能减少到7500盾。”

他指出，这项纲领将继续测试到今年10月，在2024–2029年任期总统和副总统就职之前进行。

在试行阶段，这项营养午餐的实施将采用多种方案，直至最后选出被认为最有效的方案。

这些方案包括通过中小微型企业、小摊位、直葛食摊（warteg）和小型餐饮服务商来采购食品。

之前担任梭罗市长的吉布兰说：“所以以后，如果有什么遗漏，有什么需要评估，我会立即公布于众，直到十月份我们会尝试各种方案。”

吉布兰于上午9时抵达现场，受到学生



吉布兰茂物小学试行免费营养餐。

们和民众欢迎，他们还纷纷要求自拍。

陪同吉布兰的还有Gojek的GoTo按客户需求提供服务（On-Demand Service）业务部门总裁凯瑟琳（Catherine Hindra Sutjahyo）和茂物县教育局局长班庞（Bambang Widodo Tawekal），他们在校园里向学生们致意，同时分发包装牛奶和笔

记本。

吉布兰直接向教室里的学生们分发包含白米、炸鸡、蔬菜、水果和牛奶的食品包。

透过部署和使用Gojek送货服务的数十名网约电单车司机，该数百个免费营养餐纲领食品包裹被运送到学校。（KP）

民族民主党推举阿尼斯为雅加达特区省长候选人

（雅加达讯）民族民主党（NasDem）总主席苏利亚·巴罗（Surya Paloh）在该党举行的闭门会议上，与该党理事达成了推举阿尼斯（Anies Baswedan）为2024年雅加达特区省长候选人的协议。

周一在雅加达国民主党大厦会面时，该党秘书长赫尔马维（Hermawi Taslim）表示，民族民主党总主席苏利亚·巴罗在闭门会议上决定，该党推举阿尼斯作为雅加达省长候选人。

赫尔马维表示，民族民主党原本计划于7月31日在雅加达宣布其政治立场，但最终还是提前宣布了。

据了解，巴布亚地区获胜的民族民主党总主席罗伯特（Robert Rouw）当天表示，国民主党总主席苏利亚巴罗赞同该党的政治立场，支持印尼团结党总主席卡伊桑（Kaesang Pangareup）竞选2024年中爪哇省省长，他认为卡伊桑在中爪哇具有巨大的潜力。（美都新闻）



民族民主党推举阿尼斯为雅省省长候选人。

BRIN：雅加达水需求 与其供应量不相称



雅省干净水供不应求。

（雅加达讯）国家研究和创新局（BRIN）强调，雅加达的需水量与可用水量不相称。

23日，BRIN 湖泊学和水资源研究中心研究员伊尔凡（Irfan Budi Pramono）指出，雅加达的用水需求已达到每秒3万升左右，而可用水量仅为每秒不到2万升。预计2028年，用水需求将达到每秒4万升，到2033年，用水需求也将超过每秒4.5万升，而我们预计相对可用水量约为每秒1.8万升。

伊尔凡透露，雅加达的用水需求每年增加约3.3%，主要因为通过

土壤和植物表面或蒸散作用、人类行为和人口增长，增加水向蒸汽的转化。他说：“气候变化导致降雨模式在短时间内发生高强度变化，从而导致气温变化，也会造成水资源问题。”

伊尔凡指出，不仅在雅加达，同样情况也发生在其他一些地区，可以从一个地区某一水源的可用水的连续性、数量和质量上看出。爪哇岛许多河流，如西爪哇省-万丹省芝乌容（Cijung）河、西爪哇省芝卡蓬东（Cikapundung）河、芝马努克（Cimanuk）河和芝坦杜伊

（Citanduy）河、中-东爪哇省梭罗河（Bengawan Solo）河和东爪哇省布兰塔斯（Brantas）河，都倾向于经历排水量逐年减少。

“我们的水意识越来越淡，如果我们不预见如何维护这些水资源，可能会成为一颗‘定时炸弹’，”伊尔凡强调说。

为此，BRIN进行一项流域健康评估系统（WHAS）研究，通过水文、土壤和社会经济等各种指标来分析一个地区水资源状况，其中一项研究已在西爪哇省芝塔鲁姆（Citarum）流域进行。该研究发现导致该地区水质不佳的许多问题，随后实施了各种基于自然的解决方案，例如恢复森林和土地、建立蓄水池和集水池、避免河流变直以及实施各类土地节约用水。

伊尔凡强调，大自然其实是有秩序地创造出来，有沼泽和其他形式。人类往往会按照自己的意愿改变自然条件，比如雅加达就有拉瓦曼贡（Rawamangun）和其他沼泽，这些沼泽已经被排干用于建造住房，所以会发生洪水。如果能够恢复其功能，就不会洪水泛滥，并且可以用现有的工厂过滤污染水。（美都新闻）

28%电力来自太阳能 东南亚最大清真寺获绿建筑认证

（雅加达讯）东南亚最大清真寺印尼伊斯蒂柯拉清真寺（Masjid Istiqlal）近年在屋顶安装逾500片太阳能板，并大力提倡「绿色伊斯兰运动」

东南亚最大清真寺印尼伊斯蒂柯拉清真寺（Masjid Istiqlal）近年在屋顶安装逾500片太阳能板，并大力提倡「绿色伊斯兰运动」

印尼伊斯蒂柯拉清真寺近年在屋顶安装逾500片太阳能板，并清理周边河川、架设污水处理系统，提倡「绿色伊斯兰运动」。负责人纳萨表示，作为东南亚最大的清真寺，希望藉由自身影响力促进各清真寺为永续尽一份力。

印尼伊斯蒂柯拉清真寺（Masjid Istiqlal）是东南亚最大的清真寺，除了穆斯林信徒会到清真寺内祷告，也是国际游客赴雅加达旅游时必访的景点。

近年，伊斯蒂柯拉清真寺开始重视环境保护及气候变迁等议题，2019年翻修时，在屋顶上安装逾500片太阳能板。目前清真寺28%的电力是依靠太阳能发电。

伊斯蒂柯拉清真寺负责人、伊玛目纳萨（Nasaruddin Umar）告诉中央社，他希望伊斯蒂柯拉清真寺能成为全国，甚至全球清真寺的模式。

他说：「印尼有逾80万座清真寺，若加上祷告室，共有超过100万个礼拜场所，全部都使用燃煤电力，很不环保。」

纳萨解释，因伊斯蒂柯拉清真寺水电费高昂，因此他决定，2019年翻修时，在屋顶上安装太阳能板、并使用省水式水龙头及污水处理系统，这也使伊斯蒂柯拉清真寺受到印尼绿建筑协会的认证，并成为首个获得世界银行绿建筑认证的礼拜场所。

印尼2.7亿人口中约有9成是穆斯林，是全球穆斯林人口最多的



雅省大清真寺大力提倡「绿色伊斯兰运动」。

国家，作为东南亚最大的清真寺，伊斯蒂柯拉清真寺希望从自身做起，登高一呼，提倡「绿色伊斯兰」运动。

纳萨说，过去伊斯蒂柯拉清真寺附近的河川污染严重，因此他下令清理河川，并设置污水处理系统，他解释，穆斯林在礼拜前会清洗手脚和漱口，而这些废水经处理后，即可达到饮用水标准。

纳萨在布道时，常会提及保护环境的重要，并对中央社说：「我还写了一本关于环境的书，邀请民众一起节约能源、清理河道，不乱丢垃圾到河里。」

新首都总统府神鹰羽翼 安装工程完工



新首都总统府神鹰羽翼安装完毕。

（雅加达讯）22日，公共住房和工程部完成了对新首都努山达拉总统府神鹰羽翼的安装工程。

公共住房和工程部兼新首都管理局代理局长巴素基及新首都总统府总设计师纽尔曼，见证了第4650片、也是最后一片雄鹰羽翼的安装。

首片羽翼的安装是佐科威总统于2023年9月17日进行的，历时一年，第4650片羽翼的安装，象征着总统府的竣工。

除总统府外，计划7月底竣工的项目还包括宫殿区、国轴区、纪念公园、群岛之家等。其他建筑物如总统秘书处和国务秘书处已可以部分使用。（美都新闻）

他强调，在任何地方乱丢垃圾都是种罪过，他表示，「扔垃圾到河中也是罪过，这有相关的经文（可引用），因此（宣导）是有效的」。

除了使用绿能和污水循环系统，斋戒月期间，伊斯蒂柯拉清真寺举行共同开斋活动时，也会鼓励信徒不使用塑胶瓶或塑胶餐具，并减少浪费食物。

纳萨向中央社表示，他期待伊斯蒂柯拉清真寺作为模范，能推动印尼、甚至台湾的清真寺做出改变，成为「绿色」或对环境友善的礼拜场所。

他说，他只是遵从先知穆罕默德的指示，也就是作为穆斯林，就应该关心自然环境。

寻找商业合作伙伴

我们正在寻找商业合作伙伴，特别是来自中国的餐厅企业家或投资者来管理国际一流的中餐厅，尤其是来自中国的专门从事客家梅州中餐烹饪的厨师。这座宽敞的建筑拥有广泛的停车设施等，目前已完全投入运营，位于雅加达市中心，有兴趣者请联络：

0818168831 / 082166887373

关于细节的谈判和调查可以立即进行。（总面积许可使用约有6000平方米。）

丝丽要求LPDP奖学金获得者 继续学习最好学业成绩毕业

（雅加达讯）财政部长向奖学金获得者或教育基金管理机构（LPDP）奖学金获得者致辞，要求他们继续学习、获取知识并以最好的学术成绩毕业。她认为此事是不可协商的。

她于7月27日（周二）出席教育基金管理机构奖学金237班获得者出发准备活动时通过她的官方 Instagram 帐户表示“继续学习，获得知识、经验，并且必须以最好的学术成绩毕业。这是不容谈判的……！”

在这 237 名学生中，有303名 教育基金管理机构奖学金获得者，其中包括来自印尼33个省的156名女性和147名男性。

丝丽表示：“从今天开始，我们将履行我们的职责和责任，根据‘点燃印尼梦，建设可持续发展和知识渊博国家，迈向2045年印度尼西亚黄金的使命，发展印尼。”

丝丽还表示，作为由国家收支预算

资助的教育基金管理机构奖学金的获得者，国家以实现其理想的形式投入了“份额”，这些理想必须符合印尼统一国家的理想，即成为一个公正及繁荣的国家。

她解释说：“为了实现印度尼西亚黄金，国家通过教育、健康和社会安全网投资于年轻一代。教育基金管理机构是国家投资人力资源的工具之一。”

丝丽表示，教育基金管理机构奖学金获得者不仅代表了自己及其家人的形象和声誉，也代表了印尼民族的形象和声誉。因此，要求他们照顾好自己、态度、言语和人际关系。

她说：“在学习过程中建立高尚的品格，磨练社会同理心，建立积极的人际网络。保持足够的焦虑，始终鼓励前进的热情，做出改进的改变。”

她继续说：“恭喜你开启了人生新的旅程。这趟旅程不仅属于你，也属



丝丽要求LPDP奖学金获得者努力以最好的学业成绩毕业。

于共和国。在这段旅程中继续启发你的脚步，让你不断磨练，成为印尼乃至世界真正的灯塔。”（ALW）

政府与APTDI合作 培养数码人才

（雅加达讯）印尼通讯和信息部与数码人才发展协会（APTDI）合作，培养国内的数码人才。

通讯和信息部副部长内扎尔强调了合作的重要性，旨在2030年满足国内约900万数码人才的需求。

内扎尔周一表示，此次合作可以成为政府与数码人才发展生态系统之间更密切合作的起点，以能够实现“印尼2045数码年”愿景。

内扎尔指出，全球数码产业领域竞争日趋激烈，亟需采取措施加快数码人才培养。

印尼有潜力实现数码经济增长，预计2030年将为东南亚数码经济总潜力贡献3660亿美元（约5.8兆盾），东南亚数码经济潜力将达到1万亿美元（约16.2兆盾）。



政府与APTDI合作培养数码人才。

副部长说。双方合作是加强应对全球数码产业竞争的国家战略一部分。（美都新闻）

印尼十多年来 首次决定购买俄罗斯原油

（雅加达讯）路透社援引交易所经纪人的话报道称，印度尼西亚国家石油公司（Pertamina）将几种俄罗斯原油列入九月投标。消息称，印度上一次购买俄罗斯原油还是在十多年前。

印度尼西亚国家石油

公司计划9月中旬采购乌尔（Ural）和索科尔（Sokol）牌原油。报道中未显示投标结果。

路透社一名消息人士指出，印尼从俄罗斯购买原油的条件是俄原油的售价要符合七国集团（G7）设定的价

格天花板，即最高60美元/桶。

印尼未加入实施反俄制裁的行列。印尼总统佐科·维多多早在2022年就表示有计划恢复购买俄罗斯油气，他指出，这种进口对于遏制国内能源价格上涨是必要的。

的。

7月中，有消息称，俄罗斯原油的平均海运出口量降低到了2024年1月来的最低值，为310万桶/天。媒体报道称，由于俄国内炼油量增加，这一数据较4月的峰值减少了60万桶/天。

邦加勿里洞锡矿贪污案 2嫌犯移交南雅加达检察署

（雅加达讯）最高检察署今天将涉嫌邦加勿里洞省锡矿贪污案的2名嫌疑人哈尔威（Harvey Moeis）和海伦娜（Helena Lim）及一些相关文件，一并呈交给南雅加达检察署。

22日，总检察长办公室将2015年至2022年期间锡矿贪污案的2名嫌疑人及相关档案移交给南雅加达检察官办公室。

总检察长办公室主任哈里（Agung Harli）在声明中表示，这是将主案中的两名嫌疑人和证据移交给南雅加达检察官办公室的第二阶段。未来20天，两名嫌疑人将被关押在萨伦巴拘留中心。

哈里说：“该两名嫌疑人当然将成为雅加达南区检察署关注的目标，他们未来20天将被关押在萨伦巴拘留所。我们也听说，雅加达检察官准备了30位检察官处理该案子。”



锡矿贪污案被没收的物证。

除此之外，南雅加达检察官办公室也调动了30名检察官准备起诉书并处理该起贪污案。

据了解，当天，除了要接受审判外，一些没收的物证也将移交给南雅加达检察官办公室，如哈尔威位于南雅加达、西雅加达和唐格朗的11块地皮和建筑、8辆汽车、88个品牌包、

141件珠宝，400万美元现金和135亿多印尼盾及金条。

与此同时，嫌疑人海伦娜被没收的物证包括北雅加达地区和唐格朗的6块土地和建筑物、3辆汽车、37个品牌包、45件珠宝、200万新币现金、10亿盾币及2块名牌手表。

（美都新闻）

大力推动基础设施建设 印尼竞争力进入东南亚前三

（雅加达讯）公共工程与人民房屋部正式启动2024年印尼建筑。该活动是对建筑服务界所做贡献的一种感谢，也是建筑利益相关者之间交流工程的媒介。

公共工程与人民房屋部建设发展司司长阿布都耳·穆伊斯表示，基础建设发展是缩短落后差距迈向2045年黄金印尼的主要手段。因此，基础建设已成为近10年来政府的首要任务。

阿布都耳于7月23日（周二）在雅加达南区公共工程部办公室举行的2024年印尼建筑启动仪式上说：“过去十年来，基础设施发展已成为政府的优先事项，并带来了巨大的发展，以鼓励提高国家竞争力。”

印尼成功成为全球竞争力排名增幅最高的国

家就证明了这一点。这是基于国际管理发展学院（IMD）的研究。印尼在67个国家中排名第27位。

他解释说：“印尼在2024年排名世界第27位，比2023年上升7位，这使印尼进入东南亚前三名，仅次于新加坡和泰国。”

阿布都耳表示，政府在2024年设定的国家基础建设预算为423兆4000亿盾，占国家预算总额3325兆1000亿盾的12.73%。

从国家基础设施预算中，公共工程与人民房屋部获得了146兆9800亿盾（34.7%）的预算拨款。

他说：“国家基础设施预算的规模当然必须伴随着问责和公平，其次是提高整个建筑业供

应链的准备程度，例如建筑工人、建筑服务企业实体、以及建筑材料和设备，无论是在质量还是数量上。”

他表示，为了配合基础设施发展加速计划，建筑服务业所有组成部分和参与者的敏捷性和适应能力是当前和未来建筑服务成功和可持续性的主要关键。

“此外，建筑服务业必须灵活、快速、有效地应对变化，能够适应技术发展、监管变化和市场动态。有了敏捷性，我们就能发现新的机遇，克服障碍，在肯定会快速增长的竞争中保持竞争力。”

另一方面，阿布都耳认为，适应能力也是必须具备的，以根据不断变化的条件调整策略。



通讯部与伊联合作举办数码化培训。

通讯部与伊联合作 举办数码化培训

（雅加达讯）通讯与信息部与伊斯兰教士联合会中央理事会（PBNU）合作，举办数码领导学院（DLA）培训。

通讯与信息部长布迪·阿利斯蒂亚迪表示，此次培训旨在培养未来的智慧数码领导人，让他们能够促进国家数码产业的发展。

布迪周一（7月22日）在雅加达举行的2024年NU Partners数码领导学院培训计划开幕式上说：“技术精湛且有能力的数码化领导人在加速国家数码化转型方面发挥着战略作用。”

他强调，数码化领导人还需要持续创造数码创新，特别是在宗教领域。

据他介绍，各种数码创新已经出现，例如数码宣教活动，利用社交媒体广泛且创造性地传播宗教内容。

此外，还有数码伊斯兰教规（夏利亚）银行应用程序，可以帮助人们以数码方式获取夏利亚银行服务。

布迪乐观地认为，数码领导力在鼓励创新方面发挥着重要作用。

布迪表示，为了应对数码科技的动态和未来对数码人才的需求，需要对数码技能进行调整和提升。

因此，通讯与信息部致力于培养具有三项主要技能的数码领导人的能力或数码铁人三项运动员（digital triathletes），即对趋

势和新技术发展做出反应的领导人、有能力鼓励基于数据的创新的领导者、以及能够发起策略合作，以实现既定的组织愿景。

他也赞赏伊联作为组织DLA的合作伙伴之一。2024年DLA培训于7月22日至26日举行，共有55名参与者参加培训。

伊联中央理事会总主席耶赫亚·卓力·斯塔奎夫和伊联行政人员以及印尼澳洲经济合作伙伴计划（Prospera）公共财政与政府绩效主任罗克沙纳也出席了此次活动。

在开幕式上，布迪由通讯与信息部人力资源开发局局长哈利·布迪亚托、邮政与信息资源与设备局局长伊斯马尔、以及监察长阿里夫·特里·哈迪延托陪同。

布迪说：“我还要祝贺所有DLA培训参与者，因为加入了优先的数码人力资源火车头。”

伊联中央理事会总主席耶赫亚·斯塔奎夫表示，伊联已于2022年与通讯与信息部签署了一份关于伊联数码转型的谅解备忘录，随后由NU Digdaya平台启动。

他说：“因此伊联组织中没有书本文件，一切都是数码化的。”

他认为，伊联领导者需要具备数码思维，以便能够使用和管理数码平台。

耶赫亚·斯塔奎夫指出，伊联继续不断地发展，只有利用数码科技才能管理好组织。

他说：“伊联将致力使数码化思维方式发生转变，尽管这将是充满艰巨的工作。”（KP）

粮食局局长：共同推动 完整独立粮食安全

（雅加达讯）国家粮食局局长阿里夫鼓励所有粮食相关利益者共同努力，加强独立、主权、完整的国家粮食生态系统协同。

据《商报》22日报道，阿里夫20日在雅加达出席由印尼科学院与茂物农业研究所举办的题为“为国家食品工业构建横向一体化系统”的食品革命研讨会上表示，共同推动的是以完整、独立和拥有主权为基础的粮食安全，以实现2045黄金印尼的愿景。

阿里夫说，为贯彻落实独立主权的国家粮食安全，须建立可持续的食品生态系统，这是为促进保护农民、家畜饲养者和渔民提高竞争力，保持粮食供应和价格稳定，并确保基础设施和履行方面能平等。

阿里夫指出，通过环保的生态系统，下游食品的碳足迹可以



国家粮食局局长阿里夫鼓励共同努力推动独立粮食安全。

逐渐减少。以上粮食政策是根据佐科威总统的愿景制定的，此举是为维持供应稳定，这将对生产者 and 消费者层面的粮食价格稳定产生影响。

阿里夫希望在相关各界人士的协同作用下，能作为一体化关键来实现共同繁荣。

（美都新闻）

而重要的其他事项是能够以灵活的方式处理项目，采用新的工作方法，并与各方合作以达到最佳结果。

因此，2024印尼建筑作为支持建筑服务成长和发展的形式，以创造商机并成为建筑服务学校的助推器。本次活动的主题是《在竞争性建筑业中的敏捷性和适应性》，希望建筑服务界能够在面对全球挑战和竞争时继续共同成长。

阿布都耳说：“我深信，透过采用敏捷性和适应性的文化，我们将能够为建筑业实现更美好的未来。”

此外，2024印尼建筑也是对整个建筑服务界透过2024年6月开始的一系列活动所做贡献的一种感谢形式。顶峰活动将于今年11月6日至8日在丹格朗 ICE BSD举行。

（KP）

中国国安部披露外国间谍假扮游客 实施非法勘测

中国国安部披露，有外国间谍假扮成游客，在中国实施非法勘测。

中国国安部微信公众号星期二（7月23日）发布文章，题为《我是如何发现间谍的——一位间谍发现者的自述》。

文章以一名导游兼出租车司机的口吻，讲述他发现间谍的经过。

案情显示，包括一名外国人在内的四人，以旅游的名义包下这名导游的车，去往偏僻的山区，他们还携带发电机等设备。

当天行程结束后，导游想起山区里有一处重要科研基地，怀疑这些人并非游客，而是间谍，于是向国安机关报案。

经中国国家安全机关查证，上述一

行人服务于某国某勘察测绘机构，未经批准，先后在中国多个省份实施非法勘测，窃取了大量敏感基础地理信息和涉密地质资料，威胁中国国家安全，相关人员被中国国家安全机关依法予以打击。

中国国家安全机关对导游进行了奖励，并召开表彰大会、颁发荣誉证书。



王毅向美代表团介绍三中决定 吁推动美国内 改变对华认知



中共政治局委员、外交部长王毅向美工商界代表团介绍三中全会决定，并呼吁美中贸委会及会员企业积极利用自身人脉和影响，推动美国内树立对华正确认知。

据新华社报道，王毅星期一（7月22日）在北京集体会见美中贸易全国委员会董事会代表团。王毅说，美中贸易全国委员会去年迎来成立50周年，中国国家主席习近平专门致贺信，充分肯定委员会工作，鼓励委员会在中美之间搭建更多友好交往的桥梁，编织更多务实合作的纽带。

王毅表示，三中全会刚刚成功召开，并形容这是一次举世瞩目、具有历史性意义的重要会议。他进一步说，美中贸易全国委员会董事会代表团是三中全会后首个到访的美国工商界代表团，可在第一时间感知中国进一步全面深化改革的新气象，可以说来得恰逢其时。

王毅提到，三中全会通过的《决定》2万多字，覆盖推进中国式现代化方方面面，是进一步全面深化改革的全景图。《决定》提出300多项重要改革任务，明确2029年建国80周年时全部实现，将为中国式现代化提供

坚实保障。

王毅也介绍了《决定》关于深化改革特别是高水平对外开放的重要举措，指出中国的改革开放是有原则、有方向的，总目标是继续完善和发展中国特色社会主义制度，推进国家治理体系和治理能力现代化。任何改变中国社会制度和发展道路的企图都是徒劳的。“我们走的是中国人民选择的人间正道，既不照搬外国模式，也不输出中国模式，愿在平等和相互尊重基础上同世界各国加强交流交融，在实现世界现代化道路上携手同行。”

王毅强调，中美关系是世界上最重要的双边关系之一。中美两国是合作还是对抗，事关两国人民福祉和人类前途命运。他表示，中国对美政策一以贯之，保持稳定性和连续性，始终按照相互尊重、和平共处、合作共赢三原则处理中美事务，致力于同美方加强对话、管控分歧、拓展合作，力争中美关系稳下来、好起来、向前走。同时，中国有必须维护的利益、必须捍卫的原则、必须坚守的底线。希望美国工商界继续与中国携手前行，不仅实现自身更大发展，也为推动中美关系发展和两国人民友好作出新的贡献。

王毅表示，习近平指出，中美两

个大国，不打交道是不行的，想改变对方是不切实际的，冲突对抗的后果是谁都不能承受的。从“本国优先”角度看，世界是狭小拥挤的，时时都是“激烈竞争”。从命运与共的角度看，世界是宽广博大的，处处都有合作机遇。宽广的地球容得下中美各自发展、共同繁荣。

王毅说，过去45年的历程告诉我们，中美关系大环境好，各方都会受益。大环境不好，交流合作空间必然受到挤压。他希望美中贸委会及会员企业积极利用自身人脉和影响，结合在华发展经历，多向美政府、国会及各界讲述真实、立体、全面的中国，多发出客观、积极、理性的声音，推动美国内树立对华正确认知，停止对华经贸科技打压，切实解决制约人文交流卡点，推动中美关系稳定健康发展。

另据中新社报道，中共政治局委员、国务院副总理何立峰也在北京集体会见美中贸易全国委员会董事会代表团。何立峰在会见中介绍了三中全会、中国经济形势和对外开放等情况，希望美中贸委会充分发挥自身影响力，推动美国企业把握机遇，积极参与中国进一步全面深化改革和中国式现代化进程，深化互利合作，实现共赢发展。

《南华早报》上星期二（7月16日）报道，外国商界领袖在三中全会后立即对中国进行如此高层级的访问并不常见。海内外商界与中国观察家密切关注这个聚焦经济议题的会议，因为会议将规划中国的中长期发展路径，包括如何应对金融风险、促进科技创新、重振消费者信心和扩大市场准入。

尽管中美关系紧张，安排此访的美中贸易全国委员会仍与中国官方保持频繁互动，包括去年11月在旧金山组织欢迎中国国家主席习近平访美的晚宴。

官网信息显示，该委员会属非政府、无党派、非营利的组织，代表超过270家在华开展业务的美国公司。

今年3月，该会会长还参加了习近平在北京和美国工商界代表的会见。习近平当时说，中国正在谋划和实施一系列全面深化改革重大举措，为包括美企在内的各国企业提供更广阔发展空间。

中国商务部的数据显示，今年前五个月，中国吸引外商直接投资568亿美元，同比下降28.2%。美中贸易全国委员会针对在华美企的最近一份调查称，企业对未来五年在华商业展望的悲观情绪，已升至历史最高点。

林郑月娥出席博鳌亚洲论坛 强调港生物科技优势



鲜少公开露面的香港前特首林郑月娥出席在北京举行的博鳌亚洲健康论坛，强调香港发展生命健康事业和生物科技产业的挑战与机遇。

综合香港文汇报和网媒“香港01”报道，博鳌亚洲论坛全球健康论坛第三届大会7月16日至18日在北京举行，林郑月娥出席由香港生

物科技协会牵头主办的唯一一场以城市为主题的分论坛“创新促进健康——亚洲健康产业论坛：香港视角”，并以英文致开幕辞。

林郑月娥提出香港在健康产业方面的五大优势：香港是亚洲的枢纽，也是中国的门户；在“一国两制”之下，香港享有中国中央政府的支持，并对外联通全球各地；香

港拥有高品质和可负担的公共医疗体系；香港拥有世界一流大学和科研机构，培养杰出医疗人才；香港特区政府近年已大力投资生物科技和健康产业领域。

她也提出香港面临的三大挑战，包括人口迅速老化导致医疗负担沉重、地缘政治壁垒阻碍创新科研合作、连续财政赤字不断消耗财政储备。但她也表示，仍对香港健康产业和生命科学发展前景感到乐观。

在博鳌亚洲论坛全球健康论坛全体大会上，林郑月娥也受邀以中文发表致辞。北京市委书记尹力、联合国前秘书长潘基文等人也出席这场大会。

林郑月娥致辞时说，希望各界看到香港在国际研究中心、高质量医疗卫生服务和国家商贸中心等方面的独特优势。她提到，自己在任香港特区行政长官期间，曾面对很大管治挑战，国家因而制定《香港国安法》；随后她又用了两年时间对抗冠疫情，更加显见基层医疗的建构在公共卫生体系的重要性。

林郑月娥2022年6月卸任后鲜少在媒体前公开露面，行事低调。（联合早报）

中国 拜会柬首相洪玛奈 驻柬埔寨大使汪文斌



当地时间7月22日，中国驻柬埔寨大使汪文斌到任拜会柬埔寨首相洪玛奈。

汪文斌大使表示，中柬是相互信任的老朋友、平等相待的好朋友、相互支持的真朋友。出使柬埔寨深感使命光荣、责任重大，将竭尽全力跑好我这一任“接力棒”，同柬各界人士一道，推动中柬铁杆关系再上新台阶。

洪玛奈表示，柬中两国是铁杆朋友。柬第七届王国政府将坚定奉行柬人民党制定的对华友好政策，致力于巩固两国传统友谊，推动两国关系不断向前发展。（中新社）

考古发现三星堆 3000多年前已有清晰城市规划



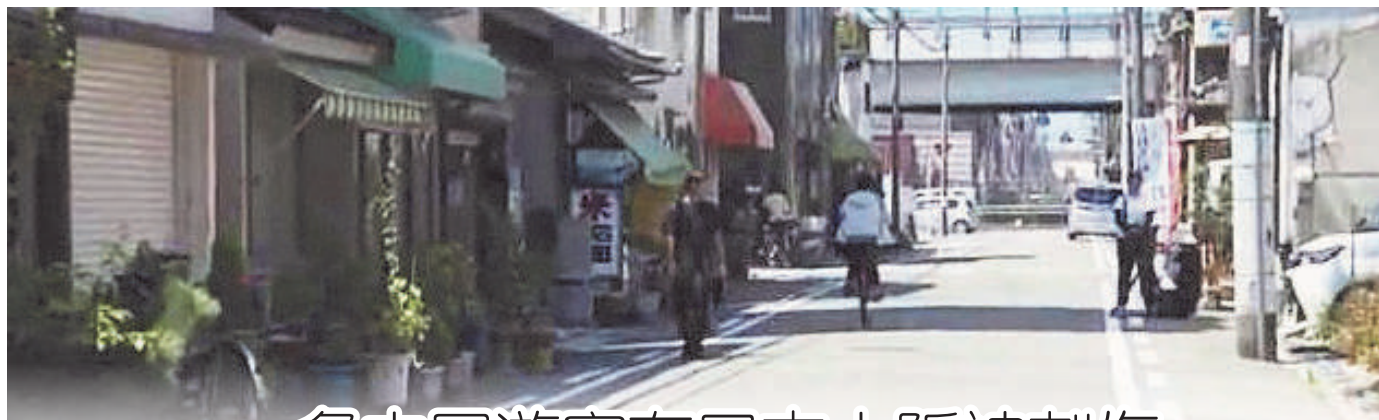
考古发现，3000多年前，位于现今中国四川省广汉市的三星堆古城已有清晰的城市规划。

据新华社报道，记者星期二（7月23日）从四川省文物考古研究院获悉，考古工作者通过对新发现建筑基址、手工业作坊、水门、城门等的分布与朝向规律进行分析后，得出上述结论。

位于四川省广汉市的三星堆遗址，代表了数千年前的古蜀文明面貌和发展

水平，是同时期长江流域文化内涵最丰富、面积最大的都城遗址。三星堆遗址的核心区域是一座古城，四周围建高大的城墙。虽然城墙部分区段在历史上已经遭到破坏，但考古学家根据对现存城墙的勘探，仍复原出城址的基本格局：三星堆古城城址面积约3.6平方公里，呈西北-东南向。该朝向与之前发现的青关山宫殿，以及2022年至2024年在三星堆遗址新发现的高等级建筑基址和玉石器作坊基本保持一致。四川省文物考古研究院三星堆遗址工作站副站长许丹阳介绍，坑内文物的摆放方位也与整个三星堆古城的朝向基本保持一致。

许丹阳说，三星堆古城的主轴线方向为西北-东南走向，是古蜀人民适应当地地理环境的结果，参考了当时的自然山川走势。“如此布局一方面便于生产生活取水用水，另一方面又便于利用水路对外联系，体现出先进的城市营建思想。”



一名中国游客在日本大阪被刺伤 警方正以抢劫伤人案调查

据日本《读卖新闻》报道，当地时间22日深夜，一名中国籍男性游客在日本大阪市此花区被当街刺伤。当地警方称，案发前，该游客正和其妻子在此花区四贯岛的街上散步，突然被身后一名男子用小刀刺

伤左腕，并被勒索现金。受伤男子反抗后，嫌犯随即逃走。

据称，嫌犯身高约170厘米，作案时身着白色T恤，警方正以抢劫伤人案展开调查。（中新网）



多家美媒测算：哈里斯获得足够多民主党代表支持 有望赢得民主党总统候选人提名

【环球网报道】据美国有线电视新闻网（CNN）当地时间22日报道，据该媒体进行的代表测算，美国副总统哈里斯获得足够多民主党代表的支持，有望赢得美国民主党总统候选人提名。

同日，美联社报道称，该媒体测算结果也显示，哈里斯获得了民主党内足够多代表支持。

综合美国有线电视新闻网、《国会山报》等多家媒体此前报道，美国总统拜登当地时间21日宣布退出2024年总统竞选，并表示支持提名哈里斯为民主党总统候选人。

哈里斯随后发表声明对拜登表示感谢，并称“我很荣幸能够得到总统的支持，我的目的是赢得这项提名”。对于拜

登退选，美国前总统奥巴马称赞了他的决定，并称“拜登是一名最高级别的爱国者”。民主党参议员贝内特称，拜登的退出给了民主党“击败特朗普的机会”。不过，美国共和党总统候选人特朗普批评称，拜登是“美国历史上最糟糕的总统”。他还表示，哈里斯将比拜登更容易被击败。

美国参议员曼钦表明不会成为总统候选人

早前传出有意成为总统候选人，美国西弗吉尼亚州无党籍参议员曼钦说，他不会成为总统候选人。

曼钦他星期一（7月22日）告诉哥伦比亚广播公司（CBS）：“我不会竞选公职。我不敢相信没有初选程序或小型程序就选出候选人。其他国家都这么做。我并不寻求（总统）……我不需要那种关注。”

曼钦说，他接到一些电话，要求他考虑参选，称他们需要一个更中立的人物来领导这个国家，但他无意参选。“让我向你们明确说明……我不会成为总统候选人。”

美国有线电视新闻网（CNN）此前报道称，5月退党的曼钦正考虑重新登记加入民主党，以争取提名为候选人。

曼钦也明确告诉CNN，他对成为民主党副总统候选人不感兴趣。他说：“现在是新一代人上台的时候了。”

他 also 说：“我根本没有和哈里斯合作过。”（联合早报）



克罗地亚一养老院发生枪击案 造成6人死亡6人受伤

综合外媒报道，当地时间21日克罗地亚一家养老院发生枪击事件，造成6人死亡、6人受伤，死者中包括枪手的母亲。

据克罗地亚广播电视台（HRT）报道，一名持枪男子进入位于首都萨格勒布以东约75英里的达鲁瓦尔镇的一家私人养老院，并向在场的人开枪。

据美联社报道，克罗地亚国家警察局长称，遇难者中有5人当场死亡，另一人

在医院死亡。5人是附近居民，1人是养老院雇员。此外，至少有6人受伤，其中4人伤势严重。报道称，嫌疑人开枪后逃跑，警方在达鲁瓦尔镇附近的一家咖啡馆将其抓获。当局正在调查袭击背后的动机。

克罗地亚总理普连科维奇对枪击案表示“感到震惊和沮丧”，并向遇难者家属表示慰问。总统米拉诺维奇呼吁对枪支进行更严格控制。（中新网）



（河内彭博电）越南共产党中央总书记阮富仲去世后，争夺接班人的竞争也更加激烈，其中国家主席苏林成为了最有可能胜出的人选。领导越南长达13年的阮富仲于星期五（7月19日）去世，享年80岁。苏林将临时担任总书记一职，直到2026年在越共十四大上选出继任者。分析人士称，他是少数有资格接任的人之一，并且是热门人选。

新加坡尤索夫伊萨东南亚研究院高级研究员黎洪协说：“苏林现在是领跑者。其他派系可能会对他的崛起有所抵制，但考虑

美国前总统特朗普7月13日在宾夕法尼亚州一场选举造势集会上遭暗杀未遂，特勤局局长切特尔在国会的听证会上坦言自己与特勤局的任务失败。路透社报道，切特尔（Kimberly Cheatle）在共和党人呼吁开除她的呼声中，于星期一（7月22日）向联邦众议院监督与问责委员会作证。

她说：“我们失败了。身为美国特勤局长，我为一切维安疏失负全责……前总统特朗普7月13日遭暗杀未遂，是特勤局数十年来在工作上最重大的失败。”

面对共和党主张特勤局拒绝提供资源来保护特朗普，切特尔则说，枪案发生前，已为特朗普加强维安。她说：“在竞选活动开始前，为前总统提供的安保级别就已提高，并且随着威胁逐步改变而稳步强化……我们的任务非关政治，而是名副其实地关乎生死。”

听证会是国会针对后来获提名为共和党候选人的特朗普遇刺未遂案的第一轮监督。联邦调查局（FBI）局长克里斯托弗·雷（Christopher Wray）24日将赴联邦众议院司法委员会作证。众议院长约翰逊（Mike Johnson）日前也说，众院将会就调查成立具有传票权的跨党派工作小组。

切特尔拒绝了约翰逊和参议院少数党领袖米奇·麦康奈尔（Mitch McConnell）等共和党高层要求她辞职的呼吁。

共和党众议院监督委员会委员詹姆斯·科默（James Comer）在听证会上也呼应了这些要求。来自肯塔基州的科默说：“我坚信，切特尔局长，你应该辞职……特勤局有数千名员工和大量预算。但现在它已经成为无能的代言人。”

民主党众议员格里·康诺利（Gerry Connolly）说：“像这样的不可接受的事件凸显了一个事实，即我们是一个日益两极分化的国家，政治紧张局势加剧。”

在宾夕法尼亚州巴特勒市的一场户外竞选集会上发生的枪击事件，导致特朗普耳朵受伤，一名集会参与者死亡，另一人受伤。开枪的嫌疑人是20岁的养老院助理克鲁克斯（Thomas Matthew Crooks），他被执法人员击毙。目前尚不清楚他开枪的动机是什么。

这起事件激怒了议员们，他们指出，由于切特尔负责保护总统和前总统的机构的安全漏洞，嫌疑人得以在附近一栋建筑的屋顶上接近特朗普。（联合早报）



印媒：一艘印度护卫舰改装期间发生重大火灾

目前处于侧翻状态



据《印度斯坦时报》7月22日报道，印度海军当天在一份声明中表示，印度海军“布拉马普特拉”号护卫舰在接受改装期间发生重大火灾，目前处于侧翻状态。印度海军还表示，官方正在搜寻一名在火灾发生后失踪的水手。公开资料显示，“布拉马普特拉”号护卫舰于2000年服役，

由国营加登里奇造船工程有限公司建造。

印度海军称，“布拉马普特拉”号护卫舰7月21日在孟买海军船坞发生火灾，在消防部门的协助下，船员已经控制住了火势，但随后这艘军舰向左舷“倾斜”。印度海军还表示，除一名水兵外，军舰上所有人员均已被

找到。目前搜救仍在进行中。印度海军已下令对事故进行调查。

据印度《印刷报》报道，目前印度军方正在努力打捞这艘护卫舰，以确定军舰的具体损坏程度。报道还称，印度海军近年来事故频发，包括“维克拉玛蒂亚”号航空母舰在内的一系列军舰都曾发生过事故。

阮富仲去世留权力真空 分析指国家主席苏林最可能接班

到他目前的地位，不太可能有人能阻止他。”

苏林的首要任务是推动经济发展。越南政府正在增加公共支出并吸引外国投资者，但由于阮富仲发起的“熔炉”反贪腐运动降低了官僚机构决策的效率，今年上半年，越南的预算使用率不到三分之一，甚至比去年还低。越南国家主席苏林曾担任公安部长八年，是反贪腐运动的主要执行者。分析认为，他是出任越共总书记的热门人选。（路透社）

推动反腐但持谨慎改革手段

在成为国家主席之前，苏林曾担任公安部长八年，是反贪腐运动的主要执行者，彭博社在报道中形容他是越南“反腐先锋”。但苏林本月提出，应该采取更为谨慎的反贪腐手段，以避免其阻碍经济增长。

苏林指出，反贪腐的努力不应“错误地将无辜者定罪”，而应为国家发展创造一个稳定的环境。越南经济研究院前院长陈延天说：“政府需要解决的一件重要事情是，如何在损害市场和经济的情况下实施纪律惩罚。”

尽管政府支出出现下滑，但越南经济上个季度仍是东南亚增

长最快的国家之一。去年，越南外国直接投资激增32%，吸引了约366亿美元（约492亿新元）的资金。

越南最大的投资管理公司之一VinaCapital在一份报告中说：“我们相信经济政策不会因领导层变动而改变。这些政策在过去二十多年中一直非常一致，我们坚信它们将在未来几十年继续推动增长和发展。”

谁将接替阮富仲的问题已被讨论多年。虽然这种政治不确定性尚未让那些在中美贸易战后涌入越南的投资者感到不安，但这仍然是一个风险。

不过，苏林在上任国家主席后的两个多月间已经证明自己是越南“竹子外交”政策的得力实践者。在深化越美关系的同时，苏林也于6月欢迎了俄罗斯总统普京来访。无论谁最终登上越南最高的权力宝座，预计这一外交战略都将继续下去。

苏林现阶段占据了越南政坛最高的两个职位，这帮助他在越共十四大前巩固了权力。黎洪协说：“他很可能同时担任这两个职位，直到2026年，或者直到他们能就新国家主席人选达成一致。”（联合早报）

拜登退选添变数 美元走弱 黄金石油涨

美国总统拜登宣布退出下届总统选举，美国大选再添变数，也给各项资产带来波动。美元走弱、黄金和原油上涨。

拜登于美国时间星期天（7月21日）下午宣布退选，并支持他的副总统搭档哈里斯接棒。

美元星期一（22日）上午小幅走弱，反映美元兑一揽子主要货币的美元指数下滑0.05%，至104.35。

避险资产黄金上涨，现货涨0.13%至每安士2403.97美元，期货涨0.4%至2408.7美元。

曾担任加利福尼亚州总检察长的哈里斯，向来对石油公司采取比拜登更强硬的态度。虽然哈里斯不太可能在气候变化问题上做出重大改变，但她反对岸外钻探和开采，如果她获得民主党提名并在11月赢得总统大选，她料将成为石油行业的积极反对者。



以色列和哈马斯可能停火，造成国际油价下跌，但美国总统大选的变数，为市场带来不确定。此消彼长，布伦特原油星期一上午涨0.24%，至每桶82.83美元。（联合早报）



以旅游促经济 泰国推出签证新举措

泰国对包括中国在内的93个国家和地区的游客、商务人士和短期工作者延长免签入境停留时间，单次停留不超过60天，此前这一时限为30天。

泰国政府表示，希望新的签证措施能够在短期内刺激经济，使泰国今年的旅游收入比去年增加8000亿泰铢。泰国总理赛塔表示：“从长远来看，我相信这一举措将为泰国带来好处。”

希望“立竿见影”

据泰国总理办公室发言人瓦差隆透露，上述新举措的主要目的是刺激经济，以应对泰国疲软的国内经济形势。此前泰国国家经济和社会发展委员会发布的数据显示，泰国今年第一季度国内生产总值同比增长1.5%，在东盟成员国中排名最低。瓦差隆在接受采访时表示：“旅游是能够立竿见影获得快速回报的经济动力。2023年泰国旅游收入比2022年增加了7000亿泰铢，达到约2.2万亿泰铢。政府出台的新政策预计将为泰国今年的旅游收入带来更大增长，目标是不少于3万亿泰铢。”而据泰国国家旅游局估算，新的免签举措有可能使泰国今年的旅游收入突破3.5万亿泰铢。2025年是“神奇泰国大旅游年”，预计将吸引3900万海外游客前往泰国。

为进一步吸引海外人士来泰经商、工作，泰国政府还有针对性地增加了新的签证类型，包括适用于具备一定技能、通过网络远程工作，希望留在泰国工作和旅行的外国人。此外，有兴趣来泰学习泰拳、泰餐，参加研讨会、艺术和音乐展览，以及有医疗需求的海外人士都将享受更加便利的签证流程。泰国内阁为此还制定了中长期的计划，包括开发电子旅行授权系统来筛选符合免签证资格的外国人，预计将于2025年6月生效。

眼下正值泰国旅游淡季，泰国酒店协会副会长武东表示：“新的免签措施覆盖范围扩大到93个国家和地区，有助于缓解旅游从业者在淡季的困境，帮助招揽更多游客，增加收入。同时，希望政府采取适当的安全措施，增强游客来泰旅游的安全感。”

挖掘新增长点

为提振经济，尤其是促进泰国旅游业的可持续增长，泰国政府也推出了各类新的旅游政策。泰国政府希望通过“耀燃泰国”行动计划，全面开发旅游业潜力，进一步促进泰国旅游业发展。该计划包括开发连接曼谷等主要城市和二线城市旅游线路，以及丰富多样的旅游推广活动。当前，泰国国家旅游局正在重点开发国内

具备旅游潜力的新景点。

以位于泰国东北部的呵叻府为例，当地有着优美的田园风光和深厚的历史文化积淀，为助力当地旅游业开发，泰国国家旅游局推出“来呵叻府必做的5件事”活动，推广当地特色美食和文化表演，同时积极推动呵叻府成为泰国首个拥有三项世界遗产的“联合国教科文组织世界遗产城市”。为吸引中国游客，泰国国家旅游局还同中国时下火热的潮玩IP拉布布合作，近日泰国官方授予拉布布“神奇泰国体验官”身份，并在曼谷拍摄“来泰国必做的5件事”视频。

今年上半年，泰国接待了超过1750万外国游客，创造了超过8250亿泰铢的收入，前五大游客来源国分别是中国、马来西亚、印度、韩国和俄罗斯。泰国旅游与体育部预计，外国游客数量将持续增加。瓦差隆表示：“总理对泰国的旅游潜力充满信心。政府致力于建设更多安全、现代化的便利设施以满足游客需求。随着各界的合作推广，相信泰国旅游业将更好地实现可持续发展。”

中泰双向游热络

值得注意的是，自今年3月1日中国与泰国互免持普通护照人员签证协定正式生效，中泰迈入“免签时代”以来，泰国国内也出现了赴华旅游热。

相关数据显示，预计今年泰国赴华旅游人数将增加两倍，中国赴泰旅游人数将增加三倍。免签协定正式生效后，泰国民众对前往中国旅游兴趣大增。据统计，泰国网民搜索中国住宿的次数较去年同期增长了5倍，中国已成为泰国网友的第七大旅游搜索地。无论是丽江、张家界、哈尔滨等拥有独特自然和人文风光的城市，还是义乌、广州等购物城市，抑或是上海、重庆等现代化大都市，都受到不少泰国网友的关注。

对此，中国驻泰国大使韩志强表示，中泰互免签证，让中泰双向旅游发展以及文化交流呈现新高潮。今年1月至4月，泰国赴华游客达16万人，这个数字已经超过了2019年的同期水平。今年中国赴泰游客已达300多万人，势头令人鼓舞。同时，双方在科学技术、教育、体育、文化艺术方面也有大量交流活动和很多新的成果。明年将迎来中泰建交50周年，中泰关系将站在新的历史起点上，为两国文化和旅游合作带来新的机遇和发展空间。期待两国各界有识之士持续深化中泰文化和旅游领域务实合作，携手促进经济恢复和发展。



吃蛇有助解决全球粮食问题

（程逸府法新电）泰国、越南和中国等多个亚洲国家拥有数以千计的蟒蛇养殖场，主要供应蛇皮给欧洲的时尚品牌，但有科学家及业界人士认为，蟒蛇肉可以替代牛羊鸡肉等作为蛋白质来源，可以满足全球对肉类的需求。

《自然》杂志今年较早时发表的一篇研究报告指出，蟒蛇肉可以作为解决全球粮食问题的有效且灵活的方案。

蟒蛇养殖较传统畜牧更高效

领导这项研究的非洲应用爬行动物研究所所长奥斯特（Patrick Aust）说，他们耗时一年，在泰国和越南的两个蟒蛇养殖场，对近5000条网纹蟒和缅甸蟒进行了研究。他们发现，蟒蛇可耐高温与干旱，繁殖能力强。相比传统的养殖肉类，蟒蛇的成长速度较快，摄取的饲料较少。

这个研究结果对泰国蟒蛇养殖场东主马鲁齐来说是一大好消息。

马鲁齐的蟒蛇养殖场在泰国中部程逸府，约有9000条蛇。马鲁齐多年来尝试说服人们接受蛇肉作为食品，但一直无法取得成果。他的蛇肉不是丢弃，就是送到养鱼场作为饲料。

“这实在是太浪费了。我会吃自己养的蛇，因为我很清楚这些蛇是吃什么饲料，以及我是怎么饲养这些蛇的。”

东南亚地区一些国家和民族的饮食习惯中有野生蟒蛇肉，但蟒蛇肉在国际上并没有市场。

马鲁齐说：“问题在于蟒蛇肉没有市场。我们必须让人们了解蟒蛇肉的价值。”

全球肉类需求增长推动替代蛋白探索据经济合作组织估计，到2032年，受低收入地区人口增长和亚洲国家生活水平提高所推动，全球对肉类的需求将增加14%。不过，干旱和极端天气将使许多中

低收入国家的传统农牧业变得越来越困难。这促使人们探索肉类的替代品，例如可食用昆虫和培育肉。参与研究蟒蛇的科研人员 and 蟒蛇养殖业者则把握机会推销蟒蛇肉。

奥斯特相信，蟒蛇肉的市场潜能巨大。“可以烧烤，也可以和咖喱或炖菜一起煮。我喜欢下锅用大蒜黄油煎到又香又脆。这是一种很方便烹调的肉类。”

不过，动物福利组织不以为然。善待动物组织（PETA）今年较早时指控马鲁齐的农场残忍屠宰蟒蛇。组织人员秘密拍摄到农场工人用锤子敲死蟒蛇才剥皮的过程。

马鲁齐在农场墙壁上张贴大幅海报，介绍如何“人道地”屠宰蟒蛇，并强调蟒蛇养殖业与其他肉类畜牧业没有什么不同。“世界各地的农场都在屠宰动物，蟒蛇也不例外。”

德国央行：德国经济春季复苏速度低于预期

德国央行22日公布的月度报告显示，德国经济在春季的复苏速度比预期要慢。报告指出，“第二季度实际国内生产总值(GDP)可能仅略有上升。”

德国央行指出，4月至6月期间，工业企业的发展令人失望。5月份数据“明显抑制”了工业景气度即将改善的希望。

央行认为，第二季度工业和建筑行业的疲弱拖累了整体经济。利率上升是原因之一。“融资成本增加继续抑制投资，从而降低了国内对工业产品和建筑服务的需求。”

尽管如此，德央行预计，

第三季度德国经济总体将有所改善，夏季个人消费可能会增加。“这主要得益于工资上涨、通胀放缓，以及劳动力市场稳健等有利条件。”

德媒报道称，继2023年底德国国内生产总值下降了0.5%后，德国经济在2024年年初以微弱增长勉强避免了衰退。然而，工业企业中缺乏订单的情况仍令人担忧。最近新订单量的减少表明需求疲软尚未完全克服。德央行表示，从目前来看，德国第三季度GDP增长可能仍略低于其6月预测的数据。

德国联邦经济部也认为德国经济复苏将进一步延迟。该



部在最近发布的月度报告中表示，最近新订单量和产出等再次下降，表明出口导向型的德国工业持续疲软。（中新社）



欧盟继续延长对俄罗斯经济制裁

欧盟22日以乌克兰危机为由，继续延长对俄罗斯的经济制裁。

欧盟理事会当日在一份公告中通报，欧盟理事会决定将针对俄罗斯的经济制裁再延长6个月，至2025年1月31日为止。

公告称，只要乌克兰危机持续，欧盟将维持所有针对俄罗斯的制裁措

施，如有必要还可能追加制裁。

2014年7月，欧盟以“破坏乌克兰东部稳定”为由，开始对俄罗斯实施经济制裁。2022年2月，俄罗斯对乌克兰发起特别军事行动，其后欧盟持续加大对俄罗斯的制裁力度。

22日的公告显示，

2022年2月至今，欧盟已对俄罗斯实施14轮制裁，覆盖贸易、金融、技术和军民两用产品、工业、运输、奢侈品等领域，禁止进口或转运俄罗斯海运原油和部分石油产品，对俄罗斯多家银行和媒体施加限制，同时出台措施“打击”规避这些制裁的行为。

针对欧盟经济制裁，俄罗斯采取了限制进口欧盟农产品等反制措施，并多次强调俄罗斯经济并未“分崩离析”，使俄罗斯“遭受战略性失败”的目标没有得逞，斥责欧盟制裁俄罗斯是“在域外实施非法限制、政治敲诈、新殖民主义行径”。（中新社）

19岁体操女选手
吸烟喝酒退出巴黎奥运

【环球时报】19岁的日本体操女队队长宫田笙子，因为吸烟饮酒行为违反日本体操协会行为规范，将退出即将开幕的巴黎奥运会。日前多家日本媒体称，日本体操女队目前正在摩纳哥备战，但涉事的宫田笙子已经被遣返回国接受调查。据悉，宫田笙子在6月底至7月的私人活动期间吸烟，同时被发现曾在东京北区国训中心的选手村饮酒。对此，日本体操协会已经提出宫田笙子退出本届奥运会的申請，这也是日本奥运参赛史上第一次出现因丑闻而让选手退赛的状况。

宫田笙子是近年日本女子体操代表队的王牌选手，曾在2022年体操世锦赛斩获平衡木铜牌，原本这是她首次亮相奥运舞台。日媒称，这起事件是由在摩纳哥的日本团队相关人员通报，换言之宫田笙子是被“内部举报”。随着宫田笙子退出国家队，她空出的奥运参赛名额将由谁来递补成为看点。

雅虎日本称，虽然日本队想让曾两度参加奥运会的杉原爱子替补，但日本体操协会专务理事西村贤二表示，由于已经过了报名截止日期，生病或受伤原因以外的选手替换是不被认可的，因此日本体操女队或只能以岸里奈、冈村真、中村遥香、牛奥小羽4人阵容出战团体比赛。其他队伍每个单项则可派出5名选手中的4人上场，并取3个最好成绩相加作为团体赛该项目成绩。

日本体操协会的惩处也引起热议，有人认为处罚过重。《东京体育报》21日称，对于日本体操协会的决定，日本国内出现赞成和反对两种意见，有相关人士说：“当然这是（宫田笙子）本人的责任，但奥运会难得参加一次……”据悉，参加巴黎奥运会的日本滑板队阵中也曾有违规饮酒的选手。正因如此，另一名有关人士表示：“还是统一规则比较好。”



男篮热身赛
法国一分不敌澳洲



以媒：运动员收到“死亡威胁”
以特工将为本国奥运选手当保镖

【环球时报综合报道】巴黎奥运会即将于本周五（7月26日）开幕。据以色列《犹太纪事报》21日报道，过去几天内，以色列运动员收到了“死亡威胁”。以色列国家安全总局（辛贝特）将派遣史上最大规模武装特工部队前往巴黎，负责以色列运动员的安保。

报道称，大约88名以色列运动员及其团队将由辛贝特提供安全保护，但并非每名运动员都配有个人保镖。据以色列广播公司Walla报道，多达15名以色列运动员及其团队收到了用蹩脚的希伯来语书写的死亡威胁电子邮件，警告他们如果到达法国将有生命危险。许多以色列运动员在过去几天还接到了外国号码拨打的可疑电话。以色列媒体称，自新一轮巴以冲突爆发以来，针对欧洲犹太人和以色列人的威胁激增。以色列文化和体育部长米基·佐哈尔接受英国《每日电讯报》采访时表示，今年的奥运安保预算已经翻倍，且安全细节规划已经进行了一年多。一名辛贝特前官员透露，特工们将配备各种武器，并得到当地安保的协助。辛贝特将从运动员抵达巴黎到返回以色列的整个过程中保护他们的安全。

东京奥运会男篮亚军法国在热身赛中，以一分不敌当时的季军队澳大利亚。文班亚马（Wembanyama）投丢绝杀三分，导致法国于新加坡时间星期一（7月22日）凌晨在奥尔良主场以82比83输给澳洲。

35岁的帕蒂·米尔斯（Patty Mills）开场早早为澳洲贡献11分，而法国攻防两端表现不佳，客场作战的澳洲建立七分的领先优势。之后法国换上亚布塞莱（Yabusele），并将文班亚马换至中锋位置，逐渐起势，德科洛（De Colo）的三分球也使主队在第一节末首次取得领先。

法国第二节继续施压，在半场结束前将领先优势扩大到六分。主队在第三节进攻端表现坚挺，但澳洲紧紧咬住比分，麦克维（McVeigh）的三分球帮助澳洲以63平结束第三节。

末节双方展开互攻，比赛最后时刻，丹尼尔斯（Daniels）上篮命中，为澳洲完成了准绝杀，取得83比82的领先。文班亚马在

只剩一秒时接球三分外出手投丢，法国遗憾以一分落败，吞下热身赛四连败。他们之前分别输给德国、塞尔维亚和加拿大。

文班亚马只差两次助攻就能拿到三双，最后得到17分、12个篮板和八次助攻。尽管他最后一投未能命中，无法逆转败局，但还是十分乐观：“我不担心，我们会在六天内做好准备。”

澳洲方面，老将米尔斯砍下24分，丹尼尔斯得到14分，球队取得热身赛三连胜。澳洲之前只以92比98输给美国，热身赛五胜一负。（联合早报）



另据法国24新闻台报道，巴勒斯坦将派8名运动员参加巴黎奥运会，比东京奥运会多3人。这是巴勒斯坦第8次参加奥运会。8名选手中，只有1名选手（跆拳道）直接获得奥运会资格，其他7名是通过国际奥委会的特别邀请参加的，涉及游泳、田径等项目。报道称，在经历了长达9个月的战争后，巴勒斯坦运动员能参加巴黎奥运会本身就是一个奇迹。巴勒斯坦运动员希望通过参加奥运会，向世界展示巴勒斯坦人应享有与其他人相同的权利。（李萌）

本會監事會秘書

王秀莉鄉賢令尊王命忠鄉賢安息主懷

榮歸

天國



雅加達福清公會

敬輓



张锦雄总主席致辞。



陈善志副会长致辞。



张锦雄赠送纪念品给陈善志时与双方代表合影。

厦门市海外联谊会代表团 走访印尼中华总商会

廖子建 报道/摄影

(雅加达讯)厦门市海外联谊会陈善志副会长，集美区海外联谊会常务副会长谢乐峰，厦门市海外联谊会理事庄武装以及厦门市工商联(总商会)秘书长高兵,2024年7月23日(星期二)下午4时30分莅临印尼中华总商会会所，受到总主席张锦雄，秘书长周维樑，副总主席连介豪、陈新、薛天增，副主席商家轩和薛经勇的热烈欢迎。

张锦雄总主席表示，请允许我代表印尼中华总商会，向各位的到来表示热烈的欢迎和诚挚的问候。

张锦雄说，作为全球第四大人口国，印尼现有人口约2.8亿，人口红利卓越，半数以上是30岁以下的年轻人。适龄劳动力人口约占总人口的近七成。各位走在印尼街头相信也能感受到这个国家蓬勃的生机与活力。

印尼与中国自古以来就是友好邻邦，在近现代历史上，中国东南沿海，尤其是福建、广东的子弟，更是为了生计远赴南洋白手起家，谱写了一部波澜壮阔的“下南洋”史诗。印尼与福建、厦门的渊源，也是非常深厚。如今印尼华族在这里落地生根，与

其他兄弟友族 和睦共处，互帮互助，充分融入了印尼主流社会，并积极推动印尼与中国在多个领域的交流与合作。

张锦雄进一步指出，厦门是中国著名的侨乡，改革开放的前沿，也是21世纪海上丝绸之路重要的枢纽城市。印尼中华总商会也非常高兴与厦门市政府保持着良好的沟通和交流，积极推动双方在经贸、投资方面的深度合作，为繁荣两地经济做出积极贡献。最后，衷心祝愿陈会长及各位来宾，此次印尼之行圆满顺利，收获丰硕。

陈善志副会长表示，首先感谢张锦雄总主席以及各位的热情招待。我们这次访问印尼主要有三个目的。第一，邀请印尼中华总商会企业家们出席于今年9月在厦门举行的中国投资贸易洽谈会。第二，为纪念陈嘉庚诞辰150周年，我们将举行盛大的纪念活动，希望大家能够抽空参加这个活动。第三，厦门海外联谊会创办的鹭凤报，传递海外华人华侨的声音的情况，以及厦门侨乡的一些讯息的报纸，目前在印尼、马来西亚、新加坡及菲律宾都有发行，希望在未来能够与印尼的华文媒体有更深度的合作与交流。



陈善志赠送纪念品给张锦雄时与双方代表合影。

陈善志说，感谢印尼中华总商会长长期以来关心厦门的发展，厦门的变化离不开大家的支持，并希望大家在未来大家继

续关心支持厦门在各领域的发展，并为印尼经济的发展作出更大的贡献，进一步加强中印尼经济发展的合作桥梁，最

后祝大家身体健康、事业兴隆、万事如意。双方代表结束交流后互赠纪念品及合影留念。



▲释学化法师赠送感谢礼品 给徐晋鸿主席(右)。

►主办佛友大合影。

万隆观音精舍举办素食节 获得大众喜爱

王羽 报道

万隆观音精舍 (Vihara Avalokite Vidya Sasana) 于七月十四日上午十时到午后二时，在万隆客属联谊会会所礼堂再次举办素食节(日)。素食日活动介绍给大众素食的重要，特别佛教徒。希望教友培养爱心

和慈爱善待众生。

这次活动名称，素食是健康，美味，简单，有益，爱心充满。有40摊位来自佛堂，基金会，万隆，雅加达，泗水，巨港，茂物，牙律等大众。活动安全顺利完成。

观音精舍基金会主席黄康华致词，感谢基金会辅导释学化法师，法师团队，西瓜哇佛教辅导长官 Bpk. Bodhi Giri Ratana 和佛教友。

他讲述:"很高兴今天我们在客属联谊会会所聚会，迎接观音精舍基金会素食日，因疫情而停顿5年。

感谢客属联谊会领导供应场所和支持赞助企业家，佛堂代表商家摊位。希望明年举办更好。



华大来华留学预科生 在全国统一结业考试中再创佳绩



留学生使用“同心国际中文智慧学习平台”。

近日，国家留学基金管理委员会正式下发了《关于2023-2024学年中国政府奖学金预科教育结业考核结果的通知》，华侨大学在国家留学基金委统一举行的中国政府奖学生来华留学预科结业考核中，连续第五年通过率达到100%。

近年来，预科教育学院积极探索具有华大特色的预科教育模式、课程资源体系和管理服务体系，逐步形成了“以思想教育启迪为先，以精讲多练培能为要，以勤思多用共学为基”的教学理念，注重学生中文能力提升和专业知识拓展的同时，培养学生自主学习习惯和协作学习精神，强

调德智体美劳全面发展，致力于培养知华、友华、爱华的国际人才，鼓励学生成为人类命运共同体的积极参与者和建设者。

本学年，学院将“同心国际中文智慧学习平台”全面应用于

教学管理中，该平台集成了丰富的数智化教学资源 and 智能学习工具，为学生提供了个性化、互动式的学习体验场景，通过科技赋能有效提升了学生的学习兴趣和学习效率。



预科课堂教学。



当新款M4 iPad Pro携着Tandem OLED技术亮相时，确实掀起了不小的话题热度。毕竟，这项技术看似破解了OLED屏幕长久以来的一大痛点。亲身体验过后，我们可以肯定地说，它表现确实亮眼。

因此，看到Windows笔记本电脑紧跟潮流，迅速拥抱这项技术，很多人感到十分振奋。其中，率先登场的就是全新戴尔XPS 13 Copilot+笔记本。但当我们开始深入了解Tandem OLED的奥秘，试图弄清它究竟是什么以及如何发挥作用时，事情并没有想象中那么简单。

为什么是串联OLED？

串联OLED，听名字就知道，它是把两个OLED面板叠在一起的显示技术。但在聊它为何厉害之前，咱们先来聊聊OLED的基础知识。

OLED，也就是有机发光二极管，每个像素本身就是一个光源，不像传统的LCD屏幕那样需要背光透过液晶层来显示图像。这就意味着，OLED屏幕能独立控制每个像素的开关和颜色，从而呈现出深邃的黑色、纯净的白色，以及更真实的色彩。

不过，OLED也有短板，比如亮度有限（虽然不错，但不算顶尖），还有就是能耗问题，尤其是在显示亮度较高的画面时。相比之下，mini-LED等技术能提供更高的亮度，而低功耗的IPS面板则能更省电。对于笔记本电脑来说，这些问题尤其关键。

串联OLED技术的出现，就是为了克服这些挑战，或许能一举解决亮度和能耗两大难题。苹果在新款iPad Pro上采用的串联OLED，重点就在于提升亮度，这对展

曝iPhone 16系列全面进化 或成13/14系列用户换机动力

CNMO注意到，知名博主“定焦数码”透露，关于iPhone 16系列的初步生产动态，正如市场所传，首批订单的数量并未出现显著增长。博主还表示，苹果正显著深化对中国OEM（原始设备制造商）供应商的“布局”，通过增加多家专注于屏幕组件、后盖、中框等关键部件的OEM合作伙伴，预示着供应链即将迎来新一轮的整合与优化。

此外，iPhone 16系列携带着大幅革新的摄像系统、创新引入的实体拍照按钮，以及性能显著提升的A18 Pro Bionic芯片。这一系列升级旨在吸引目前仍坚守iPhone 13或14系列的“钉子户”用户，促使他们向新一代iPhone 16系列升级换代。

行业初期预估的iPhone 16系列备货量约为9200万至9500万台，但最新动向显示，这一数字有望突破上限，达到9500万台以上。供应链内部人士透露，苹果之

骇客伪装苹果发钓鱼讯息 一点“帐号秒被盗”

该公司提醒，民众收到陌生讯息一定要提高警戒，多方求证，以防受骗。

针对这类钓鱼手法，苹果建议用户启用双重认证，以提升帐号安全性。双重认证可以防止帐号被盗用，即使密码泄漏，也只有本人可以登入帐号。启用双重认证后，用户在登入Apple ID帐号时，除了需要密码，还必须输入六位数的验证码，确保安全。

如果用户尚未启用双重认证，可按照以下步骤进行设定：进入“设定”> 点击你的姓名 > 选择“登入与安全性”> 点击“开启双重认证”，然后按照螢幕上的指示操作即可。

通过这种方式，用户可以大幅提升帐号的安全性，防范潜在的网路钓鱼攻击。（东方网）

美国资安公司赛门铁克（Symantec）揭露了一波全新的网路钓鱼攻击，有骇客集团假冒苹果官方发送简讯或电子邮件，诱骗用户点击钓鱼连结，从而取得用户的Apple ID帐号，建议苹果用户必须要提高警戒心。

赛门铁克2日发布调查报告表示，由于苹果公司提供的众多高价值服务都根据用户Apple ID进行，比如行动装置的控制存取、个人财务资料存取、信用卡的刷卡消费等，因此有许多骇客专门以Apple ID为目标进行针对性地资料窃取。

赛门铁克观察到的最近这一波钓鱼攻击，主要透过电子邮件进行，同时也有部分个案是透过简讯伪装成苹果官方，内容为“来自Apple的重要请求，同意存取 iCloud以继续使用您的服务”，声称用户需点击邮件中的连结，同意官方存取数据，才能继续使用iCloud。

简讯中附上的连结会引导用户至一个假的iCloud登入页面，该页面甚至会要求输入验证码，让用户误以为是真正的苹果官方网站，当在此输入帐号密码登录后，个人的帐号资料就会外泄。

赛门铁克进一步说明，一般来说，骇客通常会限制其恶意网站的访问，只允许特定地区的用户访问，以避免监控系统。然而，此次钓鱼攻击中，这些恶意网站对桌面和移动浏览器均开放访问，增加了攻击的广泛性。

强在哪里？ 串联OLED 被苹果带火



HDR内容至关重要。苹果将其称为“超视网膜膜 XDR”显示，这个名字是对MacBook Pro 中“Liquid视网膜 XDR”mini-LED面板的呼应。此外，串联OLED还能帮助延长屏幕寿命，因为每个OLED层不必过度发光。

苹果宣称，新款iPad Pro的串联OLED屏幕在SDR内容下亮度可达1000尼特，HDR内容下则能达到1600尼特。虽然苹果没公开谈效率，但新款iPad Pro比之前的mini-LED版本更薄，电池续航却保持一致。这意味着，新屏幕在高亮度下至少是更节能的。所以，串联OLED不仅让屏幕更亮，还更省电，确实是技术的一大进步。

戴尔的串联OLED笔记本

戴尔新推出的XPS 13 Copilot+，有款特别的串联OLED屏幕版本。我们在等待这款搭载了高通省电版骁龙 X Elite Arm处理器的笔记本时，发现它的屏幕竟然跟Intel Meteor Lake版XPS 13一模一样，这让人意外。

这是因为这屏幕虽然继承了OLED经典的深邃黑色和亮丽精准的色彩，但亮度上却没能达到苹果iPad Pro宣传的那种耀眼程度。而且，当时产品宣传中压根没提串联OLED的事儿。

对此，戴尔给出了这样一番解释：

XPS 13用的串联OLED屏，是我们和合作伙伴联手打造的。通过叠加多个发光层，这种技术显著提升了OLED屏的效率。这样一来，在同样电量下，屏幕亮度更高，寿命也更长。叠加的发光层使得新串联OLED屏发光效率更高，相比市面上同电量的单层OLED屏，能放出更多光线。

鉴于OLED屏通常比传统IPS LCD屏耗电，减少能耗就显得特别重要。XPS 13的新型串联OLED设计，在亮度不变的情况下，比老式单层OLED省电，这直接拉长了电池续航。新设计加上串联技术，让机器变得更

薄更轻，XPS 13整体比上一代薄了3%，轻了5%。

我们把所有XPS OLED屏的亮度标准定在400尼特，因为即便如此，它们的对比度也远胜500尼特的IPS屏。新设计结合串联技术，带来了HDR TrueBlack 500效果，对比度高达百万比一，能展现10.7亿种色彩。

总之，戴尔更看重效率而非亮度。XPS 13的串联OLED屏亮度测得482尼特，比其他一些OLED屏亮，但跟iPad Pro还是没法比。一般OLED屏亮度也就400尼特左右，所以戴尔的屏算是超越了平均水准。

戴尔还说，电池续航提升了10%。XPS 13 OLED版上网能撑7.25小时，IPS版则是14小时，和其他Meteor Lake版OLED机器差不多。至于那10%的提升，我们就不太确定了。

苹果在Tandem OLED技术上的应用，至少从数据上看，确实让人眼前一亮。如果能拥有高亮度而又不牺牲太多电池寿命，那自然是再好不过。只是这一点，我们目前还无法给出确切的验证，无论是正面还是反面的。

戴尔的做法理论上也挺吸引人。但要说XPS 13的串联OLED屏是否真的效率更高，对笔记本电池续航有实质性帮助，这就有点难说了。

不管怎样，我们还是挺期待能看到Windows笔记本，甚至是MacBook，最终能用上串联OLED面板，这样不仅能提升亮度，说不定在那些对电池寿命要求没那么苛刻的游戏本上，也能大放异彩。毕竟，更高的亮度总是能给视觉体验加分的。

（新浪科技）

三星电子将为苹果下一代XR设备打造LLWD DRAM产品



据悉，三星电子正全力投入为苹果即将推出的下一代 XR 设备量身打造 LLW（Low Latency Wide IO）DRAM 产品。

LLW DRAM 作为一种革命性的高性能内存解决方案，以其丰富的 I/O 引脚设计，实现了前所未有的高带宽、超低延迟及节能效果，预示着其在未来端侧 AI 领域的广泛应用前景，并有望逐步取代现有的 LPDDR 技术。

苹果 Vision Pro 头显当前所采用的 R1 芯片已率先搭载了由 SK 海力士独家供应的 LLW DRAM，该内存不仅提供了 256GB/s 带宽，还以 1GB 的容量和相较于传统内存八倍的 I/O 引脚数，展现了其在数据传输速度上的巨大优势。若以 LPDDR5 的 64 位位宽作为对比，SK 海力士提供的 LLW DRAM 位宽飙升至 512 位。

消息称，三星电子现已积极投身于 LLW DRAM 技术的研发之中，并已迈入小规模生产阶段，目标直指从 SK 海力士手中夺取这一新兴市场的份额。

关于苹果 Vision Pro 的最新动态，市场传言其第二代产品定价区间将介于 1500 美元至 2500 美元之间。若“半价”传闻成真，则意味着消费者可能仅需支付约 1750 美元即可拥有这款尖端产品，相较于第一代 Vision Pro 高达 3500 美元的售价，这无疑将极大提升其市场竞争力。（凤凰网）

小米新款无线充写错三星手机型号：Galaxy S21写成Galaxy 521

小米30W立式无线充今日在电商平台上市。有眼尖的网友发现，在兼容表中，小米将三星Galaxy S21系列，写成了Galaxy 521、Galaxy 521+、Galaxy 521Ultra，疑似是文案通过识屏复制导致其错误。查询发现，该内容在电商平台仍未修改。

据介绍，该产品兼容苹果手机7.5W无线充电功率、三星手机10W无线充电功率。还有网友发现，该无线充不支持小米10-14全部Ultra系列手机。（凤凰网）





“开开心心”的休闲空间很广阔。



宗旨是让人“开开心心”的参与饮食娱乐尽欢。



林永发打造“开开心心”保健娱乐休闲空间 新创YES特式肉骨茶 让人闻香下马



潮州式YES肉骨茶，飘香四溢与味美！



可以到台上把唛引喉高歌。



可以闻歌起舞、大家一起跳Disco ChaCha。



健康分享区难得有打卡的地方，右起林永发、邱德峰、黄吉华及朱汉平。

（雅加达讯）在雅加达唐人街，已经有一个黄金族保健娱乐休闲空间，您知道吗？

这间名为“开开心心”的休闲空间，是集有美食、有美饮、有娱乐、有演唱、有活力、有保健、有尊重、有欢笑等的休闲特区，宗旨是让人开开心心的进来，开开心心的尽兴回家。

这座位于Pancoran唐城坊底层的“开开心心”保健娱乐休闲空间，是由著名营养师林永发所创办。

林永发说，经过一年多的营运创研，从当初设立的Karaoke咖啡食坊，开始逐日月的演变，今天终于找到一个可以为雅加达黄金一族，即壮年族和退休养闲族，能“开开心心”保健娱乐休闲集中空间。

他说，当初设立的Karaoke咖啡食坊，让他的营运每月都亏本了近一年。直至设立“开开心心”保健娱乐休闲空间，就受到雅加达黄金一族们的热烈反应和支持，食坊娱乐的两空间，经常高朋满座，提早预订座位者更多。

他说，“开开心心”保健娱乐休闲空间的概念，其实源自几个友人，彼等前来光顾Karaoke咖啡食坊时，发现这广大的空间，很暮气沉沉和毫无活力激情气氛。於是友人们就大胆建议将这空间，改造为一个可让黄金一族“开开心心”的娱乐保健休闲区。

黄金一族的饮食娱乐保健休闲区

让雅加达区的华裔黄金壮年族和银发退休族，在上下午时分或傍晚时光，可以很舒心地携眷带伴或约聚朋友，前来这广阔空间食坊，可享受各类美食、清炒小菜、特香肉骨茶、潮州清香粥、或保健药材炖品、或咖啡茶点、或蜂蜜配果斗、或轻尝啤酒、然後可悠然坐着聊天论地话家常、沟通交流保健心得，或是可兴致一起到前台把唛引喉高歌、或携伴闻弦歌翩然起舞、或配合大家一起跳Disco ChaCha、可以肆

意逍遥潇洒欢笑着、大家可以无拘无束的共享开开心心欢乐时光。

在这里，可体会到大家的善意与彼此尊重，体会到受到年轻服务员与老板的热情招待与招呼，体会到活力激情的热烈气氛、体会到我心豁达开朗的欢愉，且可分享到保持健康与保健心得的好意。

另外，这开开心心休闲娱乐空间，现在还定时邀请网红DJ RANNI前来主持周末节目，开辟“你好吗？”的社区沟通的平台，RANNI美姐会与全场人士互动，会安排夜晚演唱会的模式，带动顾客进入一个充满热情和活力四射的尽欢意境，包括闻乐起舞可尽情跳的那种，让众人如倘佯在乐观浩瀚的海洋里！

香清可引洞中仙、味美能招天下客的肉骨茶

林永发说，值得另一提的，“开开心心”休闲娱乐空间的食坊，最近特别推出潮州式的YES肉骨茶，它是以“香清可引洞中仙、味美能招天下客”的四溢飘香之肉骨茶，让顾客们闻香下马，进而大饱口福的强势姿态，挑战各界顾客的味蕾，并



五人皆赞“闻香下马肉骨茶，果然名不虚传！”

林德纯民族之家运动 举行成立十周年庆典活动



林德纯、李记运等切生日蛋糕。



林德纯（中）发言时由李记运（右）和Sufendi Darmadi（左）陪同。



林德纯（右）把蛋糕给予李记运（左）。



林德纯（左四）向李记运、Sufendi Darmadi、Sylvia G.W等颁发奖状时合影。



李记运（左五）等分别发言。

（雅加达讯）Mangga Dua- Pademangan Timur林德纯民族之家运动（GRK）于2024年7月18日（星期五）在雅加达中区的Empurau酒楼举行成立十周年庆典活动。

Y R K I 辅导委员会主席林德纯（Darmadi Durianto）出席了题为“编织印度尼西亚，集结多样性”的活动，他也是印尼斗争民主党在国会第六委员会的议员，并提供了对四大民族支柱（Pancasila-UUD 45-NKRI 和 Bhinneka Tunggal Ika），并吸收北雅加达及其周边地区 Mangga Dua-Pademangan Timur 周边居民的愿望。

林德纯在致辞时指出，希望Mangga Dua-Pademangan Timur民族之家运动的所有人员始终帮助有需要的人，维护民族四大支柱

他说，“民族之家属于所有群体，不以SARA为基础，尽管存在不同种族，但仍团结一努沙、一民族、一家园的态度，并传达了党主席梅嘉瓦蒂的口号，即作为一名党员，我们必须继续帮助人民，特别是那些真正需要帮助的人，让建国五项原则成为统一者并加强印尼祖国。

Mangga Dua-Pademangan Timur 林德纯民族之家运动主席李记运（Andi Rojali）表示，此次庆典活动也是对林德纯的支持，他再次当选为2024-2029年国会医院。

林德纯民族之家运动成立十周年庆典活动筹委会主席Sufendi Darmadi表示，对出席周年纪念活动的会员、长辈和志愿者表示感谢，也感谢林德纯博士在百忙之中作为人民代表出席。



干燥，容易受伤。最糟糕的是，如果刚好受伤的位置是在鼓胀的静脉上，则可能导致血管破裂和大量出血。

从1973年开始，已有多宗文献报告，静脉曲张引起的猝死。其中，一些是由外伤引起，而有些则是自发性出血。这种出血非常剧烈，甚至可以迅速导致出血性休克，因此对静脉曲张绝不能掉以轻心。

幸好，现今已有多种方法可治疗静脉曲张，包括微创手术、药物治疗及改变生活习惯。对于那位壮硕男性，他经过手术治疗后，不仅解决了疾病，还明显改善了腿部的沉重感。因此静脉曲张即使是表面上看似不重要的小问题，也可能随时爆发，威胁到生命。

（健康网）

忽视静脉曲张 当心猝死危机

许多人常以为静脉曲张仅是外观的困扰，对其认识止于不美观的“蚯蚓状”血管。但这种日常生活中常见的病症，其实暗藏不小的风险，甚至可能危及生命。

最近门诊中，接触到一位不到50岁的壮硕男性表示，某一天他结束夜班工作，准备睡觉时，一股温热的感觉从他的左脚传来。他愣住了，心跳似乎在那一刻加速。拉开被子一看，一片鲜红的血浸湿了床单，那原本小小的、隐藏在静脉曲张之下的伤口，竟在无预警的情况下破裂，血流如注。

他幻想着如果这情况发生在他沉沉睡去时，恐怕再也无法醒来。他急忙进行了初步的止血，但鲜红的血液似乎没有停止的意思。紧张与不安使他决定立刻前往急诊室做初步紧急处

理。

经过门诊检查，那个出血的小伤口正好位于一条极度鼓胀的静脉上面。经过静脉曲张手术后，不仅那些可怕的鼓胀静脉消失了，连他多年来下肢的沉重感也得到了明显的改善。

静脉曲张发生于静脉扩张、拉长或扭曲时。最常见于腿部的表层静脉，尤其当人站立时，血液因地心引力作用而逆流，使静脉压力增加，形成扩张。不少人误以为其只是美观上的问题，但事实上，静脉曲张可能导致不适的症状，如腿部沉重、肿胀、皮肤搔痒，甚至夜间抽筋。

皮肤变薄干燥 血管破裂易大量出血

当腿部静脉压力过高时，它可能导致一系列并发症。这包括郁血性皮肤炎，使皮肤变薄、



怀旧治疗减缓失智 有助降低忧郁!

失智症是老年时期常见的疾病，年纪越大，失智症的盛行率越高。失智症会造成长者自我照顾的功能下降，并增加照护者照护的负担。失智症初期、症状尚轻的个案，职能治疗师经常会采用怀旧治疗对个案进行治疗，减缓失智症恶化的程度。

失智症患者初期会出现丧失时间、地点的概念，在记忆力的表现上，可以观察到短期记忆力明显下降。

短期记忆力是指近期的记忆，例如，昨天晚上看了什麼电视节目？今天的早餐吃了什麼？相对于短期记忆力，失智症患者的长期记忆力受损程度比较轻微，还能够想起数年前的事情。举例来说，失智症长者可以清楚描述到公司上班的路线、结婚当天发生的事情。

人进入老年时期，除了面临到身体功能衰退外，还面临亲友离世的情况，本就容易对情绪造成影响。若同时罹患有

失智症状，长者容易产生对生活失去掌握的失序感、贬低自我价值、认为自己是家人的负担，这种情况下也容易共病老年忧郁症。

这种情况下，职能治疗师会透过怀旧治疗，让失智或忧郁长者可以透过怀旧的方式，重拾对生活的控制感，并且从过往经验中找回信心。这个过程也可以帮助长者重新审视自己的生命经验，从中找寻或建立自我价值与角色。

进行怀旧治疗的方式有很多种，最常见的是让个案分享过去经验相关的议题。举例来说，男性长者分享过往当兵趣闻、女性长者分享过去流行穿搭。也可以提供媒介来进行，透过媒介，长者可以分享相关或联想到的内容。

怀旧治疗常见媒介包含，年轻时期的流行歌曲、电影或旧照片等。职能治疗师引导长者进行分享经验，并分享过往成功或愉快的经验，透过怀旧治疗可以有助长者降低忧郁情绪、并活化大脑功能。

在家中，家人也可以让长者对晚辈或孩童分享过往的经验。不但有助于减缓失智，也可以让家人间的关系更紧密。（健康网）

甜食上瘾难自控 大脑偏好高脂高糖

喜欢吃甜食的人，总是难以抗拒蛋糕、巧克力、冰淇淋等甜食的诱惑？甚至每天不喝上一杯珍珠奶茶，就觉得全身难受吗？桃园鸿林诊所肠胃科医师郑泓志表示，一般很常归咎于意志力不够坚定，但科学研究却指出，其实是甜食改变了大脑偏好。

郑泓志在脸书专页“你的肠胃科医师 郑泓志 内科 慢性病”发文指出，由德国科隆的马克斯·普朗克代谢研究所与美国耶鲁大学所组成的研究团队，在国际顶级期刊《细胞代谢》（Cell Metabolism）发表的研究论文，说明了甜食改变大脑偏好的运作机制。

研究人员招募了BMI数值正常，且对于甜食没有特别偏好的受试者，除一般日常饮食外，每天额外再吃2次的零食；其中一组吃高脂高糖的零食，而另一组则吃低脂低糖的零食，持续8周，再请进行受试者接受各项身体检测。结果发现，吃高脂高糖零食组别的受试者，体重、血糖和胆固醇等代谢指标，没有明显的变化，但他们的大脑对于饮食的偏好却产生了变化。

郑泓志指出，研究团队利用脑部影像技术fMRI，发现吃高糖高脂零食的组别，大脑对于摄取高脂高糖食物的反应大幅增加，特别是大脑负责动机和奖赏机制的区域。研究也显示出，吃了高脂高糖的食物后，会不自觉的想吃低脂低糖的食物；会活化中脑和前额叶皮层中对食物渴望的神经回路，让人更加想选择高

脂高糖的食物。

这种偏好从何而来？郑泓志说，从进化的角度来看，人类和其他生物一样，都有一种本能，那就是寻找高热量的食物。因为在远古时期的环境，较难稳定取得数量充足的食物，所以造就了这项本能。在进食时，大脑会释出多巴胺这种快感荷尔蒙，这样的奖赏机制鼓励，持续寻找并摄入高热量食物，以便拥有更大的生存和繁衍后代的机会。

然而，这种奖赏机制，在食物充裕的时代，对身体却是一种负担。当我们每天都能轻易获得使大脑释放大巴胺的甜食时，大脑便开始对它们产生偏好。这种偏好是独立于意识的，也就是说，尽管我们可能知道这些食物对健康不利，大脑仍无法抗拒甜食或高热量的诱惑。

郑泓志强调，既然大脑的改变并非一朝一夕就能形成，那意味着我们也能逆转此过程，重新培养对新鲜、健康食物的喜好。透过有意识地选择食物，逐步减少对加工食品的依赖，我们可以慢慢地改变大脑的反应，重新训练它喜欢对我们身体有益的食物。

他建议，当下次被甜食诱惑时，不妨停下来想一想，这是否是真实需求，还是大脑在寻求那种熟悉的“奖赏机制”？选择全谷物替代精制碳水化合物，选择新鲜水果代替含糖饮料和零食，逐渐地调整我们的饮食习惯。而这些健康选择将为身体带来长期的益处。（健康网）



吃鲑鱼保健关节！医教4方法预防疼痛



冬日温低，不少人因为天候变化，而出现关节疼痛问题，骨科医师陈钰泓发文分享，气温低易使关节紧绷、血液循环不佳、延展性降低，导致关节疼痛难耐，维持身体保温、将温度设定在20-24度，湿度控制在40-60%、饮食均衡并适当运动伸展可帮助预防。

陈钰泓在脸书粉专“钢铁爸爸陈钰泓医师、新北板桥骨科脊椎专业骨质疏松、骨折骨科微创手术”发文分享，冬天的气温较低，容易使关节紧绷僵硬、血液循环不佳、延展性降低，只要稍微活动一下，关节就会感觉疼痛难耐，想预防

关节疼痛有下列4方法：

- 1.维持身体保暖：冬天的冷空气相当强劲，室内外温差也较大，做好身体保暖是预防关节痛的第一招！让身体处于温暖状态，不仅可以使肌肉不至于紧绷，避免冷空气直吹，更能促进全身血液循环。除了多加件衣物保暖外，也可以透过热敷、泡热水澡的方式来缓解关节紧绷不适的状况。
- 2.调节温度及湿度：台湾寒冷冬季通常也伴随着阴雨绵绵，建议可以将室内温度设定在20-24℃左右，湿度则是控制在40-60%，不仅可以降低关节疼痛的问题，也能够让身体热量维持在较舒适的状态。
- 3.均衡健康饮食：要维持好骨力，摄取充足营养可不能少。除了补充足量的优质蛋白质外，像是鲑鱼、黑芝麻、深绿色蔬菜等食物，也都是很棒的钙质来源，有助于保养强健关节。
- 4.适当运动伸展：天冷时不动，反而会使关节容易出现僵硬、紧绷的情况。建议可以保持运动习惯，有助于促进血液循环与代谢，此外，适度的肌力训练及伸展动作，也能提升关节活动力及保护作用。

陈钰泓也提醒，冬天运动时务必做好暖身，才能避免受伤喔！（健康网）

早餐很重要，但你吃对了吗？除了能帮助避免中餐暴饮暴食，引发肥胖及慢性病等健康风险，吃早餐能够提升集中力、促进脑部健康，还但若是选错摄取的食物，却可能带来反效果。尤其是以下四大重点，中医师金素兴提醒一定要注意，才能够让早餐真正帮助脑部维持健康。

“好”早餐重点1：不“嚼”不行

因为觉得健康，加上处理与摄取方便，有些民众喜欢把水果打成果汁喝掉当早餐，但“咀嚼”的动作本身，藉由下巴的运作会增加进入到脑部的血流量，进而增加脑部的氧气供给，同时还会分泌唾液腺素，除了能够活化白血球机能、增强免疫力，还可以增强血管弹性，预防高血压及动脉硬化，甚至是失智症。简单来说，藉由咀嚼增加唾液分泌，也能够有效防止脑部老化。（缩时早餐菜单，血清素让你好好睡！一根香蕉补充色胺酸等3大原料）此外，在打碎水果的同时，内含的非水溶

性膳食纤维会被破坏，导致人体吸收果糖的速度加快，刺激胰岛素分泌。如果长时间喝果汁当早餐，则可能会产生胰岛素抗性，同时也会增加肝脏处理葡萄糖时的负担。因此，比起把水果全部打成果汁，会更建议直接吃水果本身。

“好”早餐重点2：“又白又甜”不行

当血糖过高，进而转化成三酸甘油酯时，除了会影响脑细胞健康，同时也破坏脑部调节食欲的机制，导致持续想要找甜食吃的恶性循环。而包含在过程中去除掉纤维质的面粉、白米及糖粉，以及上述原料制成的精致淀粉等，因为容易分解、吸收，会导致血糖急速上升。由於血糖变动过於剧烈，胰岛素的分泌也容易出现过量，若是长时间持续，就容易产生胰岛素抗



性。同时，尤其是如起床时等，长时间空腹後摄取精致淀粉，血糖上升的幅度也会更大，因此必须更加注意。因此，还是会建议早餐尽量以不那麼甜的谷物，并且均衡摄取蔬果为主。

“好”早餐重点3：没有蛋白质不行

虽然脑部的能量来源主要是葡萄糖，但蛋白质中的酪胺酸会促进人体分泌多巴胺及正肾上腺素，能够让思考更敏捷，学习与工作效率也会更加提升。因此，在吃早餐时，最好先吃蛋白质丰富的食物，如蛋豆鱼肉类，再吃碳水化合物。（早餐1颗蛋、1杯燕麦奶！排毒轻断食攻略，把过年养出的肥肉甩远远）营养师Donna曾有撰文说明，蛋白质食物可帮助人体摄取到各种胺基酸，而这些营养素各自能够被大脑制造成不同的神经传导物质，

因此早餐建议从蛋、豆、鱼、肉类中，摄取充足的蛋白质。

“好”早餐重点4：饱和脂肪不行

不论是动物性脂肪、炸物，或是含有反式脂肪的人工奶油，若是摄取太多，会直接将伤害供给脑部营养素及养分的脑血管，进而提高脑中风、失智的风险。此外，经常摄取饱和脂肪的饮食习惯，会影响脑部掌管记忆、调节食欲的海马回作用，让人更加不容易感觉到饱足感，导致暴饮暴食更容易发生。不过金医师也补充，在同样的研究也发现，尽管因为摄取速食影响海马回的机能，当这些受试者恢复正常的饮食约3周後，海马回的机能也会逐渐恢复，因此就算过去喜欢吃速食，只要现在开始改回正确的饮食习惯，就能够有效降低原本对脑部的伤害。（早安健康）

500位营养师票选！
10超级食物抗癌降血压



健康饮食有助维持肠道健康、提升免疫力、降低高血压、心脏病及某些癌症风险，美国一项针对564位营养师的调查，就票选出了最新2024年的超级食物，其中包含CP值高、方便摄取等特点，像是“豆类、蘑菇、鲑鱼”都是新上榜的超强抗发炎食材！

2024超级食物1：发酵食品

发酵食品包括优格、酸黄瓜、泡菜、康普茶等，益生菌能增加肠道好菌、调整肠道环境，当肠道状况改善更能提升免疫力。哈佛医学院营养系主任 Kathy McManus就把优格列入自己的超级食物清单，最好搭配新鲜蔬果一起吃，也可以用优格取代热量高又不健康的沙拉酱。

2024超级食物2：蓝莓

蓝莓有“21世纪维生素”之誉，过往美洲人还会把蓝莓当成舒缓喉咙痛的妙方，近代研究也发现蓝莓营养丰富，根据营养师李婉萍介绍，蓝莓富含花青素、单宁酸等植物性营养素，具有抗氧化、抗癌功效；也有研究指出蓝莓可以降低血压，连美国心脏协会都认可蓝莓保护心血管的效果！

2024超级食物3：种子类

种子类包括奇亚籽、亚麻籽、芝麻、南瓜籽、葵花籽、大麻籽等。这类食物不仅富含膳食纤维，还含有健康的单元不饱和脂肪酸、多元不饱和脂肪酸，以及诸多维生素、矿物质、抗氧化物，纳入饮食中有助控制血糖、血压、胆固醇。

2024超级食物4：酪梨

酪梨像水果、但营养学上其实是“油脂类”，国健署表示，酪梨含有丰富的单元与多元不饱和脂肪酸、维生素A、C、E、膳食纤维及钾，营养丰富而有“幸福果”的美名，尤其维生素E有很好的抗氧化能力，有益心血管健康。不过，1/4颗小酪梨等同时含有1茶匙(5g)的油脂，而每天建议油脂摄取量为3~7茶匙，要记得适量吃就好。

2024超级食物5：坚果类

坚果类包括榛果、杏仁果、核桃等。哈佛医学院营养系主任 Kathy McManus表示，坚果类不仅是植物性蛋白的好来源，还富含单元不饱和脂肪酸，有助降低心脏病风险。建议可以将坚果加入燕麦、优格、沙拉，取代不健康的加工零食，不过坚果热量高、又很

油腻容易一颗接一颗，要小心摄取过量！

2024超级食物6：绿茶

绿茶富含有力抗氧化效果的儿茶素，帮助身体消除活性氧类抗老化、提升免疫力、有助减肥，还能预防糖尿病、降血压、保护心血管、防失智，降低大肠癌及胃癌风险。喝绿茶在很多健康饮食研究中榜上有名，不少文献也记载，在“蓝区”百岁人瑞的饮食习惯中，茶都是日常饮品！

2024超级食物7：豆类（Pulses）

这边的豆类指的是可以煮成浓汤的豆子，例如扁豆（lentil）、鹰嘴豆（chickpea）等，通常富含有益肠道健康的膳食纤维，有助控制胆固醇、增加肠道好菌，也是优良的植物蛋白、铁质、镁、钾等矿物质来源。

2024超级食物8：菇类（mushrooms）

菇类虽然不像蔬果那般鲜艳多彩，却同样含有丰富维生素与植化素，如维生素A、B群、D等。营养师Tracy Gensler表示，菇类富含纤维、硒、钾以及抗氧化化合物，能帮助人体抵抗氧化压力，预防慢性疾病与老化，推荐用烤箱中烤各式新鲜菇类，简单拌入橄榄油、蒜末就很美味。

2024超级食物9：古代谷物（Ancient Grains）

古代谷物指的是长久以来未经选育、改良，与原生种相比变化不大的谷物，包括大麦、藜麦、裸麦、粟米（Millet）、苋米（Amaranth）、高粱（Sorghum）、等。营养师Ryan Raman指出，这类谷物和玉米、白米等相比，加工程度往往更低，含有更多维生素、矿物质与膳食纤维，加入日常饮食可以帮忙改善血糖、减少发炎、心脏病及癌症风险。

2024超级食物10：鲑鱼

鲑鱼是优良蛋白质来源，富含Omega3脂肪酸、EPA、DHA，有益神经系统健康，降低三酸甘油酯，预防血管脂肪堆积而增加心脏病、中风风险。而鲑鱼的红色色素“虾红素”也是抗发炎、抗氧化好物，可以帮助预防血管硬化，还被日本专家票选为10大防心血管疾病好食材之一！

参考资料：（早安健康）

戴耳机通勤追剧：
全球11亿人可能丧失听力



戴着耳机通勤、运动、读书或工作，一直以来都是许多学生、上班族的习惯，加上近期无线耳机普及、podcast盛行，耳机更成为现代人出门不可或缺的物品；根据“2020年耳机使用习惯”的网路调查发现，有92%的受访民众在通勤时有使用耳机的习惯，且当中有超过50%的人在噪音下会调高音量，对於听力的伤害不容小觑。

WHO推估：将有11亿年轻人口未妥善使用耳机造成听损危机

世界卫生组织（WHO）於2015年提出警讯，指出有超过一半的年轻人使用耳机的习惯不安全，并推估高达11亿的年轻人口，将因为未妥善使用耳机、控制聆听环境而导致年轻族群听损风险增加。长庚医院耳鼻喉科科主任陈锦国医师曾受访指出，由於台湾的大众交通工具，平均音量大约为75-85分贝，若为了听清楚声音，必须要将耳机调到85-90分贝。

过大的音量持续过久，可能造成内耳中毛细胞死亡，导致听损

根据林口长庚医院的卫教资料显示，耳朵的生理构造包括外耳、中耳以及内耳，并连接听神经至大脑，构成人类的听觉系统。其中，内耳又分为两部分，分别是负责听觉的耳蜗与负责平衡的前庭半规管。

中国医药大学附设医院耳鼻喉部王堂权医师曾撰文指出，耳蜗里的毛细胞分成两大类，有3列的外毛细胞与1列的内毛细胞，当声波传入，这些能量转换後冲击耳蜗内的液体，传到毛细胞，由毛细胞与其相伴的神经纤维产生神经冲动，进而将这些听觉讯息往内传至大脑。然而，过大的声音能量与持续过久的音量刺激，有可能使得毛细胞受损而死亡。

此外，佳鸿诊所主治医师唐子涵也曾受访指出，除了随年龄增长，内毛细胞会

慢慢退化，影响高频的频率，也就是渐渐听不到高音之外，若长期听耳机音量过大，会伤害到外毛细胞和听觉神经，长期下来，可能造成不可逆的永久性听力损害。

除了听损之外，桃园长庚医院失智症中心主任徐文俊医师也曾於受访时强调，听觉是连通大脑的一个重要管道，听觉一旦丧失，大脑动作就会变迟缓，连带产生反应变迟钝、记忆力降低等症状，尤其要小心内耳听力受损难以复原，所以平时就必须养成良好的阅听习惯。

究竟使用耳机时，要怎麼调整音量比较适合呢？先前有人测试，以苹果手机搭配耳塞式耳机的音量，将音量开到7格时，已有90分贝；开到5格时也有70-80分贝，而3格才相当於一般正常说话的60分贝左右。

新光医院耳鼻喉科主治医师蔡易铮曾受访提醒民众，一般而言，若耳机音量95分贝的话，建议最多戴四个小时；如果声音很大，如在捷运上戴耳机，有时候可能会到100分贝，则最多不能超过两个小时，大概就是戴一到两个小时即可，让耳朵休息。

另外，耳鼻喉科诊所院长张益豪医师则受访建议，平时使用耳机须遵循“66”原则，也就是耳机音量< 60%、聆听时间< 60分钟，以减少听力的负担。

（早安健康）



张学友为声音状况鞠躬道歉
保证不会少唱一首歌

(综合讯) 63岁歌神张学友的“60+世界巡演”移师杭州，7月21日晚上是杭州站的第六场演出，他因为声音出状况，以略微沙哑的声音向全场鞠躬致歉：“在这里再次跟大家道个歉，不好意思。”

他说“非常高兴，终于可以撑到现在，今天声音有点状况，影响集中力，有时（分心）想该怎么唱，有时忘记怎么跳舞，在这里再次跟大家道个歉，不好意思”，语毕鞠躬道歉。他感谢歌迷一路陪伴，并幽默保证：“除了会多喝一点水，不会少唱一首歌。”

张学友早前因感染冠病而延后上海演唱会，台北场因为感染了RSV（呼吸道合胞病毒）而把其中三场演出延至明年3月。



“爷孙恋”遗孀公园被包围网：担心她被占便宜

(台北讯) 台湾音乐人李坤城2023年去世，终年66岁，留下小他40岁的妻子林靖恩。今年27岁的林靖恩，自遗产风波后脱序行为不断。本已淡出大众视野的她，7月10日才爆出偷吃民众外送而遭逮捕，21日又被网民拍到她疑似在公园抽烟喝酒，再度引发热议。

网民拍摄的视频中也可见几名老汉围着一身黑色装扮的林靖恩，说出一些暗示性话语，包括“你也是在肖想（台语，指幻想）她而已”和“你不可以爬上来哦”。

虽然林靖恩当下就将老汉推开，但影片在网上传开后引起网民关注，担心她因为精神不稳定而被占便宜。

网传王菲11月开唱 经纪人点醒歌迷：纯属不实消息

(综合讯) 天后王菲20日现身台北与邱瓊宽见面，短短两天就传出她将于11月在上海开演唱会，同时流传微信截图，称黄牛接代拍与预订门票，还说是“历史级难度”。对此，王菲经纪人陈家瑛23日已发出声明，正式澄清并无此事，呼吁外界小心受骗。

陈家瑛今天发出正式声明，向王菲的歌迷们澄清：“最近关于王菲已落实今年开演唱会的传闻，属于不实消息，王菲暂时并无计划举行任何形式的演唱会。请大家保护自己的权益，以免受骗。”

距离王菲上次开唱已8年，不少粉丝期待不已，但被声明浇盆冷水，纷纷评论说：“悬着的心终于死了”、“明年后年可以吗？我们能等。”也有不少人乞求出新专辑或是单曲也好，又或发行之演唱会的影音，希望王菲出来营业。



小S玩极速弹射狂喊救命 发文酸女儿意见多



(台北讯) 46岁小S（徐熙娣）早前和老公及三个女儿到新加坡旅行时，到克拉码头的高空极速弹射设施“Slingshot”挑战极限。她在Instagram（IG）限时动态视频，公开自己被高速弹飞时，吓得花容失色几近崩溃，还不停哭喊救命的惊恐样子。网民“酸”她：“飙出唱歌都唱不出来的高音。”

在她身旁的小女儿许老三虽然也不停喊叫，但显得乐在其中，不像小S看起来那么害怕。二女儿许韶恩Lily也贴出自己玩“Slingshot”的视频，反应和小S大不同，以每小时160公里的速度朝天空弹射时，一直保持微笑，看似享受着肾上腺素飙升的快感。

小S后悔陪许老三一起挑战极限，说：“我承认这不是一个证明自己是好妈妈的方式。”她也在IG贴出此趟旅游的照片，发文：“这次暑假带全家来新加坡玩，本来想要Po（贴出）全家幸福的照片，可是要po之前，每个小孩都有自己的意见！一下角度丑、一下背景不够美，所以，老娘觉得就Po我自己一个人就好，反正我最受欢迎。”

韩团粉丝接机称“被打到脑震荡” 宋威龙机智保持秩序

(综合讯) 人气韩国演员边佑锡近日爆发保镖过度保护争议，保镖拿强光照射路人、检查机票、封住入口惹得民怨四溢，如今又有类似事件。韩团Cravity的保镖在机场将一名未成年女粉丝打到脑震荡，受害者妈妈气愤不已，保镖公司也发声明致歉。25岁中国演员宋威龙最近在机场同样被粉丝围堵，但他用一招就幽



默地化解拥挤危机。一名未成年A小姐在X上发文，称6月23日到韩国金浦机场替偶像团体Cravity接机，过程中被一名保镖打到头部：“保镖多次对我施暴，我试图躲开，但保镖还是追了上来，嘲笑我说‘再来试试看’。她说当时不想将事情闹大，所以选择躲开，但因为头部疼痛，去医院诊断后竟有轻微脑震荡，家属取得诊断证明后气愤报警。”

根据受害粉丝A拍摄的影片可听到，保镖大声呼喊：“出来，快出来！”同时大力推挤粉丝，还反问：“你没推我吗？”对方回答：“没推。”保镖更出言讽刺：“你是不是有神经病！”言行相当恶劣，女粉丝的母亲对此感到极度心痛。据JTBC报导，该保镖事后解释：“我只是将A小姐的手臂向上抬，并无打人的意图。”

宋威龙巧妙利用手机屏保

宋威龙以电视剧《下一站是幸福》《以家人之名》而走红，近日在机场遇上大批粉丝，这些情况对他已是司空见惯，早有准备的他，马上向粉丝展示手机屏保，写着：“i人（意指MBTI中的内向人格），别挤，大家小心，保持秩序，从我做起，谢谢”。粉丝照做，网民也大赞他有幽默感。

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)

香飄四溢，聞香下馬，大飽口福

BA KU TE...YES

特香肉骨茶

林永发中营养师

胶原蛋白 人体所需摄取的营养物质

猪排肉骨茶,牛香肉骨茶,不腥羊肉骨茶,甲魚肉骨茶,肥鴨肉骨茶,土雞肉骨茶。

Cafe PANCORAN Karaoke

Jl. PANCORAN 12A. LG 03, Jakarta Barat

08.00 - 21.00

0812 56 9803

PROMO 买(Beli)5....送(Free)2
买(Beli)10....送(Free)5

六穴压力刺激贴

天籟奇放

Yuan Lai Qi Fang

痛则不通 通则不痛

不吃药 不打针 穴位刺激 透皮吸收 透寒除湿 为您解决问题

联系WA或加WeChat:
+62 818 0836 5748 (Sonia)
+62 818 0836 5051 (Bob)

靈芝安神膠囊

助眠安神、解毒保肝、改善神經衰弱及過敏性鼻炎、防癌抗癌、抗衰老、提高機體免疫力、增強抗病能力。

電話: 021-6338868, 081287762907

<印尼各大中藥店均有銷售>

蟲草舒心膠囊

促進身體血液循環、加強心腦之活力、預防血栓、猝死、心肌梗塞、健忘失智、排毒養顏、提升精神、幫助激活衰弱的視神經。

電話: 021-6338868, 081287762907

<印尼各大中藥店均有銷售>

KOKUO 国王 日式家庭按摩

Family Massage and Reflexology

MON - FRI 10.00 - 22.00
SAT - SUN 08.00 - 24.00

• KOKUO MENTENG (021) 314 0022
• KOKUO MELAWAI (021) 2751 0022
• KOKUO LOTTE (021) 2980 9134
• KOKUO IX SUDIRMAN (021) 2911 0300

• KOKUO PACIFIC PLACE (021) 5140 0520
• KOKUO SAMPOERNA (021) 5795 2161
• KOKUO MIDPLAZA (021) 573 5780
• KOKUO MENARA ASTRA (021) 2561 7918

• KOKUO PIK (021) 5140 0520
• KOKUO AEON MALL BSD (021) 2223 1993
• KOKUO BINTARO (021) 2292 9999
• KOKUO CIREBON (0231) 830 0633

KOKUO PANTAI INDAH KAPUK Ruko Golf Island No. 10 - 11

MON - FRI 10.00 - 22.00
SAT - SUN 08.00 - 24.00

• KOKUO MENTENG (021) 314 0022
• KOKUO MELAWAI (021) 2751 0022
• KOKUO LOTTE (021) 2980 9134
• KOKUO IX SUDIRMAN (021) 2911 0300

• KOKUO PACIFIC PLACE (021) 5140 0520
• KOKUO SAMPOERNA (021) 5795 2161
• KOKUO MIDPLAZA (021) 573 5780
• KOKUO MENARA ASTRA (021) 2561 7918

• KOKUO PIK (021) 5140 0520
• KOKUO AEON MALL BSD (021) 2223 1993
• KOKUO BINTARO (021) 2292 9999
• KOKUO CIREBON (0231) 830 0633

專修上門修理雪櫃

Reparasi : Kulkas, Frezzer, Showcase, Undercounter

A Wie 溫 (Wie Untariady)

0818 194 564, 0851 0211 2192

修理沙發 傢Servis Sofa 傢Kursi Putar

5663968 - 0878 9735 6299

問世11年的护眼眼罩 + 調理身體各種健康的天籟奇放穴位貼，來到印尼啦！

草本植物配方，安全無副作用，使用方便，3歲以上均可使用！

AHLI BOCOR RUMAH

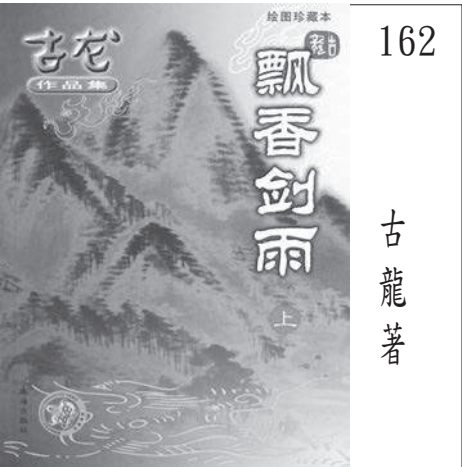
專修漏房屋建築,擔保

聯系電話: 0812 1335 1401

MP HOTEL

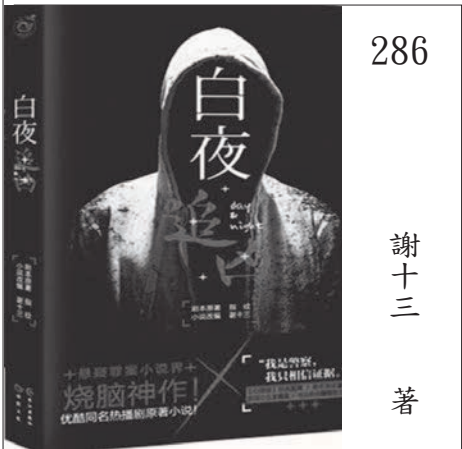
MERLYNN PARK HOTEL

021-300.26.888, 021-631.9999



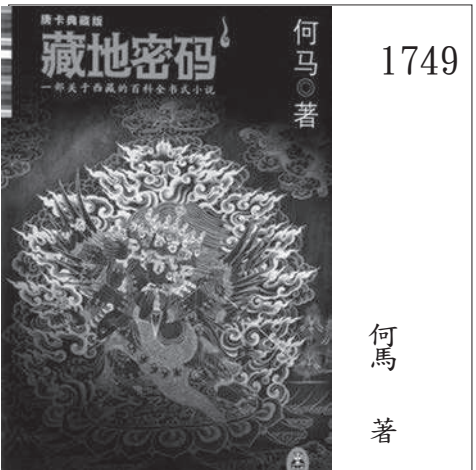
只是此刻日光已隐，那人影所在的地位，距离崖头已有二，三十丈，她虽用尽了目力，却仍然无法分辨得出，这条人影究竟是谁来。

这几声惊唤声，当然已惊动了“铁面孤行客”万天萍，他一掠上阁，沉声喝道：“什么事？”万虹柳腰一拧，扑进她爹爹的怀里，含着泪说出了方才的事。万天萍不禁也为之面色大变，却仍然安慰着自己的女儿：“不打紧的！他虽然已落了下去，但凭他的身手，绝对死不了——等会儿爹爹也想法子下去找找看。这么大的人，还哭什么？”他轻抚着自己爱女的秀发，嘴里虽这么说，其实心里却没有半点把



法医实验室内，众人正在忙碌着，关宏宇推门进来，扫视了一圈，注意到角落里正在观察显微镜的高亚楠，径直走了过去，问：“死因确认了么？”

高亚楠抬起头，看了眼关宏宇。“除了三号被害人，是被勒颈致死，另外四名被害人当中，一号被害人在肋骨两侧留下了多处刀痕，初步推断是遭利器戳刺致死。”二号被害人的刀痕在颈椎前方，也就是说很可能是被一刀捅穿了脖子。



终于，唐涛长长的吐了口气，砸吧着嘴，露出满意的表情。

卓木强巴等人无不变色，如果真的有这样的东西，让这个东西流出去，实在是太可怕了，那不是个地区，或哪个国家所能承担的后果，它将直接改变的是全人类。卓木强巴不禁又想起库库尔族和公布村的那首圣诗：“一旦让血亵渎了圣庙的阶梯，无数的灾难将向可怕的冰雹一样接踵而来，降临在所有的地方，城市将沦为一座死亡之城，荒芜人迹……”这不就是在预言那可怕的后果吗？

亚拉法师已经在质问：“这样做，你究竟能得到什么好处？”“好处，”，唐涛咧嘴笑道：“不，你们根本就不了解我，你们不知我为什么而存在，你看我像是为了

握。身手再高的人，落人这种绝壁里。若说是绝无危险，那就是欺人之谈了。

那么，此刻伊风和萧南苹的命运，又已是落到什么地步了呢？方才他微散真气，身形便不由自主地落了下去。但突地手中又一紧，原来是彩带已到尽头。他临危之下，神志未乱，此情此景，当然也容不得他来做个详细的分析，到了这种时候，人们有时便得凭本能决定一切了。这条彩带，去势已弱，自然就又缓缓向飞阁那边汤了回去。于是伊风和对面山崖的距离，自然也越来越远。他微一思忖之下，双脚突又向前一蹶。

他的身形，便立刻又向前汤，这种样子虽有如垂髫幼童的汤秋千，但却是生死系于一发，危险得无以复加的情况了。彩带的长度已尽，他再也不去思考便抓着自己的身形和山壁最近时那一刹那，纵身向山壁飞掠了过去。壁间虽然寸草不生，但却凹凸甚多，也偶有些裂隙。须知萧南苹方才才智已为情所乱，落下去时，自然什么也抓不着。然而此刻的伊风，却绝未因自己处境的危险，而丝毫慌乱。

四号被害人和三号被害人很像，同样是被勒杀的。去除体表的尸蜡之后，甚至还能模糊观察出颈侧的勒痕。

“最后一名，也就是五号被害人，是被溺死的。从肺腔提取的水质样品……”她说到这里，抬头看对方。

“哎呀，说不下去了，总觉得这么一本正经地和你讲案子，要笑场了。”

关宏宇也情不自禁要笑出声，他警觉地观察着周围，发现没人注意他俩，往高亚楠身旁凑了一下：“怎么？改邪归正之后的我，魅力指数大减？”

高亚楠眨眨眼：“关于死亡时间更确切的认定我还需要去现场，找一些与气温、湿度以及生物环境相关的检材。正好你来了，能不能带我再走一趟？”

关宏宇张嘴想说什么，但是看着高亚楠的表情，莞尔一笑：“拦也拦不住你，不过你可千万得注意身体。”他说完伸出一只手，作势去挽

寻求好处而来的吗？我只是想要毁灭全人类，就算我死去，能让全人类为我殉葬，也算不错了。

卓木强巴等人又是一惊，莫金磕磕巴巴的问道：“为……为什么”

第四节 自诩为神的男子唐涛以审判长的口吻道：“人类，是全世界的敌人，每一个人都有罪！活着的人，都有罪，这个世界，原本是自然和谐的世界，每一种生物，都有他们的生存之道，食物链相互缠绕，有着融洽之美，但是，自从你们这种叫人类的生物出现之后，这种和谐被打破了。”

人类，是全世界所有物种的天敌，而他们自己，却没有天敌，他们高高的占据着食物链的顶端，他们什么都吃，他们什么坏事都做。自从人类出现之后，世界上消失的物种比任何一个时间段都多，人类在不断的扩张领地，不断地掠夺资源，人类的城市越来越大，而他们城市里，除了人类自身和人类饲养的宠物，几乎不适于任何野生生物生存。他们本能地将自身和大自然隔绝开来。

他们高高在上，以万物之灵自居，他们创造了神，其实在大自然面前，他们又何尝不是将自己摆在神的位置呢？

大自然几千万年乃至上亿年形成的资源，人类在几年内就能掠夺一空，上亿年形成的奇观，人类在几分钟内就可以将它们夷为平地，因为有了国家的限制，每一个国家，都在拼命地提出繁衍，人口越来越多，他们

他心中的唯一的一个念头，就是找着萧南苹，甚至是她的尸身。

到了这种时候，人们的真性情，便会毫无保留地显露了出来，尤其是像伊风这种性情男子，有时常会将“生死”两字，抛在一边。

他一双铁掌，紧紧攀在山壁上，凭着一口真气，缓缓向下移动着。这山壁壁立千仞，他自己也不知道自己能不能到达尽头：但他却知道只要自己一失手，那么自己便要到达生命的尽头了。突地，一阵若断若续的呻吟之声，传入他的耳里，他精神反倒一振。

须知在这种地方，当然不会有别的人类。

那么这呻吟之声，自也必然就是萧南苹发出来的。这呻吟之声，也无异告诉了他。萧南苹也并未死去。

但是他心中这一喜，手间一滑，一块小小的山石，从他身侧落了下去，带起一连串轻微的响动，却听不到落到地上的声音。

他只觉一阵冷意，直透背脊，全身也禁不住冒出一阵冷汗，忙自收摄神智，再也不敢有半点疏忽。

又往下滑了约摸二十余丈，断续的呻吟声，入耳也越发清晰。

他不禁奇怪，这山壁一下千丈，中间绝无一块可以容身的地方，萧南苹像陨石般堕下去的身子，怎会在半途停住呢？

她：“请吧！”现场，警戒线围起来的范围很大，高亚楠和助手小徐两人正在走走停停地取材检样，周舒桐和关宏宇站在警戒线外的土坡上。

这个时候，周舒桐还不忘汇报她的新发现：“从董乾居住的东花园小区走访情况来看，物业保安和同楼居住的居民都曾看到董乾时不时地会带一些男性青少年回家。”

“但从平日交谈里，大家知晓董乾是老师，都以为他是带学生回家补课。谁曾想他居然……”

关宏宇点点头：“虽然就目前发现的连环杀人案来看，董乾有很大的作案嫌疑，但这并不代表我们已经掌握了切实的证据。”

“我们现在只知道在同一个抛尸地点发现了五具尸体。五名被害人都是十六到二十岁的男性青少年。虽然死因和死亡时间各不相同，但却符合同一名凶手连续作案的特征。”

周舒桐好奇地问：“既然冷却期和被害方式都不相同，关老师为什么这么确定呢？”

关宏宇道：“连环杀手不等于疯子。很多时候的谋杀行为只是他实施某种犯罪的一种延伸结果。

却仍担心自己的国家的人还不够多，世界上的人口在膨胀。

每一个出生的人，都有着强烈的侵占意识，当他们还在婴儿时期时，就知道牢牢地抓住握在手里的东西，每一个人，都要进食大量的生物，每一个人，都要扩大属于自己的生存空间，这些，从哪里来？他们无不向大自然伸手。

他们的需求量正越来越大，对于任何资源，人类都采取一种掠夺和不计后果的态度来所求，有那么少部分人，吃得饱饱的，跳出说要维护自然生态的和谐，他们说过的话，可有真正起到了作用？

“人类是唯一一种不因生存需要和维护领地也会相互厮杀的生物，人类，是唯一一种不因种族延续而疯狂繁殖的生物，人类，是唯一一种只向大自然索取，而不向大自然赠予的生物，人类，是这个世界上唯一畸形的存在。”

唐涛讥讽道：“人类比得上蝗虫吗？蝗虫走过的地方，寸草不生，但只过的三五年，大自然就能恢复欣欣向荣，人类走过的地方，连地皮都不见了，通通变成了水泥和钢筋，就算是人类离开那里，一千年也无法恢复。”

“我常听人类说，地球是母亲，如果地球真的是母亲的话，那么人的存在，就是寄生于母亲体内的一种病毒，人类是一种癌细胞，他们疯狂的自我复制，疯狂的侵占者别的领地，病将那种领地破坏殆尽，改造的只适于自己生存。”

狂俠天驕魔女

322

梁羽生

场中喜欢喝茶的客人早心痒难熬，忙道：“既有如此梅花香雪，敢请庄主便赐佳茗。”

柳元甲道：“我正想拿来与诸位品评，如今酒已微醺，也正是细赏香茗的时候。”

客人道：“先让我们见识见识那瓮梅花香雪。”柳元甲道：“这我也想到了。我有龙井茶中的上品‘老君眉’，水一沸便即冲茶，趁热喝下，最饶佳趣。若是在厨房里端出来，送到此间，茶冷香消，味道便减了。

好，我叫他们将那瓮梅花香雪拿来，就在这园子里烹茶。”众人都拍手道妙。

不多一会，家丁已把那瓮梅花香雪扛来，金超岳道：“请柳庄主准我借花献佛，向各位朋友敬茶。看来各位都想早尝佳茗，如今生火烹茶还嫌慢了。不如由我代为调弄如何？”

柳元甲已知他是要藉这题目炫耀神通，笑道：“金老先生不用生火，便可烹茶，咱们在未饱口福之前，便可先饱眼福，这最妙不过。”便叫家丁，将那瓮梅花香雪扛到场中，放在金超岳面前，众人听说金超岳不用生火便可烹茶，更感兴趣，心中俱是想道：“难道他还会魔术不成？”

金超岳道：“还请借一只盆子。”柳元甲早已知道金超岳是要如何表演，说道：“也已准备好了。是一只白玉盆。”叫两个家丁将那只玉盆抬到场中，只见比普通的洗身盆还大，玉似羊脂，洁白无暇，众人目眩神迷，啧啧称赏，都道：“皇宫内库，也未必能有如此宝物！”但却不知金超岳要这只盆子做什么。

金超岳将那瓮梅花香雪倒在玉盆之中，刚好盛满，雪块果然还有一小半未曾融化，盛在玉盆之中，玉盆香雪，相得益彰，围在场边的人，都似乎嗅到梅花的香味，感到冰雪的凉意。异口同声赞道：“香茶未喝，暑气已消，妙极，妙极！”

众人凝神注目，看金超岳如何无火烹茶，只见金超岳伸出中指。在盆中一插，轻轻拨弄雪块，说道：“好冻，好冻！”片刻间，只见盆中雪块，尽都融化，再过一会，便冒出了热腾腾的白气，不到半炷香时刻，一大盆水都已煮沸，发出了嘶嘶声响！原来金超岳练有雷神指的功夫，竟以内家的纯阳真气，“煮沸”了这一大盆雪水！众人哪曾见过这等奇妙的神功，都吓得目瞪口呆，娇舌难下！

文逸凡心道：“这老怪虽然狂妄，倒也名不虚传。看来他要胜我，固然不易，我要胜他，也未必能够，也罢，今晚且不斗他，待我见了笑傲乾坤华谷涵再作区处。”

哪知文逸凡无心斗这祁连老怪，这祁连老怪金超岳却先向他挑衅了。

金超岳取了一只玉杯，放了一撮“老君眉”，左手在盆子上方虚空一抓，只见一股沸水似喷泉般冒起，射进那玉杯之中，水平杯面，还高出少许，却未溢出。金超岳擎看玉杯！面向文逸凡说道：“文先生文武全材，金某佩服得紧，先敬文先生一杯！”

轻轻一弹，玉杯向着文逸凡飞去，他暗中运上内劲，只要有谁触及这个杯子，杯中的热茶就要倾泻淋下，教那人当场出丑。

文逸凡双手笼在袖中，根本不去接这玉杯，却自言自语地冷冷说道：“可惜，可惜！糟蹋了这瓮梅花香雪，这虽不是‘老娘的洗脚水’，洗手水那怎能喝了？”



可是一切都是真的，为了这件事，梦竹的母亲声明和梦竹脱离母女关系，梦竹的未婚夫差点告到法院里去，整个沙坪坝都议论纷纷。

不过，小飞燕说，梦竹他们是值得同情的，据说，梦竹原来那个未婚夫是个白痴，如果让梦竹配个白痴，我可要打抱不平。

我倒觉得何慕天和梦竹是天造地设的一对，再合适也没有，一个潇潇洒洒，一个文文静静，两个人又都爱诗啦词啦的，本该是一对。说实话，老早，我对梦竹也有点意思，你们还记得在黄桷树茶馆里比赛吃担担面的事吗？我一口气吃上十碗，不过要想在她面前逞英雄而已。

但是，后来我自知追不上，何慕天的条件太好了，我也喜欢何慕天！罢了，说不转念头，就不转念头！结果倒追上了小飞燕。人生的事情，冥冥中好像有人代你安排好了似的。”

“我不懂何慕天这个人，”杨明远皱着眉说：“既然造成这个局面，为什么不干脆和梦竹结婚？这不是有点糟蹋人家清清白白的女孩子吗？”

“你放心，”小罗说：“慕天不是个始乱终弃的人，我了解他，婚礼是迟早的问题而已。

听小飞燕说，梦竹病过一场，病得很厉害，现在病好了没多久，说不定这两天，我们就会接到他们的喜帖呢！”

“我认为何慕天不会拿梦竹开玩笑，”王孝城说：“他待梦竹显然是一片真情。”

“何慕天吗？”杨明远从鼻子里说：“我总觉得他有点纨绔子弟的味道，谈恋爱也不走正路。别人恋了爱先订婚，再结婚。他怎么就糊里糊涂的和梦竹同居了，说出去多难听！将来再补行婚礼也不漂亮。”

“或者，他们同居是一个手段，”小罗为何慕天辩护着说：“为的是造成既成事实，好断了高家的念头。”

“哎呀，只要两个人有情，婚礼早举行晚举行又有什么关系呢？”小罗说。“那当然有关系！”

杨明远说：“婚姻是一个保障……”

“我保险，”小罗说：“他们一定会很快的结婚！”

“才不见得呢，何慕天这人未见得靠得住……”

“我跟你打赌，怎么样？”

小罗说：“我赌他们一个月以内一定行婚礼！”

“赌就赌，”杨明远说：“假如何慕天有诚意，为什么不先结婚呢？要弄得这样风风雨雨的，到处都是他们的桃色新闻。”

“赌十包五香豆腐干，如何？”小罗说：“没有先行婚礼，或者是有苦衷呢！”

“苦衷！会有什么苦衷……”



亚洲周刊：丁果

特朗普在宾州遇刺但死里逃生，震撼全世界，成为今年总统大选的“黑天鹅”事件，在鲜血的加持下，特朗普“二进宫”已经势不可挡。特朗普现场反应展现“英雄形象”，彰显“美国警长”处变不惊风格，一扫过去逃避兵役的“胆小鬼”印象，成为选战“神助攻”，与拜登痴呆形象对比强烈。



特朗普在共和党大会上握拳：坚定意志，凝聚党心（图：路透社）。

七月十三日下午特朗普在宾州巴特勒市举行竞选集会时，遭遇狙击手刺杀未遂，突发事件震撼全世界，成为今年总统大选的“黑天鹅”事件，全球领袖谴责政治暴力。但在鲜血的加持下，特朗普“二进宫”已经势不可挡。特朗普现场反应展现“英雄形象”，彰显“美国警长”处变不惊的风格，一扫过去逃避兵役的“胆小鬼”印象，成为选战的“神助攻”。枪击案发生在下午演讲开始了十多分钟之后，一名高中毕业的二十岁白人男子托马斯·马修·克鲁克斯（Thomas Matthew Crooks）爬上附近屋顶瞄准特朗普射击。特朗普右耳中枪，在讲台上蹲了下去，随后特勤保镖组成人墙护住特朗普，要护送他离开讲台，此时他已血流满面，但在几秒钟内站起来，顽强地举起右手，挺直上身，高呼“战斗、战斗、战斗”，极有好莱坞电影画面的巨大冲击力。美国媒体认为，如果不是特朗普在演讲台上的脸部摇动，子弹可能就会射中太阳穴，造成致命伤害。凶手共发射了八发子弹，也导致一名现场观众死亡，两人重伤。宾州警方FBI在当天深夜举行联合新闻发布会，确认凶手克鲁克斯居住在事发现场五十六公里处的伯特利公园，事件被定性为“企图暗杀特朗普”。白宫透露拜登已与特朗普通话。美国数位前总统，包括进入安宁期的卡特，都发布声明表达谴责。

凶手曾捐款给民主党

令人诧异的是，凶手竟然是登记的共和党选民，但在十七岁曾向民主党捐款十五美元。凶手父亲惊诧地告诉CNN，他也要搞清楚“儿子在搞什麼鬼”。世界舆论聚焦在特朗普的临场反应，以及现场记者抓拍画面展现的特朗普“英雄形象”，他在遭遇枪击后血流脸颊、举拳振臂高呼的画面，将他历史上曾经逃避越战兵役的胆小鬼形象一扫而空，成为历史定格，使他的民望飙升。由于全球华人对二零零四年陈水扁在总统大选投票前被“神秘枪击”，结果反败为胜的历史记忆深刻，也纷纷认为这几枪将特朗普打进了白宫。枪手埋伏在讲台外围不到两百米的建筑物高处，曾遭到场外民众目击报警，但特勤当局似乎没有立刻处理。但在枪手用AR步枪发射八发子弹后，即刻遭到部署在另外一个制高点的特勤保镖击杀，有一个说法是枪手是后脑中枪，但未获证实。《纽约邮报》在事发后即报道凶手是一名中国男性，引来种族仇恨的恐惧，对在美华人不利。后来当局宣布行凶男子为白人，该报也更新报道，但却未对此道歉。



特朗普包扎着右耳出席活动，与新任命的副手万斯握手（图：路透社）。

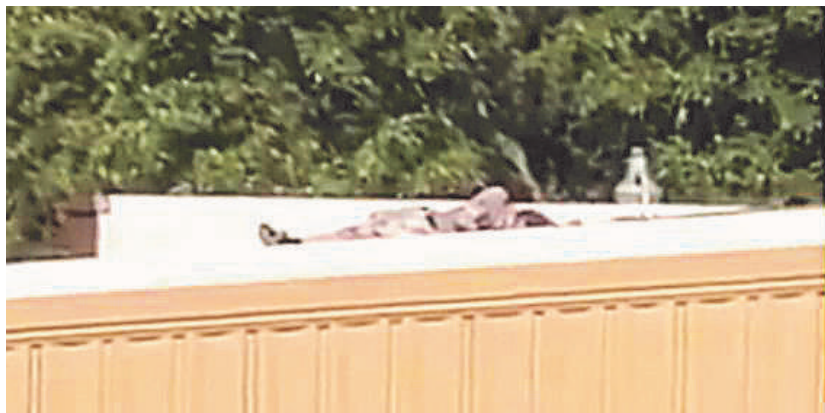


支持者在密尔沃基市的公园为特朗普祈祷：共和党全国代表大会在当地举办（图：欧新社）。

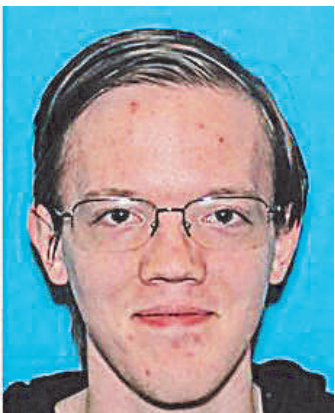


特勤局人员听闻枪声后冲上讲台包围特朗普。（图：路透社）

特朗普临场反应处变不惊 逃兵役胆小鬼形象一扫而空



行刺枪手克鲁克斯，埋伏在附近屋顶上（右图：法新社）。



特朗普遇刺一刻：子弹划过特朗普右耳从他身后飞过（见红圈）。

枪击案后最早表态的是总统拜登，他在接受特勤局简报后连续发声，谴责暴力，庆幸特朗普无恙，并停止一切竞选活动，撤下攻击性广告。前总统奥巴马也几乎同步发声，谴责政治暴力。最具有话题性的反应者当属科技大咖马斯克，他在全球瞩目下公开表态支持特朗普，并将特朗普比喻为百年前的老罗斯福总统那样坚韧刚毅，马斯克的表态瞬间获得近百万人点赞，数千万人点击。而在稍后，曾与特朗普有过节的亚马逊创办人贝索斯也发文赞扬特朗普“在枪火下展示极大的风度和勇气”。特朗普在被送往医院后经过检查无重大问题，他随即在社交媒体发文，感谢特勤局和所有执法部门对枪击案的迅速反应，并对死伤民众家人慰问，并称“这种行为竟然发生在我们国家，真是难以置信”。

但是，特朗普竞选团队一反拜登在辩论失利遭遇党内逼退时置身世外的“退隐”策略，迅速发表声明，报告经历枪击事件以及右耳受伤后的前总统状态稳定，将按照预定计划出席在七月十五日于威斯康辛州密尔沃基市的共和党全国代表大会，接受正式提名担任共和党总统候选人。

阴谋论甚嚣尘上

枪击案发生后，阴谋论即刻甚嚣尘上，但舆论大都不倾向在辩论中已经占据优势的特朗普是“自导自演”，但主张是拜登或者奥巴马暗中策划暗杀的言论也没有占据太多版面。大部分意见认为这是仇恨特朗普的极端民主党支持者的“孤狼行为”。但当舆论发布枪手身份和政治背景倾向后，得知其是共和党注册选民，事态变得吊诡，并也导致第一时间谴责拜登言论鼓动暗杀的共和党参议员万斯遭遇抨击，舆论认为万斯的攻击言论表现不成熟，不过最后特朗普还是选择他来当副手。

最值得关注的是，在特朗普二零一六年和二零二零年竞选期间出现的“天选之子”之说，再度在保守派、尤其是支持特朗普的部分福音派保守派中兴起，他们认为枪手在不远的距离连开数枪都无法完成击杀“使命”，显然是“神佑特朗普”。这种舆论随着特朗普在十五号耳朵包扎的情况下“英雄出场”共和党全代会，以及枪击当时现场特朗普握拳高呼战斗的视频和历史画面反复出现，将会出现某种高潮，这种“天选之子”的舆论场高潮，对特朗普在封口费定罪、道德人设崩塌后的形象强势反弹，意义重大。

本来，在特朗普的竞选路途上，还有煽动二零二一年一月六号国会山庄暴动、将机密文件违法带走等重大刑事案等候，虽然高院的总统职务豁免权裁决有利于特朗普团队将这些司法大战拖延到十一月五号总统大选之后，

但是，拜登在竞选中将特朗普破坏美国民主机制、可能会在败选的情况下再度煽动暴力抗争的印记强力地烙在他身上，激发选民、尤其是独立选民的危机意识，来赢得选战的可能性一直很高。但是，一场属于真正政治暴力的暗杀未遂案件，给了特朗普洗白“暴力形象”的最佳机会，况且这种暗杀原因很可能来自于民主党激进支持者的偏激仇恨情绪，如此一来，拜登和民主党在一月六号国会山庄暴力事件后加诸在特朗普身上的“暴力形象暗示”可能一夕之间崩塌。从视觉形象来看，特朗普蹲下躲避枪弹、耳朵受伤后脸庞流血、与死亡擦肩而过，都是典型的“暴力受害者”形象显示，冲击力巨大。

从政治反应来看，拜登、奥巴马和全球领袖谴责枪击暴力、为特朗普平安祈祷，已经强烈证明特朗普才是暴力政治的真正受害者，与佩洛西等人当年因为国会山庄骚乱受困于国会地下室、且两党对抗议者的行为争议相比，可谓严峻百倍。此外，共和党内的特朗普批判者，比如前副总统彭斯，也会因此暗杀未遂事件停止对特朗普的攻击。如此一来，特朗普现身说法反对极端政治暴力，会对选民产生很大的说服力，这对特朗普的选举加分，可谓板上钉钉。此外，共和党也迅速开?总统拜登选举团队煽动暗杀的政治风暴，乘机报复拜登和民主党指责特朗普煽动国会暴动。

拜登将进退失据

本来，拜登在认知痴呆问题上，已经陷入困境。虽然北约峰会后，拜登在单独记者招待会上表现尚可，攻击力颇强，但是，将乌克兰总统泽连斯基误说成俄罗斯总统普京，将“副总统贺锦丽”口误成“副总统特朗普”，仍然遭到社会舆论的嘲讽。而民主党的逼宫没有因为高层的表态、非裔党团的背书或者拜登一对一对党内资深要角的谈话而消退，相反有更多的众议员和参议员走到前台呼吁拜登退选，而好莱坞巨星克鲁尼等人的呼吁继续发酵，民主党大金主扣住近一亿捐款也让拜登欲哭无泪，舆论场对第一夫人吉尔与贺锦丽的心结大披露，都在酝酿新一波的逼退风潮。同样，虽然拜登在几个摇摆州的支持率暂时有所上升，但在总的民调上，拜登落后特朗普的差距在扩大，甚至达到了六百个百分点。

就是在这种情况下，特朗普遭遇枪击案，不但让独立选民的同情分大增，特朗普在枪击现场表现出来的“英雄形象”更是成为“美国再度伟大”的形象招牌，让特朗普的敌人都不得不佩服，导致其胜算指数大幅度上升。可以这样说，几乎全球主要媒体都异口同声预测，本来在民主党内选情已经被看衰的拜登，在枪击案后，更无翻身卷土重来的希望。不仅如

此，特朗普已经在公开演讲中再度挑战拜登，要跟他进行新一场的辩论，让拜登进退两难。一是拜登要是真的有“失智症”，到九月份进展如何，谁也不敢断言。二是特朗普藉着枪击案的受害者形象，让拜登企图攻击特朗普鼓吹暴力、危及美国民主的最大攻击点失焦。三是特朗普的“英雄形象”，将会更加反衬出拜登的痴呆、木讷形象。而一旦拜登拒绝再次辩论，势必就自动落入已经无法治理国家的“病夫”陷阱，相当于提前结束选举造势活动。

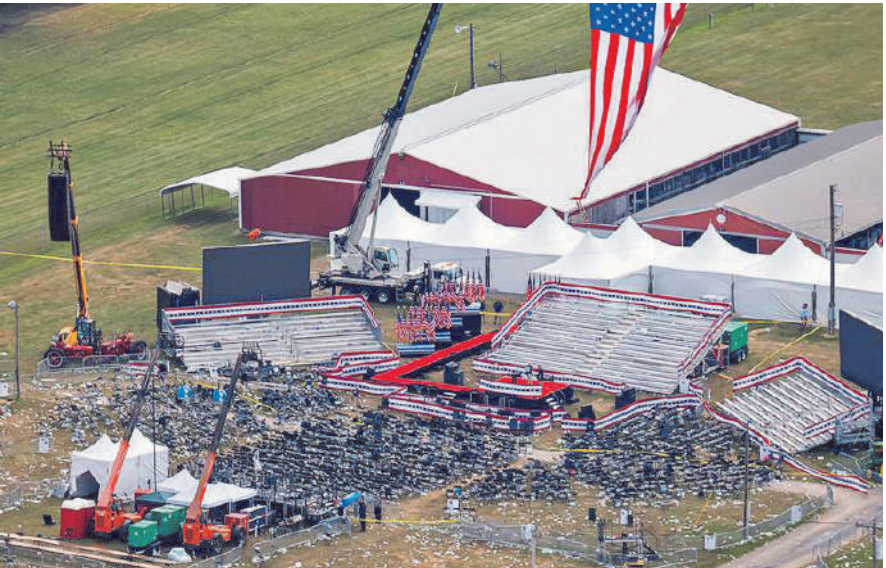
面对这种胜算无多的情况，拜登可能放弃在家人坚持下死也不退的顽固立场，借此机会脱身，让贤年轻人（而最可能的就是副总统贺锦丽），从而得以维持二零二零年击败特朗普的历史记录和政绩，也让特朗普的相对年迈弱势变成受攻击的焦点。但是，拜登倾听党内民意主动退选也有一定障碍，因为目前的阴谋论中就有拜登幕后主使、或者至少拜登在竞选煽动“仇恨”特朗普引发生过激支持者采取枪击暗杀的行为。就如共和党众议员科林斯找出拜登几天前发出过“我们应该把特朗普放在靶心”的竞选语言，暗示拜登在特朗普遭遇暗杀一事上难辞其咎。因此，一旦拜登退选，难免也会激发舆论传播阴谋论，讽刺拜登是策划暗杀不成、心虚才导致退选，让拜登陷入了进退两难的尴尬局面。

特朗普遭遇暗杀，在拜特对决上大概率对特朗普有利。至于杀手的背景和动机，也有待于当局查个水落石出。但是，在日本欧洲出现的暗杀领袖风潮终于登陆美国，从大局上仍然说明西方的民主制度遭遇暴力攻击的频率现正在增加，而从这次美国选举两个年龄相加一百六十岁的老人无情政治?杀、状态百出的情况来看，美国政治内战的硝烟越来越浓。这次选举中出现的司法大战，两位候选人互相攻击是“罪犯”，威胁要把对方送进监狱，不排除不满意选举结果的暴力抗争威胁，明言选后要进行秋后算账，两党支持者都有两位数的民调支持用暴力乃至武力威胁对方，以及发展到总统候选人遭遇刺杀行动，在在说明这次总统大选已经彻底变味。

当然，包括美国选民在内，全世界希望看到这次两党共同谴责凶手的政治暴力共识，以及拜登和特朗普在枪击案后的对话，可以重塑进程，带来后续选举运动的祥和气氛，两党都按照民主机制的游戏规则和绅士风范进行。但是，更多的人和舆论不抱希望，认为这样的刺杀行为和彼此指责的阴谋论，只会让不信任和仇恨的氛围继续升温，为了胜选不择手段的情况还会出现，终带来更大风险。试想，一旦特朗普胜选或许还可以，如果枪击案后还是选输，特朗普支持者会有怎样的表现，恐怕谁也不敢和不愿预测。■



特朗普的支持者中弹流血：枪击现场情况混乱（图：法新社）。



特朗普遇刺场地：警方案发后在现场进行调查（图：路透社）。