印度尼西亚
商報
INDONESIA SHANG BAO

中国工商银行
INDUSTRIAL AND COMMERCIAL BANK OF CHINA
ICBC
印尼分行

2026年10月22日（星期四）丙午年九月十三　加强全民团结 促进经济繁荣　2000年创刊　第26年7696号　零售价:6,500盾　每月订费:150,000盾

# 国家经济委员会成员会见总统
# 承诺将密集提供准确最新经济数据

**【本报讯】印尼国家经济委员会（DEN）主席卢胡特和副主席冯慧兰于周二（10月20日）在雅加达独立宫与普拉博沃总统会面，国家经济委员会随行人员一同参加。会上，国家经济委员会承诺将密集、持续地提供准确且最新的经济数据，以作为总统制定国家重大经济决策的科学依据。**

国家经济委员会在卢胡特的带领下，未来将主要承担以下核心职能：

提供实时数据流：利用数字化和数字化跟踪系统，确保总统能随时掌握最新的国内与国际经济走势。

支持国家战略决策：针对财政、数字转型以及资源下游化（如关键矿产加工）等核心领域提供深度分析。

优化政策执行监测：协助总统府实时监控各项经济政策的落地成效，以便及时进行动态调整。

此前，国家经济委员会正式提交了七项针对当前全球经济形势及强化印尼国内经济的战略建议与研究成果。

印尼内阁秘书处证实的这七项战略建议具体内容包括：

1. 社会保障数字化：建立统一的数字化系统门户，以提高社会救助资金发放的透明度与精准度（预计该数字系统将于2026年11月10日正式推出）。该项目已在514个县市进行试点，登记家庭达1,150万户，并拥有77.5万名数字社保代理。

2. 免费营养餐计划（MBG）评估：重点研究该计划对提高学生出勤率、学习热情、菜单营养质量以及受益人公平分配方面的实际影响。

3. 工业下游化：持续推进包括镍、铝、锂电池组件等核心产业的加工与深化，以提升国家出口附加值。

**确保总统能随时掌握最新的国内与国际经济走势。**

4. 国家能源安全：确保补贴燃油价格和供应生态系统的稳定，并提高能源补贴的投放精准度。

5. 应对极端气候（厄尔尼诺与拉尼娜）：强化面对干旱和洪水的防御准备，降低极端天气对国家粮食生产和粮食安全带来的潜在冲击。

6. 森林及土地火灾防治：提出加强泥炭地灌溉管理的具体措施，并对受雾霾影响的地区强化医疗卫生保障服务。

7. 资本市场改革：通过强化法规的执行以及完善资本市场的治理结构，维护宏观经济与金融市场信心。

**2026年10月20日，印尼总统普拉博沃在雅加达独立宫接见了国家经济委员会成员及多位相关部长。**

国家经济委员会强调，这些建议是在与印尼财政部、经济统筹部以及印尼央行等多家关键经济部门共同研判和确认现有数据后提出的。普拉博沃总统对此表达了高度关注，并表示将把这些基于扎实研究的数据作为其未来进行国家经济决策的重要参考支撑。**（cx）**

# 普拉博沃赞赏红白内阁 两年执政期间的辛勤工作

**图为普拉博沃·苏比安托总统于10月21日在雅加达总统府主持召开内阁全体会议。**

【本报讯】普拉博沃·苏比安托总统对“红白内阁”全体成员在两年执政期间的辛勤工作和团结协作表示赞赏。

普拉博沃于10月21日（周三）在雅加达总统府建筑群中央庭院主持召开内阁全体会议时表示，“这次全体会议的核心，实际上我想向红白内阁全体成员表达我的感谢和敬意。”

普拉博沃评价，各位部长和内阁成员是民族最优秀的儿女，他们在履行人民赋予的使命中努力工作，并交出了令人自豪的业绩。

“各位已经以饱满的热情奉献了你们所能奉献的一切，你们所取得的业绩，依我看来是相当令人自豪的，”总统说道。

国家元首还赞赏了内阁在过去两年中所展现的团结协作精神和工作能力。

普拉博沃认为，一个组织的成功很大程度上取决于团队合作，而不仅仅是个人的卓越才能。

“与其和很多聪明卓越但不能合作的人，不如用那些普普通通但能很好合作的人，”他如斯说。

普拉博沃表示，内阁成员来自政治、社会组织、学术界和不同职业背景，但他们因服务和奉献给国家和民族的使命而走到一起。

总统接着提醒到，在政府中任职会对个人生活产生影响，因为官员的活动、财富和言论也会受到公众关注。

“你的个人生活、你的个人利益，你要牺牲掉。你的一举一动都受到监督。你的全部财产都受到监督。你的每一句话都受到监督，”他说道。

普拉博沃再次对内阁班子在政府头两年共同所做的工作表示感谢。

“在此情况下，我再次利用这一机会，表达我最深切的感谢，”总统如是说。

此次内阁全体会议本身以“2026年实干政府执政头两年”为主题，红白内阁成员出席了会议，包括副总统吉布兰·拉卡布明·拉卡。**（fd）**

## 印尼—新加坡启动NUSA项目
# 促进人工智能治理

【本报讯】印尼和新加坡正式启动NUSA项目（统一与安全人工智能网络），以构建安全且一体化的人工智能与开放数据治理框架。

人工智能产业研究与创新协作组织（Korika）总主席哈马姆·里扎在2026年巴厘科技周AI影响力峰会上表示，“NUSA并非指‘努山塔拉’，而是‘统一与安全人工智能网络’的缩写，是我们为在该网络中建立沟通与协作所做的努力，”

周三（21/10），他在登巴萨表示，此次合作旨在让各方拥有一个统一的平台，用于治理理念、应用以及人工智能在政府、产业、高校和社会范围内的采用。

为了在采用人工智能方面找到自身定位，印尼和新加坡确实必须能够通过开源治理来控制该技术。

“关键的第一个词就在这里，即开源人工智能治理，它是开源的，但在整个过程中应用基于所有伦理原则和人类参与的治理，”哈曼说道。

除了开放治理之外，NUSA项目的下一个重要事项是数据和知识的开放性。

这一AI生态系统发展倡议还吸收了欧洲、美国、新加坡乃至印尼等地区的基准，用于印尼人工智能路线图总统条例的制定过程。

Korika 本身作为印尼AI生态系统的协调者，利用来自AI Singapore的广泛知识，推动业界采用NUSA项目框架。

Korika总主席强调，发展主权AI并不意味着将自己与全球技术进步隔离开来。

“所以主权AI是一种邀请所有人合作协作、共同跟上AI技术发展的AI，”哈马姆如斯说。

这种合作旨在将两国纳入成为全球在AI治理和利用方面所参照的秩序的一部分。

关于数据中心，这项两国合作项目还涉及其他20个参与方，利用分布在印尼和新加坡的设施。

“我们建设Nusa项目，旨在成为提供开源AI治理平台的第一名，并开放数据和知识，以满足各种应用需求，”哈马姆表示。

新加坡人工智能AI产品副总监威廉（William Tjhi）补充说，当前AI的发展正处于一个重要转折点，因此需要加强治理。

威廉说：“思考人工智能治理是非常困难的，因为当前人工智能世界的发展非常迅速。”

他指出，如果各方各自为战、没有统一努力，人工智能治理将会混乱。

他表示，新加坡和印尼的关系互补，因为新加坡在先进技术方面具有优势，而印尼拥有庞大的市场基础来验证用例。

所采用的治理方法是开放性和适应性的，类似于新加坡信息通信媒体发展局发布的AI Verify平台。

“这不会只属于新加坡，也不会只属于印尼，我们以开放的方式建设，我们将结合我们所拥有的一切最好的东西，我们还将邀请其他人一起思考，” 威廉说道。

NUSA项目中的数据管理采用分层方法，其中敏感数据仍存储在各自国家的主权区域内。**（fd）**

## 印尼央行维持基准利率5.75%不变
# 宣布将下调银行存款准备金率

【本报讯】印尼央行在2026年10月20日至21日召开的理事会会议上，正式决定将7天期逆回购利率（BI-Rate）维持在5.75%不变，并未对其上调。

不过，为了在外部压力下稳定印尼盾，印尼央行将隔夜存款便利利率上调了25个基点，从4.75%提高至5.00%，同时将贷款便利利率维持在6.5%不变。

基准利率连续第四个月保持在5.75%。此举出乎市场此前预期，原本部分市场人士预计央行会加息至6%。

隔夜存款便利利率上调25个基点至 5%。这通常旨在提高金融机构在央行存放资金的收益，以收紧市场流动性并对本币汇率提供支撑。

印尼央行行长德斯特莉·达玛扬蒂表示，在外部压力持续的背景下，维持基准利率并适度上调存款便利利率，旨在加强对印尼盾汇率的稳定支持，同时兼顾经济增长和通胀目标。

由于基准利率维持不变未能满足市场的加息预期，且受到国际油价上涨等外部因素影响，决议公布后美元兑印尼盾连续第三个交易日上涨，印尼盾兑美元汇率进一步走弱至1.8万关口附近。

**2026年10月21日，印尼央行行长德斯特莉（左三）与高级副行长艾达（右三）、副行长（从左起）托马斯、菲利亚宁西、戈扎利和索利金交谈，随后就理事会会议结果举行的新闻发布会上作说明。**

此外，印尼央行还宣布将分阶段下调各类型银行的最低法定存款准备金率共计2个百分点，将从下个月起下调1个百分点，并在12月再下调1个百分点。传统商业银行的平均法定存款准备金率将从9%下调至7%，伊斯兰金融机构的准备金率将从7.5%下调至5.5%。

此举旨在释放银行体系的流动性，增强金融机构信贷投放能力，从而有力支持经济的稳定与可持续增长。

为了配合流动性放宽并引导资金精准流入实体经济，印尼央行还同步调整了以下宏观审慎政策：

下调宏观审慎流动性激励(KLM)：自2026年12月1日起，激励政策额度将从6%降至5%。

准备金付息上限：自2026年12月1日起，对超额或满足平均准备金要求的印尼盾存款提供的付息比例，最高不超过平均印尼盾准备金的5%。

这一组合拳体现了印尼央行在新任掌门人带领下，正在通过更为主动的宏观审慎工具调整，在维稳印尼盾汇率的同时，全力向银行业“输血”以对冲外部经济不确定性。**（cx）**

今日出版12版

印尼商报官网

**社论**

## 金融服务管理局与证券交易所振兴资本市场六项紧迫议程

摩根士丹利资本国际公司（MSCI）于上周五（10月16日）发布的一则公告，为印尼资本市场敲响了警钟。这家全球指数提供商已启动一项咨询程序，探讨是否将印尼从《新兴市场》重新归类为《独立市场》。这种地位变更的风险绝非仅仅是行政层面的调整，它直接冲击印尼资本市场的信誉，并可能对全球投资者配置资本的决策产生重大影响。

市场对此反应强烈，不容忽视。雅加达综合股价指数自上周末起出现大幅下跌，直到周二（10月20日）指数才开始回升。在第一交易时段收盘时上涨3.53%，达到5,172.934点；由蓝筹股组成的LQ45指数则上涨了5.62%。

印尼证券交易所（IDX）在周一（10月19日）与MSCI会晤后所采取的应对措施值得肯定。IDX提出了两项举措：一是要求持股比例达到1%及以上的股东披露其关联或非关联信息；二是将80种具有股权高度集中（HSC）特征的股票从雅加达综合股价指数的计算中剔除。

目前，MSCI尚未就印尼的市场分类做出最终调整。最终决定预计将在2027年6月底前公布。这意味着仍有时间改善现状，但这段时间必须被用于展现改革的切实决心，而非仅仅为了平息市场恐慌。

印尼所面临的挑战远不止股价下跌那么简单。股权透明度、信息披露、股票的公众可流通性，以及股价形成机制的公正性，都是构建投资者信心的基石。如果这些问题得不到系统性的解决，雅加达综合股价指数的任何上涨，都不过是在持续的不确定性中获得的短暂喘息。

印尼金融服务管理局（OJK）和印尼证券交易所必须立即落实至少六项紧迫议程：

第一，制定可衡量且透明的改革路线图。投资者需要明确了解将要采取的政策、实施时间表，以及衡量成功的指标。印尼证交所和金融服务管理局必须公开沟通改革的各个阶段，并定期提供进展报告。

第二，提高股权结构和自由流通股的透明度。有关股东、关联关系、最终受益人，以及实际可交易股份数量的信息，必须准确且可靠。披露持股比例在1%及以上的股东是一个良好的开端，但这必须辅以充分的核实与监管。

第三，坚定且一贯地执行法规。必须加强对潜在价格操纵、违规交易、内幕交易，以及违反信息披露要求行为的监管。执法行动必须以证据为基础，保持专业，并做到公正无私。当然，这种坚定性也需与法律确定性相平衡。

第四，与MSCI及全球投资者建立实质性沟通。印尼证交所和金融服务管理局必须确保所实施的改革切实回应了MSCI提出的关切。此类对话应辅以一致的数据、实施证据，以及可验证的进展。

第五，在不操纵价格的情况下保持贸易稳定。政府和监管机构必须防止不必要的恐慌，确保各方能够公平地获取信息，并建立适当的交易保障机制。

第六，防止股市波动蔓延至更广泛的经济领域。印尼央行、金融服务管理局及政府必须加强协调，共同监测盾币汇率走势、债券市场、银行流动性，以及企业融资状况。股市承压并不必然意味着系统性危机的到来，然而如果这种压力持续存在，且伴随着资本外流和盾币走软，就必须对由此产生的相关风险做好预判。

资本市场的复苏，绝不仅仅是让雅加达综合股价指数重回下跌前的水平那么简单。更重要的是，这涉及构建一个透明、流动性充足、公平且值得信赖的市场。

印尼金融服务管理局和证券交易所目前正面临一场对其公信力的考验。如果能借此势头完成结构性改革，那么由MSCI公告所引发的市场波动，或许反而能成为印尼资本市场的一个转折点。反之，如果应对措施仅停留在表面功夫，那么类似的问题很可能会再次出现。

# 防长称在普拉博沃领导下
# 印尼国防力量将日益增强

【本报讯】印尼国防部长夏弗里·夏姆苏丁（Sjafrie Sjamsoeddin）表示，普拉博沃　苏比安托总统在其两年任期内，高度重视并致力于加强国防力量。夏弗里于周三（10月21日）通过其个人官方Instagram账号@sjafrie.sjamsoeddin传达了这一信息。

2026年9月15日，国防部长夏弗里　夏姆苏丁（Sjafrie Sjamsoeddin）在西加里曼丹省门帕瓦（Mempawah）访问日本海上自卫队的JS Kunisaki舰艇。（资料照）

夏弗里　夏姆苏丁说："在普拉博沃　苏比安托总统的领导下，国防部正与国军（TNI）通力合作，持续落实各项战略举措，旨在构建一支强大且现代化的国防力量，一支始终以国家和民族利益为核心的武装力量。"

夏弗里认为，这些举措至关重要。面对当前全球多个地区持续不断的冲突，印尼必须保持强大，以应对可能带来的冲击。他表示，过去两年中，政府已开展多项旨在强化国防的举措，包括采购先进的主要武器装备系统、优化国军的组织架构，以及组建领土步兵营（YTP），旨在推动各地区的领土防御能力建设。

夏弗里说："此外，还发展本土国防工业、提升人力资源素质，以及加强国际国防合作，这些都是实现强大且独立的国防体系所采取的具体行动。"

国防部长夏弗里　夏姆苏丁坚信，在普拉博沃　苏比安托总统的执政下，国防体系将不断壮大。他希望，目前已构建的国防体系能够有效保护民众，并捍卫国家主权。**(pl)**

# 普拉莫诺计划加强
# Transjabodetabek交通系统连通性

【本报讯】雅加达首都特区省长普拉莫诺　阿农（Pramono　Anung）正考虑加强Transjabodetabek（雅加达及其周边地区公交系统）的连通性，旨在进一步增加雅加达公共交通的使用人数。

普拉莫诺周三（10月21日）在雅加达市政厅举行的一场关于2026年第三季度地方预算（APBD）执行情况的新闻发布会上解释说："我们认为，雅加达交通系统的改善，特别是针对Transjabodetabek系统的优化，成效日益显著。因此，我们正在研究为Transjabodetabek开辟新路线，以进一步提升其连通性。"

在雅加达Blok　M公交车站，停着几辆刚投入运营的Transjabodetabek　SH2公交车。

截至2026年9月，雅加达的公共交通乘客人数增长了10.8%。这一增长趋势得益于交通系统服务质量的提升，其中Transjabodetabek的表现尤为突出。

普拉莫诺表示，Transjabodetabek　的用户数量持续增长。以Blok　M至茂物的路线为例，该线路最初的预期客流量为2000人次，如今平均每天服务近1万名乘客。

普拉莫诺希望，公众对雅加达省政府所管理交通服务的信任能够持续稳固，从而确保市内公共交通的使用人数不断增加。

普拉莫诺说："这一点也体现在雅加达公共交通系统的全球排名上，目前位居全球第15位，在东盟国家中排名第二（仅次于新加坡），在亚洲则排名第七。在亚洲，雅加达排在台湾、新加坡、首尔、大阪和上海之后，但目前已领先于北京和东京。最令我高兴的是，雅加达的排名甚至超过了纽约和阿姆斯特丹（Amsterdam）。"**(pl)**

# 巨港市4000名学生
# 获赠笔记本电脑及上网流量补贴

【本报讯】南苏门答腊省巨港市共有4000名学生从当地市政府获得了笔记本电脑和免费上网流量补贴，以支持他们的学业。

巨港市代理市长拉图　德瓦（Ratu　Dewa）周三（10月21日）在巨港表示，这项援助是巨港市政府与私营企业合作的成果。该援助旨在帮助巨港市多个行政区内的小学和初中学生，这些学生属于经济状况最困难的家庭群体。

巨港市代理市长拉图　德瓦（Ratu　Dewa，右）向位于巨港市Seberang Ulu I村的学生赠送笔记本电脑及免费上网流量补贴。

拉图　德瓦解释称，该援助计划共包含2500台笔记本电脑，由印尼电信公司（Telkomsel）通过其企业社会责任（CSR）项目资助；另外1500台则由巨港市教育局提供。总计有4000名学生获得了这项援助。

巨港市代理市长表示，巨港市极度贫困家庭儿童对笔记本电脑的需求尚未得到完全满足。根据现有数据，约有11000名学生需要笔记本电脑。市政府计划在2026年修订版地方预算中拨出资金，以解决这一需求。

拉图　德瓦说："我们将在2026年修订版地方预算中拨出资金，为需要笔记本电脑的其余7000名学生提供援助。"**(pl)**

# 林业部让林农团体MPA
# 参与处理森林和土地火灾

林业部副部长Rohmat　Marzuki在雅加达举行的国家公园创新融资与管理特别工作组会议上致辞。

【本报讯】林业部（Kemenhut）与社区防火意识团体（MPA）、林农小组、原住民社区和志愿者，Manggala Agni（消防队）及现场工作人员共同参与森林和土地火灾的处置工作。

周三（21/10），林业部副部长罗赫马特(Rohmat Marzuki)在雅加达发表声明表示，通过巡逻、早期报告、扑救、设备支持和跨部门协调来加强防控，以保护社区并防止火势蔓延。

"民众了解其所在地区的状况，并成为早期发现火灾威胁的重要伙伴。林业部持续加强与社区消防队（MPA）、林农小组、原住民社区和志愿者的合作，在每一次处置中优先考虑协调与安全，"罗赫马特说道。

此外，林业部与分布在34个省的14,040名社区消防队人员齐心协力扑灭火灾、防止火势蔓延，并保护森林和社区免受森林和土地火灾的影响。

接下来，在2026年可持续MPA500个群体发展计划中，已组建119个群体，61个群体正在组建过程中，另有320个村庄被确定为下一阶段发展目标。

按每组30人计算，已组建的119个群体相当于3570人的成员容量。

"已组建的群体必须具备识别危险并按照程序采取行动的能力。因此，机构强化需要配套训练、设备、通信和安全支持，"罗赫马特如是说。

林业部还通过林农群体网络和社区林业准入受益者网络加强预防工作。

森林经营和经济效益的确定性保障，成为增强社区参与、守护其区域免受火灾侵害的基础。

通过基于社区的火灾管理方法，推动该网络加强巡查监督、防止焚烧行为，并加快向工作人员报送信息。**(fd)**

# 比马市政府加强与中央协调
# 以加快建设人民学校

【本报讯】西努沙登加拉省比马市政府，正在加强与社会部和林业部的协调，以加快当地人民学校建设的筹备工作。

周二(20/10)，比马市副市长费里　索菲扬表示，该协调工作是通过向社会部提交建设提案以及与林业部在雅加达就土地用途调整进行磋商来进行的。

比马市政府支持建设人民学校的计划，作为为贫困家庭儿童扩大教育机会努力的一部分。

"该计划有望为有需要的家庭儿童提供更好的学习机会，同时提升该地区的人力资源质量，"他说道。

比马副市长费里　索菲扬于10月20日在雅加达向社会福利部代表提交了人民学校建设提案。

他阐明，向社会保障部提交提案是地方政府努力提供能够惠及贫困和极端贫困家庭儿童的教育设施的后续行动。

这次会晤，费里受到社会部青年专家规划师奥莉亚　拉赫曼及其他部委代表的接待，讨论在比马市建设人民学校的提案。

除了提交提案外，比马市政府还就调整土地用途的计划进行了咨询，该地块此前规划用于建设国立伊斯兰学院（IAIN），现拟改为人民学校的选址。

上述讨论是与林业部林业规划总局局长阿德　特里　阿吉库苏马进行的，以明确土地使用和用途的相关规定。

地方政府此前已准备了10公顷土地，作为向中央政府申请建设"人民学校"的条件之一。

该地块位于一片约53公顷的区域内，该区域已获得相关部门出具的土地释放决定，但仍需完成认证程序及土地平整工作。

"该区域并非全部被确定为人民学校的建设地点，因为土地用途的划定仍需明确的行政手续，"他如斯说。

他认为，需要与相关部门协调，以确保建设申请和土地准备工作按照机制及法律法规规定顺利进行。**(fd)**

## 印尼国家经济委员会预计到2026年底
# 其下游化产品出口额将达到500亿美元

【本报讯】印尼国家经济委员会（DEN）预计，到2026年底，印尼下游化产品出口额将达到500亿美元。

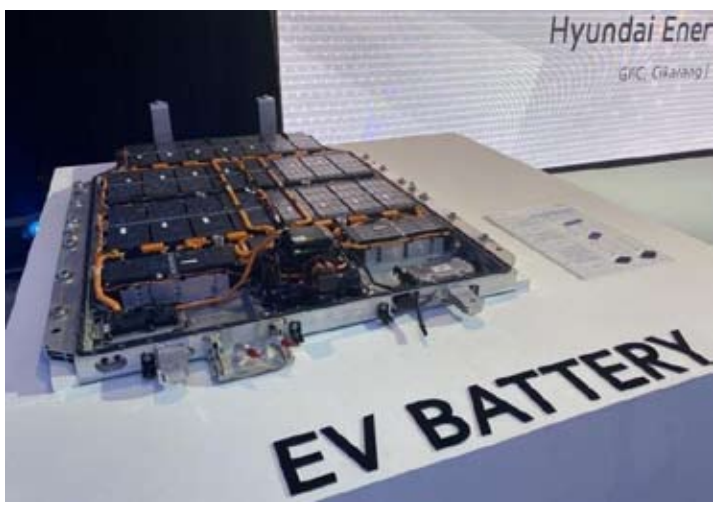
这一跨越式增长对印尼经济具有多重核心意义。

长期以来，印尼依赖出口棕榈油、镍矿、煤炭等低附加值的原矿和初级资源。通过强制执行原矿出口禁令（如镍矿、铝土矿等），印尼成功迫使跨国企业在本土投资建设冶炼厂和加工基地。

2024年的345亿美元已经证明了该政策的初步成效。

2026年冲刺500亿美元意味着印尼将全面向产业链中下游（如新能源汽车电池材料、高精炼金属、高端化学品）转型。

印尼拥有全球最丰富的镍矿储备。随着下游化产品的出口大增，印尼正逐步从单纯的“矿业大国”蜕变为全球电动汽车和储能电池供应链的核心枢纽。这不仅能吸引更多如宁德时代、比亚迪、现代汽车等巨头的大额投资，还能提升印尼在国际贸易中的话语权。




2年内出口额增长约45%，将极大地充实印尼的外汇储备，有助于稳定印尼盾汇率。

高附加值的加工业属于资本与技术密集型产业，能为当地创造大量高薪的技术和管理岗位，同时通过企业所得税和出口税大幅增加国家财政收入。

尽管前景乐观，印尼国家经济委员会要实现这一宏伟目标，仍需克服以下挑战：

外部地缘政治与贸易壁垒：例如欧盟等传统贸易伙伴对印尼原矿出口禁令的世贸组织（WTO）诉讼及反补贴调查。

基础设施瓶颈：下游化需要大量的电力（特别是清洁能源）和高效的港口物流支持。

全球大宗商品周期：镍、铜等金属价格的波动将直接影响最终的出口总额。

如果这一目标顺利达成，2026年将成为印尼经济史上的一个重要里程碑，标志着其正式跨入高附加值工业国行列。**（cx）**

## 印尼工业部长推动汽车激励扩围
# 争取在今年底前正式出台并敲定

2026年10月21日，印尼工业部长萨尔穆吉在工业部大楼会见了印尼汽车工业协会的代表。

【本报讯】周三（10月21日），印尼工业部长穆罕默德·萨尔穆吉与印尼汽车工业协会（Gaikindo）的代表进行了会面。

在当天会谈后，他明确表示，印尼政府不应将支持政策仅局限于纯电动汽车（BEV），而应当延伸至混合动力汽车（HEV）、插电式混合动力汽车（PHEV）以及增程式电动汽车（REEV）等多种电动化车型。

萨尔穆吉指出，混合动力、PHEV和REEV车型虽然使用电池，但仍保留了内燃机（ICE）。这意味着印尼现有的汽车供应链和本地零部件产业无需彻底颠覆或改变全部生产线，转型和技术适应的门槛更低，有利于保护并升级现有的本国汽车工业基础。

工业部认为，这些车型同样具备显著降低燃油消耗和减少碳排放的潜力，在印尼当前的能源转型阶段能起到与纯电动汽车相似的社会与经济效益。特别是在近期燃油价格上涨的背景下，这能有效减轻民众与国家的能源负担。

工业部计划从两个维度向财政部提交相关方案：

一是财政激励：包含针对这些车型的税收减免或优惠政策（由于具体方案尚未最终定稿，其力度预计会与全纯电BEV有所区别，但“有激励”将是核心推动方向）。

二是非财政激励：考虑推出更贴近车主日常使用便利的特权，例如免受大城市“奇偶行车限行（Ganjil Genap）”限制、提供专属停车位以及优先使用充电设施等。

萨尔穆吉部长计划在2026年10月底前与印尼财政部高层会面，就具体的财政补贴与税收减免方案展开深入探讨。印尼工业部的目标是争取让这项扩大化的汽车激励政策在2026　年年底前正式出台并敲定，若进程受阻，则最迟在2027年年初付诸实施。**（cx）**

## 印尼政府正大力推动医疗特区建设
# 目标为每年节省高达150万亿盾外汇流失

【本报讯】印尼计划通过发展医疗与卫生领域经济特区，实现高达150万亿盾（约合95亿美元）的外汇节省。这一战略的核心在于遏制印尼国民因选择“跨境医疗”而导致的大规模外汇外流。

周三（10月21日），印尼经济统筹部长艾尔朗加·哈塔托在2026年第三季度经济特区发展协调会议上指出，目前每年有约200万公民选择前往海外就医，导致国家承受巨大的外汇流失压力。

基于对印尼患者在海外就医的评估，政府假定每位在本土特区接受治疗的印尼患者平均花费为7500万盾，通过促使这些患者“回流”本国医疗体系，可直接节省150万亿盾的外汇支出。

除了留住本土患者，印尼还瞄准了国际医疗旅游市场。政府预计，医疗特区将能够吸引125万国际患者赴印尼就医，若按每位国际患者平均1.6亿盾的诊疗费计算，可为印尼额外创造高达200万亿盾的外汇收入。

2026年10月21日，印尼经济统筹部长艾尔朗加在雅加达举行的2026年第三季度经济特区发展协调会议新闻发布会上发表讲话。

目前印尼重点布局的医疗与卫生领域经济特区包括巴厘岛沙努尔医疗特区、万丹医疗特区以及巴淡岛医疗特区，以构筑国际化的医疗服务网：

1.沙努尔医疗特区：位于巴厘岛，主打国际综合医疗和高端医疗旅游。

2.巴淡国际医疗旅游特区：靠近新加坡，吸引了诸如印度阿波罗医院（Apollo Hospitals）和印尼国信集团（Mayapada Group）的进驻，建设国际医院、护理学院等设施。

3.万丹国际教育、科技与医疗特区：覆盖大雅加达周边区域，融合教育与尖端医疗技术。

为了确保特区能够提供等同于海外的医疗水平，印尼卫生部及统筹部正加速出台多项针对特区的特殊政策机制：

引进外国医疗人才：允许在特区内工作的外籍医生直接获得印尼的执业许可，以加速国际医疗知识和技术向印尼本土医生的转移。

前沿技术开放：制定专属法规以支持特区发展尖端诊断中心以及基于干细胞的再生医学治疗。

精简监管壁垒：加快修订《卫生部长条例》，为特区医疗机构在药物、设备进口及运营上提供更大程度的便利和绿色通道。**（cx）**

## 印尼政府记录显示
# 经济特区累计投资落实额已达382.1万亿盾

【本报讯】周三（10月21日），印尼经济统筹部长艾尔朗加·哈塔托在2026年第三季度经济特区发展协调会议上宣布，自2012年推出经济特区政策以来，截至2026年9月，全国各经济特区的累计投资落实额已达382.1万亿盾。其中，2026年1月至9月期间新落实投资46万亿盾。

印尼政府的这一最新统计数据充分表明了经济特区在推动国家经济增长和吸引投资方面的核心作用。

这些投资不仅推动了地方经济发展，更在全球经济充满不确定性的背景下，为印尼本地市场创造了巨大的社会效益，成功吸纳了30万2262名劳动力，吸引了多达509家企业在特区内落户并投入运营，25个特区构成包括13个工业特区、6个旅游特区、2个健康特区、1个数字特区、2个技术与教育特区以及1个其他服务特区。

印尼经济特区通过提供税收减免、通关便利和土地使用等政策红利，已经成为印尼吸引外资和推动工业化转型（如下游数字经济、绿色能源、旅游与制造业）的核心引擎。**（cx）**

2026年10月21日，印尼经济统筹部长艾尔朗加主持2026年第三季度经济特区发展协调会议。

## 雅京特区2026年第三季度
# 实现收入达39.33万亿盾

雅加达地方收入局局长Lusiana Herawati（左二）在“2026年第三季度雅加达地方预算实现情况”新闻发布会上发言。

【本报讯】雅加达特区地方收入局（Bapenda）表示，2026年第三季度地方收入（PAD）实际完成额达到39.33万亿盾，占2026年目标57.67万亿盾的68.20%。

周三（21/10），雅加达首都特区地方收入局局长卢西亚娜(Lusiana Herawati)在雅加达举行的2026年第三季度地方预算执行情况新闻发布会上表示，“按年同比计算，2026年地方收入较2025年PAD增长1.29%。”

卢西亚娜表示，这一收入实现情况由地方税收和地方征费（收费）收入构成，2026年第三季度达到35.48万亿盾，占地方自有收入（PAD）总实现额的90.21%。

此外，分离管理的地方财富成果在2026年第三季度实现4900亿盾，其中部分来自地方政府对地方国有企业（BUMD）参股所获得的股息收入。

然后，其他合法的PAD实现额为3.36万亿盾，占比71.76%。

“这来自BLUD（地方公共服务机构）的收入以及地方资产的利用，”卢西亚娜如斯说。

此外，她表示，来自中央政府的转移收入已实现5.64万亿盾，约占总额11.16万亿盾预算的50.57%。

与此同时，其他合法地方收入实现45.1亿盾，占0.17%。

至于2026年第三季度地方收入总实现额为44.98万亿盾，而2026年总预算达到71.45万亿盾。**（fd）**

# PGE筹备大规模融资战略 以实现1.8吉瓦地热目标

【本报讯】北塔米纳公司地热能源公司（PGE）正在筹备大规模融资战略，以降低上游勘探的高风险，从而实现到2034年地热装机容量达到1.8吉瓦的目标。

PGE运营总监安迪·佐科·努格罗霍本月20日（周二）在西爪哇省万隆县Kamojang地热发电厂（PLTP）表示，公司需要平衡运营负担。

安迪在解释北塔米纳出售由Kamojang地热发电厂（PLTP）产生的电力产品的原因时说，“因为上游风险高，所以用相对较低的下游风险来平衡。”

目前，PGE的发电装机容量仅达到727兆瓦（MW）。为最大化公司的地热潜力，PGE的目标是到2028年实现1吉瓦（GW）的装机容量，并在2034年提升至1.8吉瓦（GW）。

PGE公司运营总监安迪·佐科·努格罗霍与副总统经济赋权和社会发展事务专员Tina Talisa在万隆Kamojang地热发电厂向媒体发表声明。

地热设施的建设需要巨额资本配置。投资需求估计约为每兆瓦500万至600万美元，这在很大程度上取决于基础设施的复杂性和选址的可达性。

为满足上述资本需求，PGE利用内部股权并吸收了首次公开募股（IPO）的部分资金。公司还获得政府协助，以低利率从国外获取融资。此外，绿色融资成为压低资本成本的核心工具。

“然后，绿色能源也是我们能够获得绿色融资、从海外获得利率更低的绿色债券的途径之一，这也使地热经济性得以腾飞，”安迪说道。

意识到地热项目规模庞大，不可能独自完成，PGE还与此前的PT PLN（国电）成立了合资企业。这一合作旨在共同分担风险和资本支出，以实现共同利益，例如计划在Ulubelu新增30 MW发电机组。

与此同时，副总统经济赋权与社会发展事务专员Tina Talisa强调，这一能源转型是一项长期举措。她指出，印尼目前的地热装机容量在全国范围内甚至尚未达到3 GW。

PGE的扩张至关重要，以推动印尼持续加快新能源和可再生能源的开发。

“但我们当然不能自满，正因如此，怀着PGE 1吉瓦的精神，我们大力推动实现1.8吉瓦，”他说道。

通过该一体化投资计划的顺利推进，印尼目标超越美国。政府力争在2030年成为全球地热能领域第一。**（fd）**

# 印尼央行：全球经济前景疲弱不确定性仍高

【本报讯】印度尼西亚银行（印尼央行，BI）认为，全球经济前景依然疲弱，金融市场不确定性仍处于高位。

印尼央行行长Destry Damayanti周三（10月21日）在雅加达举行的印尼央行理事会会议（RDG）结果新闻发布会上表示，中东战争紧张局势进一步加剧，导致国际油价及多种大宗商品价格持续高企。

Destry指出，2026年全球经济增长预计仍将疲弱，增速约为3%，通胀压力也将维持高位，通胀率预计约为4.6%。

全球紧缩性货币政策预计将持续更长时间，即所谓的“高利率维持更久”(higher for longer)。其中，美国联邦基金利率(FFR)再次上调的可能性也较大。

与此同时，随着市场对美国未来货币政策走向的预期趋于紧缩，加上美国政府预算赤字进一步扩大，美国国债收益率预计仍将维持高位。

在全球金融市场，投资者对新兴市场投资组合资产的配置意愿依然有限，美元指数(DXY)因此持续走强，对发达经济体和新兴经济体货币均构成压力。

Destry表示，在此背景下，印尼需要进一步加强财政与货币政策的应对及协同，以增强外部部门韧性、维护经济稳定，并推动国内经济增长。

另一方面，她指出，印尼经济增长仍具韧性，但仍须通过强化多元化增长动力，进一步推动经济发展。

最新数据显示，在政府持续实施各项财政刺激措施以及消费者信心预期增强的带动下，印尼家庭消费保持稳定。

Destry Damayanti

投资表现也持续向好，主要受到政府投资支撑，同时，随着生产商信心改善，私人投资的作用也开始增强。这一趋势反映在制造业采购经理人指数(PMI)持续处于扩张区间。

外部方面，非油气出口表现有所改善，但印尼仍需把握出口大宗商品价格上涨的机遇，进一步推动出口增长。

Destry表示，在政府持续实施刺激措施、经济参与者预期改善，以及多元化增长动力不断增强的支持下，印尼经济预计将保持良好增长。

她说，印尼央行预计，2026年印尼经济增长率将维持在4.9%至5.7%的区间。**(asp)**

# 印尼央行：对冲激励措施吸引99亿美元资金流入

【本报讯】印度尼西亚银行(印尼央行，BI)表示，自2026年6月实施对冲(hedging)激励措施以来，截至10月20日，已成功带动99亿美元外资流入。

相关激励措施包括企业通过本土无本金交割远期（DNDF）工具进行对冲，以及通过印尼央行常规买入互换(buy swap)工具开展对冲。此外，印尼央行也为与伙伴国家开展的本币交易（LCT）提供激励。

印尼央行行长Destry Damayanti周三（10月21日）在雅加达举行的新闻发布会上表示，自6月至今，印尼央行陆续实施互换和DNDF等激励措施，累计吸引资金流入达99亿美元。

印尼央行表示，将继续优化各项货币政策工具，维护盾币汇率稳定，包括加强相关激励措施，以吸引更多外国投资组合资金流入，并加快货币市场与外汇市场（PUVA）的深化发展。

Destry表示，印尼央行将持续强化各项政策，减轻全球市场波动对盾币汇率稳定造成的影响。

盾币汇率在2026年9月中旬前一度走强，但截至10月20日，已贬至1美元兑17985盾，较9月底贬值0.61%（点对点，ptp）。

这一走势受到中东地缘政治紧张局势升级、美国货币政策趋紧，以及外国投资者在股市中的投资情绪等因素影响。

Destry表示，展望未来，在印尼央行坚定维护汇率稳定、投资回报率具有吸引力、通胀保持在目标范围内，以及国内经济前景总体良好的支持下，盾币汇率预计将保持稳定。**(asp)**

# 印尼央行再次提高DNDF对冲激励力度

【本报讯】印度尼西亚银行（印尼央行，BI）再次提高本土无本金交割远期（DNDF）对冲激励，以吸引外资流入并维护盾币汇率稳定。

具体而言，对于以境外融资为基础交易的DNDF对冲业务，包括投资组合资金流入、银行境外借款及外国直接投资（FDI），印尼央行通过降低保费提供激励。其中，6个月期限的保费减免比例从原来的25%提高至40%，12个月期限则从30%提高至45%。

印尼央行行长Destry Damayanti周三（10月21日）在雅加达举行的新闻发布会上表示，当前政策重点是重新吸引资金流入，因此激励措施将更加具有针对性。

另一方面，印尼央行继续为通过常规买入互换（buy swap）工具开展的对冲业务提供激励，适用范围同样包括投资组合资金流入、银行境外借款及外国直接投资等境外融资相关交易。相关保费减免比例分别为：3个月期限15%、6个月期限20%，以及12个月期限25%。

此外，印尼央行继续为与伙伴国家开展的本币交易（LCT）提供激励，以推动外汇交易多元化。

在国际贸易与投资方面，通过常规卖出互换对冲工具提供的额外保费激励为10%，而通过DNDF对冲工具提供的保费减免比例也为10%。

目前，印尼央行已与日本、韩国、马来西亚、新加坡、泰国、中国和阿联酋七个国家建立本币交易合作机制。

Destry表示，印尼央行当前制定的政策更加具有针对性，旨在吸引外国资本流入，因此央行将继续优化对投资者的激励措施。

她指出，自2026年6月启动并经过多次调整以来，对冲激励政策已初见成效。截至2026年10月20日，外资流入规模累计达到99亿美元。

Destry表示，印尼央行正努力优化面向投资者的激励措施，吸引资金流入印尼投资组合资产，包括印尼国债（SBN）、印尼央行盾币证券（SRBI）等，同时也涵盖贷款及其他融资形式。

她希望，随着激励力度进一步加大，国内资产价格能够重新定价，从而使国内资产与美国国债等海外资产之间的收益率利差更具吸引力。

Destry强调，印尼央行现阶段将继续聚焦具有针对性的政策措施，以吸引更多外资流入。

印尼央行理事会（RDG）于10月20日至21日举行会议后决定，将基准利率（BI-Rate）维持在5.75%，贷款便利利率（lending facility）维持在6.50%。与此同时，存款便利利率（deposit facility）上调至5.00%。**(asp)**

# 印尼股市收涨 市场信心逐步恢复

【本报讯】印尼证券交易所(BEI)综合股价指数(IHSG)周三(10月21日)收盘上涨，主要受资本市场监管机构采取措施恢复投资者信心所推动。

IHSG盘中一度下跌44.53点，跌幅0.84%，报5234.36点，随后反弹回升，最终收盘上涨49.472点，涨幅0.94%，报5328.36点。由45只蓝筹股组成的LQ45指数上涨5.41点，涨幅1.02%，收于535.76点。

Pilarmas Investindo Sekuritas研究与投资副总监Maximilianus Nico Demus周三在雅加达发布的研究报告中表示，监管机构采取的措施包括针对股权持有高度集中的股票进行调整，以及提高股东关联关系的信息披露透明度。

根据印尼证券交易所数据，183万5979笔成交，成交量达350亿6497万4354股，成交额为17兆9029亿5748万5319盾。个股方面，上涨384只，下跌328只，持平251只。

外资净买入124.9亿盾。

**涨幅居前个股包括：**

PKPK (Paragon Karya Perkasa) 上涨1050盾，收于7500盾；LIFE (MSIG Life) 上涨1025盾，收于9325盾；TRUK (Guna Timur Raya) 上涨1000盾，收于6025盾；GGRM (Gudang Garam) 上涨875盾，收于16500盾。

**跌幅居前个股包括：**

DCII (DCI Indonesia) 下跌1800盾，收于182975盾；POLU (Golden Flower) 下跌825盾，收于11300盾；SINI (Singaraja Putra) 下跌725盾，收于9650盾；MKPI (Metropolitan Kentjana) 下跌625盾，收于19800盾。

亚洲主要股市涨跌互见：日经225指数上涨545.82点，涨幅0.85%，报64621.24点；恒生指数下跌215.87点，跌幅0.90%，报23651.87点；上证指数下跌22.34点，跌幅0.60%，报3713.03点；海峡时报指数上涨33.97点，涨幅0.63%，报5437.99点。

**盾币贬值30盾**

周三(21日)，雅加达银行间即期美元汇率(JISDOR)**报1美元兑18022盾**，与前一交易日的17992盾贬值30盾。**(asp)**

# BRI举办“校园对决”活动

图为：周一（10月19日），印尼北苏拉威西省万鸦老市举行的印尼人民银行（BRI）“校园对决”（Clash of School）活动现场。

印尼人民银行持续推动学生金融知识普及，通过从小培养理财意识，帮助学生掌握基本的财务管理知识。此次活动面向参加“校园对决”的学生开展金融知识教育，参与学校包括万鸦老Rex Mundi天主教高中和Eben Haezar基督教高中。

## 印尼股市行情　10月21日

### 最高盈利(Top Gainer)

| 序号 | 股代号 | 开盘 | 最后 | 变化 | 变化(%) | 交易量 | 交易额(千) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | PKPK | 6450 | 7500 | 16.28% | 1050 | 5500500 | 37915158 |
| 2 | LIFE | 8300 | 9325 | 12.35% | 1025 | 23400 | 213190 |
| 3 | TRUK | 5025 | 6025 | 19.90% | 1000 | 621800 | 3723798 |
| 4 | GGRM | 15625 | 16500 | 5.60% | 875 | 1378700 | 22045680 |
| 5 | ITMG | 24150 | 24900 | 3.11% | 750 | 2149300 | 52694493 |
| 6 | AALI | 8275 | 8800 | 6.34% | 525 | 5156100 | 44114488 |
| 7 | MGLV | 10950 | 11425 | 4.34% | 475 | 1108100 | 12203273 |
| 8 | PRDA | 3060 | 3500 | 14.38% | 440 | 3452300 | 11661036 |
| 9 | BDMN | 4480 | 4820 | 7.59% | 340 | 4632500 | 21815125 |
| 10 | BYAN | 9975 | 10275 | 3.01% | 300 | 1996700 | 19567718 |

### 最高受损(Top Loser)

| 序号 | 股代号 | 开盘 | 最后 | 变化 | 变化(%) | 交易量 | 交易额（千） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | DCII | 184775 | 182975 | -0.97% | -1800 | 1300 | 237838 |
| 2 | POLU | 12125 | 11300 | -6.80% | -825 | 6800 | 79115 |
| 3 | SINI | 10375 | 9650 | -6.99% | -725 | 60687900 | 616511445 |
| 4 | MKPI | 20425 | 19800 | -3.06% | -625 | 34600 | 702180 |
| 5 | RDTX | 12800 | 12400 | -3.13% | -400 | 3300 | 40425 |
| 6 | EMAS | 6850 | 6475 | -5.47% | -375 | 44949200 | 293351440 |
| 7 | UNTR | 24375 | 24000 | -1.54% | -375 | 2591900 | 61939505 |
| 8 | ABDA | 5200 | 4850 | -6.73% | -350 | 14800 | 71898 |
| 9 | ADES | 32875 | 32625 | -0.76% | -250 | 57400 | 1858590 |
| 10 | SMAR | 7075 | 6850 | -3.18% | -225 | 122300 | 828218 |

## 全球股市

| 亚股 | | | |
|---|---|---|---|
| 日经指数 | 64621.24 | 涨 | 545.82 |
| 韩国综合 | 5735.66 | 涨 | 182.92 |
| 香港恒生 | 23651.87 | 跌 | 215.87 |
| 上海综合 | 3713.03 | 跌 | 22.34 |
| **欧股** | | | |
| 英国FTSE | 10744.34 | 涨 | 11.34 |
| 德国DAX | 25487.89 | 涨 | 183.47 |
| 法国CAC | 7884.30 | 涨 | 45.81 |
| 荷兰AEX | 1139.03 | 涨 | 5.45 |
| Http://tw.stock.yahoo.com21/10/2026 | | | 18:00 |
| **美股** | | | |
| 道琼工业 | 52495.88 | 涨 | 529.85 |
| 那斯达克 | 26424.82 | 跌 | 6.07 |
| S&P 500 | 7712.57 | 涨 | 21.84 |
| Htpp://www.wsj.com | | | |
| *at close source: Dow Jones 20/10/2026 | | | |

## 证券交易所股价指数

2026年10月21日 印尼西部时间17:00 WIB

| 部门 | 指数 | 波幅(%) |
|---|---|---|
| 综合指数 | 5328.36 | 0.94 |
| LQ45 | 535.76 | 1.02 |
| JII | 310.93 | 1.12 |
| IDXENERGY | 2598.79 | 0.57 |
| IDXBASIC | 1422.27 | 0.60 |
| IDXINDUST | 1305.24 | -0.59 |
| IDXNONCYC | 612.96 | 1.44 |
| IDXCYCLIC | 750.02 | 1.25 |
| IDXHEALTH | 1297.76 | 3.35 |
| IDXFINANCE | 1217.45 | 0.71 |
| IDXPROPERT | 706.12 | 1.77 |
| IDXTECHNO | 5175.83 | -1.12 |
| IDXINFRA | 1409.02 | 1.47 |

## 黄金行情

10月21日 ANTAM国营矿产公司报价

www.logammulia.com *增值税前的卖出

5克金片 ：11845000 盾卖出 12585000 盾买进

10克金片：23690000 盾卖出 25090000 盾买进

## 中国银行 BANK OF CHINA 雅加达分行

本币结算（LCS） CNY/IDR 2696

外币对印尼盾币牌价 Foreign Exchange Rate against IDR

Date：2026.10.21
Time： 09:00:00

| 货币 | 汇买价 | 汇卖价 | 钞买价 | 钞卖价 |
|---|---|---|---|---|
| AUD | 12609.76 | 12639.76 | 0.00 | 0.00 |
| CNY | 2694.12 | 2698.12 | 2684.12 | 2708.12 |
| EUR | 20201.85 | 20251.85 | 0.00 | 0.00 |
| GBP | 23986.65 | 24046.65 | 0.00 | 0.00 |
| HKD | 2288.62 | 2292.62 | 2282.62 | 2298.62 |
| JPY | 113.19 | 113.69 | 0.00 | 0.00 |
| SGD | 14066.26 | 14096.26 | 0.00 | 0.00 |
| USD | 17970.00 | 17990.00 | 17955.00 | 18005.00 |

## BANK INDONESIA 印度尼西亚中央银行

BANK SENTRAL REPUBLIK INDONESIA

| FOREIGN CURRENCY | 现汇 买进 | 现汇 卖出 |
|---|---|---|
| AUD | 12534.01 | 12661.79 |
| CNY | 2682.23 | 2709.47 |
| EUR | 20116.05 | 20320.03 |
| GBP | 23914.24 | 24156.39 |
| HKD | 2282.70 | 2305.81 |
| JPY | 113.33 | 114.47 |
| SGD | 14018.76 | 14160.76 |
| USD | 17915.97 | 18096.03 |

TWD（google.com报导） 中间价 557.32

## ICBC 中国工商银行（印尼）

中国快汇（China Express Remittance） October 21, 2026

RMB-IDR （人民币-印尼盾： 2695 卖出 ；

USD-RMB 美元-人民币：6.6672 卖-sell

| 外币名称 | FOREIGN CURRENCY | 现汇 买进 | 现汇 卖出 |
|---|---|---|---|
| 美元 | USD | 17965.00 | 18005.00 |
| 新币 | SGD | 14042.40 | 14092.40 |
| 港币 | HKD | 2290.71 | 2295.71 |
| 日元 | JPY | 113.36 | 113.96 |
| 欧元 | EUR | 20173.39 | 20243.39 |
| 澳元 | AUD | 12612.89 | 12662.89 |
| 英镑 | GBP | 24023.32 | 24113.32 |
| 人民币 | CNY | 2692.55 | 2697.55 |

# 保障发电厂天然气需求
# Nusantara Regas供应33船液化天然气

【本报讯】Nusantara Regas公司截至2026年第三季度运营表现积极，共输送9665万百万英热单位(MMBtu)天然气，而接收的液化天然气(LNG)总量为9670万百万英热单位，相当于33船货。

这一成绩体现了这家由印尼国家石油公司(PT Pertamina)与印尼国家天然气公司（PT Perusahaan Gas Negara Tbk./PGAS）共同成立，隶属Pertamina集团的公司的运营一致性，维护了运营可靠性，也支持国家能源安全，特别是满足雅加达和西爪哇地区发电厂及PGN工业用户对天然气的需求。

Nusantara Regas总裁Mohd. Iskandar Mirza称，这一积极表现是优化运营和公司致力于确保客户能源供应可持续性的结果。

“截至2026年第三季度的积极表现，是Nusantara Regas在年底前继续保持运营可靠性的动力。随着天然气需求持续增长，我们致力于确保设施准备就绪和能源输送顺畅，以支持国家能源安全。”

他解释说，Nusantara Regas的运营可靠性体现在设施可用率(Plant Availability Factor/PAF)达到96%。这一数字表明，Nusantara Regas Satu浮式储存及再气化装置(FSRU)在支持再气化和向客户输送天然气方面具有较高准备水平。

概而言之，Nusantara Regas的运营取决于接收LNG、将其加工为天然气并输送至客户的能力。目前，公司运营位于雅加达湾海域的西爪哇浮式储存及再气化装置，以及位于雅加达Muara Karang的接收天然气设施。

这些设施在为服务雅加达和西爪哇电力需求的发电厂供应能源方面发挥作用。因此，公司的运营可靠性与向战略客户顺畅输送天然气直接相关。

### Nusantara Regas的运营安全

除保持设施准备就绪外，Nusantara Regas还将职业安全作为维持运营可持续性努力的一部分。2026年1月至9月，公司实现1,019,352个安全工时。

累计来看，自2011年至2026年9月，安全工时实际数达到15,846,059小时。这一成绩成为公司运营活动中持续贯彻职业安全的指标。

他说，这一成就得益于全体员工以安全优先为原则、保障设施持续运行的贡献。

“在这些运营成绩背后，全体Nusantara Regas员工发挥着重要作用，他们始终在工作中优先考虑安全和可靠性。他们的承诺是公司确保天然气供应持续稳定、满足社会能源需求的主要力量。”

对安全和运营可持续性的承诺，还通过实施国际标准管理体系得到加强，包括关于职业健康与安全管理体系的ISO 45001:2018，以及关于业务连续性管理体系的ISO 22301:2019。

截至2026年第三季度，Nusantara Regas公司共输送9665万百万英热单位天然气。

Nusantara Regas不仅关注运营层面，还持续加强公司治理、风险管理、合规以及社会与环境责任。2026年全年，上述多项努力获得了数个奖项认可。

通过强化运营可靠性、职业安全文化、公司治理和可持续发展承诺，Nusantara Regas表乐观认为，公司能够继续保持积极业绩，并加强在确保天然气供应顺畅、支持国家能源安全方面的贡献。**(lcm)**

# PTPN I瞄准出口市场
# 推进Ijen咖啡下游加工

【本报讯】咖啡种植园的管理不再仅依赖于咖啡豆的生产，运营效率和增值产品的开发也同样重要。因此，国营农园公司(Perkebunan Nusantara I /PTPN I) 正在东爪哇文罗禾梭 (Bondowoso) 推进Ijen咖啡种植园的管理转型。这包括资产优化、运营数字化和加强下游加工。

日前，PTPN I总裁兼董事Abdul Rivai Ras强调说，此举旨在提高种植园的生产力，与此同时拓展伊真咖啡在国内外市场的业务机会。

他续称，PTPN I 旗下的咖啡种植园之一是普拉兰甘种植园（Afdeling Plalangan）。该种植园通过与爪哇咖啡庄园的运营合作 (KSO) 进行管理。“我们必须保障资产安全，提高生产力，并充分利用每一处潜在种植园创造附加值。我们不能止步于原材料生产，而必须向下游加工领域迈进，增强自身竞争力。”

Rivai强调利用技术提高种植园效率和监管的重要性。

PTPN I计划优化物联网(IoT)技术、卫星监测和集成数字系统，支持资产管理和数据驱动的决策。

除了提高上游领域的生产力外，PTPN I也看到在Ijen地质公园地区开发高附加值咖啡产品的机遇。其中一项潜在的产品多元化计划，包括即饮咖啡，旨在扩大市场，同时开拓投资和出口机会。

Rivai说道，“Ijen拥有巨大的潜力，需要认真、综合地开发，涵盖种植园、产品质量、下游加工和市场营销等各个环节。”

PTPN I 旨在整合生产力提升、数字化转型和下游加工，推动伊真咖啡种植园发展成为更具竞争力和可持续发展的企业。该战略也是公司优化资产、加强长期业务增长举措部分。**(sl)**

# 卢胡特：卡痛叶和安息香下游化 目标定于2027年3月

国家经济委员会主席卢胡特(左三)于周二在雅加达举行的闭门会议上发言。

【本报讯】国家经济委员会(DEN)主席卢胡特(Luhut Binsar Pandjaitan)称，政府正在筹备卡痛叶和安息香的下游化开发，目标是在2027年3月启动。

卢胡特说，普拉博沃总统计划为北苏门答腊多巴湖地区一个专注于基因组测序的研究中心揭幕，该中心也将成为上述两种商品下游化开发的一部分。

“农业领域将有两个下游化项目：一是卡痛叶，二是在加里曼丹大量存在、可制成药物的那种，第二项是关于安息香。”

他认为，卡痛叶和安息香具有经济潜力，需要通过下游化进程加以开发，以提高国内商品的附加值。

卢胡特说，政府正在筹备这两种商品的开发，并考虑可利用的市场潜力。

“我认为，我们看到了这两种商品的市场，其下游化规模可能达到数十亿或数百亿。”

他认为，卡痛叶和安息香下游化开发可以成为政府继推动矿产资源(尤其是镍)加工之后，将下游化扩展到农业领域的后续举措。

卢胡特将这一计划比作打造增值产业的努力，需要分阶段准备和开发。

“这就像我们10年前开始做镍的时候一样。现在在普拉博沃总统时代，农业领域也有了下游化，即卡痛叶下游化和安息香下游化。”

他补充说，这两种商品下游化开发的筹备工作仍在进行中。若所有准备工作按计划推进，普拉博沃总统将于2027年3月主持揭幕。**(lcm)**

# 原材料价格上涨 AVIA依靠效率提升和价格调整

【本报讯】Avia Avian公司(AVIA) 正在实施一项调整产品售价的策略，应对原材料价格上涨和盾币汇率承压的局面，从而在2026年保持业绩稳定。

Avia Avian投资者关系经理Andreas Timothy Hadikrisno对记者表示，2026年4月，AVIA将产品售价提高了7%–10%，随后在2026年5月再次调整约5%–8%的价格。“该积极主动的举措，加上严格的采购策略和运营效率的提升，帮助公司保持了强劲的盈利能力。2026上半年，Avian Brands的净利润率达到了20.4%。”

除了调整售价之外，AVIA也依靠一体化的商业模式来控制生产成本。他指出，公司能自主生产关键原材料，这是其在控制成本、保持产品质量稳定，以及保障产品供应和可用性方面的优势之一。

除此之外，与战略供应商建立长期合作关系也对保持供应稳定、控制成本和增强业务韧性发挥着重要作用。与此同时，因油漆和涂料工业面临需求方面的挑战，这些成本压力依然存在。

AVIA公司看出，一些消费者正在推迟装修或转向更经济实惠的产品。

他解释道，“我们发现一些消费者倾向于推迟装修或选择更经济实惠的产品。然而，这种变化仍然为Avian Brands带来了发展机遇，其战略重点在于提高市场份额，而不是仅依赖工业增长。”

面对这些挑战，AVIA依靠全面的产品组合来满足不同消费能力的消费者，从经济型到高端市场。

Avia Avian 公司(AVIA)。

尽管市场环境充满挑战，Avian Brands在2026上半年仍实现了18.19%的两位数销售增长，销售额达到4.59万亿盾。

凭借该业绩，AVIA成功实现了1.24万亿盾的税前利润，比去年同期的9975.8亿盾增长了24.10%。

Andreas表示，“Avian Brands在2026上半年保持了两位数的销售额增长，增幅达18.2%，这得益于两次提价，与此同时实现了8.6%的销量增长，并保持了强劲的盈利能力。”

该成就体现了AVIA公司强大的业务韧性，这得益于其作为印尼装饰涂料市场领导者的地位、从沙璜到马老奇的广泛分销网、全面的产品组合，以及稳健而审慎的增长战略。**(sl)**

# GoPay让民众轻松投资数字黄金
# 起投仅需1000盾

GoPay消费者业务总监Kelvin Timotius(左)，与GoPay金融服务高级产品营销经理Mardianto Wijaya出席GoPay Investasi推出仪式。(商报/Hermawan摄)

【本报讯】GoPay持续拓展服务，在一个应用内满足印尼民众的金融需求。今日，GoPay推出GoPay投资(GoPay Investasi)功能，让用户能够安全、便捷地进行投资，且无需大额资金。

作为第一步，GoPay Investasi推出了由GoPay Emas Digital by Treasury(GoPay数字黄金)产品，用户可即时以实惠的价格买卖数字黄金。该产品可使用与日常交易账户分离的账户进行购买，推动用户更加自律地养成投资习惯。

GoPay消费者业务总监Kelvin Timotius称，这项创新诞生于民众资产保值意识日益增强的背景下，包括通过投资黄金来保值，但仍面临诸多障碍。

“世界黄金协会(WGC)7月发布的《黄金需求趋势报告》(Gold Demand Trends)指出，2026年第二季度印尼黄金需求达到15吨，同比增长高达40%。然而，我们对25至30岁年龄段的调研显示，投资黄金仍存在一些障碍，如无暇前往实体门店、市场上实物黄金库存有限，以及遗失或被盗的风险。”

“作为一家科技公司，我们的重点是通过产品创新来解决这些问题。因此，我们推出了数字黄金投资产品，让任何人都能在GoPay应用上安全地实现财富增长。”

他补充说，该产品在设计时充分倾听了用户需求，以解答人们对投资的各种疑虑，包括购买黄金的资金是否充足的问题。

因此，GoPay Emas Digital by Treasury提供，提供极为亲民的购买门槛，以打破投资需要大额资金的固有观念。

“民众对黄金作为投资工具已非常熟悉，因为它易于理解且价值相对稳定。然而，攒黄金常被视为一种昂贵的投资方式。在GoPay，我们希望改变这一观念，提供低至1000盾起投的数字黄金购买灵活性。这一极为亲民的金额让任何人都能开始投资，逐步养成攒数字黄金的习惯。”**(lcm/hr)**

# 锦石石化开发碳捕获与利用技术 助力绿色产业发展

【本报讯】目前，锦石石化公司(Petrokimia Gresik)正在实施一项碳捕获与利用(CCU)技术试点项目，作为支持印尼绿色产业发展的一项战略举措。

该项目由锦石石化公司(Petrokimia Gresik)与印尼工业部、印尼肥料公司(Pupuk Indonesia)和UWin Resources Regeneration Inc.合作实施。

该技术的二氧化碳捕获效率高达91.48% 97.79%，且纯碱质量符合印尼国家标准(SNI)，有望在减少碳排放的同时，生产出具有经济价值的产品。

印尼工业部长Muhammad Sarmuji称，该CCU试点项目是印尼绿色产业发展重要的一步。

他希望这项技术的发展能为其他工业领域的更广泛应用开辟机遇。

Sarmuji在一份声明中表示，“对于锦石石化公司而言，这将是具有历史意义的，因为该公司是碳捕获与利用(CCU)技术的先驱企业。我们将广泛推广这项技术，因为该试点项目已取得了显著成效。”

锦石石化公司 (Petrokimia Gresik)。

印尼肥料公司(Pupuk Indonesia)总裁Rahmad Pribadi表示，锦石石油化工公司的CCU技术试点项目已证明该技术理念在生产有益产品方面的可行性，并具有商业化开发的潜力。

他表示，印尼肥料公司致力于支持脱碳技术的发展，将其作为化肥行业可持续转型部分。然而，商业化实施将充分考虑技术评估和经济可行性的结果，以期为该工业带来最佳效益。

锦石石油化工公司总裁Daconi Khotob表示，公司参与碳捕获与利用(CCU)试点项目，体现了其通过创新、效率提升和环境管理实现可持续发展的承诺。

该承诺已得到脱碳路线图的支持，旨在实现2030年能源自主贡献目标(ENDC)和2060年近零能耗(NZE)目标。

至2025年，锦石石化公司已通过能源效率、可再生能源利用、二氧化碳再利用和运营设备电气化等多个项目，成功减少了近40万吨二氧化碳当量($CO_2e$)的温室气体排放。

由印尼肥料公司(Pupuk Indonesia)和印尼能源与环境大学(UWin)参与的CCU项目中，锦石石油化工公司提供测试场地和配套设施。

Daconi总结道，作为开发更环保的工业排放管理技术部分，该合作计划持续直至2028年7月，包括在燃煤电厂测试PM2.5细颗粒物减排技术。 “可持续发展是锦石石化公司承诺部分。因此，我们支持这项合作，提供场地和设施，以便根据公司的角色，在工业环境中测试技术创新。”**(sl)**

# 从前三季度经济数据看中国增长新动能

国家统计局19日发布数据显示，初步核算，2026年前三季度，我国国内生产总值(GDP)1071071亿元，按不变价格计算，同比增长4.6%。

4.6%的增速，放在当下全球低增长、高波动的大势中，分量截然不同，也更显含金量。中东冲突推升国际油价，对全球增长的冲击较二季度进一步累积，主要国际机构对三季度主要经济体的预测普遍下调。然而，中国经济却在三季度实现增速回升，前三季度经济增量达5.7万亿元，为过去五年同期之最。更难得的是，民生也同步改善。前三季度，居民人均可支配收入扣除价格因素实际增长4.4%，农村居民收入增速快于城镇，城乡居民收入比进一步缩小。

这一增长背后，是经济结构深刻转换的结果。

第一，是新产业发展动能的持续壮大。以高端制造、数字经济、现代服务等为代表的新动能，对前三季度经济增长的贡献率继续保持在40%以上；高技术制造业增加值增长14.3%、装备制造业增长10.2%，分别快于规模以上工业9.0个百分点和4.9个百分点，3D打印设备、锂离子电池、工业机器人产量分别增长62.5%、39.5%、29.1%，工业向中高端攀升的趋势没有改变。信息传输、软件和信息技术服务业增加值增长10.4%，数字经济的带动作用进一步显现。新产业已从“锦上添花”逐步成长为经济增长的重要支撑。

第二，是新消费领域与消费形态的蓬勃发展。前三季度，最终消费支出对经济增长的贡献率达46.7%，拉动经济增长2.1个百分点，内需的基础性作用进一步巩固。其中，消费内部结构的变化尤其值得关注。服务零售额增长5.0%，快于商品零售额4个百分点，通讯信息服务、旅游咨询租赁、文体休闲等服务类零售较快增长，服务消费加快扩容的格局正在形成。同时，线上新业态同样活跃，网上服务零售额增长5.3%，即时零售交易额保持两位数增长；前三季度，限额以上仓储会员店零售额增长超过25%、购物中心零售额增长超过10%。消费增量正越来越多来自服务消费和消费场景，而非单纯的商品销售，这种转换正在重新定义“消费拉动增长”的内涵。

当然，也要清醒认识当前和今后一个时期面临的风险挑战。应对这些挑战，关键不在于总量刺激，而在于顺着转换的方向继续加力。短期看，要推动设备更新、消费品以旧换新等存量政策落地见效，扩大有效投资、提振民间投资信心，让政策红利真正落到企业和居民的获得感上；中期看，要做好大宗商品保供稳价，防止上游价格过度侵蚀中下游企业利润，提高供应链韧性、降低供应链风险，同时借助税收等手段优化收入分配、强化社保托底，让产业增长转化为居民人均可支配收入增长，进而转化为消费增长；更深层次看，要围绕新动能培育创新生态、打造应用场景、助推成果转化，营造长期稳定的增长预期。

总体来看，新产业的壮大，正为我国经济增长提供新的支撑；而新消费的升级，正为增长打开新的空间。新动能培育、消费结构升级两大态势同向发力、相互促进，将有力支撑中国经济穿越周期、行稳致远。

**（作者系工业和信息化部信息通信经济专家委员会委员。来源：中国网）**

# 韩国要的自主国防不是美国想给的

驻韩美军司令泽维尔·布伦森最近在美国国内参加活动时发表争议性言论，引发韩国国内强烈不满。布伦森称，从“联合国军”司令部的角度看，韩国始于非军事区南侧围栏线。这一说法遭到韩国执政党人士批评。与此同时，布伦森又表示，向韩国移交战时作战控制权的条件已经发生变化，需要就此设立“新标准”。韩国国防部随即对此表达忧虑。韩国国防部发言人直言，如果不断改变标准，战时作战控制权就永远无法移交。

这场风波表面上涉及主权认知和战时指挥权移交问题，实际上却折射出韩美同盟现代化进程中的深层矛盾：韩国希望借助同盟现代化实现自主国防，美国则想利用韩国追求自主国防的机会将其更深程度纳入美国的地区战略体系。双方看似相向而行，实际战略目标却并不完全相同。

首先，韩国推动自主国防，根本目的是减少对美国的安全依赖。韩国追求自主国防有着深刻的历史背景。20世纪70年代，面对美国调整亚洲战略、削减驻韩美军的可能性，朴正熙政府开始大力发展自主防卫能力。此后，一方面担心被美国抛弃，另一方面又担心被迫卷入美国发动的战争，始终是困扰韩国的两大安全焦虑。

在韩国看来，只有建立强大的自主防卫能力才有可能摆脱美国撤军威胁，减少对美军的依赖，在收回战时作战指挥权的基础上获得更大的国家战略自主权。因此，从卢武铉、文在寅到李在明，韩国进步派政府始终高度重视战时作战指挥权的移交，将其视为实现自主国防的重要标志。

如今，美国政府要求盟友承担更多防务责任，韩国认为迎来了推进自主国防的有利时机。李在明政府积极争取2028年前实现战时作战指挥权移交，并寻求获得核动力潜艇等先进军事能力。然而，布伦森最近关于移交标准变化的表态，说明韩国即使不断提高自主防卫能力，现实中能否真正按照“政治时间表”掌握关键军事指挥权，依然受到美国意愿以及同盟制度安排的制约。

其次，美国支持韩国增强军事能力，并不意味着愿意放松对韩国的战略控制。美国政府同样需要韩美同盟现代化，但出发点是减轻美国的防务负担，让韩国承担更多地区安全责任，同时维持甚至强化美国在东北亚的战略影响力。

布伦森此前曾将韩国比作美国在地区内的一艘“固定的航空母舰”，或将其形容为位于亚洲腹地的一把“匕首”。他还强调驻韩美军部署多域特遣部队的必要性，提出不能只关注朝鲜半岛内部，而应从更广泛的地区视角考虑军事部署。这些表态表明，美国正在重新定义韩国以及驻韩美军的战略价值。韩国不仅是应对半岛局势变动的前沿阵地，也被赋予服务美国对华战略竞争的更广泛功能。

换言之，韩国希望美国帮助自己实现自主国防，美国则希望韩国军事能力增强后承担更多地区任务。双方推进同盟现代化既有利益交汇点，也有潜在矛盾。

最后也是颇为值得关注的一点，是韩国军事能力的增强并不必然带来战略自主性的提高。2025年10月，李在明总统在庆州与美国总统特朗普会谈时，请求美国提供建造核动力潜艇所需的核燃料，以建造配备常规武器的核动力潜艇，在朝鲜半岛周边海域开展防御行动，并称“这也能减轻美军的负担”。这一表态背后的一个潜在趋势是：韩国原本以应对半岛局势变化为主要理由推进的自主国防建设，已经与美国更广泛的地区战略需求产生联系。

事实上，自主国防与战略自主是两个不同概念。前者意味着拥有更多自主防卫能力，后者则意味着能够独立决定国家战略方向、军事力量使用方式以及是否参与盟友的地区行动等等。韩国如果在增强军事能力的同时，更加深入地参与美国主导的地区安全合作，那其可能获得更多先进武器，却未必拥有更大的战略选择空间。其间甚至可能出现一种悖论：自主防卫能力越强，美国要求其承担更多地区战略任务的理由就越充分，韩国被卷入半岛以外冲突的风险越可能随之上升。韩国能否避免这一悖论，不仅关系自身国家安全，也将对东北亚地区的战略稳定产生深远影响。

**（作者是上海对外经贸大学朝鲜半岛研究中心主任、教授，首尔大学统一和平研究院客座研究员。来源：环球时报）**

# 不断攻破“世界级难题”，实现高水平科技自立自强

从三十多年前开工建设的巨型工程三峡大坝，到如今通江达海的平陆运河，一项项大国水利工程横跨山川、贯通江河，背后是一道道世界级难题的攻克，更是一次次原创技术的突破。

平陆运河建设涵盖航道、枢纽、边坡、桥梁、生态等专业领域，是多学科集成融合的复杂系统工程；引江补汉工程的施工难度则在于面临高地应力、高外水压力、断层多、地下水多等世界级地质难题。解决这些难题没有现成答案可抄，没有成熟路径可循，唯一的出路就是自主攻关、自力更生。

滔滔江水畔，乌东德水电站建在干热河谷，坝体又高又薄，温度控制不好，就可能产生裂缝；崇山峻岭中，白鹤滩水电站紧邻强烈地震带，意味着要在极端地质与结构条件下寻求水电站建设最优解。建设者直面“世界级难题”，正是一种自立自强的姿态——不回避最硬的骨头，不绕开最险的关口，真正的大国重器，就要牢牢掌握在自己手里。

在“何以中国·当惊世界殊”网络主题宣传活动启动仪式上，吴澎、杨宗立、徐建荣、李薇四位总工程师分享了他们参与“世纪工程”建设的故事。（主办方供图）

这一切的底气都来源于我国越来越牢固的科技支撑。2025年全社会研发投入超过3.92万亿元，占GDP比重达2.8%，首次超过经济合作与发展组织(OECD)成员国平均水平；九章、天问、嫦娥等重大原创成果加速涌现，芯片攻关取得新突破，开源大模型领跑全球，新能源汽车、机器人等新兴产业蓬勃发展，创新药、农作物新品种等一批科技成果惠及广大民众。

在安徽合肥，自主研发的智能像素化(ViP)技术，用半导体领域普遍采用的光刻工艺，取代了传统OLED制造中的FMM蒸镀，打破了海外厂商在该领域的技术垄断；在武汉光谷，自主研发的空芯光纤，将传统实芯光纤的玻璃纤芯“掏空”，构建中空空气传输通道，时延降低31%，传输速度提升47%，创下多项世界纪录……从“十四五”收官到“十五五”开局，以自主创新为引擎的新质生产力，已成为新时代中国经济最鲜明的标识。

大国重器带来的技术突破固然振奋人心，但高水平科技自立自强是一场持久战。这意味着需要攻克的“世界级难题”还有更多，需要在基础研究、人才培养、体制机制上久久为功。“十五五”时期是基本实现社会主义现代化夯实基础、全面发力的关键时期，能否真正打通从基础研究“深蹲助跑”到产业应用“加速冲刺”的完整链条，能否将科技创新“关键变量”转化为经济高质量发展“最大增量”，仍有赖于不断提升自主创新能力，把工程实践中积累的创新经验持续转化为体系化的创新能力，把个别领域的突破拓展为更多领域的自主可控。

江河奔流不息，奋斗未有穷期。无论是南水北调工程，还是平陆运河，抑或是如今三峡水运新通道开工，中国建设者用一项项世界级工程证明：真正的底气，从来不是别人给的，而是自己一步一个脚印干出来的。以自强不息锻造创新硬核实力，在高水平科技自立自强的征途上，发展根基才能越筑越牢。

**（中国经济网评论员 臧梦雅。来源：中国经济网）**

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

其它 Lain-lain

萬德福燕窝
扫一扫微信
★专卖燕窝，不含化学成分
★已有十几年经验，另售批發
★已受国内外客户赞誉和信赖
★品质保证，价钱优惠
中文热线：085210692258

世界咖啡之王 - 麝香猫咖啡
精心挑选，专业烘培
印尼特产
扫一扫加我微信
100% 纯正
中文热线：0812 809 1419

出售/租
新三层吉屋
MUARA KARANG BLOK I
价仅售1M 多
永久地址SHM
电视
沙发
冰箱
厨房
三个房，内设冲房，冷热器
冷气，床，衣橱
联系WA：083879197878
看視頻，外国人可购买。

地皮出售/出租
Dijual/disewakan tanah
Kavling 靠近雅加达，Insinyur Sutami 10000m2, RT008/003, Kel karang anyar, kemiri, Tangerang地區一萬平方米.
電話 +62812 8091419

DISEWA 出售/出租公寓
Apartemen Greenbay pluit
2kmr ,unfurnished,36m
2unit bergandengan
hub/wa: 081219861369

沉香-保真！保真！
专业做沉香，只有我们敢教您辨别市面上的假沉香，我们沉香分几种品质，开发票，包过关.
手串、佛珠、线香
摆件、香粉、烟片
中文热线：085213956789

印尼雅加达平安特产
★沉香（手链，烟片，粉，木，佛珠）
★东革阿里（5年或50年都有）
★血龙木，帝王木，普提根，砗渠
★向天果，辣木子，檀香，黑檀，瑚珀
★红/黑珊瑚，蜜腊，珍珠等等
我们提供免费外送服务
欢迎各界旅行社，导游与我们合作
请联系：085210692258 加我微信

办理证件 Biro Jasa
PT PRABU WIRA PRATAMA
★延长签证 Visa Extension　★外国投资许可证 P.M.A
★工作签证 KITAS　★申请多次往返签证 Multiple Visa
料理一切证件像
建筑许可证，工业许可证等等
微信：prabuwirapratama
公司：021-6267217
手机：0812 8208 3708
邮箱：pt.prabuwirapratama@yahoo.co.id

华人服务站
延长签证
申请多次往返签证
工作签证
处理各種簽證問題
微信：

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

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

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

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

产品 Produk
出售 印尼硨磲手镯
扫一扫二维码
中记载砗磲有镇心安神凉血降压的功效.经长期配带对人体有益，有增强免疫力、防止老化、稳定心律，改善失眠等功效.砗磲同时具有极高的药用价值：降血压、安神定惊，特别对咽喉肿痛，砗磲可护身健体，延年益寿，藏传佛教更视之为驱魔避邪神奇宝物. 联系：+6281219861369

印度尼西亚商报 电子报
请看在：
www.shangbaoindonesia.com

出版社:PT. Aksara Warta Mandarin　地址:Jl. Raden Saleh Raya No.1B-1D, Jakarta 10430. 电话:(62-21)3912909(Hunting). 传真:(62-21)3912906. 每月报费:150.000盾(外埠加寄费).
广告费:彩色广告每栏/每毫米24.000盾. 黑白广告每栏/每毫米17.000盾. 每行价目11.000盾，最少五行. 户口号码:PT. Aksara Warta Mandarin. Bank Central Asia (BCA) Cabang Slipi. AC: 084.201.5616

## 普京会见美总统特使
# 重点谈乌克兰问题

俄罗斯总统普京(右)在圣彼得堡会见美国总统特使威特科夫。

【中新社】俄罗斯总统普京21日在圣彼得堡会见美国总统特使威特科夫，双方重点讨论了乌克兰问题、俄美双边关系等。

普京感谢美方对解决乌克兰危机的关注，并愿意听取威特科夫20日在挪威首都奥斯陆就乌克兰问题举行会谈的情况。他并表示，俄美双方愿意探讨恢复俄美双边关系，以及开展经济合作。普京说，根据双方达成的协议，俄方首艘载有4万吨柴油的油轮将于两三天内启运，后续船只也将陆续出发。他同时提出，俄方可以向美国市场供应大量化肥。

对于伊朗问题，普京指出，俄罗斯与伊朗有着数十年建立起来的特殊且互信关系。如果俄方在解决这场危机方面能有所助益，俄方将非常乐意提供帮助，美方也非常清楚俄方的相关提议。

威特科夫表示，他此次带来了解决俄乌冲突相关构想的要点文件，并向俄方通报其在奥斯陆进行的会谈结果。他认为奥斯陆会谈“富有成效，并取得了一些进展”。

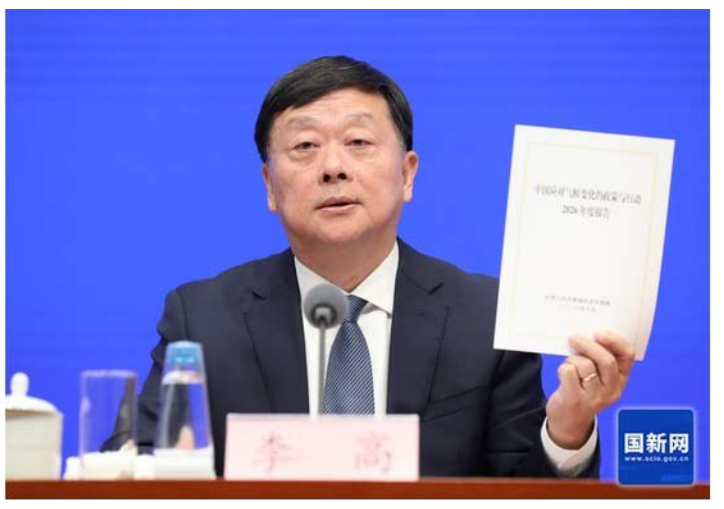
“希望我们已经奠定了必要的基础，从而能够成功实现俄乌冲突停火。”他表示，希望俄方考虑重启俄美乌三方谈判，以便探讨实现解决方案的后续步骤。为此，他提议可组建由专家组成的技术工作组，对相关议题进行深入研究。

威特科夫表示，美俄两国在经济与商业合作方面拥有巨大潜力和机遇，他感谢普京决定解除柴油出口禁令，并感谢俄方释放被关押的美国公民斯蒂芬 哈伯德。

威特科夫于21日早晨抵达圣彼得堡。此前一日，他在奥斯陆与乌克兰总统泽连斯基、挪威首相斯特勒、芬兰总统斯图布就乌克兰问题举行了会谈。

## 全球气候治理重心转向行动落实
# COP31将围绕近百项议题谈判磋商

【中新社】在国新办21日举行的新闻发布会上，中国生态环境部副部长李高说，当前，尽管地缘政治冲突加剧，单边主义、保护主义抬头等因素给全球气候治理带来一定干扰和影响，但绿色低碳转型仍是全球大势所趋。


中国生态环境部副部长李高。图源：国新网

COP31将于11月9日至20日在土耳其安塔利亚举行。“生态环境部将会同外交部等十多个部委和研究机构以及香港、澳门特别行政区政府，组成中国代表团参加COP31，我本人也将再次担任中国代表团的团长”，李高说，COP31将围绕公约及其《巴黎协定》实施涉及的减缓、适应、资金、公正转型等近百项议题开展谈判磋商。

李高表示，首先要巩固团结合作应对气候变化的政治共识。COP31应坚持多边主义，遵循公约及其《巴黎协定》的目标和“共同但有区别的责任”原则，向国际社会发出全球绿色低碳转型不可逆转的明确政治信号。要推动气候资金问题取得积极进展，COP31应深入讨论发达国家落实2035年3000亿美元资金目标和适应资金三倍目标的路线图。要促进减缓行动的交流与合作，COP31应遵循国家自主贡献的制度安排，推进《巴黎协定》下减缓工作方案，促进各方交流最佳实践、发掘合作机遇，在可持续框架下开展减缓行动、推进能源转型。

“目前，全球气候治理的重心已经从规则谈判转向行动落实。”李高说，中方支持COP31聚焦“落实”，我们认为大会应深入讨论发达国家减排力度、资金支持不足的“老问题”和单边主义、保护主义损害应对气候变化集体努力的“新挑战”，推动多边进程为各方特别是发展中国家落实国家自主贡献提供支持、创造条件，以扎实的行动成效推动实现《巴黎协定》目标。

建立公正转型机制是本次会议的一个重要议题。李高说，COP31应推动关于公正转型的国际机制落地，帮助各国特别是发展中国家解决转型中的困难，助力缩小南北差距。广大发展中国家关心气候与贸易问题，COP31应深入讨论、加强对话，推动构建开放便利的国际贸易体系，促进绿色低碳产品和技术的自由流动。

李高说，大会期间，中国代表团将全面参与各议题的谈判磋商，积极为广大发展中国家发声，促进各方本着理性务实的态度增进理解、相向而行、凝聚共识，努力减少发达国家和发展中国家之间的信任赤字、合作赤字、支持赤字，提振各方通过团结合作推进全球气候治理的信心，为推动大会取得成功贡献中国方案、中国智慧、中国力量。

## 马来西亚禁止公务员执行公务时
# 使用Waze导航软件

Waze导航软件。

【中新社】马来西亚政府21日对外公布，即日起禁止公务员在执行公务期间使用导航软件Waze，以防范政府敏感信息及个人数据面临的安全风险。

有关决定由马来西亚总理安瓦尔20日主持的国家网络安全委员会会议作出。政府首席秘书随后发函，要求各级政府部门及相关机构立即落实，由国家网络安全局协调有关事宜。

马来西亚总理府21日表示，政府考虑到Waze Mobile Ltd作为用户数据控制者，在以色列注册成立，其服务条款适用以色列法律，担忧政府敏感信息及个人数据可能遭到滥用。

根据政府最新说明，禁令仅适用于公务员执行公务期间，但鼓励公务员卸载该应用。政府呼吁全体国民停止使用Waze，并转用TuJu等本土应用。

Waze创立于以色列，2013年被美国谷歌收购。马来西亚与以色列没有外交关系。

## 澳门年度三展联合开幕
# 汇聚全球资源共拓商机

【中新社】“第三十一届澳门国际贸易投资展览会”“2026年葡语国家产品及服务展（澳门）”及“澳门国际品牌连锁加盟展2026”（简称“三展”）21日在澳门联合开幕，汇聚逾1000家海内外参展商，共同拓展全球商机。

今年三展以“商聚澳门 联通全球”为主题，总展览面积达3万平方米，展览内容覆盖科技创新、大健康、经贸投资、农业产业、蓝色经济、跨境电商、专业服务及IP（知识产权）品牌等多元板块。

澳门特区政府经济财政司司长吴惠娴在开幕式致辞中表示，三展不仅是一次商贸盛会，更体现了澳门会展平台联通海内外市场的桥梁纽带作用。大会持续深化“展会+考察+对接”安排，组织多场澳琴“一会展两地”及相关考察对接活动，促进会展客流、商务资源与投资合作的有效对接。

为深化中葡（西）务实合作并拓展拉美及西语系市场，今年三展进一步扩大国际经贸朋友圈，积极发挥中葡（西）平台作用，吸引了来自9个葡语国家，以及西班牙、阿根廷和哥伦比亚等11个西语国家的近30家企业及机构参与。

图为开幕仪式。(中新社)

莫桑比克工商会会长卢卡斯 沙希内（Lucas Chachine）接受中新社记者采访时说，澳门背靠中国内地这一巨大经济体，拥有不可替代的区域性优势。希望通过参加此次展会，帮助非洲企业进入中国内地市场，同时也欢迎中国企业代表团前往非洲考察，投资非洲。

据悉，为期4天的展会期间还将举办逾90场活动，包括10个专题配对洽谈、实地考察及行业论坛，推动更多合作意向转化落地，引导优质项目落地澳门。

## 亚行向菲律宾提供15亿美元紧急融资
# 应对中东局势冲击

亚洲开发银行。

【中新社】菲律宾财政部20日表示，菲律宾政府将利用亚洲开发银行提供的15亿美元紧急融资，应对中东局势引发的经济冲击和石油供应中断，为通勤群体、弱势群体及海外劳工提供支持。

菲律宾财政部长吴诗泽于10月6日正式签署“增强韧性与减贫援助计划”（AGAPAY）融资协议。菲律宾财政部称，这笔融资将为政府应对经济冲击的相关措施提供预算支持。

这笔资金将用于支持菲律宾政府实施“生计、产业、粮食与交通统一支持计划”（UPLIFT），包括保障燃料和电力供应、维持公共和商业交通服务的合理价格，向弱势群体提供有针对性的经济援助。此外，资金还将支持受冲突影响的菲律宾海外劳工撤离回国，以及回国后重新融入社会。

菲律宾财政部表示，相关举措旨在减轻家庭经济负担、保障民众生计，帮助弱势群体应对全球经济波动带来的影响。

这笔融资是菲律宾政府2026年外部融资计划的一部分，旨在增强经济韧性，确保重点应对措施获得必要资金支持。

## 第33届APEC财长会在港举行
# 多项成果凝聚亚太财金合作共识

【中新社】第33届亚太经济合作组织（APEC）财长会20日至21日在香港举行，来自APEC成员经济体、APEC观察员以及有关国际组织等共300余名代表参会。

会议审议通过《2026年APEC财长联合声明》和《亚太地区数字基础设施融资政策声明》，为亚太经济体深化财金合作指明了方向；会议还形成《支持民生发展与投资于人——推动亚太地区可持续增长的财政政策报告》《亚太地区普惠金融创新实践案例集》等成果文件，同意继续推进亚太地区青年财经人才交流与合作。

本次会议聚焦APEC中国年“建设亚太共同体、促进共同繁荣”主题，围绕全球和区域宏观经济金融形势、支持民生发展的财政政策、数字基础设施融资、因地制宜促进普惠金融发展和促进APEC青年财经人才交流合作等议题进行了讨论。

图为中国财政部部长蓝佛安（左二）、副部长廖岷（左三）等出席新闻发布会。(中新社)

中国财政部部长蓝佛安作为会议主席主持会议并致辞，副部长廖岷代表中方发言。2026年APEC高官会主席陈旭出席会议并发言。

蓝佛安指出，当前国际形势变乱交织，地缘冲突影响外溢，世界经济增长面临多重挑战。APEC作为亚太地区主要经济合作平台，积极促进成员开放合作，加强宏观政策协调，推动区域经济一体化、助力亚太地区共同发展繁荣。各方应坚定落实APEC领导人非正式会议共识，坚持多边主义，深化财金领域务实合作，为区域经济金融稳定和长期可持续增长作出贡献。

蓝佛安介绍了中国经济持续向新向优向好的态势，强调中国将坚定不移推动高质量发展，加快培育增长新动能，着力扩大国内需求，持续扩大高水平对外开放，以中国式现代化新成就，为亚太和世界发展提供新机遇。

在21日的会后新闻发布会上，蓝佛安总结本次会议凝聚的三大共识：一是加强宏观经济政策沟通协调，携手应对外部风险挑战；二是推进财经领域务实合作，助力亚太经济长期可持续发展；三是深化区域一体化进程，推动构建亚太共同体。他表示，会议广泛凝聚深化亚太财经合作的共同愿景，鼓励在亚太地区开展更有力的多边合作，强调APEC财经渠道作为区域经济金融合作平台的重要性，承诺携手应对各类风险挑战，推动亚太共同体建设。

香港特区政府财政司司长陈茂波在会议讨论环节发言表示，香港将发挥“一国两制”下的独特优势，善用国际金融中心的多元融资渠道及专业服务，担当“超级联系人”和“超级增值人”，促进区域内资金、科技与项目对接，共同推动更具韧性、可持续和普惠的增长，让发展成果惠及民生。

会议期间，蓝佛安应约分别与文莱财政部主管部长刘光明、越南财政部部长吴文俊、澳大利亚国库部部长吉姆 查默斯、新加坡交通部部长兼财政部第二部长萧振祥等举行双边会见，就全球及区域宏观经济形势，中国同相关经济体在APEC、东盟与中日韩框架下合作以及双边合作等议题交换意见。蓝佛安还会见了香港特区行政长官李家超。

# “环球南方对话 中国印尼圆桌论坛”雅加达成功举行

管克江社长致辞。

周况临时代办致辞。

努尔•索纳致辞。

马利基副部长致辞。

苏德贾致辞。

王擎全权大使致辞。

专题对话一：打造中印尼命运共同体。

专题对话二：共谱中国—东盟发展新篇。

【本报讯】10月19日，由中国环球时报主办的”环球南方对话　中国印尼圆桌论坛”，在印尼雅加达香格里拉酒店成功举行。

该项”环球南方对话　中国印尼圆桌论坛”，共设有三个专题对话环节，包括对话一”坚持共商共建共享，打造中印尼命运共同体”，对话二”深化战略对接，共谱中国—东盟发展新篇”，对话三”以人为本共同发展，推动构建更加公正的国际秩序”。另外，在场地内外也设有”海外中国周”主题图片展及交流会。

当天的”环球南方对话　中国印尼圆桌论坛”，主办单位是中国环球时报(Global Times)，印尼协办方是TEDA Indonesia Comprehensive Service Station，vOffice Asia，北京外国语大学印尼校友会及Kompas.id《罗盘报》报社，共邀请在印尼的近100位政商企业文教及媒体界精英，参与其盛。

论坛开幕时，致辞者包括〈环球时报〉社社长兼总编辑管克江，中华人民共和国驻印尼共和国大使馆临时代办周侃，印尼投资与下游化部(BKPM)部长特别助理努尔　索纳(Noor Sona Maesana Mushonnif)，印尼国家发展计画部社区赋权、人口与就业事务副部长马利基(Maliki)，印尼国防部长防务外交特别顾问兼印尼－中国经济、社会与文化合作协会主席/印尼驻华大使(2005–2009)苏德贾。另外，中国驻东协使团团长兼特命全权大使王擎，则是当天论坛的主旨发言人。

当天论坛的专题对话一：”坚持共商共建共享，打造中印尼命运共同体”，主持人是郭延军，他是中国外交学院人类命运共同体研究中心秘书处主任兼教授。而参与对话者包括印尼留华同学会主席、印尼工商总会高级顾问兼上海印尼商会会长洪培才，印度尼西亚安达拉斯大学校长埃法　约内迪(Efa Yonnedi)，中国贸促会印尼代表处首席代表钮良良，印尼国家经济委员会主席特别顾问、印尼工商会(KADIN)中国双边委员会副主席兼印度尼西亚大学东盟–中国研究中心高级研究员林优娜博士(Dr.Jona Widhagdo Putri)，印尼根塔拉研究院战略传播与研究总监陈姝伶(Christine Susanna)。

专题对话二：”深化战略对接，共谱中国—东盟发展新篇”，主持人是任远　，他是中国外交学院战略与和平研究中心主任兼教授。参与对话者包括印度尼西亚能源、矿产与煤炭供应商协会(Aspebindo)总主席Anggawira，印度尼西亚大学全球与区域战略研究系主任Dr.Henny Saptatia Drajati Nugrahani，印度尼西亚大学战略和全球研究中心主任Shobichatul Aminah，《罗盘报》Harian Kompas/Kompas.id 总编辑A.Haryo Damardono，中国化学工程集团有限公司印尼分公司总经理兼印尼中国总商会执行副会长杭亚娟，景铄智库创始人魏然。

专题对话三：”以人为本共同发展，推动构建更加公正的国际秩序”，主持人是唐丽霞，她是中国农业大学国际发展与全球农业学院副院长兼教授。参与对话者是印尼前旅游与创意经济部长兼雅加达前副省长Sandiaga Salahuddin Uno，印尼青年企业家协会秘书长、印尼电信公司董事梁云话(Dr. Anthony Leong)，印尼大学社会与政治科学学院教授Semiarto Aji Purwanto，印尼茂物农业大学社会科学与人类生态学院院长、教授Sofyan Sjaf，霸王茶姬联合创始人兼集团副总裁尚向民，金添动漫CEO张锋。

中国〈环球时报〉社社长兼总编辑管克江在致欢迎辞时指出：我们始终致力于沟通中外，让世界看见真实立体的中国，也把世界的声音带回中国。我们坚信，媒体的一项重要责任，就是帮助不同国家、不同民众更好地看见彼此和理解彼此。

他说：我们举办”环球南方对话：中国——印尼圆桌论坛”，正是希望搭建这样一个交流平台。我们希望通过坦诚对话，让彼此少一点想象，　多一点认知，少一些隔阂，多一点信任。我们期待今天的对话能够成为新的起点，让世界更多听到来自中国、印尼、东盟和全球南方的声音，也让世界更加了解一个真实、多元和充满活力的全球南方。

周侃临时代办在致辞时披露：近年来中印尼关系持续地高位运行，愈发地具有地区乃至全球的影响力。我们高兴地看到，　两国的政治互信不断深化。中国习近平主席已经邀请印尼普拉博沃总统下个月赴深圳出席APEC领导人非正式会议，期待此访为中印尼命运共同体建设，注入新的强劲动力。如果普拉博沃总统这次顺利成行的话，那也是普拉博沃总统就职以后第四次去中国访问。

周侃说：就在今年8月，中国外长王毅先生访问了印尼，主持了中国—印尼全面战略对话机制的首次会议，并且和中国的国防部长董军先生一起主持了外长访长二加二对话机制的第二次部长级会议。双方一致同意统筹发展和安全两件大事，相互支持彼此的核心利益，共同地反对外部干涉。让两国为地区和和平稳定继续注入确定性。同时，我们也看到两国经济融合正在持续地加深。就在不久前，普拉博沃总统亲赴伟达贝工业园，启动了11个镍下游产业与新能源的项目。普拉博沃总统并强调，印尼尊重保护各国投资，将守护如同家人一般的合作伙伴。

印尼投资与下游化部部长特别助理努尔　索纳致辞时说：对于印度尼西亚而言，”全球南方”的热情源于信念。每个国家都有权利决定自己的发展道路。合作必须建立在以相互尊重的平等为基础，并共同谋求利益。这一原则成为重要基础，用以加强印尼与中国的关系。

他说：有一句中国谚语”一棵树不会造就一片森林”形容中国印尼关系非常亲近，也与这次会面的精神相连。这句谚语提醒我们，力量在彼此互补时才会生长。印尼和中国也是如此，　需通过让各方的潜力与能力相遇，我们就能带来更广泛的益处，并惠及两国。

印尼国家发展规划部社区赋权、人口与就业事务副部长马利基致辞说：对印度尼西亚而言，经济增长必须具有包容性，　并产生对就业创造的影响，消除贫困，并提升福祉。这一原则与　”2045印度尼西亚黄金”愿景一致，其目标将印度尼西亚定位为一个团结的国家，具有主权、发达且可持续。

他说：在此背景下，全球变革为我们打开了新的机会，通过数字转型、产业转型，以及加强粮食安全保障。然而，我们的挑战在于确保其益处，能够被广泛接触，并加强社会福祉。因此，印度尼西亚与中国的合作必须建立在支持生产力的原则之上，并维护我肯定，通过整合相应的政策，以契合本地潜力与需求。首先，印尼与中国的合作需要被设计得带来更大的益处，惠及社会。印尼认为，贸易、投资、工业方面的合作，基础设施与经济合作都需要衡量，以其所创造的附加价值为基准，包括国内就业数量与就业岗位质量，技术转移以及机会，这些机会对本地劳动力和中小微企业，都是开放的。

印尼国防部长防务外交特别顾问苏德拉贾致辞时说：2024年11月，当时普拉博沃总统与中国国家主席习近平会面时，并产生了所谓的联合声明。在那份联合声明中，两位国家领导人表明了战略伙伴关系的合作，即印尼与中国之间的合作，　涵盖五大支柱，包括第一是政治支柱，第二是经济支柱，第三是人与人之间的支柱，第四是海事支柱，第五是安全。

他说：这五大支柱就是我们的战略合作，即印尼与中国之间的合作。在我们奠定战略伙伴关系基础的那段时期，我仍记得那时候，当我在2006年1月到北京时，我们的贸易额才刚到80亿美元。到2010年，我从中国回来，我们的贸易增长翻了三倍，达到280亿美元。而二十年后的今天，即2026年，印尼与中国之间的贸易额已经达到1540亿美元。这也意味着两国的战路伙伴关系，非常重要。

中国驻东盟使团团长兼特命全权大使王擎在发表主旨致辞时说：在领导人的战略引领和亲自推动下，中国和东盟已构建中国——东盟命运共同体为目标引领，以建设和平、安宁、繁荣、美丽、友好五大家园为共同愿景。战略互信不断增强，合作红利持续释放，民心相亲日益巩固和战略互信推动。

他说：中国东盟务实合作取得累累硕果，汇集双方20多亿民众力量，为地区乃至世界的和平稳定与发展，做出重要贡献。在这基础上，如何传承宝贵经验，挖掘合作潜力，凝心聚力，共赴中国——东盟更加美好的未来，是整个地区人民的共同愿望。

其次，中国和东盟各国都处于各自发展振兴的关键时期。中国制定了十五五规划，为以中国式现代化全面推进，强国建设和民主复兴伟业提供了蓝图。十五五规划既是中国自身的发展蓝图，也是面向世界的合作清单。中国将持续推动高质量发展，扩大高水平对外开放，落实全球发展倡议，推进高质量共建一带一路。同世界各国共享机遇，共创繁荣，共同书写全球南方团结自强新篇章。

王擎透露：中国国家主席习近平在2021年提出的”未来五年，中国从东盟进口1500亿美元农产品”的目标，已提前超额完成。我们欢迎东盟国家优质产品更多和更加便捷地进入中国市场，让更多东盟农民企业，分享中国超大规模市场机遇。我们还要共同维护以世界贸易组织为基石的多边贸易体制，确保全球市场自由开放。

生命时报
传播健康理念　介绍养生知识
印度尼西亚商报 INDONESIA SHANG BAO

中医名家

# “五药”　“三黑”强肾气

受访专家：全国名中医、安徽中医药大学第一附属医院主任医师 曹恩泽
本报特约记者 陈小飞 吕 勇 张 博

慢性肾衰是慢性肾功能衰竭的简称，是各种原发和继发性肾脏疾病发展的后期阶段，最终患者需进行透析或肾移植治疗，治疗费用巨大并且大多数患者生活质量低下。《黄帝内经》言：“邪之所凑，其气必虚。”在全国名中医、安徽中医药大学第一附属医院主任医师曹恩泽教授看来，慢性肾衰的病因是正气本虚，易感外邪而诱发加重，病程长、易反复、预后差。目前现代医学尚无有效疗法，中医药对于缓解和防治该疾病进展具有一定疗效，能提升患者生活质量，延缓透析时间。本期，《生命时报》特邀曹恩泽教授谈谈他的治肾养肾经验。

## 祖辈行医，治肾有方

曹恩泽今年82岁，出生在安徽歙（读音为shè）县，祖辈行医，是新安医学（自宋代发源至今，中国传统医学的重要组成部分）世家。“大学毕业后，我一直从事内科临床工作，通过学习新安医学典籍，结合自身临床实践，对应用新安医学治疗肾病有一些感悟。”

固本培元，脾肾同调。“固本培元”是新安医学的传统学术理论，主张治病以调补气血为主导，强调调补元气，治法核心是以参（人参）芪（黄芪）为主药，以培补后天脾胃中气为主，兼补先天肾元。在“固本培元”学说的基础上，曹恩泽结合肾脏病的特点，创立“脾肾同调、清补相合”的“清补法”作为治疗慢性肾病的基本治法，该治法通过培补后天脾胃之本，以达到辨治肾病的目的，对新安医学“固本培元”学术理论做出了一定创新发展。“中医理论认为，五脏与五行相对应，五脏是一个整体。因脾为后天之本，肾为先天之本，故肾脏病虽发病在肾，但与脾胃密切相关。体现在生理上，脾之健运与化生精微（营养物质），需借助肾气的养护和温煦；肾中精气亦有赖于水谷精微的充养，才能不断充盈和成熟。在病理上，亦常相互影响，互为因果。‘百病皆由脾胃衰而生，药物的作用也依赖于脾胃敷布与转输’，但补肾养阴之品大多性味滋腻，容易助湿碍胃，脾胃之气不旺，则不能受纳运化吃入的食物而导致虚不受补，徒增其害。通过调理脾胃，可使‘胃气壮，五脏六腑皆壮也’，从而达到‘补后天以养先天’防治肾病的目的，故肾病辨治应注重培补脾胃。”曹恩泽说道。

化瘀通络，创新思路。根据新安医家“湿热致病”理论，曹恩泽提出“湿热血瘀为慢性肾病急性加重之病机”“化瘀通络法需贯穿肾病治疗始终”和“从三焦辨治慢性肾衰”新思路，　创立“清补法”“清降法”等中医肾病治法。慢性肾衰由于肾病及脾，升清降浊的功能失常，脾胃易受损，故用药需能顾护脾胃，平素用药多选“清轻”之味，不喜用温燥厚味滞重之品。其立“清”法与“补益”“降浊”法相合，而成“清补”和“清降”法，其“清”法则含“用药轻灵”之意。慢性肾衰早期，立“清补”法治本为主，“清降”法治标为辅。在慢性肾衰发展至中后期，当立“清降”治标之法为主，“清补”治本之法为辅，祛除体内湿浊溺毒之邪，缓解慢性肾衰病程发展。

曹恩泽在长期诊治肾病的临床实践中，认识到各种慢性肾脏疾病虽然有病因、病程和发病阶段的不同，但其基本病机主要是本虚标实证，待发展至慢性肾衰阶段，其基本病机则转化为脾肾亏虚为本，浊毒瘀血蕴结弥漫三焦为标，尤其是浊毒弥漫三焦为其病机之关键。由此，曹恩泽提出了从上（心、肺）、中（脾、胃、肝、胆）、下（肾、大肠、小肠、膀胱）三焦辨治慢性肾衰的法则。依据瘀、浊、毒邪侵犯三焦的不同症状，分为湿浊毒邪上犯心肺、侵犯中焦、潜入下焦三型，分别予以辨证论治。

## 几个行为伤肾

现代社会，随着人们生活环境和习惯的巨大变化，各种原发和继发性肾病的发病率逐年升高，最终导致慢性肾衰竭。平时生活中，常见的一些伤肾行为主要有睡眠时间减少（熬夜）、高蛋白高糖高脂食物摄入过多、运动减少、抽烟酗酒和劳累过度等。

曹恩泽提醒，慢性肾脏病患者有年轻化趋势，这与生活中过多使用劣质美白护肤品、减肥药、染发剂等有关。例如，不少女性都喜欢化妆，尤其偏爱美白产品。然而，如果长期使用一些劣质美白产品，不但无法变美，还会对肾造成伤害。原因是美白产品中大量的铅与汞容易损害肾功能。

## 想长寿，养好肾

肾是先天之本，中医认为，先天肾元或肾精充盛与否在很大程度上影响人体的寿命长短。中医理论认为，肾主水、主纳气、主藏精。中医里讲的肾藏精，由两部分构成：先天之精和后天之精，先天之精是父母给的、遗传的，是传家宝；后天之精是吃的食物通过脾胃运化变成了水谷精微，水谷精微供养五脏六腑，五脏六腑宝贵的物质就藏在肾里。“长寿的人，肾都是没有什么大问题的。”临床中，曹恩泽非常注重用药方法，常有以下辨证搭配。

大黄降浊解毒。大黄的用量应使患者服药后便质溏软，大黄不仅通腑，而且具有清热解毒、活血化瘀的功效。

健脾补气药。常选生黄芪、苍术、白术、太子参、淮山药、白扁豆、薏米、茯苓等，其中重用生黄芪，其性甘微温，益气生津、达表固卫。曹恩泽建议肾病患者少用人参、党参，其药性峻烈，用后可能会阻滞气机运行，不如太子参性平清淡，且气阴双补。

补肾养阴药。常选枸杞子、早莲草、女贞子、桑葚、菟丝子、生地黄等。

温补肾阳药。常选菟丝子、仙灵脾、益智仁、骨碎补等平补之品。

活血化瘀通络药。常选用丹参、丹皮、莪术、川芎、泽兰、地龙、蝉蜕、全蝎等。慢性肾衰多病程久长，根据中医“久病入络”理论，此时病邪已伏藏于肝肾血络之中，唯有虫类药物可疏经络、理气血、起沉疴，临床效果较好。

与此同时，曹恩泽认为，补肾可借助于饮食，“黑色入肾”，他推荐了三种常见的黑色补肾食物。

黑芝麻。作为“八谷之冠”，黑芝麻补肝肾、益精血、润五脏、填脑髓。《本草纲目》记载：“服（黑芝麻）至百日，能除一切痼疾。一年身面光泽不饥，二年白发返黑，三年齿落更生。”现代营养学研究证实，黑芝麻含钙量远高于牛奶、鸡蛋，又富含不饱和脂肪酸，特别适合中老年人。

黑桑葚。桑葚能滋阴补肾、生发乌发明目、增强免疫力。

黑豆。“常食黑豆，可百病不生。”曹恩泽说，黑豆外形与肾脏相似，同时也是补肾的一种好食品，特别适合肾虚阴亏者食用。

## 培养自己的“规律”

“疾病的发生与时代及社会生活发展紧密相关。现代人由于生活和工作环境变化，导致很多疾病年轻化。”曹恩泽呼吁，顺其自然、张弛有度是万物生存的规律，人体也不例外。想要健康，就要培养自己的“规律”。

合理饮食：以优质蛋白、维生素为主，配合低盐低脂低糖的饮食摄入原则，做到定时定量，不可暴饮暴食，尽量少吃膏粱厚味。

戒烟少酒：吸烟不仅有害健康，还污染环境，祸及他人。饮酒应有度，超量有害。

作息有时：充足的睡眠是人体的自我修复过程，尽量能早睡早起，睡好子午觉。

二便通畅：保持大小便通畅，可排出体内代谢废物。

劳逸结合：劳力过度伤气，久之则气少力衰、神疲消瘦。人若长期不劳动，又不从事体育锻炼，易使人体气血不畅，脾胃功能减弱。所以，需劳逸结合，动静相宜。

情绪稳定：热爱自己的工作；对生活有浓厚的兴趣，心胸开阔，性格开朗；能和多数人建立良好的人际关系，对社会环境有较强的适应能力。

培养业余爱好：如摄影、游泳、散步、旅行、下棋、绘画、烹饪、体育运动等，以转移情绪，冲淡生活中不悦之事，保持身体与心情的舒畅。

## 曹恩泽教授的养肾经

《黄帝内经》中有一段话，原文是“上古之人……食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这就是老祖宗给后人留下的养生原则。我基本按照此法则规律安排自己的日常生活，注意休息，一日三餐规律定量，不刻意吃所谓的补品，不抽烟，尽量不生气，坚持适量运动以不劳累为度。

勤按摩。保肾护肾，可通过按摩特定穴位起到一定效果。常用的保肾穴位有涌泉（位于足底部，蜷足时足前部凹陷处）、照海（位于足内侧，内踝尖下方凹陷处）、太溪（位于足内侧，内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处）、关元（位于脐下三寸处）和肾俞（第二腰椎棘突下，督脉旁开1.5寸处）等。

吞津。口腔中的唾液分为两部分：清稀的为涎，由脾所主；稠厚的为唾，由肾所主。可以做一个实验，口里一有唾液就把它吐出来，不到一天时间，就会感到腰部酸软、身体疲劳。这反过来证明，吞咽津液可以滋养肾精，起到保肾作用。

不熬夜。充足的睡眠对于气血生化、肾精保养起着重要作用。临床发现，许多肾功能衰竭的患者有熬夜过度、疲劳过度、睡眠不足的经历。特别在冬季，因天气寒冷，夜长昼短，中医养生讲求“早卧晚起，必待日光”，所以我们要遵循“早卧晚起”的养生法则，养精蓄锐，尤其是肾病患者不宜贪黑熬夜。▲

中医养生

# 练易筋经缓解颈椎疼痛

北京中医药大学东直门医院推拿疼痛科 冯 兰 □主任医师 王锡友

少林易筋经是有明确健身目的的武术。“易”的意思是变化、活动，引申为加强之意；“筋”指肌肉力量；“经”是方法。中医认为，易筋经是非常好的一种养生保健方法。颈椎疼痛可能是由于颈椎的生物力学改变（脊柱强度不够或颈椎运动不协调）所致，易筋经中的一些姿势可帮助调整颈椎位置和姿势，缓解颈椎压力和疼痛。这里，推荐易筋经中4个有缓解颈椎不适问题的动作，大家不妨试着练一练。

**韦驮献杵——掌**

**托天门（见图①）。**

想象用手掌支撑头顶的天门点。有助于自下而上将气脉灌注全身，对少阳、足阳明两经均有积极作用。

**摘星换斗（见图②）。**

手腕应向内收紧，轻微弯曲，双手以暗劲支撑。吸气时要感觉用自己的背去托起整条手臂，而不是手臂主动用力，慢慢地会有打开腰眼的感觉，有时会感觉腰部发热，这是正常的。

**九鬼拔马刀（见图③）。**

脚尖相衔，足跟分离成八字形；两臂向前成叉掌立于胸前；左手屈肘经下往后成勾手置于身后，指尖向上；右手由肩上屈肘后伸，拉住左手指，使右手成抱颈状；足趾抓地，身体前倾，如拔刀一样；吸气时，双手用力拉紧，呼气时放松。

**打躬式（见图④）。**

这一式锻炼足太阳经筋，两脚开立，脚尖内扣；双手仰掌缓缓向上，用力合抱头后部，手指弹敲小脑后片刻，配合呼吸做屈体动作；吸气时，身体挺直，目向前视，头如顶物；呼气时，直膝俯身弯腰，两手用力使头探于膝间成打躬状，注意不要使脚跟离地。▲

画廊大厦中有一切设备，他根本不必在街外露面，他们习以为常。

是以每当勤勤跑出去做一些平常人会做的很自然的事情，他们上上下下便大为震惊。

不见得所有在事业上有成就的大亨会有这种怪习惯。

他整天整夜做些什么？

业务早已上了轨道，助手们都这么能干。

勤勤吸着冰淇淋梳打。

“如意斋剪彩事我们会同你推掉，另外替他找位嘉宾。”

“但我想为他尽一点点力。”

“没有必要，他不会计较。”

“我计较，我们家不济的时候他曾经雪中送炭。”

“这固然对，但是檀氏画廊为你所做岂非更多。”

勤勤怔住。

“为何厚彼薄此？”

半晌勤勤说：“檀氏不同。”

“为何不同？”

“如意斋那边，还清了人情债，也算了一件心事。”

檀中恕看着她。

“檀氏画廊嘛，反正一辈子还不清，欠着就欠着吧。”

檀中恕一震，手中正持着茶杯，泼出一点点茶来。

勤勤接着说：“我认为我应该去替瞿德霖剪彩。”

“无论如何不让你去，我们不晓得他会把你的消息图片发放到什么地方，我们必须要替你维持一个固定的形象，一点都错不得。”

“看，我只是一个文艺工作者，你们想怎样，培训我做一国储君？”勤勤摊摊手。

“勤勤，你为何如此不羁？”

“或许这正是檀氏选中我的理由。”

檀中恕忍不住说：“终有一日，有人会驯服你。”

勤勤在心中问：“谁？”

她也在等这一天，心甘情愿的，跟一个人回家，以他的心为心，以他的意为意。

谁不在等，勤勤笑了，嘴角有点暧昧，双目带着憧憬。

少女这种神情最最可爱，檀中恕默默欣赏。

真是公平，每个人都年轻过，真是不公平，每个人都会老。

“勤勤，有一个人想见你。”

“谁？”

(66)

别和自己过不去；因为一切都会过去。

别和往事过不起；因为它已经过去。

别和现实过不去；因为你好要过下去。

放下杂念事；心才会平静。

她抬头朝着禁闭的窗户看去，仔细观察不难发现在窗户外钉着钉子。

很显然窗户被人提前封住了，若是没猜错的话，外面的门也肯定上了锁。

这两个混蛋做的还真绝，连点后路都没她留。

不过，卫亦恒和赵霖两人竟然敢用这种方法暗算她，她是不是要回敬一下呢，就以其人之道还治其人之身好了。

唐玥微微勾了下唇角露出一抹狡黠的笑意。

卫亦恒出了院子便驻足停在那里，探头朝里面张望着。

“阿恒走了。”想到陌天涯待会儿要忍受非人的煎熬，赵霖身心都是愉悦的。

终于可以让那个可恶的人得到报应了。

相信王爷知道也定会很舒爽，说不定心情一好病也就好个七七八八了，当然这只是某根木头异想天开的想法。

卫亦恒微微蹙了蹙眉，眼底有些担忧，将赵霖拉着他手臂的手拍掉，“先等一下，那间屋子封闭的比较严实，无法通风，我怕到时候真的出了事就不好办了。”

陌天涯是来为王爷治病的，若是他出了事王爷怎么办。

不过，陌天涯的医术那么高超应该也不会让自己出什么事。

现在他担心的是万一这次惹怒了陌天涯不给王爷治病，那就玩大了，所以见好就收，等到药效彻底发挥他们会将她立即放出来。

“能出什么事，反正他是大夫肯定死不了人，先折磨折磨他，等折磨够了我们再过来帮他解开就是。”

赵霖无所谓地道，眉眼间满是得意。

“不行，万一惹恼了他怎么办。”卫亦恒摇了摇头，不认同赵霖的说法，抬脚朝着院子走了进去。

“恼了就恼了呗，反正他和王爷签了协议，他敢不给王爷治病吗。”赵霖哼声说道，现在发现协议其实还是有点用。

卫亦恒回头没好气地白了他一眼，“说你是木头你还不服，有协议是不假，陌天涯也不会不给王爷看病，但能不能治好王爷就不知道了，别忘了协议上可是写着只尽心尽力去帮王爷治病，不保证将病治好，谁能看出来陌天涯在治病时是不是尽心尽力。”

赵霖脑子虽不太灵光，但他也不傻，经卫亦恒这么一说便开始担心起来，“……这……这怎么办。”

他们怎么就不能忍忍呢，若是害的王爷没得治，那他们岂不是成千古罪人了。

赵霖越想越急，立即拉着卫亦恒的手臂往院子里拽。

(97)

小黑蟋蟀昂头纵跃而前，那大蟀不敢接战，想跃出盆去。

小黑蟀也即跃高，在半空咬住大蟀的尾巴，双蟀齐落，那大蟋蟀抖了几抖，翻转肚腹而死。

原来蟋蟀之中有一种喜与毒虫共居，与蜈蚣共居的称为“蜈蚣蟀”，与毒蛇共居的称为“蛇蟀”，因身上染有毒虫气息，非常蟀所能敌。

杨过所捉到的小黑蟀正是一只蛇蟀。

郭芙见自己的无敌大将军一战即死，很不高兴，转念一想，道：“杨哥哥，你这头小黑鬼给了我罢。”

杨过道：“给你么，本来没甚么大不了，但你为甚么骂它小黑鬼？”

郭芙小嘴一撇，悻悻的道：“不给就不给，希罕吗？”

拿起瓦盆一抖，将小黑蟀倒在地上，右脚踹落，登时踏死。

杨过又惊又怒，气血上涌，满脸胀得通红，登时按捺不住，反手一掌，重重打了她个耳光。

郭芙一楞，还没决定哭是不哭。

武修文骂道：“你这小子打人！”向杨过胸口就是一拳。

他家学渊源，自小得父母亲传，武功已有相当根基，这拳正中杨过前胸，力道着实不轻。

杨过大怒，回手也是一拳，武修文闪身避过。

杨过追上扑击，武敦儒伸脚在他腿上一钩，杨过扑地倒了。

武修文转身跃起，骑在他身上。

兄弟俩牢牢按住，四个拳头猛往他身上击去。

杨过虽比二人大了一两岁，但双拳难敌四手，武氏兄弟又练过上乘武功，杨过却只跟穆念慈学过一些粗浅武功，不是二人对手，当下咬住牙关挨打，哼也不哼。

武敦儒道：“你讨饶就放你。”

杨过骂道：“放屁！”

武修文砰砰两下，又打了他两拳。郭芙在旁见武氏兄弟为她出气，心下甚喜。

武氏兄弟知道若是打他头脸，有了伤痕，待会被郭靖、黄蓉看到，必受斥责，是以拳打足踢，都招呼在他身上。

郭芙见打得厉害，有些害怕，但摸到自己脸上热辣辣的疼痛，又觉打得痛快，不禁叫道：“用力打，打他！”

武氏兄弟听她这般呼叫，打得更加狠了。

杨过伏在地下，耳听郭芙如此叫唤，心道：“你这丫头如此狠恶，我日后必报此仇。”

但觉腰间、背上、臀部剧痛无比，渐渐抵受不住。

武氏兄弟自幼练功，拳脚有力，寻常大人也经受不起，若非杨过也练过一些内功，早已昏晕。

他咬牙强忍，双手在地下乱抓乱爬，突然间左手抓到一件冰凉滑腻之物，正是适才砸死的毒蛇，当即抓起，回手挥舞。

武氏兄弟见到这条花纹斑烂的死蛇，齐声惊呼。

杨过乘机翻身，回手狠狠一拳，只打得武敦儒鼻流鲜血，当即爬起身来，发足便逃。

武氏兄弟大怒，随后追去。

郭芙要看热闹，连声叫唤：“捉住他，捉住他！”在后追赶。

杨过奔了一阵，一回头，只见武敦儒满脸鲜血，模样甚是狠恶，心知若是给两兄弟捉住了，那一顿饱打必比适才更是厉害，当下不住足的奔向试剑峰山脚，直向峰上爬去。

武敦儒鼻上虽吃一拳，其实并不如何疼痛，但见到了鲜血，又是害怕，又是愤怒，提气急追。

杨过越爬越高，武氏兄弟丝毫不肯放松。

郭芙却在半山腰里停住脚步，仰头观看。杨过奔了一阵，眼见前面是个断崖，已无路可走。

(42)

我皱了皱眉，正想是不是要进屋子去，已经听屋中有人叫道：“他们回来了！”

随着叫声，门开处，一条纤细的人影飞射而出，来势快，停得也快，在我们面前站停，却正是水荭。

看到水荭，我的感觉很怪，既不是讨厌，也当然不会是害怕。

水荭的外形是无可否认的美丽和可爱，可是她的内在却实在太深不可测。

她也不是会叫人对她产生可怕的感觉，若是那样倒又简单了，而是会叫人有说不出来的深邃。

像现在，我一看到她就大喝一声：“你来干什么？”

水荭就立刻倚向白素，现出一副怯生生的害怕样子来。

我却又肯定就算灵界所有的妖魔鬼怪一起出现在她的面前，她实际上都是绝对不会感到害怕的。

然而她就偏偏是这个样子，实在叫人不知道如何评估她才好。

常言道：冬天已经来了，春天还会远吗？可以改成：水荭已经来了，陶启泉还会远吗？

就在这时候，陶启泉出现在门口，大声道：“等了你们很久了，快进来！”

从打开的大门望进去，屋子里人还很多。

进了门一看，就是从陈长青大屋子中离开的那些人，大亨、朱槿、岩石、高兴都在。

陶启泉知道我的脾气，开门见山就说明来的原因：“岩石对于那大屋子原来的主人很有兴趣，想从你那里得到一些资料。”

我苦笑：“若是想知道能够看到蓝色女郎的装置是怎么一回事，很抱歉，我真的一无所知。”

岩石“啊”了一声，神情失望，我道：“倒是有人想再听一遍你在那个地方的经历，他也会向你提出一些问题，希望对寻找那地方有帮助。”

岩石本来就最喜欢向人家说他的经历，当然立刻答应。

我和白素互望了一眼，白素向我点了点头，我就先将刚才在大屋子发生的变故告诉他们。

各人之中，朱槿和水荭听得最用心……比岩石还用心。

(129)

# 欧冠—曼城5—1雅典AEK

曼城vs雅典AEK。

美都新闻网（综合报道）：雅加达时间10月21日凌晨，欧冠联赛阶段第3轮在阿提哈德展开角逐，曼城主场迎战雅典AEK。最终曼城主场5—1战胜雅典AEK，曼城前3轮欧冠2胜1负。

据直播吧消息，　第12分钟，恩佐主罚任意球搓射击中横梁弹出，安德森补射空门得手，曼城1—0雅典AEK。

第19分钟，阿兰左路连续突破过人。第23分钟，阿兰禁区左侧小角度爆射击中横梁。

第34分钟，福登右路直塞做配合，刘易斯插上回敲，福登跟进劲射上角破门，曼城2—0雅典AEK。

第48分钟，恩佐禁区弧顶远射被挡出底线。

第52分钟，雅典AEK的反击机会，齐尼左路突破直塞，皮里奥斯小角度低射远角破门，曼城2—1雅典AEK。

第57分钟，阿兰左路转身扫向后点，福登再回敲，谢尔基冷静扣球过人后推射入网，曼城3—1雅典AEK。

第59分钟，格瓦迪奥尔犯规染黄，自己也有些受伤。

第65分钟，谢尔基中场精妙长传，刘易斯插上回做，福登跟进推射得分，曼城4—1雅典AEK。

第76分钟，刘易斯送出直塞，麦卡伊杜右路突破传中，福袋包抄推射空门得手，曼城5—1雅典AEK。

第88分钟，加齐诺维奇中场抢断后直接吊门偏出。

# 欧冠：巴萨2—4客负巴黎

美都新闻网（综合报道）：雅加达时间10月21日凌晨，欧冠联赛阶段第三轮焦点大战，巴黎圣日耳曼对阵巴塞罗那，比赛在王子公园球场打响。最终，巴黎主场4—2击败巴萨，终结了巴萨新赛季的11连胜。

巴黎vs巴萨。资料图片

据直播吧消息，第2分钟，克瓦拉茨赫利亚禁区弧顶位置右脚远射，皮球击中左侧立柱弹出，登贝莱补射空门直接打飞！随后边裁举旗示意登贝莱越位。

第17分钟，杜埃右路突破被坎塞洛放倒，主裁判出示黄牌警告。第19分钟，登贝莱带球突破，随后拉伤了左大腿后侧，无法坚持比赛，被费兰换下。

第27分钟，奥尔莫和维蒂尼亚对抗后也遭遇受伤，被费尔明换下。

第38分钟，亚马尔后场过顶球被断，杜埃弧顶位置远射破门，巴黎1—0领先巴萨。

第45+2分钟，法比安禁区前沿右侧得球，左脚一记远射，把球踢得无影无踪。

第55分钟，费尔明回撤接球，转身送出直塞，埃斯帕特杀入禁区内右侧右脚抽射破门，巴萨1—1扳平巴黎。

第57分钟，在埃斯帕特进球的过程中，克瓦拉茨赫利亚主动对抗后自己倒地受伤，另一边马尔基尼奥斯回追时同样遭遇拉伤，两人双双伤退。

第67分钟，帕乔争顶时与加维头部相撞，本场比赛头部第二次被撞，随后继续比赛。

第72分钟，杜埃开出右侧角球，禁区内卢卡斯·埃尔南德斯力压戈登头槌破门！巴黎2—1再次领先巴萨。

第79分钟，巴萨左路斜长传，刚刚登场的埃梅里冒顶，亚马尔右路一条龙过掉埃梅里，杀入禁区内右侧小角度捅射破门，巴萨2—2再次扳平巴黎。

第81分钟，巴萨扳平仅仅两分钟后，巴黎右路传中被顶出，禁区前沿维蒂尼亚直接右脚凌空打进球门右下死角！巴黎3—2，本场比赛第三次领先巴萨。

第86分钟，巴黎右路攻势，阿什拉夫杀入禁区内右侧下底传中，后门柱位置坎塞洛漏人，法比安从身后插上包抄破门，巴黎4—2领先巴萨。

# 浙江89—75送山东两连败　扎加尔斯22+4+4

【易网体育电】北京时间10月21日讯 中国男子篮球职业联赛 常规赛，浙江稠州金租对阵山东高速。半场浙江44—33山东，最终浙江89—75山东。浙江稠州金租阿尔图斯—扎加尔斯22分4板4助，克里斯蒂安—维塔尔15分2板3助；山东高速班顿17分2板2助，易卜拉希马—法耶11分3板2助。

第一节浙江阿尔图斯—扎加尔斯拿下10分，山东班顿拿下13分，首节战罢浙江28—20领先山东

第二节浙江克里斯蒂安—维塔尔拿下4分，山东王岚　拿下5分，半场结束浙江44—33领先山东

第三节浙江阿尔图斯—扎加尔斯拿下10分，山东祝铭震拿下3分，第三节结束浙江70—45领先山东

第四节浙江陆文博拿下5分，山东王证拿下8分，最终浙江89—75战胜山东

**球员全场数据**

浙江稠州金租阿尔图斯—扎加尔斯22分4板4助1断，克里斯蒂安—维塔尔15分2板3助3断，程帅澎14分2助1断；

山东高速班顿17分2板2助，易卜拉希马—法耶11分3板2助1断1帽，祝铭震10分4板1助2断。

首发阵容

浙江稠州金租：阿尔图斯—扎加尔斯，程帅澎，陆文博，达卡里—约翰逊，刘泽一；

山东高速：班顿，易卜拉希马—法耶，祝铭震，陶汉林，姚柯宇。

# 罗泽：克鲁皮恢复训练 或周末战曼联复出

【易网体育电】官方消息，伯恩茅斯主帅马尔科—罗泽确认，前锋克鲁皮已回归球队合练，最早可能在本周末的比赛中出场。克鲁皮自俱乐部在奥地利的季前训练营期间遭遇脚部伤病以来一直缺阵。他在7月接受了手术，如今有望接近复出。

克鲁皮已回归球队合练。

这位20岁的球员目前不在伯恩茅斯的欧联杯球员名单中，因此无法在周四（当地时间晚8点）对阵AC米兰的比赛中出场。但罗斯暗示，克鲁皮有可能入选周日英超客场对阵曼联的比赛名单。

在明天欧联杯对阵米兰的赛前伤病更新中，罗斯表示："对阵桑德兰的比赛后没有特别的问题，只是一些抽筋。克鲁皮已经回归球队训练，但不在欧足联名单上，也许我们能在曼彻斯特的比赛中给他一些出场时间。韦利科（米洛萨夫列维奇）随U21队出战了，他还会继续随U21队比赛，因为他缺阵了很长时间，但他也回来了。我们只是缺少亚历克斯（斯科特），还有胡利安（阿劳霍）仍在伤停，其他小伙子们都在陆续回归，这很好。"

克鲁皮从洛里昂加盟伯恩茅斯后，在英超首个赛季表现出色，确立了自己在一线队的重要地位。这位前锋在2025/26赛季各项赛事中出场35次，打入13球。他以英超首秀赛季进球最多的青少年球员身份结束了那个赛季。克鲁皮还入围了2026年金球奖男子最佳年轻球员奖的提名。

24小時
棺車免費服務
下雨不用傘
汽車可直開到靈堂面前下車
靈堂寬敞,全部冷氣

第一殯儀館
RUMAH DUKA JELAMBAR
Jl.P.Tubagus Angke No.49(Jelambar) Jakarta
Telp: (021)-5665471-3, 5664436, 5664317-19, 5665555 (Hunting)
WA : 0811 989 4949

| VIP- A | DELUXE 6 | SUITE-2座 | 第14座 | 第21-22座 |
|---|---|---|---|---|
| ELY KASDI (CIU SUI LIE)<br>女72岁<br>10月23日09:00出殡<br>安葬于富贵山庄坟场之阳 | JACKSEN WIBAWA<br>男63岁<br>10月23日13:00出殡<br>火化于JABAR AGUNG火葬场 | TIO TJONG BENG<br>男78岁<br>10月25日 10:00出殡<br>火化于JABAR AGUNG火葬场 | TJU DJI LOI<br>男60岁<br>10月23日 10:00出殡<br>火化于加玛王宫火葬场 | LIM FON TJHIUNG<br>男80岁<br>10月23日 10:00出殡<br>火化于JABAR AGUNG火葬场 |

| 第23-24座 | 第25座 | DANDELION-1座 | DANDELION-2座 | DANDELION-3座 | DANDELION-5座 |
|---|---|---|---|---|---|
| TJHONG SIU CU<br>女61岁 | LIEM JOKE (BAPAK IYUK)<br>男54岁<br>10月24日09:00出殡 | HENDRA SUEYADI<br>男59岁<br>10月23日出殡<br>火化于加玛王宫火葬场 | SUTJIPTO<br>男71岁<br>10月23日出殡<br>火化于加玛王宫火葬场 | THIO SIE LIONG<br>男67岁<br>10月23日出殡<br>火化于加玛王宫火葬场 | YOERICCA<br>女39岁<br>10月23日出殡<br>安葬于TEGAL ALUR坟场之阳 |

生命时报
传播健康理念　介绍养生知识
印度尼西亚商报
INDONESIA SHANG BAO

漫绘科普

# 脱发多是雄激素闹的

审稿专家：中国医学科学院整形外科医院毛发移植中心主任 蒋文杰

徐文婷 文 □马宏亮 绘

头发稀疏的人总是有“风吹低头见头皮”的尴尬与烦恼。脱发表面上只是面子问题，可由此带来的求职、社交、恋爱方面的障碍，却是“头等”大事，处理不好甚至会造成心理疾病。

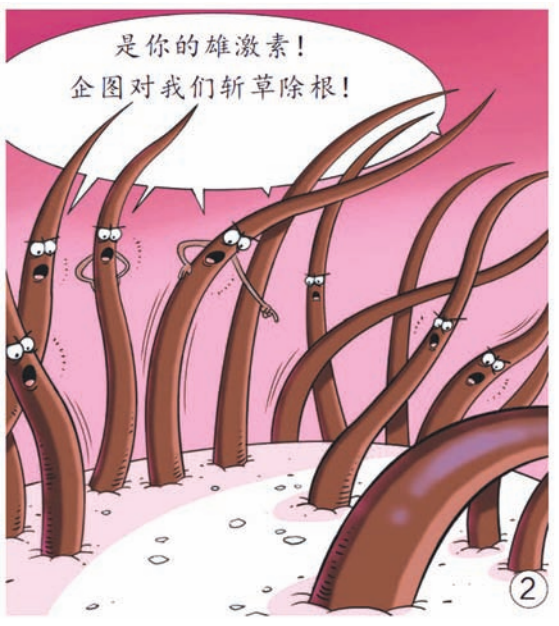
头发由下至上可分为毛根和毛干。毛干是头皮外的部分，由角化细胞组成，不会消耗营养。因此，头发的机能主要取决于头皮内的毛根。毛根又可分为毛囊下部（毛球和毛球上部）、峡部、漏斗部三个部分。如果把头发比作“植物”，毛球就相当于“根”，毛球底部的毛乳头则是“根尖”，可以从“土壤”——皮肤中的血管吸收营养，助力头发生长。如果“根”的状态良好，“土壤”的血流丰富，“植物”自然能茁壮生长，长出来的毛发属于“终毛”，不容易掉落。若“根”萎缩，“土壤”贫瘠，“植物”就会逐渐细软，这类毛发属于“毳（音 cuì）毛”，也就是我们常说的“寒毛”，很容易脱落。

是什么原因导致终毛逐渐变成毳毛呢？在所有脱发类型中，最常见的是雄激素性脱发，旧称“脂溢性脱发”，约占 85%。如果体内睾酮分泌过多，会被 5-α还原酶转化为双氢睾酮，这种产物能让毛囊微小化，毛发自然就变细软了。不幸的是，5-α还原酶大多位于前额、头顶等处的毛囊根部，也就是说，它无形中使这些区域成为了雄激素的“靶子”。相对的，后枕部和头侧部的毛囊就不会在雄激素的影响下明显萎缩。正因如此，男性脱发现象更普遍，我国每 5 个成年男性中就有1人脱发，通常表现为前额发际与鬓角往上移，呈“M”形发际线，前头与顶部的头发稀疏、变黄、变软甚至光秃。女性也会出现雄激素性脱发，尤其更年期女性，体内雌激素和孕酮激素水平下降，睾酮有时会增加，但临床表现与男性有差别，通常是额部、顶部头发弥漫稀疏。雄激素性脱发有遗传倾向，家族中有脱发史，青少年时痤疮重、脸部出油多的，都属于高危人群。

此外，当节食减肥、偏食、消化不良等原因造成营养不良时，机体会把仅有的资源用在最要紧的地方，很明显毛囊不是这样的地方。毛乳头无法吸收足够的蛋白质、B族维生素、铁元素等，头发就容易稀疏脱落。过度劳累、休息不好、情绪不稳定时，神经功能失调，会使头皮供血减少，头发也可能因缺少营养而脱落。

有的人发现洗头时会掉很多头发，就变得小心翼翼不敢洗。事实上，正常人每天会脱落 50-100根头发，同时有大约等量的新头发“发芽”。每天脱发超过100根，且持续2个月以上，才需要警惕。但如果油脂分泌过盛的人不及时清洁头皮，分泌物和灰尘混合堆积，就容易堵塞毛囊，引起毛囊炎或头皮感染，进而增加脱发几率。掉落的头发根处粘着的“小白点”，其实质就是头皮分泌的油脂。另外，经常“折腾”头发也会脱发。比如，经常烫、染、编辫子等，毛囊受到高热、化学制剂、过度拉抻的摧残，逐渐萎缩死去，头发自然也会渐渐离你远去。

值得注意的是，毛囊是“不可再生资源”，如果发现有脱发迹象却不采取正确的治疗，导致“根”死了，这处头皮今后就会“寸草不生”。临床中，近半数患者存在治疗误区，比如指望防脱或生发洗发水等。事实上，这些对挽救头发基本没用，应及时到正规医院的皮肤科或脱发门诊就医。治疗脱发的药物有很多，男性可口服非那雄胺，女性可用螺内酯等，还可以外用米诺地尔，效果都不错。不过，脱发就像慢性病，需要长期用药。比如，男性服用非那雄胺3个月后，脱发开始减缓，服用1-2年可达最好疗效，一旦停用可能会继续脱发。▲

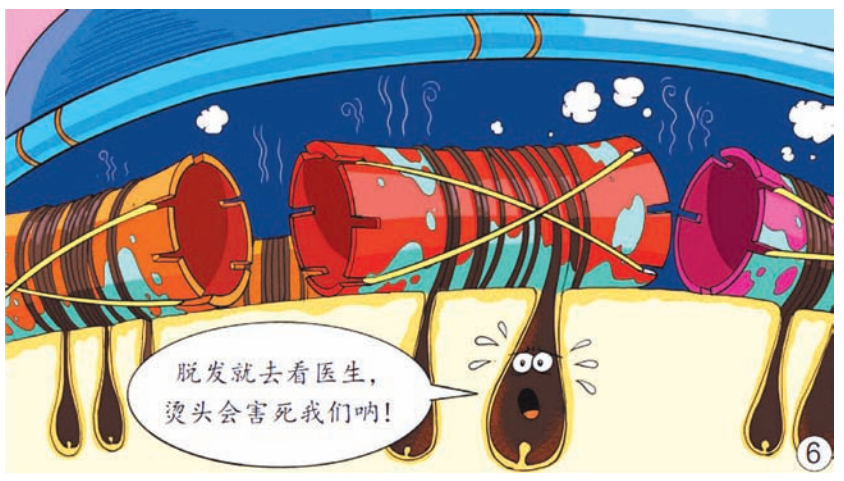



相较于头侧和后脑勺茂密、粗壮的 头发，头顶这一片不仅毛发稀少、“柔 弱”，皮肤还常常油光锃亮。

近年来，总是有成群的睾酮被毛囊 根部的5-α还原酶深深“吸引”

睾酮和 5-α还原酶一见如故，亲密“拥抱” 后，睾酮却变身为“恶霸”——双氢睾酮。

众多双氢睾酮称霸一方，毛囊不复往日 那样“精神饱满”，其内的毛发则“骨瘦如柴”。




一天，头顶仅剩的头发被捆在一根根塑料棒上，刺鼻的液体在 头皮上横流，“天空”还扣下来一个大罩子，热得毛根哇哇大叫。

头发被烫成卷后，虽然显得发量多了，但也只是 “虚假繁荣”，越来越多的毛囊死掉，头发更加稀少了。

保护心脑

## 焦虑性暴食引发肥胖 紧张升血压动脉硬化

# 带着“气”吃饭伤心脏

受访专家：上海交通大学医学院附属第九人民医院心内科副主任医师 陈启稚 □主治医师 薛 超 □南方医科大学心理学系副教授 杨雪岭

本报记者 欧阳云霜

吃饭的时候心情不好，心血管系统可能会遭殃。近日，《欧洲预防心脏病学杂志》刊发的一篇论文称，情绪化进食可导致心脏发生舒张功能障碍的风险增加 38%。

研究中，法国洛林大学医学团队招募了1109名参与者，探讨三种饮食问题对心脏的影响。第一种是“情绪化饮食”，指人们在充满负面情绪时，容易控制不住自己，暴饮暴食；第二种是“外部因素进食”，指并非因为饥饿要吃东西，而是食物的气味、卖相等外部因素诱发了食欲；第三种是“过度控制进食”，这种人常常处在“节食”和“暴食”之间，为了控制体重而少吃，但又因为难以坚持而报复性进食。追踪调查13年后，研究者对参与者的心脏健康指标（包括颈股动脉脉搏波速度、颈动脉内中膜厚度、左心室质量和心脏舒张功能障碍）进行检测，发现情绪化进食与心脏舒张功能障碍风险增加 38%有关；情绪化进食越严重，颈股动脉脉搏波速度也越快，意味着血管硬化程度越高。另外两种饮食问题对心脏功能也有影响，但并不明显。

上海交通大学医学院附属第九人民医院心内科副主任医师陈启稚告诉《生命时报》记者，已有不少研究证实，情绪化饮食与心脏病的其他危险因素有关，如2型糖尿病、高血脂、高血压等。论文研究者分析称，饮食引起的心脏受损，情绪起着重要的助推剂作用。上海交通大学医学院附属第九人民医院心内科主治医师薛超解释，压力、焦虑、愤怒、悲伤等负面情绪让大脑处于应激状态，激活了下丘脑—垂体—肾上腺轴，增加了糖皮质激素合成和葡萄糖消耗，让人食欲大增，吃的高热量食物也更多。暴饮暴食或许可短暂缓解压力，让人获得一时舒适，但后患无穷，比如可导致肥胖、内分泌紊乱、高血脂等，最终影响心脏健康。这项研究首次表明，长期带着情绪吃饭，健康的心脏也会受伤。

薛超表示，坏心情不仅会通过改变进食行为影响心脏，还有其他攻击方式。比如，焦虑、抑郁的人容易有吸烟、喝酒、睡不够睡不好、缺乏运动等不良生活习惯，都会增加心脏病风险。另外，紧张、恐惧等情绪会导致肾上腺素升高，血管持续收缩，高胆固醇更容易侵蚀血管壁，导致动脉粥样硬化，引发高血压、冠心病等。

研究者认为，情绪对饮食、心脏有深刻影响，为降低心脏病风险，进行情绪调节是必要的，方法可以总结为“三个M”：

运动（Move）。定期锻炼，每周至少150分钟中等强度活动，如快走、跳操等，有助减轻压力，恢复身体能量，抵抗精神上的疲劳与脆弱。

冥想（Meditate）。美国《饮食行为学》杂志刊登研究发现，冥想有助纠正暴饮暴食。南方医科大学心理学系副教授杨雪岭表示：“只需每天10分钟的练习，提升感受力，就可以减少复杂情绪的‘打扰’。”比如，做呼吸练习，关注一呼一吸；也可以感受站着时双脚的压力、皮肤的温度、衬衫接触肩膀的感觉；还可以倾听环境中的声音，如鸟叫、风声等。

正念进食（Mind-ful eating）。“通俗地说就是‘好好吃饭、认真吃饭’，把注意力全部集中到进食这件事上。”杨雪岭说。比如，注意观察食物的外形，闻它的气味，品味其在口腔中的质感和味道；吃饭时不要想东想西，也不要追剧、刷手机，这些坏习惯都会让你对“饱腹”的感知力下降。吃完后，默默感谢这份食物给自己带来的营养、健康，同时感受此时胃部充盈带来的满足感和愉悦，让积极的情绪盖过焦虑、愤怒和失落。▲