

Pusat:  
Jl. Kalisari III No. 11B Surabaya 60273 Jawa Timur  
Pengaduan, Redaksi, Berlangganan, Telp. (62-31) 5354542  
Iklan, HP/WA : 081130777676, 087853478735  
e-mail : qiandao.ribao@gmail.com

Cabang:  
Jl. R.E Martadinata 10 Blok C No. F, Ancol, Pademangan,  
Jakarta Utara  
WA & Iklan : 082124138190, 0811886339  
e-mail: hariannusantara.qiandao@gmail.com

零售价: Rp.6.000,-/份

千島安祥 人民幸福

PT. Sinar Pulau Seribu www.qiandaoribao.com

每月报费: Rp.120.000,- (外埠, 外岛另加寄费)

### 广告价目表

Ukuran	Harga (Hitam Putih)	Harga (Full Color)
1 Halaman (30 x 51 cm)	Rp 4.500.000	Rp 5.500.000
1/2 Halaman (30 x 25,5 cm)	Rp 2.750.000	Rp 3.500.000
1/4 Halaman (14,75 x 25,5 cm)	Rp 1.750.000	Rp 2.000.000
1/8 Halaman (14,75 x 12,5 cm)	Rp 1.000.000	Rp 1.250.000
Iklan Mini (7,125 x 12,5 cm)	Rp 600.000	Rp 700.000
Iklan Mini (7,125 x 10 cm)	Rp 500.000	Rp 600.000

**Chiyoda** Since 1975  
www.chiyoda-lighting.com  
**LED FILAMENT CLASSIC**  
Made in Indonesia

PS-75 6W, 8W | G-80 6W, 8W | ST-64 4W, 8W | A-60 2W, 4W | C-35 FT 2W, 4W | C-35 2W, 4W | P-45 2W, 4W

寵物飼料 水產飼料  
**MS GROUP**  
**PT MATAHARI SAKTI**  
Aquafeed & Pet Food Manufacturer  
飼料和寵物食品製造商

欢迎  
惠登广告  
请联系: 081130777676  
087853478735

### 汇率牌价

2026年7月2日

来源: 印尼央行

货币	美元USD	人民币RMB	马币MYR	新元SGD	澳元AUD	港元HKD	日元JPY	欧元EUR	英镑GBP
卖 (Rp)	18.050,81	2.657,31	4.411,24	13.928,09	12.449,64	2.301,28	110,97	20.583,34	23.910,10
买 (Rp)	17.871,19	2.630,48	4.362,02	13.785,24	12.315,04	2.278,33	109,85	20.376,73	23.666,82

2026年7月 纯金(百克)牌价

日期	每克 (Rp)
1日	2.625.000
2日	2.640.000

来源: LogamMulia-ANTAM

欢迎 在电子报惠登广告  
1整版(25次刊登) 500万盾

CHINA	USA	IRLAND	VIETNAM	INDONESIA
1,714,173	755,157	233,429	215,550	185,21

访问者 2026年6月1日-30日  
4,430,000次  
www.qiandaoribao.com

**YAYASAN SOSIAL ABDIHUSADA UTAMA**  
共济福利基金会  
"Pemeriksaan & Pengobatan Gratis"  
"Operasi Katarak Gratis"  
Jl. Mulyosari 42-D Surabaya | 031-5951919

**PERSYARATAN**

- 1 Surat keterangan tidak mampu ASLI dari RT/RW
- 2 Copy KTP & KSK
- 3 Nomor telepon yang bisa dihubungi

**PENDAFTARAN**

Senin - Jumat  
08.00 - 11.00 WIB  
0817 0335 5296

**PUJA BHAKTI VIHARA BDC**  
Minggu, 5 Juli 2026 | Pukul 09.00 WIB - Selesai  
Topik Dhammasana  
"TOLERANSI DALAM KEBERSAMAAN"  
Y.M. Nyana Dharmamaitri Mahathera  
Janganlah Berbuat Jahat  
Tambahkan Kebajikan  
Suciikan Hati dan Pikiran  
Inilah Ajaran Para Buddha  
(Dhp. XIV, 182)

Sabbe Satta Bhavanta Sukhita  
Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia

**FHI 2026年印尼酒店餐饮业展览会将于7月21日在雅加达开展**  
FOOD & HOSPITALITY INDONESIA  
2026年印尼酒店餐饮业展览会 (FHI) 是一场专注于食品、饮料及酒店行业的顶级国际贸易盛会。展会将于7月21日至24日在雅加达国际会展中心 (JIE expo) 举行。

**2026年中国 (上海) 国际涂料博览会将于7月15日开展**  
2026年中国 (上海) 国际涂料博览会将于7月15日至17日在上海新国际博览中心举行。本届展会汇聚全球超800家知名涂料及上下游企业, 覆盖涂料成品、原材料、智能制造及绿色低碳技术等。

**2026 新材智造 科技赋能**  
New Material Intelligent Manufacturing Technology Enablement

# 普拉博沃视察警察部队展 强调警备自主与国产化

(印尼总统网讯) 普拉博沃 (Prabowo Subianto) 总统7月1日前往位于茂物 (Bogor) 县Cikeas的机动警察部队训练中心 (Satlat Brimob Polri), 视察了为纪念警察部队 (Bhayangkara) 成立80周年而举办的“警察部队展” (Pameran Bhayangkara)。该展览集中展示了各类警用装备、物资及创新技术成果, 其中绝大多数为印尼本国自主研发与生产。

总统抵达展区后, 随即巡视了多个展位。在参观过程中, 总统详细听取了多款已在印尼本土设厂生产的各类产品的介

绍, 涵盖警用制服、单兵装备、勤务器材, 以及支撑警务工作的前沿技术设备。本届“警察部队展”以“自主迈向主权” (Kemandirian Menuju Kedaulatan) 为主题。该主题彰显了印尼国警 (Polri) 致力于强化国产装备使用、推动国家安保工业生态体系向坚韧、可持续且更加自主方向发展的坚定决心。

在巡展中, 总统首先视察了展示化石燃料车辆向电动车辆转换技术的专区。该技术是警察部队发展更具适应性和可持续性创新方案的一部分, 以满足日益多元化的勤务需求。随后, 总统参观了单兵防护装备展区, 包括防火服、防滑鞋等。紧接着, 总统还观摩了个人防护产品, 例如防割服、防箭服及防辐射服等。

此后, 总统又听取了关于多项技术创新和作战装备



的介绍, 包括防御屏障 (defensive barrier)、指挥中心 (command center)、虚拟现实 (VR) 技术、便携式无线网络设备 (wifi portable), 乃至消防无人机等。上述创新旨在进一步提升印尼国警响应现场任务需求的实际能力。

此外, 展览还展示了各类勤务车辆与支援设施, 例如重型卡车 (heavy duty)、防弹战术车辆、快速巡逻艇, 以及配备大气水发生器 (atmospheric water generator) 技术的野战炊事车。

通过此次展览, 印尼国警展示了其在装备物资保障方面实现战略转型的方向——即从依赖进口转向自主供应, 从装备使用者转型为国家工业生态体系的积极推动者。这一举措与普拉博沃总统提出的实现印尼“先进、自主、主权”的宏大愿景高度契合。

在巡展期间, 总统还观看了关于国警通过优先采购国产产品以支持国家经济发展的专题介绍与视频资料。警察部队明确重申, 将持续强化在警务装备物资保障领域对本地产品的使用。

此次视察“警察部队展”是第80届“警察部队日”纪念系列活动的重要组成部分。该展览不仅集中体现了我国国警装备的现代化水平和战备状态, 更深刻描绘了警察机构在巩固国内工业基础和捍卫国家主权方面所发挥的积极作用。(晓雯)

**INDUSTRIAL LAND FOR SALE**  
PRIME INDUSTRIAL SITE ON MOJOTENGAH ROAD, GRESIK (NATIONAL HIGHWAY)  
NEAR TO SURABAYA PTC (CBD)

LAND AREA 42,192 M<sup>2</sup>  
FRONTAGE ON NATIONAL HIGHWAY (0 M SETBACK)  
CONNECTED TO PGN GAS, PDAM WATER SUPPLY, AND ELECTRICITY NETWORKS  
LAND READY TO BUILD

IDR 2,6 MILLION/ M<sup>2</sup> (+62) 822 2955 2886

**ADI JASA**

辅导会主席: DR. Alim Markus 林文光博士  
0811370817  
理事会主席: Pek Sugiarto 白传义  
0811307250

Jl. Demak 90-92, Surabaya  
Operator: (031) 5312106-5312107

**HALAL BOSS**

**Middle East Aesthetic Restaurant**

Aneka Hidangan Khas Timur Tengah  
Buka Setiap Hari: 11.00 - 21.00  
Khusus Jumat: 13.00 - 21.00

Jl. Ahmad Yani, No. 73 Maspion Square, Surabaya

本报今日出版四大张, 共十六版。敬希读者周知。  
《千島日報》启

# 重大倒退 美伊直接会谈计划搁浅

## 卡塔尔称美伊仍在进行技术性谈判 内塔尼亚胡重申维持黎南部驻军

【本报讯】美国此前宣布的定于6月30日在卡塔尔举行的美伊谈判最终未能实现。伊朗方面6月30日明确否认近期与美国举行任何级别会谈的计划，原被外界预期的美伊直接会谈已告搁浅。卡塔尔方面同日证实，美伊当天没有计划在多哈举行高级别会议，不过双方技术性谈判仍在以多种形式持续进行。美媒认为这是自签署谅解备忘录以来，美伊和谈进程的一次“重大倒退”。

### 美官员与调停方会谈

中国央视新闻报道，伊朗外交部发言人巴加埃6月30日在例行记者会上回应有关伊美双方可能在多哈举行会谈的报道时说，伊朗方面此前已多次明确表示，未来几天没有安排与美方举行任何级别的会谈，因此不存在取消相关会谈的说法。

巴加埃说：“可能会在多哈与卡塔尔方面就谅解备忘录各项条款的落实进行讨论，其中包括解冻伊朗被冻结资产的条款。”他表示，目前谅解备忘录多个条款正在推进落实。

巴加埃表示，与美方最终谈判的启动时间取决于谅解备忘录第一、第五、第十及第十一条款的执行情况。伊朗方面将在未来几天对当前谅解备忘录的执行进展进行评估，并据此决定何时启动最终协议的谈判。

卡塔尔外交部发言人安萨里6月30日表示，美国和伊朗当天没有计划在多哈举行高级别会议。美国中东问题特使威特科夫和特朗普的女婿库什纳当天访问卡塔尔，与中间人会面并讨论谈判进程，不过两人的访问不包括与伊朗方面的直接谈判。

安萨里同时表示，霍尔木兹海峡近期的局势升级并未阻止美伊间的技术性谈判，双方的技术性谈判正以各种形式持续进行，涉及核计划和冻结资金等多项议题，不过目前尚未达成允许转移伊朗冻结资金的协议。卡塔尔外交部7月1日宣布，卡塔尔首相兼外交大臣穆罕默德与威特科夫和库什纳讨论了地区局势和黎巴嫩停火问题。

以总理前往黎南部“安全区”  
伊朗和美国双方公布的谅解备忘

录均包含立即并永久停止包括黎巴嫩在内所有战线的军事行动的条款，但以色列并非该备忘录签署方。

以色列方面近期多次强调，以军将长期维持在黎巴嫩南部“安全区”的驻军。

以色列总理内塔尼亚胡6月30日表示，当天其与以色列国防部长卡茨及国防军副总参谋长塔米尔一道，视察了以军在黎巴嫩南部设立的“安全区”。内塔尼亚胡重申，只要黎巴嫩真主党继续对以构成威胁，以色列军队就将长期维持在该区域的军事存在。内塔尼亚胡同时向以军下达了明确指令，一旦发现任何安全威胁，必须立即采取针对性军事行动。

以色列国防军同日发表声明说，以军当天在黎巴嫩南部采取军事行动，打死了一名在以军士兵附近活动的黎巴嫩真主党武装人员。

伊朗新闻电视台报道，伊朗代理国防部长礼萨6月30日与卡塔尔副首相兼负责国防事务的国务大臣阿勒萨尼通话时表示，伊朗随时准备对违反协议的行为“采取必要且相称的行动”。

### 美伊双方争夺外交主动权

美国独立新闻网站“灰色地带”主编马克斯·布卢门塔尔表示，以色列无法突破伊朗的威慑，因此试图升级黎巴嫩局势。他指出，以色列会通过各种代理人、美国以色列公共事务委员会、雇佣网红或是其他手段来盯着美国，以寻求美国帮助谋取利益。

中国国际问题研究院助理研究员李子昕分析表示，美伊现在的表态，体现出双方对开展技术性谈判仍然存在一定共识，只不过由于当前美伊再次出现军事摩擦，双方的互信被进一步消磨。伊朗希望采取相应的反制措施来表达不满，因此对于技术性谈判举办的具体时间和地点，仍然不愿意确定。而美方则要掌握对当前谈判进程的主导权。尽管技术性谈判现在是否举行似乎成谜，但美伊双方在一些具体的细节问题上仍然在进行沟通。

李子昕表示，总体来说，美伊双方现在政治谈判的意愿仍然存在，但彼此互信进一步降低，这也就意味着未来美伊停火全面崩盘的可能性不大，但想要推进政治进程的难度依然不小。



## 西班牙“阿拉达”游行

西班牙北部巴斯克地区伊伦市6月30日举行“阿拉达”游行活动。该游行旨在纪念1522年6月30日伊伦军队战胜法国入侵者的历史事件。图为当天游行活动现场。

CFP

## 马尼拉突发游行示威 菲总统取消多个公开行程

【本报讯】菲律宾首都马尼拉6月30日突然爆发大规模游行示威活动。成千上万名抗议者涌入马尼拉都会区乙沙大道，声援参议员马科莱塔，多条主要道路被封锁，早高峰交通陷入瘫痪，多人被捕受伤。

《菲律宾每日问询者报》报道，总统马科斯紧急取消当天多个公开行程。当地时间6月30日凌晨2时许，示威者开始在乙沙大道人民力量纪念碑附近聚集。截至当天下午3时，现场集会人数已升至约1.3万人。此次游行未提前申请许可，市政府毫无防备。现场视频显示，示威者和采取行动的警方发生

冲突。马科莱塔是菲律宾基督教会成员，2025年中期选举中当选参议员，即将参与参议院对副总统莎拉·杜特尔特弹劾案的审理。马科莱塔还是菲政坛知名的杜特尔特阵营盟友，他一直强烈批评现任政府的各种政策。

《菲律宾星报》称，6月29日，菲政府监察专员办公室宣布，将对马科莱塔提起一项不可释的贪污罪，指控其涉嫌通过虚假基础设施项目挪用巨额公款。马科莱塔本人否认所有指控，称这是“政治迫害”。基督教会认为该指控具有政治动机，并呼吁政府停止对反对派人士的“选择性司法”。

## 跨越3.5万公里的救治 智利远程手术破纪录

【本报讯】近日，智利一位医生利用远程医疗机器人实时为厄瓜多尔一名病患做手术，主导完成了有史以来距离最远的机器人远程手术，跨越了3.5万公里的“技术距离”，一举刷新了吉尼斯世界纪录。

智利24小时网站报道，常驻智利的厄瓜多尔医生洛佩斯是圣玛丽亚诊

所的机器人外科主任，也是智利大学的外科学讲师。手术中，洛佩斯在智利通过显示器观看即时传输的患者体内影像，并在远程医疗机器上进行操作，操纵厄瓜多尔手术台上的机器手臂，对患者进行外科手术。此次手术技术传输距离达3.5万公里，两地直线地理距离1.9万公里。

## 厌倦了算法推送 韩国人重新看起报纸和电视

【本报讯】随着对算法推送内容的厌倦，近期越来越多韩国人开始回到电影院观影，重新看起了报纸和电视。

韩国《中央日报》报道，韩国电影振兴委员会数据显示，截至6月27日，韩国今年电影票房收入已达3672亿韩元（约合16亿元人民币），创下新冠疫情以来上半年票房最高水平。除了回

归电影院外，年轻人还重新读起了报纸。韩国言论财团调查显示，2025年的报纸订阅率为12.7%，较3年前的上一次调查上升了1.3个百分点。韩国电视收视率也有所上升。调查显示，70.9%的人每周至少5天收看电视，较2025年的69.1%上升了1.8%；新闻、时事节目的收视率分别上升了3.2%和4.1%。

## 英国改革庇护制度 遏制英吉利海峡非法偷渡乱象

【本报讯】英国内政大臣马哈茂德6月30日公布一揽子庇护体系改革举措，意在通过开辟正规难民安置渠道、收紧人权与反奴役相关法律，遏制英吉利海峡非法偷渡等突出问题，重建民众对本国难民管理体系的信任。

中新社报道，英国政府表示，该国历来为战乱、受迫害者提供庇护，但近年来大量人员乘船非法偷渡英吉利海峡，不少人借机钻法律漏洞滞留，持续

消耗公众对难民保护制度的支持，亟需系统性改革理顺移民秩序。

英国政府称，新政将借鉴加拿大成熟模式，今年秋季开放社区、高校难民担保申请，明年新增雇主劳工担保通道。所有担保机构需官方认证，入境人员全部接受生物、犯罪、健康审查，难民身份核验联合联合国难民署开展。英国明确不会退出《欧洲人权公约》，将依托跨国情报协作打击人口走私。

## 史上首次 摩纳哥发生“蓄意实施”爆炸

【本报讯】摩纳哥靠近法国边境的一栋居民楼入口处当地时间6月29日21时左右发生爆炸，导致两人重伤。摩纳哥国务大臣米尔芒说，这是摩纳哥首次发生这类“蓄意实施”的爆炸事件。有目击者称，一名身穿深色上衣、头戴渔夫帽的可疑男子逃离现场，搜捕行动仍在紧张进行。

法新社报道，米尔芒表示，这很可能是一起袭击事件。摩纳哥元首阿尔贝二世亲王将这起事件描述为“令人发指的罪行”，“震惊了整个摩纳哥社会”。

法国商业调频电视台等媒体称，受伤的是叶尔莫拉耶夫及其妻子和13岁的孩子。据报道，这起爆炸可能是针对乌克兰裔富商叶尔莫拉耶夫的暗杀。另有4人因爆炸受惊或被玻璃碎片划伤而接受治疗。

据报道，嫌疑人步行逃往法国的博索莱伊镇，因此法国方面也拉响了警报，实施包括封锁高速公路各出入口等行动。法国内政部表示，法国警方正在努力“寻找已经逃逸的肇事者”，并同摩纳哥警方发起联合追捕。

## 荷兰首例 一名未满12岁患儿去年接受了安乐死

【本报讯】荷兰卫生部长近日证实，一名患有无法治愈疾病的12岁以下儿童去年接受安乐死，成为荷兰2024年扩大相关规定后首个已知个案。

荷兰广播基金会报道，卫生部长赫尔曼斯表示，这名儿童去年已经死亡。官方没有披露儿童的具体年龄、性别或

病情。赫尔曼斯在致议员的信中说，案件将交由检方审查，以判断参与实施的医生是否遵守相关法律要求。荷兰2024年调整安乐死规定，允许1岁至12岁、因终末期疾病承受严重且不可忍受痛苦的儿童，在严格条件下接受安乐死。



## “上海 × 纽约”摄影展

“上海 × 纽约：照面——宝丽来20 × 24影像特展”6月29日在美国纽约举行。展览展出中美两国摄影师使用特制的大画幅相机拍摄的上海和纽约双城题材巨幅宝丽来摄影作品。图为展览作者之一的弗拉特纳莱（左）当天为观众介绍部分作品。

中新社

# 王毅与沙特外交大臣共话中沙全面战略伙伴关系发展

(香港中通社讯) 中国外交部长王毅6月30日在北京同沙特外交大臣费萨尔举行会谈，双方都表达了推动中沙全面战略伙伴关系发展的期许。

据中国外交部当晚消息，王毅表示，沙特是阿拉伯、伊斯兰国家重要一员，也是世界多极化进程中不可或缺的重要力量。中方始终视沙特为平等相待、互尊互信、合作共赢的战略伙伴。中沙全面战略伙伴关系建立10年来，不断走实走深，成果丰硕，已成为全球南方国家互利共赢的范例。中方愿同沙方深化战略互信，紧密沟通协作，推动两国全面战略伙伴关系向高标准、高质量、高水平不断迈进，为两国人民带来更多福祉。

王毅强调，中方愿同沙方保持高层交往，发挥好两国领导人对中沙关系发

展的战略引领作用。中方将继续支持沙方走出一条符合本国国情的成功发展道路。双方要充分用好两国高级别联合委员会平台，统筹规划、协调推进各领域务实合作。要发挥互补优势，优化贸易结构，加大双向投资，推动绿色发展，助力各自现代化建设。

王毅表示，中方欢迎美伊开启谈判，事实一再证明，拼拳头拼不来和平安宁，讲道义才守得住长治久安。当前停火局面仍然脆弱，但谈起来总比打下去好，对话总比对抗强。关键要维护落实好谅解备忘录，保持谈判势头，克服困难干扰，争取早日达成美伊双方同意、地区国家接受、国际社会欢迎的全面协议。中方愿同沙方一道，继续为缓局降温和地区长治久安作出努力。中方也愿支持沙方在国

际和地区事务中发挥更大作用，共同维护联合国权威，推动构建更加公正合理的全球治理体系。

费萨尔表示，沙中关系建立在相互尊重、相互信任、平等互利基础上。沙方高度珍视对华关系，坚定恪守一个中国原则，愿同中方以中沙全面战略伙伴关系建立10周年为契机，密切高层交往，加强人文交流，深化投

资、金融、能源、人工智能等领域务实合作，不断丰富两国全面战略伙伴关系内涵。沙方愿同中方密切多边协作，维护发展中国家共同利益。沙方赞赏中方为推动中东地区局势缓和发挥的建设性作用，期待同中方携手努力，促进地区早日实现和平安宁。

双方还就其他共同关心的国际和地区问题交换了意见。

## 中国进一步加强纺织工业水污染物排放管控

(中新社北京讯) 中国进一步加强纺织工业水污染物排放管控。近日，中国生态环境部与国家市场监督管理总局联合发布《纺织工业水污染物排放标准》(下称《纺织标准》)，全面规范纺织工业的水污染物排放控制要求。

纺织工业是中国历史底蕴深厚、支撑国计民生的传统优势支柱产业。行业具备生产工艺链长、产品门类繁杂、水污染物排放总量大、污水处理难度高等特点，间接排放比例高达93%。全国现有纺织企业约14.9万家，其中中小企业占比达86%，企业治理能力参差不齐，需进一步强化行业水环境监管。

生态环境部水生态环境司有关负责人7月1日对记者表示，此前，生态环境部针对纺织工业已发布纺织染整、麻纺、毛纺、缫丝等四项行业型国家水污染物排放标准，总体来看现行标准的适用范围未

能实现行业全覆盖，同时存在对环境风险较高的染整污水缺乏综合毒性控制、间接排放管控要求不能满足现实需要、单位产品基准排水量规定较粗放等问题。

据介绍，《纺织标准》拓宽标准适用范围，新增化纤织造、产业用纺织制成品等行业，实现纺织工业全覆盖。同时，加强环境风险防控，优化完善了单位产品基准排水量，提升标准的精细化管理水平。促进减排降碳协同，优化完善了间接排放管控要求，推动纺织工业污水与生活污水从源头分离处理，引导企业退城入园。

上述负责人表示，标准在全面管控行业水污染物排放，促进污染减排和防范环境风险的同时，积极引导和推动产业规模与布局优化、减排降碳协同治理，对推动纺织工业绿色高质量发展具有积极意义。(记者 阮煜琳)

## 青海发生5.2级地震 中国地震局应急响应

(香港中通社讯) 据中国地震台网正式测定，北京时间7月1日7时44分，在青海海西州直辖区(北纬37.83度，东经95.43度)发生5.2级地震，震源深度10公里。

地震发生后，中国地震局迅速启动四级应急响应，中国地震局党组书记、局长王昆第一时间部署应急处置工作，视频连线中国地震台网中心、青海省地震局、甘肃省地震局，要求有关单位加强震情监视跟踪研判，开

展联合会商，及时报告有关情况。

据中国地震台网，本次地震震中周边200公里内近5年来发生3级以上地震共87次，最大地震是今年6月16日在青海海西州直辖区发生的6.3级地震(距离本次震中12公里)。

据青海省地震局7月1日消息，距离当天海西州直辖区5.2级地震最近的5级地震为今年6月23日23时29分发生在青海海西州直辖区的5.2级地震，相离10公里，相隔7天。

## 七一多重优惠庆回归 香港市面气氛热闹

(香港中通社讯) 为庆祝香港回归祖国29周年，香港特区政府与社会各界7月1日推出交通、餐饮及购物优惠，香港市面气氛热闹。

当天，香港多个公共交通工具免费乘搭，逾3000间食肆推出优惠。特区政府官员纷纷落区，与市民同乐。

香港赛马会当天推出多项优惠，市民可免费进入马场公众席，晚上7时后更可以7折优惠价享用指定餐饮食品。政务司司长陈国基在社交平台分享，现场欢呼声此起彼伏，骏马奔腾的气势与市民的笑容交织，令人深深感受到回归的热烈气氛与这座城市的澎湃活力。

记者现场所见，不少市民游客一边享用美食，一边观看赛事。香港市民吴太太对记者表示，每年回归纪念日都有这类活动，既能让大家玩得开心，又能带动市道，一举多得。

财政司司长陈茂波也与同事结伴品尝地道美食，他在社交平台发文表示，香港经济持续向好，市面气氛越来越热闹，让大家更团结一心、凝聚力量，推

动经济持续普惠发展，同享发展成果、迈向更美好未来。

上环一家茶餐厅推出“堂食全单71折”优惠，吸引大批市民用餐，吃得开怀。政务司副司长卓永兴与财政司副司长黄伟纶、律政司副司长张国钧一起到该餐厅享用港式美食。卓永兴在社交平台分享消费账单，餐食正价为460港元，7.1折后实收327港元，人均消费仅约109港元，直言“十分优惠”。

“七一”优惠活动涵盖多个方面，让市民玩得尽兴。港铁当天送出7.1万张单程车票，多条渡轮免费，市民可连续三天免费乘坐电车。康文署室内室外体育场地，以及香港科学馆、太空馆常设展览免费开放。M+、香港故宫文化博物馆部分展览免费入场，吸引市民游客前往。

当天晚上，2026架无人机在香港红磡新海滨上空，相继拼出火箭、航天员等图案。当空中出现金紫荆花图案时，市民纷纷举起手机，拍下维港与紫荆花同框的画面。(记者 徐嘉仪)

## (粤港澳大湾区) 香港西九龙至广州北站常态化直达高铁开通



7月1日，香港西九龙至广州北站常态化直达高铁开通，100多名香港游客抵达广州花都。(广州市花都区官方供图)

(中新社广州讯) 香港西九龙至广州北站常态化直达高铁7月1日开通，这是广深港高铁通车以来，首次实现跨境高铁常态化停靠花都(广州北站)，补齐粤港澳大湾区北部跨境交通关键短板。

当天9时24分，首趟G6080次香港西九龙直达列车驶入广州北站，100多名香港游客抵达花都。香港市民柯贤表示，该直达高铁往返节约了一半时间，借助这趟高铁的便利，希望香港人多地到广州花都走一走。长期以来，香港市民赴花都、粤北出游、商务往来，面临换乘多、时间长的问题。

根据铁路运行安排，G6080、G6079、G903等车次常态化停靠广州北站，直达车票已于6月17日对外发售。

据介绍，2026年春节假期花都接待游客192.67万人次，旅游总收入突破10.03亿元人民币。依托直达高铁带来的客流红利，广州花都联动全区景区、酒店、民宿、农庄推出香港市民专属消费优惠。(记者 蔡敏婕)

## 王毅同美国国务卿鲁比奥通电话

(中新社北京讯) 中共中央政治局委员、外交部长王毅6月30日同美国国务卿鲁比奥通电话。

王毅表示，今年5月，习近平主席同特朗普总统在北京达成构建中美建设性战略稳定关系等一系列重要共识，为未来3年乃至更长时间的中美关系作出战略指引、明确发展方向。构建建设性战略稳定关系是两国民心所向、国际社会所盼，也是中美根本利益之所系。双方应排除干扰，克服障碍，沿着这一正确方向坚定走下去。

王毅指出，双方应始终秉持平等、

尊重、互惠的精神，将两国元首的重要共识转化为具体的政策和切实的举措。构建建设性战略稳定关系不是一句口号，需要付诸行动，相向而行，久久为功。为此，双方要拉长合作清单，打造更多积极议程，同时压缩问题清单，管控各种风险隐患。台湾问题牵一发而动全身，希望美方务必慎之又慎对待涉台事务。

双方一致认为，两国外长此次通话是积极、建设性的，同意共同落实好两国元首达成的重要共识，继续以灵活方式保持沟通。

## “雪龙”号、“雪龙2”号、“极地”号三艘科考船停靠大连并向公众开放



7月1日，“雪龙”号极地科考破冰船停靠辽宁大连码头，正式面向公众开放。(中新社记者 杨毅 摄)

船，近距离探访“双龙探极”科考平台。作为中国极地科考主力平台，“雪龙”系列长期执行南北极综合考察任务，是海洋科研与环境观测的重要载体。而“极地”号极地科考破冰船是中国自主设计建造的新一代破冰调查船。三艘科考船常年奔赴冰海雪原，承载中国极地环境综合考察、观测监测、海洋科研等重大任务。

当日，在船员和科考队员的带领下，参观者依次参观驾驶室、海洋科学实验室、科考作业甲板、直升机平台以及科考队员的生活区。由科研专家、船企骨干等组成的观摩团，重点调研了破冰结构、海洋探测设备等核心设施，围绕极地船舶建造、人才培养、产学研融合等领域展开交流探讨。(记者 杨毅)

(中新社大连讯) “雪龙”号、“雪龙2”号、“极地”号极地科考破冰船7月1日停靠辽宁大连码头，正式面向公众开放。当地大中小学师生、科研专家以及船舶制造企业代表等分批登

## 南宁舰衡阳舰首度抵港开放 维港两岸争睹英姿

(香港中通社讯) 7月2日清晨，维多利亚港两岸早已人头攒动。鲤鱼门、尖沙咀海滨及港岛沿岸，早已聚集大批自发前来的香港市民。他们手中挥舞着五星红旗和香港特区区旗，翘首期盼由导弹驱逐舰南宁舰、导弹护卫舰衡阳舰组成的海军舰艇编队驶入维港。

上午8时许，两艘战舰在宿迁舰及水警轮的领航下，经蓝塘海峡、过鲤鱼门，缓缓驶入维港水域。舷号162的南宁舰劈波前行，舷号568的衡阳舰紧随其后。舰上官兵军容严整，战舰悬挂的横幅上“驰骋深蓝护国土”“碧波砺剑卫华夏”两行大字格外醒目。

约8时30分，当钢铁巨舰的轮廓在晨雾中逐渐清晰，维港两岸等待的“军事迷”热烈欢呼。南宁舰与衡阳舰相继驶过尖沙咀和中环码头海面区域，编队列阵、蔚为壮观。人群中有人白发苍苍的长者，有被父亲扛在肩头的孩童，有举着专业长焦镜头和望远镜的军事爱好者，也有特意提前出门赶来一睹军舰风采的上班族。

“我都忙不过来了!”市民林先生一手举着望远镜、一手端着相机，激动地对记者说，不知道是先看还是先拍，下午会到昂船洲军营附近再仔细拍摄。他表示，近几年的军舰访港，深深感受到国家军事实力的强大，“现在几乎是一年来港一次，希望以后有更多机会”。

市民张小姐在中环上班，上班前

特地绕道维港一睹军舰风采。她对记者说，她的父亲是军事迷，从小受父亲影响也很感兴趣。她说，虽然遗憾没能抢到登舰参观的门票，但能亲眼目睹军舰驶入维港的英姿，已非常激动。

军事爱好者吴先生一早便从深圳赶来，每次军舰到香港他都会特地赶来拍摄。他给记者展示山东舰、海南舰的照片，“集邮般看到不同类型，希望有一天将中国海军舰队种类能看齐”。他认为，军舰向港澳民众开放，让人们有更多机会了解国家实力，主要是提高安全感。

在香港回归祖国29周年之际，这是南宁舰、衡阳舰首次向港澳民众开放。两舰停靠昂船洲军营后，举行欢迎仪式。随着编队缓缓驶过维多利亚港，两岸不少市民一路追随，直至舰影消失仍不愿离去。

随后，海军舰艇编队将在香港组织系列开放参观和文化交流活动，让香港澳门同胞更加直观、深入地了解新时代国防和军队建设发展情况。驻香港部队官方微信公众号“香江砺剑”已免费发放1.4万张参观门票。

自香港回归以来，海军舰艇已先后10次到访香港。从辽宁舰到山东舰，从海南舰、长沙舰到此次的南宁舰、衡阳舰，一艘艘国之重器接连亮相香江，见证着香港同胞对祖国强盛的由衷自豪。

香港中通社记者 张明臻

# 普拉博沃总统接见白俄罗斯总统Lukashenko



(印尼广播电网友雅加达讯) 普拉博沃·苏比安托总统于2026年7月2日

在雅加达独立宫接见了白俄罗斯共和国总统Aleksandr Lukashenko。此次的国事访问预计将进一步加强两国双边关系，并促成多项战略合作。

此前，Lukashenko总统已抵达雅加达，开启对印尼的国事访问，并于2026年7月1日在雅加达Halim Perdanakusuma空军基地受到印尼国防部长Sjafrie Sjamsoeddin迎接。

随行人员中还包括Lukashenko总统之子Dmitry Lukashenko。他此前

已先行抵达雅加达，并与印尼农业部长Andi Amran Sulaiman举行会晤。

在Lukashenko总统访问前夕，两国政府已就多项合作议程完成协调准备。相关内容于今2026年6月30日印尼外交部长Sugiono与白俄罗斯外交部长Maxim Ryzhenko在雅加达举行会谈时进行了讨论。双方重点商讨了经济、农业、粮食安全、文化以及科学技术等领域的合作，并就此次国事访问期

间拟达成的合作成果交换意见。

印尼政府认为，此次访问将进一步深化印尼与白俄罗斯的双边关系，并有望达成多项惠及两国人民的合作协议。

白俄罗斯是印尼在欧亚地区的重要合作伙伴，也是欧亚经济联盟(EAEU)的重要成员。2025年12月，印尼与欧亚经济联盟已签署《印尼—欧亚经济联盟自由贸易协定》。

(小蓉)

## 印尼地方代表理事会赴广州开展公务考察访问



Kunjungan Kerja Komite III Dewan Perwakilan Daerah RI ke Guangzhou

(广州讯) 2026年6月22日，印度尼西亚共和国地方代表理事会第三委员会在印度尼西亚驻广州总领事馆的协调安排下，赴广州开展公务考察访问。此次考察的主要议程包括：与广州市市场监督管理局举行工作会议，以及拜访印度尼西亚驻广州总领事馆。

与广州市市场监督管理局的会谈旨在相互借鉴经验，并就消费者权益保护议题深入交换意见。印尼对外合作局及广州市消费者委员会相关代表出席了会议。

在与印尼驻广州代总领事及总领馆



Pada 22 Juni 2026, KJRI Guangzhou telah memfasilitasi kunjungan kerja Komite III Dewan Perwakilan Daerah RI ke Guangzhou. Beberapa agenda kunjungan kerja antara lain: pertemuan dengan Biro Pengawasan Pasar Kota Guangzhou dan pertemuan dengan KJRI Guangzhou.

Pertemuan dengan Biro Pengawasan Pasar Kota Guangzhou bertujuan untuk saling mempelajari dan bertukar pandangan terkait perlindungan konsumen. Pertemuan dihadiri oleh perwakilan dari Biro Kerja Sama Luar Negeri dan Dewan Konsumen Guangzhou.



Dalam pertemuan dengan Acting Konsul Jenderal RI beserta jajaran KJRI Guangzhou, dibahas mengenai berbagai peluang kerja sama di bidang ekonomi, pendidikan, dan pariwisata.

各部门的会谈中，双方重点探讨了在经济、教育和旅游业领域的多项合作机遇。

## 政府投放134万吨储备大米以平抑大米通胀



(印尼广播电网友雅加达讯) 截至2026年6月底，政府已通过多项调控计划投放134万吨政府储备大米。该举措被认为能够稳定大米价格、抑制终端消费端通胀涨幅。

印尼中央统计局(BPS)数据显示，2026年6月大米同比通胀率为3.98%，低于2026年5月的4.55%。中央统计局分销与服务统计副主管Ateng Hartono表示，大米环比通胀同样处于可控区间。2026年6月大米环比通胀为0.45%。“零售端大米环比通胀0.45%，同比通胀3.98%。”Ateng于7月1日周三在雅加达作出上述表述。

从历史数据来看，2026年6月大米同比通胀远低于2024年6月的11.88%；仅略高于2025年6月的3.38%。中央统计局同时指出，大米对月度通胀的贡献仅0.02%，低于红葱、大蒜两类商品(二者通胀分别达6.52%、6.88%)。与此同时，各地

中等大米售价仍未突破最高零售限价(HET)。截至2026年7月1日，一区中等大米均价为每公斤13098盾，二区每公斤13722盾，三区每公斤15397盾。

印尼国家粮食局(Bapanas)表示，上述价格稳定得益于印尼国家粮食公共公司投放政府大米储备(Cadangan Beras Pemerintah, CBP)。2026年1至6月，政府累计投放调控大米134万吨，具体如下：

1. 1—2月粮食供应与价格稳定计划投放22.105万吨；

2. 3—6月粮食供应与价格稳定计划投放40.65万吨；

除此之外，政府向3314万户受助家庭发放粮食援助，共计66.286万吨大米；剩余部分中，4.072万吨用于特定地区公职人员配给，1.137万吨用于自然灾害救灾。国家粮食局局长Andri Amran Sulaiman称，当前政府大米库存达510万吨，为印尼历史最高水平。“我国当前大米库存创下历史新高。联合国粮农组织(FAO)预测，印尼2026年大米产量将达到3800万吨。”Amran说道。他补充，大米增产将进一步充实国家大米储备。政府还计划新建100座仓库，总投资5万亿盾，将大米仓储容量提升至可供全国消耗2至3年。(小吴)

## 高等教育科研部加速建设南科纳韦“新神鹰优秀学校”

(印尼广播电网友雅加达讯) 高等教育科研部正加速推进位于东南苏拉威西(Sulawesi Tenggara)南科纳韦(Konawe Selatan)的“新神鹰”(Garuda Baru)高级中学优秀学校的建设，以确保该校建设工程能按时完成。

高等教育科研部部长Brian Yulianto 7月1日表示，在设施投入使用时，学校建设必须始终将学生的安全保障放在首位。其部门正持续进行定期监测，以确保工程进度符合既定日程。实体建设进度目标已提前调整，预计在2026年7月达到约90%。教学楼的建设进度已达到约87.58%，结构与功能的完工目标定于2026年7月。在实地视察学校建设进度时，部长强调课室必须能尽快投入使用。Brian还确保食堂、厨房等配套设施的建设与

主楼建设同步进行。同时，学生宿舍和教师宿舍的建设也在持续完善中。

目前，高等教育科研部也正在制定校园区域的安全保障方案。此举旨在预防在教学活动开始时，可能仍有部分建筑工程在同时进行的情况。通过该方案，届时将使用隔离带和专属通道将学生活动区域进行划分，从而确保在建设完工的过渡期内，学校师生员工的安全依然得到保障。

目前，全印尼各地共有4所“新神鹰”学校正在建设中，分别分布在：邦加勿里洞(Bangka Belitung)、北加里曼丹(Kalimantan Timur)、东南苏拉威西和东努沙登加拉(NTT)。高等教育科研部还宣布，来自印尼各地的307名优秀学生已被录取为第一批新生。与此同时，正式的教学活动将于2026年7月20日开始。(小潘)

## 贸易部在三宝垄举行宣介会 号召企业界全力备战2026年印尼贸易博览会

(印尼广播电网友三宝垄讯) 印尼贸易部在中爪哇(Jawa Tengah)省三宝垄(Semarang)市举行了第41届TEI的宣介活动，旨在邀请广大企业利用该展会进行贸易推广。我国贸易部国家出口发展总司长Fajarini Puntodewi 7月1日表示，企业界需要充分利用2026年印尼贸易博览会(TEI)。她认为，TEI不仅是国家优质产品的推广舞台，更是建立商业网络并实现可持续贸易交易的平台。此项活动有望进一步扩大印尼产品在出口市场的准入渠道。TEI不仅是国家优质产品的推广舞台，更是建立商业网络并实现可持续贸易交易的平台。

贸易部服务与创意产品出口发展局长Ari Satria表示，2026年TEI将成为一个战略平台，让出口商及潜在出口商与来自各国的买家直接对接。期待这一机遇能够促成贸易联系、贸易合同的签署，乃至最终实现出口落地。我们邀请中爪哇省的所有企业家和利益相关者，尽可能地充分利用第41届TEI。让我们共同证明，印尼产品不仅存在于市场上，而且非常优秀且饱受全球市场青睐。

第41届TEI将于2026年10月14日至18日在万登(Banteng)省丹格朗(Tangerang)市BSD(Bumi Serpong Damai)的印尼会展中心(ICE)举行。本届展会将设立五大产品展区：

1. 食品、饮料与农业产品(Food, Beverage and Agriculture Products)
2. 制造业产品(Manufactured Products)
3. 工业园区(Industrial Estate)
4. 时尚与手工艺品(Fashion & Craft)

## 印尼火车公司向爪哇和苏门答腊员工分发23周年庆礼包

(印尼广播电网友日惹讯) 印尼火车公司(PT KAI Services)向其爪哇(Jawa)和苏门答腊(Sumatera)的所有员工分发了23周年庆礼包。这项社会公益举措已成为向周边民众及公司员工传递快乐的重要途径。该公司的所有区域办事处同步开展了此次社会援助礼包的分发活动。这一表彰举措主要面向每日在现场值守的铁路一线运营人员。

在日惹特区(DIY)，这项名为“Reska分享”的活动集中在当地第六区域办事处举行。管理层在2026年7月1日(星期三)的报告中宣布了该计划的实施情况。一位铁路服务人员Tata对分发基本食品包的举措表示赞赏。她很开心得到礼包。希望印尼火车公司能够持续成长，让所有员工都过上幸福富裕的生活，

日惹区域负责人Rizki Respati亲自主持了向当地一线员工分发礼包的仪式。礼包接收者包括列车乘务员以及时刻维护车站区域整洁舒适的保洁人员。这家国有企业(BUMN)子公司的周边居民也获得了社会援助。这项关爱周边环境的举措旨在密切公司管理层与当地社区居民之间的社会关系。

印尼火车公司副总裁秘书Ixfan Hendri Wintoko阐述该社会活动的核心目标。分发这些礼包是管理层对全体员工卓越奉献的具体谢意表达。该公司的所有区域办事处于6月30日行了“Reska分享”活动，旨在将快乐分享给从爪哇岛到苏门答腊岛的所有该公司员工。不仅如此，我们还向居住在公司区域办事处周边的居民传递了关爱。(小潘)

## 雅加达地铁以1盾票价服务567.33名乘客

(印尼广播电网友雅加达讯) 据雅加达地铁公司(PT MRT Jakarta)记录显示，在2026年6月22日、27日和28日实施1盾特惠票价期间，共有约567.633名乘客使用了雅加达地铁服务。此举旨在支持雅加达市建市499周年的庆祝活动。

据数据显示：  
第一天：记录乘客量为202.861人次  
第二天：记录乘客量为195.545人次  
第三天：记录乘客量为169.227人次  
雅加达地铁运营与维护总监Mega Tarigan于7月1日表示，我们向选择搭乘公共交通来欢度雅加达市庆的市民表示衷心的感谢。大家的积极热情

反映了对雅加达地铁服务的信任。这份信任也成为雅加达地铁不断提升服务质量的动力。雅加达地铁承诺将持续加强多式联运(跨交通工具)的整合，以提供更为优质的出行体验。作为雅加达专区省属国营企业，雅加达地铁持续提供国际标准的服

务，全力支持雅加达迈向全球化城市。Mega说，推出1盾的票价旨在为雅加达建市周年庆典增添热闹气氛，吸引了大量市内外民众踊跃搭乘。雅加达地铁已成为安全、舒适且可靠的出行选择。乘客人数的增长充分体现了公众对公共交通的信任。雅加达地铁致力于持续提升服务质量，并将不断加强交通一体化建设，以确保乘客的出行便利。(小潘)

# INDUSTRIAL LAND FOR SALE (4.2 HA)

工业用地出售 (4.2 公顷)

PRIME INDUSTRIAL LAND ON MOJOTENGAH ROAD,  
GRESIK (NATIONAL HIGHWAY)

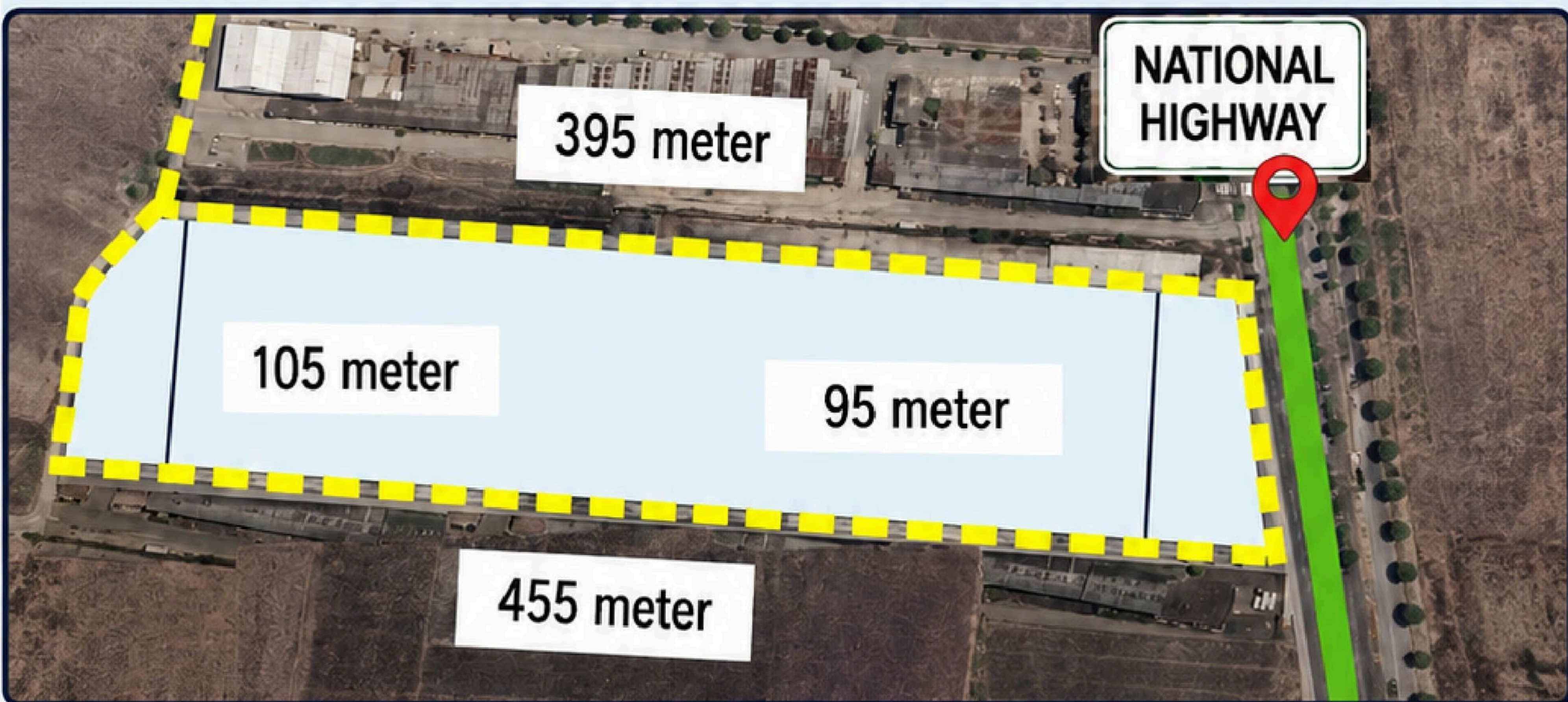
印尼格雷西克 MOJOTENGAH 国道旁优质工业用地

STRATEGICALLY LOCATED  
IN GRESIK'S CENTRAL BUSINESS  
DISTRICT (CBD)

格雷西克 CBD 核心区  
优质工业用地



扫码观看视频



FRONTAGE ON NATIONAL HIGHWAY (0 M SETBACK)

紧邻国道，无退缩距离



CONNECTED TO PGN GAS, PDAM WATER,  
AND INDUSTRIAL ELECTRICITY NETWORKS

已接通天然气、自来水及工业电力



SITE READY FOR IMMEDIATE DEVELOPMENT

土地已完成填土，可立即建设

IDR 2.6 MILLION/M<sup>2</sup>

260 万印尼盾/平方米

(+62) 822 2955 2886

# 参加2026年“丝路华教”印尼华文教师研习班心得体会

赖菲菲



笔者与何文金主席及陈学友在南少林合影



笔者与其他教师在讨论过程当中



笔者与承办单位在分发证书代表学员们

参加这次2026年“丝路华教”印尼华文教师研习班，是我教学生涯中一次非常难忘的经历。从6月18日抵达福清，到6月27日离开，短短十天的时间里，我学到了很多，也感受到了很多。现在回想起来，心里还是充满了感动和感激。

首先，我要衷心感谢本次研习班的主办单位——福建省海外联谊会，以及支持单位福建富闽基金会。正是因为他们支持和用心安排，我们印尼三十几位来历不同学习对象以及学校的华文教师才有机会来到福清，参加这么有意义的培训。承办单位福建技术师范学院、福建省海外华文教育发展中心和福清市海外联谊会也做了非常周到的安排，让我们既能学到知识，又能感受到家一般的温暖。同时也感谢协办单位印尼华文教育联合总会和印尼东爪哇华文教育统筹机构教师互助会的大力配合，让来自印尼的我们能够顺利参加这次活动。

这次研习班的课程安排非常丰富。6月19日开班第一天，我们参加了中印尼教师“端午文化”联谊会，感受到了中华传统节日文化的魅力。之后几天，我们听了好几位老师的精彩讲座，比如胡晓蔡老师的《手工艺术在文化教学中的应用》、肖晶老师的《本土化华文课件的创意设计与应用》，还有林婉璐老师教的《数字化创意写作》。这些课程让我重新思考了教学的方式，原来华文教学可以这么有趣、这么生动。

其中让我印象最深的，是6月23日赖林冬老师讲的《AI与国际中文教

育》。老师介绍了如何把人工智能技术运用到华文教学当中，比如用AI帮助学生练习口语、批改作文，或者生成个性化的学习内容。这对我来说真的很新鲜的想法。以前我总觉得AI是很高深的东西，和我们普通老师没什么关系。但听完课以后，我才发现其实AI工具并不难用，而且可以帮我们节省很多时间，让教学更加高效。我觉得作为新时代的华文老师，我们不能只守着传统的黑板和课本，也要勇于尝试新的教学工具。AI教学不是要替代老师，而是帮助我们更好地服务学生。这一点，让我受益匪浅。

除了课堂学习，我们也参加了几次非常有意义的参观活动。其中最让我感动的，是6月25日上午去参观福清侨乡博物馆和习近平总书记“大侨务”观念展览馆。

在福清侨乡博物馆里，我看到了许多为华文教育和家乡建设做出贡献的杰出华侨人物，其中一位就是何文金先生。

何文金先生，1942年生，现任PT. Hartono Wira Tanik 公司董事总经理。他的专利产品“哈多诺”黄金饰品畅销海内外，被誉为“金饰大王”。2024年4月，他更荣任第九届世界福清同乡联谊会主席。能够在博物馆里看到他的介绍，让我感到非常亲切，因为他就是来自印尼的福清华侨，和我们有着相似的背景。

何文金先生不仅在商业上取得了很大的成就，他对于弘扬中华文化也有很深的情感。他积极支持福清南少林武术文化的传承与推广，是推动南少



笔者与林婉璐教师(福州福清技术学院教师)合影



笔者与所有参加培训的其他教师合影

林文化发扬光大的人物之一。南少林武术是福建非常珍贵的传统文化遗产，能有像何文金先生这样的华侨愿意用自己的力量去支持和保护它，真的让人非常敬佩。

看到他的事迹，我心里有一种说不出的感动。一个在海外打拼的华人，没有忘记自己的根，没有忘记家乡，始终把中华文化放在心中，这种精神值得我们每一个人学习。作为在印尼教华文的老教师，我更应该像他一样，用自己的方式，在异乡传播中华文化，让更多的学生了解和热爱这门语言。何文金先生也是我们新中三语国民学校的创办人之一。

6月20日，我们还去了平潭壳丘头博物馆进行非遗文化研学，了解了福建沿海地区古老的历史文化。6月22日上午，我们参观了福清南少林，亲眼见到了那里传承的武术文化，身临其境地感受到了中华传统武术的精神。据我见到的福清人，南少林是何文金先生建筑以及投资的赞助人之一。这次培训能与和他见面以及能一

起观看南少林是我的荣幸，这辈子无法难忘的一件事儿。

6月24日，我们去了福州三坊七巷，漫步在这片保存完好的历史街区里，感受到了福州深厚的文化底蕴。

每一次参观，都让我对中华文化有了更深入的了解，也让我更有动力去把这些美好的东西带回印尼，带进我的课堂。

十天的研习班再6月28日就已经结束了，但它带给我的收获和感动，却会留在心里很久很久。我学到了新的教学方法，认识了来自各地的华文老师朋友，也对自己的教学工作有了新的认识和期待。

我希望回到印尼之后，能够把这里学到的东西真正用到课堂上，让学生们感受到华文的魅力，感受到中华文化的美。也希望以后还有机会参加这样的活动，继续学习，继续成长。

最后，再次感谢所有主办、承办和协办单位的辛苦付出，感谢每一位老师的精彩授课，感谢这片土地给我留下的美好记忆。

## 雅加达留台联谊会成功举办华语学习营



小组表现优异我们最棒



小组表现优异我们最棒



小组表现优异我们最棒

正值风和日丽、凉风徐徐的周一(6月22日)早晨，一群来自各校的莘莘学子们，由于适逢暑假开始，他们风尘仆仆，不辞辛劳地起早贪黑，自各地奔赴雅加达台湾学校(Jakarta Taipei School)，只为了参加由印尼雅加达留台校友联谊会(PATI)主办，为期一周的『2026华语学习营』，希望能更提振自身中文程度，为了日后负笈台湾深造而准备。

当日到班同学计有45位，整个G9班教室可谓座无虚席，挤得水泄不通！开训典礼由张晋福校长主持，首先介绍2位讲师：林芝廷、李庆峰；搭配甫自高三毕业的4位助教：罗立良、谢妮馨、陈微静、姚翠艺等。张校长长期勉大家认真学习，把握机会多开口，这样未来在台湾求学之余，尚可考虑更接地气地去四处逛逛；或是争取工读机会，如此除了学以致用外，也培养自食其力的精神！而留台联谊会的陈惟文会长，率领林烈豪、丘辉盛2位副会长及干部林天龙、郭秀佳等精兵猛将，亲自到场督阵，确保各项工作万无一失，务期为学生做到尽善尽美。

整体课程由林芝廷老师设计了：

问候、购物、约会、找路、旅游等5项主题，搭配各式关键句型，由助教引导在预先设计好的活动中练习，辅以相对应的文化小知识。每天都有新主题、新经验产生，希望每位同学充分用中文、玩中文，来体验台湾的生活与文化，进而爱上中文，大家充分享受浸淫在全中文环境的乐趣，而不是枯燥乏味的反覆诵读而已。

留台联谊会陈会长也表示：欣见本地学子们拟赴台就学的意愿强烈，皆因台湾高教品质深获肯定，本身也接收到诸多家长们反馈的佳评如潮，前仆后继地向干部群咨询，希望能藉由『教育』改变孩子的未来；联谊会所有同仁秉持一贯优质服务的初心，绝对帮忙所有家长、学子在琳琅满目的大学科系中，量身评估适合的项目，期待能协助大家做出最正确的抉择。

活动最后是各分组同学用心参与并设计的成果发表会，主题订为『在台湾XX某地一日游』，内容需安排时间表：包含购物(伴手礼)、搭乘交通工具、找特色美食、参访重要景点等，大家无不绞尽脑汁查找资源、用心筹划分进合击，计算也比较不同运具的



联谊会干部郭秀佳与学生一起讨论



分组合作，完成海报中

车资与时间、住宿费等，希望充分展现本周学习的成果，通过此番模拟策划案，相信已对每个人日后踏上台湾后，建立起一定的认识与自信，不会有人生地不熟的担忧，那办理此次学习营的目的，就算初步成功喔。每位

同学也从周一初见面时的生涩羞赧，进化到周五结训的互动热烈，互道珍重再见，想必已在彼此的年轻篇章中，书写下色彩缤纷的一页，未来就让他们勇往直前，振翅高飞吧！

雅加达台湾学校 供图文



获得结训证书的喜悅



联谊会干部与同学们合照



0622 开训典礼



**005 燕窩企業是第一批榮獲國家進口認證的企業  
也是目前唯一獲得全天然品質認真的產品**



**005 拉麵燕窩**



**➔ 請掃描左側條形碼**



## 第二〇五章 两封信气死邱太監 四錠银眼馋诸地棍

轻则被他们辱骂一阵，丢副面孔，重则送到衙门里面打屁股、坐监。我

偏过头来，便看见文官班列领头那两位大人物正鼻孔朝天，似乎在端详天象有何异处。

范闲揉了揉鼻子，左边那个白胡子老头他是熟悉的，右边那个中年人也知道肯定是当年文学改良运动的发起人胡大学士，见这两位门下中书的宰执之輩如此冷待自己，范闲清楚，昨夜自己闹的动静太大，在这些大人们看来，已然有了成为权臣奸臣的十足倾向，加上监察院的畸形动作，对于朝政确实造成了极恶劣的影响，这两位天下文官之首的人物，当然不会与自己这个密探头子太过亲热。

但他却不吃这一套，强行压下心头的恶气，嬉皮笑脸地凑了过去，站在了舒胡二位大学士的身边，也不说话，反而很古怪地抬起头向着天上看去。

一时间，等候着上朝的诸位大臣便看见了很奇怪的一个景象，两位大学士，加上那位天杀的监察院提司，都把脖子直着，脑袋翘着，对着天上的层层乌云看个不停，偏生都没有说话，只是一味沉默。

……

不知道看了多久，终于是性情疏朗的舒大学士忍不住了，冷哼了一声，说道：“学范大人在望什么？”

胡大学士也收回了望天的目光，二

劝你这个师父，识些点回避。那前面酒架旁面有一张空桌子，你和和尚躲在那处吃个安宴酒罢。”济公见说，向这酒保笑了一阵，说道：“你这人说话，俺和尚一句都不懂。俺且问你，你家可有腌狗肉吗？”那酒保笑道：“我看你这样蹊景，倒是西湖济颠僧的徒弟了。开口就问人家要狗肉吃，这样东西，我们苏州城里是不准卖的。”济公见说，暗暗喊了一声晦气，便说道：“既然如此，你代俺不问什么只要是肉，代我切一盘来。拣那顶大的瓶，打一瓶烧酒，拿一只碗来，那就没你的事。”酒保一听，见他这样的酒量，以为是一个大生意，也便拿了酒菜，由他坐在堂里，一人自斟自饮，不再同他噜唆。

那知一盏酒还不曾吃得完，外面一些吃晚酒的统统上市，左一起右一起的，立刻把一另馆子坐的满满的。却没一个来同济公搭坐，都因他这一个邈邈形像，望一望，便离了他老远的。又过了一刻，拖拖拉拉又走来三四个，都是头戴武生巾，身穿

位大学士虽然都是聪明之人，却不像范闲那般脸皮厚，无法承受太多人异样的眼光，他咳了两声，没有说什么。

范闲笑着说道：“二位大人望什么，下官便望什么。”

舒芜皱着眉头，望着他欲言又止，可忍了半晌，还是忍不住心中愤火，开口训斥道：“

你可知道，监察院正因权重，故而行事要稳妥小心，且不论你究竟心欲何为，只是这般如虎狼一般驱于京都，让百官如何自处？朝廷如何行事？这天下士绅的面面，你不要，可朝廷还要，你说！六部的衙官让你抓了那么多，还怎么办？不说办事，可官员们的心都寒了，糊涂啊！……”

不说则罢，一说便是停不下嘴来，反而是胡大学士向舒芜做了个眼色，舒芜才停了下来，可依然痛心疾首，愤怒不可自己。

只是如今的范闲，已经不仅仅是太学里的那位教书先生，也不是一个空有驸马之名，只能在鸿胪寺里打滚的

只见杨再兴的神像粉面银铠，英气勃勃，岳灵珊心道：“这位杨将军生得好俊！”转头向林平之瞧了一眼，心下暗生比较之意。

便在此时，忽听得庙外有人说道：“我说杨将军庙供的一定是杨再兴。”岳不群夫妇听得声音，脸色均是一变，同时伸手按住剑柄。却听得另一人道：“天下姓杨的将军甚多，怎么一定是杨再兴？说不定是后山金刀杨老令公，又说不定是杨六郎、杨七郎？”又有一人道：“单是杨家将，也未必是杨令公、杨六郎、杨七郎，或许是杨宗保、杨文广呢？”另一人道：“为甚么不能是杨四郎？”先人道：“杨四郎投降番邦，决不会起一座庙来供他。”另一人道：“你讥刺我排行第四，就会投降番邦，是不是？”先人道：“你排行第四，跟杨四郎有甚么相干？”另一人道：“你排行第五，杨五郎五台山出家，你又为甚么不去当和尚？”先人道：“我如做和尚，你便得投降番邦。”

岳不群夫妇听到最初一人说话，便知是桃谷诸怪到了，当即打个手势，和女儿及林平之一齐躲入神像之后。他夫妇躲在左首，岳灵珊和林平之躲在右首。

只听桃谷诸怪在庙外不住口的争辩，却不进来看个明白。岳灵珊暗暗好笑：“那有甚么好争的，到底是杨再兴还是杨四郎，进来瞧瞧不就是了？”

岳夫人仔细分辨外面话声，只是五人，心想余下那人果然是给自己刺死了，自己和丈夫远离华山，躲避这五个怪物，防他们上山报仇，不料狭路相逢，还是在这里碰上了，虽然尚未见到，但别的弟子转眼便到，如何能逃得过？心下好生担忧。

岳夫人仔细分辨外面话声，只是五人，心想余下那人果然是给自己刺死了，自己和丈夫远离华山，躲避这五个怪物，防他们上山报仇，不料狭路相逢，还是在这里碰上了，虽然尚未见到，但别的弟子转眼便到，如何能逃得过？心下好生担忧。

岳夫人仔细分辨外面话声，只是五人，心想余下那人果然是给自己刺死了，自己和丈夫远离华山，躲避这五个怪物，防他们上山报仇，不料狭路相逢，还是在这里碰上了，虽然尚未见到，但别的弟子转眼便到，如何能逃得过？心下好生担忧。

酒花直漉。进里一看，见没有一个闲座头，只得和尚桌上有空，那人也因他齷齪，掉头就走。转眼之功，忽然又跑了进来，就在济公桌上一人坐了一面，还有一人镶在济公凳上一挤，说道：“和尚坐远些，让些老爷坐！”济公把他估量一下，已晓得他们的用意。便故意装做吃惧不过的形容，连眼睛都不敢朝他们望，将屁股移了一移，让了那人坐下。那酒保见他们已经坐定，连忙走上前来，都“少爷长，少爷短”的问他们吃什么酒，要什么菜。内中一个岁数稍大些的，嘴向济公歪了一歪，说道：“你代我们打五斤花雕，开一只熏鸭就是了。”酒保走去，不上一刻，也将酒菜送到。四人便斟过了酒，将一把壶送到济公面前道：“和尚老爷，满饮一杯。我们苏州城里，从来没有个和尚道士敢到茶面酒馆，难得你这个和尚，很有一点份儿。我等所以特为要恭维恭维。”看官，你道这四个人是什么人呢？一个姓张名洪，一个姓蒋名豹，那两个是弟兄两个，一叫王鸿

发，一叫王春发。这四个人本是四个武生，懂得两手毛拳，专靠在娼家收点例规吃饭。平时在外面游手好闲，踏个茶面酒馆，碰着人家相哄相打，便出来排解排解，落点赚头，博点吃喝。还有许多见眼生情，遇事生风，弄钱的方法是多得很，委实说之不尽。总批是几个稍有头面的青皮光蛋罢了。

这日因访到靠这酒馆旁边尼庵里，有一个住客的尼僧，很有姿色，四人便想前去采花，却因时候尚早，便到这酒馆里来先喝点酒。所以头一次进来，见里面没有座头，只有那齷齪和尚坐的那张桌上有空，觉到不愿同坐，所以转身就走。及至走到外面，王鸿发拍腿道：“哎呀，我们要死了！”三人见他这样大惊小怪的说来，连忙追问道：“鸿发，你这句话怎样说起？”王鸿发道：“你们有所不知，我当先曾听见我们这个行业中老前辈有四句歌语”

(456)

可是入宫也需排列，范闲只好拖在最后面，可是他在宫门这里一站，自然而然有一股子阴寒的味道渗了出来，让那些从他身边走过的大臣们感到不寒而栗。

先前人多时，还可以绑在一起，对范闲不闻不问，可此时一对一对地往宫里走，那些大臣们估量了一下自己的地位远远不如舒大学士，计算了一下范闲身上承载着的圣恩，想了一下范闲的手段，再也无法，只好每过他身前时，便轻声问候一声。

对于一年未见的小范大人，这些大臣们哪里敢太过轻慢。

“小范大人别来无恙？”  
“见过范提司。”  
“……”

范闲一一含笑应过，虽然知道今天朝会上肯定要被这些人物落了后面，但此时在宫门口被大臣们依次行礼，这种虚荣誉感着实不错，得抓紧时间捞些面子上的好处。

面子上的好处得了，殿上得的自然是酸果子。

范闲站在队列的最后面，斜着眼偷偷打量着龙椅之上的皇帝老子，一股疲倦涌来，看着皇帝安稳精神的面容，便是一肚子气，心想你倒是睡的安稳，老子替你做事，却快要累死，今儿还没什么好果子吃。

(1197)

既是杨公再，又是杨再兴。”余下四人都道：“此言有理。”

突然之间，桃枝仙说道：“你说名字中有个‘再’字，便要再来一个，那么杨七郎有七个儿子，那是众所周知之事！”桃根仙道：“然则名字中有个千字，便生一千个儿子，有个万字，便生一万个儿子？”五人越扯越远。岳灵珊几次要笑出声来，却都强自忍住。

桃谷五怪又争了一会，桃干仙忽道：“杨七郎啊杨七郎，你只要保佑咱们六弟不死，老子向你磕几个头也是不妨。我这里先磕头了。”说着跪下磕头。

岳不群夫妇一听，互视一眼，脸上均有喜色，心想：“听他言下之意，那怪人虽然中了一剑，却尚未死。”这桃谷六仙莫名奇妙，他夫妇实不愿结上这不知所云的冤家。

桃枝仙道：“倘若六弟死了呢？”桃干仙道：“我便把神像打得稀巴烂，再在烂泥上撒泡尿。”桃花仙道：“就算你把杨七郎的神像打得稀巴烂，又撒上一泡尿，就算再拉上一堆屎，却又怎地？六弟死都死了，你磕了头，总之是吃了亏啦！”桃枝仙道：“言之有理，这头且不忙磕，咱们去问个清楚，到底六弟的伤治得好呢，还是治不好。治得好再来磕头，治不好便来拉屎。”桃根仙道：“倘若治得好，不磕头也治得好，这头便不用磕了。倘若治不好，不拉屎也治不好，这尿便不用拉了。”桃叶仙道：“六弟治不好，咱们大家便不拉屎？不拉屎，岂不是要胀死？”桃干仙突然放声大哭，道：“六弟要是活不成，大伙儿不拉屎便不拉屎，胀死便胀死。”其余四人都大哭起来。

(131)



权贵，监察院提司的品秩虽然不高，可是对方如今毕竟假假也是个钦差大人。舒大学士虽然是如今的文官之首，可是对着一任钦差这样吹鼻子上脸的骂着，怎么也说不过去。

“别骂了。”范闲好笑说道：“怎么说您也是位长辈，对着我这个侄儿这么凶，让下面那些官们瞧着也不

好看。”

舒芜大火，偏又对着范闲那张疲惫里夹着恭敬的脸骂不出来，恨恨冷哼一声，将袖子一拂，说道：“今日朝会之上，你就等着老夫参你。”

范闲苦着脸，一揖为礼，说道：“意料中事，还请长辈垂怜则个。”

舒芜是又气又怒又想笑，恰在此时宫门开了，一声鞭响，礼乐起鸣，他便与胡大学士当先走了进去。

日里要多许多，但即便如此，以范闲的官员品秩依然不足以上朝列队，只是他如今有个行江南路钦差的身份，今日又要上殿述职，所以不须陛下特？。

只听五怪愈争愈烈，终于有一人道：“咱们进去瞧瞧，到底这庙供的是甚么臭菩萨。”五人一涌而进。一人大声叫了起来：“啊哈，你瞧，这里不明明写着‘杨公再兴之神’，这当然是杨再兴了。”说话的是桃枝仙。

桃干仙搔了搔头，说道：“这里写的是‘杨公再’，又不是‘杨再兴’。原来这个杨将军姓杨，名字叫公再。唔，杨公再，杨公再，好名字啊，好名字。”桃枝仙大怒，大声道：“这明明是杨再兴，你胡说八道，怎么叫做杨公再？”桃干仙道：“这里写的明明是‘杨公再’，可不是‘杨再兴’。”桃根仙道：“那么‘兴之神’三个字是甚么意思？”桃叶仙道：“兴，就是高兴，兴之神，是精神很高兴的意思。杨公再这姓杨的小子，死了有人供他，精神当然很高兴了。”桃干仙道：“很是，很是。”

桃花仙道：“我说这里供的是杨七郎，果然不错，我桃花仙大有先见之明。”桃枝仙怒道：“是杨再兴，怎么是杨七郎了？”桃干仙也怒道：“是杨公再，又怎么是杨七郎了？”

桃花仙道：“三哥，杨再兴排行第几？”桃枝仙摇头道：“我不知道。”桃花仙道：“杨再兴排行第七，是杨七郎。二哥，杨公再排行第几？”桃干仙道：“从前我知道的，现下忘了。”桃花仙道：“我倒记得，他排行也是第七，因此是杨七郎。”桃根仙道：“这神像倘若是杨再兴，便不是杨公再；如果是杨公再，便不是杨再兴。怎么又是杨再兴，又是杨公再？”桃叶仙道：“大哥你有所不知。这个‘再’字，是甚么意思？‘再’，便是再来一个之意，一定是两个人而不是一个，因此



## 第十四章 治伤

岳夫人扯了扯丈夫的衣袖，低声道：“珊儿和平儿年轻，这般男女同行，在山野间浑没要紧，到了大城市中却是不妥，咱们二老陪陪他们罢。”岳不群一笑，道：“你我年纪已经不轻，男女同行便浑没要紧了。”岳夫人哈哈一笑，抢上几步，走到女儿身畔。四人向行人问明途径，径向朱仙镇而去。

将到镇上，只见路旁有座大庙，庙额上写着“杨将军庙”四个金字。岳灵珊道：“爹，我知道啦，这是杨再兴杨将军的庙，他误走小商河，给金兵射死的。”岳不群点头道：“正是。杨将军为国捐躯，令人好生敬仰，咱们进庙去瞻仰遗容，跪拜英灵。”眼见其余众弟子相距尚远，四人先不待等齐，先行进庙。

## 文字长跑记

东瑞

读陈枪兄一部又一部的长篇小说，为他写一篇又一篇的序，望着墙上贴着的我的百万字四部曲计划，不禁惭愧万分。我的长篇计划2022年5月开始动笔，期待2025年完成，可2026年已经过半，我查看电脑上的原稿，只是写了八千多字就停下来，停顿在前5节里。

陈枪2005年从劳工职场退修后，专职写作，出了十部长篇。他比我年长，我和瑞芬一直没有退休，个别市场需求的书还在运作，我的书虽然只是送人和赔本也还得想办法出版。瑞芬的督印人和我的总编辑职务一直没卸下，情况与陈枪不能同日而语；论毅力，我们也许相似，都是那种热爱文学而可以坚持不懈的作者；但所处的位置和生态环境不同。

我们的杂事太多了。舍不得丢弃的、或身不由己的东西不少。旅游、公司业务、家务（我们没有请女佣）、编务、文学活动、应酬、短小文章、专栏……这些，陈枪兄基本没有，可以完全进入静态、专注到写作长篇里去。我沉浸在这些琐碎中，时间就被肢解成一小截一小截的，长篇自然就被淹没、化为无形了。

我想象得到陈枪的多产，因为他基本上不需要像我们要做那么多事，要参与那么多活动。当然，杂务，有的必要，非做不可，‘比如编务，比如应酬等，但有些东西，该舍弃的就舍弃，比如一些价值不高的、新意太少的短文就该舍弃。

金门有位扛鼎作家陈长庆，就专攻长篇，已经出了二三十部长篇，非常惊人。他每部长篇几乎都可以获得金门县文化局的资助出版。他支撑了半个多世纪的书店长春书店，迄今还在，他就一边看店，一边坐在店内一角打字，太了不起了，难得的是，当地报纸每天给他连载一小块，不知不觉就刊登完了。

我从1977年到2025年40几年里出版的154种著作里，长篇小说只出了15种，计有：《天堂与梦》《出洋前后》《爱的旅程》《铁蹄人生》《小岛黄昏》《夜夜欢歌》《人海泉雌》《暗角》《迷城》《再来的爱情》《尖沙咀丛林》《风雨甲政第》《落番长歌》《快乐的金子》《双骑结伴攀虎山》。其中比较好的有《出洋前后》《暗角》《迷城》《人海泉雌》《风雨甲政第》《落番长歌》等几部。其中《出洋前后》先后在香港、中国内地、台湾金门两岸三地出版。《风雨甲政第》《落番长歌》获得活岛文学奖优异奖。

虽然不算少，但时间跨度长。这些长篇中，最长的是《出洋前后》，约20万字，近期的都是十几万而已。像《落番长歌》题材属于长河小说，但也只是11万至12万字。不像陈枪动辄几十万。

我参加比赛的《风雨甲政第》《落番长歌》《快乐的金子》每部平均11-12万字，大约只花了三个多月时间完成。记得我在第一季度的几个月时间内，每天早晨五时许就自然醒，开始进书房敲键。每天敲500多字到3000-4000字。我完成一段就用红笔写上该天完成的字数和日期。坚持不懈，铁杵磨成针。再长的字数也不需要太长的时间就可以完成了。

长篇小说不像小小说（微型小说）那样的短跑，一开始就决定了胜负。小小说一开始就基本上将结尾设计好了；长篇小说可以留前斗后，容纳最多的人物，容许结构犹如蜘蛛网，错综复杂，从容完成。我的长篇小说如果结尾是开放式的，他们的命运如何如何，我也习惯了把一二三理由交代清楚了。

近期开始了攻坚战，希望能预期将第一第二部在明年上半年完成。

## 农忙季节的文学之旅

岩石



## (二) 大众拥有别墅

汽车驶入钢筋、水泥和沥青油筑成的高速公路上，切开原有的大自然大地。我感悟：自己正在横跨广袤的田野。

从车窗望外一看，仍然掠过一望无际的绿；田野仍然纵横交错的广；布满白云的天，也仍然高远；心中感受到的，也仍然是大自然的勃勃生机。

汽车继续在硬化的公路上行驶，我把视野拉远，只见连绵起伏的默拉比活火山口，正吐出炊烟般袅袅升起，四周却苍翠如洗，碧澈如镜；我把视野拉近，回望四周，见那块块田野连绵延展，农夫的数辆摩托车被整齐停泊在田野间。我蓦然醒悟，今日是农忙季节。

田野上一片繁忙，农夫们戴着斗笠，三五成群赤足，在微风中的湿润土地上弯腰挥镰割稻。田野上成了最热闹的劳动舞台，倾泻着默拉比火山对土地的恩赐。

汽车进入小城大道，大约半小时，才拐入一条乡间小路，路的两旁荒草萋萋。随着车轮碾过泥土路，空气渐渐弥漫泥土的香味。没有了城市的烦吵，眼前却映现漂亮的荷兰式楼房。是荷兰社会科学大学教授柏恩（Bien）博士和夫人拉尔娜（Ratna）的“大众拥有别墅”。进入布置优雅满是书籍的客厅，即知它是座很气派的乡下别墅。

别墅的院子无围墙，睡房门前就是路，住宿在这里颇感焦虑。



一位年青女性走过来，甜甜地微微一笑打招呼道：

“住宿在这乡村里，可以开门安心睡觉……”

她和失征（Soe Tjen Marching）一见如故，立即热情攀谈聊起即将举行的文学讲座。（待续）

## 同学聚餐 难忘同学情

李友珍（苏甲巫眉）

光阴似箭，日月如梭，一晃我们离校已六十年了，但我们都还记忆犹新，当时学校里幸福的学习生活难于忘怀。那时我们还是天真活泼、无忧无虑的青少年，除了已作古外，现有的都已是两鬓白霜，头顶地中海、古稀之龄的老人了。

记得离校25年时，我们高一理科班同学在苏埠“589”别墅聚餐时，同学们几乎全部到齐，我们还请了好多高中的老师，连在牙律的唐联昌老师也特地赶来参加。大家都兴高采烈欢聚在一起。那时的话题多数都谈事业、家庭、孩子等，同学们都为生活而奋斗。

第二次同学聚会是在茂物绍开同学家里，同学从椰城和苏埠以两辆车相聚在绍开的家，刚好有一位来自泗水的同学也到茂物。有好多同学好久没见面，大家都很高兴。我们有说有笑，一直到中午我们才到菜馆用餐，我们还请住在茂物的杨平珍老师和我们一起聚餐。和老师久别重逢，感到非常亲热。到三点左右，我们才依依不舍的回去。

后来有从香港来的同学，我们在伟南同学的花园聚餐。花园很大，我们谈得很投缘、无拘无束，活动更自由，有的散步有的吹笛子等。还有一次从加拿大的同学回来，我们同学也在餐馆用餐。每次聚餐同学们都感到高兴，谈得很投缘。

自疫情后，我们没有聚餐过。前个月我们的老班长说我们都老年了，

决定趁这夕阳无限好的时刻，于5月24号11点在 Sunda Rasa 餐厅聚餐叙叙旧。

这次聚餐，不但高一理科班同学赴会，连文科班好多同学；还有别班几位同学参加共29位。

同学们见面，我们都感到很亲切，好像有说不完的话。但这次聚餐我心里有很深的感触，真是岁月不饶人啊，我们都感觉到自己老了！大家都是百发苍苍的“白头翁”了，有几个（包括我）还要带拐杖，有的背有些驼了、有的患了高血压、糖尿病、帕金森氏症、心脏冠状动脉支架。我们的话题，多数都谈自己的病历、孩子、孙子的事；多数都已半退休和退休的状态了，我们的同学也减少了，单是高一理科班就有十多位已离世了。谈起这事令人很伤感。但有几位同学保养有道，驻颜有术，身体还硬朗。

中午12点我们合照后，就开始用餐，边说边吃，无话不谈。不知不觉已两点半了。虽然我们依依不舍，但天下哪有不散的宴席？大家都希望以后我们能再相聚。我们都珍惜每一次相逢，互相握手说保重身体，争取下次再欢聚！

时间在飞逝，不知不觉中已逾半个多世纪，我们离开学校，各奔前程，但我们还是难忘同窗情谊。相逢是首歌，相聚总是情！愿在夕阳无限好的时刻，黄昏更灿烂！

## 记天平佛堂34周年庆

农友

6月28日星期天，本是往常早上起来很有精神，但这次却反过来没提神，到十点才到佛堂要参加佛堂的周年庆，但到了佛堂倒是像没有什么活动，前庭也没有人争先恐后捐钱。台湾道亲也没有一个来维持秩序，一切都净神不宣闹。

到了十点半才有人喊叫，大家入大会堂周年庆要开始了，大家请恭听台湾的李点传师致辞，并由一位中年坤道替他当翻译员。演讲完了余兴节目开始，由本堂的道亲组成昂格隆（angklong）组我有参加，过后是少年组由小太阳三语学校的初中生出场讲出流利的华语使台下掌声不断，接下去是道亲小生还是幼儿上台演歌舞，但还小只有两个敢在台上一边跳一边唱其他的只静静看着，再接下去是道亲的歌咏组在台上唱出三首佛堂圣歌，余兴节目结束了接着便是抽奖了。

这次周年庆我想不够热闹不像以往有郭点传师在世，热闹非常从早到午后都充满人客而且台湾道亲都在帮忙使周年庆能获得好评。所以我奉劝以后大家要再接再厉，为本堂刷出大本堂来。

2026-6-29



青少年组演讲



幼儿歌舞



本堂歌咏组



演奏昂格隆组



内人与陈碧霞老师

# 三大劲旅闯关 法挪双星同日立功

## 姆巴佩 18 粒世界杯进球紧追梅西 哈兰德沉寂全场末段“绝杀”制胜

当地时间6月30日，美加墨世界杯淘汰赛多场焦点战落幕，法国、挪威、墨西哥相继挺进16强。球场上群星闪耀，姆巴佩梅开二度刷新世界杯进球纪录；哈兰德全场触球寥寥，却在第86分钟完成制胜进球，墨西哥归化前锋基尼奥内斯独揽队内3球，成为球队晋级头号功臣。

### ◆ 高卢雄鸡尽显团结 姆巴佩双响刷新纪录 ◆

【本报讯】在美加墨世界杯淘汰赛阶段，射手榜的竞争愈发激烈。当地时间6月30日，法国队3比0完胜瑞典队，梅开二度的姆巴佩世界杯进球数达到18粒，紧追19球的梅西。

中新社报道，此役姆巴佩上演“双响”，再度刷新了个人世界杯数据：以个人世界杯淘汰赛总进球数10粒这一成绩，独享世界杯淘汰赛射手王；本届赛事打入6球，追平阿根廷队梅西；个人世界杯总进球数升至18粒，距离梅西的19球纪录仅差1球。

然而，赛后面对于进球纪录的问题时，姆巴佩连续说了三个“不”。他坦言，自己知道外界正在讨论这些数据：“所有人都在谈论它们，我自己也看电视。”但在他看来，进球数字只是球队继续前进时自然产生的结果，“我们的目标是尽可能走得更远，目标是踢到7月19日（决赛），再次回到这里，并且争取赢得冠军。”

上海澎湃新闻报道，姆巴佩上场下都在用行动证明，自己配得上球队头

### ◆ 双面哈兰德献上绝杀 维京战舰险胜 ◆

姆巴佩上演了“双响”，哈兰德也有自己的“绝杀”。当地时间6月30日，凭借哈兰德与努萨的进球，挪威队以2比1战胜科特迪瓦队，“维京战舰”驶过“象牙海岸”，时隔28年重返世界杯16强。

新华社报道，单看战报也许有人会以为哈兰德势不可挡，但在实际比赛中全然不同。整场比赛，大部分时间哈兰德似乎都游离于球场之外。直播镜头里的他，看起来汗都没怎么出。甚至有人调侃，哈兰德赛后庆祝胜利“维京划船”出的汗，都比赛场上多。

统计显示，哈兰德本场比赛触球次数仅为27次，排名全队倒数第四，仅比下半场才出场的三名替补多。然而，第86分钟，当唯一一次真正属于他的机会出现时，他却出现在禁区中央的无人区，只轻轻一推，就决定了比赛。

这是一个“双面”的哈兰德，人们此前的印象更多的在于他的“A面”，像推土机一样推进，为球队攻城拔寨。但这场比赛让人们看到了“B面”，遇上对手防线将其与队友的联系切断时，在最关键时刻出现在最正确的位置，把宝贵的机会变成决定性的进球。

中新社报道，哈兰德在赛后采访中表示，这场胜利对挪威意义非凡，自己感到由衷欣慰。“我认为这将永远改变挪威。我觉得这件事让我们更加团结，

### ◆ 归化射手立功 墨西哥轻松闯关 ◆

胜利的喜悦还属于墨西哥。当地时间6月30日，凭借上半场的两粒进球，墨西哥队以2比0击败厄瓜多尔队，轻松晋级16强。而墨西哥队取胜的最大功臣是一位归化球员。

《北京青年报》报道，归化球员扮演重要角色，这在世界足坛并不罕见。墨西哥队有一位球员出生在哥伦比亚，还曾为哥伦比亚青年队出场比赛，他就是基尼奥内斯。算上1/16决赛墨西哥2比0轻取厄瓜多尔队比赛中的破门，基尼奥内斯在本届世界杯上已经打进3球，成为墨西哥队内的最佳射手。

1997年3月，基尼奥内斯出生在哥伦比亚西南部的一座小城，18岁时被球探发掘后赴墨西哥踢球，但在当时的球队，年轻的他并未获得太多机会。直到2021年夏天，在租借加盟瓜达拉哈拉阿特拉斯队期间，他才终于兑现了自己的天赋。在效力球队的两年里，他留下了36球12助攻的数据，在职业足坛站稳了脚跟。

不过，就是这样一位能力出众的前锋，虽然一度为哥伦比亚U20国家队出场，却一直得不到哥伦比亚国家队的征召。但因在墨西哥效力和生活多年，基尼奥内斯拿到了该

牌的角色。在小组赛首轮过后，他的进球数超越吉鲁，独享队史射手王，队内的一次交流中，主帅德尚特意表达了对姆巴佩的祝贺，还让他公开发言，当时姆巴佩告诉队友们：“我们以后再谈这个，现在最重要的事情是继续前进。”

在皇马经历了一个“四大皆空”的赛季，对于进入法国国家队的姆巴佩，外界起初是带着一丝质疑的，怀疑他能否做好球队的带头大哥，处理好和金球先生、欧冠卫冕冠军登贝莱的关系，现在看来，进入“世界杯模式”的姆巴佩比外界想象的更有担当。

姆巴佩不只是那个场上“摧城拔寨”的射手，也在用自己的方式团结全队。北京中青网报道，本场比赛打进首球后，姆巴佩没有独自庆祝，而是径直跑向场边，拥抱了德尚。此前，因母亲去世短暂离开球队的德尚刚刚回到世界杯赛场，这次真挚的拥抱是球员对教练的安慰与支持，也是法国队内部关系的表现。

赛后，姆巴佩在新闻发布会上的

这真的令人感动。”

据了解，哈兰德身高1.95米，体重94公斤，他经常在球场上被拍到面目狰狞，导致网友调侃他像要“吃小孩”。事实上，哈兰德有自己独特的饮食习惯。

广州《羊城晚报》报道，本次世界杯，挪威队带了3名主厨前往美国，并从本国运去当地食材，确保球员能保持原有饮食习惯。

据称，哈兰德每天要补充6000卡路里的热量。他还格外喜爱挪威三文鱼，甚至成为挪威三文鱼官方代言人。

主厨埃斯佩兰德说：“我们从挪威带来了大约300公斤三文鱼、北极红点鲑、大比目鱼和鳟鱼，还有100公斤亚尔斯堡奶酪，以及80公斤挪威特色棕奶酪。”另一位主厨卡尔松表示：“哈兰德确实很热爱美食，毕竟他需要充足的能量才能扛着防守球员满场飞奔，他和其他一些球员非常喜欢我们那些返璞归真、简单易学的烹饪手法，还专门来讨要过食谱。”

表达总结起来也只有一个词“团结”。谈到进球后第一个拥抱德尚，他表示：“这不仅仅是我个人的想法，是全体共同的主意，有些事情比足球或者世界杯更加重要，团结就是我们这支球队的DNA，接下来无论发生什么事情，教练都不会孤军奋战。”

▲ 6月30日，姆巴佩在比赛中刷新自身世界杯纪录。  
中新社



### 87 版红楼梦薛姨妈饰演者李凤英去世

【本报讯】6月30日，1987版电视剧《红楼梦》中薛姨妈的扮演者陈洪海在个人社交媒体账号发布《祭吾师吾母李凤英先生文》，透露剧中薛姨妈的扮演者李凤英已于6月25日在北京因病辞世，享年77岁。祭文落款处，陈洪海与薛宝钗扮演者张莉以晚辈身份泣拜。

成都“红星新闻”报道，随后，张莉转发该条微博并写道：“戏里戏外近四十载，‘妈妈’的温暖、慈爱一直深深烙印在我们心中。愿‘妈妈’一路走好，在天堂安息！”

贾宝玉扮演者欧阳奋强也在个人社交媒体账号发文悼念：“温和慈厚的薛姨妈，李凤英‘妈妈’一路走好。”

资料显示，李凤英为京剧青衣出身，在1987版《红楼梦》中塑造的薛姨妈以“国民好姨妈”形象深入人心，剧中反复出现的台词“我的儿”成为几代观众的经典记忆。此外，她还曾在1988年版《庄妃轶事》中饰演孝端文皇后，并在《隋唐演义》《三国演义》中客串出演角色。

1987版《红楼梦》作为几代人的共同记忆，开播近40年来，已有众多演员相继离世。

1994年，贾母的扮演者李婷因

脑溢血去世，享年73岁。

1995年，贾瑞的扮演者马广儒因病去世，年仅32岁。

林黛玉的扮演者陈晓旭在2007年因乳腺癌去世，终年41岁。

同年，林黛玉的父亲林如海的扮演者郑乾龙离开了人世。

2008年，剧中跟着刘姥姥进大观园的小板儿扮演者李玥因车祸去世，年仅29岁。

2009年，甄士隐妻子丰氏的扮演者陈祖荣去世，享年69岁。

2016年，剧中贾赦的扮演者李颀与赵嬷嬷的扮演者金雅琴同年去世。

2021年，贾蓉的饰演者杨俊勇因心脏病突发去世，终年57岁。

2021年9月2日，贾政扮演者马加奇去世，享年82岁。

2024年11月20日，鸳鸯扮演者郑铮在北京去世，享年61岁。

2026年1月20日，周瑞家的饰演者孙彩虹因病在北京去世。

▲ 李凤英（中）、张莉（左）、陈洪海（右）在电视剧《红楼梦》中的片场照。陈洪海新浪微博个人账号



### 坐着赚钱 吴启华出售肖像权拍AI电影

【本报讯】香港男演员吴启华近日出席香港无线电视台（TVB）新剧《非份之罪》宣传活动时透露，已出售个人肖像权用于拍摄一部AI（人工智能）电影。

新加坡《联合早报》报道，吴启华表示制作团队将利用AI技术，以他20岁时的样貌打造一部电影，本人无需亲自参与拍摄。他看过效果后表示非常满意，并笑称可以借此重温20岁时当男主角的感觉。

对于外界最关心的酬劳问题，吴启华坦言“片酬挺不错”，同时也不担心AI会抢走演员的饭碗，反而开玩笑说：“我以后坐着，不用亲自拍就搞定了，真是打断腿也不用怕！”

他认为，这只是一次与时俱进的尝试，多一种发展的可能性，“无所谓，这些是另一条线的发展，多条路”。

资料显示，吴启华凭借俊朗斯文、

充满书卷气的外形，俘获了大批女性观众的心，更被誉为无线的初代“师奶杀手”，曾主演过不少经典作品，包括《流氓大亨》《美味情缘》，以及在《妙手仁心》中饰演的温文儒雅的程至美医生。他还在1994年周星驰电影《九品芝麻官》中饰演奸诈状师方唐镜，凭借鲜明反差展现了百变演技。

吴启华。吴启华新浪个人账号



### 刘焯谈为何不在网上大闹天宫：孩子能上网了

【本报讯】中国男演员刘焯近日受访时回应了为何他这些年不在互联网上“大闹天宫”了。

武汉“极目新闻”图文报道，刘焯说，好多人看着他的脸，以为他才30岁左右，“其实也快过半百了，48岁”。

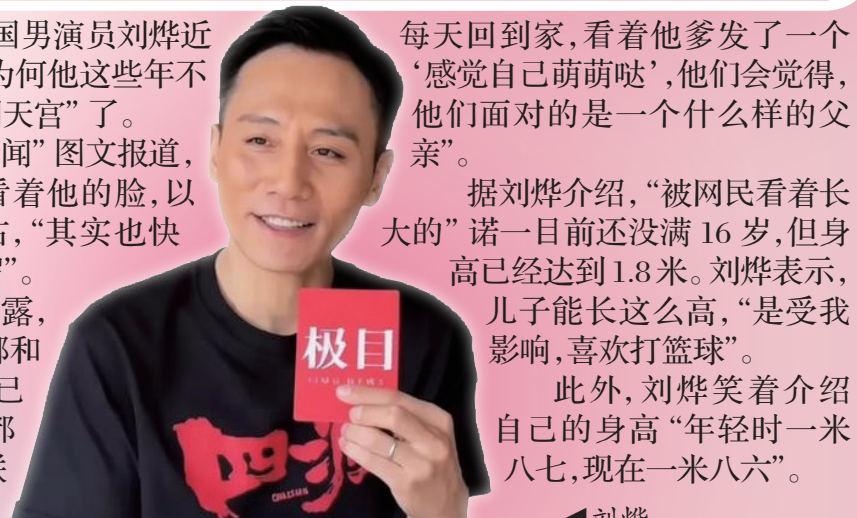
刘焯透露，他的闺女霓娜和儿子诺一都已经长大了，“都已经能看互联网。如果他们

每天回到家，看着他爹发了一个‘感觉自己萌萌哒’，他们会觉得，他们面对的是一个什么样的父亲”。

据刘焯介绍，“被网民看着长大的”诺一目前还没满16岁，但身高已经达到1.8米。刘焯表示，儿子能长这么高，“是受我影响，喜欢打篮球”。

此外，刘焯笑着介绍自己的身高“年轻时一米八七，现在一米八六”。

▲ 刘焯。



▲ 6月30日，挪威队球员埃林·哈兰德在比赛中庆祝进球。新华社



▼ 6月30日，墨西哥球迷到场助威。中新社

# GEBYAR UNDIAN BULANAN

## TAHUN KE 9

BG JUNCTION 2026

mandiri

DIUNDI  
PUKUL  
16.00<sup>WIB</sup>

### Jadwal Pengundian:



Sabtu, 18 Juli 2026

**1 YAMAHA GEAR ULTIMA**

DAN **10 HADIAH ELEKTRONIK**



Sabtu, 25 Juli 2026

**1 DAIHATSU SIGRA**

DAN **10 HADIAH ELEKTRONIK**



**PEMENANG HADIAH UTAMA WAJIB HADIR, MEMBAWA KUPON & KARTU IDENTITAS**

Gambar hadiah yang kami tampilkan hanya ilustrasi. Warna dan tipe akan disesuaikan dengan ketersediaan hadiah.

**Apapun Kebutuhan Belanja Anda, Cukup Ke BG Junction**

读心医话

# 失眠别只想着吃安眠药！ 找对病因，才是关键

生活中，绝大多数失眠患者都存在一个认知误区：把失眠当成一种独立疾病，认为睡不着只要吃点镇静催眠药就能解决问题。

但在临床诊疗中，我们一直强调：失眠从来都不是单纯的疾病，而是一种身体发出的异常症状。



各类躯体疾病、内科慢病、神经系统问题，都有可能以“失眠”为首发或伴随症状。如果只单纯助眠、不查找根源，睡眠问题只会反复复发，甚至掩盖身体的真实病灶。

结合临床门诊与病房病例来看，心血管、脑血管、内分泌、消化、风湿免疫类疾病，是诱发继发性失眠的五大高频病因。想要根治失眠，精准的辅助检查必不可少。

心慌胸闷睡不好？

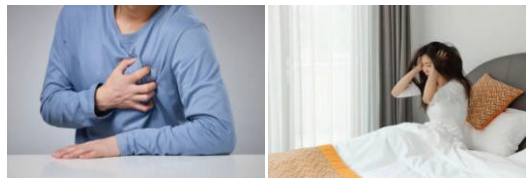
先排查心血管问题

很多人夜间失眠、入睡困难、半夜

易醒，根源并非情绪焦虑，而是心血管异常。

如果失眠的同时，伴随夜间胸闷、心悸、气短、平躺不适，甚至出现下肢水肿、夜间憋醒等情况，需要高度警惕心力衰竭、心律不齐等心血管疾病。

针对这类人群，需完善心脏专项检查，排查器质性心脏问题，从根源解决睡眠障碍。



头痛头晕睡不踏实？

重点筛查神经系统疾病

不少患者会有这样的认知：失眠就是大脑功能紊乱，确实如此！

脑卒中、帕金森病、痴呆、癫痫等多种神经系统疾病，都会直接干扰大脑睡眠调节功能，引发顽固性失眠。

若失眠期间，频繁出现头痛头晕、记忆力下降、认知减退、肢体抖动、肢体麻木等神经系统症状，切勿单纯调理睡眠，建议及时完善神经系统检查，排查脑部病变。

失眠反复不好？

大概率是内分泌在“捣乱”

内分泌紊乱是当代人失眠的核心

诱因之一，却常常被大家忽略。

甲状腺功能亢进、甲状腺功能减退、糖尿病、更年期综合征等内分泌问题，会直接打乱人体激素节律，破坏正常的睡眠生物钟，导致入睡难、浅眠、早醒、多梦。

如果失眠同时伴随心慌多汗、情绪波动、体重异常、潮热烦躁、血糖不稳等表现，需通过甲状腺功能、空腹血糖、性激素等检查，明确内分泌病因。

印证古法：

胃不和，则卧不安

《黄帝内经》有言：胃不和则卧不安，这一理论在现代睡眠医学中依然完全适用。

临床数据显示，胃肠功能紊乱、慢性胃炎、幽门螺杆菌感染人群，睡眠障碍的发生率远高于普通人群。腹胀、反酸、嗝气、夜间胃部隐痛，都会直接打断睡眠周期，造成长期失眠。

若失眠伴随明显肠胃不适、消化不良、反酸烧心等症状，建议完善胃肠镜、13C-尿素呼气试验等检查，调理脾胃方能安睡。

莫名失眠、身体乏力？

别忽视基础血液指标

还有很多非典型失眠，源于身体基础指标异常，容易被大众忽视：缺铁、失血引发的贫血，会导致脑部供氧不

足，出现失眠、多梦、晨起疲惫；电解质紊乱（血钾异常、缺钙等），会引发心律失常、夜间肢体抽动、关节酸痛，严重干扰睡眠。长期不明原因失眠、浑身乏力的人群，建议常规筛查血常规、血生化、微量元素，排除基础身体问题。

打鼾、夜间腿抽动？

睡眠监测是金标准

还有两类极具代表性的睡眠异常表现：夜间睡觉打鼾憋气、睡眠中频繁腿脚抽动。这类失眠并非主观睡不着，而是睡眠结构被破坏，属于睡眠呼吸障碍、周期性肢体运动障碍。

针对这类问题，多导睡眠监测（PSG）是睡眠障碍诊断的“金标准”，可以精准记录夜间脑电波、呼吸、心率、肢体运动情况，明确失眠的真正类型与严重程度。



真正科学的失眠治疗，从来不是盲目吃药助眠，而是溯源治本。失眠只是身体的“预警信号”，背后可能隐藏着心血管、神经、内分泌、消化等多系统的健康问题。通过完善针对性的辅助检查，精准找到病因、对症干预，才能彻底摆脱失眠困扰，恢复安稳睡眠。

（广东省中医院心理睡眠科）

医林正骨

# 轻轻一摔，就把“筋”给摔断了？ 很多人的肩痛、僵硬，都跟它有关！

今年四十五岁的杨女士，是制衣厂里的一位工人。

前段时间，她在上坡行走时不慎被绊了一下，右手下意识撑住地面，人没跌倒，就以为没啥事就接着继续往前走了。



跌倒手撑地示意图

可才走出几十步后，右肩便开始隐隐作痛，渐渐地，手臂再也无法抬起。起初，她以为这仅仅是肌肉拉伤，没想到这种隐痛却一直持续发作。

手臂无力抬高，就连摆放在略高于肩膀处的衣服也够不着。

有一天蚊子在眼前飞过，她像往时一样挥手驱赶，结果右肩传来一阵剧痛，痛得她眼泪都快掉下来。

此那以后，很多事干不了，白天生活被打乱，夜里也常常被痛醒，她陷入了痛苦之中。

这期间，她尝试过贴膏药、擦药油等各种方法，可三周下来，不仅没好，反而越来越严重。

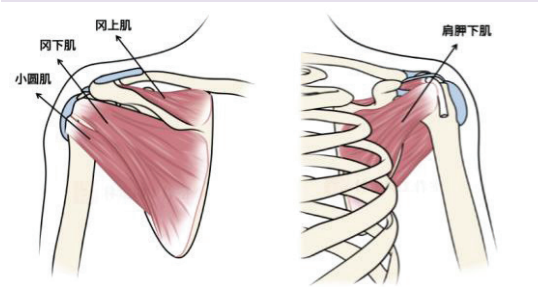
无奈之下，她只好前往医院找医生。医生经过详细的问诊、查体后，给她开了肩部的核磁共振（MR）检查，最终诊断为“肩袖损伤”，具体为肩袖中的冈上肌肌腱部分撕裂。

“我摔倒时，根本没磕碰着，怎么会伤到它？”杨女士十分不解。

事实上，像她这种肩袖损伤带来肩痛的患者，占有所有肩痛患者的40%-60%，远高于肩周炎引起的肩痛，而其中，“冈上肌腱”的单独和合并损伤，又占了60%-80%。

本期栏目，我们就来为大家介绍肩膀里这根重要而又脆弱的“筋”——冈上肌。

一、轻轻一摔就把“筋”给摔断了？



肩袖肌群后面观 肩袖肌群正面观

肩膀能灵活转动，离不开由冈上肌、冈下肌、小圆肌、肩胛下肌四根肌腱组成的“袖套”结构——肩袖。

其中，冈上肌负责手臂外展的第一步发力，由于深藏于肩峰下方间隙，因此也是肩袖中最脆弱、最容易受伤的。

随着年纪增长，杨女士的冈上肌发生退变，弹性与韧性下降，加上她作为制衣工人，需要长期伏案、手臂前伸劳作，冈上肌早已被肩峰反复摩擦，形成慢性劳损。

摔倒时，她本能用手撑地，巨大的冲击力瞬间经手臂传递到肩关节，这股外力让这根已经因长期劳损而脆弱的肌腱，在这一刻突然承受了远超其耐受的拉力，最终发生了撕裂。

二、这些行为

也容易损伤冈上肌

冈上肌的损伤，通常是在肌腱退变的基础上在肩峰下方间隙内受到反复的摩擦挤压，或急性暴力牵拉等多种因素共同导致的结果，最常发生在需要肩关节极度外展的反复活动中。

除了摔倒撑地以外，日常生活中还有许多容易损伤冈上肌的行为。

年轻人：急性损伤为主

年轻人的肌腱质量通常较好，一般冈上肌损伤多由单次、高强度的暴力事件导致，在肌腱承受负荷的瞬间，施加一个远超其耐受极限的拉力，导致撕裂。

常见受伤场景

1、打羽毛球、网球等球拍类运动挥拍扣杀；

2、健身时在姿势变形或未经训练时大重量卧推或过顶推举；

3、游泳划臂时，肩关节反复过顶外展等。

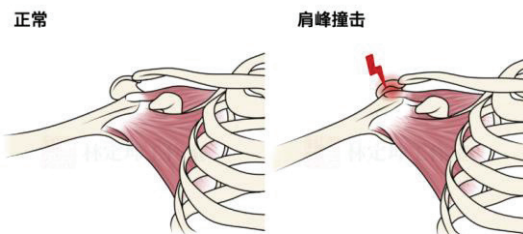
中老年：退变劳损为主

一方面，随着年龄增长，冈上肌自然发生退变、血供变差、弹性下降，这使其自身变得脆弱；

另一方面，除了先天性的肩峰发育异常（如钩状肩峰）以外，长期含胸、驼背、头前伸等不良姿态所引起的肩胛骨和肱骨头偏移，或是慢性劳损所引起的骨质增生，都会导致肩峰下方间隙变窄。

于是，这根已经“老化”的肌腱，便在这个狭窄的空间内，日复一日地被

反复摩擦、挤压。经年累月的劳损下，肌腱逐渐磨损、退变，最终可能在一次并不剧烈的外力甚至无外伤的情况下发生撕裂。



（肩峰撞击示意图）

常见受伤场景

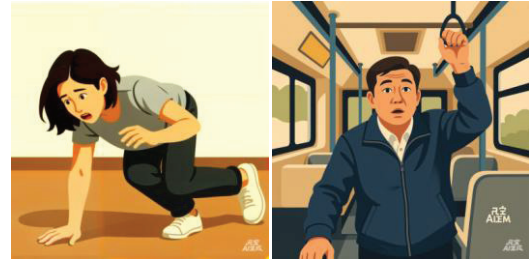


擦高处的窗户 从行李架上拿取行李



吊单杠

做俯卧撑



摔倒时用手撑地

公交急刹车时拉吊环



打球时挥拍接球，遛狗时狗突然猛冲（场景图由元宝AI生成，仅作公益科普使用）

重体力劳动人群：职业性劳损

搬运工、建筑工人、仓储人员，由于长期从事上举、搬运重物的工作，肩关节负荷较大，容易因过度磨损和撞击导致冈上肌劳损。



举抱小孩 从衣柜高处取被子（场景图由元宝AI生成，仅作公益科普使用）

三、你的肩痛

可能是冈上肌损伤吗？

如果您正被肩痛困扰，可以对照以下几个冈上肌损伤的典型表现，进行初步自我评估：

健康自查小贴士

1、手臂0—30度外展启动时，如果疼痛不能发力，可能是冈上肌腱损伤；

2、抬手到60度到120度区间时，疼痛最剧烈，低于或高于此范围则缓解，这是冈上肌腱损伤的征象；



3、手臂在侧前方（45度），拇指保持向下，抬起至肩高，如觉得乏力、疼痛加重，说明冈上肌腱损伤；



4、睡觉一翻身压到肩膀时，就会痛醒，严重影响睡眠。

如果已诊断为冈上肌损伤，需要给予重视并及时干预，不能放任不管。无论何种情况，都建议尽快前往专科医生处就诊，制定个性化的治疗方案。

（节选，广东省中医院林定坤工作室）

**中华医药**

第199期

广东省中医院特约供稿

联系电话 +862081887233

网址 www.gdhtcm.com

求医信箱 zhyy\_gd@163.com

## 习近平“七一”讲话涉台表述引台湾各界关注

## 台媒吁民众客观认识中共、了解大陆

【本报讯】庆祝中国共产党成立105周年大会7月1日在北京人民大会堂举行，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平讲话涉台表述受到台湾各界高度关注。舆论指，讲话明确推动融合发展、打击“台独”分裂势力的对台政策方向。

## 台媒体人：打击“台独”摆在明确位置

综合中新社、香港《大公报》报道，习近平发表讲话时表示，解决台湾问题、实现祖国完全统一，是我们党矢志不渝的历史任务，是全体中华儿女的共同愿望。我们要深入贯彻新时代党解决台湾问题的总体方略，坚持一个中国原则和“九二共识”，团结广大台湾同胞，深化两岸交流合作和融合发展，坚决打击“台独”分裂势力，反对外部势力干涉，坚定推进祖国统一大业。

台湾媒体人介文汲在中天电视节目受访时指出，讲话将“打击‘台独’分裂势力”与“反对外部势力干涉”摆在明确位置，相关内容是大陆处理台湾问题的重要政策方向之一。他认为，大陆对台政策一方面持续强调交流、融合发展与合作，另一方面强调对“台独”相关行动的防范与反制。

全国台企联常务副会长吴家莹表示，自己深耕大陆营商发展已30余年，

习近平的涉台论述进一步凝聚广大台商扎根大陆、深化两岸融合、维护台海和平的共同信念。大陆始终把增进台湾同胞切身利益作为对台工作重要出发点，依托海峡两岸融合发展示范区建设，持续出台落地一系列惠台利民务实举措，在产业扶持、就业创业、教育医疗、安居生活等方面全面保障台胞台企同等待遇，让广大台商台青充分共享大陆高质量发展机遇与时代红利。

吴家莹说，习近平强调坚持一个中国原则和“九二共识”、深化两岸全方位交流合作，更加印证两岸交流不能中断、融合发展大势不可逆、和平统一民心不可挡。台海局势越是复杂多变，越要持续深化两岸经贸合作、产业互通、青年交流交往，让更多台湾同胞亲身感受大陆发展成就，抢抓中国式现代化广阔发展机遇，以两岸民间深度交融持续推动两岸关系和平稳定发展。

聚焦讲话涉台表述的同时，亦有台媒呼吁民众客观认识中共、了解大陆。《旺报》7月1日刊发社评指出，台湾不应以情绪化、刻板印象看待中国共产党，而应认真研究、客观认知。

文章指，过去40余年，在中国共产党领导下，大陆民众生活水平改善，交通、数字经济、教育、医疗等领域变化巨大。中共近年更将发展经济、促进就业、

扶助弱势、完善医疗保障、提升教育品质等视为重点。台湾与大陆地缘最近、交流最深、利益交集最多，没有理由仅凭既定印象作判断。

文章称，唯有基于事实认知，才能让台湾在变化的环境中作出最符合自身利益的选择，真正守护民众期待的和平、安全与繁荣。

## 大陆学者：中共对台方针稳定、延续

多位大陆学者表示，习近平讲话涉台部分，既彰显中共对台方针政策稳定、延续，也表明祖国统一进程不可逆转。

清华大学台湾研究院院长巫永平认为，讲话显示大陆对台方针政策具有高度稳定性、延续性，在中国共产党成立105周年之际重申对台基本立场，更具分量。上海市台湾研究会原会长严安林指出，讲话将解决台湾问题、实现祖国完全统一定位为“党矢志不渝的历史任务”，与“坚定推进祖国统一大业”相呼应，既体现一贯性，也释放下一步加大工作力度的信号。

讲话强调，团结广大台湾同胞，深化两岸交流合作和融合发展。厦门大学台湾研究院副院长张文生表示，大陆始终将交流合作、融合发展作为推动两岸关系发展的重要方向，旨在凝聚台湾

同胞对祖国统一的认同。

他续指，在台海局势日趋严峻复杂情况下，中共不断拓展台胞参与大陆经济社会发展的空间；同时，在坚持“九二共识”、反对“台独”政治基础上，同台湾有关政党、团体和代表性人士保持良性互动，巩固增进互信，加强交流交往，以夯实两岸关系和平发展与推进祖国统一的社会基础。

严安林认为，讲话显示中央对台基本方针没有变，要让台湾同胞在交流合作、融合发展中增加获得感，逐步形成“谁也离不开谁”的联结，让包括台湾同胞在内的全体中华儿女认识和平统一的可行性。

巫永平观察，今年4月大陆发布十项促进两岸交流合作的政策措施，不仅惠及在陆台胞，也触达岛内业者，显示融合发展覆盖面正扩大。他认为，融合发展为统一奠定基础。融合越深，统一的基础就越牢，“台独”的土壤就越弱。

关于此次讲话中强调“坚决打击‘台独’分裂势力，反对外部势力干涉”，严安林分析，这展现中共反“独”促统的决心与实力。

巫永平表示，大陆按既定步骤推进统一，通过深化两岸融合发展、打击“台独”分裂势力、反对外部势力干涉，统一进程正不可逆转地向前推进。

## 上半年福马“小三通”客运航线客流量6.2万余人次 同比增超40%

【本报讯】据福建福州边检站7月1日消息，今年上半年，该站共计验放福州(州)马(祖)“小三通”客运航线出入境旅客逾6.2万人次，同比增长超40%。

中新社报道，从客流构成看，台胞出入境数量超5.5万人次，同比增长超39%，台胞往来大陆的主要目的有旅游探亲、文化交流，近期也有不少台胞赴闽定居工作。据了解，到口岸办理“一次有效台湾居民来往大陆通行证”的台胞大部分属于“首来族”。此外，随着构建福马“同城生活圈”的步伐加快，家

庭短途旅行成为福州黄岐与福州琅岐口岸入境台胞的主流旅游方式。

“挺方便的，坐船到黄岐大约半个小时，我一年都来回好几次，通关蛮顺畅的。”台胞陈女士说。

目前，福州至马祖之间有福州马尾琅岐至马祖、福州连江黄岐至马祖两条“小三通”客运航线，每日共8趟航班来往两岸，其客流量呈持续增长态势。福州边检站执勤三队副队长林沛介绍，预计今年暑期两条航线将会迎来家庭旅游入境高峰。

据福州边检站执勤三队负责人井澍介绍，针对台胞通关的不同需求，福州边检站执勤三队创新开设了多条特色通关通道：“合家欢”通道方便家庭旅客集中查验；“手牵手”通道为无人陪伴老人、儿童提供全程引导；“民俗活动”通道保障两岸民俗交流高效顺畅。

为了应对福马“小三通”航线即将到来的暑期客流高峰，确保口岸通关安全有序，福州边检站规划采取增开查验通道、前置分流引导等措施，进一步缩短旅客候检时间。

## ■简讯

## 台中至成都直飞航线复航 赴川旅行团已预约至年底

【本报讯】当地时间7月1日20时47分，从台中起飞的东航MU828航班在成都天府国际机场平稳降落，中断多年的成都至台中往返直飞航线正式复航。据悉，该航班近乎满客，旅客构成多元，涵盖旅行团、自由行散客，以及台商与文旅从业者。

中新网报道，“直航消息一出，仅用3天时间，7月1日、5日、8日三个航班就全部收满。”台北旅游业者陈先生介绍，2026年7月至10月的台中赴川旅行团已预约满员，目前排期已至2026年12月底。“航线复航后，台中及周边民众的出游需求被迅速激活。”他算了一笔账：过去从台中到成都，需先赴台北乘机，再经香港、澳门或上海转机，全程至少9到12小时，如今3个多小时即可直达。

搭乘该航班抵蓉的台湾旅客范女士对此深有感触：“早上还在上班，下午出发，晚上就到成都了。”

## 民进党非红供应链再破功 台军车被发现用大陆轮胎

【本报讯】近期网络上流传一张台军“轻型战术轮车”的车尾照片，被发现使用的是大陆品牌轮胎。台“陆军司令部”近日承认被拍到的轮胎的确是大陆公司产品，但仍找说辞狡辩。

香港中通社报道，社交平台“脸书”(Facebook)“粉丝”專頁“政知局”近日发帖称，民进党“非红供应链”再破功，台“陆军后勤指挥部”被发现采购大陆轮胎。帖文附上一张台军“轻型战术轮车”的图片，可清楚看到车尾的备胎上印有SAILUN英文字样——SAILUN是一家总部位于山东青岛的专业轮胎厂商。

台“陆军司令部”近日证实，网传图中台军车辆使用的确实是大陆品牌轮胎，在2020年采购。台军同时“找补”说，交货轮胎产地为泰国及越南制造，均符合验收标准及当时法规，目前该批轮胎已无库存。

这一事件引发大量网民讨论，有网民说，这“表示大陆制轮胎品质优”。还有网民表示，“(民进党)抗中是口号，亲中是生活”。

## 两岸武术爱好者齐聚武汉 以武会友展拳法、谈传承

【本报讯】“武动江城”汉台传统武术交流活动7月1日在湖北省武汉市第十四中学举行，来自台湾的武术参访团与武汉本地武术界人士以武会友，拉开“乐活两岸——2026汉台青年文化体育嘉年华”系列活动序幕。

中新社报道，活动以传统醒狮点睛仪式开场，两岸武术爱好者依次登台。台湾齐燕武学训练中心的武者展示弹腿、五路查拳等北派拳法，风格刚劲；归朴草堂展演八卦掌、功夫扇、玄武棍，尽显武当武术刚柔并济之美；台湾武少林功夫文化学会带去螳螂拳、杨家太极拳、工字伏虎拳，套路各具特色；收尾的少林拳法对拆引得全场叫好。

现场参演者年龄跨度从少年到花甲，表演结束后，两岸武术爱好者还畅谈门派传承、习武体悟。

在武汉深耕武术教学多年的台青陈文挺，是“乐活两岸”系列活动传统武术交流板块的发起人。他介绍，参访团此前已赴武当山寻根溯源，在武汉期间还将参访黄鹤楼、湖北省博物馆等地。

陈文挺表示，武术交流不止于套路展演，更重在拆解技法、互通武学理念，



▲7月1日，“武动江城”汉台传统武术交流活动在武汉市第十四中学举行。中新社

让两岸青年真正读懂中华武术的深厚底蕴。

据介绍，“武动江城”汉台武术交流活动已连续举办三届。“乐活两岸——

2026汉台青年文化体育嘉年华”7月2日在江汉大学开幕，两岸1000余名青年开展乒乓球、棒球、渡江、冰球以及传统文化、音乐等系列交流活动。

## 京台青年科学家论坛登场 台湾嘉宾：两岸合作可助缓解台AI产业用电压力

【本报讯】“得益于大陆‘东数西算’工程，新疆等地算力的电费成本仅为台湾约三分之一。”台湾青年联合会理事长何溢诚7月1日在一场论坛上表示，若两岸在AI用电上开展合作，将有助缓解台湾用电压力。

中新社报道，第二十三届京台青年科学家论坛当天在北京举行，多位台湾嘉宾谈及两岸AI产业广阔合作机遇。该论坛是两岸青年峰会专场活动之一，以“人工智能创新生态发展”为主题，150余名两岸专家学者等嘉宾参与。

何溢诚指出，台湾半导体产业基础

深厚，尤其在高端芯片制程领域居全球重要地位；大陆优势则在于庞大市场规模、低廉算力成本等。

“大陆海量数据资源与丰富应用场景，为两岸乃至全球科技企业验证创新成果提供了理想环境。”台湾中华工商经贸科技发展协会永久荣誉理事林嘉宏表示。

智曜科技股份有限公司首席执行官王忠豪认为，台湾在半导体硬件领域表现不俗，但在软件生态、应用多元化等方面需多向大陆借鉴学习。

“学界专注于前沿探索，产业界解

决市场即时需求，二者往往存在两到三年的断层。”AI PowerCore执行长张凯钧提到，技术落地须紧扣市场需求。

大陆丰富应用场景为技术迭代提供了沃土。“大陆大语言模型资源也非常丰富，豆包、DeepSeek等表现都非常出色。”他认为，两岸在技术研发与场景落地上优势互补，是未来合作机遇所在。

“科技与商业发展不应设过多壁垒。”林嘉宏表示，深化两岸交流合作有助共同提升竞争力，为下一代创造更好的发展环境。

# 喝水对人体有怎样的影响?

现代人注重养生，“多喝水”已经成为了不少人的养生秘籍。喝水对人体究竟有什么样的影响?

## 水分对身体的重要性

大陆央视新闻客户端刊文介绍，水，这个构成人体大约60%的简单分子，其承担着维系生命的复杂使命。它不仅仅是人们生活中随处可见的一种物质，还是维持人体正常运作不可或缺的元素，对人体健康至关重要。

首先，水具有调节体温的独特能力。无论是在炎热的夏日帮助人体通过汗液散热保持凉爽，还是在寒冷的冬天保持体温，水都是人体不可缺少的调温器。

其次，水是新陈代谢的催化剂。所有的水解反应，无论是蛋白质、碳水化合物还是脂肪的分解，都离不开水的参与，它帮助这些物质转化为身体能够利用的能量和原材料。

更重要的是，水维持着人体的稳态平衡。它不仅负责将营养输送至每一个细胞，还将细胞的废物运出体外，保证了血液循环的顺畅，从而支撑着身体每一个器官和组织的正常功能。

在润滑和缓冲方面，水也展现出其重要性。它能够与黏性分子结合，形成关节、消化道、呼吸系统和生殖系统的

润滑液，同时在人体行走或运动时，通过维持细胞形状作为缓冲器，保护大脑、脊髓和胎儿等敏感部位。

电解质平衡也离不开水。钠、钾、钙等对心脏、肌肉及神经系统至关重要的矿物质，其平衡状态的维持需要足够的水分。

此外，水还对皮肤健康至关重要。它能帮助保持皮肤的弹性和湿润度，减少皱纹的出现。

## 不爱喝水的潜在风险

虽然喝水看似是日常生活中的一件小事，但不爱喝水确实可能对健康带来不容忽视的潜在风险。

1. 对于肾脏健康的影响尤其显著。肾脏是人体的“过滤器”，负责清除血液中的废物和多余水分。当饮水量不足时，尿液会变得更加浓缩，这增加了尿路结石形成的风险。

2. 水分的摄入对消化系统同样至关重要。水不仅有助于食物的消化，还是形成健康粪便的关键成分。当身体缺乏足够的水分时，大肠会吸收粪便中的水分以补充身体的水分需要，这会导致便秘。

3. 适量的水分摄入对大脑功能也极为重要。研究显示，轻微的脱水状态(体重的1%以上的水分损失)就可以

影响人的注意力、记忆力和其他认知功能。

4. 皮肤是水的储存库，水帮助皮肤更好地完成功能。缺水会让皮肤变得干燥、粗糙，破坏皮肤屏障。

总的来说，不爱喝水的习惯可能导致一系列健康问题，从肾脏病变到消化不良，再到认知功能的下降。

因此，了解和意识到适当饮水的重要性对维护整体健康来说是至关重要的。通过简单的每日饮水习惯的改变，可以显著降低这些健康风险，享受更健康、更活跃的生活方式。

在讨论饮水的重要性和不足所带来的风险后，也需要了解正确地喝水。那么，正常人每天的饮水量大概保持在多少合适呢?

《中国居民膳食指南(2022)》建议，在温和气候条件下，成年男性每天喝水1700毫升，成年女性每天喝水1500毫升，分多次饮用。不过，饮水量的具体需求会因个人的活动水平、居住环境和健康状况而有所不同。

首先，需要认识到每个人的饮水需求都是不同的。饮水量受到多种因素的影响，如年龄、性别、体重、活动水平以及环境条件。例如，体重较重或在热带气候中生活的人可能需要比标准更多的水分来补充通过汗水流失的

水分；运动员在训练期间的水分需求会大幅增加，以帮助肌肉恢复和防止脱水；孕妇因为羊水和胎儿，也需要更多的水。

其次，能够识别身体的口渴信号是保持水分平衡的关键。口渴是一个复杂的生理反应，表明身体需要补充水分。然而，等到感到口渴时，可能已经轻度脱水了。因此，定期喝水，特别是在活动量大的时候，可以帮助避免达到这种状态。

再次，避免过度饮水同样重要。虽然脱水有害，但过多的水分摄入也可能导致水中毒，即体内的钠水平因稀释过度而危险地降低，这种情况虽罕见，但同样需要警惕。比如肾功能不好的人，或者在大量流汗之后，都不建议快速饮用大量的水，应把握好饮水节奏。

最后，应该将这些知识应用于日常生活中，比如设定固定的饮水时间，使用应用程序或智能水瓶来跟踪水分摄入，确保在日常活动中获得足够的水分，特别是在运动或高温环境下。

总之，找到个人的饮水平衡意味着需要了解和响应自己身体的需求，这不仅包括适当的饮水量，还包括何时以及如何补充水分。通过这种方式，可以维持身体的最佳状态，从而支持身体的整体健康和活力。

## 喝“三红汤”防眼干涩

每天都要长时间对着电脑，下班回家的放松方式是看电视，临睡前还要用手机看短视频……时间久了，眼睛越来越干涩，滴眼药水却越滴越干，有没有什么办法能缓解眼睛干涩?

南京《扬子晚报》刊文推荐了一款“三红汤”：取山楂3至4个，红枣5至6个，枸杞10粒，将山楂和红枣掰碎，像沏茶一样，把这“三红”用开水冲泡。山楂可消积食、散淤血，并可强心、改善微循环，起到扩张血管和降血压、降低

胆固醇的作用；红枣能补益脾胃，还能养血安神、益气生津、滋补肝肾；枸杞则有良好的滋阴、明目功效。用这三种原料泡水制成的“三红”汤，兼具补气、滋阴、化淤的作用。每天当茶水喝，长期坚持，能有效缓解眼睛干涩等眼部症状。

另外，干菊花茶也可起到清肝明目的作用。取10克干菊花，用沸水冲泡片刻，即可饮用。菊花茶可治疗阴虚阳亢引起的眼干、眼涩。

## 让孩子交到真正的朋友

友谊是孩子成长的重要养分，也是社交与情感发展的关键部分。多数孩子之间的友谊充满真诚与美好，但不可否认的是，孩子的世界并非仅有天真无邪，也会存在嫉妒、攻击、欺凌和伤害等。因此，家长需要教孩子擦亮眼睛，交到真正的朋友。北京《生命时报》刊文介绍，一般来说，真正的朋友有以下几个特点。

**尊重他人。**这样的朋友自信而不自大，会积极倾听、尊重别人的感受和需求，不会将自己的想法强加于人。与这样的朋友相处，孩子会感到被尊重，感到自己是值得的，也会学着尊重他人。

**能够提供情感支持。**这样的朋友能够很好地调节自己的情绪，也能共情别人。当孩子感到伤心、委屈、孤单时，他们会暖心陪伴；当孩子感到自卑时，他们会给予真诚的鼓励；当孩子感到愤怒、焦虑不安时，他们会悉心安抚。

**勇于表达不同。**再亲密的朋友之间也会有感受、看法、态度、意见不同的时候，勇于表达不同的朋友值得好好珍惜。孩子与这样的朋友相处，可以相互分享自己的信息、求同存异地展开讨论、扩展自己的视野。当孩子犯错时，这样的朋友也会直言不讳地指出，帮助孩子及时反省和改正。

另外，还要让孩子注意避开有以下

特质的人。

**以自我为中心。**这样的人只关心自己，一切言行都为了自己的利益，往往表现得贪婪、专横、嫉妒心强、势利、自大，觉得别人就该帮助、满足他们。他们不会反思自己的过错，错的永远是别人。与这样的人做朋友，孩子会被利用、被剥削、被贬低。

**充满攻击性。**这样的人习惯用言语或者行为攻击别人，比如肆意散布谣言，以中伤他人之乐；嘲笑别人的外貌，给他人起外号；推搡碰撞，甚至殴打他人，通过暴力行为来宣泄情绪。与这样的人做朋友，孩子很容易沦为被攻击的对象，身心都会处在危险中。

**阿谀奉承。**与一味阿谀奉承的人做朋友，孩子总是被吹捧，甚至犯错时也被夸赞，时间久了，可能会飘飘然，觉得自己什么都好、无所不能，容不下别人真诚、客观的提醒和建议，逐渐迷失自己。

家长要对孩子的交友情况保持关注，及时给予帮助和引导。在孩子小的时候多为他创造与同伴相处的机会，看到孩子有交友困难，应及时提供帮助。当孩子成长进入青春期，家长需要给孩子足够空间让他自己去探索友谊，避免过度控制。同时，家长也需要让孩子知道交友的底线，尽到保护孩子的责任。



## 甘蓝是天然养胃菜

圆白菜，学名甘蓝。是人们日常餐桌上会经常食用的一种蔬菜。中医认为，甘蓝味甘、性平、无毒，入胃、肾二经。

北京环球网刊文介绍，现代研究也表明，圆白菜营养丰富，其中含有大量的维生素B1、B2、C、U，纤维素、碳水化合物及各种矿物质，其中维生素U是一种易溶于水的物质，对胃溃疡及十二指肠溃疡病变处具有修复的作用。

圆白菜也被誉为天然“胃菜”，其所含的营养物质，不仅能预防胃溃疡、保护并修复胃黏膜，还可以保持胃部细胞的正常功能，降低病变的几率。

## 科学膳食滋养大脑

合理的膳食结构和饮食习惯对大脑的健康有着重要的作用。因此，在享受美食的同时，人们应学会注重科学的搭配食物来滋养大脑，从而增强大脑功能，维持脑健康。新华网刊文介绍了可增强大脑功能的食物。

**鱼类。**鱼类是 $\omega$ -3脂肪酸的主要膳食来源，DHA含量高的常见鱼类包括金枪鱼、虹鳟鱼、沙丁鱼、带鱼、黄花鱼、鲤鱼、白带鱼、鲱鱼、秋刀鱼等。

**鸡蛋。**鸡蛋中含有蛋白质、维生素B12、胆碱等成分。全蛋是胆碱非常丰富的食物来源，胆碱作为乙酰胆碱的前体，在记忆和学习中发挥重要作用，足够的乙酰胆碱对于记忆力的提高以及随着年龄的增长需要的敏捷和专注的思维至关重要。

**浆果。**各种浆果如蓝莓、草莓、覆盆子和黑莓，富含维生素C、维生素E、黄酮类化合物等，该类成分作为有效的抗氧化剂，可以保护脑细胞免受氧化损伤。

**深色蔬菜。**为了保护认知能力，降低阿尔茨海默病风险，平时可多吃深色果蔬，羽衣甘蓝、蒲公英嫩叶、芥菜、新鲜欧芹、菠菜、莴苣等。这些都是叶黄素含量比较高的天然食物。羽衣甘蓝含有丰富的抗氧化剂，包括 $\beta$ -胡萝卜素，黄酮类和多酚类，也是维生素C和

胃溃疡和十二指肠溃疡是常见的消化系统疾病，药物治疗主要以抑酸、保护胃黏膜为主。除此之外，不妨尝试一下圆白菜汁。具体方法如下：将圆白菜洗净，切或撕成小块，放入榨汁机中，加入少量凉白开后榨汁。或者，将圆白菜切碎后放入纱布中挤汁。榨出的圆白菜汁应在空腹时服用，这样有利于有效成分发挥作用。每日适量饮用，数日后消化道疼痛症状会有不同程度的减轻，甚至消失。需要注意的是，维生素U经加热后会部分分解，因此圆白菜汁不要加热，取汁后直接服用。

**B族维生素的优质来源，尤其是叶酸，也是维持大脑健康的优质食物之一。值得一提的是，像南瓜等含有丰富的胡萝卜素和维生素E，具有护眼明目，抗衰老，增强记忆力的作用。**

**坚果类。**核桃是ALA( $\alpha$ -亚麻酸)的最佳食物来源之一，研究发现，吃核桃可以改善反应时间，有益于学习和记忆。葵花子含有丰富的铁、锌、钾、镁、维生素E，可以保持大脑的思维敏捷，增强记忆力，预防贫血。花生含有丰富的卵磷脂、脑磷脂，是神经系统所需的重要物质，能够延缓大脑功能的衰退，有助于防止脑血栓的形成。

**海洋蔬菜。**海洋蔬菜富含碘等矿物质元素，有些也是维生素B12的良好来源，对大脑和神经健康至关重要，如紫菜富含维生素B12等。此外，海洋蔬菜也是酪氨酸的良好来源，其作为大脑中多巴胺的前体氨基酸，对维持大脑功能发挥重要作用。

**黑巧克力。**巧克力是色氨酸的重要来源，色氨酸是血清素(5-羟色胺)的前体氨基酸，可促进大脑可塑性，帮助延长脑细胞寿命。巧克力中的黄酮类化合物可刺激大脑的血液流动，帮助改善记忆，提高注意力和解决问题的能力。



本会主席**林永合**校友  
 令德配**施镁镁**女士歸真



**懿德留芳**



**泗水服务中学校友会**

黎毅三 何书智 郭贤荣 叶祯雄 王秀梅 魏孝正 陈宝忠 容啟耀  
 黄鸿富 王华瑶 吴荣瑞 黄文亮 俞华贞 江银蕙 吴萌暄 吴春兰  
 林秀球 陈金釵 陈玉兰 傅素云 李清照 陈齐滨 王源宝 师母  
 李云明 师母 梁烈雄 师母 刘锡春 师母 黄辉娟 王君玉 林月圆  
 黄陞琼 侯美嫦 何修隆 白宝珠 叶玉云 杨永志 张慧丽 张明珊  
 何秀红 刘潤红 吴梅兰 韩宝娘 黄陞英 张如珍 吕世明 李星友  
 王秀卿 郑爱颜 白爱凰 曹生财 白丽颜  
 容美兰 杨秀珠 王醉鹏 陈银琴  
 同敬挽

停柩于ADI JASA殡仪馆VVIP座第3室

校友会将于7月4日下午5时半举行献花仪式届时敬希大家拨冗参加

# 泗水林府讣告

慈母 岳母 外祖母 讳 **林府施镁镁太福人**  
我们至亲的



(SIE MEI MEI)

恸于2026年7月1日(星期三)下午1时20分安息主怀享寿75岁孝男女等随侍在侧亲视含殓泪涓于7月2日(星期四)下午1时盖棺仪式7月3日(星期五)、4日(星期六)晚上7时举行基督教祈祷会7月5日(星期日)上午10时遵礼成服举行告别仪式随即扶柩发引阿迪查沙殡仪馆火葬场火化。

忝属

世友戚族  
谊哀  
此讣

聞

## 夫君林永合 (HALIM SETIAWAN)

孝男

林路意

Lin Louis

林路加

Kim Lucas Salim

孝媳

王丽歆

Lindsay Wijaya

陈美玲

Yunita Chandra

孝女

林露施

Lusiana Chang

孝婿

张礼伟

Theodore Li-Wei Chang

林奥凯

Sebastian Gregory Lin

林诗隴

Valentina Grace Lin

内孙

林诗怡

Gabriella Ashley Kim

林奥晗

Ryan Isaiah Kim

外孙

张明谚

Jonathan Chang

张嘉真

Elizabeth Chang

(服内人多 恕未尽录)

同 泣 叩

治丧处：泗水亚迪沙殡仪馆第VVIP座第3室

JL. Demak No.90-92 Surabaya

东爪哇延陵吴氏宗亲会辅导会委员

印尼金浦同乡联谊会主席 **吴永昌** 宗长/乡贤

**林薇薇** 宗嫂/乡嫂

令叔母 **施镁镁** 太福人 安息主怀

主恩慰永怀



梓里怀仁爱



东爪哇延陵吴氏宗亲会  
Yayasan Mar**GO** Utomo Jatim  
全体理事



印尼金浦同乡联谊会  
Perkumpulan Kim Bo Indonesia  
全体理事

同敬挽

# 中国自研超算“灵晟”全球夺冠

根据英国《卫报》消息，当地时间6月23日，德国汉堡国际超算大会(ISC2026)发布最新全球超算TOP500榜单。中国全国产自主研发的“灵晟”(Line Shine)超级计算机胜过美国劳伦斯·利弗莫尔国家实验室的超算“酋长岩”(El Capitan)，登顶榜首。

今年6月的国际超级计算机榜单，中国“灵晟”以2.198百亿亿次浮点运算(EFlop/s)的Rmax算力夺冠，是八年来首获HPL第一的中国系统，世界首台突破2 EFlop的系统。

《新华社》报道，德国汉堡发布的第67期全球超算500强榜单上，首次入榜的中国超算“灵晟”位列榜首。这是2017年“神威·太湖之光”夺冠后，中国超算时隔十年再次站上全球之巅。超算被视为衡量国家科技的实力，证明中国自主芯片突破了西方封锁。

在国际超级计算大会上发布的榜单，中国超算“灵晟”以持续双精度浮点性能首次夺冠。跻身前五名的依次是美国超算“酋长岩”“前沿”(Frontier)“极光”(Aurora)和德国超算“朱庇特”(Jupiter)。其他排名前十的国家包括意大利、瑞士、芬兰和日本。

“灵晟”超算采用纯CPU设计，基于“Ling-Kun”平台。使用304核 1.55GHz LX2 处理器和“LingQi”互连，运行麒麟操作系统。“灵晟”超算同时在 HPCG 高性能共轭梯度测试中位居第一。系统功耗约为42.2MW，能效为52.07千兆浮点运算(Gigaflops/W)。

分析称，“灵晟”的性能优势在于采用标准微处理器设计，未使用图形处理器GPU等先进人工智能(AI)芯片。而全球顶尖超算多数依赖CPU+GPU异构架构，TOP500中GPU占比超55%，以此进行繁重的数值计算。“灵晟”算力测评的高性能共轭梯度(HPCG)排名中以22.00 HPCG-千兆次浮点运算(PFlop/s)的成绩位列第一。在适配人工智能的HPL-MxP混合精度基准测试中，综合速度为每秒7.92 百亿亿次浮点运算(EFlops)，排名第四。

超算的运算速度比普通计算机快1000多倍，可用于医学突破、建模气候系统、模拟核爆炸、预测人类行为及虚拟武器测试。参与“Top500”项目的科学家表示：“灵晟”是世界首台持续性能超2百亿亿次浮点运算的超算系统。工作1秒，70亿人得算10年。

去年，欧盟公布了一项耗资200亿欧元的计划，旨在建设配备大型超级计算机的基地，以开发下一代



代人工智能模型，欧洲正试图追赶美国和中国。这些AI“超级工厂”将瞄准医疗保健、生物技术、工业、机器人技术和科学发现等领域实现“登月式”创新。

欧盟透露，最强的AI工厂配备的超级计算机一般可搭载2.5万个先进AI处理器，而“超级工厂”的AI处理器数量将超过10万个。有官员表示，这些耗电量巨大的设施可能需要大量水资源用于冷却，应“尽可能多地”使用绿色能源供电，并对使用过的水进行“循环利用”。环保人士担心，这些耗电量巨大的数据中心可能会打乱欧洲的气候指标。

数据中心的钥匙是超级计算机，“算力的尽头是电力，电力的尽头是绿电”。中国新疆电力充足、电价低廉、气候适宜、幅员辽阔、人才集聚，将成为中国新的“算力中心”。

央视新闻报道，“灵晟”定位为面向科学、工程、智能计算的国产融合基础设施，自系统部署以来，已支撑大气海洋、工程仿真、材料科学、药物研发、脑科学、科学AI等多领域应用，支撑混合精度计算、工作流和复杂多任务的运行，形成了世界级应用成果。

“灵晟”算力登顶和应用成效，是中国超算领域突破国外技术封锁、构建自主可控软硬件体系的跨越，为中国科研突破、行业创新和产业高质量发展

提供了坚实的算力根基。

今年6月，中央政治局会议明确指示，将水网、新型电网、算力网等“六张网”纳入国家顶层部署。国家超级计算麾下天津中心有“天河一号”超算和“天河三号”原型机系统。深圳云计算中心设置“灵晟”。长沙中心以“天河一号”承接国家“863”科技专项。

国家超算山东省的济南中心有“神威·蓝光”超算坐镇；广东省广州中心以“天河二号”为主轴。无锡中心的枢纽仍然是“神威·太湖之光”。此外，还有郑州中心、昆山中心、成都中心以及西安中心。不久之后，“乌鲁木齐中心”可能会在新疆耀眼亮相！

随着美国SpaceX上市，将数据中心搬上卫星的“太空算力”成为科技竞争的焦点。中国于去年5月中旬推动12颗计算卫星在轨运行，在太空完成数据的采集、处理与输出。

回顾九年前，“神威·太湖之光”及中国超算系统因西方断芯、封锁而被压制，而今自主研发的“灵晟”重占鳌头。就像西方“小院高墙”内的太空科技、导航系统、量子通讯、高铁、盾构机、光伏能源等，中国从“不可能”到超越，几代科技工作者功不可没！

廖省·林越，2026年6月30日

本会 主席 **白传义** 令姨姐

音乐组主任 **施镭镭** 令胞姐

施镁镁 太福人蒙主恩召

## 乡音犹在耳

## 空善归主怀



# anxi

## ASSOCIATES

### 东爪哇安溪公会全体理事

同敬挽

已故華賢**施金城**長女

泗水服中校友會主席

**林永合**先生令德配

泗水亞迪查沙基金會

東爪哇安溪公會

主席**白傳義**先生令姨姐

**施鎂鎂**太福人 安息主懷

永世享天恩



平生輔駿業

**施柏松**

**陳平和**

**吳英才**

**陳子忠**

同敬挽