

SUN FIRST MORTGAGE
华邦贷款

一站式贷款服务·快速批复·
利率最佳·条件最优

代理各大小银行：
楼花贷款 豪宅贷款
商业贷款 建筑贷款
特快私人贷款

Wen Sun 孙文
首席贷款专家
778-223-9638

本周焦点 《强边界法案》暗藏杀机
专家恐中国留学生遭殃 **A2**

2025 · 9
19
星期五 (乙巳年七月二十八日)
第 982 期

明報
汇聚数码多元化
紧贴时事全面睇

明報网站
530 新闻频道

Facebook Instagram WeChat YouTube Twitter

聚焦加国 放眼全球

明声报

Canada's Other Voices
National Ethnic Press and Media Council of Canada

CANADIAN CHINESE EXPRESS Canada

用明报手机 APP
看即时本地及
加国新闻

明報
加拿大

明报手机 APP
iOS 及 Android
扫描 QR Code
即可下载

赵丽颖
精致性感 贵气优雅

寻求赋权移民官取消积压暂停申请 《强边界法案》暗藏杀机 专家恐中国留学生遭殃



博励治补选成功后周一重返众议院议事。

总理卡尼日前出席国会辩论，宣扬了自由党政府百日施政重点。

今年6月在加拿大国会引入的《强边界法案》（Strong Borders Act，C-2法案）草案，被宣传为一项加强边境、保障加拿大人安全的法案。然而有专家指出，法案中隐藏的削减移民个案积压和处理时间的目标，有可能令中国留学生群体备受打击。

联邦公共安全部长阿南达桑加里（Gary Anandasangaree）在提交C-2法案时便提出，负责审核移民申请的移民官，需要有权「整体性地取消、暂停或修改移民文件以及新申请」，至于决定的依据，则「由公共利益决定」。

「一个很好的例子就是新冠疫情期间大量涌现的临时居留许可申请。我们被迫处理这些申请，因为当时没有机制来取消或暂停。这实际上就是给移民部长提供了额外的工具，去做到这一点。」

目前尚不清楚移民官员会在哪些领域应用这一新权力，但法律专家分析，某些申

请人群或具体项目可能成为目标，而这种可能性几乎是无限的，移民官员可以随时制定临时政策，让移民途径变得更加难以预测，也更加不公平。

多伦多移民律师金威尔（Daniel Kingwell）认为，「当他们说公共利益，其实可以是任何事。他们可以立刻改变立场，突然拒绝处理大量案件。他们不必费力去找一些在法庭上可能站不住脚的拒签理由。」

除了针对某些特定的移民项目外，金威尔表示，法案的宽泛条款还可能使官员针对某些个人申请人进行筛选，例如有轻微

犯罪纪录的人、由违规移民顾问代理的人，甚至来自某些国家的申请人。

「从政治上讲，他们可以随时迎合当下的风向，无论是普遍的反移民情绪，还是突然把所有中国留学生都当成潜在间谍，抑或针对伊朗的某些政治群体。保守党绝对不会否决这项法案，除非出于某种原因，他们认为让自由党无法通过会更有利。」

长期以来加拿大被视为全球最具包容性的国家之一，且通往永久居民的途径相对清晰。

然而随着时间推移，移民体系愈来愈强调申请人在加拿大的学历和工作经历，这促使许多移民先以临时身分来加留学或工作。

鉴于当前移民申请的处理能力有限，等候的队伍愈来愈长，尤其是疫情期间，宽松的政策让国际学生和外籍劳工得以延长在加时间。

截至7月31日，系统中共有超过220万份申请，其中89.24万份为永久居民申请，107.93万份为临时居民申请，其余为公民身分申请。永久居民申请中有一半、临时居民申请中有38%超过了政府自己设定的处理时限。

前总理哈珀领导的保守党政府也曾面临过同样的挑战。

为此联邦政府在2012年时通过了一项法律，一刀切清除了2008年2月27日之前提交、但到2012年3月仍未有决定的联邦技术移民申请积压。

联邦法院也为政府站台，驳回了受影响申请人的诉讼，裁定该立法符合《权利法案》和《宪章》。

此次的C-2法案也得到保守党的支持，很有可能获得通过。专家预计对国家经济贡献较小的人道主义项目，极有可能首先被移民部削减。

总理卡尼宣布成立「加拿大建房局」 6地点建4千单位 卑诗无份

总理卡尼（Mark Carney）日前宣布成立新的政府机构「加拿大建房局」（Build Canada Homes），专责推动全国可负担住房建设。首批利用公共土地开发的项目将分别在渥太华、多伦多、温尼辟及爱蒙顿等6个城市兴建4,000个单位，但卑诗省榜上无名。

6块联邦土地，分别在渥太华、多伦多、缅省温尼辟、阿省爱蒙顿、魁省朗居尔（Longueuil）和斯高沙省达特茅斯（Dartmouth）。首4,000套工厂预制住房的具体选址尚未公布，但预计第一批住房将于明年开工建设。

「加拿大建房局」将全面负责联邦参与的可负担住房项目，并继续管理政府现有的租赁保护基金（Rental Protection Fund），该基金帮助社区住房组织购买私营出租单元以保持其可负担性。

此外，建房局还将设立10亿元的过渡住房基金，专门用于帮助面临无家可归风险的人。

一名高级政府官员表示，今次宣布将涵盖4项投资与计划，其中之一即是在公共土地上兴建住房。

「加拿大建房局」负责人将由多伦多前副市长兼2023年市长候选人贝安娜（Ana Bailão）出任。贝安娜在2017年至2022年担任副市长期间，长期参与住

房政策工作，并曾在地产公司 Dream Unlimited 担任可负担住房与公共事务主管。她在2023年市长选举中，以32%得票率位居第二，仅次于当选的邹至蕙。

「加拿大建房局」的设立，正值国会周一复会前夕，被视为卡尼政府兑现竞选承诺的重要举措之一，也是即将与保守党党魁博励治（Pierre Poilievre）于国会首次正面对决。

卡尼在竞选期间提出，要通过该机构充当「开发商」，加快住房建设、推动行业创新，并为可负担住房开发商提供低成本融资，从而实现将全国住房建设速度翻倍的目标。

政府上月曾发布谘询文件，向业界征询对新机构初步构想的意见，强调将优先与合作社、社区住房机构及推动可负担购房方案的开发商合作。

住房倡议组织与非营利机构普遍对政府优先考虑非市场住房的方针表示欢迎，但他们同时敦促政府在机构完全成形前就应



总理卡尼宣布成立新的政府机构「加拿大建房局」。

立即启动建设，以免延误。

不过，加拿大住房市场仍面临多重挑战。美国关税与经济放缓已对建筑业造成打击，加拿大按揭及住房公司（CMHC）最新数据显示，今年上半年，全国七大大人口普查都会区的新屋开工数与去年基本持平，但区域差异明显。多伦多新屋动工量降

至自1996年以来最低水平（按人口调整），被视为严重警讯。CMHC警告，主要都会区的建筑放缓趋势将威胁未来住房供应、劳动力供应与可负担性。报告预测，在贸易紧张、经济不确定与人口增速放缓的背景下，全国新屋开工预计到2027年才会出现有限复苏。

联邦协助卑诗两项大型基建 能源部长指已进入最后冲刺

联邦政府早前公布5项优先推动的大型基建项目，卑诗省占其中两项。在野保守党指该等项目其实已「快到龙门」，联邦能源及自然资源部长天河山（Tim Hodgson）回应时强调，它们虽已进入最后阶段，但仍需政府推动完成，才能真正造福国家。

联邦总理卡尼日前宣布首批5项优先项目，包括位于卑诗省加地美（Kitimat）的加拿大液化天然气（LNG Canada）二期扩建项目和卑诗西北部的Red Chris金及铜矿扩充项目，以及由纳斯卡族（Nisga'a Nation）支持的「Ksi Lisims LNG」、优化满地可港口（Port of Montreal）和沙省开采铜矿。

卡尼指出，项目已跟原住民社区、省和

地方政府完成谘询，并符合多项监管标准，但仍需联邦政府推动完成。天河山在接受加拿大广播公司（CBC）节目访问时以美式足球作比喻，形容该些项目已进入「红区」（接近达阵区），渥京「重大项目办公室」（Major Projects Office）将协助推动项目完成最后阶段。

联邦保守党党魁博励治（Pierre Poilievre）批评卡尼已上任6个月，但至今仍未就任何国家建设项目审批许可。他直斥联邦政府仅成立一个办公室、列出5个早已获批或接近获批的项目。他揶揄说，卡尼只是把已在达阵区的球捡起来。

天河山反驳指，所有项目负责人对入选名单感到满意，并强调很多项目往往在最后阶段出现变数，政府介入至关重要。

加拿大液化天然气二期扩建项目坐落海斯拉（Haisla Nation）原住民部族传统领地，该部族酋长奈斯（Maureen Nyce）称，社区对项目获联邦关注感到振奋，并期望能创造长期职位及带动相关产业发展。她并深信，既然该项目获得卡尼首肯，定必吸引更多投资者支持项目。

沙省铜矿项目由Foran Mining公司负责，该公司行政总裁迈尔森（Dan Myerson）指，尽管短期内变化不大，但项目扩展仍需额外许可，联邦政府的支持有助加快审批流程，对融资及投资决策至关重要。他亦呼吁渥京扩大关键矿产投资税务优惠，以促进行业发展。

除首批5个项目外，卡尼亦公布多个有意加快推动的建议项目，其中包括连接多



卑诗房屋厅长指本省有很多可随上马的可负担房屋项目。（卑诗政府图片）

伦多与魁北克城的Alto高铁计划。有关计划由前联邦总理杜鲁多卸任前宣布，Alto行政总裁英布尔（Martin Imbleau）说，卡尼的表态令公司对日后审批流程更具信心。他强调，该公司将持续与原住民及沿线社区进行谘询并进行环境评估。

卡尼表示，第二批优先项目名单将于11月16日温尼辟举行的格雷杯（Grey Cup）美式足球赛事决赛前敲定。

民调指尹大卫支持度创新低

7成省民感省府无改善民生

医疗住房治安均表现差劲



多数受访省民认为目前面临最严重的问题是生活成本太高，新民主党表现差劲。省长尹大卫面临挑战。（档案照片）

卑诗省长尹大卫（David Eby）最近诸多不顺，几天前尹大卫的民意支持度刚创新低，同一机构 Angus Reid 最新公布调查显示，受访省民大多数认为省府在与省民有关的民生议题均表现差劲。有高达74%的省民表示，省新民主党（BC NDP）对因应生活成本高昂并无作为。

民调公司 Angus Reid 本月8日公布省长民意支持度调查，尹大卫目前其支持率只有41%，较6月下跌5个百分点，并创下自2022年11月上任以来的最低支持率。该调查指出，这一跌势迅速且明显，尹大卫在过去6个月内已流失12%的支持。

Angus Reid 最新公布调查显示，受访的多数省民认为省执政党在包括医疗服务、住房可负担问题、公共安全等与省民生活息息相关的施政，均表现差劲。

多数受访省民认为省民目前面临最严重的问题是生活成本太高，即楼价太高及物价太高，当被问到政府有无因应作为时，有高达74%的受访者说，新民主党表现差劲。

Angus Reid 分析指出，尽管卑诗保守党（BC Conservatives）得到选民支持求

较省新民主党多几个百分点，但 Angus Reid 主席库尔（Shachi Kurl）说，在选民的眼中，省保守党党领罗仕德（John Rustad）并无做得更好。

调查指出，认为罗仕德做的好的受访者只有28%，认为罗仕德做的不好的受访者比例高达56%。库尔说，还有很多受访者仍然不知道谁是罗仕德。

调查指出，有一半本省选民认为本省整体施政走错了方向。

调查说，卑诗省施政方向不获多数省民认同的情况，并非独特，在阿省、在安省以及在魁省，省民也可能认为该省走错方向，不过，这都说明卑诗省民并不满意现在的执政党。

库尔说，卑诗省距离下一次省选仍有3年多的时间。言下之意是民望低下的新民主党仍有挽回民意的机会。

对卡尼政府寄予厚望 加人支持率近10年高



国会复会。

根据 Ipsos 为 Global News 进行的最新民调，加拿大民众对卡尼政府的支持率达到近10年来任何政府都未见的高度。

虽然反对党领袖博励治（Pierre Poilievre）不断嘲讽卡尼政府，更有保守党人认为这是政府「什么都没做」的夏天，但 Ipsos 发现，在夏季期间，卡尼政府的支持率上升了10个百分点，目前为58%。

Ipsos 自杜鲁多政府上任第一年后获得61%支持率以来，从未测量到如此高的政府支持率。Ipsos 多伦多公共事务全球执行长说布里克（Darrell Bricker）说：「加拿大人当然希望总理卡尼能成功，他们正

在给他疑虑的好处，这就是政治的运作方式。问题是：他有多少时间的跑道，让人们保持礼貌？」

在9月5日至8日进行的民调中，Ipsos 发现，卡尼政府在18至34岁年龄层（63%支持度）和55岁及以上年龄层（59%支持度）中获得最高的支持率。

但 Ipsos 发现，卡尼政府在负担能力、生活成本和经济议题上存在一些潜在弱点，保守党、魁人政团（Bloc Québécois）和新民主党（NDP）反对党将热衷于加以利用。

布里克说：「你无法靠承诺脱身。你必

须找到一种方式来产生直接影响。」

布里克还说：「杜鲁多政府在这方面失败了，而卡尼政府虽然人们充满希望，但尚未真正扭转公众对这些议题的看法。」

Ipsos 透过线上问卷调查了1,001名加拿大人，但一套新的紧急政治议题已经浮现——几乎所有都围绕经济。

布里克说：「人们是否觉得卡尼和自由党在住房负担能力上取得任何进展？没有。他们是否觉得他们让生活成本变得更好？没有。他们是否觉得他让他们在工作上更安全，以及对未来个人情况更有保障？目前答案是否定的。」



感冒紅鼻子？

永廣良藥，助您一臂之力！

感冒止咳顆粒

【功能主治】

清熱解表，止咳化痰。
用於感冒發熱，頭痛鼻塞，
傷風咳嗽，咽喉腫痛，
四肢怠倦，流行性感冒。
NPN 80014684



感冒清熱顆粒

NPN 80030105



感冒清熱顆粒(無糖)

【功能主治】

疏風散寒，解表清熱。
用於風寒感冒，頭痛發熱，
惡寒身痛，鼻流清涕，
咳嗽咽乾。
NPN 80029978

板藍根顆粒

【功能主治】

清熱解毒，涼血利咽。
用於肺胃熱盛所致的
咽喉腫痛、口咽乾燥；
急性扁桃體炎見上述證候者。
NPN 80010160



板藍根顆粒(無糖)

NPN 80013672

永廣企業代理
各大參茸行及超市有售

必屬良品
諮詢電話 604-273-5028



年轻一代多从社交媒体获取新闻 TikTok 网红主导大选期间政治话题



TikTok 表示在今年联邦大选期间设立专责小组打击虚假信息。

一份分析网上外国影响力的最新报告指出，加拿大春季大选期间，少数拥有百万浏览量的TikTok帐号主导了该社交媒体平台上的政治讨论，其中以美国网红（Influencers）影响力尤其显著。

总部位于英国的全球非牟利组织Reset Tech发表报告，指在4月28日加拿大大选投票前的竞选期间，100个TikTok帐号产生了近三分之二的热门政治观点，其中部分帐号带有明显政治立场。

该组织的加拿大主管马瑟逊（John Matheson）指出，年轻一代愈来愈多从社交媒体获取新闻，但不少网红实则具有政治目的。他指选举期间「外国网红塑造了我们的新闻推送」，但本国却缺乏应有问责机制。

报告显示，美国TikTok网红虽只占大选相关发帖总数的23%，却吸引了一半浏览

量；相比之下，加拿大帐号虽发布逾七成半选举相关帖文，浏览量却只占一半。

美国网红影响力大

众多创作者中，最具影响力的是长期批评特朗普政府的美国政治评论员帕纳斯（Aaron Parnas），他在TikTok拥有390多万粉丝。

他在加国大选期间的贴文共录得2,718万次浏览，仅次于CBC news的4,484万次及CTV新闻的2,746万次。大选期间人气排名第四的是加拿大保守派网红泽拉亚（Mario Zelaya），他的视频多为批评总

理卡尼，累计已获得2,506万次浏览。

Reset Tech将政治内容界定为与加国政客、政策议题及涉及加国的国际事务相关帖文。报告称：「虽然加国帐号占77.1%的热贴，但主要来自美国的外国帐号夺去近半浏览量，显示影响力失衡。」

TikTok回应称正审阅报告，但认为是次调查并不全面，未必准确反映平台上的选举相关内容。

TikTok并表示，该公司在今年联邦大选期间设立专责小组，严格打击虚假信息、误导性AI生成内容及仇恨或暴力等有害内容。

目录

2025年9月19日

第982期

■ 本周焦点	2	■ 饮食	47
■ 加国一周	3	■ 旅游	48
■ 加国焦点	12	■ 工商广场	49
■ 亚洲透视	14	■ 分类广场	52
■ 神州众生相	24	■ 健康/分类广场	53
■ 娱乐	36	■ 中西结合	54
■ 教育升学	40	■ 运动健康	55
■ 漫画	42	■ 医疗新知	56
■ 音乐	43		
■ 亲子专栏	44		
■ 明星美食	45		
■ 营养饮食	46		

iPad版



明声报广告热线：604-231-8992

传真：604-231-9882

电邮：sales@mingpaovan.com

地址：5368 Parkwood Place Richmond, B.C., V6V 2N1

泰克与英美 达合并协议 组铜矿巨头 5年投45亿元

A8



股市反弹带动财富增长 全国家庭资产连升7季

A10



BCL-MAF2025



免费游戏券

凭此游戏券、或以手机拍下
游戏券的照片，到指定
赌场兑换。

*This offer is valid at participating BC casinos and community gaming centres. Limit one redemption per player. Non-transferable and cannot be combined with any other offer. Some restrictions apply. Offer subject to change without notice. 3,000 Encore Rewards Points are redeemable for \$15 in Free Slot Play or Table Play. Must be an Encore Rewards member to redeem. Not a member? Sign up at Guest Services. Offer valid from September 15 to October 19, 2025. Full terms and conditions available at CasinosBC.com/autumn-sc.

相聚在 B.C. 当地赌场 共享闪耀好时光

为您送上 \$15 免费赌场游戏券*

又逢一年一度中秋佳节，就来 B.C. 省
本地各大赌场，体验精彩纷呈的
博彩游戏、精致亮眼的佳肴美馐、
和精妙绝伦的娱乐活动！

请即剪下游戏券，到指定赌场兑换。



ENCORE
REWARDS

*Conditions apply



Know the odds of the game. **GameSense**

19+

近十年全球最大规模矿业交易 总部落户温哥华

泰克与英美 达合并协议

组铜矿巨头 5年投45亿元

近十年来全球最大规模的矿业交易之一即将诞生，总部位于温哥华的泰克资源有限公司（Teck Resources Ltd.）与总部位于伦敦的英美资源集团（Anglo American PLC）达成合并协议，计划打造一间以铜矿为核心、价值约700亿元的巨型公司。

尽管英美资源集团市值是泰克资源有限公司的两倍多，但双方形容这次交易是「对等合并」，合并后公司将命名为「英美泰克」（Anglo Teck），高层管理人员及董事会席位亦会大致平分，新公司总部将设于温哥华，希望借此争取加拿大支持，因为该交易将面临严格的监管审查。

全球总部舍伦敦迁温市

泰克行政总裁普莱斯（Jonathan Price）表示，这次合并对加拿大是极具吸引力的机会，「我们将在温哥华建立总部，从未来有过像英美资源集团这种规模的公司将其全球总部迁来。」

根据计划，普莱斯将出任合并后公司的副行政总裁，而英美资源集团行政总裁万布拉德（Duncan Wanblad）及财务总监希斯利（John Heasley）将移居温哥华并维持现职。泰克主席莫瑞（Sheila Murray）将担任新公司主席，董事会席位由两间公司平均分配。

这次交易将接受《加拿大投资法》审核，若被认定不符合国家利益，政府有权阻止。2010年必和必拓集团（BHP Group）收购加拿大钾肥公司PotashCorp（现为Nutrien）的计划，便因政府发现交易无法带来净收益而叫停。

联邦工业部长乔美兰（Melanie Joly）指出，政府审议合并时将考虑多方面因素，包括合并公司高层承诺将在加拿大定居并设立总部。卑诗省长尹大卫（David Eby）则表示，这宗交易是对该省人民及



泰克资源有限公司将与英美资源集团合并；图为泰克位于智利的Quebrada Blanca项目。

（泰克网站图片）

资源的非凡信任，并肯定其在加拿大新经济中的地位。

投巨资推动加国大型项目

合并协议包括5年内在加国投资约45亿元的承诺，虽未明确指出其中多少为新增资金，但普莱斯称新公司将有更多能力推动加国大型项目，例如加洛尔溪（Galore Creek）这种对规模较小的公司来说难以负担的项目。

「英美泰克」将维持在伦敦及南非约翰内斯堡（Johannesburg）证券交易所上市，并申请在多伦多及纽约挂牌，但该公司将继续在伦敦注册，意味着标准普尔/多伦多证券交易所综合指数将失去泰克，因只有本地注册公司方可纳入。

万布拉德解释指，将公司注册地保留在伦敦是基于技术原因及融资考虑，但不会改变总部迁往加拿大的意义，「毫无疑问这绝对会是一间加拿大公司。」

外界一直关注加拿大矿业巨头被更大规模的外国竞争对手收购的问题，包括2006年斯特拉塔（Xstrata）收购Falconbridge、翌年淡水河谷（Vale）收购Inco，以及力

拓（Rio Tinto）收购Alcan。

泰克于2023年也被嘉能可（Glencore）提出以230亿美元收购，最终仅以73亿美元出售旗下煤炭业务；英美资源集团亦曾在去年被必和必拓集团提出以490亿美元收购但最终失败。

根据协议，泰克股东持有的每股A类或B类股份，将获得1.3301股英美资源集团股份。英美资源集团亦计划向股东派发约45亿美元股息，以平衡与泰克的估值差距，不过英美资源集团股东最终将持有合并后公司约62.4%股权，而泰克资源现有股东则将持股37.6%。

这笔交易对于泰克股东而言并没有溢价，而且正值该公司位于智利的大型项目Quebrada Blanca遇上营运问题之际。普莱斯强调合并对投资者来说仍有意义，「泰克股东将接触到全球最大且质素最高的铜业公司之一。」

两公司股东对合并反应正面

两间公司的合并也有望带来每年约8亿美元的税前协同效应，同时显著提升Quebrada Blanca项目的价值，因该项目

可与附近由英美资源集团部分持有的Collahuasi矿场协同营运。加拿大国家银行（National Bank）分析师纳格尔（Shane Nagle）表示，Quebrada Blanca项目问题为泰克股价带来短期压力，「以当前价格计算，股价已反映出泰克近期营运前景大幅下滑，但考虑到该公司基础投资组合的质量，我们认为这一降幅过于严厉，考虑到泰克的资产质素，目前估值偏低，难怪吸引潜在买家。」

截至目前两间公司的股东对交易反应正面，泰克股价昨日在多伦多证交所中午交易时升逾14%，英美资源集团股价在伦敦证交所亦涨逾8%。

交易设有3.3亿美元「分手费」，双方预计未来12至18个月内完成合并，需待监管部门及股东批准，泰克A、B类股股东需各自以三分之二多数票通过，英美资源集团股东则需达过半数支持。约79.8%的泰克A类股东已同意支持交易，包括荣誉主席基维尔（Norman B. Keevil），他形容这项协议将开启新篇章，把两间百年企业结合为一间世界级矿业公司，并将总部设在加国。

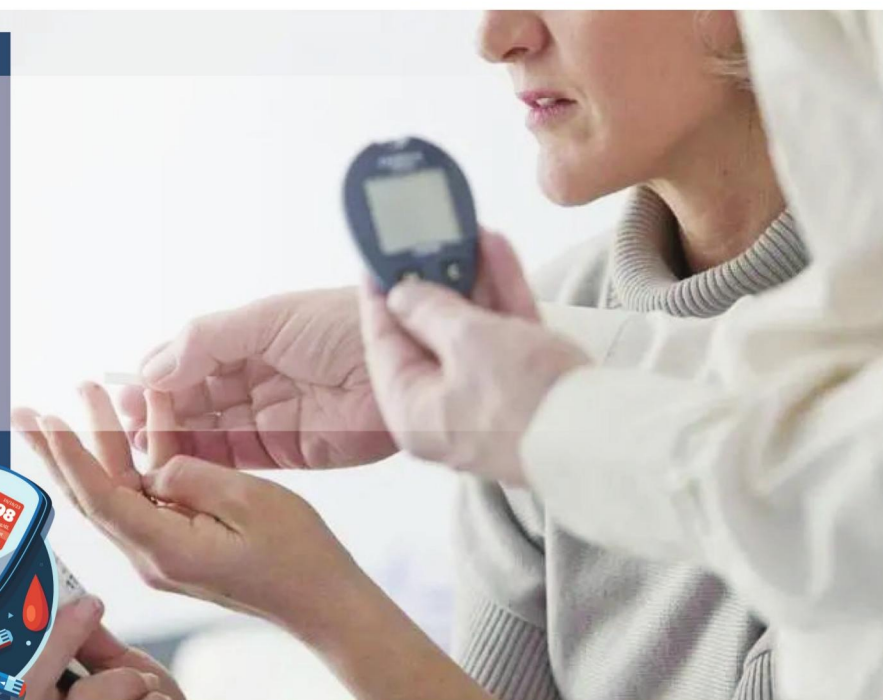
血糖一直不降

怎麼辦?

你有沒有同樣的困擾?

無論是服用降糖藥、控制飲食，還是增加運動量，結果往往不如預期，血糖仍然居高不下！這不僅讓人感到無助，還可能增加糖尿病併發症的風險！

很多人血糖降不下來，是因為未能從根本上解決問題

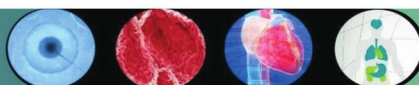


1. 胰島素敏感性下降:



胰島素無法有效將血糖轉化為能量，導致血糖堆積。

2. 炎癥以及氧化壓力:



慢性炎癥會損害胰島功能，而氧化壓力加速細胞衰老。

3. 導致了糖代謝紊亂:



從而造成過多的糖分無法被代謝，持續在血液中循環。

野花牌綠蜂膠™ 是如何幫助穩定血糖?

— 高效純淨無副作用多功能調理 —

有效維持血糖平衡

梓醇、蝶蕈

可轉化外源性葡萄糖為肝糖原，促進血糖代謝！

減少餐後血糖波動

多糖類物質

延緩碳水化合物分解和吸收，抑制餐後血糖迅速上升。

抗氧化與抗炎作用

強效抗氧化劑

清除體內多餘的自由基，減少炎癥反應，保護胰島細胞。

保護心腦血管健康

"血管清道夫"

有效降低膽固醇和血脂，減少心血管疾病的風險。

全面提升免疫能力

黏多糖和活性酚類

增強免疫系統，有效降低感染和併發症的風險以及危害。



掃碼訂購立減\$10



巴西原装进口野花牌绿蜂胶Apiario Silvestre
北美亚太总代理Royal Natural Products Co.

加拿大皇家天然品有限公司

加拿大多伦多总部地址: 7130 Warden Ave., Suite 406, Markham ON L3R1S2 Canada 咨询电话: 416-888-6868
官方邮件: service@bpropolis.com 官方网址: royalsnaturalcanada.com 北美免费长途: 1-866-690-4888

股市反弹带动财富增长 全国家庭资产连升7季

加拿大统计局公布最新数字，2025年第二季全国家庭净资产连续第七个季度上升，总值增至17.9万亿元，按季增长1.5%。



民众「手头松动」，消费意欲自然回升。

金融资产依然是带动加人财富增长的主要动力。加拿大皇家银行（RBC）经济学家 Abbey Xu 指出，「即使面对贸易政策不明朗及股市波动，加国家庭资产负债表于第二季仍保持韧性，家庭净资产录得小幅增长。」受惠于股市反弹，金融资产升2.7%，创11.2万亿元新高；标普500指数在首季回落后第二季上涨10.6%，多指亦升7.8%。

最富两成家庭持近七成金融资产

不过统计局提醒，财富增长分布并不平均。最富有的20%家庭持有近70%金融资产，最能从投资收益及市场估值上升中受惠。

至于加国家庭的非金融资产，则因住宅房地产价值下滑而回落至17.3万亿元，结束连续两季升势。Abbey Xu 指，加拿大地产协会MLS房价指数第二季下跌1.2%，抵销首季升幅。统计局并称，自2024年首季起住宅房产累计微跌0.3%。

道明银行（TD Bank）经济学家索洛维耶娃（Maria Solovieva）表示，「我们确实看到由贸易不确定性导致房地产市场放缓，但近期已经见到交投回升。」

加国家庭消费增速亦高于收入增长。经季节调整后，家庭储蓄率降至5%，因住户开支按季升1.2%，超过可支配收入仅0.3%的增幅。

截至2025年6月，加国失业率为6.9%，8月升至7.1%，为除疫情期间外的9年新高。索洛维耶娃指出，可支配收入及劳工市场前景仍带来压力，预料未来经济或稍见放缓，但家庭资产负债表仍然稳健，是正面讯号。

负债方面，加拿大家庭债务与可支配收入比率攀升1.1个百分点至174.9%，即每1元可支配收入对应1.75元信贷市场债务，远低于2021年第四季1.86元的纪录。

按揭利息付款按季增0.9%，主要因疫情期间锁定的低息房贷续期时需承担较高利率。Abbey Xu 表示，在失业率于今年余下时间维持7.1%并在明年改善的情况下，家庭有能力应付相关压力；但若劳动力市场进一步转弱，薪金增长或受打击。展望未来，索洛维耶娃预期今年余下时间家庭财富仅会温和增长，「从现时金融市场数据判断，第三季应仍对整体家庭财富带来正面贡献，特别是房价稍有回升的情况下。」

加人寿命爆疫后首度回升 专家指反弹非预期可延续

联邦统计局最新数据显示，加拿大人均寿命自新冠疫情爆发以来首次回升，从2022年的81.3岁增至2023年的81.7岁。但专家警告，这一反弹并不意味着预期寿命会稳步延长。

加拿大贝尔（Bell Canada）公司旗下的行销和分析服务公司 Environics Analytics 高级副总裁兼首席人口统计学家诺里斯（Doug Norris）表示，2024年与

2025年加拿大人的预期寿命数据可能回到疫情前水平，甚至略高，但未来的预期寿命延长值将远低于10年甚至20年前。

诺里斯预测，尽管预期寿命可能继续延长，但势头将极缓慢。

其他影响预期寿命的因素包括吸烟、饮酒、缺乏活动导致的慢性病、以及肥胖率上升。诺里斯认为，以往医学突破带来的好处可能正在趋于平稳，也将进一步让预

期寿命延长幅度放缓。

「医助死亡」（MAID）目前在全国死亡人数约占5%，但诺里斯认为其影响不大。

尽管如此，仍有乐观迹象，即2023年因感染新冠病毒而死亡的人数比2022年大减六成，性别寿命差距也在缩小。诺里斯估计，全国平均预期寿命值将缓慢延长，但这并非必然。



最新数据显示，加拿大人均寿命自新冠疫情爆发以来首次回升。

雅马哈钢琴 现金回馈

有效期8月15日至9月30日

通利琴行
TOM LEE
Music

U	系列钢琴	\$ 700
YUS	系列钢琴	\$ 800
GC	系列钢琴	\$ 1000
Cx	系列钢琴	\$ 1800
Sx	系列钢琴	\$ 2000

购买雅马哈原声钢琴、静音钢琴、Disklavier
钢琴及TransAcoustic钢琴均可获得现金回馈

仅限全新钢琴，不能与其他优惠折扣同时使用。



YAMAHA
雅马哈钢琴

雅马哈钢琴是RCM皇家
音乐学院的首选用琴

**The Royal
Conservatory**
The finest instrument is the mind.



disklavier **ENSPIRE**

可以自己录制和演奏的钢琴



SILENT *Piano*

任何时间都可以在家自由练琴
无惧扰人



TransAcoustic

从未有电子钢琴可以产生
如此自然的音色

七天营业 温哥华市中心旗舰店: 728 Granville Street (604) 685-8471 (Canada Line - City Centre | Expo Line - Granville)
列治文: (604) 273-6661 高贵林: (604) 941-8447 兰里: (604) 532-8303 服务大温地区超过50年
维多利亚: (250) 383-5222 chinese.tomleemusic.ca 国语、粤语及英语服务 支持人民币付款



「扑克女玩家」刘璇 徘徊于个人与父母间

她高中毕业后拿着全额奖学金入读滑铁卢大学，打算毕业后从事国际关系甚至法律方面的工作，没想到当时开始盛行的德州扑克牌局电视节目后，「赌桌」成了她的办公桌。

40岁的刘璇今年5月于欧洲黑山举行的 Triton Poker 超级豪客系列赛中创下历史，成为首位赢得这赛事冠军的女选手，她于 \$25,000 WPT Global Slam 赛事中击败逾150位顶尖高手，夺得冠军并赢得玩家生涯最高奖金86万美元。和很多父母一样，刘璇亦知道双亲希望她入大学找份稳定的工作，但最后她走上成为「扑克玩家」(poker player)之路，至今，她一直徘徊于家人期望与个人职业喜好的矛盾中。

来到四十而不惑的年龄，她仍和家人在传统价值和兴趣之间角力，「爸爸才叫我找更稳定的东西来做，他们很重视稳定，我绝对理解这心态的。」

三十多年前，刘璇的母亲为了她和家人，在她3岁时离乡别井往温尼辟，当时口袋里只有30美元。刘璇5岁时从天津来到多伦多跟妈妈团聚，住在市中心一个低收入社区，跟很多同样不谙英语的新移民同学一起，父母因离异和打工



养家，大部分时间都不在她身边。

刘璇在多伦多最初的几年不是和父母同住，而是和婆婆及表亲住在一起，她说自己从小对象棋等要动脑筋的战略性游戏兴趣满满，「父母忙于工作没有甚么时间陪我玩，但每次亲友聚会，或跟婆婆一起时，我都会跟他们玩中国象棋。」

全额奖学金入滑大

高中毕业后，她拿着全额奖学金入读滑铁卢大学，打算毕业后从事国际关系甚至法律方面的工作，但她被当时开始盛行的扑克牌局电视节目吸引：「我看着那些男人在节目上玩牌，（下注金额）上落那么大，我在想他们做的我也能做到，所以想尝试玩扑克来赚钱，当时我的同学们都有这想法，所以我就在家里跟朋友一起玩。」

一头栽进扑克的世界，刘璇读了很多有关扑克赛事的书籍，另外华人较内敛的个性亦是致胜的助力，「我觉得自己

从小就能在压力下表现得很好，我的扑克脸亦装得相当好。」她笑着说这是中国式教养的成果，「（成长过程中）有时将真正的情感隐藏起来会是更好，玩高额牌局时，抑压情绪不动声息很重要，这对我来说可做得自然。」

迷上扑克不时玩到天亮，她开始对学习力不从心，不断逃学令她未能达到继续领取奖学金的学术要求，「我对自己找到又有兴趣又能赚到这么多钱的事情感到幸运，当时就想到继续玩来赚学费，之后再看看怎样。」

埋首赌场四个月

刘璇因成绩不达标被大学停课（probation）一个学期，她把心一横就到瀑布区赌场，玩了4个月扑克赚学费。

她说父母当时应该不知道她被停课，「后来我返回校园，成绩还不错，但其余的课程都是遥距课程完成。」

「其实那时有点陷入两难，我愈玩得多扑克，愈少时间放在学业，成绩会退步，但我又需要用扑克赚到的钱去交学费。」她说自己有时亦会问自己那段时间怎样捱过，「扑克真的赚到钱，当时我确实考虑过辍学，但我想硬着头皮把它读完，比几年后才重返校园容易，不会那样尴尬。」

刘璇多用了1年时间才大学毕业，坦言只是完成最基本的文科学士学位，跟高中毕业时的愿景差天共地，但父母对她拿到毕业证书感到十分高兴。

毕业后为了令母亲放心，她开始修读「特许金融分析师」（CFA）课程，「我觉得我们要在父母的期望，与我们认为对自己最好的选择之间保持平衡，当时妈妈能够感受到我对扑克的热爱，当我在线上赛事赢钱会告诉她，她亦看到我到附近的锦标赛站比赛时有多开心，这也是她给我最后通牒，说可以出国旅行用一年时间玩扑克的原因。」

「当时我还有继续准备CFA考试，所以是同时忙着处理很多事情，一些是为了让她开心，另一些是为了自己。」

父母担心与我走我路

那一年刘璇拿着5万元积蓄，走匀意大利、法国、西班牙、英国、德国等玩扑克，最后赢得250万，但由于有投资者资助她的赌本，所以只是带着一部分彩金回多伦多，但这趟旅程向母亲证明自己能够做到，对方亦让她继续扑克玩家的生活。

由当日初出茅庐，到十多年后的今日，她坦言父母仍会为她事业选择而忧心，「就像爸爸昨天才跟我说，要找一些

更稳定的事情来做，这种想法是不会消失的，他们的生活方式令他们对『稳定』有执着，这是非常合理同时亦很 extreme（偏激），我绝对理解这感受。」

妈妈的忧虑同样表露无遗，「我没结婚，亦没有小朋友，他们觉得这是 mindless wandering（无谓的虚耗时间）」。

「他们的担心是合理的，我亦不是想过这些问题，只是我跟自己的其他机会那来衡量，觉得现在这样是最适合自己走的路。」

刘璇有几年时间专注玩扑克，到2017年了结束了一段感情，加上扑克带来的压力，令她感到身心俱疲，她选择离开赌枱，在多伦多考了地产经纪牌买卖商用物业，到2022年一间旨在指导女性扑克技巧的初创公司找她，才重新拿起牌牌。

她今年5月于黑山举行的 Triton Poker 超级豪客系列赛中创下历史，成为首位赢得这赛事冠军的女性选手，她于 \$25,000 WPT Global Slam 赛事中击败逾150位顶尖高手，夺得冠军并赢得玩家生涯最高奖金86万美元。

此路不是人人适合

问她下一步有甚么计划，她说想找方法令收入更稳定，「另外我亦想回馈社区，我觉得自己现在处于一个很好的位置，能够带来一定影响力激励其他人。」

要走偏离普遍认定的「正轨」，不遵从找份好工组织家庭这观念，对很多华人子女来说并不容易，「我认为很多华人，尤其是女性，对社会或朋辈间给予的看法很敏感，我们不想因为尝试做某些事失败而『冇面』（lose face）。」

「所以我觉得尽可能将梦想和愿望留给自己，不用告诉太多人，就像我最初没有跟父母说自己玩扑克一样。」

她认为稳定性在这年头已很难说准，「我们现在所生活的世界和经济环境中，『稳定性』一字好像已成过去。我不认为接受更多风险或者走非传统的路是错，但要记紧这并不适合每个人，我总觉得想试试是无妨，如果事情不成功，你总是可以重头来过的。」

「你认为可能是尽头的地方，可能是一个全新的开始，但当然亦要明白一切都有取舍，例如会有更高收入，但换来较低的稳定性，如果这符合你的个性就很好。」

她建议大家想走出框框试别的路，要先试着真正了解自己，「要明白自己的优先事项，非传统的生活或不适合大多数数人，很多时看别人做起来好像很容易，但实际上可以非常困难和高压。」



翠明假期

BC Travel Wholesale No. 2668, 29122

网址: www.charmingholidays.ca

列治文时代坊: 604-231-6038

查询热线: 604-233-0081



更多行程

夏季

5-10月

洛矶山 (冰川)系列

首12位
报名团友免费
安排前5
排座位

加东、北极光 精选系列

加東名城 5/6 天豪華遊

CAV5/6

\$895 起

5-10月 逢星期二、五出发

- ★畅游: 京士顿、渥太华、满地可、魁北克市、千岛、尼亚加拉大瀑布、多伦多
- ★独家保证入住满地可市中心四星级酒店
- ★前往世界文化遗产-魁北克古城, 感受法式浪漫
- ★钻石系列: 独家安排入住五星级堡垒酒店 Fairmont Le Chateau
- ★6天团细心安排多伦多深度遊及入住3晚多伦多

亞加華大峽谷鐵路 賞楓 5/6 天遊

AGV5/6

\$849 起

出发日期: 9月23、26、28、30日;
10月3、7、10日

- ★畅游: 刹巴利、苏珊玛利、亚加华大峡谷、亚冈群省立公园、尼亚加拉大瀑布、多伦多
- ★乘坐游船畅游三万群岛, 欣赏佐治云湾的迷人风光
- ★亚加华大峡谷赏枫列车升级体验: 宽大车窗, 可360°全方位探索独一无二的安省北部秋色
- ★搭乘「霍恩布洛尔号」穿越世界7大自然奇景尼亚加拉大瀑布

3/4/5天黃刀鎮極光之旅

YKK3/4/5

\$799 起

秋季出发日期: 2025年8月15日至10月15日

冬季出发日期: 11月30日至2026年4月15日

2人成团 逢星期一、四出发

(4人或以上可自选出发日期)

- ★独家安排不同方式观赏极光: 极光观赏站, 原住民保留区及野外守猎极光
- ★团费已包括: 市内观光, 增遊 Wildlife Nature Gallery
- ★专业华语(国/粤)导游服务, 陪同和指导客人追踪及拍摄极光, 并提供为客人拍照服务

PROMOTION 系列 - 保证入住: Elk + Ave Hotel ★★★★★

4天尊贵之旅 RKB4

5月至10月12日逢星期二、四、六、日出发
7-8月天天出发(星期一除外)

- 住宿: 班芙市中心 Elk+Ave 酒店
- 入住有「小瑞士」之称的班芙市, 享乐购物尽在咫尺, 一整个晚上由您作主!

\$699

\$29
尊贵同行
优惠

elk + avenue

5天闪亮之旅 RKL5

6-9月逢二、日出发
(7-8月加开星期一、五)

- 保证入住2晚国家公园: 班芙及积仕柏小镇, 入夜后大街别具格调, 给您深度体验小镇风情

\$1099

\$69
闪亮同行
优惠

*只限首5房

Château
JASPER

elk + avenue

露易斯湖堡垒系列-保证入住: Fairmont Chateau Lake Louise ★★★★★

4天皇御之旅 RKC4

5月至10月12日逢星期二、四、六、日出发
7-8月天天出发(星期一除外)

- 住宿: 顶级露易斯湖堡垒酒店
- 给您一个没有 Morning Call 的露易斯湖早晨!

\$969

THE Fairmont
CHATEAU LAKE LOUISE

5天经典之旅 RKE5

5-10月逢三、六出发
(7-8月加开星期一、四)

- 保证入住2晚班芙国家公园露易斯湖堡垒及班芙 Elk+Ave 酒店
- 带您深度游览积仕柏及班芙国家公园, 行程写意舒适!

\$1349

THE Fairmont
CHATEAU LAKE LOUISE

elk + avenue

5天情深之旅 RKM5

6-9月逢二、日出发(7-8月加开星期一、五)

- 保证入住2晚国家公园: 露易斯湖堡垒及积仕柏小镇, 配上一晚卑诗省度假胜地~太阳峰, 最佳配搭

\$1299

THE Fairmont
CHATEAU LAKE LOUISE

Château
JASPER

5天优悠之旅 RKD5

8月7、14、21、28日; 9月4、18日

- 保证入住: 露易斯湖堡垒、健行、摄影、泛舟……一整个早上由您作主「洛矶山登山者号」提供2种服务级别选择:
(1) SILVER LEAF 特大玻璃单层车厢, 全天候享用各式佳酿及小食
(2) GOLD LEAF 180度拱型玻璃双层车厢(上层) 专属餐厅及户外观景车厢(下层) 行政主厨精心炮制美味佳肴

\$3809 起

THE Fairmont
CHATEAU LAKE LOUISE

班芙春泉堡垒系列 - 保证入住: Fairmont Banff Springs ★★★★★

4天晶钻之旅 RKA4

6-9月逢星期二、日出发

- 独家入住顶级班芙春泉堡垒大酒店
- 春泉堡垒拥有超过一个多世纪的历史及苏格兰城堡风格, 领略奢华舒适享受!

\$869

THE Fairmont
BANFF SPRINGS

5天魅力之旅 RKS5

6-9月逢星期二、日出发

- 保证入住: 班芙国家公园皇冠上的明珠~班芙春泉堡垒酒店及积仕柏小镇, 两晚国家公园内酒店, 配上一晚卑诗省度假胜地 - 太阳峰, 最佳配搭

\$1199

保证出发: 9月7、16、21日

THE Fairmont
BANFF SPRINGS

Château
JASPER



旅遊巴士及入住酒店
提供免費 Wi-Fi *有條件限制



全線保證于露易斯湖堡壘
享用豐富午餐



全線巴士團
免收「交通附加費」

溫哥華一天遊

畅游: 史丹利公园、加拿大广场、唐人街、煤气镇、女皇公园、自费吊桥公园

\$73
(天天出发)

威士拿一天遊

畅游: 沙朗瀑布、Howe Sound、自费乘 Peak to Peak 吊车

\$80
(三、六、日)

维多利亚一天遊

包 BC 渡轮及宝翠花园门票

\$180
(天天出发)



维多利亚2天观赏团

\$459 起

5月至10月(逢星期二、四、日出发)

- ★加遊新景点 - Malahat Skywalk, 新奇有趣(包门票)
- ★超值团: 入住 Chateau Victoria
- ★优惠团: 入住 Hotel Grand Pacific
- ★豪华团: 入住 Fairmont Empress

中国新质战力智能化 开拓全新战斗模式

中国九三阅兵展示人类历史上最智能化、也是最强大的军力，开拓全新领域的新质战力，出现各种无人武器，以AI驱动的无人系统和高超音速武器为核心，由AI军事物联网统筹作战，开创「集群式」作战模式，发挥智能化的战术和战略，更快速和更精密的进攻；针对台海研制东风及鹰击等「航母杀手」，开拓深海、太空等新战域，对假想敌实施降维打击，打破了美国二战以来独霸天下的局面。

宋阳标

中国九三阅兵展示人类历史上最智能化、也是最强大的军力，开拓全新领域的新质战力，出现各种无人武器，以AI驱动的无人系统和高超音速武器为核心，发挥智能化的战术和战略，更快速和更精密的进攻，从更高的维度，对假想敌实施降维打击，打破了美国二战以来独霸天下的局面。

毫无疑问，中国九三阅兵大秀军事肌肉，最新一代智能化装备以及无人机、机器狗、机器狼等由AI军事物联网统筹作战，开创「集群式」作战模式。解放军针对台海，研制东风及鹰击等「航母杀手」超音速导弹，以无人潜航器、智能鱼雷、「卫星猎手」开拓深海、太空等新战域，开发微波、定向能、激光等反无人机武器，AI军力超越美国。

AI军事化，或是军事AI化，成为中国军事创新的标志。中国正改写未来战场的运作模式，九三阅兵展示的新一代主战装备，在指挥控制系统的响应速度提高了三成以上，AI辅助目标辨识率达到八成五，更重要的是，由5G军事物联网、AI决策的战场管理系统之下，中国发展出多种「集群式」新型战术。

以被誉为中国首型数字化主战坦克的99A为例，利用AI管理三十多个光学、红外、电磁传感器，让坦克首次拥有三百六十度全景透视、打破「潜望镜视野」局限，并即时传输战场数据至战术云平台，透过AI指挥官综合战场讯息后，与无人机群及反无人机雷达协同作业，形成一套由AI算法管理的自主战斗系统，强调全域态势智能认知、人机一体混合决策、有人/无人自主协同。

九三阅兵预计将有两万二千名士兵、数

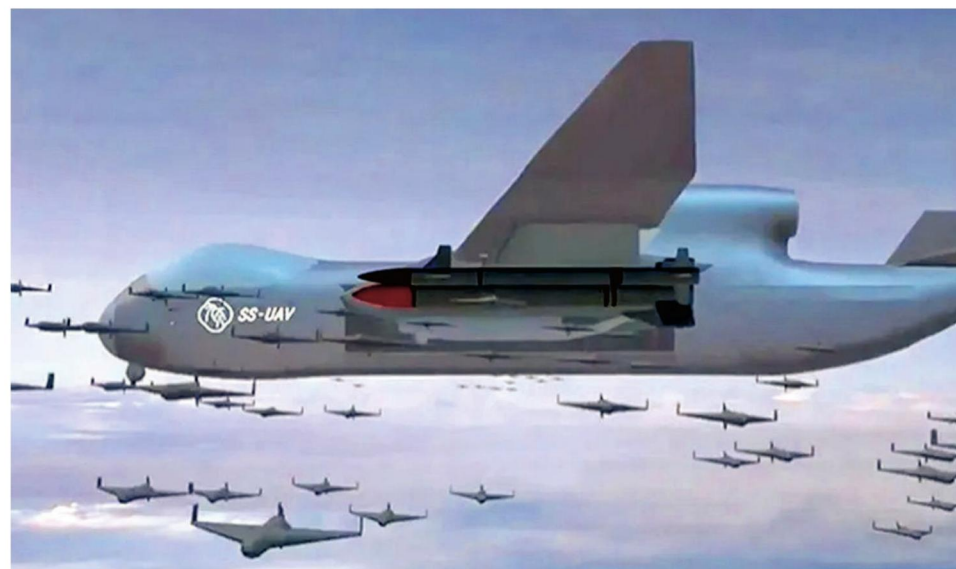
百架飞机、地面装甲、导弹等尖端装备亮相，其中AI驱动的无人系统、高超音速武器、信息战装备、电磁武器、水下战斗器等新域新质战力尤其引人注目。

新域新质战力是中共二十大以来中国国防和军队改革发展的核心成果，特指天空、信息网络等非常态作战领域的新型作战力量，旨在应对智能化高端战争的安全挑战。其发展定位为大国战略竞争的制高点，通过科技创新驱动武器装备智能化、力量编组模块化，形成平战结合、全域遂行的战略威慑体系。

解放军报指出，新域新质作战力量已成为大国战略竞争的制高点和制胜未来的关键力量。发展新域新质作战力量已成为世界军事强国的优先选项。随著人类活动范围的扩大和国家利益的发展，当前军事斗争空间已经超出传统的领陆、领海和领空，不断向深海、太空、电磁等领域拓展，新域新质作战力量也随之应运而生。智能化时代，以AI为代表的颠覆性技术加速扩展作战力量的影响领域。生物交叉、类脑科学和人机接口等技术的快速应用，促使智能化网络体系与人类社会活动深度渗透、高度融合。「智能深度伪造」、「编制信息茧房」等新情况、新手段大量浮出水面，社会域、认知域的斗争已逐渐演变为力量博弈的新领域和新「风口」。

中国AI战力领先美国

军事观察家指出，中国AI军事攻击系统已超美国，超越俄欧日。中国生产的蜂群无人机，如「黑飞」系列或CH-7隐身察打一体无人机，依靠深度学习和强化学习算法实现自主协同。这些无人机可「模拟狼群战术，数百架协同攻击，颠覆传统防



■九天无人机航母：发射蜂群无人机，挂载上百枚导弹



■东风-41导弹：可覆盖全球主要地区

空系统」。

在无人智能化装备领域，中国已经走在世界前列。在二零二四年十一月的珠海航展，中国展出了多种无人智能化装备，包括海上的「虎鲸」无人艇，满载排水量约五百吨，配备垂直发射系统；陆地上的「机器狼」小队，可分别负责侦察探测、精准打击和综合保障；「九天」无人机是下一代大型无人空中通用平台，可以释放无人机蜂群，也被称为无人母机，能满足

空运、空投、信息支援与对抗、火力打击支援等任务需求；二零二三年中国还在阿布扎比国际海事防务展上公开展出CSSC-705攻击型无人潜航器，国外多家军事网站将其称为「全球第一款能携带鱼雷的攻击型无人潜艇」。它采用全电推进，总长三十米，续航时间达一百小时，可下潜至三百米深度，能够发射三百二十四毫米或五百三十三毫米制导鱼雷，具备反潜和反舰双重能力。

(转A16)

明報
MING PAO DAILY NEWS

Life In Golden Vancouver 2025

精彩黄金温哥华

精彩内容：

· 温哥华的原住民艺术
共赏传承与创新

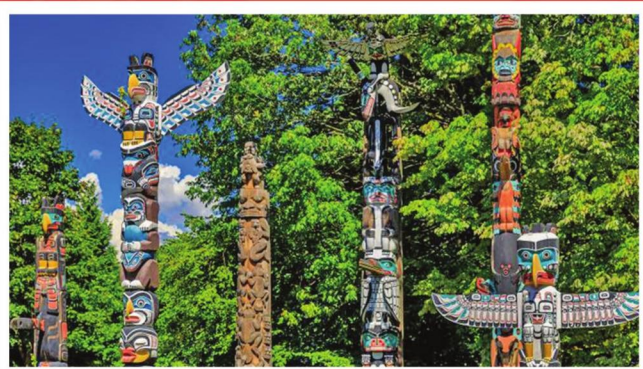
· 健康的温哥华人
温哥华主义孕育健康生活城市

· 温哥华的昵称们
我们曾这样称呼它

· 冬天如何不忧郁？
温哥华雨季生存指南

**9月21日
(星期日)**

随《明报周刊》
出版



（接 A14）中国甚至还研发出了跨介质飞行器，可上九天揽月，可下五洋捉鳖。哈尔滨工业大学和西北工业大学分别都研制出类似的武器。此次参加阅兵式的先进武器还有电子战的运-20 电子干扰机等。运-20 由 AI 驱动电磁频谱管理，干扰敌方通信和 GPS。新加坡南洋理工大学教授詹姆斯·查尔指出，它可能有能力瘫痪美军指挥系统数小时。

阅兵式可能还有一些定向能武器，如激光反无人机系统、高机动车载高功率微波反无人机系统，AI 目标锁定提升效率，应对小型威胁。这些装备依托中国军民融合战略，整合国产芯片、算法，展现了从一九四九年「借来飞机」到今日自主研发的飞跃。

高超音速武器是近些年来各国研制的重点，而中国由于台海局势驱使，在反舰导弹方面的进展占全球领先地位。

海军方面引人注目的高超音速导弹是鹰击系列。鹰击-21 反舰弹道导弹是中国研发的高超音速反舰弹道导弹，可以依靠舰载发射，全程六倍音速飞行，在末端攻击阶段的速度可以达到十马赫（十倍音速），在最后砸向敌人的时候速度可以达到每秒三千四百米，现阶段任何反导武器系统均无法拦截。这个速度意味著从被发现到命中仅有数十秒反应时间，配合其超过一千公里的射程，彻底改变了传统海战规则，形成强大的区域拒止能力。鹰击-21 通过 AI 实时调整轨迹，精准打击移动目标。澳大利亚战略政策研究所研究员马尔科姆·戴维斯称，「中国高超音速技术领先美国拦截能力」。

而火箭军的东风-41、东风-17 亦是高超音速导弹。东风-17 速度可以达到十马赫，这是全球首款实战部署的乘波体导弹，采用「钱学森弹道」原理设计，其特殊设计的弹头在大气层边缘「打水漂」式滑翔，持续保持十马赫速度以上飞行，这种飘忽不定的轨迹配合超高速度，使现有雷达难以捕捉，专为突破严密反导网络而生。

导弹半小时横扫全球

东风-41 可以达到惊人的二十六马赫，亦即每小时超过三万公里的速度，四分钟可达日本，二十分钟覆盖美国，半小时横扫全球，这种高速配合多弹头分导技术，可突破现有包括美国在内的所有反导拦截系统，再加上搭载的核弹头，东风-41 成为维护国家安全的终极盾牌，也被称为末日杀手。

东风-27 导弹射程覆盖关岛，AI 制导滑翔体速度超五倍音速，可以完美规避美国「宙斯盾」系统。兰德公司研究员杰弗里·恩斯特罗姆表示，「东风-27 威胁美航

母存活率低于百分之五十，改变亚太力量平衡」。

新域新质战力系统早已在解放军的多个层面深入运行，军事训练、情报收集与分析、作战指挥与决策支持、无人作战系统、战场态势分析、医疗领域等都有充分的渗透。

新域新质战力不仅在于硬件，更在于其背后的技术支撑体系：北斗卫星导航系统提供精准定位和精准时间基准，是实现三军协同、无人装备精准行动和「秒杀级」作战体系的关键；智能决策与算法：依托 AI 和大数据，能快速分析情报、预测保障需求、生成作战方案，使指挥决策周期大大缩短；数据链与通信抗干扰：新型抗干扰数据链能在复杂电磁环境下确保通信畅通，是无人系统协同作战的「生命线」。

实际上，中国一样可以对敌国的卫星采取行动，中国的反卫星武器在世界上处于领先地位，天基定向、电磁脉冲、太空捕捉等多种手段都可实现干扰、摧毁敌国卫星的结果。这次在九三阅兵中亮相的「卫星猎手」红旗-29 是中国迄今为止最先进的拦截系统，能够拦截在五百公里高空、位于大气层外的导弹及低轨道卫星。

未来战争形态的革命

中国新域新质战力的理念预示著战争形态从传统火力对抗向「无人化+智能化」转型。CSIS 研究员格雷戈里·艾伦认为，中国 AI 无人机「全球领先」，二零三零年可部署「千机蜂群」，威胁美航母，阅兵展示「无人化战争未来」。

北京的军事专家指出，未来的 AI 为核心的战争将体现在以下几个方面——

无人化作战：蜂群无人机和超大型无人潜航器 XLUUV 将取代传统舰艇和士兵，降低人力风险。中国无人系统产量占全球五成以上，二零三零年可主导区域冲突。

信息主导：AI 驱动的 C4ISR（指挥、控制、通信、情报）缩短决策周期，运-20 干扰机可削弱美军 JADC2（联合全域指挥控制）。中国 AI 战争将反应时间压缩至分钟级。

高超音速打击：AI 制导导弹实现「全球到达、精准打击」。兰德公司报告指出，中国高超音速武器「可七十二小时内破坏美亚太基地」。

网络与太空战：AI 优化网络攻防和卫星情报融合，北斗+AI 提供实时态势。中国 AI 电网系统威胁美国星链。

美国空军参谋长戴维·奥尔文称，中制 AI 武器「威胁美军太平洋部署」。这表明战争从「数量驱动」转向「技术驱动」，中国若能以 AI 实现「非对称优势」，将可挑战国际传统霸权。

■九三阅兵预演：阵容威武



解放军专家认为，中国早已从防御性国防思维解放出来，正在一步步走向更为广阔的蓝色空间，解放军的目标是星辰大海。解放军现拥有二百万现役军人，三百九十五艘舰艇（全球最大海军），三千三百架战机（全球第三），六百多枚核弹头（预计二零三零年可达一千枚以上），国防预算两千三百亿美元（全球第二），年增百分之七点二。

军事实力历史性飞跃

美国国防部二零二四年《中国军力报告》指出，中国「从追赶者变为部分领域的领跑者」，尤其在高超音速和无人系统上缩小与美差距。工业产能和军民融合（如华为与中电科合作）支撑这一飞跃，使中国具备「反介入／区域拒止」能力，威胁美航母群。

国际舆论认为，此次阅兵将刺激中国武器出口扩张，阅兵展示的无人机和高超音速导弹将吸引中东、非洲买家，挑战美欧市场。SIPRI 预测，中国武器出口未来五年将年增百分之十五。未来五至十年，中国人工智能军力或与美国比肩，但实战经验和国际孤立仍是挑战。这场阅兵不仅是历史纪念，更是对全球秩序的重塑信号，但需警惕军备竞赛和误判风险。

对于中国来说，这场阅兵式既是一场和平宣言，也是对世界的一次全新亮相。而在新质战力驱动下的解放军，则日益成为主导世界和平的核心力量。二零二五年，中国军工自给率近百分之百，造船产能全球第一（二百三十倍于美国），无人机出口占全球百分之五十以上，而九三阅兵将展示中国军事现代化的巅峰成果：歼-35 隐身舰载机、运-20 电子干扰机、东风-27 高超音速导弹和超大型无人水下航行器（XLUUV）等装备全部国产，融入 AI、5G 和北斗导航技术，标志著从「机械化」

到「智能化」的转型。

此次军演中，空中装备里面将会有大酒桶版运-20B 运输机、运油-20 空中加油机、空警-3000 预警机、直-20 武装突击型直升机以及新型攻击无人机和舰载察打一体隐身无人机等高精尖武器装备，运-9 新型平台电子战机、歼-15D 弹射型电子战机亮相，歼-15T 首次挂载霹雳-15 空空导弹和霹雳-10 格斗弹亮相。

海军方面参加阅兵式的有首次亮相的歼-35 隐身舰载战斗机以及空警-600 舰载预警机、超大型水下无人航行器（XLUUV）。

相对于传统的战争模式和武器系统，中国的军事装备和作战系统则正在慢慢替换为由高超音速武器和人工智能驱动的新质战斗力，展示新一代无人智能、水下作战、网电攻防、高超声速等新型作战力量。这些装备均为国产现役主战装备，强调信息化、智能化和适应未来战争能力，是中国新质战力的主导方向。

新型装备占比超三成

中国外交部发言人郭嘉昆表示，此次阅兵「展现中国军队现代化成就，传递珍爱和平的信念」。

阅兵预计包括四十五个方队，象征著一九四五年战胜日本，这些方队涵盖空中护旗、徒步、战旗、装备和空中梯队，持续约七十分钟。新型装备占比超过百分之三十，其中人工智能武器和高超音速武器成为焦点，凸显中国「信息网络中心战」和「无人化作战」的战略方向。

解放军人士指出，中国解放军从一九四九年的万国造武器到今天人工智能战争系统，从本土防御系统变为积极防御甚至有限进攻姿态，完成了从硬件到理念的更新换代，成为维护国家安全和保护中国利益的定海神针。■

美科企加入军工复合体 加速推动 AI 军事化

美国矽谷科技巨头全面军事化，放弃过去不为武器智能化的承诺，积极争取军方巨额合约开发战斗系统。美军方探索军用 AI、生物科技、合成血液与再生医学。 黄杰

在中国九三阅兵展出全球迄今最智能化的军备的同时，八月二十六日，美国空军首次完成由矽谷（硅谷）公司 Raft 开发的「AI 空中战斗管理系统」Starsage 指挥的飞行测试，成功缩短反应时间，使飞行员能在几秒内做出原本需要数分钟的决策，体现美军与矽谷联手开发军事 AI 的最新趋势。

矽谷正面临史上最大规模的军事化转型。谷歌去年二月已改变了其「不作恶」（Don't be evil）的立场，放弃不为武器开发 AI 的承诺。Meta 和 OpenAI 也悄悄删除相关条款，OpenAI 开始研发反无人机技术、Meta 制造虚拟实境设备训练士兵。

今年六月，美国陆军成立新单位「第二零一分遣队」，由 Palantir 技术长桑卡、Meta 技术长博斯沃斯、OpenAI 产品长魏尔以及前研究长麦克葛鲁宣誓成为陆军预备役中校并担任主管，加速推进美军的 AI 应用。七月，谷歌、OpenAI、xAI 及 Anthropic 各获五角大楼两亿美元合同，为美军开发军事 AI 智能体。八月，美国副总统万斯金主蒂尔（Peter Thiel）创办的 Palantir 获得美国陆军共一百亿美元合同，为其支援现代化数字基础设施。其中，专注于利用 AI 作出战场分析和自主决策的 Palantir 从五角大楼获得大量订单，去年市值已超越洛克希德·马丁，成为最受关注的新型军工科技公司之一。

在 AI 革命的浪潮下，矽谷自然是美军合作发展 AI 的重要伙伴，但除了特斯拉的电动车和机器人外，这些大科企都并不擅长硬件生产，无法直接代替生产军备，致使美国的军事观察员注意到，在一些 AI 相关的先进军备领域，中国的发展速度胜于美国。例如，当去年十月美国陆军将配备 AI 瞄准系统的四足无人地面车辆（Q-UGV）「机器狗」送往中东进行测试时，不少分

析指出中国在柬埔寨的「金龙」联合军演中展示了相同技术，且时间更早。

相较于中国「举国体制」可以快速清除官僚障碍，有效将 AI 军事进展融入国有国防部门，美国与谷歌、OpenAI 及 Palantir 等大科企的合作有很多财务及公关考量，拖慢了军备发展。早于去年二月的美国国会听证会中，美国军事专家已不断警惕华府，尤其是在中国占有全球约八成的无人机生产的优势下，中国军事 AI 的崛起将会动摇中美军力平衡。如《国家安全新闻》就曾长篇引述英国资深军事分析员 Francis Tusa 警惕，中国可能在二零二六年前就能在战场上部署完全自主的 AI 武器，发展速度超越美国。《福克斯新闻》更指出，中国在军用生物科技 AI 的力量与美军差距甚少，警告不容忽视。

美国明年添万架无人机

面对以上压力，美国总统特朗普今年五月以「对抗中国的激进军事行动」为名，宣布了三百六十亿美元大修美国陆军的计划，包括大量资金投向自主无人机、反无人机装备、电子战、AI 与机器人等先进技术，为美国五十年来最大的军备更新计划。目的就是要透过更新军备，来让大科企参与到武器的开发，并从中吸收他们的技术。根据五角大楼介绍，计划将会为每个现役师配备约一千架无人机（十个现役师共一万架），并结合星链、星盾等新技术来强化传统的军用网络设施。同时，美国大军方也正在探索军用 AI 生物科技，包括 AI 驱动的基因工程、创伤护理、合成血液与再生医学。

在中国军民融合的战略下，解放军迅速发展出无人机蜂群、机器狗、机器狼、无人船、无人艇、无人潜航器等 AI 军备及作战系统，也成功利用 AI 技术将现役军备升级，如将舰载磁讯迹减低约百分之六十，大幅提高隐身性能，让华府感到巨大压力。面对中国的挑战，矽谷历史性地向美国军工复合体靠拢，成为中美军力对抗之中新的意外因素，将可在信息战或是 AI 算法中为美国带来巨大优势，协助巩固美国航母、战斗机等领域的军事霸权。■



中国航母杀手不对称优势

中国超音速反舰导弹、无人潜航器，绝招频出，对美航母拥不对称优势。 平浩东、黄杰

中国军力快速崛起，撼动美国航母霸权，今年三月美国智库 CSIS 台海兵推预测，美军即使损失两艘航母、三十艘军舰、二百五十架战机也未能阻止战败结果。九三阅兵中亮相的「航母杀手」东风-21D、「关岛快递」东风-26D、无侦-8 等先进军备，就被美国军事专家指出是中国制衡美军的关键。加上从阅兵彩排中可见的四款新型「鹰击」反舰导弹、两款新型超大型无人潜航器（XLUUV）、无人机战斗群、无人船战斗群等新军备，可见中国已为针对美国航母发展出多种新战术。

美国《国家安全期刊》（National Security Journal）总编辑兼主席、曾在 CSIS 等智库任职的卡齐亚尼斯（Harry J. Kazianis）九月一日评论指出，中国凭借东风-21D，结合卫星与传感器组成的精密「杀伤链」（kill chain，军事上指由识别打击目标到摧毁目标的攻击过程），在数百英里以外就可对美国海军构成强大压力，将迫使美国航母只能在远离战场的海域运作，削弱美军战斗机的制空权。卡齐亚尼斯称，中国自一九九六年的台海危

机就致力于打造「反介入／区域拒止」（A2/AD）网络，专注于瘫痪美国航母，并且获得战略上的成功，美国航母霸权的时代正走向终结。他认为中国的策略是要利用高科技武器弥补数量劣势，核心是火箭军开发的反舰弹道导弹。

东风-21D 是全球首款反舰弹道导弹，射程超一千五百公里，能以超十倍音速攻击移动中的航母，其高机动再入飞行器可进行航向修正。中国的四款新型反舰导弹鹰击-15、鹰击-17、鹰击-19 和鹰击-20 也是针对大型舰艇造成致命打击的超五倍音速导弹。

导弹以外，中国的情报、监控和侦察网络组成的「杀伤链」也让美军受挫，包括侦察卫星、超视距雷达、超音速无人机（如无侦-8）及海上传感器网络，可实时追踪西太平洋的航母目标，为导弹提供精确瞄准数据，并以数千枚导弹发射器的数量优势从多方饱和式打击，彻底压垮航母防线。

海军新闻网站 Naval News 指出，九三阅兵彩排中的新型超大型鱼雷形无人潜航器 AJAX002 也是中国海军力量急迫美国的证明，中国有至少五种型号的超大型无人潜航器已经下水，且体积远远压倒美国，在水下战场拥有不对称优势。■



■红旗19：首次参与阅兵，相当于美国萨德ER



■飞鸿97A：适合高速空战的无人机



■攻击11：大型隐形喷气无人攻击机

中国军备换代超越 多军种协同有机联动

即将在九三阅兵中展示的多军种协同与装备已经迭代更新，形成了体系化的作战新格局；无人武器涌现，显示AI技术加持下的新质战力。

黄东

抗战暨反法西斯战争胜利八十周年阅兵式，是中国十年来一个重要的重新诠释历史与国际军事外交舞台。今年也比十年前更加隆重瞩目，约五十国派出代表赴京参与纪念仪式，包括二十六国元首以及来自逾二十国的三十多位副总理或议长、高级代表、国际组织的负责人和前政要。中、俄、朝、伊朗四个被西方制裁的国家领导人、东盟六国首脑及首次出席的新加坡副总理颜金勇、汶莱军方代表、中亚五国及欧亚多国元首等在北京聚首一堂。这成为了阅兵背后另一个值得观察的抗战新文化现象，北京也许想将之打造成中国特色软实力的一部分亦未可料。

九三阅兵大体分为徒步方队与重型战术、战略武器、空中编队，徒步的抗日英雄模范方队中，应少不了第七十八集团军平型关大战突击连及第七十七集团军百团大战白刃格斗英雄连，这两场仗是抗战中中共引以为傲的代表作。除了海陆空三军和火箭军外，近年新成立的网络空间部队（网军）、军事航天部队（天军）、联勤保障部队、信息支援部队（信息支援）也会亮相。

九三阅兵保密程度比以往更高，合练后除了一些被视为密级相对较低及已亮相军备外，网上删照片情况此起彼伏，为研究分析带来更大困难。以下独家分析仅依靠有限可见影像及笔者长期积累知识研判，错漏在所难免，敬请大家见谅。皆因今年新式武器之多创下中国阅兵史之最，跟五年前比较已更换一代，全国军迷纷纷惊呼由军迷变成「军盲」；但可以得知的是全球多数国家，用的仍是二十五年前中国阅兵前后水平的武器。

九三阅兵重点的地面装备方队按照实战化联合编组，包括陆上作战群（LZ）、海上作战群（HZ）、防空反导群（FK）、战略打击群（ZL）、信息作战群（XZ）、后装保障群（ZB）、无人作战群（WR）等。空中编队不同飞机之前已不乏亮相机会，加上之前合练照片当局未加阻止流出，剩下的焦点自然全落在地面装备上。

中国阅兵高度体系化

入正题前先综合说几句，中国特色阅兵跟外国最大不同，除了神秘感高之外，就是充份表现出实战运用的体系化混编模式，并非传统单纯官兵和武器动态展示。这种内在各式军备有机联系的阅兵氛围，展现出世界上最先进军队联合作战时的组合，因此观赏性特别高，研究价值也非其他一般阅兵式可比。过去十年，中国三次大阅兵是一面镜子，反映出体系化程度一次比一次高，解放军的联合作战能力十年来

已经突飞猛进。

这点甚至由徒步方队已有体现，出现世界阅兵史上首次男女兵混合队列，在俄乌战争中男女兵混合编组已不是新闻了。顺便也可注意这次女民兵队伍的军服和武器，已跟正规军没有分别，完全凸显出民兵向正规预备役部队转型的正确方向。

海空军空中梯队按照模组化、体系化编组，由先进的预警指挥机、歼击机、轰炸机、运输机等组成，基本涵盖解放军现役主战机型，最明显的联合作战混编组合主要有以下几组：空警500预警机与歼16战机、运9JB电子战机与歼16战机、空警600舰载预警机与歼15T战机、运油20加油机与歼16战机、歼15D舰载电子战机与歼15T战机等不同海空组合。至于今年在印巴空战取得空战大胜的歼10C战机缺席，似乎说明歼10系列将逐步退出历史舞台，双发重型战机将一统华夏。

陆战装备方队牵头登场的仍是十六年来第四次受阅的99A主战坦克，未来这类重坦克在中国的发展前景尚未明朗。反而其后较轻的ZTZ-201第四代主战坦克或将首次隆重登场，对全球陆军的影响不容小觑。集无人炮塔、双人车组、人工智能、主动防御系统、柴电混合动力等先进科技于四十吨级坦克上，开世界之先河。后面如第三代步兵战车、第二代伞兵战车，同样具备类似有人向无人战车过渡的准智能化战车特征。

随后的炮兵武器在上次阅兵后已服役几

年，包括19式装甲车族中的突击炮和榴弹炮。还有上次阅兵后多次现身台海演习，射程可及台湾的191式远程火箭炮。另一款值得注意的利器，是已低调服役十多年一直秘而不宣的「中华伊斯堪德伊」—东风12（出口编号M20）短程弹道导弹，或将于本次阅兵现身。尚有剩余价值的东风11导弹提早退役，多少因为191火箭炮及东风12大量服役所致。由其拨归陆战装备方队而非战略打击的火箭军方队可知，东风12使用权已下放至集团军级，车身砾漠迷彩显示隶属西部战区。

海战装备焕然一新

海战装备方队跟上一次阅兵比较焕然一新，作为拒止美军战略的倚重利器，新一代互相配合但不同运用方式，体系化的先进远程反舰导弹全体亮相令人咋舌。除官方确认参阅的舰载高超声速反舰弹道导弹鹰击-21外，鹰击15、17、19、20四款也可能一起公开。

反潜武器也首次现身中国阅兵，最大射程近百公里的鱼-11远程反潜导弹，是国产第二代同类武器，将取代现役的鱼-8型。类似美国战斧，驱逐舰可携带的陆攻型巡航导弹也揭开了神秘面纱，令中国驱逐舰首次具备战略打击能力，意义非比寻常。另一事前令外界一头雾水的，是其貌不扬、平平无奇的海军基地防空用大功率激光炮。观察其设计特点和细节，有理由相信已开发出舰载型。（转下页）

中国 AI 竞争力超越前进之秘

中国 AI 竞争力发挥经济双引擎制度优势—国企处理大数据整合，全国一盘棋，避免碎片化；民企以灵巧身段，不断试误创新，百花齐放，凝聚全球人才，超越前进。

邱立本

没有中国工业的 AI 化（人工智能化），就没有中国军力的 AI 化。军事是工业的延伸，工业是军事的基础，两者互为表里，环环相扣，发展出一个全球最 AI 化的军事系统。

这背后是因为中国的产业链和应用场景，都在绵绵不绝的 AI 化。中国在二三十年前就在 AI 的赛道上布局，拥有全球最多的人才，也不断尝试错误，各大企业彼此竞争，形成一个择优选择的过程。

就以这一年以来的 AI 大模型来说，中国就出现百花齐放的局面。DeepSeek 以外，还有字节跳动的豆包、腾讯的元宝、百度的文心一言、月之暗面的 Kimi、阿里的通义千问等，各显神通。美国有 ChatGPT、Gemini、Claude、Perplexity，互比苗头，而欧洲、日本却是远远落后。

从实验室到市场，中国落地速度快，淘宝、抖音、百度、京东等平台都已广泛应用 AI，通义千问在淘宝做客服，豆包 AI



■三峡大坝：世界最大水力发电厂，为 AI 发展提供动力

进入抖音等。同时，中国在政务、金融等领域的 AI 应用也推进迅速。

这也和中国模式的优势紧密结合。中国发挥国企的长期主义的规划，在大数据的整合上，全国一盘棋，避免碎片化，组建一张绵密的 AI 基建网，再加上电力网的发展，全球之冠，供电量大于美国和欧洲之和，为 AI 发展亟须庞大电力的需求，奠定

关键的基础。

中国的民企则发挥市场经济的巨大动能，不断在创新的领域探索，身段灵巧，试误创新。

中国民企如腾讯、华为、阿里、百度、字节跳动、比亚迪、小米、大疆、影石等，都在 AI 领域勇猛前进。

这也是中国经济的双引擎动力，国企和

民企融合，各司其职、因时因地制宜，形成了「最佳拍档」模式，展示制度创新的优势。

美国的 AI 发展，多年以来都是停留在硅谷与华尔街结合的模式，将创新金融化，出现不少一夜致富的神话，但在整个行业来说，却无法有人去投资需要长期投入的基建，美国的电力供应在 AI 算力高需求的情况下，就显得紧绷，远远落后于中国。

但美国 AI 军力的落后，也因为美国工业基础崩解。近二三十多年的自我「去工业化」，让整个生产链条「生锈」，海军的造船业欲振乏力。AI 的发展停留在实验室和小作坊，无法进入大型工厂的车间。中国港口流行的智能码头，不要一个码头工人，全由控制室控制，在美国仍然是可望而不可即的梦想。

这都显示美国 AI 军力不如中国的根源。这不是因为美国的 AI 科学发展不足，而是美国缺乏制度的保障与制度的推进力，AI 成为金融业投机致富的敲门砖，刺激美股飙升，而不是突破工业发展的利器。

当然美国驱逐中国留学生的措施，也刺激美国华裔的 AI 人才回归，此处不留爷，自有留爷处。他们大量返回故园，投身尖端研究，也使得中国 AI 超越前进。这是天时地利人和，也是中国 AI 逆袭成功的传奇。■

（接上页）防空反导方队可观性也不遑多让，十年前阅兵的红旗 6 弹炮结合近程防空系统，今次已让位于红旗 11，相信香港不久亦会更新。

其中海炮陆用的机关炮，射速高达每分钟一万一千发。若论目前全球最厉害的反无人机利器，则非飞螳三千莫属。它除机炮外还配有两型共九十六枚不同射程导弹，加上电子干扰机，还能控制两辆也有导弹的暗刃忠诚僚车（无人防空战车）配合作战，人工智能味满满。这款被誉为中国铁穹的反低空飞行器野战防空系统，功能之多举世无双，性能远超同类的俄罗斯铠甲系列。

今年有两款全球阅兵未见的反无人机专用武器现身。一款是最大射程五公里的火箭家族野战激光防空系统。中国是全球首个有激光武器投入也门实战的国家，也是全世界款式最多的国家。

另一款是最大射程三公里，但一次发射可烧毁上百架蜂群无人机的飓风三千高能微波防空系统，在珠海航展曾被军迷戏称为「巨人苍蝇拍」及「要你命三千」。两者互相配合组成天盾空地一体定向能反无人机系统，也可单独使用灵活性高。

首次参与阅兵且更受全球关注的两款反弹道导弹，一款是去年底在珠海公开，相当于美国萨德 ER 的红旗 19 大气层内高空战区中段拦截弹，适合拦截射程五千公里以下中程弹道导弹和高超音速导弹。

另一款更神秘的是大气层外中段拦截洲际导弹和中低轨道卫星的动能一型太空拦截弹，二零零七年首次摧毁报废卫星，实际上已属于战略武器范畴。

战略打击方队历来受国际瞩目，除了上次阅兵首次出场的东风 41 多弹头洲际导弹外，今次还有 094A 型核潜艇携带的巨浪 2A 或巨浪 3 型潜射洲际导弹有望现身。

另一款之前没有风声的导弹，相当于八十年代美国夭折的侏儒公路机动小型洲际导弹，有军迷称之为「东风 45」。由弹径高达两米观之，其射程应可破万公里。

在弹道导弹万绿丛中，有一款可能被外界忽视的鹰击 18C 隐形巡航导弹，也许是长剑 20 的后继型，因此射程估计也可达二千公里，由轰炸机携带目标显然也是关岛。中程导弹方面，今次新出场的是概念源自之前东风 17，把东风 26 弹头更换成助推滑翔高超音速飞行器的东风 27，目标同样是关岛。

新质 AI 战斗力突显

无人武器已在乌战大放异彩，无人装备方队覆盖了各军兵种，尽显未来战场新质 AI 战斗力。包括无人战车、无人巡逻车、无人扫雷破障车、机器狗无人运输车等。空军无人机有些已在外国参加过实战，如

攻击二型侦打一体无人机。随著五六代隐形战机时代来临，无人忠诚僚机早已在中国开始研制。

这次展示的成果包括上次阅兵，海空军两用的攻击 11 型大型隐形喷气无人攻击机，更适合高速空战的飞鸿 97A 也有参与彩排的照片在网络上曝光。

已在彩排出现的起码有两款鱼雷型大型无人潜航器，其中一款全黑色、长约二十米的 AJX002，相信是远程水下战略侦察之用。全不避嫌公开似乎是想吸引眼球，掩护另一款更神秘、尾部有伸缩通信桅杆、被编入战略打击方队，类似俄罗斯波塞冬核动力洲际核鱼雷的物体。

这次以庆祝抗战胜利为名的大阅兵，五年内几乎把本已不差的先进武器又换了一代，初步达到甚已超过美国军备水平。这将对世界带来多大的震撼和影响，反而是九三阅兵之后值得继续关注的事项。■

规模最大上合峰会 展示中国外交实力

上合组织天津峰会规模空前，巧合地与九三阅兵连结，声明提出改革联合国，维护正确二战史观，展示中国外交实力。 宋阳标

二零二五年八月底，天津梅江会展中心，中国国家主席习近平和夫人彭丽媛在此欢迎出席上海合作组织天津峰会的各国和国际组织领导人。这次超过三十国际领导人参与的峰会被外界普遍认为是为中国九三阅兵拉开了外交序幕，参加上合峰会的很多领导人将随后参加在北京举办的中国纪念世界反法西斯战争和抗日战争胜利八十周年阅兵仪式。

此次峰会发布了《上海合作组织成员国元首理事会天津宣言》及《上海合作组织成员国元首理事会关于第二次世界大战胜利和联合国成立八十周年的声明》。有评论认为，此次上合峰会与中国大阅兵显示了上合组织成员国中的一些国家与西方越来越严重的对立情绪，上合组织内部的分歧也时常存在，上合组织的团结不能接近停留在象征的层面。

中国第五次任主席国

上合组织源自一九九六年由中、俄两国主导的上海合作五国机制发展而来，如今已经有十个成员国、两个观察员国，另有是十四个夥伴关系国。上海合作组织目前已成为横跨欧亚大陆超过百分之六十土地的合作组织，北抵北冰洋俄罗斯，南至东南亚、印度洋，东有中国，西达土耳其。

时隔七年，上合组织各国再聚中国，二十多位外国领导人和十位国际组织负责人来到中国，共同出席上海合作组织成立二十四年来规模最大的一次峰会。本次峰会是中国第五次担任轮值主席国，时间从八月三十一日开始至九月一日结束。不过，由于印度尼西亚国家局势突变，印尼总统普拉博沃·苏比延多（又译普拉波沃）取消了访华行程。

本次上海合作组织天津峰会的口号为——「弘扬上海精神：上合组织在行动。」「上海合作组织天津峰会承担著凝聚各



■上海合作组织天津峰会合影留念：济济一堂

方共识、激发合作动能、擘画发展蓝图三项重大使命。」负责上合组织中方国家协调员工作的范先荣大使说。他认为，上合组织成立二十四年来，在中方积极贡献和各方共同努力下，开创性地提出并践行了「互信、互利、平等、协商、尊重多样文明、谋求共同发展」的「上海精神」。

峰会期间，习近平表示欢迎各方使用北斗卫星导航系统，请有条件的国家参与国际月球科研站建设。

内部团结被西方质疑

英国广播公司的报道指出：尽管规模宏大，但成员国间矛盾犹存。美国有线电视新闻网也强调，峰会虽讨论特朗普关税威胁，但上合组织内部分歧（如印巴冲突、吉塔边境争端）使其难以形成统一声音，被印度评论家称为「上海矛盾组织」。有评论指，尽管因为白俄罗斯的正式加入，将这次天津峰会视为该组织规模最大的一次峰会并不为过，但从其中成员来看，与西方国家关系紧张的成员抱团取暖的特点却越来越明显。美国智库Stimson Center的研究员分析，峰会虽展示中国「仁慈霸权」，但难以弥合成员国议程差异，更多是象征性团结。

联合国秘书长古特雷斯称赞上合组织为全球南方提供了对话平台，促进可持续发展。一些评论观点认为，峰会是务实外交的体现：虽非解决所有问题的「灵丹妙药」，但在全球多极化进程中，它为成员国提供了绕开西方主导的替代平台。

在会场，印度总理莫迪入场时与俄罗斯总统普京手拉手走向迎接来宾的习近平。二零二四年十月，莫迪在俄罗斯举行的峰会上与习近平进行了五年来的首次会晤，两国关系开始缓和。莫迪对习近平说：「我们的合作关乎两国二十八亿人民的利益，也将为全人类的福祉铺平道路。」

普京此次在中国停留四天，捧场中国是一方面，更重要的是借助中国实力，突破外交封锁，广泛同各国接触。

北京的国家观察专家徐亮认为，总体而言，峰会提升了上合组织的国际影响力，从安全联盟向综合平台转型，标志著国际社会真正走向多极化，然而，面对特朗普关税和地缘冲突，上合组织的凝聚力仍需考验。

有必要改革联合国

峰会结束后，《上海合作组织成员国元首理事会天津宣言》发布。

宣言称，与此同时，地缘政治对抗越演越烈，对世界和上合组织地区的安全和稳定构成威胁与挑战。全球经济，特别是国际贸易和金融市场遭受严重冲击。成员国认为，有必要对联合国进行相应改革，保障发展中国家在联合国治理机构中的代表性，使联合国适应当今政治和经济现实需要。

反思二战，铭记历史

峰会还发布了《上海合作组织成员国元首理事会关于第二次世界大战胜利和联合国成立八十周年的声明》。声明提出，第二次世界大战给人类带来了深重灾难和痛苦……对任何歪曲第二次世界大战胜利意义及上合组织成员国人民在击败法西斯主义和军国主义中所起作用、为纳粹主义和种族优越论思想翻案、为种族灭绝及其他针对平民的罪行开脱、宣扬极端激进思想等企图，我们予以坚决谴责。我们强调，反人类罪行将永远不会被忘记。

超越文明冲突零和博弈

经过二十多年的发展，上合组织虽然组织上不断扩大，组织内合作也在加深，但面对纷扰动荡的当前国际形势、越来越严重的东西方对立，上合组织尚没有形成一股能够协调一致发挥作用的力量。

吉尔吉斯斯坦世界政治研究所所长舍拉季尔·巴克特古洛夫说，峰会还将发表世界反法西斯战争胜利和联合国成立八十周年的声明。「『上海精神』提供了一种新型国际关系范式，超越文明冲突、零和博弈等旧观念。」

徐亮认为：虽然俄罗斯为了提防中国而拉了印度加入，使上合组织很多时候无法就一些具体事项作出统一行动，但总体而言，峰会是「团结大于分歧」的典范，长远影响取决于后续执行。若能化解分歧，上合组织将进一步提升全球影响力；否则，可能停留在象征层面。对于中国而言，这次峰会也进一步树立了大国外交形象，助力「一带一路」和多边主义。未来，上合组织需在实践中证明其「发展密码」——行稳致远。■

抗战胜利及台湾光复 80 周年 台湾民间拒绝遗忘历史

今年是抗战胜利暨台湾光复 80 周年，台湾当局为了反中没有庆祝活动，但民间发起了图片展纪念，发起人、前台大校长管中闵直言：政府想抹掉的历史记忆，由民间来负责传递。

徐宗懋



■民众热烈参与台北市政府中庭抗战纪念活动

今年是抗战胜利暨台湾光复八十周年，海峡两岸都举行了相关的庆祝活动。中国大陆九月三日有大规模的阅兵，由精锐部队展现最新的武器装备，邀请多国的领袖出席观礼，吸引全世界的目光；台湾目前执政的是主张台独的民进党，一直切断台湾与中国历史的连结，也拒绝承认台湾光复的历史意涵，所以没有任何官方的活动；尽管如此，台湾民间有许多自发性的纪念活动，其中具有最高官方位阶的活动就是台北市政府主办的图片展，开幕仪式非常隆重感人，表达了台湾民间对抗战胜利和台湾光复深厚的历史情感。

这项活动的主要策划人是前台湾大学校长管中闵，尽管表面上他目前只是台大教授，但在台湾的实际影响力超过当前的职务。他本身有傲人的学术经历：加州大学圣地亚哥分校经济学博士，一九九九年获教育部第四十三届学术奖（社会科学类），后来获选中央研究院院士，获世界科学院院士。二零一二年入阁，先后担任政务委员、行政院经济建设委员会主任委员及国家发展委员会主任委员，二零一五年二



■八月十五日，台湾民间人士在台北市政府中庭举行抗战胜利暨台湾光复八十周年纪念活动，台北市长蒋万安、国民党主席朱立伦、前主席洪秀柱等出席活动

月卸任政府公职；二零一八年一月当选国立台湾大学校长。马英九执政期间，他的工作主要是协助新兴科技产业的发展，所以在科技界拥有广泛人脉。他被票选为国台大学校长后，面临了很大阻碍，有一股来自民进党政府的强大力量阻止他就任，一些亲绿人士在网路上发起各种攻击言论，伤害他的人格，目的是逼他自己退让。但他坚持过来了，同时社会上也发起了支持他的声浪，最终蔡英文政府被迫让步。后来他把这一段经历写成《大学的脊梁》，成为当年最畅销的书籍，也成为学术良知反抗政治压力与不当干预的精神象征。

促进两岸和平交流

管中闵卸任台大校长后，继续在校教书，同时也在社会上进行两岸和平的工作，成立公共论坛。二零二三年他邀请新加坡前外交部长杨荣文访台演说，提出实现两岸和平的具体建议，引起两岸和新加坡的重视。二零二四年六月，由管中闵策划的纪念黄埔军校成立一百周年图片展在台北

市政府中庭举行，当时作为黄埔军校校长蒋中正的曾孙台北市长蒋万安曾出席发言，与大陆举行黄埔百年纪念活动，形成同中有异的现象。这两个活动我都参与执行，尤其是黄埔百年图片展纪念活动，主要是我收藏和运用历史图片有三十年的经验，可以很快地把活动组织起来。

今年抗战胜利暨台湾光复八十周年纪念图片特展，基本上也是如此。

管中闵很快就跟我协调这件事，他去拜访蒋万安，确定使用台北市政府一楼中庭周围展览地，同时要邀请各界人士，举行盛大的开幕式。

八月十五日，这场历史图片特展隆重开幕，除了管中闵之外，台北市长蒋万安、前参谋总长李喜明、中国国民党党主席朱立伦、前主席洪秀柱、及主要的退休将领均踊跃出席。

开幕式中，一开始先播放美国国家档案馆制作的南京大屠杀纪录片，内容非常震撼，引得不少来宾当场落泪。接著是全体来宾起身，为抗日战争死难的同胞，以及日本殖民统治下牺牲的台湾先人，默哀一

分钟。

抗战记忆不可抹灭

接下来的来宾致词，管中闵直言：「纪念抗战活动，政府不做，民间可以做；政府想抹掉的历史记忆，就由我们来负责传递。台北市长蒋万安强调，八年抗战是不可抹灭、不可淡化、不容遗忘、不容夺取的历史事实，也代表著国民政府及国军最永恒不灭的奋战精神。」

接下来，蒋万安以激昂的口气说：「这段历史，是我们血脉中不能忘却的印记……，三百二十二万名国军官兵的伤亡、超过四万场的战役。这些数字并非冷冰冰的统计，而是无数家庭的支离破碎，是无数生命的骤然熄灭。正是凭借著『打死不退、宁死不降』的决心，先烈们用血肉筑起长城，为中华民族赢得胜利。」

典礼最后由知名民歌歌手李建复现场演唱产生于抗战时期的歌曲《天伦歌》，感伤于抗战中失去家园、流离失所的黎民百姓。最后，与会者合唱《中国一定强》，气氛达到高峰，圆满结束。■

改口接受中国留学生 特朗普难挡历史潮流

美国总统特朗普改口接受60万中国留学生，引发「美国再伟大」人士质疑，这种说法或是对华博弈的筹码，但也契合中美竞合的历史潮流。

特朗普虽常信口开河，但作为美国总统，尤其是他追求超级总统的权威性，导致他的讲话的「政策性」含义变得十分重要。在特朗普关税战所向披靡的时刻，一直拒绝美国胁迫或者特朗普「交易艺术」的中国成为特朗普的最后刹车阀，而特朗普的对华政策发言也是舆论紧追不放的焦点，而近日最震撼的议题莫过于特朗普表态接收中国六十万留学生的话题——留学生问题是中美关系的象征性议题，其重要性某种程度上超过稀土出口，成为中美关系好坏的最大风向标。

特朗普提出这个问题的时机令人好奇。他在八月廿五日跟韩国总统李在明会晤时突然抛出这个震撼弹。特朗普很清楚，李在明上台势必修正前总统尹锡悦的对华政策，这对美国东亚政策至关重要。特朗普也知道，李在明访日访美之后，就会前往中国。由于中美贸易战主帅见面难落实，特朗普访华愈发心切，因为只有搞定中国，特朗普才有资格宣布关税战「全面获胜」。因此，特朗普对李在明访华心有戚戚，居然认真中带着玩笑口吻，提了三点。一是他跟中国关系很好，二是他可以跟李一起访华（节省能源），三是他准备好了见面的「伴手礼」，那就是接收六十万中国学生。

可见，在留学生问题上，特朗普应该颇知对华政策历史，因为中美建交的破冰点正是留学生问题。一九七八年七月七日，美国总统卡特的科学顾问普雷斯博士率领美国科技代表团访华，核心问题就是商定双方互派留学生。当邓小平提出送五千人去美国留学，普雷斯半夜叫醒卡特，卡特即刻说十万人也欢迎，由此中美关系发生巨变。

中美贸易谈判，北京始终把留学生问题

放进协议篮子。特朗普「六十万留学生」这个话题即刻延烧，八月廿六日，特朗普在内阁会议上回应MAGA（让美国再次伟大）阵营右翼保守派的质疑，称中国留学生不能来美国是「非常侮辱性的」，「我喜欢他们的学生来这里，我喜欢其他国家的学生来这里」，但也提出谨慎选择。精采的是，特朗普对记者表态，称没有中国留学生，美国大学系统将「崩溃」（go to hell very quickly）。至此，特朗普心血来潮的「六十万」一话不但成为政府政策辩论的焦点，也成为MAGA运动内部继爱泼斯坦文件公开案后，保守派第二次对自己「国王」进行严厉挑战，抨击他是「对中国让步」，逼使白宫发言人出来解释降温，指特朗普嘴里的六十万是两年中国留学生接收计划的总和。根据二零二四年统计数字，中国留美学生在廿八万不到，因此「六十万」之数只说明特朗普无意再减少中国留学生，保持现有政策不变。可见特朗普推动鹰派政策造成的MAGA运动对华偏见正反噬特朗普。

特朗普在中国留学生问题上的发言与当年卡特的战略思考截然不同，充满商业和谈判考虑，中国留学生对美国教育市场贡献巨大。美国全国广播公司（NBC）援引数据称，仅二零二三年，中国学生对美国经济的贡献就超过了一百四十亿美元，是美国国际教育市场收入的三分之一。

但特朗普正是遏制中国留学生的罪魁祸首。虽然在特朗普第一任期的最后一个年度（二零一九至二零二零学年），中国留学生人数有三十七万两千人，创下历年新高。

特朗普政府政治猎巫

但因特朗普政府展开政治猎巫的「中国行动计划」，大量从留学生变成学者的华裔学人和科学家面临国安调查或者起诉，导致留美学生对前途感到迷茫。及至特朗普第二任期开启，国务院不断出台政策，华裔留学生从学生签证、专业选择、学成就业、申请绿卡等诸方面遭遇全面遏制，留学人数也急剧下滑。

更为荒唐的是，今年三月，共和党联邦众议员莱利·摩尔提出《通过维护学术界知识产权保障阻止中共窥探法》，呼吁对华留学生全面关闭，此法案受到多达五名的共和党议员联署。可见，特朗普时代的共和党已完全背离尼克逊时代开启的对华政策。该法案迅速引发中国留学生群体、美国学术界和民权组织的强烈反对，称其为「新版排华法案」。

特朗普为了关税战谈判的「交易艺术」，通过话术把自己搞成让人捉摸不定的鸽派鹰派混合角色，交替使用胡萝卜大棒手段，并让财长贝森特、商业部长卢特尼克扮演「和稀泥派」，来为特朗普的脱轨言论做专业辩护。比如曾经说英伟达将「最差芯片」卖给中国的卢特尼克就为特朗普「高校崩溃说」辩护，称总统的意思是说没有华裔留学生经济贡献，美国最差的百分之十五的大学就要倒闭。这显然是向MAGA右翼献媚，用贬低华裔学生贡献的方式来消气。

对特朗普不买帐的MAGA运动右翼，思维方式就是「红脖子」式的民粹主义，他们抨击总统「六十万」之说是违反「美国优先」原则，但他们不知，特朗普使用的是两手策略，高层为了关税谈判，打出欢迎中国留学生口号，但却通过国务院签证和海关审查等技术手段，继续遏制和为难中国留学生。

中国没有被特朗普的「六十万」数字迷惑，而是要求美国政府言行一致，公平对待留学生。中国驻美大使馆八月廿五日在社交媒体上发出提醒，称近期美国海关边境执法人员针对中国留学生进行选择性和歧视性执法，赴美留学生要谨慎选择赴休斯敦航线入境。

美失去制度和文化自信

邓小平时代派遣留学生，中国国内担心的是「一去不回」；到了今天，中国不再担心留学生学成是否回国，而是坚持敞开留学生来去自由的大门，将留学生政策视为继续深化改革开放政策的风向标，也是新全球化的基础，不愿意回到毛泽东的锁



■美国帕克莱大学：中国学生贡献美国经济超过一百四十亿美元

国时代。而美国却失去了制度和文化自信，要走回孤立主义的锁国道路，担心中国留学生「身在曹营心在汉」，胆怯得不敢接受中国留学生，千方百计加以遏制。

三十年改革开放，中美两国的实力对比和对制度竞争的自信心已出现很大的逆转。这也难怪，卡特时代留学美国成功定居的优秀华裔学者，如今却担心人身安全和研究经费难以持续，而选择永久返回亚洲和中国，从而让美国的技术创新出现很大的人才漏洞，甚至在未来的人工智能高科技竞争中，可能还会出现人才荒。

特朗普一贯看不起已故总统卡特，但在欢迎中国留学生问题上，卡特反而代表了当年美国的自信和强大；而号称「国王万岁」的特朗普，尤其是他的团队，用「美国优先」的借口来掩饰自己对美国的不自信，甚至大肆破坏美国教育的软实力，不但把优秀的中国留学生挡在国门外，甚至还将在美国功成名就的华裔科学家、教授、研究人员逼回亚洲去。一如已故哈佛教授、「软实力」一词的发明者奈伊所言，美国作为自由世界的灯塔已经微弱，尽管还有希望。

但愿特朗普的六十万留学生豪言不是戏言，最终能够兑现，让中美关系从新回到良性竞争的轨道，让年轻一代有选择受教育的自由，也有选择未来生活之道的自由，因为从晚清庚子赔款开始的中国学生留美历史是中美两国双赢的历史，也是两国人民间增加互信友好的历史，更是创造全球化的和平历史，无论谁逆历史潮流而动，都是站在历史错误的一边。 ■

《生万物》 冲年度剧王 颠覆阶级斗争教条论述

年代剧《生万物》以鲁南乡土百年沧桑为幕，借女性群像与土地深情，召唤中华民族的恋土基因，地主形象带闪光点，颠覆阶级压迫教条的论述。 卓娉婷

七月流火，中国大陆影视暑期档随著暑假的完结也随之落下帷幕。电影方面，《南京照相馆》独拔头筹；电视剧领域，则有现实主义年代剧《生万物》突出重围，以近十亿的平台播放量和高收视率成为年度「剧王」的有力候选。据网络数据统计，截至八月廿六日，该剧的市场占有率峰值为百分之四十六点一，显示极高的观众和市场号召力。

这当然与剧集的播放平台以及阵容不无关系，《生万物》是中央电视台电视剧频道推出的重点剧集，又号称是「电视剧女王」杨幂由都市剧迈向乡土题材的转型之作。

但打铁还需自身硬，改编自赵德发获人民文学奖的长篇小说《缙缙与决绝》，《生万物》以「土生万物」入题，以百年前鲁南农村民众的家庭生活为线索，勾连土地变迁与时代发展，讲述中华文化中绵延至今的「恋土情结」。不仅让曾被视作「充满老人味」的乡土剧拥抱了跨年龄段、跨圈层的收视群体，也再次于流行文化文本中强调著中华民族的文化形象与认同。

《生万物》开篇，天牛庙村首富家的女儿宁绣绣（杨幂饰）嫁给青梅竹马的费文典，却在出嫁当天被马子（土匪）掳走。要想救绣绣便要拿出钱，要筹钱就得卖地。面对「卖地赎女媳」的难题，绣绣的爹宁学祥（倪大红饰）犹豫不决，手里纵然有七百多亩地，却是一块地也舍不得，显然是把土地看得比女儿的命还重。

绣绣的婆家费家的当家女人费左氏（秦海璐饰）担心的则是新嫁娘的名节，因为「在匪窝过了夜就等于失了清白」，而作为封建家庭的大家长，自家的声誉显然高于一切。青年封大脚（欧豪饰）暗恋绣绣，但他的老爹封二满脑子想的则是能否有机会从宁学祥的手里低价收几块好地。此

后，绣绣被大脚救出，却发现自己的妹妹苏苏（邢菲饰）已经替她嫁进了费家。木已成舟，她索性编出「被马子坏了（侵犯）」的瞎话，毁了自己的名声，嫁进了上门提亲的封家——这当然也是封二的主意，为的是绣绣陪嫁的土地。

看似是绣绣被「打散」的一桩亲事，却同时牵起地主（宁家）、富农（费家）、贫下中农（封家）三个阶层的命运。三者之间的利益纠葛，皆与「土地」紧密相关。因故无法嫁入费家，进而叛出宁家、改嫁封家的宁绣绣，则成为中国大陆文化叙事中，由地主阶级转向农民阶级的一个典型的「进步女性」形象。《生万物》的开篇剧情奠定了整部剧集的基调：乡土社会中基于土地，即「乡土」的亲缘和人际关系，以及地主农民等不同阶层、中国人与日本人等不同国族之间，针对土地资源形成的矛盾和展开的争夺。

颠覆阶级斗争论述

剧中宁学祥等「地主」角色都带「闪光点」，几乎见不到高额地租等制度性剥削，却把欠租农民拍得懒惰、短视。观众因此指责「用个人温情模糊阶级压迫」，引发争议。

远古神话中，人是由泥土捏成的，土地是塑造万物的基础元素，也是承载万物的根本媒介。生命在土地上生长，从而有了生存空间，也进而有了「故土」和「原乡」。这是人类「恋土恋乡」的情感来源。而作为农耕民族的中华民族，土地不仅是生产的基本要素、赖以生存的物质基础，更在中华文化中被赋予了神圣崇高的地位。即使在当代，「将故乡的泥土伴水吞服」依然被视为克服「水土不服」症状的一种方法。而剧中令人印象深刻的宏大场面之一，是绣绣娘去世后，人们以高规格的丧仪送这位地主家的太太最后一程，浩浩荡荡的吊丧队伍在山路绵延，恰如其分地勾勒出人与土地之间的依存关系：春种秋收，有了土地中国人才「靠山吃山靠水吃水」；生老病死，有了土地中国人才能在生命的尽头「入土为安」。

另一方面，土地在中华文化中常被比喻为「母亲」，二者都承担著延续族群生命

的重责。因此，以「人与土地」为描写对象的《生万物》，也用浓烈的笔墨刻划了众多女性形象，对她们的命运投以关怀的目光。从扎根土地、把日子越过越红火的地主之女宁绣绣，到为了全家的幸福委身大她几十岁的宁学祥的佃户之女银子，再到一生勤勉、纯朴善良的农妇大脚娘，都显示出蓬勃的生命力。例如主角宁绣绣，面对婚事被毁、与青梅竹马情断的悲剧转折，选择斩断命运的束缚，不仅在与「不嫌弃自己（绣绣）」的封大脚和封家人的相处中创造出自己的幸福，也在开荒垦地、春耕秋收的日月变换中，成长为剧末为保全民族大义号召村民烧麦以抵抗鬼子收粮的新女性。

而《生万物》对悲剧色彩浓厚的女性角色费左氏和宁苏苏的塑造，则充满了悲悯。前者是守寡终身的主母，后者是替姐嫁人、被丈夫抛下的媳妇，二人成为了互为镜像的对照组。在家族责任和封建礼教的重压下，形单影只的费左氏让自己化为一座活著的牌坊，心中只有光耀费家门楣、绵延香火；经历无爱婚姻的宁苏苏，在丈夫活著时是「弃妇」，她却在丈夫打鬼子牺牲后选择不当「寡妇」，和他人暗生情愫、珠胎暗结，梦想著开始新的生活。最终，费左氏用一锅毒粥，为自己和苏苏的生命画上句点。

这样的安排充满戏剧张力，同时也透出人性幽微：费左氏的极端选择当然出于她内心「守护费家」的执念，但她凝视即将改嫁、距离「自由」一步之遥的苏苏时，是否也会想起守寡的数十载岁月中，也曾暗暗憧憬过却被自己亲手扼断的幸福？又或者她的那锅毒粥，只是为了让苏苏变成下一个自己？

可贵的是，与中国大陆近期流行的「大女主」剧不同，《生万物》让剧中如宁绣绣等女性展现主体性、用双手改变生活的同时，既不沉醉于高呼「女性觉醒」「命运自决」的口号，也不对诸如费左氏等人的「落后」进行道德审判，而是将女性的命运与时代变迁紧紧关联，让每个女性的人生选择都符合特定时代复杂的底色——女性的进步与社会的发展互相成就，而女性的悲剧往往离不开时代的局限。由此，



■《生万物》：在当代书写百年前的乡村故事

《生万物》不是一部严格意义上的「大女主」电视剧，而仅是以宁绣绣的视角切入，书写历史夹缝之间，生长于同一片土地之上的中国人生命故事。

《生万物》的原著《缙缙与决绝》，是一部横跨二十世纪二十年代至九十年代、共七十载春秋的大长篇。据介绍，《缙缙与决绝》来源于作者赵德发回老家看到地里的庄稼，联想到农民对土地的依恋，以及都市化进程中年轻一代对土地的「背弃」，有感而发，进而以「缙缙」和「决绝」两个词为题，创作了长篇小说。小说以宁绣绣一代人起笔，逐渐过渡到改革开放后或远离农村、或改造土地的绣绣的下一代。

电视剧改编仅选取二十年代至新中国成立的一段故事，即只保留了「缙缙」，舍弃了「决绝」，虽削弱了其作为年代剧的史诗感而略显遗憾，但却也更符合剧集「土生万物，是生命力量本源」的主旨。

土地故事的缙缙与决绝

中国大陆互联网上流传一种说法，叫做「中国人就是爱种地」：用矿泉水瓶盖生豆芽，在阳台上栽草莓，上太空也能培育生菜，玩电脑游戏也要沉迷于耕田……「种地」刻进了中华民族的DNA，对土地的爱变成了一种与生俱来。以「土地」为终极意象的电视剧《生万物》，用百年前的乡村故事，试图唤醒当代人血脉中依恋土地、敬重土地的文化基因：行走于华夏大地，脚下的一方水土原是不分高低贵贱地观照著生于斯长于斯的每个个体，而我们也理应报以土地绵延不绝的脉脉深情。 ■

慕尼黑车展 116中企参展创新高

美日车企缺席 展会变中欧赛场

2025年德国国际汽车及智慧出行博览会（IAA MOBILITY 2025，简称「慕尼黑车展」）9日开幕，今届共116间中国汽车制造商和供应商参展，是除德国以外参展商数量最多的国家，而包括Tesla在内的美日车企则纷纷缺席，令展会成为中欧车企的较量。

占海外展商三分之一

慕尼黑车展是世界五大车展之一，也是欧洲规模最大的国际车展，本届共748间展商参展。新华社10日报道，参展的116间中企约占海外参展商的三分之一，数量比2023年增长40%，其中包括11间汽车制造商。从完整汽车到零部件，中国车企与供应链企业集中展示动力电池、智能座舱、自动驾驶、车联网等最新成果。

供应链企业同参展 体系完善

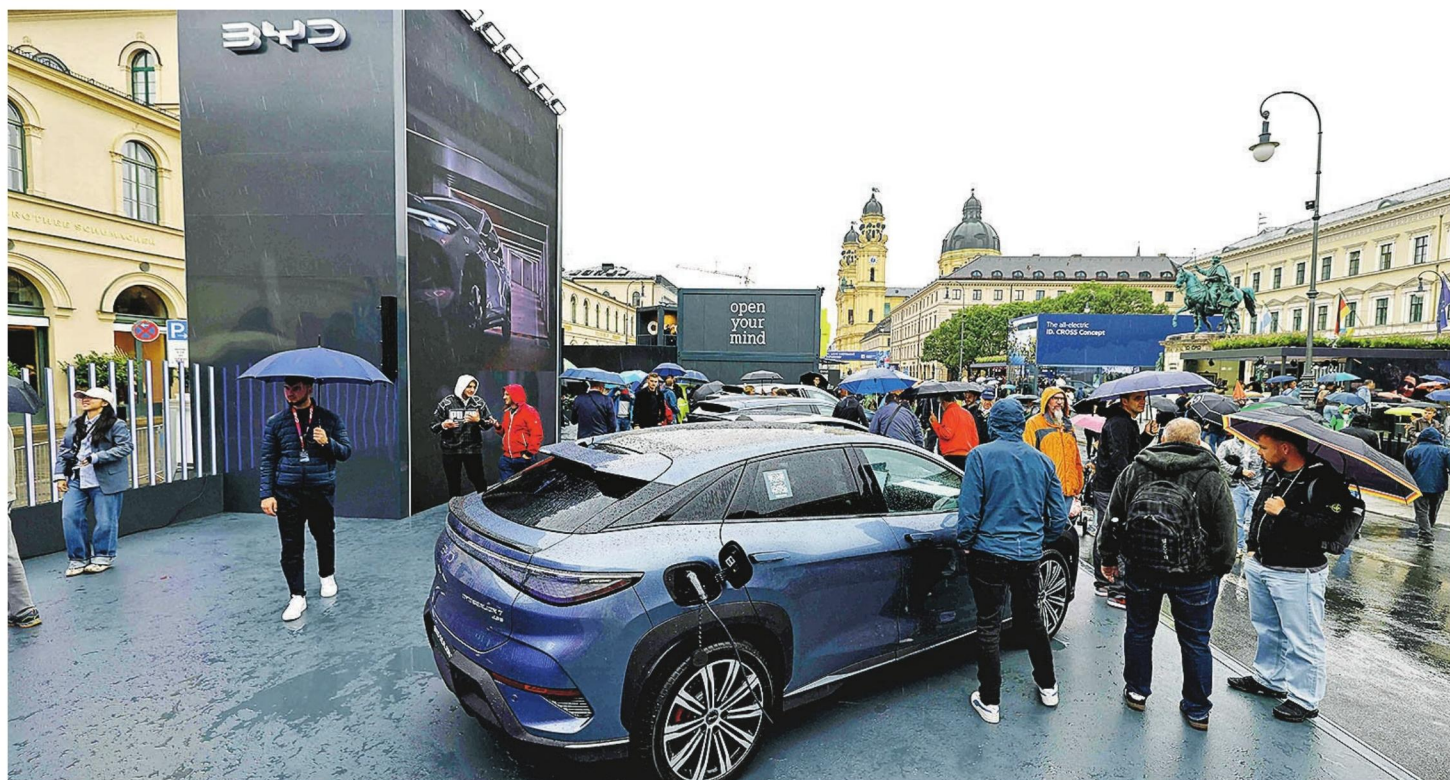
在慕尼黑会展中心展馆车展现场，中国车企展露对欧洲市场的野心。刚刚进入欧洲市场的广汽携旗下新能源明星车型亮相，并推进复盖欧洲的能源补给网络建设。零跑汽车带去全新车型Lafa5和登陆欧洲市场的B10。小鹏汽车展台充满未来感，五款新车型集体登场。在本届车展上发布并正式进入欧洲市场的长安深蓝S05，搭载高能量固态电池，吸引不少观众试乘体验。

此外，宁德时代、地平线、北京初速度科技等供应链企业集中亮相，展现了中国汽车生态体系的完整性。研发生产智能驾驶系统及零部件的卓驭科技迎来欧洲首秀，并发布欧洲战略。

开放展区多款中车吸体验

本次车展举办场地还包括市中心开放空间展示区。在展示区向公众开放并提供200余台体验车辆，其中包括比亚迪、小鹏、零跑、红旗、长安、阿维塔等多款中国品牌车型。

德国总理默茨周二在车展开幕致辞时提到，「全球汽车领域的竞争加剧，不单是电动汽车。来自中国和美国的竞争



10日，在德国慕尼黑国际汽车展期间，在市中心开放空间展示区，一辆比亚迪新能源车Sealion 7（海狮07）正在展出。同时展出的还包括小鹏、零跑、红旗、长安、阿维塔等多款中国品牌车型。（法新社）

特别强大。」有欧洲媒体将今次车展视作欧洲与中国汽车制造商对决的平台。法新社报道，德国汽车行业正处于困境之中，近一年流失超过5万个工作岗位。

业界：欧洲开始认真对待对手

中国汽车洞察（Sino Auto Insights）常务董事涂乐对路透社表示，欧洲汽车制造商在今年推出了多款新车型，这源于两年前因缺乏新品应对中国车企冲击而获得的教训，「欧洲人已经证明，他们绝对开始认真对待中国竞争对手了。」

而中国车企正在经历来自欧盟一系列对外政策的挑战。比亚迪周一推出了一款紧凑型车型Dolphin Surf，该车型自5月起以2万欧元左右的廉价销售，将于年底在匈牙利新工厂投产，从而规避欧洲对中国进口车的关税。

环球时报：中欧合作是正道

《环球时报》刊发社评称，中国车企是中国新质生产力全面提升的生动缩影，慕尼黑车展不仅是一场汽车的盛宴，

更是一场关于合作、共赢和相互成就的对话。「在复杂的全球化进程中，彼此成就而非对立，才是中欧关系发展的正道，也是人类社会进步的必由之路。」

调查：欧洲消费者厌美喜中车

中国汽车品牌在欧洲市场的深耕显现成效，越来越多当地消费者考虑将中国汽车纳入购车清单。数据分析和咨询公司Escalent在5月21日至7月31日期间对英国、德国、法国、西班牙和意大利消费者调查发现，大家对中国品牌的好感度已超过美国品牌，但不愿为它支付更高价格。

据美国新能源车行业媒体「InsideEVs」网站9日报道，Escalent的数据显示，47%的欧洲潜在购车者已将中国汽车纳入考虑范围，这一比例较去年31%实现大幅增长。而考虑购买美国汽车的比例为44%，较去年51%下滑。

Escalent指出，这一变化的部分原因在于消费者对品牌的信任度有所提

升。中国车企通过持续投放广告、开展本土化营销活动及搭建完善经销商网络，不断加深欧洲市场渗透，消费者对品牌的信任度为19%，较2024年上升7个百分点。而对美国品牌信任度同期则下降，从31%跌至24%。

报道称，变化的原因很容易推测，今年欧洲的反美情绪显着高涨，是因为特朗普政府上任以来，双方反复的关税和地缘政治紧张局势。

不过虽然中国汽车品牌的好感度上升，消费者仍然认为，中国汽车应该比欧洲老牌汽车便宜。高达72%的受访者认为，中国汽车应该比现有价格更便宜。研究也发现，即使中国汽车客观上更胜一筹，也只有13%的买家愿意为它支付更高价格。

推进新型工业化 建高质数据集筑牢底座 工信部研AI+制造路线图 部署转型

国新办日前举办「推进新型工业化」记者会，工业和信息化部副部长张云明直言，对于实现新型工业化这一关键任务，发展人工智能（AI）是必答题而非选择题，下一步要加快高端算力芯片等技术攻关，加快打造高质量数据集，筑牢产业底座；中国将推进智能体开发部署，继续落力发展人形机械人、脑机接口等AI终端产品。

加快高端芯片「多模态」算法攻关

工信部长李乐成在记者会上表示，「十四五」规划（2021-2025年）以来，中国的超导量子电脑、光量子电脑实现了量子优越性验证，激光制造技术整体水平进入到国际第一梯队，人形机械人具备从关键晶片、部组件到整机的全产业链制造能力，脑机接口应用从医疗领域向教育、工业等领域拓展等。

张云明亦表示，「十四五」期间，中国AI企业数量和产业规模持续增长，创新成果不断涌现；DeepSeek、通义千问等国产大模型引领全球开源创新生态，AI手机、AI眼镜等终端产品加速普及，行业专用大模型落地应用，取得初步成效。工信部推进「智能制造」工程，建成7000多家先进级和230多家卓越级智能工厂；制造业机械人密度达每万人470台，远超全球平均水平。

张云明说，下一步将加快高端算力晶片、工业「多模态」算法、软硬件适配等技术攻关，加快打造高质量「数据集」，筑牢产业底座。「多模态」模型



图为6日至9日在青岛举行的人形机械人足球赛。工信部表示，对于实现新型工业化这一关键任务，发展人工智能是必答题。（新华社）

需要处理不同来源和类型的数据（如文本、图像、声音等），需要更高技术；数据集（dataset）是一种由数据所组成的集合，通常以表格形式出现。

称工厂部署AI促进就业提质扩容

在应用方面，张云明提到，将研究推出「AI+制造」专项行动实施方案、制定转型路线图，部署重点行业、重点环节、重点领域智能化转型任务，发布实施制造业企业AI应用指南。加快建设高水平AI开源社区，推进大模型安全技术攻关，提升企业AI伦理风险防范能力。

对于在工厂部署AI技术与保障蓝领

就业职位之间如何取得平衡的问题，张云明表示，在推进AI广泛应用的过程中，可能会对部分重复、危险的岗位产生替代效应，但同时也将提高劳动效率和安全水平，更能催生大量新岗位、新职业，促进就业提质扩容。

工信部副部长辛国斌在谈及内地新能源汽车产业时表示，中国品牌正在稳步走向世界，为全球汽车产业电动化转型注入了强大动力。但也要看到，目前产业发展还存在一些不容忽视的问题，比如说高端制程车用大算力晶片还有短板，比如说产业非理性竞争的问题还比较突出等。

整治虚假宣传 不容非理性竞争

在日前的记者会上，工信部长李乐成强调将在法治轨道上推进新型工业化，针对个别领域的夸大和虚假宣传，恶意诋毁攻击等网络乱象，开展专项整治行动，规范生产行为，营造良好的舆论环境。

李乐成表示，近段时间，工信部联手有关部门治理新能源、汽车、光伏等重点行业的非理性竞争，在共同努力下初

有成效。

「企业、产业的培育可谓千辛万苦，而非理性竞争毁掉一个企业，毁掉一个产业，可谓一夜之间」，李乐成强调「我们绝不能容忍这种事情发生」。

下一步，工信部将不断提高行业治理的现代化水平，达成新型工业化目标。李乐成表示，一方面，将加强电讯、汽车等重点领域的立法，做好数字经济、

人工智能等新兴领域的立法研究储备；同时，全面推进依法行政，持续开展规范涉企执法专项行动；此外，强化行业自律，维护良好的市场秩序。

中国新能源汽车去年产量突破1300万辆，产销量连续10年保持全球第一。工信部副部长辛国斌表示，目前产业非理性竞争的问题还比较突出，未来将进一步规范产业竞争秩序。

称超DeepSeek平GPT-5 文心大模型攻银发



百度首席技术官王海峰正式发布文心大模型X1.1深度思考模型。（王佩凡摄）

百度日前发布文心大模型X1.1，称能力超越深度求索（DeepSeek）；并决定进军人工智能（AI）银发市场，宣布发起「AI助老公益计划」。

WAVE SUMMIT深度学习开发者大会日前在北京举行。百度首席技术官、深度学习技术及应用国家工程研究中心主任王海峰正式发布文心大模型X1.1深度思考模型，用户可以在文心一言官网、文小言App使用文心大模型X1.1。

相比文心大模型X1，X1.1的事实性提升34.8%，指令遵循提升12.5%，智能体提升9.6%。百度称，在多个权威基准评测中，文心大模型X1.1整体表现超越DeepSeek R1-0528，部分任务展现领先优势。同时，与国际顶尖模型GPT-5和Gemini 2.5 Pro相比，效果持平。

会上，百度同时宣布文心大模型与中国老龄事业发展基金会联合发起「AI助老公益计划」，推动老年群体乐享生活。「AI助老智能体」已正式上线，在百度搜索「AI助老智能体」或打开小度智能健康屏，每个长者都能享受到AI所带来的暖心与便利。

福建舰首穿航台海 三亚服役在即

军方：跨区试验训练 不针对特定目标

中国海军日前证实，拥有电磁弹射的中国第三艘航空母舰福建舰通过台湾海峡，赴南海开展科研试验和训练任务。日本巡逻机监视显示，福建舰与两艘导弹驱逐舰组成舰队穿航台海。多数专家认为，福建舰跨海训练显示各项技术成熟，在海南三亚服役日期进入倒数，不排除「九一八事变」纪念日或「十一」国庆入列。



日本防卫省统合幕僚监部发布海上自卫队日前首次拍摄到的中国海军航母福建舰，显示当时在东海的福建舰甲板未停放舰载机。（法新社）

甲板无舰载机 双导弹驱逐舰同行

日本防卫省统合幕僚监部日前发布，海上自卫队前日首次拍摄到中国海军最先进航母福建舰在钓鱼岛西北约200公里的东海上航行，往西南驶向台湾海峡，海自P3C巡逻机实施了警戒监视和资讯收集。当时福建舰甲板未停放舰载机，同行包括导弹驱逐舰杭州号（舷号136）和济南号（舷号152）。

日本官房长官林芳正在记者会上强调「高度关注我国周边的军事动向」，又称「将带着紧迫感推进从根本上强化防卫力」，日本与志同道合国家加强合作必不可少。

台湾军方表示，针对解放军航母过航台海，国防部运用联合情报手段全程掌握，并適切应对处置。

中国海军新闻发言人冷国伟强调，这次福建舰跨区试验训练，是航母建造过程中的正常安排，不针对任何特定目

标。外交部发言人林剑表示，中国军舰在有关海域的活动完全符合中国国内法和国际法。

专家料入列前最后海试

央视引述海军研究院专家李剑表示，福建舰在上海建造完成，东海海域水深及海况条件有限，难以满足全面测试要求。而南海海域水深足够、海况复杂，更适合开展系统性的航母试验与训练，走台海是正常航线。李剑指出，此次行动把试验和训练任务放在一起，是为了确保装备能快速形成作战能力，「同时这可能是福建舰正式入列之前，最后一个阶段的试验」。

赴南海测远海能力 证性能成熟

军事专家张军社也对《环球时报》表示，福建舰的首次「远航秀」表明，距

离其正式入列的日子愈来愈近。福建舰已经开始跨海区训练，这一方面表示福建舰各项技术性能已经成熟，开始远离熟悉的海域，测试远海能力。

福建舰于2022年6月下水，2024年5月首次海试，目前进行第九次海试。上一艘航母山东舰2018年5月首次海试，在2019年11月穿航台海到南海展开第九次海试，亦是跨海的试验和训练，随后于次年入列。军事专家宋忠平对中通社表示，福建舰这次算是在加入现役之前的最后一次海试，之后有可能在三亚的航母母港加入现役。

目前中菲南海岛礁争端激烈，中国南海即将进入双航母部署时代，引起各界关注。环球网引述中国军方消息称，菲律宾拉拢域外国家搅局南海，进行所谓「联合巡航」，解放军南部战区全程跟监警戒，情况尽在掌握。

美英军舰同赴台海 解放军斥「挑衅」

中国航母福建舰经台湾海峡赴南海训练之际，解放军东部战区新闻发言人施毅证实，美军「希金斯」号驱逐舰、英军「里士满」号护卫舰近日过航台湾海峡并「滋扰挑衅」。

施毅强调，东部战区组织海空兵力对英美军舰的过航行动全程跟监警戒，有效应对处置。「美方、英方行径传递错误信号，破坏台海和平稳定；战区部队时刻保持高度戒备，坚决捍卫国家主权安全和地区和平稳定。」

近期区外国家海军频频在中国近岸活动，较早前，东部战区就曾通报加拿大「魁北克」号护卫舰、澳洲「布里斯班」号驱逐舰9月6日穿航台海并「滋扰挑衅」。

称福建舰强大 台学者忧难对付

另外，台湾国防院委任副研究员揭仲对中央社称，大陆拥有3支航母舰队后，变成可能随时都有航母舰队在西太平洋的战术位置巡弋，对台军台澎防卫作战可能造成的冲击。而福建舰搭载空警600预警机，远程防御范围恐超过600公里，而台军空射型号反舰导弹中，射程最远的是AGM-84K空射型鱼叉增程导弹，最大射程约270公里，若对付的是福建舰，难度大幅提升。

9·3阅兵舰载机列装 服役即具战斗力

中国的「三航母时代」指日可待，与先前两艘滑跃起飞甲板航母辽宁舰、山东舰相比，福建舰是中国首艘弹射型航母，采用平直甲板，配置电磁弹射和阻拦装置，满载排水量8万余吨，综合作战能力更强。

日前在北京落幕的9·3阅兵仪式上，多款舰载机现身天安门广场上空，包括隐形战机歼35、歼15T、预警机空警600、歼15DH和歼15DT电子战机。中国军方已表示，9·3阅兵的所有装

备都是现役主战装备，这表明上述飞机均已列装，福建舰一旦服役即形成战斗力。

专家：中国海军已配齐「航母5件套」

军事专家张军社指出，中国海军在舰载反潜直升机方面亦一直有研究应用，中国海军已初步建成核心舰载机体系，配齐了「航母5件套」。「航母5件套」由隐形战机、多用途战机、固定翼预警机、电子战机和反潜直升机等舰载机构

成。歼35系列是中国自主研发的新一代隐形战机，采用一体化设计的单座、双引擎、外倾双垂尾总体布局。空军版的歼35A首先入列并于去年11月的珠海航展公开亮相，歼35参加9·3阅兵并正式确认列装海军。而航母编队的核心装备歼15T，是在歼15基础上，以提升航电武器系统和飞机平台性能为重点，进一步突出舰载特性和适海性的弹射型舰载机。空警600作为舰载预警机，最大特点是机翼可以折迭。

中国与菲律宾在南海黄岩岛长期冲突不断，国务院日前批准在黄岩岛建立国家级自然保护区，面积超过3500公顷，并提到要「强化对保护区违法违规行为的监管执法」。

央视新闻日前报道，国务院10日批复同意新建黄岩岛国家级自然保护区。批复内容提到，建立国家级自然保护区，是「维护黄岩岛自然生态系统多样性、稳定性、持续性的重要保障」。有关部门和地方要严格执行《中国自然保护区条例》和自然保护地建设管理规定，严格落实生态环境保护责任，加强组织领导和协调配合，健全管理机构；强化对自然保护区各类违法违规行为的监管执法力度，确保各项管理措施落实，不断提高国家级自然保护区建设和管理水平。

国家林草局公布，黄岩岛自然保护区面积3523.67公顷，分为核心区（1242.55公顷）和实验区（2281.12公顷），主要保护对象为珊瑚礁。

中菲近年南海生态问题针锋相对

有分析指，这番举措是将黄岩岛纳入国家行政法规管辖范围，透过行政法规，进一步加强主权管理。按照《中国自然保护区条例》，除了科学研究等活动，禁止任何人进入自然保护区的核心区，捕捞等活动也被禁止。外国人进入保护区，需先提交计划及获批准。在这种情况下，中国很有可能以环境保护的名义，将外国渔民拒之门外，从而遏止菲律宾在黄岩岛的活动。

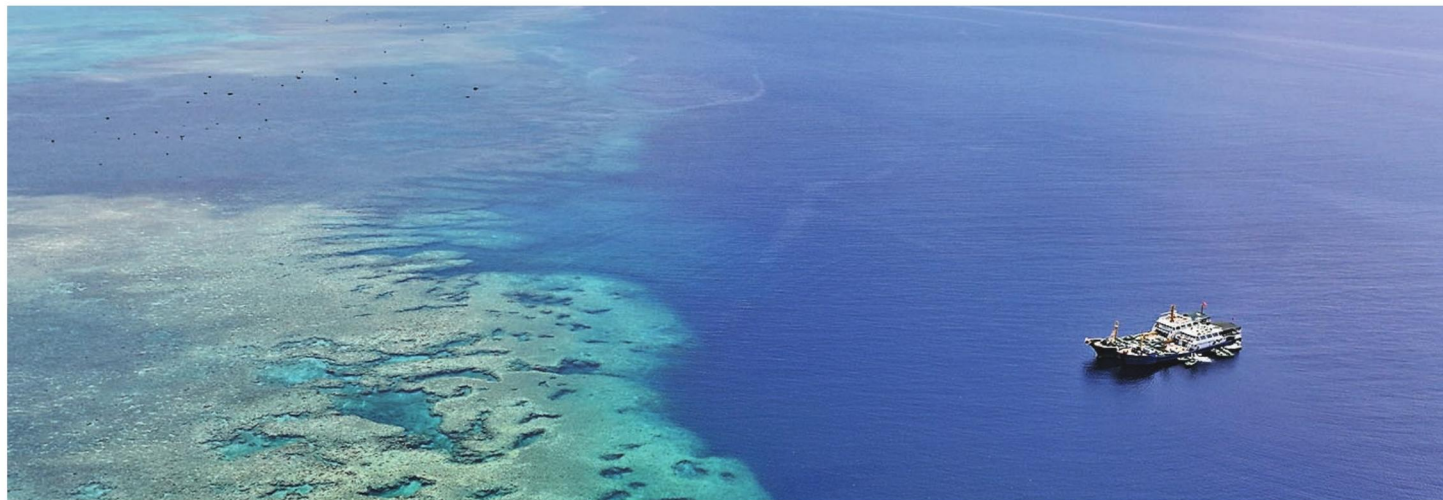
中方一向强调黄岩岛是中国固有领土，并于去年11月公布了黄岩岛的领海基线。黄岩岛目前由中国实际控制，行政上属海南省三沙市管辖，是中菲在南海主权争端的焦点之一。今年8月，中方海警船和解放军舰在黄岩岛追截菲方船只期间发生碰撞。随后两日，美国「希金斯」号驱逐舰出现在同一片海域，是美国军舰时隔6年，再次在黄岩岛附近行动。

过去一年，中菲多次在南海生态问题上针锋相对。菲律宾指摘中国是珊瑚礁破坏者，菲国司法部长年初曾表示，将「很快决定」在一个国际平台上，起诉中国对海洋环境造成的破坏。

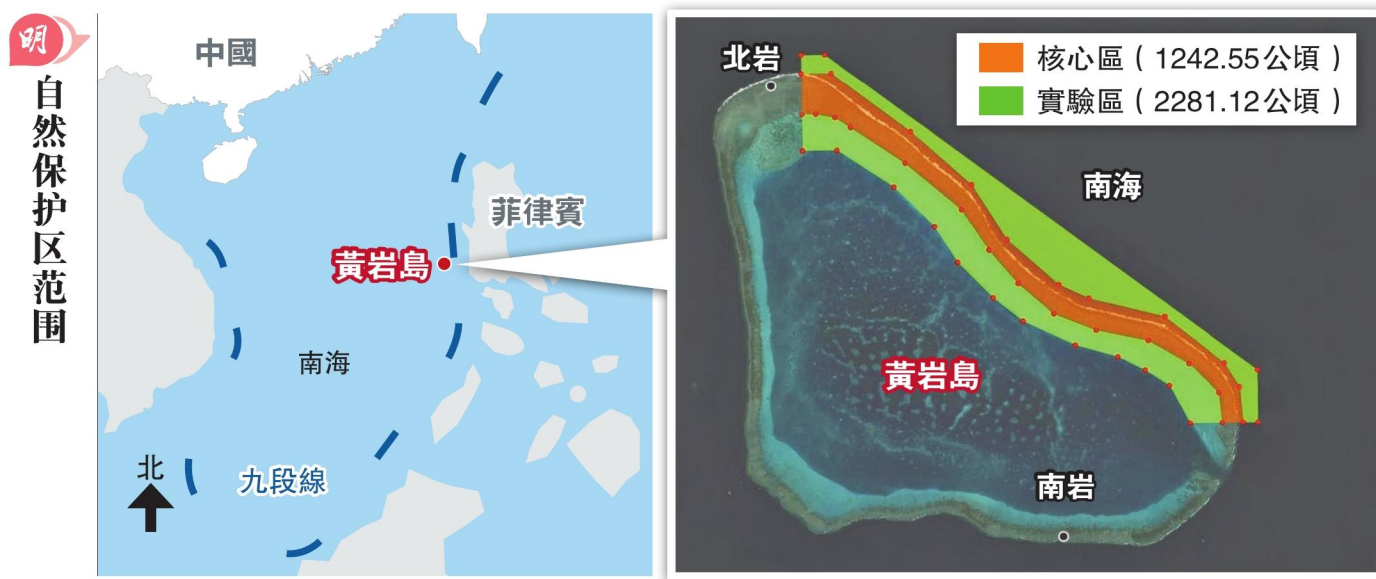
去年7月，中国发布《黄岩岛海域生态环境状况调查评估报告》，指出黄岩岛珊瑚礁生态系统健康，可以媲美澳洲大堡礁。同一周，中国还发布另一份报告指，在仁爱礁坐滩的菲律宾军舰，对当地珊瑚礁生态系统造成严重破坏。

中菲南海冲突热点 黄岩岛纳自然保护区

华国内法规管岛礁 核心区严禁进入



中国批准在黄岩岛建立国家级自然保护区，去年7月曾发布报告指出，黄岩岛珊瑚礁生态系统健康，可媲美澳洲大堡礁。（资料图片）



中国黄岩岛设保护区 美撑菲抗议：损邻国利益

中国日前宣布在南海建立黄岩岛国家级自然保护区，并已划定范围和功能分区进行管理。美国国务卿鲁比奥12日发声明称中国在黄岩岛的行径「持续破坏区域稳定」，企图透过「胁迫手段」推进南海主权主张，重申美菲同一阵线的立场。菲律宾外交部此前表示黄岩岛是其「长久以来不可分割的一部分」，

对中国设立自然保护区表达强烈抗议。

鲁比奥在声明中表示，美国与菲律宾盟友同一阵线，拒绝中国在黄岩岛设立自然保护区这项「破坏稳定」的计划。鲁比奥认为，中方在南海的领土及海洋主权声索「损害邻国利益」，包括阻止菲律宾渔民进入这些传统渔场。

中方暂时未有回应鲁比奥的声明。9

月10日，中国外长王毅同鲁比奥通电话时曾强调，在涉及中方核心利益的问题上，美方务必谨言慎行。而在前一晚，中国国防部长董军与美国国防部长海格塞思视像通话时也明言，中方致力于与地区国家一道维护南海和平稳定，坚决反对个别国家侵权挑衅、域外国家蓄意煽乱。

豐泰FOOD WORLD



微信
掃一掃

B.C. RICHMOND店 (604)233-0886
3000 Sexsmith Road, Richmond, BC V6X4K9



Happy Mid-Autumn Festival!

稻香村京式月餅系列
DXC PEKING STYLE
MOONCAKE 400g
Reg.11.99



8.88
EA

發財牌四喜臨門月餅
FB DELUXE ASSORTED
MOONCAKES 680g
Reg.27.99



20.80
EA

十月初五五仁/雙黃紅豆沙月餅
OCTOBER FIFTH MIXED
NUTS/DOUBLE YOLK RED BEAN
PASTE MOON CAKES 750g
Reg.44.99



34.80
EA

皇家御品月餅系列
HJYP MOONCAKE SERIES
680g
Reg.26.99



13.80
EA

稻香村金牌風尚月餅禮盒
DXC GOLD MEDAL
MOONCAKE GIFT SET 805g
Reg.46.99



27.80
EA

十月初五流心月餅
OF LAVA EGG CUSTARD
MOONCAKES 200g
Reg.46.99



36.80
EA

皇玥紅韻流心雙輝月餅
IMPERIAL PATISSERIE
SERENADE ASSORTED
LAVA MOONCAKES 6x45g
Reg.67.99



56.80
EA

皇玥流心奶黃月餅系列
IMPERIAL PATISSERIE LAVA
CUSTARD MOONCAKES
8x45g
Reg.79.99



66.80
EA

榮華奶黃月餅
WING WAH FLOW HEART
CUSTARD MOONCAKE 360g
Reg.76.99



69.80
EA

阿聰師芋頭酥禮盒
MASTER A TSUNG TARO
PASTRY GIFT BOX 585g
Reg.46.99



34.80
EA

阿聰師小芋仔酥
MASTER A TSUNG LITTLE
TARO CAKE 390g
Reg.34.99



29.80
EA

犁記紅豆松子椪
LJ RED BEAN&PINE NUT
PASTRY 360g
Reg.42.99



34.80
EA

犁記奶香綠豆椪
LJ MUNG BEAN PASTRY 360g
Reg.42.99



34.80
EA

東北傻小胖鮮糯玉米
SXP FRESH CORN GIFT PACK
10pcs
Reg.19.99



15.99
CASE

手信坊原味/土鳳梨酥禮盒
SXF ORIGINAL/ PINEAPPLE
CAKE GIFT BOX 500g
Reg.19.99



14.88
EA

新鮮冬棗
WINTER DATES
Reg.3.99



特大
EXTRA
LARGE
2.59
LB

本地奶油白菜苗
LOCAL BABY BOK CHOY
MIEU
Reg.2.59



1.79
LB

新鮮全自然梅頭 (叉燒
肉)
FRESH PORK BUTT
Reg.3.59



2.99
LB

冰凍特大A級雞中翼
FROZEN CHICKEN MIDDLE
JOINT WING
Reg.10.99



7.99
EA

新鮮AAA牛腩
FRESH AAA BEEF SHANK
Reg.8.99



6.99
LB

游水加拿大龍蝦
LIVE LOBSTER 2-3lb
Reg.16.99



不設加工
NO SHUCKING
雙鉗
DOUBLE
CLAWS
14.99
LB

大漁海產鮑魚
DY WHOLE ABALONE 200g
Reg.9.99



2/8.99

豐師傅大蝦雲吞
FOONG'S SHRIMP
WONTON 300g
Reg.9.99



2/10.99

椰樹牌椰子汁
PALM BRAND COCONUT
JUICE 1L
Reg.5.59



2.99
EA

印尼麵系列
INDOMIE INSTANT
NOODLES SERIES 85gx5
Reg.4.99



2.68
EA

原野屋沙琪瑪系列
YYW EGG CRISP SHAQIMA
SERIES 405g
Reg.4.99



2.88
EA

原野屋黑鬆露火腿梳打餅
乾
YYW BLACK TRUFFLES HAM
SODA CRACKER 512g
Reg.5.99



3.68
EA

BBQ
燒烤



溫哥華串爺串燒系列
BBQ VANCOUVER SKEWER
SERIES
Reg.19.99



17.99
EA

榴蓮蜜薯
SWEET POTATO
Reg.2.99



2.59
LB

生猛殼蟻
LIVE OYSTER
Reg.2.99



不設加工
NO SHUCKING
1.69
EA

蜀味原味火腿腸
SHU WEI CHINESE HAM SAUSAGE
720g
Reg.17.99



週末試吃
Weekend
Demo
14.99
EA

北美鹿新奧爾良烤翅系列
BML GRILLED CHICKEN
WINGS SERIES 200g
Reg.12.99



9.99
EA

優惠期 / Price in Effective: Sep. 19 (Fri.) ~ Sep. 25 (Thur.)

七天營業 / Open 7 Days a Week: 9:00 ~ 24:00 假日照常營業 / Open on Holidays

售完即止, 廣告如有排印錯誤, 請以店內標示為準。優惠活動不適用於商業批發行為。 While quantities last. Advertising, if any typographical errors, marked by the Store shall prevail. Promotion does not apply to commercial wholesale activities.

美妝&鮮花 COSMETIC&FLOWER

FAN BEAUTY海葡萄
凝水保濕面膜
FB SEAGRAPE DEEP
HYDRATING WATER GEL
MASK 5pcs

19⁸⁸
EA

BIODANCE膠原蛋白
面膜系列
BIODANCE COLLAGEN
MASK SERIES 4pcs

19⁸⁸
EA

愛茉莉護髮精油
MISE EN SCENE PERFECT
REPAIR HAIR OIL 80ml

10⁸⁸
EA

爾木蘭一次性洗臉巾
AMORTALS FACIAL
COTTON TOWEL 70 pcs

216⁸⁸
EA

敷爾佳透明質酸納修護膜
VOOLGA SODIUM
HYALURONATE REPAIR
MASK 5pcs

14⁸⁸
EA

敷爾佳透明質酸納修護膜(黑膜)
VOOLGA BLACK SODIUM
HYALURONATE REPAIR
MASK 5pcs

22⁸⁸
EA

利尻昆布純植物天然白髮
染髮水
PUR RISHIRI HAIR COLOR
SHAMPOO SERIES

36⁹⁹
EA

利尻昆布純植物天然白髮
髮染髮膏
PUR RISHIRI HAIR COLOR
TREATMENT SERIES

29⁹⁹
EA

各式花盆
PLANT POTS

4⁹⁹
UP

粉色百合
FRESH CUTORIENTAL
PINK LILY

9⁹⁹
BUNCH

茉莉花
JASMINE

7⁹⁹
EA

非洲紫羅蘭
SAINTPAULIA IONANTHA

2⁹⁹
EA

肉品 MEAT

鮮冰無皮帶骨羊腩
PREVIOUSLY FROZEN
SKINLESS LAMB BELLY
Reg. 7.99

4⁹⁹
LB

鮮冰羊蝎子
PREVIOUSLY FROZEN
LAMB SPINE
Reg. 3.99

2⁹⁹
LB

新鮮羊肚
FRESH LAMB STOMACH
Reg. 7.99

4⁹⁹
LB

新鮮特大雞腳
FRESH CHICKEN FEET
Reg. 4.99

3⁹⁹
LB

鮮冰U級水鴨
PREVIOUSLY FROZEN U
GRADE BROMELAKE
Reg. 25.99

19⁹⁹
EA

新鮮鵝腎
FRESH GOOSE GIZZARD
Reg. 7.99

5⁹⁹
LB

鮮冰豬大肚
PREVIOUSLY FROZEN
PORK TRIPE
Reg. 3.99

2⁹⁹
LB

新鮮鴨頭
FRESH DUCK HEAD
Reg. 5.99

4⁹⁹
LB

急凍 FROZEN

日昇藍盒滑豆腐
SUNRISE SOFT TOFU 300g
Reg. 1.99

212⁵⁰
EA

日昇炸豆腐
SUNRISE FRIED TOFU 300g
Reg. 4.59

28⁸⁸
EA

豐業五香素鵝
NORTHERN FOOD SPICED
BEAN CURD 400g
Reg. 3.99

215⁹⁹
EA

野生海捕帶魚
METRO MARINE WILD
HAIRTAIL SEGMENT 500g
Reg. 6.99

216⁹⁹
EA

天上掉餡餅水餃系列
TC PORK DUMPLING
SERIES 360g
Reg. 5.99

3⁹⁸
EA

蓮峰野山筍
LIAN FENG BAMBOO SHOOTS
454g
Reg. 6.99

215⁹⁹
EA

灣仔碼頭香菇素菜大包
WZMT STEAMED BUN WITH
MUSHROOM VEGETABLE
390g
Reg. 3.99

215⁰⁰
EA

義美蔥油餅
I MEI GREEN ONION
PANCAKE 525g
Reg. 3.99

215⁰⁰
EA

華生鴨腿系列
WATSON DUCK LEG SERIES
500g
Reg. 10.99

7⁹⁹
EA

蜀味火山石烤腸系列
SHU WEI ROASTED PORK
SAUSAGE SERIES 375g
Reg. 8.99

5⁹⁹
EA

得哥半殼熟花蛤
SMART CHOICE HALF SHELL
COOKED CLAM 400g
Reg. 5.99

3⁹⁸
EA

得哥墨魚丸/仿海膽仙桃
SMART CHOICE
CUTTLEFISH/FISH ROE
STUFFING BALL 454g
Reg. 6.99

4⁵⁹
EA

果菜 FRUIT&VEGE

加州哈密瓜
CALIFORNIAN HAMI MELON
Reg. 1.29

0⁸⁸
LB

箱裝秋月梨
AKIZUKI PEAR 3.5kg
Reg. 23.99

15⁸⁸
CASE

越南紅肉火龍果
VIETNAMESE DRAGON
FRUIT RED FLESH
Reg. 6.99

5⁸⁸
LB

三紅蜜柚
HONEY POMELO/RED FLESH
Reg. 6.99

5⁸⁸
EA

以色列芒果
VISRAEL MANGO
Reg. 5.99

4⁹⁸
LB

正宗韓國新高梨
KOREAN SHINGO PEAR 3pcs
Reg. 12.99

9⁸⁸
EA

新鮮茼蒿
FRESH TONG HO
Reg. 1.99

1⁵⁹
LB

本地高麗菜
CABBAGE
Reg. 1.29

0⁷⁹
LB

新鮮唐生菜
FRESH GREEN LEAF
LETTUCE
Reg. 1.79

1³⁹
EA

金針菇
ENOKI MUSHROOM
Reg. 0.99

3/2⁵⁹
EA

冬瓜
WINTER MELON
Reg. 1.29

0⁹⁹
LB

本地刺青瓜
LOCAL CUCUMBER
Reg. 1.79

1³⁹
LB

海鮮 SEAFOOD

冰鮮白魚丸/炸魚丸
PREVIOUSLY FROZEN
WHITE/DEEP FRIED
FISH BALL
Reg. 5.99

2⁹⁹
LB

新鮮挪威三文魚扒
FRESH NORWAY SALMON
STEAK
Reg. 10.99

8⁹⁹
LB

冰鮮紅雞魚
PREVIOUSLY FROZEN RED
SNAPPER
Reg. 5.99

3⁹⁹
LB

冰鮮石斑魚
PREVIOUSLY FROZEN
GARRUPA
Reg. 5.99

3⁹⁹
LB

冰鮮牙帶魚
PREVIOUSLY FROZEN
CUTLASSFISH (HAIRTAIL)
SHRIMP
Reg. 5.99

3⁹⁹
LB

冰鮮有頭南美白蝦30-40
PREVIOUSLY FROZEN WHITE
SHRIMP
Reg. 7.99

購買4磅或以上
每磅\$5.99
BUY 4LBS OR
MORE
\$5.99/LB

游水黑鯽魚
LIVE TILAPIA
Reg. 8.99

6⁹⁹
LB

游水龍躉魚扒
LIVE LING COD STEAK
Reg. 9.99

8⁹⁹
LB

雜貨零食 GROCERY

媽祖米粉
KANGLAIJIA MI FEN 2kg
Reg. 15.99

11⁸⁸
EA

TTL台灣公賣局米酒
TTL TAIWAN MICHU
COOKING WINE 600ml
Reg. 5.99

4⁴⁸
EA

湖湘貢油蛋系列
HUXIANGGONG QUAIL EGGS
SERIES 30x20g
Reg. 11.99

8⁸⁸
EA

九福動物餅乾系列
NICE CHOICE BISCUITS
SERIES 200g
Reg. 4.99

3⁶⁸
EA

小熊豆漿機
BEAR SOYMILK MAKER
1.2L
Reg. 129.99

88⁸⁸
EA

萌小帥拉絲酸奶糖系列
MXS YOGURT SERIES 390g
Reg. 4.99

0⁹⁹
EA

雙匯王中王鱈魚腸系列
SH COD SAUSAGES SERIES
10gx9
Reg. 5.99

4⁴⁸
EA

老乾媽油製辣椒系列
LGM SPICY CHILLI SERIES
730g
Reg. 9.99

6⁴⁹
EA

北大荒珍珠米
BEI DA HUANG RICE 5kg
Reg. 20.99

16⁸⁰
EA

廚師牌茶花菇/冬菇
CHEF BRAND DRIED
MUSHROOM 400g
Reg. 13.99

9⁸⁸
EA

鹽津鋪子爆漿布丁混合
口味
YJZ CINNAMOROLL
PUDDING MIXED FRUIT
FLAVOUR 350g
Reg. 4.99

217⁹⁹
EA

南京同仁堂梨膏糖
NJTRT PEAR CANDY 250g
Reg. 5.99

3⁹⁹
EA

FOODCOURT 熟食

燒鴨(整隻)
BBQ DUCK(WHOLE)
Reg. 37.99

34⁹⁹
EA

豉油雞腿
SOY SAUCE CHICKEN
DRUMSTICKS
Reg. 6.49

5⁹⁹
LB

腐竹羊腩
LAMB STEW WITH BEAN
CURD SHEET 900g
Reg. 26.88

22⁹⁹
EA

新疆大盤雞
XINJIANG-STYLE
BEAISED CHICKEN 900g
Reg. 16.99

14⁴⁹
EA

湘川辣牛肉
BRAISED SPICY BEEF
SHANK 180g
Reg. 14.99

12⁹⁹
EA

冬蓉酥
WINTER MELON PASTRY
350g
Reg. 5.99

4⁹⁹
EA

加州卷壽司盤
CALIFORNIA ROLL
SUSHI PLATTER
Reg. 13.99

12⁹⁹
EA

菠蘿包6個
PINEAPPLE BUN *6 500g
Reg. 6.89

5⁹⁹
EA

七天營業/ Open 7 Days a Week: 9:00 ~ 24:00 假日照常營業/ Open on Holidays

優惠期 / Price in Effective: Sep. 19 (Fri.) ~ Sep. 25 (Thur.)

售完即止, 廣告如有排印錯誤, 請以店內標示為準。優惠活動不適用於商業批發行為。 While quantities last. Advertising, if any typographical errors, marked by the Store shall prevail. Promotion does not apply to commercial wholesale activities.

被指破坏网络生态 小红书遭处罚

网信办：热搜榜频现明星动态等「不良信息」内容

国家网信办日前通报，社交平台小红书的「热搜榜」频繁呈现炒作明星动态等「不良信息」内容，破坏网络生态，网信部门对小红书平台采取约谈、责令限期改正、警告、从严处理责任人等处置处罚措施。小红书昨发回应称诚恳接受，深刻汲取教训，认真落实整改要求。

据中国网信网消息，国家网信办认为小红书平台未落实信息内容管理主体责任，指导上海市网信办依据《网络信息内容生态治理规定》等有关规定，对该平台采取处置处罚措施。通报称，网信部门将持续聚焦破坏网络生态违法违规突出问题，发挥网络执法「利剑」作用，督促网站平台履行主体责任和社会责任，切实维护清朗网络空间。

通报提到小红书「在热搜榜单重点环节频繁呈现多条炒作明星个人动态和琐事类词条等不良信息内容」，但未具体指出所涉明星、个人动态和琐事为何，有内地网民认为事件与内地女星赵露思有关。赵露思近期注销拥有3000万粉丝微博帐号，进驻小红书且频繁开直播，小红书热搜榜一度被与赵露思有关话题「洗版」。

小红书称已整改 提升热搜榜单管理能力

小红书昨发公告回应被处罚，称已照网信部门的要求，第一时间成立整改专项工作小组，推进热搜榜单生态专项治理，进一步提升热搜榜单管理能力；并以此为戒，举一反三，切实履行信息内容管理主体责任和社会责任，虚心接受舆论监督，积极维护清朗网络空间。

热搜榜单是各大平台依自行设定算法计算出来，数据包括搜寻量、发帖量、互动量、阅读量等，不同帐号参与话题的计算权重有差异。由于热搜榜能吸引用户注意力，某程度上也属于民调体现，不仅出现「买热搜」、「压热搜」等商业运作，各地政府也关注热搜话题对当地施政意见。

小红书平台一向以「精准推送」方式营运，即根据用户个人喜好，推送内容给用户页面，其热搜榜以往对用户相对缺乏吸引力。「界面新闻」指出，小红书近年改变热搜榜运作方式，聚焦轻松无门槛的影视娱乐范畴，进一步撬动大众讨论，因此娱乐八卦、热播剧综、明

星动态频繁「霸屏」，过去以生活美学、好物「种草」（推荐、诱人购买）为主的方向受冲击。内地专家认为热搜榜需要人工干预、核查。

热搜榜由诱人购买转型娱乐八卦为主

成立于2013年的小红书最初定位为海淘化妆品平台，后来逐渐转变为吃穿玩乐买的生活方式分享社区，目前月活跃用户数超过3亿。证券时报网昨报道，金沙江创业投资管理公司近日披露的投资组合文件显示，小红书的估值在3个月内上涨了19%，达到310亿美元。腾讯投资、阿里巴巴等巨头都有投资小红书。

今年以来，小红书全面提速电商布局，8月宣布成立「大商业板块」，意图整合商业化和电商团队，并推出一系列举措，从「种草社区」向「生活方式电商平台」加速转型。



成立于2013年的小红书是吃穿玩乐买的生活方式分享社区，目前月活跃用户数超过3亿。
(资料图片)

小红书多次违规 网信办「利剑清朗」

中国网信网日前在「互联网内容管理」栏目发布「网信部门依法查处小红书平台破坏网络生态案件」消息，强调要发挥网络执法「利剑」作用，切实维护「清朗」网络空间。

「清朗」是国家网信办主导持续近10年的网络清理整顿行动代号，不同年份、时段有针对性整治重点。

证券时报网报道，小红书此前曾被约谈4次。最近一次为2025年5月，约谈原因包括「种草」翻车、虚假推荐等问题。此前被约谈问题还包括隐性涨价、虚标原价、货不对办、虚假宣传、价低质次及售后缺位等六大问题；还有

传播儿童软色情表情包、利用未成年人性暗示短片「引流」等问题。

小红书也曾因发布虚假广告、未依法审核网络发布信息内容等原因，被相关部门处罚、警告、没收违法所得等，行政处罚的次数超20次。

中国网信网该栏目也发布「清朗·优化营商环境网络环境-整治涉企网络『黑嘴』」专项行动中，一批「唱衰」、恶意炒作、勒索企业的网络「黑嘴」典型案例，督促网站平台强化涉企信息内容管理。包括在社交平台抖音、小红书、微博、哔哩哔哩等运行的「大嘴博士」等帐号被禁言或关闭。

山东小学老师借微信Zoom拓会道门

山东近日判决一宗利用会道门（以宗教异端信仰为特征的民间秘密结社组织）敛财案，小学中文老师刘X涛加入「一贯道」后积极发展成员，甚至吸纳20余名小学生加入，借助微信、ZOOM等平台建立网络课堂加强精神控制，其活动范围复盖山东9个地级市，并辐射全国多地。

逾20未成年信徒属主犯学生

中国反邪教网前日披露，本案主犯刘X涛2015年在广州经人介绍加入「一贯道」，全身心扑在「一贯道」事务上。2024年4月以来，山东潍坊安丘市警方侦破该宗「一贯道」案，该组织散布「发展成员年龄越小，发展人功德越大」邪说，2年内发展成员

600余人，其中未成年人达30余人（20余人是刘X涛的学生）。

组织设「点传师—坛主—普通成员」等多个层级，强制成员参加「学习班」接受思想灌输，频繁以各类名义开展线下聚会，并借助微信、ZOOM等平台建立网络课堂强化精神控制。该组织要求成员缴纳「功德费」、向成员售卖「一贯道」书籍等方式敛财。

「一贯道」信奉「无生老母」，宣扬儒、释、道、基督、回教「五教同源」、「五教合一」，宣称目前为「末法时代」（世界末日），只有加入「一贯道」才可得到救赎。

新中国成立后，「一贯道」被定性为会道门严厉打击。该案刘X涛等人被判处拘役6个月到3年不等。



2024年4月以来，山东潍坊公安侦破「一贯道」案，该组织利用受害者「求平安」等心理发展至成员600余人。
(中国反邪教网)

中方制裁日华裔议员 冻资产禁入境

撰书反华否认南京屠杀 官媒斥「21世纪新汉奸」

中国外交部日前宣布制裁华裔日本参议员石平，指其长期在台湾、钓鱼岛、历史、涉疆、涉藏、涉港等问题上散布谬论，公然参拜靖国神社，同日本反华势力沆瀣一气，即日起对其采取冻结中国境内财产、禁止入境等措施。官媒更称石平是21世纪的「新汉奸」。63岁的石平是四川成都人，赴日留学后加入日本国籍，长期以「时事评论家」身分活跃于日本政界。他回应形容自己像「被中国政府颁发了勋章」，称在中国没有财产，也没打算去中国。

外交部：屡发涉台港疆藏谬论损一中

中国外交部网站日前发布关于对石平采取反制措施的决定，指日本参议员石平长期在台湾、钓鱼岛、历史、涉疆、涉藏、涉港等问题上散布谬论，公然参拜靖国神社，严重违背中日四个政治文件精神和一个中国原则，严重干涉中国内政，严重损害中国主权和领土完整。

中方决定即日起对石平采取反制措施，冻结其在中国境内的动产、不动产及其他各类财产；禁止中国境内的组织、个人与其进行有关交易、合作等活动；对其本人及直系亲属不予签发签证、不准入境（包括香港、澳门）。

外交部发言人林剑在记者会上进一步指出，石平曾拥有中国国籍，他赴日并取得日本国籍后，大肆散布虚假信息，同日本反华势力沆瀣一气，大肆攻击抹黑中国，发表极端消极言论，当选国会议员后公然参拜靖国神社。林剑指出，石平为了一己私利数典忘祖，出卖良知，勾连反华势力挑衅滋事。「中方的反制措施是对石平之流的强力惩戒和严厉警示。卖祖求荣只会自食恶果。」

来自日本维新会的「政治评论家」石平，今年7月当选参议员，成为二战后首个成年后加入日籍并当选国会议员的华裔。他其后加入「日华议员恳谈会」，并提出「要加强与台湾的关系」。

公开信息显示，石平1962年出生于



四川省成都市，1984年毕业于北京大学哲学系，1988年公派赴日留学，在神户大学完成了博士课程。他于2007年加入日本国籍，更名石平太郎，后复名石平，日本名北埜阳。石平曾多次在日本右翼媒体上发表文章，撰写十余本反华书籍，发表「否认南京大屠杀」「否认731」「钓鱼岛属日本领土」等言论。2008年，他到访台湾与李登辉见面，李对其著述「充分肯定」。

「观察者网」发表署名评论文章，直指石平是21世纪的「新汉奸」，必将被牢牢钉在历史的耻辱柱上，也终将面对历史与人民的审判。石平本人则在社交平台X发文，表示「被制裁反而是光荣，就像是被中国政府颁发了勋章」。

回应称在华无资产 不会去中国

石平在帖文中表示，自己在中国国内本来就一文财产也没有，也没有打算去中国。冻结财产也好、不发签证也好，都只是对方单方面的闹剧。」他之后再发文表示，中国外交部的制裁理由，是对他本人迄今为止言论活动的全面高度评价。

石平「辱华」言论主张

- 称中国是「纸老虎」，日本应趁机在钓鱼岛问题上「果断行动」，利用中国「忙于南海」的时机对抗中国
- 否认南京大屠杀的历史真实性，称相关史料为「南京大谎言词典」「中国谎言的样品」
- 称「出生在中国是我一生的遗憾」，「中国人素质低下」「中国人是人类中的病毒」
- 公开支持日本政要参拜靖国神社，主张日本「应突破和平宪法、发展核武器、强化日美同盟对抗中国」
- 2008年石平家乡四川发生大地震，主张日本「不应对中国提供任何援助」
- 2018年日本前首相福田康夫参观南京大屠杀遇难同胞纪念馆，石平指责福田康夫是「卖国贼」

资料来源：综合报道

石平今年7月以日本维新会候选人循比例代表当选参议员，图为他7月在神户街头拉票，展开带有「中国威胁」及「守护日本」标语的旗帜。（网上图片）

华首制裁日议员 学者：彰底线不可逾越

内地媒体8月已开始发表批判石平的文章，由中国外交部创办的微信公号「朝阳少侠」形容，石平从北大「中华才子」到「汉奸急先锋」变身，是一个披着「中国人」外衣的言论打手，为日本右翼对中国的偏见和仇恨提供「理论支持」。

外交部：披着「中国人」外衣的言论打手

文章指出，石平之流在和平年代，坐享先烈用鲜血和生命换来的发展果实，却重蹈复辙，干着卖国求荣的勾当。石平的行径，比「精日」更加恶劣，是彻底泯灭良知的民族罪人，总有一天要面对历史的审判。

《北京日报》引述辽宁大学日本研究中心客座研究员陈洋指出，这是中国政府首次制裁日本国会议员，是中国制度化运用法律工具维护国家利益的做法，

表明中国政治立场与主权底线的红线不可逾越。「这对其他可能采取相似立场的日本国会议员或个人具有强烈警示作用。特别是一些日本议员公然窜访台湾，严重破坏一个中国原则，向民进党当局和台独势力释放错误信号。」

日网民：比讨好中国的政客更值得信任

日前在日本TBS新闻网站上，得到最高回应的评论称，石平早年投入中国民主化运动，「最后在天安门事件中梦想破灭，将活动转移到日本……对于拥有如此悲壮过去的人，实施制裁措施实在让人无法忍笑」。有网民表示「这是对日本国民的人权侵害」，还有人表示这是对石平的「嘉奖」，表示他更像完全的日本人，期待他在政治上更加活跃的表现，称他「比讨好中国的政客们更值得信任」。

「路尽见海」吸群聚马路打卡 大理整治「最美公路」乱象

内地游客危险拍照打卡情况日趋普遍，连接苍山之麓、直通洱海之滨的云南大理苍洱大道，因「路的尽头是山海」景观，近年成为游客到当地旅游必打卡地，许多游客不顾往来车流，驻足甚至穿梭马路拍照，当局近日决定出手整治，交警称自7月以来已劝阻群聚路面旅拍照近3000人。

号称「最美公路」的苍洱大道是大理古城重要的通行路线，「澎湃新闻」探访发现，大道两侧分布着居民区与餐馆，每逢旅游旺季热闹非凡。不少咖啡车停靠路边做生意，一群背着「长枪短炮」的摄影师向游客招揽拍摄业务。

部分游客全然不顾路况，径直站在路中央拍照。途经此处的车辆惟有刹车等候或鸣笛提醒。在各大社交平台上，众多网友纷纷晒出在此拍摄的「大片」，许多摄影师的约拍帐号也通过分享苍洱大道作品吸引客源。

劝阻近 3000 人次 将设隔离栏

面对苍洱大道的交通难题，当地媒体曾于7月公开征集管理措施。有人提出取消道路两侧停车位以拓宽通行空间，也有人建议修建天桥实现人车分流，还有观点认为可以在旅游旺季将路段临时调整为步行街。

大理州公安局交通管理支队周二回

应表示，已成立了苍洱大道交通乱象整治工作领导小组，自7月以来，已牵头在苍洱大道开展联合执法整治行动13次，警力800余人次。查处车辆乱停乱放行为325起，取缔摊贩占道经营53起，劝阻群聚路面拍照2890余人次，劝导车辆驶离1860余起，有效遏制了交通乱象。

与此同时，当局将通过设置隔离栏、绿化带等物理隔离设施，将行人、非机动车与机动车进行有效分离，防止游客和摄影师进入机动车道。

「澎湃新闻」日前发表题为「真正的人生照片不需要赌上人生」的评论称，这类冒险拍照行为的流行早已超越地域界限，这种行为所对应的代价可能是惨痛的。据《每日电讯报》报道，截至2024年底，全球已有480人因在危险场景中拍照遇难。面对愈演愈烈的冒险拍照风潮，既需要社会多方协同引导，也需要个人加强安全意识，放下对「人生照片」的执念。

社媒掀起打卡风潮

话你知 近年社交平台上掀起打卡风潮，为满足数字时代「群体认同」社交需求，年轻人热衷于追求新鲜感与独特体验，自创出一些热门打卡地。比如，长沙的坡子街派出所，因为一部纪录片而火「出圈」，打卡拍照的队伍甚至排到凌晨3点。一些原本普普通通的生活场所，在构图、滤镜、摆拍等多重外力的包装下，蹿红全网。

在抖音、小红书、微博等平台，非正规景点的打卡观景机位更具吸引力和话题性，分享和点赞机制激发人们的炫耀和攀比心理，从而迅速扩大网红打卡点的知名度和影响力，促使更

各地冒起「乱点」

多人前往网红打卡点。

为拍片出位 闹民居闯原始森林

频繁出现的网红打卡也给社会带来了不少「副作用」，为了「出片」，有的人在妇产医院、图书馆等公共场所喧闹频频；为了取景，有的人深夜擅闯居民楼顶；为博眼球，有人非法闯入未开放区域探险露营。云南中部山脉哀牢山去年国庆意外走红，被渲染成露营、写真「宝地」，实际上是危险重重的原始森林。随着土拨鼠表情包走红，投喂土拨鼠成了高原徒步时打卡的新项目，殊不知一不小心有可能感染鼠疫。



▲连接苍山之麓、直通洱海之滨的苍洱大道，因「路的尽头是山海」景观，吸引许多游客不顾往来车流，驻足甚至穿梭马路拍照。

(网上图片)

►苍洱大道树立交警提示牌，禁止在行车道停留拍照。

(网上图片)



场边聊樊振东「窘况」遭泄 德国队华裔球手邱党斥侵隐私

料直播收音被翻录流传 央视撤训练场影片

世界乒乓球职业大联盟（WTT）澳门冠军赛近日举行，中国男乒主教练王皓和德国队华裔男单选手邱党在训练场边讨论前男乒「一哥」樊振东在德国比赛、生活近况，包括只身住球馆小房间，比赛初期未适应，王皓还点评樊振东赢波是对手比较一般等。有关闲聊录音随后在社交平台流传，引起争议，邱党发声明谴责私人对话被录音并公开是对私隐的公然侵犯。

内地体坛人士指出，有关聊天并非被偷录，而是央视收音后，观众录下电视音。《三湘都市报》报道，邱党的谴责声明发出后，央视下架了所有的训练场回放影片。

据社交平台流传的影片，王皓向邱党打听樊振东在德近况，以及德国国家队的参赛计划、教练人事变动等。邱党透露，樊振东目前一个人住在乒乓球馆里的小房间，日常训练、生活由俱乐部队友弗朗西斯卡陪同。王皓尝试了解樊振东参加德甲联赛、欧冠联赛的情况，邱党对这些欧洲乒乓球职业赛事进行了介绍，还表示樊振东带旺了当地球市，现场观众人数激增。

只身赴德未适应 独住小房间

今年退出WTT的樊振东只身赴德国，当地时间8月31日首次代表德甲俱乐部萨尔布吕肯（FC Saarbrücken TT）上阵爆冷输波，王皓与邱党也有讨论此事，认为樊振东暂未适应地球球手打法。

舆论除了质疑王、邱二人「背后讲闲话」，还热议王皓与樊振东在国家队合作多年，但要透过第三方探听樊振东近况，显示出王皓与樊振东已有一段时间没交流。有人则不满王皓对樊振东后来



邱党（图）不满与王皓的场边闲聊被转播收录。（新华社）

赢波「不以为然」的态度。也有球迷认为，事件侧面反映中国乒圈复杂关系。全运会在即，代表上海队的樊振东将是代表北京队的「国乒一哥」王楚钦最大对手，而王皓与王楚钦「师徒情深」。

邱党发文称对此事件感到愤怒，「我绝不容忍任何对我个人生活或职业信任的侵犯」，他认为运动员和教练需要一个安全的环境，能够坦诚交流，「尊重、隐私与公平，是赛场内外不可妥协的底线」。

王皓以及央视、WTT暂未就事件表态。WTT规定，大会保留拍摄选手现场训练的权利，并可能分发给转播商。有球迷批评WTT将体育赛事打造成真人骚，认为邱党的批评对象应该是WTT和央视。



樊振东（中）8月31日首次代表德甲俱乐部萨尔布吕肯上阵，现场座无虚席，有许多华人观众自带横额为樊振东助威，其中不乏年轻女粉丝。（新华社）

唯一金满贯选手 外界疑队内不和赴德

話你知

内地很多球迷不满樊振东被「讲八卦」，是因为相信他在国家队被边缘化而远赴德国。

WTT 被指引饭圈文化 樊曾发文批「体育饭圈」

作为唯一的乒乓「超级金满贯」（集齐奥运、世锦赛、世界杯等所有顶级大赛单打冠军）选手，樊振东今年6月宣布加盟德甲俱乐部萨尔布吕肯，进一步加深外界关于樊振东与国家队管理层不和的猜测。

樊振东与巴黎奥运乒乓女单金牌得主陈梦今年双双退出WTT，并矛头直指赛制不合理；两人没有WTT积分，因此难以入选国家队，外界认为时任中国乒协主席兼WTT董事会主席刘国梁操纵规则，强迫顶尖选手参加WTT以提高赛事吸引力。有分析认为，WTT有意导入「饭圈」文化，内地体育记者贺晓龙批评刘国梁是罪魁祸首。刘国梁今年4月辞去乒协主席。

樊振东为人低调，形象良好，本人曾发文反对「体育饭圈」。

罗永浩引爆预制菜争议

餐企依法预制难服众

内地网红企业家罗永浩日前发帖埋怨中国知名连锁餐饮品牌西贝的菜品，一句「全是预制菜」触发西贝强烈反弹，西贝创办人贾国龙亲身上阵强调「西贝门店没有一道是预制菜」，并称要起诉罗永浩。事件持续发酵，相关话题洗版微博热搜榜。在讨论热潮中，可见逐渐成为市场主流的「预制菜」，其定义并没有统一认识；而没有镬气、营养流失、价格低廉，是普遍消费者对「预制菜」的观感，因此「注明预制菜」成为不少人的诉求。

促立法规定餐厅注明预制菜

此次风波源于罗永浩周三（10日）在新浪微博发帖，他写道，「好久没吃西贝了，今天下飞机跟同事吃了一顿，发现几乎全都是预制菜，还那么贵，实在是太恶心了」，呼吁国家推动立法，强制餐厅注明是否使用预制菜。

现年53岁的罗永浩原是新东方英文老师，曾创办博客网站牛博网，创办锤子科技制造手机，欠下8.24亿元（人民币，下同）巨债后靠直播带货还清，能说会道，甚懂公关。

罗永浩的帖文迅速发酵，西贝董事长贾国龙前日直接到罗永浩就餐的北京中粮祥云小镇店，召开现场记者会，表示罗一行人共点了13道菜，没有一道菜是预制；并称罗的发帖对西贝商誉造成巨大伤害，「一定会起诉他」，他宣布9月12日起，西贝全国所有分店后厨对外开放，消费者可观看任何一道菜的制作过程。

西贝亦在网上公布「罗氏13道菜」具体制作过程，网民却发现当中提到「预包装牛肉条」、「酱料包」等。该片很快删除。各地媒体纷纷到本地西贝分店采访，众多分店厨师现炒现做，但不少被认为坐实「预制菜」，称西贝演了灾难级公关。

罗永浩在平台直播再谈预制菜，头一分钟已有超过10万人收看。（短片截图）



譬如，有厨师长证实部分菜品是隔夜菜，「但不影响口感」；儿童餐西兰花保质期两年；羊腿是去年9月生产，保质期还有3天。在一个后厨直播中，负责人称「我们没有预制菜」，随后撕开包装好的烤海鲈鱼原料，向记者展示如何制作葱香烤鱼，「这个鱼是提前在工厂腌制过的」，保质期18个月，解冻加热，淋点酱，撒点葱花，就出锅了。

面对贾国龙和西贝反击，罗永浩「加把火」连发多条微博，发布10万元悬赏征集西贝使用预制菜的「证据」。在11日晚的直播中，罗永浩表示，自己并不反对预制菜，只是想借此事件，让预制菜市场透明化。

1988年创立的西贝来自内蒙古，目前在内地拥有近400间分店，复盖62个城市，主打中高档西北菜。

创办人：预制和预制菜两回事

这次争议点之一，是如何定义预制菜。贾国龙一再强调，预制和预制菜是两回事，预制是提前加工、预加工，而预制菜是成品，「比如做鱼香肉丝，如果是在中央厨房炒好、冷冻，到门店加热出餐这叫预制菜。如果把肉丝切成

丝，甚至肉丝过了油，但是烹饪、下料等炒菜流程在门店完成的，这不叫预制菜。」

去年3月，国家市监局曾发通知，首次明确预制菜是经工业化预加工，加热或熟制后方可食用的预包装菜肴。中央厨房制作的菜肴，不纳入预制菜范围。西贝的部分菜品可能未属于严格意义上的预制菜。不过，官方定义和标准，与消费者认知有很大落差。「澎湃新闻」引述央视市场研究总经理虞坚指出，中央厨房配送的餐食，不归类为预制菜，与大众普遍认知中「带包装、经预加工的食品即预制菜」的概念，存在明显差距，可能难以被公众接受。他称，目前

舆论的矛盾，在于消费者对餐饮透明化诉求持续升温。

网民撑提议：反感被骗

内地预制菜在国家政策支持下发展迅速，2024年市场规模达到4850亿元。但预制菜食品安全国家标准未出台，不少人也认为预制菜不新鲜。这次事件中，罗永浩的「餐厅应注明是否使用预制菜」提议，得到很多网民支持。「大家反感的是被欺骗，是花了做现菜的钱，吃到的却是加热的预制菜！」一名网民写道。《环时》前总编胡锡进也表示，「我们大家一个习以为常、又隐忧难却的生活疑点被这场争论戳中了。」



西贝董事长贾国龙（图）展示罗永浩用餐的菜品单，并扬言「一定会起诉」对方。（网上图片）



西贝后厨一段直播示范烹制土豆牛肉条，却「自曝」事先使用腌制好的牛肉条包装。（短片截图）

内地拟推预制菜国标 食店使用须披露

聚焦食安底线供定义执法 业界料成本增3成

内地企业家罗永浩大战连锁食店西贝的预制菜风波，引发公众讨论餐企经营手法，以及预制菜的安全标准问题。内地传媒披露，由国家卫健委主导的《预制菜食品安全国家标准》（下称「国标」）草案已通过审查，即将向社会公开征求意见。据称，有关「国标」将把餐饮门店是否使用、如何使用预制菜，纳入信息披露范畴。业界认为将推高多达3成生产成本。

预制菜广泛存在于内地各大连锁品牌餐饮企业，特别是商场食肆多有使用，但有关预制菜的国家标准、管理法例尚未出台。据「第一财经」引述参与起草的专家透露，该「国标」草案对预制菜的分类、原料、加工工艺、储存运输及检验方法作出统一规定，并首次提出「不添加防腐剂」等强制性指标。与现行的地方标准相比，国家标准条款更聚焦「食品安全底线」，为监管执法提供依据。

调研：四分一消费者不放心预制菜

中央政法委旗下《法治日报》年初提及，国家卫健委已将预制菜列入食品安全国家标准立项计划，组建专项工作组，推进标准制定工作。当前「何为预制菜」的争议，也将一锤定音。连番炮轰西贝使用预制菜不透明的罗永浩昨日发微博称：「太好了，万众期待！」他重申自己不反对预制菜，但消费者有权知道餐馆是否使用了预制菜。艾媒调研数据显示，近四分一的消费者表示对预制菜「不放心」，超过七成消费者在点餐时，希望清楚知道食材是现做还是预制。

2025 产业市场达 6000 亿规模 禁防腐剂升级冷链推高成本

内地预制菜行业在2019年前后快速发展，并于2023年首次写入中央一号文件，要求「培育发展预制菜产业」，市场规模预计2025年突破6000亿元人民币。

业内人士估计，预制菜「国标」在规



▲国家近年支持预制菜产业发展，特别是新冠疫情期间，居家隔离激发预制菜销售极为旺盛。目前每年各地有预制菜展销、博览会举办。图为上月举行的上海国际预制菜产业展览会，吸引众多人参观。

（网上图片）

◀预制菜已经广泛存在于日常生活，内地不少超市也有出售。

（网上图片）

管方面，预计还会加强「防腐剂禁令」、「冷链升级」的要求，这两项要求估计会推高15%至30%成本。该人士表示，中小工厂若无法承担改造费用，或将在「国标」生效后两年内被并购或退出，而龙头品牌有望通过规模效应，进一步扩大市占率。

2024年3月，市监总局、国家卫健委等6部门联合发布《关于加强预制菜食品安全监管 促进产业高质量发展的通知》，首次提到预制菜是「以食用农产品及其制品为原料，经工业化预加工制成，加热或熟制后食用的预包装菜肴」，预先处理的食品原料不等于预

制菜。

有关规定尽管只是政府文件，但被西贝依据强调旗下分店「没有一道预制菜」。普通消费者则认为，不是门店厨房现做的就是预制，近年全国各地涌现的预制菜企业、预制菜展会，也把「预处理食材」纳入预制菜范畴。

「预处理食材」亦列预制菜展会

目前，中国只有部分地方或民间团体发布预制菜标准。例如预制菜产值第一大省广东，已出台8项省级地方标准，其中要求在产品名称上必须标示「预制菜」。

陷争议日损百万 西贝召作战大会辩清白

罗永浩发帖称连锁餐厅西贝「全是预制菜且贵」，触发创办人贾国龙强力反弹，西贝日前召开内部「作战大会」，发动1.8万员工展开「罗永浩之战」。贾国龙表示生意宁可不做，官司一定要打，「谁对谁错一定要搞明白」。

《中国企业家》报道，西贝董事长贾国龙前日满脸憔悴接受专访，称自己已连续两晚没怎么睡。

他称「我现在陷入自证清白循环」，并透露西贝的客流「断崖式」减少，前两日每天营业额跌100万元（人民币，下同），「今天（12日）我估计会掉200万元到300万元」。

罗永浩：我不是西贝真正的敌人

「极目新闻」报道，西贝12日晚10时召开了「作战大会」，标题为「西贝1.8万名伙伴跟罗永浩之战」全员大会。西贝餐饮官方客服工作人员称，大会是为了让一线伙伴依然用心做好每一道菜，也是感谢他们的坚持付出。西贝公司全部人员参加线上和实体会议。资料显示，西贝目前有370多家直营分店和1.8万多名员工。罗永浩转发该新闻并评价称「西贝这些人没救了」、「西贝真正的敌人不是我」。

业界龙头纷声援西贝 胡锡进吁贾国龙止损

在业界，一众餐饮行业大佬集体声援西贝。巴奴毛肚火锅创办人杜中兵转载支持西贝和贾国龙的文章；吉祥馄饨创办人张彪直言「信任西贝」。超市胖东来创办人于东来亦发文称：「感谢西贝、海底捞等品牌企业让我找到相对放心可口吃饭的地方！」不过于东来随后删除。

《环球时报》前总编辑胡锡进指西贝将自己搞成了预制菜的标签，且与指控者抠字眼，「这一应对公关危机的方式是错误的」，呼吁贾国龙应「及时止损」。

林超贤宣布原班人马拍《激战2》 张家辉认老 操肌交界彭于晏

张家辉与导演林超贤曾合作多部电影，前者凭《证人》成为「七料影帝」，登上演艺事业顶峰，在另一部合作电影《激战》更挑战体能巅峰，练得一身肌肉圆梦，两人继《爆裂点》后各有各忙，终再迎来合作计划，宣布原班人马明年开拍《激战2》，经典角色「贱辉」回归，但张家辉表示年纪大，今次大只造型要靠AI。林超贤考虑加入出炉威尼斯影后辛芷蕾饰演一角；自诩增磅练大只无问题的任达华有意参演，何佩瑜表示已向导演自荐，除了剃光头没有底线。



▲张家辉（右）与彭于晏（左）将延续《激战》师徒情。（资料图片）

► 12年前张家辉操出爆肌身材拍《激战》。（资料图片）



林超贤（左）新片《蛟龙行动》举行好友优先场，张家辉（右）现身撑场，两人更宣布将原班人马拍《激战2》。

林超贤执导《蛟龙行动》日前举行好友优先场，张家辉、任达华、何佩瑜、狄龙夫妇、陈晓华及朱晨丽等到场支持。张家辉笑称特别前来支持导演，如不来就不算是人。问可有合作计划？「我们经常见面都是讲这个问题，可能一直兜兜转转，其实都谗咗好耐，后来发觉大家想做的事就在眼前，只是睇过龙，至于是什么，就交返畀导演讲」。

林：贱辉太有魅力应延续落去

林超贤表示经常跟张家辉倾不同题材，认为能够再打动他们及观众，相信就是《激战2》，「其实已酝酿了很久，戏中『贱辉』实在太有魅力，是应该延续落去的人物，当时安慰到很多失意的人，且每次失意时都会重看，证明这种角色和精神，大家都渴求，尤其是今时今日大家或有更多困惑，我觉得是时候带『贱辉』返来，再用他的双手为大家打仗。」

考虑邀威尼斯影后辛芷蕾助阵

林超贤表示见到曾合作《紧急救援》的辛芷蕾在威尼斯影展封后，好戥对方开心，「看着她一路愈冲愈前，当日邀演出已十分欣赏对方，的而且确她是好用心的演员」。与对方可有合作计划？他说：「可以谗吓！《激战2》加入些新血都可以。」

张家辉表示今次《激战2》这场仗，比首集更难挑战，「因首集造成的影响力已经很大，戏里戏外给观众留下深刻印象，困难在于突破前作」。

张：大家睇励志不是我肌肉

可需要再如当年般操练健硕身形？张家辉说：「我也都得，就系操肌唔得，如我再狂操练大只，亦没有新鲜感，大家睇的不是张家辉肌肉，而是励志、能鼓励他人的精神，怎样爬起身不放弃自己，不是肉体有几大只，以现今科技，唔通搵个大只佬key我个头上都唔得咩！」林超贤透露已经有剧本，最快明年年初启动。问是否原班人马？「已经跟彭于晏讲有这个意向，他表示家辉哥做到，他没理由做

不到。（彭于晏是否要操肌？）他不操肌大家都唔肯啦！」张家辉笑言彭于晏要突破自己，「今次要除裤，起码要着条T back，不这样做怎回馈《激战》粉丝，我咁老，就唔好搞呢啲嘢！操肌就交界彭于晏」。

任达华想参演 何佩瑜向导演自荐

任达华表示跟林超贤3年没见面，故打风都来支持，大赞对方是非常用心的导演，能融合新旧演员产生化学作用，一直都想再合作，有兴趣参演《激战2》，「有啱的角色一定有兴趣，操大只都OK，增磅或减磅对我来讲很容易，昔日拍《跟踪》都增肥50磅，日前重看《PTU》，当时有72kg好大只，80kg以下应该可以应付到。」他更推荐何佩瑜可饰演警察或江湖大嫂。何佩瑜表示已向导演自荐，「导演很出色和很有才华，身为后辈十分欣赏他」。如有机会合作，是否零底线什么都愿意做？她说：「除咗剃光头，什么都得！」



任达华（右）推荐何佩瑜（左）参演《激战2》，可饰演警察或江湖大嫂。

《三生三世》于朦胧堕楼亡 终年37岁

事发房间窗纱被撕开 警排除刑事嫌疑

凭《三生三世十里桃花》爆红的内地男星于朦胧日前在北京朝阳区坠楼身亡，年仅37岁，对于朦胧的死网民议论纷纷，警方排除刑事案件，具体原因仍在调查。于朦胧工作室11日傍晚证实死讯：「我们怀着无比沉痛的心情告知大家，我们深爱的朦胧，于2025年9月11日坠楼身故。愿逝者安息，愿生者坚强。」他的好友与粉丝对死讯感震惊及难以接受。

微博「名侦探小宴」日前发帖文爆有关于朦胧坠楼的死讯，消息火速在网上疯传，但一直未获工作室回应，传媒向当地派出所求证，初时也未获消息，有关帖文亦一度删掉，引起热议。当时有网民认为是误传，有指于朦胧10日晚9时许仍上线，希望于朦胧与工作室尽快出面辟谣。

直至傍晚6时许，于朦胧工作室在微博证实他的死讯：「我们怀着无比沉痛的心情告知大家，我们深爱的朦胧，于2025年9月11日坠楼身故。经警方工作，已排除刑事嫌疑。愿逝者安息，愿生者坚强。」于朦胧的粉丝纷纷留言，心痛哀悼。

与6好友聚餐 凌晨2时反锁房门休息

据知情人士透露，于朦胧前日与6名好友于朋友家中聚餐，至凌晨2时许，于朦胧到房间休息并反锁房门。11日早上6时许，朋友陆续离开，当时未见他的身影。据内地传媒报道，一名正在遛狗的邻居见于朦胧坠楼报警，有传在现场发现于朦胧衣袋有两只名贵手表，但有关手表的报道随后被删掉。事发现场见房间的窗纱撕开，目前警方排除刑事案件，具体原因仍在调查。

有推测醉酒出意外 有指另有隐情

于朦胧工作室暂只交代了于朦胧的死讯，未提及出事原因，对于房间的窗纱被撕开惹网民揣测，有估计是醉酒后出意外，亦有认为另有隐情。有传媒到事发现场访问附近的工作人员，称事发时间为11日凌晨5点，于朦胧从5楼坠落水泥地上当场身亡。

现场见该栋楼5楼有单位的窗纱破损。

工作室发文证实于朦胧死讯后，粉丝大感震惊，跟于朦胧同届《快乐男声》出道的宁桓宇转发讣告悼念。

粉丝震惊 好友发文悼念

演员高泰宇发文称：「你的笑容，永远定格在记忆中」。在《三生三世十里桃花》合作的刘芮麟写道：「因桃花与你相识，十年间，虽联系不多，但每次见你都如春风拂面，因你的温柔与善良。朦胧，一路走好，愿你安详。」孙茜说：「一个下午都无比心痛，不敢给你发微信，怕收不到你的回复，印证最不好的结果。太多朋友们都在盼着你辟谣。」

王铮表示前几日跟于朦胧见面，当时他还是嘻嘻哈哈的，没想到说走就走了，希望他在另一个世界安好。

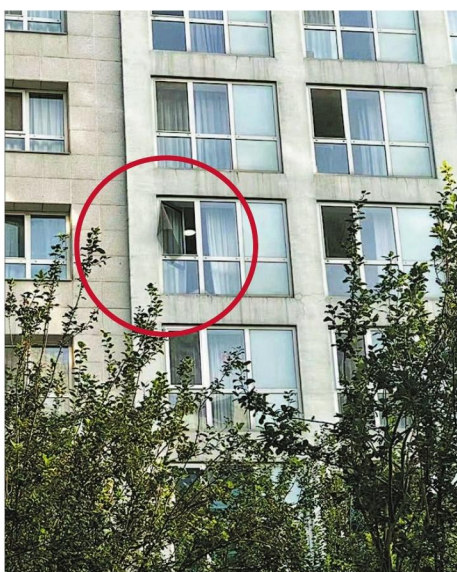
参加《快乐男声》出道 被封「古装美男」

1988年出生于新疆乌鲁木齐的于朦胧，毕业于北京演艺专修学院，在微博拥有逾2600万粉丝。2013年他参加《快乐男声》获北京赛区冠军、全国第10名出道。

于朦胧参演过不少电视剧及网剧，他的古装扮相俊俏，被封为「古装美男」。2015年他在《太子妃升职记》饰演「九王」齐翰受观众注目，2017年演出《三生三世十里桃花》，饰演杨幂的哥哥白真爆红，还有《轩辕剑之汉之云》、《新白娘子传奇》饰演许仙，还未播出有《长夜行》及《大中医》等。



于朦胧在《三生三世十里桃花》饰演杨幂的哥哥白真。（资料图片）



▲ 37岁的于朦胧在北京朝阳区坠楼身亡，工作室未提及出事原因。（资料图片）

◀ 事发楼宇5楼有单位的窗纱破损（红圈示）。（网上图片）

继「出轨」后再被爆料 许凯疑长期聚赌「豪宅变赌场」

内地人气男星许凯近日被负面传闻缠身，上月被自称是前女友的许荔莎爆料指「出轨」，许凯与经理人公司随即发声指言论不实，报警处理并委托律师起诉。许荔莎事后说贪玩想「整蛊」许凯。11日微博「会拍摄的百晓生」爆料指许凯热爱牌类游戏，身边有一班牌友，长期聚众赌博，每次上落几万元，年计累积达百万人民币。文中指许凯于横店的豪宅成私人「赌场」。截稿前许凯与经理人公司未有回应赌博传闻，内地传媒向有关方面查询，浙江东阳市公安局横店分局回应称「已关注此事」。

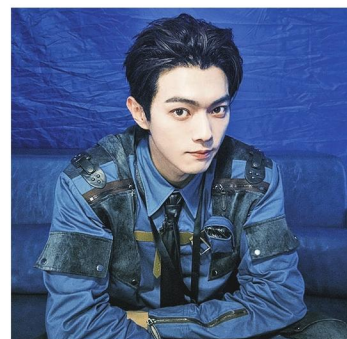
爆料者提到2021年许凯拍摄

《雪鹰领主》期间，在横店住处于短时间内赢得8000元，他的牌友将钱存入许荔莎帐户，许凯提醒许荔莎要保密，又有转帐纪录、对话截图与疑似许凯在玩牌的视频。

内地传媒指，依《治安管理处罚法》第七十条，参与赌博赌资较大者可处5日以下拘留或500元以下罚款，情节严重者面临10至15日拘留及500至3000元罚款，若行为被认定为营利聚赌则依《刑法》第三百零三条，最高可处3年有期徒刑并处罚金。开设赌场罪最高可处10年有期徒刑及罚金。

原本变得低调的许荔莎日前

在微博连发多篇帖文，主要是埋怨被许凯的粉丝网暴，她并转发有关许凯的报道，内容是聚众赌博的刑罚，留言：「让你道歉你不听，现在我们两个要进去一个了。」



内地人气男星许凯近日被负面传闻缠身。（资料图片）

《女神配对计划》3对开花结果 曾展望讲3次我爱你 霸气吻叶蒨文

无线恋爱真人骚《女神配对计划》6月首播，女神叶蒨文、关嘉敏、梁敏巧、罗毓仪与李芷晴跟求爱者的互动，以及能否配对掀起热话。日前《最后告白》大结局，早已被认定是CP的叶蒨文与曾展望、罗毓仪与林俊其成功配对，曾展望夺取芳心后跟叶蒨文讲3次我爱你及热吻；林俊其轻吻罗毓仪面颊。梁敏巧亦配对成功，选择跟律师刘启进继续发展。关嘉敏与李芷晴忍痛选择继续单身，激动爆喊。

娛樂組



▲曾展望（右）夺取女神芳心，随即霸气吻叶蒨文（左）。（网上图片）



梁敏巧（左）选择与刘启进（右）继续发展。



叶蒨文、关嘉敏、梁敏巧、罗毓仪和李芷晴与7求爱者于《最后告白》，在礼堂展开终极配对，在双方说出「最后告白」后，若能在限时10秒内同时转身面向对方，即配对成功。

第一对是罗毓仪与林俊其，两人很快转身面向对方，林俊其表示3个月的节目中，一起成长及进步，以后无论发生什么事都会陪伴及照顾罗毓仪。罗毓仪自言仍有很多不足不完美，希望彼此互相扶持，成为对方的翅膀；接着，林俊其轻吻女神脸颊，罗毓仪露出甜蜜笑容。

第二对成功配对的是梁敏巧与刘启进，刘启进称梁敏巧坚强、善良，是他想要的伴侣，盼在节目外加深认识。梁敏巧多谢刘启进尝试打开她那道墙，赞对方傻傻她

的性格几得人钟意。

叶蒨文细诉跟曾展望缘分

节目播出叶蒨文与曾展望的溜冰约会，叶蒨文拍片细诉跟曾展望命中注定的缘分，说自己无线职员证号码跟曾展望手机前4个号码相同，曾展望入行参与首集《#后生仔倾吓偈》是192集，参加《女神》节目面试编号亦是192。叶蒨文最终在曾展望和林堡熙之间，火速转身选择了曾展望，并多谢曾展望勇敢参与这个旅程，透过一次又一次的活动考验证明诚意与努力，所以她亦没有犹豫，希望之后有其他约会。曾展望望着叶蒨文连讲3次我爱你：「做我女朋友，等我惜你，保护你。」然后以「霸道总裁式」托着叶蒨文的头咀



节目播出曾展望（左）与叶蒨文（右）溜冰约会片段，二人尽现甜蜜。



▲林俊其（右）获罗毓仪（左）接受，轻吻女神脸颊。



▲李芷晴（右）拒爱林俊尧（左），激动哭成泪人（圆图）。



嘴，叶蒨文甜笑说曾展望的猛烈攻势好霸线，让她好怕丑。

关嘉敏称跟姜卓文有缘无分

李芷晴拒爱林俊尧激动哭成泪人，说在今次旅程让她看清以往感情经历不顺利，了解自己太恋爱脑，未想清楚便开始，若贸然做决定是不公平，林俊尧表示体谅女神的决定。

关嘉敏最终未有选择姜卓文（细 John）和黄家俊（Matthew），爆喊说：「我好开心你哋由海选到现在都选我，一个是对的人，错的时间；一个是错的人，对的时间。多谢Matthew，虽然大家性格相差好远，但不断陪我笑同包容，我不能对你咁唔公平，因为我个人在另一个人度。细 John，

我哋经过几次拍摄，没想过咁夹，但有缘无分，我知你未准备好，朋友关系是最好的选择及更长久，今日之后不会对你有任何考虑。」

主持林盛斌在节目播出后接受《明报》访问，他说：「见到佢哋有三对成功配对，我都好开心。成个节目由第一集到最尾大结局，我真系好似一个外父嫁女咁样。」有没有为配对不成功的两对可惜？林盛斌说：「有时缘分嘅嘢就系咁，你拣人，人拣你。」对于网民反应热烈，洗版评论，他多谢观众及网民数月来的支持。问会否再拍新一辑《女神配对》或《男神配对》？林盛斌认为男女都无所谓，只是男神配对好难搞，好难叫女参加者站着被男仔拣，感觉好奇怪。

《超级玛利欧2》预告片曝光

电影明年4月开画 游戏合集下月发售

改编自史上最畅销电玩系列的《超级玛利欧兄弟大电影》，2023年全球票房累收13.6亿美元，成为历来最卖座的电玩改编动画。今年正值《玛利欧兄弟》游戏面世40周年纪念，前日在任天堂网上直播节目Nintendo Direct率先公布好消息，台前幕后原班人马炮制续集《超级玛利欧兄弟银河大电影》（The Super Mario Galaxy Movie，暂译）定于明年4月推出，预告片同时曝光，且看能否超越前作纪录。



电子游戏《玛利欧兄弟》自1980年代面世至今，由任天堂「红白机」到最新款Switch都可见到它的身影，40年来历久不衰，2023年改编拍成动画《超级玛利欧兄弟大电影》票房报捷，全球收逾13.6亿美元，仅次于《Barbie芭比》，成为年度卖座亚军。续集《超级玛利欧兄弟银河大电影》起用原班人马，由艾朗荷华夫（Aaron Horvath）及米高哲里尼

（Michael Jelenic）联合执导，《银河守护队》基斯柏特（Chris Pratt）、《后翼弃兵》安雅泰莱采儿（Anya Taylor-Joy）及《逃出魔幻纪：丛林挑机》积彼克（Jack Black）等配音，保证原汁原味。上集片尾彩蛋曾经出现一只即将孵化的绿白色恐龙蛋，暗示电玩另一重要角色「耀西」有望在续集登场；而《超级玛利欧兄弟银河》游戏系统第2集的主角正是这名

小可爱，虽然在前晚公开的新片预告，暂时未见耀西登场，但已令全球玩家非常期待。

《超级玛利欧兄弟银河大电影》首条预告片长约50秒，水喉匠玛利欧（基斯柏特声演）悠闲地坐在大树下午睡，身旁蝴蝶翩翩起舞，经典游戏角色土拨鼠、飞鱼等逐一登场，然后蝴蝶飞过碧姬公主（安雅泰莱采儿声演）所在的堡垒，直接冲上太



▲游戏版《超级玛利欧兄弟银河》主角「耀西」将会在动画电影续集登场。
◀《超级玛利欧兄弟银河大电影》明年4月上映，预告片前晚曝光。

空，最终显示续集戏名。

Nintendo Direct公布新片消息之余，同时宣布曾在任天堂家用游戏机Wii发售的《超级玛利欧兄弟银河》第1及第2集游戏，10月2日将以合集形式在另一游戏机Switch登场，新版本不单提升至4K画质，内容亦有增补，包括加多4篇绘本故事，两个游戏合共收录154首乐曲，更首次采用交响乐团演奏，深谙宣传之道。

《鬼灭之刃无限城篇》美开画登顶

超越《反斗奇兵3》 膺香港历来最卖座动画

日本动画电影《鬼灭之刃无限城篇》结局分3集推出，首部曲「第一章：猗窝座再袭」屡刷新纪录，港澳地区上映一个月，累收9033万港元，暂列今年票房冠军，同时荣登香港史上最卖座动画榜首；在日本亦超越《千与千寻》，成为历来最高收电影亚军。《鬼》片上周五（12日）在美国开画，首日高收3300万美元，刷新了1999年《宠物小精灵剧场版：超梦梦反击战》

的纪录，成为当地开画最卖座的日本动画。

《鬼灭之刃无限城篇》8月14日在港澳两地开画，上映一个月，累收9033万港元，暂列今年香港最卖座电影，并超越彼思动画《反斗奇兵3》8936万元成绩，登上港澳动画电影史上票房冠军。

《鬼灭之刃无限城篇》在日本成绩同样亮丽，根据当地传媒非官方资料显示，截

至本月13日，进帐323亿日圆，超越宫崎骏动画《千与千寻》316.8亿日圆成绩，成为日本史上最卖座电影亚军，加上《鬼灭之刃无限列车篇》以407.5亿日圆登顶，包办了冠亚军。

《鬼灭之刃无限城篇》上周五在美国开画，全美超过3300间戏院上映，收3300万美元，高踞榜首，并且远远抛离亚军的《唐顿庄园：盛世终章》，后者同样于上周五开画，单日收885万美元。之前一周的冠军《诡屋惊凶实录4：最后的仪式》以840万美元屈居季军。其余新上映的电影包括改编史提芬京（Stephen King）小说的《The Long Walk》、《反斗奇兵》30周年重映、《四大癫王》续集《Spinal Tap II: The End Continues》，只能顺序排第4、第5及第7位，反而上映了36天的《凶器》仍占票房第6位。

《鬼灭之刃无限城篇》开画成绩佳，美

媒亦上调它首周末3天的成绩至5600万美元至6000万美元以上。如估算数字属实，《鬼》片不但超越今年的《28年后》，甚至胜过去年《毒魔：终极一舞》、《痛爱完成式》及《重案梦幻重组再重组》等片，成为索尼自2023年的《蜘蛛侠：飞跃蜘蛛宇宙》后，该公司最佳开画票房电影。另外，上集《鬼灭之刃无限列车篇》4年前在美国上映，以4988万美元落幕，估计《无限城篇》只需3天已超越此成绩，目前全球累收3.15亿美元，要超越《无限列车篇》全球总收4.86亿美元，则仍需努力。

《无限城篇》「第一章：猗窝座再袭」讲述鬼杀队成员竈门炭治郎、我妻善逸及嘴平伊之助集训期间，反派鬼舞辻无惨现身鬼杀队的产屋敷宅邸。眼见主公身陷险境，炭治郎及一众「柱」高手赶赴营救，却被鬼舞辻无惨推入一个神秘空间「无限城」，正邪展开终极大战。



《反斗奇兵3》（上图）在港的最卖座动画电影纪录，已被《鬼灭之刃无限城篇》（左图）打破。

在香港，驾驶对很多人只是额外的嗜好；但在加拿大，却近乎似生活所需。「有车才有脚」成为许多新移民到埗后的体会，原本对驾驶兴趣不大的人，最后也得乖乖报名考个G2。

有这个需要就形成了市场，有了市场，28出头的Wilson和阿轩就可以开展拳脚了！

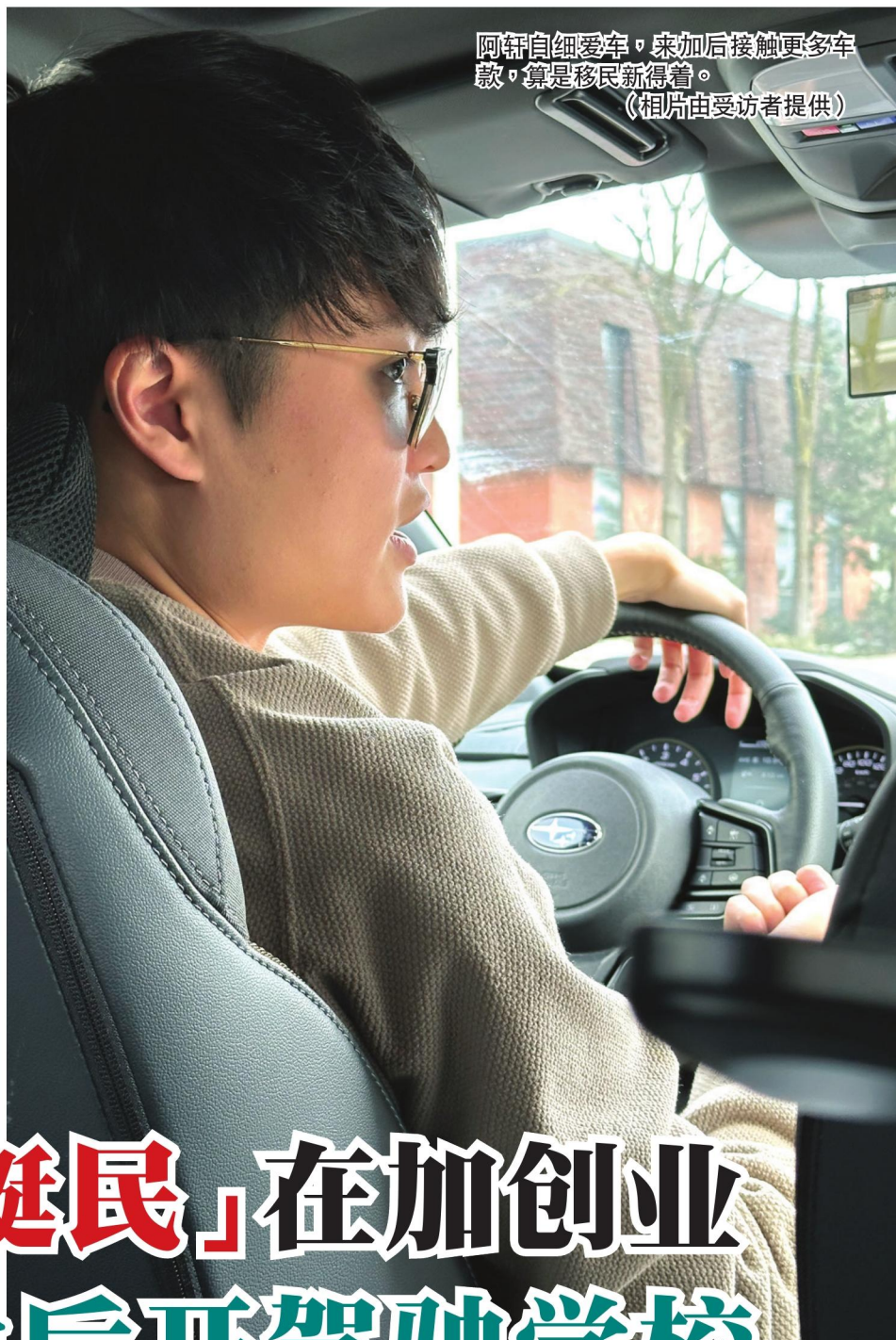
两年前透过「救生艇」来到多伦多。Wilson早在香港学车时，就听过师傅笑言：「呢行可以八万蚊一个月。」虽只是模糊数字，却在心里埋下转行种子。

阿轩则是典型的「爱车人」，自大学起就立志「齐牌」，更加入巴士公司累积驾驶经验，当教车师傅一直是多年梦想。对于他们来说，加拿大成了实验理想的土壤。

香港「艇民」在加创业 教车之后开驾驶学校



▲Wilson 从前在香港教书，现在就将教育经验放到教车之中。
(相片由受访者提供)



阿轩自细爱车，来加后接触更多车款，算是移民新得着。
(相片由受访者提供)



▲Wilson 现在的目标，是希望做到一间受到这里人认可的驾驶学校。
(相片由受访者提供)

要在香港成为私人教车师傅并不容易。多年来，私人驾驶教师执照考试不定期，上一次开放申请已是四年前，名额仅169个，能否参加笔试和路试还要靠抽签。

相比之下，多伦多的门槛虽也不低，但路径清晰：具四年驾驶经验、完成指定课程，就能申请执照。不过，拿到牌照只是第一步，要开课还要准备好安装副刹车的车辆，并购买商业保险。

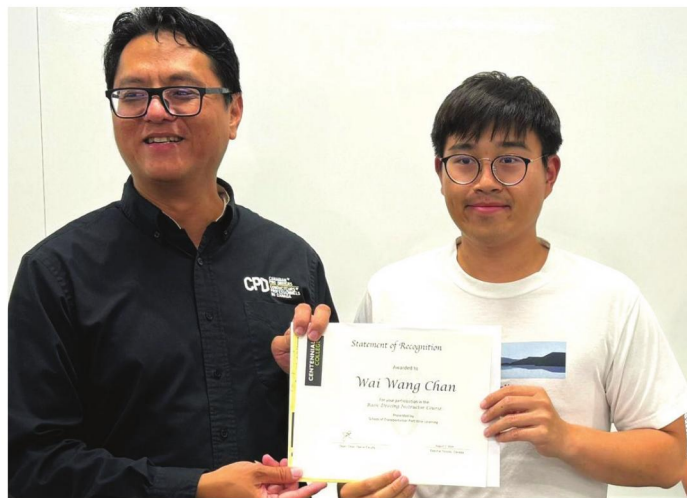
教车收费每堂由50元至110元不等，加上多劳多得，看似「苟工」，但车辆维修费、油费和高昂的保险费都是不少的负担。加上加拿大的冬天漫长且时有大雪，学生数量不固定，收入起伏大。以全职教车的Wilson为例，夏天月入可达6000至8000元，冬天却会少三分之一，他形容：「系好天斩埋落雨柴。」

教历史变教开车

移民前，Wilson 在香港中学教历史科。为了探索人生，他毅然辞去教职来加。到埗后找过不同工作，最后投身数码营销。学车时，他向师傅打听入行方法，得知在加拿大成为教车师傅相对容易，于是，他白天上班储钟，晚上修读教车课程，为转行铺路。

2024年，他正式成为教车师傅。教师出身，自然会把从前教学经验搬进车厢：先定目标，再逐步引导；多鼓励、少责备，让学生在安全感中建立驾驶信心。他指：「学生嚟学车，系因为唔识揸车。唔可以因为佢唔识而闹，可以有 step by step 嘅方法去引导。」

Wilson 觉得，驾驶考试内容清晰，左转、右转、三点掉头等，笑言比教授香港公开试试题更直接。在多伦多教车，学生为了考牌而来，目标为本，普遍积极。而新手初次握方向盘，大多紧张，在他眼中，最重要的是让学生勇于犯错，「师傅存在就系为咗畀你安全试错。」



▲Wilson (右) 与阿轩在同一个师傅课程认识。
(相片由受访者提供)

他目前已教逾百名学生，主要在北约克授课，学生考场遍布 Port Union、奥沙瓦市 (Oshawa) 与新市 (Newmarket)。外界有时以为师傅与考官混熟，但 Wilson 则指，「唔需要特别同考官打交道，但学生唔合格，都会去问吓咩原因。」对他来说，成为师傅只是起点，开驾驶学校才是目标。

他透露，教车每月成本高，当中保险约 1600 元、油费约 600-800 元、供车约 500-600 元，加上日常生活开支，单靠教车，要赚钱只会越来越难。「我系唔可以得一个收入来源，我觉得驾驶学校系一个好好嘅途径，加上我本身都教育出身，了解其实驾驶学校就系一个补习社嘅概念，有同样嘅运作原理。」

自己开学校

开驾驶学校比私人教车费心力，但发挥空间更大。驾驶学校除了提供课堂，还能发出官方认可的全科课程 (Beginner Driver Education, BDE) 证书，让学生从 G1 到 G2 的等候期从一年缩短至八个月，而这正是学校主要收入来源。但想开学校，流程繁琐、指引模糊，批牌过程一拖就是几个月。今年 5 月，Wilson 与政府部门反复沟通五个月后，终于取得全部牌照，创立「甲一驾校」。

在自己教车的同时，亦会找合适的师傅加入，同时一手包办招生、广告、编课程及大量行政工作。他亦标准化流程，为每一堂设立目标，让每堂课都有章可循。

现在每日几乎由早上八点半教到晚上八点半，再花上两、三小时处理学校事务。最后不得不牺牲休息与拍拖时间。访问当日是 8 月 4 日 (公民假日)，他苦笑说上一次休假已是 7 月 1 日 (国庆日)。他笑言自己「chur 底」，一心把



握青春，为日后的生活打好根基。

爱车人以「储牌」为目标

阿轩是 Wilson 那驾驶学校的导师，他大学起便立志考齐各类驾驶执照。成功「齐牌」后，他思考教车师傅牌，但香港入行门槛高，他也不得不搁下念头。

大学修读创意媒体系、毕业后教小朋友程式编写的他，为考取「专利公共巴士」牌照，加入巴士公司成为司机。直到有「救生艇」机会，决定来加闯闯。他说：「本来做蓝领，觉得嚟到加拿大即使搵唔返 programming，都可以做返蓝领揸车。」

到埗后，从前驾驶经验立即派上用场

。他顺利成为校巴司机，接送学生上下课，空余时开 Uber 送外卖，既赚外快，也熟悉城市路网。储够「Stream B」所需时数后，当教车师傅的念头又在他脑海浮现。于是，他便利晚上时间报读课程，并与 Wilson 成为同班同学。

今年三月，他正式成为师傅，逢假日教车。他坦言，初期要找学生不易，主要还得由熟人介绍，「Stream A/B 尾声，很多人都学车了。」不过，他也看得坦然，相比赚钱，他更享受与人分享驾驶乐趣。

驾驶过电单车、私家车、的士、货柜车……他享受在路上感受不同车辆的操控特性。对他来说，驾驶是一种挑战，「唔同方式过同一只弯，效果都唔同，可以感受自己嘅进步。」

阿轩强调，学车不只为考试，更要学会应付真实路况，如以合适速度在高速合流、黄灯时果断决策、雪地上保持安全距离等。他补充，理解道路语言亦同样重要。他举例，危险警告灯 (俗称「死火灯」) 可能代表的不同情况：意外、上落客、礼貌致谢等，「新手唔识就可能忽略前面嘅提示，跟车太贴，最后搞到塞车，甚至有意外。」

旅程刚开始

学生的考试成绩，有时亦被视为师傅教学的反映。然而，学生人数多，不合格在所难免，两人逐渐学会调整心态。

Wilson 说：「总有学生不合格，慢慢面对得多，都要放低负担，有时学生合格唔合格，唔系完全由你控制，学生合格系基于学生自己做得好。」而学生一句「多谢师傅」、一顿饭，甚至日后成为朋友，种种互动都叫二人感受到肯定。

车是很多新移民的里程碑，第一次考车、第一次出车、第一次买车……而作为第一次教车的两位，一位专注教的艺术，一位沉醉于车的世界，路仍很长，而旅程才刚开始。



▲Wilson 感谢身边人在他发展事业时的体谅。(相片由受访者提供)

新手常犯错误

Wilson 和阿轩教车教了一段时间后，两位师傅都观察到新手常犯错误。例如望镜时，手也跟着一同扭动、在四向停车 (4-way-stop) 路口无法正确判断路权等。有些学生带着香港习惯来考车，需要重新适应北美的标准，例如在香港过路口是收油减速，在加拿大则是 covering the brake (脚搭在刹车上)；香港会用「猪肠软」手势扭动，在北美就要改为学习「交叉手」。

除了技术，语言也是学生的挑战。Wilson 发现，有些新移民可能已在外地有多年驾驶经验，惟不谙英语，而令考车过程受阻。课堂顿时成为「英文速成班」，要从姓名、生日起，到各项考试指令逐一学习，他笑言：「最难系教英文！」

在路面时间长，两位师傅也见过不少惊险情况，其中与指挥灯有关的最常见。阿轩描述，时会有人打错灯号，如左转打右灯，或转右打左灯；Wilson 亦见过不少司机转线前不打灯。他直言，对新手尤其危险，因为他们较难判断其他车辆动向。



阿轩一边撞校巴，一边教车，时间运用得刚好。(相片由受访者提供)

两头身Q版女孩

内容 今天为大家介绍的是两头身Q版女孩画法，身体比例一定要拿得很准。姿势及服装也是很重要的。请注意鞋及羽毛的画法。要是能从骨头开始，同时留意角色身体比例,手部动作及站姿。必定能达到良好效果。漫画人物的姿势。千变万化，不一定选择越复杂的便越好。有时候越简单的动作更有味道。大家不仿来试试吧！

想画好漫画，必须持有三种能力。就是观察力、想像力、及表达力。学习漫画的最佳年龄是从七岁到十一岁。这正是他们脑部发展期，学习绘画是最佳的选择。给孩子一个机会，发挥美术潜能，受用一生。

建议 水彩笔必须用含酒精成份的水彩笔，例如中国制Finecolor水彩笔EF102(共240支)。而画纸则选用100磅漫画原稿纸，一定达到良好效果。

撰文：赵家和 Winson Chiu, AFCA
温哥华学校局认可美术导师(Artist in Residence 2007/2009)
赵家和视觉艺术培训 11220 Horseshoe Way, Richmond
电话：778-316-3772 电邮：jiulosee@gmail.com
网页：winson.ca
如有任何绘画问题，欢迎致函“明报漫画训练营赵家和老师收”



及 **大班月饼**

送您 20 盒迷你月饼 伴您过中秋!

得奖公布 以下得奖者获得大班迷你月饼(1盒)

Vivian Ting	604-XXX-9802	Lo Yan Tak	604-XXX-7667	Joan Cheng	604-XXX-6303	Wilson Ng	604-XXX-8877
Terry Wu	778-XXX-9828	Alice Jang	778-XXX-8663	陳君誠	604-XXX-2988	Ruby Liu	604-XXX-0086
Clara Zhang	778-XXX-6880	Betty Lie	604-XXX-7272	梁國偉	778-XXX-6133	Xu Jun Sun	778-XXX-8291
Chan Kwok Tai	604-XXX-7973	Shelly Zhou	604-XXX-8338	陳軍	604-XXX-9856	Micheal Wu	604-XXX-5124
Chang Chiao Chin	604-XXX-6713	Simon Tang	604-XXX-7973	Amy Yan	604-XXX-4926	Tiffany Lu	604-XXX-0311

得奖者请于 **2025 年 9 月 22 日(星期一)至 9 月 26(星期五)**，到明报列治文办事处领取奖品。恕不另行通知，逾期作放弃论。

明报办事处：5368 Parkwood Place, Richmond, BC, V6V 2N1 电话：604-231-8998

办公时间：星期一至星期五，上午 10 时至下午 5 时半(公众假期除外)

专家解答 钢琴练习疑难问题 (二零六)

张佩珊老师教授钢琴超过30年，在栏目中陆续分享了她的“简易钢琴学习法”和“钢琴练习精要”。而此“专家解读”栏目则关注学生以及家长在学习钢琴时遇到的一些常见问题，答疑解惑。学生在掌握和明白其中窍门后，自然掌握出类拔萃的表演技巧。

——Q&A：怎样练/怕难

问(1): 老师有什么要求? 孩子想跟您学琴, 怕要求高, 怕太难。

答(1): 哈哈。他应该是怕难，不是真不喜欢。我会安排合班游戏课程，让他有机会和其他同学磨合。

老师是有要求，不是要弹得最好，是要弄正确态度。上课才可以开心，好玩。学生也要学得简单，容易，才不怕练琴，练得快。练琴就变得EASY。

问(2): 我家两个孩子现在在学钢琴，大孩子现在在学六级的课程，感觉遇到了瓶颈，一直上不去。大孩子10岁，小的女儿7岁。

答(2): 妈妈小心，本来是对弹琴有兴趣的，因为掌握不到练琴方觉得困难，解决不到，或者鼓励不够没有信心，失去练琴兴趣。

建议发他们的练习视频给我，才知道他们情况，给他们评语和意见。

问(3): 大的儿子今年对弹琴就比较抵触，人也变得比较急躁。表现在钢琴上就是整个曲子不够细腻，比较粗暴。儿子刚学头几年也是喜欢的。

妹妹没问题，还挺喜欢的。

答(3): 大的同学是怕困难，他享受的是能弹出音乐来，不管手型。但是他确实是喜欢音乐的。就是怕练琴，一个是看谱，一个是练手。就是觉得

练琴好烦，困难。需要慢慢地训练他的耐性。

喜欢练琴，不想练(工作)是很多小朋友的通病。确实喜欢音乐音乐已经非常好。

学钢琴就是训练性格和态度。我强调的是学得简单容易(看谱方法)和表达音乐感。不是说基础不重要，都是透过音乐来搅定技巧。他就不怕看新谱，学习兴趣就来了。

撰文：张佩珊资深钢琴老师 皇家音乐学院考试官
。读者在学习音乐上有任何问题，欢迎致电电话：604-377-3118；微信/微博：jc0728。钢琴室设于列治文和南/北素里和北三角洲。
网址：www.jcmusicpiano.com



加城建筑

承建新屋 • 多户式住宅 • 投资自住项目管理 • 2-5-10 保险

查询：604.600.6468

Email: richtownltd@hotmail.com

www.facebook.com/richtownhomes

新学年为孩子订立 SMART 目标 (二)

上回提及，帮助孩子订立目标讲究技巧，相比于「我要多看课外书」，「我每天晚上睡前都要读3页课外书」就显得更具体 (Specific)、更可量度 (Measurable)、更可实现 (Achievable)。SMART 框架的另外两个原则是：

目标和价值观相连

Relevant (相关的)：目标需要与孩子的兴趣和价值观相关，否则孩子容易半途而废。家长可以引导孩子思考：这个目标为什么这样重要？这个目标如何帮助我成为理想中的自己？例如，如果孩子喜欢绘画，「我在新学年要完成一本个人绘画日记」这个目标就显得十分相关。随着孩子慢慢长大，心智变得更为成熟，家长可以将孩子的目标和价值观相连起来。

心理学家 Julie Smith 就鼓励家长

将一堆重要的素质写出来，例如：热情、诚实、公平、仁慈、关爱、有同情心、有抱负、可靠、活在当下、灵活、开明、大胆、好奇、有创造力、敢于冒险、忠诚、感恩、值得信赖、理解、灵性、真诚、独立、接纳、耐性、专业精神、尊重、博学、坚持、主动

之后，家长可请孩子圈出3个自己认为最重要的素质，然后进一步讨论，究竟做什么才可以培养或展现这种素质。例如，孩子觉得好奇、有创造力和敢于冒险最重要，究竟哪些具体、可量度和可实现的目标与这些素质相配呢？其中一个例子就是「我每个月会设计一个新游戏，并与家人和朋友分享」；又例如，孩子很想将来成为一个热情、关爱和有抱负的人，就可以「每个月参加两次社区服务活动，帮助有需要的人」为目标。

目标需要有明确期限

Time-bound (有时限的)：目标需要有明确期限。例如，「学会游泳」不及「在

新学年第一学期结束前，学会自由泳的基本动作，并每周练习一次」来得「紧急」。按照时限，家长更可以设定检查日期，如每月底检讨孩子进度。如果孩子错过期限，家长不一定要责怪孩子；家长可以尝试与孩子检讨难以达到目标的原因，并想出应付策略。例如，如果孩子平日因为上学繁忙，经常感到疲累，家长就可以将练习时间改为周末，并于练习前一晚提醒孩子早一点睡，确保孩子第二天有足够体力完成练习。

家长可以运用 SMART 框架，帮助孩子在新学年订立实用的目标，养成良好习惯。将日常的目标与人生的价值观相连起来，更能够让孩子一步步变成自己喜欢的样子，真正感受成长的喜悦！

文：张溢明 (香港教育大学儿童与家庭科学中心顾问暨教育心理学家)

林俊彬 (香港教育大学儿童与家庭科学中心联席总监)

Relevant (相关的)

热情 好奇 有创造力



Time-bound (有时限的)

在新学年第一学期结束前，学会自由泳的基本动作，并每周练习一次。



PTIB (BC省高等教育部专上教育委员会)
CTCMA (BC省中医局)
EQA (BC省教育部教育质量委员会) 认证

温哥华北京
中醫藥
学院

课程 针灸师，中药师，中医师和
高级中医师执照班
中医推拿培训班(短期班)

本校常年招生，随时入学，小班教学，日班晚班，时间机动，一流师资，中文教学，保证教学质量，学生毕业后可参加BC省针灸师，中药师，中医师和高级中医师执照考试，使您顺利达成习医愿景，终身受益，为加拿大社会服务。

欢迎有志中医事业人士报名。

附设 国医堂中医诊所
李文沛高级中医师
李援朝高级中医师 駐診

温哥华北京中医药学院
#3100-8888 Odlin Crest Richmond
Tel: 604-207-9389 604-370-3818 604-785-9389
Website: tcmvbc.com Email Add: vbcomtcm@gmail.com

加拿大 安省 花旗参

農場參莊，專營加拿大出產安省花旗参，歡迎零售，批發及出口。

圖片只供參考



花旗参粉
特價 \$10



* 歡迎比較質量 *

可郵寄回中國!

極品安省花旗参，質量最靚，價錢最好。

本參莊出品為加安省小部份
最靚和濃味出產。

歡迎光臨認識及購買，北美 10 至 15%
靚花旗参的一部份。



聲明：本農場產品保證加拿大出產最好花旗参。如有誹謗，法律追究！

有意者請電：778-998-2816 或親臨選購

地址：1518 Venables St., Van. B.C.

即將開業溫哥華華埠廣場 新店地址：#121-180 Keefer St., Van. B.C.



蛋黄酱炒面

做法：

- 1.猪腩肉片洗净，切成小块；
- 2.椰菜洗净，切小块；
- 3.甘笋、洋葱洗净去皮，切幼条；
- 4.炒面热油下锅，两面煎至微焦，洒入清水，小火蒸软；
- 5.用筷子拨松炒面，起锅备用；
- 6.肉片下锅大火爆香，用酒、盐、黑胡椒调味；
- 7.椰菜、甘笋、洋葱下锅，以麻油中火拌炒，至所有配料熟透；
- 8.锅中央下炒面、中浓酱，炒匀；
- 9.拌匀炒面与配料，上碟，在炒面上挤上日式蛋黄酱，洒上紫菜粉；
- 10.把煎好的太阳蛋放在炒面上，伴以红姜丝即成。

材料

猪腩肉片	5片
椰菜	约20克
甘笋、洋葱	各约30克
日式炒面	1个
日式蛋黄酱	约3汤匙
中浓酱	约5汤匙
紫菜粉、红姜丝	各1汤匙
鸡蛋	1只
清水	4汤匙
麻油、酒、盐、黑胡椒	适量

9/19-9/25 星座运势

白羊座
(3/21-4/20)



忘却压力的工作态度有益健康，也将令你在工作中成为领导者。会从亲戚处听到好消息。

金牛座
(4/21-5/20)



本周金牛能量高涨，目标明确。浪漫关系得到改善，与伴侣亦能维持融洽关系。不适宜投资。

双子座
(5/21-6/21)



可能与家人一起出游，但需要带备重要文件以防疏漏，过度兴奋的心情也会令人犯下愚蠢的错误。

巨蟹座
(6/22-7/22)



工作场合可能会被分配到新项目，有着潜在的经济收益。应该避免房地产投资和股票市场风险。

狮子座
(7/23-8/23)



本周将迎来一个幸运的开端，可能赢得小额彩票。避免投资房地产，密切关注现有的按揭贷款利率。

处女座
(8/24-9/22)



处女座将会充满热情地尝试新业务，或是在职场迎接新的挑战。与合作伙伴的良好沟通将加深团结。

天秤座
(9/23-10/23)



工作环境的变化将为你带来积极而放松的态度。学生将在学校取得优良的考试成绩。

天蝎座
(10/24-11/22)



本周对天蝎来说是幸运的一周，职场上令人振奋的好消息一个接一个。与子女之间的误解将烟消云散。

射手座
(11/23-12/21)



沟通技巧会给周围的人留下深刻印象，事业上将得到助力。不适合购买新车辆或新家具，避免开车。

摩羯座
(12/22-11/20)



本周可能会对精神活动，譬如去教堂，表现出很大兴趣。与远方的亲人可能因为琐事而产生误会。

水瓶座
(1/21-2/19)



水瓶的职业发展将进入新阶段，领导力亦有很大提升。不应该令好朋友因为你的一意孤行遭受风险。

双鱼座
(2/20-3/20)



如果计划和你的朋友一起旅行，则必须先说服家人。避免接受来自他人的投资建议。

黄斑水肿可致失明 • 健脾渗湿改善

眼底视网膜中心的黄斑区域，有十分丰富的感光细胞（一种视神经细胞），是视力最敏锐的部位。黄斑水肿是黄斑区出现水肿，膨胀或增厚，导致视物模糊，看东西变形和扭曲，例如把直线看成曲线或是间断的线条，视力明显下降，严重者甚至失明。

引起黄斑水肿的原因有很多，最常见的有：1. 糖尿病视网膜病变（约一成糖尿病患者会并发黄斑水肿）、2. 视网膜静脉阻塞、3. 视网膜血管炎、4. 白内障手术、5. 眼外伤。以上原因可引起黄斑区域周围出现新生血管，这些新生血管通常不太稳定，很容易破裂，出现渗液和出血，导致黄斑区域水肿、渗血和视网膜膨胀，进而严重影响中心视力。如果水肿未能及时清除，感光细胞受损，会造成永久的视力损伤。

黄斑水肿会严重影响视力，及时而有效的治疗对保护感光细胞免受损伤非常重要。西医对黄斑水肿的治疗主要是经眼球注射抗血管内皮生长因子（anti-vascular

endothelial growth factor）药物，使新生血管萎缩，降低渗血渗液的风险。如药物治疗效果欠佳，也可采用雷射治疗，阻止血管破裂和渗血渗液。

大多数黄斑水肿病人都采用西医西药来治疗，其实，中医药亦能有效改善因黄斑周围血管发炎变性所引发的黄斑水肿。中医认为，本病发病是由于机体脾气虚弱，致使土（中医脏腑理论中脾脏属土）不制水，水湿泛滥，渗于眼底，而出现黄斑水肿。除了水肿，黄斑周围的血管损伤所引起的渗血也和黄斑水肿如影随形，因此，有效地阻止血管渗血也是治疗的重要一环。临床上采用参苓白术散健脾渗湿，同时结合犀角地黄汤凉血止血，随证增减加减

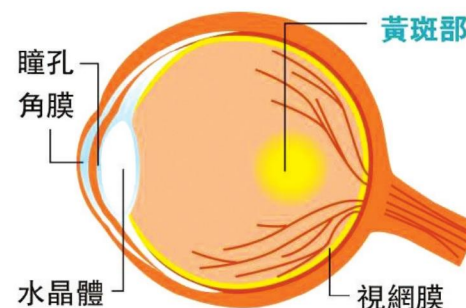
，经观察一些病例，发现都能取得理想效果。一般经过2至4周治疗，经光相干断层扫描（OCT）检查，黄斑区水肿和膨胀减轻，患者视物变形和扭曲的现象也能改善。

以下是治疗黄斑水肿的基本处方：

太子参12克、茯苓12克、白术10克、炒扁豆10克、生苡仁25克、砂仁（后下）4克、车前子10克、泽泻10克、生黄芪15克、益母草10克、生地黄15克、赤芍10克、丹皮10克、仙鹤草10克、槐花10克、甘草4克

以上为成年人用量，一般每日一剂，早晚分服。也可选用颗粒剂，更容易坚持完成疗程。加减方面，如果黄斑水肿伴有视网膜静脉阻塞，可加田七粉3克（分两次吞服），伴有血压偏高者，加生珍珠母30克、生龙骨25克、生牡蛎25克（上三药需先煎）、钩藤12克。建议患者找注册中医师诊治，希望能得到个体化治疗。

由于本病容易复发，生活调摄具有重要意义。患者需要注意：



生活调摄 预防复发

1. 积极控制原发病，如糖尿病和高血压
2. 饮食要健康，营养要均衡，少吃煎炸油腻之品
3. 坚持每天适量运动，改善气血流通，并保证充足睡眠
4. 避免长时间注视电脑和手机荧幕，防止眼睛过劳
5. 戒烟酒

系出明门 周刊多元化



天天早茶 午市 益食家

早茶

9am~11am <点心八折>*

选料上乘

午市

11am~3pm <全单九折>*

巧手制作

*包括星期六、日及假期 有少量条件限制

怀旧精品点心

怀旧风味 • 潮流美饌

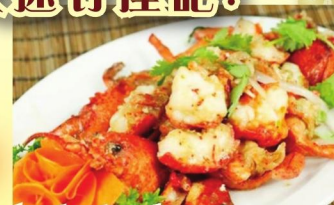
优惠不停发放! 火速订座吧!

周六、日及公众假期

增设免茶优惠

(现金结账)

敬希预早订座



游水龙虾 \$63.80/只

配糯米饭或乌冬面或生面

*六位以下只可享受壹只, 每枱两只为限

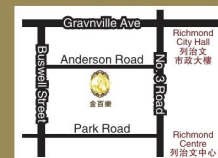
营业时间: 9am~3pm, 5pm~9pm (逢星期二休息)

地址: 110-8111 Anderson Road, Richmond

(近 No. 3 Rd, 列治文市政大楼对面)

大量免费停车位位于二楼及三楼

订座电话: 604-278-0873



本南蛮炸鸡

日本居酒屋墙身贴着一列手写餐牌，「南蛮鸡」三字在昏黄的灯光中，似乎隐含着一些故事，向同行的日本友人问道，「南蛮」有何特别意思？是指那坨厚厚的沙律酱，还是鸡的品种？这问题大概像要解释「扬州炒饭」的「扬州」，太贴近日常而无从说起，摇摇头叹「不知道」。然而，「南蛮」是指葡萄牙人在16世纪传入的料理方法，那些船舶早已随着历史漂远，只余下停留在炸鸡表面那层薄得没有存在感、本应带点辛辣的糖醋酱。

文、图 · 吕晞颂



【做法】



1. 鸡腿肉切件，用清酒腌着；椰菜切丝、番茄切件备用。



2. 制作南蛮酱汁，拌匀白醋、味淋、酱油、砂糖，怕辣可不加辣椒粒。



3. 印干鸡腿肉表面水分，加入盐、黑椒拌匀；沾上片栗粉。



4. 鸡块放入热油半煎半炸，至表面金黄；想更香脆，可盛起放凉，再用大火翻炸。



5. 隔去多余油分，转小火加入南蛮酱汁，待鸡块沾满酱汁后熄火上碟，加上他他酱便完成。

贴士：
白醋分量可按个人喜好增减半汤匙，或用柠柠汁代替。

贴士：
可放进密实袋沾粉，会较均匀。

贴士：
若使用的锅具面积较大，南蛮酱汁收干太快，难以拌匀，可加少许清酒。

南蛮鸡配他他酱



南蛮酱汁【材料】

- 白醋 1 1/2 汤匙
- 味淋 1 汤匙
- 酱油 2 汤匙
- 砂糖 1/2 汤匙
- 辣椒粒（可略） 适量

南蛮鸡【材料】（一人份）

- 去骨鸡腿肉 1 块
- 清酒 2 汤匙
- 盐巴 1/2 茶匙
- 黑椒 1/2 茶匙
- 片栗粉 适量
- 椰菜（伴碟用） 1/4 个
- 番茄/车厘茄（伴碟用） 适量

他他酱【材料】

- 沙律酱 3 汤匙
- 原味乳酪 1 汤匙
- 烩蛋 1 只
- 洋葱 1/5 个
- 青瓜 1/2 条
- 砂糖 1/2 茶匙
- 盐 1/4 茶匙
- 黑椒 适量
- 炼奶（可略） 1 茶匙



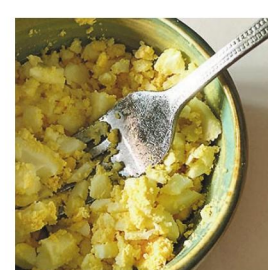
【做法】



1. 青瓜去籽，切成细粒，拌入糖、盐和切好的洋葱粒，静置数分钟。



2. 隔去青瓜、洋葱粒的汁液，再用厨房纸或鱼汤袋包着，挤走多余水分。



3. 烩蛋剥壳，用叉压碎，加入沙律酱、炼奶、乳酪、黑椒，和步骤二的青瓜、洋葱粒拌匀。



4. 待炸鸡上碟后，才加青瓜、洋葱粒，避免水分影响口感。

贴士：
青瓜籽易出水，会令他他酱太稀。



艺术装置

K11 ECOAST南馆的天台空间设有艺术装置「海上明珠」，旁边种有不少花草，是商场的标志。（邓宗弘）



5米「金丝雀」

5米高橙色金丝雀CUICUI 伫立于太子湾花园城VILLA其中一栋建筑物的天台，由法国艺术家Laurent Perbos设计，它还戴上装有LED屏幕的太阳眼镜，不时转换表情（圆图）。

（邓宗弘摄）



蛇口商场chill住打卡 天台赏海上明珠探金丝雀

1980年代到深圳旅游，其中一条热门路线是由香港港澳码头乘客轮至蛇口，游览海上世界。经过接近半世纪变迁，大家已习惯从香港多个不同口岸北上深圳，被冷落了蛇口，2025年再度热闹起来。位于深圳南山区蛇口一带的K11 ECOAST与太子湾花园城VILLA于今年上半年相继开幕，交通与往昔一样方便，在上环港澳码头乘船到蛇口，或乘深圳地铁12号线到太子湾站即可到达。两个新区设计均是走艺术、休闲路线，把喜欢中高档品牌及文青游客聚集起来，营造出一个与别不同的话题空间。

文：颜燕雯

从远处望去，K11 ECOAST外形就像一艘巨大邮轮，跟旁边蛇口邮轮中心停泊的真实客货轮相映成趣。这个大型商场属于整个K11 ECOAST海滨文化艺术区的其中一部分，涵盖购物艺术中心、多用途艺术展览空间、办公楼及海滨长廊等，总建筑面积达228,500平方米。

傍晚上天台骑马赏海景

K11 ECOAST分为南北馆，说到商场地标，不得不提南馆顶层（R层）的天台空间。那里设有巨型圆球艺术装置「海上明珠」，外形像一个镂空毛冷球，由日本建筑师藤本壮介打造，四周种植了狗尾草等植物，环境开扬，是不少网红和游客的打卡胜地。天台除了有售卖gelato

及各款冻饮的餐车，还设有一家云顶马术俱乐部，有兴趣的话，还可体验一下骑马乐趣。不过，顶楼的天台空间「无遮无挡」，建议避开日间的猛烈阳光，傍晚时分上来欣赏海景及眺望附近的海滨长廊，或者在秋风送爽之际，来这里逛逛，也不失为一个假日好去处。

南馆亲子乐 北馆IP进驻诱Z世代

南馆主要提供亲子体验，适合一家大细玩乐，如室内儿童游乐场MELAND、精品杂货店名创优品、茶饮店霸王茶姬、亲子密室游戏「好玩星球」及即将开幕的航空模拟飞行体验馆等。其中较有话题的是位于5楼的深圳首家NBA HOOP PARK篮球公园，内有标准比赛球场、更衣室、酒吧及

咖啡厅等，未来更计划举办大型比赛及球星活动。

北馆则走时尚路线，1楼为零售街区，每间小店铺各有不同IP进驻，如宠物小精灵、黄油小熊、Minecraft等，吸引Z世代客群。其他还有电影院Art House影城、家居用品店ahiahi及头疗店Lady N等。至于商场地库B层，则与很多深圳商场的地库楼层一样，除了连接地铁入口，亦集合较大众化的美食品牌，包括烘焙店、快餐店及手摇茶饮店。

走出商场，面前的海滨长廊又予人另一种休闲感觉。那里有多片偌大草地，孩子可以自由玩耍，有时还会与不同品牌举办联乘活动，如早前在暑假，便放有海绵宝宝卡通打卡装置。草坪上还设有几张设计特别的橙色休憩椅，供人坐下放空。沿海亦有几个橙色正方形框，中间设有木秋千椅，可供双人或一家三口边荡秋千边看海。这里亦泊有不少餐车，主要售卖冻饮、雪糕等轻食，想叹冷气亦可走到海边书屋咖啡店City Muse，静静地坐下叹咖啡，读好书。

「小摩洛哥」独栋小店设计特别

与K11 ECOAST一街之隔，由商场南馆

西门出口过马路，便来到太子湾花园城VILLA，即是我们刚才从K11 ECOAST南馆天台空间远眺的白色建筑。这里由多栋低密度的独立建筑组成，设有行人天桥连接，其中一栋的天台设有一只抢眼的5米高橙色金丝雀雕塑CUICUI。那里还有一条被网红称为「小摩洛哥」的开放式街道——潮汐广场，左右两旁是白色独立建筑小店，分别有照相馆、朱古力店、酸奶店，更有外形设计如一艘游艇的时装店。

穿过广场便看到其他店铺，大部分以食肆为主，如西餐厅「莫奈的梦」、薄饼店Pizzeria、潮汕菜陈鹏鹏，以及港式甜品店「五代同糖」。

太子湾花园城VILLA区于今年5月底开始试业，部分商铺仍在装修、兴建中，人流较少，无论在行人天桥或潮汐广场打卡，都不会出现人逼人情况；除了食肆，这里也设有健身室、猫咪咖啡店和精品店等，不过若以行街shopping为目标的话，暂时就未必适合了。

据知除了VILLA区，以潮流时尚打卡地作定位的太子湾花园城南区亦计划于今年底开幕，想享受这种悠闲氛围，这里是不错的选择。

餐馆卡座、家俬翻新 影院软包工程

承接

- 商铺、餐馆、家居等皮、布艺沙发、床头板、卡座、椅的翻新及制造。
- 装饰墙、吸音墙、床面床头板等的软包制作及安装。
- 各种款式的座垫、抱枕、窗台座垫的缝制。



诚信专业, 价格合理 (国、粤、英)
778-887-2779 李生 或 778-868-8798
电邮: Erwinli2016@gmail.com
网址: https://www.facebook.com/erwinupholstery2002

高洁 专业 地毯清洁

房屋交收, 新屋, 家居清洁;
洗玻璃, 水晶灯, 高压清洗外墙、
车路和露台, 水洩、阳光屋顶
落蜡、商业、写字楼清洁、
商铺雨棚清洗

微信号: danzhu0303

778-883-4875 朱丹
778-320-2899 朱太

羅佩瑄大律師行

LL.B CPA, CGA B.COMM

出庭代理、房屋買賣、
公司法、家庭法、法律諮詢
平安書、授權書、協議書
稅務法律、交通法律
各類移民、處理遺囑

電: 778-712-7688

3128-8700 McKim Way, Richmond BC,
V6X 4A5 (金鐘廊列治文)

BC 省埠仔

最近新装修整洁干净,
独市中餐馆出租或
连物业出让, 免顶手费, 地点一流,
四季有遊客, 遊客多,
坐落一亩多地, 有 120 座位,
前铺后居有 3 睡房。

请电 604-322-9718
或 604-728-1809

李丽假牙诊所

调整修理 手工精细
3D (数码化) 假牙



65 岁以上长者可享政府
活动假牙补助福利,
欢迎致电查询协助申请

Liya Lei 雷丽雅 Lily Li 李丽
政府注册假牙专科

敬请预约

电话: 604.284.5528, 604.374.8483 (国、粤、英语)
Richmond: #1200 & #2415 - 8888 Odlin Crescent, Richmond BC
列治文太古广场地铺 1200 室 (铺面向 Cambie 街) 及 2 楼 2415 室
枫树岭 Maple Ridge: #240 - 22529 Lougheed Hwy

明记搬运

22呎货柜 五吨升降
专业搬琴 装卸货柜
公司送货 大小搬家
清理杂物 20年经验
778-863-3802 黄

美达油漆

www.maydapainting.ca

商业民居 内外油漆
手工精细 价钱合理

政府注册 WCB 保险

BC 商业信誉局 A+ 认证



778-889-5376 王先生

第一鋼閘防盜窗花 第一窗簾紗窗廠 防盜隔熱玻璃膜

特平窗花每個 80 元起·商業攪閘 420 元起 唯一超過 50 年加港品牌·廠商直銷各式各樣窗簾
豪華鋼閘、陽台鋼閘、陽台上蓋、欄柵、鐵閘 遮光窗簾、防紫外線捲簾、百葉窗、紗窗 美國玻璃貼膜工程

70Wx80H 特價 \$200 元 48Wx48H 特價 \$80 元 回捲紗門特價 \$250 元起		自置 3500 呎工廠, 選用優質材料, 精工設計製造, 是您信心保證!		

陳列室: 212 8475 Ontario St., Van. 778-885-7976 / 604-434-2826 香港梁師傅主理

卓越 车房门维修

专业安装车房门
更换摩打及弹弓

服务好 免费估价

Kent Li

604-779-0662

Vancouver Closets™ Ltd.

温哥华 衣柜厨柜厂

自设厂房及样板间
专业订造新旧屋衣柜家俬
助您全面优化起居 /
办公空间
专营香港收口家俬
免费估价·品质保证



华人衣柜厂鼻祖
实现您的理想空间

预约查询 604-728-5635
#363-13988 Cambie Road, Richmond, BC

極品廚櫃, 質量最佳, 絕無虛誇! 幾十種款式, 誰可以擬? 傲視群雄!

極品櫥櫃世界

SUPER CABINET WORLD

陳列室及倉庫: 7303 Meadow Ave., Burnaby, B.C.
Tel: 604-454-0318, 604-676-8065
www.supercabinetworld.com



價格可以
超低
品質我家
更高
請不要相信我
吹牛
但請你每家都
比比看!

批發零售, 立等可取! 免費 3D 設計, 專業安裝!
實木櫥櫃、人造石, 一站式服務, 多種選擇

生意出讓

埠仔独市赚钱
杂碎唐餐馆,
东主退休生意连
物业出讓, 包赚钱。
有意请电
778.926.3992 Mei 洽



加能水暖煤气

Save On Water Heater & Furnace Inc.

请电：604-779-1617

热水炉 锅炉 暖气炉

家庭商业 型号齐全 当日更换 国语英语 服务大温

水不热 漏水 有噪音 不启动 控制失灵 维修 安装 定期保养

煤气牌照 水暖牌照 多年服务 质量保证 专业安装维修各种水喉 煤气管道
Licensed and bonded, all brands available, same day service. Senior discount.

即日起申请政府节能回扣 \$1100



商业住宅 水电煤气

暖气·碎骨机·洗碗机
电炉·煤气炉·热水炉
水喉·不锈钢焊接维修
厨房抽气·政府牌照

手机：604-803-8319 金品维修工程公司

公司：604-875-9613 何生



专业装修

旧屋翻新装修
室外室内油漆
室内间隔改造
服务大温廿年
地板楼梯扶手
天花线地脚线
厨房浴室厕所
政府牌照保证

778-288-9118 陈生

绿茵园艺

专精铺锯种施清花庭优价免
业打换树花肥理园院质钱费
剪草草修植杀庭保改服合估
草根皮树树虫园养建务理价

国粤台语

778-288-1122

蔡先生

枫叶园艺

树木修剪特价中

各式花园设计, 种花植树;
精打草根、树木修剪;

修做围栏, 铺砖, 高压洗地;

为您解决花园所有难题

陈生：236-866-1088

(国 / 粤 / 英语)

工商广场 帮到你

价钱平
收效大

广告专线：604-247-4254

传真：604-231-9882

电邮：alau@mingpaovan.com

明报列治文办事处

5368 Parkwood Place, Richmond, B.C. V6V 2N1

诚达园艺清洁

油漆、高压清洗、
清理水涧、修造
围栏、锯树修剪、
砖石铺设。

604.773.7238 诚达

艺石园林工程

专业景观设计
为客户出彩色效果图

精工细做各类工程 铺砖
挡土墙 贴石 围栏 草坪 山水亭台
自动洒水 泳池维修 水泥、沥青工程
政府牌照, 有 WCB 和商业保险, 保证政府验收

收费低廉

778-991-6436 林先生

枫景园林

花园设计 种花修树
铺砖砌石 各式围栏
高压洗地 施肥加泥

国 / 粤语 彭生

778-680-1785

美好园艺工程

45 年经验 政府注册 商业保险
土木高工、贴石、砌砖、院墙、
挡土墙、地磅、水泥、
露台、围栏、花池、葡萄架、
假山、水池、凉亭、草皮、
花木、庭园维护、花园改造

新屋花园、花园设计

778-223-4688 李工

通渠

华兴 24 小时电

604-254-4828

工商广场

一定帮到你

价钱平

收效大

广告专线：604-247-4254

传真：604-231-9882

电邮：alau@mingpaovan.com

明报列治文办事处

5368 Parkwood Place, Richmond, B.C. V6V 2N1

明報
MING PAO DAILY NEWS



OCEAN VIEW · FOREST LAWN · VICTORY · BOAL CHAPEL
海景·科士兰·永多利·宝怡纪念园
位于本那比市中心(4000 Imperial 及 3789 Royal Oak Ave.)
优质福地，难能可贵，环境优雅宽敞。

永久福地预售/免息分期付款

- 龙凤穴福地 • 家族花园 • 室内外骨灰位 • 云石陵
- 预售百年计划长生礼仪 • 免费代办先人入境

欢迎查询：国、粤、英语

未雨绸缪 778-885-0038
无后顾之忧 李丽 LiLi
社区服务顾问



本拿比海景福地

本拿比海景福地平價轉讓，
中心地段，平碑、單塊或雙連
位，每塊可放 1 棺木及 1 骨
灰龕或 2 個骨灰龕，轉讓時
在墓園辦公室辦正式手續。

有意請 WhatsApp 或
電 778-688-0386 黃小姐
/ 604-728-1689 侯先生

工商广场

广告专线 604.247.4254

传真 604.231.9882

电邮 alau@mingpaovan.com

明報
MING PAO DAILY NEWS

福泽传承 提前规划



市区福地供应日益减少，优质福地绝无仅有。

在您和您的家人最困难的时刻，我们专业顾问团队在大温各地区提供服务。

根据您的愿望，信仰及文化背景为您作出细心规划。

我们帮您提前规划，尽一切努力帮您管理相关事宜。

华语查询：604-328-6079

Dignity[®]
MEMORIAL



SCAN ME

FOREST LAWN	OCEAN VIEW	VICTORY	BOAL
FUNERAL HOME & MEMORIAL PARK 科士兰纪念园 ForestLawn-Burnaby.com 本拿比	FUNERAL HOME & BURIAL PARK 海景墓园 OceanViewFuneral.com 本拿比	MEMORIAL PARK 永多利纪念园 VictoryMemorialPark.com 南素里	CHAPEL AND MEMORIAL GARDENS 宝怡纪念园 FirstMemorialNorthVancouver.com 北温

图片仅供参考。若图片与实物有所不同，则以实物为准。详情可向墓园顾问查询。
3789 Royal Oak Ave., Burnaby, BC, V5G 3M1 | 4000 Imperial St., Burnaby, BC, V5J 1A4 | 14831 28th Ave., Surrey, BC, V4P 1P3 | 1505 Lillooet Rd., North Vancouver, BC, V7J 2J1
A division of Service Corporation International (Canada) ULIC.

富强装修

廿花旧水瓷内门厨
年园屋电砖外窗浴
经露翻土地油更翻
验台新木板漆换新

• 免费估价 • WCB 保险

778-302-9389 关生

安顺屋顶

屋顶翻新，屋顶补漏，
平面翻新，水槽翻新，
水槽补漏，水槽清理，
更换天窗，屋顶维护。

BC注册的专业屋顶公司，

专注屋顶，工作多年，

各种屋顶的翻新，维修，公司有300万

第三方工程保险，WCB员工保险，

师傅拥有多年经验，

保修期最高可达15年，免费报价，价格公道。

欢迎来电 778-713-0899 (沈生)

SmartHome Antai 安泰智能家居公司

4K 超高清
摄像头
特價中！

性價比，清晰度無與倫比，
品質超乎想像，否則原銀奉還。



另有高檔
智能家居系統：

- Lutron 燈控
- Somfy 電動窗
- Control4 智能控制系統

免費上門規劃和估價

保安系統 / 高清攝像頭 / 門禁系統 / 電視 / 電話 / 網絡 /
光纖系統佈線 / 家庭影院 / 高檔音響 / 背景音樂

公司地址：1150-8766 McKim Way, Richmond, BC

電話：778-708-8377 網址：http://www.smartantai.com



早有安排
何用至爱忧心



- 永久土葬、骨灰福地
- 室内、室外骨灰灵位
- 预存丧葬基金

我们知道「预先安排」是一个长久的
计划，也是节省开支的明智之选，所以
选择一家信誉可靠的公司是非常重要的；
能替您处理丧礼细节，减轻哀伤之痛，
让您的家人无后顾之忧。



杨耀森

778-828-6881

微信二维码



Arbor
Memorial

Arbor Memorial Inc.

华丽墓园

14644 -72nd Ave.,
Surrey, BC
V3S 2E7

列治文殡仪馆

8420 Cambie Rd.,
Richmond, BC
V6X 1K1



冷凍魚廠聘
請(全職)員工:無需經驗,預約面試,請電 604-273-5543
列治文地址
#12-4751 Shell Road

紙樣嘜
溫哥華南區製衣聘經驗紙樣嘜,每週不少於 24 小時,有機會轉全職。電余小姐 604-873-2226

溫東廚櫃廠
請全職員工數名,有經驗者優先,有意請親到 2631 KASLO 街或電 604-254-8322

安娜餅屋
請全職或兼職售餅員/蛋糕師傅,有意請電 604-617-2253 查詢

繡花廠請人
請繡花 QC 兼看機,全職或兼職均可,無須經驗,有經驗者優先,要刻苦耐勞。電 604-276-1115

聘請



誠聘員工

(食品廠)誠聘全職工人多名,男女不拘,無需經驗和英文,但需懂中文,工作穩定。月薪\$2,600-\$4,100。

有意者請晚六時後電
604-649-8103



MING PAO DAILY NEWS

Ming Pao Newspapers (Canada) Ltd. is seeking a dynamic Marketing Executive.

This position requires strong communication skills, fluent in both English and Chinese (Cantonese & Mandarin), able to work independently, expertise in online and marketing strategies; manage social media platforms to boost the engagement.

University degree, experiences in marketing role is preferred.

Please submit your resume to hr@mingpaovan.com (quoting reference: Marketing Executive Application)

FPS

跨國冷凍機械公司

誠聘

- 安裝技術員/學徒 (需出外勤, 多名)
- 品質監控員
- 控制板電氣組裝員
- 車間技術文員 (理工科, 多名)
- 車間文員 (多名)
- 焊工 / 焊工學徒 (多名)
- 裝配焊接師傅 (多名)
- 車間幫工
- 車床師傅/學徒
- 開料/ 激光切割機操作員 (學徒)

全職工作 按需加班 穩定收入
年終花紅 醫療福利

時薪: \$18 - 50 (將根據申請職位和經驗決定)

歡迎致電人力資源部 604-362-1622 洽談

Office Clerk

Richmond door mfg. co. is looking for a mature person to do full time general clerical work.

Must be fluent in English.

Proficient in MS Office, and experience in A/R, A/P, and basic bookkeeping.

Easy access by transit.

Please submit resume to
jpd2660.ltd@gmail.com

渡船肉食批發市場(本那比區)

地址: 3737 2nd Ave., Burnaby

誠聘:

- ① 豬、牛肉類加工員數名
(工作包括電鋸切肉, 肉類起骨去肥)
- ② 雞肉類加工員數名
(工作包括雞髀起骨, 切雞片及雞絲)
- ③ 冰房/涼房倉庫管理員工數名
(工作包括執貨、整理訂單、安排出貨)

以上職位可以全職或兼職

每周五天或六天工作, 早上 8 點至下午 5 點
有經驗優先, 無經驗可以培訓, 長期穩定工作,
公司待遇好, 有年尾花紅。

有意者請致電

劉先生: 604-961-6656 盧先生: 604-338-4807

明報分類廣告 報紙·網頁·手機 APP 3 合 1 全方位幫到您



明白您所需
知道您所要
明報分類廣告
幫到您!



豐泰超市
FOODY WORLD

高薪誠聘各部門
經驗熟手或生手



員工福利包括:
牙科和眼科
醫療保險及
人壽保險



有興趣到本超市工作的人士
無論有經驗與否
我們都歡迎你的加入

WE'RE
HIRING

公司: 604-233-0886

請電郵個人履歷至 foodyworldbc@gmail.com

歡迎致電查詢及約見或親臨豐泰超市面洽

3000 Sexsmith Road, Richmond, B.C. V6X 4K9



地址: 5368 Parkwood Place, Richmond, BC, V6V 2N1 | 電話: 604-231-8992 | www.mingpaocanada.com/van



巴戟枸杞 提升羊肉功效

天气渐渐转凉，特别想进补，其实想壮阳，选择多的是，中医指羊肉已有不俗效果，只要懂得配食宜忌，便能发挥壮阳功效。既能补身，又不会破坏生态，一举两得。注册中医陈敏表示，从中医角度来说，壮阳与肾阳虚有关，「中国人所说的进补，涉及层面广泛。而与肾有关的，分为肾阳虚、肾阴虚、肾气虚等，而壮阳便是针对肾阳虚的征状来进补。」肾阳虚的人，主要会出现腰膝酸冷、身体浮肿、尿少、夜尿频而色淡、畏寒肢冷、头昏耳鸣、便溏等，同时身体经常生病，气血不足。

想羊肉发挥更佳效用，可以加入一些药材，陈敏说巴戟、肉苁蓉、枸杞都是不错之选，对于肝肾不足、腰膝酸软乏力、头晕眼花、肾精不足以至不育男士有一定功用。至于想简单壮阳的话，亦可用生姜及当归煲成羊肉汤，同样合用。每种食材都有相克，羊肉亦一样，陈敏提醒，豆瓣酱及醋的性味亦与羊肉相反，同样会减低壮阳效力。栗子、茶、西瓜及南瓜都不应该一同进食，因为与栗子同食可致消化不良。

■巴戟肉苁蓉枸杞淮山煲羊肉

材料：巴戟 15 克、肉苁蓉 30 克、枸杞 12 克、淮山 30 克、生姜 3 片、羊肉 500 克

做法：所有材料洗净，放入煲内并加入 2 升水，中火煲 2 小时，温服

功效：健脾开胃，补肾益气

■生姜当归羊肉汤

材料：生姜 30 克、当归 30 克、羊肉 500 克

做法：所有材料洗净，放入煲内并加水并加入 2 升水，中火煲 2 小时成汤服

功效：补中养血，祛寒调经



羊肉



巴戟

肉苁蓉

枸杞

知多啲

怕羊肉膻？
改吃韭菜提神暖身

提到壮阳，生蚝、合桃这一类含有大量锌的食材也是热门选择，注册中医陈敏表示，其实韭菜亦是价廉物美的壮阳食材，「由于其味甘、辛，性温，所以也具健胃、提神及温暖身体的功效，多吃有助补肾温阴、益肝健胃、行气理血及润肠通便，对不能忍受羊膻味的人来说，亦是不错的选择」。

避配牛肉 免上火

不过，食用时必须留意，不能与菠菜、蜂蜜、牛肉、白酒等食材同吃，因为与菠菜、蜂蜜同吃会引致腹泻，与牛肉及白酒同食则会增加热毒风险，容易上火。



生蚝

韭菜

南本那比 GILLEY AVE 樓下獨立門二房廚房浴室洗乾衣包水電，電視上網合無煙寵小家庭 604-312-3368	二房一廳 獨立門二房一廳廚廁齊多窗明亮地板乾淨包水電網洗乾衣部分家具，一或二人無煙寵即住 604-780-3637	光猛3房廳 平地樓下獨立門包洗乾衣，合無煙寵者，東46夾Tyne奇蘭里區交通方便。請電 604-439-7570	後巷屋 溫東菲銘街夾53三房廳兩廁，近中小學校交通購物方便屋內整潔光亮即住。 電236-989-3622 林小姐	平地單房租 學生工作人士無煙寵者，有家具兼獨立全衛浴洗乾衣包水電暖氣上網車庫位。月租\$900 電236-591-5081	招租 		聘中餐廚師 招聘中餐廚師，有熟練經驗者最佳，有興趣學習者也可以從幫廚做起培訓，薪資優厚。 電867-688-6366 洽	餐館聘請 	
專業補習 教育學士ELL、執照一對一經驗補中小學英文閱讀寫作CELPPI, IELTS, 數學, 可視像 604-809-5873	畫室教畫 法國、意大利、古典方法教授素描、油畫，課程列治文時代廣場內，有興趣者請電 778-859-8601	服務 	燕京旅館 溫西區豪宅旅館近商店餐廳天車公車，高速上網長短租免費有機場接送每晚\$45起 778-688-3998 潘	有房出租 Perry街近域多利街，有房出租獨立門全包，廚廁洗衣齊，合單身及學生電 604-442-8683	2房或1房 近名校中小學巴士天車站購物門口巴士到UBC大學，域多利41街新屋全獨立平地全包電 604-202-2928	優質民宿 列治文中區大獨立屋，近商場巴士站食宿便利旅遊 電778-863-5066 wechat: jkccwu	新三房兩衛 近一號路和西敏寺路獨立門洗乾家具齊包網絡無派對煙寵毒品，合學生在職者或夫婦洽 778-628-0699	樓下兩房廳 溫東乃街夾13街，一廚兩廁，包水電乾衣洗衣機，交通方便環境好，有意來電 604-838-1393	
溫東按摩 特色指壓按摩，全套服務令你身心舒暢，乾淨舒適，泊車方便。請致電 236-888-1652	大型按摩院 放鬆按摩SPA 全城最低價 最好的按摩服務 請致電 604-998-4885	列治文按摩 專業按摩，環境優美，舒適。請電 236-889-7200	消閒按摩 專業服務溫市 102-3373 Kingsway 夾 Joyce，半個小時40元電或短訊 672-699-6085	輕鬆按摩 踩背推拿及全套服務舒適價平，歡迎男賓女賓者英請電 Mary 778-322-1913 604-879-2869	休閒按摩店 列治文全套服務，全身推油按摩。好價格好服務，環境溫馨，免費泊車。請電 778-297-6678	專業按摩 專業推油，服務好，溫東，泊車方便。溫東 604-375-8860，本那比 604-375-8661	大小新車 美加機場各類服務、接送，多日旅遊，熱情準時長期服務，\$15起。國粵語電潘先生 778-688-3998	大小車接送 經驗美加機場接送西區學童上學，各類辦事翻譯及觀光一天遊盡責安全可靠專業教車 604-338-0062 劉	
埠仔餐館讓 離溫4小時車程三號公路太子鎮，生意連物業出讓，有酒牌價錢商議。 電778-981-0294 周生	生意出讓 埠仔獨市賺錢雜碎唐餐館，東主退休生意連物業出讓，包賺錢。有意請電 778-926-3992 Mei 洽	旺舖出租 Kingsway 夾 Joyce，人流旺盛，皇家銀行及喜相逢餐廳對面，請電 604-828-0013 Andy 洽		福地出讓 ①科士蘭單地萬九龍鳳地2萬8千雙連地4萬6千 ②海景墓園龍鳳地半碑4萬8千企碑6萬2千雙連地3萬6千 ③華麗園單地1萬2千企碑2萬9千骨灰地8千起聚龍閣企碑4萬8千 請電張生 604-889-4740		尋男伴 加籍上海女56歲離異，有正職顯年輕，尋76歲下有房，香港，台灣，上海，單身男為伴。 電話 604-353-1733			其他
 THANK YOU FOR RECYCLING THIS NEWSPAPER.				永久福地 海景(多塊福地選擇)、科士蘭、華麗園，多個平碑及企碑。特價出售，一萬二千元起 604-808-2719 周生		尋？ 想為您的寵物尋找新主人嗎？明報的分類廣告可以幫到您。請致電 604-231-8992 查詢寵物廣告價錢	錢錢錢錢 本公司收購任何新的過剩存貨，請來電話 778-883-1319	結婚移民 加籍女29歲，加籍男45歲可辦移民成功百分百 604-360-3729 微信 16043603729	

营气卫气协调 维系健康运转

在中医理论的广阔天地里，「气」是一个核心概念，它不仅仅是五脏六腑的功能动力，更以不同形态在人体各处运行。其中，「营气」与「卫气」是管理人体营养与防御两大重要力量。它们虽然功能不同，却同出一源，相互协调，共同维系着生命的健康运转。

近年一个肺癌免疫治疗的研究，为中医营卫昼夜节律理论提供了强力的现代佐证。本文将深入浅出地探讨营气和卫气，以及如何与现代医学的观念相互印证。

文：苏子谦（香港大学临床肿瘤学系名誉临床助理教授、注册中医）

营气行于脉内 补给营养能量

营气，顾名思义，其核心功能是营养。《黄帝内经》指出，营气行于血脉之中，是血液的重要组成部分，负责将从饮食中化生的精微物质输送至全身五脏六腑、四肢百骸，为所有组织器官提供生命活动需要的滋养。大家可以将营气想像成一支负责后勤补给的军队，在身体的「大本营」（血脉）内，有条不紊地为全身提供源源不绝的能量与养分。

卫气行于脉外 巡逻抵御外邪

与行于脉内的营气不同，卫气主要运行于脉外，遍布于皮肤、肌肉、腠理之间，是人体抵御外邪的第一道防线。卫，即保卫之意。卫气的功能，与现代医学所说免疫力极为相似。它就像是巡逻在国土边疆的士兵，时刻警惕并驱逐来自外部的病菌、病毒等有害物质（中医称为「邪气」）。各种免疫细胞，如淋巴细胞等，都可以看作是卫气功能的现代医学体现。

夜间卫气「归营」免疫防御力较低

营气与卫气的运行遵循着一个非常精妙的「日夜节律」，这也是《黄帝内经》中一个重要观察。《内经》提到，卫气在一天24小时内会环绕身体运行50个周期，白天25周，夜晚25周。日间，卫气行于体表，全力执行防御功能，使人体在日间活动时能有效抵抗外邪，保持警觉与活力。到了夜间，卫气会「潜入」血脉之中，与营气交会。这种「营卫相

合」的状态是人体进入深度睡眠的必要条件。卫气这支「防卫军」在夜晚返回「大本营」休整，这也解释了为何人体在夜间的免疫防御力相对较低。许多感染性疾病，如感冒发烧，特别容易在夜晚加重，正是因为卫气内藏，体表的防御力减弱。反之，如果这种节律被打破，例如卫气在夜晚不「归营」，持续在体表亢奋，便会导致「营卫不和」，引起失眠。

摄入食物 脾胃化生营卫之气

如此重要的营气和卫气，它们从何而来？中医认为，两者皆由后天之本，由脾胃所化生。人体摄入食物后，经过脾胃消化吸收，将其转化为精微物质，进而生成营气和卫气。这一古老理论与现代医学不谋而合。现代医学发现，脾脏是人体最大的免疫器官，而肠道更是布满了淋巴结，是人体最大、最重要的免疫防线（肠道相关淋巴组织GALT）。脾胃（消化系统）不仅负责吸收营养，更是免疫系统核心地带。因此，中医强调



人体在夜间的免疫力较低，因为卫气在夜间会「潜入」血脉之中，与营气交会。

（设计图片，
PonyWang@iStockphoto）

养护脾胃，不仅是为了吸收营养（强营气），更是为了巩固免疫力（固卫气）。

营卫失和 引发多种疾病

营气与卫气的和谐是健康基石，一旦失调，便会引发多种疾病。当病毒、细菌等外邪侵袭时，首先面对的是卫气。若卫气强盛，便能将邪气阻挡于体表，疾病可能仅表现为轻微不适。若卫气虚弱，邪气便会长驱直入，由表入里，侵犯到营气与血液的层次，可能引发严重全身感染。同样地，有些人无故容易出汗，也是营卫不和，卫气固摄无力的表现。着名方剂桂枝汤正是通过调和营卫来治疗此类问题。许多过敏性皮肤病如荨麻疹，也被认为与营卫失调有关，治疗上需从清热、调和营卫入手。

这一理论在肿瘤治疗领域，更展现出惊人的前瞻力。中医认为，强大的卫气（免疫力）能识别并清除早期癌细胞，或将其包围，阻止扩散。当卫气衰弱，癌细胞便可能突破防线，侵入血脉导致转移。这与现代癌症免疫疗法原理——即激活患者自身的免疫细胞去攻击肿瘤，有深刻的内在联系。中药如黄芪等补气药，现代研究已证实能增强淋巴细胞的活性，为中医扶正祛邪提供了科学依据。

免疫治疗研究 印证卫气昼夜节律

近年，一项关于肺癌免疫检查点抑制剂（一种重要的免疫疗法药物）研究，

▲「营气」与「卫气」是管理人体营养与防御两大重要力量，它们相互协调，共同维系着生命的健康运转。（wongmbatuloyo@iStockphoto/明报制图）

更为中医卫气昼夜节律的理论提供了强力的现代佐证。研究发现，在日间早段时间（例如下午3点前）接受免疫治疗的患者，其治疗效果和生存期，显著优于在下午或傍晚接受治疗的患者。这个发现震撼了医学界，它揭示了人体免疫系统功能存在着与生俱来的时间节律。这与《黄帝内经》中「卫气昼行于阳，夜行于阴」的论述高度契合：卫气在白日最为活跃，人体免疫功能在一天中的这个「阳气旺盛」时段达到高峰。因此，选择在免疫系统最活跃时刻给予药物，无疑能最大程度地唤醒免疫细胞，使其更有效地识别和攻击癌细胞。这项前沿医学的结论，仿佛是跨越千年的科学验证，印证了中医理论对人体节律的深刻洞察。

营气与卫气的理论，源于数千年前的《黄帝内经》，在缺乏现代解剖学知识的条件下，古人通过对生命现象的细腻观察，提出了这一精妙模型。时至今日，当我们用现代医学的显微镜去探视人体时，会惊讶地发现，无论是免疫系统的昼夜节律，还是消化系统作为营养与免疫中枢的角色，都与中医营卫理论形成了美妙的呼应。这充分证明，中医不仅是文化瑰宝，其内涵的深刻智慧，至今仍在启迪着我们对生命的认知。



生命在于运动 勿过劳 忌单一

政府鼓励市民做运动，宣传标语是「日日运动半个钟，健康快乐人轻松」。「日日运动」4字画龙点睛，点出了关键，就是贵在坚持。如果能够将运动养成习惯，不单健康快乐，还可以养生长寿。

我早已将运动变成了生活作息的习惯，习惯是很奇妙的东西，养成之后一天未做运动就浑身不自在，做了运动后顿觉浑身舒泰，精神奕奕。

文：何树勋

先父生前任职香港华仁书院中文科及体育科教师，朗诵是其强项，体育运动更是战绩彪炳，曾在远东运动会（早年亚洲地区综合运动会）等大型赛事中得过不少奖项。在我心底，先父是一位慈父，还是一位运动健将。他很喜欢打排球和足球，偶尔也会带我一起观看球赛，在他熏陶下，我对运动埋下了狂热种子。他生前甚少病痛，逝世时89岁，在旧社会中已属高寿。

先父母同毕业于广东体育专门学校，两人志趣相投，对运动兴趣浓厚。先慈曾任中学体育教师，亦在香港中文大学教过舞蹈，享寿100岁，也是很少生病。两老都为运动令人健康长寿做了好榜样，我有幸得到他们的遗传基因和言行身教，与运动结下不解之缘。

我今年81岁，一直维持每周有3个清晨上山落山慢跑两公里，两个下午相约球友打篮球友谊赛，球赛不计较胜负，重点是活动筋骨，保持灵活身手。另外是拳不离手，我会抽时间打咏春拳「小念头」，防止肌肉退化，训练精神集中及身体反应。而晚上就寝前心境平静就会练一遍达摩禅功，令真气流转大小周天，畅行全身经脉，为深层睡眠做足准备。还有是曲不离口，我不会错过任何机会大展歌喉；唱歌是以丹田发声，肺活量随气机扩张舒展，横膈膜上下升降，对健康有难以量化的正面作用，这些都是我的运动养生秘诀。

必须强调，我做的各种运动，都是日积月累，经过多年岁月才见成果。就以达摩禅功（气功是体内经脉气血循环运动）为例，偶有学生反映，学习了一段日子，气的感觉若隐若现，好像停滞不前，这时我会反问：「你练习了多久？是不是每天练习？」对方反应总是无言以对或含糊其

辞。现代人许多时是急于求成，缺乏耐性，练习气功绝非旦夕之间可以见效。非独气功如是，其他运动也一样。《道德经》第41章说：「上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。」修道和运动同理，请问各位读者，想做上士、中士，还是下士？

合适运动 做完精神爽利

但是勤力不代表过度，切记过犹不及，即使简单如步行，行得太久都会损害健康，中医说：「久行伤筋。」提倡日行1万步与建议每天喝8杯水一样，全是以偏概全，不足为训。中医说每一个人体质不同，我们是有血有肉的人而不是机械人。

运动有一个重要原则，就是适可而止。怎样衡量呢？就是运动之后感到很舒服，精神爽利。倘若运动后没精打采，筋疲力竭，甚至筋骨肌肉酸痛，就是运动过量，或所做的运动并不适合你。那么，宣传标语提的「半个钟」又是否合适呢？世界卫生组织建议成年人每周至少有150分钟中等强度带氧体能活动。这些标准都值得参考，然而实际情况仍是因人而异。

中医认为五脏各有特质：心喜登高、肝喜走路、脾喜跪坐、肺喜跑步、肾喜跳跃。举例，肾「主骨生髓」，骨骼强健筋便有力，我打篮球时跳跃自如，正是肾气充盈之表现。选择运动种类当然还有其他考虑因素，例如个人兴趣、客观条件，以至经济状况等，大家不妨仔细考量再决定。

时兴运动多元，和读者分享一下我的看法。



运动养成习惯，可改善健康，有助养生长寿，但切记过犹不及。(invincible_bulldog@iStockphoto)

走路、跑步、健步、爬山、游泳、跳舞、武术、瑜伽、体操等不同运动，各具特色及功效，持之以恒，必有裨益。运动如果过于单一，就如饮食习惯出现偏食一样，容易让身体趋向失衡状态，长远也可能会出现不良副作用。试以跑步为例，容易会因为长时间活动某一组关节肌肉而劳损，跑步时髌骨（俗称膝盖骨）持续受压而出现磨损或骨刺是十分常见。我儿子以前有段时间因为体重问题而开始跑步，坚持了一段日子，体重减下来了，可是代之而出现的正是髌骨劳损，要停下来接受针灸及药物治疗，经过漫长时间治疗才渐见好转。

冬泳或致寒湿困体

常听到有人说游泳是百利而无一害的有氧运动，既可强健心肺机能，又可以放松身体，水的浮力还可以舒缓关节和脊椎痛楚，在炎炎夏日碧波畅泳，更是人生一大快事，优点多不胜数，那是否全无缺点呢？答案是否定。身边有朋友一年四季坚持游泳锻炼身体，气管疾病确实改善了，可是风湿病如影随形，而且发作得愈来愈频密。他们从不认为此病与四季无休的游泳有关，来看病时经常听到他们说「年纪大，机器坏」，明显地归咎于年龄因素，但他们比我年轻许多，按照这个逻辑，我也应该有风湿病，而且更严重才对，那为何我没有呢？

中医养生，主张人与天地为一体，秋收

冬藏，万物都要顺应天时，动物冬眠，可见一斑。《黄帝内经·素问》云：「逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉。」天寒地冻，最宜添衣保暖，纵使泳池设有恒温装置，中医认为水的性质究属寒凉，冬泳仍是违反了自然规律，以致人体自我保护机制紊乱，寒、湿困体，自讨苦吃。退一步说，假使冬泳锻炼已成为习惯，一时三刻改变不了，最好事先准备温热的生姜红糖水，或者用生姜切片（或丝）泡水，游泳完结时饮用，驱除寒、湿之气，否则必然后患无穷。平心而论，运动种类各有优劣是很自然的事，有必要审时度势，灵活变通。

做不同运动 避免局部劳损

每个人都有不同兴趣，正如我热爱篮球运动，打了数十年仍然兴趣不减，深信这项运动对我来说仍然是利多于弊。我会量力而为，因应自己状态、体能、实际情况等去微调活动频率。我还会编排时间，定时做不同运动，让身体的筋骨肌肉得到均衡的锻炼，避免局部劳损，而且运动时不过于单一，做到运动全面而不偏食。

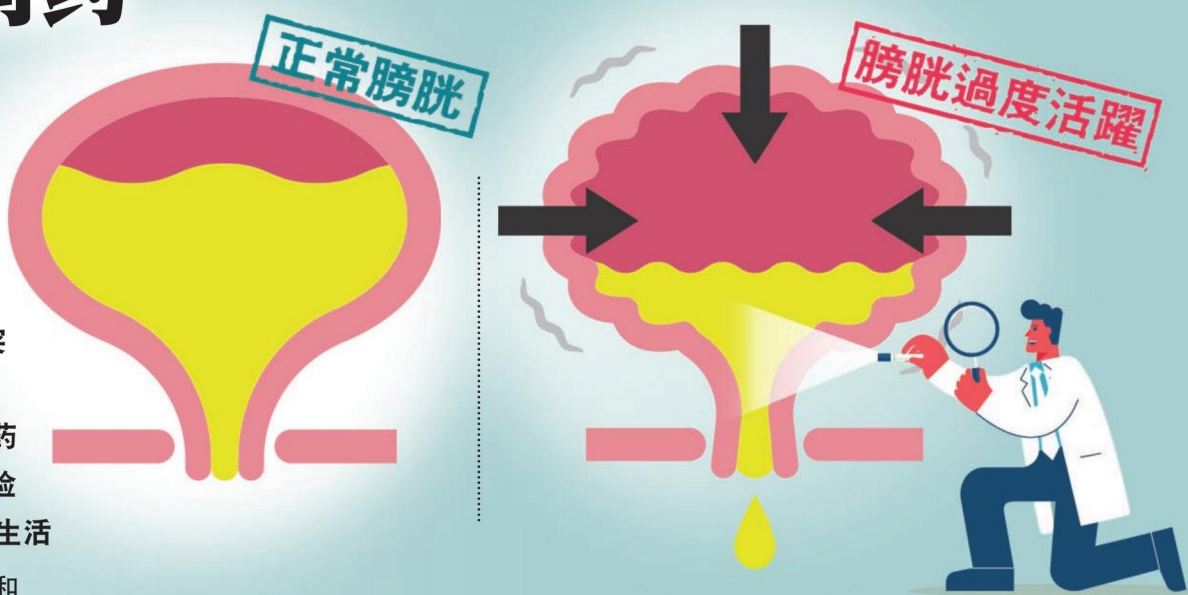
无论如何，想透过运动改善健康，养生长寿，最重要还是展开实际行动，坚持每天抽出时间，而不是天天嚷着太忙没时间。我有一个建议：假设每天运动30至40分钟，尝试分开几个时段，每次10至15分钟，随意活动一下四肢，做任何运动也可以，维持最少两星期，你的精神和体能都会有明显进步，因为生命在于运动。

膀胱过度活跃抑制药 或添心脏病风险

步入中年，时有尿急感觉，小便次数也趋频密，甚或偶有漏尿情况，是否正常老化现象？中大医学院大型普查发现，全港年过40岁人口中，每7人就有1人患膀胱过度活跃症，即膀胱未储满尿，已不受控地收缩，导致突然尿急以至尿失禁。

中大最新研究发现，现行常用于治疗膀胱过度活跃症的药物，可能增加心律不正、心脏病发风险。专家建议高风险患者使用放松膀胱肌肉的新药治疗，再配合物理治疗，生活不再受膀胱控制。

文：谭以和



(ankomando、sorbetto@iStockphoto/明报制图)

年过40 港人 七分一膀胱过度活跃

膀胱可以储存约300至500毫升尿液，当尿液将近储至250至300毫升时，会引发排尿反射，神经系统会发出尿意感觉。正常情况下，身体有能力忍尿，直至抵达洗手间，膀胱才收缩排出尿液。膀胱过度活跃的病人，其膀胱不由自主地收缩，引致尿频、尿急、尿失禁、夜尿等常见病征。

香港中文大学泌尿外科教授吴志辉表示，有严重患者日间约每1小时要上厕所1次，夜间则要起牀4、5次；「有女士试过有少少渗尿，之后很惊，形成恶性循环，愈来愈担心和紧张，一有少少尿急，看见厕所就要去。」

尿道炎、膀胱炎、前列腺增生可引发

膀胱过度活跃症病因分原发性及继发性，前者是指膀胱本身在储尿上的功能障碍，成因不明；继发性则由其他疾病引起，如尿道炎或膀胱炎、前列腺增生、膀胱结石、神经系统损伤等。他续称，公立医院泌尿科可为新症病人提供一站式诊断，先由专科护士以问卷评估病况，同日安排小便种菌、尿速测试、验血、超声波检查等，再隔2至3星期见医生解解释报告，确定病因，安排合适治疗。

旧药抑膀胱收缩 可致心律不正

吴志辉解释，目前公立医院治疗膀胱过度活跃的一线药物是抗乙酰胆碱剂药物（anticholinergic drug），作用是抑制膀胱肌肉不正常收缩，将膀胱内压力减低，从而增加膀胱容量，减少尿急

感觉；但药物会抑制泪腺和唾液腺分泌及大肠蠕动，导致眼蒙、口干、便秘等副作用。

中大医学院今年在欧洲泌尿外科学会公布最新研究报告，分析2017至2021年全港公立医院约5000名使用这款药物的病人，再跟另外5000名接受其他治疗的病人对照分析，发现服用此药的患者出现心脏问题的风险较高。「心律不正比率由约2%增至3.5%；如果用药剂量多，心脏病发病率差不多高1倍，特别是病人在其他心脏科药物也有类似成分，再加服这款药物来治疗膀胱过度活跃症，会增加整体用药剂量。」他补充，药物会影响副交感神经，令心律不正风险上升，甚至增加心脏病发风险。

新药放松膀胱肌肉 增储尿能力

吴志辉直言对研究结果感到惊讶。目前全港公立医院每年有2000至3000宗膀胱过度活跃新症病人获处方此类药物，估计当中近四成同时服用其他含抗乙酰胆碱剂成分药物，其心血管病风险或会增加。今次研究报告稍后在医学期刊发表，并建议医管局修订药物名册，向需要用药患者增添一项评估：如病人现正服用同类药物，应获处方新药—— $\beta 3$ 肾上腺素受体激动剂（ $\beta 3$ adrenergic receptor agonist）。

现时，公立医院病人若服用抗乙酰胆碱剂药物后，无法承受其副作用，会获提供新药，原理是针对膀胱 $\beta 3$ 受体，使膀胱肌肉放松，从而增加膀胱储尿能力。吴称，新药不会衍生心脏问题，希望高风险病人可使用新药。

物理治疗

收紧盆底肌肉 + 忍尿训练 重新掌控膀胱

膀胱过度活跃的常见病征包括急性尿失禁，即膀胱未满但出现尿频、尿急、漏尿等问题，亦可能出现压力性失禁。香港物理治疗学会妇女健康专研组主席、物理治疗师梁慧贞解释，即每当腹腔受到压力，如咳嗽、打喷嚏、拿重物等，因盆底肌肉控制欠佳而导致渗尿。目前在公立医院，医生会因应患者日常小便、夜尿、尿急及漏尿次数及频密程度来评估病情，将轻度至中度征状的急性或压力性失禁病人转介给物理治疗师，指导病人训练盆底肌肉、膀胱，并调整生活方式以改善病情。

尿急先忍忍 做其他事分散注意

盆底肌肉可仰臥或坐着训练，病人收紧盆底肌肉，感觉尿道口及肛门收紧向上提，如忍大小便的感觉，然后保持呼吸，不要闭气，维持5至10秒，然后放松10秒，整套动作重复8至10次，然后站立训练。「膀胱训练是当有少少尿急时，先做其他事以分散注意力，例如继续切菜、做家务、看电视，并收紧盆底肌肉，令脑部抑制膀胱，勿急着上厕，目的是令膀胱盛载多一点尿液，希望通过长久训练，增加膀胱容量，改善膀胱控制力，延长排尿之间的时间及减少尿频。」她补充。

「我对病人说，现在是膀胱控制了你，膀胱说急，你就上厕所。但膀胱内不是



要减低膀胱过度活跃风险，可从日常生活着手，如适量喝水，避免一次喝太多或太少。（oatawa@iStockphoto）

有很多尿，有些人只有100毫升尿就要去小便，太敏感了。尝试练到多忍15至30分钟才去，心理质素会好点，没有慌乱感觉。」泌尿外科专科医生吴志辉说。

梁慧贞又表示，3间公立医院将招募约100名膀胱过度活跃病人，参与临床研究先导计划，尝试利用针灸加电——经皮胫神经刺激治疗（PTNS），透过电针脚部三阴交穴位来刺激胫神经，以调节膀胱功能，期望两年内完成研究。

虽然尿失禁及膀胱过度活跃未必可完全预防，但她建议市民从日常生活减低风险，包括避免刺激膀胱的饮食，如咖啡因、酒精、辛辣食物或人工甜味剂；要适量喝水，避免一次喝太多或太少；要控制体重，避免过重对膀胱造成压力；且要妥善控制糖尿病或慢性肺病导致的长期咳嗽。