

獨家專訪



袁紅冰
著名時政評論家

【記者李靜汝採訪報導】據媒體綜合報導，中共上週剛結束的20屆三中全會發布的公報雖然高舉「全面深化改革」的大旗，但強調走「中國式現代化」的方向，令外界失望。旅居澳洲的著名法學家、時常披露中共高層動向內幕的袁紅冰教授，在接受《看中國》記者採訪時披露了中共高層圍繞中共三中全會的驚人內鬥內幕。

黨媒特稿被下架

據悉，在中共三中全會期間，中共喉舌新華社（7月15日）發出特稿〈改革家習近平〉。文中稱「習近平被認為是鄧小平之後的又一位卓越的改革家」。不過，該文章不足一天就在國內互聯網上全面下架，引起了外界多種揣測。袁紅冰對此指出並披露了來自中共體制內知人士傳出的消息。

「根據這篇文章的題目就可以知道，這本來是又一篇中國的墮落文人無恥吹捧習近平的馬屁文章。」

據中共體制內知人士通報，對這篇文章下達封殺令的是中共主管意識形態的常委蔡奇。而這篇文章遭到封殺的主要原因，在於文章把習近平吹捧成比肩鄧小平的改

三中全會內鬥驚人

黨媒特稿被下架 三個告密者 引發習近平對習家軍大清洗



習近平（左圖）內心要比肩的不是鄧小平，而是毛澤東（右圖）。

革家。

習近平的長期親信蔡奇，他深刻的理解習近平的內心世界，習近平要比肩的不是鄧小平、而是毛澤東。借助黨內路線鬥爭的名義，徹底否定鄧小平的政治經濟路線，一直是習近平心中盤算的謀劃，只是還沒有最終選定發難的時機而已。

這一次〈改革家習近平〉這篇文章被打入冷宮，說明習近平並沒有放棄從黨內政治路線鬥爭的角度徹底清算鄧小平、江澤民的這種謀

劃。因為習近平深知只有公開徹底的否定鄧小平、江澤民，他才能夠比肩毛澤東。

但這篇文章能夠出籠，肯定是得到了中宣部部長李書磊的支持。儘管蔡奇、李書磊都是習近平的寵臣，但是這兩個人之間，顯然就圍繞著這篇文章產生了比較深刻的矛盾。但是，他們之間的這種矛盾在任何意義上，都不意味著一種具有政治信念的衝突，只是兩個馬屁精之間的爭鋒吃醋。



現在這篇文章在國內已經下架，但是由於李書磊堅持認為，這篇文章在國際間有利於樹立習近平作為改革家的形象。所以到目前為止，這篇文章的各種外文的版本仍然可以查到。」

三中全會完成經濟備戰

據悉，「美國之音」引述評論人士的話指，中共三中全會公報內容空泛、老調重彈，完全未對中國當前遭遇的經濟困境提出具體對

李書磊

中共宣傳部
部長



堅持特稿文章可樹立習近平作為改革家的形象

蔡奇

中共政治局
常委



對特稿文章下達封殺令全面下架

策，恐代表中國經濟改革時代已告終。

袁紅冰對此表示：「中共的所謂改革開放時代，也就是鄧小平、江澤民的路線，早就已經被習近平送入了歷史的灰燼之中，並不是這次三中全會才做出的這種歷史性的扭轉。正是由於很多人沒有看清這一點，仍然對習近平抱有各種各樣的幻想，以為他還會繼續鄧小平的所謂改革路線，那是一種基本的邏輯判斷的錯誤。」

中共這一次三中全會之意，根本不在於解決經濟發展問題，而只是以不作為的方式，為發動臺海戰爭預做國家經濟管制體制的政治安排。當然也不能說，這次沒有提出任何具體的所謂改革措施。中共不是已經宣稱提出了300多項具體的改革措施嗎？關鍵的問題在於兩點。→下轉A2

圖片來源 | 習近平：TINGSHU WANG - POOL/GETTY IMAGES；毛澤東：STR/AFP FILES/AFP VIA GETTY IMAGES；李書磊：TED ALJIBE/AFP VIA GETTY IMAGES；蔡奇：LINTAO ZHANG/GETTY IMAGES；袁紅冰：網絡圖片

MJM FURNITURE

夏季新品優惠

全部加拿大製造
沙發 床墊 臥室系列



Bermex• 定制餐飲家居

- 由北美樺木製造而成 • 加拿大製造
- 多種面料或皮革可供選擇

MJM FURNITURE

高貴林: 超過23,000英尺
1315 United Blvd
604-522-1388

素里: 超過35,000英尺
13570 77 Ave / King George Hwy
604-596-9901



2024 ROGUE

貸款購買利率

0.99%起

24個月(經批准的信貸)

租賃利率

1.99%起

24個月(經批准的信貸)

外加優惠，符合資格的業主可獲得忠誠獎勵。高達

\$500

把握良機 TAKE THE WHEEL EVENT



所示車款為
ROGUE



MORREY NISSAN OF COQUITLAM

2710 LOUGHEED HWY, PORT COQUITLAM

604-464-9291 morreynissancoquitlam.com



Ash Ji
604-562-7970



Eldwin Poon
604-721-0866



Joe Ong
604-916-1111



9 772562 796004

袁紅冰：三中全会 內鬥驚人

◀ 上接：A1 頭版

第一點就是中共現在經濟斷崖式下滑的根本原因在於戰略性的選擇，是習近平回歸毛澤東原教旨主義的必然結果，必然導致經濟的斷崖式下滑。對這樣一種戰略性的失敗，通過只見樹木不見森林的所謂 300 多項的具體措施，根本解決不了習近平當局現在所面臨的經濟難題。

第二點，就是它完成了我們剛才講的黨管經濟，也就是習近平通過黨權來壟斷經濟權的這樣一種體制安排。這樣的一種高度集權的體制安排，就是為使經濟向戰時狀態轉化做政治的準備。」

三個告密者 引發對習家軍的大整肅

另有媒體報導，除了經濟、中共三中全会公報所觸及到的中共高層人事案也引起外界聚焦。公報稱全會接受中共前外長秦剛的請辭，免去其中央委員會委員職務。外界分析認為公報仍稱秦剛為同志，預示秦剛「安全」著路。

袁紅冰就此對採訪記者披露了習近平對習家軍大開殺戒，包括秦剛在內的驚人內幕，「這次 20 屆三中全会，無論從政治還是經濟的角度來審視，我們都可以看到，習近平繼續在加速推動中共向自我毀滅的絕境死地來狂奔。但是同時，中共三中全会前後也透露出，習近平對於習家軍的人士大開殺戒的狗血劇內幕。

據中共體制內反對習近平個人獨裁的紅二代人士通報，習近平在中共二十大後，突然發起對中共政府及軍隊內的習家軍高官，比如李尚福、魏鳳和以及火箭軍和戰略支援部隊的大整肅。那麼突然的就點燃這個大整肅的導火索，具體的原因就是因為，

有三個主動的或者被動的告密者。

第一個主動的告密者，是火箭軍司令李玉超的秘書。這個我們此前已經披露過。他告密的主要內容是，李玉超和火箭軍參謀長孫金明、政委等火箭軍高級軍官，私下經常性的散布不滿習近平臺海戰略的言論，政治上對習近平表現出極度的不忠誠。這是第一個主動的告密者。

那麼第二個告密者是被動的告密者，他是原戰略支援部隊的司令巨乾生。他受到李玉超牽連之後，剛剛接受調查，還沒有對他實行雙規，巨乾生就供出了一大批戰略支援部隊中的博士、碩士出身的高級技術軍官對習近平的強烈不滿的情緒，以及對鄧小平、江澤民時代的所謂懷念。這正是導致戰略支援部隊被通過用解體的方式廢止的一個根本原因。

第三個被動告密者，也就是最關鍵、最致命的告密者就是原外交部部長秦剛。

我們都知道，中共政府的國防部負責軍事外交。所以，國防部和中共的外交部之間就有密切的工作交集。中共政府的總裝備部也具體負責國際間的軍事貿易。所以，中共政府的總裝備部同中共的外交部之間也有緊密的工作聯繫。

在 2018 年到 2019 年，秦剛擔任中共外交部的副部長這個期間，當時就同時任中共政府總裝備部部長的李尚福和時任國防部部長的魏鳳和之間，由於工作上的聯繫，很快就建立起了親密的私人關係。也就是中共紀律檢查委員會所說的私人的『團團伙伙』的關係。

秦剛、魏鳳和、李尚福都是習家軍的核心成員，都是習近平的所謂股肱之臣，但也都是兩面人。即當面對習近平極盡阿諛逢

迎，私下裡卻都顯示出對習近平的極度輕蔑和不满。

中共政治局對魏鳳和列出的罪狀中，有一條叫做『忠誠失節』。

據中共體制內良知人士通報，對魏鳳和的『忠誠失節』指控，主要是指魏鳳和違背了中共的所謂兩個維護的原則，對領袖習近平不忠誠。

魏鳳和曾經私下對秦剛講，要求對習近平絕對忠誠這不科學。按照辯證法，世界上沒有絕對的事物。甚麼叫做絕對忠誠？甚麼是衡量絕對忠誠的標準？誰能說得清楚？提出對自己要絕對忠誠的這種要求，就是極度缺乏自信的表現。

魏鳳和同時還對原來的國防大學的政委劉亞洲的學識，表現出極其欽佩之意。並且，他還與鄧小平之子鄧樸方有密切的私人聯繫。」

秦剛偷錄 李尚福、魏鳳和私下談話

袁紅冰進一步披露：「秦剛之所以能夠成為中共最年輕的外交部長，關鍵的原因之一就在於他深刻的理解中共官場險惡。所以在工作表面上秦剛是大開大合，長袖善舞，給人極具魄力、精明強幹的印象。實際上，此人

是陰險詭詐、處處設防。根據中共體制內良知人士通報，秦剛在同魏鳳和、李尚福建立起親密私人關係之後，他利用外交部最先進的秘密錄音設備，把魏鳳和、李尚福兩個人一些相關的談話偷錄下來，以備不時之需。

中共 20 大之後，秦剛從他自己的關係網得知，王毅已經將他和傅曉田偷情生子的罪行整理成案。

在這樣的一個緊急情況下，

秦剛就毫不猶豫的立刻將他偷錄的魏鳳和、李尚福私下談話時對習近平不忠誠的言論，直接交到了彭麗媛手中。並且秦剛在相關的報告中寫道，把軍隊重要的權力交到像魏鳳和、李尚福這樣的兩面人手中，那是極其危險、極其可怕的。

我們都知道，彭麗媛不僅是習近平的老婆，還是中共中央軍委幹部審查選拔委員會的一個專職委員。正是根據秦剛的這份控告，引發習近平的暴怒和恐懼，拉開了軍中大整肅的序幕。

正是由於上述三位告密者點燃了習近平對中共政府中的習家軍進行大清洗、大整肅的導火索。所以我們看到，秦剛是戴罪立功，他仍然能夠保留黨籍、免去牢獄之災。

原來的戰略支援部隊的司令巨乾生也是因為揭發有功，也免去了牢獄之災。據悉，原火箭軍司令李玉超的那個秘書，由於告密立有大功，現在已經被破格提拔到中共軍委紀律檢查委員會，擔任重要的職務。」

中共官場人人自危 私下談話用筆談

袁紅冰還談到了現在習近平的這次軍中的大整肅，已經搞得中共官員是人人自危、噤若寒蟬。

「據中共體制內良知人士通報，許多官員接受秦剛偷錄李尚福、魏鳳和談話的慘痛教訓。現在中共高官私下談話都流行筆談。

所謂筆談，也就是兩個人只用筆、在紙上書寫這種方式來進行談話。談話結束，兩個人當著面都把各自書寫在紙上的銷毀。整個中共高官體制內已經出現了這樣極端不正常的情況。

由此可見，習近平雖然走上了獨裁權力的頂峰，但是他卻

陷入了不僅民心盡失，而且官心盡失的這個孤家寡人、可以說是危險萬分的境地。

所以，這個所謂的三中全会在中共的歷史垃圾時間召開的這個垃圾會議，不僅挽救不了中共的經濟危機，而且預示著中共的政治危機也勢必進一步的嚴峻化。」

若川普當選 世界政治格局將巨變

另據媒體報導，共和黨總統候選人川普（Donald Trump）的副手萬斯（J.D.Vance）近日對外界表示，美國外交由歐洲轉向東亞。

袁紅冰對此表示：「我在十多年前寫過一本著作，叫做《人類大劫難》。在那本書裡，我就已經明確的提到一個觀點，那就是在前蘇聯的共產帝國崩潰之後，整個 21 世紀國際政治的重心已經由歐洲轉移到了亞洲。國際政治的這個焦點，就在於中共暴政的共產極權主義全球擴張。

那麼，如果川普能重新當選美國總統，可以預期在美國的主導之下，俄國和烏克蘭通過談判很快結束戰爭，將是一個極大概率事件。在這種情況下，美國的注意力也必然會從歐洲轉向亞洲。

也就是像這個可能的美國未來的副總統萬斯他所說的那樣，就是美國的最主要的危險不是來自俄羅斯，不是來自歐洲方向，而是來自中共暴政。

所以，如果這次川普能再次成為美國總統，整個世界政治的格局的大變化那就是必然會發生的事情。變化的核心就是，美國將號召他的盟友，再把他主要的國際政治的注意力轉移到亞洲，轉移到防止中共暴政的共產極權主義全球擴張的這個態勢上來。」

33分鐘空運肺臟到深圳 神秘「老楊」接受肺移植

【看中國記者李木子綜合報導】近日，廣東深圳用直升機僅 33 分鐘時間就把肺源從廣州運到深圳，給一位 73 歲患者「老楊」做肺移植，引發輿論譁然，中國網民普遍質疑肺的來源和 73 歲「老楊」的身分。

移植器官33分鐘被送到

深圳新聞網 7 月 16 日消息，7 月 14 日上午，一場有條不紊的器官航空運輸任務在廣州和深圳之

間順利完成，9 時 37 分從廣州中山附一院起飛，10 時 10 抵達深圳市人民醫院，從廣州到深圳整個過程僅耗時 33 分鐘。這也是深圳首次通過直升機運送肺臟。7 月 14 日早 8 時 50 分，老楊進入手術室提前被麻醉好，等待供肺的到來。16 時 15 分，移植手術順利完成。

同一天，在深圳市人民醫院還有一位 64 歲的晚期肺纖維化患者，與老楊幾乎同時進行移植手術，捐獻給他的肺源也來自於深圳

本地。

官方：兩患者均為普通工人

深圳近日這兩起器官移植，引起不少中國網民的質疑：「是誰調動的直升機？73 歲的老人是甚麼身分？」

雖然有媒體後來發文說，兩名患者均為普通退休工人。但從網絡評論區留言看，民眾對此說法並不接受，有民眾留言說「請公布這一

次手術費用，是個人掏腰包還是公款報銷。申請這樣無縫銜接的流程，是正常流程還是特權特辦？」也有民眾關注器官供體來源，「器官捐獻者的後續情況如何？」「肺的來源必須向社會公示！」

網民質疑 24歲研究生被強摘器官

近幾日，網民對強摘器官的關注度快速升級，多名網民質疑 24 歲武漢研究生隆星宇被腦死亡，之

後器官被移植給別人。

綜合媒體報導，2023 年 3 月，中國地質大學研三學生隆星宇在一場排球比賽中將膝蓋扭傷。隆星宇為了省下 1000 元醫療費，他選擇放棄治療離開了醫院，回學校自己休養，後來由於傷情惡化於 5 月再次送醫。但在 5 月 23 日，被醫院宣布為腦死亡，並稱隆星宇在華南科技大學同濟醫院捐獻了一顆心臟、一顆肝臟、兩顆腎臟和一對眼角膜，讓 4 人重獲新生。

影片
免費欣賞

古道春風

再現歷史璀璨 重塑現代經典

訪問下面網址或掃描右方二維碼，立即觀賞精彩內容

<https://tinyurl.com/fd5tts9t>

古道春風頻道透過精心製作的影片，向觀眾呈現古今中外的經典故事、傳奇故事、神話故事、名人軼事、歷史文化和道德傳統。以純淨的內容，回顧歷史，重塑經典，給您帶來娛樂和愉悅同時，給您傳遞正能量並增添古今寶典中的知識。通過豐富的視覺效果和生動的敘述，為您展現不同時期的人文精華和歷史文化的魅力，讓您深入了解中國和世界文化的博大精深。

如果您正在尋找一個優質的頻道，帶您進入精彩的歷史和文化世界，那麼您來對地方了！訂閱我們的頻道，不要錯過我們每週新發布的精彩影片。我們期待與您分享這個精彩的旅程！

廣告洽詢專線：604-288-0298 投稿與反饋：van-editor@kzgtimes.com

三中全會以後央行意外降息

【看中國記者文龍綜合報導】7月22日，中國央行意外下調逆回購操作利率和貸款市場報價利率(LPR)。數據顯示，中國正在承受經濟放緩之痛，而中共三中全會的中長期規劃對近期經濟增長影響甚微。

中國央行7月22日發布公告，中國央行將七天期逆回購操作利率從1.8%下調至1.7%，一年期和五年期貸款市場報價利率(LPR)分別下調十個基點至3.35%和3.85%。

中國央行表示，為強化公開市場操作機制，即日起公開市場七天期逆回購操作調整為固定利率、數量招標。

中國央行在聲明中表示，此次降息旨在「加強逆週期調節，更好地支持實體經濟」。

貸款市場報價利率(LPR)也下調，推動了中國債券收益率全線下降。一年期貸款市場報價利率(LPR)是銀行向企業和家庭提供的最優惠利率的基準。

中國央行授權全國銀行間同業拆借中心公布，一年期貸款市場報價利率(LPR)從3.45%降至3.35%。該利率已於2023年8月下調。五年期抵押貸款基準利率從3.95%下調至3.85%。這是繼二月分小幅度下調後，今年的第二次下調。



中共三中全會的中長期規劃對近期經濟增長影響甚微。(GETTY IMAGES)

市場密切關注處於歷史低位的這兩項利率，一些經濟學家預計，這一決定將鼓勵商業銀行提供更多信貸並以更優惠的利率發放。在經濟放緩的背景下，這一措施預計將間接支持經濟活動。

中國正面臨前所未有的房地產危機、持續疲弱的消費以及高企青年失業率，同時與美國、歐盟的貿易爭端加劇。

綜合路透社和法新社7月22

日的報導，香港LGIM亞太投資策略主管本·貝內特(Ben Bennett)說，這次降息的時機很有趣，緊接在三中全會之後，可能預示著政策正向支持增長的方向轉變，是否會有更多支持措施頒布有待觀察。

上海保銀資產管理有限公司(Pinpoint Asset Management)首席經濟學家張智威(Zhiwei Zhang)表示，這次降息是朝正確方向邁

出的一步。他預計在美聯儲進入降息週期後，中國央行會繼續降息。「央行沒有等待美聯儲先降息的決定，表明政府已經認知到中國經濟面臨的下行壓力」。

法國外貿銀行(Natixis)高級經濟學家吳卓殷(Gary Ng)說，從中國經濟基本面來看，第二季度的GDP數據疲弱，特別在這種通貨緊縮的環境下，確實需要一個更低的利率環境。「總體來看，

經濟狀況不太好，這一趨勢基本符合當前的經濟基本面，顯然當局現在有些緊迫感去刺激經濟」。

此聲明發布前三天，中國央行曾表示將改革其貨幣政策傳導機制。中國央行行長潘功勝此前表示，未來將進一步夯實七天期逆回購操作利率作為主要政策利率，淡化中期借貸便利(MLF)的政策利率色彩。

「中國經濟二季度踩剎車了。」穆迪分析的林師順(Heron Lim)說，分析師希望從中共二十屆三中全會上看到解決辦法。然而，三中全會發布的中長期規劃難解當下經濟放緩之痛。

若以公報作為參考的話，為期四天的三中全會公報，卻把重點放在世界動盪的危險等外部因素上，而對中國經濟方面，儘管羅列了涉及廣泛內容的目標，比如提升內需、保障社會安全、改善醫療保健以及財富分配等等，不過分析人士指出，這些改革目標，過去幾年經常出現在北京當局的官方文件中，並無太多新意。

公報強調了房地產行業、地方政府債務以及中小型金融機構等關鍵領域存在的風險。公報還承諾將解決需求低迷的問題。三中全會公報像這樣坦承經濟增長的威脅實屬罕見，以往的公報通常只會以模糊的措辭提及風險。然而，中共官員們並未暗示將做出任何重大改變。

拜登退選 習隨時面對金融風險

【看中國記者李正鑫綜合報導】拜登退出美國總統競選，習近平當局已經為川普重返白宮做準備。習近平稱，各種「黑天鵝」、「灰犀牛」事件隨時可能發生。

美國現任總統拜登7月21日在社交媒體X上宣布退出總統競選消息。拜登在前幾日宣布確診新冠肺炎，加深民主黨內部要求他退選的聲浪。

據瞭解中共領導層想法的人士稱，現在中國官員正悄悄地為川普重返白宮，以及中美關係再起波折做準備。雖然現任總統拜登也讓北京的日子不好過，但總體而言，他們認為川普連任的危害可能超過任何潛在的好處。這在很大程度上取決於誰會進入川普的核心圈子。

以蓬佩奧為首的28名前川普政府官員已被北京列入制裁名單，並被禁止進入中國領土。蓬佩奧已表示，他對再次加入川

普政府持開放態度。川普和他的貿易戰副手萊特希澤(Robert Lighthizer)公開主張切斷中國進入美國市場，以及獲得美國技術和資本的途徑。

華盛頓智庫史汀生中心(Stimson Center)中國項目主任孫韻說，北京方面認為，如果川普重返白宮，中美關係的上升空間將被封死，而下降空間將是無底深淵。

《華爾街日報》通過採訪美中兩國政府的政策顧問以及與中國官員進行過商討的人士，對北京方面做了哪些準備有所瞭解。包括外交、貿易、投資和科技部門在內的一些中國部委已指定官員擔任美國大選的觀察員，重點關注的是川普陣營。中國高層官員還加緊拉攏美國商界領袖，詢問他們誰會成為川普內閣的成員，並試圖讓他們鎖定對華投資。

據接近中共領導層的人士稱，習近平的一大擔憂是川普是否會破壞他與普京的「兄弟情」。川普主政時期曾多次試圖拉近美

國與俄羅斯的關係。習近平已和普京建立了私交，他擔心，如果川普向普京示好，可能會削弱北京與莫斯科的關係。

川普此前表示，如果他在今年的大選中獲勝，他可能會對中國商品徵收超過60%的關稅，表明他對中共的態度越來越強硬。在川普第一個任期內，美國對華商品進口關稅最終翻了兩番，從平均3%增加到12%。川普曾說，他將對中國在美國廣泛資產制定積極的新限制措施，阻止美國公司在中國投資，並逐步全面禁止進口電子產品、鋼鐵和藥品等關鍵類別的中國製造商品。

7月21日，中共官方媒體新華社發布習近平有關〈中共中央關於進一步全面深化改革、推進中國式現代化的決定〉的說明。習近平在「說明」中警告說，中國的發展進入戰略機遇和風險挑戰並存、不確定難預料因素增多的時期，各種「黑天鵝」、「灰犀牛」事件隨時可能發生。

非法芯片流向中國和俄羅斯

【看中國記者文龍編譯/綜合報導】7月22日消息指，流向俄羅斯的非法芯片流量放緩，但中國、香港仍然是轉運中心。

據路透社7月22日獨家報導，美國商務部此前未披露的數據顯示，今年通過中國和香港運輸，為俄羅斯戰爭提供支持的半導體和其他受限制貨物減少了1/5，但香港仍然是全球逃避制裁的熱點地區。

美國商務部官員告訴路透社，1月至5月期間，通過香港轉運的通用高優先級物品(CHPL)，即美國和歐盟認為可能用於俄烏戰爭的微電子等先進部件下降了28%。

這位官員表示，同期，這些物品通過中國大陸（不包括香港）的轉運下降了19%。當被問及通過中國轉運軍民兩用商品到俄羅斯的問題時，美國商務部引述了早些時候的聲明，概述了其「限制俄羅斯獲得維持其對烏克蘭的殘酷戰爭所需的技術和其他物品」的努力。

美國政府將香港和中國視為俄羅斯為其軍事採購材料（包括半導體和無人機零部件）的重要全球節點。

這位官員表示：「我認為我們已經能夠放慢（中俄）部分貿易的步伐。」但他補充道：「中國仍然是我們最關心的問題。」

美國及其盟國指責中國支持俄羅斯在烏克蘭的戰爭，部分原因是出口莫斯科武器製造商所需的零部件和設備。美國國務院和財政部對世界各地涉嫌與俄羅斯軍方有商業聯繫的實體實施了多輪制裁，其中包括一直在轉移半導體的香港空殼公司。這位不願透露姓名的官員表示，非法流動的減少是多種因素的結果，包括美國當局的積極執法，以及與產品轉運公司的接觸。

香港政府沒有回應路透社有關貨物轉運至俄羅斯的問題，但表示「沒有執行其他國家實施的單方面制裁，我們也沒有法律權力對其採取行動」。

北京下放消費稅 挨批「杯水車薪」

【看中國記者李正鑫綜合報導】中共三中全會後發布正式文件，將「推進消費稅徵收環節後移並穩步下劃地方」。但在中國經濟下滑、稅收連年銳減的形勢下，部分消費稅收入分配給地方政府對緩解其債務來說是杯水車薪。

中共政府日前發布了〈中共中央關於進一步全面深化改革、推進中國式現代化的決定〉（以下簡

稱〈決定〉）。〈決定〉中提到，將原本由中央支配的消費稅，改為中央和地方共享，以解決地方財政危機。

分析人士指出，這是中共政府為了緩解地方政府財政壓力而做出的調整。

據自由亞洲電臺報導，美國斯坦福大學中國經濟與制度研究中心高級研究員許成鋼認為，當前中國經濟最大的問題在於國有制，這種狀況導致了家庭收入占國內生產總值的比例過低，因此光靠改造稅務機制無法難以提振居民的消費需求。

許成鋼說：「之所以中國的家庭收入占GDP的比例非常低，那是所有制的結構決定的。而所有制最大的問題，就是全面的土地國有制。中國的土地100%是國有

的，所以土地的增值大都進入政府的收入了。」

海外智庫「天鈞政經」的研究員任重道表示，在中國四大稅種中，消費稅是唯一尚未實行中央和地方共享的稅種，因此在新一輪改革中受到關注；擴大徵收範圍、後移徵收環節、稅金下撥地方政府是未來消費稅改革的三大看點。

中共財政部數據顯示，2023年消費稅收入為1.61萬億元（人民幣，下同），這點兒財源對地方政府來說是杯水車薪，因為債務壓頂。截至2024年5月末，全國地方政府債務餘額42.38萬億元。並且，更嚴重的是大量的隱性債務。目前，地方政府的隱性債務規模沒有準確數字，大部分機構預測在50萬億元～70萬億元左右。



(GETTY IMAGES)

財經簡訊

國際油價大跌 創六週以來最低

【看中國訊】由於以色列與巴勒斯坦伊斯蘭主義組織哈馬斯(Hamas)預料將恢復停火協議談判，市場對中東地區石油供應風險的擔憂有所緩解，以及外界擔心夏季對原油的需求疲軟等因素，使油市承壓，國際油價連續第4個交易日下挫，創下6月初以來最長連跌紀錄，並且跌至六週以來最低。

截至當天收盤，紐約商品交易所9月交貨的輕質原油期貨價格下跌1.44美元，收於每桶76.96美元，跌幅為1.84%；9月交貨的倫敦布倫特原油期貨價格下跌1.39美元，收於每桶81.01美元，跌幅為1.69%。

中國逃過全球IT大當機 Gartner揭露關鍵因素

【看中國訊】19日由於資安公司CrowdStrike的軟件更新故障，導致全球IT大當機。不過，中國幾乎完全躲過此場災難，出租、電子商務和航班運作等都沒有受到影響。

Gartner高級研究總監高峰表示，CrowdStrike的客戶主要集中在歐美，而中國本土企業基本上不使用CrowdStrike產品。

有報導指出，由於CrowdStrike旨在防範的許多安全威脅都來自中共，出於國家安全考慮，中國國有企業和政府部門多使用中國製造的UOS(Unity作業系統)，中國公司通常使用騰訊產品、360等。

三中全會無新意 難逃「四變」

【看中國記者張信燕、李淨瑤採訪報導】第20屆三中全會已經閉幕，外界對全會沒有具體措施面對目前的經濟問題感到失望，也有分析認為所謂的深化改革和現代化方案就是一個「欺詐」。資深媒體人何良懋接受《看中國》採訪表示，習近平又再玩欺騙遊戲「既要又要」，三中全會公報是官員「躺平的佳作」。中共氣數已盡，終將面臨「四變」。

中共三中全會於7月18日結束並發表會議公報，全會審議通過了「全面深化改革、推進中國式現代化」的決定，但公報內容沒有「新意」，而且對經濟提振也沒有具體措施。

美國之音報導指，聖湯瑪斯大學國際研究講座教授葉耀元分析，在「習思想」框架下，此公報的經濟論述難有新意，即使屢屢吹捧「社會主義市場經濟體制」，也難救中國的經濟頹勢。

葉耀元表示，習近平的經濟改革是「往回頭路改」，如：國進民退、外資控管等方向，都重挫市場經濟。

資深媒體人何良懋對《看中國》表示，三中全會的公報「改革」頻頻出現，但人們看完公報過後，卻感覺中共在「打著改革的旗號反



2024年7月4日，習近平在於哈薩克斯坦舉行的上合組織峰會上。（Getty Images）

改革」，「習近平騎劫了改革這個詞，變成了有名無實。」

「現在習近平是反改革，但他用改革之名，他沒有改革的總方向。整個三中全會對於中國的經濟是零方案。」

在三中全會召開之前，中共對於民營企業講了四個字：國進民退。何良懋批評，國進民退要如何改革經濟？「國進民退就是反改

革。所以，整個三中全會的公報是全面向左傾，加緊共同富裕，是吹響了集體經濟的號角。因為公報裡有句話讓人看了很沮喪：就是既『放得活』，又要『管得住』。」

何良懋解釋，「管得住」的意思是中共的管制只有加強，「放得緩」只是表面，實際是要「管得住」。「『管得住』才是它的主題，『放得緩』是客觀，是做個樣子。」

何良懋認為，中共實際是要繼續強化極權的體制，是繼續深化獨裁的力度。還有，習近平繼續親自部署、親自指揮。大家要留意公報，改革這個字提到很多次，但「改革開放」這四個字連著一起講少之又少。它將改革和開放拆開來了。

「現在是有改沒開，習近平玩著『欺騙遊戲』。他在玩著既要又

要。既要反美，又要求美國來投資。就像三年的清零政策，既要動態清零，又要保證經濟運行。這不可能的。他現在又再搞這套。整個三中全會看不到中國有明天，看不到任何改革的總方向，也沒有挽救經濟的具體措施。」

「三中全會讓人感覺到中共氣數已盡，因為它沒辦法從經濟的危機中自我挽救。中共只想要維穩保住政權，它並不關心經濟問題以及民生問題。」

何認為，中共終將會面臨「四變」，那就是「民變、兵變、官變，最後可能到政變」。現在官不聊生，不只是百姓辛苦，做官的躺平，三中全會的公報就是「躺平的佳作」。

澳洲蒙納士大學商學院教授史鶴凌也直言，此公報通篇內容「令人失望」，對於如何提振中國消費者信心、應對外資出逃等外部挑戰，或揭櫫經濟新思路等重要方向付之闕如，他批評，撰稿者彷彿已「躺平」，完全沒在動腦子。

何良懋又指：「中共已經山窮水盡，已經去到歷史的垃圾時間。晚清的垃圾時間是10年，中共的垃圾時間可以維持多久呢？它的政權會否像蘇聯和東歐那樣，突然間垮臺。現在大家都在猜測中共政權可以維持多久。」

甚麼是三中全會的「深化改革」

【看中國記者肖然採訪報導】近日，中共第二十屆三中全會公報稱全會審議通過了「進一步全面深化改革、推進中國式現代化的決定」。《北京之春》榮譽主編胡平在接受《看中國》專訪時表示，原本就對三中全會公報不抱甚麼期望，習近平一直拖到現在才開會，是因為要解決軍中大問題，他也分析了習近平強調看似跟自己行為完全相反的「深化改革」的真實目的。

胡平表示，過去人們對三中全會比較重視，是因為三中全會是新上臺領導人第一次表達其政治主張，所以每個領導人上臺後的第一個三中全會是比較重要的。

「習近平已經上臺12年了，怎麼還可能有新的東西呢？有甚麼理由選對他的三中抱很高的期待呢？」他告訴《看中國》。

胡平分析了這次三中全會延期的原因，在於習近平遇到太多問題。「之所以延期是他出了很多問題，自己不好處理。中共的慣例

都是開會不解決問題，解決問題不開會。習近平必須要把問題解決了之後，他才開會。前段時間問題他還沒解決，他就不開會。現在問題解決了，他就開會了。」

「那是甚麼問題呢？就是軍界的大地震，還有秦剛這些人的問題。秦剛就做了結論，那當然就是所謂的不正當性關係。秦剛就這個事情，因此他的處分就很輕，以他的名義主動請辭。」

「另外，軍界出了大問題，火箭軍全軍覆沒，前後兩任國防部長都垮臺，其實主要問題就是腐敗。特別談到魏鳳和處理決定。魏鳳和是習近平上臺以來提拔的第一個上將，接著又讓他當國防部長和中央軍委委員，顯然是習近平信任重用的人物。」

他認為，現在軍界出了大問題，證明習近平用人失察，沒有知人之明。

「過去中共十八大打下那麼多高額腐敗的官員，那時習近平把這推到江、胡頭上，說是他們給搞壞了，我上來之後撥亂反正。可是二十大後還有這麼多腐敗。

你不能怪別人，只能怪你自己了。所以他很難堪，一手提拔的將領出了這麼大問題，所以他說當初提拔他沒錯，是他自己後來變壞。」

「處理決定就說失節，辜負了中央和軍委的信任重託。其實就是給他自己的錯誤打圓場，要做一個交代。」

「可以想像，火箭兵是新的軍種，要高度的現代化高科技，需要很多最尖端的裝備，這就需要政府撥很多錢，然後軍界頭頭們就從中貪汙。同時垮臺的還有國防軍工企業、航天企業的一大批企業頭頭，說明他們是互相串通。」

三中全會特別強調深化改革，但習近平實際上卻一直在否定鄧小平的「改革」，胡平對此分析說：「習近平知道很多做法完全是背離鄧小平的改革路線，當然他也知道自己開倒車，而且他也看到了開倒車已經造成很嚴重的後果。那麼，他覺得也需要在這方面稍微收斂，就採取多談談深化改革，但是實際上不可能有真正很大的作為」。

習、胡並排坐釋出信息

【看中國記者張信燕、李淨瑤採訪報導】中共二十屆三中全會7月18日閉幕，官媒中央電視臺新聞畫面顯示，中共二十大後被貶的胡春華在分組會議和習近平並排而坐，引發猜測。時事評論員沈四海接受《看中國》採訪表示，胡春華和習近平並排坐的照片釋出了「兩個信息」。

前內蒙官員杜文在X平臺上表示，「三中全會期間，習近平讓胡春華坐在自己身邊，大有深意！」

時事評論員沈四海指出，看中國大陸的新聞，要記住一個原則，那就是「我們看到的東西，就是官方想我們看到的東西。」

為何要貼出胡春華在習近平身邊的照片？沈四海認為這說明兩件事：

第一，因為胡春華是團派的代表。想要外界知道習和團派不和的說法是假的，這是第一個要釋出的信息。

第二，胡春華代表了改革開放的力量。這次三中全會習近

平也有講改革開放，「但是將鄧小平的那一套改革成毛澤東的那一套，國進民退。」

沈四海舉出國進民退的一個例子。娃哈哈的創辦人宗慶後在2024年2月25日因病去世，他的女兒宗馥莉接班五個月後，因經營管理遭質疑而提出辭職。

「這就是典型的國進民退例子，娃哈哈是一個信號。大家想一想，他的女兒甘心把股份轉讓給其他股東嗎？其他股東就是政府人員。習近平也在三中全會中提出了公有制。」

沈四海認為，習近平不想讓資本家有太大的權力，他害怕會失控。在他眼中，資本家需要被整肅。當大家擔心三中全會他會不會走回文革、人民公社、大鍋飯和公有制等，所以他才會給你看：「不是啊，我和胡春華還有話講。」放出和胡春華並排坐的照片，是要告訴大家：「放心，繼續投資。不會割韭菜。」「但是，大家還會相信中共嗎？」沈四海說，信譽不是一朝一日可以得到的。

秦剛辭人大代表 官方披露「個人原因」

【看中國記者李德言綜合報導】曾經深受習近平賞識的中共前外交部長秦剛繼去年6月失蹤後，生死成謎。日前，中共在三中全會後，首度公開秦剛「辭去」人大代表的原因，有分析說，這是中共黨魁習近平為面子力保秦剛軟著陸，他被從輕處理。

7月18日，中共三中全會落幕。引發外界關注的是，中共官方在三中全會的公報中，公開提到接受中共前外交部長秦剛的辭職申請，並免去他的中央委員職務，但在公報中當局仍然把秦剛稱呼為「同志」。

7月19日，在中共人大網公布的全國人大常委會公報中，提到秦剛，「因個人原因，由本人提出辭去人大代表職務」。



2023年4月5日，秦剛（右）在北京釣魚臺國賓館。（Getty Images）

2021年7月，秦剛開始擔任中共駐美大使，2022年12月底，他由駐美大使升任為外交部長。此後，秦剛擔任外交部長不

到三個月，就火速升為中共國務委員，晉升副國級，因此成為當時最年輕的中共「黨和國家領導人」。但好景不長，2023年6月

25日是秦剛最後一次公開露面。同年7月底，秦剛被免去外交部長的職務。他從火箭式躡升轉為火箭式落馬，一時間各種消息滿天飛。海外有消息說秦剛和香港鳳凰衛視女主播傅曉田生下一子。也有消息說秦剛涉及到火箭軍泄密事件，但到目前為止都沒得到中共官方的任何證實。

和兩名前中共國防部長李尚福、魏鳳和被開除黨籍的待遇不同，中共對秦剛依然保留了「同志」的稱謂，也沒有透露他辭職的具體原因。

對此，時評人鍾原在海外中文媒體撰文指出，秦剛失去了中央委員的資格，被解釋成是主動「請辭」。如此一來，秦剛的問題就不需要再處理或是通報了，還

保留了東山再起的可能性。但秦剛畢竟失去了中共外長和國務委員的職務，以及「中央委員」的頭銜，所以短期內重新出任高級官員的可能性很小。

鍾原指出，此前一手提拔秦剛的中共黨魁習近平保住了他，也算是保住了自己的些許面子。中共想用秦剛主動「辭職」為由，讓這件事不了了之，從而降低負面的政治影響。

旅美時評人唐靖遠表示：秦剛可能不存在對習「不忠」的問題，習近平在三個月之內把秦剛從副部級提拔到了副國級，這種提拔速度在中共歷史上是前所未有的，說明他深得習近平的青睞。唐靖遠分析說，秦剛和習近平確實存在著「一榮俱榮，一損俱損」的共生關係，習近平在處理秦剛的問題上，為了保住自己的面子，也避免給政敵授之以柄，最後選擇從輕處理了秦剛。

拜登全國演說解釋退選原因

【看中國記者高芸綜合報導】2024年7月24日晚，美國總統拜登在白宮發表罕見全國電視講話，正式宣布退出2024年總統大選，將權力移交給下一代領導人。他將這一決定描述為旨在團結國家。

據ABC新聞報導，拜登表示：「我敬重總統之職，但我更愛我的國家。擔任總統是我一生的榮幸，但是為了捍衛岌岌可危的民主，我認為，這比任何頭銜都重要。」

這次黃金時段的電視講話，是拜登自三天前突然宣布退出競選並支持副總統賀錦麗（Kamala Harris）接替他以來，首次直接通過鏡頭向美國民眾發表講話。

拜登在講話中說：「我相信我作為總統的政績、我在國際舞台上的領導力以及對美國未來的願景都值得讓我連任。但是，沒有什麼比拯救我們的民主更重要，包括個人的抱負。因此，我決定最好的前進道路，是將接力棒傳給新一代。」

在講話中，拜登明確表示支持副總統賀錦麗接替他參選。他稱讚賀錦麗「經驗豐富、堅強有力、能力出眾」，並說她在過去三年半的合作中是一位「出色的搭檔」。

拜登的這一決定來源於民主黨內部一個月來的巨大壓力。此前，他在辯論中的表現不佳，引發了人們對他年齡和能否成功擊



左圖：2024年7月24日，美國總統拜登在白宮橢圓形辦公室就退選決定向全國發表講話。（EVAN VUCCI/POOL/AFP via Getty Images）；右圖：2024年6月17日，美國副總統賀錦麗（Kamala Harris）在艾森豪威爾行政辦公大樓發表講話。（Anna Moneymaker/Getty Images）

敗川普（特朗普）的擔憂。

拜登最初曾拒絕了退出的呼籲，堅稱他是擊敗川普的最佳人選。但在週三，他表示現在認為需要一條新的道路。

「在公共生活中，豐富的經驗固然重要，但新的聲音、新鮮的觀點，以及年輕人的力量同樣有其存在的時機和場合，」他說，「而那個時機和場合就是現在。」

拜登回顧了自己擔任總統期間的成就，包括新冠疫情後的經濟復甦、降低醫療保健成本、通過大規模基礎設施法案，以及在國際舞台上為烏克蘭提供援助和

加強北約所發揮的領導作用。他表示，這些成就本足以支持他尋求連任，但他認為現在是將重任交給新一代領導人的時候了。

在剩餘的任期內，拜登表示將繼續關注解決槍支暴力問題、應對氣候變化、改善經濟以及改革最高法院等重要議題。

數百名白宮工作人員聚集聆聽拜登的講話，他的家人，包括他的子女亨特和阿什利、第一夫人吉爾·拜登以及幾個孫輩，都在橢圓形辦公室見證了這次講話。

現年81歲的拜登曾是美國歷史上最年輕的參議員之一，在國

會山代表特拉華州工作了36年。2008年，他成為歐巴馬總統的競選搭檔，隨後擔任了八年副總統。

2020年，拜登的政治生涯達到頂峰。在1988年和2008年兩次競選失敗後，拜登贏得了民主黨總統提名，並在大選中擊敗了川普。

在講話接近尾聲時，拜登表達了他由衷的感激之情，感謝能夠為國家服務並最終登上這個他長期追求的職位。

「能為這個國家服務50多年，是我一生的榮幸。在這個世界上，只有在美國，一個來自賓夕

法尼亞州斯克蘭頓和特拉華州克萊蒙特的口吃孩子，出身平凡，卻能有朝一日成為美國總統。」拜登說。

「我已經把我的心血和靈魂獻給了我們的國家，而我因美國人民的愛戴和支持獲得了千百倍的回報。」他說，「我希望你們能體會到我對你們所有人的由衷感激之情。」

隨著拜登的退出，2024年美國總統大選的政治版圖將發生重大變化。民主黨將面臨選擇新的候選人的挑戰，而共和黨陣營也將需要調整其競選策略。

現在，隨著拜登總統宣布不再競選連任，副總統賀錦麗獲得提名的可能性大大增加，為民主黨帶來了新的希望。然而，贏得11月的選舉之路依然艱難。

在《國會山報》和決策臺總部（DDHQ）統計的全國民調平均值中，前總統川普領先賀錦麗兩個百分點。不過，這些數據是拜登宣布不參選及支持賀錦麗前後的民調結果，因此情況仍然不穩定，尚不清楚這次重大轉變會對選舉結果產生何種影響。

民主黨戰略家大衛·阿克塞爾羅德（David Axelrod）週二警告稱，川普相比賀錦麗「有相當大的優勢」。另一位知名民主黨戰略家詹姆斯·卡維爾（James Carville）週三表示，賀錦麗的開局不錯，讓人們感到樂觀，但他也指出，「她面臨一場艱難的競選。」

選舉結果將取決於美國六個關鍵州的表現。

CrowdStrike大宕機引發全球混亂

【看中國記者肖然綜合報導】2024年7月23日，美國網路安全公司CrowdStrike因19日發生的系統故障持續影響各行各業，導致全球航空業陷入混亂，數百萬使用Windows系統的設備用戶遭遇宕機。CrowdStrike警告黑客可能會趁火打劫。

據《華爾街日報》報導，CrowdStrike官方聲明稱，此次事故波及約850萬臺設備，公司表示已成功恢復大部分設備的網絡連接。

然而，CrowdStrike警告用戶需警惕趁機作亂的不法份子。公司發現有黑客正在傳播一個名為「crowdstrike-hotfix.zip」的惡意文件，偽裝成問題的「快速修復方案」。該文件實際包含可讓黑客遠程式控制或監視用戶



2024年7月19日，旅客在德國舍訥費爾德BER柏林機場的報到櫃檯等候，由於CrowdStrike軟體故障，導致多個行業數千次航班取消和營運混亂。（Sean Gallup/Getty Images）

設備的惡意程序。

受此事件影響，CrowdStrike股價在週一（7月22日）暴跌超過13%。自故障發生以來，

該公司股價在近兩個交易日內累計下跌近25%。

美國眾議院國土安全委員會的共和黨議員已致函Crowd-

Strike首席執行官庫茲（George Kurtz），要求他到國會作證。信中說：「為保護關鍵基礎設施，我們必須從這次事故中汲取教訓，防止類似事件再次發生。」

與此同時，美國各大機場連續第四天面臨航班延誤和旅客長時間等待的困境。航空公司正竭力克服此次故障帶來的混亂。根據FlightAware網站數據，截至美東時間早7點，僅達美航空就取消了600多個航班。上週末，美國航空業遭遇今年最嚴重的打擊，三天內共有超過7000個航班被取消，其中約半數為達美航空的航班。

達美航空CEO巴斯蒂安（Ed Bastian）表示，公司的機組人員追蹤工具受到故障影響，無法處理系統關閉造成的大量變動。他表示，這次技術問題恰逢達美航空夏季最繁忙的旅遊高峰週末，

航班上座率已超90%，導致重新安排旅客行程異常困難。

在英國，醫療機構也在努力解決預約和患者記錄系統的故障問題。威姆斯洛醫療中心預計，積壓的問題可能需要數週時間才能解決。全國各地的診所和藥房不得不重新採用紙筆記錄處方和安排預約。

上週五的全球性故障影響範圍廣泛，從美國延伸至多個國家，導致各行各業的企業和服務陷入癱瘓狀態。

多個國家的金融機構、政府部門和企業都報告遇到了問題。在美國，一些醫院和學區的電腦系統癱瘓，許多法院被迫關閉或推遲審判。

此次問題的根源在於CrowdStrike的Falcon平臺更新。該平臺負責監控公司電腦的安全狀況，防範黑客攻擊、病毒和其他威脅。CrowdStrike在一份狀態更新中向客戶解釋，問題出在通過Falcon推送給客戶電腦的一項軟體更新上。

寰宇新聞

◆香港微生物學家袁國勇警告，另一場病毒大流行不可避免，可能有4億人死亡。自由亞洲電臺7月19日報導，袁國勇曾與世界上一些最嚴重的病毒威脅作鬥爭，包括他曾幫助分離和識別非典病毒。近日，他從香港的瑪麗皇后醫院告訴法新社，另一場大流行不僅不可避免，而且可能造成比COVID-19更嚴重的損害，死亡人數可能達到4億人。其實，世衛組織秘書長譚德塞今年1月17日曾就「X疾病」發出警告：一種「未知」的病理現象可能導致「比新冠大流行還要高20倍的死亡率」。而極為巧合的是，早在今年3月就精準預言川普遭槍擊過程的美國基督教牧師比格斯（Brandon Biggs），曾

在7月5日在YouTube頻道「Last Days」上更新了新預言：「人類將迎來一場更大的瘟疫。」比格斯在最新的影片中描述另一場大瘟疫的場面。他表示：「在這次瘟疫中死亡的人數將達到3億5000萬。與之相比，2020年的新冠疫情只是小兒科。」他是留著眼淚說出他看到的場景表示，可怕程度宛如歐洲十四世紀的黑死病，其中美國將有3000萬人逝世。

◆烏克蘭總統澤連斯基囿於唐納德·川普入主白宮的可能性增加，對俄烏戰爭的走向也有所變動。川普日前表示，他7月19日與澤連斯基通了電話，並表達了協力打造和平世界的願景。澤連斯基表示，烏克蘭感謝美國的支持，雙方同意未來舉行私人會晤，討論如何使得和平能夠真正持久。據CNN於20日報導稱，澤連斯基近日向全國發表講話時，語氣異常克制，暗示願意與

俄羅斯進行談判，這是兩年多來的首次。澤連斯基建議莫斯科派代表團參加他希望在11月舉行的下一次烏克蘭和平峰會。美國前駐烏克蘭大使約翰·赫布斯特表示，澤連斯基的調門轉變似乎是對美國當前政壇所發生事件的反應，他有可能試圖通過強調願意談判，來接觸未來有可能出現的川普政府，只要談判桌上的協議是公正的。CNN指出，烏克蘭目前面對兩個非常重大的挑戰：一是在俄烏兩軍對峙的前線戰局對烏克蘭不利；二是烏克蘭的親密盟友在繼續援助烏克蘭問題上存在不確定性。

◆孟加拉國最高法院於7月21日取消了政府公務員崗位招考中大部分的配額制度，希望可以平息，因為配額制度所引發並造成133人喪命的全國性反政府暴動。孟加拉最高法院最終駁回下級法院的裁決，要求93%的政府

職位必須依據個人資質為基準招考合適的對象。孟加拉此前的政府曾在2018年取消了公務員配額制，但近期下級法院恢復配給制度，其中30%的公職名額是為參與1971年孟加拉獨立戰爭戰士的後代保留，而這批人被認為是對執政黨有利的選民。孟加拉學生對此提出抗議，並引發全國性的暴動，當局甚至對警方下達「格殺勿論」的命令。目前，政府已根據最高法院的命令將獨立戰士家屬的工作配額減少至5%，餘下的2%則釋出給弱勢群體和身障人士。

◆以色列7月21日對1700公里外的也門港口進行了轟炸。轟炸引起的大火整個中東地區可見，直到夜間大火還在熊熊燃燒。以軍此次行動派出12架F-35隱形戰鬥機、多架F-15戰鬥機，以及KC-135空中加油機，以應付此次大規模的長程奔襲。F-35發揮隱形效果一路長

驅直入，這也是史上首次隱形戰鬥機群大作戰。以色列總理內塔尼亞胡表示，以軍襲擊的港口並非無辜的港口，它被用於軍事目的，被用作伊朗向胡塞武裝提供致命武器的入境點。

◆中國在線快時尚零售商「Shein」（希音）為全球多地最為人所知的一個電子商務平臺，受到各地MZ世代的愛戴。然而，韓國首爾市府7月18日公告指出，針對Shein、阿里巴巴旗下全球速賣通（AliExpress），以及中國境外電商平臺Temu販售的330款於韓國境內銷售的商品所展開的抽驗結果，竟然在Shein一款女性內褲中發現了含有超標3倍的致癌物質，如果直接接觸皮膚，恐將會誘發罹患膀胱癌。另有14款化妝品遭被驗出超標細菌；4款美甲商品驗出超標97倍的鎳與1.6倍致癌化學物二噁烷。

川普遇襲案 更多內幕與疑點

【看中國記者高芸綜合報導】在美國國會就前總統川普遭遇暗殺未遂事件的調查中，一個令人震驚的細節被披露。賓州警察局（PSP）局長週二（7月23日）在眾議院委員會聽證會上透露，兩名本應監視關鍵屋頂的當地警員，在槍手登頂前竟離開了崗位。

警察離崗尋找嫌犯

綜合《國會山報》和CNN報導，PSP調查稱，巴特勒應急服務部隊（ESU，一支具有狙擊能力的戰術隊伍）最先發現槍手托馬斯·馬修·克魯克斯的可疑行為。這支經過特警訓練的隊伍注意到克魯克斯未能在川普演講前進入會場。

然而，在將克魯克斯識別為可疑人員後，原本駐守在能俯瞰事發屋頂的鄰近建築二樓的兩名警員，卻離開了有利觀察位置，轉而到地面搜尋。

賓州警察局局長克里斯托弗·L·帕里斯（Christopher L.Paris）解釋說：「據我所知，這兩名ESU警員在克魯克斯被確認為可疑人員後，立即與其他當地警察一起展開了地面搜索。」

共和黨議員丹·畢曉普（Dan Bishop）追問：「你的意思是，這些ESU警員放棄了可以從窗口觀察的有利位置，轉而去搜尋嫌疑人的？」

「是的，據我瞭解是這樣

的。」帕里斯回答。

畢曉普稱這一信息「令人震驚」，並質疑如果警員留在原位，是否有可能阻止克魯克斯的行動。對此，帕里斯表示無法確定。

在週二的國土安全聽證會上，一段視頻清晰地顯示，警員原先的二樓崗位對克魯克斯最終的射擊位置有清晰的視野。

嫌犯開槍八次

帕里斯表示，調查人員認為克魯克斯在被擊斃前共開了八槍。他說：「我相信是八發，現場已經收回了八個彈殼。」

這次聽證會是國會為釐清特勤局及其合作機構如何讓一名槍手有機會在人群密集的集會上襲擊川普而進行的最新努力。

另一個關鍵問題是，為何整個活動期間沒有對那棟距離集會演講臺僅150碼的建築實施有效管控。

特勤局前局長金伯利·奇特爾（Kimberly Cheatle）曾解釋說，由於屋頂傾斜帶來的安全隱患，他們沒有在上面部署人員。然而，國土安全委員會成員實地考察後發現，他們能夠輕鬆登上並站穩在那個屋頂上。奇特爾在22日經歷了眾議院監督委員會的嚴厲質詢後，於23日提出辭職。

帕里斯還透露，在集會前兩天進行的安全演練中，特勤局特

工曾向PSP指揮官保證，相關區域將由巴特勒的ESU負責安保。然而，克魯克斯最終選擇的射擊位置雖然距離川普講臺僅147碼，視線毫無遮擋，卻落在特勤局的安保範圍之外。

關於克魯克斯如何在被識別為可疑人物後的20分鐘內成功登頂，奇特爾在之前的質詢中幾乎沒有給出任何解釋。

屋頂上的關鍵時刻

據帕里斯和其他官員透露，確實有一名當地警察試圖登上屋頂，但在克魯克斯用步槍瞄準他後，該警察被迫撤離。

帕里斯估計，槍手在開槍前在屋頂上停留了約3分鐘，但強調沒有確切的時間表。他還澄清，從警察遇上克魯克斯到開槍發生，實際上只間隔了幾秒鐘，而非此前提到的2至3分鐘。

帕里斯詳細說明了川普登臺前，執法部門關於克魯克斯的溝通情況。他提到有一個包括巴特勒縣應急服務部隊成員在內的簡訊群組，最初發現並報告克魯克斯可疑行為的就是其中一些成員。州警察收到相關信息後，立即口頭通知了特勤局。

執法部門消息人士此前向《紐約郵報》透露，特勤局在集會開始前10分鐘就收到了關於克魯克斯的警告，甚至將其標記為「威脅」，但仍允許川普登臺。據

稱，聯邦調查局也在槍擊發生前一個多小時就得知現場有「可疑人物」，但當時的警告並未提及此人攜帶武器。

現場畫面曝光證實 特勤局曾獲預警

一段最新公布的震撼視頻顯示，地方警察和特勤局特工正站在已身亡的克魯克斯屍體旁。他們的對話似乎進一步印證，槍手在開火前就已被認定為可疑人物。

愛荷華州共和黨參議員查克·格拉斯利（Chuck Grassley）公開了這段執法人員隨身攝像機畫面。畫面中，克魯克斯的遺體躺在屋頂上，一道血跡從他射擊的位置蔓延開來。

視頻中，一名疑似特勤局特工的人向比弗縣應急服務部隊警官確認，克魯克斯的屍體就是此前報告的可疑人員。兩人簡短交談：「所以這就是那個人？」「沒錯，就是他」。

應急服務部門警官還提到，一名警方狙擊手拍攝了克魯克斯的照片，包括他騎自行車的畫面。警官對特工說：「發送最初照片的狙擊手看到他騎自行車來到這裡，放下背包後就失去了蹤影。」隨後，兩名執法人員在手機上查看了這名可疑目標的照片。

格拉斯利呼籲特勤局向公眾公

美國爲法輪功發聲

【看中國訊】2024年7月20日是法輪功「反(中共)迫害」25週年。全球各地的法輪功修煉者舉行了「反迫害」25週年的遊行和集會。與此同時，美國國務院發出聲明譴責中共當局迫害法輪功修煉者，並表示支持人權和信仰自由。

美國國務院發表聲明，譴責中共對法輪功修煉者長達25年的鎮壓和迫害。美國國務院發言人米勒在聲明中指出，25年來，中共當局一直針對法輪功修煉者及其家人實施迫害並侵犯（他們的）人權。美國國務院要求中共當局停止鎮壓和迫害。

除此之外，美國近年來正努力採取更加強有力的法律措施，幫助制止中共對法輪功修煉者強摘器官的罪行。

6月25日，美國眾議院兩黨議員一致通過了《法輪功保護法案》（Falun Gong Protection Act,H.R.4132），要求美國對中國境內參與和協助強摘器官的人員實施制

裁。目前，該法案已交付參議院表決。

法輪功以真、善、忍為原則，是性命雙修的上乘修煉法門。法輪功幫助修煉者淨化身心，提升道德，提高生命境界，二十世紀九十年代在中國廣受歡迎。1999年7月20日以後，時任中共黨魁江澤民對法輪功修煉者進行鎮壓。根據中國官方數據，鎮壓開始時，中國估計有7000萬至1億法輪功修煉者。哈德遜研究所中國中心主任余茂春（Miles Yu）7月17日在哈德遜研究所舉行的一場有關法輪功的研討會上說：「中共將法輪功日益增長的影響視為對其政權的威脅，於是在1999年發動了一場殘酷的迫害。」他說，中共對法輪功的迫害在多個層面來看，都是犯罪行為。中共試圖透過妖魔化宣傳、大規模逮捕，強迫轉化和動用酷刑等方式試圖迫使法輪功修煉者放棄信仰。

這場針對法輪功修煉者的迫害已經持續了25年，至今仍沒有減緩跡象。

硅谷加大員工安全審查

【看中國訊】硅谷許多公司加強了對員工和應徵者的安全審查。專家對美國之音說，硅谷對來自中共的間諜威脅越發警惕，為了避免尖端技術被竊取，加大安全審查有其必要性。

《金融時報》引述消息人士的話說，很多科技公司包括谷歌（Google）、OpenAI和紅杉資本（Sequoia Capital）等科技公司加大了對員工和可能招聘人員的安全審查，以應對來自中共的間諜威脅。

美國聯邦調查局長克里斯托弗·雷（Christopher Wray）先前表示，中共對美國長期的大量的間諜滲透無所不在，是美國信息和知識產權以及經濟的最大威脅，也是對國家安全的威脅。在網絡安全方面，中共是最主要的網絡間諜威脅，中共黑客從私營和公共部門竊取信息。

過去兩年，美國政府加大安全措施，包括更新《出口管制條例》，限制中共取得先進運算芯片、人工智能等技術的能力，並

向企業加強有關中共間諜活動威脅的警告。

前白宮國安會亞洲事務副資深主任、烽火全球戰略（Beacon Global Strategies）副總裁簡以榮（Ivan Kanapathy）對美國之音說，硅谷乃至全美都對中共經濟間諜、知識產權盜竊和未經授權使用技術非常擔憂，硅谷的科技公司正在與為企業提供有關中共間諜威脅的戰略情報公司合作。

還有很多科技公司正在對員工和供應商進行盡職調查，以確定他們是否在某種程度上與中共合作，包括調查員工、可能招募的人員和合作伙伴過去的歷史。

在Constellation Research的創辦人兼總監王瑞光（Ray Wang）對美國之音說，中共間諜竊取美國知識產權的情況已經持續了30年。王瑞光表示，北京幾乎滲透到了美國各個層面。他表示，科技是美國的一個重要領域，而美國科技公司對這樣的事情越來越警惕。

大陸學生熱中赴港讀大學

【看中國訊】據報導，中國大陸學生熱中到香港的大學就讀，今年申請入學人數激增。其中，香港科技大學有超過一萬名申請者，平均每45人爭奪一個名額。

香港《文匯報》日前報導，隨著暑假的到來，香港官方資助大學和自資專上院校招收內地學生的期限相繼截止。新學年，香港學校招收大陸學生更見火熱，各學校的報名人數較去年大幅增加。

其中，香港科技大學、香港浸會大學都收到超過萬份大陸大學生入學申請，前者收取陸生名額是220個，平均超過45人爭取一個名額；後者招收300人，平均33人爭取一個名額。

近年來，越來越多的內地學生申請到香港大學就讀。不過，港大早前發現部分內地學生以假學歷申請。預計今年香港大學在招收內地學生時，對學歷審核會更趨嚴格。

長沙鬧市轎車突撞人行橫道人群

【看中國記者李木子綜合報導】7月21日晚，湖南長沙五一廣場發生車禍，一輛轎車在等待綠燈時，突然啟動闖紅燈，直接衝向人行橫道上正在通過的人群。官方通報稱因車輛失控，造成8人受傷。

據X（原推特）多位推主發布視頻消息稱，7月21日晚，長沙五一廣場發生車禍，一輛黑色轎車突然衝向行人，多人被撞倒，還有人被壓在車底下，現場一片混亂。有推主說：「黑色新能源連撞10幾人，好像2人死亡！大概率司機報復社會！」

據視頻顯示，在一個十字路口，當綠燈亮起，大批行人過馬路時，一輛黑色轎車突然啟動，疾速衝撞人群，多人被撞撞倒地。現場有大量圍觀民眾。目前，肇事司機

劉某輝（男，47歲）已被公安機關控制。其行車記錄儀視頻顯示，其在等待綠燈時，轉身清理後座物品，導致車輛失控。X網民評論，「又是偶發事件。」「到處都是隨意殺人。」「跳樓自殺的人死了以後，就剩報復社會的人了。」

據媒體報導，中國民眾生存壓力越來越大，疑似惡意報復社會事件頻發。6月29日早晨，浙江嘉興南湖區大橋鎮路段，一輛重型貨車直撞正在等綠燈的4輛小型汽車，有目擊者稱，「幾乎是沒有剎車」，造成4人死亡、4人受傷。

5月21日早上，四川省廣安武勝縣龍女鎮，一輛轎車被質疑是「故意」直撞路邊行人，造成5人死亡，52歲司機孫某被拘。

4月16日早晨，四川省宜賓

市南溪區職中門口，一輛轎車飛速衝撞正走在斑馬線上的學生人群，撞飛兩名學生，造成1人死亡、1人受傷。

3月19日一天發生3起轎車撞人事件。北京東城區一輛轎車突然衝上人行道，導致10多人受傷。官方稱是交通意外，但不少網民認為官方隱瞞真相。瀋陽鐵西區一輛轎車衝撞行人，造成至少3死2傷。浙江台州職業技術學校內一輛轎車撞倒多名學生，至少3死16傷。

江蘇宜興時事評論人士張建平向自由亞洲電臺表示，惡意報復社會造成人員傷亡的事件，首先應該受到譴責。但是，「根源還是在於這個國家沒有一個司法獨立的制度。有一個公平正義的社會，才能最大限度保證惡性事件少發生。」

大陸居民赴港搶購食用油

【看中國記者李懷橘綜合報導】大陸食用油爆醜聞，出現工業油、食用油混運情況。食用油是生活必需品，人心惶惶之下，不少大陸人去香港買油。有香港市民說，過往搶奶粉，如今搶油，香港被大陸搞得好像！

《新京報》早前報導指，卸完煤油的罐車立即被用來運輸食用油，引發軒然大波。食用油是一日三餐幾乎都離不開的生活必需品。有大陸網民表示，去香港買油，價錢雖然貴了一些，但是勝在夠安全。還有大陸網民形容香港的食油「今時今日已晉升為Liquid Gold（液態黃金）」。

據「星島」報導，數間香港北區連鎖超市的食油貨架部分產品被清空。位於上水彩園村的惠康，人流較多，門口有操大陸

方言，拉著行李箱的人，他們的「戰利品」就包括食油。有職員表示「這兩天食油銷量特別好」。

香港環境及生態局回覆查詢時表示，會密切留意本地食油市場的情況，並和本地食油供應商和零售商保持聯繫；如發現市面的食油供應出現異常，局方會聯絡各有關食油供應商，以確保食油供應穩定。有香港市民表示，中國大陸每次發生食品安全，或者食物短缺，香港都受牽連。過往搶奶粉，如今搶油，香港被大陸搞得好像！

目前香港雖未出現食用油搶購熱潮，但有分析認為今日的香港政府完全受控於北京，不會推出「限油令」等保護民生的政策。一旦市面「缺油」或油價高企，市民只能自求多福。

北京曾受核威脅 水庫是目標

王維洛：北京在1969年曾遭蘇聯原子彈轟炸威脅 三大水庫是目標

CHARLIE FONG / WIKI/CC BY-SA 4.0



▲1969年北京曾受核威脅，林彪認為密雲水庫、官廳水庫和懷柔水庫會是蘇軍首先的轟炸目標。

【看中國記者李靜汝採訪報導】旅居德國著名學者王維洛博士近期在撰文中揭示，北京曾在1969年遇到來自前蘇聯的核武轟炸威脅。《看中國》記者就此採訪了王維洛博士。王維洛揭示說這場外交危機源於珍寶島「自衛反擊戰」，並指出當時林彪認為密雲水庫、官廳水庫和懷柔水庫會是蘇軍首先的轟炸目標。

北京曾遭蘇聯核武威脅

王維洛在採訪中首先指出，北京在1969年曾經受到核武威脅，「也許你沒有聽說過1969年有人要炸北京。人們會問誰要炸北京？是美國那時候要炸北京嗎？不是。是中國上面沒有封頂的戰略夥伴、現在的俄國，當時的蘇聯。

大家知道1969年的時候，中國和蘇聯在中蘇邊境黑龍江珍寶島上發生了邊境的衝突。中國方面稱它是珍寶島「自衛反擊戰」。

我為甚麼對這個事情記得這麼清楚？珍寶島戰爭是發生在1969年的3月2日和1969年的3月15日的。我是在1969年的3月9日離開家鄉杭州，到中蘇邊境的北大荒去插隊落戶的。就是說我們是在中蘇珍寶島戰爭的戰火當中，來到了中蘇邊境的北大荒地區。所以對當時的珍寶島戰爭的印象就特別深。

大概在1972年還是1973年的時候，我們還專程到打珍寶島戰爭的部隊去，和他們官兵打了一次籃球。當時的那位打第一槍的周登國班長已經升為連長，他是當地部隊最主要的負責人。和我們一起打籃球，然後一起吃飯、喝酒，給我們講了整個戰鬥的過程。」

珍寶島「自衛反擊戰」是中共挑起的一場戰爭

據王維洛披露，當時這一場戰爭是由瀋陽軍區司令員陳希連提出，經毛澤東和林彪批准，要在中蘇邊境打一場小規模的可控的戰爭。「1969年3月2日，中國的一支巡邏隊，帶隊的是當時的班長周登國，在珍寶島上遇到了蘇聯的一支巡邏隊。蘇聯巡邏隊的隊長是中國人，都聽說過的叫癩子上尉這位軍官。因為當時的珍寶島是烏蘇里江江中靠近中國邊境中國陸地這一側的島嶼。上面沒有駐軍，也沒有住人。當時也沒有說珍寶島是屬於中國的還是屬於蘇聯的，所以中國的邊防軍和蘇聯的邊防軍兩邊都上島上去巡邏。

癩子上尉就像往常一樣，舉起手來向中國的邊防軍打招呼。這時周登國班長就跳到一邊扣動了他的衝鋒鎗，把癩子上尉和他們幾個戰士一起全部打死了。在中蘇烏蘇里江兩側的觀望臺上是有哨兵在監視。蘇聯的軍隊突然之間發現他們的巡邏隊被中國給滅了，然後他們就派部隊過來了。周登國他們的這支巡邏隊就邊打邊撤，就把蘇聯的部隊引到了中國部隊在前一天布置好的包圍圈裡……

中國的部隊在冰天雪地裡面整整的趴了一個晚上，等待著蘇聯軍隊進入包圍圈。蘇聯的部隊進入包圍圈以後，它的損失相當大，因為他們不知道被誘入了這個包圍帶。但是蘇聯的軍隊裝備比較好，來的部隊裡面有當時蘇軍的最先進的T62坦克。有他們的坦克掩護，所以他們部隊受的傷亡不是想像中的慘重。

中國人民解放軍這支包圍的部隊突然之間發現，中國軍隊手上所有的反坦克的武器，包括反

坦克炮、反坦克的火箭筒，對這個蘇制的T62坦克無能為力，炸不了它，就是用工兵抱著炸藥包上去也不行。所以這一仗打下來，中方的損失相當大，而蘇聯的損失比中國更大。

中國當時就很驚奇，我們反坦克的武器怎麼就打不了蘇聯的坦克呢？打上去都沒用。中國反坦克的火箭筒打上去，碰到它的甲板以後就滑下去不爆炸。所以中國部隊就很想炸毀一輛蘇聯的坦克，然後把它當作戰利品，回來好好研究研究，看到到底是怎麼回事。

到了3月15日這一天，中國和蘇聯的軍隊在珍寶島上發生了第二次戰鬥。在第二次戰鬥裡蘇聯的準備比較充分，他們用坦克，後面是步兵跟著衝。中國方面的損失相對來說比較大一點。但是中國軍隊就是非要炸掉一輛蘇聯的坦克，是以這個為目標。後來蘇聯的一輛坦克在烏蘇里江江面上，好像中了地雷了。北方的江面到冬天是很厚的冰，人能夠在上面走，車也能在上面走，坦克也能在上面走。那麼坦克當時是在冰封的水面上，地雷一炸，坦克就沉到了水底去，開不了了。

3月15日到後面的這一個月的時間裡面，中國和蘇聯方面都在爭奪這一輛坦克。中國方面就組織了很多當地的農民兵，開著拖拉機，岸上用鋼索牽引這輛拖拉機。而蘇聯是用排炮打中國的民兵，不讓他們去拉這輛坦克，打了將近一個多月。所以在中蘇珍寶島戰爭中死亡最多的既不是蘇聯軍隊，也不是中國軍隊，而是中國這些開著拖拉機要去拉坦克的這些民兵。珍寶島英雄紀念碑不是建在當時的中蘇邊境上的饒河或者是虎林，而是建在後面的寶清縣，烈士裡面最多的是這些民兵。

經過一個多月的較量以後，中國方面終於把這輛坦克拖到了中國這一邊的岸上。之後中國的軍事專家對這輛坦克進行了研究，研發了新的反坦克導彈。這輛T62坦克70幾年以後，在北京國軍事博物館裡頭展出。我想現在可能已經不展出了，因為現在中國和蘇聯成了戰略夥伴了，是最好的朋友了。」

蘇聯鷹派發出 用300顆原子彈摧毀北京

王維洛接著說，戰爭打下來以後，當時蘇聯很生氣要報復。「蘇聯方面的鷹派發出了戰爭的

叫囂，要用300顆原子彈摧毀北京，摧毀中國的重要軍事基地、摧毀中國的核基地，把中國夷為平地。當時這個叫囂很具體、很實在的。北京人一定不會忘記，就是在1969年珍寶島戰爭之後，北京就開始挖防空洞，動員居民、幹部撤出北京，北京的成分不好的家庭被驅逐出北京，北京的高校整體的，或者部分遷出北京。1969年這一年，北京將近遷出了60萬到70萬的人口，就是準備戰爭，準備蘇聯來轟炸北京。

中共領導人，毛澤東、林彪、周恩來主要的領導人都撤離了北京，而且都到了中國不同的城市，如果300顆蘇聯的原子彈來了以後，保證最後中共還有幾個領導人能活著、領導中國人民進行反擊戰。當時蘇聯要炸北京的威脅是真正存在的。

那麼也就是在1969年這一年，中國政治上發生了一個很大的變化。在中共的九屆一中全會上，林彪被選為毛澤東的接班人，被稱呼為林副統帥，是身體永遠健康、永遠健康的。林彪負責整個戰備工作來應對蘇聯的核威脅。他採取了很多措施。第一，大幅度的提高國防開支，中國當年的備戰比以前提高了34%，軍備大幅度提高；第二，擴建了中國的軍隊，而且把坦克部隊獨立出來組成獨立的坦克部隊，準備和蘇聯在中國大地上展開一次坦克的正面交鋒；第三，就是把布置在臺海中國東南方向的野戰軍往中國北方調；第四，中國重要軍事工業部門，當時的二級部、三級部一直到七級部，由中國人民解放軍的空軍、海軍，或者是其他的兵種來接管，包括中央氣象局和中國的測繪總局都是實行了軍事管制；第五，在全國各地大挖防空洞，全國就處在一個備戰狀態，或者說一個軍管狀態；第六，把中共的領導人分散到各地，以防一網打盡。中央的機關都分散到各地的五七幹校去。高校也分散到中國各地，成分不好的家庭就把他們趕出北京，趕回老家去。這是當時林彪主持下的主要的戰備。」

林彪認為三大水庫是蘇軍首先的轟炸目標

王維洛繼續談道：「到了1969年的10月1日之前，因為1969年的10月1日是中華人民

共和國成立20週年的大慶，逢五、逢十是要慶祝的，逢十肯定是大慶，因為1959年的時候十年國慶搞得很隆重，那麼20年也得搞一次。在國慶之前，中共中央就舉行了一次會議，其實是中央最高級的一次會議，但是它叫『三北會議』，就是東北、華北和西北的三北會議，像是一次軍事會議。大家來討論蘇聯對中國的進攻，蘇聯怎麼樣轟炸北京這個問題。

據林彪秘書的回憶，林彪那幾天就整天盯在一張地圖前面看。中國總參議院給林彪專門設計了一張地圖。盯著地圖看以後，林彪就認為蘇軍轟炸北京的第一個目標是哪裡呢？是密雲水庫、官廳水庫和懷柔水庫，北京北邊的三個水庫。比如說密雲水庫，它比北京的一般地勢要高出一百米，它離北京的城區只有12公里，如果它的大壩被炸的話，北京的城區就要成片被淹沒。9月30日這一天，林彪還親自到密雲水庫去視察。當時他看了情況以後，他就下了一道命令，說要把密雲水庫的水全部放掉、把壩炸掉，防止蘇聯轟炸的時候把密雲水庫的大壩給炸毀，對北京會造成毀滅性的打擊。但是這個方案，周恩來不同意，說密雲水庫裡面水沒有多少，把水放掉就可以了，不用把壩炸掉。後來林彪也接受了這個意見，就把密雲水庫、官廳水庫和懷柔水庫的水都放掉了。」

1976年唐山地震 印證林彪之前的預判

王維洛在講述中提到林彪當時的這個估計，後來被1976年唐山的地震所證實了。「1976年唐山發生八級的地震，遠在一百多公里之外的密雲水庫朝向白河這一邊的大壩發生了大面積的壩體潰壩，大壩危在旦夕。當時以華國鋒為首的中國政府，馬上就布置軍隊去進行搶險。華國鋒自己也到密雲水庫的白河大壩這一帶視察。

當時中國人民解放軍的工兵把附近的一座大山給炸了，然後取了那邊的石料來拚命的填補白河大壩產生滑坡的地方，阻止了潰壩。當時華國鋒為首的政府是這麼說的，如果這座白河大壩發生潰壩的話，北京市、天津市還有薊縣這三個地方都會被洪水淹沒。

就是在1976年這個大壩真是危在旦夕。根據地震發生時的測量計算，唐山的地震震級當時報

的是7.8級，後來糾正為8級。唐山的最大地震裂度是12度，密雲水庫白河大壩這一帶的地震的裂度是8度。密雲水庫白河大壩的防震設計也是8度。就是說如果發生8度或者8度以下的地震的話，大壩是沒有危險的。但是中國大壩工程的質量都是達不到它的安全要求。

儘管當時的設計說，是這座白河大壩在發生地震裂度為8度的時候是安全的。但是在唐山地震發生的時候，密雲水庫這一帶的地震裂度是8度的時候，這座白河大壩就發生了大面積的潰壩。就真的是差一點點就潰壩了。當時沒有發生潰壩的一個主要原因是水庫裡面沒有多少水，因為69年的時候把水放沒了，後面水就沒有怎麼蓄上去。

在1976年又一次放完水以後，在之後的這十幾年裡頭，北京地區、華北地區幾乎就沒有很大的降雨，於是出現了連續的乾旱。北京和華北地區就大量地開採地下水，導致地下水水位下降，地面沉降。這個問題我們以前已經講過了。從那一次的備戰到唐山地震，再到後來的地下水水位快速下降、地面沉降，這都是這一連串的效應。

我前面敘述很多戰爭的過程，是我們當時聽周登國班長所描述的。他說他在出發巡邏之前，他已經把他的黨費啊甚麼東西都已經交了，他是準備去獻身的。所以他看到了癩子上尉的時候，就拿起衝鋒鎗把他們全掃了。所以他後來也就成為了一個戰鬥英雄，一直到最後他被提升為師長，再後來就退役了。我想他講的那個事情應該是真實的。」

俄羅斯人至今 對珍寶島事件耿耿於懷

王維洛最後提到：「後來我們到俄國去旅遊的時候，我們碰到俄國人，我們就問他們對中國人的印象是甚麼。他們問我一個問題，你們在1969年為甚麼要打我們，憑甚麼？你甚麼理由打我們？我不知道怎麼回答他們的問題。他們對這個1969年的珍寶島戰役還是耿耿於懷的。中國人早就把它忘到不知道哪裡去了，好像中蘇這個關係上就沒有發生過這一頁似的。

我們碰到的都是蘇聯的很簡單的老百姓，他就問我：『為甚麼要打我們，你說個道理。1969年珍寶島戰爭你們到底為甚麼打我們？』蘇聯認為就是中國先打的，先挑釁的。」

毛澤東曾因戰時安全原因不同意建三峽大壩

關於水庫的戰時安全問題，王維洛博士之前曾多次提到。他說，北京受到前蘇聯核武威脅一事，曾使毛澤東對在三峽建大壩表示疑慮。「當中國在1969年3月和蘇聯爆發了珍寶島戰爭以後，蘇聯就準備報復中國，給中國動『核外科手術』了。蘇聯當時就說我們肯定要把這兩盆水（指密雲水庫和官廳水庫）給打了，特別要把當時水比較多的密雲水庫炸了。中國政府趕緊把密雲水庫的水和官廳水庫的水都給放空了。就說你炸我也沒有用。在美國政府的協調下，美國政府告訴蘇聯，你不能用核武器來教訓中國，否則我們就幫助中國。

這件事情就壓下去了，但是對毛澤東來說，他腦袋裡就留下了這麼一個東西，他才知道他打珍寶島的時候，打了一個小小的戰役，打下來的後果是很嚴重的。毛澤東就說他不同意建三峽大壩，他說了不宜做此想。」

如何讓孩子遠離手機屏幕

【看中國訊】現代生活中，電子產品無處不在，但過度使用就會對人的身心健康產生負面影響，許多孩子也深陷其中。那麼作為家長，如何引導孩子減少對手機的依賴呢？下面來看看一位育有7個孩子的美國爸爸是怎麼做到的吧！

現年41歲的理查德·沃茲沃斯（Richard Wadsworth）是一名精神科醫生，他與妻子、五個女兒和兩個兒子共同居住在美國愛達荷州。

自從新冠疫情爆發後，沃茲沃斯的孩子們開始了線上課程，但他們的屏幕時間也因此增加了。孩子們幾乎一直盯著屏幕看，就連日常的娛樂方式也都是通過屏幕來實現。從看YouTube短片到玩遊戲，各種電子設備開始逐漸滲透到孩子們生活的方方面面。

沃茲沃斯與孩子們討論了過多使用電子設備可能對心理健康的負面影響。但大多數孩子一開始是反對的，畢竟他有七個孩子，年齡從1歲到14歲不等。

恰好在此之前，他的一個女



Adam Winger / Unsplash

兒主動找到他說：「爸爸，我需要你幫把這台電腦拿走，或者乾脆把它砸了丟進垃圾桶。我花了太多時間對著電腦屏幕，以至於其它什麼都不想。只要一有機會，我都會試圖回到電腦前，然後花大把的時間看這些TikTok或YouTube短片。」

「屏幕宵禁」

沃茲沃斯意識到，從生活中徹底移除電子設備是很難的，因此他想出了一個主意：每天指定

的時間段內限制使用屏幕，並將其稱為「屏幕宵禁」。

開始實施「宵禁」僅一天，沃茲沃斯就發現孩子們（幼小的除外）都在看書。這是他從未見過的場景。

很快，「屏幕宵禁」時間被一些有意義的活動所取代，比如打掃房間、洗衣服、體育運動和戶外玩耍。沃茲沃斯會事先給孩子們列出一份任務清單，然後把家裡的所有電子設備鎖在他的辦

公室裡，直到孩子們完成所有任務後才歸還。

自從實施這些方法以來，沃茲沃斯發現：他們在戶外玩的時間越來越長，喜歡和朋友們一起玩各種戶外活動，甚至在後院建了一座小堡壘。而且他們都更愛讀書了。他說：「這一週我和孩子們過得充實而快樂。」

受此鼓舞，沃茲沃斯錄製了一段視頻並分享在網上，結果這段視頻迅速走紅。

皮鞋怎麼保養

【看中國訊】皮鞋怎麼保養？下面給大家介紹一些皮鞋保養方面的常識。

鞋子基本保養用品

保養鞋子的基本用品有鞋刷、清潔油、鞋油、布、防水噴霧等物。最好使用馬毛的鞋刷，並至少擁有兩支——大的刷鞋子整體，小的刷細部。鞋油應鞋色配合，茶色的鞋子用茶色的鞋油，黑色的用黑鞋油。而鞋油與清潔油性質不符時，鞋子可能會變色，所以第一次擦新鞋時，應從不顯眼的地方擦起。

新鞋先上油 舊鞋要常擦

新皮鞋皮面充滿了毛細孔，在穿前擦上一層鞋油將其填滿，就能使其較長久地保持光潔，而且以後擦鞋易亮。

皮鞋是否耐穿與擦油的次數大有關係，舊皮鞋的鞋面已經皺裂，更需要多擦油，一般每月擦上四、五次油即可，保持鞋面的光潔並保護鞋面皮革。

擦油時，要用柔軟的刷子和布，在皮鞋油中加一、二滴醋，可使皮鞋的光彩鮮明耐久，最好是晚上塗上鞋油，第二天清晨用軟布將鞋輕擦幾遍，能使鞋油中的松節油和石蠟等成分，充分地被皮革吸收，起到極好的保護作用，還使鞋面更光亮柔韌。

最好的休息是讓你重燃生活的熱情

【看中國訊】我們的疲憊主要來自對現有一成不變生活的厭倦。所以最好的休息專案就是那些讓我們重新找到生活和工作熱情的活動。

如果你幹完一件事，能夠幸福地感歎「明天又是新的一天。」那這件事對你來說就是恢復熱情最好的方法。下面一些活動，基本思路是以「做」來解決「累」。當然，最適合你的方法還是要你自己探索。事實上如果你覺得打掃衛生比坐過山車是更好的放鬆，那麼就去做吧！別管世界上的其它人都在玩甚麼。

1、用看兩小時讓你開懷的漫畫或小說，代替去KTV唱那些一成不變的口水歌。

2、試著放棄在週六晚上去酒吧，10點入睡，然後在7點起床，去沒有人的街上走走，或是看看你從來沒有機會看到的早間劇場，你會發現這一天可以和過去的千百個週末都不相同。

3、不要再去你已經去過無數次的度假村找樂子了。找一條你從

以「做」解決「累」，能夠徹底放鬆身心。



Adobe stock

沒去過的街道，把它走完。你會發現這個讓你感到膩味的城市，藏著以往你未曾體會過的妙處。

4、旅行，而不是換個地方消遣。去一個使你心存好奇的地方，對自己這趟行程心存美意，感受自己經驗範圍以外的人生樣貌。而不是坐了5小時飛機，只是換個地方打麻將，換個地方游泳，換個地方打球……

5、去社交。不要以為它總是令人疲憊的。雖然和看書比起來，它稍有點令人緊張，但也能讓你更興奮，更有認同感。你必

須每週有兩三天是和工作圈子和親戚外的人打交道。它讓你在朝九晚五的機械運行中不至失去活潑的天性。

6、做點困難的事，如果你是精神超級緊張的人。曾經一位精神即將崩潰的總經理找到一位醫師給出治療建議，結果他得到的處方是去動物園當馴獅師。一個月以後完全康復。所以壓力特別大的時候你可以為自己再找份工作。比如去孤兒院做義工，去一個複雜的機械工廠從學徒幹起，或者做一道超級複雜的數學題。

洗太熱的熱水澡 危及健康甚至致命

【看中國訊】在寒冷的冬天洗個熱騰騰的熱水澡，可以讓身體暖和起來，讓人感覺身心舒暢。但有研究警告說，如果洗太熱的熱水澡，恐怕會對健康造成傷害，甚至因此引發心血管疾病而導致死亡。

據英國《每日星報》報導，這項由英國浴室零售商Plumbworld所委託進行的研究顯示，每天洗熱水澡會傷害皮膚和頭髮，干擾晚上的睡眠，嚴重的話會致人於死。

該研究指出，非常熱的熱水會去除頭髮和皮膚上的天然油脂，使皮膚變得乾燥而容易脫皮、搔癢，使頭髮失去光澤而且分岔。該研究報告提到：「像濕疹或乾癬之類的症狀在洗完熱水澡之後會明顯惡化。」這是因為熱水的高溫會讓皮膚不適，同時也會讓發炎現象變得更糟。

除了皮膚和頭髮之外，極高溫的熱水澡也會對心臟產生額外的壓力。這對於原本就有心臟問

題的人來說特別危險，因為他們可能在洗澡時昏厥而沒人發現。

研究人員說：「熱水澡的高溫致使血管擴大，心臟必須更用力輸送，才能維持血液的流動。對於已經有心臟症狀的人而言，這種額外的負擔可能引發問題，增加心血管的壓力。」

他們表示，對於心血管疾病患者，洗熱水澡可能會導致頭暈目眩，增加洗澡時跌倒或受到其它傷害的風險。

長時間曝露於熱水和蒸氣的環境中，無論是泡澡、淋浴、桑拿浴（又稱三溫暖）或多人浸泡共浴，如果熱水的溫度太高，它會改變身體的運作方式。有研究發現，洗熱水澡會使心率增加32%，並讓心臟每次跳動輸送的血液量增加44%。

有心臟、神經系統或循環問題的人如果洗太熱的熱水澡，可能會出現暈眩的情況。如果沒有立即移轉到比較涼爽的地方，可能會進一步造成昏倒或跌倒。

歡迎訂閱 看中國

《看中國》時報自2007年溫哥華開版以來，承蒙廣大讀者十幾年來的愛護與支持，本報同仁以巨大的努力，節儉自己，奉獻大家，為大眾提供免費服務。近期遭逢疫情爆發，為了廣大讀者的健康與方便，《看中國》特別推出報紙訂閱，讓讀者在此非常時期也能安心在家享受閱讀樂趣。

• 訂閱半年:\$189 • 訂閱一年:\$289

起訂日期	訂閱半年 <input type="checkbox"/> 訂閱一年 <input type="checkbox"/>	電郵
姓名	電話	
地址		

訂報郵寄地址：KZG Times Media Inc., PMB #181, 2242 Kingsway, Vancouver, BC V5N 5X6

聯繫電話：604-288-0298 • 778-861-6856

電郵：od@kzgtimes.com



關於投資與財富：

無聊即是美

◎文：林茂昌

電影《美麗境界》(A Beautiful Mind)中有一段情節，描述賽局理論大師約翰·納許(John Nash)從四位男士追求五位女士(其中一位為金髮)的策略分析，得到納許均衡(Nash Equilibrium)的概念，並認為亞當·斯密(Adam Smith)的理論有待商榷。

亞當·斯密的理論認為，每一個人追求自己的最佳利益，全體就會得到最佳利益。但納許認為，如果每個男士的優先喜好都是那位金髮女子，並且都去追求，勢必競爭激烈而有多人落敗，這顯然不是全體的最佳利益。不如四人都忽略金髮女子，而全數成功與四位黑髮女子約會。

姑且不論這段軼事是否屬實(也不討論金髮女子是否最具魅力)，納許均衡給了我們一個啟示：有時候避開世人爭相追求的事物，才是明智之舉，特別是在投資與財富累積上。

無聊股也有魅力

哈佛大學教授兼美國經濟研究所(National Bureau of Economic Research)研究員的麥肯·貝克(Malcolm Baker)發現，低Beta股票具有超額報酬。Beta是系統風險係數，所謂低Beta股，就是不太隨著大盤波動的股票，通常是不受市場關注的股票，高報酬高風險，低報酬低風險，但貝克發現，低風險未必就是低報酬，值得研究。

美國「特許金融分析師」(Chartered Financial Analyst, 簡稱CFA)納丁·



有時候避開世人爭相追求的事物，才是明智之舉，特別是在投資與財富累積上。

貝克(Nardin Baker)認為這來自二個因素。首先，高Beta係數的股票，高報酬高風險，通常就是所謂的熱門股，也是財經新聞頭條的常客。這種股票由於受到高度關注，對投資人形成很大的吸引力與壓力，難以抗拒。投資人認為投資這種股票可以享受高報酬；至於高風險的部分，可以用自己的專業和操作來排除。此舉，進一步推升熱門股的股價，遠超過本質，而有較大的下檔風險。

其次，大多數人都不喜歡無聊的低Beta股票。而專業投資經理人也傾向於避開這些股票，省得要對客戶解釋為什麼投資這種股票。這使得低Beta股票的價格受到壓抑。那些具有穩定收益與獲利的公司，只因行業因素或是增長性不足而不為投資人所喜愛，

反而因股價被低估而具有較高的實質投資報酬率。換句話說，低檔風險有限。

這像不像電影《美麗境界》那段？避開衆人所追求的金髮女郎才是上策。還有，這些無聊股票，你必須長期持有，方能享受超額報酬，這對大部分人來說，實在太難了。

無聊產業的吸引力

熱門產業乍看光鮮亮麗，其實高手如雲競爭激烈。無聊產業則恰恰相反，只要用心經營，長期必有成果。筆者在〈咖啡店與理髮店：哪個能圓夢、哪個是惡夢？〉一文中亦曾指出此點。咖啡店是熱門創業選項，卻也是失敗率最高的行業之一；而傳統理髮店，極少創業者願意投入，卻可以經營一輩

子。如果你想創業圓夢，從無聊產業開始研究也許是一個好方法。

桑切斯(Codie Sanchez)原本是新聞從業人員，以逆向思考方式創業，專門尋找一般人不想做的無聊產業並投入經營，成果斐然，在YouTube上掀起一陣熱潮。越來越多的年輕人因此走上創業之路，尋找被人們忽視或是極少人願意從事的事業。原來，無聊就是美，無聊產業才是寶。

所以回到股票投資的問題上，投資人不妨敞開心胸。投資不要侷限在熱門產業，老掉牙的傳統產業甚至於夕陽工業，都可能是機會所在。產業不管有多無聊，總會存在幾家認真經營的優質企業，為投資人提供穩定的報酬。這是理想的長期投資標的。

無聊的複利過程

說起複利，無人不知，但複利是一個極其無聊的冗長過程，只有少數人才「熬」得過來。在熬字上加引號是因為這個過程對一般人來說是熬，對少數內行人卻是享受。根據我自己的經驗，大部分對股票投資的看法就是找機會做一波、賺一票。人們總是問：現在買什麼股票最好？哪家公司或哪個產業最有前途？最後，就像納許的例子，金髮女子只有一位，大家都要追，成功機率能有多少？而那些無聊的股票，不乏獲利穩定的優質企業。這些股票因為沒有吸引力而股價低迷，所以投資人可以用比較便宜的價錢買進。剩下就是耐心持有，長期低調地累積財富了。

有人把這二種投資風格比喻成龜兔賽跑，我覺得非常傳神。兔子行動敏捷，蹦蹦跳跳地，好像跑很快。但牠一下子前進、一下子後退，有時候還停下來休息；烏龜則是一步一步往前爬，終於勝出。

基於複利，成功的理財或投資其實是長期且無聊的一個過程，要有耐心和紀律，還要能抵抗或忽略市場的瘋狂誘惑。因此，成功投資、累積財富的另一個特色就是低調，這使得財富看起來更加無聊。難怪許多隱形富翁生前不為人知，與一般人無異。

高質汽車服務中心
Superstar Auto Repair Center

全面汽車維修·服務一流
有經驗專人代辦 ICBC 手續及有免費車借用

香港式經營

- 最新車架較正
- 專修各國名車
- 一流技師處理
- 車身修理噴油
- 採用原廠漆油
- 保證工作妥當

(604)278-9198

地址：100-11451 Bridgeport Rd, Richmond 傳真：604-278-1108

一鳴燒臘肉食店

超級好滋味！

列治文公眾市場
一鳴燒臘肉食店

604-231-8987

8260 Westminster hwy, 列治文
9:30AM-7:00PM 週四休息

爱尔兰牙医诊所

张开泓 牙医毕业于 UBC 及华西医科大学，具有 30 多年加中临床经验。曾从事口腔修复专科多年，擅长牙齿美容。

Dr. Edward Zhang 张开泓主诊牙医
Dr. Gary Wong
Dr. Wendy Ching
Dr. Ann Lu

全班 UBC 毕业经验牙医，以最先进的设备技术，提供牙医美容、植牙种骨、牙齿矫正、根管治疗、智齿拔除、补牙洗牙等全科服务。

国 / 粵 / 英语 微信：Kathy5858
604-304-1088, 604-304-1073
135-8191 Saba Rd, Richmond 列治文公众市场旁高层一楼
www.drzhangedental.com

糖妹果子 JOJO'S CANDIES

各式亞洲風味零食小點
日產零食 韓國零食
獨家涼果蜜餞
品種超多 超大選擇

Henderson Place 高貴林恆基廣場
Unit 1130-1163 Pinetree Way Coquitlam, BC
Email: jojoscandy1130@gmail.com 604.474.4618

保險

房屋·汽車(ICBC)·旅遊
+1(236)258-8918 羅小姐
Whatsapp/SMS 訊息 / 電話
Signal (+852)60873273

珍黑 植物染髮護髮乳

最新納米技術使其微粒能為頭髮吸收。植物制劑，無臭味，不含致癌物。

植物萃取 台灣製造 試過就知道好！

植物性漢方精萃牙粉

牙寶樂

溫哥華獨家代理 諮詢電話：778.858.5550

李達健康科技 无痕除皱绝技

李达，副主任医师、副教授，著名医学美容整形专家。加拿大李达健康科技有限公司董事长。中整协辽宁的眉眼协会的会长。

1. 皮肤护理
2. 全身经络疏通，气功按摩。
3. 绣：眉 眼 唇
4. 刮痧拔罐
5. 无创提升眉毛
6. 无创双眼皮
7. 无创祛眼袋
8. 祛痘点痣
9. 无创瘦脸，减肥
10. 无痛除皱
11. 美白淡斑
12. 微整线塑
13. 气功按摩

加拿大电话：236 513 5279 (微信)
邮箱：lida19661203@gmail.com
Twice：China 15698854699 (微信)中國
地点：列治文最大商西南侧，三座大白黄楼，中间楼 6631 Minorn blvd

李達健康科技 經絡疏通絕技

全球都在《看中國》
人人都愛《看中國》

七客座車接送
信譽第一，好口碑
7人座，機場接送
長短旅行，購物
服務耐心周到
604-729-4386 忠

專業油漆、裝修
室內外油漆
安裝各種地板
室內翻新
多年經驗
手工一流
價格公道
778-836-6568
黃先生

專做更新
露台、樓梯
778.882.7099
隨潤生

廣大的《看中國》讀者，
本報社在本拿比 麗晶廣場 (1009鋪)
28 靚曬店 28 靚晒店
有入籍照、護照照
增設投放報點 歡迎您的惠顧
(604) 454-1288

看中國 報點恢復

1街大統華旁邊
增設投放報點

QQ Bubble Tea Fresh Juice & Shakes

加調查「中共海外警察局」 呼籲國際合作 依法懲治

【看中國記者石頁綜合報導】近日加拿大完成了對國內所有的中國地下警察局初步調查，且計劃將於未來幾週內，與七國集團（G7）盟友一起探討協同應對方法。

據美國之音報導，加拿大是民主世界首個針對中共地下警察局展開全面調查的國家。同時加拿大公眾也呼籲政府應根據近期才生效的〈反外國干涉法〉來嚴懲運營地下警察局的人員。對此，加拿大皇家騎警（RCMP）回應說，調查仍還在進行中，暫時無法對調查作出具體評論，不過確認已經於全國制止了非法警察活動。

加拿大共有 多少中共警察局？

攪動全球的「中國海外警察局」，最初是西班牙非政府組織「保護衛士（Safeguard Defenders）」揭露出來的。

在2022年發布的〈海外110〉（110 Overseas）、〈巡邏與勸說〉（Patrol and Persuade）以及2024年發布的〈追蹤獵狐行動〉（Chasing Fox Hunt）這些報告指出，中共在至少53個國家設立了至少102個秘密警察局，用來監控海外華人社區，恐嚇對批評中共者，以威脅中國國內親友的方式「勸返」犯罪嫌疑人，乃至綁架異見人士。

中共的海外警察局分為兩類，第一類是中國地方公安機關在其他國家設立的警僑服務站，俗稱



「海外110」；第二類是國務院僑務辦公室資助並與海外民間機構合作運營的「華助中心」。

中共在加拿大有8家海外警察局：多倫多的3家警僑服務站全由福州公安局設立；溫哥華的2家，分別由南通公安局和溫州公安局設立；3個華助中心分別位於多倫多、蒙特利爾和溫哥華。

中國駐加拿大使館一直否認有中國海外警察局的存在，還聲稱其只是一個提供駕照更新等服務的志願者組織。

各界民眾振奮支持

加拿大警方已對境內所有的

中共秘密警察局，繪製出了位置分布圖。

多倫多法律專家兼時評人馮志強（Jonathan Fon）說：「在過去半年裡，加拿大對外國干涉的公開調查出現了積極成果，並且在一個半月內快速通過了〈反外國干涉法〉C-70法案。此次進展顯示了加拿大在反擊外國干涉方面邁出了一大步。」

中國戰略風險研究所（CSRI）董事麥奎格·約翰斯頓（Margaret McCuaig-Johnston）說，如果七國集團聯合起來採取統一的應對措施，將有助於一勞永逸地結束中共統戰部門支持的海外警察局

網絡。

「保護衛士」傳播總監勞拉·哈思（Laura Harth）女士告訴美國之音，中國利用海外警察局在其他國家執行中國法律，不僅侵犯僑民的個體人權，也嚴重侵犯其他國家的司法主權。哈思對加拿大率先完成境內調查並尋求盟友合作的做法感覺非常振奮，並希望這可以鼓勵其他民主國家來採取更為果斷的行動。

民主國家如何合作？

CSRI 董事約翰斯頓女士說，如果七國集團聯合起來採取統一的應對措施，將有助於一勞永逸地

結束中共統戰部門支持的海外警察局網絡。具體包括傳喚每個運營中共地下警察局的人員，並告知公眾警方正進行積極調查。向僑民提供通用的中文資源，告知他們自己的權利，並提醒他們不要遵守中國代理人的指示。此外還應讓大家瞭解中共代理人常用的策略和方法。

哈思女士建議民主國家重新審視與中國的各種合作協議，比如雙邊司法合作協議、警務互助協議等，因為很多民主國家沒有意識到中共的對外影響和跨國鎮壓是融為一體的。

馮志強的建議，民主國家應該重新審視與中國之間的貿易合作關係，並以普世價值為紐帶，來組建民主陣營的世界生產鏈，而從經濟活動層面上杜絕中共的滲透。

是否會有人 因此被捕甚至入獄？

在過去的幾年中，加拿大在反抗中國干涉上做了很多工作，包括媒體報導、政府譴責、警方調查、國會立法等，但很少有嫌疑人被捕，得到實質性懲罰。加拿大上個月通過並立即生效的〈反外國干涉法〉，為反對外來干涉提供了一個法律依據。

RCMP 表示，在力所能及的範圍內開展刑事調查，並收集證據。RCMP 將與加拿大公訴機關（Public Prosecution Service Canada, PPSC）密切合作，在有確鑿證據並確定符合公共利益的情況下提出刑事指控。

圖片來源：王家騎警：ADOBE STOCK；蘭茨曼：CANADIANCON2020/CC BY-SA 4.0 WIKI；迪尼諾：VYACHESLAV OSELEDKO/AFP VIA GETTY IMAGES；帕克：WIKI；巴克森代爾：看中國攝；

多倫多舉行720反迫害集會遊行

【看中國記者肖然報導】2024年7月20日，約千名加拿大法輪功學員在安省議會大廈前舉行「720二十五週年集會」。多位加拿大政要和法輪功支持者在集會上發言，贊揚法輪功學員持續和平的反迫害。



蘭茨曼 (Melissa Lantsman)

加拿大國會議員、聯邦保守黨副領袖蘭茨曼 (Melissa Lantsman) 當天給加拿大法輪大法佛學會發函表達支持。她在信中寫道：「四分之一個世紀以來，數以百萬計在中國的法輪功修煉者，僅因為選擇遵守『真、善、忍』的原則而被監禁、酷刑折磨和殺害。在中國境外，還有更多人因此成為騷擾和攻擊的目標。我期待著與你們並肩作戰。今天，值此週年紀念日，讓我們重申，致力於使加拿大成為地球上最自由的國家。」



迪尼諾 (Consiglio Di Nino)

加拿大前參議員迪尼諾 (Con-

siglio Di Nino) 在集會上表示：「我非常自豪地和英雄們（指法輪功學員）站在一起。你們每個人都竭盡全力，來制止中共發起的這場超乎人類想像的暴行和慘絕人寰的迫害。每次來這裡支持你們都是我的榮幸。更重要的是，對我來說，這是一段充滿收穫的、重要的人生旅程。我在此重申對你們的承諾：只要中共仍在施暴，我就和你們一起，盡我們所能，制止迫害。」



帕克 (John Parker)

多倫多前市議員帕克 (John Parker) 也發函表示：「我們現在有確鑿的證據，證明中共政權正在干涉我們政府的工作，干涉加拿大公民的日常生活。中共對法輪功修煉者的攻擊，表明了該政權及其所謂的行為準則已經破產。現在，我們所有人都需要去宣揚真相，這比以往任何時候都更重要，我們需要堅定地信奉『真、善、忍』。」

一家跨國出版公司首席執行官巴克森代爾 (Dean Baxendale) 表示：「我今天在這裡發言，是因為我受到你們每一個人的鼓舞。」

巴克森代爾將中共描述為「一個自納粹以來最殘暴、最種族滅絕」的政府。他說：「今天是慶祝你們勝利的一天。我們開始看到，



巴克森代爾 (Dean Baxendale)

全球局勢在轉變。反對中共的自由與民主統一戰線理念，已經在全球範圍內扎根。」

加拿大人權律師泰奇 (Sarah Teich) 表達了對法輪功學員的欽佩，「你們在面對中共難以言喻的暴行時，始終堅持用和平的方式反迫害，對此我深受啟迪。中共一直對法輪功學員實施可怕的暴行，從殺戮到任意拘留、強迫勞動、活摘器官。這些暴行確實非常恐怖，幾乎令人難以置信，然而，卻是真實存在著。局勢正在扭轉，我們在這場反迫害中取得了巨大的進展，真是鼓舞人心。」

集會結束後，逾千名法輪功學員在多倫多市中心舉行了長達5公里的「反迫害25週年大遊行」。

大陸新移民、中國民主黨黨員劉暢第一次參加法輪功大遊行，看到遊行隊伍中有各個族裔的人士，劉暢也感受頗深，「傳遞真相已經超越了法輪功本身的信仰，它變成了一個普世價值的傳遞，而且它是一個道德層面的重建，我覺得對整個社會、整個世界都有很大的幫助。」

「『真、善、忍』的力量感動了整個世界。」劉暢還表示，從法輪功學員身上彷彿看到了未來中國人的精神面貌。

卑詩省近九成地區已採納 小型多戶房屋規例

【看中國訊】卑詩省近90%地區已經或即將把一項省級法例納入其附例中，以修正過時的土地使用分區規例，並創造更多小型多戶住宅單位，包括：排屋、三連屋及城市屋，從而為中等收入的省民及家庭提供更多住房選擇。

房屋廳長柯議倫 (Ravi Kahlon) 說：「大眾都期望政府能夠一起解決房屋危機問題，並致力增加房屋供應量。我們很高興看到絕大多數的地方政府已採納這項重要的省級法例，以修改舊有的土地使用分區規定，並提供人們所需的各類房屋。」

在卑詩省的188個地方政府中，已有162個正式通過其地區附例，採納了小型多戶房屋法例，另有9個地區則正在積極進行修例。

地方政府必須在2024年6月30日或之前修改土地使用分區附例，以允許建造至少一個第二套間或獨立附屬住宅單位；至少三至四個單位的住宅，或是在交通頻繁的巴士站附近興建包括至少六個單位的住宅建築物，具體情況視乎地點而定。

此外，卑詩省15個地區已正式申請延長實施新省級法例的限期，省府正在審批有關申請。由

於威爾斯區 (Wells) 及北洛磯山脈區 (Northern Rockies Regional Municipality) 最近或正在受到山火及疏散令的影響，因此，省府已批准這兩個地區的延期申請。

目前，僅有西溫區 (District of West Vancouver) 一個地區拒絕通過附例修訂，至今未有遵守小型多戶房屋的規定。省府已向該個地方政府發出30天的違規通知書。30天過後，省府可能會發出廳長命令。

在未來幾個月，卑詩省府將會評估各個地方政府遵照法例的情況，以確保新法例能有效地幫助各社區提供更多小型多戶住宅單位，例如：排屋、三連屋和城市屋等。

2023年11月，省政府通過新房屋法例，以幫助各個社區提供更多小型多戶房屋。2023年12月，省政府更向各個地方政府提供條例與政策手冊，以協助地方政府實施新法，地方政府必須於2024年6月30日或之前修改其附例。

小型多戶房屋能夠為人們提供更多住屋選擇，無論是希望在社區內縮小居住面積的長者，還是尋找更可負擔，並為寵物和小孩提供更多戶外空間或花園的年輕家庭。



看中國

At Third Plenum, CCP Opts for Political Control Over Economic Liberalization

By SinoInsider

The Chinese Communist Party held the third plenary session of its 20th Central Committee from July 15 to July 18. For three days, Xi Jinping and the more than 360 members of the top Party leadership cloistered themselves away at the military-controlled Jingxi Hotel to reach decisions on key policies and personnel adjustments.

Beijing is doubling down on ideological indoctrination, authoritarian control over the economy and society, and the CCP's hegemonic agenda."

To observers, the Third Plenum presented an opportunity for Beijing to clarify the direction it was taking the economy amid noticeable signs of slowing growth and international concerns about China's export of overcapacity. Another pressing question was whether Beijing would release measures that provide reassurance about its policymaking capability after a string of confidence-undermining decisions in recent years. Meanwhile, China watchers were on the lookout for signs that would help confirm or deny political rumors that had been circulating before the plenum, including those about Xi's health and personnel arrangements.

Details from the state media report, press conference, and official documents released following the conclusion of the Third Plenum offer dim prospects for those hoping that the meeting might presage economic liberalization and a substantial change in the Xi leadership's policies of recent years. Likewise, as far as various prior rumors anticipating dramatic political developments are concerned, the aftermath of the plenum has thus far proved

underwhelming.

From 'decisive role' to 'leverage'

Part of the buzz surrounding the Third Plenum was the notion that Beijing could potentially take pragmatic action to further open China's markets and introduce other liberal economic reforms. After all, the Third Plenum of the 18th Central Committee in 2013 decided that the markets should play a "decisive role" in allocating resources in the economy and introduced other measures which suggested that China was taking "reform and opening up" to another level.

The Xi leadership, however, did not actualize the 2013 Third Plenum goals. And despite the 2024 Third Plenum introducing a Decision that called for "further comprehensively deepening reforms" and "Chinese-style modernization," the details that have been made public suggest that Beijing is instead doubling down on ideological indoctrination, authoritarian control over the economy and society, and the CCP's hegemonic agenda.

Beijing's ideological priorities were made clear from ordering of items in the Third Plenum communiqué. The communiqué praised the Politburo's work since the second plenary session and stressed that the "further comprehensive deepening of reforms" must adhere to Marxism-Leninism and the political theories of successive CCP leaders, with a particular emphasis on Xi Jinping's political viewpoints. The focus on ideology at the Third Plenum is likely intended to boost Xi's "quan wei" (authority and prestige) and the Party's "centralized and unified" leadership over the regime. Putting ideology at the forefront also indicates that the reforms introduced at the Third Plenum are to be interpreted and implemented within the socialist framework.

The economic reforms pro-



A giant screen shows news footage of Chinese President Xi Jinping attending the third plenary session of the 20th Central Committee of the Communist Party of China (CPC), in Beijing, China July 18, 2024. (Image: Tingshu Wang/REUTERS)

posed at the Third Plenum hint at greater state intervention as the CCP attempts to move China towards greater self-sufficiency while strengthening its control over all aspects in the regime. Instead of the markets being permitted to play a "decisive role," the plenum called for both "market mechanisms" and the balancing of "deregulation with effective management." That is, while Beijing still wants a degree of economic liberalization to aid in resource allocation, it is prioritizing the strengthening of government control to prevent and deal with the "disorderly expansion of capital" that took root during the Jiang-Hu era.

The plenum's pledge that 'Chinese-style modernization' is a 'path of peaceful development' is a repackaging of the CCP's hegemonic agenda."

Finally, the plenum's pledge that "Chinese-style modernization" is a "path of peaceful development" is a repackaging of the CCP's hegemonic agenda. As part of "peaceful development," the plenum advocates for an "equal and orderly multipolar world," or a reference to the CCP's specific brand of authoritarian bloc "multipolarism" that Communist China and Russia are promoting as a replacement for the U.S.-led

liberal-democratic international order. Beijing's continued insistence on revisionism and its plan for greater autarky as indicated from what was discussed at the Third Plenum foreshadow a more significant worsening of China's economy and heightening of geopolitical tensions in the future.

Personnel changes

The Third Plenum saw several noteworthy personnel adjustments.

First, Party Central accepted the resignation of former foreign minister Qin Gang and removed him from the Central Committee, but still referred to him as "comrade." This suggests that Qin received a "soft landing" despite being purged in July 2023. The handling of Qin's case also hints that he could in the future be found guilty of personal misconduct and not serious corruption.

In analyzing Qin Gang's resignation, we wrote earlier that there is a good chance that he will not be found guilty of serious wrongdoing. Also, questionable rumors about Qin's fate have been debunked, including reports that he had died in custody or that his case is connected with military corruption. As we previously wrote, we believe that Qin's purge could be linked to efforts by Xi's remaining political enemies to exploit the Xi leadership's prioritization of national security to "'manipulate' the PRC leader into taking out his own allies and ultimately undermining his

own interests."

Second, Party Central affirmed that former defense minister Li Shangfu, former People's Liberation Army Rocket Force commander Li Yuchao, and former PLARF chief of staff Sun Jinming had been purged on corruption charges. This development and the non-elevation of military officers who are alternate members of the Central Committee to full members indicate that corruption in the military is very serious and is impacting the PLA's ability to pursue acts of aggression.

Rumors debunked

Two notable political rumors that were circulating before and during the Third Plenum were debunked with the conclusion of the meeting.

On the first day of the plenum, a rumor that Xi Jinping had suffered a stroke while hosting the meeting started making the rounds. However, state broadcaster CCTV's footage of Xi participating in discussions and speaking at the Third Plenum after the meeting was over showed that he was in relatively good health. CCTV also released footage on July 20 of Xi visiting the Vietnam embassy in China to mourn the death of Vietnamese Communist Party leader Nguyen Phu Trong. We previously assessed in analyzing publicly available information that it is highly unlikely that Xi had a stroke.

Another rumor being circulated was that Peng Liyuan could be elevated to the Politburo or other special positions at the Third Plenum. This was demonstrated to be unfounded following the release of the official personnel adjustments. We analyzed earlier that "anti-Xi" forces could be behind the rumors as they look to undermine Xi and his leadership. We believe that despite appearances, tensions are growing in the CCP's elite ranks and the PRC is less politically stable than appearances suggest.

SinoInsider is a China political risk consultancy based in New York. The company has an unparalleled track record in forecasting CCP elite politics and its impact on China. Analyses by SinoInsider experts have appeared in several publications, including Agence France-Presse, Nikkei Asia, The Washington Times, The National Interest, The Diplomat, and Real Clear Defense.

THE 7TH NTD INTERNATIONAL

PIANO COMPETITION

Revitalizing the piano art of the Baroque, Classical & Romantic eras

OCT.14-19, 2024

KAUFMAN MUSIC CENTER | NEW YORK

| DEADLINE: JUL. 15 |

PIANO.NTDTV.COM

Over One Hundred Malaysians Evacuated Due to Violent Attacks Across Bangladesh

By Darren Maung
Vision Times

In the wake of a crackdown on violent protests across Bangladesh, 123 Malaysians boarded a chartered flight to escape the chaos, arriving safely at home.

Carrying the passengers — 80 of whom were students — the AirAsia A320 plane took off from the Hazrat Shahjalal International Airport in Dhaka, Bangladesh, landing at Kuala Lumpur International Airport, where families quickly embraced their loved ones, local news outlet Free Malaysia Today wrote.

“We are grateful for the safe return of our Malaysian citizens,” Home Minister Saifuddin Nasution Ismail said during a press conference.

Speaking to Bernama News, one of the students, Siti Nurathirah Afrina Azree, expressed her mixed feelings about leaving Bangla-



Bangladeshi soldiers disembark armored vehicles as they patrol the streets to disperse the anti-quota protesters in Dhaka on July 20, 2024. Soldiers were patrolling Bangladeshi cities on July 20 to quell growing civil unrest sparked by student demonstrations, with riot police firing on protesters who defied a government curfew. (Image/Getty Images)



Smoke rises from the burning vehicles after protesters set them on fire near the Disaster Management Directorate office, during the ongoing anti-quota protest in Dhaka on July 18, 2024. (Image/Getty Images)

“The movement became known as the Students Against Discrimination movement. Many claim that they were not connected to any political group.”

desh, since she was about to complete her studies. She also shared her concerns regarding a curfew order set by the Bangladeshi government.

One Malaysian student, Siti Nurathirah Afrina Azree, shared her conflicted emotions about leaving Bangladesh due to her final year of studies and the curfew imposed by the Bangladeshi government.

The curfew last week was accompanied by a shutdown of the internet and telecommunications, which would have deprived foreign students contact with their families back home.

“After hearing from locals that the protest might continue... we were worried as there was no internet connection and our parents were panicking [in Malaysia],” she told Bernama News.

Sarvin Tharmalingam, another student, said most of the students had to go home because of the call for evacuation.

Cassandra David, a student at the Dhaka Medical College, had not seen any violence while in her hostel. However, upon being escorted to the airport, she saw army vehi-

cles and personnel throughout the streets.

According to Reuters, however, some Malaysians chose to stay behind, either to complete their studies or resume their jobs there, Saifuddin said.

On July 22, Malaysian Prime Minister Anwar Ibrahim announced that the government would safely bring all Malaysians to Bangladesh to protect them from the growing protests.

Student unrest in Bangladesh

The protests in Bangladesh were sparked last month following the High Court’s reinstatement of a quota system that was first introduced in 1972.

With this quota system, 44 percent of “first- and second-class government jobs” are “merit” based. The remaining 56 percent would be meant for other communities, including 30 percent of government jobs for families of those who fought in the war of independence from Pakistan in 1971.

This move overturned a decision to abolish it made in 2018 by Prime Minister Sheikh Hasina’s administration.

Students from government and private universities across Bangladesh rose up against the quota system, where more than half of desired jobs were already taken up. Thousands crowded from Dhaka University and Chittagong University did sit-ins against it, blocking major intersections and the police precinct in Shahbagh.

The movement became known as the Students Against Discrimination movement. Many claim that they were not connected to any political group.

Last week, the government sent riot police, unleashing tear gas and baton strikes in violent clashes with the protesters. In the chaos, an estimated 150 people were killed, while more than 400 were injured.

The High Court agreed to abolish most of the quotas after the clashes, claiming about 93 percent of government jobs would be based on merit. However, the protests continued, leading to multiple arrests and the resignation of officials like Home Minister Asaduzzaman, who said they were responsible for the deaths.

Tesla’s Bleak Margins Sink Shares as Musk Hypes Everything But Cars

By Deborah Mary Sophia & Noel Randewich
Reuters

Tesla shares tumbled 12% on Wednesday, evaporating almost \$100 billion in stock market value after CEO Elon Musk’s talk of humanoid robots and driverless taxis failed to comfort investors worried about the electric car maker’s shrinking profit margins.

Tesla posted its lowest quarterly profit margin in five years late on Tuesday, with earnings per share missing estimates for the fourth consecutive quarter.

It was the biggest one-day percentage drop in Tesla’s stock since 2020, and it left Tesla’s market capitalization at just under \$700 billion, down from over \$1 trillion in 2021.

Still the world’s most valuable car maker, Tesla’s valuation relies on investor expectations of big future profits driven by yet-to-launch products such as its promised robotaxis and robots.

“All of Musk’s enthusiasm

on the call, outside of (energy) storage, were for products that don’t exist,” said TD Cowen’s Jeff Osborne.

Tesla’s weak results, along with a report from Alphabet in which it flagged higher capital expenses, amounted to a poor start to second-quarter reports for Wall Street’s most valuable companies.

Google parent Alphabet’s stock fell almost 5%, and the losses in its shares and Tesla’s sent Wall Street into a deep sell-off as investors worried about pricey valuations.

Tesla’s EV deliveries have fallen for two straight quarters, and it has not introduced a lower-cost model that many expected, causing buyers to turn to rival EV makers. China’s BYD, for instance, widened its sales lead over Tesla in Singapore in the first half of 2024.

Tesla has been forced to cut prices and boost incentives to drum up sales of its aging vehicle line-up. Musk said rivals “have discounted their EVs very substantially, which has made it a bit more difficult for Tesla.”

The company said the cheaper models it expects to bring out



(Image: SAUL LOEB / Getty Images)

“***Tesla is not being priced on auto, but autonomy and AI ... We believe any payoff from (Tesla’s AI) initiatives (is) further out.***”

- Joseph Spak, UBS analyst

in the first half of 2025 would result in less cost reduction than previously expected, while delaying a widely awaited event for its robotaxi to October.

“Tesla is not being priced on auto, but autonomy and AI ... We believe any payoff from (Tesla’s AI) initiatives (is) further out,” wrote UBS analyst Joseph Spak, reiterating a “sell” rating on the stock.

AI Investment

Tesla’s stock has recently traded at 85 times its 12-month forward earnings estimates, compared to 7 for legacy automaker Ford Motor.

Musk said on Tuesday Tesla’s Optimus humanoid robot had begun performing tasks autonomously in one of its facilities and that he would be shocked if there were no self-driving Tesla vehicles without human supervision next year.

In 2019, Musk told investors that Tesla would be operating a network of robotaxis by 2020.

He also launched a poll asking users on X if Tesla should invest \$5 billion in his AI startup xAI - a quarter of which he planned

to keep for investors in X. The value of X, formerly Twitter, has plunged since his \$44 billion purchase of the platform.

Nearly 1 million people had participated with 68% voting in favor of the investment.

Wall Street analysts questioned whether Tesla will be able to overcome technical and regulatory hurdles to deploy robotaxis within the next few years. Musk said on Tuesday that Tesla pushed back the unveiling of Tesla’s robotaxi to Oct. 10 from Aug. 8.

It may take Tesla until the end of the decade, if then, to reach a point where its cars can drive themselves without any human intervention, said TD’s Osborne.

The company’s price cuts and incentives pushed automotive gross margins, excluding regulatory credits, down to 14.6% in the second quarter.

One of the 50 analysts covering the stock cut their rating, while there were three price target increases and two decreases, according to LSEG data.

Analysts, on average, rate the stock a “hold,” with a median price target of \$212.50, the data shows.



By Carolina
Avendano
Vision Times

Summer is here, and many of us have already been exposed to the warm sun rays. With the excitement of summer fun, it's easy to forget to protect our skin from the sun; but preventing sunburns should remain one of our top priorities.

According to the Skin Cancer Foundation, a U.S. non-profit organization, sunburns are signs of damage to our skin, no matter how mild. When sunburns are frequent or severe, they can result in premature aging or skin cancer.

Fortunately, protecting our skin from the sun is easy, especially if we have a good sunscreen. Available in the form of lotions, sprays, gels or foams, these practical products keep us safe from ultraviolet radiation – the rays that harm our skin.

There are hundreds, if not thousands, of sunscreens to choose from; but they all fall within two basic categories. Physical and chemical sunscreens, named for the mechanism used to block the UV rays, each have their pros and cons. Choosing the right one for you means taking these into consideration, and measuring them against what you want in a sunscreen.

Physical sunscreens – safe but slightly pasty

Also known as mineral sunscreen, this type of sunblock contains only two active ingredients: zinc oxide and titanium dioxide. It protects the skin from the sun by creating a physical barrier that deflects and reflects UV rays. Since it is not absorbed by the skin, it is

instantly effective once applied.

Its main downside is that it tends to be opaque and slightly thick in consistency, leaving a chalky or pasty appearance on the skin. Also, since it sits on the surface, it is prone to being rubbed or sweated away, making re-application necessary.

As this sunscreen does not penetrate the skin, it tends to be better for people prone to skin irritations. They are also ideal for those who want a sunscreen that works immediately after application.

Chemical sunscreens – seamless but more to consider

Chemical sunscreens are a lightweight solution to the dense and pasty appearance of physical sunscreens. Made from organic molecules, it is lightweight and appears transparent when applied.

Chemical sunscreens need to be absorbed by the skin to be effective, so they need to be applied about 15 minutes before going outdoors. Below the surface, they absorb UV rays and transform them into non-damaging heat, which is then released from the skin.

The disadvantage of chemical sunscreens is that, after absorption, some of their active ingredients can reach the bloodstream.

A 2020 study by the U.S. Food and Drug Administration (FDA) studied the absorption of six active ingredients in sunscreen – avoben-

zone, oxybenzone, octocrylene, homosalate, octisalate, and octinoxate. It found that, even after a single use, all six of them were absorbed into the bloodstream, and that they stayed in the body for extended periods of time.

One ingredient of particular concern is oxybenzone, which many think is a potential hormone disruptor. However, these effects have only been observed in lab studies on rats. According to Harvard Health Publishing, there is no evidence that oxybenzone is harmful to humans.

Studies are ongoing, and the FDA continues to encourage the use of sunscreens, asserting that absorption of their components does not equate to hazard, and that their public health benefits – including protection against skin cancer – outweigh the risks.

Decoding sunscreen labels

Sunscreens come with a variety of factors that indicate their protective effectiveness. Here is what you should look for in a sunscreen:

Minimum SPF 30:

SPF stands for “Sun Protection Factor,” and it indicates how well a sunscreen blocks the sun's harmful rays. An SPF of 15 blocks 93 percent of UVB rays, SPF of 30 blocks 97 percent of them, and an SPF of 50 blocks about 98 percent.

Broad-spectrum:

Sunlight contains two types of harmful rays: UVB rays and UVA

rays. UVB rays affect the outer layer of the skin and are what the SPF factor in sunscreens protects against. UVA rays penetrate deeper into the skin, affecting the dermis, and are what broad-spectrum sunscreens shield us from. On labels, broad-spectrum can also appear as “UVA/UVB Protection.”

Water resistant:

It indicates how long the sunscreen will remain on wet skin and therefore how often it should be reapplied. Most sunscreens last 40 to 80 minutes. Even if your skin does not get wet, reapplication is necessary for the sunscreen to remain effective.

Natural sun protection

Some natural oils have sun-protecting qualities due to their inherent SPF properties. However, their SPF levels are not sufficient to provide full protection, so they should be taken as complementary to other protective methods such as seeking shade and wearing lightweight clothing that leaves little skin uncovered.

For optimal protection, you can add these oils to your sunscreen to increase its SPF value.

Raspberry seed oil:

This natural oil contains flavonoids and polyphenols – compounds and macronutrients – that have UV-blocking properties. Thus, it can reduce the intensity of the UV rays that reach the skin.

It is also a gentle moisturizing solution that does not clog the pores, and contains antioxidants, vitamin E and fatty acids

that provide antimicrobial and anti-inflammatory properties. It is not to be confused with raspberry essential oil, which is used for aromatherapy.

Carrot seed oil:

Like raspberry seed oil, carrot seed oil contains flavonoids and polyphenols that make it a sun-blocking agent. It also has antioxidant, antibacterial, antifungal and anti-inflammatory properties, and it is used in skin-care for its anti-aging qualities.

It should not be confused with carrot oil, which is made by infusing carrot roots in a carrier oil.

Pomegranate seed oil:

This oil has been found to have one of the highest SPF values among vegetable oils. It is also known for its antioxidant and anti-inflammatory properties, making it well suited for topical skin applications.

When using these oils alone or mixed with your sunscreen, reapply them approximately every two hours to preserve their effectiveness. Regardless of the method you choose to protect your skin, remember that preventing sunburn begins with avoiding prolonged exposure to the sun's harmful rays.

Eating a balanced, plant-based diet also provides important nutrients, natural antioxidants and anti-inflammatory compounds that will help to both reduce the severity of sunburns and repair damaged skin.



By Manos Angelakis

Cider is an alcoholic beverage that dates back to the dawn of civilization. The Thracians were among the earliest winemakers, venerating Dionysus as the “god of wine,” while the Egyptians crafted beer 5,000 years ago. The Incas produced corn liquor (chicha) 3,000 years ago.

The earliest recorded mention of cider is from Julius Caesar’s Britain, where he observed the native Celts fermenting crabapples to make cider and honey to produce mead. The Normans and Anglo-Saxons in what is now France were also known for their cider-drinking traditions.

Rooted in histor

The term ‘Norman’ means ‘North Man,’ referring to Vikings who traveled south from Scandinavia in the late eighth century and settled in present-day Western France. These Vikings were cider makers and drinkers, which explains why France, a country typically associated with wine, has a strong tradition of high-quality cider production. This tradition continues in Normandy and Brittany, where the finest Calvados is produced, reflecting the area’s successful Viking settlements.

Today, both alcoholic hard cider and non-alcoholic cider are enjoyed, ranging from sweet to various degrees of dryness, delighting drinkers worldwide. Cider remains popular in the British Isles, Western France, Scandinavia, and Switzerland.

During a recent visit to Geneva, Zurich, Basel, and Lucerne, I enjoyed Möhl, Cidrerie du Vulcan, and Ramseier Apple Ciders with many meals.

These ciders displayed varying levels of fizziness and sweetness. Cidrerie du Vulcain’s Trois Pépins is particularly delicious, made by pressing apples, pears, and quince, then fermenting the resulting nectar.

In recent years, Britain has seen a resurgence in artisanal cider production, using regional apple varieties and diverse fermentation and aging techniques. In Yorkshire, historic orchards are producing impressive ciders from a mix of dessert and cooking apples.

Cider remains popular in the British Isles, Western France, Scandinavia, and Switzerland.

(Image: Adobe Stock)



Calvados, an apple brandy produced exclusively in Normandy, has achieved AOC status. The base cider is made primarily from apples, with occasional additions of pears during pressing. The fruit must be grown in Normandy, where over 200 apple varieties are cultivated. After pressing and fermenting, the cider is distilled into an eau de vie and aged for a minimum of two years in oak barrels. A well-made Calvados is as respected as a fine Cognac.

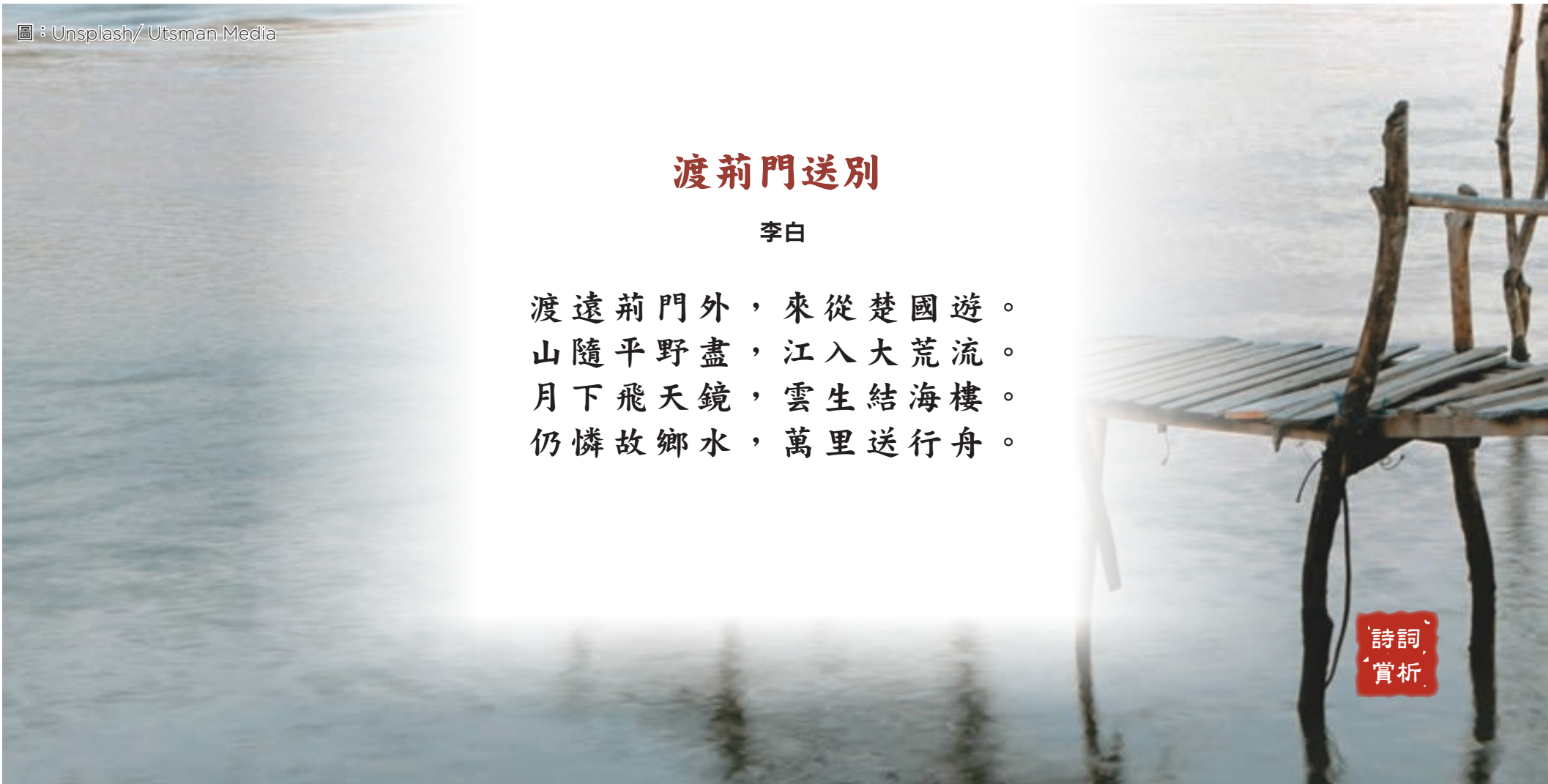
“The base cider is made primarily from apples, with occasional additions of pears during pressing. The fruit must be grown in Normandy, where over 200 apple varieties are cultivated.”

In the United States, a delightful demi-sec cider comes from Washington State, while non-alcoholic sparkling and non-sparkling ciders are produced in California and New York State.

Personally, during the hot summer months, I enjoy Zeigler’s Old-Fashioned Apple Cider, a non-alcoholic, sweet, and refreshing beverage made from New York State-grown apples. It comes in seasonal varieties like Gala and Honeycrisp blends, as well as fall flavors such as Caramel and Cinnamon Spice.

Zeigler’s presses an impressive two hundred million pounds of fresh, whole apples annually to produce their ciders.

Published with permission from LuxuryWeb Magazine.
Visit LuxuryWeb Magazine to see the original article and more.



渡荊門送別

李白

渡遠荊門外，來從楚國遊。
山隨平野盡，江入大荒流。
月下飛天鏡，雲生結海樓。
仍憐故鄉水，萬里送行舟。

詩詞
賞析

作者介紹

李白（公元701年—762年），字太白，號青蓮居士，又號「謫仙人」，祖籍隴西成紀（今甘肅省秦安縣），出生於蜀郡綿州昌隆縣（一說出生於西域碎葉）。唐代偉大的浪漫主義詩人，被後人譽為「詩仙」，與杜甫並稱為「李杜」，為了與另兩位詩人李商隱與杜牧即「小李杜」區別，杜甫與李白又合稱「大李杜」。據《新唐書》記載，李白為興聖皇帝（涼武昭王李暠）九世孫，與李唐諸王同宗。其人爽朗大方，愛飲酒作詩，喜交友。李白深受黃老列莊思想影響，有《李太白集》傳世，詩作中多為醉時寫就，代表作有〈望廬山瀑布〉、〈行路難〉、〈蜀道難〉、〈將進酒〉、〈早發白帝城〉等。

創作背景

這首詩是李白青年時期出蜀至荊門時贈別家鄉而作。李白這次出蜀，由水路乘船遠行，經巴渝，出三峽，直向荊門山之外駛去，目的是到湖北、湖南一帶楚國故地遊

覽。本詩具體的創作時間不詳，具體有三種說法：一說作於公元724年（開元十二年），二說作於公元725年（開元十三年），三說作於公元726年（開元十四年）。

詩詞今譯

我乘舟渡江來到遙遠的荊門外，來到戰國時期楚國的境內遊覽。

高山隨著平坦廣闊的原野的出現而逐漸消失，江水在廣闊無際的田野中奔流。

月亮在水中的倒影好像天上飛下來的一面天鏡，雲彩升起，變幻無窮，結成了海市蜃樓。

我依然喜愛這來自故鄉之水，不遠萬里來送我東行的小舟。

詩詞解讀

「渡遠荊門外，來從楚國遊」，指的就是這一壯遊。這時候的青年詩人，興致勃勃，坐在船上沿途縱情觀賞巫山兩岸高聳雲霄的峻嶺，隨著船的行進，眼前的景色逐漸變換，當船駛過荊門一帶，視野豁然開朗，平原曠野映入眼帘，展

現出一幅別樣的風景畫卷：

「山隨平野盡，江入大荒流。」在這一聯，短短十個字，作者描繪了四種景象：連綿起伏的山嶺，遼闊平坦的原野，奔騰不息的長江以及遼遠的荒原。每一種景象都顯得如此壯闊，讓人目不暇接，思緒萬千。這句的意思是隨著平原的延伸，山巒逐漸隱沒，而長江則在這片廣袤的原野中奔流不息。它生動地描繪了渡過荊門進入楚地的壯麗景色，通過流動的視角展現了景物的變化。從蜀地到荊門，兩岸地勢由山脈過渡到平原，山巒在視線中逐漸消失，江水則衝破山巒，向著無垠的原野奔騰而去，構成了一幅氣勢磅礴的萬里長江圖，寫的是遠景。其中「隨」字將群山與原野的位置逐漸變換、推移，真切地表現出來，寫活了，給人以空間感和流動感。

如何把四種景象融合在同一個畫面中呢？作者用一個「隨」字把「山」與「野」聯結在一起，用「入」字把「江」與「荒」聯結在一起。這個「隨」字不僅描繪了山脈的走向和趨勢，還賦予了畫面強

烈的流動感和空間感，彷彿一幅壯觀的畫卷在你眼前緩緩展開。隨著山脈的走向越來越低，最終沒入大地，平原也愈加廣闊，詩人的視野也更加開闊，而「盡」字則精準地表達了山脈消失、平原呈現時，詩人眼前豁然開朗的喜悅之情。「入」字則帶著強烈的楔入感，描繪出了長江衝擊荒原的力量，也激發著作者的豪情。作者內心的激昂奮進，也隨著水流奔向遙遠的天際。王灣的〈次北固山下〉中「海日生殘夜，江春入舊年」中的「入」字有同樣的意蘊。

「月下飛天鏡，雲生結海樓」，意思是月亮在水中的倒影好像天上飛下來的一面天鏡，雲彩升起，變幻無窮，結成了海市蜃樓。這一句是長江近景的描寫。「月下飛天鏡」是月夜俯視所見。「雲生結海樓」是白晝眺望所見。

「仍憐故鄉水，萬里送行舟」，意思是我還是憐愛故鄉的水，流過萬里送我遠行。這一句運用了擬人的修辭手法，將故鄉水擬人化，借寫故鄉水有情，不遠萬里，依戀不捨送我遠別故鄉，表達了詩人離

開故鄉時依依不捨，思念故鄉的感情。

詩人順著長江遠渡荊門，江水流過的蜀地也就是曾經養育過他的故鄉，初次離別，他怎能不無限留戀，依依難捨呢？但詩人不說自己思念故鄉，而說故鄉之水戀戀不捨地一路送我遠行，懷著深情厚意，萬里送行舟，從對面寫來，越發顯出自己思鄉深情。詩以濃重的懷念惜別之情結尾，言有盡而情無窮。詩題中的「送別」應是告別故鄉而不是送別朋友，詩中並無送別朋友的離情別緒。清沈德潛認為「詩中無送別意，二字可刪」（《唐詩別裁》），這並不是沒有道理的。

這首詩首尾行結，渾然一體，意境高遠，風格雄健。「山隨平野盡，江入大荒流」，寫得逼真如畫，有如一幅長江出峽渡荊門長軸山水圖，成為膾炙人口的佳句。如果說優秀的山水畫「咫尺應須論萬里」，那麼，這首形象壯美瑰瑋的五律也可以說能以小見大，以一當十，容量豐富，包涵長江中游數萬里山勢與水流的景色，具有高度集中的藝術概括力。

AI時代，學外語已經沒有必要了嗎？(上)

【看中國訊】很多人都說現在AI人工智能這麼發達，不用學外語了，只要動動手指輸入外語，手機立刻用你的母語告訴你啥意思，以後隨著人工智能的發展，手機就是一個隨身帶的翻譯器，不用費時費力學習一門外語了。這話聽上去好像很有道理，但是學習外語不僅僅是背單詞和外國人交流這麼簡單的事。

經過科學研究發現，一個人學外語五年後，大腦的結構和容量都會發生變化。最近有一個科學團隊對單語小孩和雙語小孩進行了磁共振腦部掃描，發現雙語小孩的大腦灰質層明顯比單語小孩的要大，而且他們還發現，成年的雙語人的大腦，特別是老年人的大腦比其他人大，從而延遲了老年痴呆症。這些人的大腦更像年輕人。換而言之，我們的大腦不是不變的，大腦像肌肉，通過活動會變強大，而學習外語就是有效的大腦鍛鍊。

那麼是不是記憶讓大腦發生了變化呢？眾所周知，學習外語需要大量的記憶，這也是很多人討厭學習外語的主要原因，因為同樣是記憶的話，為何不用大腦來記更有用的信息呢？記憶其他東西能使大腦發生變化嗎？讓大腦越用越好使嗎？

有一個科學團隊做了一個為期四個星期的實驗，讓一組成人學習西班牙語，然後和醫學院的



圖片來源：Unsplash/Annika Gordon

學生對比，因為學醫科的人也許要大量記憶，但是他們發現，學習西班牙語的成人腦部的海馬體發生了變化，而醫科學生卻沒有變化。雖然科學無法得出因果結論，但是可以初步斷定，學習外語是鍛鍊大腦的好方法。現在我們從實際生活例子入手，詳細分析一下為什麼會這樣。

首先一個初步學習外語的人在說外語時，他的母語會不斷往他大腦裡翻出來，他必須努力抑制他的母語。如果你正在學習外語，或以前學過外語，請你努力回憶一下初學時，是否兩種聲音同時在大腦裡浮現？為了用外語表達，你拚命抑制你的母語聲音

的同時還需搜腸刮肚地尋找你少的可憐的外語知識，然後將其笨拙地表達出來。這個痛苦的過程就是一項很好的大腦運動，這個過程越痛苦，你得到的鍛鍊就越大，回報也越大。

隨著不斷實踐，你就能輕鬆切換母語和外語，也就是說，你能很好地控制大腦活動，讓你的母語腦暫時休息，輕鬆調動你的外語腦，隨著你再提高，你的母語腦已經非常聽話了，當你說外語時，它甚至不會自己跑出來。所以一個會流利第二語言的人更能控制自己的思想，而通過腦部掃描我們發現，他負責理性思考的大腦部分變大變強壯。

其次，我們自小通常是跟家人學習母語的，所以使用母語時帶有很多感情成分，而學習外語時是在學校等正式的場合作為知識跟隨老師等專業人員學習的。我們要學習語法以及所謂的「道理」，也就是說，學習外語是理性體驗，正因如此，學校外語被詬病為「啞巴外語」，但是「啞巴外語」並不是一無是處，也許你學了十年英語，參加過考試還是不會說簡單的會話，但你的大腦卻發生了變化，你會變得理性冷靜。

讓我們不妨做個小實驗，回想一件讓你不堪回首的痛苦經歷，然後用外語把它描述下來，你會發現用外語去想這件事時，

你沒有那麼痛苦了，那是因為你學習外語時沒有介入感情，你的外語腦無法和感情鏈接上，當你用外語回想或寫下來這段痛苦經歷時，你只聯繫客觀事實，然後你會發現，讓你痛苦的是你自動「加戲」進來的情感成分，以及對這段經歷的「自我解釋」。

用外語再一次描述這段經歷讓你換一個理性角度看同樣的問題，治癒你受傷的心靈的同時並讓你認識到，當抽離感情後，這段經歷並不是想像中的那樣不堪。笛卡兒說「我思故我在」，意思是說，我們不是生活在客觀世界，而是生活在主觀世界，佛學叫做「我執」，並認為這個世界是一個通過執著看到的世界，是不真實的。

每個人的主觀思想不一樣，一百個人心中就有一百個哈姆雷特，甲之砒霜，乙之蜜糖。世界上的事沒有好壞對錯，是因為介入了自我和執著才會痛苦，所以佛家認為我執才是所有痛苦的根源。

總而言之，一件痛苦的往事，你用母語去想，會越想越氣，越氣越想，而如果用外語去想，就是簡單的一件事，發現自己在小題大做，戲精上身。人們還發現，剝離情感和主觀臆測後，事情的本來面目不是那麼可憎，而且還能找到事情的轉機和對自己有利的一面。

（待續）

保健
常識

文／黃勝緯

從營養學和中醫角度來看，吃早餐對身體健康有著多重益處，包括促進新陳代謝、控制體重、調和臟腑功能和補充陽氣。

在現代快節奏的生活中，很多人可能會因為時間緊迫或減肥的目的，而忽略了早上這一餐。然而，從營養學和中醫觀點的角度來看，吃早餐對身體健康有著重要的好處。

促進新陳代謝

中醫理論認為，早餐是一天中能量補充的開始，能夠啟動身體的新陳代謝。一頓營養均衡的早餐可以提供足夠的熱量和養分，有助於調整身體的生物節律，促進消化吸收，從而提高能量水平和身體機能。2013年一項研究表明，與不經常或從不吃早餐的同齡人相比，每天吃早餐的年輕人出現代謝症候群的風險顯著降低，每天吃早餐是與代謝健康高度相關的飲食習慣。

控制體重

雖然許多人可能擔心吃早餐會增加熱量攝入，但事實上，適當的早餐攝取可以幫助控制體重。一項發表於2020的系統性回顧研究分析指出，不吃早餐與肥胖有關，而且不吃早餐會增加肥胖的風險，但也要注意早餐的食物是否健

吃早餐的好處竟然這麼多



▲不吃早餐會增加肥胖的風險，適當的早餐攝取可以幫助控制體重。

康，若攝取高熱量的食物仍會造成肥胖。

預防心臟疾病

2019年發表於《美國心臟病雜誌》的研究分析指出，不吃早餐會增加心臟病的風險。美國心臟協會也指出，研究數據表明，不規律的飲食模式不利於心臟健康，注意飲食的食物、時間和頻率，可以帶來更健康的生活方式和減少心臟病危險因子。

調和臟腑功能

中醫認為，每個臟腑都有其對應的

活動時間，而早晨的時間與脾胃相關。吃早餐有助於喚醒脾胃功能，促進消化吸收，從而維持脾胃的健康運行。如果長期不吃早餐，可能會導致脾胃功能失調，出現消化不良、食慾不振等問題。

補充陽氣

中醫認為，人體在清晨的陽氣最為豐盛，而吃早餐可以補充身體的氣血，提高身體的抵抗力和免疫力。如果不吃早餐，則錯過了最佳的陽氣補充時機，容易出現氣血不足、免疫力下降等問題。

護胃早餐—— 南瓜小米粥（2人份）

材料：
南瓜（去皮切塊）1碗、鹽少許、小米 2/3 杯、水 4 杯。

作法：

1. 將小米洗淨、瀝乾備用。
2. 煮一鍋水，水滾後加入小米和南瓜，煮約 30 至 40 分鐘。
3. 煮好後加少許鹽調味即可。

俗話說：「早餐要吃得像皇帝，午餐要吃得像王子，晚餐要吃得像乞丐。」顯見早餐的重要性，選擇營養豐富、均衡的食物，讓早晨成為一天的美好開始。

民間妙方

生活養生小妙招

文／小萍

日常生活中，常常會遇到一些小問題、小狀況，如果知道如何處理，您就會覺得得心應手，輕鬆許多。以下介紹一些生活養生小妙招，提供您參考。

肝炎之食療

一方：平時可吃山楂汁、檸檬汁、葡萄汁。

二方：服蜂蜜、蜂乳，有強肝作用。

三方：多服西瓜、冬瓜、梨，對肝有益。

四方：多食用豆腐煮湯，可減輕肝炎。

本文圖片：ADOBE STOCK

中醫
療法

肝功能GPT居高不降怎麼辦？

文／葉慧昌
（葉慧昌中醫診所院長）

雖然科學中藥用用得相當普遍，但有些急、重病仍得遵古法煎煮，方能取效。

肝臟含有數以千計的酵素，肝臟發生病變時，有些酵素像 GOT、GPT 就會滲漏到血液裡，抽血檢驗便可發現其數值升高。GOT、GPT 的升高通常表示肝細胞的受傷、壞死，而貧血、缺氧也可能使肝細胞釋出酵素。

GOT 存在於肝臟、心臟、肌肉或紅血球，如：心肌梗塞、肌肉壞死、溶血，甚至劇烈運動之後，GOT 都可能上升，因此對於肝病變的反映較無專一性，GPT 則大部分存在於肝臟。再者，GPT 存在於細胞質，比較容易釋放到細胞外，只要細胞

膜的通透性增高便可逸出，而 GOT 主要存在於粒線體，較不易釋放到細胞外，往往要在細胞死亡時才可釋出。因此，血液中 GOT 與 GPT 升高的程度往往可反映出細胞破壞的情況，如果 GPT 升高的程度比 GOT 明顯，代表細胞膜的通透性增高，可能是急、慢性肝炎；如果 GOT 的升高比較明顯，代表細胞壞死，可能是肝硬化或肝癌。

肝功能檢查正常並不代表肝臟正常，例如：肝硬化的病人有 25% 呈現正常的 GOT，有 50% 呈現正常的 GPT。肝功能檢查顯示異常數值時，其原因並不只是肝臟疾病，非肝臟疾病也可出現不正常的肝功能數據，一定要將肝功能檢查結果與病人的臨床症狀配合判讀，才可做出精確的診斷及治療。

臨床上，肝病患者出現疲勞嗜睡、頭暈、胸悶、胃脹想吐、吃不下、四肢痠

重，就是中醫所謂的「濕」；出現口乾口渴、煩躁失眠、便秘、小便深黃色就是中醫所謂的「熱」。當 GPT 升高時，濕熱的表現通常比較明顯，當病情改善時，則 GPT 跟著下降，常用藥如：連翹、貫眾、黃連、黃芩、黃柏、虎杖、茵陳、山梔子、銀花、板藍根等，即有清利濕熱的效果。由於 GPT 升高也可能是瘀血內阻致使細胞通透性增加，大量酵素進入血液，所以遇到 GPT 長期不降者，配合一、二味活血藥後往往可以收效，如：丹參、赤芍、桃仁、紅花、莪朮等，即有增加肝血流量，使肝細胞得到充足的營養，恢復肝細胞的代償功能、使變質的肝細胞恢復正常、促進肝細胞對壞死區進行完全性再生而修復、消退炎症滲出浸潤、去瘀生新等作用。至於 GPT 時高、時低長期波動者，為濕熱殘留未清，邪雖不盛，但正氣已虛，無力祛邪，此時當以扶正為主，兼



▲肝功能異常的患者，盡量避免食用泡麵等加工的食物。

顧祛邪，扶正滋補法主要包括：健脾、養肝、滋腎，常用藥有：黃耆、黨參、白朮、山藥、黃精、扁豆、茯苓、白芍、生地、沙參、麥冬、石斛、山萸肉、五味子、枸杞、女貞子等。但是滋補藥若用量過大或時間過長，由於提升免疫細胞的作用而產生與病毒對抗，在排病毒的過程可引起 GPT 升高，故必須注意清補相結合。

肝功能異常的患者，生活宜規律，不可熬夜或過度勞累，盡量採取新鮮現煮的食物，避免食用加工的食物，如：泡麵、罐頭、醃漬食品，甚至肉乾、肉鬆等食物，嚴禁菸酒，不亂服偏方，並定期接受肝功能、血清甲型胎兒蛋白及超音波等追蹤檢查，唯有如此，慢性肝炎才不會一直朝著肝硬化、肝癌的方向走。

（本文經作者授權刊載，轉載本文請取得作者同意）

飲食健康「這樣」的土豆有毒千萬不要吃

文／廖詠青

許多人知道土豆發芽會有毒，其實還有一種情況吃了也會中毒，不得不慎！

土豆不僅價格親民，而且烹調方法多樣，營養價值高，作為一種廣泛使用的主食食材，在許多家庭的餐桌上占有重要地位，深受人們喜愛。

營養豐富又方便的食材

土豆被一些人視為「高熱量」食物，但實際上它是一種營養豐富的食材，提供了身體所需的多種營養物質。土豆含有豐富的纖維素，有助於促進腸道健康和預防便秘。此外，土豆還含有維生素 C、維生

除土豆發芽不可食用，土豆如果變成綠色，也不宜食用。



土豆發芽和變綠都有毒性

土豆屬於茄科植物，本身含有一種「總配醣生物鹼」的天然成分，分別是「茄鹼」及「卡茄鹼」。新鮮的土豆本身就含有非常微量的龍葵鹼，用來抵禦食草動物或昆蟲的傷害。但是只要土豆一發芽，芽眼的周圍和外皮，會產生大量的「茄鹼」，吃了可能導致急性中毒，表現為頭痛、噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等症狀。

除了土豆發芽不可食用，臺灣食品藥

物管理署也指出，土豆如果變成綠色，也不宜食用。因為土豆經日照後會自然產生葉綠素，導致變綠，同樣含有毒性，因此應立即丟棄。食品藥物管理署特別提醒，如果土豆只長出微量綠芽，即便經仔細削皮、加熱煮熟後，仍有中毒疑慮。因為茄鹼對於高溫具有耐受性，一般加熱無法完全去除其毒性，唯有避免食用變色、發芽的土豆，才能確保食品安全。

土豆的儲存方法

土豆是許多人日常飲食中的重要食材，但若不妥善保存，容易因潮濕或日照，而使其發芽或變綠，產生毒性。以下是 3 個關鍵的土豆保存方法，讓食材能長時間保持新鮮。

1. 陰涼通風處存放

最簡單的方法就是將土豆放置在陰

涼通風的地方，如櫥櫃或儲藏室。避免將土豆放在潮溼的地方，否則容易產生霉菌或使其發芽。建議一次別買太多，盡量新鮮食用。

2. 避光保存

土豆應該避免陽光直射，因為陽光會促使土豆產生綠色部位，並增加龍葵鹼的含量，進而影響其口感和健康。因此在存放土豆時應選擇避光的地方。

3. 不要清洗

在存放前，不要清洗土豆。過度清洗會導致表面溼潤，增加腐爛的可能性。如果土豆表面有土壤，可以用乾淨的布輕輕擦拭，但不要使用水來清洗。土豆是一種經濟實惠，且多用途的食材，適當的保存方法可以確保其長時間保持新鮮。當看到家中的土豆出現發芽或變綠現象時，勿心存僥倖，應立即丟棄，以免發生食品中毒事件。

劉伶名文〈酒德頌〉

整版圖片：臺北故宮博物院

文／賈小凡

中國歷史上魏晉南北朝跨度四百年，是一個比較動盪的時期，戰亂頻繁，政治昏暗。特別是魏晉易代之際，司馬氏和曹魏兩大政權明爭暗鬥，史書形容「同日斬戮，名士減半」。

然而無論怎樣，哪個時代都有文人的印記。魏晉時的文人們崇尚《周易》、《老子》、《莊子》這「三玄」，反倒形成一股魏晉玄學的清談之風。

那時在中原一帶的山陽（河南焦作）的竹林中，常有7位名士聚會。山濤、阮籍、嵇康、向秀、劉伶、阮咸和王戎。7人情趣相投，一起縱情山水、飲酒撫琴，過著隱身遁世又豪邁不羈的生活，追求「自然」，不屑「禮教」，以老莊之道慰藉文人情懷。後世稱這山陽之遊的7人為「竹林七賢」。

竹林七賢之一 位列《世說新語》的美男子中

竹林七賢文采特異，並在音樂、書法和繪畫等方面成就斐然。如嵇康長於琴技，一曲〈廣陵散〉，成千古絕調。再如阮籍和嵇康均為魏晉時期的詩文大家。而劉伶一生作品只留有駢文〈酒德頌〉和古詩〈北芒客舍〉，卻能與其他6人史上齊名。通常認為，劉伶在「竹林七賢」裡是社會地位最低的一位。另外6個人有的出身高貴，乃名門之後；有的雖然不謀其職，但也身在官位。

南朝劉義慶編輯的筆記體小說《世說新語》，記載了自漢魏至東晉期間士族名人的各種趣聞逸事，最能反映「魏晉風度」。在《世說新語》的〈容止〉篇中，列舉了衛玠、王恭等長得「濯濯如春夜柳」的諸多美男子。意外的是，劉伶容貌並非偶像，卻在眾美男中占有一席之地。史書中的劉伶甚至外表很醜，而且很矮，身長只有6尺（晉代1尺=24.2厘米）。

劉伶到底有甚麼過人之處？

劉伶，字伯倫，西晉沛國（今安徽宿縣）人，魏末曾為建威參軍，晉武帝泰始（265～274年）初，被召問策對。一般人也許會趁這機會大談特談如何治理天下，劉伶居然向司馬炎坦承「無為而治」，於是被黜免。〈北芒客舍〉詩，抒發了劉伶丟官後不得志的心境，但還不及另外一篇作品有名。

任情和率性是竹林七賢的共同特徵，這一點劉伶符合了。竹林七賢均好談玄和飲酒，例如阮籍為了拒絕司馬昭家提親，大喝60天酒，爛醉如泥；阮咸圍著酒缸喝酒，來了一頭豬共飲也無所謂。他們把醉酒看作一種放達的生活狀態和驚世駭俗的人生態度。

相比之下，劉伶不但常醉而且嗜酒如命，在「竹林七賢」中，劉伶可說是「酒」的代表人物。民間也流傳「天下好酒數杜康，酒量最大數劉伶」。在後代詩人文士筆下，劉伶幾乎成了酒的代名詞。有「飲壇北斗」、「酒仙」等稱謂。七賢之中，關於喝酒，劉伶的傳說軼事也是最多的。

其中有一個故事是，劉伶常乘一鹿

▲
劉伶不但常醉，而且嗜酒如命，可說是「酒」的代表人物。

車，攜一壺酒，讓人背著簏子跟在車後，說：「死便掘地以埋！」意思是，一醉方休，死了隨便路邊找塊地方埋了就行。這股豪氣隨意，令人歎為觀止。

瀟灑恣肆的「大人」 堪稱古今飲酒第一人

劉伶的文章〈酒德頌〉，體現出他的才華。〈酒德頌〉只有188個字：「有大人先生者，以天地為一朝，萬朝為須臾，日月為局牖，八荒為庭衢。行無轍跡，居無室廬，幕天席地，縱意所如。止則操卮執觚，動則挈榼提壺，唯酒是務，焉知其餘？」

有貴介公子，縉紳處士，聞吾風聲，議其所以。乃奮袂攘襟，怒目切齒，陳說禮法，是非鋒起。先生於是方捧罍承槽，銜杯漱醪。奮髯箕踞，枕麴藉糟，無思無慮，其樂陶陶。兀然而醉，豁爾而醒。靜聽不聞雷霆之聲，熟視不睹泰山之形，不覺寒暑之切肌，利欲之感情。俯觀萬物，擾擾焉如江漢之載浮萍；二豪侍側焉，如蜾蠃之與螟蛉。」

文章彷彿展開一幅畫面：有位「大人」，在他眼裡天地開闢，萬古洪荒就是一天，億萬年光陰於他竟不過須臾之間；日月是他的門和窗，天地八荒是他家的庭徑，就這樣天為幕、地為席，自然隨意地居於天地間，只沉湎於杯盞，不知其他。

這時另一種人出現了：有顯貴公子等開始看不慣，並議論「大人」的行為，他們怒目切齒地強調禮儀法度，群情激憤。「大人」則酌著酒，撫著鬚鬚，充耳不聞，無思無慮，其樂陶陶。只見他時醉時醒，靜時聽不見打雷，穩到看不見泰山。他彷彿不知冷不知熱，利欲也難動其心。他睥睨萬物，意如江水連綿不絕中的浮萍，隨波逐流，不停於任何一處。

188字文中兩種人物形象，「大人」和「貴介公子及縉紳處士」，形成鮮明對比，實際上代表了兩種處世態度。文章行文飄逸，生動活潑。一股超脫世俗之態躍然紙上，成為千古名篇。

〈酒德頌〉被《世說新語》評為「意氣所寄」。蘇東坡後有感嘆：「詩文豈在多，一頌了伯倫。」他們都認為〈酒德頌〉是劉伶畢生心意的寄託之文。

〈酒德頌〉中寫盡「大人」 蔑視禮法 宣揚的是甚麼？

歷代很多人認為這位「惟酒是務，焉知其餘」的大人先生就是劉伶自身，

亂世顛沛唯覺酒多情



▲
〈七賢過關圖〉描繪的是「竹林七賢」騎驢馬過陽明關的故事。

▼歡迎關注
看中國
會員專刊



他畢生崇尚老莊思想，實踐莊子「醉者神全」，就好似那幅當「貴介公子」和「縉紳處士」怒目相向、陳說禮法、爭論不休時，「大人先生」置身於世外的神態。

南朝顏延之的〈五君詠〉感懷竹林諸賢，其中〈劉參軍〉是評價劉伶的，云：「劉伶善閉關，懷情滅聞見。鼓鐘不足歡，榮色豈能眩。韜精日沉飲，誰知非荒宴。頌酒雖短章，深衷自此見。」

意思是說劉伶或者劉伶筆下的「大人」，內心充足，情欲皆無，不被外物所累，目無所見，耳無所聞，鼓鐘樂聲彷彿不能給他帶來快樂，名利女色甚麼的也難令他頭暈目眩。你看他天天醉飲，其實心中明鏡似的。

這份評價把「大人」形象拔高到神仙一般，不食人間煙火，不為塵世動心，「惟酒是務」，不知其他。他展示了一種和世俗不同的人生觀，面對人生與世界的超然的態度，那豈不就是返璞歸真的精神自由？

可見《世說新語》中把劉伶列於眾多美男子之中，更多的是讚譽他的精神氣度。

為甚麼魏晉南北朝 是歷史上一個酒文化高峰期？

常見的說法是，「亂來唯覺酒多情」，身處動盪不安中的文人更喜歡與酒結伴，以酒醉來達到一種精神的超脫。尤其阮籍、嵇康等名氣大的文人，不單是為了灑脫，也是為了在亂世隱遁避禍。

可是酒文化只不過是無奈中歸隱山林，醉生夢死的產物，這樣理解未免偏頗，忽略了在魏晉玄學的背景，酒和道家修煉有關聯。

竹林七賢的詩文當中不乏含有魏晉神仙道教文化內涵之作。例如嵇康著《養生論》和阮籍著〈大人先生傳〉等。嵇康認為，「形神互養」就可以長生成仙。至於怎樣養形與養神，他提出「上藥養命，中藥養性」。「上藥」是指甘醴、玉英、紫芝、金丹、黃精等等，服之延命；「中藥」是指清虛、寧靜、守一、抱真、克情制欲等養性養神之道家修煉方法。

從這個角度看，劉伶〈酒德頌〉裡的「大人先生」未嘗不是一種得道修道的高人的形象。魏晉風度的一大特徵是酒、藥不分家，煉丹製藥需要酒作料，服食「上藥」也需要以酒在體內散熱。所以，也有人認為《世說新語》指的劉伶的「意氣所寄」，又可以理解為道家養氣、練氣之「氣」。

魏晉文化和竹林七賢密不可分，他們的人生態度和處世方式，特別是寄情於酒，有脫俗非凡之處，也有一抹含混的道家修煉的影子，這是無神論史學家經常迴避的地方。可是從〈酒德頌〉就可看出，劉伶等既主張老莊思想，也在精神行為上受道家修煉文化影響。

正因為不入世，竹林七賢的態度為朝廷所不容，7人的結果是各散東西。阮籍、劉伶、嵇康始終不作為，嵇康不幸被殺害。王戎最年輕，投奔了朝廷。據《晉書》記載，劉伶「竟以壽終」，民間有一種說法是他活到80歲，相當長壽了，大概是七賢中結局最好的一位。

節選自《看中國會員專刊》第80期



明劉仲賢《竹林七賢圖》局部



快速料理

十分鐘上好菜

選擇食材 & 烹調方法

文 | 斯玫

一天中至少自己煮一餐，補充新鮮營養食物，可能是很多人的選擇，因此，生活愈忙碌愈需要十分鐘上菜的好方法。



▲快速料理需先準備好食材。

萬用醬汁爽口涼拌菜

有了各式的萬用醬汁，各種食材都可以水煮後，拌成美味涼拌菜。例如：蒜泥醬，可拌各種當令的燙青菜和事先煮好的白切豬肉、雞肉；胡麻醬可涼拌豆腐或水煮根莖類蔬菜絲；魚露醬可涼拌麵線、冬粉等等。涼拌菜食材不拘，只要鮮度夠即可，同時，運用刀工切細也有助於縮短烹調時間。

健康美味

5

蒸海鮮保留原汁原味

蒸煮是一種健康、快速、簡便的烹調方式，同時，不使用大火快炒，還有保留食材的原味，以及營養的優點。選用適合蒸煮的食材，更是可以品嚐到該食材最好的風味，例如：鮮美的蒸魚、香潤的蒸肉、鮮甜蒸蔬菜、入味的蒸豆腐等。只要慎選食材與調味，十分鐘上菜的蒸料理吃起來也是有滋有味。

1



2



3



4



方便滾燙好湯頭秘訣

依煮湯時間可將湯料理概分為滾湯、燉湯、煲湯。滾湯時間最短，約半小時內，更短甚至十分鐘就可以完成，如：使用快熟食材蛋花湯、葉菜湯等等。滾湯也可以煮出好湯頭，例如：利用辛香食材薑、蔥、洋蔥等，或是利用醃漬食材，如切細的中式酸菜或韓式泡菜，都可以快速煮出鮮美的湯頭。

蔬菜煎餅簡單營養

將所有食材切細，和麵糊一起油煎成餅狀，是另一種快速上菜的一鍋料理。適當的油煎火候可以讓煎餅外酥內嫩，分外美味開胃。選用適當的煎餅材料，可以創造更協調的口感，提升煎餅的風味，例如：多汁葉菜切絲做成煎餅，吃起來清甜美味，兼具高纖營養，若再加上肉類就是營養均衡的一餐了。



▲蔬菜煎餅也可以沾醬汁食用，為煎餅增添不同風味。

肉料理快燒先備料

事先備料，可以快速煮出美味的蛋白質料理，例如：事先把肉切薄片，或是處理成細絞肉。薄片可以快炒或煮滾湯，絞肉則可以用來做煎餅或蒸煮料理，只要食材新鮮，短時間烹調保留肉類的鮮美。同時，醃過的肉類不僅增加風味，也有軟化肉質的效果，很多快速出餐的方案，都會選用炸肉料理。



▲事先切好適口大小的雞丁，烹調時加上調料和配菜，快炒即可上桌。



2024 新唐人全世界中華傳統武術大賽

2024 NTD International Traditional Chinese Martial Arts Competition

承襲傳統 弘揚武德

初賽 PRELIMINARIES

德國 6月8日 GERMANY June 8
台灣 6月19日 TAIWAN June 19
紐約 8月22-23日 NEW YORK Aug 22-23

複、決賽 SEMIFINALS & FINALS

美國紐約 8月24-25日
NEW YORK, USA Aug 24-25

比賽地點 VENUE

47 Academy Ave, Middletown, NY 10940

金獎

US\$ 5000

名家製作寶劍一柄

Master Grade Forged Sword

立即報名 APPLY NOW

德國 GERMANY +49 (0)351 7992 260
台灣 TAIWAN +886-55713838 #1121
美國 USA +1-888-477-9288

MartialArts.NTDtv.com



毛時代花千億買三大仇家

本文圖片：公有領域

文／顏昌海

中共奪權之後，援助最多的國家分別是朝鮮、越南和阿爾巴尼亞。這三個國家後來也成為中共外交史上永遠的心頭之痛。

據外交部解密檔案顯示：1976 年以前，中共總共向朝鮮、越南、阿爾巴尼亞等 110 多個國家和地區提供過大小不一的經濟援助。但援助支出總額究竟多少，至今仍是個謎。

朝鮮：永遠餓不飽的白眼狼

朝鮮被中國網民稱之「永遠餓不飽的白眼狼」。1950 年 6 月中共捲入朝鮮戰爭，僅戰爭開支就高達 7 萬億人民幣（舊幣）。在無法承受如此巨額開支的情況下，只好舉債支付戰爭費用——舉國上下發起了一場轟轟烈烈的「自願捐款，捐飛機大炮」的「愛國義捐」運動。

誠然，在絕大多數國民都喝粥的情況下，僅靠「義捐」是遠遠不夠的。於是，只好向「蘇聯老大哥」舉債 56.76 億盧布（其中軍事貸款 43 億盧布），加上利息 5 億盧布，總共約 62 億盧布。

蘇聯貸款之事，一直讓很多中國人忿忿然、耿耿於懷——抗美援朝之初，斯大林大手一揮：「這一仗我打定了！中國出人，蘇聯出武器！」結果這個承諾，理所當然打了水漂：56.76 億盧布本金按期償還，利息也是一個都不能少！

與「蘇聯老大哥」錙銖必較的「無私援助」相比，中共小弟實在太喜歡發揚「國際主義風格」了——三年朝戰期間，中國除了舉債支付龐大的戰爭支付外，還向朝鮮無償提供了總值人民幣 7.3 萬億（舊幣）的戰爭急需品和生活必需物資。

「抗美援朝」戰爭結束後的 1953 年 11 月，金日成訪問中國，慷慨無比的中共大哥不僅將戰時費用一筆勾銷，還



▲ 1955年，彭德懷（左）歡迎金日成（右）來訪。

無償贈送朝鮮兄弟 8 萬億元人民幣（舊幣），並派出數千工程技術人員幫助朝鮮進行戰後恢復重建。

然而，這只是無底洞的、噩夢式「援助外交」的開始，中共以無息貸款方式為朝鮮承擔了紡織廠及各類工廠等 29 個成套項目。

1960 年 10 月 5 日，周恩來接見朝鮮副首相李周淵，又拍板給朝鮮 10 萬紗錠規模的棉紡設備和一大批物資。

周恩來忘記了中國已經陷入舉國大饑荒之中，十分周全地向朝鮮同志建議：「先上既快又短的項目，並同意分 4 年貸款 4.2 億盧布。至於償還期限，能還就還，不能還也可以延期，推遲 10 年甚至 20 年也未嘗不可，等後代還也可以。」

好一個「等後代還也可以！」然而，中國的慷慨援助卻永遠難滿足朝鮮同志的革命胃口，1950 年開始至今，中共究竟給了朝鮮多少援助？只有天曉得！

越南：血盆大口的湄公河巨鯉

越南，這隻湄公河巨鯉的血盆大口，也吞噬中國。毛時代，中共的對外援助中，對「同志加兄弟」的越南援助時間最長，數額最大。當然，也是第一個與中共老大哥在戰場上刀槍相見的「兄弟國家」。

1950 年至 1954 年，中共向越南提供 1.76 億人民幣的援助。

1955 年 7 月胡志明訪問中國大陸，贈送越南 8 億元人民幣。並提供設備、物資，恢復交通設施等。

1962 年夏，仍處於三年大饑荒中的中國，又決定給向越南無償提供可裝備 230 個步兵營的武器。

1971 年中共無償援助數額達 36.1 億元人民幣。

1972 年中越簽訂無償援助越南 27.98 億元人民幣。

1973 年中越簽署無償援助協定，折合人民幣 25.39 億元。

▲ 1967年，姚文元（中）訪問阿爾巴尼亞。

▲ 1966年，劉少奇（左）接見越南歌舞藝術團。



成語故事

名門出俊秀——藍田生玉

文／簡秀娟

藍田，位於陝西省藍田縣東南，因此山出產美玉，古人便以「藍田生玉」這個成語來比喻名門出俊秀子弟。

「藍田生玉」這則成語最早出自於晉朝陳壽所寫的《三國志》，內容描述三國時諸葛恪面對窘境發揮機智的小故事。

聰慧過人的小才子

三國時代，東吳大將軍諸葛瑾有個兒子叫諸葛恪，他從小聰明伶俐，孫權對這孩子十分寵愛。

有一次，孫權在朝廷設宴，六歲的諸葛恪隨父參加。諸葛瑾的臉長得特別長，孫權想開他的玩笑，有一次，乘著酒興，便命人牽來一頭毛驢，並在驢的長臉上寫下「諸葛子瑜」四個字，藉以譏諷諸葛瑾臉長似驢。眾人見了，哈哈大笑，諸葛瑾也感到十分尷尬。

諸葛恪見狀，就提筆在這四字之下加了「之驢」二字，化解了現場尷尬的氣氛，全場賓客無不讚賞他的機智。

又有一次，孫權一本正經地問諸葛恪：「你說說看，你叔叔諸葛亮和你父親比，哪一個更高明？」

諸葛恪想也不想就回答：「肯定是我父親更高明啊！」

孫權見他如此胸有成竹，便說：「你可不要因為那是你父親就偏心噢！」

諸葛恪聽後，從容應答：「可不是這樣的！您歷經磨難才能在建業（今南京）建



ADOBE STOCK

▲ 古人以「藍田生玉」這個成語來比喻名門出俊秀子弟。

求必允：幫阿建設紡織廠，而阿自己沒有棉花，要中國用外匯替它買；織成布做成衣服後，銷路成問題，於是便銷往中國。用中國給的錢做成的東西倒過來賺中國的錢，阿爾巴尼亞創造了世界貿易史上的最大奇蹟。

阿共第一書記恩維爾·霍查曾說過一句名言：「你們有的，我們也要有。我們向你們要求幫助，就如弟弟向哥哥要求幫助一樣。」

阿總理謝胡也說：「我們不向你們要，向誰要呢？」

然而，事實卻並不是「你們有的，我們也要有」，而是「你們沒有的，咱們也要有！」——阿爾巴尼亞城市馬路邊的電線桿，都是用中共援助的優質鋼管做的。而那時中國國內用的絕大多數是木桿，水泥桿都很少，就更甭說是稀缺的優質鋼管了。

更奇的是：中共援建了化肥廠，阿方竟不要中國的機器設備，指定要意大利的。中共於是動用外匯買來意大利的給安裝。壞了之後，阿方又提出要中共再從意大利買機器來更換。

中共大哥援助的東西實在太多了，於是驚人的浪費現象便出現了：

中共援助的化肥到處亂堆，任憑日晒雨淋；水泥、鋼筋也實在太多了，多得沒地方用，於是阿方便用來到處建烈士紀念碑，2.8 萬多平方公里的國土上竟建了 1 萬多座。

更絕的是：阿共領導人為了抵禦假想敵的「侵略」，便用中共援助的水泥、鋼筋修了 50 萬個地堡！

按 200 萬國民計，每 4 個國民便擁有一座。建造這樣一座地堡所需的鋼筋混凝土，足夠建造三到五座小型居民樓。最後，因為最終沒有等到「敵人」入侵，便讓附近的農民拾到便宜，紛紛作了豬圈。

對阿爾巴尼亞噩夢式的援助，直到 1978 年 7 月中阿兩黨反目為仇才終止。

為了在中、蘇一場毫無意義的嘴仗中尋求一位可憐的支持者，中共竟花費了一百多億人民幣。還不包括其他建設方面的援助。須知，那時中國農民普遍日收入才 0.2 元人民幣左右！

三年大饑荒糧食支援他國

從 1959 年至 1962 年，中國大地上發生了時達三年多的「大躍進饑荒」。

隨著部分歷史檔案的解密，人們才意識到一個嚴重的問題：在「大躍進饑荒」的最嚴重階段，中國仍然出口大量糧食支援「兄弟國家」，並提供經濟援助。

在數千萬國民生命奄奄一息之時，本應大量進口糧食。然而卻相反，竟出口 7.5 萬噸糧食！

中共援外，是無償、不附帶任何條件的，遠超國力的對外援助。中共所有的對外援助，所占財政支出的比例，都遠遠超過正常國家，也遠遠超過了國力所能負擔的程度。

國立業，說是天下之大英雄也不為過，我父親也因而甘願隨您左右；可是我叔叔卻有眼不識泰山，竟選擇去幫助劉備，您說這還不算糊塗嗎？」

孫權聽後心花怒放，便對諸葛瑾說：「藍田生玉，真不虛也！」

「藍田生玉」後來就用來形容好的家庭培養出優秀的子弟來。

色彩斑斕的藍田玉

陝西省藍田縣所產的玉石，色彩斑斕，光澤溫潤，因此遠近馳名。古人講「玉之美者曰藍」，這裡的藍不是我們現在所認識的藍色，而是一種綠到了極致的美麗顏色，所以人們就把當地所產的玉石稱為藍田玉。

被譽為中國四大名玉之一的藍田玉，是我國開發利用最早的玉種之一，迄今已有 4000 多年的歷史了，像是著名的和氏璧就是色澤璀璨的藍田玉。

自古以來，文人墨客對藍田玉也多有吟頌。唐朝詩人李商隱的名句「滄海月明珠有淚，藍田日暖玉生煙」，便是成就藍田玉千古美名的一大功臣。

反迫害 25 年 溫哥華法輪功人士集會遊行

【看中國記者李麗報導】二零二四年七月十四日和七月二十日，溫哥華法輪功人士舉行集會、遊行活動，呼籲加拿大各界關注中共對法輪功的長期迫害，要求中共立即停止迫害。今年的「七·二零」是法輪功人士反迫害二十五週年。

七月二十日，法輪功學員在市中心舉行盛大遊行。遊行隊伍從溫哥華藝術館出發，途徑市中心最繁華的商業街區和加拿大廣場等熱門景點。七月十四日傍晚，溫哥華部份法輪功人士在中領館前舉行和平抗議，燭光悼念二十五年來被中共迫害致死的法輪功學員。





弦心閣琴館，教授浙派真傳古箏古琴。開設少兒班、成人班、集體班、大師班。以琴育德，以弦養心。

看中國讀者可免費租琴 另享學費優惠

778-288-0677 110-12820 Clarke Place, Richmond



各種車型輪胎

專業汽車維修保養換油

- 代理各廠輪胎買賣
- 全面機械維修
- 安全檢查及保養
- 空氣過濾器更換
- 電池啟動器更換
- 波箱修理及更換剎車器
- 24小時車隊服務



免費估價

www.integratire.com

Burnaby店: 604-430-6666
5622 Imperial ST, Burnaby