看中國 VISION TIMES
第648期 | 2026年1月20日—2月2日 | 乙巳年十二月初二至十二月十五 | 週二出版 | www.kanzhongguo.com | www.visiontimes.com | 電子報:e-paper.kanzhongguo.com | 廣告部電話:06-6809-2939 | 定價:每期280日元

美或對伊軍事打擊

伊朗鎮壓升級　死亡人數飆升　白宮討論打擊方案

【看中國記者簡易、高芸綜合報導】伊朗當局對抗議者的鎮壓，近期升級為令人震驚的屠殺。就在全世界屏息以待，密切關注伊朗局勢的同時，有消息顯示，川普政府或考慮將伊朗安全部隊的領導層列為打擊目標。



1月8日，伊朗民眾聚集在德黑蘭參加抗議活動。

圖片來源 | 伊朗抗議：ANONYMOUS/GETTY IMAGES

美國或對伊實施軍事打擊

兩名匿名歐洲官員告訴《華盛頓郵報》，川普政府已要求歐洲國家與美國共享有關伊朗境內潛在打擊目標的情報。據其中一名消息人士透露，目前沒有跡象表明川普正考慮打擊伊朗的核設施。消息人士補充稱，美國更有可能考慮將伊朗安全部隊的領導層列為打擊目標。

該消息未得到美方證實，但另一則 CNN 消息顯示美國確有軍事行動的可能。一位美國官員 1 月 14 日告訴 CNN，由於川普政府正在考慮對伊朗採取軍事行動，美國在中東最大的軍事基地——烏代德空軍基地（Al-Udeid Air Base）的部分人員，已被敦促撤離。

烏代德空軍基地位於卡塔爾首都多哈。這位美國官員說，鑒於該地區目前的緊張局勢，要求部分人員撤離該基地是「預防措施」。

美聯社也從美國官員那裡獲得上述消息。美國官員表示，烏代德空軍基地的部分人員，已被告知在 14 日晚間前撤離。該官員拒絕透露更多細節。

白宮開會討論打擊方案

白宮 1 月 13 日下午召集高級官員舉行會議，權衡對伊朗的軍事選項。美國總統川普當晚結束密歇根州行程後表示，他將返回白宮聽取有關伊朗局勢的最新簡報，屆時預計會掌握伊朗抗議活動死亡人數的準確數據，並據此決定下一步回應。

參加白宮會議的官員包括國務卿馬可·盧比奧（Marco Rubio）、戰爭部長皮特·赫格塞思（Pete Hegseth）、中央情報局局長約翰·拉特克利夫（John Ratcliffe）、參謀長聯席會議主席丹·凱恩（Dan Caine），以及國家情報總監圖爾西·加巴德（Tulsi Gabbard）。副總統萬斯也出席會議。

一名知情人士稱，國家安全委員會當天在沒有川普出席的情況下先行召開會議，為總統準備應對選項。

川普發出終極警告

13 日，CBS 新聞在密歇根州迪爾伯恩對川普總統進行採訪。川普向伊朗當局發出嚴重警告，他說如果伊朗當局本週開始絞刑處決反政府抗議者，美國將「採取非常強硬的行動」。

川普在回答《CBS 晚間新聞》主播托尼·多庫皮爾採訪時再次表示，「如果他們（伊朗當局）執行絞刑，……如果他們做出這種事，我們將採取非常強硬的行動。」

在採訪中，川普重申有「大量援助正在運往」伊朗公民手中，並稱援助將以「不同形式」提供，包括經濟援助。他提到了去年美軍針對伊朗三個核設施的空襲。

川普：與伊朗有貿易往來的國家將面臨25%關稅

關稅亦是一項重要武器。川普宣布對與伊朗有業務往來的國家徵收 25% 的關稅。1 月 12 日下午川普在「真相社交」平臺上寫道：「即日起，任何與伊朗伊斯蘭共和國開展商業往來的國家，在其與美利堅合眾國進行的任何及所有商業活動中，都將被徵收 25% 的關稅。本命令為最終決定，具有不可更改的效力。」

伊朗當局鎮壓升級為屠殺

伊朗全國性反政府示威的血腥程度，遠超外界此前估計。

《時代雜誌》（TIME）1 月 12 日報導揭露，截至 1 月 10 日，這場鎮壓行動的死亡總數恐怕已達 6000 人，這一數字是人權組織早期統計的 500 人死亡數據的 12 倍。此外，亦有消息人士告訴哥倫比亞廣播公司（CBS），目前伊朗至少有 1.2 萬人在抗議中死亡，甚至可能高達 2 萬人。

1 月 11 日，一段突破網絡封鎖流傳至社群媒體的影片震驚了國際社會。自由歐洲電臺 / 自由電臺報導的這段影片顯示，卡里札克法醫中心外大量屍體堆疊的駭人景象。這些影像不僅為「6000 死」的推測提供了視覺佐證，更直觀地展示了當局鎮壓手段已完全超越「維持秩序」的範疇，演變為無差別的大屠殺。

這場始於經濟不滿的和平抗議，已演變成伊朗伊斯蘭共和國成立以來最嚴重的人道災難之一。從裝載機關槍的卡車掃射街道，到醫院急診室遺體成堆，再到法醫中心停車場變成臨時停屍間，種種跡象表明，伊朗當局已將鎮壓升級為一場針對本國公民的「內部戰爭」。

星鏈與數字鐵幕

為了掩蓋這場屠殺，伊朗當局實施了近乎完全的信息封鎖，他們的「數字鐵幕」包括：切斷互聯網連接、干擾移動電話和固定電話通訊、封禁所有社交媒體平臺、威脅醫院不得透露真實傷亡、控制新聞媒體報導內容，以及逮捕試圖向外界傳遞信息的人士。

然而，美國科技力量的介入打破了「數字鐵幕」的封鎖。美國科技富豪馬斯克（Elon Musk）旗下的 SpaceX 公司，在伊朗上空啟動了「星鏈（Star-link）」衛星網絡服務。

這項技術支援讓部分伊朗民眾得以繞過政府的防火牆，將街頭的慘狀傳送至全世界，並維持抗爭者之間的聯繫。這被伊朗當局視為美國煽動動亂的直接證據，但也確實成為了伊朗民眾在黑暗中唯一的對外窗口。



國安局揭中共認知戰5手法
5版



界立建講述中領館襲擊事件
6版

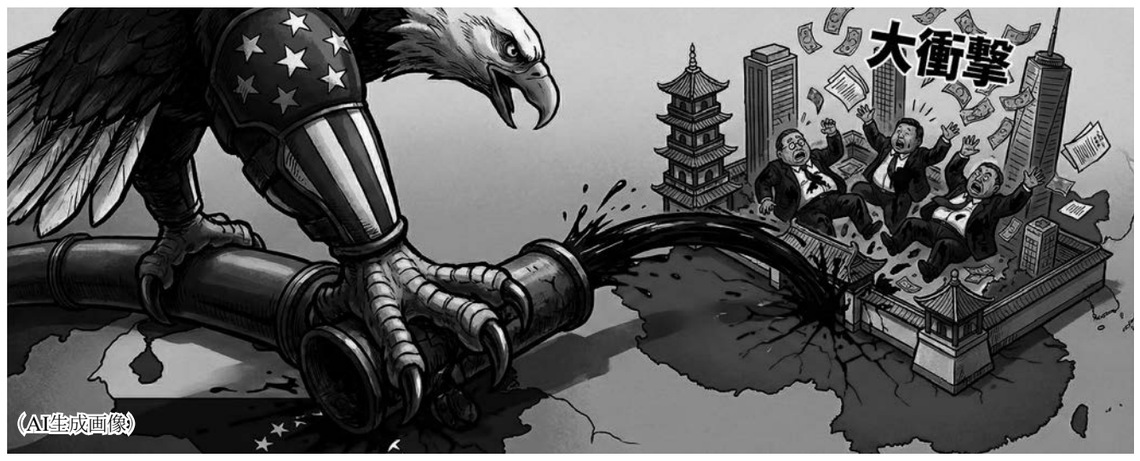


為什麼他們總是成功？
22個首富都在做的祕密習慣！
12版

看中國 日文網
www.visiontimesjp.com
看中國 推特
看中國 臉書
facebook.com/visiontimesjp



安い原油が消える？中国に走る大衝撃



（AI生成画像）

米国の逮捕劇が、中国の急所を直撃しました。ベネズエラと続けてきた「石油と引き換えの融資」が、ここで止まるかもしれません。安い原油と巨額の貸付金を、中国は守り切れるのでしょうか。

中国外務省は真っ先に米国の行動を「強く非難」し、国営メディアも批判を強めました。一方で北京の外交関係者の間では、中国当局がかなり受け身の立場に追い込まれていることを認める声もあります。

ネット世論はさらに核心を突きました。中国は政治的な盟友を失うだけでなく、安価な石油供給源と数百億ドル規模の複雑な債権も失う可能性があります。

最大債権者のあいまいな帳簿

中ベネズエラ経済関係の中心は、2007年のチャベス政権期に始まった「融資と引き換えに石油を渡す」仕組みです。ベネズエラは将来の原油供給を担保にして、北京から600億ドル超の融資を受け、インフラ整備や財政のやりくりに回してきました。中国側は、西側の制裁が強まる中でも、長期かつ割引価格のエネルギー供給を確保できた形です。このモデルはマドゥロ政権になっても続き、2023年には「全天候型の戦略的パートナー関係」へ格上げされ、2025年には中国の最高指導者が「鉄の友情」と表現しました。

しかし、2014年後半から原油価格が急落し、ベネズエラ経済は深刻な落ち込みに入り、政府は債務返済を優先する一方で、国民生活は圧迫されました。2017年に債務再編を表明して以降、政府は長年にわたり完全な債務データを公表していません。外部の推計では対外債務は1500億ドルから1700億ドルで、そのうちデフォルトした債券が600億ドルにのぼるともいわれますが、中国に対する実際の未払い額がどれほど残っているのかは、はっきりしないままです。研究機関は過去20年で中国がベネズエラに投じた資金が1000億ドルを超えると明らかにしているものの、債務残高の内訳までは示していません。

マドゥロ氏逮捕によって、この「不透明な帳簿」はいずれ表に出ざるを得なくなるでしょう。専門家の多くは「政権が変わったからといって債務が自動的に消えるわけではない」と見ています。ただし、非公開で不透明な契約は全面的な見直しの対象になり得ます。契約の正当性や公共の利益に照らしたチェックが、大きなハードルになるという見方です。

シャドー輸送が支えるエネルギー依存

中国当局は、近年ベネズエラ産原油の直接輸入は全体の1%未満だとして、影響は限定的だと強調しています。ところが、国際的なタンカー追跡データや複数の報道を見ると、制裁によって物の流れが止まったわけではなく、ルートが変わっただけだという見方が出ています。具体的には、船から船への積み替え、第三国を経由する中継、産地表示の付け替えなどを通じて、ベネズエラ産原油は今も中国市場に入り続けています。

データでは、2022年から2025年にかけて、中国が実質的にベネズエラから輸入した原油は1日平均約30万から70万バレルで、中国の輸入全体の約4%にあたるとされています。一方、ベネズエラの輸出先の内訳で見れば、中国向けが長期にわたり8割から9割にも達してきたとされます。つまり、表向きは距離を置いたように見えても、実態としての依存は隠しきれないということです。

しかし米国が、エネルギーの闇取引に対する取り締まりを強め、さらに米国の石油企業にベネズエラのエネルギー関連インフラを引き継がせる方向も示しており、このグレーな流通ルートは塞がれる可能性があります。研究者の指摘では、短期的には中国が確保してきた割引原油の供給が大きく不安定になり得ます。中期的には、ベネズエラが米国の製油網に戻れば、現金収入や輸出の軸足は米国側へ傾きやすくなり、中国は別の供給源からより高い価格で代替せざるを得なくなるため、エネルギーコスト上昇の圧力は避けにくいとみられています。

債務問題はどう決着するのか

ベネズエラの債務の行方を左右するのは、主に3つの要素だとされています。新政権がどの国とどう付き合うのかという外交方針、復興プロセスを米国がどこまで主導するのか、そして中国が透明化や関係の再調整を受け入れる意思があるのか、という点です。経済学者の見方では、ベネズエラが早期に生産と輸出を回復できれば、石油で返済するという形自体は現実的です。ただし、実行方法はマドゥロ政権期とは大きく変わり、これまでの非公開の取り決めが覆され、債務が公の交渉の場に載る可能性が高いとされています。

今後は、大きく2つの展開が想定されています。1つ目は、新政府が対中の包括的な戦略協力を弱め、あるいは中断し、中国側が一定の貸付損失を受け入れざるを得なくなるケースです。2つ目は、返済期限の先送り、価格の再評価、現金と石油を組み合わせた返済などで、時間をかけて返していくケースです。ただその場合でも、中国が制度的な優位を独占できる状況には戻りにくいとみられます。いずれも、中国の債権回収率と現地でのコントロール力は大きく下がる可能性があります。

一方、ワシントンは制裁解除や投資導入をカードに、ベネズエラの債務と産業の秩序を組み替えようとしています。戦略物資や重要インフラが絡む局面では、米国の安全保障上の判断が強い制約となるため、中国の交渉余地はさらに狭まるという見方です。

モンロー主義の復活

マドゥロ逮捕は、米国が再び「モンロー主義」を前面に出してきた動きの一つだと広く受け止められています。モンロー主義とは、1823年にアメリカ合衆国第5代大統領ジェームズ・モンローが提唱した、アメリカ大陸とヨーロッパ諸国による「相互不干渉」を原則とする外交方針のことです。2026年現在、トランプ政権下でこの概念が再び脚光を浴びており、西半球（南北アメリカ）における米国の主権と影響力を再強化する「新モンロー主義（トランプ補論）」として議論の中心となっています。

最新の国家安全保障の枠組みのもとで、米国は西半球での主導権回復を目指し、安全保障の線引きを経済やエネルギー協力にまで広げようとしています。この構造的変化は、中南米における中国の影響力を弱める一方で、この地域への投資リスクを押し上げる可能性があると指摘されています。

中国が抱えるリスクは、エネルギーだけではありません。2025年1月から11月まで、中国からベネズエラへの自動車輸出は前年同期比130%急増し、中国系の自動車メーカーや部品、組み立て関連の事業が急速に拡大しました。さらに中国の国有企業は通信、鉱業、インフラ、航路、電力網プロジェクトに深く関わっています。政局の急変は契約の見直しや支払い、法令対応のコストが一気に増え、採算ラインが上がることになります。

ベネズエラの変化は、中南米全体にもメッセージを投げかけています。米国の監視強化と影響力回復の背景のもと、鉱業権、5G、港湾など戦略的敏感分野に関わる中国資本のプロジェクトは、より高い不確実性に直面するでしょう。複数の国が、北京との協力の範囲を改めて見直す動きに出るかもしれません。

（翻訳・藍彧）

中国で進む「世代間断絶」の統治術若者を監視する高齢者たち

イラン全土で続く抗議活動や、ベネズエラのマドゥロ大統領夫妻が米軍に拘束されたとの報が駆け巡るなか、これら一連の国際情勢の激変が、中国共産党指導部に強烈な不安を引き起こしているようです。北京当局はドローンの飛行禁止令を厳格化しただけでなく、電子地図上から中南海を「抹消」させる措置までも講じました。時を同じくして、当局が全国各地で「高齢者による有償の治安ボランティア（通称『義警』）」を大量に採用しているとの情報がネット上で拡散されており、各地の武装警察も街頭で暴動鎮圧訓練を頻繁に行っています。これらの兆候は、当局がいわゆる「独裁者ドミノ」現象に備え、治安維持（維穏）レベルを全面的に引き上げていることを示唆しています。

アナリストは、マドゥロ政権の崩壊が中国共産党高層部に極めて大きな心理的衝撃を与えたと指摘しています。経済崩壊やカラー革命によって倒れた従来の政権とは異なり、マドゥロ政権は長年、軍上層部の絶対的な忠誠に依存して統治を維持してきた、典型的な「強権政治」でした。しかし、マドゥロ夫妻の拘束劇は、「銃口から政権が生まれる（銃杆子里面出政権）」という鉄則さえあれば安泰であるという迷夢を打ち砕きました。これは中国共産党内部に深刻な「独裁者ドミノ」の恐怖を植え付けています。

マドゥロ氏の末路は、現代の地政学的ゲームにおいて、伝統的な武力による高圧支配が必ずしも盤石な保証ではないことを暗示しています。この「銃口」さえもはや安全ではないという深層心理的な疑念こそが、最近の北京およびその周辺地域における、神経質ともいえる一連の防衛行動を直接的に駆り立てているのです。

上層部の防衛を強化すると同時に、基層における統制手段にも顕著な変化が現れています。SNS上の情報を総合すると、当局は全国範囲で「義警」と呼ばれる高齢の治安維持要員を大量に募集しており、月給は約3000元（約6万円）とされています。この現象の背後には、深刻な社会経済的論理と世代間の断絶が横たわっています。第一に、現在の中国経済の減速、地方財政の逼迫、そして底辺層の年金不足という背景において、この3000元という月給は多くの定年退職した高齢者にとって、生活の命綱となり得る金額です。ある評論家は、これは単なる治安維持手段ではなく、一種の変則的な「公共事業による雇用創出を通じた救済措置」であると分析しています。つまり、治安維持予算の一部を放出することで、生活に困窮する高齢者層を巧みに取り込み、彼らの生計と政権の安定性を「利益」によって結びつけているのです。

第二に、この集団の属性は社会学的な観点からも注目に値します。これら「義警」の多くは文化大革命の時期に青春時代を過ごし、当時の政治運動の影響を色濃く受けています。彼らは往々にして、権力への執着があり、密告を厭わない傾向が見られ、当局が掲げるスローガンに対して親和性を持っているため、動員されやすいのです。これと対照的なのが、自由を重んじ、権利意識に目覚めた若い世代です。当局はこの価値観における「世代間の断絶」を利用し、「紅衛兵世代」を若者を監視するための前哨部隊へと転換することに成功しました。「歴史は繰り返す」と言いますが、黒竜江省鶴崗市興安区や同江市などで義警の大隊が設立された映像は、多くの人々に歴史上の「小脚偵緝隊（かつての居民委員会で監視役を担った高齢女性たち）」や近年の「朝陽群衆（密告を行う市民組織）」を連想させました。底辺層がお互いを監視し合い、大衆を使って大衆を闘争させるという伝統的な統治術が、新たな形で復活しているのです。ネットユーザーはこれについて、「社会は発展しているはずなのに、まるで過去にタイムスリップしたようだ。義警は治安を守るためなのか、それとも同胞を監視するためのものなのか？」と冷ややかな視線を送っています。

人的監視によって隙間を埋める一方で、当局はハードパワーの誇示も強化しています。多くの地域の動画では、武装警察部隊が都市の街頭で整列し、暴動鎮圧訓練を行っている様子が映し出されています。隊列を組んだ警察官が盾を持ち、様々な陣形を展開する威圧的な光景に対し、ネットユーザーからは「どうやら一般市民を仮想敵とみなしているようだ。これは『民を防ぐこと賊を防ぐが如し』だ」との鋭い指摘がなされています。また、「彼らは無数の方法で人生を搾取し歪めることができるかもしれないが、たとえ盾が千枚あろうとも、潮のように押し寄せる民意を止めることはできない」という嘆きの声も聞かれます。

こうした緊張感は、首都・北京において特に顕著です。最近、ある北京のブロガーが公開した動画によると、街頭で警察に呼び止められ身分証確認を受けた際、警察の携帯端末（警務通）システムに「ドローン所有者」である旨が即座に表示されたといいます。警察は直ちに彼に対し、ドローンは電源を切って携帯しなければならず、北京市全域での飛行は厳禁であると警告しました。実際、早くも2025年8月の時点で、北京警察は全域をドローン管制空域とする通知を出していましたが、最近の取り締まりは明らかに厳格化しています。さらに1月7日には、主要な地図アプリ上で「中南海」というランドマークが検索できなくなっていることがネットユーザーによって発見されました。検索結果は強制的に、本来の所在地である西城区ではなく、北京通州へと誘導されます。デジタル地図上から権力の中枢の位置を抹消しようとするこの試みは、極度の不安感の表れであると見なされています。

これら一連の異常な動きに対し、上海出身の起業家である胡力任氏は1月4日、X（旧Twitter）への投稿で、マドゥロ氏の逮捕事件が指導部を極度の恐怖期に突入させたと分析しました。北京ではすでに、「最高指導層が個人的な防衛システムをさらに強化している」「北京周辺の軍事基地で軍隊の異動が高頻度で発生している」「周辺の地下シェルターシステムも稼働を開始した」といった情報が流れているとされます。これに対し、ネット上では次のような声が上がっています。「南米情勢が急変して以来、当局は一連の警戒態勢を引き上げたが、もはや手遅れだ」。「欺瞞による権力奪取、暴力による治安維持、そして底辺層の分断統治に頼る手口は、彼らをますます孤立させるだけであり、現在の様々な挙動は『草木皆兵（草木も敵兵に見えるほどの極度の恐怖）』という末路の反応に過ぎない」。

（翻訳・吉原木子）

入国管理局長承認申請取次行政書士 大西勝一 第 11B3-153 号
入管申請
TEL:078-681-5763 090-8190-5528(SB) FAX:078-681-5768

帰化、永住、資格変更全般
不必一個人煩惱
有10 年豐富經驗
成功率高的大西
全力支持您！
本報讀者有優惠
掌握不被拒签的诀窍，制作「理由书」有自信。
大西行政書士事務所 080-3789-1196(SB) 中文
神戸市兵庫区上庄通 2-4-29
神戸地下鉄：和田岬 2 号出口 徒歩 1 分
Mail:officeoo24@yahoo.co.jp
大西勝一

歡迎訂閱《看中國》
半月一刊：280日元（1份） 半年訂閱：2980日元（12份）
全年訂閱：5800日元（24份） 兩年訂閱：10800日元（48份）
半月份一刊，週二發行
ゆうちょ銀行：
店番：018 普通：2589417
名義：カンチュウゴ゛クカブ゛シキカイシャ
電話：06-6809-2939 傳真：06-6809-2939
錯過了這期的《看中國》報紙？
請登錄閱讀電子版：
e-paper.kanzhongguo.com

退屈を楽しむ力は“超能力”＝ハーバード大学心理学者


（AI生成画像）

最後に「退屈だ」と覚えたのは、いつのことだったのでしょうか。授業と授業の合間のわずかな十分間、バスを待つ数分間、食事を終えたあと、気づけば、これらの隙間時間ではほとんど反射のようにスマートフォンを開き、SNSの世界へと指先を滑らせています。ほんの一瞬であっても、手元からスマートフォンが離れると、落ち着かない感覚に襲われる人が少なくありません。

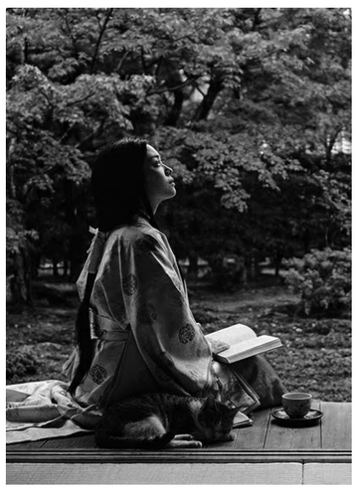
現代社会は、情報と娯楽によって隙間なく満たされ、私たちはいつの間にか「退屈を楽しむ力」という基本的な力を失いつつあります。ハーバード大学の心理学者アーサー・C・ブルックス氏は、この退屈への恐れこそが、空虚感や不安、さらには憂うつを生み出す大きな要因になっていると指摘しています。

電気ショックを選んでも何もしない時間だけは避けたい？

ハーバード大学の研究チームは、深く考えさせられる実験を行いました。被験者を何もない部屋に15分間ひとりで座らせ、その間は一切の行動を禁じるというものです。ただし、唯一許されていたのは、自らボタンを押して電気ショックを受けることだけでした。

観察の結果は、多くの研究者が思いもよりませんでした。相当数の被験者が、何もせず15分間静かに座るよりも、進んで電気ショックの痛みを選んだのです。

この実験は、私たちがどれほど退屈を忌避しているかを鮮明に示しています。絶えず刺激に溢れる時代に生きる私たちは、感覚への連続的な刺激に慣れきってしまったため、わずかな空白すら耐えがたいものになってしまいました。朝の目覚ましから夜の動画視聴まで、スマホ、タブレット、パソコンは一日のすき間を一つ残らず埋め尽くしています。便利さと楽しさをもたらしたテクノロジーですが、その代償として、自らの内側と静かに向き合う力は次第に弱まっていきました。



ブルックス氏は、こう言い切ります。

「人は退屈を感じなければならない。もし何もしない時間をまったく持たないなら、人生はその意味を失い、心はより沈んでいくだろう」

何もしない時間＝大脳が“深く思索する”ための時間

私たちが何も考えていないように見えるとき、大脳は自動的に「予設モード・ネットワーク（Default Mode Network, DMN）」と呼ばれる領域へと切り替わります。これは非常に強力な神経ネットワークで、「深い思索」や「自己探求」を担っています。例えば「私は何者なのか」「私は何のために生きているのか」といった問いに向き合うとき、この領域が働きます。こうしたプロセスは、自分自身をより深く理解し、自らの人生の方向性を明確にする助けとなります。

しかし、退屈を感じた瞬間にスマートフォンへ手を伸ばしてしまうと、私たちは自ら「予設モード・ネットワーク」を遮断していることになります。スマートフォンがもたらす絶え間ない刺激は、思考の労力を必要とせず、短時間で快感を得られる便利な逃げ道となります。その結果、私たちは徐々に深い思索を行う力を失い、人生の意味を見いだしにくくなっていきます。それゆえに、情報が氾濫するこの時代にあっても、多くの人が不安や空虚感、不幸せを感じます。



退屈を楽しむ力を取り戻すことは幸福を取り戻すこと

ブルックス氏は、退屈を楽しむ力を「訓練によって身につく超能力」であると捉えています。彼はそのための実践的な訓練方法を三つ紹介しています。

1・寝室にスマートフォンを持ち込まない

ブルックス氏には厳格なルールがあります。それは「午後7時以降、いかなる電子製品も使用しない」というものです。彼はスマートフォンを寝室にすら持ち込みません。難しく聞こえるかもしれませんが、この習慣は寝る前の無意識な「スマホいじり」を断ち、大脳がデジタル刺激から距離を置いて鎮静する時間を確保し、より深い眠りへと導いてくれます。

2・食事中にスマートフォンを触らない

一人で食事をする時も、家族や友人と共に食卓を囲む時も、スマートフォンはしまっておきます。ブルックス氏は「私たちは、目の前にいる人のためにそこにいるのであって、そこにいない人のためではありません」と語ります。この小さな心がけが、食事の本来の味わいを取り戻し、目の前の人との豊かな対話を可能にします。

3・定期的に“ソーシャルメディア断食”を行う

例えば週末の二日間、あるいは思い切って一週間など、あらかじめ決めた期間だけ“ソーシャルメディア断食”の期間として設定して、ソーシャルメディアや注意を奪うデジタル機器を完全に断つのです。最初のうちは脳が極度の不安を感じるかもしれません。しかし、その波を乗り越えたとき、心のざわつきが消え、思考が澄みわたり、心が静けさを取り戻していくのを実感できるでしょう。



退屈を楽しむことは“時間の浪費”ではなく幸せへ至る近道である

私たちの退屈への拒絶は、ある悪循環を生み出しています。人生の意味が見えずに不安や空虚を感じる、しかし退屈を恐れて答えを探す機会から逃げてしまう、そしてさらに深い不安と空虚に沈んでいく。まさにこの繰り返しです。

ブルックス氏は「退屈への耐性が高まるほど、日常の些細な物事が退屈ではなくなる」と強調します。そして、真に重要な問い、「私の目標は何か」「どうすれば人生はより充実するのか」に向き合う時間が、自然と増えていくのです。

ですから、次に退屈を感じたときは、焦って刺激を探す必要はありません。スマートフォンを置き、ぼんやりとし、自由に漂うままに頭を任せてみてください。この“何もしない時間”こそが、心の静けさと本当の幸福へ至るための道なのです。

忘れないでください。退屈は欠点ではなく、“超能力”です。自らに退屈を許したとき、私たちは初めて“自分自身”と出会えるのです。

（文・翁友徳／翻訳・慎吾）

いちごの正しい洗い方知っていますか？



春によく見かける美味しい果物・いちご。真っ赤な果実の甘い香りは、あらゆる世代に愛されています。しかし、「いちごの洗い方」と聞かれると、多くの人が悩んでしまいそうです。

というのも、いちごはあまりにも「デリケート」なので、少し油断すると果肉が傷ついてしまい、味も落ちてしまうからです。また、よりきれいに洗うために、小麦粉や塩を使う人もいますが、実はそれは間違いです。

安心して美味しく食べるために、今回は、よくある間違いを避けて正しくいちごを洗う方法をご紹介します。

いちごの洗い方でよくある間違い

1.塩で洗う

塩には殺菌効果があると言われており、塩水にいちごを浸ける人もいますが、塩分濃度の調整が難しく、逆にいちごの細胞を傷つけて、食感が悪くなってしまいます。

2.小麦粉で洗う

小麦粉の吸着力に注目して使用する人もいますが、小麦粉の粒子が大きくていちごの隙間に残りやすく、逆に洗浄が大変になります。

3.水だけで洗う

見た目がきれいだからといって流水でさっと洗うだけでは、凹凸のあるいちご表面に残った汚れや農薬は落としきれません。

いちごを正しく洗い方3選

1.米のとぎ汁に浸ける

弱アルカリ性のとぎ汁は農薬分解に効果的です。10〜15分浸けてから水洗いすれば、風味も栄養も損なわず安心です。

2.重曹水で洗う

重曹も弱アルカリ性で、農薬の酸性成分を中和することができます。小さじ1杯の重曹を水に溶かしていちごを10分間浸けた後、水で洗い流すだけ。簡単で効果的です。

3.流水でやさしく洗う

時間がないときは、いちごをざるなどに入れて2〜3分間流水で優しくこすり洗いすれば、ある程度の汚れや残留農薬を取り除けます。

いかがでしょうか？これらのポイントを押さえれば、いちごの選び方から洗い方までマスターできます。安心して甘くて美味しいいちごを味わいましょう！

（翻訳編集・玉竹）

安心！快速！熱情！成功率高！
本人不用去入管 申請手續全代理 愛知 行政書士 玉田事務所
☑ 専門為中部地區中国人申請簽證 ☑ 年中無休 ☑ 初次電話詳談免費 中國語OK!
入管ビザ（簽證）申請專門
会社設立・投資経営
☑留学簽證轉成投資経営簽證
☑人文、技術、技能簽證轉成投資経営簽證
☑国内親屬、友人来日、投資経営
定住、永住、帰化
☑日本人配偶者簽證轉成永住、帰化
☑離婚後日本人配偶者簽證轉成定住
查証業務
☑各種簽證取得・更新・変更
☑国際結婚、家族滞在
☑日本人的配偶者
☑人文、技術、技能、投資経営など
法務業務
☑不法滞在者的在留特別許可
☑申請假釋
☑簽證被拒後，再申請
☑各種理由書作成

入國管理局承認行政書士
玉田和弘
9:00~18:00 中国語SB 090－1729－8181
日本語SB 080－4123－8572
日本語 普通電話 0587－81－8100
FAX 0587－81－8102
〒492－8143
愛知県稲沢市駅前2-4-4 スカイル21 101
http://www.visa-aichi.com

美召G7磋商擺脫中礦產依賴

【看中國記者路克編譯/綜合報導】路透社報導，美國財政部長斯科特·貝森特（Scott Bessent）於12日在華盛頓主持一場高級別會議，敦促七國集團（G7）及其他主要經濟體加快行動，降低對北京關鍵礦產供應的依賴。一名不具名的美國高級官員表示，「緊迫性」成為此次會議的核心主題。

ALEX WONG/GETTY IMAGES



2025年12月11日，美國財政部長斯科特·貝森特在白宮橢圓形辦公室發表講話。

會議於11日以工作晚宴拉開序幕，參會者包括G7國家的財政部長或內閣級官員，以及來自歐盟、澳大利亞、印度、韓國和墨西哥的代表。該官員強調，這一國家組合合計占全球關鍵礦產需求的約60%。

貝森特對G7「行動遲緩」表達不滿

貝森特此前在接受路透社採訪時表示，自今年6月在加拿大舉行的G7領導人峰會以來，他一直推動單獨召開關鍵礦產問題會議。在那次峰會上，他曾向包括美國、英國、日本、加拿大、德國、法國、意大利及歐盟在內的國家領導人作過一場有關稀土與關鍵礦產的專題陳述。

儘管各國當時同意了一項旨在保障供應鏈、提振經濟的行動計畫。但美方官員透露，貝森特對與會國家後續表現出的「缺乏緊迫感」愈發感到失望。

除日本外，多數G7國家仍高度依賴來自中國的關鍵礦產供應。中國曾在2010年突然切斷對日本的稀土出口，促使東京採取戰略調整。此後，中國多次暗示可能實施更嚴格的出口管制。

根據國際能源署（IEA）數據，中國在銅、鋰、鈷、石墨和稀土等關鍵礦產的精煉環節中，占比介於47%至87%。這些材料廣泛用於國防技術、半導體、可再生能源設備、電池及高端製造業。

美方尋求「志同道合者先行」但暫難形成聯合行動

美方官員表示，美國將在會議結束後發表聲明，但不太可能公告具體的聯合行動方案。「美國正在召集各方，展示領導力，並分享我們未來的思路。我們願意與同樣感到緊迫的國家率先行動，其他國家可以在意識到問題嚴重性後再加入。」

川普政府正通過推動本土生產，並與澳大利亞、烏克蘭等資源國達成協議，以減少對中國的依賴。美澳去年10月簽署的一項協議，包含85億美元的關鍵礦產項目管線，並依托澳大利亞擬建的戰略儲備，重點保障稀土和鋰等易受干擾的金屬供應。歐盟、日本、韓國和新加坡已表達興趣。

此次會議召開之際，正值有報導稱中國已開始限制向日本企業出口稀土及含稀土的高性能磁體，並禁止向日本軍方出口部分軍民兩用物項。財務大臣片山皋月表示會積極推動短中長期的政策替代方案。中方則否認「將稀土武器化」的指控。

彭博社報導，美國近日主持G7部長級會議，突顯西方國家在中國主導的稀土產業中，尋找替代供應的共同意圖。加拿大財政部長商鵬飛（Francois-Philippe Champagne）將赴華盛頓參會；日本財務大臣片山皋月（Satsuki Katayama）也計畫與盟友討論軍工和科技產業所需的關鍵礦產。

德國副總理兼財長拉爾斯·克林拜爾（Lars Klingbeil）表示，德國願與國際夥伴採取「聯合行動」，以強化供應鏈，並確保製造業關鍵原材料的可獲得性。

白宮貿易顧問彼得·納瓦羅（Peter Navarro）則預測，美國的產業突破將推動本土產能增長，最終削弱中國的市場主導地位。

會議還討論了一些實質性的合作框架，包括：

1. 設定「價格下限」（Price Floor）：這是本次會議的一個亮點。爲了防止中國通過產能過剩打壓價格，讓西方的採礦項目無利可圖，G7 探討了設定價格補貼或下限，以保護新興的本土礦產項目；2. 建立戰略儲備：澳洲在會上分享了其正在開發的「戰略礦產儲備庫」經驗；3. 強化回收技術：韓國與歐盟代表強調了關鍵礦產「再利用與回收」，在減輕依賴中的關鍵作用。

中低價入侵 歐洲車業 裁員十萬

【看中國訊】《金融時報》報導，在需求降低與中國對手激烈的競爭下，歐洲汽車零件供應商協會（CLEPA）數據顯示，2025年汽車零件供應商裁員5萬人，2024年5.4萬人。CLEPA秘書長克里格（Benjamin Krieger）說：「過去兩年宣布裁員超過10萬人，實屬空前狀況，而我們尚未止血。」

在2020與2021年疫情期間，歐洲汽車零件供應商裁員5.37萬人，但歐洲汽車需求一直遠低於疫情前水準，新電動車需求有限，導致許多車企削減歐洲產量，衝擊零件製造業者。

該產業也面臨中國企業激烈的競爭，這些公司逐步擴大歐洲市占率。克里格說：「眞正的挑戰是中國，他們以極低的價格銷售製造精良的汽車。」

全球最大汽車零件供應商博世（Bosch）去年9月宣布，在面臨每年25億歐元的成本缺口後，將在2030年前裁員1.3萬人，此舉去年12月引發員工抗爭。

在法雷奧（Valeo）、佛吉亞（Forvia）與舍弗勒（Schaeffler）汽車零件大廠2024年宣布裁員數千人後，去年大陸集團（Continental）旗下汽車零件部門也宣布進一步裁員計畫，此後該部門分拆爲Aumovio品牌。

總部位於斯圖加特的馬勒公司（Mahle）執行長弗朗茨（Arnd Franz）說，該產業是否觸底「還很難說」。這家供應商去年11月裁員1000人，多數爲歐洲與北美廠員工。

他指出：「我們原本對2025年抱持樂觀展望，但在川普總統實施全面關稅，導致汽車零件需求低於預期。」他補充，產業承受的壓力意謂「未來兩年，或甚至3年，將看到一波合併與產能調整的浪潮」。

法雷奧執行長佩里拉特（Christophe Périllat）說法更直白。他去年11月警告，該產業面臨「達爾文式轉變」，除非布魯塞爾保護該產業免於中國的競爭，否則歐洲將流失工作機會。

AI領航亞洲科技股 漲勢未完

【看中國訊】彭博社報導，今年開年以來，亞洲科技股在人工智能（AI）相關需求強勁的利多消息帶領下一路狂飆，包括高盛、花旗等投行都紛紛押注，亞洲科技股強勁動能和超越美國同業的表現將持續一整年。

高盛策略師對亞洲科技股持「加碼」立場，並預期在AI相關需求激增和估值合理等因素的推動下，亞洲科技股將進一步上漲。花旗表示，鑑於亞洲科技股在半導體供應鏈中的重要性和獲利成長潛力，全球長期投資人正在增持亞洲科技股。

今年迄今，一個主要的亞洲科技股指數已飆漲約6%，勝過那斯達克100指數的2%漲幅。投資人正將目光轉向全球半導體供應鏈核心的亞洲地區，這個轉變反映出在經歷了多年的超高速成長之後，外界越來越懷疑美國科技股能否繼續保持AI驅動的漲勢。

強勁的基本面正在支撐這個趨勢。韓國三星電子近日公布的初步營業利潤成長超過3倍，創歷史新高，台積電的營收也超乎預期，中國AI公司在股市的亮眼登板也提振了市場樂觀情緒。

澳洲金融服務公司激石集團（Pepperstone Group）研究策略師吳迪琳表示：「這實際上反映了投資人目前對最佳風險回報的認知發生了轉變。美國科技股就像1座成熟的金礦，價值已經非常豐厚。而亞洲科技股則像1座尚未充分開發的礦山，目前仍被低估，但基本面強勁，能夠爲那些具慧眼的投資人帶來豐厚回報。」

MSCI亞太資訊科技股指數的預估本益比爲16.3倍，那斯達克100指數和費城半導體指數約爲25倍。儘管自2024年底以來，亞洲科技股指數的漲幅已比那斯達克100指數高出33個百分點，比費城半導體指數高出約2個百分點。

眾多基金經理人在調整2026年的投資組合之際，紛紛將資金投入亞洲科技股。坦伯頓全球投資公司交易部門主管莫里納（George Molina）表示，避險基金、多頭基金和被動式基金等多種投資人都對亞洲科技股表現出濃厚的興趣，尤其是在韓國和香港；在日本，他看到一些投資人在去年年底前減持AI領域的投資，現在又重新增持。

資金流入推高了股價。台積電、三星電子及其韓國同業SK海力士等亞洲3大科技股，今年股價已上漲8%至16%。在香港，芯片製造商華虹半導體的股價上漲超過20%。

推動市場看漲的另一個主要原因是更高的獲利成長潛力。彭博社彙編的數據顯示，未來12個月，MSCI亞太資訊科技股指數裡的韓國和臺灣（亞洲二大科技重鎮）成分股，每股盈餘預計將分別成長79%和36%，而那斯達克100指數成分股的每股盈餘預計成長28%。



國安局揭中共認知戰5手法

【看中國記者盧乙欣綜合報導】中華民國國安局1月11日表示，已完成「2025年中共對臺認知作戰操作手法分析報告」，中共黨政軍系統的設定爭議信息敘事主題與基調後，動員科技、公關公司與網軍集團等協力組織，運用5大手法對臺傳散爭議信息。



2025年12月30日，國防部稱中共傳播共軍無人機拍攝臺北市景照片，為「典型認知戰」，呼籲民眾勿受操弄。（圖片來源：中央社）

國安局新聞稿表示，中共持續對臺認知作戰，選擇臺灣的重要時事加強炒作，以期達到「激化臺灣內部對立」、「削弱民眾抗敵意志」、「影響友盟援臺意願」，以及「爭取認同中共立場」等戰略目標。國安局近期完成「2025年中共對臺認知作戰操作手法分析」報告，期望讓臺灣民眾進一步瞭解中共影響力行動對民主社會的危害。

國安局表示，中共黨政軍系統設定爭議信息敘事主題與基調後，動員信息科技公司、公關公司及網軍集團等協力組織，運用以下5大手法對臺灣目標受眾傳播爭議信息。

針對「透過數據分析社情動態」方面，國安局表示，中共網信辦、國安部、解放軍政治工作部運用「中科天璣」、「美亞柏科」、「沃民高新」等科技公司，利用「爬蟲技術」，蒐集臺灣的政治人物、民意代表及意見領袖的基本個資、人際網絡及對中共立場，並彙整臺灣選舉期間民調數據、網絡聲量等信息，以利「精準」執行對臺宣傳及攻擊特定人士。

在「建置多元管道投放爭議信息」方面，國安局表示，中共中宣部、公安部透由「海訊社」、「海賣」與「虎牙」等公關公司，創建了網站偽冒國際媒體，例如：Aisa Korea、Austria Weekly，協力傳散中共官方論述；另扶植「無邊界集團」公關公司，創設Facebook粉專內容農場，張貼了煽動性文章吸引點閱，並在Threads及X等平臺，設立軟性議題發文帳號，伺機發布政治類貼文，意圖影響臺灣民眾認知。

在「利用異常帳號滲透輿論」方面，國安局指出，中共公安部運用「龍橋」網絡水軍集團，透過超過20種語言，在全球逾180種網絡社群平臺進行影響力活動；另中共網信辦、統戰部及共軍網絡空間部隊指導「中科點擊」、「北京星光」及「一網互通」等科技公司，建立網民資料庫，並且開發帳號自動化群控程序，控制超過萬組假帳號，協同性投放爭訊，並針對目標受眾塑造輿論。

針對「運用AI生成擬真影音」，國安局表示，「中國兵器工業集團」等企業積極開發AI模型與智能引導系統，試圖同步執行輿情數據蒐集、影音自動生成、目標受眾精準投放等功能，以產製傳散各類型爭議信息；中共也委託「晴數智慧科技」、「科大訊飛」等公司，開發智能語音系統，透過臺灣網站刊登廣告，誘吸不知情的臺灣民眾進行錄音，恐用以合成偽冒民眾聲線語調，提升AI生成影音爭議信息的眞實度。

談及「進行網駭盜用國人帳號」方面，國安局表示，中共於2025年4月對臺軍演期間，盜用了PTT用戶10餘組帳號，並透過「駭侵物聯網設備」及「租用外國伺服器」做爲跳板，炒作「中共封鎖我國天然氣運輸」、「共艦進入24浬線」等不實的爭議信息。

國安局表示，2025年，國安情報團隊查報超過4.5萬組異常帳號、蒐獲超過231.4萬則爭議信息；全年通報政府相關部門計3200餘則爭議信息，俾利政府即時應處中共對臺認知戰操作。

國安局表示，美國、歐盟、澳大利亞及法國等國重要政府機構及智庫，都發布報告警示中共操弄信息手法及相關威脅。臺灣身處在國際反制中共認知作戰的最前線，國安局2025年已跟國際友盟召開80餘場安全對話及專案會議，以期拓展全球民主社群反制認知戰之合作網絡。

最後，國安局強調，將會持續加強並掌握蒐集中共對臺灣的認知作戰手法樣態，落實政府跨部會通報及應處機制，並跟第三方事實查核機構、社群平臺業者強化溝通交流，適時揭露且下架不實網絡信息，防制境外敵對勢力對臺灣影響力作戰，以維護國內純淨輿論環境。

根據中央社報導，在國家安全局8日下午送抵立法院書面資料中，談及中共發動軍演的動機，包括：「反制國際民主友盟挺臺」、「轉移中共內部問題焦點」及「渲染軍力未受肅貪影響」。

國安局也談及「轉移中共內部問題焦點」部分，並指中共舉行對臺針對性軍演，可將民眾對於國內經濟挫折、社會失序等不滿，引導至「抗擊外部勢力干涉」的民族主義情緒，包裝爲對臺軍演行動的合理性。

針對中共軍演期間的複合式威脅樣態，國安局說明，包括：「操作軍事與灰帶施壓恫嚇」、「運用多元手法遂行認知作戰」及「發動網駭侵擾政府機構網絡」。

針對「運用多元手法遂行認知作戰」部分，國安局分析說，中共在軍演期間運用官媒渲染、影片剪接、AI生成造假、盜用帳號、學者附和，以及網絡水軍推宣等手法擴大爭訊操作。

據國安情報團隊蒐集的報告，2025年12月29日至2026年1月2日，中共傳播在網絡社群平臺爭議信息超過1萬9000則，其中包括異常帳號計799組，集中於「TikTok」、「Facebook」、「Threads」及「X」等平臺，炒作「疑美」、「疑軍」及「疑賴」等論調。跟過去軍演相比，這次尤運用「AI生成影音」及「國際外宣」，企圖藉著這樣的操作，削弱臺灣民眾對自我防衛信心，並弱化國際友盟挺臺立場。

根據國安情報團隊統計，中共網軍鎖定政府機關網絡服務，擴大資安侵擾行動，演習第一天侵擾高達約208萬次，較前一天（約154萬次）上升；演習第二天則增加至約209萬次，包括以共軍網軍「APT24」、「BlackTech」最活躍，突顯中共藉著軍演對臺網安侵駭的操作模式。

國際譴責 中共環臺軍演

【看中國記者李澤旭綜合報導】共軍2025年12月29日、30日對臺軍演引發國際譴責。中華民國國防部情報參謀次長室次長謝日升中將說明，共軍於30日上午9時至下午1時，從福建平潭、石獅區域，向臺灣北部（17枚）、西南海域（10枚）射擊共2波次多管火箭，共計27枚。另外，統計自30日上午6時起至下午3時止，偵獲71架次共機，其中35架次共機逾越臺灣海峽中線進入北部、中部及西南空域；另有共艦13艘（11艘進入鄰接區）、海警公務船15艘（含外離島，其中8艘進入鄰接區），及位於西太平洋的兩棲攻擊艦編隊4艘；沒有任何共軍船艦或公務船進入臺灣12浬領海範圍。

謝日升指出，此次共軍實彈演習，落彈點確實比較接近臺灣，並在24浬內，相較過往更接近臺灣，這是事實。他強調，針對性軍演不僅恫嚇臺灣，也嚴重影響國際航安，根據交通部民航局資訊，當日共計影響941架次國際過境航空器（民航），以及影響演習區內一定數量的商船、漁船。

共軍東部戰區年終的「正義使命-2025」聯合軍演，範圍涵蓋臺灣周邊多個海空域，並進行模擬封鎖與精準打擊等科目。於此同時，立法院程序委員會當日中午開會，國民黨、民眾黨立委在人數優勢下，第5度封殺行政院1.25兆國防特別條例及財劃法草案排入明年1月2日立法院會報告事項，無法付委審查。

民進黨發言人韓瑩表示，中共發動圍臺軍演，藍白卻再度在程序委員會阻擋1.25兆國防特別條例，拖延審查對臺澎金馬防衛、第一線國軍與海巡的安危，不僅沒有幫助，更是向國際釋出錯誤信號，誤以爲臺灣沒有防衛自我的決心，期盼預算案能交付審查，理性監督討論。

蘇紫雲則說，此次中共「正義使命」軍演既不正義，也沒有合法性，可說是連滾帶爬臨時拼湊出來的，以武力恫嚇的老套方式，加上文宣認知作戰假信息，藉此威脅臺灣人民。蘇紫雲指出，中共聲稱釋出無人機拍攝臺北101與中央山脈畫面，從視角比對分析，已被證實是假信息，卻還有民代跟著轉貼嘲諷。他強調，中共就是要利用心理戰，讓人民心生畏懼自動放棄，現在臺灣最大威脅是在地的協力者跟著傳播錯假信息。蘇紫雲強調，沒有足夠的防衛能力，等於對侵略者發出邀請。國防特別預算中的臺灣之盾整合防空系統一體化，如同千手觀音可以抵禦飛彈、無人機，嚇阻解放軍登陸。這不只是提升自我防衛能力，還能提高產業升級，不止臺灣，世界的民主國家也是這麼做，呼籲民眾一起支持國防預算。

據中央社整理，德國聯邦議會議員、國防專家基塞維特（Roderich Kiesewetter）呼籲德國政府應明確譴責中共行徑，公開支持臺灣這個民主的主權國家，並重新思考過去依循北京當局所框架的一中政策；歐洲也不應袖手旁觀，任由中共在印太地區擴大戰爭準備，同時以混合手段發動攻擊。

基塞維特在社群媒體X發文指出，中共在臺灣周邊進行的大規模軍事演習，意在恐嚇一個主權國家，同時削弱以規則爲基礎的國際秩序。

同樣長期關注臺海議題的德國國會議員威爾許（Klaus-Peter Willsch）也在Facebook發文批評，中共對外宣稱的「正義使命-2025」並非單純軍演，而是北京刻意發出的威嚇姿態。他並強調，臺海和平是國際共識，任何以軍力挑戰此共識的行爲，等同背離國際法。

匯聚歐美與亞洲國會議員的「對中政策跨國議會聯盟」（IPAC）也譴責共軍多軸心、跨軍種的封鎖模擬演習，並警告軍演提高誤判風險、削弱臺海穩定，威脅印太安全與全球繁榮。

日本中國裔參議員石平訪臺 宣言「臺灣就是臺灣」

【看中國記者金言綜合報導】日本維新會中國裔參議員石平，1月6日上午搭乘航班抵達臺北松山機場，應印太戰略智庫邀請抵臺出席研討會並進行一系列活動。

石平在機場發表簡短談話時激動表示：「今天我能夠順利踏上臺灣的國土，這就充分證明中華人民共和國和中華民國是完全不同的兩個國家。臺灣絕對不是中國的一部分，臺灣就是臺灣，就是中華民國，與中華人民共和國沒有任何關係。此次訪臺就是要向世界說明這一點，告訴大家臺灣是一個獨立的國家。」

石平的機場宣言並非突發，而是其一貫立場延續。去年底，他在社群平臺X上預告訪臺時就明確指出：「被中國（共）禁止入境的我，能夠自由進入臺灣，這足以證明臺灣是一個與中華人民共和國無關的獨立國家。」臺灣媒體爭相報導，稱其言論「直接打臉中共一個中國原則」。國際媒體也廣泛關注此事。法國國際廣播電臺報導稱，石平機場講話「高調宣稱臺灣絕非中國一部分」；德國之聲分析其訪臺「突顯臺日關係升溫」。

石平訪臺前夕接受了時評人陳破空的訪問。訪談中，石平再次重申了對臺灣的堅定立場。他表示，此次訪臺有兩個明確目的：一是爲即將召開的日本通常國會做準備，就臺灣海峽局勢及強化日臺防衛合作的可能性，與臺灣相關人士交換意見；二是利用自身遭中國（共）制裁卻能自由進入臺灣的事實，向世界證明臺灣與中國大陸無關，是一個獨立的主權國家。石平強調：「我被中華人民共和國禁止入境，卻能順利踏上臺灣的土地，這本身就是最有力的證據。」

獨立時評人蔡愼坤透露，石平過去主要用日文在日本媒體評論中國問題，中國大陸知之者不多。中共外交部去年9月制裁反而「一夜之間讓他在中國出名」，幫他提高了知名度。更重要的是，這項制裁反而洗清了石平在日本國內被質疑「爲中國服務」的嫌疑。選舉時，石平的中國背景曾引發忠誠質疑，一度讓他考慮退選。但制裁後，這些疑慮都消失。蔡愼坤笑稱：「中共外交部幫了石平的大忙，爲他未來的政治發展創造了有利條件。」

石平此行將出席主題爲「應該如何與中國打交道？」的研討會，與美國前官員余茂春、臺灣學者明居正、蒙古學者楊海英及多名臺灣立委同台討論。此外，他還將拜會中華民國外交部長林佳龍、參訪「總統府」，並參與日本水產推廣活動。

石平的個人背景爲此次訪臺增添了更多戲劇性。他1962年生於中國四川省成都市，早年以優異成績考入北京大學哲學系就讀。1988年自費赴日本留學，獲神戶大學博士學位。1989年天安門事件爆發後，石平深受衝擊，親身參與大阪抗議活動，並對中共政權徹底失望，從此下定決心「精神的訣別」。2007年，他正式放棄中國國籍，歸化日本，成爲戰後首位成年後入籍並從政的華裔日本人。

宏福苑5級大火 港府擬公布死者名單 業主傾向原址重建

【看中國記者盧乙欣綜合報導】香港大埔宏福苑2025年11月26日發生5級大火，官方公布至少161人遇難，但外界質疑數字遠不只如此。事隔近兩個月，有報導稱政府擬公布大火死難者名單。根據《明報》2026年1月12日報導，有遇難者家屬近日接獲警方通知，指港府打算公布死難者名單，但尚未詢問其是否同意，也沒有提及公布日期。該報跟《星島日報》還引述消息稱，預料公布的資料包括了姓名、性別及年齡。

據媒體報導，工聯會多名立法會議員2026年1月12日下午與應急住宿安排工作組組長、財政司副司長黃偉綸，以及政務司副司長卓永興會晤，並就災後善後事宜遞交建議書。會長吳秋北在會後時說，工聯會先前已透過電話及問卷方式，接觸約1800戶的宏福苑居民。他形容受災戶的背景複雜，其中包括：長者、按揭戶與未補地價業主，需求各自不同，港府不應該以「一刀切」方式提供協助。據調查顯示，約有四成家庭表達原區或跨區安置的意願。工聯會還向港府提出5項具體建議。

立法會議員鄧家彪表示，因爲最快落成的頌雅路項目預計2029年完工，跟港府現有的兩年租金補助（至2027年止）存在空窗期，建議港府適度延長租金補助。在回購價格部分，建議以「災前估值」爲基準，且要隨市況調整，進一步保障業主資產不會因爲火災而嚴重縮水。

港府2026年1月9日起透過社署「一戶一社工」，陸續向宏福苑災民發問卷，以蒐集災民就長遠安置方案的意見。該問卷提出幾個選項，包括：未補地價與已補地價單位，以呎價6000與8000元回購、「樓換樓」最快爲今年9月遷入的九龍灣綠置居，或者其他五個跨區新居屋發展項目單位、原區重建，三個選址則包括：頌雅路西熟地、廣福公園及宏福苑原址。

由於部分業主傾向原址重建，針對港府指2035年或之後才能遷入，即至少要等待10年，感到相當驚訝。有居民表示，早前有專家評估原址約需6年完成，並不會比熟地重建時間長，不解港府所謂的10年是如何計算出來的。也有居民認爲，此問卷的設計存在誤導問題，質疑港府排除原址重建選項；更有居民說：「基本上無一個方案可接受。」

宏志閣居民陳先生在接受「Yahoo新聞」訪問時直斥：「問卷並非爲聽取民意，而係爲製造民意。」並指出，宏福苑是業主們以血汗錢購買的私產，「而非政府恩賜，重建與否的主動權理應在業主手中」。他認爲，政府以心理陰影或者耗時過長爲藉口，拒絕重建，這是變相強制將居民遷往他處，「本質與放逐無異」。陳先生指出，問卷將原址重建跟遷入新居屋所需的時間列出比較，似乎是逐步引導業主思考接受港府購買業權，質疑是否存在預設立場；許多宏福苑業主都是沒有收入的退休人士，而港府目前宣布的租金補助僅有兩年，不排除有部分人因爲擔心經濟負擔而被迫接受「樓換樓」遷往其他居屋。

陳先生擔憂，即使問卷寫說初步蒐集意願不代表居民承諾接受任何選擇，甚至是負責其個案的社工也說業主不一定要交回問卷，但問卷所得的數據也會對居民造成壓力，即採取少數服從多數方式。他認爲，即使港府無心引導，同樣會造成焦慮。陳先生也建議，政府採用先前解釋援助金的柔和方式，設立網站列明信息逐一解釋，並強調應讓居民有多方案選擇，讓所有人有選擇權其實不難。

部分居民細閱此份問卷後，產生不同憂慮。一位不願具名的業主告訴《Yahoo新聞》，希望政府能充分考慮不同家庭的需要，並能提供多種方案選擇，而不是採取少數服從少數方式，例如：購回業權、資助業主重購新居屋或自由市場居屋。

界立建講述中領館襲擊事件

【看中國記者孟浩採訪報導】1月4日，在美國洛杉磯中國駐洛杉磯總領事館外，一場原本和平的抗議活動，演變為震驚全球的暴力事件。中共領事館保安涉嫌使用化學武器，無差別襲擊民主人士，導致多名受害者受傷，面臨嚴重後遺症。這一事件被視為中共政府跨國鎮壓的典型案例，迅速引發美國國務院和多位國會議員的強烈譴責。《看中國》為此採訪了中國民主黨國際聯盟主席界立建。



界力建提供

1月4日，洛杉磯中領館保安涉嫌使用化學武器，無差別攻擊民主人士，造成多人受傷。

和平抗議遭暴力鎮壓

事件發生在1月4日下午1時30分至3時30分，中國民主黨國際聯盟主辦主題為「聲援委內瑞拉人民取得民主勝利，感謝美國逮捕馬杜羅，呼籲全中國人民起義結束中共暴政」的抗議活動。

地點選在中共駐洛杉磯總領事館外，旨在表達對委內瑞拉前總統馬杜羅被捕的慶祝，並藉此激勵中國民眾反抗專制統治。

然而，在活動接近尾聲的3時20分左右，領事館保安突然發起挑釁。保安負責人吳憲多次言語威脅抗議者，稱「你有三條命嗎？你能死三回啊」，並做出槍指爆頭手勢，甚至打開槍套意圖使用武器。這些行為被視為直接的死亡威脅。

隨後，吳憲在領事館正門口對多名抗議者噴射化學液體，疑似自製生化武器。噴射持續多次，每側噴射3～4次，導致兩人當場倒地。吳憲隨後跑出馬路，對路邊人群進行無差別攻擊，甚至在受害者逃跑時繼續噴射。八名受害者受傷，包括眼睛灼傷、呼吸困難、胸悶、咳嗽和心理創傷。受害者高喊「救命」，吳憲卻嘲諷道「讓上帝來救你吧，爽不爽」。

這一暴力襲擊並非孤立事件。早在2025年12月14日，吳憲首次執勤時就與抗議者發生衝突，試圖使用致命武器，當時已報警並轉交美國國務院和聯邦部門。1月4日活動開始前，吳憲多次挑釁，幸有記者在場，才未進一步升級。

受害者界立建在接受《看中國》採訪時，詳細回憶了事件過程：「我們擺放講臺和旗幟時，他就開始挑釁，說：『你過來，你敢靠近我嗎？』意圖製造肢體衝突，我們沒有上當。

活動末尾，他威脅：『你有三條命嗎？』然後開始向我們噴射辣椒水。噴到眼睛裡火辣辣的灼傷感，刺痛難忍，喘不過氣，像窒息一樣。味道刺激性極強，不是普通辣椒水，可能添加了化學成分。我現在嗓子還疼，眼睛老流淚。」

界立建強調，該保安所在的保安公司註冊僅一年，卻擁有上百輛警車，裝備與警察相似，易造成執法權錯覺。這反映了中共通過代理人在海外實施鎮壓的策略。

洛杉磯警方在事件後迅速介入，逮捕了吳憲，目前他面臨重罪指控並獲得保釋，等待開庭。但界立建擔憂：「旁邊有警察和特勤局，他還這麼囂張，無視美國法律。」

受傷者為中國民主黨成員和無黨派人士，他們均是為表達對馬杜羅被捕的喜悅而來。

界立建說：「馬杜羅被捕給我們很大振奮，像委內瑞拉結束獨裁一樣，我們希望中國也能如此。這事件有歡笑也有淚水，中共奴役我們多年，何時是個頭？」

受害者證言：身心創傷與跨國鎮壓陰影

界立建在受訪中透露，當天陳寧是第一個受害者，「惹怒保安的最後的話是，我們的活動義工告訴他，你這樣是對美國威脅、美國主權挑釁。吳憲回覆別再廢話，再廢話我就不客氣了，然後直接噴活動義工陳寧，並不停爆粗口。」

另一位活動義工沒有任何話語，保安也對著她單獨被噴，「義工反問保安，我沒有和你任何接觸和言語，你為甚麼要噴我，保安回覆這都是你的人。」

八名受害者中，最嚴重者眼睛刺痛、流淚不止，有的無法開車，胸悶、喘息費勁，並伴隨嚴重心理恐慌。「我們看過醫生，診斷包括結膜炎、咽喉腫痛、刺激性發炎，做了心電圖，心跳加快，照片和記錄都有。」

他描述噴射液體：「瓶子很大，味道濃郁刺激，不是市場常見品，可能是自製的。」吳憲獲保釋後，受害者心理陰影加重。「不排除這種危險會增加，我們呼籲美國警方提供保護。」

界立建本人是多次跨國鎮壓受害者。他回憶習近平訪美時，也遭中共僱用的保安暴力襲擊：「我親身經歷過，這次眼睛被噴，灼傷刺痛，喘不過氣。」他分析中共動機：「國內迫害更恐怖，海外抗議讓他們丟臉。

我們的直播有五、六萬甚至十萬觀看量，許多來自國內（翻牆），給民眾希望。就像阿拉伯之春，一個小事件就蔓延，中共怕海外抗爭激發國內起義。」

他舉例鐵鏈女和小洛熙事件：「這些刺痛老百姓敏感神經，海外支持給國內希望。中共輸出迫害到海外，是因害怕全球民主浪潮。」

美國官方譴責跨國鎮壓

事件發生後，美國國務院發言人聲明：「《美國憲法》第一修正案保障和平集會權。在美國，任何壓抑這項基本自由的行為都不可容忍。」這直接針對中共的跨國鎮壓。

國會多位議員也發聲。眾議院中國問題特設委員會主席、密西根州共和黨議員約翰·穆勒納爾（John Moolenaar）強烈譴責：「中共為壓制海外批評者而實施跨國鎮壓與脅迫手段。」委員會承諾「持續揭露並反擊中共破壞人權、恐嚇批評者的行徑」。

佛羅里達州共和黨議員拜倫·唐納茲（Byron Donalds）也發聲支持。眾議院外交事務委員會副主席、加州共和黨議員達雷爾·伊薩（Darrell Issa），援引1989年「六四」天安門事件：「自天安門（事件）以來，我們知道中共會用見不得光手段，我不意外他們在美國境內這麼做。」

界立建表示：「這些關注，是我們最大安全保護。國務院和議員發聲，證明美國重視，但希望加大力度。中共越來越瘋狂，這次事件羞辱美國法律。希望FBI、司法部抓更多代理人，震懾他們。」

近年來，美國已逮捕、審判多名中共代理人。

跨國鎮壓的全球模式

從神韻到網絡威脅這一事件是中共跨國鎮壓的冰山一角。界立建提到，神韻藝術團近年也遭到跨國迫害，他本人是受害者：「中共向全球劇院發（假）炸彈威脅、掃射警告，冒充各種人試圖阻止演出。

2025年12月，我的名字和盛雪的郵件被冒用，向臺灣單位發恐嚇信，說要在神韻劇場爆炸、掃射。去年為阻止電影《國有器官》在臺灣放映，還冒充我威脅臺灣101大樓、雙十慶典。」

2025年，法輪大法信息中心和龍泉寺收到以他名義的槍枝威脅信，已報國會和白宮。「這是低劣陷害，明顯假的，但目的是製造恐慌。中共代理人立功心切，無計可施，絕望無奈。」他告訴《看中國》。

1月11日，中國民主黨國際聯盟，在領事館外舉行新聞發布會，多位受害者講述過程、身心傷害，還原血案，並討論國會議員講話和案件走向。全球民主團體同步聲援，抗議中共跨國鎮壓。

界立建表示，受害者呼籲國家安全局介入徹查，追究領事館、保安公司和吳憲責任。「我們呼籲美國政府採取更強硬的行動。

事件是醒鐘，國際社會需主動應對中共全球鎮壓。」

界立建四次遭致襲擊

界立建，旅美民運人士，目前為中國民主黨國際聯盟主席。母親上訪失蹤、父親維權致殘後，他多次申冤，卻遭中共關押，並被送進精神病院。2019年，他輾轉非洲與南美，最後逃至美國。

截至2025年，他已舉辦逾百場反共抗議，因此，成為中共重點打壓對象。雖然身在海外，仍然長期受到中共威脅。

2021年11月8日，在羅蘭崗騎自行車時遭車輛擦撞，自行車損毀，手機摔碎，身體多處擦傷，對方辱罵其為「狗漢奸」，並警告他「以後做事小心點」。

僅兩天後，Telegram帳號「莊sir」傳來大量恐嚇信息，包括語音檔辱罵其為「賣國賊」，並威脅「你和你全家不得好死」，還提及日前的擦撞事件，稱「前兩天開車就應該撞廢你狗腿」，同時發送匕首圖片與恐嚇語句，並威脅在中國大陸父親的安全。

2022年1月，在前往沃爾瑪的途中，被壯漢持長刀猛刺五至六刀，他的下顎遭尖刀刺穿、大量出血，命懸一線。2022年2月，再次騎車遭撞擊，所幸僅受輕傷。2023年8月22日，於洛杉磯郊區散步時，遭不明人士從背後棍擊頭部，當場昏迷，網絡隨後出現大量中英文假訃告、靈堂合成圖、假追悼會視頻。

生活長期處於戒備狀態

面對多次生死邊緣的考驗，界立建慶幸每次都能倖存，深信背後有神的庇佑。然而，他也坦言，自己的生活長期處於極大壓力與警覺之中。

他出門前習慣檢查車底、門縫記號，以防竊聽或監控，晚上回家也不敢鬆懈。

「即使今天你怕了，他們肯定也不會放過你。」他表示，已將生死置之度外，「只求活著一天，就奮戰一天」，堅信這場對抗中共暴政的戰爭終將勝利。

崇禎自縊的歪脖樹「火了」

文/陳靜

北京城裡絕望的雙行線

（接上期）想逃的與想活的，在絕望中等待天亮。在北京這座權力的心臟，「繁華」的表象之下，有兩支長得看不到盡頭的隊伍，如兩道怵目驚心的傷疤，刻畫著當下中國人的集體絕望。

一支隊伍蜿蜒在東交民巷的美國大使館門前。這裡匯聚了中國的菁英、中產與覺醒的年輕人。儘管官方宣傳機器的嗓門越來越大，高喊著「大國崛起」與「東昇西降」，但這些排隊的人比誰都清楚，那種令人窒息的空氣正一步步逼近。他們用腳投票，哪怕拋家捨業，也要逃離這個正在急速下墜的漩渦。

另一支隊伍則在永定門的國家信訪局門口瑟瑟發抖。這裡是社會底層最後的哭牆，成千上萬的冤民，有的被強拆、有的被爛尾樓掏空積蓄、有的遭遇司法不公。



AdobeStock

這是北京景山上有300多年歷史的「歪脖子樹」，明朝最後一個皇帝崇禎皇帝就是在這個地方自縊的。

他們在寒風中裹著破棉襖，手裡攥著發黃的材料，僅僅是為了討一個卑微的「說法」，求一條活路。可是等待他們的往往是黑監獄，甚至家破人亡，而不是問題得到解決。

「我們是最後一代」

然而，比這兩支隊伍更讓人心驚肉跳的，是一種看不見的隊伍，和一句迴盪在空蕩街頭的絕響。

你是否還記得2022年上海封城那個漆黑的夜晚？當身穿防護服的警察威脅那個年輕人：「如果你不執行命令，將會影響你的三代！」那個年輕人平靜而決絕地回答：「不好意思，這是我們最後一代，謝謝。」

這句話，是比排隊逃離更徹底的決裂。逃去美國，是物理上的逃亡；去信訪局，是對體制殘存的幻想；而成為「最後一代」，則是一場生物學意義上的罷工。

這是無數中國年輕人在絕望至極後的無聲吶喊：既然我無法保護我的孩子免受這個體制的踐踏，既然我無法保證他不成為你們鐮刀下的韭菜、宏大敘事裡的炮灰，那麼我唯一能做的，就是剝奪你們奴役我後代的權力。我斬斷自己的血脈，也斬斷了你們未來的「人礦」來源。

「楊蘭蘭」隱秘的奢華對照絕望的「最後一代」

當普通的中國年輕人悲壯地喊出「我們是最後一代」時，在遙遠的澳大利亞，那位神秘的「楊蘭蘭」正開著豪車、滿身名牌地享受著頂級人生。這是一個極度殘忍的對照：

權貴們的紅色基因在海外開枝散葉，享受著無盡的榮華；而這片土地上勤懇善良的百姓，卻被逼得只能選擇自我絕育來終結苦難的輪迴。

這就是今天中國最真實的寫照：兩個平行的世界，一種撕裂的命運。統治者想要「紅色江山代代傳」，而底層百姓卻用「最後一代」作為回應。

這是一種最無奈，卻也最決絕的報復——既然惹不起，既然逃不掉，那我便親手畫上句號，讓這個荒謬的時代，在我這裡，徹底劇終。

這是多麼的絕望啊！

一場無聲的「行為藝術」

在中文互聯網的語境下，到處都是敏感詞，到處都是各種所謂依法封禁。有些話不能明說，有些情緒無法直抒。於是，中國人練就了世界頂級的「隱喻能力」。

前往崇禎上吊處，正在演變成一場無聲的、大規模的行為藝術。

如果說去開封府跪拜包公是表達向神明傾訴冤屈，那麼去景山看歪脖子樹，則可能是一種複雜的期許與絕望。

有網友戲稱：「去那裡不是為了別的，就是想去看看，當年那是怎麼掛上去的。」這當然是玩笑，但這玩笑背後，是沉甸甸的社會情緒。也有網友說：「是不是大家都預感到了甚麼？」

歷史輪迴：當無數民眾聚集在樹下拍照、沉思、發朋友圈時，獻花時，這個場景好像歷史在重現：大家去那裡，絕望的人們是在尋找答案。

他們像是在等待著甚麼。如今也有一位默認自己是崇禎式人物的人，他和他的政權，正在把人民逼上絕路，而今絕望的人民，正在歪脖樹下，等待第二個絕望的「崇禎皇帝」入套。（全文完）

馬杜羅受審 毒品走私指控分析

【看中國報導】美軍突襲委內瑞拉並將尼古拉斯·馬杜羅（Nicolás Maduro）及其妻子帶至紐約受審，震撼國際。這起極不尋常的跨國執法行動，涉及複雜的刑事指控，揭開了一個長達二十多年、涉及毒品走私、恐怖組織合作和政治腐敗的複雜案件。

四項核心指控

根據紐約南區聯邦檢察官辦公室提交的25頁起訴書，馬杜羅等六名被告面臨四項重大刑事指控，這些指控構成了一個完整的「國家支持毒品恐怖主義」犯罪體系：

第一項：與指定恐怖組織進行毒品陰謀。這是最嚴重的指控之一，檢方指控被告與多個被美國認定為恐怖組織的團體合作，包括哥倫比亞革命武裝力量（FARC）、錫那羅亞販毒集團（Sinaloa）、澤塔斯販毒集團（Zetas），以及「阿拉瓜火車」幫派（Tren de Aragua）。



2026年1月5日，支持逮捕馬杜羅的示威者在紐約大都會拘留中心外舉著「感謝上帝」的標語。

美國政府於2025年2月正式將這些組織列為恐怖團體，為檢方引用反恐法律條款提供了法理基礎。

這一罪名的嚴重性，在於它將傳統的毒品犯罪與恐怖主義活動相結合，在美國法律體系下可能面臨終身監禁的刑罰。

第二項：共謀將可卡因走私至美國。檢方指控這是一個始於1999年的「持續的可卡因走私行動」，被告明知毒品的最終目的地是美國，仍積極參與運輸。起訴書強調被告「濫用公眾信任，腐化原本合法的機構，將數噸可卡因輸入美國」。

這項指控的關鍵在於證明被告不僅知道毒品會流入美國，而且意圖讓這些毒品進入美國市場，這為美國法院建立刑事管轄權提供了法律基礎。

（待續）

傳胡春華內定進入接班序列

【看中國記者李淨瑤綜合報導】中共於2025年年底成立了「中央決策議事協調機構」。此機構背後是由誰在運作至今仍是個謎。近日有披露說，中共以該機構為首進行每日運作，其主要成員有溫家寶、汪洋和劉源。

官媒曾報導，2025年6月30日，中共政治局召開會議，審議《黨中央決策議事協調機構工作條例》。

會議聲稱該機構是健全中共中央「對重大工作」集中統一領導、推動「重大任務」落實的重要制度安排。

會議還稱，該機構要「堅持謀大事、議大事、抓大事」，對「重大工作」實施統領和協調，等等。

至今，「中央決策議事協調機構」已運作超過半年，但其成員有誰至今仍是個機密，外界不得而知。

有分析認爲，這機構的成立是習近平被架空的表現。

據權威人士透露，實際上習近平自2024年4月就已開始失勢，他幾次反撲都以失敗告終。消息稱，



圖為2025年3月4日，胡春華出席在北京人民大會堂舉行第十四屆中國人民政治協商會議（政協）第三次會議開幕式。（圖片來源：Lintao Zhang/Getty Images）

習近平雖然表面仍在臺上，實則大勢已去。

時評人「牆內普通人」近日在自媒體透露了四個重大信息：第一個信息是有關「中央決策議事協調機構」的運作。

消息說，現在中共當局是透過凌駕於七常委的「中央決策議事協調機構」來進行每日運作，溫家寶是老大，汪洋則輔佐年事已高的溫家寶，他的辦公地點在中南海總書記辦公室。現在劉源是受胡、溫、張又俠等人的委託，代理中央軍委主席日常工作。

第二個信息，據「牆內普通人」透露：「去年四中全會過後，習近平就徹底退出了中央決策議事協調機構。」他指出，從習近平2025和2026連續兩年的新年講話中就能看出，習近平已經不在總書記辦公室辦公了。以往總書記辦公室的陳設都有書架、電話等一貫物品，但最近兩年習近平致辭的環境只有灰濛濛的長城圖，房間內空無一物。

第三個信息，「胡春華已經被內定進入接班序列。」汪洋在給他接班鋪路，想保他順利上位成中共第六代領導人，而這隻靴子落地可能要等到中共二十一大。

第四個信息，倒習派對如何處理李克強案還有分歧。

據披露說，李克強夫人和女兒不停拜訪溫家寶和汪洋，希望盡快對李克強突然死亡的案子重啓調查。

據說這得到了一些人的支持，但有一位「知名大佬」卻反對，他希望給習近平保住「體面」，等到習死後才調查。

外界無法確認這些信息的眞僞。但另一個披露渠道《觀View》近日透露，溫家寶是「中央決策議事協調機構」的負責人。

該機構是由黨內退休元老與現任高層妥協產生的特殊監察機制，旨在極端情況下糾正最高權力的偏航。該渠道還透露，溫家寶介入了2025年12月25日至26日的中央政治局民主生活會，結果民主生活會議發生戲劇性逆轉，習近平遭到政治局委員們的批評。

時評人唐靖遠早前分析，四中全會確立的權力架構依然是「決策議事協調機構」爲中心。

他認爲，這個機構實際上已取代並架空原有的常委會。而過去有其他渠道透露溫家寶是決策議事機構的組長，汪洋是常務副組長，如今這些都從不同的渠道得到了驗證。

資深媒體人郭君在《精英論壇》節目中分析，四中全會之後，習下胡春華上已經是北京高層政治圈的一個不太保密的祕密。這一套權力機構就像當年華國鋒被架空一樣，名還在實權卻沒有了。

郭君表示：「習近平名義還在，但實際權力已轉移給包括胡錦濤、溫家寶、張又俠、曾慶紅、汪洋和劉源等人，他們各自代表不同的派系和利益圈。」

新疆舊部李旭落馬 馬興瑞仍缺席中紀委全會

【看中國訊】）中共中紀委不久前公布新疆生產建設兵團黨委常委、副司令員李旭被查。李旭為政治局委員馬興瑞的舊部。而馬興瑞已多次缺席重要活動，包括近日的中紀委五次全會，顯示仕途高危信號頻現。

2026年第二虎李旭被查

中央紀委國家監委1月8日發布消息，新疆生產建設兵團黨委常委、副司令員李旭涉嫌嚴重違紀違法，目前正接受中央紀委國家監委紀律審查和監察調查。

《兵團日報》消息指，去年12月李旭到新疆工業學院，以「準確把握『十五五』時期形勢與政策，與時代同向、與祖國同行」爲主題，爲該校師生代表講授思政課。這說明他上個月還正常出席活動。

公開信息顯示，李旭今年53歲，現任新疆生產建設兵團黨委常委、副司令員，中國新建集團公司副總經理，兵團黨委、兵團秘書長，兵團黨委直屬機關工作委員會書記。

他是新疆第十四屆人大代表，新疆生產建設兵團第八屆委員會委員，新疆生產建設兵團紅十字會會長。

繼水利部原黨組成員、副部長田學斌落馬後，李旭是2026年第二名被通報落馬的中管幹部。



圖為馬興瑞出席2025年的93閱兵儀式。（圖片來源：視頻截圖）

馬興瑞缺席中紀委五次全會

近來新疆政壇接連有官員落馬。中共政治局委員馬興瑞去年7月卸任新疆自治區黨委書記後，至今未公布新職，近期他連續缺席多個重要活動，加上網上傳出他涉嫌貪腐，外界推測他已經落馬，只待官宣。

馬興瑞缺席去年11月28日的政治局集體學習、12月10日至11日的中央經濟工作會議、12月25日至26日召開的政治局民主生活會，以及最近1月12日至14日在北京舉行的中紀委五次全會。

關於馬興瑞可能出事的原因，坊間流傳多種說法，包括涉其在軍工系統任職，以及主政廣東和新疆時期的腐敗問題。

據反共博主蔣罔正披露，馬興瑞大案涉及的金額多達3000億人民幣。馬興瑞的妻子榮麗則是他人的白手套，爲其打理70多億元的私房錢。

2025年12月26日，蔣罔正又於X平臺披露，「馬興瑞已經雙開並且雙規。民主生活會的自我檢討機會都不給，坐等2026年第一虎。」

馬興瑞舊部接連落馬

馬興瑞的新疆舊部接連被查，剛落馬的李旭成了2026年的第二虎。

馬興瑞2021年12月底接替陳全國出任中共新疆維吾爾自治區黨委書記，兼任新疆生產建設兵團第一政委、兵團黨委第一書記。

之後，李旭2022年6月升任新疆兵團副司令、中共新建集團公司副總經理；隨後升任兵團黨委，兼任兵團秘書長，兵團黨委直屬機關工作委員會書記等職。

馬興瑞任職深圳時的舊部也在不久前落馬。2025年12月24日，「南方日報」消息稱，中共廣東省委常委馮忠華接任廣州市委書記，前書記郭永航「另有任用」。郭永航爲馬興瑞任職深圳市委書記時期的秘書。

馬興瑞的另一名舊部新疆常務副主席陳偉俊則在2025年11月30日被官宣落馬。陳偉俊在新疆任職的時間，與馬興瑞高度重疊。陳偉俊2021年調任新疆數月後，馬興瑞也於同年底自廣東省長轉任新疆黨委書記。

兩人被歸類爲「之江新軍」，是習近平在浙江主政時期的舊部屬，有著共同的政治背景。

陳偉俊落馬後，外界認爲他的倒臺可能與馬興瑞有關，涉及馬興瑞的「窩案」擴大，顯示兩人在政治上關係密切。

馬興瑞長時間「神隱」，其主政中國航天科技集團、深圳和新疆時期的舊部接連落馬，網上又傳出他「出事」的傳聞，但官方至今仍未公布任何消息。不過，據推測他很大概率已經落馬。

空軍司令涉刺殺張又俠

【看中國訊】去年12月11日，中國學者劉軍寧在X平臺 披露說，現任中共空軍司令員常丁求上將在被留置約談期間突發心梗去世。

日前，有消息稱，常丁求的死和中共軍委副主席張又俠訪問俄羅斯遭暗殺失敗有關。

去年11月20日，中共軍委副主席張又俠應邀訪問俄羅斯，中共國防部網站發布了這條消息。但詭異的是，中共黨媒新華社和《人民日報》卻對此集體噤聲。

在12月15日，中共軍方突然在軍隊採購網上發布〈關於徵集空軍部隊邀規採購問題的公告〉，而這也是中共首次針對特定軍種公開發出這類調查。

對此，前中共海軍參謀姚誠中校日前披露說，這些事件是因爲針對中共軍委副主席張又俠的暗殺行動失手。

姚誠說，他從大陸的渠道瞭解到，空軍司令常丁求的死亡很可能涉入一次針對張又俠的暗殺行動，發生在張又俠訪俄返國途中，因爲這段時間最容易做手腳。張又俠乘坐的是空軍專機。

但是暗殺失敗，策劃者們把自己暴露在對手的槍口下。姚誠認爲常丁求是在暗殺失手後被抓，結果最終死亡。所謂心梗去世，也只是一個保留體面的說法。

此外，去年12月15日，中共軍方發布了〈關於徵集空軍部隊違規採購問題的公告〉。

姚誠認爲，這是張又俠遭到暗殺後憤怒至極的表現。他指出，協同採購腐敗就是最容易把鏈條一鍋端的切入口，同時震懾相關人員。

當倒查沒有明確的起點時，就意味著每一任官員都可能被翻舊帳，這就會逼迫空軍系統高層爲能保命而人人自危。

而這份公告一出來，中共空軍系統的所有人都會自動把眼睛投向現在誰在主導這場清洗，誰在宣讀命令，誰能讓自己不被查到自己有汙點的那一段。

從中可以看出，如果常丁求的死是因爲刺殺張又俠失手的代價，那麼這份對空軍貪腐的倒查公告，就是空軍刺殺失手後的被清算。

「全軍開訓」不提習近平

【看中國訊】1月4日，中共軍方展開「全軍開訓」。此次，官方對開訓的報導隻字不提習近平和習的強軍口號。

分析認爲，這讓人懷疑習在軍中的地位已經稀釋。從2018年開始，中共軍方在新年的第一個工作日，都會啓動「全軍開訓」。

據官媒報導，今年全軍開訓聚焦實戰化練兵，強調「開訓即開戰、起步即衝鋒」。亮相的裝備包括殲-20編隊、東風-17導彈、無人機和「機器狼」等。

報導附上了圖片和視頻，篇幅僅千字且隻字不提習近平，習的「強軍思想」、治軍口號也消失了。

回顧此前歷年報導，2018年1月3日，中共中央軍委首度舉行全軍開訓，習近平首次向全軍發布訓令，並和中央軍委領導在主會場校閱部隊。

2019年至2022年，習近平每年簽署中央軍委年度1號命令向全軍發布開訓動員令，官媒大肆宣傳和吹捧習的強軍思想。

到了2023年，全軍開訓開始降爲低調，只有軍方發布視頻，習近平沒有發布訓令，軍隊也沒有向習近平表忠。

2024年、2025年及今年，官方對開訓的報導隻字不提習近平和習的強軍口號。

臺灣國防安全研究院研究員沈明室對媒體表示，「習近平在軍改後每年都發布軍訓動員令，現在卻沒有這方面的消息，其軍中權力疑似遭到削弱，或者他不再重視軍訓。」但由於軍方的信息不透明，所以很難得到印證。

沈明室指出，習近平原本將軍訓視爲頭等大事，召集部隊聆聽他訓話，主要還是要部隊表忠。也有可能習近平已將權力交付張又俠，但張又俠不喜歡這種形式主義。

臺灣國防安全研究院戰略與資源所所長蘇紫雲表示：「全軍開訓不提習近平，也不提其口號，難免讓人聯想到其地位問題。」軍隊大清洗的過程中，軍報於前年還強調「集體領導」和「黨指揮槍」，如今習或處在被軟性架空的情況。

命理師：2026年習近平身體將出大問題

【看中國訊】中共黨魁習近平的健康問題一直被當局重重封鎖，但終究是「紙包不住火」。日前，東西方都不約而同的出現有能力的人士（命理師、預言家），預測習近平在2026年身體將會出現嚴重問題。

最近，臺灣著名命理專家、塔羅牌占卜師呂孟宗在臺灣《新聞挖挖哇》節目中披露說，習近平屬蛇，是雙子座，他的健康會在2026年出問題，而這個健康問題主要是指內臟的功能方面，比如胰臟或是心血管，而且是很嚴重的問題。

在中共激烈的內鬥中，習近平所面臨的壓力巨大，而且他害怕失去權力，也害怕被暗殺。

呂孟宗說，他們這些占卜師多少能算出處在權力高位的這類人，指出「他們都很害怕、很恐懼」。

早在2018年，據香港《蘋果日報》報導，香港命理學家丘智偉說，



（圖片來源：Getty Images）

中共黨魁習近平在73歲後會轉衰運，他的身體也會逐漸變差，尤其是心臟、血管和眼睛都容易出現問題。

習近平生於1953年，在2026年正好是73歲。而命理師丘智偉提前5年多，已經講出預言習近平身體將轉壞的時間點，和近日臺灣命理專家呂孟宗所講的情況基本上一致。從中可以看出，這似乎是冥冥之中上天對習近平早已安排好的劇本。

其實，不光是東方命理師能預測到習近平身體將要出現狀況，就連西方的預言家們，也預測說，習近平的健康將在2026年出問題，值得注意的是，他們還把習近平的身體狀況和中共內鬥聯繫到一起。

美國預言家朱迪預測說，中共內政在2026年將不會穩定，而習近平將會因爲中共黨內的權力鬥爭及自身健康因素，而逐漸減少公開露面的次數，他會把具體事務交給其最信任的親信來處理，而中共的重要決策則更多的通過書面方式來完成，中共的會議也會明顯減少。

英國預言家帕克表示：「習近平的身體健康狀況堪憂，中共當局對此心知肚明，而幕後勢力也正在伺機而動。那些他在2025年閱兵時和普京討論的心臟移植、器官移植之類的談話究竟是甚麼意圖？這確實是個重大轉折點。」

2025年8月20日，習近平赴西藏出席自治區成立60週年慶祝大會。8月21日，據新聞聯播畫面顯示，習近平在接見西藏官員和喇嘛時，整個人出現步履蹣跚的情況，他左腿拖拽，身體傾斜，一肩高一肩低，而且每邁出一步都顯得沉重吃力。從中可以看出，習近平的身體已無法完全聽從其大腦的指揮，而這正是腦血栓後遺症的典型症狀。

看中國榮譽會員
文章選自《看中國會員專刊》。欲瞭解更多精彩內容，歡迎加入看中國榮譽會員，每個月將獲贈兩期《看中國會員專刊》。

祈禱的力量與神蹟的展現

文/青蓮 圖/Adobe Stock

無神論者最常說的就是：「神在哪裡？有誰看見了？」並以此來否定神的存在。其實神的存在與否，不是人可以下結論的。信神的人認為，祈禱是人與神連結的方式，只要信念堅定，神蹟就會展現。



絕境祈禱終獲救

馬克西莫·納帕·卡斯特羅，出生在祕魯一個貧困的漁民家庭，大家都叫他「加頓」。2024年的12月7日，61歲的加頓和親戚一起從馬爾科納出發，出海捕魚。幾天後，加頓捕獲了很多魚，裝了整整7大袋。到了17日這天，加頓決定回家，可他突然發現，船隻的引擎無法發動了。茫茫大海，加頓陷入了困境。雖然他船上的食物和水可以支撐一個月左右，但不知何時才能脫困，他只能節省糧食與水的攝取。時間一天天過去，加頓發覺自己距離陸地越來越遙遠，至少有上百英里以上的距離，情況變得越來越糟糕了。

新年的那一天，加頓的糧食吃光了，他絕望的跪在船上，對天祈禱，希望神靈護佑自己。他說：「無論發生甚麼，我相信你。」同時，他對自己說：「我一定能度過難關，必須保持專注，不陷入絕望，要保持冷靜。」

之後的日子裡，加頓靠雨水過活，靠船上找到的蟑螂果腹。他日夜不停的祈禱，也哭問上天：「你拋棄我了嗎？爲甚麼？」

時間進入2月，加頓已經在海上漂泊了兩個月。期間，不時有鳥衝到他的船上，而這些鳥變成了他撐過去的糧食，他感受到這一定是神在自己身邊。

2月底，他之前捕獲的魚因時間太久已經腐爛，他不得不將這些價值超過7000美元的魚通通扔掉。到了3月初，加頓幾乎完全陷入絕望，既沒有食物與水，連雨水也沒有了。11日左右，加頓筋疲力盡，呼吸困難，他倒臥在甲板上。但他依然在祈禱，希望上天能派一架直升機來救他。這時，忽然有個東西撞到船隻，他過去看，發現竟然是一隻海龜。又餓又渴的他別無選擇，只能抓住那隻龜，一邊向牠道歉，一邊開始吸牠的血液。原本瀕死的加頓，此時感到生命在一點點恢復。他相信，這整段經歷都是神所安排的。

海龜的血並不能支撐太久，加頓再次陷入絕境，但他依然堅持祈禱。那一天，仰臥在船上的他忽然看見了神在天空出現，隨後一架直升機出現在上空。他終於獲救了。那一刻對他而言，是祈禱的奇跡。

直升機將加頓救起，送到厄瓜多爾的金槍魚捕撈船上，船上所有人都驚歎：「這是個奇跡！」

船長胡里奧說，這艘船本來不應該經過加頓所在的位置，只因他那天夢見了母親，要他出去看看四周，機緣巧合才出現在那裡。而那架直升機那天出去搜尋魚群，意外發現了受困的加頓。胡里奧也相信，這是神的旨意。

在海上整整漂流了95天的加頓，獲救後很快就恢復了活力，醫生檢查發現他沒有任何損傷。他堅信這次劫難，全憑著對神的信念才能獲救，因此更加虔誠的相信神就在人們的身邊。

其實從古至今，人們都相信神是眞實存在的，危難之中只要誠心祈禱，神蹟就會展現。

困局將軍祈禱渡危機

詹姆斯·奧尼爾（James Hugh O’Neill）是一名教士，於1926年至1952年在美國陸軍擔任牧師。二戰中，他隨巴頓統帥的第三軍團，作爲盟軍趕赴歐洲戰場，與德軍交戰。奧尼爾之後被巴頓選定、爲美軍官兵擬定戰地祈禱文。

1971年10月6日，奧尼爾在《新聞回顧》（Review of the News）中，親筆記述了一段「巴頓祈禱」的歷史事件。奧尼爾說，巴頓將軍擁有卓越的軍事領導力和對美國士兵的信賴，更是一位每時每刻都眞誠信仰上帝的人。即便戰事發生逆轉、在衆人擔憂無法取勝的關頭，巴頓依舊泰然自若。他做出的最後努力是向上帝祈禱、尋求來自神的力量，戰勝邪惡，贏得和平。



1944年12月之前，巴頓將軍率領的盟軍取得節節勝利，但戰事卻12月分發生了逆轉。20萬德軍在比利時的阿登地區向盟軍集結，且攻破盟軍陣地長驅直入。而美軍101空降師和上千架戰機，卻在連日的雨雪天氣中失去用武之地。

危急關頭，巴頓撥通了奧尼爾牧師的電話，「我是巴頓將軍。你有沒有關於天氣的好的祈禱文？面對這場雨，要贏得戰爭，我們必須做點甚麼。」

在隨後的一個小時內，奧尼爾找到了相關祈禱文，將其打印在祈禱卡片上，交給了巴頓將軍。上面寫道：「萬能又最仁慈的主，我們謙卑地懇求您的大恩，約束這些我們不得不面對而且毫無節制的降雨，給予我們戰鬥中公平的天氣，請聆聽我們作爲士兵向您的請求……擊碎敵人的壓迫和邪惡，建立起您在人與國家之間的正義。」

奧尼爾深諳巴頓體恤和關愛士兵，他還替巴頓在祈禱卡的背面，寫下了聖誕祝福：「至美國第三軍團的每一位官兵，祝你聖誕快樂。我對你的勇氣、忠於職守和戰鬥力，充滿信心。爲取得勝利，我們正在全力以赴。願上帝的祝福降臨到你們每一個人身上。美國第三陸軍團司令部巴頓將軍」。

隨後，祈禱卡被印製了25萬份，在兩天內全部派送至所有官兵。同時分發的還有一封經巴頓將軍批准的倡導信，上面寫道：「從法國諾曼底，到齊格弗里德防線，我們一路行軍，所向披靡，伴隨德軍的殘骸，這一切應該能讓最懷疑的士兵相信，神與我們同在。第三軍團得到了神的恩惠。瘟疫和飢餓從未與我們相干，這也是因爲家人在爲我們祈禱，但我們也必須爲自己祈禱。

作爲一名士兵，除了擁有思考和工作的能力，他還應該獲得、來自高於他的眞理和智慧，我稱其爲信仰、祈禱或上帝……

現在是時候我們要對祈禱增強信心了，不僅對於牧師，還有第三軍團中每一個有信仰的人……這個世界中，祈禱的人應該多於戰鬥的人；如果這個世界越來越糟，肯定是因爲戰鬥的人多於祈禱的人。」

信中特別要求士兵們，「不僅在教堂祈禱，而是隨時隨地祈禱，行軍時要祈禱，戰鬥時也要祈禱，我們必須確信神與我們同在，祈求仰望，我們才不會戰敗。」

奧尼爾牧師說，在全體官兵開始禱告後的第二天（12月16日），盟軍開始突圍。在第6天（12月20日），「上帝回應了我們的祈禱」，天氣出現好轉，雨停霧散，使第三軍團到達巴斯托涅，解救了被圍困的美軍和第101空降師。

隨後，成百上千架美軍戰機向德軍展開猛烈轟炸，使巴頓將軍和第三軍團在突出部戰役中取得了最終勝利。

巴頓將軍曾對奧尼爾說：「上帝存在於每一件事情中，這就是人們可以祈禱的機會。」

乾隆朝官場貪腐大案之浙江虧空案 ⑨

文/扁舟記 圖/AI合成

於是在六月初，乾隆就給出了對浙江虧空案的結論，認定浙江財政虧空白銀二十五萬餘兩。這個數字比之前的三十三萬兩還要少，乾隆認為這是浙江官員認真填補虧空後的結果。



至此，皇上已站在了浙江官員的一邊。官員們看到竇光鼐已經失去了皇上的信任，更是群起而攻之，不斷有人上奏，說竇光鼐揭露的黑幕完全是子虛烏有。受到這些訴狀的影響，乾隆還專門降旨斥責竇光鼐，認爲他誣告平陽知縣黃梅，給予通報申斥，要求他「據實明白回奏」，也就是讓老竇深刻的檢討自己。事情發展到這兒，似乎已經成了定局，不可更改了。浙江的官員們贏了。但任誰也想不到，竇光鼐這把硬骨頭，在這樣的情形之下，作出的回應竟然是拒接聖旨。他還寫了一道奏摺，給自己申辯。竇光鼐認爲，無風不起浪，群衆發出這樣的議論，肯定是有原因的。

他還說，欽差大臣並沒有認眞調查，只是派人到平陽縣走了一下過場，被地方官給矇蔽住了。他還說他要「親赴平陽，查核確實，再行回奏」。

不得不說，竇光鼐的膽子太大了！你在沒有實錘證據的情況下，單挑整個浙江官場，而皇上沒有責罰，只是讓你作個檢討，可你竟公開反對聖意，還說自己要去實地調查，來證明皇上和欽差大臣們都是錯的。這難道是要讓聖上給你認錯不成嗎？朝野上下，官員們大眼瞪小眼，都在等著，瞧這齣好戲。

那麼，竇光鼐一個年近古稀的老頭，能否在全國輿論的關注下，在浙江官員虎視眈眈的目光裡，獨自踏上尋找證據之路，並上演一場絕地反擊呢？

其實，乾隆就想讓竇光鼐認個錯、作個檢討，這事兒就算過去了。可沒想到，老竇竟然公開抗旨，還說要找到證據反駁聖上和群臣的指控。這下乾隆臉上掛不住了，痛斥老竇「狂妄固執」，說他作爲浙江學政，不好好的搞教育，非要插手錢糧虧空問題，如今還一意孤行，要去平陽實地調查，簡直是攪亂地方政務；於是命把老竇「交部議處」，就是要行政處分竇光鼐。

老竇當然知道抗旨意味著甚麼後果。所以在上奏的當天晚上，他就已經奔赴千里之外的平陽了。他打算好，一定要搶在處罰到來之前，取得關鍵性的證據。只要他從自己揭發的衆多問題中證明一、兩個，就能證明自己並不是信口雌黃的汙蔑同僚。而黃梅貪腐，就是最好的突破口。老竇一到平陽，馬上就利用自己省教育廳廳長的身分，告知全縣的讀書人和百姓，讓他們提供知縣黃梅貪腐的證據。黃梅當然不會坐以待斃。但因爲竇光鼐的品級比他們高得太多，黃梅實在不敢把他怎麼樣；但對普通百姓，他們可有的是辦法，馬上通過各種威逼利誘，嚴禁他們給老竇提供任何材料。【本文轉自YouTube視頻公衆號「扁舟記」。後續請掃描QR碼，精彩視頻等著您！】

超能力眞實存在嗎？

文/聞山

超能力是漫畫和動畫中常見概念，尤其是在少年漫畫中。不同系列的能力類型各不相同。比如許多不同角色擁有相同類型的能力，如《龍珠》的氣功和《鋼之鍊金術師》的鍊金術之類的。總而言之，超能力在虛構作品中，是一種非凡的能力，其來源多種多樣，並且經常與故事情節和角色設定密切相關。

超能力指特殊或非凡的超人能力，其能力大於正常水平。超能力通常作爲超級英雄、超級反派的關鍵屬性出現在科幻小說、漫畫、影視、電子遊戲中。這個概念起源於1930年代至1940年代的美國漫畫和紙漿雜誌，並逐漸進入其他類型的媒體。

很多人之所以喜歡神話故事，往往因爲潛意識中羨慕其中的神通變化，更想要探尋的是，那些超能力究竟源自哪裡呢？老子有言：「天下萬物生於有，有生於無」。從現代物理學的角度講，就是使用神通的人，能夠讓不同緯度的微觀粒子，也就是肉眼看不見的能量，在瞬間就能形成想要的不同形像或事物，成爲現有空間的眞實存有。那是人在修煉過程中，超脫出低層空間後，從無的高能量中生出新的有。

最具代表性的當數孫悟空的七十二般變化了。這其中有人提出了一個很有趣的問題，就是豬八戒怎麼只有三十六般變化？他不是叫悟能嗎？爲甚麼超能力比不上行者悟空的多呢？因爲悟空爲心猿(源)，本性最接近道，不像豬八戒被那麼多慾望牽制著，有些行爲離道甚遠，所以超能力被制約。比如，取經途中懶惰和好色就不時的迫使他被妖魔綁入洞中，甚至時常陷於危險中，險些要了性命，所以要戒除，這或許也是他被唐僧喚爲八戒的原由吧。再就是那些被妖魔搞亂的國家和地域，都是因禁不住邪魔誘惑，背離了天道，加之魔變的人心禍亂了整體，才使生命原有的智慧銳減，同時潛在能力也越來越小的。

其實，悟空又名行者也是在明示後人，唐僧這一路之所以能夠求取到眞經，進而救度層層衆生，關鍵就在於悟空除魔正心後，過程中修出了眞正的大慈悲之心，才被賦予了越來越強大的超能力。不然也可能還只能是個妖猴，仍被壓在五指山下。因爲眞正的超能力，不是想像中的通過甚麼手法就可以的得到的，那是源於大道的智慧，靠的是修身正心，做一個眞正的修煉者才會有的。

帝堯的故事之三十八

老者細道養蠱內情

文/紫君

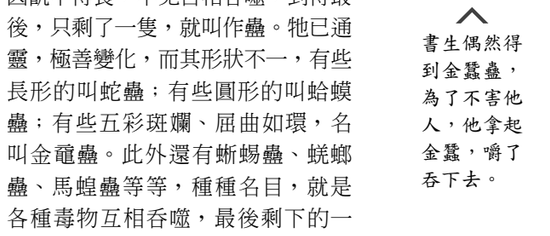
帝堯問那老者為甚麼要用鑲銀的筷子？那老者聽了，嘆息道：「不瞞聖天子說，因為要防蠱毒，不得已，才千拼萬湊，去弄這雙筷子，並非是要奢華，正是古人所謂『行路難』呀！」

(接646期)

帝堯聽了，知道內中必有道理，便問他道：「怎樣叫作蠱毒？」那老者道：「聖天子沒有聽說過嗎？這種蠱毒，是謀財害命唯一的好方法。因爲害死的人與病死的人一樣，絲毫沒有形跡可尋，豈不是妙法嗎？！這個方法，不知起於何年何月，也不知是何人所發明。有人說，是從三苗國傳出來的，但亦不知道是不是眞的？」

帝堯道：「這種毒究竟是甚麼東西，汝知道嗎？」

那老者道：「聽說是一種毒蟲的涎沫或屎糞等。」帝堯道：「是甚麼毒蟲？」那老者道：「聽說這毒蟲不是天生的，是人造的。他們於每年五月五日的正午時辰，蒐集了蜈蚣、蛇虺、蜥蜴、壁虎、蠍蠆種種有毒的動物，將牠們盛在一個器皿之中，上面加了蓋，重重壓住，勿使牠們逃去，一面念起一種咒語去壓制牠們。過了一年之後，打開來看，內中各種毒物因飢不得食，不免自相吞噬，到得最後，只剩了一隻，就叫作蠱。牠已通靈，極善變化，而其形狀不一，有些長形的叫蛇蠱；有些圓形的叫蛤蟆蠱；有些五彩斑斕、屈曲如環，名叫金黿蠱。此外還有蜥蜴蠱、蜣螂蠱、馬蝗蠱等等，種種名目，就是各種毒物互相吞噬，最後剩下的一隻是甚麼，就叫作甚麼蠱。詳細情形，亦不得而知，據說金蠶蠱最毒，亦最靈幻。」這老者喘了口氣，接著說：「養蠱的人家，米筐裡的米可以吃不完；衣箱裡的綢帛可以用不完；一切金寶珠玉，自會憑空而來。貧窮之家，可以立刻變成大富。但是有一項可怕的現象，就是那蠱蟲是要吃人的，每年至少須要殺一個人去祭牠；若不去祭牠，牠就要不利於養蠱的主人，會跑進他的胸腹之中，殘嚙他的腸胃，吃完之後，和屍蟲一般的爬出來。你想可怕不可怕呢？所以養蠱的人家，往往開設旅舍或飯店，專等那孤身無伴的旅客來，下了蠱去弄死他，供這蠱蟲吃。這種害人，是出於不得已，但是其他專門以此而謀財害命的，亦不少。」



說到此處，羲叔接著問道：「這種旅舍、飯店如此凶惡，久而久之，外間總有人知道。雖則中毒而死，與病死一樣，尋不出痕跡，不能加之以罪。但是大家怕了，竟沒有人去投宿，那他怎樣？」那老者道：「他們害死的都是遠方孤客，不知道此中情形的人，一年之中，總有一、二個撞來送死。至於近地的人，他亦不敢加害的。假使竟沒有人來送死，那養蠱的主人只有自受其殃，或兒子、或女兒、或媳婦，只能犧牲了，請蠱蟲大嚼。小人曾聽見說，有一處養蠱之家，一門大小竟給蠱蟲完全滅盡，這亦可謂自作自受了。」羲叔道：「竟沒有方法可以避免嗎？」那老者道：「小人聽說，有一種嫁蠱之法，養了蠱之後，覺得可怕了，趕快將蠱蟲，用錦繡包裹了，裡面又將金寶珠玉等等，安放其中，它的價值，要比蠱蟲弄來的加一倍，包好之後，丟棄大路之旁。假使有人拾了去，那蠱蟲就移至他家，與原養的主人脫離關係了。假使包內金寶珠玉之類，不能比蠱蟲攝來的加一倍，則蠱蟲不肯去。假使沒有人肯來拾，那蠱蟲無處可去，仍舊尋著原主人，原主人必至滅門而後已。所以養蠱容易，去蠱煩難，眞是危險而可怕之事。」

老將羿道：「小小蟲兒，弄死牠就是了，怕甚麼？」那老者連連搖頭道：「弄不死呢！弄不死呢！它已通靈，彷彿是個鬼靈，倏忽之間，能隱形而不見，你從何處去弄死？牠倒能夠鑽入你的肚皮之內，弄死你呢！即使你捉住了，牠是腳踏不爛、刀斫不斷、水淹不死、火燒不焦，你奈何得了牠！」帝堯道：「竟沒方法可以弄死牠嗎？」那老者道：「不知道，小人聽說有這麼兩件事，也不知確切不確切？一個是有個讀書人，偶然清晨出門，看見一個小籠，裡面盛著銀器，他撿起來拿到室中，便覺得股上有物蠕蠕而動，一看是個金蠶，其色燦然，捉而棄之，須臾又在股上，無論如何，弄牠不死，並且趕牠不走。一個朋友知道了，就和他說：『你上當了，人家嫁出的金蠶蠱，你去娶來了，是很難對付的。』那讀書人聽了，懊喪之至，回去告訴妻子道：『我不幸得到這個金蠶蠱，要想養牠起來呢！於理不可；要想轉嫁牠出去呢！照例要加倍的銀器，我家貧，哪裡拿得出？而且做人也不可以這樣做的。我不能再去害人。想來是我前世的冤孽，早晚要讓牠嚙死，橫豎總是個死，不如我把牠吃掉，聽天由命吧！』說著，就將那金蠶蠱嚼了吞下去。妻子大哭，說他是必死的了，但是沒想到，久之無恙，後來這位書生的壽命還很長。大家說這是至誠之極，感動神靈，妖不勝正，上天給他除了這個毒。這可算一種方法，然而不能照搬的。還有一個，是養蠱的人家，因爲無法供給蠱蟲，大遭荼毒，全家人口幾乎都被蠱蟲食盡。內中有一個人，異想天開，竟跑到地方官那裡去求告，求他救援。可巧遇到一個地方官是很仁慈幹練的，竟接下了這個訴訟。他督促公役，親自到這家住處細細搜查。但是蠱蟲能隱形、能變化，哪裡搜查得出呢！那地方官回去發憤研究，得了一個方法。第二日，捉了兩隻刺蝟，帶了公役，再到他家，將刺蝟一放。可怪，那刺蝟如貓捕鼠一般，東面張張，西面嗅嗅，那躲在榻下或牆隙中的金蠶蠱，刺蝟將牠的刺一挑，統統都擒出來，咬死、吃去。這又是一個方法了。」

羲叔等聽了，大以爲奇，都說道：「這眞是一物降一物了！」

帝堯又問道：「那麼汝的銀鑲筷子，究竟有甚麼用處呢？」那老者道：「是這樣，凡養蠱的旅舍、食店，總是拿了蠱的涎沫或糞暗放在食物中來害人。要防備他，據說只有兩個方法：一個是當面叫破。將要飲食的時候，先將碗敲幾下，問主人道：『此中有蠱毒沒有？』這麼一來，其法自破，就不會中毒了，但是不知有效或無效？還有一個，就是用銀筷或象牙筷。因爲這兩種筷子，都可以試毒的，象牙筷遇毒就裂，銀鑲筷見毒即黑。小人孤身來往，深恐遭凶徒之暗算，所以不得不帶銀筷子了。」

羲叔道：「中了蠱毒之後，是否立刻就發作呢？」那老者道：「聽說不一定，有的隔一日發作，有的隔幾日發作，甚至於隔幾年發作的都有。這邊婦女，近來最歡喜自由戀愛，尤其歡喜與中土人戀愛，因爲中土人美秀文雅。你在中土，有妻、無妻，她都不計較。她既和你發生戀愛之後，絕不許你拋棄她。除非她另有所愛。如果你要回中土去，看望你的家人、妻子，她亦答應。不過要你約定，過多少日子回來，原來她早已下蠱毒在你的肚裡了。假使你按期而至，她自有藥可以給你解救；假使不來，到那時便毒發而亡。照這樣看來，豈不是隔年發作的都有嗎？」帝堯等聽了這話，不覺恍然大悟，才知道三苗的毒計，眞是厲害。

當下帝堯又問道：「養蠱的人，看得出嗎？」那老者道：「人的面貌是看不出的，至於他的家庭裡，是看得出的。跑到他家裡去，只見他潔淨之至，一無灰塵，這個情形，就有一點可疑了。還有一種，養蠱的人家，到夜間，往往放蠱蟲出來飲水，如流星、如閃電、如金光，假使看見有這種情形，就可知道這戶人家一定是養蠱的。」帝堯等聽了又恍然大悟，便又問道：「養蠱究竟是用甚麼東西養的，汝可知道嗎？」那老者道：「小人只知養金蠶蠱是用梁州地方所出的錦。牠每日吃四寸，如蠶食桑葉一般。因爲金蠶產於梁州，以後才蔓延各處，所以需用梁州錦，其餘小人卻不知道。」帝堯聽了，便不再問，賞賜那老者不少的財物，足以養他的老、養他的孤寡，使他以後不必再做這個負販的生計了。那老者歡天喜地，拜謝而去。

這裡羲叔等覺著三苗如此之陰險凶惡，無不痛惡切齒。老將羿尤其忿忿不平，請帝堯下令征討。帝堯道：「事雖的確，然而毫無證據。他可以抵賴，豈不是倒反師出無名，不如且待將來吧！」老將羿只得罷休。

之後帝堯和羲叔等一班人，沿沅水而下，一路回到了平陽。一日視朝，得到華邑的奏報，說道：「太華山上現在發現一條大蛇，六足四翼，甚爲奇怪。查到志書，知道這蛇名叫肥遺，只要牠出現則天下大旱。究竟可信與否不可知。但既有此說，且關係天下，不敢不以奏聞。」帝堯看了，就向大司農道：「去年朕遇到洪崖仙人，曾說天有大變大災。現在果有此異物出現，難道就是旱災嗎？肥遺天數雖定，人事不可不盡，汝去預備吧！」大司農答應，立刻發文書通告天下，叫人們修繕池澤，蓄儲水量，不在話下。那麼，洪崖仙人說的大災難是不是旱災呢？(未完待續)

主要參考文獻：

鍾毓龍《上古神話演義》



書生偶然得到金蠶蠱，為了不害他人，他拿起金蠶，嚼了吞下去。



將蠱蟲和金寶珠玉包在一起，丟棄路旁，假使有人拾去，蠱蟲移至他家。

因金蠶產於梁州，金蠶蠱用梁州錦飼養，牠每日吃四寸。



讓宋朝使臣落淚的栗子

文／允嘉徽
圖／公有領域

糖炒栗子的季節呀！黑甸甸的大口鐵鍋裡長長的炒鏟頻頻翻動著黑亮的砂石，吸引人的目光瞅向鐵鍋中半滿的糖砂，糖砂中半掩半露油亮又飽滿的栗子，讓人才看了一眼就滿足了半分。



▲ 糖炒栗子

油亮的蜜糖砂石續續摩挲著鐵鍋，翻炒中帶起的焦香一絲絲蒸騰著散入秋冬凜凜的空氣中，烘暖了遊子的故鄉夢。

曾經在一個冬夜，南宋愛國詩人陸游吃著炒栗，隨想起年少時在朝中的歲月：

「山栗炮燔療夜饑，喚起少年京輦夢」。（陸游〈夜食炒栗有感〉）

古往今來多少光與塵，人生遊子的現實與夢幻，都被詩人融入了糖炒栗子的焦香味中。

遺民思漢栗子證忠心

在陸游的書《老學庵筆記》中有這樣的記載，說故都汴梁（開封）李和的炒栗名聲傳四方，別人想模仿他，用盡各種方法都做不出他的炒栗美味。

在靖康年間，金侵北宋，故都及北邊的燕山一帶都成了金的屬地。紹興年中，宋高宗派遣兩位大使出使金國。使團一行到了燕山，忽然來了兩個人帶來炒栗獻給兩大使各十包，一旁持節旗的隨員也每人各送一包。來人自稱「李和兒也」，說著說著淚流滿面，揮淚而去。熱呼呼的糖炒栗子呀！流露著淪陷異域子民們回歸正統的熱切期盼！

陸游，號放翁，觀人生「死去元知萬事空」，一生豪放超逸，然而至死他心中就是存一掛念，「但悲不見九州同」，他叮囑後代「王師北定中原日，家祭無忘告乃翁」。

珍羞甘栗「栗」史久傳

清代嘉慶年間學者郝懿行的《曬書堂筆錄》中記述，自己小時候在家鄉很喜歡吃炒栗，後來到京師上國子監，看到京師市肆糖炒栗子的景象。書中有生動的描繪：「及來京師，見市肆門外置柴，副軸人嚮火，一人坐高几子，操長柄鐵勺，頻攪之令勻遍，……藉以粗沙……甜美過之。」

當時炒栗子成了風行美食，人人共讚的人間佳味！

糖炒栗子在故都北京家喻戶曉。炒栗不僅在宋代已是零食名點，更可上溯戰國時代的燕國。燕山甘栗名聲遠播，人民有栗能飽足，蘇秦因此讚譽燕國爲「天府」。

《詩經》詩說「樹之榛栗」;《毛詩疏義》說:「五方皆有栗，周、秦、吳、揚特饒。惟漁陽、范陽栗甜美長味。」燕山毗連故都，漁陽、范陽就在北京境內。

華夏先祖貴栗愛栗

栗樹在中華文化中紮根很久，栗子自然也是古早久傳的美果、珍饈。「中華廚祖」、商朝的伊尹說美果有「箕山之栗」;孔子的弟子宰我說「周人以栗」。映現了商、周時代栗樹的普遍。

周朝之都豐鎬的風土適合栗樹生長。京都國中，左祖右社，「社」是護國的土地神，各地方也有土地神社。周人國之社樹是栗木，《論語・八佾第三》中有紀錄。魯哀公問「社」的事於孔子的弟子宰我，宰我答了「夏后氏以松，殷人以柏，周人以栗。曰:『使民戰栗』。」

周代王室貴栗，以栗木作社神的精神象徵、國家的護衛，使民望而戰戰栗栗（也作戰戰慄慄），對天地心生戒慎、敬畏。

周代時人也愛栗，以栗子做出好吃的珍饈。周代專門管糕餅的籩人獻祭、進給周王的甘味中就包含栗子一味，《周禮》說:「饋食之籩，其實棗、栗、桃、乾橑、榛實。」

宋仁宗一朝也想傳承這種傳統，禮官宗正請奏皇上，每歲入冬孟月，以兔肉、栗果配藷蓣來祭祀。

栗樹、栗果在周代演出文化盛采，積澱成傳統文化的養分。由此來看北宋遺民李和獻炒栗給宋使，藉著栗子表示對正統的忠心孺慕，文化傳承的意義就更加深遠了！

周朝貴栗，到了漢代時，栗樹更是珍貴的好貨。《漢書》記載說，燕、秦地方有栽種千樹栗的人家，身家與千戶侯相等。漢代時種植栗樹的人家可以成大富人家，顯然，那時栗樹得到人們的珍愛。

栗子補腎特性慢活重根本

栗子列名古傳五果名榜（見《黃帝內經・素問》），五果——李、杏、桃、栗、棗是五行養生的代表果實名物，《本草綱目・果之一》說五果的味道、顏色對應五臟，五果爲助，以補精益氣。

蘇轍在一首〈栗〉詩中，記述「老去自添腰腳病，山翁服栗舊傳方」，說自己年老有了腰腳病，山翁傳授他舊傳栗子食方的情事，對映栗子補精益氣的中醫說法。

李時珍《本草綱目》綜合了栗的功能，有人內寒暴泄如注，讓他吃煨栗子二、三十枚，頓時痊癒，「腎主大便，栗能通腎，於此可驗」。每早吃十餘顆風乾栗子，持之以恆，對腎虛腰腳無力能起到強健的功效。

古人的食療藥方非常講究自然與五行對應於人體的養生功能，步步都很細緻。李時珍說，風乾的栗子勝於太陽曝乾的，而埋於火灰中煨熟、以油炒熟，又勝於煮蒸的栗子。

吃栗子食療的方法也是很關鍵，必須細嚼，連著口中津液吞咽就有助益；反之，狼吞虎嚥一口氣吃到飽，反而傷脾。這些年來興起的「慢吃樂活」好像是新鮮事，其實在中華文化中早就傳承後代了。

栗樹有個特性，重根本，不能離開出生的土地，李時珍在《本草綱目》中說：「栗但可種成，不可移栽。」這讓我連想到中華文化的根性，傳統中國人講落葉歸根，其中深義正是在此——中華傳統神傳文化的根，就是華夏代代子民的生命壤土、精神的樂園，歸根，生命才得以循環不息。

施惠勿念　受恩莫忘

文／林婉如　圖／公有領域

「施惠勿念，受恩莫忘」這則經典名句，出自朱柏廬《治家格言》，是作者訓勉家人的警言，也是他的人生智慧。

全句的意思是，如果幫助了別人，做了好事，要把它忘記；受了別人的恩惠，要永不忘懷，知恩圖報。

真正的善舉是默默的奉獻

爲甚麼說施恩的人，別老把事情放在心上呢？明代洪應明在《菜根譚》裡有云：「爲善而急人知，善處即是惡根。」倘若一個人做了點善事就急著讓人知道，表示他做善事是別有用心。

其實，幫助別人，做點善事，應該是沒有目的的。眞正的善舉，是默默無聲的奉獻，所謂助人爲快樂之本，予人恩惠者，通常更能獲得內心的愉悅和滿足。

那麼，爲甚麼得到他人恩惠，要常記於心呢？這不僅僅因爲有誰曾經幫助過自己，讓自己得益，更要感激施惠者那份無私的愛與關懷，讓自己能更深刻地體會樂助他人的道理。

另外，一個人如果常存感恩之心，就會對自己的所得感到滿足，保持積極良好的心態，因此，感恩不僅可以溫暖自己，也能造福他人。

在現代繁忙的社會中，人們總是忙著追求功名利祿，而忘了感恩和回饋，「施惠勿念，受恩莫忘」提醒我們要感激那些曾經幫助過我們的人，用愛與關懷去回報他們的付出。就在施惠與受恩的互動循環中，社會才會變得溫暖，才會變得更加和諧。

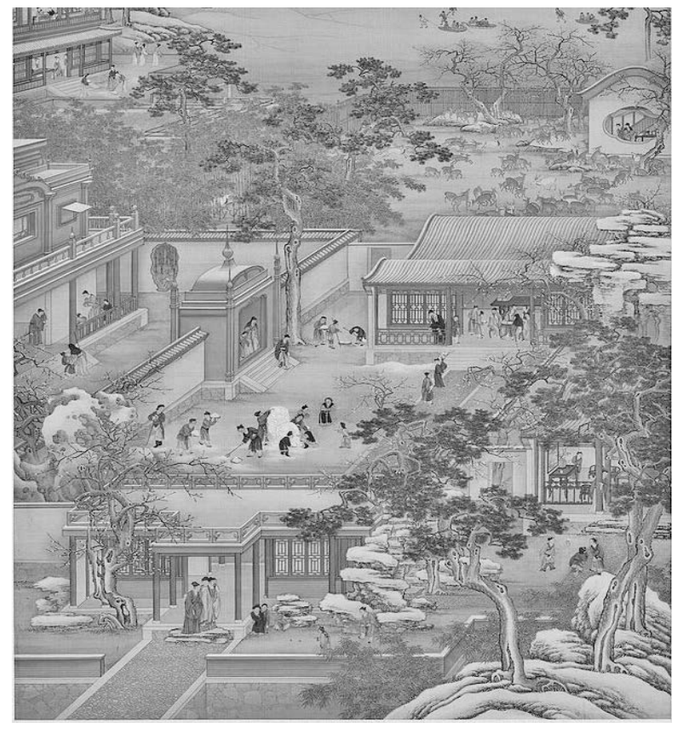
〈朱子治家格言〉家訓

朱柏廬是清朝著名的教育家，他一生致力於研究程朱理學，集儒家做人處世方法之大成，因此這篇家訓體現了儒家學說中「修身」、「齊家」的思想，含義博大精深。

朱柏廬運用簡潔的語句，以日常生活爲主軸，提出自己對食衣住行、應對進退等議題的見解，提醒後代子孫要注重個人的道德修養。

〈朱子治家格言〉自問世以來流傳甚廣，由於格言的用字淺白，膾炙人口，被歷代士大夫尊爲「治家之經」，從清代至民國年間，一度成爲童蒙必讀課本之一，至今仍是廣爲流傳的經典家訓。

〈朱子治家格言〉全文僅五百多字，它以格言警句的方式，凝結了中國幾千年來代代相傳的家庭教育精華，對教化人心，保留和承傳中華美德產生了持久、廣泛和深入的影響。在人心浮躁的現代社會，建議每個家庭都應該來讀一讀這篇文章。



▲ 清代宮廷畫作〈十二月月令圖〉。





療養保健

半夜常抽筋？醫師提醒 恐是腎臟警訊

文／余筱琪整理

夜間抽筋是不少人睡眠中常遇到的困擾，不僅會影響睡眠質量，嚴重時還可能反映潛在的健康隱患。

醫學上稱為夜間腿部痙攣（Nocturnal Leg Cramps，簡稱 NLCs），多半發生在小腿後側的肌肉。腎臟專科醫師洪永祥在其社群平臺發表文章指出，夜間抽筋並不只是「睡姿不對」或「運動過度」那麼單純，有時背後可能藏著值得注意的健康危機，甚至與腎臟病功能惡化有關。

抽筋的潛在危機

根據《臨床睡眠醫學雜誌》（Journal of Clinical Sleep Medicine）的研究，約 1/3 成年人在一年內曾發生過夜間小腿抽筋，而且隨著年齡增加，發生率會更高。這不僅會影響睡眠質量，還可能引發跌倒、骨折等意外，更可能是某些慢性疾病的前兆。洪醫師提醒，嚴重的情況甚至會讓人走上洗腎這條路。

為甚麼不能忽視抽筋

長期或頻繁的夜間抽筋，看似小毛病，卻可能帶來一連串的麻煩。反覆的抽筋會嚴重干擾睡眠，一晚驚醒好幾次，不僅讓人隔天精神不濟，免疫力、代謝功能與神經肌肉的反應力也會下降。對老年人而言，半夜被痛醒起身時，如果動作過急，很容易失去平衡，增加跌倒或骨折的風險。

抽筋本身也可能對肌肉造成傷害。強烈的痙攣可能導致肌纖維拉傷、缺氧，甚至在極端情況下造成阿基里斯腱斷裂。更糟的是，長期抽筋會讓人對運動產生恐懼感，活動量減少，生活質量也跟著下降。



▲ 夜間抽筋可能藏著值得注意的健康危機。

洪醫師特別提醒，如果一個原本不太會抽筋的人，近期突然頻繁發作，就要警惕是否與糖尿病、心臟病、甲狀腺功能減退、周邊神經病變或慢性腎臟病有關。

洪醫師分享一個案例，有位 55 歲的先生，平時沒做定期健康檢查，近期卻每晚都出現夜尿加抽筋的情況。檢查後才發現，他已進入尿毒症階段，須要立刻洗腎。令人驚訝的是，開始透析半個月後，困擾他許久的抽筋症狀完全消失。

造成小腿抽筋的常見原因

抽筋並非單一原因造成，洪醫師指出常見的 10 個因素：

1. **電解質不平衡：**缺鉀、鎂或鈣，會讓神經與肌肉過度興奮。
2. **脫水：**運動、大量流汗或發燒導致水分流失。
3. **久坐或久站：**血液循環變差，代謝廢物堆積。
4. **運動過度或缺乏伸展：**乳酸堆積、肌肉疲勞。
5. **睡姿不良：**腳尖長時間朝下，肌肉縮短易痙攣。
6. **神經或血管疾病：**糖尿病神經病變、靜脈曲張等。
7. **藥物副作用：**利尿劑、降血脂藥、類固醇等因素。
8. **懷孕後期：**子宮壓迫下肢靜脈與神經。
9. **高齡與肌肉流失：**肌肉質量下降、神經控制力減弱。
10. **慢性腎臟病或肝病：**影響電解質代謝與排出。

哪些食物能幫助預防抽筋

洪醫師強調，對腎功能正常的人來說，透過飲食補充電解質能有效降低抽筋機率，若有腎臟病患者須先詢問醫師。

富含鉀：香蕉、酪梨、菠菜、地瓜、土豆。

富含鎂：南瓜子、腰果、杏仁、燕麥、黑巧克力、豆腐、豆漿。

富含鈣：芝麻、小魚乾、羽衣甘藍、莧菜、乳製品（腎友須注意磷）。

酸櫻桃汁、果醋：能減少神經反射引起的痙攣。

適量鹽分與運動電解質飲品：運動、大量流汗後補充。

左旋肉鹼：存在於紅肉，洗腎患者容易缺乏。

日常預防抽筋的小技巧

日常生活中，睡前拉伸小腿肌肉，例如：腳尖勾起靠牆站立，或坐姿拉筋，研究發現持續三週以上，可以明顯減少抽筋的發作頻率；保持足夠水分攝取，但睡前避免一次喝太多水；規律運動，避免長時間久坐；睡覺時注意被子不要壓住腳尖。平時也要檢查手邊正在服用的藥物與自身健康狀況，必要時抽血檢查電解質水平。適度補充維生素 B 群、鈣片、鎂片，或在睡前泡腳、熱敷小腿，都能促進血液循環。

洪永祥醫師強調，小腿抽筋雖然常見，但有時是身體在對你發出「求救信號」。日常要記得均衡飲食、適度拉伸、保持水分，同時也要留意是否與慢性腎臟病有關。如果抽筋頻繁、症狀嚴重或伴隨其他不適，就必須及早就醫，才能根本解決問題。

整版圖片：ADOBE STOCK

飲食健康

氧化壓力對健康危害多 抗氧化食物有哪些？

編譯／藍俊緯

活性氧是自由基的一種，在人體內有雙面性，既是免疫系統抵禦病原體的武器，也可能因過量產生而導致細胞損傷。

當身體代謝過程中，少許的氧氣轉化為活性氧時，若未能被有效中和，將會形成「氧化壓力」，加速細胞老化，並引發癌症、生活習慣病、過敏症狀等疾病。

抗氧化物質正是抵抗這種氧化現象的關鍵，人們可以藉由食物攝取，來補充身體內抗氧化酵素的缺口，從而維持細胞的健康。

藍莓、黑莓等深色水果含豐富花青素，具強抗氧化特性。



抗氧化物 細胞守護者

抗氧化物質的功能可比喻為「細胞守護者」。維生素 A、C、E 與多酚類物質等，透過不同機制中和活性氧。例如：維生素 A 與 E 保護細胞膜與細胞核免受氧化破壞；維生素 C 則在細胞外側的體液中快速清除活性氧，防止氧化連鎖反應。這些物質不僅能減少氧化壓力，也能預防動脈硬化、神經退化，甚至延緩皮膚老化。

抗氧化物質對免疫系統也有重要影響。維生素 C 能強化黏膜屏障，抵禦病原體入侵；多酚類物質則具有抗炎特性，減少發炎反應對細胞的損傷。研究顯示，長期攝取抗氧化物質豐富的食物，能降低癌症風險，並延緩阿爾茨海默病等神經退化疾病的進程。

抗氧化物質食物的主要來源

富含維生素 A、C、E 食物

維生素 A 主要存在於黃綠色蔬菜，如：胡蘿蔔、南瓜等。這些食物中的 β-胡蘿蔔素會轉化為維生素 A，保護細胞膜完整性，維持呼吸道黏膜健康，抵禦細菌入侵。維生素 E 則多存在深綠色蔬菜、堅果類及油類中，能防止脂質氧化，減少動脈硬化風險。檸檬、草莓、奇異果及甜椒等水果維生素 C 含量高，這些食物不僅提供維生素 C，還富含多酚類物質，強化抗氧化效果。

富含多酚類食物

多酚類物質廣泛存在於植物的苦味或色素成分中，例如：藍莓、黑莓等深色水果富含花青素，具有強抗氧化特性；蘋果、洋蔥中的黃酮類物質能減少發炎反應；而綠茶、黑巧克力（70% 以上可可含量）中的兒茶素，則能保護心血管健康。

其他關鍵營養素

硒雖是微量元素，是產生抗氧化物質不可或缺的元素，大蒜、海鮮、全穀類等食物富含硒，能協助維持身體機能健康。鋅則是抗氧化酵素生成的關鍵礦物質，可從南瓜子、牡蠣或肝臟等食物攝取。

雖然多攝取抗氧化物質食物能中和活性氧，但減少其產生更為重要。暴飲暴食、吸菸和壓力等，都會產生大量活性氧。因此透過均衡飲食與健康生活習慣、適當舒壓，才能有效抵抗氧化壓力。

中醫療法

癌症不只氣血問題？ 中醫點名四大根源

文／葉慧昌
（葉慧昌中醫診所院長）

中醫認為，癌症往往與氣滯血瘀、痰濕阻滯、邪毒內蘊、臟腑功能失調四大根源密切相關。這些因素日積月累，導致氣血運行不暢、痰濁凝結，最終使腫瘤逐漸生成。

癌瘤的發病機理

一、氣滯血瘀

氣血是人體生理功能的一種表現，如果某種因素引起氣的功能失調，出現氣鬱、氣滯、氣聚等，日久必然導致血瘀，積久則成塊。故古書《三因方》說：「氣血凝滯，結癭瘤。」《醫林改錯》則說：「肚腹結塊必有形之血。」

中醫治療癌瘤，宜重用健脾益氣、和胃消食的藥物。



二、痰結濕聚

如古代名醫朱丹溪所說：「凡人身上中下有塊者，多是痰。」高錦庭則說：「癌瘤者，非陰陽正氣所結腫，乃五臟瘀血、濁氣痰滯而成。」蓋津液不化，與邪火熬灼，凝結為痰，痰之為物，隨氣升降，無處不到。

三、邪毒內蘊

不論毒邪入侵或情志抑鬱，日久皆能化熱、化火，此邪熱火毒蘊於體內，積久必發，形成癌瘤。

四、臟腑功能失調 氣血虧虛

如張景岳所言：「脾腎不足及虛弱失調之人，多有積聚之病。」在癌瘤病程中，因病邪日久，耗精傷血，損及元氣，面削形瘦者占多數。

中醫治療癌瘤的臨床要點

中醫藥治療癌瘤患者，一般應配合手術及放射治療，在臨床上有下列幾項特點必須掌握：

一、重在健脾

古人認為「腎為先天之本，脾為後天之本」。補腎雖為固本之舉，惟須緩圖，難收近功；健脾則為當務之急。唯有脾胃健運，水穀精微方得以化生不竭，充養周身。

因此，時時顧及患者的胃氣，重用健脾益氣、和胃消食的藥物，往往能增進食慾，改善症狀，控制病灶發展，從而得到康復的效果。

我們曾看到一些患者，即使正氣不虛，但若一味服用抗癌草藥，則常會戕害胃氣，而難以堅持長期服藥，所以必須加入健脾和胃、寬中理氣之品，方使藥物得以受納，藥效得以發揮。

二、重在滋陰

癌症患者手術、放療後，常致陰虛津虧，容易口乾舌燥，面部麻木，身體覺有虛熱，兩耳似有堵塞感，大便祕結，小便少而黃，甚或皮膚、口腔潰爛，吞嚥困難。治療上宜用大劑滋陰生津之品，並與健脾方法配合使用。

三、除邪務盡

如果餘邪未清，常會死灰復燃，難以收拾。因此在整個治療過程中都需重視抗癌方藥的運用，以求防病治病。臨床上常見有些患者，經過較長時間的治療，病情穩定、好轉後，就自行減少藥物劑量或中止治療，導致癌症復發或轉移，不得不慎。



糖尿病患者保眼有方

文／葉慧昌
（葉慧昌中醫診所院長）

根據統計，糖尿病10年，發生病變的機率為60%；罹病15年，則提高到80%。而只要血糖長期控制在正常範圍，眼睛的併發症就能減少1/4。

糖尿病患者日後失明的機會是一般人的 25 倍，主要是眼底視網膜上布滿纖細的血管，易受到過高的血糖破壞，進而產生出血與結疤，使患者視力減退並產生飛蚊症，最後約有 10% 的病人會漸漸走上失明一途。

中醫治療糖尿病視網膜病變，常見的類型有 4 種：

1. 肝火旺盛：眼睛乾澀布滿血絲，常覺口乾口苦、心煩失眠、便祕尿黃，可用龍膽瀉肝湯合知柏地黃丸來治療。

2. 濕濁內蘊：四肢倦怠、胸悶胃脹、大便拉稀，陰雨天眼睛容易痠痛，可用藿朴夏苓湯來治療。

3. 肝腎兩虛：年紀大患病已久的人，視網膜已有一定程度的病變，平時容易腰痠背痛、頭暈、頻尿、性功能減退，可用滋水清肝飲來治療。

4. 氣虛血瘀：視網膜曾經出血，平日倦怠乏力，稍一活動則喘氣汗出，手腳發麻，末稍循環較差，可用補陽還五湯來治療。

一般建議病人至少應每年定期至眼科檢查，若突然有血糖急劇變動，視力迅速減退，甚至出現黑影或雙影時，更需至眼科判別是否合併有白內障或青光眼，並做進一步的檢查及治療。

中醫強調，糖尿病人忌食肥甘厚味。「肥」即高脂肪食品，如：肥肉、奶油、蛋黃等；「甘」即含糖量高的食物；「厚味」就是指辛辣燥熱之品，如：菸、酒、乾薑、辣椒、花椒、胡椒、八角、茴香、桂皮及油炸食品等。

食療方面，上消者可吃綠豆、百合、黃瓜、荸薺、冬瓜等，以生津止渴除煩熱。中消者可吃燕麥、四季豆、芹菜、黃精、海帶等，以清胃腑、解飢餓。下消者可吃蓮子、山藥、枸杞、海參等，以滋養肝、腎。食用油方面，應以高單元不飽和脂肪為宜，例如：橄欖油、菜籽油、優質葵花油、芥花油等都可以。

又如維他命和礦物質的攝取也很重要，維他命 E 這種抗氧化物，可以減少糖尿病併發症，而鎂則可以減輕糖尿病的嚴重度。

對糖尿病患而言，運動可說有莫大的助益，不僅可以減輕體重、促進循環，還有增進胰島素的作用，有利於降低血糖。一般而言，每週至少要有 3 次的運動，每次 30 分鐘以上為宜，通常以運動到出汗，有點喘又不會太喘，而且運動後不會覺得很累為原則，如：慢跑、游泳、快走、騎腳踏車等，都是很好的選擇。



爲甚麼他們總是成功？

22個世界首富每天都在做的祕密習慣！

文/孝村 編輯

你是否曾經好奇，為甚麼世界上的頂尖富豪總能持續成功？他們的生活方式、思維模式與行動習慣，是否有甚麼值得我們學習與效法之處？事實上，這些財富與成就的背後，往往隱藏著一套嚴謹且持續實踐的習慣。本文將帶你深入剖析「世界首富們的 22 種習慣」，只要你能堅持其中幾項，人生與事業都將迎來質的飛躍。



圖片來源:（Adobe Stock）

訂立明確目標 持續實踐

沒有目標的人生，就像在大海中航行卻沒有指南針的船，永遠無法靠岸。頂尖富豪們懂得將長遠目標拆解爲年度、月度、週度、每日的小目標，並且每天都爲之努力。這種持續的積累，讓他們在一年、三年、五年後，擁有令人驕傲的成就。你也可以從今天開始，爲自己設定一個切實可行的目標，並堅持到底。

盡可能多地 幫助他人成功

眞正的成功，來自於不斷幫助他人。富豪們樂於分享自己的知識、資源、時間與精力，並且相信「幫助他人，其實也是在幫自己」。這種付出不僅能帶來快樂與友誼，更能建立廣泛的人脈與信任，讓你在未來獲得更多機會。

不停息地 編織人際關係網

人際關係是生產力，更是快樂的來源。頂尖人士會主動規劃自己的社交圈，無論是領導圈、運動圈、音樂圈還是美食圈，都會有幾位知心好友。這樣一來，無論遇到甚麼困難，都能獲得來自不同領域的支持與協助。

定期與 朋友聯絡感情

朋友不是在需要時才想起。富豪們會定期與朋友聯絡，無論是打球、看電影、喝咖啡還是結伴旅行，這些互動都能加深彼此的情誼。長期經營人際關係，讓他們在關鍵時刻總能獲得幫助。

勇敢與自信

成功人士必備的特質就是勇敢與自信。無論面對多大的挑戰，他們都能以積極的心態迎接，並且相信自己有能力克服困難。這種自信心與勇氣，是創造奇蹟的關鍵。

尊重他人 平等對待

無論職位高低、財富多寡，富豪們始終以平等、謙虛的態度對待每一個人。他們深知，尊重他人才能贏得尊重，謙虛是人際關係的通行證。

凡事100%準備

「機會只留給有準備的人。」無論是會議、見客戶還是日常工作，富豪們都會事先做好萬全準備，包括心態、時間、資料與知識，確保自己能在關鍵時刻表現最佳。

養成列清單的習慣

將每天的工作、重要事項、約會等按輕重緩急列成清單，並在規劃的時間內完成。這種條理分明的做事方式，能大幅提升效率與專注力。

堅持每天 閱讀30分鐘

「書中自有黃金屋。」富豪們每天都會撥出時間閱讀，持續學習新知，拓展視野。這種持續進步的習慣，讓他們在知識與見識上始終領先。

學會分享

無論是心得、才華、經驗還是熱情，富豪們都樂於與朋友分享。他們相信，分享不僅能幫助他人，也能提升自己的能力與影響力。

注重工作品質

做有意義、有價值的工作，比單純追求數量更重要。富豪們追求高品質的工作風格，並持續提升效率與績效。

凡事及時跟進

對於交辦事項或承諾，富豪們總是及時回覆與跟進，確保每一件事都有圓滿的結果，這也是建立信任的關鍵。

做人講誠信 做事講責任

誠信是立身之本，責任感則是成功的基石。富豪們信守承諾，勇於承擔責任，即使做不到也會坦誠說明，這讓他們贏得更多人的信賴。

每天運動一小時

健康是事業的本錢。富豪們每天都會安排運動時間，無論是晨跑、打球還是健身，保持身心愉悅與健康。

向比自己厲害的人學習

「三人行，必有我師。」富豪們樂於向比自己優秀的人學習，主動請教、交流，從中獲得新知與靈感，讓自己持續成長。

每天朗誦10分鐘 提升語言流利度

堅持朗誦能提升語言表達能力，讓自己在任何場合都能自信溝通，這是許多成功人士的共同特質。 蟋

說真心話 做真實的人

眞誠是人際溝通的通行證。富豪們做事憑良心，講誠信，說眞話，這讓他們擁有更眞摯的人際關係。

保持傾聽的好習慣

溝通不只是會說，更要善於傾聽。富豪們懂得聆聽他人的想法與需求，促進理解與和諧。

保持專注與專業

專注與專業是成功的關鍵。富豪們在專業領域持續深耕，將簡單的事重複做，最終成爲專家。

經營個人品牌美譽度

個人品牌如同產品品牌，需要長期經營。富豪們以誠信、品格、禮貌、實話建立良好形象，贏得他人認可。

謙虛謹慎 不驕不躁

「滿招損，謙受益。」富豪們始終保持謙虛，樂於助人，並且不因成就而自滿，這讓他們獲得更多資源與認同。

每天保持 愉悅平和的心態

好心情帶來好人際、好前程。富豪們懂得先調整心情，再處理事情，讓自己始終保持積極與樂觀。

結語：

打破自我設限，
開啟無限可能。

許多人不敢追求成功，並不是因爲做不到，而是心中設下了無形的「高度」，讓潛意識認爲成功遙不可及。其實，只要你願意從這 22 個習慣中挑選幾項開始實踐，並持之以恆，你的人生與事業都將迎來意想不到的突破。不要再自我設限，現在就開始行動，讓自己成爲更好的自己吧！

Design Studio
祥雲設計工作室
看板設計 Billboard Desgin
各類廣告看板設計
專業美工設計，各種店鋪看板，風格多樣、雅俗共賞，宣傳效果佳！
文字語言：中 / 日 / 英（有料翻譯、文案撰寫）
尺寸：根據客戶需求而定
名片設計 Business Card Desgin
為您提供各類創意風格名片
彰顯個性，品味不凡！
（黑白 / 彩色 / 雙色 / 個性定制）
海報/傳單設計 Poster / Flyer Desgin
商業推廣 公益宣傳 促銷優惠等
各類海報和傳單設計
尺寸：根據客戶需求
顏色：單色 / 彩色 / 特殊顏色等
內容範圍：各類宣傳海報、店鋪傳單、各種賀卡設計、圖片編輯等
各類平面設計服務：菜譜設計、公司圖標、簽名設計、創意構思等
聯絡電話：080-4709-6188 | 聯絡人：金緣

1入/990円 2入/1,880円 北海道與沖繩之外免郵費 訂購電話：06-6809-2939



鼾立停 當晚止鼾

鼻中膈推到底

● 睡眠時，輕輕插入鼻孔，推到底即可 ● 撐大鼻腔空間，減輕感冒型鼻塞症狀，效果達 100%
● 刺激鼻中膈肌肉，軟膈持續出現緊張收縮而保持呼吸暢通，抑制打鼾症狀，止鼾效果達 75%

臺灣高山烏龍茶

臺灣少數能出口到歐洲的高山茶

老爺兩一直以「歐盟檢驗標準」自我要求，每批茶葉皆經過「德國杜夫萊茵實驗室」443 項農藥殘留檢測，全部零殘留，確保每片茶葉都是無毒良品。

老爺兩的茶葉，長期使用日本進口乳酸酵素改良土壤，不斷提升茶葉品質與口感，以鹼性有機酵素來替代農藥抑制病蟲害，不使用除草劑，以草生栽培技術來保護土地。



諮詢表單 歡迎接洽

誠徵代理

諮詢電話 06-6809-2939

博大書店

當代紀實文學 還原歷史真相
繼承優秀文化 開拓美好創作

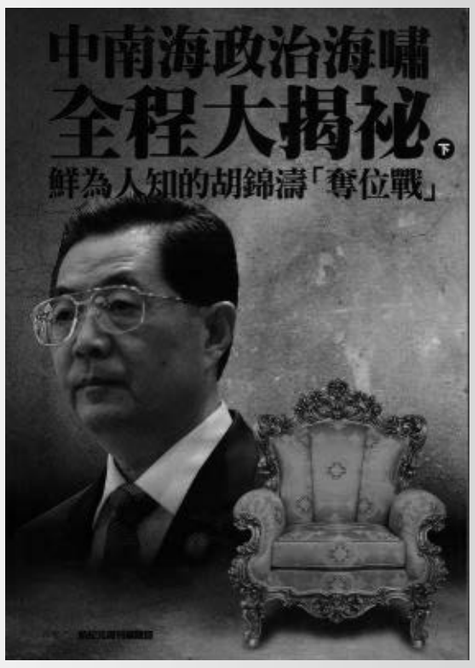
博大書店本著提供具有開闊與深遠思想書籍的宗旨，弘揚中國文化博大精深的內涵，期為讀者帶來美好、正向的閱讀饗宴。同時也希望把當代的紀實與過去的歷史真相呈現給大眾，開拓全球華文閱讀視野，為世人提供殷鑑。

博大書店除了提供真相、文學、民主思潮系列叢書，還將朝更豐富多元方向發展，把閱讀的喜悅與充實分享給讀者朋友，發揚人類應有的優質文化。

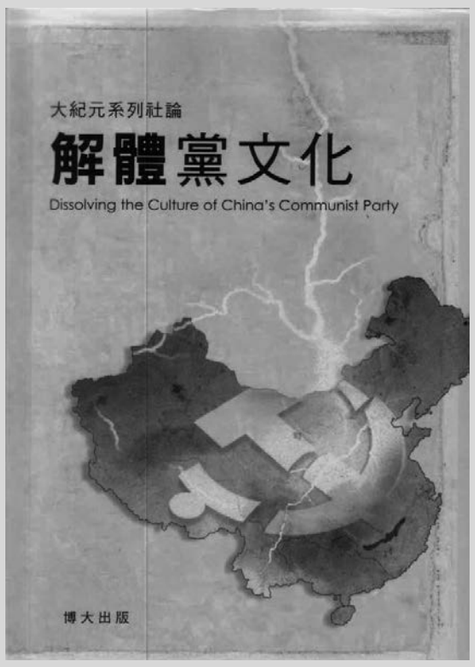
日本博大書店



￥ 1,500



￥ 2,000

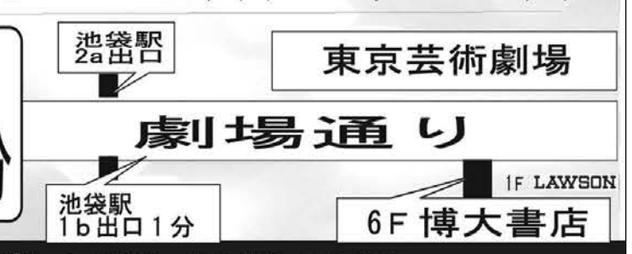


￥ 400

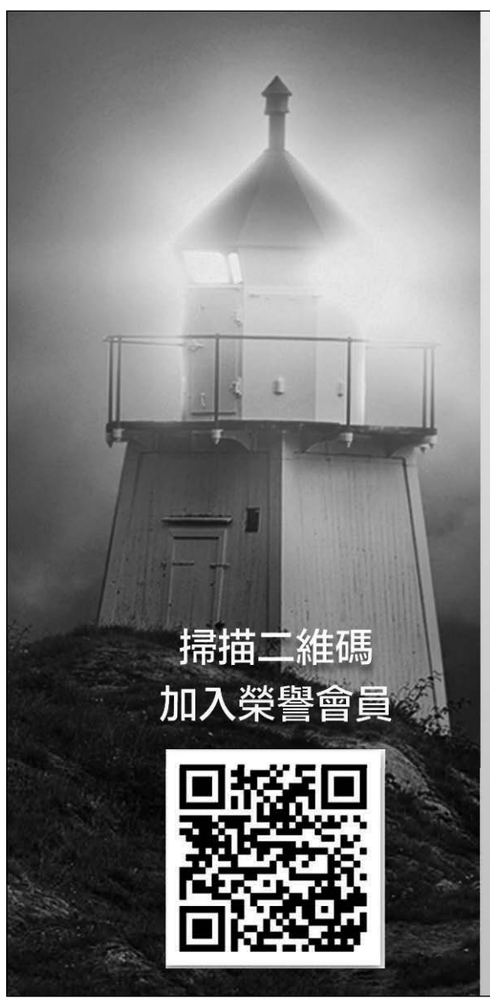
出售各種中文書籍 歡迎光顧

地址：〒171-0021 東京都豊島区 西池袋3丁目25-15 IB第一ビル6階

池袋駅 1b出口1分



TEL ：03-6914-3843 http://www.hakudai.jp 緊急聯絡 ：080-1048-0214(au)
FAX ：03-6914-3853 email:order@hakudai.jp www.hakudai.jp



致《看中國》讀者

誠徵榮譽會員 為十四億牆內中國民眾 奉上真實資訊

《看中國》作爲一家不受中共審查的獨立中文媒體，已經在全球各地的義工的支持下走過了風風雨雨的近二十年。我們不僅爲海外華人提供最新鮮有用的資訊內容與正在失傳的中華傳統文化，同時也讓數以億計的中國大陸朋友透過《看中國》網站看到了香港、臺灣人民的英勇抗爭與中共病毒肆虐中華大地、荼毒全世界的痛心眞相。

作爲一個非營利的良心媒體，我們這一群因理想而彙聚在一起的不擅經營的文人們，不得不通過其它網絡平臺賺取微薄的廣告分成來艱難維繫《看中國》網站員工微薄的生活補助。然而，進入2019年6月以來，由於我們堅持一線獨立報導香港反送中運動，我們在FACEBOOK上的廣告分成新聞帳户被強行關閉甚至註銷；由於我們堅持報導臺灣民主選舉，堅持報導中共病毒疫情眞相，我們在YOUTUBE上的視頻頻道廣告收入資格也被一再審查限制，收入所剩甚微。

全球大疫當前，中國大陸瘟疫二次爆發在即，眞實資訊可以救命。我們義無反顧，《看中國》作爲傳播希望的媒體只能逆水前行。

溪流能夠匯成大海，小善可以成就大愛。我們向全球海外華人誠意徵集萬名榮譽會員：每位榮譽會員每年只需支付一份訂閱費用（$68美元/年），成爲《看中國》網站的榮譽會員，就可以助力我們突破審查與封鎖，向更多被中共欺騙的中國大陸同胞奉上獨立眞實的關鍵資訊，在危難時刻向他們發出預警，救他們於大瘟疫與其它社會危難之中。

滴水之恩，當以湧泉相報。爲感謝各位榮譽會員對《看中國》的誠心支持和贊助，每位會員都將免費獲得一本《看中國》獨家出版的電子書（從已經出版的電子書目錄中任選一本），同時還將獲得每月兩期的《看中國會員專刊》。

感恩您的理解與支持，期待您有緣成爲榮譽會員的一員，爲傳遞眞相護航！



寮出租

★東武東上線大山站
5分鐘到池袋。
★寮距大山站八分鐘

夫妻間八疊每月6萬
兩人間每人3萬
三人間每人2.5萬
水電網煤氣全包

電話：08077311563 (AU) 黃

15年經驗，大型或疑難搬家專門承接

信用第一 服務最好　安全安心 價格最優　店鋪解體

熊猫搬家

元サカイ引越センター社員

★2噸貨車 大小型搬家　專業服務

★7人座，10人座麵包車，各種業務，旅遊，機場接送用車
★中古品回收販賣，ゴミ処理
★持空調安裝證書，專業拆裝、販賣各種空調

090-6040-7206SB
080-3524-7061SB

小提琴學習培訓班

每小時授課費用
初級：3000日元
中級：4500日元
高級：5500日元
可網上授課
講師：張曉旌

張曉旌講師、六歲開始學小提琴、畢業於內蒙古藝術學院、畢業之後，直接到歌舞劇院工作！參加了很多大型歌舞劇表演，電影錄音和全國巡迴演出。有感興趣的朋友和可愛的孩子、歡迎來諮詢體驗。

聯繫電話：08034288668

中華料理店轉讓

地點：杉並區
車站：京王線八幡山站約3分鐘，離新宿站15分鐘(杉並區，世田谷區交界，住宅鬧區)
座位：30席
店租：約25萬
不動產保證金：180萬
轉讓金：面談
非日籍者：需兩名日籍保證人

有興趣者歡迎來電洽談
黎小姐：080-4468-2126

四川火鍋天丹

急募ホール社員料理輔助

要求：ホール（経験者優先）
給料：1000円／小時~
（優秀者隨時加薪並有獎金）
免費提供伙食服裝，交通補貼有

社員：新卒可（提供簽證）
待遇：工資面議（獎金、年金有）
工作時間：
平日：AM：11:00~PM15:00
PM：17:00~23:30
週末／祝日：PM17:00~22:30

地點：銀座七丁目
Tel:03-3569-7033
090-9310-6868

隆福 中國料理 招聘廚師 服務員

廚師：工資詳談
服務員：時給1000日元
時間：10：00～14：00
交通費支給。

聯繫電話
090-4730-6917

永安中古店

★激安小型搬家，粗大垃圾處理承接，各種中古傢俱家電販賣，有料回收。
★電腦更改系統（中日文更換或系統重做）故障維修承接。
★戶田、蕨、西川口有寮出租，歡迎諮詢。

電話：08079486671
微信：584785732
購買傢俱家電或搬家時出示報紙照片可享受5%優惠

內田行政書士事務所

入管取次行政書士
大阪府行政書士会会員
会員番号 5478号
行政書士 内田清和

☎090-8521-8633(SB)

各種在留資格の認定・更新・変更
永住許可 帰化許可
会社設立 各種許認可申請手続き
お気軽にご相談ください
秘密厳守　親切丁寧

〒534-0014 大阪市都島区都島北通2-7-1
FAX:06-7174-1776 E-mail:gyosho-uchida@occn.zaq.ne.jp

工作信息介紹

需要有簽證

❶1都3縣，解體現場招工。
無經驗者：1萬3千開始，經驗者高給，面談。要求定住，永住，日配等簽證。
❷東京都內橫濱賓館清掃，9～15點、正社員、計件工，合計1H1300以上。
❸千葉縣市原市塑料工廠，裝貨、卸貨、時給1200。男、寮完備，正社員可。
❹介紹真就職簽證，專門學校及大學畢業者免費登錄。
❺幫助介紹各类探親、永住、定住的保證人。

歡迎提供各類信息及各類合作關係
聯繫電話 09076386790 微信號碼 A09076386790

地址：東京都新宿區西新宿7-1-3 加藤ビル405號 山手線 新宿西口3分
電話：03-5332-3030 FAX:03-6279-3199

中華料理店 誠招女服務員

要求：有料理店工作經驗
勤快、能幹
工資待遇面議
地點：西川口駅西口

聯繫電話
090-8641-4201

誠招美髮師

可以辦理就職簽證
有免許者優先錄用
國籍不限 詳情面談
工作地點：
總武線平井站步行1分

另招美髮學員，請來電諮詢
聯繫電話：080-4072-7888
微信：w09085835688

招工 穿肉串

諮歡詢迎

中國人3名，不要求日語能力。
時間：8：30~16：30，休息1小時。
付交通費，工廠在中野新橋站。

招家政鐘點工，最初時給930円。
付給交通費10,000円以內。

TEL 080-3366-4993 (AU) 王

外籍女性福祉咨詢室

受到丈夫（包括同居者）的家暴，並為離婚、孩子的教育、生活等問題而苦惱的女性朋友：請您撥打免費專線：
0120-123-397 咨詢內容保密！

漢語諮詢時間：星期三 10：00 ~ 17：00
星期五 10：00 ~ 17：00

申請“經營管理”簽證，永住簽證申請，日籍申請，移民手續以及房產介紹！

請先輕鬆與我們咨詢，
進而竭誠歡迎您的光臨。

DY國際行政書士事務所
事務所地址：〒545-0021 大阪市阿倍野區阪南町1-22-16
咨詢時間：9:00～20:30 電話：06-6809-2939（中國語）

JCK（日中韓）國際法律事務所

中国人刑事、民事案件专门业务、律师协会所属辩护律师 猪久保 博成

- 24小時警察局、入管局面會送物、代理辦案
- 法庭辯護、與受害人和解、辦理保釋及入管局的假釋手續
- 代辦結婚、離婚、小孩的親權認定手續
- 受理各種買賣契約、不動產糾紛及財產調查等
- 代辦大使館、外務省及各區役所的各種認證及所需文件
- 解決各種糾紛、家庭暴力、財產繼承

全日本代理出張可

- 承接各種法律、刑事犯罪、風俗法相談
- 受理交通事故的傷害保險及賠償

TEL：03-5541-9310（中國語） 03-5541-9017（日本話） FAX：03-3555-7233 地址：東京都中央区新富1-15-14 攜帶：080-3359-9359



東瀛新天地 締造好生活

一棟大樓、一戶建（別墅）、高級公寓、設計建造房產、民宿用房產、二手房 新房源，應有盡有。
投資購買收益房產，請找值得信賴的日本不動產仲介公司，我們竭誠為您介紹日本關西一大阪、京都、奈良、神戶地區的房產。同時為您辦理各種相關手續，
銀行房貸業務是我們的強項。（限日本國內長期居住者）
我們配有專門的日語翻譯，所以語言不是問題，請放心咨詢。

GROWS 不动产贩卖
株式會社 GROWS 不動產販賣
電話：06-6451-6610（日語） 手機：080-3865-5999（中國語攜當）
微信：mahararyu 網址：ww.grows-estate.co.jp 營業時段：上午10點～下午7點
定休日：每週三，第二個週四 許可號：大阪府知事(2)第56227號

美食文化

冬天的蘿蔔賽人參

☞ 老北京蘿蔔丸子走一個

文/雅清 圖/ADOBE STOCK

一入冬，我逛菜市場時就愛看那一筐筐水靈靈的白蘿蔔。老北京人常掛嘴邊一句話：「冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥方。」聽著像順口溜，實際上是代代人吃出來的經驗。





蘿蔔丸子剛出鍋時趁熱吃，原味最香脆。



蘿蔔丸子多炸點冷凍，想吃就拿出來復炸。



蘿蔔丸子放涼了後，丟鍋裡，加白菜、粉絲煮湯喝。

我姥爺講：「這白蘿蔔啊，越冷越見精神。」

你看，還真是這樣。

天一降溫，它就甜、就脆，連那點兒辛辣都收斂了，切開一看，哢嚓一刀下去，水分多得都能出聲。

生嚼一口，都不嗆嗓子。

咱中醫講它「清、通、化」三字訣，說白了，就是不積食、通腸氣。

那冬天吃蘿蔔，到底好在哪呢？

第一、去膩、助消化：這時候誰家不吃點燉肉火鍋的？大魚大肉下肚，腸胃負擔大。

蘿蔔裡有酶，能分解油脂和澱粉，吃完不脹不堵，人還有精神。

第二、潤肺不燥：冬天空氣乾，屋裡暖氣一開，嗓子眼兒乾得慌。

蘿蔔性涼但不寒，煮熟了溫和得很，老少爺們兒都能吃。

第三、便宜實惠，營養不含糊：它不是甚麼「超級食物」，可是家常飯桌上的一道踏實菜。



冬天的蘿蔔甜、脆，水分足，清爽又消食。

維生素C、纖維、礦物質全給你包圓了，而且冬季盛產蘿蔔，天天吃也不心疼錢包。

蘿蔔丸子炸出幸福感，老北京人都知道，每到這時候，不論天冷風大，窗外再結冰，家裡那鍋蘿蔔丸子一出鍋，外焦裡嫩，噴香冒熱氣兒，誰看見不想夾一口？

老北京蘿蔔丸子

食材

白蘿蔔1根（約500g）、豬肉末100g（可自由選，素版當然不用）、蔥、薑末各1小杓、麵粉或地瓜粉3大杓、鹽1小杓、雞精少許、油適量。

作法

❶ 蘿蔔殺水：蘿蔔洗淨去皮，擦成細絲，撒鹽拌勻靜置10分鐘，出水後輕輕擠乾（留點溼潤，別擠太乾），拌入蔥、薑末和肉末。

❷ 和麵成團：加麵粉、雞精，抓勻成鬆散餡（別加水），捏成小丸子，大小如鵪鶉蛋，手上抹點油防黏。

❸ 兩次炸製：鍋熱油六成熱（筷子冒小泡），下丸子炸定型2分鐘撈出；油溫升至八成熱，復炸10秒，至金黃酥脆撈出瀝油，即可食用。

秘訣

❶ 蘿蔔得「篩水」，但別過。擦成絲，撒點鹽，靜置五、六分鐘，讓它出點水，輕輕一擠，留點濕，不乾不柴。

❷ 蔥、薑別放多了，蘿蔔是主角。

❸ 粉和肉的比例得拿捏好。要是素丸子，麵粉或地瓜粉黏住就成；要是葷素搭的，加點豬肉末提個鮮兒。

❹ 第一次六成熱定型，撈出來，升溫復炸10來秒，外皮酥脆不吃油。



如果是葷素搭配的，加一點肉末提個鮮兒。

有人問，蘿蔔丸子有啥好？

我說三點： 一是熱乎。剛炸出來那會兒，外頭酥、裡頭軟，一咬直冒白氣。

二是百搭。能當菜、能下酒，還能當火鍋料。

三是不挑人。不愛吃蘿蔔的，也得被這丸子圈粉。

老北京蘿蔔丸子製作超簡單，家常版就三步，看完直接上手，準保外酥裡嫩。

吃法上再整點小心思：剛出鍋趁熱吃，原味最香；放涼了丟鍋裡，加白菜、粉絲煮湯，倍兒鮮。

多炸點冷凍著，想吃就拿出來復炸兩顆，時髦話咱也有，這叫「冬天的小確幸」。

姥爺還說，冬天的飯菜，就得順著季節吃點合適的。

白蘿蔔這樣的東西，看著不起眼，卻能踏實地養胃、暖腸。

所以，您甭嫌它太普通，冬天的蘿蔔，眞的是賽人參。

至於蘿蔔丸子？

沒得說，走著，來一盤！

蘿蔔丸子，外酥裡嫩熱氣直冒，一咬下去感覺全來了。

姥爺圍著圍裙在灶臺前忙活，窗外雪花飄，屋裡暖洋洋，吃著丸子就想家了。

美味方程式

砂鍋菜

文/米娜 圖/ADOBE STOCK

「砂鍋菜」優點是可提前備菜，上桌前烘烤，起司與多種食材交融，出爐瞬間香氣撲鼻，是聚餐最好的開場。



安吉拉達砂鍋

墨西哥安吉拉達捲做成砂鍋版本，紅醬燉雞包進玉米餅，焗烤後整鍋上桌，特別適合親友聚餐，暖呼呼地一起分食。

食材

玉米餅9張、罐頭紅醬1罐、去骨雞腿肉600g、蒜5瓣、起司絲200g、高湯300cc。

蔬菜：洋蔥1顆、紅甜椒1顆、黑豆250g。

作法

① 紅醬加高湯，用小火煮15分鐘成醬汁。

② 蒜切碎，蔬菜切丁；下雞肉炒至變色；加蔬菜丁續炒；加一半醬汁，小火燉15分鐘成內餡。

③ 玉米餅加熱變軟，包入做好的內餡捲起。

④ 砂鍋底鋪薄醬，排入9捲，淋上紅醬，並鋪上起司絲；烤箱180℃烤至表面金黃，撒香菜後整鍋上桌分食。

蔬菜起司烘蛋

這道以花椰菜、土豆與蘑菇爲主的蔬菜起司砂鍋，加入雞蛋與牛奶焗烤，口感柔軟溫潤，表面金黃起司香氣十足。

食材

花椰菜1顆、蘑菇150g、土豆1顆、洋蔥1顆、蒜2瓣、雞蛋4顆、起司絲150g、牛奶或鮮奶油200cc、鹽和黑胡椒適量、橄欖油少許。

作法

① 蔬菜切塊；花椰菜汆燙2分鐘，瀝乾備用。

② 少油炒香蒜與洋蔥，下土豆、蘑菇炒軟，調味。

③ 加牛奶或鮮奶油，用小火煮5分鐘。

④ 離火後拌入雞蛋液，倒入可以進烤箱的砂鍋，鋪上花椰菜，撒上起司。

⑤ 烤箱預熱180℃，烤30分鐘，至中心凝固、表面金黃即可。



神韻藝術團 SHEN YUN PERFORMING ARTS

神韻日本公演2026
SHEN YUN
再現共産主義之前的中国





全新作品　交響樂團現場伴奏。



「神韻音樂雄渾而美麗，
繞梁不絕直叫人心馳神往。」
多米尼克・福爾米（Dominique Föllmi）
日內瓦州前州長、日內瓦國際交響樂團團長

來自美國紐約　世界頂級演出
每年在20多個國家的200多個城市巡迴演出，
全球觀眾累計超過1000萬

「我給最高的五顆星！
自1942年以來，我評論了大約4000場秀，
沒有一場能與神韻媲美。」
理查德・卡納曼（Richard Connema）
著名百老匯評論家

東京(新宿)	東京(八王子)	鎌倉	京都	西宮	福岡
新宿文化センター 大ホール	J:COMホール 八王子	鎌倉芸術館 大ホール	ロームシアター京都 メインホール	兵庫県立芸術文化センター KOBELCO大ホール	福岡市民ホール 大ホール
4/2（木）14時	4/12（日）19時	4/17（金）19時	4/22（水）19時	4/28（火）19時	5/5（火）14時
4/3（金）14時	4/13（月）14時	4/18（土）14時	4/23（木）14時	4/29（水）14時	5/5（火）19時
4/3（金）19時	4/14（火）14時	4/18（土）19時	4/24（金）14時	4/29（水）19時	5/6（水）14時
4/4（土）14時	4/15（水）14時	4/19（日）14時	4/25（土）14時	4/30（木）14時	5/7（木）14時
4/6（月）19時			4/26（日）14時		5/8（金）14時
4/7（火）14時					
4/8（水）14時					
4/8（水）19時					
4/9（木）14時					

SS 23,000円 S 18,000円 A 14,000円
B 12,000円 C 10,000円 D 8,000円
（税込・全席指定）※東京(新宿)公演のチケットは、上記料金にプラス2,000円(税込)となります。

オンライン購入（24時間受付） ShenYun.com/JP
チケットセンター（10:00～17:00） 0120-88-0120

■ プレイガイドで購入：チケットぴあ・イープラス(e＋) ■ ロビー開場：開演の45分前 ■ 上演時間：約2時間15分(休憩含む) ■ 6歳未満のお子様のご入場はお断りしております。

出演：神韻芸術団（米国）　主催：一般社団法人古典芸術振興会（03-6907-3288）