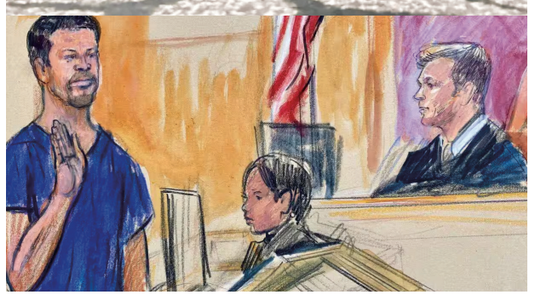
看中國
VISION TIMES

第653期 | 2026年5月8日—6月1日 | 丙午年三月廿二至四月十六 | 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







❶4月27日，美國代理司法部長托德·布蘭奇就白宮槍擊案在記者會上發言，檢察官珍妮·皮羅（左）以及聯邦調查局局長卡什·帕特爾（右）聆聽。
❷4月25日，川普總統發布了一張被控在白宮記者晚宴上開槍的男子照片。
這幅法庭素描描繪了該男子於 4 月 27 日在華盛頓聯邦法院出庭應訊。

白宮記者宴槍擊案細節披露

嫌犯行動時間線曝光 被控刺殺川普 安保方案調整

◆ 記者高芸編譯/綜合報導

美國白宮記者會晚宴槍擊事件持續引發關注。美國聯邦調查局（FBI）局長卡什·帕特爾（Kash Patel）、代理司法部長托德·布蘭奇（Todd Blanche）以及聯邦檢察官珍妮·皮羅（Jeanine Pirro）4月27日召開記者會，首次系統披露嫌疑人作案前後的完整行動時間線。

根據官方通報，31 歲的科爾·艾倫（Cole Allen）來自加州托倫斯（Torrance），為一名兼職教師。他早在 4 月 6 日就預訂了晚宴舉辦地——華盛頓希爾頓酒店的房間，安排在 4 月 24 日至 26 日入住三晚。

調查顯示，艾倫於 21 日從洛杉磯乘坐火車出發，23 日在芝加哥短暫停留，隨後於 24 日抵達華盛頓特區，並在當天下午辦理入住手續。

官員認為，這一跨州行程進一步印證其行動具有預謀性質。

案發當晚，時間線逐漸清晰。官方表示，25 日晚 8 點 40 分左右，在美國總統川普、第一夫人梅拉尼婭·川普（Melania Trump）、副總統萬斯（J.D. Vance）及多名內閣成員已抵達晚宴現場後，艾倫接近酒店露臺層的一處安檢點。該區域位於宴會廳上一層。

執法部門稱，艾倫當時攜帶長槍強行衝過安檢區域，隨後特勤局人員聽到一聲巨響。一名特勤局人員胸部中彈，但因身穿防彈背心未受重傷，並立即向艾倫連開五槍。艾倫未被擊中，但隨即倒地，被當場制服並逮捕。官方強調，嫌疑人在事件中並未受傷。

檢方指出，艾倫隨身攜帶一把 12 口徑泵動式霰彈槍、一把 38 口徑半自動手槍、至少三把刀具以及多種相關裝備。這些武器都在加州購得。

艾倫目前已在華盛頓聯邦法院被提訊，面臨三項重罪指控，包括試圖刺殺總統、為實施重罪運輸槍枝和彈藥，以及在暴力犯罪過程中開槍。他在庭上尚未做出認罪陳述。

帕特爾在記者會上表示，聯邦調查局在事件發生後迅速行動，「在不到 48 小時內，已經掌握了幾乎所有的關鍵情況」。他還指出，尚未公開的信息也將很快對外披露，並強調此次事件「情況特殊，因為很多人當時就在現場」。

目前，案件調查仍在進行中。執法部門正對現場進行進一步取證，並對所有可能掌握信息的人員展開訪談，包括當晚出席晚宴的約 2600 名來賓。同時，調查人員也在審查一份被稱為「宣言」的文件，據稱該文件在槍擊發生前幾分鐘被發送給嫌疑人的家人，被認為可能有助於釐清其作案動機。

27 日上午，帕特爾在接受《福克斯與朋友們》節目採訪時表示，聯邦當局將「徹底改變方式」，重新規劃下一場白宮記者協會晚宴的安保安排。

他透露，由於川普計畫出席 5 月重新安排的晚宴，FBI 將參與制定新的安保方案並提供專業建議。

帕特爾說：「大家也聽到總統週六晚間提到，我們會在不久後再次舉辦晚宴，大約在 30 天內，我們會為此做好準備。」他強調，「屆時的安保措施將完全不同。」他還表示，在下一場活動前，FBI 將與白宮、國土安全部、特勤局以及華盛頓特區警察局展開協調合作。

檢方定性：明確刺殺意圖

華盛頓特區檢察官珍妮·皮羅表示，這是「一起毫無疑問的刺殺美國總統案件」。

她指出，被告不僅將總統作為目標，還意圖盡可能多地扳倒內閣高級官員，並強調隨著調查推進，還將提出更多指控。

代理司法部長托德·布蘭奇則表示，執法部門已從多個地點查獲嫌犯相關設備，包括其酒店房間及加州住所，但對其完整動機仍掌握有限。布蘭奇說：「他的目標是川普總統，這一點他自己已經寫明，同時也提到針對政府官員。但更深層動機仍需調查。」

背景曝光：高學歷、曾支持民主黨

隨著調查深入，嫌疑人的個人背景也逐漸浮出水面。

公開記錄顯示，艾倫是一名輔導教師，同時從事業餘電子遊戲開發。他曾在一家為學生提供大學申請諮詢與考試培訓的機構兼職工作長達六年。

加州選民登記信息顯示，他居住在洛杉磯都會區托倫斯一處歷史社區的父母家中。

艾倫曾向支持卡瑪拉·哈里斯（Kamala Harris）競選總統的民主黨政治行動委員會捐款 25 美元。其家庭住處曾擺放支持洛杉磯縣民主黨（Los Angeles County Democratic Party）背書的法官候選人的標牌。

安全陰影與政治餘波：歷史事件再度被提及

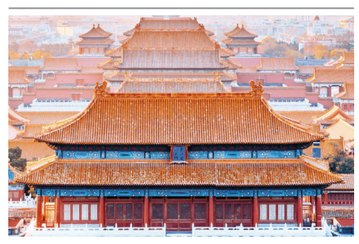
事件發生地點華盛頓希爾頓酒店，曾是 1981 年美國前總統羅納德·里根（Ronald Reagan）遇刺未遂事件發生地，使此次槍擊更添歷史敏感性。

川普在談及自身經歷時提到，2024 年他曾兩度遭遇刺殺未遂，包括賓夕法尼亞州集會中子彈擦傷耳部事件。

他還提到第一夫人梅拉尼婭·川普（Melania Trump）當時在現場，並稱她對突發情況「明顯受到驚嚇，但很快意識到發生了甚麼」，形容這是「一次相當創傷性的經歷」。



賴清德專機出訪受阻不單純
5版



一隻五色神龜引發大明最詭異宮變
8版



揭開老後生活費差額與補足方法
11版

看中國 日文網 www.visiontimesjp.com
看中國油管 http://bit.ly/2xyJySk
看中國臉書 facebook.com/visiontimesjp

GJW+ 娛樂 激發靈感



乾淨世界 運用科技回歸傳統價值
免費及付費線上串流影片
GanJingWorld.com/GJWPlus

中国高速鉄道「世界一」の裏側

中国高速鉄道の急成長は、長年にわたり中国当局の公式メディアによって、「自主革新」と「奮起発展」を象徴する国家復興の物語として描かれてきました。

「世界一」「中国スピード」というスローガンは国内外に響き渡り、高速鉄道は中国当局が国際社会に向けて「現代化の成果」を誇示する代表的なプロジェクトにもなりました。しかし、その華やかな表面をはぎ取り、高速鉄道発展の本当の流れをたどっていくと、そこに浮かび上がるのはまったく別の姿です。

技術導入の裏で行われた事実上の強制移転、借金頼みで進められた規模拡大、そして政治的な実績作りを優先した結果としての深刻な資源配分のゆがみです。

話は1990年代にさかのぼります。当時、中国当局はまだ成熟した高速鉄道技術を何ひとつ持っておらず、広州・深圳線で「近代化」の体裁を整えるため、鉄道部はスウェーデンからX2000型の振り子式車両を借り入れ、1998年から試験運行を始めました。ところが、維持コストが高額だったため、すぐに「国産化」へと舵を切ります。

1999年以降、「シャーク号」「春城号」「藍箭（ランジェン）号」「中華の星」「先鋒号」など、国産の動車組プロジェクトが次々と立ち上げられましたが、どれも例外なく技術的な壁にぶつかり、量産には至りませんでした。2002年には「中華の星」が試験走行で時速321.5キロを記録したものの、試験で一時的に速度を出すことと、長期にわたって安定運行することの間には、あまりにも大きな隔たりがありました。

最終的に当局も、技術は未成熟であり、重要設備は依然として輸入に頼らざるを得ず、国産部品の品質も安定していないと認めました。つまり、この道は行き詰まっていたのです。



相次ぐ失敗の末、中国当局は独自開発路線を事実上あきらめ、国家の力を使った組織的な「技術獲得作戦」に乗り出します。その大きな転換点となったのが2004年でした。

当時の鉄道相、劉志軍が主導して設計したのは、市場参入そのものを武器にする仕組みでした。外国企業が中国市場に入りたければ、中国国内に合弁会社を設立しなければならず、しかも中核技術をすべて差し出し、その後に生産される車両には「中国ブランド」の名を付けなければならないという条件です。

ロンドン・スクール・オブ・エコノミクスの経済パフォーマンスセンターの研究によれば、中国当局が狙いを定めたのは、当時世界最先端の高速鉄道技術を握っていた4社、日本の川崎重工、フランスのアルストム、ドイツのシーメンス、カナダのボンバルディアでした。入札では、技術移転そのものが参加の前提条件とされ、中核技術を渡さなければ入札の土俵にすら立てませんでした。この巨大市場を失いたくなかった4社は、結局、技術移転の条件で次々と譲歩していったのです。

中国当局は、単に技術を包括的に取得するのではなく、極めて計画的に、モジュール単位で分解しながら取り込んでいきました。高速鉄道の完成車を、車体構造、台車、牽引制御システム、ブレーキシステムなど9つの核心システムに細かく分け、それぞれ異なる企業に担当させたのです。

牽引システムはある企業から、台車は別の企業から、車体構造はまた別の企業から学ぶという形で、4社の中核技術は少しずつ分解され、吸収されていきました。

技術が流入すると同時に、中国当局は国家総動員型の「消化・吸収プロジェクト」をすぐさま始動させます。その任務を担わされたのは、青島四方機車、長春軌道客車、株洲電力機車研究所といった企業であり、さらに清華大学をはじめとする複数の大学も、技術吸収と「再革新」を進める中核機関として指定されました。

もっとも象徴的な例が、和諧号CRH2型動車組です。その技術的な土台となったのは、日本の新幹線E2-1000系で、技術移転費用は約1890億円（12.9億ドル）にも上りました。中国の技術チームは、新しい交流電力システムの採用、車体構造の再設計、台車のサスペンション改良などを進め、営業速度を時速250キロから350キロへと引き上げました。

ロンドン・スクール・オブ・エコノミクスの研究では、2004年の技術導入後、関連都市と技術分野における特許出願件数が42%も急増したことも追跡されています。つまり、当局が「自主革新」として大々的に宣伝してきたものの実態は、「導入・消化・再統合」という流れにすぎず、外国企業の技術を土台に加工と改良を加え、別のラベルを貼り直したものだったのです。

しかし、本当に深刻な問題は技術だけではありません。さらに大きな不安は、財務データの中に隠れています。中国国家鉄路集団は2021年からの5年間で、路線建設、車両調達、駅舎建設のために約93兆円（4兆元）を投じました。規模が拡大するにつれて、債務もまた急激に膨れ上がり、現在の総債務は約140兆円（6兆元）を超え、毎年支払う利息だけでも約4.7兆円（2000億元）にのぼります。

公式データでは、2023年の鉄道固定資産投資は約18兆円（7600億元）に達し、同年末時点で鉄道システムの資産負債率は65.54%という高い水準にありました。

米サウスカロライナ大学エイケン経営大学院の謝田教授は、鉄道投資は中央と地方が共同で積み上げてきたものであり、実際にはまともな事業可能性調査もなく、旅客数や運営収益でコストを回収できるのかを真剣に試算した者もほとんどいないと指摘しています。

さらに、借金の問題以上にあまり語られてこなかった現実があります。それが、全国各地に点在する大量の「ゴースト駅」です。

『中国経営報』の2024年5月の報道によれば、全国で少なくとも26の高速鉄道駅が長期にわたって遊休状態にあるか、すでに閉鎖されています。

海南省儋州市の海頭駅には約8億円（4000万元）以上が投じられましたが、完成から7年たってもずっと閉鎖されたままでした。1日の利用者が100人にも満たず、営業を始めれば赤字になるためで、世論の批判が高まった末、2023年末になってようやく使われ始めたのです。

広西チワン族自治区の桂林市では、一気に9つの高速鉄道駅が建設されましたが、そのうち五通駅は1日の平均利用者数が200人未満で、わずか4年で閉鎖されました。

こうした「ゴースト駅」が生まれる仕組みは、どこも驚くほど似ています。地方政府は立ち退き問題を避け、郊外の地価を引き上げるために、人口の中心から離れた場所に駅を置くことに固執し、鉄道部門も関連予算を引き出せる以上、それを歓迎してきました。高速鉄道計画の基準になっていたのは、人口でも需要でもなく、官僚たちの利益と業績だったのです。

全体を見れば、中国高速鉄道の本当の姿は、3つの段階から成る国家プロジェクトだと言えます。

まず、市場参入をてこにして外国企業から技術を事実上強制的に差し出させること。

次に、巨額の借金で建設規模を維持し続けること。

そして最後に、それらすべてを宣伝機関によって「制度の優位性」の証明として包み直すことです。

短期的には、この仕組みはたしかに外部を驚かせる規模と速度を生み出しました。長い目で見れば、巨大な債務の深い穴、全国に広がる空き駅、そしてついに本当の意味では実現しなかった自主技術の蓄積不足が、その華やかな看板を静かにむしばんでいます。

大々的に宣伝されてきた「世界一」の裏にあるのは、結局、国民全体が背負わされる重い負担であり、地方財政が限界に近づいている現実であり、 政治が経済を押しのけて上に立っているという厳しい現実なのです。

（翻訳・藍彧）

中国・広西　1万人が突如失業
警察出動の暴動寸前トラブルに

近年、中国の各地で抗議活動が頻発しています。直近では、広西チワン族自治区玉林市で約1万人もの労働者が職を失うという事態が発生しました。これは中国における労使対立と経済構造の転換を示す縮図として、広く注目を集めています。

4月20日、香港資本の玩具受託生産大手「華盛玩具」の傘下にある、広西玉林市の4つの工場が一斉に操業停止を発表しました。これにより、1万人近い労働者が突然失業の危機に直面しました。　1976年に設立した華盛玩具は、1981年に中国本土へ進出した香港企業の先駆けです。40年以上にわたる事業展開の中で、ピーク時には約2万人の従業員を擁し、その規模は世界の玩具受託生産業界でもトップクラスでした。しかし、近年の貿易環境の悪化と受注減少に伴い、同社は長年の赤字に苦しみ、最終的に今回の工場閉鎖に追い込まれました。

会社側は操業停止の通知において、従業員の給与や経済的補償などの法的権利を優先して保障すると説明しています。しかし、具体的な補償基準や金額、支払時期については一切言及していません。このような曖昧な対応が、労働者たちの強い警戒心と不満を招きました。複数の労働者への取材によれば、閉鎖の通知は非常に唐突で、誰も事前の準備ができていなかったといいます。彼らが最も懸念しているのは、過去の事例の二の舞になることです。証言によると、以前同社が広東省東莞市の別の工場を閉鎖した際、中国の労働法で定められた最低基準を大きく下回る不当な金額しか解雇補償金として支払われなかった前例があります。北流市の工場で十数年勤務してきたベテラン従業員は、「長年働いてきたのに突然解雇され、会社は補償基準すら明確にしていない。必死に会社に尽くしてきた以上、きちんと説明を求めるしかない」と憤りを口にしました。

正当な権利が損なわれることを恐れた3つの工場の労働者約5000人は、4月21日の午前、それぞれ抗議活動に立ち上がり、未払い賃金の清算と法に基づく十分な補償を会社側に求めました。現場の動画や目撃者の証言によると、各工場の周辺道路や空き地に大勢の労働者が集結しています。状況を話し合う者やスマートフォンで現場を撮影する者もおり、周辺の交通は一時的に麻痺しました。一部の工場では、労働者が建物の屋上に登って巨大なスローガンを掲げる事態にも発展しました。また、別の工場周辺では労働者たちが横断幕を広げ、「青春のすべてを会社に捧げた。破産しても良心まで捨てるな。血と汗の結晶である私たちの給料を返せ」と痛切に訴えかけました。

抗議の声を上げる労働者たちに対し、地元当局は盾を持った多数の警察官を現場に出動させ、警戒と群衆の排除に乗り出しました。翌22日になっても、労働者たちによる抗議活動は続きました。報道によると、その後玉林市の副市長が仲裁に入ったものの、同日午後の時点において事態の打開には至っていません。

今回の労使紛争は決して特異なケースではなく、その背景には中国のマクロ経済の減速とサプライチェーン再構築に伴う歪みが反映されています。北京の経済学者はメディアの取材に対し、かつて輸出に大きく依存していた労働集約型産業が近年集中的に打撃を受けていると指摘しています。受注の激減と資金回収の長期化により、一部の企業では資金繰りが急速に悪化し、操業停止や工場閉鎖が頻発しています。コスト削減などを図るため、生産拠点を東南アジアなどへ移転させる企業も少なくありません。このような急激な事業縮小や移転の過程において、取り残された従業員の処遇問題が、社会的な対立の火種となりやすいのが現状です。

経済成長の鈍化が鮮明となり、社会的な不満が蓄積するにつれて、中国本土における民衆の抗議活動は、その影響範囲を広げつつ激化する傾向を見せています。中国の抗議活動を長期的に調査している専門プラットフォームの集計によると、2026年3月だけでも、中国国内で発生した76件の集団抗議事件が確認されています。抗議活動に参加する人々の属性は多岐にわたります。最も多いのが農民による抗議で全体の約2割を占め、次いでマンション購入者による不動産トラブル、製造業の労働者、行政への直訴者、事故などの遺族、投資トラブルの被害者と続いています。これらに加え、露天商、宗教関係者、学生の保護者、清掃作業員、運転手、教師、さらには銀行の預金者など、様々な立場の人が抗議行動に参加しています。地域別に見ると、事件は全国15の省・直轄市・自治区に波及しており、中国本土の行政区画のほぼ半数に達しています。中でも製造業の集積地である広東省が最多となっており、次いで北京市、その他にも四川省、江蘇省、河北省など各地で頻繁に発生しています。

広西チワン族自治区の玩具工場における大規模な抗議から、全国各地で相次ぐ集団行動に至るまで、一連の出来事は、厳しい経済環境の中で生活を守ろうとする一般市民や労働者の実態を浮き彫りにしています。それと同時に、中国社会が直面している構造的な変化と、労働者の権利保障という課題の深刻さを示す事象と言えます。

（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゛クカフ゛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

1000年の歴史を味わえる 郷土料理 「ほうとう」



一、山梨県の郷土料理「ほうとう」

「ほうとう」は、小麦粉を練って平らに切った「ほうとうめん」と季節の野菜を入れて味噌で煮込んだ山梨県の郷土料理です。2007年に農林水産省が選定する「農山漁村の郷土料理百選」の一つにも選ばれ、多くの人に楽しまれています。

「ほうとう」は歴史が古く、奈良、平安時代に中国大陸から伝わってきた「餺飥(ほうとう)」という麺料理が起源だとされています。「餺飥（ほうとう）」は遣唐使や僧侶によって日本に伝えられた後、平安時代には、貴族の間に広がり、戦国時代には、武田信玄の最強の「陣中食」として重宝され、そして江戸時代になると郷土料理へと変身してきました。

1000年もの長い間、「餺飥」は、「はくたく」と呼ばれていましたが、時代と共に「はうたう」、さらに「ほうとう」へと発音が変化し、それに「餺飥」という難しい漢字も、次第に日常では使われなくなりました。とは言え、歴史のある名店や老舗の看板やメニューには、歴史的背景を感じさせる「餺飥」という漢字が今なお残っています。

本文は、山梨県の郷土料理「ほうとう」のルーツを辿って、そこに凝縮された歴史物語を探りたいと思います。

1) 6世紀の中国の書物に登場

「餺飥（ほうとう）」の語源や製法についての最古の記述は、6世紀に中国の北魏で編纂された農書『斉民要術』の巻八の「餅法」に見られます。

その箇所には、「餺飥は、こねた小麦粉を親指ほどの太さにして2寸ずつに切り、水に浸して薄くし、強火で煮たもの（訳）」と記されていますが、この「餺飥」と呼ばれる平たい麺料理が、現在の「ほうとう」のルーツだと考えられています。

ちなみに、『斉民要術』は中国北魏末の賈思勰（かしきょう　生没年不詳）が著した書物で、530～550年頃に成立したと推定されていて、当時の中国の農業技術や料理法や醸造技術について詳しく述べられており、現存する世界最古農法、調理法の文献とされています。

2)　平安時代に日本に伝わってきた「餺飥（ほうとう）」

平安時代の僧・円仁が留学僧として中国に渡った時の生活を記した『入唐求法巡礼行記』に、「餺飥」と呼ばれるものを各地で3回食べたという記述があります。

円仁が唐の開成4年（839年）8月15日に、現在の山東省にある赤山法華院で、「15日。……正午、寺で餺飥が用意され、役人や僧らとともに食べた」と記したのがその一例です。

平安後期に成立した『枕草子』にも「はうたうまいらせむ（ほうとうを差し上げよう）」と書かれており、この頃の他の貴族たちが書き残した日記にも「ほうとう」が登場していたため、平安貴族の好む食物として広まっていたと考えられます。

そして、室町時代に成立した古辞書『頓要集（とんようしゅう）』にも、宮廷料理として「餺飥」の記述が残されています。当時の「餺飥」は、宮廷の儀式や宴会で振る舞われる雅な食べ物として、教養ある階層の間で定着していたと考えられます。

二、「餺飥」から「ほうとう」へ

京都の宮廷料理だった「餺飥（ほうとう）」は、やがて、山梨に根付き、野菜と煮込む麺料理「ほうとう」へと独自の進化を遂げました。その理由として、地理的要因の他、戦国時代の名将である武田信玄(1521～1573)の影響が非常に大きいと考えられています。

1) 高僧からの伝承説

「甲斐の虎」の異名を持つ武田信玄は、孫子の兵法に精通し、軍旗「風林火山」や「武田騎馬軍団」を駆使して領土を拡大した人物で、戦国最強の猛将と言われています。一方、信玄は神仏への信仰心が強く、よく臨済宗の高僧たちを招いて禅学を学んでいました。

恵林寺の住職・快川紹喜（かいせん　じょうき　1502～1582）は、信玄の坐禅の師であり、軍師でもありました。快川和尚は激しい戦いに日々心血を注ぐ信玄の体を案じ、消化が良く、野菜（薬膳）を一度に摂取できる煮込み料理として、「ほうとう」の原型を勧めたと伝えられています。

2) 最強の陣中食

禅寺で食べられていた「ほうとう」に近い麺料理が、やがて信玄の陣中食として取り入れられるようになりました。消化が良く、野菜をたっぷり入れて一度に大量に作れる「ほうとう」は、厳しい戦いを勝ち抜くための理想的なエネルギー源となったのです。

そして、信玄が自らの帯刀（宝刀）で麺を切り分けたことから「ほうとう」の名が付いたという逸話も残っています。

こうして、野菜と煮込む麺料理「ほうとう」は、さらに広がり、陣中食から庶民の日常食となり、その後の明治、大正、昭和と現代に至るまで地域に深く根付いてきました。

「ほうとう」は、平安時代からの「餺飥」の面影を留めながら、山梨の気候や風土に合わせて独自の進化を遂げ、現在の姿となりました。「ほうとう」は、単なる郷土料理の枠を超えた「食の文化遺産」であると言えるでしょう。

三、「斉民要術」の最古の写本は日本に所蔵

もう一つ特筆すべき点があります。それは「餺飥」の調理法を記載し、6世紀に著された『斉民要術』の世界最古の写本が日本に所蔵されていることです。それは中国でも失われてしまった古い時代の姿を留めた極めて貴重な資料です。

『斉民要術』は、当時の人々が豊かに暮らすための実用的な知識が詳しく記載されており、北魏から唐、宋に至るまで農業の標準的な手引書として長期間にわたり重視されていました。『斉民要術』は中国だけに留まらず、日本を含む周辺国にも大きな影響を及ぼしていました。

奈良、平安時代に遣唐使や留学僧などを通じて日本に持ち込まれた『斉民要術』は、貴族や寺院で大切に書写、保存されました。その最古の写本として最も有名なのは、日本に所蔵された「高山寺本（国宝・一部）」と「金沢文庫本（1274年・鎌倉時代）」です。

京都の高山寺に伝わった「高山寺本」は、平安時代に書き写されたものとされていますが、完本ではなく、一部の巻が残っている状態で、中国（北魏）で成立した当時の姿を最も色濃く残しているとされています。

現在、東京国立博物館や静嘉堂文庫などに分割して所蔵されています。

一方、「金沢文庫本」は北宋版の面影を強く残しており、　重要文化財に指定されています。

「餺飥（ほうとう）」という郷土料理で、これだけの歴史や文化を味わうことができるのは、凄いことではないでしょうか。1000年以上も受け継がれてきたこの食文化は、現代人の宝物と言えます。その歴史に思いを馳せながら、これからも大切に受け継がれて行くことを願います。

（文・一心）

「杖莫如信」～杖から見る外交の知恵～

2019年、台湾はソロモン諸島とキリバスという二カ国との外交関係を断絶したと発表しました。ところがその後まもなく、台湾はアメリカの支援を得ることになりました。アメリカは台湾との外交関係を強固にしただけでなく、「2019年台湾同盟国際保護強化イニシアチブ法案（TAIPEI Act）」を可決し、世界各地の台湾の同盟国を支持する姿勢を示しました。

外交情勢は予測しがたいものですが、冷静に考えれば、両国が外交関係を樹立するのにどのような知恵が必要なのでしょうか。今回紹介するのは、両国の外交関係において最も重要な「誠信」に関する四字熟語「杖莫如信」です。

「杖莫如信」の「杖」は「依り所」を意味します。つまり、「最も頼りになるのは信を守ること」です。この語源は『左伝・襄公八年』（註）にあり、春秋時代中期の一つの物語からです――。

紀元前565年。晋国は若き君主・悼公の統治のもとで、六卿が権力を独占していた状況を改め、内政を整然と進めました。わずか八年の間に諸侯を九回も会合させ、晋国の覇業を再び頂点に押し上げ、南方の楚の共王と対峙する「晋楚二強対立」の局面となりました。

同年、鄭国は兵を出して蔡国を攻撃し、蔡国の公子・司馬燮を捕虜にしました。当時の鄭国の人々はみな喜びましたが、若き子産だけは同調しませんでした。子産は「小国が文徳を持たずに武功を立てるほど大きな災禍はありません。万が一、楚国が蔡国のために討伐に来たら、我々は従わざるを得ないでしょう。楚に従えば晋の軍が必ず攻めてきます。晋楚二強に挟み撃ちされれば、鄭国は少なくとも四、五年も安寧を得られないでしょう」と言いました。

この時、子産の父である公子発（子国）が怒りながら「お前は何を知っている？国の出兵という重大命令は執政の正卿様が行うものだ。子供がこんなことを言えば、首を切られるぞ」と言いました。

果たして冬になると、楚国の軍が鄭国を攻めてきました。鄭国の大夫たちは親晋派と親楚派に分かれ、ある者はまず楚と和睦し鄭の国民を守り、後で晋に事情を説明して許しを請うべきだと考えました。

当時、鄭国の執政の一人である大夫・子展は「小国が大国に仕える原則は誠信です。小国が信を守らなければ、すぐに戦禍の憂いが生じ、亡国の日も遠くないでしょう。私たちは晋国と五回の会盟を結んでいます。しかし今、晋を裏切れば、将来晋が攻めてきた時、楚が出兵したとしても、どうして防げるでしょうか。楚との友好関係は無意味です。楚の目的は鄭国を侵略することだけですよ」と言いながら、「私はかつて、頼りになるものは『信』に勝るものはない、と聞きました。ここは、厳重に守りを固めて楚軍の疲弊を待ち、晋軍の到着を待つのはどうでしょうか」と進言しました。

しかし子展の意見は、最終的に鄭国の政権を握っていた公子騑に採択されませんでした。果たして鄭国は数年の間、外交政策で晋と楚の間で揺れ動きながら、長年の戦禍に遭いました――。

時が流れても、現代世界において、誠実さは変わらず、両国外交関係の最も重要な基礎です。相互信頼の基盤があってこそ、お互いに恵みや利益を与え合い、ともに反映していくことが可能になります。この点は、2500年以上前、古代中国の人々がすでに深く体得していたのですね。

注：舍之聞之，杖莫如信，完守以老楚，杖信以待晉，不亦可乎。（舍之聞くに、杖は信に如かず、完守して以て楚を老いしめ、信を杖として以て晋を待つのみならず、亦可ならんや）

（翻訳・愼吾）

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）申請専門
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

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
入國管理局承認行政書士
玉田和弘

阿聯酋宣布退出OPEC成員國

【看中國記者高芸編譯/綜合報導】4月28日，阿拉伯聯合酋長國宣布，將於5月1日退出石油輸出國組織（OPEC）及其擴展機制「OPEC+」，這一決定被視為對該組織的一次打擊。

FAYEZ NURELDINE/AFP VIA GETTY IMAGES



2024年4月28日，阿聯酋能源部長蘇海勒·穆罕默德· 馬茲魯伊出席世界經濟論壇。

據半島電視臺報導，阿聯酋是OPEC主要產油國之一，具備約每日480萬桶的產能，且仍有顯著增產空間。

阿聯酋能源部長蘇海勒·穆罕默德·馬茲魯伊（Suhail Mohamed Al Mazrouei）在接受路透社電話採訪時表示，退出決定是在全面評估國家能源戰略後做出的，屬於政策層面的選擇，重點在於更好地服務國家利益。他同時強調，在做出決定前，阿聯酋並未與其他成員國進行討論。

分析認爲，脫離OPEC配額限制後，一旦海灣地區出口恢復，阿聯酋將擁有更大空間提升原油產量，從而擴大其全球市場份額。這也意味著，OPEC對全球石油供應的調控能力可能被削弱，尤其是在當前供應受阻的情況下。

目前，受伊朗威脅與襲擊影響，霍爾木茲海峽航運受阻。該海峽位於伊朗與阿曼之間，是全球能源運輸的關鍵通道，約之1/5的原油和液化天然氣需經此通過。

國際能源署數據顯示，運輸受限已導致OPEC＋在全球石油產量中的占比，從2月約48%下降至3月的44%，並預計在4月繼續下滑。隨著阿聯酋退出，這一占比在5月可能進一步降低。

不過，馬茲魯伊指出，由於當前地區局勢緊張，短期內該決定對市場的實際衝擊可能有限。消息公布後，國際油價漲幅有所收窄。

阿聯酋此舉也被認爲將加劇其與沙特阿拉伯之間的分歧。沙特長期被視爲OPEC的實際領導者，而阿聯酋是少數擁有閒置產能、能夠快速增產的成員之一。

能源諮詢公司雷斯塔（Rystad）高級副總裁豪爾赫·萊昂（Jorge Leon）指出，一旦脫離OPEC框架，阿聯酋將更有動力提升產量，這將對沙特作爲全球石油市場「穩定器」的角色構成挑戰。

近年來，兩國關係已出現變化。儘管曾是緊密盟友，但在石油政策、地區戰略，以及吸引國際資本和人才等方面的競爭不斷加劇。此外，雙方在也門等地區問題上也存在分歧。同時，阿聯酋外交政策趨於主動，不僅在中東和非洲擴大影響力，也持續強化與美國和以色列的關係。自2020年簽署《亞伯拉罕協議》（Abraham Accords）以來，阿聯酋將與以色列的合作視爲拓展地區影響力、加強與華盛頓聯繫的重要渠道。尤其在伊朗戰爭期間遭受攻擊後，這一趨勢更加明顯。

路透社報導稱，阿聯酋退出OPEC也可能對美國有利。美國總統川普曾多次批評OPEC推高油價，並將美國對海灣地區的安全保障與油價問題掛鉤。經濟學家則指出，如果未來產量提升、油價回落，此舉可能對全球消費者及整體經濟產生正面影響。此外，據一名海灣官員透露，部分海灣國家領導人已於28日在沙特舉行會晤，協調應對當前局勢。自今年2月底美國與以色列對伊朗發動軍事行動以來，該地區已遭受數千次導彈與無人機襲擊，安全形勢持續緊張。

1960年9月，石油輸出國組織（OPEC）於巴格達會議成立，是一個總部位於奧地利維也納的政府間組織，旨在協調成員國石油政策、穩定市場價格。創始成員包括：伊朗、伊拉克、科威特、沙特阿拉伯和委內瑞拉，其目標是在當時由「七姐妹」（Seven Sisters）西方石油公司主導的市場中，維護產油國對資源的主權，並爭取合理價格。

目前，OPEC共有12個成員國。除阿聯酋外，還包括：阿爾及利亞、剛果共和國、赤道幾內亞、加蓬、伊朗、伊拉克、科威特、利比亞、尼日利亞、沙特阿拉伯和委內瑞拉，合計控制全球約30%的石油供應。自2016年以來，該組織通過「OPEC＋」機制與包括俄羅斯在內的多個非成員產油國合作，使其整體產量占全球約四成以上。

阿拉伯聯合酋長國自1967年加入OPEC，此次退出也意味著這一重要成員的離開。事實上，近年來已有多個國家因產量配額等分歧退出該組織。

伊戰重創義烏 商家失九成訂單

【看中國訊】美以伊戰爆發後，霍爾木茲海峽航運幾近癱瘓，對中國能源供應與外貿體系帶來挑戰。中東航線作為中國重要的出口通道，其物流不確定性對浙江、廣東等外貿省分產生了直接影響。

據《中國新聞周刊》4月25日報導，浙江佳速達供應鏈管理有限公司總經理郭培剛透露，公司仍有五十多條貨櫃漂在海上，其中十餘條原計畫運往歐洲、中東和非洲。

自從美以伊戰爭爆發後，紅海與霍爾木茲海峽這兩條關鍵海運路線均陷入風險。尤其是承載全球1/3海運原油貿易的霍爾木茲海峽，通行狀態反覆變化，加劇了外貿物流的不確定性。

正常情況下，以上海發往中東的單個標準集裝箱運費僅需三、四千美元，如今基礎海運費已漲至五、六千美元，加上戰爭風險附加費等，全程運輸成本最高已超過一萬美元，較正常時期上漲近3倍。

面對港口擁堵，航運公司另闢蹊徑，轉走好望角繞行方案，但代價同樣高昂。

郭培剛表示，衝突爆發後，公司緊急叫停了約二十個集裝箱裝櫃，部分緊急訂單改走中歐班列，但海上貨櫃產生的滯箱費與轉運費仍在每日攀升。

劉嘉榮在廣東江門經營著一家照明廠，產品全部銷往中東，年營收曾超2億元。然而，美以伊戰爭爆發後，訂單驟然消失。他不得不催促客戶結清去年的款項，關停工廠，等待戰爭結束再復工。

義烏市跨境電子商務協會初步統計，過去一個多月，部分商家中東市場訂單比去年同期下降了50%。

據《南方窗》報導，中國對中東貨物出口額最多的五個省分依次爲浙江、廣東、江蘇、山東及上海，合計出口占比達67.2%。其中，被稱爲「世界超市」的浙江義烏，2025年對中東市場出口額達1093.1億元（人民幣，下同）。

如今，義烏市場裡的中東客商已減少約五成。在義烏從事外貿生意的于慶文表示，往年三、四月的出貨旺季並未到來，今年大量訂單因戰亂被叫停。

于慶文熟悉的一家小型百貨供應商，往年齋月訂單量比平時高出50%到100%，當月最高營銷額可超二千萬元，但今年3月到4月，僅賣出一百多萬元的貨，不到平時的1/10，訂單蒸發九成。

在義烏國際商貿城從事服裝外貿的商戶周斌表示，市場人流與戰前相比已減少近一半。周斌指出，由於大量原材料依賴石油提煉，包括：塑料、纖維等，原材料價格全線上漲，直接壓縮了利潤空間。戰爭令消費需求萎縮、採購意願下降，多重因素疊加，令整個行業陷入困境。

「中國糧投」赴美上市遭調查

【看中國訊】中企「中國糧投」被指「擅自闖關」赴美上市，遭中共證監會查處。這是中共證監會4月24日通報〈試行辦法〉實施以來首例未完成備案擅自境外上市的案件，幾家相關企業也遭到處罰。

綜合《中國基金報》、經濟觀察網報導，2024年12月21日，中國糧投集團有限公司（簡稱中國糧投）委託其境內運營實體中能糧科，向證監會提交了〈關於擬通過De-SPAC併購交易實現在美國納斯達克交易所間接上市的備案報告〉。

證監會於2025年3月6日正式接收該備案材料，並向中能糧科提出補充材料要求。但中能糧科及相關主體未完成境外上市備案程序，在2025年10月1日，通過與特殊目的併購公司合併交易的方式，擅自在美國納斯達克證券交易所上市。

證監會發現後，立即根據跨境監管合作機制安排向美監管部門及交易所通報了有關情況。中國糧投在上市當日即告停牌，截至2026年4月24日仍處於停牌狀態。

據官方通報，中能糧科未按規定履行境內企業境外上市備案程序，擅自進行境外發行上市活動，其行爲已涉嫌違反〈境內企業境外發行證券和上市管理試行辦法〉（簡稱〈試行辦法〉）相關規定。

據官方通報，當局擬對相關主體做出處罰：對中能糧科處以300萬元罰款，對直接負責備案的主管人員蔣振軍處以150萬元罰款；對擔任中介機構的廣東信宇律師事務所處以50萬元罰款，對提供法律意見的律師李華斌處以20萬元罰款。

北京金融律師魏景峰在接受《華夏時報》採訪時指出，證監會規範境內企業境外上市備案，有助於消除監管空白，防範數據安全、跨境利益輸送等風險。

紐約空中出租車試飛最快今年載客

【看中國記者路克編譯/綜合報導】據雅虎財經4月27日報導，美國電動航空公司Joby Aviation在紐約完成歷史性突破，首次實現城市內點對點電動垂直起降飛行（eVTOL）。本次飛行連接約翰·肯尼迪國際機場（JFK）與曼哈頓多處直升機停機坪，包括Downtown Skyport及西30街直升機場的Blade候機設施，標誌著這一擁堵都市向「空中出行」邁出實質一步。

公司展示的N545JX機型在測試中顯示，原本需要60至120分鐘的地面通勤，有望被壓縮至約7分鐘的空中航程。

公司首席產品官埃里克·艾利森（Eric Allison）表示，此次試飛是關鍵驗證節點，目標是在2026年下半年啓動載客服務。Joby股價當日上漲約3%。

艾利森強調，這類飛行器不僅能優化成本結構，還具備環境優勢，是「零排放飛行，而且噪音極低」。不同於傳統直升機，Joby的eVTOL採用全電推進系統，在噪音控制上表現突出。

艾利森指出，這一特性將打開此前受限的市場空間，「很多地方並不歡迎直升機降落，而這種技術可以改變這一點。」未來乘客可通過Uber預訂，以約每小時200英里的速度直達機場，從而將航空出行進一步「前置」到城市內部。

2025年，Joby收購了Blade Air Mobility的客運業務，從而獲得其在曼哈頓的停機坪網絡及客戶基礎。英國企業Vertical Aerospace同樣在推進類似項目，其Valo機型已與American Airlines和Virgin Atlantic展開合作。與此同時，Joby也與Delta Air Lines及日本全日空建立合作關係。

據Quartz 28日報導，此次紐約飛行屬於美國聯邦eVTOL整合試點計畫（eIPP）的一部分，由美國交通部推動，美國聯邦航空管理局與紐約新澤西港務局共同參與實施。

財經簡訊

海峽封鎖致多省電價飛

【看中國訊】作爲對進口燃料高度依賴的外向型電力系統，截至2025年底，廣東省電源結構中燃煤與燃氣裝機分別占30.3%和21.9%，合計超過52%。廣東能源集團與卡塔爾能源公司簽訂的長期LNG（液化天然氣）採購合同暫停執行，疊加美伊衝突對卡塔爾LNG生產設施的破壞，截至4月中旬，中國LNG綜合進口到岸價格環比上漲9.38%。

4月分廣東電價多次逼近1元/度，較2025年同期翻倍。蘭木達電力現貨數據顯示，4月13日至4月19日，廣東、廣西、海南、貴州、雲南市場的週實時均價高於其燃煤發電基準價。

歐盟新制裁鎖定香港

【看中國記者尹華綜合報導】歐盟於4月23日通過第20輪對俄制裁措施，其中重點針對60家位於「第三國」的實體實施更嚴格出口限制。這些實體主要涉及中國大陸和香港，旨在切斷俄羅斯軍工企業獲取關鍵兩用技術的通道。值得注意的是，歐盟此次行動直接採納了香港自由委員會（CFHK）基金會今年2月發布的調查報告〈繞過封鎖：香港如何將歐洲技術輸入俄羅斯烏克蘭戰爭〉中的關鍵發現，對報告中點名的7家企業實施制裁。CFHK基金會公共事務與倡導經理張晞晴呼籲英國、美國和瑞士迅速跟進，「因爲制裁在盟友協同行動時效果最佳」。

婚禮主持抱怨「五一零訂單」中國年輕人都躺平了？

【看中國訊】近年來，中國失業率飆升，大量年輕人躺平，沒工作、不結婚、不生育。近日，一名婚禮主持人抱怨，往年的「五一」是結婚旺季，今年居然連一個訂單都沒有。

這名主持人表示，自己做了十年的婚禮主持人，今年是首次五一當天沒有業務，而且「連個諮詢的都沒有」。他說，往年的5月1日和10月1日都是「最火爆的日子」，沒想到今年變成這樣。

網友們紛紛表示：「有啥搞不懂的，人通透了，不需要主持了，不搞儀式，直接幹飯。搞儀式還耽誤別人吃飯，別人就想吃完飯走。說白了這職業以後會慢慢淘汰，抓緊找別的出路才是正兒八經的。」「我朋友圈那個司儀已經改行做演講培訓了。」

不久前，有網民披露，自己的朋友是婚禮主持，2023年接了一百多場婚禮，每場收入1400元。到了2026年，自我降價到1000元，800也接，甚至600也行，但目前還沒有接到20場。

有網友直言：「年輕人選擇了不結婚，不生子，徹底躺平。」「其實是大環境下大家兜裡都沒錢了。」「很多年輕人爲了省錢，婚禮一切從簡。」「結婚的人越來越少了，婚禮主持自然就沒出路了。」

中國人口已連續幾年下降，眼看人口紅利喪失、人口結構失衡，中共當局開始想方設法催婚催育，同時還簡化了結婚流程，不但在全國各地都可辦理結婚登記，而且不要求登記者提供戶口本。

有的城市甚至在公園、地鐵站、商場、景區等地方設立婚姻登記機構；有的地方民政部門派出工作人員，到音樂節之類的娛樂現場提供結婚登記服務。

此外，中共還把婚育率納入了考察地方政府政績的範圍。爲了提升婚育率，各地官方出臺了各種獎勵措施。

浙江寧波、嘉興平湖市、杭州、紹興市柯橋區、金華市浦江縣等多地向登記結婚的新人發放結婚消費券，試圖藉此提高結婚率。

2025年10月27日，微信公衆號「寧波民政」宣布，10月28日至12月31日登記結婚的新人，可獲得滿500元減125元的結婚消費券共8張，總計1000元。使用範圍包括婚紗攝影、婚禮婚慶、婚姻諮詢、休閒旅遊、酒店住宿、婚俗文創、零售餐飲等與婚姻有關的商戶。

嘉興平湖市表示，自10月28日起至2025年底，登記結婚的新人可獲1000元的結婚消費券；紹興市柯橋區自9月15日起發放結婚消費券，每對可獲1000元；金華市浦江縣自10月30日起發放結婚消費券，每對可獲800元；杭州規定，從8月28日起發放結婚消費券，每對可獲1000元，均用於婚慶相關消費。

上述鼓勵結婚的措施引發網絡熱議。網友們紛紛表示：「缺的不是消費券，缺的是結婚的信心。」「1000塊錢消費券能幹啥？只要不結婚，省的可不止1000塊錢，省的可是六七十萬。」「從消費券到現金補貼，各地催婚花樣不少。但結婚成本裡房子、彩禮占大頭，這些補貼只是杯水車薪。」

中共民政部公布的數據顯示，2023年中國結婚登記數爲768.2萬對，與2013年歷史最高峰的1346.9萬對相比少了將近一半。

2024年中國結婚登記數爲610.6萬對，創下1980年以來的最低記錄。2025年結婚登記量爲676.3萬對，較2024年增長了10.76%，終結了連續12年的下降趨勢。此次回升主要得益於婚姻登記「全國通辦」政策以及「雙春年」等民俗因素。雖然有所反彈，但總體婚育意願依然偏低。

湖北省天門市政府爲了提升生育率，出臺了一系列優厚的生育補貼政策：登記結婚的新婚夫婦可以申請59000元的購房補貼；有第二個孩子的夫婦每月可領取800元，直至孩子三歲；如果有第三個孩子，每月還可以再領取1000元，直至孩子三歲。

各地政府開始比拚生育率，除了完成GDP增長等目標外，地方官員的考核標準之一就是生育率。

分析認爲，中共促婚促育政策再多，效果都有限，因爲在當前中國經濟疲軟、失業率飆升、房地產崩塌的背景下，民衆生活壓力劇增，對未來缺乏信心，結婚生育的意願普遍不高。

賴清德專機出訪受阻不單純

【看中國記者李澤旭綜合報導】中華民國總統賴清德原訂在4月22日至27日訪問非洲友邦斯威士蘭王國，總統府秘書長潘孟安4月21日晚間臨時召開記者會指出，賴清德的出訪專機航程途經塞舌爾、毛里求斯與馬達加斯加等3國臨時取消飛航許可，經考量決定暫緩行程，因此將另外指派特使出席邦交國斯威士蘭的雙慶典活動。



2026年4月21日總統府秘書長潘孟安在記者會上說明總統賴清德出訪非洲友邦斯威士蘭的行程將暫緩。（圖片來源：中央社）

今年是臺灣與斯威士蘭建交58週年，適逢斯威士蘭國王恩史瓦蒂三世（King Mswati III）登基40週年，斯國將在4月24日至26日舉辦慶祝史王登基40周年暨斯王58歲華誕慶典等一系列慶祝活動。賴清德原先也預計在4月22日至27日直飛訪問非洲友邦斯威士蘭王國，期許達成安全共榮、經濟共榮、數字共榮3項共榮目標。

針對出訪最新變化，潘孟安在記者會上宣讀中華民國總統府聲明表示，總統原定於4月22日出發前往斯威士蘭訪問行程，由於專機航程途經部分國家臨時取消飛航許可，經國安團隊慎重評估，考量元首、訪團及飛航安全，這趟行程將暫緩，總統另指派特使出席斯威士蘭「雙慶」國家慶典活動。

據瞭解，此次包括塞舌爾（Seychelles）、毛里求斯（Mauritius）、馬達加斯加（Madagascar）等3國在無預警狀況下，卻無端取消了賴清德總統專機的飛航許可，實際原因爲中共當局以經濟脅迫在內的強力施壓。

聲明指出，這種在國際間絕無僅有，以脅迫手段威逼第三國改變其主權決定之行爲，不僅衝擊飛航安全、違反國際相關規範及慣例，更是對他國內政的公然干預，破壞區域現狀，傷害臺灣人民感情。對於北京當局的粗暴行徑，中華民國政府予以強力譴責。

聲明表示，中華民國臺灣是主權國家，臺灣是世界的臺灣，2300萬名的臺灣人有權走向世界，沒有任何國家有權力阻擋，也無法阻擋。對於連日協助中華民國交涉相關事宜之理念相近國家，也在此表達衷心感謝。

面對記者會上媒體提問，中共宣布斯威士蘭以外的53個非洲國家會給予零關稅的優惠，此舉會不會對於斯威士蘭有更大壓力。

外交部次長吳志中表示，長期以來中共透過口惠而實不至的承諾，誘使非洲國家落入其債務陷阱，以看似優惠的貿易條件來換取政治服從；欣慰的是友邦斯威士蘭沒有落入這樣的陷阱。臺灣與斯威士蘭以實質的醫療合作、技術援助與產業投資，改善斯威士蘭人民的生活。

他說，中華民國臺灣未來也將持續深化這樣雙邊實質合作，讓斯威士蘭感受到與臺灣站在一起才是眞正符合國家利益的選擇。

潘孟安說到，在非洲大陸或是在幾個島國都可以看到中共「一帶一路」的影子，都是在債務陷阱當中。

另據中央社報導，國安官員表示，根據情資，中共是對塞舌爾、馬達加斯加、毛里求斯施壓，威脅撤銷對其鉅額債務豁免、停止融資及進一步經濟制裁等「經濟脅迫」，要求3國撤銷對中華民國元首專機航經其飛航情報區的飛航許可。3國在高度壓力下，臨時、無預警的取消。

國安官員說，實務上，按照國際民航規範以及慣例，除非有明顯惡意、安全上威脅，對於類似飛越飛航情報區（FIR）並不能無故拒絕，因爲這會嚴重衝擊飛航安全，例如長航程班機可能因此遭遇無備降場等飛安威脅等。這種臨時撤銷的決定，實屬國際罕見。

3月外銷訂單911.2億美元

雖說賴清德訪非之行受阻，但反觀臺灣經濟交出的卻是一張亮眼的成績單。中東戰爭已逾50多天，但這並不影響全球對人工智能(AI)芯片的需求。據報導，臺灣3月外銷訂單爲911.2億美元，創歷年單月新高，年增65.9%，則是寫歷年單月第2高；累計今年前3月外銷訂單爲2319.1億美元，寫下歷年同期新高，年增50%。

911.2億美元外銷訂單遠超於預期的760～780億美元。統計處處長黃偉傑表示，「3月結果優於預期，主因AI浪潮帶動半導體、記憶體、伺服器等產品表現，且3月並未預期傳統貨品會轉正，這回實際翻正也挹注3月外銷訂單。」

臺灣經濟部4月21日公布，臺灣3月外銷訂單911.2億美元創新高，年增65.9%，連14紅。統計處指出，臺灣能置身事外是因有AI作爲護城河，AI浪潮帶動了半導體、記憶體和伺服器等產品表現。

美伊戰爭對臺灣的啟示

【看中國記者李淨瑤綜合報導】臺灣國策研究院4月24日舉行「美以伊衝突下的全球效應與臺灣安全」座談會，邀請多位學者專家進行分析。學者專家表示，美伊戰爭後，美國將把重心移往印太，臺灣的重要性必然增加。臺灣應重視能源、不對稱戰略與防衛韌性。

國策研究院院長、總統府資政田弘茂在座談會上分析，美國未來在戰後一定要把戰略重心移到兩個地方，一個是美洲，並且要處理加拿大的問題。另外就是必須特別重視與中國的關係，重心會放在印太地區，「在整個全球戰略布局裡面，臺灣的重要性必然增加、不會減少。」田弘茂指出，假如美國跟以色列聯合起來，把伊朗日後還能啓動戰爭的力量解除，可預見中東接受伊朗支援的激進團體也會一併解決，此後中東阿拉伯國家跟美國的關係會更好，美國的重心就不需要再放在中東。他並指出，「北約在美國之外的國家並沒有發揮太多功能，其存在價值已慢慢被加上問號。」

前美國國防部官員胡振東表示，美國在開戰首月就用掉超過1000枚JASSM-ER匿蹤導彈及850枚戰斧導彈，而2026年度僅採購150枚戰斧，過去2020年美國只買了396枚JASSM-ER，凸顯消耗速度遠超補充能力。就戰備物資而言，胡振東指出，美以伊衝突對美國印太戰區軍事部署影響不大，惟因大量使用美國的後勤補給，仍造成間接的影響。中東能源地位使美以伊衝突較俄烏戰爭影響更爲深遠，胡振東認爲，臺灣學到教訓是「能源韌性」及戰略物資儲備的重要性，更證明重啓核能之必要性。至於會否影響臺灣國家安全？胡強調，印太司令部有自己的戰爭庫存，伊朗戰爭對西太平洋地區的直接安全影響不大。

國策研究院副院長郭育仁表示，美伊戰爭將會以低強度的型態持續進行，美國不可能放棄對伊朗周邊的海空優勢。郭育仁認爲，美國攻擊伊朗，最大原因是因爲要針對中共，以切斷中國依賴的伊朗與委內瑞拉廉價石油。美國不會輕言發動地面戰爭，以免戰略重心轉往中東，這對臺灣極爲重要。他認爲，美伊戰事對臺灣的啓示是能源儲備，他點出臺灣天然氣與戰備儲油天數遠低於日本。臺灣雖因政治和地形，不太可能興建更多的儲存設施，但不代表臺灣無事可做，還是可以想辦法取得更多天然氣與石油的來源。

郭育仁並指出，臺、日、韓、菲等國不能只依賴美國的戰備庫存。美國在兩週內用掉的精準彈藥成本高達170億美元，臺灣應該借鏡增加自己導彈庫存，並把握美國2026財年「國防授權法案（NDAA）」決定讓臺灣代工製造美軍精準彈藥的契機。

前國防大學政戰學院院長余宗基表示，美國解決伊朗問題其實就是針對中俄，間接促成亞洲北約集體防衛機制成形。美日「利劍」與「利刃」軍演即在嚇阻中共，促成亞洲啓動集體防衛機制。日本政府首度公開派「雷號」軍艦通過臺灣海峽，就是在承諾「臺灣有事、日本有事」的軍事準備。余宗基認爲臺灣應把握國際局勢變動的契機，擴展與美、日、菲在無人機與AI等領域的合作空間。他並指出，這次美國在彈藥調度方面發現問題，所以在全球積極複製、強化精準彈藥的生產，最直接的受益者將是臺灣。

前駐歐盟大使、中經院經濟法制研究中心主任李淳指出，從股市與能源價格來看，臺灣經濟受美伊衝突影響相對最低，中經院將今年GDP預測上調至7.22%，但仍須留意通膨壓力。另外，美國能源產業穩定發展將促使高科技產業加速移到美國本土。

中天主播涉共諜 金流網曝光

【看中國記者立明綜合報導】臺灣媒體揭露，綽號「馬德」的中天主播林宸佑涉收受中共資金，按照中方指定的特定議題或事前向中共提案，經中方審核通過後進行製播《馬德有事嗎》節目內容，酬勞5萬至20萬元等。

林宸佑目前仍在羈押中，平面媒體曝光他收「紅錢」的路徑跟價碼，中共疑似分三種價碼買他的節目內容，一種是指定型，由中共審查給提綱流程，有特定目的跟指定打擊對象，是百分之百的傳聲筒，每集10萬到20萬不等；另一種是自由題型，馬德自己發揮，要事先向中國提案，每集5萬元。

此外，馬德還被指控疑似透過中共來源資金，接觸經濟狀況不佳的軍人，擔任白手套，行賄臺灣現役軍官、士兵竊軍事機密或內部信息，相關報酬金額從數千元至數萬元不等，其中攻擊型無人機機密的價碼是18萬。調查發現，林宸佑不避諱用自己的帳戶收錢，以此建立情報交換關係，不法利益破百萬。且用電視臺的資源製作節目，錢收進自己口袋，也涉嫌背信。

中共統戰部透過代號「吉祥」等人士，吸收陸軍航特及海軍陸戰隊無人機營等重要單位官士兵，要求他們提供軍中機密資料，或拍攝投共影片，再透過「水房」陳志成將中共提供的泰達幣換成新臺幣之後，匯款支付每人7萬至174萬元不等金額，其中攻擊型無人機操作士，被18萬元收買洩漏操作軍機。

檢調也掌握林宸佑疑似利用媒體身分與電視臺資源發展個人節目，並透過相關平臺獲取收益。部分報導指出，他在經營節目與網絡內容時，資金流向與收入結構不透明，甚至可能出現收入未納入公司體系、由個人收取的情形，成爲檢方追查重點之一。

橋頭地檢署4月14日起訴，目前包括林宸佑在內，10名被告中有9名是國軍現職、退役官兵，包括陸軍航特部少校政戰保防官林峻逸等，遭檢方依貪汙、《國安法》求處重刑，並續羈押其中7人。案件仍在持續擴大偵辦中，檢調不排除後續還會有更多涉案人員與資金流向曝光。檢方強調，相關行爲已嚴重危及國家安全，將持續釐清金流來源與情報流向，依法究辦。此外，臺高等法院近日審結的另一起案件，是關於港籍男子丁小琥被控受中共情報單位指示，長期利用商務、觀光名義申請來臺，並以宗教與文化交流爲掩護，在臺發展情報組織，吸收現、退役軍人蒐集軍事機密。歷經審理，如今二審判決出爐，現退役6軍人亦判重判。

7000港人被送中「改造」

【看中國記者李淨瑤綜合報導】香港有約7000人在「反送中」運動中被捕但未被起訴。港府日前表示，已爲這些人推出「特別項目」協助更生，包括帶他們到中國大陸「認識國家」。另外，曾公開聲援太陽花與雨傘運動的歌手張敬軒，日前突然「認錯」，並宣布會帶領反送中青年赴中國交流，同時他亦取消關注圈中許多好友，包括：鄭秀文與容祖兒等人，引發各界擔憂其遭到當局控制。

港府2019年提出修訂《逃犯條例》，引發「反送中」運動。警方拘捕超過1萬人，檢控近3000人，而剩下的約7000人尚未發布處理決定。

出生於廣州並曾公開聲援太陽花與雨傘運動的歌手張敬軒，日前突然向港媒道歉，表示爲過去批評香港政府的言行感到懊悔及致歉，並稱自己將帶領在2019年「反修例」運動中被捕但沒有被檢控的年輕人北上交流。

臺灣2014年爆發「太陽花學運」，張敬軒曾在IG發出黑白牽手照，寫下「對岸的同學，加油！」同年9月，香港爆發爭取民主普選的「雨傘革命」，他和黃秋生等多位香港藝人，一起合唱聲援示威者的歌曲〈問誰未發聲〉。

海外人權律師聯盟負責人吳紹平對海外媒體表示，中共是想讓港人增強對中共政權的認同，港府則想通過不予起訴的「變通方式」來處理案件，以降低國際壓力。這是非常嚴重的事，屬於大規模的人權迫害。「通過所謂的『更生項目』來對香港人進行思想上的徹底控制，實質上就是中共政治改造、洗腦。」北京前律師賴建平直指，這是把人當作政治奴隸，可以任意地進行政治上的、精神上的、人格上的塑造。

鄭麗文訪中480萬全民買單 舔共拿國庫被批「養鼠為患」

【看中國記者李淨瑤綜合報導】國民黨主席鄭麗文訪中行程被爆花費約480萬元(新臺幣，以下同)，並非個人負擔，而是向外交部捐助成立、且由立法院長韓國瑜擔任董事長的臺灣民主基金會申請經費。經費由全民買單，引發熱議。

據《鏡報》報導，鄭麗文率團訪中6天，一行35人的機票、住宿、膳食及零花等費用共約480萬元，並非由個人負擔，而是向臺灣民主基金會申請經費。而且機票費用305萬元中，還有20人是搭乘商務艙。該基金會由外交部捐助成立，並由韓國瑜擔任董事長。

國民黨發聲明表示，他們在4月1日向民主基金會遞件申請，於4月10日收到民主基金會正式發文「有關貴黨申請『中國國民黨赴中國交流訪問』經費補助事，業經本會審查通過並同意補助480萬元整，請查照惠辦。」

政院：有談民主人權嗎？

鄭麗文訪中的480萬元由全民買單，反觀行政院長卓榮泰日前自費低調赴日看球卻被質疑。

對此，行政院發言人李慧芝4月16日表示，臺灣民主基金會長期推動民主、人權及國際交流，也被中國列爲制裁對象，明令禁止跟中方組織、企業及個人合作。在此狀況下，國民黨申請民主基金會經費，跟中國共產黨總書記會面，這樣的安排滿令人訝異，也難免讓社會質疑，這樣經費使用是否符合原本宗旨，但相信國人更關心的是實質作爲。

李慧芝指出，既然行程已結束，就不應該再延宕國防建軍計畫，應盡速通過軍購特別條例，且不應該打折扣，讓臺灣有足夠實力，讓臺灣人可以有民主自由的生活方式，並質疑這趟鄭麗文有談民主人權嗎？「就我所聽到的，沒有民主，只有『十五五』」。

立委林宜瑾 痛批養鼠為患

三立新聞網報導，民進黨立委林宜瑾痛批，中共朝貢之旅，花的原來是全民納稅錢，所謂「飼鳥鼠，咬布袋」養鼠爲患，形容的正是這種情境。她批評，國民黨吸飽民主奶水，一手卡臺灣國防，一手打擊臺灣國際地位，同時毫無愧色雙腳夾著外交預算480萬，飛撲到亞洲大獨裁者習近平懷裡大捧特捧，甚至高呼臺灣海峽是中國內海，協助中國（共）擴大對臺侵略空間。「國民黨把舔中行程拿來核銷相關經費、逼迫全民買單，不只是無恥難看而已，甚至有違背臺灣民主基金會章程的疑慮。」

林宜瑾表示，臺灣民主基金會章程第18條明確規範，「本會不得贊助涉及統獨之活動」，也不得贊助「遊說國外團體從事違反中華民國憲法之活動」。她質疑，「鄭麗文等國民黨統派分子此次中國行，是否涉及統獨？甚或是勾結境外敵對勢力，協助中共爲消滅中華民國背書？這些疑慮都應當受到釐清！」

市議員：創國共交流以來最乞丐的一團

民進黨新北市議員林秉宥發文稱此行「創下國共交流以來最乞丐的一團」。

林秉宥表示，他們此行機票是國庫出的，但在中國境內搭高鐵、飛機卻要自己買票，未享有全程落地招待，連伴手禮也由國庫負擔，惠臺政策卻是歷年最少。「這樣還好意思搭商務艙？空空的口袋有大大的夢！」

此貼文引發網友熱議：「卓榮泰院長去日本還要自費，『國民黨』舔共賣臺，用人民納稅錢」、「我以爲是國民黨自己出錢去耶？居然是花公帑」、「卓榮泰自費被講的跟甚麼一樣」、「爲甚麼國庫要幫她出這筆錢？」「身爲納稅人，我可以拒絕買這筆單嗎！？」「不要臉！還敢說卓院長的自費！」、「花我們的稅金去舔共……國民黨眞的無恥無下限了！」

「4.25」親歷者見證與反思

文/陳靜

作為1999年「4.25」和平上訪的親歷者。那一天，我親身感受到了上萬名上訪者的秩序井然與平和理性。修煉者的「大善大忍」，真實地展現在了世人面前。而當時的中共黨魁卻將上萬人的大善之舉，說成「組織嚴密、與黨爭奪群眾」。


thomsond/adobe stock

在1999年「4.25」和平上訪現場，有人輕聲提醒：「請把盲道讓開！」

而「4.25」那天，有一個細節讓我至今難忘，就是現場學員們自覺讓出的那條盲道。

許多人輕聲提醒：「請把盲道讓開！」這句簡單而又樸素的話語，體現出大法弟子對他人的體貼與尊重，是大法弟子內在善良與思想境界的流露。事情過去27年了，這句話我仍然難以忘懷。

「把盲道讓開」一種刻在骨子裡的善良

1999年4月25日，那是個週日。清晨六點，天邊剛泛起一層青灰色，空氣中還帶著北方春日特有的微寒。我和一位同修大姐騎著自行車穿過空曠的街道，來到國務院信訪辦（府右街，緊鄰中南海西門附近）。

當時，我們並不知道這一天會改變多少人的命運。我們來，僅僅是因爲聽說了天津動用防暴警察毆打、抓捕學員的消息。作爲一個受益於大法的普通人，我想去反映眞實情況：大法教人向善，煉功本應合法。

七點以後，人群開始從四面八方悄然會集。沒有標語、沒有口號，甚至沒有嘈雜的交談聲。大家安靜地站在馬路兩側的人行道上，有的在默默讀書、有的在煉功。

隨著人流不斷增多，警察開始引導人群，把對面的人也引到了這一側。很快，人行道上站滿了大法學員。就在人群最密集的時候，有人輕聲提醒：「請把盲道讓開！」這句話在隊伍中自然傳開，學員們紛紛自覺向兩側退讓，把那條專爲盲人設計的地磚通道讓了出來。

許多人主動排成二、三排，前排站立，後排坐著休息或看書，讓出盲道與部分人行道，供行人通行。那是我第一次眞正留意「盲道」的存在，也跟著站到了邊上。大家自覺地把盲道讓開，多出來的人就向兩側、向更遠處延伸。

後來人越來越多，但自始至終，馬路上的交通基本保持正常。現場雖有警察引導站位，但整體沒有嚴密的組織命令。那一份自覺，在人群中自然流動，每個人都在無聲中做出回應。

只是輕輕挪動腳步，卻體現出爲他人著想的善良。這麼多年過去，這個細節一直停留在我的記憶深處。

「真、善、忍」的清流

這種「把盲道讓出來」的細節，只是「眞、善、忍」在大法洪傳年代深入社會的一個縮影。那一天，在信訪辦附近的馬路上站了上萬人，持續約十多小時，交通未出現嚴重堵塞。

人群中，我看到孕婦和抱孩子的母親被安排在後方，年輕力壯的站到最外圍遮擋風沙。最讓我感觸的是，有一些學員手拎著塑料袋，在人群中穿梭，彎腰拾起每一個菸頭、每一片紙屑，甚至連警察隨手扔掉的廢棄物，也被他們收得乾乾淨淨。

這一切的自覺，都指向同一個源頭：修煉人按照法的要求，每個人都先從做一個好人開始。因此在長春，有用人單位表示優先考慮煉法輪功的人，因爲他們不貪、不占、幹活踏實。

在大連，海軍艦艇學院的學員袁紅存在冰封的河流中捨命救人，被媒體稱爲「活著的羅盛教」；在偏遠礦區，有修煉的礦工在單位效益不好時，主動燒毀應報銷的數千元醫藥發票，說：「我煉功身體好了，不該占單位的便宜。」

還有像盛禮劍那樣的古稀老人，一整年默默修路，分文不取。1998年國家體育總局的調查顯示，法輪功祛病健身總有效率達97.9%（其中痊癒和基本康復77.5%，好轉20.4%）。

這不僅意味著無數家庭重獲幸福，也意味著爲國家節省了大量醫療開支，讓這群原本病弱的人重新成爲社會的建設者。那時，在有大量修煉者聚居的地方，人們感受到一種久違的風氣——鄰里和睦、人與人之間較爲坦誠。

一個教人「眞、善、忍」的修煉群體，帶動了社會道德的回升。

從「不敢扶」到食品安全問題

然而，就是這樣一個以「眞、善、忍」爲核心的修煉群體，在1999年7月20日之後，遭到了當局全面的打壓與迫害。在那一年夏天，鋪天蓋地的負面報導遮蔽了眞相。

原本那群安靜站立、帶走垃圾、禮讓盲道的普通人，一夜之間被官方媒體描述成「邪惡」與「威脅」。

當一個政權動用舉國之力去打擊「眞、善、忍」時，它實際上是在傳遞一種信息：講眞話、行善事、講忍讓，會付出沉重代價。事實已經證明，從那之後，社會道德一日千里地往下滑著。

自1999年打壓之後，中國社會的道德水平出現明顯下滑，這與長期打壓善良信仰的環境有密切關聯。當善良成爲「高風險」行爲，冷漠便容易成爲避風港。

彭宇案（2006年）：南京彭宇扶起跌倒老人卻被反告，法官相關判詞引發廣泛討論，被視爲「好人不敢扶」的標誌性事件。

小悅悅事件（2011年）：兩歲女童被車反覆碾壓，18名路人未施救，引發全國對社會共情能力缺失的反思。

食品安全與造假問題：三鹿毒奶粉、假疫苗、地溝油等事件相繼爆發，反映出道德底線在某些領域的失守。這些問題的根源複雜，包括經濟轉型中的監管缺失與價值眞空，但長期打壓「眞、善、忍」所造成的信任與良知損害，無疑加劇了這一趨勢。

權力腐敗：一些在打壓中扮演重要角色的官員（如周永康、薄熙來等），後來因嚴重腐敗落馬。

重新撿起那份失落的珍寶

27年後我們感慨世風日下，當我們對著倒地的老人猶豫不決，當我們面對有毒的食品感到無力，這所有的苦果，都源於二十多年前那個錯誤的決定，那就是對「眞、善、忍」的打擊。

一個懂得在人潮洶湧中爲弱者讓路的人，他的內心一定是光明的；一個容得下「眞、善、忍」的社會，才是一個眞正有希望的社會。

打壓追求眞理的政權，本質上是砍斷了民族向上的脊梁。

請把心中的那條「盲道」讓出來。給善良一條生路，給眞相一個出口。唯有如此，我們的子孫後代，才能行走在一條安全、坦蕩且充滿陽光的土地上。

我曾站在那裡，見證了光，也見證了黑暗的降臨。今天，把這段往事寫下來，是希望更多的人能和我一樣，重新拾起那份失落的珍寶——「眞、善、忍」，那是我們回家的路。

中共是如何「殺死一隻鳥兒」的

文/陳靜

「殺死一隻鳥兒的最好辦法，就是無論它在爭吵，還是呼喊，你都寫成小鳥在歌唱；無論它在詛咒，還是哭泣，你都寫成小鳥在歌唱；無論它在哀求，還是呻吟，你都寫成小鳥在歌唱。」這是一首詩歌裡的句子。

在一個詩歌早已被邊緣化、被娛樂至死與宏大敘事雙重夾擊的年代，詩人周長風的〈殺死一隻鳥兒〉卻出人意料地成爲了2025年度中國網絡上最爲火爆的現象級作品。

據各大平臺數據統計，這首短詩的相關視頻在抖音、B站、視頻號等平臺的播放量逼近2億，閱讀量更是突破2.3億大關，引發了數十萬條令人動容的深刻討論。

一首區區數十字的現代詩，爲何能在一夜之間衝破嚴密的網絡審查，深深擊中數以億計中國人的靈魂？因爲它用最輕盈的意象，精準地刺穿了當下中共極權統治下最沉重、最邪惡的統治邏輯和粉飾太平的方式。

詩中那隻可憐的鳥兒，正是今天千千萬萬中國普通百姓的縮影。而那個握著筆、將一切苦難強行寫作「歌唱」的「你」，無疑就是擁有絕對話語權的中共宣傳機器。那句「苦難興邦」，把中共作惡導致的生靈塗炭，說成是「興邦」的必要條件。

在當下的中國社會，經濟下行、百業凋敝、青年失業率高企、底層民眾在生存線上苦苦掙扎。

人們在爭吵、在呼喊、在詛咒、在哭泣、在爲了爛尾樓哀求、在爲了無力支付的醫療費呻吟。

然而，當你打開《新聞聯播》，翻開官方報紙，或者瀏覽被演算法和審查嚴密控制的熱搜榜，你看到的永遠是「穩中向好」、「盛世如願」、「滿滿的正能量」。

這就是中共殺人不見血的最邪惡方式。暴政不僅直接消滅你的肉體，還要毀滅你的精神，剝奪你表達痛苦的權利，甚至還要將你的血淚扭曲成對強權的讚歌。「喪事喜辦」的荒謬每一天都在上演。

每個個體的苦難被宏大敘事的「讚歌」所淹沒，當受害者的哀號被強制翻譯成「感恩」，這隻鳥兒的靈魂就已經被徹底殺死了。

詩歌的爆火，絕不僅僅停留在線上的點讚。它正在轉化爲現實中令人震撼的力量。

4月15日，在遼寧某市區最繁華的廣場上，出現了令人揪心卻又無比壯烈的一幕。

一名年輕男子手持大喇叭，迎著熙熙攘攘的人群，撕心裂肺地在朗誦那首詩：「殺死一隻小鳥最好的方法就是，不論它是在爭吵，還是在呼喚，你都寫成小鳥在歌唱……」

這一次街頭朗誦，是一場用生命進行的行爲藝術，是一次在鐵屋子裡絕望的吶喊。在監控探頭密布、維穩力量無處不在的繁華廣場，男孩的舉動將中國人此刻的痛苦、壓抑，以及「沒有活路」的窒息感，表達得淋漓盡致。

〈殺死一隻鳥兒〉的共鳴，證明了中國人的心並沒有完全麻木死去。中共最想要的，就是一個由「麻木不仁」的民眾組成的社會。

它希望你在別人的苦難面前閉上眼睛，在自己的苦難面前學會自我催眠，最終成爲一隻一邊流血一邊「歌唱」的牽線木偶。如果痛苦不被看見，如果苦難不被記錄，那麼歷史就會永遠在黑暗中輪迴。

然而，這首詩和那個在廣場上吶喊的遼寧男孩告訴我們：中國人的痛苦需要被看見，中國人的眞實聲音需要被聽見。

只要我們在心底保留對眞相的感知，那隻鳥兒就永遠無法被眞正殺死。

習近平不裝了 親自下場攪局

文/簡易

習近平終於坐不住了，親自下場給沙特王儲打電話，公開對沙特與美國關係進行分化。然而，習近平想通過聯合沙特來阻止美國對伊朗行動，這似乎是找錯了人，因為不僅是沙特王儲敦促川普政府持續打擊伊朗當局，認為此次作戰「提供了重塑中東的歷史性機遇」，而且已故的沙特國王阿卜杜拉，生前曾多次告訴華盛頓，要「砍掉蛇頭」。


AFP via Getty Images

4月20日，一艘商船在杜拜海岸附近，由於伊朗再次關閉霍爾木茲海峽，油價大幅上漲。

那麼，爲甚麼中共現在如此坐立不安呢？因爲川普打擊伊朗當局，眞正瞄準的正是中共。

習近平坐不住了

中共新華社4月20日發布信息稱，習近平當天同沙特王儲兼首相穆罕默德通電話。

在新華社的通稿裡，習近平有一半的通話內容是談「中東海灣地區局勢」，口口聲聲說「中方主張立即、全面停火止戰，支持一切有利於恢復和平的努力」。

在過去的幾個月時間裡，伊朗當局瘋狂屠殺抗議民眾，導致數萬人遇難、無數人被捕。習近平當局沒有爲伊朗民眾發出任何聲音，現在卻打著「停火止戰」和「恢復和平」的幌子，爲伊朗當局緩解壓力。

習近平還對沙特王儲說甚麼「把前途命運掌握在自己手中」，這是習近平對沙特和美國關係進行公開分化。不過，習近平似乎找錯了對象，因爲恰恰就是沙特王儲力促川普對伊朗當局進行打擊。

根據《耶路撒冷郵報》3月分的一篇報導，沙特王儲敦促川普「繼續對伊朗進行強有力打擊」，報導還說，「這與已故沙特國王阿卜杜拉的建議如出一轍，據稱，他曾多次告訴華盛頓要『砍掉蛇頭』」。

文章還引述「阿拉比亞電視臺」報導，沙特王儲與阿聯酋總統舉行了會談。兩位領導人表示：「伊朗對海灣合作委員會（GCC）國家持續進行的不公正攻擊，構成了危險的升級，威脅到地區的安全與穩定。」

另外，有消息指出，沙特王儲向川普指出，此次作戰「提供了重塑中東的歷史性機遇」，爲剷除「長期威脅」需要顛覆伊朗政權。

那麼，習近平爲甚麼急得開始親自下場了呢？因爲沙特王儲眼中的這一「歷史性機遇」，恰恰對中共大大的不利。

美國與中共的關鍵戰役

邁克爾・多蘭是哈德遜研究所的中東和平與安全中心高級研究員兼主任，他4月13日在該研究所官網發表文章〈關於伊朗戰爭的七大謬論〉，其中相當內容涉及中共。

他說，「中（共）國通過大量購買受制裁的石油，爲伊朗提供主要的經濟生命線；更重要的是，中（共）國還向伊朗提供維持其軍事能力的關鍵部件：用於固體火箭燃料的高氯酸鈉、碳纖維，以及軍民兩用電子設備。這些投入使伊朗得以重建，並擴展其導彈武庫，而這些導彈如今對美軍及其盟友構成威脅。

中（共）國的作用不僅限於供應。中國企業還向胡塞武裝提供衛星圖像和目標數據，用於其在紅海對美國及其盟友船隻的攻擊。當這些襲擊擾亂全球航運時，中（共）國和俄羅斯的船隻卻獲得了安全通行，而西方航運則面臨導彈、無人機襲擊，以及高昂的繞行成本。

中（共）國並非旁觀者，而是在有意製造並從這種動盪中獲利，而美軍則被部署去加以遏制。

這一動態最清晰的例子出現在2024年1月，當時沙利文飛往曼谷會見中共外長王毅，並要求北京利用其『對伊朗的重大影響力』來約束胡塞武裝。白宮表示將『等待結果』。

結果很快出現。根據時任美國副國務卿庫爾特・坎貝爾的說法，北京不僅拒絕了這一請求，還鼓勵胡塞武裝將攻擊目標擴大到其他國家的航運。當紅海航運量大幅下降時，與中（共）國有關的船隻增加了通行次數，並獲得了商業優勢。

沙利文原本請求中（共）國關閉一個符合其自身利益的行動，而中方卻進一步加劇了這一行爲。

這一事件揭示了某些政策框架的根本缺陷：它將伊朗和中（共）國視爲潛在的穩定夥伴，而不是協同利用體系的行動者。

與此同時，北京一直在強化其對印度洋兩個最關鍵海上咽喉要道的影響力：一是由其在吉布提基地支撐的曼德海峽，二是由其夥伴伊朗控制的霍爾木茲海峽。在任何涉及臺灣的突發局勢中，這些咽喉要道都具有決定性意義。

日本約90%的石油進口依賴這些航道，韓國約70%，臺灣約60%。一旦中斷，將嚴重打擊美國的盟友，而中（共）國自身受影響相對較小」。

邁克爾・多蘭認爲「中東的薄弱並不會幫助美國將軍力保留用於亞洲，反而會把維繫亞洲聯盟所依賴的能源流，和海上通道的控制力拱手讓給北京。

川普和內塔尼亞胡針對伊朗的行動必須在這一背景下理解。削弱伊朗的導彈生產、海軍能力，以及代理人網絡，可以減輕對美軍的壓力，保障關鍵能源通道，並剝奪中共精心培育的一種不對稱工具」。

周亮被免 王岐山處境引關注

【看中國訊】近期，圍繞中共前中央紀委書記王岐山及其舊部的傳聞再度受到外界廣泛關注。綜合中共官方通報與時評人士披露的信息，王岐山昔日大祕周亮已被免去職務，王岐山則被指處境微妙，相關動向亦與近期中共軍政高層一系列人事變動密切相關。



據中共人社部網站 4 月 21 日發布的消息，國務院免去周亮國家金融監督管理總局副局長職務。

公開履歷顯示，周亮長期被視爲王岐山核心親信之一，追隨他輾轉地方與中央多個崗位約二十年，外界一度視其爲王岐山在金融監管系統的重要觸角。

此次免職公告未說明原因，亦未交代後續安排，但在當前政治氛圍下，立即引起海內外輿論關注。

時評人蔡愼坤自 3 月起在多篇評論中披露，在習近平拿下中央軍委副主席張又俠之後，中共黨內局勢正在發生變化。

蔡愼坤分析稱，張又俠案「幾乎得罪了所有紅二代、軍二代和元老派」，習近平目前最爲防範的，是少數仍具影響力的正國級退休官員之間的「串聯」，其中王岐山被反覆點名，是加緊防範的關鍵人物。

蔡愼坤近日進一步表示，圍繞解決王岐山問題，目前只剩一個懸念，即習近平是否最後下決心動手；這一決定分量極重，拿下王岐山所釋放的信號將遠大於拿下張又俠。

按照蔡愼坤的說法，習近平拿下張又俠歷時約三年，過程中先後清洗曾任裝備發展部部長的李尙福、火箭軍首任司令員魏鳳和等人，逐步從外圍向核心收緊，並於 1 月正式將矛頭指向張又俠。其間一度出現反覆，張又俠曾推動查辦軍中苗華、何衛東等人，但最終未能扭轉局面。蔡愼坤認爲，張又俠案後，習近平在黨內除蔡奇、王小洪等少數人外，已鮮有可恃之「盟友」，迴旋餘地明顯收窄。

蔡愼坤進一步指出，對周亮展開調查的線索，據稱來自張又俠及前軍委聯合參謀部參謀長劉振立的口供或調查材料。

如三人之間確有聯絡，則意味著王岐山的影響力不僅及於黨內與紅二代圈層，亦可能延伸至軍中。

蔡愼坤稱，體制內消息顯示，習近平尙未對王岐山直接動手，但已對其加以看管，王岐山在言論、行動乃至日常生活方面均處於監控之下；另有說法認爲，習近平意在藉此爲 2027 年中共二十一大連任掃清障礙。

蔡並表示，王岐山在十九大後雖已做出「俯首稱臣」姿態，但在習近平看來，這只是其「韜光養晦」之策，所謂「認輸」也僅是口頭上的認輸。

時評人章天亮則在其自媒體節目中指出，王岐山遭清洗的信號在十九大之後已逐步顯現。

自 1990 年代起追隨王岐山的四名核心祕書，周亮、董宏、范一飛、田惠宇，均已先後落馬。四人曾跟隨王岐山輾轉廣東、海南、北京等地，並在其擔任建設銀行行長期間共事。

其中，招商銀行前行長田惠宇、央行前副行長范一飛、中央巡視組前副組長董宏，已分別於 2022 年至 2024 年間被判死緩。章天亮認爲，這表明對王岐山舊部的清查已近於「無死角」。

章天亮還提到，王岐山在十九大期間協助習近平反腐時，曾掌握大量官員內部材料，相關材料的去向，亦被外界視爲習近平不願留下隱患，力求徹底清理王岐山系統的重要原因之一。

王岐山在十九大之後已逐步退出政治核心，採取低調姿態。十九屆換屆後，他雖仍以國家副主席身分出席部分外事活動，但黨內公開存在感已明顯下降，二十大後更幾乎淡出公眾視野，公開活動與發言均大幅減少。

爲日本政府叫好老百姓和中共大唱對臺戲

作者：簡易

「支持日本維護世界和平」、「我想買北方工業的武器支持一下，你們賣嗎？」、「小編可以號召 U 型鎖把路上的三菱車都砸爛唄」、「誰沒有軍民兩用企業？別雙標」。

近日，中共的宣傳機器又開足馬力，展開了對日本新一輪的口誅筆伐。但是，從上面的這些網絡留言可以看出，中共的宣傳已經成了一個人人嘲諷的笑話。

日本和國際社會的嚴重關切

日本在 2025 年的防衛白皮書中曾以大量篇幅對中共進行分析。「國際社會正面臨自第二次世界大戰結束以來最嚴峻的考驗。

現有的世界和平秩序正受到嚴重挑戰，日本也處於戰後以來最爲嚴峻和複雜的安全環境之中。」

「在這一安全環境下，日本防衛省（MOD）與日本自衛隊（JSDF）正依據三份戰略文件，從根本上以自主性和主動性強化日本的防衛能力，旨在保護日本國民的生命與和平生活，並堅決捍衛日本的領土、領海與領空。

具體而言，日本正在構建未來核心防衛能力，例如遠程打擊能力（stand-off）以及綜合防空與導彈防禦能力（IAMD）。

此外，還在加強無人化防衛能力、跨域作戰能力，以及指揮控制和情報相關功能。

同時，提升機動部署能力以及可持續性和韌性同樣重要。日本正加快提升裝備運轉率、確保彈藥與燃料供應，並推進投資以增強防衛設施的韌性。

除日本自身努力外，與盟友及志同道合國家的合作與協作同樣至關重要。與美國的同盟關係是日本國家安全政策的關鍵支柱，也是印太地區和平與穩定的基石。」

「中（共）國當前的對外姿態、軍事活動以及其他相關行爲，已成爲日本和國際社會的嚴重關切事項，並構成前所未有的、最大的戰略挑戰。

這一挑戰涉及確保日本的和平與安全、維護國際社會的和平與穩定，以及強化以法治爲基礎的國際秩序。對此，日本應運用包括防衛能力在內的綜合國力，並與其盟友及志同道合國家等開展合作與協作予以應對。」


2026年2月20日，日本首相高市早苗在東京舉行的眾議院全體會議上發表施政演說。（圖片來源：Kazuhiro NOGI/AFP via Getty Images）

老百姓和中共大唱「對臺戲」

日本政府 4 月 21 日在內閣會議正式修改了《防衛裝備轉移三原則》及其實施方針，從原則上解除了對殺傷性武器出口的禁令，將允許日本企業向 17 個國家出售武器。

此前，日本可出口的武器裝備用途僅限於「救援、運輸、預警、監視和掃雷」五類。

新準則將國防裝備重新區分爲「武器」與「非武器」兩大類，允許出口包括戰鬥機、作戰無人機、導彈及護衛艦等具備殺傷力的裝備。

日本首相高市早苗在社交平臺 X 上發帖稱，「在安保環境日益嚴峻之際，如今任何國家都無法僅靠一己之力維護本國的和平與安全，因此有必要擁有在國防裝備等領域相互支持的夥伴。」

日本政府的這一關鍵舉措，令習近平當局感到不安，中共的宣傳機器隨即開足馬力，對日本政府進行口誅筆伐。

有的將攻擊的目標對準日本的軍工企業，以粗鄙不堪的言論，侮辱「高市政府同這些企業穿一條褲子」。並點名「三菱重工和川崎重工」。聲稱「作爲全日本最大的綜合性軍工承包商，日本政府解禁武器出口禁令，對於三菱重工而言無疑是『放虎歸山』」。

中共爲了批判日本的軍工企業，因此不得不承認，「在現有的日本軍工企業中，三菱重工的規模最大，涉足領域最多，涵蓋軍艦、潛艇、戰鬥機、偵察機、發動機、火箭、導彈、坦克和裝甲車輛等幾乎所有軍事裝備。其代表性產品，有剛剛簽訂合同出口澳大利亞『最上』級隱身護衛艦。此外，還有日本海上自衛隊的主力艦艇『愛宕』級導彈驅逐艦。

『愛宕』級滿載排水量接近 10000 噸，是日本在『金剛』級驅逐艦的基礎上開發的。是日本版『宙斯盾』艦，與美國海軍『阿利．伯克』級驅逐艦 Flight Ⅱ A 構型相近，屬於日本海上自衛隊隸下的重型防空導彈驅逐艦。

三菱重工還生產日本水下戰鬥主力——『蒼龍』級 AIP 潛艇，日本陸自的主力坦克 10 式，還有近期部署在西南諸島的改進型 12 式反艦導彈。該公司還負責對日本航空自衛隊從美國引進的 F-35A 隱形戰鬥機進行最終總裝和試飛檢測。可以說，三菱重工一家生產的武器，就占了日本自衛隊裝備的半壁江山。」

「至於川崎重工，這個看上去以生產高性能摩托車、鐵路列車和工程機械聞名世界的企業，實際上也是日本軍工企業中的重量級選手，其製造業務涉及飛機、潛艇、導彈。

其最具代表性的軍工產品是 C-2 運輸機、授權生產的 P-3 反潛機、『大鯨』級潛艇等」。

中共萬萬沒有想到，中國老百姓在看到這些信息後，馬上開始大唱「對臺戲」，人們爲日本政府大聲叫好。排名第一的留言是「支持日本維護世界和平」、人們一個個回覆說「確實！」、「沒錯」、「支持」、「同意」、「點讚！」

看著中共氣鼓鼓的樣子，評論區各種留言裡洋溢著歡快的情緒。

一位網友直截了當的懟中共說「就喜歡你看他不爽又幹不掉他的樣子」。這些言論反映出中共政權的最大危機 --- 民心盡失！

原駐美大使李道豫去世 曾被賴斯轟出白宮

【看中國訊】近期，中共原駐美大使李道豫去世的消息引發關注。

在其外交生涯中，曾發生一樁有公開記錄的爭議事件，他與另兩名外交人員在白宮向時任美國國家安全顧問賴斯宣讀攻擊法輪功的講稿，會議被中途中斷，相關情節由美國媒體披露後流傳至今，亦成爲外界觀察中共外交系統行爲方式的一個公開樣本。

據澎湃新聞 4 月 23 日報導，中共原駐美大使、原常駐聯合國代表（均爲副部級）李道豫，於 2026 年 4 月 20 日去世，終年 94 歲，訃告未透露具體死因。

公開資料顯示，李道豫 1932 年 8 月生於安徽合肥。1952 年至 1983 年，歷任中共外交部國際司科員、副司長；1983 年至 1984 年任常駐日內瓦代表團副代表；1984 年至 1988 年任外交部國際司司長；1988 年至 1990 年任外交部部長助理；1990 年至 1993 年任常駐聯合國代表、大使；1993 年至 1998 年任中共駐美大使，是九十年代中美關係多次震盪時期的當值大使。

1998 年 3 月，他在中共第九屆全國人大第一次會議上當選全國人大常委會委員，並任全國人大華僑委員會副主任委員，至 2004 年退休。



據美國《華盛頓時報》2001 年報導，2001 年 3 月 9 日，時任美國國家安全顧問賴斯在白宮接見三名中共外交人員，分別爲前中共駐美大使朱啓禎、李道豫，以及前中共駐加拿大大使張文朴。

會談原定議題爲中美關係，涵蓋美國對臺軍售、導彈防禦計畫及中共人權狀況等。

但其中一名中共外交人員在會上掏出事先準備的講稿，自顧宣讀約二十分鐘，內容指法輪功對中共政權構成威脅，並稱中共方面認爲美國中央情報局在背後支持法輪功。

《華盛頓時報》引述相關說法稱，美方對此類指控早已不予採信，賴斯被這一舉動「惹毛了」，在對方念完講稿後隨即中斷會議，請其離開，報導並以「煩透了」形容當時美方的反應。

背景方面，1999 年 7 月，時任中共黨魁江澤民下令迫害法輪功。此後，中共要求駐外使領館配合在國際輿論場散布相關指控，並以政治、經濟利益向外國政要和媒體遊說，部分在任及卸任外交官參與其中，時年 69 歲的李道豫亦在此列。

公開報導亦顯示，相關政策在海外持續遭遇反彈，多國政要、議員公開表達對法輪功學員處境的關注。

2002 年 10 月 22 日，江澤民訪美抵達芝加哥期間，法輪功學員以「群體滅絕罪」「反人類罪」等罪名，向伊利諾伊州北區聯邦法院提起訴訟，成爲海外起訴江澤民的首案。

李干杰妻被中紀委約談

【看中國訊】近期，圍繞中共中央政治局委員、中央書記處書記、中央統戰部部長李干杰的傳聞在海外社交平臺持續流傳，相關說法尚未獲中共官方證實，但已引發海內外輿論密切關注。

4 月 11 日，X 平臺傳出李干杰被中紀委帶走調查的消息。

次日，旅美獨立時評人蔡愼坤在 X 平臺撰文稱，此說法「完全是子虛烏有」，並指李干杰 2025 年由中央組織部轉任中央統戰部，主要與陳希系幹部布局調整有關，並非外界所猜測的失勢信號。

4 月 26 日，時評人蔣罔正在 X 平臺發帖稱，李干杰本人並未被帶走，「目前只是李干杰老婆被中紀委約談」。同日，另有未具名披露指李干杰之妻蘭榮花，在李干杰任中央組織部部長期間涉嫌「賣官鬻爵」，並稱其與原中共中央政治局委員馬興瑞之妻榮麗以姐妹相稱。上述說法目前均無獨立來源加以證實。

新華社此前報導，4 月 15 日至 16 日，李干杰在北京出席民營經濟代表人士學習「十五五」規劃綱要專題宣講活動並做動員講話；4 月 18 日至 22 日，李干杰赴甘肅甘南藏族自治州、四川阿壩藏族羌族自治州及成都市，調研藏傳佛教寺廟規範管理及涉藏院校工作。

但甘肅、四川阿壩州政府官網僅轉載新華社通稿，未見當地媒體獨立採訪報導，亦未見地方官員陪同會見的細節披露，這不符合慣例。

履歷方面，李干杰生於 1964 年，湖南望城人，曾任環境保護部部長、山東省委書記，2022 年 10 月在中共二十屆一中全會上當選中央政治局委員；2025 年 3 月 31 日據《星島日報》報導，中共中央政治局會議決定將其與中央統戰部部長石泰峰對調職務，《星島日報》指出，如此高級別職務對調「相當罕見」。

外界關注，下一次中共中央政治局會議李干杰是否出席，將成爲判斷其政治處境的一個公開觀察點。



一隻五色神龜 引發大明最詭異宮變

文/扁舟記 圖/Adobe Stock

在大明歷史上，曾經發生過一次極其詭異的宮變，這也是中國歷史上，絕無僅有的宮女集體謀反、聯手絞殺皇帝的事件。



這次宮變的發生過程，正史中多有記載，但對於發生的原因和背景，均沒有明確結論。野史資料裡倒是多有揣測，但許多地方也是自相矛盾，經不起推敲。所以這起宮變到底怎麼回事兒，至今還是一個謎。這就是大明嘉靖皇帝，留給後世的一個「非物質文化遺產」：壬寅宮變。

大明朝出了很多奇葩皇帝，嘉靖帝朱厚熜，絕對算是其中的一個。他沒有受過皇子的系統教育，卻憑著對帝王之術的天才領悟力，牢牢把控朝政長達 45 年。但他卻有術而無道，他性格暴戾，喜怒無常，寡恩薄情。後世評論說：明，始亡於嘉靖。他也曾勤政，但他更喜歡煉丹、採藥，晚年時已經達到痴迷的程度。壬寅宮變的起因，據說也是由此而來。現在咱們先來看看，目前流傳最廣的宮變傳說故事版本：話說在嘉靖二十一年，也就是 1542 年，內閣首輔嚴嵩的得力幹將趙文華，從民間尋到了一隻罕見的、身有五色的烏龜。烏龜是祥瑞的象徵，特別是和道教神獸玄武很有淵源。趙文華連忙把這五色神龜當作千年靈物，進獻給了嘉靖。嘉靖一見，果然龍顏大悅，認定是自己多年修道感動了天地，所以才有此神物現世。嘉靖很慎重的吩咐宮女楊金英、邢翠蓮一干人等盡心伺候。

宮女們哪兒敢怠慢，天天凝神屏息的小心侍奉著。可誰承想沒過幾天，也不知道是因爲水土不服，還是厭惡了深宮的生活，這神龜突然就一命嗚呼了。宮女們一個個嚇得是魂飛魄散。說她們魂飛魄散，並不是誇張，因爲這不僅僅是把差事辦砸了的那種害怕，她們非常清楚，等待她們的會是甚麼後果。嘉靖生性多疑，喜怒無常，時常因爲一些很小的事就杖責宮女，宮女被活活打死的現象時有發生。《明宮詞》中就說：「世宗性卞，待宮人多不測，宮人懼。」朝鮮的《李朝實錄》中也有記載：「蓋以皇帝（這裡就是指嘉靖），雖寵宮人，若有微過，多不容恕，輒加箠楚。因此殞命者，多至二、三百人。」這些，還只是宮女們的日常。嘉靖極爲崇拜道教，但他修的可不是大道，而是沉迷在小道的方術手段中。他命人從江西龍虎山請來道士邵元節、陶仲文師徒，奉爲眞人，跟隨他們修習道法、煉製丹藥。因爲修仙，要喝無根之水，所以宮女們除了每天在宮裡辛苦的當值以外，還要每天半夜到御花園收集晨露供嘉靖飲用。除了這些身體上的勞碌，她們還面臨著更爲痛苦的折磨。

在嘉靖服用的丹藥中，有一味原料，叫做「紅鉛」。而這「紅鉛」，需要用童女的經血才能煉製。於是，宮女們就成了嘉靖的藥材庫。爲了讓宮女保持血液的潔淨，她們每天只能吃一點桑葉，喝一點露水充飢，苦不堪言。由於大部分宮女年齡尚小，只能被迫服用藥物來催經。這樣的結果，就是時有宮女因「血山崩」而身亡，僥倖不死的，也會落下終身的疾病。

試問在這樣的情況下，這幾個小宮女把嘉靖心愛的神龜給養死了，這可不是被亂棍打死就能完事兒的罪過。在極度的恐懼中，六神無主的楊金英幾人，哆哆嗦嗦的跟自己的主子王寧嬪匯報了此事。王寧嬪是在嘉靖十九年冊封的，一開始呢，嘉靖對她很是寵愛。但很快，嘉靖就移情別戀了，又有了新寵：曹端妃。

這個曹端妃也是個關鍵人物。嘉靖爲人薄情寡性，不但不喜歡王寧嬪了，還經常沒事找事地斥責她，有一次甚至對她施以裸身鞭笞之刑——光著膀子，挨鞭子抽。別說是娘娘了，任誰也受不了這份侮辱啊。而且王寧嬪沒有子嗣可以依靠，她非常清楚，自己的晚景將是如何的淒涼。她經常憎恨命運的不公，恨奪走自己恩寵的曹端妃，更恨嘉靖這個神經質的皇上。結果，當楊金英幾個臉色慘白的告訴她說，她們把嘉靖的神龜給養死了！王寧嬪一聽直接就坐在床沿兒，驚呆了。她想：楊金英這幾個人都是自己宮裡的人，出了這麼天大的事兒，自己絕對是罪責難逃……王寧嬪腦海中已經響起了嘉靖的怒罵聲、曹端妃的譏笑聲，還有自己再次裸身被皮鞭抽打的聲音。

半晌，王寧嬪呆滯的眼神中突然透出一股子煞氣，她看著身旁的幾個宮女，慢慢地說：事到如今了，咱們定要走自己的路了，讓旁人無路可走。幾個宮女說：娘娘，您的意思小的不明白啊。王寧嬪一咬牙：咱們下手了罷，強過死在他手上……

節選自《看中國會員專刊》第140期
▼歡迎關注
看中國
會員專刊

人的來生 由自己決定

文/天羽 圖/Adobe Stock

現在，很多輪迴轉世的故事被當事人自己講出來，也被證實。越來越多的人相信，人活著，不僅僅是一次。人死了，也不是一了百了。人在世上的每一個因果，都是需要自己承擔的。



吳會鳳，1972 年出生在中國廣西。她說，自己前世是一個叫姑柳的女人，死的那年 36 歲。那一天，姑柳獨自在家，莫名其妙的肚子疼。

後來她看到一個白鬍子老頭，領著 5 個陰差走進門，陰差穿著侗族服裝，兩男三女，30 歲左右。姑柳很快就嚥氣了，然後從她身體裡飄出 6 個靈魂，形像和她一模一樣。

吳會鳳說，自己是第一個出來的，陰差押著她去陰間。途中，他們路過 3 座橋，橋下有河水，水邊有樹，四周雲霧繚繞，陰差曾經遞過一罐湯讓她喝，但她沒看到孟婆，也沒喝。

他們走了 5 天 5 夜，期間不斷有鬼加入，男女老少都有，還有頭破血流、四肢不全的，也有動物鬼魂加入，豬、鴨、蛇等，路上還看到山和房，還有村人和耕牛。姑柳雖然走出很遠了，仍能知道陽間的丈夫吃飯時，擺好餐具叫她回家吃飯的情景，因此她十分思念丈夫。

姑柳在陰間生活了 8 個月，陰間也有商店，賣食物和其他物品，就是沒有陽間的豐富。後來陰差告訴她可以轉生了，領她去了一個地方，指給她今世的母親，於是她就一直跟著這個母親，等到她母親出現分娩前的宮縮現象時，她就一頭撲到母親的肚子上入了胎。她感到自己周圍全是水，挺溫暖，還聽到自己的心跳，因爲想盡快看到陽間的事物，她使勁的往出鑽，很快就鑽了出來，陽間有陽光，感覺比陰間好多了。她一出生就睜開眼睛，姨媽和媽媽談話她都聽得清清楚楚。

她說，一起出來的 6 個靈魂，她和另 4 個都被安排投胎了，還有 1 個一直守著姑柳的墳。

吳會鳳前世的故事很快被人們傳播出去，傳到了她前世生活的地方，那前世的丈夫還特地來看過她。

吳會鳳的前世姑柳死後，能夠投胎繼續做人，這是她前世積累的福報。其實，如果一個人在世的時候幹多了壞事，死後是不能投胎做人的。

民國 25 年（1936 年）仲夏，四川合江縣佛學社社長劉天錫記載了一則人幹壞事死後轉生爲牛的實錄。

貴州銅仁縣有個無賴翟光遠，和他的侄媳錢氏私通。他們的醜事被翟光遠的嫂子常氏撞見。翟光遠和錢氏兩人恐怕醜事曝光，心生恐懼，竟買了毒藥設計將常氏毒死了。

常氏的兒女覺得母親死得突然，便找翟光遠詢問是否跟他有關，翟光遠對神發誓：如果此事跟他有關，當遭雷劈死。

過了 8 天，也就是民國 20 年 5 月 1 日，日正當中的大中午，翟家那地方突然天昏地暗，雷電交加。一瞬間，天又放晴了。鄰人進入翟家探視，發現翟光遠和錢氏兩人均遭雷擊。錢氏當場死亡，翟光遠奄奄一息。他說自己做了不該做的事，遭了報應。他說自己和侄媳錢氏都將托生附近的石家轉生做牛，說完就死了。

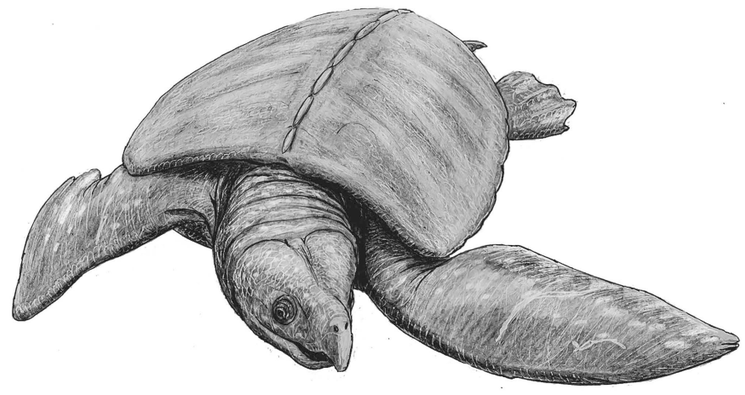
鄰人趕到石家，果然那家的母牛剛剛產下兩頭小牛犢，一公一母。那小母牛的牛頭下方，赫然長著兩乳和陰戶，四足中有兩足較小，足蹄的形狀也異常，都是下垂的。有人對著小母牛呼叫錢氏的姓名，敘述往事時，小牛馬上低下頭，眼淚涔涔流下，像是羞愧、後悔的淚。

石家人把兩頭小牛犢出售，買的人視爲奇貨，帶著牠們巡遊各地展示。

民國 25 年 5 月初，來到了合江縣，展覽場子圍起布幃，一人付雙百銅元可以入場觀看。

當地人爭相前往觀看，連著數日排長龍，展場擠得水洩不通。

當時的縣長劉裕長，讓業主將兩頭牛牽入公署拍照，留下了這件因果報應輪回轉生的實錄。



始祖龜 遠古海洋的巨獸

文/藍月 圖/Adobe Stock

「始祖龜」是一種龐大而神秘的生命，生活在距今數千萬年的晚白堊紀時期，是遠古海洋中的巨獸。

1895 年，美國古生物學家喬治·雷伯·維蘭德在南達科他州夏延河沿岸，發現一具幾乎完整的巨大海龜骨骼。這具化石來自著名的皮埃爾頁岩地層，年代可追溯至晚白堊紀坎帕期。

他將這種生物命名爲「始祖龜」，意爲「強大的遠古之龜」。這具標本至今還典藏於耶魯大學皮博迪自然歷史博物館中，是科學家研究遠古海洋的重要依據。

隨後數十年間，更多零散或完整的化石陸續被發現，包括頭骨、部分骨架，還有一具長達 4.6 公尺的巨大個體，被稱爲「布里吉塔」標本。這些發現逐步拼湊出始祖龜的完整輪廓：除了體型巨大，體重也是噸位級別的。

始祖龜最大的個體全長可達 4.6 公尺，體重大約在 2.2 至 3.2 公噸之間。在現代海洋中，牠幾乎可與小型鯨類比肩。

始祖龜雖然名爲龜，但牠與現在的龜類有著截然不同的構造，牠的背甲並非堅硬的骨質外殼，而是覆蓋著厚實、堅韌的皮革狀組織，類似今日的稜皮龜。背部中央可能排列著數條低矮的脊狀突起，使牠在水中呈現出獨特的輪廓。

始祖龜頭部細長，喙彎曲如鉤。這種結構既能撕裂獵物，也具備碾碎能力，顯示牠在食物選擇上的多樣性。從骨骼結構推測，頸部與前肢肌肉發達，尤其是強壯的鰭狀前肢，使牠能夠在廣闊海域中穩定游動。牠的食性相當廣泛，科學家推測，牠能以堅硬外殼的甲殼類與雙殼類爲食，也可能捕食魷魚、水母，甚至是魚類與其他海洋生物。在部分化石周圍曾發現大量鸚鵡螺，顯示這類頭足類動物可能是牠的重要食物來源之一。

始祖龜的活動的地方，是一片如今早已消失的內海，西部內陸海道。這條橫貫北美洲的巨大水道，曾將大陸一分爲二，形成廣闊而豐饒的海洋生態系。

始祖龜的消失，是一連串變化的結果。內陸海道的萎縮，氣候的快速變冷，海水水溫下降，使原本適應溫帶海域的始祖龜面臨生理機能、食物來源、繁殖困難等多重壓力。最終，在白堊紀晚期的演變中，始祖龜消失在歷史長河中。



「鬼打牆」是眞的嗎？

文/秀秀 圖/Adobe Stock

一位網友，在網上分享了自己許多年前聽過的「鬼打牆」事件。1975 年 4 月，這位網友在某省軍區教導大隊參加訓練班，其中有一項訓練科目是「按照地圖上所標示的線路夜行軍」。

當時他是某軍分區的帶隊班長，帶著 10 個人在一個漆黑的夜晚 8 點準時出發，他們班一切順利，不到 10 點就回到駐地了。可另一個班的 11 個人，到第二天早上 6 點他們起床出早操時，才十分狼狽的回來。大家都很奇怪，怎麼回事啊？

後來才知道，他們是遇到「鬼打牆」了。11 個軍人被鬼迷住，在一個墳地轉了一晚上走不出來。回來後大家都保持緘默，可能覺得這件事實在太詭異了，共產黨可是無神論者，這世界上怎麼可能眞的有鬼呢？可如果沒有鬼，他們遇到的事又怎麼解釋呢？當然世上沒有不透風的牆，最終這件事還是被大家知道了。這位網友說，自己後來轉業到地方公安機關，在那裡再一次聽到一位年長的教導員講自己遇到「鬼打牆」的事。

這位教導員說，1983 年，他在信陽老家的母親病重，他請假回家。火車到信陽時是凌晨 3 點多，他家在市郊農村，距離火車站有八里多路，平時走小路一個小時就能到家。當時也沒有出租車，他就決定走回去。出了市區後，途中經過一片墳地，以前也走過，也沒怕過。結果這天夜裡走到墳地邊上時，不知不覺就迷迷糊糊的走進去了。圍著那十幾座大墳一圈一圈的轉，就是走不出去。直到天亮了，有趕集做生意的行人來了，他才從墳地走出來。只是，他從此不敢一個人走夜路了。其實很多人在夜裡走路都可能會遇到「鬼打牆」，因爲這個宇宙有神就有人、有人就有鬼，我們的夜晚是鬼的白天，那是它們活動時間，人誤闖進它們的地盤，它就懲罰人，戲弄人。

膽大的人破解「鬼打牆」就是不走了，倒地就睡，一覺醒來甚麼事也沒有了。

斧聲燭影 三更夢 太平興國一朝春

本文未註明圖片：臺北故宮博物院

故國神遊 兩宋風華 ⑧

文/元曦

宋朝人喜歡說「祖宗之法」，這個「祖」就是指宋太祖，「宗」是指宋太宗，宋朝人很喜歡把宋太祖朝與宋太宗朝相提並舉。但是在這兩朝的交接過程中，卻因為一樁疑案，顯得撲朔迷離，這就是「斧聲燭影」，也叫「燭影斧聲」。

(接651期)

人們對這個故事的理解也有著不同的版本。一千多年後的今天，我們將以何種視角來回顧這一切呢？

公元976年，宋太祖駕崩。當時宋太宗趙光義還是晉王。宋太祖在駕崩前，自己有預感，感覺到自己天命已盡，在他去世的當晚，天降大雪，宋太祖就召晉王趙光義入宮囑以大事。期間，宋太祖讓宦官、宮女都出去，就剩他和晉王趙光義兩人，所以沒有人知道他們在說甚麼。

但是人們在外面守著，可以看到映在窗前或簾幕上的燭影。就看見兩個人的身影，趙光義「時或離席，若有所遜避之狀」，意思是趙光義時不時的起身離席，好像在謙讓甚麼。

然後又看到宋太祖「引柱斧敲地，大聲謂晉王曰：好爲之」。這個柱斧，有人說是文具、有人說是禮器、有人說是手杖，它的形制就是上端是一塊玉片，做成斧子的形狀。手杖上端鑲的玉是斧形，這應該是象徵斧鉞，斧鉞是代表的帝王威儀。所以雖然具體形制不得而知，但宋太祖拿的這個柱斧肯定不是李逵拿的那個東西。宋太祖拿著柱斧敲地，邊敲邊說：「好做，好做。」也有的版本說是「好爲之，好爲之」。總之就是好好幹，要做好的意思。

「斧聲燭影」的故事最早是出自於野史《續湘山野錄》。這段故事爲甚麼會成爲疑案呢？它先說宋太祖睡著了，而宋太宗留宿禁中，然後宋太祖駕崩，宋太宗即位。字裡行間，會讓人在宋太祖之死與宋太宗留宿禁中之間建立起一種聯想。

但是很多史家並不認同，特別是司馬光的《涑水紀聞》有明確記載，可以證明宋太祖駕崩時，宋太宗並不在宮中。而是宋太祖駕崩後，宦官王繼恩去晉王府把趙光義找進宮。因爲司馬光本身是史學家，他的史料是很具參考價值的。

後面的史家治史，多採《涑水紀聞》的說法，認爲宋太祖駕崩時，宋太宗並不在場。

還有一點，也值得注意，那就是宋太宗無論是否在宮中，換句話說，即便他當時在宮中，其實並不能說明甚麼，更沒有理由跟弒君篡位之類的聯想相聯繫。

特別是宋太祖打算傳位給他，那他就更沒有理由做出這樣的事。所以關於「斧聲燭影」的故事，就是從有限的史料出發，以及從常情常理的角度去做一些分析，會比較客觀。

接下來，大宋就進入了宋太宗一朝。宋太宗的第一個年號是太平興國，從這個年號中可以看出宋太宗登基時，懷著一種希望，就是能夠締造一個太平之世的這樣一種理想。

首先，宋太宗對於宋太祖朝的諸多制度，繼續發揚，使之完善。前文提到，宋朝人喜言「祖宗之法」、「祖宗之制」、「祖宗故事」，把太祖朝、太宗朝相提並舉。

當然這種現象歷朝歷代都有，但是這種提法被強調出來，是在宋朝。這背後原因有兩個，其一是宋太宗即位後，他的施政方向與宋太祖完全是一脈相承。

舉例說，前文講到宋太祖削藩，採取了一系列措施，有一個措施很重要，就是讓藩鎮所轄的支郡都脫離藩鎮，直屬朝廷。

但是在太祖朝，這一舉措的落實，還只限於宋在一統列國的過程中，那些新攻打下來的地方，比如：荊湖或南方諸國；並沒有應用於宋原有的地方，就是它所繼承的後周版圖中的這些地方。

直到太宗朝，太平興國二年以後，才在全國範圍內都實現了藩鎮節度不再下轄支郡，史書稱之「天下節鎮無復領支郡者矣」。

再比如：宋太祖削藩時，還有一個重要舉措，就是派朝臣出任知州代替節度。

但是在太祖朝時，這一舉措的落實，主要是在新攻打下來的地方；而在本土，也就是之前後周版圖中的這些地方，只在節度使入朝時，朝廷才派出知州去藩鎮暫爲管理。

所以當時知州叫權知州事，權就是暫時，是一種臨時的差遣。等節度使歸鎮後，這個知州還要回來，所以其地位是低於節度使的。

而到了太宗朝，一方面是朝廷派朝臣知州的現象更加普及；另外，非常重要的一點就是知州不再是權知，這個「權」字去掉了，不再是臨時差遣，而是正式成爲州級最高長官。

宋太宗對太祖朝的諸多制度繼續推行與完善。

正如宋太宗在即位時的詔書中說：「先皇帝創業垂二十年，事爲之防，曲爲之制，紀律已定，物有其常。謹當遵承，不敢逾越。」

他還曾對大臣說：「先帝以勤勞定天下，凡軍國機務、邊防制置，咸得之矣。但遵守舊規，不得輒易。」

可以看出，宋太宗對宋太祖制度的態度是「謹當遵承」、「遵守舊規」。這個就是後人將兩朝制度並舉的原因之一。

原因之二就是在此基礎上，宋太宗又走到了更遠的一步。我們知道宋朝是一個以文治著稱的朝代，而這一方面的基礎奠定，則主要是在宋太宗一朝完成。

所以，宋人呂中曾評價兩朝施政風格，他說「太祖規模廣大」、「太宗規模繁密」。宋人陳傅良也評價說：「藝祖治大而不治細。」藝祖就是宋太祖，就是說宋太祖做的事是構建起一個大的框架。

但是只有框架還不行，還有很多事要具備、完備，才能形成一套有效運行的機制，這些事情就是在太宗朝完成。

所以宋太宗做事就是「規模繁密」，從史料記載上，宋太宗是一個非常勤政的皇帝。

當時有一位大臣叫田錫，他曾說宋太宗每天早上在崇德殿與百官議政；中午又去講武殿處理軍事軍務，從兵器武備，到士卒訓練都要過問。此外，還要親自過問刑獄之事，有沒有冤情？有沒有積壓的案件？還要親自審閱財稅帳本。田錫說宋太宗是「視事太勤，憂民太過」。

還有一位大臣，名叫張洎，也曾勸宋太宗減少上朝時間，提到宋太宗自登基後「十有五年未嘗一日不雞鳴而起」，張洎這話是在淳化二年說的，所以距宋太宗初登基正好是十五年。宋太宗自己在晚年時也說過：「朕自君臨，未嘗一日不雞鳴而起，聽四方之政，至於百司庶務，雖微細者，朕亦常與詢訪。」說這話的時候是至道元年（公元995年），他駕崩是在兩年後。可以知道，宋太宗這一生都是非常勤政的。

宋太宗之所以這樣勤政，是因爲有他的政治理想，他希望自己通過廣施德政，而感召和氣，並由此實現天下大治。

中國古人的世界觀是天人合一，他們認爲人事與天意是相通的，能夠互相影響。

史書中記載，有一次，宋太宗親自過問處理刑獄案件，一直辦公到了傍晚，宋太宗就對宰相說，大臣們如果都能留心政務，何患天下不治。然後他就以飛蝗避境、猛虎渡江爲例，都是一些關於良吏的典故。

古時侯有很多這方面的記載，鬧蝗災的時候，某地長官非常賢德，那麼蝗蟲都避開他所在的郡，路過飛走；或者是某地有惡虎傷人，那麼被派到這裡長官有德政，於是老虎也都渡江而去，不再危害當地百姓。

宋太宗舉這些例子，對宰相說，一個地方官都可以做到這樣，那我做爲一國之君，如果能夠愛民勤政，難道不能感召和氣嗎？並說「朕每自勤不怠，此志必無改易」。這就是他爲何勤政不怠的原因。

反之，如果出現天災，宋太宗都會非常惶恐，認爲是自己的德行不夠。淳化二年，（公元991年），發生蝗災。宋太宗下了一道詔書給宰相呂蒙正。詔書是這樣寫的——「元元何罪！天譴如是，蓋朕不德之所致也。卿等當於文德殿前築一臺，朕將暴露其上，三日不雨，卿等共焚朕以答天譴。」意思是百姓何罪，罪在我的德行不夠，所以遭此天譴，你們在文德殿前築臺，我要在登臺請罪三天，如果還不下雨，你們就將我焚燒，以答天譴。

大家接到這份詔書，可想而知是萬分惶恐，也都紛紛反省，認爲是自己德行有虧。也許是精誠所至，上達天聽，詔書下達第二天，天降大雨，蝗蟲盡死。

所以，從這些故事中，我們都可以體會到宋太宗希望以德致治的那份決心。

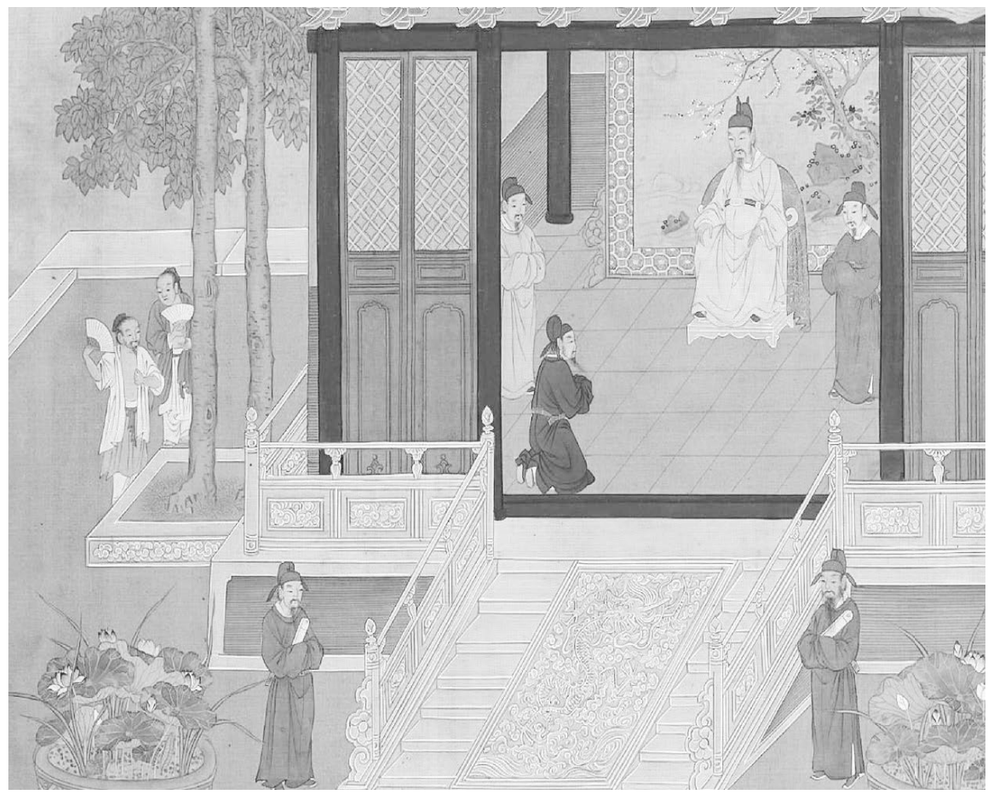
講到「斧聲燭影」的故事，再跟大家分享一點讀史心得。

我們爲甚麼要讀歷史？換句話說，也就是我們這套講史系列，關注的是甚麼？五千年的歷史浩如煙海，我們會更關注於歷史大的脈絡與走向。雖然有時也會講到這些歷史疑案，但是重點並不在此。

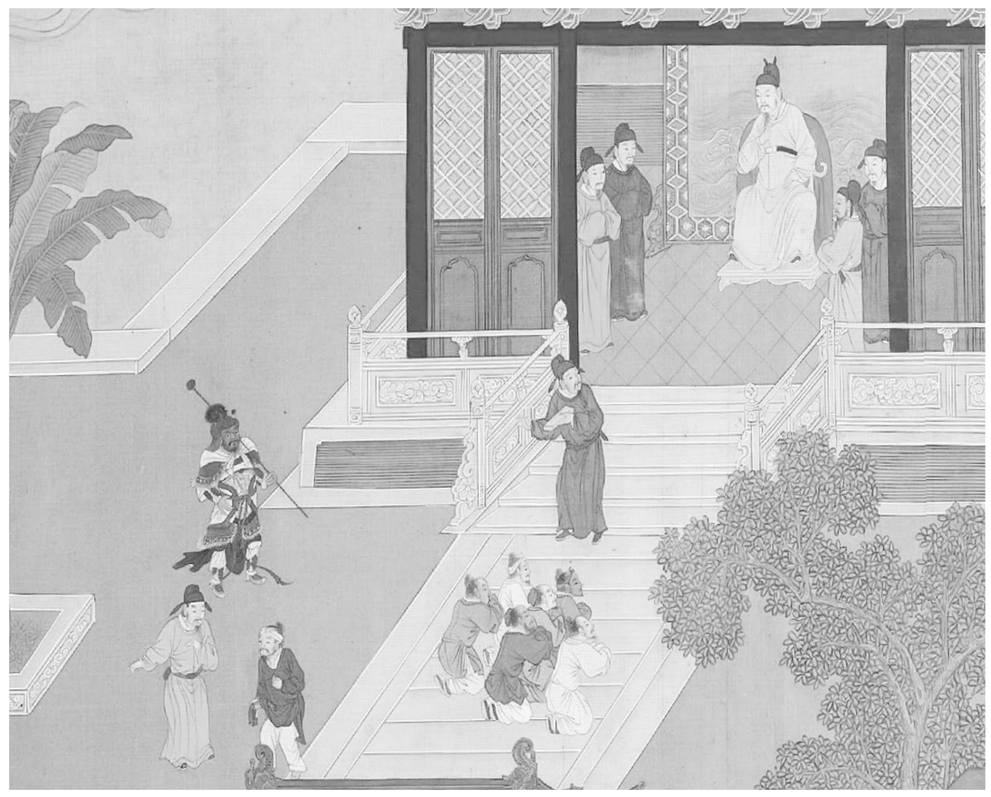
我們更希望能在一個大的架構中，去體會古人的思想文化、精神狀態，他們所處的那個社會的風貌，他們所處的那個時代的氣象。

比如：宋太宗即位風波，其實在宋史中只是一個小小的片段，而當歷史過去後，宋太宗是如何太平興國，以德致治，則是我們更爲關注的。

（待續）


公有領域

◀太宗朝派遣知州更為普遍，同時，知州也正式成為州級最高長官。


公有領域

◀史書記載，宋太宗曾親自過問處理刑獄案件，一直辦公到了傍晚。





司馬光《涑水紀聞》明確記載宋太祖駕崩時，宋太宗並不在宮中。



◀柱斧是手杖上端的斧形鑲玉，象徵斧鉞，代表帝王威儀。

兩蔣堅拒中共密使的統戰方案

文／傅龍山
圖／公有領域

海峽兩岸的對峙既是內戰的延續，也是冷戰格局的一部分。鮮為人知的是，在公開對抗之外，中共與臺灣當局之間，曾透過多種隱密管道展開試探。中共派出密使，誘惑蔣介石、蔣經國接受其統戰方案，兩蔣均以政治智慧拒絕之。



▲ 1965年，蔣介石在臺灣高雄市檢閱中華民國海軍艦艇。

兩岸首位密使初次試探

回到 1950 年代，國共內戰結束後，蔣介石退守臺灣，兩岸進入長期軍事對峙狀態。然而，中共並未放棄以統戰方式解決臺灣問題。

1950 年代至 60 年代，在周恩來主導下，中共多次釋放第三次國共合作的訊號，試圖以統戰方式爭取臺灣當局。在冷戰對峙最嚴峻的歲月，臺海兩岸表面上喊著「漢賊不兩立」，實則進行著極其祕密的試探。

1956 年，中共中央向蔣介石遞出了一封密信，由此開啓了長達十餘年的「密使時期」。

1956 年 7 月至 10 月間，記者曹聚仁數次北上北京，受到了毛澤東、周恩來、陳毅等中共最高層的接見。要給蔣介石的信則由周恩來親筆起草（一說爲毛澤東口述、周恩來潤飾），核心內容即是著名的「一條龍」方針（後演變爲「一國兩制」的最早雛形）。信中承諾：只要臺灣回歸，除外交外，軍政大權仍歸蔣介石，中共願意撥款助臺灣建設。

1956 年 10 月，曹聚仁帶著這封信，以及中共拍攝的奉化蔣家祖墳完好無損的照片、掃墓錄影回到香港。他透過與蔣經國親近的特殊管道，將信件與影像資料呈遞給了在臺北的蔣介石。當時，中共特意派人修繕了奉化蔣家的「報本堂」並拍下照片，意圖使蔣介石的心境產生衝擊。

中共統戰向來以攻心爲上，此舉旨在利用中華傳統文化之「落葉歸根」與「孝道」心理。這段時期的密使往來，反映了中共一貫的「非正式管道政治」。這讓中共可以繞過任何國際法規範，將臺灣問題鎖死在「家事」的框架內。

緊接著這封信之後，1957 年蔣介石派出了宋宜山前往北京。中國問題專家、臺大名譽教授明居正指出，蔣介石派宋宜山去並非眞的要「談和」，而是「情報摸底」。蔣介石想知道中共在「反右運動」前夕的眞實國力。

然而，這次接觸中共提出的「四點方案」早觸動了蔣介石的底線。周恩來「四點方案」分別是：

1. 國共對等談判。
2. 臺灣設自治區。
3. 蔣介石管政務，中共不干預。
4. 美軍必須撤離臺灣。

當時的蔣介石已經敏銳察覺到，「美軍撤離」是將臺灣孤立化的致命陷阱。人在香港的宋宜山，還寫了長篇報告稱讚大陸進步。蔣介石看後，認爲宋已被洗腦，從此不再信任宋宜山。他下令流放宋宜山，命其滯留香港終身不得回臺灣。

隨後，與蔣經國私交甚篤的記者曹聚仁成爲第二任密使，穿梭於兩岸傳遞口信。這段時期中共試圖以「個人待遇」換取「政治主權」。這次密使帶回的，是毛澤東的「六條建議」，其中包括有：蔣介石可選中國任一地居住，還建議蔣氏住在江西廬山。毛澤東的提議本質上就是「軟禁式」安排，蔣經國對此不予理會。

識破以談促統　促美拋臺

這段時期的談判，其實是「一國兩制」的最原始雛形。中共試圖以保留蔣家軍事與行政權爲誘餌，換取臺灣與美國關係的斷絕。

中共提出〈告臺灣同胞書〉與〈葉九條〉試圖統一臺灣。然而，老蔣與小蔣皆清醒意識到：失去美國的安全保障，所有的「自治承諾」都只是等待被清算的緩兵之計。

隨著 1971 年國際地緣政治發生巨震，兩岸關係從密使轉向了蔣經國「鐵心自強」的新頁。

1971 年「乒乓外交」啓動，之後美中建交，發表一個中國聲明，臺灣面臨了空前的外交孤立。

1979 年，人大發表《告臺灣同胞書》，提出「三通」（通郵、通航、通商）與和平統一。

1980 年代初，鄧小平進一步提出「一國兩制」，並透過多種管道向臺灣釋放訊息。

面對這場政治海嘯，蔣經國的決策也從「外交博弈」轉向爲「內部深耕」——在臺進行經濟建設與政治改革。

之所以會有如此大的轉變，關鍵就在於蔣經國發現，中共推動國共和談只是誘餌，實則是爲了對美國釋放「兩岸正趨向和諧」的假象，進而促使美國拋棄臺灣。

他識破了中共「以談判作爲消滅對手手段」的戰略本質，於是決定切斷一切非正式接觸。

蔣經國定下了「三不政策」：不接觸、不妥協、不談判。

蔣經國意識到在弱勢下談判唯有投降一途，因此將國家資源轉向內部，推動「十大建設」與政治改革，也標誌著臺灣從「依附外交生存」轉向「靠實力自強」的轉變。

隨著蔣經國時代的落幕，國共關係在 2000 年臺灣首次政黨輪替後又發生了巨大轉折：執政百年的國民黨在權力流失後陷入巨大的焦慮，「選又選不贏」的挫折感，催生了國民黨部分大老試圖繞過民主機制，尋求與中共聯手奪回話語權的動機。

中共精心設計併臺路徑

2001 年，國民黨中央評議委員會主席團成員陳立夫、梁肅戎等人，向連戰提出了震撼性的三條建議，試圖開闢兩岸「政治高峰會」的第二條戰線：

1. 前往大陸進行高峰會：直接與江澤民對話，跳過臺灣當時的民進黨政府。
2. 反對臺獨、朝向統一：透過反對臺獨的共識，將兩岸關係導向中共所設下的統一路徑。
3. 推動三通：以經濟整合支撐政治統合。

這股推力促成了 2005 年連戰大陸行。然而，當時的國共大老是否因急於奪回政權，而忽視了臺灣社會已萌芽的主體性？

這種試圖以國共兩黨私相授受，來決定臺灣未來的邏輯，與當時蓬勃發展的民意現狀產生了劇烈的撕裂。因此，當政治談判觸及主權的核心（即「深水區」）時，民間社會的力量以雷霆萬鈞之勢介入歷史。

在馬英九政府的第二任期（2012～2014），兩岸官方機構（國臺辦與陸委會）互訪頻繁，看似平坦的交流之路，實則布滿了中共精心設計謀畫的政治路徑圖——習近平在中共 18 大後，明確設計了對臺政治談判的「三部曲」，其最終目的，是在不承認中華民國主權的前提下實現吞併：

第一步：適當安排中華民國（並非承認主權，而是由中共單方面定義其在「統一進程」中的卑微地位）。

第二步：簽署軍事互信機制（核心條件是要求臺灣停止對美軍購，解除自我防禦能力）。

第三步：商簽和平協議（完成法律意義上的統一）。

2014 年爆發的「太陽花學運」，是臺灣社會一個關鍵的大覺醒，表面上看是針對服貿協議的反彈，但著實反應出臺灣社會對國共兩黨私下安排國家未來的集體不滿。這場運動徹底打斷了習近平原定的對臺政治談判進程，宣告了由上而下的「菁英談判」，在臺灣民主社會的徹底失效。

極權與民主的對抗

從 1956 年的祕密信件到今日的對峙，兩岸關係的本質已從單純的國共恩怨，演變爲「極權」與「民主」的對抗。

目前，中共對臺的統戰邏輯，呈現出一種近乎宗教式的狂熱，利刃仍藏在表面上被操弄的民族主義情結：

1. 認同身分：中共要求臺灣人承認中國人身分，排斥美、日等西方外來勢力干預。
2. 接受框架（兩岸一家共享太平）：接受中共「一國兩制」的許諾，以主權換取暫時的和平。
3. 服從領導：徹底服從中共的領導與統治，接受臺灣省作爲下級的地位。

習近平的堅持「統一之後才有和平」，其實就是要消滅臺灣以絕對服從中共。然而，蔣經國所引領的方向是建立實力、經濟韌性與民主發展上的生存之道。

蔣介石有氣節，拒絕成爲受軟禁的「廬山之囚」；蔣經國有膽識，走臺灣自立自強之路。任何缺乏民意授權、試圖犧牲尊嚴換取的和平，都只是通往屈辱的單程票。

沒有尊嚴的和平，換不來眞正的和平，臺灣唯有深耕實力，燈塔方能屹立不搖。

孔子的誕生地：濟寧

文／邵語柔　圖／公有領域

濟寧位於山東省中南部，是一座具有悠久歷史和豐富文化資產的城市。自古以來，這裡就是政治、經濟、文化和交通的中心，擁有得天獨厚的地理環境。

濟寧，北依泰山、南望徐州，同時也是享譽全球的中華文化精神代表——孔子的故里，軒轅氏、神農氏、伏羲氏等三皇五帝，皆曾居住在這片文化沃土；京杭大運河濟寧段，長達 230 公里，造就了近代濟寧數百年的繁榮昌盛。

這裡既是中華文明的發祥地之一，又因運河而興、因文化而盛，在時間長河中沉澱出獨特的人文氣象。

儒家文化　底蘊豐厚

濟寧市歷史悠久，文化燦爛，迄今已有 6000 多年的開發史，是東方文化的源頭，儒家文化的發祥地。

這裡有遠古時代少昊帝、軒轅黃帝的聖跡，誕生了孔子、孟子、顏子、曾子、子思等中國古代五大聖人，孕育出博大精深的儒家文化，對於中華民族的進步與發展貢獻卓著，有著超越時代和國界的深遠影響。

濟寧的核心地標「孔廟」、「孔府」與「孔林」，構成了世界文化遺產的重要組成部分。

千百年來，儒家思想從這裡發端並走向全國乃至東亞，對中國產生深遠影響。漫步曲阜，古柏森森、碑刻林立，彷彿仍可聽見「仁義禮智信」的迴響。

運河故都　南北要衝

濟寧是一座與水休戚相關的城市，它因河而生，因河而興。濟寧之稱，源於濟水；濟寧之興，緣起於京杭大運河。

話說元朝定都於北京，爲了解決都城的物資供給，依舊沿用了歷朝歷代倚靠的「漕運」，捨棄了隋唐運河的老路，不再繞行洛陽，因而成就了貫通南北的京杭大運河。

濟寧因居運道之中，成爲水陸交匯、南北衝要之區和控引江淮咽喉之地帶。

另外，這裡也是大運河全線的制高點「水脊」所在地。

爲了平衡水位，濟寧修建了許多水閘，船隻等候過閘所需時間較長，因此有的航船到了濟寧後便就地卸貨，並將貨物轉運到其他地方。

濟寧也因此成爲連南貫北的重要客貨交匯之地和「漕糧運輸的中繼站」，南達江淮，北接京畿，商業之盛，甲於全省，濟寧因而享有「運河之都」的美譽



▲ 濟寧曲阜古城牆上，有乾隆皇帝御筆親書「萬仞宮牆」。

濟寧漢碑　書法寶庫

濟寧不僅是中華儒家文化的發祥地，更是書法藝術的寶庫，現存有我國最早的石刻文字之一「秦嶧山刻石」，以及被譽爲魏碑三大流派之一的「四山摩崖刻經」等書跡，其中最著名的當數漢代的碑刻。

濟寧保存有大量漢代碑刻，被譽爲「漢碑之鄉」。漢代隸書的端莊與力量，在這些石刻中展現得淋漓盡致。歷代書法家慕名而來，將其視爲研習隸書的重要範本。

漢代碑刻是我們今天所公認的眞正意義上碑的源頭，是歷代碑中最爲珍貴的遺存。

「天下漢碑半濟寧」是書法界公認的一句話。據統計，濟寧境內現存的漢代碑刻有 39 種之多，占了全國漢碑存量的一半以上，在碑的領域裡，有著異常厚重的分量。

也無風雨也無晴

文／林婉如
圖 /Adobe stcok

「莫聽穿林打葉聲，何妨吟嘯且徐行。竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？一簑煙雨任平生。料峭春風吹酒醒，微冷，山頭斜照卻相迎。回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴。」

人生在世，難免風波，總得經歷一番冷暖。那麼在人生旅途上遭遇困頓時，該如何自處？請看蘇軾這首〈定風波〉教您如何面對人生困境。這首詞不僅是文學名篇，更是一帖安頓心靈的良方，爲後人提供了穿越風雨的精神指引。

明月風雨皆文章

宋神宗元豐二年（公元 1079 年），蘇軾因監察官員向神宗告發，他所寫的詩涉及「謗訕朝政」與「大不恭」。因此，蘇軾被御史臺（烏臺）官員捉去，關了四個多月。

宋神宗知道蘇軾的才華，也瞭解仁宗皇帝對他的賞識，再加上各方的營救，宋神宗最終做出輕罰處分，將他貶到湖北黃州。

烏臺詩案對蘇東坡而言是一場飛來橫禍。他不知道接下來還會被別人抓住甚麼把柄，一種不安全感籠罩著他。但是，到了黃州，日子雖然艱難，他卻很快的喜歡上那裡的生活，還打算在那裡安家。

他親自開墾東坡，與百姓往來，於清貧之中尋得安頓，過著近乎田園的日子，心境也在勞作與自然之中逐漸開闊。

有一天，他和幾個朋友去看地，突然，天空下起了大雨，同行的人都覺得很狼狽，只有蘇東坡不當回事，繼續在雨中向前走。

這樣一個途中遇雨的經歷，觸動了蘇東坡的心，烏臺詩案之後的那些情緒，沉澱成一首詞，這首詞就是著名的〈定風波〉。

心中自然喜樂的人生境界

一般人多半憂懼於風雨如晦，喜樂於晴天朗朗。然而，蘇東坡的境界超越於此，所謂「也無風雨也無晴」正是一種心中自然的喜樂，不受制於外在風雨的自覺。

管它是風雨如晦，抑或朗朗晴天，皆無所罣礙。這種境界並非是逃避現實，而是在看透變化後，依然安然自處。

蘇軾一生迭遭險阻，但這些經歷卻令他愈挫愈勇，更艱韌其生命的厚度。因此，行過穿林打葉的驟雨樹林後，一路前行，不但未見狼狽之態，反而更顯悠然。這份從容，正是歷經風浪後沉澱出的胸襟與智慧。

而回首來時之路時，蘇軾在這首〈定風波〉中，寫下了讓人低迴再三的句子：「回首向來蕭瑟處，也無風雨也無晴。」

人生路上，我們總會經歷風雨，當時或許驚惶失措，但再回過頭看，會發現那些曾讓我們惶恐不安的困境，早已雲淡風輕。也許，人生路上的許多波折，當時間一過，才知其實無風無晴不必執著。

「也無風雨也無晴」是極高的人生哲理，不管下雨、天晴，都只是變化的表象，不必在意。願我們都能學習蘇東坡的自在灑脫，不管煙雨也好，陽光也罷，讓我們坦然前行，無懼風雨！



▲ 雨後竹林的悠然美景

退休金夠不夠用？

揭開老後生活費差額與補足方法

文/孝村整理編譯



前兩篇文章中，我們介紹了日本的養老制度，以及外國人在日本如何參加年金與領取退休金。對在日華人來說，僅依靠基本國民年金與厚生年金，往往不足以支撐退休後的舒適生活。因此，瞭解如何計算退休後生活費、預估退休金金額、以及補足差額的方法，對退休規劃至關重要。本篇將從生活費估算、退休金計算、遺屬年金、退休後仍需支付的保險金、補充資金策略等方面來分析，幫助華人朋友做好完整規劃。

一、退休後生活費概算

日本生活成本較高，退休後的日常開銷需提前預估。根據總務省統計局《家計調查》，平均生活費如《表一》所示。

結論：

- 單身若僅依靠國民年金（滿額約 6.8–6.9 萬日元／月），將有 5–7 萬日元缺口。
- 夫妻若僅依靠國民年金（合計約 13.6–13.8萬日元／月），缺口可達 8–12 萬日元／月。

表一：總務省統計局《家計調查》平均生活費

類別	單身	夫婦二人
食物	約3-4萬日元/月	約6-6萬日元/月
住房（水電、管理費等）	約4-5萬日元/月	約5-7萬日元/月
醫療與保健	約1-2萬日元/月	約2-3萬日元/月
交通與日常雜費	約1-2萬日元/月	約2-3萬日元/月
娛樂與社交	約1萬日元/月	約2萬日元/月
合計	約12-14萬日元/月	約22-26萬日元/月

出處：總務省統計局《家計調查》（stat.go.jp）

二、退休金金額估算

1. 國民年金（老齡基礎年金）

- 滿額 40 年：月額約 6.8–6.9 萬日元（2025–2026 年度）
- 若繳納不足或申請減免，金額按比例減少。

2. 厚生年金（老　厚生年金）

依平均薪資與繳費年數計算。一般參考值如下：

- 低收入公司員工：約 12-15 萬日元／月
- 中等收入公司員工：約 17–20 萬日元／月
- 高收入公司員工：25–30 萬日元／月以上

3. 合計退休金（基礎年金＋厚生年金）詳情見《表二》

出處：日本年金機構《年金試算表》（nenkin.go.jp）

表二：合計退休金（基礎年金+厚生年金）

類別	預估退休金
國民年金+厚生年金（低收入）	約19-21萬日元/月
國民年金+厚生年金（中等收入）	約24-27萬日元/月
國民年金+厚生年金（高收入）	約32-37萬日元/月

出處：日本年金機構《年金試算表》（nenkin.go.jp）

三、遺屬年金 降低生存風險

明天和風險哪個先來，誰也無法估算，但是日本強大的年金制度已將風險化解到最低。如果家庭經濟頂樑柱中途「下車」，遺屬可以領取遺屬年金維持正常的生活。

日本遺屬年金分爲兩種：

1. 遺族基礎年金（即國民年金部分）。

僅限：有「18 歲以下子女」的配偶可領取。

- 配偶＋ 1 子：領取額度約 10.9 萬日元／月。
- 第二子起每人加算：約 1 萬日元／月。

若無子女，配偶無法領取遺族基礎年金。

2. 遺族厚生年金（即厚生年金部分）。

只要亡者曾加入厚生年金，配偶即可領取。

- 金額＝亡者厚生年金的 3/4（75%）。
- 40–65 歲之間的遺屬可再領取「中高·寡婦加算」（約 5.9 萬／月）。

若夫妻一方過世，遺屬厚生年金將成爲重要收入來源。

四、退休後仍需持續支付的保險費

退休後雖然收入減少，但仍需支付兩項重要保險費：

1. 介護保險（介護保險料）

- 40 歲以上開始強制加入
- 65 歲以上由市町村決定保費
- 依所得分 1 ～ 16 級，金額差異大。

參考金額（靜岡縣平均）

- 約 5000 ～ 9000 日元／月

退休後仍需每月扣除，不能忽略。

2. 後期高齡者醫療保險（75 歲以上）

- 依所得計算
- 平均保費約 6000 ～ 10000 日元／月

夫妻兩人合計可能達 1.2 ～ 2 萬日元／月。

五、如何補足退休金差額

1. 個人儲蓄與投資

- 定期存款：安全但利息低。
- 股票、ETF、債券：提高回報但需承擔風險。
- iDeCo、NISA：可延遲課稅或免稅，適合長期資產累積。

出處：金融廳（fsa.go.jp）

2. 公司企業年金

- 企業年金或退職金制度可補充厚生年金
- 領取方式：月領或一次金
- 3. 延後退休與兼職收入
- 年金可延後至 75 歲 領取
- 每延後一年增加約 8.4%
- 兼職收入可補足生活費
- 4. 保險與醫療保障
- 高齡醫療費可能增加
- 建議瞭解介護保險、民間醫療保險

六、退休金與生活費規劃建議

1. 先估算生活費

o 單身或夫妻生活費預估

o 包含住房、水電、醫療、交通、娛樂等支出

2. 計算退休金差額

o 將國民年金與厚生年金總額與生活費對比

o 確定每月缺口

3. 制定補足策略

o 透過 iDeCo、NISA、企業年金或個人儲蓄補足差額

o 若可能，延後退休領取年金

4. 定期檢視與調整

o 每年檢查年金試算表

o 評估投資與儲蓄策略是否達標

o 注意政策變動，例如年金調整或稅制更新

七、實例分析（夫妻兩人）

假設王女士夫妻計畫 65 歲退休：

- 國民年金：約 13.6–13.8 萬／月
- 厚生年金：約 15–18 萬／月
- 合計退休金：28–32 萬／月
- 夫妻生活費：約 25 萬／月
- 介護保險＋醫療保險：約 1.5–2 萬／月

注意，王女士夫妻偏向高收入家庭，若是一般「一位上班族 ＋ 一位家庭主婦」的家庭，平均領取額約在 22–23 萬日元左右，這會導致生活費產生約 3–5 萬日元的缺口。

結論：

基礎退休金足以應付基本生活費，但若希望旅遊、提升生活品質，建議：

- 每月額外儲蓄 5–10 萬日元
- 或透過投資增加退休收入

結語

退休金與生活費規劃對在日華人至關重要。透過精準估算生活費、瞭解年金制度、補足差額，才能確保退休後生活穩定而安心。下一篇將深入介紹 介護保險與高齡照護服務，協助華人朋友掌握完整資訊。

「門當戶對」看門就懂身分

文/藤一 編輯

你以爲「門當戶對」只是老派的婚戀標準？其實它最早指的是建築。而這句話能成爲成語，還得從三國時曹丕與郭皇后的故事說起。

古時婚姻講究「門當戶對」，指雙方社會地位與經濟情況相當；古人也認爲婚姻是兩個家庭生活方式與價值觀的磨合，相近者較易長久。

「門當」

「門當戶對」這套說法也由建築概念延伸而來。《說文解字》說：「門，聞也，從二戶；戶，護也，半門曰戶。」因此「門當」與「戶對」原是古代民居大門的構件。

「門當」，是大門兩側的一對石墩或石鼓（含抱鼓石、門枕石），用於裝飾鎮宅並穩固門面；民間也因其象徵威嚴、可辟邪，常以石鼓代稱「門當」。

武官宅第多用圓形「門當」，文官宅第則多用方形「門當」，遠遠望去，便能大致辨識這戶人家的主人屬武職或文職。

「戶對」

「戶對」設於門楣上方或兩側，爲木雕或磚雕等構件，傳統上取雙數，故名「戶對」；其形似婦女髮簪，也稱「門簪」。逢喜慶可用來懸掛燈籠；常見短柱造型，亦寄寓祈求人丁興旺之意。

「戶對」的規格與官品相關：三品以下多爲兩個；一品八個、二品六個、三品四個；唯皇宮可設九個，取「九鼎之尊」之意。皇親貴族常用更多，但仍講究成雙成對，故稱「戶對」。

古建築中，門前有門當者，門楣上多配戶對；「門當」大小與「戶對」多寡象徵主人的身分與財勢，古人議婚嫁時也常據此觀察對方，遂演變爲今日衡量雙方家世背景的成語。

相傳媒人說親前，也會看門當紋飾與戶對數量：例如門當刻花卉多被視爲經商人家，素面則多爲官宦府第；文官多用方形門當，武官多用圓形門當。若雙方門第與規格差距太大，便有「門不當，戶不對」之說。

門當戶對的由來

《三國志·后妃傳》載：曹丕篡漢稱帝後，立郭氏爲皇后。

郭皇后親戚劉斐欲仗「皇親國戚」之勢，強迫他國人與其通婚。

郭皇后得知後告誡劉斐說：「親戚們應當選擇經濟、地位相當的人家通婚，不能仗勢皇親國戚的身分，強迫他國人民聯姻。」

後來，「門當戶對」一語便由此演變而來，用以形容結親雙方家庭的經濟條件與社會地位相當。

歷來古籍引用「門當戶對」：元代王實甫《西廂記》：「雖然不是門當戶對，也強如陷於賊中。」明代凌濛初《二刻拍案驚奇》：「滿生與朱氏門當戶對，年貌相當，你敬我愛，如膠似漆。」清代曹雪芹《紅樓夢》：「我想他兩家也就算門當戶對了……」清末民初曾樸《孽海花》：「怎麼這個天造地設、門當戶對的女貌郎才，你們倒想不到。」

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

中醫保健

中醫教你預防中風訣竅：救自己也救家人

文/葉慧昌（葉慧昌中醫診所院長）
圖/Adobe Stock

腦中風雖然可怕，並非無跡可循，只要平時多留意自身的狀況，提早治療，仍可擺脫其夢魘。



腦中風患者往往有血脂肪偏高、動脈硬化、血壓異常等心血管疾病。尤其在氣溫驟降，人體的交感神經興奮性增高、心跳加快、血管收縮緊張、血液黏稠度增高，這些血管彈性差、血壓不穩定的人，往往會經不起考驗，遽然發生腦出血或栓塞的意外，導致肢體麻痺、半身不遂，甚至因而死亡的悲劇。這不但是病人的痛苦及家屬的負擔，更是社會的嚴重損失。茲就傳統中醫對腦中風的預防之道，說明如下：

這些人要提高警覺

一般是中、老年人身體衰弱，經常有胸悶、頭暈、頭痛、頭皮發麻、眼花、記憶力減退、思緒突然中斷，手腳容易發麻，甚至有肌肉顫動、口角撮動、眼皮跳動等現象。若檢查發現血脂肪過高、血壓異常者，更需格外小心。另有一些人整天伏案用腦，情緒緊張、身體肥胖、缺乏運動與休息者，也須特別注意。

注意中風前兆 配合中西醫檢查

中醫「望診」與「脈診」頗有價值。望診方面可發現，這類病人在中風前，往往面色黯滯，伸舌時舌頭偏向一側，舌下靜脈曲張，周圍有網狀或點狀魚卵形出血，舌色絳紅或有瘀點。脈診方面則可見，由於患者多有動脈硬化，寸口脈硬度較高。一般而言，脈管硬者血脂肪幾乎長年偏高，經防治後，寸口脈的硬度可有相應改善。

除傳統中醫的望、聞、問、切觀察外，並應積極配合現代醫學偵測，如：血脂肪分析、心電圖、X光、超音波等檢查，以便及時治療。

保持血脈通暢 「活血化瘀」是關鍵

從傳統醫學觀點來看，腦中風與「痰瘀阻絡」有關。所謂「痰」，即病理性代謝產物，如：血濁或高血脂的堆積；所謂「瘀」，即「血路不通」。痰瘀阻絡造成動脈硬化、血壓偏高者，常出現面紅、頭暈、頭痛、失眠多夢等「陽亢」現象。

針對痰瘀阻絡，中醫治則爲化瘀通絡、豁痰瀉濁，如：溫膽湯、血府逐瘀湯等常用方，藥材有澤瀉、膽南星、三七、丹參、桃仁、紅花、水蛭等。若陽亢明顯，則以滋水涵木、平肝潛陽，並兼豁痰熄風爲主，藥方如：鎮肝熄風湯、滋水清肝飲、天麻鉤藤飲等，常用藥材有柴胡、白芍、生地、丹皮、夏枯草、石決明、牡蠣等，能改善血壓及神經症狀。

脂肪與雜質多的血液會影響血管彈性與血流順暢，不少中藥具降血脂功能，可改善循環，如：澤瀉、山楂、何首烏、黑芝麻、草決明、黃精、茵陳等，均被證實有效。

平日可將山楂加水煮後，放冰糖當茶飲，能擴張血管、利尿、降膽固醇；山楂與何首烏同煮，兼具養血與通便效果；高血壓輕微者可用乾菊花泡茶，或加枸杞同煮；草決明亦有降壓與通便作用，可煮後涼飲，或配菊花、麥冬同服。使用中醫保健法前，宜諮詢醫師，確定是否符合個人體質。

養肝平壓安神 保暖及穩情緒

情緒上不宜過度憂思悲恐，切忌暴怒，以防氣火上沖。不論腦力或體力勞動皆不宜過度，避免長時間持續工作。

氣溫驟降易誘發中風，故宜重視保暖防寒，切忌手足受凍。尤其清晨五、六點爲中風發病率最高的「奪命時刻」，應添加衣物，有外出運動習慣者宜先進食、暖身後再出門。

中年以上者應節制性生活，防止房事過度傷腎陰，水不濟火而誘發中風。有高血壓者不宜睡棉花或鴨絨枕，以免醒來頭昏，可改睡內充綠豆或加野菊花、軟通草的枕頭，較爲舒適。

飲食清淡有節 少油鹽 護血管

飲食宜清淡，忌肥甘厚味、暴飲暴食與酗酒。可多攝取高纖維食物，如：紅豆、黃豆、玉米、紅蘿蔔、蘋果、梨子、綠葉蔬菜及糙米飯。

預防動脈硬化，可多吃海苔、海帶、紫菜、干貝、茄子、芹菜、番茄能降血壓。

血壓高且痰多肥胖者宜多食海蜇皮、蓮藕、荸薺；若血壓高又體虛頭昏者，則食用富含蛋白質且能軟化血管的海參、干貝、淡菜，較爲合適。

（本文經作者授權刊載，轉載本文請取得作者同意）



簡單易做 古人的叩齒長壽功

文/潘妙娟 圖/Adobe Stock

「咯咯」地輕輕敲牙也可以強腎？這不是奇怪的傳說，而是一種流傳千年的養生法——叩齒。動作簡單，不花一分錢，卻被視為「強身固本」的第一步。

牙齒是腎氣的「晴雨表」

牙齒不僅是進食的第一關，更與腎臟、骨骼息息相關。叩齒就像替身體按下開機鍵，能喚醒氣血流動，強健牙齒與腎氣。中醫認爲「腎主骨，齒爲骨之餘」，也就是說牙齒是腎氣的「晴雨表」。當腎氣充足時，牙齒堅固潔白；若腎氣虛弱，牙齒便會鬆動、敏感、易蛀。因此，叩齒不只是護齒，更是間接強腎的一種方式。規律的牙齒撞擊能促進牙周組織血液循環，提升牙齦抗病力，讓牙齒「越敲越年輕」。

每天叩齒 腎氣滿滿氣色亮

叩齒的原理其實很科學。當上下牙齒輕輕碰撞時，震動會傳到牙齦與齒槽骨，這種溫和刺激可活化牙周細胞，使牙齦更有彈性。

叩齒的方法非常簡單：每天早晨起床與睡前各1次，先閉上嘴唇、放鬆心神，讓上下排牙齒輕輕相擊約36下。可先從後方臼齒開始，再換到門牙，節奏自然、不必用力。完成後，用舌頭在口中慢慢攪動，然後將產生的唾液嚥下。

唾液是人體的天然回春泉

唾液在中醫被視爲「金津玉液」，與精血同屬生命的基礎。《黃帝內經》曰：「脾歸涎，腎歸唾。」李時珍也認爲，唾液能滋陰降火、生津補腎、潤澤肌膚。現代科學則證實，唾液中的酶、免疫球蛋白與維生素等成分，可保護口腔免受細菌侵襲，對提升免疫力與延緩老化都有助益。

每天3分鐘 開啟長壽能量

晨起在微光中輕叩牙齒，靜聽那一聲聲清脆節奏，喚醒全身氣血的流動。這看似簡單的養生方法，每天花3分鐘叩齒，讓牙齒更穩、腎氣更足、氣色更亮。長壽養生之道，藏在每天的細節裡，每天堅持實踐叩齒，可敲出氣色與活力。

叩齒養生小叮嚀

- 時間與頻率：清晨醒來與睡前各1次。
- 次數：牙齒輕叩約30至36下。
- 動作要領：全身放鬆，嘴唇微閉，輕敲上下排牙齒，先叩臼齒，再叩門牙。
- 注意事項：叩齒後用舌頭攪動口腔，再將唾液吞下。

瘦瘦針快速減重 小心氣血虛弱代謝失調

文/黃星若

瘦瘦針雖能快速減重，但可能引發氣血虛弱與代謝失調。這類藥物透過抑制食欲與延長飽足感，達到減重效果，但也可能導致身體能量不足，進入所謂的「省電模式」，進一步影響生殖功能與毛髮生長。

近年來，俗稱「瘦瘦針」的GLP-1受體促效劑藥物掀起減重風潮，不少人期待透過瘦瘦針抑制食欲、延長飽足感，在短時間內達到理想體態。然而，中醫師提醒，快速瘦身的背後，改變的不只是體重數字，更可能牽動整體健康，需謹慎使用。

瘦瘦針讓身體進入省電模式

中醫師褚衍強說，瘦瘦針作用於大腦下視丘食欲中樞，直接降低進食衝動與飢餓感，放慢胃部排空食物的速度，大幅延長飽足感，是欺騙大腦與胃的荷爾蒙魔法，可抑制食欲，也會刺激胰島素分泌並抑制升糖素，避免餐後血糖飆升，減少脂肪囤積。

不過這樣的魔法背後，也隱藏著不可忽視的副作用。從國際研究與臨床觀察來看，快速減重可能伴隨腸胃不適、胃排空延遲與情緒波動等問題，若減重時缺乏營養與運動配套，也會造成肌肉流失、影響代謝穩定與身體功能。

快速減重常導致身體能量不足。臨床觀察因瘦瘦針副作用求助中醫的患者，主要以落髮、便祕、肌肉流失、月經不規則、陽痿或性欲低落等居多，以中醫觀點分析，這些變化是在使用瘦瘦針後精、氣、血、津液被過度消耗，身體能量不足會進入「省電模式」，優先維持基本運作，關閉非必要的奢侈功能，如生殖功能或毛髮生長。包括像是使用瘦瘦針後月經量減少30%～50%、排卵期縮短、經期延後，甚至更年期症狀提早出現等。在中醫的觀點，當瘦的速度超出身體負荷，脾胃虛弱導致氣血虛衰，就會造成月經紊亂、肝腎不足，反而造成生殖力下降、備孕困難。

中醫師表示，面對瘦瘦針帶來的腸胃不適或代謝失調，中醫調理能先以藥物達到快速減重效果，再由中醫接手調理體質、降低副作用與預防復胖。

褚衍強指出，當身體因爲快速減重而導致氣血下降，出現掉髮、疲倦或體力下降等情況，此時，中醫治療會以補氣血爲主，協助身體恢復正常運作。若是出現腸胃不適，臨床上常透過健脾胃的方式調理，協助身體恢復平衡，可以使用山楂、神麴等藥材改善胃排空延遲引起的不適，讓身體維持吃得下、排得順的健康代謝。也可透過針刺特定穴位改善血液循環，降低西藥的副作用。理想減重應建立在氣血充足與正常代謝上，而非單純抑制食欲。瘦瘦針並非萬靈丹，需在醫師監控下，搭配飲食與體質調理，才能兼顧瘦身與健康。

男性健康

男性40歲後陽氣大減？這樣補喚回活力

文/張明仁 圖/Adobe Stock

調整飲食、睡眠與堅持鍛鍊，這些都能讓陽氣慢慢回升，底氣自然隨之回來。

年過40歲的男性，開始出現這樣的經驗：早上鬧鐘響二、三次才爬得起來，下午開會就腦霧，晚上明明想運動，卻只想癱在沙發上滑手機。有人笑說：「以前是熬夜打球，現在是熬夜打呵欠。」其實，這些是身體在提醒你——陽氣在走下坡。

陽氣不足 身體在悄悄「變冷」

陽氣，是推動生命的火力。當火力減弱，整個人就像快沒電的電池：天氣一涼就手腳冰冷、睡不飽也提不起勁，甚至連心情都變得灰灰的。

《黃帝內經》提到：「陽氣者，若天與日，失其所則折壽而不彰。」沒有陽氣，萬物難以生長。

對男性而言，陽氣不足不只是體力下降，還可能帶來腰痠、記憶差、情緒沮喪等問題。研究指出，男性30歲過後，體內睪固酮每年平均下降約1%，這也解釋了爲甚麼「越來越提不起勁」成了不少中年男的共同寫照。

男人的根在「腎」

中醫講「腎藏精、主陽」，腎氣旺盛，整個人自然精神飽滿、有幹勁。反過來說，腎氣虛，就容易出現疲倦、腰膝痠軟、夜尿多、頭暈耳鳴等問題。

腎氣就像身體的電池，需要氣血來充電。當氣虛時，血流就變慢，人容易沒精神；而血虛則讓氣生不出來，臉色也顯得黯淡無光。這也是爲甚麼補腎不能光靠「壯陽藥」，而是要整體調理——從飲食、睡眠、運動三方面入手，慢慢把陽氣養回來。

讓陽氣回來的生活練習

1. 喝水「加寶」讓白開水變成補氣水

每天早上起床喝一杯「加寶水」——可以在白開水裡加幾顆枸杞、2顆紅棗、幾片黃耆，這樣可幫助補氣養血，提升免疫力。

2. 食補勝於猛補

想提振陽氣，不一定得吃補藥，可多吃能補氣養血的食材，例如：羊肉、烏骨雞、山藥、紅莧菜、紅豆、黑芝麻、海鮮等，這些都是天然的充電食物。

有時間的話，還可以煮一鍋四君子湯，能健脾益氣、幫助吸收，整個人也會比較有精神。

3. 動起來 讓氣血自己運作

運動是最天然的壯陽方。只要讓自己流汗，氣血就會活起來。不用太激烈，建議每週進行3次，每次約30分鐘以上的有氧或阻力運動，讓心跳明顯加快，氣血自然流通。

4. 早睡早起 讓陽氣有時間修復

晚上11點到凌晨3點，是肝臟修復的時段。這時若還在滑手機或追劇，等於在「耗陽氣」。

睡前泡個熱水腳、聽聽輕音樂、放掉白天的壓力，10點前準備就寢，讓肝臟有足夠的時間排毒。

懂得保養 回升陽氣

許多男性到了中年會懷疑自己：「是不是我真的老了？」其實不是老，而是身體的節奏改變了。年輕時可以仗著體力猛衝，過了40歲若仍不懂節制，很快就會讓身體的電力耗盡。從現在開始，調整飲食、睡眠與堅持鍛鍊，這些不起眼的小動作，能讓陽氣慢慢回升，底氣也自然隨之回來。

