

**SUPERMERCADO  
Y ALMACÉN MAYORISTA**



# 買越多省越多



**¡YA ABRIMOS!**

**已開幕 Tibás**



**PRÓXIMA  
APERTURA  
即將開幕**



**MAXICONSUMO EL COYOL**

SAN JOSÉ: (506) 4032-7000 / DIAGONAL A LOS TANQUES DE LA NUMAR, BARRIO CUBA

GUÁPILES: (506) 4032-7022 / 25M SUR DEL ESTADIO EBAL RODRÍGUEZ

CARIARI: (506) 4032-7007 CENTRO COMERCIAL SURA CARIARI, POCOCI.

TARAS: CONTIGUO A LA DELEGACIÓN DE TRÁNSITO

TIBÁS: DIRECCION: 100MTS SUR DE METALCO EN TIBAS, CARRETERA A LA LADRILLERA.





# 廣泰旅行社

AGENCIA DE VIAJES MLTITOUR

- 國際機票
- 哥斯旅遊
- 航空假期
- 代辦簽證



[www.multitout.biz](http://www.multitout.biz)



[info@multitour.biz](mailto:info@multitour.biz)



+506 2286-6162



simonliu2001



廣泰旅行社  
MULTITOUR  
*esencial*  
COSTA  
RICA

會長 江建勳  
副會長 王春發  
顧問 劉順進  
監事 林長裕  
理事 林建元  
編輯組 林長裕，林建元，江建勳

E-Mail: asociaciondetaiwan@hotmail.com  
網址: [www.asociaciondetaiwan.com](http://www.asociaciondetaiwan.com)  
連絡電話: +506-8660-4332 (林先生)



# 目 錄



目 錄.....	3
台灣協會 2019 年 12 月份財務報表.....	4
本會動態.....	5
台灣.新聞.....	6
38 年前遭父親關冰庫丟包西班牙 遊子思台尋親.....	6
不到五分鐘！自助行李託運超省時.....	7
被爆要求台灣籍員工須持有中國護照 世銀回應了.....	7
國際新聞.....	8
出鞘：美國後院巴拿馬為何請求中國建鐵路.....	8
拉美經濟停滯 再陷失落十年.....	12
奧蒂嘉帶領「暴政馬車」，尼加拉瓜如何衝撞美中政策？.....	12
哥國新聞/資訊.....	15
拿到年終獎你怎麼花？四成哥斯大黎加人用來還債.....	15
南美洲少女將 4.2 萬美金捆在身上，企圖出境時被軍方識破.....	15
醫療.健康.其他.....	16
世界上平均壽命最長的人 平時都吃什麼？研究找到了 6 種食物.....	16
45~59 歲是健康關鍵期 謹守「二八法則」讓你更長壽.....	16

微波爐陳年油垢怎麼清？一杯水讓微波爐亮晶晶.....	17
每到深夜總想吃宵夜？專家指出與這個原因有關.....	18
怎麼穿都還是好冷？常吃 8 樣食物讓你從胃暖到心.....	18
猛打哈欠是不是大腦「缺氧」？醫生突破迷思.....	19
廣告.....	20

## 台灣協會 2019 年 12 月份財務報表

現金帳				
項目	摘要	收入	支出	結餘
上月結餘	哥幣			2,339,735.00
	美金			\$43.00
2019/11/15	編輯組捐款 / 秘書薪水 9 月份	168,000.00	168,000.00	
2019/11/15	秘書雜費費用		5,000.00	
2019/11/15	皇朝	5,000.00		
2019/11/15	鄉訊列印		26,000.00	
		總收入	總支出	本月結餘
		173,000.00	199,000.00	-26,000.00
			本月哥幣合計	2,313,735.00
			本月美金結餘	\$43.00



# 本會動態

今年春節晚會將改為春節郊遊活動且將在 2020 年 1 月 26 日 (星期日) 舉行, 詳細內容如下:

**目的:** 台灣協會為了感謝這一年來各位對本會的支持, 將舉辦春節郊遊活動。平日我們都忙於工作事業、家庭, 很少機會相聚, 希望這一天大家能暫時放下身邊瑣事, 相聚一堂, 述家鄉情、話家常、互相交流、聯絡感情等, 而本會也將頒發會員子女獎學金、敬老金及幼兒紅包, 歡迎攜眷參加。

**地點:** La Paz Waterfall (Catarata de la Paz), 位於 ALAJUELA 126 號公路上。

**內有設施:** 鳥園, 蛇園, 青蛙園, 動物園, 蝴蝶園, 健走步道, 數個瀑布, 蜂鳥園, 等。

**時間:** 由於這次活動路途大約 50 公里, 協會不提供遊覽車, 請大家自行開車。且請大家可集合於 Plaza del Sol 或 Yaohan:

1. 07:20 AM 於 Plaza del Sol 點名集合 (報到後如知道地點者, 可直接前往活動地點)
2. 07:30 AM 從 Plaza del Sol 準時往 Yaohan 出發
3. 07:50 AM 於 Yaohan 點名集合
4. 08:00 AM 準時開往 Catarata de la Paz
5. 09:40 AM 抵達 Catarata de la Paz, 入場後可自由活動
6. 11:00 AM 用餐(Buffet), 頒發獎學金, 敬老金及幼兒紅包, 如現場允許也會有摸獎, 所以請大家準時到達, 如摸彩時未在現場, 視同放棄。用餐後也可自由活動
7. 03:00 PM 圓滿結束本次活動

\*如沒車者可跟會員朋友詢問或是請協會幫忙, 協會將酌收 5,000 哥幣(名額可能有限, 協會不保證一定會有位置, 這 5,000 哥幣將會給司機)。

**門票+BUFFET 費用:** 會員及眷屬會員 免付費, 眷屬及非會員每位 43 美金(或 25,000 哥幣), 兒童 12 歲以下每位 28 美金(或 17,000 哥幣), 三歲以下幼童可免購票入場。由於這次會員及眷屬會員均免費, 請大家報名後務必參加, 謝謝合作。

**報名方式:** 請在 1 月 12 日之前, 向各理監事報名, 且必須提供每位參加者的姓名以便統計及控制(避免混亂)以及手機號碼, 集合地點(Plaza del Sol 或 Yaohan), 以及是否自行駕車。

## 備註:

1. 領取優良學生獎金, 請務必親自出席領獎, 以便當眾鼓勵, 如無法出席者不得由家長代領。
2. **獎學金申請資格:** 本會會員子弟學期成績總平均 90 分以上之在學學生, 並且要參加此活動協會才頒發獎學金, 不得由會員代領, 且只能是會員的兒女 或是 會員本人。

**獎學金申請辦法:** 請用高畫質拍下成績單上傳至 [asociaciondetaiwan@hotmail.com](mailto:asociaciondetaiwan@hotmail.com), 備註會員姓名及學生姓名, 請於報名截止日期前寄送。如畫面模糊不清楚, 恕不受理。

**獎學金:** 小學部  $\phi$ 6,000、中學部  $\phi$ 10,000、大學部  $\phi$ 15,000。

3. 如自行先到達活動地點的會員需等協會統一入場, 如自行購票入場者, 協會將不退錢。
4. 餐廳無法特別準備豐盛的素食料理, 煩請見諒。
5. 敬老紅包為 70 歲以上, 幼兒紅包將發給 5 歲以下。
6. 如有需要走步道看瀑布等, 請各位自行攜帶礦泉水或飲料。
7. 歡迎會員們邀請親朋好友, 共同參與此盛會。
8. 如需請自行投保旅遊意外險。

## 38年前遭父親關冰庫丟包西班牙 遊子思台尋親

<https://news.ltn.com.tw/news/politics/breakingnews/3003953>

38年前台東一對阿美族父子同船遠洋，在激烈爭吵後，父親竟把當時 17 歲兒子丟包遠在西班牙的小島，還拿走所有證件，讓他 38 年有家歸不得！最近輾轉連繫到在台東的妹妹，尋求協助辦相關文件，爭取回家的機會。

這件離奇的跨國丟包案，是移民署台東服務站專員陳允萍受理的陳情案，陳允萍目前已請假競選台東區域立委，接獲阿美族婦女陳秀蘭陳情，出手協助她代兄辦理返國應有文件。陳秀蘭也向陳允萍說明哥哥失聯 38 年的原委，過程一度令他難以置信。

陳允萍說，平時工作就是為民服務，雖然已請假參選了，但還是偶爾還是要回辦公室處理沒有做完的公事，也處理一些同事無法處理的疑難雜症。

原本家中台東市豐里的阿美族陳家共有兄弟姐妹 4 男 4 女，陳秀蘭的二哥國小畢業後先到台北餐廳當學徒，為了賺更多錢，17 歲時，被父親從高雄帶上船跑遠洋，二哥在船上與父親爭吵，脾氣不好的父親竟將兒子關到船上的冰庫中處罰，並將他身上所有的證件拿走，二哥從此滯留在西班牙加那利群島之蘭薩羅特島首府「阿雷西非」。

陳父在返台一個月後非常的後悔，再帶著文件回去西班牙找尋兒子，可惜已遍尋不著，原來是負氣躲在異國小島。

陳允萍轉述陳秀蘭的說法，她父親在找不到兒子的遺憾中去世，老家也遇大火燒掉了，所有的家人也都搬離了，她嫁到東河鄉泰源。沒想到，遠在異國的二哥還惦記著家人。

陳二哥 3 年多前巧遇台東太麻里的同鄉跑船到西班牙，口述家中的住址及家人姓名給代方，希望代尋，輾轉聯繫到她，但二哥早在西班牙落地生根，忘了母語，中文不太會講，他在西班牙透過兒子以翻譯軟體，與在台家人溝通，表達想回鄉探視的願望，但沒有何證明他來自台灣的文件，所以回不了國。

陳允萍說，一年前，陳秀蘭開始找許多的機構及民意代表，包括外交部、駐西班牙代表處、西班牙駐台灣商務辦事處，立委、代表、議員等等，台北台東二地跑，都不得要領辦不好文件。

陳允萍說，幾天前她透過在台的瑞士籍神父葛德尋求他的協助，他原本半信半疑，但看到陳秀蘭出示的外文文件，從文件歸納出應該辦哪些文件，雖然原住民不能投票給他，但他仍決定親自帶他去公家機關辦理文件，並指導他下一步應如何辦理文件以最快的方式才能讓他們一家人團聚。

陳秀蘭感動的表示，一年來他四處陳情，都沒有人像陳允萍這麼的熱心協助他，讓他在最短的時間內就辦好哥哥所需要的文件，等他二哥回來台灣時，他們一家人將來一定會來親自道謝，謝謝讓他們一家人能夠再次團聚的大恩人。

## 不到五分鐘！自助行李託運超省時

<https://market.ltn.com.tw/article/7292>

時間就是金錢！想把握珍貴出國行程的旅客，到機場肯定連一分一秒也不願浪費，無論是想提前到免稅店逛街晃晃，或享受機場各式各樣的服務設施，假如能避開越多手續、減少越多麻煩，就越能留下更多屬於自己的遊玩時間。

免排隊、免繁雜手續的自助行李託運，能簡單幫助旅客享受更愜意的出國行程。位於桃園國際機場第二航廈，設置在北側 10、11 號以及南側 16、17 號的自助行李櫃檯專區，根據實測結果僅需 1~2 分鐘即可完成自助行李託運，省時便利性大受好評。

### 省時又便利 超直覺螢幕指示使用

在機場取得登機證後，只要找到自助行李託運櫃檯，將託運行李放入開口並確認尺寸、重量等符合標準，跟著螢幕簡單幾步驟就能快速跑完流程。即使是第一次使用的旅客也無須擔心，在現場隨時備有各家航空公司人員可供服務詢問。

值得注意的是，如果行李尺寸與重量超過標準，或放入不適合託運的軟式行李袋，就須退到後方人工櫃檯由現場人員協助處理；最後更務必確認行李已通過安檢 X 光機檢查，否則現場人員須重新將旅客找回並確認危安物品。

### 智慧又效率 自助行李託運持續擴增中

自助行李託運系統（Self Baggage Drop service，以下簡稱 SBD）於 2018 年底啟用後，在第二航廈所設置的 26 個 SBD 機台充分發揮效能，今年累積一到八月共處理約 75 萬件行李，大幅增加旅客、航空公司在機場的效率。

自助行李託運服務目前以中華、長榮、華信、立榮航空為主，系統開放時間為每天 05：00~23：00（限當日航班起飛前 1 小時完成，隔夜航班目前無法使用）；未來也將持續擴展至外籍航空，第一航廈則預計在今年第四季先完成自動分檢系統裝置後，加速展開 SBD 的機台架設工作。

想把握珍貴出國時光的旅客，下次如果到機場看見櫃檯排隊人龍，別忘了試試旁邊更輕鬆、更便利的自助行李託運服務！

桃園機場 <https://www.taoyuan-airport.com/chinese>

桃園機場自助行李託運 <https://www.youtube.com/watch?v=gZPbsAeEoU>

## 被爆要求台灣籍員工須持有中國護照 世銀回應了

<https://ec.ltn.com.tw/article/breakingnews/3008711>

世界銀行（World Bank）今年告訴台灣籍員工，必須有中國護照才能在世界銀行工作，根據台灣法令規定，意味台灣籍員工必須放棄台灣國籍，才能在世界銀行工作。世界銀行發言人回應，指世界銀行目前已經修改此項規則，但卻沒有回答具體的作法為何。

美國《Axios》報導，世界銀行人力資源部工作人員告訴台灣籍員工，只有擁有中華人民共和國身分證件的台灣人才被世界銀行所僱用。不過，台灣法律禁止台灣國民擁有中國的雙重國籍，這意味著世界銀行的台灣籍員工將要在放棄工作，或選擇成為中華人民共和國的國民之間做出選擇。

報導提到，台灣不是世界銀行的成員國，但是世界銀行長期僱用台灣國民作為員工。世界銀行對台灣員工的遭遇表示遺憾，世界銀行一名發言人表示，「當最近高級管理人員意識到時，立即採取了措施來修訂這樣的做法，不是成員國或世界銀行經營國的國民工作人員將保留目前的就業狀況。」

該發言人說，「我們的員工僱用原則要求我們公平對待所有員工。遺憾地是，過去的做法導致一些員工被要求取得另一份護照，以作為該成員國的國民就業，這不是符合我們作為機構的價值觀，並且已經得到了糾正。」世界銀行還補充說，該行長期的慣例，即優先僱用來自成員國和世界銀行集團業務所在國家的國民。

報導提到，世界銀行工作人員內部對最近對台灣工作人員的遭遇表示關切。11月初，世界銀行員工線上論壇允許員工與世界銀行集團行長馬爾帕斯（David Malpass）一起回答有關全體員工所提出的問題，而內部論壇上提出的最有爭議的問題之一，就是有關台灣的政策。

問題的內容如下，「為什麼世行悄無聲息地要求所有台灣國民工作人員（包括顧問）放棄其本國護照及其作為台灣自然公民的身份，並強迫這些工作人員接受中國護照？管理層為何允許成員國踐踏員工的權利和尊嚴？世行如何才能擁有任何道德和道德立場？世行可以在何種基礎上捍衛對自己員工的這種可憎待遇？」馬爾帕斯後來並沒有解決這項問題。

2019年3月4日，世界銀行內部網站上出現題為「從台灣招聘中國公民」的貼文中提出了以下招聘指導，「來自中國台灣的職位候選人只有持有中國護照，才能被銀行聘用為顧問或任何其他任命。沒有中國護照的台灣申請人可以向華盛頓的中國大使館申請，而人力資源管理局應通知執行辦公室在從中國台灣僱用任何人員之前，先諮詢中國負責總監。」

但世界銀行表示，由於技術錯誤，此消息已發布到內部網站，現在已經刪除。世界銀行說，「我們內部網站上的該指南可以追溯到1999年，世行從未將其作為政策來採用，它也不是基於該機構的《員工僱用原則》或我們的《協議》。」

## 國際新聞

### 出鞘：美國後院巴拿馬為何請求中國建鐵路

<https://kknews.cc/world/e629nng.html>

2018年4月18日海外網報導稱，巴拿馬在第八屆美洲峰會上力拒美國拉攏，宣布將邀中國合建一條貫通巴拿馬、直抵哥斯大黎加邊境的鐵路。作為擁有兩大洋航運要道巴拿馬運河的中美洲國度，巴拿馬曾見證了美國的崛起，也親歷了拉美人民反抗美國殖民統治的血淚史。百餘年前，近萬名中國勞工遠赴巴拿馬開鑿運河，期間死傷不計其數。百餘年後，中國成為巴拿馬運河的第二大客戶，兩國還在去年6月正式建交。

巴拿馬對中國有何戰略意義，又為何不理會美國的指手畫腳？本期出鞘帶您關注巴拿馬請求中國建鐵路。巴拿馬庫萊布拉山的山頂上有座「契約華工亭」，這個建築是為開鑿巴拿馬運河的中國勞工而建。1524年，西班牙國王查理五世最早建議在其美洲殖民地新格拉納達（現今的哥倫比亞）總督區挖掘一條運河，以打通太平洋和大西洋之間的船舶運輸通道。但限於當時落後的工程技術條件，這項開挖難度巨大的運河項目最終沒能進行，並且一耽擱就是三百多年。直到19世紀末，法國人斐迪南·德·雷賽布出面，這項世紀工程才最終開始動工。

雷賽布有著「蘇伊士運河之父」的美譽，當時自信滿滿的他希望將開鑿蘇伊士運河的經驗複製到巴拿馬運河項目上來。1879年，手握8套方案和6.58億法郎的他組建了巴拿馬洋際運河環球公司，並任總經理，次



年正式開始動工修建運河。但巴拿馬運河的實際難度顯然超出了雷賽布的原本預期。巴拿馬當地不但暴雨洪水多發，而且熱帶傳染病肆虐，沒到幾年就有數萬名工人因病死亡，工程進度也因此嚴重落後。無奈之下的法國人最終在 1889 年宣布計劃失敗，鎩羽而歸的雷賽布也因此血本無歸。其後，美國人接手了這項工程。

在此之前，美國人已先行修建了貫通中美洲東西岸的巴拿馬鐵路。1848 年，美國商人威廉·亨利·阿斯平沃爾成立巴拿馬鐵路公司，並從中國廣東和福建等地「招募」了兩萬餘名勞工至巴拿馬修建鐵路。當時華工每月工資為 25 美元，但被扣除各種費用後實際只能領到 4~8 美元，加上疾病肆虐、工作強度大，華工工作環境可以說是相當惡劣。整個鐵路修建過程中，大批華工身染重病死亡，另一些則選擇了自殺，只有少數人回到了祖國。1884 年的法國《公報》曾刊文稱，「76 公里長的巴拿馬鐵路，每個枕木下都埋葬著一名華工」。值得一提的是，在 1856 年，乘火車的美國人與當地商販因爭執發生槍戰，而導致美軍介入，這也是美國對巴拿馬的第一次軍事占領。

修建這條鐵路讓從紐約到舊金山的航程一下縮短近 3/4，也讓美國財團獲得了超過 4 倍的豐厚資本回報。美國人在看到修建巴拿馬運河後開展鐵水聯運所能獲得的巨大經濟、軍事利益後，毫不猶豫地接下了法國人的爛攤子。10 年後，被稱為「現代工程奇蹟」的巴拿馬運河終於竣工，代價是又添了 5000 多條工人生命，其中包括數百名中國勞工，儘管建築方已採取了大量衛生措施。「契約華工亭」所在的庫萊布拉山位於運河中段，就是當初運河工程最艱難的地方。

1914 年 8 月 15 日，巴拿馬運河正式通航，美國其後一直控制著運河航行等各個環節。而美國人能有此權力，全賴一份《巴拿馬運河條約》。開鑿運河前，美國首先收買了當地所謂的「愛國力量」以及哥倫比亞駐防軍，計劃將巴拿馬從哥倫比亞分裂出來。見勢不妙的哥倫比亞政府急忙派遣托瓦爾將軍率軍登陸科隆港，試圖加強巴拿馬防務。1903 年 11 月 2 日，美國軍艦搶先一步開入科隆港。11 月 4 日，巴拿馬在美軍的支持下宣布獨立，美國隨即與之建立正式「外交關係」，而且還派遣龐大艦隊布防巴拿馬海域，無奈之下的哥倫比亞只能眼睜睜看著領土被分裂出去。11 月 18 日，美巴簽署運河條約，宣布將運河兩岸地帶交由美國永久使用、占領和控制。

巴拿馬運河的開通對美國意義非凡。1898 年的美西戰爭使得美國從西班牙手中奪得了菲律賓和加勒比海地區，但在這一戰中美國海軍兵力調度困難的問題也暴露無遺。比如，美國在戰時命令駐守太平洋沿岸的「俄勒岡號」戰艦前往古巴參戰，由於缺乏便捷水道，「俄勒岡號」不得不多跑 1.2 萬公里繞行美洲大陸南端的合恩角。在 19 世紀中葉，美國已開始向太平洋方向擴張，1852 年佩裡帶著從大西洋沿岸出發的艦隊打開日本大門，1898 年美國又吞併夏威夷等太平洋眾要點島嶼。如何打開美國控制的各個戰略要地間的地理隔絕局面，成為擺在美國領導者眼前的最大問題。可以說，開鑿一條受美國控制並能便捷溝通兩大洋的運河，已經直接決定美國未來的國運了。

運河的開通直接推動了美國在 20 世紀上半葉的經濟騰飛。單從運費來看，從 20 年代到 30 年代，運河每年節省的費用就平均相當於美國經濟增長額的一成。太平洋沿岸廉價的石油、硝酸鹽礦、銅、鐵等工業必需品，也藉助運河大量進入美國東岸市場。值得一提的是，日本也在這期間也獲利非常，如今我們在南美遍地可見的日本裔就是那時通過運河運去的南美。日本三井的船隻當時常常先把大量日本移民運去巴西，然後將從巴西運載的煤和咖啡運至美國紐奧良，卸下咖啡後再載上美國的棉花，連同巴西的煤通過巴拿馬運河運回日本發展紡織業和尼龍製造業。

巴拿馬運河也是美國在太平洋地區擴展權力的重要工具，特別是在其對日政策方面。為了防止俄國利用西伯利亞大鐵路改變世界貿易方向，美國一直在暗中支持日本與俄國對抗，比如大量的美國工業品、鋼鐵以

及軍火就通過巴拿馬運河運抵了日本。此外日本也在使用巴拿馬運河上獲得了美國的特殊「照顧」，在運河運行後的第一年，日本就有 6 艘船隻通過運河，到 1925 年日本在運河的運輸量就已僅次於美英兩國，盧溝橋事變後的第二年，美國更是不顧中國的禁運請求，繼續開放運河給日本使用，當年日本就有 300 艘船通過巴拿馬運河運送了 180 萬噸軍用物資。

運河建成後，美國先後在運河區建立軍事基地 14 個，駐軍 1 萬餘人。在第二次世界大戰期間，美國在運河區外又再占 134 塊軍事用地，相當於占領巴拿馬全境，此外包括 29 艘航母在內的 1 萬餘艘軍艦也通過巴拿馬運河加入對日作戰。在戰後，巴拿馬人民反美運動高漲，再也無法忍受美國大兵在國境內耀武揚威，特別是在受埃及收回蘇伊士運河的鼓舞后，一致主張從美國人手中收復巴拿馬運河。期間運河區外的人民不斷越過鐵絲網進入區內抗議，卻遭到美軍的毆打、逮捕和槍殺。1977 年，巴拿馬人民的長期抗爭終於將美國拉到了談判桌前，《巴拿馬運河條約》被重新修訂，美國同意在 1999 年底將運河區歸還巴拿馬。

美國願意結束對巴拿馬運河區的「軍事占領」，並不是因為良心發現，而是因為巴拿馬運河在二戰後對美國的戰略作用已大幅貶值。二戰前，美國海軍需要進行兩洋作戰，巴拿馬運河是解決軍艦應急調動難題的關鍵。戰後，美國在巴拿馬運河兩岸的太平洋和大西洋都已實現完全制海權，以日本橫須賀為總部的美國第七艦隊更是可以直接利用日本獲取日常運行維護的各種物資。在經濟上，80 年代後美國東西向州際鐵路的運輸成本就已低於運河，難以通過運河的超大型貨輪郵輪也讓其價值日益縮水。

雖然兩國已經簽署歸還協議，但擔心就此削弱在拉丁美洲軍事力量的美國卻一直試圖拖延、甚至毀棄協議。1983 年開始擔任巴拿馬國防軍司令的諾列加，是力主美國按期歸還運河的強硬派。為迫使其下台，美國就曾策動巴拿馬軍隊的中下級軍官發動軍事政變，但最終還是以失敗告終。1989 年 12 月 20 日凌晨，隨著數架攜帶雷射制導炸彈的 F-117 隱身戰機從美國本土基地起飛，千里奔襲巴拿馬城附近的里奧阿托兵營和高炮陣地，美軍入侵巴拿馬的「正義事業」計劃發動了。

而在 F-117 投下炸彈之後，美軍 180 架戰機和 70 架直升機同時現身巴拿馬空域，幾支特遣隊也先後向巴拿馬境內的 27 個目標發動進攻。美軍第 75 別動團和第 7 特種作戰大隊負責包抄里奧阿托城裡的巴拿馬國防軍；美軍第 5 機械化師、第 87 師負責進攻巴拿馬國防軍司令部、活捉諾列加；美軍第 82 空降師和第 7 步兵師則直奔巴拿馬第二大城市科隆，負責占領運河北側入海口、控制電站等運河關鍵設施。其後，美軍又向巴拿馬增調了第 7 輕步兵師和第 16 憲兵旅。

面對美軍布下的天羅地網，心灰意冷的諾列加躲進梵蒂岡大使館尋求避難。消息傳出後，美軍急調 500 多名士兵和 10 多輛裝甲車包圍大使館，要求梵蒂岡交出諾列加。美軍心理戰部隊則在使館外架起高音喇叭，反覆播送抨擊諾列加的新聞和「無處可逃」等音樂。梵蒂岡最終屈服於美軍，交出了諾列加。這次入侵巴拿馬是美軍戰後最大規模的一次「外科手術式」打擊行動，也是在人口稠密地域實施的最複雜的一次夜間行動。美軍投入兵力 2.6 萬人，8 小時內擊敗巴軍的有效抵抗，15 小時內摧毀巴軍主要軍事設施，48 小時內結束戰鬥。

雖然美軍的這一次入侵極不光彩，但也有許多值得借鑑之處。首先，美國在經濟封鎖和外交孤立巴拿馬之餘，還策動巴國內反對派，試圖從內部分化巴拿馬全民意志；然後美國出資訓練了大批反政府武裝開展「城市游擊戰」，還煽動巴拿馬國防軍內部親美軍官發動叛亂，巴軍「喜鵲營」就是因此發動兵變；其次，美軍在發動突襲前，精心布置假象，為真正的軍事行動打好掩護；最後，美軍在整個行動過程中，任務分配非常合理，戰術運用也很得當，指揮程序精簡使得作戰效率極大提高，發動夜戰又發揮了美軍夜視裝備上的相對優勢。



2000年1月1日，命運曲折的巴拿馬運河終於再度回歸巴拿馬的懷抱，但此時這條運河早已重病纏身。舊運河是以一戰時的軍艦寬度為標準建造的，到2014年時世界上就只有一半不到的貨櫃船能夠通行了。此外，船隻通過運河的效率也慢得驚人。由於通航能力緊張，船隻往往需要提前半年預訂位置，再由運河管理局分配位置，一旦位置靠後，對於交貨時間有著嚴格要求的貨櫃班輪就將損失巨大。2006年，巴拿馬決定實施運河擴建工程，內容包括疏導現有運河，並挖掘一條新的運河線路。

推動巴拿馬運河擴建的，除了日趨超大型的運輸船隻外，還有中國與美洲東岸之間急速增長的貨物貿易量。目前中國已是巴拿馬運河的第二大用戶，每年從運河上通過的中國船隻已遠超500艘，據巴拿馬運河管理局統計，光是在2012年，運河全部通過量中的近三成就與中國有關。如此巨大的經濟利益自然讓人眼紅，巴拿馬的鄰國尼加拉瓜、瓜地馬拉等就一直醞釀建造連接兩大洋的貨運走廊，而且中國也提出了在南美修建兩洋鐵路的計劃，這對於矢志建成國際物流中心的巴拿馬來說，都是不可忽視的危險信號。

2007年，美國海軍少將詹姆斯·凱利就曾公開表示，隨著中國能源需求和貨物貿易的增加，中國海軍勢必會派遣核潛艇和其他艦隻巡航全球海上貿易主要通道，為運送原材料和能源的中國民用運輸船護航。他還特別提到，中國海軍的護航重點就可能涵蓋包括巴拿馬運河在內的中國與南美間的貿易航線。現今以存貨管理為主要特徵之一的產業鏈體系對運輸極為敏感，航線阻滯所導致的交貨時間延長、物流成本飆升，都會對產業鏈布局造成極大影響，有時甚至會摧毀整個產業鏈。中國如今已是生產和貿易大國，除了技術創新不足外，貿易通道受制於人也是一大問題。

2008年，美軍宣布重建負責南大西洋防衛的第四艦隊，管轄範圍就覆蓋了巴拿馬運河。而近年來，中國海軍也在出訪過程中，頻頻駛經巴拿馬運河。2002年，「青島號」驅逐艦和「太倉號」補給艦在執行環球航行任務時，就曾代表中國海軍首次通過巴拿馬運河。2015年，執行環球訪問任務的濟南艦、益陽艦和千島湖艦，又再次通過巴拿馬運河。和平方舟醫院船，更是先後四次通過運河。隨著中國海軍通過亞丁灣護航和建立吉布地基地的形式，實現在蘇伊士運河附近實質駐軍之後，維護中國在巴拿馬運河上的安全利益或許也該早日擺上日程。當然，在這過程中，必須吸取當初美日衝突的教訓，仔細拿捏中美利益平衡的契合點。

近年來，中國和巴拿馬之間的各方面交往迅速升溫。在美洲最大的免稅區——科隆自貿區，中國目前已是其最大的商品供應國，中國包括華為在內的許多企業也將總部設在這裡，而巴拿馬也宣示要成為21世紀海上絲綢之路向拉美自然延伸的重要承接地。2016年6月26日，中國遠洋的貨櫃輪成為第一艘通過巴拿馬運河拓寬後的貨船。2017年6月13日，中國和巴拿馬簽署建交聯合公報，巴拿馬同時宣布斷絕同台灣地區的「外交關係」。

中國目前在巴拿馬的投資已經超過10億美元，中國企業也已經深度參與到了巴拿馬的各類支柱行業中，比如巴拿馬將建設的Amador國際會議中心就由中國建築承建，中國港灣則中標了巴拿馬阿馬道郵輪碼頭項目，此外中資企業還參與到了巴拿馬水電站等基建項目中。此次巴拿馬宣布和中國合作建設的鐵路是目前巴方最重要的基建項目之一，將會連接首都巴拿馬城和巴西部邊境城市戴維，進一步加強中國在巴拿馬以及其他中美洲國家的影響力。

中國和南美之間的航運線路有三條，包括從加勒比海過巴拿馬運河進入太平洋、從美洲南端過海峽入太平洋線路，以及從大西洋繞印度洋再至中國的線路。第二條線路麥德倫海峽距離南極非常近，航行風險較大；而第三條線路繞遠，成本較高。目前，委內瑞拉、阿根廷和巴西等南美東岸國家已是中國原材料和能源的重要進口基地，雖然中國已經提出修建兩洋鐵路的設想，但考慮到鐵路運輸相對海運成本仍然較高，以及

兩洋鐵路通過亞馬遜地區所帶來的環保爭議等因素，中國在很長一段時間內仍將繼續嚴重依賴巴拿馬運河的運輸。

「閒雲潭影日悠悠，物換星移幾度秋」，巴拿馬和中國間超過一個半世紀的交往史其實折射的是中國國運的百年變遷。在 4 月 12 日的美洲峰會上，美國商務部長威爾伯·羅斯公開喊話稱，「美國不會將拉美的領導權拱手相讓於中國」。

## 拉美經濟停滯 再陷失落十年

[https://udn.com/news/story/6811/4171259?from=udn-referralnews\\_ch2artbottom](https://udn.com/news/story/6811/4171259?from=udn-referralnews_ch2artbottom)

拉丁美洲由於經濟成長低落，貧富差距擴大，民眾憤怒升高，南起合恩角，北到墨西哥，幾乎每個國家都出現激烈的抗議行動，使拉美繼 1980 年代的債務危機後，又面臨第二次「失落的十年」。

過去六年來拉美國內生產毛額（GDP）平均年成長率僅 0.8%，成長停滯始於 2014 年全球原料商品繁榮期結束，再加上人口增加，人均 GDP 反而下降。據國際貨幣基金預測，拉美今年與明年皆被認定為全世界成長最慢的地區，今年僅 0.2%，遠低於非洲南部的 3.2%。

之前十年商品繁榮期間，拉美各國由左派主導的政府慷慨解囊，以縮小貧富差距，並進行所得重分配，但在基礎建設及教育等方面投資不足，使經濟競爭力低落；現在由於商品繁榮時期的利益已經減弱，甚至倒退，使數千萬中產階級民眾覺得利益受損，且前途黯淡，民眾普遍備感挫折，因而引發政治動盪。

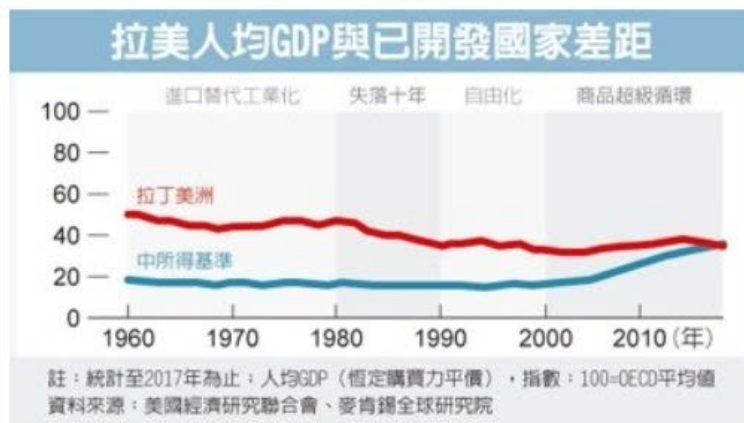
智利 10 月底發生暴動，首都聖地牙哥已有六座教堂被焚毀，政府宣布進入緊急狀態，派出軍隊上街維持秩序，卻徒勞無功。

玻利維亞因民眾對選舉舞弊憤怒，政府支持者與反對者之間發生暴力衝突，左派政府上周倒台，主政 14 年的總統莫拉萊斯逃到墨西哥。

厄瓜多、海地、宏都拉斯及委內瑞拉的群眾抗議已使政府陷入危機，秘魯解散國會，阿根廷選民也將現任政府趕下台。

委內瑞拉的情況最糟，經濟崩潰已使 450 萬以上的難民逃到外國；但拉美其他國家的情況也同樣慘淡。

高盛拉美區經濟主管拉莫斯指出，拉美經濟表現不如其他新興經濟體，普遍的原因是投資、儲蓄、教育及貿易都不足，需要更好、更現代的基礎建設。過去幾年拉美多少還能依賴全球經濟成長強勁，金融市場大致穩定，外資也持續流入，但這些有利的因素未來已經靠不住，經濟展望只會更糟。



經濟日報提供

## 奧蒂嘉帶領「暴政馬車」，尼加拉瓜如何衝撞美中政策？

<https://www.thenewslens.com/article/128266>



## 我們想讓你知道的是

尼加拉瓜與古巴、委內瑞拉被美國川普政府視為拉丁美洲之「暴政三駕馬車」，亦為世界強權在拉丁美洲地緣政治利益博弈的重要棋子。自1979年40年來，尼加拉瓜經歷了那些重要事件？

### *由重建執政團到四度當選總統，奧蒂嘉締造夫妻同任正副總統的世界記錄*

自1937年以降逾40年期間，尼加拉瓜總統一職僅有6年非由蘇慕薩（Somoza）家族成員出任。1979年7月19日，尼加拉瓜「桑定民族解放陣線」（Frente Sandinista de Liberación Nacional, FSLN）左派游擊隊武裝革命奪權成功，推翻蘇慕薩（Anastasio Somoza Debayle）政權，終結了蘇慕薩家族統治尼加拉瓜時代。「桑定民族解放陣線」之所以能夠推翻畢業自美國西點軍校、與美國政界關係良好的蘇慕薩政權，與當時倡導人權外交的美國總統卡特（Jimmy Carter, 1977–1981）有極大關係，卡特總統任內嚴厲批評拉丁美洲國家軍政府違反人權，導致蘇慕薩政權失去美國支持後快速崩解。

「桑定民族解放陣線」接掌尼加拉瓜政權後，游擊隊領袖奧蒂嘉（Daniel Ortega Saavedra）成為國家重建執政團（Junta de Gobierno de Reconstrucción Nacional）7位成員之一，奧蒂嘉並在1985年舉行的大選中獲勝擔任總統；但1990年大選敗於查莫洛夫人（Violeta Barrios de Chamorro）而交出政權。1996及2001年兩次總統大選奧蒂嘉均未缺席，但皆落選。

奧蒂嘉在經歷連續三屆總統大選敗選後，第四次於2006年11月總統大選中獲勝，睽違17年，再次於2007年1月重返執政。此後，奧蒂嘉於2011年連任，並經由修憲廢除對總統任期的限制，2016年第四次當選尼加拉瓜總統，更誇張的是副總統由其妻子牟利羅（Rosario María Murillo Zambrana）擔任。奧蒂嘉的政治經歷非但在拉丁美洲，即是在全世界政治史上亦可說是絕無僅有的傳奇。

### *國際制裁及國內動亂，奧蒂嘉能否安然做完本屆總統任期？*

奧蒂嘉2017年就任後，2018年4月18日發生因《社會保險改革法案》而引發大批退休人士、企業僱主、大學生走上街頭抗議，並擴大為全國性大規模社會暴動事件，抗議活動持續至9月，造成逾300人死亡，上千人受傷之慘劇，民眾要求奧蒂嘉總統下台並提前舉行總統大選。介入斡旋的尼加拉瓜天主教主教會議（Conferencia Episcopal de Nicaragua）及「美洲國家組織」（Organización de los Estados Americanos, OEA）秘書長阿爾馬格羅（Luis Leonardo Almagro Lemes），均認為解決尼加拉瓜危機的唯一方法是在國際監督下提前舉行大選。

奧蒂嘉政府運用各種方法控制媒體，由海關對平面媒體報紙所需進口之紙張及油墨等予以嚴格管制，使報紙無法出刊。導致自尼加拉瓜1979年革命成功後，於1980年5月創刊之尼加拉瓜第一大報《新報》（El Nuevo Diario）於2019年9月27日宣告停刊。

面對區域多邊組織、天主教會團體及群眾之提前舉行大選要求，奧蒂嘉則堅持做完法定5年總統任期至2022年1月止，在美國經濟制裁、國內經濟下滑、人權狀況遭致國際組織嚴厲批判下，奧蒂嘉能夠做完此一總統任期，對他個人而言將是最好的結局。

## 40 年的美尼關係：從雷根政府的「反抗軍」到川普之「暴政三駕馬車」

1979 年 7 月尼加拉瓜革命成功，兩個月後，9 月 24 日美國卡特總統即在白宮與奧蒂嘉會晤；卡特政府並答應給予尼加拉瓜經濟援助。但由於尼加拉瓜革命獲得蘇聯及古巴的支持，「桑定民族解放陣線」執政後接受蘇聯、古巴及東德等共產集團國家軍事與經濟援助，尼加拉瓜軍隊擁有俄製薩姆飛彈及 T55 及 T54 型坦克。另尼加拉瓜並大力支持薩爾瓦多左派游擊隊「馬蒂民族解放陣線」(Frente Farabundo Martí para la Liberación Nacional, FMLN) 以尼加拉瓜模式展開革命行動。

1981 年元月，反共立場堅定的雷根 (Ronald Reagan) 就任美國總統，美國除資助反「桑解」政府游擊隊「反抗軍」(Contras)，美軍另曾於 1984 年初在尼加拉瓜柯林多 (Corinto) 等港口佈雷，遭尼加拉瓜於 1984 年 4 月 9 日向國際法院控訴美國在尼加拉瓜之軍事行動違反國際法，1986 年 6 月，國際法院對此案判決美國違反國際法，並須賠償 3.7 億美元。1986 年 11 月，爆發由美國陸戰隊諾斯 (Oliver North) 中校主導向伊朗秘密出售武器，而將獲利資助尼加拉瓜「反抗軍」的「伊朗軍售」或「伊朗門」(Iran-Contra Affair or Irangate) 醜聞。

1980 年代奧蒂嘉執政期間，尼加拉瓜即曾接受蘇聯大量軍援，並曾派員至保加利亞及東德受 MIG-17 及 MIG-21 戰機飛行訓練。1984 年 11 月，美軍 SR-71 偵察機發現蘇聯 Bakuriani 貨輪準備駛進尼國柯林多港卸載包括 MIG-21 戰機之軍火，美國軍事攻擊柯林多港及 Bakuriani 貨輪之危機一觸即發，最後經由聯合國安理會介入協調而化解。

奧蒂嘉於 2008 年 12 月訪問俄羅斯，普亭 (Vladimir Putin) 亦於 2014 年 7 月短暫停留尼加拉瓜與奧蒂嘉會晤。俄羅斯海軍艦隊於 2008 年及 2013 年訪問尼加拉瓜港口。尼加拉瓜於 2013 年曾考慮購買 8 架俄羅斯米格 (MIG) 29 戰機，2016 年 8 月，尼加拉瓜軍方公開展示 50 輛俄羅斯製 T-72 坦克。2017 年 4 月，俄羅斯在尼加拉瓜設立「格洛納斯」(Glonass) 衛星導航跟踪測量站。

美國總統小布希 (George W. Bush) 在 2002 的國情咨文中曾稱，伊朗、伊拉克及北韓三國是支持恐怖主義的「邪惡軸心」(Axis of Evil) 國家。2019 年 9 月甫去職的美國國家安全顧問波頓 (John Bolton)，則於 2018 年 11 月 1 日在美國邁阿密一場演講中，稱古巴、尼加拉瓜和委內瑞拉三國為「暴政三駕馬車」。

### 尼加拉瓜夢：運河世紀大詐騙案

「尼加拉瓜夢」就是建造一個大西洋與太平洋比巴拿馬運河更寬、吃水更深的大運河，未來完工後的現代化港口與通行費收入、建造世界級自由貿易區，以及相關生態旅遊等觀光等效益，將使尼加拉瓜脫貧成為中美洲地區最富庶的國家。2013 年 6 月 13 日，尼加拉瓜國會通過尼國政府與「香港尼加拉瓜運河開發投資公司」(Hong Kong Nicaragua Canal Development, HKND Group) 簽訂協議，賦予 HKND 集團規劃、設計、建設、營運及管理尼加拉瓜運河及相關項目 (港口、自由貿易區、機場等) 的 50 年特許經營權。

「[尼加拉瓜大運河](#)」此一受世界矚目之大工程，號稱投資額 500 億美元，由名不見經傳的中國企業家王靖於 2012 年 8 月成立的「香港尼加拉瓜運河開發投資公司」承包。由於外界傳言中國大陸有意投資開發尼加拉瓜運河與巴拿馬運河抗衡，中國外交部發言人在 2014 年 12 月 22 日運河動工典禮當天記者會中即明確表示：「中方有關企業參與尼加拉瓜運河項目係企業自主行為，與中國政府沒有關係」。由於中國政府否認投資開發尼加拉瓜運河，而鉅額資金來源不明，予以外界極大臆測空間。



尼加拉瓜運河預計五年完工，2019年9月12日合約到期，但位於香港國際金融中心18樓的HKND集團總部辦公室於2018年悄悄提前退租遷出，尼加拉瓜運河工程已確定無望。2019年8月17日媒體均以「大騙局」、「國際大騙局」為題報導，尼加拉瓜運河確定只是一場美麗但無法實現的夢。

中美洲係我國邦交國最密集地區，繼2007年哥斯大黎加、2017年巴拿馬、2018年多明尼加及薩爾瓦多相繼與中國大陸建交後，與美國關係長期不睦，而與俄羅斯、委內瑞拉及古巴關係良好的尼加拉瓜，其中國政策是否及何時會轉向？為各界關心的議題。

## 哥國新聞/資訊



### 拿到年終獎你怎麼花？四成哥斯大黎加人用來還債

<https://news.sina.com.tw/article/20191205/33558708.html>

據中美洲市場調研機構 UNIMER Centroamerica 的最新研究，40%的哥斯大黎加人將把年終獎(聖誕節獎金)用於償還債務，27%的人則選擇將其存入銀行。

調查還顯示，將聖誕節獎金最大程度分配給購買聖誕節禮物的，是那些處於高社會經濟水平的哥斯大黎加公民，而在將年終獎用於外出度假的人中，年齡在35至54歲之間的人和具有中等、高社會經濟地位的人居多。在接受調查的哥斯大黎加人中，有四分之一的人表示他們享受不到年終獎福利，這部分人的社會經濟地位較低，多為失業者或獨立工作者。

另一方面，37.5%的哥斯大黎加受訪者表示，因增值稅實施導致的物價上漲，確實對他們的財務狀況造成了影響，40%的人表示目前尚未感受到影響，但在未來某個時候一定會感受到。

此外，約60%的受訪者對實施打折促銷的商家表示感謝；55%的人表示，他們在購物時會「價比三家」，在這一點上最具代表性的為低收入人群。

上述研究於2019年9月底通過線上採訪的方式展開，樣本為200名年齡在18至54歲之間、具有不同社會經濟背景的哥斯大黎加大都會區居民。調查結果的置信水平為95%，誤差區間為正負6.9%。

### 南美洲少女將4.2萬美金捆在身上，企圖出境時被軍方識破

<https://kknews.cc/world/gpljoe9.html>

世界各地的走私犯們為了隱藏走私物品可謂是無所不用其極，想盡了一切辦法想要逃過邊境口岸或者海關人員的眼睛，但是通常都是機關算盡太聰明。日前中美洲國家尼加拉瓜有一名19歲的少女將4.2萬美元的現金捆在了自己的身上，企圖從邊境進入鄰國哥斯大黎加，不過還沒出國就被軍方人員攔下了。

這名被逮捕的走私犯名叫亞歷斯卡·德爾索科羅·岡薩雷斯，當天她企圖從尼加拉瓜南部里瓦斯省卡德納斯城的瓜西莫口岸進入哥斯大黎加時候被邊防人員攔了下來。結果工作人員從亞歷斯卡·德爾索科羅·岡薩雷斯的身上搜到了大量的現金，這些美鈔現金被分成多扎，然後用透明膠布黏在她的身上。經過清點，工作人員一共從亞歷斯卡·德爾索科羅·岡薩雷斯身上繳獲了4.2萬美元的現金。從畫面中可以看出，邊防人員將亞歷斯卡·德爾索科羅·岡薩雷斯繳獲的現金鋪在地上。



除了亞歷斯卡·德爾索科羅·岡薩雷斯之外，邊防人員也同時逮捕了一位名叫克里斯蒂安·莫伊斯·佩雷斯·帕索斯的 35 歲男子，據通報該男子是這起非法走私案的同夥。目前尚不清楚這兩人之間的關係。

據尼加拉瓜軍方通報，當天一共有 10 名士兵參與了這次逮捕，現場繳獲的現金也已經被交給當地有關部門進一步處理。目前尚不清楚克里斯蒂安·莫伊斯·佩雷斯·帕索斯和亞歷斯卡·德爾索科羅·岡薩雷斯是否會受到指控，而兩人走私美鈔現金的動機也尚不明確。據媒體報導，雖然尼加拉瓜的法定貨幣是科多巴，但是作為硬通貨的美元在尼加拉瓜也十分通用，因此不法分子經常會想方設法進行美元走私。

## 醫療.健康.其他

### 世界上平均壽命最長的人 平時都吃什麼？研究找到了 6 種食物

<https://tw.aboluowang.com/2019/12/10/1380638.html>

一個人壽命的長短，受各種因素的制約。《國家地理》雜誌的研究員、作家丹·布特尼提出了「藍色區域」的概念，所謂藍色區域，是指生活著很多長壽者的地區。

比如，日本沖繩縣、希臘的伊卡利亞島、義大利撒丁島的奧里亞斯塔省、哥斯大黎加的尼科亞半島等。這些地區密集分布著百歲以上的老人。在對藍色區域的長壽者進行深入調查後可以發現，他們長壽的秘訣與飲食有著很大的關係。

#### 1.豆類

不管是扁豆還是蠶豆，所有的豆類都是藍區重要的食物。豆類中富含纖維、蛋白質以及人體必須的維生素和礦物質等，對身體健康十分有益。

#### 2.綠葉蔬菜

生活在藍區的人們，喜歡吃各種綠葉蔬菜，包括甘藍、菠菜、萵筍等。綠葉蔬菜中富含抗氧化劑以及維生素，可以保護身體免受自由基的侵害，擁有更強健的體魄。

#### 3.堅果

我們經常吃的核桃、杏仁、開心果、腰果等食物，都屬於堅果。堅果中富含纖維以及不飽和脂肪，能夠幫助降低膽固醇水平，降低心血管疾病的患病風險。

#### 4.橄欖油

很多人都知道，橄欖油是迄今所知最適合人體的油脂。橄欖油中富含單不飽和脂肪酸、維生素以及抗氧化劑，可預防心腦血管疾病、高血壓以及腎病等。但在選擇品種的時候，記得一定要選擇特級初榨的橄欖油。

#### 5.燕麥

燕麥中的纖維含量非常豐富，不僅可以減肥、預防糖尿病，還可以幫助降低膽固醇水平，在藍區是非常受歡迎的早餐食物。選擇燕麥的時候，一定要選擇未經加工的原味燕麥。

#### 6.藍莓

富含花青素的藍莓是藍區人們最喜歡的零食，他們將藍莓作為日常水果以及甜點享用。而藍莓中的花青素等營養成分非常豐富，可以延年益壽。

### 45~59 歲是健康關鍵期 謹守「二八法則」讓你更長壽

<https://health.udn.com/health/story/6039/4224015>

從人體健康角度來看，45 歲到 59 歲是身體機能容易出現問題的年齡，這個年齡段的身體新陳代謝開始緩慢，人體**免疫力**也逐漸走下坡路，可謂是人生健康的關鍵時期，如果保養得好便會如年輕人一般越活越年

輕；如果保養不當，不僅疾病纏身也為生命埋下隱患，此時需要怎麼做才能遠離疾病，確保長壽呢？這裡不妨從醫學角度來探討養生的二八法則：

## (1) 飲食：二分細八分粗

關於飲食，要做到“二分細八分粗”，不可以吃的太精細，要多吃粗糧。粗糧則可以為人們提供豐富的營養，同時富含豐富的膳食纖維。膳食纖維有很強的吸水性，吸水後可以膨脹數倍，使大便變鬆變軟，同時加速腸道的蠕動，減少體內毒素在腸道內分解和停留的時間，有利於身體健康。

## (2) 穿衣：二分涼快八分溫暖

嚴寒的冬季溫度非常的低，我們一定要根據天氣的變化而及時添加相應的衣物，切不可為了苗條好看而穿得太少，尤其要做好保暖工作的部位有腳掌、關節、以及腹部，寒氣一般會從腳掌和腹部進入到身體，如果這兩個部位沒有做好保暖工作，就會易於感冒，如果受寒的部位在關節部位，那麼情況就會更為嚴重，很容易在日後出現關節炎、關節痛等後遺症。

不過，值得注意的是，穿衣不可過於保暖，不要穿得太厚太多。因為衣服穿的太多太厚，不容易散熱，一旦體溫出現變化，很容易受涼感冒。此外，衣服穿的太多太厚，會降低人體抗寒能力，導致機體免疫力下降，人反而更易生病。微寒可以刺激人體，促進血液循環，有利於人體全身臟腑氣血的運行，可增強機體的抗寒能力和免疫力。所以，在穿衣這個事情上，要講究“二分寒八分暖”。

## (3) 疾病：二分治療八分調理

很多時候，都是疾病已經到來時，人們才開始手足無措地去接受醫生的治療。其實對於疾病，應該要做到“二分治八分防”，在中醫中叫做“治未病”。“治未病”不僅告誡醫者應對患者病情明察秋毫、未病先防，也啟示我們在疾病未生之前，做到早期干預、扶正以祛邪。

比如冬天很多人容易得心腦血管疾病，以腦梗為例，一旦發病，第一時間去醫院治療，確定用藥方案，然後需要長期藥物控制病情，預防復發，這同時，除了二分治療之外，八分的生活調理格外重要，包括飲食作息、康復鍛煉、心理調節都不容忽視。

## (4) 吃飯：二分飢八分飽

民以食為天。對於吃飯這個事情，我們要講究“二分飢八分飽”。飲食不能過飽，否則使胃無法蠕動，影響消化吸收，下頓吃飯就沒有胃口。如果在飢餓狀態下飲食，不論吃什麼菜味道都好。此外晚上一定不能吃得過飽，因晚上要睡眠了，如果吃得過飽，不但胃感到不舒服，而且影響睡眠。晚上吃多了，容易造成肥胖，肥胖又容易導致各種疾病。

總之，45歲到59歲是長壽的決定期和黃金期，在這個階段，我們要做到“二八”法則，飲食、穿衣、吃飯等要講究一個度，對於疾病則要講究“治未病”。只有做到這些，我們才能健康下半生。

## 微波爐陳年油垢怎麼清？一杯水讓微波爐亮晶晶

<https://health.udn.com/health/story/6006/4221392>

微波爐幾乎是家家戶戶都有的家電，下班熱個菜、睡前加熱宵夜，快速又方便，但是你多久才清潔一次微波爐呢？是否每次微波完後，取出菜餚轉身就走？其實每一次不管微波什麼，食物的湯汁、醬料，多多少少都會噴濺在微波爐內部，日積月累之下，油垢可不會比其他廚房家電少，甚至等你注意到時都已是陳年油污了，到底如何清潔才能簡單又乾淨呢？



## POINT.1 製造蒸氣

※使用玻璃杯裝八分滿的開水，放置微波爐內加熱 10 秒鐘，然後拔插頭。

※趁微波爐內充滿蒸氣時，使用沾取些微洗碗精的半濕海綿擦拭。

※再以溫熱的乾淨濕抹布做第二次擦拭。

※最後將抹布洗淨擰乾，將微波爐內部擦乾即可。

※轉盤整個取出做清洗，擦拭乾後再放回。

針對較髒污的地方需著重清潔，用沾了洗碗精的海綿多擦幾次，基本上熱蒸氣多少已軟化了頑垢，若是微波爐內有異味，也可於開水內加入幾滴檸檬汁或小蘇打粉，再做加熱，能去除混雜在一起的食物味道。

## POINT.2 趁熱擦拭

※每次使用完，熱度尚未消失、髒污尚未凝固時擦拭。

※記得先切斷電源、拔掉插頭。

※用溫水沾濕抹布擦拭。

任何廚房家電都一樣，其實最好的清潔度維持法，就是在每次使用完立即清潔，給微波爐一條專屬抹布（也可和電鍋...等專門料理食物的家電用同一條），在剛微波完趁爐內還有熱氣時，使用濕抹布簡單擦拭，除非有湯汁撒出或傾倒，否則每次輕輕擦拭完，就能讓微波爐長時間保持乾淨囉！就像每次用餐完都要擦桌面一樣，道理很簡單，但實際去做的人卻不多，要維持這樣的使用習慣其實不困難，從今天開始做就沒錯了！

## 每到深夜總想吃宵夜？專家指出與這個原因有關

[https://health.udn.com/health/story/6008/4079101?from=udn-referralnews\\_ch1005artbottom](https://health.udn.com/health/story/6008/4079101?from=udn-referralnews_ch1005artbottom)

常常有些人在臉書分享，深夜看到美食節目或 PO 文，就興起吃宵夜的衝動！到底是真的肚子餓，還是純粹的愛吃，或有其他什麼原因？專家指出，吃宵夜其實和「幸福快樂指數」有關，當你的大腦欠缺快樂的感覺，就會讓你想吃。因此，想戒宵夜的人，先得想辦法讓自己常保愉快的心情。

日前日本節目《真的假的！？TV》討論宵夜話題，一位女星表示每到深夜 12 點至 1 點的時段，總是特別想吃泡麵或拉麵等宵夜解饞，現場來賓也紛紛附和，大家常在深夜時想吃點油膩的食物。對此，節目特別請醫師為大家解惑，醫師指出，吃宵夜其實和「幸福快樂指數」有關。根據節目中醫學博士梶本修身表示，這是因為澱粉類的宵夜其中含有長鏈脂肪酸，經過舌頭的感官，會刺激大腦分泌一些快樂物質，令人有滿足幸福的感覺。也就是說，當大腦欠缺快樂的感覺時，就會對泡麵、拉麵等產生強烈需求，產生想吃宵夜的心理。而如果你怕常吃宵夜會變胖，醫師建議平常應盡量保持愉快的心情，就會減少想吃宵夜的欲望。

不吃宵夜，多半是因為健康及減重的顧慮，不過如果只是偶爾吃吃，倒也不必看得太嚴重，而且重點在於吃什麼。泡麵跟烤肉，應是許多人的宵夜選擇，吃了確實會讓人心情很愉快，不過常吃泡麵恐曾罹患胃癌風險，烤肉吃多恐大腸癌。營養師趙函穎就曾在其著作《營養師的減醣生活提案》中建議 2 樣優質好食材當宵夜，大番茄跟毛豆，兼顧了膳食纖維及蛋白質，又有飽足感。

## 怎麼穿都還是好冷？常吃 8 樣食物讓你從胃暖到心

<https://health.udn.com/health/story/6037/4210245>

時序進入冬天，不少人開始手腳冰涼、感覺氣血不足，開著暖氣雖然能暖和身體，總歸是治標不治本，所以人體為了增加體溫和暖身驅寒，就會開始進食一些補氣的食材或藥膳，想辦法補元氣、暖身體和養血。

氣候寒冷，空氣也變得乾燥，人體皮膚也變得乾燥，容易上火、畏寒怕冷，感冒也是常見症狀，很多人身體開始吃不消。精於養生之道的人，會在剛入冬時，開始服用一些對症滋補的藥膳，提前為身體儲存能量。

中華經絡美容醫學會名譽理事長吳明珠表示，寒冷的氣候會損傷人體陽氣，老年人陽氣虛衰，冬寒更為傷陽，陽虛的老人在冬天病情易加重，甚至死亡者甚多；而患有慢性病，心腎陽虛衰者，**禦寒**力低，更怕過冬天，所以在冬天要特別注意防寒保暖，宜多吃溫熱性食物。

防寒保暖的食材、藥膳非常多，哪些是適合冬天的溫熱性滋補食材？吳明珠推薦以下幾種具溫補腎陽、心陽、脾陽的食材藥膳，慢性病患者可根據體質、病況而選用。

- 1、**甘溫熱性的肉類食物**：如羊肉、鹿肉、牛肉等肉類，富含蛋白質、脂肪、醣類，熱量高，禦寒效果好。
- 2、**甘溫熱性的根莖類食物**：如胡蘿蔔、馬鈴薯、山藥、牛蒡、地瓜、菠菜根等根莖類蔬菜，因含有大量的鐵、錳、磷、鈣等礦物質，與禦寒肉食配合食用，不但可以增加禦寒力，還可清除肉食中多餘的膽固醇。
- 3、**富含鐵質食物**：如動物肝臟、雞肉、蛋、豆類、香菇、黑木耳、芹菜、菠菜等可多吃，與富含維生素 C 的新鮮蔬果同食，可促進鐵質吸收，使各種營養成分能充分氧化，產生熱量，提高身體的抗寒能力。
- 4、**辣椒**：辛辣可使末梢毛細血管擴張，流向體表的血液增加，可抵禦寒冷。
- 5、**核桃仁**：能補腎強精，含脂肪 40~50%，這種**不飽和脂肪酸**能降低膽固醇，防止動脈硬化和高血壓，所含糖類又能產生高熱量，含有卵磷脂和維生素 E 能增強細胞活性，促進造血功能。一顆核桃就是一個產熱的營養方，冬季食用有很好的防寒保暖作用。對老年氣喘、腦力減退，也有一定的防治效果。
- 6、**栗子（板栗）**：甘溫補腎，腎虛怕冷而又腰膝無力者，常吃有益，與糯米一同煮粥，常吃還可治療慢性結腸炎所致的寒瀉。
- 7、**韭菜**：屬於熱性蔬菜，含有大量的維生素 A、B 群、鈣、磷、鐵，煮熟吃可助陽暖腎，增強禦寒能力。凡背心冷、腰膝酸冷者，常吃有不錯效果。
- 8、**薑棗紅糖飲**：用生薑 10 克、紅棗 5 枚、紅糖 15 克煨成湯，服用後，會頓覺全身暖和舒暢，還能防治冬天風寒感冒。

## 猛打哈欠是不是大腦「缺氧」？醫生突破迷思

<https://health.udn.com/health/story/6008/4222656>

經常覺得胸悶、常想打呵欠、精神不濟，甚至有快要喘不過氣來的感覺嗎？電視廣告播著：「壓力大時，腦細胞耗氧量增加是靜止時的 2~3 倍以上」，如果此時自己又剛好猛打呵欠，又有喘不過氣來的感覺，恐怕每個人都會內心驚呼：「我是不是**缺氧**啦？」

不管是學生、上班族、家庭主婦，任何身份的人都會覺得各種精神壓力都很大，所以可能每個人都會面臨到感到疲累或精神不濟的時候，然後，看到了有所謂的「缺氧症候群」的說法，就會覺得自己應該是得了這個病，是不是該趕快去吸個氧氣補充一下，或是找醫師好好調理。

高雄榮民總醫院家庭醫學部主治醫師薛光傑表示，以上這些現象，確實都言之有理，而也確實有很多人認為人會產生**疲勞**感或勞累，甚至身體組織老化、退化，都是因為體內細胞缺氧所致，但是在正統醫學上，並沒有得到有利的證據支持。

如果是**睡眠呼吸中止症**，或是小朋友扁桃腺、腺樣體肥大而影響睡眠時的呼吸，這種情況確實會在睡眠時影響呼吸道，而造成體內氧氣不足，但是真正的治療方向應該是快點就醫，而非補充氧氣；若平時只是容易累、有黑眼圈，或是無精打采，則應去找出真正造成身體不適或疲勞的原因。否則只用缺氧單一因素來解釋，恐怕很難說服醫師，甚至延誤病情。

有人說打呵欠是大腦缺氧反應，但薛光傑認為，身體疲勞、想睡覺，本來就會打呵欠，身體正常使用狀況下本來就會疲勞。而疲勞的因素也很多，「缺氧論」之支持者會說是缺氧引起，但是事實上此論點非常牽強，因為事實上不需補充氧氣，光是伸懶腰、喝杯冷水或起身活動筋骨也有提神效果，因為在臨床上，缺氧的定義其實是滿嚴格的。

薛光傑指出，其實只要心臟和肺臟的功能都還正常，就很少有缺氧的問題，事實上，如果讓這些自認有缺氧症候群的人馬上去運動場走一走，可能精神就變好了，因為都只是血液循環不足引起的。

當人體靜止的時候，大概有 8 成以上的週邊微血管是沒有打開的，組織的廢物都較容易堆積在週邊組織，例如會造成肌肉痠痛的乳酸堆積，而運動可以讓週邊微血管運作並快速清運廢棄物並帶入氧氣，血液循環加快、通透增加，堆積廢物清除，人也會變得精神好、肌肉不痠了。

因此，所謂的身體缺氧，大部分說的應該是循環不好，週邊血管沒有運作或打開，無法把代謝的廢物清除，而非含氧量不足。

# 皇朝餐廳

## Restaurante Wong's

重新裝修 備有冷氣空調

備有Buffet及平價豐富全天後的港式飲茶

歡迎各位鄉親前來品嚐指教

地址：位於San Jose市中心中央道上、民主廣場右側

服務電話：2255-0824

營業時間：早上八點至凌晨兩點

~~停車方便 對面停車場免費停車一小時~~



# 名師髮廊

## Salón de Maestro

### 專業典範、髮型標榜

形象設計師 Rich Men Fung 馮文順 (原標榜髮型美容教育學院導師、國際評判、OMC世界髮型大賽女士修剪造型+色彩金獎得主)

**主理：**髮型設計、造型、直髮、染髮(曾經做過打臘、金屬染膏除外)、護髮、燙髮(冷燙、熱燙)，均有品質保證，專業修護直熨、電熨的頭髮，專業穴位保健按摩，\*\*髮水零售\*\*

**髮型潮流與台灣、香港、日韓同步。**

**本店承諾：**所有產品均為正品，假一賠十。

**微信紅包充值(免手續費支持銀行匯款)**

**忠告：**為維護您的頭髮及身體健康，請大家遠離含硅油洗髮水和含金屬假冒品牌的染髮膏。



Berta Garcia  
專業按摩師、直髮、染髮師

產品代理：**L'ORÉAL PARIS**  
**Salerm COSMETICS**



**美髮熱線：**8446-8888, 8533-9888, 6068-0168, 2221-3408

**微信號：**Rich Men 2007, **QQ號：**347368909

**地址：**聖何西中國街牌樓右側，新金豐酒家對面。

Avenida 2, entre calles 9 y 11 San José.



# 恩平酒家

## RESTAURANTE ENPING

名師主理 家乡小炒 中西美食 丰俭由人 承接宴席  
喜庆寿宴 物美价廉 欢迎订餐



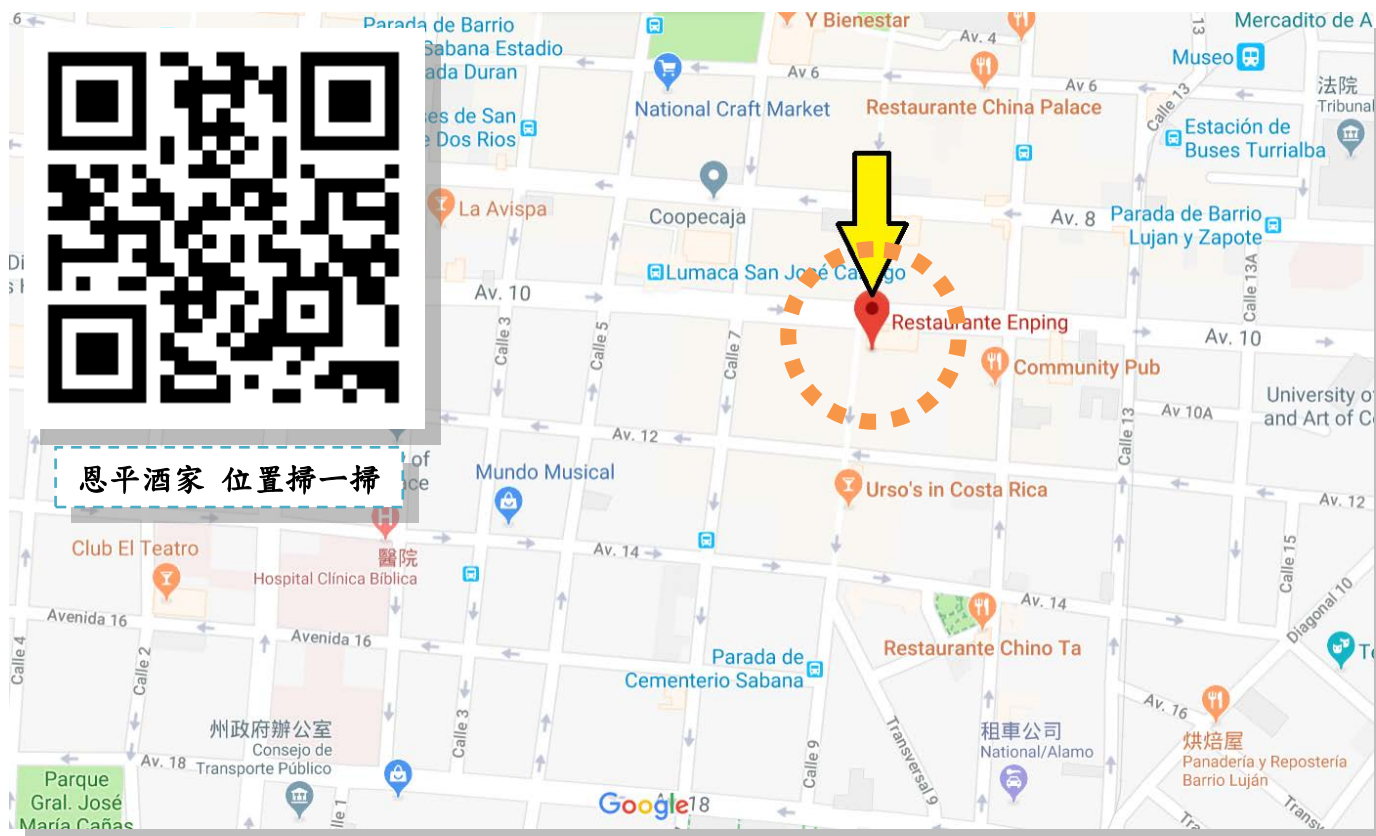
我们精心为各位乡亲烹制美食  
欢迎各位乡亲前来品尝

电话：8886-5952 / 2221-7989 侧面有停车场

地址：Paseo de los Estudiantes, del AYA 50m sur. San José(中国街水利局向南50米)



恩平酒家 位置扫一扫







**古巴-哈瓦那6天5夜**  
 含： 每人\$785起  
 -機票 -5晚住宿&早餐  
 -機場-酒店-機場接送

**古巴-哈瓦那&巴拉德羅**  
 含： 每人\$835起  
 -機票 -5晚住宿&早餐  
 -機場-酒店-機場接送

**墨西哥-坎昆 6天5夜**  
 含： 每人\$1195起  
 -機票 -5晚住宿(全包)  
 -機場-酒店-機場接送



**每入\$100起**  
 含：  
 -一晚住宿  
 -早餐  
\*只限哥斯達黎加身分！



**每入\$69起**  
 含：  
 -一晚住宿  
 -早餐  
 -Baldí門票+  
 午/晚餐



**RIU 三人房\$247**  
 兩晚住宿



**Baldí Hot Springs**  
 5 Stars

**歡迎來電洽詢！**





# 哥斯達黎加 精彩五日遊

US\$ **630**起

**兩人成團**

行程包含:

- 專業中文導遊
- 豪華空調用車
- 4晚酒店標間住宿

遊覽:

- 兩大火山
- 和平瀑布花園
- 維吉尼記錄大牛車

發團日期

2019年

10月1日, 14日

11月4日, 25日

12月2日



掃我看詳細行程



**EZ TOUR**



info@eztourcr.com

+506 4001-0666 • eztourcr.net





# 要旅遊 找易遊

環遊世界多姿多彩

## 公司營業項目

各國郵輪、中國遊、日本遊、  
美國西岸遊、美國東岸遊、  
加拿大遊、歐洲遊、  
哥斯大黎加華人遊；  
中國特價機票、各國團體票；  
代辦中國、美國、加拿大、  
西班牙簽證...等相關服務。

