

一位掌握中共高超音速武器核心技术的顶级院士，离奇身亡。更诡异的是，北京没有第一时间公布，反而整整压了将近三个月。

如果只是正常病亡，北京为什么这么怕公开？更敏感的是，就在此人死讯曝光前，中共军工系统正在经历一场史无前例的大清洗。

而另一边，中国电信系统也突然爆发“地震级”抓人风暴。今天，我们就来扒开这场诡异死亡背后，中共高层最不能说的秘密。

## **1、瞒不住了！北京突然放出死讯 又一场生死战登场**

中共军工圈又出诡异大事，一位掌握高超音速武器核心技术的顶级专家，死了整整将近三个月，北京才突然低调公布消息。而更诡异的是：此前网络上的讣告一度被压，相关讨论被删，甚至有人被警告“不要拍照”。

这个人，就是中科院院士、被称为中国高超音速武器重要技术专家的方岱宁。

中共中科院直到 5 月 19 日，才在“缅怀院士”栏目更新消息，承认方岱宁早在 2026 年 2 月 27 日已经“因病去世”，终年 68 岁。

问题来了。如果真是正常病亡，为什么要拖近三个月才公开？为什么此前社交媒体流出的讣告，会遭到封锁？为什么连知情学生都只能私下透露：方岱宁是在南非参加学术会议期间突然出事？

这一切，显然不正常。更敏感的是，方岱宁的身份太特殊。他不是普通教授，而是中共军工体系真正的核心人物之一——中科院院士、美国国家工程院外籍院士，北京理工大学前副校长，长期深耕高超音速武器、防空系统与先进结构技术。

换句话说，他属于中共“国之重器”级别的人物。

而就在方岱宁死讯被公开前，中共军方刚刚扔下一颗重磅炸弹：前国防部长李尚福、魏凤和双双被判死缓。两人背后，牵出的正是火箭军与装备发展部惊天腐败黑幕。

现在再回头看方岱宁之死，味道就完全不一样了。因为最近两年，中共军工系统已经不是“反腐”，而更像一场大规模灭口与清洗。从 2024 年以来，中科院、中工程院已有至少 10 名军工背景院士被除名或出事，包括导弹、核武、雷达、防空等敏感领域专家。

名单越看越吓人：弹道导弹专家曹建国、雷达专家吴曼青、导弹制导专家魏毅寅、核武专家赵宪庚……几乎整个军工核心圈，都在被“拆弹”。

问题是，北京到底在怕什么？

答案其实越来越明显：中共最害怕的，不是外敌，而是自己军工体系早已烂透。

过去这些年，中共拼命吹嘘“东风快递”“高超音速导弹”“反航母神器”，甚至宣称自己军工科技全面超越西方。但现实却越来越打脸。

伊朗、委内瑞拉等亲中阵营使用的中制雷达、防空系统，面对美军与以色列技术时频频翻车。火箭军高层更被曝出导弹注水、设备造假、采购腐败。外界甚至怀疑：很多所谓“尖端武器”，可能连中共自己都不敢真打。

而李尚福、魏凤和落马，恰恰揭开了这层黑幕。因为装备发展部，本来就是军工采购与武器研发的核心中枢。这里一旦腐败，意味着整个中共“军事实力神话”都有可能是泡沫。

所以现在的清洗，已经不像普通反腐，更像习近平在战前查账。越查，窟窿越大。越查，越发现整个体系可能已经烂到无法收拾。

而方岱宁在这个时间点突然“被死亡”，自然引发巨大联想。网上甚至出现一种极其敏感的说法：他和李克强一样，也是“游泳死”。当然，目前无法证实这一传闻，但问题在于——如今外界已经根本不相信中共官方叙事。

因为过去几年，中共高层“非正常死亡”实在太多。李克强“游泳猝死”，秦刚“人间蒸发”，火箭军高层集体消失，如今又轮到军工院士突然去世。整个中共高层，现在越来越像一个黑箱。

而就在军工系统大清洗同时,另一个更危险的领域,也突然爆雷。

最近一个月,中国移动、中国联通、中国电信几乎进入“隔天抓一人”节奏。广东移动、四川移动、山东移动、江苏系统.....高管连续被带走。短短几个月,三大运营商已有至少 16 名高层出事。

这已经不是普通反腐,而是一场真正的“数字政变”。因为今天的电信系统,根本不只是通讯公司。它掌握的是全中国电话数据、网络流量、用户定位、云端资料、维稳监控、舆情封锁、社会追踪.....说白了,就是中共数字极权的神经中枢。谁控制它,谁就等于控制整个国家的信息命脉。

而这个系统,长期以来偏偏又被视为江泽民家族的核心地盘。江泽民长子江绵恒,当年就被称为“中国电信大王”。从运营商、芯片、网络安全到信息基建,江家势力深度渗透整个通讯产业链。所以现在这轮清洗,真正敏感之处在于:习近平正在重新争夺“数字刀把子”。

如今经济崩塌、财政恶化、失业爆炸、地方债失控,中共内部不满越来越强,高层互相猜忌已经公开化。如果未来中共内部真的出现政变苗头,谁能第一时间监听?谁能封网?谁能切断通讯?谁能控制舆论?

答案就在电信系统。所以这场“反腐”，本质上根本不是经济问题，而是一场围绕国家监控机器控制权展开的生死战。

过去的一周，川普、普京先后到访，北京表面上热闹非凡，实际上却越来越像一座高压锅，军队依然在清洗、军工系统在查、电信系统在斗、高层权力正在重新洗牌。

这一切都说明一个问题：中共真正的危机，已经不在外部，而在内部。因为当一个政权开始同时疯狂清洗“枪杆子”和“数字刀把子”，往往意味着——它最害怕的事情，已经不远了。

## **2、2026 年的中国，最诡异的一幕出现了！**

2026 年的中国，最诡异的一幕出现了。一边是官方高喊“经济回暖”“消费复苏”，另一边却是老百姓疯狂存钱。短短 4 个月，中国居民存款暴增 5.74 万亿元，而居民贷款反而减少 4902 亿元。说白了，就是三个字：不敢花。

不买房、不投资、不创业，甚至连借钱都不愿意了。过去那个“超前消费”的时代，正在迅速退潮。今天的中国家庭，已经从“拼命加杠杆”，切换成“拼命保现金”。而这股全民存钱潮背后，暴露的不是简单的经济放缓，而是三场正在逼近的危机。

第一大危机：房地产塌陷，财富神话终结。过去 20 年，房价永远涨、土地永远值钱、房贷永远能扛，这是无数家庭的财富逻辑。但现在，这套逻辑崩了。

房企暴雷、烂尾楼遍地、二三线城市房价阴跌不止，就连一线城市也失去了全面反弹的动力。很多人终于意识到：房子不是提款机，而可能是吞金兽。

更可怕的是，房地产不仅影响楼市，还拖垮了地方财政。过去地方政府靠卖地活着，现在土地卖不动，财政立刻见底。很多地方连公交、教师工资、医院运营都开始吃紧。楼市一熄火，中国经济最大的发动机也跟着熄火。

第二大危机：地方债和银行，正在互相“续命”。现在中国最危险的，不是表面上的经济增速，而是地方债务已经滚成了“金融炸弹”。地方政府没钱怎么办？继续借。银行坏账怎么办？继续拖。企业资不抵债怎么办？继续救。

问题是，这种“谁都不能倒”的模式，本质上是在用新债掩盖旧窟窿。

经济学家许成钢说得很直白：中国现在不是普通经济下行，而是金融与财政风险同时爆发。官方不断放水、印钱、搞债务置换，看似在“稳经济”，其实更像是在给危机打止痛针。短期内，钱撒下去，市场确实不会马上崩；但长期看，不过是把风险从今天

拖到明天。更危险的是，一旦地方财政撑不住、银行坏账集中爆发，最后买单的，很可能还是普通储户和纳税人。

第三大危机：老百姓彻底没信心了。存款暴增最可怕的地方，不是钱进了银行，而是钱不愿流向市场。企业不敢扩张，年轻人不敢消费，中产不敢投资。整个社会开始进入“防御模式”。

为什么？因为大家都在担心未来。收入增长放缓、失业压力上升、民企信心不足，连曾经最火的科技行业，如今也面临资本撤离。

更扎心的是，官方一边喊刺激消费，一边却无法解决居民收入偏低的问题。没有稳定收入，谁敢花钱？没有安全感，谁敢消费？消费券可以发，补贴可以给，但这些都只是短效兴奋剂。真正的问题，是老百姓越来越觉得：未来的钱，可能越来越难赚。于是，整个社会开始出现一种前所未有的集体情绪——宁可躺着存钱，也不愿冒险。这才是最危险的信号！

今天的中国，看似危机没有爆发，但很多问题只是被按住、被拖延、被隐藏。钱可以继续印，债可以继续借，股市甚至还能被“拉一拉”，可真正的问题始终没变：老百姓越来越没底气了。而一个失去信心的社会，才是最大的经济危机。

川普刚离开北京，普京就连夜飞抵中南海。但诡异的是——这位

第 25 次访华的俄罗斯总统，这次竟然只待了 23 小时！就在普京和习近平签署大单的同时，俄罗斯国内舆论风向突然变了，直言普京正沦为习近平小弟。更危险的是，就在川习密谈之后，普京最害怕的一件事，可能真的发生了……

接下来我们就来扒开这场 23 小时“闪电访华”背后，真正不能说的秘密。

## 1、后院起火！俄罗斯舆论风向突变 普京连夜逃离北京

川普前脚刚离开北京，普京后脚就冲进中南海。短短 23 小时，北京这场“强人外交”大戏，却意外撕开了中俄关系最真实、也最尴尬的一面。

5 月 19 日晚，普京专机降落北京首都机场，接机的是中共外长王毅，没有铺天盖地的红毯，没有“国宾级”排场。和几天前川普访华时那种堪称“帝王待遇”的场面相比，落差肉眼可见。

最扎心的是时间。普京这次访华，满打满算只待了 23 小时。

什么概念？去掉飞行和安保折腾时间，真正留给中南海密谈的，可能只有十几个小时：吃三顿饭、拍几张照片、签几个文件、握几次手，然后火速返程。外界甚至调侃：普京不是来访问，而像是“连夜进京打探消息”，生怕回去晚了，莫斯科又被乌军无人机炸穿。

## 问题来了：普京为什么这么急？

因为现在真正焦虑的人，不是习近平，而是普京。俄乌战争打到第五年，俄罗斯已经越来越像被拖进一场无法脱身的消耗战。乌军无人机频繁深入俄罗斯腹地，莫斯科防空系统连续丢脸；前线推进迟缓，俄军伤亡与经济压力持续攀升；西方制裁没有崩，反而逐渐形成长期锁死。

偏偏就在这个节骨眼上，川普突然访华，而且不是普通访问。中美高层连续密谈，“建设性战略稳定”这种敏感措辞突然出现，立刻让克里姆林宫神经绷紧。因为普京最害怕的，从来不是泽连斯基，而是中美突然形成某种战略默契。

尤其是伊朗问题。一旦北京在中东问题上对美国作出某种交换，俄罗斯整个“反西方轴心”战略就会瞬间被削弱。换句话说，普京最担心的是：北京会不会拿俄罗斯当筹码，去换取中美缓和空间。

所以，普京必须亲自来北京。不是来联欢，不是来秀“中俄友谊”，而是来摸底。他真正想问习近平的，其实只有一句话：“川普到底跟你谈了什么？”

这也是为什么，这次访问几乎取消了所有外交表演。没有文化交流，没有大规模活动，没有所谓“人民友谊”秀场。普京直接谈正事，因为克里姆林宫现在根本没心情演戏。

但更耐人寻味的是，北京对普京的态度，也明显变了。

过去，中俄总喜欢包装成“平等战略伙伴”。现在，这层纸已经快遮不住了。

一个最直观的细节：川普访华待了三天，规格拉满；普京只给一天，而且安排在川普之后。这个顺序本身，就已经说明问题。北京现在真正优先考虑的，显然是中美关系，而不是中俄关系。俄罗斯媒体对此极其敏感，许多俄语评论直接炸锅，认为莫斯科如今已经沦为“接受安排”的角色。

更刺耳的是，俄罗斯国内舆论风向，正在出现巨大变化。

以前俄媒谈中国，还是“兄弟”“伙伴”“共同抗西方”；如今越来越多声音开始公开承认一个现实：俄罗斯，已经不是“大哥”了。有俄语评论直接写道：“曾经是苏联教中国建工厂，现在俄罗斯却在学习中文，因为新世界的说明书已经改用汉字书写。”这句话，几乎等于公开承认中俄地位彻底倒转。

甚至连克宫发言人佩斯科夫，都无意间透露了这种变化。他公开表示，小女儿先学会说中文，后学会俄语，因为从小由中国保姆带大。这番话在中国可能只是趣闻，但在俄罗斯国内，却被不少人视为一种象征性羞辱。

因为俄罗斯人突然发现：那个曾经仰望莫斯科的北京，如今已经变成制定规则的人。而俄罗斯，正在一步步沦为资源附庸。

看看现实就知道。中国如今占俄罗斯对外贸易大约 30%；但俄罗斯在中国外贸里的占比，仅仅约 4%。这意味着北京离开俄罗斯，几乎没什么影响；但莫斯科离开北京，经济立刻窒息。

天然气、石油、木材、矿产——俄罗斯越来越像一个巨型资源仓库。而北京，则像掌握定价权的大买家。以前是俄罗斯决定能源价格；现在是北京嫌贵就压价。以前俄罗斯汽车工业、航空工业自豪无比；现在整个俄罗斯消费市场几乎被中国商品全面占领。过去俄罗斯担心成为西方原材料附庸；结果现在，却正在变成北京的原材料附庸。

而且是更弱势、更被动的那种。有俄媒说得更狠：“欧洲至少还谈规则、投资与共同发展，北京则只是冷静地低价收购一切：资源、市场、技术，以及未来。”最扎心的一句话则是：“习近平不是在拯救俄罗斯，而是在购买俄罗斯。”

这已经不是西方评论，而是俄罗斯人自己说出来的。真正恐怖的是，这种情绪正在俄罗斯国内扩散。因为战争每持续一年，俄罗斯就虚弱一分；每增加一轮制裁，对北京依赖就加深一层。如今莫斯科已经没有太多选择，欧洲市场没了，美元体系进不去，西方技术断供，只能越来越依赖中共输血。而习近平也非常清楚这

一点，所以态度越来越强势。越来越多的俄罗斯人开始意识到：所谓“中俄友谊无上限”，本质更像一场力量严重失衡的交易。

此外，北京其实同样焦虑。因为习近平现在最怕的，是俄罗斯突然撑不住。一旦俄罗斯倒下，美国战略重心就会全部转向中国。所以北京必须继续稳住普京，让俄罗斯继续替自己顶在前面，拖住西方资源。

普京这 23 小时北京行，真正暴露的，不是中俄有多牢固，而是俄罗斯如今有多焦虑。正如时评人士蔡慎坤所言，对习近平来说，前几天刚跟川普茶叙，转头就拥抱普京，是为了给华盛顿看，我手里随时有俄罗斯这张牌！而普京急匆匆赶来，既是为了探听中美接触的底牌，也是为了在国际舞台上刷存在感，向世人证明没有被边缘化。这种安排恰恰说明俄罗斯已经沦为中美博弈中一枚棋子。普京享受着最高规格的礼遇，却用俄罗斯的未来作为抵押品，买一张坐在习近平身边的门票。

## **2、川普刚刚证实：将和赖清德通话**

美国总统川普 5 月 20 日表示，他将与台湾总统赖清德通话。此举正值川普在权衡是否推进向台湾出售价值 140 亿美元武器之际。

川普当天在马里兰州安德鲁斯联合基地登上空军一号前简要回答了媒体的问题。当被问及是否会在做出对台军售决定之前和赖

清德通话时，川普表示说，“我会和他交谈，我和所有人交谈。我们已经很好地控制住了局势。”

尽管川普没有透露何时会和赖清德通话，但他在上周结束访华行程返回美国的途中告诉记者，他和习近平非常详细地讨论了台湾问题，包括对台军售。他表示，会在短期内就对台军售做出决定。他将会和治理台湾的人对话。川普还说，针对台湾问题，他没有向习做出任何承诺。

川普 5 月 20 日对媒体说，他上周和习近平进行了非常好的会晤，“我们将解决台湾问题”。台湾总统赖清德同一天表示，如果有机会与川普对话，会强调国防力量的提升、对美的军事采购是维护台湾安全、维护台海和平稳定的必要手段，希望这项军购能够持续进行。赖清德强调，台湾的未来，不能由境外势力决定，也不能被恐惧、分裂或短期利益绑架。台湾的未来，必须由两千三百万人民共同决定。”

美国国会去年批准了一份价值 140 亿美元的对台军售方案，但一直等待川普的批准。川普在上周曾表示，美国对台政策不变。不希望看到任何人搞独立，从而引爆台海战争。他可能会批准也可能不会批准对台军售。

### **3、突发！美国宣布对古巴前领导人卡斯特罗起诉**

美国司法部 5 月 20 日公布，佛罗里达州一个联邦大陪审团已正式起诉前古巴领导人劳尔·卡斯特罗及另外五人，罪名包括串谋杀害美国公民、四项谋杀罪以及摧毁飞机罪。案件涉及 1996 年震惊国际的“兄弟救援队”飞机被击落事件。

根据美方指控，当时担任古巴国防部长的劳尔·卡斯特罗，下令出动米格战机击落两架美国民用飞机，导致多人死亡。这起事件属于针对美国公民的蓄意攻击。虽然劳尔已于 2021 年卸任古巴共产党领导人，但外界普遍认为，现年 94 岁的他仍是古巴最有权势的人物之一。

由于古巴长期拒绝向美国引渡人员，劳尔是否最终会被送上美国法庭，目前仍存在巨大变数。不过，美国近期针对拉美左翼政权持续加大压力，也让此案格外敏感。

同日，美国国务卿卢比奥首次以国务卿身份，用西班牙语向古巴民众发表讲话，痛批古共统治让人民陷入苦难。

**彻底慌了！北京火速“发明”新词**

中共又“发明新词”了。当老百姓越来越找不到工作、企业越来越撑不下去、年轻人越来越绝望的时候，北京没有先解决失业问题，而是先解决“失业这个词”。

这一次，他们推出的新包装，叫“大就业观”。听起来是不是特别宏大？特别先进？可扒开外壳一看，本质还是老套路：经济撑不住了，就靠改名来维稳。

前几年，中国年轻人找不到工作，中共先发明了“慢就业”。后来，大批人找不到正式工作，只能送外卖、跑滴滴、打零工，于是官方又造出一个词：“灵活就业”。说白了，就是把“没稳定工作”包装成“自由职业”。

现在情况更严重了。消费塌、投资跌、工厂裁员、楼市熄火，大规模失业已经压不住，中共干脆升级概念，直接抛出一个“大就业观”。

什么叫“大就业观”？翻译成人话就是：只要你还活着，还能干点什么，就算就业。

官方最新《稳岗扩容提质行动方案》里，一口气推出 18 条措施，重点提到高校毕业生、农民工、退役军人等群体。但问题是，这些恰恰正是如今失业最严重的人群。

今年中国高校毕业生规模达到 1270 万人，再加上往届没找到工作的、职校生、高中毕业生，总数超过 2000 万人一起冲进就业市场。可市场上还有岗位吗？

看看数据就知道了。4 月份，中国社会消费品零售总额增长仅 0.2%，几乎等于没增长；工业增加值创近三年最差；固定资产投资继续萎缩；房地产依旧半死不活。

消费没人花钱，企业哪来订单？没订单，工厂怎么招人？不裁员就不错了。于是，大量年轻人开始“假装上班”。有人天天背着电脑进咖啡馆，因为不敢告诉家里失业；有人考研、考公连续三四年，只为了继续留在“非失业人口”统计之外；还有人干脆送外卖、做日结工，成为官方口中的“灵活就业”。

注意，这 2 亿“灵活就业”人口，在很多统计口径里，根本不算失业。

更魔幻的是，中共统计局对“就业”的定义宽松到离谱：一周只工作 1 小时，就算就业。也就是说，你一个星期送一单外卖、搬一次货、干一天零工，在官方那里，你已经“充分就业”了。至于那些躺平的、找不到工作的、回农村的、准备考公考研的，大量都被排除在失业统计之外。所以，官方公布青年失业率 16.9%，很多人根本不信。

北京大学副教授张丹丹早就算过一笔账：如果把那些“躺平但没工作”的年轻人算进去，青年失业率曾高达 46.5%。接近一半年轻人没工作，这才是真正让中共害怕的数据。

因为年轻人失业，最危险的不只是经济，而是预期崩塌。以前大家相信：“苦几年，总会好。”现在越来越多人发现：学历贬值了，房子跌了，企业不招人了，连中产都开始降薪。

最惨的是农民工，过去房地产火爆时，建筑工地能吸纳海量劳动力。如今楼市持续暴跌，建筑行业农民工 4 年减少超过 1400 万人。这些人去哪？没人知道。于是，北京通州马驹桥零工市场，成了中国经济最真实的缩影。

每天凌晨，大批人蹲在路边等活；有人几天接不到工；有人身上只剩几十块钱；甚至有人靠卖血撑下去。可在官方宣传里，这却被描述成“灵活就业市场繁荣”。

这就是今天中国最荒诞的一幕：老百姓在失业，官方在造词：“慢就业”、“灵活就业”、“大就业观”……

一个个新名词背后，其实都在掩盖同一个现实：中国经济正在经历一场越来越难以遮掩的失业潮。而中共最熟练的，从来不是解决问题，而是重新定义问题。

## 台商外商全跑光！1300 万人的杭州空了

“奋斗十几年，最后一场空。”这是最近一位杭州业主卖房时崩溃说的话。2023 年，他在杭州郊区买下 95 平米住房，每月工资 1 万 9，房贷七八千，自认还能扛。结果去年突然失业，房贷瞬间变成绞索，房子最终亏掉 108 万甩卖。

最扎心的是，他爸当年拼命劝他别买。可惜，没人能劝醒那个时代的人。

曾经的杭州，是中国最让年轻人上头的城市。阿里、网易、电商、直播、MCN、互联网大厂、跨境贸易……到处都是“月入三万不是梦”的神话。全国年轻人像潮水一样往杭州冲，地铁口全是拖着行李箱找工作的“杭漂”。

可现在，风向彻底变了。表面上看，杭州常住人口快 1300 万了，地铁从 3 条修到 12 条，高楼越来越多；可真正生活在里面的人，却越来越觉得：这座城市正在“空心化”。

最明显的是商铺。九堡、浦沿、临平，曾经夜里两点都灯火通明的小吃街，如今大片空铺挂着“旺铺转让”。以前老板们拼命抢铺位，现在连房租打骨折都没人接盘。

更恐怖的是摆摊圈。过去摆摊群里天天研究“今晚去哪摆最赚钱”，现在全在疯狂卖设备。摆摊车、冰箱、雨棚、桌椅，甚至整套烤冷面设备几百块甩卖。不是不想干了，是根本活不下去了。

很多人以为，杭州的问题只是消费降级。错了。真正的问题，是产业链开始撤退。

这些年，大量台商和外商正在悄悄离开杭州。做机械零件的去了越南，做出口贸易的转到泰国，部分工厂直接撤回台湾。原因很现实：人工成本越来越高，订单越来越少，利润越来越薄。

以前外资看中中国，是因为便宜、效率高、供应链完整。现在呢？工资不低了，订单却没了。于是资本开始用脚投票。

而杭州最致命的一点在于：它高度依赖互联网和电商经济。问题是，现在整个电商行业都在大洗牌。主播砍半、供应链砍半、商家砍半，留下来的全是卷王中的卷王。大量中小卖家根本撑不过流量成本。

有人卖洗发水，一天流水四千，结果退货两千八。广告费白烧，利润全没。以前电商是“印钞机”，现在变成“退货机”。

更可怕的是就业。现在杭州招聘市场已经卷到离谱。一个厂招十几个人，现场能来两百号人。很多年轻人天天刷 Boss 直

聘，从早面到晚，最后不是销售就是助理，甚至还有各种莫名其妙的岗位。

最扎心的是：很多人根本不是找不到工作，而是找不到“能活下去”的工作。工资缩水，房租不降，消费却越来越贵。一根鸭脖二十多，一束路边花六十五。收入像三四线，消费像一线。

而压垮杭州中产的最后一根稻草，就是房子。杭州楼市曾经是全国神话。G20 峰会之后，房价一路狂飙，无数人坚信“闭眼买都赚”。

现在呢？良渚一套挂牌 300 万的房子，降到 250 万都没人看。很多写字楼直接免租，只求有人入驻替房东交物业费。阿里附近的奥克斯中心，租金甚至跌到一块多一平。

以前杭州最值钱的是“人”；现在最缺的，也是“人”。

很多人发现，今年来杭州找工作的大学生明显少了。街上没人，商场没人，夜市没人，甚至连加班后的地铁都没以前挤了。

更诡异的是，城市越大，人却越孤独。办公室里同事一天不说一句话；加班到深夜，一个人回出租屋刷手机；周末没精力社交，躺床上耗到天亮。

曾经那个“人间烟火气”的杭州，正在变成一个高压、冷漠、空转的巨大机器。最残酷的真相是：杭州不是突然不行了。它只是提前暴露了中国很多城市未来的样子。

过去二十年，中国城市靠房地产、互联网、外资、人口红利疯狂膨胀。可当房价涨不动、资本撤离、消费疲软、年轻人失去信心后，所有问题都会同时爆发。

空的不是杭州，空的是很多年轻人的钱包、机会和未来预期。1300万人口的杭州，看上去还在扩张，但真正支撑城市活力的东西，正在一点点流失。这才是最可怕的地方.....

### **上海交大樊大小姐：4500元酿成的惨案**

说说交大樊大小姐的事儿，这事儿初看特别好玩。细细读进去，就是满满的悲哀。简单说，上海交大有个一路降分录取、走保送进来的樊同学，入党积极分子、当学生干部、拿竞赛奖，从低分专业转入高分专业（这些在985理论上都是不允许的，但是你只要上四年学，一准能遇到一两个这样的神人）。

交大樊同学.....

附协和董小姐.....

所以各位，遇到用这种标准照的都要小心点。

樊大小姐现在在智慧能源创新学院上学。

人家从医学院的非临床低分专业转进来的。

你看人家家的信息实力，比只能靠张子彪老师的家庭不知道高到哪里去了，普通人家看到这个学院都得嘬牙花子：我的妈呀这不会是独立学院吧，怎么名字这么像忽悠呢，都不敢报。

人家就敢，不光报了，还要继续拿奖、继续转。

樊小姐报了一个国家竞赛，但是她自己不会编程，于是就找了个男同学合伙，男同学做代码，她做 PPT。得奖了，二等奖。

5000 元的奖金。

樊小姐决定把奖金私吞。就骗男同学说奖金没有发。后来又说了发了两千。总之是扣着不给，还声称要留点钱请老师吃饭。

(这很不上海，像是我们四省的风格)，还说对方做的工作就值 10%，想要只给 500。

最神奇的一点是，他俩参加的是 AI+能源主题的大赛，得了二等奖，她居然用豆包做了一个付款记录，证明就收到了 2000 元。

那张图上还有豆包的标记呢。

最后同学忍无可忍，去找财务处、学工办。学工办也着急了，你惹这缺钱的孩子干啥，赶紧给他 4500！

说得好好的，她到底也没给钱。

最后合作同学心一横，大家都别想好了，就把事情挂在论坛上。

事情都抖搂出来，就这样了。

说真的啊，轻了。

严重警告是留不下记录的。

不允许转专业，她也已经转了一次了。这不是什么零容忍，这是高高举起，轻轻放下。

有人说这是男性觉醒，不吃女性画的饼了。

这纯粹就是想多了。这不是女性和男性的冲突。这是我们和他们的冲突。

我经常说一句话：我们是我们，他们是他们。

其实我们对他们没有那么反感。

大多数时候，我们都是愿意找个他们效力甚至卖命的。

遗憾的是，有的他们，尤其是他们的下一代，实在是太不懂事儿了。什么都想拿走，那谁还惯着你呢。

以及，程序员同学其实是想要平分的，但大小姐只想给他 10%。

 **现代快报**  

**记者采访** 05月19日 19:08 转赞人数超过3万 来自 微博视频号

**#上海交大通报学生私吞竞赛奖金#** **【#上海交大一学生AI伪造收据私吞奖金#**】近日，上海交通大学智慧能源创新学院一名学生在竞赛奖金分配中的不诚信行为引发关注。5月18日，**@现代快报** 记者从上海交通大学国家电投智慧能源创新学院了解到，学院已经对涉事学生给予严肃处理。**#上海交大私吞奖金学生被严重警告#**

5月18日，智慧能源创新学院就此事发布通报，该院本科生樊同学与他人合作参加首届全国“AI+能源”大学生科技创新竞赛并获二等奖。赛后，樊同学在奖金分配中存在伪造收款记录、瞒骗奖金金额等不诚信行为。此前，合作同学通过校内平台发帖反映，樊同学多次称“奖金未发”，实际奖金5000元已于二月初到账；在被追问后，樊同学又谎称仅有2000元，并提供了一张标注“豆包AI生成”的虚假收据。经学工办调解，樊同学承诺补偿4500元，但始终未履行。

事件曝光后，学校、学院高度重视，立即成立专项工作组启动核查。经查实，学校依规对樊同学作出处理：给予严重警告处分；调整入党积极分子队伍；终止其“荣昶储才计划”学员资格；取消其校内转专业拟录取资格。樊同学本人已主动退出相关暑期学校。

上海交通大学国家电投智慧能源创新学院在通报中明确表示，对不诚信行为坚持“零容忍”态度，一经核实必将依规严肃处理，感谢广大师生监督关注。  **现代快报的微博视频** [收起^](#)

自古公六民四就是德政了，但像这样收倒十一税的，头一次见。

如果是正常的奖，大小姐哪有这样的底气吗？咱们如果买饮料中了“再来一瓶”，一定是找个纸杯，和朋友各喝半瓶，没有给人剩一口的道理。

可见大小姐心中，这东西就是她拿过来的、她家弄来的，她允许对方在奖励上挂个名字，已经就是恩典了。

但是在程序员同学眼中，这东西就是他熬夜的汗水。

发现了没有。他们和我们，不仅不通婚，而且对世界的看法也是完全不同的。

这就是为什么一定要有各种办事人员，如果没有办事人员，我们会跳起来炸裂，一直掀桌子。

如果没有办事人员，他们也会制定公 100 民 0 的余钱收集制。

王小波在《2010》里说的，数盲和我们之间必须要有傍肩来融合矛盾，傍肩过去是我们，后来就跟数盲在一起了。

把一些人选中担任沟通人，他们觉得这些人是他们，我们觉得这些人勉强算我们。只要沟通层还能运转，这个结构就可以继续转。

比如学工处其实就是这个沟通层。

樊大小姐的傲慢，就在于她甚至于连沟通层的协调都扔在一边了。

这是毁约行为，明目张胆的那种。

但你还不是真正的权力阶层。别管网上传的你爸爸的身份是真的假的，总之你家那个老樊，他也远远没到能盖住所有的事的程度。

坑爹事件，网友往往却特别热心。一个最顶级的理工科大学。一个最顶级的国家级奖项。发了一个用豆包做图都不会改的人。

这个人甚至为两千多的奖金（如果平分的话），就能把自己的伙伴逼到鱼死网破。

你说纳税人花钱弄了个什么奖、办了个什么学校、培养了什么人呢？

不能。不明白。

### **快讯：习近平即将访问朝鲜 目的曝光**

消息人士 20 日对韩联社指称，中国大陆国家主席习近平很可能最快将于下周访问北韩（简称朝）。美国时代杂志同日也引述消息人士报导，习近平这次的北韩行将是国是访问。

1 位南韩（简称韩）政府高阶官员说，“我们已获得情报，显示习近平主席很快就将访朝”。

另 1 位南韩政府官员也说，习近平 5 月稍晚或 6 月初访朝的可能性高。该官员注意到中国外长王毅 4 月 9、10 日访朝，习近平的维安护卫及（中方）礼宾人员最近也赴北韩。北韩领袖金正恩则是去年 9 月访中，并和习近平会晤。

今年是 1961 年“中朝友好合作互助条约”缔约 65 周年。

韩联社 20 日报导说，若习近平访朝，也显示他有意恢复中朝同盟关系。上述条约规定，一旦中朝任一方受武力攻击，另一方将提供军事援助，即“有事时自动军事介入”的条款。

俄罗斯总统普京 19、20 日才访中。今年是中俄战略协作伙伴关系建立 30 周年与中俄睦邻友好合作条约缔约 25 周年。在 20 日举行的“习普会”中，中俄领袖同意该条约继续。

美国总统川普自 13 至 15 日才访中，期间川、习 2 人重申使北韩无核化的共同目标。

还有 1 位南韩政府消息人士说，习近平可能寻求调解美朝关系；南韩总统李在明 1 月国是访中期间，请习近平协助调解韩朝关系，习近平也对此请求做出正面回应；习、金 2 人似乎将讨论包括韩朝关系的很多事，“中方也对我们说，拭目以待好事发生”。

习近平上次是 2019 年 6 月访朝，并和金正恩举行“习金会”。

时代杂志则引述消息人士报导，习近平的北韩行尚未官宣；中朝将更紧密地合作对抗日本的新军国主义。

该报导说，习近平此举被视为对日本在首相高市早苗去年 10 月上台后，脱离长久以来的和平主义立场且采取更独断地缘政治姿态的回应。

### **习近平如愿以偿 也因此付出了代价**

中国领导人习近平的政策虽令国内承压，却为他赢得了极高的国际声望。

俄罗斯总统弗拉基米尔·普京(Vladimir Putin)周二抵达北京。对中国领导人习近平而言，这是他自 2012 年掌权以来便一直追求的分水岭时刻，他甚至为此押上了整个国家的未来。

就在美国总统川普(Trump)的车队驶离中国首都几天后，北京便迎来了普京这位莫斯科的统治者。对习近平来说，眼前的局势不仅印证了他 14 年来与美国死磕经济的远见，也证明了他在整个乌克兰战争期间，选择在战略上支持克里姆林宫是何其明智。在他之前，还没有哪位中国领导人在同一个月内接连接待现任美国总统和现任俄罗斯总统的国事访问。

美国前总统小布什(George W. Bush)的国家安全顾问斯蒂芬·哈德利(Stephen Hadley)表示, 透过这两场“打对台”式的访问, “习近平正在传递这样一个信息: ‘我已经与川普平起平坐。我没有对川普做出让步, 我依然在维持我的基本外交政策, 也就是支持俄罗斯、伊朗和朝鲜。’ ”

这是他在世界舞台上取得的胜利, 代价则发生在国内。习近平加速推进的经济政策固然让中国拥有了对抗美国的筹码, 但也导致国内工厂产能过剩, 并引发了美国的强烈抵制, 从而削弱了美国对中国商品的需求。此外, 他对俄罗斯的支持也疏远了庞大的欧洲市场, 愿意对华扮演朋友角色的欧洲国家越来越少了。

美国全国商会(U.S. Chamber of Commerce)和荣鼎集团(Rhodium Group)的一项新研究显示, 在 2021 年至 2024 年间, 中国主导全球出口半数以上份额的行业数量几乎翻了一番, 从 192 个激增至 315 个。这一指标折射出中国工业战略的现状: 其产出正日益超出全球市场所能承载和消化的极限。

与此同时, 北京设定了三十多年来最低的年度经济增长目标。今年的 GDP 增长目标定在 4.5%至 5%之间, 相比之下, 近年来的目标约为 5%, 而十年前则在 7%至 8%。

在习近平看来，赢下中美博弈才是头等大事，其重要性压倒了分析人士眼中任何能让中国经济根基更为稳固的变革。他拒绝鼓励美国式的消费主义，并警告下属不要培养出新一代的“懒人”。

习近平从苏联解体中吸取的最深刻教训莫过于此：莫斯科的经济过于单薄，过度依赖钢铁、能源和武器等少数几个行业，根本无法支撑起一个世界强国。



罗伯特·霍马茨(Robert Hormats)曾在 20 世纪 70 年代担任前国务卿亨利·基辛格(Henry Kissinger)的高级经济顾问，并多次与习近平会面。他表示：“在习近平的愿景中，中国必须生产几乎所有至关重要的产品，主导每一个关键环节，并避免在每一个主要供应链中出现脆弱环节。”

结果造就了这样一个国家：它既能以经济超级大国的姿态与美国分庭抗礼，又能反过来为昔日“老大哥”莫斯科撑腰；但同时它也存在结构性弱点，生产的东西超过了国内的销售能力，必须销往海外。

普京周二的到访，标志着自 2022 年 2 月发动乌克兰战争以来，他与习近平的第九次面对面会晤。对一位俄罗斯领导人而言，这种会晤频率非同寻常，也凸显出莫斯科如今对北京的依赖程度。

普京此行正值其国内强人形象日益褪色、战略大局愈发失衡之际。俄罗斯未能保住叙利亚的巴沙尔·阿萨德(Bashar al-Assad)，未能阻止以色列和美国打击伊朗，甚至只能眼睁睁看着美国在俄罗斯自己的南部边境促成了亚美尼亚与阿塞拜疆的和平协议。

习近平本周接待普京时，在很大程度上是将他视为一个小兄弟，而非对等角色。

分析人士指出，普京必须说服习近平，证明自己依然是习近平最初力挺的那位强势领导人；他还需要确认习近平与川普之间不存在未公开的默契，尤其是那种会让华盛顿大获全胜、由中国出面施压伊朗的私下交易；此外，他必须确保北京对俄罗斯战争的物质支持能够维持——包括石油采购和军事部件。



如果说在与普京的伙伴关系中，习近平是当之无愧的主导者，那么他与川普的峰会则是为了彰显自己与美国平起平坐的地位。去年年底，是川普而非习近平，将两人在韩国的会晤称为“G-2”峰会。这一称呼脱胎于由全球经济强国组成、但将中国排除在外的七国集团(G7)。

川普再次将此次北京峰会冠以“G-2”之名。尽管中国乐见这种平等伙伴的地位，却并未公开接受这一标签。中国政策顾问表示，这么做会疏远“全球南方”受众，而习近平要想重塑有利于北京的世界秩序，这些受众是核心力量。

习近平通过上周与川普的峰会，试图将美国政府锁定在一个更具可预测性的框架内。其载体便是北京在峰会报道中反复提及的一个词组：“建设性战略伙伴关系”。

史汀生中心(Stimson Center)中国项目主任孙韵(Yun Sun)表示,这一措辞大有渊源。去年,国务卿马可·卢比奥(Marco Rubio)在马来西亚举行的东南亚国家会议间隙会见中国外交部长王毅时,卢比奥提出目标是实现“战略稳定”。中方随后加上了“建设性”一词,刻意呼应了前总统比尔·克林顿(Bill Clinton)与江泽民在1997年确立的模式。那时,华盛顿对北京的姿态依然是伙伴关系而非对抗,这源于当年的一场政治豪赌:美方坚信,随着时间的推移,经济融合终将促使中国在政治上走向开放——只不过,这场赌局如今早已无人再提。

在周日发布的一份关于北京峰会的情况说明书中,白宫采纳了“建设性战略伙伴关系”的框架,不过附加了“在公平和对等的基础上”这一前提。

尽管如此,双方在技术、伊朗或台湾问题上的深层矛盾均未得到化解。

“我们将同时面临战略稳定与战略竞争,”哈德利说,“挑战在于,我们能否妥善管控战略竞争以维持战略稳定,从而避免与中国爆发冲突或战争。”

去年,为反击川普加征的新关税,习近平首次将中国的经济实力化为对美博弈的武器,证明了他可以切断对关键矿物的供应,而世界需要这些矿物来生产笔记本电脑、手机、芯片和喷气式战斗

机等各种产品。这证明，尽管习近平的产业政策在国内引发了诸多问题，但中国依然能够与全球最强大的国家一较高下，并为实现其最重要的地缘政治目标积攒筹码。

对习近平而言，在这些目标中，没有任何议题比台湾更为重要。中国誓言要统一这个实行自治的民主政体。而川普则展现出了北京所欢迎的姿态。在峰会次日晚间接受福克斯新闻(Fox News)采访时，川普将台海紧张局势升级归咎于台北。他表示，不会“让某些人自以为有美国撑腰就宣布或走向独立”，并暗示他会将一项悬而未决的对台军售方案作为谈判筹码。

检验美国对台承诺的试金石在于，川普究竟是会批准这项悬而未决的军售方案，还是会利用军售向台北施压以换取让步。此举将违反自 1982 年以来美方做出的不就对台军售向北京进行咨询的保证。

在习近平的外交策略之下，隐藏着一个孤注一掷的押注：中美较量最终将在工厂和供应链中决出胜负。无论赢得这场竞争会在国内引发何种阵痛，最终都将造就一个让美国更难遏制、让世界其他地区更加离不开的中国。

**惊传：沈阳工学院学生砍死老师 内幕曝光**

5月19日,辽宁沈阳工学院传出图书馆发生一名学生砍死院长,该事件只在抖音的评论区里有人在讨论,未见警方通报,校方严密封锁消息。

记者联系多人证实该事件确实有发生,但是具体情况都不敢讲出来。

当地一位民众向记者证实,事件是真实的,5月19日上午,院长在图书馆被人砍死了。

该学院一位学生也证实确有其事,但是称具体情况不清楚,没有现场视频传出或许是因为特殊时期,他说:“马上高考了,最近在整招生宣传,视频爆出来对学校影响不好。”

另一位学生也表示:“就知道把人抹了,具体的不能说,我们辅导员才一个一个说了‘别说’,我朋友都被约谈了。真的不能说,实在抱歉。”

通过群聊截图与评论区显示出该事件的大致情况。一位网友在抖音评论区里说:“有个人给院长捅了,一死三伤好像是,据说是延毕(延迟毕业)了多长时间,然后就去给院长刀了。”

通过群聊记录显示,砍人者为能源专业的已毕业8年的学生,“听他们辅导员自个儿唠,说都毕业8年了。”“一个毕业好几年的,

回来报复。” “杀了个人，能源的学生，好像给一个院长捅了，脖子也抹了。”

事件发生后，校方严密封锁消息，禁止学生现场拍照，但是纸包不住火，在 X 平台广传。称事件发生于 5 月 19 日上午，地点为沈阳工业学院图书馆，据说人已经没了，有学生看到黑色裹尸袋运出…… “太可怕了，是因为找不到工作吗？8 年了回来报复。”

记者致电该学院办公室，电话无法挂通。

此事件在海外社交平台引起热议，网友们感叹：

“现在的大学，本该是传道授业、传承美德的地方，可有些高校为了政绩、论文，哪还有点传统文化的影子？只剩下扭曲的功利导向。把学生逼成这样，到底是教育出了问题，还是整个环境在逼人走绝路？”

“更可怕的是，出事第一反应不是反思，而是‘全网封锁’。”

“毕业 8 年还带着这么大怨气回来，说明就业和学校经历留下的创伤有多深。消息全封只会让猜测更多。”

**炸锅：医院主任在 500 人群组发露鸟照 还拒道歉...**

湖南某三甲医院主任肖姓医生，近日在晚间 8 时许，在一个拥有 496 名成员的读书会微信群组内，意外发送了一张私密淫照。尽管当时有群友立即提醒其撤回，但肖某并未在时效内处理。

此一风波在网络上引发热烈讨论，有网友直言“愈高端的圈子愈烂”，也有人猜测内情表示“这是发给情人的，发的时候正好大群有消息置顶了，这就发错了”，更有网友借此提醒大众“开小号的重要性，而且大小号最好不能在同一台手机登录，很容易误操作”。

南国早报报道，根据流出的群组截屏显示，该照片为一名身着淡粉色衬衫的男子，以低角度进行自拍，下半身明显未穿裤子。群内成员透露，该读书会群组的成员多为专家学者及文化领域的名人。群友认为，肖某作为知名三甲医院的主任医生，在如此高水准的学术文化交流群内发布私密照极不合适，痛批简直“有辱斯文”。

媒体记者联系到肖某本人进行求证。对于照片中的男子是否为其本人，肖某在受访时说词反复，先是表示“发错了，不是我自拍”，随后又改口承认“不是转别人的，就是发错了，误发了，这没什么”。

据了解，照片发出后，肖某既未在群组内澄清，也未向受到惊吓的群友致歉。面对群友提出应公开解释或道歉的要求，肖某态度

强硬地明确表示：“没有什么解释，它不属于黄色，没有涉及到任何东西，只是稍微说可能暴露了一些东西。”目前该起风波仍在持续发酵中。



## 杨振宁去世半年 遗孀翁帆真实现状曝光

2026年5月中旬，一组翁帆出席私人聚会的照片悄然走红。镜头里的她剪了利落的齐耳短发，面色红润，正专注地聆听昆曲名家的现场演唱。

此时距离杨振宁先生2025年10月18日安详离世，刚好过去了半年多。看着她逐渐褪去悲伤、重归松弛的模样，不少人恍然发觉，杨振宁前妻的妹妹杜致廉当年的那番话，确实没说错。

杜致廉曾在杨振宁与翁帆的婚姻饱受争议时公开表态，她对翁帆只有满心的感激，因为翁帆给了杨振宁一个极其幸福安逸的晚年。

在外界还在拿放大镜审视这段婚姻时，杨家亲属早已用行动表达了接纳。**在杨振宁的告别仪式上，杨家长辈特意将痛到需要人搀扶的翁帆，推到了家属队伍的最前列。**

面对网络上诸如“图谋18亿遗产”的恶毒揣测，翁帆从未有过正面争执。杨振宁离世后，她也没有挥霍所谓的巨额财富，而是带着37个沉甸甸的纸箱搬离了原来的住所。这些箱子里装着的不是金银珠宝，而是杨振宁从1999年至2022年期间留下的书信与讲义，总重量超过了12万页。随后，翁帆接受了英国剑桥大学丘吉尔学院的邀请，正式成为一名访问学者，潜心整理这些珍贵的学术手稿。

生活中的点点滴滴，见证了两人双向奔赴的温情。翁帆不仅陪伴杨振宁听遍了他最爱的昆曲，还充当了他的专属学术翻译。北京冬奥会主题曲的英文版翻译工作，正是两人在书桌前逐字逐句推敲完成的。杨振宁晚年听力衰退严重，每次接受采访或出席活动，翁帆都会第一时间贴近他的耳边，用轻柔的潮汕普通话语速极慢地帮他重复对方的问题。

在杨振宁逝世的次日，翁帆在《光明日报》发表了一篇深情怀念的文章。她在文中平静地写道，杨振宁离开的时候一定很欣慰，而他多年的陪伴，让自己觉得何其有幸。如今，49岁的翁帆留着清爽的短发，在异国他乡的学术海洋里继续沉淀着自己。偶尔陪同年迈的母亲出席一些戏曲鉴赏的私人局，嘴角时常挂着恬淡平和的微笑。

## **10年来首次！中国终于确认了**

中国商务部美洲大洋洲司负责人20日表示，在川习会期间的5月12日至13日，中美经贸团队在南韩举行协商，“双方原则同意在贸易理事会项下讨论同等规模产品对等降税框架安排，规模各为300亿美元或更多”。

**中美解除关税壁垒 尽快成立理事会**

美洲大洋洲司（美大司）负责人表示，降税安排“对双方商定的彼此关注产品，有望适用最惠国税率甚至更低”并且“希望美方信守承诺，未来无论以何种理由加征或替代对华关税，美对华关税水准都不能超过吉隆坡经贸磋商联合安排的水准，并通过后续磋商，进一步取消对华有关单边关税，为双方拓展经贸合作创造积极条件。”

美大司负责人说道：“2025年10月，中美双方在吉隆坡就解决各自关切的经贸问题达成联合安排，将部分关税和非关税措施暂停实施至2026年11月10日，包括美方24%对等关税和中方相关反制措施；美方出口管制50%穿透性规则和中方相关出口管制等措施；美方对华海事、物流和造船业301调查措施和中方相关反制措施等。”

“中美双方同意成立政府间贸易理事会和投资理事会，双方经贸团队将保持密切沟通，尽快就理事会的架构、职能、运行模式等形成具体安排”，美大司负责人指出，理事会成立的目的是“为双方务实讨论贸易和投资领域彼此关切提供平台”，并且“推动中美双方经贸磋商由危机式应对转向机制化管理”。

## **扩大农产品与准入 确认波音订单**

美大司负责人提到，“经过磋商，双方就推动解决双方部分农产品非关税壁垒和市场准入问题达成一系列积极共识，并原则同意

将相关产品纳入对等降税框架安排，同时还设定了扩大农产品双向贸易的指导性目标。期待双方通过共同降低关税、减少非关税壁垒、扩大市场准入等方式，为双向农产品贸易创造有利条件，推动恢复并不断拓展农产品领域贸易合作。”

稀土方面，“中美经贸团队就有关出口管制问题进行了充分沟通交流，双方将共同研究解决彼此合理合法关切。中国政府依法依规对稀土等关键矿产实施出口管制，对合规、民用的许可申请予以审核”。中国进口波音飞机“中国航空根据自身航空运输发展需要，将按照商业化原则引进 200 架波音飞机。同时，美方将为中方提供充足的发动机、零部件供应保障”。

根据路透社，商务部的声明是中国第一次确认波音公司的订单，不过其中并未更进一步提到有意购买的飞机机型。如果这份订单确定，将会是中国近 10 年来首次跟波音下单。之前因为中美贸易紧张，波音一直被挡在中国市场之外。

美牛部份，“按照有关法律法规，中方恢复符合要求的美输华牛肉企业注册、解除美国部分符合要求州的高致病性禽流感疫情限制、恢复自美国相关州进口禽类产品，将加快审核因药残问题被暂停输华的美国牛肉企业的整改材料，并将围绕美方关注的农业生物技术与美方进行交流沟通”。

美大司负责人强调，“中美是彼此重要的农产品交易伙伴。上述成果的达成，既解决了双方关切的具体问题，也为深化合作奠定了基础、营造了良好氛围。目前部分承诺已如期落地”，接下来“中方愿与美方一道，充分发挥各自资源禀赋和比较优势，为深化双边农业合作、促进农产品贸易创造良好条件。”

### 川习会意外彩蛋？彭博揭：“隐藏赢家”曝光

在美国持续推动对中国“去风险化（De-risking）”、强化半导体与高科技出口管制之际，香港也逐渐成为中美科技与资金角力的重要灰色地带，甚至被视为规避出口限制与资本流动的重要战场。但，才刚结束的川习会，却意外替香港带来喘息空间，有机会吃到红利，重新作为国际金融中心的受惠机会。

《彭博》引述法国外贸银行（Natixis）亚太首席经济学家加西亚-艾雷罗（Alicia Garcia-Herrero）指出，若中美未来建立新的投资协调机制，中国企业会利用在香港的融资能力再投资美国。他强调，这对香港来说，非常非常好。

过去数年，香港一直是中美对抗的重要摩擦点，在美国对中国高科技围堵升级背景下，香港也逐渐成为美国出口管制的敏感区域。

近年，美国已将数十家香港企业列入黑名单，认为部分公司涉

及协助中国取得受限制技术，使香港成为“出口管制规避战场”的重要一环。

此外，美国在北京推动《港区国安法》后，取消香港特殊贸易地位，并对多名香港官员祭出制裁，其中包括现任香港特首李家超。

但日前刚在北京结束的川习会，中美双方在会后共同释出“建设性战略稳定”讯号，即便台湾问题仍是双边关系最敏感议题，但市场已开始解读，中美至少暂时降低了进一步冲突升级的风险。

这对香港而言，这种氛围本身就是利多。

值得注意的是，此次川习会上有个极具象征性的画面，就是美国国务卿鲁比奥（Marco Rubio）与习近平在人民大会堂阶梯上的握手。外媒体指出，过去鲁比奥在担任参议员时，曾积极支持香港民主运动，也是推动制裁李家超的重要人物之一，甚至一度遭北京制裁。如今双方公开互动，被视为中美关系降温的重要象征。

艾雷罗认为，中国企业未来仍可能透过香港筹资，再投入美国部分非敏感产业，这对香港金融市场将是相当正面的讯号。

外媒指出，近期香港本地零售与 IPO 市场也开始出现回暖迹象。

例如香港本土连锁药妆品牌龙丰集团（Lung Fung Group），近期就计划最快于 6 月在港上市，市场估值约 1 亿美元。

据悉，这家药妆连锁商店原本只是中港边境的一家小药房，但如今在全香港已拥有约 30 家门市，因平价名牌香水、美妆与药品，成为中国旅客赴港的新热门购物地点之一。

分析指出，目前市场正开始重新思考一件事，从这次川习会来看，香港暂时不再是中美正面冲突的核心战场，对香港而言，或许已经是一种利多。

### **从香港的现实 看清“一国两制”真正代价**

新闻自由排名，把这个差距变成具体数字。美国前国防部官员柯海诺说，香港新闻与言论自由已荡然无存，并从《零日攻击》看见台湾对民主威胁的觉醒；无国界记者组织指数也显示，台湾第二十八名，中国第一百七十八名，香港第一百四十名。

放在一起看，问题很直接：能不能批评政府，不会只停在政治口号上，而会变成报纸能不能办、记者能不能问、人民能不能说话。

新闻不能追问，受影响的不只是记者，而是人民还能不能知道政府做了什么。新闻若被国安名义压住，社会会先少说一点，再少问一点；到最后，连官员有没有滥权、政府做错了什么，都不容易被指出。香港最该让台湾警惕的，不只是自由受限，而是当少说话被称为稳定，真正消失的就是自由。

## **台湾排名较高 不能只拿来高兴**

台湾媒体有质量问题，假信息也严重；但能公开批评政府、追查弊案、争辩两岸方向，就是自由仍在。民主社会的吵，不是失序；能吵而不被噤声，才是自由的证明。面对中国时，台湾若一步步接受它的政治规则，新闻自由也不可能原封不动留下来。

## **没有人需要把和平交流说成禁忌**

真正该追问的是，谈交流的人有没有把香港的现实讲清楚。若只谈市场、观光与情感，却不说中国制度如何对待新闻与异议；只谈稳定，却要台湾少问、少说、少批评，那不是降低风险。最后承担代价的，仍是不能自由说话的人民。

台湾不必断言香港就是自己的明天

但必须承认香港是眼前的提醒。政党谈两岸，不能只拿和平当漂亮字眼；媒体谈交流，也不能跳过自由会如何被限缩。自由最怕的不是一夕消失，而是每一次都被说成代价很小，直到人民发现，原本能问的事，已经变成不能问、也不敢问。

**爆中国接待“双普”总统 氛围“明显不同”**

美国总统川普前脚刚走，俄罗斯总统普京就抵达北京。在当前国际秩序重组、俄乌战争长期化及中美竞争升级的敏感时机，北京在短短一周内罕见连续接待华府与莫斯科的领导人。外媒指出，在高度讲究政治象征的中国外交体系中，这两场访问虽然排场隆重，但北京对这两位元首的接待氛围、实质内容却呈现明显不同，充分暴露了中国的权谋与地缘政治密码。

### **川普享“特殊礼遇” 实质议题各说各话**

根据英国广播公司（BBC）报道，川普于5月13日至15日展开重返白宫后的首次正式访华。面对这名最重要也最危险的对手，北京给足了面子，祭出高规格的“隆重”接待。中国国家主席习近平不仅带川普游览天坛、中南海前皇家园林，还特意强调“这里很少对外开放”，试图以“特殊礼遇”与个人化安排来缓和紧绷的中美关系。

然而，这场看似华丽的访问，在涉及关键议题时却显得极其谨慎。不论是台湾问题、关税、科技限制还是供应链，中美双方宛如两条平行线，最终不仅没有发表任何详尽的联合声明，仅各自发表了相对空洞、简短的会后通报。学者分析，川普与习近平之间，更多的是一种谨慎管理竞争、控制风险的“交易型关系”。

### **普京大阵仗茶叙 47 页声明剑指美国霸权**

相较于川普访华更强调“演给外界看”的仪式感，5月20日抵京的普京，则突显出与习近平长期战略伙伴的“工作关系”与个人互信。普京此行不仅带了高达39人的庞大代表团，克里姆林宫更透露，两人在正式宴会后安排了每方仅限4人参加的“密室茶叙”，以极度信任、保密且坦诚的方式，探讨最紧迫的国际热点问题。

更关键的是，会后中俄双方大动作签署见证了20项合作文件，并共同发表两份、高达47页的联合声明。这两份具有强烈政治意味的声明《关于进一步加强全面战略、深化睦邻友好合作的联合声明》，以及《关于倡导世界多极化和新型国际关系的联合宣言》，不仅高调倡导多极世界，更摆明联手反对西方主导的国际秩序。

### **北京大玩恐怖平衡 专家：塑造稳定大国假象**

欧洲对外关系委员会（ECFR）亚洲项目主任马安洲（Andrew Small）指出，川普与普京的访问形成了鲜明对比，一个是罕见来访的隆重排场，另一个则是频繁会面、切实合作的紧密伙伴。

美国布鲁金斯学会资深研究员金沛雅则认为，即便不看中俄声明的具体内容，其象征意义也已经非常重要，释放出“中俄伙伴关系依然稳固且制度化”的强烈讯号。

报道最后指出，在美国国内政治极化、欧洲深陷乌克兰战争安全压力之际，北京正试图透过“前后脚”接待美俄元首的舞台，向外界塑造一个“稳定、自信、可预测”的大国形象。虽然中俄关系在俄乌战争爆发4年后、面临西方制裁的背景下日益紧密，但北京至今仍小心翼翼地维持平衡，固守不结盟、不对抗、不针对第三方的底线，避免与美国彻底决裂。

### **普京享受了习近平的中式欢迎 却失望而归**

有那么一刻，人们几乎会把北京误认成莫斯科。

当弗拉基米尔·普京（Vladimir Putin；普京）与习近平踏上红地毯、走向人民大会堂时，一支中国军乐队奏起俄罗斯经典浪漫曲《莫斯科郊外的晚上》。

歌词中唱道：“如果你知道这些莫斯科的夜晚对我有多么珍贵。”

在乐声之中，是否隐约流露出一丝政治上的浪漫？

甚至是“兄弟情谊”（bromance）……？

普京对习近平说：“我亲爱的朋友。”

习近平回应普京：“我的老朋友。”

这是两位领导人惯用的语言——他们乐于展示彼此建立了一种特殊关系。他们确实有足够时间去经营这种关系：多年来两人会面已超过 40 次。

在公开声明中，他们谈到两国之间的“战略合作”、谈到“伙伴关系”、“相互尊重”、“友谊”和“信任”。

他们还共同抨击美国“不负责任”的核政策，并谴责唐纳德·川普 (Donald Trump; 川普) 提出的“金穹” (Golden Dome) 导弹防御系统计划。

在访问前夕，俄罗斯官方报章在头版刊登了两张大幅照片：一张是川普在上周结束中国之行后孤单地走上“空军一号”的画面；另一张则是普京与习近平并肩而行的旧照片。

这种视觉信息再清楚不过：俄罗斯与中国在国际舞台上并肩而立。

但这并不是一个充满情歌、浪漫与“兄弟情谊”的世界。

这是地缘政治。

而在地缘政治的世界中，关系很少建立在爱与情感之上，更多的是自身利益。

在习近平与普京的峰会上，显而易见这份“爱”是有界限的。

就以能源领域为例。

俄罗斯热衷推动新的天然气管道计划——“西伯利亚力量 2 号” (Power of Siberia 2) ，并希望在北京取得进展。该管道将把西伯利亚西部的更多俄罗斯天然气经由蒙古输送到中国北方。对莫斯科而言，这将有助于弥补其在欧洲市场的损失。

去年，俄中曾就该项目签署谅解备忘录，但北京似乎并不急于拍板。除了价格问题外，一些评论人士认为，中国希望避免过度依赖俄罗斯的化石燃料。

星期三（5 月 20 日），克里姆林宫表示，俄罗斯和中国已就该计划的“基本参数”达成“总体共识”。

但最终协议仍未出现。

俄罗斯官员或感失望，但不会感到意外。

俄罗斯官方报章坦言：“俄罗斯与中国的立场并不完全一致，两国利益也并非总是重合。”而正是这份报纸刊登了普京和习近平并肩而立的照片。

“对于这两个体量如此之大、又都抱有大国心态的国家来说，结果也只能如此。”

不久前，“兄弟情谊” (bromance) 一词也曾用于另一段高层关系——这一次是普京与川普，当时俄美承诺缓和关系。

去年夏天两位总统在阿拉斯加会晤后，俄罗斯官员开始提及“安克雷奇精神”（the spirit of Anchorage），并暗示莫斯科与华盛顿已在如何结束乌克兰战争上（以符合莫斯科条件的方式）达成相互谅解。

但战争并未结束，而如今“安克雷奇精神”已难觅踪影。

普京的外交政策助理尤里·乌沙科夫（Yuri Ushakov）在峰会期间表示：“北京精神（The spirit of Beijing）是存在的。”

“但‘安克雷奇精神’？我从未用过这个说法。”

### **中国微穷年轻人：过不起 520，也分不起手**

要问互联网上，哪一种爱情文本最经久不衰？最常被大众拿来咀嚼？

答案必然是“出租屋文学”

没人想谈出租屋恋爱，但人人都想看出租屋文学。

尤其是在 520。

在大城市里睡着最窄的床、吵着最凶的架，穷得只剩下爱的故事，总是粘稠又迷人。

更关键的是，出租屋文学还是与时俱进的。

如今在一线城市漂泊的小情侣们，也许不像三十年前“出租屋文学”里的角色那样一无所有，却也生活在一种微妙的平衡之中：他们的收入可能刚好覆盖生活支出，却几乎没有抗风险能力。

说不上贫困，但依然需要捂紧钱包生活。

生日、情人节、纪念日这些标注爱情的节点，对微穷情侣来说都是甜蜜的负担。

送不送礼物、送什么礼物、如何花最少的钱送最贴心的礼物……对微穷小情侣来说是如此重要。

经常谈恋爱的朋友都知道，情侣之间送礼，其实是一种考验。一旦准备礼物的某个环节出了问题，二人将不可避免地滑向爱与不爱的争吵。

微穷情侣自然也是如此。

不过比起中产情侣，他们其实更像老夫老妻——谈不起未来，更分不起手。

因为未来和分手，全都意味着财务危机。

## 微穷情侣，伤不起也分不起

一个和尚挑水喝，两个和尚抬水喝，三个和尚没水喝。

这句话放在当代微穷青年身上也合理。

单身的时候喝凉水，恋爱的时候勉强能喝上粥，这时候一分手，相当于直接把锅砸了，谁也别想好过。

@阿桃 和 @小军 是我认识的一对在大城市漂泊的情侣，两人恋爱五年，感情进入休眠期的时候，也讨论过要不要分手，可几次拉扯还是没有分。

问及原因时，他们给出的答案很一致：

暂时还分不起。

“我们一起租了间一居室，如果分开就意味着有人要搬出去，原本的押金会损失，找新房还需要一大笔钱，搬家更是不光耗费成本还耗尽精力。”

他俩的一居室月租 4000 块，如果拆伙，任何一个人都不能靠自己承担这份房租。双方又都不愿退回跟陌生人合租的生活，“虽然租个次卧只需要 1700 块左右，但要和三四个甚至更多人共用洗手间，好几次想到这里就不敢分手了。”

对于存款不多的微穷情侣来说，分手不只是一段感情的破裂，更可怕的是要面对很多经济上的风险，甚至会陷入系统性的生存危机。

从整租到合租，意味着生活质量会下降；

而搬出去后各自需要面对的押一付三的季度房租，可能会让他们现金流断裂，甚至让本身还算体面的生活，直接从微穷滑向真穷。

“我肯定舍不得抛下任何一只，那样的话就算我一个人生活也必须整租，才能有空间养它们。而且要凭我一己之力带上它们搬家，想想都犯怵。”

“再加上每个月给它们买口粮、猫砂、洗澡、生病的花销，一个人承担压力太大了。七七八八算下来，我一个月工资光养活它们了。”

拿着计算器反复加减，发现一个人生活跟两个人生活的差价可能只是两千块钱，但最后还是选择叹口气关掉台灯，翻个身继续忍受两个人之间的沉默。

有人可能会问：分手后再找下一任，不一样可行吗？

微穷年轻人在婚恋市场上本身就处于相对尴尬的位置，他们没有足够的资本去择优，选到的大多也是和自己经济水平差不多的伴

侣，所以“下一个会更好”的美好期盼在经济实力层面也许并不成立。

并且重新进入约会市场，意味着要准备约会穿搭、要吃饭喝酒、要在纪念日情人节送礼，而这些投入在这个 situationship 遍地的时代，也许换不来一段稳定的关系。

当沉没成本不一定会换来收益时，与其再走一遍流程谈新人，维持现状可能是损失最小的选择。

他们也许会计算每一次心动的性价比，衡量每一次分离的沉没成本。

但我并不想苛责他们。

算计也好，懦弱也罢，因为那个名为勇敢或果断的价签上，写着一个他们付不起的数字。

### **没人舍得批判微穷情侣**

一说到穷人恋爱，大部分人都会觉得，一定摆脱不了“贫贱夫妻百事哀”的诅咒。

起初或许还能做到“有情饮水饱”，但再往后，每个月的水费都有可能把他们难倒。

浪漫属性被“分摊账单”稀释后，总归会变成一种带有情感纽带的室友关系。

其实我并不想一味地唱衰“微穷情侣”。

毕竟在一贫如洗的时候，他们确确实实互相托过底。

离我们近一点的，大概就是像国产剧《值得爱》。

刚毕业的小情侣只能捡别人扔掉不要的家具，热到暴汗都舍不得买一台空调。

于是“让对方过上一种更舒适的生活”，成了他们之间的默契。

又或是脱离我们想象的，像电影《小公主》，男女主角整个冬天都生活在没有暖气的屋子里，连外套都不敢脱。

偶尔有生理需求，但两人最终还是决定等到春天暖和点了再说，此刻就用简单的拥抱来互相慰藉即可。

而现实里的微穷情侣，彼此之间也有一种仁义。

我的同事@阿菲 形容她和男友的关系，是互为保险。几年前刚在一起的时候，男友请她的共同好友一起吃饭，买单时连 200 块钱都支付失败，她赶紧偷偷给男友转了 100 块渡过难关。

去年二月她被公司裁员，男友劝她去做了一拖再拖的腰突手术，“如果不是他提出来，我肯定优先考虑找工作。我是那种一天没有收入就会焦虑的性格，但他让我别担心，还偷偷跟我说他的年终奖比往年多一些。说实话确实给我提供了一点缓冲的空间。”

很多微穷情侣都有一些共性，他们大都出身相似，收入相似，对生活的期待也无限接近于彼此。

在一起后生活也许不会快速好起来，但一个人的生活终究太迷茫，而两个人在一起生活，屋子里起码有回响。

对阿菲而言，一旦分手，她心理上的抗风险级别也会立刻从“双人模式”降为“生存模式”。

虽然他们只是两个城市边缘人，但在风云飘摇中抱住同一块浮木，总是让人安心的。

就像出租屋文学所呈现的，那是一种外面兵荒马乱，两个人起码还能靠彼此的体温取暖的悲剧美。就像万青歌词里唱的那句：“她与你共存、违背、对抗相同的命运。”

或许也正是因为他们都替对方挨过几记生活的重拳，才能在情感破产后，还允许对方和自己保持财务共生的关系。

当然，这种“共生”不是一种贪婪、狡猾，反而是一种理解、体谅。

他们在爱情的废墟上建立了一种临时秩序，带着一种近乎自残的仁慈，为彼此寻找下一个落脚点争取时间。

没有撕破脸皮闹到无法收场，也没有意气用事让双方都流落街头。

这些在城市里生活的微穷年轻人，本没有任何容错空间，用一句话糙理不糙的话讲：

手心手背都是屎。

富二代分手，各回各家；中产分手，自给自足。

那微穷年轻人呢？没有家庭的托举，父母在老家外五县甚至是农村，回去等同于放弃城市的一切，等同于“没出息”“不体面”。

毕业赶上经济下行，工资几年不涨，老板甚至还会找理由克扣一部分。自己的经济状况是信用卡要还，花呗还欠着，朋友跟他一样穷，谁也帮不上谁。

他们的人生本就是一根紧绷的弦，生病、失业、分手，任何一个意外擦过，那根弦顷刻断裂。

所以这不是分手，这是多米诺骨牌，是蝴蝶效应，是一损俱损，是如此恋爱好几年，一分手大厦全塌了。

而维持着这样一段已经消亡的感情，其实是他们在大城市里能买到的最便宜的“生存保险”。

写到这里很唏嘘，爱情在这篇稿子里提及甚少。我们之前总说爱情是这个时代的奢侈品，如今分手似乎也成为了一项经济特权。

我们处在一个不允许失败的系统里，连失败的权利都被定价了。

不敢辞职，不敢失业，不敢分手。

人们心知肚明，维持名存实亡的同居状态只是暂时的“止痛药”。

它能帮你熬过最难的几年，但它不能治愈“微穷”的根本。

我想起来上周和一个朋友吃饭，这是他三年里第五次提出考虑分手，但他总是在等，等租房到期，等年终奖，等跳槽新公司，等生活变得好一点。

像等待戈多一样，也许那天永远不会来。

## **边涨价边倒闭 中国面包店一年减少了 87658 家**

刺客年年有，今年是面包。

只要标签上沾了“北海道”、“银座”等地名，配上一些拉丁字母组成的生僻词汇，面包贵的就像夹了稀土矿。随便走进一家面包店，就能刷新对自己财力的认知。

按照大众点评上热门面包店的平均客单价看，大部分大城市的人均消费都能做到 40 元左右。

均价不到 5 元/kg 的面粉，进了趟烤箱身价翻了十倍，黄仁勋看了估计也想转行。

面包越做越贵，但烘焙品牌反而都在挣扎。

85 度 C 在 2019 年后就开始收缩，去年大规模闭店。按照母公司美食-KY 的说法，公司去年在大陆市场销售下降超 20%，关店总数超过 40 家。

另一个网红品牌面包新语经营状况也差不多，2021 年至今关了快 200 家门店，母公司（在新加坡）2020 年就退市了，原因就是中国和泰国市场干的太差。

老网红人走茶凉，新网红也没好到哪去。当年新消费运动的代表品牌虎头局，2023 年就寿终正寝。类似的墨茉点心局火了一段时间，如今龟缩回大本营长沙，只剩不到 30 家门店。

一边涨价一边倒闭，是面包在中国尴尬的身份危机。

## **缺乏生态位**

面包在中国最大的问题是定位：不是主食。

从全球范围看，面包其实是个很大的市场。按照 Global Marketing Insights 的口径，烘焙产品市场在 2025 年的规模为 6255 亿美元，其中面包占比超过 40%。

以英国为例，代表烘焙品牌 Greggs，全英门店 2600 多家，比当地的麦当劳还多了 1000 多家[5]。可见，面包店在欧洲的生态位就是中国的兰州拉面。

但在中国乃至整个亚洲，面包都属于气氛组，生态位被大饼和面条抢走。中餐馆的米饭随便加，西餐厅想整点面包抹盘子吃，还得自己掏钱。

唯一的例外是日本。日本大米产量匮乏，官方有意引导小麦主粮化，十几年吃下来，面包已经超越面条，成为餐桌常客。

按照市场规模增量估算，目前中国人年均烘焙食品消费量为 8kg/人，约为日本的三分之一、法国的八分之一。其中还有不少份额被月饼、桃酥等中式糕点瓜分。

非主粮定位下，面包消费场景受限，要么是早上赶地铁对付一口，要么当下午茶的拍照道具，唯独不当饭吃，市场天花板直接缩水了 90%以上。

而面包生产加工的特点，又决定了它是一门地狱级难度的生意。

一是高损耗。西兰花可以冻三年，剩饭可以做炒饭，但面包不能隔夜，卖不出去只能就地销毁。受限于感人的主粮化率，薄利多销的路子走不通。

二是重投资。面包和广义的烘焙食品走不了预制菜路线，烘焙机器占店面，直接拉高房租，还重人力、费时间，后厨没有 10 个人搞不定。

关于这两点，做奶茶的奈雪最有发言权。早年奈雪靠着“一口软欧包，一口好茶”的组合打江山。但面包不仅带大了后厨面积，而且做小了利润率低，做大了消费者吃不完。

后来的奈雪 Pro 店直接砍掉了面包房，改为销售预制烘焙产品，中央厨房制作，统一配送到门店。

单做烤面包的公司，也没有几个活得好的。

规模最大的桃李面包，近几年业绩稳中向差，利润只跌不涨。2025 年营收 54.48 亿元，同比下降 10.5%<sup>[2]</sup>。反倒是卖铲子的安琪酵母节节高升，营收年年历史新高。

在一个没有高频刚需支撑的赛道里，面包店想要生存，就只能走差异化路线。

## **另寻出路**

放眼全国代表性的烘焙品牌，看着浩浩荡荡，其实真正做面包的没多少。

第一条路是彻底零食化。既然做不成主食，那就把货架让给客单价更低的包装零食。

虎头局当年就是把麻薯的体积做小，一口一个像吃零食一样，鲍师傅的肉松小贝两个起卖，单价不高但利润率不俗。缺点是高油高糖不能吃太多，容易吃成人形蜜饯。

A 股上市公司立高食品做得最彻底，直接放弃终端零售渠道做供应商，大家熟知的麻薯和瑞士卷就是立高的产品，走山姆、盒马这类商超渠道，避开门店管理的天坑。

2025 年，立高食品营收同比增长 13.5%，商超渠道增长 25%，第一大客户占比公司销售总额超 25%。虽然公司没有披露第一大客户具体是谁，但大概率是山姆。

另一条路是做利润更高的糕点与蛋糕。

好利来看着像面包店，其实主打的是利润更高的蛋糕和零食糕点。

老牌企业元祖主攻送礼场景，赚钱全靠逢年过节的 To B 礼盒团购，中西糕点礼盒已经是公司第一大业务。

两条路都走不下去，那就只能参考隔壁的日料，讲好面粉故事了。

第一步是从氛围感入手。不难发现，越来越多的面包店开始扎堆客流量大的核心商圈，把门店装修成一种看上去就负担不起的生活方式，抬高客单价。

网红品牌 B&C（黄油与面包）凭借标志性的绿袋子，把面包卖出了潮牌的感觉，其实味道中规中矩，排队大可不必。

第二步是在产品形态上做文章，金枪鱼、鱼子酱、芋泥啾啾甚至黑松露馅料层出不穷。但缺点是再珍贵的食材，剁碎了都是馅，缺少直观的视觉冲击力，溢价空间相对有限。

这种“万物皆可包”的猎奇路线，把基础碳水做成了自带黑红体质的网红单品，爱之者极爱，厌之者极厌。

第三步就是讲故事。原材料必须来自 IMF 认证的发达经济体，比如日本的面粉、荷兰的黄油、法国的工艺；商品名称以罗曼语族为宜，因为英语太大路货，希腊和西里尔字母输入法打不出来，不方便发社交媒体。

这些操作和日料店的厨艺表演性质类似：给产品定价提供一定合理性。毕竟米饭上盖片肉就定价三位数，大部分顾客接受不了。

可惜面粉终究是面粉，面包的溢价始终存在上限。在中国卖不动的食品大多是因为难吃，在上海都卖不动的生活方式，大概率就是定价问题了。

按照窄门餐眼的口径，截至 2025 年底，面包烘焙领域门店一年时间减少了 87658 家。

## 年过 50 骨骼健康专家建议多吃这一食物

骨质疏松症是一种“沉默”的骨骼健康疾病，会造成骨头变得脆弱，增加骨折风险。它不会有症状，直到发生骨折后才知道患这一疾病。

赫芬顿邮报(HuffPost) 引述马里兰大学医学院内分泌学家兼副教授麦考伊(Rozalina McCoy) 表示，骨质疏松症是一种骨质和强度下降的疾病，最常见于髌骨、脊柱中的椎骨以及手腕。

另一位专家、曼哈顿医疗中心内分泌学家加西亚(Yesika Garcia)也指出，随着年龄的增长，重建骨骼的能力会下降，从食物中吸收钙等营养物质的效率也会降低；特别是年过 50 的人，因为骨骼流失的钙质比吸收的快速，对于骨质疏松问题尤其注意。

幸运的是，有些方法可以降低骨质疏松症风险，包括多吃对骨骼特别有益的食物。

其中最容易被忽视，却对骨骼大有好处的食物就是沙丁鱼，它含有两种已获证实能降低骨折风险的营养素：钙及维生素 D。

加西亚说，沙丁鱼能直接提供最容易吸收的钙，尤其是可以吃掉的沙丁鱼小鱼骨，富含钙及维生素 D，也是优质蛋白质的来源。

以一份 3 盎司(85 克)的沙丁鱼为例，就含有 325 毫克钙，约占长者每日建议摄取量的 30%。这个份量的沙丁鱼还含有 46 微单位的维生素 D，约占长者每日建议摄取量的 17%。为了最大限度地发挥沙丁鱼对骨骼的益处，加西亚建议每星期食用 2 到 3 次。

若然不喜欢沙丁鱼，可以选择乳制品，当然这个选择的前提是必须对乳制品不会有过敏。

加西亚指出，骨骼生长需要持续的钙供应，这就是为什么每日摄取钙对于维持骨骼健康是那么重要。除了牛奶，优格及起司都富含钙质，因此不妨多吃。

为了骨骼健康，除了懂得吃，还须懂得不吃。

麦考伊与加西亚都直指，最损害骨骼的就是酒精，因为酒精会抑制骨细胞的活性，并干扰维生素 D 的代谢。

破坏骨骼健康的第二大祸首就是汽水。麦考伊解释，汽水含有一种称为磷酸的成分，它会从骨骼中提取钙以维持体内的钙平衡。

第三大破坏骨骼健康的就是钠，加西亚说，摄取过多的钠会导致身体透过尿液排出钙质，所以一定要少吃太咸的食物。

当然，要预防降低骨质疏松风险不能单靠食用某一种食物，最重要的是均衡、营养丰富的饮食；还有的是适度晒太阳，这是人体合成维生素 D 的主要方式，能促进钙质吸收并提升免疫力。

### **中国男足时隔 22 年再进决赛 打脸多少人？**

北京时间 5 月 20 日凌晨 2 点 30 分，中国 U17 男足在 U17 亚洲杯半决赛中以 2-0 完胜“袋鼠军团”澳大利亚队，时隔 22 年再次闯入该项赛事决赛！这支曾在小组赛两连败濒临出局的球队，硬生生连斩卡塔尔、沙特、澳大利亚三支强队，完成了不可思议的逆袭。更让人意外的是，他们在比赛中完全压制了身体对抗占优的澳大利亚，全场射门 10 次 6 次射正，对手 9 次射门仅 2 次射正。这场胜利不仅让中国足球重新找回尊严，更让那些习惯了“虽败犹荣”的球迷，第一次真正喊出了“我们赢了”。

第 49 分钟，周雨诺前场完成抢断后送出直塞，帅惟浩高速插上杀入禁区，面对门将冷静推射远角得手，中国队 1-0 领先。这个进球彻底点燃了全队的士气，也让此前多次射门未果的帅惟浩终于完成了自我救赎。第 90 1 分钟，中国队开出任意球，张

伯霖在禁区内巧妙分球，替补登场的谢晋转身扫射入网，2-0 锁定胜局。两个进球，一个来自首发前锋的灵光一现，一个来自替补奇兵的致命一击，诠释了这支球队的厚度与韧性。

回顾整场比赛，中国队上半场与澳大利亚互有攻守，但进入下半场后，球队展现出了极强的战术执行力。面对澳大利亚人高马大的身体优势，中国队并没有退缩，而是通过高位逼抢和快速反击寻找机会。全场比赛，中国队只有 35% 的控球率，但他们创造了 10 次射门机会，其中 6 次射正，效率远高于对手。这种“放弃控球、追求效率”的打法，正是主帅浮嶋敏在淘汰赛阶段做出的关键调整。

值得一提的是，本场比赛是 U17 国足在本届赛事中第二次面对身体流球队。小组赛首战，他们 0-1 不敌印尼，随后 1-2 负于日本，两连败后一度被认为小组出线无望。但从第三场对阵卡塔尔的生死战开始，这支球队仿佛换了一支队伍。对阵卡塔尔，他们顶住压力取胜；对阵沙特，他们先丢一球后连扳三球逆转；对阵澳大利亚，他们用一场零封证明了自己的成长。

这支 U17 国足的关键球员，正在向球迷展示他们的实力。前锋帅惟浩是球队身价最高的球员，达到 22.5 万欧元，在本次赛事中排名第二。他在半决赛中的进球，不仅打破了场上的僵局，更帮助中国 U17 时隔 22 年重返决赛。中场核心万项，是贝尔格莱德红星队史首位签下职业合同的中国球员，他在八强赛中为

球队打入扳平一球，展现了出色的中场控制力和门前嗅觉。边锋何思凡则是校园足球出身，从合肥市竹溪小学一路踢进山东泰山梯队，在八强赛中贡献一传一射，被评为全场最佳。

这支球队的另一个亮点是他们的抗压能力。小组赛两连败后，主教练浮嶋敏果断变阵，放弃控球率，改打高位逼抢和快速反击。

这一变化在淘汰赛阶段收到了奇效。对阵沙特，他们在先丢一球的情况下，只用 6 分钟就扳平比分，随后下半场连入两球完成逆转。对阵澳大利亚，他们顶住了对手在下半场的反扑，并在最后时刻用替补球员的进球锁定胜局。这种在逆境中不崩盘、在顺境中不放松的心态，是这支球队最珍贵的地方。

中国队在本届赛事中的表现，让人联想到今年 1 月份的 U23 亚洲杯。那支 U23 国足同样一路杀进决赛，最终获得亚军。巧合的是，U23 国足的决赛对手也是日本队。如今 U17 国足将在同样的对手面前，争夺自己的冠军荣誉。去年热身赛，中国队曾和日本队 1-1 踢平，小组赛中他们也仅以 1-2 输球。日本队在半决赛中表现并不理想，他们与乌兹别克斯坦队战至点球大战，最终 4-3 险胜。日本队自己也在点球大战中踢丢了两个点球，远未达到最佳状态。

从阵容来看，中国队在这场半决赛中展现了极强的板凳深度。替补登场的谢晋在比赛第 90 分钟打入锁定胜局的进球，替补登场的张伯霖送出了关键助攻。此前在对阵沙特的比赛中，替补

登场的帅惟浩、徐正鹏、孔玺诺等人也都有不俗发挥。这种全员皆兵的状态，让球队在密集赛程中保持了足够的竞争力。

从技战术角度看，中国队在本场比赛中实现了对澳大利亚的全面压制。澳大利亚队此前场均进球 3.9 球，是本赛事攻击力最强的球队之一。但中国队通过中场的高位逼抢，完全切断了对手的传球线路，让澳大利亚的攻击线完全哑火。全场比赛，澳大利亚只有 2 次射正，这与他们之前场均进球 3.9 球的表现形成了鲜明对比。

这支 U17 国足的出色表现，也引发了外界对中国足球青训的重新审视。万项、邝兆镭、何思凡三位核心球员，分别代表了不同的成长路径。万项从湖北青训起步，后来被贝尔格莱德红星签下，走的是留洋路线；邝兆镭 10 岁就被巴塞罗那邀请试训，在西班牙青训体系中磨练多年，是中国球员第一批真正融入欧洲青训体系的代表；何思凡则是校园足球和俱乐部青训结合的产物，从合肥市竹溪小学到山东泰山梯队，每一步都走得扎实。三条不同的成才路径，最终在同一支国家队中完成了会师。

决赛将于北京时间 5 月 23 日凌晨 1 时进行，对手是日本队。

对于中国球迷来说，这不仅仅是一场决赛，更是一次检验中国青训成果的机会。日本队是亚洲青训的标杆，他们的 U17 队伍同样实力强劲。但中国队在小组赛对阵日本时仅以 1-2 输球，在

热身赛中还曾 1-1 战平。面对这支“熟悉”的对手，中国队完全有机会冲击冠军。

2004 年，中国 U17 队在日本夺冠，那是中国男足国字号最近一次拿到洲际大赛冠军。22 年后，同样在日本队面前，这支新的 U17 队迎来了复仇和夺冠的机会。无论最终结果如何，这群少年已经让中国球迷看到了不一样的希望。他们在绝境中重生，在质疑中爆发，用一场场胜利告诉所有人：中国足球，还有未来。

### **晚饭七分饱被推翻？上了年纪 吃饭尽量做到 5 点**

晚饭七分饱的观念，近几年似乎被重新审视了。过去人们一直强调，到了晚上尽量别吃太多，七分饱就好。

殊不知，对于很多过了 64 岁的老人来说，单纯追求七分饱，反而可能带来一些健康问题。

尤其是随着年龄增长，身体各项机能在悄悄变化，消化能力下降，肌肉量减少，免疫力也有所下降，这时候的饮食方式就需要进行一些调整，而不是简单地套用年轻人的规律。

首先，食物的软烂程度非常关键。年纪大了，咀嚼能力和消化能力都会下降，如果继续吃偏硬、粗糙的食物，很容易造成消化不良，甚至出现吞咽困难。

尤其是老人，如果出现牙齿缺失或者牙龈退缩的情况，咀嚼力量明显不足，硬食物会增加胃肠负担，引起腹胀、消化不良或者胃痛。

有研究显示，65岁以上老人中，约有38%的老人存在不同程度的咀嚼障碍，而这些人群如果不注意食物软烂程度，容易导致营养摄入不足，体重下降，甚至影响免疫力。因此，在晚餐中尽量选择煮烂、蒸软或者切碎的食物，可以让消化系统轻松一些，也能保证营养吸收更充分。

其次，饭点规律的重要性不容忽视。老人身体的生物钟在慢慢变化，晚餐时间过晚或者过早，都会影响睡眠质量和胃肠功能。

尤其是晚饭过晚，胃还在工作，睡眠就容易不深，进而影响第二天的精神状态和免疫功能。有统计数据表明，规律进餐的老人，睡眠质量评分普遍高于饮食时间不规律的老人约20%。

所以，尽量保证晚餐在固定时间进行，比如晚6点到6点半之间，让胃肠有稳定的运作节奏，对整体健康非常有利。

再者，蛋白质的摄入必须足够。很多老人会觉得晚餐吃少一点没关系，但殊不知，蛋白质是维持肌肉、免疫功能和骨骼健康的重要物质。

数据显示，65岁以上老人每天蛋白质摄入量低于0.8克/公斤体重的人群，肌肉量下降速度比正常摄入的老人高出30%。

因此，即便晚餐不能吃得过饱，也要保证蛋白质充足，可以选择鸡蛋、鱼、瘦肉或者豆制品，哪怕量少，但坚持每天摄入足够蛋白质，对于维持体力、预防肌肉流失和骨质疏松非常关键。

少食多餐也是老年饮食调整中经常被忽视的一点。很多人以为只要晚餐吃好了就够了，但对于消化能力减弱的老人来说，一次性摄入大量食物，会增加胃肠负担，容易导致腹胀、胃酸反流或者消化不良。

换句话说，把晚餐的量适当控制，同时在上半或者下午增加一些健康小点心，比如牛奶、坚果、蒸鸡蛋羹或者水果，不仅能提供持续能量，还能保证血糖平稳，减少夜间低血糖或体力下降的风险。

近来有临床观察发现，坚持少食多餐的老人，晚间失眠和夜间胃部不适的发生率比一次性大餐的老人低约25%，说明这种方式的确有益。

与此同时，主动喝水也是必不可少的。很多老人喝水量不足，尤其是晚餐后，容易导致血液黏稠、尿量减少或者便秘。特别是夏天或者体质偏干的老人，水分摄入不足还可能增加心血管负担。

笔者在查阅多项健康数据时发现，65岁以上老人每天摄入水分不足1.2升的人群，血压波动和便秘问题明显高于正常饮水量人群。因此，晚餐中要提醒自己主动喝水，哪怕是温开水或者淡茶，也能促进消化、帮助代谢废物和维持血压稳定。

最后，吃饭时的心情也直接影响健康。换句话说，如果老人在晚餐时总是心情紧张、着急，或者独自用餐感到孤单，消化和吸收能力都会下降，长期下来可能影响营养摄入和整体健康。

研究表明，情绪稳定、愉快地进餐的老人，胃酸分泌和胃肠蠕动更正常，血糖和血压也更平稳。

总的来说，晚餐不只是满足饥饿，更是一种生活质量的体现，尝试与家人一起用餐或者在安静环境中慢慢吃，都能带来更好的消化和心理状态。

总而言之，晚餐并非简单的“七分饱”就能解决问题，对于64岁以上的老人来说，食物要软烂、饭点规律、蛋白质必须够、少食多餐、主动喝水，再加上保持好心情，这些都是晚餐健康的重要因素。换句话说，只要在这些方面稍微注意，就能让晚餐既满足营养需求，又不增加胃肠负担。

尤其是随着年龄增长，身体各项机能在慢慢下降，这种调整不仅是为了胃，更是为了心脏、肌肉、骨骼和整体免疫力的维持。

近期临床数据显示，坚持这些饮食习惯的老人，体重稳定率、睡眠质量和肌肉量保持情况均明显优于普通饮食老人，尤其在降低夜间胃不适、便秘及低血糖风险方面，效果尤为显著。

在实践中，家庭照护者或者老人自己都可以慢慢尝试，比如将蔬菜、肉类炖烂或切碎，固定晚餐时间，保证每餐蛋白质摄入，同时在上午或下午增加少量点心，随时补水，并尽量营造一个轻松愉快的用餐氛围。

长期坚持下来，这种方法既简单又有效，而且不会带来额外负担。换言之，对于老人来说，晚餐的科学安排，直接关系到睡眠质量、血糖稳定、胃肠舒适以及肌肉骨骼健康。

正因如此，晚餐不是简单吃七分饱，而是要做到这五点，让身体在夜间得到充分休息和营养支持。

这说明，晚餐的科学不仅关系到胃，更关系到整个老年人的健康体系。随着年龄增加，食欲下降和咀嚼困难是常见问题，若没有科学安排，很容易导致蛋白质不足、消化不良或者水分缺乏。

而这五点正是从不同角度去补齐这些缺口，让老人在晚餐时既吃得舒服，又吃得科学，也为晚间休息和第二天的身体状态打下良好基础。

总的来说，这不是简单的饮食建议，而是结合数据和临床观察得出的实践方案，真正贴近老年人的生活和健康需求。