

1. “夫人党”曝光 李希岌岌可危？

中共高层最近又出大事，政治局委员马兴瑞、政治局常委兼中纪委书记李希，双双缺席政治局第 23 次集体学习，直接引爆外界各种联想。随着马兴瑞窝案的迅速发酵蔓延，网络上更出现惊人爆料：这起大案的资金规模至少超过千亿，而且牵涉的人物越来越“敏感”，李希同样也深涉其中。

李希卷入马兴瑞案，“夫人党”浮出水面？

自媒体博主蒋罔正近期连续爆料：

李希和马兴瑞同时缺席中共最高会议事出有因

李希已卷入马兴瑞案

李希的妻子与马兴瑞的妻子荣丽，早年就在香港一起做项目

荣丽至少在香港有三家公司

两位夫人还与彭丽媛关系密切，被称为所谓“夫人党”

爆料来势汹汹，内容不断升级。

马兴瑞倒台时间节点被提前？或将是 2026 年第一虎

之前就有消息，马兴瑞已被中纪委控制在安徽黄山的“高干留置中心”，会是 2026 年第一虎。”

蒋罔正解释，如果12月没官宣落马，就可能被刻意留到明年“象征性拿下”。但现在情况似乎比他预测的还要早。

案情扩大：陈伟俊、马兴全、商人白手套...不断被带走

进入12月，马兴瑞窝案迅速发酵，案情不断扩大蔓延.....

据悉，马兴瑞与新疆常务副主席陈伟俊属同一窝案

马兴瑞生活秘书李光禄已招供

马兴瑞弟弟马兴全被带走

马兴瑞女儿在北京酒店“半软禁”，还能用手机但发言被限

这一系列动作看得出来，案子正在迅速扩线。

千亿资金去哪了？爆料指向彭丽媛与李希

有消息称：“马兴瑞案金额至少上千亿。”

如此巨额，必然“分蛋糕的人”不少。

爆料进一步指出：

马兴瑞窝案涉及到的最敏感的两人：彭丽媛、李希

理由是李希妻子与荣丽合作密切

当然，李希在其中扮演什么角色，目前仍未明朗。

有分析指出，2026 年最震动的恐怕还不是政治局委员马兴瑞官宣落马，最震动的可能是政治局常委李希出事。

李希处境不妙？多重信号引发猜测

几个现象引发外界关注：

最近一次中共政治局会议搞巡视工作学习，但中纪委书记李希本人却缺席。

中纪委驻中组部纪检组组长李刚被判 15 年，此人由李希亲自提拔。

李希与马兴瑞在广东搭档四年，关系密切。

更夸张的爆料称，有一个所谓“夫人党”，包括：

彭丽媛、李希夫人、马兴瑞夫人等人，传说这群“夫人们”通过权力大规模捞钱、利益平分，其他人都得向彭丽媛“孝敬”。

李希也是“高危人物”

海外时评人李燕铭分析：

李希是习上台后的核心“陕北帮”成员，

但现在习的权力基础动摇加上高层内斗加剧，

李希因为太过“忠诚喊口号”，反而可能变成牺牲品。

更多官员被卷入：新疆系、广东系、商业系...全被带走

已知被波及的包括：

新疆政协副主席石冈

新疆人大常委会副主任王国和

十几位与马兴瑞夫妇关系密切的商人

深圳海王集团董事长张思民，此案由广东省纪委、中纪委联手办案

更惊人的是：案件还直接牵涉新疆前党委书记陈全国。

陈全国可是重量级习家军。

北京政坛震荡？这不是习近平亲自主导，反而像是局内大反攻

海外时评人唐靖远分析：

马兴瑞案子越查越大，不像习一贯“压着处理”的风格

牵连范围从马兴瑞一路拉到陈全国、彭丽媛

还波及刘国中、尹力、李春临等现任高官

种种迹象显示，这不像是习近平全程主导，更像是政敌借机连环反扑。

结语：拔出萝卜带出泥——习家军核心圈可能被掀掉一半

随着马兴瑞案不断外扩，爆料、传闻、猜测层出不穷。无论真相如何，这起案件显然已经成为中南海权力斗争的一次巨大撕裂点。

接下来有多大震动？会不会掀翻半个习家军？外界都在拭目以待。

2、最高法院出手，川普赢了关键一局！

美国最高法院又丢下一颗重磅炸弹：法院在 12 月 4 日裁定，恢复德州一份被指“明显有利共和党”的新选区地图。对于正准备在 2026 年中期选举全面夺权的川普来说，这无疑是一次重大胜利。

这份地图意味着什么？

简单说：它极有可能让共和党在德州额外拿下多达 5 个众议院席位。

目前共和党在国会两院都只握着微弱多数，一旦在 2026 中期选举中丢掉任一院，川普的立法计划、司法改革、行政行动全部都会被民主党掣肘，还可能遭遇国会调查。

所以，这张地图对川普极其重要。

这份地图由川普提出要求，共和党主导的德州议会批准，州长阿博特签字落实。一审法院原本以“可能存在种族歧视”为由禁止使用，但最高法院如今直接推翻禁令。

共和党自然欢呼；德州民主党则怒了，认为这份裁决“侮辱民主”。

最高法院的理由：下级法院“越界了”

最高法院的态度很明确：

地区法院不该在初选进行期间突然插手，造成混乱。

法院还点名指出，下级法院忽略了一个关键问题：

挑战地图的一方，没有拿出任何能同时符合德州政治目标的替代方案。

换句话说，最高法院承认这份地图的确有“让共和党受益”的政治目的——但这并不违法。

自由派法官强烈反对

大法官卡根在反对意见中罕见地发出激烈批评：

“我们是高院，不代表我们比地区法院更懂事实。”

“这项裁决会导致许多德州选民因种族因素被划入不同选区。”

“这是对宪法的侵犯。”

她的反对意见由索托马约尔和杰克逊两位自由派法官共同加入。

加州迅速反击：你划，我也划

德州刚重划完，加州第一时间启动“反向行动”：

加州选民 11 月刚批准对民主党更有利的新地图

针对州内 5 个共和党选区展开布局

川普政府立刻起诉加州，试图阻止地图生效

不仅如此，多州正进入“地图大战”：

共和党州：北卡、佛州、密苏里州都在画对己方有利的地图

民主党州：弗吉尼亚、马里兰等州也在做同样的事

美国政治正在进入“地图即战场”的时代。

为何争这么凶？因为美国最高法院 2019 年就定了调：

党派目的的选区操控不能在联邦法院起诉。

但若以“种族”为主要因素操控，就仍然属于违法。

问题是：两者经常难以区分。

这次德州的争议也集中在此：

民权组织指控：地图让白人选民获得远高于人口比例的政治优势

德州：地图是根据政治目标，不是种族

下级法院：认为有“种族动机”

最高法院：认为下级法院无充分依据阻止地图生效

这对 2026 美国大选意味着什么？

影响巨大。

德州第二大州，共 38 个众议院席位，仅次于加州。

共和党目前占 25 席，新地图可让其进一步扩大优势。

全美“红蓝地图大战”全面升级

两党都在用选区重划武器化地推高自己的席位。

川普提前获重大助力

这将帮助共和党更稳固 2026 的国会控制权。

德州总检察长帕克斯顿更是宣称：

“我们正在一州接一州，把美国夺回来。”

德州民主党则怒批：

“这就是《选举权法案》死亡的样子。”

一句话总结

美国正在经历一场 “看不见的政治战争” ——

不是在投票站里，而是在笔尖划出的选区线上。

而最高法院的这项裁决，可能成为未来几年美国政治版图重塑的重要转折点。

3、白宫突然出手 移民圈又炸了

川普政府 12 月 4 日宣布新政策，将把已申请庇护或其他人道主义项目的移民所获工作许可有效期，从五年缩短至 18 个月。美国公民与移民服务局局长埃德洛表示，此举将迫使移民更频繁地续签，使政府能更常规地对其背景进行重新审查。这项政策是华盛顿特区两名国民警卫队员遭枪击事件后加强合法移民审查的最新行动。

川普近来呼吁对合法移民采取更严措施，要暂停“第三世界国家”的移民，并扩大旅行禁令名单。新规主要影响寻求庇护者、获难民身份者、已赢得庇护案件者，以及持“暂缓递解”驱逐豁免的移民。新政策即日生效，暂仅适用于新签发的工作许可。

这一调整可能影响数十万依赖合法授权就业的移民，并波及依赖庇护申请者劳动力的行业，如肉类加工企业。多数基于雇主申请的签证类则不受影响。

移民倡导者和雇主对此表示担忧。美公民与移民服务局局长本已因积压案件压力巨大，缩短许可有效期将增加续签负担，并可能导致更多移民因许可到期而被迫停工。拜登政府在 2023 年将许可有效期从两年延长至五年，旨在缓解南部边境涌入大量寻求庇护者所造成的处理延迟。延长期限曾减少工作中断风险，但也可能出现“工作许可仍有效、但移民身份已失效”的情况。寻求庇护者倡议项目联席执行主任克鲁兹警告，缩短有效期将加剧积压，迫使更多寻求庇护者退出劳动市场，损害雇主和社区。

习近平在这一重大问题上没做任何让步

法国世界报周五就法国总统马克龙的中国之行写道，对马克龙，习近平在乌克兰问题上没做任何让步。该报指出，法国总统马

克龙此行再次尝试推动中国向莫斯科施压，以结束乌克兰战争。然而，向俄罗斯提供关键零部件从而支持俄罗斯战争机器的北京，拒绝进一步介入。

法国世界报表示，12月4日星期四上午，在马克龙对中国进行国事访问的第二天，在北京的人民大会堂，当中法代表团互致客套的时候，习近平对马克龙所说的一句短短的话，已经清晰地传递出了习近平的拒绝之意。中国国家主席对法国总统说，“我们坚决反对任何不负责任、带有歧视性的指责。”

此前，两位领导人刚刚进行了长时间的一对一会晤。尽管双方都强调自己对美国总统川普不断破坏的“多边主义”的重视，但习近平的这句话仍然凸显出在乌克兰战争问题上，中欧之间存在着巨大的鸿沟。

与马克龙2023年4月前一次访问中国时一样，马克龙此次依旧希望说服习近平运用他对普京的影响力，让俄罗斯最终接受停火，甚至走向和平协议。巴黎认为这是非常“关键”的，尤其是，在美国主导的俄乌调解进展不顺的背景下，更是如此。

与莫斯科关系紧密

马克龙希望中国加入“尽快达成停火”的努力，例如推动俄方暂

停“对关键基础设施的打击”这一冬季前愈加迫切的措施。

习近平回应称“中国支持一切有利于和平的努力”，并强调任何潜在的妥协都必须照顾到“所有相关方”的利益，包括乌克兰和俄罗斯。不过，习近平仍然对外淡化中国对莫斯科的支持力度，以及自己对普京的影响力。他的逻辑是：中国不是战争的发动者，如果中国真的全力支持俄方，战场局势将与现在完全不同。

然而，北京从未谴责过俄罗斯入侵乌克兰，并始终与莫斯科保持着密切的关系。中国外长王毅在迎接马克龙抵达北京的前一天，王毅还在莫斯科与俄外长拉夫罗夫会面，两人保持着定期的沟通。去年9月，普京访问北京出席纪念日本投降80周年活动时，曾表示中俄关系达到“前所未有的高度”。

法国世界报强调，法国、美国以及欧洲多国普遍认为，北京确实在支持俄罗斯的战争机器。尤其是，俄罗斯从中国企业购买零部件，并在本土组装成用于攻击乌军的无人机。多家中国企业和银行因涉嫌规避西方制裁而遭到惩罚。但北京否认向俄方提供武器，声称向俄罗斯出口的都是“民用产品”。

法国世界报强调，在这种情况下，法国当局到北京求助引发了不同的反应。一些外交官认为，法国的这种警告有助于阻止中国采

取进一步的行动，尤其是阻止中国直接给俄罗斯输送武器。但也有专家认为，“美国和俄罗斯在绕过我们 直接商谈了。如果再把只会偏袒俄罗斯的中国带到谈判桌前，这是否真对我们有利呢？”

中日外交危机背景下的访问

乌克兰问题并非法中关系中唯一的敏感话题。马克龙此行正值北京与东京的外交危机。

法国原本希望坚持其传统的立场，这就是支持维护现状并呼吁北京避免局势升级。然而中国向欧洲摆明态度，尤其对法国发出了警告：任何偏向日本的姿态都是不可接受的。中国外长王毅周三与法国外交部长巴罗举行会谈时，提到日本首相的“错误言论存在严重问题”，并表示希望“法国继续理解和支持中方的正当立场”。

双边贸易问题

马克龙此行的另一个重点是贸易问题，因为，在过去的十年内，法国对华贸易逆差几乎翻了一倍，在2024年达到了470亿欧元。法国希望传达的信息是：这种失衡已不可持续，如果没有调整，

欧洲将不得不加强保护措施。

然而，中国认为欧洲已经失去了竞争力，错失了电动汽车等技术领域的良机。尽管如此，习近平还是强调，10月份提出的“十五五”规划重点关注中国国内消费，马克龙也认为这很关键。不过，双方并没有宣布任何重大合同。

57岁美终身教授跳槽 给24岁中国女孩打工

最近，《华尔街日报》刊登了一篇让全世界知识分子心头一震的报道：

美国顶尖数学家、57岁的肯·小野（Ken Ono），辞去弗吉尼亚大学的终身教授职位，跑去硅谷给一个24岁的中国女孩打工——加入她创立的AI数学公司Axiom Math，成为她公司的第15位员工。

是的，你没看错。

不是教授带学生创业。

是教授去给学生打工。

而这位学生，就是来自中国广州、天赋异禀、履历炸裂到不真实的洪乐潼（Carina Letong Hong）。

别着急，请听我慢慢细说。

01 | 当数学传奇遇上 AI：教授被震到“身份危机”

Ken Ono 是什么级别的人物？

UVA 顶级数学教授

世界最知名的数论学家之一

好莱坞、奥运会都找他做数学顾问

甚至因拍啤酒广告被称为“最会玩”的数学家

他的数学成就横跨 Ramanujan 研究、数论、Moonshine 理论等超级深水区。

他本以为数学的创造力不会被 AI 取代，“至少还要几十年”。

直到去年春天，他受邀参加一个对 AI 数学模型的测试。

看完之后，他整个人都不好了。

“在我不擅长的数学领域，AI 已经远远超过我。”

——Ken Ono

这个被誉为“数学界的巨人”的教授，第一次感受到知识的天花板正在被 AI 重写。

他甚至陷入了一段深度的“身份丧失”：

“如果 AI 连这都能做，那我还能做什么？”

直到那场“撞击灵魂”的 epiphany（顿悟）到来——

“AI 不是来取代数学家，而是改变数学的做法。”

——Ken Ono

于是，他做出一个震动整个数学界的决定：

离开学术界，加入 AI 数学领域的最前线。

02 | 教授跳槽去的公司，老板只有 24 岁，而且还是他的学生

更戏剧的是：

他加入的公司叫 Axiom Math。

创始人，是 24 岁的洪乐潼。

这家公司刚成立就从顶尖基金那里拿到 6400 万美元融资，一口气挖来一批 Meta 的顶尖 AI 数学研究员。

而她给自己的导师开放的职位名称简洁粗暴：

“Chief Math Guy (首席数学家) ”。

最后双方“谈判”结果是：

Founding Mathematician (创始数学家)。

一个 57 岁的数学大家，与一个 24 岁的天才女生，一起冲向数学 + AI 的无人区。

现实比科幻更科幻。

03 | 那么，这个让教授愿意“下凡打工”的女孩，到底有多厉害？

大家都在问，洪乐潼是谁？

图片来源：MIT 官网

她来自广州，是家里的第一代大学生。

但她的人生轨迹，从一开始就开挂。

以下内容请深呼吸阅读：

高中广东省奥数队，多次获得全国高中数学联赛奖项

MIT 本科 3 年毕业，数学 + 物理双学位

Sigma Pi Sigma 荣誉会员

美国本科数学最高荣誉——Morgan Prize 摩根杰出研究奖得主

美国数学界最高女性奖 Schafer Prize 爱丽丝·谢弗奖 (美国一年只选 1 人)

罗德奖学金 (Rhodes Scholar)

玛丽亚姆·米尔扎哈尼奖学金

多篇同行评审论文 + 顶会审稿人

在美德法英中各国峰会发表过演讲

然后她还顺便：

在牛津拿了神经科学硕士

在全球最顶尖的机器学习研究机构 Gatsby Unit 做研究

在斯坦福攻读数学 PhD + 法学博士 JD

周末为低收入工人做法律援助

用经济学研究执法改革

更夸张的是，她在咖啡馆里读数学论文时，和隔壁桌 Meta 的 AI 科学家聊了聊天，于是为未来大胆做出了决定。

你以为她会去华尔街做量化？

不，她选择——

退学创业。

因为她觉得：

“研究数学已经很难了。

AI 做数学？

更难。

我要去做这个。”

知难而进，这才是数学天才的浪漫。

04 | 她的目标：打造 “AI 数学家”

洪乐潼创立的 Axiom，不是做一般意义上的 AI。

她要做的是：

能独立思考、提出猜想、做出证明的 “AI 数学家”。

这意味着什么？

意味着：

AI 可以自动做数学研究

能检验理论正确性

能优化物流、芯片设计、金融系统

能解决人类几百年没解决的难题

如果成功，它会成为数学界的“深蓝时刻”。

也会成为科技界最大的爆点之一。

05 | 教授为何愿意追随她？

Ken Ono 说：

“她是我教过最亮的星星之一。”

更重要的是，他认为 Axiom 做的是数学史上从未有人做过的事情。

他现在的日常工作包括：

给 AI 模型设计必须通过的数学难题

构建数学能力的基准测试

推动模型向“数学创造力”进化

“纯数学很美，但很少改变世界。

而 AI 数学，将改变整个世界。”

在 UVA，他越来越少做数学——

随着司法部将矛头指向高等教育，他担心联邦研究经费会受到威胁。

今年早些时候，弗吉尼亚大学校长在川普政府的压力下辞职。

作为教务长的 STEM 顾问，小野要应对政治、资金、行政。真正属于数学的那部分时间，被不断吞噬。

而在硅谷，他可以：

每天和世界最聪明的人讨论数学

push AI 到极限

参与构建数学的未来

让自己的数学真正改变世界运行方式

于是，57岁的数学大师，决定离开弗吉尼亚大学投身人工智能领域。

带着妻子和他们家的狗狗，搬去了硅谷。

他说：

“我不是为了钱来这的。我是为了参与改变世界。”

他已经是弗吉尼亚大学薪酬最高的员工之一，并拒绝了其他AI公司更丰厚的薪酬和更大的股份。

这是一个数学家的浪漫，也是一个时代的召唤。

06 | 知识分子的迁徙：从象牙塔到硅谷

这件事背后，其实是更大的时代信号：

全球最聪明的人，正在从大学涌向AI前线。

为什么？

因为在500年、5000年的历史尺度上：

真正改变世界的，不是论文数量，而是工具。

数学家Ken Ono看到了：

AI正在重做科学方法

数学研究将被加速

人类知识体系将被重构

而这些都不会在象牙塔里发生。

他说：

“如果我是第一个，那就让我来。

我不会是最后一个。”

07 | 尾声：数学比故事更浪漫

搬去硅谷上班的前一天，Ken Ono 说了一句话：

“即便我们创造出超级智能，

世界上仍会有数学问题无人能解。

而我，依然会在寻找答案。”

数学永远不会被彻底解完。

而数学家们，也永远不会停止追寻。

只不过，如今他们身边多了一个伙伴：AI

数学正在进入一个全新时代——

不再是人类单打独斗，而是与 AI 共同探索无限的未知。

这是属于时代的转折点，也是一段比小说更炫目的真实故事。

各位看官，你觉得，在 AI 的加速下，未来数学家会是什么样子？

在评论区留下你的想法，让我们一起聊聊这个比科幻更现实的数学革命吧！

揭秘中国富豪在日本开拓新天地的高超手段

大陆资本近年积极布局日本殡葬市场，从火葬场、棺材到墓碑形成“一条龙”式的收购后，如今岌岌可危的寺庙与神社也成为大量买进的标的。日媒指出，部分大陆买家取得宗教法人资格后，只要在普通住宅内悬挂一幅卷轴，就能将房屋伪装成“寺庙”，利用宗教组织普遍享有的税务优惠，达到高额资产转移与逃税的目的。

对中国人这一疯狂举动 高市早苗政府要出手了

日本高市政府预定明年1月提出“外国人政策基本方针”，其中将对外国人购地、取得不动产加强监管，也可能制定新法强化外国人及外国资本取得土地的规制。自民党“外国人政策本部”本部长新藤义孝，日前在一项会议中强调“土地与国家的主权密不可分，谁来持有、如何利用，是极为重要的问题。”也显见日本这波对外国人取得日本土地的政策盘整，不仅在防止外国资金炒作日本不动产，而且还具有国土保安的用意。

外国人政策在今年7月举行的参院大选中意外成为选战的焦点之一，处于被动状态的自民党在选战中受到严重批评，高市上任后决定对外国人政策进行检讨，自民党成立“外国人政策本部”，内阁还有经济安保相小野田纪美兼任“与外国人秩序共生社会推进担当相”负责统筹相关政策，高市政府预定明年1月提出“外国人政策基本方针”。

外国人政策方针的主要内容将包括外国人居留、归化制度的检讨，还有外国人或外国资金取得日本不动产的加强管制与限制，对旅客或访日客等短期滞留者的管理与对策（例如观光公害等），整顿、规范社会福利与社会保障制度，以避免制度滥用，以及兼顾经济需求（劳动力）与社会安全考量等。

其中被视为重点之一的外国人购买土地问题，因为近年中国人爆买日本房地产的新闻屡见不鲜，也成为社会关注的议题。

陪睡的个个貌美” 高干受训 夜夜开淫趴

朝鲜 12 月大力宣导 “白头山精神” , 由金正恩率领高官在他先父出生地进行精神教育, 不料却被踢爆高干们无比淫乱, 入夜时与貌美女兵大开淫趴夜夜笙歌, 完全无视金正恩训令。

韩国独立媒体《沙时报》报道, 朝鲜 12 月起在全国各地加强革命传统教育, 高官们在严寒冬季前往金正日出生的白头山 (即长白山) 进行精神训练。不料一到入夜时分, 高干们就会邀请女性参加聚会, 沉溺于酒池肉林, 现场淫乱不堪, 这块革命圣地顿时沦为权贵们虚伪享乐的温床。

报道引述曾负责相关业务的脱北者说法指出, 高干们遴选女性员工向来以美貌作为唯一标准, 这些人到了白头山, 白天展现革命精神高喊口号, 晚上却与女人寻欢作乐, “侦查行军的画面都是摆拍, 营地晚上常变成声色场所” 。

报道指出, 干部们到白头山每晚几乎都会有这些事, 让相关人员疲于处理, 相关调查最后多半大事化小草草结束, 不过偶尔也曾传到金正恩耳中, 导致当事人被处死。

“反腐风”首次刮到一“非常肥”“非常黑”领域

中共今年的“反腐风”首次刮到消防系统，结果不到年终就已有7名省级消防总队长落马，让消防领域成为“反腐重灾区”。分析认为，消防部门与民生关系密切，一直超级腐败，中共现在才查消防，或许是要透过抓典型、做姿态以安抚民怨，但是本质上并不解决问题，因为中共整体都是系统性腐败。

7名省级消防总队长落马 消防领域成“反腐重灾区”

今年，中共的“反腐风”首次刮向消防系统。现在未到年终，大陆已有至少7名省级消防总队长被中纪委和国监委查办，云南省更是牵出了一个领导层“窝案”，这让消防领域成为中共的“反腐重灾区”

据不完全统计，7名落马的省级消防总队长包括：

重庆市消防救援总队长李俊东；

湖南省消防救援总队长郑西；

云南省森林消防总队长齐兴彬（主动投案）；

浙江省消防救援总队长蔡卫国（主动投案）；

内蒙古自治区消防救援总队长兼应急管理厅副厅长李俊丰；

宁夏回族自治区消防救援总队长唐国忠；
四川省森林消防总队长夏进荣（主动投案，曾是云南齐兴彬的下属）。

此外，云南省森林消防总队长齐兴彬于 6 月 30 日被查后，他的副总队长罗爽也主动投案，在 9 月 5 日被查，总队政委兼党委书记张福彦在 11 月 25 日被查。在他们之前，云南省大理州森林消防支队党委副书记、支队长计新阳主动投案，于 5 月 6 日被省纪委监委正式调查。

中国问题专家王赫表示，中共消防领域的腐败是“由来已久”，看到这么多官员频繁落马并不奇怪，“奇怪的是为什么现在才轮到它，为什么早点不反腐”，现在对消防领域的反腐“其实是非常晚了”。

今年 1 月，中纪委以“权力集中、资金密集、资源富集”为由，将消防加入名单，成为中纪委今年重点反腐的 11 个领域之一。其它领域还包括：金融、国企、能源、烟草、医药、高校、体育、开发区、工程建设和招投标。

海外中国人权律师联盟负责人吴绍平说，中共的反腐“都是一阵风”，今年可能发现这个角落还没吹到，因此就把消防纳入它的反腐目标，而消防是个实权部门，确实有“非常大的腐败链条”。

中共消防领域超级腐败 一直没有有效监管

中共消防领域在 2018 年以前属于公安武警序列，由公安部和军委双重领导，并由军费拨款。2018 年设立中共应急管理部后，消防被并入其中，成立了副部级的国家消防救援局，消防员改为公务员或事业编制，由中央财政拨款，外加地方保障。

吴绍平指出，中共军队是中国“最腐败的地方，没有之一”，消防改制以前是“外部监督不到，内部监督失效，基本上就没有人能监管得到”，而消防又关系到老百姓生活的方方面面，涉及到整个产业链，“有着十分巨大的权力”，“确确实实是腐败极其高发的地方”，“腐败问题超级严重”。

王赫表示，消防部门“权钱交易很严重”，是“系统式腐败”，因为任何一个单位、建筑、工程都涉及消防，消防器材合不合格，用谁家的消防器材，“这块市场一直是很灰色的，而且这个市场规模也是非常大的。”

消防部门很容易进行“权力寻租”，“它如果不给你‘消防许可’的话，你这个企业根本就无法经营，无法运行。你要是搞不好关系，甚至一个‘消防整改书’，让你的企业吃不了兜着走。而且消防在很多地方也是‘一票否决’的，所以这个领域是个非常肥

的部门，而且也是个非常黑的部门。”王赫又补充说。

吴绍平表示，除了工程验收、消防检查以外，消防部门还有严重的“人事腐败”，特别是改制后，能进入消防队的事业编制，就等于拿到“铁饭碗”，“也有更多的机会去捞钱”，而消防队里担任领导职务的“个个都是需要用钱来买的”，这是一个“极为腐败的领域”。

中共反腐只是愚弄百姓的表演 解决不了根本问题

吴绍平提到，消防领域也是一个民怨非常大的领域，他在上海的当事人就经常被“消防吃拿卡要”，都成了“家常便饭”，“哪怕就一个小小的宾馆，他都要讹掉好多钱。”

王赫也说，任何一个企业，只要跟消防部门打过交道，基本上都是“有苦难言”。

他也强调，中共的腐败问题不只是在消防系统严重，不只是在云南严重，而是整个中国的“整个政治性的、体制性的腐败”，“你不抓都是好的；一抓，很多都是腐败分子、两面人，到处都是。”

吴绍平认为，消防部门权力过于集中，内外没有有效监督，其腐败是中共政权体制下一个“非常典型的系统性腐败的例子”，“中

共这个政权它掌握着绝对的权力，所以你看中共的个体官员，哪个系统的官员都是贪污腐败。”

中共应急管理部消防救援局原党委委员、副局长张福生于 2022 年 11 月被查，2024 年被判处有期徒刑 13 年。其被查实的受贿行为可以追溯到 1990 年代。

王赫说，现在中国社会民怨沸腾，中共根本上什么都解决不了，“就是做个样子，抓几个典型，在一些领域做个反腐的一个姿态”，“中共其实不敢真正大规模的去反腐败，它反腐是选择性的反腐”，“很多是一个政治表演”。

吴绍平表示，由于消防是个“肥水部门”，中共或许透过反腐能够捞回一部分钱来弥补财政不足，“但是中共的这些官员哪里是真正愿意抓腐败的呢？因为他们个个都是腐败的官员，所以都只是出来表表演、唱唱戏给大家看而已，解决不了根本性的问题。”

“这阵风刮完之后，明年可能一切都是照旧了”，“中共就是在玩愚弄老百姓的反腐游戏。”

吴绍平又补充说：“如果中共真想解决腐败问题，那就实行官员财产公开制。为什么不做呢？对全世界来讲，公开官员的财产是

一个非常行之有效的手段，那中共它就不做了，所以说它的反腐都只是表面的。”

全体广东人的噩梦 被网暴了 20 年

众所周知，“广东人才是松弛感天花板”的传说在互联网流传已久。

日常喜欢穿人字拖，爱坐红塑料凳，爱吃点山卡拉里的土鸡……
朴实无华是他们的标签，波澜不惊是他们的态度。

面对“蟑螂之省”的调侃，他们从容以对；“一个看不到靓仔，
只有拖鞋佬的城市”的刻板印象，他们也只淡然一笑。

似乎已经是将松弛刻在骨子里，世上再没他们害怕的东西……
当然，也不绝对——

唤醒一个广东人的噩梦，洗一次“省被”就够了。

“东北人冷了炖大鹅，四川人冷了吃火锅，一生要强的广东人，
知道是时候洗省被了。”

这种印着各色花朵图案的毛毯，在广东家庭几乎人手一张，是降

温过冬的必备好物。

虽然统一掌管着广东人冬天的床，但各地对它的称呼似乎还不太一样：

广州朋友把它叫“煎”（毡），潮汕方言和“拉舍尔”更接近，客家话发音类似“拉撒”。

有讲究的网友会纠正其中的细微区分：“煎是比较薄的，毛又厚又长的才叫拉舍尔”。

只是在广东，如果有人用“毛毯”这么疏离的词汇称呼“省煎”，只能证明还太年轻了。

广东人和拉舍尔之间的羁绊，用“过命的交情”形容也不为过。

它厚实柔软的触感安全感十足，“每年入冬后，都能在‘让广东人一秒还魂’大赛中取得击败99%对手的好成绩。”

但同时，广东人对拉舍尔的感情，绝非一两个关键词能总结的。

毕竟，盖它的时候，能温暖一整个冬天；洗它的时候，也能绝望一整天。

因为拉舍尔足够蓬松柔软，自带吸水后会成倍膨胀的特性，洗它的时候特别“摞命”，至少要提前半个月做心理建设。

“如何洗拉舍尔”，是广东人不能割舍的课题；

“不知道应该心疼自己，还是应该心疼这张毯”的矛盾感会贯穿广东人的一生。

一旦入水，重量激增：日产形态拉舍尔（5斤），沾水形态拉舍尔（50斤）。

每个第一次洗拉舍尔的广东人，一开始都云淡风轻：用洗衣机洗不就得了吗？

永远有人劝阻，也永远有人不信邪。

于是几声轰鸣后，洗衣机电机罢工，维修师傅见怪不怪宣告“永久性损坏”，成了广东人必经的成长之路。

人类进藏的方式从此又多了一种

" 拎不起，扭不动，晒不干 " 的九字箴言，是被 " 沾水版拉舍尔 " 迫害过的人总结出的忠告。

至于手洗，谁够胆一个人搓一整张拉舍尔，在广东人眼中就会成为勇士一般的存在。

不为其他，能洗好广东省被的人，干什么都会成功的——

它既考验人的力量，更考验人的智慧、勇气、耐心和行动力。

此时一位广东网友正在阳台拿着水管冲洗她的拉舍尔 / 图源小红书 @鱼仔，已获授权

" 沾水的拉舍尔，广东人的生命不能承受之重。"

" 家里没三个壮汉的，都不敢轻易洗这个毯子。"

能制服它的东西，大概只有水泥搅拌机了。

鉴于送干洗店价格是 160 元，一张新拉舍尔价格是 150 元，有人大胆提议 " 不行就丢了吧 "。

可惜此提议一出口，被驳回也是经常的事。

众所周知，广东家长向来遵守“越便宜的东西越要好好打理”“越旧的东西越丢不得”铁律。

丢是不会丢的，洗是坚决要洗的，并且还要有计划、有仪式感地洗。

在做出洗拉舍尔的方案前，要充分考虑天时（天气）、地利（天台）、人和（最好有个劲大的人）等要素。

广东人对天气的最好褒奖：我要趁这一天好好洗一下我的拉舍尔。

只不过这也并不能完全解决广东人的烦恼：毕竟天无三日晴，等它晾晒好，基本要长草。

有人问，大家没有想过套一个被罩，然后每次只洗被罩，不洗毯子吗？

经常盖拉舍尔的朋友都知道，拉舍尔套被罩，套上容易盖上难。

滑滑的毯子上被罩一定会在里面到处跑，然后搅成一团，在深夜给每个不听劝的广东人以冰冻攻击。

而且还有一个很重要的原因是，拉舍尔本身的绒毛感，对广东人真的很重要。

区别于其它床品，这张毛毯在广东的使用率并不高，更多时候被闲置在衣柜一角。

独在遭遇对广东来说的严寒天气时会翻出，比如气温跌破 10 °C，拉舍尔就该上线了。

前两年冬天时受强冷空气影响，“广东冬季省被销量猛增 3 成”热搜就触发了广东人的集体回忆：

“家里有 6 斤和 10 斤的两张拉舍尔，每次大降温的时候，老爸就问今晚要几斤的。”

广东人对拉舍尔的感情，恰如古早小品台词：恨你恨到骨头里，爱你也爱到骨头里。洗的时候有多痛苦，盖上之后就睡得有多香。

原因无他，广东潮湿阴冷的冬天里，变冷变硬的棉被用来取暖并不适用。

降温没有暖气的日子，取暖除了靠一身正气，全靠它。

让你上床几分钟就会变暖和，上厕所也不担心被窝变冷，被它包裹的每一个夜晚都能十分安详。

" 盖上拉舍尔睡得特别快，可能是被压昏了吧 "，在它面前所谓
的 " 黑科技重力被 " 都弱爆了。

对于这张冬季挚爱，广东人也赋予了一些想象，关于浪漫，关于
温暖。

" 晚上关了灯蒙里面，双腿弯曲开始蹬自行车，里面噼里啪啦闪
星星。 "

" 降温后，拖出了珍藏 20 年被子的总裁，从 500 平的床上醒
来。 "

因为这份深厚的感情，许多广东人家里的拉舍尔都是不可或缺的
存在。

当你在一个广东人家里看到它，并提问这个是什么时候买的——

要么收到的是广东人的挠头疑惑：我也不知道，反正有记忆起它

就在了。

要么便是一段与之有关的家族史：说起来它可有 30 年 " 毯龄 " 了，比我在这个家的资历还深

至少可追溯到妈妈的嫁妆、爸爸的聘礼、婴儿时的襁褓等不一而足，十年起步，二十年洒洒水。

而在晒自家拉舍尔的帖子下，网友想求链接时，收到的答复也多半是：" 家传的 "" 珍贵着呢 "。

并非夸张，广东省被，确实大有来头。

在搜索引擎输入 " 拉舍尔毛毯 "，词条自带括号注解：" 毛毯中质量最好的一种。 "

它的名字 " 拉舍尔 "，音译自 Raschel，原本是一种产自德国的经编机的名称。

用此机器制作出来的毛毯绒面蓬松、绒面紧密，且稳定性极佳、不掉毛不掉色。

上世纪 80 年代，广东鹤山。

中国第一条拉舍尔毛毯生产线在鹤山毛纺织总厂（后为广东美雅股份有限公司）投产成功，并生产出了全国第一条拉舍尔毛毯。

之后短短数年间，鹤山毛纺织总厂毛毯年产量飙升到 160 万条，成为亚洲毛毯生产规模最大的厂家之一，其生产的拉舍尔毛毯更是一举打入国际市场。/ 图源：南方 .Plus，cr：鹤山县志

可以说，拉舍尔毛毯的出现，不仅填补了国内这个项目的空白，也成为了鹤山的支柱产业。

当时的珠三角地区一度还流行着一段顺口溜：“鹤山一张毡、顺德一把扇、新会一条线。”

虽然后来涌现出诸多拉舍尔品牌，但对于原教旨主义的广东人来说，美雅才是正统特产。/ 图源：五邑档案方志

那些年，熟悉拉舍尔的广东人，对它的花色如数家珍。

牡丹香芋紫，紫气东来的一款，天然带“没有一个广东人能拒绝花开富贵”的 buff 加持，老少咸宜。

传说盖上它即可收获好运和安心，是送父母送长辈的不二选择，年轻人用上少走二十年弯路。

浪漫红玫瑰，关于喜气，关于爱情，是逢喜事送人或自用都能大胆拍入的经典款式。

凛冽寒冬，看一眼都能感受到它的热情，永远在“有它觉得过时、没它又太过寡淡”的边缘试探。

还有其他吸引小朋友的卡通形象款、小动物款，样式不一而足。

小时候，谁家要是有一张类似的拉舍尔毛毯，足以傲视整个朋友圈。

“想起小时候去同学家，看到一张 Hello Kitty 的拉舍尔，当年羡慕得挪不开眼。”

不仅如此，哪怕时常吐槽它难洗，在不需要它的日子里，广东人也会记住家长叮嘱的拉舍尔“保养”方法：

摆几张红塑料“省凳”，将拉舍尔摊在阳光下沐浴，再轻轻拍

打掉粘附在上面的皮屑和灰尘。

晒好后平整折叠放入柜中，记得扔几颗樟脑丸，待到来年降温时，拿出来用软毛刷掸掸，就可以迅速上岗了。

拉舍尔让广东人痛并快乐着，累并温暖着，癫并执念着。

至于为什么一张毯子，会成为“广东省省被”？最好的答案，或许是这些“拉舍尔故事”。

“我现在盖的拉舍尔，是当年在广交会撤场前 99 元买的，已经温暖我廿四年喽。”

“想带张煎去英国，好喜欢盖它，好柔软。”

长大以后，不论留到家里，还是身在他乡，始终割舍不掉它的触感。

无所谓，广东人会带拉舍尔去任何地方

家里那张年头不小的拉舍尔，无论材质、外观都基本一致，看上去少了些个性。

曾经总不理解紫色与红色的色彩搭配，完全欣赏不来大花的审美。

但随着年岁渐长，尤其是离开家乡后，才懂那句：“降温了，记得晚上多盖一张煎。”

才和其他许多地方的朋友一样，领悟到了那独一份的温暖。

就像湖南街头的潮流“省服”棉睡衣，云贵地区能暖手又能烤洋芋的“省炉”，安徽流行的使用姿势清奇、但坐下去就不愿起身的“省桶”火桶……

它有关童年，有关亲情，有关乡愁，是记忆里抹不掉的冬日图腾，足以让你忘记一切烦恼和寒冷。

1、各地被彻底逼“疯” 中南海再也瞒不住了

多年来，北京一直假装一切安好：经济成长是真实的，5%的目标也是真实的，开发商资金充裕，城市财力雄厚，老百姓疯狂抢购各种价位的房子。没想到帐单来了，而且金额出人意料，中共

地方政府债务不是官方公布的几十万亿人民币，而是飙升至创纪录的 18.9 万亿美元，折合人民币近 140 万亿！

《日经新闻》报道，中共地方政府及其影子金融机构目前背负着 134 万亿的债务，这简直是个即将吞噬整个经济的财政黑洞。而北京最不愿提及的是：这一切的根源在于，支撑中国经济运作的支柱房地产，已经连续五年暴跌。要知道，土地销售曾是为地铁建设和臃肿的官僚机构提供资金的“神奇提款机”。

2021 年，中国各城市出售的土地价值近 9 万亿元。今年勉强凑够了 2.5 万亿，即便如此，十分之一的拍卖最终无人问津。连中国开发商都不愿购买土地时，你就知道土地财政已经走到尽头。地方政府用他们唯一知道的方式填补了资金缺口：疯狂借贷，仿佛世界末日就在明天。

由于借贷需要隐蔽，他们把钱塞进成千上万个地方政府融资机构——这些僵尸企业建造无利可图的基础设施，赔钱，然后排队申请各种补贴争取债务豁免。如果没有北京不断注资，一半的地方政府融资机构在黎明前就会倒闭。这一切都发生在中国深陷通缩泥淖之际，通货紧缩就像一个经济黑洞，物价下跌，收入下降，债务却不下降，最终经济崩溃。北京当局可以继续降息，但根本问题十分残酷：中国经济成长乏力，而债务成本快速攀升。幻想破灭的时刻到了！

几十年来，中国的成长模式很简单：建设、借贷、循环往复。2008年世界经济崩溃时，北京当局通过债务翻倍拯救了经济。如今，这种模式已经自取灭亡，泡沫再也无法吹大。中国经济正步入结构性崩盘的初期阶段，经济学家们对此都心知肚明，但习近平当局从未承认。或许，北京还能再掩盖一段时间，或许还能压制数据，或许还能安抚市场，或许还能命令银行装模作样，但如此巨大的债务炸弹终究无法永远隐藏，总有一天，重力会战胜一切，末日不可避免。

而在中国民间，房地产已从增值、保值资产变为风险资产，越来越多的中国房主急于套现，以转移资产。以上海为例，11月二手住宅价格环比下跌1.24%，跌幅超过一线城市的平均值。另一方面，官方数据称，上海11月的二手房买卖成交量创下近7个月的新高，似乎带来一个房市复苏的迹象。经济学者分析指出，上海二手房市场这种成交量上升而价格下跌的“量升价跌”情况并不是一个健康的复苏，而是一种抢着卖房的典型形态，这是一种“被动的出清”，表明房屋投资者“情绪崩溃、预期坍塌”，房价持续大幅下跌刺激了卖家急于脱手、赶紧把房子变现，特别是在上海，更有相当人群在把资产转移到海外。越来越多的中国中产阶级逐渐意识到，过去把一辈子的钱都买在房地产上面的路可能有风险，要有所保留，不少中产家庭在重新考虑“资产配置”，例如增加“黄金和海外资产”。

经济学者指出，上海、北京这些核心城市过去的房价“涨得非常凶猛”，现在随着房市萎缩，新一轮的资产重估，房价峰值大概会“跌去30%到40%左右”，也就是回到2015年或2014年左右的水平。未来整个中国，除了珠三角、长三角、环渤海地方的房地产市场还能支撑之外，其它31个省市绝大部分地区的市场可能面临“崩盘”风险，这对广大中国家庭的资产是一个重大挫伤，社会心态对未来的预期也会更加糟糕。这无疑将大大增加整个社会的不安定性，也是中共当局最为担忧的。

2、白宫突然摊牌！新的对华时代开始了

12月5日，美国白宫突然抛出一份重量级文件——《2025国家安全战略》。这份文件不仅重写了美国的国家安全逻辑，更首次在官方层面宣布：美国过去30年对中国的接触政策“完全失败”。

一句话：美国承认，他们眼中的“改变中国”的幻想破灭了。

文件直截了当指出：华盛顿当年相信开放市场、扩大经贸联系可以让中共“自动融入西方体系”。

但现实是，中共不仅没有像美国设计的那样“变得温顺”，反而变得更富、更强，并按照自身利益扩展实力。

这是美国第一次公开否定冷战后主流对华战略的根基，堪称战略史上的断代时刻。

印太成“世纪主战场” 中共被锁定为核心竞争对手

国家安全战略开篇就亮明态度：

印太是未来百年的地缘中心，而中共是最具能力、最具意志的竞争者。从供应链、制造业，到补贴体系与出口结构，美国明确把北京视为其“经济独立”的关键威胁。

文件直接点名：

中共正通过“第三国出口”绕过关税，特别点到墨西哥，

中共在低收入国家重建制造链；

技术、补贴、出口体系构成“系统性挑战”。

因此，美国提出一项明确路线：重设对华关系、从接触转向重构。

核心原则：互惠、公平、降低战略依赖、核心产业必须回流美国、与盟友共同打造“排华供应链”。这是美国第一次如此系统地把中共定义为经济—产业—技术全谱系对手。

报告列出“必须终止的中国行为清单”：史上最激烈

战略甚至把中共的行为做成了一份“必须停止清单”，包括：掠夺性补贴、不公平贸易、知识产权盗取、稀土垄断企图、供应链胁迫、芬太尼前体输出、文化与舆论影响行动……

语言之尖锐，创下历史之最。可以说，这份文件是美国首次提出“中国挑战的全谱系定义”。

全球经济联盟：美国将拉起“价值 65 万亿美元”的反中链条

美国宣告要构建史上最大经济联盟：“美日印澳、欧盟、韩国”阵营，经济体量超过 65 万亿美元。

目的只有一个：对冲中共在全球的扩张能力。同时，美国明确指出：南中国海航道“不允许任何竞争者控制”。不用明说，指向显然是北京。

军事布局：第一岛链必须能阻止中共“改变现状”

报告强调：美军必须拥有在第一岛链阻止任何“单方面改变现状”的能力。

虽然仍保留“战略模糊”，但方向已经毫不模糊：就是针对中共。

日本、韩国、澳大利亚、台湾被要求全面增强军事能力，成为美国前沿屏障的一部分。

虽然报告在科技部分没有直接点名中共，但整段话几乎是在对北京说的：美国必须确保未来全球的 AI、量子、生物科技、半导体、太空与核标准由美国制定，而不是竞争者制定。

结论十分直接：美国绝不能允许竞争对手在关键技术上领先。中共的科技体系被正式纳入“结构化遏制”的框架。

川普版战略文件登场：更直白、更强硬、更美国优先

同一天，白宫还公布另一份与川普政府方向一致的文件，内容更为极端：警告欧洲“20年内可能面目全非”；呼吁结束“大规模移民时代”；要求恢复“美国在拉美的霸权”；强调国家安全的第一要务是边境控制。对亚洲，则要求日本、韩国承担更多责任以支持台湾。

这套逻辑与上述的国家安全战略相互呼应：美国正在全面集中资源应对中共，而不再愿意为其他地区买单。

总结：美国对华战略发生了三十年来最大转向

这场大转弯可以概括成四句话：

接触时代终结，美国公开承认真图“改造中国”的幻想失败。

竞争成为美国战略主轴，经济、科技、供应链、军事，全方位对抗。

联盟体系全面重组，构建全球最大经济联盟，目标直指中共。

科技遏制制度化，中共科技被写进必须遏制的对象。由此，美国对华战略，真正进入了“结构化竞争时代”。未来的中美关系的常态，不是摩擦加剧，而是全面竞争、对抗。

3、与习近平对话外泄 普京：长生不死不可能实现

俄罗斯总统普京 12 月 5 日在印度媒体专访中被问及人类是否可实现永生。他表示：“万物皆有终，只有上帝是永恒的”，真正永生是不可能的，但寿命可以通过医疗进步大幅延长。

这一问题源自普京 9 月 3 日在北京出席中共阅兵时，与习近平的一段私下对话。据现场麦克风记录，普京翻译员提到“生物技术发展将让人类器官不断移植、越活越年轻”，习近平回应称“有人预测本世纪可能活到 150 岁”。这段对话随后在网络上疯传。

普京 12 月 5 日抵达印度首都新德里，展开为期两天的国是访问，并将会见印度总理莫迪。普京在采访中还重申，俄罗斯“无论如何”将取得乌克兰顿巴斯和新俄罗斯两地区，不论通过军事还是其他手段。

对毛“阳谋”心领神会“反右”大帮凶是谁？

世人往往都把五七年那场“反右”浩劫算在毛泽东一个人的帐上，有人甚至臆测刘少奇和周恩来是毛的帮凶。殊不知“阳谋”的真正帮凶是邓小平和彭真。他们分别以中共中央政治局常委和总书记以及中共中央政治局委员、书记处政法书记、中共北京市委第一书记和北京市市长的身份，担任中共中央反右领导小组正副组长。说是帮凶便宜了他们，邓彭两人参与策划并具体领导了这场浩劫，紧跟毛的“战略部署”，亦步亦趋。邓小平和彭真两人是仅次于元凶毛泽东的“阳谋”第二号和第三号刽子手。

毛邓关系始于江西苏区毛受王明路线批判，邓受牵连。中共建国初期，邓小平主政西南。毛对他的评价是“人才难得，独立性强。”一九五二年八月毛将邓及其全家自成都用专机调来北京，出任政务院常务副总理和财经委副主任，一九五四年四月任中共中央秘书长和组织部长。五四年九月任中央军委委员（毛邓无军衔）。五五年四月任中央政治局委员。

反右前 邓已深得毛的信任

邓小平在反刘少奇、周恩来、薄一波的新税制风波、“高饶反党集团”事件等党内斗争中，紧跟毛泽东，成为毛的重要亲信。毛在一九五六年七中全会上少见的为邓小平评功摆好，赞扬邓“比较公道，是个厚道人，比较有才干，比较能办事；比较顾全大局，处理问题比较公正”等等。

接着在一九五六年九月的中共八大，邓被选为政治局常委兼中央总书记，主持书记处工作。在毛的策划下，书记处控制国务院和中央军委，是一元化的权力中心。邓小平做了五件深得毛欢心的大事：一、毛不担任国家主席；二、邓代表中央起草中央文件，仅邓一人可代表毛批文，将刘、周晾在一边；三、助毛推出“纸老虎”理论；四、国务院的重大决策归书记处；五、党指挥枪，军队归书记处领导。叶剑英在一九五七年说：“除毛泽东外，邓小平虽然没有元帅军衔，但他是帅中之帅，是元帅的领班。”邓在短短的三年里坐上直升飞机，连跳三级，成为毛泽东心目中取代刘少奇的接班人。毛的算盘并没有明确表露过。只有一次例外，那是在反右运动后期。

一九五七年底毛泽东访苏期间，向赫鲁晓夫通报自己将不担任国家主席。赫鲁晓夫问有人接班吗？毛评论了刘少奇、邓小平、周恩来和朱德。说刘的长处是原则性强，短处是不够灵活。周是个老好人，喜欢和稀泥。朱年事太高，不能指望他办大事。唯有邓小平，“既有原则，又灵活。柔中有刚，绵里藏针，很有发展前途。”欣赏之意溢于言表。反右运动是邓小平仕途的里程碑。在一九五九年四月的八届七中全会上，毛泽东自诩为“大跃进”的“统帅”，邓小平是“副统帅”，是“领导班子中最有希望的人。”邓的接班人地位似已被毛确认。毛认为邓在思想上最忠诚，在政治上最可靠，在行动上最得力，跟得最紧。



邓小平、周恩来、毛泽东在天安门。（网络图片）

第一书记处 全权指挥反右

邓小平在一九五七年九月二十三日于中共八届二中全会上所作的《关于整风运动的报告》中说，反右运动可分为“大鸣大放”（即引蛇出洞）阶段，反击右派（即定罪）阶段，着重整改（即反右补课）和研究文件、批评反省、提高自己阶段。

“引蛇出洞”阶段从四月二十七日中共中央书记处发出《关于整风的指示》开始，至六月八日毛邓决定在全国“反击”右派份子猖狂进攻为止。五月二日经邓授意和批准，书记处候补书记、中宣部副部长胡乔木撰写人民日报社论《为什么要整风？》五月四日书记处发出《关于重组党外人士对党政所犯错误缺点展开批评》的指示。书记处成为反右运动的前敌指挥部，邓小平就是总指挥。

在北京，自五月八日至六月三日，在毛、邓、彭部署下举行了四十多次座谈会，二百多人发言，整理见报。邓小平主持书记处昼

夜研究，用简报方式向毛泽东汇报。五月中旬，根据各地大鸣大放的情况，毛泽东觉得应当收网了，亲自写了《事情正在起变化》一文，起初题目叫作“走向反面”，拟在《人民日报》用“本报评论员”名义发表，排出清样后，邓看了觉得过于露骨，建议毛在右上角批上“内部文件，注意保存”字样。文章题目改为《事情正在起变化》，署名改为“中央政治局研究室”，仅发给党内领导干部阅读，毛欣然接受。充分证明邓的忠诚护主，并得到毛的赏识。

其实在写《事情正在起变化》之前，邓主持的书记处已下发了《关于报道党外人士对党政各方面工作的批评的指示》，以“引蛇出洞”的精神，清楚表明“秋后算帐”的决心。毛在一份“情况汇报”上批示：“一放，各阶级就会表现出来，原形也毕露。共产党执政还不到八年，就有三十多万条意见、错误、罪状。那共产党是不是该下台？那我姓毛的是不是还要再上井岗山？”

据刘少奇年谱和周恩来年谱介绍，毛在五月十四日以前没有召开过中共政治局或常委会议。没有刘、周参与此事的记录。可以断定“引蛇出洞”的决策邓是完全知情并参与，由书记处大力执行，成为毛反右的主要工具。

六月六日，书记处以中央名义发出《关于抓紧时间继续开展整风运动》的指示；六月十七日毛泽东在中南海颐年堂主持中央政治局扩大会议，邓小平作《如何领导当前整风运动反右斗争》的报

告；六月十七日邓小平在青岛举行中共省市委书记会议上，以总书记身份作了主题报告，对全国的反右运动做了说明和部署；九月二十日召开的中共八届三中全会上，邓小平代表中共中央作《整风运动报告》。在反右运动的全过程，邓小平几乎每天定期向毛泽东汇报运动进展情况，全面指挥和部署各阶段具体政策的核实和发布。反右的各项政策均由邓小平统筹安排下达。

其中，最好的证明是周恩来在主持制定的中共中央关于科学界反右派斗争的文件稿上的批示：“送小平同志审阅后，刘、朱、陈、彭、康、陆定一核阅”。周恩来是中共中央副主席和国务院总理，位高于邓，他制订的文件，必须先送邓审阅，再给刘、朱等阅，可见邓小平在反右运动中只居毛一人之下。

反右扩大化 邓有直接责任

六月十日，毛泽东主持召开中共政治局扩大会议，会后中央书记处发出《关于准许学生回乡工作》和《在反击右派份子的斗争中对人物应有具体分析》的指示。六月二十六日再发出《关于打击孤立资产阶级右派份子的指示》。七月七日书记处批转《吉林省委关于高等学校反右斗争的情况》的报告，八月一日书记处发出《关于继续深入反对右派份子》的指示，九月二日书记处又发出《关于严肃对待党内右派份子》问题的指示。

邓小平领导下的反右指挥部隔三差五地频密发出反右加温和扩大的指示，唯独没有作出划分右派份子的标准的政策，直到反右高潮过去，才放了一个右派处理的“马后炮”，结果，划右派的数量由起初的几千人，扩大到五十五万人，加上内控使用、开除党籍的中右份子，达一百二十万人。当时知识份子总共不过五百万人。很明显，反右扩大化的直接责任，邓小平是立了“大功”的。邓充分发挥组织才能和强硬作风，忠实执行了毛的极左路线。

邓小平对毛的“阳谋”心领神会，狼狈为奸，可谓发挥得淋漓尽致。反右运动是邓毛的一次十分成功的合作。

邓小平对中共党内的老革命、老干部一样心狠手辣，无情无义。将沙文汉、潘复生、欧百川、王汉、杨思一、陈沂、丁玲、江丰、冯雪峰、艾青、秦兆阳这些省部级高干定为右派份子，都是经过邓小平批准，毛泽东点头的。陈沂被打成右派后，陈毅听闻，感到惊奇和激愤，给总政主任谭政大将打电话。谭回答：“你不了解情况。”啪一声搁下电话。陈毅说“好家伙，人家是那样一位重要的领导，我是元帅也奈他何！”原来陈沂的右派也是邓小平批准的，谭政才敢顶撞陈毅。

邓小平在中共三中全会作的《关于整风运动的报告》大力批判所谓的“温情主义”时说，“现在还有一些同志，在反对党内右派份子斗争中，表现了较严重的温情主义，特别是对一些应该划为右派的老党员更加惋惜、心软、下不了手，这种情结必须加以克

服。”到一九五八年的“反右补课”中，邓还一再指出“姑息养奸，养痈遗患”的右倾保守的危害性。

脑袋僵化 死不认错又作贼心虚

二十年后，当胡耀邦提出给当年的右派平反时，邓小平仍然顽固不化，说“不”！他说“一九五七年的反右是必要的，没有错，同志们可以思想一下，一九五七年的问题是个什么问题呢？……这个时期出来一股思潮，它的核心是反对社会主义、反对党的领导。有些人是杀气腾腾的啊！当时不反击这些思潮是不行的。”一九八〇年一月六日他又说“另外我想提醒一下，一九五七年反右斗争是必要的和正确的，简单地说斗争本身没有错，问题是它过份扩大化了。”

邓女儿毛毛（邓榕）在《我的父亲邓小平》中也回忆道“父亲始终认为，不能说整个运动是错误的。”邓小平对反右的“保留态度”不能简单地归咎于他“刚愎自用，不敢承担错误责任”。更深层次的原因是他在政治上同毛泽东是专制帝王的一丘之貉，将人民群众的善意批评看作是对自己统治权力的挑战和进攻。所以抵死不认错，没有丝毫负咎感。

邓在文革中是受害者，因此他敢于打破禁区，反两个“凡是”，以“实践是检验真理的唯一标准”，为文革受害者平反。然而反右运动他是领导者，同毛泽东一同策划了“阳谋”，具体执行了

残酷迫害知识分子的政策。因此当百分之九十九点九九的右派虽然都划错了，仅剩下九十六名时，他依旧坚持“反右是必要的”，花岗石脑袋进入棺材。这是独裁者本质的狭隘。

邓小平反右运动的错误立场是同他在以后的反对资产阶级自由化、镇压六四学运及只搞经改不搞政改的“跛脚改革”一脉相承的。宗凤鸣记述的《赵紫阳软禁中的谈话》一书中，赵紫阳在谈到邓小平的两个观点时说“经我和邓小平打了八年交道，摸清了他的性格，那就是他认定了问题不会改变，因此对六四他不可能改变，他的悲剧也成了定局。”六四如此，反右也如此。

可是邓小平毕竟作贼心虚。他在邓小平文选第一卷出版时，抽掉了他的杰作五七年反右指导性文献《关于整风运动的报告》以及一系列的有关文章和文件。如果这是正确的，何必抽掉！这又足以反映邓奸诈的一面。

文革高压黑幕中的林彪 叶剑英与毛泽东

文革其实是军队介入政治最深的一次。毛泽东既需要军方，也最怕军方。在高压环境中，坊间流传着大量“军中密会”、“深夜调度”、“将帅互相监视”的传闻，反映了当时人人不安的政治气氛。

毛要打倒刘少奇邓小平必须仰赖军队

文革并不是单纯的政治运动，而是毛泽东动用军队、宣传、群众、恐惧所组合的“多层权力机制”。在党政系统被摧毁后，真正维持中国大陆运转的是军队势力。

然而，这股力量从不是自治的，它被锁在毛泽东设计的权力迷宫里。台大名誉教授明居正的判断更直白：“文革其实是军队介入政治最深的一次。毛既需要军方，也最怕军方。”高华也在《红太阳是怎样升起的》指出：毛的政治逻辑是把所有力量互相牵制，绝不容许任何力量独大。

于是，一个矛盾的三角出现了。毛泽东需要军队镇压、接管、造神，但又恐惧军头坐大。林彪是毛泽东最倚重的接班人，也是军权最大者；叶剑英被迫在极权黑箱里维持残余理性。

林彪是毛泽东最倚重的刀 也最怕的影子

文革初期，林彪把军队变成毛的“个人政治工具”。1966~1968年，国家陷入武斗混乱，但毛泽东要打倒刘少奇、邓小平，让群众互打并不能真正摧毁政敌的权力根基，真正能做到的是军队，于是林彪主导的三个步骤形塑了文革的军事化：

（1）军队有“三支”，支左、支工、支农，并进入社会各领域，接管广播、邮电、工厂、交通，最后成为实质上的“临时政权”。

(2) 军队宣传部队推动“毛语录宗教化”：林彪系统引导全国进入一种近乎宗教式的狂热，“早请示、晚汇报”、“三忠于、四无限”，毛语录成为军队必读“圣经”；这不只是宣传，而是一种政治军事训练，把整个国家捆绑进对毛个人效忠的军事化纪律。

(3) 军队临时政府化：革命委员会全国 29 个省市，大多由军代表主导。一位当年在地方工作的老干部回忆（坊间口述史）陈述：“哪里有军代表，哪里就等于是林彪的眼线。”在许多民间记忆中，革命委员会时期也被称为“林彪时代”，虽然军方从未正式这样讲，但足见林在当时的分量。



1966 年，左起为周恩来、林彪、毛泽东与叶剑英。（图片来源：公有领域）

1969 年九大后 林彪成为毛无法容忍的“第二太阳”

林彪被写进党章、被指定为唯一接班人。表面上，他达到权力巅峰，但明居正指出：“毛把林推上去，是要林替他挡枪，而不是要他真的做接班人。”

到了 1970 年，甚至有传言（坊间说法）指“军中多地向林请示多于向中央请示”。对毛来说，这是不能容忍的；高华曾指出毛的恐惧：“毛永远只要一个太阳。”

林彪越强，越必然成为被整肃的目标。在林彪事件后，大量坊间传闻流传，其中常见的是：中南海深夜会议发生激烈争吵、毛亲信与林系幕僚互相撕破脸、林彪感到被冷落，开始准备退路；军内曾流传“接班人被架空”的说法，虽然这些传闻无法证实，但反映一件事：军方与毛之间的信任早已崩溃。

1971 年从合作到破裂

林彪的结局成为文革最大的黑箱。官方版本与民间流传差异巨大，但明居正的分析是：“林彪不是叛徒，而是毛决定不要他了。他别无退路。”林彪身亡后，毛立即做三件事：全面清洗林系军官、重新塑造军委，由叶剑英接手稳定，暗示军方“文革永不可重演”

毛的逻辑是：“军队可以用，但不能大。”文革最残酷的地方正在于此。

与林彪不同，叶剑英是深知政治风险的军人。林彪势力坐大后，叶剑英成了军队的“保险阀”。1969年九大后，毛逐渐借助叶剑英制衡林彪。

叶剑英的作用包括：在军委会议上维护制度化程序、阻止林系人马清洗“老军头”，保护军内科技、后勤、教育系统不被过度政治化。虽然如此，坊间仍传闻叶剑英被监控、被限制；许多在1980~1990年代流传的口述史都提到：叶剑英的活动受到林系人马监视、中南海警卫系统多次调整，外界普遍解读为“防叶”。叶剑英也曾对亲近人士说“在劫难逃，只能熬”，仅管高压黑箱内的权斗无法完全查证，但反映军队内部的不安氛围。

军队内存在两股暗流

林彪事件后，中央几乎陷入权力真空。大量军区指挥官不知道该听谁的。叶剑英在此时站出来：召集军委紧急会议、稳定各大军区情绪、明确军队一律服从中央，不自行动作，阻止林彪事件演变成军队分裂。这一点符合明居正的分析：“毛需要叶剑英来擦屁股：他制造了危机，再找人帮他收场。”

毛泽东既利用军队，也摧毁军队。毛与军方的关系，是文革最阴暗的核心。毛利用林彪击垮刘少奇，军队成为毛的政治武器，造成地方领导全面瓦解，通讯交通被军方掌控，靠军队压住武斗并

建立革命委员会。高华这样总结：“毛需要一支军队来对付整个党。”

最后，毛也只是利用叶剑英收拾林彪后的烂摊子，因为林彪事件后的混乱，如果处理不当，极可能形成军区割据。毛指望叶剑英把危机压住，同时确保军队不脱离中央。而这是毛最擅长的厚黑权术：永远让手下彼此制衡、轮流被清算。

坊间传闻对毛的评价更尖锐，在许多口述史、民间回忆录、地下文章里，常出现如下说法：

“毛让军人互相抓把柄”

“毛不相信任何军头”

“毛用林治叶，用叶治林”

“军队是毛的工具，不是国家的军队”

军队的三重角色：工具 权力 受害者

分析军方的角色，可更清楚理解文革的权力运作：其一，军队是毛泽东的“镇压工具”；没有军队，文革顶多是一场群众运动。有了军队，它变成一场国家级的权力清洗工程。其二，军队成了林彪等军头的“权力来源”，在革命委员会时期，许多地方领导

人名义上是“三结合”，实际上军代表说了算。军队第一次掌握如此庞大的政治资源。

当然，助纣为虐反害自身也是天理，最后军队自己也成为文革的“受害者”；林彪事件后：军内大清洗、大批军官遭调职、审查，军队威信下滑，军事现代化倒退十年以上，军方既是文革的“执行者”，也是“被牺牲者”，可以说文革是军队被政治利用最彻底的一次。

文革是一场军权与极权交织的悲剧。林彪是毛手中的刀，也是毛最终要丢弃的刀。叶剑英在极权中只能做残余秩序的守卫者。在中共体制中，军队从不是国家的军队，而是党的军队。党的军队从不是集体的军队，而是最高领袖的军队。

文革不只是历史，它揭示了中共政权运作的底层逻辑：利用→壮大→清洗→再利用。对中共来说，忠诚永远比能力重要，文革中的军方势力，只是这个循环里最典型、最悲剧的例子。

1、各地被彻底逼“疯” 中南海再也瞒不住了

多年来，北京一直假装一切安好：经济成长是真实的，5%的目标也是真实的，开发商资金充裕，城市财力雄厚，老百姓疯狂抢购各种价位的房子。没想到帐单来了，而且金额出人意料，中共

地方政府债务不是官方公布的几十万亿人民币，而是飙升至创纪录的 18.9 万亿美元，折合人民币近 140 万亿！

《日经新闻》报道，中共地方政府及其影子金融机构目前背负着 134 万亿的债务，这简直是个即将吞噬整个经济的财政黑洞。而北京最不愿提及的是：这一切的根源在于，支撑中国经济运作的支柱房地产，已经连续五年暴跌。要知道，土地销售曾是为地铁建设和臃肿的官僚机构提供资金的“神奇提款机”。

2021 年，中国各城市出售的土地价值近 9 万亿元。今年勉强凑够了 2.5 万亿，即便如此，十分之一的拍卖最终无人问津。连中国开发商都不愿购买土地时，你就知道土地财政已经走到尽头。地方政府用他们唯一知道的方式填补了资金缺口：疯狂借贷，仿佛世界末日就在明天。

由于借贷需要隐蔽，他们把钱塞进成千上万个地方政府融资机构——这些僵尸企业建造无利可图的基础设施，赔钱，然后排队申请各种补贴争取债务豁免。如果没有北京不断注资，一半的地方政府融资机构在黎明前就会倒闭。这一切都发生在中国深陷通缩泥淖之际，通货紧缩就像一个经济黑洞，物价下跌，收入下降，债务却不下降，最终经济崩溃。北京当局可以继续降息，但根本问题十分残酷：中国经济成长乏力，而债务成本快速攀升。幻想破灭的时刻到了！

几十年来，中国的成长模式很简单：建设、借贷、循环往复。2008年世界经济崩溃时，北京当局通过债务翻倍拯救了经济。如今，这种模式已经自取灭亡，泡沫再也无法吹大。中国经济正步入结构性崩盘的初期阶段，经济学家们对此都心知肚明，但习近平当局从未承认。或许，北京还能再掩盖一段时间，或许还能压制数据，或许还能安抚市场，或许还能命令银行装模作样，但如此巨大的债务炸弹终究无法永远隐藏，总有一天，重力会战胜一切，末日不可避免。

而在中国民间，房地产已从增值、保值资产变为风险资产，越来越多的中国房主急于套现，以转移资产。以上海为例，11月二手住宅价格环比下跌1.24%，跌幅超过一线城市的平均值。另一方面，官方数据称，上海11月的二手房买卖成交量创下近7个月的新高，似乎带来一个房市复苏的迹象。经济学者分析指出，上海二手房市场这种成交量上升而价格下跌的“量升价跌”情况并不是一个健康的复苏，而是一种抢着卖房的典型形态，这是一种“被动的出清”，表明房屋投资者“情绪崩溃、预期坍塌”，房价持续大幅下跌刺激了卖家急于脱手、赶紧把房子变现，特别是在上海，更有相当人群在把资产转移到海外。越来越多的中国中产阶级逐渐意识到，过去把一辈子的钱都买在房地产上面的路可能有风险，要有所保留，不少中产家庭在重新考虑“资产配置”，例如增加“黄金和海外资产”。

经济学者指出，上海、北京这些核心城市过去的房价“涨得非常凶猛”，现在随着房市萎缩，新一轮的资产重估，房价峰值大概会“跌去30%到40%左右”，也就是回到2015年或2014年左右的水平。未来整个中国，除了珠三角、长三角、环渤海地方的房地产市场还能支撑之外，其它31个省市绝大部分地区的市场可能面临“崩盘”风险，这对广大中国家庭的资产是一个重大挫伤，社会心态对未来的预期也会更加糟糕。这无疑将大大增加整个社会的不安定性，也是中共当局最为担忧的。

2、白宫突然摊牌！新的对华时代开始了

12月5日，美国白宫突然抛出一份重量级文件——《2025国家安全战略》。这份文件不仅重写了美国的国家安全逻辑，更首次在官方层面宣布：美国过去30年对中国的接触政策“完全失败”。

一句话：美国承认，他们眼中的“改变中国”的幻想破灭了。

文件直截了当指出：华盛顿当年相信开放市场、扩大经贸联系可以让中共“自动融入西方体系”。

但现实是，中共不仅没有像美国设计的那样“变得温顺”，反而变得更富、更强，并按照自身利益扩展实力。

这是美国第一次公开否定冷战后主流对华战略的根基，堪称战略史上的断代时刻。

印太成“世纪主战场” 中共被锁定为核心竞争对手

国家安全战略开篇就亮明态度：

印太是未来百年的地缘中心，而中共是最具能力、最具意志的竞争者。从供应链、制造业，到补贴体系与出口结构，美国明确把北京视为其“经济独立”的关键威胁。

文件直接点名：

中共正通过“第三国出口”绕过关税，特别点到墨西哥，

中共在低收入国家重建制造链；

技术、补贴、出口体系构成“系统性挑战”。

因此，美国提出一项明确路线：重设对华关系、从接触转向重构。

核心原则：互惠、公平、降低战略依赖、核心产业必须回流美国、与盟友共同打造“排华供应链”。这是美国第一次如此系统地把中共定义为经济—产业—技术全谱系对手。

报告列出“必须终止的中国行为清单”：史上最激烈

战略甚至把中共的行为做成了一份“必须停止清单”，包括：掠夺性补贴、不公平贸易、知识产权盗取、稀土垄断企图、供应链胁迫、芬太尼前体输出、文化与舆论影响行动……

语言之尖锐，创下历史之最。可以说，这份文件是美国首次提出“中国挑战的全谱系定义”。

全球经济联盟：美国将拉起“价值 65 万亿美元”的反中链条

美国宣告要构建史上最大经济联盟：“美日印澳、欧盟、韩国”阵营，经济体量超过 65 万亿美元。

目的只有一个：对冲中共在全球的扩张能力。同时，美国明确指出：南中国海航道“不允许任何竞争者控制”。不用明说，指向显然是北京。

军事布局：第一岛链必须能阻止中共“改变现状”

报告强调：美军必须拥有在第一岛链阻止任何“单方面改变现状”的能力。

虽然仍保留“战略模糊”，但方向已经毫不模糊：就是针对中共。

日本、韩国、澳大利亚、台湾被要求全面增强军事能力，成为美国前沿屏障的一部分。

虽然报告在科技部分没有直接点名中共，但整段话几乎是在对北京说的：美国必须确保未来全球的 AI、量子、生物科技、半导体、太空与核标准由美国制定，而不是竞争者制定。

结论十分直接：美国绝不能允许竞争对手在关键技术上领先。中共的科技体系被正式纳入“结构化遏制”的框架。

川普版战略文件登场：更直白、更强硬、更美国优先

同一天，白宫还公布另一份与川普政府方向一致的文件，内容更为极端：警告欧洲“20年内可能面目全非”；呼吁结束“大规模移民时代”；要求恢复“美国在拉美的霸权”；强调国家安全的第一要务是边境控制。对亚洲，则要求日本、韩国承担更多责任以支持台湾。

这套逻辑与上述的国家安全战略相互呼应：美国正在全面集中资源应对中共，而不再愿意为其他地区买单。

总结：美国对华战略发生了三十年来最大转向

这场大转弯可以概括成四句话：

接触时代终结，美国公开承认真图“改造中国”的幻想失败。

竞争成为美国战略主轴，经济、科技、供应链、军事，全方位对抗。

联盟体系全面重组，构建全球最大经济联盟，目标直指中共。

科技遏制制度化，中共科技被写进必须遏制的对象。由此，美国对华战略，真正进入了“结构化竞争时代”。未来的中美关系的常态，不是摩擦加剧，而是全面竞争、对抗。

3、与习近平对话外泄 普京：长生不死不可能实现

俄罗斯总统普京 12 月 5 日在印度媒体专访中被问及人类是否可实现永生。他表示：“万物皆有终，只有上帝是永恒的”，真正永生是不可能的，但寿命可以通过医疗进步大幅延长。

这一问题源自普京 9 月 3 日在北京出席中共阅兵时，与习近平的一段私下对话。据现场麦克风记录，普京翻译员提到“生物技术发展将让人类器官不断移植、越活越年轻”，习近平回应称“有人预测本世纪可能活到 150 岁”。这段对话随后在网络上疯传。

普京 12 月 5 日抵达印度首都新德里，展开为期两天的国是访问，并将会见印度总理莫迪。普京在采访中还重申，俄罗斯“无论如何”将取得乌克兰顿巴斯和新俄罗斯两地区，不论通过军事还是其他手段。

水果有“糖陷阱”？ 医生推低糖 6 水果

大多数人都以为所有水果都很健康，但不完全是这样。虽然水果确实含有重要的维生素和抗氧化物，但有些水果的含糖量比你想像得高很多。就算是天然的糖，吃太多也会影响肠道健康、新陈代谢和体重。专家建议，挑选“低糖、富含多酚”的水果，对健康更有益。

史蒂芬·冈德里医生(Dr. Steven Gundry)身为心脏外科医生，他在《CNBC》撰文建议，不妨挑选“低糖、富含多酚”的水果，他会将水果当成“大自然的糖果”，虽然可以享受，但仍建议民众，不要无限制地吃。

他归纳出健康、也属于低糖的水果选择，其中，他每天都吃1个酪梨，以下是他推荐给民众参考6种水果：

- 柑橘类水果

葡萄柚、橘子和金橘天然含糖量低，维生素C含量高。它们还含有黄酮类化合物，这是一种多酚，有助于维持健康的肠道菌丛。

吃的时候不要把白色丝全部剥掉，那其实是营养最丰富的部分之一。至于金桔，更是连皮一起吃，酸香又方便，加入沙拉或炒菜都很合适。

- 莓果类

蓝莓、覆盆子、黑莓含糖量低，但富含膳食纤维与多酚。如果可以，最好在“当季”吃莓果。

● 酪梨

酪梨在科学分类上确实是水果，而且还是最优质的水果之一。它几乎不含糖，富含健康的单元不饱和脂肪，并且含有大量的钾与纤维。

它能让你更有饱足感、支持心脏健康、照顾肠道，而且不会让血糖飙升。“我基本上天天吃 1 颗酪梨，来获得最大的健康效益。”

● 橄榄

橄榄也是水果，也是我最推荐的水果之一。它们几乎不含糖份，富含健康脂肪和强效多酚，尤其是羟基酪醇，能滋养肠道菌丛。

这就是为什么橄榄和特级初榨橄榄油有益于心脏、大脑和肠道健康的饮食中的主要成分。

● 奇异果

奇异果（适量食用）上榜是因为它比许多热带水果含糖量低，而且富含维生素 C、纤维和抗氧化物。根据最新研究，奇异果含有丰富的血清素，也有助于改善睡眠。

●青香蕉

未成熟的香蕉并不甜，而这正是关键。它们含有抗性淀粉，这是一种益生元纤维，能够滋养肠道有益菌，并有助于稳定血糖。香蕉成熟后，淀粉会转化为糖分，降低了这些益处。