



海外观察

泰国华裔学者洪风：

为什么人们用“一家亲”形容中泰两国关系？

□ 王国安

中国与泰国之间的交往源远流长，双方自古就有人员与贸易往来。华人也很早就移居泰国，中泰民族通过商业、婚姻等开始了民族融合和文化交融。1975年中泰建立外交关系后，两国传统友好关系得到了全面发展。2012年，中泰建立全面战略合作伙伴关系，两国关系更进入新的发展阶段。

泰国暹罗智库主席、泰国正大管理学院副院长洪风近日接受中新社专访时表示，泰中两国人民之间亲戚般的深厚情谊，对于促进两国友好关系和各领域合作起到了积极的作用。

洪风认为，“泰中一家亲”反映了两国关系的特殊性。放眼中国周边国家，只有

泰中两国间使用了“一家亲”的描述，这是非比寻常的。

“泰中一家亲”并非只是外交辞令，它有着丰富的内涵，是两国之间历史与现实的真实映照。

泰中两国在历史上便交往频繁。泰国素可泰王朝时期（1238年—1420年），双方多次派出使节互访，并开始贸易往来。素可泰王朝还曾邀请中国技工到泰国传授瓷器等器具的制作技艺。华人开始移居泰国的历史也可以上溯至几百乃至上千年前。华人在泰国生活，与当地通婚，繁衍生息，血脉相连。至今，泰国有近14%的人口具有华人血统，华人、华裔已成为泰国人口的重要组成部分。从民族学和社会学的范畴内来看，华人与泰国

本地人早已形成了血液于水的亲情牵绊。

从政治层面来说，泰中正式建立外交关系前，就保持着非常活跃的互动。1975年7月1日正式建立外交关系后，两国关系保持健康稳定发展。2001年8月，两国政府发表《联合公报》，就推进泰中战略合作达成共识。2012年4月，两国建立全面战略合作伙伴关系。2013年10月，两国政府发表《中泰关系发展远景规划》。2017年9月两国签署《关于共同推进“一带一路”建设谅解备忘录》。

与此同时，中泰两国保持高层密切交往。先后有多位中国领导人访泰或赴泰出席会议；多位泰国王室成员

以及历任政府首脑、国会主席和军队领导人亦曾访华。

在2019年中华人民共和国成立70周年前夕，中国授予泰国诗琳通公主“友谊勋章”。诗琳通在接受媒体采访时表示，十分高兴中国政府一直记得我这个老朋友，并给予我这么高的荣誉。对我来说，获得中国“友谊勋章”是崇高的荣誉，是人生中非常宝贵的经历。

因此，从历史与现实来看，“泰中一家亲”的说法基于充分的客观理据和积极的主观认知而广受泰中两国社会的认同，其内涵超越了一般国与国之间的关系。泰中两国更像是心意相通、血脉相融的亲人关系。

(中新社报道)

天下美食



从“厨房小白”进阶为“中华小厨王”

□ 王超

身在异国他乡留学，饮食往往是个大问题。英国拉夫堡大学的中国留学生周瑟夫，结合个人经验分享自己在海外留学期间做饭的心得，希望能对异国求学的小伙伴们有所帮助。

周瑟夫今年五月到英国留学，尽管平时可以与家人视频通话以解思念之情，但是那从小吃惯了家常菜的嘴，还真不是炸鱼薯条能对付过去的，“尤其是妈妈做的饺子，一个月吃不着就想得慌。”

早在出国前，周瑟夫就学会了一些家常菜的做法。可是到了英国之后，他在做饭这件事上还是栽了不少跟头。令他印象最深的一次亲手制作拔丝奶豆腐的经历，当时由于经验不足，他在熬糖的时候始终不得要领，没能将白糖充分化开，导致糖在锅里不起丝，最后拔丝奶豆腐竟被他做成了“糖拌奶豆腐”。

还有一次，他心血来潮想要做木须肉，由于前期没有制定详细的饮食计划，结果他一次性地泡了好多木耳，为了不浪费食物，他不得不硬着头皮吃了一个多星期的木须肉……

周瑟夫说，经历了种种磨练，如今他已经从“厨房小白”成功进阶为“中华小厨王”。在他看来，味蕾的满足是一种思乡的方式，而自己做菜除了让肠胃享受好日子，也是为了重温家的味道，酝酿思乡的思绪。“中国人善于用食物来缩短他乡与故乡的距离。”

海外烹饪小技巧

● 做好计划

每周花一个小时的时间，制定详细的一周饮食计划，这样可以省下很多思考要吃什么的时间。

● 列出清单并遵守

列出要购买的食材清单，然后去超市进行购买，一定要严格遵守清单的内容，这样有利于控制成本。

● 坚持自己做饭

做饭并不难，可以在上网搜寻一些菜谱，自己学着做，只要掌握基本技巧即可。自己在家做饭也比较卫生和健康，也更能节省开销。

● 享受烹饪时光

将做饭变成一项重要的事情而不仅仅是为了填饱肚子。

● 巧用慢炖锅

慢炖锅的魅力在于将便宜的食材，如牛排牛尾烹饪成绝佳美味，并且可以在上课或者外出的时候同时进行，这样回家就可以吃到了。

● 家中常备酱料

记住一句话，“酱料要是放得好，变身大厨准没跑”。

(中国新闻网)



周瑟夫选购食材的英国超市

海外多地放宽出入境政策：

国际旅行“更自由”了吗？

□ 文 / 梁异 图 / 刘关关

近日，海外多地陆续更新出入境规定，不少国家放宽出入境相关防疫政策，以期更多游客可以前往。

政策放宽了，国际旅行是否就不受限制了？一起来看各国推出新规的具体内容。

● 美国

美东时间11月8日，美国启动入境新规，取消对数十个国家实施的旅行禁令。

赴美旅客需在完全接种疫苗（全剂量接种满14天整）后，凭接种凭证和登机前3天内新冠病毒检测阴性证明登机。

未完全接种疫苗的美国旅客（含美国公民、美合法永久居民或持移民签证赴美旅客）及少数符合疫苗接种豁免条件的外国旅客，可凭登机前1天内新冠病毒检测阴性证明登机。

目前美国认可获美药监局批准或世界卫生组织紧急授权使用的疫苗，包括中国国药、中国科兴、辉瑞、莫德纳、强生、阿斯利康、印度Covishield。

然而，美国疫情仍在发展。在美国宣布此项新规后，中国驻美使馆就此发布公告，提醒大家慎重考虑疫情期间赴美的感染风险。

如确有旅行需要，需提前了解最新赴美入境限制措施，关注当地治安和疫情形势，全程做好防护，并提前规划返程赴华“双检测”安排。

● 阿根廷

从11月1日起，入境阿根廷时无需做抗原检测。阿根廷还对完成全程疫苗接种且核酸检测为阴性者，以及18岁以下未成年人免除隔离要求。

阿根廷公民及外国居民入境：若完成全程疫苗接种，可免隔离，须递交72小时内核酸检测阴性报告；若没有疫苗接种证明，须隔离且在第7天接受核酸检测；18岁以下未成年人可免除隔离及7日后核酸检测。

外国非居民入境：允许已完全接种的外国人入境，需提供72小时内核酸检测阴性报告及新冠肺炎医疗保险，同样免除隔离及7日后核酸检测；18岁以下未成年人可免除隔离及7日后核酸检测。虽然入境点的抗原检测取消了，但海



美国加州旧金山国际机场

陆空客运商须事先查验旅客的宣誓单及相关要求和证件。此外，游客逗留阿根廷期间，当局可随时要求其出示上述文件。游客可通过移民局网站下载并填写宣誓单。

未完全接种疫苗的外国非居民，仍无法入境阿根廷。

● 泰国

泰国11月1日重开国门接待国际游客。已完整接种新冠肺炎疫苗、来自经泰国政府认定的首批60多个低风险国家和地区的游客，乘飞机入境泰国可免隔离。

材料准备方面，游客入境泰国须提前准备入境许可(COE)，或通过指定平台准备入境登记证明。入境时，须提供疫苗完全接种证明，并持72小时内核酸检测阴性证明。新冠肺炎痊愈患者还需提供康复医学证明，证明痊愈时间已超3个月。

根据泰国此前发布的疫苗接种证明统一范本，中国科兴疫苗和国药疫苗均为获得认证的疫苗，完成剂数均需要2剂。

● 澳大利亚

在澳大利亚，目前国际旅行仅限于已接种疫苗的公民、永久居民及其家人。

根据澳大利亚药品监管局的建议，澳大利亚免疫技术咨询小组已确定，那些至少间隔14天接种两剂澳大利亚药品监管局批准或认可的疫苗，且接种第二剂后已超过7天的人，被视为完全接种。完全接种疫苗的入境者，无须接受酒店隔离。

澳大利亚药品监管局11月1日在官网宣布，认可另外两种未在澳大利亚注册但在国际上广泛使用的新冠肺炎疫苗，中国国药集团制造的BBIBP-CorV疫苗是其中之一。

● 新西兰

11月1日起，非新西兰公民入境前需完成新冠肺炎疫苗接种，且最后一

剂需至少在入境前14天完成。

赴新人员在登记入境隔离酒店时需申报疫苗接种信息，并在登机前和抵达新西兰时分别向航空公司和海关工作人员提供接种证明，以备查验。

未满17周岁者，或因医学原因不适合接种新冠肺炎疫苗者，可不受该政策影响。

完成疫苗接种的赴新人员，需在出发前72小时进行核酸检测，凭测试结果阴性报告入境。入境后需在隔离酒店停留14天。

11月14日，新西兰将实施新的边境强制隔离检疫制度，入境者强制隔离时间从14天减为7天，然后在家隔离3天。

调整后的隔离制度下，入境者将在第0、3和6天进行测试，离开政府隔离设施前，需进行快速抗原测试，然后在家进行第9天测试。

● 马来西亚

马来西亚移民局表示，从11月1日起，持有效长期通行证的外籍人士，不必申请马来西亚跨境准证(MTP)，可直接入境马来西亚。

有4类人士仍需通过MTP系统申请，并获当局批准后才能入境，具体为：1. 社交访问者；2. 持有已过期的长期通行证的人；3. 持有刚批准的就业通行证(I、II、III类)、居民人才通行证(RP-T)的人及其家属和外籍帮佣，及持有刚批准的专业访问准证的专家；4. 短期商务旅客。

● 古巴

11月7日起，进入古巴的旅客将不再需要在指定酒店强制隔离。

11月15日起，旅客将可仅凭新冠肺炎疫苗接种证明入境，无需进行核酸检测。没有接种证明的18岁以上旅客将需提供72小时内核酸检测阴性证明，方可入境。

海外多地出入境政策虽有放宽，但疫情的影响仍在。旅行者在出发前还是应该充分考虑疫情风险，细致了解目的地入境流程中的各项要求以及入境后面临的当地防疫政策。

平安旅行，从做准备开始。

(中新社报道)