

俄罗斯正式启动新一届总统选举活动

新华社符拉迪沃斯托克 12 月 18 日电 《俄罗斯报》18 日刊登的俄联邦委员会(议会上院)决议显示,俄罗斯 2018 年总统选举活动即日起正式启动。

决议指出,俄总统选举将于 2018 年 3 月 18 日举行。俄总统选举活动从 12 月 18 日起正式开始,在今后 90 天内,候选人将完成向俄选举委员会提交相关材料、收集选民签名、宣传竞选纲领、通过媒体与反对者辩论等法律规定的相关程序。

俄联邦财政部用于新一届总统选举的预算约为 149 亿卢布(1 美元约合 59 卢布)。

俄现任总统普京日前宣布将以独立候选人的身份参加 2018 年总统选举。

俄罗斯实行总统制。俄宪法规定,总统任期 6 年,同一人不能担任总统超过两个连续任期,总统选举事宜由联邦委员会决定。

埃尔多安表示 土耳其将在东耶路撒冷设驻巴大使馆

新华社伊斯坦布尔 12 月 18 日电 在伊斯兰国家领导人承认东耶路撒冷为巴勒斯坦国首都后,土耳其总统埃尔多安 17 日再次表示,土方将在东耶路撒冷开设驻巴勒斯坦国大使馆。

埃尔多安当天是在土耳其中部卡拉曼省出席执政的正义与发展党会议时作上述表态的。他再次警告美国总统特朗普不要图谋采取“支持犹太人复国运动的行动”,否则将会付出“沉重代价”。

台风“启德”在菲律宾已致 80 人死亡或失踪



12 月 18 日,在菲律宾比利兰岛,人们清理山体滑坡现场。

根据菲律宾总统府 18 日消息,台风“启德”已在菲中部造成 80 人死亡或失踪。目前“启德”对菲影响正在减弱。

新华社/美联

印度孟买一商店发生火灾 12 人死亡



12 月 18 日,在印度孟买,人们在火灾现场工作。

据当地媒体报道,印度孟买一家商店 18 日凌晨发生火灾,造成 12 人死亡。

新华社/美联

普京和特朗普三天内两次通电话 俄美关系难话“重启”

国际观察

据俄方通报,普京 17 日与特朗普普通电话,就美国中央情报局提供情报,帮助俄方及时阻止圣彼得堡恐怖袭击图谋致谢。

普京同时表示,俄情报部门如果获得有关美国和美国公民受恐怖威胁的情报,将无条件立即转交美方。

特朗普对普京的致电表示赞赏

白宫当天发表声明说,特朗普对普京的致电表示赞赏,表示自己和整个美国情报系统都对能帮助挽救众多生命而感到高兴。特朗普强调,情报合作对打击恐怖分子非常重要。

是俄美关系恶化以来最大亮点

全大有裨益。普京善于因势利导,或可以反恐合作为契机加强对特朗普的“好感”攻势。

然而,俄美结构性矛盾很难解决,至少有五个障碍横亘在美俄改善关系的道路上:一,“通俄门”调

次通电话。两位总统还探讨了共同合作以解决朝鲜半岛“危险局势”。

此外,普京在年度记者会上指出,俄美有许多议题可以合作,如打击恐怖主义、环境问题、经济问题、防止大规模杀伤性武器扩散等。他希望特朗普能有机会修复俄美关系,兑现选前承诺。

博弈;五,美国主流媒体与特朗普的对抗。这些障碍使双方出现类似冷战时期的对垒。

李勇慧说,俄美关系还将在相当长时间内处于低谷;但两国也不会中断联系,中东问题、朝核问题、反恐都是双方可以加大合作的领域。

俄美领导人的互动坎坷多舛

后 G20 汉堡峰会期间两人会面并长谈,却因日程之外的“二次密会”而饱受质疑。

接下来,“美国实施新一轮制裁”“裁减外交人员风波”“通俄门”持续发酵等一系列“拦路虎”,让

“通俄门”全年困扰特朗普

的首次“特普会”后,俄罗斯等来的是美国对俄制裁新法案。俄随后对美采取了裁减外交人员等回应措施。此后“摘旗事件”“通俄门”调查、互指违反《中导条约》等一系列动作,俄美

出美俄关系的复杂。

2017 年行将结束,在给这一年画句号之前,特朗普和普京连续通电话也给来年两国关系转圜释放了积极信号。其实,俄美在反恐、地区安全、太空合作等问题上依然有不少共同利益,未来俄美关系,虽难见晴,却也不会黑云压城。

干扰美大选、迫使“今日俄罗斯”电视台登记为“外国代理人”等一系列行为的反制措施。

与此同时,俄罗斯与以美国为首的北约国家在东欧一线及地中海、黑海海域军事对峙持续加剧。

(新华社北京 12 月 18 日电)

荐《特区文摘》畅游海南岛

尊敬的广大读者,转眼间又到一年金秋时节,《特区文摘》也迎来了创刊 23 周年华诞。回首往昔,是您们的关怀和厚爱,让《特区文摘》由一份默默无名的小报,茁壮成长到今天发行覆盖全国,在文摘类报刊中具有一定影响力的纸媒。对广大读者长期的支持我们深表感谢!

为了答谢广大读者的关爱,让更多的新读者了解、阅读到《特区文摘》,为此,我们开展这次读者荐报活动,请您将手中的《特区文摘》给您的同事、朋友、亲戚、邻里之间相互传阅,并请大家一同订阅 2018 年度《特区文摘》。

(邮发代号 83—30)。在您自己已订阅 2018 年我报的基础上,连同在此次荐报活动中您所推荐新增加的订户的订报收据(复印件有效)一起寄给我报,所有参加此次荐报的读者,将有机会参与抽奖奖励。

此次活动,对于推荐新增加我报订户一份以上者给予抽奖资格,其中,设一等奖三名,奖金各 1000 元,设二等奖五名,奖金各 800 元,设三等奖十名,奖金各 500 元。

推荐新增加我报订户三份(含三份)以上者,还有机会参与特等奖抽奖,此次活动设特等奖三名,奖励“五天海南豪华游(或

等值奖金)”

对于本次读者荐报活动中,荐报最多的读者,我们将给予“双人五天海南豪华游(或等值奖金)”的特别奖励,并邀请到本报做客。

另外,为了进一步答谢所有的新老读者,我们将对 2018 年度《特区文摘》所有订户给予幸运抽奖奖励。凡 2018 年度我报订户,请将订报收据(复印件有效)寄至我报,我们将随机抽取 50 名幸运读者,免费赠阅《特区文摘》一年。

特区文摘报社

欢迎订阅
2018 年

特区文摘

邮发代号
83—30

一报在手 博览天下
全年订价 96 元 零售价 2 元 全国各地邮局均可订阅

《特区文摘》荐报有奖活动登记表

荐报者名称: _____ 被荐报者名称: _____
地 址: _____ 1. _____
电 话: _____ 2. _____
邮 编: _____ 3. _____
4. _____
(名单可另附纸)

来信地址: 海南省海口市金盘路 30 号海南日报 5 楼《特区文摘》报社(邮编: 570216)

收件人: 林永耀 电话: 13307512156

请荐报者将此表剪下(可复制、自制此表格),连同被荐报者及自己的订报收据(复印件有效)一同寄来我报,此次活动所有奖金归荐报者所有,本报对此次活动有最终解释权。

活动截止日期为 2017 年 12 月 31 日(以邮戳为准)。

谁说“好女不过百”? 体重轻不等于身材好

体重轻不等于身材好

匀称身材离不开“吃动平衡”

一口气吃不成胖子

如今, 爱美的女性们越来越在意自己的身材。而大家所追求的曲线美, 并不是依靠电子秤上的体重数值来实现的。光看体重无法全面地判断一个人的身材和身体素质。虽然各大健身房及健身会所经常使用的身体质量指数(BMI) 可以作为参考的依据, 但也不可盲目地误解这些指数。由于相同质量的肌肉重量大于脂肪, 许多经常健身、肌肉发达的人测出来的 BMI 指数可能是“超重”, 但这并不表示他们的身体不健康。①

在“好女不过百”的压力之下, 姑娘们希望靠“疯狂”节食把自己的体重控制在两位数以内, 不仅拒绝一切零食和饮料, 连每日三餐的主食都一并“戒掉”, 只以蔬菜和水果果腹。如此极端的减肥方式不但难以坚持, 还容易造成营养不良, 对健康造成长远的影响。而缺乏肌肉、过度消瘦的身材也未必真的迷人。其实, 只要掌握正确的体重管理方法, 你不仅能够拥有匀称的好身材, 也不必忍受节食之苦。

事实上, 肥胖与否的关键在于人们摄入能量总量和通过运动消耗的能量总量是否达到平衡。并不是任何一种单一的食物或饮料直接导致了肥胖。保持体重最简单的方法就是做到“吃动平衡”, 也就是通过运动将摄入的能量消耗出去。②因此, 想要科学、有效地塑造匀称身材, 并不应依靠节食。

另外, 由于每个人的体质不同, 所能承受的运动负荷也不一样, 找到适合自己的活动强度和活动量, 如慢跑、游泳、登山、骑车等。此外, 在日常的锻炼中加入一些形体训练, 对塑形也大有帮助。③



要拥有玲珑有致的身材, 不仅要坚持不懈地运动、健身, 还要学会科学合理地搭配饮食。保证每餐饮食的丰富性很重要, 碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素缺一不可。④值得注意的是, 科学的饮食并不意味着我们就要跟美食说再见。人生要是没有了冰淇淋、糖果、汽水、爆米花等等美味, 还有什么乐趣呢! 许多人以为它们都是所谓的“高热量”食物, 其实是错怪这些食物了。就以汽水为例, 根据资料显示, 100 毫升的汽水所含的能量约为 43 千卡, 而 100 克豆腐所含能量也要约 82 千卡(豆腐还能提供其他营养素)。⑤因此, 适量喝些汽水、吃点零食并不会直接导致肥胖。再说了, 一口气也吃不成胖子。肥胖往往还是由于长期不良的饮食习惯和生活方式造成的。只要记得饮食平衡及适量运动, 偶尔适当吃一点零食, 满足一下口腹之欲, 对于坚持塑形也有好处。长期过度地压抑食欲, 反而可能造成暴饮暴食。

所以, 无视那恼人的“好女不过百”吧! 找到最适合自己的健身方式, 养成最适合自己的饮食习惯和生活方式, 做最健康、最自信的自己。



常常听到有人说“好女不过百”, 仿佛体重 100 斤就成了区分“胖”和“瘦”的分水岭。一些姑娘常常因为体重超过 100 斤而感到沮丧, 没有自信。其实, 数值并不能代表一切, 体重轻也并不意味着身材好。因此, 与其过分关注体重, 倒不如多花些心思管理体型。

$$BMI = \frac{W(kg)}{H(m)^2}$$



参考
资料

- ①《BMI 指数误导正常人减肥》,《健康时报》,2015 年 9 月 22 日。
- ②摘自‘Healthy Weight—it’s not a diet, it’s a lifestyle’ From Centers for Disease Control and Prevention. 美国疾病预防控制中心《健康体重不是一种饮食控制, 而是一种生活方式》。
- ③《认清减肥误区, 减肥要有自己的一套》, 39 健康网。
- ④⑤《少吃越瘦的食物真的存在吗?》, 阮光锋, 果壳网, 2013 年 7 月 12 日。