

# 美伊互呛,波斯湾火药味弥漫

张全

## 快观察

第三,特朗普称取消所有与伊朗官员的会谈,为谈判前景蒙上阴影。

第四,知情人士称,美国国家安全委员会13日在特朗普未出席的情况下召开会议,为总统筹备行动方案,其中也包括军事选项。

种种消息综合在一起,勾勒出伊朗问题复杂多变的态势。对此应该怎么看待?首先,用观察人士的话说,特朗普就伊朗局势发出迄今最强硬的表态,很可能标志着博弈进入新阶段。美伊紧张对峙可能进一步加剧,中东局势笼罩在高度不确定性中。

其次,虽然特朗普的军事选项有不少,但仍存在现实掣肘。

伊朗和委内瑞拉不同,美国打击伊朗所需军事资源远大于对委行动。伊朗还具备较强的远程导弹能力,打击范围覆盖美国在中东多个军事基地以及以色列。这也是以色列最近“保持低调,静观其变”的原因。以色列前官员直言:“此时干预可能会给德黑兰带来它最需要的东西,将注意力转向外部敌人。”

就算美国要动手,也得考虑利弊得失。比如,如何确保行动迅速、影响显著,而不是旷日持久、深陷其中?

此外,特朗普也不能不考虑国内外反对“动武”的声音。

美国多名议员认为对伊朗动手并非美国的“最佳策略”。部分政治盟友警告特朗普:卷入另一场海外冲突存在风险,假如美国试图推翻伊朗政权,石油市场将被扰乱,这将最终损害美国经济。

接下来局势怎么走?套用白宫发言人的话:除了特朗普自己,没人知道他会做什么。全世界只能在忐忑中等待与猜测。

可以肯定的是,当霸道霸凌在路上,“长臂管辖”在路上,中东乃至整个世界都将被拖入更大的动荡漩涡。

# 美总统特使再谋访俄见普京

新华社华盛顿1月14日电 据彭博社14日报道,美国总统特使威特科夫和特朗普的女婿库什纳正寻求前往俄罗斯首都莫斯科与俄总统普京会面。

报道援引匿名消息人士的话说,此次会面可能会在本月内举行,但计划尚未最终确定。预计威特科夫和库什纳将向普京提交最新的俄乌“和平计划”草案,其中涉及美国和欧洲向乌克兰提供的安全保障等内容。

# 通报到底是写给谁看的?

政府通报只要把想传递的信息传递清楚就好,其他内容何必写得这么清楚?这种想法,在当下的网络舆论场早已不再适用。在移动互联网时代,通报的传播潜力是远超过以往的,加上许多媒体尤其是自媒体会对关键信息或潜藏的额外信息加以提炼、标注、传播,使每一条通报都有可能迅速成为“爆款”,吸引全社会的注意力。

但与此同时,一些政府部门的相关负责人仍觉得通报只是面向一小群特定对象的内部发声,从没想过它可能成为“全民读物”。这次青海通报就很明显,从行文中可以看出,这篇通报发布出来,似乎更是为提醒其他评标专家,没考虑过要向公众解释清楚。这种认知的反差,导致通报文本往往信息缺失或“选择性透明”,从一开始就埋下了引爆舆情的“雷”。

各地政府、各级官员所应做的,还是要改变信息公开的方式方法,不要有“说不清”“懒得说”的侥幸心理,而是把该讲清楚的话早点讲清楚,以免生出不必要的舆情,徒增沟通成本。

这涉及一个更根本的观念问题——每一份通报、每一项公开信息,不是只向领导汇报、只对上级负责,更应向人民汇报、对社会负责。树立了这样的正确观念,信息公开才能回归其本质,政府才能以真诚赢得信任、用透明凝聚共识、真正筑牢在公众中的信任基石。

# 短视频刷多了危害大但控制不住? “每次只做一件事”减少大脑消耗

了爸妈,但他们不接受……

吴生静说:即使取缔了短视频还有别的,人性弱点始终存在。

墨白:督促自己工作时“每次只做一件事”,减少大脑消耗,多线程工作节奏让我越来越健忘了。

经纬:每次只做一件事,不要一心二用,这是对我们成年人的忠告。

Teddy Wang:某些短视频软件上面,有很多欺骗老年人的陷阱!

墨源:短视频也有好的、高质量的。国家和平台应该提高短视频门槛,取缔粗制滥造的低俗短视频。

省略号:当年玩电脑也害人,没想到20多年后,大部分工作都是对着电脑,一千就一年。本报记者 靳靖 整理

# 世界银行上调今年经济增长预期,同时发布风险预警

# “黑天鹅”来袭,世界经济怎么走

## 今日聚焦

本报记者 廖勤



1月7日,一名男子在美国拉斯维加斯消费电子展海信展台观看搭载新一代AI智能识别引擎的陪伴机器人。 新华社发

据新华社报道,世界银行1月13日发布最新一期《全球经济展望》报告,将2026年全球经济增长预期上调至2.6%,较半年前预测值高出0.2个百分点。

联合国日前发布的《2026年世界经济形势与展望》报告虽然略微调降预期,但仍保持在2.7%的刻度线上。

国际货币基金组织(IMF)下周将出炉今年首份《世界经济展望》报告,而在去年10月报告中,IMF将2026年经济增速设定为3.1%。

从美国突袭委内瑞拉到威胁对伊朗动武,似乎一开年就飞“黑天鹅”,但目前国际机构并未完全看衰今年经济前景,同时又发布风险预警。或许,今年世界经济仍将处在韧性不确定性交织中顶风前行。

## 韧性从何而来

无论是世行还是联合国,抑或IMF之前的“经济诊断”报告,几乎都不约而同提到“韧性”一词。

然而过去一年,贸易水域风高浪急,地缘棋局诡谲莫测,“特朗普2.0”的政策不确定性更是前所未见,导致世界经济遭遇空前冲击。为何国际组织依然送出“韧性”这一评估,并对今年经济增长前景仍保持谨慎乐观?

世行给出的解释是,因为贸易商品预先囤货、人工智能(AI)投资激增、强劲的风险偏好以及供应链日益适应贸易壁垒等,使得全球经济比预期更具韧性。联合国则归结为稳健的消费支出以及通胀回落。

上海社会科学院高端智库资深咨询专家徐明棋表示,各家机构依据各自统计基数作出预测难免存在差异,但都是基于对去年下半年全球经济增长情况的评估,反映了去年下半年以来全球经济表现出明显的韧性。

支撑“韧性”的核心力量主要来自以下几方面:关税滞后效应以及美国与多国达成协议使得美国关税实际影响低于预期,全球贸易、投资与产业链未受重创,AI投资拉动美国和中国等国经济,中国等东亚国家出口强劲等。

鉴往知来,去年下半年走势被认为预示了今年世界经济大势。

风险一:美国经济政策。

一方面,低速增长但韧性仍存,不会明显收缩甚至陷入衰退。“整体略好于2025年,但仍低于新冠疫情前水平。”徐明棋说。

另一方面,各经济体之间及内部呈分化格局。

发达国家经济体内部,美国凭借AI、美元地位优势,经济增长明显优于欧洲;欧洲受俄乌冲突、能源供应与财政问题拖累,增长前景黯淡。

发展中国家及新兴经济体阵营,中国、印度及多数东亚国家依托制造业、AI产业、劳动力成本或部分产业竞争力优势,将能保持较强增长韧性,但拉美、南亚及非洲部分国家因债务负担重、产业基础薄弱恐将增长乏力。

正如世行所言,虽然全球韧性韧性强于预期,但增长仍然不够均衡与强劲,不足以有效减少贫困。报告指出,相比新冠疫情暴发前的2019年,如今,发展中国家中有四分之一的国家变得更加贫穷。

## 暖意难驱寒意

尽管今年全球经济图景被认为总体好于预期,但暖意还不能驱散寒

意。世行与联合国均发出警告:经济下行风险、深层次脆弱性依然存在。

风险二:地缘政治政策。

有分析称,世界经济的最大挑战不是经济发展本身,而是美国总统特朗普再度执政后对经济政策的根本性调整,其重塑了美国与世界经济的关系,并剧烈冲击原有全球经济秩序。

徐明棋指出,货币政策动向与关税政策影响是两大关键变量。

货币政策方面,特朗普若推动美联储快速降息,可能同步推高美国GDP与通胀,并加剧全球金融资产价格波动。

关税政策方面,由于关税对进出口影响存在滞后性,若从去年8月开始计算,预计今年4月或5月后将逐步显现负面效应,到今年下半年影响会更明显,可能导致物价上涨。外界对美国以及全球通胀都保持高度警惕。

世行指出,随着美国关税政策影响渐显,2026年全球贸易增长将显著放缓。联合国预测今年全球贸易增长率将从去年的3.8%降至2.2%。

风险三:地缘政治阴影。

中东、俄乌、拉美三个点位被认为风险系数最高。

中东尤其是伊朗局势一旦失控将冲击全球能源市场。俄乌冲突即便今

年有可能结束,其“后遗症”仍会继续拖累欧洲经济。如果美国对拉美管控升级或采取极端行动也将产生负面连锁反应。

“美国经济政策和地缘政治的不确定性会在2026年成为全球经济稳定增长的潜在障碍。”徐明棋说。

世行报告指出,2020年至2030年“或将成为20世纪60年代以来全球经济增长最疲软的十年”。联合国报告也提醒全球经济可能进入长期低速增长。

“从长周期来看,世界经济正处于下降周期。”徐明棋说,三大因素导致经济稳健增长的环境尚未形成。

互联网、智能手机掀起的上一轮科技革命能量基本耗尽,如今的AI技术尚未带动新一轮产业革命;疫情对投资、消费造成的收缩性影响持续;地缘冲突处于二战以来最激烈时段,加速全球秩序重构。

## 中国仍被看好

每当世界级重磅经济报告发布时,被视为全球经济增长“主引擎”和“稳定器”的中国总是备受瞩目。

世行最新报告显示,对于中国今年经济增长速,较上次预测上调0.4个百分点至4.4%。

无独有偶,国际组织与跨国投行也看好今年中国经济前景。IMF最近一次预测中国经济2026年增长率将达到4.5%,较前次预测上调0.3个百分点。高盛、荷兰国际集团各自预计中国2026年GDP将增长4.8%、4.6%。

在各方眼中,宏观经济刺激措施、对非美国市场出口强劲等都是中国保持经济韧性的原动力。

根据海关总署14日发布的数据,中国去年出口增速超6%,全年进出口总值超45万亿元,创历史新高,显示出外部环境虽然严峻复杂,但中国依然展现出韧性和活力。

徐明棋认为,中国今年经济表现料将好于去年。首先,扩张性财政和货币政策会持续发力。其次,科技、AI与新能源等领域投资会继续加速扩张。

最后,如果出口保持强劲势头,消费在政策支持下恢复增长曲线,将进一步增强经济动力。



扫码看视频

# 垃圾食品吃完还有“解药”?

## 网上说法不可信,所谓“垃圾食品+解药”搭配可能增加人体负担

## “垃圾食品”危害不可逆

“垃圾食品”并非营养学概念,之所以有这个俗称,是因为它们大多为高油、高糖、高盐、深加工食品。过量饮食对人体造成的健康危害大都不可逆。专家表示,单纯靠某种食物来制造“解药”,一方面没有科学依据,另一方面也容易造成饮食不均衡。

如果短时间内摄入大量高油、高糖、高盐、深加工食品,最好的“排毒”方法就是适量运动,保持日常活动量、减少久坐时间,也可进行力量训练、高强度间歇训练等,通过运动加快新陈代谢来促进代谢产物排出。

**甜味饮料** → 藕: 藕中的黏液蛋白和膳食纤维能与体内胆酸盐、食物中的胆固醇及甘油三酯结合,从粪便中排出,从而减少脂肪的吸收。

**火锅** → 柚子: 吃完油腻且麻辣的火锅后,吃个柚子有助于滋阴去火,健脾消食。

**方便面** → 红薯: 番茄中的番茄红素和苹果中的多酚能清除自由基,预防心脑血管疾病的发生。红薯富含膳食纤维,包裹烤肉中的有害物质并排出体外,同时阻止烤肉中大量油脂的吸收。

**奶制品** → 猕猴桃: 猕猴桃富含维生素C,被誉为维生素C之王,一个猕猴桃即可满足人体一天所需的维生素C。多吃富含维生素C的食物,有助于阻断亚硝胺的合成。

**柠檬水** → 香蕉: 柠檬水有助于降低糖分和脂肪的摄入,同时调节体内的血液环境。

**咸鱼、腊肉** → 绿茶: 饮用绿茶有助于分解咸肉、腊肉和香肠中亚硝胺的危害,每天几杯,有益健康。

**膨化食品** → 香蕉: 香蕉中的纤维能分解淀粉,促进吸收并快速排出体外,有助于减少人体摄入的热量和有害物质。

最近,“垃圾食品的解药”成为社交平台上的一个热议话题。一些博主逐一解读为何某些食品可以作为垃圾食品的“解药”。

比如,博主列出的炸鸡、薯条等油炸食品的“解药”包括绿茶、豆浆、橙子、玉米等。理由是绿茶中的茶多酚可加速油脂代谢,豆浆中的卵磷脂可以减少铝的吸收,橙子和玉米中的维生素C和膳食纤维可以吸附油脂,缓解油腻感。

烧烤食品的“解药”是香蕉和红薯。理由是香蕉中的钾元素可以促进致痛物质并排出,红薯纤维可以包裹油脂并加速肠道清理;火锅和麻辣烫的“解药”是柚子和酸奶,理由是柚子清热去火,而酸奶中的益生菌可以调节肠道菌群,缓解高油辣带来的负担。

此外,还有甜点和奶茶的“解药”是黑咖啡和猕猴桃,腌制食品的“解药”是绿茶和猕猴桃等。

总之,根据相关博主的“解药说”逻辑,吃完“垃圾食品”后吃“解药”,就能抵消垃圾食品带来的健康危害。这些说法可信吗?

当然不可信。“垃圾食品”并非营养学概念,之所以有这个俗称,是因为它们大多为高油、高糖、高盐、深加工食品。过量饮食对人体造成的健康危害大都不可逆。

比如,烧烤过程中会产生苯并芘、多环芳烃等致癌物,一旦摄入体内便不可清除。油炸食品中含有晚期糖基化终末产物(AGEs)、脂质过氧化物和丙烯酰胺等。这些物质进入体内后会生成大量自由基,引发氧化应激和炎症反应。

从营养学的角度看,没有食物能充当“解药”。比如,香蕉中的钾元素是不能促进苯并芘代谢或排出的。水果中的抗氧化物虽有帮助抵抗氧化应激的功效,但一次油炸食品大餐后产生的氧化物质数量巨大,吃几个橙子根本无法达到“抵消”“中和”“清除”自由基的效果。

而且,所谓的“垃圾食品+解药”搭配,还可能增加人体负担。例如,“喝完奶茶再喝黑咖啡”的搭配,可能会导致咖啡因摄入超标。奶茶中的咖

啡含量往往被低估,因为不少茶叶中的咖啡因含量要高于咖啡豆。此前上海消协的检测结果显示,有品牌1杯奶茶中的咖啡因含量最高能达到4杯中杯美式咖啡里的咖啡因的含量。

“解药说”不可信的原因是它颠倒了健康饮食的核心逻辑。上海同仁医院营养科主任张静表示,单纯靠某种食物来做“解药”,一方面没有科学依据,另一方面也容易造成饮食不均衡。

高油、高糖、高盐、深加工食品的健康危害主要是长期、过量摄入,而非单次食用,如果偶尔吃一次,身体可以正常代谢,就无需刻意“解药”。长期食用这些食物则会造一系列负面影响,如炎症反应、血糖骤升、氧化应激,而且这些健康损伤几乎都是不可逆的,任何食物都无法“解药”。

如果短时间内摄入大量高油、高糖、高盐、深加工食品,最好的“排毒”方法就是适量运动,保持日常活动量、减少久坐时间,也可进行力量训练、高强度间歇训练等,通过运动加快新陈代谢来促进代谢产物排出。

网上备受推崇的“解药”包括各类水果、蔬菜、茶叶和乳制品。总体来说,这些食品属于健康食品,可以保证充足的微量元素供应,为身体的排毒系统提供支持。但健康饮食也讲究平衡,过度摄入任何一项营养素,都会给身体带来负面影响。

总之,健康饮食的关键是饮食结构平衡。建议每天的膳食中包含谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物;平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,合理搭配,均衡饮食;食不过量,保持能量平衡;适量运动,保持健康体重。

本报记者 白璐



建言 投稿 爆料 求助 扫码参与互动