

伊朗战事满两月，矛盾越打越多

美伊目前处于打谈两难的僵持阶段，战事可能以“烂尾”收场

今日聚焦

本报记者 张全

截至4月28日，伊朗战事已持续整整两个月。从开战伊始美以“狂飙突进”、头几天便杀害一众伊朗军政要员，到伊朗挥动“导弹+无人机”组合拳、在困境中站稳脚跟，再到如今两国围绕霍尔木兹海峡角力，特朗普屡屡TACO(退缩)，“波斯湾剧本”可谓跌宕起伏，不到最后一刻谁都猜不透结局。

战事目前处于何种阶段?美以的行动目标实现了多少?美伊战损对比如何?“战和”进程又将朝着什么方向演变?

非战非和，打谈两难

2月28日伊朗战事打响后，有人形容，美以一开始便打出“王炸”，“定点清除”时任伊朗最高领袖哈梅内伊及一众军政高官。可正当特朗普说“很快”会结束战事时，伊朗却硬生生扛住了美以连番打击，领导层也在特殊时局下实现平稳更替。不仅如此，伊朗还动利用导弹和无人机与对方周旋，眼下更利用霍尔木兹海峡这张王牌，打击国际能源市场和美国最大痛点。近期，海峡“开了又关”，美方代表赴赴巴谈判行程，无不体现出双方围绕海峡的深度博弈。

上海外国语大学中东研究所教授、中国中东学会副会长刘中民指出，当前美伊大致处于开战以来的第四个阶段。

第一阶段是开战前两周，以相关国家高烈度空中对抗、美以对伊朗军政高官的“斩首行动”为主要特点。

第二阶段是3月19日至4月8日，战争外溢效应加剧，打击目标扩展至能源与民生领域，伊朗“关闭”霍尔木兹海峡，这些都标志着冲突从纯军事领域转向能源与航道控制权争夺。

第三阶段是4月8日美伊临时停火开始后的两周。其间，伴随美国“以封锁对封锁”，军事施压与外交斗争并存。美国意识到短期内无法颠覆伊朗政权，叠加国内外压力，希望推动谈判，但美伊分歧严重，首次谈判失败。

第四阶段从4月22日至今，处于



4月25日，在伊朗首都德黑兰的伊玛目霍梅尼国际机场内，乘客排队等候。该机场当天恢复运营。 新华社发

非战非和、打谈两难的僵持状态。伊朗凭借抵抗能力和抵抗意志占据一定优势，战事可能以“烂尾”收场。

目标未达，反增难题

两个月过去，美以的目标到底实现了多少?

刘中民认为，其目标包括根本目标和具体目标。根本目标是指颠覆伊朗政权，改变伊朗政权性质及其内外政策，将伊朗纳入由美国领导、美以共同控制的中东地区秩序之中。然而，美以非但未能达成这一目标，反而加速了伊朗最高领袖的新旧更替，伊斯兰革命卫队对国家的掌控力进一步增强。美以陷入“打不动，又不愿结束”的尴尬。

具体目标是指清除伊朗核能力、限制伊朗导弹发展、切断伊朗对“抵抗阵线”的支持，这些都未能实现。美以军事行动在很大程度上削弱了伊朗核能力，但未实现“核能力清零”，也未迫使伊朗放弃和平利用核能的权利；战事不仅不会削弱伊朗的导弹能力，反而会继续强化；“抵抗阵线”虽在近年冲突中被削弱，但在本次战争中展现出韧性，除了哈马斯相对沉寂，伊拉克什叶派民兵、黎巴嫩真主党、也门胡塞武装均配合伊朗。

简言之，美以近乎未达成任何战

略目标，与伊朗的矛盾不仅核、导、代理人三大问题仍存，还新增了霍尔木兹海峡这一焦点，使局势更趋复杂。

各有战损，谁居上风?

此次战事，双方的“战损对比”又如何?刘中民认为，战损需从人员、物质与战略态势两个层面评估，得到的结论并不完全相同。

在人员、物质方面，伊朗及“抵抗阵线”损失更大。伊朗的核心领导层遭重创，能源、核、军事基础设施受损。据伊朗公布的数据，战事致伊朗3000多人死亡。“抵抗阵线”方面，黎巴嫩2000多人死亡，数十万人流离失所。相比之下，美以人员伤亡有限。

但在战略态势方面，伊朗历经生存考验，政治军事体系完整存续；美国不愿发动地面战，导致战略天平逐渐朝有利于伊朗的方向倾斜，德黑兰在核、代理人、霍尔木兹海峡问题上的谈判立场更主动。此外，伊朗使用低成本无人机、导弹等反击，美以须动用高价防空系统拦截，甚至将在亚太部署的“萨德”系统调至中东，因此无论打击还是消耗都显示出非对称性。就持久战而言，伊朗不一定居于劣势。

未来局势，三种可能

刘中民认为，当前美伊均无法压

服对方，未来有三种可能。

第一，最坏情况：谈判破裂，战争扩大。特朗普想“快打快收”，若强行用军事手段夺取霍尔木兹海峡，会陷入更大困境——美国能夺取但无力控制海峡，伊朗可从本土持续反击，最终可能迫使美国卷入伊朗南部领土争夺，冲突全面升级。

第二，现状延续：经历一段时间的“不战不和”。巴基斯坦作为斡旋方有优势也有劣势，劣势在于它是美国的非北约主要盟友，且由于美国无法约束以色列，巴基斯坦斡旋谈判的掌控力有限。在此背景下，美伊可能有零星冲突、保持外交接触，但这种状态不可持续。

第三，搁置分歧：聚焦霍尔木兹海峡问题达成妥协。双方或搁置三大根本分歧，仅围绕霍尔木兹海峡问题谈判，美国以部分解除制裁、解冻伊朗海外资产、放弃海上封锁，换取伊朗开放海峡。伊朗近日被曝提出“三阶段方案”，目的就在于此。若双方均务实，可能存在妥协空间。

但无论是战还是和，美以与伊朗的根本分歧短期内无法解决。双方互不信任、视对方为敌人，不建立基本和解就强行要求对方让步，无异于缘木求鱼。

刘中民进一步指出，此次战事难以收场，也暴露出不少深层问题。

首先，巴勒斯坦问题与伊朗问题已深度绑定。1979年伊朗伊斯兰革命后的美伊长期对抗叠加2023年新一轮巴以冲突外溢影响，中东两大阵营对抗公开化，矛盾根源复杂、难以化解。

其次，美国谋求中东主导权和战略收缩之间存在矛盾。美国想建立美以主导的地区秩序，但极力避免重蹈阿富汗、伊拉克战争覆辙，不敢扩大战争。

再次，中东地区秩序面临崩塌与重组的困境。“以色列、沙特、伊朗、土耳其”四强格局受冲击，海湾国家依附美国却被卷入战火，安全幻想破灭。地区国家被迫寻求安全合作多元化，同时军备竞赛加剧，甚至核扩散风险上升。

最后，从全球层面看，中东地区的能源与航道双重属性，决定了这场地区冲突对世界经济、供应链的冲击将超越俄乌冲突。美以发动战争对现行国际秩序与国际法准则的冲击以及给世界带来的混乱，也给全球警醒和反思。

三国政要为何接踵来华

快观察

徐晓语

近日，三位来自不同大洲的国家政要接踵访华。4月25日，巴基斯坦总统扎尔达里开启为期一周的访华行程；4月27日，比利时副首相兼外交大臣普雷沃茨抵京；4月28日，澳大利亚外长黄英贤来华。这三场访问各有侧重，却共享同一个背景：在这个充满不确定性的世界中，各方力量都在重新校准其对外战略。作为全球第二大经济体与区域稳定力量，中国正成为各方绕不开的对话对象。

其中，巴基斯坦总统的中国行时间最长、行程最丰富。据外交部介绍，扎尔达里于4月25日至5月1日来华，先后访问湖南省和海南省。

今年是中巴建交75周年，此行被视为一次具有象征意义与务实内涵的“友邦之旅”。4月26日，扎尔达里参观了长沙的三一星沙产业园和湖南省茶业集团有限公司。他表示，巴基斯坦民众很喜欢中国茶，希望引入更多中国茶产品。27日，扎尔达里参观了韶山毛泽东同志纪念馆，并向毛泽东铜像敬献花篮。

当前，巴基斯坦正致力于经济复苏与产业升级，中国的先进制造业经验、现代农业技术与巴基斯坦的发展需求

高度契合。巴基斯坦此次访华通过高层实地考察推动地方合作及项目对接。中方也明确表示愿同巴方一道，推动两国各层级、各地方友好交流合作，共同致力于构建更加紧密的中巴命运共同体。

比利时副首相兼外交大臣普雷沃茨也于4月27日至5月1日访华。这是普雷沃茨就任后首次访华，此行恰逢中比建交55周年。作为欧盟总部所在地，比利时在对华关系中具有特殊的枢纽地位。中比关系的温度，往往被视为中欧关系整体走向的晴雨表。

和上述两位政要相比，澳大利亚外长黄英贤的行程最为紧凑。她定于4月28日至30日访华。访华期间，外交部长王毅将同她共同主持第八轮中澳外交与战略对话，就中澳关系及双方共同关心的国际、地区问题深入交换意见。

从澳方释放的信息看，能源安全是此行的核心驱动力。眼下受中东局势影响，澳大利亚寻求与中国在成品油出口政策、区域紧急协调机制方面进行沟通。

除能源议题外，美英澳三边安全伙伴关系(AUKUS)下的核潜艇合作也是绕不开的话题。澳方在该项目上已投入巨额资金，但面临前景不确定等问题。中方已明确表达对该核扩散风险的关切。

外界认为，澳方也想通过此次访问向中方解释自身立场，尝试将分歧与合作领域隔离，划定管控边界。

去或留? 鲍威尔面临重大选择

本报记者 安峥

73岁的美联储主席鲍威尔正面临一个看似平静、实则关键的选择。

4月28日至29日，他将主持新一轮货币政策会议，并在会后直面记者。这很可能是鲍威尔任内最后一次站在台前。鲍威尔的任期将于5月15日结束。而美联储下一次议息会议要到6月中旬才举行。届时，新掌门或已上任。

在伊朗战事推高通胀风险、就业前景不确定的背景下，利率几乎没有悬念：大概率按兵不动。外界真正关心的则是更实在的两件事：鲍威尔会说什么?他会不会留下?

目前，美联储的人事调整正在提速。4月29日，美国参议院银行委员会将举行表决，推进沃什出任美联储主席的提名表决。此前，美国司法部围绕美联储总部翻修成本问题，对鲍威尔展开刑事调查，共和党参议员蒂利斯一度以

此阻止提名确认。上周五，美国司法部宣布停止调查，蒂利斯随即转变态度，这意味着沃什有望在5月15日前完成接任。

相比鲍威尔，56岁的沃什更具争议。在上周的参议院听证会上，他强调不会成为白宫的“傀儡”，却回避一些关键政治问题，也没有正面回应总统对美联储的施压。

随着主席任期结束，鲍威尔将面临一个重大选择：是否留任美联储理事直至2028年1月任期届满。按惯例，美联储主席卸任后通常不会继续担任理事。

如果他离开，特朗普将获得一个新的任命机会。这样一来，到2028年前，美联储7名常驻理事中特朗普任命者可能占到4席。这不仅人数变化，更被视为美联储当前权力结构的重塑，甚至可能侵蚀美联储的制度自主性。在4票支持的情况下，理事会理论上可推动一系列重大调整。

摆渡车不能成为景区“必选项”

时评

李宝花

“五一”假期临近，出游热情高涨，一场轻松舒心的旅行是许多人的期待。可不少游客还没出发就先犯愁：进景区先买车票，不坐车进不了门、价格高还体验差——景区摆渡车，正成为挡在游客与风景之间的一道门框。

4月27日，文化和旅游部通报景区专项整治结果，因摆渡线路不合理、定价偏高、服务不佳等问题集中出现，吉林长白山、江西龙虎山、四川稻城亚丁等多家知名5A级景区被点名曝光。摆渡车本是便民利民、保护生态的配套交通工具，如今频频引发吐槽，背后是初心跑偏、套路丛生，成为文旅行业久治不愈的顽疾。

设立景区摆渡车的初衷，原本合情合理。对面积大、生态脆弱的景区，摆渡车能减少私家车进入，降低尾气等带来的生态破坏；避免在景区大规模修建公路、停车场，减少大型工程对自然风貌的干扰，节约建设与维护成本；科学规划的摆渡线路，还能疏导人流、优化动线，让游览更有序、更安全。无论是着眼于生态保护还是提升运营效率，摆渡车都是景区现代化管理的有益选择。可现实中，这份善



一些景区摆渡车异化成了盈利工具。

视觉中国

意在走样。

如今的很多景区，摆渡车早已不是“可选项”，而是“必选项”。为了让游客花钱乘摆渡车，一些景区刻意将游客中心、停车场设在核心景区数公里之外乃至更远，故意切断便捷步行通道，人为制造摆渡车“非坐不可”的刚需。游客还没看见核心景观，先得掏一笔门票钱和额外车费，被动接受捆绑式消费。

摆渡车之所以从便民配套异化成了盈利工具，根源很现实。近年来景区门票被严格监管，定价规范、限价明确、涨价受限，传统的门票依赖模式难以维系。在营收压力下，不少景区把目光转向监管相对宽松的配套服务，摆渡车顺势成了“隐形门票”。以记者近日走访的一家5A级景区为例，其旺季门票人均90元，摆渡车票价人均38元，相当于门票价格

的42%。定价机制模糊、运营标准不一、捆绑销售等问题处于相对的监管盲区，令摆渡车成为增加营收的“利器”。

然而，价格与服务严重不匹配，让游客苦不堪言。一些景区摆渡车费用高、里程短，节假日调度混乱、候车时间长、指引不清晰，花钱买不到相应服务。高价低质、强制消费，既加重出行成本，也在不断消耗景区口碑，透支游客对文旅行业的信任。

此次文化和旅游部的专项整治，释放出强烈信号：摆渡车乱象不再是小问题，而是直接与A级景区评级挂钩。整改不力、问题反弹的景区，将面临降级、摘牌处罚。这一刀切中要害，将打破部分景区的侥幸心理，也宣告“门票+摆渡车”收费的粗放式盈利模式走到尽头。

当下的文旅行业正迈入高质量发展阶段，游客需求从看风景转向重体验。事实上，近年来越来越多的年轻游客，正将脚步转向生活场景丰富、鲜活的小众景区和独具特色的三四线城市，而非传统挂牌景区。这一趋势，也给5A级景区带来了更大的挑战，倒逼景区减少巧立名目的收费套路，进一步提升服务和综合体验，靠口碑赢回市场。

“五一”出游高峰在即，让摆渡车回归可选、便民、平价的初心，让风景回归纯粹，文旅市场才能真正行稳致远，让每一位游客都能玩得安心、舒心、放心。

那么多食品标着“低GI”是健康新概念还是噱头?

随着健康饮食意识的提高，低GI食品火了。很多食物外包装上多了“低GI”标签，售价也会比普通同类食物高一些。低GI食品到底是健康新概念还是噱头?日常饮食需要低GI吗?

为什么要关心GI值?

“GI(Glycemic Index)”全称“血糖生成指数”，它不是衡量某种食物中有多少糖的指标，而是衡量食物摄入后引起血糖升高速度和程度的指标。

食物GI值的参照物是50克葡萄糖引起的血糖升高结果，这一结果被设定为100。如果一碗含50克碳水的白米饭，升糖效果只有50克葡萄糖的70%，那么它的GI值就是70。

《成人糖尿病饮食指南(2023年版)》按GI值高低，把食物分为三类：GI值小于等于55的为低GI食物，升糖速度慢，食用后血糖平稳；GI值大于70的为高GI食物，升糖速度快，食用后血糖波动大；GI值介于两者之间的为中GI食物。

进食高GI食物后，血糖升得快，使得胰岛素分泌加快，导致餐后血糖快速上升再快速下降。如果长期、大量以高GI食物作为主食，会导致血糖反复暴涨暴跌，显著增加罹患2型糖尿病的风险。中国居民传统饮食以精制碳水作为主食，精制碳水往往是高GI食物，所以成年人中糖耐量受损的比例很高，糖尿病患病率逐年上升。

吃低GI食物能减肥?

关于低GI食物，不少人存在认知误区。

最典型误解是认为吃低GI食物能减肥。其实，对减肥或增重起决定性因素的是卡路里盈亏。如果一天摄入的热量满足了身体所需，就算直接吃葡萄糖都能减肥，与食物GI值无关。糖尿病患者关注GI值，是为了方便进行膳食管理和控制血糖平稳。社交平台上宣扬“吃低GI食物能减肥”的博主存在误导。

此外，社交平台上的“低GI食谱”也不靠谱。比如，常见的“肉类升糖指数”就是误导。

以蛋白质和脂肪为主要成分的肉类中碳水化合物含量极低，并没有GI值。因此，“肉类升糖”或“油脂升糖”的说法没有依据。不过，人们实际烹饪时

往往将肉类与碳水混合，最终菜肴就有了GI值。比如，五花肉加冰糖、酱油后做成红烧肉，牛肉打碎后加入淀粉做成牛肉丸，鸡胸肉裹上面包糠炸成鸡排等，都有GI值。

再如，“干净碳水论”也不靠谱。网上所说的“干净碳水”指那些接近天然状态，没有经过深度加工，也没有额外添加糖、油和各种添加剂的食物；蛋糕、薯条、甜饮料等精加工食品则被称为“脏碳水”。

其实，营养学中并没有“干净碳水”及“脏碳水”的说法。营养学界的共识是，尽量多摄入全谷物而非精制碳水有益健康。但谷物收割后，去麸皮、磨成粉等步骤就是将全谷物变成精制碳水的过程。通常，加工的精细化程度越高，GI值也越高。

带“低GI”标签的就健康?

记者核查发现，有的低GI食物确实是将传统食物经过加工后，实现了低GI。但也有食物本身就是低GI，标注“低GI”纯属博眼球。还有些食物存在低GI却高脂高钠的情况。

上海同仁医院营养科主任张静解释，普通大米是高GI食物，所谓“低GI大米”大概率是增加了抗性淀粉，抗性淀粉不能被小肠消化吸收，从而降低大米的GI值。酸奶、豆子本身就不是高GI食物，在包装上标注“低GI”，意义不大。查看部分“低GI”零食的配料表则可发现，这些零食含有大量植物油、白砂糖、食用盐、香精香料等，可能存在低GI却高脂高钠的情况。如果食用过多，即便GI值低，血糖仍会飙升。她提醒，选购食品时不要盲目相信“低GI”标签，还是要看配料表和营养成分表。

事实上，即便不买带着“低GI”标签的食品，合适的食材和加工方式也能实现低GI。一般来说，处理越精细、加工时间越长、加工温度越高的食物，GI值越高。比如，粗杂粮细做的谷物大多是高GI食物，包括白面包、白米饭、白馒头等。如果选择整粒小麦、整粒玉米制作的食物，GI值就会下降很多。

此外，调节进食顺序也有助于保持餐后血糖平稳。先吃蔬菜，再吃蛋白质和脂肪，最后吃碳水，这样就能有效抑制胰岛素分泌，延缓血糖上升趋势。

本报记者 白璐

街头外文标识还是得让人看懂

留言板

针对上海核心景区和交通枢纽外文指引不够规范的问题，读者在上观新闻微信公众号评论区表达了各自的看法。

Lily:我觉得拼写错误或者翻译不地道都可以及时调整，但是标识不统一就很有问题，在陌生环境，游客很困惑的。

心想似城:作为国际大都市，上海出现这些问题不应该，需要更严谨、更国际化的外语表达。

yingjie:在主要景区可以有多种标识，但如果精细到所有小语种就有点过了。

看不懂，感觉起不到作用。

PixelPioneer:虽然国家要求按照新国标拼音翻译地名，但上海是国际化大都市，该意译就意译，全写拼音很奇怪。

易小北:首先要制定一个统一的外文标识执行标准，然后是规范审核机制。

一叶舟:AI时代了，是否可以弄一个手机扫一扫就能显示的电子指示信息?实现多语种翻译，毕竟一块牌子可容纳的内容有限。

Helen Huang:愿意当啄木鸟的市民应该不少，可否有一个渠道收集大家的意见，方便改正?菁菁:现在都有拍一拍就能翻

译的软件，外国游客困惑时也可以用一下，我们去国外玩，当地的指示标志也没到处写中文嘛。

本报记者 房颖 整理



建言 投稿 爆料 求助
扫码参与互动