

俄乌局势，正发生这几点变化

俄罗斯圣彼得堡是俄罗斯总统普京的家乡。6月17日，普京在这里同多位非洲领导人组成的非洲国家代表团会面，听取他们就俄乌局势提出的和平倡议。在此之前，这一代表团刚刚前往乌克兰劝和。

非洲组团劝和

这一代表团由五位非洲领导人组成，分别为南非总统拉马福萨、科摩罗总统阿扎利、塞内加尔总统萨勒、赞比亚总统希奇莱马和埃及总理马德布利，此外，刚果(布)和乌干达分别派出总统特使参与这项劝和行动。

代表团向普京提出有关俄乌冲突的十点立场，包括必须通过谈判和外交手段结束战争、双方都降级冲突、遵守《联合国宪章》、构建涵盖所有国家的安全保障、确保粮食和化肥出口通畅等。

会见中，拉马福萨说，俄乌冲突给非洲大陆和世界许多国家都带来负面影响，导致非洲国家能源、化肥和食品等价格上涨，结束战争符合各方共同利益。他强调，代表团提出的十点立场不与任何其他已提出的倡议相竞争。

普京说，俄罗斯尊重非洲国家的原则立场，包括维护全球和地区稳定与安全、和平解决冲突、构建更加公正的国际关系模式等。他指出，俄方从不拒绝谈判。

莫斯科国立大学世界政治学院副教授皮斯库诺娃认为，一些非洲国家和俄罗斯、乌克兰都有着长期良好的关系。两国长期以来都是非洲国家的贸易伙伴，因此双方和解对非洲极为有利。

俄罗斯政治学家沙特罗夫认为，非洲在这场冲突中保持中立，不指责任何一方。在目前

的情况下，这种立场是公平的。

普京：俄罗斯经济战略奏效

16日，普京在圣彼得堡国际经济论坛全体会议上发表了时长约1小时19分钟的演讲，是10年多来最长的一次。借助这一机会，普京阐述了过去一年实施的经济战略和取得的成果，表示俄罗斯当时实施的一系列战略举措奏效，突破制裁枷锁，经济出现增长势头。

普京说，俄罗斯经济向好缘于政府有效结合了预算和货币政策、提高企业发展自由度、为贫困人口等弱势群体提供针对性支持、加速改善运输和物流等领域的基础设施、推行开放型经济等。

他说，去年第二季度是俄罗斯经济最困难的时期，尽管过去一年困难重重，但俄罗斯仍积极参与世界经济发展。俄罗斯不会关闭大门，愿为外国制造商在俄运营创造必要条件。

俄罗斯总统助理奥列什金今年4月表示，自2022年7月以来，俄经济呈现正增长态势，失业率也保持在较低水平。预计到2023年年底，俄罗斯国内生产总值将增长1%至2%。

俄罗斯智库“Digoria”专家扎巴林斯基说，俄罗斯是世界上受制裁最严重的国家之一，但俄罗斯的经济不仅没有崩塌，反而能够适应新形势，取得发展。

俄证实已向白俄罗斯部署首批核弹头

普京16日还在圣彼得堡国际经济论坛回答主持人的提问，谈及乌克兰军队反攻时表示，乌克兰未能在任何地段实现其目标。

普京说，西方正竭尽所能，企图让俄罗斯在战场遭到战略失败，但外方向乌方提供的

约30%重型装甲装备已被摧毁。“包括‘豹’式坦克在内的外援坦克在燃烧，F-16战机的命运也将如此。”

普京指出，俄罗斯能够摧毁乌克兰首都基辅郊外5座爱国者防空导弹系统，可以毫不费力地摧毁基辅市中心任何一栋建筑，但俄方没有这么做。

他说，乌克兰和西方国家都曾公开表示拒绝用和平方式解决俄乌冲突。俄罗斯没有拒绝与美方对话，而“美国中断与俄罗斯对话，直接把对话变成向乌克兰提供武器”。

普京表示，如果F-16战机被部署在乌克兰境外的空军基地，却被用于在乌军事行动中，那么俄罗斯将研究如何及在哪里打击这些针对俄方的武器，这或将导致北约进一步卷入冲突。

普京还说，如果俄领土完整、独立和主权等受到威胁，理论上可以使用核武器。在这种情况下，俄罗斯将动用可支配的所有力量和手段。不过，目前俄罗斯没有必要使用核武器。他证实，俄罗斯已经向白俄罗斯部署首批核弹头，年底前将完成部署战术核武器的任务。

同一天，乌克兰国防部副部长马利亚尔在社交媒体上说，乌军正在南部地区同时向多个方向展开积极进攻行动，每个方向的推进距离多达两公里。马利亚尔同时表示，乌军在东部战线正在进行防御和反攻行动。俄军正试图将乌军赶出阵地，向多个方向发起攻击。在巴赫穆特方向，战斗的总体强度有所下降。乌克兰军队正在不同的地区展开进攻行动，占领了部分高地和森林地带，目的是逐渐将敌人赶出巴赫穆特。

(据新华社圣彼得堡6月18日电)



巴黎航展

第54届巴黎-布尔歇国际航空航天展览会(巴黎航展)6月19日在法国巴黎近郊的布尔歇机场开幕。这是在巴黎近郊的布尔歇机场拍摄的法国“阵风”战斗机。

新华/法新

研究认为

每天尽早、限时饮食有助预防糖尿病

新华社华盛顿6月18日电 中国有句俗话，“早饭吃好，午饭吃饱，晚饭吃少”。美国一项新研究佐证了这一说法。研究人员提出，每天在早起后8小时内吃东西、其他时间不吃，这种每天尽早、限时饮食模式，可有效控制体重和血糖，减少2型糖尿病风险。

肥胖可能带来多种健康问题，包括2型糖尿病、心脏病等，但肥胖是可预防的。美国佐治亚大学日前发布的新闻公报说，该校团队综合分析了多份科研文献，发现每天吃东西的次数与肥胖和2型糖尿病风险相关，减少餐次、规

律饮食、不吃夜宵，对健康有明显益处，尤其是饮食时间窗口从早晨开始的方案。

研究人员说，人类在历史上大部分时间里都处于食物匮乏状态，而最近几十年来一日三餐外加点心的多餐次饮食模式加上充足的热量会使胰岛素受体长时间超负荷运转，容易导致胰岛素敏感性下降，糖尿病风险上升。多餐次还可能导致身体的代谢紊乱，妨碍肠道菌群的正常运作，还让身体没有机会动用脂肪储备，难以减轻体重。

研究人员发现，限时饮食使身体有充分

的休息时间，有助于维持健康的代谢模式。在不同时段的限时饮食方案中，不吃早餐容易导致整体饮食质量下降，不吃晚餐则对饮食质量影响较小，而且更容易减少总体热量摄入，因此把饮食时间窗口放在早晨到中午的效果最好。坚持吃高蛋白、低糖分的早餐非常重要。

研究还显示，其他限制饮食的方案如隔天断食、每周两天断食、连续多天断食等对健康的益处很少，甚至可能弊大于利。相关论文发表在国际期刊《营养素》上。