

# 研究：日食七份蔬果 死亡率減42%

大家都知道多吃蔬果有益，但吃多少才是最好？英國倫敦大學學院發現，任何年齡的人每日食7種或更多不同種類的蔬果，有助大幅降低整體死亡率達42%，而癌症、心臟病和中風的死亡風險也可有不同程度降低。新鮮蔬菜的效果最佳，其次是沙律和水果，但罐頭水果則對身體有害。

的飲食習慣，發現每天吃7種以上不同蔬果的民眾，死亡率整體大減42%，其中癌症和心臟病死亡率分別減25%和31%。每天吃5至7種蔬果，死亡率降36%；而每天只吃1到3種蔬果，死亡率只降低14%。

好，其次是沙律，之後是水果。果汁基本上沒保健效果，罐頭水果則不利健康，因為罐頭內大都含糖漿，糖分太多。目前世界衛生組織建議每日食5種蔬果，每種分量約80克。

■《獨立報》/英國廣播公司

新鮮菜最好 罐頭水果有害

研究指，新鮮蔬菜對健康最

研究員於2001至2013年間，追蹤6.5萬名男女



電影《ho voglia di te》

## 意德韓皆有愛情鎖熱點

巴黎的愛情鎖熱，源自意大利名作家莫恰2006年作品《ho voglia di te》(想和你在一起)內一段情節，一對情侶把名字刻在鎖上，掛在羅馬米爾維奧橋的燈座上，然後把鑰匙丟入河中。這本暢銷小說後來拍成電影，吸引不少情侶有樣學樣，結果米爾維奧橋掛滿愛情鎖，甚至有燈座不堪負荷而彎曲。

米爾維奧橋建於羅馬帝國時期，是意大利重要文化遺產。羅馬政府2007年曾下令禁止再在橋上掛鎖，違者罰款，但依然無法遏止，最終唯有妥協，在橋上設立「掛鎖專區」，並定期進行清理。

愛情鎖風潮席捲全球多個觀光地，除了法國巴黎的藝術橋和天主教橋外，德國科隆的霍亨索倫橋、愛爾蘭都柏林的威靈頓橋(亦稱「半分橋」)，甚至韓國首爾的南山塔，同樣難逃「被鎖」命運。

■《每日郵報》

## 做法源自小說

大主教橋上掛滿各地愛侶的心意。網上圖片

嚴重危險。太受遊客歡迎 市議會未「禁鎖」

其實巴黎市議會多年前已注意到這情況，但礙於愛情鎖太受遊客歡迎，一直未有嚴加禁止，只是加緊視察和清理為橋樑減重，巴黎市的官方網站則呼籲遊客改用「電子愛情鎖」。

雖然有巴黎市民批評藝術橋上的愛情鎖有礙觀瞻，但亦有民眾認為愛情鎖已成為巴黎一大特色，亦代表了無數愛侶的甜蜜回憶，認為應予以保存而不是徹底禁止。

■《每日郵報》/美國有線新聞網絡

# 巴黎鎖橋 不能承受的愛

法國巴黎被譽為浪漫之都，是許多情侶旅行首選的目的地，不少戀人更會到位於塞納河上的藝術橋，扣上刻有兩人名字的「愛情鎖」，象徵愛情永固。然而長年累月積下的數十萬個愛情鎖，對橋身造成沉重負擔，甚至引起倒塌危險，於是最近有人發起「不要愛情鎖」網上聯署，呼籲情侶「解放橋樑」，至今已有2,000名遊客及巴黎市民簽署。

愛情鎖的風潮並非源自巴黎傳統，而是來自2006年一本意大利小說的情節，2008年傳到巴黎後，席捲塞納河多條橋樑，據估計巴黎市內就有達70萬個愛情鎖，例如藝術橋兩側圍欄就幾乎被不同大小和形狀的愛情鎖填滿，部分圍欄更因不堪負荷損毀，要以木板暫時代替。另一條同樣「被鎖」的大主教橋，在Google地圖上更被稱為「愛情鎖橋」。

重如20頭大象 威脅觀光船安全

發起網上聯署的美國人安塞爾莫形容情況「已經失控」，她稱見過有人為了掛鎖不惜爬上燈柱，估計單是藝術橋上的愛情鎖，總重量已有93噸，約相當於20頭大象，擔心這條擁有200年歷史的古橋會承受不住而倒下。

安塞爾莫表示，這次聯署活動收到不少迴響，當中既有支持亦有反對。支持的包括遊客和巴黎市民，如巴黎第六區區長勒科克，他指出很多觀光船會經過藝術橋底，若有愛情鎖或部分圍欄從橋上墜落，將構成

嚴重危險。雖然有巴黎市民批評藝術橋上的愛情鎖有礙觀瞻，但亦有民眾認為愛情鎖已成為巴黎一大特色，亦代表了無數愛侶的甜蜜回憶，認為應予以保存而不是徹底禁止。

■《每日郵報》/美國有線新聞網絡

## 200年古跡恐壓垮 網上聯署促解放

### 迪拜酒店徵42元「觀光費」

阿聯酋迪拜前日起向每名遊客徵收7至20迪拉姆(約15至42港元)「觀光費」，收入將撥作迪拜政府對外宣傳2020年世界博覽會的宣傳基金。

根據規定，迪拜的酒店式住宅、經濟型酒店，以及星級酒店每間房每晚將收取額外費用。但規定僅適用於迪拜的酒店，阿聯酋其他6個酋長國不會實施。徵費由迪拜各酒店在住客退房時收取。即使是迪拜居民，只要選擇在酒店住宿同樣需要繳納費用。

業界認為額外觀光費並不起眼，但許多迪拜居民和旅遊機構指收費不合理，長期執行可能導致酒店入住率減少。

■綜合報道



有橋的圍欄因負荷太重毀爛，要以木板代替。網上圖片

## 曼谷示威者遭槍擊 一死四傷

泰國解除曼谷和周邊地區的緊急狀態令不足兩周，再次發生槍擊案。昨日一批反政府示威者在曼谷遭到槍手埋伏襲擊，一名示威保安被殺，4名示威者受傷。親政府「紅衫軍」號召50萬人參與周六舉行的集會，外界憂慮可能再次引發衝突，不過外

路透社

長素拉蓬稱，目前實施的國家內部安全法足以防止雙方陣營衝突。槍擊發生於昨午2時44分，大批「泰國改善學生及人民網絡」示威者離開反對派「人民民主改革委員會」(PDRC)一個集會地點後，登上巴士及貨車，來到湄哇塔那路高速公路時遭槍擊，3男2女中彈，其中52歲男保安哇訥頭部中槍喪生。

反對派指「紅衫軍」所為

報道稱，槍手不止一人，相信事發時埋伏於附近一間廟宇。警方未能確認涉案槍械類型，反政府陣營則聲稱是「紅衫軍」所為。國家安全委員會秘書長帕拉多恩表示，根據初步情報資料，槍擊案肯定與政治有關。

■路透社/法新社/美聯社/《曼谷郵報》/泰國《民族報》

### 神秘無人機墜白翎島 疑屬朝鮮

朝鮮和韓國前日在西部海域開炮互轟後，韓國軍方昨日在炮擊海域白翎島，發現一架墜毀無人機，其所屬國家不明。韓媒引述消息人士稱，無人機引擎是日本製造，其他零件是中國製，飛機長約2至3米，搭載有小型攝像機。機身為天藍色，配白雲圖案，這保證色可避開偵測。

韓聯社稱，考慮到朝鮮在西部海域軍演，估計無人偵察機屬於朝鮮。報道指，2010年8月，朝鮮在該海域射擊演習時，也曾有無人機在韓國白翎島和延坪島附近偵察飛行。上月24日，韓國三八線附近的京畿道坡州市一座荒山上，也發現一架墜毀的無人機，機上的小型相機還拍攝了畫質模糊的青瓦台和景福宮。

■韓國《朝鮮日報》/韓聯社

### 報告揭中情局 誇大酷刑逼供成效

《華盛頓郵報》引述知情人士報道，美國參議院情報委員會一份長達6,300頁的機密報告指，中情局涉嫌在酷刑逼供問題上誤導政府及公眾，不但隱瞞逼供方法的嚴重程度，更誇大審問得到的情報。由於報告作者之一是聯邦調查局(FBI)前分析員，事件可能加深中情局及FBI的積怨。

有美國官員透露，中情局多次向司法部及國會表明，酷刑逼供有助取得獨特情報，粉碎恐怖分子的陰謀，拯救無數性命，但委員會發現這不是事實。

報告揭露，中情局內部對審問的正當性也存在分歧，例如中情局內部的秘密監獄，就有職員因不滿殘酷逼供手段而離開；也有特工認為囚犯再無更多信息可供出時，高層仍要求繼續施用酷刑。

不過報告無建議任何新行政處分或刑事調查，中情局則以未收到最終報告版本為由，拒絕評論。

■《華盛頓郵報》

## 奧朗德組新內閣 內長出任新總理

法國執政社會黨在周日舉行的地方選舉中失利，總統奧朗德前日決定改組內閣，任命內長瓦爾斯出任新總理，取代因選舉失利而辭職的艾羅。

奧朗德發表電視講話，指已明白選民在選舉中發出的訊息，因此他將在保持原有政策方向的基礎上做出必要改變，並且會堅持履行在競選總統期間所做的承諾。目前未清楚瓦爾斯領導的新內閣名單將在何時出爐。

在宣布改組前，艾羅與奧朗德在愛麗舍宮進行了長達兩小時的會談。奧朗德在講話中肯定了艾羅政府的工作，稱其任內體現出「勇氣和忘我精神」。

■法新社/路透社



瓦爾斯(右)在交接儀式中與艾羅握手。法新社

## 烏美聯合軍演俄抗議 廢黑海艦隊駐紮協議

烏克蘭國會昨日通過與北約成員國在境內舉行一系列聯合軍事演習，包括兩場今夏與美軍舉行的陸海軍演習，俄羅斯隨即發表嚴厲聲明，警告基輔政府不要與北約過從甚密。俄國日前又決定成立克里米亞事務部，並廢除與烏克蘭就黑海艦隊駐紮問題簽署的4份協議。

針對烏總統大選提名期結束，俄副外長卡拉辛表示，這次大選的合法性將取

決於是否公開透明及考慮各地區利益等一系列因素。卡拉辛認為，2月21日簽署的解決烏克蘭危機的協議應得到落實，烏境內具有極端民族主義傾向的非法武裝應被解除。

另外，俄國繼續在能源供應方面向烏克蘭施壓，俄羅斯天然氣公司昨日宣布調高對烏供氣價格，升幅超過1/3。

■法新社/美聯社/路透社