

「日行萬步」理論被誤解半世紀



「日行一萬步」源於日本公司的宣傳策略。
網上圖片

人們經常說「多步行有益健康」，不少科學研究更推廣「每日步行一萬步」。但有專家指出，「日行一萬步」其實源於1960年代一間日本公司的宣傳策略，用作推銷其計步器，卻被錯誤地當成健康標準。

專家認為每日步數不應是絕對的數字，各人身體狀況不同，最健康的步數和步伐亦可能有所差異。對於長者或患有糖尿病的人，若突然增加每日步數至一萬步，更可能有損健康。

日本運動器材公司Yamasa在1960年代推出計步器「萬步計」，大力推廣日行一萬步，適逢1964年東京奧運帶起的運動熱，營銷策略空前成功，「日行一萬步」更被推廣至全球，逐漸成為人們的健康生活指標，在一些科研報告吹捧下，多年以來很少被人質疑。世界衛生組織、美國心臟協會和美國衛生部亦陸續採納這標準。

不過，近年愈來愈多研究人員希望釐清，「一萬步是最健康的步數」的說法

是否最準確，不少結果均發現一萬步未必是最健康。美國麻省大學個人健康監測中心教授洛克表示，一些研究員只比較一萬步與一個相對非常低的步數，例如3,000或5,000步，從而得出明顯的實驗結果，但未有測試8,000步或1.2萬步作出比較。

憂長者急行萬步有反效果

多份慢性疾病研究報告指出，每日步行介乎6,000至8,000步，最能有效降低

患心臟病、中風和癌症的風險。1990年代日本一項研究發現，每日步行達1.9萬步的2型糖尿病患者，控制病情明顯較好。科學家更憂慮，建議糖尿病患者和長者急劇步行一萬步，可能有反效果。

只談每日步行一萬步還有另一缺點，就是它不考慮運動量，步行與跑步同樣也能達到一萬步目標，但運動量有很大分別。科學家正研究在家中踱步一萬步，會否與透過運動達標一萬步的人同樣健康。

■綜合報導

揭緬軍屠殺羅興亞人 路透社兩記者重囚7年



■吳覺梭稱政府雖可拘禁他們，但無法閉上人民眼睛。
美聯社



■瓦倫豎起拇指，表示判決不公平，但他未有懼怕。
美聯社

被控違國家保密法

「政府難閉人民眼睛」

兩名路透社記者因揭發緬甸軍方屠殺羅興亞人的暴行，於去年12月被緬甸警方拘捕，指他們收集及管有機密文件，違反國家保密法。儘管案中警員證明兩人是遭插贓嫁禍，但法院昨日仍裁定兩人罪名成立，重判入獄7年。路透社總編輯阿德勒發聲明譴責判決，形容昨日是緬甸及全球新聞界的悲傷一日，美國以及歐洲多國駐緬甸大使均批評緬甸政府侵犯新聞自由，促請盡快釋放兩名記者。



■昂山素姬
路透社



REC
■吳覺梭的妻子(右二)聞判決後在法院外痛哭，左一為二人女兒。
法新社

32歲的瓦倫和28歲的吳覺梭都是緬甸籍，兩人被指違反一條源於殖民時代的國家保密法，由去年12月被逮捕至今，兩人一直否認控罪，並堅稱是警方插贓嫁禍。瓦倫和吳覺梭自從去年被捕後一直被扣留長達9個月，路透社報道吳覺梭有一個3歲女兒，瓦倫的妻子則於上月誕下首胎。

法院原定於上周宣判，但由於法官生病所以延至昨日。法官宣判時指出，兩名記者是「蓄意損害國家利益」，因此裁定兩人有罪並分別判監7年。吳覺梭妻子聞判決後靠在親友身上哭泣。

總編輯：全球新聞界悲傷日

瓦倫和吳覺梭其後被鎖上手銬押離法院，在場記者紛紛上前抗議裁決，包括路透社亞洲區編輯克里勒基。瓦倫向記者豎起拇指表示，判決不公平，但他毫不懼怕，仍然相信司法、民主和自由。吳覺梭則稱，政府雖然可以拘禁他們，但無法閉上人民的眼睛和耳朵。

阿德勒在宣判後發表聲明，形容昨日是緬甸和全球新聞界悲傷的一日，表示當局對兩名記者強加罪名，目的是為了禁絕他們的報道，以及阻嚇媒體。他批評法院在沒有任何實質證據，而且警方有明顯設局跡象的情況下，繼續剝奪他們的

自由。聯合國駐緬甸人道主義協調員奧斯特比表示對裁決失望，促請緬甸立即放人，尊重新聞自由。

警作證插贓嫁禍 反遭判囚

緬甸法院及警方被指是為掩飾軍人罪行而拘捕兩人。瓦倫和吳覺梭多次申請保釋被拒，盤問時遭到嚴厲對待。

雖然一名警員在初審階段曾為兩人出庭作證，表示其上司曾下令他插贓嫁禍，安放一批文件在記者身邊，但證供未獲接納，該警員更被迫違反警察守則，被判入獄一年，家人被踢出警察宿舍。

羅興亞武裝組織去年向軍方施襲，導致12名緬甸軍人死亡。緬甸軍方隨即報復，武力驅趕羅興亞人，焚毀他們的家園，導致大批平民死亡，無數婦女被強姦，70萬羅興亞人逃至鄰國孟加拉。

聯合國形容緬甸軍方的手段是「種族清洗」。路透社兩名記者被捕前正追查10名羅興亞男性和男童被殺害的故事，據稱他們其後獲警方邀請出席一場晚宴，席間有人把一批機密文件遞上，兩人剛接過文件就當場被捕。

新上任的聯合國人權事務高級專員巴切萊特對裁決表示震驚，形容是扭曲正義，敦促緬甸政府盡快釋放兩人。 ■路透社/美聯社/法新社

昂山素姬疑曾譴責二人 捍人權形象毀

緬甸國務資政昂山素姬未有干預或譴責軍方屠殺羅興亞穆斯林，備受國際社會批評，要求褫奪其諾貝爾和平獎的呼聲高漲。有批評者指出，兩名路透社被囚事件，令昂山捍衛人權的形象徹底破滅。

昂山早年被軍政府軟禁期間，外國媒體宣揚她和平抗命的態度，令她捍衛人權及新聞自由的形象深入人心。但今次路透社記者一案，昂山無視外間聲音，拒絕介入案件或作出批評。

曾與昂山關係友好的前美國新墨西哥州長理查森，1月會晤昂山商討羅興亞人危機時，指昂山在會上怒斥兩名路透社記者為「賣國賊」。當時出席會議的泰國前國會議員初帝基則表示，不記得昂山有說過「賣國賊」，但當時對話氣氛激烈。

昂山自3年前上台後，與傳媒關係明顯惡化，去年約有20名記者被起訴，大部分是觸犯網絡誹謗法。

■法新社

路透慎重考慮 堅持發佈報道

緬甸若開邦去年爆發羅興亞危機後，路透社記者瓦倫和吳覺梭取得一批照片，顯示軍方非法處決10名羅興亞男子及男童，於是立即展開調查報道，但兩人在報道未刊登前已被警方拘捕。路透社總編輯阿德勒透露，他們理解事態後，諮詢兩名記者家人意見，最終認為有責任向世界揭發事件，於是決定登出報道。

羅興亞人被緬甸軍方武力驅趕的消息，起初多是從逃至孟加拉的羅興亞難民口中得知，難民所指的軍方縱火燒村，聯合國更要用上衛星圖片證實，反映當地消息極不靈通。瓦倫和吳覺梭去年9月在事件爆發後，收集有關緬甸軍人處決10名羅興亞男子的消息，包括訪問協助軍人挖掘亂葬崗的佛教徒村民，從他們手中取得一批獨家

照片，顯示軍人隨機就地處決10人。
指為證二人記者身份

路透社指，該批照片是首次有直接證據及內部消息證明軍人非法殺害平民，報道亦包含佛教徒村民的懺悔。軍方反駁，照片所見的10名男子是「孟加拉恐怖分子」。

路透社發放消息時，瓦倫和吳覺梭均已被拘留，路透社總編輯阿德勒坦言，他們當初並非首要考慮法律問題。英國廣播公司分析師克萊頓認為，路透社的決定是經過慎重考慮，報道正是兩人被捕的原因，若不發佈便無法釋清兩人的記者身分，但此舉亦有可能觸怒緬甸政府，將兩名記者推向更危險的境地。 ■綜合報導

尼泊爾政府打擊「直升機登山救援」騙案

不少登山愛好者會到尼泊爾，挑戰珠穆朗瑪峰等高峰，但卻衍生出詐騙案。旅客隨嚮導登山後，一旦表示身體不適，嚮導便立即建議召喚救援直升機，接載旅客下山，最終向保險公司追討巨額費用。保險界指這類騙案過去5年不斷發生，牽涉數十間直升機公司、旅行社、酒店及醫院。有嚮導更蓄意在登山客的食物中加入梳打粉，令遊客腹瀉被迫下山，最終不治。

保險公司損失逾3000萬元

保險界調查顯示，本年至今已有超過1,600宗直升救援個案，當中35%涉及詐騙，保險公司因此損失超過400萬美元(約3,140萬港元)。

多間國際保險公司已警告，若尼泊爾政府不採取行動，它們將退出尼泊爾市場。尼泊爾旅遊部前日發出新指引，要求直升機公司、營辦登山行程的旅行社及醫院，在發出單據的10日內，向當局繳交所有發票。政府並擬向當地15間公司採取法律行動，指它們涉及不必要的救援行動。

來自英國的卡因曾受聘於3間保險公司，假扮登山客暗中調查。他參加一個攀登珠峰的5天團，中途向嚮導稱感到頭痛。嚮導立即表示需要安排直升機接載他下山，並送到加德滿都一間私家醫院，卡因最終收到1.28萬美元(約10萬港元)單據。 ■綜合報導



■不少登山愛好者會到尼泊爾挑戰珠穆朗瑪峰等高峰。
網上圖片

土央行或加息遏通脹

土耳其貨幣里拉今年累積貶值40%，推升通脹，官方昨日公佈，土耳其通脹率從7月的16%，飆升至上月的17.9%，是2003年總統埃爾多安上台以來最高水平。里拉匯價下跌1.2%，跌至6.61里拉兌1美元水平。土耳其央行同日表示，將於本月內調整貨幣政策，市場人士估計央行可能加息遏抑通脹，並阻止里拉繼續貶值。

土耳其央行將於本月13日開會，討論最新貨幣政策。埃爾多安堅決反對加息，指高息拖慢經濟增長，但專家認為須控制通脹及支持里拉匯價，加息是無可避免，令央行在是否加息問題上面對沉重壓力。財長阿爾巴伊拉克表示，央行屬獨立運作，作出所有對抗通脹的決定時，將不受政府影響。

土耳其QNB銀行經濟師指出，里拉大幅貶值的全面影響尚未浮現，預計土國通脹率未來數月可能突破20%。

■美聯社/法新社/路透社