

海地发生强烈余震

美国增派 4000 多名士兵赴海地参加救援行动

新华社太子港 1月20日电 海地首都太子港 20日早晨发生里氏 5.9级余震，引起人们的恐惧，但未造成重大破坏。随着救援展开，太子港的社会秩序有所恢复，局势基本稳定。搜救人员仍在努力搜寻幸存者，救援人员称，目前仍急缺医务人员和医疗物资。

当地时间 6 时左右，太子港发生里氏 5.9 级余震（此前测定为里氏 6.1 级）。据美国地质勘探局报告，这次余震震中位于太子港西南 60 公里处，震源深度约 10 公里。

这是 12 日海地发生里氏 7.3 级地震后，震感最为强烈的一次余震。很多人在睡梦中惊醒，惊恐地跑到街上，一些原本就摇摇欲坠的受损建筑坍塌。不过，尚未有这次余震造成新的人员伤亡和重大破坏的报告，救援工作也未受到太大影响。

太子港的社会秩序正在逐步恢复。一些商贩在街道上贩卖从农场带来的新鲜蔬菜，一些家庭买炭自己烧饭。人们在一些市场上能买到水和食品，不过价格翻了许多倍。还有一些商贩出售鲜花，供人们寄托对死者的哀思。

太子港的供水系统有所恢复，一些运载水罐的卡车开始在大型难民留点供水。重建人员说，太子港固定电话系统仍处于瘫痪中，有两家无线通讯网络可提供断断续续的服务。

国际货币基金组织西半球负责人埃扎吉尔说，海地的银行将很快开放，一些汇款机构已经开始工作，海地居民可领取来自国外的汇款。这名负责人呼吁，海地的现金流流通应尽快恢复，以保证居民购买食品、公务员领取工资。

联合国开发计划署 20 日发表声明说，该机构将为数千名海地人提供清理废墟、运送救援物资等工作机会，以帮助海地尽快开始重建。

联合国官员说，联合国已在邻国多米尼加共和国首都圣多明各设立了第二个国际救援中心，多米尼加的三座机场和港口也开始用



1月20日，在海地首都太子港，一些居民纷纷抢登船只，准备离开这座被地震毁坏的城市。（新华社发）

于接收和分发国际救援物资，以缓解海地的运输压力。

负责美军在海地救援事务的一名美军将领 20 日称，在地震中受损的海地主要港口太子港将于 22 日恢复部分运作。

泛美卫生组织副主任安德勒斯说，海地目前有 18 家卫生机构，还有部分伤者被转移到其他国家接受治疗。此外，美国、法国、加拿大等国一些舰只停靠在太子港港口，为地震中的伤者提供医疗服务。

不过，医务人员和物资仍大量短缺。救援组织说，太子港受损的医院和临时建立的急救中心急需外科大夫、发电机用的燃料以及各类医疗物资。由于缺少麻醉剂，很多手术只能使用当地的止痛药。在受地震影响严重的

雅克梅勒和莱奥甘，医疗人员和物资也很缺乏。

国际移民组织预计，海地有 20 万户家庭需要临时住所。

不少无家可归者准备离开太子港市，到海地其他地区寻找住所。据当地电台报道，有 2 万多人来到太子港海滩，希望寻找船只离开。

联合国负责人道主义救援事务的副秘书长霍姆斯在纽约联合国总部说，海地地震估计有 300 万人受灾，其中 200 万人在此后至少 6 个月内需要食品援助。

世界粮食计划署已为 20 万人提供了 7 天食物。大部分人只能依靠压缩饼干等充饥，一家慈善机构 20 日为上千人提供了米饭和鸡肉，这是很多人震后吃到的第一顿热饭。

地震过去 8 天，救援人员仍未放弃搜救努力。西班牙救援人员 20 日从太子港一处废墟中救出了一名 14 岁的海地女孩。联合国人道事务协调处发言人 20 日说，自 12 日地震以来，国际救援队已从废墟中救出 121 人。更多的幸存者海地人自己救出来的。

美国军方 20 日宣布，将原本派往欧洲和中东地区的 4000 多名美军士兵调至海地，参加当地的地震救援。包括这批增派部队在内，美军派往海地的部队规模将达 1.5 万人以上。

玻利维亚总统莫拉莱斯和委内瑞拉总统查韦斯 20 日分别指责美国以参加地震救援为借口，军事占领海地。此前，尼加拉瓜总统奥尔特加也对美国军队驻扎海地表示担忧。



洪当选总统承诺为塞拉亚“放行”

1月20日，洪都拉斯当选总统洛沃（讲话者）在首都表示，他将为被罢免总统塞拉亚发放前往多米尼加的通行证。当天，洛沃表示，他已经和多米尼加总统费尔南德斯达成协议，后者将为塞拉亚的到来提供应有的礼遇。（新华社发）

印度监狱出新规 练习瑜伽可减刑

中国日报供本报特稿 众所周知，印度的瑜伽不仅可以让人保持健康的身体，还有助于集中注意力和净化心灵。现在，它的“功效”中又添了一样——帮助囚犯尽快摆脱铁窗生涯！

据英国《每日电讯报》1月20日报道，印度中央邦一家监狱日前出台一项新的规定：如果囚犯能够完成为期 3 个月的瑜伽课程，他们将可以获得 36 天的减刑作为奖励。

据了解，在 3 个月的训练中，犯人们需要练习“拜日式”和“下犬式”等瑜伽姿势，也要练习“圣光调息”法。据中央邦瓜廖尔监狱的工作人员介绍，目前已有 400 名囚犯参加了这项计划，其中 68 人已经完成课程并且获得减刑。

狱方认为，瑜伽不仅可以改善囚犯的健康状况，还能让犯人们变得更冷静，减少暴力倾向，心态更积极。一名囚犯说，自从开始练习瑜伽后，他的暴烈脾气有所改变，获释后他将以教授瑜伽为生。（王菁）

如果坐得太久可能增加患病和死亡几率 专家建议不要“坐以待毙”

新华社 1月21日电 研究人员在过去数年内对 1.7 万名加拿大人展开跟踪调查后发现，一个人如果坐得太久可能会增加其患病和死亡几率，不论他平时是否定期锻炼。

美联社 20 日援引这一研究成果报道，尽管现阶段研究仍处于初级阶段，但有证据表明，如果一个人一天中大多数时光“在椅子上度过”，那么他发胖、心脏病发作乃至死亡的几率会增大。

这份研究报告刊登在最新一期《英国运动医学杂志》上。研究负责人、瑞典运动健康科学院研究员巴克说，眼下研究人员还没有一天最多坐多久的建议。

但是，巴克说，“一个人坐了几个小时，他的身体就会释放负面信号”，一个人长时间保持坐姿，他体内负责调节葡萄糖和脂肪的基因就会停止工作。

巴克还建议，对于久坐一族来说，经常起身对身体有益，“假设你在办公室，就要尽可能打断‘静坐’，与其发电子邮件通知同事某件事，不如站起来，走过去，亲自告诉他”。

世界卫生组织运动专家阿姆斯特朗也认为，即使一个人定期锻炼，但长时间坐着仍会给他的身体带来负面影响。换句话说，每日间接性锻炼比固定几天锻炼一次更有益。

比比谁跳得远

中国日报供本报特稿 提到狗，人们总会想到忠诚是它们的最大特点。不过除此之外，您的爱犬也许还有跳远健将的潜质。据英国《每日邮报》1月20日报道，在美国流行多年的狗跳远比赛如今也开始在英国风靡起来，不少人让自己的小狗前去试试身手。

根据比赛规则，狗的主人在大水池的一端拿一个玩具或球来吸引小狗，参赛小狗则要跑上一条长 30 英尺（约 9.1 米）的斜坡跑道，然后奋力一跳去得到那个玩具，跳的距离最远者获胜。

去年有多达 700 只小狗在英格兰南部参加了跳远比赛。来自英国东部萨福克郡纽马克特市的一名叫“达什”的拉布拉多犬一跃飞出 28 英尺（约 8.5 米）远，创造了英国该项目的纪录。（陈笛）



凌波微步



腾空跃起



天马行空