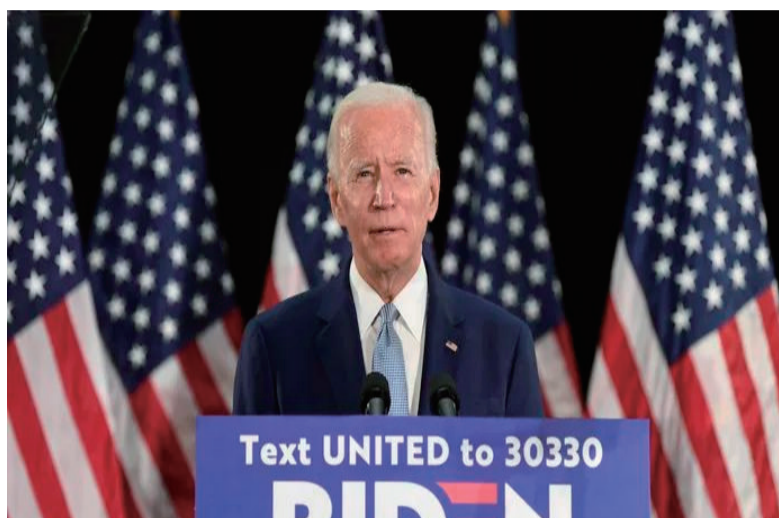


美国大选 | 拜登发表全国讲话： 人民给了我们一个彻底的胜利



当地时间11月7日晚（北京时间8日上午），刚刚在2020年美国大选中赢得过半选举人票的民主党总统候选人乔·拜登及其竞选搭档卡玛拉·哈里斯在特拉华州威尔明顿发表全国讲话。

在哈里斯发表了

胜选讲话后，拜登在欢呼声中登场。

“各位，这个国家的人民都说话了。”拜登说，“他们给了我们一个彻底的胜利，一个令人信服的胜利。”

“我保证会成为

裂，而是寻求统一的总统。”拜登承诺将成为所有美国人的总统，包括投票支持其竞选对手、现总统特朗普的约7000万美国人。“现在，对于所有投票给特朗普总统的人，我理解你们今晚的失望……现在，让我们给彼此一个机会。”拜登对特朗普的支持者喊话道。

拜登表示，美国人民已经明确地做出了选择，现在是“为美国疗伤的时候”。

拜登还在讲话中指出，其赢得了美国总统选举历史上最多的选票：7400万。而就在拜登发表讲话前，

美国现任总统特朗普也发推文称自己赢得了7100万“合法选票”，是“现任总统中获得的最高选票数”。

拜登在讲话中还赞扬了投票站工作人员，他们从11月3日开始不知疲倦地清点数百万张选票。他补充说：“在这次新冠大流行期间，你们当中所有自愿参与投票的人，当地民选官员，你们应该得到全国人民的特别感谢。”

当天早些时候，美国多家媒体公布美国大选实时计票结果，称拜登赢得宾夕法尼亚州，其所获得的选举人票总数已超

过胜选所需的270票。据美联社、福克斯新闻网（Fox）当地时间7日公布的美国大选实时票数统计，拜登赢下了内华达州，获得的总选举人票数已达290张。

出生于宾夕法尼亚州斯克兰顿一个工人阶级家庭、现年77岁的拜登将成为美国最年长的新当选总统。他的竞选搭档卡玛拉·哈里斯将成为美国第一位女性副总统、第一位非裔副总统和第一位印度裔副总统。

澎湃新闻记者 南博一

来源：澎湃新闻

世卫组织公布的“最佳运动”方式， 走路跑步都靠边站了！

人们一直都在寻找一个最适合的运动方式，既适合老人又适合年轻人，同时对于身体的增益效果也最大。

终于，世界卫生组织对于当下最流行的所有运动方式进行了全面分析以及数据研究发现，最佳的运动方式就是一一跳舞。

而在所有的跳舞类型中，以广场舞最有代表性，首先它需要身体的协调性，再

者就是它的节奏比较缓和，适合各个年龄段的人。

夜幕降临，广场上、小区处处可见伴着音乐舞动的身影。很多都不知道，跳舞会对生活、健康、寿命产生巨大的影响。

世界卫生组织将跳舞称为“世界上最好的运动”。作用太惊人了！

英国贝尔法斯特女王大学研究发现，跳舞有助长寿。舞蹈使老人们经常在

一起，增进相互了解和沟通，减轻老人们的孤独感，让他们意识到自己并没有被社会遗弃，同时还能消减衰老带来的周身疼痛。

北京协和医院关节外科副主任医师冯宾认为：“只要动起来，就能锻炼心肺功能。如果不太剧烈，跳广场舞能放松肌肉，缓解老年人的腰背疼痛，改善肌肉力量和身体协调性。与按摩等被动放松肌肉

方式不同，跳舞还能让中老年人日渐僵硬的关节灵活起来。”

此外，跳舞会让人心情愉悦，身体不适自

然而然就会得到改善。

来源：加拿大健康时报 加拿大健康资讯



中国大妈在跳广场舞