

判若两人：美国前国务卿蓬佩奥 6个月成功减重80斤



图片来源：《纽约邮报》社交媒体账户报道截图

中新网1月8日电 据“中央社”报道，美国前国务卿蓬佩奥日前接受美媒采访时表示，他2021年6月看到自己体重即将迈入300磅(136公斤)大关，于是下定决心减肥，并用6个月时间成功减

掉90磅(40公斤)。

美国《纽约邮报》报道，58岁的蓬佩奥在2021年6月发现自己体重接近300磅时，决定减肥。他接受采访时表示：“我开始运动，并非每天，但

几乎是每天，吃健康的食物，体重就开始下降了。”

蓬佩奥还将家中地下室打造成健身房，设备包括各种重量的哑铃和一台滑步机。他说：“我尽量一周去地下室5、6次，每次待半小时左右，没有什么科学的方法。没有教练、没有营养师，就只有我一个人。”

蓬佩奥提到，自律也相当重要，包括改变饮食习惯，戒掉含糖食品等，代之以比较均衡的饮食。尽管蓬佩奥养成了新的

健康生活习惯，但他仍承诺会维持传统，参加家庭聚餐。

身为意大利后裔的他，家庭聚餐时餐桌上总少不了意大利面、面包和甜点等，但为了保持身材他会节制饮食，只吃沙拉。

出身西点军校的蓬佩奥，2010年当选堪萨斯州联邦众议员后，体重开始直线上升，直到2021年接近300磅时开始正式减肥，并在6个月内成功减掉90磅。不过，他也承认，维持健康的体重，是“一生的斗

争”。据报道，蓬佩奥从特朗普政府卸任后，成为福克斯新闻撰稿人，并在一家非营利组织担任国际事务高级顾问。他还成立了政治行动委员会(PAC)，致力于帮助共和党在中期选举中夺回参众两院的多数席位。

谈到是否有参加2024年美国大选的打算时，他一笑置之说，目前只想花时间陪伴给予他“极大支持”的妻子和家人，希望可以享受当爷爷的天伦之乐。(完)

中新网

哈萨克斯坦前总理马西莫夫涉叛国罪被捕 数千恐怖分子被抓



当地时间1月6日，在哈萨克斯坦首都努尔苏丹，市中心及多条城市主干道已部署多辆军用车辆，为当地安防提供支持。中新社记者张硕摄

中新网1月8日电 综合报道，近日，哈萨克斯坦部分地区发生骚乱，8日仍传出枪声，该国坚决展开反恐行动，目前已逮捕4000多名恐怖分子。哈萨克斯坦总统托卡耶夫8日再次

强调，暴徒必须被消灭。此外，哈前总理马西莫夫因涉嫌叛国罪被拘留，他日前刚被解除了国家安全委员会主席的职务。

4000多恐怖分子被捕

5日，哈萨克斯坦多地出现骚乱者冲击政府机构的情况。哈萨克斯坦总统托卡耶夫7日发表声明说，哈本国以及外国武装恐怖分子参与了此次事件。共有2万名不法分子参与袭击阿拉木图。

据俄罗斯卫星网记者报道，阿拉木图市中心1月8日上午仍有枪声，反恐行动正在进行。犯罪分子躲藏在街心花园和公园中，而市民们则帮助警察查找可疑人群。

当地时间8日凌晨，托卡耶夫在社交媒体发文，再次强调

绝不会与恐怖分子谈判，暴徒必须被消灭。

哈萨克斯坦内政部8日早上表示，自骚乱开始以来，安全部门已拘留了近4300名恐怖分子，其中包括外国公民。

情报机构前负责人涉叛国罪被拘

同一天，哈萨克斯坦情报机构“国家安全委员会”(National Security Committee, 简称KNB)又发布声明，称其前主席马西莫夫在因涉嫌叛国罪指控被调查后，于6日被拘留。

声明称：“今年1月6日，国家安全委员会对叛国罪展开了审前调查。”

“同一天，因涉嫌犯下这一罪行，前KNB主席马西莫夫和其他人被拘留在一个临时拘留中心。”

马西莫夫曾两度担任哈萨克斯坦总理，后出任哈萨克斯坦国家安全委员会主席，但在日前哈最大城市阿拉木图的骚乱者冲进政府大楼后，马西莫夫被解除了国家安全委员会主席的职务。(完)

中新网