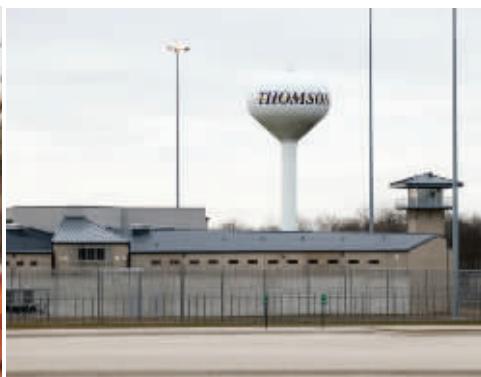
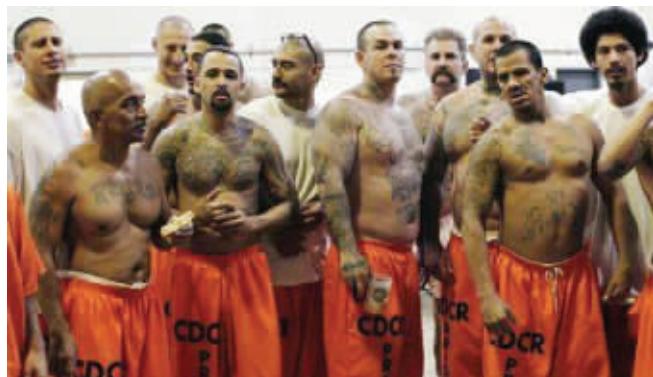


装不下了 美国监狱放人减负

66

根据即将生效的量刑新规，美国定于11月1日释放数千名囚犯，联邦监狱负担可望缓解。分析人士解读，这批囚犯将主要是涉毒非暴力囚犯。在美国联邦监狱中，关押着为数不少的这类非暴力囚犯。



囚犯(资料图片)

美国伊利诺伊州“汤姆逊惩教中心”监狱

媒体:一次性释放6000人

美国《华盛顿邮报》报道，大约6000人将于11月1日离开联邦监狱，一次性释放人数之多在美国历史上尚属首次。

这些囚犯离开监狱后，将前往临时接管中心或被软禁，直至最终获得人身自由，但仍需狱外监管。

囚犯释放决定由美国量刑委员会做出。这一委员会先前修订了对涉毒非暴力等犯罪的量刑指导意见，降低了刑罚。法新社说，新规11月1日生效，可追溯适用于11月1日前案件，预计将最终涉及4.6万名囚犯。

法院:减刑人数可能更多

量刑委员会7日接受媒体采访，没有确认首批释放的囚犯人数是否为《华盛顿邮报》所报道的6000人，但表示先前预计近8000人符合释放条件。

据新华社

量刑委员会立法专家马特·奥斯特雷德说：“截至2015年8月3日，我们从法院获得了17446起相关案件的文件。这些案件中，13187起获得减刑。”奥斯特雷德告诉法新社记者：“在2014年7月，量刑委员会估计2015年11月1日当天释放的囚犯人数为7953人，另有8550人可望在接下来一年获释。”

监狱:犯人太多压力巨大

上述减刑项目由美国前司法部长埃里克·霍尔德力推。自上世纪80年代以来，美国人口增加了30%，监狱囚犯数量却增加了8倍，联邦监狱系统承受巨大压力。

目前，美国联邦监狱平均“超载”32%，在安保级别最高的联邦监狱，超员比例更是高达52%。美国检察官承认，部分监狱内有根深蒂固的监狱暴力文化，牢头狱霸屡见不鲜。

据新华社

智慧旅游大管家

只选对的 不选贵的

现代快报出品

96060

24小时热线

025-58598151/84783633



广西桂林、海南兴隆三亚、广东湛江专列十日游

如果你有十天的时间，畅游祖国南方的名山大川，自由漫步在风情老街，泛舟江上，感受“人在画中游”的美丽风光，甚至越过国境，与越南来一场浪漫邂逅，岂不乐哉？火车一路往南，不疾不徐，免去您大件行李拿上拿下的烦恼。

“桂林山水甲天下，漓江山水甲桂林”，漓江两岸风光秀丽，空气清新。到了桂林，一定要乘坐游船。明月挂天空的穿山、天然屏障南溪山、仰首挺胸的斗鸡山……在游船上一次目睹十大名山的秀美多姿，不负桂林这天生的山水之姿。

跨越国境，与颇具神秘色彩的越南来一场偶遇。雄奇的德天大瀑布介于中越两国边境，在这里，您可以体验到身处两国的奇妙感觉。她既有含蓄的中式情怀，又具有奔放的法式气息。还剑湖湖岸四周树木青翠，浓阴如盖，一路上风景极好，海依着山，山傍着海，下龙湾石岛千姿百态，海常年翠绿，天总是透亮，又有“海上桂林”之称。

此外，您还可以在三亚亚龙湾感受椰风海韵，与巴马长寿村的百岁老人交流长寿秘诀……一路好山，一路好水，一路好风光。

线路详情：

线路一：广西桂林、海南兴隆三亚、广东湛江专列十日游（1780元/起）

线路二：走遍广西—桂林、阳朔、南宁、北海、巴马、通灵、德天专列十日游（2280元/起）

线路三：越南河内下龙湾、广西南宁、北海、桂林专列十日游（2480元/起）

发班日期：11月28日



报名地址：南京市洪武北路55号置地广场1楼金陵国旅

QQ群1群：107697714（2群已满）3群：248506662

L-JS01500

GITS 金鹰国际旅行社
Golden Eagle International Travel Service

台湾双飞环岛八日游仅需3199元！

11·20特惠，原价3499元，降价品质不变，一晚五花酒店

有没有提前考虑一下十一月的出行计划呢？台湾绝对是一个非常给力的选择！游景点——台北故宫博物馆、101大楼、日月潭、恒春古镇、邓丽君纪念馆、佛光山、慈湖；逛夜市——台中逢甲夜市、高雄六合夜市、台北士林夜市；泡温泉——台东知本温泉……现在仅需3199元就能环岛畅游台湾八天！这样优惠的价格，您可千万不要错过哟！

八日环岛游是一次对台湾极全面的了解，一次畅游台湾各大城市及风景区。繁华而现代的台

北、美丽的海港城市高雄，八日的行程足以将它们一一游览。101大楼现仍保持着“含塔尖最高建筑结构建筑物”的世界纪录。日月潭是台湾最知名景点，湖面山景环绕，梦幻美景如诗如画……

乘坐花莲到台北的火车是一种愉悦的体验，一路欣赏旅程中的景色。在野柳风景区，因海浪侵蚀，岩石风化及地壳运动等作用，造成了海蚀洞沟、蜂窝石、溶蚀盘等各种奇特景观，而“仙女鞋”，“烛台石”等，更是驰名中外的海

蚀奇观。

此行将全程住宿台湾当地4花酒店，旅程安排得舒适惬意，现在报名立享3199元超值价，您还犹豫什么？大家赶紧踊跃报名吧！

11月20日
特价班活动：
直飞惊爆价
3199元/人



全景三清山、婺源三日游

10月13、20日

(60~69周岁) 398元/人
(70周岁以上) 348元/人
(60周岁以下) 468元/人

沙家浜全景、阳澄湖螃蟹市场一日游

10月24日

60周岁以上 98元/人
60周岁以下 128元/人

泰州凤城河、乔园梅兰芳纪念馆、泰州老街一日游

10月17日

78元/人

青岛、威海、烟台、蓬莱、日照、连云港 汽车5日游

10月26日

199元/人

休闲张家港，漫步凤凰山脚、欧式风情小镇小镇一日游

10月24日

78元/人

1480元起 将大西南精华景点一网打尽 张家界、凤凰古城、重庆武隆天坑三硚……

暑假期间，现代快报智慧旅游大管家推出渝东南线路，在南京城内掀起了一股“渝东南风”。您如果想吃、住、游全包，并将大西南精华景点一网打尽，那就致电我们吧。

旅游费用包含了门票：含行程中所列景点门票（除凤凰古城，70周岁以上老年人免票）；住房：宾馆标准间；用餐：赠送8早15正餐；交通：全程空调大巴；导游：全程导游服务；保险：旅行社责任险……而且全程不用进购物店。

尽管是乘坐大巴，但走一路玩一路并不会让您觉得太过劳累。从南京开始全程导游陪同，抵达行程第一站——武汉。在武汉游玩红



就是——美哉！壮哉！

线路详情：武汉红楼、首义广场、凤

凰古城、张家界、荆州古城、恩施女

儿城、土司城、武隆天坑三硚、仙

山、酉阳桃花源9日游

发班日期：10月10日

活动价格：70岁以上 1480元；

60-69岁 1680元；60岁以下 1880元

牛油果超级健康?
其实热量很高

不知从何时开始，吃牛油果渐成流行，成为沙拉、蛋糕、冰沙等各种美食的食材。

牛油果据说富含“好”脂肪、维生素和矿物质，还低糖、低盐，被推崇为“超级食物”。

英国饮食健康协会的克洛艾·迈尔斯却认为，牛油果并没有那么健康。迈尔斯说，牛油果富含单一不饱和脂肪酸，能够降低血液中胆固醇水平，从而降低心脏病和中风风险，但这种“好”脂肪橄榄油、葵花籽油和多种坚果同样富含。

针对美国《糖尿病护理》杂志发表的一项研究结果说，常吃牛油果能够稳定血糖水平，有助对抗糖尿病，迈尔斯认为，即便如此，吃牛油果也得注意适量，因为其热量超过多数绿色果蔬。

以最常见的哈斯牛油果为例，每个含大约300卡路里热量，等重的西兰花仅含40卡路里左右。迈尔斯建议，男性一天可以吃一个牛油果，女性吃上半个或者四分之一为佳。

据新华社

