

美联社评述《世界讨论会：中东》

说阿以双方都认为僵持状态拖下去将导致另一场战争

【美联社贝鲁特十二月二十二日电】题目：世界讨论会：中东。当中东人民进入新的一年的一年的时候，二十七年的第五次战争的幽灵在他们中间徘徊。

由于僵持状态拖下去，阿拉伯人和以色列人都认为，这将导致另一场战争。

由于对国务卿基辛格迟缓的谋求和平的努力感到失望和幻想破灭，因此阿拉伯方面越来越多地谈论战争。

大马士革人士说，基辛格对叙利亚总统阿萨德的影响和信用已大大减弱，一些叙利亚人甚至说，基辛格欺骗了他们。

以色列还担心，由于基辛格的和平努力势头消失，战争的威胁加剧了。

正如许多以色列人所认为的，如果会爆发一场新的战争的话，他们会指责叙利亚的敌视态度和在戈兰高地问题上的不妥协态度。

在十月，由于阿拉伯国家首脑在拉巴特举行最高级会议时决定承

认巴勒斯坦解放组织为巴勒斯坦人民的唯一代表，这一决定进一步加剧了这种僵持状态。

阿拉伯人现在要求以色列在日内瓦举行的任何谈判中东问题的会谈中同巴勒斯坦解放组织讨论巴勒斯坦“权利”问题。

以色列说，它同巴勒斯坦解放组织毫无关系。以色列在过去一年里一直是巴勒斯坦游击队多次袭击的目标。对伤亡的人数，尤其是平民的伤亡人数越来越多一事感到恼怒的心情是无助于缓和紧张局势的。

以色列人还进行着另一场生死斗争，即争取在经济上生存下来的斗争。通货膨胀和沉重的防务开支已消耗了这个国家日益减少的外汇储备。国内的麻烦已引起一个甚至更加惊人的问题：犹太人移居的人数已减少。

在国际上，以色列比过去更加孤立。只有美国可以算是朋友，一些以色列人对此感到不安。

一些阿拉伯分析家认为，这些压力可能促使以色列领导人发动另一场战争，即使没有别的理由，而只是为了使这个国家不再考虑国内的麻烦和争取得到国外新的同情和支持。

沙特阿拉伯的内阁人士说，以色列可能会情不自禁地设法对阿拉伯人发动另一次先发制人的攻击，以便再获得五、六年的安全。

同时，石油收入的激增给阿拉伯人带来了新的繁荣和信心，他们认为前途是属于他们的。

以色列的战斗能力——一部分是由于美国的大力供应所致——在阿拉伯国家作战室里不会受到轻视。但是，相对来说它的忍受鲜血和金钱消耗的能力被认为是虚弱的。

例如，预料阿拉伯人在即将来临的一年将从石油赚得将近五百亿美元的剩余收入。这就使他们实际上有无限的储备来购买战争物资。

相比之下，以色列

【本刊讯】美国《纽约时报》十二月八日刊载一篇文章，题目是《据说苏联减少了对外援助，中国增加了对穷国的援助》，摘要如下：

经济合作与发展组织本周说，在一九七〇年到一九七三年期间，苏联减少了它对发展中国家的援助，对古巴和北越提供援助的数量也少多了。

它说，与此同时，中国却增加了它的对外援助，因为它奉行一项比较积极的对外政策，以争取在世界上发挥更大影响。

这番话是该组织的发展援助委员会发表的关于一九七四年的发展合作的报告中讲的。

这项报告说，中国的对外援助从一九七〇年的三亿美元增加到一九七三年的五亿多美元，相当于去年中国的商品和劳务总产值的百分之零点零零三。

据说，在同一时期内，苏联的对外援助从八亿七千万美元减少到七亿五千万美元，相当于估计中的莫斯科的商品和劳务总产值的百分之零点零零一六。

美国的对外援助要大得多，去年官方和私人的援助一共是八十三亿美元。但是，美国以赠款和低利息贷款的形式提供的特惠援助已减少了。

去年美国的总的对外援助占国民生产总值的百分之零点零零六三，而特惠援助数字只占百分之零点零零二三，为六年前数字的一半。

该委员会估计，在去年中国的五亿多美元的对外援助中包括对北越的一亿美元的赠款。

这项报告说，另外，中国赠给赞比亚一千万美元的援助，赠给埃及二千八百万美元（主要是小麦），赠给斯里兰卡一千六百万美元的粮食援助。

据这项报告说，在去年得到中国援助最多的国家是扎伊尔（一亿美元）、喀麦隆（七千五百万美元）、乍得、塞内加尔和上沃尔特（各得将近五千万美元）。

报美报
道说
《据说苏联减少了对外援助，中国增加了对穷国的援助》

中国增加了对穷国的援助

【法新社巴黎十二月二十二日电】受到“石油战”严重影响的西方国家，本来应当本着节约的精神欢庆圣诞节和迎接新年，实际上没有那回事。

在欧洲几乎所有国家的首都，象在美国一样，人们正准备以最大限度的欢乐和最少的限制来欢庆圣诞节。通货膨胀使人们普遍感到担心。这往往助长了花钱，而不是使人们节省。

美国 在美国，人们把年初谨慎保存起来的装饰品又拿出来了。全国各地，从内华达到纽约，到处闪耀着五色缤纷的灯火。但是人们仍然情绪低沉。据密执安大学研究中心所作的“消费者心理”调查，这种情绪之低是第二次世界大战结束以来从未有过的。大商店每年年终节日期间销售额通常占全年的四分之一，可是现在它们的存货却难以脱手。

许多家庭自己制作一些礼品送给自己的子女和亲友，而不是花钱去买。为了节省钱，呆在家里而不去加

法新社
报道

西方国家今年圣诞节情况

人今年将比往常多。

英国 在英国，人们似乎决心忘记年终节日的忧愁。去年，由于供电减少，伦敦一片漆黑；今年，街头灯火辉煌，顾客熙熙攘攘。尽管火鸡和圣诞节布丁（西方一种糕点——本刊注）价格猛涨，大商店的食品部的销售量仍创纪录。

其他行业、特别是服装业的生意不好，不过，有的商品也有人抢购，人们为了防备价格上涨，纷纷抛出现款，购买皮上衣。今年大手大脚花钱的人少多了，节制得多了。

许多大公司决定大大减少它们赠送的礼品，有些公司则完全取消了这个传统。

意大利 虽然意大利商店几天来一直很拥挤，但是比去年的销售量大大减少。逛商店的人很多，买

东西的人则很少。实用的礼品代替了华而不实的礼物。

欧洲有少数几个国家只有高级居住区街上才有电灯，意大利就是其中的一个。

在餐桌上，冰冻的食品代替了泊来品。尽管面临这样的危机，意大利人并没有减少购买圣诞节礼品。

西班牙 在马德里，丝毫没有担心经济困难的迹象。交通从来没有今天这么拥挤。食品店摆满了各种高级食品。儿童们的礼品几乎应有尽有。

几年以前，人们还认为圣诞树是“异端”，现在则日益成风。圣诞节也是在国外工作的西班牙人回国探亲的日子，他们或坐飞机，或乘拥挤的火车回来同家人共度佳节。但是，在国外做活的四十万西

班牙人中，许多人今年可能再无出国工作的机会了，据一些专家说，其人数可达百分之四十。

瑞典 从商业方面来说，瑞典似乎迄今从未碰到其他国家遭遇的那种衰退。店主们甚至预计现在的销售额可能比去年同期还要多。

荷兰 在荷兰，家庭主妇们（历来是节俭的）今年宁愿吃家兔或者野兔，而不吃火鸡和肥鹅肝饼，但是传统的杜松子酒、威士忌、啤酒以及法国葡萄酒将充分供应。

西德 在西德，圣诞节和新年来临的时候并没有节约的迹象。唯一的一件事是公众更加苛刻地要求商品物美价廉。

法国 经济界的危机气氛对老百姓没有多大影响。大商店里挤满了人。尽管采取了反通货膨胀措施，尽管有最近的和持续很久的邮电工人罢工，但是它对于许多人来说将是一个丰裕的圣诞节。

无论是燃料危机还是通货膨胀都没有影响讲究吃喝的人。

瑞安说西方工业国家正在遇到很多挑战

说美苏在搞缓和的同时，各自以巨大的代价建造庞大的超级武器库，苏在中东的顽固方针及其对世界的影响表明缓和的基本失败

【美联社纽约十二月十八日电】（新闻分析。记者：瑞安）在圣诞节，先进的工业国家正在遇到很多挑战，而且对一些国家来说，它们在一九七五年作出什么样的反应可能最终会造成政治制度是消失还是幸存这样的区别。

一个挑战是：在痛苦和阴暗朦胧的海洋颠簸了一整年之后，工业国家现在必须考虑解决的办法，并且为看来无法解决的情况寻求解答。

另外一个挑战涉及合作的意愿，已经发出了许多警报：西方必须团结在一起，决不能在疯狂地抢着寻求个别的解决办法的过程中使它的联盟分裂；必须形成一条共同阵线。

在这个通常奉献给和平和善意的季节中，只需要随便看一眼就可以证实，这个世界处于可怜的状态。

几个月前，不爱使用夸张说法的国务卿基辛格抛出了这样一种想法，即找不到解决办法就意味着西方政治结构的瓦解，也许还会有一些共产党的接管。但是自从他讲话以来，没有哪个问题似乎比以前更接近于解决。

登上月球去探险已经成为容易事了。人们发射卫星去探索几百万英里之外的行星。但是人类的才能仍然不足以应付使这个小小的行星有粮食可以食用或甚至使它的水可以安全地饮用和使它的空气可以呼吸之类的挑战。人类的才能也不能压抑对武器的胃口，而这些武器可能意味着自我毁灭。

在产生第一个圣诞节的地方，一场新的中东战争似乎总是令人不舒服地近在身旁，这可能意味着新的经济灾难，即使的确不是日益扩大的战争的话。

在非常缺少食物的贫穷国家，日益膨胀的人口可能遗留下政治爆炸和暴力活动的因素，但是

在痛苦的经济打击造成不稳局面的富有国家，人们慢慢地越来越反对向受打击的人提供无穷无尽的援助。

美国人和俄国人使一种可以称为缓和的状态继续下去，但是各自以巨大的代价建造庞大的超级武器库。的确，技术有着支配政治的危险，武器竞赛现在可能有着它自己的推动力。

迄今为止，所有有关超级武器的最高级会议似乎只是达成了这样的协议：“只要没有要求我们停止武器竞赛，我们是愿意停止武器竞赛的。”迄今所提供的最好的希望是，也许在十年内，两个国家将达到这样一个地步，即超级武器将在一个可以把对方摧毁多次的同等潜力的范围内加以改进和替换。

另外，一场危险的武器竞赛现在正在进行中。前不久还被认为是落后的许多中东国家现在能够自认为是“先进”的了，因为象超级大国一样，它们现在可以在武器上挥霍金钱了。石油美元多得要爆炸的伊朗国王匆匆忙忙地设法使他的国家成为一个世界上的军事国家。沙特阿拉伯国王费萨尔对伊朗在波斯湾的意图感到不安，他靠石油赚来的用之不尽的钱支付大量军火的费用。卖主的心情是迫切的。法国刚刚签订合同向沙特阿拉伯出售价值八亿美元的武器。美国希望在十年中向他们出售价值十亿美元的武器。

然而同时，美国担心怎样来保护它所庇护的以色列免遭日益增加的阿拉伯武器库之害。在那个舞台上还没有出现核武器，但是以色列说，如果有必要，它能制造核武器。俄国人说，他们将给阿拉伯人以核武器。那样一来，这个世界上最动荡的地区将能给全世界带来大灾难。

人们广泛认为，苏联在中东的顽固的方针及其对世界稳定的影响表明了缓和的一个基本的失败。

美汽车、飞机、纺织等行业进一步解雇工人

美财长说美经济处于衰退中，失业率将升到百分之七点五

【美联社纽约十二月二十三日电】根据本社进行的一次典型调查，美国汽车、木材和纺织业的工人是受假日解雇打击最严重的工人之一。

解雇通知是在物价上升、个人收入下降和对现有工作展开激烈竞争的时候发出的。

受到最严重打击的是汽车工业的工人。新车的销售量比一年前下降了百分之三十以上，就时间长短来说，解雇是战后时期最严重的。全工业的六十九万名计时工人中，有十七万名本月被解雇。到一月底，解雇人数总共将达三十万名左右，即占计时工人的百分之四十。

在西北太平洋沿岸地区，木材工业每况愈下，有人说已经进入了萧条。在俄勒冈州，约一万一千四百名木材工业工人被解雇；在北加利福尼亚州有一万零四百人被解雇；在华盛顿州和国内其他地方，还

有成千上万的人无事可作。

木材工业同住房建筑直接有关。最新的数字表明，在十一月份，新住房开工率降到了八年来的最低水平。在整个建筑业中，失业率为百分之十三点七，各地区受到的打击程度不一。例如，在纽约州布法罗，这一工业的失业率为百分之四十。

在佐治亚州，据州劳动官员估计，在纺织、成衣和流动住宅工业中，已有二十万人在假日期间被解雇。

纺织工业的解雇也使南北卡罗来纳州的失业人数上升了，但是没有得到确切的数字。十一月份在北卡罗来纳州每周提出的失业保险要求比一九七三年十一月份提出的数目将近三倍。

许多大小公司都在解雇工人，其中包括通用电气公司、美国钢铁公司等。

一九七五年的前景

【本刊讯】意大利《晚邮报》

十二月二十四日刊登一篇文章，题为《五千劳动者在被占领的四十五座工厂里度圣诞节》，全文如下：

据劳动者工会最近几天在整个意大利收集到的材料说，由于各种各样的争执——公司的转让、生产活动的停止、不付拖欠的工资、正常的经济要求、挪用补助金等等——而被工人们占领的工厂目前已有四十五座。一般地说都是些小工厂，它们只有数十人，有一些工厂有上百人。

有一些部分的或全部的工人参加的“占领”已延续几个月了，但大部分的占领是从十一月或十二月开始的，显然，这种占领是同国家经济危机恶化一致的。据透露，参加占领工厂的工人大约有五千人。这并不是一个很大的数字，但是对这种占领规模有限的小企业在他们所在的这类中小企业社会生活中所引起的反应来说是具有巨大意义的。

当前，站在前列的是佛罗伦萨的意大利大饭店的职工，那里的一千一百名职工从十二月七日起占领了这座大厦，抗议所传出的要停止这座旅馆营业的意图。接着，在人数上比较大的是罗维戈的佩拉罗一福尔冶金机械厂，那里的整个五百一十六名职工占领了工厂，以便促使接受他们经济的和正常的要求。

按时间顺序，占领时间最长的工厂是威尼斯省的普拉马焦雷的圣马科家具厂，这家工厂的占领从五月十八日就开始了；弗罗西诺内省的莫罗洛的埃瓦苏德陶磁厂，这个厂有一半职工从五月十日开始就没有离开工厂。最近的一些占领是：十二月十八日占领克雷莫纳省的建筑公司皮尼亚诺大厦工地，十二月十六日占领了都灵省的布鲁佐洛的克拉韦托冶金工厂。

意大利《晚邮报》报道 《五千劳动者在被占领的工厂里度圣诞节》

又宣布解雇工人，失业人数增加了。

庞大的麦唐奈一道格拉斯飞机公司从今天起把它在加利福尼亚州南部的工厂关闭一周，这样使二万一千名工人没有工作做，也领不到工资。

塔科马的韦尔豪泽公司——美国的林产品大公司——宣布从今天起把三千四百名工人解雇两周。

这家公司已经把在西北部各州的一万名工人在假日期间解雇了。

胜家缝纫机制造公司说，它计划把在国内的一些工厂停工三星期，这样大约要影响二万名雇员。

如何？

美国劳联—产联的一名发言人说：“前景险恶，无期可待。”

财政部长西蒙说，“经济处于衰退中，下降趋势可能持续到明年春季”，失业率将上升到百分之七点五。

【合众国际社纽约十二月二十三日电】伯利恒钢铁公司今天支持美国钢铁公司对福特总统不买账的态度，把价格上涨到白宫要求美国钢铁公司回降的那种高度。

由于飞机、林产品、制造业和制铝工业

美实行一项罚款新法案

【塔斯社纽约十二月二十四日电】在纽约一项禁止在电梯、商店、电影院和其他公共场所吸烟的新法案已经生效。罚款可达一千美元并坐牢一年。

美煤矿工人罢工五周后复工

【法新社华盛顿十二月二十三日电】在四千四百名参加联合煤矿工人工会的建筑物昨天通过了一项新合同之后，美国全国的煤矿工人今天都复工了。这些建筑工人的罢工已经进行了五个星期了，他们设立的纠察线使全国几乎一半的烟煤工人无法上班。

英女王发表圣诞节文告

说英国确实存在真实的危险，真实的忧虑

【路透社伦敦十二月二十五日电】伊丽莎白女王在她向英联邦国家发表的圣诞节文告中说：

“在英联邦任何国家，没有人对现在在他们自己国家或在世界其他国家发生的事情不感到忧虑。

“我们总是有一些问题的，但是去年似乎种种问题同时发生了。有水涝、旱灾和饥饿。有毫无意义的暴力行动。尤其是，生活费用到处继续上升。

“在英国这里，我们听到了关于我们的困难、关于不睦和纠纷、关于我们的不稳定的前途的许多谈论。

“也许我们过分夸张了错的东西，而过分贬低了对的东西。沮丧的弊端是，这种情绪会滋长，消沉招致更多的消沉。

“确实存在真实的危险，真实的忧虑，如果我们愤怒地相互指责，我们将永远消除不了这些危险和忧虑。

“我们的观点可能不一致，但是正是在最紧急和最困难的时期，我们最需要记住的是，我们之间共同的东西比把我们分开的东西多得多。历史的教训表明，英国人民一块几行动度过了许许多多令人绝望的局面。

“现在是我们应当认识到我们到头来要互相依靠，因此我们彼此要有责任心这一点的时候了。

“在英国，我相信能够改观。我们是一个有创造力的和顽强的民族，艰难时期的合作将表现出我们最优秀的品质。

“在赤道这边的圣诞节，是在今年最黑暗的时期来临的，但是我们可以满怀希望地展望漫长的岁月和太阳的重新普照。”

萨达特向美报记者谈埃苏关系

埃及新闻部长谈对明年中东局势的展望

【美联社芝加哥十二月二十三日电】埃及总统萨达特说，如果埃及在苏联共产党领导人勃列日涅夫一月份访问之后重新武装起来的话，西方世界不应感到意外。

萨达特在《芝加哥每日新闻》二十三日登载的一篇版权所有的对记者的谈话中说，“以色列人一年以前甚至在停火以前就从美国得到了补充。”

“他们从你们的武器库中得到了最新式的武器，他们的武器比停火前还要多。我们则什么也没有得到。因此我们向苏联要求武器补充难道是不公平的吗？”

萨达特在会见《芝加哥每日新闻》的外事记者乔治亚·安妮·盖耶时谈了广泛范围的问题，他几次重申，他可以向美国保证，阿拉伯国家不会发动战争，他仍然坚定地赞成国务卿基辛格的逐步解决的外交。

他说：“我不希望现在就发动攻势。我将使和平进程具有继续下去所必须的一切时间。但是……我们正在开始进入决定性的时刻。不幸得很，我们没有很长时间了。现在我们必须快点进行工作。”

他说，他讲这种迫切性的原因是，“以色列从你的武器库里得到

的武器使他们认为，他们能重新得到优势或者霸权”。

他说：“他们的军事机构十分渴望恢复其地位。另一个因素是戈兰高地上两军彼此挨得十分近。我所担心的是以色列方面作出错误的估计，如果不是要打仗的话。”

萨达特说，他希望美国“尽快采取行动，用唯一可能的办法——对以色列施加压力——来拆除局势的引信，而我是乐观的”。

他说，如果在西奈、戈兰高地和西岸可以采取某种可以接受的行动的话，“那么，我们可以去日内瓦，日内瓦的气氛将可能是十分轻松的。不管怎样，我们将去日内瓦，这会有助于世界和平，我们生活在其中的紧张局势将会得到缓和”。

关于勃列日涅夫定在一月份访问埃及的问题，萨达特说，武器补充的要求不会使埃及恢复到几年前她与俄国的那种密切关系。

他说：“我将始终是独立自主的。苏联专家的旧时代——那是我们与苏联之间的最后一章。但是，当我与苏联人就军火问题达成协议的时候，我不希望你们美国人和以色列人叫

喊。”

关于另一个问题，萨达特说，外长法赫米两周前的建议——以色列停止一切移民作为走向和平的一个步骤……

“是要表明，如果以色列人变得顽固，我们就可能更加顽固。但是我们将对关于移民声明作出说明……”。

关于苏伊士运河，萨达特说，与消息所报道的相反，“运河将在七五年初开放，但是以色列必须首先保证运河通航的安全”。

【路透社开罗十二月二十四日电】《金字塔报》今天说，萨达特总统对法国外长索瓦尼亚格说，埃及将只接受以色列第二阶段无条件地从阿拉伯被占领土撤走。

它说，总统解释对于这种撤走，不应附加任何条件，这种撤走应该作为重新召开日内瓦会议的部分准备工作来进行。

【中东社开罗十二月二十三日电】埃及新闻部长马吉德今晚在埃及广播电台“我们与世界”节目中发表了一篇谈话。

问：您对新年的展望是什么？

答：我们将在我们已有成就的基础上，进一步地建设，进一步增强阿拉伯团结，这种团结使我们有资格真正称之为阿拉伯民族历史上的一个大跃进，我特别预期做到两件事：

第一件事：解放其余的领土，或者是在这方面迈出一些决定性的步子。

第二件事：加强阿拉伯团结，并认为去年的发现是阿拉伯团结不再是一个单纯从意识形态出发的臆想的问题，而已成为对实际情况、实际利益以及存在于阿拉伯国家之间的客观联系和经济一体化的现实的理解。我希望埃及除了它的巨大的人力、它的其它资源外还发现石油资源，成为争取繁荣的战斗中的一个出发点。

问：我们临近一九七五年了，我们对战争

和和平是怎么看的，对日内瓦会议持何立场？

答：说真的，这是一个难题，因为我们的意愿只是意愿中的一种。局势是复杂的，它的头绪也许有几个，在这种局势下的事态发展是各种意愿活动的结果。据我们看，据我们设想，事情建立在两根轴上：和平之轴和战斗之轴。我们正把和平之轴作为活动、立场和意愿的基础进行活动，各方面前都仍有障碍。

我们将继续这样做，萨达特总统在每个场合都宣布他是一个要和平的人，他切望和平。

我们认为的第二根轴是战斗之轴，因为我们知道事情不只涉及我们，我们的敌人如果想搞一次新的冒险，那我们只有进行完全的准备，来保卫我们自己，保卫阿拉伯世界和阿拉伯民族。

这是同我们有关的，至于其它各方，则它们的立场是众所周知的：美国——它当然积极地按它的方式确定和平——主张在各线采取一系列的立场和活

动；苏联从它那方面直接提出日内瓦会议的总的主张。从我们方面来说，我们对两种逻辑中的任何一种都不拒绝，但是我们有原则性的义务，我们认为参加日内瓦会议是执行联合国决议的一个基本步骤，我们在会前的活动是为了使会议成功、并为之作准备的活动。

重要的不是我们去日内瓦，而是我们有准备地去日内瓦，这种准备合理地保证能取得所希望的成功。至于以色列，它的立场实际上是离奇的、复杂的。如果它在经过了战争和失败之后、在知道阿拉伯的力量正在壮大，并将继续壮大之后懂得和平，那对它是有很大好处的。尽管这样，重新战争的想法还在引诱着它，引诱着它的一些政治家和冒险主义者。他们一会儿搞集结，一会儿进行威胁，一会儿暗示核武器，所有这些实际上给他们的和平愿望诚意蒙上了阴影。我把我们的立场同他们的立场概括地比较一下是，我们在缔造和平，为和平而努力；他们在谈论战争。

具体的建议。

据这些印度尼西亚外交官员说，两国外长还一般地讨论了亚洲安全问题。

苏联强烈支持亚洲集体安全体系概念，据信葛罗米柯在同马利克的会谈中，可能竭力要印度尼西亚支持建立亚洲集体安全体系。

塔斯社说，今天的讨论强调了亚洲的缓和。但印度尼西亚的外交官员们说，他们的国家仍然在研究集体安全的设想。

印尼外长马利克访苏同葛罗米柯会谈

【塔斯社莫斯科十二月二十三日电】应苏联政府邀请，印度尼西亚外交部长亚当·马利克今天抵达莫斯科进行正式访问。

印度尼西亚外交部长马利克曾不止一次地以外交部长的身份访问过苏联。从一九六〇年至一九六三年，马利克曾担任印度尼西亚驻苏联大使。

【塔斯社莫斯科十二月二十四日电】题：葛罗米柯同马利克会谈。苏联外交部长葛罗米柯同应苏联政府邀请正在莫斯科进行正式访问的印度尼西亚共和国外交部长马利克在这里开始举行会谈。

在本着求实精神举行的会谈中，就改善苏联同印度尼西亚的关系问题有益地交换了意见，这符合两国人民的利益，符合国际局势所

发生的积极变化的总精神，有利于扩大互利合作。葛罗米柯和马利克还讨论了共同关心的某些迫切的世界政治问题。而且对亚洲的缓和与安全问题给予极大的注意。

【路透社莫斯科十二月二十四日电】正在这里访问的印度尼西亚外长马利克今天同苏联外交部长葛罗米柯举行了会谈，官方塔斯社说，

会谈是有益的、认真的。

马利克昨天抵达这里进行三天正式访问，陪同他的是一个由经济、政治和外贸专家组成的十四人代表团。

印度尼西亚外交官员们说，这次访问的主要目的，是探讨两国根据今年早些时候在雅加达签订的总协定扩大贸易联系的可能性。

然而，他们说双方到目前为止还没有考虑

澳大利亚达尔文市遭旋风袭击

数百人死伤 两万人无家可归

倒了汽车，掀去了屋顶、打破了窗户，使电线落了下来。

代总理凯恩斯明天将飞往北部视察这个被毁坏的城市。

他在一次讲话中说，“这是一次国家的灾难。政府将尽全力来提供救济。”

达尔文和外部世界的联系中断了数小时。

空军飞机准备向达尔文运送医疗供应品、食品和衣服，虽然这个城市的机场今晚还关闭着。

今晚在人口更加稠密的澳大利亚南部各州

收到的一点消息说，看上去达尔文就象遭到轰炸一样——就象第二次世界大战期间遭到日本飞机轰炸一样。

海军说，巡逻艇“弓箭号”在海港内沉没。一个海员死亡，两个失踪。十六人幸存。

澳大利亚电台说，巡逻艇“杂志号”被吹走撞着一个码头而爆炸。海军说，它在达尔文的海岸设施和营房也遭到了严重破坏。

这是达尔文第三次被旋风夷为废墟。

法报新道社说

埃塞俄比亚阿斯马拉局势紧张

【法新社亚的斯亚贝巴十二月二十四日电】数以千计的人今天包围了埃塞俄比亚北部城市阿斯马拉的监狱和医院，在这之前昨晚在该省府发生了交战。据说，局势非常紧张。

同时，据医院可靠人士说，死者的数目远比军队公报中所表明的大。别的人士说，星期日晚上已派遣一营禁卫军去增援这个北部省的埃塞俄比亚军队。

埃塞俄比亚警察首脑贝尔哈内·特费拉将军今天抵达阿斯马拉。接近这里的军队司令部的人士说，还派了特别防暴突击队去厄立特里亚省府。

据说，阿斯马拉局势除了在医院和监狱四周的人群外，死一般的平静。所有商店都关了门，公路交通实际上已不存在。据说，军事巡逻已大大减少。

【法新社亚的斯亚贝巴十二月二十四日电】消息灵通人士今天说，在阿斯马拉郊区和厄立特里亚红海港口阿萨布附近，战斗一直在进行。

在阿萨布机场同阿萨布城之间可以听到密集的枪声，埃塞俄比亚唯一的炼油厂设在那里，它为全国供应石油。

今天亚的斯亚贝巴的局势是平静的，虽然自从厄立特里亚发生交火以来，加强了正常的治安防范措施。

印比哈尔邦和北方邦受寒流袭击冻死数百人

【法新社新德里十二月二十三日电】印度北部在寒流袭击下，死亡人数现已增至二百四十一人，另据报道昨日又有四十六人在北部的比哈尔邦和北方邦丧生。受寒流袭击最重的是比哈尔邦，单是该邦的死亡人数已占一百八十五人。印度的平原上记录的最低温度是摄氏二度。

挪威驻华大使拉夫内对挪通社发表谈话说

中国在本世纪内将成为一个高级工业国

【本刊讯】挪威《工人报》十二月二十一日报道：即将离任的挪威驻华大使拉夫内对挪通社发表谈话说：“中国在本世纪内将成为一个最高级的工业国之一。中国将继续建立其大国地位。中国在政治和贸易方面将作更大的努力。这个国家拥有使其发展为世界上最富强的国家之一的资源、劳动力和劳动热忱。”

拉夫内大使说：“中国进入联合国标志着这个国家对外关系的全面打开。中国开发石油资源的发展将进一步加强它的国际地位。中国将成为一个重要的石油输出国。”

拉夫内大使还说：“令人惊讶的是，中国在革命后的二十五年期间，竟发展得如此之远，以至于每个中国人都有饭吃，有房住，有工作，并受到社会保障。”

他并且认为，许多西方国家应该学习中国的政策经验。中国的政策，旨在避免工业过快地发展，以免使农村经济遭到破坏。因此，中国不象其他国家，如日本那样容易蒙受危机形势的打击。

【本刊讯】挪威《工人报》十二月二十日刊登蒙特·科斯的一篇文章说：在最近一个月里，挪威在中国报刊上受到极大的注意，是不平常的。贸易大臣芒努森十月份的访华固然在某种程度上引起人们对挪中关系的注意，然而中国兴趣的出发点显然在于挪威在西欧与苏联的关系中所处的战略地位。

中国人目前强调苏联对西欧的威胁大于对中国的威胁。显然，在中国人看来，斯堪的纳维亚及其周围海域是西欧的东方防线最薄弱的环节。中国人早已表明，他们对共同市场，北约以及旨在加强西欧的政治、军事、经济合作的其他组织和措施的看法是积极的。从这一联系来看，中国人认为挪威不加入共同市场是一种不幸的发展，并非什么秘密。

森十月份的访华固然在某种程度上引起人们对挪中关系的注意，然而中国兴趣的出发点显然在于挪威在西欧与苏联的关系中所处的战略地位。

中国人目前强调苏联对西欧的威胁大于对中国的威胁。显然，在中国人看来，斯堪的纳维亚及其周围海域是西欧的东方防线最薄弱的环节。中国人早已表明，他们对共同市场，北约以及旨在加强西欧的政治、军事、经济合作的其他组织和措施的看法是积极的。从这一联系来看，中国人认为挪威不加入共同市场是一种不幸的发展，并非什么秘密。

【本刊讯】苏格鲁吉亚《东方曙光报》十月十六日刊登采列捷利的一篇文章，题为《使老年推迟》，摘要如下：

人企求长寿这种古老而永恒的愿望迫使人们几千年来一直在寻找“长命水”、“起死回生的神水”，一句话，寻找有推迟暮年功效的药剂。今天仍然在继续寻找，当然，用的是别的方法，依据的是在科学的各个领域里积累的知识。

如果说过早衰老不是一种生理现象，而是一种病理现象（伊·伊·麦奇尼科夫首先指出了这一点，后来，其他许多学者也都指出了这一点），那么这种现象是有可能，也是应该予以预防的，而且机体本身也在制造保护性机制，来阻碍暮年日益临近。

许多世纪以来，学者们脱离社会条件来研究延长人的寿命的问题。一切探索完全用于研究机体衰老的生物学。这是错误的办法，有碍问题的解决。因为人在其中生活和劳动的社会条件对人的健康、长寿以及外貌产生巨大的影响。

劳动使人的体力和脑力臻于完善，而锻炼又使代谢过程、器官、组织以及皮肤的营养得到改善。劳动的过程使机体得到加强，提高了机体的抗病力。歌德把游手好闲的生活称做过早衰老，这不是偶然的。

有一条保持青春的途径早就为人所知了，这就是从事体育和运动，从体力上使机体得到锻炼。这有助于血液的正确分布，有助于消除静脉郁血（对于坐办公室的人尤有必要）。锻炼不会使机体受到“磨损”，而会使机体得到复苏。锻炼又使外部肌肉变得更为有力，使心脏、肾和肺工作得更好。任何运动都受制于大脑。最简单的

英国《卫报》评论

《台湾在错综复杂的情况面前镇定自若》

【本刊讯】英国《卫报》十二月十八日刊登马丁·伍拉科特发为《台湾在中国问题错综复杂的情况面前镇定自若》，摘要如下：

世界上没有哪个地方的注意中国问题的活动比得上台湾的这种活动更具有切身利害关系了，因为，非常明显，它关系到国民党政权的存在。紧接着居第二位的是对基辛格的注意，自从一九七一年以来，台北已经习惯于听到坏消息了。可是，在基辛格最近访问北京并宣布福特总统将于明年访问中国之后，这里的情绪是一种有限的乐观情绪。

台北的观察家认为，美国正在从外交上正式承认中华人民共和国这一点上往后退缩，或者不如说，华盛顿同北京早些时候达成的协议仅仅是把仍难以解决、或许证明是不可能解决的问题掩盖起来了。

主要问题就是台湾本身的问题。国民党官员把美国历次表示它将同台湾保持友好关系、将遵守保卫该岛来抵御共产党进攻的条约义务

的保证都记了下来。

外交次长薛毓麒在对记者的一次谈话中说：“现在已经超过五十次了。事实上是五十二次，我们还没有把低级官员的保证计算在内……我们看不出，这些保证如何能同关系正常化调和起来。”

事实上，台北在指望北京继续对台湾采取一种强硬方针。国民党人认为他们是知道美国人在台湾问题上的条件的，他们对于这些条件仍将不能为人民共和国所接受这一点抱有希望。据薛毓麒说，根据设想，美国的条件是：在北京开设正式大使馆，而同时在台北保留某种形式的外交使团；目前的防御条约将由美国发表一项“单方面的声明”予以取代。

这位次长说，这是“美国能做到的最好情况”。他没有补充一句话，在国民党政府看来，这也是美国至少能做到的事情，台北所希望的是，北京将断然拒绝这一计划。

国民党人还争辩说，现在几乎没有什么刺激因素会使美国改变它对台湾的态度。

在关系“正常化”

问题上，台北可能被证明是对的。美国的观察家指出，基辛格博士就关系正常化讲过一句奇怪的话，他说，正常化仍是美国对外政策的一个“永恒的目标”。这种典型的基辛格主义是一种自相矛盾的东西，因为这句话至少意味着这个目标可能永远不会真正实现。基辛格的态度似乎是这样：同中国的关系现在是令人满意的，仓促地在外交上正式予以承认将会得少失多。

至于福特总统，如果他使中美缓和最终发展到建立正式外交关系，他是会得到政治上的好处的，但是如果此举涉及出卖台湾，那他还是会失利。

一直存在着这样的可能性：北京可能接受某种人们认为是美国在台湾问题上的条件的东西。但是把这种可能性看得很重的人不多。一位美国学者评论说：“看来有迹象表明，北京的要价在提高而不是在降低。”我认为，排除了在台湾问题上作出任何让步的可能性的是近海的石油。

这种分析使国民党政府感到非常宽慰，也

是它在谈论未来时表现出相当有信心的一個因素。但是即使这种分析证明是错误的，福特总统之行确实达成建立正式外交关系的协议，台北也还会争辩说，这远不是灾难，“当然，那将是一个打击，但是我们能生存下去”。

国民党人为了设法作到并且确实作到这一点，他们愿谨慎而又隐讳地保持这种可能性，即在某种绝望的情况下，他们可以转向苏联求得支持。

国民党政府的无任所部长叶公超说：“俄国人并不喜欢我们，但是他们不希望看到毛泽东在这个岛上。因为他们的海军必须使用台湾海峡……”

据说台湾内部现在比过去要稳定和团结，这种说法是公正的。蒋介石已经把权力交给了他儿子蒋经国（现在是行政院长），从而解决了继任人的问题。

大陆上去的人和台湾人之间的紧张局面已经缓和。

一位外交官说：“至于原有的台独运动，在这个岛上已经消失。”

有可能使它垮台的是出现一场经济灾难。台湾在经济上是全世界最依赖对外贸易的国家之一，当前的经济衰退已经给它的工业带来严重的麻烦。

锻炼也对整整一系列相互依赖的关系产生影响，最终都使脑力活动得到恢复和改善。

对衰老的预防应当尽早开始，但是，平时不锻炼、过的是很少活动的生活而现在又年已七十岁的人，也可以通过有计划的锻炼大大改善自己的状况、心脏的活动和血液的循环。

还有一点，“动力定型”，也即已成习惯的行为，要作任何急剧的改变，对于上了年纪的人，都是很难经受得了的。因此，在积极从事劳动之后转而活动，往往就促使人过早衰老。

【本刊讯】美国《科学文摘》一九七三年五月号刊登一篇文章，题为《要活一百岁，该如何生活》，摘要如下：

苏《东方曙光报》文章《使老年推迟》

美《科学文摘》文章《要活一百岁，该如何生活》

在厄瓜多尔的一个安静的小村比尔卡班巴，一百二十三岁的米古尔·卡尔比奥是年逾百岁的九个人中间的一个。然而，他不是年纪最大的；他的朋友若泽·达维德有一百四十二岁。

伦敦大学学院的戴维·戴维斯博士在《新科学家》上谈到这些村民的生活方式时说，他们的饮食是低卡路里的，只等于英国人每日饮食摄入量的一半，主要是由蔬菜、水果、非精制糖构成的，每人每周吃大约一盘司肉。

这些居民不受比较先进的文明带来的紧张，也享受不到医疗便利，但很少患高血压、心脏病和癌。死亡通常是由突然事件或流感造成的。

虽然他们居住在阴暗、地面肮脏、用木头和

土坯盖成的小屋里，他们的家园处在一个终年温度适中的盆地。他们的饮水主要来源是附近的一条幸亏尚未污染的河。

鉴于他们富有特色的长寿，他们生活方式的一个突出特点是，普通居民每天都喝两至四杯非精制的甜酒。每天习惯抽四十至六十支家里种的烟叶卷的烟卷。

科学家们认为，象比尔卡班巴村民这样少有的长寿事例的关键在于饮食、环境和生活方式。

【本刊讯】南斯拉夫《信使报》一九七四年十月三十一日转载伦敦《金融世界》双周刊的一篇文章，谈饮食与健康的关系，摘要如下：

诺贝尔奖金获得者莱纳斯·波林断言，正确的饮食，可使人的平均寿命延长二十年。波林说，“不要吃糖、甜食和含糖的一切罐头，不要抽烟，这样我保证你长寿，过得更为幸福。”

波林本人已七十三岁，精力很充沛。波林的饮食是根据我们二千五百万年前的祖先饮食的材料制定的。我们的祖先生活在热带条件下，吃的是水果，而不是肉，晒太阳也很多。他们吃的是未加工的水果和叶子，每天吃进的维生素C达十来克之多。然而，人逐渐改变了习惯，吃肉越来越多，身体内的维生素C越来越少。

英国学者约翰·尤德金教授确认，饮食中糖分过多很容易引起心脏病，例如形成冠状血栓。美国的学者也证实了尤德金的说法。

抽烟也是人必须戒掉的坏习惯。一个每天抽二十枝烟的五十岁的人，要比与他同龄但是不抽烟的人死于心脏病的可能性大得多。前不久发现，抽烟破坏维生素C，因此抽烟的人易于感染疾病。

挪威驻华大使拉夫内对挪通社发表谈话说

中国在本世纪内将成为一个高级工业国

【本刊讯】挪威《工人报》十二月二十一日报道：即将离任的挪威驻华大使拉夫内对挪通社发表谈话说：“中国在本世纪内将成为一个最高级的工业国之一。中国将继续建立其大国地位。中国在政治和贸易方面将作更大的努力。这个国家拥有使其发展为世界上最富强的国家之一的资源、劳动力和劳动热忱。”

拉夫内大使说：“中国进入联合国标志着这个国家对外关系的全面打开。中国开发石油资源的发展将进一步加强它的国际地位。中国将成为一个重要的石油输出国。”

拉夫内大使还说：“令人惊讶的是，中国在革命后的二十五年期间，竟发展得如此之远，以至于每个中国人都有饭吃，有房住，有工作，并受到社会保障。”

他并且认为，许多西方国家应该学习中国的政策经验。中国的政策，旨在避免工业过快地发展，以免使农村经济遭到破坏。因此，中国不象其他国家，如日本那样容易蒙受危机形势的打击。

【本刊讯】挪威《工人报》十二月二十日刊登蒙特·科斯的一篇文章说：在最近一个月里，挪威在中国报刊上受到极大的注意，是不平常的。贸易大臣芒努森十月份的访华固然在某种程度上引起人们对挪中关系的注意，然而中国兴趣的出发点显然在于挪威在西欧与苏联的关系中所处的战略地位。

中国人目前强调苏联对西欧的威胁大于对中国的威胁。显然，在中国人看来，斯堪的纳维亚及其周围海域是西欧的东方防线最薄弱的环节。

中国人早已表明，他们对共同市场，北约以及旨在加强西欧的政治、军事、经济合作的其他组织和措施的看法是积极的。从这一联系来看，中国人认为挪威不加入共同市场是一种不幸的发展，并非什么秘密。

【本刊讯】苏格鲁吉亚《东方曙光报》十月十六日刊登采列捷利的一篇文章，题为《使老年推迟》，摘要如下：

人企求长寿这种古老而永恒的愿望迫使人们几千年来一直在寻找“长命水”、“起死回生的神水”，一句话，寻找有推迟暮年功效的药剂。今天仍然在继续寻找，当然，用的是别的方法，依据的是在科学的各个领域里积累的知识。

如果说过早衰老不是一种生理现象，而是一种病理现象（伊·伊·麦奇尼科夫首先指出了这一点，后来，其他许多学者也都指出了这一点），那么这种现象是有可能，也是应该予以预防的，而且机体本身也在制造保护性机制，来阻碍暮年日益临近。

许多世纪以来，学者们脱离社会条件来研究延长人的寿命的问题。一切探索完全用于研究机体衰老的生物学。这是错误的办法，有碍问题的解决。因为人在其中生活和劳动的社会条件对人的健康、长寿以及外貌产生巨大的影响。

劳动使人的体力和脑力臻于完善，而锻炼又使代谢过程、器官、组织以及皮肤的营养得到改善。劳动的过程使机体得到加强，提高了机体的抗病力。歌德把游手好闲的生活称做过早衰老，这不是偶然的。

有一条保持青春的途径早就为人所知了，这就是从事体育和运动，从体力上使机体得到锻炼。这有助于血液的正确分布，有助于消除静脉郁血（对于坐办公室的人尤有必要）。锻炼不会使机体受到“磨损”，而会使机体得到复苏。锻炼又使外部肌肉变得更为有力，使心脏、肾和肺工作得更好。任何运动都受制于大脑。最简单的

英国《卫报》评论

《台湾在错综复杂的情况面前镇定自若》

【本刊讯】英国《卫报》十二月十八日刊登马丁·伍拉科特发为《台湾在中国问题错综复杂的情况面前镇定自若》，摘要如下：

世界上没有哪个地方的注意中国问题的活动比得上台湾的这种活动更具有切身利害关系了，因为，非常明显，它关系到国民党政权的存在。紧接着居第二位的是对基辛格的注意，自从一九七一年以来，台北已经习惯于听到坏消息了。可是，在基辛格最近访问北京并宣布福特总统将于明年访问中国之后，这里的情绪是一种有限的乐观情绪。

台北的观察家认为，美国正在从外交上正式承认中华人民共和国这一点上往后退缩，或者不如说，华盛顿同北京早些时候达成的协议仅仅是把仍难以解决、或许证明是不可能解决的问题掩盖起来了。

主要问题就是台湾本身的问题。国民党官员把美国历次表示它将同台湾保持友好关系、将遵守保卫该岛来抵御共产党进攻的条约义务

的保证都记了下来。

外交次长薛毓麒在对记者的一次谈话中说：“现在已经超过五十次了。事实上是五十次，我们还没有把低级官员的保证计算在内……我们看不出，这些保证如何能同关系正常化调和起来。”

事实上，台北在指望北京继续对台湾采取一种强硬方针。国民党人认为他们是知道美国人在台湾问题上的条件的，他们对于这些条件仍将不能为人民共和国所接受这一点抱有希望。据薛毓麒说，根据设想，美国的条件是：在北京开设正式大使馆，而同时在台北保留某种形式的外交使团；目前的防御条约将由美国发表一项“单方面的声明”予以取代。

这位次长说，这是“美国能做到的最好情况”。他没有补充一句话，在国民党政府看来，这也是美国至少能做到的事情，台北所希望的是，北京将断然拒绝这一计划。

国民党人还争辩说，现在几乎没有什么刺激因素会使美国改变它对台湾的态度。

在关系“正常化”

问题上，台北可能被证明是对的。美国的观察家指出，基辛格博士就关系正常化讲过一句奇怪的话，他说，正常化仍是美国对外政策的一个“永恒的目标”。这种典型的基辛格主义是一种自相矛盾的东西，因为这句话至少意味着这个目标可能永远不会真正实现。基辛格的态度似乎是这样：同中国的关系现在是令人满意的，仓促地在外交上正式予以承认将会得少失多。

至于福特总统，如果他使中美缓和最终发展到建立正式外交关系，他是会得到政治上的好处的，但是如果此举涉及出卖台湾，那他还是会失利。

一直存在着这样的可能性：北京可能接受某种人们认为是美国在台湾问题上的条件的东西。但是把这种可能性看得很重的人不多。一位美国学者评论说：“看来有迹象表明，北京的要价在提高而不是在降低。”我认为，排除了在台湾问题上作出任何让步的可能性的是近海的石油。

这种分析使国民党政府感到非常宽慰，也

是它在谈论未来时表现出相当有信心的一個因素。但是即使这种分析证明是错误的，福特总统之行确实达成建立正式外交关系的协议，台北也还会争辩说，这远不是灾难，“当然，那将是一个打击，但是我们能生存下去”。

国民党人为了设法作到并且确实作到这一点，他们愿谨慎而又隐讳地保持这种可能性，即在某种绝望的情况下，他们可以转向苏联求得支持。

国民党政府的无任所部长叶超说：“俄国人并不喜欢我们，但是他们不希望看到毛泽东在这个岛上。因为他们的海军必须使用台湾海峡……”

据说台湾内部现在比过去要稳定和团结，这种说法是公正的。蒋介石已经把权力交给了他的儿子蒋经国（现在是行政院长），从而解决了继任人的问题。

大陆上去的人和台湾人之间的紧张局面已经缓和。

一位外交官说：“至于原有的台独运动，在这个岛上已经消失。”

有可能使它垮台的是出现一场经济灾难。台湾在经济上是全世界最依赖对外贸易的国家之一，当前的经济衰退已经给它的工业带来严重的麻烦。

锻炼也对整整一系列相互依赖的关系产生影响，最终都使脑力活动得到恢复和改善。

对衰老的预防应当尽早开始，但是，平时不锻炼、过的是很少活动的生活而现在又年已七十岁的人，也可以通过有计划的锻炼大大改善自己的状况、心脏的活动和血液的循环。

还有一点，“动力定型”，也即已成习惯的行为，要作任何急剧的改变，对于上了年纪的人，都是很难经受得了的。因此，在积极从事劳动之后转而活动，往往就促使人过早衰老。

【本刊讯】美国《科学文摘》一九七三年五月号刊登一篇文章，题为《要活一百岁，该如何生活》，摘要如下：

苏《东方曙光报》文章《使老年推迟》

美《科学文摘》文章《要活一百岁，该如何生活》

在厄瓜多尔的一个安静的小村比尔卡班巴，一百二十三岁的米古尔·卡尔比奥是年逾百岁的九个人中间的一个。然而，他不是年纪最大的；他的朋友若泽·达维德有一百四十二岁。

伦敦大学学院的戴维·戴维斯博士在《新科学家》上谈到这些村民的生活方式时说，他们的饮食是低卡路里的，只等于英国人每日饮食摄入量的一半，主要是由蔬菜、水果、非精制糖构成的，每人每周吃大约一盎司肉。

这些居民不受比较先进的文明带来的紧张，也享受不到医疗便利，但很少患高血压、心脏病和癌。死亡通常是由突然事件或流感造成的。

虽然他们居住在阴暗、地面肮脏、用木头和

土坯盖成的小屋里，他们的家园处在一个终年温度适中的盆地。他们的饮水主要来源是附近的一条幸亏尚未污染的河。

鉴于他们富有特色的长寿，他们生活方式的一个突出特点是，普通居民每天都喝两至四杯非精制的甜酒。每天习惯抽四十至六十支家里种的烟叶卷的烟卷。

科学家们认为，象比尔卡班巴村民这样少有的长寿事例的关键在于饮食、环境和生活方式。

【本刊讯】南斯拉夫《信使报》一九七四年十月三十一日转载伦敦《金融世界》双周刊的一篇文章，谈饮食与健康的关系，摘要如下：

诺贝尔奖金获得者莱纳斯·波林断言，正确的饮食，可使人的平均寿命延长二十年。波林说，“不要吃糖、甜食和含糖的一切罐头，不要抽烟，这样我保证你长寿，过得更为幸福。”

波林本人已七十三岁，精力很充沛。波林的饮食是根据我们二千五百万年前的祖先饮食的材料制定的。我们的祖先生活在热带条件下，吃的是水果，而不是肉，晒太阳也很多。他们吃的是未加工的水果和叶子，每天吃进的维生素C达十来克之多。然而，人逐渐改变了习惯，吃肉越来越多，身体内的维生素C越来越少。

英国学者约翰·尤德金教授确认，饮食中糖分过多很容易引起心脏病，例如形成冠状血栓。美国的学者也证实了尤德金的说法。

抽烟也是人必须戒掉的坏习惯。一个每天抽二十枝烟的五十岁的人，要比与他同龄但是不抽烟的人死于心脏病的可能性大得多。前不久发现，抽烟破坏维生素C，因此抽烟的人易于感染疾病。