

外 报 电 道

齐亚·拉赫曼抵京受到热烈欢迎

【法新社北京一月二日电】中国今天给予孟加拉国领导人齐亚·拉赫曼将军以凯旋式的欢迎。

这位将军率领政府代表团到达这里进行正式访问，他受到了毛泽东的接班人华国锋主席和李先念副总理的欢迎。

中国是在孟国内推翻穆吉布·拉赫曼的八月十五日政变之后，于一九七五年九月承认孟加拉国的。穆吉布·拉赫曼曾奉行亲苏和亲印的政策。

尽管天气非常寒冷——今天是两年来中国首都最冷的一天，但数以千计的年轻人在机场上随着锣鼓声跳舞唱歌，欢迎拉赫曼将军。

官方报纸今天发表了一篇欢迎来访的这位政府首脑的社论，同时还报道了发自达卡的几条有关孟加拉国的消息。

社论在以赞赏的口气谈到拉赫曼将军决心疏远苏联时，强调了达卡奉行的“不结盟”和“反对霸权主义”的政策。

社论特别强烈地谴责了苏联及其对南亚的政策。社论称苏联的政策“阴险毒辣”，“野心勃勃”，并说，苏联“严重威胁”着南亚各国的独立和安全。

【路透社北京一月二日电】孟加拉国政府首脑齐亚·拉赫曼今天到达这里，他是去年北京和达卡建交以来访问中国的第一个孟加拉国最高官员。

齐亚少将在零度以下的气候中，在北京机场受到了华国锋主席和副总理李先念的迎接，齐亚将在中国进行大约四天的访问。

【美联社东京一月二日电】齐亚·拉赫曼少将今天到达北京，并受到数千中国人的欢迎。

齐亚早些时候在离开达卡时对记者们说，他希望孟中两国进行更密切的合作，并强调指出，在过去一年中，中国和孟加拉国的关系越来越巩固了。预料齐亚在四天访问期间将就建立更密切的经济关系和关于印度次大陆和平问题同中国领导人进行会谈。

【本刊讯】美国《洛杉矶时报》十二月二十七日发表社论，题为《对苏联人来说，贸易的道路不平坦》，摘要如下：

苏联的外贸部长帕托利切夫对人表示，他认为，由勃列日涅夫和美国的新总统举行一次最高级会议可以消除美苏贸易的障碍，他认为，因此这是一个极好的主意。帕托利切夫在会见《商业周刊》的主编时提出的这个建议，显然是在替勃列日涅夫说话。

卡特一旦着手工作，并且同主要盟国的领导人轮流举行会议时，他将会晤勃列日涅夫，这是理所当然的。

军备控制和缓和状态必然是讨论的主要话题，但是议程上显然也会有经济关系问题。可是，如果俄国人真的指望卡特会答应他们所希望得到的贸易让步，他们很可能会失望的。

从帕托利切夫会见主编时的谈话看来，他们希望得到的是美国政府的信贷，帮助他们支付购买这个国家的工业设备和技术的经费。在出口方面，他们希望在美国市场上受到美国伙伴

孟报说 孟中关系处在更牢固的基础上

并说孟苏关系有了改善，孟美关系一直很好

【本刊讯】孟加拉国《孟加拉国观察家报》一月一日发表社论，摘要如下：

在我们所处的次大陆发生了一连串突出的事件，给本地区各地带来了相互影响。其中最重要的事件之一是从一九七五年十一月革命开始的我们为民族地位——主权和独立——所进行的斗争。我国过去曾有过许多不幸，感谢真主，我们成功地克服了这些困难，并且在国家各方面迈开了不停地前进的步伐。

在次大陆，我们一直严格地按照我们同大家都友好对谁也不敌视

【合众国际社华盛顿一月二日电】国防部长拉姆斯菲尔德今天

说，如果把国防预算削减五十亿到七十亿美元，美国就无法保持强大。

拉姆斯菲尔德在接见电视台记者时，谈到了当选总统卡特作出的关于要从国防预算中削减上述一笔经费的保证。

卡特关于国防开支的竞选讲话已经成了有

的国策开展同次大陆国家的关系。到年底的时候，我们同最接近的邻国的关系也有了将来可望加深相互了解的前景，解决象法拉卡水坝和边境问题这样的悬案的可能性更大了。在国际上，同中国的关系已处在更牢固的基础上，齐亚·拉赫曼陆军少将明天对中国的访问将巩固这一基础。最近苏联派了一个高级代表团访问了孟加拉国，有迹象表明同苏联的关系有了改善。我们同美国的关系一直很好，并且将继续保持下去。

我们同穆斯林国家——特别是阿拉伯世

界，尤其是沙特阿拉伯——的关系已有了显著的改善。从阿拉伯世界得到的支持和帮助证明我们同它们的关系加深了。

【本刊讯】孟加拉国《孟加拉国时报》一月一日发表元旦社论说：

一九七六年是解放以来五年中特别值得纪念的一年，因为在这一年里我们国家确定了真正的独立地位，出现了推动进步的动力——今天回顾过去的一年，我们确实没有白白浪费光阴。我们不仅渡过了不幸的日子，而且大踏步地前进了。

在一九七六年的历史性事件中有几件不幸的大事，几位语言和行动的伟人与世长辞了。当代的巨人毛主席逝世了。他用他的思想和行动改变了他所生活的世界，比当代其他任何一位政治家给世界带来的变化都大。在他逝世八个月之前，他的最能干的助手中国的周恩来总理也逝世了。

在国内，祖国的一些最能干的儿子逝世了。在过去的七十年中一直雄踞次大陆政治舞台之上的伟人大毛拉巴沙尼离开了我们，人们普遍感到失去亲人般的悲痛。

由于他领导了群众向法拉卡水坝的英勇进军，人们也将铭记他逝世的这一年。巴沙尼的名字将用金字载入民族运动的史册。

能已放弃了同美国保持平衡的武器政策，而谋求在武器方面占优势。

关于由中央情报周所作的最新的情报估计的内容，他们在分开举行的电视讲话节目中都拒绝作出直接的答复。

记者问拉姆斯菲尔德，中央情报局的调查是否同五角大楼国防情报局的估计是一致的，后者若干时候以来一直在说，俄国人正在谋求优势。

他说：“我可以这样说，美国整个情报机构的判断的确已趋向接近，越来越接近，这是好事。”

拉姆斯菲尔德说，他个人认为，在过去十五到二十年内，美国的军事趋势对美国一直是不利的。

他说：“如果这些趋势继续下去，不加制止或扭转，结果将会根本破坏世界的稳定。”

他说，事实是，俄国人不断扩大他们的军事能力，使他们有更多的选择，而美国却一直在减少它的军事开支。

拉姆斯菲尔德主张美不要削减国防预算

他说俄国人一直在不断扩大他们的军事能力

争议的问题，特别是因为他指定的国防部长布朗在讲话中对记者们说，总的军事预算明年大概会增加。

拉姆斯菲尔德说：“如果你实际上削减了国防预算，你就完全无法保持我们现在正在走的道路。”他重复了他过去常常说的话：增加预算是有必要的，“因为

在很长的一段时间里，苏联一直在不断地提高它们的能力。”

有消息说，国家情报机构作出的新估计断定俄国人正在想实现对美国的战略优势。

【美联社华盛顿一月二日电】即将下台的美国国防部长拉姆斯菲尔德和中央情报局局长布什今天认为，苏联可

苏联和它的共产党盟国目前积欠的外债之多，已使西方的银行家对提供新的贷款越来越谨慎小心。信贷仍在提供，但是条件不那么吸引了。虽然苏联渴望美国以大量政府信贷前来解救，但是这是不可能的事。相反，卡特大概将加紧进行福特政府已经开始作出的努力，去说服欧洲国家政府对它们自己的信贷不要那么慷慨。

不论是否举行最高级会议，以低于商业信贷市场通行的利息和较优厚的偿付条件提供美国政府的大量信贷，是不符合国家利益的。

美报社论《对苏联人来说，贸易的道路不平坦》

说苏希望通过勃列日涅夫、卡特会谈来消除贸易障碍，但很可能失望

同样的非歧视性待遇。换句话说，克里姆林宫显然希望说服卡特，要他竭力主张废除或放宽一九七四年的法案，那个法案规定，只有在放松对移民限制的情况下，才能给俄国信贷和最惠国待遇。

有理由怀疑，国会在杰克逊和史蒂文森的修正案里提出的条件是否达到了有益的目的，有可能实际上是起了反作用。可是，即使这项法案从文件中撤销了，向苏联提供津贴性的信

贷也不是美国政府的事。美国政府在没有足够的钱来恢复本国经济萧条的地区时，还向苏联的工业发展提供经费是没有道理的。

未来的苏美贸易由于俄国不能出口足够的货物为它进口的货物付款而受到威胁，尽管俄国向国外销售的石油价格上涨了。最近几年，俄国人一直依靠从西方国家政府得到的低息信贷，加上从美国、日本和欧洲国家的银行得到的大量商业贷款。

《纽约时报》论《新的开端：对外政策……》

说卡特就职后将面临的世界形势不是没有危机的

【本刊讯】美国《纽约时报》十二月三十日发表社论，题为《新的开端：对外政策……》，摘要如下：

吉米·卡特就职后将面临的世界形势不是没有危机的，但是这种形势不大可能要求他立即作出痛苦的决定——没有越演越烈的越南战争，没有执行之中的猪湾入侵计划，没有柏林封锁。一些棘手的问题在几大洲恶化了，其中有些问题需要由美国采取行动；但是，卡特如果运气好的话，将会有时间逐渐担当起他自封的“美国在外交方面的发言人”的角色。

成功的对外政策起源于国内，当选总统经常表明他是意识到这一点的。他选择万斯当国务卿肯定意味着“单枪匹马”外交宣告结束，依靠集体来制订美国对外行动的做法将会恢

复。这意味着又要充分利用国务院和外交机构的专长和能力，而这种专长和能力在基辛格的领导下已经衰退了。

正象卡特所强调的那样，这还意味着总统将注意确保农业、商务、财政甚至司法等那些行政部门的更好的合作和配合，因为这些部门的行动往往会影响到国务院执行对外政策的工作。除非发生某种意料不到的爆炸性局势，否则卡特和万斯就有时间为对外政策重新建立一种结构严密的集体负责制，吸取一切可以吸取的专长和才能。他们在就职头几周所能做的事情没有比这件事更能维持稳定、世界秩序和在必要时有效地处理危机提供长期的利益了。

由于卡特自己显然热衷于停止军备竞赛，而且勃列日涅夫又适时

地呼吁恢复限制战略武器会谈，因此卡特可能为早日同勃列日涅夫会谈的前景所吸引。由于就中东问题举行谈判的气氛日益改善，加上在中东实现解决的时间无疑在慢慢消失，新总统将迫切注意这个在世界所有问题中最危险的问题，这是可以理解的。国务卿基辛格曾通过最费力和最巧妙的谈判使这一重要地区比几年来更接近于和平，卡特应该在这一重要地区不失时机地发展这些基础。

卡特在他关于对外政策的所有言论中差不多都强调要把恢复这个国家的重要联盟的青春——把使“北美、西欧和日本之间的伙伴关系”臻于完善放在首要的地位。他今年六月份在纽约外交政策协会就曾这么说过。

为了避免在经济上同欧洲共同体处于严重的困境，为了改进国际贸易方面的情况，克服通货膨胀和能源短缺这样一些共同的问题和对穷国越来越大声地要求更多地分享世界的财富作出比较积极的响应，同欧洲盟国和日本进行尽可能密切的合作

是必要的。

在亚洲，在摆脱了越南战争这样可怕的负担和同日本的关系正在改善这样的情况下，卡特政府应该能够逐渐同印度支那的几个新政权进行接触，扩大同中国的关系而不牺牲台湾的独立，谋求同南朝鲜和菲律宾保持比较健康、依赖性较小的关系。

在非洲，政府必须坚持前一届政府所作的值得赞扬、但是开始得很晚的努力，帮助罗得西亚和平地过渡到多数人的统治和在纳米比亚把控制权从南非那里转交给在联合国监督下选举的多数人政府。

在本半球，显然有一个要优先处理的问题。这个问题在一九七七年肯定会变得紧迫起来，甚至会变得非常紧要。这就是缔结一项新的条约、保证在把运河区本身的主权交给巴拿马共和国的同时，能不受限制地进入巴拿马运河，并由美国共同来保卫运河。

这就要求卡特把他在竞选期间就这个容易引起激动的问题发表的言论作一些修改。但是，若不缔结一项新的条约来取消那种为所有拉丁美洲国家都厌恶的已经过时的殖民关系的象征，政府就不能指望有一项对美洲国家的有效的政策。

【合众国际社柏林十二月二十九日电】西方一个反共组织今天报道，今年合法迁到西德的东德人大约九千人，逃过去的五千二百人，还有一千一百名政治犯是西德“买来的”。

这个组织（八月十三日调查小组，是一九六一年柏林墙建成后第二天取此名的）说，一万六千二百这个总数只不过是离开东德的人的数目的一小部分。

该组织在其关于东德情况的年度报告中说，至少有十二万人不怕惹怒共产党而正式提出申请，要求允许其移居。

这个组织说，今年到目前为止逃往西德的东德人有五千二百人，一九七五年是六千零十一人。该组织说，这些逃跑的人当中只有六百二十人是翻过柏林墙或者是穿过东德和西德之间的警戒和埋地雷的边界的。

该组织说，其余的人是经过其他国家到达西德的，或者是采用避开有设防的边境的另外一些办法逃跑的。

这个组织没有透露逃跑采用的办法，不过，我知道一些难民是乘一些离开东德的波罗的海港口的船偷偷逃出来的。

【本刊讯】东德《新德意志报》十二月三十日以《对来自西柏林的入境者作出的新规定》为题报道：

德意志民主共和国内务部长兼德国警察局长，就一九七六年十二月三十日在德意志民主共和国法律报上公布的德意志民主共和国护照法第十三条实行规定，颁布了一项从西柏林入境的，在德意志民主共和国首都柏林作白天逗留的新规定。

规定说，自一九七七年一月一日起，其他国家公民和无国籍者为白天逗留而进入德意志民主共和国首都的人，都需持有有效的护照和缴了费的签证，白天逗留签证由德意志民主共和国主管的过境站颁发。在发给在德意志民主共和国首都逗留的当天，签证有效期至二十四点钟。

对常住西柏林的德意志联邦共和国公民和人士迄今实施的有效的上述有关规定，仍然不受此影响。

东德去年移居和逃亡西德的人数达一万六千多名

苏《消息报》政治评论员写文章谈苏美关系

说去年苏美关系起码处于停滞状态，原因在于美搞了一年政治把戏

【塔斯社莫斯科一月一日电】

《消息报》谈苏美关系

《消息报》政治评论员亚历山大·鲍文在新年评论中写道，限制进攻性战略武器的会谈有可能继续处于止步不前的局面。因为现在的临时协议将到一九七七年十月满期。第二阶段苏美会谈能否顺利结束的问题已经十分必要地提出来了。“现在给人的印象是，美国已理解到这个问题的迫切性。这是令人鼓舞的。”

鲍文继续说，至于一般地谈到第三轮会谈的前景，也就是从限制战略武器到减少战略武器，应该说，在第二轮会谈期间产生的困难之一，是会谈的速度落后于新式战略武器出现的速度。设计师赶在外交家的前面。为了打破这种窘境，苏联建议禁止生产大规模毁灭性的新式武器。如果在新的一年里，华盛顿能比过去更为认真地对待这一建议，那就好了。

《消息报》政治评论员指出，军事战略问题尽管是十分重要的，但并非就是整个苏美关系问题。还存在着大量潜力来发展它们之间在政治、经济以及其他方面的关系。鲍文指出，“遗憾的是，应该承认，这些潜力今年没有充分利用。原因何在？美国几乎搞了整整一年的政治把戏，天真地妄图‘压服’苏联，如此等等。结果，一九七六年苏美关系起码处于停滞状态。摆脱这种状态，是一九七七年的主要任务之一。莫斯科愿意解决这个问题。”

罗得西亚问题的日内瓦会议中断了。南非共和国拒不退出纳米比亚和废除种族隔离制度。

报纸最后指出，由此可见，南非的结子缠得越来越紧。要想解开这个结子，只有殖民主义者认识到抵抗完全无望并将放弃阵地。如果他们不这样做，非洲人则不得不砍掉这个结子。那时，就要流血，而这些鲜血必定要流到造成流血的人的头上。

共同市场九国将捕鱼区扩大为二百哩

英国派皇家海军护卫舰执行巡逻任务

【合众国际社伦敦一月一日电】英国二百哩的新捕鱼区今天开始生效，由十一艘军舰和九艘其他舰艇来执行这一任务。

欧洲共同市场九国根据一项商定的“共同渔业政策”于昨天午夜将它们的捕鱼区扩大到二百哩。

冰岛、保加利亚、罗马尼亚、日本和古巴等国的渔船被拒绝进入英国这二十七万平方哩的新区域（这比以前扩大了八倍）。三艘皇家海军的护卫舰、八艘扫雷舰和九艘小舰艇正在巡逻。四架皇家空军的巡逻机也在搜索违犯这个规定的船只。

英国控制着共同市场的这项共同政策所涉及的水域的百分之六十。渔业部已建立了一个业务中心，以便跟踪

新区域内的渔船。

【路透社伦敦十二月三十一日电】英国皇家海军的护卫舰今天开始进行巡逻，执行将英国十二哩的捕鱼区扩大到二百哩的任务。

在二十七万平方哩的新区域午夜生效之时，护卫舰（在侦察机的支援下）将进入阵地。

政府官员坚决主张，在巡逻的最初几个星期里，“灵活和外交手段”将是基调，对未经许可的外国船只将有礼貌地告诉它们离开。

但在那之后，对非法捕鱼实行即决定罪，课罚款可多达五万英镑，对经过陪审团审判之后定罪的实行不限量的罚款。

大大不列颠岛周围的捕鱼区是欧洲共同市场国家为保护它们的

捕鱼区所采取的共同行动的一部分。

它们担心非共同市场的国家的渔船在北海和其它区域的增加。

英国巡逻的第一个任务可能就是同罗马尼亚和保加利亚渔船进行联系，昨天查明这些渔船闯入这一新区域。

古巴和日本也被拒绝进入这一区域，但它们的船只在这区域之外。

冰岛也被禁止入

挪威首相宣布挪威实行二百哩捕鱼区

【法新社奥斯陆一月一日电】今天，在政府关于确立沿海二百哩经济区的命令生效后，挪威成了欧洲最大的渔业国家。

不过，挪威工党首相奥德瓦尔·努尔利今晚在全国电视广播演说

内，但这只是暂时的，今后情况如何要取决于共同市场和冰岛谈判的结果，这次谈判可能允许英国渔船重新进入冰岛水域。

挪威、法罗群岛、芬兰、东德、波兰、葡萄牙、西班牙、瑞典和苏联今后三个月内可以在这一区域捕鱼。

这将使共同市场有时间就今后互惠的捕鱼安排进行谈判，如有必要，还可能延长这个最后期限。

已要求苏联、波兰和东德大大减少它们在共同市场扩大的捕鱼区内的捕获量。

中警告沿海国家不要独吞自己经济专属区内的鱼源。

政府的这项二百哩经济区的命令把挪威的管辖权从三十二万平方公里的陆地自动扩大到一百二十多万平方公里的海床。

【本刊讯】美国《华盛顿邮报》十二月三十日刊登托马斯·李普曼发自开罗的一篇文章，题为《萨达特提出和平的新条件》，摘要如下：

萨达特总统今天提出了达成中东和平解决的新条件，可能使早已紊乱不清的谈判过程进一步复杂化。

他说，建立的任何巴勒斯坦国必须正式同约旦联系起来，以色列撤出一九六七年战争中占领的领土必须是快速的和彻底的，而不是拖很长时间分阶段进行的。他在向记者发表的谈话中还说，黎巴嫩必须是日内瓦和谈的正式参加者。

任何巴勒斯坦国必须同约旦联系起来这一出人意外的要求肯定会引起许多巴勒斯坦领导人及其在强硬派阿拉伯国家中的支持者的强烈反对，但是大概会受到以色列的欢迎，以色列早就要求有这样一种联系。

萨达特要求以色列撤军加速进行也是他的态度的一项改变。直到最近，他一直暗示，阿拉伯人可能愿意接受一项以色列原则上同意撤出被占领土但是撤军可以在很长的时间内分阶段进行的和平协议。

萨达特在他接见记者时说，他期望同（美国）当选总统卡特打交道，他的“宗教背景”使他成为一个“信

《萨达特提出和平的新条件》

守诺言的人”。

他还称沙特阿拉伯由于期望美国在中东采取和平行动而限制它的石油提价的决定是“高超的妙着”。

在接见的很大一部分时间里，萨达特都强调希望达成一项广泛的地区性和平解决办法，使他的国家和以色列都摆脱两国谁也吃不消的军事开支负担，并使一种危险的局势不至于爆炸。

他还象他最近每次一有机会所作的那样强调说，需要美国提出新的倡议来获致一项解决办法。他说：“如果美国愿意在这个地区实现和平，一个月内就可以实现。”

那就是萨达特自从十月份在利雅德和开罗举行阿拉伯最高级会议以来公开采取的态度。

但是当萨达特着手处理一些细节的时候，这一点已经变得很清楚，即不仅在阿拉伯国家同以色列之间，同时在阿拉伯国家本身之间达成一个各方面所能接受的任何解决办法，至少还需要一个长期、微

妙的讨价还价时期。在某些问题上，他的立场似乎已经变强硬了。

美国和以色列要求恢复日内瓦会议，由一九七三年会议的原来参加者埃及、约旦、叙利亚和苏联参加。阿拉伯国家一直坚持巴勒斯坦解放组织也参加，但是萨达特今天又节外生枝。他说，他将“坚持”黎巴嫩也作为“平等的伙伴”参加。

黎巴嫩于一九四九年同以色列签订了停战协议，但是自那个时候以来，一直既避免直接冲突，又避免参加和平谈判。但是萨达特说，现在在叙利亚军事占领下的黎巴嫩是一个必须包括进去的“对抗国家”，如果要达成一个真正广泛的解决办法的话。

他说，黎巴嫩总统萨尔基斯和他取得了一致意见。

萨达特和其他阿拉伯国家领导人要求在被占领的约旦河西岸和加沙地带建立一个巴勒斯坦国，这些领土曾被以色列占领。有人主张这个国家应当同约旦正式联系起来，

这个主张肯定是不合许多巴勒斯坦领导人的胃口的。自从侯赛因国王的军队在一九七零年的约旦的“黑九月”粉碎游击队战士以来，巴勒斯坦领导人一直是侯赛因国王的死敌。

巴勒斯坦解放组织已被接纳为阿拉伯联盟一个正式成员，巴勒斯坦领导人不可能欣然同意对他们希望实现的完全独立进行任何限制。

虽然萨达特最近没有提出这个问题，但是他说，在一九七四年同侯赛因国王举行会谈以后，“我们发表了一个声明，当时我遭到了巴勒斯坦人猛烈的攻击。我的主张过去是，现在仍然是，不管巴勒斯坦国何时成立，都应当宣布巴勒斯坦人同约旦之间建立某种关系。”他说，这可以采取邦联形式或“它们之间同意的任何形式”。

萨达特没有说阿萨德同他在和平协议问题上所有意见一致。他说，“我现在告诉你们的是我自己的意见。”

他说，上周两国宣布建立“统一的政治指挥部”的埃及—叙利亚联合公报，目的不是要导致进行实际的合并。

萨达特说，其目的只是要表明“阿拉伯的团结是十分牢固的，并将继续保持非常牢固”。

法新社自新德里报道 印度在安达曼—尼科巴群岛建立海军基地

【法新社新德里十二月三十日电】据今天这里的消息说，印度正在孟加拉湾的安达曼—尼科巴群岛建立一个很大的现代化海军基地，目的是为了有效地保护进入孟加拉湾的海上交通，并且在必要时控制来自南海和太平洋的船只进入印度洋。

印度已在那个离印度大陆一千三百公里的群岛成立了三军统一指挥部守卫，并且帮助移民的安置工作和改善公路网。

已在布莱尔港建立的基本设施有深水码头和一座发电厂。

安达曼—尼科巴群岛由三百五十一个长满密林的岛屿组成，其中只有三十二个岛有人居住。印度政府到六十年

代末才认真注意发展那个地区，当时移民开始进入该群岛，并起草了全面发展那个处于战略地位的地区的计划。现在同那个群岛有定期的空运和海运航线，中央政府官员们经常到该地区以保持同当地居民的联系。

【本刊讯】美国《基督教科学箴言报》十二月三十日刊登发自新德里的一篇特稿，题为《印度考虑加强其海军战略》，摘要如下：

印度在其附近海面的事态发展的刺激下，可能要改变其海军战略。大多数人的估计认为，印度的海军在世界上属第九位，但它的舰队是远远不够的，而且伤脑筋的是逐渐过时了。所以这里的海军计

划人员在试图使他们的海军现代化并加强其打击力量的过程中，正在研究这样一个问题：印度的远洋作战能力应发展到什么程度和达到什么目的？

影响他们的考虑的有三件事：

——波斯湾中先进的军舰和武器增加了，虽然这并不一定是针对印度的。

——超级大国在印度洋的角逐加剧。

——需要保护印度的迅速发展的沿海石油蕴藏。

这里的专家们认为，海军作战的新概念要求重新考虑以前在制订战略时公认的前提，即认为对印度的任何威胁都来自中国和巴基斯坦。

然而，中国的海军基本上仍然是一支防御力量。实际上中国在印度洋活动的能力相对来说是比较有限的。

同时，据印度说，巴基斯坦最近获得了炮艇、鱼雷艇和潜水艇。印度专家说，他们认为，巴基斯坦人正设法改进自己的防御能力和进攻能力。

巴基斯坦的海军力量无疑仍然不如印度。但是，一九七四年十一月巴基斯坦同中央条约组织的伙伴——伊朗、土耳其、英国和美国——一起举行了一次重要的海军演习。这里的官员在观看这次演习时注意到，即便伊朗和土耳其对印度没有敌意，但是把先进的军舰和武器引入这个地区本身就含有一种必然性。

同时，大国在印度洋的角逐也已加剧，美国继续扩建迪戈加西亚岛使之成为一个全面的海空军基地。根据这种发展规律，超级大国的海军——现在已经出现在印度洋——可以很容易地介入地区冲突中去。

【本刊讯】新加坡《南洋商报》十二月二十三日发表题为《和平共存相互有利》的社评，摘要如下：

泰国他宁总理，上任月余以还，已完成了对四个东盟伙伴国家的穿梭访问，既加强彼此之间的双边关系，也促进了东盟的共同了解。

他宁的实际行动，证明了他任菲律宾国宴上所说的话：泰国把它与东盟伙伴的关系列为最迫切的要务。这个信念，也正是其他东盟国家的共同信念，足以增强东盟的地位，使它成为稳定这个地区的磐石。

推而广之，他宁总理表示，泰国也注意到，所有东南亚国家，不管政治、经济或社会制度的差异，有必要加强谅解，以促进区域性的和睦与平静。

他宁总理的见解，与其他东盟国家领袖的见解也是一致的，所以毫无疑问地引起马科斯总统的共鸣。在联合公报中，两国领袖表示，他们的国家准备跟越南、寮国及柬埔寨寻求建立相互有利的关系。

东南亚的和平与安定，除了靠本地区所有国家的努力合作来加以维持而外，还得靠另一项重要因素，那就是列强在本地区的势力均衡。

新加坡《南洋商报》评
《和平共存相互有利》

前国拉致外价织伯色估理
进加伯决石格的会和列计在
一李联合石油的议上和阿人李的
强先合石油的定期上不拉解生是
作生酋油输出期上不会伯联方又中
在这他的只提百分之的组阿向说东
样新年百之的组阿取得如果
我们文分之十其和进展不
们告之五沙所拉后的朝阿
能中一特阿伯限在话阿拉
更还阿国联制和缓输出沙伯
稳定主阿家油和和国特人
有力东阿酋石和缓和国阿同
地盟伯上月石和缓国阿以

【路透社新加坡一月一日电】李光耀总
尼前首相柯伊拉腊自印返国被拘留
【路透社加德满都十二月三十一日电】尼泊尔前首相毕什韦什瓦·普拉萨德·柯伊拉腊和他的前内阁阁员加内什·曼·辛格还有另外两个人，昨天在从他们流亡了八年的印度刚刚回到这里的时候被拘留。

尼泊尔国家通讯社

今天说，柯伊拉腊和其他几个人要对这个喜马拉雅山王国各地发生的反国家活动和暴力活动负责。

柯伊拉腊曾被拘禁，于一九六八年十月受到国王特赦。

柯伊拉腊在释放以后几个星期去了印度。

印《自由新闻报》
文 章

《中印关系——解冻在望》

【本刊讯】新德里消息：印度《自由新闻报》十二月二十七日登载贝林德拉纳特的文章，题为《中印关系——解冻在望》，摘要如下：

中印关系十八年来第一次出现了明显的改善的可能性。印度代表团最近去中国参加柯棣华大夫纪念馆开馆典礼是重大的预兆，其意义远超过仅仅是礼仪上的程式。印度代表团受到中国高级领导人接见的规格，以及在他们访问期间表现出来的友好情绪，说明了中印关系的新阶段。

同样重要的是，印度大使为代表团举行的

宴会有一些北京新政权中非常重要的决策人出席。据说中国一位高级要人在宴会上曾说：“过去的误解已经澄清，现在已为促进悠久的印中友好关系奠定了基础。”

代表团团员所到之处都受到极其友好的接待。事实上，在中国最近的动乱，四人帮被撵走后，印度代表团是受到如此接待和欢迎的极少数外国代表团之一。

由于过去有过体验，因此，今天持现实主义的决策人并不希望恢复过去那种“印度中国是兄弟”的关系，甚至也不追求恢复那样的关系。

双方都懂得，解决边界争端需要时间。新德里和北京好象都不急于解决这个问题。双方都认为，解决这些问题必须以气氛完全缓和为先决条件。印度满意地指出，中国没有怎么干预次大陆东北部的事情，尽管在北京代表团去巴基斯坦或者巴基斯坦人去北京的时候，北京继续表示“支持克什米尔人民争取自决权的斗争”。中印关系的前途看来不会有什么戏剧性的变化。双方多半会派更多的医生、福利工作者，科学家和技术人员互相访问。换句话说，看来要开始做的事情多半是增进相互了解，两

国要希望在重要问题上有着实质性的突破，就必须先取得这种了解。与此同时，双方多半还要继续不搞敌对性的宣传。

由于清除了狂热的“四人帮”，可以希望北京方面将取消许多不必要的宣传和刺激。虽然新德里绝对无意干预中国的内政，或者对此作什么判断，但是不可否认，目前的中国领导不仅在决定中国内外政策的时候已更为现实，而且也已因之而更倾向于改善对印度的关系了。新德里祝它的大邻国政治上稳定，希望目前的领导能巩固自己的地位，因为那样它的地位就可以强大到足以作出真正是大胆的决定，来解决影响到本地区的根本问题。

【法新社雅加达十二月三十一日电】印尼外长马利克昨天说，印尼和中国彼此都答应，在一九七七年五月二日印尼大选之后实现两国外交关系正常化。马利克是在向“一九四五年建设基金会”发表演讲后回答听众问题时讲这句话的。

马利克说，中国驻联合国代表去年曾问他，什么时候实现关系正常化。马利克说，他当时的回答是“等一等，我们必须首先举行大选”。他最后说，“如果你们（指听众）问我的意见，我说已不存在任何问题了，因为双方已经相互作了许诺。没有必要在真正恢复关系之前再举行谈判。”

【美联社雅加达十二月三十日电】印尼外长马利克昨晚说，中国同印尼的关系正常化将在明年五月大选之后实现。

马利克说，若干年来，他同在外国的中国官员进行了会晤，妨碍重建关系的一切障碍都已消除。

【法新社雅加达十二月三十日电】印尼外长马利克二十八日说，东盟认为，为了保持这一地区的均势，必须同中国打开关系。

印尼外长马利克说

五月大选后实现同中国关系正常化

苏刊转载美刊谈饮食与健康关系的文章

《为了生存而吃，并不是为了吃而生存》

【本刊讯】苏联《在国外》杂志去年十一月十九至二十五日一期以《为了生存而吃，并不是为了吃而生存》为题转载美国《美国新闻与世界报道》的一篇文章，摘要如下：

原文提要 不正确的饮食是损害人体健康的极重要原因之一。自然，要谈论任何一种食物的益处或害处是不能不联系每一个具体人的一定份量的口粮、身体特点和饮食需要的。然而有一件事是确定无疑的：如果说从前医学家的注意力主要放在由于饮食或这种那种物质的不足而引起的疾病的话，那么现在首先注意的是由于营养过剩所引起的病患。那些过去一度给人带来益处的食物，今天在许多情况下都能对健康是一种危害。因此正确饮食所具有的意义越来越大，这是维持良好的自我感觉、保持健康和劳动能力，以及延年益寿的一个重要因素。美国的一位著名饮食疗法学家在答记者问中着重谈了这点。

问：迈耶博士，我们常常听说，我们吃的许多食物对人体是有害的，这些食物或者杀人或者引起疾病。真是这样吗？

答：这过分夸大了。如果您具备哪怕是起码的正确营养概念，那么您就会带着一组配合相宜的食物走出商店。然而如果没有这种概念，您就可能从商店里买出一组可怕的有害健康的食物。

问：您在胃癌方面能谈些什么呢？

答：在这方面我们是有些好的新消息的。三十年前胃癌是一种极常见的疾病。对于男人来说，胃癌是继肺癌之后的第二位常见病，是女人的乳腺癌和性器官癌之后的第三位疾病。最近几年来，我国胃癌的得病率下降得很快。我们不了解其中的原因，但这里很可能同饮食存在着一定的关系。

有一种理论说，这是因为由于食物冷冻技术的改进和防止生成过氧化物的阻氧化剂的使用，而使脂肪的酸败程度减轻了的缘故。有人认为，酸败脂肪中的过氧化物是能够致癌的。

我们知道，胃癌在那些常吃煎烤的肉类菜肴的国家中极为广泛流行，这种菜常常是用锅里做过菜的剩油做的。

问：食物添加剂使许多人很不安心。您认为这些东西有害吗？

答：我的印象是，人们极感不安的是那些益处最大和害处最小的食物添加剂。

问：这种添加剂指的是什么。

答：这指的是阻氧化剂和防腐剂。我们已经谈过了阻氧化剂。现在来谈谈防腐剂。防腐剂主要阻挠生成霉菌。有些最常见的霉菌能制造出一系列危险的致癌物质。例如，黄曲霉毒素是我们已经知道的极为剧烈的危险致癌物质之一，它是花生、玉米、牛奶、面包和许多其他食物上生长的普通霉菌产生的。我们常用防腐的抑制剂，以及通过在食品工业企业中对食物进行专门的复杂处理的办法来部分地预防这种霉菌。

这个事实是防腐剂无疑有益于我们健康的一个例证。在另外一些情况下，如使用亚硝酸盐——则应当谨慎从事。

问：亚硝酸盐是否已象许多人所认为的那样危险？

答：这是个非常复杂的问题，因为使用亚硝酸盐的后果有一些是潜在有害，而另一些后果是有益的。亚硝酸盐是用来制作小灌肠、熏肠、火腿，特别是熏猪肉等熏制食品的。一方面，在浓度很低的情况下，亚硝酸盐能阻碍引起肉毒中毒的微生物生长，肉毒中毒是危险而且常常致命的食物中毒的变种。另一方面，往往以高浓度的亚硝酸盐，来使肉具有红色，以代替如小灌肠不使用这种防腐剂时所具有的那种褐色。

危险在于亚硝酸盐能同食物中常有的胺化合，产生新的化合物

——亚硝基胺。亚硝基胺在实验室条件下，只要浓度稍高，就会致癌。这样，起码理论上存在着亚硝酸盐可以引起癌症的危险性。

问：是否应当禁止使用亚硝酸盐，以便防止得癌的危险？

答：我国采取了合理的解决办法。允许以不至于产生肉毒中毒的浓度给熏制的肉，特别是熏猪肉添加亚硝酸盐，同时禁止以使肉具有粉红色的浓度来使用硝酸盐。与此同时寻找亚硝酸盐的代用品。

问：有没有表明食物可以引起心脏病的例子？

答：继高血压之后对心脏来说最危险的要算是血液中的胆固醇高了，其次是体力活动不足和身体过重。有些人由于遗传上的“怪事”乐意吃什么就吃什么，却不影响他们血液中的胆固醇含量，然而，这些人都是幸运儿。

多数美国人并不是这样走运。如果您血液中胆固醇含量高，那么得冠状血管疾病的危险性就增加。积累的资料证明，如果您的胆固醇含量增加，您就得改变食谱。这首先涉及男子。多数妇女只是在经绝期以后才出现这种现象。

首先应当少吃动物脂肪，即以非饱和油和脂肪，如玉米油，来代替奶油和脂油（据许多专家认为，不需要从口粮中完全取消动物脂肪——原编者注）。他们还应当少吃牛肉、猪肉和羊肉，这些肉类有大量的饱和脂肪，以及少吃蛋类，蛋是胆固醇的最大来源。

问：应当用什么来代替自己食谱中的这些食物？

答：希望减少血液中胆固醇含量的人应当较多吃鱼、家禽、脱脂干酪、水果和蔬菜，以及粗磨粉面包和未粉碎的谷物做的食物。还应以非饱和的人造奶油代替奶油，牛奶要喝脱脂的。

问：为什么体重过重在美国是一个比其他国家都要严重的问题？

答：我们的主要问题在于缺少体力活动，也就是说在于从一九〇〇年起福特开始大量生产汽车，而第二次世界大战以后，我们又生产了大量的用于工业和家务的代替手工劳动的机器这样一种情况。首先是男子的体力活动，嗣后是女子的体力活动，都比一九〇〇年大为减少。

存在着一个消费食物的最低水平，它能使人满足，人“自愿”地不降到这个水平以下。例如，您吃的食物是这样调剂的：它适合于您每天步行三公里路程的需要。如果您一天步行十五公里，您就得多吃点儿。但是，如果您完全不走路，可还是吃下按照走三公里路时所吃的那么多，您就要发胖了。可见，如果您达到了最低的活动水平，那么免去其中的每一个“运动”都会是使体重增加的又一原因。

举例来说，如果您用电动打字机来代替手工打字机，那么，因此而未消耗的能便相应地以每年约一公斤脂肪的份量积存起来。

问：这是否就是说，从体重过重观点来看，起主要作用的是体育活动，而不是我们吃什么或吃多少。

答：对于多数人来说，缺少体力活动是使他们在长时间过程中逐渐增加体重的一个极重要的因素。

问：如果有肥胖倾向，那么，应当从事多大量的体育活动？

答：对于这个问题应当采取理智的态度。有些人二十年来一直增加体重，然后却希望在两个月之内就减轻。您有如把体育活动看作是“应急”的减重方法，不如看作是保持您的体重的手段。

请允许我这样地来说明一下：半公斤脂肪相当于三千五百大卡。而一百大卡“相当”于步行走路二十分钟。因此，每天散步二十分钟，一年可使体重减轻四十五公斤。如果您走得快，那么您每小时可消耗掉约三百大卡。如果用力打网球，每小时就将消耗四、五百大卡。如果划船，则每小时可消耗一千大卡，甚至更多一些。

印《自由新闻报》
文 章

《中印关系——解冻在望》

【本刊讯】新德里消息：印度《自由新闻报》十二月二十七日登载贝林德拉纳特的文章，题为《中印关系——解冻在望》，摘要如下：

中印关系十八年来第一次出现了明显的改善的可能性。印度代表团最近去中国参加柯棣华大夫纪念馆开馆典礼是重大的预兆，其意义远超过仅仅是礼仪上的程式。印度代表团受到中国高级领导人接见的规格，以及在他们访问期间表现出来的友好情绪，说明了中印关系的新阶段。

同样重要的是，印度大使为代表团举行的

宴会有一些北京新政权中非常重要的决策人出席。据说中国一位高级要人在宴会上曾说：“过去的误解已经澄清，现在已为促进悠久的印中友好关系奠定了基础。”

代表团团员所到之处都受到极其友好的接待。事实上，在中国最近的动乱，四人帮被撵走后，印度代表团是受到如此接待和欢迎的极少数外国代表团之一。

由于过去有过体验，因此，今天持现实主义的决策人并不希望恢复过去那种“印度中国是兄弟”的关系，甚至也不追求恢复那样的关系。

双方都懂得，解决边界争端需要时间。新德里和北京好象都不急于解决这个问题。双方都认为，解决这些问题必须以气氛完全缓和为先决条件。印度满意地指出，中国没有怎么干预次大陆东北部的事情，尽管在北京代表团去巴基斯坦或者巴基斯坦人去北京的时候，北京继续表示“支持克什米尔人民争取自决权的斗争”。中印关系的前途看来不会有什么戏剧性的变化。双方多半会派更多的医生、福利工作者，科学家和技术人员互相访问。换句话说，看来要开始做的事情多半是增进相互了解，两

国要希望在重要问题上有着实质性的突破，就必须先取得这种了解。与此同时，双方多半还要继续不搞敌对性的宣传。

由于清除了狂热的“四人帮”，可以希望北京方面将取消许多不必要的宣传和刺激。虽然新德里绝对无意干预中国的内政，或者对此作什么判断，但是不可否认，目前的中国领导不仅在决定中国内外政策的时候已更为现实，而且也已因之而更倾向于改善对印度的关系了。新德里祝它的大邻国政治上稳定，希望目前的领导能巩固自己的地位，因为那样它的地位就可以强大到足以作出真正是大胆的决定，来解决影响到本地区的根本问题。

【法新社雅加达十二月三十一日电】印尼外长马利克昨天说，印尼和中国彼此都答应，在一九七七年五月二日印尼大选之后实现两国外交关系正常化。马利克是在向“一九四五年建设基金会”发表演讲后回答听众问题时讲这句话的。

马利克说，中国驻联合国代表去年曾问他，什么时候实现关系正常化。马利克说，他当时的回答是“等一等，我们必须首先举行大选”。他最后说，“如果你们（指听众）问我的意见，我说已不存在任何问题，因为双方已经相互作了许诺。没有必要在真正恢复关系之前再举行谈判。”

【美联社雅加达十二月三十日电】印尼外长马利克昨晚说，中国同印尼的关系正常化将在明年五月大选之后实现。

马利克说，若干年来，他同在外国的中国官员进行了会晤，妨碍重建关系的一切障碍都已消除。

【法新社雅加达十二月三十日电】印尼外长马利克二十八日说，东盟认为，为了保持这一地区的均势，必须同中国打开关系。

印尼外长马利克说

五月大选后实现同中国关系正常化

苏刊转载美刊谈饮食与健康关系的文章

《为了生存而吃，并不是为了吃而生存》

【本刊讯】苏联《在国外》杂志去年十一月十九至二十五日一期以《为了生存而吃，并不是为了吃而生存》为题转载美国《美国新闻与世界报道》的一篇文章，摘要如下：

原文提要 不正确的饮食是损害人体健康的极重要原因之一。自然，要谈论任何一种食物的益处或害处是不能不联系每一个具体人的一定份量的口粮、身体特点和饮食需要的。然而有一件事是确定无疑的：如果说从前医学家的注意力主要放在由于饮食或这种那种物质的不足而引起的疾病的话，那么现在首先注意的是由于营养过剩所引起的病患。那些过去一度给人带来益处的食物，今天在许多情况下都能对健康是一种危害。因此正确饮食所具有的意义越来越大，这是维持良好的自我感觉、保持健康和劳动能力，以及延年益寿的一个重要因素。美国的一位著名饮食疗法学家在答记者问中着重谈了这点。

问：迈耶博士，我们常常听说，我们吃的许多食物对人体是有害的，这些食物或者杀人或者引起疾病。真是这样吗？

答：这过分夸大了。如果您具备哪怕是起码的正确营养概念，那么您就会带着一组配合相宜的食物走出商店。然而如果没有这种概念，您就可能从商店里买出一组可怕的有害健康的食物。

问：您在胃癌方面能谈些什么呢？

答：在这方面我们是有些好的新消息的。三十年前胃癌是一种极常见的疾病。对于男人来说，胃癌是继肺癌之后的第二位常见病，是女人的乳腺癌和性器官癌之后的第三位疾病。最近几年来，我国胃癌的得病率下降得很快。我们不了解其中的原因，但这里很可能同饮食存在着一定的关系。

有一种理论说，这是因为由于食物冷冻技术的改进和防止生成过氧化物的阻氧化剂的使用，而使脂肪的酸败程度减轻了的缘故。有人认为，酸败脂肪中的过氧化物是能够致癌的。

我们知道，胃癌在那些常吃煎烤的肉类菜肴的国家中极为广泛流行，这种菜常常是用锅里做过菜的剩油做的。

问：食物添加剂使许多人很不安心。您认为这些东西有害吗？

答：我的印象是，人们极感不安的是那些益处最大和害处最小的食物添加剂。

问：这种添加剂指的是什么。

答：这指的是阻氧化剂和防腐剂。我们已经谈过了阻氧化剂。现在来谈谈防腐剂。防腐剂主要阻挠生成霉菌。有些最常见的霉菌能制造出一系列危险的致癌物质。例如，黄曲霉毒素是我们已经知道的极为剧烈的危险致癌物质之一，它是花生、玉米、牛奶、面包和许多其他食物上生长的普通霉菌产生的。我们常用防腐的抑制剂，以及通过在食品工业企业中对食物进行专门的复杂处理的办法来部分地预防这种霉菌。

这个事实是防腐剂无疑有益于我们健康的一个例证。在另外一些情况下，如使用亚硝酸盐——则应当谨慎从事。

问：亚硝酸盐是否已象许多人所认为的那样危险？

答：这是个非常复杂的问题，因为使用亚硝酸盐的后果有一些是潜在有害，而另一些后果是有益的。亚硝酸盐是用来制作小灌肠、熏肠、火腿，特别是熏猪肉等熏制食品的。一方面，在浓度很低的情况下，亚硝酸盐能阻碍引起肉毒中毒的微生物生长，肉毒中毒是危险而且常常致命的食物中毒的变种。另一方面，往往以高浓度的亚硝酸盐，来使肉具有红色，以代替如小灌肠不使用这种防腐剂时所具有的那种褐色。

危险在于亚硝酸盐能同食物中常有的胺化合，产生新的化合物

——亚硝基胺。亚硝基胺在实验室条件下，只要浓度稍高，就会致癌。这样，起码理论上存在着亚硝酸盐可以引起癌症的危险性。

问：是否应当禁止使用亚硝酸盐，以便防止得癌的危险？

答：我国采取了合理的解决办法。允许以不至于产生肉毒中毒的浓度给熏制的肉，特别是熏猪肉添加亚硝酸盐，同时禁止以使肉具有粉红色的浓度来使用硝酸盐。与此同时寻找亚硝酸盐的代用品。

问：有没有表明食物可以引起心脏病的例子？

答：继高血压之后对心脏来说最危险的要算是血液中的胆固醇高了，其次是体力活动不足和身体过重。有些人由于遗传上的“怪事”乐意吃什么就吃什么，却不影响他们血液中的胆固醇含量，然而，这些人都是幸运儿。

多数美国人并不是这样走运。如果您血液中胆固醇含量高，那么得冠状血管疾病的危险性就增加。积累的资料证明，如果您的胆固醇含量增加，您就得改变食谱。这首先涉及男子。多数妇女只是在经绝期以后才出现这种现象。

首先应当少吃动物脂肪，即以非饱和油和脂肪，如玉米油，来代替奶油和脂油（据许多专家认为，不需要从口粮中完全取消动物脂肪——原编者注）。他们还应当少吃牛肉、猪肉和羊肉，这些肉类有大量的饱和脂肪，以及少吃蛋类，蛋是胆固醇的最大来源。

问：应当用什么来代替自己食谱中的这些食物？

答：希望减少血液中胆固醇含量的人应当较多吃鱼、家禽、脱脂干酪、水果和蔬菜，以及粗磨粉面包和未粉碎的谷物做的食物。还应以非饱和的人造奶油代替奶油，牛奶要喝脱脂的。

问：为什么体重过重在美国是一个比其他国家都要严重的问题？

答：我们的主要问题在于缺少体力活动，也就是说在于从一九〇〇年起福特开始大量生产汽车，而第二次世界大战以后，我们又生产了大量的用于工业和家务的代替手工劳动的机器这样一种情况。首先是男子的体力活动，嗣后是女子的体力活动，都比一九〇〇年大为减少。

存在着一个消费食物的最低水平，它能使人满足，人“自愿”地不降到这个水平以下。例如，您吃的食物是这样调剂的：它适合于您每天步行三公里路程的需要。如果您一天步行十五公里，您就得多吃点儿。但是，如果您完全不走路，可还是吃下按照走三公里路时所吃的那么多，您就要发胖了。可见，如果您达到了最低的活动水平，那么免去其中的每一个“运动”都会是使体重增加的又一原因。

举例来说，如果您用电动打字机来代替手工打字机，那么，因此而未消耗的能使相应地以每年约一公斤脂肪的份量积存起来。

问：这是否就是说，从体重过重观点来看，起主要作用的是体育活动，而不是我们吃什么或吃多少。

答：对于多数人来说，缺少体力活动是使他们在长时间过程中逐渐增加体重的一个极重要的因素。

问：如果有肥胖倾向，那么，应当从事多大量的体育活动？

答：对于这个问题应当采取理智的态度。有些人二十年来一直增加体重，然后却希望在两个月之内就减轻。您有如把体育活动看作是“应急”的减重方法，不如看作是保持您的体重的手段。

请允许我这样地来说明一下：半公斤脂肪相当于三千五百大卡。而一百大卡“相当”于步行走路二十分钟。因此，每天散步二十分钟，一年可使体重减轻四十五公斤。如果您走得快，那么您每小时可消耗掉约三百大卡。如果用力打网球，每小时就将消耗四、五百大卡。如果划船，则每小时可消耗一千大卡，甚至更多一些。