

美《美国新闻与世界报道》
刊登卡特对该刊记者的谈话

《总统的谈话态度强硬》

说现在已经到了美苏继续驻扎在南朝鲜是不可取的时候了；美苏分歧仍然很多而且很重大，但葛罗米柯和万斯的会谈奠定了可能导致将来达成协议的基础

【本刊讯】美国《美国新闻与世界报道》六月六日一期（提前出版）以《总统的谈话态度强硬》为题，刊登卡特总统接见该刊记者的谈话（外交部分），摘要如下：

“现在已经到了地面部队继续驻扎在南朝鲜是不可取的时候了。”

“我们认为，南部非洲随时有爆发战争的可能性。”

“美国人不会对任何公开地或暗地里”以禁运石油“相威胁的做法作出良好的反应。”

“我们和苏联之间的分歧现在仍然是广泛的和非常重大的。”

这是卡特同《美国新闻与世界报道》的编辑们在白宫举行的一次内容广泛的谈话。

问：总统先生，你要从朝鲜撤出美国地面部队的计划是头条新闻。我们从这样的撤军中能得到什么样的好处呢？

总统：我们在朝鲜驻有大量的地面部队已

有二十五年多了。我和许多顾问一致认为，在今后四年或五年里非常谨慎地、可预料地和有条不紊地从朝鲜撤出地面部队将会使朝鲜半岛的军事力量对比不致发生大的变化。我们将保持足够的空中和海上支援、地面情报支援以及在朝鲜驻扎某些军队以便处理空军的需要。在这同时还将加强南朝鲜地面部队的力量。

此外，在完成这项任务时，我们不仅将与大韩民国的朴总统继续进行密切磋商、而且还将与日本的福田首相以及我们在新西兰、澳大利亚和太平洋其它地方的朋友继续进行密切磋商。我们还使中华人民共和国和苏联的官员不断了解情况，并且极其强调指出，我们对南朝鲜所承担的责任并未改变。这是一种坚定的军事和政治责任。我认为，这将增加朝鲜半岛的稳定。现在已经到了地面部队继续驻扎在南朝鲜是不可取的时候

了，这种时候刚刚来临。

问：撤走美军是否意味着，一旦发生入侵，你准备在必要时为了保卫南朝鲜将使用战术核武器？

总统：在西太平洋和欧洲的一些地区和为了保卫我们自己的家园部署着核武器，它们部署的本身就意味着在必要时可能使用。

问：一些批评美国对非洲政策的人认为，你的政府在一个存在着一些非常根深蒂固问题的地区走得太快了。

总统：我并不认为我们走得太快。我们认为，在南部非洲一直存在着爆发战争的可能性。我认为，如果我们坚决支持那些只希望在南部非洲出现和平的盟国和朋友，并且与它们合作，这是我们对外政策的一个良好基础。

问：你是否听到了表明阿拉伯人不耐烦的激烈言论或扬言要实行另一次石油禁运来迫使我们加快（中东）和谈的进程？

总统：没有，我没有听到这种情况。我认为，发出这样一种威胁的任何国家都是采取一种会产生相反效果的行动。美国人民不会对任何公开的或含蓄的威胁作出良好的反应。

问：对外事务方面涉及我们重大利益的最后一个领域是我们同苏联的关系。你确信我们是在取得某些进展、特别是在限制核武器方面取得进展？

总统：我们同苏联之间的分歧仍然很多，而且很重大。我们取得了进展。葛罗米柯外长同万斯国务卿最近举行的会晤是有成果的，会谈奠定了可能导致将来达成协议的基础。

我们决心要大大减少世界对原子武器依赖的程度。迄今为止，苏联人还不想或不愿意同我们一道作出这种保证。他们仍然感到有可能受到我们核力量的威胁。他们在一些问题上还不象我希望看到的那样爽快。

【路透社布里奇敦五月三十一日电】巴巴多斯在同台湾断绝关系后不到五个月已决定同中国建立大使级外交关系。

外交部长亨利·福德今天在议会说，两国常驻联合国代表昨天签署了建交公报。

福德说，驻联合国代表“在一种正确评价巴巴多斯目前遵循的、并将继续遵循的独立的和不结盟的对外政策的气氛中谈判了一些时候了”。

福德说，自一九七一年以来中国进入了世界事务的主流。“因此，使我们的关系处于更牢固的基础上是完全合乎逻辑和需要的”。

他又说：“如我以前所说，我们的国际关系立场的逻辑性要求巴巴多斯在处理对外关系方面采取重实效的态度。在这个问题上，似乎也没有充分的理由说明为什么巴巴多斯要继续同国际事态发展步调不一致。”

福德在一月份宣布同台湾断交时说：“如果不采取这个立场，那就是对国际局势视而不见，是违背我们的最高利益的。”

在去年九月大选之前，亚当斯总理经常说，他要同台湾断绝关系，在他就职以后不久出现了转变的第一个迹象，当时他就毛泽东主席逝世向北京发了唁电。

这是正式公布的两国之间的第一次接触。

福德在今天宣布以后对记者谈话时说，巴巴多斯希望从它同北京建立的新关系中得益，首先在贸易方面。

鉴于政府为巴巴多斯产品寻找新的市场和购买较便宜的粮食的政策，巴巴多斯认为，中国市场是适合的。

消息灵通人士认为，这种新关系的首批确实效果之一将是中国援助这里的公路工程项目。

他说同我建立牢固关系是完全合乎逻辑和需要的

巴巴多斯外长宣布同我正式建交

外电纷纷评述

日夫科夫抵苏和勃列日涅夫讲话

时事社认为勃列日涅夫在讲话中反华，这清楚地表明苏已决心奉行同中国的新领导全面较量的方针

【美联社莫斯科五月三十日电】保加利亚共产党领导人日夫科夫已于今日到达这里进行国事访问，受到了苏联共产党领导人勃列日涅夫的热情欢迎。但是苏联主席波德戈尔内没有到莫斯科伏努科沃机场迎接。如果按照外交礼仪的一般规定去做，那么波德戈尔内应当去机场迎接，因为日夫科夫是国家元首。

从法律上讲，波德戈尔内仍然是主席，虽然他在上周已被免去政治局委员职务。

勃列日涅夫、柯西金总理以及葛罗米柯外长迎接了日夫科夫，同他拥抱接吻。

【时事社东京五月三十一日电】题：勃列日涅夫总书记谴责中国的反苏态度

莫斯科三十日电：苏联共产党总书记勃列日涅夫三十日在克里姆林宫举行的欢迎保加利亚共产党第一书记日夫科夫的晚宴上讲话，激烈地谴责了中国最近的反苏态度。

去年九月毛主席去世后，勃列日涅夫总书记本人直接谴责华国锋新体制，是第一次。这个情况清楚地表明，苏联已经决心奉行同中国的新领

导全面较量的方针。

【路透社莫斯科五月三十日电】苏共领导人勃列日涅夫今天再次要求改善莫斯科和北京的关系，但是强调，中国必须缓和它的反苏立场。

他说，北京应当停止攻击“国际关系中一切美好、健康的东西”。

塔斯社今天早些时候说，苏联本来希望，毛主席去世会给中国带来“积极的变化”，北京新领导使苏联的希望幻灭了。

人们认为，塔斯社这篇一千字的评论正式证实，克里姆林宫在几个月的克制以后决定恢复同中国的舌战。

【美联社莫斯科五月三十日电】苏联领导人勃列日涅夫今天声称，中国正在“炮制”可能威胁世界和平的“危险而冒险的计划”。

勃列日涅夫在为保加利亚共产党领导人日夫科夫举行的宴会上最初似乎是对中国采取相当和解的调子。他说：“我们希望同那个国家建立正常睦邻关系。我们以前这样说过，现在我们再这样说一遍。但是任何国家之间的关系是从双方建立起来的。”

勃列日涅夫还批评了他所谓西方的军国主义态度。

【合众国际社莫斯科五月三十日电】苏联领导人勃列日涅夫今天指责西方领导人坚持阻碍缓和进展的冷战思想。

在为来访的保加利亚党和国家领导人日夫科夫举行的宴会上所作的讲话中，勃列日涅夫攻击了本月召开的北大西洋公约组织理事会会议。这位苏联领导人还抨击了西德的“某些势力”。

苏联主席波德戈尔内没有出席

这次宴会，当局未作任何解释，此外，他也没有参加勃列日涅夫率领的到机场欢迎日夫科夫的一行人的行列，也没有参加克里姆林宫会谈，这使得人们纷纷猜测，他即将正式地被撵出最高苏维埃主席团。

波德戈尔内自从突然出乎意料地被党中央委员会撵出全权的共产党政治局以来，本周在公开场合一直没见过他，也没有公开提到过他的名字。

相反，勃列日涅夫星期日（二十九日）晚在苏联和法国电视上露面，作了他将对法国进行访问而准备的讲话，今天看见他同日夫科夫从机场返回克里姆林宫时站在车上经过了有挥舞旗帜的小学生和工人列队的街道。

勃列日涅夫乘坐敞篷车一事和对日夫科夫的到达给予的礼节上的重视是不寻常的。这位保加利亚领导人是苏联人在东方集团中的最亲密的盟友，他经常来莫斯科。

勃列日涅夫似乎超出常规，出现在苏联人民面前，并强调苏联对西方的外交政策的坚定不移，其意图是要表明，不管克里姆林宫内部出现任何变化，他都是牢牢地掌握着指挥权的

美报《美国的力量看来正在向内转移》

说美国似乎在从全世界退却的行动中逐渐采取一种“美国堡垒”战略

【本刊讯】美国《每日新闻》五月十九日刊登该报军事新闻分析家、已退休的美国海军陆战队的小海纳尔上校发自华盛顿的一篇文章，标题是《密克罗尼西亚是在最近将要脱离美国的美国的一个战略资产》。《美国的力量看来正在向内转移——似乎谁都不关心此事》，摘要如下：

美国似乎在越来越象是一种放弃强权从全世界退却的行动中，逐渐采取一种“美国堡垒”战略。似乎没有什么人对此感到十分关注，卡特政府更是如此。

不论是通过宣布的决定、通过无法控制的国会的干涉、通过正在进行的谈判、通过听见的建议或者通过美国驻联合国大使安德鲁·扬大使的即席讲话，都表明美国正在从四面八方撤回它的力量和放弃它的强权，并且在抛弃老朋友，好象这些联盟都是过时了似的。

在这样的事态发展中，最近的和也许是最令人吃惊的，是十六日公布的政府的决定，即让美国水手、海军陆战队和士兵们在第二次世界大战中，从日本手中夺来的由五千个太平洋岛屿组成的密克罗尼西亚独立。

一九四七年以来，密克罗尼西亚一直是作为名义上的联合国托管

地由美国控制。它的列岛，从马绍尔群岛到帕劳，包括了中太平洋的一些战略要地。

如果密克罗尼西亚独立了，而且比方说如果俄国人利用这个机会而谋取预期中的利益，美国在战略上就会受到挫折。

我们正在进行撤除工作的另一个太平洋堡垒是在南朝鲜。这是位于俄国、日本和中国之间的一个富有战略意义的半岛。自从十六世纪以来，这个半岛一直是东亚战争的战场。上一次美国军队于一九四八年撤军以后，只有两年的时间，就点燃了一场大战，造成了三万一千名美国人的死亡。

除了在南朝鲜直接引起危险和给南朝鲜直接带来危险之外，我们是在对日本的安全采取反复无常的做法。三十年来，日本一直是我们在太平洋的主要盟国。它的安全是在很大程度上依赖美国的。

在东地中海，一个一心要惩罚土耳其的支持希腊的院外活动集团，促使希腊血统议员优先考虑一项不要在塞浦路斯和土耳其取胜的政策，而放弃了北约组织南翼的安全。同时，我们在土耳其的极为重要的情报站被关闭了。俄国的航空母舰竟然在安卡拉没有提出什么抗议的情况下通过博斯普鲁斯海峡进入地中海。

在这样的事态发展中，最近的和也许是最令人吃惊的，是十六日公布的政府的决定，即让美国水手、海军陆战队和士兵们在第二次世界大战中，从日本手中夺来的由五千个太平洋岛屿组成的密克罗尼西亚独立。

【法新社埃克斯昂普罗旺斯五月二十八日电】（记者：于贝尔·拉韦尔内）题：法国向外国记者展示战略核力量

在外国记者的一次为期三天的了解情况旅行中（旅行已于星期五（五月二十七日）结束），第一次向他们展示了法国战略核力量。在四十来名应邀的记者中，有两名新华社的记者，但没有苏联报界的记者。

战略海洋力量司令乔治·拉塞尔海军少将指出，为了使威慑是有效的，核力量就应该是可靠的。所以使外国记者知道这一点是有益的。因此，这些记者星期三（五月二十五日）参观了布雷斯特附近的长岛的导弹发射核潜艇基地、“可畏号”核潜艇和船员训练中心。

星期五（二十七日），在埃克斯昂普罗旺斯北面的阿尔比昂高原上，他们参观了地对地弹道战略导弹的一个发射井和两个发射指挥所中的一个指挥所。星期四（五月二十六日）这一天用来参观了法国防务的另一个方

法新社报道

《法国向外国记者展示战略核力量》

面：卡斯特尔的伞兵干涉部队。

没有向他们展示战略核力量的第三个组成部分——“海市蜃楼四式”飞机。但是，阿尔比昂高原的十八枚导弹和服役的导弹发射核潜艇上的六十四枚导弹，充分表明了法国不容忍进攻它的领土的决心。

核潜艇经常有三艘在海上巡逻，由于它们分散在各地，难于确定它们位于何处，这就使它们受到了保护。开始用来装备核潜艇的“M 20”式导弹，带有一个百万吨级的弹头，射程为三千公里。

阿尔比昂高原的发射井，挖在三十米深的岩石下，也由于分布在一百六十平方公里的面积上而受到保护。每一个发射井与它邻近的发射井至少相距三公里。它们能够经受得住在距它们五百公尺的地方发生的百万吨级的核爆炸。

国会不满足于到处搞局部的破坏活动，它已经下令摧毁我们仔细地建立起来的美国军事代表团和军事援助团系统，有些从二十年代起就在同我们友好的国家里工作了。这项命令自今年九月三十日起生效。

构成全国政治思路和加强这种思路的苦恼和自由派所犯的罪过——以及我们应该正视的这种老式的、向内看的孤立主义——在所有上述这些事态发展中都是有例可举的，《华盛顿邮报》在几年前就说得透彻了。

该报在七十年代初期发表了一篇心情沉痛的社论，好象作为一个大国是某种可耻的事情。它在社论里写道：“没有哪一个拥有很大力量的国家，可以问心无愧地睡觉。”

大概，当俄国人拥有这种力量，而且躺在那里睡不着同他们的良心作斗争（你相信会有这种事情吗），我们就睡得比较安稳了。

外电注意苏报刊登日夫科夫讲话中有勃列日涅夫是“苏联党和国家第一领导人”的提法

【美联社莫斯科六月一日电】苏联《真理报》和《消息报》刊登的，在莫斯科进行正式访问的保加利亚领导人日夫科夫的两次讲话。提到勃列日涅夫是“苏联共产党和苏联国家领导人”，是“苏联党和国家的第一领导人”。

日夫科夫的国家是莫斯科最亲密的盟国，据推测，在他就苏联政

治动向发表讲话之前，有人向他作了简单的情况介绍。通常人们只提勃列日涅夫是一位党领导人。

【路透社莫斯科五月三十一日电】日夫科夫由于他为苏保关系作出的贡献而被授予苏联英雄称号和列宁勋章以后，在他的讲话中把勃列日涅夫说成是“苏联共产党和苏维埃国家领导人”。

【塔斯社莫斯科五月三十日电】以保共中央第一书记、保加利亚国务委员会主席托日夫科夫为首的保加利亚人民共和国党政代表团，应苏共中央、苏联最高苏维埃主席团和部长会议的邀请，于今天到达莫斯科进行正式友好访问。

到机场欢迎的有苏共中央总书记勃列日涅夫，苏共中央政治局委员、苏联部长会议主席柯西金，苏共中央政治局委员、苏联外长葛罗米柯以及苏联党和国家其他活动家。

【塔斯社莫斯科五月三十日电】苏保会谈今天在克里姆林宫开始举行。

参加会谈的有：苏联方面——苏共中央总书记勃列日涅夫，柯西金，葛罗米柯，鲁萨科夫和其他官员；

保加利亚方面——保共中央第一书记、保加利亚人民共和国国务委员会主席日夫科夫，保共中央政治局委员、保加利亚部长会议主席斯坦科·托多罗夫等。

双方就社会主义和共产主义建设的一些迫切问题交换了意见，互相介绍了执行苏共二十五大和保共十一大决议的情况，评价了苏保两国全面合作的成果，十分关心在生活的一切领域进一步扩大和加深这种合作。还讨论了国际局势和世界共产主义运动的若干迫切问题。

【塔斯社莫斯科五月三十一日电】苏保会谈今天在克里姆林宫结束。

双方就苏保关系广泛问题交换了意见。双方满意地指出涉及苏保两国人民政治、经济和文化生活各个领域的双边合作的效果和高度水平。双方特别指出，这种合作有助于更加充分地满足苏保两国劳动人民的物质需求和精神需求，

讨论国际问题，特别是加强欧洲安全与合作的问题，在会谈中占重要地位。双方代表团特别重视的是，严格实现全欧会议最后文件、以军事缓和补充政治缓和、积极发展各国之间平等互利合作是欧洲各国人民，包括居住在巴尔干半岛地区的各国人民和平发展的可靠保证。从这一角度还讨论了与实现在赫尔辛基达成的协议和即将在贝尔格莱德举行的会晤有关的某些迫切问题，并高度评价华沙条约缔约国一九七六年十一月在布加勒斯特举行的政治协商委员会会议上所提出的新的和平建议的作用。

【塔斯社莫斯科五月三十一日电】今天在克里姆林宫签署了关于保加利亚党政代表团访问苏联的苏保联合公报。

导弹可能带有一个百万吨级的弹头，射程为三千五百公里。今年，研制“S·4”式多弹头导弹的工作实际上便结束了。这些导弹应于一九八二年左右可以作战。目前正在研究一种机动地对地战术弹道导弹。它们可以设在比目前的发射井深得多的地道中，地道长二十来公里，例如可修在旺杜山下。它们将从在岩石中修的“烟筒”中发射出来。

法国的利益可能在世界上任何一点受到核威胁以外的威胁。这就该由干涉力量来保卫这些利益，特别是该由驻在西南部的第二伞兵师来保卫。

要保持这支有一万五千人的伞兵部队，有三个因素：干涉速度快；具有反坦克的能力（一旦在欧洲发生战争，这是必要的）；一旦发生核冲突，在局势尚未稳下来之前一采取行动就立即取得结果的必要性。干涉部队和常规部队是对核威慑的必要补充，因为它们使人得以试探出敌人的意图，并在危急的情况下避免面临一种要么全面打、要么不打的抉择。

访问结束时双方签署了联合公报

日夫科夫率党政代表团到苏联访问

苏丹国防部长强调

苏丹关切红海地区的安全

【中东社喀土穆五月三十日电】苏丹国防部长巴希尔·穆罕默德·阿里强调，苏丹将继续关切它的领土（完整）和人民的（安全），并关切红海的安全和它的邻国的领土完整，尽管有着包围它的阴谋。他说，苏丹绝不会成为引起动乱、各种困难问题和战争的地方，但是在对付伺机而动者时，它会毫不迟疑地进行自卫。

这位苏丹国防部长强调，苏丹武装部队正在对所有红海沿岸国家负起阿拉伯责任的范围内采取行动，这是鉴于这个地区对以色列来说，特别是在政治和经济方面，是一个命运攸关的战略枢纽地区。

他说，红海沿岸各国的武装部队必须能够反击任何侵略行动。

这位苏丹国防部长把来自利比亚和埃塞俄比亚针对苏丹的挑衅行动，说成是为了旨在包围各

国人民并瘫痪他们的能力的一些重大战略目标服务的。他说，埃塞俄比亚政权的企图是，在苏丹边界制造麻烦和问题，希望以此导致亚的斯亚贝巴局势的稳定，这是绝望的企图。

他指出干涉非洲大陆内部事务的各种阴谋，他说，这是从非洲大陆东西各方而来的，是为在这个大陆的心脏取得立足地的自取灭亡的阴谋。

美联社报道苏联召回其驻苏丹大使

【美联社喀土穆五月三十一日电】消息灵通人士今天说，苏联已召回它驻苏丹的大使，以抗议苏丹决定把俄国驻这里的外交代表砍掉一半。

苏联大使馆外交官证实，费多托夫大使即将返回莫斯科。

由于喀土穆谴责莫斯科支持邻国利比亚和埃塞俄比亚的怀有敌意的政权，使两国关系在最近几个月不断恶化。

在确定毛希丁于一九六七年五月底去美国会见约翰逊的那天，约翰逊总统急忙同以色列联系，告诉以色列，它可以迅速地袭击埃及。以后，他承认了这一点。他和犹太人还承认，一九六七年战争的整个计划是在美国国防部制定的。这一切是人所共知的历史事实。

不过我讲这些事实很重要，因为它是此后纳赛尔行为举止的历史背景的不可分开的一部分。

也是在这之前，在埃及进行反美动员。无疑，是纳赛尔发起和促进这种动员并使之继续下去。美国人了解这一点。苏联人感谢他这样做，虽然他们已把他忘记，或他们现在想把他忘记。

在一九六四年十二月二十三日塞得港胜利纪念日，纳赛尔向美国和约翰逊发话：如果你们喝红海的水不够，那就喝地中海的水吧！

外国记者一定对这句使塞得港群情激奋并鼓红了手掌的话提出许多问题，他们一定得出了这样一个意思：纳赛尔不把美国放在眼里。

美国新闻机构毫无困难地在圣诞节和新年之际向美国人民报告了纳赛尔的这一祝贺。报纸确已宣布：美国人民，我们希望接受纳赛尔的这一新年礼品：喝地中海和红海的水吧！

我们不难估计美国人对这件礼品的深远反响。他们把纳赛尔看作是地区独一无二的敌人。这就够了：是此人把苏联人引进中东，是他带头敌视以色列。美国人民一定很快就相信了这些说法，他们完全可能相信，他们不了解这一地区的事情真相，不了解纳赛尔现在和过去在苏联人那儿的遭遇。

至于为什么纳赛尔要美国人喝地中海和红海的水呢？里面有一段故事。纳赛尔每当发表演说，惯于把最新的消息包括进去，因此他在同群众见面时，就要求向他提供有关国内国际最新发生的

内图说安哥拉当局已逮捕一百多人

【路透社卢萨卡五月三十日电】据报道，内图总统今晚说，在上星期五（二十七日）发生未遂政变后，在罗安达，包括军队副总参谋长在内的一百多名安哥拉人已被拘留。

执政的人运的一名官员援引内图在电台上的讲话说，各省和一些群众组织都有这次流产暴动的领导人的追随者，同时，也有外国人卷进去。

【美联社贝鲁特五月二十八日电】黎巴嫩信奉基督教

的政界主要人士宣布，“巴勒斯坦人呆在黎巴嫩国土上是非法的”。

个别信奉基督教的领导人经常谴责武装的巴勒斯坦人呆在这里，但是，昨天晚上所有没有参加政府的这些领导人发表了一项他们所说的“黎巴嫩阵线”的联合声明。

一些观察家认为意味深长的是，这些信奉基督教的领导人不是说仅仅是“武装的”巴勒斯坦人，而是说明所

这里的观察家们说，看来，内图的讲话首次表明，这次暴动得到一些省的支持。

据报道，内图总统说，工会以及安哥拉妇女和青年组织的成员都卷进这次暴动。

【法新社罗安达五月三十日电】安哥拉当局今晚宣布，从现在起，对外国记者实行新闻检查，只允许他们发“官方消息”。

【塔斯社罗安达五

月二十八日电】题：内图总统的讲话

安哥拉人民共和国总统内图谴责昨天在首都制造混乱的派别分子的行动。他在通过国家电台转播的又一份致安哥拉人民的呼吁书中强调指出，这些人由于自负而不愿遵循安哥拉人民解放运动中央旨在保障政治统一的方针。

内图说，进行分裂的企图绝对无助于在安哥拉建设社会主义社

会。这些人活动的特点是暴力、种族主义、部落主义和区域主义。实际上他们反映了反动派的利益。国内出现的形势要求政府采取必要措施。对那些发动反对人运的人不应有丝毫宽恕。我们将坚决奉行我们的政治路线。

【美联社伦敦五月二十八日电】安哥拉总统内图今天说，至少有十名政府领导人和一名警察被叛乱分子杀害。

内图是通过罗安达电台向全国发表他在未遂政变以来的第三次讲话时这样说的。

“黎巴嫩阵线”发表声明

声称开罗协议无效巴勒斯坦人在黎非法

有的巴勒斯坦人呆在黎巴嫩是非法的。

虽然这表明战后政治局势更紧张了，但是人们认为这个声明并不是可能恢复暴力的序曲。

消息灵通的观察家认为这个声明主要是对叙利亚施加压力的一种策略，是为了压叙利亚对巴勒斯坦人采取强硬态度。

【合众国际社贝鲁特五月二十八日电】巴勒斯坦通讯社拒绝联合

政府中右翼基督教集团“黎巴嫩阵线”的声明，这个声明说，一九六九年的调整黎巴嫩一巴勒斯坦关系的开罗协议“无效”。

胡斯总理说，他的政府“仍然忠于黎巴嫩所解释的开罗协议的条款”。“我们认为这种解释既公正又切实可行。”

【法新社贝鲁特五月二十九日电】黎巴嫩右翼作出的认为开罗黎巴嫩一巴勒斯坦协议已

“无效”的决定，今天受到近东阿拉伯国家报纸的严厉的评论。阿拉伯国家的报纸担心这种“强化态度”只能导致黎巴嫩局势的恶化。

总的说来，科威特和约旦的报纸，特别是科威特的《舆论报》和安曼的《约旦时报》不承认“黎巴嫩阵线”（主要基督教政党的同盟）有作为黎巴嫩正式发言人的资格。它们认为，只有国家元首萨尔基斯所代表的黎巴嫩合法当局有资格对这个问题发表意见。

埃及《十月》周刊发表的萨达特回忆录

《莫斯科同开罗之间的坚冰正在消融》

一些事件的情况，这样就增加他的演说的宣传效果，提高所要的热度。他这样做了。当时的总理萨布里给他一个条子，说：供应部长阿斯蒂努博士召见了美国大使，催他发运那批双方已达成协议的小麦，而大使的回答是粗暴的、对埃及有侮辱性的。

纳赛尔怒不可遏，并燃起了群众心中的怒火。但是，当我们回到开罗时，供应部长马上会见纳赛尔，告诉他，没有那回事，美国大使是应他的邀请而来的，他温文尔雅，说这笔援助物资在国会批准之前不可能发运，即，这仅仅是个手续问题！

纳赛尔同美国进行对话并不是一件令人意外的事，事态的深刻的、使他内心痛苦的发展决定他必须转向美国人。在这之后，出现了已为纳赛尔所接受的罗杰斯计划。这项计划包括两个基本点：第一、停火九十天；第二、撤军。

纳赛尔认为，“撤军”一词第一次出自美国之口，因此他对这个计划未置可否。接着，他去莫斯科，宣布接受这个计划。勃列日涅夫激动地说：你怎么接受一项美国的解决办法？

纳赛尔回答：我只有这样做，因为你们不动，我不能使我的国家利益受到损失。

纳赛尔当时讲了许多事情，我发现自己现在不得不对这些事情保持缄默。

当时纳赛尔的处境极端困难。他已攻击了美国，他还攻击苏联人吗？如果那样做，那他在这个世界上站在哪儿？立足于什么地方？谁来支持他？他怎样面对人民的惊愕？——人民看着他在

东西方之间徬徨、踌躇，而以色列正在干它所想干的一切事情。

在谈判处于完全绝望的时刻，苏联领导人宣布：我们相信你的观点，我们将向你们提出这份武器清单。

这是苏联人的谈判方式，它使人们想到长距离游泳选手到岸时的情况。人们给他饮料和鲜花，并同他拥抱。无疑，这是一种美好的感情。

但这些游泳选手已被大海和波涛弄得筋疲力尽，他们已不能吃喝东西，甚至不能回答或接受这些热烈而真诚的祝贺。那天纳赛尔遇到的就是这种情况，不过他在长距离比赛中没有获胜，绝望使他完全任人摆布了！

那时我是副总统，我召集政治委员会开会，我向他们说明了形势。我们一致提议拒绝罗杰斯计划！

当纳赛尔到达开罗机场时，我突然得知他已接受这个计划，并在克里姆林宫领导人面前宣布了这一点。我说：怎么啦？我们已拒绝了这一计划，而你却接受了它，怎么搞的？

他向我充分地说明了情况，我确信他是正确的，他完全有理由作出这个决定，因为在罗杰斯计划中写有“撤军”一词，这是一个令人鼓舞的步骤，我们应当跟着美国走，这是一线希望。

纳赛尔从莫斯科回来了，他转而寄希望于美国。或许能成。纳赛尔是个善于活动的人，因此，他需要宽阔的活动地盘。但是，如果他脚下的地盘窄了，他就完全无法活动。

这样，我们接受了罗杰斯计划，并开始建立导弹和建设导弹阵地。

犹太人已宣布接受罗杰斯计划。突然，他们发现纳赛尔已同意罗杰斯计划，这种同意是一个使他们的政策发生混乱的冲击。

（十六）

【本刊讯】香港《大公报》五月二十七日摘译日本历史剧《望乡诗》主要演员河原崎长十郎在《日中文化交流》月刊上发表的文章，题为《我为何演出〈望乡诗〉》。

河原崎长十郎文章 《我为何演出〈望乡诗〉》

说为了缔结日中和平友好条约，和在反霸权问题上须要进一步集结日本国民的力量，他决定以日中古代人民的友谊的主题演出这一历史剧

〈望乡诗〉，摘要如下：

描写阿倍仲麻吕和唐朝诗人们之间友谊的《望乡诗》，和早两年公演的叙述鉴真和尚和日本留唐僧的友谊的《天平之甕》，是一双舞台剧姊妹。这是以对日中友好作出杰出贡献的历史人物为故事题材的新大众剧。

郭沫若先生早在祝贺中日复交所填的《沁园春》词中，就对鉴真和晁衡（阿倍仲麻吕）这两位历史人物作了讴歌，说鉴真虽已瞽目，仍浮槎于东海；晁衡则负笈中国，埋骨于盛唐。

在日本，那首脍炙人口的《天源之歌》就是阿倍仲麻吕作的。郭沫若曾指出，阿倍在中国唐朝时为中日友好而尽力的事迹却不及他的诗为人所熟悉。仲麻吕与鉴真和尚是日中一双拱壁，做出了许多成就。而且仲麻吕和鉴真曾一起离中国东渡日本，因中途遇风，仲麻吕的船沉没，他被救起辗转到了现在的越南，没有再次渡日的条件，只好再长途跋涉回到长安，此后一直在中国，直到终生。他为了中日友好，为日本的遣唐使船作出了各种帮助。

从仲麻吕的这一点来看，今天，为了缔结日中和平友好条约，在反霸权的问题上，现在须要进一步集结日本国民的力量。因此，我决定以日中古代人民的友谊的主题演出《望乡诗》。

我在会见郭沫若先生时曾问过，据说中国至今还没有找到阿倍仲麻吕的墓，关于他的史料也不多。在日本，也只有很有限的史料。我们以前公演的《屈原》，是根据郭先生的原作；《天平之甕》一剧则根据井上靖先生的小说。但是将阿倍仲麻吕的事迹搬上舞台，在长达三小时的演出中，编剧是件非常困难的工作。仲麻吕的中国诗人朋友中，李白、王维、杜甫等的史料倒是丰富的，因此盛唐时期的人物杨贵妃、安禄山

也在剧中出现了。由于仲麻吕生活在那个时代，没有直接史料可稽，就只好凭借想象了。

从青年时起，我就认为一部戏剧若无趣味是不行的。谁都明白，题材必须适合现代，又展望光明的将来。因此和编剧依田义贤先生多次商量，并在多位学者的指教下，创造了这一舞台剧《望乡诗》。

仲麻吕在十六岁时便离开日本，留学中国，在中国刻苦钻研成为大学问家，被唐朝封为“秘书监”。他是一位勤奋的学者。他历尽艰辛将盛唐文化传播到日本，然而这部《望乡诗》并非宣扬宫廷文化，而是描述阿倍在中国江南广大农村，曾与中国各阶层人民接触，帮助观众理解这些人是国家和文化的支持者。剧中人物玲花是个贫农，她对到达南方的阿倍仲麻吕给予种种帮助，使这个剧增加了剧情起伏的魅力。杨贵妃的华丽，安禄山的叛乱，形成了舞台的波澜。担当此剧音乐的团伊玖磨先生，熟悉剧中的内容人物，花了很大的精力从事音乐创作。

我想这也算是日本汲取外国的良好东西，在舞台上形成“百花齐放”，作为推动日中友好运

【法新社北京五月二十日电】（记者：弗利波）挪威钢琴家谢尔·拜克伦，成了文化革命后第一个在中国举行钢琴演奏会的外国艺术家，他昨晚在北京演奏了好几部西方作家的作品。

记者今天采访了这位挪威钢琴家，他说，

法新社记者弗利波评

我为挪威钢琴家举办钢琴独奏音乐会

中国观众的反应“非常热烈非常热情。”

观众中有著名中国钢琴家刘诗昆。

这次演奏会是继今年三月为德国作曲家贝多芬“恢复名誉”后举

行的。有一个中国交响乐团曾公开演出他的第五交响乐，这是六十年代以来第一次。

这些音乐会表明，清洗了江青之后，采取了比较开明的文化政

策。我希望这类的戏剧能多多演出。为了报答各位前辈的鼎力帮助，我决心努力以赴，使这个舞台剧演出成功。

译者附记：河原崎长十郎主演的《望乡诗》在东京演出到五月二十八日，然后再到浜松、下关、八幡、福冈和佐贺等十九个城市公演。

随着《望乡诗》的公演，阿倍仲麻吕的事迹再在日本各地报刊上出现。原来在东京，就有珍贵的阿倍仲麻吕的纪念物。位于东京市音羽的护国寺内，有一座仲麻吕堂。堂前有一块石碑，上刻“仲麻吕冢”几个苍劲的草书。堂内供有仲麻吕的木像。

护国寺过去是经常举行茶道的地方。据说是在大正末年一位信徒在寺中兴建了这座仲麻吕堂，筑起了仲麻吕冢。阿倍仲麻吕原是奈良县人，他的家乡在奈良县的阿部村。他在中国死后，乡人为纪念他，替他修了一个坟——“仲麻吕冢”。今天东京护国寺的这个仲麻吕冢就是从阿部村移来的。从此，仲麻吕堂就成为举行茶道的地方。

今天，仲麻吕堂内花木茂盛，游人不断到堂内瞻仰。事实上不仅东京护国寺，在日本其他地方的一些寺院也建有仲麻吕堂和仲麻吕冢，这反映了日本人民对他的怀念。此外，关于仲麻吕的民间传说也不少，他的留唐事迹受到日本人民的敬仰，由此可见一斑。

策。

拜克伦昨天演奏了亨德尔、莫扎特、贝多芬、萧邦、格里格和贝多芬的作品，还演奏了一些中国现代作品。

他在北京举行五场演出，在上海举行三场演出，大部分演出将由电台或电视台转播。

国际大学生体育联合会宣布

中国将参加在索非亚举行的大学生运动会

【合众国际社五月二十六日电】国际大学生体育联合会今天宣布，继十八年不参加大学生运动会和奥林匹克运动会之后，中国将参加索非亚大学生运动会。

北京已通知该联合会，它将派出田径队、体操队、排球队和篮球队参加八月十九日至二十八日在保加利亚举行的这届运动会。

中国上次参加大学生运动会是在一九五九年。

【安莎社罗马五月二十六日电】国际大学生体育联合会主席内比奥洛，就中华人民共和国参加世界大学生运动会发表声明说：

一九七五年在罗马举行的本联合会大会上，人民中国被一致通过接纳为正式成员。在政治和组织上的这种接纳之后，今天又有消息说，中国要参加在索非亚举行的世界大学生运动会。这是一个非常有意义的事件，它的意义超出了简单的参加比赛这一范围。这是一个应当说表明了良好愿望的行动，表明中国人想要在世界体育范围内进行合作的愿望的行动。另外，值得指出的是，中国报名参加四项体育运动是很负责的，因为这涉及到体育组织和规定，在这方面，中国的参加不会有什么困难。此外，我认为，中国人到保加利亚这个显然是非常接近苏联的国家来，这对在莫斯科举行的奥林匹克运动会以及同国际联系完全正常化有关的问题来说，也都是具有积极意义的。最后我还想高兴地指出，过去在象两个德国和两个朝鲜这样的问题上起过调停和排解作用的国际大学生联合会，在中国问题上也想对这种问题的解决作出自己的贡献。

动是很负责的，因为这涉及到体育组织和规定，在这方面，中国的参加不会有什么困难。此外，我认为，中国人到保加利亚这个显然是非常接近苏联的国家来，这对在莫斯科举行的奥林匹克运动会以及同国际联系完全正常化有关的问题来说，也都是具有积极意义的。最后我还想高兴地指出，过去在象两个德国和两个朝鲜这样的问题上起过调停和排解作用的国际大学生联合会，在中国问题上也想对这种问题的解决作出自己的贡献。

西德《乒乓球》杂志发表文章说

慢速长跑是保持健康的最好手段

合理从事体育活动能大大延缓衰老过程

【本刊讯】西德《乒乓球》杂志一九七七年第六期刊登西德医学教授贺尔曼的文章说：

健身跑，即慢速长跑是保持健康的最好手段。关键是氧气。健身跑时的供氧比静坐时多八——十二倍。健身跑还能使心脏和循环得到必要的刺激，大部分肌肉得到锻炼，废物从汗中得到排泄，新陈代谢得到增强。

除慢跑外，还可骑自行车和游泳。经常慢跑，可使心脏、循环、呼吸和新陈代谢年轻二十岁以上。可预防心脏病、糖尿病、高血压等病。

跑步时速度要适中。医学证明，适度负荷的训练对健身的实际效果和那种艰苦的、严格的训练相同，运动量掌握在这样的幅度就够了，每天跑十分钟，或每周跑三次，每次半小时。跑时要放松，速度

以不喘大气，不面红耳赤为宜。衡量负荷的标准是脉搏频率不大于一百八十减年龄数。例如五十岁的人跑时的每分钟脉搏不要超过一百八十减五十等于一百三十次。检查脉搏的简单方法是跑一段后马上边走边量十五秒钟的脉搏数，然后乘四，即得出每分钟脉搏数。这一数字如果大于一百八十减年龄数，说明速度快了一些，可适当减速，如果小于一百八十减年龄数，说明速度还可稍快些。

【本刊讯】西德《乒乓球》杂志一九七七年第六期刊登一篇文章说：

西德海德堡大学体育与体育科学研究所受青年、家庭和卫生部之委托，对一批五十——七十岁的老人的身体状况进行调查。为了取得有代表性的结果，研究对象包括非运动员，三、四十岁才开始积

极锻炼的人与从少年时代就一直积极锻炼的运动员。研究结果证实：合理积极从事体育活动能大大延缓衰老过程。体育的功效表现在：

一、可以大大减少那种由于不运动所引起的老年性肌肉萎缩及肥胖症。

二、年轻时有目的的训练不仅可以增加力量，还能提高关节韧带的弹力，这种弹力直到老年对关节都大有好处。

三、经常进行耐力项目锻炼的人不仅可以减少心肺功能老衰现象，还能增强心脏、循环，由于组织和器官血流畅，可以避免老化了的机体易于疲劳的现象。

四、可以大大增强对周围环境的适应能力。

除上述生理好处外，体育给心灵上带来的快乐也不能低估。无病无痛、各种器官功能

正常、行动敏捷，这些都有利于克服那些老年人惯常会有通病，如厌动、怠惰、暮气等。

所有能提高韧带弹力、耐力和协调、反应能力的项目都适合于老年人。没有一种项目能够包罗万象。因此老年人最好能从事尽可能多的一些体育活动。只是那些突然用大力气的项目不适合于老年人。至于运动负荷的大小，完全根据各个人的具体情况而定。

如果合理地逐步加强训练，还能提高老年人的耐力，而不会影响身体健康，笼统地警告不要过量，其结果是弊多利少。因为谨小慎微，畏首畏尾的人听了这种警告往往会望尘却步，不敢去克服良好训练所需要的高要求。长期没有活动的老运动员重新锻炼时要循序渐进，切不可操之过急，否则，来势过猛，会损害健康。

所有初次从事锻炼或刚刚恢复锻炼的老人，应先去找医生检查身体，再根据健康状况决定运动负荷。

【本刊讯】香港《大公报》五月二十七日摘译日本历史剧《望乡诗》主要演员河原崎长十郎在《日中文化交流》月刊上发表的文章，题为《我为何演出〈望乡诗〉》。

河原崎长十郎文章 《我为何演出〈望乡诗〉》

说为了缔结日中和平友好条约，和在反霸权问题上须要进一步集结日本国民的力量，他决定以日中古代人民的友谊的主题演出这一历史剧

《望乡诗》，摘要如下：

描写阿倍仲麻吕和唐朝诗人们之间友谊的《望乡诗》，和早两年公演的叙述鉴真和尚和日本留唐僧的友谊的《天平之甕》，是一双舞台剧姊妹。这是以对日中友好作出杰出贡献的历史人物为故事题材的新大众剧。

郭沫若先生早在祝贺中日复交所填的《沁园春》词中，就对鉴真和晁衡（阿倍仲麻吕）这两位历史人物作了讴歌，说鉴真虽已瞽目，仍浮槎于东海；晁衡则负笈中国，埋骨于盛唐。

在日本，那首脍炙人口的《天源之歌》就是阿倍仲麻吕作的。郭沫若曾指出，阿倍在中国唐朝时为中日友好而尽力的事迹却不及他的诗为人所熟悉。仲麻吕与鉴真和尚是日中一双拱壁，做出了许多成就。而且仲麻吕和鉴真曾一起离中国东渡日本，因中途遇风，仲麻吕的船沉没，他被救起辗转到了现在的越南，没有再次渡日的条件，只好再长途跋涉回到长安，此后一直在中国，直到终老。他为了中日友好，为日本的遣唐使船作出了各种帮助。

从仲麻吕的这一点来看，今天，为了缔结日中和平友好条约，在反霸权的问题上，现在须要进一步集结日本国民的力量。因此，我决定以日中古代人民的友谊的主题演出《望乡诗》。

我在会见郭沫若先生时曾问过，据说中国至今还没有找到阿倍仲麻吕的墓，关于他的史料也不多。在日本，也只有很有限的史料。我们以前公演的《屈原》，是根据郭先生的原作；《天平之甕》一剧则根据井上靖先生的小说。但是将阿倍仲麻吕的事迹搬上舞台，在长达三小时的演出中，编剧是件非常困难的工作。仲麻吕的中国诗人朋友中，李白、王维、杜甫等的史料倒是丰富的，因此盛唐时期的人物杨贵妃、安禄山

也在剧中出现了。由于仲麻吕生活在那个时代，没有直接史料可稽，就只好凭借想象了。

从青年时起，我就认为一部戏剧若无趣味是不行的。谁都明白，题材必须适合现代，又展望光明的将来。因此和编剧依田义贤先生多次商量，并在多位学者的指教下，创造了这一舞台剧《望乡诗》。

仲麻吕在十六岁时便离开日本，留学中国，在中国刻苦钻研成为大学问家，被唐朝封为“秘书监”。他是一位勤奋的学者。他历尽艰辛将盛唐文化传播到日本，然而这部《望乡诗》并非宣扬宫廷文化，而是描述阿倍在中国江南广大农村，曾与中国各阶层人民接触，帮助观众理解这些人是国家和文化的支持者。剧中人物玲花是个贫农，她对到达南方的阿倍仲麻吕给予种种帮助，使这个剧增加了剧情起伏的魅力。杨贵妃的华丽，安禄山的叛乱，形成了舞台的波澜。担当此剧音乐的团伊玖磨先生，熟悉剧中的内容人物，花了很大的精力从事音乐创作。

我想这也算是日本汲取外国的良好东西，在舞台上形成“百花齐放”，作为推动日中友好运

【法新社北京五月二十日电】（记者：弗利波）挪威钢琴家谢尔·拜克伦，成了文化革命后第一个在中国举行钢琴演奏会的外国艺术家，他昨晚在北京演奏了好几部西方作家的作品。

记者今天采访了这位挪威钢琴家，他说，

法新社记者弗利波评

我为挪威钢琴家举办钢琴独奏音乐会

中国观众的反应“非常热烈非常热情。”

观众中有著名中国钢琴家刘诗昆。

这次演奏会是继今年三月为德国作曲家贝多芬“恢复名誉”后举

行的。有一个中国交响乐团曾公开演出他的第五交响乐，这是六十年代以来第一次。

这些音乐会表明，清洗了江青之后，采取了比较开明的文化政

策。我希望这类的戏剧能多多演出。为了报答各位前辈的鼎力帮助，我决心努力以赴，使这个舞台剧演出成功。

译者附记：河原崎长十郎主演的《望乡诗》在东京演出到五月二十八日，然后再到浜松、下关、八幡、福冈和佐贺等十九个城市公演。

随着《望乡诗》的公演，阿倍仲麻吕的事迹再在日本各地报刊上出现。原来在东京，就有珍贵的阿倍仲麻吕的纪念物。位于东京市音羽的护国寺内，有一座仲麻吕堂。堂前有一块石碑，上刻“仲麻吕冢”几个苍劲的草书。堂内供有仲麻吕的木像。

护国寺过去是经常举行茶道的地方。据说是在大正末年一位信徒在寺中兴建了这座仲麻吕堂，筑起了仲麻吕冢。阿倍仲麻吕原是奈良县人，他的家乡在奈良县的阿部村。他在中国死后，乡人为纪念他，替他修了一个坟——“仲麻吕冢”。今天东京护国寺的这个仲麻吕冢就是从阿部村移来的。从此，仲麻吕堂就成为举行茶道的地方。

今天，仲麻吕堂内花木茂盛，游人不断到堂内瞻仰。事实上不仅东京护国寺，在日本其他地方的一些寺院也建有仲麻吕堂和仲麻吕冢，这反映了日本人民对他的怀念。此外，关于仲麻吕的民间传说也不少，他的留唐事迹受到日本人民的敬仰，由此可见一斑。

策。

拜克伦昨天演奏了亨德尔、莫扎特、贝多芬、萧邦、格里格和贝多芬的作品，还演奏了一些中国现代作品。

他在北京举行五场演出，在上海举行三场演出，大部分演出将由中国电台或电视台转播。

国际大学生体育联合会宣布

中国将参加在索非亚举行的大学生运动会

【合众国际社五月二十六日电】国际大学生体育联合会今天宣布，继十八年不参加大学生运动会和奥林匹克运动会之后，中国将参加索非亚大学生运动会。

北京已通知该联合会，它将派出田径队、体操队、排球队和篮球队参加八月十九日至二十八日在保加利亚举行的这届运动会。

中国上次参加大学生运动会是在一九五九年。

【安莎社罗马五月二十六日电】国际大学生体育联合会主席内比奥洛，就中华人民共和国参加世界大学生运动会发表声明说：

一九七五年在罗马举行的本联合会大会上，人民中国被一致通过接纳为正式成员。在政治和组织上的这种接纳之后，今天又有消息说，中国要参加在索非亚举行的世界大学生运动会。这是一个非常有意义的事件，它的意义超出了简单的参加比赛这一范围。这是一个应当说表明了良好愿望的行动，表明中国人想要在世界体育范围内进行合作的愿望的行动。另外，值得指出的是，中国报名参加四项体育运动是很负责的，因为这涉及到体育组织和规定，在这方面，中国的参加不会有什么困难。此外，我认为，中国人到保加利亚这个显然是非常接近苏联的国家来，这对在莫斯科举行的奥林匹克运动会以及同国际联系完全正常化有关的问题来说，也都是具有积极意义的。最后我还想高兴地指出，过去在象两个德国和两个朝鲜这样的问题上起过调停和排解作用的国际大学生联合会，在中国问题上也想对这种问题的解决作出自己的贡献。

动是很负责的，因为这涉及到体育组织和规定，在这方面，中国的参加不会有什么困难。此外，我认为，中国人到保加利亚这个显然是非常接近苏联的国家来，这对在莫斯科举行的奥林匹克运动会以及同国际联系完全正常化有关的问题来说，也都是具有积极意义的。最后我还想高兴地指出，过去在象两个德国和两个朝鲜这样的问题上起过调停和排解作用的国际大学生联合会，在中国问题上也想对这种问题的解决作出自己的贡献。

西德《乒乓球》杂志发表文章说

慢速长跑是保持健康的最好手段

合理从事体育活动能大大延缓衰老过程

【本刊讯】西德《乒乓球》杂志一九七七年第六期刊登西德医学教授贺尔曼的文章说：

健身跑，即慢速长跑是保持健康的最好手段。关键是氧气。健身跑时的供氧比静坐时多八——十二倍。健身跑还能使心脏和循环得到必要的刺激，大部分肌肉得到锻炼，废物从汗中得到排泄，新陈代谢得到增强。

除慢跑外，还可骑自行车和游泳。经常慢跑，可使心脏、循环、呼吸和新陈代谢年轻二十岁以上。可预防心脏病、糖尿病、高血压等病。

跑步时速度要适中。医学证明，适度负荷的训练对健身的实际效果和那种艰苦的、严格的训练相同，运动量掌握在这样的幅度就够了，每天跑十分钟，或每周跑三次，每次半小时。跑时要放松，速度

以不喘大气，不面红耳赤为宜。衡量负荷的标准是脉搏频率不大于一百八十减年龄数。例如五十岁的人跑时的每分钟脉搏不要超过一百八十减五十等于一百三十次。检查脉搏的简单方法是跑一段后马上边走边量十五秒钟的脉搏数，然后乘四，即得出每分钟脉搏数。这一数字如果大于一百八十减年龄数，说明速度快了一些，可适当减速，如果小于一百八十减年龄数，说明速度还可稍快些。

【本刊讯】西德《乒乓球》杂志一九七七年第六期刊登一篇文章说：

西德海德堡大学体育与体育科学研究所受青年、家庭和卫生部之委托，对一批五十——七十岁的老人的身体状况进行调查。为了取得有代表性的结果，研究对象包括非运动员，三、四十岁才开始积

极锻炼的人与从少年时代就一直积极锻炼的运动员。研究结果证实：合理积极从事体育活动能大大延缓衰老过程。体育的功效表现在：

一、可以大大减少那种由于不运动所引起的老年性肌肉萎缩及肥胖症。

二、年轻时有目的的训练不仅可以增加力量，还能提高关节韧带的弹力，这种弹力直到老年对关节都大有好处。

三、经常进行耐力项目锻炼的人不仅可以减少心肺功能老衰现象，还能增强心脏、循环，由于组织和器官血流畅，可以避免老化了的机体易于疲劳的现象。

四、可以大大增强对周围环境的适应能力。

除上述生理好处外，体育给心灵上带来的快乐也不能低估。无病无痛、各种器官功能

正常、行动敏捷，这些都有利于克服那些老年人惯常会有通病，如厌动、怠惰、暮气等。

所有能提高韧带弹力、耐力和协调、反应能力的项目都适合于老年人。没有一种项目能够包罗万象。因此老年人最好能从事尽可能多的一些体育活动。只是那些突然用大力气的项不适合于老年人。至于运动负荷的大小，完全根据各个人的具体情况而定。

如果合理地逐步加强训练，还能提高老年人的耐力，而不会影响身体健康，笼统地警告不要过量，其结果是弊多利少。因为谨小慎微，畏首畏尾的人听了这种警告往往会望尘却步，不敢去克服良好训练所需要的高要求。长期没有活动的老运动员重新锻炼时要循序渐进，切不可操之过急，否则，来势过猛，会损害健康。

所有初次从事锻炼或刚刚恢复锻炼的老人，应先去找医生检查身体，再根据健康状况决定运动负荷。