

外电

报边
华主席在全国科学大会上的重要讲话

共同社述评《提高科学水平的总动员》

【共同社东京三月二十五日电】题：提高科学水平的总动员，中国召开科学大会全体会议

特派记者福原北京二十四日电：中国二十四日在北京人民大会堂召开全国科学大会全体会议。出席这次会议的，除党主席华国锋和叶剑英等四位副主席外，还有党和国家的许多领导人以及近六千名代表。

会议由邓小平副主席主持，华主席作了题为《提高整个中华民族的科学文化水平》的讲话。

华主席在讲话中号召说，为了提高整个中华民族的科学文化水平，要对全党、全军、全国各族人民的力量来一个总动员。

在十八日的开幕式上，华主席主持会议，邓小平副主席作了重要讲话，而今天华主席又发表了讲话，给人留下了这样的印象：这次科学大会是一次可以与人民代表大会相比的重要会议。

华主席说，包括科学技术现代化在内的四个现代化和社会主义建设是分不开的。同时，华主席指出：中国要实行的现代化必须是真正的社会主义现代化，无产阶级专政条件下的现代化。这和帝国主义、现代修正主义实行的现代化是根本不同的。他说：提高科学技术水平，只有全国动员，亿万群众参加，才能达到。强调发展科学要走群众路线，进行科技战线上的斗争。

【安莎社北京三月二十四日电】中国共产党主席华国锋在今天这里的全国科学大会上发表的讲话中详细地阐述了提高中国的科学文化水平的“战略意义”。

他还强调，“一切国家的长处都要学，政治、经济、军事、科学、技术、文学、艺术的一切真正好的东西都要学。”

华在这次大会上发表的讲话中说，“党中央召开这样一个盛大规模的”、旨在“动员全党全军全国各族人民向科学技术现代化进军的大会，在我们党、我们人民共和国的历史上，还是第一次。”他要求开展一个新的学习运动，把政治学习提高到新的水平，学习现代科学知识，掌握现代化生产所必须的劳动技能和管理方法，使整个中华民族的科学文化来一个大提高。

华在结束他的讲话时说，口号是，“学习、学习、再学习，团结、团结、再团结，”同时“高举毛主席的伟大旗帜”。

【路透社北京三月二十四日电】中国共产党主席、政府总理华国锋，今天对出席中国全国科学大会的大约六千名代表说，要提高科学技术知识，只搞政治是不够的。

新华社报道他的话说，“政治是统帅，是灵魂，不抓政治思想工作是不行的；但是只搞政治，不懂技术和业务，长期当外行，也是不行的。”华先生说，提高整个中华民族的科学文化水平，是一项战略任务。

（本刊按：南通社、美联社、合众社、法新社等都报道了华主席在全国科学大会上的重要讲话。）

外电

邓付总理同齐默尔曼的谈话

【法新社北京三月二十三日电】邓小平副主席今天证实，中国于三月九日拒绝了苏联最高苏维埃最近为了使中苏关系正常化向中国全国人民代表大会提出的建议。

德国人士说，邓先生今天在会见西德议会中的基督教民主联盟付领导人齐默尔曼时还谴责西方国家（包括美国）对苏联的政策软弱。

据引述邓的话说，他希望有一个“强大的欧洲”，他又说，“欧洲有远见的政治家也希望中国强大起来”。

莫斯科是在二月二十四日发出苏联的建议的。

他说，中国为举行关系正常化会谈规定了两个先决条件。

邓先生说，这些条件（塔斯社称作是“不可接受的”）是符合已故总理周恩来和苏联总理柯西金一九六九年在北京会晤时所达成的协议的。

这些条件是：把中苏边界上的苏联军队减少到六十年代初（即在乌苏里江和阿穆尔河边界事件发生以前）的水平。

第二个条件是，双方在边界地区特别是在有争议地区脱离接触。

邓说，如果苏方不准备执行两国政府首脑在一九六九年达成的谅解，那么在今天建议改善国家关系只是“空话”。

他说，这就是将近十年前（一九六九年十月）开始的边界问题谈判迄今为止未能取得任何结果的原因。

华国锋总理二月二十六日在向全国人民代表大会作的报告中说，如果苏联“真的愿意改善中苏国家关系，就应该拿出实际行动来”，例如签订关于维持边界现状、防止武装冲突的协议。

这里的可靠外交人士说，苏联大使托尔斯季科夫未能直接把最高苏维埃主席团的信转交给中国全国人民代表大会的任何领导人。这些人士说，他不得不把这封信递交给外交部的一位高级官员。

据说大使表明，苏方要求一个正式回答。但是据传这位官员回答说，华先生将在他向人大作的“工作报告”中提出中国的回答。

邓在同齐默尔曼的谈话中强调需要制止苏联的“全球政策”和苏联在世界各地的渗透企图。他通过评论苏联在中国的行动来说明他的话。

这位七十四岁的中国领导人还重申了中国的观点：另一次世界大战“不可避免”，但可以推迟。

邓先生说，中国和日本应在远东保持警惕，美国和欧洲应在西方保持警惕。

他说，现代化武器征服不了中国，如果苏联在东北使两亿中国人“失去作用”，仍有七亿中国人可以进行战斗。

【路透社北京三月二十三日电】（记者：麦肯齐）第一副总理邓小平说，中国断然拒绝苏联前不久采取的改善关系的行动，因为在九年的边界谈判中，苏联丝毫没有表示要解决问题的诚意。

邓先生是在同西德基督教社会联盟议会党团主席弗里德里希·齐默尔曼会晤时说这番话的。

齐默尔曼在会晤副总理之后对德国记者说，中国判断苏联的根据不是听其言而是观其行。

这位西德议员对德国记者说，邓谈到在东方中国和日本必须团结，在西方西欧和美国必须团结，以对付苏联。

然而，副总理对于美国是否有决心和力量做到这一点表示有怀疑。

齐默尔曼对记者说，邓先生说：苏联下一步的目标是埃塞俄比亚和利比亚，“西方国家，特别是美国，在非洲表现得太软太弱”。

这位来访的议员说，邓还谈到美国国家安全委员会的一项文件，这个文件主张一旦发生战争，放弃西德东部三分之一地区。

他说，邓先生说：苏联人将先吃掉三分之一，然后三分之二，接着整个德国，“那就会出现敦刻尔克的局面”。

魏茨曼主张成立包括工党在内的以色列联合政府

合众社说贝京对让他下台的消息表示忿慨

【法新社特拉维夫三月二十四日电】以色列国防部长魏茨曼主张成立一个民族团结的政府，来对付他称之为同美国关系史上前所未有的危机。

观察家们认为，这是魏茨曼将军发出的要撤换贝京总理的第一炮。

魏茨曼将军在同记者的一次谈话中说，这次危机是“以美关系史上”最严重的危机。以色列的两家主要晚报《晚报》和《新消息报》今天发表了他同记者的谈话。

报纸还援引他的话

说，“并没有为推进埃及（和平）谈判作出一切努力”。

“美国负责中东事务的助理国务卿艾瑟顿（在耶路撒冷和开罗之间）的穿梭访问是白白浪费时间。什么都代替不了直接谈判。”

这位部长说，民族团结政府应当包括反对党工党以及目前参加联合政府的各党。

接近贝京的一些官员对于魏茨曼同记者的谈话都大为恼火。

观察家们评论说，贝京本人在上次大选中击败工党以后就曾建议成立一个民族团结政

府。

但是，在他同美国总统会谈之际，他显然是不同意重提这个主张的。

【合众国际社特拉维夫三月二十四日电】以色列总理贝京今天回到国内时，由于美以分歧加深而使他的领导地位遭到越来越多的人的反对，并有人要求组织一个致力于与阿拉伯人媾和的全国统一政府。

贝京从纽约抵达本古里安机场后对记者说：“华盛顿会谈是困难的会谈”，“摆在我面前的一些要求是不能接受的”。他不肯说

明这些要求是什么。

有消息说，美国一些官员希望让贝京下台以提高和平解决的希望。他对这种消息表示忿慨。

贝京说：“以色列总理是以色列人民选出来的，他并不是美国的代表。”前往欢迎的内阁部长和其他政府官员对他的话拍手叫好。

国防部长魏茨曼公开要求反对党工党参加贝京的联合政府以组成一个能够做出解决中东问题的“非常重要的决定”的和平政府。

贝京在回答关于魏茨曼对本地报纸讲话的问题时说：“我们的政府是一个和平政府。我一向主张建立这样一个（全国统一）政府……现在我仍然这样主张。”

日《读卖新闻》社论

《行迹可疑的美苏关系》

说最近的波折突出地表明了美苏之间围绕着缓和的作法存在着根本性分歧

【本刊讯】日本《读卖新闻》三月二十日发表一篇社论，题为《行迹可疑的美苏关系》，摘要如下：

最近，美苏关系的状况使人感到奇怪。

在没有取得可观的成果的情况下闭幕的贝尔格莱德会议，围绕着“非洲之角”僵持不下的争执，限制战略武器谈判的停滞和军备竞赛激化的苗头，以及中东和平活动受挫等等，一件接一件都引起了相互间的不信任。

东西方关系的缓和本来就不是可以轻而易举地实现的，出现曲折也是理所当然的。但是，最近的波折却突出地表明了美苏两国之间围绕着缓和的作法存在着根本性分歧。不可忽视的是，其结果使两国国内怀疑缓和的论调迅速地高涨起来了。

在最近美苏关系中，第一个焦点是人权问题。为了重新研究“赫尔辛基协议”执行情况而举行了贝尔格莱德会议。在九个多月的时间内，始终存在着主张缓和应伴随东方国家尊重人权的美国 and 认为这是干涉内政的苏联之间的对立。

【塔斯社莫斯科三月二十三日电】

题：北京的不祥之兆

塔斯社评论员彼得罗夫写道：

全世界已注意到北京几乎是在业已批准了到本世纪末变中国为“伟大强国”的方针，并把这个方针固定在中国新宪法里的全国人代会结束之后立即进行又一次大气层核试验的。

这难道不是一个象征性的姿态吗？它可以表明北京现领导计划走什么道路来取得大国地位、他们打算本着什么样的轻重缓急来实现他们的目标。世界公众提出了这样的问题，他们清楚地记得，中国领导人曾断然拒绝参加关于在三个领域里停止核试验国际条约，并突出表明打算继续积极发展和完善本国的核力量。人们对北京的计划产生的疑问绝不是抽象的。最近发生的其他事实也是令人生疑的。

人大会议之后，涉及军事方面、涉及北京领导提出的加速武装力量现代化任务的问题，已成了中国国内活动的中心。在北京领导现在提出的“采用别人的先进科学技术”口号下，他们派出的使者们正在频繁地同西方国家军界和科技界人士接触，以期获得最新的军事技术装备和工艺。

事实就是这样的。计划就是这样的。考虑到以上事实和计划，不由得要再重复一句：也许中国的又一次核爆炸，是一种象征，是日益在世界这一地区密集的更不吉祥的军国主义乌云的预兆。

塔斯社发表就我核评论
《北京的不祥之兆》

固定现状的想法动摇了。第二个焦点是“非洲之角”。在这里，由于索马里撤军，出现了解决事态的征兆。但是，苏古军队对埃塞俄比亚的介入却向美国提出了一个问题，这就是苏联利用第三世界的地区纠纷扩大势力范围，这不是违反固定世界现状的缓和原则吗？

对于这个问题，苏联认为，这是对埃塞俄比亚保卫领土的正义斗争的合法支援，反驳说美国才是用巨额的武器援助谋求在产油国扩大势力范围。

但是，美国无论如何也摆脱不了的一种不安是，继在安哥拉和埃塞俄比亚之后，苏联是否要把触角伸向中东产油国，支持南非共和国的黑人解放斗争这种长期战略呢？

这样，由于美国通过人权外交动摇东方内部，苏联谋求在非洲扩大势力范围，美苏关系就明显地从协调走向了对立和争夺。维持和固定现状是缓和的基本原则，这种想法也大大倒退退了。

双方都有复杂的“家庭纠纷”，使美苏

【塔斯社莫斯科三月二十三日电】

题：北京的不祥之兆

塔斯社评论员彼得罗夫写道：

全世界已注意到北京几乎是在业已批准了到本世纪末变中国为“伟大强国”的方针，并把这个方针固定在中国新宪法里的全国人代会结束之后立即进行又一次大气层核试验的。

这难道不是一个象征性的姿态吗？它可以表明北京现领导计划走什么道路来取得大国地位、他们打算本着什么样的轻重缓急来实现他们的目标。世界公众提出了这样的问题，他们清楚地记得，中国领导人曾断然拒绝参加关于在三个领域里停止核试验国际条约，并突出表明打算继续积极发展和完善本国的核力量。人们对北京的计划产生的疑问绝不是抽象的。最近发生的其他事实也是令人生疑的。

人大会议之后，涉及军事方面、涉及北京领导提出的加速武装力量现代化任务的问题，已成了中国国内活动的中心。在北京领导现在提出的“采用别人的先进科学技术”口号下，他们派出的使者们正在频繁地同西方国家军界和科技界人士接触，以期获得最新的军事技术装备和工艺。

事实就是这样的。计划就是这样的。考虑到以上事实和计划，不由得要再重复一句：也许中国的又一次核爆炸，是一种象征，是日益在世界这一地区密集的更不吉祥的军国主义乌云的预兆。

关系恶化的一个不可忽视的原因就是双方各自都有复杂的“家庭纠纷”。

自举行决定了“赫尔辛基协议”的欧安会以来，在两年半的时间内，苏联和东欧国家反体制运动的高涨无疑大大超过了会议当时苏联所预料的规模。根据“赫尔辛基协议”实现欧洲固定现状是可以的，但作为其代价，要同意尊重基本人权和促进人员往来，这对苏联来说是一个失败。这种意见在苏联内部产生出来也不是不可思议的。

而且，如果年迈的勃列日涅夫总书记的健康欠佳的话，那就可以充分地设想，牵涉到接班人的问题，保守派和鹰派的反抗会更加强硬，这也会招致外交的僵硬化。

美国的空气也随着越南战争和水门事件记忆的淡薄而向右流动。由于这几年来苏联的核战力出现了超过美国的趋势，有一种越来越强烈的观点认为，苏联因缓和而单方面获利，美国则吃了亏。这样，鹰派得势了。再加上今年是期中选举的年头，因此，卡特总统和苏联搞交易的范围就受限制

了。

当然，除以上这些情况外，由于苏联的经济停滞进一步恶化，美国也忙于国内经济和美

元降价等问题，所以，两国也不会马上放弃缓和和路线。但是，如果双方的领导人受种种条件的束缚，无法展开大胆果断的外交，那么，美苏关系今后一个时期内就只能恶化而无望好转。

首先要打开限制战略武器谈判僵局。卡特政府对美苏关系的这种僵局感到焦虑，甚至发生了政策上的混乱。

就在前不久，卡特政府警告苏联说，如果继续介入非洲的话，就不能指望限制战略武器谈判达成协议，暗示了要恢复所谓的连锁政策。十七日，卡特总统非难苏联增强军事力量，发表演说指出，“美国不会让出军事优势”。苏联用罕见的速度立即在第二天作了反驳。

【塔斯社伦敦三月二十二日电】题：“聋子的对话”

塔斯社记者沙利涅夫报道：英国首相卡拉汉今天飞往华盛顿以便同美国总统卡特进行会谈。他们将讨论有关探索摆脱笼罩西方国家的深刻的经济危机和货币金融危机的途径问题。

【塔斯社伦敦三月二十二日电】题：“聋子的对话”

塔斯社记者沙利涅夫报道：英国首相卡拉汉今天飞往华盛顿以便同美国总统卡特进行会谈。他们将讨论有关探索摆脱笼罩西方国家的深刻的经济危机和货币金融危机的途径问题。

【塔斯社伦敦三月二十二日电】题：“聋子的对话”

塔斯社记者沙利涅夫报道：英国首相卡拉汉今天飞往华盛顿以便同美国总统卡特进行会谈。他们将讨论有关探索摆脱笼罩西方国家的深刻的经济危机和货币金融危机的途径问题。

【塔斯社伦敦三月二十二日电】题：“聋子的对话”

塔斯社记者沙利涅夫报道：英国首相卡拉汉今天飞往华盛顿以便同美国总统卡特进行会谈。他们将讨论有关探索摆脱笼罩西方国家的深刻的经济危机和货币金融危机的途径问题。

【塔斯社伦敦三月二十二日电】题：“聋子的对话”

塔斯社记者沙利涅夫报道：英国首相卡拉汉今天飞往华盛顿以便同美国总统卡特进行会谈。他们将讨论有关探索摆脱笼罩西方国家的深刻的经济危机和货币金融危机的途径问题。

【塔斯社伦敦三月二十二日电】题：“聋子的对话”

塔斯社记者沙利涅夫报道：英国首相卡拉汉今天飞往华盛顿以便同美国总统卡特进行会谈。他们将讨论有关探索摆脱笼罩西方国家的深刻的经济危机和货币金融危机的途径问题。

【塔斯社伦敦三月二十二日电】题：“聋子的对话”

塔斯社记者沙利涅夫报道：英国首相卡拉汉今天飞往华盛顿以便同美国总统卡特进行会谈。他们将讨论有关探索摆脱笼罩西方国家的深刻的经济危机和货币金融危机的途径问题。

【塔斯社伦敦三月二十二日电】题：“聋子的对话”

塔斯社记者沙利涅夫报道：英国首相卡拉汉今天飞往华盛顿以便同美国总统卡特进行会谈。他们将讨论有关探索摆脱笼罩西方国家的深刻的经济危机和货币金融危机的途径问题。

【塔斯社伦敦三月二十二日电】题：“聋子的对话”

塔斯社记者沙利涅夫报道：英国首相卡拉汉今天飞往华盛顿以便同美国总统卡特进行会谈。他们将讨论有关探索摆脱笼罩西方国家的深刻的经济危机和货币金融危机的途径问题。

【塔斯社伦敦三月二十二日电】题：“聋子的对话”

塔斯社记者沙利涅夫报道：英国首相卡拉汉今天飞往华盛顿以便同美国总统卡特进行会谈。他们将讨论有关探索摆脱笼罩西方国家的深刻的经济危机和货币金融危机的途径问题。

【塔斯社伦敦三月二十二日电】题：“聋子的对话”

塔斯社记者沙利涅夫报道：英国首相卡拉汉今天飞往华盛顿以便同美国总统卡特进行会谈。他们将讨论有关探索摆脱笼罩西方国家的深刻的经济危机和货币金融危机的途径问题。

【塔斯社伦敦三月二十二日电】题：“聋子的对话”

塔斯社记者沙利涅夫报道：英国首相卡拉汉今天飞往华盛顿以便同美国总统卡特进行会谈。他们将讨论有关探索摆脱笼罩西方国家的深刻的经济危机和货币金融危机的途径问题。

【塔斯社伦敦三月二十二日电】题：“聋子的对话”

塔斯社记者沙利涅夫报道：英国首相卡拉汉今天飞往华盛顿以便同美国总统卡特进行会谈。他们将讨论有关探索摆脱笼罩西方国家的深刻的经济危机和货币金融危机的途径问题。

【塔斯社伦敦三月二十二日电】题：“聋子的对话”

塔斯社记者沙利涅夫报道：英国首相卡拉汉今天飞往华盛顿以便同美国总统卡特进行会谈。他们将讨论有关探索摆脱笼罩西方国家的深刻的经济危机和货币金融危机的途径问题。

【塔斯社伦敦三月二十二日电】题：“聋子的对话”

塔斯社记者沙利涅夫报道：英国首相卡拉汉今天飞往华盛顿以便同美国总统卡特进行会谈。他们将讨论有关探索摆脱笼罩西方国家的深刻的经济危机和货币金融危机的途径问题。

【塔斯社伦敦三月二十二日电】题：“聋子的对话”

塔斯社记者沙利涅夫报道：英国首相卡拉汉今天飞往华盛顿以便同美国总统卡特进行会谈。他们将讨论有关探索摆脱笼罩西方国家的深刻的经济危机和货币金融危机的途径问题。

【塔斯社伦敦三月二十二日电】题：“聋子的对话”

塔斯社记者沙利涅夫报道：英国首相卡拉汉今天飞往华盛顿以便同美国总统卡特进行会谈。他们将讨论有关探索摆脱笼罩西方国家的深刻的经济危机和货币金融危机的途径问题。

【塔斯社伦敦三月二十二日电】题：“聋子的对话”

塔斯社记者沙利涅夫报道：英国首相卡拉汉今天飞往华盛顿以便同美国总统卡特进行会谈。他们将讨论有关探索摆脱笼罩西方国家的深刻的经济危机和货币金融危机的途径问题。

【塔斯社伦敦三月二十二日电】题：“聋子的对话”

塔斯社记者沙利涅夫报道：英国首相卡拉汉今天飞往华盛顿以便同美国总统卡特进行会谈。他们将讨论有关探索摆脱笼罩西方国家的深刻的经济危机和货币金融危机的途径问题。

【塔斯社伦敦三月二十二日电】题：“聋子的对话”

塔斯社记者沙利涅夫报道：英国首相卡拉汉今天飞往华盛顿以便同美国总统卡特进行会谈。他们将讨论有关探索摆脱笼罩西方国家的深刻的经济危机和货币金融危机的途径问题。

【美联社华盛顿三月二十三日电】

英国首相卡拉汉今天要求一些西方工业化国家，为设法解决全球性的经济衰退问题迅速制定一个“行动计划”。

卡拉汉在和卡特总统进行了长达两个半小时以上的会谈后，强烈要求在西方国家最高级会议于七月份在西德举行之前，要设法制定这样一个计划。

卡拉汉对他和卡特举行的会谈表示满意，他宣称，这位总统准备使美国的政策和其他一些西方国家的政策协调一致。

卡拉汉说，他已观察到有些国家越来越倾向于单方作出决定，而不考虑它们的决定在国际上造成的后果。

他说，这样的结果是失业人数太多，经济增长率太低，对发展中国家的援助太少。

【合众国际社华盛顿三月二十三日电】卡特总统与英国首相卡拉汉今天讨论了工业世界互相有关的性质，一致认为需要采取集体行动来结束当前的经济衰退状况。

卡特说：“我们提出了一些我们想到的行动。”他又说他将在七月于波恩举行的经济最高级会议上与其他国家讨论这些行动。

卡特说：“美国和其他国家之间存在的协调一致是一种十分可喜的和持久的因素。”

卡拉汉说第二次世界大战后建立起来的货币准则已经不存在了，“我们现在是随波逐流。”

他继续说：“因为没有准则，领导人必须承担责任，进行集体领导”来解决这些问题。

【塔斯社的评论《聋子的对话》

时报》写

道，然而，卡拉汉呼吁其他西方首脑们协同努力，与其说是充满希望，不如说是充满绝望。在所有西方资本主义国家都遭受危机的情况下，指望相互援助是不现实的。因此，《金融时报》有先见之明地把即将开始的华盛顿会谈称为“聋子的对话”。

《太晤士报》强调指出，这次访问应当看作是“西方国家的首领们由于资本主义世界不断的衰退而惊慌失措的又一证明”。

报纸报道，在华盛顿会晤中，英国首相将试图争取西方国家最终为解决迫切的经济问题而开始共同行动。

【塔斯社的评论《聋子的对话》

时报》写

道，然而，卡拉汉呼吁其他西方首脑们协同努力，与其说是充满希望，不如说是充满绝望。在所有西方资本主义国家都遭受危机的情况下，指望相互援助是不现实的。因此，《金融时报》有先见之明地把即将开始的华盛顿会谈称为“聋子的对话”。

《太晤士报》强调指出，这次访问应当看作是“西方国家的首领们由于资本主义世界不断的衰退而惊慌失措的又一证明”。

报纸报道，在华盛顿会晤中，英国首相将试图争取西方国家最终为解决迫切的经济问题而开始共同行动。

【塔斯社的评论《聋子的对话》

时报》写

道，然而，卡拉汉呼吁其他西方首脑们协同努力，与其说是充满希望，不如说是充满绝望。在所有西方资本主义国家都遭受危机的情况下，指望相互援助是不现实的。因此，《金融时报》有先见之明地把即将开始的华盛顿会谈称为“聋子的对话”。

《太晤士报》强调指出，这次访问应当看作是“西方国家的首领们由于资本主义世界不断的衰退而惊慌失措的又一证明”。

报纸报道，在华盛顿会晤中，英国首相将试图争取西方国家最终为解决迫切的经济问题而开始共同行动。

【塔斯社的评论《聋子的对话》

时报》写

道，然而，卡拉汉呼吁其他西方首脑们协同努力，与其说是充满希望，不如说是充满绝望。在所有西方资本主义国家都遭受危机的情况下，指望相互援助是不现实的。因此，《金融时报》有先见之明地把即将开始的华盛顿会谈称为“聋子的对话”。

《太晤士报》强调指出，这次访问应当看作是“西方国家的首领们由于资本主义世界不断的衰退而惊慌失措的又一证明”。

报纸报道，在华盛顿会晤中，英国首相将试图争取西方国家最终为解决迫切的经济问题而开始共同行动。

【塔斯社的评论《聋子的对话》

时报》写

道，然而，卡拉汉呼吁其他西方首脑们协同努力，与其说是充满希望，不如说是充满绝望。在所有西方资本主义国家都遭受危机的情况下，指望相互援助是不现实的。因此，《金融时报》有先见之明地把即将开始的华盛顿会谈称为“聋子的对话”。

《太晤士报》强调指出，这次访问应当看作是“西方国家的首领们由于资本主义世界不断的衰退而惊慌失措的又一证明”。

报纸报道，在华盛顿会晤中，英国首相将试图争取西方国家最终为解决迫切的经济问题而开始共同行动。

【塔斯社的评论《聋子的对话》

时报》写

道，然而，卡拉汉呼吁其他西方首脑们协同努力，与其说是充满希望，不如说是充满绝望。在所有西方资本主义国家都遭受危机的情况下，指望相互援助是不现实的。因此，《金融时报》有先见之明地把即将开始的华盛顿会谈称为“聋子的对话”。

《太晤士报》强调指出，这次访问应当看作是“西方国家的首领们由于资本主义世界不断的衰退而惊慌失措的又一证明”。

报纸报道，在华盛顿会晤中，英国首相将试图争取西方国家最终为解决迫切的经济问题而开始共同行动。

【塔斯社的评论《聋子的对话》

时报》写

道，然而，卡拉汉呼吁其他西方首脑们协同努力，与其说是充满希望，不如说是充满绝望。在所有西方资本主义国家都遭受危机的情况下，指望相互援助是不现实的。因此，《金融时报》有先见之明地把即将开始的华盛顿会谈称为“聋子的对话”。

《太晤士报》强调指出，这次访问应当看作是“西方国家的首领们由于资本主义世界不断的衰退而惊慌失措的又一证明”。

报纸报道，在华盛顿会晤中，英国首相将试图争取西方国家最终为解决迫切的经济问题而开始共同行动。

【塔斯社的评论《聋子的对话》

时报》写

道，然而，卡拉汉呼吁其他西方首脑们协同努力，与其说是充满希望，不如说是充满绝望。在所有西方资本主义国家都遭受危机的情况下，指望相互援助是不现实的。因此，《金融时报》有先见之明地把即将开始的华盛顿会谈称为“聋子的对话”。

《太晤士报》强调指出，这次访问应当看作是“西方国家的首领们由于资本主义世界不断的衰退而惊慌失措的又一证明”。

卡特同卡拉汉会谈西方经济问题

【金融时报】写

道，然而，卡拉汉呼吁其他西方首脑们协同努力，与其说是充满希望，不如说是充满绝望。在所有西方资本主义国家都遭受危机的情况下，指望相互援助是不现实的。因此，《金融时报》有先见之明地把即将开始的华盛顿会谈称为“聋子的对话”。

《太晤士报》强调指出，这次访问应当看作是“西方国家的首领们由于资本主义世界不断的衰退而惊慌失措的又一证明”。

报纸报道，在华盛顿会晤中，英国首相将试图争取西方国家最终为解决迫切的经济问题而开始共同行动。

【塔斯社的评论《聋子的对话》

时报》写

道，然而，卡拉汉呼吁其他西方首脑们协同努力，与其说是充满希望，不如说是充满绝望。在所有西方资本主义国家都遭受危机的情况下，指望相互援助是不现实的。因此，《金融时报》有先见之明地把即将开始的华盛顿会谈称为“聋子的对话”。

《太晤士报》强调指出，这次访问应当看作是“西方国家的首领们由于资本主义世界不断的衰退而惊慌失措的又一证明”。

报纸报道，在华盛顿会晤中，英国首相将试图争取西方国家最终为解决迫切的经济问题而开始共同行动。

【塔斯社的评论《聋子的对话》

时报》写

道，然而，卡拉汉呼吁其他西方首脑们协同努力，与其说是充满希望，不如说是充满绝望。在所有西方资本主义国家都遭受危机的情况下，指望相互援助是不现实的。因此，《金融时报》有先见之明地把即将开始的华盛顿会谈称为“聋子的对话”。

《太晤士报》强调指出，这次访问应当看作是“西方国家的首领们由于资本主义世界不断的衰退而惊慌失措的又一证明”。

报纸报道，在华盛顿会晤中，英国首相将试图争取西方国家最终为解决迫切的经济问题而开始共同行动。

【塔斯社的评论《聋子的对话》

时报》写

道，然而，卡拉汉呼吁其他西方首脑们协同努力，与其说是充满希望，不如说是充满绝望。在所有西方资本主义国家都遭受危机的情况下，指望相互援助是不现实的。因此，《金融时报》有先见之明地把即将开始的华盛顿会谈称为“聋子的对话”。

《太晤士报》强调指出，这次访问应当看作是“西方国家的首领们由于资本主义世界不断的衰退而惊慌失措的又一证明”。

报纸报道，在华盛顿会晤中，英国首相将试图争取西方国家最终为解决迫切的经济问题而开始共同行动。

【塔斯社的评论《聋子的对话》

时报》写

道，然而，卡拉汉呼吁其他西方首脑们协同努力，与其说是充满希望，不如说是充满绝望。在所有西方资本主义国家都遭受危机的情况下，指望相互援助是不现实的。因此，《金融时报》有先见之明地把即将开始的华盛顿会谈称为“聋子的对话”。

《太晤士报》强调指出，这次访问应当看作是“西方国家的首领们由于资本主义世界不断的衰退而惊慌失措的又一证明”。

报纸报道，在华盛顿会晤中，英国首相将试图争取西方国家最终为解决迫切的经济问题而开始共同行动。

【塔斯社的评论《聋子的对话》

时报》写

道，然而，卡拉汉呼吁其他西方首脑们协同努力，与其说是充满希望，不如说是充满绝望。在所有西方资本主义国家都遭受危机的情况下，指望相互援助是不现实的。因此，《金融时报》有先见之明地把即将开始的华盛顿会谈称为“聋子的对话”。

《太晤士报》强调指出，这次访问应当看作是“西方国家的首领们由于资本主义世界不断的衰退而惊慌失措的又一证明”。

报纸报道，在华盛顿会晤中，英国首相将试图争取西方国家最终为解决迫切的经济问题而开始共同行动。

【塔斯社的评论《聋子的对话》

时报》写

道，然而，卡拉汉呼吁其他西方首脑们协同努力，与其说是充满希望，不如说是充满绝望。在所有西方资本主义国家都遭受危机的情况下，指望相互援助是不现实的。因此，《金融时报》有先见之明地把即将开始的华盛顿会谈称为“聋子的对话”。

《太晤士报》强调指出，这次访问应当看作是“西方国家的首领们由于资本主义世界不断的衰退而惊慌失措的又一证明”。

报纸报道，在华盛顿会晤中，英国首相将试图争取西方国家最终为解决迫切的经济问题而开始共同行动。

【塔斯社的评论《聋子的对话》

时报》写

道，然而，卡拉汉呼吁其他西方首脑们协同努力，与其说是充满希望，不如说是充满绝望。在所有西方资本主义国家都遭受危机的情况下，指望相互援助是不现实的。因此，《金融时报》有先见之明地把即将开始的华盛顿会谈称为“聋子的对话”。

《太晤士报》强调指出，这次访问应当看作是“西方国家的首领们由于资本主义世界不断的衰退而惊慌失措的又一证明”。

报纸报道，在华盛顿会晤中，英国首相将试图争取西方国家最终为解决迫切的经济问题而开始共同行动。

【塔斯社的评论《聋子的对话》

时报》写

道，然而，卡拉汉呼吁其他西方首脑们协同努力，与其说是充满希望，不如说是充满绝望。在所有西方资本主义国家都遭受危机的情况下，指望相互援助是不现实的。因此，《金融时报》有先见之明地把即将开始的华盛顿会谈称为“聋子的对话”。

《太晤士报》强调指出，这次访问应当看作是“西方国家的首领们由于资本主义世界不断的衰退而惊慌失措的又一证明”。

报纸报道，在华盛顿会晤中，英国首相将试图争取西方国家最终为解决迫切的经济问题而开始共同行动。

【塔斯社的评论《聋子的对话》

时报》写

道，然而，卡拉汉呼吁其他西方首脑们协同努力，与其说是充满希望，不如说是充满绝望。在所有西方资本主义国家都遭受危机的情况下，指望相互援助是不现实的。因此，《金融时报》有先见之明地把即将开始的华盛顿会谈称为“聋子的对话”。

港报文章《美国报业百临危机》

【本刊讯】香港《新晚报》三月十四日以《美国报业面临危机》为题刊登一篇署名文章，摘要如下：

美国各大城市的晚报，正处于危机时期。

美国最新寿终正寝的报纸，是《芝加哥每日新闻报》，同读者见面了一百零二年后，终于抵受不住无情的潮流打击，已于三月四日停刊。销数从一九五七年六十一万四千份剧跌至去秋三十二万九千份，自一九七四年起亏本二千一百七十万美元。这家报纸结业，使美国第二大城市再也没有一家晚报。

财政困难纷纷倒闭，近几年结束生意的报纸还有许多，如《长岛新闻报》、《华盛顿每日新闻》、《赫特福德时报》、《纽华克晚

报》和《芝加哥今日报》等。《辛辛那提报》则处于严重财政困难，销数剧减，要与别的报纸合股经营。

在华盛顿，另一家处于困难的晚报《明星报》，以二千万美元卖给庞大媒介集团“时代公司”。

《明星报》将成为“时代公司”所经营的第一家报纸，“时代公司”希望将《明星报》起死回生，变成赚钱企业，但观察家对此甚表怀疑，认为不管该报版面内容改革得如何好，不管经营管理如何妥善，它的销数和广告将继续保持下降趋势。

美国的晚报为甚么会遭遇如此困难日子，归结起来，有若干因素，最主要的是社会结构改变了，城市人口愈来愈向远郊发展，路程

的遥远和交通的挤迫，形成晚报难以及时送到读者手上。

电视抢走报纸读者是电视新闻抢走报纸读者吗

美 评 论

《中东：产生贝京必须下台的谈论》

【本刊讯】美国《每日新闻》三月二十四日刊登詹姆斯·维格哈特在华盛顿写的一篇评论，标题是：《中东：结果产生了贝京必须下台的谈论》，摘要如下：

现在已经清楚，卡特总统和贝京总理在会谈中未能解决他们的主要分歧，这在美以关系上造成了最严重的危机。

两位领导人在以下一些问题上陷入僵局：犹太人的定居问题，对联合国二四二号决议的解释，发表一项据以实现中东和平的原则声明，既保证安全又解决巴勒斯坦难民问题。

甚至在贝京动身去华盛顿之前，他就由于顽固地坚持在占领的阿拉伯领土上设立犹太人定居点是合法的和可以扩大的，而在国内受到攻击。反对的意见不仅来自敌对的工党，而且来自他自己的政府内部。

尽管对卡特和贝京会晤事先有过种种悲观的推测，认为会象实际情况那样以僵局告终，但是双方都私下希望这对以色列和美国国内会产生的严重政治影响无论如何将迫使两位领导人掩饰他们的分歧，达成某种妥协。

但是，在本周举行的会谈失败后，现在很明显，不管在国内会引起什么样的政治后果，卡特决心放开手干了，即使这样意味着要设法使贝京的虚弱的联合政府垮台——尽管白宫说不会这样。虽然在这个过程中卡特在政治上将受到损害，但他目前的任期还有几乎三年的时间。

这就使得他的地位比贝京强大，因为贝京的政府在议会里通过一次对它的不信任投票后就得下台。

虽然白宫仍然希望贝京会作出一些要他作出的让步以避免这样一场剧烈的战斗，但是卡特已清楚地表明，如果需要的话，他准备不顾一切地勇往直前。

人们援引一位未说出姓名的政府官员的话说，贝京必须先下台，然后在取得一项中东和平解决办法方面才能有任何进一步的进展。

一些以色列官员对卡特奉行强硬路线的作法感到惊讶，并且把这种作法解释为卡特已经放弃美国对以色列的生存所承担的历史性义务，其实这些以色列官员是没有考虑到中东的正在改变中的地理政治现实情况——对于这些现实情况，哪位美国总统予以忽视的话都不可能不出危险。

【本刊讯】美国《新闻周刊》三月二十一期刊登阿奇博尔德·里特的文章，题为《古巴：捉襟见肘》，全文如下：

菲德尔·卡斯特罗主席在最近一次讲话中谈到圣经上“七个丰收年之后接着是七个欠收年”的故事。他于是强调说，古巴仍然经历着欠收年。古巴经济的前景是相当阴暗的。增长缓慢将继续到一九八〇年，估计净物质生产每年增长不到百分之四。失业和外债问题将依然存在。只要这个岛仍然依赖食糖的出口，古巴经济将继续随世界糖价而升降。

欠收已有很长一段时间。在一九五九年古巴革命之后，重大的经济成就包括重新分配收入和明显消灭失业。但是，六十年代的生产纪录一落千丈。过分的中央集权、不合理的工作刺激和政策的大改变（先转离食糖生产，后又重新转向食糖生产）造成按人口平均增长率下降。七十年代带来了经济上的新的想法。重新规定了对奖励生产率的刺激，给予企业以很大的自治，部分恢复了利润观点。

但是，古巴在七十年代初空前的繁荣与其说是由于经济改革，不如说是由于糖价高，糖价从一九七三年的每磅十美分升到一九七四年的每磅六十五美分。当时，古巴人还没有受到世界石油价格不断上涨的影响，因为他们的俄国保护人继续以一九七四年之前的价格供应石油。

西方通讯社报道

西欧一些国家对向黎南卫队派驻国际卫队的态度

奥地利 【合众国际社奥地利勒希—阿尔贝格三月二十二日电】

克赖斯基总理今天说，只有在敌对行动的确停止以后奥地利才会派兵去黎巴嫩南部。

克赖斯基说：“我们在原则上准备同意联合国提出的要求，派出一支先遣部队去黎巴嫩南部。”

但是，我们只有在各方明确地同意停止敌对行动之后才派出我们的部队。”

克赖斯基从他的休假地打出电话说，奥地利不满足于单方面的停火决定，而期望有关各方都宣布结束敌对行动。

联合国秘书长瓦尔德海姆已要求奥地利和瑞典从已经驻扎在西奈沙漠和戈兰高地的联合国部队中调出先遣部队。

瑞典 【合众国际社斯德哥尔摩三月二十二日电】瑞典今天同意派二百四十五人去黎巴嫩南部，作为联合国临时部队的一部分。

副首相兼代理外交大臣奥拉·乌尔斯滕在一次记者招待会上说：“政府今天决定接受联合国秘书长的要求，即把瑞典在联合国驻中东部队的人员中的一部分派到黎巴嫩。”

乌尔斯滕说，这二

百四十五人已作好准备，联合国要他们走，就马上可以走。

挪威 【路透社奥斯陆三月二十二日电】挪威政府今天正式决定参加联合国驻黎巴嫩南部维持和平部队。

努尔利首相对记者说，挪威分遣队将由七百名专职军官和后备役士兵组成。

他说：“十名或十多名军官将于星期六（二十五日）经由贝鲁特去黎巴嫩南部，随后约四十名士兵将于星期一（二十七日）前去。首

相说，这个分遣队将于下周末以前全部到达黎巴嫩。

西德 【德新社波恩三月二十二日电】政府发言人伯林今天在这里宣布，西德空军将提供它的若干架民用波音707飞机把联合国部队运到黎巴嫩南部。

伯林说，联合国要求波恩提供这些飞机，西德政府已同意，以便促进中东和平。

伯林强调，西德不会提供任何联合国部队的分遣队。他还说，任何方面都未提出此要

黎总统萨尔基斯对联合国卫队抵黎表示高兴

【法新社贝鲁特三月二十三日电】黎巴嫩总统萨尔基斯在一次特别内阁会议上说，“不管有什么样的困难”，黎巴嫩要对它全部领土恢复主权。这次会议是傍晚在总统府举行的。

萨尔基斯总统对“所有那些试图利用最近危机来实现他们的解决”和“无视黎巴嫩人民的意志和利益”的人发出了警告，他说，人民是这些利益的最好的保障者。他对首批“兰盔部队”到达黎巴嫩表示高兴。

关于安理会要求以色列撤出黎巴嫩南部和成立“联合国驻黎巴嫩

南部临时部队”的第四二五号决议，萨尔基斯不希望这一决议将得到执行。

萨尔基斯说，“重要的是，这一决议使黎巴嫩避免了一切可能损害它的边界的讨论”。

布托的律师将为布托提出上诉

【路透社拉合尔三月二十四日电】（记者：特雷弗·伍德）巴基斯坦前总理布托的律师今天说：

他们将在明天提出上诉，对于以下令进行政治谋杀罪把布托判处死刑表示不服。

同时，布托的妻子努斯拉特今天指责说，有人阴谋把她的丈夫毒死在他的单人牢房里，造成他因不愿意上绞刑架而自杀的假象。

但一位官方发言人说，这种指责荒唐无稽，不值一谈。

求。他强调，以色列必须撤出在黎巴嫩占领的领土。

欧洲共同体 【法新社布鲁塞尔三月二十二日电】欧洲经济共同体委员会今天通过红十字国际委员会向黎巴嫩难民提供了价值二十五万美元的紧急援助。

一位发言人说，共同体委员会还决定加速向黎巴嫩提供粮食援助。

英国 【法新社伦敦三月二十二日电】，外交大臣欧文今天在这里对议会说，以色列对黎巴嫩南部的进攻无助于世界和平。

前任大臣埃里克·赫弗尔说，“我们不赞成入侵别人的领土”。

他说，“不管是什么样的借口和理由，不经我们事先同意和在损害我国主权和安全情况下，我们拒绝任何国家和任何方面干涉我们的事务和进入我国领土”。

越糟。一九六三年到一九六五年出生的婴儿最多，这些青少年要到一九八〇年才成为劳动力。

另一个问题是外债。古巴从非共产党国家得到了三十五亿美元，它欠苏联四十六亿美元，虽然据推测古巴免费得到苏联的武器。向非共产党世界还本付息需要古巴靠出口所挣的收入百分之六到十。对哈瓦那来说，幸运的是莫斯科已把古巴欠的债推迟到一九八六年偿还。

有些分析家认为，古巴在非洲的作用可能是它偿清它欠莫斯科的债的一个方式。据说，苏联人要未付钱给古巴人员，古巴人员然后把他们的收入汇回国内，要未莫斯科直接付钱给哈瓦那，以报偿它在国外的冒险。虽然这两个说法是有道理的，但是不大可能。古巴人显然并不需要金钱刺激来参与非洲的战争。

如果古巴同美国恢复正常关系，古巴经济将大大得益。如果采取这一行动，那将带来美国的技术，并为古巴的出口品打开巨大的美国市场。但是，这样的和解面临一些障碍。卡斯特罗拒绝任何因古巴将美国财产收归国有向美国赔偿的方案，除非哈瓦那也由于它因美国贸易禁运而遭受的损失得到赔偿。在取消十八年之久的禁运之前，不大可能进行任何和解的讨论。古巴在非洲的军事冒险现在似乎是妨碍华盛顿和哈瓦那之间关系正常化的另一个大障碍。

美《新闻周刊》文章《古巴：捉襟见肘》

说古巴经济前景相当阴暗，失业和外债依然存在，对非洲的军事冒险妨碍同美和解

但是，好景不长。去年世界糖价猛跌到每磅八美分，猛烈地打击了古巴的经济。在某种程度上，苏联又减轻了这个打击，苏联购买该岛食糖出口的一半，并愿意付高一些的价格。但是，从俄国进口的石油的价格逐渐上升了。到一九七九年，古巴很可能将支付一九七四——七八年的世界平均价格。

糖价大跌给古巴带来了严重的国际收支问题。在去年贸易逆差为四亿美元和计划今年贸易逆差为三亿美元的情况下，古巴采取了各种紧缩措施。削减了或推迟了从硬通货地区的进口，代之正从莫斯科购买许多进口品，并且提高国内的生产率。古巴由于太意识到它依赖食糖就容易受到损害，因此现在正认真讨论是否需要使出口多样化。

卡斯特罗政府遇到的一个新问题是出现明显的失业——据认为在革命之后已消灭的东西。现在，劳动力的大约百分之二，即五万人，失业。原因是三方面的。一九五九年后出世的青年现在充斥劳动力市场，食糖生产越来越机械化，厂商节约劳力以使费用低于收入。情况可能越来

【本刊讯】美国《读者文摘》(中文版)三月号刊登一篇题为《强健有术》的署名文章,摘要如下:

一、需气运动的功效

心脏病是美国最棘手的健康问题:每年有近百万人死于心脏血管病症,约占死亡总数的百分之五十五。

但是情况已显著好转,自一九六〇年以来,因心脏病而死的人数减低了将近百分之十四,很多心脏血管专家都归功于预防措施的推广。事实上,著名的心脏外科医生德贝琪指出:预防是控制心脏病的“根本目标”。需气运动计划的旨意就是为了预防。一九六八年我写了一本名为《需气运动》的书,鼓励美国人以多运动——尤其是长跑——作为预防(心脏病)的良方。跟着我又写了两本关于需气运动的书。反应之热烈出乎意料:单在美国,已有八百万至一千万人经常跑步。从事如网球,骑脚踏车,游泳等其他需气运动的人数之多也创纪录。

当然,除了缺少运动以外,还有颇多因素引致心脏病,例如:心情紧张,抽烟,高血压,胆固醇,肥胖等。所有这些危险的因素都应注意。但往往有太多的清规戒律使人不胜其烦。现在我们对运动的功效已有更深刻的了解,因此可以为你的健康开出一个简单、明智而肯定的良方:以运动锻炼体质。

强健的要诀 需气,含有需用空气或氧之意,需气运动的目的是锻炼与吸氧有关的官能和组织——心、肺和血管。更好地运用氧有四项功效,都是有文献根据的,而且都可以加强心脏,减轻它的负担:

一、可使心脏需要泵出由氧滋润过的血量比以前少。

二、肺可以多吸空气,多排二氧化碳。

三、血管较为柔软,因而较少机会集结能使血管硬化的物质。

四、通过身体细胞的微血管网有所增加,心脏在运动时的加速跳动,可使细胞获得比以前更多的氧,而氧的作用是清洁细胞和维持生机的。

运动是否对任何人都安全呢?尽管偶然有人说,也有报章头条刊载,长跑和其他需气运动有危险,但绝大多数实例证明需气运动有益。一九七一年以来,有超过五千人到需气运动中心去运动。他们单在跑道上,就跑了总共一百五十万公里,从没有人因长跑致死。诚然,对不习惯,在运动时乏人看顾的人,尤其是有心脏病又不大走动的人来说,吃力的运动可能有危险,如果你依照下列六个要点去做,我可以保证那些运动项目是很安全的:

• 在开始运动以前的一年之内(如果超过四十岁,要在三个月内),进行身体检验。看过检验结果,医生便会同意你做任何用力的运动。也许他会提议你做较不剧烈的运动。如果你患有肥胖症,高血压,最近发过心脏病,和其他有危险象征,就更应如此。可能你先要走,然后才能跑。

• 注意饮食 要留心的方面,包括体重,胆固醇,血糖标度。要牢记:饱餐后,至少要等两小时才可作剧烈运动。(饭后至少九十分钟内,血液分散在心脏和脑以外的地方。)

• 热身 在需气运动中心,运动之前一定要热身。在安闲状态的心脏如果突然紧张起来,可能有供血不足的现象。伸展活动,如挥臂画圆圈和弯腰以手抵足趾等,最有助于热身。

• 不要过劳 过劳的现象,包括胸痛,严重呼吸困难,晕眩,恶心等。如果遇到这种情形,运动应立刻停止,并要削减活动的强度和时

• 缓慢结束 运动完毕,最重要是有五分钟的时间冷静下来。这有助于避免恶心,抽筋,和其他更严重的问题。

• 最后,要避免计划的中断 我们都是“惰性”动物,“静者常静”。运动计划最难是起初的十个星期,在这期间,你会生水疱,肌肉酸痛,会感到气馁。但你要能坚持下去,不久你会恢复热情,再越难关。

当然我不能保证需气运动定可防止心脏病,

美国《读者文摘》
谈运动与健身关系的文章

《强健有术》

但我可以保证它是最好的预防。这部分是因为需气运动对胆固醇量的控制有效。很多人都知道,血液中的胆固醇量过多,可使脂肪小块在动脉的内壁形成,最后阻碍了血液流通。

经过需气运动锻炼的人所能排出的胆固醇,比没有受过锻炼的人为多。

即使胆固醇量标度没有改变,需气运动也可以把胆固醇变为较良性的形式,从而减轻它造成的危害。血液中带脂肪的旦白质(脂旦白类)依据体积分为三种:小的,或高密度的;中的,或低密度的;大的,或超低密度的,最后一种在医学上没有重要性。低密度的最有危险,因为容易把胆固醇附在动脉壁上。相反,高密度较易于把胆固醇带到肝脏去排泄。最近的研究显示,从事需气运动的人,他们体内有危害性的低密度脂旦白类较一般没有运动的人为少,而有保护性的高密度脂旦白类则较多。

目前,我们还没有足够根据证明注意饮食和多做运动可以重组和开放堵塞的硬化动脉——只有证据指出可以缓慢硬化过程。但是大量的证据说明需气运动不仅对防止或延迟心脏病发有效,而且能使心脏病发作的人转危为安。

一九六六年法兰克医生首先把这事实记载在文献上。他检查了三百零一位心脏病发者的运动习惯,发现活跃的人,得享天年的可能性约三倍于活动很少的人。(运动在这方面的价值,非常显著:统计数字显示,百分之四十死于心脏病的人,是在猝毙时才知道患有严重心脏病。)

我们的研究证实了这发现。

令人精神焕发 有位病人问我:“我知道它对身体有好处,但不知道我会不会觉得好些?”

我本想说:“你当然会觉得好些。”但是回心一想,他的意思并不是觉得身体好,而是精神的愉快。通常两者是分开来说的,但我可以肯定地说,它们有相互关系。有证据显示心脏健康和精神健康及心情愉快是直接有关的。

开始了运动的项目之后,你会发现很多和心理有关的紧张情绪消失。举例说:研究发现,一群历来有烦躁紧张问题的人步行十五分钟,所起的松弛作用,较温和的镇静剂更好。

二、选择适当运动

运动的作用不是单方面而是多方面的。它能改进柔软性,发展肌肉的力量和弹性,松弛紧张情绪,帮助减轻体重,和改善一般的生理状态。某一类的运动可能有某种功能而没有其他功能。举例说:玩保令球和高尔夫球,可以加强某些肌肉,消耗一些热能(卡路里),但缺乏足够的连续活动以改进心脏血管的状态。锻炼肌肉运动——例如举重和角臂力,可以增强肌肉,但对心脏血管健康绝无帮助,甚至对有心病或高血压的人有害。另一方面,轻快的散步可能对肌肉强弱没有影响,却对心脏和体态大有好处。因此在选择运动的时候,要紧的是知道自己想从运动中得到那些好处,和你的选择是否能助你达到目的。

任何一类运动都可以帮助你控制体重。动得

越多,越消耗热能。适量的运动更有一种额外的好处:可以改善身体的食欲控制机能,因而经过了几个月的经常运动,一般人的食欲都不会增强,反而减低。

再者,你毋需出大汗或大力运动才会消耗能量。步行一公里所消耗的卡路里等于跑一公里的一半。从耗热的角度来说,两者的差别,在于跑的时候除了把身体向前移动较快之外,还需要把身体升降。但是跑的人,可能有时间多跑一公里,那便用去四倍的卡路里了。(除了在运动时燃烧热量之外,运动后四小时内,身体还会以较高的速率消耗热量。)

有些活动会消耗巨大的能量,用去的能量等于身体休息时的八倍以上。这些包括较高速度(每小时超过九公里)的跑步和每小时超过二十公里的脚踏车运动,墙球、手球(如果你不停地动)和跳绳。但进行一小时势均力敌的乒乓球或排球比赛,所烧去的卡路里和半小时的跑步是一样的。但这不是说打一定运动量的乒乓球,它的全面运动价值,便可和跑步相等。如要得到最大的锻炼效果(体能状况及耐力),应该从事使大肌肉有节律、重复和连续地活动,就是所谓锻炼体力运动。因此运动量和强烈的程度都是锻炼体况的要素。

有助于心脏血管的锻炼运动一定是“需气”的——那就是说,它一定要促进用氧,可以维持进行最少两分钟而不致喘不过气来。步行,跑步,脚踏车和游泳都是需气运动,高速短跑则不是。

要使心脏血管系统强健,需气运动最少要每星期三,当中要有二十至三十分钟时间,使心脏跳动率达到“目标范围”之内。目标范围是你心率最大值的百分之七十至八十五之间。普通成年人的心率最大值,以每分钟的跳动次数计,可以用二百二十减以年岁数来计算。那数目的百分之七十至八十五,便是你目标范围之内的脉搏跳动率。(要找出你运动时的心率,立即停止运动来量度脉搏,找出十秒内的跳动次数,再乘以六。)

习惯了一个运动水平之后,你可能要做得更严格才能维持心率在目标范围之内。锻炼身体的运动要经常做,否则所得的益处便会迅速丧失。

选择运动时还要考虑下列因素:

可用于运动的时间 跑步或踏室内健身脚踏车,可在任何时间进行三十分钟以上。(对没有足够时间,又可以支持活动的高要求的人,跳绳十分钟也可以提供相等的维持健康作用。)有组织的运动通常要花多一些时间,还有其他限制。

自己的体能 如果你身体没有协调能力,球类运动或跳绳会使你烦躁。如果关节生硬,便要做些增加柔软性的运动(柔软体操),才尝试跑步或网球。

年龄、健康情况和生理状态 年纪越大和坐着的时间越多,就越不需要太严格的活动来把心跳加速至目标范围。任何年令的人,在开始一项严格运动项目之前,最好见见医生听取他的意见。他可能给你一个体力测验,看你的心脏动脉系统能抵受多大活动规模。

个人爱好 如果有项运动是你所喜欢的,你坚持下去的机会较大。但是对于新的活动,你要花上一个月的时间尝试,才能决定是否喜欢它。

世界卫生组织专家推荐使用亚洲传统草药

【路透社马尼拉三月十五日电】世界卫生组织专家已赞成使用传统的医学植物,以便对付亚洲和太平洋的疾病。

世界卫生组织一个工作小组刚在马尼拉完成一项研究集会,该组织说,西太平洋盛产有价值的医药植物,这些植物为传统的医学所接受,该项研究报告建议就这种补救的标准化进行区域合作,以便作更为容易的准备和应用。

这些工作人员又表示,该区的国家在经济上和卫生方面都受益,因为当地制造一种有限度的主要药物,这些药物保证可为农村地区大量的居民提供充分的治疗。

该小组说,该区国家将要到药物管制研究和发展的努力,并传播有关如何最佳使用药物的办法,各国政府亦应对于药物的安全和效率交换资料。

参加会议的国家包括澳大利亚、中国、日本、老挝、马来西亚、巴布亚新几内亚、菲律宾、南朝鲜、新加坡和越南。转载香港《快报》。

芬兰一研究小组设计一种经过改良的子宫环

【路透社伦敦三月二十一日电】芬兰赫尔辛基大学的陆凯年博士和他的研究小组宣称,他们已研究成功一种经过改良的子宫环,这种避孕器可减少以前避孕器所产生的不适感。这种叫做“诺瓦特”的改良型子宫环,据说可解除行经期间的痛苦,并减少许多装置子宫内避孕器所引起的流血现象。它也比普通的铜制子宫环避孕效果好。

该小组所设计的钢制子宫环上面系有一条银线,以免破碎。转载台湾《联合报》。

【本刊讯】美国《读者文摘》(中文版)三月号刊登一篇题为《强健有术》的署名文章,摘要如下:

一、需气运动的功效

心脏病是美国最棘手的健康问题:每年有近百万人死于心脏血管病症,约占死亡总数的百分之五十五。

但是情况已显著好转,自一九六〇年以来,因心脏病而死的人数减低了将近百分之十四,很多心脏血管专家都归功于预防措施的推广。事实上,著名的心脏外科医生德贝琪指出:预防是控制心脏病的“根本目标”。需气运动计划的旨意就是为了预防。一九六八年我写了一本名为《需气运动》的书,鼓励美国人以多运动——尤其是长跑——作为预防(心脏病)的良方。跟着我又写了两本关于需气运动的书。反应之热烈出乎意料:单在美国,已有八百万至一千万人经常跑步。从事如网球,骑脚踏车,游泳等其他需气运动的人数之多也创纪录。

当然,除了缺少运动以外,还有颇多因素引致心脏病,例如:心情紧张,抽烟,高血压,胆固醇,肥胖等。所有这些危险的因素都应注意。但往往有太多的清规戒律使人不胜其烦。现在我们对运动的功效已有更深刻的了解,因此可以为你的健康开出一个简单、明智而肯定的良方:以运动锻炼体质。

强健的要诀 需气,含有需用空气或氧之意,需气运动的目的是锻炼与吸氧有关的官能和组织——心、肺和血管。更好地运用氧有四项功效,都是有文献根据的,而且都可以加强心脏,减轻它的负担:

一、可使心脏需要泵出由氧滋润过的血量比以前少。

二、肺可以多吸空气,多排二氧化碳。

三、血管较为柔软,因而较少机会集结能使血管硬化的物质。

四、通过身体细胞的微血管网有所增加,心脏在运动时的加速跳动,可使细胞获得比以前更多的氧,而氧的作用是清洁细胞和维持生机的。

运动是否对任何人都安全呢?尽管偶然有人说,也有报章头条刊载,长跑和其他需气运动有危险,但绝大多数实例证明需气运动有益。一九七一年以来,有超过五千人到需气运动中心去运动。他们单在跑道上,就跑了总共一百五十万公里,从没有人因长跑致死。诚然,对不习惯,在运动时乏人看顾的人,尤其是有心脏病又不大走动的人来说,吃力的运动可能有危险,如果你依照下列六个要点去做,我可以保证那些运动项目是很安全的:

• 在开始运动以前的一年之内(如果超过四十岁,要在三个月内),进行身体检验。看过检验结果,医生便会同意你做任何用力的运动。也许他会提议你做较不剧烈的运动。如果你患有肥胖症,高血压,最近发过心脏病,和其他有危险象征,就更应如此。可能你先要走,然后才能跑。

• 注意饮食 要留心的方面,包括体重,胆固醇,血糖标度。要牢记:饱餐后,至少要等两小时才可作剧烈运动。(饭后至少九十分分钟内,血液分散在心脏和脑以外的地方。)

• 热身 在需气运动中心,运动之前一定要热身。在安闲状态的心脏如果突然紧张起来,可能有供血不足的现象。伸展活动,如挥臂画圆圈和弯腰以手抵足趾等,最有助于热身。

• 不要过劳 过劳的现象,包括胸痛,严重呼吸困难,晕眩,恶心等。如果遇到这种情形,运动应立刻停止,并要削减活动的强度和时

• 缓慢结束 运动完毕,最重要是有五分钟的时间冷静下来。这有助于避免恶心,抽筋,和其他更严重的问题。

• 最后,要避免计划的中断 我们都是“惰性”动物,“静者常静”。运动计划最难是起初的十个星期,在这期间,你会生水疱,肌肉酸痛,会感到气馁。但你要能坚持下去,不久你会恢复热情,再越难关。

当然我不能保证需气运动定可防止心脏病,

美国《读者文摘》
谈运动与健身关系的文章

《强健有术》

但我可以保证它是最好的预防。这部分是因为需气运动对胆固醇量的控制有效。很多人都知道,血液中的胆固醇量过多,可使脂肪小块在动脉的内壁形成,最后阻碍了血液流通。

经过需气运动锻炼的人所能排出的胆固醇,比没有受过锻炼的人为多。

即使胆固醇量标度没有改变,需气运动也可以把胆固醇变为较良性的形式,从而减轻它造成的危害。血液中带脂肪的旦白质(脂旦白类)依据体积分为三种:小的,或高密度的;中的,或低密度的;大的,或超低密度的,最后一种在医学上没有重要性。低密度的最有危险,因为容易把胆固醇附在动脉壁上。相反,高密度较易于把胆固醇带到肝脏去排泄。最近的研究显示,从事需气运动的人,他们体内有危害性的低密度脂旦白类较一般没有运动的人为少,而有保护性的高密度脂旦白类则较多。

目前,我们还没有足够根据证明注意饮食和多做运动可以重组和开放堵塞的硬化动脉——只有证据指出可以缓慢硬化过程。但是大量的证据说明需气运动不仅对防止或延迟心脏病发有效,而且能使心脏病发作的人转危为安。

一九六六年法兰克医生首先把这事实记载在文献上。他检查了三百零一位心脏病发者的运动习惯,发现活跃的人,得享天年的可能性约三倍于活动很少的人。(运动在这方面的价值,非常显著:统计数字显示,百分之四十死于心脏病的人,是在猝毙时才知道患有严重心脏病。)

我们的研究证实了这发现。

令人精神焕发 有位病人问我:“我知道它对身体有好处,但不知道我会不会觉得好些?”

我本想说:“你当然会觉得好些。”但是回心一想,他的意思并不是觉得身体好,而是精神的愉快。通常两者是分开来说的,但我可以肯定地说,它们有相互关系。有证据显示心脏健康和心理健康及心情愉快是直接有关的。

开始了运动的项目之后,你会发现很多和心理有关的紧张情绪消失。举例说:研究发现,一群历来有烦燥紧张问题的人步行十五分钟,所起的松弛作用,较温和的镇静剂更好。

二、选择适当运动

运动的作用不是单方面而是多方面的。它能改进柔软性,发展肌肉的力量和弹性,松弛紧张情绪,帮助减轻体重,和改善一般的生理状态。某一类的运动可能有某种功能而没有其他功能。举例说:玩保令球和高尔夫球,可以加强某些肌肉,消耗一些热能(卡路里),但缺乏足够的连续活动以改进心脏血管的状态。锻炼肌肉运动——例如举重和角臂力,可以增强肌肉,但对心脏血管健康绝无帮助,甚至对有心病或高血压的人有害。另一方面,轻快的散步可能对肌肉强弱没有影响,却对心脏和体态大有好处。因此在选择运动的时候,要紧的是知道自己想从运动中得到那些好处,和你的选择是否能助你达到目的。

任何一类运动都可以帮助你控制体重。动得

越多,越消耗热能。适量的运动更有一种额外的好处:可以改善身体的食欲控制机能,因而经过了几个月的经常运动,一般人的食欲都不会增强,反而减低。

再者,你毋需出大汗或大力运动才会消耗能量。步行一公里所消耗的卡路里等于跑一公里的一半。从耗热的角度来说,两者的差别,在于跑的时候除了把身体向前移动较快之外,还需要把身体升降。但是跑的人,可能有时间多跑一公里,那便用去四倍的卡路里了。(除了在运动时燃烧热量之外,运动后四小时内,身体还会以较高的速率消耗热量。)

有些活动会消耗巨大的能量,用去的能量等于身体休息时的八倍以上。这些包括较高速度(每小时超过九公里)的跑步和每小时超过二十公里的脚踏车运动,墙球、手球(如果你不停地动)和跳绳。但进行一小时势均力敌的乒乓球或排球比赛,所烧去的卡路里和半小时的跑步是一样的。但这不是说打一定运动量的乒乓球,它的全面运动价值,便可和跑步相等。如要得到最大的锻炼效果(体能状况及耐力),应该从事使大肌肉有节律、重复和连续地活动,就是所谓锻炼体力运动。因此运动量和强烈的程度都是锻炼体况的要素。

有助于心脏血管的锻炼运动一定是“需气”的——那就是说,它一定要促进用氧,可以维持进行最少两分钟而不致喘不过气来。步行,跑步,脚踏车和游泳都是需气运动,高速短跑则不是。

要使心脏血管系统强健,需气运动最少要每星期三,当中要有二十至三十分钟时间,使心脏跳动率达到“目标范围”之内。目标范围是你心率最大值的百分之七十至八十五之间。普通成年人的心率最大值,以每分钟的跳动次数计,可以用二百二十减以年岁数来计算。那数目的百分之七十至八十五,便是你目标范围之内的脉搏跳动率。(要找出你运动时的心率,立即停止运动来量度脉搏,找出十秒内的跳动次数,再乘以六。)

习惯了一个运动水平之后,你可能要做得更严格才能维持心率在目标范围之内。锻炼身体的运动要经常做,否则所得的益处便会迅速丧失。

选择运动时还要考虑下列因素:

可用于运动的时间 跑步或踏室内健身脚踏车,可在任何时间进行三十分钟以上。(对没有足够时间,又可以支持活动的高要求的人,跳绳十分钟也可以提供相等的维持健康作用。)有组织的运动通常要花多一些时间,还有其他限制。

自己的体能 如果你身体没有协调能力,球类运动或跳绳会使你烦躁。如果关节生硬,便要做些增加柔软性的运动(柔软体操),才尝试跑步或网球。

年龄、健康情况和生理状态 年纪越大和坐着的时间越多,就越不需要太严格的活动来把心跳加速至目标范围。任何年令的人,在开始一项严格运动项目之前,最好见见医生听取他的意见。他可能给你一个体力测验,看你的心脏动脉系统能抵受多大活动规模。

个人爱好 如果有项运动是你所喜欢的,你坚持下去的机会较大。但是对于新的活动,你要花上一个月的时间尝试,才能决定是否喜欢它。

世界卫生组织专家推荐使用亚洲传统草药

【路透社马尼拉三月十五日电】世界卫生组织专家已赞成使用传统的医学植物,以便对付亚洲和太平洋的疾病。

世界卫生组织一个工作小组刚在马尼拉完成一项研究集会,该组织说,西太平洋盛产有价值的医药植物,这些植物为传统的医学所接受,该项研究报告建议就这种补救的标准化进行区域合作,以便作更为容易的准

备和应用。这些工作人员又表示,该区的国家在经

济上和卫生方面都受益,因为当地制造一种有

限度的主要药物,这些药物保证可为农村地区大量的居民提供充分的治疗。

该小组说,该区国家将要

对药物管制研究和发展的努力,并传播有关如何最佳使用药物的办法,各国政府亦应对于药物的安全和效率交换资料。

参加会议的国家包括澳大利亚、中国、日本、老挝、马来西亚、巴布亚新几内亚、菲律宾、南朝鲜、新加坡和越南。转载香港《快报》。

芬兰一研究小组设计一种经过改良的子宫环

【路透社伦敦三月二十一日电】芬兰赫尔辛基大学的陆凯年博士和他的研究小组宣称,他们已研究成功一种经过改良的子宫环,这种避孕器可减少以前避孕器所产生的不适感。这种叫做“诺瓦特”的改良型子宫环,据说可解除行经期间的痛苦,并减少许多装置子宫内避孕器所引起的流血现象。它也比普通的铜制子宫环避孕效果好。

该小组所设计的钢制子宫环上面系有一条银线,以免破碎。转载台湾《联合报》。