

路  
透  
社  
道

## 邓副总理在吉隆坡举行告别宴会

### 说邓副总理在祝酒词中指責越南在国际关系上的虚伪和两面派作法

【路透社吉隆坡十一月十一日电】中国副总理今晚指責越南在国际关系上的虚伪和两面派做法，并让马来西亚政府知道，他的政府不会采取任何行动中断中国共产党和被取缔的马来亚共产党的关系。

他在动身前往新加坡前夕在为马来西亚总理侯赛因举行的宴会上说，中国深信，国家之间、人民之间的合作和友谊，只能建立在真诚、谅解和尊重各自地位和立场的基础上。

他说：“虚伪、言行不一、抛弃原则，甚至出卖灵魂，是不可能得到尊重和信任的，更不可能得到友谊的。”这显然是指越南而言。

中马是在一九七四年建交的，当时双方一致同意遵守互相尊重、互不侵犯、互不干涉内政、平等和和平共处的原则。

马来西亚把一九七四年达成的协议解释为北京承担了不支持马共在马来西亚国内搞的游击活动的义务。但是侯赛因·奥恩政府仍然对北京的意图表示怀疑。

邓在今晚的讲话中重申了一九七四年协议所依据的原则和中国对居住在其他国家的华人所采取的态度。

邓暗示，侯赛因支持他反对苏越在印度支那扩大其势力的做法。他说，双方都反对任何国家或国家集团在世界任何地方建立霸权或势力范围的图谋。

侯赛因在讲话中说，他同邓的会谈是坦率和直爽的。

他说：“我们并不是一味注意外交细节，而不讨论对贵我两国都很重要的事情。我们都是讲实际的人。”

侯赛因说，马来西亚决心建立一个团结、强盛的国家，马来西亚的命运只能由马来西亚人来决定。

他说：“过去，东南亚从未摆脱过大国的角逐。我们不希望这种情况再发生。”

他呼吁双方作出真诚的努力，消除可能妨碍进一步加强中马关系的问题。他接受邓发出的访问中国的邀请。

美 联 社 报 道

## 邓副总理向马故总理拉扎克墓撒花瓣

【美联社吉隆坡十一月十一日电】中国副总理邓小平今天没有象来访的要人历来那样到国家纪念碑去敬献花圈，而是去拜谒了在国家清真寺的已故马来西亚总理拉扎克的墓。

国家纪念碑是反共产主义的马来西亚政府同被取缔的亲北京的马来亚共产党游击队进行了成功斗争的象征。

所有到马来西亚来访问的重要贵宾都要到同议会大厦毗邻的这个用数百万美元建造起来的纪念碑前去敬献花圈。越南总理范文同一个月前在那里献了花圈。

马来亚共产党办的“马来亚革命之声”电台，曾激烈批评范文同向这个纪念碑献花圈的行为。

邓向拉扎克墓撒了黄色花瓣和洒了香水，这是马来亚穆斯林的传统文化。

【法新社吉隆坡十一月十一日电】中国今天重申了自己的立场，即：没有加入任何外国籍的公民就是中国公民，即使他们所在的国家认为他们是无国籍的也罢。

这个问题在来访的中国高级副总理邓小平和马来西亚总理侯赛因·奥恩第二次会谈结束时变得明显了。

马来西亚外交部长扎卡里亚·阿里今晚在吹风时对报界说，邓先生在今天的会谈中提出了华侨问题。

据扎卡里亚说，邓先生的观点是，已加入其它国籍的华侨就丧失了享有中国国籍的权利。

他号召没有加入别国国籍的华侨遵守所在国的习惯和法律。

这个问题是两国领

## 马来西亚外交部秘书长谈

## 邓副总理同侯赛因总理第二次会谈

领导人及其顾问在邓先生对马来西亚进行四天正式访问期间讨论的问题之一。

消息灵通人士今天说，看来马来西亚和中国在华侨问题上的立场有重大分歧。然而，扎卡里亚不愿意详谈这一点，他叫记者们把有关这个问题的所有问题都向侯赛因提去。侯赛因将在邓小平明天离开之后举行一次记者招待会。

【路透社吉隆坡十一月十一日电】中国副总理邓小平今天明确地说，马来西亚的三百五十万华人应遵守所在国的法律。

他在同侯赛因·奥恩总理会谈时重申了中国不承认双重国籍的政

策，还说，那些没有加入马来西亚国籍的人仍应尊重所在国的法律。

他在结束对马来西亚的四天访问时所作断言，旨在使马来西亚政府对北京对马来西亚华人的态度感到满意。

政府特别怀疑中国对倾向于北京的但已被取缔的马共的态度。

但是成问题的是在法律上无国籍的约二十万华人的地位，他们显然希望北京有一天会给予他们中国国籍。

据马来西亚政府一位发言人说，邓先生对侯赛因·奥恩说，自从两国建交以来，中国的政策没有变化。

邓先生的讲话跟他在泰国的讲话很相似。

马来西亚政府发言人说，邓先生今天会见侯赛因在很大程度上是继续昨天第一次会谈中就国际问题举行的广泛讨论。

他还说，还提到了一些双边问题。

邓先生和中国外长黄华同侯赛因、里陶丁外长和加扎利·沙菲内政部长事先举行了六十分钟的秘密会谈。

加扎利负责国内安全问题，据了解，中国对马共的态度问题是马来西亚人提出的问题之一。

在昨晚为邓先生举行的宴会上，侯赛因直率地警告说，马来西亚决不容许干涉其内政，人们认为这番话既是对给搞颠覆的反政府集团以支持的其他任何国家的，同样也是针对中国的。

## 泰国《每日时报》述评

## 《邓副总理访泰获泰舆论界好评》

【本刊讯】泰国《每日时报》十一月十日以《邓副总理访泰国获泰舆论界好评》为题发表述评，摘要如下：

中国副总理这次访问泰国，使泰国人对各类问题有了更深一步的认识。泰国人一向深感疑惑的问题，已有了明确的答案。

在国家与国家关系方面，邓副总理表示中泰两国关系密切，故有互相帮助的必要性。

在中泰两国人民关系方面，邓副总理申明两国人民情同手足，源远流长，历史悠久。

对于国家与国家方面，邓副总理坚决表示华侨应严格遵守泰国法律，并为居留国效忠。对于党与党之间的关系，邓副总理与越南总理范文同的说法却迥然有异。

邓副总理说得极豪爽，何者能做得得到，便说可以做到；何者无法做到，同样予以声明。

中国共产党给予泰

国共产党的援助，无法阻止。

邓副总理并且说过范文同总理说谎，但却敢于承认自己办不到的事。正如既然交上了朋友，自不便欺骗对方。

在这方面，请让我在此对邓副总理的坦率表示深切敬意。

国际共产主义运动中，党与党间在道义上及物质上有互相支持的义务。

使泰国共产党壮大之重要原因，并非来自中国方面的强力支持，或包括苏联、越南在内的支持，而系泰国本身内部问题所使然。

此等问题，政府方面能很好解决，如根除不合理现象，包括穷富悬殊现象，不随便给人扣帽子，使人逃避牢狱之灾而投入共产怀抱，助长共产的势力。

在我们国土上所发生的问题，唯有我们能予以解决。但如我们视而无睹，问题必然扩大并趋于复杂，最后终于不可收拾。

【本刊讯】泰国《曼谷邮报》十一月十日发表题为《让政府去处理同中国的关系》的社论，摘译如下：

邓小平副总理在记者招待会上明确表示，中国将奉行一种双重关系的政策，一是政府对政府的关系，一是党对党的关系。从泰国的观点来说，保持政府之间的关系是绝对必要的，这不仅是因为我们自己的政府是稳定的，是能够代表全国讲话的，而且还因为泰国共产党很小，不代表泰国人民的大多数，而且今后肯定是不可能控制这个国家。

这位来访的中国副总理称泰中两国之间政府对政府的关系是非常令人满意的。他希望能这样保持下去。中国出于它在这一地区所奉行的对外政策所必不可少的理由，因此它愿意促进政治、经济、文化以及科技方面的合作。毕竟中国是希望把苏联的势力排斥在东南亚之外的。

只要中国人自己不打算施加任何对别国无益的影响，实现这一目的对我们来说并不是不能接受的。

我们大概不得不接受这样的不幸的事实：中国不大可能彻底切断它同我们泰国的共产党的兄弟关系。除去可能会牵涉到的一些实际问题不谈，还必须承认，如果中国完全停止给予道义支持，几乎可以肯定，这会给苏联人打开道路来加强他们在泰国共产党中的地位，以至达到完全控制泰共的程度。这既不利于中国，也肯定不利于泰国。

所以，从现实出发，我们也许必须承认，所谓党与党的关系将要继续下去，但是联系到正在发展的国家与国家的关系，我们完全有权利坚持：兄弟情谊是一回事，而向泰国叛乱分子提供武器则完全是另一回事。

社  
《曼谷邮报》  
论

《让政府去处理同中国的关系》

南 通 社 报 道

南共联盟中央主席团通过主席团工作条例

【南通社贝尔格莱德十一月九日电】根据南共联盟章程，南斯拉夫共产主义者联盟中央委员会主席团不久前通过了主席团工作组织和工作方式条例。条例规定了南共联盟中央主席团的内部组织形式和工作方式，以及主席团成员、执行主席、主席团书记、执行书记和工作机构的职能与权利的行使。

条例是南共联盟及其最高机构工作中已坚持了多年的民主实践的继续。

这就是说，南共联盟中央主席团是一个民主机构，它不是形式上的而是真正的集体机构。这个机构的所有成员集体参加做出决定和为南共联盟与我国社会的所有问题制定政策。这意味着，它的所有成员都对主席团的工作负责，而不管担任什么职务，也不管其职责是长期的还是临时的。

条例中明确强调：“主席团是一个集体的、民主的政治性机构，它的所有成员在主席团活动的各方面享有平等权利和对主席团的整个工作负责。未经主席团的一致同意，主席团成员的个人职责无权做出对任何人有约束力的决定，除非主席团特别授权主席团成员这样做。这一点不涉及南共联盟主席实施盟章为他规定的权利和义务。”

为了不断发展自治的社会主义民主和整个社会，共产主义者联盟还要长期发挥引导作用。南斯拉夫共产主义者联盟的立场是，只有在它的机构主席团、中央委员会等根据正在建立的社会政治制度，就其职权范围内的所有问题民主地和集体地做出决定时，才会实现上述目的。这是南共联盟中央主席团目前的组织和工作方式的基石。因此，我党也不是建立在等级关系之上的，它的最重要的成员，不论在社会中拥有什么样的地位，都有平等的条件去表现自己的创造能力。因为建立等级关系直接违背共盟在各级组织活动中的民主发展。这一条例中还写进了南共联盟中央委员会

主席团执行主席的职能。执行主席按照南共联盟主席的决定和授权，同主席团书记和主席团成员进行合作，筹备和召集主席团会议。在南共联盟主席缺席时，由执行主席主持南共联盟中央委员会主席团会议。主席团执行主席和主席团书记同南共联盟主席保持经常的联系，向他汇报与主席团工作有关的所有重要问题，以及南共联盟主席未参加的会议的工作结果。

说明下面一点是重要的，这一真正的民主机构的执行主席是根据南共联盟主席提议从南共联盟中央委员会主席团中来自每个共和国和每个自治省的成员中选出，在八年时间里各任期一年。

南共联盟中央主席团执行主席同主席团成员一起为会议召开和政治决议进行筹备。主席团书记主要负责执行南共联盟中央主席团所通过的决议。条例中特别强调了主席团成员对自己工作的责任。他们负责某些方面的工作和承担长期的或临时的具体任务。这一作法更加突出了主席团成员对整个主席团的决议和工作，以及对他们所承担的某项工作的责任。

这种作法适应了实践提出来的具体情况，是保证在加强社会主义自治的和南斯拉夫过程中作为社会引导力量的南共联盟机构在南共联盟整个活动中进行尽可能有效的工作的最合适的方法。这实质上是进一步实施南共联盟纲领的精神和文字以及第十一次代表大会的立场。当然，这一条例对调整工作方式和实现整个南共联盟领导机构的作用和责任提供了先决条件。

【南通社贝尔格莱德十一月九日电】今天在地拉那结束了南斯拉夫和阿尔巴尼亚之间的一九九七年度贸易谈判，已确定的贸易额超过五千万美元，大大地超过了一九七八年估计要实现的贸易额。议定书是由联邦外贸部长助理巴希奇和阿尔巴尼亚外贸部长助理杰加签署的。

【南通社布魯塞爾十一月九日电】欧洲共同体同地中海西南和东部的七个阿拉伯国家一九七六年四月和一九七七年一月签订的合作协定今天开始生效。

【南通社布魯塞爾十一月九日电】南共联盟中央委员会主席团通过主席团工作条例，这是南共联盟中央主席团目前的组织和工作方式的基石。因此，我党也不是建立在等级关系之上的，它的最重要的成员，不论在社会中拥有什么样的地位，都有平等的条件去表现自己的创造能力。因为建立等级关系直接违背共盟在各级组织活动中的民主发展。这一条例中还写进了南共联盟中央委员会

【美联社维也纳十一月九日电】阿尔巴尼亚共产党首脑霍查指责他以前的盟友中国阴谋制造冲突，这种冲突可能导致第三次世界大战。

霍查在地拉那的选民大会上发表讲话说，当中共首脑华国锋访问罗马尼亚和南斯拉夫时，他正在注意着中国已故总理周恩来的一项计划。

他说，这项计划是为了“在欧洲寻衅，希望欧洲成为第三次世界大战的战场”。他说，当苏联、美国、欧洲国家“互相毁灭”时，中国人想坐山观虎斗。

霍查指责南斯拉夫的铁托总统背叛共产主义并歧视住在南斯拉夫的阿尔巴尼亚人，但他没有攻击罗马尼亚的齐奥塞斯库总统。

霍查说，中国企图要阿尔巴尼亚同罗马尼亚和南斯拉夫结盟，这样中国就能“实行他们在巴尔干半岛反对苏联的阴谋，并煽起一场帝国主义世界大战”。

他说，最近签订的中日友好条约是发动战争（显然是针对苏联发动战争）的工具。

霍查说，阿尔巴尼亚不想同苏联或西方国家保持密切联系，但他提到他有兴趣同奥地利这样一些较小国家建立“恰当的”贸易关系。

【路透社维也纳十一月八日电】斯大林主义的阿尔巴尼亚今天指责北京企图发动第三次世界大战，以统治全世界。这是阿尔巴尼亚在三周中对中国的第五次猛烈攻击。

霍查说，苏联是中国的最大敌人，中国正在同美国拉关系，为的是“毁灭苏联，统治世界”。

【本刊讯】西德《世界报》十月十六日以《西方对稳定感兴趣》，《德国东欧协会在柏林举行年会》为题报道：

德国东欧协会在柏林举行的年会上对于今后十年的政治和经济发展大胆地进行了预测，大会主题是“第三世界和东西方矛盾”。按照专家们的观点，在八十年代里第三世界中的冲突将会增加。那时西方对稳定感兴趣，而苏联更多地是对紧张感兴趣。同时阿梅龙根预言，东方集团和发展中国家之间在世界市场上的竞争将加剧。

阿梅龙根是协会的主席。在协会的年会上伦敦战略研究所的伯特伦探讨了在下一个十年里“第三世界对东西方关系的战略意义”。他预言八十年代美国和苏联这两个世界大国之间的争夺将会继续下去。同时伯特伦也预言，第三世界内部将有“不断增加的冲突”。这种冲突的原因，与其说是东西方的对立，不如说（除南非这个特殊地方以外）是“传统的和没有解决的争夺、内部的争吵、有争议的边界、区域性霸权的推行和宗教上的争执”。

伯特伦解释说，世界发生了变化；东西方的对立在今天说来已不再是唯一的最危险的冲突因素。在西方和东方集团里“威慑”在起作用。他退一步说，当然这不排除危险和威胁。

伯特伦认为，在发展中国家的冲突方面，西方和苏联的不同利害关系在于工业国家的原料供应以及它们对于不受阻碍地取得原料感兴趣。在苏联看来，第三世界的战略意义主要不在于取得原料，而在于地理位置以及在上谋求势力。

因此，军事援助是苏联在第三世界地区取得政治影响的主要手段，而经济上的发展援助却很少。伯特伦不认为苏联的军事干涉能在政治上得到报酬。他认为这种干涉由于第三世界的自身利益和对独立的追求而归于失败。此外，发展中国家的政治和经济影响在继续增长。

德国东欧协会年会讨论第三世界和东西方矛盾问题

认为八十年代第三世界的冲突将会增加 那时西方对稳定感兴趣 而苏联更多地对紧张感兴趣

南阿签署七九年度贸易议定书

《葡·国·行·脚》

路时，对记者说：“念低年级的时候，我们老盼望早点毕业，现在还有两科就考完毕业试，我们大部分同学都感到有点惶惶。从过去非洲葡属地回来的不少专业人员还闲着没事干，东奔西跑求职。我们毕业不就等于加入失业的队伍吗？”

在参观葡国著名的造船厂——塞特纳维那天，该厂董事会设午宴招待我们。坐在我旁边的董事、经济学家蒙地路博士告诉我们，据一般估计，目前葡国的失业大军约有四十万，这个数字包括了由前非洲葡属地回来一时未能就业的人在内。

葡萄牙只是一个有九百万人口的国家，突然一百万人从非洲葡属地涌返，这不是一件小事。初期对那些仓惶回国、生活无着者，政府

负责发救济金，解决他们衣着和食住。这也是“四·二五”以后增加了葡国经济困难的一个因素。

据那位在“四·二五”以后曾经活跃一时的经济系女生分析，由于葡修上台，搞什么银行、企业国有化，动辄煽动工人罢工、无理旷工，使机器、造船、罐头、啤酒行业及传统的手工业产品生产下降，以及农业改革失败，田园荒芜，农业连年失收，出口大减，进口骤增，赤字有增无减。同时，由于苏修的黑手伸入葡国，西方国金纷纷外移，在工矿企业方面，国家无钱投资，私人资本又不肯轻易冒险，加上“海外省”纷纷独立，原材料来源枯竭，转而要动用外汇向西方国家进口。此

外，加上世界性经济危机影响，燃料涨价，工业产品造价成本增加，国际市场竞争激烈。在国内和国外，政治、经济及社会等多种因素打击下，造成目前葡国经济恶化。她认为哪一个政党上台一时也不容易解决这重重困难。

葡国民用工程研究所巡礼 这次访葡期间，在十六个参观项目中，除五个为新闻传播机构（通讯社、电台、电视台及两家报纸）外，包括一个工业发展中心，一个港口，七家工厂（造船、冶金、炼油、陶瓷、玻璃、酿酒、沙甸鱼罐头）和两个研究机构（民事工程及啤酒）。这些参观使我们到葡国现代化大型企业、传统的古老的工业的发展和现状有一个粗略的了解。有三十年历史、享有国际声誉的葡国家民用工程研究所是最受欢迎的参观项目之一。（四）

霍查在选民大会上讲话猖狂反华

## 英国《金融时报》社论 《伊朗的转折点》

说国王任命军人政府是为恢复法律秩序孤注一掷的步骤

【本刊讯】英国《金融时报》十一月八日发表一篇题为《伊朗的转折点》的社论，摘译如下：

伊朗国王任命军人政府，这是为在他的动乱不已的国家恢复法律与秩序而采取的一个孤注一掷的步骤。显然，组织军人政府并不是制止使伊朗有发生分裂之虞的骚乱、罢工和示威的持久的解决办法。它充其量只能提供一个喘息之机。在这段喘息时间内或许能够找到一个解决办法。

在一九七三年石油涨价三倍的那个时候，就有人预言，大笔财富突然涌进许多世纪以来一直贫穷的国家，很可能引起社会结构的混乱。当国王开始实行轻率的现代化和工业化计划时，这种社会结构混乱的危险就变得更加尖锐了。国王认识到了这些危险。有段时间，他曾为建立一个比较自由、

比较民主的政权而作过努力。他显然没有认识到的一点是，多年的专制统治只不过是把许多国民中深深的仇视压抑下去了。今年这种仇视便以令人惊恐的力量爆发出来了。国王本人认识到，他不能走老路，采取进行弹压的老办法。当他宣布任命新政府时，他也同时宣称，一旦危机解除，他将建立一个人民政府。逮捕前萨瓦克秘密警察头目一举进一步表明，他的目的是要恢复法律与秩序，而不是恢复镇压。

然而，渡过这场危机又谈何容易。武装部队一直是忠于国王的，其中一个很重要的原因是他总是供给他们大量的先进武器。可是，组成军人政府不仅不能恢复法律与秩序，而且会被穆斯林和极左派看做挑衅行动，因此会引起这个国家的甚至更为严重的分化。国王可能发现，任命一个军人政府

容易，要解散它可就难了。要是军人政府证明无法使这个国家恢复相当程度的平静，要是国王证明他实际上成了他的将军们的俘虏，那么，从战略角度讲，就可能引起人们的担心。截至本周，苏联一直避免采取任何可能被说成是干涉伊朗局势的行动。要是伊朗分化成一个右翼军人政权和一个激烈的反对派，那就不能排除莫斯科给予密切得多的注意的可能性。苏联同各地不稳定的政局有关，这是有案可查的。在伊朗问题

## 合众社报道印度人民生活贫苦

【合众国际社新德里十月二十九日电】骨瘦如柴的搬运工人，在头上顶了行李从机场带到乡村。乡村的人民每周的生活费只靠几个便士过活。

他们每人一年的收入只一百五十美元，三分之一的印度人生活在贫穷线以下，在发展中国家已消灭的疾病，现还在印度蔓延着。

印度有六亿三千五百万人口，但全国只有两百万座电话，比芝加哥还少，而且经常是发生故障打不通。在全国六十万个乡村中，只有三分之一的乡村有电力供应。

上，苏联可能还有担心中国进行分庭抗礼的干涉的一面。

从战略上考虑，无论是东方还是西方，都希望伊朗能有一个稳定的政权。鉴于工业化国家对伊朗提供的石油依靠程度很大（最近的罢工浪潮使石油供应大大受到了限制），伊朗由一个得到足够的民众支持的政权来治理是符合西方利益的。得不到这样的支持，伊朗就搞不了现代化，西方也就得不到石油。不管怎样，伊朗人普遍认为，英美两国政府是给予国王以有效支持的。这种看法远不符合实际，但是，这两国政府在伊朗问题上讲的话会有特殊的份量。

【路透社华盛顿十一月十一日电】美国今天否认埃以和平条约的会谈处于停滞状态，并且说，仍然进行着紧张的谈判。

这次会谈的官方发言人、国务院新闻官员谢尔曼说，一个月前开始的这次谈判已加紧进行。

谢尔曼说：“我要说，我们希望这些谈判将取得成功。我们决心使会谈取得成功，为达此目的所进行的谈判正在继续紧张地进行。”

【美联社开罗十一月十一日电】《金字塔报》从华盛顿发回的消息说，美国外交官为了避免埃以和平谈判破裂已提出新“建议和可供选择的方案”。

这家报纸的消息没有具体说明美国新努力的性质。它说，这是为“消除”埃以谈判代表之间的“危机而作的最后努力”。

它说，美国驻中东巡回大使艾瑟顿已提出这些建议，主要是关于把埃以条约同巴勒斯坦问题的解决和以色列从约旦河西岸和加沙撤军联系起来的一条规定的措词的建议。

《金字塔报》引用埃及代表团员的话说埃及拒绝以色列提出的关于西奈所产石油的要求。

以色列的要求包括：埃以联合开采西奈油田、埃及保证每年向以色列出售一百五十万吨原油，从阿里什向以色列本土修一条输送天然气干线，以色列无论买埃及多少原油都在支付方面规定宽厚条件。《金字塔报》说，“埃及拒绝就（西奈）石油问题同以色列达成任何特殊协议。如果同以色列建立了正常关系，石油将同其他出口商品同样对待，价格完全根据国际上的需求率来确定。要埃及保证接受有关原油这样的重要商品的过分要求是不合适的。”

## 美埃以会谈加紧进行

埃报说美为避免谈判破裂提出了新建议

\* \* \*

## 法《快报》文章《本田：业务的愉快》

谈日本本田汽车公司创建人本田宗一郎是如何办工厂的

【本刊讯】法国《快报》周刊十月二十一日至二十八日一期刊载该刊驻日本特派记者马克斯·加洛介绍日本本田汽车公司创建人本田宗一郎如何办工厂的文章，题为《本田：业务的愉快》，摘译如下：

“本田”这两个字，跟“日本”这两个字一样响亮，它已经成为万人皆晓的名词——两千万辆摩托车，加上多少人的梦想！——人们却忘记了这个帝国和这一神话的创造者。

这个人在人间。他七十二岁。

本田宗一郎具有那些经过自我奋斗而获得成功的人的那种简朴作风。例如，当他视察他的工厂时，那些工程师和干部都恭敬而又怀着深情地围着他转。穿着白色工作服的领导班子向“创造者”解释在装配线上进行的最新改革。

本田宗一郎现在仅仅是这家公司的总顾问。他在一九七三年，辞去了董事长职务。是为青年人让出位置，还是为了退休？只需同他在一起就能够懂得他不是停步不前的人。他说：“我开始了第二次生命。”

第一次生命是致力于对机械的爱好。他的父亲是个铁匠，他本人在一个车间工作。一九二八年当他二十二岁时，他获得压制自行车轮圈的第一份专利。他随后的发明是接二连三的。

一九四六年，日本被战败压得喘不过气，他预感到出现了新的需要：他把来自（美国）军队剩余物资的马达装在自行车上。立即获得成功。这就是本田公司成功的起点。他在一九四八年创建公司时有三千三百元的资本。到一九六二年，资本已达到两千九百五十万元！

这一惊人增长的妙诀何在？本

田宗一郎说：“我是一名工程师，一个重实践的人”。的确，他是在事后才被授予各种学位的。他同公司的一位副董事长藤泽武夫一起建立、并分享这个公司的领导权。本田宗一郎说：“当我在一九四八年见到他（藤泽）时，我发现他所具有的正是我所缺少的：他对机械问题完全是门外汉，但却是一个超级推销员。”这一合作产生了丰富的结果。

今天，当人们在这家公司的豪华的办公室——而那位前董事长的办公室却是很朴素的——里向公司干部了解本田宗一郎的作用时，他们就摆出一副过于繁忙的大经理面孔说：“关于本田先生的文章或书籍够多的了”。随后，他们就强调公司的组织结构已经改变。曾经有过创建时期：本田先生和他个人作风的时期。现在，是管理和经营的时代。在“个人崇拜”之后实行集体领导：一个由二十人组成的班子代替了创建者。

本田宗一郎在一九七三年放弃董事长职务，是由于他跟不上一家成了世界上头号生产摩托车的公司新的需要吗？

本田宗一郎说：“我的秘诀就是永远做我想要做的事。”另一个秘诀，无疑是我没有成为老一套或大学教育的俘虏。他说：“一张文凭完全表明不了一个人的真才实学”。这种见解立即被付诸运用。

本田宗一郎解释说：“我们公司的全体工作人员，那怕是从大学毕业的，首先应该在一条装配线上从事体力劳动。”

“应该自豪地劳动”本田公司在铃鹿的工厂装配线是令人神往的。这家工厂每年接待十万名参观者。当然，劳动速度很高，汽车或摩托车毫不留情地向前移动着——每十几秒钟生产一辆摩托车，每四十四秒钟一辆“文明牌”小汽车，每七十秒钟一辆小卡车。本田宗一郎说，“然而，是人员使用装配线，而不是装配线使用人。”

他穿上印有他姓名的白色工作服，从工人中间穿过。车间里没有监工。

本田停下来，他提问题，出主意，开玩笑。工人们都年轻，公司里工作人员的平均年龄是二十九岁。没有人缺勤。几乎所有的工人都是技术学校毕业生。

装配线非常清洁。本田宗一郎说：“工人必须自豪地劳动。家长们跑来看他们的儿子在装配线上劳动。他们应该愉快地会晤。”

在墙上，挂着最优秀工人们的照片，那些改进了他们的机器或是革新了工作方法的人的照片。本田解释说：“一直举行着思想竞赛。这是动脑子的大好时机。”

这种气氛和法国工厂的装配线的气氛的差别很明显。这里看不到那些往往使车间的气氛恶化的“小

工头们”。

本田宗一郎评论说：“领导人必须做出榜样。他们的双手必须沾上油污。那些没有这样做的人，不懂得生产真正的愉快。”

是家长式统治吗？也许这个字体现了这个矛盾的社会的实质。在这个社会里，封建的结构和思想跟最尖端的科学技术共处共存……这种尖端技术和传统美德——尊重劳动，尊重等级制、纪律性，对不管自己所居的地位而属于一个“家族”即本田“家族”的自豪——的结合，它是否是日本成功、特别是本田公司成功的秘诀？

本田宗一郎在任何情况下都经常突出人和思想的作用。他说：“思想比金钱更多地主宰着世界。好的思想可以产生金钱。当代人的格言应该是：思想比金钱更厉害。”

本田说，“在销售中，人与人之间的关系，感情的作用是决定性的。归根到底，产品的价格是次要的。起作用的是人的意志，是思想。”恰好，本田宗一郎自从辞去公司董事长职务后的第二次生命，主要是要在思想方面取得某种突破。

他否认他想效法福特基金会的做法，但他设置了一个本田基金会。自一九七六年以来，该基金会每年召开一次国际性的“发明”座谈会。第一次在东京，随后在罗马，最近是一九七八年十月二十三日在巴黎。

本田宗一郎说：“我的思想超越于物质财富。我认识到我本人，以及各日本公司和世界文明缺乏点什么。”

本田基金会的秘书长，伊达教授是东京大学的一位电子专家。本田宗一郎微笑着说，“为什么不把所有专家集中在一起来解决所有的问题呢？”

【本刊讯】台湾《经济日报》十一月六日刊登刘向上编译的一篇综合报道，题为《美国农产与世界粮食》，摘要如下：

根据统计资料，从现在起到公元两千年，世界粮食的生产能力必须提高一倍，才能满足芸芸众生的基本需求。

可是，世界粮食问题并非毫无解决希望。美国国家研究总署最近发表一份有关世界粮食及其营养成分的研究报告强调说：世界粮食产销的调配固然困难重重，但并非完全不可克服。

每年，美国农民的投资约为八百亿美元，而其生产之农产品总值为一千亿美元。农产品经过加工、批发、零售后，其价值增为两千亿美元，美国粮食从农场到餐桌总共须耗费百分之二十五的人力以及百分之六十的商业资产。由于粮食价格的上升，美国工人的实质所得从一九五〇年以来亦跃升了将近三倍，这完全应归功于农业发展所带来的刺激。

今日，美国农民的生产力极高，与二十年代相比，增加了十倍，与十年前相比则增加两倍；美国以大约两百八十万的农业人口生产全国二亿二千万人民所需的粮食，而且还是世界上最大的农产品出口国。此外，美国以占世界土地百分之七的面积，生产世界百分之四十六的玉米，百分之六十六的黄豆，其小麦输出量占世界小麦输出量的百分之四十四，其一般谷物输出量亦占世界总输出量的百分之五十五。总括言之，美国每三点五英亩的农地有一亩的产量输出。一九七六年美国农产品的输出净值为一百二十亿美元。超级市场中所陈列的粮食有六千到八千种——其中大多数是五年前所没有的，也许五年后也有同数的食品种类消失——其原因乃在美国食品加工制造商持续不断地发明新食品以迎合消费者的欲望及便利。根据美国农业部统计，与十年前相比，今日美国人的牛肉消费量增加了百分之二十四，家畜增加了百分之二十一，水果增加了百分之十八，蔬菜则增加了百分之九。

俄亥俄州贝特利研究所公司规划服务部门主管奥瑟·史考特说：“在未来二十到三十年中，在世界粮食及农业方面，将有两项商业契机随而产生，其一是增加开发中国家的农业生产力，其二是扩张有余粮国家的输出。”

美国逐渐发觉，提供剩余粮食并非长远之计。史考特说：“根据历年来的经验，这是没什么用的。”此外，将合成食品与加工食品提供给开发中国家也遭遇某些难题；例如，即使他们的饮食习惯能够适应，但是某些国家的财力则不足以负担加工技术的成本。

至于将精密及大型农业机械推介给开发中国家，则更不是办法，因为开发中国家所需的是劳力密集的生产方法，以节省其外汇，并增加就业机会。

就贫穷国家而言，提高农业生产力所需的大

## 台湾《经济日报》文章《美国农产与世界粮食》

文章认为：世界人口在不断增加，到公元两千年，粮食生产必须提高一倍，才能满足基本需求；未来的国际农业合作的重点应放在技术交流上；到公元两千年，美国农场的风格会有重大变化；公元两千年时，人类最大的考验不是马尔萨斯的人口论，而是人类能否发挥生产粮食的最大潜力

量外汇、交通系统、产销体制、仓储设备……等等，都是他们在发展农业时所面临的瓶颈。

究竟，未来的国际农业合作应如何进行？以共渡难关，史考特认为，重点应该在技术的交流上；他呼吁各国公私机构应该努力于建造新厂、提高生产技术、养护动物，并改进施肥、除害、灌溉等的技术。

对于少数已开发国家而言，农业研究应该继续受到重视；但是，事实上，很少有国家愿意在重要的粮食问题上支出些微的研究经费。

就美国而言，其对于未开发区域的潜力已经尽力加以发掘。例如：史佩利蓝得公司的新屯垦区计划，便在美国政府农业机械化的发展政策下，在许多国家（巴西、哥伦比亚、委内瑞拉）推行得有声有色；就长期观点，该公司深信，加速扩张的世界人口将益显出新屯垦计划的必要。该计划在提高上述地区的农产绩效，降低出生率，以及改进生活品质等方面，正发挥极大作用。

虽然美国的农业生产力已经傲视全球，但是他们仍然极需收集改进农业生产的基本科学知识，例如：应用光合作用，使氮固定在土壤中，以及植物的保护等；其他如选择性的使用除草药、降低农业生产成本、控制杂草、使用化学药品等，都是美国农业的改进方向。

到了公元两千年，美国农业将发展成何种地步？依据美国往昔的成就，其为最大农产品生产国的地位，仍然可以屹立不摇。美国农业局的葛朗特先生说：“美国农民将发挥更大的生产效能。”事实上，美国农民大量使用科技、人力、资金及机械的唯一途径就是扩大农场面积。

美国农业成长的一个明显迹象是：农业机械设备销售额在不断增加而机械设备制造商也正在挖空心思地想发明新产品，以尽量减少农场上的

人力。虽然大多数美国农业人士都主张发展大型农场，但是华盛顿特区的经济发展试验计划便极力主张，国家政策的重点应该是在人口充集地区附近发展多元化的、家族式的小型农场，他们反对农场大规模化。美国农业局的一名官员说：“这种主张小型农场的论调，实在与美国的农业发展背道而驰，因为由政府控制的小型农场只盛行于落后国家。”

根据统计，美国的公司型农场五十年来一直维持百分之三的比率，全美国农地只有百分之七采取用企业化经营。目前，正是企业化家族化观念并行的时期，但是几近三分之二的公司型农场仍以家族控制为中心，而一般的公司型农场都由

十数位股东所组成。

到了公元二千年，美国农场的风格必然会有重大变化。其中最重要的是：大型农场逐渐出现，而农民所得也显著提高。除了农场规模改观外，农场的管理型态也将有所变革，换句话

说，凡是今日拥有农地的农业公司经理，假如继续故步自封，他们陈旧的管理型态将在本世纪末遭到淘汰。

生产农业用化学药品的美国阿姆汉公司对于本世纪末农业状况所作的研究报告指出：在未来，管理自有农地的经营者必须以一种新姿态出现——那就是要模仿企业制造部门的管理风格。即使农场的管理及组织与众不同，但是呆板的农业管理型态必须扬弃。阿姆汉公司预测，电子资料处理站将协助农民解决农场管理问题。

阿姆汉的另一研究重点是能源问题。根据预测，不只太阳能将应用于农场，其他如风力、废弃资源等也将善加利用。最新的一项设计是由摩里斯城联盟化学公司所发明的光化作用二极体，只要将这种物质浸入酸性溶液中并暴露于光线下，便会在表面上浮现氢和氧的泡沫，预计这是一种将太阳能转换为有用能源的简单方式。

无所不在的电算机也将应用于农业机械上，主要是在播种时用来测试土壤的湿度，同时电脑控制也将用来控制耕地的深度以及牵引机的速度。

阿姆汉公司还预测说，到了二十一世纪初期，美国耕地面积将大幅度减少，全国几乎三分之二的粮食将栽种于原先遭到废弃的农地，以降低湿度及成本，然后使用除草剂去除杂草。

虽然阿姆汉公司也预见农地用水将遭遇危机，但该公司声言，使用适当的化学药品将有助于变化土壤水质，并能进一步适应农产生长季节的水份需要，从而降低每英亩所需的水份。

阿姆汉公司的专家们认为，光合作用的效率将提高四倍，新品种的农产随着不断出现，而更多的植物栽培将采用使氮固定的技术。此外，快熟的各种农产也能有助于农产品收获量的提高。

纽约的福洛斯舍利棉公司所作的鱼类养殖业市场研究报告中指出，在二十世纪当中，农业部门中最受忽视的是渔业。最近几年来，美国渔业更有萎缩趋势。

哈佛企业管理所的郭德伯博士预估说：“公元二千年时，人类最大的考验不是马尔萨斯的人口论，而是人类能否发挥生产粮食的最大潜力。”从现在到公元二千年，美国必须及早扬弃粮食生产孤立全球农业经济之外的观念，因为美国早已成为世界粮食体系的重要单元，它生产世界所需粮食的四分之一，而其农产品的输出量则占全世界谷物交易量的百分之四十。换句话说，美国对世界粮食的供需居于举足轻重的地位。郭德伯博士强调说：“假如政府未能建立长程的政策以协调产销秩序，未来将是一片混乱。”

## 苏联报纸文章《睡眠卫生学》

【本刊讯】苏联《苏维埃吉尔吉斯报》八月四日刊登共和国神经系统疾病防治所负责人别尔苏德斯基的一篇文章，题为《睡眠卫生学》，摘译如下：

睡眠是机体的重要功能。它的任何失调对人的健康来说都不是无关紧要的。首先，遵守固定的睡眠时间是重要的。睡眠时间在很大程度上取决于机体的个人特点。一部分人要睡十小时才够，另一些人睡六小时就够了。

为了保持正常的睡眠节奏并使自己精神饱满，养成在固定时间睡觉和起床的习惯是十分重要的。

其他许多普通的卫生措施也可促进睡眠。如睡前切勿忘记给卧室通风，最好习惯于一年四季开小窗睡觉。感到稍有凉意这样的室温最适于睡觉。始终保持被褥清洁、内衣整洁

也很重要。被褥不必特别柔软。枕头过高或过低都会影响脑部的血液循环。睡前不要喝茶、咖啡、可可，不要吃巧克力和辣味调料，因为它们会刺激神经系统。睡前吃得过饱是有害的。关于这一点有一首民谣：“早饭自己吃，中饭与友分，晚饭送敌人。”事实就是这样，吃得过饱，睡着后胃会压迫参加呼吸的横隔膜（它位于胸腔与腹腔间），妨碍它的运动，加重心脏负担。因此最后一次进食不得晚于睡前两小时。

体力疲乏对进入睡眠作用最大。因此，从事脑力劳动的人每天都应有一定的体力消耗：定时做早

操和工间操，进行体育活动，步行上下班，睡前散步，从事庭园劳动和家务劳动等等。

精神疲乏也有不小的作用。最有说服力的现代睡眠理论之一——信息论，解释了精神疲乏的产生以及它对入睡的作用。在一天中得到信息都暂时存入人的记忆中。当得到的信息达到饱和时，就须进行处理，分类取舍，将需要的信息转入长期记忆，为接受新信息腾出地方。这种饱和表现为精神疲乏，使人发困。

失眠往往是因为紧张、环境不安、心神不定。如明天有重要考试，或者有复杂的考试。在这种情

况下，往往久久难以入睡。在这种情况下，某些心理法也有催眠作用。其中之一是转移注意力。首先应当改变思考的题目，把注意力从不安的事情上转到平常的事情上。几分钟后，集中精力听钟的滴嗒声或听自己的心脏跳动、呼吸，注意来自肌肉的感觉。要是还睡不着，就默默数数。

许多人认为安眠药可以治疗失眠。在不少情况下安眠药的确可以催眠或延长睡眠时间。但是它不能根本改变睡觉的质量。正是睡眠质量，而不是睡眠长短对人的健康起的影响最大，而睡眠质量则表现为很快入睡（有梦）和较慢入睡（无梦）间的一定的关系。

最后我要说，要是失眠已很顽固，不应自己治疗。而应当及时求医。

【本刊讯】台湾《经济日报》十一月六日刊登刘向上编译的一篇综合报道，题为《美国农产与世界粮食》，摘要如下：

根据统计资料，从现在起到公元两千年，世界粮食的生产能力必须提高一倍，才能满足芸芸众生的基本需求。

可是，世界粮食问题并非毫无解决希望。美国国家研究总署最近发表一份有关世界粮食及其营养成分的研究报告强调说：世界粮食产销的调配固然困难重重，但并非完全不可克服。

每年，美国农民的投资约为八百亿美元，而其生产之农产品总值为一千亿美元。农产品经过加工、批发、零售后，其价值增为两千亿美元，美国粮食从农场到餐桌总共须耗费百分之二十五的人力以及百分之六十的商业资产。由于粮食价格的上升，美国工人的实质所得从一九五〇年以来亦跃升了将近三倍，这完全应归功于农业发展所带来的刺激。

今日，美国农民的生产力极高，与二十年代相比，增加了十倍，与十年前相比则增加两倍；美国以大约两百八十万的农业人口生产全国二亿二千万人民所需的粮食，而且还是世界上最大的农产品出口国。此外，美国以占世界土地百分之七的面积，生产世界百分之四十六的玉米，百分之六十六的黄豆，其小麦输出量占世界小麦输出量的百分之四十四，其一般谷物输出量亦占世界总输出量的百分之五十五。总括言之，美国每三点五英亩的农地有一亩的产量输出。一九七六年美国农产品的输出净值为一百二十亿美元。超级市场中所陈列的粮食有六千到八千种——其中大多数是五年前所没有的，也许五年后也有同数的食品种类消失——其原因乃在美国食品加工制造商持续不断地发明新食品以迎合消费者的欲望及便利。根据美国农业部统计，与十年前相比，今日美国人的牛肉消费量增加了百分之二十四，家畜增加了百分之二十一，水果增加了百分之十八，蔬菜则增加了百分之九。

俄亥俄州贝特利研究所公司规划服务部门主管奥瑟·史考特说：“在未来二十到三十年中，在世界粮食及农业方面，将有两项商业契机随而产生，其一是增加开发中国家的农业生产力，其二是扩张有余粮国家的输出。”

美国逐渐发觉，提供剩余粮食并非长远之计。史考特说：“根据历年来的经验，这是没什么用的。”此外，将合成食品与加工食品提供给开发中国家也遭遇某些难题；例如，即使他们的饮食习惯能够适应，但是某些国家的财力则不足以负担加工技术的成本。

至于将精密及大型农业机械推介给开发中国家，则更不是办法，因为开发中国家所需的是劳力密集的生产方法，以节省其外汇，并增加就业机会。

就贫穷国家而言，提高农业生产力所需的大

## 台湾《经济日报》文章《美国农产与世界粮食》

文章认为：世界人口在不断增加，到公元两千年，粮食生产必须提高一倍，才能满足基本需求；未来的国际农业合作的重点应放在技术交流上；到公元两千年，美国农场的风格会有重大变化；公元两千年时，人类最大的考验不是马尔萨斯的人口论，而是人类能否发挥生产粮食的最大潜力

量外汇、交通系统、产销体制、仓储设备……等等，都是他们在发展农业时所面临的瓶颈。

究竟，未来的国际农业合作应如何进行？以共渡难关，史考特认为，重点应该在技术的交流上；他呼吁各国公私机构应该努力于建造新厂、提高生产技术、养护动物，并改进施肥、除害、灌溉等的技术。

对于少数已开发国家而言，农业研究应该继续受到重视；但是，事实上，很少有国家愿意在重要的粮食问题上支出些微的研究经费。

就美国而言，其对于未开发区域的潜力已经尽力加以发掘。例如：史佩利蓝得公司的新屯垦区计划，便在美国政府农业机械化的发展政策下，在许多国家（巴西、哥伦比亚、委内瑞拉）推行得有声有色；就长期观点，该公司深信，加速扩张的世界人口将益显出新屯垦计划的必要。该计划在提高上述地区的农产绩效，降低出生率，以及改进生活品质等方面，正发挥极大作用。

虽然美国的农业生产力已经傲视全球，但是他们仍然极需收集改进农业生产的基本科学知识，例如：应用光合作用，使氮固定在土壤中，以及植物的保护等；其他如选择性的使用除草药、降低农业生产成本、控制杂草、使用化学药品等，都是美国农业的改进方向。

到了公元两千年，美国农业将发展成何种地步？依据美国往昔的成就，其为最大农产品生产国的地位，仍然可以屹立不摇。美国农业局的葛朗特先生说：“美国农民将发挥更大的生产效能。”事实上，美国农民大量使用科技、人力、资金及机械的唯一途径就是扩大农场面积。

美国农业成长的一个明显迹象是：农业机械设备销售额在不断增加而机械设备制造商也正在挖空心思地想发明新产品，以尽量减少农场上的

人力。虽然大多数美国农业人士都主张发展大型农场，但是华盛顿特区的经济发展试验计划便极力主张，国家政策的重点应该是在人口充集地区附近发展多元化的、家族式的小型农场，他们反对农场大规模化。美国农业局的一名官员说：“这种主张小型农场的论调，实在与美国的农业发展背道而驰，因为由政府控制的小型农场只盛行于落后国家。”

根据统计，美国的公司型农场五十年来一直维持百分之三的比率，全美国农地只有百分之七采取用企业化经营。目前，正是企业化家族化观念并行的时期，但是几近三分之二的公司型农场仍以家族控制为中心，而一般的公司型农场都由

十数位股东所组成。

到了公元二千年，美国农场的风格必然会有重大变化。其中最重要的是：大型农场逐渐出现，而农民所得也显著提高。除了农场规模改观外，农场的管理型态也将有所变革，换句话

说，凡是今日拥有农地的农业公司经理，假如继续故步自封，他们陈旧的管理型态将在本世纪末遭到淘汰。

生产农业用化学药品的美国阿姆汉公司对于本世纪末农业状况所作的研究报告指出：在未来，管理自有农地的经营者必须以一种新姿态出现——那就是要模仿企业制造部门的管理风格。即使农场的管理及组织与众不同，但是呆板的农业管理型态必须扬弃。阿姆汉公司预测，电子资料处理站将协助农民解决农场管理问题。

阿姆汉的另一研究重点是能源问题。根据预测，不只太阳能将应用于农场，其他如风力、废弃资源等也将善加利用。最新的一项设计是由摩里斯城联盟化学公司所发明的光化作用二极体，只要将这种物质浸入酸性溶液中并暴露于光线下，便会在表面上浮现氢和氧的泡沫，预计这是一种将太阳能转换为有用能源的简单方式。

无所不在的电算机也将应用于农业机械上，主要是在播种时用来测试土壤的湿度，同时电脑控制也将用来控制耕地的深度以及牵引机的速度。

阿姆汉公司还预测说，到了二十一世纪初期，美国耕地面积将大幅度减少，全国几乎三分之二的粮食将栽种于原先遭到废弃的农地，以降低湿度及成本，然后使用除草剂去除杂草。

虽然阿姆汉公司也预见农地用水将遭遇危机，但该公司声言，使用适当的化学药品将有助于变化土壤水质，并能进一步适应农产生长季节的水份需要，从而降低每英亩所需的水份。

阿姆汉公司的专家们认为，光合作用的效率将提高四倍，新品种的农产随着不断出现，而更多的植物栽培将采用使氮固定的技术。此外，快熟的各种农产也能有助于农产品收获量的提高。

纽约的福洛斯舍利棉公司所作的鱼类养殖业市场研究报告中指出，在二十世纪当中，农业部门中最受忽视的是渔业。最近几年来，美国渔业更有萎缩趋势。

哈佛企业管理所的郭德伯博士预估说：“公元二千年时，人类最大的考验不是马尔萨斯的人口论，而是人类能否发挥生产粮食的最大潜力。”从现在到公元二千年，美国必须及早扬弃粮食生产孤立全球农业经济之外的观念，因为美国早已成为世界粮食体系的重要单元，它生产世界所需粮食的四分之一，而其农产品的输出量则占全世界谷物交易量的百分之四十。换句话说，美国对世界粮食的供需居于举足轻重的地位。郭德伯博士强调说：“假如政府未能建立长程的政策以协调产销秩序，未来将是一片混乱。”

【本刊讯】苏联《苏维埃吉尔吉斯报》八月四日刊登共和国神经系统疾病防治所负责人别尔苏德斯基的一篇文章，题为《睡眠卫生学》，摘译如下：

睡眠是机体的重要功能。它的任何失调对人的健康来说都不是无关紧要的。首先，遵守固定的睡眠时间是重要的。睡眠时间在很大程度上取决于机体的个人特点。一部分人要睡十小时才够，另一些人睡六小时就够了。

为了保持正常的睡眠节奏并使自己精神饱满，养成在固定时间睡觉和起床的习惯是十分重要的。

其他许多普通的卫生措施也可促进睡眠。如睡前切勿忘记给卧室通风，最好习惯于一年四季开小窗睡觉。感到稍有凉意这样的室温最适于睡觉。始终保持被褥清洁、内衣整洁

## 苏联报纸文章《睡眠卫生学》

也很重要。被褥不必特别柔软。枕头过高或过低都会影响脑部的血液循环。睡前不要喝茶、咖啡、可可，不要吃巧克力和辣味调料，因为它们会刺激神经系统。睡前吃得过饱是有害的。关于这一点有一首民谣：“早饭自己吃，中饭与友分，晚饭送敌人。”事实就是这样，吃得过饱，睡着后胃会压迫参加呼吸的横隔膜（它位于胸腔与腹腔间），妨碍它的运动，加重心脏负担。因此最后一次进食不得晚于睡前两小时。

体力疲乏对进入睡眠作用最大。因此，从事脑力劳动的人每天都应有一定的体力消耗：定时做早

操和工间操，进行体育活动，步行上下班，睡前散步，从事庭园劳动和家务劳动等等。

精神疲乏也有不小的作用。最有说服力的现代睡眠理论之一——信息论，解释了精神疲乏的产生以及它对入睡的作用。在一天中得到信息都暂时存入人的记忆中。当得到的信息达到饱和时，就须进行处理，分类取舍，将需要的信息转入长期记忆，为接受新信息腾出地方。这种饱和表现为精神疲乏，使人发困。

失眠往往是因为紧张、环境不安、心神不定。如明天有重要考试，或者有复杂的考试。在这种情

况下，往往久久难以入睡。在这种情况下，某些心理法也有催眠作用。其中之一是转移注意力。首先应当改变思考的题目，把注意力从不安的事情上转到平常的事情上。几分钟后，集中精力听钟的滴嗒声或听自己的心脏跳动、呼吸，注意来自肌肉的感觉。要是还睡不着，就默默数数。

许多人认为安眠药可以治疗失眠。在不少情况下安眠药的确可以催眠或延长睡眠时间。但是它不能根本改变睡觉的质量。正是睡眠质量，而不是睡眠长短对人的健康起的影响最大，而睡眠质量则表现为很快入睡（有梦）和较慢入睡（无梦）间的一定的关系。

最后我要说，要是失眠已很顽固，不应自己治疗。而应当及时求医。