

参考消息

CANKAO XIAOXI

新华通讯社编印
内部刊物·注意保存

1979年2月

22

星期四

第7361期

外电报道

东盟就中越边界冲突发表声明

紧急呼吁冲突各方停止一切敌对行动，呼吁所有外国军队撤出印支所有冲突地区；
还呼吁这个地区之外的国家作最大克制

【法新社曼谷二十日电】东南亚国家联盟今天上午发表声明，呼吁“冲突各方”停止一切敌对行动，呼吁“所有外国军队”撤出“印度支那的冲突地区”。

这项声明是东盟常务委员会主席、印度尼西亚外长穆赫塔尔·库苏马阿查今天上午离开曼谷前在廊曼机场发表的。声明说：

“东盟国家以严重的关注和焦虑心情注意到，自从东盟外长一九七九年一月十二至十三日在曼谷举行会议以后，他们的地区的局势已严重恶化。

“这个地区及其周围越来越多的摩擦和越

来越紧张的局势，已爆发为武装活动的升级和冲突地区的逐渐扩大。

“东盟国家重申，他们坚决恪守和平共处、联合国宪章和国际法公认准则的原则。

“为了避免东南亚地区和平稳定被进一步破坏，东盟国家紧急呼吁冲突各方停止一切敌对行动，呼吁所有外国军队撤出印度支那所有冲突地区。东盟国家还呼吁这个地区之外的国家作最大的克制，不要采取任何可能导致冲突进一步升级和扩大的行动。”

【路透社曼谷二十日电】东南亚五个非共产党国家今天呼吁结束印度支那的战斗，

所有外国军队撤出冲突地区，并呼吁外部国家不要采取可能扩大战争的行动。这项呼吁是印尼外长穆赫塔尔·库苏马阿查代表东盟发表的声明中发出的。

在此之前，穆赫塔尔同其他东盟国家外长进行了磋商。

声明没有提到任何国家的名字，但是紧急呼吁“冲突双方停止一切敌对行动”，并敦促撤走所有外国军队。

东南亚国家联盟常设委员会主席穆赫塔尔说，他是受权代表东盟各国外长发表此项声明的。他谈到了一月十三日在曼谷举行的东盟特别会议，会议对“武装干涉”柬埔寨表示痛心，并要求立即从柬埔寨领土全部撤出外国军队。今天的声明说，自那次会议以来，这一地区的局势严重恶化了。这显然指的是中越边界的事态发展和中国上星期六进攻越南。

东盟国家呼吁“这一地区之外的国家作最大的克制，不要采取任何可能导致冲突进一步升级和扩大的行动”。这显然是针对苏联说的。苏联已警告中国要“趁着为时不太晚”之前从越南撤军。

在被问到声明中写进这个呼吁是否是因为东盟感到这场冲突有可能逐步升级，穆赫塔尔博士回答说：“是的，有此可能。”

他还说：“人们根本无法知道冲突会朝哪个方向发展。我们写进这个呼吁，以防万一出现这种可能。因为那个外部大国已经发出了警告，而我们是这里的小国。不管发生什么情况，我们都将遭难。所以另外的几个大国应当不去做进一步加剧局势的事情。”

穆赫塔尔博士强调说，东盟发表这项声明是“原则性”的，并不左袒任何一方。

米德尔顿评述中越边境战况

【本刊讯】美国《纽约时报》二月十九日发表德鲁·米德尔顿的一篇述评，摘译如下：

入侵的中国部队和越南守卫者之间的第二天的战斗，显然限于中国加强进攻部队和越南在东北南三个方向通往河内的弧形保护线上部署五至七师的兵力。

虽然战斗的规模似乎已缩小，但是中国的一名官方代表在一次谈话中强调，攻势将“继续下去”。

研究越南和中国情况的美国在欧洲专家在研究了战斗结果以后说，中国的攻势显然使越南的主力部队受到了出奇不意的攻击。

这些专家说，中国军队尽管在高平省受到

某些损失，但已突破了边界卫兵、民兵和其他非正规部队的抵抗。

分析人员说，在中国发动攻势的同时，柬埔寨的游击队加强了反对越南入侵者的活动。这可能是为了把越南正规军拖住在那里。河内承认，它的军队昨天和星期六在五条战线上作战，游击队出现在柬埔寨从贡布通往金边的三号公路上。越南部队（被认为是东南亚最精锐的部队）的三至五个师准备保卫河内，他们大致部署成新月形，从首都以北红河上的安沛起至海岸上的广安止。

在第一天战斗结束时，中国军队已形成从两路进逼首都之势。一路是从河内西北部的老

【法新社巴黎二月十九日电】题：共同体九国对东南亚形势表示不安

西欧共同体九国在星期一（二月十九日）上午发表的关于中越冲突的声明中，对东南亚的形势及其可能对国际关系产生的严重后果表示“不安”。

这个公报是由法国外交部发布的。

公报全文如下：

“共同体九国认为，在东南亚出现的形势，可能对国际关系产生严重的后果。它们对此表示不安。它们对这一地区紧张局势不断加剧表示遗憾。他们衷心地呼吁建立确保独立、领土完整、每个有关国家、特别是柬埔寨和越南自由支配命运的秩序。”

【路透社伦敦二月十九日电】英国官员们说，英国今天对越南说，印度支那地区的所有国家都应该坚持联合国成员国领土完整的原则。

他们说，外交部国务大臣戈伦韦一罗伯茨还对越南大使陈环表明，英国已要求越南和中国都克制自己。

官员们说，英国国务大臣还对这一事实表示遗憾：越南仍然没有从柬埔寨撤出军队，尽管联合国安理会绝大多数成员国都认为他们应该撤出。

英国外交部在上周末中国对越南发动进攻之前，于二月十三日召见了越南和中国驻这里的大使，并对他们说，他们的国家在边界上应该克制。

【美联社伦敦二月十九日电】英国打算遵守其诺言向中国出售鹞式垂直起降喷气式飞机和其它可能的武器，尽管北京入侵了越南。

外交部今天明确表明了这一点。

当记者问一个发言人引起争议的鹞式飞机交易是否仍将继续有效时，他回答说：“我们的政策没有变。”

除了眼下的武器交易问题外，外交部看来对沿中越边界的危机持一种沉着冷静的态度。不愿意让记者引用其姓名的官员强调指出，他们预料中国不会大规模入侵，因为它决心埋头实现现代化计划，而如果要使这样的计划成功的话，那它需要倾其全力和资源。

北约称这种飞机为熊式飞机，据信是从苏联沿海省份的机场起飞的。这些飞机的任务大概是侦察战区，战区在当天大部分时间中都是浓云密布。

在最初两天的战斗里，中国人遇到的严重问题比较少。他们最初的进攻不是以猛烈的轰炸为先导而是先用口径为一百二十二至一百五十五毫米的大炮进行长时间的密集射击。

如果中国决定主攻河内而不是撤回边界（在撤回时宣布已取得胜利）的话，那么这两支正在较量的部队真要决一雌雄了。河内周围的越军估计最多有五万人左右，他们具备的有利条件是壕沟阵地、较现代化的反坦克和防空系统，这些包括苏联的地对空导弹。

法新社报道

《共同体九国对东南亚形势表示不安》

英外交国务大臣对越南未从柬埔寨撤军表示遗憾

法新社记者分析我还击越南侵略者的战略意义

【法新社香港二月二十日电】（记者：达维德·达维斯）香港分析家认为，中国在中越边界采取的惩罚性行动是一次边缘政策手法的演习。

战斗将打多久？中国将深入多远？苏联将作出什么反应？谁都无法回答这三个问题。

香港分析家认为，如果战斗打到一星期以上，冲突扩大的危险将无限增大。

如果中国人打了以后能够不受苏联干涉而“脱身”，那么去年十一月签订的苏越条约将被人们看作只不过是另一张废纸。这对苏联将是一个沉重打击，对中国则是非常积极的收获。

分析家说，越南入侵柬埔寨显然触发了中国对其共产党邻国的怒火。目前这一仗的一个目的，必然是鼓励红色高棉继续打下去，并证明中国不是没有力量采取任何行动的。

从国际上说，中国可能要示意西方，它准备坚决顶住它心目中的苏联鼓励的侵略。中国通过教训一下“东方的古巴”越南表明，它不准备象西方在古巴出兵非洲时那样向压力屈服。

中国显示实力和决心的行动如果成功，对制止苏联在东南亚悄悄扩大的影响将起很大的作用，在东南亚，越南侵占柬埔寨已引起人们担心多米诺骨牌的理论可能已经在实现了。关于目前的战况，知道得很少，甚至中国有多少军队参与实际战斗，也不知道。

分析家说，苏联极其不愿意卷入亚洲的泥淖。但是，如果中国的行动继续太久，或者如果中国深入越南太远——例如从山区进入平原——那时，苏联要干预的压力就可能大得无法抗拒。

卡特谈中越边界冲突和美苏核会谈等问题

【合众国际社华盛顿二月二十日电】卡特总统今天在一次最尖锐的公开警告苏联的讲话中，要克里姆林宫不得干涉伊朗和东南亚的事务，否则将面对给缓和造成的“严重后果”。卡特甚至提出这样的警告：苏联人卷入这两个麻烦地点的行动还可能影响到限制战略武器会谈。

卡特说：“问题不在于是否能使限制战略武器条约脱离这一背景，这是办不到的。”

总统在亚特兰大的佐治亚理工学院发表的一次主要对外政策讲话中说，美国尊重伊朗的“独立和完整”，它期望其它国家也这样做。

他说：“如果其它国家进行干涉，不管是直接地还是间接地进行

干涉，那么，对它们提出的警告是，这将引起严重的后果，并将影响我们与它们之间的更广泛的关系。”

总统既批评越南入侵柬埔寨，也批评中国入侵越南，但是他明白地警告克里姆林宫不要卷入。

卡特（虽然没有点俄国人的名）说，苏联对抗中国攻入越南的任何行动都可能在全世界产生深刻的影响。

他说，印度支那的冲突具有进一步扩大的危险，“而给这个地区内外的国家带来无法预见的严重后果”。

他说：“无论如何，我们充分准备保护我们的重大利益，不论这种利益在什么地方遭到挑战。”

美国官员们说，卡

特的尖锐的公开声明与他上周在私下里向苏联提出的警告是一致的。

【法新社佐治亚州亚特兰大二月二十日电】卡特总统今天警告苏联，如果它对伊朗进行任何干预，都会产生“严重后果”，也会影响美国与莫斯科之间“更为广泛的关系”。

他在这里理工学院发表的对外政策演说中还对中越冲突可能扩大表示“深为关切”，他着重指出美国准备保护它的切身利益，“不论这种切身利益在哪里受到挑战”。

但是总统申明，在对“苏联的任何影响我们利益的行径”作出反应的同时，他将谋求达成第二阶段限制战略武器协定。

关于中东问题，他说他将在必要时主持一次新的戴维营最高级会议，他强调指出，最近那个地区出现的动乱突出表明有必要更加紧迫地使以色列和它的阿拉伯邻国实现和平。

总统在向莫斯科提出直截了当的警告时说：“就象我们尊重伊朗的独立和领土完整一样，其他国家也必须这样做。如果其他国家进行干涉，不论是直接的还是间接的干涉，那么请它们注意这会产生严重后果，也会影响我们

同它们之间更为广泛的关系。”

关于中越冲突，他说：“我们继续表示我们深深担心这场冲突会进一步扩大，而对该地区和其他地区产生预见不到的严重后果。”

卡特先生说：“我们不会参与亚洲共产党国家之间的冲突。我们的国家利益并未受到直接威胁，虽然我们对已发生的情况所具有的更广泛的影响感到关切。”

【合众国际社佐治亚州亚特兰大二月二十日电】卡特总统今天在回答批评他的政府的对外政策时说，与苏联达成一项新的限制战略武器协议不能和世界其他地区的骚乱毫无关系，这个新的协议将使这个世界比以前“安全和稳固”。

卡特在佐治亚理工学院的一次讲话中，还第一次概述了这个拟议中的第二阶段限制战略武器协议的内容。

这个协议将第一次规定这两个超级大国保持同等数量的战略武器。这位总统说，根据一九七二年签署的第一阶段限制战略武器协议的规定，苏联在战略武器的数量上比美国多百分之四十。但是根据未来的这个协议的规定，将改变这种数量上的差距。

【本刊讯】西德《法兰克福汇报》

二月十二日刊登赫伯特·魏因施泰因撰写的一篇文章，题为《苏联军备是进攻性的一一魏纳知道这一点》，副题为《与阿尔弗雷德·德雷格尔的一次谈话》，摘译如下：

在欧洲，再也谈不上有什么军事平衡了。代替力量平衡的是变得越来越危险的苏联的优势。这便是德雷格尔对本报记者所说的话。“苏联在常规部队和武器系统方面都占有军事力量上的优势。俄国人在坦克和空军方面所占的优势超过了我们三倍以上。”苏联人在洲际战略核武器方面也占优势。西方拿不出任何相等的东西来对付苏联迅速进行的配备SS—20中程导弹的军备和“逆火”式——空军轰炸机队的不断扩大。在常规武器、战术核武器、战略核武器方面，苏联的军备都是属于进攻性的。魏纳是知道这一点的，虽然他坚持相反的观点。

德雷格尔引证说，“如果苏联只是为了保卫自己，那它就不需要在器械、装备和部队方面占有这样的优势了。此外，苏联制定的计划也是进攻性的。红军内部的章程也是进攻性的。”苏联的全球战略核军备一度是防御性的，“但后来莫斯科赶了上来并且现在已能和美国相匹敌了”。

在一般情况下适合于西欧的东西，也就特别适合于联邦共和国。我们在军事上分外依赖于一种具有战略意义的供应。“英国和法国拥有自己的战略和战术核力量。它们可以敞开自己的交通线”，而德国却不能这样做。因为苏联的SS—20导弹是针对德意志联邦共和国这个目标和荷比卢国家的。德雷格尔说，谁要是进行符合实际的评论，就必定会得出这样的结论，即如果不在欧洲大陆恢复军事平衡，德国和荷比卢国家就将会在政治上陷于对苏联的直接依赖之中。“联邦国防军在军事上与西方核大国脱离关系会不可避免地造成政治上的脱离。”

德雷格尔说：拥有两亿六千万人口的九国欧洲共同体至今还没有联合起来成为一个大国。

“它的小国和中等国家甚至连第三流的强国也不是。如果不和美国联合，它们是永远也不会变成大国的。”如果不同美国进行紧密的联系以及在东西方之间没有必须存在的区域性的军事平衡，那么西欧就将不可避免地落入苏联的势力范围。

西德报纸文章《苏联军备是进攻性的》

美参议员贾维茨说

美应向苏表明如苏进攻中国美不能袖手旁观

【美联社纽约二月十八日电】纽约州的两名参议员今天警告说，中国入侵越南可能引起第三次世界大战。

民主党参议员莫伊尼汉说：“我们处于第三次世界大战的非常严重的危险之中。这场战争目前可能正在开始。”虽然他说：“我敢打赌，战争不会发生。”

纽约州共和党参议员贾维茨在哥伦比亚广播公司的电视节目中发表了谈话，他说，中越冲突是“非常非常重大的”。他说：“换句话

说，一场大战可能由此而起，如果苏联援助越南而我们被迫作出对人民共和国怎么办的决定的话。”

他说：“我认为美国应当要求双方忍耐，并向苏联表明，如果对中华人民共和国发动进攻，我们不能袖手旁观，还应当利用联合国安理会的整个机器和世界舆论的力量来限制斗争。”

莫伊尼汉说，由于美国在世界上的影响的衰落，“我们目前无能为”。

马耳他旅游业去年有很大发展

【德新社瓦莱塔一月三十日电】在旅游业方面，没有什么国家有象这个地中海小岛马耳他那么大的发展：在不到十年里，从渡假者那里获得的外汇收入增加了百分之五百以上。

马耳他特别在一九七八年增强了使自己成为地中海中的一个主要旅游胜地的愿望，旅游者达四十七万七千多人，比前一年增加了百分之三十二。

自一九七〇年以来，旅游业的外汇收入整整增加了百分之五百一十，这使它成了国民经济中仅次于制造业的第二个最重要的部门。

预订机票的情况表明，今年夏季的旅游者将超过五十万大关。

没有实现的目标之一是使旅游业市场多样化。

例如，马耳他对英国旅游者的依赖程度增加了，他们所占的份额从百分之四点六上升到百分之六十四点九。

来自欧洲大陆的旅游者从百分之三点二上升到百分之十五点八。

现在每年来马耳他的旅游者已超过了当地人口——这里的居民约三十一万。

美联社驻南斯拉夫记者谈阿尔巴尼亚情况

阿外交官在贝尔格莱德散发霍查的一本书，对我进行攻击

【美联社贝尔格莱德二月二日电】（记者：斯蒂芬·米勒）共产党世界幅员狭小而又玩世不恭的隐士阿尔巴尼亚说，美国人和中国人的友好是给世界增加了一件令人不安的事情。阿尔巴尼亚党的领导入霍查说，这种友好增加了战争的危险。它“加深了殖民主义和新殖民主义的黑暗，这是谁都不能容忍的”。

这个与世隔绝的亚得里亚海沿岸国家驻这里的外交官们，在贝尔格莱德散发了霍查的一本书，他们说，霍查的这本书最初是在党内散发的。

阿尔巴尼亚人说，已经决定向外部世界发表这本有四百六十一页的著作，它的内容是批

评资本主义的西方，以及苏联、中国和南斯拉夫“修正主义”。

据指出，“自从第一次发表以来所发生的一些事件，现在这本书也都谈到了”。

这些事件之一是，在北京向东欧其它国家做出友好姿态的同时，小小的阿尔巴尼亚于去年夏天同中国产生了严重的分裂。另一件事是美国决定承认北京政权。

霍查说：“谁都可以从中国修正主义者的行动中看到，中国修正主义者口是心非。”

阿尔巴尼亚是个拥有三百万人口的国家，幅员和比利时差不多。自从和中国决裂之后，它在世界上没有一个大国朋友。

它显然避开了东德和苏联集团其它国家作出的友好表示。最近，阿尔巴尼亚和意大利举行了贸易会谈，但是，它仍然坚守反资本主义立场，就象它坚守其反莫斯科和反北京的立场一样。阿尔巴尼亚人说，共产党邻国南斯拉夫在第二次世界大战结束时就想吞并阿尔巴尼亚。霍查指责说，铁托总统所谓的不结盟国家运动是为帝国主义效劳的一个政治骗局。

欧洲外交官员说，自从第二次世界大战结束以来，阿尔巴尼亚的经济有重大的发展，但它仍然是欧洲最穷的国家。很难得到阿尔巴尼亚经济发展的数字，但是，据说，一九七四年每个阿尔巴尼亚人的收

入大约为六百五十美元，大大低于罗马尼亚平均每人收入一千二百美元的水平。

然而，阿尔巴尼亚是欧洲唯一的公民不交税的国家。所有的土地都属国有。

自从一九六七年以来，公众的信仰和一切宗教机关在阿尔巴尼亚统统是不合法的。

地拉那电台在报道去年十一月举行的议会选举时说，百分之百的选票都拥护共产党的民主阵线，在这个国家已登记的一百四十三万六千二百八十九名选民中，只有一人没有投票。一位外国外交官说，这个国家有限的电视网最近播送了意大利的新闻节目。阿尔巴尼亚官员向来访的西方人说，意大利关于国内问题和西方问题的报道，适合于阿尔巴尼亚人的社会主义道德。

路透社评述 亚太地区国家对我还击越侵略者的反应

说东南亚对此显然决心严守中立，而对越侵柬则提出了尖锐批评

【路透社新加坡二月十八日电】当中国军队进攻越南的时候，亚太地区忧虑地注视着。中国的这次进攻显然是为了使河内在印度支那疲于奔命和向全世界再次证实北京不是“纸老虎”。

东南亚对中国进攻的反应是小心谨慎的，显然决心严守中立。而东南亚对越南上个月武装干预柬埔寨推翻波尔布特政权的行动提出了尖锐的批评。

泰国总理江萨将军概括了绝大多数人的这种心情。他说：“我们只要求一件事情——就是不要把我们卷进去。”他敦促中国和越南在不使用武力的情况下达成一项和平协议。

东盟的其他国家没有立即发表评论。

新加坡总理李光耀——现在正到台湾和日本进行一次私人访问——最近说，东盟国家一定不要给人以支持一个共产党国家反对另一个共产党国家的印象。

澳大利亚总理弗雷泽今天也小心谨慎采取

不偏不倚的态度，他强调他切望这一地区能和平与稳定。他在堪培拉说：“澳大利亚政府要求越南从柬埔寨撤军，中国从越南撤军。”

外交官们说，正如一九五〇年在朝鲜和一九六二年在印度边境那样，中国已证明自己是能够保守秘密和采取引人注目迅速的行动的，显示对它决不能低估。

他们说，当前局势的危险性在于，除非中国的行动是短暂的，否则苏联也许同样会感到不得不为越南采取行动。

亚洲各国首都今晚的担心是，如果共产党的阵营中的激战进一步升级，那就可能会扩大外

边，因而使邻近的非共产党国家遇到新的困难和危险。

西方外交官员说，但是，对东南亚的一个积极因素是，中国揍越南会使河内领导人今后在他们的边界之外行动时要小心一些。

在越南在柬埔寨进行冒险活动之后，亚洲其它国家对它是严重不信任的，它已受到企图统治一个印度支那联邦的指责。东盟认为，一个顺从越南的柬埔寨在不太远的将来对泰国，也许还对马来西亚都是一个潜在的威胁。

中国打越南将增加河内在同一个弱小国家的斗争中已经面临的极严重的困难。越南人正

在遭到柬埔寨的波尔布特游击队的骚扰，现在又陷入了同一个比它强大得多的邻国中国的第二战线上的战争之中。

他们在柬埔寨的赌博可能证明是代价昂贵的。几个国家，其中包括英国和澳大利亚，已经停止再对它提供经济援助以示不满。

如果河内军队终于因为它不得不把力量北调去对付中国而无法摧毁柬埔寨游击队的抵抗，那么，游击战在柬埔寨进行的时间越长，柬埔寨人对越南人的传统仇恨就越有可能再次表现出来。外交人士认为，这也许就是中国希望他们攻打越南所取得的结果之一。

南外交部发言人就中越边境冲突发表声明

【南通社贝尔格莱德二月十九日电】南斯拉夫联邦外交部发言人二月十九日在回答南通社外事编辑提出的问题时就中越边境局势和印度支那局势发表了一项声明。

声明(摘要)如下：

【时事社东京二月二十日电】题：园田外相就中越争端表示愿意积极地充当调停人。园田外相二十日在参议院外务委员会会议上表明，我国对待中越边境争端的方针是：(一)和东南亚国家联盟采取同一步调；(二)和美苏两国紧密联系；(三)力争召开联合国安理会会议。他并且表示，如果我国有机会充当“调停”人，就将积极地进行工作。

这番话是在回答公明党议员涩谷邦彦的质询时说的。涩谷首先问道：“日本不考虑为中越提供谈判桌吗？”外相说：“现在即使想做这样那样的事情，调停恐怕也不会成功。”但是，外相又说：“即使多多少少有点危险，也要努力去不使争端扩大成为大规模战争。这是日本的责任。”他表明日本将竭尽全力去和东盟国家采取同一步调，谋求事态的解决。

涩谷接着问道，外相所说“解决事态的努力”是否也包括“进行调停的努力”。外相表示要以积极的态度去对待，说“如果出现这种可能性，哪怕它很小，我们也要尽一切努力去争取”。

关于今后的战况，园田外相表示强烈担心战斗将长期进行下去。他说：“中越之间谈判的机会是相当难抓住的。因此，存在长期化的危险。”

共产党议员立木洋要求承认柬埔寨新政权，园田外相回答说：“不能因为波尔布特政权放弃了首都就说这个政权已经被消灭了。也不能作出新政权建立了‘有效的统治’的判断。”这番话确认了一点，即政府同波尔布特政权继续保持外交关系的方针没有改变。

南斯拉夫对东南亚的事态发展和战火蔓延表示深切的遗憾和严重的忧虑。中华人民共和国和越南社会主义共和国之间的武装冲突以及中国武装部队对越南领土采取的军事行动，是东南亚地区充满着十分严重的危险的局势不断恶化的一部分。

不久前，南斯拉夫曾指出了这一地区局势的恶化，指出了越南社会主义共和国和民主柬

埔寨的武装冲突以及越南武装部队对柬埔寨采取的军事行动所产生的危险。

正如迄今为止在所有这样的情况下一样，南斯拉夫认为，制止局势进一步恶化和公正地解决当前冲突的唯一途径是：寻求和平解决。停止武装斗争并从外国领土上撤出一切军队，是和平解决这一地区的整个冲突的最初的步骤。

美国《华盛顿明星报》自莫斯科报道说

路易斯关于苏军进入一级战备的消息是道听途说

【本刊讯】美国《华盛顿明星报》二月二十日刊登发自莫斯科的一篇报道，题目是《苏联人加强宣传攻势》，摘译如下：

苏联今天加强了反对中国人入侵越南的宣传运动。

这场加强了的宣传运动包括，在报纸和电视上发表战况报道，发表表示愤怒的信件。

维克托·路易斯的的文章宣称，苏联军队已奉令进入高度战备状态。然而，他在同西方记者谈话时说，他本人的消息没有得到官方证实，只是他念大学的儿子从一位朋友那里听到关于取消休假的消息，而这位朋友的消息则是“道听途说”的。他说，由于他的报社一再

催促他写一篇稿子，所以他就发了这篇文章。

此间可靠的西方人士说，他们对于苏联军队战备状态的任何变化都一无所知。他们没有看到也没有听说驻这个国家的首都和其他地方的部队有什么不寻常的

【时事社东京二月二十日电】题：苏联飞机再次飞经对马海峡南下。据防卫厅二十一日上午说，已经证实，苏联空军的两架图95D型“熊”电子侦察机于今天上午九时十五分飞经对马海峡南下。

苏联飞机飞经对马海峡南下是继十八日两架同类型飞机之后的第

【罗通社布加勒斯特二月十八日电】罗马尼亚通讯社受权发表如下声明：

罗人民十分痛心和忧虑地获悉，这几天中华人民共和国和越南社会主义共和国边界上的战斗恶化和加剧。这一武装冲突造成了人员的伤亡和巨大的物质破坏，给两国人民的安宁与和平造成了巨大的威胁，严重地加剧了东南亚地区的紧张局势，损害了整个国际气氛和世界缓和与和平事业。

我党和我国作为既是中国人民的真诚朋友，也是越南人民的真诚朋友，一直表示关注中华人民共和国和越南社会主义共和国边界紧张局势的加剧，强调这一方和另一方必须竭尽一切努力通过和平途径解决争端问题。即使帝国主义的长期统治遗留下来的两国之间的问题具有十分复杂的性质，也不能用任何东西通过军事行动解决这些问题进行辩解。

罗马尼亚一贯坚持其原则立场，向中华人民共和国、也向越南社会主义共和国发出热切的呼吁，立即停止任何军事行动，立即将一切外国部队撤回本国国界内，并采取一切措施避免任何军事冲突。

路透社评罗通社声明

【路透社维也纳二月十八日电】共产党罗马尼亚对越南边境战争采取中立立场，今晚呼吁北京和河内停止战斗，就它们的分歧进行谈判。

与苏联集团其他国家不一样，罗马尼亚避免批评中国的进攻，但是它说，“采取军事行动”来解决争端是“毫无道理的”。

布加勒斯特政府六周内第二次在印度支那问题上同它的华沙条约盟国步调不一。一月份，罗马尼亚是唯一没有支持反华的高棉叛乱分子的苏联集团国家。

齐奥塞斯库总统在中国向越南进攻三十六小时之后才通过官方的罗通社发表了一项声明。

外交官们说，罗马尼亚声明既针对中国，对军事行动表示遗憾，又针对越南，要求把军队撤回本国边界内——这是指越南以武力支持新的高棉政权。

罗马尼亚的呼吁同莫斯科以及苏联集团其他国家的愤怒声明形成鲜明的对照。

的言论，但却避免采取强硬的行动和卷入同中国交战。此外，苏联新闻机构的宣传活动都没有改变克里姆林宫昨天发出的警告的提法，即中国必须“趁为时未晚”停止进攻。苏联政府一直没有具体地说，如果中国的入侵继续下去，苏联可能做什么事情来帮助它的陷入苦战的盟国。

【时事社东京二月二十日电】题：《苏飞机再次经对马海峡南下》。进行为期十天的访问以后回国时对记者讲这番话的，他拒绝提供细节情况。

有人问他，苏联是否已经进行了西方或中国可能认为是一种警告的任何部队调动，他回答说，“有一些迹象表明苏联增加了在这个地区的情报活动，当然，美国进行情报活动的兴趣也已经增加了。”

【路透社华盛顿二月十九日电】美国国防部长布朗今天说，有一些迹象表明，当中国和越南互相进行战斗的时候，苏联增加了情报活动。布朗先生是在对中

罗马尼亚通讯社受权就中越边境冲突发表声明

时事社道

《园田就中越争端表示愿充当调停人》

美国《科学》杂志报道说

头发正迅速成为诊断疾病的主要手段

【路透社伦敦一月十三日电】(科学编辑：劳埃德·廷伯莱克)头发以前是美容师和持异见青年关心的范围，现在正在迅速地成为诊断疾病的一个主要手段。

据《科学》杂志上刊登的一篇论述头发在实验室的用途的文章说，剪几根头发没有取血样痛苦；头发比血液或尿容易储存，而且也比较容易分析。

此外，在人体新陈代谢方面起着重要作用、但尚未为人们所认识的痕量元素，在头发中积聚的浓度比在血液中积聚的浓度要高得多。

这些痕量元素的寻乎异常的浓度，可以帮助诊断纤维性囊肿、营养不良、缺锌、幼年性糖尿病、学习低能病和先天性精神异常。

但是，头发在最后两类的用途引起了一些争论，去年在佐治亚州亚特兰大举行的第二次人发学术讨论会上，许

多科学家认为，头发诊断的技艺尚未可靠到足以用来定儿童智力等级的程度。

密执安大学的阿多·戈达斯博士报告说，学校里成绩优秀的学生的头发里锌和铜的含量比成绩不如他们的同班同学的头发的含量要高，碘、铅和镉的含量比他们的要低。

加拿大麦吉尔大学的罗伯特·皮尔博士报告，他的小组通过分析十四种痕量元素的浓度，能够区分正常儿童与学习低能儿童，正确率达百分之九十八。

皮尔在亚特兰大大学术讨论会上说，经过两年的营养和行为疗法，大多数低能儿童的行为和头发的痕量元素含量已经恢复到正常。

在英格兰，阿斯顿大学巴洛博士和利兹大学卡佩尔发现了头发痕量元素和包括精神分裂症及先天性智力迟钝四种精神异常之间的关系。

波士顿的医生注意

到，患有纤维性囊肿的儿童，其头发的镉含量有正常含量的五倍之多。

这个事实能够导致对这种遗传病进行一次广泛而又花钱不多的普查。

类似的检查出其它一些新陈代谢病，包括恶性营养不良病，这是蛋白质缺乏病，在热带的发展中国家里，其症状就是：许多穷孩子长红头发、四肢纤细、肚子鼓鼓的。

缺乏锌使人长得慢，性成熟晚。研究人员发现，甚至锌稍微缺乏也能够通过测量头发中的这种元素查出来。

科罗拉多大学的迈克尔·汉布里奇博士和美国农业部的沃尔特·默茨分别说明，患某几种糖尿病的儿童头发里的铬含量浓度低。

他们希望，这个发现会证明是一个便宜的预检手段。

据《科学》杂志报道，对头发的研究工作开始于警察的实验室，

那里的研究人员试图表明，通过对头发的若干种痕量元素的测量结果会找到一种对每个人来说都是独特的“头发痕迹”，就象指纹一样。这个希望从未实现过。

可是，洛杉矶的研究人员发现，头发分析是比验尿法更好的检验吸海洛因的方法，医生通过纵向切割一根头发，就能够甚至说出海洛因是在什么时候用的。

然而，这项技术仍很年轻，没有人能有十分把握肯定到底含什么元素、含有多大量是“正常头发”。维也纳国际原子能机构的一位科学家，正在从十三个国家的实验室搜集四十种元素的数据来回答这个问题。

检验也必须实现标准化，因为一些元素量的增加，它们来自发根。

有些洗发剂和喷发液中含有主要的痕量元素，所以科学家必须决定到底应该如何搜集和洗涤发样。

但是，一旦全世界的科学家就他们检验的“基线”数取得一致意见，一根头发就可以说明它的主人的饮食量、习惯和基因。

台报道

白米与黄玉米混合产生营养互补作用

【本刊讯】台湾《青年战士报》一九七八年十二月二十一日报道：

辅仁大学食品营养系最近做了一项实验结果表明：我们日常食用白米，蛋白质被利用率仅约百分之五十八，如果以三分之二的白米，加进三分之一的黄玉米，其利用率可提高至百分之七十一。此因白米与黄玉米混合，产生“互补作用”，就能充分发挥营养的功能。

食物被人体食用后，蛋白质先被分解成游离氨基酸，而后按身体需要，依比率和排列，合成蛋白质。凡是身体不能合成之氨基酸，称为“限制氨基酸”，白米的限制氨基酸，为离氨酸，黄玉米为色氨酸，两相相合，产生“互补作用”，提高了蛋白质的营养价值。此外，黄玉米可以补充维生素A的不足，可以调节组织的“角质化作用”，若缺乏维生素A，会导致丧失味觉、嗅觉，降低食欲，生长缓慢，骨骼发育不全，消化道粘膜硬化，消化吸收不良，肾结石、肾炎、胎盘失去功能而

死胎、皮肤病、干眼病等。“夜盲症”即是缺乏维生素A造成的。时常在夜间开车的人，特别要注意摄取足够的维生素A，因为人在光线不明处，需靠眼内的“视紫”才能看到物体，当对方来车之强光照到眼睛时，视紫会被分解变白，而看不到物体；强光消失后，被分解之视紫须仰赖维生素A的作用，合成视紫，倘体内缺乏维生素A，就须更长的时间才能恢复视力。视觉不明，导致车祸，这是值得开车朋友重视的营养问题。

白米不含维生素A，黄玉米含较多的维生素B1、B3，烟咸酸和铁质，约为白米的二至四倍，这些是国人较易缺乏的营养素。发育中的孩童、青少年，因而常导致发育不全、眼睛及身体疲倦、贫血现象，所以我们国人可慢慢改变饮食习惯，加黄玉米与白米混和煮饭食用，或煮玉米汤或其他玉米烹调菜色，与白米饭一起食用，同样可达增进营养的目的。

美《健康知识》杂志谈冷水浴和热水浴

说冷、热水浴各有好处；冷热交替浴有特殊疗效

冬天室温低，洗起来难受，反之，春天室温高，洗起来就舒服多了。其次是洗的时间不宜太久，约几秒钟到几分钟就应适可而止，如感觉畏寒、发抖，就应马上停止，否则可能发生危险。长时间且厉害的冷却，会造成组织的伤害，洗冷水澡最好事先有一些准备工作，不要一下子冲冷水，宜采取渐进的方式。有一句俗话说：“太阳晒热，不要冲冷水，否则会带风”，“带风”的观念虽然不正确，但没有做好准备工作容易伤身体，则是事实。

冬泳对健康有帮助 近年来世界各国流行“冬泳”，在严寒的天气里，仍有不少人泡在冰冷的水中。冬泳对身体究竟有什么好处？这可分两方面来说：

(1) 冬天天气冷，自律神经较兴奋，天气越冷，高血压脑中风及消化性溃疡穿孔的病人就越多，若养成冬泳的习惯，比较不那么怕冷，会使身体的反应缓和下来，可预防上述疾病，也可预防感冒。日本人盛行冬天洗冷水澡后，用干毛巾擦身体来预防感冒，道理是一样的。(2) 天天游泳对身体就有很多好处，这与冬泳无关。但冬天急泳，不要一下子就跳进冷水的游泳池中，和上述冷水浴一样，应有充分的准备工作。冷水浴和冬泳并非对每个人都适合，有些人的皮肤对冷水敏感，遇到冷水会产生荨麻疹、血色素尿或紫斑，这种特异体质的人，当然不适合做冷水浴或冬泳。又心肺功能不好的人，遇冷水引起血管挛缩，使心肺功能益形恶化，当然也要小心。

热水澡有镇静作用 热水浴是指水温在摄氏三十八度到四十度之间，这种温度对身体有下列作用：①会引起血管扩张，促进血液循环。②减

轻肌肉痉挛。③具镇静作用，因此患有失眠的人，睡前热水浴是有帮助的。④减轻痒感，特别是在北方，皮肤冬天干燥发痒，洗热水澡可减轻痒感。在正式的医疗上，热水浴用于下列两项最多：①治疗慢性关节炎。②骨折后，骨头再生完成，但关节僵直，用热水浴可以减轻之。

温水浴是中庸之道 上述的冷水浴和热水浴可以说是两个极端，中庸之道是温水浴，水温在摄氏三十四度左右。我们人体的体温是摄氏三十六点五到三十七度之间，皮肤的温度略高，但比体温低，三十二至三十三度之间，三十四度的温水比皮肤温度略高，但比体温低，用手摸，稍微温一点点，泡进去后体温不会改变，维持平衡的状态，不会觉得冷也不会觉得热，理论上泡多久都没有问题，一般说来，泡上二、三个钟头将不会有问

题。温水疗法的效果 在医疗上，我们常用温水疗法，为什么呢？因为当我们希望能有水疗的效果（特别是希望水疗的时间长时），但又不希望象冷水浴或热水浴的副作用时，就要选择温水疗法。譬如心肺功能不好的病人，必须作水疗时，选择温水疗法最好；又如烫伤的病人，在温水疗法后换药，皮肤的坏死组织容易拿掉，有助于复原。

冷热交替浴可加强效果 另有一种冷热交替浴，热水浴的温度约在摄氏三十八到四十四度之间，泡的时间约为四到六分钟，冷水浴的温度在摄氏十至十六度之间，时间约为一至二分钟，冷热交替，要领是要从热水浴开始，结尾也是热水浴，至于交替几次并没有限制，通常是交替两三次，它最大的效果是能使血管扩张，促进血液循环，比光泡热水或冷水效果更好。

综上所述，洗冷水澡或热水澡各有它的好处，中庸之道是温水浴，而冷热交替则有特殊的水疗法，至于一般人，不妨考虑自己的情况，各取所好。

【本刊讯】台湾《青年战士报》二月九日、十日译载美国《健康知识》元月号的一篇文章，转载如下：

有人一年四季都洗热水澡，也有人春夏秋冬都是一成不变的冷水浴。到底是洗冷水澡好呢？还是洗热水澡好呢？说起来是各有所长也各有所短，而且还因人而异。譬如心肺功能不好的人，听人家说洗冷水澡有什么好处，但若不考虑自己的身体情况，也跟着洗冷水澡，就不见得有什么好处，说不定还有坏处。所以洗冷水澡好或是热水澡好，并非一成不变的，要看个人的情况而定。

冷水浴的功能 从医学的观点上看，特别是医疗方面，冷水浴与热水浴是有差别的。

我们说冷水浴，通常是指水温在摄氏十度到二十一度之间，这种温度的水对身体有下列作用：(1) 使肌肉收缩以及放松的速度减慢。(2) 组织液的粘稠度增加，动作变缓慢。(3) 神经的传导速度减慢。(4) 神经肌肉化学物质的传递减慢(若温度太高，传递速度也会减慢，最适合的温度是摄氏十五度)。(5) 减少肌肉的痉挛，引起血管收缩。(6) 在腹壁上冷敷，可使消化道的活动性增加，胃酸分泌增加，但对消化道直接冷却(譬如吃冰)效果则刚好相反。

医疗上的作用 因为冷水浴具有上述功效，故在医疗上，我们常用它来减轻发炎、减轻肌肉的痉挛，对消化性溃疡的治疗也有帮助。且可预防坏疽，减轻昆虫叮咬的症状。在伤口的复原方面，大家常听到冷敷、热敷的问题，它的原理是一样的，譬如运动伤害，在急性时期，我们建议用冷敷来减轻肿胀和发炎，但过一两天后，就要改用热敷，以促进局部的血液循环，加速伤部的痊愈，如果此时再用冷敷妨碍伤口的复原。

洗冷水澡的要领 洗冷水浴的要领是室温不宜太低，大家都知道很多人冬天怕洗冷水澡，因

美国《科学》杂志报道说

头发正迅速成为诊断疾病的主要手段

【路透社伦敦一月十三日电】(科学编辑：劳埃德·廷伯莱克)头发以前是美容师和持异见青年关心的范围，现在正在迅速地成为诊断疾病的一个主要手段。

据《科学》杂志上刊登的一篇论述头发在实验室的用途的文章说，剪几根头发没有取血样痛苦；头发比血液或尿容易储存，而且也比较容易分析。

此外，在人体新陈代谢方面起着重要作用、但尚未为人们所认识的痕量元素，在头发中积聚的浓度比在血液中积聚的浓度要高得多。

这些痕量元素的寻乎异常的浓度，可以帮助诊断纤维性囊肿、营养不良、缺锌、幼年性糖尿病、学习低能病和先天性精神异常。

但是，头发在最后两类的用途引起了一些争论，去年在佐治亚州亚特兰大举行的第二次人发学术讨论会上，许

多科学家认为，头发诊断的技艺尚未可靠到足以用来定儿童智力等级的程度。

密执安大学的阿多·戈达斯博士报告说，学校里成绩优秀的学生的头发里锌和铜的含量比成绩不如他们的同班同学的头发的含量要高，碘、铅和镉的含量比他们的要低。

加拿大麦吉尔大学的罗伯特·皮尔博士报告，他的小组通过分析十四种痕量元素的浓度，能够区分正常儿童与学习低能儿童，正确率达百分之九十八。

皮尔在亚特兰大大学术讨论会上说，经过两年的营养和行为疗法，大多数低能儿童的行为和头发的痕量元素含量已经恢复到正常。

在英格兰，阿斯顿大学巴洛博士和利兹大学卡佩尔发现了头发痕量元素和包括精神分裂症及先天性智力迟钝四种精神异常之间的关系。

波士顿的医生注意

到，患有纤维性囊肿的儿童，其头发的镉含量有正常含量的五倍之多。

这个事实能够导致对这种遗传病进行一次广泛而又花钱不多的普查。

类似的检查出其它一些新陈代谢病，包括恶性营养不良病，这是蛋白质缺乏病，在热带的发展中国家里，其症状就是：许多穷孩子长红头发、四肢纤细、肚子鼓鼓的。

缺乏锌使人长得慢，性成熟晚。研究人员发现，甚至锌稍微缺乏也能够通过测量头发中的这种元素查出来。

科罗拉多大学的迈克尔·汉布里奇博士和美国农业部的沃尔特·默茨分别说明，患某几种糖尿病的儿童头发里的铬含量浓度低。

他们希望，这个发现会证明是一个便宜的预检手段。

据《科学》杂志报道，对头发的研究工作开始于警察的实验室，

那里的研究人员试图表明，通过对头发的若干种痕量元素的测量结果会找到一种对每个人来说都是独特的“头发痕迹”，就象指纹一样。这个希望从未实现过。

可是，洛杉矶的研究人员发现，头发分析是比验尿法更好的检验吸海洛因的方法，医生通过纵向切割一根头发，就能够甚至说出海洛因是在什么时候用的。

然而，这项技术仍很年轻，没有人能有十分把握肯定到底含什么元素、含有多大量是“正常头发”。维也纳国际原子能机构的一位科学家，正在从十三个国家的实验室搜集四十种元素的数据来回答这个问题。

检验也必须实现标准化，因为一些元素量的增加，它们来自发根。

有些洗发剂和喷发液中含有主要的痕量元素，所以科学家必须决定到底应该如何搜集和洗涤发样。

但是，一旦全世界的科学家就他们检验的“基线”数取得一致意见，一根头发就可以说明它的主人的饮食量、习惯和基因。

台报道

白米与黄玉米混合产生营养互补作用

【本刊讯】台湾《青年战士报》一九七八年十二月二十一日报道：

辅仁大学食品营养系最近做了一项实验结果表明：我们日常食用白米，蛋白质被利用率仅约百分之五十八，如果以三分之二的白米，加进三分之一的黄玉米，其利用率可提高至百分之七十一。此因白米与黄玉米混合，产生“互补作用”，就能充分发挥营养的功能。

食物被人体食用后，蛋白质先被分解成游离氨基酸，而后按身体需要，依比率和排列，合成蛋白质。凡是身体不能合成之氨基酸，称为“限制氨基酸”，白米的限制氨基酸，为离氨酸，黄玉米为色氨酸，两相相合，产生“互补作用”，提高了蛋白质的营养价值。此外，黄玉米可以补充维生素A的不足，可以调节组织的“角质化作用”，若缺乏维生素A，会导致丧失味觉、嗅觉，降低食欲，生长缓慢，骨骼发育不全，消化道粘膜硬化，消化吸收不良，肾结石、肾炎、胎盘失去功能而

死胎、皮肤病、干眼病等。“夜盲症”即是缺乏维生素A造成的。时常在夜间开车的人，特别要注意摄取足够的维生素A，因为人在光线不明处，需靠眼内的“视紫”才能看到物体，当对方来车之强光照到眼睛时，视紫会被分解变白，而看不到物体；强光消失后，被分解之视紫须仰赖维生素A的作用，合成视紫，倘体内缺乏维生素A，就须更长的时间才能恢复视力。视觉不明，导致车祸，这是值得开车朋友重视的营养问题。

白米不含维生素A，黄玉米含较多的维生素B1、B3，烟咸酸和铁质，约为白米的二至四倍，这些是国人较易缺乏的营养素。发育中的孩童、青少年，因而常导致发育不全、眼睛及身体疲倦、贫血现象，所以我们国人可慢慢改变饮食习惯，加黄玉米与白米混和煮饭食用，或煮玉米汤或其他玉米烹调菜色，与白米饭一起食用，同样可达增进营养的目的。

美《健康知识》杂志谈冷水浴和热水浴

说冷、热水浴各有好处；冷热交替浴有特殊疗效

冬天室温低，洗起来难受，反之，春天室温高，洗起来就舒服多了。其次是洗的时间不宜太久，约几秒钟到几分钟就应适可而止，如感觉畏寒、发抖，就应马上停止，否则可能发生危险。长时间且厉害的冷却，会造成组织的伤害，洗冷水澡最好事先有一些准备工作，不要一下子冲冷水，宜采取渐进的方式。有一句俗话说：“太阳晒热，不要冲冷水，否则会带风”，“带风”的观念虽然不正确，但没有做好准备工作容易伤身体，则是事实。

冬泳对健康有帮助 近年来世界各国流行“冬泳”，在严寒的天气里，仍有不少人泡在冰冷的水中。冬泳对身体究竟有什么好处？这可分两方面来说：

(1) 冬天天气冷，自律神经较兴奋，天气越冷，高血压脑中风及消化性溃疡穿孔的病人就越多，若养成冬泳的习惯，比较不那么怕冷，会使身体的反应缓和下来，可预防上述疾病，也可预防感冒。日本人盛行冬天洗冷水澡后，用干毛巾擦身体来预防感冒，道理是一样的。(2) 天天游泳对身体就有很多好处，这与冬泳无关。但冬天急泳，不要一下子就跳进冷水的游泳池中，和上述冷水浴一样，应有充分的准备工作。冷水浴和冬泳并非对每个人都适合，有些人的皮肤对冷水敏感，遇到冷水会产生荨麻疹、血红素尿或紫斑，这种特异体质的人，当然不适合做冷水浴或冬泳。又心肺功能不好的人，遇冷水引起血管挛缩，使心肺功能益形恶化，当然也要小心。

热水澡有镇静作用 热水浴是指水温在摄氏三十八度到四十度之间，这种温度对身体有下列作用：①会引起血管扩张，促进血液循环。②减

轻肌肉痉挛。③具镇静作用，因此患有失眠的人，睡前热水浴是有帮助的。④减轻痒感，特别是在北方，皮肤冬天干燥发痒，洗热水澡可减轻痒感。在正式的医疗上，热水浴用于下列两项最多：①治疗慢性关节炎。②骨折后，骨头再生完成，但关节僵直，用热水浴可以减轻之。

温水浴是中庸之道 上述的冷水浴和热水浴可以说是两个极端，中庸之道是温水浴，水温在摄氏三十四度左右。我们人体的体温是摄氏三十六点五到三十七度之间，皮肤的温度略高，但比体温低，三十二至三十三度之间，三十四度的温水比皮肤温度略高，但比体温低，用手摸，稍微温一点点，泡进去后体温不会改变，维持平衡的状态，不会觉得冷也不会觉得热，理论上是泡多久都没有问题，一般说来，泡上二、三个钟头将不会有问

题。温水疗法的效果 在医疗上，我们常用温水疗法，为什么呢？因为当我们希望能有水疗的效果（特别是希望水疗的时间长时），但又不希望象冷水浴或热水浴的副作用时，就要选择温水疗法。譬如心肺功能不好的病人，必须作水疗时，选择温水疗法最好；又如烫伤的病人，在温水疗法后换药，皮肤的坏死组织容易拿掉，有助于复原。

冷热交替浴可加强效果 另有一种冷热交替浴，热水浴的温度约在摄氏三十八到四十四度之间，泡的时间约为四到六分钟，冷水浴的温度在摄氏十至十六度之间，时间约为一至二分钟，冷热交替，要领是要从热水浴开始，结尾也是热水浴，至于交替几次并没有限制，通常是交替两三次，它最大的效果是能使血管扩张，促进血液循环，比光泡热水或冷水效果更好。

综上所述，洗冷水澡或热水澡各有它的好处，中庸之道是温水浴，而冷热交替则有特殊的水疗法，至于一般人，不妨考虑自己的情况，各取所好。

【本刊讯】台湾《青年战士报》二月九日、十日译载美国《健康知识》元月号的一篇文章，转载如下：

有人一年四季都洗热水澡，也有人春夏秋冬都是一成不变的冷水浴。到底是洗冷水澡好呢？还是洗热水澡好呢？说起来是各有所长也各有所短，而且还因人而异。譬如心肺功能不好的人，听人家说洗冷水澡有什么好处，但若不考虑自己的身体情况，也跟着洗冷水澡，就不见得有什么好处，说不定还有坏处。所以洗冷水澡好或是热水澡好，并非一成不变的，要看个人的情况而定。

冷水浴的功能 从医学的观点上看，特别是医疗方面，冷水浴与热水浴是有差别的。

我们说冷水浴，通常是指水温在摄氏十度到二十一度之间，这种温度的水对身体有下列作用：(1) 使肌肉收缩以及放松的速度减慢。(2) 组织液的粘稠度增加，动作变缓慢。(3) 神经的传导速度减慢。(4) 神经肌肉化学物质的传递减慢(若温度太高，传递速度也会减慢，最适合的温度是摄氏十五度)。(5) 减少肌肉的痉挛，引起血管收缩。(6) 在腹壁上冷敷，可使消化道的活动性增加，胃酸分泌增加，但对消化道直接冷却(譬如吃冰)效果则刚好相反。

医疗上的作用 因为冷水浴具有上述功效，故在医疗上，我们常用它来减轻发炎、减轻肌肉的痉挛，对消化性溃疡的治疗也有帮助。且可预防坏疽，减轻昆虫叮咬的症状。在伤口的复原方面，大家常听到冷敷、热敷的问题，它的原理是一样的，譬如运动伤害，在急性时期，我们建议用冷敷来减轻肿胀和发炎，但过一两天后，就要改用热敷，以促进局部的血液循环，加速伤部的痊愈，如果此时再用冷敷妨碍伤口的复原。

洗冷水澡的要领 洗冷水浴的要领是室温不宜太低，大家都知道很多人冬天怕洗冷水澡，因