

英前首相卡拉汉将于五月份访华

【法新社伦敦三月二十六日电】据这里今天宣布英国在野的工党领袖卡拉汉应华国锋主席的邀请，将于五月十一日至二十六日访问中国。

卡拉汉将同中国领导人进行会谈，并对中国进行参观访问。他将在北京逗留四天，然后去中国南部的广州。访问结束后，他将去香港。

卡拉汉原来是准备一九七六年在他担任外交大臣的时候访问中国的，但是当时威尔逊辞去了首相的职务，卡拉汉担任了首相。

英国防大臣在京举行记者招待会谈访华结果

说中英都认为对和平的主要威胁产生于苏联不断扩充军事力量

【路透社北京三月二十六日电】（记者：伊恩·麦肯齐）英国国防大臣弗朗西斯·皮姆今天在同中国领导人会谈之后说，双方都认为，对和平的主要威胁是苏联不断扩充军事力量。

皮姆今天同中国外长黄华会谈了一小时半，然后同华国锋总理会谈了近两小时。

有人在记者招待会上问国防大臣是否同意两年前英国国防大臣卡梅伦在北京所讲的话，就是说莫斯科是英国和中国的共同敌人。

皮姆回答说：“我们（英国和中国）都认为对和平的主要威胁产生于苏联不断扩充军事力量。

“在海上、陆上、空中以及核的领域里都在这么做，而且，我们已经看到，他们是准备在他们的领土以外使用军事力量的。”

塔斯社攻击英国防大臣皮姆访华

【塔斯社莫斯科三月二十四日电】题：对霸权主义者的鼓励

塔斯社政治评论员米哈伊尔·雅科夫列夫写道：

英国国防大臣皮姆正在北京进行正式访问。据伦敦《金融时报》报道，皮姆同中国领导人就国际政治和向中国出售军事技术装备的问题正在进行会谈。

三月二十七日即将在上海开幕的英国展览会正赶上皮姆在此地访问，展览会上将展出英国专门生产军事技术装备和武器的六十多家公司的产品。现在就非常清楚地看出，这说明保守党渴望同北京的霸权主义者加强某种军事政治“合作”，英国军界工业界集团指望靠供给武器来牟取一笔可观的利润。

对于伦敦的这种方针，北京是完全“理解”的，因为这种方针符合中国霸权主义者的阴谋图谋，他们正力求不惜任何代价和尽速给自己的扩充军事工业潜力和使该国进一步军事化的计划打下“物质基础”。

所有这一切意味着什么呢？只意味着一点：帮助中国军国主义分子扩充他们的军事潜力——这就等于鼓励北京的扩张主义，鼓励它的贪婪和侵略欲望。

伊拉克石油部长说

海湾地区存在引起第三次世界大战的威胁

【卡塔尔通讯社阿布扎比三月二十五日电】伊拉克石油部长塔耶·阿卜杜勒·卡里姆强调，必须使海湾地区摆脱大国的冲突，把保卫这个地区的问题交给该地区的人民和国家去解决。

他在阿布扎比今天出版的《黎明报》发表的一篇谈话中说，由于一些大国在未来五年内将成为本地区石油的巨大进口国，由于超级大国的勃勃野心，海湾地区受到发生爆炸、发生一场会引起第三次世界大战的对抗、或一场核对抗的威胁。

他接着说，可以通过欧洲国家和阿拉伯世界之间协调行动来熄灭这场可能在本地区燃烧起来的战火。

他阐明说，这也可以通过日本或中国同阿拉伯国家之间协调行动来实现。

他表示赞赏卡特总统使到巴格达的行动，赞赏卡特使到巴格达的私人信件中所表示的热情。

【德新社巴格达三月二十六日电】古巴总统卡斯楚也参加了设法解决阿富汗危机的外交活动。

卡斯楚在致伊拉克的一封信中表示他愿意为政治解决阿富汗危机出力。

官方人士说，总统答应对古巴的倡议，但是一位官方发言人已拒绝喀布尔的一个小组建议穆沙拉夫和友好国家组成一个小委员会，以重新安置在巴基斯坦的阿富汗难民。

喀布尔政权在苏联人重申巴格达会议今年一月作出决定从阿富汗撤军以前决不遵守这一决定。

现，因为这个地区牵涉到世界上所有国家的利益，它是把石油输送到工业世界——无论是欧洲还是日本——去的主动脉。

伊拉克石油部长说，由于伊朗事件，由于侵略阿富汗，和美国为保卫其所谓的美国利益而企图在一些海湾国家寻求军事基地或军事方便，而造成的复杂的国际局势，海湾地区是不稳定的。

他表示了他的如下看法：如果就伊拉克总统萨达姆·侯赛因宣布的民族宣言的条文取得一致意见，如果伊朗接受阿拉伯人的合法权利，把它所占领的阿拉伯的三个岛屿还给它的合法主人，停止干涉本地区国家的内政，那么就可以在排除缔结条约，排除加入东、西方阵营的情况下，就维护本地区的安全问题达成协议。

他说，这样就能保证解决我们同伊朗之间、我们同对本地区怀有野心的国家之间存在的问题。

古巴外长到巴基斯坦活动  
向哈克递交卡特罗信件

【合众国际社伊斯兰堡三月二十七日电】官员们昨天说，古巴总统卡斯楚致函巴基斯坦总统齐亚·哈克，对阿富汗危机表示关切。

这封信是由来访的古巴外长伊西多罗·马尔米耶卡交给齐亚的。信件转告了卡特罗对该地区最近一些事态的看法，反映出卡特罗希望为和平事业作出贡献。

齐亚对这位古巴外长和卡特罗总统的特使说，他十分重视卡特罗对这一地区局势的关切，并要他相信他在认真考虑后将给他答复。

他表示赞赏卡特罗派遣外长作为特使到巴格达的行动，赞赏卡特罗在私人信件中所表示的热情。

【德新社伊斯兰堡三月二十六日电】古巴总统卡斯楚也参加了设法解决阿富汗危机的外交活动。

卡斯楚在致伊拉克的一封信中表示他愿意为政治解决阿富汗危机出力。

官方人士说，总统答应对古巴的倡议，但是一位官方发言人已拒绝喀布尔的一个小组建议穆沙拉夫和友好国家组成一个小委员会，以重新安置在巴基斯坦的阿富汗难民。

喀布尔政权在苏联人重申巴格达会议今年一月作出决定从阿富汗撤军以前决不遵守这一决定。

美布鲁金斯学会认为

美苏在海湾的利益有发生冲突的危险

【美联社华盛顿三月二十六日电】一些专家预见到美国同苏联在波斯湾的利益有发生冲突的危险。美国一个著名的研究组织发表了他们的看法。

常常与民主党人持相同见解的布鲁金斯学会发表了题为《确定国家的轻重缓急次序——八十年代的日程》的年度研究报告。

布鲁金斯学会经济研究计划负责人约瑟夫·佩奇曼在概述这个五百六十三页的报告时预言，美国在中东的利益的重心将转到波斯湾。

他说：“伊朗今后的倾向将是争夺的目标；美国同沙特的关系也悬而未决。”

布鲁金斯学会外交研究计划的威廉·匡特认为，西方世界对石油的需要不会减少；苏联人可能也需要从中东获得石油。

他说：“由于伊朗对外政策方向未定，苏联人深深地陷在毗邻的阿富汗，因此美苏两国在波斯湾的利益发生直接冲突的可能性很大。”

他还说：“美国不能只盯住同伊朗和霍梅尼的纠纷，而必须考虑到确保伊朗不至重蹈阿富汗覆辙这个更大的问题。”

前国务卿基辛格的亲密顾问索南菲尔特认为，波斯湾石油的分配问题是美国同苏联之间“最严重最复杂的”经济问题。

美国国防部长哈罗德·布朗的顾问威廉·考夫曼对这个问题的军事意义作了估计。他对美国是否有能力应付局势、至少是应付当前局势一事作出的估计比他所说的“普通明智人士”还要乐观一些。

他写道：“如果苏联入侵阿富汗是说明它在这个地区的动员程度的良好例子，那大概还需要几个月的时间才能向伊朗下手。”

他认为，美国仍然来得及派去五百架作战飞机和相当于六个以上的苏联师的军队，而且“很可能防止伊朗的主要油田和生产设施被占领”。

【香港《明报》三月四日特稿】题：美经济学家谈中国国际贸易作者：梁厚甫

两位不愿透露姓名的华裔美国经济学人指出，中国国际贸易的前途，如果不是悲观，至少也是处于不能加以颂扬的境地。尽管中国目前甫告取得美国的特惠关税，但是在此以前，美国有不少私人机构，已和中国洽谈生意。在这些洽谈的过程中，中国呈现了一个经济模式，那就是：中国放弃了社会主义制度的优越性，而乐于接受老式资本主义的贸易手段。

这句话重得很，重至令人失惊。

社会主义的优越性？首先必须审问的，就是美国的经济学家，如何理解所谓社会主义的优越性。他们认为，苏联的经济条件，远不如中国经济条件的优越。从美国看来，一，苏联还没有取得特惠税；二，苏联可供输美的商品，远不如中国之多。但是，中国虽然有这两样的优越地位，却没有加以利用。

怎样证明中国没有加以利用，必先反观不具有优越性的苏联，如何发挥其制度上的优越性。苏联对于外贸制度，采取直接出售“专销权”而间接出售货品的制度。举一个例来说明，苏联可供对美输出的物资，是天然生产的“尿素”。“尿素”是肥田料的主要原料。苏联所采的方法是拍卖“专销权”的制度。谁能取得“专销权”，要看谁能满足下开的条件：（一）谁人所出的价格最高；（二）谁人所承担销售的数量最大；（三）谁能提供的按金最多。目前苏联的尿素，是由美国的一家石油公司专销的。苏联的利益甚大，因为美商提出的按金数额高，货品未售，货价先收，等于用“专销权”来换现金。

从美商来讲，取得“专销权”之后，经营上只此一家，当然可以为所欲为。不过，尽管可以为所欲为，但好景常虞不长。因为，专销权期满之后，苏联不会不加提较苛的条件，在较苛的条件之下，亦可能有人来争夺“专销权”，愈争苏联的利益愈大。尿素是一种直接原料，美国关税上是没有歧视待遇的。

不准备采用专销权 目前中国大陆，看来并不准备采用这一个杀手，可能是中国人性情温和，也可能由于心理上有所障碍。“专销权”近于垄断资本，垄断资本是一个应该避忌的名词，但是事实上恰恰相反。在资本主义制度下边，最令人望而生畏的，是垄断的手段，用垄断手段来为社会主义服务，社会主义的优越性就呈现出来。

老式资本主义外贸政策 甚么叫做老式资本主义的外贸政策呢？这政策，目前亚洲国家，仍然加以采用的，为数不少。例如“来料加工”，就是其中一种方法。这方法的坏处，是授人以柄，取得了压倒优势的，不在于加工之一方，而在于来料之一方。诚然，这方法并不是不可行，如果是小国家而又没有控制性的商品，有时应该采取这一种方法。甚而日本在二次大战以后，也采过这样的方法。中国是地大物博的国家，断然不应该“失人学婢”。

本来中国取得美国的特惠税以后，发挥其丰富的人力资源以及丰富的天然资源的条件，那是纵横原野之上的态势，一切螳臂，自然无法挡车，但中国异常的制约。不管中国的动机如何，至少台湾方面，对这

一个机会必会加以利用和掌握。

大陆与台湾的差距 大陆与台湾之间，是有差距的。差距在于大陆对现代的工商业管理技术，出现真空。其证明有二：（一）近来大陆，倚重往日的民族资产阶级，他们在二三十年代的时候，诚然能够唤雨呼风，但今日看来，他们所懂得的，是老式经营工商业的手法了。（二）年来华裔的尖端自然科学学人，到大陆访问的，为数不少，但这些学人中，其专长为工商业管理的，几乎没有。

从这两件事，可以看到第三件事，就是：工商业管理的专门知识，并没有和大陆发生渊源。理由之一，大陆方面，可能认为急需引进的，是自然科学上的技术，而不是社会科学的技术；理由之二，研习自然科学的华裔美国学人，认为自然科学是为全人类服务的，而不是为某一个阶级来服务的，因而访问大陆，并无心理障碍。个人专长为工商业管理，显然是资本主义的走卒，如果不是代表美国政府，就觉得访问大陆，并不对头，可能会受到冷遇。

这就是大陆工商业管理的学问，出现真空的原因。事实上，社会主义社会，并不是不需要工商管理学的学问的。反之，社会主义要凭工商业管理的学问来表现其优越性。难道一个不懂得美国市场的人，可以主持对美国的输出吗？看来，美国的经济学家，对此早已心中有数，所谓中国放弃社会主义的优越性，毋宁是一种激将之言。基辛格早已说得清楚：“美国切望中国经济发展，中国经济力量的发展，就意味着其军事力量的发展。只要不是发展得过份，对世界的力量均衡的构想是有利的。”

## 港报文章《西德的老人车间》

说设立老人车间对退休职工的身心有极大的好处

【香港《新晚报》三月二十二日文章】西德雷克斯罗思机械制造公司座落于莱因河畔，它那已有十一年历史的专为退休人员而设的特别车间，曾引起致力解决劳力市场问题的政治家们的异议。在这个特别车间里，上了年纪的老工人仍能获得继续工作的机会，他们的岁数都大大超过了法定的退休年龄。

雷克斯罗思机械制造公司的人事部经理尤金，在谈到他大力赞助的这个机构的意义时解释说：“到了退休年龄的人们，如果能逐步脱离工作的环境，将对他们在这个过渡时期的身心有极大的好处。许多人从每天有规律的工作而突然变为无所事事时，就往往会由于不适应新环境而苦恼。因此，我们的特别车间正是为了解决退休人员的心理矛盾。”

“早晨你像往常一样准时醒了，可是你仍旧躺在床上，因为你着实不知道为什么要起床，为什么仍旧活在世上”。一位雷克斯罗思工厂的老人在解释他为什么要向特别车间申请工作时说：“由于无聊，你就开始胡思乱想，然后就真的病倒了。”

大约十分之一享受公司退休金的人在特别车间工作。一位以前是药剂师的洛尔人在告诉我们他申请工作的原因时说：“当你不再有任何责任时，你会很快地感到年迈体弱。”和所有的人一样，他享受着特别车间的愉快气氛，能和其他工人联系的机会，同时还可以得到一些额外的收入。但是，

法定每个月不超过三百七十西德马克。这样，每个小时最多只有六西德马克。账目独立的特别车间如有盈余，就在年底做为奖金发给在这里的工人，因为厂方不想从中取利。

特别车间每日从八时工作到十二时。这当然不是要求这些年老的公民必须在这段时间里来上班。任何人包括在公司里工作的退休的人，都来去自由，如有私事需要处理或者身体不适他们就可以不来上班。这里也没有工头，只有一个负责采购材料、分配工作、解答问题、管理文件的发言人。

现在让我们来谈一谈阿方斯的工作。他过去是工资部的职员，他已经犯过两次心力衰竭。现在他

太太已去世，如果没有这份工作的话，他只能是独自坐在家，为自己的病担忧。而目前在特别车间担负了工作使他没有时间去想那些令人不愉快的事。“特别车间帮助各个车间渡过忙季或者为他们做一些他们一般不的工作，以免年青人的工作因而受到干扰”。“当负担过重的时候，老人们就会来帮忙，但他们不会把任何人的工作抢走。如果碰到淡季或者真的没有事可做，那他们也不会在意特别车间关闭两星期。”

在特别车间工作的人没有年龄限制，但经验证明，大多数人在这里工作两至三年，当他们接近七十岁的时候就完全退休了。

### 法国男女同工不同酬

【法《晨报》一月三十一日文章】在一九七七年，四分之三以上的妇女领工资者，每月所领工资不到二千六百八十法郎，仅有一半男人拿的工资同这些妇女一样。有一半妇女领工资者，每月拿的钱不足二千法郎，而对于男人来说，只有四分之一的人是这种情况。这些统计是来自帕基埃（劳工部妇女就业负责人）一九七八年起草的一个有关妇女工作中的歧视与不平等的报告。

报告的主要结论如下：

虽然参加工作的妇女越来越多（一九七五年为七百六十万，一九七八年为八百三十万），虽然她们逐步地谋得了按传统应属于男人们的所有职位，

但她们绝没有获得男女同工同酬。根据劳工部的报告，妇女的月工资比做同一工作的男人低百分之三十三。这种差异主要是由于下列事实所造成：妇女一般很少拿工龄补贴，不领某些繁重体力劳动的补贴，她们很少加班加点和上夜班。

从事工作的妇女的另一些不利之处是：她们比男人被解雇的快。此外，在领工资人口中她们仅占百分之三十九，而申请就业者中有百分之五十二的人是妇女。再者，当合同工的妇女（尤其是年青的妇女）比干此项工作的男人要多得多。最后一个不利之处是：在提供给她们的职业中，主要是一些机械重复的工作和半就业性的工作。

【法《十字架报》七九年十二月十二日文章】在苏联，六十岁以上的人有三千五百万，占总人口（一九七五年的数字）的百分之十三点三。这个比例在增加，而且这给苏联经济造成了很大问题：在一个绝对需要发展，并且已经普及了退休制度的国家里，老年人的比率增加这种情况是悲剧性的。

从长远来看，政治上的后果是严重的。除了这一点之外，主要的是，在苏联，劳动力将变得越来越少，而退休人员的数目正在增加（六个苏联人中有一个是退休人员）。

既是退休者又是领工资者 在一个需要加紧发展经济、同时又需要在社会问题方面作出榜样的国家里，老人所占的比例增大的现象是首要问题。在苏联，男人的退休年龄规定为六十岁，妇女的退休年龄规定为五十五岁。数百万有劳动能力的人退休给经济造成的损失是巨大的。这部分力量都消耗在公园的下棋、电视上的曲棍球比赛、采蘑菇或钓鱼之中了。领导人很想把这部分力量集中起来，但怎样做呢？

一九七七年，当苏联报纸对修改宪法的讨论作了报道之后，居民们真正关心的是：是否将进一步提高退休的年龄？这种不安是很说明问题的。

领导人不会去冒激起这样一种不满情绪的风险。在这些年中，领导人很想把法律修改一下，以便使退休者能够工作，并拿到一份工资，同时继续领他们的退休金。

苏联所有的社会学家都一致认为，从召回由六十岁到六十五岁的人组成的这部分仍然有效的劳动力来说，这一财政方面的动议要比其他任何东西的吸引力都大。

因此，许多上了年纪的人（占退休人员的四分之一）仍在干某种工作，而这种工作的工资常常很低，而且在我们西方人看来也常常是没什么用的工作，就象在莫斯科电梯边的那些妇女一样没什么用。

但让我们忘掉这种官僚主义现象吧：许多退休人员在不失掉他们的养老金的情况下有可能找到一种工作，这是积极的一面。

几代人的冲突 但所有上年纪的妇女显然是不工作的。而且，她们已担负着一项传统的社会职责，就是带孩子，

## 苏联老人比例增加带来的问题

做家务。这一职责是从没有退休金以及由家庭来供奉从事一些家务劳动的老人那个时代承袭下来的。现在，住房的紧张，许多家庭相互依存的大量集体公寓的存在都使这一传统存在下来了，不管你愿意也罢，不愿意也罢。在苏联，由于多数妇女都工作，老年人掩盖了缺少保姆和托儿所的情况。

请看一看幼儿园或街心公园的情况吧，再看一看商店门前排队的情况吧：所有老年妇女手里提着篮子，她们难道不是在履行那些反映出家庭缺东西，也就是国家缺东西的那种职责吗？

问题是苏联社会的变化是与这种任务的分配相矛盾的。如果大多数老人住在孩子家（而不是相反），那么年青人越来越不能承担这种共同生活的责任了，特别是自从普及了退休制度以来更是如此。这就提出了一个实际问题，也是一个道德问题。

这个实际的经济问题就在于苏联养老院的数目：大约一千五百个养老院，有三十五万个床位，这对于有二亿六千二百万居民的人口来说是太少了。

所谓道德问题，就是苏联的年轻人对父母负责的感情减弱了。这可能使人惊讶：苏联一直是一个保持着对前人崇拜、对英雄敬仰、对父母尊敬的国家。

但是，在莫斯科也象在其他地方一样，时代变了。现在的年轻夫妇，当他们从公家那里得到一所有两个房间的价格低廉的住房时，他们是不愿意把祖母（外祖母）安置在里面的。让传统的佳肴、用老式茶炊煮茶、小孩的教义问答都见鬼去吧。房间入口处或客厅里不再悬挂“老人”的肖像。现在是把钱节省下来买汽车。

公愤越来越多：由邻居来收养一位上年纪的妇女，甚至让她流落街头，因为她的孩子不愿赡养他们。

以至于一些社会学家，还有一些记者最近发出了警告并主张，除了恢复比较传统的家庭道德以外，多搞一些付钱的收容所。

给老一代人造成了新问题。苏联正在摆脱六十年的穷困、悲剧和经济方面的落后状态，面临的将是社会问题和生活质量问题。但是，只有那些把苏联变成了现在的苏联的人的幸福是最为重要的。

新加坡报纸转载《纽约时报》文章

# 《怎样消除每天的疲劳》

【新加坡《海峡时报》一月二十五日转载美《纽约时报》文章】疲劳是人们向医生和亲友最常诉说的病情之一。

在当今时代，引起疲劳的原因是多种多样的，而且很少同身体过度劳累有关。

相对来说，有些整天从事重体力劳动的人几乎从来不抱怨疲劳——也许因为他们预料到会疲劳。

医治办法 今天，医生们报告说，疲劳与其说是过量活动使自己筋疲力尽的结果，倒不如说可能是不那么消耗体力的结果。

实际上，加强体力活动常常被说成是医治精神萎靡的良方。

疲劳主要有如下三大类：

身体疲劳：众所周知，这是你的肌肉过度活动，从而新陈代谢的废物——二氧化碳和乳酸——在你的血中积聚并使你的体力衰竭的结果。你的肌肉不可能在这些化学物质积聚的情况下继续有效地活动。

身体疲劳通常是一种令人感到惬意的疲劳，比如当你打一场竞争激烈的乒乓球，劈一阵子木柴或爬山之后就会有这种感觉。医治办法既简单又迅速——休息一下，使你的身体有机会排泄掉积聚的废物和使肌肉重新得到所需要的物质。

由疾病引起的疲劳：在这种情况下，疲劳就是一种警告信号，或者在某种程度上表明身体患病，或许是常见的着凉，或者感冒，或者象患有糖尿病或癌症这类更严重的疾病。

除疲劳之外，通常还有表明真正病因的其他症状。

甚至疾病已经消除，你也可能有一周或更长的时间感到“浑身没劲”。应当把这看作是一种信号，告诫你在你的身体有机会完全康复时慢慢地活动，即使你只是着凉也罢。

假如你马上从事激烈活动，这可能引起旧病复发，并且几乎肯定会使你的疲劳期拖长。

即使疾病不是长期疲劳的原因，对这种疲劳给予重视是非常重要的。因此，连续几周感到浑身无力的人，应当找医生进行体检。

不幸的是，病情的检查常常出现一些消极的化验结果，而严重疲劳的真正原因却没有查出来。

正象费城的宾夕法尼亚医学院附属医院的精神病医生布莱特博士所讲述的，这是宾夕法尼亚的一名妇女所遇到的事，她的体重减少了二十二点六公斤，并且“几乎死去——她是如此的疲惫无力，以至于几乎不能抬起头来”。他们询问了她的生活情况，发现她是二年前她丈夫去世后患病的。一位治疗了她的抑郁症，这位妇女很快振作起来，仅仅几周体重就增加了四点五公斤，后来出院继续接受心理疗法。

心理上的疲劳：情绪问题和感情冲突，特别是抑郁和忧虑，是长期疲劳的最普遍的原因。

安全阀 疲劳也是你的肌体表达受压抑的感情冲突的安全阀，比如象充当一种令人讨厌的角色或陷入不幸的婚姻所具有的感情。当这种感情还没有公开表达出来时，它们常常作为肌体的症状表现出来。

## 美报报道 《跑步能抑制心脏病》

【美国《纽约时报》二月十四日报道】研究人员说，从马拉松跑、慢跑和不运动的人身上抽取血样加以比较，就可获得新的证据，证明运动可以帮助防止心脏病。

这项调查发现，人们跑步越多，他们的血液高密度脂蛋白胆固醇的含量就越高。这种胆固醇和减少冠心病的危险有关。

这些研究人员说，决定人们的血脂含量高低的是人们吃的东西，而不是跑步的多少。

来，而疲劳正是最常见的表现形式之一。

布莱特博士说：“许多人感到极度疲劳，但是却不知道他们患抑郁症。”

了解根本的感情问题是朝着医治精神疲劳迈出的关键性的第一步，并且这本身会常常导致大大地解除疲劳。

维他命和镇静剂几乎从来就不是正确的解救办法，安眠药和酒精会有副作用。

相反，你可以去试着做的是：

饮食：如果你早餐吃的不足或者根本不吃，那么你很可能在九、十点钟感到疲劳，这是因为血糖低，而血糖正是你的身体和大脑赖以取得能量的东西。要想上午精力充沛，应当吃一顿正常的早餐，含糖低而含蛋白高的早餐。

经常吃甜食快餐暂时会使你振作起精神来，但不久就会使你比当初还要疲惫无力。应当坚持正常的、满意的、均衡的早中晚餐。

身体过重既造成体力疲劳，又造成精神疲劳。使你的体重减到正常标准，可以大大有助于精力充沛。

锻炼：与你可能想的相反，锻炼会增强你的能力，而不是耗尽你的能力，正常条件下的锻炼，例如象走路、骑车或游泳，

这项调查研究是休斯敦的卫理公会医院进行的，在《新英格兰医学杂志》上发表了这次调查的结果。

这些研究人员从五十九名马拉松跑运动员、八十五名慢跑运动员和七十四名不运动的人（年龄都在三十五岁到六十六岁之间）身上抽取了血样。马拉松跑运动员，每公升血液的高密度脂蛋白胆固醇含量是六十五毫克，慢跑运动员五十八毫克，不运动的人四十三毫克。

会有助于你抵制疲劳，因为你处理更多工作的能力增强了。

锻炼也具有人们所公认的镇静作用，从而有助于你在轻松的情况下工作，并且不那么会因每天的紧张而陷入疲劳。在一天结束时，锻炼可以消除你积蓄的紧张，使你在晚上更有精力并能帮助你更平静地入睡。

睡眠：如果你知道你之所以感到疲劳是因为睡眠不足，那么办法就是早点上床睡觉。一般地说，随着年岁的增长，睡眠就减少。应当知道你睡多长时间最合适并争取睡足。

了解自己：应当设法把你感到最费力的工作安排在你精力充足的时候来完成。一些人是属于“上午精神最足的人”，另一些人在晚上工作效率最高。

注意休息：不管你的工作是多么有趣，或多迫切需要完成，如果你抽出时间伸展一下肢体和变换一下内容，那么你会更大的精力干你的工作。在休息的时候，与其喝杯咖啡和吃些点心，还不如使自己进入遐想或做一做柔软体操或散步。甚至沿楼梯上下跑跑也能使你重新振作起精神从事长时间埋头桌面的工作。

【汉城《中央日报》三月十七日文章】

题：吃早饭等于吃补药

早晨需要一早上学的学生或依靠薪水生活的人，常有不吃早饭的。一次、两次不吃，久而久之成了习惯。他们认为“吃早饭只是增加负担而已”，从而一天总是吃两顿饭。然而，早饭是午前提高效率，进行活动的重要能源，这已为多次实验所证明。

城市里大部分依靠薪水生活的人，因为疲劳和受上班时限限制，总是不吃早饭，午饭也是买一些食物填补一下，不考虑营养价值，同时又忽视晚饭，常常饮酒。虽然说睡觉的时候热量消耗量少，但是，如果早晨不充分摄取营养，就容易引起低血糖病，没有精神，注意力

【《日本工业新闻》三月七日文章】谁都知道洗澡对健康有好处，而且还有助于消除疲劳，这也是尽人皆知的。然而，关于洗澡有损于健康的一面，能认真考虑的人，不是意外的少吗？

举个简单的例子来说，青少年的时候，在澡堂里洗澡或从澡堂出来后，脸色苍白，出冷汗，头晕眼花，因而倒下来，有这种体验的人大概不少。这是因为长时间在澡盆里，往头部循环的血流量减少而引起的脑贫血所致。如果让他躺下，头部稍低，立即就会恢复。若再喝点酒，效果就更好。

有些人刚吃完饭就去洗澡，但这时不仅食物不能充分消化，心脏也得不到休息，所以这不能说是健康的洗澡方法。而且，最近因饭后洗澡导致心绞痛和心肌梗塞症发作的病例正在增加。因而心脏冠状动脉异常的人，应避免饭后洗澡，心电图虽未出现异常但是胆固醇高的人，和患高血压症的人就更不用说了，中年和老年人也应尽量避免饭后洗澡为好。我的一个熟人N医生突然死亡，就是与洗澡有关，他死时才四十五岁。平素是个健康而又活跃的人，就是有一个饭后必定要洗澡的习惯。死的那天，也和往常一样晚饭后洗澡去了，家人都没有注意，由于心肌梗塞，突然死于洗澡间。

此外，假如深夜一个人洗澡的时候，更需要特别注意。因为工作劳累一天，忽忽悠悠地，长时间泡在澡盆里，密闭的洗澡间，由于煤气燃烧不完全而引起一氧化碳中毒，家人没有发觉就失去知觉，这种事故很可能发生。到工作地点单身工作的实业家，以及家人不在的时候洗澡，更要特别注意。

最后，我想就澡水的温度和洗澡间的温度谈一谈。调整澡水温度，如果是以消除体力劳动的疲劳为目的，以在热澡水里呆短时间的办法为好。如果是为了消除精神上的疲劳达到睡熟目的的话，洗温水澡比较合适。

洗澡间的温度，冷天应搞得暖和一点。春天也还有比较冷的天，如果让中年和老年人随后洗的话，洗澡间的温度应暖和一些。

## 汉城报纸谈早餐问题

不集中。

另外，长时间空着肚子后，如果狼吞虎咽地吃午饭，容易食后发生燥渴，犯严重的食后困倦症，犯肚子的时间过长，消化液的分泌就会减少，变得不正常，这是引起肠胃病的主要原因。由于这个原因，最近以来，一向早饭吃得简单的欧洲人，也逐渐开始出现重视早饭的倾向，改变饮食方式。

正在长身体的初小、中学和高等学校的学生，更应该重视早饭。据梨花女子大学的调查，吃饭时间有规律的小学儿童，不吃早饭的儿童身体发育要好得多。

如果不吃早饭，那么，这一天应吃的食量（热量）就要分别由午饭和晚饭两顿来补充。这样

## 文 章 报 告 关 于 洗 澡 的 常 识

一来，一顿吃的量就变得多起来。

这样就不易消化当天应该吃的食量，必然会减缓发育期儿童的成长。

早饭应该以质量为主，而不是以数量为主，应该摄取一天所需要的整个营养量的三分之一以上。每人都应该根据个人的嗜好和食性，选择适当的方法，每天都诚实地有规律地吃一天必须吃的食量。

但是，一早起来，还没有漱洗就吃饭也是不好的。提前三十分钟起床，做一些轻微的运动，松散一下身体，呼吸一下新鲜空气，就能够增加食欲。严禁图简单而吃一些咖啡和烤面包片来充当前早饭。如果早饭吃西餐，为了保持营养均衡，应该加吃一些新鲜蔬菜、肉类和鸡蛋等。

## 偷吃椰子的巨蟹

【法新社新德里三月十三日电】印度联合新闻社说，印度一个鸟类学家小组在孟加拉海湾的一个荒无人烟的岛上发现一只会攀上椰子树剥去椰子壳食其果实的巨型螃蟹。

它的习惯使它得到了爱偷东西的螃蟹一名。它的甲壳直径达六十厘米，爪长三十厘米。

印度联合新闻社一位陪同鸟类学家采访的记者说，这只椰子树上爬的蟹，敏捷地到一颗椰子旁，在几分钟内剥掉椰子壳。

## 台东蝴蝶排队飞行

【台湾《民生报》报道】台东县大南溪上游的云纹粉蝶谷，云纹粉蝶常排成一队飞行，云纹粉蝶并不是稀有的蝴蝶，台北和台中的山地都可看到。东南亚各国也有，却听说会排队飞行的蝴蝶，根据台湾赏蝶学会会长陈维寿多年来的观察，云纹粉蝶常年飞舞于云纹粉蝶谷中，以早春为最多，在短短的一个星期中，山谷里突然出现上百万只的云纹粉蝶，粉蝶排队也在这段时期出现。

当清晨六点，太阳直射到山谷时，一群的云纹粉蝶突然排成长长的队伍，漫山飞行，山谷中只见一条线的白线跳跃，而最长的一条是由数百只粉蝶组成的，蔚为奇观。但是粉蝶排队稍纵即逝，短短的半个小时内，粉蝶又四散开来，到来日清晨，太阳再度直射山谷时才又重现。

## 四 鳃 鱼

【苏联《知识就是力量》报道】在南斯拉夫境内的多瑙河里捕到了一条令鱼类学家极为迷惑不解的鱼。这条鱼有四只眼睛，两只大些的长在通常长眼的位置上，两只小些的眼则长在头顶上，鱼重九公斤，满身都是鳞，并且长有同鲤鱼一样的脊背。

## 海洋的一个秘密

【苏《在国外》译载哥伦比亚《万花筒》杂志文章】在一千五百米以下的深水中，海洋生物是极为少见的，因为这里没有阳光的辐射作用。但是，科学家们在一个太平洋的加拉帕戈斯群岛属瓜多尔附近的一个海盆中，发现了大量的鱼。蟹、软体动物和其他生物。日本科学家们测量了这里的水温，发现它高达十八度，这个高温之谜很快就被解开了。这里海底有一个地壳裂缝，地下的岩浆距海水很近。

科学家们还发现一个非常奇怪的现象，这里大的底部水中含有氢硫化物，根据一般规律，由于这种化合物有毒，水中就不应该有生物存在。但是，这里却栖息着大量生物。科学家们就这个问题提出一个假想，氢硫化物被一种还未被认识的微生物吸收，而这种微生物就是这些鱼。蟹等生物的食物。这样，又有一个特别奇怪的现象，即自然界的生物链，能够赖以生存的能首先不是来自太阳，而是来自地球的内部。



【法国《新观察家》周刊第八百期（三月十日——十六日 采访记】记者：弗朗索瓦·施勒塞  
题：那里可能有成百万人死亡

（原编者按：法国驻阿富汗大使馆的前文化专员让-克里斯托夫·维克托是苏联人在阿富汗进行的“肮脏的战争”的最后一个见证人，以下是他的叙述）

《新观察家》周刊问：您在巴基斯坦边境会见过阿富汗抵抗运动的负责人。他们曾预计到苏联人最近在边境省份库纳尔发动的血腥的进攻吗？

让-克里斯托夫·维克托答：上星期天，我曾见到过库纳尔的部落首领。当时他们正要回到他们的村子里去，并说要在那里准备春季攻势。所以他们根本没有预计到苏联人的这次进攻。库纳尔是地形陡峭的山区，是喜马拉雅山脉的最初一个阶梯。那里的山谷非常深。苏联红军的突击队主要是用直升飞机运到那里去的。

问：您认为苏联人使用了毒气吗？  
答：正是这个问题才促使我到那里去的。我调查这件事的时候，听到过有人谈到毒气，但谈得不多。对于在山地村庄使用凝固汽油弹的事，人们却谈得很多。

但是，看来苏联人在库纳尔确实使用了毒气。根据我那天晚上碰到的一个证人说，在阿富汗边境的观察家们确实和大量的库纳尔难民找到了使用过毒气的明证。

问：您认为苏联人能够把军事解决办法强加给他们吗？

答：是的，方法是让成百万人死亡。库纳尔的平民遭到轰炸就是最好的说明。但没有一个抵抗者会投降。我在几个小时之内询问过他们当中的成百的人。“我们把妻室儿女送到这里来。我们还要回到内地去战斗；现在我们所需要的就是武器”。我在巴基斯坦边界遇到的那些人差不多都这么说。他们的装备都是很差的。西方人没有向他们提供武器，为的是不让苏联人以此为借口来行使可能的“追击权”。那里既没有美国武器也没有中国武器。我也没有看见有乔治·马歇尔说过的那种训练营地，马歇尔本人也没有去证实过。当我问他们的训练营地在什么地方时，他们都大笑起来，包括我已认识很久的那些阿富汗朋友也是这样。

面对苏联人已经采取的各种手段，他们的这种态度似乎是可笑的。然而，他们没有任何的犹豫。一个四十来岁的战士对我说：“我同我的枪一起生活四十年了，为什么今天我需要什么训练营地呢？这土地是我们的，这枪也是我们的”。唯一使他们难办的东西是直升飞机。坦克在那种狭窄的山谷里不可能前进得很远。直升飞机是可怕的，他们仅有很少的一些自动步枪来对付它，根本没有任何反坦克火箭炮。

问：考虑到苏联人拥有的各种军事手段，你认为抵抗者的乐观主义有根据吗？  
答：我认为从库纳尔发生的事情来看，他们确实会要与他们的对手较量一番的。这就会使他们进一步加强他们的动员和团结，特别是会促使他们更加热切地寻求现代化的武器。

问：您说过有成百万人死亡的可能性，这没有夸大吗？  
答：我认为如果苏联人真想控制这个国家的话，他们是可以用三十万到四十万的兵员这样作的，不过，这就要以长期的对抗和对各村庄的镇压等等为代价。现在，大家知道苏联人是不惜以人类流血为代价的。

我可以举出哈扎拉贾德目前的情况为例来说明。这个位于全国中心，位于兴都库什山脉中心山峰和北部大平原之间的地区现在已经与世隔绝。两百万哈扎拉人已被围困起来并处于某种经济封锁之中。他们既得不到武器也得不到小麦。在二月初，苏联人把装甲车队开进了通往这个地区的山口。哈扎拉人没有任何的出路。他们现在吃的是要在四月用来下种的小麦种子，他们的牲口因缺少盐而在死亡。

问：苏联人还有希望从政治上争取居民们的拥护吗？  
答：我认为如果苏联人真想控制这个国家的话，他们是可以用三十万到四十万的兵员这样作的，不过，这就要以长期的对抗和对各村庄的镇压等等为代价。现在，大家知道苏联人是不惜以人类流血为代价的。

【合众国际社伊斯兰堡三月二十五日电】阿富汗叛军对于战胜苏联占领军的宣传报道大大减少了，今天便引起人们纷纷猜测，认为苏联军队在打击叛乱分子中正在取得某种成功。

一位有经验的阿富汗观察家说：“从游击队活动规模缩小这一点来看，就能知道现在的形势正在趋向于对叛乱分子不利。”

报道叛军在战场上情况的消息已经越来越不乐观了，而苏联官方通讯社塔斯社则夸耀说，苏联和阿富汗政府军在阿富汗边境省份库纳尔省战胜了“匪军”。

通常叛军方面只报道他们获胜的消息，而不让人发觉他们的失败。

阿富汗的主要叛乱组织之一伊斯兰组织今天在巴基斯坦边境城白沙瓦说，他们只是在三个分散的地区取得一些小小的胜利。

他们的这些说法没有得到持独立见解方面人士的证实。

尽管仍然有激战，还是传出了势头已减弱的胜利消息，特别是在靠近巴基斯坦的阿富汗东部多山省份和中部地区。

解放阿富汗伊斯兰联盟星期一说，在阿富汗中部的乌鲁兹甘省的省会塔林科特进行的一次战斗中，它击毙阿富汗部队一百一十五人，另有十五人倒戈，叛军自己的损失是五人。

叛军说，三月十七日在塔林科特附近发生的一次持续五个多小时的激烈战斗中，他们损失了十五人，但是无法肯定政府军的损失多大。

阿富汗形势转变的一个原因显然是到这个国家的苏联军队稍稍增加了，苏军一直在设法封锁阿富汗同巴基斯坦的边界。

在华盛顿，美国官员认为苏联在阿富汗的军队略多于八万人，另有两千五百人驻在阿富汗以北很远的地区。

叛乱分子组织伊斯兰党的领导人古勒卜丁·希克马特·亚尔星期日报说，拥有最先进武器的俄国军队的增加有完全消灭叛乱分子抵抗力量之虞，如果叛乱分子得不到外国军事援助的话。

【法新社河内三月二十六日电】据这里可靠的外交人士今天说，越南领导集团中第九号人物陈国环在三月十日被共产党中央委员会开除出政治局。六十四岁的陈国环在一月份被撤掉了自一九五三年以来他一直担任的内务部长职务。他是越共历史上第二个被撵出政治局的人。

黄文欢在一九七六年第一个被开除出政治局。他去年七月逃往中国。

观察家们相信，黄文欢的出逃北京，对陈国环的失宠可能有直接关系。

作为内务部长，陈国环本应挡住黄文欢的叛逃。河内认为这件事是政治上的又一次挫折。首先是一次大丢脸。

陈国环的下台似乎还有其他一些因素，包括社会秩序、治安和道德等问题。

据许多可靠的目击者说，在南越中部高原的治安问题始终存在。在难民秘密出境方面，许多官员接受甚至索取贿赂。

这个国家的南部仍然普遍并且正在向北方蔓延。贪污腐化、非法交易和懈怠失职等现象在这个国家的一月份内阁改组期间，越南人士说，由于陈国环的身体不佳，他无法履行内务部长的职务。一九七二年以来就是政治局委员。

陈国环的老家在越南中部义静地区。他自一九七二年以来就是政治局委员。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

【共同社东京三月二十六日电】二十六日晚，外务省领导人联系到美国不久将就阿富汗问题提出的新建议说，“美国的意图是，首先要求苏联撤军，如不答应，就给全世界以苏联有进攻性具有扩张主义的目的印象”。

这是美国总统助理布热津斯基在二十日大来外相访美时说明的，他表明了美国一方面在某种程度上配合欧洲国家的阿富汗中立化设想，另一方面又打算提出自己的方案的想法。

据外务省人士说，美国新建议中包括如下的内容：一、苏联军队立即无条件地撤出阿富汗，二、承认应由阿富汗人民自己决定本国命运的民族自决权；三、保障阿富汗的中立。

