

# 参 考 消 息

CANKAO XIAOXI 新华通讯社编印  
内部刊物·注意保存

1980年7月  
20  
星 期 日  
第 7873 期

## 法新社记者报道 苏亚雷斯在北京对记者发表谈话

【法新社北京7月17日电】葡萄牙社会党总书记苏亚雷斯在三天的会谈结束时在这里说，中国希望加强它同“表现出独立于”莫斯科的所有左翼政党和运动——特别是西欧的——的关系。

苏亚雷斯今天在离开北京前同记者谈话时强调指出，北京领导（包括昨天同他会谈了90分钟的李先念副总理）对同欧洲社会民主党的各种领导人过去已有的和今后将有的接触表现出“浓厚的兴趣”。

他提到了意大利社会党总书记克拉克西去年1月对中国的访问以及英国工党领袖卡拉汉今年5月对中国的访问。

苏亚雷斯证实，北京已邀请法国社会党第一书记密特朗访问北京。

这位葡萄牙前总理说，他还以社会党国际副主席的身份同中国官员进行了会谈。中国希望加强其关系的许多拉丁美洲国家都参加了社会党国际。

这位葡萄牙社会党领导人说，苏亚雷斯在北京的会谈涉及到“世界局势的许多方面”，其中包括阿富汗、柬埔寨和中东这些“麻烦地区”。

会谈中还讨论了今年秋季即将在马德里召开的欧安会会议和某些中美

国家“爆炸性的”局势。

苏亚雷斯说，他认为，由于两国去年2月建立了外交关系，两国“完全有理由”扩大合作。

苏亚雷斯在回答一个问题时说，中国与葡萄牙在澳门这块领土今后的地位问题上“不”存在“问题”。

苏亚雷斯除了会见李先念副总理外，还会见了中国人民对外友好协会秘书长谢黎和外交部副部长韩克华。

苏亚雷斯今天下午离京前往华东。在上海和杭州访问后他将前往广州，从那里再去澳门，他将在澳门逗留两天。

他然后经香港回葡萄牙。

## 国际交流署报道马斯基的讲话

### 《评苏联在与西方关系上的意图》

【国际交流署华盛顿7月16日电】题：评苏联在与西方关系上的意图

国务卿马斯基认为，越来越清楚的是，苏联人是喜欢缓和的好处的，所以正在重新考虑他们入侵阿富汗的问题。

马斯基对苏联人是否会承认这一点有疑窦，但

是，他说他看到了这种证据。马斯基4月15日在国务院就对外政策问题举行的一次会议上说，苏联人“当然希望两者兼而有之，他们希望坚持他们对阿富汗的政策同时还想搞缓和”。

马斯基说：“同我们一样，他们仍对武器控制

感兴趣，但是，究竟如何同时寻求实现这两个目标是一个很有趣的问题。”

他说，他认为必须向苏联人讲明，虽然苏联和美国在阿富汗问题上的看法“截然相反”，不过双方在限制战略武器会谈问题上的看法“大概是一致的”。马斯基说，美国对苏联入侵阿富汗一事的目的就是要明确无误地表明“我们将反对这样的侵略，我们将团结在一起，而且只要侵略继续，我们就坚持这一立场”。

国务卿说，美国在推行它对阿富汗的政策时，曾谋求“保留东西方关系的格局，为的是，如果我们能使阿富汗问题按照我们的政策——这意味着他们（苏联人）将必须充分

改变他们的政策以满足我们的要求——得到解决，那时我们就将继续实行缓和”。马斯基指出，美国苏联将永远“处于竞争状态和相互猜疑对方的力量和这种力量将派何用场”。他说，必须把“缓和”这个词理解为“正常化”（和）明显找出我们能达成一致意见的一些有着共同利益的方面。国务卿还说：“我认为，世界必须是这种样子的，否则我们就会相互摧毁。”

他说，缓和与威慑是“互不可分的”，“没有威慑，两个超级大国就进行侵略，把它们的意志强加于人，也就没有缓和，因此我们寻求实现两个目标”。7月15日，政府的一些官员在华盛顿把向英国出售美制高级潜艇发射战略导弹纳入了威慑和武器控制的范畴。这些官员说，他们认为这项销售计划是完全符合限制战略武器条约的。

## 外电报道 越、老、柬伪外长在万象开会并发表声明

### 声明提出结束泰柬边界紧张局势的四点计划；攻击中国“策划在越南内部制造麻烦的阴谋”

【法新社河内7月18日电】在万象举行的老挝、柬埔寨和越南三个印度支那国家外长会议通过

了关于结束泰柬边界紧张局势的四点计划。

据今晚在这里发表的一项声明说，这个计划规定在边界建立一个非军事区，曼谷、金边和国际援助组织互相合作“来解决难民问题和减轻泰国的负担”。

这个计划还规定，“向高棉人民分发国际援助物资的活动必须在柬埔寨境内进行，而不应在泰国境内进行。”

它还要求泰国和柬埔寨之间进行对话，这种对话既可以在政府一级进行，也可以在非政府机构之间进行，或者通过第三国进行。

声明说，对这样的协定可以提供国际保证。

关于越南和中国之间的局势，三国外长说，他

们“严厉谴责北京的反动的官方集团”。声明指责北京领导人“加剧反越南活动，加剧侵犯越南主权的活动”以及“策划在越南内部制造麻烦的阴谋”。

三国外长说，他们尊重泰国的领土完整，但是“这并不意味着泰国当局可以蛮横地干涉柬埔寨的事”。他们说，他们“完全支持高棉人民的神圣的自卫权”。

【合众国际社曼谷7月18日电】老挝的官方电台广播说，柬埔寨、老挝和越南三国外长昨天和今天举行秘密会议，以制定印度支那三国的协调的对外政策。

曼谷收听到的万象电台的国内新闻广播说，老挝外交部长奔·西巴色在

开幕会议上说，这次会议要求这三个国家“研究”一下东南亚的局势，“加强我们的军事团结，在对外事务方面互相协调、彼此支持”。

西巴色说：“柬埔寨、老挝、越南三国人民由于协调行动、紧密团结和同苏联以及其他社会主义兄弟国家建立关系而加强了自己的力量”。

西巴色说，这次会议对外交政策的讨论集中于如何对付“北京的扩张主义者，他们同帝国主义和其他反动势力勾结起来，企图破坏和摧毁这三个印度支那国家”。

他指责泰国在中国和“帝国主义者”的推动下带动其他四个东盟成员国“同印度支那三国作对，企图削弱它们，使它们不能享受和平”。

据万象的广播说，阮基石和高占达也发表了讲话，但是他们讲话的内容目前还没有透露。

## 美联社报道金日成会见索拉兹

美国众议员索拉兹举行四个小时的会谈期间说这番话的。

在记者通过电话询问他同金日成的会谈情况时，索拉兹说，他不想谈这个问题，他打算在他回国途中路过东京时举行一次记者招待会。

关于北朝鲜作出这个明显的让步一事是索拉兹一行中的一个成员在同北京的一次电话交谈中说出

的，他说这个让步适

用于家庭团聚、邮电和贸易，但这不是唯一的前提。眼下还没有得到这次会谈的其他细节。然而，观察家们说，北朝鲜人显然希望使索拉兹的访问取得成功。

【美联社北京7月18日电】据北京获得的消息说，美国众议员索拉兹今天会见了金日成主席。索拉兹是访问北朝鲜的第一个美国议员。

## 美联社报道

### 卡特向里根致贺并要同他进行辩论

【美联社佐治亚州萨佩洛岛7月17日电】美国总统卡特今天打电话给里根，对里根被提名为共和党总统候选人表示祝贺，并向他的对手提出挑战，要求同里根进行一系列辩论。

据白宫副新闻秘书格雷纳姆说，卡特还向这位前州长祝贺他挑选了一名竞选伙伴。

里根在底特律举行的记者招待会上说，他已接受要求辩论的挑战，同卡特通电话时，“我说我期待着这个辩论。”

卡特在给里根的电报中还建议“在我国各地区举行一系列辩论。”总统说，“他希望至少可以安排三次或四次辩论。”

旅行中的白宫班子公布的这些电话和电报是总统对共和党全国代表大会第一次公开作出反应。

这个电报没有提到卡特是否希望以无党派身份竞选总统的候选人约翰·安德森也参加这些辩论。

## 民 柬 根 据 地 的 新 气 象

——美《新闻周刊》记者普林格尔

【美国《新闻周刊》7月21日一期（提前出版）刊登普林格尔的报道】题：对叛军一隐蔽地的一次使人害怕的访问

（原编者按：在金边落入越南入侵军之手后的这一年半时间里，“民主柬埔寨”成了一个卷缩在泰柬边界沿线、不断迁移和处于交战状态的不完全的国家。尽管河内作了最大努力，但是，这个过去由波尔布特领导的政府还是保存下来了，而且甚至可能更加强了。本刊记者詹姆斯·普林格尔上周访问了它的戒备森严的总部，撰写了如下这篇报道。）

在丛林小路上布设了覆盖上茅草的陷阱，象尖刀似的竹尖桩的尖端都涂上了毒液和致命的蛇毒。但是给我带路的红色高棉游击队人员手上拿的却不是AK-47冲锋枪，而是拿着中国制的雨伞。我们到达柬埔寨境内空旷地的第一个落脚点，所看到的不是难熬的饥饿和屠杀，

而是一所凉快的用竹子搭起来的茅屋，约翰尼·沃克黑牌威士忌酒、两种泰国啤酒和一盘蒸鸡。

爱国歌曲 民主柬埔寨显然想向全世界显示出一种新的面貌。我在这两天中看到的最严重的暴力行为是我的东道主用他们的伞戳死了一条蜈蚣。我们访问的村庄是一个农田耕作精细——私人耕作的农田——的样板，农田中间是建筑整齐的房屋，居住着300人。小学生们唱着爱国歌曲，据说人们有宗教信仰自由——尽管那里没有佛教寺庙。

在一次私下谈话中，乔森潘总理专门作了表示，肯定地说他的前任波尔布特已不再在政府中掌权了。

乔森潘——人们从来没有把他同柬埔寨的暴行直接联系起来——可能是在采取行动使他的声名狼藉的前首脑信誉扫地。一些红色高棉干部甚至要我相信，如果拟议举行的

自由选举重新选出一个“资产阶级”政府，他们也愿让位。37岁的村长延赛说：“不管是谁，只要是能尽最大力量赶走越南人，我就投他的票。”

这一艰巨的任务落在一支据西方人士说大约有正规军45,000人的高棉军队身上。这支得到乡村的非正规军的援助，可能还得到从金边亲河内的民兵中开小差的人的援助的军队，只有在兵力五倍于它的越南军队陷入已经开始的雨季的泥潭中时，它的效能才能增强。我观看了守卫总部的一支精锐部队的两个小时的演习，给我留下了深刻印象。

是柬埔寨又发生了急剧变化呢，还是说，我们所看到的只不过是游击队演出的一场戏呢？柬埔寨有一种“四人帮”倒台后的中国的那种气氛。考虑到北京通过其军事上和外交上的援助所获得的强制性影响力，出现这种气氛也许不是偶然的。

# 美参议员伯德谈他的中国之行

说他认为不管美国哪个党获胜都不会影响中美关系正常化规定的方针

【合众国际社香港7月15日电】参议员罗伯特·伯德，今天要求共和党总统候选人里根不要通过助手的嘴而由自己来阐明他的对华政策。

伯德说：“他应该把他的对华政策告诉美国人民。”

伯德是在中国进行了为时10天的访问后到达这块英国直辖殖民地的。

这位西弗吉尼亚州民主党人，应中国全国人民代表大会的邀请刚刚访问过中国，这是他五年来的第二次访问。

伯德没有见到人大委员长叶剑英，而是同华国锋总理和赵紫阳副总理举行了会谈。

伯德说：“中国领导人对美国总统选举的结果十分关切。”但是这位参议员说，他让中国人放心，他本人认为，不管哪个党获胜，都不会影响中美关系正常化规定的方针。”

伯德说，华总理谈的是外交事务方面的问题，赵紫阳副总理讲的是中国的经济情况。

伯德说：“我发现赵副总理是一位很有口才，有见识、有干劲的领导人。”

伯德把此次访问与上次访问进行对比时说，他发现中国正在抛弃俄国式的经济，迫切地希望采用西方式的企业制度。

伯德说：“例如，在

云南省，我在市场上看到许多私营商店，五年以前这种商店我一个也没有看见。”

这位参议员说：“尽管国家仍然采用计划经济，但是鼓励人们工作的刺激措施增加了。”

伯德说，他在同中国领导人会谈期间，没有谈到美国提供军援的问题。

但是伯德参观了在中国设在罗布泊的导弹发射场。只有少数外国人曾应邀参观这个发射场。

北京的领导人还对美

国要向台湾的国民党人出售F X战斗机的消息感到不快。

伯德说：“但是我告诉他们，这件事还仅仅处于初步阶段，要销售必须经过总统和国会的批准。”

伯德没有说不会向台湾出售，但是他说，这将完全根据“需要”而定。

【美联社香港7月15日电】（记者：哈克·辛格）美国参议院主要领袖罗伯特·伯德今天在记者招待会上说，中国人对共

和党将在中美关系正常化问题上“开倒车”感到忧虑。

这位参议员说，他对中国人说，美国的公众和国会是不是支持把目前的中美关系倒退回去的作法的。

在五年曾访问过中国的伯德说，中国政府在制定国家计划和给予各省较多的自治权利方面正在表现出较大的灵活性。他说，“他们正在摆脱学苏联的老一套格局”。

【法新社香港7月15日电】伯德说中国副总理赵紫阳是一位“使人折服”的人，他是个“典型的向前看而不是向后看的领导人”。伯德说，华主席也给他留下了“印象”。

## 《中国相继派考察团学习日本计算机技术》

说中国人蜂拥而至使日方接待人员忙得不可开交

【日本《日经产业新闻》7月2日报道】题：中国相继派遣考察团，学习日本的电子计算机技术。

“学习日本的计算机技术”——为了考察日本的计算机的国产实绩和在世界上也是高水平的软件设备，最近访问国产计算机公司工厂的中国有关人士正在增多。今年五月底，华国锋总理访问过的国产最大厂商富士通，每月接待中国考察团两个以上，日本电气公司每月也平均接待1.5个。负责接待的人为此一直忙得不可开交。

据日本电气公司最近统计，访问该公司的计算机制造工厂的中国人，从1979年10月起至1980年6

月为止的9个月期间，就有14个，总数达10人。以每两个月有三个代表团的比例访问了该工厂。

据这家公司说，中国参观团开始猛增是从前年（1978年）5月份开始的。在那之前，每年对工厂的访问是屈指可数的，后来以每月一个代表团的数目增加，结果，1978年达到6个代表团共计82人，1979年增到7个共计174人。

中国人如此蜂拥而至的现象对各家来说都是共同的。

富士通公司最近接待中国考察团来访的情况是：“每月平均超过两个，每个团平均10人”。日立制作所也接受了考察团

的访问。

我国的电子计算机公司增加接待中国人来访的时间是从1978年春季开始的。这是因为，提高计算机的制造和使用技术是中国实现四个现代化中的“科学技术现代化”所不可缺少的。

现在，尽管来访者不断涌来，但同各家公司都没有进行具体洽谈，勿宁说，更多地忙于布置解说人员，进行时间调整以及其他事务性的准备工作，这是实际情况。考虑到中国方面的外汇情况，立即开辟大市场是很难期望的。

但是，各家公司都认为，这种接待积累起来，将来肯定会有助于洽谈。

## 英报介绍保加利亚主席日夫科夫的女儿日夫科娃

### 《保加利亚政界中一位青云直上的人物》

【英国《爱尔兰时报》7月5日电】题：保加利亚政界中一位青云直上的人物

在保加利亚政界中地位上升最快的明星是保加利亚主席和共产党领导人托多尔·日夫科夫的三十八岁的女儿留德米拉·日夫科娃。一些政治观察家相信，她最终可能会成为东欧的第一个女领袖。

日夫科娃，一个意志坚强的政治家、学者和进行过广泛流行的外交家，她对自己所怀的雄心和可能的前途没有虚伪的谦逊。在一次与记者的非正式的谈话中，当记者问她是否可以想象有朝一日她可能成为这个苏联可靠盟国的领导人时，她微笑着点头表示同意这样一句旧谚语：“只要你等待，一切都会来。”

自从她的母亲在1971年死后，日夫科娃就一直在起第一夫人的作用。四年里，她一直保持着文化委员会很有影响的主席职务。最近，她没有经过当

候补委员就当选为执政党的政治局正式委员。

日夫科娃同保加利亚电视台的台长结婚，但是一直用她娘家的姓。她在国内外发展保加利亚文化作她的一项得意的计划。例如，她负责组织计划为明年纪念保加利亚建国一千三百周年的大规模庆祝活动。日夫科娃否认庆祝活动里掺有民族主义的成份。她说，相反，她和她的委员会正设法对人们灌输用历史观点来观察问题的思想。

她说：“我们从来不认为我们的文化是俄国文化的一部分。但是，它们之间有着非常密切的联系。分离并不是一种民族主义的倾向。我们不愿意我们的民族在另一个时代里消失。”

日夫科娃是专门从事色雷斯（希腊、土耳其、保加利亚——本刊注）研究的一位历史学家。她在牛津大学学习并任过教，还著过几本书。

保加利亚人士说，她

【香港《新晚报》6月25日刊登一篇特稿】题：中美推行舞蹈交流

最近，中国舞蹈家协会与美国爱荷华大学，订立了《中美舞蹈交流计划》。这项计划的策划人、促成人，是美国爱荷华大学现代舞教师、美籍女作家聂华苓的女儿王晓蓝。

她说：“我们拟定了五年计划，内容包括与美国林肯中心图书馆建立两国舞蹈资料的交流；邀请中国的舞蹈家到美国讲学；也派美国的舞蹈家到中国讲课；组织舞蹈团到中国表演、观摩；还邀请美国著名现代舞蹈家玛沙·格拉姆到中国访问。

“计划今年开始实行。第一年，将邀请中国舞蹈家戴爱莲到美国演讲，介绍1949年至目前，中国舞蹈的发展；民间舞、民族舞、中国芭蕾舞的发展；中国舞蹈的未来。第二年，将派美国舞蹈家到中国，介绍舞蹈的纪录方法。准备请戴爱莲与爱荷华大学的舞谱专家合作，利用电脑，把中国民间舞蹈纪录下来。第三年，准备送两位美国现代舞蹈家到中国教学一年。同时，请美国舞谱专家到中国，推广舞谱。希望中国舞蹈，从此都可一一纪录下来，不致失传。以后的计划，组织表演团到中国观摩、邀请中国舞蹈学生到美国学习。”

订立《中美舞蹈交流计划》，是王晓蓝这次访问中国的主要目的。向中国舞蹈界介绍现代舞，是王晓蓝此行的另一个重要内容。

在上海，王晓蓝举行过讲座，介绍《现代舞和现代舞的发展》。除了开讲座，还组织了一次基本训练课，亲自示范、教授现代舞的基本训练动作。

现代舞的动作，除了四肢的运用，上身的动作也是非常重要的。王晓蓝感觉到国内舞蹈艺员，未能灵活运用上身。于是，在北京，王晓蓝讲了五堂课，讲《如何把上身放松》。王晓蓝认为中国舞蹈，存在不少缺点。

中国舞，受传统民族舞影响，也受外来的芭蕾舞影响，彼此关系，并不十分明朗。中国舞蹈，动作语言不够强。从一个动作，到另一个动作，从一个造型，到另一个造型之间，欠缺了连贯性。中国舞蹈的问题，不单只是舞蹈本身的问题，还有音乐的问题。音乐，不单是舞蹈的配合。舞蹈，同时需要表达音乐的感情。这是王晓蓝此行所见、所感。

“中国，踏入了新时代，开始了新方向。八十年代的舞蹈，也会有崭新的面貌。”访问完中国，对中国舞蹈的发展，王晓蓝充满了信心。

香港《新晚报》  
原编者按：在美国的青年舞蹈家王晓蓝最近访问中国，接受访问透露这个计划的内容。

英里报报介夫绍人  
下届总统夫人是她吗？

【英《经济学家》6月24日文章】题：下届总统夫人是她吗？

追溯到罗纳德·里根还是好莱坞的主要演员时，未来的里根夫人还是一位很有抱负的女演员。最早一次采访她的报道说，“南希·戴维斯言谈举止十分得体。”从那时以来她一直是这样。

在里根担任州长的8年和两次谋求当选总统期间，同他结婚28年的妻子从未念错过她的台词。没有一位记者听到她讲过一句疏忽的话，她也从未讲过一句使人为难的话。

里根夫人担任的是做个理想的政治妻子的角色，她常常衣着华丽，头发梳得很整齐。她永远微笑着，在她的丈夫发表她已听了上百次的演讲时，她总保持着一种无限崇拜的、全神贯注地倾听的表情。当他们一起外出旅行时，她总把大部分话留给他去讲，但是在她自己从事的竞选活动中，她是一位表达能力很强的演说家。里根夫人是一位虔诚的长老会教友，她坚决信奉家庭的神圣，认为大多数美国人渴望能恢复一种较严格的道德规范。

她出生在曼哈顿，是新泽西州的一个出售旧汽车的商人肯尼思·罗宾斯的女儿，罗宾斯同她的母亲、女演员伊迪丝·勒基特结婚后在一起生活了很短一段时间。

当里根夫人7岁时，她的母亲同戴维斯博士结了婚。戴维斯博士在她14岁时收养了她，她就正式改名为南希·戴维斯。

里根夫人就读于史密斯学院，在那里她专攻戏剧。在战争期间她同她母亲生活在芝加哥，并作为志愿人员在一家医院工作。后来她便开始了演员生涯，拍摄了一些不那么出名的电影，看来她在这些电影中大部分是扮演妻子的角色。

1952年3月4日她同里根结了婚，当时里根是电影演员协会的主席。

影响的新的觉悟。至于这些原始的艺术，它们是流行艺术和爵士音乐的极端，已经不再称得上是艺术，而且对人类的发展也没有什么帮助。”

她说：“如果这就是美国文化生活仅有的一面的话，那将是非常糟糕的。这类文化在世界上确有其市场。如果存在这种文化，我们就不能忽视它。但是，这种想对文化采取更为原始的愿望将会自行消亡。”

埃菲社报道

## 《波兰辞退150名领导干部》

【埃菲社华沙5月22日电】题：波兰辞退150名领导干部

据波兰官方人士今天说，由于“缺乏管理经验、玩忽职守、草率经营和漫不经心”等原因，最近几天政府解除了建筑部门150名领导干部的职务。

上述权威人士还说，这些干部是根据政府“整顿企业和调整机构”的精神被辞退的，在其他经济部门也将这

样做。波兰报纸提醒说，部长会议主席爱德华·巴比乌赫一开始执政时就肯定地说，所有干部都应独立和认真地完成组织交给的任务。

《普世言论报》说，“许多这样的领导干部和负责人管理自己的企业就好像是自己私人的不动产，由于过去有过功劳，得意得忘乎所以，简直摸不得碰不得。”

智利周刊文章

学 会 饮 食

【智利《新情况》周刊文章】题：学会饮食

倘若认为世界有一半人营养不良，那么根据对立规律可以说，另一半人则营养过分。这种说法似乎荒唐可笑，但结果却是悲剧。要知道，营养过分会造成死亡。这是各地的医生、生物学家、营养学家和饮食学家的看法。营养过分和营养失去平衡，同工业世界大部分疾病有关系：心律紊乱、高血压、肥胖症、糖尿病。因此，应当学会饮食。下面我们提些忠告。

延年益寿：两位美国研究学家比罗克和布莱斯洛博士最近提出最直接起到延年益寿作用的六要素

(一) 每日定时三餐。(二) 每天坚持用早餐。(三) 每周进行两三次适度的体育活动。(四) 每夜坚持七八小时睡眠。

【法新社莫斯科7月12日电】题：奥运会前夕莫斯科见闻

竖立在旷野的一些巨大标语牌宣告：“没有通行证，不能进入莫斯科”。这样一来，外省人都被排除在运动会之外。

在通向新近整修过的红场的高尔基大街上，苏联主席勃列日涅夫的巨幅画像被莫斯科神圣的国王——奥林匹克熊米什卡的像代替了。

佩戴着社会主义勋章的23000名外省“空降”民兵已抵达首都，并已开始了奥运会的纠察保卫工作。命令是严格的：旅馆的门口、运动员新村、新闻中心都要进行搜索。在这些地方，金属探测器能测出很小的金属物。

玻璃橱窗里挤满了人：几百名莫斯科人在靠近博尔绍伊的“彼得罗斯卡”百货商店前排着队。可以在这家商店找到一般不易看到的各种商品，从螺丝起子到有柄平底锅、应有尽有，甚至很久以来在莫斯科见不到的枕头，现在这里也有货了，莫斯科市民今年冬天将可以“高枕无忧”了。

比这些东西更为必需的——食物，却令人大失所望。更糟的是，从星期五以来，这个关闭的莫斯科城实际上拒绝接待苏联的不速之客。每年夏天，常在市场上见到进城卖新鲜蔬菜、水果的集体农庄庄员，今年看不到了。因为他们有搞投机倒把的坏名声。首都到处流传着内务部的一个通知：严禁本市居民同外国人进行不必要的来往。

经过精心打扮并撵走了“寄生虫”、持不同政见者或流浪汉的莫斯科，现在只考虑一件事：希望奥林匹克运动会成功。每天早晨，成千上万的青少年在列宁路上反复进行开幕式表演。

世界著名足球明星贝利

被评选为本世纪最伟大的运动员

【合众国际社巴黎7月3日电】在法国的体育报《队报》组织的一次有世界各国主要报纸参加的国际性评选活动，巴西的足球明星贝利被评选为本世纪最伟大的运动员。

20家报纸共投了贝利178票，比美国田径运动员欧文斯多9票，欧文斯在1936年的奥运会上曾荣获4枚金牌。以99票被评选为第3名的是比利时自行车运动员梅克斯，他是“环法国自行车赛”的5届冠军获得者。

贝利从1958年“世界杯”足球赛开始到1977年作为纽约“宇宙队”队员退出体坛为止，一直是世界足坛的一位风云人物。

欧文斯过去在安阿伯曾在半小时内连续创造了6项世界纪录——100码、220码、200米、200码、200米低栏和跳远。

梅克斯在六十年代末期和七十年代初期，取得了一系列的职业公路自行车赛的胜利。

坚持用早餐：早餐是一天当中最重要的一顿饭。

除了应有热饮料如咖啡或茶外，还应有谷类食品、面包、燕麦作的食品、动物蛋白质（牛奶、酸牛奶、鸡蛋）、水果或果汁，含有少量的脂肪和糖的食品。

饭菜不要单调：人们最严重的错误之一是喜欢老吃同样的饭菜。变换花样是每天能够提供必要的卡路里、维生素和矿物质的最好方法。

不要忘记卡路里：一个整天坐卧不动的成年人每天需要2,200至4,400卡路里，一名妇女需要1,800至2,000。一位运动员需要4,000至5,000卡。一块80克重的猪排含264卡，一块30克重的火腿含75卡，一块80克重的牛排含128卡。

不要忽视食物配合：把食物配合起来可以增加营养。配合食物的营养价值高于各组成部分的单项营养值的总和。道理在于可以互相补充，通过配合可以提高植物营养价值。配合后，植物蛋白质可以使营养价值高于肉。例如，谷类和豆类配合。

桌子上不要放奶油、盐和糖：不放的目的是为了减少再往菜里加盐、往酸牛奶或水果里加糖。要逐步去掉食用糖和盐过量的嗜好。

葡萄糖和脂酸，消灭某些致癌物质等。

富纤维素的主要食物有麦麸、全麦面包、卷心菜、马铃薯、胡萝卜、苹果、莴苣、芹菜、果干。最好每天以各种形式食用六到八克纤维素。

用形象的方法说，发达国家居民的饮食制度中，每日食用的纤维素几乎不到一克。我们上面所说的六至八克相当于每天吃12片全麦面包，或30克麦麸。

少吃糖：要不引起大的危险，人体每天至多吸收35克糖，相当于七块方糖。但糖往往以肉眼看不见的形式出现：包含在饮料、冰淇淋、馅饼、果子酱、饼干里。此外，在其他许多食物如面包、水果等里都含有糖。糖吃多了会引起危险，因为会造成功能紊乱，从而引起肥胖症、糖尿病、消耗腺细胞。结论是：尽量少往食物里放糖，特别是整天坐卧不动的人。

少吃肉：食肉过多会引起营养失去平衡和新陈代谢紊乱。肉含有大量动物脂肪，它对心血管病和脑血管病的影响是无可辩驳的。不要忘记，家禽含的脂肪较少。

《纽约时报》驻莫斯科记者专稿

《莫斯科准备对付西方影响的大规模入侵》

【美国《纽约时报》7月3日刊登该报驻莫斯科记者惠廷尼的专稿】题：莫斯科准备对付西方影响的大规模入侵

在从7月19日至8月3日在这儿举行奥林匹克运动会期间，约有3千名美国人和起码7万名其他外国人（其中一半来自非共产党国家）将涌进苏联首都。要不是由于苏联去冬干涉阿富汗引起抵制奥运会，来的人可能有30万。这次莫斯科奥运会将对苏联产生巨大的影响。

西方影响比比皆是：美国牧人穿的蓝色工装裤变成苏联青年的时髦货，是地位高的象征。巴库一名23岁的大学生写信给《共青团真理报》说：“一天晚上，我去参加唱片舞会，穿着在我们自己商店买的衣服。什么事也没有发生。第二天晚上，我身着全套外国服饰，并随身带着外国唱片。结果，请帖和电话象雨点般向我飞来。如今，我有什么就可以给我搞到什么。”

在莫斯科剧院或音乐会上，穿着西方最时髦服装的人不是那些持不同政见的人或对当局不满的人，而是外交官和各部门的头头、社会名流以及他们的家属。只有这些人可以出国旅行和在有西方服装的莫斯科专门商店用外汇买东西。

一个名叫布洛洛夫斯基的苏联犹太人说：象奥运会这样的活动，会使许多苏联人看到这个世界上还有其他类型的人，其他社会制度，看到美国人并不都是帝国主义分子或战争贩子。听听一个美国人说这话吧：美国不准备为阿富汗而与苏联打仗。这对那些只知道从《真理报》上了解情况的人将产生很大的影响。”

一名苏共党员去年十二月在美国一座小城镇的超级市场上看到草莓、柑桔、肉类后惊讶不已。他说：“我碰见的美国人都对我们表示同情，他们告诉我，美国也有问题——通货膨胀、失业、种族关系紧张。”我对他们说：“我们苏联也有许多问题，不同的是你们有问题，还有肉吃。”

今春在莫斯科郊外一个实验播音室举行了一次爵士乐音乐会，乐队负责

美联社记者预测奥运会男女篮球赛

【美联社日内瓦7月6日电】（记者：彼得·格里克）由于美国领导的抵制运动，世界优秀队中的一些队不参加比赛，东道国苏联队显然最有希望获得奥运会男、女篮比赛金牌。

在蒙特利尔的1976年决赛中以76比95负于美国队而获得银牌的南斯拉夫队将是俄国的头号劲敌。意大利、捷克斯洛伐克和古巴也被认为是奖牌的争夺者，巴西被认为没有什么希望。

国际篮联的专家认为男子比赛的另外6个队的获胜可能性很小。除了上届冠军美国队外，特别引人注目的不参加队有加拿大、以色列、法国和西德。除1972年外，美国队每次都荣获冠军，1972年他们在决赛中以一分之差败给了苏联，这场比赛在最后几秒钟出现了几次有争议的裁决，包括把计时钟重新拨回去。

捷克斯洛伐克男队教练彼特拉在日内瓦举行的奥运会欧洲预选赛期间说，“所有的队要战胜两个超级强队——苏联和南斯拉夫——都会很艰苦。我认为不会出现这种情况。”彼特拉认为意大利队是铜牌的主要威胁。“意

【意大利《晚邮报》7月3日文章】题：日光浴有利有弊

皮肤是我们的护身甲。它可以保护我们免受微生物、轻微创伤和大气中化学物质的侵袭。另外，它还有助于我们的身体保持固定的温度。最后，皮肤还可以限制我们的身体失去大量的水份。我们若是在夏天赤身露体的曝晒皮肤，就会有增加传染病、受创伤、中暑、被灼伤和脱水的危险。

太阳光按其波长可以分为四类。波长在8000埃到12000埃之间的叫长光，也就是人们所说的红外线。这种红外线可以产生热。但是，谁要是认为红外线能引起灼伤，那你就错了。实际上，太阳光造成的“灼伤”同以极烫的热水造成的表皮烫伤是有很大差别的，但是，曝晒却可以从内部——确切的说，是毛细血管——产生红斑，从而使表皮发红。红外线对治疗疼痛和关节风湿症是有效的。波长在4000埃到8000埃之间的光线是肉眼可见的，这种光具有照明的作用。

紫外线也可分为两种：A段紫外线的波长是在3000埃到4000埃之间，B段紫外线的波长为2300埃到3000埃。A段紫外线对人体是有益的，它可以促进黑色素的生长，使表皮即人们常说的角质层变强，这样，它就筑起了防御各种有害光线侵袭人体的天然屏障。

B段紫外线具有极大的能量，它可以射透皮肤的内部，并对人体造成一系列的灾害。它特别容易造成毛细血管充血，从而使皮肤发红。它还能破坏蛋白质，损害弹性纤维并使皮肤缺乏弹性。

怎样才能躲避B段紫外线对人体的损害以及充分利用A段紫外线的优点呢？B段紫外线是通过大气中的臭氧层照射到地面的，当太阳处于斜射方向时，通过大气中的臭氧层照射到地面上的B段紫外线最多最强。

这段时间大约是在上午10点之前和下午5点之后。

为了防止B段紫外线对人体的损害，人们在进行日光浴时已广泛使用防晒油膏，这种防晒油膏都含有阻止B段紫外线侵袭人体的成份。

人在幕间休息时说：“在斯大林的晚年，在这儿演奏爵士乐是困难的。当时爵士乐被认为是一种外国影响。但1953年以后，我们又可以演奏真正的爵士乐了，没有人反对了。”

1980年奥运会将促进苏联社会的长期演化过程。但是西方抵制所造成的短期压力会有什么结果，还难以预料。

苏联的知识分子埋怨这种演化过程不够快，希望奥运会后允许恢复接触。

他们担心的是，如果回到孤立主义，会使独裁势力得到加强。这些知识分子说，已经有迹象表明出现了这种倾向。

美联社记者预测奥运会男女篮球赛

大利队力量平衡，篮下进攻很好，防守严密。”

女子比赛，这次奥运会比赛变成了一次扩大的区域性比赛，古巴队是唯一的非欧洲队，意大利队是唯一的非共产党队。

日本队的缺席也将使女子比赛降低质量。

在4年前于蒙特利尔举行的第一次奥运会女子篮球比赛的决赛中，日本女队与俄国人争夺得很激烈。国际篮联秘书长、南斯拉夫的斯坦科维奇也认为，6个队中除俄国东道主队外，保加利亚队和古巴队是最有希望的奖牌争夺者。





