

美刊文章 《消费者：感受到危机》

说日益恶化的经济使美国人生活水平在下降

【本刊讯】美《新闻周刊》十月二十八日一期刊登一篇文章，题目是《消费者：感受到危机》，摘要如下：

同其丈夫一起每年挣大约二万五千美元的一位芝加哥社会工作人员抱怨说：“我可以看到，我们的生活水平正在下降。”上星期华盛顿的一家大百货公司的主层有一天几乎无人光顾，而卖廉价商品的地下室却人群拥挤。洛杉矶的担任秘书工作的琳达·麦克莱恩和她的丈夫无法弄到抵押贷款来买一所房子，因此他们买了一块空地。她说：“我们将在这块地基上置一所浮动房屋。”亚特兰大的一位有两个孩子的有工作的母亲艾丽斯·格林说：“上星期六我的食品账单是一百三十二美元”——为仅仅三年前的价格的两倍。在这个富裕的国家

里，各地的美国人都在紧缩开支。日益加剧的通货膨胀和日益恶化的经济活动下降残酷地结合在一起，已经使这个从第二次世界大战结束以来一直大手大脚地花钱的国家的信心发生了动摇。密执安大学发表的受到人们广泛注意的消费者情绪指数降到了二十五年来最低点，且不说对去年冬天石油危机的神经过敏的反应。更糟的是，最近的盖洛普民意测验表明，全体美国人中有百分之五十一的人认为，另一次萧条正在到来。

有讽刺意味的是，美国人紧缩开支可能对经济、最后也对他们自己造成更大的危害。消费开支占国民生产总值的百分之六十二以上。排除通货膨胀的影响而经过调整的零售额已在下降，如果对房屋汽车、电视机和家庭电

气用具的购买量大规模下降的情况继续扩展的话，经济下降就会加速。

任何人也不希望消费者大手大脚地花钱买东西，因为那样会加速通货膨胀。最好的办法是持克制态度。但是目前消费者并不是这种情绪；他们大都担心，通货膨胀在好转之前将会更糟——很多专家也同意这种看法。

消费方面出现毛病的一个重大原因是，美国人看来对他们的政府同麻烦的经济局势作斗争的能力丧失了信心。

在当前的一段时间里，消费者除了紧缩开支之外几乎没有什么别的办法。除了少买大笔款项的物品之外，他们现在少打电话，多到廉价物品商店买东西，自己缝衣服和多做家务劳动。

当消费者买东西时，他们是有选择的。

加利福尼亚的某些超级市场不得不停止添置方便商品，例如方便早餐、方便食品和婴儿食品，因为顾客从旁边走过而不买它们。加利福尼亚州托兰斯的汽车经纪人格雷格·帕克特说：“有一种收买便宜汽车的趋势。”

很多美国人花钱不得不这样仔细的一个原因是，他们在过去买的很多东西已经使他们负了很多债。仅在过去四年间，美国消费者信贷总额就增加了百分之四十七，达到一千八百七十四亿美元。

福特政府的一位经济学家说：“消费者的态度可以很快地发生变化。”的确，他们的态度可以很快地变化，而且是在变化。不过，以前美国人很少如此失望过。这一次可能不会很快有办法使他们恢复乐观。

日《每日新闻》文章

《危险的拔河，美国向阿拉伯挑战》

【本刊讯】日本《每日新闻》十月十九日起连载题为《世界的粮食战略，写在罗马会议之前》的文章，第一篇文章的题目是《危险的拔河，美国向阿拉伯挑战》，摘要如下：

（原编者按：“第一次把‘粮食’拿上国际政治的桌子的世界粮食会议”将从十一月五日起在罗马召开。各国迄今表明的主张反映了在粮食问题上各国的利害关系比在石油问题上的利害关系更为错综复杂。袭击着发展中国家的粮食危机和先进国家为之苦恼的粮价腾贵，看来今后会愈来愈严重。大概可以说，世界经济由于通货膨胀、粮食和石油已进入了动荡不已的新时代。”）

营养充足的大汉和

似乎是从如意灯中突然跳出来的新暴发户大魔鬼开始了拔河，比赛力气。大汉美国一面晃着“粮食”这张王牌，一面要求阿拉伯把石油降价。它要求全世界的拉拉队对这场战斗进行合作。

大汉作好了准备要拿出全副气力去拔河，却碰到了突如其来的障碍。美国力量的源泉——丰富的粮食库存似将见底，而且，不太讲信用的“朋友”企图把粮食从仓库偷偷地弄出去。于是，它匆匆忙忙锁上仓库，想要无后顾之忧地去拔河。它相信大魔鬼必将倒下……。

从福特总统九月份在联合国大会上提出“粮食和石油的世界战略”到美国废除向苏联出口谷物的合同、国务

【合众国际社十月二十四日电】（原电无发报地点）汽车业的一位高级负责人和福特总统的一位非正式经济顾问今天预料，美国正进入经济衰退。

但是对于消费者有一个令人鼓舞的消息。农业部说，牛肉的价格今秋可能下降，虽然猪肉、家禽和所有的蔬菜，除了土豆和干豆以外，价格都将上涨。

预言经济衰退的是克莱斯勒汽车公司的董事长林恩·汤森（他的公司昨天说，第三季度亏损了八百万美元）和密执安大学经济学家又是福特的非正式顾问保罗·麦克拉肯。

汤森关于经济衰退的预言是在三大汽车制造公司报告出现了十年来十月中销售情况最糟糕的时期的时候提出的。

汽车公司指望以推荐一九七五年的新式样汽车来使汽车业摆脱能源危机和价格上涨造成的停滞状态，但是自从十月一日以来，销售额下降了百分之二十一点八。

克莱斯勒的董事长汤森敦促福特鼓励消费者多买东西而不是少买。汤森说：“华盛顿总是告诉每一个人不要买东西，汽车业现在就出现了衰退。这种不买东西的理论危害着我们。”

表明经济情况不妙其他迹象是，美元的价格在布鲁塞尔达到六个月来的最低点，在苏黎世达到五个月来的最低点，石油出口国和石油公司即将发生新的对抗。

劳工部说，消费品价格上个月增加了百分之一二，这是又一个明显的迹象，表明通货膨胀率仍将是每年百分之十二左右，没有降低。

美
克
莱
斯
勒
汽
车
公
司
董
事
长
说

美
正
进
入
经
济
衰
退

在“基金”中的发言权，想要继石油之后连粮食也由自己来左右，劲头十足。

对此，谷物自给率已达百分之九十、不太为外部粮价所左右的欧洲共同体各国，对世界粮食会议并不那么积极，对于美国和阿拉伯比赛力气，采取了坐山观虎斗的态度。

苏联和中国虽已决定参加会议，但是根本不表示意见。

在迄今为止的筹备会议上，中国只作了这样的发言：“我们支持第三世界的立场。”苏联也仅仅说“必须和本国政府商量”。内心里肯定认为“沉默最有利处”。

独自提心吊胆的是远东的先进国家日本。它粮食靠从美国进口，石油靠从阿拉伯进口，所以对哪一方都不能偏袒。

日本的立场，在罗马会议上将是痛苦的。

时
事
社
报
道
苏
联
日
大
使
再
次
要
求
木
村
访
苏

《外相向苏联大使表明访苏意向》

【时事社东京十月二十五日电】题：外相向苏联大使表明访苏意向

苏联驻日大使特罗扬诺夫斯基二十五日上午到外务省拜访木村外相，举行了约三十分种的会谈。在会谈中，这位大使再次要求外相访苏说：“期望木村外相访苏，以便继续进行日苏和平条约谈判。”

对此，木村外相回答说：“和平条约谈判是非常重要的问题，收到了苏联共产党总书记勃列日涅夫的亲笔信，正在以向前看的态度加以考虑。”表明了要接受苏联方面的要求而访苏的意向。

但是，关于访苏的具体日期，外相却回避作出回答，他说：“我预定访问非洲，田中首相预定第二次出访，所以，要在出访回国后重新进行研究，将通过外交途径作出正式回答。”

关于日苏和平条约谈判，在去年秋天的联合公报中一致同意“一九七四年继续进行谈判”，因此，据认为，作为其原则来说，外相在“今年内”访苏是理想的。但是，据认为，由于同国内政局纠缠在一起，明年一月初成行的可能性很大。

【本刊讯】日本《东京新闻》十月二十五日报道说：为了继续进行缔结日苏和约谈判，木村外相决心访苏。这是外务省首脑二十四日晚第一次透露的。

路透社谈苏联的粮食生产情况

美联社报道苏今年的面包供应将短缺一百万吨

【路透社莫斯科十月十二日电】虽然苏联可能是世界上最大的粮食生产国，相对地说，它却是世界上最小的粮食出口国之一——在这世界缺粮的一年内，它并没有向迫切要求得到粮食的第三世界国家提供什么援助。

苏联出口的少量粮食——去年为将近五百万吨——主要是运交东欧以及古巴共产党盟友，只有很少一点是作为外交政策的投资而运到印度这样的一些国家。

正象一九七二年在北美大量买粮食和去年在西欧买奶油的情况所表明的那样，苏联所能

做的一切就是养活它自己的两亿五千万人口。因此，在向世界其余地方供粮方面，它是慷慨不起来的。

有些专家们认为，苏联按人口平均计算的粮食产量低是由于组织工作糟糕——据计算，每年收获的粮食有百分之十五到百分之二十左右浪费掉——另一些专家则把这种情况归咎于苏联的地理位置。这个国家的分散的粮食产区，约有三分之二是位于极易受旱或受涝的地区，三个主要产区——西西伯利亚和哈萨克，乌克兰以及南俄罗斯——之中，每年都至少有一个产区遭到相当大

的损失。

即使在气候对农作物的生长比较有利的情况下，单位面积产量也比美国低得多。

在莫斯科的专家们都认为，今年的收成大致上将达到官方规定的二亿零五百六十万吨的指标。

【美联社莫斯科十月十八日电】苏联今年的面包供应将短缺一百万吨，但食品部长说，这没有什么，因为俄国

人现在对面包的胃口小了。

沃利杰·马尔·列英——他的正式头衔是食品工业部长——在一次记者招待会上说，现在出现这样一种倾向，对于象肉和蔬菜这样的食品的需要量在增大。

列英没有提到小麦的收购量或者苏联今年的粮食收成如何，但是他说，计划工作人员犯了一个“大错误”，给下一年订的面包产量指标过高。

列英宣布：“相反，他们将少生产一百万吨。”他没有说为什么。

美联社报道西方专家认为

苏通货膨胀率为每年百分之二或三

【美联社莫斯科十月十三日电】苏联报纸实际上几乎每天在嘲笑资本主义国家的通货膨胀。其言外之意是，这里没有通货膨胀。

但是，随着苏联人向西方谋求资本投资、技术和制成品，通货膨胀也偷偷地来到了苏联。

慢条斯理地出现在苏联市场上的新的，经过改良的消费品有时候售价大大增高。

如果一家百货公司

出售东德的雨衣，那么队伍就会达到一个街区那么长，需由警察来维持秩序。几个月前，当供应鲟鱼时，这种鱼的价钱上涨了一倍。

虽然普通质量的基本消费品的价格依然不变。但是同样的东西经过一番改头换面，价格就抬高了。

西方专家认为，这种趋势很可能造成真正完整的通货膨胀率，每年大约百分之二或三。

【法新社巴黎十月二十三日电】题：关于欧洲经济共同体经济形势的几个数字

政府发言人罗西在内阁会议后举行的记者招待会上，引证了几个关于欧洲经济共同体及其成员国的经济形势的重要数字。

今年整个共同体的经济增长率将是百分之二点五，法国则为百分之四，因此它将比九国遥遥领先。

从通货膨胀来说，成员国可以分为三个类别：不到百分之十的：德国和荷兰；百分之十三到百分之十四的：法国，比利时和卢森堡；百分之十六到百分之二十的：英国，爱尔兰，意大利和丹麦。

在国际收支方面，共同体今年将有二百亿美元的赤字，而在一九七三年它却有十亿美元的盈余。

【美联社华盛顿十月二十二日电】政府今天说，食品、服装和抵押贷款利率的上涨，使美国九月份的生活费用又增加百分之一二，从而使过去十二个月成为二十五年中由于通货膨胀引起生活费用上涨幅度最大的十二个月。

上个月几乎整个经济领域内的价格普遍上涨。食物的价格领先上涨。

迄今为止，消费品价格已经上涨了百分之九点七。一九七三年价格上涨了百分之八点八，是第二次世界大战结束以来上涨得最多的一年。

劳工部说，价格继八月份上涨百分之一二之后上月又上涨百分之一二，结果使政府的消费品价格指数上升为一百五十一·九。这意味着要用一百五十一·九美元才能买到一九六七年用一百美元就可以买到的各种商品和劳务。

【合众国际社渥太华十月八日电】加拿大统计局今天说，九月份加拿大失业率又上升了百分之零点五，从而使按季节调整的失业率达到百分之五点八。这个政府机构在它每月的例行报告中说，失业者又增加了四万一千人，从而使失业总数达到五十六万三千人。

法新社
道社
《关于经济共同体经济形势的几个数字》

美联社报道美九月份生活费用继续增加

安莎社报道东德决定减少能源消费

【安莎社柏林十月十八日电】据这里的权威观察家们今天说，能源危机已经开始在社会主义地区产生间接影响，总的趋势是减少石油、天然气和电力的消费。虽然东德当局没有正式宣布减少能源消费，但是可靠的人士说，已经向国营公司、

国营企业和合作社发出有这种内容的指示。

中央供暖系统为私人房屋供应的暖气的水平也比去年低。

还有消息说，当局正在考虑把这个国家的学校在明年的暑假的一部分移至今冬，这样学校就可以关闭一个时期，以便节省取暖燃料。

合众社道

苏一艘驱逐舰在黑海沉没

【合众国际社斯德哥尔摩十月十一日电】东欧外交人士二十一日说，前不久在黑海沉没的一艘苏联驱逐舰由于现在仍然不详的原因被炸成三段，大部分舰上人员被救出。

这些人士说，这艘舰几乎不可能是遭到破坏的，“但是由于某种不详的原因，爆炸是从舰下部开始的。”他们说，正在进行全面的调查。

这些人士说：“这艘舰炸成三段。间断的爆炸使大部分舰上人员有时间离开这艘舰。我们得到的消息是，第一次爆炸从远离甲板的舰下部开始，逐渐向上扩展到燃料库和弹药库。”

莫斯科一直没有承认丢失了什么舰只，但是是一些通讯社九月二十六日自土耳其报道了这件事，报道说，两周前这艘舰沉没了。

据称，这艘舰是一只装载导弹的“卡辛”级驱逐舰，但是这些东欧人士说：“舰上的导弹没有装着核弹头。”

这艘“卡辛”级驱逐舰通常有三百六十名到三百九十名舰上人员。这些人士说：“我们不知道在这次灾祸中他们当中有多少人死亡，但是从报道中我们知道，舰上的大部分人得救了。”

“黑海的驱逐舰通常都分组（两艘或三艘一组）行驶，相距不超过三十公里，这被认为是其他舰只能迅速到达出事地点的原因之一。”

这些人士说：“大部分现代苏联军舰都装有一按电钮就可张开的橡皮艇，因此，在紧急状态时，所有舰上人员必须做的事是按下电钮，然后一个能容二、三十人的橡皮艇就会自动掉到海里。”

时 事 社 报 道

《因连续发生杀人事件莫斯科中心设警戒网》

【时事社东京十月二十一日电】题：因连续发生杀人事件，莫斯科中心设警戒网

莫斯科二十日电：在莫斯科，被认为是约两个月前集体逃跑的囚犯做案的连续杀人事件，自十日起左右在鲁比林斯基湖浮起一具已变形的男子尸体以后，好象连续不断地在发生类似事件。十八日，对划为危险地区的各工厂，贴出警告书，同时提出，新录用人员时要充分查明其身分。检查车辆也进一步严格起来。在十九日星期日这一天，以距离莫斯科市中心半径约为三十公里的莫斯科环形线为中心，设了警戒网，对小轿车一律进行检查。

事件的“全部内容”自那以后纷纷传出，但未必能解疑云。综合起来说，被杀的妇女居多，据说身上

的贵重装饰品被抢走。据传，甚至在靠近市中心的“民艺品博物馆”，最近也发生了盗窃骚乱。这些强盗杀人事件，是否是集体逃走的囚犯做的案尚有怀疑，然而，从鲁比林斯基地区的临时收容所是收容一般刑事犯的地方来看，由集体逃走的囚犯

【合众国际社惠灵顿十月二十四日电】政府今天证实，有两名苏联大使馆的官员与一系列活动有牵连，因为这些活动，新西兰驻联合国代表团一名前团员已被控犯有间谍罪。

曾在一九四七年至一九五一年任新西兰驻联合国代表团秘书长，并且曾在若干联合国委员会担任委员的萨奇博士，昨天因为被控为苏联进行间谍活动而在地

做案的可能性很大。

【法新社莫斯科十月二十日电】传说，约有一百名囚犯，包括一名杀人的“性狂人”在内，已逃出莫斯科附近的一座监狱。据传说，其中有一名囚犯曾经在莫斯科周围的树林里杀死为数不少的妇女。

【合众社莫斯科十

月二十二日电】苏联人士说，警察曾经到过莫斯科的若干工厂、学校、公署，警告妇孺们不要在晚上单独一个人出外。

官方一发言人昨天说，警方现在正找寻一名年约二十五岁的金色头发的男子，为了要进行与一女子被谋杀案有关的问话。

苏联人士说，在莫斯科，警察活动似乎比平常加强了，证件检查也更频繁了。

新西兰总理罗林发表声明指出

苏驻新使馆两官员从事间谍活动

方法庭受审。

罗林总理在今天发表的声明中说，他已在九月二十七日请苏联代办马卡罗夫保证这两个俄国人在审理萨奇这个案子的时候留在新西兰。

他说：“我相信苏联大使馆的两名官员，一等秘书拉兹哥沃罗夫和行政部门的佩尔采夫参与了与一个外国使团

的成员的身分不相称的活动。”

罗林说：

“在我那次同苏联代办谈话时，我请他保证，当根据官员保密法对一名新西兰公民（萨奇）提出的诉讼正在法庭上进行的时候，拉兹哥沃罗夫先生和佩尔采夫先生必须留在苏联大使馆内。”

罗林说，佩尔采夫已在十月四日，拉兹哥沃罗夫已在十月十二日离开新西兰。

美社
报论

《南越的动荡》

【美新处华盛顿十月二十二日电】下面是《巴尔的摩太阳报》的社论：《南越的动荡》

看来南越正在又一次走入它那周而复始的危机。战争还在继续，经济愈形困难，在这种局面下，反对阮文绍政权的人显示出了发动引人注目的抗议示威的惊人能力。近在三个月以前阮文绍总统似乎还高高在上，掌握着他的警察国家的权力，议会还完全在他操纵之下，那时，他的政权虽然同以往一样不得人心，但是还看不到真正的抗议行动。

为什么发生了变化？为什么会出现一批批人到西贡的议会前游行的场面，还在许多阮文绍画像上打上大大的黑叉？一个原因是，美国大使馆一直在恰如其分地警告阮文绍，要是他使出什么粗暴的高压手段的话，势必大大触怒美国国会，以致更进一步削减经援和军援。还有一个原因——也是更带普遍性的原因是，对于政府上上下下从将军直到警察贪污成风的现象，越南人民越来越觉得难以容忍了。

目前的抗议运动究竟有多大的力量还是一个未解决的问题，因为还没有出现任何可以用文官政府来取代阮文绍的军人政府的可靠的力量。天主教徒和佛教徒无论是在各自内部还是在彼此之间都根本没有团结起来，政界的老人物则一直缩在后面不肯出头露面。要是推翻阮文绍，那么发动政变的在目前看来比较可能的是又一个军人集团。

在这南越局势日愈动荡的时候，美国又是象往常一样缺乏明确的、长远的政策。我们仍是在相机行事，没有定谱，仍是在那里自怨自艾不该卷入，而对如何抽身最好仍然没有把握。我们同一场我们根本不理解的冲突纠缠在一起的愚蠢行为又一次在叫自己吃苦头了——也在叫我们自以为是在帮助他们的人民吃苦头。

【美联社西贡十月二十四日电】阮文绍宣布四阁员辞职

的将领和美国大使馆同阮文绍接近，因而惹怒了他们。【路透社西贡十月二十五日电】阮文绍总统已接受四名内阁部长辞职，从而在反对派的一片批评声中为进行内阁大改组作了准备。从目前在许多问题

上攻击政府的反对派领导人的初步反应看来，上述行动并不会使他们满意。参加要求新闻自由运动的南越作家俱乐部主席青朗神父说，“小的人事变动是没有用的，只要来自上面的贪污和政策仍然存在的问题”。

【路透社贝鲁特十月十三日电】

(记者：雨果·安森)整个中东的阿拉伯国家，甚至连那些以减少石油生产震撼了世界工业国的产油国都在感到通货膨胀的影响。

对于富者来说，它只是一种讨厌的事情，而对于中间阶层来说，则意味着挫折。但是，对于成千上万贫穷的阿拉伯人来说，通货膨胀已带来了绝望。

具有讽刺意味的是，富有的产油国也不能幸免。它们从石油出口中获得了比两年前更多得多的数以十亿计的美元(英镑)。但是，它们的粮食和工业产品进口严重依赖受到通货膨胀打击的西方的代价也更大了。

黎巴嫩、叙利亚、约旦、伊拉克、沙特阿拉伯都愤怒地注视着这种情况，因为，它们看到，每次工资的提高只是驱使物价以它们力所不能及的程度进一步上涨。成千上万的人同时兼做另一种工作，开出租车、搞翻译、在饭馆当服务员或出卖彩票，以便为他们的家庭购买粮食或衣服，或是对付最近的房租提高。

在埃及，许多家庭主妇的问题是缺少东西而不是通货膨胀。普通货物

路透社谈通货膨胀对一些阿拉伯国家的影响

的价格上涨了，但是，许多东西在市场上已经看不到，焦急的妇女和小孩在炎热的太阳底下在城镇乡村的街道上排成蛇阵，等待购买诸如大米、肥皂、茶叶和盐等必需品。

许多贫穷的和中间的阿拉伯人不能希望幸免。他们感到他们的生活水平在下降。伴随着这种焦急心情的是一种宿命论的信念，即：他们的政府不能或是不愿医治这种弊病，这导致提出更多的提高工资的要求，从而又促使物价盘旋上涨。

由索勒赫总理领导的已有十四个月之久的黎巴嫩政府上个月辞职了，在这之前，政治领导人和新闻界曾批评说，它未能对付通货膨胀和维护法律和秩序。路透社记者斯蒂芬·萨默维尔从贝鲁特报道，目前，正在成立新政府，但是，人们对于它是否有把握对付通货膨胀是悲观的。

路透社记者安德鲁·沃勒自开

阿拉伯外长会议继续开会

说在约旦和巴勒斯坦争端问题上没有取得结果

【路透社拉巴特十月二十四日电】阿拉伯

联盟外长们和官员们及巴勒斯坦解放组织代表们今天继续在这里为二十六日的阿拉伯最高级会议作准备。

会议人士说，关于加强同非洲的联系及阿拉伯内部团结问题的讨论是主要问题。

但是最紧迫的问题仍然是约旦同巴勒斯坦解放组织在关于巴勒斯坦代表权及以色列占领的约旦河西岸的前途问题上的争斗。

会议人士说，在约旦—巴勒斯坦争端问题上没有取得结果，但是代表们同意今天下午再开会。

【德新社拉巴特十月二十四日电】阿拉伯外长没有可能提出解决中东问题的切实可行的办法。

从一开始就明显看出，外长们不可能解决阿拉伯政策的关键问题——约旦和巴勒斯坦解

放组织之间的分歧。

其原因首先是巴勒斯坦坚持最大限度的要求。

巴勒斯坦解放组织要求约旦再次确认和承认阿尔及尔阿拉伯最高级会议承认的它代表所有巴勒斯坦人的权利，以及“自动地”对以色列放弃的巴勒斯坦各部分、首先是全部西约旦拥有主权的权利。

另一方面，约旦政府不想把代表约旦人民——即使他们是巴勒斯坦血统——的权利给巴勒斯坦解放组织。

另外在拉巴特，据了解，以色列的让步——如果有任何让步的话——只能在约旦将谈判可能归还西约旦的问

【美联社伦敦十月二十四日电】外交人士今天说，以色列已通过基辛格国务卿把一项中东和平秘密计划的纲要转达给埃及和约旦。

高级外交官说，这个计划的主要内容规定以色列从两个前线撤退，而埃及和约旦则结束与它们的邻国以色列的交战状态。

以色列的初步建议的命运将取决于二十六日在拉巴特开幕的阿拉伯领导人最高级会议的结果。预料好战的阿拉伯国家叙利亚和利比亚的政府将要求承认巴

勒斯坦解放组织是“巴勒斯坦人民的唯一合法代表”。这可能阻碍走向和平的进展，因为以色列拒绝与这个组织打交道。这些人士对于基辛格最近与主要的中东国家进行交谈的情况很为熟悉，他们要求不要公布他们的姓名。他们在研究以色列的态度时强调总的局势仍然会改变，特别是鉴于基辛格在莫斯科与苏联领导人会谈了中东问题。

这些人士所概述的以色列计划的主要内容包括以下几点：

以色列从它目前沿米特拉山的脱离接触线撤到尚待谈判的新阵地。作为报答，埃及可望结束它与以色列的交战状态。以色列所考虑的工作安排将使埃及有义务在苏伊士运河明年开放时取消禁止以色列船只通过该运河的规定。

以色列准备把约旦河西岸的大部分居民区交给约旦控制。在这个地区内，巴勒斯坦人和约旦人将可以自由管理自己的政治事务。但是由于以色列和约旦的安全的原因，以色列政府将坚持有权沿约旦河的战略要点派遣部队。

目前正在实施一项为期十五个月的发展计划，用九亿英镑建设能快速得到收益的工业。新的工业部长马哈茂德·阿里·哈桑已答应要固定必不可少的工业品的价格，而不管物价上涨。

叙利亚由于去年十月中东战争的破坏，经济仍然摇摆不定，物价平均比去年上涨百分之三十。今年四月，政府给国营职员每月提高工资五十叙利亚镑(六英镑)，两个月前又指示给国营和私营职员提高工资百分之十，再加给家庭每个成员补贴五镑(六十便士)。

但是，工资肯定赶不上物价的上涨，许多叙利亚人从事额外工作以使收支相抵。

在约旦，预计今年的通货膨胀将达到大约百分之十五，过去六年通货膨胀平均为百分之五到百分之十。通货膨胀对普通的约旦人的影响是严重的。过去六年通货膨胀的同时，经济衰退了，因此，增长速度赶不上物价上涨。

安曼商业大臣、经济学家阿里·达贾尼说，通货膨胀是从工业国开始的，然后蔓延到发展中国家。

题以及那个领土将以这种或那种方式继续同约旦连接在一起的情况下才会取得。

因此埃及和沙特阿拉伯等国预料将谋求一项妥协方案，它们在双边会谈中已为此方案进行准备了。

但是，到目前为止巴勒斯坦解放组织明确表示，它将不接受这样的“妥协方案”。

根据它的正式声明，它将宁愿继续为一项“完全的解决办法”而战斗。

【法新社拉巴特十月二十四日电】巴勒斯坦解放组织今晚在这里扬言要退出为于二十六日开幕的首脑会议做准备工作的阿拉伯外长会

议。

巴勒斯坦解放组织一位发言人说，如果这些外长们在有关巴勒斯坦人民的权利问题上坚持一种“沉默的阴谋”，他的组织将退出会议。

这位发言人——赛义德·卡迈勒要求这些外长们对巴勒斯坦人权问题采取更明确和更表现出支持的态度。

他说，巴勒斯坦解放组织关于巴勒斯坦问题的建议在这次会议上已经到达不可能再有进展的地步。

这些建议主要围绕着巴勒斯坦解放组织对被占的巴勒斯坦领土的未来负有“独有的”责任，巴勒斯坦人民有权对每一部分领土建立独立的民族权利以及那些“战场”国家支持巴勒斯坦解放组织建立自己政权等问题。

米特拉山的脱离接触线撤到尚待谈判的新阵地。作为报答，埃及可望结束它与以色列的交战状态。以色列所考虑的工作安排将使埃及有义务在苏伊士运河明年开放时取消禁止以色列船只通过该运河的规定。

以色列准备把约旦河西岸的大部分居民区交给约旦控制。在这个地区内，巴勒斯坦人和约旦人将可以自由管理自己的政治事务。但是由于以色列和约旦的安全的原因，以色列政府将坚持有权沿约旦河的战略要点派遣部队。

目前正在实施一项为期十五个月的发展计划，用九亿英镑建设能快速得到收益的工业。新的工业部长马哈茂德·阿里·哈桑已答应要固定必不可少的工业品的价格，而不管物价上涨。

叙利亚由于去年十月中东战争的破坏，经济仍然摇摆不定，物价平均比去年上涨百分之三十。今年四月，政府给国营职员每月提高工资五十叙利亚镑(六英镑)，两个月前又指示给国营和私营职员提高工资百分之十，再加给家庭每个成员补贴五镑(六十便士)。

但是，工资肯定赶不上物价的上涨，许多叙利亚人从事额外工作以使收支相抵。

在约旦，预计今年的通货膨胀将达到大约百分之十五，过去六年通货膨胀平均为百分之五到百分之十。通货膨胀对普通的约旦人的影响是严重的。过去六年通货膨胀的同时，经济衰退了，因此，增长速度赶不上物价上涨。

安曼商业大臣、经济学家阿里·达贾尼说，通货膨胀是从工业国开始的，然后蔓延到发展中国家。

法新社就丹麦首相访华发表评论说

中国改变对欧洲团结的态度完全合乎逻辑

【法新社香港十月二十二日电】(记者：里夏尔·博絮克) 建立一个统一的西欧的主张曾经遭到中国的嘲笑，也使它感到害怕，但是现在北京却完全赞成和支持这一主张了。

虽然这个概念过去常常引起疑虑，就是怕出现一个被美帝国主义利用来为侵略目的服务的巩固的集团，但是现在却成了一个不仅不受美国的控制，而且还可以作为对中国的头号敌人苏联的抗衡力量的集团。

中国对西欧事务的浓厚兴趣通过丹麦首相哈特林最近的访问表现出来了。

中国副总理邓小平在宴会讲话中称赞了丹麦的政策，说：“你们欧洲强大起来，我们是高兴的。我们支持欧洲各国人民的团结反霸事业。我们高兴地看到，西欧各国人民要求加强联合，团结自强的呼声日益高涨。”

在一九四九年中华人民共和国成立之后的最初几年中，欧洲团结使中国人感到不安，因为它意味着支持美国。

就多数国家而言(丹麦除外)，这意味

着欧洲支持美国敌视中国的政策，一九五〇——五三年的朝鲜战争和严禁对华贸易就是例证。在五十年代，北京认为美国组织的北大西洋公约组织是对苏联——中国当时的朋友和恩人——的威胁。

但是，在六十年代发生了两件大事，改变了形势。第一件是，欧洲在经济上复元了，在法国总统戴高乐的领导下要求解松同美国的关系。第二件是，中国过去同苏联的“牢不可破的团结”裂成了碎片，看来再也凑不到一起了。

因此，中国整个改变它对欧洲团结这个概念的态度完全合乎逻辑。

北京认为欧洲还有其他国家的政府也正在采取这种立场。这种立场激起了中国人的两种互相有关的希望，这就是出现一个既对美国保持独立又能抵销苏联在欧洲大陆的影响的集团。

抵销苏联的影响对中国人至关重要。在漫长的中苏边界上，他们面对着一百万苏联军队。

中国担心，苏联驻东欧部队如果由于苏美

和缓而得以撤走的话，就会调到中苏边界去。

中国的政策是英国前保守党首相希思五月访问的主要动力。

再看看另一个欧洲国家的政策。中国上星期第一次公开表示赞成德国统一。

促进西欧团结，支持第三世界国家反对超级大国“掠夺”它们的资源，这显然就是中国对外政策的主题。

这两条反对“超级大国霸权”的战线上的进展使北京有理由说，国际局势——至少在它眼里——是“大好”的。

日《产经新闻》刊登苏联新闻社的“意见广告”

【本刊讯】日本《产经新闻》十月十八日刊登苏联新闻通讯社东京分社社长拉扎列夫提供的“意见广告”，“意见广告”的标题是《中国与缓和国际紧张局势的现实背道而驰》，署名是苏联新闻通讯社论委员乌拉基米罗夫。文中说：

最近，北京的宣传机关不断地发表似乎维护和加强世界和平是不可能的这种调子的评

论。以《争夺之下，何来“缓和”？》为题的任谷平的评论(九月十四日《人民日报》)就是其中之一。

这篇评论的作者或其后台想说什么呢？仿佛是说“在这个世界上不可能有缓和”，而且世界各国人民“已经日益看清”。现在借新华社通讯社的话来说，缓和乃是“掩盖世界紧张的根源的一个骗局”。北京的宣传，就是这样

又在世界的人们面前贬低现在国际形势的积极动向的。

国际紧张局势的缓和动向，不仅有了进展，而且要倒退越来越不可能了。变化之风，现在已吹到世界的各个角落。不管中国领导人怎样叫喊什么不存在缓和啦，是“欺骗”啦，等等，但要阻止历史车轮的前进，阻止现代世界的客观行动是不可能

菲律宾官员克鲁斯谈中菲关系

菲国防部长恩里莱在菲华商会联合会议上讲话

【合众国际社马尼拉十月二十五日电】在菲律宾第一夫人伊梅尔达·马科斯最近访问中国期间担任重要顾问的一位前大使说，菲律宾要同北京建立外交关系的决定是不可更改的。

前驻西德大使克鲁斯是陪同马科斯夫人在破格的会见中见到了中国共产党主席毛泽东的两位官员之一。

克鲁斯是二十四日在马尼拉扶轮社发表讲话时谈到马科斯夫人上个月的十天访问的。

克鲁斯举出了在建立外交关系之前需要解决的两个大问题。他说，它们是：将来同在台湾的国民党中国政府的关系的前途和在这里的华侨的地位。据非官方的估计，这里的华侨有七十万人。

克鲁斯表示，菲律宾大概将断绝同台湾的外交关系，但是将保持双边的贸易关系。关于另一个问题，他说，菲律宾政府最好是使这里的华人尽可能容易地成为菲律宾公民。

【美联社马尼拉十月二十五日电】国防部长恩里莱今天要求华裔商人理解菲律宾同共产党中国实现关系正常化的努力，并且请他们同军管政府合作，对付颠覆活动。

恩里莱没有直接提到中华人民共和国，他说，“在世界外交形势变化的潮流面前，需要合作、谅解和相互信任”。

“我肯定你们一直都在密切注视和理解政府在加强同亚洲邻国和世界其他国家的联系方面所采取的积极步骤。”

恩里莱是在菲华商会联合会的第十届两年一度的会议上讲话的。

参加这次会议的有菲律宾全国各地的工商界领袖，国民党中国驻菲律宾大使刘锴也出席了。

恩里莱说：“我们将设法保持我们同老朋友的关系。我们深信他们的诚意。”

他说：“菲律宾为同社会主义和共产主义国家实现关系正常化而采取的步骤在过去十年左右已经加紧了。这是我们作为一个独立的主权国家谋求同其他国家建立牢固的和建设性的关系的现代化进程的一部分。”

苏《塔吉克共产党人报》文章

《为了健康而跑步！》

【本刊讯】苏《塔吉克共产党人报》九月十八日刊登苏卫生教育中央科学研究所医学副博士·马克西莫夫的一篇题为《为了健康而跑步！》的文章，摘要如下：

伏尔泰(法国十八世纪著名哲学家、作家、启蒙学者——本刊注)当年曾经说过，“生命就是运动”。婴儿从生命的头几个小时起就开始积极运动，他这种自发的“锻炼”越是多样，成长中的机体对新环境的适应能力就越强。体育锻炼对我们成年人的影响也是很大的。例如，缺乏锻炼的人的心脏的耐受力就比经常从事体育活动的人来得差。在静态下，运动员的心脏每分钟送往血管的血同缺乏锻炼的人几乎一样，但是，在紧张工作的时候，前者却能使“生产率”提高一倍而不造成任何损伤。而且，这不是靠加速心脏的跳动，而是靠(心脏)每一次收缩的力量越来越大来取得的。经常锻炼的人，在短期内恢复工作能力的可能性也大得多。锻炼使呼吸和物质的代谢得到改进：由于锻炼，肌肉更为有效地积聚起使乳酸中和的物质，这种乳酸是人在疲乏时分泌的。我们在体力上经受刺激之后，感到精神振奋，有一种无法形容的、使创造力旺盛的“健康感”。

根据伟大的生理学家伊·彼

巴甫洛夫所下的很恰当的“健康，这是机体和环境之间的平衡状态”的定义，科学院院士A·A·鲍戈莫列茨补充说，懂得延长寿命，首先是指懂得不缩短寿命。这位学者把运动列为达到长寿的最有效的手段。少动的生活方式往往使适应机制遭到破坏，而正是这些机制使机体保持在“健康水平”上，帮助机体更加正确地适应周围环境不断变化着的条件。

一句话，人不能老坐在一个地方，也不能象奥勃洛莫夫(冈察洛夫的长篇小说《奥勃洛莫夫》中的主角——本刊注)那样躺着过活，也不能老站着，人需要走动，需要运动。古埃拉多斯(古希腊人对希腊的称呼——本刊注)时期，人们在峭壁上刻下这样的话不是偶然的：“你想变得强壮，你就跑吧，你想变得美丽，你就跑吧，你想变得聪明，你就跑吧！”会跑使原始人获得食物和衣着，使他们养成勇敢和有毅力。

我们这个科学和技术的时代或许使运动的作用缩小了，降低了？决不是如此！医学专家一致认为，吃得过多和缺少运动，几乎是造成动脉粥样硬化、高血压和心肌梗塞的主要原因。当然，不是所有的人都能跑、都应当成为马拉松赛跑运动员，但是，在我们看来，为了保持和改善健康而在合理的范围内跑步，应当在几乎每一个人的生活中占有一定的地位。苏联著名心脏病学家A··米亚斯尼科夫院士确认，为了健康，必须“少坐汽车，多步行或者多跑步——每天不少于十公里。可能的话，不抽烟。设法使自己的体重保持在二十二岁时的水平上。从孩提时代起，培养自己的乐观精神和易于息怒”。在爱沙尼亚，为了健康而跑步甚为广泛。

未来的跑步参加者应当从何处出发？应当从医生的医疗室出发。只有按照医生的建议，才能走上“健康跑道”。从事跑步的主要一条原则是循序渐进。在一切方面

——距离的拉长、速度的加快和跑步的经常化——都应循序渐进。开始时，每周跑两次就够了，经过一、两个月，每周跑三、四次就够了。最初，胜任愉快地跑十、二十分钟就可以了。如果大夫确认，一切正常，可把跑步的持续时间延长到四十五分钟至六十分钟，并且每天都跑。如果这已成为习惯，变成了需要，那就不论是寒冷，还是下雨，都不会受到干扰了。跑步的线路以选在森林里和公园里为好。在活动计划中加入几项专门的锻炼是可取的：做四至六次短距离(四十至六十米)的快跑，二至四次高抬腿短距离跑，此后再作若干时间的慢走。

有一种看法认为，跑时最好只用鼻子呼吸。这是不正确的，据科学证明，最合理的呼吸是鼻子和嘴同时有节奏地呼吸。每跑三步一呼吸，或者跑两步一吸，跑两步一呼。这样能保证肺较好地换气。

开头，腿部肌肉可能出现疼痛，这一点也不可怕，热水淋浴、洗澡、自己按摩都可使之消失。

大清早走上街头，你会看到有人在跑步，他们已经克服了羞怯这道障碍，正在成功地增强机体，延长寿命。

亲爱的朋友们，为了健康，你们也跑步吧！

法新社就丹麦首相访华发表评论说

中国改变对欧洲团结的态度完全合乎逻辑

【法新社香港十月二十二日电】(记者：里夏尔·博絮克) 建立一个统一的西欧的主张曾经遭到中国的嘲笑，也使它感到害怕，但是现在北京却完全赞成和支持这一主张了。

虽然这个概念过去常常引起疑虑，就是怕出现一个被美帝国主义利用来为侵略目的服务的巩固的集团，但是现在却成了一个不仅不受美国的控制，而且还可以作为对中国的头号敌人苏联的抗衡力量的集团。

中国对西欧事务的浓厚兴趣通过丹麦首相哈特林最近的访问表现出来了。

中国副总理邓小平在宴会讲话中称赞了丹麦的政策，说：“你们欧洲强大起来，我们是高兴的。我们支持欧洲各国人民的团结反霸事业。我们高兴地看到，西欧各国人民要求加强联合，团结自强的呼声日益高涨。”

在一九四九年中华人民共和国成立之后的最初几年中，欧洲团结使中国人感到不安，因为它意味着支持美国。

就多数国家而言(丹麦除外)，这意味

着欧洲支持美国敌视中国的政策，一九五〇——五三年的朝鲜战争和严禁对华贸易就是例证。在五十年代，北京认为美国组织的北大西洋公约组织是对苏联——中国当时的朋友和恩人——的威胁。

但是，在六十年代发生了两件大事，改变了形势。第一件是，欧洲在经济上复元了，在法国总统戴高乐的领导下要求解松同美国的关系。第二件是，中国过去同苏联的“牢不可破的团结”裂成了碎片，看来再也凑不到一起了。

因此，中国整个改变它对欧洲团结这个概念的态度完全合乎逻辑。

北京认为欧洲还有其他国家的政府也正在采取这种立场。这种立场激起了中国人的两种互相有关的希望，这就是出现一个既对美国保持独立又能抵销苏联在欧洲大陆的影响的集团。

抵销苏联的影响对中国人至关重要。在漫长的中苏边界上，他们面对着一百万苏联军队。

中国担心，苏联驻东欧部队如果由于苏美

和缓而得以撤走的话，就会调到中苏边界去。

中国的政策是英国前保守党首相希思五月访问的主要动力。

再看看另一个欧洲国家的政策。中国上星期第一次公开表示赞成德国统一。

促进西欧团结，支持第三世界国家反对超级大国“掠夺”它们的资源，这显然就是中国对外政策的主题。

这两条反对“超级大国霸权”的战线上的进展使北京有理由说，国际局势——至少在它眼里——是“大好”的。

日《产经新闻》刊登苏联新闻社的“意见广告”

【本刊讯】日本《产经新闻》十月十八日刊登苏联新闻通讯社东京分社社长拉扎列夫提供的“意见广告”，“意见广告”的标题是《中国与缓和国际紧张局势的现实背道而驰》，署名是苏联新闻通讯社论委员乌拉基米罗夫。文中说：

最近，北京的宣传机关不断地发表似乎维护和加强世界和平是不可能的这种调子的评

论。以《争夺之下，何来“缓和”？》为题的任谷平的评论(九月十四日《人民日报》)就是其中之一。

这篇评论的作者或其后台想说什么呢？仿佛是说“在这个世界上不可能有缓和”，而且世界各国人民“已经日益看清”。现在借新华社通讯社的话来说，缓和乃是“掩盖世界紧张的根源的一个骗局”。北京的宣传，就是这样

又在世界的人们面前贬低现在国际形势的积极动向的。

国际紧张局势的缓和动向，不仅有了进展，而且要倒退越来越不可能了。变化之风，现在已吹到世界的各个角落。不管中国领导人怎样叫喊什么不存在缓和啦，是“欺骗”啦，等等，但要阻止历史车轮的前进，阻止现代世界的客观行动是不可能

菲律宾官员克鲁斯谈中菲关系

菲国防部长恩里莱在菲华商会联合会议上讲话

【合众国际社马尼拉十月二十五日电】在菲律宾第一夫人伊梅尔达·马科斯最近访问中国期间担任重要顾问的一位前大使说，菲律宾要同北京建立外交关系的决定是不可更改的。

前驻西德大使克鲁斯是陪同马科斯夫人在破格的会见中见到了中国共产党主席毛泽东的两位官员之一。

克鲁斯是二十四日在马尼拉扶轮社发表讲话时谈到马科斯夫人上个月的十天访问的。

克鲁斯举出了在建立外交关系之前需要解决的两个大问题。他说，它们是：将来同在台湾的国民党中国政府的关系的前途和在这里的华侨的地位。据非官方的估计，这里的华侨有七十万人。

克鲁斯表示，菲律宾大概将断绝同台湾的外交关系，但是将保持双边的贸易关系。关于另一个问题，他说，菲律宾政府最好是使这里的华人尽可能容易地成为菲律宾公民。

【美联社马尼拉十月二十五日电】国防部长恩里莱今天要求华裔商人理解菲律宾同共产党中国实现关系正常化的努力，并且请他们同军管政府合作，对付颠覆活动。

恩里莱没有直接提到中华人民共和国，他说，“在世界外交形势变化的潮流面前，需要合作、谅解和相互信任”。

“我肯定你们一直都在密切注视和理解政府在加强同亚洲邻国和世界其他国家的联系方面所采取的积极步骤。”

恩里莱是在菲华商会联合会的第十届两年一度的会议上讲话的。

参加这次会议的有菲律宾全国各地的工商界领袖，国民党中国驻菲律宾大使刘锴也出席了。

恩里莱说：“我们将设法保持我们同老朋友的关系。我们深信他们的诚意。”

他说：“菲律宾为同社会主义和共产主义国家实现关系正常化而采取的步骤在过去十年左右已经加紧了。这是我们作为一个独立的主权国家谋求同其他国家建立牢固的和建设性的关系的现代化进程的一部分。”

苏《塔吉克共产党人报》文章

《为了健康而跑步！》

【本刊讯】苏《塔吉克共产党人报》九月十八日刊登苏卫生教育中央科学研究所医学副博士·马克西莫夫的一篇题为《为了健康而跑步！》的文章，摘要如下：

伏尔泰(法国十八世纪著名哲学家、作家、启蒙学者——本刊注)当年曾经说过，“生命就是运动”。婴儿从生命的头几个小时起就开始积极运动，他这种自发的“锻炼”越是多样，成长中的机体对新环境的适应能力就越强。体育锻炼对我们成年人的影响也是很大的。例如，缺乏锻炼的人的心脏的耐受力就比经常从事体育活动的人来得差。在静态下，运动员的心脏每分钟送往血管的血同缺乏锻炼的人几乎一样，但是，在紧张工作的时候，前者却能使“生产率”提高一倍而不造成任何损伤。而且，这不是靠加速心脏的跳动，而是靠(心脏)每一次收缩的力量越来越大来取得的。经常锻炼的人，在短期内恢复工作能力的可能性也大得多。锻炼使呼吸和物质的代谢得到改进：由于锻炼，肌肉更为有效地积聚起使乳酸中和的物质，这种乳酸是人在疲乏时分泌的。我们在体力上经受刺激之后，感到精神振奋，有一种无法形容的、使创造力旺盛的“健康感”。

根据伟大的生理学家伊·彼

巴甫洛夫所下的很恰当的“健康，这是机体和环境之间的平衡状态”的定义，科学院院士A·A·鲍戈莫列茨补充说，懂得延长寿命，首先是指懂得不缩短寿命。这位学者把运动列为达到长寿的最有效的手段。少动的生活方式往往使适应机制遭到破坏，而正是这些机制使机体保持在“健康水平”上，帮助机体更加正确地适应周围环境不断变化着的条件。

一句话，人不能老坐在一个地方，也不能象奥勃洛莫夫(冈察洛夫的长篇小说《奥勃洛莫夫》中的主角——本刊注)那样躺着过活，也不能老站着，人需要走动，需要运动。古埃拉多斯(古希腊人对希腊的称呼——本刊注)时期，人们在峭壁上刻下这样的话不是偶然的：“你想变得强壮，你就跑吧，你想变得美丽，你就跑吧，你想变得聪明，你就跑吧！”会跑使原始人获得食物和衣着，使他们养成勇敢和有毅力。

我们这个科学和技术的时代或许使运动的作用缩小了，降低了？决不是如此！医学专家一致认为，吃得过多和缺少运动，几乎是造成动脉粥样硬化、高血压和心肌梗塞的主要原因。当然，不是所有的人都能跑、都应当成为马拉松赛跑运动员，但是，在我们看来，为了保持和改善健康而在合理的范围内跑步，应当在几乎每一个人的生活中占有一定的地位。苏联著名心脏病学家A··米亚斯尼科夫院士确认，为了健康，必须“少坐汽车，多步行或者多跑步——每天不少于十公里。可能的话，不抽烟。设法使自己的体重保持在二十二岁时的水平上。从孩提时代起，培养自己的乐观精神和易于息怒”。在爱沙尼亚，为了健康而跑步甚为广泛。

未来的跑步参加者应当从何处出发？应当从医生的医疗室出发。只有按照医生的建议，才能走上“健康跑道”。从事跑步的主要一条原则是循序渐进。在一切方面

——距离的拉长、速度的加快和跑步的经常化——都应循序渐进。开始时，每周跑两次就够了，经过一、两个月，每周跑三、四次就够了。最初，胜任愉快地跑十、二十分钟就可以了。如果大夫确认，一切正常，可把跑步的持续时间延长到四十五分钟至六十分钟，并且每天都跑。如果这已成为习惯，变成了需要，那就不论是寒冷，还是下雨，都不会受到干扰了。跑步的线路以选在森林里和公园里为好。在活动计划中加入几项专门的锻炼是可取的：做四至六次短距离(四十至六十米)的快跑，二至四次高抬腿短距离跑，此后再作若干时间的慢走。

有一种看法认为，跑时最好只用鼻子呼吸。这是不正确的，据科学证明，最合理的呼吸是鼻子和嘴同时有节奏地呼吸。每跑三步一呼吸，或者跑两步一吸，跑两步一呼。这样能保证肺较好地换气。

开头，腿部肌肉可能出现疼痛，这一点也不可怕，热水淋浴、洗澡、自己按摩都可使之消失。

大清早走上街头，你会看到有人在跑步，他们已经克服了羞怯这道障碍，正在成功地增强机体，延长寿命。

亲爱的朋友们，为了健康，你们也跑步吧！