

珍视生活
百岁寿星的秘诀

在美国，现在百岁高龄和百岁以上老人估计有2.5万名。

目前，这些百岁老人一般都身板硬朗，头脑清楚。田纳西州一位108岁的黑人老姐到2英里以外的食品店买冰激凌，走起路来健步如飞，连她的孙女都跟不上。

这些高龄老人的长寿秘诀到底是什么，这一直是医生、心理学家和研究人员的体质、精神和情绪特质的研究来加以揭示的努力方向。从前，一种普遍的看法是，百岁以上老人都处事

平和，宁静淡泊，一生一般都较一帆风顺，未经大风大浪。性格为平静的“B型”。现在发现百岁高龄的长寿老人中也有人是脾气火爆的“A型”性格。有些人历经坎坷，饱经风霜，经历不平凡。有许多人都喜欢聚饮和喝咖啡。虽然有些人喜欢素食，但大部分人都吃肉。

现在发现，大多数百岁老人长寿最主要的共同特点似乎是非人力所能控制的，从祖先继承下来的长寿遗传基因。研究表明，绝大多数百岁老人都至少有一名近亲活到90岁以上。另外，这些

百岁老人还有如下一些共同特点：
——经常活动。从不间断体力活动。他们亲自动手料理家务，种花养草，侍弄果园，终日不闲。
——生活规律。他们为自己制定生活标准，并严格执行。

——先人后己。他们从不以个人为中心，一事当前首先想到的往往是别人，热心于社会公益，扶助



贫穷。

——态度乐观。认定目标就执着追求，自己的目的不能预期达到时不是悲观气馁，而是继续努力。

——精神寄托。虽然大多数百岁老人不一定都笃信宗教，但他们却喜欢积极的宗教生活。

——热爱生活。但最重要的是他们对自己周围的世界怀着浓厚的兴趣。他们珍视生活，生活中的点滴乐趣都会使他们心花怒放。一些知识老人年过百岁求知热情仍无稍减。

西德的职业培训

今天，大约有一百八十万西德青年在接受职业培训。在西德各大公司内，都有接受职业培训的人员。例如在法兰克福的大型化工企业赫斯特股份有限公司的各工厂中就有总计六千四百人正在接受职业培训。职业培训前有四百种不同职业可供青年们选择，培训期根据所选择的职业从两年到三年半不等。私营企业为了保证本企业的发展，对培训投资从不吝惜，但雇主也从中得到了廉价的劳动力。

在西德一个人要想得到一份固定的职业，其周期是相当长的。往往许多人在16岁时便选择自己的终身职业。例如，一个19岁高中毕业的青年要想成为银行职员，首先要服十八个月的义务兵役，然后经过两到三年的职业培训，再过五年的大学生活后方能获得固定的职业。

西德的职业培训是十分正规和严格，即使是一份乳酪售货员合格证书，也要经过两年全日制的职业培训才能获得，职业培训注重理论与实践相结合，并且更重视纯熟的实践技术。西德工人高超的技巧使西德产品具有高质量的特点，所以

人们说，是职业培训支撑着西德工业。

(宋阳成)

斯大林死后，在一次中央全会上我们听到了布哈林在死前给斯大林的一封信。我确实不记得能有比这更加令人震惊的文件：布哈林写道：“亲爱的、敬爱的柯巴，你会知道，我一点也没有错。那么为什么要消灭我呢？请不要处死我！请把我一辈子派到北冰洋沿岸去吧。我将在北方人民中间工作，为他们带去马克思列宁主义真理的光辉。只请您给我留一条活命。”当然，我不能保证词句的准确性——已经过去35年了。但信的意思就是这样。

布哈林曾要求斯大林留命
前苏联中央书记谢尔盖·索洛维约夫

许许多多的艺术家，一生执着地追求，当他们走完生命的全程，给人类留下的最后一句话，往往是值得深思的。

在弥留之际，莫扎特说：“这个曲子是为我自己而谱的。”这位奥地利作曲家只活了三十五岁。他的最后一部作品是《安魂曲》。

日本著名画家葛饰北斋临终时说：“如果上天再给我五年时间，也许我可以成为真正的画家了。”葛饰北斋是十八世纪日本“浮世绘”派代表人物，享年九十岁。他的名画《东都名所》等都是日本绘画史上有名的。从他的

遗言，我们可以窥探出他的谦虚和进取精神。

波兰钢琴诗人肖邦，因患肺病，不幸离开了只生活了三十八个年头的世界。在病危时，他对照他的人说：“请弹一首莫扎特的曲子，好让我回忆他。”

法国印象画派大师雷诺阿的遗言是：“我还在进步中。”雷诺阿对自己的每一幅作品都要求极严，渴望有所创新。

音乐大师贝多芬毕生坎坷，历尽艰辛，但在生命的最后时刻，他却乐观地说：“一切灾难都带来几分善。”这正是他的交响乐《命运》和《英雄》的主题。

徒劳 苏联漫画选



足球的烦恼

·梁刚 编译·

杉矶奥运会的足球赛，共拥有140万观众，成为最佳票房的项目；汉城奥运会的足球赛有74万多人捧场，虽远远不及上一届，可仍是观众极

相信国际奥委会愿意在巴塞罗那失去百万观众。”

足球在奥运会的归宿会如何呢？人们正拭目以待。



世界健美明星——路易斯 陶娟摄

几节防老操

一、深呼吸。早面向东，午面向南。两手由体前向上举，同时深呼吸。然后由两侧放下手，同时呼气。重复两次，呼吸要缓慢进行。
二、伸展：两手手指交叉，向上高举，掌心向上，背部尽量伸展，重复数次。
三、高抬腿踏步：大腿高抬，两臂前后大摆摆，同时踏步数十次。
四、手腕转动：两手半握拳屈至胸前，向内、外转动各四次，重复两遍。
五、手腕摆动：两手自然微屈，手腕放松，上下摆动八次。(王彬)

最近，副省长潘蓓蕾，同省体委领导班子座谈工作。

潘蓓蕾同志说，我是月初到省政府工作的，对体育工作不熟悉，是个新兵。面临九月的全国“二青会”，我刚刚接班，主要靠体委的同志抓紧抓好，不要因为衔接不好影响工作。现在预赛正在进行，离决赛还有几个月，需要我动员、说话、做工作的。我义不容辞，一定会全力支持。

在谈到陕西体育工作存在的问题时，潘蓓蕾同志说，目前从全国看体育热在降温，有些滑坡，我们省的问题也同这个大环境的影响有关。

高三武艺超群，但从不满足。他深知“天外有天”的道理。在清道光、咸丰年间，多次单刀只身出游。一天，他来到河北保定地区的一个小镇上，正逢当地赶庙会，格外热闹。在镇子西头关帝庙前的一块地上，搭着一个席篷戏台，台口两边的柱子上贴着一付对联，上联是“拳结四方武友”，下联是“刀会天下英雄”。高三知是擂台，就挤进人群观看，见一老者，先走了一路“燕青拳”，又表演了一趟“春秋刀法”，动作纯熟，功底非凡。

高三一直看了三日，不见有老者的对手，甚是遗憾。最后一天，高三决定自己上台试试，无论输赢，都可以从中得到补益。

高三跳上台后，先拱手施礼：“异乡人高三前来请教，望老师手下留情。”接着就交起手来。老者进攻很猛，高三连连后退。当老者把高三逼到戏台两侧柱旁时，使出“分心掌”猛击过来，高三迅速下蹲避过，顺势攻其脚背，老者立即变招后撤，高三顺势纵起，用脚踢飞了老者的裹头巾，并腾空一跃，伸手抓住，然后落地施礼赔罪。老者激动地连说：“好轻功！好轻功！”遂邀高三到他家住宿数日，并将“春秋刀法”传授给他。(连载四)

「鹞子」高三

王宗禄 关中杰

发展体育不能脱离我省经济落后的实际，但也要创造条件，搞基础设施。

潘蓓蕾同志特别强调要加强运动队的思想政治工作，她说，运动队的思想政治工作很重要，我要双管齐下，一手抓训练，一手抓思想教育。运动队中教练员的作用很关键，抓运动队

思想工作，应该从教练员抓起。

潘蓓蕾同志还说，以后我会经常来，看训练、看运动员、教练员。希望我们能互相配合，共同努力，为陕西体育、为陕西人民干几件实事。(仲文)

省政府最近讨论了我省第九届运动会方案。会议决定陕西省第九届运动会一九九一年举行，以后每四年一届。比赛采用设立赛区，分散与集中相结合举行，由地、市及系统、企业投标承办。

省九运会的参加单位分为地、市、县和行业系统组。地、市、县组为青少年比赛，设十三个项目(田径、游泳、足球、篮球、排球、乒乓球、举重、摔跤、柔道、体操、船艇、武术、射击)，每个地、市限报十项，其中田径、游泳、摔跤、射击为必须参加项目，行业系统组为成人比赛，设十二个项目(田径、足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、举重、棋类、游泳、武术、桥牌、地掷球)，每个代表团必须参加四个大项以上的比赛，田径为必报项目。参赛人数控制在2500人以内。(省体委办公室)

陕西第九届运动会方案

西北橡胶厂特约

