

未来浦江东岸的“新上海”

“开发浦东，中心东移；调整疏导，改造旧市区；建立合理的城镇体系；建设现代化的新上海”。这是国务院制定的上海市城市发展战略方针。根据国务院批准的《上海市城市总体规划方案》，浦东地区（主要指黄浦江以东、川杨河以北的地区，面积约350平方公里）将出现一座大规模的人口在150—200万左右的现代化新城。

这座“新上海”城具有许多得天独厚优势。一是地理优势。新区地处市区东侧，外有长江之利，内有黄浦江可依，离市中心较近，大部分地区位于以人民广场为中心的15公里半径之内。是发展上海经济、改善城市功能、疏散市区人口的理想地区。二是港口优势。新区沿黄浦江和长江口约有50余公里的岸线，除目前已建成的上百个货运码头外，尚有外高桥港区4.5公里深水岸线和7公里可用岸线可用于建造新码头。

三是空间优势。新区地域广阔，尚有300多平方公里的土地可供开发利用。浦东地区将一改过去旧市区和卫星城镇块状发展的老套，以一条公路——扩建后的快速干道张杨路为中心，向两侧发展，形成带状城市。整个新区分若干段，每段自成一个设备比较齐全的小区。

陆家嘴地区将重点发展金融保险业；金桥——花木——张江地区将重点发展商业和对外贸易机构；花木地区沿长江、东海农场一带将充分利用可观赏一望无际的东海、潮滩涌涌的杭州湾和浩荡东去的长江之优势，逐步形成一片独具特色的旅游点。

浦东新区的农业将结合旅游的需求，强化“田园风光”；在张江、金桥以东地区将开发蔬菜生产基地；川杨河两侧、第二国际机场外围、上川路以西地区，将形成以果树为主的三条森林带。浦东新区的科学技术发展将以新兴技术和创汇科技为主，同时大力发展高等教育、普通教育以及各类医疗保健设施。在其周围建设具有世界一流水平的文化设施，形成现代化的文化中心。

由于未来的浦东新区将是一座环境优美、文化发达、商业繁荣的新城，因此，必将对浦西市中心的市民产生强大的吸引力。

（1990年第4期《科学生活》钟义盛 季振兴文）

小学生迷信思想有所滋长

中国福利会有关部门日前的一项调查表明，迷信思想在相当一部分少年儿童中有所滋长。有必把“辟邪迷信，相信科学”列为德育教育的内容。

据对一些小学四五年级学生的调查了解，竟有60%的人相信“人的一生命运决定于”他们当中有不少人热衷于扑克算命、看手相，有的还花钱用“计算机算命”。有一些学习成绩不理想的学生在参加毕业会考时，脖子上挂上观音菩萨像，指望“菩萨保佑”考出好成绩。在几次市组织的外出旅游活动中，参观庙宇时，有许多小学生特别是女孩子默默地站在“泥塑木雕”前，双眼低垂，口中念念有词，一副虔诚的模样。

有的学生认为，现在计算机也可以算命，说明算命是有科学依据的，是可以相信的。参加这项调查的有关同志认为，少年儿童中滋长迷信思想，是由于封建传统观念和旧社会用“计算机算命”。因此，应该重视和加强对少年儿童进行唯物论教育。要采取多种形式，通俗易懂地向孩子们解释各种自然和社会现象，正确指导他们的阅读，不断提高他们的辨别能力。（5月23日《解放日报》庄玉兴文）

生的一生命运决定于”他们当中有不少人热衷于扑克算命、看手相，有的还花钱用“计算机算命”。有一些学习成绩不理想的学生在参加毕业会考时，脖子上挂上观音菩萨像，指望“菩萨保佑”考出好成绩。在几次市组织的外出旅游活动中，参观庙宇时，有许多小学生特别是女孩子默默地站在“泥塑木雕”前，双眼低垂，口中念念有词，一副虔诚的模样。

有的学生认为，现在计算机也可以算命，说明算命是有科学依据的，是可以相信的。参加这项调查的有关同志认为，少年儿童中滋长迷信思想，是由于封建传统观念和旧社会用“计算机算命”。因此，应该重视和加强对少年儿童进行唯物论教育。要采取多种形式，通俗易懂地向孩子们解释各种自然和社会现象，正确指导他们的阅读，不断提高他们的辨别能力。（5月23日《解放日报》庄玉兴文）

生的一生命运决定于”他们当中有不少人热衷于扑克算命、看手相，有的还花钱用“计算机算命”。有一些学习成绩不理想的学生在参加毕业会考时，脖子上挂上观音菩萨像，指望“菩萨保佑”考出好成绩。在几次市组织的外出旅游活动中，参观庙宇时，有许多小学生特别是女孩子默默地站在“泥塑木雕”前，双眼低垂，口中念念有词，一副虔诚的模样。

有的学生认为，现在计算机也可以算命，说明算命是有科学依据的，是可以相信的。参加这项调查的有关同志认为，少年儿童中滋长迷信思想，是由于封建传统观念和旧社会用“计算机算命”。因此，应该重视和加强对少年儿童进行唯物论教育。要采取多种形式，通俗易懂地向孩子们解释各种自然和社会现象，正确指导他们的阅读，不断提高他们的辨别能力。（5月23日《解放日报》庄玉兴文）

生的一生命运决定于”他们当中有不少人热衷于扑克算命、看手相，有的还花钱用“计算机算命”。有一些学习成绩不理想的学生在参加毕业会考时，脖子上挂上观音菩萨像，指望“菩萨保佑”考出好成绩。在几次市组织的外出旅游活动中，参观庙宇时，有许多小学生特别是女孩子默默地站在“泥塑木雕”前，双眼低垂，口中念念有词，一副虔诚的模样。

有的学生认为，现在计算机也可以算命，说明算命是有科学依据的，是可以相信的。参加这项调查的有关同志认为，少年儿童中滋长迷信思想，是由于封建传统观念和旧社会用“计算机算命”。因此，应该重视和加强对少年儿童进行唯物论教育。要采取多种形式，通俗易懂地向孩子们解释各种自然和社会现象，正确指导他们的阅读，不断提高他们的辨别能力。（5月23日《解放日报》庄玉兴文）

生的一生命运决定于”他们当中有不少人热衷于扑克算命、看手相，有的还花钱用“计算机算命”。有一些学习成绩不理想的学生在参加毕业会考时，脖子上挂上观音菩萨像，指望“菩萨保佑”考出好成绩。在几次市组织的外出旅游活动中，参观庙宇时，有许多小学生特别是女孩子默默地站在“泥塑木雕”前，双眼低垂，口中念念有词，一副虔诚的模样。

有的学生认为，现在计算机也可以算命，说明算命是有科学依据的，是可以相信的。参加这项调查的有关同志认为，少年儿童中滋长迷信思想，是由于封建传统观念和旧社会用“计算机算命”。因此，应该重视和加强对少年儿童进行唯物论教育。要采取多种形式，通俗易懂地向孩子们解释各种自然和社会现象，正确指导他们的阅读，不断提高他们的辨别能力。（5月23日《解放日报》庄玉兴文）

生的一生命运决定于”他们当中有不少人热衷于扑克算命、看手相，有的还花钱用“计算机算命”。有一些学习成绩不理想的学生在参加毕业会考时，脖子上挂上观音菩萨像，指望“菩萨保佑”考出好成绩。在几次市组织的外出旅游活动中，参观庙宇时，有许多小学生特别是女孩子默默地站在“泥塑木雕”前，双眼低垂，口中念念有词，一副虔诚的模样。

有的学生认为，现在计算机也可以算命，说明算命是有科学依据的，是可以相信的。参加这项调查的有关同志认为，少年儿童中滋长迷信思想，是由于封建传统观念和旧社会用“计算机算命”。因此，应该重视和加强对少年儿童进行唯物论教育。要采取多种形式，通俗易懂地向孩子们解释各种自然和社会现象，正确指导他们的阅读，不断提高他们的辨别能力。（5月23日《解放日报》庄玉兴文）

生的一生命运决定于”他们当中有不少人热衷于扑克算命、看手相，有的还花钱用“计算机算命”。有一些学习成绩不理想的学生在参加毕业会考时，脖子上挂上观音菩萨像，指望“菩萨保佑”考出好成绩。在几次市组织的外出旅游活动中，参观庙宇时，有许多小学生特别是女孩子默默地站在“泥塑木雕”前，双眼低垂，口中念念有词，一副虔诚的模样。

有的学生认为，现在计算机也可以算命，说明算命是有科学依据的，是可以相信的。参加这项调查的有关同志认为，少年儿童中滋长迷信思想，是由于封建传统观念和旧社会用“计算机算命”。因此，应该重视和加强对少年儿童进行唯物论教育。要采取多种形式，通俗易懂地向孩子们解释各种自然和社会现象，正确指导他们的阅读，不断提高他们的辨别能力。（5月23日《解放日报》庄玉兴文）

生的一生命运决定于”他们当中有不少人热衷于扑克算命、看手相，有的还花钱用“计算机算命”。有一些学习成绩不理想的学生在参加毕业会考时，脖子上挂上观音菩萨像，指望“菩萨保佑”考出好成绩。在几次市组织的外出旅游活动中，参观庙宇时，有许多小学生特别是女孩子默默地站在“泥塑木雕”前，双眼低垂，口中念念有词，一副虔诚的模样。

有的学生认为，现在计算机也可以算命，说明算命是有科学依据的，是可以相信的。参加这项调查的有关同志认为，少年儿童中滋长迷信思想，是由于封建传统观念和旧社会用“计算机算命”。因此，应该重视和加强对少年儿童进行唯物论教育。要采取多种形式，通俗易懂地向孩子们解释各种自然和社会现象，正确指导他们的阅读，不断提高他们的辨别能力。（5月23日《解放日报》庄玉兴文）

生的一生命运决定于”他们当中有不少人热衷于扑克算命、看手相，有的还花钱用“计算机算命”。有一些学习成绩不理想的学生在参加毕业会考时，脖子上挂上观音菩萨像，指望“菩萨保佑”考出好成绩。在几次市组织的外出旅游活动中，参观庙宇时，有许多小学生特别是女孩子默默地站在“泥塑木雕”前，双眼低垂，口中念念有词，一副虔诚的模样。

有的学生认为，现在计算机也可以算命，说明算命是有科学依据的，是可以相信的。参加这项调查的有关同志认为，少年儿童中滋长迷信思想，是由于封建传统观念和旧社会用“计算机算命”。因此，应该重视和加强对少年儿童进行唯物论教育。要采取多种形式，通俗易懂地向孩子们解释各种自然和社会现象，正确指导他们的阅读，不断提高他们的辨别能力。（5月23日《解放日报》庄玉兴文）

生的一生命运决定于”他们当中有不少人热衷于扑克算命、看手相，有的还花钱用“计算机算命”。有一些学习成绩不理想的学生在参加毕业会考时，脖子上挂上观音菩萨像，指望“菩萨保佑”考出好成绩。在几次市组织的外出旅游活动中，参观庙宇时，有许多小学生特别是女孩子默默地站在“泥塑木雕”前，双眼低垂，口中念念有词，一副虔诚的模样。

有的学生认为，现在计算机也可以算命，说明算命是有科学依据的，是可以相信的。参加这项调查的有关同志认为，少年儿童中滋长迷信思想，是由于封建传统观念和旧社会用“计算机算命”。因此，应该重视和加强对少年儿童进行唯物论教育。要采取多种形式，通俗易懂地向孩子们解释各种自然和社会现象，正确指导他们的阅读，不断提高他们的辨别能力。（5月23日《解放日报》庄玉兴文）

生的一生命运决定于”他们当中有不少人热衷于扑克算命、看手相，有的还花钱用“计算机算命”。有一些学习成绩不理想的学生在参加毕业会考时，脖子上挂上观音菩萨像，指望“菩萨保佑”考出好成绩。在几次市组织的外出旅游活动中，参观庙宇时，有许多小学生特别是女孩子默默地站在“泥塑木雕”前，双眼低垂，口中念念有词，一副虔诚的模样。

亚运工程建筑艺术荟萃

在北京的正北方，一片规模壮观的亚运场馆已拔地而起。它体现了亚运工程的建筑艺术。整个工程完全是由中国人自己设计的，其指导思想是民族特色与现代风格的结合。

四环路北，新闻中心、记者下榻的五洲大酒店、十几幢高层公寓楼以及康乐宫、购物中心等座落建筑分布在四周，中间设有中心花园，构成一个相对独立的区域，亚运村在外围上便处于一种中国庭院式的格局中。

四环路南的奥林匹克体育中心也有类似的特点。主要的场馆也在外围，高架桥和高架平台维系场馆间的联络，中心内营造一片人工湖。漫步桥之上，观湖光水色，便很容易体验到中国园林中桥廊环绕的意境。可以这么比喻：亚运工程设计者们在北郊营造的是一座园林。所

旅游业并非“无烟工业”

所谓“无烟工业”，是说旅游没有污染。旅游业真的没有污染吗？与工业污染相比，旅游业的污染应当说是比较轻的，但并非没有污染。一是污染的方式、程度不同。其实这种污染的危害性与工业污染相比，甚至更严重。

旅游业的“烟”在哪里呢？一超负荷接待游人的劫难。北京、苏州、杭州、西安等一些风景区有时超负荷达12倍。这样密集的游人，对古建筑、水面、花木、景观、路面带来了污染和破坏。

——水源受危害。北京的密云水库因盲目开发旅游业，而使北京人赖以生存的“两盆净水”之一遭受污染，给城市、环保部门治理带来困难，国务院干预，保持了“命脉”。

——建设性的破坏。一些旅游景区、饭店、游乐场、索道、服务设施在风景区内，不仅破坏了景观，也带来了污染，必须引起足够的重视。（1990年第3期《风景名胜》蔡孝文）

表现为衰颓、表情淡漠、行动迟滞。在病理学上，老年性痴呆病人的大脑呈萎缩状态。因此，预防可以从饮食、精神上纠正不良习惯方面着手。在饮食上，应增加钙、镁、钾等矿物质食物的摄入，因为这些矿物质能够维持心脏功能的正常活动，加强大脑的血液供应，改善老年人脑的循环状况。含有上述矿物质的食物有海产品、动物骨骼、豆类、鱼类、鱼类、瘦肉、硬果类等。维生素A、B、C、E可延缓血管硬化，防止大脑的衰老和萎缩。此外，老年人应增加新鲜蔬菜和水果的摄入。在精神方面，老年人应当有一种“永葆青春”的心理。在日常生活中坚持良好习惯，做一些力所能及的事，勤学习，勤动脑，可防止脑的萎缩。（5月16日《中国劳动报》敬海东文）

表现为衰颓、表情淡漠、行动迟滞。在病理学上，老年性痴呆病人的大脑呈萎缩状态。因此，预防可以从饮食、精神上纠正不良习惯方面着手。在饮食上，应增加钙、镁、钾等矿物质食物的摄入，因为这些矿物质能够维持心脏功能的正常活动，加强大脑的血液供应，改善老年人脑的循环状况。含有上述矿物质的食物有海产品、动物骨骼、豆类、鱼类、鱼类、瘦肉、硬果类等。维生素A、B、C、E可延缓血管硬化，防止大脑的衰老和萎缩。此外，老年人应增加新鲜蔬菜和水果的摄入。在精神方面，老年人应当有一种“永葆青春”的心理。在日常生活中坚持良好习惯，做一些力所能及的事，勤学习，勤动脑，可防止脑的萎缩。（5月16日《中国劳动报》敬海东文）

表现为衰颓、表情淡漠、行动迟滞。在病理学上，老年性痴呆病人的大脑呈萎缩状态。因此，预防可以从饮食、精神上纠正不良习惯方面着手。在饮食上，应增加钙、镁、钾等矿物质食物的摄入，因为这些矿物质能够维持心脏功能的正常活动，加强大脑的血液供应，改善老年人脑的循环状况。含有上述矿物质的食物有海产品、动物骨骼、豆类、鱼类、鱼类、瘦肉、硬果类等。维生素A、B、C、E可延缓血管硬化，防止大脑的衰老和萎缩。此外，老年人应增加新鲜蔬菜和水果的摄入。在精神方面，老年人应当有一种“永葆青春”的心理。在日常生活中坚持良好习惯，做一些力所能及的事，勤学习，勤动脑，可防止脑的萎缩。（5月16日《中国劳动报》敬海东文）

表现为衰颓、表情淡漠、行动迟滞。在病理学上，老年性痴呆病人的大脑呈萎缩状态。因此，预防可以从饮食、精神上纠正不良习惯方面着手。在饮食上，应增加钙、镁、钾等矿物质食物的摄入，因为这些矿物质能够维持心脏功能的正常活动，加强大脑的血液供应，改善老年人脑的循环状况。含有上述矿物质的食物有海产品、动物骨骼、豆类、鱼类、鱼类、瘦肉、硬果类等。维生素A、B、C、E可延缓血管硬化，防止大脑的衰老和萎缩。此外，老年人应增加新鲜蔬菜和水果的摄入。在精神方面，老年人应当有一种“永葆青春”的心理。在日常生活中坚持良好习惯，做一些力所能及的事，勤学习，勤动脑，可防止脑的萎缩。（5月16日《中国劳动报》敬海东文）

表现为衰颓、表情淡漠、行动迟滞。在病理学上，老年性痴呆病人的大脑呈萎缩状态。因此，预防可以从饮食、精神上纠正不良习惯方面着手。在饮食上，应增加钙、镁、钾等矿物质食物的摄入，因为这些矿物质能够维持心脏功能的正常活动，加强大脑的血液供应，改善老年人脑的循环状况。含有上述矿物质的食物有海产品、动物骨骼、豆类、鱼类、鱼类、瘦肉、硬果类等。维生素A、B、C、E可延缓血管硬化，防止大脑的衰老和萎缩。此外，老年人应增加新鲜蔬菜和水果的摄入。在精神方面，老年人应当有一种“永葆青春”的心理。在日常生活中坚持良好习惯，做一些力所能及的事，勤学习，勤动脑，可防止脑的萎缩。（5月16日《中国劳动报》敬海东文）

表现为衰颓、表情淡漠、行动迟滞。在病理学上，老年性痴呆病人的大脑呈萎缩状态。因此，预防可以从饮食、精神上纠正不良习惯方面着手。在饮食上，应增加钙、镁、钾等矿物质食物的摄入，因为这些矿物质能够维持心脏功能的正常活动，加强大脑的血液供应，改善老年人脑的循环状况。含有上述矿物质的食物有海产品、动物骨骼、豆类、鱼类、鱼类、瘦肉、硬果类等。维生素A、B、C、E可延缓血管硬化，防止大脑的衰老和萎缩。此外，老年人应增加新鲜蔬菜和水果的摄入。在精神方面，老年人应当有一种“永葆青春”的心理。在日常生活中坚持良好习惯，做一些力所能及的事，勤学习，勤动脑，可防止脑的萎缩。（5月16日《中国劳动报》敬海东文）

表现为衰颓、表情淡漠、行动迟滞。在病理学上，老年性痴呆病人的大脑呈萎缩状态。因此，预防可以从饮食、精神上纠正不良习惯方面着手。在饮食上，应增加钙、镁、钾等矿物质食物的摄入，因为这些矿物质能够维持心脏功能的正常活动，加强大脑的血液供应，改善老年人脑的循环状况。含有上述矿物质的食物有海产品、动物骨骼、豆类、鱼类、鱼类、瘦肉、硬果类等。维生素A、B、C、E可延缓血管硬化，防止大脑的衰老和萎缩。此外，老年人应增加新鲜蔬菜和水果的摄入。在精神方面，老年人应当有一种“永葆青春”的心理。在日常生活中坚持良好习惯，做一些力所能及的事，勤学习，勤动脑，可防止脑的萎缩。（5月16日《中国劳动报》敬海东文）

表现为衰颓、表情淡漠、行动迟滞。在病理学上，老年性痴呆病人的大脑呈萎缩状态。因此，预防可以从饮食、精神上纠正不良习惯方面着手。在饮食上，应增加钙、镁、钾等矿物质食物的摄入，因为这些矿物质能够维持心脏功能的正常活动，加强大脑的血液供应，改善老年人脑的循环状况。含有上述矿物质的食物有海产品、动物骨骼、豆类、鱼类、鱼类、瘦肉、硬果类等。维生素A、B、C、E可延缓血管硬化，防止大脑的衰老和萎缩。此外，老年人应增加新鲜蔬菜和水果的摄入。在精神方面，老年人应当有一种“永葆青春”的心理。在日常生活中坚持良好习惯，做一些力所能及的事，勤学习，勤动脑，可防止脑的萎缩。（5月16日《中国劳动报》敬海东文）

表现为衰颓、表情淡漠、行动迟滞。在病理学上，老年性痴呆病人的大脑呈萎缩状态。因此，预防可以从饮食、精神上纠正不良习惯方面着手。在饮食上，应增加钙、镁、钾等矿物质食物的摄入，因为这些矿物质能够维持心脏功能的正常活动，加强大脑的血液供应，改善老年人脑的循环状况。含有上述矿物质的食物有海产品、动物骨骼、豆类、鱼类、鱼类、瘦肉、硬果类等。维生素A、B、C、E可延缓血管硬化，防止大脑的衰老和萎缩。此外，老年人应增加新鲜蔬菜和水果的摄入。在精神方面，老年人应当有一种“永葆青春”的心理。在日常生活中坚持良好习惯，做一些力所能及的事，勤学习，勤动脑，可防止脑的萎缩。（5月16日《中国劳动报》敬海东文）

表现为衰颓、表情淡漠、行动迟滞。在病理学上，老年性痴呆病人的大脑呈萎缩状态。因此，预防可以从饮食、精神上纠正不良习惯方面着手。在饮食上，应增加钙、镁、钾等矿物质食物的摄入，因为这些矿物质能够维持心脏功能的正常活动，加强大脑的血液供应，改善老年人脑的循环状况。含有上述矿物质的食物有海产品、动物骨骼、豆类、鱼类、鱼类、瘦肉、硬果类等。维生素A、B、C、E可延缓血管硬化，防止大脑的衰老和萎缩。此外，老年人应增加新鲜蔬菜和水果的摄入。在精神方面，老年人应当有一种“永葆青春”的心理。在日常生活中坚持良好习惯，做一些力所能及的事，勤学习，勤动脑，可防止脑的萎缩。（5月16日《中国劳动报》敬海东文）

表现为衰颓、表情淡漠、行动迟滞。在病理学上，老年性痴呆病人的大脑呈萎缩状态。因此，预防可以从饮食、精神上纠正不良习惯方面着手。在饮食上，应增加钙、镁、钾等矿物质食物的摄入，因为这些矿物质能够维持心脏功能的正常活动，加强大脑的血液供应，改善老年人脑的循环状况。含有上述矿物质的食物有海产品、动物骨骼、豆类、鱼类、鱼类、瘦肉、硬果类等。维生素A、B、C、E可延缓血管硬化，防止大脑的衰老和萎缩。此外，老年人应增加新鲜蔬菜和水果的摄入。在精神方面，老年人应当有一种“永葆青春”的心理。在日常生活中坚持良好习惯，做一些力所能及的事，勤学习，勤动脑，可防止脑的萎缩。（5月16日《中国劳动报》敬海东文）

表现为衰颓、表情淡漠、行动迟滞。在病理学上，老年性痴呆病人的大脑呈萎缩状态。因此，预防可以从饮食、精神上纠正不良习惯方面着手。在饮食上，应增加钙、镁、钾等矿物质食物的摄入，因为这些矿物质能够维持心脏功能的正常活动，加强大脑的血液供应，改善老年人脑的循环状况。含有上述矿物质的食物有海产品、动物骨骼、豆类、鱼类、鱼类、瘦肉、硬果类等。维生素A、B、C、E可延缓血管硬化，防止大脑的衰老和萎缩。此外，老年人应增加新鲜蔬菜和水果的摄入。在精神方面，老年人应当有一种“永葆青春”的心理。在日常生活中坚持良好习惯，做一些力所能及的事，勤学习，勤动脑，可防止脑的萎缩。（5月16日《中国劳动报》敬海东文）

表现为衰颓、表情淡漠、行动迟滞。在病理学上，老年性痴呆病人的大脑呈萎缩状态。因此，预防可以从饮食、精神上纠正不良习惯方面着手。在饮食上，应增加钙、镁、钾等矿物质食物的摄入，因为这些矿物质能够维持心脏功能的正常活动，加强大脑的血液供应，改善老年人脑的循环状况。含有上述矿物质的食物有海产品、动物骨骼、豆类、鱼类、鱼类、瘦肉、硬果类等。维生素A、B、C、E可延缓血管硬化，防止大脑的衰老和萎缩。此外，老年人应增加新鲜蔬菜和水果的摄入。在精神方面，老年人应当有一种“永葆青春”的心理。在日常生活中坚持良好习惯，做一些力所能及的事，勤学习，勤动脑，可防止脑的萎缩。（5月16日《中国劳动报》敬海东文）

表现为衰颓、表情淡漠、行动迟滞。在病理学上，老年性痴呆病人的大脑呈萎缩状态。因此，预防可以从饮食、精神上纠正不良习惯方面着手。在饮食上，应增加钙、镁、钾等矿物质食物的摄入，因为这些矿物质能够维持心脏功能的正常活动，加强大脑的血液供应，改善老年人脑的循环状况。含有上述矿物质的食物有海产品、动物骨骼、豆类、鱼类、鱼类、瘦肉、硬果类等。维生素A、B、C、E可延缓血管硬化，防止大脑的衰老和萎缩。此外，老年人应增加新鲜蔬菜和水果的摄入。在精神方面，老年人应当有一种“永葆青春”的心理。在日常生活中坚持良好习惯，做一些力所能及的事，勤学习，勤动脑，可防止脑的萎缩。（5月16日《中国劳动报》敬海东文）

表现为衰颓、表情淡漠、行动迟滞。在病理学上，老年性痴呆病人的大脑呈萎缩状态。因此，预防可以从饮食、精神上纠正不良习惯方面着手。在饮食上，应增加钙、镁、钾等矿物质食物的摄入，因为这些矿物质能够维持心脏功能的正常活动，加强大脑的血液供应，改善老年人脑的循环状况。含有上述矿物质的食物有海产品、动物骨骼、豆类、鱼类、鱼类、瘦肉、硬果类等。维生素A、B、C、E可延缓血管硬化，防止大脑的衰老和萎缩。此外，老年人应增加新鲜蔬菜和水果的摄入。在精神方面，老年人应当有一种“永葆青春”的心理。在日常生活中坚持良好习惯，做一些力所能及的事，勤学习，勤动脑，可防止脑的萎缩。（5月16日《中国劳动报》敬海东文）

表现为衰颓、表情淡漠、行动迟滞。在病理学上，老年性痴呆病人的大脑呈萎缩状态。因此，预防可以从饮食、精神上纠正不良习惯方面着手。在饮食上，应增加钙、镁、钾等矿物质食物的摄入，因为这些矿物质能够维持心脏功能的正常活动，加强大脑的血液供应，改善老年人脑的循环状况。含有上述矿物质的食物有海产品、动物骨骼、豆类、鱼类、鱼类、瘦肉、硬果类等。维生素A、B、C、E可延缓血管硬化，防止大脑的衰老和萎缩。此外，老年人应增加新鲜蔬菜和水果的摄入。在精神方面，老年人应当有一种“永葆青春”的心理。在日常生活中坚持良好习惯，做一些力所能及的事，勤学习，勤动脑，可防止脑的萎缩。（5月16日《中国劳动报》敬海东文）

表现为衰颓、表情淡漠、行动迟滞。在病理学上，老年性痴呆病人的大脑呈萎缩状态。因此，预防可以从饮食、精神上纠正不良习惯方面着手。在饮食上，应增加钙、镁、钾等矿物质食物的摄入，因为这些矿物质能够维持心脏功能的正常活动，加强大脑的血液供应，改善老年人脑的循环状况。含有上述矿物质的食物有海产品、动物骨骼、豆类、鱼类、鱼类、瘦肉、硬果类等。维生素A、B、C、E可延缓血管硬化，防止大脑的衰老和萎缩。此外，老年人应增加新鲜蔬菜和水果的摄入。在精神方面，老年人应当有一种“永葆青春”的心理。在日常生活中坚持良好习惯，做一些力所能及的事，勤学习，勤动脑，可防止脑的萎缩。（5月16日《中国劳动报》敬海东文）

表现为衰颓、表情淡漠、行动迟滞。在病理学上，老年性痴呆病人的大脑呈萎缩状态。因此，预防可以从饮食、精神上纠正不良习惯方面着手。在饮食上，应增加钙、镁、钾等矿物质食物的摄入，因为这些矿物质能够维持心脏功能的正常活动，加强大脑的血液供应，改善老年人脑的循环状况。含有上述矿物质的食物有海产品、动物骨骼、豆类、鱼类、鱼类、瘦肉、硬果类等。维生素A、B、C、E可延缓血管硬化，防止大脑的衰老和萎缩。此外，老年人应增加新鲜蔬菜和水果的摄入。在精神方面，老年人应当有一种“永葆青春”的心理。在日常生活中坚持良好习惯，做一些力所能及的事，勤学习，勤动脑，可防止脑的萎缩。（5月16日《中国劳动报》敬海东文）

表现为衰颓、表情淡漠、行动迟滞。在病理学上，老年性痴呆病人的大脑呈萎缩状态。因此，预防可以从饮食、精神上纠正不良习惯方面着手。在饮食上，应增加钙、镁、钾等矿物质食物的摄入，因为这些矿物质能够维持心脏功能的正常活动，加强大脑的血液供应，改善老年人脑的循环状况。含有上述矿物质的食物有海产品、动物骨骼、豆类、鱼类、鱼类、瘦肉、硬果类等。维生素A、B、C、E可延缓血管硬化，防止大脑的衰老和萎缩。此外，老年人应增加新鲜蔬菜和水果的摄入。在精神方面，老年人应当有一种“永葆青春”的心理。在日常生活中坚持良好习惯，做一些力所能及的事，勤学习，勤动脑，可防止脑的萎缩。（5月16日《中国劳动报》敬海东文）

表现为衰颓、表情淡漠、行动迟滞。在病理学上，老年性痴呆病人的大脑呈萎缩状态。因此，预防可以从饮食、精神上纠正不良习惯方面着手。在饮食上，应增加钙、镁、钾等矿物质食物的摄入，因为这些矿物质能够维持心脏功能的正常活动，加强大脑的血液供应，改善老年人脑的循环状况。含有上述矿物质的食物有海产品、动物骨骼、豆类、鱼类、鱼类、瘦肉、硬果类等。维生素A、B、C、E可延缓血管硬化，防止大脑的衰老和萎缩。此外，老年人应增加新鲜蔬菜和水果的摄入。在精神方面，老年人应当有一种“永葆青春”的心理。在日常生活中坚持良好习惯，做一些力所能及的事，勤学习，勤动脑，可防止脑的萎缩。（5月16日《中国劳动报》敬海东文）

表现为衰颓、表情淡漠、行动迟滞。在病理学上，老年性痴呆病人的大脑呈萎缩状态。因此，预防可以从饮食、精神上纠正不良习惯方面着手。在饮食上，应增加钙、镁、钾等矿物质食物的摄入，因为这些矿物质能够维持心脏功能的正常活动，加强大脑的血液供应，改善老年人脑的循环状况。含有上述矿物质的食物有海产品、动物骨骼、豆类、鱼类、鱼类、瘦肉、硬果类等。维生素A、B、C、E可延缓血管硬化，防止大脑的衰老和萎缩。此外，老年人应增加新鲜蔬菜和水果的摄入。在精神方面，老年人应当有一种“永葆青春”的心理。在日常生活中坚持良好习惯，做一些力所能及的事，勤学习，勤动脑，可防止脑的萎缩。（5月16日《中国劳动报》敬海东文）

亚运会前的热身赛

（5月21日《珠海特区报》江有生文）

亚运会前的热身赛

（5月21日《珠海特区报》江有生文）

亚运会前的热身赛

（5月21日《珠海特区报》江有生文）

亚运会前的热身赛

（5月21日《珠海特区报》江有生文）

亚运会前的热身赛

（5月21日《珠海特区报》江有生文）

亚运会前的热身赛

（5月21日《珠海特区报》江有生文）

亚运会前的热身赛

（5月21日《珠海特区报》江有生文）

亚运会前的热身赛

（5月21日《珠海特区报》江有生文）

亚运会前的热身赛

（5月21日《珠海特区报》江有生文）

亚运会前的热身赛

（5月21日《珠海特区报》江有生文）

亚运会前的热身赛

（5月21日《珠海特区报》江有生文）

亚运会前的热身赛

（5月21日《珠海特区报》江有生文）

亚运会前的热身赛

（5月21日《珠海特区报》江有生文）

亚运会前的热身赛

（5月21日《珠海特区报》江有生文）

亚运会前的热身赛

（5月21日《珠海特区报》江有生文）

亚运会前的热身赛

（5月21日《珠海特区报》江有生文）

亚运会前的热身赛

（5月21日《珠海特区报》江有生文）

亚运会前的热身赛

（5月21日《珠海特区报》江有生文）

亚运会前的热身赛

（5月21日《珠海特区报》江有生文）

亚运会前的热身赛

（5月21日《珠海特区报》江有生文）

亚运会前的热身赛

登山季节珠穆朗玛峰人满为患

举世闻名的珠穆朗玛峰以其无与伦比的高度吸引着世界大批登山健将的攀登兴趣。

据外电报道，现在正好是攀登珠穆朗玛峰的黄金季节，已有许多国家的登山家正云集珠穆朗玛峰，大人满为患之势。

海拔8848米的珠穆朗玛峰，只能容纳约10名携带必需用品的登山运动员，但攀登者络绎不绝。到5月10日，来自美国、新西兰、瑞士、苏联、中国和澳大利亚的登山运动员正在争先恐后奋力攀登。

仅本月10日一天，攀上顶峰的运动员至少就有17名之多。一些运动员是在前面的运动员刚登上顶峰几分钟后接踵而至的。另外还有一些运动员由于峰顶面积有限，只能怀着焦急

的心情在接近顶峰的地方等待。从山顶上看下去，运动员排成的长队迤逦而下。

据报道，近十几年来，由于许多西方人到国外度假为时尚，去喜马拉雅山旅游的人数大大增加。同时人们攀登珠穆朗玛峰的热情也越来越高。其中有许多人是两次或三次登上顶峰。随着攀登珠穆朗玛峰的人数和次数的不断增加，喜马拉雅山地区的生态环境带来了一些问题。喜马拉雅山区峡谷地带的森林被砍伐严重，生态环境遭到破坏。据统计，珠峰周围丢弃的垃圾现已达到两吨，给这个一尘不染的冰雪世界留下了不干净的印记。

（5月23日《中国体育报》新闻）

（5月23日《中国体育报》新闻）

（5月23日《中国体育报》新闻）

（5月23日《中国体育报》新闻）

（5月23日《中国体育报》新闻）

（5月23日《中国体育报》新闻）

（5月23日《中国体育报》新闻）

（5月23日《中国体育报》新闻）

（5月23日《中国体育报》新闻）

（5月23日《中国体育报》新闻）

（5月23日《中国体育报》新闻）

（5月23日《中国体育报》新闻）

（5月23日《中国体育报》新闻）

（5月23日《中国体育报》新闻）

（5月23日《中国体育报》新闻）

（5月23日《中国体育报》新闻）

（5月23日《中国体育报》新闻）

（5月23日《中国体育报》新闻）

我国少数民族干部队伍不断壮大

建国40年来，我国少数民族干部队伍在不断发展壮大。1949年全国只有少数民族干部2万多人，目前已发展到80多万人。大批德才兼备的优秀少数民族