



OPQRST' U, 80

上T 未f *养=k育 s i * O%@



江苏人文社会科学讲座





i , 万 甚至` r %细 X [落* 积约i # * j
 E 细 7清 ? 细 消 l j f 毒细 SX细 *当
 6 j = * : i f *cX 细 利J? 细
 " # % 清 k S K ' * 细 %5{ 3>力 O
 们 力%强弱?x \ 诉 们* 细 %5{ # 人
 % 养O ?

bc! <O 细 %>力呢d O%x \ %微 下
 sM> 细 %TU v 当# *F 细
 像 P q l r X%细 当#% F强 * 细
 3r X细 [视 F见? - 细 %>力3 i
 关*当#i 强烈% * 细 >力十足*当# (T日
 细 | +所事事! ! < *GH
 细 TU* A< < *w[果F尽 #意! 由n 们n
 N* " #x) %6关*" =l %6关! 果/i
 *) l % +2清 * +2 纳x % f %系=l >
 & 果 强烈*x) 7 果 F强*x
) 弱?

- 纯 o短l 条 s 气V*~ ? 所
 讲% 气 " ? * 们 n N 气" # %后
 天: e %VW <? 气8{ *f入 * 果f #长
 /i < *# /救<?K所c #+ 气F ?
 => * 们i . - *w P * F .
 <? y识 z d 叫气 * 叫吸(? " O 细
 TU*# 6q 6? n *# %fM ! [





： [消 [积 : m……f F ? Oi Pz
 = Ky2*强调P i P天Fqc*ti 益 吸(S>N 4
 rX%细 * " C ? 还n N % 器*当
 yB * 天 十>强烈! i *e先"
 %微弱或消 ?i #f * 89消 <PB年或`长!

! " #过*(+)

F(" Q\%F条* OA\#" Fq晚c%?
 \[强调 F(? F(竟i 根- d
 证- *# 4 00 * 温S低*x)速]
 S; 16 00 * 温S高*x)速] S?? " 从4 00
 6始# %x) >&6始d速* . 16 00 S高t 16 00
 后x) 速* . 4 00 S低? 4 00 16 00# 需_# { %
 { * *需_d W 上 *所 们% c[cUV
 q 16 00 4 00# x) 逐渐降低*F需_# { % { *
 下 * eF需_d *所 晚cn Fq?
 * 们许r #晚cq% n[r* 像 下 d *
 ^%负 k=A#{ % [? 马+} 草F
 " C *Rr % V% 结 O? - 单*
 H" /i . 根源* I 们X \ \$Q *X >7*S
 T还" F见[果?

19 00 3 00w # %气F { q
 (19 00 21 00) q 心39





(21 00 23 00) q a 9
 | (23 00 01 00) q 9
 (01 00 03 00) q ! 9 ?
 晚 #{ % (. 达 " *# 需_ #{ % { [气
 F 消 (? q[修 心39 [a 9 [9 [! 9
 % { - m* q[修F充>* A 问[?心39OL
 心#_FF足[\$X a 9OL [F足引起%%R
 &[{ 下降! [9OL N毒F充>[{) { 下降[
 F ' F充>[m# (S %控 { 下降[心) \$X?日
 天长*长n 往*日积} 累 问[: #问[*{ %积累: <f
 %: ?晚 #{ (* \$f | F. * +* 细 >力F
 足或 FTU*所 \$f, = ?
 e *消 系统} F停 TU*# - • : >&[做? *带
 7 . F充>*T <s#所讲 FS\$/F安 *} O Fn*
 R天 OO==*J 1 T?#• %23需_}) [清 *w
 " { 1集 . 消 系统<*# +4 问*所 *R天 #• +
 力[U[[[率| 下?
 ` m年K处 =长 育&a *需_- >5=长<* =长
 <Hi #V . W #{ >5*#{ ; (晚 *导致- _
 FF足*使=长<>56• * | =长 育Fn! G * y
 ! Zs *! %修9 7 *眼 Fn*近视率d高F下 3T
 7%晚ci 关?
 F(当今 n像 Gv\$* %@统nd惯需
 _#\ N[q?





, - 的学.

o49P<问P=气 天, s叙述 故 气V*P日 Ze?平U
#气=*日 气8*日 气8R*气 乃9?" 故: (
*+ () *+见; * na * 乃 <? 049s89
诉< 们y % 3M2?

#" %&灵* " %P>I *#=天 * _
%P律*K所c顺 V=* V ! # 胜天 "
P+口V* " Pz = ! 东\ 落[] 东\ 落*#%=
I >&3天 日} %7 2Fn>*=I %>&i P律*#%气
F7q i P律n ?s#将P天% > 十` C >*>}
" I [[? [@[>[A[[未[B[C[[*J十` 天 ?#
%Z_%9 i 十` 条*>} " 9[# " 9[9[D9[心
9[" 9[EF9[G9[心39[a 9[9[! 9?

十` C >3十` 条9 i /i | 关% 系di ?s#总结<
四+口H ?#@ >I *DA心 未 BECG心3 *
I ! ?

需_ 7NM 从? 起气F q 9[@ . #" [>
. A . D[. 心[未 . " B . EF[C . G[
. 心3 . a [I . [. !? P路下7*c由
! . *e | J* 环往9?

气F 们n N #% { 系统* J% { *
q n N K[修?PC ># K[修P条9 S)





L* 条9 [D] LA %问[[v1 | T% >| % ?
 们9常 看. Pj #*上 8t 前后 | FM* C >K
 " > * > mT%" *所 %#P A<Nf?V}
 23 (I) B眼' | % } OI * P " % 3tr
 (?) 7* 智k} 清 %#* DP A <问[?
 | T% >* 气F q. | T%9 3) L mP9
 3) L; q 修*当 修" 需__费 { %* 果 们% { 充
 足[气F 7* m) L[9 修%十>充>* 们 %
 Dn?g 们 % { F充足[气FF 7* m)
 L[9 % 修 F充>*日积} 累* 问[积P <#问[?
 果 们气F- 7* O5 200* C a 们M_; q 炼*
 炼所消_% { 100*j 下% { MGG Yu足 P am
) L 修%需q* | . < 炼*4) | . < 修*所 Q
 #@ ?年! # 炼 e上" z v*\$+RS* 怎 怎 ?
 g 们%气F { FY 7[{ F足* O5 150* C a
 们M_; q 炼* 炼所消_% { 80*j 下% {
 70* u足 P am) LDE 修% { O5 100* T下
 30% { * " m4) % 修F充>* i PD>%问[XU
 置* 待 { 充足 cNO? 们PU 炼 d惯*还
 坚 误% ; q 误% 炼* mP aTP 修%
) L MF 充>修9*日9P日*{ %积累 : <f%: *
 ^% A <* z 炼f r见 气FF足%#S j
 年#?

i PbG *Cl F高* ^i 100rfV*r 次 1W





[+Z X[o o ? PbG 6<P所高级y
 h*设 优z *SYZx*k " PAy 金卡 *费JE ?7
 Z. 5*y % 7<*y hi 业%ke <
 Sx %y 计+ *cd上i G [R*P切1 所当 *
 6始< 炼?G 天下班后 & l * l 补*c
 l 补D\" l p*n i B %l 余 * J B
 7y ? ~ 后 - 炼% " C [*
 C " #%G9[心39>&3修9% a*PQF适 炼*
 果M2FKLn A]M[心) F适 问[? F|D?P
 年后Z& . ZvFn*前, 天单位 报 单s%
 心#?F? 还i B位 坚 ; q^_球[球ed%b#*
 >} 坚 <B年SP年W* e未 8 *X `8 心) i 问
 [* 们十>a *5奇 问 - 怎c~ %d 天 诉
 %* 果- 们%心) /i 问[那 " j 天A <? 还 诉 们
 坚 | onfZ o^?

们 炼%A t" 使 yB* 们做7&%s%" 帮助
 4) 器FD 修*使4) ` dyB*n事 5往往N R [h
 驰[事3愿~ * 炼 A<问[7&: <四b34) p
 { *四b 达 4) c ? i j 像P #树*树del 3树
 根p { *树根X f| - 弱* 树d5 K g? | 林*风
 U : ?

N< 上%h * 们c看 7&[yB[?! %
 l * { | 幼稚[Fv *甚至: Pz 误导?

! n* _讲 =l 7& * _看bc 7&[怎 7&?





5 00 9 00 BC >%四C " 7&%Sn *
 所mT% >" @ 3> *@ #" 9>跃[> 9 7?#
 " 9 ` - 9[9 足 - 9* - 9所* : 处#•TA[
 r气r F* &?跑 [Fi [" 帮助 - 9 修[修9*" [

Fm Z#士 F BC >7&*! 们} 晚还
 i N%TU* BC > ? : ?n 们M 炼*
 NOd - . *ul : m" h 气F q %口H*或• n带*
 cm照9 o* |T% a . mT%9 *mP9 ; q
 [pF [按A* 充><[q<*c; q7&*7& r ^9m9
 % [pF [按A?} + 2?

s 圣先s %9_M23 I 9| 起 %考 * " 们养=
 3y %2_?从根e上改L 们%yB v *F = f *GG" 改
 : 看f . 看f O%S ` a?

易97 3天 S 德[3四 S ? 愿天下所i %# 1
 拥i yB!

(稿由 市社 联推荐)



1969 2月 市 区文
 路 部 校 江苏 联
 委 市 联常委 区 常委 市
 讲 讲 团成 从事 工 二十

