



小学生文库



讲故事谈体育

讲故事谈体育

张林吉 编著



辽宁人民出版社

一九八二年·沈阳

小学生文库
讲故事谈体育

张林吉 编著

辽宁人民出版社出版

(沈阳市南京街6段1里2号)

沈阳新华印刷厂印刷 辽宁省新华书店发行

开本 787×1092 毫米 1/32 · 印张 2 1/2 · 字数 35,000

1981年2月第1版

1982年3月第2次印刷

印数 9,901—52,300

统一书号, R3090·634

定价: 0.18元

致 小 读 者

《小学生文库》是专门为小学三、四年级学生提供知识的宝库，内容丰富，品种多样，装帧新颖。它能帮助你从小培养共产主义思想品德，树立爱科学、学科学、用科学，为实现祖国四个现代化而献身的远大志向。它将向你揭示太空的神奇，海底的奥秘，鸟兽鱼虫的生活，金银铜铁的性能。它能带领你环球旅行，了解世界，讲今论古，走向社会。它能告诉你什么好，什么坏，什么错，什么对……

《小学生文库》一共要编三百多种。就分类来说吧，有自然科学、社会常识、思想品德教育、历史地理、文学艺术、课外活动辅导材料，等等。

《小学生文库》是辽宁、吉林、黑龙江三省出版社协作编辑出版的。

《小学生文库》编委会

《小学生文库》顾问

(按姓氏笔画为序)

叶君健、严文井、李 新、
陈 放、陈伯吹、茅以升、
高士其、黄庆云、谢冰心、
董纯才、蒋锡金

目 录

一、为什么要进行体育锻炼	1
1. 生命需要运动	1
翘翘板为啥突然偏了	1
一个小老头和一个老小伙	3
2. 学习和工作离不开体育	5
王羲之练臂力	5
托尔斯泰的诀窍	8
居里夫人的启示	10
3. 劳动和打仗要有好体格	13
王崇伦跨栏	14
雷锋投弹	15
岩龙立功	18
4. 体育锻炼使人长寿	20
费姆·卡恩是怎样活了二百多岁的	21
长寿之家的秘密	22
巴甫洛夫赛过了小伙子	25
5. 体育锻炼能治病	27
体育战胜了瘫痪	27
体育制服癌症的故事	29
6. 为祖国锻炼身体	30

毛泽东学游泳·····	30
周恩来爱好体育·····	32
朱德为人民选学体育·····	35
二、要有正确的体育锻炼态度·····	39
1. 吃苦的精神·····	39
袁伟民和中国女排·····	39
大力士姚永方·····	41
独臂少年创“三好”·····	43
2. 顽强的毅力·····	45
马克思带病坚持锻炼·····	45
恩格斯的一次长途旅行·····	47
3. 既要勇敢又要扎实·····	49
贺龙打擂·····	49
彭德怀的篮球表演·····	53
三、要有科学的体育锻炼方法·····	55
1. 循序渐进·····	55
张广厚当体育委员·····	56
亚洲铁人杨传广·····	57
2. 持之以恒·····	59
陆游的健身法·····	60
铁托的好枪法·····	63
华子良逃离魔掌之谜·····	65
3. 从实际出发·····	68
列宁的“磕头操”·····	68
普希金的拐杖·····	71

一、为什么要进行体育锻炼

小朋友们！你长大了干什么？当工人？当农民？当作家？当科学家？当企业家？回答可能是多种多样的。可是，你想没想到，不论干什么都要有一个好的身体呢？大概不一定都能想到。我们首先讲几个故事，来讨论为什么要有好身体，讲讲身体好跟体育锻炼的关系。

1. 生命需要运动

人是需要运动的。人的身体就象一部大机器，这部机器是由各种零件组成的。要使这部机器正常运转，生命力旺盛，健康地工作，就需要经常运动，经常锻炼。这是需要体育的头一条道理。这个道理是有科学根据的。

翘翘板为啥突然偏了

科学家曾经作过这样一个有趣的实验：特制了

一个翘翘板那样的大天平，让一个人躺上去，并使翘翘板两头一样平。然后出了一道算术题让躺在翘翘板上的人计算。这道题是：

$$3 + 5 = ?$$

“8！”这个人眉头一皱，答案就报出来了。但同时，一个奇怪的现象也就发生了：平平的翘翘板突然往这个人脑袋所在这头下沉了！接着，有人又出了一道比较难一点的题让他算，翘翘板下沉得更低了。

这是为啥呢？——原来，大脑是人体的最高“司令部”，每天要进行大量的指挥工作。由于“干活儿”多，所以消耗的氧气和养料比身体其他部分多。多到什么程度呢？科学家测定过：相同重量的大脑组织和肌肉相比，大脑要多消耗氧气达二十一倍之多！所以，即使平时，从心脏输出的载有氧气和养料的血液，也有五分之一是供应大脑的！等利用大脑思考问题时，脑子要求供应的血液就更多啦。翘翘板一端下沉，就是大量的血液涌进脑子的缘故。

这个实验说明：人只要动脑筋，想事情，血液就得多往脑子里流。想想看，谁能一点事儿不核计

呢？不能。越聪明的人，核计的就越厉害，往脑子里去的血液也就越多。谁又不想使自己更聪明一些呢？谁都想。那就需要有大量血液涌进脑子里。这些血液是哪儿来的呢？是心脏供给的。

怎样才能增强心脏的工作能力呢？人类经过长期的实践探索，终于找出了办法，这就是要加强体育锻炼。实践告诉我们：经常坚持体育锻炼的人，心脏比一般人的心脏大，跳得有劲儿；一个运动员或坚持经常锻炼的人，平时心脏每分钟跳四五十次，甚至三十几次，输出的血液就满足了身体的需要，而一般人每分钟要跳七十多次，能力相差一倍左右！看，锻炼和不锻炼多不一样啊！和大脑及心脏一样，身体的任何一部分，都需要进行体育锻炼，才能更好地使它发达、健壮、增强能力。

一个小老头和一个老小伙

一千二百多年前，唐朝初期，有四个有名的大文学家，后人称他们为“唐初四杰”。这四个人中，有一个人名叫王勃。这个人从小学习就很好，六岁时就能写文章，而且越写越好。到十三、四岁时，写的文章就蛮漂亮啦！比如有一篇《滕王阁

序》，就是他十四岁时写的名著。他到二十来岁时，就成了文学家啦。

当时，有个人想推荐他出来为国家做事。可到他家一看，没想到，这小伙子已变成小老头儿啦！二十多岁的人就有不少白头发，额头上还有不少皱纹，浑身瘦得皮包骨头，躺在炕上连哼哼带咳嗽，来了客人，连打招呼的劲儿都没有啦。想推荐他的人没有办法，只好摇摇头走了出来，想：等好了再说吧。可是，王勃到二十九岁就死了。

这是为啥呢？原来王勃根本不注意体育锻炼，只知道趴在书桌上用功。身体长期得不到锻炼，筋骨、肌肉活动不着，一来二去，身体就垮啦，白瞎了满肚子学问。这件事后人谈起来都感到可惜。

可是，也有不少有学问的“老小伙”。例如：今天的中国科协主席、北京大学校长周培源，就是其中的一个。打倒“四人帮”后，国家要搞四个现代化建设，党和国家想请周培源教授担当一些科研和教育的领导工作。但又考虑到周教授都已七十多岁了，身体能行吗？有人到他家一看：周爷爷满面红光，身板棒着哪！所以，党就把重担交给了他。

周爷爷身体为啥这样好呢？秘密只有一个：他

是一个体育爱好者，一直不间断地进行体育锻炼。他六、七岁时就学会了骑马和游泳。学生时代，他学习非常刻苦用功，但同时也从不忘记体育锻炼。小学、中学的校运动会上，他经常跑头几名；到大学时，还曾作为清华大学的运动员代表，参加过华北运动会。参加工作了，时间很紧，可他一早一晚或工作间隙时间，还是不忘进行体育锻炼，结果练出了一身强健的筋骨。“四人帮”逞凶时，他受迫害、受折磨，身体也顶住了。新长征开始后，他仍然从事着繁重的科研和教育工作，为党为国家做了许多贡献。

同学们，你们看，体育锻炼是多么重要啊！

2. 学习和工作离不开体育

一个人要想学习好，工作好，就不能不进行体育锻炼。同学们看过下面的故事，就会体会出这个道理。

王羲之练臂力

我国古时候有个大书法家，名叫王羲之。梁武



帝曾经称赞他的毛笔字写得如“龙跃天门，虎卧凤阙（quē）”。意思是说，他的字象龙腾虎跃一般有气势。

王羲之写字所以有这样深的功夫，除了他勤奋练习写字外，还有另一个原因，就是他努力锻炼身体，锻炼臂力、腕力、指力。

王羲之买鹅放养在练字的墨池旁边，每天十遍八遍地去观察鹅掌划水的动作，一边观察，一边比划，终于编成了一套“鹅掌戏”。从此，他经常用这套体操来锻炼身体。他还练刀、练剑，来加强臂力。王羲之常常用河岸上的鹅卵石练习投掷。借以锻炼臂力、腕力和指力。

民间有这样一个传说：有一次，王羲之在兰亭写完毛笔字，心情非常高兴，顺手把笔投掷了出去。哪知，这枝毛笔居然飞出了二十多里路以外，一直飞到绍兴城里，穿过一条小胡同，最后落在的一座小石桥上。从此，那条小胡同就被命名为“笔飞街（xiàng）”，而那座小石桥就被叫做“笔架桥”。这个传说虽然有些夸张，却生动地反映出王羲之的臂力是很强的，反映出他写字所以那么好，与他经常注意体育锻炼是有密切关系的。

托尔斯泰的诀窍

托尔斯泰是文学名著《战争与和平》的作者，俄国的文学巨匠。

有一天，这位大作家来到离他家不远的操场上观看一个法国青年的单杠表演。那位青年在单杠上做了几个动作以后，“唰”地跳下来，站到托尔斯泰面前，点了点头，用自我夸耀的口气说：“先生，这一艺术，您大概是外行吧！”

托尔斯泰听后，眉头微微一皱，把那个神气十足的青年从头到脚打量了一遍，然后不慌不忙地走近单杠，两只手习惯地搓了搓，“嗖”地一下攀上了单杠，自然而灵活地表演起来，很多动作比那青年做得还熟练，使那个法国青年大吃一惊。他羞愧地说：“想不到大文豪还是个体育健将……”

一个成天坐着写文章的人，怎么在体育方面有如此高深的造诣(yì)呢？原来，托尔斯泰是个体育爱好者。一八八三年，作家契诃夫在莫斯科倡议建立了俄罗斯第一个体操协会，托尔斯泰和生物学家巴甫洛夫、画家列宾都是积极参加者。他特别注意“活动性休息”。

为了调节脑筋，托尔斯泰每伏案工作两三个小时，就到外面去做操、玩杠子等。

要是遇到风雨天，不能到外面锻炼，托尔斯泰感到脑子累了时，就招呼在外屋学习的孩子们，一起玩一种叫“努米底亚骑”的游戏——就是举起一只手，在桌子周围拚命地跳跃、飞跑，孩子们跟在他后面，也象他一样，跳跃着，飞跑着，同时挥舞着手臂，一直跑得上气不接下气，然后，再做一些轻



微的活动，就重新坐回原位读书、写作。

托尔斯泰就这样锻炼了一个好体格，活了八十二岁，写出了许多有世界影响的作品。

居里夫人的启示

从事科学研究的人，要进行刻苦的学习，付出巨大的劳动，没个好体格是坚持不下来的。

曾两次荣获诺贝尔科学奖金的女科学家居里夫人锻炼身体的故事，很能发人深思。

居里夫人五十多岁时，曾参加了一次游泳表演赛。她那矫健的身姿，优美的游泳动作，立即吸引了人们的注意，一齐高喊：“这个姑娘游得好！游得好！”当她游完上岸时，人们围拢上来，才发现，游泳者原来是年过半百的居里夫人。有人问她为什么游得这么好？她笑笑说：我是为了学习，为了科学，为了身体健康。

居里夫人原来身体并不好。她爸爸、妈妈都是教员，因为家境贫穷，她十岁才开始读书，中学毕业后就失学了，到乡下当了五年家庭教师，积攒了一点钱，才考进了巴黎理学院学习。她十分珍惜这个学习机会，学习特别用功，常常起早睡晚，抓紧