



中流 击水

——毛泽东游泳纪事

边学祖 编著

中央文献出版社

ZHONG
SHUI

中流击水

——毛泽东游泳纪事

边学祖 编著

中央文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中流击水：毛泽东游泳纪事 / 边学祖编著.

—北京：中央文献出版社，2013. 5

ISBN 978 - 7 - 5073 - 3819 - 5

I. ①中… II. ①边… III. ①毛泽东 (1893 ~ 1976)

—生平事迹 IV. ①A752

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 102301 号

中流击水——毛泽东游泳纪事

编 著/边学祖

责任编辑/张文和

装帧设计/北京阳光图文设计中心

出版发行/中央文献出版社

地 址/北京西四北大街前毛家湾 1 号

邮 编/100017

网 址/www.zywxpress.com

销售热线/63097018 66183303

经 销/新华书店

排 版/北京阳光图文设计中心

印 刷/北京新魏印刷厂

787 × 1092mm 16 开 13.25 印张 160 千字

2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

印 数：1—5000

ISBN 978 - 7 - 5073 - 3819 - 5 定价：30.00 元

本社图书如存在印装质量问题，请与本社联系调换。

版权所有 违者必究

前言：智者乐水

子曰：“知者乐水，仁者乐山；知者动，仁者静；知者乐，仁者寿。”所谓“智者乐水，仁者乐山”是也。智慧的人物通达事物规律，而行事畅通无阻，像水一样灵动，似乎更喜欢水。仁义的人遵守行为规范，朴厚稳重而不改变主张，像山一样庄重，似乎更喜欢山。然而，自然界却总是山水相连、山水相通的。没有河水流淌，高山也会落寞；因为高山相伴，河水才会歌唱。既爱山又喜水的毛泽东，哪怕是在闲暇之中，也依然透露着他那灵动如水、庄重如山的情怀。仅仅在岸边观潮不是他的性格。看见波涛就抑制不住激动的毛泽东，渴望把自己像山一样的庄重性格，融合到灵动的水流之中。

毛泽东是智者，他爱水，游泳是他的毕生乐事。但毛泽东不仅是智者，而且是大智者。与小智者从湖光水色之中，参悟恬淡的人生，吟咏婉约的诗情不同，毛泽东更喜欢从怒涛翻滚、一泻千里之中，吸取浩然之气，酝酿澎湃之举，获得人生的大智慧。

在韶山冲毛泽东家门前有一个池塘叫南岸塘，童年的毛泽东就是在这个小池塘里学会了游泳。劳动之余，他常和小伙伴们在

这里游水嬉戏，每到夏天，这里更是他和伙伴们的天下。在这个美丽的小池塘里，他练成了最初的游泳技巧，也培养了一生的游泳爱好。1959年回韶山时，他还指着门前的池塘对陪同人员讲：“我小时候就在这个塘子里游泳，那时候还没见过长江。”在这个他常常游泳的小池塘前，志存高远的毛泽东曾作了《咏蛙》一诗：“独坐池塘如虎踞，绿杨树下养精神。春来我不先开口，哪个虫儿敢做声。”〔1〕

毛泽东17岁时离开韶山到湘乡东山高等小学读书，常去环校的小河里游泳。午休时，从后斋僻静处那棵伸出水面的桃树枝上跳下去，游毕又攀枝上来。假日便约几个同学，到附近的堰塘或涟水河去游泳或比赛。

来到湖南一师求学期间，毛泽东不仅是重视体育的宣传和组织者，而且是热心的实践者。《一师校志》记载：1917年毛泽东主持学友会时参加“游泳部”活动的同学达80多人。他的锻炼有冷水浴，日光浴，雨浴，风浴，游泳，爬山，露宿，长途步行和六段体操等。在这些项目中，做的最经常而持久的是冷水浴和游泳，因此练出了远游十数华里的耐久力和秋凉入水的耐寒力。他和蔡和森等学友，把橘子洲作为最理想的天然泳场，大家游湘江后，盘坐在沙滩上，边晒太阳，边议论时事。“到中流击水，浪遏飞舟”、“指点江山、激扬文字”的豪迈诗句，正是当年他们学习生活的真实写照。1936年，毛泽东对美国记者斯诺回忆起自己青年时期体育锻炼的情形时说：“寒假里，我们就脱掉衬衫让雨淋，说这是雨浴。烈日当空，我们脱掉衬衫，说是日光浴。春风吹来的时候我们大声叫喊，说这是一种叫做‘风浴’的新体育项目。

〔1〕 夏远生、马娜著：《毛泽东的三湘情结》（上），中央文献出版社2002年5月版，第18—19页。

在已经下霜的日子里，我们露天睡觉，甚至于到11月份，我们还在寒冷的河水里游泳。这一切都是在锻炼身体的名义下进行的，这对于增强我的体质也许很有帮助，我后来在中国南方的多次往返行军，以及从江西到西北的长征路上，特别需要这样的体质。”〔1〕正是通过这些吃苦的“体育项目”的千锤百炼，毛泽东为在以后的战争环境中战胜无数艰难险阻，为一生从事艰苦繁重的革命工作，打下了坚实的体魄基础。

不过，在红军长征到达陕北后，一是身处黄土高原，没了中流击水的环境；二是戎机紧迫，没了闲庭信步的宽余，毛泽东就没再下过水。而他再度钟情于游泳运动，是新中国成立、进入中南海数年以后的事了。

或许多数人认为毛泽东在北京游泳，一定就是在后来举世闻名的中南海游泳池。其实不然，毛泽东进京后第一次下水，是在清华大学的室内游泳池。而那个意味着毛泽东住地的中南海室内游泳池也是后建的。从到清华大学游泳以后，毛泽东对游泳的极大兴致得以回归，并将其作为有效的健身与休息之道：游泳“最大的好处是可以不想事，吃安眠药办不到，散步、看戏、跳舞都做不到。游泳可以不想事，一想事就会下沉，就会喝水。”〔2〕

渐渐的，毛泽东更激起要到江河湖海里去击水搏浪的雄心。但他在北京住在中南海里的时候，还是常在中南海游泳池游泳。先是在室外的露天游泳池，后来由于北京秋凉后无法再室外游泳，中央便决定为其修建室内游泳池，这就是世界闻名的中南海游泳池，毛泽东最后十年生活、工作的地方，并成为他生命的终结地。

〔1〕《毛泽东自述》，人民出版社2008年版。

〔2〕林克著：《我所知道的毛泽东——林克谈话录》，中央文献出版社2000年2月版，第75页。

1954年仲夏，毛泽东在北戴河畅游大海，与风浪搏击，上岸后写下了不朽名篇《浪淘沙·北戴河》。以后，他在广州游过珠江，在长沙游过湘江，在南宁游过邕江，在杭州游过钱塘江，在武汉、安庆、九江等地多次游长江，并曾写下了不朽词章：《水调歌头·游泳》。1966年7月16日，毛泽东以73岁高龄再一次畅游长江，游程近30华里，他对陪游人员说：“长江又宽、又深，是游泳的好地方”；“长江水深流急，可以锻炼身体，可以锻炼意志。”〔1〕

毛泽东还曾想游黄河、黑龙江，甚至畅想着横渡美洲的亚马逊河、美国的密西西比河、印度的恒河。他不但自己游，还号召人们到大江大海里游泳。他说：“游泳是同大自然作斗争的一种运动，应该到大海大江中去游泳锻炼。”对于毛泽东来说，水，不仅野蛮了其体魄，更文明了其精神，造就了一代伟人博大的胸怀，赋予了他无穷的人生智慧。

1974年11月19日至12月5日，81岁高龄的毛泽东，还5次在长沙的省游泳馆游泳。据身边工作人员回忆，这是毛泽东一生中最后几次下水游泳了。

说起毛泽东的游泳水平，每一个见过毛泽东游泳的人都是真心佩服，他在水中可俯、可侧、可仰，也可在水中站立不动，也可平躺在水面如同睡眠一般，技艺之高，确实罕见。“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”，这豪迈的诗篇，既是他伟大革命生涯中的华彩乐章，也是他高超的游泳技巧的真实写照。

波峰浪谷间，游动着毛泽东伟岸的身影……

〔1〕《人民日报》，1966年7月25日。

目 录

前言：智者乐水·····	(1)
一、碧水池畔有我家——毛泽东游中南海游泳池·····	(1)
(一) 中南海室外游泳池·····	(6)
(二) 中南海室内游泳池·····	(10)
二、会当水击三千里——毛泽东游湘江·····	(14)
(一) 橘子洲头，看万山红遍·····	(14)
(二) 春江浩荡暂徘徊·····	(21)
(三) 才饮长沙水，又食武昌鱼·····	(26)
(四) 中秋之泳·····	(30)
(五) 要大力开展游泳·····	(33)
三、饮茶粤海谱新章——毛泽东游珠江·····	(39)
(一) 1954 年的遗憾·····	(39)
(二) 1956 年的畅快·····	(43)
(三) 1958 年的兴奋·····	(49)
四、却胜似闲庭信步——毛泽东游长江·····	(52)
(一) 在武汉游长江·····	(52)
(二) 在安庆游长江·····	(80)

(三) 在九江游长江	(85)
五、钱塘郭里看潮人——毛泽东游钱塘江	(93)
(一) 吃一堑长一智	(94)
(二) 铁马从容杀敌回	(102)
六、我带春色入江来——毛泽东游邕江	(106)
(一) 我们游到广东去	(108)
(二) 邕江冬泳纪念亭	(111)
七、湖光山色映龙行——毛泽东游水库(湖)	(115)
(一) 韶山水库	(115)
(二) 庐山水库(芦林湖)	(131)
(三) 十三陵水库	(137)
八、鲲鹏击浪从兹始——毛泽东游大海	(154)
(一) 北戴河第五浴场	(155)
(二) 青岛第二海水浴场	(165)
九、最后五次水中游	(171)
十、两大遗憾泳事	(178)
(一) 未能游黄河	(178)
(二) 未能游长江三峡	(184)
十一、泳中趣事秘闻	(188)
(一) 泳池旁接见李宗仁	(188)
(二) 与赫鲁晓夫一起游泳	(191)
(三) 畅游世界江河的梦想	(195)
后 记	(202)

一、碧水池畔有我家

——毛泽东游中南海游泳池

1949年8月23日前后，毛泽东从香山双清别墅搬进中南海丰泽园菊香书屋。

中南海，是中海与南海的合称。丰泽园，位于南海北岸，是由几组典型的明清建筑群构成的小院所组成的一个大院落。这里原是清朝皇帝“演耕”的地方，就是表示皇帝重视农业生产的一种活动。丰泽园偏东一侧有个小四合院，称菊香书屋。院内，有几株苍翠的古柏，南北东西各有五间房，这就是毛泽东居住办公的地方。

新中国成立之初，百废待举。毛泽东日理万机、政务繁忙，每一天除了工作就是读书，一点运动都没有，这样对身体健康极其不利。特别是1950年中央五大书记之一的任弼时突然患病去世，极大地震动了领导机关和保健机构。为了加强保健工作，中南海调入了大量的优秀的医护人员，成立了中南海保健处，并为中央主要领导人毛泽东、刘少奇、周恩来、朱德、陈云及年事已高的董必武、林伯渠、邓子恢等人配备了专门的保健医生和护士。为了增强中央领导人的体质，这些医护人员想了不少办法，费了不少心思，发动夫人和孩子们及身边的工作人员，共同说服、动

员、督促中央领导人参加散步、划船、游泳等各种文体活动。

除了在丰泽园小院或者附近散散步，周末到春耦斋跳会儿舞，毛泽东的“运动项目”便没有了，这根本不能达到锻炼身体的目的，必须另寻其他办法。于是，工作人员在丰泽园布置了一个乒乓球室，拉毛泽东去打乒乓球。可毛泽东对于打乒乓球兴致并不大高，每次动员他打球，要费好大的劲，才能让他进乒乓球室。不仅如此，毛泽东年纪大，不可能像年轻人那般灵活敏捷、动作协调，所以，打球的时候基本上是站着不动，横握球拍，无论是高球、低球，正面来球、侧面来球，他都以一种姿势阻挡回去。同他打球的人，当然也是尽量给他容易接的球。秘书林克也陪毛泽东打过球，当然也总是给他好球。毛泽东赢了球，便喜形于色，还鼓励对手说：“再接再厉，莫灰心，争取反败为胜嘛！”其实林克和其他人一样并未充分发挥自己的水平，只是要引起毛泽东的兴趣，使他多运动。从活动身体的角度讲，这项运动的技术含量、胜负得失都可以放在第二位。尽管如此，大家仍不免提心吊胆，怕他不小心跌倒，或闪着磕着碰着，毕竟毛泽东上了年纪，不像年轻人那样灵巧，反应快捷。一段时间后，身边工作人员便不再积极地拉毛泽东打乒乓球了。

还有没有好的锻炼身体的办法呢？想来想去，大家觉得游泳是比较好的锻炼形式。保健医生先拐弯抹角地进行试探：“主席，地球上的生命最早来自哪里？”

毛泽东说：“你要干什么啊？”

医生很机灵，说：“谈自然科学，不能总是您考我么！”

毛泽东脱口而出：“海水。”

“那么什么运动最好？”医生继续试探。

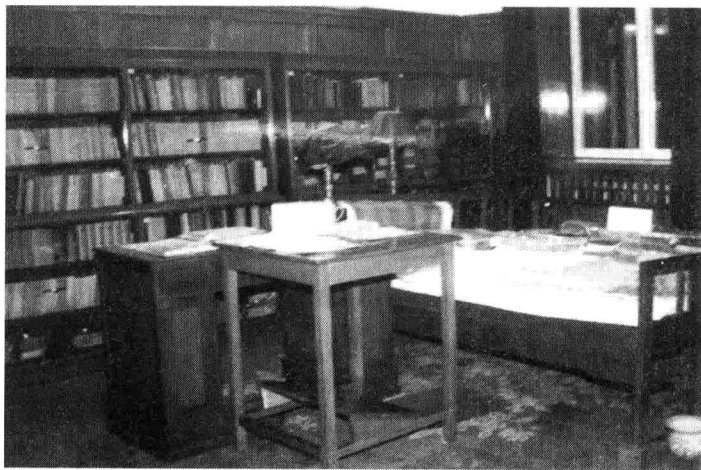
“散步。”毛泽东自信地扬起头。

“不对，是游泳……”医生抓住机会大讲游泳有四大好处：第一是能接触大自然，全身都能接触阳光、空气和水。第二，男女老少都能参加。第三，游泳是全身运动。第四，对心、肺是最好的锻炼，对吸烟的人尤其有益。

毛泽东笑了：“看来你是会游泳的。”

“那还用说？您尽管放心，我来教，保证您一个星期能学会。”医生很自信地说。^{〔1〕}

医生的这次“进劝”起了作用，毛泽东同意了游泳，于是工作人员为毛泽东准备了游泳衣。



毛泽东卧室

或许多数人认为毛泽东在北京游泳，一定就是在中南海的游泳池。其实不然，毛泽东进京后第一次下水，是在清华大学的室内游泳池。这个游泳池与清华大学的校龄一样大，据说是美国人修的，按米计算长约18米、宽约8米，深水区有跳台，水深约3米，浅水区约1米。就是这样一个名副其实的袖珍游泳池，在当

〔1〕 林克著：《我所知道的毛泽东——林克谈话录》，中央文献出版社2002年2月版，第74页。

时的中国，却是少之又少，据有心人考证，除了洋人在广州修了一个25米的游泳馆外，这可是中国的第二个游泳馆。据说当时北京城只有这一个室内游泳池。清华建校早年，游泳一直被列为正课：校章规定，学生‘体能测验’不及格不能毕业，更不能出国留学，而游泳是其中重要项目。1919年建成的体育馆，特建了一个当时在国内（至少是在学校）独一无二的室内泳池，大理石砌面，紫外线消毒……一直到建国以后若干年，它这个“领先地位”一直没有改变。

在去清华大学游泳池的路上，以为毛泽东不会游泳的医生还在继续鼓劲说：“您不要怕，出不了事，有我保护您。”

毛泽东心中暗自笑倒，但表面上还是煞有介事地说：“要是出了事呢？”

“我救您。”医生满有把握地说。

毛泽东笑着说：“我过去怎么就没发现你这个本事呢？”

到了游泳池，毛泽东沿着池边向深水区走去，说：“我不怕，我到那边下水。”医生赶快拉住他说：“不行，那边是深水区！”

毛泽东只顾向前走：“水深也不怕，有你保护么！”

“哎呀！那可不行！”医生担心地说。

“你怕了？”毛泽东反问说。

做了些准备活动，毛泽东便抓着扶手下了水。他浮在水面，轻松自如，一会儿侧泳，一会儿仰泳，缓缓游向池心。

医生游到他身边说：“原来您会游啊！”

“我小时候就在门前的池塘游泳，那时你这个生命还未起源呢。”毛泽东不无自豪之色。他可能回想起青年时期，“到中流击水，浪遏飞舟”的豪情，心情愉快，精神兴奋。

医生说：“我说的四大好处不假吧？”

毛泽东回答说：“不完全。最大的好处是可以不想事，吃安眠药办不到，散步、看戏、跳舞也都做不到。游泳可以不想事，一想事就会下沉，就会喝水。”〔1〕

从到清华大学游泳以后，毛泽东认识到游泳对于他来说，真的是一种最为有效的锻炼与休息方式，正如他自己所说：最大的好处是可以不想事，吃安眠药办不



清华园

到，散步、看戏、跳舞也都做不到。而毛泽东称他真正学好游泳也是在1954年，他说：“1954年清华大学有一个室内游泳池，每天晚上去，带个口罩算是化了装。三个月不间断，我就把水的脾气研究透了……”黄庭复、贾金悦所写《清华园风物志连载：西湖游泳池》中给我们提供了这样的资料信息：“1954年，毛泽东曾较长时间在这里（指室内游泳池——引者注）游泳锻炼身体。据当时负责接待任务的何东昌（时任清华大学党委第二书记）回忆：该年秋天，中央警卫局的一位姓毛的队长来找他，说毛主席因为今年夏天进行了游泳锻炼，对他的身体健康效果很好，医生要求冬天也能坚持下去。但当时，北京除了清华以外，没有合适的室内游泳池，所以要安排清华的体育馆作为主席游泳的地方。何东昌在一篇回忆文章中写道：‘大约在当年10月以后，毛主席就来游泳，时间多在中午12点多一点或晚上11点以后，根据毛队长

〔1〕 林克著：《我所知道的毛泽东——林克谈话录》，中央文献出版社2000年2月版，第75页。

嘱咐，我们的任务是保证主席的休息，尽量不与他见面。……在毛主席来校的时间内，体育馆周围人少，也没有发生什么问题。他的汽车停在体育馆的东门，主席下车戴着墨镜和口罩，上了台阶就进入馆内。……毛主席在清华游泳断断续续持续了一个冬天，后来听说，在中南海专门修了一个游泳池。’”

渐渐的，毛泽东更激起要到江河湖海里去击水搏浪的雄心。但他在丰泽园的时候，还是常在中南海游泳池游泳。

（一）中南海室外游泳池

人们从新闻纪录片、历史文献片中看到的毛泽东当年住的游泳池，是室内游泳池；而人们常常提到的中南海游泳池，则是在室外。室外游泳池的位置，在国务院办公区通往中央办公厅办公区的海边通道中间。

中南海游泳池建于何年何月，无证可考。在民国期间的一张北京地图上，就在那一位置上画有一个小方格，并标着“游泳池”三字。可以肯定的是，它应该是共和国成立前的产物。其另一个佐证，民国时期北平成立特别市，袁良在担任北平市长时，曾下令在中南海游泳时，不得男女混泳，中间设有隔网，将男女分开。周惠民老先生回忆说：“只记得在那个年代里，诺大的一个北京城，‘公共’游泳池，只有中南海的那一个。（非公共的游泳池也只知道城外清华大学有一个室内的游泳池，又小又不对外开放，燕京大学似乎没有。城里私人和洋人那里有没有则不详。）”

中南海内的这一露天游泳池，在当年算得上是一个比较标准的游泳池了。长50米，宽18米，南深北浅。在深水区一边，还有跳台和跳板。在池子东边，搭有遮阳的布篷，散放着几把藤椅，是供游泳的人小憩坐的。池子的西边是几排看台，更衣室也在这边。

在露天游泳池游泳的人比较多，中共中央、国务院的一些领导人，中央办公厅、国务院办公厅在中南海内工作的机关干部，都在此游过泳。日理万机的中共领袖们，有了一个稍事休闲之地。他们在工作劳累之余，来到游泳池，泡一泡，游一会儿泳，是难得的休息。

毛泽东在中南海游泳，时间并不固定，有时大家都在游的时候，他就来了；也有时大家都退场后，他才来游。一般是游上个把小时，到岸上休息一会儿。休息时，他总是披着他那打着补丁的蓝白条毛巾布睡衣，坐在藤椅里，一边抽烟一边喝茶，一边看着大家游泳。

一般情况下，游泳的人们看到毛泽东下水后，通常会在池中让出一块空间，或坐在池边观看毛泽东在池中自由地戏水。每当出现这一情景，毛泽东往往不太高兴，挥动着双手，招呼大家：“怎么我一来，你们都上来了？下去下去都下去。这么大一个池子，就是让大家一块儿游的嘛！一两个人游有什么意思啊！人多才有意思嘛！”如果大家还不动，他就挥动大手把大家往水里赶，甚至会突然游到岸边拖人下水。如果被他拖的人掉入水中，他就会开心地哈哈大笑。进入池子里的人多了，毛泽东还会和人家一起戏水说上几句话。小孩子们的情绪也被毛泽东的催促撩拨起来了，便屁颠屁颠地跑到跳台上，接二连三地毛泽东表演跳水。

后来，游泳池的管理人员得知毛泽东要来游泳，就要进行清场了。游泳的机关干部们一听管理人员招呼，就都上岸更衣离开游泳池。干部们都知道，游泳是毛泽东的特殊休息方式，而且有时中央的其他领导人因有急需处理的公务，也会追到游泳池来找毛泽东商议。为了不打搅毛泽东的特殊休息和处理突然公务，他们一听到招呼，就会自觉地退场。偶尔有来不及退场的情况，管

理人员便不再催促大家退场，因为毛泽东绝对不允许这样做，而且他还会招呼大家下水游泳。至于孩子们，则调皮得很，左跑右藏的，管理人员也是拿他们没办法。所以，很多建国之初在中南海里长大或能够到中南海游泳池游泳的孩子们，大多有和毛泽东一起游泳或看到毛泽东游泳的难忘经历与红色记忆。

1954年9月中旬，第一届全国人民代表大会即将召开，毛泽东从北戴河回到北京。第二天晚饭后，毛泽东在丰泽园内散步，叶子龙、李银桥和孙勇陪同。毛泽东说：孙勇你去看看，准备一下，我想到那个室外游泳池游泳！叶子龙说：就要开人代会了，天冷，水也凉了。毛主席说：我不怕凉，还可以游几天嘛。随即又说：今天太晚了，明天去游泳。

第二天下午3点钟，毛泽东来到室外游泳池。沿着泳池，他边走边说：这个游泳池环境很好。他用手指着泳池西侧的松柏树对卫士们说：你们看，这些松柏长得多茂盛！

毛泽东下水后，孙勇等五人也跟着下水。孙勇问：水凉不凉？毛泽东没有直接回答，而是反问道：水温有多少度？孙勇说：22度，跟北戴河水温差不多。毛泽东说：不觉得水凉。不过，游泳池的水与海水大不一样，平稳，不游就不走。如果不小心喝口水，也不像海水那么呛得慌。

游了一会儿，毛泽东又问：孙勇，你会潜水吗？孙勇说：会潜水，但潜得不远。毛泽东说：你试一下。

孙勇上岸，站在池边往水中一跃，憋足了劲往北潜去。一出水，岸上的服务员报告：孙勇潜了30多米远。毛泽东表扬说：你潜游不错。不过，我再考考你池底寻物的本事。

说完，毛泽东让在岸上的服务员找个硬币来，扔在深水处，让孙勇把它寻捞上来。孙勇游过去，先往上跃将身挺直，然后猛力往