

# 深切的怀念 巨大的鼓舞



人民体育出版社



深切的怀念  
巨大的鼓舞

人民体育出版社

**深切的怀念·巨大的鼓舞**

人民体育出版社编辑出版

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1977年1月第1版 1977年1月第1次印刷

印数：1—100,000册

统一书号：7015·1626 定价：0.20元

## 前 言

一九七六年九月九日，我们伟大的领袖和导师毛主席，与世长辞了。毛泽东主席是全心全意为中国人民和世界人民谋利益的光辉典范，毛主席把自己毕生的精力，直到生命的最后一息，全部贡献给了中国人民的解放事业，贡献给了全世界被压迫民族被压迫人民的解放事业，贡献给了共产主义的事业。象毛主席这样经历过种种革命风暴，战胜了种种艰难险阻，始终和工农劳动群众心连心，站在革命运动的前列，指导革命运动前进的伟大的无产阶级革命家，在无产阶级革命运动的历史上，是罕见的，毛主席在革命理论和革命实践上立下的丰功伟绩，是永存的。

我党、我军、我国各族人民无限爱戴毛主席，无限崇敬毛主席，永远怀念毛主席。多少工农兵，多少革命同志，多少体育工作者和运动员，有的曾亲身跟随毛主席南征北战、参加伟大的无产阶

级革命实践；有的曾幸福地受到毛主席的亲切接见，亲耳聆听过毛主席的谆谆教导，他们缅怀毛主席的光辉业绩，追忆了那幸福难忘的情景。在热烈庆祝华国锋同志任中共中央主席、中央军委主席，热烈庆祝粉碎王洪文、张春桥、江青、姚文元反党集团篡党夺权阴谋的伟大胜利的时候，我们从这些同志的回忆文章中选编了伟大领袖和导师毛主席关心人民健康，关心社会主义体育事业，从事伟大体育实践等方面的内容，汇编成为此书。让毛主席的伟大形象，永远活在我们心中；让战无不胜的毛泽东思想的光辉，永远照耀我们前进；让毛主席的革命路线，永远指引我们从胜利走向胜利。

# 目 录

## 深切的怀念 巨大的力量

.....中共湖南省第一师范学校委员会(1)

## 红太阳永远照亮着革命战士的心

.....《解放军报》通讯员、《解放军报》记者(7)

## 沿着毛主席开辟的航道奋勇前进!

.....武汉警备区船舶队队长 胡建平(16)

## 毛主席指示照征途

.....昆明部队某团(25)

## 回忆毛主席视察水库时的幸福情景

.....中共密云水库管理处委员会(29)

## 毛主席啊,我们永远怀念您

.....湖南游泳队 向官鸿(34)

## 橘子洲头寄深情

.....沈健生(39)

## 牢记毛主席的教导 在大风大浪中前进

.....北京体育馆青少年业余体校教练员 陈嫣屏(46)

## 在大风大浪中锻炼成长

.....广西南宁市延安路第二小学红小兵冬泳队(53)

**毛主席和我们心连心**

.....中共长江航运管理局委员会 (56)

**忆往昔跟着毛主席劈波斩浪，  
继遗志把革命航船驶向共产主义**

.....武汉轮渡十四号全体船员 (63)

**毛泽东思想哺育我成长**

.....内蒙古察右中旗塔布公社革委会副主任 李承兴 (69)

**幸福的回忆 巨大的鼓舞**

.....邱钟惠 (75)

**毛泽东思想是力量的源泉**

.....穆祥雄 (79)

**各族人民永远铭记毛主席的恩情**

.....乌日哲 (83)

**毛主席啊，革命战士怀念您！**

.....北京体育馆馆长 石国瑞 (88)

**在永远难忘的日子里**

.....朱宝贵 (92)

**沿着毛主席指引的金光大道永远前进**

.....中共杭州市小营巷街道委员会 (94)

**永记毛主席教导 坚持卫生革命**

.....中共四川省郫县红光公社委员会 (98)

# 深切的怀念 巨大的力量

中共湖南省第一师范学校委员会

又是万山红遍的时节。远望岳麓山，层林尽染，霜叶红透，仿佛跳跃着簇簇火焰；近看橘子洲，湘江里百舸争流，水激浪涌，恰似奔腾着千军万马。眼前，是全校师生学习毛主席著作的朗朗读书声。这一切一切，时时激起我们对伟大领袖和导师毛主席的无限怀念和无限深情。

第一师范是毛主席早期革命活动的纪念地，毛主席曾在这里学习、工作达七年之久。这里的一草一木，都留下了激动人心的幸福回忆。大礼堂、八班教室、水井、阅报室、工人夜校、君子亭……，每当我们从这些地方经过的时候，伟大领袖毛主席青年时期在我校学习和工作的历史图景就浮现在我们的眼前，毛主席关怀第一师范的亲切话语又在耳边回响……

早在一九一三年，毛主席就来到第一师范。毛主席惦念天下劳动人民的疾苦，把寻求救国救民的真理，作



为自己的终身志向。毛主席说：十年未得真理，即十年无志，终身未得，即终身无志。一九一八年，毛主席亲自创建了革命团体“新民学会”，为中国共产党的成立作了重要的准备。新民学会把毛主席提出的“改造中国与世界”作为宗旨，写在自己的战斗旗帜上。毛主席亲自创办了工人夜校，并担任历史教员，用阶级仇、民族恨激发工人群众的觉悟，在工人群众的心里，播下了革命的火种。毛主席以“指点江山，激扬文字，粪土当年万户侯”的伟大气概，批评时政、唤醒民众，掀起茫茫洞庭的革命大潮，向帝国主义、封建主义和一切反动势力的黑暗闸门迅猛冲击。一九二一年，毛主席从这里出发，出席了中国共产党第一次全国代表大会，亲手缔造了我们的党，掀开中国革命崭新的一页。

在第一师范期间，毛主席为革命刻苦学习。多少个不眠之夜，就着昏黄的路灯，迎着第一缕晨曦，毛主席捧卷深思，阅读了大量中外书刊。在学习中，毛主席高举批判的旗帜，精辟地指出：古人的话，教师的话和一切名流学者的话，不一定都对。他对中外文化遗产，取其精华，去其糟粕，思考、探索着人类解放的道路。

毛主席明确指出：闭门求学，其学无用。为了了解中国社会的实情，毛主席还提倡读“无字之书”，主张从天下万事万物而学。并经常组织同学到工厂、农村进行广泛的社会调查，观察、了解、分析、研究中国社会

阶级斗争的实际情况，步行十余县，行程千余里，为我们树立了理论联系实际、与工农相结合的光辉榜样。

要从事伟大的斗争，实践伟大的理想，除了学习人类的先进思想，继承中外文化遗产，深刻了解社会情况以外，还必须有强健的体魄。毛主席从青年时代起，就十分重视体育。早在一九一七年毛主席就曾全面地论述了体育的目的、体育与德育、智育的关系、体育的作用和体育锻炼的方法。毛主席指出，国力荏弱，武风不振，民族之体质，日趋轻细。此甚可忧之现象也。把体育与国家民族的前途与命运联系在一起。毛主席还说：动以营生也，此浅言之也；动以卫国也，此大言之也。批判了把体育仅仅当做健身长命之手段的庸俗观点，把抵抗帝国主义侵略，挽救民族危亡作为体育的根本目的。毛主席尤其深刻地揭露和批判了孔孟之道以及旧教育制度摧残学生身体的罪恶与“精神身体不能并完”的谬论，明确指出，身心可以并完。德、智、体应该全面发展。

为了适应革命斗争的需要，毛主席身体力行，进行体育锻炼的实践。当时，毛主席运用冷水浴、游泳、风浴、雨浴、日光浴、登山、露宿和长途步行等多种方法，顽强地锻炼身体，砥砺意志。

学校校园内有一口水井。当年，毛主席清晨起床以后，就到这口井边进行冷水浴，即使雪花漫天，严霜盖

地，也从不间断。毛主席说：冷水浴足以练习猛烈与不畏，又足以练习敢为，是一种很好的锻炼方法。冬天，毛主席经常在冷水浴以后，穿着单衣，健步登上妙高峰，迎着寒风，进行风浴。

从青少年时代起，毛主席就特别喜欢游泳。在第一师范期间，毛主席经常组织同学到湘江中的橘子洲头去游泳。游泳之后，就与同学们在沙滩上一边晒太阳，进行日光浴，一边议论时事，交流学习体会和方法。隆冬时节，毛主席与少数同学仍然在湘江中击水中流，坚持不懈。毛主席在一九五五年给我校的亲笔来信中，还教导我们，游水颇有好处。鼓励我们到大风大浪中去游泳。

登山也是毛主席喜爱的体育活动。当年，毛主席经常利用节假日，与蔡和森等同学一道，去岳麓山登山。在约定的日子里，即使刮风下雨，也不中辍，带领同学迎风冒雨，坚持登山。并且常常在山头、山腰和君子亭等处露宿，以锻炼身体和胆量。

长途步行也是毛主席锻炼身体的一种方法。一九一七年九月的一个星期天，天气极热，毛主席邀约两个同学，从第一师范出发，步行六十华里，到湘潭的韶山。途中，他们在一个清澈的港坝中洗了澡，傍晚又到湘江游泳。

毛主席在第一师范期间，就是这样顽强地为革命锻

炼身体，为后来半个多世纪领导中国革命的伟大斗争，准备了良好的身体条件。他老人家一直到八十余岁的高龄，仍能精力充沛地领导全国人民进行伟大的社会主义革命和建设，为中国和世界革命的大事而日夜操劳，与他老人家从青年时代起就注重锻炼身体是分不开的。

毛主席在第一师范期间亲自培育的革命传统，是留给我们的无价之宝，永远是我们学习的光辉典范。毛主席的伟大形象，将永远活在我们的心里。

全国解放以后，毛主席十分关怀我校的建设。一九四九年十月，中华人民共和国刚刚诞生，毛主席就给我校写信说：除台湾、西藏外，全国各地大约几个月内就可完成军事占领。但大难甫平，民生憔悴，须有数年时间方能恢复人民经济，完成土地制度的改革及提高人民政治觉悟。这些任务均有待于文教工作的协助。给我们阐明了教育工作在整个革命事业中的重要地位和作用。在来电来信中，毛主席又鼓励我们，加紧学习，参加人民革命事业。在学校复建问题上，毛主席谆谆告诫我们：规模和经费均不要同他处立异，但在教学内容方面多做工作，这就是我所希望的。一九五〇年十二月，毛主席应我校师生的请求，亲笔书写了“第一师范”四个金光闪闪的大字，并给我校亲笔题词：“要做人民的先生，先做人民的学生。”深刻阐明了做先生与做学生的辩证关系，指明了知识分子与工农群众相结合，接受工

农群众教育的正确途径，为我们指明了教育工作的方向。一九五二年冬，毛主席把亲笔签名的两本《毛泽东选集》送给我校，激励我们“认真看书学习，弄通马克思主义。”毛主席还多次接见了我校的老校长周世钊先生。在谈话中，毛主席殷切希望青年学生男的不要学贾宝玉，衣来伸手，饭来张口；女的不要学林黛玉，躲在潇湘馆里。指示我们使学生在德、智、体几方面都得到发展。

回顾毛主席对我校的无限关怀和谆谆教导，面对我校发生的深刻变化和教育革命的崭新面貌，我们更加怀念伟大领袖和导师毛主席。毛主席虽然和我们永别了，但他老人家为中国人民与全世界人民奋斗一生的历史丰碑，将永远矗立在我们心里。毛主席的光辉思想将永远指引我们战斗并取得胜利。深切的怀念化为巨大的力量，激励我们继承毛主席的遗志，完成革命前辈未竟的革命事业。

# 红太阳永远照亮着 革命战士的心

《解放军报》通讯员、《解放军报》记者

我们最敬爱的伟大领袖和导师毛主席逝世了，全国人民、全世界革命人民都沉浸在无比悲痛之中。工作在毛主席身边的八三四一部队指战员，更是悲痛万分，泪如泉涌。在这悲痛的日子里，他们手捧和毛主席合影的珍贵照片，回想毛主席的亲切教导；他们紧握手中的钢枪，追忆着随卫毛主席巡视大江南北、长城内外的幸福情景；他们肃立在毛主席的遗像前，沉痛悼念毛主席，寄托警卫战士对毛主席的深切怀念。毛主席啊，毛主席！您永远活在我们心里。

在吊唁大厅里，警卫战士们瞻仰着毛主席坚毅、安详的遗容，回想着毛主席为中国革命和世界革命战斗的一生。毛主席啊，您老人家为中国人民和全世界人民操碎了心，直到生命的最后一息！战士们在为毛主席站岗放哨的日子里，有多少个夜晚，望着毛主席窗前那彻夜

不熄的灯光。大家都知道，我们伟大领袖毛主席一年工作到头，从没有休息过一个节假日。每天，毛主席睡眠很少，有时一连几天几夜不休息，疲劳了，就到院子里散散步，回去又继续工作。大家是多么希望毛主席多睡一会啊！每当主席睡下的时候，战士们就挂出一个“安静”牌子，大家看到后，都放轻脚步走路，把树上的鸟儿悄悄地赶走，以免惊醒毛主席。可是，毛主席总是睡一会，就又起来工作了。一九六五年的春节，毛主席一直工作到清晨五点半才睡觉，到六点十分又起来开会去了。在毛主席的一生中，他老人家度过了多少这样的不眠之夜啊！一直守护在毛主席身边的警卫战士李连庆流着眼泪说：毛主席以无产阶级革命家的伟大毅力，同疾病进行了最顽强的斗争。在患病期间，毛主席时刻关怀着唐山、丰南地震灾区的人民，天天都要看唐山、丰南军民抗震救灾的报告，亲自领导着抗震救灾工作，考虑着如何建设更美好的新唐山。就是在他老人家生命的最后一天，还让我们找书和文件给他看。当时，我们的心情是多么矛盾啊，既要坚决执行毛主席的指示，又不忍再耗费他老人家的精力。当我们含着眼泪把文件送到主席手里时，他老人家向我们点头微笑。毛主席啊，毛主席！您重病在身，还时刻关心着党和国家的大事，关心着世界的大事，领导着全党、全军和全国的工作。这是多么伟大的精神，多么崇高的品质啊！

伟大领袖毛主席心里装着人民，他老人家把毕生的精力献给了人民。毛主席踏遍了祖国的山山水水，无论是工厂，还是农村，无论是学校，还是部队，毛主席每到一地，总是深入到群众中，细心询问各方面的情况，关怀着人民群众的疾苦。一九五六年，毛主席到湖北视察，听说那里血吸虫病较多，就找当地的领导同志询问发病情况，并指示他们要想尽办法消灭血吸虫病，保证人民的身体健康。到了杭州，毛主席还牵挂着这件事。专门和大家研究如何消灭血吸虫病，亲自制定了消灭血吸虫病的规划。一九五八年六月三十日，毛主席读了《人民日报》关于江西省余江县消灭了血吸虫的报道，非常高兴，一夜没有睡觉。他老人家伏案疾书，写下了光辉的诗篇《送瘟神》。毛主席啊，毛主席！人民有了疾苦，您痛在心，人民送走了瘟神，您喜在心，您和人民心连着心啊！

毛主席对人民群众的深厚感情真是说不完，写不尽。警卫战士们永远忘不了：一个年三十的晚上，战士们包好了饺子，准备欢度春节。可是，这时毛主席想着的却是人民。他老人家要去探访人民。当主席出发的命令传来后，包好的饺子还没有下锅，战士们就跟随毛主席启程了。沿途，万家灯火，一片节日的景象，家家户户都在高高兴兴地过节。而此刻，我们敬爱的领袖毛主席，为着人民，正风尘仆仆地奔波在征途上。清晨，毛主席



下了火车，冒着严寒来到一个贫农家里。毛主席坐在炕头上，亲切地询问他们生活有没有困难，粮食够不够吃。毛主席对人民群众的深切关怀，深深地教育着我们，极大地鼓舞着我们。我们为有这样伟大的领袖而感到无比的自豪和幸福。

毛主席关怀着全中国和全世界人民，也关怀着警卫战士的进步和成长。当警卫战士第一次来到毛主席身边，都有些拘谨。可是，毛主席和蔼可亲的态度，平易近人的作风，很快使战士们感到比在父母面前还要温暖和舒畅。耿文喜刚到连队不久，有天站哨，看见毛主席出来散步。这时他想起老同志曾说过，毛主席每天操劳国家大事、世界大事，出来散步时，也在考虑着问题。我们站哨时，看见主席要尽量避开一点，要不，主席会来和我们谈话，这要耽误主席的工作啊！耿文喜学着老同志的样子，就把位置移到一个树丛后边。可是，毛主席已经看见了他，并问身边的同志：那是一个新来的同志吧？工作人员说，是刚刚调来的。毛主席说，那我去看看他。说着就走过来。耿文喜连忙走出来，紧张而又激动的心蹦蹦地跳着，不知怎么做才好。毛主席亲切地和他握了手，问他姓什么，叫什么？当知道了小耿的姓时，主席幽默地说，你有三只耳朵呀！小耿一时解不开，主席便笑着说，你长着两只，姓上还有一只，不是三只么？小耿一颗紧张的心，立时放松下来，又愉快地