

列宁锻炼身体故事

杨文清 杨福庆 编写

人民体育出版社

封面设计：何 宁

列宁锻炼身体的故事

杨文清 杨福庆 编写

人民体育出版社出版

天津市第一印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092 毫米 1/32 41 千字 印张 2.24/32

1979 年 6 月第 1 版 1979 年 6 月第 1 次印刷

印数：1—90,000 册

统一书号：7015·1725 定价：0.17 元

责任编辑：杜忠德

目 录

一、早年的体育活动	1
游戏.....	1
“数到一百.....”	3
在碧波中.....	6
最优秀的学生.....	9
二、在萨马拉的日子里	11
“沃洛佳角”	11
棋盘上的战斗.....	15
“环球旅行”	20
三、狱中体操	27
四、迎着西伯利亚的风雪	31
散步去.....	31
在滑冰场上.....	33
五、侨居国外时期	40
骑车远游.....	40
山中旅行.....	44

“不应当逃避困难”	47
六、到芬兰去	51
七、在莫斯科	57
在伤病面前	57
枞树晚会	61
“明早来接我”	67
特殊的猎手	69
八、关怀人民和干部的健康	73
为了人民的健康	73
保护“党的财产”	78
伟大的情谊	81



一、早年的体育活动

游 戏

一百多年前（一八七〇年四月二十二日），无产阶级的伟大领袖和导师弗拉基米尔·伊里奇·列宁诞生在伏尔加河边的乌里扬诺夫斯克城（原名辛比尔斯克）。

列宁从小是一个聪明活泼的孩子。他爱学习，好运动，勇敢顽强，身体很健壮。五岁的时候，他就跟妈妈学习读书写字。他最爱读爸爸收藏的那些儿童书刊，常常捧着《儿童读物》杂志，读得津津有味。读累了，就带着弟弟妹妹到院子和果园里去跑跑跳跳，做各种游戏，痛痛快快地玩耍。

春天，他带着伙伴们做风筝，做得跟屋门一样

大，打扮得五颜六色，抬到草地上，迎着春风放上天。漂亮的风筝在空中飘呀飘的，孩子们在地上追着，叫着，十分开心。

冬天，在寒冷的晚上，他和兄妹们一起从井里提水，一桶一桶地泼在院子里，冻成一条长长的、光溜溜的冰道。小朋友们在这里溜冰，跑冰车。有时，他把伙伴们分为两队打雪仗。洁白的雪球打在头上，身上，灌进脖子里，可是谁也不怕凉，照旧“冲呵”“杀呵”地喊叫，兴高采烈地“战斗”。

因为他聪明、勇敢、公正，大家都很钦佩他，常常推他做游戏的指挥。

做游戏时，只要一发生争吵，他就马上宣布游戏停止。然后，他来评判。他不偏不向，对就是对，错就是错。大家心平气和了，再继续玩。他要求自己更严格。有时，自己犯了规，就自动处罚自己，并且告诉大家，他这个指挥做错了。

列宁在家里也是这样。他和父亲，姐姐，弟弟，妹妹都喜欢打槌球的游戏。在场地的两头，各立一根木柱，一根红色的，一根黑色的。两根木柱之间，有一段距离，按次序立上一些半圆形的小门，象一张张弓弯在地上。参加游戏的人分为两组，每组的人都要用木槌把一个木球打过这些小门。

列宁不但是一个打槌球的好手，而且也是全家公认的指导和裁判。每当打槌球的时候，大家都是在他的指导下布置场地。他在红柱和黑柱之间紧紧地拉上一根细绳，然后，用木槌作尺子，细心地量好距离，划出立小门的位置。

比赛时，他当裁判，要求大家严格遵守规则。比如，不许用木槌一点一点地推球，必须突然一下把球打出去。由于这种游戏变化比较复杂，遇到双方有争论的时候，他一律按规则办。不管是父亲，姐姐，还是弟弟，妹妹，犯了规，他从来不原谅。这样，大家总是玩得兴致勃勃。有时，玩到天黑，比赛还没有结束，他们就点上灯笼照亮场地，继续比赛。

“数到一百……”

在比赛中，常常会遇到比自己强的对手。这时，有的人可能会不敢上阵，退缩一旁，连连摆手：“我认输了！我认输了！”；有的人也可能硬着头皮迎战，心慌意乱，很快败下阵来，就再也不敢较量了。但是，也有的人，有勇气，有信心，专跟强手碰，不怕

失败，敢于斗争，想方设法战胜对方。列宁小时候就是这样一种人。

每年夏天，列宁都要和家里人一起到柯库什基诺村外祖父家避暑。村子里，有一个比列宁大一岁的男孩子，长得粗粗壮壮，力气也大。他常常在孩子们面前，摆出一副摔跤能手的架势，神气十足地说，谁也摔不过他。

一次，孩子们到村旁的桦树林里去玩。那个孩子又拍着胸脯挑战。孩子们你推我，我拉你的，谁也不敢应战。那个孩子更得意了。这时，列宁不声不响地脱掉了上衣，走上前去。男孩子看到应战的对手竟然是个比他矮一头的孩子，满心地瞧不起。他鼻子里“哼”了一声，大大咧咧地甩掉衣服，就和列宁搭起架势，在一块柔软的青草地上摔起来。

那个男孩子虽然力气大，但列宁拼出全身力气奋勇搏斗。两个人扭来扭去，好半天不分胜负。那个孩子这才明白，这是一个不好对付的对手。他着急了。那时，按照俄国民间摔跤规则，是不许用脚绊人的。他却偷偷伸出脚去，用力一绊，列宁被摔倒了。他也跟着倒在列宁的身上。

他马上跳起来，得意地叫喊：“我赢啦！我赢啦！”

列宁的表弟科里亚在旁边很不服气，指着他的鼻尖，气呼呼地说：“你干嘛用脚绊人？你犯规，不要脸！”

那个孩子又羞又怒，硬说他没有绊人。周围的孩子也纷纷批评他，双方激烈地争吵起来。

列宁没有说话。他想了想，就平心静气地走过去，向那个孩子提出要重新比赛，并说：“单看摔倒的时候谁在上头，这是不公平的。这时候，应该慢慢地数数，如果数到一百，下面的人没翻上来，上面的人才算赢家。”那个孩子同意了，两人开始决赛。一会儿，列宁又被绊倒了。那个孩子压在他身上，大声地数数。列宁奋力推开对手，猛地一翻，就翻到了那个孩子的身上。周围的孩子一齐喊起来：

“一、二、三、四……”那个孩子拚命挣扎，可是，列宁死死地压住了他。直到大家数完一百，他也没能翻上来，只好低头服输，再也不神气了。



在碧波中

一条清澈的小河，从柯库什基诺村旁流过。河心里，不少孩子正在兴高采烈地游泳。

“瞧！这些胆小的青蛙，多么可怜！”一个孩子指着在河边玩水的小孩大声地嘲笑着。

“哈哈……”水面上传来一阵笑声。

岸边的几个孩子，年龄小，还不会游泳，只能在水浅的地方玩水。年幼的列宁就在这群小朋友中间。大孩子们动不动就讥笑他们。

列宁暗暗下了决心，一定要学会游泳。从此，他每天带领小朋友们勤学苦练。喝几口水，他们不怕；呛了鼻孔，他们不退缩。一天、两天、十天……终于，他们能够在小河里游上一个来回了。现在，谁还能说他们不会游泳呢？大孩子们也不再讥笑他们了。

可是，列宁一点也不满足。他和小朋友们继续苦练本领。不久，他们不但能游到一公里以外的桥下，而且能够一动不动地躺在水面飘浮；还能在岸边飞跑几步，一个鱼跃，跳入水中，从水底抓出一把泥来；

或是一只手举着靴子、袜子游过河去，不把靴袜弄湿。这些本事，有些大孩子也做不到哩！

列宁学会了游泳，常常用来帮助别人。

一天，在小河里，列宁和小朋友们发现了一只挺大的旧木船。他们高兴极了。一个孩子不知从哪里弄来了一个木轮子。他们安在船上，外边安上小铲，当作木桨。一人掌舵，一人摇轮子，木船开始航行了。列宁给木船起了个名字，叫“手轮”。可是，这只木船太破旧了，从木板缝里、小窟窿里不停地进水。看来，这只木船只能载三个人，他们却上去了六个人。大家手忙脚乱地舀水。伙伴们都明白，这只船一定会沉下水去，就脱下鞋袜，放在船头上，以便在“轮船”遇险时，好顺手抢救。列宁事先就把鞋袜放在了岸上，他并劝大家也这样做，免得临时来不及。可是，大家都不当一回事，没有听从他的劝告。

果然，漏水越来越多，越来越快，木船上的分量又重，眼看就要沉下去。他们拚命舀水也不行。这时，大家什么也不顾了，只是急着抢救鞋袜，不管你的我的，一齐往怀里抱。列宁也帮助同伴抢起一双鞋子。不过，有个小朋友只抓住一只鞋，另一只沉到水底了。他坐在岸边，发愁地望着水面，吧哒吧哒地掉起眼泪来。

大家决定帮他把鞋打捞上来。列宁头一个跳入水中，寻找起来。但是，他们从河底摸上来的东西，不是一块淤泥，就是一把烂树根。摸了好久，一直找不到那只鞋。孩子们失去了信心，一个个爬上岸来，疲惫地坐在地上。有的嚷嚷什么河水灌进耳朵里去了；有的说鞋子不是斧头，不会沉到河底；还有的干脆说再捞也是白费劲，趁早认倒霉。七嘴八舌乱成一团，谁也不愿意下水了。丢鞋的孩子这时绝望地大哭起来。

列宁站起来，坚决主张继续找鞋。他对那个耳朵灌了水的孩子说：“你把耳朵往枕头上一撞，水就会流出来的。”又对大家说：“咱们不能让鞋子留在水底下呀！你们随便吧，可是我还要找鞋，我一定要找到它！”说完，他“嗖”地一下，又跳入河里。他在水底一遍一遍耐心地寻找……忽然，他的手碰到了一件东西，仔细一摸，呵！是鞋子！终于找到了！

当他跃出水面，高高举起那只鞋的时候，丢鞋的孩子又兴奋，又感动，眼眶里又一次涌出了泪珠……。

列宁从童年到晚年，始终坚持游泳锻炼。在长期的革命斗争中，为了增强体质，磨练意志，更好地投入革命工作，每到一处，只要有游泳的条件，不论是

清澈如镜的游泳池，还是风高浪急的江河湖海，他都要畅游一番。

最优秀的学生

列宁锻炼身体，从小就很有毅力。无论是炎热的夏天，还是寒冷的冬季，他都坚持运动，从不间断。

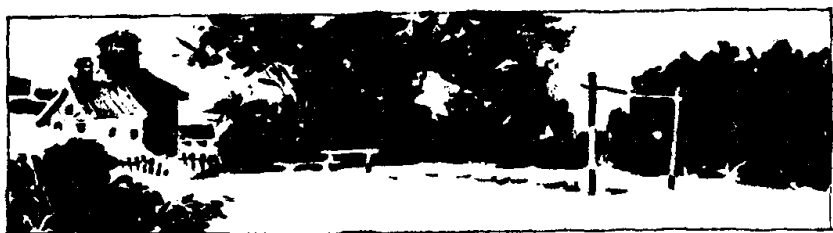
学习的时候，他集中精力认真钻研，绝不一心二用，思想分散；休息的时候，他就去参加各种体育活动，使大脑充分休息，增强体质。放学回家，做完作业，还要锻炼一两个小时。列宁早年就把学习、休息和锻炼安排得井井有条，因此，他的学习成绩一直是优秀的，身体也很健壮。那时，他锻炼的项目，除了前面提到的那些以外，还有爬树、打秋千、踩高跷、爬竿、爬绳、玩单杠、打台球、跑步、滑雪、骑马等。由于他早年就对体育运动有广泛的兴趣，养成了爱好运动的习惯，这就为他一生都具有强健的体质，打下了良好的基础。

有些孩子玩得入了迷，就什么也不顾了，作业不完成、上课打瞌睡。列宁反对这样做，从来不因为锻

炼身体而耽误了学习。在中学时期，有拉丁文和希腊文的课程，比较枯燥无味。弟弟德米特利很不爱学。有一回，他和列宁一起下象棋，觉得很有意思，就说，在中学里还不如用象棋训练脑子，不学那些讨厌的拉丁文和希腊文。列宁立刻反驳：“嘿，你这种改变正如俗话说的：越弄越糟；不要忘记，象棋毕竟只是游戏，而不是事业。”他认为，学习和锻炼都很重要，哪一方面也不能偏废。

列宁不但经常进行体育锻炼，还特别注意养成良好的卫生习惯。他从九岁到十七岁，在辛比尔斯克古典中学读书，每天早晨七点钟起床，擦身，整理床铺。早饭前，再复习一遍功课，然后到学校上课。八年里，他总是这样。他不喝酒、不吸烟。他曾尝试过吸烟。母亲就给他讲吸烟的害处。列宁立刻戒烟，直到逝世，再也没有吸过烟。

由于列宁积极参加体育锻炼，生活有规律，身体健壮，精力旺盛，学习又很刻苦勤奋，因此，他德、智、体全面发展，是全校最优秀的学生。每年都受到学校的奖励。中学毕业时，他获得了一枚金质奖章。



在萨马拉的日子里

“沃洛佳角”

一八八七年，列宁中学毕业后，考入喀山大学法律系。在大学里，他积极参加革命的学生运动，与反动的沙皇政府进行斗争。这年十二月他被沙皇政府逮捕，并被喀山大学开除了学籍。后来，又被放逐到柯库什基诺村，受警察局的暗中监视。

一八八九年五月，列宁全家搬到萨马拉省的阿拉卡也夫卡村。这个村，离萨马拉五十俄里，两面是山谷，风景优美秀丽。他家住在一所不大的旧木房里，旁边有一个大池塘。院子和花园中间隔着一条不宽的小沟。

在这里，虽然沙皇政府派人监视着他的活动，但

他毫不畏惧，经常钻研马克思和恩格斯的著作，研究俄国的经济和社会问题。同时，自学法律知识。

他向有关部门提出了一个要求：以校外生的身分参加大学毕业考试。先是遭到拒绝，后来经过几个月的反复争取，终于得到了批准。列宁制订了学习计划，安排好时间，开始了紧张的学习，决心要和喀山大学的同班同学一起毕业。

这可不是一件轻而易举的事情：在一年至一年半的时间里，自学完大学四年的全部课程，这需要多么顽强的意志和充沛的精力呵！

一八八九年秋天，列宁全家迁到萨马拉城里，但是一到夏天全家仍然回到阿拉卡也夫卡村去避暑，列宁就在那里自修。在花园里，兄弟姐妹们都有自己喜爱的地方。妹妹奥丽珈·伊里尼奇娜总是在一棵高大的老枫树底下读书、玩耍；姐姐安娜·伊里尼奇娜喜欢在白桦树林中的小路上漫步；列宁选了一个很安静的地方。那里，菩提树浓密的枝叶，象一把把巨大的绿伞，遮挡着阳光。林荫下，摆着一张木桌，旁边有一条长凳。在离桌子十五步远的地方，栽上了两根木柱，木柱中间，横架上一根刨得很光滑的木杠子，就成了一副别致的单杠。列宁踮起脚尖、举起双臂、手指恰好摸到横杠。

由于平时人们都称呼他“沃洛佳”，所以，家里人就把这个地方叫“沃洛佳角”。

列宁每天在“沃洛佳角”学习和锻炼身体。他很善于科学地安排。吃过早饭，趁着早晨头脑清新，他就带着许多书籍和笔记本到这里刻苦钻研一些比较困难的问题。他不仅是阅读，而且还做笔记和摘录，一直到下午两点钟才休息。午后，有时他仍然坐在自己喜爱的角落里，不过所看的已是一些诗歌小说等等，用来调剂精神。不久，桌子附近出现了一条十五步长短的小路，那是他在林间走来走去，反复思索问题时踩出来的。

傍晚休息时，列宁为了消除大脑的疲劳，增强体质，就去锻炼身体。他和弟弟德·乌里扬诺夫一起到树林里散步，打猎；在池塘里游水。在那段时期里，列宁很喜欢练单杠。他每次都是以“翻身上”的动作开始，先是轻轻一跳，双手紧紧握杠，然后，收腹、举腿，一下子翻到杠子上面。接着，他就做起各种矫健有力的动作。德·乌里扬诺夫很是羡慕。后来，列宁开始练习“插背上”。这个动作难度较大。由于他平衡掌握不好，一次接一次地失败了。但他丝毫不灰心，以顽强的意志坚持练下去。每天早晨和傍晚，在“沃洛佳角”的单杠上，总有列宁翻上跳下的身影……。