

少年体育丛书

智慧与健康

中外文化名人的健身故事

人民体育出版社

馆

智慧与健康

——中外文化名人的健身故事

林克胜 刘清黎

人民体育出版社

封底照片说明

刘夫·托尔斯泰正在下棋，中间坐者为其夫人索菲娅。

一九〇八年于亚斯纳亚波利亚纳。

智慧与健康

——中外文化名人的健身故事

林克胜 刘清黎

人民体育出版社出版

二二〇七工厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 1/32 96千字 印张 $5\frac{8}{32}$

1980年10月第1版 1980年10月第1次印刷

印数：1—46,000册

统一书号：7015·1895 定价：0.37元

责任编辑：杜忠德 殷之慧

封面设计：吴以达

智慧与健康可以兼长并进

(代前言)

在某些人的观念中，一提到“文人”，比如作家、科学家等一些从事脑力劳动的专门家，似乎都是些面色苍白、身体瘦弱、四肢无力的人。好象动脑必伤身，文人无长寿，这是“必然”的结果。反过来，也有人认为，搞体育，动体力，虽然可以使身体健壮，四肢发达，却难免知识贫乏，头脑简单，在文化科学上不可能有高深的才智和成就。这样，就把智育与体育对立起来了。于是，有的人便重文轻体，有的人则重体轻文。比如，有些青少年只顾埋头读书，不重视身体锻炼，有的教师和家长拼命给孩子加重课内外作业负担，以致挤掉了他们必要的体育活动和休息时间，就是这种表现。

为使我国早日实现四个现代化，急需迅速培养出大批有先进文化科学知识的优秀人才，加强文化科学的学习，当然是必要的。可是，重智轻体就是好办法吗？显然不是。马克思早就指出：“生产劳动同智育和体育相结合，它不仅是提高社会生产的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法。”

德智体三方面不仅互为依存，而且能够相互促进，这是已被古今中外许多卓有成就的名人的实践所证明了的事实。中国唐代著名的医药学家孙思邈，他一生既刻苦读书，又注重体育卫生，结果长寿一百零一岁，用他长年积

累渊博的医药学知识，写成《千金要方》和《千金翼方》两部专著，为中国医药学的发展做出了重大贡献。中国宋朝的伟大爱国诗人陆游，也是个文武兼备的人。他既精通武艺，又善写诗文。他活到八十六岁，仅诗歌就写下一万余篇，平均每两天多就有一篇诗歌创作，直到临终那天还头脑清醒地写下那首“王师北定中原日，家祭毋忘告乃翁”的名作《示儿》诗。再如，曾经两次获得诺贝尔奖金的世界著名女科学家居里夫人，由于注重体育锻炼，虽然终生与有损身体健康的放射性元素打交道，仍然活到六十七岁，直到老年还能精力充沛地从事科研活动和登山运动。近代科学巨星爱因斯坦创立了“相对论”学说，为力学、原子物理学及宇宙航行科学的发展做出了巨大贡献。他曾把自己的切身体验归纳成一个方程式： $X = A + B + C$ 。X代表成就，A代表劳动，B代表休息和娱乐，C代表少说废话。可见他的巨大成就也正是把脑力劳动、体力劳动及文体活动辩证统一起来的结果。

古今中外，文武兼备、智体并进而取得卓著成就的人不胜枚举。我们仅从古代到近代这一阶段的文化名人中，挑选出华佗、孙思邈、陆游、辛弃疾、徐霞客、顾炎武、颜习斋、富兰克林、普希金、托尔斯泰、居里夫人、爱因斯坦等十二个人，在概述他们文化科学成就的基础上，着重介绍了他们体育健身的一些事迹。我们想，青少年朋友们从中也许可以受到些启发，印证智育与体育相互促进的道理，进而使自己成为德智体全面发展的优秀人才。

~~~~~ 目 录 ~~~~~

真正的灵丹妙药

——医学家华佗开创医疗体育的故事……………（ 1 ）

外科手术的鼻祖——门轴转动的启示——什么是灵
丹妙药？——奇特的运动

长寿百岁的秘密

——医药学家孙思邈健身的故事……………（ 13 ）

起死回生的“神医”——百岁老人著书立说——
“照邻投水”的触动——人不卫生要短寿——
“药王”的来历

雄姿利剑刺猛虎

——爱国诗人陆游锻炼身体的故事……………（ 26 ）

“六十年间万首诗”——雄姿利剑刺猛虎——跃马
踏冰过渭水——“年事依稀鬓复青”

神箭奋威退敌兵

——爱国词人辛弃疾苦练武功的故事……………（ 39 ）

从“挑灯看剑”谈起——意气风发初试剑——自找
苦苦练硬功——只身飞马斩叛贼——神箭奋威退
敌兵

~~~~~

---

## 英勇无畏探险穴

——地理学家徐霞客旅行探险的故事……（56）

奇人奇行写奇书——英勇无畏探险穴——不惧艰险

攀高峰——千辛万苦乐无穷

## 跌下马的乐趣

——学术大师顾炎武锻炼身体的故事……（70）

“清代学术大师”——嘲笑的力量——跌下马的乐趣

趣——自觉地补练——马背上的硬功

## 箭不虚发激门生

——教育家颜习斋锻炼身体的故事……（81）

旧教育思想的叛逆者——惊马狂奔无所惧——箭不

虚发激门生——折竹比武逞英豪

## 要把斧头磨得雪亮

——杰出科学家富兰克林锻炼身体的故事…（91）

人间的“普罗米修士”——“喝水的大力士”——

请不去的游泳家——要把铁斧磨得雪亮

## 点燃智慧的火种

——伟大诗人普希金锻炼身体的故事……（103）

“俄罗斯文学之父”——“点燃智慧的火种”——

一根特制的手杖——“我爱寒冷”——一个奇怪

的“旅行者”——“体育锻炼乐趣无穷”

---

---

## 埋在森林里的绿色棍子

——伟大作家托尔斯泰健身的故事……（118）

“俄国革命的一面镜子”——终生热爱大自然——

出色的体操家——用顽强搏斗去战胜疾病

## 别具一格的婚礼

——女科学家居里夫人注重体育的故事……（133）

“儒的父母”——她非常喜爱舞蹈——“女骑士”

的漫游——别具一格的婚礼——他们为什么要化

装——最宝贵的遗产

## 一个人的成就等于……

——大科学家爱因斯坦锻炼身体的故事……（148）

灿烂的科学巨星——既爱动脑又爱文体—— $E = mc^2$

+ B + C——他在哪里？——坚持不懈直到老年

---



## 真正的灵丹妙药

——医学家华佗开创  
医疗体育的故事

### 外科手术的鼻祖

青少年朋友，你读过《三国演义》吗？在这部著名的中国古典历史小说中，有一个“刮骨疗毒”的生动故事。说的是蜀国名将关羽在与魏军作战中，右臂中了毒箭，满臂青肿，非常危险。经四方访求，请来一位医生为他治疗。医生动刀割开关羽的皮肉，见箭毒入骨，已经变黑，使用刀刮骨，剔除毒秽，发出“嚓嚓”响声。军帐内外的人见此情景，无不心惊胆颤，掩面失色。可是关羽，却一边饮酒，一边下棋，毫无痛苦的表情。医生刮净了中毒变黑的骨肉，敷上了自制的药物，缝合了伤口。手术刚刚做完，关羽就大笑而起，把胳膊伸展了几下，非常高兴地对部下众将说：“我这只胳膊能屈能伸，也不疼了，就象好的一样。先生真是神医啊！”没过多久，关羽的箭伤就完全好了。这位“神医”，就是东汉末年杰出的医学家华佗。后人常常把医术高超的医生称为“华佗再世”。

·华佗，别名冢（fǎ）字元化（公元141—203年），沛国谯郡（即现在安徽省亳县）人。他一生刻苦钻研医学，

不仅广读各种经书，继承前人经验，而且很重视向当代名医和民间学习。青年时，他就离开老家，去山东徐州一带游学，到处拜访名医，虚心请教医术，随时留心搜集民间的各种行之有效的验方，经过长年努力，终于获得了渊博的医学知识。他对于内科、外科、妇科、小儿科和针灸科等，样样精通。其中外科医术尤其高明。据《后汉书·华佗列传》记载，他不仅能作体外手术，还能施行麻醉术，打开腹腔，或截除肠胃痈肿，或除去其他器官上的病毒，经过洗涤后，用线缝合，敷上膏药，经一月左右，病人就可恢复健康。可见当时华佗就已经能作肿瘤摘除、肠胃吻合等大手术了。难怪人们把华佗称为外科手术的鼻祖（也就是创始人）了。

要顺利地进行外科手术，止痛是个重要条件。华佗能做剖腹除病的大手术，和他在医学上的另一个特殊的贡献——麻醉术的发明分不开。《后汉书·华佗列传》中说，“乃令先以酒服麻沸散，即醉无知觉”。就是说，华佗在动手术之前，先让病人用酒喝下他所发明的一种叫作“麻沸散”的麻药，病人就会失去知觉，剖腹割背也就不会感到疼痛了。据《世界药学史》记载：阿拉伯的医学家使用的一种口服麻醉剂，就是“从中国人学来的”，还说，阿拉伯人常把善于使用这种麻醉术的人称为“中国的华佗”。欧洲人发明麻药，到现在还不过一百多年的历史。他们在发明麻药之前，用的是放血的方法。血放多了，使病人昏迷过去，再进行手术。这种方法很危险，病人多半死亡。后来人们试用二氧化碳、一氧化二氮等做麻药，效果也都

不够理想。直到一八四八年，美国人莫尔顿开始用乙醚〔yí mǐ〕做麻药，才算成功，现在西医还经常用乙醚做全身麻醉。由此可见，远在一千六百多年前，华佗就能成功地进行全身麻醉手术，这实在是一个了不起的发明和贡献。

此外，华佗在中医诊断学上也有不少宝贵的贡献。他善于察声观色，根据病人面色、举止、声音，便能知道患病部位和轻重，从而对症下药，获得良好的治疗效果。

华佗不仅精通医术、麻醉术，而且他一生热爱体育锻炼，讲究科学的健身方法，是我国古代精通体育保健，开创医疗体育的先驱者。下边，我们就给大家介绍一下他这方面的故事。

## 门轴转动的启示

华佗遇事好动脑筋，善于进行独立思考。他长年在民间行医，见劳苦大众受各种疾病折磨，十分同情，决心想办法为民众解除病苦。古书上有句话，“圣人不治已病，治未病”。意思是说，真正有德有才的人，不是在疾病已经发生时才去治疗，而要在疾病尚未发生时，去设法防止它。可是，怎样才能防止疾病的发生呢？他日夜思考着这个问题。一次，他正在书房里静心读书，忽听外面有“吱吱扭扭”的响声。出屋一看，见有个孩子抓住门闩来回悠荡着玩，原来是门轴转动，发出了响声。这时华佗联想到古书上说过：“户枢不蠹（dù），流水不腐”。这句话

的意思是说，门的枢纽由于经常转动，就不会被虫子蛀蚀掉；不停地流动着的水，也就不会腐臭。与此相反，那些静止不动的梁柱或椽檩，就容易被蛀虫咬蚀出一些孔洞，有些水泡子由于静止不流，便因杂物沉积腐烂而变臭。由此他又联想到草木的生长情形。有些草木生长在高山顶上，昼夜经受风吹雨淋，摇动不停，它的枝干就长得坚实茁壮，而那些隐藏在山谷中或树荫下的草木，由于少受风雨，枝干就长得细弱不坚。生命在于运动啊！华佗根据自己所掌握的生理和医学方面的知识，联系长年医疗实践，认为人体也必须经常运动，才能身强力壮，防止疾病的发生。于是，他明确提出：“人体必须经常劳动，但不能过度。经常活动，就能使消化力增强，血脉畅通，就不容易生病了。这就和户枢不蠹，流水不腐是一个道理。”有人也许会认为，这个认识不是很普通吗？可是你要想到，华佗是生活在东汉时代，那时，占统治地位的是儒家的“死生有命”“祸福天定”的宿命论思想。华佗能够冲破宿命论的思想束缚，针锋相对地提出用运动去健身防病的科学见解，以“人定胜天”的唯物论去代替“祸福天定”的宿命论，这在当时是难能可贵的。

华佗不但认真钻研、积极倡导体育活动，而且还身体力行，数十年如一日地坚持锻炼。他每天早晨起床后的第一件事就是到庭院里进行体育锻炼，伸伸胳膊，踢踢腿脚，弯弯腰肢，扭扭脖子，使全身各部关节都得到些运动。天长日久，便感到身轻气爽，精力充沛。华佗很喜欢读书，但他不象有些书呆子，一头钻进书堆里就成天不动

地方，搞得头昏脑胀的，实际效率不高。他看书时间长了，稍感疲倦时，就停下来出去活动活动，待头脑清醒些时，再继续看书，所以他读书的效果格外好。他外出治病，常常要爬山越岭走很多路，他不仅不把走路爬山看成负担，反而把它看作是一个锻炼身体的好机会。为此，常常患者备了马车他也不坐。他还经常进山采药，爬陡崖，攀峭壁，风里来，雨里去。那本来是很劳苦的，但由于他把运动看作是健身、防病的法宝，就不仅不以为苦，反以为乐。正因为华佗热爱劳动，坚持锻炼，所以，他的身体一直很健壮。直到他年过半百，须发飘白时，仍然满面红光，精神抖擞，许多人都说他是“仙人”。

## 什么是灵丹妙药？

在华佗生活的东汉末年，各种疾病流行泛滥，人民不堪其苦。这本来是当时腐朽的封建专制制度、残酷的政治压迫和经济剥削造成的恶果。可是，一些庸医巫婆却趁机利用封建迷信活动来招摇撞骗。人们得了病，他们不是说冲撞了这个鬼，就是说触犯了那个神，装神弄鬼，求仙讨药，骗取民财。结果，不但病未治好，不少人反而被折磨致死。当时还盛行炼丹成仙的邪说。专门有那么一批搞这种邪门歪道的“方士”，到处骗人，说自己会炼“仙丹灵药”，吃了这种丹药就可以长生不老。其实他们用以骗人的丹药，就是用砒霜、硫磺和一些含有水银、铅、锡等金属的矿物炼成的弹丸。当时科学不发达，一般人（也包括

一些方士在内），对于矿物冶炼过程中的一些化学反应很不理解。见这些东西用火烧炼时，有时变红，有时变青，有时还能熔炼出一些金银样的物质，就莫明其妙，以为是什么灵丹妙药了。吃了这些东西，不仅不能健康长寿，甚至连命都丧掉了。在秦汉时期，有的皇帝也迷信炼丹术，为了使自己能长生不老，专门豢养了一批“方士”为他炼丹，结果反而送了命。秦始皇就曾选派一些人到东海“蓬莱仙岛”去访仙求药。可见秦汉时期，此风之盛了。而华佗对这一套根本就不相信。他长年为病人开刀做手术，积累了丰富的尸体解剖知识，掌握了人体生理的自然规律，这就使他具有一种朴素的唯物主义精神。他勇于追求真理，坚持真理，不信仙丹信练身。

华佗不仅坚持真理，而且勇于实践。有一次他不慎着凉，患了风寒病，也就是今天的感冒病。华佗是名医，自然知道该服什么药治疗这种病。但他不服药，而是大胆地首先在自己身上采用了练身疗法。一开始，他先是做一些比较轻微缓慢的动作，然后做一些全身性的运动，最后再进行一些跳跃、攀登、爬越等剧烈运动。不一会儿，全身出了一场透汗，身体立即感到十分轻快，不久风寒病果真治好了。以后，有些身体较好的人偶感风寒，又不愿吃药，他就教给这个方法，都收到良好的治疗效果。

我们知道，好的医生都善于对症下药。华佗在施用练身疗法治病的实践中，也是根据不同病症和患者身体状况，分别采取不同的方法。有一个人患了头晕目眩病，成天头痛得抬不起来，还两眼昏花，看什么东西都模糊不清。

久病多年，非常痛苦，请华佗医治。华佗反复琢磨了病情，便让病人把衣扣和腰带都松开，在他人的帮助下，作一种倒悬的动作。每次倒悬时，脑袋离地二、三寸，就象熊攀枝倒悬的样子。这实际上是一种倒悬垂的运动姿势。然后用湿布遍擦全身，直到全身发红并且出了透汗为止。病人经过这样一段治疗后，病就好了：头不痛不昏了，视力也恢复了。人们都赞佩华佗医术的高超，说他不用吃药，施用一些法术就能治好病。后来他告诉他的弟子：练身不但可以治病，而且还可以使人筋骨健壮，脚步轻快，延年益寿。可见，华佗是不信有什么长生不老的灵丹妙药的。他认为，适当的身体活动才是健身祛病延年益寿的灵丹妙药。

## 奇 特 的 运 动

中国是个拳术很发达的国家。有长拳、短拳、南拳、北拳，有少林拳、太极拳，还有猴拳等各种名称。在古代习练拳术，多数都是为了防身和制敌，把习练各种动作技巧，作为掌握各种兵器武艺的基础。到现代，各种拳术，除个别情况外，主要是作为一种健身运动的手段。清晨早起，你如果到一些公园、广场去，就会看到一些人在那里做操或打拳。有的动作轻盈缓慢，柔中有刚，使人感到协调优美；有的动作迅疾敏捷，错落有致，使人目不暇顾。那些动作还各有名称，如搅雀尾、斜飞武、白鹤亮翅、白猿献桃、金鸡独立、野马分鬃，等等，十分生动形象。为什么许多拳术动作用动物的动作来命名呢？原来，

这些动作的创编，最初就是起源于对自然界各种动物动作的模仿。模仿动物的动作，创编健身体操最早的人，就是华佗。

在华佗之前，秦朝（公元前二百多年前），已经有一种称为“导引术”的方法在流传，那里边虽有些锻炼身体做法，但却含有浓厚的迷信色彩，比如说运用这种方法，可以长生不老。华佗吸取了“导引术”中“锻炼身体、祛病延年”的合理部分，抛弃了封建迷信的东西，根据自己对健身的明确认识和切身经验，创编了一套很有特色的健身操——“五禽戏”。这套操是模仿虎、鹿、猿、熊、鹤五种动物的自然动作编成的。“禽”字在现代是鸟类的总称，飞禽和走兽是有区别的。那么，虎、鹿、猿、熊，也不是飞禽，怎么叫“五禽之戏”呢？原来在古代，“禽”字的含义和现在不一样，它是鸟与兽的总称。所以华佗把他所编的体操称为“五禽之戏”。

华佗长年在外行医，走些山野僻路，穿越沟壑林莽，时常会碰到各种飞禽走兽。他是个兴趣广泛，十分热爱自然，并随时留心观察各种景物的有心人。有时他看到黑熊在林间抱树摇晃或滚地嬉戏，动作粗憨有力；有时见猿猴攀缘树上，舒臂折枝或卷臂倒悬；技巧灵活敏捷；有时见野鹿疾驰，跳跃如飞，体态轻盈优美；有时见禽鸟栖息湖畔，转头伸颈环顾或展翅飞翔，动作协调自如。这一切，在华佗的心目中，逐渐形成了一种健美的运动形象。他便反复观察着，琢磨着，有时就情不自禁地模仿着做几个动

