

为革命而锻炼



人民体育出版社

T60
8072

为革命而锻炼

人民体育出版社

一九六五年·北京

统一书号：7015 1343

为革命而锻炼

*

人民体育出版社编辑出版 · 北京体育馆路 ·

(北京市书刊出版业营业许可出字第049号)

体育报社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店经售

*

87×1092毫米1/32 12千字 印张 $\frac{24}{32}$

1966年1月第1版

1966年1月第1次印刷

印数：1—30,000册

定价：〔5〕0.08元

編 者 的 話

在我国社会主义革命和社会主义建設的高潮中，“一切工作都是为了革命”已成为全国各个战綫上的战斗口号。体育战綫上正在掀起“为革命而鍛炼”的群众性热潮。为了适应这种形势的需要，我們編輯了这本小册子。书中收集了革命老前輩徐特立同志关于怎样对待体育鍛炼的談話、王耀庭等九位同志在巴西監獄中坚持鍛炼身体的事迹和《新体育》“为革命而鍛炼身体”的社論三篇文章，对广大群众参加体育鍛炼和基层单位开展群众性体育活动都有教育和指导作用。

统一书号：7015·1848

定 价 0.08 元

— 目 录 —

听徐老谈锻炼身体…………… 7

記九同志在巴西監獄锻炼身体…………… 8

为革命而锻炼身体

一九六五年十一月号《新体育》社論 ……14

听徐老谈锻炼身体

《新体育》記者

十月中旬的一天上午，我們去訪問革命老前輩徐特立同志，听他談关于鍛炼身体的一些問題。

干革命沒有好身体不成

徐老听說我們是《新体育》杂志的記者，兴致很高地說，他参加了第二届全运会的开幕式，看了团体操《革命贊歌》，还看了几場比賽。他說：“这几年来，我的身体仍旧很好，可是記憶力有衰退，談起来一定比較乱。”

“《革命贊歌》，贊的是革命，也贊了革命的体育，贊了体育的革命。”徐老說：“体育工作可是一項极重要的革命工作呵！”

徐老今年已經八十九岁，說起話来仍然精神很好，語音有力。他神采奕奕地說：

“鍛炼身体，对一个革命者來說，是件十分重要的事情。革命者生来是搞斗争的，跟阶级敌人斗，也跟大自然斗。跟阶级敌人斗，首先要学习毛主席著作，改造思想，树立为革命献身的思想，同时还要善跑会跳，能爬山涉水，还要会放枪打仗；跟大自然斗，首先要有不断革命精神，不畏

风霜雨雪，不怕日晒露打。干这些，没有好身体不成。”

好身体是“斗”出来的

徐老說：“革命者是斗出来的，好身体也靠‘斗’。农民的身体比较好，因为大田在村外，柴火在山上，不管刮风下雨，都得上山下田，长年累月，就斗出一副好身体。工人的身体也比较好，他们每天扛大活，抡大锤，也斗得浑身是劲。都是斗出来的。

“从前地主老财說，常吃鹿茸、燕窝、人参、银耳，能强壮身体，延年益寿；穿得轻薄暖和能祛暑御寒不得病。实际上地主老财冬裘夏纱，最经不起寒暑。我没见过有几个地主老财长寿的。真正经得住酷暑严寒的是衣不蔽体的劳动人民，真正健壮而长寿的是食不厌粗的劳动人民。当然，在过去劳动人民也有夭折的，这是旧社会的罪恶。要身体健壮，主要靠锻炼，靠斗。现在，也有人提倡‘保护’，我反对。我主张‘抵抗’。”

健康就是能吃大苦耐大劳

“什么是健康？”徐老解释說：“对革命者来说，健康就是能够吃大苦，耐大劳。没有病还不是我们的健康标志。没有病不一定能吃大苦，耐大劳；不一定能上山下乡，肩负起艰巨的创业劳动；不一定能登天入海，担当起沉重的战斗任务。一个革命者就需要有战胜一切困难，战胜任何艰苦环境，恶劣条件的体质。

“我小时候的身体很弱，年青时还有肠胃病。有人劝我

吃菜泥細粮，我覺得菜泥沒有味道，会影响食欲，还会把腸胃养娇了。这对体弱而腸胃病又不太重的人是不好的。細粮营养差，总吃也不好。我始終吃杂粮，粗粮有营养，吃得杂一些，营养也就更丰富些，还能使腸胃养成消化吸收各种食物的能力。我的腸胃病就是吃这些东西，增强了体质和抵抗能力好了的。

“人对疾病、对自然条件的变化等有抵抗力，这是健康的一种标志。抵抗力是蘊藏在人体内部的，要經常用，逐步加强。每当冬天，有些人好縮脖佝僂，好象这样就能抗住寒冷。实际不然，愈这样愈冷。我的御寒办法是攥紧拳，挺起胸，使劲活动几下，血液循环加快了，就产生了热量，这才能抗住寒冷。我还坚持冷水洗脸，使經常露在外面的脸部增强御寒能力。体育鍛炼就能增强人的抵抗能力。”

参加劳动，劳逸結合

徐老談他的鍛炼經驗时說：

“一个人的身体鍛炼應該是多方面的，体力劳动是极重要的一种手段。工人农民的身体比較好，就是一个明証。我是貧农家庭出身，从小养成了热爱劳动的习惯，几十年来，只要停居下来，扫地抹房，挖土种菜，从来沒有間断过。

“良好的生活习惯也很重要，俗話說：‘早睡早起身体好’，很有道理。早晨空气好，白天有阳光，适合工作学习，黑夜适于休息。我反对沒有必要的白天睡觉，而黑夜工作学习的习惯。特別反对有些人打扑克、打麻将，一玩就是半宵，这对身体，对革命更是有百弊而无一利。一个人要养成

工作时全心全意工作，学习时全心全意学习，睡觉时全心全意睡觉。有的人好躺着看书不好，要看书，就坐好了看。从锻炼的角度来看，我认为躺着不如坐着，坐着不如站着，站着不如走着。走路，是我一种主要的锻炼方法。”

走路、爬山、游泳都是锻炼之法

我们知道，徐老是长征里的老英雄。当红军开始长征时，他已经五十九岁了。但是徐老把组织上给他的马让给伤员骑，自己凭借两条腿，从江西到延安，爬雪山，过草地，徒步行走了两万五千里。徐老讲起走这段革命的道路的故事时说：“马能代步，但是在当时是不可靠的‘腿’。那时前有顽敌，后有追兵，脑袋顶上还有敌机威胁，一旦把马打死了，还得靠自己的腿走路。骑惯了马，再走，举脚有千斤重，倒不如从早打算，从头走起。事实上我的马在途中丢了，要不是先有思想准备，体力上的准备，这两万五千里是很难走过来的。”

“人人有腿，人人会走路，可是并不是人人能做到每天走，把它当作健身的锻炼方法。”

徐老说了一段在长沙的经历，那时，他是湖南省立第一女子师范学校的校长。当时在长沙当校长的，不坐车就坐轿。可徐老却总是布衣粟食，坚持步行。一九二四年，徐老从法国勤工俭学回来，当时有些人在想：这回是留洋回国，一定得骑高头大马。可是他还是步行回到学校。刚进校门，门房的工友一见到他，就像久别的良友，一下子把徐老抱得紧紧的，还互相捶背拍肩。徐老回忆起这件事，他的感触很

深，他說：“走路，不但鍛煉了身體，還保住了勞人的氣息。”

徐老說：“要坚持走路，首先得懂得自己是个革命者，要懂得走路不但能增强人的体质，而且能坚定人的革命气質。”

徐老告訴我們，回到北京后，他走路的机会少了，組織上为他准备了車子，可是徐老还是坚持經常走路。前些年，他住在西城，有时去东城作报告，他还走着去。平时就沿着西单，过西四，再經府右街返回西单。这一两年来，在庭院里他还坚持日行五百步，他說：“在家走，总觉得活动不开，好在家里有个乒乓球桌，有时就打打乒乓球。”

徐老說：“走路，也有个走法。走路要快，要用劲。‘坐似钟，立似松，行似风’，走路要象一陣风。走路，要用腿劲，也要用手劲，用全身的劲。走路时要两臂摆动，有时也可以把手背在背后，挺起胸，练练各方面的劲。”徐老特别喜爱爬山，他八十多岁还登上北京香山的险峰——“鬼見愁”。他說：“爬山有上有下，有攀有登，练的劲更全面。”

体育鍛煉能使人心情舒暢

“要想身体健康，一定要心情舒暢，干革命工作，最能使人心情舒暢。”徐老說：“有些人干工作碰到困难、挫折，就垂头丧气，就睡不好觉，吃不下飯。其实这不但不能解决问题，而且影响健康，不利于问题的解决。碰到挫折、困难，該吃飯吃飯，該睡覺睡覺，該鍛煉鍛煉，这样身体好

了，疲劳消除了，脑子也清醒了，也許問題也就解决了。

“鍛煉可以使人心情舒暢，特別是和年輕人一起鍛煉，更有好处。”

徐老把話題很自然地轉到游泳活动上来：

“在我七十岁生日那天，有人送我一首詩，里面有这样两句：‘五十学游泳，自謂得知己’。的确，从会游泳起，每年夏天我都得游几回。在延安，我和青年一起参加一百碼游泳比賽；今年七月間，我上頤和园去玩，看到年輕人在昆明湖里游嬉，也情不自禁地下了水，游完了，感到又增添了不少青年人的气息。”

有为革命鍛煉的思想 就有鍛煉的時間和方法

除了走路、登山、游泳、打乒乓球，徐老还介紹了他做操、洗冷水臉、日光浴、海水浴等鍛煉方法。徐老說：“只要有为革命鍛煉身体的思想，就有鍛煉方法、鍛煉時間，就能把身体鍛煉好。”

徐老回忆在湖南长沙办校的那段時間，当时他工作很忙，有时連几分钟也挤不出来。他說：“鍛煉不一定要完整的半小时，几十分钟，否則就不容易办到。那时，每天找我談話的人很多。有时得挨个排队。談話是工作，得好好听，好好記。談話完了，把这位同志送走，去迎下一位同志。这中間有空隙，或三五分钟，或一分半分钟。我就把这時間用起来。不能去室外，就在室內；室內地方小，就练小动作。我給那时鍛煉的方法起的名儿是：‘原地快跑’、‘原地跳跃’、‘原地体操’……，都是‘原地’，跑半天还在原地。”

說着，徐老站起來，兩手握緊了拳，挺起胸膛，前振了幾下，然後把手背在背後，在原地提腿跳躍，有時左右跳動，有時前躍後退，跳得那麼輕盈自如。他說：“再老些，我也能做這樣的鍛煉，不怕摔跤，只要用手扶着椅背、桌面，牆壁都行。”

徐老說：“老年人也不能忘了鍛煉。在思想上、工作上，一個人假如一天沒有進步，那就是他已經比別人落后了一步。在健康上也一樣，一天沒有進步，就比別人早一天衰老。所以鍛煉對年輕人需要，對老年人也需要。對革命者來說，鬥爭是不分年齡的，愈老愈有鬥爭經驗，愈能鬥爭得更好。身體鍛煉也是這樣。”

“身體好是‘斗’出來的。但是要懂得鬥爭藝術。”最後徐老又進一步闡述這個問題：“有些年輕人，很積極，不分晝夜，廢寢忘食地工作、學習。他們還不懂得愛護身體，還不懂得鍛煉身體也是革命工作。年輕時不愛惜身體，不鍛煉身體，等到比較有了豐富的革命實踐時，卻住了醫院，不但不能為革命工作，還要別人來護理照顧。這是虧本的買賣，是不值得做的。當然，當革命需要時，晝夜工作是應該的，甚至犧牲自己的生命，對革命者來說，也是義不容辭的。

“對於有病體弱的同志，要用藥治，也要用革命思想來治。兩者不能偏廢。鍛煉身體要從實際出發，實在不能活動的就得躺着。總之，鍛煉也好，躺着也好，都應該是採取對革命負責的態度。”

（原載一九六五年十一月號《新體育》）

記九同志在巴西監獄鍛煉身體

張 禎 祥

今年四月，我國在巴西遭到反动当局政治迫害的貿易、新聞工作人員王耀庭、侯法曾、王唯真、王治、馬耀增、蘇子平、鞠庆东、宋貴宝和张宝生等九位同志，經過一年多的英勇斗争，在祖国人民的全力支持和全世界主持正义人士的声援下，终于胜利地回到了祖国的怀抱。美帝国主义一手制造的阴谋，终于被彻底粉碎。

我們九位同志在敌人的監獄和法庭上，始終保持崇高的革命气节。严刑拷打、誘騙、精神折磨，絲毫动摇不了他們对祖国的忠誠和維護祖国尊严的决心。他們以不畏强暴、坚持斗争、忠貞不屈的革命精神，經歷了这次严酷的考驗，获得了胜利。

巴西“猩猩”派反动軍人，在严刑拷打、綁架“策反”、栽赃等阴谋，一桩桩破产，沒有取得任何效果以后，繼續施展拖延战术，梦想用恶劣的監獄生活条件，来摧残和折磨我們同志的身体和意志。敌人为了制造恐怖气氛，往往在深更半夜提他們出去审問；有一个时期，有长长四个月一直對我們的同志不理不問。但是，对于“砍头不要紧，只要主义真”的革命者來說，連牺牲都不怕，恶劣的監獄生活更没有什么了不起的。他們說：“只要斗争需要，我們可以把‘洋’監牢的牢底坐穿；同时，我們也要以斗争求生存，迎

接胜利！”在远离祖国的敌人面前，革命战士崇高的阶级感情，把我们九位同志团结成一个钢铁般的集体，他们以《红岩》中的革命志士形象来互相鼓励，互相关心。他们一面研究对策，对敌人进行针锋相对的斗争，揭露敌人的阴谋；一面始终保持革命乐观主义的精神，用昂扬的斗志来战胜恶劣的监狱生活。除了学习以外，为了尽可能保持健康的身体，做一些适当的体育锻炼，就成为斗争的需要和每个人自觉行动。

有五个多月时间，我们九位同志共囚一室。在一间二十五平方米、两层铁门的牢房里，安置了五张双层木床。阳光终年照不进来，阴森森地，白天也亮着昏暗的灯光。每天黎明，同美蒋匪帮进行斗争有丰富经验的王耀庭同志，经常是第一个醒来，他轻轻地起床，站到牢房的铁窗口，深深地呼吸着从双层铁门外面透进来的新鲜空气。不多一会，牢房里渐渐活跃起来，刚从学校出来不久、年岁最轻的张宝生同志在狭窄的空隙地上起劲地做体操。张宝生在学校里经常锻炼单双杠、吊环等体操运动，此刻没有条件，他经常抓住双层床的架子作单杠引体向上的练习，有时，他还悬在两张双层床中间，做几下双杠的动作。马耀增和鞠庆东同志常常在床上练习俯卧撑。九位同志不拘形式，根据各人的体质情况，每天总要做些不同的活动。体力较好一些的同志从床上跳下来，爬上去，再跳下去，或者挨着墙根，使劲地蹦呀，跳呀，直到出汗为止。

在九位同志中间，王耀庭、侯法曾都是五十岁左右的人了。新闻工作者王唯真同志过去体质比较弱，得过肺病、胃

病和过敏性鼻炎等疾病，也懂得一些医学和体育方面的知识。刚被非法逮捕时，他遭到严刑拷打，满身都是青一块、紫一块的伤痕，接着又集体进行绝食斗争，整整四天没有粒米下肚。绝食斗争取得了胜利，他那儿经折磨的身体极度虚弱，监狱附近飘来的煤气，加重了过敏性鼻炎的病情，他只能用嘴代替鼻子吃力地呼吸。要活下去同敌人作长期持久的斗争，他开始用摩擦的方法，用搓热了的双手，从头部起，一遍一遍地自我摩擦受伤的地方，加快血液的流通，忍着痛做广播体操。他用顽强的意志，坚持半年锻炼，更加快地痊愈了内脏的疼痛，保证有旺盛的精力进行反迫害的斗争。侯法曾，这位老党员，身体也较弱。要顶住恶劣的监狱生活，他从王唯真同志那里学来了摩擦法，搓热了手心，进行全身摩擦，晚上特地把脚底心搓得发热，用以减轻他的失眠症。过去，侯法曾同志很少做体操，看到年轻的同志做操做得很有劲，对身体确实有好处，他也从踢踢腿，伸伸胳膊，最后为自己编了一套柔软体操，年轻的同志把这套体操，称作“侯家广播体操”。王耀庭同志入狱前身体一直很好，但是紧张的斗争，恶劣的生活条件，使他日形消瘦，两个月后，忽然发现右小腿发木，按上去失去感觉。这是营养不良，体质衰弱的表现。敌人不正是要把我们拖垮么？他也在王唯真同志处，学来了摩擦的办法，并且通过晒太阳，做操，散步等活动，不到半年，在缺乏医疗条件、生活艰苦的条件下，小腿的功能逐渐完全恢复了正常。

经过多次的斗争，在九位同志被捕的一个多月以后，他们终于争得了每天到牢房外面晒一次太阳的权利。每到晒太阳

的时刻，十多个荷枪实弹的軍警，在四周严密监视，如临大敌，我們的同志从容地利用太阳光来鍛炼自己的身体，有的同志有时只穿一条短裤进行日光浴，大部份同志散散步，活动活动，即使炎日当空，也不輕易到树蔭下去歇凉。鞠庆东同志是受严刑拷打最重者之一。他在伤慢慢养好以后，适当地做些体操、俯臥撑等鍛炼。在后期，他同王治、苏子平三人押在一个監獄，每次放风时，他們三人就慢慢地跑步。

《紅岩》中，华子良为革命而练长跑的形象鼓舞着他們。逐漸由慢跑一刻钟加大到半个小时，跑得渾身是汗，稍稍休息后，他們又抓住树干当单杠，练开了引体向上。关押我們同志的巴西“猩猩”派反动軍官，對我們同志在这种生命朝不保夕的日子里，还对鍛炼身体有如此大的劲头，莫不感到詫异。那些过着醉生梦死生活的反动派，当然不能理解我們无产阶级战士坚强革命意志的。

处在西半球的巴西，正好在我国的背后，气候季节也正好相反。四月里，我国春暖花开，巴西却秋风瑟瑟，六月份开始进入严冬腊月。天气多变，牢房里整天不見阳光，陣陣凉风从鉄門縫里吹进来，給我們同志的健康带来很大威胁。怎么办？我們的同志决心用战斗的行动来战胜它。九位同志毫不例外地在冬季坚持擦冷水澡，借此提高机体抗御寒冷的能力。巴西的冬季沒有我国北方千里冰封那样的严寒，但是阴森森的牢房溫度也只有摄氏十度左右。同志們不仅用擦冷水澡来鍛炼身体，适应多变天气的能力，同时把它当作一种意志的磨炼。几乎大部分的同志，被捕以前都沒有洗冷水澡的习惯，王唯真同志的身体比較弱，开始时冷水泼在身上，冻