



和青年朋友談談 身體健康問題

黃樹則著

中國青年出版社



和青年朋友談談 身體健康問題

黃國超 著

中國青年出版社

和青年朋友談談
身體健康問題



黃樹則著



中國青年出版社

一九五五年·北京

內 容 提 要

本書針對目前青年在身體健康問題上存在的錯誤認識和表現，從思想原則和生理學的觀點上，闡述了青年身體健康的重要意義；身體好，學習好，工作好之間的一致性；指出了增強身體健康的重要方法和患病青年恢復健康的途徑。

書號 746 文政 76

和青年朋友談談身體健康問題

著 者 黃 樹 則

青年·開明聯合組稿

出 版 者 中 國 青 年 出 版 社

北京東四12條老君堂11號

總 經 售 新 華 書 店

印 刷 者 北京中國青年出版社印刷廠

開本 787×1092 1/32

一九五五年七月北京第一版

印張 2 1/8 字數 45,000

一九五五年七月北京第一次印刷

定價 (5) 0.19 元

印數 1—200,000

北京市書刊出版業營業許可證出字第029號

定價 0.19 元

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

CAD 22/15

目次

國家關懷青年的身體健康	一
從什麼根據出發提出青年必須重視身體健康？	三
對於幾種錯誤認識的批判	一〇
必須從多方面注意身體健康	二〇
學習與身體健康問題	二〇
體育	二二
充足的睡眠和規律的生活	二〇
文化娛樂活動	二七
愛清潔的習慣	三二
工作與身體健康問題	四五
怎樣對待疾病？	五二
總括的說明	六三

國家關懷青年的身體健康

我國的青年生活在無限幸福的時代，充滿着新生和希望的時代。偉大壯麗的社會主義建設事業時在向青年一代招手，鼓舞着青年們的愛國熱忱。這個時代使青年們深刻地感覺到對自己對祖國負擔着的巨大責任。

隨着建設規模的不斷增長，隨着建設隊伍的不斷擴大，隨着經濟文化生活的不斷提高，祖國對於青年的關懷和期望也更加殷切了。毛主席向全國青年提出「身體好，學習好，工作好」的號召，和我國憲法第九十四條「國家特別關懷青年的體力和智力的發展」的規定，就是這種殷切的關懷和期望的明證。

青年對祖國的責任感，祖國對青年的關懷和期望，兩者是分不開的。唯有在勞動人民掌握了政權的國家裏，國家的利益和青年本身的利益才能有這樣完全的一致。

現在擺在青年們面前的任務是：努力實行毛主席的「身體好，學習好，工作好」的號召，鍛鍊身體，掌握文化和科學知識，自覺地遵守紀律，養成勞動習慣和良好的道德品質，為建設和保衛祖國服務。現在已經在工作崗位上的青年，只有把業務鑽研得更精，把身體鍛鍊得更強，才能把工作做得更好。現在在學習中的青年，只有更加努力學習，更加注意鍛鍊身體，將來才能更好地負擔工作。

身體、學習、工作，三者是分不開的。也唯有在勞動人民掌握了政權的國家裏，青年們才能在身體上、學習上、工作上，受到國家全面的照顧。

然而，關於身體健康的重要性，關於身體健康與工作、學習之間應有的一致性，還不是每個青年都認識得很清楚的。目前仍有不少青年對身體健康問題，存有模糊的或者錯誤的見解。

青年們對於身體健康問題的錯誤見解，大體上可以分爲三類。第一類：根本不愛護身體，不重視健康；或者把健康與學習相比，認爲只有學習才是重要的，至於健康，無關重要。經過「三好」的教育，抱着這一類見解的人比較少了，然而還有。第二類：知道身體健康的重要，但認爲身體、學習、工作三者無法兼顧，認爲爲了學習與工作，唯有把健康放在次要的地位。第三類：身體有病，認爲既然無法鍛鍊，也即不加愛護。對疾病不耐心醫治，對恢復身體的健康，喪失了信心，表現出一種悲觀失望的情緒。

在青年們中間，糾正這些錯誤見解，對於保證國家建設事業，提高青年健康水平來說，無疑是非常重要的。青年產生這些錯誤的見解，一方面由於思想認識的偏差，另一方面也由於衛生知識的不足。但歸根結蒂，思想問題還是基本的問題。

針對上述幾種情況，我想和青年同志們談談有關身體健康的幾個問題。首先，從重視身體健康的根據是什麼談起。

從什麼根據出發提出青年必須重視身體健康？

在我國已經走入社會主義建設的時期，向青年們提出身體好的要求，是有重大意義的。爲什麼青年必須重視身體健康？主要有三個根據。

第一個根據：身體好是學習好工作好的重要條件之一。

要工作做得好，要工作效率高，從工作者本身方面來說，必須具備三個重要條件。第一是要有高度的社會主義覺悟，全心全意爲人民服務，誠誠懇懇地爲共產主義的遠大理想而奮鬥；第二是要熟悉本身的業務，要具備足夠的業務知識，要善於鑽研業務；第三是要有健康的身體，充沛的精力。如果僅有第一個和第二個條件，而沒有第三個條件，工作就不容易做得很好，或者不容易經常做好，或者，至少可以說，不容易達到按照他的政治熱情、工作能力所應達到的最高工作效果。這個道理是很明顯的。

但僅僅了解這一點還不够。我們還必須知道：從我國青年當前的任務來說，身體健康對於保證順利完成祖國的建設事業，還有更深刻的意義。

我們的任務是要把中國從落後的農業國改變爲先進的工業國，要在全國範圍內進行大規模的社會主義建設。我國有廣闊的土地，有豐富的自然寶藏，有優越的政治條件。現在所需要的是什麼呢？現在所需要的是一支堅強的不斷擴大的建設隊伍。我們的建設隊伍不僅應該

用最優良的科學技術武裝起來，而且應該使隊伍裏的每個戰士都具有強健的體魄。

然而，我們應該承認：現在我國青年的一般健康水平，還遠遠跟不上祖國建設的要求。如果我們認識不到這一點，不去努力提高我們的健康水平，就將會有損於我們的建設事業。

建設不是輕而易舉的。建設是人和大自然做鬥爭。這個鬥爭會在高山曠野裏進行，會在冰天雪地裏進行，會在狂風暴雨裏進行，總之，會在各式各樣艱難困苦的條件下來進行。參加建設的人們是要用智力和體力向各種困難做不懈的鬥爭的。難道說，爲了勝利地完成我們的光榮而又艱巨的建設事業，我們不應該不僅在學識上而且在身體健康上作很好的準備嗎？生產建設是在緊張的勞動中進行的。集體的大工業生產和分散的個體生產不同，它是需要勞動上的嚴密分工，互相協調和密切聯系的。一個人在工作上的疏忽或者懈怠，會影響全盤工作的進行。而且，大工業生產的工作速度也迥非分散的個體生產所可比擬。工作不是以日以小時計，而是以分以秒計的。難道說，經常在緊張的情況下進行工作，不是不僅需要高度的勞動熱情，精確熟練的技巧，而且需要健強的體力和飽滿的精力嗎？

再從國防建設方面來看，問題就更加明顯。我們大家知道，中華人民共和國的成立和發展引起帝國主義首先是美帝國主義的極大的仇視，目前，美帝國主義正在繼續侵佔我國的領土台灣，並積極利用台灣和其他軍事基地對我國進行顛覆活動和準備侵略戰爭。在另一方面，國內的反革命殘餘分子和資產階級中堅決反對社會主義改造的反動分子，隨着我國社會主義事業的進展，也正在加緊他們的反革命復辟陰謀。因此，我們每一個愛國青年，都應認識目前的國內外形勢，提高革命警惕性，努力鍛鍊身體，隨時響應祖國的號召，爲保衛祖國，

保衛社會主義建設，拿起武器，走上抵抗侵略的光榮崗位。這是我國每一個青年的神聖職責。而要担負起這個神聖職責，不是一般的體力，更不是羸弱的身體所能勝任的。同時，現代化的國防軍是以現代化的武器裝備起來的。使用現代化的軍事裝備不僅需要掌握一定的科學知識，而且要有十分健壯的體格。由於國防建設的需要以及軍事生活本身就要求每一個指揮員戰鬥員以及軍隊其他工作人員都應具有適應任何艱苦環境的精神和體力，因此我們每一個青年都應該愛護與鍛鍊身體，培養健壯的體格，不僅準備成爲工作隊的一個健強的戰士，而且準備成爲戰鬥隊的一個健強的戰士。增強青年人的體質，是具有嚴重的國防意義的。

這就說明：當國家的社會主義建設任務和保衛祖國的任務提到青年們面前之後，增進青年們的身體健康，就是爲了要增強生產與國防的力量。這種作用是我們每個青年都很容易理解的。

身體條件與學習的關係也是如此。學習時期是工作的準備時期。鍛鍊身體，養成衛生習慣，提高健康水平，是學習時期的任務之一。因爲，如果不這樣，將來必然會對工作有損害。而且，學習本身就要求有健康的身體。青年們一定不要忘记：在學習時期，應要求自己智力與體力獲得並行的發展。

應該特別提出的是：自從解放以來，青年們不僅僅獲得了安心學習的條件，而且明確了學習的目的，看到了工作的遠大的前途。由於青年對於祖國的責任感，由於國家對於青年的關懷和期望，激發了青年們的高度學習熱情，而這種學習熱情又是絕非解放前所可比擬的。這種熱情使大部分青年甚至不惜日以繼夜地埋頭於學習。這當然是很自然的現象。然而也即

因此，一個十分重要的問題提到青年們面前來了：要保持學習能力的經常不減，甚至經常有所提高，必須怎樣做呢？那就必須注意身體健康。因此一方面，如何增進身體健康以保證學習任務的勝利完成，另一方面，如何不至因學習的過度緊張或學習不得其法而損害身體健康，這就成為當前一個很重要的問題。解決這個問題，不僅是教育工作者的責任，而且是個人在學習中的青年自己的責任。

這就說明：當青年們已經獲得了學習的權利，當青年們已經把學習當做對祖國對人民的責任的時候，身體健康就更值得青年們重視了。

第二個根據：青年時期是長身體的時期。

要求青年做到身體好，又是根據青年的身體特點提出的。在青年時期，身體雖然已經接近成熟，但仍在繼續發育。在發育時期，身體的一部分都更容易因外界的影響而發生顯著的變化。如果在身體發育時期注意愛護身體和鍛鍊身體，就會對身體發育有益，就會給成人時期打下健康的基礎。如果在身體發育時期不注意愛護身體和鍛鍊身體，就會對身體發育有礙，就會給成人時期造成身體不健康的因素。正當地鍛鍊身體，合理地使用體力和腦力，可以使身體各部分得到正常的均等的發育，形成強壯的體格。不鍛鍊，鍛鍊不得法，或者超限度地使用體力和腦力，可以使身體各部分或者某一部分發育不良，甚至受到損害，造成身體的衰弱。

青年時期和兒童時期、少年時期，同樣是身體發育的時期，但是青年時期在某些方面和兒童時期、少年時期還有所不同。第一，人到青年時期，身體各部分都比較少年時期更加接

近成熟了，身體各部分的功能也比少年時期更加完善了，對外界的適應能力也更加強了。隨着這種發育程度的提高，再加之以青年和外界接觸的範圍更加廣泛，青年時期的身體鍛鍊範圍也就應該比少年時期更加擴大。這樣才能適應青年身體生長的需要和學習與工作的需要。如果認為兒童、少年時期已過，在青年時期身體鍛鍊可以放鬆，那就會違背自然的規律，造成不好的結果。第二，青年時期是已經近於成人的時期，青年已經有了「成人感」，他感覺自己已經是一個大人了。他已經感覺到自己對於社會國家的責任，已經認識到自己的學習和工作目標，他在自己的心裏樹立了遠大的理想，他開始有選定職業的要求，他的求知慾望也更加增高了。這些情況都促使青年能夠在學業上有迅速的進步，在工作能力上有更快的增長。但另一方面，也即由於這種情況，青年們往往產生了對自己過高的、力所不及的要求，造成了在學習上、工作上的急躁情緒。這種情緒對於學習和工作，是不利的，對於身體健康也是不利的，必須注意克服。第三，人到青年時期，已經有獨立生活的意向，他不願意還像兒童和少年那樣，在生活上時時受着成人們的監護，事實上，也不應該還像兒童和少年那樣時時受着成人們的監護了。這樣，爲了真正能夠獨立處理自己的日常生活，青年們就應該具備一定的衛生知識。如果青年們認為衛生知識無關重要，對於飲食起居根本不加意注意，就可能影響身體的健康因而使身體變弱。第四，從生理發展來說，春情發動期是少年時期與青年時期的分界綫，青年時期是從春情發動期開始的。人到青年時期，性的分泌腺和生殖器官已經成熟，也就是說，生理上有了新的變化。因此，性愛的情感在青年時期有了發展。和異性朋友無拘束地交往，對於青年男女身心的健康是有益的，但是，過早的結婚以及一切對待

戀愛、婚姻和性的問題的不嚴肅不正確的態度，對於身心健康是有害的。這也是青年們處於長身體時期在愛護身體方面應該注意的一個重要的問題。

其次，我們再把青年時期和成年時期加以比較，有兩個問題也是值得我們注意的。第一，一切的影響，青年人比成年人更容易接受，一切的習慣在青年時期比較在成年時期更容易養成。如果在青年時期就很好地養成愛運動、講衛生的習慣，那麼，到成年時期，保持這些良好的習慣就比較容易。如果在青年時期，養成不愛運動、不講衛生的習慣，那麼，到成年時期，雖然還可以改變這些壞習慣，重新養成好習慣，但總是比較難一些的。而且，有不少的慢性疾病是由於在青年時期缺乏衛生習慣所造成的；即或在成年時期還能够重新養成好的習慣，使疾病好轉或者不致變壞，但總不如從早就保持身體健康。所以，在青年時期，應該在養成衛生習慣方面，給一生打下基礎。第二，我們還應該知道：由於青年時期是長身體的時期，所以青年時期一切部分的新生機能都比成年時期為強，更非老年時期可比。從發育時期的感受性強來說，很多疾病特別是傳染性的疾病更容易侵犯到年齡小的人；但是從發育時期的新生力強來說，很多疾病在青年時期比較成年時期老年時期容易恢復，恢復得快。所以，對於一切在青年時期已經存在的不健康的現象和疾病，應該及早在青年時期調養好，治療好。

這些就是青年們必須重視身體健康這一要求在生理上的根據。

第三個根據：由於目前一般青年的身體還不够強，對身體健康還不够重視，所以必須提出重視身體健康。

身體不强，疾病多，是舊社會在人民中間造成的惡果。在國民黨統治的時期，廣大的青

年得不到溫飽，得不到學習，找不到職業，有病求不到醫藥，肉體遭受着摧殘，精神遭受着壓迫，當然是談不上身體健康的。自從解放以後，青年們才受到國家的關懷。幾年來，隨着人民生活的改善，衛生條件的改善和體育的普及，情況已經完全不同了。新中國的青年們已經獲得了身體健康的保障，已經獲得了鍛鍊身體愛護身體的條件。疾病在青年們中間正在逐年減少下去。然而，提高人民健康水平，增強人民的體質，不是短時期就能看到顯著效果的。目前青年們的健康情況距離國家對青年的期望還是很遠的。重視身體健康，正是針對着存在於青年們中間的身體不夠健康的情況而提出的要求。

尤其值得注意的是：舊社會不僅在青年們中間遺留下不健康的體質，而且遺留下不重視身體健康的思想殘餘。不愛講求衛生，不愛規律生活，不愛體育活動，就是這種思想殘餘的表現。這種有害的思想是起源於舊社會的「讀書人」的，是與輕視體力勞動的思想有密切聯系的。然而，這種思想至今還在有些知識青年們中間作祟。重視身體健康，正是針對着有些青年對身體健康不夠重視的現象而提出的要求。

如果說我國人民根本不愛講求衛生，那是非常錯誤的。我國人民本來是愛清潔、重體育的，這正是與我國人民的勤勞作風有密切聯系的。我國自古以來各種武術體育，我國民間至今流行的過年過節大掃除的習慣，以及我國豐富的醫藥學遺產，都可以證明這一點。只是由於帝國主義和封建勢力的長時期的壓迫，這些好的傳統才沒有被發揚起來，反而被淹沒了。

發揚重體育、愛清潔的傳統好習慣，摒棄那種長久以來存在着的不重體育不愛清潔的壞習慣，正是我們青年一代的重要任務。

對於幾種錯誤認識的批判

有些青年，在身體健康問題上，曾經有不少錯誤的認識和表現。把這些錯誤的認識和表現提出來加以分析，加以批判，是很必要的。

最常聽到的是這樣一種說法：「有些青年身體不夠健康，這是事實。但是把身體健康當做學習好和工作好的重要條件，却不一定對。身體不健康，不見得不能做出偉大的事業。很多偉大的人物，身體並不好。試看奧斯特洛夫斯基，身體那樣壞，不是寫出那樣偉大的作品，給革命做出那樣大的貢獻嗎？」

奧斯特洛夫斯基身體很壞，但對革命貢獻很大，這是事實，但是這個事實不足以說明身體健康不是學習好工作好的重要條件之一。

身體健康是學習好工作好的重要條件之一，並不等於說身體健康是學習好工作好唯一的條件。一個人工作成績很大，對革命貢獻很大，是由於他具備很多條件。他必須對祖國對人民無限忠誠，他必須有高度的工作積極性；他必須謙虛謹慎，肯於學習，並善於學習；他必須不怕困難，能够堅持克服困難等等。這些，都是重要條件。但是身體健康，也是一個重要條件。這就是說，如果已經具備了前述那些條件，再加之以身體健康這個條件，才能保證工作得更好。譬如，有這樣一個人：他沒有前述那些條件中的任何一個條件，他只有身體健康

這一個條件。他能做出什麼成績呢？當然，這個人是談不上會有什麼工作成績和革命貢獻的。可是，再譬如現在有這樣兩個人：兩個人都具備了前述那些條件，而且兩個人的德才又是完全相等的，只是其中一個人身體好，另一個人身體壞。那麼，誰能做出更多的工作成績呢？沒有疑問，身體好的一個人是能够做出更多工作成績的。

奧斯特洛夫斯基所以能够對革命有那麼大的貢獻，正是因為他在品質和才能上具備了前述的一切條件。但是，始終使人認為可惜的是：他的身體太不好了，以至死於青壯年時代，而沒有能够繼續做出更多的事業。如果他很健康，他能够長壽，我們青年一代不是能够從他得到更多的教益嗎？

也許有的青年這樣講：「正是因為奧斯特洛夫斯基的身體那樣壞，所以他才拿起文學這個武器，因而他能够在他的作品裏，寫出那樣一個出色的意志堅強的典型呀。」

是的，疾病沒有絲毫減弱奧斯特洛夫斯基的鬥爭意志，這個偉大的典型是永遠值得我們學習的。但是，如果把疾病反而看成奧斯特洛夫斯基作出偉大事業的一個條件，那就不對了。難道可以爲了學習奧斯特洛夫斯基而就不愛護身體嗎？如果那樣，那就是把奧斯特洛夫斯基的精神領會錯了。應該這樣來理解：長期臥病不起是奧斯特洛夫斯基在他的革命生活中所遭遇到的一個意外的不幸，這個不幸是他自己絕對不情願遭遇的。他沒有在這個不幸的面前低頭，是由於他具有高貴的革命品質，具有鋼鐵般的革命意志的緣故，是由於他真正具有了馬克思列寧主義人生觀的緣故。是奧斯特洛夫斯基在疾病面前表現了革命意志，絕不是疾病使他產生了革命意志。這個道理是很明顯的。