

我的健康是怎樣得來的

馬約翰等著



人民體育出版社

我的健康是怎样得来的

——李锐谈养生之道——

人民體育出版社

我的健康是怎樣得來的

馬 約 翰 等 著

人 民 體 育 出 版 社

一 九 五 四 年 • 北 京

書號 137 理論 38 32 開本 32 千字 68 定價頁

我的健康是怎樣得來的

著 者 馬 約 翰 等

編輯者 人 民 體 育 出 版 社
出版 北 京 八 面 槽 九 號

發行者 新 華 書 店

印刷者 北 京 新 華 印 刷 廠 分 廠

印數 1-20,000 册 一 九 五 四 年 十 二 月 第 一 版
每册定價 1,000 元 一 九 五 四 年 十 二 月 第 一 次 印 刷
(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

目 錄

謝覺哉談健康生活·····	陳 直 一
我的健康是怎樣得來的·····	馬約翰 四
王崇倫鍛鍊身體的故事·····	黃 谷 一一
吳傳玉從事運動的經歷和經驗·····	陳功成 一七
勞衛制的訓練幫助我完成了任務·····	宋樂信口述 呂克信筆錄 二五
我怎樣從衰弱到健康·····	孫軼青 二八
不能把運動忘掉·····	劉景堂 三二
一個從衰弱到健康的銀行女同志·····	陳 直 三七
鍛鍊給我帶來了健康·····	李文慧 四三
堅持鍛鍊給我帶來了些什麼·····	姜賢榮 四七
我如何做到身體好·····	卮宇慶 五〇

謝覺哉談健康生活

陳 直

我很高興，有機會訪問被大家親熱地稱呼爲「謝老」的中央人民政府內務部部長謝覺哉同志。他今年已是七十多了，但身體還很健壯。當我問他爲什麼能够如此「硬朗」時，謝老安詳而有力地說：「要健康並不太難，適當地工作、適當地休息、適當地營養和堅持一定的體育運動，就能够健康起來，但更重要的是精神開朗，特別是生病的時候，更要放開心胸，精神愉快，不要被疾病嚇住了。若被疾病嚇住了，本來是小病，就要變成大病了。所以病人應該心胸豁達，不要把病的壓力放在頭上，把它踩在腳下，從思想上藐視它；再聽醫生的吩咐，適當地療養，平時還多活動活動，這就行了。」

一九四〇年，謝老也曾經鬧過一次高血壓症和心臟病。高血壓症是沒有特效的藥物療法。謝老從醫生那兒仔細了解了高血壓症的病源和一般的休養辦法，就從思想上產生出要征服疾病的力量，要控制自己的神經，不讓它過度緊張，並且儘可能把自己的生活安排得有規律。他在自己的書案上寫上這樣一張紙條：「吃飯莫飽、走路莫跑、說話要少、睡覺要早、

遇事莫惱、經常洗澡。」按照這些生活要點，謝老高血壓慢慢地低下去了；但有時候又高起來。於是他開始了用適當的體育鍛鍊來增強自己的體質。在農村，謝老除堅持用冷水洗臉冷水擦身外，還有一定的散步時間。全國大陸解放，黨中央遷入北京，野外活動機會減少了，但謝老却又採用了另外一種體育活動——每天早晨練一定時間的「八段錦」。他在談起體育鍛鍊對他的健壯所起的作用時說：「用冷水洗臉、擦身可以把皮膚練得很結實；我從來不大傷風，這和以前堅持用冷水擦洗身體有很大的關係。現在我每天是用溫水洗。洗溫水讓血液更快地流通，對身體當然有好處。體操是有益的，舊社會出身的人，特別是四十來歲的知識分子，大多數都沒有什麼運動習慣，搞搞體操或自己愛搞的一種運動，都會有好處，只是着急不得，這種好處不是馬上見效的，所以要堅持。這就是思想問題了。」

「要解決全國人民的健康問題，首先要分析舊社會為什麼會有這麼多人不健康。」謝老精神奕奕地說：「社會原因主要的有這麼三點：一點是經濟壓迫，缺乏應有的物質生活；第二是有各種各樣的精神上的刺激；還有一點就是生活亂，又缺乏體育運動。今天，這些問題在逐步解決。物質生活已有很大的提高，精神苦悶、煩惱，主要的都已解除，每個人的生活就應該是而且必須是健康的、愉快的，但為什麼還有許多人，特別是中年人不健康呢？這一方面是由於原來體質差，現在鍛鍊的效果不是立即見效；另一方面是許多人還缺乏赤子似的快

樂。」據謝老的解釋，赤子，是正直的：不欺負人，也不忍受人的欺負。赤子是直率的：不記私恩，也不記私怨。赤子是無私的：不打算損人利己，也不計較名譽地位。赤子是勇敢的：不知道什麼危險，因而也不知道畏懼。赤子是敏感的：喜歡新鮮前進，厭惡陳腐落後。赤子是快樂的：做這喜這，做那喜那，不知疲倦，沒有煩惱。成人以至老年人逐漸失掉了它，因而也就不能像赤子一樣地可愛，一樣地前進。「有些同志，工作不好或者遇到困難，就鬧情緒，苦惱起來，他們不知道問題的解決往往不是在鬧情緒、苦惱的時候，而是在苦惱丟掉以後、平心靜氣的時候，找到問題的癥結，才解決的。」

謝老十分關心同志們的健康和工作。由於他的關切，中央人民政府內務部的體育活動一直比較活躍。同時，謝老也很注意適當的工作量。他曾在的一封信上寫道：「在這裏休養的人，依據自身經驗，都說：『操勞不過度』。有許多『勞』要『操』，又說不要『過度』，怎辦？摔掉一些不一定需要去『操』的『勞』，非『操』不可的就務求『操』得有效，結果會比『操』得『過度』的還要好。」這不只是一般的工作方法問題，而是思想方法問題。健康的思想、健康的身體和科學的工作方法，就可以保證工作、學習的質和量。

崇高的志氣，充沛的生活精力和保持自己的健康，是我們中年人，尤其是年輕一代應該努力向謝老學習的。讓我們謹記住謝老的話：「人要常可愛而不可厭，常前進而不落後，就

得如赤子。」

（原載「新觀察」，一九五四年五月號）

我的健康是怎樣得來的

清華大學 馬約翰教授

近年來，有很多人——從繫紅領巾的小朋友到鬚髮蒼白的老同志，他們每逢碰見我，總是喜歡這樣地問：「馬老先生，您怎麼會這麼健康呢！請談談你的健康是怎樣得來的吧！」這句話雖然是從不同年齡和不同性別的人嘴裏講出來的，但却說明了一個共同的願望，這就是大家對黨和毛主席關懷人民健康的意義已經有了更進一步的認識，大家都願意參加鍛鍊，使身體達到健康。我想我的談話也許對他們有些幫助，因此我就來談談我的健康是怎樣得來的。

我今年七十一歲了，從體格檢查和我日常的工作和勞動能力來看，我是健康的，而且體力和耐力還很大。我自幼年起就堅持鍛鍊，幾十年來如一日，我從來沒有間斷過。我鍛鍊

的方法是多種多樣的，田徑、球類、游泳和體操等幾乎所有的運動項目，我都用來進行鍛鍊。除此而外，我的生活也很有規律、講究衛生，同時三十六年來，我每天都進行水浴（用水擦身或進行淋浴）。由於這樣進行鍛鍊的結果，使我增強了對疾病的抵抗力，一向是身強力壯，保持着充沛的工作能力。

大家知道，老年人的血壓，一般都是比較高的，可是我的血壓直到現在還是很正常，和一般人的血壓幾乎沒有多大差別。我現在經常騎自行車和快步行走，即在雪地上也是如此。有一年的冬天，我騎着自行車要駛過清華大學院內的一個土山，下坡時，我一時不慎從車上摔下來，沿着山坡骨碌骨碌地滾到山下，自行車也滾在一旁。如果是一個普通的六、七十歲的老人，很可能爬不起來，或者因為摔得很厲害而患中風病，但我却滿不在乎，爬起來用手拍拍身上的雪，繼續騎着自行車前進。幾年來，我這樣摔倒過幾次，因為我身體健康，並沒有發生什麼意外。

我的勞動能力還是很強的。在抗美援朝運動中，我校師生爲了捐獻飛機大砲支援最可愛的人，都參加義務勞動。在義務勞動中，我和青年學生一樣地挑土、挖土，在勞動以後我還和學生們一樣地打球，並不感到疲勞。當時，有許多人問我累不累，我回答他們說不累。由於我多年來從事鍛鍊，所以我雖然跟他們一樣地勞動，但我却並不感到疲勞。在義務勞動

中，我的動作很敏捷、迅速，這說明我的神經系統機能也是很健全的。

我堅持水浴已達三十六年之久，像前面說過的，這不僅使我皮膚清潔，增加對疾病的抵抗力，而且還鍛鍊得冬天不怕冷，夏天不怕熱。我在冬天從來不穿棉衣，只是在下雪天，穿上一件外衣。我校有些年青同志，他們過去沒有鍛鍊基礎，因為好勝，所以也學我那樣地在冬天不穿棉衣，結果却凍得他們不得不很快地再把棉衣穿上。鍛鍊是個長期的過程，不是隨便的憑一時的高興就可以收效的，因此我們鍛鍊身體必須要經常化。另外，在夏天我也不怕熱，不怕太陽晒，常常在開運動會時，我在場上站幾個鐘頭，晒幾個鐘頭的太陽，不頭暈，也不中暑。

上面所說這些都是我幾十年來堅持鍛鍊的良好結果，所以我可以稱得起是一個健康的人。到底這個健康是怎樣得到的呢？是用什麼方法養成的呢？這裏沒有什麼秘訣，問題就在於是否能經常地堅持鍛鍊。現在我把個人經常堅持鍛鍊的情況，分爲幼年、求學和工作三個階段來談一談。

一、我生長在福建省山環水抱的鼓浪嶼。童年時代，美麗的自然環境對我的身體和智力的發育起了一定的作用，但是在這兒生長的孩子們，上學的機會是很少的。那時候，我連體育這個名詞也沒有聽說過，但我却有着自己的一套鍛鍊生活。我和其他孩子們常常在山上

跑、跳、爬樹和鑽山洞，特別是喜歡到海灘上玩水 and 捉魚蝦等，常常不到天黑不回家。全面的身體鍛鍊，新鮮的空氣和太陽光，爲我的健康的身體打下了基礎，豐富了我的大自然的基
本常識。

二、由於家庭經濟比較困難，我到十三歲才入學。一跨進學校大門，就看見所有的同學都是臉色蒼白，文質彬彬的。最難過的是左看看全是些房子，連一點草地也沒有。我最熟悉和最喜愛的生活，在這樣的環境裏很容易發生變化。但我却想盡了辦法來鍛鍊，沒法跑跳，我就跳樑子跳木椿，總之我是不願意成天坐着不動的。我的第一個大學是聖約翰大學，這個學校的體育設備是比較好的，我好活動的生活又有了條件了，所以每有空暇就跑到草地上滾來滾去，打勸斗等。在這裏我學的是醫科，這就啓發了我去探討體育和醫學的關係，從而充實了我以後從事體育工作的生理知識。也就從這個時候開始，我的鍛鍊生活才真正地走上軌道。

因爲我有健康的身體，因此一開始鍛鍊，什麼運動項目我都很好愛好，都能做，其中特別愛好田徑運動中的短距離跑和中距離跑。我也經常代表學校參加球類、游泳和器械操競賽，不過我自認爲技術比較熟練的還是足球、網球、游泳和棒球，對這幾種運動，我每天至少有兩小時的鍛鍊時間，而且都是在下午課後。除此以外，我還堅持了每天早晨的二十分鐘體育

活動，這個活動是比較輕微的，做八百到一千公尺的慢跑和幾節徒手體操。概括地說，這個時期我的鍛鍊生活有以下的幾個特點：（一）鍛鍊有一定的時間和逐漸增加運動量，（二）從事短距離跑、中距離跑、足球和游泳等運動，培養了速度與耐久力，並增強了內臟的機能，（三）從事多種運動項目，增進了身體的全面發展。

我認為堅持鍛鍊，對我的健康與運動技術的提高，有着最直接的關係，同時這也使我在學習上的進步有了最實際的保證。正由於我體驗到體育能增進身體健康、增強人體機能從而保證學習，保證工作，因此我便決定由學醫轉而終身從事體育工作了。

三、大學畢業以後，我在上海作了很短一個時期的社會體育工作，主要是舉辦中學生夏令營與露營活動。在這個時期內，雖然我自己的鍛鍊生活是受到了一些影響，却豐富了我的組織體育活動的經驗。一九一四年，我應聘為清華學校（清華大學的前身——編者註）的體育與化學助教。清華學校的體育設備也比較完善。在清華的頭五年內，我的鍛鍊生活就是努力提高游泳技術和滑冰技術，並和校醫研究有關健康的問題。這時期我感到最成功的是我建立了一套良好的鍛鍊原則和衛生制度，應該說就是這些原則和習慣，才鞏固並繼續增進了我的身體健康。我的鍛鍊原則是：

（一）鍛鍊要有適當的運動量，不怕累；

(二) 鍛鍊要經常化，要持久；

(三) 鍛鍊要全面，多樣化，以培養自己的體能和高度的勞動效能；

(四) 經常進行體力勞動，藉以測驗自己的體力；

(五) 不盲目鍛鍊，以免妨害健康。至於衛生制度，我除了保證有規律的工作、休息和營養以及不抽煙、不喝酒、不吃零食、經常保持清潔外，還規定發生傷害時不勉強進行鍛鍊。這樣，我的鍛鍊效果更爲顯著，而日常生活也更有規律。

我着手進行體育理論的研究工作。我研究中學生的身體發育與身體鍛鍊的關係，研究體育運動對神經系統機能的作用。爲了給我的研究課題提供實際的根據，我經常做田徑和體操運動，來更全面地和更均勻地發展身體的各部分器官。經過相當時期以後，我的神經系統的機能、動作的反應速度、機體的新陳代謝和血管的伸縮力都有所改進，增加了我的身體的健康和對疾病的抵抗力。在這個基礎上我繼續鑽研，並且繼續進行全面發展身體的鍛鍊。這個時期，清華的體育運動有濃厚的錦標主義。清華代表隊參加了學校間的球類和田徑比賽，每次的比賽都發生打架的現象。當時，招考新生也不考慮學生的思想品質和學業條件，只顧搜羅一些選手，充分地表現了舊社會體育的腐敗風氣。所有這些都和我的濃厚的崇美思想和資產階級思想分不開的。解放後，在三反運動的學習中，對我的這種錯誤的思想，已經作了批

判。

解放後，在黨和毛主席的領導下，體育被列為教育的三大重要任務之一，學校體育運動完全走上了一條新的光明大道，在這種情況下，使得清華的體育運動開展得更加廣泛和更加經常了。特別是從毛主席向全國青年發出「身體好，學習好，工作好，」的號召後，學校學生就更加積極地參加了鍛鍊。隨着體育運動的開展，我的體育教研工作和社會工作也就更加繁忙。儘管如此，無論在我的精神或體力上却並不感覺什麼疲勞，這一方面是由於我生活在毛澤東時代感受到充分的力量，另一方面也是由於自己有一個健康的身體，使我經常地感覺到愉快。在這樣一個充滿着新生力量的年代裏，我當然不會放鬆自己的思想改造、工作和經常的身體鍛鍊的，我除了有計劃地支配我的工作和時間以外，我每天堅持做自己編定的一套徒手體操、室內手球和網球等運動。

健康使我更熱愛祖國，使我更熱愛我的工作，使我的生活更有興趣，而更重要的是使我更有信心也更有條件和全國人民一道在共產黨的領導下向着美好幸福的社會主義和共產主義社會前進。

王崇倫鍛鍊身體的故事

黃 谷

王崇倫，這個一年完成四年生產任務的鞍山市特等勞動模範——青年鉋床工人，是大家已經很熟悉了的。他在黨的教育培養、廠領導的支持和工人同志和技術人員的幫助下，先後改進了八次生產工具，並研究製成了「萬能工具胎」，一年完成了四年多的生產量。他不僅是勞動戰線上的模範，先進的生產者，而且他也和很多青年人一樣，是很喜愛體育運動的，並且是一個體育運動的能手。

在這裏所講的，就是他參加體育運動的故事。

在沙河村的公路上

從鞍山坐汽車沿着往遼陽的公路北去，只要二十分鐘左右，就到了王崇倫的家鄉——沙河村。

早晨，天剛剛發亮，沙河村的公路上，行人和車馬還很少，遠遠地可以看見一個穿着背

心的青年，沿着公路一直跑去；一會兒，他又慢慢地跑着回來。

年老的母親時刻關心着王崇倫，看到他跑得氣吁吁地走進家裏，慈祥地說：

「你別跑太多了，不要累着啊！」

「毛主席號召我們青年人要身體好，學習好，工作好；運動對身體有好處，累不着！」王崇倫笑着給母親解釋。

他母親把他從上到下看了一遍，看着他運動後那種愉快和煥發的精神；看着他那豐滿結實的胸脯和手臂上的肌肉。年老的母親從心裏高興得笑了。

王崇倫在家裏吃完早飯便騎自行車到工廠去。到工廠時約摸有六點多鐘，他首先用五分鐘左右的時間檢查機床。接着和大家一起做廣播體操；直到上班時間到了，他便以充沛的精神投入緊張的生產中去。

籃球能手

籃球運動是王崇倫業餘生活中愉快而不可少的事情。他是車間籃球代表隊的隊長。假如你在中午休息時到機械總廠，可以看見他在籃球場上和工人同志們在一起打籃球，看去就是一個熟手。但是，他的籃球技術的提高還是不久以前的事。爲啥他能進步得那樣快呢？他說：「虛心學習，主動學習，別人就願教給你。」他又說：「不怕不會，就怕不學。」正就是由