

和青年談體操身體

田中君

中國青年出版社

和青年談鍛鍊身體

施 中 著

中國青年出版社

0850



內 容 提 要

这本小册子說明了身体好和建設祖國、保衛祖國的关系，說明了要使身体好，主要是加强体育鍛煉，并要講求清潔衛生和遵守生活制度；同时介紹了体育运动的一些基本知識，以及參加体育运动应注意的几个問題。

和青年談鍛鍊身体

施 中 著

*

中國青年出版社出版

(北京东四12条老君堂11号)

北京市書刊出版業營業許可証出字第036号

中國青年出版社印刷厂印刷

新華書店总經售

*

787×1092 1/32 7/8 印張 15,000 字

1956年9月北京第1版 1956年9月北京第1次印刷

印數1—52,000

統一書号：7009·27

定价(5)八分

06377

760
0850

和青年談鍛鍊身體

施 中 著

中國青年出版社

1956年·北京

目 次

1. 为什么要身体好?..... 3
 - 身体好与建設祖國.....3
 - 身体好与保衛祖國.....6
 - 对身体不能“馬馬虎虎”.....7
 - 什么叫身体好?9
2. 怎样才能身体好?.....11
 - 体育运动是健康的源泉..... 11
 - 講清潔衛生和遵守生活制度..... 18
3. 積極参加各种体育运动21
4. 参加体育运动要講科学25

1. 为什么要身体好？

一九五三年，当毛主席向全國青年發出“身体好、学习好、工作好”的号召的时候，全國青年感到非常的兴奋。我們敬爱的領袖，不僅关心着青年一代長知識，也关怀着青年一代長身体。从那个时候到現在，已經过去了三年多的時間了，在今天社会主义革命高潮的日子里，回想一下毛主席的号召，覺得更加親切和重要了。

社会主义革命，要求全國青年以“又多、又快、又好、又省”的劳动，進一步做到工作好；要求青年向文化科学 進軍，進一步做到学习好；同时，也要求青年更積極地鍛煉身体，進一步做到身体好。

在这本小冊子里，我們要談的是为什么要身体好和怎样才能做到身体好的一些基本道理。

身体好与建設祖國

提起建設社会主义，全國青年都眉飛色舞，大家都願意為它貢獻出自己的全部智慧和力量。因为社会主义是这样偉大的美好的一个事業，它要在平地上盖起規模巨大的工厂；要把荒田野地开辟成富饒的農庄；要高山低头、河水讓路，叫它們为人民服务；要使资本主义經濟在祖國的每个角落里絕迹；要把人民的生活引向富裕幸福的大道……。

但是，这个偉大的、美好的事業，不是輕而易舉所能實現的，前人不敢想像或者只能幻想的事，需要我國人民付出辛勤的劳动才能實現。

去巴顏喀拉山下探測黃河水源、在濤濤的長江上建築起橫跨江面的大橋，在戈壁灘上開采石油，到叢山峻嶺中勘探寶藏，越山涉水修築鐵路，炸山開岩修通要道……。這些英雄豪邁的事業，都是要我們去做的。

試問什麼樣的人才能承擔這樣的劳动呢？是身體健康的人，還是身體不健康的人？是經得起風吹雨打、酷暑嚴寒的人，還是弱不禁風、多病多痛的人？這是不難回答的問題。

人的劳动能力，和身體的強弱是有密切關係的。一個有病的人，或者根本不能劳动，或者只能從事輕微的劳动；一個身體不健康的人只能在比較優越的物質條件下或者是在有限的時間內做些工作。在我們的國家里，是很少有人願意不工作、少做工作或是做些輕鬆的工作的。為了實現崇高的理想，我們全國青年就必須把最艱苦的工作負擔起來。

建設社會主義是一個整體，一個人和一部分人劳动的好壞，會影響到別人、大部分人以至於整體的工作。所以我們說：建設社會主義的人，不僅需要有高度的政治覺悟和豐富的文化科學知識，而且需要有堅強的體魄。

但是，現在還有一部分青年對身體好、學習好和工作好的關係認識得不够清楚。

在學校里，有一些同學，他們認為只要學習得五分就行了，至於身體健康不健康，那是無關緊要的事；在機關里，有的

同志認為只要努力工作，出色的完成任务就够了，身体健康，那是“个人私事”，是不足挂齿的。他們認為：衡量一个学生和干部的好坏，是学习的好坏和工作的好坏，而不是身体的好坏。有什么必要去重视身体健康不健康的问题呢！

这些認識，顯然是不正确的。对于一个学生來說，固然首先是要求他辛勤刻苦地学习，学会建設社会主义的本領。对于一个干部來說，固然也要求他全心全意地把工作搞好。但是，这不等于說青年学生和干部就不需要注意身体了，不需要注意健康了。

我們曾經碰到过这样的一些学生，他們不論是課余和假日，捧着書本不放手，甚至有的还減少睡眠的时间。結果还没有等到畢業，就進了医院或療养院；有的坚持念完了学程，畢了業，可是到工作崗位上不久，就需要長期休养。这对建設祖國來說，不能不說是一个損失。对这些青年自己來說，为祖國服务的热情、远大的理想，不免打了个折扣。在机关里，我們也看到这样的一些同志，他們的工作热情很高，工作能力也不差，可是因为身体不好，常常和医院打交道，工作兩天，休息三天，經常的学习也不能坚持。这些同志中間，有的是老同志，他們因为長期的在艰苦环境里革命斗争，影响了身体的健康。但是，有不少却是年紀輕輕的同志，他們並沒有經歷过什么艰苦的斗争，甚至也沒有遭受过風吹雨打，只是由于平时不注意身体的健康，不爱护自己的身体。久而久之，就鬧神經衰弱，患腸胃病、關節炎甚至染上了肺結核。

生了病，当然就不能好好地学习和工作。即使不生病，由

于學習和工作的時間過長，使腦力過度疲勞，使它的機能減退，也會影響學習和工作的效率。

所以，沒有好身體，要想做到學習好、工作好是很困難的，甚至是不可能的。

身體好與保衛祖國

我國人民和青年是熱愛和平的，我們需要在和平的環境里，進行偉大的社會主義建設。但是，世界上還存在帝國主義，他們仇視社會主義，他們靠戰爭發財，只要社會主義還沒有在全世界對資本主義取得壓倒的優勢，戰爭的危險性還是存在的。現在，美帝國主義還霸占着我國領土台灣，支持着蔣介石集團，企圖破壞我國偉大的建設事業。因此，全國青年都應當時刻準備着擔負起保衛革命的勝利果實、保衛祖國的光榮義務。

在平時，光榮的祖國保衛者們守衛着遼闊的邊疆和海岸綫。每天不論是刮風下雨，黑夜白天，經常奔走在叢山峻嶺的崎嶇道路中，巡視在濤濤的大海之上。如果必要，他們就在零下三十度的雪山上或者熱得透不過氣的森林里和敵人搏鬥。他們必須跑得快，走得遠，負得重，吃得苦。他們的眼睛非常靈活、機敏，他們的意志勇敢、頑強。而這一切是什麼樣的人才能辦得到的呢？沒有疑問的，必須是身體強壯的人。

一旦打起仗來，祖國保衛者的任務就更加繁重了。行軍、戰鬥；戰鬥，行軍；也許一猛勁要跑上兩、三百里地；也許一連幾天下不了火綫，吃不上飯，喝不上水，睡不着覺。有的時候

还要和敌人面对面的拚刺刀。不用說，沒有一个堅強、結实的身体，要想在緊張、激烈的战斗中勝利地完成任務，是困难的，甚至是不可能的。

志願保衛祖國的青年，还应当認識到特种兵对于人的身体条件的要求。空軍、海軍、炮兵等特种兵是現代化的軍隊不可缺少的兵种，甚至是更加重要的兵种。特种兵的战士，因为他們必須掌握各种复雜的技術，必須在特別困难的条件下進行战斗，所以也就需要特別好的身体。拿空軍來說吧，他們要在空气稀薄和非常寒冷的高空中飛行、战斗，要忍受強烈的加速对人体的影响。沒有一个好的身体，怎能完成这样的任务呢？有些人，坐上飛機并不怎么动，就要头晕嘔吐，何况还要翻斤斗和敌人打仗呢？

現在我國青年的身体狀況，一般說來，还滿足不了保衛祖國的要求。許多青年就是因为身体条件不合格，不能按照兵役法的規定去服兵役，履行保衛祖國的光荣义务。例如 1955 年春，在某省三个專区报名參軍的青年中，就有百分之三十八点五的人身体不合格。有許多青年有志作一个駕駛銀鷹的空軍战士和守衛祖國海洋的海軍战士，但是，体格檢查的結果，使他們不能實現自己的願望。

我國的青年，必須改变这种身体不好的落后狀況，適應保衛祖國的要求，人人都成为能承担保衛祖國光荣職責的战士。

对身体不能“馬馬虎虎”

有些青年同志的身体不怎么好，但是也不生病，能够对付

眼前的工作和學習，于是他們說：不必鍛煉身體，馬馬虎虎就可以了。

抱着這種態度的青年，首先是犯了“近視眼”的毛病。他們只看到眼前的需要，而沒有看到將來的需要。學生在學校里讀書的時候，環境是比較安定的。風吹不着，雨打不着，生活也比較有規律，所以身體不大好的人，也還能勉強學習。但是，學習的目的，是為了建設祖國和保衛祖國，任何一個學生在畢業以後都要去參加各種各樣的建設工作。環境艱苦的，固然需要好的身體。即使是當作家、演員，有一個比較好的工作環境，但是，也還必須到火熱的鬥爭中，到工廠、農村、部隊和各種艱苦的環境里去體驗生活；做機關工作的幹部，也要做縝致深入的調查研究工作，如果僅僅是一個勉強能支持的身體，當然很難支持到底。何況一個決心為建設祖國貢獻全部力量的青年，絕不會只挑輕鬆的工作去做，而把艱苦的、困難的工作留給別人。

無論是現在還在學習，或者已經參加工作的青年，生活的道路都還是很長的，還有大半輩子要為祖國，為人民做工作。只顧眼前，不顧將來，年輕時的身體已經是只能勉強應付，到壯年、老年的時候，就連應付也困難了，甚至喪失勞動能力。一個人如果不想在年紀還不大的時候靠養老金過活，那麼，從年輕的時候起，就應當克服“馬馬虎虎可以了”的思想，應當加緊鍛煉身體。到了年紀比較大的時候，也還能為人民做許多工作。

就是從眼前的學習和工作的需要來說，對於身體健康抱

着“馬馬虎虎”的態度也是不對的。人的身體是個整體，那一部分有疾病，以及由於疾病而引起的思想負擔，都會影響大腦工作的效率，身體的好壞不僅對於體力勞動者，而且對於腦力勞動者的工作和學習效率的大小，也有很密切的關係。在同一個時間內，兩個人同樣積極的工作，一個身體不大好的人，經過了一段時間的學習和工作以後，就會發生“精神不集中”的現象，工作或學習的速度和質量下降了；可是身體很好的一個人呢？一直能保持飽滿的精力，不會有頭暈腦脹的現象，工作得又快、又好。所以，我們不能從表面上看問題——表面上身體好和身體不好的人都是一樣上班下班，上課下課，但是實際上，他們工作或學習的速度和質量是有差別的。所以一個青年人，如果不是想勉強應付工作或學習，而想十分有效地工作或學習的話，也應當改正那種對身體“馬馬虎虎”的態度。

什麼叫身體好？

在青年們中間，有這樣的一種看法：無病即健康。就是說，只要不生病就是身體好。

經常生病的人，當然不是身體好的人。但是，不經常生病或從不生病的人是不是就是身體好，稱得上健康的人了呢？要回答這個問題，我們首先需要搞清楚什麼叫健康。我國著名的醫學家傅連暉同志曾經談到過這個問題。他說：

“有的人認為沒有病就是健康，或認為胖就是健康，這是不全面的。比如有的同學在學校的正常生活中一般健康狀況尚好，但一到環境比較艱苦的地方，如到淮河工地去實習，或

到沙漠、高原去鑽探，就經不起風吹雨淋，炎熱寒冷而病倒了，這種健康是不穩固的。我覺得健康的含義應包括如下的因素：

一，身體發育正常，功能健全，沒有疾病；

二，體質堅強，對疾病有高度抵抗能力，並能刻苦耐勞；能夠擔任各種艱巨繁重的任務，經受各種自然環境的考驗；

三，精力充沛，能經常保持清醒的頭腦，精神貫注，思想集中，對工作、學習都能保持最高的效率；

四，意志堅定，情緒正常，精神愉快。”

按照這樣的標準來衡量身體健康不健康的話，那麼，“無病即健康”的說法顯然是片面的。無病的人是不一定能稱作健康的人的。

一個健康的人，按照科學的道理來說，身體應該具備以下的四種素質：第一是有足夠的力量，就是有氣力，有力量；第二是有足夠的耐久力，就是能夠從事比較長時間的活動，例如走遠路不累，干較長時間的活，身體也承擔得了；第三是有速度，就是能跑得快；第四是靈敏，就是反應的能力強，身體四肢都很靈活。具備了以上四條的人，他的身體就能承擔任何困難的工作，這就是我們所說的“身體好”的人。

2. 怎样才能身体好?

我們要使身体好,應該从許多方面去努力。不过,主要的是参加体育运动,講究清潔衛生和遵守生活制度等方面。

体育运动是健康的源泉

自古以來,世界上就有不少人尋求長生不老的方法。但是直到今天也还没有發明出这样一种能使人不老不死的方法。事实上这是不可能的。任何一个有机体,都有它必然的出生、長大、衰老、死亡的發展規律。人的生命也离不开这个規律。

但是,有机体自然發展的过程,并不是和外界毫無关系的。人在出生以后,由于某些条件的影响,可以使身体長的更健壯一些,使衰老現象延迟一些,使死亡來臨得慢一些。

那么,使人的身体長的更健壯一些和寿命延長一些的条件是什么呢?

大家都知道,人的生命是在新陳代謝作用中發展着的。有机体新陳代謝作用愈旺盛,愈能很好的吸收养料,排泄廢物,生命力就愈强。有机体的新陳代謝作用衰退,生命就呈現出了衰老現象;如果有机体停止了新陳代謝作用,也就失去了生命。有一个生理学家是这样來描寫人体的衰老的:“人体主要部分(包括血球和蛋白質)——血液貧乏;呼吸無力,体溫略微

增高；消化器官活動遲滯和困難；血液循環不健全；動脈和靜脈分配血液不均勻，而引起很多器官活動混亂，牙齒離開牙床而脫落；軟骨變硬、皮膚起皺、變硬、變干；頭髮變白，脫落；身長萎縮、體重更加減輕……。”

這種生命的衰老現象，有的人在沒有過五十歲的時候就出現了；有的人在八十多歲的時候才顯露；有的人甚至活了一百歲以後，也還不十分明顯。所以人體的衰老時期到來的伸縮性是很大的。問題主要決定於有沒有合乎衛生原則的生活。衛生生活包括很多方面，其中體育運動乃是十分重要的方面。許多畢生進行了體育運動鍛煉身體的人，雖然年紀已經很大了，頭髮變白、面孔起皺了，但是身體各部分的機能還很諧調，步伐輕快，動作敏捷正確，目光清晰，充滿樂觀情緒，保存着記憶力和勞動力。蘇聯著名的女科學家勒柏辛斯卡婭，是一個近八十五歲的老人了，但還是擔負着繁重的科學研究工作和社会工作。她在一篇題目叫“健康的泉源”的文章中說：“常常有人問我，為什麼我會有那麼多從事巨大科學工作和社会工作所必要的精力並使我獲得力量和快樂的情緒呢？我可以回答，在這裡起了不少重要作用的，就是我一生從事的那些身體訓練。就是現在，雖然我已經八十歲了，然而我還沒有忘記體育”。勒柏辛斯卡婭從七歲開始，就學會了游泳、滑冰、滑雪、跑、爬樹。到六十四歲的時候還通過了蘇聯勞動與衛國體育制度的標準，能夠拿着手榴彈游泳五十公尺。我國著名的體育工作者馬約翰教授，畢生從事體育工作，每日都參加體育運動，現在也已經是七十多歲的老年人，但依然很

健壯，擔任着清華大學體育部的工作，指導青年從事體育運動。

人的身體，最主要的是肌肉、心臟、呼吸器官和神經系統幾個組成部分，經常的從事體育運動，無論對肌肉，對心臟，對呼吸器官，對神經系統，都有好的影響。

人體健康不健康最容易看出來的是外部的肌肉。一般說來，身體好的人，全身的肉都很豐滿結實，身體不好的人，即使胸部再挺得高一些，也顯不出健壯的姿態。

肌肉只有在活動的條件下才會變得粗壯、結實。

根據實驗，用顯微鏡看安靜狀態的肌肉橫切面，可以看到在每一平方公厘的面積中，大概有三十根到八十根毛細管。肌肉活動後，立即用顯微鏡觀察時，在同樣面積上發現三百根毛細管，而且還發現每一根毛細管的直徑比不活動時的直徑粗了一倍。

毛細管是輸送血液的器官，血液輸送養料給肌肉及各種器官。血液流過得多，肌肉得到的養料也就多。肌肉在活動的時候，正像火車一開動要燒掉煤，汽車一開動以後要用汽油一樣，要損失掉一部分養料物質，同時也就需要更多的養料作補充。血液就適應這種需要，大量地供給養料。等到休息下來的时候，肌肉里的養料就儲存下來。經過長期反復的活動和休息以後，肌肉由於得到的養料很充分，就愈來愈發達。

由於運動的結果，肌肉里的多餘的脂肪就會去掉，使肌肉變得很堅實、有彈性、有力量。而不運動的人，如果脂肪過多，就會變得鬆軟無力。

人的骨骼也和肌肉一样，而且也和肌肉有联系。身体多活动，就發育好、長得坚实。

輸送血液的是心臟，能在人劳动时，輸送足够的血液給全身，負荷能力很强的心臟，便是强的心臟，反之，就是弱的心臟。

心臟也是一种肌肉結構。它靠收縮的力量把血液輸送到动脉中去。心臟的重量和身体的重量是有一定比例的，心臟肌肉的力量愈强，愈有力量。

心臟的活动是和全身各部分器官的活动有密切的联系。人在运动的时候，身体的各种器官需要大量的养料，要求心臟供給更多的血液。大家都有这样的經驗，运动开始以后，心臟就跳动得快，就是心臟由于身体的运动被迫多做工作。人活动得愈用力，心臟的活动也就愈大。一个刚开始运动的人，往往因为心跳得太快，有些受不了，但經過了一个时期以后，就完全可以承担了，这就是心臟經過了鍛煉，对于身体活动的適應能力更强了，心臟的肌肉也逐渐更加發達了。

一个运动员和一个不經常运动的人，心臟活动的功能相差是很大的。沒有受过鍛煉的人，心臟每收縮一次，大約有五十到六十立方公分的血液到动脉里去，而受过运动訓練的人，心臟每收縮一次，就有八十到一百立方公分的血液輸送到动脉中去。所以，一个經常运动的人，心臟供給給全身各部分的血液比沒有鍛煉的人要大得多，身体能够承担活动的的能力也來得大。

体育运动对于人的呼吸器官的影响是很大的。人沒有空