

卫生知识丛书

用三浴锻炼身体

河南人民出版社



卫生知识丛书

用三浴锻炼身体

刘国城 著



新

出版社

马克思语录

我首先要请你注意自己的健康。时代在好转，它将对你的身体提出很多要求。所以你要锻炼它，而不要损害它。

(《马克思致恩格斯》，《马克思恩格斯全集》
人民出版社1972年6月第1版，第29卷，246页)

我每天早晨也在家洗浴，大约已有两个月了。从头到脚用冷水淋洗，从那时候起，我觉得身体好些。

(《马克思致恩格斯》，《马克思恩格斯全集》
人民出版社1974年9月第1版，第30卷，367页)

恩 格 斯 语 录

海滨的空气和海水浴可增强体质，
使血液重新具有这种能力，因而血液又
开始吸收肉和面包中的铁质，而我现在
吃的比平时多得多，铁质也就相应地吸
收多了。

.....

今天我第一次洗了海水浴，感到异
常舒适，食量大增，目前我只能隔天洗
一次。

（《恩格斯致马克思》，《马克思恩格斯全集》
人民出版社1972年6月第1版，第29卷，
155—156页）

毛主席语录

冷水浴好处多，一来可以锻炼身体。因为它能促进血液的循环和皮肤的抵抗力，也就有助于使筋骨健强。二来可以练习勇猛和不畏。当冬季严寒天，清早起来就把冰冷的水一桶一桶地向身上淋，没有勇气的人能做到么？

（转引自《毛主席锻炼身体的故事》，1958年第19期《新体育》）

前 言

在无产阶级文化大革命、批林批孔运动和反击右倾翻案风的伟大斗争中，广大革命群众和卫生、体育工作者，狠批了刘少奇、林彪反革命的修正主义卫生、体育路线，狠批了邓小平翻文化大革命的案、算文化大革命的账、反对工农兵搞体育的罪行，卫生革命和群众性的体育活动蓬勃开展，出现了许多以阶级斗争为纲、坚持党的基本路线，把体育和卫生结合起来，增强人民体质，巩固发展合作医疗，抓革命、促生产、促工作、促战备的先进典型。毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号召，更加深入人心，广大工农兵积极参加各项体育锻炼，为社会发展和民族兴旺作出了新的贡献。

我从一九五一年开始冷空气、冷水、阳光三浴锻炼，一九六五年冬季，就在洛河冬泳了。到现在，冷水浴已经坚持了二十五年，冬泳也有十年的历史了。在实际工作中深深体会到锻炼身体的重要意义，而三浴又是锻炼身体比较有效的一种方法。

毛主席教导我们：“要认真总结经验”。在党和群众的鼓励下，我初步总结了一下自己的锻炼体会。一九六六年一月三十一日《体育报》发表了我总结冬泳的文章《毛主席恩

想使我战胜了严寒冰水》，和一九七三年第十期《新体育》发表了我总结冷水浴的文章《秋凉后怎样坚持冷水浴？》后，我陆续收到各地冬泳者、三浴锻炼者的不少来信，鼓励我把锻炼经验、体会、方法等等写出来。

《用三浴锻炼身体》一书就是在广大工农兵群众启发和鞭策下写成的。书稿初成时，曾得到上海医学院附属华山医院内科医师吴鸣鹤大夫及有关同志的具体帮助和热情支持。

我只有加倍努力，认真改造世界观，为党为人民做更多的工作，以实际行动报答党和同志的培养和支持！

我对三浴锻炼的认识和探索还很不够。论述中可能有缺点，希同志们帮助、指正。

刘国斌 一九七六年六月
修毕于黄河畔

目 录

第一章 三浴锻炼的目的和意义·····	(1)
第一节 革命需要身体健康·····	(1)
第二节 健康身体需要锻炼·····	(3)
第二章 三浴锻炼与身体健康·····	(8)
第一节 增强体质预防疾病·····	(8)
第二节 磨炼意志培养品质·····	(18)
第三章 三浴锻炼的方法·····	(19)
第一节 冷水浴锻炼的方法·····	(19)
第二节 冷空气浴锻炼的方法·····	(24)
第三节 日光浴锻炼的方法·····	(26)
第四章 三浴锻炼的一些问题·····	(29)
第一节 三浴锻炼与疾病问题·····	(29)
第二节 三浴锻炼与日常生活·····	(32)
第三节 三浴锻炼与其他运动·····	(33)
第四节 三浴锻炼与其他水浴·····	(34)
附 冷水浴者函谈锻炼效果·····	(35)

第一章 三浴锻炼的目的和意义

第一节 革命需要身体健康

马克思在一八五八年一月七日，给恩格斯写了一封信，诚恳劝告恩格斯：“我首先要请你注意自己的健康。时代在好转，它将对你的身体提出很多要求。所以你要锻炼它，而不要损害它。”（《马克思致恩格斯》，《马克思恩格斯全集》人民出版社1972年6月第1版，第29卷，246页）这对我们是极深刻的为革命而锻炼身体的教育。所谓“时代在好转”，是指德国一八四八年革命失败后，十年后又好转了，统一德国的民族民主运动又蓬勃发展起来了。谁来领导这一运动？拉萨尔拥护普鲁士王朝领导，马克思、恩格斯坚持无产阶级领导。马克思、恩格斯的革命路线和拉萨尔机会主义路线进行了尖锐的斗争。马克思在阶级斗争、路线斗争的实践中，深刻看到无产阶级革命的时代，无产阶级的革命事业，无产阶级的革命路线，对恩格斯的身体提出很多要求这一点，所以诚恳劝告他“要锻炼它，而不要损害它”。今天，《人民日报》、《红旗》杂志、《解放军报》一九七六年元旦社论提出：“‘世上无难事，只要肯登攀。’毛主席的光辉词句，指出了我们无限光明灿烂的前途和前进道路上所必须经历的曲折斗争，指引我们在

继续革命的大道上，披荆斩棘，奋勇向前。”这对我们的身体也是“提出很多要求”的。就是说，革命的时代，阶级斗争、路线斗争，都要求我们自觉地刻苦地锻炼身体。

三浴锻炼，就是利用自然界的物质冷水、冷空气、日光刺激人体，有意识有步骤地进行锻炼。这项体育锻炼，季节性比较强。春夏进行，觉得舒适清爽；秋末到冬季进行，就比较艰苦了。而锻炼价值最高、效果最好的时候，正是冬季。因此，我们要明确锻炼目的，下定锻炼决心，鼓起锻炼勇气，坚持到底。三浴锻炼不仅是和冷水、冷空气、日光搏斗，还要和怕冷、怕苦、怕累等自己思想上的问题作斗争。这不仅是对人的身体而且对意志也是一种锻炼。没有坚强的意志和足够的斗争勇气，是很难坚持下去的。因此，进行三浴锻炼，也要树立“一不怕苦，二不怕死”，“排除万难，去争取胜利”和“与天奋斗，其乐无穷”的革命精神，才能坚持到底。

我们坚强的革命意志和足够的斗争勇气，来自何方？来自毛泽东思想，来自正确的路线觉悟和革命的责任感。就是为了“抓革命、促生产、促工作、促战备”（转引自1968年5月14日《人民日报》），为了解放我国的神圣领土台湾省，为了中国革命和世界革命，为了解放全人类而自觉地刻苦地锻炼。这样，我们才会有锻炼的方法、锻炼的时间、锻炼的兴趣、锻炼的决心，才会有信心和勇气战胜自然，才能克服锻炼中的障碍和困难，才能炼出吃大苦耐大劳的过硬本领。

在为无产阶级革命事业而自觉地锻炼身体方面，无产阶

级伟大的革命导师马克思、恩格斯、列宁、斯大林、毛主席，都给我们树立了光辉的榜样。马克思和恩格斯，一直坚持用冷水锻炼意志、增强体质。恩格斯还是有名的游泳家。所以他们到晚年还是身体健康、精力充沛。列宁在一八九五年十二月，被沙皇政府逮捕，在监狱里和流放时，还坚持冷水擦身。一九一七年，十月革命前夕，为免遭资产阶级临时政府逮捕，出国到芬兰，当时正值深秋，列宁游过了寒冷的河流，也没伤风感冒，而三个同伴却冻得说不出话来。斯大林被沙皇政府流放到西伯利亚东部伊尔库茨克省时，还坚持冷水锻炼，用冰雪擦身、并治好了肺病。我们敬爱的领袖毛主席，早在青年时代就坚持游泳、冷水浴、日光浴、风浴、雨浴、露宿等锻炼，并且坚持冷水浴四十年如一日（见《毛主席锻炼身体的故事》，1958年第19期《新体育》），特别鼓舞人心的是一九五八年一月五日毛主席在广西南宁邕江十七度半的水温中冬泳的事迹。革命老前辈徐特立同志在八十九岁时，还坚持冷水洗脸、日光浴。我们应该向无产阶级伟大导师和革命前辈学习，为无产阶级革命事业自觉地锻炼身体、锻炼意志。

第二节 健康身体需要锻炼

恩格斯在三十八岁时，于一八五七年九月十八日，写信给马克思说：“海水浴对我起了非常好的作用；我又能随意游泳了，这证明，我在治疗中获得了怎样的进步。”（《恩格斯

歌马克思》，《马克思恩格斯全集》人民出版社1972年6月第1版，第29卷，167页）六年后，马克思在四十五岁时，于一八六三年九月十二日，给恩格斯写信，也高兴地叙述他坚持冷水浴锻炼，使身体获得了健康。“我每天早晨也在家洗浴，大约已有两个月了。从头到脚用冷水淋洗，从那时候起，我觉得身体好些”（《马克思致恩格斯》，《马克思恩格斯全集》人民出版社1974年9月第1版，第30卷，367页）。革命导师的光辉实践，就是令人信服的事实，值得我们很好地学习、体会。革命前辈徐特立同志有句名言：“革命者是斗出来的，好身体也靠‘斗’”（《听徐老谈锻炼身体》，1965年11月17日《体育报》）。所谓“斗”，就是有目的有计划地锻炼。从生理科学讲，健康身体需要锻炼。人的衰老是从细胞开始的。细胞要衰老，人要死亡，这是人类的新陈代谢，不可抗拒的客观规律。但是，科学已证明：有目的有计划地锻炼，就能推迟细胞衰老的时间，从而促使身体健康。事实上，因坚持体育锻炼、坚持劳动而获得健康的人是不少的。三浴锻炼，就是为革命锻炼身体、增强体质的一种简便有效的体育锻炼方法。毛主席指出：“冷水浴好处多，一来可以锻炼身体。因为它能促进血液的循环和皮肤的抵抗力，也就有助于使筋骨健强。二来可以练习勇猛和不畏。当冬季严寒天，清早起来就把冰冷的水一桶一桶地向身上淋，没有勇气的人能做到么？”（转引自《毛主席锻炼身体的故事》，1958年第19期《新体育》）这全面概括了三浴对人体和意志的锻炼作用。

有人作过科学实验：把兔子和夜莺从小关在笼子里喂

养，长大后，从外表看，它们体态丰满，很正常。可是，把它们放到广阔天地里，兔子跳跃几下就死去了，夜莺叫几声也从空中掉下来了。解剖证明：它们都因心脏破裂而死。因为它们从没有经过跳和飞的锻炼，心壁和主动脉缺少必要的坚韧性，承担不了突然升高的血压。人也是这样：没有经过或很少经过体育和劳动锻炼的人，上几层高楼或偶然担、扛一点重物，就会心慌气喘，甚至头晕、眼花。这些都说明心脏和整个机体因缺乏必要的锻炼，而不能适应环境和条件的变化。经过体育和劳动锻炼的人，纵然上了年纪，登高负重也不致心慌、气喘就是这个道理。

三浴锻炼虽不能保证人绝对不生病，却能增强人体抵寒御冷抗病的能力，纵然生病，战胜疾病、恢复健康也较快。

人体对环境有比较高的适应性。例如，地球上最冷的北极地区，在隆冬的时候，温度通常在零下30~40℃，有的地方甚至到零下70~80℃。在这样惊人的严寒地区，却住着爱斯基摩人。他们在冰天雪地里愉快地生活着、劳动着。为什么？除了有目的锻炼用冰雪擦身，提高御寒能力外，就是人体生理机能对环境具有较高的适应性。特别是神经系统和内分泌系统更具有这种机能。人是恒温动物，正常体温37℃，受到冷水、冷空气刺激后，为了适应冷的环境，神经系统就要加强功能，增加体内产热量，同时使皮肤毛细血管加紧收缩，使皮肤组织细胞具有较高的保暖能力，减少散热量。产热多散热少，适应冷水的刺激，这是体内矛盾的统一。骨骼肌、内脏，特别是内分泌器甲状腺受冷水刺激后，甲状腺素

的分泌增多，使产热量增加，提高体温，保护机体以便适应冷水的刺激。

但是，人体对环境适应性的 大小，与锻炼有密切关系。如果不加强锻炼，人体生理机能就会退化、削弱，直到消失。经过三浴锻炼的人和没有经过三浴锻炼的人，在寒冷环境里反应大不一样，就是有力的证明。

根据锻炼实际情况看，一般身体正常的男女老少，以及患有一般慢性病（如肝炎、肺病、肠胃病、风湿性病、神经衰弱等）的人，都可以适当进行三浴锻炼。所谓“适当”，就是根据身体情况、年龄大小、气候变化、具体条件，确定锻炼的时间、次数、强度，循序渐进地坚持锻炼。当然，患有严重疾病（如心脏病、高血压、癌症等）的人，以及妇女在月经期间，是不宜进行冷水浴、冷空气浴的。幼儿和少年进行三浴锻炼，对身心发育大有好处。经过三浴锻炼的和没有经过三浴锻炼的幼儿和少年，心身发育是有显著差别的，这是有实例证明了的。但是，幼儿和少年的三浴锻炼，应在三浴锻炼有经验的成年人指导下进行。从原则上讲，一切要根据当时当地的气温、水温，日光强弱，以及幼儿、少年身体条件而定。活动量、次数、时间、强度，都要适当控制。具体说，活动量要小，次数要少，时间要短，强度要低。

任何体育锻炼贵在自觉，持之以恒，坚持不断，就能收到一定的良好效果，取得一定的锻炼成绩。三浴锻炼也不例外，从不少锻炼者的实际效果看，坚持半年不断，就能从生理上、体质上，见到一些效果。要坚持下去，必须从思想上

行动上做到以下几点：思想上相信三浴锻炼的科学价值；从而热爱它，养成锻炼习惯；重视锻炼的科学性，讲究锻炼方法；然后才能坚持下去。我也见过一些同志开始锻炼劲头很大，由于锻炼目的不明确，没有决心和毅力，最后半途而废，前功尽弃了。

毛主席谈到冷水浴时教导我们：“最初几次在很冷的早晨搞冷水浴是感觉难受的，但由于下定决心要突破这个难关，也就不那么怕冷了。一切锻炼身体运动，要坚持不断都不是容易的事情，但只要下决心坚持，不因困难间断，便会习惯成自然，不感到什么困难了。所以冷水浴和各种体育运动都有练习耐久、培养坚强意志、敢为精神的好处。重要问题在于坚持”（转引自《毛主席锻炼身体的故事》，1958年第19期《新体育》）。只要我们遵循毛主席教导，做到“重要问题在于坚持”，就能收到一定的效果和取得三浴锻炼的某些自由权了。

第二章 三浴锻炼与身体健康

第一节 增强体质预防疾病

利用冷水洗浴和日光照射锻炼身体，在我国已有悠久的历史，是古代劳动人民同自然斗争、同疾病斗争中总结的一条经验。如古书上就有：“头有疮则沐，身有疡则浴”的水疗法，和农民在“暨春东作”的时候“自曝于日”（自动脱掉衣服晒太阳）的日光浴等记载。因此，长期以来，人民群众采取不同方式，用三浴锻炼身体，帮助治疗某些慢性病。

解放后，伟大领袖毛主席非常关心人民健康，亲自发出：“发展体育运动，增强人民体质”伟大号召，在毛主席革命体育路线光辉照耀下，三浴也作为一个体育锻炼项目和体育医疗项目被重视和推广了。

水、空气、日光，是生物界赖以生存的基本物质，也是锻炼身体的天然优良条件。三浴锻炼，就是利用这三大自然物质的物理特性刺激身体，增强体质，预防疾病。水、空气、日光三者都是大自然物质，但其物理特点不完全一样。

水温分五种：热水 $40\sim 45^{\circ}\text{C}$ ；温水 $37\sim 39^{\circ}\text{C}$ ；平温 $34\sim 36^{\circ}\text{C}$ ；凉水 $20\sim 33^{\circ}\text{C}$ ；冷水 20°C 以下。冷水的特点就是“冷”，冷水的传热性比空气快 $28\sim 30$ 倍。人体对冷水的刺

激特别敏感。水还有冲力和压力，因为水的密度比空气大700余倍，进行大的盆浴，身体躺下，腹部、胸部、下肢浸在水中，都要受到水的2~3公斤的压力；进行淋浴冲洗，身体将受到水流的一定冲击。水是天然的“按摩师”。水的压力和冲击，对身体就是一种按摩刺激，也起一定的锻炼作用。水还能贮热，因比空气密度大，贮热量也比空气多。当气温高时，水能收热；气温低时，水能散热。一般说，在15~0℃的冷空气里，冷水往往要比气温高2~3℃。

地球表面很厚的一层气体叫空气，也叫大气。空气中的氧气是人体一刻也不能缺少的物质。新鲜空气中氧气最多。气温分四种：热气 30℃ 以上；温气 20~30℃；凉气 15~20℃；冷气 0~15℃。冷空气的特点也是“冷”，而病菌少、氧气多，大有利于人体。

日光，就是太阳的辐射线，是地球上一切能源的总源泉。日光温度是相当高的，在太阳表面是 6,000℃，中心高达20,000,000℃。因为太阳离地球大约15,000万公里，光速每秒30万公里，太阳光射到地球上需要8.5分钟，所以日光射到地球上只是很小很小的一部分，只占它总量的20万万分之一，其他光线则散失在无边无际的宇宙空间。射到地球上的日光线分为三种：可见线，即人眼能看到的红、橙、黄、绿、蓝、靛、紫等七种颜色线组成的；红外线，即人眼看不见的光线，富有热作用；紫外线，也是人眼看不见的光线，富有化学作用。这三种光线，对人体的生长发育都有极其重要的作用，其中尤以紫外线的照射，对身体健康的作用更