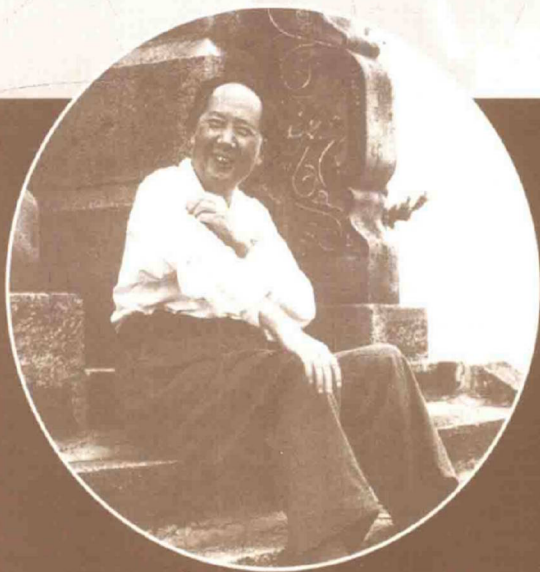


毛泽东 健身医道

孙宝义 孙浩翔 编

毛泽东的健身医道，
既是中国传统医学智慧的生动体现，
也是其个性化养生实践的探索成果。



中共党史出版社

孙宝义 孙浩翔 编

毛泽东健身医道

图书在版编目(CIP)数据

毛泽东健身医道/孙宝义,孙浩翔编. —北京:中共党史出版社,2016. 8

ISBN 978-7-5098-3450-3

I. ①毛… II. ①孙… ②孙… III. ①毛泽东(1893~1976) — 保健 — 方法 ②毛泽东(1893~1976) — 生平事迹
IV. ①A752

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 302098 号

出版发行: **中共党史出版社**

责任编辑:宋静雯 王 兵

复 审:李亚平

终 审:汪晓军

责任校对:龚秀华

责任印制:谷智宇

责任监制:贺冬英

社 址:北京市海淀区芙蓉里南街6号院1号楼

邮 编:100080

网 址:www. dscbs. com

经 销:新华书店

印 刷:北京汇林印务有限公司

开 本:170mm×240mm 1/16

字 数:236 千字

印 张:18

印 数:1—4060 册

版 次:2016 年 8 月第 1 版

印 次:2016 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5098-3450-3

定 价:35.00 元

此书如有印制质量问题,请与中共党史出版社出版业务部联系
电话:010—82517197

序 言

著名物理学家杨振宁说：“毛泽东既是一位领导人，同时又是一位高级学者。他对于思维过程，对于各个领域的概念都感兴趣。”他不仅是伟大的政治家、思想家、理论家、哲学家、战略家、军事家，同时又是杰出的历史学家、书法家、诗人、著作家、评论家、演说家、红学家。在强身健体，医药卫生方面的探索中，他又具有一些独特的见解，是一位勇于创新的“办事兼传教”的巨人。毛泽东当时能活到 83 岁高龄，足以说明他深得健身医道之精髓。

中医学是中华民族优秀文化之瑰宝，是我国劳动人民在长期与自然灾害和疾病作斗争中反复实践、总结而逐步形成的一套理论体系和方法。毛泽东历来十分重视民族文化遗产，无论是在革命战争年代还是在和平建设时期，相信和重视发展中医药，都是他的一贯主张。没有专门学过医的毛泽东，在学习历史和社会经验的过程中，学到了许多中医学辩证施治思想和中医学的思维方式，他倡导的中医药发展思想对中国医药学的发展发挥了巨大的推动作用。

在健身医道中，毛泽东通过自身的实践和观察，产生了一些辩证唯物医理观点和结论，这些都值得人们去探讨研究。

从大量积累有关毛泽东的资料中，不难发现在毛泽东的一生中，对体育运动、医药卫生、强身健体、养生保健等，都有一些极具哲理的医道。为了探讨毛泽东关于医药卫生健身等方面的宝藏，将这些大量的资料，经过筛选整理，从学术研究的角度，上升到理性、医理的高度，编成《毛泽东健身医道》一书，这是一项有价值的工作。毛泽东生前一再强调“为人民服务”，如果将他的健身医道这种理念和愿望，划为精神财富，编成通俗易懂的医道普及书，这样也可以使毛泽东的健身医道能够继续为人民服务。这可能是一项有意

义的工作。

在编写过程中觉得,毛泽东关于医道的理论并不高深,他都是通过日常生活中所遇到的健身经历和医疗实践,总结出来的。在这 130 多个故事中,阐述了浅显的一些医理。让这些寓有医理的具体事例,去感染读者。让读者在生动有趣的故事中,去领悟、鉴别、借鉴其中有益的精华部分。从而去感受中华传统文化的伟大高深之处。

编 者

目录

一、锻炼健身篇

- 首重体育 / 3
- 体育锻炼之实践 / 7
- 雨浴、日光浴、风浴 / 11
- “美育”与“军育” / 12
- 爱好游泳 / 14
- 爬山 / 24
- 终生喜爱乒乓球 / 29
- 夜间散步 / 31
- 跳交谊舞 / 33
- 擦澡 / 35
- “擂鼓” / 36

二、医疗保健篇

- 毛泽东也生病 / 41
- 李鼎铭为毛泽东治疗风湿性关节炎 / 45
- 朱仲丽给毛泽东治病 / 46
- 刘惠民给毛泽东治感冒 / 51
- 保健不等于保命 / 53

- 毛泽东的“保健药品” / 55
- 葡萄糖块是毛泽东吃过的唯一“补品” / 57
- 床头常放的小药盒 / 58
- “我不忌医但我忌药” / 61
- 保健用的梳子和篦子 / 63
- 以平和的态度对待生死 / 65
- 与吴旭君谈生死 / 68
- 辩证唯物生死观 / 71

三、吃穿住行篇

- 游学也是一种健身 / 79
- 吃饭是“收支平衡” / 81
- 毛泽东的饮食习惯 / 85
- 长沙火宫殿吃臭豆腐 / 91
- 辣椒、腐乳、马齿苋 / 93
- “东方风味”还要继续下去 / 95
- 西餐不能多吃和常吃 / 97
- 毛泽东饭桌的“常客”——大白菜 / 99
- 不能总是山珍海味 / 100
- 爱吃淡水鱼 / 101
- 吃粗米饭 / 103
- 爱吃带“特殊味道”的蔬菜 / 105
- 饭菜讲究熟软 / 106
- 粗粮营养价值高 / 107
- 不善饮酒 / 108
- “天下第一菜”——“四星望月” / 110
- 喝酩茶的习惯 / 112

- “你看我能吃苦吧！” / 114
- 吃苦菜可不忘本 / 116
- “红烧肉就是补脑子嘛！” / 118
- “坚持食素，清心寡欲，必长寿也！” / 119
- 毛泽东的“养生十六字诀” / 121
- 对衣物的要求 / 123
- 喜欢穿布鞋，不穿新鞋 / 125
- 睡硬木板床的习惯 / 127
- “我的床一定要搞舒服些” / 129
- “凹”字形沙发枕 / 132
- 毛泽东的住处 / 135
- 毛泽东的动作特点 / 138

四、精神理疗篇

- 毛泽东是一个乐观开朗的人 / 143
- 乐观进取的人生观 / 144
- 精神与健康 / 147
- 精神慰藉法与“神经疲劳” / 149
- 毛泽东的精神生活 / 151
- “意志可以克服病情” / 153
- 古典文学可消愁破闷 / 156
- “盈缩之期，不独在天。养怡之福，可以永年” / 158
- “既来之，则安之” / 161
- 幽默的作用 / 164
- 用学习排解逆境中的痛苦失意 / 167
- 给李讷的四句赠言 / 171
- 对梅花情有独钟 / 172

诸葛亮“精通心理学” / 174

五、中医宝库篇

中医的贡献是很大的 / 177

要发挥中医的作用 / 179

毛泽东与中国医科大学 / 181

“祝针灸万岁” / 184

毛泽东谈华佗 / 188

毛泽东给警卫开滋补药方 / 191

按摩的作用 / 196

毛泽东与中医名家 / 198

毛泽东与韶山老郎中杨舜琴 / 201

“中西医一定要结合起来” / 210

六、标新立异篇

制怒要勿现于辞色 / 215

坐火车的健身法 / 218

三界外与五行中 / 220

躺卧着读书最佳 / 222

轻“小养”重“大养” / 224

新式“秘密武器” / 225

七、医疗卫生篇

关心苏区医院建设 / 229

疾病是苏区中一大仇敌 /	231
“实行革命的人道主义” /	233
让妇女能生孩子 /	234
“发展体育运动，增强人民体质” /	236
救命的药 /	239
三支“特效药” /	241
白求恩与战地医疗队 /	243
“要有一颗救死扶伤的心” /	246
给北京医院题字 /	247
全民动员，禁绝烟毒 /	250
视察卫生模范居民区——小营巷 /	252
重视防疫卫生工作 /	256
“借问瘟君欲何往，纸船明烛照天烧” /	259
“静心养病，天塌不管” /	263
老年人的任务是健康地活着 /	265
“赤脚医生就是好” /	266
毛泽东论治病 /	272

参考文献 /	277
--------	-----

一、锻炼健身篇

毛泽东健身医道

首重体育/体育锻炼之实践/雨浴、日光浴、风浴/“美育”与“军育”/爱好游泳/爬山/终生喜爱乒乓球/夜间散步/跳交谊舞/擦澡/“擂鼓”

生命对于每一个人来说都只有一次。珍惜生命就要研究延年益寿的办法，这是人类自我保护意识觉醒的一个永恒追求的目标。

毛泽东是在中国这块土壤中成长起来的，他一生历经磨难，活到83岁高龄，与他科学、朴实的健身医道是分不开的。毛泽东的健身医道不仅闪耀着中国传统医学的光芒，而且与时俱进在强体健身上，还有他特有的闪光思想和个性特点。

从青年时代起，毛泽东就非常重视体育锻炼，他在《体育之研究》一文中，论述了德、智、体三者之间的辩证关系，并且还创造了“毛氏六段操法”。他以顽强的意志进行锻炼，以日浴、风浴、雨浴，到游泳、爬山、散步、打乒乓球、跳舞等各种形式，来强化体质，获得了日后领导革命所具有的雄厚的体格条件和旺盛的革命意志。

在体育锻炼上，他提出“野蛮其体魄”。后来他同美国记者斯诺说：“这一切都是在‘锻炼身体’的名义下进行的。这对于增强我的体格大概很有帮助，我后来在华南多次往返行军中，从江西到西北的长征中，特别需要这样的体格。”

所以毛泽东说：“体育于吾人实占第一之位置。”这是毛泽东从自己切身体验中所得出的结论。

首重体育

孟子有云：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”为了担负起历史所赋予的重任，毛泽东从青年时代起，就注意从多方面锻炼自己，对体育的关注就是其中之一。

1917年毛泽东在《新青年》杂志发表了他的第一篇论文《体育之研究》，提出了“欲文明其精神，必先野蛮其体魄”的观点。在文章的开头毛泽东惊呼：“国力茶弱，武风不振，民族之体质，日趋轻细。此甚可忧之现象也。”民族的复兴有赖于强健的体魄、顽强的意志与乐观自信的态度，否则“体不坚实，则见兵而畏之，何有于命中，何有于致远？”有了这样的认识，方可养成自觉锻炼的习惯，“欲图体育之效，非动其主观，促其对体育之自觉不可。”

在德育、智育、体育三者之中，毛泽东首重体育，“体育于吾人实占第一之位置。体强壮而后学问道德之进修勇而收效远”。因为身体是“知识之载”与“道德之寓”，没有健全的体魄作基础，则“德智则从之而隳矣”。历史上的颜渊、贾谊、王勃、卢照邻等，都是“有甚高之德与智”的人，但他们都不重视体育锻炼，“俛身俯首，纤纤素手，登山则气迫，涉水则足痠。”最后都落得个或“短命”，或“早夭”，或“幼伤”，或“坐废”，甚为可惜。毛泽东推崇与向往的则是那些尚武的先贤、勇烈的壮士、洒脱的剑客。“惟北方之强，任金革死而不厌。燕赵多悲歌慷慨之士。烈士武臣，多出凉州。”这或许是因为北方开化较早，战事频仍，而北方的一些少数民族又大多长于骑射的缘故吧。故清初主张经世致用之学的颜习斋、李刚主，“文而兼武”。颜习斋去塞北学击剑，与勇士比武而获胜，他虽是南方人，却好住在北方，不喜欢乘船而喜欢乘马。毛泽东认为“此数古人者，皆可师者也。”

毛泽东还以为“人者动物也，则动尚矣。”人只要自觉地锻炼身体，体弱者可以变强，反之，体强者亦可变弱。身体强壮了，精神亦可以随之增强，达到身心

并完的境界。毛泽东极为推崇一些古圣先贤：孔子七十二而死，未闻其身体不健；释迦牟尼往来传道，死年亦高；穆罕默德左持经典，右执利剑，征压一世，都是身心和谐发展的典范。

体育可以“强筋骨”、“增知识”、“调感情”，除此以外，毛泽东更注重体育可以“强意志。体育之大效，盖尤在此矣。”这是因为“体育之主旨，武勇也。武勇之目，若猛烈，若不畏，若敢为，若耐久，皆意志之事。”各种运动皆可以锻炼人的意志品质，“夫力拔山气盖世，猛烈而已；不斩楼兰誓不还，不畏而已；化家为国，敢为而已；八年于外，三过其门而不入，耐久而已。要皆可于日常体育之小基之。意志也者，固人生事业之先驱也。”

运动应该做到如下三点：一要有恒心；二要倾全力，全身心投入；三要蛮拙。毛泽东之所以强调运动宜蛮拙，是为了能适应各种艰苦的环境，他说：“骑突枪鸣，十荡十决，暗噫颓山岳，叱咤变风云，力拔项王之山，勇贯尤基之札，其道盖存乎蛮拙，而无与于纤巧之事。”从《体育之研究》中，我们可以看出毛泽东是把体育作为培育健全和谐、全面发展的理想人格来追求的。

从青少年时代起，毛泽东就广泛参加各种体育锻炼。假期的时候，他约十几个同学徒步穿林越野，爬山绕城，渡江过河。一方面是锻炼身体，一方面也是接触社会，增长见闻的手段。在湖南省立第一师范上学期间，毛泽东从一本旧《民报》上看到一篇文章，介绍两个青年徒步游历全中国，当时已经到达了西康的打箭炉。毛泽东看后又羡慕、又钦佩。他决定利用假期走访湖南农村，当一回“游学先生”。

他和同学萧子升，身穿旧衣，脚穿草鞋，背着旧雨伞，夹着个装有笔墨和记录本的布包上路了。在一个多月的时间里，他们步行近千里，走遍了长沙、宁乡、安化、益阳、沅江等几县农村。三伏酷暑，他们在崎岖的山路上艰难跋涉，遇到学校、商店、庙宇等，他们就写几副对联送去，换几个钱做路费；遇到农家，就和农民一起劳动，拉家常；找不到食宿时，他们就露宿野地，吃野果充饥。毛泽东推崇“览潇湘，登会稽，历昆仑，周览名山大川”的司马迁，并认为只有这样，才能锻炼体魄，开阔胸襟。路经安化县时，毛泽东与萧子升拜会了安化劝学所所长夏默庵，夏默庵饱读经史，学识渊博，为了考证他们的学识，夏默庵写了一副上联“绿杨枝上鸟声声，春到也，春去也”，要求他们对出下联，毛泽东挥笔写出了下联：“清水池中蛙句句，为公乎，为私乎”。夏默庵看过后，连声赞好，并留餐

宿,做彻夜长谈,临行还送给毛泽东八元钱作游资。

除了野游以外,毛泽东还坚持雨浴、风浴、霜浴、日光浴。毛泽东早年同学张昆弟在日记中记载:“今日早起,同蔡、毛二君由蔡君居侧上岳麓,沿山脊而行,至书院后下山。凉风大发,空气清爽。空气浴、大风浴,胸襟洞澈,旷然有远俗之慨。归时十一点钟矣。”一个夏天的晚上,毛泽东与蔡和森同登岳麓山,不多时,狂风呼啸,飞沙走石,长空雷电闪过,瓢泼大雨接踵而来。他们顶狂风、冒大雨,爬上岳麓山顶,然后又从山顶跑下。以此来体会《书经》上“纳于大麓,烈风雷雨弗迷”的境界,并以此磨炼意志和胆量。

一师后山的君子亭,岳麓山及爱晚亭和湘江橘子洲头等处,是毛泽东等经常露宿的地方。每当夜幕降临,游人散尽之后,他们相约来到这里,切磋学问,探讨问题。夜深人静之时,便各自找个地方,露宿至天明。这种活动,甚至在寒霜时节,还在坚持。

游泳,是毛泽东从小就爱好的运动。小的时候,他就在门前的水塘中学会了游泳,以后一直坚持到晚年。在湖南一师的时候,毛泽东贴出了一张启事:

铁路之旁兮,水面汪洋。

深浅合度兮,生命无妨。

凡我同志兮,携手同行。

晚餐之后兮,游泳一场。

同学们看了,纷纷报名,很快就组织了一支100多人的队伍。每天晚饭后,他们一同来到湘江里畅游一番。中流击水,豪气干云。毛泽东还写下这样的诗句:“自信人生二百年,会当水击三千里。”

冷水浴,是毛泽东一年四季坚持不懈的一个项目。一师浴室旁有一口水井,毛泽东每天清晨起来,第一件事就是到这里洗冷水浴。他对同学们说,冷水浴有两大好处:第一,它可促进血液循环,增强身体的抵抗力,并能强化筋骨;第二,它可以培养勇猛无畏的气魄和战胜困难的精神。在冬季坚持冷水浴尤其不容易,但只要下定决心,难关是可以突破的。重要的问题,在于持之以恒。

毛泽东数十年如一日坚持洗冷水浴,就是到晚年也坚持不用热水而用温水洗澡。他说:“冷水浴对锻炼身体的确有很好的效果。我虽然因年纪大,不能正式搞冷水浴,但每天洗澡不用热水,只在冷水中加一点热水,使水达到微温的程

度,也不坐在浴盆中去洗,只用水淋到身上。再用毛巾使劲擦洗。我觉得这样洗澡比一般洗澡的办法好得多,一般洗澡只有清洁的作用,我这样洗澡的办法,除有清洁作用外,还有锻炼的作用。”

青年时代的锻炼为日后毛泽东领导中国革命奠定了身体的基础。在延安接受斯诺采访的时候,毛泽东回忆说:“这对于增强我的体格大概很有帮助,我后来在华南多次往返行军中,从江西到西北的长征中,特别需要这样的体格。”这是毛泽东的切身体会。

参见聚生、高里、陈澍:《毛泽东的领袖魅力》,知识出版社1993年版。

体育锻炼之实践

1917年,毛泽东在长沙第一师范读书时,是个体育运动的热心实践者。他融合八段锦、体操、拳击各种运动之长,创造了一种“毛氏六段操法”,包括手、足、躯干、头部的活动,还有打击与跳跃的动作,使全身能获得平均运动。他最爱好的锻炼体格的方法,还有以下几种:第一是冷水浴,从实行之日起,一直到毕业,历时四年,始终坚持。他还进行一种常人很难做到的锻炼,即在下雨、下雪和寒风刺骨的时候,赤着上身,在学校的后山跑动、摩擦身体。同学们把这叫做雨浴、雪浴、风浴。第二是游泳,夏热秋凉之时经常到湘江等处游泳,泳后就在沙滩上或坐、或睡、或赛跑,兴之所至,随意漫谈,让身体沐浴在流光晚照之中。第三是爬山、野游和露宿。

在1917年,毛泽东发表了一篇文章——《体育之研究》。这篇文章登载在当时《新青年》杂志上,引起了青年朋友们的广泛关注。这篇文章充满辩证思维,把德育、智育、体育三者之间的关系,做了一个精辟的论述。毛泽东对当时学校里普遍不重视体育锻炼的现象进行了批评。他说:“今之所称教育家,多不诺体育。自己不知体育,徒耳其名,亦从而体育之,所以出之也不诚,所以行之也无术,遂减学者研究之心。”他认为:“如果一个人身体不好,则学问,道德的进修都有困难。体育为知识之载,道德之寓者也;其载知识也,如车,其寓道德,如舍。”他对同学们强调说:“体育于吾人实占第一之位置。”他劝同学学习颜习斋、李刚主文而兼武;不要学短命的颜回与贾谊等人。他们虽有才华和学问,但身体毁了,德与智也就毁了。毛泽东称赞重视体育教育,说“射于矍相之圃,盖观者如墙堵焉”。毛泽东在这篇文章里还写道:“欲图体育之效,非动其主观,促其对于体育之自觉不可。”毛泽东总结出体育锻炼有三个方面要注意:第一要有恒,不论春夏秋冬,晴雨风雪,都要不间断,运动时要全神贯注。第二要有强制精神,以培养毅力和勇敢。第三运动方法宜少,宜简便易行,时间不宜过久。他认为:体弱的人,只要勤于锻炼,时间久了,自可转弱为强;体质强的人,如随意