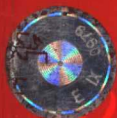


偉大領袖毛澤東



紀念毛澤東誕辰110周年珍藏版

ISBN 7-88352-401-1



9 787883 524014 >

大连音像出版社

ISRC CN-D03-408-00/A.H

人民币定价: ¥19.80元

港币定价: HK58.00元

★
BOOK 这里记载了全中国最伟大的偶像的迷人风采
关于他异于常人的体质、气魄，伟人的气质；

毛主席的纯私家档案——
不一样的成长轨迹
鲜为人知的家庭生活
艰苦卓绝的革命生涯……

CD 毛泽东诗词

激 气 绝 名 毛
情 势 世 家 诗
澎 雄 文 吟 精
湃 浑 采 诵 选

01 虞美人 枕上

02 贺新郎 别友

03 沁园春 长沙

04 菩萨蛮 黄鹤楼

05 西江月 秋收起义

06 西江月 井冈山

07 采桑子 重阳

08 渔家傲 反第一次大“围剿”

09 渔家傲 反第二次大“围剿”

10 菩萨蛮 大柏地

11 清平乐 会昌

12 十六字令三首

13 忆秦娥 娄山关

14 七律 长征

15 念奴娇 昆仑

16 清平乐 六盘山

17 沁园春 雪

18 七律 人民解放军占领南京

19 浣溪纱 和柳亚子先生

20 水调歌头 游泳

21 蝶恋花 答李淑一

22 七律 到韶山

23 七律 登庐山

24 七绝 为女民兵题照

25 七律 答友人

26 七绝 为李进同志题

所摄庐山仙人洞照

27 卜算子 咏梅

28 七律 冬云

29 满江红 和郭沫若同志

30 水调歌头 重上井冈山

版权所有·翻版必究



东映文化传播有限

毛主席萬歲！

江表之風
以爲先
王也

人生如夢
天長地久
此情可待
共渡春秋
度春秋

長江浩蕩，歷史如飛輪，英雄橫空武乾坤，是非成敗已成空！曾幾時，一代偉人，橘子洲頭，指點江山；中流擊水，浪遏飛舟，欲與天公試比高！曾幾時，莽莽昆侖，闔盡人間春色，朗朗神州，無數英雄為折腰！

今，風雲既定，英雄已逝。然而毛澤東的思想、毛澤東的靈魂、毛澤東的智慧、毛澤東的膽略，以及毛澤東的一生融入在中華民族渾厚的文化中，成爲一種不滅的基因！

億領袖，豪情震雲天；作傳奇，詩篇水流傳。《偉大領袖毛澤東》一部記載一代偉人一生的傳奇；

天生體格異於常人“肩寬，手長，下頷有一黑痣……”

“按月亮的規律辦事”，秉燭辦公，操勞一生；

飽讀詩書，博聞強志，嗜書如命；
對母親，關懷倍至，至孝至情；
與楊開慧，亂世之戀，心心相印；
戰火中果斷先知，摧敵膽魄；
詩詞文句才華橫溢，震古爍今；
堅定不移，“革命精神”；
生死關頭，親率長徵；
至死不渝，爲國奉獻犧牲；……
如其所述：“拿得定，見得透，事無不成！”

然，往事越百年，轉眼換了人間。今日，大中國揮旗大步挺進新紀元。值偉大領袖毛澤東110歲誕辰來臨之際，我們讀歷史重現毛澤東的生平傳奇，重現偶像圖定神州，指點江山的宏偉神采，重現其氣勢雄渾、威震全世界的絕世才情！同時，向毛澤東獻上這份百年壽禮《偉大領袖毛澤東》。

* 體格與生理特征 02

毛泽东体格与生理特征

* 習慣與嗜好 02-06

日夜顛倒的生活習慣\毛澤東的農民情結\敢吃這種辣子，世上便再沒有不敢做的事\嗜書如命的毛澤東

* 個性 07-14

毛澤東的鬥爭精神\“毛奇”\毛澤東的過人之處\毛澤東百試不爽的利器—調查研究、實事求是\無拘無束的生活態度\毛澤東的幽默\湖南人的精神

* 愛情 15

心心相印的愛情

* 家庭 16-20

毛澤東的家世背景\來自父親的精明稟性\毛澤東與父親之間的矛盾\毛澤東眼中的母親\引領家人革命

* 學校 21-28

出鄉關\毛澤東退學\湖南第一師範\毛澤東喜讀無字之書\驅逐校長\領導學友會\毛澤東辦夜校\指揮學生軍護校，毛澤東指揮的第一場戰鬥

* 鍛煉 29-30

毛澤東公开发表的第一篇体育论文\毛澤東的鍛煉方法

* 教育子女 31-32

毛澤東是如何教育子女的\毛澤東給兒子開的書單

* 傳統 33-35

毛澤東的“三國”情結\毛澤東最欣賞的小說形象孫悟空\終身陪伴毛澤東的書《水滸傳》

* 朋友 36-38

毛澤東和周恩來\毛澤東與章士釗\毛澤東與蕭瑜

* 對毛澤東影響最大的人 39-41

毛澤東的良師益友楊昌濟\毛澤東一輩子的恩師徐特立\毛澤東最欣賞的人魯迅

* 革命生涯 42-76

毛澤東政治思想的啟蒙\毛澤東的第一次革命行動\毛澤東當兵\成立新民學會\執筆《湘江評論》\實驗社會主義\驅張運動\成為馬列主義者\成立長沙共產主義小組

\參加第一屆黨代會\組織安源大罷工\泥木工人大罷工\走向農民運動\成立第一個基層黨組織\秋收起義\毛澤東遇險\上井岡山\收服“山大王”\三灣改編三大紀律，六項注意\反圍剿\開辟贛南、閩西根據地\中華蘇維埃政府成立\遵義會議\四渡赤水\過雪山\奠基石西北\全民族抗戰的爆發\重慶談判\……

1893-1976 毛主席詩詞

01. 虞美人·枕上 79
02. 賀新郎·別友 80
03. 沁園春·長沙 81-82
04. 菩薩蠻·黃鶴樓 83-84
05. 西江月·秋收起義 85-86
06. 西江月·井岡山 87-88
07. 采桑子·重陽 89-90
08. 漁家傲·反第一次大“圍剿” 91
09. 漁家傲·反第二次大“圍剿” 92
10. 菩薩蠻·大柏地 93-94
11. 清平樂·會昌 95-96
12. 十六字令三首 97-98
13. 憶秦娥·婁山關 99-100

14. 七律·長征 101-102
15. 念奴嬌·昆侖 103-104
16. 清平樂·六盤山 105-106
17. 沁園春·雪 107-108
18. 七律·人民解放軍占領南京 109-110
19. 浣溪紗·和柳亞子先生 111-112
20. 水調歌頭·游泳 113-114
21. 蝶戀花·答李淑一 115-116
22. 七律·到韶山 117-118
23. 七律·登廬山 119-120
24. 七絕·為女民兵題照 121-122
25. 七律·答友人 123-124
26. 七絕·為李進同志題所攝廬山仙人洞照 125-126
27. 卜算子·詠梅 127-128
28. 七律·冬云 129-130
29. 滿江紅·和郭沫若同志 131
30. 水調歌頭·重上井岡山 132

也
在
書
中
笑
燦
爛
你
三
月
你



日夜顛倒的生活習慣

毛澤東體格與生理特征

能

给人留下第一印象的必定是他的体形与容貌，毛泽东在这方面虽不奇特，但也有和常人不一样的地方。据追随朱德到井冈山的龚楚将军回忆，他对毛泽东的初见印象是：“他有异于常人的特征，他的肩膀很宽阔，双手特别长，下颌有一颗黑痣。”

一九五七年，毛泽东六十四岁，年轻的李志绥，来到毛泽东跟前做保健医生，三十多年后，他对毛泽东的形貌记忆犹新：“虽然他躺着，身上盖着毛泽东巾，可是看得出来，他的身材魁梧，面色红润。上身穿白衬衣，肘以下露在外面，比较起来，他的臂显得纤长，头发浓黑，前额宽阔，皮肤柔细，两双脚放在毛巾被外面，穿着深咖啡色线裤，小腿很细，脚看上去就大了。”此外，他又觉得毛泽东的眼神不但充满智慧，且使人感到和蔼可亲。至于脚，毛泽东有一次就曾自嘲过他有一双“又宽又厚的农民伯伯的大脚”。

毛

泽东的日常饮食起居，大违常理，正如毛泽东的另一位保健医生徐涛所说，这方面再也没有谁像他那样“古怪”的了：他饮食餐次不定，不但一日不是三餐，常是一天两餐或两天三餐，每餐间隔甚长，吃饭时间也日夜不定，可以说二十四小时里哪个时辰都睡过觉，哪个时辰都吃过饭。他常白天睡觉，夜里办公，用他自己的话说，他是“按月亮规律办事”。他这种特殊的生理习性，正是毛泽东那豪放不拘性格的表现。

大概是受这种生理习性的影响，使毛泽东患有严重的便秘，因此养成灌肠的习惯，便秘遂成为服务人员日常的话题，哪天突然正常如厕，便成了大喜讯。说也奇怪，一打仗，他的大便就正常了。

由于工作时间长，睡眠时间少，一旦睡着如被吵醒，他会大发脾气，据卫士长李银桥说：“毛泽东发脾气，十次有九次是为了睡觉。”当党内情势严峻时，毛泽东会长期失眠，这时候，就需用安眠药。李银桥说：“毛泽东精力超人，他从不遵循大自然的一天办事，所以无法计算他一天睡多少小时。我们的值班同志只计算他一周睡多少小时。我的记忆，他一周睡眠不超过三十小时，有时睡了三十五小时，大家还喝洒庆贺。”人们一定会好奇，如此少的睡眠，毛泽东又怎能保持健康？日本著名生理学家杉靖三郎，就睡眠的医学观点，认为一个普通人，如经过训练，每天五小时左右的睡眠就已足够。所谓训练其实很简单，那就是“只要他有空就打瞌睡”、“想睡时深睡一下”而已。因人睡眠时间不论多长，真正能使脑完全得到休息的深睡眠时间，一晚也只不过十五分钟左右而已。因此，杉靖三郎提醒并勉励世人：“睡眠不在于时间的长短，而是在于其深度……”了解这个道理，那么，传说拿破仑每天仅睡三小时，未必不是真的。毛泽东大概不是先知道什么睡眠医学，才如此放任，而是由于长期不安定的革命生涯的经验，很自然地能与睡眠医学的道理暗合罢了。

紅色經典

为人民服务

耕田樂，天天有事做。
近沖一熟田，近水再熟望。
多年副產積滿倉。
農事畢，讀書很馨香。
坐待時機自主張。

说到毛主席的农民情结，最有意思的是，有一回二十六、七岁的毛泽东，他坐火车南下去上海，在车上，他脱下鞋子，双手抱膝。光脚丫子蹲在座位上睡着了，结果一双鞋子丢了。当时毛泽东已经师范毕业了，做过老师，并在北大生活过，认识北京许多名流。可他身上那种农民的质朴气息仍然没有改变。

毛泽东很喜欢喝茶，他在喝茶时也表现出一些有趣的农民习性。据一位卫士说，毛泽东喝光了杯中茶水，他忘记加



水，毛泽东端起茶杯，向杯里一望，放下笔，忽将三根手指伸入杯中，一抠，残茶放入嘴巴，顺势用手背擦一下沾湿的嘴角，动作自然熟

练。基于同样的习性，吃饭时如果有米粒菜叶掉到桌上，他总是捡起来便往嘴里送，从不许桌上碗里有一颗米粒。

毛泽东吃饭如前所说，既不定时，也不定量，饮食很简单。他喜欢吃粗粮、青菜，有时还吃野菜。所谓粗粮包括糙米饭、小米、黑豆、芋头。这个习惯在陕北战争年代养成，进入中南海也未改变。毛泽东有一个与保健常识不合的饮食习惯，就是喜欢吃红烧肉，特别是在用脑过度的时候，他觉得红烧肉可以补脑。

此外，毛泽东保持的农民习性还很多，例如：睡觉要脱光衣服，用旧的东西舍不得丢掉，床是木板的(特别宽大，一半摆着书)，不刷牙，不爱喝牛奶，用蹲式马桶，只擦身不洗澡，一条毛巾既洗脸又擦脚。

住在中南海，身为“毛主席”的他本有资格享受生活，他仍然还保持着农民那种勤俭朴素的生活习惯，因为他的这些习惯有的与卫生守则不合，因此，保健医生们对毛泽东的一些生活习惯，不以为然，多次劝他注意营养，改变饮食习惯，多吃点好东西。说多了，毛泽东很不耐烦，有一次他皱着眉头朝喋喋不休的徐涛挥手，“你不要说了，我是农民的儿子，自小过的就是农民的生活，我习惯了，你不要勉强我改变，不要勉强嘛！”



紅色
經典

生命不息，
奮斗不止！



敢吃這種辣子 世上便再 沒有不敢做的事

湖南人爱吃辣椒，人尽皆知，毛泽东每餐也必以辣椒佐食，这不稀奇，但把辣椒与革命扯上关系，大概是从毛泽东开始了。他说：“敢吃这种辣子，世上便再没有不敢做的事。当年起来造反的红军，没有不吃辣子的。”红军吃不吃辣子这话不尽正确，但他这话的意思大概是说“这种辛辣的辣椒或者正可以被视作食用者之活跃而坚强的性格之象征”吧。不过，《辣椒歌》里所说的“去湿气，安心跳，健脾胃，醒头脑”，应该是他“长征”途中的经验，对红军度过千山万水的艰辛岁月，必有助益。



伟大的领袖毛主席万岁！

嗜書如命的毛澤東

★★★

毛泽东在日常生活中另一爱好便是读书，这种兴趣自幼便已形成，毛泽东在读书上所花的时间，恐怕比打仗、搞运动、吃饭睡觉加起来的时间还要多，古今政治人物中，像他这样酷爱读书的，恐怕也是不多的。

中国传统的私塾，不但教法刻板，课堂里的气氛，也十分单调、沉闷，在那种教育环境里，大凡被称得上“读书种子”者的童年，多半有两种经验：一是逃学，一是正课之外，嗜读通俗小说，毛泽东的读书生涯，也是这样开始的。

当毛泽东十四、五岁时，已长得身高体健，父亲一心一意只想把他培养成种田的好帮手，因此辍学在家。这时期毛泽东对《水浒传》、《三国演义》这类造反的故事，非常着迷，“他每天到田间去时总带着他的书，一遇机会到来，他就跑到那个隐蔽在古墓后面的树下，聚精会神地阅读起来。当他逐字阅读那些绿林英雄的生活和劫掠之事，或三国战争的奸计和谋略

时，常手舞足蹈，有如发狂。”

毛泽东除了自己爱读书，还常劝告秘书、卫士、护士等工作人员多读书。在他身边的人，凡是爱读书的，他都要“高看他一眼”。毛泽东接见众将领时，也谈读书，要他们去读《红楼梦》。翻开毛泽东的书信集，信中谈的，经常与书的问题有关。

毛泽东一有闲暇，除了看书，还是看书，保健医生觉得这样太疲劳，要他多休息，或多做点体力活动，毛泽东摇摇头，不以为然：“你说脑力换体力是休息，不假。可你不懂，这种脑力换那种脑力也是休息：看文件累了看报纸，看正书累了看闲书，看大书累了看小人书，看政治书累了看文艺书，我这也是一种休息。”毛泽东的经验确实是读书人常用的调剂身心好方法。



★★★★★

紅色經典

個性 毛澤東的鬥爭精神

☆☆☆



毛泽东的斗争精神在将中国革命带向光明的道路时，却起到了不可替代的作用，

如在红军生死存亡的关头，毫不气馁地毅然决定长征。毛泽东这一斗争的个性在上东山学堂时便有所表现。

毛泽东因坚信《三国演义》的故事都是真实的，为此常与历史教员争辩，甚至发动同学签名驱逐这位老师，有一位与毛泽东要好的同学小王，出面和他辩论，激怒了毛泽东，大骂小王是“奸”，并拿起一把椅子向小王抛去。

毛泽东的好友萧瑜也曾这样评价毛泽东的为人，萧瑜说“假定你同意了他的说法，就是他的朋友，否则就是他的敌人，就是这样简单。我在很久之前就已经了解他是这样的一个人。”



星星之火

“毛奇”

毛泽东常对人说，**丈夫要为天下奇**，即读奇书，交奇友，创奇事，做个奇男子。同学们用谐音给他起了个外号，叫“毛奇”（m o l k t）是普鲁士一个很有学问的将领。

毛泽东第一奇在德、智、体全面发展。一九一七年六月，一师开展了一次人物互选活动，包括德、智、体三个方面近二十个项目。全校有四百多名学生参加，当选者三十四人，毛泽东得票最高。在德、智、体三个方面都有项目得票者，只有他一人。

第二奇在胆子大，毛泽东“胆识”之大，自己不必赘述，在一师时，老师给他的评语是“冒险进取，警备非常”。

毛泽东第三奇在有坚强的意志。他在《讲堂录》的笔记中就写下：“**拿得定，见得透，事无不成。**”“**不为浮誉所惑，则所以养其力者厚；不与流俗相竞，则所以制其气者重。**”“**陆象山曰：激励奋进，冲决罗网，焚烧荆棘，荡夷污泽（无非使心地光明）。**”以后，在他的一生中确实一直表现出那种坚韧不拔、冲破重重阻力、一往无前的惊人毅力，而这种惊人的毅力又是建立在对事情能“见得透”的基础上的。这是他能够取得巨大成功的原因之一。

之火可以燎原

調查研究 實事求是

★★★

毛泽东的过人之处

★★★

据 美国学者R·特里尔(谭若思)的了解,“毛泽东不止是一种、而至少是集五种角色于一身的人。他是点燃全国反抗烈火的农民运动组织者、军事统帅、豪放不羁的浪漫主义诗人、赋予马克思主义一种新的东方伦理的哲学家、全球最庞大的行政机构的政府领袖。”其中农运组织者与军事统帅这两种角色,在一九二七年以后,已密不可分,合起来便是革命家的角色。

一九二六年,军阀张作霖(张学良之父)占领北京,捕杀李大钊,对共产党人正是风声鹤唳之际,毛泽东年轻时好友萧瑜,与同乡前辈,曾支持袁世凯称

帝,晚年加入共产党的杨度,有过关于毛泽东的一次密谈。当时北京流传着一些对毛泽东不实的谣传(如相貌丑陋、杀害其父),萧瑜为之澄清之外,很坦诚地告诉杨度:“就我所知,第一,毛泽东对他所从事的任何事情都肯花功夫去精心规划,他是杰出的谋略家和组织者。第二,他对敌人的力量估计得异常准确。第三,他可以催眠他的听众。他确实有惊人的说服力,很少人能不受他说话的影响。”以萧氏与毛泽东密切的关系,和他对毛泽东的了解,他的话是相当可信的,并说明毛泽东在青年时已有过人之处。



毛泽东百试不爽的利器

“实事求是”这个命题出自班固的《汉书·河间献王传》，本意是做学问要注重事实根据，才能得出准确的结论。一九一六年，在岳麓书院办学的一位校长，把这四个字写成硕大的横匾挂在讲堂正门。经杨昌济介绍，毛泽东利用假期两次入岳麓书院寄读，这块“实事求是”的匾额自然给他留下了很深的印象。二十多年后，毛泽东对“实事求是”做出新的解释，并把这四个字写下来嵌在延安中央党校的大门口。

所以毛泽东办事第一注重的“精心规划”，这种精心策划并非指闭门造车的纸上作业，而是有赖于调查研究为依据，有了调查研究，才能知己知彼，才能对敌情做准确估计，毛泽东常说：“我的经验历来如此，凡是没有办法的时候，就去调查研究，一经调查研究，办法就出来，问题就解决了。”大家都知道，毛泽东的革命是以农村为基点的，但未必知道他为了认识农村，曾下过六、七年的调查功夫。他靠着这番功夫，才能有效地组织农民，才能与国民展开长期的斗争。

