

史全伟★著

垂范

引燃真理之火的共和国领袖

史全伟★著

垂范

引燃真理之火的共和国领袖

图书在版编目(CIP)数据

垂范：引燃真理之火的共和国领袖 / 史全伟著. — 武汉：长江文艺出版社，
2019.8

ISBN 978-7-5702-1164-7

I. ①垂… II. ①史… III. ①国家领导人—生平事迹—中国 IV. ①K827=7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 145367 号

垂范：引燃真理之火的共和国领袖

史全伟 著

选题产品策划生产机构 | 北京长江新世纪文化传媒有限公司

总 策 划 | 金丽红 黎 波 安波舜

执行主编 | 刘燕红

责任编辑 | 陈 曦

装帧设计 | 郭 璐

媒体运营 | 刘 冲 刘 峥 洪振宇

助理编辑 | 华海玲

内文制作 | 张景莹

责任印制 | 张志杰 王会利

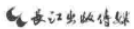
法律顾问 | 梁 飞

总 发 行 | 北京长江新世纪文化传媒有限公司

电 话 | 010-58678881

传 真 | 010-58677346

地 址 | 北京市朝阳区曙光西里甲 6 号时间国际大厦 A 座 1905 室 邮 编 | 100028

出 版 |  长江文艺出版社

地 址 | 湖北省武汉市雄楚大街 268 号湖北出版文化城 B 座 9-11 楼 邮 编 | 430070

印 刷 | 三河市百盛印装有限公司

开 本 | 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 | 25.75

版 次 | 2019 年 8 月第 1 版

印 次 | 2019 年 8 月第 1 次印刷

字 数 | 380 千字

定 价 | 68.00 元

盗版必究 (举报电话: 010-58678881)

(图书如出现印装质量问题, 请与选题产品策划生产机构联系调换)

目 录

序 / 金冲及 1

毛泽东

克勤克俭、不畏艰辛的师范生 001

“一定要克服官僚主义” 007

华侨领袖眼中的穷人领袖 013

“艰难困苦，玉汝于成” 018

要求子女与工农子弟画等号 025

饮食上的最高享受 032

共和国主席长子的婚事 035

知国情，倡勤俭 040

痛批“吃喝风” 046

独承老年丧子之痛 050

“四不主义” 059

生活上也要算大账 060

“谁叫她是毛泽东的女儿呢！” 063

与全国人民共渡难关 070

抽烟头与吃残茶 075

“家丑不可外扬” 081

礼品交公 087

“丰厚”的遗产 093

周恩来

“他不是高高在上，他就在你我他之间” 096

“我肚子里还装着很多话没有说” 100

“我是这个国家全体人民的总理啊，我怎么休息得了啊！” 102

“在这样的领导身边工作，是一点儿也马虎不得的！” 106

第一时间亲赴地震灾区 110

总理的汽车 116

总理的神秘皮箱 120

拒修西花厅 123

一名普通劳动者 127

“我只是你们中的一个”	131
公私分明	133
国家总理与普通百姓一起坐公共汽车	137
以普通观众身份买票看戏	139
立下“十条家规”	141
处理旧居的“三条指示”	148

刘少奇

《论共产党员的修养》	151
先人后己	155
紧张的工作，简朴的生活	157
喜欢别人称呼他“少奇同志”	161
严守机密的典范	164
硬席车厢里的普通旅客	167
“你掏大粪是人民勤务员，我当国家主席也是人民勤务员”	169
开“家庭会”杜绝亲属求自己办私事	173

“首先抢救人民群众！” 175

国家主席的家教 178

出差“四不准” 182

朱 德

“朱德扁担，不准乱拿” 186

带头遵守革命纪律 189

是总司令，又是普通一兵 192

总司令的求助信 195

“愿把此风扬四海，逢人先说大冬瓜” 197

“不要宣传我” 201

不为家乡亲属徇私情 204

位高不矜，平等待人 207

处处自奉清俭 211

“我要的是革命接班人，不要孝子贤孙” 215

最后的党费 221

任弼时

- “党内的妈妈” 224
- 善于倾听，循循善诱 229
- 与人民群众心连心 232
- 开展自我批评的典范 235
- “同是党的儿女” 239
- 不要把孩子养成革命的娇子 242
- 最怕多用公家的钱 244
- “凡事不能超过组织规定的制度，一丝一毫不能特殊！” 247
- “能坚持 100 步，就不该走 99 步” 250

邓小平

- “只有公开承认自己的错误，群众才能原谅我们” 254
- 细微之处见精神 257
- “关心战士生活不是小事情” 262
- “不握手会议” 264

严守群众纪律	267
俭朴的生活	271
勤政廉洁的工作作风	274
“高级干部以身作则非常重要”	277
“主权问题不是一个可以讨论的问题”	281
有功不讲功，有过不诿过	285
关心身边医务人员	290
“一位老共产党员”的捐款	292

陈 云

“吃饭要照镜子”	296
“不收礼、不吃请”	298
“接触钱财物的机会越多，越要廉洁奉公”	302
总结“十五字诀”工作法	304
“三不准”的规定与普通劳动者的家风	308
“做事不能脱离群众”	312

一生注意点滴节约	314
酷爱学习，孜孜以求	318
“个人名利淡如水，党的事业重如山”	321
晚年心系群众	326

叶剑英

“吕端大事不糊涂”	330
把群众的冷暖时刻挂在心头	333
没有一点儿“官架子”	338
不论多么艰难困苦，也不允许搞半点儿特殊	341
主持召开摊贩代表座谈会	344
取消“晁家”称谓	346
三回故居显风范	348
“攻城不怕坚，攻书莫畏难”	350
写给女儿的三封信	354
“以己之退，促党的事业之进”	359

李先念

受命于危难之际	364
多次推让职务升迁	368
严己宽人	374
情真意诚回复人民来信	377
“我是国家的副总理，不是红安的副总理”	380
“我们不把老区建设好，就对不起老区人民”	382
编写军史、历史要实事求是	385
始终保持着劳动人民的本色	389
“从没见过像李先念主席这样平易近人的”	393
“你们谁要经商，打断你们的腿”	395

毛泽东

克勤克俭、不畏艰辛的师范生

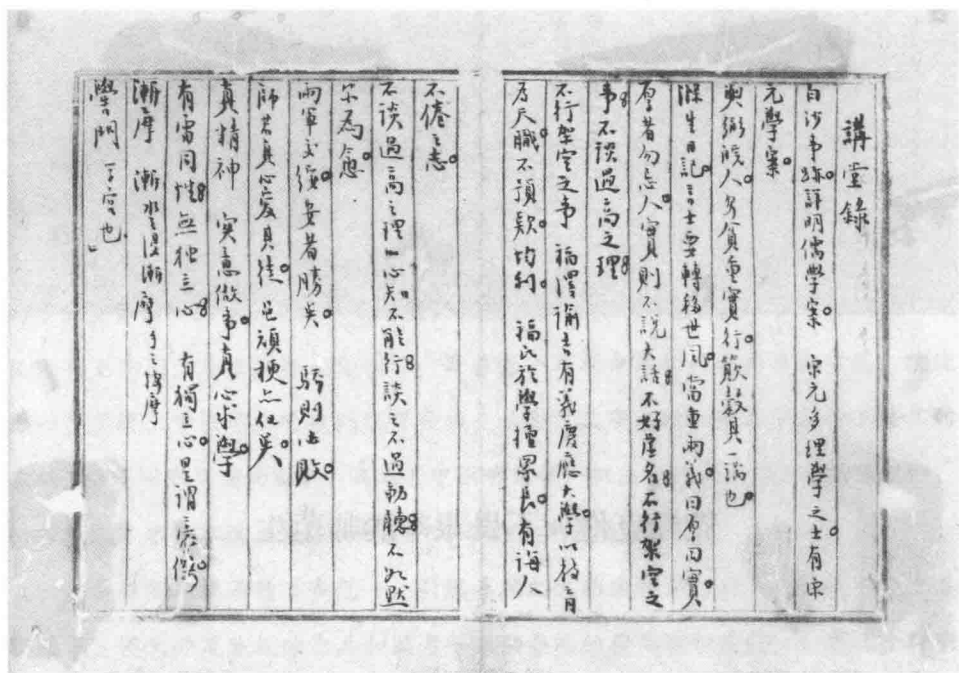
1913 年春，毛泽东进入湖南省立第四师范学校预科读书。1914 年二三月间，湖南省立第四师范学校合并于省立第一师范学校，毛泽东被编入预科第三班。毛泽东在预科读了半年，直到这一年秋季，才被编入本科第八班。毛泽东在湖南省立第一师范学校学习了 4 年多，1918 年 6 月毕业。

毛泽东在师范学校学习期间，不讲究吃，不讲究穿，从来不坐人力车，不上戏院看戏，不到馆子里吃东西。他的俭朴在学校是出了名的。

那时，师范学校学生的膳宿等费用都由学校供给。毛泽东在师范学校的这几年，总共只用了 160 元钱，其中三分之一是花在订报上（当时订阅费是每月 1 元），剩余的钱还买了许多书籍和杂志。初入学时，学校发了一套青色呢



1913 年在湖南省立第四师范学校求学的毛泽东。



1913年，毛泽东在湖南省立第四师范学校预科读书时手书的《讲堂录》。

制服，他穿了好几年，褪了色，穿了孔，还没舍得换掉，总是补一补又穿上了。

除制服外，他还常穿一件灰布长袍、一条白布单裤。冬天，他就在外衣里面加穿一套旧夹袄；夏天，他就减去里边的旧衣裤。而那条白布单裤几乎四季不变。一些和他关系很熟的同学打趣地说：“你的算术运用得好，冬天用加法，夏天用减法。”

后来，毛泽东在长沙从事革命活动时，仍然穿着这件灰布长袍。毛泽东从入师范学校到毕业就只用一套蓝色的旧被褥，那是湖南一般农家用的大布套被，棉絮又旧又硬。毕业后，这套被褥又伴随他到北京、上海绕了几个圈子，最后跟他回到长沙，一直用到完全破烂、一点儿不保暖、无法再用了为止。毛泽东的鞋袜也很破旧，夏天没有袜子穿，布鞋也是破的。

毛泽东这种俭朴的生活习惯不仅体现在衣着方面，其他方面也莫不如此。每个星期天，学生回来赶不上饭的，可以自由补餐。厨房里有剩饭剩菜，但都是冷的。晚归的同学总是三五相邀，去吃炒菜。只有毛泽东打点儿冷饭冷菜，一人单坐一桌，

悄悄地吃完。

在第一师范学校就读期间，毛泽东非常注重锻炼身体，磨炼自己吃苦耐劳的坚韧品格。学校的浴室旁边有一眼清凉的水井，毛泽东常来这里洗冷水浴。当学校几百名同学还沉浸在梦乡的时候，毛泽东却早早起来，穿好衣服，带上罗布浴巾来到水井边。他用井架上的两个吊桶从井里一桶接一桶地打上水，倾倒在脱光了衣服的身上，接着就用毛巾使劲地擦拭全身，擦后又淋，淋了再擦，反复一二十分钟，直到皮肤发红发热为止。穿上衣服后，他接着做一些简单的运动，活动身体的各个关节，直到天色发白，才回教室学习。毛泽东最初试洗冷水浴是在夏天。到了冬天，纵然是天空飘雪，池水结冰，他仍然坚持，从未间断。

同学们问他为什么这样？毛泽东回答说，冷水浴好处多：第一有益健康，可以促进血液循环，增强皮肤的抵抗力，有助于筋骨的强健；第二有助于勇猛精神的培养，冬天里，用一桶一桶的冷水向身上冲，没有勇气的人是办不到的。有几个同学曾跟着毛泽东洗冷水浴，但天气一冷，有的同学就不来了，最终没有一个人像他那样坚持到底。他们不解地问：“天寒地冻，我们把冷水往身上泼，觉得很难受，你是否也感觉难受呢？”毛泽东说：“洗冷水浴最初感觉是难受的，不下决心是过不了这个关的，因而也就感受不到洗冷水浴的乐趣和实际效果。这个过程是由勉强到不太勉强，再由不太勉强到不勉强，坚持不懈地做下去，久而久之，就会习惯成自然，不会感到难受和怕什么困难了，人的意志就会得到锻炼了。”毛泽东青年时代养成的洗冷水浴的习惯，数十年如一日地坚持下来，直到晚年，他还坚持不用热水洗澡。他说：“冷水浴对锻炼身体的确有很好的效果。我虽年纪大，不能搞冷水浴，但每天洗澡不用热水，只在冷水中加一点儿热水，使水温达到微温的程度，也不坐在浴盆里洗，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。一般洗澡的办法只有清洁的作用，我这样洗澡的办法，除有清洁的作用外，还有锻炼身体的作用。”

在第一师范学校读书时，毛泽东除了坚持洗冷水浴外，还经常做其他形式的锻炼，以磨炼自己的意志。风浴、雨浴、日光浴就是其中几个项目。

在第一师范学校后面的山上有一个新修的运动场，那是毛泽东和同学们用勤劳的双手，花费了很长时间共同开辟出来的。这个运动场可以用来踢球、赛跑和进行其他体育活动。有一次，大家正玩得高兴，忽然天降大雨，大家纷纷四处找地方避雨，毛泽东却没有走。等到大家都跑光了，他脱去上衣，站在大雨里淋洗。在雨中，他一边挥臂做伸展运动，一边不断拭抹淋在脸上影响视线和呼吸的雨水。毛泽东这样做不止一回。当同学们问他这样做有何意义时，他回答：“这是天雨浴，可以增进一个人抵抗风雨侵袭的能力。”

在炎热夏天的中午，同学们分散在寝室、自修室或操场树荫下面，有的看书，有的聊天，有的睡午觉休息，毛泽东却独自走到学校后面的山上，脱去衬衣，赤膊在太阳底下走来走去。这是他进行日光浴的一种形式。他平日到湘江里游泳，休息时躺在平软的沙滩上，让太阳晒遍全身；等晒了10多分钟后，他又跳到水里游泳；游完泳，还要在沙滩上散步、晒太阳。这是他进行日光浴的又一种形式。

寒冷的冬天来临，北风呼啸地吹着，毛泽东却趁这个时候走到校外空旷的地方，或爬到学校后的妙高峰上，脱掉棉衣，只穿着薄薄的衬衫，让寒风直吹，并且迎着寒风进行跑跳运动。毛泽东把这种活动称为风浴。

毛泽东在锻炼身体的同时，还十分注意锻炼意志和胆量。

一个盛夏的夜晚，狂风大作，电闪雷鸣，暴雨倾盆。岳麓山下的蔡和森家突然响起了敲门声。蔡母一听，心顿时提到嗓子眼——这个时候来人，准是有什么急事！她连忙去开门。门开了，闪进一个人，浑身湿透，脚底下一会儿就流了一大滩水。蔡母定睛一看，来人是毛泽东。在这电闪雷鸣之夜，他顶狂风，冒暴雨，独自一人爬上岳麓山顶，又从山顶跑下，来到蔡和森家。蔡母忙问出了什么事？毛泽东不慌不忙地说，这是为了锻炼自己的毅力和胆量，体会《尚书》中“纳于大麓，烈风雷雨弗迷”的意境。

野外露宿对毛泽东来说也是一种锻炼勇敢和胆量、克服困难、磨炼意志的好途径。他经常邀集朋友到学校后山的君子亭，岳麓山的爱晚亭、白鹤泉和湘江中的橘子洲头等处露宿。有一年暑假，毛泽东与蔡和森、张昆弟住在岳麓山爱晚亭里，

每人只带了一条毛巾、一把雨伞和随身的衣服，每天只吃一顿蚕豆饭，既废朝食，也无晚餐。他们每天除了锻炼之外，就是读书、看报及讨论思考问题。当夜幕降临、百鸟归巢的时候，他们还在那里高谈阔论，直到夜深人静，大家都疲倦了，才各自找个地方，相隔一定距离，露宿到天明。有一天清晨，几个游人来到岳麓山，见庙旁露天的一条长板凳上睡着一个人，头脚都用报纸盖着，顿时觉得奇怪并议论起来。游人的声响吵醒了那个人，只见他翻过身，收拾好报纸，起身就走了。此人正是毛泽东。原来，山上夏夜蚊子多，他只好用报纸盖着身子睡觉。这种露宿活动既锻炼了身体和培养了耐力，也节约了开支。

毛泽东还爱好长途步行。1917年学校放暑假时，毛泽东邀请他的当小学教师的朋友萧子升进行社会调查，有了一次“游学旅行”。他们从长沙动身，徒步走过了宁乡、安化、盖阳、源江等地区。

俩人身上几乎分文未带，采用过去“游学先生”的办法：遇到学校、商店、大户人家，就用红纸写两副喜庆的对联，给人家送去，人家就会给他们饭吃，或给他们几个钱，或留他们住宿。俩人有时也根据别人的需要，帮助抄写一些文字，以得到旅途中所需要的盘缠。毛泽东曾诙谐地对萧子升说：“穷秀才有穷秀才的办法。”

两个人在“游学”过程中找不到住宿之处时，就露宿在野地里或寺庙里；没有吃的，他们就吃山楂、野果。毛泽东说：“这是对一个人意志的锻炼，在艰苦的环境中磨炼自己克服困难的决心和适应环境而生存的本领。”

萧子升有时放不下当教师的架子，每次向别人问路的时候，都要先咳嗽两声，整一整衣服，再上前问话。他在路途中借宿求食只愿意去大户和富户人家，不愿意去小户人家，因为有时会碰到尴尬的场面和白眼。毛泽东却不管什么人家，都态度谦和地上前打招呼。他热心访贫问苦，尤其对于贫苦的农民，他更是深入地了解他们的生活。俩人走过了很多市镇和偏僻的农村，对社会各阶层人们的生活和不同地区的风土人情有了实际的了解。

1918年夏，毛泽东从湖南第一师范学校毕业后，与蔡和森、张昆弟等几个同