

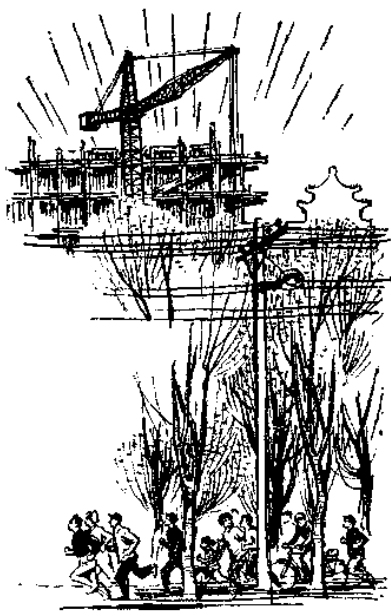


为革命锻炼身体

人民体育出版社



为革命锻炼身体



人民体育出版社

封面设计：刘维亚

插图：沈尧伊

为革命锻炼身体

人民体育出版社编辑出版

北京印刷一厂印刷 新华书店北京发行所发行

1974年8月第1版 1974年8月第1次印刷

印数：1—150,000册

统一书号：7015·1145 定价：0.20元

编者的话

在毛主席革命体育路线指引下，我国群众性体育运动蓬勃发展。特别是经过无产阶级文化大革命的战斗洗礼，在广大的城市和乡村，越来越多的工农兵群众积极参加各种各色的体育活动。很多体弱的同志通过坚持体育锻炼，增强了体质，练出了一副强健的体魄，以充沛的精力为社会主义革命和社会主义建设事业作出贡献。本书介绍的就是在群众体育活动中涌现出来的一些比较突出的人物。希望读者遵照毛主席关于“发展体育运动，增强人民体质”和“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动”的教导，自觉地坚持锻炼身体，以便更好地为社会主义革命和社会主义建设贡献自己的力量。

目 录

- 徐老谈锻炼身体.....(1)
- 老兵立新传.....旭东升(8)
- 跑在时间前面的人..... 吴荣福 刘强(22)
- 青春的活力.....丰向阳(34)
- 重上蓝天.....洪学飞(42)
- 坚强的老人.....梁大隆(49)
- 练出一副好身体.....无锡市体委办公室(56)

徐老谈锻炼身体

编者按：革命老前辈徐特立同志在89岁那年根据自己的切身体会，谈了关于为革命锻炼身体的一些问题，颇发人深思。该文原载《新体育》杂志一九六五年一月号。现在本社略作删节，重新发表，供大家学习。

干革命没有好身体不成

徐老说：体育工作可是一项重要的革命工作。

锻炼身体，对一个革命者来说，是件十分重要的事情。革命者生来是搞斗争的，跟阶级敌人斗，也跟大自然斗。跟阶级敌人斗，首先要学习毛主席著作，改造思想，树立为革命献身的思想，同时还要善跑会跳，能爬山涉水，还要会放枪打仗；跟大自然斗，首先要有不断革命精神，不畏风霜雨雪，不怕日晒露打。干这些，没有好身体不成。

好身体是“斗”出来的

革命者是斗出来的，好身体也靠“斗”。农民的身体比较好，因为大田在村外，柴火在山上，不管刮风下雨，都得上山下田，长年累月，就斗出一副好身体。工人的身体也比较好，他们每天扛大活，抡大锤，也斗得浑身是劲。都是斗出来的。

从前地主老财说，常吃鹿茸、燕窝、人参、银耳，能强壮身体，延年益寿；穿得轻薄暖和能祛暑御寒不得病。实际上地主老财冬裘夏纱，最经不起寒暑。我没见过有几个地主老财长寿的。真正经得住酷暑严寒的是衣不蔽体的劳动人民，真正健壮而长寿的是食不厌粗的劳动人民。当然，在过去劳动人民也有夭折的，这是旧社会的罪恶。要身体健壮，主要靠锻炼，靠斗。现在，也有人提倡“保护”，我反对。我主张“抵抗”。

健康就是能吃大苦耐大劳

什么是健康？对革命者来说，健康就是能够吃大苦，耐大劳。没有病还不是我们的健康标志。没有病不一定能吃大苦，耐大劳；不一定能上山下乡，肩负起艰巨的创业劳动；不一定能登天入海，担当起沉重的战斗任务。一个革命者就需要有战胜一切困难，战胜任何艰苦环境，恶劣

条件的体质。

我小时候的身体很弱，年轻时还有肠胃病。有人劝我吃菜泥细粮，我觉得菜泥没有味道，会影响食欲，还会把肠胃养娇了。这对体弱而肠胃病又不太重的人是不好的。我始终吃杂粮，吃得杂一些，营养也就更丰富些，还能使肠胃养成消化吸收各种食物的能力。我的肠胃病就是吃这些东西，增强了体质和抵抗能力好了的。

人对疾病、对自然条件的变化等有抵抗力，这是健康的一种标志。抵抗力是蕴藏在人体内部的，要经常用，逐步加强。每当冬天，有些人好缩脖佝偻，好象这样就能抗住寒冷。实际不然，愈这样愈冷。我的御寒办法是攥紧拳，挺起胸，使劲活动几下，血液循环加快了，就产生了热量，这才能抗住寒冷。我还坚持冷水洗脸，使经常露在外面的脸部增强御寒能力。体育锻炼就能增强人的抵抗能力。

养成良好的生活习惯

良好的生活习惯也很重要，俗话说：“早睡早起身体好”，很有道理。早晨空气好，白天有阳光，适合工作学习，黑夜适于休息。我反对没有必要的白天睡觉，而黑夜工作学习的习惯。特别反对有些人打扑克、打麻将，一玩就是通宵，这对身体，对革命更是有百弊而无一利。一个人要养成工作时全心全意工作，学习时全心全意学习，睡觉时全心全意睡觉。有的人好躺着看书不好，要看书，就

坐好了看。

从锻炼的角度来看，我认为躺着不如坐着，坐着不如站着，站着不如走着。走路，是我一种主要的锻炼方法。

走路、爬山、游泳都是锻炼之法

徐老讲起他从江西到延安步行二万五千里时说：“马能代步，但是在当时是不可靠的腿。那时前有顽敌，后有追兵，脑袋顶上还有敌机威胁，一旦把马打死了，还得靠自己的腿走路。骑惯了马，再走，举脚有千斤重，倒不如从早打算，从头走起。事实上我的马在途中丢了，要不是先有思想准备，体力上的准备，这两万五千里是很难走过来的。”

“人人有腿，人人会走路，可是并不是人人能做到每天走，把它当作健身的锻炼方法。”

一九二四年，徐老从法国勤工俭学回来，当时有些人在想：这回是留洋回国，一定得骑高头大马。可是他还是步行回到原来工作的学校。刚进校门，门房的工友一见他，就象久别的良友，一下子把徐老抱得紧紧的，还互相捶背拍肩。徐老回忆起这件事，感触很深，他说：“走路，不但锻炼了身体，还保住了穷人的气质。”

徐老说：“要坚持走路，首先得懂得自己是个革命者，要懂得走路不但能增强人的体质，而且能坚定人的革命气质。”

徐老说，到了北京后，走路的机会少了，组织上为他准备了车子，可是徐老还是坚持经常走路。前些年，他住在西城，有时去东城作报告，他还走着去。平时就沿着西单，过西四，再经府右街返回西单。这一两年来，在庭院里他还坚持日行五百步，在家走，总觉得活动不开，好在家里有个乒乓球桌，有时就打打乒乓球。

徐老说：“走路，也有个走法。走路要快，要用劲。‘坐似钟，立似松，行似风’，走路要象一阵风。走路，要用腿劲，也要用手劲，用全身的劲。走路时要两臂摆动，有时也可以把手背在背后，挺起胸，练练各方面的劲。”徐老特别喜爱爬山，他八十多岁还登上北京香山的险峰——“鬼见愁”。他说：“爬山有上有下，有攀有登，练的劲更全面。”

体育锻炼能使人心情舒畅

“要想身体健康，一定要心情舒畅，干革命工作，最能使人心情舒畅。”徐老说：“有些人干工作碰到困难、挫折，就垂头丧气，就睡不好觉，吃不下饭。其实这不但不解决问题，而且影响健康，不利于问题的解决。碰到挫折、困难，该吃饭吃饭，该睡觉睡觉，该锻炼锻炼，这样身体好了，疲劳消除了，脑子也清醒了，才能更好地克服困难，解决问题。”

“锻炼可以使人心情舒畅，特别是和年轻人一起锻

炼，更有好处。”

“在我七十岁生日那天，有人送我一首诗，里面有这样两句：‘五十学游泳，自谓得知己’。的确，从会游泳起，每年夏天我都得游几回。在延安，我和青年一起参加一百码游泳比赛；今年七月间，我上颐和园去玩，看到年轻人在昆明湖里游泳，也情不自禁地下了水，游完了，感到又增添了不少青年人的气息。”

有为革命锻炼的思想 就有锻炼的时间和办法

除了走路、登山、游泳、打乒乓球，徐老还介绍了他做操、洗冷水脸、日光浴、海水浴等锻炼方法。徐老说：“只要有为革命锻炼身体的思想，就有锻炼方法、锻炼时间，就能把身体锻炼好。”

徐老回忆在湖南长沙办校的那段时间，当时他工作很忙，有时连几分钟也挤不出来。他说：“锻炼不一定要完整的半小时或几十分钟，否则就不容易办到。那时，每天找我谈话的人很多。有时得挨个排队。谈话是工作，得好好听，好好记。谈话完了，把这位同志送走，去迎下一位同志。这中间有空隙，或三五分钟，或一分半分钟。我就把这时间用起来。不能去室外，就在室内；室内地方小，就练小动作。我给那时锻炼的方法起的名儿是：‘原地快跑’、‘原地跳跃’、‘原地体操’……，都是‘原地’，跑半

天还在原地。”他说：“再老些，我也能做这样的锻炼，不怕摔跤，只要用手扶着椅背、桌面，墙壁都行。”

徐老说：“老年人也不能忘了锻炼。在思想上、工作上，一个人假如一天没有进步，那就是他已经比别人落后了一步。在健康上也一样，不坚持锻炼身体就比别人早一天衰老。所以锻炼对年轻人需要，对老年人也需要。”

“身体好是‘斗’出来的。但是要懂得斗争艺术。”徐老进一步阐述了这个问题，他说：“有些年轻人，很积极，不分昼夜，废寝忘食地工作、学习。他们还不懂得爱护身体，还不懂得锻炼身体也是革命的需要。年轻时不爱惜身体，不锻炼身体，等到比较有了丰富的革命实践时，却住了医院，不但不能为革命工作，还要别人来护理照顾。当然，当革命需要时，昼夜工作是应该的，甚至牺牲自己的生命，对革命者来说，也是义不容辞的。”

老兵立新传

赵赤升

富春江畔，西子湖滨，人们常常以钦佩的眼光注视着
一个生龙活虎般的身影在马路上飞奔，在冰冷的水中劈浪
勇进……

这个人就是原杭州市药物种植场党支部书记白益同
志。

自一九六四年以来，日复一日，年复一年，整整九个
年头，白益为革命锻炼身体，始终坚持不懈。无论是盛夏
溽暑，还是数九腊月，都没有使他畏难而退。他为贯彻执
行毛主席的革命体育路线坚持战斗。

力量的源泉

一九五九年秋天，白益同志的旧病——胃溃疡突然发
作，痛如刀割。组织上把他送进海防前线某医院。经内科
查明，是胃穿孔，病情严重。医院不得不给他作切除手
术。当即切去胃五分之二，十二指肠被全部切除。夜间，
白益躺在病床上，翻阅着党支部和战友们送来的慰问信，

不禁心潮起伏，久久不能入睡。他思忖着，往后象我这样的身体还能在行军中翻山越岭，长途跋涉吗？还能渡江入海，深入敌区侦察吗？……

夜，静静的。窗外，月色溶溶。蟋蟀唧唧地叫个不停。白益感到伤口隐隐作痛，双手抚摸着扎满纱布的上半截身子。一段心酸的往事涌上心头：

白益十一岁上，被称为“洪水走廊”的家乡——江苏淮阴地区，又遭了洪灾。白益一家人忍饥挨饿，日子过不下去了。一天，饿得心里发慌的小白走过地主家门口，朝里探望了一下，正碰上地主儿子从淮阴城里放学回来。他骂了声“饿不死的穷小子”，抡起棍子朝小白劈头就打，一连打了四五棍。恰好小白的哥哥从家里出来，见小地主这般残暴凶狠，顿时火冒三丈，一扁担把小地主打翻在地，急忙背起小白跑到高粱地里躲藏起来。可是，吸吮穷人血汗的地主怎能放过他们，张口就向白益父亲勒索几十担米的医药费。这灾荒年头，穷人已饿断枯肠，哪来几十担米？！……就这样，白益一家四口人被迫长年累月地给地主白白干活，过着牛马不如的生活。十多岁的小白成天放牛割草，地主只给剩粥残汤糊口。小白饿得骨瘦如柴，闹上了胃病。正当在死亡线上挣扎的时候，白益家乡来了共产党八路军。他听说八路军是要推翻压在中国人民头上的三座大山的，就连夜从地主家逃出来，参加了八路军……

想着，想着，白益紧握拳头，长长地吁了口气，“唉，要不是毛主席、共产党把我救出火坑，我这把骨头早就变

成泥土啦！是毛主席、共产党给了我第二次生命，把自己哺育成人。如今，我年纪才四十挂零，正是为党工作的时候。毛主席呀，只要我的心还在跳动，我就要为党努力工作。”

然而，手术后严重失眠，食欲不振，消化不良，四肢无力；步履艰难，视力减退。在党组织的关怀下，他在疗养院休养了很长时间，健康状况仍不见好转。日益深感自己的身体机能日益衰退，引起了激烈的思想斗争：“我真的不能为党工作了吗？”他回想自己在中国人民解放军这个革命熔炉里锻炼成长的道路；而如今由于身体不好，要离开部队，不能继续为党工作了。对于一个革命者来说，还有什么比不能继续为党工作更痛苦的呢！现在，他多么需要一个强健的体魄啊！怎样使自己衰弱不堪的身体转变为强健呢？于是，他翻开《矛盾论》学习起来。毛主席说：“更重要的，还在于矛盾着的事物的互相转化。”又说：“外因是变化的条件，内因是变化的根据，外因通过内因而起作用。”“转化”和“内因”这四个金光闪烁的字，使他心里豁然开朗。他觉得体质的弱和强也是可以转化的。抗日战争、解放战争时期，自己注意锻炼身体，体质就强；可是近几年忽视了体育锻炼，结果变成了病号。在疗养期间，虽然讲究营养，吃补品，但机体吸收不了。只有加上适当的体育锻炼，加强新陈代谢，促进内因变化，才能增强体质。毛主席关于“发展体育运动，增强人民体质”的教导，多么英明伟大啊！

有天打开报纸，看到毛主席畅游十三陵水库的喜讯，

无比振奋。他拿着报纸，心海翻腾着：“毛主席呀，毛主席，您老人家身体多么健康！”毛主席的光辉形象和伟大革命实践，使他浑身充满了力量。他相信自己的身体经过体育锻炼，一定能转弱为强；相信自己一定还能对党继续干革命。于是，他怀着必胜的信念，开始了体育锻炼。

革命的精神

清晨，曙光初照窗帘，白益就命令自己赶快起床。在屋前的操场上，他想绕场慢跑几圈。然而，两腿不听使唤，仿佛绑上了沉重的沙袋，但他咬紧牙关坚持着，一步，两步……一圈下来，他额头冒出一粒粒豆大的汗珠，心里发慌，呼吸喘急，肠胃难受，两腿隐隐酸痛。他带着沉重的心情慢慢往回走。回到家，他一屁股坐到椅子上，“哎——！”地叹了口气。

他脑海里闪现一个疑问：还能不能继续锻炼，会不会引起不良后果，他想得很多，想到那战火纷飞的岁月。有一天，上级交给他一个紧急任务：到敌兵据点进行侦察，监视敌人行动。黄昏时分，他悄悄地爬到敌兵据点的铁丝网前，一动不动地趴在地上，两眼审视着敌人。正是数九寒天，夜晚的凛冽朔风卷着地上雪粒打在他的身上、脸上，手脚冷痛，刺骨钻心，他毅然不动。他咬牙坚持着，从黄昏坚持到拂晓。手脚冻麻木了，衣服和泥土冻结在一起……

“难不倒的侦察员，跑不死的通讯员。”这句当时部

队里流传的话，他还记忆犹新。正是这种不怕牺牲，排除万难的革命精神，使他在战斗岗位上坚持到最后胜利。如今，这种排除万难的革命精神哪里去了呢？意志是在艰苦中磨炼出来的。现在跑跑步，哪里比得过去的艰苦啊，这点困难是微不足道的。他又分析，一个人长期静养，体质虚弱，运动后的反应比较强烈，是必然的现象。只要坚持下去，这种现象自然会消失。胜利就在坚持之中。

从此，白益以顽强的革命精神克服体育锻炼中的种种困难，坚持着晨间跑步。从走步逐渐过渡到慢跑；从慢跑逐步过渡到中等速度跑；从绕操场跑一圈增加到若干圈……

经过一个时期的艰苦锻炼，白益感到吃饭香，睡觉甜，精神一天比一天饱满，身体一天比一天健康。

随着健康状况的好转，白益请求组织上给予工作。经医院检查同意，组织上交给他一项新的战斗任务：由他带领一个工作组到某厂搞社会主义教育运动。白益感到无比激动，就象当年刚参加八路军时那样，斗志昂扬。在社会主义教育运动中，他以战斗的姿态，日以继夜地工作，同时也更积极地锻炼身体。

毛主席关于“备战、备荒、为人民”和“全党抓军事，实行全民皆兵”的英明决策，给白益增添了新的力量，激励着他以更高的要求为革命锻炼身体。他从平时想到战时，那艰苦卓绝，紧张战斗的生活，对于人们的意志和体魄是严峻的考验。他记得自己在部队当侦察员时，经常日夜不停地长途跋涉，顶风冒雪，日晒雨淋，爬越高