

少年体育丛书

伟人与体育



人民体育出版社

• 少年体育丛书 •

伟人与体育

马克思、恩格斯锻炼身体关心体育的故事

杨文清 编

人民体育出版社

• 少年体育丛书 •

伟人与体育

马克思、恩格斯锻炼身体关心体育的故事

杨文清 编

人民体育出版社出版

北京印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092 毫米 1/32 40 千字 印张 3 $\frac{1}{16}$

1979 年 9 月第 1 版 1979 年 9 月第 1 次印刷

印数：1—58,000 册

统一书号：7015·1767 定价：0.19 元

封面、插图：王雄策 尾花：韦品高

前 言

全世界无产阶级革命的伟大导师马克思和恩格斯，把自己光辉的一生完全贡献给了无产阶级的解放事业。他们以毕生的精力共同创立了科学共产主义学说。他们在革命的理论 and 革命的实践上，为人类做出了伟大的贡献。

马克思和恩格斯也十分重视体育。他们非常关心人民的健康，并亲身从事体育实践，为我们做出了光辉榜样。本书着重介绍了马克思、恩格斯的体育生活和他们关心人民健康的感人事迹。马克思第一次提出了无产阶级的教育方针——生产劳动同智育和体育相结合，“造就全面发展的人”。两位革命导师从革命全局出发，把体育作为无产阶级革命事业的一个重要组成部分，给予了深切的关怀，为我们留下了珍贵的精神遗产。他们积极倡导体育运动，十分关心工人阶级的身体状况，殷切地期望青少年一代健康成长；对摧残工人健康的资产阶级深恶痛绝，对反对人民体育的谬论作了坚决批判。他们把体育锻炼同革命理想、革命斗争紧密地联系在一起，从青少年时期直到晚年，终生

不渝地坚持锻炼身体，显示了惊人的革命毅力，充满了革命的乐观主义情绪，表现了顽强的斗争精神。马克思和恩格斯的这些思想品德和革命实践，永远是我们学习的光辉典范。

让马克思和恩格斯的伟大形象永远活在革命后代的心中，让马克思主义的旗帜，永远指引着一代又一代新人，向着共产主义的远大目标奋勇前进！

目 录

夏季的锻炼·····	1
捉迷藏·····	4
划船游乐·····	6
雪橇会·····	9
漫游科伦·····	11
旅行·····	14
下棋·····	17
击剑·····	21
和孩子们在一起·····	24
为造就全面发展的新人·····	31
一则寓言·····	37
锻炼身体，战胜疾病·····	39
深切的关怀，伟大的情谊·····	44
持之以恒，战斗到底·····	51
“性格奇特又好活动的孩子”·····	55
勤学苦练，有所作为·····	57
极严厉的控诉·····	61

逃亡中的游历·····	66
猎狐·····	69
“将军”·····	73
不是去教堂·····	77
在什文宁根游泳·····	80
批判杜林的谬论·····	84
关心下一代人的健康·····	87
帮助同志锻炼身体·····	90
在完成《资本论》的日子里·····	94



夏季的锻炼

在德国莱茵省有一座古老的城市，叫特利尔。它坐落在莱茵河的支流摩泽尔河畔，依山面水，景色十分秀丽。一八一八年五月五日，卡尔·马克思就诞生在这里。

马克思从小就爱学习，好运动，非常聪明，活泼，健壮，能讲许许多多的故事，会做各种各样的游戏。他在少年时代，常和父亲、舅舅一起在特利尔城内散步，同兄弟姐妹们去附近的小山上游玩。年少的马克思在故乡一带看到了劳动人民受地主和资本家残酷的剥削和压迫，对劳动人民非常同情，对地主和资本家特别憎恨。他在中学读书时期，萌发了为人类服务的思想。

马克思从青少年时代起就孜孜不倦地学习各种知识，刻苦顽强地锻炼身体。在炎热的夏季，他放学以后，做完功课，擦擦头上的汗水，就愉快地去向母亲报告，他要到摩泽尔河里去游泳了。慈祥的母亲知道儿子经常游泳，身体棒，水性好，不再担心他被水淹

着，可是却怕那火球一样的太阳会把儿子晒病了，于是，便千叮咛，万嘱咐：游完泳，可要到荫凉地方休息，千万不要在毒日底下暴晒……

儿子理解母亲慈爱的心意，但他也知道在母爱中往往有多余的成分。马克思抱定利用各种条件刻苦锻炼身体的主张，一阵风似地跑出了家门，约结几个伙伴，说说笑笑，蹦蹦跳跳，直奔摩泽尔河而去。

摩泽尔河上，波浪欢腾，花香扑鼻，两岸绿树频频招手，碧空蜻蜓翩翩起舞，它们都在热情地迎接马克思这一行游泳的常客。



马克思不怕风大浪险，水深流急，喜欢在同风浪的搏斗中，锻炼身体，砥砺意志。他在奔腾的河水里，追波逐浪，往来畅游，一会儿头枕碧波，仰浮水面，一会儿藏身浪底，潜游水中，动作轻捷，神态自若。他还和同伴们互相追逐，击水嬉戏。既培养了勇敢精神，又锻炼了同风浪作斗争的本领。

他们在水里游够了，就上岸来休息。伙伴们爱到小树林里乘凉，马克思却不喜欢小树林，偏喜欢青草地，不爱荫凉，而爱阳光。他经常满身滴水地躺在河滩草地上任凭骄阳暴晒，以此来锻炼吃苦精神和不怕风吹日晒的能力。游游晒晒，晒晒游游，天长日久，就把身体锻炼得象青铜铸造的一样。

捉 迷 藏

一八三五年秋天，十七岁的马克思中学毕业了。一天傍晚，金风送爽，野菊飘香。他和姐姐跟着父亲、母亲，喜气洋洋地来到燕妮^①家参加娱乐晚会。宾主欢聚一堂，满门洋溢着快乐的气氛，晚会上有诗歌朗诵，音乐演奏，还有跳舞和游戏，丰富多采，十分热闹。

在青少年们玩捉迷藏游戏的时候，马克思和燕妮都愉快地参加了。在灯光朦胧的花园里，大家手拉手围成一个大圆圈儿。游戏开始了，一对对游戏者轮流出来捉迷藏，有的象猫捉老鼠那样伶俐巧妙，有的象盲人骑瞎马似的乱摸乱撞，乐趣越来越浓，笑声越来越大。欢乐的气氛驱走了秋夜的凉意。

轮到马克思和燕妮走出圆圈儿了。人们用纱围巾把马克思的眼睛蒙起来，让他去捉燕妮。开始，他慢慢腾腾，歪歪斜斜，挪动了几步，就停下来，学着小熊的姿势，两腿分开站着，两手在胸前拍打着空气，

^① 燕妮是马克思童年时代的女友，一八四三年同马克思结婚。

动作十分可笑。

“你走啊，找她呀，捉呀！”四周的人笑着向他喊叫。

燕妮也笑着，蹑手蹑脚地上去逗他。

马克思侧听着燕妮的动静，判断着捕捉的方位。他跌跌撞撞走了几步，突然一个转身，以极灵巧的动作，迅速向燕妮扑去。燕妮被吓了一跳，急忙提着连衣裙闪开了。人们为之一惊，顿时收敛笑声，替燕妮捏了一把汗。

紧张的气氛一缓和下来，燕妮又悄悄地转到马克思面前，用手绢轻轻抽打他那伸出去的手指，还用笑声逗他。马克思猛然向前一扑，把燕妮逼出了圈儿外。这样一来，他连燕妮的影子也摸不着了，急得把蒙在眼睛上的围巾往头上一推，围巾象缠头布一样，顶在他那又黑又硬的头发上。

马克思干脆地说：“我认输，捉不着了！”

游戏结束了，燕妮胜利地微笑着。

划 船 游 乐

一八三六年秋天，马克思被录取为柏林大学法律系学生。在那里，他除了努力学习法律之外，还刻苦地攻读外语、历史、文学、哲学和自然科学。过分的夜读，损害了他的健康。第二年的春天，他遵照医生的嘱咐，到斯特拉劳去休养。那里，当时还是一个小渔村，小船，流水，渔家，环境幽雅。马克思在那里一面休养，一面研究黑格尔的哲学著作，还时常从事娱乐活动。

马克思很喜欢划船，当他的健康有了好转以后，在黄昏时分，他常常和青年黑格尔派“博士俱乐部”的几个成员一起驾着轻舟，随波荡漾。马克思经常把着桨，用力划进。划得身体发热时，他就脱下外衣，解开衬衫，露出那宽阔的胸膛，让徐徐的清风吹个爽快。他均匀地呼吸着新鲜的空气，有节奏地荡着船桨，越划越有劲，直把小船催得疾驰似箭。

一个同伴羡慕地看着他那矫健的动作，惊喜地说：“喂，卡尔，你可真有力气啊！”

马克思向同伴微笑着，更加迅速地摇动双桨，飞驰的小船好象添了两只翅膀。他一阵紧划，一阵轻荡，小船随之驰缓，听任他的驱驶，渐渐离村远去。

他们在船上一会儿唱渔歌，一会儿讲故事，说笑话，敞开胸怀，纵情欢畅。小船载着他们的歌声笑声，迎着绚丽的晚霞，沿着蜿蜒的清流，悠然飘泊，他们感到身心特别快活。有时，他们越玩儿兴致越高，轻歌荡桨，兴会淋漓，随着落霞，飘流入夜。

夜幕降落以后，小船靠在河边，他们登上沙岸，捡一些干树枝，点起一堆篝火，然后，围火而坐，

饮酒高歌，抒发满怀的豪情。

他们还谈论各种政治和学术

问题。马克思那豪爽的谈笑，洋溢着革命的激情，

那宽阔的胸怀沸腾着满腔的热血。他和同

伴们滔滔不绝地一直谈到深夜。

有时将近黎明，他们才登舟起航，披星戴月，返回斯特拉劳。



马克思从事这样的游乐活动，不但有益于身体健康，而且还可以调节生活，提高学习的效果。经过一个多月的休养，马克思既恢复了身体健康，又学到了很多哲学知识，回到柏林以后，重新投入了紧张的学习之中。



雪 橇 会

大雪给柏林披上了冬装，寒风吹来了新年的气象。人们期待已久的狂欢节来到了。从新年开始，一连好多天，街市上总有歌舞、游艺等各种娱乐活动，锣鼓喧天，非常热闹。在柏林大学刻苦读书的马克思，在这个节日里，便忙里抽闲，走出学校，到群众中去分享狂欢的乐趣。他喜欢观赏群众的公开舞会，更爱参加雪橇会。

在十九世纪三十年代的柏林，雪橇是冬季普遍的交通工具。那些穷奢极侈的社会上层人物，装饰得富丽堂皇，常常乘坐着一队队雪橇招摇过市，惹人注意。群众打心眼儿里憎恶他们。大学生们为了在娱乐活动中讽刺这些人物，便在狂欢节里发起了雪橇会。

马克思和大学生们仿照上层人物的雪橇队化了装，为了要在每一架雪橇里坐一男一女，有一半大学生是男扮女装。有的穿着翻毛皮袄，有的在便帽上插着鸵鸟毛，有的把罐子扣在脑袋上，有的把枕头系在肚子上，活灵活现地丑化了那些上层人物。马克思反

披着斗篷，头戴一顶厨师帽，帽子上插着一把向前倾斜的刷子，手里拿着铜炒锅，坐在一辆雪橇的驭手座上，在他身边坐着一个打扮得大腹便便的伴侣，这辆雪橇格外引人注目。他们驾着一辆辆雪橇，排成队穿街过市。人民群众看了，笑得弯腰捧腹，拍手叫好，非常开心；上流人物看了，却抓耳挠腮，无可奈何。

雪橇会不仅是一种娱乐，而且是一种体育运动。驾驶雪橇可不是一件轻而易举的事，必须有技能，有力气。雪橇会上的那些马，更难驾驭。它们没有见过这种装束的乘客和驭手，都害怕起来，直挺挺地竖着两只耳朵，警觉地左瞧右看，一会儿飞快地狂奔，一会儿倔强地停住不动。马克思又敲铜炒锅，又挥舞笤帚，一面增添欢乐的气氛，一面吆喝着马儿快跑。雪橇队象一条长龙，沿着大街向城外飞去，越飞越快。在转弯的时候，雪橇发出一阵阵吱吱的响声，象警报预告着危险。马克思用力勒紧缰绳，尽量向里倾斜着身体，防止甩下橇去。由于速度快，转弯急，只听得噗的一声，一个同伴甩下去了，倒在雪地里。马克思回头一看，一不小心也甩了下去，在斗篷里滚成一团，引起了一阵笑声。马克思毫不介意，从雪地里爬起来，和同伴互相拍拍身上的雪，赶上了在前面等待他们的雪橇，又驾着它向前飞去。……