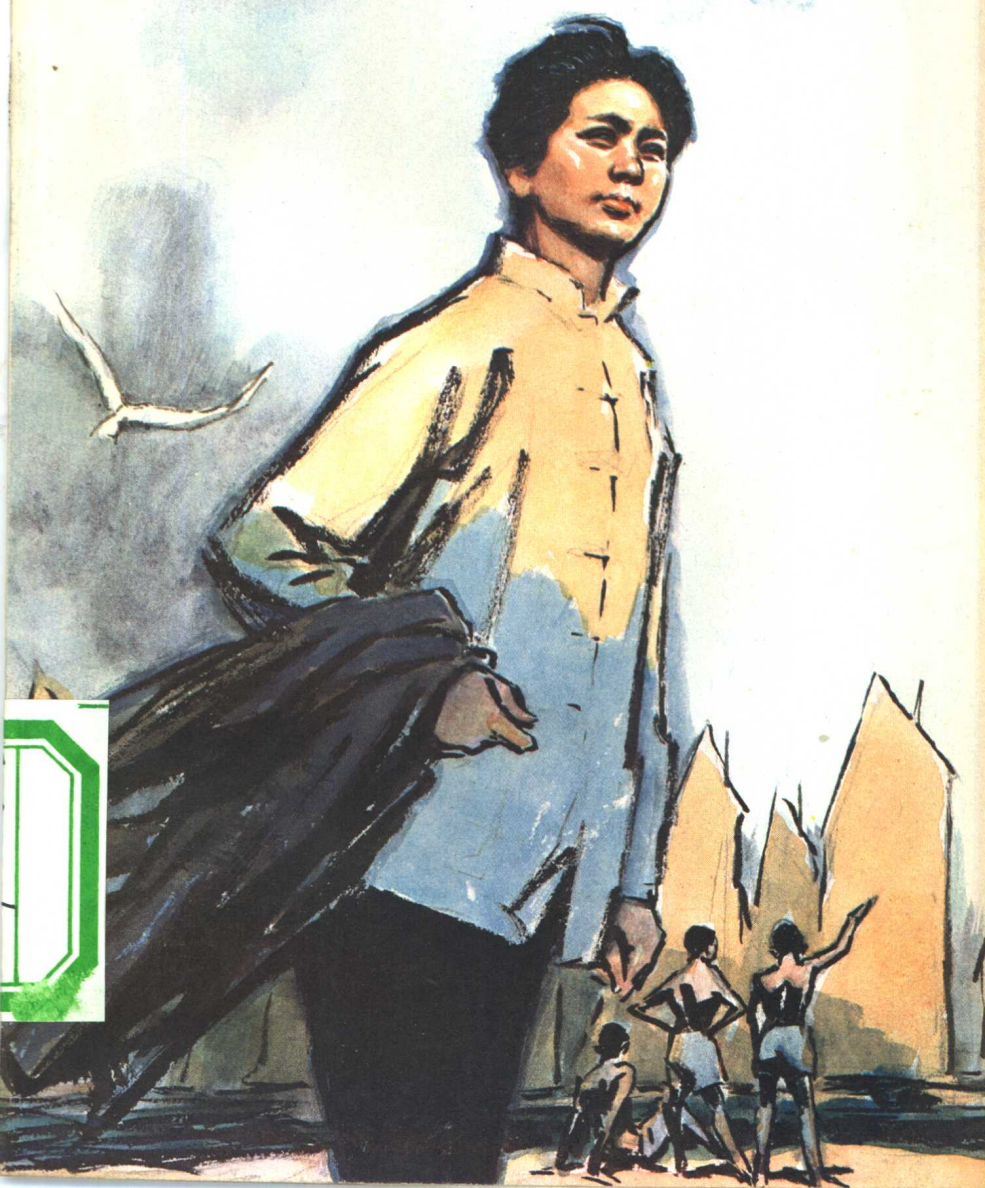


毛主席青少年时期锻炼身体故事



毛主席青少年时期 锻炼身体故事

周世钊 著



人民体育出版社

封面、插图：董辰生

毛主席青少年时期

锻炼身体的故事

周世钊 著

人民体育出版社出版

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1978年12月第1版 1978年12月第1次印刷

印数：1—520,000册

统一书号：7015·1687 定价：0.19元

编 者 的 话

伟大领袖和导师毛主席从青少年时期就十分重视体育锻炼，进行了多种多样的体育实践，使身体由弱变强，为艰苦的学习和繁忙的革命活动打下了坚实的身体基础。青少年正处在长身体、长知识的时期，毛主席早年就把身体比作“载知识之车”、“寓道德之舍”，主张青少年要德智体全面发展。在社会主义革命和社会主义建设新时期，为了在本世纪内实现四个现代化，我们要进行艰巨的斗争，需要刻苦学政治、学科学文化知识，这就需要有一副健壮的体格，否则就会空有雄心壮志，力不从心。

这本书里讲的故事，大多是半个世纪以前的事了。在半封建半殖民地的旧中国，反动统治者千方百计扼杀青少年的健康成长，以毛主席为首的一批革命青年奋起斗争，在艰苦环境下，他们把健康的身体当作干革命必不可少的一个重要条件，坚持了体育锻炼，达到了增强体质，锻炼意志的目的。

今天，我们优越的社会主义制度为青少年的全面

发展开辟了广阔的天地。粉碎“四人帮”以后，英明领袖华主席号召“加速培养德智体全面发展的有社会主义觉悟有文化的劳动者”，广大青少年正意气风发地在新的长征中奋勇前进。让我们以毛主席的伟大革命实践为榜样，锻炼身体，刻苦学习，努力工作，为把自己培养成又红又专的接班人而努力奋斗。

本书曾以《毛主席锻炼身体的故事》为题，一九五八年在《新体育》杂志上连载，后经作者作了较大修订。

目 录

牛 籠 子.....	1
少年时代的游泳池.....	3
东台山下.....	8
在新兵连里.....	13
一个提倡体育运动的先生.....	16
冷水浴.....	19
桔子洲头.....	25
与天奋斗.....	30
走上昭山.....	35
六段运动.....	40
三不谈.....	44
做了一次游学先生.....	47
一身都是胆.....	51
“足球热”与“乒乓狂”.....	56
蚕豆饭.....	60
爱晚亭上.....	63
小学生和小老头.....	66

星期同乐会.....	71
有志干革命的人必须锻炼身体.....	76
小伙子怕什么冷.....	79
永远难忘的一天.....	81

牛 籠 子

毛主席幼年时身体瘦弱，害病的时候也多。但他从小就热爱劳动，从劳动中使身体得到锻炼，增进了健康。

毛主席的家里种了田，父亲是终年劳动的农民。毛主席六岁以后，就在家里、园里、田里，帮助大人做些轻微的劳动。八岁到十三岁，在附近私塾读书，每天早晨上学前和下午放学后，也帮家里放牛、挑水、砍柴。十三岁到十六岁的几年，因为家里缺少劳动力，停学在家，参加了各种农业生产劳动。

少年时代的毛主席不但热爱劳动，而且劳动得很好。

一般农家的劳动，象舂米、砍柴、种菜、插秧、踩田、打稻、放牛、养猪……他一学就会，有些做得比大人还好些。比如别人踩田只踩两遍，他踩田却要踩三遍，并且见草就拔，一根也不让它存留在田里。所以他种的田禾苗长得好，收成也多一些。又如他放

牛、养猪，特别注意猪、牛的卫生。每天要把猪栏、牛栏打扫干净，又用一种铁质的牛篦子把牛身上、猪身上的虱子、跳蚤篦去。在他这样爱护、照管下的牛和猪，都很少生病，长得很膘健。

现在韶山的毛主席故居，还保存着毛主席少年时关牛的牛栏，牛栏外面的墙壁上还挂着一个铁质的牛篦子。这就是毛主席当年用过的牛篦子。

当一九二九年毛主席正在江西领导革命斗争时，国民党反动派派人到韶山抄他的家。那些家伙把他家里所有的东西洗劫得一千二净，只有这个牛篦子却被遗落在牛栏里的泥坑中。直到一九四九年湖南解放后整理这间房屋时，这个牛篦子才得重见天日。

少年时代的游泳池

凡是到韶山瞻仰毛主席旧居的人，走到“上南岸”以后，首先映进眼帘，引起注意的，就是旧居前面的两口塘和塘边牌子上面“毛泽东同志游泳过的池塘”几个字。

人们站在木牌前面可以把两口塘的形状看得很清楚：上一口塘比下一口塘小，下一口塘比上一口塘长，两口塘的面积总共还不到四亩。塘边稀疏的柳枝，随风摇摆，影儿映入澄澈的塘水中，娟娟可爱。

这里是毛主席少年时代出入、眺望、游戏的地方，也是“上南岸”一些小朋友练习游泳的场所。

毛主席是父母的第三个儿子。他的两个哥哥都因为身体不好，在很小的时候就死去了。毛主席幼小时，身体瘦弱，常常害病，母亲很替他担心，因此更无微不至地关心他的饮食衣着。

毛主席十二岁时，害过一场大病。在父母的多方护理和调养下，经过一些时间，病已完全脱体，只是

身体更加瘦弱了。这样一来，使得年轻有大志的毛主席着急了。他想：他是热爱劳动，热爱学习，想替穷苦的农民做些事情的少年，假使身体长久不好，病魔时常来折磨他，他将什么事情也不能做，那是多么可怕的事呀！他想来想去，后来下了决心，一定要把身体锻炼好。

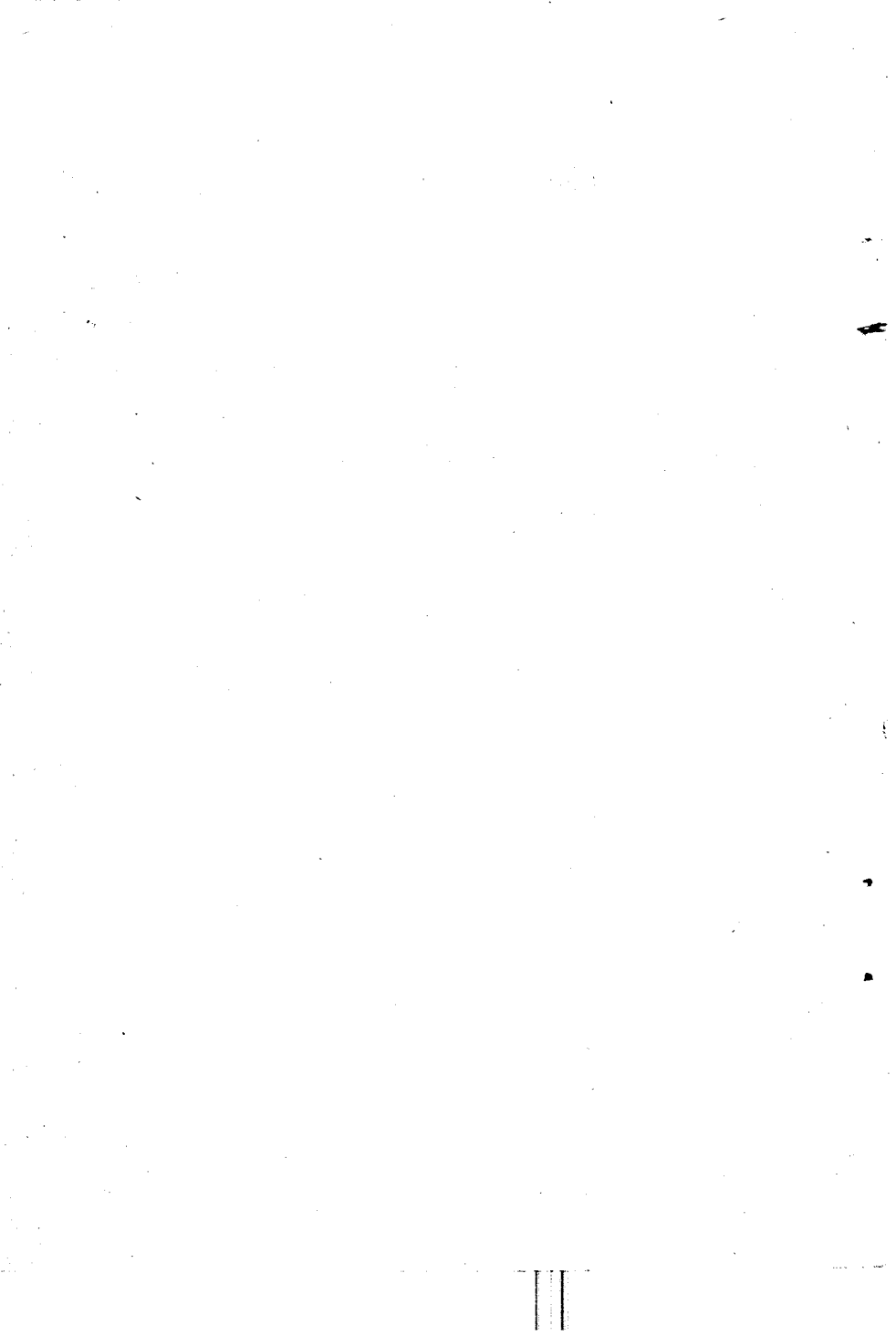
早已有了劳动习惯的他，决定从这时候起，用更多的时间参加体力劳动，希望从劳动锻炼中增进身体的健康。

到了夏天，门前的塘中，每天都有邻近的小朋友来游水。他想游水对身体一定有好处，决定跟这些小朋友学习游水的本领。

一群游水的小朋友中间，有几个是“能征惯战”的好手，他们常和毛主席一起去做游水练习。起初，他跟不上“小老师”，只能在浅水塘边划来划去。但由于他勤学苦练，进步很快，逐渐赶上和超过了他的“小老师”。他的“小老师”只能从塘头游到塘尾，再由塘尾游到塘头；他却能塘头塘尾来回游好几回，还不觉得疲倦。

从十三岁以后，毛主席离开了私塾，正式参加农业生产劳动，健康情况已经有了一些改善；再加上持续不断地练习游泳，原来瘦弱的身体逐渐变得比较结





实些了。这就更加强了他锻炼身体的信心，提高了他练习游泳的兴趣。

十六岁以后的毛主席离开了韶山，到外面学习。每当暑假期间从学校回到家里，还常到这个少年时代的“游泳池”练习游泳。他的游泳技术越来越好，兴趣越来越大，一直到他已上了七十几岁的高龄，仍然能横渡长江，仍然身体健强，精力充沛，都是和他从少年时代就积极练习游泳分不开的。

东 台 山 下

毛主席从十三岁到十六岁，基本在家参加农业生产劳动，但是他从来没有放松学习，总是边劳动，边学习。这期间他读了一些喜爱的书，特别是故事、小说和宣传时事的小册子等。

但在农村中既找不出许多可读之书，更没有可质疑问难、共同切磋的师友，这使有炽烈的求知欲的他感到很不满足。当他十六岁的时候，向家里提出了进学校学习的要求。但母亲希望他在乡下种田，说读书会伤脑筋，损身体。后来经过他的争取，在一九一〇年秋进入了湘乡县东山高等小学。

东山小学就是东台山下的老东山书院改建的。环绕校舍四周的是一个宽达五、六丈的圆池，池边种满了高高的树木，一座有栏杆的木桥横跨池上，为全校师生出入必由之路。每天黄昏时候，这里的景色特别美丽：圆柱形的东台山和山上的七层白色尖塔的倒影鲜明地映入圆池中间，随着微微的水波摇晃。圆池两岸

的树影，也疏疏落落地随着一层层的浪纹向四周奔散。

入校不久的毛主席最喜欢站在这个桥上，凭栏观看四周的景物，他望望桥下的水波，看看池中的游鱼，仰观俯瞰山头和水底的岚 [lán音兰] 光塔影，精神感到异常舒畅。当下午课毕和晚饭以后，一群小同学都到池旁的操场上打秋千，走浪桥，跑跑跳跳，说说笑笑，他们这样的兴高采烈，很快就把少年的毛主席吸引了，渐渐地加入了他们的队伍里一起活动起来。

这时东山小学的校长和教师常常向学生演讲时事，毛主席听到日本和欧美各国欺侮、侵略中国的情形，感到异常的愤慨和忧虑，急于想从新书新报中寻找救国的道理和方法。他爱读康有为、梁启超的文章，对《新民丛报》尤其读了又读。他自己也想以实际行动来救自己的国家，因此取了一个“子任”的别号，表示要以救国为自己的责任。他似乎已经意识到将来要做的事情很多，很艰巨，此时必须做好充分的扎实的准备工作，因此在东山小学的半年，他是从来不肯放松自己的学习和锻炼的。

这还在辛亥革命以前，一些小学体育设备既不完善，活动项目更不多，东山小学的情形也是一样。毛主席除开和小同学一道玩玩秋千、浪桥、木马、毽

子之外，就很少其他锻炼身体的活动。他喜欢的游泳，却被学校所禁止。他只好利用空余时间练习爬山。离校不远的东台山是他喜欢去的地方。有时约了伙伴，有时独自一人，从山下爬到山上，又从山上跑到山下。在湘乡县城附近，东台山是比较高的山。他站在山头，俯视田野，一切景物，都可以一览无余，心情舒畅极了。

这样一来，增添了他爬山的兴趣，为后来在中学、师范时期的爬山活动打下了基础。