



爱国主义教育丛书

AIGUOZHUYI JIAOYU CONGSHU

闪光的金牌

郭松涛 编



远方出版社

爱国主义教育丛书

闪光的金牌

郭松涛 编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

闪光的金牌/郭松涛编.—2 版.—呼和浩特:远方出版社,2005(2007.12 重印)

(爱国主义教育丛书)

ISBN 978-7-80723-105-9

I . 闪... II . 郭... III . 优秀运动员一生平事迹—中国—现代
IV . K825.47

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 184358 号

爱国主义教育丛书
闪光的金牌

编 者 郭松涛
出 版 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编 010010
经 销 新华书店
印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司
版 次 2007 年 12 第 2 版
印 次 2007 年 12 月第 2 次印刷
开 本 850×1168 1/32
印 张 98.5
字 数 1965 千
印 数 3000
标准书号 ISBN 978-7-80723-105-9

远方出版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

再版说明

《爱国主义教育丛书》自出版以来，就深受广大读者的青睐。为突出时代的爱国主题，进一步培养和激发青少年的爱国之情，我们特对本套书进行修订。

此次修订，在内容的选材上去粗存精，进一步体现了与时俱进的风格，对体例大纲也进一步系统化了，使整套书更适合于青少年的阅读。限于水平和时间，不足之处恳请专家和读者指正。

编 者

前　言

一个民族，一个国家，如果没有自己的精神支柱，就等于没有灵魂。爱国主义是民族精神的集中体现。有没有高昂的民族精神，是衡量一个国家综合国力强弱的重要尺度。中华民族是富有爱国主义光荣传统的伟大民族。在爱国主义精神的激励下，我们的国家和民族自强不息，具有巨大的凝聚力和生命力。

中华民族具有五千年的文明历史，中国人民以自己的勤劳和智慧，创造了光辉灿烂的物质文明、精神文明，对东方以至全世界的文化产生了深远的影响。中华民族在自己的发展历程中，经历了古代的灿烂辉煌，近代的救亡图强，当代的探索和发展，进入了 21 世纪。中华人民共和国已经走过了半个多世纪的路程，其间经历过许多惊涛骇浪，遇到过无数艰难险阻，但是我们的民族始终保持着巨大的凝聚力和旺盛的生命力，迈进了高速发展的新时代。实现中华民族的伟大复兴，既是新时期的宏伟奋斗目标，也是新时期爱国主义教育的历史主题。

提倡爱国主义教育不是权宜之计，而是振兴中华的长远之

策。秉承中华民族五千年的传统美德，让龙的传人在植根于民族传统文化精髓的同时，放眼世界，环观全球。将爱国主义教育深入与扩展开来，是时代的要求，更是一个民族振兴的源泉。

青少年是祖国的未来和希望。加强青少年思想道德建设，培养他们的爱国主义精神，提高他们的爱国主义觉悟，是建设社会主义精神文明的重中之重。在我国全面建设小康社会、构建文明和谐社会的新时期，广泛而深入地开展爱国主义教育，对让青少年认识中国的历史、现状和未来，振奋我们的民族精神，增强民族凝聚力，具有举足轻重的作用。通过对青少年进行爱国主义教育，把他们的爱国热情引导和凝聚到建设有中国特色的社会主义伟大事业上来，使他们做有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民，为全面实现小康社会，振兴中华而团结奋斗。

为配合中宣部、中央文明办、教育部、文化部、国家广电总局、新闻出版总署以及共青团中央精神，我们编写了《爱国主义教育丛书》。全套丛书共 15 册，内容丰富翔实，语言生动通俗，是非常适合青少年阅读的爱国主义教育读物。

由于成书时间仓促，书中难免有不妥之处，敬请广大读者批评指正，我们不胜感激。

编 者

目 录

CONTENTS

中国第一次打破世界纪录——陈镜开/ 1

中国第一个世界冠军——容国团/ 8

世界乒坛“三连冠”——庄则栋/ 13

奥运金牌第一人——许海峰/ 20

体操王子——李宁/ 32

从小酷爱体操/ 34

刻苦训练铺就冠军路/ 36

世界都知道中国有个“李宁”/ 39

巾帼英雄拼搏情——中国女排/ 43

扬眉剑出鞘——栾菊杰/ 56

羽毛球世界冠军——庾耀东/ 60

迷上风筝的孩子/ 60

偶然的机会一鸣惊人/ 63

遇名师球技日增/	66
初次参赛惨遭失败/	68
赢得冠军桂冠/	72
“空中芭蕾”皇后——周继红/	75
坚强铸就梦想/	77
把奥运金牌捧回祖国/	81
三破跳高世界纪录——朱建华/	88
乒坛巨人——邓亚萍/	92
“祖国母亲的乳汁养育了我”/	93
“爱国，从一板一球做起”/	95
回报祖国人民/	97
东方神鹿——王军霞/	100
像小鹿一样奔跑的“疯丫头”/	101
从“野”鹿变成“训”鹿/	103
向着光明飞奔/	106
悲痛使人更加坚强/	108
奔向世界的“东方神鹿”/	111
中国冰坛第一花——陈露/	113
崭露头角畅想冠军梦/	114

戴上世界花样滑冰的桂冠 /	116
体操天使的微笑——刘璇 /	118
双手练出茧子的小女孩 /	119
为了一次重要的比赛 /	121
“必须首先战胜自我” /	123
最美的笑留给悉尼 /	126
体操“双胞胎”——李小双兄弟 /	129
童年学艺路 /	129
三进国家队问鼎世界冠军 /	138
柔道“绝杀”日本选手——冼东妹 /	143
1分06秒获得冠军 /	143
膑骨上的两根钢钉 /	146
上午领结婚证，下午赶到国家队 /	148
华夏力士——占旭刚 /	150
给家里带来了好运 /	152
不老实的内向孩子 /	154
偶尔也搞搞破坏 /	156
为农转非练举重 /	157

亚洲飞龙——刘翔 /	159
在弄堂里长大的孩子 /	161
亲情与名师 /	164
他“跳”上领奖台 /	168
万米长跑黑马——邢慧娜 /	170
跟爷爷赛跑 /	171
妈妈领跑当教练 /	172
教练慧眼识珠 /	174
两年未回家的“孝顺女” /	176
跆拳道女强人——陈中 /	178
队友罗微现场加油 /	180
提前干掉最强对手 /	181
决赛：微笑着轻取对手 /	183
乒乓“冷面杀手”——张怡宁 /	185
不爱安静的小女孩 /	185
奥运第一百枚金牌的诞生 /	188
多年磨砺话辛酸 /	191
张怡宁和王楠的故事 /	197

中国举重史上第一人 ——陈镜开

陈镜开，广东人，他是第一个打破世界纪录的中国运动员。从 1956 年第一次打破世界挺举纪录开始，又在 1956 年 11 月、1957 年 8 月、1961 年 5 月、1963 年 4 月、1963 年 10 月……连续 8 次打破世界纪录，成为中国举重史上第一人。

一位优秀运动员，在他的短短运动生涯中，能够为祖国争得一项荣誉，谱写一曲凯歌，已是很不错了。而中国广东的举重名将陈镜开，在他运动生涯处于艰难之时 9 破世界纪录，为祖国谱写了一曲动人的赞歌，更是



难得。

提起陈镜开，人们都竖大拇指，都说他是中国举重运动的骄傲，是中国体育界的自豪，是中国人的光荣。是他，用自己的心血与智慧，创造了中国第一个体育运动世界纪录；是他，成功的一举甩掉了中国“东亚病夫”的帽子，显示着中国人向世界体坛的先进行列的大步跨入，他以惊人的毅力、辛勤的汗水，振奋着民族精神。凯歌固然令人振奋，但是凯歌的谱写者却历尽艰辛。

那是 1956 年夏天，前苏联举重队应邀访问我国，陈镜开十分珍惜这次学习机会。6 月 7 日晚，他在上海体育馆同前苏联队友谊比赛中，成功地挺举起 133 公斤，打破了美国人温奇保持的 132.5 公斤轻量级挺举世界纪录，开创了我国体育史上攀登世界高峰的新篇章。全场观众无不欢欣鼓舞，“中国第一个世界纪录诞生了”的欢呼声，冲破夜空，传向祖国的四面八方，震惊世界举坛。一位白发苍苍的老体育工作者热泪盈眶，紧握陈镜开的手说：“我们几十年的愿望，让你这一举实现了，祖国人民感谢你！”

然而，由于当时我国的体育事业还比较落后，各项运动项目在世界体坛均无多大成就。当 1956 年陈镜开创造第

一个世界举重纪录时，国际上有人污蔑我们的纪录是假的，是用笔写出来的，而不是用手举起来的。这种恶语中伤，深深地刺痛了争强好胜的小伙子。他多次说过，一个运动员在比赛中创造的成绩，不是一个简单的个人问题，而是关系到国家荣誉的问题。因此，他深知，对待这种恶语的最好办法是当着各国强手的面打破世界纪录。于是，他暗下决心，准备到第 16 届奥运会上再展神威，再破纪录，为国争光。有了这种精神动力，他开始了更艰苦的训练。

但是由于政治形势的变化，未能使他为国争光的愿望如愿以偿。在奥运会前夕，国际奥委会阴谋制造两个“中国”，为了祖国的尊严和荣誉，陈镜开含泪放弃了这次机会。他说：“绝不容许这个阴谋得逞，我们退出奥运会，成绩照样会不断提高。”

正是因为这种民族精神的激励，使陈镜开连创佳绩。1956 年 11 月 12 日，退出奥委会的中国举重健儿在广州东郊体育场举行表演赛，陈镜开又挺举起 135 公斤，第二次打破世界纪录。同年 11 月 29 日，他又在上海把挺举世界纪录提高到 135.5 公斤。但这些成绩都是在国内赛场上取得的，国际上还是不予承认。

陈镜开如出征的战士渴望战斗一样，日夜盼望着在国际赛场上同世界名手们一比高低。

机遇总是垂青那些有准备的人。漫长的一年过去了。1957年，陈镜开终于有了一露身手的机会。第6届世界青年联欢节举重比赛在莫斯科举行，他决心用事实来证明谣言的诬蔑。但是，8月6日那天，他的身体状况十分不好，腰痛发作，肩关节还带着伤，然而他知道，抓住一次机会不容易，他迫使自己忍痛参赛。但终因力不从心，在抓举和挺举的角逐中，发挥不够理想，被前苏联选手落下了15公斤。要想在最后一项比赛中超出对手，可能性很小。而且由于赛前减轻体重和前面两项比赛体力消耗过大，又突然两腿抽筋，不要说举起沉重的杠铃，就是挪动一步，也要咬着牙，忍着痛，但为了祖国的荣誉，他已顾不上这么多了。第一次试举，他费了九牛二虎之力成功挺举起125公斤，接着他又要了130公斤，当杠铃刚举过头顶，猛烈抽筋的腿已无法收回，一阵钻心的痛紧揪着他的每一根神经。当他想到祖国和人民的期盼时，他咬牙坚持了下来。

疼痛难忍，机遇难得。接着他又要了139.5公斤，这比世界纪录高出4公斤，看来他要孤注一掷了。当记录台宣

布这个数字时，有人鼓掌激励，但其间不免夹杂着笑声和嘘声。在场的外国教练对此却不屑一顾：“这个疲惫不堪的中国人简直异想天开。”而此时比赛主持人也已把国旗的位置安排好了：第一，前苏联；第二，中国。这无形中给陈镜开施加了沉重的压力。

面对这种境况，陈镜开心里也没底。这个重量平时没练过，如此“冒险”，自己能行吗，但当陈镜开想起同伴的鼓励，教练的嘱托，人民的期望……他鼓励自己：我要成功，我要夺冠。于是他顾不得疼痛，顾不得冷嘲热讽，他抖擞精神，步伐稳健地走到杠铃前，整好腰带，定定神，一个深呼吸，提杠、发力、支撑，几个动作既连贯又协调，随着一声雄狮般的怒吼“起”，杠铃稳稳地举过头顶，台下掌声如雷，他成功了！在场的外国人惊呼：“这简直不可思议！”随后便是纷纷向他表示祝贺。此时的陈镜开激动不已，他深知这副杠铃是汇集了中国人民的力量才举起的。全场爆发出热烈的掌声，前苏联的那位主持人无可奈何地解下国旗。鲜艳的五星红旗在赛场冉冉升起。

有记者问：“是什么力量使你把这么重的杠铃举起来的，他自豪地回答：“我是用 6 亿人民的力量举上去的。”

是的，陈镜开这铁臂一挥，奋力一举，举起的不仅仅是杠铃，更是祖国的荣誉和人民的期望。陈镜开的成功，引起了世界体坛的关注，各种世界刊物报道了陈镜开的事迹。一位体育工作者惊叹道：“他就像古希腊神话中的天与地之子、最强大的巨人阿尔库俄纽斯一样，双脚一着地，就会生出千钧神力。”

陈镜开不是神，他的力量来自对事业执著的追求。

陈镜开于1935年12月出生在广东东莞的石龙，这里是广东有名的游泳和举重之乡，几乎家家有一副石担，不少人从小就练就了举重的本领。陈镜开从小受故乡尚武之风的熏陶，也喜欢体育运动，篮球、足球、游泳样样都行。而当他意识到自己个子矮，打球、游泳吃不开。看到自己天生一副宽肩膀，粗壮而健美有力的腿，他想举重也许更适合自己，于是他便把兴趣转移到举重这方面来。

他在广州上中学时，便有意识地到谭文彪教练开办的健身所训练，这为他以后练习举重打下了良好的基础。而谭文彪先生也算是陈镜开举重的第一个引路人。正巧，开办这家健身房的谭文彪是李启龙的熟人，李启龙便借找谭文彪的机会到健身房去看陈镜开。19岁的陈镜开身高仅

1.49米，两腿奇粗，全身肌肉发达，美中不足的是足踝内翻。那时粮食供应比较紧张，陈镜开饭量太大，常常吃不饱。谭文彪希望李启龙收下陈镜开，给他找碗饭吃。于是，陈镜开拉着一辆板车，驮着行李跟着李启龙来到中南军区体工队。经过短期训练，陈镜开参加了1955年3月举行的全国举重测试。由于他个子矮，没有适合他穿的服装，只得用别针将举重服别起上场，这次测试他只挺举起95公斤，连名次也未得上。

尽管如此，李启龙仍然认为陈镜开大有希望，推荐他进入国家举重集训队。在国家集训队，陈镜开训练十分刻苦，并且得到前苏联举重教练的指导，成绩上升很快，终于成为中国第一个打破世界纪录的运动员。真是宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来啊。