



中华传统美德是中华民族的精神脊梁，
是中华儿女的立身之本，值得我们代代传承。



中华传统美德百字经
ZHONGHUACHUANTONGMEIDEBAIZIJING

健

JIAN·KANGTIJIANSHEN

康体健身

于永玉 李蓓◎编



天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健: 康体健身 / 于永玉, 李蓓编. —天津: 天津人民出版社, 2012.6

(巅峰阅读文库. 中华传统美德百字经)

ISBN 978-7-201-07598-3

I. ①健… II. ①于… ②李… III. ①品德教育—中国—通俗读物 IV. ①D648-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 133725 号

天津人民出版社出版

出版人: 刘晓津

(天津市西康路 35 号 邮政编码: 300051)

邮购部电话: (022) 23332469

网址: <http://www.tjrmcbs.com.cn>

电子信箱: tjrmcbs@126.com

永清县晔盛亚胶印有限公司印刷 新华书店经销

2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

690 × 960 毫米 16 开本 10 印张 字数: 100 千字

定价: 19.80 元

前言

中国是一个具有悠久历史和灿烂文化的文明古国，也是举世闻名的礼仪之邦。在历史的长河中，中华民族创造出了绚丽多彩的物质文化和精神文化，为人类的发展和进步做出了重要贡献。其中，中华民族的传统美德被大家代代传承。

那么，什么是传统美德？什么是中华民族的传统美德呢？通常来说，传统美德就是在自觉或习俗的道德规范中，一些被大多数人所接受并实际奉行的，而且在现代仍有着积极影响的那些美德。具体到中华民族传统美德，概括起来就是指中华民族优秀的民族品质、优良的民族精神、崇高的民族气节、高尚的民族情感以及良好的民族礼仪等，是中华民族在历史实践过程中积累而成的稳定的社会优秀道德因素，体现在人们生活的方方面面，涉及政治、经济、文化、意识等领域，并通过社会心理结构及其他物化媒介得以代代相传。

经过长期的历史沉淀，中华传统美德已融入到中华民族的思想意识和行为规范中，成为社会道德文化的遗传基因，成为整个中华民族文化的精神内涵，也是中华五千年文明史的精髓所在。继承和弘扬中华民族传统美德，可以振奋民族精神，增强民族自尊心、自信心、自豪感和凝聚力，使社会主义道德规范具有更丰富的内涵，让社会主义、集体主义、爱国主义思想等更加深入人心，成为社会主义文化的主旋律。同时，还可以更好地协调人际关系，促进社会主义市场经济的健康发展，形成有中国特色的、适应社会发展的价值观和伦理道德规范。





国民的思想道德状况，尤其是青少年的思想道德状况，直接关系着一个国家、一个民族的整体素质，关系着国家前途和民族命运。目前，我国已进入改革发展的新时期新阶段，德育教育的价值和意义更是日渐凸显。大力弘扬中华传统美德，建设社会主义核心价值体系，促进社会主义文化的发展和繁荣，是建设全面小康社会的主要任务，更是实现中华民族伟大复兴的必然要求。因此，党中央非常注重我国公民道德建设，全社会也已形成了加强和改进思想道德建设的新风尚。

青少年是国家的希望，是民族不断发展和延续的根本，因此，青少年德育教育就显得更加重要。为了增强和提升国民素质，尤其是青少年的道德素质，我们特意精心编写了本套丛书——《中华传统美德百字经》。

本套丛书立足当前公民，尤其是青少年思想道德教育的现实，将中华民族的传统美德归纳为一百个字，即学、问、孝、悌、师、教、言、行、中、庸、仁、义、敦、和、谨、慎、勤、俭、恤、济、贞、节、谦、让、宽、容、刚、毅、睦、贤、善、良、通、达、知、理、清、廉、朴、实、志、道、真、立、忠、诚、公、正、友、爱、同、礼、温、信、尊、敬、恭、恕、责、仪、精、专、博、富、明、智、勇、力、安、全、平、顺、敏、思、积、利、健、率、坚、情、养、群、严、慈、创、新、变、革、争、谏、悔、齐、省、克、竞、求、简、洁、强、律。丛书内容丰富、涵盖性强，力图将中华民族传统美德的内涵囊括进去。丛书通过故事、诗文和格言等形式，全面地展示了人类永不磨灭的美德：诚实、孝敬、负责、自律、敬业、勇敢……

这些故事在中华民族几千年的历史长河中，一直被人们用来警醒世人、提升自己，用做道德上对与错的标准；同时通过结合现代社会发展，又使其展现了中华民族在新时代的新精神、新风貌，从而较全面地展示了中华民族的美德。

在本套丛书中，为了帮助读者更好地理解这些源远流长的传统美德，我们还在每一篇故事后面给出了“故事感悟”，旨在令故事更加结合现代社会，结合我们自身的道德发展，以帮助读者获得更加全面的道德认知，并因此引发读者进一步的思考。同时，为丰富读者的知识面，我们还在故事后面设置了“史海撷英”、“文苑拾萃”等板块，让读者在深受美德教育、提升道德品质的同时，汲取更多的历史文化知识。

这是一套可以打动人心灵的丛书，也是可以丰富我们思想内涵的丛书……《中华传统美德百字经》向我们展示的是一种圣洁的、高尚的生活哲学。无论在任何社会、任何时代，给予人类基本力量的美德从来不曾变化。著名的美国政治家乔治·德里说：“使美国强大的不是强权与实力，而是上帝赐予的美德。假如我们丢失了最根本且有用的美德，导弹和美元也不能使我们摆脱被毁灭的命运。”在今天，我们可能比任何时候都更应关心道德问题，尤其是青少年的道德问题，因为今天我们正逐渐面临从未有过的道德危机和挑战。

人生的美德与智慧就像散落的沙子，我们哪怕每天只收集一粒，终有一天能积沙成塔，收获一个光辉灿烂的明天。《中华传统美德百字经》中的美德故事将直指我们的内心，指向人性中善良的一面，唤起我们内心深处的道德感。因此，中华民

中华传统美德百字经

前言



族的传统美德也一定会在我们的倡导和发扬之下，世世传承，代代延续！

全套丛书分类编排，内容详尽、文字优美、风格独具，是公民，尤其是青少年思想道德建设的优秀读物。愿这些恒久流传的美文和故事能抚平我们每个人驿动的心，愿这些优秀的美德种子能在青少年身上扎根、发芽、生长……



●
健·
康
体
健
身

健，在《说文解字》的说法是，强健也。其中还解释为健康、善于健身，使身体健康。

古往今来，无数的仁人志士，无不把锻炼身体放在重要地位。凡欲有大作为者，无不重视康体健身。没有健康的身体就不可能有成就大业的本钱。就是普通民众有一个健康的身体也是工作和学习的基础。在强身健体的同时，还可以达到振奋精神、磨炼意志、充实人生的目的。

翻开史册，我们会发现人类倡导健身、重视健身的思想由来已久。从远古时期起，人们就开始注意体育与生产活动的关系。从已发现的岩画和考古材料、民俗材料中可以看出，人们把奔跑、投掷、角力等体育项目，自觉不自觉地与生产活动结合起来。发展至今已有数百种之多。普遍开展的项目有田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、举重、游泳、自行车等。各国、各地区还有自己特殊的民族传统项目，如中华武术，蒙古族的骑马、射箭、摔跤，朝鲜族的摔跤、荡秋千等等。其发展与国家、地区的政治、经济、文化教育、科学技术密切相关。各种竞技、比赛活动，花样繁多，异彩纷呈，男女老幼都纷纷参与，有些项目参与者达数万、甚至十万之众。更难能可贵的是，这些项目积淀着丰富的民族文化的内涵，与强身卫国、外交观瞻、地域风情、医疗保健、历史名人、歌舞杂技、绘画雕刻、商业活动等相结合，几乎每场比赛，都是文化盛宴，人民群众其乐融融，充满生活乐趣。

在改革开放、构建和谐社会的新的历史条件下，每一个中国人，仍然需要弘扬“康体健身”的精神，明确康体健身对国家安全，建设发展的重要意义。可以说，它是锻造民族魂的精髓，是缔造两个文明的有力保障，是塑造民族精神风貌的支柱。随着当今社会的发展，“康体健身”已不仅仅是一种民

族传统，而且应当成为中华民族生生不息、大力弘扬的崇高信念和伟大精神。

作为当代的中国公民，特别是中国青少年，我们都应该养成热爱锻炼的好习惯，强身健体，要文明其精神，野蛮其体魄，为国家贡献力量，将中华民族的优良传统和体育的人文精神发扬光大。

目录

— 健 · 康 体 健 身

第一篇 健身教化 千古流传

- 2 管子的国策
- 5 武则天首创武举制
- 7 顾炎武文武双全
- 10 鲁迅倡导体育运动
- 14 蔡元培提倡体育
- 19 朱德重视体育的故事

第二篇 健身有道 事半功倍

- 24 华佗创编“五禽戏”
- 28 王羲之练“鹅掌戏”
- 31 陆游健身八法
- 35 乾隆皇帝长生有术
- 38 苏轼的保健功
- 41 郭沫若健身有方
- 43 刘少奇的强身之道
- 47 马寅初的热冷水浴健身法
- 51 漆侠教授的健身之道
- 54 欧阳中石年高不懈于锻炼
- 57 柳传志将锻炼喻为休息

第三篇 锻炼身体 功成名就

- 62 陶侃运砖头练筋骨
- 65 颜真卿书房练臂力
- 68 林巧稚注意锻炼身体

- 71 王若飞在狱中做操
- 74 刘和珍习武的故事
- 78 李清照的体育生活
- 81 颜含健身重健心
- 85 白居易以乐养生
- 88 辛弃疾背沙袋登山
- 91 中国奥运第一人
- 96 恽代英的体育生活
- 99 忽必烈以整洁取人
- 102 钱伟长繁忙不忘锻炼身体

第四篇 中国功夫 名扬天下

- 106 “千斤神力王”王子平
- 109 霍元甲习武健身
- 113 王芄斋创编“健身桩”
- 116 功夫皇帝李连杰的健身心得

第五篇 强身健体 保家卫国

- 120 李愬发布“习射令”
- 124 霍去病踢球震军威
- 127 祖逖闻鸡起舞
- 130 岳飞练武强兵
- 133 戚继光强调体质全面训练
- 137 俞大猷练武讲求实用
- 141 向警予的体育实践
- 145 秋瑾习武练兵
- 148 詹天佑训练水兵

ZHONGHUACHUANTONGMEIDEBAIZIJING

中 华 传 统 美 德 百 字 经



健 · 康 体 健 身

第一篇

健身教化 千古流传



管子的国策

◎修其心治其身，而后可以为政于天下。——宋·王

安石《洪范传》

管仲（约前723—前645年），名夷吾，字仲，谥曰敬，故又称敬仲，史称管子。春秋时期齐国颍上（今安徽颍上）人。著名的政治家、军事家。管仲少时丧父，老母在堂，生活贫苦，不得不过早地挑起家庭重担。为维持生计，与鲍叔牙合伙经商，后从军，到齐国，几经曲折，经鲍叔牙力荐，为齐国上卿（即丞相），被称为“春秋第一相”，辅佐齐桓公成为春秋时期的一代霸主，所以又说“管夷吾举于士”。管仲的言论见于《国语·齐语》，另有《管子》一书传世。

经鲍叔牙推荐，齐桓公任命管仲为卿。他在政治、经济及管理制度等方面进行了改革，更新人才选拔制度，废除人民不欢迎的政策。为了富国强兵，管仲十分重视军事训练，他主张寓兵于民，全民皆兵，使体育为军事、政治服务，这些思想对富国强兵和齐国称霸一方产生了巨大的影响。

他所采取的措施是：把齐国分为三个行政区，每个区组建一个军。将每个乡的农民按军事编制编为队伍，对他们进行田猎等军事体育训练，并实行严明的赏罚制度。在训练时，他提出“‘作教而寄武’，使‘百姓通于军事’”的指导思想。“作教而寄武”是把军事体育训练和生产劳动结合起来。管仲说得很具体：“缮农具以当器械，耕农以当攻战，推行铍耨以当剑戟，被蓑以当铠镞，菑笠以当盾橰。故耕器具则战器备，农事习则攻战巧矣。”就是说，可以用锄头练习剑戟的动作，用草帽当盾牌、蓑衣当做铠甲来进行训练。这样，

农民不脱离生产就可以进行军事和体育训练了。每个人通过这样的训练，既提高了军事素质，又增强了体质。

管仲在建立正规军队方面也采取了一些鼓励政策，不惜以“重禄”来“收天下之豪杰，有天下之俊雄”，以此来激发人们锻炼身体，练兵备战。

齐桓公想北伐，又怕越国乘机从南方入侵。为了防备越国入侵，需要训练水兵。管仲建议采取开展游泳比赛活动，鼓励群众学习游泳的办法来选拔和训练水军。对善游者赐赏金，通过这种办法，从学习游泳的群众中选拔五万名水兵。齐桓公北伐时，越国果然从水路来偷袭齐国，管仲有了水军的准备，打败了来袭的越军。

管仲不仅采取了很多办法鼓励人们锻炼身体，而且还重视养生之道。他说：“壮者无怠，老者无偷，顺天之道，必以善终者也。导血气以求长年、长心、长德，此为身也。”他这段话是针对齐桓公因年老体衰而安于享乐说的，其中含有锻炼能增进身心和谐的深刻思想。“导血气以求长年”，就是要经常活动身体，促进呼吸和血液循环，以达到健康长寿的目的。

管仲认为，在锻炼身体的同时，还应注意营养调剂。“滋味动静，生之养也”。他认为，促进身体健康的途径，包括营养和适当、适时的动与静的安排。“是以圣人齐滋味而时动静”。这里的“齐滋味”是说要摄取多种的营养物质，以取得良好的效果，否则，健康就会受影响。“时动静”意思是需要有适当的、适时的身体运动与休息。他说：“饱则疾动，饱不疾动气不通于四末。”一个人吃饱饭以后，要进行适当的运动，食物才容易消化，营养物质才能输送于全身，以“利身体，便形躯，养寿命”。管仲这里所讲的“时动静”，既包括适当的动，也包括适当的静。这里的“静”，包括适当的休息，即劳逸结合，也包括心静，主要指克制嗜欲。心安静了，才能更好地发挥身体各器官的功能。如果心中充满了嗜欲，精神不定，那就会视而不见，听而不闻，食而无味，食而不消。这是不利于身体健康的。这种把心理卫生与饮食卫生结合起来谈养生，把动与静结合起来谈健身的观点，在中国古代是不多见的。



◎故事感悟

管仲为了使自己的国家强大，决定从军事上鼓励和培养人的素质，开始对他们进行严格的体育训练。因为管仲深切地认识到，只有有好的身体才能实现国富民强。管仲立足长远，提倡锻炼身体和保健养生，他这种高瞻远瞩的观点对人民的健康有着重要的意义。

◎史海撷英

管仲革新政治

管仲任上卿期间，对经济也非常重视。他反对空谈主义，主张改革以富国强兵。他说：“国多财则远者来，地辟举则民留处，仓禀实而知礼节，衣食足而知荣辱。”齐桓公尊管仲为“仲父”，授权让他主持一系列政治和经济改革：在全国划分政区，建立军事编制，设官吏管理；建立选拔人才制度，士经三审选，可为“上卿之赞”（助理）；按土地分等征税，禁止贵族掠夺私产；发展盐铁业，铸造货币，调剂物价。管仲改革的实质，改革土地和人口制度。管仲改革成效显著，齐国由此国力大振。此外，管仲在改革兵役制度上，其原则是“作内政而寄军令”，其措施是“参其国而伍其鄙”，其内容为：将全国分为21乡，工商之乡6，士乡15。工商之乡不从事作战，实际从事作战的是士乡15。5乡为一帅，有1.1万人。由齐君率为中军，两个上卿各率五乡为左右军，是为三军，就是“参其国”。一乡有10连，一连有4里，一里有10轨，一轨有5家，5家为一轨，这就是“伍其鄙”。轨中的5家，因世代相居处在一起，因为利害祸福相同，所以，“守则同固，战则同强”。



武则天首创武举制

◎保持健康，这是对自己的义务，甚至也是对社会的义务。——格言

武则天(624—705年)，中国历史上唯一一个正统的女皇帝，也是继位年龄最大的皇帝(67岁即位)。唐高宗时为皇后、唐中宗和唐睿宗时为皇太后，后自立为武周皇帝，改国号“唐”为“周”，定都洛阳，并号其为“神都”。史称“武周”或“南周”，705年退位。武则天也是一位女诗人。

武则天在位期间，大刀阔斧地进行改革，科举制度改革就是其中一例。她改革科举制后，创立了殿试制度，亲自考试贡士；令九品以上官员百姓可自行荐举；规定五品官员都可升入士流。为了选拔将才，她于702年首创“武举制”。这个制度的创立，对唐代体育的发展起到了一定的积极作用，同时也开创了我国以“武”取才的先例。

据《文献通考·卷三十四》记载，武举制的内容有“长垛马射、步射、平射、筒射，又有马枪、翘关、举重、身材之选。翘关者长一丈七尺，径三寸半，凡十举，右手持关，距出处无过一尺；负重者，负米五斛，行二十步，皆为中第”。由此可以看出，唐代武举制的内容包括了作为一个军队将官所必须具备的各项身体素质和军事技能。这就要求应试者必须刻苦锻炼，增强体质，掌握高超的军事技能。而学习和掌握这些内容的过程，就是一个健身的过程。

武则天创建武举制，无疑对唐代军事体育和民间体育的发展起到了促进作用，并对于唐以后的宋、元、明、清各代，也有较大影响。后来的各个朝代都仿照唐代实行武举制度，从而也不同程度地促进了体育的发展。



◎故事感悟

武则天首创了武举制度，其影响广度以及深度不言而喻。可以说，该制度不仅选拔了可用之才，而且在全国范围内形成了一股积极进行体育锻炼的风气。此举改变了过去重文才、不重武才的做法，对国家的强盛起到了重要作用，对后世产生了深刻的影响。

◎史海撷英

“武曩”名字来源

武氏名称“曩”，源于她称帝前夕，这并非原名，而是她的堂外甥凤阁侍郎宗秦客所献的十二个新字中的第一个字。这个新造的“曩”字，尽管意思与“照”字相同，但结构特殊，使人联想到日月当空，光芒万丈的磅礴景象，这也可能是武则天钟情于它，并选做自己名字的主要原因。“则天”二字是后世对她的称谓。既因武则天当年是在则天门上宣布改“唐”为“周”的，又因“则天”二字有“效法于天帝法则”的含义，到唐开元九年（721年），在编撰《则天实录》一书时，特用“则天”二字，来称呼这位既是皇后又当过皇帝的非凡女性。这是“武则天”这个名字最早的记录。而“武则天”这一名称，则是在后世之人对她的评价逐渐升高以后才随之流行的。

◎文苑拾萃

唐武氏享先庙乐章

（唐）武则天

先德谦撝冠昔，严规节素超今。奉国忠诚每竭，承家至孝纯深。追崇惧乖尊意，显号恐玷激音。既迫王公屡请，方乃俯遂群心。有限无由展敬，莫酬每阙亲斟。大礼虔申典册，苹藻敬荐翘襟。



顾炎武文武双全

◎正心之始，当以己为严师。——清·魏裔介《琼琚佩语·修己》

顾炎武（1613—1682年）原名绛，字忠清。明亡后改名炎武，字宁人，亦自署蒋山佣，学者尊称为亭林先生。南直隶（清改江南省）苏州府昆山县（今江苏苏州昆山）人，明末清初著名的思想家、史学家、语言学家。与黄宗羲、王夫之并称为明末清初三大儒。

顾炎武的祖父是一个非常关心政治的人。他看到明朝末年朝政腐败，生灵涂炭，便把希望寄托在年幼的孙子身上，教育顾炎武多研究天文地理、水土和兵书等。顾炎武的母亲知书达礼，经常给儿子讲文天祥、于谦等民族英雄的故事，勉励他以这些人为楷模，发愤图强，精忠报国。祖父和母亲的教诲，深刻地影响了顾炎武，使他从小就喜读书、好锻炼。

顾炎武十多岁时，参加了一个叫做“复社”的文人组织，并结识了同乡人归庄。归庄对兵法很有研究，还有一身好武艺。顾炎武和他朝夕相处，形影不离，经常在一起切磋武艺。当时，读书人大多重文轻武，他们两人则在这种陈腐的风气面前力排众议，积极宣传读书人要文武双全，而且要身体力行，苦练不辍。

顾炎武32岁那年，后金军攻陷北京，建立了清朝。顾炎武获知亡国的消息后，极为悲愤，他下定决心要学习宋朝的文天祥，为光复故国山河而战。第二年，当清兵南下占领了南京、苏州和他的故乡昆山等地时，他和归庄等人积极参加抗清斗争，失败后，又在昆山发动了抗清起义，并攻占县城达21