

中華

道德修养
故事金典



萧枫◎主编

强体健身

上

ZHONGHUADAODEXIUYANG
GUSHIJIINDIAN



辽海出版社

中华道德修养故事金典之十九

强体健身

(上)

萧 枫 魏茂峰 主编

辽海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华道德修养故事金典. 19/萧枫主编. —沈阳: 辽海出版社, 2007. 5

ISBN 978 - 7 - 80711 - 700 - 1

I. 中… II. 萧… III. 品德教育—中国—青少年读物
IV. D432. 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 072480 号

《中华道德修养故事金典》

编委会

主 编：	萧 枫	魏茂峰	
执行主编：	于永玉	邢春如	
副 主 编：	张 林	张丁元	
编 委：	于永玉	王福选	王秀华
	李金凤	李桂香	李穆南
	张 林	张丁元	郭 宏
	钟 玲	邢春如	姜红娟
	赖伟中	萧 枫	魏茂峰

目 录

管子鼓励锻炼身体	(1)
孔子养生有道	(4)
李悝发布“习射令”	(8)
荀子的养生主张	(11)
《吕氏春秋》中的养生思想	(15)
华佗创编“五禽戏”	(18)
霍去病踢球震军威	(22)
陶侃运砖头练筋骨	(25)
祖逖闻鸡起舞	(27)
葛洪提倡“胎息”养生法	(30)
王羲之练“鹅掌戏”	(33)
颜含健身重健心	(37)
孙思邈的贵己养生术	(39)
武则天首创武举制	(44)
颜真卿书房练臂力	(46)
柳宗元顺其自然以养生	(51)
白居易以乐养生	(54)
欧阳修“以自然之道，养自然之生”	(56)
苏轼的保健功	(60)
李清照的体育生活	(63)

辛弃疾背沙袋登山	(66)
岳飞练武强兵	(68)
陆游健身八法	(73)
忽必烈以整洁取人	(77)
俞大猷练武讲求实用	(80)
戚继光强调体质全面训练	(83)
顾炎武文武双全	(87)
颜元主张“动以养生”	(90)
乾隆皇帝长生有术	(93)
霍元甲习武健身	(96)
严修——中国第一位提倡戒纸烟的人	(100)
詹天佑锻炼身体为国争光	(103)
蔡元培提倡体育	(106)
张伯苓整洁健身为人师表	(111)
秋瑾习武练兵	(114)
王芗斋创编“健身桩”	(117)
马寅初的热冷水浴健身法	(122)
百岁老人钱立坤的“三动”秘诀	(127)
鲁迅谈运动	(129)
王子平——“千斤神力王”	(134)

管子鼓励锻炼身体

管子（前？—前 645），名夷吾，字仲。颍上（今安徽西北，颍水下游一带）人。中国春秋早期政治家、思想家。

强
体
健
身

qiangtijianshen

管仲虽是贵族的后裔，但他已失去了贵族的身份。他自己说：“吾始困时，尝与鲍叔贾，分财利多自与，鲍叔不以我为贫，知我贫也。吾尝为鲍叔谋事而更穷困，鲍叔不以我为愚，知时有利不利也”。后来，齐桓公使管仲治国，管仲说“贱不能临贵”。由此可见，管仲少年时以经商为生，生活贫困，社会地位不高。经鲍叔牙推荐，齐桓公任命管仲为卿，他在政治、经济及管理等方面进行了改革，更新人才选拔制度，去掉人民不欢迎的政策。为了富国强兵，管仲十分重视平民的军事体育，他的寓兵于民，全民皆兵，使体育成为为军事、政治服务的军事体育思想，对富国强兵和齐国的霸业产生了很好的效果。他所采取的措施是：把齐国分为三个行政区，每个区编组一个军。将每个乡的农民按军事组织编为队伍，对他们进行田猎等军事体育训练，实行赏罚制度。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，被蓑以当铠镡，蒞笠以当盾櫓。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、蓑衣当作铠甲来进行训练。这样，不脱离生产就可以进行军事和体育训练了。通过这样的训练，既提高了每个人的军事素质，又增强了全民的体质。

管仲在建立正规军队方面也采取了一些鼓励政策，不惜“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，刻苦练武。

齐桓公想北伐，又怕越国乘机从南入侵，为了防备越国入侵，需要训练水兵。管仲建议采取开展游泳活动，鼓励群众学习游泳的办法来选拔和训练水军。对能游者赐千金，通过这种办法，从学习游泳的群众中选拔了5万名水兵。桓公北伐时，越兵果然从水路来偷袭齐国，管仲有了水军的准备，打败了来袭的越人。

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怠慢偷安说的，其中含有锻炼身体对增进健康和身心关系等深刻思想。“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。

管仲认为，在锻炼的同时，还应注意调剂营养。“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”是说要有多种的营养物质，以取得良好的营养效果。否则，身体就长不好。“时动静”意思是需要有适当的、适时的身体运动与安静。他说：“饱则疾动，饱不疾动气不通于四末。”一个人吃饱饭以后，要有适当的运动，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务器官的功能；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，这在古代是不多见的。

孔子养生有道

孔子，名丘，字仲尼。鲁国陬邑（今山东曲阜）人。因孔丘开创私学，并著书立说，为中国的文化教育事业的发展做出了贡献，又是儒家的始祖，所以后人敬称他为“孔夫子”。他是春秋末期的思想家、政治家、教育家。

关于对孔子的评说，两千多年来，人们对他褒贬不一，众说纷纭，这是由于历史等原因造成的，姑且不论。但在历史上人们曾把孔子的肖像表现为一个干瘦的老头，这不符合历史事实。实际上，孔子是一位身材魁梧，身心健康的人。在医学落后，物质条件匮乏的春秋战乱时期，人的寿命比较短，而孔子却能在坎坷的人生中度过73个春秋，这不能不说与孔子注重养生健身有直接关系。仅从辑录孔子一生言行的《论语》中，也可以看出，他是一位养生有道的人物。孔子的养生术可以用16个字概括，即：精神豁达，知足不贪，食居慎节，志趣广泛。

精神豁达。一次有人问孔子的学生子路：“你们的老师为人如何？”当时子路不知怎样回答。后来孔子知

道了这件事，他对学生们说：“我的为人是：发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔。”可见由于孔子对事业执着的追求和他对所从事事业发生的浓厚兴趣，使他把自己日渐衰老都忘记了。他不仅自己这样做，还经常教育他的学生要养成开朗的习性，告诫弟子要“君子坦荡荡”、“不忧不惧，不怨不怒”，这样才有益于身心健康。

知足不贪。孔子在个人修养上时时以“修己”、“克己”为原则来约束自己，从不放纵个人的欲望。他指出人生少、壮、老三个生理阶段的三戒。“少之时，血气未足，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得”。意思是说，青少年时，正处在长身体、长知识的时期，不要贪恋姿色；到了壮年，虽然身心各方面都比较成熟，但不要因此好胜喜斗，应平心静气，宽和待人；而到了老年，则不要有更多更高的奢望或非份要求，不要追名逐利，应安度晚年。这样才有益于健康长寿。

食居慎节。孔子的饮食原则是，“食不厌精，脍不厌细”，“食无求饱”。他还说过：“饭蔬食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。”总之，他的主张是，霉不食，腐不进，吃粗粮，喝白水，不暴饮暴食。

孔子很注意起居饮食卫生。刘向在《说苑》中有这样的记载：“鲁哀公问于孔子曰：‘有智者寿乎？’孔子曰：‘然。人有三命而非命也者，人自取之。夫寝处

不时，饮食不节，‘佚劳过度者，疾共杀之’。”在这里，孔子从反面给人们提出了长寿的三条经验：一是要寝处有时，即按时作息。二是要饮食有节，即节制饮食，不要吃得过饱。三是要佚劳适度，即应注意劳逸结合。在《论语·乡党》中，孔子谈了许多饮食卫生，例如：“食馐而渴（粮食坏了有臭味）、鱼馁肉败（鱼肉腐烂）不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪（烹调不当），不食。不时（不到该吃饭的时候），不食”。“肉虽多，不使胜食气（吃得不过量）。唯酒无量，不及乱（不要喝醉）。”“食不语”。“席不正，不坐”。

孔子在讲饮食卫生的同时，也谈到睡眠卫生，“寝不言”，“寝不尸”，即不要直躺。孔子自己是这样做的，也严格要求学生这样去做。他对不能按时作息的学生，常常给予严厉的批评。

当然，孔子注意体育和起居饮食等，往往是以“仁”、“礼”为准绳，反对非仁非礼的体育活动，强调“文质彬彬”，这是孔子的体育观的一个显著特征。

志趣广泛。孔子一生学识渊博，志趣广泛。他除了从事教育活动之外，还积极提倡并亲自参加各种健身体育活动。他精通诗书礼乐，喜欢吹拉弹唱、游泳、登山、打猎、垂钓、驾车等。孔子的学生们在评价孔子时说：“仰之弥高，钻之弥坚”。“固天纵之将圣，又多能也。”孔子自己也说：“志在道，据于德，依于仁，游于艺。”志趣广泛既能锻炼身体，

又能陶冶情操。

早在两千多年前，孔子就对养生健身有如此深刻的认识，而且又能身体力行，足见中华民族注重养生健身历史之久远。

强
体
健
身

qiangtijianshen

李悝发布“习射令”

李悝（前455—前395），战国时期魏国人，曾任魏文侯相国（战国时期官名，为百官之长）。李悝与赵国的公仲连、楚国的吴起、韩国的申不害、齐国的邹忌、秦国的商鞅，都是战国初期积极主张和实施变法的政治家和军事家。

李悝在为魏文侯的相国以前，曾经担任过“上地”的地方长官（“上地”在陕西绥德一带，与秦国近邻）。李悝为了防范秦国的进攻，积极主张并组织郡内的人练兵习武。他要求每个人都要学会射箭，并都能成为一个善射者。所谓“善射”，就是要“百发百中”，“百发失一不足为善射”。这种要求，显然是对射者的高标准要求，百发百中非一日之工，这就迫使每个人必须刻苦练射。

其实，射箭是中国古老的体育项目，最早起源于原始社会，人们与猛兽和飞禽作斗争中逐渐发明了弓箭，那时只作为生产的一种工具。后来，随着阶级的产生，部族之间战争的爆发，弓箭才作为一种武器而用于战场。于是，平时练箭就成为一种体育活动。我国周朝时

期，射箭已经非常盛行。射箭比赛常常进行，天子诸侯有“大射”、“宾射”、“燕射”之分，民间也有“乡射”。到了春秋战国时期，射箭已经发展成为一项体育运动。墨子擅长于射箭。《公孟篇》说：“二三子复于子墨子学射者。”说明常有人跟墨子学习射箭。墨子说：“欲众其国之善射御之士者，必将富之贵之，敬之誉之。”“不能射御之士，我将罪贱之。”墨子对“善射御之士”和“不能射御之士”采取两种截然不同的对待办法，其目的是为了奖励学习射御，争取兼并战争的胜利。

不过，尽管在春秋战国之前射箭运动就已经很盛行，但还没有达到春秋战国时李悝对射箭那种重视程度。李悝为了更广泛在民间开展射箭，达到百发百中的程度，他下了一条命令，后人称之为“习射令”。命令的主要内容是：“人之有狐疑之讼者，令之射的（音地），中之者胜，不中者负。”意思是，对一些不易判决的官司，就让其双方进行射箭比赛，射中靶子的，就算官司打赢了，射不中靶子的，就算官司打输了。

用射箭来决定官司的赢输，今天看来的确是荒唐可笑的，但李悝下令让人们练射箭，目的并不是仅仅用于打官司，而是以此作为练箭的手段，目的是促进每个人都要学会射箭，提高射箭技艺，人人成为善射者，以防御秦国的侵略。从这一点来看，李悝所发布的“习射令”并不是荒唐的，因为实施“习射令”以后，确实

提高了人民的身体素质，每个人都掌握了一套娴熟的射箭技能。所以，当秦国侵略时，他们确实靠着高超的射箭技艺打败了秦国。实施“习射令”，达到了预期目的。

从此以后，各国射箭的人越来越多，涌现了无数射箭好手，百发百中的神射手自古以来屡见不鲜。例如，春秋战国时代的养由基“百步穿杨”。《史记》中记载的“李广射石”，不仅百发百中，而且力大无比。我国古代南北朝有个名叫孙晟的神射手，他能“一箭双雕”等等。

后来，随着生产力的发展，科学技术的进步，火药和火器发明了。弓箭，这种原始的生产和战斗武器才逐渐丧失了它原有的地位和作用，而被较先进的火枪火炮所代替。但是射箭作为一种古老的民间体育活动项目仍然被流传下来，后来这项运动在世界各国开展，普及各国。国内和国际射箭比赛经常举行。现在，射箭已作为奥林匹克运动会的重要项目之一。

荀子的养生主张

荀子（约前 313—前 238），名况，字卿，又称孙卿。战国时赵国（今山西南部）人。中国战国末期思想家、教育家。

战国末期，封建社会已逐渐形成，荀子站在新兴地主阶级的立场，维护新兴的封建制度。他的思想反映了当时新兴地主阶级在政治经济上统一的要求。荀子是战国末期儒家最后的一位大师。他批判地继承了孔子以来儒家的思想传统，又批判地吸取了道、法、墨各家学说，成为先秦时期集诸子百家之大成的古代唯物主义思想家和教育家。他遗留下来的著作经后人整理成《荀子》一书，共 20 卷，32 篇。

在荀子现存的著作中，除涉及哲学、政治、经济、军事、教育和美学领域外，也涉及到养生领域。他不算是一个养生家，但有些养生主张，对后世影响很大。

荀子养生思想比较丰富，归纳起来，其最大的特点是主张在“养”的基础上要“动”。他说：“养备而动时，则天不能病，……养略而动罕，则天不能使之全。”（《荀子·天论》）荀子所说的“养”，指的是人