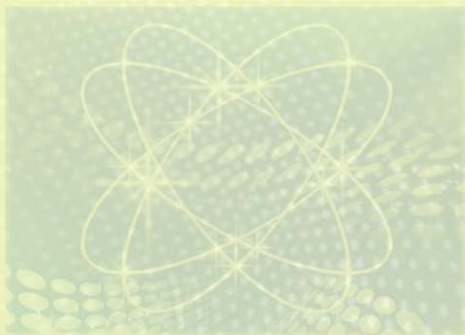


中华民族传统美德教育读本·经典故事卷

整洁健身

1

于永玉 吴亚铃 主编



中国环境科学出版社
学苑音像出版社

中华民族传统美德教育读本·经典故事卷

整洁健身

①

于永玉 吴亚铃 主编

中国环境科学出版社
学苑音像出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华民族传统美德教育读本·经典故事卷/于永玉、
吴亚铃/著. —北京: 中国环境科学出版社, 2005. 12

ISBN 7-80135-699-3

I. 中... II. ①于... ②吴... III. 中国文学—
读物—德育 IV. 122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 093530 号

中华民族传统美德教育读本

整洁健身 ①

主编 于永玉 吴亚铃

中国环境科学出版社
学苑音像出版社 出版发行



北京海德印务有限公司

2006 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 1/32 印张: 196 字数: 3368 千字

ISBN 7-80135-699-3

全五十六册定价: 560.00 (册均 10.00 元)

(ADD: 北京市朝阳区三间房邮局 10 号信箱)

P. C: 100024 Tel: 010-65477339 010-65740218 (带 Fax)

E-mail: webmaster@BTE-book.com Http: //www. BTE-book.com

前言

中国素以“文明古国、礼仪之邦”著称于世。中国劳动人民和各阶层的进步代表人物的立志勤学、爱国爱民、惩恶扬善、褒勤贬懒、精忠报国、孝亲尊师、诚实守信、谦虚礼貌、律己宽人等方面的伦理道德故事一代传一代，百世流传。中华民族“自强不息”的人生哲学；“发愤忘食”的持生规范；“富贵不能淫、贫贱不能移、威武不能屈”的高风亮节；“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的立身情操；“天下兴亡，匹夫有责”的爱国精神；“天下为公”的大同思想，对中华民族的形成、繁衍、统一、稳定和自立于世界民族之林起到了巨大作用。可以说中华民族传统美德是世界上最具有凝聚力和向心力的民族瑰宝。

中华民族传统道德文化是以孔子为代表的儒家伦理道德学说为主干的伦理型文化。所谓中华民族传统美德，就是中华民族优秀道德品质、优良民族精神、崇高民族气节、高尚民族情感、良好民族礼仪的总和。她不仅是一个流动的不断批判继承、不断改造创新的动态的传统伦理道德体系，标志着中华民族的“形”与“魂”，同时，也是发展中的东方传统伦理道德的中心与主轴。所以，在青少年中广泛开展中华民族传统美德教育，实际是进行“中华根”“中华魂”的教育，她不仅对中华民族传统美德在传统与现实和未来之间的传承、创新、发展具有十分重要的现实意义及深远的历史意义，而且，对世界东方传统伦理道德的继承与弘扬也有着积极而深刻的影响。

为了继承、弘扬中华民族传统美德，创造人类当代精神文

明，推进世界伦理道德的发展与建设，树立新的荣辱观，我们编选了本丛书，本书共分为三大部分，即：理论卷，故事卷和名言警句卷，并参考有关书籍做了分类。

各分册编排结构有综述，着重阐述本德目内涵、特征及其形成发展的历史。然后，是所选取的内容集合。每个故事每条言论根据揭示德目的需要进行了再编写，力求以内容明伦理、明思想、明形象、明榜样，融思想性、知识性、教育性于一体。

本丛书筛选内容主要遵循以下原则要求：（1）坚持批判继承思想，取其精华、去其糟粕。既不全盘肯定，也不全盘否定。坚持抽象继承、演绎发展、立足当代、为我所用。（2）坚持系统整体的原则。注意各历史时期分布；注意各民族的进步人物；注意各层面人物；注意人物各侧面。做到：竖看历史五千年，纵向成条线；横看美德重实践，横向不漏面。（3）坚持古为今用，为我所用原则。在发掘美德资源时，特别挖掘古代人物故事、言论，注重寻找挖掘各阶层、各民族的传统公德、通德、同德；注重人民性、民主性、进步性、发展性、普遍性、抽象性，不求全古代，不求全个体。

本书编纂出版，得到许多领导同志和前辈的关怀支持。同时，我们在再编写过程中还程度不同地参阅吸收了有关方面提供的研究资料、历史资料。在此，谨向所有关心和支持本书出版的领导、同志一并表示谢意。

本书在筛选编写、综述论证等方面，由于时间短、经验不足，可能有不足和错误，衷心希望各界及读者批评指正。

编者

2006年6月

目 录

综述	(1)
管子鼓励锻炼身体	(6)
孔子养生有道	(9)
李悝发布“习射令”	(13)
荀子的养生主张	(16)
《吕氏春秋》中的养生思想	(20)
华佗创编“五禽戏”	(23)
霍去病踢球震军威	(27)
陶侃运砖头练筋骨	(30)
祖逖闻鸡起舞	(32)
葛洪提倡“胎息”养生法	(35)
王羲之练“鹅掌戏”	(38)
颜含健身重健心	(42)
孙思邈的贵己养生术	(44)
武则天首创武举制	(49)
颜真卿书房练臂力	(51)
柳宗元顺其自然以养生	(56)
白居易以乐养生	(59)

欧阳修“以自然之道，养自然之生”	(61)
苏轼的保健功	(65)
李清照的体育生活	(68)
辛弃疾背沙袋登山	(71)
岳飞练武强兵	(73)
陆游健身八法	(78)
忽必烈以整洁取人	(83)
俞大猷练武讲求实用	(86)
戚继光强调体质全面训练	(89)
顾炎武文武双全	(93)
颜元主张“动以养生”	(96)

综 述

中华民族传统的伦理道德完整体系，是一个包括“天人合一”“群己和谐”的社会道德与环境道德和谐统一的道德体系。

本德目整洁健身，是环境道德核心的组成部分。整洁，就是讲究环境和个人卫生，仪表整齐、洁净。健身，就是为了强健身体、延年益寿而进行的锻炼身体、养生保健所采取的各种方法和实践活动。整洁健身的目的之一是提高环境道德意识为学习、工作、生活创造良好的环境，这是一个国家整体精神文明建设的重要内容之一。

在中国这个古老文明的国度里，在漫长的历史发展过程中，人们在“天人合一”环境道德、整洁健身方面留下了许多宝贵的精神财富。浏览一下中华民族几千年来的环境道德、整洁健身史，便可以从中发现，勤劳智慧的中国人不仅注重群己和谐的社会道德，也极其注重以美化环境、爱惜整洁、养生健身、刻苦锻炼身体为内容的环境道德。其历史悠久，其内容五彩

纷呈，仪态万千，引人入胜。我们在这些宝贵的历史荟萃中整理出来一部分编写成此书。这虽然是以故事体裁出现，但所叙都是真人真事，事实可靠。以真实的故事手法写中华民族在环境道德、整洁健身方面的美德，可以使读者在美的享受中受到整洁健身方面的传统美德教育的同时，学到整洁健身方面的知识或养生之道。我们相信，不论是广大青少年读者，还是其他各层次的读者，都会喜欢它。因为美化创造舒适、幽雅、洁净的学习、工作和生活环境，学习一些必要的健身之术、养生之道，强壮体魄，延年益寿，是人人皆向往的事情，是人类未来的最高的公德。

“天人合一”作为一种环境道德观念，发轫于老子《道德经》中，“圣人善其人，故无弃人，善其物，故无弃物”的论断上，此乃成为人类提倡环境道德之先声。春秋初期著名政治家、思想家管子也很重视环境道德，鼓励人们锻炼身体，他将农民按军事组织编为队伍，进行田猎等体育训练。“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，蒞笠以当盾櫓”。收到极好的锻炼效果。孔子提出的“寝处有时”、“饮食有节”、“劳逸结合”等养生之道，一直为后人所崇尚。荀子的养生思想更丰富，归纳起来最大特点是在“养”的基础上要“动”。他说：“养备而

动时，则天不能病。”这种“动以养生”的主张，把古代的养生理论升华了。东汉末期著名医学家华佗编制了一套养生健身的“五禽戏”，功效奇特，使他“老而不衰”。东晋时期名将陶侃“运砖头练筋骨”，“祖逖闻鸡起舞”，使他们练就了强健的体魄，为收复失地屡立奇功。王羲之练“鹅掌戏”，葛洪提倡“胎息”养生法，在养生实践中都别具特色。隋末著名养生家孙思邈，年幼时体弱多病，后来学到了养生妙法，活了101岁高龄。他说：“养生之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。且流水不腐，户枢不蠹，以运动故也。”唐代文学家柳宗元“顺其自然以养生”思想，有力地批判了“天命论”的传统思想。北宋文学家苏轼对养生颇有研究，写过《问养生》、《养生说》、《养生诀》等20多篇养生文章。南宋大诗人陆游以“扫地”、“多食粥”作为养生法。“世人个个学长年，不悟长年在眼前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙”。明代抗倭名将、武术家戚继光提倡心、手、足、身的全面训练法。清代乾隆皇帝的“吐纳肺腑，活动筋骨，十常四勿，适时进补”。使他八旬不衰，夺得历代皇帝长寿之冠。

在近现代，有关整洁健身的思想和理论进一步发展，实践活动更加广泛。近代教育家严修首倡戒烟。

现代教育家张伯苓把箴言写在镜子上：“面必净，发必理，衣必整，钮必结。”教育学生讲卫生，爱整洁。“千斤神力王”王子平武艺高强，为国争光。王芾斋创编“健身桩”，为人们健身治病提供了有效的方法。百岁老人马寅初坚持用热、冷水浴健身法 70 余载，健身效果很好。毛泽东爱好体育，采取多种方法锻炼身体，直到 70 多岁还畅游长江。周恩来从小爱体育，从七巧板到练拳，无所不好。他还是爱整洁的典范。朱德为中华民族的振兴，非常重视体育，并曾亲自担任体育教师。刘少奇游泳、登山、太极拳、散步，从不间断锻炼。邓小平更是全方位的体育爱好者。现代小说家老舍“迷恋拳术”，并编写出武术专著《舞剑图》。藏族女登山运动员，经过刻苦锻炼，成为世界上第一位从北坡登上珠穆朗玛峰的女人。

当代在整洁健身方面的英雄模范人物倍出，举不胜举。雷锋练投弹，为革命锻炼身体。胡荣华刻苦钻研棋术，成为中国象棋的“十连霸”。栾菊杰“10 年磨一剑”，被誉为“天下第一剑”。武林精英郝致华经过苦练，技术全面，武艺出众，先后获 30 多次冠军。功夫奇才李连杰练功刻苦，武艺稍湛，被授予“勇攀高峰的突击手”。孟氏四兄弟办武馆，被誉为“中国武术界的一脉”，孟家连续多年被评为“全国模范体育家

庭”，表明中国武术后继有人，整洁健身的传统美德日益发扬光大，广泛深入民间。

联合国教科文组织 1989 年召开面向 21 世纪教育国际研讨会的主题：关心社会和国家的、经济 and 生态利益；关心其他物种；关心地球的生活条件。我国政府为了“合理地调节它们和自然之间的物质变换”、把“环境保护”、“保护耕地”、“计划生育”作为三大基本国策，这可以说是东方传统的宝贵的“天人合一”环境道德，在当代得以继承、扩展、发扬光大。

作为当代中国公民，特别是中国青少年，不仅应该能够成为恪守人与自身、人与社会关系的社会总体模范，也应成为恪守人与自然关系的环境道德的模范。美化环境、仪表整洁、修身健体、永葆青春，为建设当代道德文明贡献力量。

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。

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、经济及管理制度等方面进行了改革，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，推行铤耨以当剑戟，被蓑以当铠，蒺笠以当盾櫓。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，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