



全民阅读中国好故事
让明天更美好



让青春更精彩

石凯辉 编著



rangqingchun
gengjingcai



普通人的生活小事 教会我们做人做事的基本道理
名人的励志故事，告诉我们如何选择、如何坚持自己

重磅推出
倾心打造

这是适合全民阅读的经典故事

总有一则故事会带给您惊喜和收获



敦煌文艺出版社

全民阅读中国好故事

让明天更美好

让青春更精彩

石凯辉 编著



rangqingchun
gengjingcai



普通人的生活小事 教会我们做人做事的基本道理
名人的励志故事，告诉我们如何选择、如何坚持自己

这是适合全民阅读的经典故事

总有一则故事会带给您惊喜和收获

敦煌文艺出版社

重磅推出
倾心打造

图书在版编目 (CIP) 数据

让青春更精彩 / 石凯辉编著. — 兰州 : 敦煌文艺出版社, 2015. 11

(全民阅读中国好故事·让明天更美好)

ISBN 978-7-5468-1113-0

I. ①让… II. ①石… III. ①故事—作品集—中国—当代 IV. ①I247.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第298442号

让青春更精彩

全民阅读中国好故事·让明天更美好

石凯辉 编著

出版人: 吉西平

责任编辑: 张国强

装帧设计: 石 璞 蔡志文

敦煌文艺出版社出版、发行

本社地址: (730030) 兰州市城关区读者大道568号

本社邮箱: dunhuangwenyi1958@163.com

本社博客(新浪): <http://blog.sina.com.cn/lujiangsenlin>

本社微博(新浪): <http://weibo.com/1614982974>

0931-8773084(编辑部) 0931-8773235(发行部)

北京兴星伟业印刷有限公司

开本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 8 字数 100千

2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

印数: 1~3 000

ISBN 978-7-5468-1113-0

定价: 15.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用。
未经同意, 不得以任何形式复制转载。



管仲鼓励锻炼身体·····	001
李愬发布习射令·····	002
扁鹊治愈“尸厥症”·····	003
荀子的养生主张·····	005
陶侃运砖头练筋骨·····	006
王羲之练“鹅掌戏”·····	008
颜含健身重健心·····	010
孙思邈贵己养生术·····	012
武则天首创武举制·····	014
颜真卿书房练臂力·····	015
白居易以乐养生·····	017
苏轼的保健功·····	019
李清照的体育生活·····	021
陆游的健身八法·····	022
辛弃疾背沙袋登山·····	024
俞大猷练武讲实用·····	026
顾炎武文武双全·····	028



颜元主张“动以养生”	030
乾隆皇帝长生有术	032
严修提倡全民戒烟	034
詹天佑保持健康体魄	036
竺可桢“智体并重”	038
郭沫若健身有方	040
鲁迅很重视运动	042
向警予的体育实践	046
王若飞狱中做操	050
刘和珍习武的故事	052
老舍注重养生健身	055
蔡元培提倡体育	059
秋瑾习武练兵	063
钱伟长繁忙不忘锻炼身体	065
王芎斋创编“健身桩”	067
马寅初的水浴健身法	072
钱立坤的“三动”秘诀	076
恽代英的体育生活	078
林巧稚注意锻炼身体	082
韩作黎的健身之道	084
骆玉笙健身有道	086
漆侠教授的健身之道	088



王遐方的健康启示录·····	090
张广德创建导引养生功·····	093
张广厚当上体育委员·····	095
苏自芳练武30载·····	097
英雄岩龙训练有术·····	100
李玲蔚成为运动健将·····	102
蔡炎书的锻炼之路·····	105
哈维撰写《心血运动》·····	109
一个父亲创造的奇迹·····	111
战胜死亡的抉择·····	112
飞机迫降之后·····	114
一个勇敢的小男孩·····	116
一次自我拯救手术·····	118



管仲鼓励锻炼身体

管仲是春秋早期的政治家和思想家。齐桓公经鲍叔牙推荐任命管仲为卿。管仲在政治、经济及管理制度等方面进行大胆改革，更新人才选拔制度，去掉了许多不受人民欢迎的政策。

为了富国强兵，管仲十分重视平民的体育锻炼。他推行寓兵于民、全民皆兵的政策，使体育为军事、政治服务。这对当时齐国富国强兵和争夺霸业产生了很好效果。

管仲把齐国军队分为三个行政区，每个区编组为一个军。他还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，管仲提出“作教而寄武”，使“百姓通于军事”的思想。就是把军事体育训练和生产劳动结合起来。农民们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。

齐桓公打算北伐，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，并对能游者赏赐千金。管仲从学习游泳的群众中选拔了5万名水兵。在齐桓公北伐时，越兵果然从水路偷袭齐国，管仲有了水军准备，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，他认为经常活动身体，可以促进呼吸和血液循环，达到健康长寿的目的。



李悝发布习射令

李悝是战国时期的政治家和军事家，他为了防范秦国的进攻，积极主张并组织郡内的人们练兵习武。他要求每个人不仅要学会射箭，而且能成为一个善于射箭的人。

李悝为了在民间更加广泛地开展射箭，使每个人都达到百发百中的程度，下了一条命令，后人称之为“习射令”。这条命令规定不易判决官司的双方进行射箭比赛，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，现在看来确实荒唐可笑，但李悝下令让人们练习射箭，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，让人人都善于射箭，以防御秦国的侵略。从这一点来看，李悝发布的“习射令”其实并不荒唐，因为实施“习射令”后，确实提高了人们的身体素质，每个人都掌握了一套娴熟的射箭技能。后来，当秦国侵略时，他们确实靠着高超的射箭技艺打败了秦国。

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。后来，随着生产的发展，科学技术的进步，火药和火器的发明，弓箭这种原始生产和战斗武器才逐渐丧失了原有地位和作用，但射箭作为一种古老民间体育活动项目却被流传下来了，并在世界各国广泛开展。



扁鹊治愈“尸厥症”

那是春秋战国时期，我国出了一位举世闻名的医学家名叫扁鹊。有一次，扁鹊和两个徒弟路过虢国，正逢虢国太子“死”了。京城里闹闹嚷嚷，有的人在祈祷，有的人忙着奔丧。

扁鹊找到了太子的属官中庶子，详细地询问了太子发病的情况和“死亡”的时间。了解情况后，扁鹊说：“我觉得太子还可以活过来。”

中庶子说：“你这话说得也太离奇了吧！死了的人怎么还能复活呢？”

扁鹊说：“既然您不相信，那就让事实说话吧，请您向国君报告一下，就说有一个名叫扁鹊的人，能救太子的命。现在正等在宫门外，听候国君的吩咐。”

中庶子不相信扁鹊的话，也不愿意为他报告。后来，经过扁鹊的再三说服，中庶子才把扁鹊的话报告给了国君。国君听说扁鹊能治活死去的太子，赶忙跑来迎接说：“扁鹊先生，我私下仰慕您的名声很久了，只是没缘见到您。先生路过我这小国，幸亏您主动来拜访，这实在是我的幸运！有先生您，就有我儿的活命，没有您，就只有……”话没说完，已哭得鼻涕一把泪一把了。

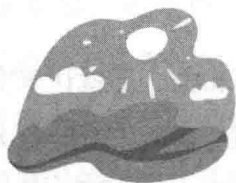
后来，经过扁鹊的诊断，认为太子患的是“尸厥症”，也就是我们现在说的“休克”或“假死”。于是，扁鹊师徒三人赶快对太



子进行了抢救。不一会儿，太子果然“活”了，接着扁鹊又给他进行热敷，还让他吃了20天的汤药，虢太子竟然完全恢复了健康。

从这以后，天下人都知道了扁鹊有起死回生之术。扁鹊听了，却实事求是地说：“我怎么能把死人治活呢！太子的病，只是表面静如死状，实际并没有真死，我只是用适当的治疗方法，把他从垂死中挽救过来罢了。”

扁鹊的医术高明，热心给人治病，博得了人们的崇敬和热爱。人们把他比作黄帝时代的神医扁鹊，于是“扁鹊先生”的称呼便传开了。





荀子的养生主张

荀子是战国末期的思想家和教育家，他养生思想最大的特点是主张在“养”的基础上要“动”。在他看来，一个人如果在饮食、起居等方面注意调养，且经常地进行身体活动，就不会得病了。

荀子的“动以养生”的主张，继承了当时社会上流行的养生方法，并且在后来它还被写进了《黄帝内经》中。后来，通过实践也证明了，荀子的这种动养结合的养生主张是十分正确的，它是中国古代养生理论宝库中的精华，并被历代养生家继承和发展。

荀子重视养生，首先是由于他“贵生”，对“生”表现了强烈的追求与向往。“贵生”反映了新兴地主阶级对未来生活的憧憬，以及对统一大业必将取得最终胜利的坚定信念。

荀子“贵生”，但不贪生、偷生，在必要时还可以舍生忘死，这在新兴地主阶级正为统一全国而征战不休的战国时期是积极的。

荀子养生主张的形成，是与他具有的“制天命而用之”的唯物主义的天然天道观分不开的。荀子认为，天是无意志的自然物，它有着自己的运行规律，人的吉、凶、祸、福、病、痊、贫、富，全在人为而并非是天所决定的。

荀子“制天命而用之”的人定胜天的思想，导致了他对人、对人的能力、人的健康有了高度重视。荀子的养生主张之所以对后世的影响很大，其道理就在于他从唯物主义思想来认识养生。



陶侃运砖头练筋骨

陶侃是东晋时期的一位名将，他开始的时候是个县吏，后来逐渐升至为郡守，在击败反晋武装后，他又当上了荆州刺史。

祖逖死后，东晋王朝接连发生了几次内乱。王敦起兵攻进了建康，杀了一批反对他的大臣。后来，晋元帝的儿子晋明帝即位，王敦又一次攻打建康，以失败告终，自己也病死了。

到了晋成帝的时候，历阳镇的将领苏峻起兵叛变，攻进了建康。东晋的一些大臣束手无策，后来，还是依靠荆州刺史陶侃出兵，在花了两年的时间后，才平定了苏峻的叛乱。

陶侃本来是王敦的部下，立了战功后做了荆州刺史。这时，有人妒忌陶侃，就在王敦面前说他的坏话。因此，王敦就把陶侃调到了广州。那个时候的广州，还是个偏僻的地区，被调到广州实际上也是降了他的职。

陶侃到了广州，并没有灰心丧气。他每天早晨把一百块砖头从书房里搬到屋外，到了晚上，他又把砖头一块块地运到屋里。人们看他每天都这样，感到非常地奇怪，因而忍不住问陶侃为什么要这样做。

陶侃严肃地说：“我虽然身在南方，但心里想的始终都是收复中原。如果现在闲散惯了，等到将来国家需要我的时候，我还怎么能担当重任呢？所以，我每天都会用这个方法练习筋骨。”



王敦叛乱失败以后，东晋王朝才把陶侃调回荆州任荆州刺史。公元325年，陶侃被提升为了征西大将军，官虽然做得大了，可是陶侃还是十分小心谨慎的。

陶侃的有些部下喜欢吃酒赌博，往往因此而耽误了公事。陶侃知道后非常的生气，于是，他吩咐仆人把酒器和赌具都扔到了江里，还把那些官吏鞭打了一顿。从此以后，大家都吓得不敢再赌博喝酒了。

陶侃前前后后带兵41年，由于他注意锻炼身体、执法严明和办事认真，大家都十分地佩服他。





王羲之练“鹅掌戏”

王羲之从小就喜爱写字，据说他在平时走路的时候，也会随时用手指比划着练字。后来，王羲之经过勤学苦练，字写得气势飞动，为历代学书者所推崇，并被尊为书圣。

王羲之书法高妙，除了他超乎常人勤学苦练书法的基本功外，他还特别注意锻炼身体。王羲之让自己有一个强健的体魄，也是他成功的重要原因之一。

王羲之为了写好字，特别注意臂力、腕力和指力的锻炼。他还经常到江边捡起大小不一、形状各异的卵石。他时而将这些卵石握入掌中，振臂抛出；时而又将大如盆孟的卵石托在掌中，上下翻动，再投入河中；时而又把小如弹丸的卵石夹在指间，向远处弹去。

每当王羲之练字累了时候，他便放下笔，走到鹅池边去观赏鹅群。久而久之，他不禁模仿起了鹅群的动作来，并且他还编制了一套健身操。这套健身操包括鹅划水、觅食、行走、引颈等一系列动作，后世称此操为“鹅掌戏”。它不但有效地锻炼了身体，而且也启发了王羲之的书法技艺。

王羲之不论是写字还是健身，都是与鹅有关的。据说，王羲之在鹅的身上悟出了不少的书法道理。他认为，字虽然最终是由手写出来的，但却是真情实感的心灵流露。所以说，学书法不能仅仅只



限于笔端与纸面之间，还要研究一番写字与做人的学问，只有人品高洁，书法才能够超凡入圣，王羲之也正是按照这种品格来修养自己的。

王羲之能够成为一代书圣，也并非是一日之功，这是他终生刻苦练习的结果。与此同时，如果要终生进行不间断地练习，就必须有一个健康的体魄。

由于王羲之长期的操练“鹅掌戏”，从而使他的身体变得很强健，这也为他终生苦练书法奠定了重要的基础。所以说，王羲之的书法艺术能够达到炉火纯青的程度，与他长期操练“鹅掌戏”是分不开的。





颜含健身重健心

颜含在东晋时被任命为光禄勋，他负责宫廷侍卫以及掌管侍从官员的事务。颜含为人品行端正、诚实不苟，以对人友好而著称。他的哥哥颜几得了病，卧床不起，他侍奉了13年之久。颜含的嫂嫂双目失明，他俸养至痊愈。人们无不为他的高尚品德所感动。

颜含注重个人修养，有发人深省的独到见解。他认为，自身修养水平的高低，在别人身上是可以得到印证的。

有一年，大家围绕着“王导是皇帝的师傅，名声大、地位高，官员见到他是否需要下拜行礼”的问题展开了争论。此时的颜含已经辞官在家，有人来征求他的意见。他虽然很不高兴，但是最后还是做了回答。

颜含说：“王导虽然名位尊贵，可是仍属臣民，应按常礼相待。否则，便有谄媚的嫌疑。”

事后，颜含讲了一个故事：春秋时，鲁国国君问柳下惠：“我想去攻打齐国，如何？”柳下惠回答：“不可。”

当柳下惠回答完后，他感到很不愉快，他说：“我听说，打算入侵别国的人，是不会向有道德的人征求意见的。他为什么来问我呢？”

颜含讲完故事叹道：“刚才有人跟我谈起了要讨好别人的事情，我大概也有了不端的行为吧！”从此，颜含更加注重修养自身



的品德。

颜含还认为，人的寿命长短，是和自身的品格修养分不开的。有一天，颜含遇见了善于占卜的郭璞。郭璞讨好地要给颜含算命，对他说：“我想给先生占卜，并保先生福如东海，寿比南山！”

颜含听了，捋着胡子摇头说：“寿命长短在于天，名位高低在于人。努力修养自身而不能长寿的，是命运问题；努力恪守正道而不被人理解的，是秉性问题。寿命原是自有的，我努力修养就是。不必烦劳您了！”

颜含修养自身的独到见解，确实发人深省。

