



一个故事之所以人所共知，是由于它饱含了不灭的人性；一段历史之所以流传千古，是由于它蕴含着不朽的精神。感悟中华民族传统美德，获得智慧的启迪和温暖心灵的感动。用心品味美德故事，借别人的心灵之光，照亮自己的人生之路。

于永玉 李蓓/编著



健

康	体
健	身

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。
中华传统美德所蕴涵的道德规范
值得我们代代传承。

中华传统美德百字经

健·

康	体
健	身

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。
中华传统美德所蕴涵的道德规范值得我们代代传承。



大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

健·康体健身/于永玉编著. —北京:大众文艺出版社, 2010. 8

(中华传统美德百字经)

ISBN 978—7—80240—675—9

I. ①健… II. ①于… III. ①品德教育—中国—青少年读物 IV. ①D432. 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 143144 号

书 名: 健·康体健身

编 著: 于永玉 李蓓

责任编辑: 陈余齐

装帧设计: 映象视觉

总 策 划: 何威涛

出版发行: 大众文艺出版社 发行部电话 010—65060478

地 址: 北京市朝阳区农展馆南里 10 号 邮编: 100125

经 销: 新华书店

印 刷: 北京一鑫印务有限责任公司

开 本: 690×960 毫米 1/16

印 张: 10

字 数: 140 千字

版 次: 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 17.80 元

前言

Qian Yan



康
体
健
身

前
言

1

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，以中华民族的传统美德为大家所代代传承。

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，而且在现代仍发挥积极影响的那些德目。具体到中华民族传统美德，概括起来就是指中华优秀的民族品质、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，主要体现在人们的生活、劳动、思想、行为以及社会生活等各个方面，涉及政治、经济、文化、意识等广阔领域，并通过社会心理结构及其他物化媒介使之得以代代相传。

经过长期的历史沉淀，中华美德已融入到中华民族的思想意识和行为规范当中，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，也成为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，增强中华民族的自尊心、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，成为社会主义文化思想的主旋律。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、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，直接关系到一个国家、一个民族的整体素质，关系着国家前途和民族命运。尤其是国家进入改革发展的新时期新阶段，道德教育的价值和意义更是日渐凸显。



大力弘扬中华民族传统美德，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教育，尤其是青少年的道德素质，我们特意精心编写了本套丛书——《中华民族传统美德百字经》。

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、法、律。全书内容丰富，涵盖性强，力图将中华民族传统美德的内涵全部包容进去。它意在培养品德高尚而且理性睿智的中国孩子，通过故事、诗文和格言等形式，汲取中华传统美德精华，结合当今社会发展，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……这些故事在长达几千年的历史长河中，一直被人们用来警醒世人、提升自己，用作道德上对与错的标准。而通过结合现代社会发展，又使其再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传统美德。

在本套丛书中，为了帮助读者更好地理解这些源远流长的美好道德，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，以帮助读者获得一个更加全面的道德认知，并因此而引发读者进一步的思考。同时，为丰富读者的知识面，我们还在每一篇故事后面设置了“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，还能汲取到更多的历史文化知识。

这是一套可以打动人心灵的丛书，也可以促进我们思想内涵的丰富……《中华民族传统美德百字经》向我们展示的，是一个圣洁的、高尚的生活哲学。不论在任何社会、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而有用的美德，导弹和美元也不能使我们摆脱毁灭的命运。”而在今天，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。

但我们相信，人生的美德与智慧就像散落的沙子，我们每天哪怕只收集一粒，总有一天也会积沙成塔，收获一个光辉灿烂的明天。《中华民族传统美德百字经》中的美德故事，将直指我们的内心，指向人性中善良的一面，唤起人们内心深处的道德感。因此，中华民族的传统美德也一定会在我们的倡导和发扬之下，代代传承，不断继续！

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参考书。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……

导言

DaoYan



康
体
健
身

导
言

1

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。在强身健体的同时，还可以达到振奋精神、磨练意志、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。更可贵的是，这些项目积淀着丰富的民族文化内涵，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，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

Contents

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

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 欧阳中石不懈锻炼
- 57 柳传志将锻炼喻为休息

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 毛泽东坚持锻炼身体
- 85 贺龙虚心练木马
- 88 彭德怀的篮球表演
- 91 中国奥运第一人
- 96 恽代英的体育生活
- 99 多方面的体育爱好者邓小平
- 103 钱伟长繁忙不忘锻炼身体

中国功夫，名扬天下

- 107 “千斤神力王”王子平
- 110 霍元甲习武健身
- 114 王芃斋创编“健身桩”
- 117 功夫皇帝李连杰

强身健体，保家卫国

- 121 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





健·康体健身



第一篇

【健身教化，千古流传】

弘 扬 中 华 传 统 美 德 培 育 中 华 民 族 精 神

弘 扬 中 华 传 统 美 德 培 育 中 华 民 族 精 神





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或前716~前645），名夷吾，字仲，谥曰敬，故又称敬仲，史称管子。春秋时期齐国颖上（今安徽颖上）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，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第一霸主，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，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。

管仲采取的措施是：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，被蓑以当铠镞，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，在古代是不多见的。

◎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达到国富民强。管仲立足长远，提倡锻炼身体和保健养生，这种高

瞻远瞩的教育精神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，组织军事编制，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个，士乡15个。工商之乡不从事作战，实际从事作战的是士乡15个。5个乡为一帅，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个连，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”。

◎文苑拾萃

管仲纪念馆

管仲死后，葬于临淄（今淄博市临淄区）牛山北麓。管仲纪念馆以管仲墓为依托，以《管子》思想为基础，以管仲的生平为脉络，通过多种艺术手段，在展现“天下第一相”辉煌一生的同时，全面展示博大精深的《管子》思想，并综合展示宰相文化及历代名相对社会的贡献。

管仲纪念馆占地面积20万平方米，总投资近3000万元，分为馆区和园区。馆区占地面积5万平方米，主要由中国宰相馆、管仲及《管子》思想陈列展厅（管鲍之交、桓公拜相、管仲治齐、首霸春秋、光照千古）、管仲祠、管仲墓等组成；园区占地面积15万平方米，主要是广场、绿地及配套设施等。





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），汉族。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），又是寿命最长的皇帝之一（终年82岁）。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，进行了各个方面的改革，其中改革科举制度就是一例。她改革科举制后，创立了殿试制度，亲自考试贡士；令九品以上官和百姓可自行荐举；规定五品官都可升入士流。她为了选拔将才，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，同时也开创了中国以“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。”由此我们可以看出，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身体素质及其军事武艺。

这就要求应试者必须刻苦锻炼，增强体质，掌握高超的体育活动技能和技巧。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一定的促进作用。其影响作用还不仅在于此，而对于唐以后的宋、金及明、清各代，也有较大影响。后来的各朝代都仿照唐代实施武举制度，从而也不同程度地促进了各朝代体育的发展。

◎故事感悟

武则天是中国历史上唯一的女皇帝，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热爱体育锻炼的风气，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。武则天“敢为天下先”的勇气使后人景仰，其重视体育锻炼的策略对后世也有深刻的影响。

〉史海撷英〈

“武曩”名字来源

武氏名称“曩”，起于她称帝前夕，并非原名。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，能使人联想到日月当空、光芒万丈这一磅礴景象，这也可能是武则天独钟情于它，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）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。这是武则天这个特殊名字最早的出现。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，显号恐玷徽音。既迫王公屡请，方乃俯遂群心。有限无由展敬，奠醑每阙亲斟。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。汉族，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。顾炎武与黄宗羲、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，她经常给儿子讲文天祥、于谦等民族英雄的故事，勉励他以此为楷模，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，并练得一身好武艺。顾炎武和他朝夕相处，形影不离，经常在一起演练枪棒，切磋武艺。当时，一般读书人都重文轻武，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，而且身体力行，苦练不辍。

在顾炎武32岁那年，满洲贵族攻陷北京，建立了清朝。顾炎武获知亡国消息后，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了苏州的抗清斗争。失败后，又在昆山发动了抗清起义，并攻占县城达21天之久。后来由于清兵大举反扑，才被迫撤退。

虽然连遭失败，但顾炎武爱国的雄心却丝毫没有减弱。他离开故乡，到处闯荡，一方面增长阅历，著书立说；另一方面广泛结交侠义之士，勤