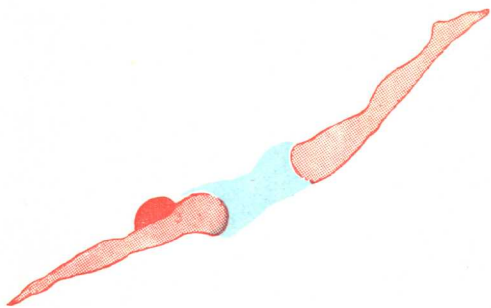
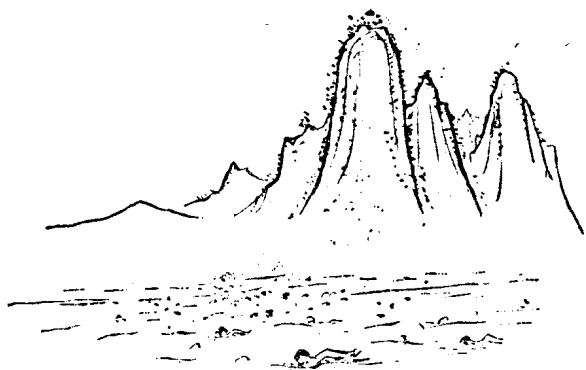


江河游泳



JIANGHE YOUYONG



江河游泳

JIANG HE YOU YONG

上海汽车底盘厂 孙立武编写



上海人民出版社

封面设计、插图：凌建华

江 河 游 泳

上海汽车底盘厂 孙立武编写

上海人民出版社出版

(上海绍兴路5号)

新华书店上海发行所发行 上海市印十二厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.125 字数 111,000

1977年8月第1版 1977年8月第1次印刷

统一书号：7171·968 定价：0.32元

毛主席语录

发展体育运动，增强人民体质。

游泳是同大自然作斗争的一种运动，你们应该到大江大海去锻炼。

在江河游泳，有逆流，可以锻炼意志和勇敢！

全国的江河这样多，能不能都利用起来游泳呢？全国六亿人口，能不能有三亿人口都来游泳呢？

学游泳有个规律，摸到了规律就容易学会。

1320/12

水调歌头

游 泳

一九五六年六月

毛 泽 东

才饮长沙水，
又食武昌鱼。
万里长江横渡，
极目楚天舒。
不管风吹浪打，
胜似闲庭信步，
今日得宽馀。
子在川上曰：
逝者如斯夫！

风樯动，
龟蛇静，
起宏图。
一桥飞架南北，
天堑变通途。
更立西江石壁，
截断巫山云雨，
高峡出平湖。
神女应无恙，
当惊世界殊。

目 录

不管风吹浪打 胜似闲庭信步

——毛主席在江河湖泊游泳的故事 1

江河游泳的目的和意义 7

江河游泳的基本常识 9

江河的特点 9

江河游泳场所的选择和设施 13

江河游泳的组织方法 15

在江河中游泳应当注意的几个问题 16

怎样熟悉水性 36

初步练习 36

游泳的呼吸 39

游泳的姿式和练习方法 43

蛙泳 43

爬泳 54

仰泳 67

侧泳 79

蝶泳 86

踩水 94

潜泳 100

渡江河活动	106
渡江前的准备	106
渡江要求	112
武装泅渡	116
泅渡前的准备工作及泅渡	117
武装泅渡的训练	124
冬泳	132
冬泳对人体的好处	132
如何进行冬泳	133
江河游泳的救护常识	138
救护器材及其使用方法	138
直接救人技术	140
岸上急救	154

不管风吹浪打 胜似闲庭信步

——毛主席在江河湖泊游泳的故事

畅游长江

我们的伟大领袖毛主席，在一九六六年七月十六日，再一次乘风破浪，畅游长江。毛主席在大江中遨游，历时一小时零五分，游程近三十里。“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”。

七月十六日上午，武汉市五千游泳健儿，遵循毛主席到大江大海去游泳锻炼的教导，热烈举行第十一届横渡长江游泳比赛。就在比赛刚刚开始的时刻，从东方太阳升起的江面上，一艘快艇破浪驶来。这时不知是游泳健儿中的哪一个，第一眼看见了快艇上的毛主席，立即情不自禁地高呼：“毛主席来了！毛主席万岁！”在旗帜映红的江面上，在两岸江堤上，千万人发出了同一个心声：毛主席万岁！与此同时，停港船舶的汽笛齐声长鸣，向伟大的领袖表示敬意。

毛主席红光满面，神采奕奕，在甲板上检阅正在与江水搏斗的游泳大军。这时，宽阔的江面上，健儿们有的高举红旗，有的推着高大的毛主席语录牌，拨开千层波浪，奋勇前进。毛主席看到游泳健儿们这种意气风发、斗志昂扬的革命精神，十分高兴，从快艇这一边，又走到快艇那一边，在热烈的欢呼声中向大家频频招手，并高呼：“同志们好！同志们万岁！”由两百多名小学生组成的少年儿童游泳队伍，受到了毛主席特

别的关怀。少年们看到伟大领袖毛主席，热烈高呼：“毛主席万岁！”毛主席慈祥地微笑着，向他们招手，亲切地说：“少年们，你们好！”

就在这人欢水笑、群情沸腾的时候，毛主席乘坐的快艇开到武昌大堤口附近。毛主席迈着稳健的步伐，从船舷的扶梯走下来，先在水里浸了一下，然后便伸开双臂畅游起来。这时是上午十一时整。

汛期的长江，水流湍急，浪涛滚滚，拍打江岸。毛主席在浩瀚的江面上，时而挥臂侧游，拨开层层波涛，破浪前进；时而仰卧水面，看万里碧空。毛主席一面击浪前进，一面同周围的同志们谈笑风生。一位女青年告诉毛主席：“我这是第二次在长江里游泳了。”毛主席笑着对她说：“长江又宽、又深，是游泳的好地方。”陪同毛主席游泳的另一位女青年，只能游一种姿势，毛主席发现了，便亲切地教她仰游。毛主席说：“长江水深流急，可以锻炼身体，可以锻炼意志。”

将近十二点，辽阔的江面上刮起五级风，浩浩江面波涛滚滚。停候在江心的快艇向毛主席开来，准备迎接毛主席上船。毛主席问：游了多少时间？周围同志说：四十五分钟了。毛主席兴致勃勃地说：还不到一小时嘛！接着又继续向东游去。

毛主席从武昌大堤口顺流而下，一直游到武汉钢铁公司附近，游程将近三十里。毛主席登上快艇的时候，精神焕发，毫无倦意。

一九五六年六月，毛主席曾三次在武汉横渡长江，写下了光辉豪迈的诗篇《水调歌头·游泳》，鼓舞了广大群众。一九五七年，毛主席在横渡长江的时候，曾经教导过我们：“长江，别人都说很大，其实，大，并不可怕。美帝国主义不是很大吗？我们顶了他一下，也没有啥。所以，世界上有些大的东西，其

实并不可怕。”一九五八年，在大雨滂沱和风大浪急的情况下，毛主席又几次游了长江。

这天，毛主席再一次踏破长江水、畅游天堑近三十里的壮举，激荡着每一个人的心，鼓舞了全国人民积极参加无产阶级文化大革命，在阶级斗争的大风大浪中奋勇前进。

湘江击水

一九五五年六月中旬，毛主席来到长沙。二十日上午十时三十分，毛主席穿着白色衬衫，精神饱满地乘坐汽船由城北七码头溯江而上，要在正在涨水的湘江中游泳。有些同志觉得江面宽，水深流急，担心不便游泳，想劝阻毛主席。

毛主席回答说，庄子不是这么说过吗？“水之积也不厚，则其负大舟也无力。”水越深，浮力越大，游泳起来当然就越便利了。

汽船到了猴子石附近。毛主席起身更衣，缓步下船，在湘江里游起来。十多个年轻小伙子，或左或右，或前或后，或沉或浮地围绕在毛主席的周围游着，朝向西岸前进。毛主席游得很轻松，时而侧泳，时而仰泳，态度安闲，还时常看看两岸的风光，看看天空的云朵。

毛主席从下水游泳到西岸牌楼口登岸，整整游了一小时。人们为伟大领袖在湘江击水欢呼，大家都沉浸在幸福的感情里。

一九五九年六月二十四日，伟大领袖毛主席又一次畅游了湘江。这一天，晴空万里，阳光普照，岳麓起舞，湘江欢跳。毛主席他老人家神采奕奕，步履稳健。一到江畔，就仰望岳麓山峰，巡视湘江南北。毛主席上船后一刻也没休息，立即从船

舷的扶梯走下来，先在水里浸了三下，挥开双臂，跃入波涛滚滚的湘江。汛期的湘江，水流湍急，白浪滔滔，毛主席他老人家游得十分轻松自如，轻舒双臂拨开层层波浪。这一天，毛主席从豹子岭附近江面下水一直游到橘子洲头，历时一个多小时，游程十二里。

邕江冬泳

一九五八年一月上旬，毛主席来到广西壮族自治区视察，在繁忙的工作中，抽空和青年游泳运动员一起，在邕江里作了一次冬泳。

南宁市虽然位于祖国的南方，冬天仍然是寒冷的，街上的来往行人已经穿上棉衣。但是，六十余高龄的毛主席，却在冰冷的江里游了三十分钟。

毛主席和几个青年游泳运动员同坐在一个小艇上。当小艇驶入江中间的时候，毛主席问：水温多少？运动员们回答说：十七度半。他老人家把毛巾浸入清澈的江水里，用湿毛巾擦了擦全身。这时，运动员关切地问毛主席：您感觉冷吗？

毛主席说：下决心就不冷，不下决心就是二十度也冷。说完，便从小艇跃入江中。

过了一会儿，有一位同志向毛主席说：已经游了二十分钟啦！

毛主席说：再游十分钟。

这样，一直游了一千米，毛主席才上艇更衣。毛主席没有一点冷意，满面红光，精神抖擞。

在十三陵水库

一九六四年六月中旬的一天，伟大领袖毛主席和首都高等院校学生、解放军战士，畅游了十三陵水库。毛主席在水浪中问身边的青年：在七级风里，你们游过吗？青年们回答说没有。毛主席踩着水，用一只手比着，又问：一人高的浪，你们游过吗？大家回答说：没有。毛主席说：“游泳是同大自然作斗争的一种运动，你们应该到大江大海去锻炼。”

说着，游着，不觉来到水库中心的小岛。有人建议毛主席到岛上休息一下，可是毛主席游兴未尽，又继续向东游去。青年们知道小岛以东水深，又有山泉，水温很低，都有些担心。但是大家想到毛主席曾几次横渡长江，还在水温只有十七度半的邕江冬泳，紧张的心情就消失了。在伟大领袖毛主席的鼓舞下，青年们也紧紧地跟着游向前去。

毛主席绕着小岛游了一个大圈，才登上岸。小岛的岸边是无路可循的陡坡，陡坡上面矗立着一个很高的平台。毛主席望了望平台顶端，就从杂草、乱石中，踏出一条路，一步一步地直达最高处。

毛主席站在峰顶，举目远瞩，观赏了祖国的大好河山。

在阳光四射的平台上，毛主席和青年们一起作了日光浴。这时，有人向毛主席报告说，解放军有不少单位学会了武装泅渡。毛主席说：这很好，部队要学会游泳。

从小岛往回游的路上，骤然起了风浪。毛主席问身边青年们：怕不怕？大家异口同声地回答：不怕！再大的风浪也能顶得住！

游了一会儿，毛主席把双手放在胸前，安然地仰卧在水上

休息。青年们看到毛主席四肢不划动，却能长久地浮在水面上，都跟着学起来。毛主席教导青年们怎样在风浪中保持平稳，对大家说：会休息，才能持久。

这时，有几个女青年从后面游了上来。毛主席看了，温和地笑着说：“时代不同了，男女都一样。男同志能办到的事情，女同志也能办得到。”女青年们听了伟大领袖毛主席的赞扬，受到极大的鼓舞，都愉快地笑起来。

和毛主席一起畅游的青年们心中都充满了无限的喜悦，从心底发出誓言：我们一定听毛主席的话，到大江大海里去锻炼，到革命斗争的风浪里去锻炼，做无畏的革命战士，做无产阶级革命事业的接班人。

（原载 1976.7.15《解放军报》）

江河游泳的目的和意义

我们伟大的社会主义祖国，有很长的海岸线；在九百六十万平方公里的土地上，有纵横交错的江河，星罗棋布的湖泊，是开展游泳活动的天然场所。伟大领袖毛主席号召我们：“游泳是同大自然作斗争的一种运动，你们应该到大江大海去锻炼。”在毛主席的伟大号召和伟大实践的鼓舞下，我国群众性的游泳事业，有了很大的发展。到江河湖海去锻炼，蔚然成风。

毛主席说：“在江河游泳，有逆流，可以锻炼意志和勇敢！”江河湖海，水深流急，有风浪，有逆流，到那里游泳可以培养我们勇敢顽强，不畏艰险，排除万难的革命意志；吃大苦，耐大劳的革命毅力；团结紧张的战斗作风和敢于斗争、敢于胜利的革命精神。坚持游泳，还可以使我们的身体肌肉得到匀称协调地发展，使内脏器官、呼吸器官、血液循环系统、神经系统等都能得到锻炼，全面增强人的体质。如果坚持较长时间的冬泳，还可以增强人的抗寒能力，更能锻炼人的坚强意志。

列宁指出：为了实现和完成共产主义事业，应该培养青年一代“具有坚强的健康的身体，钢一般的意志和铁一般的肌肉，去迎接这些战斗。”因此，到江河游泳，对于社会主义革命和建设，对于保卫我们伟大的社会主义祖国，都有着重要的意义。

在开展江河游泳这项运动时，我们要以阶级斗争为纲，在党的一元化领导之下，认真贯彻执行毛主席的革命体育路线，

因地制宜地更广泛地开展群众性的游泳活动和其它体育活动,增强人民体质,锻炼革命意志,更好地“抓革命,促生产,促工作,促战备”,为把我国建设成为一个社会主义的现代化的强国作出贡献。

江河游泳的基本常识

毛主席说：“在江河游泳，有逆流，可以锻炼意志和勇敢！”我们要走出游泳池到江河去游泳，到大风大浪中去锻炼。江河和游泳池的情况不完全一样。江河究竟有哪些特点？选择怎样的江河水域游泳及怎样游才能在江河中畅游无阻呢？

江河的特点

水流和潮汐

条条江河归大海。江河的水总是从上游向下游流淌。但是，入海河流在其河口地区都不同程度地受到潮汐的影响，涨潮时，潮水涌进江河逆流而上；落潮时，潮水随同河水流向海洋；平潮时，水流的情况更为复杂，江边和江心的水流方向往往是相反的，而且流速和范围时刻在起变化。

潮汐，主要是由于月亮对地球不同地方的海水引力不同而引起的。潮汐的涨落现象平均以 24 小时 50 分为一个周期。在一个周期的时间内，最常见到的是有两涨两落，即出现两次高潮和两次低潮。潮汐现象的周期性变化较多，当我们了解了它的变化规律，掌握了江河水流的运动特点，在开展江河游泳活动时，就可以根据水流方向作顺水游泳，采用这种方法游泳最省力，速度最快，最能持久，游的距离也最长，适合开展长距离的渡江。如横渡黄浦江，一般都采用半顺水斜下的

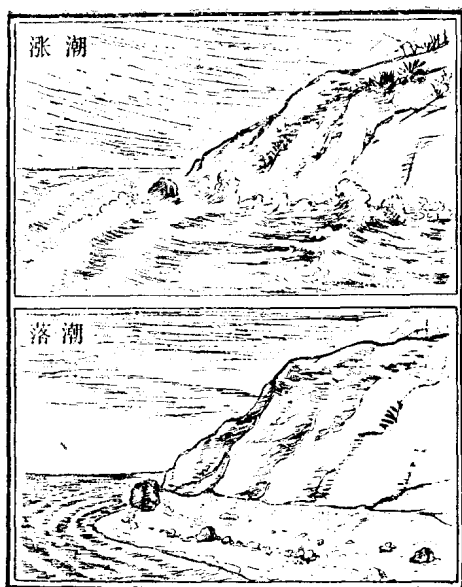


图 一

方法；逆水游泳，只有在游进中需要或环游的特殊情况下采用。

所以，我们去江河游泳时，必须了解和掌握潮汐和水流运动的特点，注意潮水涨落的时间和变化情况，以确保游泳安全。

风、浪

在江河中游泳会遇到风和浪。空气的流动形成了风，风作用于水产生浪。

浪，主要有两种。一种是涌浪，也叫“长浪”。这种浪外形较正规，浪顶圆、波谷深、起伏大、有规律。远离源地的涌浪，