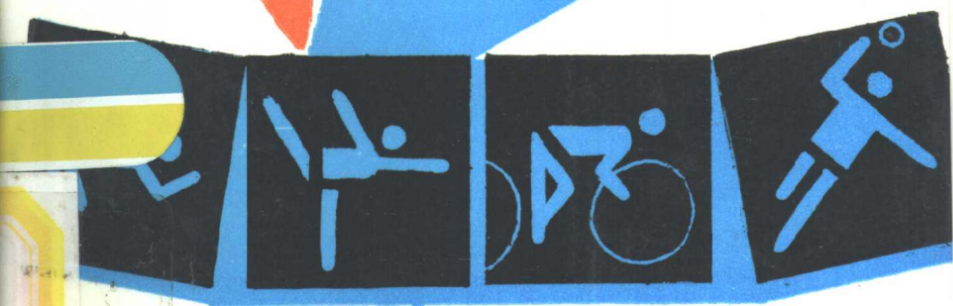


潘绍伟 编

体育箴言录



新疆大学出版社

潘绍伟 编

111437

G 806/8

体育箴言录



责任编辑 王均兵
封面设计 李明珠
版式设计 李明珠



书名 体育箴言录

编者 潘绍伟

出版 新疆大学出版社

(乌鲁木齐市胜利路14号 邮编 830046)

发行 新华书店总经销

印刷 新疆大学印刷厂

规格 787×1092 32开 144千字 6.25印张

版次 1991年7月第1版 1991年7月第1次印刷

印数 1—8000

书号 ISBN7-5631-200-0/G·110

定价 3.00元

序

国家教委体卫司副司长 曲宗湖教授

体育是一种与人类文明紧密相联系的社会文化现象。充分体现了人类改造、完善自身的热情追求。体育既涉及人类个体的生命、健康、情绪、意志、幸福、成就，也关系到人类、社会、国家、政治、经济、文化、教育、伦理等。正因为如此，古今中外著名的政治家、思想家、哲学家、科学家、文学家、艺术家、教育家、养生家、医学家，以及著名体育教师、教练员和运动员几乎都毫不例外地从不同的角度对于体育这一社会文化现象进行较为深入的理性思索，留下了许多闪烁人类智慧光芒的思想。潘绍伟同志所收编的《体育箴言录》就是从这一思想宝库中采摘的一连串闪光的珍珠。

作为本书的第一位读者，在阅读全部书稿后，觉得这本书确有特色，值得向读者推荐。

第一，内容丰富。《体育箴言录》一书共收编了古今中外的体育箴言 1200 余条，近 15 万字，内容涉及健康、体育、锻炼、

养生、竞技等方面。很明显，本书决非短期内一蹴而成，而是多年日积月累、集腋成裘之作，此中看到了作者在茫茫书林中寻章摘句、浪里淘沙、沙里淘金、艰苦劳作的身影。

第二，寓有教益。作为一位教育工作者，作者将较多的注意放在教育性方面。很多名言隽语语言简意赅、颇富哲理、耐人寻味。无论是有关健康与个人、健康与国家、健康与事业，还是体育与个性和谐发展，体育与教育，以及竞技与培养人、成功与失败、个人与集体、苦与乐的论述等，都蕴涵着深刻的哲理，将人们对体育的认识提高到一个新的境界。

第三，雅俗共赏。本书编辑的名言隽语既有雅的一面——对体育整体的、社会的、历史的、文化的较为深层思考的智慧之花；也有俗的一面——对体育个体的、练身的、养生的十分丰富的实践积累的经验之果。它既可以成为体育工作者——体育行政管理人员、体育教师、运动员深入思考体育的思维工具，又可以成为广大体育爱好者——尤其是中老年和青少年体育爱好者的入体育之门的良师益友。

绍伟同志是一位年轻的体育理论工作者，近十年来，他在努力完成教学工作之余，勤奋好学、孜孜以求，认真钻研、结合实际积极思考，先后发表了一些颇有见地的学校体育论文，本书的出版是他潜心钻研的又一结晶。

我认为，绍伟同志编写《体育箴言录》是一件很有意义和具有创造性的工作，它一定能受到广大体育工作者和体育爱好者的欢迎。

1991年5月

《体育箴言录》序言

陈根生

绍伟的《体育箴言录》得以付梓，作为“同一战壕的战友”，我的高兴心情是难以尽述的。

所谓“同一战壕的战友”，是红卫兵抚慰他们的那些颤颤惊惊的老师时所用的一句时髦话。但平心而论，绍伟身上实在没有什么火药味，我也压根儿未见他着过威风一时的黄军装、红袖章。相反，我们倒是并肩在校园西侧一座木结构的二层危楼下面度过一些美妙的时光，那在当时大字报闹哄哄的世界里，称得上是一块难得的宁静的绿洲。

可“绿洲”既无“洲”更无“绿”，那里只是堆满了过时的图书杂志，因为据说都是“封、资、修”的货色，所以无人问津，尘封很厚，一拉就是一团烟尘，一拖就是一阵灰雾。绍伟，还有一位朱克珉同学，我们三人当时不知怎么胡涂到竟然不晓得在这里吃灰尘是多么不卫生。吃过一通灰尘之后，我们便出了三篇文章《马克思怎样锻炼身体？》、《恩格斯的伟大体育实践》、《列宁与体育》，而且三篇文章又很快被北京某杂志看中。不久，十月的阳光驱散了神州上空的阴霾，我们大家都沉浸在前所未有的欢欣喜庆之中好久好久，待到惊异地发现这家刊物陆续在头版刊载马、恩、列三位革命导师与体育的文章并不是

我们的稿子时，我们这几个乡下人才恍然大悟，原来此一时彼一时了，此时此刻铅字已经与货币挂起钩来，不少精明人早在飞速地发挥“关系学”效应了。

俗话说：乡下锣鼓乡下敲。乡下人憨厚自有憨厚的人生哲学，我们三人好像谁也没有后悔。一则，那时“一切向钱看”的新潮口号尚不时行；二则，大家已经在寻找伟人体育业迹的过程中得到了很多的教益和心灵的快慰；三则呢，这些体育箴言已经逐渐渗入我们各自的血液中，并且逐步改变了我们每个人的生活方式。

记得那年我还不满四十岁，一次去中医院看咳嗽。医生尚未把脉，却先从上到下盯了我一阵。我立刻脸红到耳根，因为天气还没有滴水成冰，我¹已经穿上臃肿的棉裤了。也就是由这次脸红作为契机，我发狠地咀嚼着一些体育箴言：

我尤其请你注意自己的健康……（马克思致恩格斯信，1858年1月7日）

至少每日要在露天作坚强的运动……（恩格斯致马克思信，1868年1月23日）

最主要的是不要忘记每天必须作体操，每次要迫使自己作几十种（不折不扣！）不同的动作！这是非常重要的。（列宁致玛·伊·乌里扬诺娃信，1901年5月19日）

凡能做到的，都要提倡做体操、打球类、跑跑步、爬山、游水、打太极拳及各种各式的体育运动。（毛泽东1960年3月18日）

于是，从此后每天清晨我就用跑步迎接冉冉升起的朝阳了。不

料一迎接就迎接至今，十三个春秋转眼过去了，我不仅第二年就脱掉了棉裤，此后再没穿上，脸色也开始红润了，而且在实在并不轻松的教学工作之余，居然还能有精力出了几本关于鲁迅先生的书。

绍伟呢，他属于“早晨八九点钟的太阳”那一辈，当然收获更丰。他虽然没有长成三大五粗、虎背熊腰，可也确实锻炼得身板敦厚结实，嘴边老挂着微笑。他面朝黄土背朝天地修了几年地球，到水利工地上学了几回大寨，都是不落人后。在那个非常岁月中，没有任何背景，没有任何关系，凭着良好的体育素质，他奇迹般地被招进了一所师范学院的体育系，这难道是偶然的么？十余年来不管是春寒料峭，还是北风凛冽，一大清早就冷水淋身从不间断，其心志之顽强，其毅力之坚韧，这难道是偶然的么？十余年来在繁重的公务和繁忙的家务拖累之中，还能有充沛的精力发表了四十余篇有份量的论文和十余万字的教材，这难道也是偶然的么？

平凡的生活也会碧绿地发芽，美好的理想更能鲜艳地开花，绍伟自己是这些体育箴言的虔诚的信奉者，优秀的实践者。而这一册《体育箴言录》呈现在读者面前时，其字里行间氤氲的炎夏的酷热，飘飞的寒夜的雪花，以及为提高中华民族体质贡献一份力量的拳拳赤子之心，不也是粲然于目么？

承绍伟之情几乎每个假期都来看我，然后我们一起海阔天空遨游在愉悦与温馨之中；可他执意让我来写他的第一本书的序言，却使我犯愁了，高情雅意我心领，但我想来想去自己不是个合适的人选，瞧，以上写出来的文字，与正儿八经的序言恐怕要相去十万八千里吧？

内 容 简 介

本书搜集了古今中外著名伟人、学者、优秀运动员论述体育运动的精辟言论，按健康、体育、运动、养生 竞技分类，精心编排。这句句闪烁着思想光辉 充满着深刻哲理的名言，定会冲击您的心灵，激励您奋发向上。勇往直前。通过体育培养您高尚的情操和锻炼健美的体魄。本书是体育工作者、运动员、广大青少年和教师以及离退休人员不可多得良师益友。

畅销书介绍

分类英语口语成语

4.90元

电子琴演奏及伴奏编配

6.00元

缀在巍巍昆仑上的疑问号

——鲁迅教材释疑与写

作技巧探讨 3.50元

中学文言词例释

4.90元

中学美育教程 3.90元

MET精解 4.00元

鲁迅——伟大的教育家

6.00元

诗教花絮 3.00元

中外名曲欣赏 4.50元

乐理和声手风琴知识词典

4.50元



目 录

序	曲宗湖
序言	陈根生

健 康 篇

1. 能文能武 兴国之基	3
(1) 国民健康是国家繁荣昌盛的基础	3
(2) 现代社会需要健康的身体	6
(3) 增进健康是国民的一种义务	7
(4) 增进健康, 报效国家	8
(5) 增进妇女健康是妇女解放的重要方面	10
2. 健康是人生的第一财富	11
(1) 没有健康就没有幸福	11
(2) 健康是最好的财富	14
(3) 健康是人生的原动力	16

(4)千斤难买是健康	18
3. 身体是成就事业的保证	19
(1)身体是革命的本钱	19
(2)科学的基础是健康的身体	21
(3)有文事必有武备	23
4. 爱惜生命 保护健康	27
(1)珍惜生命,切勿自戕	27
(2)防老始于少年	29
(3)有病始知健康贵	31
(4)每位老人都是博览库	32
5. 合理调节劳逸,工作健康更好	34
(1)寓工作于休息之中	34
(2)磨刀不误砍柴工	35
(3)休息是我们天然保姆	36
(4)谁不会休息,谁就不会工作	37
6. 健康贵在身心和谐	39
(1)健全的精神,寓于健全的身体	39
(2)健全的身体寓于健康的精神	41
(3)身心可以并完	42
7. 健美与德行的和谐是最大的美	44
(1)健是美的基础	44
(2)健美的体格是最美丽的衣裳	45
(3)充内形外之谓美	46

体 育 篇

1. 体育是教育的出发点	51
(1)健康是教育的基础	51

(2)关心学生的健康是教育的首要任务	53
(3)忽视健康,教育无效	53
2. 体育是教育的重要组成部分	55
(1)体育是个性协调发展的重要因素	55
(2)体育是教育不可缺少的组成部分	57
(3)三育俱备,方克有为	59
3. 正确实施体育,促进全面发展	61
(1)寓德育于体育之中	61
(2)体育就是为健康而奋斗	64
(3)教会学生自我保健	65
4. 关心学生健康,促进身体发育	68
(1)从小锻炼,打好基础	68
(2)刻苦锻炼,练就一付强壮身体	69
5. 游戏是儿童发展的杠杆	71
(1)游戏是教育的重要手段	71
(2)合理运用游戏,发展儿童身心	72

运 动 篇

1. 生命在于运动	77
(1)运动是一切生命的源泉	77
(2)养生莫善于习动	78
(3)对生命的最大威胁是以车代步	79
2. 健康源于锻炼	81
(1)锻炼是孕育健康的母亲	81
(2)身体不练不强壮	84
3. 锻炼贵在自觉有恒	86
(1)锻炼贵在自觉	86

(2)若要健,日日练	87
------------------	----

养 生 篇

1. 养生之道在善求	93
(1)性命之遂,在于善求	93
(2)和谐是养生良方	95
2. 逸劳和谐身健壮	96
(1)常亲小劳身健壮	96
(2)养备而动,天不能病	97
(3)劳倦内伤	98
3. 事业专注寿命长	99
(1)忙是幸福的秘诀	99
(2)事业专注,青春永驻	100
4. 心胸开阔常健康	101
(1)愉快是健康的关键	101
(2)乐易者,常寿长	102
(3)笑是人类的福星	104
5. 悲观忧伤,催人病老	106
(1)忧伤催病,良药难医	106
(2)伤多人自老	108
(3)把悲愁驱于门外	110
6. 懒散好闲没药医	113
(1)寿命的缩短与思想的虚耗成正比	113
(2)懒人易生病	114
7. 生活节制尽天年	115
(1)节以养身	115
(2)饮食适度,长寿之道	119
(3)沉酒无度,烧身硝焰	125

8. 早起散步好处多	129
(1) 早起有无限好处	129
(2) 散步出智慧、利健康	130
9. 预防疾病, 讲求卫生	133
(1) 最好的医生是生命力	133
(2) 不治已病治未病	134
(3) 讲究卫生除忧患	136

竞 技 篇

1. 竞技是培养人的大学校	139
(1) 竞技是对人生目标的追求	139
(2) 竞技首先是培养人	141
(3) 运动员应是全面发展的人	142
2. 既要技艺高超, 更要道德高尚	145
(1) 竞技是培养良好情操的学校	145
(2) 取胜与道德一样重要	146
(3) 对待不公正的正确回答	147
3. 树立雄心壮志, 珍惜运动生命	148
(1) 为事业而奋斗是最大的幸福	148
(2) 事业心是成功之本	149
(3) 珍惜青春, 不断追求	151
(4) 个人是渺小的, 事业是伟大的	152
(5) 参加与获胜同样重要	153
(6) 将努力埋在心中	154
4. 世界荣誉桂冠, 荆棘编织而成	156
(1) 吃苦是通向冠军的必由之路	156
(2) 成功是要付出代价的	157
(3) 想拿冠军就得以冠军要求自己	158

(4)只有忍受超人痛苦,才能取得超人成绩	159
(5)苦练加巧练,终能得成功	160
5. 正确对待荣誉,努力奋斗攀登	163
(1)成功来源于集体	163
(2)不断向更高目标攀登	165
(3)奖章不是毕业证,成功只是里程碑	165
6. 两强相遇勇者胜,自信顽强是根本	169
(1)自信是取胜的前提	169
(2)顽强的意志是成功的关键	171
(3)冷静的头脑是取胜的保证	173
7. 失败无需悲观,奋发终可成功	175
(1)胜不骄,败不馁	175
(2)总结教训,转败为胜	176
(3)百折不挠,终可成功	179
主要参考书目	182
编 后	187



健康篇