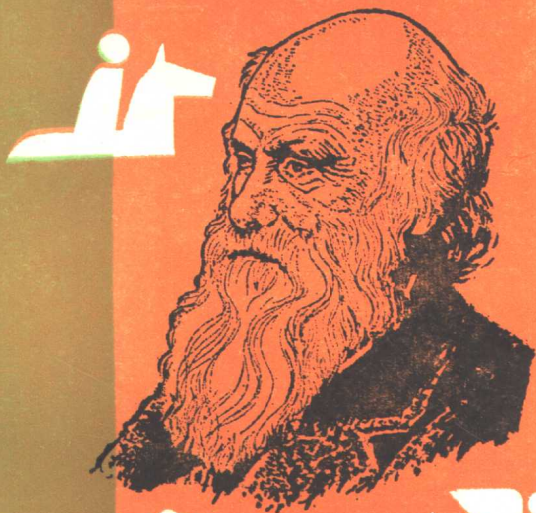


● 中学生文库 ●

HENG WENKU

中外名人与体育



上海教育出版社

98584

G 804.1/20

中学生文库



ZHONGXUESHENG WENKU

中外名人与体育

杨更生 选编

上海教育出版社

责任编辑 王琪霞

封面设计 范一辛

中学生文库 中外名人与体育

杨更生 选编

上海教育出版社出版发行

(上海永福路123号)

各地新华书店经销 海安印刷二厂印刷

开本787×1092 1/32 印张5.75 插页2 字数106,000

1987年10月第1版 1987年10月第1次印刷

印数 1—12,400本

统一书号: 7150·3990 定价: 0.92元

ISBN 7-5320-0000-1/G6·1

前 言

本书以活泼有趣的笔调，系统而较集中地介绍了五十多位中外名人的修身养性、健康长寿的故事。其中有我国古代名人、老一辈的革命家、科学家、文学家等著名人士，还有国外首脑以及国外其他知名人物。书中既介绍了他们热爱事业，为事业献身的精神，又生动地描写了他们热心倡导体育，积极投身体育锻炼，坚持不懈地同衰老作斗争，永葆青春的锻炼实践、体会和趣闻轶事。他们所以能保持生命之树常绿，其“奥秘”可以归结为：一是心胸豁达，二是坚持锻炼，三是生活有规律和有良好的饮食习惯。他们根据各自特定的条件和环境选择适合自己的锻炼方法和手段，为我们广大读者提供了增进健康的丰富知识，是值得我们，特别是广大青少年珍爱、学习和从中受到启迪的。全书还配有插画，图文并茂，雅俗共赏。

AI 46/19

目 录

孔子谈养生·····	1
手射飞鸟、躬擒猛兽的曹操·····	4
唐代大医学家孙思邈谈长寿·····	6
挥戈击剑、落笔纵横的陆游·····	9
戚继光一生戎马倥偬中·····	12
明代杰出的登山家徐霞客·····	14
夜宿悬崖的李时珍·····	17
海瑞借棋谏皇帝·····	19
帝王寿魁——乾隆·····	21
詹天佑的水上功夫·····	23
孙中山谈体育与保健·····	26
毛泽东在东山高等小学堂的体育 活动·····	29
运动场上的朱德总司令·····	32
刘少奇的体育爱好·····	35
周恩来五四运动前后的体育活动·····	37



陈毅下棋的故事·····	41
贺龙少年时代习武的故事·····	43
彭德怀的健身活动·····	48
在狱中爱护身体的王若飞·····	52
宋庆龄发起的一次赈灾足球义赛·····	56
李宗仁曾是出色的体育教师·····	58
冯玉祥倡导军事体育·····	60
张学良的体育生涯·····	65
杨虎城练刀习武·····	68
陈嘉庚开拓“集美”体育园地·····	72
蔡元培论体育·····	75
鲁迅的骑马与柔道·····	79
郭沫若早年的体育轶闻·····	82
迷恋拳术的老舍·····	86
马寅初在逆境中达到百岁高龄·····	89
梅兰芳艺术青春常在的奥秘·····	94

竺可桢是健身的楷模·····	97
茅以升的“茅氏冷水浴法”·····	100
钱伟长的体育观·····	104
下围棋是杨振宁调剂身心的手段·····	108
牛满江谈知识分子要天天运动·····	110
马克思是爱好体育的多面手·····	112
恩格斯的体育爱好·····	115
列宁的体育生活片断·····	120
科学家健康长寿的奥秘·····	124
康德的长寿之道·····	127
达尔文的身体锻炼与事业·····	130
爱因斯坦是文体活动的积极分子·····	132
居里夫人留给她女儿的“财产” ——健康·····	135
巴甫洛夫是献身科学重视健康的	

典范	139
大仲马的养生之道	142
托尔斯泰是摔跤和体操能手	144
高寿文学家肖伯纳	146
喜爱散步的柴可夫斯基	150
歌王罗伯逊是一名体育高手	152
铁托的体育实践	156
美国前几任总统的养身信条	161
酷爱足球的外国元首	163
里根谈自身保健法	166
卡特的体育趣闻	171
中曾根的坐禅	175

孔子谈养生

提起孔子，人们往往想象他是一个板着面孔谈经论道的“圣人”形象。其实，除“布道”外，孔子还很注重个人的“修身养性”。他在世上一共度过了七十三个春秋。他逝世后一千多年，



唐代的大诗人杜甫还在慨叹：人生七十古来稀！可见在当时，孔子算得上是高寿了。孔子的高寿秘诀何在？我们不妨从辑录孔子言行的《论语》中采撷一鳞半爪，看一看孔子的生活习惯，觅一觅孔子的“养生之道”。

首先，孔子对生活提倡持乐观的态度，喜乐不喜忧。有一次，叶公向孔子的弟子子路打听孔子的为人，子路不知

如何作答。孔子知道后说，你为什么 not 回答，说他的为人是用功便忘记了吃饭，快乐便忘了忧愁，就这样不知不觉地步入了老年。孔子经常有意识地启发他的弟子培养开朗的性格，告诉他们：“君子不忧不惧”、“君子坦荡荡，小人长戚戚”。孔子还非常厌恶怨天尤人、患得患失的情绪。他说：“在邦无怨，在家无怨”，“不怨天，不尤人”，指的是无论在工作岗位，或是居家，都不能产生怨气，要豁达乐观。在孔子看来，“制怒”更能反映一个人的修养。在他众多的弟子中，最受推崇的是颜回。孔子曾在鲁哀公面前夸耀颜回，说他“不迁怒”，从不把怨气发泄到别人身上。孔子不忧不怨和“制怒”的积极快乐的生活态度有益于身心健康，是十分可取的。

孔子把人生的旅途分为三个阶段。他说：“少之时，血气未定，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。”孔子提出人生少、壮、老三个生理阶段各有所戒，这是很有道理的。人的心理状态要与人的生理发展阶段相适应。年轻的时候，是长知识、长身体的时期，不应过分恋女色；壮年时精力旺盛，但要防止好胜喜斗；年老时则不应有非份的要求。

孔子在起居饮食上也很讲究。吃饭睡觉都有一定之规矩。不到吃饭时间不进食；学生宰予白天睡大觉，孔子骂他“朽木不可雕也。”另外，孔子还很注意食品卫生，他有五不吃，即粮食发霉变质不吃，鱼肉腐烂不吃，食物变色不吃，气味不正不吃，烹调不当不吃。在两千多年前的古代，科学尚未发达时，孔子提出五个避而不食，这就可以免除因

饮食不当而引起的多种疾病。孔子还是个“美食家”，“食不厌精，脍不厌细”，吃得可口，于身体大有裨益。当然，孔子也并未完全排斥粗粮，他曾说：“饭疏食饮水……乐亦在其中！”

孔子重视性情的陶冶，并具有一定的音乐欣赏能力。他说，听到一种好乐曲，可以三个月不吃肉。这虽然有些夸张，但音乐产生的怡人性情的作用，在今天已被科学所证明。孔子又说，智者仁者乐于山水，让人们陶冶性情于自然山水之中，这些无疑也是延年益寿的好方法。

(生 辑)

手射飞鸟、躬擒猛兽的曹操



曹操是后汉末年社会大动乱中的政治家、军事家、文学家。他和子曹丕、曹植，是我国汉末建安文学的代表人物，文学史上称为建安“三曹”。曹操又是武术家，戎马一生。他的武术根底很好，曾经私入中常侍张让家中谋刺张让，遭到围捕，他舞动手戟于庭中，无人敢近，终于跳墙脱逃。他和董卓作战时，招募新兵数千人。一天黑夜，这些新兵发动兵变，纵火烧曹操营帐，曹操拔剑杀死乱兵数十人，

余众逃却，他才出帐脱险。《魏书》说曹操“御军三十余年，手不舍书。……才力绝人，手射飞鸟，躬擒猛兽，尝于南皮（今河北省南皮县），一日射雉获六十三头”。

宋代大文学家苏轼在《前赤壁赋》中赞美曹操的诗文武功说：“……方其破荆州，下江陵，顺流而东也，舳舻千里，旌旗蔽空，酹酒临江，横槊赋诗，固一世之雄也……。”

曹操暮年作《龟虽寿》，有名句：“老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已”，可见他过惯“戎马不解鞍，铠甲不离傍”的生活，虽然“冉冉老将至”，可他依然是老当益壮。

（顾留馨）

唐代大医学家孙思邈谈长寿

孙思邈，唐代大医学家，活了一百多岁。他百岁岁时还能著书立说。写下了不朽的医典《千金要方》。七十多岁时曾编著《千金翼方》。他首先提出了《养老大例》和《养老食疗》，创造了我国初具规模的老年医学体系，较西方老年医学早六百多年。

孙思邈不仅医术高明，而且医德高尚。隋文帝、唐太宗、唐高宗，多次诏他赴京做官，他都一一谢绝。甘心为



黎民百姓采药治病。

千百年来，人们都在为找寻“不死药”而努力。孙思邈积百多年的长寿经验，认为“精、气、神”才是人身“不死之药”。他将人体比喻成一盏灯，精、气、神被喻为灯中之油，生命活动犹如灯光。若灯芯用大炷，则油易尽而灯易灭，若灯芯用小炷，则油有余而灯难熄。说明“小炷”节油，可使灯长期光亮。人也如此，注意节制，爱护精、气、神，寿命就长。所以他主张心平气和地处理日常事务，不要高声大叫，不要悻然大怒，不要琐事缠身，不要房劳过度，把精、气、神的消耗降到最低限度。这种降低代谢水平的延长寿命的方法，为现代所重视。龟之所以能活到三百岁，就是因为它代谢水平低的缘故。

孙思邈十分重视普及养生长寿知识，他将自己长寿的经验编成通俗易懂的歌诀，广为流传。

清晨一盘粥，夜饭莫教足。

撞动景阳钟，叩齿三十六。

大寒与大热，切莫贪色欲。

坐卧莫当风，频于暖处浴。

食饱行百步，常以手摩腹。

再三防夜醉，第一戒神瞋。

安神宜悦乐，惜气保和纯。

寿夭休论命，修行在各人。

这是孙思邈在他的《卫生歌》、《枕中记》、《养生铭》中几段口诀。大意是早宜吃粥，夜饭宜少，忌醉酒，晨起

叩齿咽津，大冷大热不要同房。勤洗澡，不要当风坐卧，饭后宜稍活动并按摩腹部以助消化，精神要保持开朗乐观，不可动怒生嗔，要爱惜精、气、神。一个人的寿命长短，不是命中注定的，而决定于自己是否善于调养。

(刘正才)

挥戈击剑、落笔纵横的陆游

南宋著名的爱国诗人陆游，自幼爱好击剑、射箭、马球和打猎，习文备武，志在恢复中原。《醉歌》中说：“学剑四十年，虜血未染镞”。打马球、射猎、野营成为他和士兵们习武备战的训练方法之一。这种“羽箭雕弓，忆呼鹰古垒，截虎平川”的生活，在他后来的回忆诗中，常常提到。他六十岁以后，益发弓臂剑腰，文武并进，以待报国有日。

陆游在七十六岁时写了一篇《居室记》，总结了

