

DUANLIAN SHENTI

# 锻炼身体

李庭昆编写



上海教育出版社

# 锻 炼 身 体

李 庭 昆 编 写

上 海 教 育 出 版 社

中小学品德教育读物

## 锻炼身体

李庭昆 编写

上海教育出版社出版

(上海永福路123号)

新华书店上海发行所发行 浙江舟山印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张2.5 字数49,000

1979年8月第1版 1979年8月第1次印刷

印数 1-40,000本

统一书号: 7150·2097 定价: 0.20元

## 出版说明

为了对中小學生进行共产主义道德品质教育，在青少年中提倡勤奋学习、遵守纪律、热爱劳动、助人为乐、艰苦奋斗、英勇对敌的革命风尚，我们编辑出版了一套《中小学品德教育读物》，供教育工作者和有关部门参考，也可作为青少年政治思想修养读物。这套书的每一册，都有一篇说理性文章，并选录若干篇无产阶级革命家、工农兵英雄人物等的有关事迹。

《锻炼身体》是这套读物中的一册。

一九七九年一月

## 目 录

有志干革命的人必须锻炼身体·····	1
马克思锻炼身体的片断·····	14
列宁青少年时代的体育生活·····	18
毛泽东同志青少年时期锻炼身体的故事·····	23
周恩来同志为革命锻炼身体的片断·····	33
几十年如一日坚持锻炼的朱德同志·····	40
徐特立同志谈锻炼身体·····	46
胸怀革命 刻苦锻炼	
——记老科学家高士其坚持锻炼，顽强同疾病 作斗争的事迹·····	51
跑在时间前面的人——李临庄·····	55
人生能有几次搏	
——记优秀的运动员、出色的教练员容国团·····	61
新时期的运动员——栾菊杰·····	69

## 有志于革命的人必须锻炼身体

早在一九五三年，伟大领袖毛主席就对青少年提出了“身体好，学习好，工作好”的号召。这充分体现了党和毛主席对青少年一代的无限关怀和殷切期望。毛主席把身体好放在第一位，这是具有极其深刻含义的。要知道，“体者，载知识之车而寓道德之舍也”，“无体是无德智也”。也就是说，没有健全的体魄，就不能搞好学习、搞好工作。因此，一个有志于革命的人，必须从小积极锻炼身体，使自己在德、智、体几方面全面发展，将来才能更好地为社会主义革命和建设贡献力量。

### 一、为革命锻炼身体

我们常说，身体是革命的本钱。这句话是很有道理的。健康的身体，是当前搞好学习的重要条件，也是将来接好革命班的物质基础。搞社会主义革命和建设，可不是在公园里闲聊、散步，而是十分紧张和艰巨的劳动。大庆青年说得好：“没有好思想，不愿干革命；没有真本领，不会干革命；没有好身体，就不能干革命。”

革命事业需要青少年一代具有健全的体魄。对一个革命者来说，无论在枪林弹雨、浴血战斗的岁月里，还是在社会主义革命和建设的岗位上，都需要有一个健全的体魄。只有这样，才能经得起风吹雨打，挑得起革命重担。今天，我们

的国家已进入了一个新的历史发展时期，党的十一大提出了新时期的总任务。以华国锋同志为首的党中央，正率领全国人民经历着一次新的长征，从事着前人从来没有进行过的极其伟大的事业。这就更要求年轻的一代具有强健的体质。再过一、二十年，现在的青少年就三、四十岁了，正是年富力壮、大有作为的时候。因此，要完成这场空前伟大的社会主义革命和建设，在一定意义上说，青少年是一支决定性的力量。

伟大的时代，光荣的使命，要求青少年奋发努力，学习政治，学习文化科学，同时还要积极参加体育锻炼，使自己有一个强健的身体，能肩负起革命的重任。只有思想红，业务强，身体壮的人，将来在工作岗位上，才能精力旺，出满勤，吃大苦，耐大劳；才能顶烈日，抗严寒，登高山，出远洋；才能为探索宇宙奥秘驾驭飞船遨游太空，为开发海洋宝库潜入龙宫，为守卫祖国边疆日夜巡逻，为攻克科学堡垒勇攀高峰，为早日实现四个现代化作出更大的贡献。

当前，我国在发展反霸统一战线方面，虽然取得了新的成就。但是，只要社会帝国主义和帝国主义存在，新的世界大战的危险依然存在，苏修亡我之心不死。有了健壮的身体，一旦发生了战争，就能拿起武器，勇敢地投入保卫祖国的行列。

因此，我们的口号是：“锻炼身体，建设祖国，保卫祖国。”

好的身体也是当前学好文化科学知识的重要保证。身体健康，就能有足够的精力去完成当前繁重的学习任务，更好地掌握科学文化知识。相反，如果一个人体质细弱，疾病缠身，即使有着搞好学习、搞好工作的强烈愿望，也只是心有余而力不足，一切美好的理想、雄心壮志，都很难成为现实。

伟大革命导师列宁曾经指出：“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。”这正是对我们青少年一代最好的嘱咐和期望。青少年同学们，为了革命事业的需要，积极参加体育锻炼吧！

体育是对青少年进行共产主义道德品质教育的重要手段之一。经常参加体育锻炼，能磨炼坚韧不拔、不畏艰险的革命毅力，培养勇往直前、力争上游的顽强斗志和开朗、乐观的性格。尤其是球类等集体项目，要讲究战略战术，需要集体的配合，发挥集体的智慧和力量，能培养集体英雄主义的气概和团结战斗的风貌。

毛主席在畅游长江时曾对运动员们说：“长江水深流急，可以锻炼身体，可以锻炼意志。”他还一再教导大家：“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。”毛主席勉励我们到大风大浪里去游泳，就是要我们朝气蓬勃，不怕困难，勇于同大自然搏斗；教育我们要在阶级斗争、生产斗争和科学实验三大革命运动的风雨中，敢于斗争，敢于胜利，做一个坚强无畏的革命战士。

体育竞赛，是紧张、激烈、对抗性很强的活动，有严格的竞赛规则和制度，是对青少年进行生动的组织纪律教育的一种手段。通过各种体育项目的竞赛，坚持“友谊第一，比赛第二”的方针，能培养热爱集体、服从组织、遵守纪律和勇敢顽强的革命精神；发扬胜不骄，败不馁，相互学习，共同提高，“宁失一球，不伤战友”的共产主义体育新风尚，以及“团结、紧张、严肃、活泼”的战斗作风。国际体育交往，也是



进行爱国主义和国际主义教育的好课堂。

毛主席说：青年们要学习，要工作，但青年时期是长身体的时期。因此，要充分兼顾青年的工作、学习和娱乐、体育、休息两个方面。积极开展体育活动，也是丰富学生课余生活，团结教育青少年的一个重要手段。周总理在天津南开学校读书时，既领导学生的革命活动，又组织学生的文娱体育活动。他经常利用假期和星期天，组织同学郊游，向同学们讲述革命道理，既丰富了假日生活，增进了身体健康，又达到了团结教育同学的目的。

所以，体育是加强对青少年政治思想教育的重要一环，是培养青少年一代成为德、智、体全面发展新人的重要组成部分，是关系到培养无产阶级革命事业接班人的大事。

体育锻炼是促进青少年身体健全发育的需要。青少年正处在长身体的重要时期，人的体形、骨骼和内脏器官功能，都在起着显著的变化。特别是人体生长发育的高峰——青春期，是一个人体能力最后定型下来的关键时刻。全面的、持久的体育锻炼，能使青少年发育完善，健壮结实地成长。

经常锻炼身体，特别是参加户外体育活动，日光的照射，能加速骨骼的生长，使人体长得更高些。体育锻炼，还能促进血液循环和肌肉收缩，使身体各部的肌肉更加丰满结实。人体各个器官都要靠氧气生活，肺是贮存和供给氧气的重要器官。体育活动能扩大肺活量，减慢呼吸频率。由于呼吸器官功能的增强，减少了引起呼吸道感染的可能性，使人体能更好地适应各种自然环境。体育运动还有利于提高心血管系统的功能，增强心脏工作的能力。同时，还能使血液中增加白

血球、红血球和血红蛋白，增强对疾病的抵抗能力。经常参加体育锻炼，还能增进大脑及神经系统的功能，使人头脑清醒，精力充沛。科学实践证明：人体健康，脑细胞也相应发达，人的思维、记忆能力和想象力等比较强，有利于提高学习、工作的效率。

总之，从小坚持体育锻炼，就能为一生的健康打下扎实的基础，对学习和工作有着重要的意义，是一件百年大计的大事。

青少年要刻苦锻炼，努力攀登世界体育运动高峰。普及与提高相结合，努力发展体育事业，是我国当前政治、经济、文化等各方面迅猛发展的需要。动员青少年积极参加体育锻炼，迅速提高我国体育运动水平，努力攀登世界体育高峰，是当前全国人民的共同愿望。

新中国诞生后，随着我国政治、经济、文化的发展，体育事业也在突飞猛进。从一九五六年我国优秀举重运动员陈镜开创造第一个世界纪录以来，我国许多体育健儿，怀着为国争光的强烈愿望，树雄心，立壮志，曾经打破了一大批世界纪录，还夺得了不少项目的世界冠军。当然，同世界先进水平相比，我们在不少项目上仍处于落后状态，还有许多体育高峰需要我们去登攀。

体育运动水平的高低，是反映一个国家民族康强、经济文化发达的标志之一。随着我国国际地位的不断提高，体育作为友谊的桥梁，在和各国人民的友好往来中，必将日益发展。不断提高体育运动技术水平，努力创造优异成绩，也是提高我国的国际威望，增进我国人民和运动员同世界各国人

民和运动员之间的友谊和团结的需要。

敬爱的周总理曾不止一次地教导我们：要拿出一大批世界纪录，在全世界放异彩。我国有两亿青少年，这里面有着大量的各方面的优秀人才，涌现了许多才华闪烁的新苗。未来的世界冠军，就在广大青少年中间。为此，我们一定要在积极参加体育运动的同时，树立雄心壮志，苦练扎实的基本功。我们要遵照叶剑英同志的教导，把“刻苦锻炼，增强体质，攀登世界体育高峰”作为自己的光荣职责，为我国拥有世界第一流的体育队伍，迅速赶超世界先进水平，争取对人类体育运动作出较大的贡献而努力。

老一辈无产阶级革命家为我们树立了为革命锻炼身体的光辉榜样。伟大领袖毛主席历来十分关怀青少年的德、智、体全面成长。他老人家经常告诫青少年，不要象《红楼梦》里的林黛玉、贾宝玉，多愁善感，脆弱多病，不能料理自己的生活。我们今天需要的是有活力、有热情、有干劲的革命青年。并一再鼓励青少年要锻炼身体，要象树木那样坚强，不要象花草那样脆弱。毛主席从青少年时代起，就身体力行，积极从事各种体育实践，所以，当他已是七十高龄时，还畅游万里长江，胜似闲庭信步，为我们树立了光辉的典范。敬爱的周总理、朱委员长以及贺龙、陈毅等老一辈无产阶级革命家，也都非常重视体育运动。他们即使在那战火纷飞的最艰苦的革命战争年代里，也坚持锻炼身体，积极倡导群众性的体育活动。一九四二年九月，在革命圣地延安举行了盛大的体育运动会。运动员中有曾经爬雪山、过草地的长征老红军，有驰骋抗日前线的英勇将士，有在后方坚持生产的工人、农民。大会还发

出了“锻炼身体，为了参加战斗”的号召。贺龙同志领导的八路军一二〇师，为了增强广大指战员的身体素质，不断提高部队的战斗力，利用战争的间隙，大力开展体育活动，组织了闻名的“战斗篮球队”。老一辈无产阶级革命家重视体育锻炼的伟大实践，将永远激励着我们为革命积极锻炼身体。

## 二、摆正学习与锻炼的关系

当前，广大青少年学生正和全国人民一样，在新时期总任务的鼓舞下，意气风发，斗志高昂，勤奋学习，决心要把“四人帮”耽误的时间夺回来。从学校到家庭，到处可以看到青少年专心地学政治、学文化、学科学的可喜景象。

但是，也有一些同学，在用功读书的同时，却不注意身体健康，很少参加体育活动，甚至连必要的睡眠和休息也难以保证。有的说：“现在的主要任务是抓紧学习，哪里还有功夫去锻炼身体！”有的说：“有时间参加体育活动，还不如用来抓学习哩！”这些同学的学习精神可嘉，但是，这种把文化学习与锻炼身体对立起来的观点显然是错误的。时间确实总是那么些，是宝贵的。但是，一个人的机体就象一部精密的“机器”，要使它充分发挥效用，保养和维修是不可少的。锻炼身体以及必要的休息和睡眠，正是为了使这部“机器”长时间地发挥效用。参加体育活动确实需要占去一些时间，但是，它能使机体因劳动（包括脑力劳动）而疲劳了的部分得到很快恢复，是“机器”正常运转所不可缺少的。经常坚持锻炼，还能增强身体各部的机能。有了健全的身体，能精力旺盛，思维敏捷，理解力强，记忆力好，更好地完成繁重的学习任务，

达到“事半功倍”的效能。正如毛主席所说：“睡眠和休息丧失了时间，却取得了明天工作的精力。”至于锻炼时间，只要安排得当，是完全可以“挤”出来的。同时，学校领导也要注意减轻学生负担，帮助学生合理安排时间。

还有的同学说：“眼前自己身体蛮好，无病无痛，无须锻炼。”或者认为“现在学习要紧，身体过得去就行。”这种“无病即健康”、只求“过得去”的看法，最后是要吃苦头的。一个人如果整天关在屋子里埋头读书，不注意锻炼身体，人体内部的抵抗力就会渐渐减弱。那些小小的侵略者——病菌，就会不知不觉地向你发起进攻，总有一天会在你身体的某一个部分趁虚而入，打开“突破口”，跟你“过不去”。“英雄独怕病来磨”，到那时候，你被困在床上，只好求医、吃药，影响学习，影响工作，岂不悔之晚矣！只有坚持锻炼，不断增强体内的“战斗力”，才能使学习、工作有切实的保证。

德、智、体三者是相辅相成的辩证关系，而身体却是从事一切活动的物质基础。如果错误地把参加体育活动的的时间，甚至包括部分应该用于休息和睡眠的时间，也用到学习上去，学习时间似乎增加了，但是学习效果又将怎样呢？不要多久，人体这部“机器”就会发生各种“故障”，使你整天精神不振，脑子里象有一窝蜜蜂似地嗡嗡作响，甚至会头痛目眩，最后搞垮了身体，又耽误了学习，那才是得不偿失呢！

一个身体虚弱、病痛交加的人，纵然有过人的才学，远大的抱负，能有多大的作为呢？毛泽东同志曾在青年时代的一篇文章中尖锐地指出：“三育并重，然昔之为学者，详德智而略于体。及其弊也，倭身俯首，纤纤素手，登山则气迫，步

水则足瘥。故有颜子而短命，有贾生而早夭，王勃、卢照邻或幼伤或坐废。此皆有甚高之德与智也，一旦身不存，德智则从之而隳矣。”是呀，我国历史上不是曾有过许多才华丰茂的人物，因为体弱多病，过早地死去了吗？他们的理想无法实现，他们的才华象一盏小小的油灯，风一吹，就此熄灭。前车之覆，后车之鉴，从中我们可以吸取教训，进一步懂得体育锻炼的重要性。

### 三、积极参加体育锻炼

你想有一个健壮、结实的身体吗？要知道健壮的身体不是从娘胎里带来的，也不是光靠营养补品所能得到的。勇敢、矫健的海燕，是在和暴风雨搏斗中成长的；要有钢筋铁骨般的好身体，只能来自长期艰苦的锻炼。

认真参加“两课、两操、两活动”，努力达到《国家体育锻炼标准》。党和政府已为青少年学生创造了良好的体育锻炼条件。各中、小学校坚决贯彻党的教育方针，积极开展以《国家体育锻炼标准》为主要内容的体育活动，努力实现周总理生前提出的学生每天应有一小时锻炼的号召。我们要认真参加“两课（每周两节体育课）、两操（每天做广播操和眼保健操）、两活动（每周至少两次课外体育锻炼活动）”，并结合学军，积极开展各种军事体育活动，努力达到《国家体育锻炼标准》。

体育课是学生学习体育知识和运动技术的主要场所。上好体育课，是学生进行体育锻炼增强体质的重要环节。不能上好体育课，直接影响着广播操、眼保健操以及课外体育锻炼活动的开展。因此，在“两课、两操、两活动”中，首先

应抓好体育课。

广播操是国家体委根据我国人民的体质状况和人体生理学，科学地编成的。全操共八节，只花五分钟，可使身体各部都得到充分的活动。尤其是早晨，认真操一遍，对促进身体健康是很有好处的。可是，有些同学往往借故逃避，有的即使参加了，也不认真做操，动作有气无力，马马虎虎，这是对自己健康不负责任的表现。

眼睛，对每一个人来说，是多么珍贵呀！患了近视眼，不仅对当前的学习带来了不便，而且更为将来建设祖国、保卫祖国带来了困难。因此，青少年时期必须十分爱护眼睛。注意用眼卫生，坚持认真做好眼保健操，是预防近视眼的极好措施，也是一种积极的治疗手段。

课外体育锻炼活动，也是学校体育不可缺少的部分。通过课外锻炼，可以帮助我们复习、巩固学到的体育运动知识和技术，同时，也可按照各人不同的体质、特长、爱好，进行各种专项训练。因此，开展生动活泼的课外体育锻炼，不仅是丰富学生课余生活的重要一环，而且也是增强学生体质，提高学生运动水平，培养青少年体育人材的重要途径。

国务院批准颁发的《国家体育锻炼标准》，体现了党和国家对青少年一代的关怀和爱护。《国家体育锻炼标准》规定的项目，以田径、体操为主。它根据不同的年龄、性别，提出不同的要求，使青少年、儿童能比较科学地进行全面锻炼，为全面发展身体素质，不断提高运动技术水平打下比较好的基础。青少年要积极参加体育锻炼，努力争取达到《国家体育锻炼标准》的要求。

因人制宜，循序渐进 体育运动项目很多，有球类、田径、游泳、体操、武术、举重等，还有射击、跳伞、摩托车等各种军事体育运动。太极拳、爬山、跳绳、踢毽子等，也是群众喜闻乐见的活动。项目那么多，到底练那几种好呢？这要因人制宜，根据自己的身体特点、兴趣爱好来选择，同时也要考虑环境条件。一般来说，田径、球类、游泳、体操、武术等，在学校里开展得比较广泛，对青少年也比较合适。但对那些体质较差，或患有各种慢性病的人，应根据各人的身体情况，参加一些比较缓和的活动。待体质不断增强后，再逐步参加运动量比较大的活动。

循序渐进，就是在刚开始锻炼身体时，要根据自己的体质条件和原有基础，量力而行。运动量要从小到大，动作要从易到难。要注意身体素质的全面锻炼，逐步提高，不断前进。反对不顾实际情况，光凭兴趣，盲目蛮干，以免过度疲劳，甚至引起不必要的伤害。

刻苦锻炼，持之以恒 生命在于运动，运动贵在坚持，这已是人们所熟知的道理。运动技术的熟练过程，是条件反射的形成和逐渐巩固的过程，而身体各部分器官的功能，也只有长期的、持久的、艰苦的锻炼中不断增强。

要锻炼出一个身强力壮的好身体，就必须有信心、决心、恒心。恒心——坚持不懈地锻炼，这是最重要的。有的同学，一说要锻炼身体，立即心头一热，拳头一紧，“好，就锻炼！”可是到头来却常常是虎头蛇尾，半途而废，或是三天打鱼，两天晒网。这样，当然也就收不到锻炼的效果。为什么坚持不下去呢？归根结底，还是缺乏“恒心”。没有长期艰苦锻炼



的思想准备，碰到困难、挫折时，就动摇退却了。是的，锻炼确实是很艰苦的。尤其是冬天的早晨，外面北风呼啸，冰霜铺地，要从热乎乎的被窝里钻出来，如果没有一股子勇气和毅力是不行的。炎夏季节，要坚持锻炼，同样是十分艰苦的。可是，“冬炼三九，夏炼三伏”，严冬炎夏正是我们锻炼身体，锻炼意志的最好时刻。

要持之以恒，就要树立为革命而锻炼身体的思想。要下定决心，充满信心，要有坚韧的毅力，顽强的意志，不怕苦，不怕累。没有一雪彻骨寒，哪来梅花扑鼻香。只要坚持刻苦锻炼，一定能炼出一个挑得起革命和建设重担的好身体。

合理安排，注意卫生，培养良好的生活习惯 参加体育锻炼，每个人要根据自己的学习、工作和身体的实际情况，制订切实可行的锻炼计划。除了体育课和课外锻炼活动外，锻炼时间一般可安排在早晨。但是早锻炼时间不宜过长，运动量不宜太大。过分疲劳，会影响一天的学习和工作。

讲究卫生的目的，是为了防止伤害。饭前、饭后不要进行剧烈运动，否则容易引起腹痛，还会导致各种肠胃病。剧烈活动后，至少休息半小时再吃饭，而饭后应过半小时到一小时再活动。锻炼时，最好脱去外衣，这样活动方便，又可避免大量出汗。锻炼后要马上擦干汗水，立即穿好衣服，防止着凉。由于运动时大量出汗，容易口干，可适量饮水，但不宜过多，否则对心脏、肠胃都有损害。

锻炼前要做准备活动，锻炼后要做整理活动，这是防止伤害的一项重要措施。特别是在赛跑、游泳或参加球类比赛等剧烈运动前，更需要把全身的肌肉舒展开，这样可以避免