

少年体育丛书

大力士之路

人民体育出版社

大力士之路

李岳生 朱子樵

人民体育出版社

前 言

举重是大家喜闻乐见的一个运动项目，人们常常赞美从事这一运动的人为“大力士”。

常练举重，可以使身体长得魁梧结实、浑身是劲，对于大脑和心、肺等内脏器官的功能也会有所增强，同时，在锻炼意志方面，举重还是培养坚毅果敢精神的一种有效手段。

本书向小读者介绍了我国古代“大力士”们的一些动人传说，中外举重运动的来龙去脉，以及如何进行科学锻炼的种种奥秘和要诀。

广大少年是祖国的未来，为了使自已将来在建设祖国和保卫祖国的事业中，能够出大力流大汗，吃大苦耐大劳，多做贡献，从小就一定要把身体练得棒棒的。练什么，怎么练呢？在选择锻炼项目的时候，不妨试试“大力士”们的运动——举重，而本书正是举重爱好者们锻炼生活中一个良好的向导和亲密的伙伴。

目 录

一、举重话今昔

- (一) 有关大力士的几个传说…………… (1)
- (二) 丰富多采的民间举重形式…………… (6)
- (三) 贺龙同志与他的石锁…………… (9)
- (四) 特别能战斗的侯占友…………… (10)
- (五) 难忘的会见…………… (12)
- (六) 洗刷“东亚病夫”的耻辱…………… (13)
- (七) 我国举重运动的春天…………… (20)
- (八) 国际举重运动的来龙去脉…………… (24)

二、举重的奥秘

- (一) 你看过大力士的比赛吗? …………… (30)
- (二) 大力士为什么能举起沉重的杠铃? …… (33)
- (三) 世界纪录有极限吗? …………… (40)
- (四) 身体弱的人也能练举重吗? …………… (43)
- (五) 从小练习举重会影响长个儿吗? …… (45)
- (六) 快如闪电的抓举…………… (49)
- (七) 举得最重的挺举…………… (57)

三、举重之乡和举重世家

- (一) 一颗良种…………… (68)

(二) 两个小伙伴的成长..... (71)

(三) 石龙在前进..... (74)

四、通向世界纪录的道路

(一) 希望寄托在你们身上..... (76)

(二) 万丈高楼平地起..... (79)

(三) 梅花香自苦寒来..... (85)

一、举重话今昔

(一)有关大力士的几个传说

少年朋友们，你们大概听过一些我国古代大力士的传说罢。现在我们也给你们讲几个。

霸王举鼎

这是距今两千多年的事了。当时中国历史上楚汉各据一方，双方都想把对方吃掉，经常发生战争。汉的统治者叫刘邦。楚的统治者叫项羽，又自命为霸王，楚霸王的名字便由此而来。关于楚霸王力大无比的故事，自古以来在民间就有很多传说。有的说，他常常恨地上没有个环，如果有个能抓的环或柄的话，他就能把大地举向空中。当然，这毕竟是传说，过分夸张了。但是，关于霸王力气超群、骁勇过人的故事，从一些历史材料的记载来看，恐怕还是有一定根据的。

我国汉代著名的历史学家、文学家司马迁，在他写的一部名叫《史记》的书中，就曾这样记载道：“籍长八尺余，力能扛鼎。”籍是项羽的名字。“扛”在古语

中就是举的意思。鼎有作食器的，有作祭器的，大小也不相同，传说夏禹收九州的铜铸了九个鼎，可见之大。这句话的意思是说，项羽身材高大，力大惊人，能举起很重很重的鼎来。这类故事，在我国民间也有很多传说，并一直流传至今。



项羽被刘邦大军围困于乌江岸边，前面是望不到边的滔滔江水，后面的追兵越来越近，寡不敌众，十分危急。他到底是一个硬汉子，誓死不投降。他仰天长叹一声：“力拔山兮气盖世……”便拔剑自刎（杀），结束了自己刚强不屈的一生。从项羽临死前的这一声叹息，也可以断定他是一个

力大无比的人。

武松天皇堂前举石墩

大家可能读过我国著名的古典小说《水浒》罢。在这本小说中，作者施耐庵、罗贯中曾写了不少大力士的故事。鲁智深倒拔垂杨柳，这是大家所熟悉的。可知道，武松也是一个大力士呢！

有人说，武松能把老虎打死，当然是大力士了。其实，打虎固然需要力气，但更需要的是胆量、勇气和智谋。《水浒》第二十八回中有一段武松在天皇堂前举石墩的描写，是专门表现武松的强悍和力量的。现不妨摘录于后，我们一起再来欣赏一下：

武松和小管营施恩“两个来到天皇堂前，众囚徒见武松和小管营同来，都弓身唱喏。武松把石墩略摇一摇，大笑道：‘小人真个娇惰了，那里拔得动。’施恩道：‘三五百斤石头，如何轻视得它！’武松笑道：‘小管营，也信真个拿不起？你众人且躲开，看武松拿一拿。’武松便把上半截衣裳脱下来，拴在腰里；把那石墩只一抱，轻轻地抱将起来；双手把石墩一撇，扑地打下地里一尺来深。众囚徒见了，尽皆骇然。武松再把右手去地里一拔（石墩中有个关眼，是插旗杆用的——编者注），提将起来，往空中一掷，掷起去离地一丈来高；武松双手只一接，接来轻轻地放在原旧安处，回过身来，看看施恩并众徒，武



松面上不红，心头不跳，口里不喘，施恩近前抱住武松便拜道：‘兄长非凡人也！真天神！’”

可能会有人说，《水浒》是一部古典小说，艺术的真实并不等于生活的真实，其中肯定有夸张之处。当然，这是可能的。但是，古今中外，凡是一部成功的优秀作品，都是当时现实生活的真实写照。武松举石墩的事是有其社会生活作基础的，并非作者的凭空设想。

高宠挑滑车

宋朝的抗金民族英雄岳飞，属下有一员猛将，名叫高宠，不仅英勇善战，而且力大无比，人称有“万夫不当之勇”。

据《岳飞传》介绍，高宠作战时常用一杆铁枪。这杆铁枪先不说它有多重，单是握柄就有碗口来粗。一般人用两手把它抱起来，也要费九牛二虎之力，而他却能用它随意在空中挥舞，就象我们一般人手里拿了一根木棍一样。一次，他单枪匹马冲入敌人的营地，敌人见他只是孤身一人，便气势汹汹地四面向他扑来，以为这次一定能把他活捉了。然而，高宠毫无半点惧色。他“啪”地一下狠狠地将马抽了一鞭，那马就象飞箭一般狠命地向敌阵冲去。他端枪冲杀，几个来回，就刺死了敌将数十员，死伤的敌兵不计其数。

敌人慌了手脚，一个狗头军师叫哈密嗤的施了一

条毒计：从山上往下放出滑车，企图辗死高宠。这滑车每辆重五百斤，加上从山顶高处顺势滑下的惯性，其冲力之大更可想象。滑车一辆接一辆地从山顶向高宠冲来，高宠立马持枪，毫无惧色。他一枪便将滑车挑起，抛向山谷。

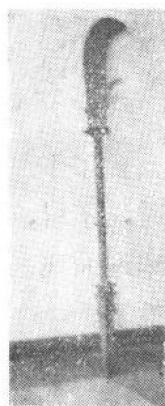


就这样，来一辆挑一辆，他一口气连挑了十二辆滑车。正在高宠精神抖擞，力挫强敌之时，不料，战马突然滑倒，高宠从马上摔下，一辆滑车迎面飞来，沉重的滑车从他身上滚过，他壮烈地牺牲了。

后人为了纪念他，曾编了一出《挑滑车》的京剧，来歌颂这位受人尊敬的英雄。高宠之所以能够在战斗中斩将夺关，屡建奇功，成为流芳千古的一员赫赫有名的大将，这显然是与他有非凡的力气分不开的。

我国是一个多民族国家，幅员辽阔，历史悠久，人民勤劳勇敢，象上面所讲的这类猛将与大力士的故事，可以说数不胜数，比比皆是。在我国古代社会，

无论是抵抗外族入侵，还是农民起义，那时还没有象今天所用的各种打仗武器（步枪、机枪、飞机、大炮、坦克、火箭、导弹等），主要用的是各种刀、剑、斧、戟、锤等冷兵器，有的冷兵器，一般人连搬都搬不起来。如我国唐朝时候，有位名将薛仁贵，他所用的—张硬弓，张力达几百斤。另一位大将李元霸，他所用的—对铜锤，每个重达一百斤。在明清时代，我国武生考试用的大刀，重八十公斤（见图），不仅要求武生把它单手举



起来，还要做舞腰花、背花等各种动作（一八九六年第一届奥运会单手举冠军的成绩才七十一公斤）。

在我国古代社会，举重既是强身的手段，也是克敌制胜的需要。一些人通过用沉重的物件和冷兵器来强身、习武，长年累月坚持的结果，不仅练出了强大的臂力，同时也掌握了高超的武艺，有的便成为猛将

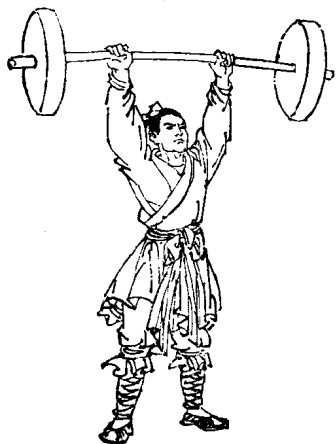
和大力士了。所谓“功到自然成”，就是这个道理。

（二）丰富多采的民间举重形式

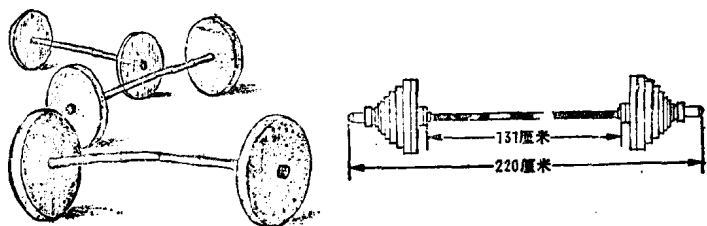
举重是一项难以追溯起源的非常古老的运动项

目。不过可以这样说，既然它是一个发展力量的运动，古代劳动人民因生产斗争和阶级斗争的需要，早就把它引为自己生活的伴侣，这是无可怀疑的。

举重运动在实践中产生和发展，它在我国有着悠久的历史。最早，我国民间的举重形式名目可多了，可谓五花八门。有举鼎、耍石、玩橈关（拴城门用的硬木柱），舞重兵器等。后来，又发展到挺石担和耍石锁。举重的方式更是各式各样，有单手推举、双手推举、单手挺举、双手挺举，以及单双手舞石担（“开四门”）、打花等等。其中挺石担和耍石锁这两项运动，尤其为广大城乡劳动人民所喜闻乐见，一直流传到今天。



我国民间举重用的石担，跟今天运动场上正式比赛用的杠铃十分相似，都是用一根横杠两端套上片盘（下图）。所不同的是：第一，石担的横杠是用竹子、硬圆木棍或铁管做成，片盘是圆形的石盘，而杠铃的横杠是用高强度的弹簧钢锻造而成，片盘是圆形的钢片；第二，石担两端的石盘是固定住的，横杠不能转动，而杠铃的横杠却可以随意转动，因此两端的圆钢片可以自由增减。石担与杠铃相比较，各有利弊。前者制作简便，经济耐用，但不能增减重量；后者虽能自由增减重量，但成本较高。一般讲，前者较适合在厂矿、农村普及。在有条件的地方和单位，如能自力更生制作一些土杠铃（在铁棍两端套上可以自由增减不同重量的圆铁片），那就更理想了。这种土杠铃兼有石担和杠铃的优点，既经济又实惠，值得大大提倡。



(三)贺龙同志与他的石锁

小朋友们可知道，我们的老一辈无产阶级革命家——敬爱的贺龙副总理，在为革命操劳之余，是经常抽时间锻炼身体的！而举石担和玩石锁又是他平时特别喜爱的运动项目。只要一有空，贺龙同志就和石担、石锁打交道，就是在那最艰苦的民主革命岁月里，也很少丢下。见过贺老总的人，谁不知道，他那豪爽乐观、光彩照人的革命情操，和那高高大大、结结实实的体魄呢！他总是那么精力充沛，好象有使不完的劲似的。这与他平时坚持锻炼身体也是分不开的。

今天，在中国人民军事博物馆里，还珍藏着当年贺老总锻炼身体时用过的一把石锁！这个石锁（见图）是用花岗岩琢成的，重四十余斤。

仔细一瞧，石锁的握柄已磨得十分光滑，锁的四周也变成了圆滑的钝角，整个锁身青光油亮。可以肯定，它一定是经过主人万千次的扔举才磨炼成今天这个样子的。这个石锁的主人曾经在上面流过多少汗水耗



费了多少心血，那就真是难以想象的了。

(四)特别能战斗的侯占友

实践证明，经常练习举重，是发达肌肉和增强力量的一种最快和最有效的方法。它不仅能使你的肌肉变得结实有力，同时还可使掌管肌肉活动的那部分神经发展得越来越趋于完善。这二者结合的结果，就会使你学会运用“巧劲”。这就是说，比如两个人同样搬一件重物，一个人会用巧劲，他就省力；另一个人只会用笨劲，他就很费力。这是有很大差别的。一个人力气大，又会用巧劲，在生产劳动中他无疑就会比别人搬的重、干的多，持续的时间长，劳动效率自然比别人高，因而贡献也就比别人大。

在实际生活中，举重是能手，生产是闯将的人是很多很多的。下面给大家介绍一例。

五届人大代表、特别能战斗的开滦煤矿劳动英雄、老工人侯占友伯伯，他从小就喜欢举石担和石锁，真是爱不释手，有时还因为锻炼而忘记了吃饭。他到矿上工作以后，就专门打制了一把大刀。这把大刀重八十斤，普通人把它抓起来都有点吃力，而侯伯伯却能用一只手将它举起，还能在空中挥舞，练武术

套路，耍得利索漂亮极了！正因为他几十年如一日地坚持举重锻炼，终于练就了一付钢筋铁骨，大家都称他为“矿山铁汉”。现在，他虽然已经是年过半百的人了，但他的脸膛黑里透红，



胳膊结实有力，走起路来双脚蹬蹬有声，倒象一个小伙子！“老将出马，一个顶俩”，对他来说，一点不假，在劳动中，年年超额完成生产任务。“地球转一圈，他转一圈半；地球转两圈，他上三个班。”是他，在唐山地震后抢险救灾的日子里，两天两夜没吃饭，没睡觉，从一片瓦砾里争分夺秒抢救阶级兄弟。是他，冒着强烈余震的危险，奋不顾身地爬上三十多米高的井架，察看险情。在排除矿井积水时，又是他，多次跳入刺骨的冷水，并潜入水下，疏通吸水口，为早日恢复生产立下了汗马功劳。你们看，侯占友伯伯的干劲有多大多足！真不愧是一个名副其实的劳动英雄！侯伯伯之所以特别能战斗，除了他有一颗对党对人民的赤胆忠心以外，也是与他几十年如一日地坚持举重

锻炼，练出了一个强壮的身体分不开的。

(五)难忘的会见

一九五五年十月的一天。入夜，满天星斗，金风送爽，煞是宜人。首都刚新建落成的我国第一座大型体育馆——“北京体育馆”练习馆里，灯火辉煌，充满一片节日气氛。年轻的大力士们——中国青年举重队，开始在做准备活动。他们个个是那样地认真和一丝不苟。然而，他们的心情却怎么也不能平静。是呵，他们之中的每一个人都在急切地盼望着幸福时刻的来临……

呵！来了——党和国家领导人毛泽东、刘少奇、周恩来、朱德等同志神采奕奕、满面笑容地出现在练习馆的门口了。顿时，大家欢欣雀跃起来。一转眼功夫，陈镜开、陈永博、黄强辉、朱鸿全、赵庆奎、刘永福等运动员飞快地自动排成了一列横队，肃立在举重台上。

接着，表演开始了。运动员们个个精神抖擞，干劲可大了。练习馆内器械当当作响，杠铃重量不断增加。当轮到从印尼回国的华侨青年、哈尔滨工业大学学生黄强辉上台表演时，敬爱的周总理关切地说：“不