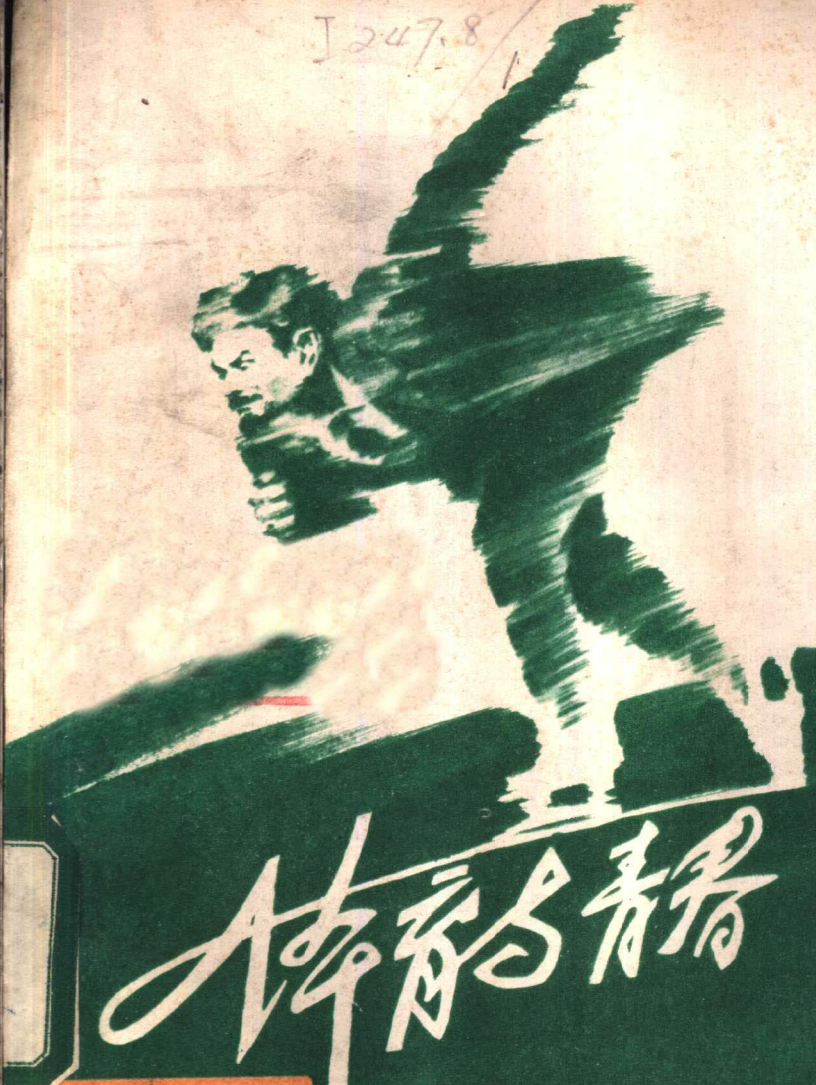


I 247.8 / 1



体育精英

人才故事丛书

广西人民出版社



体 育 与 青 春

曹振怡 编写

广 西 人 民 出 版 社

事 丛 书 · 人 才 故 事 丛 书 · 人 才 故 事 丛 书

封面、插图：张达平

装帧设计：周炳炎

体 育 与 青 春

曹振怡 编写



广西人民出版社出版

(南宁市河堤路14号)

广西新华书店发行 广西民族印刷厂印刷

*

开本787×960 1/32 印张5.25 插页2 字数89,000

1983年3月第1版 1983年3月第1次印刷

印 数 1—49,100册

书号：10113·243 定价：0.46元

《人才故事丛书》简介

古今中外的著名人物，受着历史条件和阶级地位的局限，很少有完美无缺的；但岁月磨灭不了他们在一定的范围内、在某种事业上所取得的明显成就。这种成就往往不是一帆风顺所获得的。他们在坎坷的道路上，怎样一步一个脚印，克服艰难险阻，攀登事业高峰的实例，可以扣动人们的心扉，鼓励青少年奋发图强，投身四化。中国人才研究会王通讯、《人民教育》编辑部刘堂江等同志有鉴于此，收集了大量名人成才的史实，编写成这套《人才故事丛书》。

《体育与青春》就是《人才故事丛书》之一。它收集了七十多位古今中外名人的体育锻炼故事。这些名人之所以在事业上有卓越的成就，除了具有天才、抱负、勤奋、实践之外，还有健康的身体。而健康的身体，是平时的体育锻炼得来的。书中故事生动，文字通俗，适合青少年阅读。

场边人语（代序）

桑 牧

首先得解释一下题目，《场边人语》，这是什么意思呢？很简单，就是运动场边缘人物的言谈。象我们这类人，只是在运动场边缘，小跑一阵，做几个弯弯腰，踢踢腿之类的动动罢了。

一般报刊约稿，我并没有什么奇特的感受，惟独和体育有关的报刊来约稿，我就要映映眼睛，搔搔头皮，觉得为难，感到幽默。因为一来自己不是运动员，甚至不是经常的锻炼者；二来，我也不是球迷。虽然，全国水平的体育比赛，国际球赛，我有时也去观光，但一年到头，也不过是那么三几次罢了。看的时候眼花缭乱，球赛时，谁犯规，谁有本事，也不大闹得清楚。如果没有裁判员吹的叫子指引，那也只是眉毛胡子一把抓，含含糊糊，并不怎样领略其中神髓。虽然，我是很爱欣赏运动员们雄壮的体魄的，那真是体现了健和美，青春与活力，着实令人羡慕！

但是理性驱使自己注意一点体育，古代的人

们，不是早已把体育锻炼的好处，用简朴的言语，刻在悬崖上，或者书写在竹筒木札上，羊皮纸里么？这些年来，看到不爱运动的人容易衰老，经常运动的人比较能够保持青春。不由人不感到警惕。我有空时是爱逛马路的，有时在街上闲荡，看看商店橱窗，看看路人百态，不知不觉就走了五六个车站之遥，而凡是这样踱跹一趟之后，那个晚上就睡得比较香。这就使自己感到：“生命在于运动。”果然深得“个中三昧”。这样，自己有时也就在早晨跑跑步，或者临睡前弯弯腰，踢踢腿了。连续这样干几天，也就觉得比较耐劳。体育的好处，我是知道的。但是由于惰性作怪，锻炼总是时作时辍。但即使如此吧，仍然有好些收获。近三十年来，我卧病在床，不能起来的日子统共只有十几天，这点幸福，除了其他的因素外，不能不归功于一点体育活动，如冷水浴、冷水擦身、跑步、长途散步等等。我现在就是凭这一点点运动场上边缘人物的资格，鼓起勇气，偶尔敢在体育报刊上写篇把文章，其他的资格，我是完全没有的。

解放以来，群众体育活动的规模越来越大，你到任何地方去，几乎都可以看到群众体育的场面。上海的工间操，北京的太极拳，还有许多篮球之乡，排球之乡，游泳之乡，赛马之乡等等，花样很多，至于乒乓球台，更可以说是密密麻麻，遍布全国了。在北京的公园或大街，每当我看到树杈子上

插着一面小旗，成群中年人、老头子在跟着太极拳师傅，聚精会神地练拳：单鞭、云手、白鹤亮翅，……那么一项一项地进行着，有的居然姿势优美，架式稳健，我常常禁不住驻足观看，悄悄发出了赞美之声。广东有好几个地方是游泳之乡，不但青少年擅长游泳，就是老头子、老太婆，也大都敢于变成“出水芙蓉”，那真叫人看得花了眼。正是在如此大规模的群众体育活动的基础上，我国在国际体坛上，已经非复“吴下阿蒙”，在许多项目上都渐渐出类拔萃，或者崭然露出头角了。解放以来，我国乒乓球运动员在参加世界乒乓球锦标赛中，曾十九次获得七个项目的世界冠军，十六次获得七个项目的世界亚军。我国女子登山队，登上了慕士塔格峰，打破了女子登山世界纪录。我国运动员，更是两次登上世界第一高峰——珠穆朗玛峰。我国的举重、射击、射箭、游泳、飞机跳伞等项目的运动员多次打破世界纪录。篮球、排球、足球、羽毛球、体操、滑冰等项目在国际体育比赛中也得过一些颇好的成绩。这是我们大家都大体知道，并引以自豪，感到十分欢欣鼓舞的。这些体育成绩的获得，实际上也反映了社会主义建设的成就和全国人民健康水平的提高。

可不是吗？解放以来，我国新出生的婴儿的体重体高，平均数已经有了增长，国民的平均寿命也已经大大延长了。每当我到朋友们家里，看到他们

的儿女，一般都比父母高。和他们谈起来，不觉开怀大笑。从前，作家而兼运动健将，或者反过来说，运动健将而兼作家的人，真是闻所未闻，而现在，这种人也逐渐多起来了。曾是天津市篮球健将的冯骥才，就是长篇历史小说《义和拳》的作者；曾获蚌埠长跑冠军的张锲，同时是戏剧作家。他们或身高一米八，或体重一百九十斤，都是彪形大汉，不是什么文弱书生。这些事情是美好的征兆，预示着：群众体育活动的新高潮，必然要伴随四个现代化的逐步实现，一浪高过一浪地涌现。

现在，越来越多的人认识到体育活动的重要了，不努力锻炼身体，不足以从事艰巨的工作和劳动。社会主义事业要求进一步推进群众体育活动。一个八十老翁告诉我，散步如果不走三四个车站，不能叫做散步。一个肥胖老妇告诉人们，她每天早晨必跑六百步，坚持不辍。至于年青人，一般就更重视锻炼了。我写这篇小文的目的，就是勉励自己，也勉励那些体育锻炼比我们这些“场边人”还要差的人，从运动场外走向场里来吧，从场边向场正中迈进一步吧。在具备基本健康和营养的条件下，有节奏的生活能够迅速消除疲劳；运动的作用比药丸和补品要美妙得多。

（曾载于上海教育出版社出版的《体育丛刊》试刊号）

目 录

场边人语（代序）.....	秦 牧
马克思——愉快的郊游.....	（ 1 ）
列 宁——滑冰场上.....	（ 8 ）
铁 托——骑马与射击能手.....	（ 5 ）
毛泽东——冷水清波强身砺志.....	（ 8 ）
周恩来——为中华崛起和兴旺而锻炼.....	（ 11 ）
邓小平——健步黄山.....	（ 13 ）
彭德怀——青山峻岭添豪情.....	（ 17 ）
徐特立——辛勤赢得老来健.....	（ 19 ）
许世友——将军勤练功.....	（ 21 ）
庄炎林——游泳使他化险为夷.....	（ 25 ）
熊宇忠——从唱《囚徒歌》开始.....	（ 28 ）
孙中山——飞水潭畅游.....	（ 30 ）
黄 兴——为育英才教体育.....	（ 31 ）
文天祥——雄心铁骨浩气长存.....	（ 33 ）
李自成——体强不惧百战艰.....	（ 36 ）
颜 元——习文练武长精神.....	（ 39 ）
钱伟长——从一个偶然的开始.....	（ 40 ）

王淦昌——“生命在于运动”	(42)
竺可桢——发愤图强勤锻炼	(44)
秦仁昌——腿残前后	(45)
谢俊民——“乐在其中啊”	(47)
李汝其——老两口登黄山	(49)
蒲蛰龙——让精力更加充沛	(51)
张广厚——听了医生的劝告以后	(53)
马寅初——长寿之秘	(55)
唐 铎——“我就信锻炼”	(59)
宋祚胤——正确的选择	(62)
彭加木——健康赢得为人民	(66)
沈凤麟 吕碧湖——夫妻同练	(69)
王崇伦——保护好“自动化设备”	(71)
罗蒙诺索夫——幼年养成飘海癖	(73)
居里夫人——郊游海泳调剂了“棚屋实验”	(75)
巴甫洛夫——“九柱戏”加强了实验功能	(77)
谢瓦斯季扬诺夫——空中炼	(79)
富兰克林——提出体育理论的发明家	(81)
王羲之——飞笔苦练成	(82)
李 白——“诗仙”击剑	(84)
杜 甫——游猎	(86)
苏东坡——文章蕴舍功	(89)
徐霞客——山川处处留踪迹	(90)

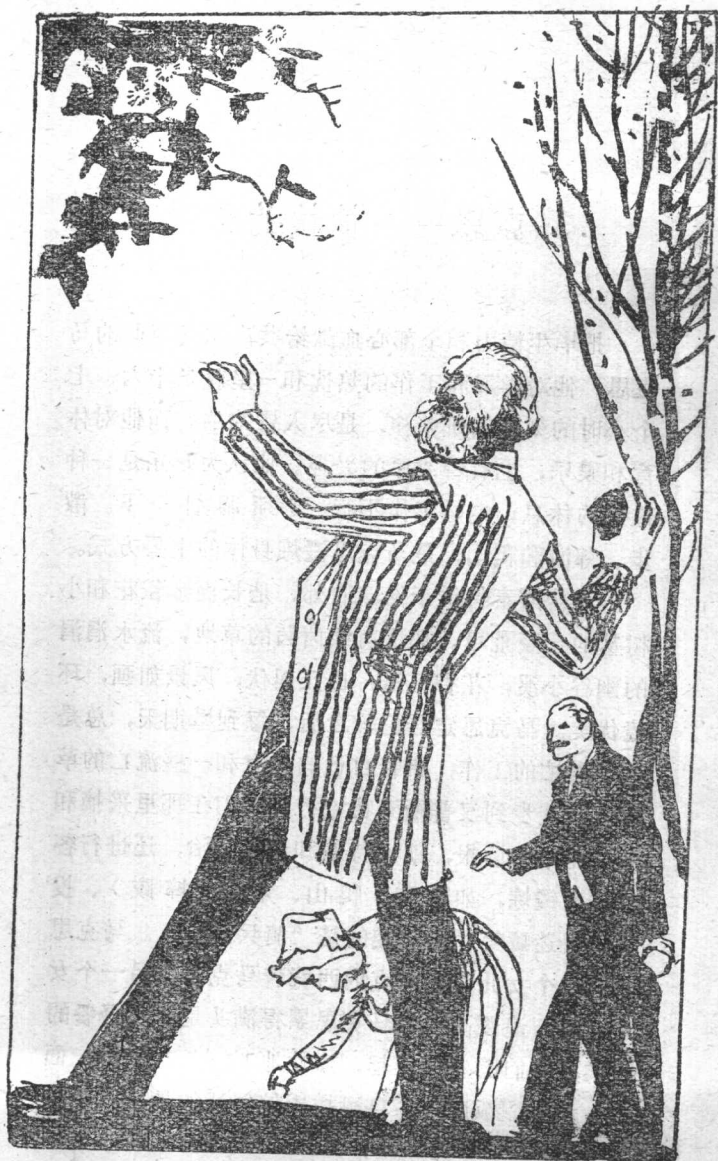
吴敬梓——夜跑暖足勤著书·····	(92)
辛弃疾——“气吞万里如虎”·····	(93)
鲁 迅——戎马书生·····	(96)
高士其——瘫痪以后·····	(97)
王树梁——身残练出凌云志·····	(99)
廖沫沙——“反作法”治顽疾·····	(101)
肖 军——武练压倒魑魅焰·····	(103)
姚雪垠——幸有平生百练功·····	(106)
何 达——冷练赢得春常在·····	(108)
冯骥才——脑力、精力和体力·····	(112)
陈登科——暗狱难摧“百炼钢”·····	(113)
梁 斌——精神旺处文益妍·····	(115)
邓友梅——要保住“老本”·····	(117)
朱杞瞻——边画边练，练中作画·····	(118)
潘觐绩——动与不动·····	(120)
苏局仙——饭后千步走，书家百岁寿·····	(122)
李苦禅——如果不是有个好身体·····	(123)
陈大羽——鸡鸣起舞·····	(124)
肖长华——艺术青春动中存·····	(126)
李宗义——名角兼球迷·····	(127)
梅兰芳——梅花香自苦寒来·····	(129)
周和桐——丢掉了“胖”的包袱·····	(132)
张云溪——运动使艺术之花尽情开放·····	(133)
马 泰——得了个好绰号·····	(136)
达 奇——是体育显示了威力·····	(138)

项 堃——“隐身计”	(140)
卓别林——康乐带来聪颖	(141)
肖伯纳——能跑不走，能走不站	(144)
托尔斯泰——“草原上的人”	(146)
凡尔纳——海恋	(148)
拜 伦——跛足的运动家	(149)
普希金——驰骋原野孕佳篇	(151)
高尔基——“全能选手”	(153)
大仲马——枪法高明的大力士作家	(155)
后 记	(158)

马克思——愉快的郊游

把毕生精力和全部心血献给共产主义事业的马克思，他对学习和工作的热忱和一坐就是十六、七个小时的刻苦钻研精神，是尽人皆知的；而他对体育和娱乐，也有着浓厚的兴趣。他认为娱乐是一种最好的休息；老是工作不行，必须调剂一下。散步、郊游和爬山，是马克思锻炼身体的主要方式。

汉普斯泰特位于伦敦北郊，是长满金雀花和小树丛的丘陵荒阜。那里有绿茵茵的草地，流水涓涓的幽谷小溪，花香鸟语，山丘起伏，风景如画，环境优美。马克思定居伦敦之后，每到星期天，总是放下繁忙的工作，带着自己的全家和一些流亡的革命者，徒步到汉普斯泰特旅行。他们在那里采摘和辨认花草，读报，朗诵诗歌和谈论政治，还进行各种体育锻炼，如赛跑、爬山、角力（摔跤）、投石、捉迷藏等。最有趣的是“骑兵战斗”。马克思背着一个女儿，李卜克内西背着马克思的另一个女儿，进行追逐战斗，马克思累得满头是汗。野餐的时候，他们围坐在一起，痛快地吃着烧牛肉、面包、水果。饭后，各自寻找比较舒适的地方躺下休



息，沐浴温暖的阳光，仰望着蔚蓝的天空，聆听快乐的小鸟吟唱……

有一次，他们发现附近山坡上有一棵野生的毛栗树，长满果实。大家喜出望外，迅速向山坡跑去。接着，进行一场“射击”比赛，用石子打毛栗，看谁打得最多。结果，马克思打得最少，输给了年轻人。

夕阳西下，马克思才率领这支旅游队伍，哼着优美的民歌，尽兴而归。马克思组织的郊游，消除了疲劳，给大家带来了欢乐，锻炼了身体。第二天，马克思又精力充沛地投入新的战斗。

列宁——滑冰场上

一八九七年二月，列宁被反动的沙皇政府流放到西伯利亚舒沙河畔的舒申斯克村。西伯利亚寒冷而荒凉，生活艰苦，沙皇政府企图用流放手段折磨列宁的革命斗志，摧残列宁的身体。但是，列宁没有被艰苦的生活所吓倒，他通过各种体育运动，增强体质，并以饱满的精力从事革命理论研究。列宁在西伯利亚整整呆了三年，写了三十多部著作。在这些著作里，他指出了俄国革命发展的道路，奠定了马

克思主义政党的思想理论基础。

冬日的西伯利亚，寒流滚滚，舒沙河结了一层厚厚的冰。每天傍晚，人们看见一个人在舒沙河上滑冰。他忽而“回转秋千”，在冰上轻捷旋转；忽而“西班牙式跳跃”，象雄鹰展翅腾空……优美的动作叫人赞叹不已。这个人就是列宁。

列宁向来热爱滑冰运动，他到舒申斯克村后，一刻不忘锻炼身体，舒沙河变成他滑冰的好场所。舒申斯克村的孩子们在列宁的影响下，也渐渐喜欢滑起冰来。列宁喜欢孩子，关心孩子们的健康，常常和孩子们一道滑冰。列宁教孩子们各种滑冰花样，鼓励孩子们滑冰的进步。往日冷冷清清的舒沙河畔，顿时欢闹声汇成一片。

有一天，一场大雪刚停，孩子们又高高兴兴来到舒沙河畔。看见滑冰场上覆盖一层厚厚的白雪，孩子们很失望，正准备回家，这时，列宁走来了，他抚摸着一个孩子的头，微笑着说：“孩子们，别着急，我们自己动手修一个滑冰场。行不行呀？”孩子们立刻明白列宁的意思，兴奋地叫起来：“行！我们自己修滑冰场！”

孩子们欢叫着，象一匹匹小马驹，一蹦三跳回到家，拿了铲子，扫帚……他们在列宁的带领下把雪弄走。学校的老师和村里的大人知道了，也主动来帮忙。一会儿，他们很快地开辟了一块大的滑冰场。接着，列宁又指挥大家筑雪墙，在雪墙上插

上松枝，把滑冰场打扮得漂漂亮亮。

列宁换上冰鞋，兴高采烈地在冰场上飞驰。一大群天真烂漫的孩子，跟在列宁的后面疾速滑行。有一个年纪小的孩子，因为力气小，怎么跟也跟不上，列宁笑咪咪地滑过去，亲切地拉起他的手，和他一道滑了很长的时间。

后来，为了纪念列宁，舒沙河上的冰场就被命名为列宁滑冰场。

铁托——骑马与射击能手

铁托总统对于体育运动的爱好是十分广泛的，其中之一，便是骑马。还是在他很小的时候，他最高兴的事就是与马在一起。当他长到有马肚子高的时候，就学会了骑没有鞍子的马。马的长长的漂亮的鬃毛，马的威武雄壮的姿态，马的一声声渴望飞奔的长鸣，马的旋风般的驰骋，这一切给少年时代的铁托带来无穷的乐趣。十月革命爆发以后，他在俄国参加了红色国际纵队。一九一八年，铁托同志跟着纵队驻扎鄂木斯克附近。那里住的是信奉伊斯兰教的半游牧民族吉尔吉斯人。吉尔吉斯人善骑。铁托同志在同他们相处的日子里，经常骑马。有一次，吉尔