

THE BOOK OF CHINESE VIRTUE
中华传统美德教育读本



整洁健身

中

让中华传统美德深入孩子的心灵
讲述充满智慧的做人道理美德书

(经典故事卷)

萧 枫 于永玉/主编

辽海出版社

中华传统美德教育读本·经典故事卷

整 洁 健 身

中

萧 枫 于永玉 主编

辽海出版社

目 录

乾隆皇帝长生有术	(99)
霍元甲习武健身	(102)
严修——中国第一位提倡戒纸烟的人	(106)
詹天佑锻炼身体为国争光	(109)
蔡元培提倡体育	(112)
张伯苓整洁健身为人师表	(118)
秋瑾习武练兵	(121)
王芃斋创编“健身桩”	(125)
马寅初的热冷水浴健身法	(131)
百岁老人钱立坤的“三动”秘诀	(136)
鲁迅谈运动	(138)
王子平——“千斤神力王”	(143)
毛泽东锻炼身体	(147)
周恩来爱整洁	(152)
朱德重视体育的故事	(155)
刘少奇的强身之道	(159)
邓小平——全方位的体育爱好者	(163)
恽代英的体育生活	(169)

贺龙练木马	(173)
彭德怀的篮球表演	(176)
郭沫若健身有方	(179)
陈毅戒烟	(181)
向警予的体育实践	(184)
王若飞狱中做操	(189)
刘和珍习武的故事	(192)
林巧稚注意锻炼身体	(196)

乾隆皇帝长生有术

在中国封建社会的历史长河中，从秦始皇到清末光绪帝，前后两千多年的时间，历代帝王年过半百的不多，年逾花甲的更少，达古稀之年的更是寥若晨星。

可清朝的乾隆皇帝竟达 89 岁高龄，可称耄耋乃去的老寿星了。他在位 60 年，又当了 3 年太上皇，是中国封建社会掌权最久、寿命最长的一位君王。

据有关史料记载，乾隆皇帝 80 多岁的时候，身体仍然很健康，精力充沛。《清帝外记》一书中这样描写过乾隆皇帝，“其年龄虽已 83 岁，但其外表观之如 60 许人，精神矍铄，可以凌驾少年，饮食之季，秩序规则极其严肃，殊堪惊异”。

乾隆之所以能如此长寿，与他一生注重养生是分不开的。据清代御医的后代所讲，乾隆皇帝在长期的养生健身实践中，总结了 16 字长寿秘诀：“吐纳肺腑，活动筋骨，十常四勿，适时进补。”

吐纳肺腑。就是每天黎明即起，在室外运用柔和匀长的口呼鼻吸，从而达到“正气内存，邪不能干”。

活动筋骨。乾隆经常打太极拳、散步、爬山、旅行、狩猎。他虽贵为一国之君，事务繁多，却还是经常弯弓骑射，沐浴汤泉，游山觅川。他六下江南，简装徒步、私访民情，并把这些都看成是活动筋骨的好办法。

十常四勿。十常即：齿常叩、津常咽、耳常弹、鼻常揉、睛常运、面常搓、足常摩、腹常旅、肢常伸、肛常提。四勿即：食勿言，寝勿语，饮勿醉，色勿迷。十常有助于运气行血，抗御外邪；四勿更有助于炼精养气，起居规律的培养，更使乾隆皇帝精力充沛，神采焕发，身登高寿而体不衰。

适时进补。就是根据不同的季节经常调剂食品组成，常吃一些瓜果蔬菜及豆制品，不偏食，不贪食。不滥吃补品、补药。

乾隆皇帝的 16 字长寿秘诀，使他获得了历代帝王长寿之冠。真是“盈缩之期，不但在天，养怡之福，可得永年”。乾隆的养生术是很值得效仿的。

乾隆贵己重生，同时，还很讲究生态道德，他曾在著名的《哨鹿赋》这样写道：“我曾研究哨鹿之理，觉得可以总结出‘五德’来：哨鹿每年只一次，不再来二次，这是仁；对跑来的鹿射毙它，对逃窜的鹿任它逃窜，这是义；把鹿肉做成美味，放在祭器里，祭神祭祖，这是礼；引鹿而能来，想抓获它就成功，这是智；

吹哨而进，诚敬地遵从孔子不射夜间熟睡的动物的教导，这是信。这样做，可以说是符合圣人的大道，难道还算潘兵、司马相如所告诫和讽刺的那样吗！”

《哨鹿赋》全文被镌刻在石碑上，现存于承德“避暑山庄”。

霍元甲习武健身

霍元甲（1857—1910），字俊卿，河北静海县人。清末武术家。霍元甲出身武术世家，祖传的武艺叫做“迷踪艺”，也叫“秘踪拳”，在北方享有盛名。霍元甲除精于家传的迷踪艺外，并益以内功，旁参各派，得技击之精髓。传说他“体软如绵，骨坚似铁”。可是，霍元甲在小时候身体却极其瘦弱，常受年纪比他小的孩子欺负，他父亲霍恩第担心霍元甲日后武事不济，认为他不是个可造之材，干脆不让他学武，免得日后被他败坏了霍家迷踪艺的名声。谁知霍元甲却是个有志的孩子，每当他父亲教他的几个兄长以武艺的时候，他就在一旁认真观摩，潜心揣摩，细心领会，然后再独自躲在家中的枣园里发奋苦练。他从12岁到24岁，整整12年，终于练出了一身高超的武技，武艺超出了兄长。起先他还不很出名，直到有一次他一举击败几名气势凌人、上门比武的好手，这才崭露头角。他父亲见儿子武艺长进很快，内心非常高兴，从此更加悉心传授，遂得家传七代绝技“迷踪艺”。霍元甲得到父亲的系统指导，

再加上他自己的刻苦习练武功，他的武技发展更快了。

一天，霍元甲在天津曲店街经营怀庆药栈，当地人为了试他的力气，有一次半夜里，花了很大的力气把两个数百斤重的压路石滚堵在药栈门口，看霍元甲怎么办。第二天清晨，霍元甲看到后，伸出腿来一腿一个，毫不费劲地把两个石滚踢到老远。霍的勇力从此出了名。

霍元甲生活的时代，正是我国经历了鸦片战争、甲午战争、英法联军、八国联军，国家与人民倍受列强凌辱的时代，霍元甲身怀绝技，待人非常谦恭，但是对于外国人藐视我国民众的言行却丝毫不能容忍。当时有个俄国力士去天津卖艺，能够力单千钧，扭断铁链，在广告中自称为“世界第一大力士”，并讥讽我国为“东亚病夫”，其气焰十分嚣张。霍元甲得知后怒不可遏，奋臂而起，前往演技场，愿以“东亚病夫”的身份与这个“世界大力士”一决高低。色厉内荏的俄国力士终因慑于霍的威名，不敢与霍较量，第二天就收起“天下第一”的招牌，灰溜溜地离开了中国。这件事轰动了天津城，当时各报均有记载，国人得知后无不感到振奋。

1909年，霍元甲应友人之召，前往上海，去会另一西方大力士奥比音。那时候，上海正是“冒险家的乐园”，帝国主义分子在这块土地上作威作福，根本不把

中国人放在眼里。奥比音在南京路张氏味莼园献技，吹的牛比俄国力士还要大。可是，当奥比音与霍元甲会面时，却一下子被霍的威武气概慑服了，在订立比赛规则时竟提出不准用拳击，不准用指戮，不准用足勾等荒谬条件，使人一眼就看出“大力士”已经气馁。果然，条件刚订好，没有等到正式比赛，不可一世的奥比音竟悄悄地卷起铺盖前往南洋献丑去了。

霍元甲有了这一番经历，目睹中国人倍受外国人轻视的情景，痛切地感到，要改变这种状况，仅有他一个人强没有用，要人人都健壮才行，于是慨然有提倡体育之志。他还志愿要打破武术界守秘的陋习，把世代家传的迷踪艺公之于世。就在这一年的夏季，霍元甲在社会各界人士的赞助下，在上海闸北王家宅创立了“精武体操学校”，以教学武术为主要活动。在此基础上，1910年发展为“精武体育会”，简称“精武会”，霍元甲任技术主任。

可恨得是，精武会创立伊始，霍元甲就遭到了外人的暗算。当时日本有个著名的摔跤队，风闻霍元甲的名声，特地推选出十几名好手，专程来上海找霍元甲比武。双方找好公证人后，比赛正式开始。日本驻沪领事也到场。好几名队员都败在霍元甲的门人刘振声的手下。他们恼羞成怒，竟一拥而上围攻霍元甲。可是，哪

里是霍元甲的对手呢！只几个回合，对方纷纷倒地，多有肤裂骨折者。由于赛前订好条约，公证人持之以理，对方才没有话说。霍元甲当时正患咳症，在宴会间，日本浪人介绍了一个名叫秋野的医生为他治病。霍元甲生平以正直待人，对此毫不置疑。谁知霍元甲服药后病情突然恶化，四肢抽搐，强舌亡阳，再也无法挽救。后经化验证实，霍元甲所服的是一种剧毒烂肺药，那几个日本浪人也立即销声匿迹地躲藏起来了。一代英杰霍元甲，就这样离开了人间。但是霍元甲习武健身强国的精神，是值得后人传扬的。

严修——中国第一位提倡戒纸烟的人

严修（1860—1929年），字范孙，天津人。中国近代教育家。天津南开大学主要创办人。

严修在光绪八年（1882）中举人。先后授庶吉士、编修、国史馆协修、贵州省学政、学部侍郎。一生大力兴办教育，是中国近代资本主义教育的开拓者之一。曾发布《劝学示谕》，主张敦品励学，讲求实用。并上奏“请开经济特科”，希望冲破科举取士之限，选拔一批有维新思想、有科学知识和技能的人才。1898年至1910年多次到日本、欧美等国考察教育，先后兴办了严氏女塾（后改为女学）、国立第一小学、第二小学、工艺学堂、敬业中学（南开中学前身）、师范学校等。卸职回津后，多次出国考察教育，筹款兴学。从自强出发办学，注意西方先进经验同本民族传统教育的结合。著有《严先生遗著》、《严范孙先生文存》、《宣统二年奏折》、《严氏教女法》等文章。

严修教学要求严格，言传身教。他是我国第一位提倡戒纸烟的人。到现在，一些老的知识分子在谈到戒烟

时，总还提到他的故事呢！

1894年他主管贵州省学政时，就在《劝学示谕》中，向考生提出：“戒食洋烟”（即鸦片烟），并宣布“试士将以此弃取”。他本人原来也是吸烟的，但在义和团运动前一年，刚满40岁时，他就坚决地戒掉了吸烟。直到1910年，国外的吸纸烟风气传到了我国，于是除吸鸦片外，吸纸烟就成了时髦的玩艺了。严修却深感痛绝。他说：“不分贫富老少，近10年来风俗习染之骤，有可惊可惧者，吸纸烟之风即其中之一，群众恬然而不为怪。”特别是当时高喊“讲卫生”的维新派，竟对此听而不闻，视而不见，简直使他不可理喻。他当即愤怒地指出问题的严重性：“流毒之广，较鸦片初入中国时，十倍百倍不止。”

严修自己提倡戒烟，言传身教，并提出一套推行戒纸烟的方法，即先从自身戒绝而后以戒他人。长官、父老、将领、师长，应率先为戒烟的榜样，然后再影响下属、子弟、士兵、学生戒掉，由个人家庭而扩大到乡里，由乡里而扩大到全国，则不难取得切实的效果。他还经常以现身说法，向人们宣传吸烟的害处、戒烟的好处，以及如何戒烟等。他说：“戒烟之苦，不过数日，若能坚持，定能成功。”他随时随地宣传，不论是在公共场所，还是在什么地方，只要见到吸纸烟者，总要说

上几句。在他的倡导下，很多人确实戒掉了吸烟。

如今，几乎在全世界范围内都提倡戒烟，越来越多的人逐渐认识到：吸烟百害无一利。有人说：“吸烟是花钱买自杀！”这并非夸张，至今有关科学研究结果都证明：吸烟有害身体健康，同时，吸烟也很不卫生。因此，我们借此忠告各位吸烟者戒烟吧！还没学会吸烟者，请不要养成这一不良嗜好！

詹天佑锻炼身体为国争光

詹天佑不仅是一位世界闻名的铁路工程师，也是一位常在大风大浪里畅游的高手和出色的海军教官。在抗法战争的马尾海战中，他的英勇行为，不仅受到中国人民的讴歌，而且使一些侵略者为之叹服。

詹天佑幼时常在池塘里玩水。摸鱼、抓泥鳅及捉鳝鱼，使他从小就练出了较好的水上功夫。

詹天佑 11 岁的时候（1872 年）考取了幼童出洋预备班，官费留学美国，在耶鲁大学土木工程系，学铁路工程。

当时，中国在铁路建设方面的技术还很落后，没有自己的工程师能够设计和修建铁路。詹天佑立志要为中国人民争气，为祖国争光，决心在学业上取得最优异的成绩，在身体上保持一个健康的体魄，以便将来回国后，能够更好地为祖国效力。因此，他在课余时间，积极参加体育锻炼。詹天佑的体育爱好也是比较广泛的，据《美国土木工程学会会报》上发表的《詹天佑生平事略》记载，詹天佑留学时，除坚持游泳、钓鱼外，还

学会了滑冰。他也喜欢打球，尤其喜欢打棒球，是中国留学生代表队的主力队员。该队在同美国旧金山附近的橡地半职业球队比赛时，詹天佑表现出了高超的技术，他的体力和球技都比较出众，观众感叹地说：“中国留学生队的球艺震惊了美国队。”

1881年，詹天佑回国，在福州船政学堂学习时，船上生活不仅使他提高了游泳技术，而且成为学员中游泳的义务教练。

在训练水兵时，詹天佑特别注重提高战士的游泳技术，从严要求，不仅要求他们能在海边漫游，而且常把船开到海上深水浪尖处锻炼水兵的毅力和水上作战能力。

1884年7月，法国远东舰队司令孤拔利用中法交涉的时机，率领舰队主力驶入福州马尾港，和中国舰队同泊一处，这明明是对我们的挑衅，可清会办福建海防大臣张佩纶和船政大臣何如璋既不阻止，又不戒备，在兵临城下的情况下，他们仍不准海军做任何战斗准备。8月23日，停泊在马尾的法国舰队开炮轰击，中国海军仓促应战，军舰被击沉9艘，官兵伤亡700余人，福州造船厂亦遭炮轰。船上的官兵由于是被动应战，又因寡不敌众，船上的官兵纷纷落水。

经过詹天佑训练的官兵，个个会游泳，他们在炮火

连天的海洋里，舍生忘死，在水中抢救别的船上不会水的官兵。詹天佑本人更是往返游渡于枪林弹雨之中，谱写出一曲爱国主义的英雄赞歌。

1888年，詹天佑28岁时离开了海军，正式走上铁路建设岗位。1905年，清廷任詹天佑为京张铁路总工程师兼会办。这是中国第一次任用自己的工程师修建第一条重要铁路。

北京丰台至张家口铁路全长200公里，要经过燕山，工程十分艰巨。当时帝国主义分子嘲讽“中国能修京张铁路的工程师还没有诞生！”但是，詹天佑带领技术人员，依靠广大工人，发扬艰苦奋斗的创业精神施工修路。在修建中不仅因地制宜运用“人”字形线路，减少工程数量，而且利用“竖井施工法”开挖隧道，缩短了工期。开创了中国人自己设计施工建筑铁路的历史。