

THE BOOK OF CHINESE VIRYUE
中华传统美德教育读本



整洁健身

下

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

下

萧 枫 于永玉 主编

辽海出版社

目 录

老舍注重养生健身	(199)
张学良的养生术	(204)
钱伟长繁忙不忘锻炼身体	(209)
韩作黎的健身之道	(212)
潘多登珠峰创世界第一	(215)
漆侠教授的健身之道	(218)
王遐方老当益壮启示录	(221)
雷锋投弹	(225)
胡荣华——中国象棋“十连霸”	(231)
张广厚当上体育委员	(235)
苏自芳练武 30 载	(238)
栾菊杰——天下第一剑	(242)
姚永方东山再起	(246)
战斗英雄岩龙训练有术	(249)
李连杰——功夫奇才	(252)
“小病包”变成运动健将	(256)
独臂少年刘强创“三好”	(260)
孟氏兄弟办武馆弘扬中华武术	(263)

竺可桢“智体并重”	(265)
骆玉笙健身有道	(267)
张广德创建导引养生功	(270)
郝致华——武林精英	(272)
蔡炎书从“小可怜”到男子汉	(275)
附：	
董海川	(280)
刘百川	(283)
杜心武	(286)
陈发科	(295)

老舍注重养生健身

老舍（1899—1966 年），原名舒庆春，字舍予，北京人。1918 年毕业于北京师范学校。是著名的现代小说家、戏剧家。

20 年代至抗战前，历任英国伦敦大学东方学院教员、齐鲁大学和山东大学教授，并从事创作。抗战期间主持中华全国文艺界抗敌协会，为团结和组织广大文艺工作者参加抗日宣传作出了积极的贡献。抗战胜利后，在美国讲学并进行创作。解放后应召回国。曾任政务院文教委员会委员、历届全国人民代表大会代表、中国文联副主席、中国作家协会副主席、北京市文联主席等职。他一生著述甚丰富。解放前创作的《骆驼祥子》等，对旧社会进行了揭露和批判。新中国成立后，先后创作了话剧《龙须沟》、《春华秋实》、《茶馆》，小说《无名高地有了名》和其他各种形式的文艺作品，歌颂新社会，语言生动、幽默，被誉为“人民艺术家”。

老舍一生的作品是丰富多采的，在紧张的创作和担任多种职务的繁忙工作之余，老舍很注意养生健身。

老舍先生的生活极有规律。北京人一向起得早，老舍先生大概也是一个“早睡早起身体好”的笃信者，他起床之后，第一件事是打拳。

老舍家境贫寒，自幼身体不壮，22岁那年，一场大病几乎要了他的命。经过多方治疗，他病好之后，他深知锻炼身体重要，痛定思痛，不敢松懈，须加紧锻炼，强健身体。从此，他就和打拳结下了不解之缘。

最早，他是从练剑术开始的，经过一段时间的练习，老舍的剑术大有长进，他不仅会舞剑，而且舞得颇有心得，居然编写了一本《舞剑图》。说来也怪，老舍的第一本专著居然是武术专著。他的这本武术专著，是在他的练武实践中有感而发，他既需要这方面的知识，也把自己通过习武强壮了身体的体会介绍给更多的人，以此推动健身术的普及，这大概是他著《舞剑图》的目的所在。

1930年，老舍先生由英国转道新加坡回到北京。有一天，《学生画报》记者陈逸飞先生去看望他，一到他的住所，就见老舍一个人正在屋里跳一种奇怪的舞蹈，一会儿学燕飞，一会儿学小动物淋雨后抖落身上水的样子，浑身乱颤。陈先生站在一旁感到他练的拳有点怪，从来未见有人练这种拳，于是上前问老舍：“你练的叫哪路活？”老舍答：“这是昆仑六合拳。”并且解释说，

六合拳流派很多，常见的有峨嵋六合拳，还有外家拳和内家拳之分。老舍自己练的是内家拳，专重气功。陈先生问老舍：“练这种拳有什么用？”老舍先生说：“不仅能健身，还可以防身。”陈先生说他不信，趁老舍没有防备，冷不丁一拳直冲老舍胸口打过去，只见老舍略一收胸，拳头落了空。老舍就势将陈先生的胳膊一拔，陈先生顿时觉得胳膊像触电一样，浑身麻酥酥的。这时，陈先生才信服刚才老舍所说的那番话是实话，的确具有防身作用。

1933年4月，老舍先生突然患背痛病，痛得很厉害，请了几位大夫给医治，结果医治无效。老舍从这开始下决心加强锻炼，这种锻炼并不是一般的活动活动身体，他根据自己过去练拳的初步体会，决定进一步请高师，通过练拳来医治自己的病，于是他便拜济南的著名拳手为师，开始系统习武。武术和狗皮膏药的夹功果然奏效。从此，老舍不间断地练习拳术，用以强身健体。

病后更知锻炼的重要，老舍先生自从生病之后，更加刻苦习武。他先后学了少林拳、太极拳、五行棍、太极棍、粘手等等，并购置了刀枪剑戟。1934年，老舍迁居青岛，在黄县租了套房子。房前宽敞的院子成了他练拳的场地。通往客厅的小前厅里有一付架子，上面十八般兵器一字排开。这一时期的老舍，虽然身体还算不上

很健壮，但无大的毛病，精力还算比较旺盛，他的《骆驼祥子》这一优秀作品就是在这时创作的。

1935年春节前夕，老舍在山东大学的辞旧迎新晚会上，居然当众献艺，来了个单人武术表演，表演得很精彩，在场的人感到很惊奇，没想到一个作家还能有这样好的武功，个个赞不绝口。

抗日战争爆发后，老舍那些心爱的兵器都丢在了青岛，但太极拳始终没有扔，他走到哪里打到哪里。

1949年，对老舍来说，既是个大灾年，也是个大喜年。说灾，身体出了大毛病；说喜，他终于回到了老家北京。老舍在纽约期间，一个夏日的一天，老舍正打着太极拳，不知什么原因他的腿忽然抬不起来了。只好请医生检查，经大夫诊断是坐骨神经炎，需要立即住院进行手术治疗。这一刀中断了老舍长达15年的练拳史。从此，他走路离不开手杖。手术后刚能行动，便启程回国，年底回到北京。

太极拳打不成，老舍便到中山公园学习太极气功。学得仍然是那么认真、刻苦。

熟悉老舍的人都知道，他虽然非常爱好拳术，但他很少与他人谈及此事，只是偶遇懂行的人才深谈，而且谈得津津乐道，有时口头谈着，手头还比划着，一些懂拳术的人，都愿意同他接触，也很尊敬他，敬佩他文武

双全。

1965年，老舍访问日本时，遇到一位叫城山三郎的日本作家，在同他谈创作问题时，不知道怎么就扯到了武术，谈得非常投机。从谈话过程中，城山才知道老舍精于拳术，城山先生对此很感兴趣，提出要和老舍比比试。城山心想：你一个作家，不会有多高的武功，就让老舍先出手，老舍先生猛击一掌，将城山打了一个趔趄。城山反倒高兴地大叫：“真有功夫呀！”老舍会武功的事，一时在日本文学界传为美谈。

1966年，老舍先生逝世后，城山先生在悼念文章中，还提到了这场“比武”。

老舍的文学作品和戏剧作品，几十年来一直被人们赞赏，同他的作品一样，老舍迷恋拳术，也成为后人的美谈。

张学良的养生术

著名爱国将领张学良，如今已届 90 多岁高龄了，可他依然头脑清楚，思路敏捷，反应灵活，步履稳健。他度过了半个多世纪的囚禁生涯，竟能如此健康长寿，堪称奇迹。奥秘何在？据了解，这位如今仍不失大将风度的张学良在任何条件下都十分注意养生。对他的养生之道，我们可以从五个方面来概括。

第一，体育锻炼。

张学良从青少年时就非常重视体育锻炼，并有着十分广泛的体育爱好。他爬山、跑步、游泳、滑冰、散步、骑马、下棋、垂钓、跳舞、打网球、篮球、乒乓球、高尔夫球等等，无所不会，并且从小到老，坚持不懈。

张学良在广泛的体育爱好中，打网球算是他的强项，并有独到之处。1934 年，蔡智佳先生在庐山国际网球摆擂台，张学良从清晨一直激战到中午，没有一个人能击败他的。有一天，他碰见一位对手，球艺不凡，两人历时几个小时的苦战，结果竟难分胜负，最后只好握

手言和。分手时，那个人才知道这位不服输的对手是张学良。从此他俩结成球友，每日对阵，友谊日渐加深。

张学良不仅自己酷爱体育运动，而且热心倡导体育，号召大家都来参加体育运动，使中国成为一个体育强国。1928年，他在东北任边防司令官时，非常关心体育事业的发展，曾亲自筹建规模宏大的东北大学（东北师范大学前身）运动场，并以高薪聘请德国人贝克担任教练，号召广大青年学生投身体育锻炼。在普及体育运动的同时，张学良十分关心体育运动水平的提高。为此，他经常在沈阳举办体育运动会，在群众体育中选拔优秀运动员。旧中国第一届全运会在杭州举行时，东北代表队囊括了田径赛的全部冠军。

1932年，在美国洛杉矶举办第十届奥运会，国民党当局宣称不派人参加。可是，侵占中国东北的日本帝国主义，突然在报纸上宣布说，“刘长春（东北大连人）将代表“满洲国”参加在美国洛杉矶举行的第十届奥林匹克运动会”，以期替傀儡政权捞取为国际承认的资本。当时，随东北大学流亡在北平的刘长春立即在报纸上公开声明：“我是中国人，决不代表傀儡政权出席第十届奥林匹克运动会。”后来，在张学良将军的资助下，这位短跑全国纪录保持者刘长春才以中国运动员的身份参加了这次世界大赛。

为了洗刷“东亚病夫”的奇耻大辱，振兴中华体育，张学良首次倡导横渡长江。这是震惊中国近代体坛的伟大壮举。那是1934年9月的一天，张学良在武汉，特别下令“比赛时所有船只不得通行，外国船也不例外。”参加横渡的30多人，有官兵、船夫、职员和学生。他们由武昌黄鹤楼边码头的起跳点跳入江心，向设在汉口第六码头的终点游去，绝大多数运动员都顺流而下，坚持到达彼岸。其中有一位姓鞠的士兵搏击风浪，横穿大江，游到终点。武汉三镇为之轰动，围观助威的人山人海，一片欢腾，展示了中华民族不屈的精神。看到这里，张学良将军激动地把一枚刻有“力挽狂澜”题字的银盾献给这位优胜者。表现了张学良将军对振兴中华体育的热切期望。

第二，精神不垮。

张学良是一位颇有军事才能的、有正义感的著名爱国将领，这不仅表现在过去战争年代，而且至今如此。他一生爱国，希望国家统一富强，并且视之为做人之本。不久前，他在接受大陆记者采访时仍坚定地表示：“为国家，为民族，我当鞠躬尽瘁，死而后已。”

张学良具有随遇而安的胸襟，这既是大将的风度，也是他长寿的秘诀，不论在何种生活环境中，他都能把握住自己，把握住生活。他尽管不幸被蒋介石蛮横囚禁

达54年之久，历尽磨难，也能够适时排遣烦闷，制怒息火，解忧消愁，进行自我控制和调节，寻找新的生活乐趣。他在九秩寿宴上自豪地说：“除了老了，我没有崩溃！”这种“精神不垮”的心理品质，实际上是一种心理健康的表现，这是他至今身体健康的重要因素。

第三，兴趣广泛，动静结合。

张学良在事业方面算是文武双全的人物，在生活中爱好又是很广泛的。当年能驰骋疆场，如今能潜心钻研，文静于书斋之中。所以说，他是一个喜动也喜静的人物，这种动中有静，静中有动，动静相宜的养生之道实在很重要。这使我们想起清代名医董凯钧对动与静的一段精辟论述：“龟静而寿，蟾蜍亦静而寿；鹿动而寿，猿亦动而寿……喜静则静，喜动则动，动中思静，静中思动，皆人之常情也。更知静中亦动观书，动中亦静垂钓，无论动静总归于自然，心情开旷，则谓之养生也可，若心情不开旷，静也不是，动也不是。最静之人，食后亦宜散步，以舒调气血，好动之人，亦宜静坐片时，心凝形神。”

张学良大概是知晓这段精辟论述吧，他把静中寓动，动中寓静之关系处理得如此和谐、适度。他除了散步、垂钓和其他健身活动外，还喜欢幽兰养性，养植了200多盆兰花和养殖了许多观赏鱼。他还喜欢静默书斋

读书看报看电视，大陆出版的许多有关他的书报，他几乎都看过了。他长期钻研明史，继而研究清史、民国史和东北史。他还精通《周易》。晚年，他坚持学习英语，专心研究神学，并翻译出版了《相约在骷髅地》一书。他喜好诗书画，常以品评鉴赏字画自娱。

第四，夫妻恩爱。

张学良与赵四小姐这对患难夫妻，并肩携手走过了60多年蹉跎岁月，始终相爱相依相随，无怨无恨无悔。赵四小姐无比知心的关怀，给了张学良心灵创伤以极大的抚慰。讲起他们夫妻关系时，张学良动情地说：“要不是这些年幽居岁月我们相依互靠，我早不知会落到何种地步！”

第五，会吃会睡。

张学良晚年，饮食简单，多吃糙米、面食和蔬菜，生活又很有规律。当有人向他请教养生之道时，他说：“我没有什么特殊的养生之道，只是会吃会睡。”他的话说得非常简炼，但寓意相当深刻。每个人每天都需要吃和睡，但是否每个人都能将吃和睡与养生联系起来呢？不尽然，饮食与睡眠里面也有科学，每个人都应根据自己不同的身体条件，科学地安排饮食与睡眠，真正做到“会吃、会睡”。

钱伟长繁忙不忘锻炼身体

钱伟长（1912— ），江苏无锡人。中国著名力学专家、教授。1935年毕业于清华大学物理系，1937年在清华大学研究院物理系肄业，赴加拿大多伦多大学应用数学系学习，先后获硕士和博士学位。1946年回国，任清华大学教授兼北京大学教授。解放后历任清华大学校务委员会常委兼副教务长、教务长、副校长，中国科学院力学研究所副所长、中国科学院数理化学部及技术科学部学部委员、中国力学学会副主席等职。在力学研究方面成果卓著，首次把张量分析用于弹性板壳问题的研究，提出浅壳理论的非线性微分方程组，被国际称为“钱伟长方程”，在国际上产生了重大影响，推动了科学事业的发展。

钱伟长不仅是一位著名的科学家，也是一位体育爱好者，凡接触过他的人，无不为其的乐观精神所感染。与他在一起，你会经常听到钱老的爽朗笑声，从笑声中你便可以知道钱老的身体目前仍然很健康。

钱老的工作很繁忙，社会活动也特别多，但钱老仍

能以旺盛的精力、饱满的精神忘我地工作着，从他工作的劲头上，根本看不出他已是一个 80 多的老人了。

有人请教钱老是如何养生的，钱老笑着说，以我的体会，重要的有两条：第一，保持乐观的心境；第二，经常锻炼。

钱老认为，保持乐观的心境对健康极为有益，对工作也大有好处。他说：“比如运动员吧，他如果怕输，那就一定会输。比赛时必须乐观地、一心一意地去比，决不能背思想包袱。平时训练则必须全身心地投入。如果输了，不必太难过，只说明还练得不好，回去继续努力就是了。我们做科学工作的也一样，失败的次数总比成功多得多。不要把成败看得太重，总结经验继续努力才是关键，只有这样，才会带来今后的成功。”

在讲起体育锻炼时，钱老笑着说：“我小的时候很爱踢足球，长跑、短跑我全练，还是个不差的运动员呢！在学校读书时，我每天至少要跑 5000 米。那时候，学校的运动会一般在 5 月份开，这个时候也正是学校大考的日子，我就一边参加运动会，一边考试，从不缺考。我那时锻炼得很认真，学习也很努力。我认为，做什么事最重要的是专心，一心一意，干完以后，便不再去想它，再专心专意做另外的事情。我就是这样处理锻炼与学习的”。

钱老现在年纪大了，工作又忙，没有时间也不可能再进行青年人那样剧烈的运动了，但钱老并没有停止锻炼。跑不动了可以走，于是他便抓紧时间走路，用散步的方式锻炼身体。与别人讨论问题时，他总是一边在房间里踱步，一边谈。思考问题时，也是站起来，一边漫步一边思索。他说：“这不仅对我考虑问题有好处，也起到了运动的作用。”

钱伟长作为一位科学家，他对体育锻炼的理解也是科学的。他认为，体育锻炼不是为锻炼而锻炼，体育锻炼的主要功能固然是强健身体，但同时体育运动也“培养奋斗精神”。这就是钱老对体育运动的深刻理解，也是钱老在科学研究事业上走向成功之路的重要原因。这大概就是钱老在繁忙的工作中，仍然坚持锻炼的动力所在吧。