

革命领袖与体育

谢光福 选编

四平师范学院

一九八二年五月

选 编 说 明

为了帮助同志们完整地了解革命领袖伟大的一生，特选编了这本革命领袖锻炼身体的故事作为参考资料。领袖们锻炼身体的实践，是革命思想的组成部分，他们锻炼身体的实践为我们树立了光辉榜样。今天，我们缅怀革命领袖必须学习他们的革命实践活动。

这本资料选编的内容，主要是围绕关于领袖锻炼身体的有关文献资料和回忆录。在选编时，参照了兄弟院校和《新体育》的有关资料，谨此致谢。由于水平有限，加之资料不足，缺点错误难免，希读者提出批评指正。

一九八二年五月

目 录

《一》 马克思关心体育和锻炼身体片段·····	(1)
《二》 恩格斯锻炼身体的故事·····	(8)
《三》 列宁锻炼身体的故事 (身体是属于 革命的财产) ·····	(14)
《四》 毛泽东同志关心体育和锻炼身 体的故事·····	(21)
《五》 周恩来同志锻炼身体的故事·····	(34)
《六》 朱德同志锻炼身体的故事·····	(38)
《七》 刘少奇同志锻炼身体片段·····	(45)
《八》 邓小平同志锻炼身体的片段·····	(49)
《九》 陈毅同志对体育的关怀及其锻炼 身体的故事·····	(55)
《十》 贺龙同志关怀体育事业的片段·····	(61)
《十一》 徐特立同志锻炼身体的故事·····	(68)

马克思关心体育和锻炼身体片段

马克思是伟大的革命家，他把毕生的精力献给了无产阶级事业，同反动派和形形色色的机会主义者进行了英勇的斗争。

马克思很重视体育运动，在他很多光辉著作中精辟地论述了体育运动对身体健康，对无产阶级革命事业，对培养共产主义全面发展的人的重大意义。

一八八二年四月，马克思在阿尔及尔给女儿劳拉·拉法格的一封信中，曾经引述了一则阿拉伯寓言：有一个船夫准备在急流的河水中驾驶小船，上面坐着一个想渡到河对岸去的哲学家。于是发生了下面的对话：哲学家问船夫：“你懂得历史吗？”船夫：“不懂！”哲学家又问：“你研究历史吗？”船夫：“没有！”“那你就失去了一半以上的生命。”哲学家刚刚说完了这一句话，风就把小船吹翻了，哲学家和船夫两人都落入水中，于是船夫喊道：“你会游泳吗？”哲学家：“不会。”船夫：“那你就失去了你的整个生命！”

马克思引用这个寓言是为了向女儿说明被当时欧洲人“嘲笑为愚昧无知”的阿拉伯人的淳朴和智慧，也说明了生命的意义不仅在于认识世界，说明了世界，更重要的是在于改造世界，掌握征服世界的实际本领。此外这个寓言也说明了象游泳这类体育活动，在人们生活中有时起着多么重要的作用。正因为如此，所以马克思非常懂得体育运动对于人们

身体健康的重要作用。他在致恩格斯的一封信中还引用了“健全的身体，才有健全的精神”这句名言来说明身体健康的重要。他不仅一次地提出：体育是对青少年进行共产主义教育，培养全面发展的一代新人不可缺少的重要内容之一。在一八六六年写的《临时中央委员就若干问题给代表的指示》中马克思这样写道：

我们把教育理解为以下三件事：

第一、智育、第二、即体育学校和军事训练所教授的那种东西。第三、技术教育……。

对儿童少年和工人应该按不同的年令循序渐进地授以智育、体育和技术教育课程……。

把有报酬的生产劳动、智育、体育和综合技术教育结合起来，就会把工人阶级提高到比贵族和资产阶级高得多的水平。

一八六七年，马克思在《资本论》这部“工人阶级的教科书”中进一步指出：“未来的教育对已满一定年令的儿童来说，就是生产劳动同智育相结合，不仅是提高社会生产的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法。”

这里，马克思第一次明确地提出无产阶级的教育方针——“生产劳动同智育和体育相结合”造就全面发展的人。而体育就是这个教育方针中有机的不可缺少的一个组成部分。马克思不仅是这样说，也是这样做的。他从小就是一个活泼好动的人。还在童年时代，就常和父亲舅舅一起在特列尔市内散步，了解和熟悉家乡的历史遗迹，还同兄弟姐妹去近处的小山散步和游戏。

在波恩和柏林学习期间，他和同学一起参加击剑、划船

等体育活动。

参加革命斗争以后，马克思仍然保持着好动的习惯。十九世纪五十年代流亡伦敦时，他常去牛津街的一家“武器馆”进行击剑比赛，他尽力以猛攻来弥补自己技术的不足，有时把对手击出场地外。

马克思是一个出色的跳棋能手，他也喜欢下象棋，经常和朋友举行这种激烈的“聪明人的游戏”。他下棋时用心钻研棋术，李卜克内西说：“很难连胜他两局。他常常想出一些办法来战胜对手。”

马克思更热爱革命工作，经常废寝忘食地写作，通常，他是早九点起床，喝了一杯黑咖啡和读报以后，就到书房去，一直工作到深夜两三点。他的休息就是在室内来回走动，以致在他书房门与窗之间的地毯上踩出一条长长的痕迹，就象穿过草地的小路。

恩格斯也非常关心马克思的身体健康。六十年代中期，当他知道马克思旧病复发后，曾多次写信给马克思要他为了革命工作采取一种更合理的生活方式：“放弃夜间工作”。要他“每天更多地到户外活动活动”。“要多在新鲜空气中散步”……。一八七〇年四月，恩格斯还给马克思提出具体建议：接连几天试着作长途的散步，一口气走三四个小时，天气好时，每天走一两个小时以上，然后，每周至少作一两次这样长时间的散步……。这些有益的建议，马克思都接受了。特别是散步和爬山，实际上已成为马克思经常进行锻炼的主要方法。

不论在浓雾弥漫的伦敦，还是在风景秀丽的海牙或阿尔及尔，每天早晨或傍晚，在经过一段紧张的工作之后，马克

恩总是邀请自己的亲友出外走走，一边走，一边谈话，讨论各种问题，以活动四肢，消除疲劳，恢复体力。

资本主义城市的冷酷、喧闹和污浊，使马克思十分倾慕野外自然的景色，他常常利用假日或其它闲暇出外郊游、登山。就象恩格斯建议的那样，他能够连续走几个钟头，甚至攀登小山，还不断谈话，不觉疲劳。

位于伦敦北郊楼草丘外的汉普斯特特荒草阜，是一片满地金雀花和小树丛，布满小山、幽谷的丘陵地带。马克思定居伦敦时，每到星期天，总是带着自己全家和一些流亡的革命者，去那里野餐，吟诗读报，讨论各种问题，还和孩子们一起进行游戏和运动。关于这些，李朴克内西在《忆马克思》一文中，有着动人的描写。

到达汉普斯特特荒阜……，吃喝一顿之后，游客就都寻找舒服的地方躺一下或坐一下，如果不想睡，就从衣袋里把来时在路上卖的当天报纸拿出来，于是便开始读报纸和谈论政治问题。孩子们很快就找到了玩伴便在小树丛中捉起迷藏来了。但必须使我们安逸的生活起点变化，于是，便举行赛跑、角斗、投石头或其他运动……”。

我们有时在汉普斯特特荒阜作“骑兵游戏”。马克思背着一个女儿，我背着另一个，于是我们就赛跑。有时我们举行骑兵战斗，女孩子也象男孩子一样贪玩，摔倒也不哭……。

在回忆这些难忘的往事时，李卜克内西深情地写道：“我们在从汉普斯特特荒阜回家的路上总是很愉快的。流亡者的空虚和烦恼对我们并不存在。

可见，马克思组织的郊游，不仅锻炼了身体，而且给大家带来了欢乐。

从五十年代末期起，马克思从伦敦城内搬到城北的肯提希镇和哈佛托克小山居住，常到普斯特特与海洛特中间的小山和田野散步，在那里采折和辨认花草。从山上纵目远眺，南面城市无尽头地伸展在脚下，远处是葱茏的瑟列伊山，北面是一片片无数村落的肥沃地带而西就是海洛特山……。环顾四周壮丽景色，他的思想和胸襟更加开阔起来！

一八七二年九月，马克思去荷兰海牙参加第一国际代表大会。在会议闭幕，对巴枯宁分子的斗争取得完全胜利以后，马克思曾邀请代表们去海牙附近的避暑地什文宁根海滨午餐，并和大家一起游泳。马克思还兴致勃勃地和代表们一起游览了著名的艾益尔塔山。在绿树成荫的山上，欣赏那些传说中神秘的奇形怪状的群山，在观看泡沫的急流中，倾听淙淙的流水声……，这一切使人思潮汹涌，心旷神怡。

显然，散步、郊游、登山这些有益的运动，给马克思的身体健康带来了很大的好处，使他更加精力充沛地去从事各项革命活动。

马克思的一生是在斗争中度过的。紧张的革命活动和贫困的生活条件使马克思的健康受到严重的损害。多年来他患着好些疾病，风湿症、神经衰弱，慢性肝炎，后来又得了支气管炎、肋膜炎、肠胃病等等。但这一切都没有摧毁马克思的革命意志，相反，为了保持旺盛的革命精力，与疾病作斗争，他进行了顽强的体育锻炼，他锻炼的项目除了散步、登山外，还有骑马、洗冷水浴等等。

一八五八年五月，马克思发现肝部肿大，服药无效，医生建议他改换一下气候，在一段时间内停止一切脑力劳动。

最后，以骑马作为主要的治疗方法。于是马克思来到曼彻斯特恩格斯的住处，进行骑马锻炼。

大家知道，恩格斯很重视骑马，认为这是他所有军事科目的物质基础。可以使他重返德国时能够参加战斗。恩格斯自己有一匹专门猎狐用的马。他对骑术很有研究，是个出色的骑手。他曾骑马跃过五英尺以上的土堤和围墙。

当马克思来到曼彻斯特后，在恩格斯的热心帮助下，很快学会了骑马。

一八五八年五月十一日，恩格斯高兴地写信告诉燕妮·马克思：“摩尔（大家对马克思的爱称——译者）今天骑了两小时的马，感到非常好，以致开始有骑马瘾了……。希望摩尔专心骑马，这样，一个星期后他大概又能写作了。”

五月三十一日，马克思给朋友写信谈到自己骑马的收获时，写道：“我……到曼彻斯特恩格斯那里去骑马和进行其他体育锻炼，过了四个星期终于恢复了健康，从那里回到了伦敦。”

一八六三年二月，马克思旧病复发，延续了好几个月，病重时，头脑迟钝，四肢麻痹，一些工作计划开始停顿了。以后，情况虽然好转，但未完全康复。从这年七月份起，开始采用冷水浴治疗。九月十二日马克思给恩格斯写信说：“从头到脚用冷水淋洗，从那时候起，我觉得身体好些。”

一八八二年春即马克思逝世的前一年，马克思在阿尔及尔疗养，病情开始恶化。他每天仍惦记着革命工作，同时坚持到住地附近的谷地和小山去散步。并进行着严格的体操锻炼。

马克思就是这样以巨大的政治热情和顽强的毅力来从事体育锻炼和疾病进行斗争。体育运动帮助他增强体质，战胜疾病，一次又一次地为革命作出伟大的贡献。

马克思的一生是伟大的一生，战斗的一生。今天在纪念马克思诞生一百六十周年的时候，让我们学习马克思伟大而崇高的革命精神，学习他的光辉思想，不断提高政治思想和文化科学水平，努力锻炼身体，为实现新时期总任务，贡献出自己最大力量。

恩格斯锻炼身体故事

恩格斯生于一八二〇年十一月十八日，从小就喜欢学习，喜欢文娱活动。父亲管教他很严，强迫信仰上帝，要他“规规矩矩”。但恩格斯热爱自由讨厌宗教，不服从父亲的管教。

恩格斯十四岁时进巴门中学读书，一年后，到爱北斐特中学。他学习非常努力，功课很好，对自然科学、文学、外语、艺术有浓厚的兴趣。热爱体育，经常从事体育活动，把身体锻炼得很健壮。

勤学苦练、有所作为

恩格斯原来打算在中学毕业后，上大学继续深造，研究经济学和法学。可是，由于父亲坚持要他经商，使他没有读完中学最后一年课程，就被迫离开了中学，到父亲的营业所里去当办事员了。一年后，又被送到不来梅的一家贸易公司里去当练习生。

恩格斯在这个公司里，管收发邮件，抄写书信，领取进出口货物样品等等。尽管他能认真完成这些工作，但对经商并不感兴趣。他渴望学习，向往革命，决心要在一生中有所作为。因此，他利用业余时间，勤奋地学习，刻苦地锻炼，努力提高思想、知识和健康水平。

恩格斯认为：青年必须锻炼身体，增强体质，为反对当时封建主义的斗争做准备。因此，他积极参加体育活动，刻苦锻炼身体。恩格斯爱长途步行，到风景优美的地方去游览，利用远足锻炼铁脚板，增进身体健康。

恩格斯在学生时就喜欢骑马，在不来梅生活的时候，仍然喜欢这个运动，在郊外的村道上，骑着大马，英姿飒爽，朝气蓬勃，飞快地奔跑。一面锻炼身体，一面欣赏大自然风光。几乎每个星期都和朋友们骑马去郊外。

在夏季里，恩格斯经常到威悉河去游泳。他游泳的兴趣很浓，意志顽强，有时带病坚持游泳锻炼。他划动双臂，拨开层层波涛，奋勇前进，游得非常轻松自如。几个朋友围绕在他身边，紧跟着他游进。他带领他们来回横渡。别人上岸休息而他仍然继续游进，一连游七八个来回为他人所不及。他表现了卓越游泳才能极大的耐久力和顽强的意志。

恩格斯为了锻炼身体，掌握剑术，准备反封建斗争，他经常练习击剑，在击剑场上不知洒下了多少汗水。在与对手比赛时，他挥剑如风，猛气如虹，那些傲慢的青年，一个一个都被他击败了。比赛胜利而使他自豪，给他鼓舞很大，从而更加苦练了。在不来梅，他读了大量书籍，仔细观察了劳动人民的生活，刻苦地锻炼身体，使身心发生了深刻的变化。知识丰富，身体强壮，革命思想越来越激进。

逃亡中的游历

一八四八年，在德国革命时期，马克思、恩格斯在科伦主办的《莱茵报》充满了革命战斗精神，起着指导人民革

命，沉重打击敌人的作用。德国反动派对它又怕又恨，一八四八年九月二十六日，莱茵省反动当局宣布科伦戒严，命令《莱茵报》停刊，并下令逮捕报纸的几个编辑，其中就有恩格斯。

恩格斯对此早有预料，在戒严前，就隐蔽到故乡巴门去了。由于形势紧张，又逃亡到比利时。可是一到比利时，布鲁塞尔警察局就把他逮捕了。到了监狱，因为他没有带证明，比利时把他当作“流浪汉”用囚车送他到法国边境驱逐他出境了。恩格斯在巴黎逗留几天后，决定到瑞士去，准备有机会再回科伦参加革命斗争。当时因没有钱只得用步行。

恩格斯阔步向法国南部走去，他首先顺着塞纳河向奥尔良进发，然后又沿着罗亚尔河岸前进，最后通过勃艮弟。他翻过一座座妩媚的青山，跨过一道道娇娜的绿水，山上是森林，平川是庄稼。法国风景的美丽和植物资源的丰富使他感到惊叹。

在旅途中，恩格斯不仅观赏自然风光，而且进行了社会调查。每到一地，就和那里的劳动人民谈心，了解他们的生活情况 and 政治态度，向他们讲革命道理，受到农民们殷勤的款待。

恩格斯跋山涉水，随地食宿，风尘仆仆，游历走访，行程一千余里，横渡法国，进入了瑞士。他先到日内瓦，又去洛桑，最后在伯尔尼暂时定居下来，这次逃亡中的长途游历，在恩格斯经历了科伦激烈的革命斗争之后，是一种对身心健康有益的环境变换，使他精神上感到愉快，身体受到锻炼，还从农民中了解到很多情况，为此还专门写了游记。

猎 狐

恩格斯非常喜欢骑马狩猎。为此他买了一匹马。经常有人邀请他猎狐活动，遇到这种机会，他从来也不放过。

在一八五七年十二月里的一天，恩格斯早晨起来，就跨上了猎马，非常兴奋地去参加大规模的猎狐活动了。恩格斯和许多猎手成群结队到原野上，四处寻猎，不时狂奔猛跑地追逐那逃窜的野兽，马蹄掀起一道道烟尘，犹如腾云驾雾。在猛烈急转弯和越障碍物的时候，时常有人惊马，或马匹跌倒。恩格斯对马术很有研究，他是一名出色的骑手。在追逐野兽时他总是一马当先。无论是壕沟还是坡坎，他都飞越而过。狡猾的狐狸，很难从马前逃过。

恩格斯认为猎狐是一项非常有兴趣的活动。他说这是最大规模的身体上的娱乐，又是很好的体育活动。恩格斯猎狐早出晚归，长达七八小时。这项活动十分激烈，这次猎狐至少有二十人从马上跌下来，而他骑坐自如安然无恙。

恩格斯醉心于骑马猎狐，一直坚持了许多年，不单出于兴趣和爱好，他从事这项活动是同革命斗争联系在一起的。在他一次骑马跃过了五英尺多高障碍物后，给马克思的信中说：“当我们再返德国时，愿普鲁士的骑兵已经练好骑术。那些先生们要跟上我。应感到困难。”恩格斯认为：骑马这种运动是他所有军事科目的物质基础。可以使他重返德国时能参加对普鲁士反动军队的战斗。

帮助同志锻炼身体

马克思一八八三年逝世以后，恩格斯就把自己的生命和精力，完全用来继承马克思的政治工作和科学工作。恩格斯夫人早在一八七八年逝世了，这位革命导师的家务没有人帮助料理，生活感到不便。这时候，为马克思全家忠实服务了几十年的琳衡，愿意帮助恩格斯料理家务，并照管马克思那浩瀚的遗稿。于是便到恩格斯家里来了。琳衡非常崇敬恩格斯那毫不利己专门助人的美德。恩格斯对这位老同志的绝对忠诚和忘我精神，也给予过高的评价。他们一起互相帮助，共同工作达七年之久，到一八九〇年琳衡才逝世。

一八八九年冬天，琳衡的腿患了风湿症，好象有团针似的东西，从膝盖到大腿来回上下窜动，刺痛钻心，疼痛难忍，使她行动感到困难，同时，还有气喘病呼哧呼哧的在折磨着她。恩格斯对琳衡的健康非常关怀，请来医生给她治病。医生说爬山是治疗风湿病的一种有效办法。恩格斯非常赞成这个意见。为了尽快地帮助琳衡治好病，每逢天气好的时候，他就带着琳衡到汉普斯泰特荒阜的山丘去走一走，活动腿脚。经过一段时间的锻炼，果然产生了好效果，不仅琳衡的风湿病大有好转而且她的气喘病也减轻了。琳衡想到恩格斯的工作繁忙，已经六十九岁了，还亲自帮助自己锻炼身体，战胜疾病，她深受感动。

又如恩格斯很关心库格曼的体育锻炼和身体健康。早在一八六七年的夏天，恩格斯曾经到瑞典、丹麦和德国进行一次旅行。他路过德国的汉诺威时，看望了库格曼，恩格斯非常关心他的健康，并根据自己的亲身体会，向库格曼讲

了体育锻炼的好处，劝他去骑马，时常活动身体，用体育锻炼方法来治疗疾病。恩格斯旅行结束回到曼彻斯特以后，还惦记着库格曼的身体健康，又写信问他是否已经开始用骑马的办法去治疗疾病了？还介绍了自己骑马的新体会，叫他一天骑马一个小时，那些疾病就会迅速消除。库格曼是妇科医生，恩格斯认为妇科医生和骑马有极密切的联系，并劝库格曼，为了科学也必须去练习骑马。

恩格斯不但关心同志身体健康，而且还关心青少年一代的健康成长，记得从前，在一八六〇年三月恩格斯的父亲逝世的时候，他曾回过一次故乡去料理后事。自从一八四八年至一八四九年的德国革命失败，他离开祖国土地以后，看到了不少新的变化。他路过农村，看到操场上都设置了单杠和双杠，想到那里的青少年们可以利用这些体操器械来炼锻身体了，因此，心里又惊又喜，他高兴地称赞好极了。

后来，恩格斯了解到那些农村学校里的教师们还不会使用这些器械，在大多数学校里，这些器械只不过是一些摆设罢了，没有利用。恩格斯又为那些青少年学生们解决体育教师。提出让当时普鲁士每年服役期满的军人去当体育教师，教体操和队列训练，时刻为下一代人的健康着想。

恩格斯帮助同志锻炼身体和关心下一代人的健康成长的事迹，表现了这位革命导师关心同志，专门利人的崇高品质，反映了他对同志无产阶级的深厚感情，同时也说明了恩格斯对体育锻炼的重视，以及他所倡导的体育疗法非常科学。

身体是属于革命的“财产”

——列宁在十月革命后体育生活片段

“谁不会休息，谁就不会工作”。这是伟大革命导师列宁的名言，他深刻地阐明了休息对于做好革命工作的重要意义和它们之间的有机的辩证关系。

“爱护公家财产”

十月革命后，在人民委员会的一次会议上，列宁看到粮务人民委员亚历山大·德米特利也维奇·瞿鲁巴有病还在坚持工作时，立刻写一个条子给他：“亲爱的亚历山大·德米特利也维奇，你这样对待公家财产的态度是全然不行的。勒令：养病三星期……。”

白白的消耗衰弱的身体实在不可原谅，应当改正才好！”

一九一三年九月，当高尔基在意大利喀普里岛养病时，列宁曾写信给他，批评高尔基，不治病不爱护自己的身体，列宁在信中写道：“我非常耽心，这会损害你的健康，使你无法工作。……真的，你到瑞士或德国去找第一流的医生看病，到好的疗养院认真治疗两个月左右。不然，就要白白浪费公共财产，即病倒，使自己无法继续工作——从一切方面