

XIN ZHONGGUO YINGXIONG ERNU ZHUAN

新中国英雄儿女传

体育篇

河北少年

A decorative border of red roses and leaves surrounds the text on the book cover.

丛书主编 流川 肖金山

新中国英雄儿女传

体育篇

主 编 张立中 国 薇

河北少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

新中国英雄儿女传：体育篇／张立中，国薇主编．—石家庄：河北少年儿童出版社，1999
ISBN 7-5376-1839-9

I. 新… II. ①张… ②国… III. 优秀运动员-生平事迹-中国-当代-汇编 IV. K820.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 34501 号

新中国英雄儿女传 (体育篇)

主 编 张立中 国 薇

河北少年儿童出版社出版 (石家庄市和平西路新文里 8 号)

石家庄市东方彩印厂印刷 新华书店经销

850×1168 毫米 1/32 8.75 印张 17.5 万字 1999 年 4 月第 1 版

1999 年 4 月第 1 次印刷 定价：10.40 元

ISBN 7-5376-1839-9/I·717

(如发现印装质量问题，请寄回我厂调换)

总 序

徐惟诚

1949年9月,在中华人民共和国成立前夕,毛泽东主席在中国人民政治协商会议上庄严宣告:“占人类总数四分之一的中国人从此站立起来了。”

半个世纪以前,刚刚从血泊和屈辱中站起来的中国人,还带着满身的创伤。但是,尽管仍然贫穷和落后,中国人却已经有着冲天的豪气。我们既然已经有能力破坏一个旧世界,我们也就自信能够建设好一个新世界。

果然,经过半个世纪的努力奋斗,中国人生活的各个方面都发生了翻天覆地的变化,变化的速度是历史上从未有过的。在这变化的过程中同时也就产生了无数英雄模范。这正是一个“数风流人物,还看今朝”的时代。

这些英雄模范来自人民群众,生活在人民群众之中,他们代表人民的利益,反映人民的愿望,因此也就得到人民的支持,具有无穷的力量。

这些英雄模范具有中华民族优秀的品德,勤劳勇敢,大公无私,舍己为人,不怕艰险,不怕牺牲,因此他们能够不屈不挠地去战胜一切困难。

这些英雄模范走在时代的前列,他们虚心好学,不自满,不停步,不断进取,因此他们能用先进的理论、科学的知识武装自己,不断创新,不断开拓,攀登一个又一个新的高峰,创造一个又一个人间奇迹。

这些英雄模范是我们民族杰出的代表。从他们的事迹可以清楚地看到我们伟大民族半个世纪走过来的路程。我们应当记得他们,了解他们,学习他们,超过他们,去完成我们面前更加艰巨的任务,创造新的光辉业绩。

感谢一些有心人把建国以来各条战线涌现出来的英雄模范事迹收集整理编写出版。这是对先行者的纪念,更是对后来者的激励。

“见贤思齐”,“青出于蓝”。我们相信,在本书的读者中,会有更多的英雄模范人物涌现出来,为 21 世纪的中国,浓墨重彩绘新图。

1999 年 1 月

前 言

刘 吉

谁是最可敬的人？当然是那些为社会发展、人类进步做出过突出贡献的人。我想说的是，在这些最可敬的人中就有我们杰出的中华体育健儿。

回顾中华体育的历史，从新中国成立至今，涌现出一批又一批令我们为之骄傲的优秀运动员，他们不仅为中国乃至世界体育的进步做出了贡献，不仅为洗雪“东亚病夫”的耻辱和扬我国威做出了贡献，不仅为我国的国际政治和外交做出了贡献，而且最

为可贵的是，他们弘扬了一种中华民族不可缺少的精神，那就是胸怀大志、为国拼搏的大无畏精神和爱国主义精神。

每次当我走进他们的训练场地，看到在“为振兴中华而拼搏”、“祖国和人民期待着我们”、“用血汗和泪水向世界纪录冲击”以及“吃常人不能吃的苦、受常人不能受的气、做常人不能做的事”等等标语下，他们挥汗如雨般地摸爬滚打，一种敬意油然而生。他们就是在这样的口号感召下，使中国的体育冲出亚洲，走向世界。

在体育这个竞技场里，可以说奉行的是一种严酷的竞争法则。在这一法则下，多少用生命创造的辉煌成绩被一次次无情地改写，多少优秀运动员在激烈的竞争中挥泪隐退。辩证地讲，这对人类进步、体育事业发展是好事，但对那些曾创造过骄人成绩的运动员来讲，显得似乎残酷了点儿。因此，我们不应该忘记这些最可敬人的名字。在容国团、陈镜开、丘钟惠、郑凤荣、郎平、邓亚萍……这许许多多的名字背后留给人们的是一个可歌可泣、催人奋进的故事。他们的名字不仅应该永远载入史册，而且还应该永远留在人们的记忆中。

今天，河北少年儿童出版社能够出版这套《新中国英雄儿女传》，是一件非常有意义的事。因为今天的社会主义现代化建设和中国的体育事业还需要这样的英雄人物，还需要他们那种奋发向上、艰苦拼搏、为国争光的精神。这套丛书可以把他们的这种精神再现出来，来激发人们，特别是青

少年发愤学习，顽强拼搏，以真才实学报效祖国，也让这些中华优秀儿女凝结出的高尚精神生生不息，一代代传下去。



中国第一个世界纪录创造者陈镜开	[1]
跳高女杰郑凤荣	[13]
泳坛宿将穆祥雄	[22]
中国第一个世界冠军容国团	[30]
中国第一个女世界冠军丘钟惠	[39]
第一个登上世界最高峰的女运动员潘多	[48]
中国第一个体操世界冠军马燕红	[58]
举坛俊杰吴数德	[67]
女排最佳二传手孙晋芳	[76]
“铁榔头”郎平	[84]
体操巨星李宁	[101]

羽坛名将李玲蔚	[114]
痛苦磨炼中崛起的世界体操冠军楼云	[122]
中国的第一枚奥运金牌获得者许海峰	[132]
杰出的击剑手栾菊杰	[141]
乒坛女将邓亚萍	[150]
勇夺世锦赛铅球冠军的黄志红	[159]
摘取国际象棋桂冠的谢军	[169]
铁血男儿王义夫	[177]
泳坛名将庄泳	[188]
“神行妹”陈跃玲	[195]
神射手张山	[204]
技压群芳的柔道力士庄晓岩	[218]
身残志坚的孙长亭	[237]
冰坛女杰叶乔波	[244]
“东方神鹿”王军霞	[252]
中国第一个男子跳板跳水奥运冠军熊倪	[260]

中国第一个世界纪录 创造者陈镜开

陈镜开，杰出的举重运动员。1936 年出生在广东省东莞县（今东莞市）石龙镇。16 岁正式拜师学习武术和举重。1954 年参军后入“八一”举重队。

1956 年 6 月，在上海举行的中苏举重友谊比赛中，陈镜开以 133 公斤的重量，打破了当时 56 公斤级由美国运动员温奇保持的 132.5 公斤的挺举世界纪录，成为我国第一个打破世界纪录的运动员。

从 1956 年到 1961 年，陈镜开先后九次打破世界纪录。

习武乡风育英雄

从我们共和国南方大城市广州，乘火车向东南方向的深圳驰去，个把小时，就到了一个叫东莞的地方。东莞有3个有名的小镇：太平、莞城和石龙镇，错落有致地坐落在东江之畔。1936年，陈镜开就出生在这个石龙镇上。

石龙镇可是个不能小瞧的地方。它历史久远，当初曾是个文明昌盛的名镇。远的不说，就说二三十年代，这里还相当繁荣，在省内远近小有名气哩。那会儿，由东莞进出口的物资，大都以石龙镇作为运输的中转站。绕镇而过的东江使它联系着全省各个地区。一时间，石龙镇商贾云集，货物丰盈，被称为广东省的四大名镇之一。后来，随着现代交通工具的日益发达，内河水运逐步被快速方便的铁路、公路运输所取代，石龙镇也就一天天变得衰落了。不过，当年货物的转运需要护航、保镖，所以当地多年形成的习武的乡风民俗，却依然深入家家户户，无论老人还是小孩儿，当然，主要还是青少年，人们都酷爱举石担、练功夫等等强身健体活动。出生在石担声叮当作响的石龙镇的陈镜开，从小就受着故乡尚武之风的熏陶。渐渐长大时，陈镜开迷恋上了篮球、足球、游泳和田径。陈镜开练举重起步并不早，直至他十三四岁上，还依然是“石担”运动的一名观众。那是一次偶然的機會，把这位举重奇才的兴趣，吸引到了“修炼正果”的道路上来。

原来，东莞县石龙、太平、莞城3镇，年年要举行一次举石担对抗比赛，设流动冠军杯一座，优胜者捧走奖杯。这一年，又是石龙镇捧杯荣归，大人孩子蜂拥在大道上，欢迎胜利归来的举重健儿，那阵势就像欢迎打了胜仗归来的英雄。

少年镜开看着捧杯健儿们那胜利的微笑，看着他们身上那一身健美的疙瘩肉，羡慕之情油然而生，进而决定自己也要试试身手。这一天，他见举石担的场地四周没有人，就照着平日看在眼里的举石担动作，弯腰挥臂地动作起来。啊，次次成功！这真让陈镜开发现了自己！不用说，劲头和兴趣，激荡着少年陈镜开的心海。事后他作出了明智的判断：自己个头儿不高，跑跳、打球、游泳都不容易冒尖儿，举石担倒蛮来劲儿。于是，他义无反顾地爱上了“举石担子”这项民间古老的体育项目。

举重英雄就这样在习武乡风的熏陶下顺利起步了。

得天独厚的举重奇才

1955年初，中国人民解放军成立“八一”举重队，陈镜开是第一批队员之一。3月份，在北京举行的全国举重测验中，陈镜开第一次参加大型比赛，成绩平平，只得了个第7名。但他那矮小结实的身躯和肌肉特别发达的双腿格外引人注目。

1955年，国家举重队选派陈镜开等人组成中国青年

举重队，去波兰的首都华沙参加世界青年联欢节运动会，在往返途中要在前苏联逗留一段时间。当时的苏联是个具有世界一流举重水平的国家，这可是学习、深造的好机会。在前苏联著名教练普斯特沃伊特和奥可波夫的悉心指导下，陈镜开的成绩得到了飞快的提高。

尤其是陈镜开那有着 23 英寸粗的双腿，在莫斯科“迪那摩”举重房里，是那么显眼儿。著名举重教练普斯特沃伊特慧眼识珠，断定陈镜开是举坛上的一位奇才，于是，在训练中便倾囊相授，不仅把陈镜开举石担子的不规范的动作一一纠正，而且针对陈镜开的体型特点，认真研究。根据他双腿粗壮有力的优势，建议把挺举时的“剪步式”改为“下蹲式”，以便更好地把双腿的潜力施展出来。果然，陈镜开随着姿势的改进，总成绩在一个多月的时间里，竟陡然提高了 37.5 公斤，仅挺举一项，就增加了 15 公斤！苏联教练非常高兴，称赞他身体条件特别好，训练刻苦，非常听话，预言他不久将成为世界纪录的创造者。临别时，奥可波夫教练还送给陈镜开一本照相簿，在扉页上深情地写道：“祝你在最近两年内，成为世界优秀的举重运动员，并创造出挺举的世界纪录……”

拂去浮尘始见金。陈镜开的庐山真面目被发现了，他是得天独厚的举重奇才。

汗水中“泡”出来的成绩

苏联教练的称赞和鼓励,使陈镜开心动了,尤其是苏联教练那灼灼期待的目光,每每映现在他的心幕上。“我真能打破世界纪录?”“只不过是鼓励我吧!”虽然当时陈镜开对自己的实力还缺乏信心,不过,破纪录,为国争光的美好理想,已经不时地在胸中涌起阵阵心潮。

有了向往的大目标,自然也就有了动力。从苏联归来后,陈镜开练得更加刻苦了。200公斤的杠铃,他托在肩膀上,起来蹲下,一次又一次,直练得成了个“水人”。每次训练,常常要举数百次,共计要把数以万公斤的杠铃重量举过头顶。胸骨被那无情的铁家伙压痛了,压肿了,他就垫上条毛巾再练;手和脖子的皮磨破了,他就贴上橡皮膏再练……从不叫苦叫累。

陈镜开练得刻苦,可又绝不是——一个只知一味苦练的大力士,他还很会动脑子。首先,他根据自己腿部力量较强,腰背力量相对较弱,腿力大,拉力差的具体情况,舍弃了外国运动员创造了多次世界纪录的“剪步式”举重技术,而采用了“下蹲式”技术,并且在训练时讲究科学性,严格按照动作规范要求训练,时时检讨训练质量,总结每一个动作的成败优劣,这样,果然进步很快。这一年的10月28日晚,党和国家领导人毛泽东、刘少奇、周恩来、朱德等来到我国新建的第一座大型体育馆——北京体育

馆，观看了陈镜开等举重运动员的训练。党和国家领导人的亲切关怀，使陈镜开受到了极大的鼓舞。到1955年年底，他为了越来越频繁地在心中涌动的那个目标，刻苦训练。通过不懈的拼搏，他的总成绩和挺举成绩分别提高到292.5公斤和120公斤，确确实实地达到了国际水平。

这个成绩，的的确确是用汗水“泡”出来的。

中国体育史上第一个世界纪录

有奋斗就会有收获。难忘的一天终于来临了。

公元1956年6月7日，上海陕西南路体育馆，灯火通明。中国人民解放军队和上海联队同来访的前苏联举重队的友谊比赛正在激烈进行。20岁的广东运动员陈镜开代表解放军队参加了最轻量级比赛。

陈镜开第一次试举。他沉着稳重地站在125公斤的杠铃前，动作娴熟地把有两担稻谷重的铁家伙稳稳地举过了头顶。成功了。

“133公斤！”陈镜开在第二次试举时要了这个重量，令在场的人们都吃了一惊。原来，当时56公斤级挺举的世界纪录是132.5公斤，是由美国运动员温奇创造的。眼下，陈镜开在征服了125公斤后，雄心勃勃地要冲击温奇保持的这个世界纪录了！

顿时，坐满3000多观众的上海体育馆里轰动了。

可惜，第二次试举功亏一篑。

这时，陈镜开稳定了一下情绪，闭目回忆了一遍动作要领，然后信心十足地登上了举重台。数千名观众响起了暴风雨般的掌声。

在观众的热切期待的目光下，陈镜开以“力拔山兮气盖世”的架势，把那杠铃奋力一提，用下蹲式提铃技术把杠铃提到了胸前，又缓缓地站了起来，然后就势一挺，133公斤重的杠铃，被这位广东小个子大力士稳稳地举过了头顶！裁判席表示成功的3盏白色信号灯，一齐亮了！

立刻，全场观众欢呼雀跃，整个体育馆沸腾起来！我国体坛上响起了振奋民族精神的春雷——陈镜开打破挺举世界纪录了！在众多体育项目的记载世界纪录的那金色史册上，有史以来，破天荒地写上了中国人的名字！历来被外国人嘲讽为“东亚病夫”的华夏儿女，一向在世界体育比赛中与夺魁问鼎无缘，如今居然出了“举鼎霸王”，一时间，引得世界体坛上的明眼之士，纷纷惊呼：“黄龙腾飞了！”

非得争争这口气不可

事情总是这样，有好的一面，也有坏的一面。1956年，陈镜开为我们年轻的共和国创下了第一个世界纪录，喜讯传遍了祖国的四面八方，激励鼓舞了亿万人民。可是，国际上有那么一些居心叵测的人，却污蔑说：“陈镜开的纪录是假的，是用笔写出来的，而不是用手举起来的！”