• 中外传统美德教育文库 •

健　　身

袁伟华　主编

延边大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbo

内容简介

《中外传统美德教育文库》,是一套介绍中外名人美德故事的专集。全套书共29册,分别收录了古今中外名人贤者在爱民、诚实、聪明、悔过、机智、家教、俭朴、健身、敬老、敬业、礼貌、立志、廉洁、律己、纳贤、谦虚、勤劳、勤学、求索、善良、顽强、为公、惜时、献身、修身、英勇、友爱、正直、尊师等方面的故事共1000多篇。这些故事,内容健康丰富,情节具体有趣,语言形象生动。从各个不同角度,表现了这些名人贤者的优良美德,是对广大青少年进行美好道德品质教育和文史知识教育的优良读物。

图书在版编目（CIP）数据

中外传统美德教育文库．15，健身/袁伟华主编．—2版．延吉：延边大学出版社，2006.12

ISBN 7—5634—1480—0

Ⅰ．中…　Ⅱ．袁…　Ⅲ．①品德教育—青少年读物 ②健身运动—青少年读物　Ⅳ．D432.62—49　R161—49

中国版本图书馆CIP数据核字（2006）第143168号

中外传统美德教育文库

健　　身

袁伟华　主编

延边大学出版社出版发行

（吉林省延吉市延边大学院内）

徐水精美印刷厂印刷

850×1168毫米　1/32　　印张：131　字数：4192千字

2002年6月第1版　　2007年1月第2版第1次印刷

ISBN 7—5634—1480—0/G·251

定价：460.00元（1—29册）



目　录

孔夫子与体育 …… (1)
霍去病带头踢球 …… (5)
能骑善射的诗人 …… (6)
魏文帝的剑术 …… (8)
入木三分靠锻炼 …… (10)
杜甫登泰山 …… (13)
悬崖夜宿 …… (15)
辛弃疾背沙袋 …… (17)
敢攀高峰 …… (19)
施耐庵练武 …… (21)
游水下棋 …… (23)
文武双全百战艰 …… (25)
末代皇帝爱运动 …… (28)
狱中坚持锻炼 …… (31)
中流击水砺身志 …… (33)
周总理的体育故事 …… (37)
球场上的总司令 …… (40)
坚持体育锻炼 …… (42)

李师长的好枪法 …… (44)
许世友的武功 …… (47)
跳迪斯科的老将军 …… (50)
塘边垂钓用以健身 …… (52)
拿过三次冠军的将军 …… (54)
文坛巨擘的体育活动 …… (56)
老舍习武 …… (60)
肖军的绝招 …… (62)
马寅初的长寿秘诀 …… (65)
马克思治病的秘诀 …… (68)
丘吉尔的养身术 …… (70)
体育锻炼伴终身 …… (74)
铁托的好枪法 …… (78)
不向疾病屈服 …… (80)
富兰克林锻炼身体 …… (82)
列夫·托尔斯泰的爱好 …… (85)
巨星没有陨落 …… (87)
宝贵遗产示后人 …… (89)
跛脚残疾夺桂冠 …… (92)
萨马兰奇的健身法 …… (96)

需要全本请访问 www.ertongbook.com



孔夫子与体育

孔子名丘字仲尼，山东曲阜人，是我国春秋时期热爱体育运动的教育家。他周游列国时，多次陷入困境，两次被鲁国驱逐。一次途经宋国，在乡村一棵大树下休息，宋司马桓魋赶来，砍倒大树威胁，要他马上离开；在卫国被错认为阳虎而被禁闭拘留，不让出行；在陈、蔡之间的负涵，被楚军围困……但他都坚持过来了，特别是在陈、蔡之间，粮食断绝，“七日不伙食，”跟随他的弟子都饿倒爬不起来，他却“讲诵弦歌不衰”，还在那里一个劲儿地讲书吟诵奏乐唱歌，像没有事儿一样，而当时他已 63 岁了。

孔子为什么身体如此之好？这与他一生酷爱体育运动，认真锻炼身体和讲究卫生保健是分不开的。

孔子被称为夫子，在人们的想象中，那该是一位纤纤细手，肩不能挑，手不能提的文弱书生。其实孔子身材魁梧高大，体格健壮，“身长九尺有六寸，人皆谓之‘长人’”，他不但通晓诗书，而且喜欢射箭、驾车等体育运动。《淮南子》中有一段有趣而又有点夸张的描写，说

孔子的勇敢超过古代著名的勇士孟贲，跑步的速度能迫亡野兔，力气大得能推开城门。

《论语》里记载着孔子十分喜欢钓鱼和射箭，而且还很有讲究。《述而》篇中说，“子钓而不纲（钓鱼时不用大绳横断水流）；又不射宿（用带生丝的箭射鸟，不射归巢的鸟）。”《礼记》中记载，“孔子射于矍相之圃，盖观者如堵墙。”矍相在山东曲阜县城内阙里以西，孔子当日在这里射箭，观看的人那么多，像墙一般的围着，这足以说明孔子射箭的技术是很高超的。因此，毛泽东曾在《体育之研究》一文中说：“仲尼取资于射御”，这是说孔子将射箭和驾车这两项体育运动作为锻炼身体的方法。

“仁者乐山，智者乐水”，孔子在《论语》中说。这说明他也热衷于游泳、爬山等体育运动。

《庄子·达生篇》中就记载了孔子在吕梁瀑布下，遇到一位善于游泳的男子，他竟迫不及待地跑上前向人请教游泳的技术，后来，他终于学会了游泳，并且畅游了沂水。孔子除了参加射箭、驾车、游泳等活动外，还常和弟子们一起郊游和登山观赏大自然风光。

一次孔子约子路、曾晳、冉有、公西华等弟子一起去登泰山，他边登山边问，你们各自的志向是什么？有的说，想做一个治国安邦的当权者；有的说，想做一个会盟祭祀的小司仪；只有曾晳说：“暮春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归。”意思是说，暮春的时候，换上春装，约五六个青年，六七个少年，到沂河里游泳，在舞雩坛上进行风浴，



然后一路唱歌，一路走回来。

孔子听后，喟然叹曰：“吾与点也。”即“我同意曾皙的主张，”这除了反映孔子在政治上的失意外，也表现出他对大自然的喜爱，对风浴、水浴、登山、游泳的浓厚兴趣。

孔子年轻时做过管仓库的小吏，学过多种技艺，晚年致力教育，创立了历史上第一个规模很大的私立学校。他主张：“志于道，据于德，依于仁，游于艺（游憩于六艺，包括射、御）”，设置礼、乐、射、御、书、数等课程，其中射就是射箭，御是驾车，都是体育的内容，乐中的舞也是属于体育的范畴，尤其是当时的武舞，实际上就是今天的武术运动。如果孔子没有这“六艺”的技能，怎样能教出3000多弟子，72贤人的优秀学生来呢？

孔子注重体育，也十分注重卫生保健，他提出“失饪不食”，“不时不食”。意思就是：霉粮馊饭，烂鱼败肉不食；颜色坏的不食；发臭的不食；夹生饭或其他烹调不当的不食；调料不当的不食；不合时令的不食……可以说这大部分是合乎卫生要求的。

他说，“食无求饱”，“不过饱”，“食不语，寝不言”等，至今仍不失为通俗而行之有益的健康格言。

孔子主张，人们既要有紧张的劳作，又要有轻松的休息，他曾对学生说：“张而不弛，文武弗能也；弛而不张，文武弗为也；一张一弛，文武之道也。”

有一次鲁哀公问孔子怎样才能长寿，孔子说：

“寝处不时，饱食不节，逸劳过度者，疾共杀之。”

孔子一生喜爱体育运动，讲究卫生保健，真不愧是我国古代一位伟大的教育家。

（李祖述）



霍去病带头踢球

边塞荒凉，月色迷茫。霍去病在月下巡视军营，他被一缕凄楚的笛声吸引了，双眉慢慢地皱了起来。是啊，军中缺粮，士气低落，真叫人焦心啊！面对猖獗的匈奴，战士情绪消沉，怎么打仗呢？

霍去病是西汉有名的军事家，他知道光靠惩罚是不能提高士气的。经过反复思考，他决定带头和将士们一起踢球来振作士气，锻炼身体。于是，他让军队里的工匠用皮子缝成一个圆圆的球皮，中间塞满毛发，做成球。他命令士兵在广漠的荒原上修出一个球场。那时的球场是在地上挖些小浅坑，把球踢进土坑，就像现在足球赛中的射门。随后，他把球分发给部队，组织各种形式的比赛，优者就奖给酒肉，鼓励大家踢球。他自己呢？每次球赛都带头参加，同将士们一起奔跑，一起欢笑。

自从开展踢球活动后，战士们练活了手脚，提高了情绪，当军粮充足的时候，霍去病带领部队向匈奴发起了进攻，终于把匈奴打得落花流水，打开了通往西域的道路。

（文　东）

能骑善射的诗人

曹植（三国时魏国诗人，192—232）不但才思敏捷，能诗善文，而且武艺出众，能骑善射。

他立志“寄身锋刃端”，为国立功，因此重视锻炼身体。天气晴和的时候，他来到演武场上。场里的小将过来行礼，说：“王爷，您今天练什么呢？”

“骑射。”

小将回去布置，一会，各色各样的箭靶就立起来了，高的、低的、固定靶、活动靶都摆好了。左边的是“左的”，右边的是“月支”，飞猱靶像只猿猴在杆子上爬上爬下，马蹄靶像兔子在地上跑来跑去。曹植手扶弓箭，蹬鞍上马，在场里往来驰骋。“着”，他大吼一声，嗖的一箭，“左的”靶倒了，他侧过身来，弓弦响处，“月支”靶倒了。这时马也跑到标杆跟前，飞猱靶像猴子疾速地爬向杆顶，曹植在马上仰卧身子一射，“哗”，靶子就从半空里落下来，他弯腰朝地一箭，“□”，那泥塑的像兔子的马蹄靶碎裂了，土块四溅……

“好箭法！”场外的士兵欢呼雀跃。

曹植射了几个来回，浑身汗水，清风徐来，舒适爽

需要全本请访问 www.ertongbook.com



快。他想起一些人为了长寿，炼丹吃药，嘴角挂上笑容："寿命长短，骨体强劣，在于锻炼。通过骑射活动起来健身延年，岂不胜过求仙服药？"忽然，小将跑过来说："王爷，刚才来了插着羽毛的紧急公文，恐怕边关又打仗了。"

"男儿应该扬名塞外。好机会！"曹植说完，一提缰绳，跃出演武场，飞马而去。

（文　东）

魏文帝的剑术

曹丕（魏文帝，187—226）自幼开始学剑，投过不少名师，成为一个技艺高超的击剑能手。

一天，他设宴招待文武群臣。酒过三巡，将军邓展稍有醉意，便在席上谈论剑术，说得天花乱坠。文武官员早就知道邓展不仅善于拳脚，会使各种兵器，而且还有空手夺刀的本领。所以一个个听得瞪大了眼睛出神，独有曹丕嘴角挂着微笑，似乎不以为然。一会，他果然开口了，说："邓将军，您对剑术的研究……哈哈哈。"他随即指出了邓展的一些错误说法，并向邓展表示，若不信服，可以较量较量。

邓展借着酒兴，也不示弱，当即要求同曹丕比试一番。考虑到真剑会失手伤人，两人就拿甘蔗当剑，于是就摆开架势刺杀开了。只消几个回合，曹丕就三次击中邓展的臀部，引得观看的群臣哈哈大笑。一个堂堂的武将，几次被"刺"，实在窝火。邓展怎肯服输呢？于是他要求再比试一次。第二次比赛开始了，邓展使出全身的解数，连连进攻。曹丕见邓展求胜心切，故意卖个破绽，邓展以为有隙可乘，猛刺过来，曹丕却突然改变招数，



一“剑”刺中了邓展的面门，邓展又一次被击中，只好红着脸服输了。

（文　东）

入木三分靠锻炼

王羲之是我国历史上最负盛名的书法家。他出生于公元303年，山东临沂人，曾任晋朝右将军，所以后人又称他王右军。他所写的《兰亭序》，章法错落有致，笔法清新飘逸，落笔有神，力透纸背，不仅是王羲之行书的代表作，也是中国书法艺术空前绝妙的精品。

当年唐太宗费尽心血从王羲之的后代手中谋取了《兰亭序》真迹之后，如获至宝，立刻命令书法高手用双钩、摹拓等方法，精心制成一些副本，作为御赐珍品赠送给皇亲国戚和宠爱的近臣。还命能工巧匠刻在石上，供学士们观赏和临摹。

王羲之写的《乐毅论》和《黄庭经》等，对历代书法家都产生过巨大的影响。所以，后人把王羲之尊为“书圣”。

中国有句成语叫做“入木三分”，是用来形容书法的有力和比喻议论的深刻。其典故就出自王羲之。据说有一次，王羲之把一篇《祭北郊文》写在木板上，当刻字工按照他的笔迹去刻时，发现墨迹竟然已经浸入木板里三分深了，可见王羲之的笔力是何等刚强有力。一时传



为佳话。

王羲之在书法实践中深刻地体会到，笔力即人身之力。一个人写字，要运力于臂部、腕部和手指，借助毫端而濡墨于纸上。倘若身肢无力，就掌握不好手中的笔管，写出的字当然也就飘软无力了。为此，王羲之非常注意锻炼身体。他特别喜爱挥刀舞剑，每日习练。经年不辍，借以增强臂力、腕力和指力。另外，在习武过程中，刀劈一阵风，剑舞一条龙，有时若闲云流水，轻徐而缓慢；有时似龙飞凤舞，疾速而沉实。王羲之从中得到很多启示，使他从楷书、隶书的端正古板中解放出来，把行书和草书写得更加流畅和奔放。

王羲之还采用一些特殊的办法来锻炼臂力、腕力和指力。比如，他把一块砖头压在笔的顶端，悬臂习书。久练之后，便运笔自如，轻若云烟，重能扛鼎。他把这种练习方法传授给他儿子王献之。当献之习字时，他曾多次突然地从背后抽笔，借以试探儿子执笔功夫的深浅。

由于王羲之经常采用多种方法锻炼，他的臂力、腕力和指力都很强。有一次，他随手用指头点了一下别人的后背，那人竟然疼得大叫起来，他这才醒悟到自己的指力太重了。绍兴民间有这样一个美丽的传说：有一次，王羲之在兰亭写完一张字后，心情格外高兴，顺手将毛笔掷了出去。这毛笔竟然飞出 20 里路以外，一直飞到绍兴城里，穿过一条小胡同，落在一座小石桥上。从此，那条小胡同就叫“笔飞衙”，而那座小石桥就叫“笔架桥”。故事虽然有些夸张，但王羲之臂力过人却是事实。

王羲之院子里有两个水池，一个在东，一个在西。东边的那个称墨池，除了刮风下雨，他几乎每天都在池边摆上书案，研墨练字或看书。当他练字练得体疲手酸了，就放下笔，走到西边鹅池去看鹅，观察鹅的各种动作，有时一边看，还一边用手比划着。乍看起来，白鹅划水的动作似乎很简单，仔细观察，却又不那么简单，包括收腿、屈肢、缩趾、伸腿、张趾、划动等许多动作，他边看边模仿。觉得这些动作不仅很美，而且能扩胸、屈腕、练臂力。经过一二年的实践和揣摩，他自编了一套以鹅掌划水动作为主的“鹅掌戏”。王羲之十分喜爱这套自编的徒手操“鹅掌戏”，因为它不仅可以活动身躯和四肢，增强体力，而且在锻炼臂力和腕力方面，还能与书法练习紧密结合。

王羲之还用砍柴、削刺、鹅卵石掷远以及用薄石片在水面上打涟漪（俗称打水漂）等方法来锻炼身体，常年坚持不懈。因此，直到晚年，他的身体仍然十分健壮。

王羲之长期自觉地坚持锻炼，不仅获得了一副强壮的体格，而且对他在书法上的高深造诣起到了重要的作用。由此可见，“入木三分”的功力同他的顽强锻炼是分不开的。

需要全本请访问 www.ertongbook.com