

会当水击三千里

——毛泽东同志的体育情怀与实践纪事

■范江怀

追寻红色体育足迹

开栏的话

军人与体育，始终有着不解之缘。在革命战争年代，先辈们十分重视开展丰富多彩的军事体育活动，将体育与备战打仗紧密结合起来，以增强广大军人的身体素质 and 实战技能，提升部队战斗力。

从本期开始，“追寻红色体育足迹”栏目正式与大家见面。让我们一起回望峥嵘岁月，重温革命先辈的体育故事，追寻红色体育足迹，传承红色体育文化。

除了游泳之外，学生时代的毛泽东，还喜欢上了登山、体操、武术等体育运动项目。课余时间，毛泽东把体操、拳术和军事操练中部分锻炼身体动作，融合自编了一套名叫“六段运动”的自由操。这套自由操共分为手部运动、中部运动、躯干运动、头部运动、打击运动与调和运动。这套自由操简便易行，不受场地和器械的限制，随时随地都可以进行锻炼，对疏通血脉、强筋壮骨、提振精神有着良好的运动效果。毛泽东也曾评价这套自由操说：愚既粗涉各种运动，以其皆系外铄而无当于一己之心得。乃提掇各种运动之长，自成一运动。得此运动之益，颇为不少。

学生时代的毛泽东，将体育理论与实践紧密结合，潜心践行着体育“强筋骨、增知识、调感情、强意志”的核心要义，不仅著就了近代中国体育理论的奠基之作《体育之研究》，也锻炼了强健的体魄，磨砺了坚强的意志，为之后参加和领导中国革命奠定了扎实的理论和实践基础。

二

在《新青年》杂志发表《体育之研究》10年后，毛泽东已经成长为中国工农红军的领导人。从宁静的湖南第一师范学校的学堂，到烽火连天的井冈山革命根据地，客观环境和肩负的责任发生了巨大的变化，可“体育”与毛泽东仍形影不离。

红军创建初期，时时面临国民党反动派的军事“围剿”，大大小小的战斗接连不断，加之缺乏衣食，官兵生活十分艰苦和不确定。身处极端艰苦的作战环境，官兵没有强健的身体是战胜不了凶恶的敌人的。在井冈山革命根据地的峥嵘岁月里，毛泽东深深懂得在战斗频发、危机四伏的对敌斗争中，必须高度重视和发挥体育运动的强身健体功能。他深入基层连队一线，反复对红军战士强调，要加强训练，打好野操，要锻炼好身体，才能打倒敌人。

作为根据地领导人的毛泽东，运筹帷幄，日理万机，但他还是在百忙中抽出一定的时间，与红军官兵一道，结合练兵开展爬山、行军、打野操、做游戏等军事体育活动。他对身边的警卫员说：“要多运动，将来才能长结实，否则老那么瘦小，扛机关枪也扛不动。”

在井冈山打游击，爬山是红军必备的技能。但是，爬山爬多了，难免又会觉得枯燥。毛泽东就教育官兵说：“有人嫌井冈山高，嫌井冈山陡，今天东山，明天西山，爬山爬厌了，不愿意再爬它，想打到城市里去。这种思想错了。要知道，井冈山虽然它磨破了我们的脚，爬酸了我们的腿，但是，我们每逢爬它一次，就打一次胜仗，消灭一些敌人。如果我们多爬它几次，就会多打几次胜仗，多消灭一些敌人。”

1933年5月30日，中华苏维埃共和国在瑞金叶坪红军广场举行了首届赤色

体育运动会，作为临时中央政府主席的毛泽东，不仅亲自过问运动会的筹备工作，还指示以中央政府的名义为大会的胜利召开题词：“锻炼工农阶级铁的筋骨，战胜一切敌人。”他强调“应该把苏区的体育活动很好的开展起来，尤其是军事体育和田径运动”，为中央局后来提出的“体育军事化”和“提高军事技术，必须发展体育运动，锻炼强而有力的健全体”的方针奠定了思想基础。

形式活泼多样的体育活动广泛开展，使得军事体育训练自人民军队诞生之日起，便在为提高战斗力服务、为赢得战争服务上发挥了重要作用，为工农红军多次粉碎国民党军队的“围剿”奠定了良好的制胜基础。

从出乡关求学立志救国，到参加革命领导工农红军，体育在毛泽东的学习、工作中占据了不可忽视的地位。正是凭借着强健的体格，毛泽东带领中国工农红军，千里跋涉，转战湘赣闽，在崇山峻岭中，杀出了一条又一条血路，粉碎了国民党军队一次次“围剿”；在万里长征中，翻越了一座座险峻的雪山，横渡了一条条湍急的江河，穿越了荒无人烟的草地沼泽，冲破了敌人的围追堵截，胜利抵达延安……

“不到长城非好汉，屈指行程二万”。在延安回顾这段峥嵘岁月时，毛泽东对美国记者斯诺说：我们也热心于体育锻炼。在寒假当中，我们徒步穿野越林，爬山绕城，渡江过河。遇见下雨，我们就脱掉衬衣让雨淋，这就是雨浴。烈日当空，我们也脱掉衬衣说是日光浴。春风吹来的时候，我们高声叫嚷，这就是叫做风浴了。在已经下霜的日子，我们还露天睡觉，甚至到了11月份，我们还在寒冷的河水里游泳。这一切都是在体育的名义下进行的。这对于增强我的体格大概很有帮助。我后来在华南多次往返行军中，从江西到西北的长征中，特别需要这样的体格。

三

1941年，日本侵略者对陕甘宁边区和各抗日根据地进行疯狂的“大扫荡”，抗日战争进行到最艰苦的相持阶段。

正值抗战最为困难的时期，毛泽东为创刊不久的《解放日报》体育专刊题词：“开展体育运动，提高人民体质。”

次年，毛泽东向全党、全军和全国同胞发出号召：“锻炼身体，好打日本。”在民族危亡的时刻，毛泽东以一个政治家的远见卓识，深刻指出了抗战时期体育工作的根本目的：为了赢得抗日民族解放战争，必须增强官兵和民众的身体素质。

在日寇的严密封锁下，延安的生活环境极为艰苦。一直坚持体育锻炼的毛泽东，受条件所限平常只能散散步、爬爬山。这个时候，他喜欢上了富有对抗性的球类运动项目——乒乓球。

1946年1月，一场纷纷扬扬的大雪降临在延安王家坪。雪后，毛泽东走出

窑洞，手握警卫员给他制作的简易乒乓球拍，与外籍医生马海德兴致勃勃地打起了乒乓球。这一难得的瞬间，被摄影师定格在了胶片上。

从这幅黑白的图片中，我们看到雪地里，简易的乒乓球桌，略微粗糙的光板乒乓球拍，丝毫没有减弱毛泽东左推右攻打球的热情和专注。这一幕，穿越了时空，在中国体育史册上留下了深刻的印记。

新中国成立后，我国从革命战争年代转入了和平建设时期，体育运动也急需从战时向平时拓展，向更高层次更高水平发展和跃升。领导全国人民进行社会主义建设的毛泽东，仍然身体力行坚持打乒乓球，十分重视体育锻炼，对体育运动也有了新的发展思路和指导思想。

1964年的秋天，到南方视察工作的毛泽东，住宿在武汉东湖梅岭。一天吃过晚饭后，毛泽东饶有兴趣地观看中央警卫局警卫连与武汉驻地警卫连的官兵打篮球。连续两天，中央警卫局警卫连篮球队都战胜了驻地警卫连篮球队。看完第二场比赛的毛泽东，来到中央警卫连官兵中间，语重心长地对大家说：“打球也要讲友谊嘛，要友谊第一，比赛第二，不要老赢人家。”

在第三场篮球比赛中，驻地警卫连篮球队险胜中央警卫局警卫连篮球队。终场哨响，毛泽东微笑带头鼓掌给予肯定。他的“友谊第一、比赛第二”的体育指导思想便传播开来。

1971年3月，国务院总理周恩来对即将出征第31届世界乒乓球锦标赛的中国体育代表团明确提出了“友谊第一、比赛第二”指导方针，作为对外体育比赛交往中的重要原则。

第31届世界乒乓球锦标赛在日本名古屋如期举行，中国队派出了庄则栋等一批乒乓球选手参赛。在紧张激烈的比赛中，我国乒乓球选手打出了水平，也赛出了风格，增进了与各国乒乓球选手之间的友谊。

在这次锦标赛期间，发生了一段令人惊叹的插曲。我国乒坛名将庄则栋与“上错车”的美国选手科恩不期而遇。为了表达中国球员友好的情谊，庄则栋送给科恩一幅杭州织锦，这在当时中美关系十分紧张的背景下，留下了一段两国友好交往的美谈。

毛泽东获悉这条新闻之后，称赞庄则栋做得好，同时他敏锐地意识到可以借“小小银球去推动地球”，以此打开中美友好交往的大门。

世界乒乓球锦标赛结束后，毛泽东指示外交部和国家体委，邀请美国乒乓球队访华，中美关系冰封的大门被小小的乒乓球打开了，两国关系由此发生了历史性的转折。这年7月，基辛格秘密访华，开启破冰之旅，拉开了中美关系正常化的序幕。

乒乓球，可以健身，还可以用来外交，增进与各国人民的友谊。毛泽东一握球拍，把乒乓球运动推向了新的境界，在中国体育史上写下了光辉灿烂的一页，也在世界外交史上留下了一段“乒乓外交”的佳话。



四

自信人生二百年，会当水击三千里。这是学生时代的毛泽东在搏击风浪之后写下的诗句。在毛泽东的一生中，他酷爱的运动就是游泳。他从韶山冲的池塘，游到了湘江、长江和大海。据不完全统计，毛泽东畅游过湘江、长江、珠江、赣江、闽江、钱塘江等12条大江大河，73岁高龄时还“闲庭信步”般从容横渡长江。

在毛泽东的眼中，似乎没有不可征服的江河。1960年，他对来访的尼泊尔首相柯伊拉腊说：我也想到恒河去游一游，只要让我游，我一定去。之后，他在会见老朋友斯诺时也提出了大胆的设想：我希望在不太老之前，到密西西比河去畅游一番。

因种种原因，毛泽东走出国门到世界各地畅游江河的夙愿未能变成现实，但我们看到了一位伟大的政治家放眼世界的格局和英雄主义的豪迈。

登山，志高于山；击水，情溢于水。在大江大河的劈波斩浪中，毛泽东还留下了诸多壮丽诗篇：“到中流击水，浪遏飞舟”“大雨落幽燕，白浪滔天，秦皇岛外打鱼船”“万里长江横渡，极目楚天舒”……境阔意高的诗句之中，尽显其与江河对话的豪情与壮志。

新中国成立后，毛泽东不仅自己常常到大江大海去畅游，还鼓励身边的同志以及年轻人到大江大河里击水斩浪，在与大自然的搏斗中认识自然，积累经验，增长才干。

1964年初夏，毛泽东同首都高等院校的学生及解放军战士一起畅游十三陵水库。他对学生和解放军战士说：“游泳是同大自然作斗争的一种运动，你们应该到大江大海去锻炼。”

这年的夏天，毛泽东在观看完原北京军区、济南军区“尖子分队”和民兵的射击、捕俘等项目表演后说：“部队要学游泳，要学会在江里海里游，不过大风大浪不行。”

一周之后，原总参谋部向全军发出了《全军迅速开展游泳训练》的通知。全军各部队闻令而动，迅速积极地行动起来。原昆明军区某部126团来到当年红军三渡金沙江的渡口，进行了整建制武装泅渡金沙江的演练。此时正值夏雨的季节，江水猛涨，江面宽增加到300多米，流速加快到每秒3米，水温18摄氏度

左右。面对波涛汹涌的江水，携带着武器装备的全体官兵，不畏艰险，在上万名各族群众的助威声中，成功地渡过了金沙江。

消息传到北京，毛泽东看到红军的后代能够整团建制地武装泅渡金沙江的通报后，非常高兴，提笔在通报上批示：“此件看了，很好。”

根据毛主席的批示，中央军委、原总参谋部向全军发出了《坚决贯彻毛主席的指示，把游泳训练开展得更好》的电视文。随后，原总参谋部、原总政治部又发出通知，要求全军各部队和民兵积极响应毛主席的号召，大力开展游泳运动，一定要把游泳、泅渡训练搞好。通知明确指出，军队学会游泳，打破水的障碍，是具有战略意义的事。《解放军报》就此发表了题为《打破水的障碍 取得机动自由》的长篇社论，让全军官兵热烈响应毛主席的号召，勇敢地到江河湖海去学习游泳泅渡，在大风大浪中苦练杀敌本领。

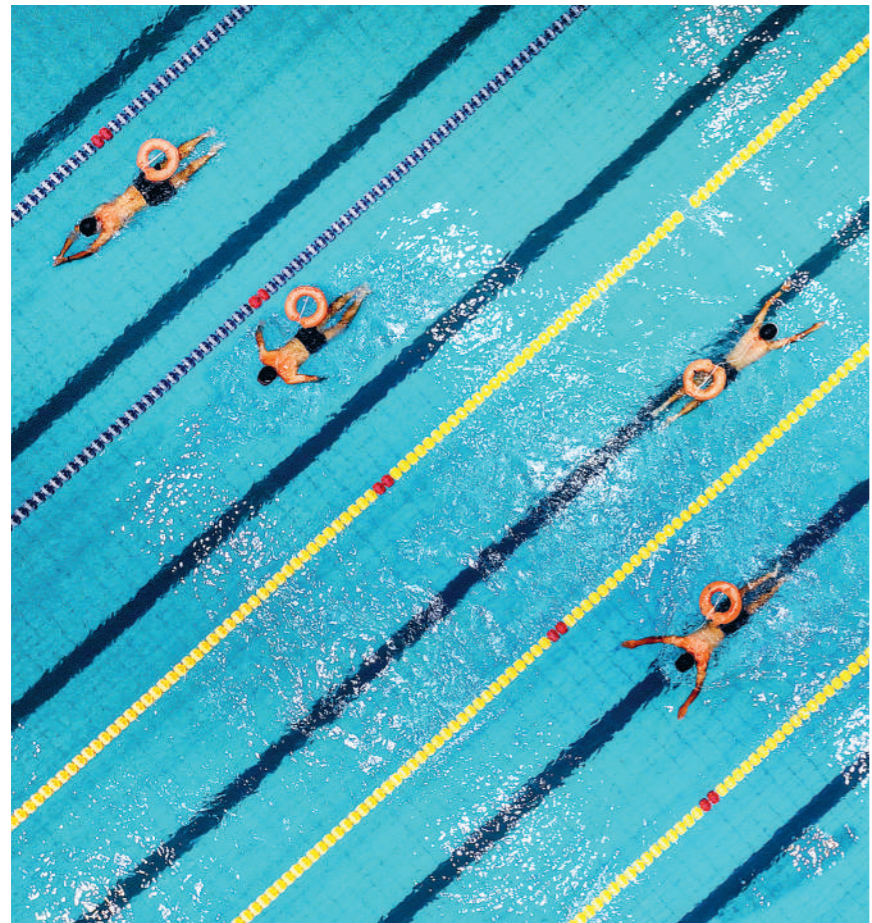
在毛泽东的号召和推动下，全军机关、院校和部队很快掀起了游泳训练的热潮。作战部队武装泅渡江河湖海的训练，更是达到了前所未有的规模和热潮：原昆明军区许多部队武装泅渡怒江、金沙江、澜沧江和红河，原广州军区某部武装泅渡海峡，原武汉军区某团先后七次武装泅渡长江，东海舰队组织驻上海部队武装泅渡黄浦江，原福州军区领导机关和下属部队分别武装泅渡了厦门一鼓浪屿海峡和闽江、晋江、九龙江等主要江河……

全军各部队整建制地开展游泳运动和武装泅渡训练，有力地促进了我军战斗力的进一步提高。我军掀起了苦练水上硬功的游泳训练，也极大地带动了全国人民积极参与群众性游泳活动的热潮。

1965年5月，国家体委、解放军原总参谋部、共青团中央联合发出《关于大力开展群众性游泳活动的通知》。通知强调指出，游泳运动对增强人民体质、培养人们不怕风险、不怕困难的意志品质有巨大作用，同时对加强国防建设也具有重大意义。

从军营到民间，从江河到湖海，“到中流击水”不再是一句诗，而是化为广泛掀起的游泳热潮。这段波澜壮阔、蔚为壮观的群众性体育活动，在中国体育发展史上留下了难忘的一页。

上图：毛泽东在延安打乒乓球照片
资料图片
学术支持：褚 银



第72集团军某旅组织官兵进行长距离蛙泳考核，锤炼官兵游泳技能。图为官兵在室内游泳馆进行蛙泳训练。张 毛摄

心向大海 逐浪前行

■魏震宇

我与体育

我喜欢参加各种运动，如跑步、健身、游泳、足球等，每一项运动都带给我不同的快乐与挑战。

如果你问我，最喜欢哪一项运动，毫无疑问，那一定是游泳。

作为一名海军，怎能不爱游泳呢？这可是我们的看家本领。

游泳是一项非常好的运动，不仅能强身健体、高效燃脂、修身塑形，还能调节情绪、延年益寿。对于军人而言，它不仅是一项军事技能，更是在两栖作战中必备的生存技能和打赢本领。

仔细一算，我接触游泳已经快10个年头了。从刚开始的不会游，到学会游，再到教人游，直到现在带着连队的战友们在大海里一起畅游，一路走来，我不仅掌握了海上蛙泳、武装泅渡等作战技能，更收获了一种心灵的成长。游泳，教会

了我面对困难要坚定信心勇往直前、追逐梦想坚持不懈的人生哲理。

我是东北人，孩童时光，对游泳的认知仅仅停留在东北老家村子里的“水泡子”。那是我们打水仗、玩泥巴、洗野澡的“快乐天堂”。虽然经常在水里玩，但我始终没有学会游泳。

一次雨后，“水泡子”涨到了一米多深，我不小心掉了下去，呛了几口水后才被路过的大人救了上来。这次差点溺水的经历，使我对水产生了恐惧，父母也不让我去水边玩了。

怀着军旅梦，我在大学毕业后毅然选择参军入伍，被分配到了海军。在这里，蛙泳是新兵们基础的训练科目。“划水腿不动、收手又收腿，先伸胳膊后蹬腿，臂腿伸直漂一会儿。”背着教练班长教的口诀，我鼓起勇气第一次下水尝试。我非常紧张，内心可谓波澜起伏，自己都能感觉到身体的僵硬，手忙脚乱、呛水自是难免。但我始终没有放弃，从浅水区到深水区，我一次次给自己

做心理建设，反复告诉自己：我可以，我能行。就这样，经过一周的练习，我终于在一池碧水中，成为新兵连倒数第7个学会蛙泳的新兵。虽然是倒数，对我而言，那种快乐不亚于赛场上夺冠的畅快。

想学游泳，就得勇敢下水。听别人说一百次，不如自己勇敢下水游一次。恐惧和害怕是与生俱来的，我们无法消除，只能学会与之共存。真正的勇敢，不是毫无畏惧，而是哪怕心存恐慌和犹豫，仍能毫不退缩、一往无前。

后来，面对跳水、跳伞等训练科目，我都能勇敢突破自己。我才意识到，追逐梦想的力量原来真的可以克服恐惧，不仅是战胜怕水、恐高，甚至可以超越生死。

作为海军军人，在泳池里会游只是“小打小闹”，在大海里才能检验真本事。那年的粤西某海域风急浪高，海况恶劣，我跟随连队奔袭入海苦练游泳本领。一个又一个恶浪迎面扑来，不时将我推上浪尖，又迅疾将我卷入浪谷。风浪

中，我看着战友们的脑袋一上一下在海面上忽隐忽现。尽管被灌了几口苦涩的海水，咳嗽不断，但我仍咬牙坚持不掉队。

第一次下海，我不断适应着海的节奏，遇浪埋头，借浪蹬腿。呼吸时我把嘴和鼻子想象成鱼的两腮，吐气纳气。蹬腿时我把自已当成是弓和箭，把自己推出去。30分钟、一个小时、两个小时……突破“极点”。几经挣扎，我终于完成了五公里长跑。

经过几年海训，我慢慢从追赶者变成连队的训练标兵，还以游泳教练员身份培养出不少游泳尖子。

尝过海的汹涌，才配拥有冲浪的自由。无论工作多忙，我始终保持游泳的习惯。营区的游泳池、海训的练兵场，见证了我和水的一次次较量与突破。今年休假回家，我还尝试了冬泳。入水瞬间的刺骨寒、适应以后的短暂暖、上岸后的精气神……那种挑战成功后的酣畅淋漓，难以言状。

作为海军官兵，我们守护着大海，不知不觉间，也将青春融入大海，甚至把生命也交给大海。前段时间，我带队去勘察海训场地。站在海边的一个山头上，看着泛起的浪花，夕阳透过大手车篷布的缝隙，不均匀地洒在我们的脸上，即将第一次参加海训的列兵孔祥昊问我：“在大海里游泳难吗？”

我抬手指向海的深处，笑着说：“只要你怕不怕，其实也不难！”