

<<万里的体育健身之道>>

图书基本信息

书名：<<万里的体育健身之道>>

13位ISBN编号：9787501184248

10位ISBN编号：7501184240

出版时间：2008-7

出版时间：肖伟俐、萨马兰奇 新华出版社 (2008-07出版)

作者：肖伟俐 著

页数：171

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<万里的体育健身之道>>

内容概要

2008年农历戊子年春节，中南海含和堂，客厅两侧，鲜花怒放，春意盎然，其乐融融。党和国家的最高领导同志来到万里家中，看望这位92岁高龄的老人，他们格外关心万里的健康状况。万里笑着与来看望他的中央领导一一握手，相互拜年，见到万里红光满面、精神矍铄，中央领导同志很高兴，祝愿他健康长寿、颐养天年。万里真诚地感谢大家对他的关心，他依旧重复着他过去常说的：“我的身体好，这主要得益于长期坚持锻炼。打网球活动四肢，保持血脉畅通；打桥牌活动头脑，预防老年痴呆。这两项活动只要能坚持下去，我相信人是可以活到100岁的。”

2008，奥运之年，整个北京，整个中国，整个世界，都感受到了奥运那强劲的“心跳”，这位长期关注奥运、支持中国体育事业发展的老人，更是无法按捺内心的激情……作为中国体育事业的领导者之一，万里曾经是奏响时代最强音的指挥者和参与者。从1984年新中国第一次组团参加奥运会至今，24年过去了，弹指一挥间。2008年的奥运圣火已经照亮了我们的窗口，躬逢盛世，万象更新，对于这位一直坚持锻炼、一直践行弘扬奥林匹克精神的老人而言，能在家门口参加奥运会自然有着与众不同的感受。有骄傲、有自豪、有兴奋，有回忆……《万里的体育健身之道》由新华社记者肖伟俐采写，是国内第一部反映党和国家领导人参与体育锻炼的作品。

<<万里的体育健身之道>>

书籍目录

引子第一章 万里与网球一、万里：这个洋玩意儿挺好玩二、袁振：他经常在球场上把别人搞得满头大汗三、万里：我会全力以赴的四、万里说：我作为山东人，都感到不光彩五、张百发说：我打网球还是跟万里委员长学的六、万里VS老布什：他们水平比我们高七、霍克开玩笑地问李富荣：你该不会用乒乓球拍打网球吧八、万里：你们只能输给我，不能输给别人九、万里：五朵金花打球的姿势很好看第二章 万里与桥牌十、邓小平对万里说：现在开战，中央对北京市开战十一、万里对胡耀邦开玩笑说：今天你迟到了第三章 万里与足球十二、邓小平：万里同志，怎么搞的十三、万里：我看搞女子足球比男子有希望第四章 万里与排球十四、万里：我也流泪了十五、万里：中国女排个个是英雄第五章 万里与运动员十六、万里：祝郎平小两口美满幸福十七、万里：聂卫平你也太狂了十八、万里：处分何智丽，全国老百姓通不过十九、闻义昌：我把副总理的鞋子脱了二十、万里：这个礼物我收下第六章 万里与奥运二十一、万里：你们应该争取什么样的成绩呢二十二、万里：你的建议很好二十三、万里：我们没有理由不成为体育强国二十四、万里：你们还让不让我讲话第七章 万里的养生“秘诀”二十五、万里：家乡饭是最好的二十六、以我为主，因人而异二十七、不嗜烟酒，只喝绿茶二十八、起居有时，天人合一二十九、家和仁者寿，天伦得其乐三十、只有运动是绝对的三十一、体育健身贵在坚持三十二、自信是健康的精髓三十三、安于平淡，甘于平常后记

<<万里的体育健身之道>>

章节摘录

插图：第一章 万里与网球
万里：这个洋玩意儿挺好玩“砰！砰！”

声音是从学校操场上传来的。

春风骀荡，惊蛰万物。

傍晚，阳光依然很亮，曲阜城暖气蒸腾。

街市上的行人日众，人们已经开始褪去厚笨的冬装，步履渐轻，开始享受春天的轻柔。

两个男学生一东一西，相向而立，站在山东曲阜第二师范学校的操场上。

操场中间用石灰粉画出一个长方形的框子，中间用一根绳子隔开，仿佛是象棋中的楚河汉界。

两人手中各握着一个拍子，正奋力击打着圆球，“砰！”

砰！

”的声音就是击球时发出的。

万明礼站在学校的操场边，和其他同学一样，他也是被这声音吸引过来的。

一阵风，从孔林那边吹来，带来一丝松柏的杳杳气味，中间还夹杂着些许泥土的香味，搅动着人有了点运动的亢奋。

万明礼像大部分山东人一样，身材颀长，面容清瘦，长臂长腿。

他刚刚从东平老家考入这所学校不久，这位农家子弟对这里的一切充满着好奇。

他之所以选中师范学校，是因为这里不收学费，另外每月还有五块钱的补助，这样就可以不再向家里要钱了。

五块钱补助，这样的条件对一个贫困家庭来讲，吸引力是巨大的。

按照母亲的愿望，希望他将来能当个识文断字的教书先生，光宗耀祖。

夕阳把他的身影刻在了操场上，一动不动。

此刻，他瞪大双眼，全神贯注地盯着操场上的同学。

那重重的喘息声，击打的“砰砰”声，翻滚的尘土，脸上淌着的汗水，震撼着万明礼。

这是20世纪30年代初期，发生在山东省曲阜县第二师范学校的一幕，操场上的两个学生正在做的活动，就是今天人们熟悉的运动——打网球。

万明礼是头一次看打网球。

事后，他很羡慕地说：这个洋玩意儿挺好玩。

从此，春天里的操场、阳光中的呐喊、飞扬着的尘土、混着泥水的脸，还有那“砰！”

砰！

”的击打声，便一直冲撞着他的心，持久绵延。

两年后，学会打网球的万明礼，参加了中国共产党，改名叫万里，随后，他走出了曲阜，走出了山东。

他从家乡带走的，除了一生都没改的乡音，除了山东人忠厚耿直的个性，还有那个跳动的网球。

袁振：他经常在球场上把别人搞得满头大汗1905年，在孔子故里曲阜，诞生了“曲阜县官立四氏完全师范学堂”，这就是曲阜师范学校的前身。

别看曲阜师范学校招牌小，但庙小神大，由于是诞生于圣人之地，自然是近水楼台，得风气之先。

小小的曲阜师范学校，虽不像京师学堂那般人才荟萃，但也是藏龙卧虎。

原全国人大常委会委员长万里、著名诗人贺敬之在此就读，原全国人大常委会副委员长楚图南、著名作家丁玲等在此执教。

这所学校也是山东省最早传播共产主义思想的地方，早在1926年，学校就建立了鲁西南第一个中共党支部。

就是在这所学校，年轻的万里接受了马列主义思想，参加了党领导的学潮运动。

也就是在这所学校里，万里学会了打网球。

那时的网球还是个洋玩意儿，刚刚传入山东不久。

网球运动的起源可追溯到公元12—13世纪，原是法国传教士在教堂回廊里用手击球的一种游戏。

<<万里的体育健身之道>>

网球在法语中是“娱乐”和“参与”的意思，这与现代体育精神基本同义。

最早的网球里面装的是头发，参与者用手将一只塞满了头发的布袋打来打去，这种游戏就成为了“用手进行的运动”。

14世纪中叶，法国诗人把网球游戏介绍到法国宫廷。

1555年以前，网球被称为“宫廷游戏”，开始作为法国皇室贵族的消遣活动。

1358—1360年，这种室内运动传入英国。

英王颇感兴趣，他下令在宫内建室内网球场，后来又用蒙着羊皮的木制球拍代替了手掌。

这次改革使网球具备了现代网球的雏形，结果大受欢迎。

16—17世纪，法国和英国宫廷网球活动十分流行。

1874年，美国举办了第一次网球比赛。

后来的美国总统西奥多·罗斯福爱上了网球运动，他不仅积极支持修建网球场，举行网球比赛，而且还经常邀请朋友们在白宫球场上打网球，所以人们称他的班子为“网球内阁”。

19世纪70年代末，澳大利亚也开始进行网球比赛，为后来澳大利亚网球运动的开展奠定了基础。

1896年，网球成为了现代奥运会中最早的比赛项目之一。

网球运动在经历了教堂—宫廷—民间这么一个轮回之后，逐步被大众所喜爱。

此后，人们把网球与高尔夫球、保龄球、桌球并称为世界四大绅士运动。

现代奥运会开始前后，正是中国人被称为“东亚病夫”的时期。

当时，大量的外国人涌入中国，特别是上海、广州、青岛等沿海城市，西方人强壮的体型、棱角分明的面庞、健美的肌肉让国人大吃一惊。

在国人的心目中，洋人都是红毛绿眼，鬼一样的形象。

许多人甚至认为洋人们的腿是直的，不会打弯，要不他们怎么不会下跪呢？

不比不知道，一比吓一跳。

一贯被中国人鄙视的蛮夷之族，却如此高大强壮，威猛逼人，而自诩为天朝皇民的国人却面黄肌瘦，羸弱佝偻。

许多有识之士开始察觉，除了人种的不同，西方人健硕的身体得益于不断地运动。

他们也逐渐认识到，体育运动在强健体魄、强国保种方面的作用，开始自觉地把强国之路和强体之需结合了起来。

作为最早的觉悟者，中国共产党的领袖们也有同样的认识。

毛泽东、恽代英等都发表过相同的言论。

或许有人不知，毛泽东最早写的论文不是著名的《中国社会各阶层的分析》，也不是《湖南农民运动考察报告》，而是《体育之研究》，他第一次提出了：“文明其精神、野蛮其体魄”的体育观点，并且洗冷水澡，坚持游泳，实践他的运动观。

朱德最早致力苦学的是体操，他认为，要强国，首先要健体，他还在学校当过体育教师。

洋人们的形象令人吃惊，他们带来的体育运动项目，更是让国人大开眼界。

棒球、射箭、赛马、篮球、足球、网球等，立即得到青年学生、时尚人士的追捧，一些运动项目也逐步开始在新学堂中开练。

1885年前后，网球运动传入中国。

先是在沿海的上海、广州等大城市，一些外国传教士和商人之间开始打网球。

后来，一些教会学校也开展起这项运动。

1898年，上海圣约翰书院举行斯坦豪斯杯网球赛，这是中国网球史上最早的校内比赛。

1906年，北京汇文学校、协和书院、上海圣约翰大学、南洋公学、沪江大学，以及南京、广州、香港的一些学校开始举行校际网球赛，促进了网球运动在中国的传播。

网球在中国的转播速度是令人吃惊的，这项运动有奔跑、有速度、有力量，但没有强烈的身体对抗，男女老幼，均可练习，很适合中国人的运动习惯。

在民国时期的上海，社交名媛的标准，就是要会西洋体育，会打网球、骑马、射箭。

中国第一个女飞行员李霞卿，著名的影星胡蝶还有少帅张学良都是打网球的先行者和高手。

西风东渐，这种健康有趣的运动，也慢慢地流行到了封闭的内地院校，吹到了古老文明的核心之地曲阜。

<<万里的体育健身之道>>

阜。

在山东曲阜的校园里，人们也可以看到跳动的网球了。

万里回忆说：那时的球拍柄是木制的，球拍的网子是用牛筋绷制而成，拿在手中沉甸甸的。

球里边是一个橡皮核，外边用棉线缠制而成。

现在看来，这些用具简直土得掉渣。

但就是这样的球拍和球当时并不是随处可得，只能在上海、广州等沿海大城市才有，要费些周折才能买得到。

年轻的万里打网球的热情很高，课余有机会就打几下。

他买不起球拍和网球，想打了，就只能借有钱人家子弟的球拍和网球来练习。

古人云：书非借不能读。

看来打球也一样，借来的机会，更容易懂得珍惜。

粗糙的球拍、简陋的场地，让万里学会了打网球，而且凭着他的聪明和身高，他和球友们的技术提高很快，因此，玩得也分外来劲。

据万里的同学、原安徽省委书记袁振讲：万里上学时头脑聪明、身材高大，被同学们公认是文武全才。

文的吹拉弹唱样样都会，还能写一手好文章，武的就是打网球，经常在球场上把别人搞得满头大汗。袁振所说的把别人搞得满头大汗，其实指的就是万里在球场上刁钻的打法，他不停地吊底线放小球，让对手应接不暇、顾此失彼。

万里：我会全力以赴的2007年6月24日，星期天，天空晴朗，人们陆续走出家门，享受着舒心的假日。

上午九点，两辆车一前一后驶入北京市先农坛体育场。

汽车顺着场内的道路，径直朝着网球馆开去。

车甫停定，工作人员打开车门，91岁的万里迈步走下来，身旁是陪同他的工作人员和四儿子万季飞。

万里上身穿着一件灰白色的网球T恤，下穿浅色的运动长裤，脚上是白色的球鞋和袜子，看上去轻松简洁。

下车后，万里定了定神，转眼看看来时的道路，那里，一群运动装束的年轻人正骑车飞奔过来。

他笑了，扭头健步走进网球馆。

这里，有他最喜欢的红土地。

对这块场地，他再熟悉不过了……先农坛位于北京市宣武区永定门内大街西侧，与天坛隔路相望。

是明清两代皇帝祭祀先农（神农）、太岁（值年之神）等神祇的地方。

其前身是明朝永乐年间的山川坛，始建于公元1420年（明朝永乐十八年）。

先农坛在清朝乾隆年间小规模地重修了，民国时，北洋政府拆毁了先农坛外墙，北部作为市场，南部作为“城南公园”，并在东南角上建了体育场对公众开放。

先农坛体育场也就成为北京市第一个现代公共体育运动场所。

新中国成立后，大批军政人员进入北京，各项事业百废待兴，新中国的领导者们在百忙之中，没有忘记发展体育事业。

毛泽东任命贺龙元帅担任国家体委主任，元帅亲自挂帅抓体育，这是开天辟地头一遭。

上世纪50年代初期，36岁的万里也奉命进京，调入中央建筑工程部任第一副部长。

那时，每逢星期天或节假日，万里就同贺龙、陈毅、吕正操、蔡树藩、荣高棠、曹里怀等同志一起，到天坛公园、三座门俱乐部和养蜂夹道去打网球，切磋球技。

万里的长子万伯翱说：万里给儿女们讲述当年的故事时，就提到了独臂将军蔡树藩。

将军当时任国家体委副主任，是贺龙元帅点将调来的副手。

他本人热爱打网球，只是他在战争中负伤失去了左臂，只能用右手打球，这样一来他的右臂练得很结实。

在球场上，正手大力的扣杀，是他的撒手锏，很少有人能抵挡住。

据说当年在延安，美国作家斯诺采访他，他对斯诺抱怨说自己的球拍太差，拜托斯诺从美国给他带把好球拍，以让他的正手发挥出更大威力，可见其对网球的挚爱。

随着新中国体育事业的发展，练习打网球的人也越来越多，国家和北京市也开始组织专业的网球队伍

<<万里的体育健身之道>>

，并开办培训班，在青少年中推广网球运动。

陈彩蓉是北京市第一批少年网球队的队员，现已退休。

她回忆说，那时，学校选人参加网球队，她当时根本就不知道网球是项什么运动，因为她好奇又好动，学校就把她选上了。

陈彩蓉感慨地说：“那时北京还没有一个像样的网球馆，就是国家体委在龙潭湖有一个业余体校，有三片室外球场。

贺龙、陈毅、吕正操、万里、蔡树藩等都在那里打过球。

我们当时也在那里练习。

”作为一名少年网球队员，陈彩蓉有幸目睹了几位老一辈革命家的球技，并和他们同场对垒。

陈彩蓉笑着回忆说：“当时万里经常约我们少年队员打球，他的搭档是北京市粮食局的孟局长。

那时万里年轻，球技好，爱砍球，我们不适应，接不着，他就来回遛我们，我们后来才慢慢适应了。

”和少年球手交锋，让万里仿佛又回到了曲阜校园，他用的还是底线抽吊的打法，还是把人搞得满头大汗……常在一起打球，看着越来越多的人参与到网球运动中来，几位开国元勋有了新的设想，北京作为一国之都，应该建设几个大众能锻炼的好球场，修建几个像样的网球馆。

于是，贺龙元帅亲自带领国家体委的同志满北京城侦察，最后亲自选址，商定先修整北京体育分馆，并在原先农坛体育场内建个网球馆。

此时，已调任北京市委书记处书记、北京市常务副市长、主管市政建设的万里表示：“我会全力以赴的。

”他与国家体委副主任蔡树藩等人一起商定，调动各方力量，修整的修整，改建的改建。

为了加快工程进度，时任铁道兵司令的吕正操还调来了大批官兵帮助施工。

结果不到半年时间，北京最早的两个新网球馆——北京体育分馆、先农坛网球馆相继建成。

陈彩蓉等北京早期的一批网球运动员，自此开始有了正规的训练场地。

英雄相惜。

也许是元勋们的英雄气概，透过这里的一砖一瓦传递了下来，这块场地一直被后人称为体育界的风水宝地。

此后，在这里建立的先农坛体育运动技术学校豪杰辈出，先后为祖国培养了万余名优秀运动员，其中有37人次获得世界冠军。

这中间包括：庄则栋、郎平、宋晓波、张怡宁、腾海滨、刘爱玲、张楠等人们熟悉的体育明星。

应该说，北京先农坛网球馆、北京体育馆和北京国际俱乐部的设计以及建设，都浸透着万里的心血和智慧。

这些地方也是万里经常锻炼的地方。

……万里一行进场后，他先坐在场边的椅子上观战。

先上场比赛的是万季飞和警卫郑参谋对两位女将。

万季飞刚刚从中东出访归来，就赶忙过来陪父亲。

两位女将都是先农坛体校的资深教练，一位就是陈彩蓉，一位是郑教练。

她们都是万里多年的球友，双方都很熟悉彼此的球路。

万里坐在场边，双脚架在脚凳上，看得很认真，目不转睛，不时会为双方的好球鼓掌叫好：“好！好球！”

”一局落下，他关切地问：“现在是几比几？”

”得知分数后，他笑着朝正在擦汗的两位女将说：“那你们危险了，快成6 0了。”

”最后，两位女将果然是以6 0不敌两位男士，败下阵来。

万季飞满头大汗，他休息片刻，擦擦汗，喝点水。

先农坛网球馆馆长杨红真低下身子，问万里：“老爷子，该你上了。

你让谁陪你打？”

”万季飞在一旁应声道：“我陪，我陪。”

”万里起身，接过球拍，慢慢地走进场地，他和郑参谋一对，万季飞和陈教练一对。

三男一女，这在任何赛场上都不会看到的双打开始了。

<<万里的体育健身之道>>

万里习惯性地站在网前，万季飞发球后，郑参谋大力回球，陈教练轻轻一拨，球直奔万里飞来。只见他球拍一挥，一个斜线，球应声落在网前的左侧，万季飞和前场的陈教练抢身向前已经来不及，只好眼睁睁地看着球落地。这可能是他们之间惯用的配合，但万里击球之快、削球之准、落点之刁、手脑配合之协调，还是令人叹服。

几个回合下来，双方攻防的速度渐渐加快，球馆里充满了击球的声音和呐喊声。

万里的网前拦截，郑参谋后场的大力抽杀，每每奏效。

万里时而有网前的拦截，时而有中场的抽杀，来来回回，看不出已是耄耋之人。

忽然，万季飞的一个回球高高地飞过来，万里见状，扬臂削球，球正好打在对方网前。

飞身救球的陈教练眼看球落眼前，却无力回天，她双臂抱头，懊丧地蹲在地下，半天没动。

万里则站在网前，双臂抱胸，俯视着蹲在地上的陈彩蓉，一脸的骄傲，仿佛在说：看看，别以为我老了，我的球你还真接不上来。

他得意地回头问郑参谋：“现在是几比几啦？”

”郑回答说：“4 0。”

”万里一扬手中的拍子：“好，我们很快就再给他们一个6 0。”

”20分钟后，比赛结束，万里与郑参谋以6 0取胜。

他满意地走出场地，在旁边的椅子上坐下，端起茶杯，惬意地呷了一口茶水……打完球后，先农坛网球馆馆长杨红真带我在先农坛网球场转了转，她介绍说：“上世纪50年代初的建筑已经没有了，现在都是从上世纪80年代初陆续翻建的。

目前有4个区域，室内有9片场地，其中有两块是沙地。

”如今，先农坛网球馆是北京市网球队的训练基地，也是中央和北京市领导干部锻炼活动的一个固定场所。

随着社会的发展，也已经对外开放。

每周14个单元内部使用、7个单元对外出租。

北京的网球爱好者，到这里打球的人也越来越多了。

杨红真说：“我们去年刚把两块沙地换了土，几十年没换过，都板结了，质量很差。

去年体育局给钱，50公分的土全部换掉，是从房山弄来的土。

万里说：这里的球场是最棒的，他喜欢沙土地。

”万里自己说：“一踏上土地，闻到泥土的香味，我就高兴。

”说白了，那是家乡的味道。

万里说：我作为山东人，都感到不光彩2007年6月24日，我在先农坛网球馆见到了陈彩蓉。

1943年出生的陈彩蓉已经64岁了。

她原是北京市网球队队员，退役后在先农坛体校做教练，从1960年开始和万里一起打网球，至今已有48年了。

陈彩蓉个子不高，常年坚持锻炼，使她看着很年轻，而且保持着运动员的体型，身体协调，动作敏捷，讲话也是简单明了，没有多余的话，一看就是搞体育的。

陈彩蓉告诉我说：“文革结束后，万里复出，他就约我单打。

”此时，万里已是花甲之年，刚刚恢复锻炼就敢向专业运动员挑战，可见文革十年，万里被迫扔掉了手中的球拍，他是多么难受。

陈彩蓉笑道：“他不服气啊，我们过去都是双打，他要单打，你看他当时心气有多高。

”其实，万里不单单是在球场上不服输，他还把压抑已久的热情，投身于更伟大的事业之中，用自己的努力改变着国家的面貌。

1977年6月，第二次打倒又重新站起来的万里离京，他被任命为安徽省委第一书记、省革委会主任、省军区政委，开始主政安徽，由此也掀起了他政治生涯中最辉煌的一页。

此刻的江淮大地，正值百废待兴，万里一头扎进基层，半年走了3000里路，走遍了全省所有的市县，了解民生，倾听民意。

腊月二十三，他来到淮北阜阳一个农村，看到农民临近年关，却在为没有白面，吃不上饺子而发愁。

<<万里的体育健身之道>>

万里震惊了。

他难过地说：“我的老家东平离这不远，在我们那里，就是在旧社会，穷人过年也要吃顿饺子，你看《白毛女》里的杨白劳，穷成那样，过年了也要给喜儿扎根红头绳，也要想方设法吃顿饺子啊。”

眼前的景象深深地刺痛了万里，也引起了 he 长久的思考，昔日“走千走万，不如淮河两岸”的富饶之地，竟然凋敝至此，原因何在呀？

带着这种沉重的思考，1977年11月，安徽省委下发了《关于当前农村经济政策几个问题的规定》，简称“省委六条”，强调农村工作要以生产为中心，允许农民搞家庭副业，允许包产到户。

这是一份想让农民吃饱饭的文件，要知道，在中国共产党执政20多年后的1977年，一个农民每天劳作的收入还不到2毛钱。

在邓小平、陈云等中央领导的支持下，从小岗村开始，安徽的“包产到户”拉开了中国农村改革的序幕，把几亿农民的生产热情、生活热情调动了起来，让最广大的人群找到了发展的方向。

作为倡导者，万里引导并推动了这场空前的革命，一场改变时代和历史的革命。

“民以食为天”，然而，自从盘古开天地，三皇五帝到如今，吃饭问题一直是中国最大的政治问题，当代共产党人在经历了多次的反复之后，开始紧紧地抓住了这个最大的政治。

万里自觉地站在了潮头，以一个无产阶级革命家的气魄和责任感，义无反顾地推动了这一历史使命的完成。

2000多年前，他的山东老乡孔子曾告诫执政者说：“为政以德，譬如北辰，居其所，而众星共之。”

2000多年后，“要吃米，找万里”，这来自安徽大地又传遍全国的民谣，就是对万里最好的褒扬。

金杯、银杯，不如老百姓的口碑啊！

不光“要吃米，找万里”，要打网球也得找万里呢！

忙里偷闲，万里抽空就会上球场打打球，来调节紧张疲劳的身心。

为了振兴安徽的体育事业，他还专门从北京带来了网球队员，成立了安徽省网球队，这是安徽省历史上第一支专业网球队。

他指示有关部门修建了较规范和实用的网球场，带动了许多人参加到网球运动中来。

出任国务院副总理之后，他分管体育工作，这更增加了他的使命感。

对于体育工作，万里有一条明确的指导思想，那就是体育对国家、民族的强盛，对人民体质的增强和文化水平的提高有着重要的作用。

他在不同的场合多次呼吁，从儿童到老年人都要参加体育锻炼，增强体质，提高全民族的健康水平。

他反复强调：各级党政领导特别是教育界、共青团、工会更要重视体育工作，哪个省不重视体育，就是对中华民族不负责任。

熟悉万里的人都知道，万里讲话历来是直言不讳，不打官腔。

1984年8月27日，在中央书记处听取国家教委负责人的汇报时，万里建议增加体育经费，加速体育设施建设，设立体育师范学院。

同年10月，中央根据这次会议的精神下发了《关于进一步发展体育运动的通知》，提出了“在本世纪内把我国建设成体育强国”的奋斗目标。

这是我国改革开放以来第一次以中央文件的形式，对体育工作提出明确的要求。

也就是在这次会议上，直言不讳的万里对自己的家乡山东省提出了尖锐的批评。

山东省在第五届全运会上总分由上届的第九名落到了第二十一名。

这让万里很恼火，他说：“山东这么一个大省，应该是出人才的地方，可是多年来体育设施没怎么搞，全运会上没拿几块金牌，我作为山东人，都感到不光彩。”

这严厉的批评让当时的山东省体委主任曹学成刻骨铭心。

此后，山东的体育事业一改颓势，奋勇争先，各项工作一直保持在全国先进行列。

那些年里，他每次到外地视察和休息，随身都忘不了带上自己的球拍，只要有机会，就打上一会儿，用运动来调剂工作。

他还鼓励当地各级领导要多建些运动场地、球馆，推广这项老少皆宜的健身运动。

为此，他还不吝搭上自己的球拍。

他曾经把霍英东等友人所赠送的上好球拍送给李瑞环、张百发、胡启立，以及一些省市领导人和教练

<<万里的体育健身之道>>

员、运动员，鼓励大家参与进来，一起上场。

万里常对那些老球友们说：“越是工作忙，越要加强锻炼，网球场上两军对垒，千变万化，对抗性强，机会稍纵即逝，这是培养人的判断力和勇敢顽强品质的好场所！”

”1982年，首都50多位老同志组织了一支“80不老网球队”。

万里、吕正操、荣高棠、杜润生、雷任民、史进前、李中权、刘道生、焦若愚、曹里怀等老将军、老部长都是网球队成员，原铁道部长刘建章担任名誉队长。

从不题字的万里，应邀破例为这支网球队题写了队名。

这支队伍南征北战，在京城享有盛誉。

每每看到这帮鹤发童颜的老人在球场上奔跑、呐喊、击杀，你会由衷地佩服：是网球这项运动使他们焕发了青春。

万里一直是队中的骨干，他的球技也赢得众人的赞叹，尤其是他的看家本领砍削球，更是让人防不胜防。

古人云：一招鲜，吃遍天。

他凭着这手绝技，曾3次荣获全国老年网球比赛冠军，同时他还获得过多个网球邀请赛冠军。

<<万里的体育健身之道>>

编辑推荐

《万里的体育健身之道》：他是党和国家领导人中的寿星，92岁高龄仍活跃在网球场上。

<<万里的体育健身之道>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>