

自信人生二百年 会当水击三千里



长沙市天心区书院路。毛泽东母校——湖南省立第一师范，有一口百年古井，青山相依，石榴掩映，井水清冽甘甜，仍可饮用。它是长沙大火后惟一幸存的原物，也是这口古井，见证了青年毛泽东在此冷水浴的矫健身影。



毛泽东在武汉畅游长江。(资料图片)

1913年春至1918年夏，毛泽东求学湖南省立第一师范时，注重身体锻炼，每天起床，他做的第一件事，就是来这里进行冷水浴。他先用吊桶提水上来，浸湿毛巾，便开始擦洗全身，擦一阵，淋一阵，直到全身发红发热为止。每次二三十分钟，由夏至冬，从不间断，哪怕地冻天寒，大雪纷飞，这里总见他的身影。毛泽东认为，冷水浴“足以练习猛烈与无畏，又足以练习敢为”。

史载一则青年毛泽东《游泳启事》：“铁路之旁兮，水面汪洋；深浅合度兮，生命无妨。凡我同志兮，携手同行；晚餐之后兮，游泳

一场。”他超乎常人的毅力与勇敢，由此可见。

除冷水浴外，毛泽东还创造了“六段锦”的体操，每天做几次，消除学习的疲劳。他还经常进行风浴、雨浴、日光浴、游泳、登山、露宿等等活动。所有这些锻炼项目，毛泽东尤其对游泳情有独钟。学校离湘江不远，湘江河宽水深，是天然的游泳场，毛泽东时常约罗学瓚、蔡和森等二三同学到湘江中流击水，畅游一番。

青年时代，毛泽东曾写过一首有关游泳诗歌，直到晚年还记得。1958年12月21日，毛泽东在文物出版社出版的大字本《毛主席诗词十九首》之《沁园春·长沙》书眉上批注道：“击水：游泳。那时初学，盛夏水涨，几死者数。一群人终于坚持，直到隆冬，犹在江中。当时有一篇

诗，都忘记了，只记得两句：‘自信人生二百年，会当水击三千里。’”两句诗顺势而发，畅快淋漓，仿佛看见诗人在水中劈波斩浪的英姿。两句诗从时空两方面着笔，在极限挑战中达到升华，充分体现了毛泽东博大恢弘、纵横潇洒的革命浪漫主义诗风。

毛泽东认为体育的目的，不仅是强筋骨，还在于强意志；不仅在于养生，还在于卫国。他力主“三育并重”“身心并完”，并主张“文明其精神，野蛮其体魄。”毛泽东游泳的爱好，一直保持到晚年。

新中国成立后，虽处于和平环境，又年事渐高，毛泽东体育锻炼

热情丝毫不减当年，特别对在大江大海中游泳兴趣更高。

1956年5月30日，毛泽东乘飞机从广州返京途中在长沙住了一天。他在广州游了珠江，还要求游湘江和长江。到长沙后，毛泽东搭乘湘江上的一艘汽轮巡视湘江。他触景生情，吟诵苏东坡《前赤壁赋》。他在船上与湖南省委领导同志亲切交谈，听取省委负责人周小舟等人的汇报。午餐后，毛泽东稍作休息，中午13时更衣从猴子石下水。

湘江击水之后，毛泽东从橘子洲的牛头洲上岸，一路走访菜农、居民，谈笑风生，兴致勃发，身披一袭毛巾浴衣，一双赤脚潇洒至极。

毛泽东身边工作人员侯波回忆说：岸边出现一条小路，毛泽东上了路，顺路走到一户人家门前。家里没有大人，只有几个娃娃。娃娃们围着毛泽东看热闹，毛泽东逗一个小娃娃。小娃娃不知道拿了个什么东西，毛泽东问：“给爷爷看看好吗？”那孩子鬼机灵，双手捂得紧紧的，说：“你猜不着！”多好的

画面啊！“咔嚓”，我又按下了快门。你瞧，毛泽东腿上不是糊满泥了吗？浴衣下摆上也全是泥。他和娃娃的神态都是那么自然、朴实。

这时，乡亲们特意打来白沙井水，给毛泽东饮尝，诗人兴会，于是有了《水调歌头·游泳》“才饮长沙水，又食武昌鱼”的名诗佳句。对这次游湘江，毛泽东十分满意。过了一年，他在莫斯科接见中国留学生，发表著名的“世界归根到底是你们的”演讲时，还特别问道：“你们有湖南人吗？在湘江里游过泳吗？我去年游过三次，还横渡过长江两次。”说着，他用自己的大手轻轻比画了两下，好像横渡大江大河丝毫不费力似的。

游泳，不仅是毛泽东自己的体育爱好，他也希望借此推动全民体育锻炼，提升民族的健康水平；同时更体现了他不论顺流逆流，敢“到中流击水，浪遏飞舟”“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”，敢于斗争进取、战胜艰难险阻的自信和豪迈。

本报记者 汤江峰



湖南省立第一师范·毛泽东青年时代冷水浴古井

●湖湘名医

“三高”科室，一干35年 ——记妇产科专家袁淑珍

自1985年从南华大学毕业，袁淑珍先是主动申请支援湘西医疗事业建设五年，后调入常德市第一人民医院从事妇产科临床工作，并担任常德市产科质量控制中心主任和医院妇产科主任多年，在这个高风险、高压、高强度的“三高”科室，她一干就是35年。

每每遇到危重孕产妇抢救，袁淑珍总是义无反顾，直奔现场。2018年6月17日中午，在经历了半天繁忙的门诊工作后，正准备午睡的她接到医务部电话通知，澧县人民医院一名产妇有子宫破裂的可能，生命危在旦夕。她马上联系澧县人民医院的妇产科主任了解病人情况，凭着职业敏感和经验，她判断为凶险性前置胎盘伴胎盘植入穿透破裂可能，情况危急，遂立即奔赴澧县人民医院，同时在电话里远

程指挥。到达手术现场后，她又马上投入到紧张的救治中。在她的有序指导和整个团队共同努力下，这名产妇最终转危为安。从医生涯中，她成功救治了无数例胎盘早剥、凶险性前置胎盘大出血、子宫破裂等多种危急重症，尤其是针对凶险性前置胎盘手术中保留子宫有独到的手术技巧，湘西北地区乃至贵州等地孕产妇都会慕名而来。

作为常德市妇产科学术带头人，袁淑珍十分重视妇产科人才的培养。在临床带教学生时，除了毫无保留地将专业知识倾囊相授，她也会把自己对工作的热爱、对专业的挚爱、对病人的关爱都言传身教给学生，希望他们能和她一样，带着对这份工作的热爱投入到临床工作中去。同时，她为了提高湘西北地区妇产科技术水平，担任科主任

期间每年都召开妇产科学术会议，把新理念新技术以及常用操作培训到各县、乡基层医院。为了让大家能更直接地学习和一对一的帮扶，她还建立了专门的微信群，便于基层医院的妇产科人员遇到临床难题随时咨询，随时帮她们解决问题，提出指导性的建议。

从医三十余载初心不变，耐心、细心、热心是袁淑珍常用的“良药”。在她的诊室里，经常会碰到“拖家带口”的病人。有一次，医院来了一个带着小孩与母亲的就诊病人，3岁左右小朋友是她亲手接生的大宝，大肚子孕妇是来做生二宝的产前检查，年纪大的妇女是来看妇科疾病的外婆，三代人的心里对她是满满的信任和依赖。其中时间最长的，连续找她看诊已经有十多年，他们之间不像患者与医生，更

像好朋友，甚至可以说是亲人。

面对因胎儿异常前来会诊的外地孕妇，袁淑珍会亲自打电话联系相关科室主任进行多学科会诊，使患者能及时得到正确处理；面对担心自己患了严重疾病而坐立难安的患者，她竭尽所能想其所想，急其所急，用医学专业知识，浅显易懂的方式，不厌其烦地解释所患疾病发生、发展等相关情况，消除对方的恐惧心理，使她们得到及时有效地治疗。

在同事眼中，袁淑珍坚守一线，兢兢业业数十年如一日；在同行眼中，她专业精湛，追求不断勇攀高峰；在后辈眼中，她示范引领，薪火相传；在自己眼中，她无怨无悔，努力 working、学习着，享受着工作带给她的丰富多彩。

湖南省12320呼叫中心 供稿