

江主席的运动天赋究竟有多高？

威克健身VictoryFitness 2015-08-25

今年以来，老同志们成批去世，邓力群、乔石、成思危、万里、尉健行、汪东兴……七常委今年已六赴八宝山送别逝者。

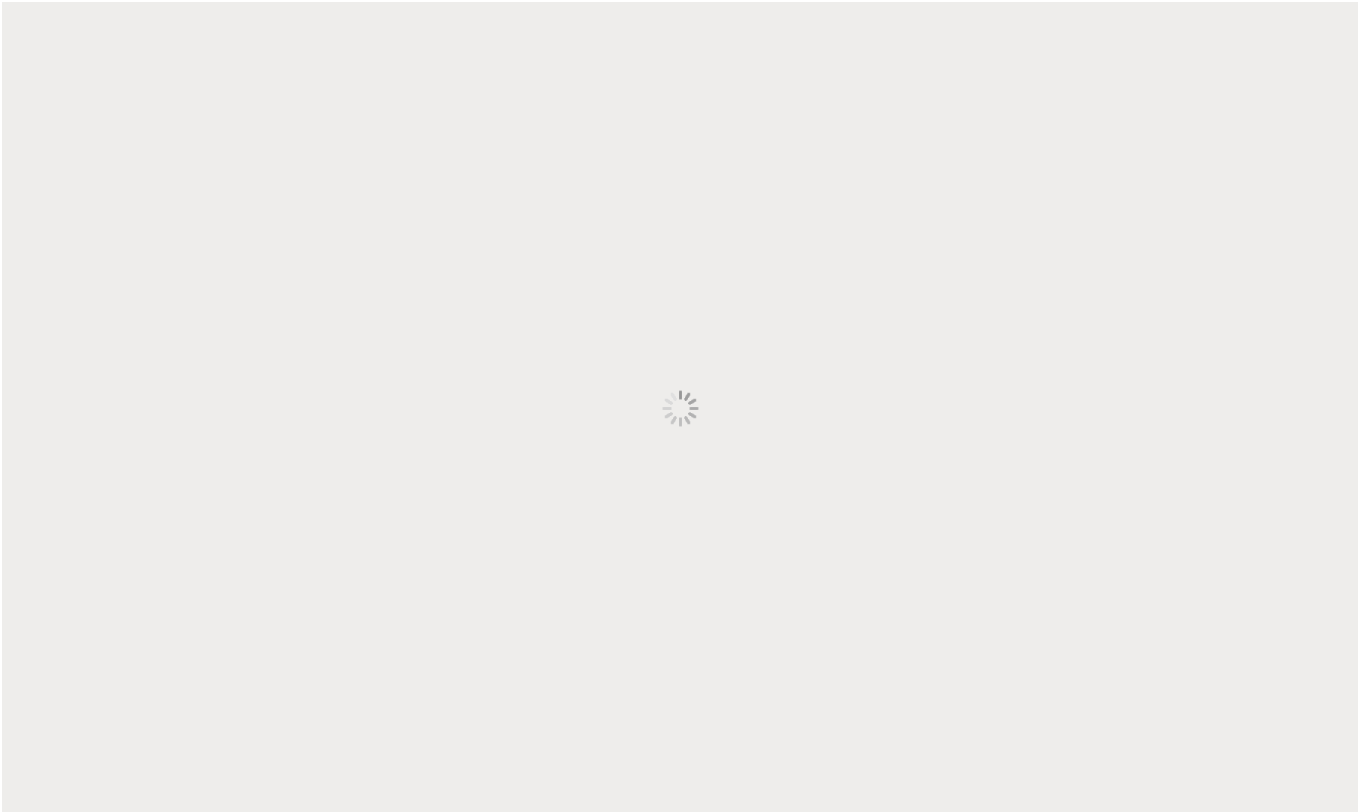
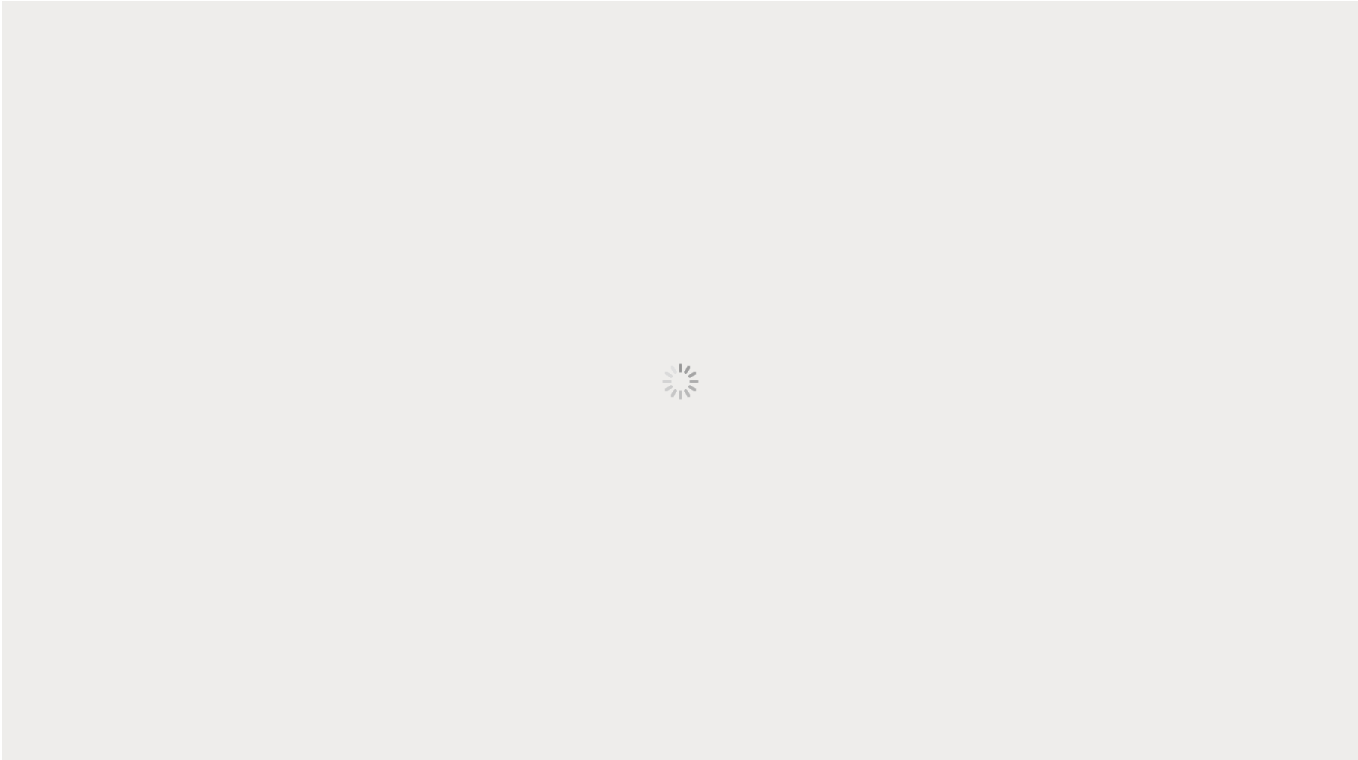
在各种规格的讣告和一扫而过的新闻联播画面中，细心的人们发现，江主席多次在外地送来花圈。

这个细节，让无数关心江主席健康的人们感到欣慰。



上周，这位受人尊敬的长者，刚刚度过了他89岁生日。

而就在几个月前，还有网友拍到耄耋之年的江主席携夫人泛舟于扬州瘦西湖上，从模糊的画面中，可以看出江主席精神矍铄，仍不改当年和华莱士谈笑风生时的气度。

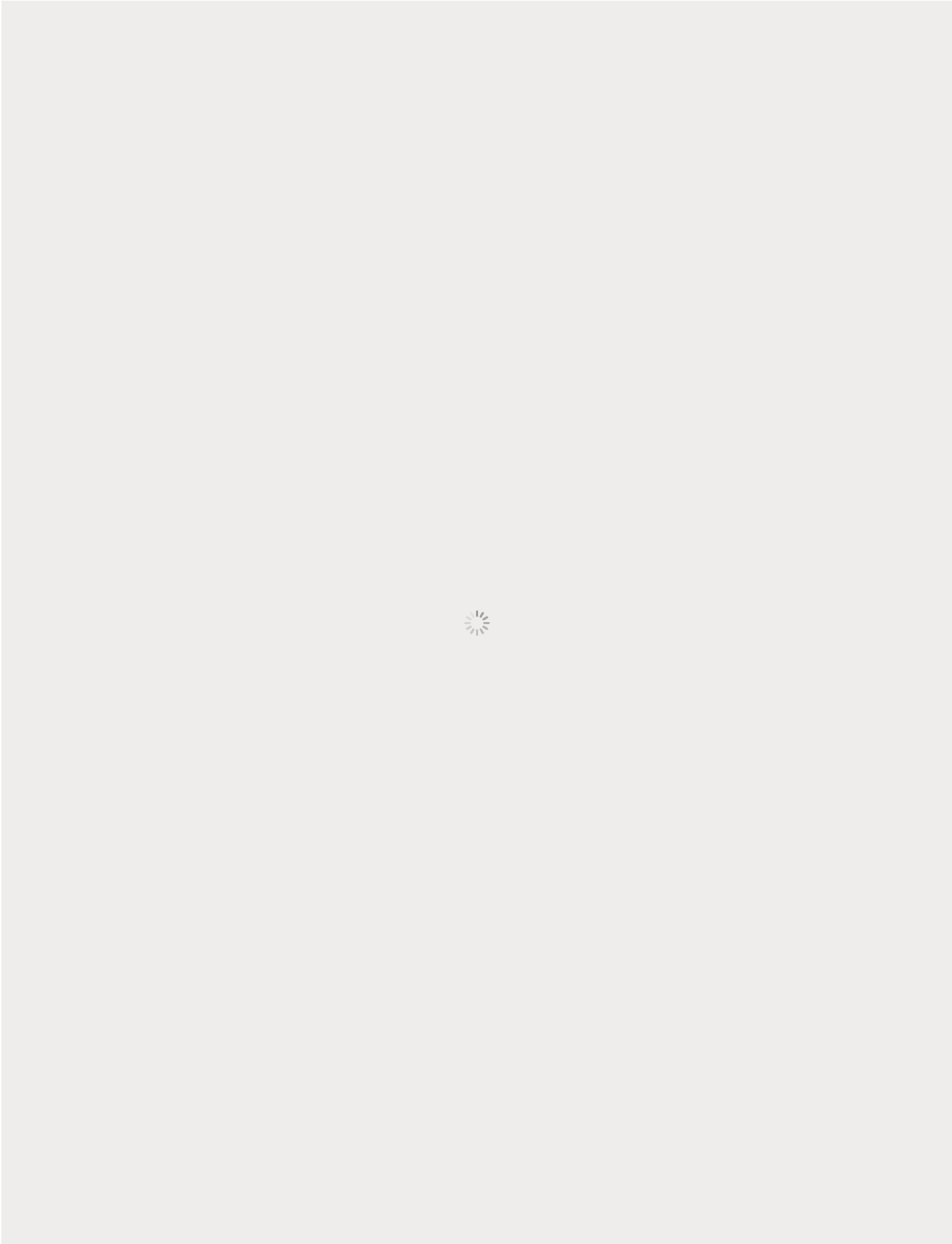


某些为了“搞个大新闻”成天造谣的香港媒体可以休矣。



精通8门外语，数理化和工程知识过硬，娴熟各种乐器，喜爱唱歌、京剧和跳舞，此外还是一位资深影迷.....我们敬爱的江主席，他的多才多艺早已为人熟知，而长期保持人格 charming的关键，是要有一个康健的体魄。

江主席的长寿，除了粉丝们祈福的尺寸之功外，更多的则是得益于年轻时热爱运动打下的良好基础，以及常年来坚持锻炼的效果。



鲜为人知的是，这位浑身散发着民国范儿的老克拉，不光具有一名老派文艺青年的过人才情，体育方面的造诣同样令人高山仰止，可谓是“文武双全”。

今天，小编就为大家盘点那些年江主席曾钟意的运动项目。

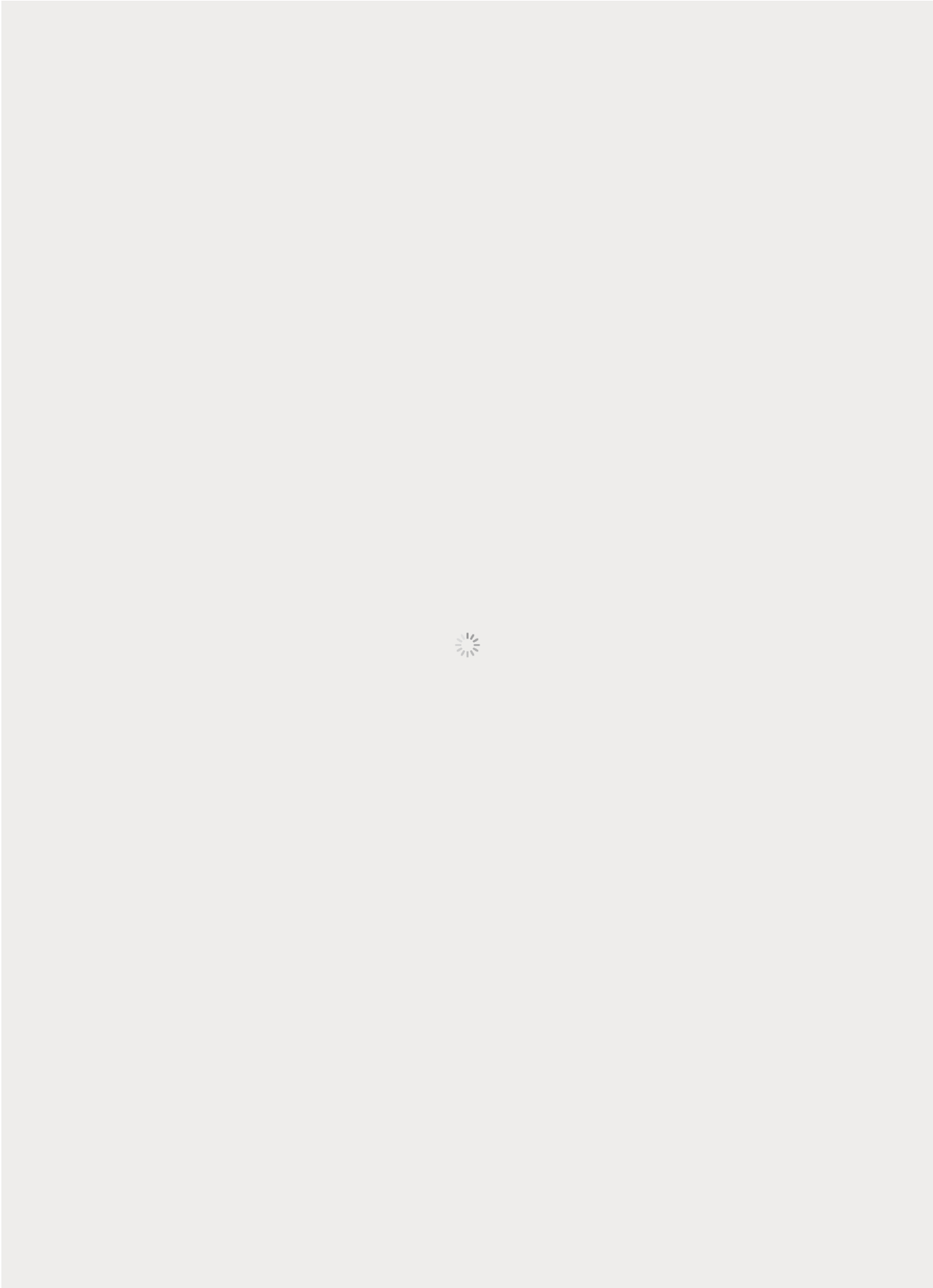
1、游泳

游泳无疑是江主席在体育运动方面的强项（原因自不待说）。

江主席曾坦言，读书时苦恼自己是个“旱鸭子”，曾学过一段时间游泳，但没有学会。参加工作后更是由于事务繁忙，无暇学习游泳技能，直到史无前例的“文化大革命”爆发，此时40岁的江正担任一机部武汉热工机械研究所所长，不幸被打成“走资派”，被迫“靠边站”，才有时间在东湖里练习游泳的本领。

1995年3月全国两会期间，媒体报道称，游泳是江主席的主要运动项目，“几乎每天都要游600米以锻炼身体”。

而这一习惯，即便是在出国访问期间也依旧保持着。



1997年10月，江主席对美国进行了为期8天的国事访问，那是自1989年以来中美两国首次举行的正式首脑会晤。而在此期间，江主席就再在美国怀基基海滩当众下水游泳，这一举动成为外媒报道的焦点。

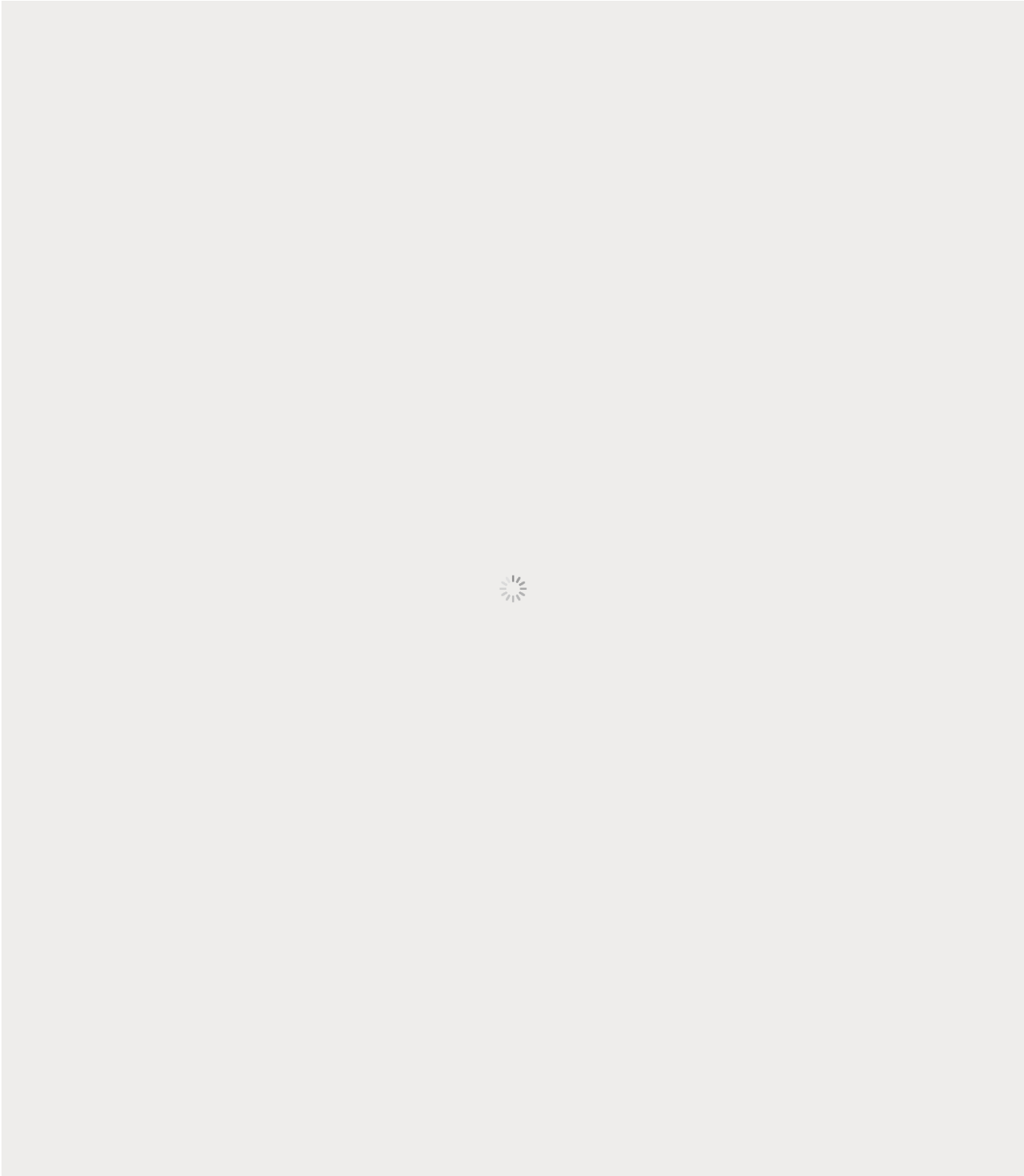
《华盛顿邮报》的记者约翰·庞弗雷特写道：“他（江主席）一下子扣上一顶醒目的红白两色泳帽，穿着一条高及腰部的鲜艳的蓝色佩斯利涡旋纹花呢泳裤，这位睿智的世界领导人在周日下午缓步入太平洋恬适的海水中。他不停地游着，71岁高龄的江在水中几乎游了1个小时……**他的划水动作类似蛙泳。头部有节奏地在水中起伏。**”



美国人库恩后来在《他改变了中国——江泽民传》一书中，对此有更细节的描写。

“在15名保镖的保护下，江在魁梧的美国特工与精干的中方警卫人员簇拥下，游离海岸300英尺，这使人们都感到非常惊讶，”库恩在书中说，“上岸时，江有些气喘和颤抖，但很快就恢复了过来，因对自己的运动成绩非常满意而微笑着。”

当天晚些时候，江对自己坚持游泳健身的原因作了解释。“我不会服老”，他解释说，“精神上年轻才能保持活力。”



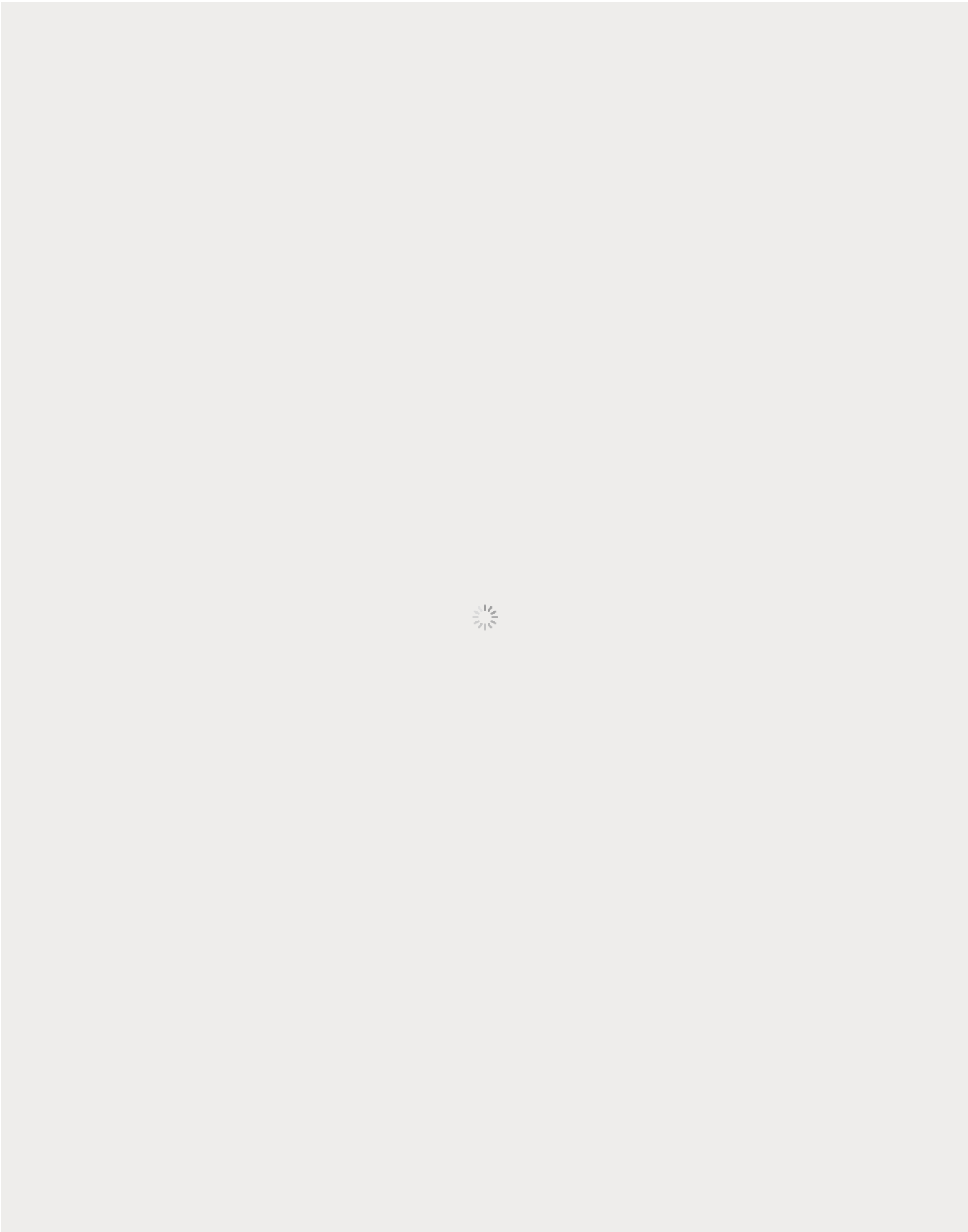
退休后，江主席仍坚持游泳锻炼。

“退下来以后，他（江主席）看上去头发稀疏些了，但依然乌黑，整齐地向后梳着，精神矍铄，体重也减轻了一些。江不无自豪地说，‘比我年轻的人，皱纹都比我多。’”江的一位老同学曾撰文称，这应归功于退下来后，游泳健身的时间更多了。

2、田径

众所周知，由于家学深厚，江主席爱好十分广博，在大学得“江博士”雅号。

在毕业纪念册上，同学们留言：“博士自幼即聪慧异常，在校成绩，每列前茅，尤长数学，为全级冠，遇友热心诚恳，处事迅速果断，恃相对论，每辩必胜，创三曲线，得博士衔；平昔爱好运动，长单杠，善短跑，近则喜赋词弹曲，俨然‘江大爷’矣。”



不久前，还有人引用上文中的“尤长数学，为全级冠”来说明江的数学水平之高。

其实，从同辈人的评语中的那句“平昔爱好运动，长单杠，善短跑”当中，也可以窥见江主席青年时期就具备的运动天赋。

然而，除此之外，在跑步方面，江主席却没有给我们留下太多研究资料，倒是15年前的那次关于“香港记者跑得有多快”的谈话，后来成为了传世经典。

有学者考据得出结论，香港女记者的跑步速度约为6km/h，而在那次谈话中，遭到江主席“怒斥”：“窝很捉急啊，增的，不过你们有一个好，全世界跑到什么地方比其他西方记者跑得还快。”不屑之情溢于言表。

这到不是说年轻时“善短跑”的长者当上主席后仍能在这一竞技项目上保持优势——跑得比香港记者还快，其实到了后来，就奔跑这项运动而言，江主席并不是那么在乎速度了。



也许正如一首歌里唱的：“从前慢，车、马、长者也都跑得慢。”其实，在跑步锻炼方面，江主席的方法是“贵在坚持”，正如游泳一样，靠循序渐进的达到强身健体的效果，哪怕“跑步”的速度慢下来变成了“散步”。

在《袁伟民与体坛风云》一书中，就记录了江主席与原国家体育总局局长袁伟民对于这个问题的讨论：

“伟民啊，世界上有没有游泳速度最慢的世界纪录啊？我现在每天游800米，速度很慢，大概是……”江泽民问。

“呵呵，这我可没听说过。你坚持游泳这很好，而且你胖，浮力大，省劲；你还要有一些户外活动，比如散步之类。”袁伟民答。

“是的，我每天坚持散步。”江泽民说。

“散步，你可不能慢慢地走，这样锻炼的效果不是很大，你要加点速度，走得略快一点，保持身体微微出汗，这样最好，对心脏、对肌肉、肢体都能达到锻炼的作用。

你现在就要为以后做好准备，尤其是心理上的准备，不能像萨马兰奇那样，他忙碌惯了，一退下来，不忙了，锻炼也少了，身体一下子就‘垮’下来了。”袁伟民说。

3、单杠

这里所说的“单杠”，特指做引体向上的本领，这是江主席年轻时的最爱。

库恩在《他改变了中国——江泽民传》一书中，采访了江主席大学时代的室友，对此有一段颇为形象的描写，引用如下：

“你想知道江泽民在大学时代最开心的是哪一刻吗？”童宗海问道，同时咧嘴一笑，“那是他赢得一次引体向上比赛的时候。我们把寝室门框上的横梁当作单杠。搞这个比赛是江泽民的主意。”

后来，引体向上比赛在他们中间频繁举行，而且每次---总是由江先提议---他都能赢。在最佳状态时，他能做24个。

“他不会拉到‘一大半’就算数，”童补充说，“每拉一次，他都要尽力让自己的下巴越过横梁。”

在那个物质极度匮乏的年代里，为了强壮体魄、报效国家，江主席用门框横梁当单杠锻炼，写到这里小编不由得感动落泪，如今条件好了，什么跑步机、杠铃、哑铃，各种器材健身房里应有尽有，你还好意思不去健身吗？

4、足球

江主席热爱体育，喜欢观赏体育比赛，每次中国体育代表团大赛归来，他都要和政治局常委全班人马亲自接见。他还常和袁伟民聊体育、聊健身，对有些项目、有些运动员的情况能做到如数家珍。

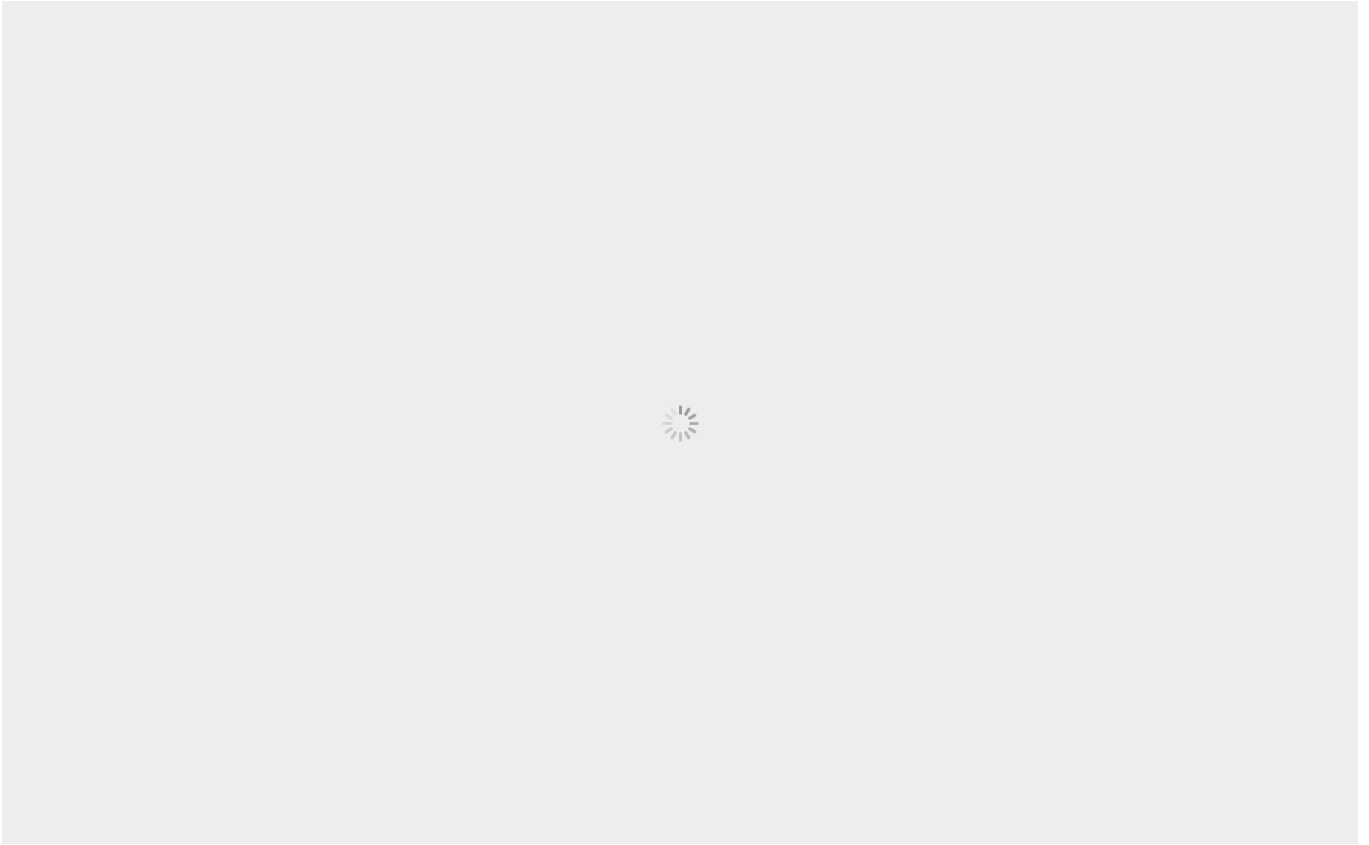


一次，江主席给袁伟民打来电话：“伟民啊，听说球王贝利来中国了，你能不能找个足球请他签个名，我小孙子喜欢，拜托你了哦！”

而此时，袁伟民还不知贝利来中国了，原来是上海某公司把贝利请来参加一个商业活动，江主席是从媒体报道上获悉的。袁伟民请人搞来了有贝利签名的足球，派人送了去，江又亲自来电话向袁伟民表示感谢。

1999年7月10日，中国女子足球队历史性地杀入女足世界杯决赛，遭遇东道主美国队，冠军之战将在第二天凌晨打响，当晚10点，江主席特意打去越洋电话，勉励姑娘们顽强拼搏，“不管最后的结果如何，祖国人民都将热烈欢迎你们凯旋归来，为你们庆功。”

一个月后，江主席赴辽宁视察，在大连棒棰岛宾馆接见大连实德队当时的主教练李应发、球员李明等人，并带上孙子一起与他们亲切合影。

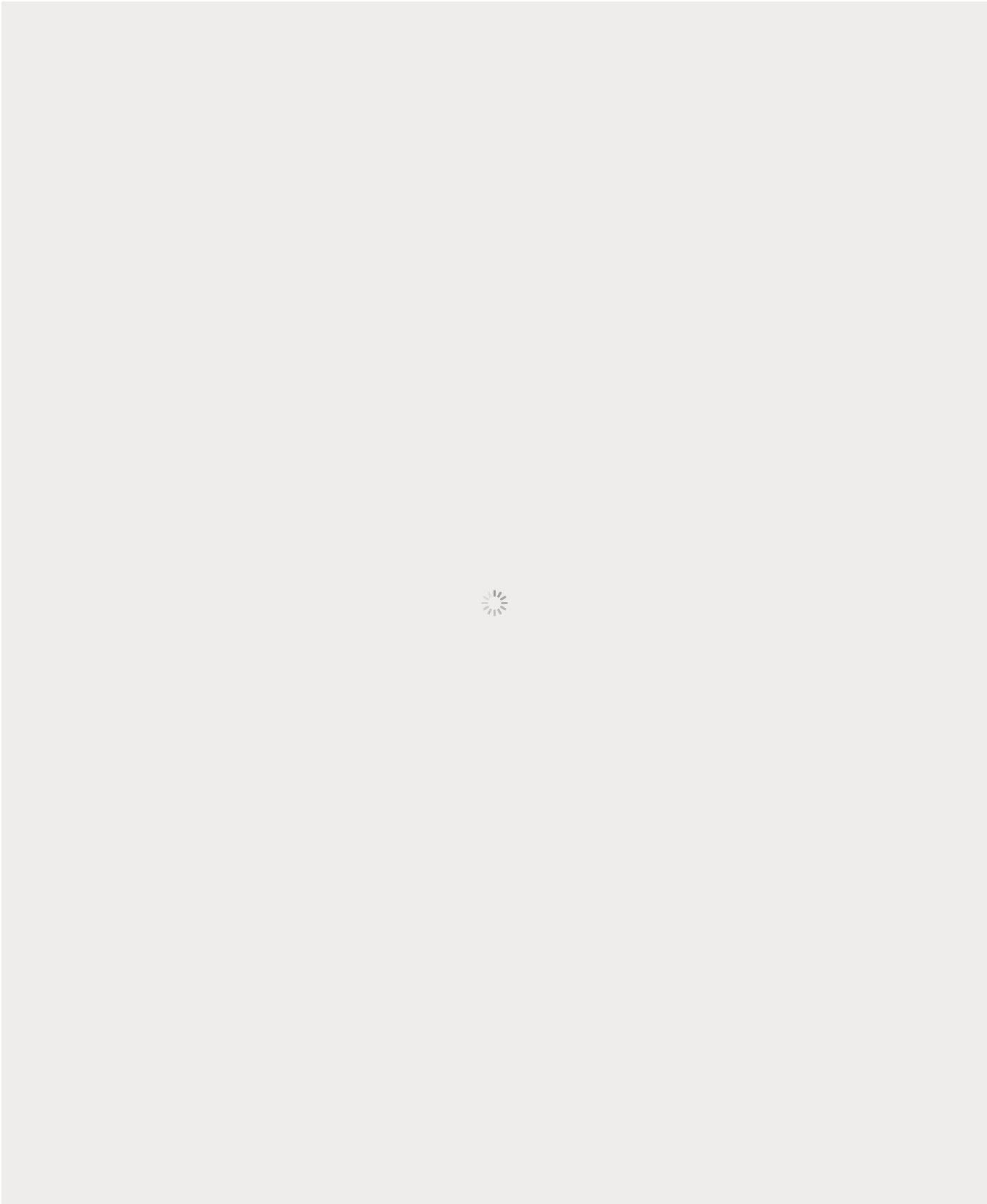


(站在左侧戴着眼镜的小伙子就是江主席的孙子)

5、乒乓球

乒乓球是中国的国球，这项运动对曾担任中国最高领导人的江主席来说，自然是不在话下。

在国际乒联和中国国家体育总局的官方网站上，就有江主席打乒乓球时的飒爽英姿：

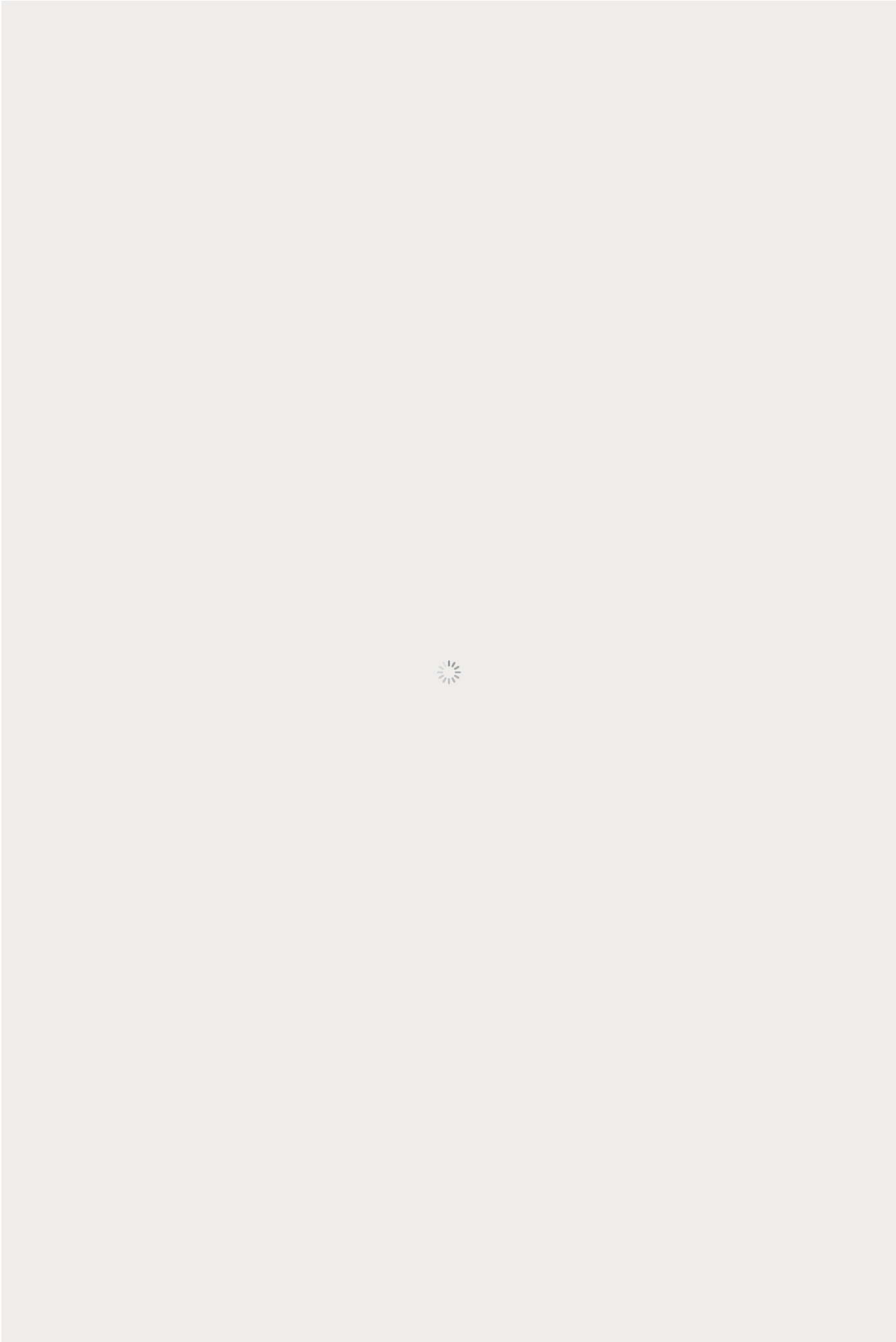


凭借右手直握球拍的打法，江主席面带微笑地和对方切磋球技，从身后观众轻松的神态中可以看出，这定是一场精彩的比赛。



巧的是，前文多次提到的《他改变了中国——江泽民传》作者、江主席的老朋友、美国人罗伯特·劳伦斯·库恩也是一位乒乓球爱好者。

2012年5月20日，北京国球冠军乒乓球俱乐部举行一场部长、将军乒乓球邀请赛，共有二十多名来自中央直属机关、中央国家机关的部长及解放军和武警部队的将军们参赛，库恩作为特约嘉宾也出现在赛场。



前国务院副总理邹家华还赶到现场观看了比赛，邹家华看到库恩后和他亲切的聊天，问到库恩的年龄，库恩说自己68岁，邹家华笑呵呵地说：“我是你的年龄倒过来，86岁！”

而那一年，跟库恩一样热爱乒乓球运动的江主席也已经86岁了。

6、高尔夫

中国高尔夫球协会秘书长崔志强认为，要想在中国普及高尔夫运动，离不开最高领导人亲身示范的推动，对此他曾有这样一段回忆：

2001年APEC会议在上海召开，5月份的一天，我正和一位好友在昆明乡村高尔夫俱乐部打球，接到一位朋友从美国打来的越洋电话。

他说美国方面想通过民间渠道了解江泽民主席会不会打高尔夫球，希望在会议期间江主席能和小布什安排一场球叙，“其实江主席不用担心，因为小布什的球艺也很烂。”对方笑着说。

当年的沃尔沃中国公开赛在上海旭宝举行，赛事日程恰好和APEC会议重合，我们还想积极促成单独做一场职业 - 业余配对赛，安排一些职业选手与与会的贵宾同场打球。

令人遗憾的是，“911”的硝烟让一切努力归零。

尽管，我们未能看到江主席挥动球杆的照片，但我们有理由推断江主席对这项运动有着的浓厚兴趣。

2006年5月9日，江主席视察山东南山集团，当时负责导游任务的工作人员回忆，从接待中心出来后，江主席一行乘车向南山景区进发，中巴车经过国际高尔夫球场时，“车窗外绿草如茵的景致吸引了江爷爷的目光，董事长向他介绍南山国际高尔夫球会的有关情况。江爷爷笑着说：‘这可是一项高雅的运动，南山的娱乐档次很高啊。’”

正是由于这项运动的高雅且娱乐档次高，江主席经常前往南昌的翠林高尔夫度假酒店休息，在各种大小高尔夫球场林立的澳大利亚道格拉斯港，也曾有过江主席造访的足迹。

如果把时间倒回1988年，时任上海市市长的江主席与高尔夫运动更是结下了不解之缘。他亲自谈成了和当时美国副总统布什的哥哥普雷斯科特·布什的投资合作，在上海兴建了中国大陆上第一个高尔夫球场。

(完)

TIPS:

关注@威克健身VictoryFitness，查看历史消息即可阅读往期精彩内容。

精彩内容

- 1、为何中国古代的猛将多是大胖子？
- 2、90年代的大保健，尺度大得让人喷血
- 3、动图 | 减肥比拼真人秀：7招搞掂腹肌，3招纤瘦小腿！
- 4、体位一练好，啪啪当然嗨
- 5、为什么这样健身效果会好到没朋友？

