

广播体操： 风靡半个多世纪的全民健身记忆

伴随着生活水平的提高，越来越多的人开始注重体育锻炼，厉害的敢跑马拉松，再不济也要每天在微信运动里拼个数，这劲头令人联想到昔日的广播体操。上世纪五六十年代，广播一响，千百人便同时做操，这道独特的风景不仅是我群众体育运动的缩影，对很多人来说也是一段温暖的记忆。

“辣椒操”变身首套广播体操

“发展体育运动，增强人民体质……大家来做广播体操……”在上世纪五六十年代，每到课间或工间，收音机里，机关大院、厂矿企业的大喇叭里，就会响起这种亲切的呼唤。那千百人一同做广播操的盛景，上了岁数的人至今记忆犹新。

早在1949年9月21日，全国政协第一届会议召开并通过的《中国人民政治协商会议共同纲领》中便规定，要“提倡国民体育”。可当时我国的体育事业毫无基础可言。偌大一个北京城，只有一座正规的体育场——1937年修建的先农坛体育场。除此之外，连一个带看台的篮球场都没有。

1950年底，中华全国体育总会筹委会收到一份报告。报告是我国首支体育代表团成员杨烈从苏联考察回来后递交的，她建议新中国学习并效仿当时苏联的“劳卫制”（即“准备劳动与保卫祖国体育制度”），创编一套全民健身操。由于她这个建议与国家“把发展群众体育运动放在首位”的思路不谋而合，很快便得到了批准。

后来，杨烈求助同在中华全国体育总会筹委会的同事刘以珍。刘以珍是北京师范大学体育系科班出身、曾学过日本体操的专业人才。早在上大学期间，她就开始做一种“辣椒操”，还曾经在全校做过推广。

所谓“辣椒操”，就是一种从日本引进的、有音乐伴奏的徒手操。1928年，日本人颁布了日本第一套全民健身操，这套操是通过广播电台播放的音乐指挥大家一起做的。因为广播电台覆盖面非常大，所以全国各地的人都可以同一时间、不同地点收听广播音乐做体操。所以，这种体操也被叫作“广播体操”。随着来华日本人的增多，“广播体操”被带到中国。日语广播的发音，非常类似汉语的“辣椒”，很多中国人便把这种体操称作“辣椒操”。

在“辣椒操”的基础上，刘以珍创编出了新中国第一套广播体操，并为其配上了文字说明。她还请来著名的体育教育家、清华大学体育老师马约翰做这套操图解上的模特。

1951年11月24日，中华人民共和国的第一套广播体操正式颁布。这一天，由中华全国体育总会筹委会、中央人民政府教育部、卫

生部、中央人民政府人民革命军事委员会总政治部等九家单位联合发出了《关于推行广播体操活动的通知》。12月1日，中央人民广播电台第一次播出了《广播体操》的音乐。

《新四军军歌》作曲者 为首套操谱曲

首套广播体操创编出来后，还要给动作配上音乐。有人向刘以珍推荐了著名作曲家何士德，何士德曾经谱写过雄壮的《新四军军歌》，请他来谱曲自然合适不过。

但是，让音乐和体操动作完美

动也成为一项广泛的群众性体育活动，对增强人们的体质，提高生产、工作和学习效率，活跃生活，起了很大的作用。

一位老北京市民回忆：当时政府机关和厂矿企业一般都有工间操，学校有课间操，军队也有出操制度。中央人民广播电台从早晨6点半起，一上午就播好几次广播操乐曲。那时候，学校出操率接近100%，厂矿企业也有80%以上的人做操。在工人体育馆和北京体育馆还经常搞广播操比赛，人们做操的积极性非常高。

1954年3月，根据周恩来总理

体操以来，至今已推出九套，平均五六年推出一套。广播体操现已成为我国普及面最广、参与人数最多、形成民族传统的群众性体育项目，并成为我国体育事业发展和全国人民体育文化生活中的一件大事。

查阅老报纸后发现，每推行一套新的广播操，北京日报都会刊登它的图解。1952年，邮电部还发行过一套专题邮票。1955年，这套邮票又进行了再版。

此后，国家体委又根据不同年龄、不同工作，制定并推行了成年、少年、儿童三套体操，公布推行了适合工人做的钢铁工人操和纺织工人操，大大丰富了广播体操的内容。

久违的工间操又回来啦

“文革”期间，广播操和其它体育活动基本上停止了。“文革”以后，虽然有些恢复，但开展的面仍很小，机关职工健康状况不够好，患慢性病的人开始多起来。

1980年8月，北京市政府发出通知，批转了北京市体委《关于恢复机关工间操和其它体育运动的请示》报告，要求各机关切实开展好工间操和其它体育运动，增强职工体质。

尽管有一些单位坚持不懈地做广播体操，但广播体操的声音还是越来越少，跟着做的人也越来越少，到1995年，北京全市做操的单位已不足20%。专家分析，这是社会变革后，工作节奏紧张；一些厂矿转产、倒闭，职工下岗；各种小型运动方式分散人们注意力等多种因素造成的。

2003年，北京市推出了5套工间操。此后，工间操又发展出20多种花样，多了融合体操、舞蹈、音乐于一体的双环操、专为女职工设计的很有时尚感的瑜伽健身操，以及专为办公室经常用电脑的白领设计的“座椅太极”。

按照北京市总工会要求，2011年全市职工参与健身活动比例应达到60%以上，国有企业参与工间或工前操活动应达到100%，机关事业单位应达到70%，工间操的开展情况成为各单位一把手的考核指标之一。

北京恢复工间操，成了外媒关注的热点。在太庙举行的3000名职工同做工间操的活动上，泰晤士报、英国卫报、路透社、美国全国广播公司等7家外媒主动要求采访报道。台湾和香港也有5家媒体来到现场。

时至今日，“全民同做一操”的盛景或许不会再重现，但只要广播体操能提醒各单位切实重视职工的健康状况，能唤醒更多人的健康意识和健身习惯，便是其价值所在。

文图来源：北京日报



1975年，北京北郊木材厂的职工在做广播体操。

地结合在一起，不是件容易的事。因为一首好的音乐作品有自己的节奏，而且要非常连贯，但是广播体操动作是分节的，一节和一节之间要有停顿，从配乐的角度讲必须有区别，做操的人才能听得明白。而且，给广播体操配乐的时候，编操的人要求动作做到几分几秒完成，音乐到了几分几秒也必须有一个停顿。所以，让体操动作和音乐完全合拍，是录制工作中最大的难题。

以后来的第五套广播体操为例，中央乐团的音乐家们录音时，乐团和工作人员七八十人，愣是录了三四个通宵才完成。

可惜，第一套广播体操的音乐今天已经难觅踪影。

全民同做一操成盛景

1952年，毛泽东主席提出“发展体育运动，增强人民体质”的号召，得到全国人民的热烈响应。广大工人、战士、学生和机关干部做广播体操的人数逐步增加，这项运

的建议，政务院通过了《关于在政府机关中开展工间操和其它体育运动的通知》，规定每天上下午各抽出10分钟做广播操，开创了在八小时工作时间内，有组织、有领导地集体进行体育锻炼的先例。

平均五六年推出一套新操

第一套广播体操的推广持续了两年多，越来越多的做操者反映，这套操的运动量已不能满足身体需要，纷纷要求编制新的广播体操。

为此，中央人民政府体育运动委员会和中央人民政府文化教育委员会广播事业局约请了中华全国总工会、中国新民主主义青年团中央委员会、中国音乐家协会等单位及部分体育工作者，于1954年3月开始，参考上海、天津两地的第二套广播体操初稿，编制了第二套广播体操。

用广播传媒手段，有组织、有领导地在全国开展做体操活动，成为具有中国特色的一种体育文化现象。我国自1951年颁布第一套广播