

健康學

中華書局發行

民國二十一年七月六日
民國二十一年七月六日
民國二十一年七月六日
民國二十一年七月六日
民國二十一年七月六日
民國二十一年七月六日
民國二十一年七月六日
民國二十一年七月六日
民國二十一年七月六日
民國二十一年七月六日



總發行所
分發行所

原 著 者
譯 者
發 行 者
印 刷 者
印 刷 所

北平天津張家口石家莊邢台保定
濟南青島太原開封鄭州西安蘭州
成都重慶長沙常德衡州漢口南昌
九江安慶蕪湖南京徐州梧州
福州廈門廣州汕頭潮州香港
遼寧吉林長春哈爾濱

健 康 學 (全一冊)

定 價 銀 五 角

美 國 Sargent

江 孝 賢 傅廷棟 陳奎生

中 華 書 局

中 華 書 局
上海靜安寺路哈同路口

中 華 書 局

中 華 書 局

譯本三版序言

美國沙井特博士。世界新體育之先導師也。其畢生之技術、事業、發明、著作。在在引起吾輩少年之信仰與進取。誠所謂學術界之泰山北斗歟。曩者余肄業南京。輒於課暇。取氏所著之 *Health, Strength, and Power* 一書。與同學江傳兩君。合事逐譯。出版行世。意欲介紹氏之學說。主張於吾國體育界人士。俾資參考。共謀體育之改進也。轉瞬三年。譯本行將三版。於以見沙氏著作之價值矣。茲值與江君同事長沙之便。取譯本再版中印刷之錯誤處。加以訂正。并增刊沙氏小傳及省相事畢。贅此數言。以表原委。

余因總觀沙氏一生行爲學術。最足以影響於吾體育界者。蓋有數端焉。考沙氏少年時代。高尚之技術。全賴其個人苦心孤詣。有恆之練習。弱冠時已任大學體育導師。然不自滿。復入大學肄業。既得文科學位。復又專攻醫科。實行工讀。以求達到教學相長之目的。此實吾人礪志之好模範也。氏於普及體育事業。鼓吹不

遺餘力。或事著述。或行講演。或親身示範。或入會執役。凡稍有利於體育之進步者。無不盡心竭力而爲之。若遇於體育前途有妨害者。如學校中視同兒戲爛漫敷衍之兵式操。及不以規矩過事激烈之田徑賽運動等等。亦輒不避嫌疑不畏強禦嚴詞正義以闢之。此忠於事業之熱忱毅力。亦吾人之好模範也。至其新發明最精確之身體測量器械以及富於興趣之摹倣體操。更予吾體育界之改進上以具體之工具。此其在體育界之豐功偉烈。洵值得後進之士之追思嚮往也歟。

余因感於沙氏以一人之力而能啟導美國體育界有神速之進步。而吾國體育界有無數之體育專家從事體育近三十年而無可觀之成效。故於本書三版序言之末。概述沙氏之爲人及其一生之事蹟。意欲希望吾國體育界同志大起革命。協同從事學術之改進。相勉不爲新舊之空爭。礪爾志。勤爾業。進其學問。精其藝術。各盡先知先覺之責。以啟導青年。俾吾幼稚之體育事業。根基穩固。進步無

疆是則余介紹沙氏之爲人及其所著之「健康學」之微意也。此次增訂三版。係奎生與江君孝賢合作。傳君廷棟遠處貴州。未能參與。謹此聲明。

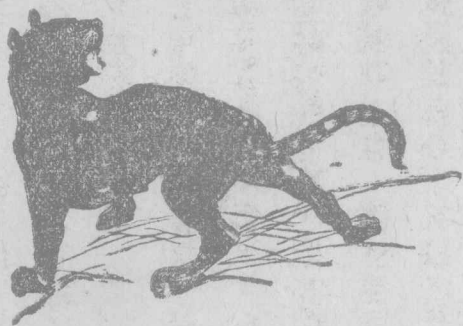
中華民國十三年九月三十日陳奎生識於長沙楚怡學校



譯本初版郭序

美國哈佛大學體育教授 Sargent氏所著之 Health, Strength, and Power. 一書。爲體育書中極有價值者之一。久已風行西國。據生物學及心理學之原理。而以種性動作編爲摹仿體操者。氏蓋爲其鼻祖。此種體操。趣味較多。在學校用之。足以爲柔軟體操別開生面。在家庭行之。更易持久而保健康。加以其動作既有客觀的依據。學習亦自較易。其價值如此。今得吾校體育專科生江陳傳三君譯以公諸吾國之體育界。幸甚幸甚。特誌數語。以爲介紹。

民國九年七月郭秉文序於國立南京高等師範學校



原書初版叙文

人民受近世生活情形之逼迫。身體日趨於脆弱。其需要挽救之急切。就各種關於體育一道之廣告而觀。即可知之。此實與吾等研究體育衛生者一重大之問題也。願欲解決此問題。惟有著述最普通淺顯之書。以曉諸世。使人人能見諸實行而獲效益。此余所以有健康論之作也。

本書專論運動、飲食、沐浴、睡眠、衣服等事。意在與人民一種提醒。凡所論列。均本自三十五年之教授經驗。非敢虛張以恫世人也。其中所採各種運動。皆請鍛鍊有素者表演而拍照之。每圖均附有部位、動作、次數、速率（每分鐘之速率）注意及影響身體等之說明。頗爲詳盡。且一律徒手可行。亦屬便利。著者自信此種有系統之運動。對於人民。祇見其有益而無損也。且所列各種運動。不惟能鍛鍊青年身體。使之發育完全。亦可矯正已罹不良姿勢之成人。而使之恢復。以達於健康之地位。有志者。果能信而遵行之。必影響於其身心。覺工作愉快。而使一生爲

健康學

有效力之生活也。

一千九百零四年七月沙井特識



原書再版導言

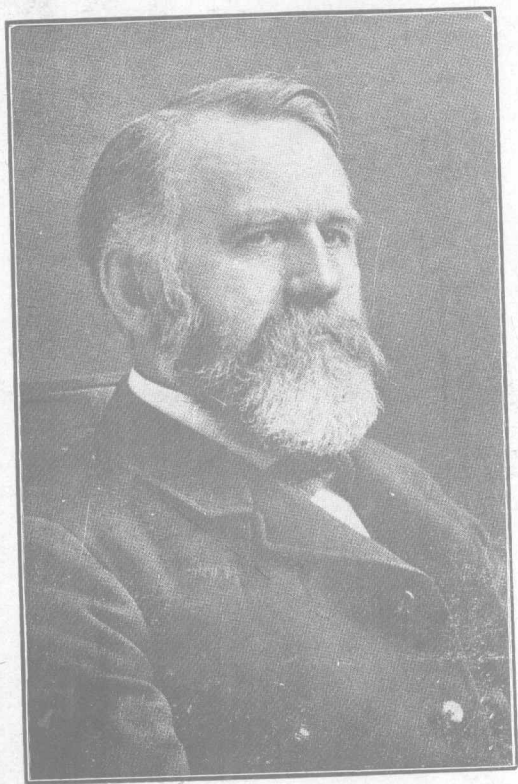
自余著此書初版行世以後。人民對於健康之事。與夫個人衛生。日加注意。近五年來。皆知公衆衛生及預防醫術之緊要。趣味尤見深濃。各大城中。爲兒童設遊戲場。爲壯者設俱樂部。而飲料食料之供給。污穢之排除處理。以及關於學校工廠等之普通衛生。漸加考慮。他如海陸軍及各大工業製造場。亦皆知注意其兵士工人之衛生。實有經濟之價值。此誠社會攝生情形進步之良好現象也。注意公共之健康。地方之衛生。即可敵病防疫。長壽延年。而於一般年少無知多用肌力之勞工爲尤最。但於執靜坐業如學生及勞心者。則少直接利益之影響也。蓋衛生之事。不僅行之於外。尤必行之於內。方能獲其真實之利益。譬如外界空氣雖多。而肺不能吸取。飲食雖美。而身體不能攝收。溝渠雖通。而身體之排洩器閉塞。於吾人究何益哉。故除講求外界之衛生設備以外。更須注意內部之健康。而內部健康之度。則全恃肌肉活動之多寡而定。鍛鍊身體。而後乃能得完全之強

健。此多數經驗家之談也。近世機械日益發達。人類各種勞工。皆爲其所代。現今吾人所執輕微之工作。實不足以維持身體之健康。故近世人民對於身體之鍛鍊。當特加注意也。本書內所述各種生活情形。有與讀者合適者。讀者必虛心靜氣。按所指示之方法。見諸實行。以補救身體之缺點。蓋此種事實。已經數千萬人證明其效果。非虛語以欺世人也。

沙井特識



美國體育界先輩沙井特博士最近肖像



D. A. Sargent.

沙井特博士事略

氏係紐英蘭 (New England) 民族之後裔。其父爲 Belfast, Maine 之 Penobscot 海灣造船廠桅桿木匠。氏誕生於一八四九年九月二十八日。其所居海灣之境。予氏以養成其少年活潑與冒險之精神之極豐富之機會。父早喪。因而在其叔父監護之下。消費其少年寶貴之光陰於各種水陸之工作中。以度其孤兒之生活。此等工作於氏之求學固亦有所妨礙。而氏因此得使身體鍛鍊強壯。并實際與社會接觸。以增進其人生的經驗。實亦大有裨益也。氏年稍長。肄業於中學校。自置單槓及他種器械於學校運動場中。并組織練習器械體操之團體。尋聞距校六十哩 Brunswick 地方波多因大學 (Bowdoin College) 舉行體育表演會。遂引起其對於體育之最高熱忱。由此練習不懈。其技術居然有可觀之進步。後且於其家鄉中做辦同樣之表演會。更推廣於其鄰近各地方。一八六九年波多因大學聘氏任健身房指導。是舉也。竟啟發此少年技術家作更深之研究。并

導其入於專門之途。而以之成爲終身事業之起點焉。氏在波多因大學任職兩年。復入該校一年級肄業。而同時仍保存其舊有之職務。該校新章。每於秋冬季不舉行兵操之時。令學生於每日之中。至少必須在健身房中行半小時之運動。氏於此制之製定及施行。與有力焉。一八七二年。氏正在波多因大學二年級肄業。嘗赴耶魯大學 (Yale College) 宣傳其技術。歷三閱月之久。從此直至一八七五年畢業時止。常在兩校之間。指導體育。當其畢業之年之秋季。改任耶魯大學器械體操教授。而同時復入耶魯醫科肄業。一八七六年。得醫科博士學位。旋氏遷於紐約。任私立健身房指導。(該健身房地址。後爲一戲劇公司 Melsons Square Theatre Company 所佔) 將其歷年之理想計劃。一一施之實地試驗。於時發明現在所用之練肺器、擴胸器、試力器等等。共計四十餘種。或鈎以滑車。或配以輪桿。均用最精密之方法。以測定人體之力量。於體育界之貢獻。至重且大也。

一八七九年哈佛大學希門威 (Hemenway) 健身房將告落成。正物色能力充分之指導員。欲使其優良之健身房。於體育上獲得完美之效果。該校畢業學生。都屬意於氏。而尤以威廉倍克 (William Baikie) 爲甚。彼於其所著之「獲得健康及其保持之方法」(How to get strong and how to stay so) 書中。專章論述健身房之效用。語中肯要。并屢稱述氏前在波多因及耶魯兩大學任內之成績。及其新發明之器械。羣情輿論既都傾向於氏。故哈佛大學遂禮聘之。氏就職後。其首要之工作。卽規劃設備及監督構造與裝置。故該健身房延至翌年春季才行開幕。開幕後一月。氏於哈佛雜誌 (Harvard Register) 上發表一篇評論以前器械之蠢笨及不正確之缺點。及介紹自己新發明之器械有實際上之效用之論文。其中有謂新器械可以任意使之發達身體某部之肌肉。凡專門做局部運動之人。用新器械。可以獲得平均之功效云云。

一八八〇年哈佛大學宣佈新訂制度。卽學生不論年齡大小。身材高矮及力量

與健康情形如何。凡新生初入校時。須經氏檢查體格。按其結果。教以相當之體育方法。經三月或半年之後。舉行復查。以驗初次所指示者之效果如何。然後再予以永久之方法。令其常時練習。

一八八二年。氏所著之「鍛鍊體操」(Handbook of developing exercises)出版。越七年(一八八九年)再版。增訂圖註。已成完本矣。一八八七年在 *Scribner* 雜誌上發表自十歲至二十六歲男女之骨骼測量圖說。意欲使美國人士明瞭人之力量與身體有一定之關係與比例也。同年又在芝加哥世界博覽會(*World's Fair in Chicago*)中發表美國標準男女學生之統計。

一八八一年。氏在岡比黎(*Cambridge*)桑雷安呂(*Sanatory*)健身房開始訓練體育教員。頗著成效。其最初之目的。為訓練哈佛大學附屬學校中之少年女生而設。現在該種班次則已改進為 *Radcliffe College* 矣。自開辦少年女生兩班以後。繼續有一百五十女生畢業。其學程定為二年。學術并重。自一九〇四年至〇