

赵竹光著

肌肉发达问题解答

商务印书馆发行

一九五四年查訖

趙竹光著

肌肉發達問題解答

商務印書館發行

中華民國二十九年一月初版

◆(67419.1)

☆肌肉發達問題解答一冊

每冊實價國幣肆角

外埠酌加運費匯費

著者 趙竹光

發行人 王雲五
長沙南正路

印刷所 商務印書館

發行所 商務印書館
各埠

翻印必究

G五〇五九上

甲

嚴

目錄

以信代序

第一章	健身書報之介紹	一
第二章	疾病與運動	四
第三章	深呼吸問題	一一
第四章	身體鍛練與營養	一八
第五章	運動器械問題	二三
第六章	鍛練的本身問題	二六
第七章	運動與健康	五四
第八章	外國的函授學校	六六

第九章	鐵啞鈴與鐵槓鈴之鍛練法·····	七〇
第十章	其他·····	八五

肌肉發達問題解答

第一章 健身書報之介紹

問 請述先生之著述及出版處并其大略。

答 近年來我除了替商務的兒童補充讀物寫過數本小冊子而外，一共著譯了八本書。在商務已出版的有肌肉發達法，健康之路，體育之訓練與健康，力之祕訣，肌肉控制法，體格鍛練法大全和最新啞鈴鍛練法。在中華書局出版的有婦女的健康美。最近我還譯了一本我五十年的體育事業亦已交商務出版。就中力之祕訣和肌肉發達法爲姊妹篇。其實力之祕訣一書乃作者因補肌肉發達法論理方面之不足而寫的。至於最新啞鈴鍛練法，可說我八年來對於練身術上研究與實驗之結晶。採各國健身函授學校之所長，並加以自己的經驗編成。所以每星期的鍛練課程亦

已由輕入重的按排好。此外每個運動方式都有我自己的插圖來闡明。是以只要跟着練去即可。沒有無從入手之嘆。

問 請述英美的健身雜誌，並其內容和價格。

答 英國所出版的體育雜誌自然很多，但足以代表練身體體方面的刊物約有兩種：一爲健與力（Health and strength）這是週刊。內容着重於舉重方面。他如別的器械運動和角力等亦有涉及。每期並有一篇性教育講座。定價每年爲十七先令。還有一本爲超人（Superman）。那是一種月刊。內容除了沒有性教育講座一欄外，餘的和健與力差不多。這兩本雜誌的執筆者不外那班人。同時也是由同一的機關來出版。超人的定價爲每年八先令。至於美國的體育雜誌自然更多。但關於練身體體方面的代表者亦有兩種：一爲力與健（Strength and Health）。這本雜誌從前的編者本爲Mark. H. Berry。後來改爲Bob Hoffman承辦。不過名字仍舊。可是外形上雖比從前刷新，但內質上不能不說是比從前稍差一點。Mark. H. Berry從前還編了一本Strongman也因銷路不佳而停刊。現在的力與健內容仍側重於舉重運動方面。他如大力士

們的事蹟也常有刊登。每年定價爲美金兩元。還有一本是體育（Physical Culture）。編者爲Bernarr Macfadden。篇幅來得多。內容也比較廣。每期只有一兩篇關於練身體的文章。他如優生學，心理分析，食物常識，天然治療法等都有論及。定價每年爲美金三元半。以上兩種都是月刊。此外在美出版的體育雜誌還有 Ring 和 The Journal of Health and Physical Education 等。前者專記載鬪拳和角力。後者關及體育行政的居多。足供體育教員之參考。

問 請問有無中文本的西洋拳術書？如有敢請介紹。

答 就我所知，還未見到一本關於中文本的西洋拳術書。所以我嘗請吾友王學政君動手來翻譯一本。現已譯了一半。想不日當可以和讀者相見。

第二章 疾病與運動

問 患肺病的人可以運動麼？

答 照理在病狀的進行中，病者宜絕對靜養。並有富於滋補的食物之供給，俾身體藉自力更生而把病菌包圍。所以在病狀未有好轉之前，運動自不能舉行，而且凡關於勞心的事情也得絕對防止。但當健康漸次復原，體力也逐漸增加以後，不妨舉行輕度的運動。這時最好的運動自然是散步。但也得由近而遠。今天能行五步，明天行六步，如此漸次將途程加遠。稍倦即止。務宜有耐心的做去，同時最好在空氣新鮮的地方來舉行。一俟體力已相當復原，則可行柔輦體操，然也得由輕入重。如此循序的做去。只要我們能下最大的決心，我想就是患過肺病的人都可有練成大力士之希望。我現且舉出兩個例以證我言之非虛：一個是舉重之有趣化和容易化（Weight-lifting Made Easy and Interesting）的著者和一百二十三磅級舉重的紀錄保持者浦林（W. A.

Pulium)。在他上述的一書中，他還用醫生的簽示以證明他患肺病的經過。後來經過堅忍的鍛練，終於由一病夫而成爲一個大力士。他是以兩手自由式能舉倍出於他的體量見稱。他現在已是一個快到五十歲的人了，但體力並不減於年青的當日。還有一個是美國的孟遮（Albert Manger）。他在少年時也一樣的患過肺病。後來經過耐心的鍛練，他終於得美國業餘輕重量級的舉重錦標。就我國而論，據我所確知的爲史久芸先生。他是商務印書館人事科科長。他從前也患過肺病。也由於專心的鍛練，而終於成爲一個中國拳術專家。其目下體格之雄偉，任誰也不相信他從前是一個患過肺病的人。自然關於這類的例子的確是舉不勝舉。以上所述，只不過是最顯著的吧了。所以就我們曾經患過肺病，也盡可不必灰心。只要有決心，有毅力則何事不可爲？

問 患心病的人能否運動？

答 我不是醫生，對於心病的成因自不得其詳。但有一點很顯現的事實就是：患心病的人大多是平常不活動的居多，以致血液的成分不清。結果因而釀成心病。一個真正的體育家是決不會患

心病的，除非他鍛練過度，或離開學校後就馬上停止一切的運動，同時並不將其食量減少。既然我們認清了釀成心病原因——也許是最主要的原因——是由於缺少運動。所以我們盡可用運動來補救。同時我們明白心也是肌肉所構成。既然身體別部分的肌肉可以練強，心臟也何獨不然？不過如一個人患有心病的，在初練時，務宜由輕入重。最好自然在專家指導之下來練去。一俟心增強以後，再漸次將工作加重起來即無礙。

問 腎虧的人來練發達肌肉運動是否有礙並有何補救法？

答 本來腎虧是一個很空泛的名詞。其實也是積弱所致。但肌肉是因用而強。所以我以為一個腎虧的人，更需要運動。不過也正如患着別的疾病的人一樣：必須由輕入重的做去，再加以適當的調養，身體一切的『機件』也自會跟之而強壯起來了。不過對於手淫和一切不潔的積習是非得先要戒除不可。那是不能不加以萬二分的注意，因為我們的精液也就是我們人身血液之結晶呵！

問 患神經衰弱的人可否鍛練？

答 患神經衰弱的人，究其成因，無非由於腦力與體力之運用不能平衡所致。我們很少會見到一個運動家是會患着這種毛病。反之如哲學家 and 文學家者流，患神經衰弱病最多。原因自然因為他們整天只用心思，同時常去追求刺激，而且由遲眠而變為失眠。如此輪迴的在轉變。以致神經衰弱越入惡境。我自己也嘗有過這種經驗。因為少時追懷失母之痛，以養成一種頹廢的人生觀。欲藉文學上的幻境，以寄懷自己的情感。結果感情與理知失了平衡，使到身體積弱不堪。同時也因積慮過甚，以致失眠。後來見如此下去若不加改進，無異走上自廢之途。於是即專重運動，才漸次把自己的人生觀改變過來。不過一個人的抑鬱必須有得發洩的機會才好。若被壓迫太甚而無處呻訴，反而弄出毛病來。當我們在苦悶中的時候，各人自有各人解救的方法。我的解救法全在一本日記和一個沙袋上。其實寫了日記——把冤屈發洩了出來自己的氣已平了一半，再打一回沙袋和洗了一個身，睡醒一覺，明天起來，一切苦悶已於無形中忘掉，其實我們的一生，欲沒有缺陷，那是絕對不可能的。當你在苦難中的時候，能想到有許多人比你還要痛楚時，你於無形中已得到不少的安慰。這於神經衰弱的補助上也有很大的裨益。

問 開角力易患心臟病，未知確否？

答 假如你問我那一種是最好的運動，那我會毫不遲疑的答覆你說是角力。無論在肌肉與體力的發達，而尤其自衛方面，我以為再沒有別的運動比角力更為超越的了。就世界上的自衛術而論，首推我們的國術，次則為角力。日本柔術更次。西洋拳術應列為末位。關於這一點，我在拙著最新啞鈴鍛練法一文中亦已有較詳細的論及。所以就是當一個角力家過了四十歲以後，他仍可保持其紀錄。因為角力常將脊骨來拉扭，同時也因其全身的肌肉都用到之故，一個角力家直到了老年仍能保持其精力而不衰。不過角力是一種劇烈的運動，身體不是十分強健的人自不應參加。可先做做別種較輕的運動，把身體練強後再來參加即無妨礙。同時要量力而為。自不會有心臟病或別的毛病發生。不錯，角力家也正和做着別的劇烈運動的人一樣，那就是心臟比平常人來得大，這正如他的肌肉比一般不運動的人來得大一樣。這正是一種很自然的現象，不能算為病狀。

問 聽說運動過度會發生心臟擴大症，是不是？怎樣可以避免？

答 一個運動家之所以患心臟擴大症的，大半由於在學校裏的時候極力來參加各種運動。一當入了社會而整天做着寫字間工作的時候，則將運動完全放棄。以致心臟跟住全身的肌肉一同鬆懈起來。一個運動家之所以患心臟擴大症，大多在這種情形之下發生的。自然因運動過劇而發生這種毛病的也並非不可能。還有一點，一般運動家因對於生理學上缺乏研究，往往會犯着這種毛病。那就是照例學校裏的運動是有季候之分的，譬如說秋天是足球季，那麼參加足球隊的球員除了在這一季內碰命來練習之外，其餘的季候則連一動也不動。以至常常會發生不良的結果。預防的辦法：（一）不要過度運動。（二）繼續運動。（三）在做完劇烈運動之前或做完之後，先要做做柔軟的運動。練後尤不要馬上坐下來，務宜徐徐散步，使心之跳動漸趨正常為止。如練後覺得精神舒暢，有一種滿意的感覺的，那就可以知道不是運動過度。反之如練後覺精疲力竭，食睡不安的，那就是練得過度或營養不當之明證，那就非要小心不可了。

問 輕微的胃病，用何種運動方式可以治好？

答 通常胃病都是由於缺少運動，尤其腹部運動所致。補救的辦法自然最好多做腹部運動。但我

向來是主張全身都要來練及的。假如單想補救這個毛病，可做以下的幾種腹部運動：

(一)用背部仰臥在長橈或地上。兩手伸直按地。再兩腿伸直一同往上舉起，及與身體成一九十度角爲止。同時吸氣。及兩腿放下時呼。如能做多出十五次，則當兩腿往上舉時，上身也作坐起狀以增加其難度，或用重量繫在兩足上來做均可。

(二)仰臥在地上，兩臂伸直放在頭後，兩腿不動，上身徐徐坐起來，同時吸氣。還原時呼。初時如不容易起來的，當起來時可用兩手按在兩腿上來做，或用東西把足壓住或用足來鉤住重物均可。

(三)兩腿盡量分開的坐在地上。再用左手盡所能的向右足處伸去，右手則向左足處伸去，同時吸氣，及倦爲止。前兩個運動方式是練腹部之正面。最後一個則練腹之兩側。(如欲詳細，請看

拙著最新啞鈴鍛練法)

第三章 深呼吸問題

問 深呼吸是否可以增大胸腔？

答 這可看情形來講。關於這個問題是不能一概而論。深呼吸對於一個沒有做過運動或缺少運動的人，自可以令其胸腔增大到相當程度。但普通至多也不過二三吋。倘若有些人告訴你他單靠深呼吸而可以把它肺量增大八吋或甚至十吋的，那是一種騙人之詞。因為肋骨雖屬一種有彈性而可能擴大的軟骨。但當擴充到相當程度以後，就非有一種更重的運動，直練至呼吸深促時，不足以令其再增。所以深呼吸對於一個運動家只是一種柔軀體操，決不能使其胸腔增大。

問 深呼吸運動以若干次為適宜？

答 在上面已經講過，深呼吸只能當做一種舒鬆筋骨的運動。大約由十至十五次也就很够了。

問 深呼吸時用口抑用鼻練時又應如何呼吸？

答 深呼吸時的適當方法就是吸時用鼻，呼時用口。吸時腹外張，呼時腹內縮。這所謂「腹部呼吸」法。也即我國之所丹田呼吸。通常的「胸部呼吸」所犯的毛病，就是在吸氣的時候，不能將整個肺部每個細胞都充滿新鮮空氣。同時吸時以深長爲佳。我之所以主張吸時用鼻的原故，就是因爲我們鼻道中原生有細毛。當我們在呼吸的時候，如遇空氣中雜有雜物，或不潔的東西，經過鼻道即可隔除，而不至直接吸入於肺部。同時鼻道中之黏液，多少含有一種殺菌的能力。所以鼻道於無形中，實在是我們肺部的第一道防線。至於呼時用口，目的在把肺內的炭氣盡行呼了出來。

問 雨天能否行深呼吸？

答 在下雨的時候，只不過空氣中的水分比晴時加多吧了。而於空氣之清新與否，全沒有甚麼關係。反之如居在都市，雨時空氣中塵埃的成分反爲減少。所以在雨天沒有不能行深呼吸的道理。

問 每行深呼吸即覺頭暈，如何避免？

答 照理行深呼吸是不應有頭暈這種現象發生。形成這種現象或許有兩點：不是因爲自己的身