

書叢小力與健

法 練 鍛 部 頸

著編政學王 光竹趙

行發館書印務商

書叢小力與健

法 練 鍛 部 頸

著編政學王 光竹趙

行發館書印務商

國二十九年六月初版

◆(E1089)

健與力
小叢書
頸部鍛練法一冊

每冊實價國幣貳角伍分

外埠酌加運費匯費

著 者

趙竹學 光政

版權所
翻印必
有究

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

(本書校對者潘同曾)

H 一三二八上

目次

第一章	頸部之構造與其重要性	一
第二章	頸部鍛練法	七
第三章	頸的標準度數	二三
第四章	結論	二七

頸部鍛練法

第一章 頸部之構造與其重要性

到了目下這個時代，我們常講『印象』這個問題。的確我們所給予人們頭一個印象，是非常之重要的。甚至有時於我們一生的前程，都有着很大的關係。

病態的流露，不獨引不起人們對你的敬心，反而使到人們對你有一種鄙視之感。這是人之常情。同時也是一般愛慕健與力之表現。一個駝背彎腰和面容憔悴的男子，正如一個臃腫的老婦一樣引不起人們的注意。反之一個健美的男子，正如一個嫵媚的少女一樣為衆目的焦點。因為愛美乃人類共同的天性。

一條強而有力與發達完美的頸，正是一個健美男子特有的表徵。反之一條乾瘦而起皺紋的頸，正是一種病態的流露。所以頸部之發達與否，可以代表我們全身的健康情狀。因之有人說：頸部無異於測量我們身體健康之一條表尺。真的，我們很少會見到一個身體強壯的人，他的頸部會欠缺發達。同樣的，我們也絕少會見到一個身體不健康的人，會有一條發達完滿的頸。一個人身體健康之退化，可從兩方面來觀察。一便是來觀察他的頸部，一便是來觀察他的

腹部。通常當一個人的體質退化的時候，假如他是屬於神經質——消瘦——那一種的，當他的體質退化時，除了他的胃部消化不良以外，我們至少在表面上不容易見到他的腹部有甚麼特殊的變化。但如我們來留心一下他的頸部，他的喉核必然會很顯現的突了出來。同時頸的兩邊和後部會凹了進去。甚至我們還可以見到一條條的皺紋和頸筋很明顯的呈現於外。其他如頸皮乾燥，也是一種很顯著的特徵。

假如他是屬於肥胖那一種的，那他的腰圍必然變為下墮，同時他的頸部一塊塊的肥肉，好像吊在那裏一樣的堆了起來。尤以其後頸部『腫』得特別難看。普通人只有一個下頷，而他則有二個而至兩個以上的下頷。若以為這是發福的表徵，那沒我們可就錯了。因為脂肪會越積越多，而不及早加以補救的辦法，用運動把肌肉重復練到結實起來，則一個人的體質，會隨着脂肪之增進而退化，以至血壓愈高。結果常會釀成中風暴卒的慘劇。這是我們不能不早留意的。

反之，一條肌肉發達而有力的頸，是圓潤而結實的。牠的後部成平形和背肌與肩肌形成極密切的連繫，不像一條退化的頸項那樣的凹了進去，而形成一條深坑，或如山巒起伏的突了出來。若我們從側面來看牠，因為肩斜肌發達完滿的緣故，從頸項而達於肩處，形成一條美妙斜形的曲線。若我們從前面來看牠，因為肌肉之充分發達和結實，喉核即深深的藏到裏面去，而絕不會顯露出來。雙下頷的毛病，也絕不會見得到。處處我們都可以見到牠的健，美與力。

假如我們臂部的肌肉不發達，我們爲着獻醜不如藏拙起見，我們往往可以用袖子把牠們遮蔽着。假如我們的腿部過於細小，那我們也可以用袜子來把牠們藏起來。假如我們的胸部不發達，同時我們平時是穿西裝的，我們盡可以叫縫匠把牠來裝大。假如我們的肩部太狹，同時你也是穿洋裝的，那可是一件再容易沒有的事。穿過西裝的讀者們，我想十之八九你們的衣服之兩肩，都會塞有棉花，故意把肩部裝闊。你豈不是見到有些身體很瘦，肩胛極小的朋友，一當他們穿起西裝來時，便神氣十足的麼？這完全是一個假的外殼。完全是騙騙自己的事情。也因爲我們有了這種外裝，來掩飾我們體格上的弱點，所以我們不求改進。但實事求是的讀者們，我想你們決不肯讓這些體格上的弱點永遠存在的吧？我想除了很少數不上進的「花花公子」外，你們大多數都很熱誠的，把這種缺點改進過來，而成爲一個真正健而美的男子漢。

不過無論上述身體之任何一部，可以假裝或掩飾也好，你的頸部總會顯露出來。假如你的頸部是十三吋的，你決不會穿上十四吋，或甚至十五吋的領。假如你果真想用這種可笑的方法，把你的頸部裝大，那麼結果只會令你的頸部看來益加瘦小。

其實頸部的肌肉與氣力之發達與否，同時也就是我們的生命力之增減一個很顯著的表現。而且有許多時，我們的頸部之所以退化，皆由於我們過於懶惰所致。只要我們每天費上十數分鐘，我們即可以將我們的頸部發達到其最高的限度。假如我們連這一點也做不到，那麼如我們由於頸部欠強所由發生各種不幸的結局，那是無可原宥的。

大約我們中，總會有一個時期患過頭痛毛病的吧。的確頭痛這種毛病是那麽普通，差不多每個人自不能例外。筆者從前亦嘗過頭痛的滋味。并有人作過統計，在學校中患頭痛的兒童，爲百分之十五，成年男子爲百分之二十五，女子爲百分之五十。

雖然頭痛有許多種的成因，然大約不出乎下列的幾種：（一）血脈之不能調和或血管發生毛病。（二）神經錯亂——精神上受着重大刺激。（三）受着局部毛病，如眼、耳、喉、鼻等毛病的影響。（四）體內毒素的堆積。至於體內毒素之形成，無非由於便秘，或消化系的毛病所致。凡此種種，莫不與身體之健康有關。假如我們的頸部是很發達和很強健，那我們即可將充分的血液輸送於我們的頭部，尤其是腦部上去。所以假如我們來做頸部運動，我們的腦部因爲得到充分的營養，因之智力也比較健全，頭腦自然會比別人來得更爲清楚。就算我們繼續來做上很長時間腦力的工作，我們也決不會發生頭暈目眩等毛病。

我們大約都會知道頸部的功能，在使頭部和肩部能動作自宜。現在我們且簡單地把頸部最重要的肌肉敘述出來，俾我們練起來時，對於頸部的構造上，能有一種更深刻的認識。不致盲目地練去。

就頸部來說，總算以肩斜肌爲最大和最有力，在一張人體解剖的圖表中，我們就可以見到牠成爲一個大三角形。從頸部的頂端起，直循脊柱以達於背的內部。牠的內邊則從肩部斜下和背部相銜接。這部分肌肉的大小，和我們的頸部度數之大小，的確有着很大的關係。

除了肩斜肌之外，頸部最大和最有力的肌肉，總算是胸鎖乳突肌。牠這個名字，是由於牠所經過身體的各部分而來。這兩塊厚的肌肉，是位於頸部的兩邊。從耳後處起，直下和鎖骨節與喉核下數吋的胸骨處相接。只要這部分一邊的肌肉一收縮，便會把下頷拉下側邊去。同時當這兩塊肌肉一同來收縮的時候，即會將下頷直接地往下拉。假如我們用一手按在前額上，同時胸鎖乳突肌也加以相當抵抗力的，那我們便可以見到在頸之前面與兩側成爲一個「V」字形。在用力來深呼吸的狀態之下，胸鎖乳突肌即幫助將胸部往上挺起。但在平常呼吸的狀態之下，即用不到這部分肌肉的助力。

肩斜肌與胸鎖乳突肌、佔了頸之背後與兩邊的肌肉之大部分。此外在頸之前面、還有一塊薄而闊的肌肉、遮蓋於胸之上部，與肩部和整個的喉部，成斜形而上、以達於下頷與腮。這塊肌肉又名之爲肩胛古骨肌(Platysma Myoides)。牠的功能，在使頸部之前面皺起來，同時牠有一部分纖維連貫於腮之上端，功能在使口角下壓。所以當我們把頸部向前和向下拉去的時候，胸鎖乳突肌，肩胛古骨肌和頸部其他較小的肌肉，都會受着很大的影響。因之當我們把肩部拉向後面去，或向後和向側拉，或將兩肩往上聳起的時候，我們即可以給予肩斜肌一種很好的動作，同時當我們把頭部向前或往下拉的時候，胸鎖乳突肌和肩胛古骨肌，并頸部其他的肌肉，也就得到一種很好的運動。

我們既把頸部重要肌肉的功能弄清楚以後，那末當我們練起來的時候，我們便知道在某一

個動作中，可以使某一部分的肌肉練到發達起來，不致於盲目地練去了。

第二章 頸部鍛練法

頸部因位近神經中樞，故感覺較靈敏，因而練起來，肌肉也比身體別部分來得容易發達。就我個人的經驗而論，我以為更沒有別部分的肌肉，會比頸部更容易練大了。

記得我開始練身體的時候，我的頸部只有十三吋，但在不滿數月的短短期間中，已就增至十六吋半。假如我願意再下一點苦功來練的話，我很相信我可將我的頸部練至十八吋。但爲着想保持身體在平均發達的狀態中的緣故，我於近年來，對於我的頸部只稍加鍛練，以保持牠健全的本質。這於身體別部分的肌肉也是一樣。當我們把我們的肌肉，練到發達至其最高的限度以後，我們只要每天，或隔天稍事鍛練，即可永遠保持牠的原狀。假如我們想有更大的進展，那我們就非得加倍努力鍛練去不可。

當我們來做頸部運動的時候，我們切忌忽而用力的動作。動作總以由輕入重，與有節拍爲主。否則就會把頸肌練痛起來。有時甚至連轉動也不便當。在平常的狀態之下，只要休息數天即會復原。但爲着避免這種不舒快的動作起見，我們最好於未做劇烈的頸部運動之前，應把頸部向前後左右略爲搖動。同時在首數次的動作中，以輕一點爲宜。以後可漸次用力。大約當練至十次的時候，那盡可放心來用力。

還有一點我們不要忘記的，便是當我們來練頸部的時候，不要把頸部「封」起來。我常見到有些同學當來做頸部運動的時候，往往連領鈕也忘記了解開。以致練到面紅耳熱，甚至咳嗽起來。須知當我們來做頸部運動的時候，目的是在把大量的血液，施送於頸部去。假如我們在鍛練的時候，把頸部緊封起來，非獨有阻礙於血液的流通，同時於呼吸上，也會發生莫大的妨礙。就在平時如所穿的領太小，於衛生上已不相宜。最顯著的毛病，由於血液之不能流通，所以常釀成傷風等毛病。

如在熱天來做頸部運動，最好自然是不穿上衣，只穿上一條短褲子來做，至多穿上一件背心，也就很够了。目的是在使頸部有一個自由活動的機會。如在冬天或嚴寒的天氣來練，可穿上一件無領的，寬大的衛生衣。同時所穿的衣服，也以不礙於臂部的活動為主。否則也減少運動上的效力。

爲着適合各種的體能起見，我把這裏的運動分爲初、中、高與兩人運動等級。所以無論你的體格是怎樣的柔弱，與怎樣的強壯也可以跟着練去。假如你的體格是較爲柔弱的，可從初步練起，漸次進步的練去。假如你的體格已有相當的強壯，你就你自己的能力，來選擇你認爲最適合於你自己的運動。假如你有着朋友一同和你練，爲着增進興趣，同時你的頸部亦已有相當強壯的，那你盡可以來試做做兩人的運動。

至於頸部鍛練應有的次數，大約由十至十五次也就很够了。初步的運動，次數可多做一

點，但至多也不要過了二十次，進一步的鍛練，最好不過十五次。如能做過十五次，可將重量或難度增加起來。

甲——初步運動

(一) 立正，兩臂在背後伸直互握。先將頸部用力轉向左面去，同時吸氣。當轉至不能再左的時候，稍事停頓，回到原有的姿勢中，同時呼。再用力轉向右面去，及轉至不能再右時，還原重做。在整個動作的進行中，身體不能彎側。直做到頸部疲乏為止。

還有，當我們來做這個運動的時候，最好將牙子咬緊來

做。同時用力使頸肌緊縮起來。這樣我們面部的肌肉和牙子，也就於無意中，得到一種很好的運動。

(二) 立正，兩臂在背後伸直互握，同時胸部亦應挺出。先用力將頭部屈向前面去，同時吸氣，及屈至不能再低時，回到其原有的姿勢中，同時呼氣。稍一停頓，再用力仰向後面去，同時吸氣。還原，同時呼氣重做。及倦為止。每次向前後屈去的時候，應盡力使頸肌緊縮起來。

(三) 立正，兩臂在背後伸直互握。然後頸部用力向左右前後劃一圓圈。其法是先屈向左面去，再而後，而右，而前這樣劃一圓圈。用力時吸氣，稍事停頓時呼。



初步運動（一）

這個運動方式可分為兩種步驟來做。一便是從左，後，右前的方向劃了一個圓圈後，再調過來，從右，而後，而左，而前輪替的做去。或將第一方向的動作做上相當次數後，再從相反的方面轉練同樣的次數。不過要記着兩邊所做的次數要相等。

還有，當我們初次來做這個運動的時候，有時會覺得頭暈目眩，這皆由於我們不慣於這個運動的原故。在這種情形之下，可有兩種補救辦法：一便是將眼睛閉上來做。一便是將次數減少。務用自己的判斷力練去，避免練得過度。若稍覺頭暈，或眼花繚亂，應立即停止。否則甚至會作嘔起來。

這是一個上述三種動作合并的運動方式。因為在上述的三種運動中，難免有一方練得比另一方來得用力，以致頸部不能平均發達。這個運動的目的，就在乎補救這種或有的毛病，使頸部的肌肉練到發達完滿起來。同時有些較為次要的頸部肌肉，在上述的三種動作中練不到的，在這個混合的動作中，即可以給予牠們一種很好的運動。

(四) 仰面平臥在床邊，或一張堅固的檯子上。頭和頸部應伸出床邊或檯邊之外，俾頸部能動作自宜。然後盡力仰向後面去，意思好像要用後腦來觸及床邊或檯邊的一樣。當屈至不能再後時，回到原有的姿勢中，稍事停頓，再將頭部盡力往上彎起。這時意思好比用下頷來觸及胸前一樣。在上述的動作中，應盡力使頸部的肌肉弄到緊縮起來。用力時吸氣，稍事停頓時呼。直練至疲乏時為止。

這個運動同時可採用仰臥，俯仰，和側臥的幾種姿勢來做。若用側臥的姿勢來做，又可分側左側右兩種方法。

若採用俯臥姿勢來做，那末可先用力將頭部屈向前去，及不能再低時，稍事停頓，再盡所能的向後仰。還原重做。直練至疲乏為止。

假如採用側臥的姿勢來做，那末可先用力往下側，及側至不能再低時，再盡力往上側起。一邊練到疲乏後，可調另一邊來做。不過兩邊所做的次數要相等。

在這個運動方式中，幾種不同的動作，最好是一同來做。若力不能勝任，寧可將所做的次數酌量減少。

(五) 立正，兩手握拳。兩臂在身體兩邊垂直。然後盡力將兩肩一同往上聳起。意思好像要把兩肩往上拉起，和兩耳相觸的一樣。自然這是一件做不到的事情。只要盡力做去即可。及兩肩聳至不能再高時，試用力往上再縮。還原重做。及倦為止。用力時則吸氣，不用力時呼。這個運動方式又名『縮肩』。是一個發達肩斜肌很多的運動。但動作不宜過快。好像要把很重的東西，往上拉起似的做去。同時肘節要緊鎖——兩臂絕對伸直。否則將失了不少的效力。

乙——自力運動（中級）



初步運動（四）

(一) 立正，一手垂直握拳。另一手則用手掌按在面之上部和頭部之側。現且當我們先用右手來練，那末我們即用右手的手掌，按在面之上部和頭部之側，然後徐徐用力把頭推向左邊去，同時頸部也加以相當的抵抗力。意思好像不想被手來向左面從側推去的一樣。及推至不能再左的時候，還原重做，及練到疲乏後，再改用左手按在頭之左邊一樣的做去。用力時吸氣，不用力時呼。做時手掌不要把耳朵封上。



自力運動 (一)

這已是比上面所述的，較進一步的工作。但要耐心地做去，不宜做得太急，或用力得太快。同時還要避免那些忽而用力的動作。若忽略這一點，弄痛了時，徒然自討苦吃。所以我特地再次的來提醒你。

(二) 立正，左手垂直握拳，右手則用手掌按在下頷之下部，先將頭部屈向前面去，然後手掌徐徐用力將頭部往下推。頸部同時也加以抵抗力。及推至不能再後的時候，還原重做。直做至頸肌覺得有點酸痛時為止。用力時吸氣，不用力時呼。



自力運動 (二)

當我們來做這個運動的時候，最好兩臂同做一樣的次數。比方說你初時只能做上十次。那末當右臂做完五次後，再改用左臂來做同樣的次數。因為在這個運動中，如我們能用一點力做去，臂部同時也可以得到一種很好的運動。

(三) 立正，先將頭部仰向後面去。兩手則在頭後作交叉互握。然後徐徐用力，把頭部拉向前面去。同時頸部也用相當的抵抗力。直拉至不能再低的時候，可將壓力鬆懈，仰向後面去重做。直練至頸部肌肉感覺有點酸痛時為止。用力時吸，不用力時呼。

當我們來做這個運動的時候，全身，尤其腰部，不能稍有彎屈。務宜將全副精力集中於這個頸部的動作上。

(四) 立正，兩手的手掌按在頭之兩邊，并稍近頭之後部處。然後將頭部向左右前後地推去。同時頸部也加以相當的抵抗力。當將頭部推向左或右邊去的時候，則對方的手不必用力。比方我們先將頭部推向右邊去來說，那末左手就不應用手，只就乎其原有的位置按在頭之一邊處即可。當推向右邊去時，則單右臂來用力，左臂不必用力。但當我們向前和後推去的時候，則兩臂應同時用力。直練至疲乏為止。

這個運動還有一種做法，便是採用第三或第四個姿勢將頭部來劃一圓圈。同時頸部也加以相當的抵抗力。

這也是臂部一種很好的運動。若能用力做去，則我們的鋸形肌同時也得到一種很好的影響。

(五) 面牆而立，至於牆和我們的身體應有的距離，可和我們上身腰之長度相等。牆邊最



自力運動(三)