

書叢小力與健

法 練 鍛 部 胸

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 胸

著編政學王 光竹趙

行發館書印務商

健與力
小叢書
胸部鍛練法

◆(67089)

編著者 趙竹光 王學政

發行者 商務印書館

上海河南中路二二一號

印刷者 商務印書館

發行所 商務印書館

上海及各地

★版權所有★

1939年9月初版 基價 3元
1950年11月4版

目次

第一章	緒言	一
第二章	胸部之構造及其功用	四
第三章	肺病之種種及其簡單的 自然治療法	九
第四章	鍛練肺臟與呼吸器官之 要素	一六
第五章	深呼吸法	一八
第六章	胸部鍛練法	二一

胸部鍛練法

第一章 緒言

胸部之健全與否足以影響整個身體之健康，胸部強健者方能享受人生之真義與幸福，患病或胸部不健全的人不但事業失敗，精神肉體皆感受苦痛，並且有福亦不能享，在偉大的演說家，牧師，政治家，歌唱家以及其他人物之中，身體不健全，換言之胸部不發達者實佔少數。患肺病嚴重的人亦可稱之爲行屍走肉。所以胸部之鍛鍊是急不容緩的。

胸部不但足以影響個人之體魄，事業以及幸福，同時在「健美」上亦甚有價值。愛美之心人皆有之，尤其是今日的青年男女；但彼等往往祇顧目前，不顧永遠，不以正當之方法求美，結果反而遺害健康。我們的身體總不免有多少弱點，然而祇須胸部發達完善往往可將其遮蓋。所謂健美唯

有求於體育的方法。

有許多人往往因爲患有肺病或是胸部過於落後而感絕望，其實彼等無須消極，患肺病者一方面施以醫藥，另一方面施以體育與家庭之療法，則不難恢復健康。

我們的日常生活亦足以影響胸部之健全，一切起居飲食皆應以衛生與健康爲原則，新鮮空氣，運動，娛樂，甚至衣飾等亦爲重要的原素。

欲使胸部發達完善，與強健，非明瞭胸部簡單的構造不可。胸部的鍛練可分爲三部，(一)胸肌，(二)肺力或胸部之容積，(三)背部肌肉。此外頸腹兩部對於胸部亦有關係，因爲頸部肌肉發達能使頸鎖乳突肌 (Sterno Mastoid) 氣管與氣管支 (Bronchi) 強健，腹部健全則可將潔淨之血液灌輸至肺臟與橫隔膜，使其有更充分的營養。

胸部的鍛練須由內而外，尤其是患有肺病的人，與建造一所房屋無異。有人以爲做上三四種發達胸肌的運動則可使胸部強健，此實爲一種錯誤的觀念，彼等胸部的肌肉確亦有非常發達者，但此實與一所內部建築簡陋，基礎不穩固之房屋無異，一經風雨之摧殘則有毀塌之虞。所以患肺

病的人不但應避免劇烈的運動，暫時亦可忽略胸肌與背部肌肉之鍛鍊。

第二章 胸部之構造及其功用

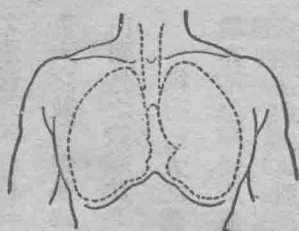
在體育鍛練之立場上，胸部之構造可分爲六部：(一)胸腔 (Chestbox)；(二)胸部骨格；(三)肺臟；(四)胸部肌肉——肩部肌肉亦包括於內；(五)背部肌肉；(六)橫隔膜 (Diaphragm)——腹部肌肉亦包括於內。

我們體內重要的器官皆藏於胸腔之內。胸部骨格之功用，除保護胸腔內之器官外，亦支配胸部之伸縮作用。有人以爲胸圍在擴張與縮小時所差之數量愈大，胸部則愈強健，但此亦爲一種錯誤之見解。

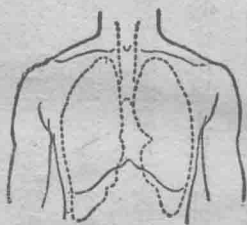
氣管與氣管支亦爲肺臟之一部，肺臟所需之空氣則由彼等供給。肺臟之功用爲潔淨血液，儲藏養氣，以備供給全身各部之需要。在肺臟之中，血液與養氣相混和之後，血液中所含之廢物或毒質則化爲碳酸氣，此種氣體則於呼氣時排出，所以呼吸作用不但與我們以生命，並且對於排泄作

用亦有莫大之幫助，使我們的生命活躍。

胸部擴張之大小不足以表示胸部之強弱。胸部擴張過大往往為一種不正常的狀態，反為一種不健康的象徵。深呼吸運動雖能使肺臟潔淨，但行深呼吸，如過於勉強對於胸部，則反而有害。換言之，我們不應單以深呼吸運動作為鍛練胸部唯一的工具。



發達完善之肺臟



不健全之肺臟

隨之消失或減小不能與外部之壓力相抵，於是被壓成窄長之形狀，在此種情形之下則應施以醫藥。

普通男女在呼吸之時，胸部之張縮皆為一時至一時半之間，當肺臟變為窄長之形狀時，對於

空氣之容量亦減少，此種現象足以使我們缺乏生氣，各部器官作用失常，神經系統衰落，肌肉消瘦，胸部向內凹入，胸骨下墮等。於是各種疾病叢生。

所以胸部之鍛練應在整個計劃之下由內而外，不可單靠深呼吸運動，亦不可單靠發達胸肌之運動，先鍛練內部之理由是因為內部能力增進與肌肉組織健全之後，發達外部肌肉發達則有更大之效率。但是內部之作用亦受肌肉之影響，外部肌肉與胸腔的容積之關係尤為密切。所謂由內而外之鍛練法乃指患有肺病或胸部特為落後者而言，肺部健全的人則自可內外同時進行。

欲有闊大之胸部非有闊厚之肩背不可。背部之深厚則足以增進胸部之厚度。對於肺臟之容積亦不無關係，胸肌主要的作用與上臂等部分的肌肉不同，伸縮性較大之胸肌對於胸部之健康實無甚益處，胸肌應有堅強的性質。肩部肌肉與胸肌有連帶的關係，肩部肌肉發達完善的人，胸肌亦不致於落後發達。肩部肌肉之運動則以啞鈴運動為最佳。此外如擲鐵球等田賽運動以及吊環運動等亦甚為有效，此種運動對於胸部亦甚為有益。

胸肌分為兩部，每部又分為正副兩部 (Pectorals Major and Minor)。其主要的功用在使用呼

吸作用正常，幫助胸部之擴張，以及保護胸腔內之器官。凡兩臂直伸向上舉起之運動對於發達正副兩部胸肌皆甚有效，亦能使位於上胸之肌肉圓滑與凸起。「掌上壓」(“Dipping”)雖亦為一種很有效的運動，但往往能使胸肌過於發達，以致兩肩向前彎縮，結果將胸部壓縮，妨礙呼吸。副胸肌又有一種主要的功用，則是使胸部挺起，所以欲使正胸肌發達完善，絕不可忽略副胸肌之鍛練。

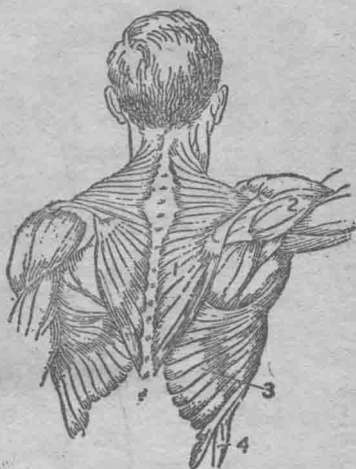


胸部肌肉

1. 胸肌 (Pectorals)
2. 前三角肌 (Front Deltoid)
3. 鋸形肌 (Serratus Magnus)
4. 胸腹接連處之肌肉

鋸形肌為胸部鍛練中非常重要之一部。此部肌肉如發達完善，收縮之力量則甚為強大，當在收縮之時，此部肌肉本身並不凸起，但卻能使胸部挺起，並且亦能使其更為厚闊。鍛練之後，鋸形肌一方面縮短，一方面則增厚，呈堅硬之狀態。

背部肌肉分為四部，(一)肩斜肌 (Trapezius) (二)後三角肌 (Back Deltoids) (三)闊背



背部肌肉

- | | |
|--------|---------|
| 1. 肩斜肌 | 2. 後三角肌 |
| 3. 闊背肌 | 4. 外斜肌 |

肌 (Latissimus Dorsi) (四) 外斜肌

(External Oblique)

舉重運動對於闊背肌之發達特為

有效。手按腿側舉 (Bent Press) 之功

效尤大。肩斜肌則幫助闊背肌將兩肩向

後拉，使胸部挺起，並幫助鋸形肌使胸部

增厚。除此之外闊背肌尚有使肩背增闊

之功用。身體直伸之姿勢亦受肩斜肌的影響，駝背，胸部平坦，或凹入等往往為此部肌肉過於落後

之故。

第二章 肺病之種種及其簡單的自然治療法

——肺癆——

患肺癆最多者，是在二十歲至三十歲間之青年，肺部不健全的人更易患此種病症，蔓延亦甚速，所以治本的方法是要使肺部健全，單藉醫藥之治療對於肺癆並無多大的功效，同時須施以體育與家庭之治療法，新鮮空氣與陽光對於治療肺癆之功效往往在醫藥之上。

肺癆之來源除由他人傳染之外，不衛生之食物等亦能引起此種病症，如牛奶之中則常有此種微生物，凡患有肺癆之動物，其肉亦不可食。一個患有肺癆的人如缺乏營養則可使其病症更易於轉劇，今日有許多醫生主張多食魚類則可防止肺癆病。

吸收污濁之空氣，接吻，工作過於操勞，嗜好刺激品，住居之不衛生，傷風受寒等，皆為肺癆病之媒介。

肺癆病之象徵有五：(一)終日感覺疲倦衰弱。(二)夜間出冷汗。(三)體重驟減。(四)虛咳多痰。(五)呼吸不適，上頰略感紅熱。

此為肺癆病初起時之象徵，如發覺有此種象徵應立刻施以醫藥與其他適當的治療法，不可稍為疑遲。初期與第二期的肺癆是不難治愈的。體育與家庭的治療法雖甚為重要，但不可忽略兼施以適當的醫藥。在治療之時期中，應施行定時的檢查與磅測體重。

患肺癆病者若能遵守下列規則，則可增加醫藥之功效。

(一)祇食清淡而富於營養之食物，戒絕一切刺激品。

(二)每餐之後服用魚肝油。

(三)日間儘量吸收新鮮空氣，夜間睡於露天或空氣極為流通之處，但身體不可直接接受冷風吹襲。

(四)多行深吸運動儘量曬日光。

(五)保持皮膚與消化系統之潔淨，使其作用正常。

(六) 每日行極輕易之運動，但切勿運動過度。

散步對於患肺癆的人特爲有益。其實祇須全身各部健全，則可避免此種病症，因爲各部器官與循環系統之健全則可加強白血球抵抗微菌的能力，此外歌唱對於患肺癆的人亦甚爲有益，歌唱家之中患此種病症者爲數實甚少。

——支氣管炎 (Bronchitis)——

在氣候寒冷之時常患咳嗽與喘息的人往往亦患有支氣管炎。此種病症雖不如肺癆之嚴重，但亦非常易於轉劇，變爲肺炎等症。

受寒爲支氣管炎最通常的病源之一。尤其是胸肩兩部受寒之後更易引起此種病症。初患傷風等症的人祇須稍爲留心，立刻施以簡單的體育或家庭之治療法，則不致轉爲支氣管炎。喉部亦甚爲重要，不可受寒，隨時皆須保持該部之溫暖。由溫暖之室內走至寒冷之露天時若以鼻孔呼吸則可減少受寒之危險，切勿以口呼吸。

倘若不幸受寒，患有傷風等症，應立刻施以治療，不可遲疑。晚上臨睡之前行熱水浴一次對於患傷風等症的人甚為有益，最好在浴後再以粗毛巾摩擦全身，然後進熱茶或熱檸檬水一大杯。此種治療法若斷續行之則無甚功效，必須每日繼續，及至痊愈為止。

此外缺乏新鮮空氣亦為支氣管炎病源之一，故在居家或工作之時，應將窗戶儘行開放，使室內空氣流通，在晚上睡眠之時尤為重要，但須避免受寒。

患支氣管炎劇重者，必須施以醫藥，但輕者儘可應用天然的治療法。

支氣管炎之病狀為多痰、窒息及患有刺激性之咳嗽。

此種病症之自然治療法有五：

（一）患者須靜臥溫暖之室中，空氣須流通，但患者應蓋以溫暖之被褥，不可吹風。

（二）使消化系統潔淨，作用正常。

（三）用熱水沐浴，浴後全身裹以溫暖之毛毯。

（四）倘若胸部與兩肩感覺疼痛，可用熱亞麻仁敷藥（Inseed poultice）撒以少量之芥子。

粉，塗於疼痛的部份之上。如此則可使呼吸舒適。敷藥冷卻之後，再換以熱者，並須再加添亞麻仁敷藥，但芥子粉則無須加添。

(五)下列兩種混合液皆有化痰之功效：

(甲) 烘焙過之檸檬兩隻與少量之純蜜糖混合，每隔一小時服一茶匙。

(乙) 亞麻仁半磅，蔗糖半磅，檸檬兩隻，混以甘草，加水一夸爾（四分之一加倫），煮至成爲棕色的濃厚液體。待其冷卻凝成膠質狀之絲，沖成清淡之亞麻仁茶（Inseed-tea），每次飲一酒杯。

以上兩種皆爲舊式的方法，但對於身體並無損害，確能使胸喉各部鬆弛舒適，亦能增進消化系統的功能。

——氣喘 (Asthma) 與胸部壓抑——

氣喘爲一種非常流行的肺病，其病源甚多，有時因支氣管發炎而引起。神經痙攣與氣管痙攣