

丁氏醫學叢書

實驗却病法

上海

英界泥城橋西靜安寺路三十九號

醫學書局發行

附疇隱廬詩存

實驗却病法

上海

英界泥城橋西靜安寺路三十九號

醫學書局發行

光緒三十四年七月出版
中華民國九年一月五版

(實驗却病法)

每部定價大洋三角



譯述者

無錫丁福保

總發行所

上海英界靜安寺路三十九號
醫學書局

分售處

上海棋盤街
商務印書館

上海棋盤街
掃葉山房

各省分售處

商務印書館
各大書局

實驗却病法

緒論

山都 Eugen Sandow 者。德國人。近世之體育大家也。著體力養法。Strength, and how to Obtain it. 言體育之事。甚詳備。書內有解剖圖及鐵亞鈴之練習法。一十九式。最爲緊要。果能守此法。朝夕練之。必能獲却病之益矣。

此書之精義。在運動各筋時。而使一筋緊張。他筋弛緩。此時緊張之筋。血管漲大。含血液最多。故該筋所得之榮養料亦最富。吾人宜以全副精神。灌注於此筋。而默想其發達之狀。如是。則所操之筋。其發達之力。必速久。之則能使全體各條之筋肉。皆受精神之指揮。雖安坐。亦能以心力。運筋肉。而發達之。此精神專注之效果也。今夫勞力之徒。終日運動。此乃器械的運動。而非精神的運動。故不能得完全之發育。

此書之所言者。爲正式之運動。其效果約有四端。能使全體各條之筋肉。及各臟各腑。同時發達。一也。作事能堅忍耐勞。於千辛萬阻之中。必有駕而上之之魄力。二也。不畏。

嚴寒酷暑平時能免一切之疾病三也。所產子女有壯健活潑之遺傳性兼有增高人類體格之希望四也。

凡習此術者一月小效兩月大效能使臟腑與筋肉發育極速以達却病之目的惟與此術有密切之關係者三事一爲放逸之淫樂使生殖力過於浪費全體之纖維失堅牢與彈力二性以陷於衰弱一爲精神不平和心意顛倒妄想生嗔處逆境不樂處順境不樂怨怒乖戾之心燒灼不靜實爲縮短生命之一大原因一爲飲食過多使腸胃爲味神經之勞役積久則腸胃易壞亦爲易病易死之根原此三者皆實驗却病法之大蝥賊也學者宜先去之

每日演習之時或在早起之後或在夜睡之前或每日二次每次所費之時間約須半點鐘惟初習時各式未熟習第一式後最閱第二式迨閱畢方可演習以下各式均須閱一式演一式費時最多然亦可因此以節過勞之弊

食前二小時與食後二小時皆不宜演習此法因運動時血液散佈於各處消食時胃內多需血液彼此互有妨害也

演習時大抵皆須立正。兩腿之筋。肉勿使弛懈。宜用力而使之堅硬。然後爲各式之運動。其益可兼及於兩股。

演習數日後。設覺身體酸痛。不可因此中止。若再習五六日。則有至快至樂之一境。在其後焉。

運動不可過烈。宜徐徐而來。元不可用過重之鐵啞鈴。初學時。宜將各式之練習次數減少。以防疲勞厭倦之苦。否則有心跳過速之弊。運動時。宜在空氣清潔之地。宜閉口用鼻。以通呼吸。

演習後。體內之老廢物。排泄於外者。必多。故每日宜洗浴一次。以使皮膚清潔。

學者宜先識身上筋肉之名。凡二十二條。故將山都氏解剖圖列後。學者宜按圖而默記各筋肉之名詞及部位。此爲學體力養成法之第一着。

余曩時因體弱多病。凡古來導引之書。皆搜羅而研究之。莊子曰。吹噓呼吸。吐故納新。熊經鳥伸。爲壽而已矣。此導引之士。養形之人。彭祖壽考者之所好也。後漢書華佗傳曰。人體欲得勞動。但不當使極耳。動搖則穀氣得消。血脈流通。病不能生。譬猶戶樞終

不朽也。是以古之仙者。爲導引之事。熊經鴟顧。引挽腰體。動諸關節。以求難老。吾有一術。名五禽之戲。一曰虎。二曰鹿。三曰熊。四曰猿。五曰鳥。亦以除疾。兼利蹠足。以當導引。體有不快。起作一禽之戲。怡而汗出。白虎通曰禽鳥獸之總名因以著粉。身體輕便而欲食。普施行之。年九十餘。耳目聰明。齒牙完堅。淮南子精神訓。亦有熊經鳥伸語。是知導引之術。傳自上世。由來舊矣。唐孫思邈千金方內。亦有導引一門。論演習按摩之法。頗詳備。其後則有十二段錦。八段錦。易筋經等。專言外壯練力之書矣。

余以吾國古來導引之說。與山都氏體力養成法。互相比較。知中西學說。可以滙通者。約十之七八。古法間有一二疏略之處。往往與解剖生理學。不相符合者。亦時爲之歟。學者果於是書專心演習。則一切十二段錦。八段錦。易筋經。以及近出之各種體操書。皆可以不必寓目矣。學者獲效之大小。與各人之自治力。持久力。爲正比例。不能執途人而強同之也。

十九式之用法

山都氏實驗却病法。共十九式。內除二三式之外。皆須手持鐵啞鈴。其最初之豫備。則爲正身直立。學者不可不知。茲將十九式。次第列之如下。

第一式



EX. 1

運動

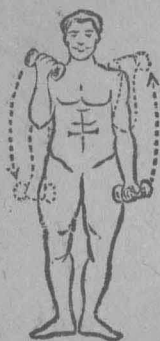
目的

預備 以手臂之外面。全行向前轉正。上膊緊靠軀幹。

先以右手灣起。至肩爲度。將啞鈴盡力握緊。再向下伸直。左手亦然。互爲屈伸。操練二頭筋三頭筋。操練時須以精神專注於二頭筋三頭筋之發達。

預備 運動

第二式



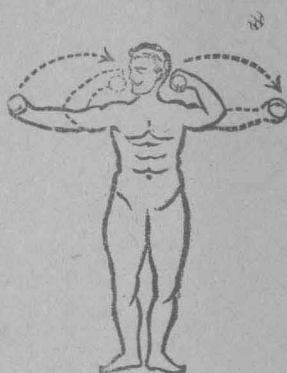
EX. 2

以手臂之內面。向前轉正。手指骨向上。法與第一式全。兩手灣起時。以指骨與兩肩靠近爲度。

目的 操練三頭筋及二頭筋。操練時須以精神專注於三頭筋二頭筋之發達。

注意 第一式與第二式之習練。上膊皆須緊靠軀幹。

式三第



Ex. 3.

預備

上。以兩手臂向左右伸直。與肩平。手心向

運動

兩手輪流灣起。一灣即灣至肩上。迨三頭筋用力周到後。再行伸直。兩手灣起時。頭即隨之左右旋轉。面向灣起之手

目的

此乃操練二頭筋三頭筋三角筋及頸筋。操練時須以精神專注於所操之筋肉。而使其發達。

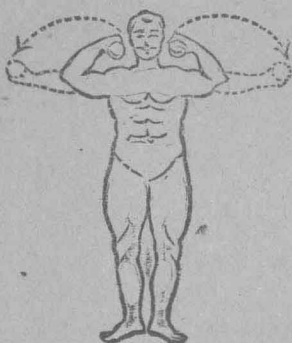
預備

上。以兩手臂向左右伸直。與肩平。手心向

運動

兩手同時灣起。一灣至肩上。迨三頭筋用力周到後。再行伸直。兩手伸直時。肩

式四第

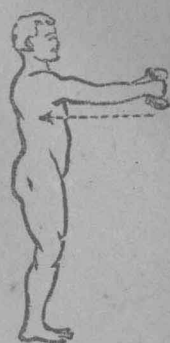


Ex. 4.

目的

須聳起。頭則向後仰。兩手灣起時。頭向前灣。同第三式。而精神專注時。尤以三頭筋爲重。

式五第



Ex. 5

預備 身體立正。兩手臂向前伸直。
運動 以兩臂左右分開。與肩平。緩緩向後。兩

手行動時。鼻中一直吸氣。至兩手無可
後爲止。此時即將氣吸住。片刻胸膛須
逼緊。然後再以兩臂向前。兩手行動時。鼻中即出氣。呼吸時運動以緩爲
要。吸氣呼氣。宜用鼻。不可用口。口宜緊閉。

目的

操練三角筋、大胸筋、菱狀筋、僧帽筋。并能開張肺臟之容積。操練時須以
精神專注於此。氣之入時宜吸足。氣之出時宜呼足。

預備 兩臂灣起時。稍向前。緊靠軀幹。前臂須

直。鈴與肩平。

運動

以右手之鈴握緊。盡力向上伸。頭後仰。
身體立直不動。收鈴至原處時。須迅疾。

式六第

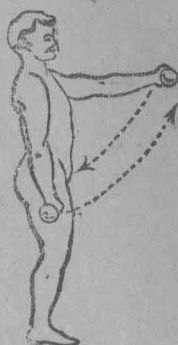


Ex. 6

左手之鈴亦然。兩手上下時。面即隨之上下。

目的 操練三角筋、僧帽筋、三頭筋及頸筋。操練時須以精神專注於此。

式七第



Ex. 7

預備 與第二式同。

運動

以右手舉向前。與肩平。盡力向前。至無可前為止。身體不動。然後將鈴放下至原處。左手亦然。不可搖擺。

目的 操練三角筋。操練時須以精神專注於此。

注意 此式運動。其意猶欲置一鈴於手所不能到之架也。

預備 身體立直。兩手向左右伸直。與肩平。

運動

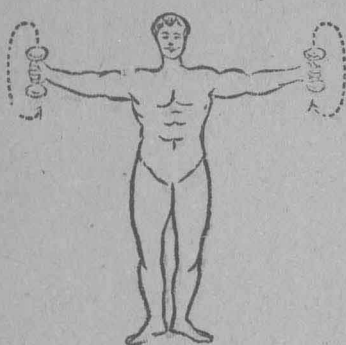
甲 以兩手於腕上向前向後灣。磨練筋骨。

乙 以兩手同時在手腕軸上旋轉。且須迅疾。

目的

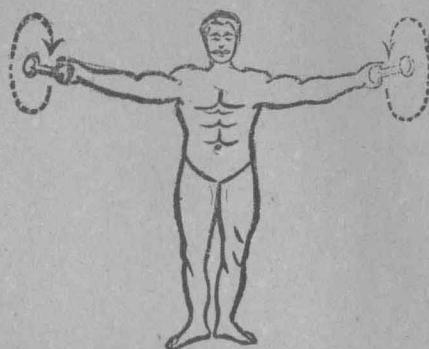
操練前膊及手首。操練時須以精神專注於此。

式八第



Ex. 8

式十第與式九第



Exs. 9 & 10.

預備 與第八式全。惟將啞鈴之一端。置於手

心之中。用手握住。而以食指旁柄。

運動 將鈴在手腕上旋轉。如畫圈然。緩緩運

動。以鈴之他端靠近前臂爲度。愈近愈佳。

目的

操練前膊伸筋、前專屈筋、及長迴後筋。操練時須以精神專注於此。

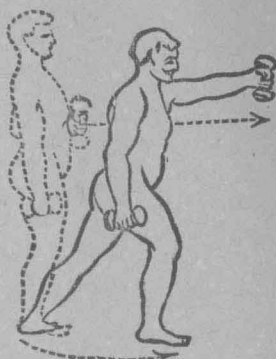
第十式

預備 與第九式同。

運動 與第九式同。惟旋轉時須倒行。

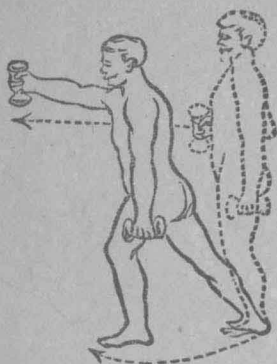
目的 同第九式。

第十式



Ex. 11.

第二十式



Ex. 12.

預備 立正時。右脚尖向右。左腳向前。右臂灣。

前臂平。肘與軀幹靠近。眼向前看。

運動

左腳衝前三尺。左膝灣。右腳直。斯時猛。

將右手之鈴。向前伸出。肩亦隨之向前。

以無可前爲止。毋使腳跟離地。然後速。

即收回至原處。將左腳跟靠近右腳。左。

腳衝前時。右手須於左腳未及地時。先。

行伸出。其意蓋欲手之運動。稍先於脚。

之運動也。

目的

操練鋸筋、三角筋、廣背筋、大胸筋、及脚。

四頭筋。操練時須以精神專注於此。

預備

與第十一式全。惟左右各相反。

運動

與第十一式全。惟左右各相反。

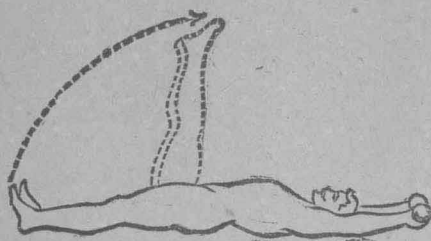
目的

同第十一式。

式 四 十 第

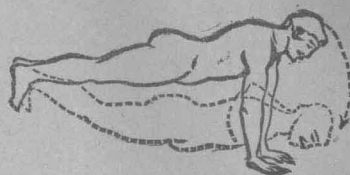
式 三 十 第

十
九
式
之
用
法



RAISING ALTERNATE LEG.

Ex. 14.



Ex 13.

目
的

運
動

預
備

目
的

運
動

預
備

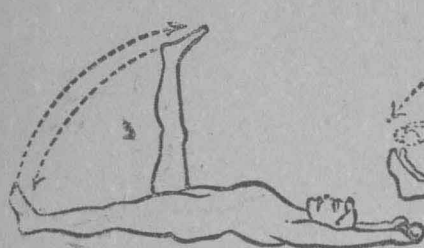
背向地平臥。兩手緊抱置於頭之前方。
兩腿輪流舉起。緩緩運動。兩膝須直。脚
指須尖起。運動時脚跟不可着地。
操練腹之下部。及腰筋。操練時須以精
神專注於此。

地。
操練鋸筋及三頭筋。操練時須以精神
專注於此。

面地面臥。兩手置於肩上。
先將身體緩緩提起。背須空。兩膝收緊。
然後復至原處。如此運動。身體須堅硬。
除兩手兩脚尖踏在地上。餘皆不可着

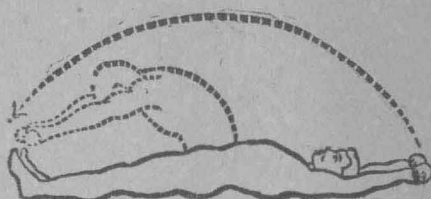
式五十第

式六十第



RAISING BOTH LEGS.

Ex. 16.



Ex 15.

預備 背向平地。臥。兩臂伸起。

運動 將身體緩緩舉起。兩臂須向脚直指。以

啞鈴過脚指數寸爲止。然後緩緩縮回

原處。此等運動。以不搖擺爲佳。

目的 操練腹之上部。操練時須以精神專注

於此。

預備 與第十四式相同。

運動 兩腿同時舉起。其舉起時。不可急促。舉

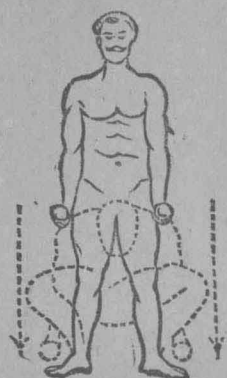
足後復緩緩放下。使之復舊。惟脚跟不

可着地。

目的 操練腹之下部。及腰筋。操練時須以精

神專注於此。

第十八式



FRONT VIEW EX. 17.

EX. 18.

第十七式



EX. 17.

預備 運動	目的	預備	運動	目的
兩臂置於兩旁。兩脚跟並住。脚尖著地。身體緩緩向下。兩膝分開。身體須直。習練時兩脚跟不可著地。以無不可蹲下為止。然後復至原處。兩脚跟始終不可著地。	操練脚四頭筋、及腓腸筋、比目魚筋。操練時須以精神專注於此。	兩脚分開。以十二寸為度。脚跟須放平在地上。手臂置於兩旁。	與第十七式全。惟運動時。脚跟始終踏平地上。	操練脚四頭筋、腿二頭筋、及屈筋。操練時須以精神專注於此。

第十式



Ex. 19

預備 兩手臂置於兩旁。身體挺直。
運動 將身體盡力向左灣。至無可灣為止。其時即以手置右腋下。而左手則向下直伸。過膝。至無可下伸為止。然後再盡力

向右灣。法同上。

目的 操練腹斜筋、腿二頭筋、及三角筋。操練時須以精神專注於此。

年齡表

十九式運動之次數。及鐵啞鈴之重量。因男女年齡之長幼。各各不同。故表列示之如下。此表為山都新定之本。與初版體力養成法所列之表大異。學者或因其運動之次數太多。亦不妨減少之。

第一表

為自六歲至十歲之男女兒童而設。勿用啞鈴。惟握拳。運動次數。第一式以增至二十為極。他式稱是。