

體育之科學的基礎

體育真銓

褚民誼

中華民國十八年六月初版

每冊 定價大洋五角

(外埠酌加運費匯費)

此書 有者 作權 翻印 必究

原著者 日本岡本規矩

譯述者 蘭谿郭人驥

印刷者

洪

新興印刷公司
新開青島路六號
電話三〇五〇六

發行所

斜

上海西門斜橋
醫院

經售處

各大書坊

褚民誼先生序

一國國運之隆替。民族之盛衰。固關係於土地之廣狹。人口之多寡。我國有二十餘省之幅員。四百兆之人口。國人每以之自詡。以爲任何強盛之國家。任何侵略之政策。以我之土地人口。必無遜於滅亡之理。此等樂觀派所見。雖不無是處。然徵諸史乘。如印度埃及。其土地不爲不廣。人口不爲不衆。且立國甚古。開化最早。顧何以亡不旋踵哉。則知土地雖廣。有侵略之國家。在使汝割地賠城之不己。則廣袤之土地。自必日形其感隘。人口雖衆。使其國之人民。皆爲衰弱不振之民。其曷足以禦外侮而事生產。且人類之進化。無已。若不急起直追。自難免於天然淘汰。矧在今之世。去大同主義之實現。猶遠。凌弱暴寡之風。依然如昨。若不努力於民族之強盛。以期國勢之振興。則貧弱日甚。衰微徒嗟。其曷足以圖存。今舉國雖統一。革命猶未成功。吾人革命之目的。固在剷除腐惡之政治。而加以澄清。然要知一國之隆替。不徒在政治之革新。根本圖強之方。

應致力於民族之興盛。而民族之興盛與否。則繫於體育之良窳。我國民族之所以衰微日著。其故雖有多端。而體育不講。實爲其主要原因之一。是故吾人努力於民族革命。不僅解除民族之壓迫。便爲能事已畢。尤應共同致力於國民之體格。加以改善。使之健全。以起敝而振衰。自非竭力提倡體育。不爲功。雖然。吾國今日各級學校。非不注重體育也。體育課程之外。尚有各種運動。顧何以國民體格。猶未臻於健全。而運動員之擅長者。且每摟有心病與肺病。其體格或猶不及常人。是何故歟。曰此運動未適當之故也。吾人身體之發達。貴能平均。不偏不激。無過不及。以合於生理自然之程序。非然者。運動有利亦有弊。一不得當。未獲其利。先蒙其弊矣。是故講究體育。應先自講究生理。始能明瞭生理之程序。則何種運動。宜於生理。何種運動。違反生理。加以研究。後自能灼然洞知其利弊。從而抉擇取舍。以求其適當而止。於至善。今日國中各級學校之運動。大都趨於偏激一流。罕有能求身體平均發達者。且因運動太過與

激烈之故。運動者每受創傷而不覺悟。此余所以有學校運動改革之主張也。郭君人驥研究醫學有年。對於生理與衛生夙有探討。鑒於國人體育之無當也。因翻譯日人岡本所著之體育之科學的基礎一書。以貢於國人。書中解釋生理解剖之理。頗爲詳盡。惜於各種運動之利弊及究以何種運動爲適當。未遑詳論。然讀者得此一書。則可明瞭生理之狀態。進而求其發達之程序。然後將各種運動之利弊。加以探討。以求其適合生理與衛生。則自能致體格於強健。夫日本以蕞爾三島。其土地人口微細已極。今竟稱雄世界。睥睨亞洲者。何哉。竊嘗推究其故。覺其國勢之興盛。實由於其民族體魄之強毅。有以致之。所謂武士道大和魂。實足代表其民族強毅之精神。且彼邦科學較我發達。能運用科學之學理。以求體育之改進。蓋強國必先強種。種強國未有不強者。日人蓋能努力於強種者也。反觀吾國文弱之風。依然如昔。卽間有從事於體育運動者。亦罕知注重生理與衛生。以故民種日趨於衰落。國事枵陞之不已。則今

日補救之方。切要之圖。一方固在從事於體育之提倡。一方尤宜力求運動之適當。俾國人先能明瞭生理與衛生之關係。以之互相參證。力圖改進。相率努力於體育之發達。而躋民族於盛強。則端有賴於生理學之闡明矣。故郭君是書之譯。不惟裨益於吾國運動家。匪淺關係於吾國民族問題者。尤鉅。不可謂非適應時勢需要之作品也。爰樂爲之序。民國十八年二月十八日褚民誼序於中法國立工業專門學校

徐致一先生序

郭人驥醫師譯體育解剖既竟。索序於褚民誼博士。博士以予研究體育有年。亦不可無一言。出郭君譯稿示予。予受而讀之。既佩郭君之熱心體育。又有感於今之體育家。能以科學提倡者。鮮乃自忘其陋。操觚而進曰。夫世界無論何種民族。其人民注重體育者強。不注重者弱。此盡人知之。而盡人能言之者。顧吾中華猶以東方病夫見稱者。豈國民性之不若人歟。蓋自秦以後。專制政治達於極點。禁遊俠。鉏豪強。日以愚民弱民爲事。由是民氣沮弱。國魂消失。自兩晉以迄宋明。爲異族所憑陵者。幾及千年。今雖脫去北虜之軛。然爲異色及同色人種所壓迫者。其危機固猶昔也。憂世之士。雖高唱體育救國。亟思有以矯之。然默察社會趨勢。方以身心放逸爲樂。而以鍛鍊體魄爲苦。國中自居於體育界之先進者。亦不自知其責任之重大。壹以排斥異己爲能。求其真知體育之精意者。殆如鳳毛麟角之不可多得也。體育界新派向不重視國術。凡屬歐

美。所。尙。則。不。問。其。是。否。合。於。體。育。原。則。靡。不。傾。心。崇。拜。提。倡。之。唯。恐。不。及。若。舊。派。則。雖。知。武。術。而。不。明。教。育。苟。爲。我。國。所。固。有。之。武。術。卽。使。極。形。粗。獷。有。害。於。身。心。之。動。作。亦。無。不。以。國。粹。視。之。而。冠。以。國。術。之。榮。名。倘。有。非。議。之。者。則。詆。爲。門。戶。之。見。社。會。人。士。旣。大。都。昧。於。體。育。與。武。術。之。區。分。復。不。知。體。育。之。基。本。在。於。科。學。以。是。雖。有。熱。心。體。育。者。第。知。各。派。互。相。傾。軋。之。爲。不。當。而。亦。無。從。判。別。其。是。非。焉。嗚。呼。此。我。國。今。日。體。育。界。之。通。病。一。言。以。蔽。之。曰。無。科。學。的。生。理。知。識。之。故。耳。本。書。於。體。育。上。各。種。生。理。知。識。言。之。綦。詳。體。育。解。剖。本。是。書。原。名。譯。者。易。以。今。名。曰。體。育。之。科。學。的。基。礎。殆。亦。有。見。於。今。之。體。育。界。非。以。生。理。知。識。藥。之。將。不。足。以。進。於。健。康。歟。善。哉。博。士。之。言。曰。唯。科。學。能。解。除。一。切。苦。厄。一。語。見。醫。藥。評。論。第。二。期。今。郭。君。之。言。體。育。亦。以。科。學。爲。歸。蓋。猶。博。士。之。主。張。我。道。不。孤。殊。可。喜。也。予。不。俟。郭。君。之。許。可。而。妄。抒。其。感。想。如。是。不。知。博。士。見。之。以。爲。何。如。也。民。國。十。八。年。二。月。徐。致。一。序。於。海。上。無。怒。軒。

自序

現代青年男女。對於體育、非常熱心練習。比較往時、確有進步。實係可喜的事。情。將來國家的強盛。這裏還有一線希望。歐洲各國在大戰後。竭力限制德國的軍備。要使德國永遠敵不過法國。德國當失敗後。雖無抗議的餘地。但彼却能努力鍛鍊國民的體力。替代武力的軍備。所以至今德國仍得維持他的大國地位。我國受帝國主義的侵略。困難已到極點。若再不注重國民的體育。還有國家獨立的指望嗎。

西洋有句俗語。健全的。精神。宿於。健全的。身體。試解說其意思。無論思想。怎樣進步。職業。怎樣高尚。道德。怎樣修養。如果身體軟弱。不能盡其國民的責任。那能實行其志願。爲人羣謀幸福呢。所以體育一事。比較德育。智育。美育。更是緊要的事情。

近日振興體育的聲浪。轟動一時。每年參加各國的比賽運動。形式縱然完備。

但試問彼等對於體育的研究究有多少預備。按學生體格檢查歐美各國作爲體育的標準。怎麼我國看來無足輕重。豈不大背振興體育的本旨嗎。

試看日本大正四年金澤縣立中學生施行體格檢查。就知被檢人員二二四二人。有內科疾患者一六七人。占全數百分之七、五。但在運動選手一九九人中。竟有四一人。占全數百分之二一、六。這樣看來。運動選手反比較不運動的多。患疾病。竟有百分的五十、三。是呼吸器疾患。豈不更應注意嗎。

運動的目的。所以增進身體的康健。如今康健反受運動的障害。究係何種緣故呢。大抵運動競技對於人們的適合。不適合。亦全某種嗜好。對於人們有喜悅。與不喜悅。不能一律勉強。卽如煙酒的嗜好。有永遠不能成癮的。卽有先天性素質的人。倘同他的心中不合。亦不能上癮。倘有先天性素質而又心中所好。決定成癮無疑。所以運動競技。固應人人練習。但亦未必人人愛好。人人俱能做倒體育的高等程度。如其天性本不相宜。卽使十分練習。亦終竟得不到。

選手縱使他天性本近競技，已能入選。但對於他身體的健康上，究竟有利還是有害，尚不一定。這不是眼前最要解決的問題嗎？人們的身體各不相同，亦因為這個內面各有先天性素質的緣故。所以研究運動競技的適合不適合，要先知個人的素質，欲通曉這種緣故，當用什麼方法呢？曰：一是形上的方法，就是要明白身體的構造；個人身體有特別的構造，欲通曉這種理由，務須研究解剖學的知識。二是機能上的素質，這個就應該研究生理同病理的知識。如果能將個人的素質，行科學的處置，就能十分明白自己的身體，方得決定運動競技的種類，纔不會有弊病發生。所以國家的獎勵體育，必先研究適合於他的民族，而亦適合於他的個人。如不能從此着手，決定不能達到體育的真正目的。

日本與我國同種，卻是科學的進步極快。關於彼國體育上的採擇，比較歐美自然更當重視。所以抽出工夫，繙譯岡本氏的體育解剖一書，共分十章。前五

章是總論。後五章是各論。要在最短時間內得盡明白。體育上解剖的知識。研究體育的人。實有一讀的價值。但錯誤恐怕不免。還希望海內明達的指教啊。時在民國拾七年孟冬上澣。浙江蘭谿郭人驥快卿序於滬西斜橋之斜橋醫院

中國唯一最新之醫藥出版品

每週出版一大張

社會醫報

提倡社會公眾衛生

介紹世界醫學藥識

※……※
純粹
新醫
※……※

內容

醫政公衆衛生家庭衛生
醫藥學識通俗醫話
臨症雜錄詢問

目價

半年 一元
全年 二元
各小報販 均有零售

※……※
真正
科學
※……※

編輯主任

余雲岫 醫師
胡定安 醫師

事務主任

謝篤壽 醫師
祝紹煌 醫師

館址上海北泥城橋新開路口鴻祥里

體育之科學的基礎目次

(原名體育解剖)

第一章 身體之支柱

骨之構造。骨之連結。關節之構造。關節之種類及其作用。

第二章 運動器官

肌之構造。骨骼肌之作用。身體各部之肌肉及運動。肌系實

地體育上之注意。死硬直。

第三章 內臟

何謂內臟。消化器之構造與機能。呼吸器之構造與機能。尿

器之構造與機能。內分泌器官及其作用。

第四章 末梢傳達裝置

血管系。心臟之構造及其作用。血管之構造。血液之循環。

血管分歧之妙。血液。末梢神經系。分布於全身之神經。自。

律神經。神經之構造。

第五章

中樞神經及神識器。

中樞神經。腦。

脊髓。

皮膚感覺。

味感覺。

嗅感覺。

視感覺。

聽感覺。

第六章

體型與體格。

體型及體型學。

幾何學的體型標準。

基於身體構造之體型。

何謂體格。

身長。

胸圍。

體重。

適當之運動均使體格佳良。

第七章

姿勢。

何謂姿勢。

正規姿勢。

安靜姿勢。

軍隊姿勢。

坐椅姿勢。

脊。

柱。脊柱彎曲。

學童與脊柱彎曲。

第八章

體質。

何謂體質。體質與疾病素因之關係。體質與運動競技。體質與職業。基於內分泌機能之體質分類。豪斯氏分類之異常體質。體質之改善。

第九章

人種改善與國民體育

何謂人種改善。遺傳之法則及其人種改善上之應用。門德爾氏法則。人類體特質之遺傳。人種改善之實行方法。國民體育與人種改善。

第十章

結論

體育不可不立於科學的基礎之上。依賴體育確能增進健康。自解剖學上之觀察得見體格之改善。

附錄

改良體育以保健康案

褚民誼

國民體育法原文

體育之科學的基礎 目錄

