

612
16

人
身
生
活
說

加力克著
丁錫齡譯

叢刊
醫林

人
身
生
活
論

商務印書館發行

Modern Series on Medicine
THE BODY AT WORK

By
LUTTER NALSEY GULICK

Translated by
TING SI LING

Edited by
H. N. CHENG

1st ed., March, 1927

Price: \$0.50, postage extra

THE COMMERCIAL PRESS, LIMITED
SHANGHAI, CHINA
ALL RIGHTS RESERVED

中華民國十六年三月初版

（醫林叢刊）
人身生活論（一冊）

（每冊定價大洋伍角）
（外埠酌加運費匯費）

原 著 者 加 力 克
譯 述 者 武 進 丁 錫 齡
校 訂 者 吳 江 程 瀚 章
發 行 者 上 海 北 河 南 路 北 首 寶 山 路
印 刷 所 上 海 棋 盤 街 中 市
總 發 行 所 上 海 棋 盤 街 中 市

分 售 處

北京 天津 保定 奉天 吉林 龍江
濟南 太原 開封 西安 南京 漢口
蘭谿 安慶 蕪湖 南昌 九江
長沙 常德 衡州 成都 重慶 廈門
福州 廣州 潮州 梧州 雲南
貴陽 張家口 新嘉坡

※此書有著作權翻印必究※

序

本書討論生理。注重人身機能者多。而注重人身構造者少。注重人身健康者多。而注重人身肌骨腺組織之機械作用者少。然又以人身之構造不明。則人不知善用之道。肌骨之質性不明。則人不知善養之法。故書中遇必要處。輒亦詳言人身各器官之形性。意在使人知天賦人以四肢百骸。各自有其妙理。惟運用之得失依違。形態之陂正完缺。其責當由人負之耳。

故吾人坐立行走。當講求優美正當之姿勢。對於學校所用之桌椅。當研究其與吾人背脊之彎曲有無關係。欲求姿勢上正確習慣之養成。當洞曉生長之定律。欲促全身健康之進步。當求助於體育。凡此諸端。皆本書之所三致意者。餘若肌力之發達。身體組織之因食物及運動而更新。亦鄭重討論之。

因論肌肉之勞動。而言及其動力之來源。此天然之轉遞法也。肌肉營養之源維何。曰。血液是已。血液出入於心。故又當論心。本書但採用簡便易行之試驗法。即可令讀者對於心臟搏動遲速之原因。由訓練而增力之方法。及未經訓練則不可過勞之理由。以及淋巴管之工作。淋巴液與血漿間物質交換之天然作用。皆瞭然於胸矣。至酒精之損害心臟及全體循環系。亦鄭重申論之。

呼吸短促之某種狀況。及吾人疾趨時心肺足三者同任其勞之理由。本書並討論之。惟既欲論此。則其範圍當然不僅限於肺之構造及肺之機能。而必兼及於組織間及肺胞間氣體交換之研究焉。

美國耶魯大學教授契登騰 (Chittenden) 氏。在新哈文 (New Haven) 地方試驗兵士飲食之情形。及醫學博士康能氏在哈佛醫校用貓作試驗之成績。書中皆有專章詳記之。其實歷歷如繪。栩栩如生。大足鼓助讀者之興趣。而減除消化論中枯澀無味之病。且同時可明胃液對於食物之作用。消化食物時胃壁之運動。食法不合所生之惡果。以及憂慮惱怒困倦之妨害消化。蓋利弊明而後趨避正。獲益非淺鮮也。

此外各章之所特論者。爲 (一) 食物入腹後。如何而由固體變爲液體。如何而被絨毛所吸收。 (二) 人之食物。常因年齡之老幼。活動之敏鈍。而異其所需。 (三) 食物嚥下。以團成大塊爲貴之理由。 (四) 肺腎兩臟之機能。及酒精之害。 (五) 汗腺與人身溫度之關係。 (六) 工作熱度燃料三者之相濟相成。

讀者既曉然於以上各端。及其他相關之事理。則對於健康之熱誠。當可油然而起。而實行衛生之方法。亦可豁然而通。於是身之精力。不難望其雄強。體之形態。不難見其正直。生之年限。不難冀其延長。而

人生之幸福。亦自不難增添矣。

是故此書之輯。不僅以教授關於科學之事實爲宗旨。而尤以喚起學生之衛生觀念爲前提。故其編排記述。務求處處足以引起讀者親切之注意。而激發其對於健康定律之忠誠。且以求一貫。避錯雜之故。凡旁附標題。概從刪削。蓋此類標題。雖有輔助記憶。啓發思想之益。而弊在枝節紛歧。易亂心目。於初學轉多妨礙。今棄而不錄。庶幾體例精純。篇章完整。讀者專意研求。益足爲貫徹本書初旨之助矣。惟弊雖除而原有之利亦隨以去。爲補償計。特於書尾附加問題一卷。是則編制較良而效用無殊也。

本書遇應用圖畫處。無不盡力搜羅付印。以補助文字之力。兒童閱此。當更有味也。

目錄

第一章	肌骨之生長	一
第二章	學校椅桌之危害	六
第三章	肌肉之收縮及伸展	一三
第四章	肌肉	一六
第五章	骨骼	二三
第六章	足之束縛及解放	三〇
第七章	關節	三四
第八章	體力足力之障礙物	三八
第九章	心臟	四四
第十章	格林氏與哈佛氏之發明	五三
第十一章	毛細管	六一

第十二章	血液·····	六六
第十三章	管內血液與管外物質之交換·····	七〇
第十四章	酒精與血液循環·····	七五
第十五章	呼吸之短促·····	八〇
第十六章	變更血色之所在·····	八四
第十七章	麝雜之酒與現存之賣藥·····	九一
第十八章	飲食之試驗·····	九七
第十九章	X光之檢查內臟·····	一〇五
第二十章	食物之入血液·····	一一〇
第二十一章	腺與消化及全身健康之關係·····	一一七
第二十二章	酒毒之影響於腺·····	一二三
第二十三章	裝束過緊之害·····	一二八
第二十四章	日本某島居民之酒食·····	一三五

第二十五章	歐美各國之禁酒	一四一
第二十六章	皮膚之作用	一五三
第二十七章	燃料熱度運動三項之關聯	一六〇
附錄問題		一六六——一八五

人身生活論

第一章 肌骨之生長

警廳捕獲罪犯。多攝影存案。以爲他日查對面目之預備。此法雖佳。尙未盡善。今名都大邑之警署。有採用測身法者。是則可謂穩妥之新制矣。其法以測定罪犯身體長短爲主。凡坐立時之高度若何。兩手伸直時。自此手指尖至彼手指尖之距離若何。頭面右耳之長闊若何。左足。左手中指。及左額之長度各若何。皆須詳確量明登錄。而髮色。眼色。鼻形。齒數。以及身上有無癍疤。亦須一一查明登記。然後再攝影。以備對照。實則身體既已測定。攝影並非必要。因吾人至二十二歲後。骨之生長。完全停頓。其長短闊狹。絕少變動。故頭面之大小。股肱手指之短長。苟在年踰弱冠後測定者。可至死不變也。

故警廳之測量罪犯骨骼。實較攝影爲可靠。世之面貌姓名相同者。間或有之。而全身骨骼之長短廣狹。兩人完全相同者。世所必無。警廳於拘獲罪犯後。欲知其爲過犯與否。但須測量其身之骨骼。是否與



用測徑器測量

頭骨長闊圖



罪犯坐待測

身體量體圖

舊所記錄者相符。若完全照合。則其人雖極口承認係初犯。亦難逃鐵證矣。

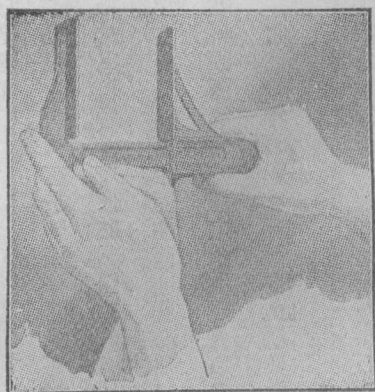
人身骨骼之完全長成。須二十二年之久。當呱呱墮地之始。其體軀照例無不十分完全者。但在襁褓之中。即能日日受彼關於肌骨手眼頭腦之訓練。此時為父母或保姆者。對於其兒須有重大之責任心耳。

故保姆或親母之謹飭者。其抱持嬰兒。必承其背而緊託其首。蓋以嬰兒在此時代。體間軟骨較多。硬骨較少。不能任其自由運動也。

迨學步之時。為之母者。又必時時攙扶之。抱持之。而勿令其獨立過久。行走過多。蓋以此時兒之骨骼。尚半係柔軟。苟訓練乖方。即貽終生形體不正之害也。夫彎腿而不能直立者。大半為佝僂病之結果。然亦有未患佝僂病而得之於幼年行走過早者。此其咎將誰任之乎。亦惟歸之於母而已。且兒童之年。

愈幼者。其骨之彎曲。愈易專向一方。或勤察善導。使趨於正。或大意粗心。致入於歧。其責亦均。惟母任之。爲母者。欲盡職免咎。安得不於其兒之提攜保抱。三致意哉。

西印度人。有扁其顱以爲美觀者。陋俗相沿。數世紀矣。其強圓爲扁之法。卽因嬰兒骨性之可聽人矯揉而利用之。以木板一。裝置於嬰兒所常臥之搖牀上。聯以絞紐。俾可下壓於兒之前額。兒無論何時。但一就臥。輒受壓束。爲日既久。其首自成扁形矣。且幼年成此畸形。終生無恢復天然狀態之望。陋俗害人。



圖之指中量測器徑測用



牀搖於束壓兒幼度印西
圖之形扁成漸額頭使中

殊可歎也。

幼兒之骨。又有於無意中釀成可憎之異狀者。如余所識某君。卽幾受此害而僥倖獲免者也。某君幼時。常患腹痛。必以腹貼褥。以右頰貼枕而臥。始覺安然。故每夕就寢。輒作此狀。一日晨起。其母見其頭額之右面。微扁而平。而左面則圓滿無異狀。憂之。以爲是兒將以畸形終其生矣。旣而忽悟其形之畸。或爲臥時頭面傾向一邊之所致。思有以試之。而謀矯正之法。乃以兒之左頰貼枕而臥。初時兒甚不適。啼哭無眠。然以年月過小。不能自由轉側。其母又決意欲一探究竟。寧使兒啼而不顧其如舊狀安臥。如是者數日。兒始帖服焉。

然旬日以後。而頭之圓扁異致如故也。迨三閱月。扁者始漸圓滿。於是左右之形復歸於一。其母自得此一番教訓後。永不敢令小兒專以頭面之一邊貼枕臥矣。今其子已爲高等學校生徒。圓顙方趾。賦形不亞於同曹。體重身強。權之得百八十磅。追維疇昔。應感謝其母者正多。向使頭角微露之時。恣意作一方之傾向。不有慈母爲之撫摩。則今日崢嶸之勢別具。面目之醜堪羞。與體態端莊者晤對一堂。能不撫頭顙而自恨其不如人乎。且此時骨已堅定。改易爲難。惱恨徒增。補救莫及。由是思之。則昔日慈母及時矯正之功。豈不尤可感哉。

是故人身肌骨。有必須他人爲之訓練者。得失優劣。其權操諸人而不由於我。迨我年長有知。能自爲主宰。而訓練之成績。已顯然矣。彼握訓練權者。既負重大之責任。不可不切記關於骨骼生長之兩大條件。

一、兒童當生長時代。其身骨骼之或直或曲。或正或倚。大半可聽人裁制。

二、迨年踰弱冠。則骨堅定。幾無一能聽人裁制而變更其形狀者。

此外猶有一種之訓練。其責須由吾人本身負之者。試舉一事以說明之。

有甲乙二人。同至一公司求錄用。甲縮項垂頭。蹣跚不進。萎靡之狀。顯而易知。公司之主事者。一見卽覺其可憎。不待其陳辭。已先有拒卻之心矣。回顧乙。則龍驤虎步。氣宇軒昂。鶴立雞羣。精神煥發。知爲肌力強健。勇於任事之少年也。乃留乙而屏甲。此豈公司之好以貌取人哉。蓋用人者莫不願得精明強幹之材以爲輔。而材之精明強幹與否。往往流露於舉止行動之間。故必擇體態之最優勝者而用之也。是故吾人不欲求用則已。藉曰欲之。則行走坐立之姿勢。肩背股肱之形態。無一不須訓練有方。以求合格也。

今有兩婦人。同入劇場。其一低頭曲背。步履逡巡。其一儀表莊嚴。行動間絕不示人以些微瑕疵。則首

受趨迎者。將爲彼乎。爲此乎。固不待言而明矣。是故人身生長至若何程度。卽有若何之成績表現於外。其平日訓練之善否。發育之良否。到眼便知。無可掩飾。如彼兩婦人之優劣顯然。是其確證也。

人苟欲正其骨骼之形。使有完美之表現。則當於身體生長發育時代注意之。若踰此時。卽無法可施矣。本章首述警廳之測量罪犯體格。亦不過欲證明此理耳。非謂其與吾人有何關係也。

最後更有數語須申告者。人之身猶屋也。人猶匠氏也。經營建造之責。惟匠氏負之。高其墉。厚其礎。美輪美奐而成華廈者。良匠也。經營此華廈之繩墨詳於本書各篇章。敲其柱。壞其梁。風雨漂搖而成陋室者。拙工也。人或有爲良匠之可能。而反降爲拙工者。是必自誤自怠。甘於暴棄者也。吾責之且不遑。奚暇憐之哉。

第二章 學校椅桌之危害

人苟欲知其肩項胸背股肱之形態。是否正直。莫妙於對鏡自照。留心檢察。如見膝或彎屈。立或不正。背或不直。首或前俯。肩或不平。胸或不挺。(兩肩不宜一聳而一低。胸膛不宜凹陷)務須隨時矯正之。至肩胛有無高凸之病。但以手橫掠背部而揣摩之。卽可知之矣。

此種之對鏡檢察。苟能時時行之。自能終生無體態不正之患。蓋兒童當生長發育時代。知注意於坐



式立屹之直正

立之姿勢者。迨成人之後。未有不形端表正。遂其素願者也。茲更將吾人直立時。形態上應注意之點。撮要言之如下。

(一)兩足並着於地。各自任其載重之勞。而勿彼此借力。或有偏輕偏重。(二)兩膝須堅強。而不寬弛。(三)兩肩須水平。勿一聳一低。(四)首須擡起。以頸後與硬領相觸爲度。(五)吸氣須深長。使胸部凸起。如軍樂隊中挺胸承鼓者之狀。(六)胸部既正。背脊亦隨以俱正。其自頸項延展而下。當然略帶彎形也。

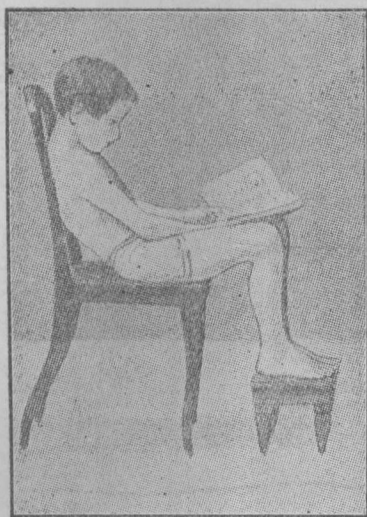


式立之直正不

肺其者狀此作凡
少減致必量容之

次當察驗坐之形狀。或正或斜。或蜷或直。須一一試之。而留意辨別其何者於感覺上爲適。何者爲不適。最先爲正坐之試驗。兩足並踏於地。頭擡。脊豎。而胸凸起。如此片時。覺適乎。

否乎。呼吸舒暢乎。迨試得其究竟之後。再易下述之式。



背脊彎曲肺受壓迫之狀

身下移作欲臥狀。首向前俯。背彎胸陷。式如下圖。此時胸部逼窄。妨礙肺之擴張。呼吸必覺不舒。所吸養氣。輒致減少。腦之工作。難免受影響矣。

此外各種不正當之坐式。如支肘。抱膝。伏案。扭腰等。俱可次第試之。蓋此等非正式之試驗。偶一行之。絕無妨礙。且可視為極有益之運動。

然若習以為常。則骨與骨之聯合。將漸生變化而造成歪斜醜惡之形態矣。是則吾人所當切戒慎防者也。

今之醫師。及學校教職員。對於脊骨永久歪斜問題。均十分注意。其意以為此種病狀。患之者雖多。屬輕微。且大都可保不致嚴重。然苟聽其發生。任其發展。則星星之火。終難保其不燎原。故仍以防微杜漸為穩妥也。