

偉育簡說五種

體育圖說五種

體育圖說五種弁言

生乎今日之世。當莫不知體育之爲重要。然知之匪艱。行之維艱。今人於體育一道。類皆明知其有益。而不克實行。其不行也。或阻於事務之繁忙。以致良法在前。始終未能一試。或既試行。而旋作旋輟。不將之以恒心者。比比皆是。及至元氣虧耗。恢復無期。病魔淹纏。拂拭不去。乃始矍然興。幡然悔。恐不能收補救之效。卽曰能之。亦不若前此之易易矣。今人蹈以上之謬誤者。其結果至可憫惻。方其初。厲志學業。殫心職務。惟日孜孜。無片刻停。以爲吾必若是。而後所成就者。庶幾可以倍蓰於人乎。詎知曾幾何時。身體以失於操練。故漸致羸弱。一旦破潰橫決。收拾爲難。息養竟年。而收全愈之功者。已云大幸。甚者則貽終身之憂。或竟不能復舉其前所慕愛之事業焉。此其所失。甯非遠過於其所得乎。雖曰咎由自取。然無簡易切當之體操法。使之不感其煩難。而能循行勿怠者。亦一大原因也。基督教青年會組合。有鑒於此。曾刊行體操圖說一種。銷行頗廣。然內容無多。且涉陳舊。實不足以應當今社會之要求。爰特編纂近日最新之體操法。並既經實驗。確有裨益。而平易簡要者數種。綴以圖書。以醒眉目。兼取舊刊之體操圖說。略事校讐。附列於後。顏於卷首曰體育圖說五種。凡欲得

體育圖說五種

弁言

二

健康者。苟於書中所列。切合其一已之法。實心實力行之。未有不獲優美之效果者。

民國三年七月

胡貽穀謹識

目次

- 一 健身體操圖說
- 二 毛巾體操圖說
- 三 五分時之體操
- 四 女子室內體操
- 五 簡易體操圖說

一 健身體操圖說

觀養

茲篇爲美國議員鐵耳門 Timman 氏所著。所言回復健康之法。均爲已經實驗而得。效果者。非理想之空論也。鐵氏曾患癱瘓之疾。乃竟以其毅力奮鬪而回復之。今年已六十餘。事繁任重。而能措置裕如。恢恢游刃者。乃能久久實行其所言而來。則年事較鐵氏爲輕。體力較鐵氏爲優者。苟能持續行之。始終不渝。其收效當何如耶。譯述既竟。深願讀此者之做行勿懈焉。其言曰。

近日美國南部。同時有兩工業界領袖去世。此極可悲痛之事也。溯此二人之歷史。其初皆極微賤。乃以其智識才力奮鬪而達於至高之點。於鐵路事業上佔極重要之位置。雖其年已達六旬外矣。然設能知自己之價值。而於衛生上事事留意。至少亦能再延十年之久。今茲溘逝。未免過早也。且此二人之閱歷。見識。斯時適逢其完全美滿之日。而竟至於死。社會國家兩受損失。不僅直接此二人者。有莫大之關係也。嗟嗟。豔其遺缺者。固多曾一思才能之果。足以勝任否耶。吾爲此二人悲。乃不得不以吾之不幸而幸者爲當世告矣。三年之前。余病癱瘓。不能工作。如平時。自問已爲廢物。雖然。於此時期中所得之知識。較前

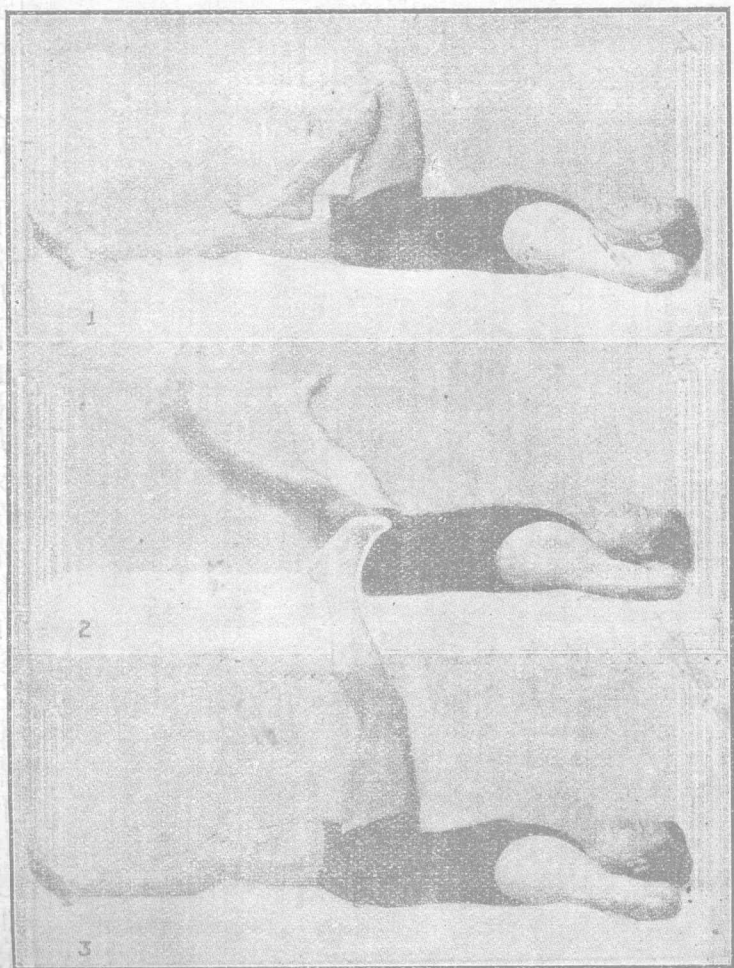
數十年爲多。蓋以由今日而言。吾之身體。尙未可云完全健康。而凡識我者。曾見吾癱瘓之苦難。則固知余已奏極神奇之功效矣。余自述其經驗。不敢以私諸一人。誠以此各法有得之於友人者。有得之於余自己。研究而發明者。然實行而實效。固萬不可誣者也。

方余初病癱瘓時。手足略能舉動。迨入養病院三月。則能稍稍體操矣。余遂日行體操之功。不敢稍懈。而效乃大著。進步之神速。實堪驚異。今日居然回復。吾之健康者。余自信因有恆心。終始不忘也。設如好奇之輩。或淺嘗而輒止。或見異而思遷。聞余之言。余願其以勿試爲愈耳。

憶去年之八月。爲吾入世以來第六十六之誕日。余年事不能謂之不高。然設能自幼慎於衛生。則耆艾之壽。亦頗易。蓋余秉父母之遺。尙爲強固。於得病之後。所以回復健康者。其主要之運動。首在增加血液之循環。使血多行於腦中。并使百節活動。俾石灰質不致滯留。石灰質之滯留於筋絡間。如鐵綉然。最足使人痛苦。而不快。余并多飲熱水。使腎奮興。盡洗一切之毒質。夫人猶機械。然常用則靈動。而有力。上油則滑脫。而無損。體操之意。其卽以常用之機。加上油之工也。

以下諸則均爲余於未起身前牀上所適用者。

每日睡醒首離枕。身伸直。吸深長之氣。起一腿。彎而擊臀者十五次。如圖一。然後呼出。再吸之。另起一腿。仍前樣擊臀十五次。擊時不可將氣呼出。如是既畢。再吸氣。令兩足同擊臀十五次。如圖二。每擊十五次。卽換吸新空氣一次。



雙足踏牀。雙膝豎起。張之合之。凡二十次。乃舉足用力反跌。先左而後右。惟膝不得彎。如第

三圖。蓋同一運動肌肉。彎膝時與舉足時。

截然不同也。繼復將

兩足用力外跌。如遇

惡犬者然。

兩手彎著於背下。舉

雙足及身之下部。翻

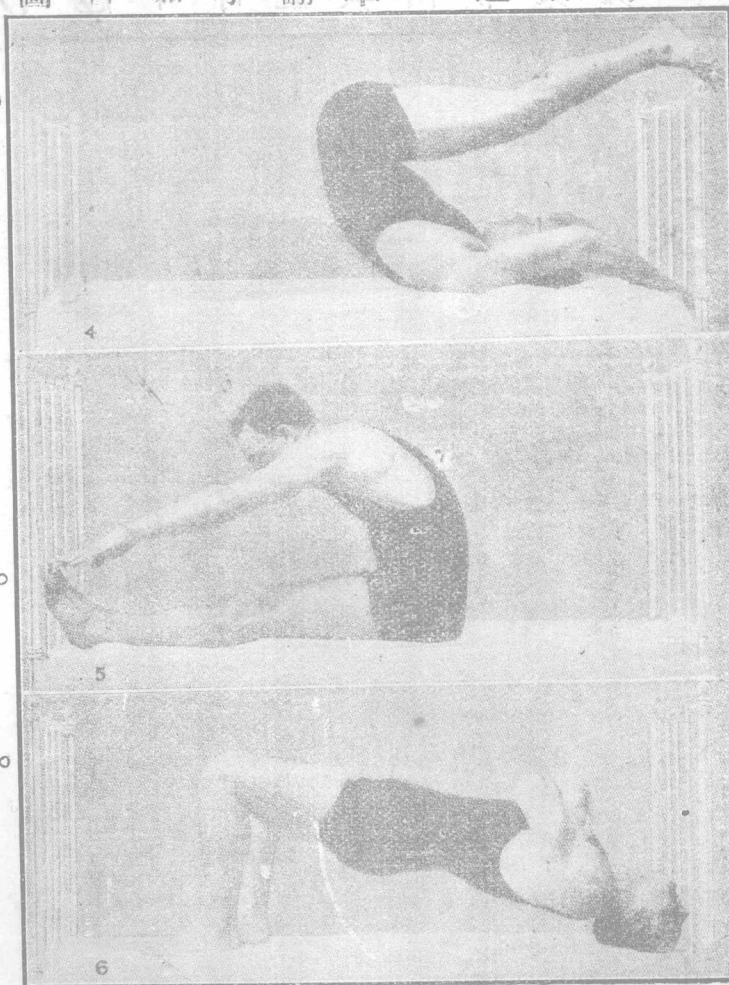
過於首。翻時當用小

腹之肌肉振起之。如

爲鐵牀。則手執近首

處之牀柱亦可。如圖

四。此種運動與下一種運動。均所以使小腹與腹部之脂肪。成爲肌肉也。



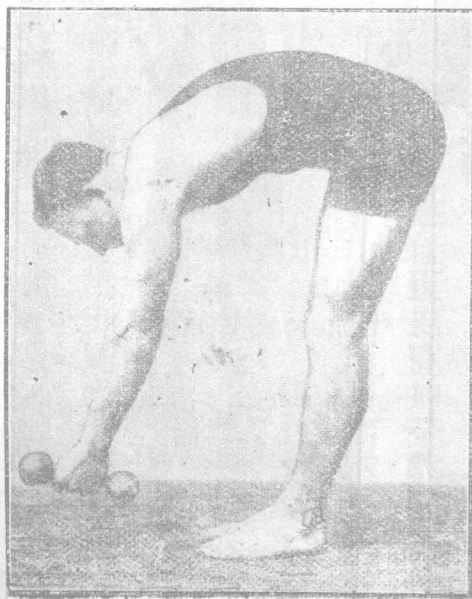
挺直兩足。身坐起。復臥下。如第五圖。若爲年老。則用物壓足。或縛住之。年幼者可不坐。起時。須緩緩。使肌肉漸成習慣。勿猛浪。約以五次爲度。

以足與首著牀。將身挺起之。作弧形。如第六圖。其次數可以任意。

以上各種運動既畢。乃起身。作冷水浴。初以溫水試之。漸漸加冷。至能任受爲止。浴後抹乾。加裏衣褲。用鐵質啞鈴一對。重約三磅半。作以下之種種運動。以求肌肉之進步。

立正。緊執兩啞鈴。手向前平舉。繼垂下。又繼向後。如是者往返十五次。乃俯身向下。使背部與地面平行。雙手離地少許。而搖蕩之。如第七圖。每蕩一次。身立起一次。約十回。

身下俯。膝勿彎。以拳擊雙足之拇指。每擊一次。身挺立一次。次數任意。繼仍用啞鈴。身立正。兩手斜向前。向左右擺動之。再以一手向上。一手向下。更迭爲之。身即隨之而左右倚。此

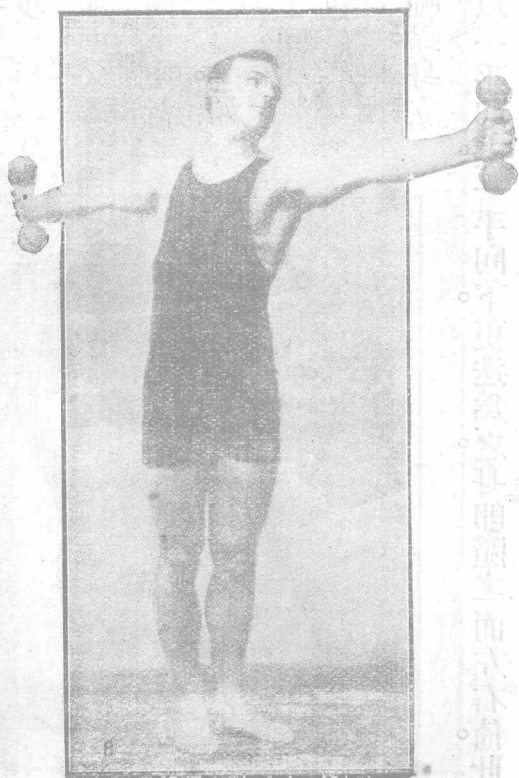
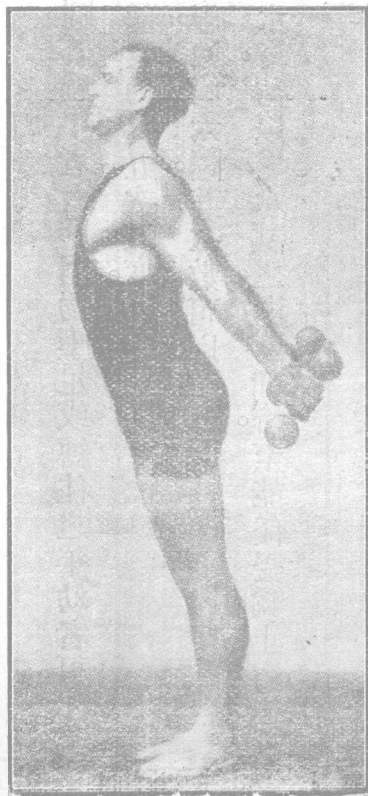


爲壓肝之法。於肝極有益。

兩手執啞鈴後舉。使兩手背相觸。如第九圖。

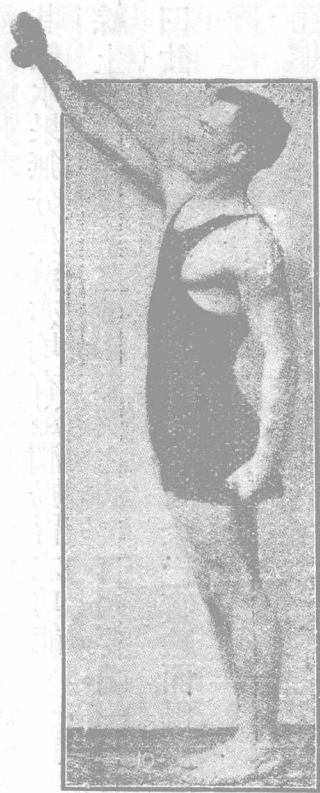
兩手執啞鈴。向左右平舉。乃轉動之。使一手向前。一手向後。惟首部及足部不動。當右手向前時。首觀右肩。左手向前時。首觀左肩。如第八圖。此活動脊骨之法也。

兩手執啞鈴下垂。先以右手向前向上向後而旋轉之。復向後向上向前而旋轉之。次以左手旋轉如右。如是更迭爲之。如圖



十。

足並立。手上舉。俯其身使極下。膝不得彎。如是者數四。以手能著地始止。余約於第三次即能著地。然初試時則僅過於膝而已。



蹲坐於牀。身挺直。乃後仰之。愈後愈佳。復挺直。如是數四。足使節骨中鬆動。而腦筋不受過量之壓力。

以上各類運動。余每於朝起後及睡臥前行之。舍洗浴不在其內。則十分鐘可畢。惟須注意。不可使運動至於疲倦之點。此外則作深長之呼吸。亦大有助益。其呼吸之法。先壓氣使呼出之。蓋醫家所謂死氣者。非力逼之。則永居肺中。不可出也。死氣盡出。則滿吸新鮮之空氣。吸後勿即呼出。以意數自一至十。迨數畢後。乃徐徐呼出之。如是可使呼吸之量特別加添。而對於不眠症亦為惟一之治法。余素患不眠。然自行此法後。則不知不覺中沈沈熟睡矣。

更有一法足爲余回復健康之大助者。卽飲沸水也。余今日約能飲法倫表百六十度之沸水。飲量日可二升。如是可使胃中潔淨。若溫和之水。則不甚相宜也。此法未習慣時。似覺其苦。然一成習慣。則非沸不可矣。此法之功能。使人多容食物於餐後。飲之更足以助消化。而暢人之大解。余自得此法後。受益至非淺鮮。

余更考得有助大解之法。先用手於右邊近少腹之鼠氣線。卽結腸之起處。按摩之。隨結腸而上。斜向左。然後隨直腸向下。此種按摩。頗有關係。足使人每日大解一次。爲健康之要點。其餘水果無分生熟。亦均有滋潤腸胃之功能。

綜上所言。足見余之戰勝癱瘓之病疾。有四要端。一曰慎食。二曰深長之呼吸。三曰體操。四曰飲沸水。四事無可輕重缺一不可。余已實驗而得效果矣。願以公諸斯世。直氏對世之意。

此並立毛士學前其長對對不刻不辭轉時其苦漫四以手並著此故立余後就第三大時

二 毛巾體操圖說

天翼

運動肌肉之法。爲保存健康所必要。無論婦孺。每日均當略事運動。運動之種類。與時刻。當視各人之執業及體力而異。或謂執業工廠及店肆者。恒用肌力。何須再事運動。不知各業中有專用一臂者。有須偃僂從事者。有縮壓肺部。礙呼吸者。諸若此類。皆須有正當之運動。以救正之。蓋職業雖異。操作則同。故有益之運動。不可無。其時與地。尤貴適宜。且運動不僅調和肌力。亦所以休養心經。從勞動之後。爲愉快之休憩法。至美也。上古之世。草萊未闢。人獸雜處。伐木以居。揮耜而耕。他種運動之加入。非所急需。今則商業大盛。市政繁興。戶口愈稠密。交通愈便利。而運動勞力之事。日益少。於是公衆體操室及遊戲場之設置。不容緩矣。

(百年前之美國。人民卜居城市者。僅百分之二。今則驟增至百分之六十。我國上海一埠。十一年前。戶口祇二十二萬。今則驟增至七十五萬有奇。此等大埠。尤不可不提倡健身諸法。)

顧運動之事。在青年學子。易於從事。似非所論。於年歲已富。及有職務羈身者。且吾國公衆體操室與遊戲場。尙未徧設。尤屬不便。然有極簡單之運動數種。悉本衛生原理。盡人皆宜爲之。即論他種運動。亦由此數種併合變化而成。猶之七十餘原質。化合而成無數雜

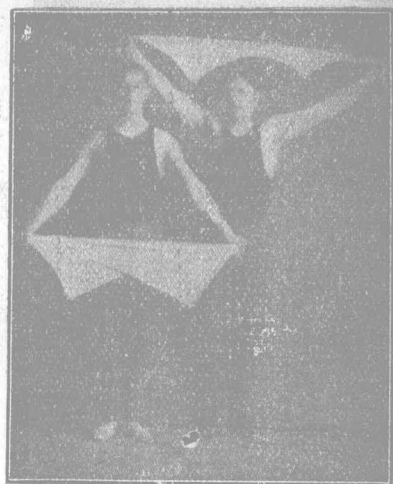
質也。凡欲增進全體器官之健康。但取此數種。每日仿行十五分時可矣。此暫短之運動。行之有恒。較之每星期以一二日專事運動。更爲有益。惟初經問津者。不但每日當有定時。尤貴有節制耳。

操 法

體育以戶外生活爲最上。其次莫如立地操練。操練時直立於地。依次屈伸四肢頸項。及全體肌理。使其功能與其原力相稱。因肌理屈伸時。惟舉起本部之重量。故數分鐘之屈伸俯仰。體內熱力。不期而溢於外矣。此種運動。簡單易行。既不須器械。又不妨業務。稍知養生者。皆當仿行之。茲述其方法如下。

每日黎明睡醒。勿卽起身。宜閉目運用眼部各肌。法先將眼球轉向右面。次向左轉。次向上舉。次向下移。又次則自右而左。環轉數次。復自左而右。亦如之。此法可使眼部各肌及神經健全有力。又次呵氣數回。隨意將四肢伸長。此法可增速血液之流行。運用畢。推被起坐。兩手抱膝。使腿部緊貼胸際。乃釋手伸腿。如是六七次。然後伸直左右腿。輪次舉起。約自十五次至二十五次。又舒身平臥床上。以絨毯或被蓋於足上。屢屢起坐。約十五次而後起身。起身後未櫛沐以前。取浴身之長毛巾。按下圖各式。作種種運動。

圖



甲 乙

甲爲直立狀。兩足相並。作人字形。胸部凸出。領與腹部均凹入。兩手緊拉毛布。舉起兩臂如乙。次將兩臂下屈。使毛布緊貼肩。上如第四圖之甲。復舉起之如乙。

圖

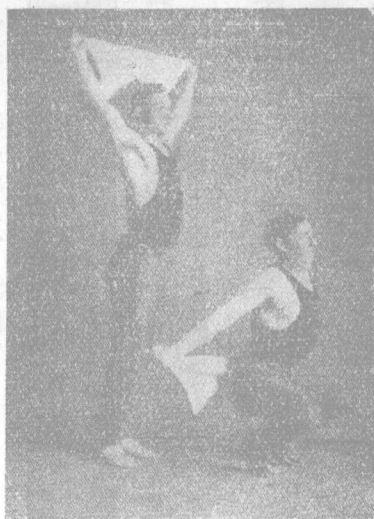


甲 乙

甲與前圖同。舉起兩臂如乙。同時提起足踝。使全身重量。均在足趾。如是則小腿部之肌肉有力。

圖

三



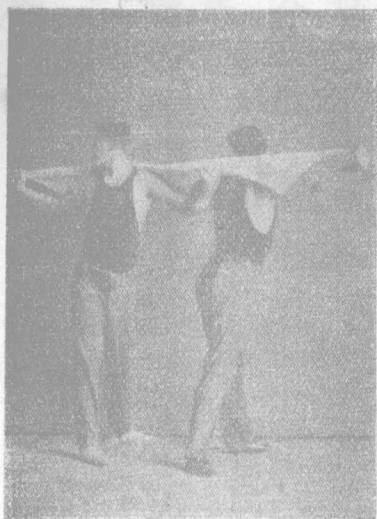
乙

甲

甲高舉兩臂直立足趾上翹膝下蹲如
乙蹲時兩臂向後身勿向前此能發育
大小腿部及跨下各肌並使全體均衡

圖

四



乙

甲

兩足成丁字式距離約三十寸兩臂微
彎拉毛巾緊貼肩上身向前右轉如甲
再向左轉如乙此法可減少腰部脂肪
質

圖六



甲 乙

直立如甲。舉臂俯身如乙。

甲不舉兩臂對手中。舉兩臂時。此式則

圖五



甲 乙

兩臂如前圖。兩足分立。先側身向右如甲。次向左如乙。此法能擠壓肝部。使之發旺。