

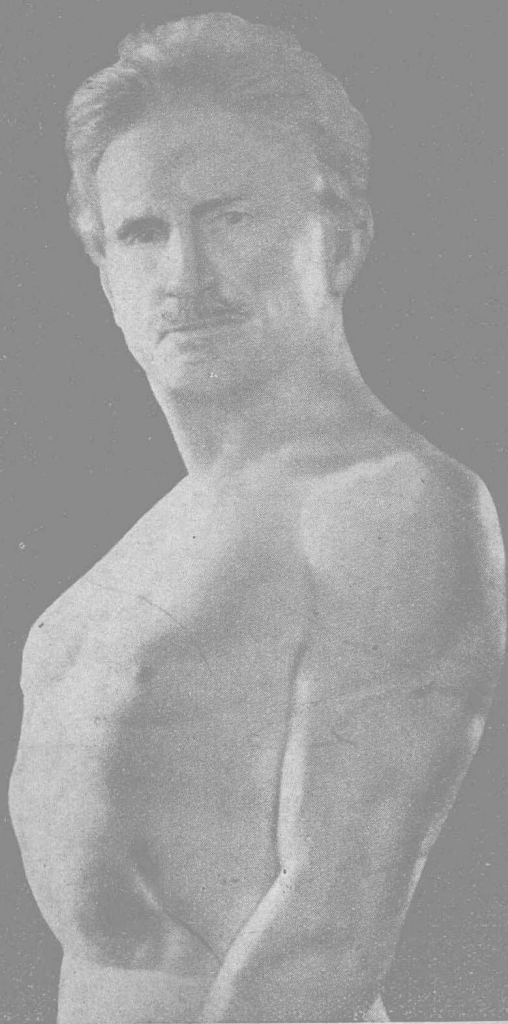
我五十年来的体育事业

B. Macfadden 著  
趙竹光 譯

趙竹光

# 我五十年來的體育事業

商務印書館發行



作者最近的體魄

## 譯者序

「沒有嘗過饑餓的人們，這是你們的羞恥。」

這句話我已忘其出處。但我卻記得是當我還在中學生的時代，在某一本書之前頁見到的。此後直由中學而大學，并已在人海浮沉過許多年的現在，我還沒有忘記掉。牠的確已深刻地，印於我的心之深處。

假如我是一個幸運的青年，一個呼奴喚婢的公子哥兒，像這樣的一句話，我必淡然置之，因為我根本就不知饑餓是怎麼一回事。

但我常常感謝神明，因為他給予我命運上各種的波折。一個人生命上的波折越多，其對於人生之了解上也越來得深刻。其對於人類的同情心也越來得充實。同時對於人生的體驗上，也越來得精密。

唯有從艱苦中而成就的事業，才值得我們頌讚。

一個具有奮鬥心和百折不回的人，他雖則一時會失敗下來，但他將會再充實自己的力量，鼓着勇氣的繼續幹下去。一個人在人生的征塵上，也正和鬪拳或角力一樣——優者勝。

健康是人生的至寶，也是我們事業成就上的最大要素。

對於健康之路的讀者，麥佛登 (Berrarr Macfadden) 自然是一個很熟識的名字。他非獨是一個體育著作家同時也是一個實踐的運動家和大出版家。在這一本書中，我們就可以見到他一生的總結。也可算是一個近世成功者的自述。

這本書原是從一九三三年四月份起，在體育雜誌 (Physical Culture) 上連續發表的。直至一九三五年二月份才續完。全書共二十三章。因為每章之間的記載，都有連續性，所以本來就沒有分章的標題。譯本的標題，乃由我自己加上。從這本書裏，我們可以得到不少的教訓。讀者可當牠是一本名人自傳來看。

大約全書可分三個大段落。由艱苦的兒年時起，直至變為一個著名的角力家止，為一段落。從提倡運動而至成為一個偉大的出版家，為第二個段落。再從創辦自然療養院起，直至晚年中對於

飛行之興趣止，爲第三個段落。

書中還有一個特點，就是作者爲了想引起讀者更大的興趣起見，所以常插進不少幽默的資料。使讀者看了，如在看一本有興趣的長篇小說一般。

我譯這本書的願，是在拙譯肌肉發達法（商務版）上許下的。現在總算譯成了。但作者對於出版事業上之苦幹精神與百折不回的勇氣，我想在我國中，只有萬有文庫之稱的王雲五先生足以比擬。

最後，我要謝謝交通大學圖書館的主任先生。因他慨然把我所缺的幾本體育雜誌借給我。使是書得以完整。同時我還以十二分的摯誠，來感謝一切時在鼓勵與督策我的親友們。

二十六、八、七靜安別墅燈下。

# 目錄

## 譯者序

|     |            |     |
|-----|------------|-----|
| 第一章 | 童年的孤苦生活    | 一   |
| 第二章 | 我踏上人生之征塵   | 一五  |
| 第三章 | 饑餓線上       | 二九  |
| 第四章 | 角力台上初露頭角   | 四二  |
| 第五章 | 角力生涯的片斷    | 五五  |
| 第六章 | 我的處女作      | 六九  |
| 第七章 | 肌肉照片的奇蹟    | 八〇  |
| 第八章 | 到英國去       | 九二  |
| 第九章 | 新的廣告術      | 一〇四 |
| 第十章 | 我做了體育雜誌的編輯 | 一一四 |

|       |                   |     |
|-------|-------------------|-----|
| 第十一章  | 療病新術·····         | 一二四 |
| 第十二章  | 真與偽的衝突·····       | 一三六 |
| 第十三章  | 死裏逃生·····         | 一四九 |
| 第十四章  | 健康療養院的創辦·····     | 一六二 |
| 第十五章  | 一幕趣劇·····         | 一七三 |
| 第十六章  | 體育百科全書之問世·····    | 一八七 |
| 第十七章  | 遊巴黎·····          | 二〇〇 |
| 第十八章  | 真小說雜誌變了我的搖錢樹····· | 二一一 |
| 第十九章  | 我變了一個大出版家·····    | 二二一 |
| 第二十章  | 重辦健康療養院·····      | 二三一 |
| 第二十一章 | 我的飛行經驗·····       | 二四二 |
| 第二十二章 | 單獨飛行·····         | 二五三 |
| 第二十三章 | 愛機沉大海·····        | 二六四 |

# 我五十年來的體育事業

## 第一章 童年的孤苦生活

生命之對於一個少年，簡直是一個不可理解之謎。但當他到了成年以後，世間一切陰險的黑幕，都被他揭破了。

普通少年們一個最大的志願，就是想得到一個強而有力的體魄。他尤其渴望將來能成爲一個大力士。他們所崇拜的人物自然是大力士，大運動家，角力家與拳術家，也就是那些有着魁梧奇偉的體格與特殊精力的人們。

只有這種人，才是一般少年理想中的人物。他自身或許只是一個身體矮小而又孱弱的人，但他對於超越健康與氣力獲得之願望，簡直比一切還來得懇切。這可說是一種自然的野心，也可說

是一種人類天賦的企望。

我自然是不能例外。

幸而當我在十至十二歲的兩年中，我是做着田野間的工作。不消說我是住在村莊上的。我那時所做的工作的確非常艱苦。當我做慣了這種勞苦的工作以後，我直由一清早起做到晚上天黑才得休息。這樣一年四季的做去。雖則當我初到那裏的時候，我只是一個極其瘦弱的孩子，但經過兩年勞動的生活之後，我已成爲一個很強健的少年了。勞苦的工作與室外的新鮮空氣，使得我整個的身心都因之而強壯起來。

在我少小的年紀中，我的父母已背我而長逝。於是我即被一個農夫收爲寄兒。在他常常的表露中，他以爲一個寄兒一到了成年，而能做一個大人的工作時，即會奔逃。所以他恨不得從早就得回這種金錢上的報酬。當我在那農場上最後一個夏天的時候，我每朝晚都要搾上由十至十二個牛的奶。但這只不過是我每天所做的工作之開端與結束吧了。講起搾牛奶，似乎是一種很便當的事情，但其間還要加上悠長勞苦的工作！

這自然并非我的體育生涯真正的開端。我只不過把這些事實敘述出來，以證明我有了這種充分的生命之力。室外勞苦的工作，非獨足使我全身的肌肉發達起來，同時對於我的品性也有很大的改進。我已有了更充分的智力，勇氣與決心。於是不久我即決定出走了。我當時的結論是：我已工作過勞，但仍得不到人家的稱許。

爲了缺乏車資，所以我只得徒步到了住在聖路易士的一位親戚處。因爲身無旅費，途中不免有諸多的不便。但我終於平穩地達到我的目的地。當我的親戚見到我時，他們免不了驚奇起來，因爲我事前並沒有告訴他們。

他們的經濟狀況也不見得很豐裕，自不能供給我。於是我不得不另謀生計。終於他們給我一間公司裏找到一份做出店的工作。這樣做了幾個月之後，我即改做一個茶房的職責。所以我的商業經驗從小就開始，這於我今日之成就，實在有很大的關係。

不過無論如何，這兩種絕對不同的生活之轉變，對於我的健康上是有很大妨礙的。假如我直當我到了成年以後才離開田野的生活，或許於我的健康上有較大的裨益，至少也不致患了一場

大病。這雖是我過去一種苦惱之成因，然結果仍屬對我有益的。

一連三年的做着這種室內的工作，結果把一個精力富強的我，弄到非常之孱弱。消瘦自不待說，而且面容也有點憔悴起來。我原是一個好夢想，長着大膽小的孩子。就是有了機會我也決不會來參加我們的運動和遊戲。我只是孤獨地來度我的生活。因此我沒有將我的餘時來做各種有益於身心的運動。我却將大部分的時光用於自修上。而且常常讀到夜深仍不肯釋卷。我對於事業上的野心，就在那時已在孕育中了。

爲了過着不活動生活，再加以自己對於身體不知保護，結果當我到了十五歲的那年，我常常患着傷風的毛病。因之我常有乾咳的痛苦，到了秋冬兩季尤甚。

在我正在發育的年紀中，我的體格應該蓬勃的發達起來才是的。但與我所企望的適正相反。我的體格日漸的退化，終於變爲與病魔結了不解之緣。當時我精神上所受的痛苦，也就可想而知了。所以最後我對於自己嘗下過這末的一個結論：我將永不能變爲一個健康的人。至於想將來得到一個強而有力的體魄，那自然更不用說了。我這種對於自己的命運所下的定論，直深深地刻於

神上所受到的苦痛，好像是命運所註定的一樣。這是一種何等傷心的資料呵！

一連數日的，我來捱受着這種痛楚。自然醫生已是不知看了多少。他們開着各種作嘔的藥散給我吃，我亦已忍着虔誠的照着煮食。但全不得到一點益處。反而我的病狀漸次變壞起來，終於我連他們的祕方也失了信仰。

在當時疾病的醫治，只有依靠醫生。而我那時的病，連醫生也認為無可救藥時，我的前程就越形黑暗而無望。我簡直成了一個被命運所拋棄的人，除了疾病與死亡之外，我再沒有甚麼希冀了。我不應來重提兒時傷心的往事的確，每當我想起這件事情來時，我的心真如刀割一樣的難堪。自然在那少小的年紀中，是比你成年以後更能忍受痛苦。因為你那時對於世界上的印象還不算很壞。你那時的理想自然很活躍，不像你長成後，因與社會接觸而對於人生發生厭態。假如我能活到一千歲，我也決不會忘記了我少年時所受的那場痛苦。

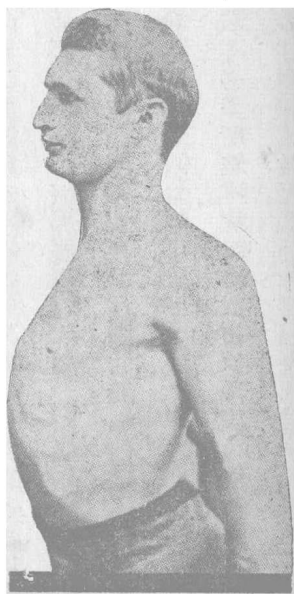
當我對於醫生們失了信仰以後，我簡直如一個忘路的羔羊，我心裏非常之零亂，我簡直不知

何所適從。我只漫無目的地在漂浮着，我的情形日甚一日。對於健康這個問題，我於無形中會發生很大的興趣。雖則那時談論這個問題的文章非常的欠缺，但每當我在報紙上看見對於這個問題的討論時，我常非常之狂熱的來讀牠們。就當時的編輯先生而論，他們對於健康這個問題並沒有特殊的興趣。

但有一次我的醒悟漸漸終於到臨了。這可說是我一生中一個很大的轉機。機緣的確是一件很神秘的事情，有時只因為小小的轉變，即可以把我們整個的人生觀改變過來。或許你會聽過關於這類故事，那就是因為他們趕不上車，反而得到一種幸運的遭遇，以致把他們整個的前程改進過來。我這次的遭遇，也正和上述這個故事的意義相彷彿。

我和一位親戚被邀去參觀一間健身房。在那時我並沒有當這是一件甚麼特別的事情。在我的心目中，也從沒有想到運動對於我的身體有甚麼好處的。確，那時是很少人會明瞭運動之對於健康增進上之價值。但當我到了那個健身房的時候，在樓上的客席中，我就可以見到樓下一切的活動。我所得到的印象是那麼清晰而深刻，我將永生不會忘記。

有；而且有些剛和我一樣的年紀。當我來研究他們發達的肌肉與富於精力的體格的時候，更令我讚嘆不置。所以我當時常發生這樣的感慨：只要我能有如他們中隨便一個的體格那麼發達，與精力那麼超越時，我是多麼的快樂呵！只要他們和我一比，他們中就是那個體格最不發達的，那就等於發達完美的亞普羅（Apollo）一樣。我一面在看着，一面沈醉於我的想像中。一種新的希望，從我的腦海中重現出來。這是我受痛苦以來所得到第一次的快慰。我似乎已有了救藥了。自然我也可以藉運動把我的體格練到強壯起來。就在那時我下了一個最大的決心，想在那間我認為神聖的健身房裏，來開始我體育的工作，希把我孱弱的身軀改變過來。



作者十八歲時的體格

但我當時的經濟能力是非常之有限的。想要加進那裏的健身班是非錢不行。雖則我的收入已加至每星期五元，但仍不敷支配。我起初做侍者所得的收入，只不過每星期三元。雖則加至每星期五元，但除了付膳宿和洗衣費之外，就所餘無幾了。可是一個人既有了決心，總會想得辦法出來。那健身房的教練建議我來練鐵啞鈴。我費了二十五仙（美金）買了一對鐵啞鈴。既有了一對鐵啞鈴之助力，我即開始我長期間的奮鬥，目的在想得到一個簡直比我的生命還來得寶貴的，健強的體魄，和超越的精力。我渴望着超人的氣力與健康。除了健康之外，再沒有別的我認為更寶貴的了。這也是我的人生唯一要達到的目的。假如我是一個那麼孱弱的人，我將能做些甚麼出來呢？倘若一個人在這樣的年紀中，對於健康之可貴，能得到一個如我一樣的教訓，他將畢生享受到一種無上的幸福。健康之對於人生之可貴，我是深深的領略到了。

關於頭幾個月用鐵啞鈴鍛鍊的經過，我不必多所敘述。我記得我初練時，我的體重只有一百多磅。加以我的肌肉是非常之軟弱與無力。在剛練的數天，我全身都感覺到酸痛與疲乏，這皆因為不慣於這種動作的緣故。這種經驗自在意料中。但經過了一兩個星期之後，我已有了少少的進

容。我想於將來成爲一個大力士的夢，似乎很有實現之可能。這種認識的本身，已就足以使我整個的心腔中，充滿着一種不可言喻的樂趣。

我忽覺到我的肌肉漸次的發達起來。我的體質已比從前來得堅實。我全身的肌肉，也比較飽滿了許多。前時如一具骷髏的體格，現在已漸顯現出優美之曲線了。我從前坐車去上工，現已改了步行，每天直行上三四哩，而且因爲我對於運動之心是那麼狂熱，我連鐵啞鈴也隨身帶着去工作。這是用紙來包好的。一天這包寶貝的東西，竟被我的祖母在帽架之旁的一個架子上發見了。於是她即把牠拿起來。她覺得牠的分量不輕，就有點詫異。她當時就問帶着這種東西返工究竟有甚麼用處。當我告訴她我要來回把牠隨身帶着時，她就有點發怒起來。她說：『什麼？你又不是蠢瓜，爲什麼要這樣白費氣力？』

和她多辯是無用的。因爲這正足以代表我那時對於運動的概念。加之以我對於一切忠告我的人們，都已失了信仰。同時我對於我的判斷力之認識，反而加強起來。每當我把運動對於身體的