

瑞典式療病体操

新譯  
瑞典式療病體操

中國圖書公司印行

第43

光緒三十三年丁未三月初版  
宣統元年己酉二月再版



著 者  
譯 者  
校 閱 者  
印 刷 者  
發 行 者  
總 發 行 所  
分 發 行 所

瑞典式療病體操附圖  
共一冊定價銀三角五分

日本川瀨元九郎  
元和徐傳霖  
吳縣沈恩孚  
中國圖書公司  
中國圖書公司  
上海棋盤街元字九十九號  
中國圖書公司  
電話二千九百九十九號  
北京琉璃廠土地祠內  
中國圖書公司  
漢口黃陂街

## 瑞典式療病體操原序

康健之精神寓於康健之身體此千古之名言也無論於何時代未有不需具備康健精神康健身體之人物者也

吾輩今日獎勵國民體育作康健之身體以爲康健精神之基礎實萬般專業之根本也且無論男女老幼不可不盡力以行之

體育之範圍雖廣其原則有規律之體操也然皆以體操爲無興味而厭之此誠謬矣體操必非淡泊無味者苟設備完全必極有興味但須費多量之金錢與時間與場地故非任何人得於家庭實行者也

運動時之興味實非真興味最初練習之時當圖後日身體上所及之結果以自勵非徒求目前之有興味否也

此書無論何人得於家庭利用十數分時以運動之既不需特別場地又無用器具

理論實驗互相參照而編成此書故苟能熱心練習則效果昭著興味倍增若男女學生醫生辯護士商店員公司員官吏教員等坐業者每日用腦而不運動及身苟能逐日練習則將來心身康健增進幸福以爲我國家盡義務者烏可限量哉

參考  
宜講 用書

算學自修書(算術之部) 沈羽編 上册五角 下册六角

初等解析幾何學 沈羽譯 四角

最化學理論解說 吳傳綬編 八角

小學劣等生救濟法 楊傳編譯 三角

實驗二部教授法 經文功 陶駟原譯 三角

通俗教育談 顧傳編 三角

衛生新論 吳免編 二角

新瑞典典式療病體操(附圖一幅) 徐傳霖譯 三角五分

地方自治制講義 雷舊編 四角

國家學講義 雷舊編 一角五分

各國憲法源泉三種合編 林萬里 陳承澤譯 四角

新國際私法 袁各譯 四角

國際民商法論 潘承鐸譯 六角

新商品學 李徵譯 五角

中國之金融 潘承鐸譯 全二冊五角

經濟原論 朱寶校譯 四角

實驗電報學 曾清鑑編 六角

蒙古志(附圖一函) 姚明輝編 八角

# 瑞典式療病體操目次

鐵  
癡

## 第一章

箴言

## 第二章

運動之效果

## 第三章

運動之順序

## 第四章

對於不正姿勢之注意

## 第五章

體育法

## 第六章

呼吸運動法

## 第七章

便秘之療法

## 第八章

腹筋之運動

## 第九章

彈丸治療法

## 第十章

矯正姿勢法

第十一章 胃病之療法

第十二章 痔疾之療法

第十三章 肺結核療法

第十四章 心臟病之療法

第十五章 貧血之療法

第十六章 夜不安眠之療法

第十七章 神經衰弱症之療法

第十八章 對於肥者之注意

第十九章 體量增加法

第二十章 治手冷法

第二十一章 治足冷法

# 瑞典式療病體操

## 第一章 箴言

一欲防疾病於未發。使堪自己之業務。當運動堅固其身體而保持康健。

一康健之身體。乃成效之基礎。適當之運動。亦能製康健之身體。

一每日運動身體適度。以維持康健。乃吾人之責任也。

一潑刺篤氏曰。獨運動精神而不顧身體者。殘疾之人也。

一人生不愉快之事。莫不康健若。不利益之事。亦莫不康健若。

一身體虛弱而生存於世。不如死。

一中年以後之人。亦不可怠於運動。安逸奢侈而運動不足。其生命必縮短。

一人生如鐵器。不用則生銹。不運動則必易病。

一學生之中。怠於運動者甚多。科目繁夥。時間亦因之而多。過勞其精神。雖有熱心

於各種球戲者。亦不過一部分耳。其大多數。均怠於運動。學校內每星期三四時之體操。恐不足以達體育之目的。至少每日當有一時。學生程度愈高。則功課愈繁。而運動愈不注意。卒業之後。運動更減。徒事奢侈而蔑視勞動。大多數之少壯者。抱望而半途凋落。其起因實由於此。至於女子則更甚。即以學生論。運動且不能若男子。其他如出外必藉舟車以代步。偶爾出門散步。不啻越萬重山矣。此等人即謂之曰無運動。亦無不可。

一運動非一二日即能顯效果者。極須忍耐。苟能繼續。則效果之來。必能較速於預想也。

一體操如醫藥。無興味。故不易前進。行二三日而中止者甚多。然忍耐至一二星期。自能覺其效果。效果既顯。則忍耐力能加強。病人見服藥有效。雖苦藥亦不顧矣。一欲如小兒之健全。則當如小兒之運動。

一運動適度。則不獨使人變成新身體。且能增大其對於疾病之抵抗力也。

一運動能使童顏常駐。亦不老藥也。

一終日事務忙碌之人。苟能每日正規運動。則髮雖白。齒雖落。其心洋洋。仍能如青年之常愉快活潑而不老也。

一每日過度運動者。與毫不運動而安居室內者。於短時間內。比較作事。前者反負。

一運動則能眠多食。身體充實。氣力增大。而堪勞動。

一運動不獨關於身體。能強壯腦及神經也。

一運動可增加作事之興會。不因失望而中止。

一運動勿以增筋力爲目的。當以康健爲主眼也。

一運動之際。精神當灌注入其部分。

一惟運動一事。決非義務的。須伴以勇氣與熱心。義務的運動。其效果必少。

一運動時意在速畢者。必無效。須沉靜爲之。

一勿急劇運動。

一 身體左右兩旁。當同樣運動。

一 運動至出汗爲度。然後以冷水摩擦。

一 運動勿過度。使用過重之啞鈴棍棒等。反有害。

一 啞鈴通常一二斤。

一 運動後。覺身上某部分疲勞或痛。即其運動不適當或過度之證也。

一 運動時刻以午前十時前後爲最佳。其次午後二三時。然各自於閒暇之時。定一時刻而每日確實運動。則亦不妨。

一 體力漸次增進。則運動之時間及各運動反復之次數。亦宜增進。

一 運動時間。起初三四十分。漸次增多至一時。或一時以上。

一 臨睡時徐徐行運動。有鎮靜神經慰疲勞之效。若運動後卽溫浴。其效果更著。（但過劇則反有妨礙睡眠之害）

一 朝起時運動。當強且迅。運動後。速用冷水摩擦。

一欲強壯其筋。當爲強運動。且延長其運動之時間。一舉一動。須用全力。若握十斤之啞鈴而運動者然。

一肥體之人。當於清氣中。爲強且迅之動作。

一胸廓狹小之人。每日於戶外新鮮空氣中。爲深呼吸。

一腹大之人。及下腹下垂之人。當專心爲腹部運動。

一肩背成圓形之人。當爲陸上水泳運動。或類於此之運動。

一胃脘內鹽酸過多之人。不宜食後即運動。鹽酸不足之人。食後爲輕易之運動。能助消化。

一衰弱疲勞之人。於清晨食前運動爲佳。不合法則必反減食慾而弱其身體。戶外散步等最佳。

一神經過敏者。當靜其精神而徐徐運動。

## 第二章 運動之效果

練習既久。效果自現。然往往有體重增加。筋肉強壯而自誇者。試詳思之。爲體操者。必非欲成車夫工匠之人也。亦非欲成孫唐等力業者之人也。然則獨銳意計畫體重之增加。筋肉之強壯者。似可不必。苟體操適當。則體量與力量必能增加。是爲體操目的之一。亦爲體操效果之一。若以爲是即主要之目的而足以自誇者。其謬甚矣。然或有熱心運動而體量筋力並不增加。一若無效者然。於是強欲其體量筋力增加而用種種逼迫之手段。則反有不測之害也。當思運動之目的爲何。運動之效果當自何點以觀。食量增進。血色充美。睡眠定穩。則翌朝起時身體之疲勞得回復。體力漸強。則勞力從事而不覺其疲。筋力體量自然增加。且精神爽快。元氣旺盛。增進勇氣。養成決斷力。涵養忍耐力。即勉強從事長時間之劇務。腦亦不覺疲勞。故使用過久。亦無妨礙。體操一事。實人人當每日必行之一大事件也。如官員商家教員醫生畫師學生等。日常不勞身體而獨使用頭腦。倘能用體操之方法而收以上之

效果實至大之幸福也。

下表乃愛爾大學體育館副長西拔博士檢查學生二千人之結果。

| 身長  | 體量  | 頸圍                   | 胸圍                  | 腹圍                  | 腰圍                  | 上膊圍                 | 同                   | 前膊圍                 | 腕圍                  | 上腿圍                | 下腿圍                 |
|-----|-----|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------|
| 呎吋  | 磅   | 吋                    | 常時                  | 充盈                  |                     |                     |                     |                     |                     |                    |                     |
| 五、二 | 一〇〇 | 一一二<br>$\frac{1}{4}$ | 二九                  | 三一                  | 二四<br>$\frac{1}{2}$ | 三一<br>$\frac{1}{4}$ | 九<br>$\frac{1}{2}$  | 八                   | 八                   | 五                  | 一七<br>$\frac{1}{4}$ |
| 五、三 | 一〇八 | 一二二<br>$\frac{1}{2}$ | 三〇                  | 三二                  | 二五                  | 三一                  | 九<br>$\frac{3}{4}$  | 八<br>$\frac{1}{2}$  | 八                   | 五<br>$\frac{3}{4}$ | 一七<br>$\frac{3}{4}$ |
| 五、四 | 一一三 | 一二二<br>$\frac{3}{4}$ | 三一                  | 三三                  | 二六                  | 三二<br>$\frac{1}{2}$ | 一〇<br>$\frac{1}{2}$ | 八<br>$\frac{3}{4}$  | 八<br>$\frac{1}{2}$  | 六                  | 一八<br>$\frac{1}{2}$ |
| 五、五 | 一二三 | 一二三                  | 三二                  | 三四                  | 二六<br>$\frac{1}{2}$ | 三三<br>$\frac{1}{2}$ | 一〇<br>$\frac{1}{2}$ | 九<br>$\frac{1}{4}$  | 九<br>$\frac{1}{4}$  | 六                  | 一九                  |
| 五、六 | 一二六 | 一二三<br>$\frac{1}{4}$ | 三二<br>$\frac{1}{2}$ | 三四<br>$\frac{1}{4}$ | 二七<br>$\frac{1}{2}$ | 三四                  | 一〇<br>$\frac{3}{4}$ | 九<br>$\frac{1}{2}$  | 九<br>$\frac{1}{4}$  | 六                  | 一九<br>$\frac{1}{2}$ |
| 五、七 | 一三一 | 一三三<br>$\frac{1}{2}$ | 三三                  | 三五                  | 二八                  | 三四<br>$\frac{1}{2}$ | 一一<br>$\frac{1}{4}$ | 九<br>$\frac{3}{4}$  | 九<br>$\frac{1}{2}$  | 六                  | 二〇                  |
| 五、八 | 一四一 | 一三三<br>$\frac{3}{4}$ | 三四                  | 三六                  | 二九                  | 三五<br>$\frac{1}{2}$ | 一一<br>$\frac{1}{2}$ | 一〇<br>$\frac{1}{4}$ | 一〇<br>$\frac{1}{4}$ | 六                  | 二〇<br>$\frac{1}{2}$ |
| 五、九 | 一四九 | 一四                   | 三五                  | 三七                  | 三〇                  | 三六                  | 一二<br>$\frac{1}{4}$ | 一〇<br>$\frac{1}{2}$ | 一〇<br>$\frac{1}{2}$ | 六<br>$\frac{3}{4}$ | 二一                  |
| 五、十 | 一六〇 | 一四<br>$\frac{1}{2}$  | 三六                  | 三八                  | 三〇<br>$\frac{1}{2}$ | 三七                  | 一二<br>$\frac{1}{2}$ | 一一<br>$\frac{1}{2}$ | 一一                  | 六<br>$\frac{3}{4}$ | 二一<br>$\frac{1}{2}$ |

|      |     |                   |    |    |    |                   |                   |                   |                   |   |                   |
|------|-----|-------------------|----|----|----|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---|-------------------|
| 五、十一 | 一六四 | 一四 <sup>3/4</sup> | 三七 | 三九 | 三一 | 三七 <sup>1/2</sup> | 一三                | 一一 <sup>1/4</sup> | 一一 <sup>1/4</sup> | 二 | 二                 |
| 六、〇  | 一七  | 一五                | 三七 | 四〇 | 三二 | 三八 <sup>1/2</sup> | 一三 <sup>1/4</sup> | 一一 <sup>1/2</sup> | 一一 <sup>1/2</sup> | 二 | 二                 |
|      |     |                   |    |    |    |                   |                   | 七                 | 六                 | 三 | 一四 <sup>3/4</sup> |
|      |     |                   |    |    |    |                   |                   |                   |                   | 五 |                   |

△乃收縮二頭筋而量者

○乃將臂直伸而量者

美國人理想的體格

| 身長    | 體   | 重    | 頸圍                             | 腹圍                             | 胸圍 | 上膊圍 | 前膊圍                            | 上腿圍 | 下腿圍 |
|-------|-----|------|--------------------------------|--------------------------------|----|-----|--------------------------------|-----|-----|
| 五、呎〇吋 | 一〇三 | 一〇七磅 | 一一 <sup>1</sup> / <sub>8</sub> | 二九                             | 三二 | 三三  | 八 <sup>7</sup> / <sub>8</sub>  | 一五  |     |
| 五、一   | 一〇七 | 一一一  | 一一 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> | 二九 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> | 三三 | 三四  | 九 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>  | 一六  |     |
| 五、二   | 一一一 | 一二六  | 一二                             | 三〇                             | 三四 | 三五  | 九 <sup>5</sup> / <sub>8</sub>  | 一七  |     |
| 五、三   | 一一六 | 一二二  | 一二 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> | 三〇 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> | 三五 | 三六  | 一〇                             | 一八  |     |
| 五、四   | 一二一 | 一二七  | 一三                             | 三一                             | 三六 | 三七  | 一〇 <sup>3</sup> / <sub>8</sub> | 一九  |     |
| 五、五   | 一二七 | 一三三  | 一三 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> | 三一 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> | 三七 | 三八  | 一〇 <sup>3</sup> / <sub>4</sub> | 二〇  |     |
| 於     |     |      |                                |                                |    | 等   |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |
|       |     |      |                                |                                |    |     |                                |     |     |

|                  |     |    |     |                  |                  |    |    |    |   |                  |   |   |
|------------------|-----|----|-----|------------------|------------------|----|----|----|---|------------------|---|---|
| 五、六              | 一三三 | —— | 一四〇 | 一四               | 三二               | 三八 | —— | 三九 | 頸 | 一                | 二 | 頸 |
| 五、七              | 一四〇 | —— | 一四七 | 一四 $\frac{1}{2}$ | 三二 $\frac{1}{2}$ | 三九 | —— | 四〇 | 頸 | 二                | 二 | 頸 |
| 五、八              | 一四七 | —— | 一五五 | 一五               | 三三               | 四〇 | —— | 四一 | 頸 | 三                | 二 | 頸 |
| 五、九              | 一五五 | —— | 一六四 | 一五 $\frac{1}{2}$ | 三三 $\frac{1}{2}$ | 四一 | —— | 四二 | 頸 | 四                | 二 | 頸 |
| 五、一〇             | 一六四 | —— | 一七四 | 一六               | 三四               | 四二 | —— | 四三 | 頸 | 五                | 二 | 頸 |
| 五、一一             | 一七四 | —— | 一八五 | 一六 $\frac{1}{2}$ | 三四 $\frac{1}{2}$ | 四三 | —— | 四四 | 頸 | 六                | 二 | 頸 |
| 六、〇              | 一八五 | —— | 一九六 | 一七               | 三五               | 四四 | —— | 四五 | 頸 | 七                | 二 | 頸 |
| 圍                |     |    |     |                  |                  |    |    |    |   | 圍                |   |   |
| 一三 $\frac{3}{8}$ |     |    |     |                  |                  |    |    |    |   | 一三 $\frac{3}{8}$ |   |   |
| 一三 $\frac{5}{8}$ |     |    |     |                  |                  |    |    |    |   | 一三 $\frac{5}{8}$ |   |   |
| 一二 $\frac{1}{4}$ |     |    |     |                  |                  |    |    |    |   | 一二 $\frac{1}{4}$ |   |   |
| 一一 $\frac{7}{8}$ |     |    |     |                  |                  |    |    |    |   | 一一 $\frac{7}{8}$ |   |   |
| 一一 $\frac{1}{2}$ |     |    |     |                  |                  |    |    |    |   | 一一 $\frac{1}{2}$ |   |   |
| 一一 $\frac{1}{8}$ |     |    |     |                  |                  |    |    |    |   | 一一 $\frac{1}{8}$ |   |   |
| 圍                |     |    |     |                  |                  |    |    |    |   | 圍                |   |   |

### 第二章 運動之順序

世上巧妙之物。莫如人體。即物質文明進步至今日。亦不能有過之者。且人工之機關。若一部分有害。其影響即及全體而不能靈動。愈精密則愈然。人體異於是。即一部分有病。未必一定波及全身。蓋細胞各有生命者也。至於人工機關。則各部均爲死物。故不能若人體之一部分有害而不累及全體也。