



書叢小力與健

法 練 鍛 部 腹

著編 政學王 光竹趙

行發館書印務商

書叢小力與健

法 練 鍛 部 腹

著編政學王 光竹趙

行發館書印務商

中華民國二十八年九月初版

(67089.1)

健與力  
小叢書  
腹部鍛練法一冊

每冊實價國幣貳角  
外埠酌加運費匯費

編著者

趙學政  
王竹光

發行人

王雲五  
長沙南正路

印刷所

商務印書館

發行所

商務印書館  
各埠

版權所有  
翻印必究

(本書校對者張嘯天)

鐘

# 目次

第一章	緒論	一
第二章	消化系統之健全	四
第三章	初步之腹部鍛練法	八
第四章	高級之腹部鍛練法	二五

# 腹部鍛練法

## 第一章 緒論

消化系統之主要器官有二，一爲胃臟，一爲小腸。欲增強生命力 (Vital Power)，使身體強健，必須先有健全與作用正常之消化系統。欲使消化能力強盛則非鍛練胃臟與小腸之肌肉不可。然而此兩部肌肉皆爲非隨意肌 (Involuntary muscle)，鍛練之方法則爲發達與其接近之隨意肌 (Voluntary muscle)，換言之，卽腹部肌肉是也。

腹部肌肉落後的人，必無健全之體格，於是各種疾病相繼產生。腹部肌肉發達完善者不僅足以消滅各種胃病，並能預防弛脫萎頓等症，使消化系統作用正常。外部肌肉雖與消化作用無直接關係，然而消化功能乃爲胃臟與小腸肌肉之作用，如腹部隨意肌發達完善，此兩部非隨意肌亦強健，作用活躍。在運動之時，局部血液運行速度之增加，則可增進與其接近之組織與器官之健康。又腹部肌肉如過於落後，腹部則有下墜之趨勢，以致妨礙消化器官之作用。

反之，胃臟與小腸等主要消化器官之健全與否，亦足以影響腹部隨意肌之鍛練。故此胃臟與小腸本身之健全亦不可忽視，食物對於此兩部器官之影響甚大，食物之失誤，不僅直接遺害消化系統，心肺等主要之器官亦受害非淺。

橫隔膜對於呼吸作用之幫助甚大，換言之，則足以影響胸部之健全，然而腹部健全則可使橫隔膜之作用正常與活躍，於是腹部亦可謂與胸部有密切之關係。

腰部與腹部亦有密切之關係，腰部落後往往使腹部下墜；腰部肥胖的人，腹部亦必肥胖下墜。鍛鍊前者之運動往往亦為鍛練後者之運動。腹部之需要厚闊正與胸部之需要厚闊相類似，腰腹兩部之關係亦與背胸兩部之關係相同。但腹部之厚闊並非指臃腫下墜而言，乃指肌肉發達完善，與身體他部如胸肩等成一定之比例。

腿部運動往往亦甚有益於腹部，尤其是劇重之腿部運動，如「深膝蹲」(Deep knee bend)，「硬舉」(Dead lift)，「腿舉」(Leg press)等。故此勤習此種運動的人儘可忽略腹部之直接鍛練。

以劇重之運動直接或間接鍛練腹部之結果，必較輕易之運動爲佳。如以輕易之運動鍛練腹部，往往可使其呈削瘦之狀態，況對於體力與耐力之增進亦遠在劇重運動之下。但體力弱小的人，則不可過於免強，須按步就班由輕易者入手，以後逐漸改行較高級之腹部運動。但欲使腹部肌肉發達至最完善之境，必須輕重兼施。

腹部在體格美觀之立場上亦佔有重要之地位。一般愛美之青年男女咸以腰圍肥胖，腹部下墜爲醜，補救之法唯有發達腹部肌肉，使其堅強結實。腹部對於身體姿勢之影響甚大，欲改良身體之姿勢，必須先從事腹部之鍛練。

## 第二章 消化系統之健全

腹部肌肉發達完善，則腸、胃、腎臟、肝、脾 (Spleen) 以及膽囊亦隨之健全。然而非常勤於鍛練腹部而消化系統並不健全的人為數亦不少，此乃為內部器官缺乏鍛練之故，此外如食物之失誤與內部器官之不潔淨等皆為構成此種現象之主要因素。故此單以腹部運動作為鍛練腹部之工具實不能收獲最大之效果，必須同時注意內部之健康，雙管齊下，方可收事半功倍之效，與消化系統關係最密切者為營養與排泄兩種作用。此兩種作用之失常則影響消化系統之健全。欲使此兩種作用正常，除運動之外，唯有切實注意食物之質量與進食時之規則。

在食量方面，應隨消化力之強弱而增減，並非視體格之大小而定。胃部之容積縱為甚大，若消化力薄弱，食物之質量仍須減少。

食物對於個人之口味，亦不可過於勉強，至少不可食所惡之物，不然則易使胃部作惡，以致妨



礙消化。油膩之物亦不可多食，對於食物之選擇，應以有益於健康及清淡而易於消化爲主。

至於進食時間之分配及每餐之質量，以每日三餐爲最適宜，早餐之食量最少，晚膳則最豐富。在用膳之時不可過於急速，不應再用腦力，應逍遙自在，集中精力於消化機能之上。精神疲乏或操勞過度，或受重大刺激之後，亦不宜於進食。又在進食之時應細心咀嚼，如此不但可享受食物之滋味，亦可減輕胃部之工作，對於消化機能實有莫大之幫助。

用膳時應戒冷飲，因胃部工作時所需要之溫度約爲華氏一百度，冷飲則能使胃臟之溫度減低，但溫暖之湯水，若非過度決不致影響消化；多數著名之運動家每餐至少飲水三四杯。

每餐之食量雖儘可減少，但至少須滿足食慾。不可在兩餐之間食其他雜物，倘若愛好糖果，冰淇淋等，可在每餐之後稍食少許。使胃部有休息之時間，勿任其整日工作不息。

關於食物之質量各人所好不同，同一種食物有益於甲者則不一定亦有益於乙，甚至對前者有益，對後者有害。但若單食一種食物則有一種或數種營養素過多，而缺乏他種營養素之弊，亦足以妨礙消化機能。故此不可專食一種食物。

綜合下列五條規則須極力遵守——

- (一) 非餓不食。
- (二) 每餐食量須有規定；十分餓祇食九分飽。
- (三) 食慾不振時亦不可勉強進食。
- (四) 食時須細心咀嚼，不可囫圇吞棗。
- (五) 祇食清淡之食物。

欲保持腸胃之潔淨，使其作用正常與活躍，食物之質量須常有變化。除注意食物之外，尚有下列兩種方法：

(1) 絕食 (Fasting) —— 『絕食』兩字之意義原為完全戒絕所有固體與液體之食物，甚至清水亦包括於內，但實際與齋戒無異，則戒絕一部份之食物或單進各種液體食物。

絕食為一種自然療法，對於治療消化系統之疾病尤為有效。但對於肌肉之發達實無直接之關係。凡消化機能活躍，肝臟作用正常，以及身體健全者皆無施行絕食之必要。

患有各種肺病，黏膜炎 (Catarrh) 及進行性瘦削 (Wasting disease) 者亦不能施行長期之絕食，但短期如三四日之絕食對於彼等亦甚為有益。

絕食之方法因人而異，有完全戒絕固體食物而祇飲清水者，有以果汁等代替清水者，亦有祇食水果與清水者。但以第一種為最佳，又如施行長期之絕食則應稍食水果或果汁。

在絕食之時期內日常工作與運動仍須繼續，不可停頓，但運動則須改為輕易者，如散步等。

(11) 腸胃浴 (Internal bath) —— 此法之功用為洗滌腸胃，使其潔淨，其法甚為簡單，則多飲冷水或熱水。但患胃病者以多飲熱水為宜，水溫約為華氏一百零十度，須施行於食前一、二小時。故飲水之時間應為上午六時與十一時，下午四時與九時。每次由半品脫 (Pint) 逐漸增至一品脫。冷水腸胃浴，對於血液循環與數種疾病之治療甚為有益，此外尚有灌洗法等近於醫藥之法，因限於篇幅，故從略。

## 第二章 初步之腹部鍛練法

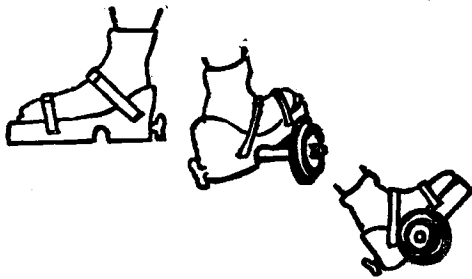
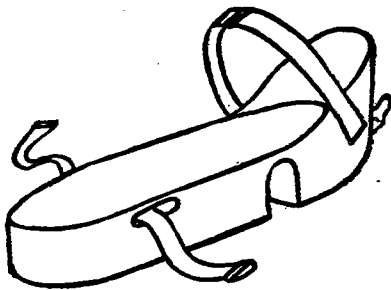
腹部之鍛練法有初步與高級，輕易與劇重，直接與間接之分。對於此種運動之選擇亦因各人體力而異。所謂輕重並非純指所用器械之輕重而言，亦包括身體外部肌肉與內部器官所受之影響。輕易與劇重之分別多在運動之方式。劇重之運動，對於腹部之影響多為間接者，但對於全身之影響則遠在輕易運動之上，輕易之腹部運動則多以鍛練腰腹兩部為主，對於身體他部無甚影響。對於鍛練腰腹兩部的功效仍不及劇重之運動。但仍須按部就班由輕而重。

初步或輕易之腹部運動對於男女兩性可謂毫無分別，欲使體重減輕者亦須作輕易之腹部運動，但運動時間較長，次數亦多。劇重之腹部運動則適宜於體力強健而欲使體重增加者，但運動時間較短，次數亦少。總之，輕易與劇重之運動皆須行至腹部有相當之反應為止，換言之，須行至腹部感覺相當疲乏或痠痛為止。又輕易的腹部運動對於發達腹部肌肉之功效，雖在劇重的腹部運

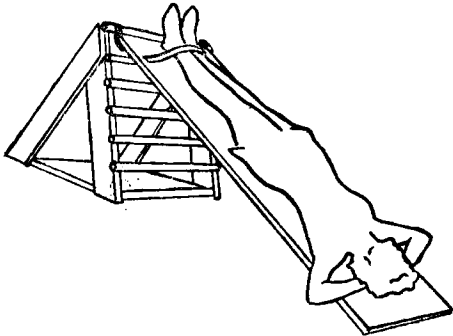
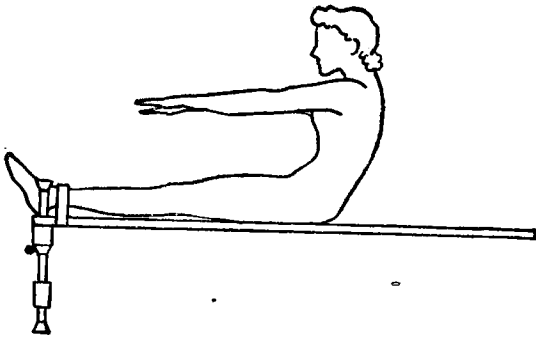
動之下，然而對於欲使體重增加與減輕者可謂為雙方兼顧，過於肥胖者則有減瘦之效，對於過瘦者則可發達肌肉。

體力瘦弱者對於輕易或初步之腹部運動儘可徒手而行。體力比較強大者最好能置有鐵靴 (Iron boot) 與斜板 (Abdominal board) 等器械。此兩種器械之構造可參閱圖一、二。

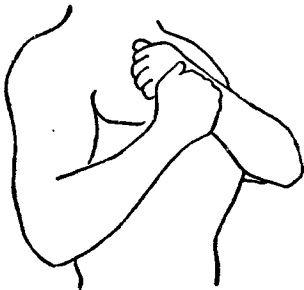
(一) 此運動之功用為刺激腹部之隨意肌，使其內部器官與非隨意肌強健。其法為兩手握拳，如圖三四所示，交替敲擊腹部，腹部肌肉同時用力緊收，兩臂用力不可過猛。約行一、二分鐘。做完後，稍事休息，再行



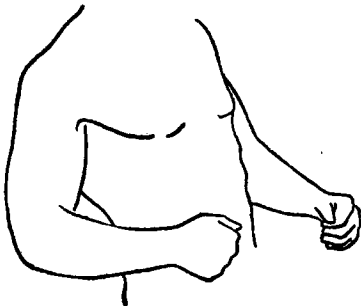
圖一 鐵靴之構造



圖二 斜板之構造



圖四



圖三

敲擊，但此次先以兩手同時交替敲擊右半身；由腰部敲起，逐漸向上移至胸部，約行一、二分鐘。同樣敲擊左半身。

(二) 身體直立，兩臂向上直伸，身向前彎下，至手指與足尖相觸，然後重行直立；膝部不可彎屈。共做十五次。

(三) 與運動(二)相似，但改以上身儘量向後彎；動作要慢，膝部亦不可彎屈，共做十五次。

(四) 與運動(二)相似，但改以上身儘量向左右兩邊彎下；膝部亦不可彎屈，但上身彎下時可稍為向前。左右兩邊各做十五次。

(五) 身體直伸，兩手互握於頸後，兩腿直伸，兩腳左右分開約十八吋；上身儘量向左右兩邊扭轉，注意仍須保持直伸之姿勢；兩腳不可移動。左右兩邊各做十次。

(六) 身體直立，兩手互握於頸後；兩腿直伸，兩腳左右分開約十八吋；上身向前後左右轉動成一圓圈；轉畢十次之後，再改向反方向轉動。

運動(二)至(六)如覺過於輕易，可將一重約十或十五磅之沙袋或啞鈴置於頸後，以兩手緊

執之。切勿因感覺過於輕易而增加運動次數。行運動(二)時，亦可改爲將兩臂先向後舉起，繼儘量向上伸(見圖七)不必以手指與足尖相觸，但上身須儘量向下彎。

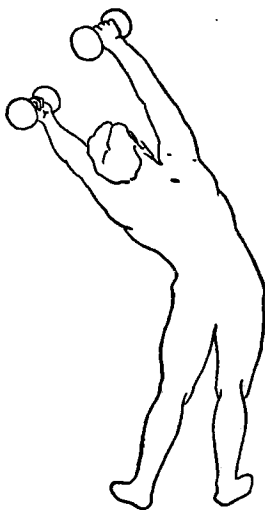


圖 五

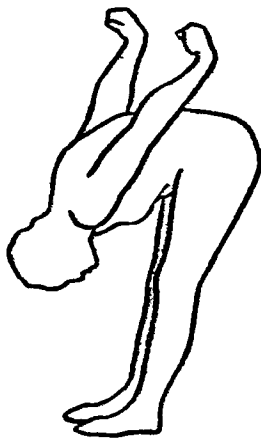


圖 六

(七)身體直伸，仰臥地上，先以右腿向上舉起，及至與地面成爲十五度角然後放下，膝部不可彎屈，動作要慢；做完十五次之後，改以左腿同樣爲之。

(八)與運動(七)相似，但改以兩腿同時向上舉起；共爲十或十五次，視各人體力之強弱而異。兩腿舉起時吸氣，放下時呼氣。體力強健者如覺過於輕易，行此運動時可用鐵靴縛於脚上，或用啞



鈴一隻代替鐵靴亦可，方法可參閱圖八。

(九)身體直伸，仰臥地上，兩手置於身旁，兩腿儘量向上舉起，腹腰部同時彎起，兩腿繼續彎

過頭部，及至足尖

與頭後地面相觸

為止。共為十或十

五次。膝部不可彎

屈。兩腿舉起與腹

腰部彎起時吸

氣，放下回至直伸

仰臥之姿勢時呼

氣。初行此運動時，

不必以足尖與頸

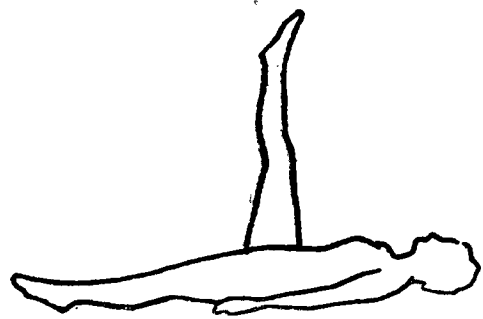


圖 七



圖 八

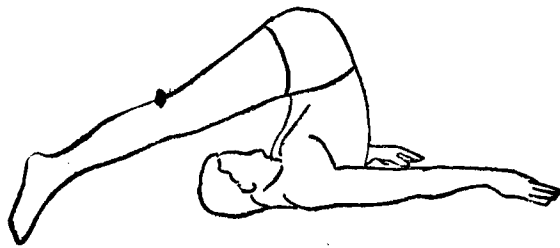


圖 九