

按摩术之改正作操

體 育 叢 書

實 用

按 摩 術 與 改 正 體 操

按 摩 專 家

哈 特 維 尼 遜 氏 著

體 育 專 家

長 沙 陳 奎 生
浙 江 金 兆 均 譯

勤 奮 書 局 發 行

體 育 叢 書

實 用 按 摩 術 與 改 正 體 操

此 書 有 著 作 權 翻 印 必 究

中 華 民 國 二 十 一 年 十 二 月 出 版

精 裝 一 冊 全 定 價 大 洋 二 元 九 角 正

(外埠酌加郵費匯費)

著 者 哈 特 維 尼 遜 氏

譯 述 者 陳 金 奎 均 生

發 行 人 馬 崇 淦

上海法租界勞神父路三九二號

總 發 行 所 勤 奮 書 局

上海英租界四馬路五五四號

門 市 部 勤 奮 書 局

印 刷 者 華 豐 印 刷 鑄 字 所

上海浙江路五百三十六號

經 售 者 全 國 各 省 各 大 書 局

體育叢書序言

中華全國體育協進會會長張伯苓

中國稱病夫，久矣！近年國人始知推求吾族致病之原，與夫其他民族所以健全之由來，思設法而為救藥，實一絕好現象。鄙人前此赴日參與第九屆遠東運動會事，目覩彼族對體育進步，真足驚人，迥非吾族一蹴可能幾及。但有志者事竟成，故不揣冒昧，當為今後吾國體育改進，擬有治標治本二法。治本即自中小學起施行強迫體育教育，養成青年體育之愛好；治標即常與本國或外國隊作長時間多次數之比賽，藉增經驗，而免怯陣。二者並進，再益以精良訓練，將來自不無成效可言。茲之體育叢書所載，皆不啻吾藥籠中物，治標治本，隨在可以取材者也。有功於體育前途之發達，之改進，為益甚大，故樂為之序，一為吾國關心體育者正告焉！

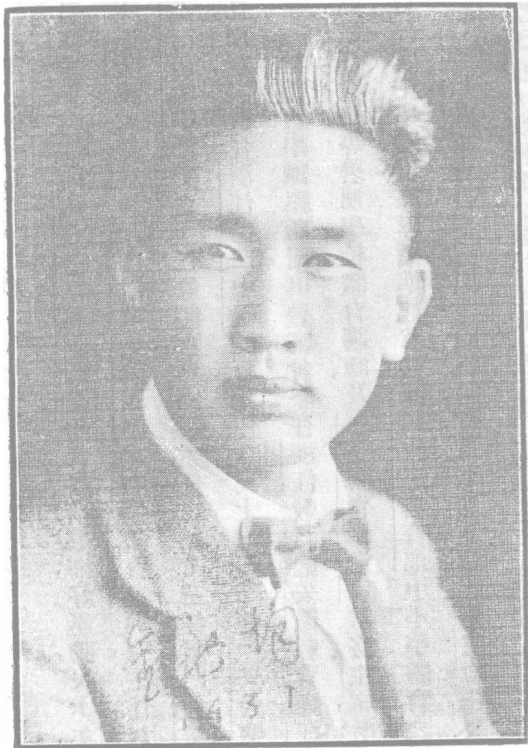
者 譯 書 本
生 先 生 奎 陳



陳奎生先生小史

陳君奎生，長沙人。民國十年畢業於前國立南京高等師範學校。歷任湖南湖北安徽江蘇浙江北平各處大中小學、師範、體專、及各暑期學校體育事務教務訓育等主任，運動教育心理生理衛生等課教員十年。又任歷屆華中，武昌全國，杭州全國，及第八屆遠東各大運動會裁判與總記錄等要職。畢業時，主編體育研究（商務書館出版）。後又在長沙主編湖南體育週刊及體育雜誌，并担任教育與人生週刊（申報館主辦）特約撰述員兩年。肄業時，與同學江傅兩君合譯健康學（中華書局出版）。近又與金君兆均合著早操與課間操及合譯按摩術與改正體操（均本局出版）。性樸實，惡虛華，平生絕無嗜好，居常以一儉以養廉惜物，勤能補拙習勞一自勵。任職盡責，不苟且敷衍，亦不詞諛取巧。惜民國十六年下期，在寧波四中指導課外器械體操，因作「倒踢」示範，跌傷左踵，損害健康，從此不復臨場教授運動課矣。君最喜愛兒童，故極好研究小學教育和兒童心理。去暑長沙亂後，其同學鄧君邀赴漢陽，主持某省立小學教務。公餘之暇，非與兒童嬉遊，即伏案研讀，絕不事職分以外之活動；於此，亦可想見其人之特性矣。

者 譯 書 本
生 先 均 兆 金



金兆均先生小史

金君兆均畢業於前國立南京高等師範體育科。精學術，好運動。民十年助教於東南大學體育科。翌年應江蘇太倉四中之聘，任體育兼訓育主任。民十二年任湖南岳雲學校體育主任兼體育專修科主任。至民十三任廈門大學體育主任兩載，後改任浙江第四中學體育主任。自民十七迄今，任中央大學講師，先生於體育學識經驗，兩俱豐富，曾歷任浙江教育廳、安徽教育廳、江蘇教育廳、浙江大學等暑期學校體育講師，及寧波體育協進會常務主席，浙江大學行政處中學體育課程標準起草員，國民政府教育部中小學體育課程標準起草委員並審查委員。歷屆全國運動會及遠東運動會，先生均任要職。近又譯著「個人與團體之競技連動」及「實用按摩術與改正體操」等書。

編輯例言

(一) 本書原係極有名之按摩術與改正體操專家哈特維尼遜氏本其四十五年之研究經驗及實習編著而成，在美國醫術家及體育界，均認為極有價值之著述。譯者因見吾國缺乏此種專門科學之書籍，故特行譯出，藉供國人研究參考及實習之用。

(二) 譯者曾將譯稿在湖南岳雲學校及國立中央大學體育科試用，共有四次，凡原書中各種醫學上，藥物上，生理上，解剖上及動作上諸名詞，盡量參考他書，譯成中文，（間或譯名後仍附原名）以便閱者之參考。

(三) 原書肌肉解剖部分，似嫌簡畧，非解剖專家，恐不易明瞭，譯者另參

考博醫學會編譯之體學要領（上海北四川路博醫書局出版）特加增補。閱者如能同時對閱體學圖譜（亦博醫學會出版）則更易領悟，補助記憶。

（四）本書最大之貢獻，即各種手術和動作，除能改正姿勢及醫治傷疾外，而於普通醫藥不易見效之神經系、消化系、循環系、肌肉系諸器官之疾病，常能獲得特殊之功效，是誠療治之福音，病人之救星也。閱者如能精心研究，努力實習，用意參觀各按摩專家之實際動作，必能深造有得，成就奇技，以達到濟世救人之目的。

（五）閱讀本書之方法：須先泛觀全書大意，得其概略；次將第九、第十、第十一及第十二章實用解剖學部分，對閱體學圖譜或他種解剖學圖解，詳加研究記熟；再次詳細研究各種按摩手術及改正動作

而熟練之；（手術及動作，須參閱本書後附圖）末再研究各種疾病所應施之手術及動作。如此分步工作，既省勞力，復多心得，可收事半功培之效，閱者請嘗試之。

（六）我國類此專門科學之書，目前尙未一見，致譯遂時，苦無良好之參考資料，故茲譯本，必多不合之處。閱者如發現謬誤，敬祈不吝指教，以便將來改正，是幸！

中華民國二十一年九月一日譯者識

介紹哈氏一生之經歷

- (1) 波士 (Posse) 體育師範學校校長。
- (2) 醫院按摩術及醫藥體操班指導員。
- (2) 哈佛 (Harvard) 大學暑期學校教授按摩術及瑞典式體操二十四年。
- (4) 波士頓及比羅克林 (Brookline) 兩公立學校體育主任。
- (5) 約翰合甫金 (John Hopkins) 及威勒斯雷 (Wellesley) 兩大學體育教授。
- (6) 瑞典式健康學校主任。
- (7) 華盛頓 D. C. 及他處主任。

操體正改與術摩按用實

- (8) A. B. C. 瑞典教育體操編輯主任。
(9) 家庭體操及他處編輯主任。

原書初版序言

當一八八九年五月余所著之瑞典式操及按摩術療治法一書出版之後，遂有數千之患者及學生，來求余之醫治及教授。余任按摩術家及教員有三十年之經驗，在此三十年之中，余嘗發憤研究，用心實習，期余之學術，日有進步。

第一次問世之書，大都採取他人之材料，其中所述理論，亦係教師所授與者。至此次出版之小冊，則乃余終身事業之結晶體，極希望稱道此小冊有實用按摩術之價值焉。

余嘗謂余在哈佛大學暑期學校內及余之私室曾教授若干年之按摩術，故余之方法，係將最有實用之手術與動作，連合成一系統者。余

相信此小冊出世，對於疾病之療治，確有實在之補助也。

哈特維尼遜于美國麻省波士頓

Hartvig Nissen, Boston, Mass.

原書四版序言

歲月如流，而學術界之新理論及新方法，亦隨之繼續不斷的進步，余（著者自稱，以下仿此）之經驗，常召示余「學術進步，求非以老年而遂有停止的」之一事，因此余遂覺須將往昔之著作，予以修改及增訂，使之進步，乃將舊著，特別增入改正體操。此所增入者，於效果方面，及所用肌肉之部位，有完全之說明。

此最新出版之書，乃代表余四十五年長期之研究，經驗，實習，及教授之結果。余茲具誠懇之心思，希望此書對於世之想用手術療治人類之苦痛者，有良好之價值及實在方法之貢獻。

在此第四版之中，已增入實用解剖學之要領及余最近之經驗。

中華全國體育協進會審定

各種運動最新規則

最新田徑賽規則……………實洋二角

最新男子籃球規則……………實洋二角

最新女子籃球規則……………實洋二角

最新足球規則……………實洋一角

最新網球規則……………實洋一角

最新男女排球規則……………實洋一角

最新游泳規則……………實洋一角

最新業餘運動規則……………實洋一角

(郵購每册加寄費二分掛號費八分)

總發行所

上海法租界勞神父路三九二號

勤奮書局印行

門市部

上海四馬路五五號