



民國史料叢刊

續編

0823

孫燕京 張研 主編

社會・社會救濟

運動衛生
衛生月刊

中國紅十字會第一醫院國立上海醫學院
第一實習醫院報告

吳淞衛生模範區辦事處十九年度業務報告

民國史料叢刊

續編
0823

孫燕京 張研 主編

社會·社會救濟

運動衛生

衛生月刊

中國紅十字會第一醫院國立上海醫學院

第一實習醫院報告

吳淞衛生模範區辦事處十九年度業務報告

阮蔚村編著

運動衛生

自序

阮蔚村

目前中國之提倡體育，多偏重於技術，一校之體育設施，恆注重於少數之運動員身上，以運動而爲學校爭榮譽，忘却體育根本義意。自歐風東漸以來，吾國徒只一味盲從他國，雖深悟技術之不及人，然不飲水思源，慎察落後之原因，殊有未合。夫運動者，只以技術優越，而未必能符合體育之真理。所謂體育基礎者，乃以合理之衛生方法，鍛鍊而養成健全之體格。人體有如機械，機械至一定時間，須施以檢查與擦油，若徒任其不竭的運用，終恐必發生意外崩壞。設若人體設徒只一味運動，而不講求衛生，則肌肉筋骨經久運用，則生命全體，亦多危險。以此一端爲證，即可知運動與衛生之利害關係，至切且巨。故當今之運動家，與夫指導

體育者，對於運動衛生問題，奚容忽視哉？

運動衛生目錄

第一章	緒論	一
第一節	中國人口死亡之危機	一
第二節	中國國民之保健問題	三
第三節	社會衛生要義	四
第四節	運動衛生之需要	六
第二章	運動之生理教育分類	八
第三章	運動於生理上之效果	一四
第一節	利於血行	一四
第二節	促進呼吸	一五
第三節	活潑神經	一七

第四節	發達肌肉	一八
第五節	強健心臟	二一
第四章	運動與年齡關係	二三
第一節	兒童運動	二三
第二節	青年運動	二四
第三節	中年運動	二六
第四節	老年運動	三〇
第五章	男女運動差別	三二
第一節	男女性別之差異	三二
第二節	男女體質之異點	三六
第三節	女子之日常運動	三八
第四節	婦女運動之利害	三九

第六章 學生與運動衛生 四二

第一節 對於學生體格之注意 四二

第二節 學生之運動衛生法 四三

第三節 學生之適當運動 四五

第四節 暑期之運動衛生法 四六

第七章 運動之體格研究 四九

第一節 體格 四九

第二節 體質 五〇

第八章 運動之飲食研究 五二

第一節 食品研究 五二

第二節 飲水研究 五三

第九章 運動衛生常規 五六

第一節	生活上之習慣	五六
第二節	嗜好之戒除	五七
第三節	睡眠與休息	五八
第四節	場所與時日	六〇
第五節	沐浴與衣服	六一
第六節	運動與疾病	六三
第十章	結論	六五

運動衛生

阮蔚村著

第一章 緒論

第一節 中國人口死亡之危機

欲救中國垂危之民族，對運動衛生問題，爲今日新興事業之根本急務。查吾國每年人口之死亡，逾一千二百萬人，就中僅六百萬人可以以醫術防止，或挽救之。中國人口死亡如此衆多，誠可謂爲不應死而死之逾額死亡。逾額死亡之意義，譬如德國每年每千人中死十二人，吾國每年每千人中死三十人，兩者相較，吾國每十人中多死十八人，此十七人，豈非逾額而死乎？（據衛生署統計）吾國每年死於肺勞者，達一百四

十萬人，死於胃腸症者，達百六十萬人，兩項合計，已占吾國總死亡率四分之一，其餘六百萬逾額而死者，亦不難以同一之方法分析之。吾國人口死亡之如此奇重，不外因四千餘年積弱之畸形體格有以致之耳。欲挽救此種危機，除注重社會衛生及勵行民衆體育外，恐無他法以補救。設上述兩項，苟能見諸實行，則每年每千人中可少死五人，換言之，每年共可救生二百萬人。且中國各埠十萬人口之城市甚多，若各處均勵行衛生體育，每年每處至多不過需款二萬元，即每人分担，不過僅洋兩角；申言之，可以二萬元防止五百人之死亡。綜言之，吾國今日，急待從事體育衛生之施設。否則人口之死亡，靡所限制矣。近年中國人口之死亡，且有超過千五百萬之趨勢，而每年患疾染病等而冤死者，亦不下六百萬人。（據衛生署統計）病夫之譏，既屬可恥，而亡族之危，豈可忽視乎。

第二節 中國國民之保健問題

日本之人口，僅及我國六分之一，其民衆體育與夫社會衛生之經費，每年逾十一億圓，而官吏從事於此者過二千人。反觀吾國，所謂體育衛生行政，徒具紙上空文，殊少實際。總計中央政府及各地地方政府所支出之衛生行政費及體育費，每年僅百餘萬元耳。以四萬萬國民計，每人平均不及一分。以此微末體育衛生費，則中國國民，何能達到保健問題乎？國民之康健，尙不能設法保持，而又何能達到健全民族乎？但中國國民之保健問題，爲當今要務之急。今日歐美人口增加之迅速，莫不賴勵行國民保健有以致之耳。改良社會衛生，及促進國民之健康方法如次：

(一) 勵行體育運動，使運動衛生化。

(二) 促進社會衛生，共同改良陳腐之環境。

(三)組織醫所及看護機關，預防一切疾病之發生。

(四)指導社會相宜職務，使人人感到適當生活。

(五)廣設公園及運動場，俾民衆可隨意遊覽運動，藉以修養國民康健。

吾國國民之保健問題，非勵行上列諸條，則難成效。在過去百年中，西人之平均年齡尚不滿四十歲者，今已逾五十八歲。顧吾國之年齡平均，恐依然在三十歲，設社會衛生及體育運動未能發達，則國民死於非命者必多，因此，影響社會之經濟既大，碍於民族之健全更深。

第三節 社會衛生要義

衛生意義，在使延長人之生命，增進人生之精力，免去疾病，多享快樂。欲解決此問題，須使社會衛生與體育設施並重。社會衛生，雖非一端，

要在以醫學之方法防止人類之疾病，用種種之手續，消滅世間一切病菌與污穢。體育設施，乃以合宜之遊戲設備，誘導人民對之快感，自行鍛鍊。以積極及消極之方法，使國民體格健全，不致感冒染疾患。視今日之強盛國家，莫不賴斯以致強。故社會衛生與體育設施利益之所在，如目下世人之年齡，可賴之而延長，種種之疾病，能賴之而消滅。此事確憑實據，並非空談。今歐洲之瑞典雖小，而運動之風盛行，其人民之年齡，平均爲五十二歲，他如亞洲之印度雖大，然印人之平均年齡僅二十五歲。何以印人與瑞人相差如許之多？其原因，不外印人不知體育運動，與不講求社會衛生，因此生命短促，民弱國貧。今日之中國，差可與印度類比，豈不可恥。英國在八十年前，每千人中死二十五人，今日因勵行運動衛生之結果，每千人中只死一一·七人。美國因近年運動衛生，並冠世界，每

千人每年只死一二人。中國古代人民體質極強，但因先進國家科學日益進步，而吾國老大反覺逐漸落後。二十年前日本國民體格，誠屬矮小，近因官民上下發奮爲雄，舉國一致，步追歐美，提倡社會衛生，努力國民體育，致其國民體格，逐漸長大，敢與世界爭雄，我國國民不此之悟，體格間有反較日人爲矮小者，而倒稱日人爲「矮奴」，以彼擬已，能不自愧乎？

第四節 運動衛生之需要

欲求運動衛生之日常生活化，首對起居有一定規則。每晨起身宜早，夜間睡眠最遲不得逾十時。服務社會者，因每日執行事務，案牘勞形，少動多坐，故宜日作一二小時之戶外閑散，或作適宜之體育運動，如騎馬，划船，登山，擊球均可。肄業之學生，因每日受常時間之困憊功課，精力兩感滯鈍，故非作適合衛生之體育運動，則難使其身心振作。晚間不宜

多行讀書或多作事情，宜與家人朋友，圍坐談笑，或作音樂遊戲，以活動心思。平日所執之事，如本爲勞力者，則於晚間餘暇，宜作勞心之事，如閱書，奕棋等並佳。每日睡眠以八小時爲度，至少須六七小時。眠時不宜以被覆首，睡熟時亦宜閉口，用鼻呼吸。中年以上之人，每日午飯之後，宜在榻椅休息片時，培養精神，則於下午作事，精力更佳。每逢星期日，必須休止常務，對運動尤當避免。試觀世界運動名家，每在星期日，概無作運動者。因每週勞碌，遇星期日而再不求安息，則身心疲乏，難期恢復。除此而外，對於飲食居處，衣服，必須力求清潔，對於運動衛生兩端，更須細心研究，因人生全恃身心，擔任事務，所以健康當認爲人生不可缺少之條件。如不知保健身體之道，至後疾病纏身，甚至大折天年，任有多大才幹，極好際遇，則亦徒屬枉然矣。