

体育之訓練
与健康

H. E. Parker 著
趙竹光 譯

體
育
之
訓
練
與
健
康

商務印書館發行

譯者序

我談體育總喜歡帶有點哲理化。我就不喜歡『硬幹』的體育。也就是說：體育要美化。我之所謂美化的，就是指包括外表與心靈上的美。外表美自然指健康美。所謂心靈的美，就指一個人的豐富的學識，清醒的頭腦與高尚的品格。一個人如具有這些特質的，我就稱之爲『完人』。我希望每個人，尤其是少年們，都肯向這方面努力。就算不能成爲『完人』，也可成爲一個較完善的人。這也就是作者在這本書裏所希冀的了。

自拙譯肌肉發達法和健康之路出版（皆商務版）後，收到各方讀者來信不下數百封；而且還有些遠自南洋，讚揚與鼓勵備至；自然問題見詢者也復不少。真有點愧無以當。由此可見我同胞之熱心於身體之鍛練者大不乏人。衷心因而稍慰。

我決心譯這本書是始於在大學最後之一年。第一章嘗在現代學生上發表過。但以後因公私兩忙，遂就擱起。直至今夏才能脫稿。

這本書是分章在美國健康雜誌 (Hyghier) 上從一九三三年正月份逐期發表的。作者的動機，顯然有點爲少年們而寫，所以很帶些小說的體裁，因之讀了不至生倦。凡關於各種運動訓練應宜注意之點，最新的健康之方法，與乎應有的醫學常識等，無不作切要的敘述。

我譯這本書的意旨，是與肌肉發達法和健康之路相附而行的。看了這本書，就可以解答了不少關於運動與健康上之問題了。

爲了原書之插圖不甚清楚之故，是以只得採自各書以資補充。

此次翻譯，譯者總算已竭盡心力，但恐錯誤仍屬不免。幸讀者不吝賜教則感甚。

引言

少年們，無論你們的年齡是大是小，這本書都是爲你們而寫的。牠的目的，就是想幫助你們來培養成一個強健的體魄，健全的頭腦，與高尚的品格。這三者都是爲一個真正的成年的男子漢所必需的要素。這裏的材料都是由於我十年來做體育指導與少年們相互密切接近所鼓勵而成的。從我的經驗看起來，或許你們會對於健康上感覺到很有興趣。倘若你的體格是發達得不完全的，這本書正可以幫助你。倘若你現在是一個運動家，而想知道怎樣的繼續的去練，牠也可以幫助你。假使你是有志要做一個運動家的，牠亦可以幫助你。尤其是你對於身體健康之培養上深深的感覺到重要的，那你就可以於這些材料中找到健康之路了。

在這些材料中，我已盡量的把最新的健身之方法包括在裏面。在這最近的五十年來，醫學發

達得那麼的迅速，所以倘若你們和你們的父親或祖父時代的少年比較起來時，那你們就便宜得多了。你們應好好地利用這個優越之點，而來接納那些貢獻給你們的健康的機會，把你們的身體練到強健起來。倘若你們能做到這一點，那你們就有了這種成功大事業之根基了。

這次給予我此番研究工作之興奮劑，實在我未做少年們的體育指導與運動教練之前。我現在要追悔的，就是當我在童年的時候，我原是一個惡作劇與俏皮的孩子。那時嘗有一個人給了我一本講及關於偉人們的生活的書。我總算帶有幾分困難地將玩的時間省下來，而把牠拏來讀。出乎我意料之外的，這本書竟給予我一種莫大的鼓勵與興奮。爲什麼不是呢？原來這些大人物們，如美國之大總統，鐵路的總經理，大作家，發明家與大商家等，在他少年的時候，也正和我一樣的俏皮呵！所不同的，就是他們嘗有了這種慾望，那就是無論在智力與體力方面，他們都想培養成爲人類的模範吧了。我也嘗發覺到這些大人物們，並不是很容易的就練成了一個強健的身體與思想清醒的頭腦。他們正不知已費了幾許的精力呵！所以，自從看了這本書之後，大人物們生活的事蹟，即深深的刻入我的腦海中。一種希望之火焰，即開始在我的心胸中不絕地在燃燒着。

目次

第一章	爲甚麼要練成一個強健的體魄	一
第二章	三方面的人生	一三
第三章	一副自行更新的機器	二九
第四章	個人衛生之要點	四五
第五章	最新健康之方法	六三
第六章	健康之歪路	七六
第七章	你的心靈上是否健康的呢	八八
第八章	體格上缺點之改正	九九
第九章	意外與急救	一一二
第十章	自我的救護法	一二九
第十一章	足球之訓練	一三九

第十二章	籃球之訓練·····	一五九
第十三章	田徑之訓練·····	一六七
第十四章	其他各種運動之訓練·····	一八〇
第十五章	棒球之訓練·····	一八五
第十六章	果爾夫球與游泳之訓練·····	一九〇
第十七章	網球之訓練·····	一九五
第十八章	運動家的心·····	二〇三
第十九章	大衆的運動·····	二一〇
第二十章	公共的衛生·····	二一七
第二十一章	你的職業與健康·····	二二七
第二十二章	如何利用你的暑假·····	二三九
第二十三章	怎樣才算爲一個偉大的人·····	二五五
第二十四章	樂觀的人生·····	二六三

體育之訓練與健康

第一章 爲甚麼要練成一個強健的體魄

在一九〇二年，二月四日的那一天，在美國的得特拉特（Detroit）城中嘗有一件事情發生，而引起在那裏忙碌着的市民之小小注意的，就是一個小孩子的誕生。這在小孩子家中的父母看起來，自然是發生更大的喜悅的了。

不過事實上是這樣：直到二十五年後的一個清晨，得特拉特的市民才知道這個在一九〇二年二月誕生的小孩已成了名。

這個小孩誕生了不久之後，他的父母即遷居於密士失必河（Mississippi River）西岸。在那裏的農場上，這個小孩子後來就長得非常之強健。加之以常常在室外來工作，因而培養成這種強

健體力的基礎，是以能經得起這次偉大的試驗。這種試驗就是於一九二七年之清晨，他預備好，即一個人獨自駕機由紐約城（New York City）而飛至巴黎。這段飛行的消息，在當時並沒有怎樣引起人們的注意。在一張報紙中，嘗登着這樣簡單的消息：『一個不甚著名的飛行家，將於今日試由紐約飛至巴黎』。

當這位無名的飛行家飛離了陸地之後不久，即遇着大霧，在沒有辦法之際，他即被逼到駕機升至一萬呎高。沒有多久，夜就降臨了。可是天上又沒有月光。雖在這樣的黑夜中，他仍是一樣地繼續他的航程。幸而不久霧就減少了，他因之可以見到水面。於是他即將機降低而飛近水面。有時竟降低到僅高出浪波十呎左右；因為他覺得那裏的空氣是可以令到他的機易於飛行的。經過了不多的時間，他即見到幾艘漁船。他知道這就是他快到陸地之表徵了。

俄傾之間，他即飛過了英倫之南部。上午十時後不久，他即飛繞於巴黎之愛腓爾塔（Eiffel Tower）頂上。幾分鐘後，他即降落於部爾日飛機場（Le Bourges Flying Field）。那時整千萬的人們，即把他的機重重的圍起來，弄到這個無名的飛行家不能不要來找避身之地。但他那時

已被那些狂熱的羣衆架到肩上去，這樣的差不多直到了一個多鐘頭。最後他才逃避到一所飛行機庫中。在那裏幾分鐘後，他即被美國駐法大使赫利克(Myron T. Herrick)介紹：這個單人飛渡大西洋(Atlantic)的無名飛行家，就是查理士林白(Charles A. Lindbergh)了。

或許那些愛辯駁的人們會這樣的來駁論：就是以爲那些更不強健的人，也許也能够坐在飛機的座位上，坐上三十三個鐘頭零三十分。但我以爲設使沒有林白那麼強健的人，決不能够在其飛程中，或歡迎會上所表現出如此偉大的意志、勇敢與自制之力的。關於這一點，我想再沒有甚麼人會抗辯的了。倘若一個智力與體力訓練得沒有那麼充足的人，或許不能經得起如這個『無名飛行家』所成功的偉大的試驗，而得到四國人民熱烈的歡迎也未可知。在林白未離開法國之前，各界由郵寄了不少值錢的禮物給他，想藉他的名而謀利，但他都一一的謝絕了。他只想達到他自己所預定的目的，那就是想助長航空之發展。其他就非他所願顧及的了。

像林白那麼偉大的人，你正可以在其身上找到值得摹仿之成功的、健康的與完人之模範。當他未成功其偉大之飛行，在憲兵隊裏爲了升級而受陸軍軍官檢驗之時，對於他之爲人，嘗有這樣

的描寫：『他是一個聰明的、勤奮的、有進取心的、有目的的、機警的、動作靈敏的、莊重的、審慎的、堅決的、工作迅速的、坦白的、謙遜的、以及有良好的道德習慣的人。』無怪乎當林白回到美國後，休士（Charles Evans Hughes）會那麼的稱讚他了。休士說：『自有了我們這位年青的友人這次飛行的表演以後，我們即變為較完善的人。此後我們的少年男子或女子們，已有了這種真正的偉大之成人之鼓勵之幻象在於他們或她們之前了。』

林白一生的生活史，對於你會發生一種怎樣偉大的感動力呵！一個成功的人的生活史，往往是具着一種令人向上之感動力的。這往往是一件無可懷疑的事情。好，把你自已擡高起來吧。你自己就要決定——你也得努力的做一個和林白一樣偉大的成人。你自有你自己的英雄——你所崇拜的人物的。他們或許是林白、華盛頓、林肯、羅斯福（Theodore Roosevelt）、胡佛（Herbert Hoover）；或許是理查德柏德（Richard Byrd）。這些英雄們都是在他們的本界中出人頭地的，這些人都具有高尚的德性，清醒的頭腦與強健的體魄。他們從少就認清楚健康之可貴。

嘗駕機飛到南北極探險的柏德，因為他相信沒有一個強健身體的人，很難成就一件大事業，

因此他從少對於身體之健康上就非常之注意。後來當他入了在阿那波利 (Annapolis) 之海軍學校以後，他更覺得要練成一個強健體魄之重要。於是他就想試試加入足球隊，雖則他那時的體重只有一百三十磅。他還組織了一個足球隊。後來他又加入了體操班。

但正當他練成了一個強健的體魄之後，一個可怕的重大的災禍就降臨到這個未來的著名飛行家的身上。許多人或許會因之而失望了，但柏德并非這樣的人。這樣慘劇之發生，就是在阿那波利與耶魯 (Yale) 兩間學校還未開始作健身房內競技表演的幾個鐘頭以前。那時柏德爲參與競技之一員；而且爲海軍隊中希望之所寄托者。在他作最後一次練習的時候，他的許多忠誠的贊助者即在健身房內圍着他來看。他們從未會見過他在搖環上搖得那麼高的。因之，不知道怎樣的，他的身體即失了其平衡。他當時就像發狂似的想捕捉着那對搖環，但是終於捉不到，而全身跌到硬的地板上。當擡到了醫院裏之後，外科醫生即驗到他的一隻脚的骨頭已跌斷。以致他臥在醫院裏，不知受了幾個星期的苦。其時距他畢業之期已不遠了。爲着要將功課預備來考試之故，他不能不臥在牀上來讀。由於堅忍與勤奮的結果，他終於考過了大考而及格。

及他畢了業之後，他即被派到美國大西洋艦隊的一隻艦上來服務。他的職位是屬於官長。在他的工作中，就可以證明他是一個能幹的領袖與一個真正有爲的人了。但一日竟被艦上體格檢查委員會判斷了他爲不合格，而將他的名字列在那張退職的表上。他的腳竟不能如他所期望的那麼快痊愈。而照海軍的律例，是不許一個跛腳的長官在那裏來服務的。這當然給予柏德一個莫大的打擊。我想再沒有人比柏德更愛這種工作了。因了他被逼到要離開了他所愛的一分工作之故，他即變爲一個失望的人了。他當時心靈上的痛苦，實在比他的腳部所給予他的肉體上的痛苦還來得厲害。不過他的痛苦與失望亦只不過暫時的吧了。當世界大戰爆發之際，他要求加入海軍航空隊之心是如此懇切，後來即准了他，給他一個月的試用，但他終於成功了。

自他因駕機橫渡大西洋與南北極而著名之後，他更相信他此次之所以成功，皆由於他毫無間斷的努力而保持其身體之健康所致。他每朝必忠誠的起來運動。在他未進午餐之前，他必出去散散步，即他之所謂『復新』者。（即換換新鮮空氣之意——譯者。）大約午後五點鐘的時候，他即舉行他日中最劇烈的運動。這樣再來玩他所喜歡的遊戲。在冬天他所喜歡的運動是滑冰。至於

春天，他就喜歡打果爾夫（Golf）球、網球、游泳或駛船等等。

真的，柏德的確是很相信藉運動以保全其身體之健康的。他相信一個人之快樂與成功，是全靠乎其有一個健全的體魄。他很相信一件機器而非常加修理，是不能保全其長久之功能的。由於他這種堅固之信仰，他即實行的保持其身體常常在最強健之狀態中，所以他能够勝任每天他所要做的重大的工作。他的身體是如此的強健，在事實上關於這一點他是認識得很清楚的。所以他隨時可以作長途的爬山，或長途的飛行。

當他出去探險的時候，他亦希望他的手下能保持他們的健康的。他要每個人都要注意於他們的健康。每當他見到他的手下有工作遲弛，或遲來就餐，或者食得太少的時候，他即馬上要他們運動起來，以回復他們原有的健康時爲主。

你們現在的身體諒必都很健康的了吧？你是否能保持你的健康的呢？雖則無論你是怎樣的強健，或許你有時會得到傳染病，或遭遇着那些不可防避的意外之損傷也未可知。不過關於這一類的事情，你自身也得負相當的責任的。比方說：倘若你明知道你自己所居住的城市已發生極劇

烈的流行症，同時衛生局已警告你不要參加公共的集會，而你偏要去參加，這樣，當你受了病症之襲擊時，至少你也得負相當責任的。因為至少一部分是你自己的過錯。又如你開車開得太快而犯了交通之警章，結果一旦發生意外而把自己弄傷的，責任當然是要歸咎於你自己。健康是不能不勞而獲的。

你之所以需要健康，不獨因為健康可以解除你的痛苦，而且還可以給予你以快樂。你很少會見到一個沒有健康的人，會有真正的快樂的。個人的幸福，或許不一定以此為止點。不過我想很少人會不想得到快樂的。因為有了牠，我們的精神與肉體才能够得以和諧；有了牠，我們的生活才覺得有價值。真的，或許你有了一個健康的身體而仍不覺得快樂的也未可知。理由就是因為真正的健康，是包括肉體與精神兩者的。倘若你能具有了一個強健的身體，而又有一個堅潔的品格，那你就可嘗到真正快樂之生活了。

羅斯福 (Theodore Roosevelt) 可以說是能在生活中找尋到快樂的。他真是一個強健的成人之典型。不過在他少年的時候，他也是孱弱而多病的。當他在哈佛 (Harvard) 做學生的時候，他

即抽出一部分的時間來鬪拳、角力，以及做其他各種的運動，或散步於森林中，以把他的身體練強壯起來。後來當他到了二十四歲的時候，他知道郊外的生活可以將其肌肉練到像鐵一樣的堅實，是以他即進行他的旅程而到北達科塔（North Dakota）去。

當羅斯福既到了北達科塔之後，他即買了一塊地，而自名之爲『麋角牧場』（Elk horn ranch）。在他的牧場房屋之左近，都是被多刺的小叢林密密的圍住。離他的牧場不遠，就有一羣羣的野狗在出沒着，而成了『狗城（Dog towns）』似的。隔『狗城』不遠，即有無數的鼬鼠、狼、豬獾與狐狸等野獸在星光之下來遨遊。在這種還沒有開發的郊野的環境當中，牛羊是要趕到離家很遠的地方來食草的。而且那裏的天氣，在夏天是那麼的酷熱，冬天又復那麼的嚴寒。在這種曠野的地方，羅斯福即度着牧童（Cowboy）的生活。雖則那些土人譏笑他的腳底皮太嫩，但他仍沒有捨棄他的牧場。當他有時被馬把他拋到地上時，他仍是一樣毫無畏色的笑着再騎上去，而決意來把馬制服。最後他終於把那匹野馬制服了。他有時把牛羊放到遠處去游牧，直至幾個月後才把牠們趕回來。他更有時在游牧中做着最辛苦的工作。