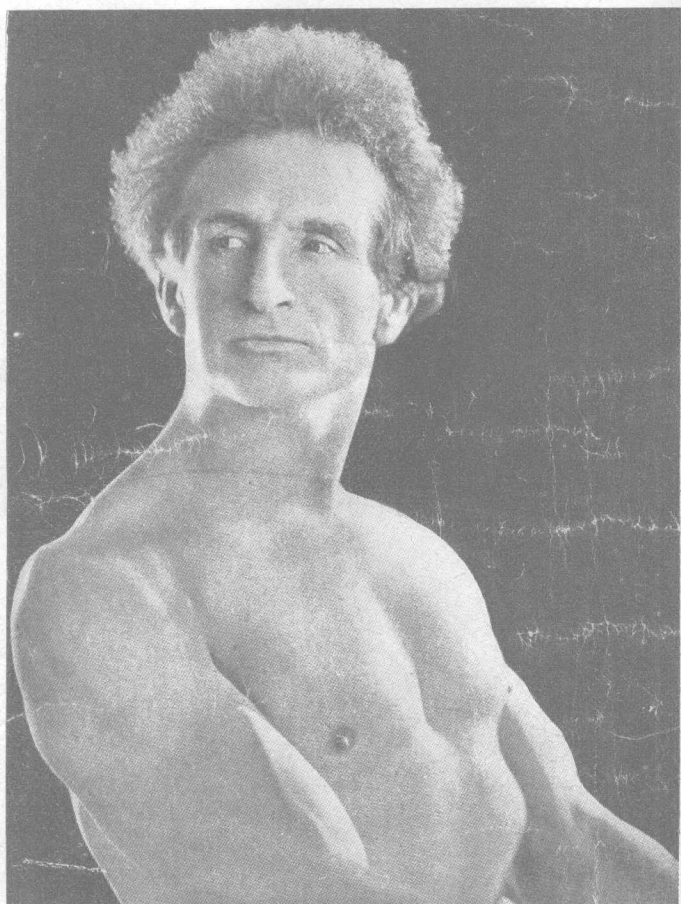


健康之路

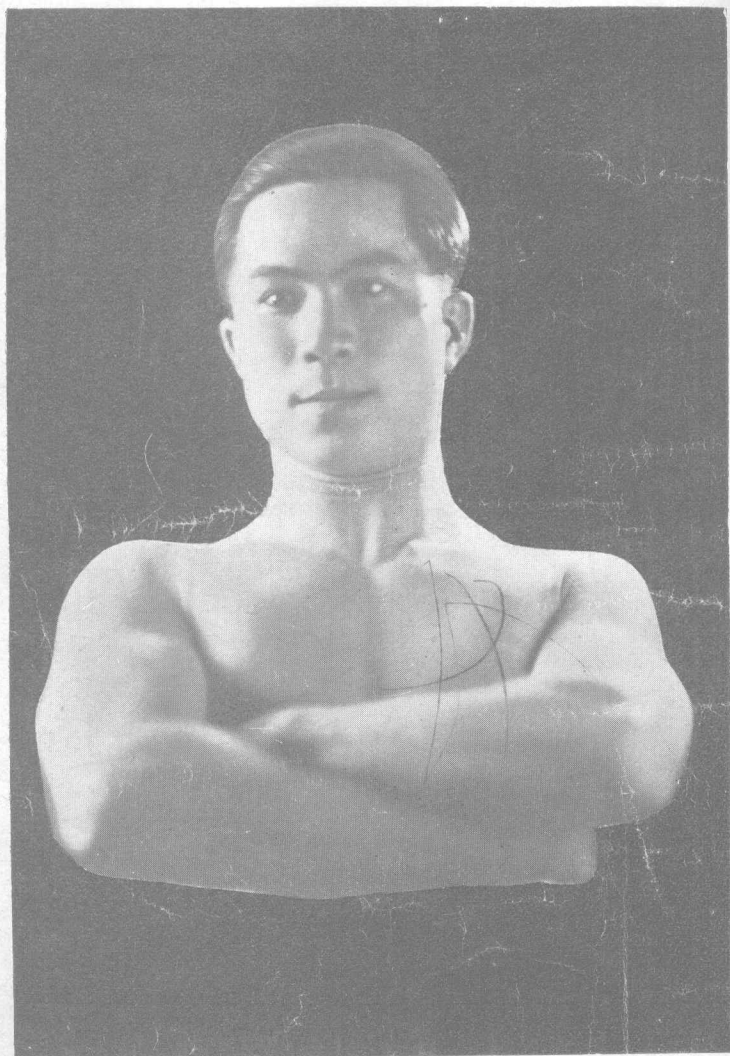
Bernarr Macfadden 著
趙竹光 譯

健
康
之
路

商務印書館發行



格體的時歲五十六者作



譯者最近體魄

譯者序

這本書本名為致富論叢 (Make more money series)，是在體育雜誌 (Physical Culture — 美國出版) 上逐期刊登的。這本書在不久的將來定然會出單行本，到了出單行本時，或許不會用這個名字。我以為這個名字——「致富論叢」——對於原書有點不甚切當，而且很容易被誤解，所以我就將其改為健康之路。

本書的原作者為麥佛發 (Bernarr Macfadden) 先生。他今年已有六十四歲了，但其強健實不減於其青年的當日。他說：「我已達到了豐壽之年了——我現在已是六十四歲（指去年）但我仍有青年時一樣的能力，對於生命仍具着年青時一樣的熱情。對於經驗一切的反應，也正如在快樂的青年時一樣清晰與熱烈……」（見本書第一章）

我從初中三起就開始看他的作品。我總覺得他的作品含有一種引人向上的吸力。在他的作

品中，差不多每一個字都有其所含之哲理的；而且還有點情感化存乎其中，所以會令人百讀不厭。差不多由初中而至大學的八年中，我都在繼續着來看他在他所編的雜誌上所發表的文章。無論你對於人生是怎樣的悲觀也好，只要你常常看他的文章，牠自會把你改變過來，而把你引領到樂觀與奮鬥之路上去，因為他幼年時的生活也非常之孤苦仃伶的。在他的我的五十年的體育事業（註一）中嘗有這樣的敘述：『自我的父母見背後，我即被人收為養子。在他的（指其養父）常常的表露中，他以為一個養子一到了成年而能做一個大人的工作時，就會奔逃的。所以在我的早年時，他就想得回這種金錢上的補酬。當我在那農場上最後的一個夏天的時候，我每朝晚都要去搾由十個至十二個牛的奶……』

他後來因為經不起那裏的牛馬般的生活，於是即決心離開了他的寄父的那個農場，而踏上人生的征塵。後來不絕的奮鬥，才有今日。

他現在不獨是一個偉大的著作家；而同時也是一個事業家——富翁。他的著作是非常之多的。總共至少會在五十種以上。如嬰兒養育法（How to Raise the Baby），做母親之預備

Preparing for Motherhood) 脊骨之強壯法 (Strengthening the Spine) ……等。而以其體育百科全書 (Encyclopedia of Physical Culture) 爲其畢生最偉大的著作。他所編的雜誌有體育雜誌 (Physical Culture) 家庭雜誌 (Home Journal) 等。他所辦的事業有 Physical Culture Hotel, Physical Culture Restaurant, Castle Height School, Macfadjen Book Company 等。

此書爲他一本最近的著作。據他說：『在這些文章中，也就是我一生所學的總結……』(註一) 這誠然是一本非常有價值的作品。

我於去年嘗譯了一本肌肉發達法 (Muscle Building)——交由商務出版，——是專講怎樣可以把身體的肌肉練到長大起來的。這本書則比較普通一點，無論男女都可以適用。

本書本來一共有十三章的。現在只出了十一章就沒有繼續。不過這也於本書的價值沒有多大的妨礙。

本書之有成，實賴田雪萍君之力不少。這是譯者所非常感謝的。

本書之能出版，可說全賴王學理君之幫忙，譯者也對他表示特別的謝意。

竹光 二十二、八、三十、滬江大學思裴堂二十四號

註一 見體育雜誌 (Physical Culture) 一九三三年四月號第十八頁

註二 見本書第一章

目錄

譯者序

第一章 卓越的精力之培養

一般人對於健康的態度 健康對於人生的重要之價值與意義 健康對於一個男子的前程 健康對於女子的終身問題 健康之報酬 我五十年來對於體育研究所得之經驗

第二章 澎湃的生命之力

我的自我發達的原則 生命與自然律 生命力之重要性 脊骨對於一個人的健康之重要 生命力之培植 法 對於食物之根本智識 運動之重要性 清潔與健康 行路為一種最好的運動 健康與財富之比較 我對於讀者的貢獻

第三章 脊骨

目錄

強壯的脊骨與其對於一個人的身體發達之關係 脊骨與神經系之分佈 脊骨最好之運動 角力 角力者之能保持其錦標較爲長久之原因 脊骨與一個人的青春 運動之祕訣 鍛煉脊骨之運動 運動最適宜的時間

第四章 發達你的超越的精力之運動……………四〇

人類之好動性 運動與發育 適者生存之原則 勞動與運動 家庭工作與主婦之健康 勞動與快樂 運動必須之原因 發達肌肉的運動

第五章 行路與精力之加增……………五三

行路之適當方法 行路爲最有價值之運動 我對於行路的經驗與所得到的益處 長途步行之益 行路最簡單而又最有功效的方法 『你想行，抑想死？』

第六章 呼吸——生命之泉源……………六二

呼吸就是生命 運動與呼吸 甚麼是『胸呼吸』 一個學習適當呼吸法之最好的方法 甚麼是『腹部呼吸』 腹部呼吸之益處 行路時之呼吸法 打呵欠與強迫呼吸運動 可與深呼吸同時舉行之運動

第七章 胃口——饑餓……………七〇

食得過多之害處 我的每天兩餐之計劃 食物之味道與消化 消化之程序 普通人對於食的錯誤的觀念

勉強而食與自毒 不餓不食 證明你真正有胃口的方法 適當的食餐時刻之分配 半餓法 細嚼與消

化 睡前飽食之討論 自毒與自殺

第八章 怎樣的食，食甚麼，甚麼時候食……………七九

蕃薯最完善之烹飪法 洋蔥與甜蘿蔔之食物價值 萍菓所含之維他命 蕃茄對於傷風之治療 新鮮水菓

與罐頭水菓之比較

第九章 洗浴，乾的摩擦與健康的培植……………九二

皮膚清潔之爲重要 血液與皮膚之關係 洗浴之兩個目的 活動與不活動的皮膚 冷水浴與熱水浴之比

較 乾的摩擦之功效 乾的摩擦浴之三種方法 身體惡味免除法 冷水浴的幾種最好的方法 冷水浴對

於心部之影響 衣服與洗浴之關係

第十章 衣服對健康之影響……………一〇二

目錄

三

毛與身體之保護 習慣與衣服 冷氣與生命力 氣浴 衣服的顏色與健康 絲，棉與羊毛內衣於衛生上之比較 空格內衣與健康 衣服多穿對於身體之妨礙 露胸睡覺與傷風之預防

第十一章 睡眠與身體營養之幫助……………一〇九

食與睡的利害之比較 每個人應有之睡眠時間 適度睡眠之試驗法 睡眠與呼吸 賴床與脊骨病 硬床之益處 在地上睡之討論 失眠的幾種最有功效的補救方法 蓋被過多之害 食量與睡之比例

插圖

作者六十五歲時的體格

譯者最近的體魄

增加生命力之運動方式(二)

脊骨鍛練法(三)

發達肌肉的運動(四)

健康之路

第一章 卓越精力之培養

很少人會明瞭康健之價值的。正如古語所云：「在井中的水還沒有乾涸之前，我們是決不會對於水加以愛惜的。」這正足以代表一般人對於康健的態度。我們往往到了我們既失了我們的康健之後，才會感覺到康健之爲重要。

在這次的論文中，我將特別的，清清楚楚地，把康健對於人生的重要價值與意義指述出來。

一個人在人生的歷程上，如是沒有康健的身體的話，是不會有甚麼成就的。不過我這裏所謂康健並不是如普通人之觀念中之所謂健康的一樣。在普通人的觀念看起來，如一個人能日食三餐，而同時又能够盡其應盡的責任的，就以爲那個人是可以算爲康健了。但康健之於人生，實不單

只這一點。牠是足以給予一個人一種充分的氣力；牠足以鼓舞一個人向上而奮鬥。牠不獨可以刺激我們體內一切的器官，而同時也是我們靈魂上一種無限價值的興奮劑。

一個人如有愉快的健康與充分的生命之力，則他將如一隻飛騰的駒跳躍的山豹一樣的靈活。這樣即此那些似乎不可能爲之事，他也可以做得到。

像這種富於生命力之健康，正是我這次在這些論文中所特意來討論的。我並不贊成那些如平常人所滿足的馬馬虎虎的健康。我以爲一個人要生活於高尚的情感之中，能明瞭在生命過程中所經歷過的一切；而且對於接近於我們的一切的影響，我們也應發生一種強烈的感應，因爲這就是我們應有的天性呵！

充分的康健，可以令到一個女人更爲可愛。每一個女子都想有吸引力的，因爲她想得到每個女子應有的嫵媚。這樣一來，其先決之條件就非先有康健不可了。

晶瑩的眼睛，紅潤的嘴唇，與光滑的顏容，這一切都是表明體素得到一種特質的血液之營養所致。這裏一切的美的助力，都足以增加自然的吸引力。

在這次論文中所討論的一切，並沒有什麼性的範圍的。牠們無論對於男性或女性都是一樣的重要。

那種弱不禁風的女子，在從前是很能得到男子之愛憐的，但此種已屬過去時代的女性，已不爲現今的男子之所取了。古時英國的小說作家，往往特別的把其女主角描寫成一個多愁善病與羸弱不堪的女子。而男主角則往往以得到服侍這種女子爲榮。

病態的女子，在今日已不復有吸引男子之力了。他們所要的是精靈的，有生氣而又健康的典型的女性。他們已明瞭疾病這種東西或許是奧妙的，但倘若詳細地分析起來，這就是女性的一種缺點。這種缺點不獨對於結婚生活的快樂有妨礙，而且就是對於戀愛的生活也不會怎樣的痛快與美滿的。

生命之力，充分的生命之力爲對於一個想得到女性嫵媚的女子的無價之寶。而尤爲難能可貴的，就是當一個女子既得到這種如何能保持身體之健康的智識以後，而同時其身體又是這樣的發達，這樣即此到了中年以後，而其青春仍可以保持，且有時還可以保持其青春的容顏過了中

年以後。

愉快的與由於愛情中所得到的欣慰，爲家庭環境生活中最有吸引力的要素。

有些人的一生中只度着毫無秩序的與自尋煩惱的生活。他們既沒有享受過甚麼的快樂；而又很少會遭受過甚麼重大的苦難。他們毫不或很少怨悠的只是食，睡與盡其應盡的責任。他們正如一隻長年做着苦役的騾與一匹曳着東西在慢步的走的馬一樣。他們一生中並沒有甚麼精彩之點，即世上的一切都不能引起他們的興趣。

我這次所寫這些文章，并非爲着這些人而寫的，因爲這些人永不能擺脫他們所陷下的人生故轍。他們是無可救藥的了。我這次所寫的這些文章是爲着那些精神高超而同時又有向上之心的人們——不論男女——而寫的。像這些的人們，無論他們所做的是甚麼的職業也好，這裏所建議的一切，簡直比生命的價值還來得寶貴。因爲生命除非是生存得的當，否則不是沒有多大的價值與意義的。但設此一個人有完美的生活，而同時又能將其智力，體力與精神三方面發達到最高之限度的，則他或她已不是一個普通的人，而是「全人」，有自立之能力；而且當與人類接觸時，也有