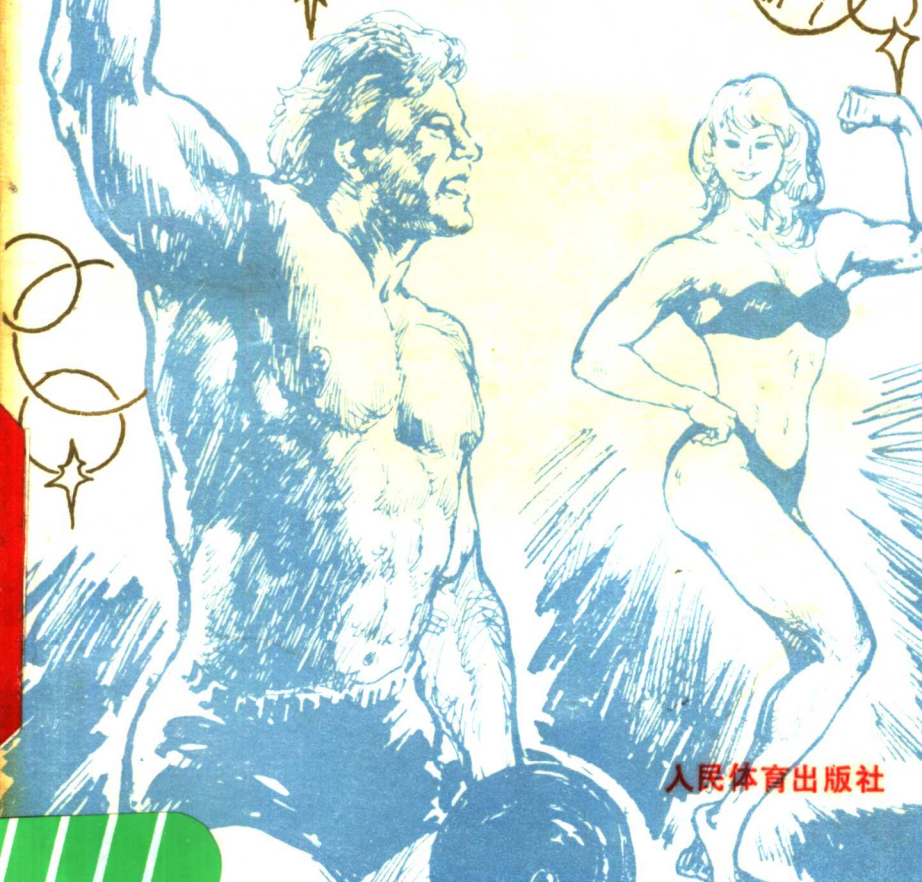


健美之道

——中国健美开山人赵竹光经验谈



人民体育出版社

健美之道

——中国健美运动开山人赵竹光经验谈

赵竹光 著

人民体育出版社

责任编辑：梁庆法
费 诚

健美之道

——中国健美运动开山人赵竹光经验谈

赵竹光 著

人民体育出版社出版
大兴张各庄印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

•

787×1092毫米 32开本 $5\frac{4}{32}$ 印张 90千字

1990年3月第1版 1990年3月第1次印刷

印数：1—2,000册

•

ISBN7—5009—0404—5/G·381

定价：3.90元

出版说明

本书作者赵竹光先生是中国健美运动的创始人。

早在本世纪30年代，作者便不甘外国列强视中华民族为“东亚病夫”的侮辱，崇尚体育兴国，强盛民族体质，提出“健全的身体，健全的头脑，健全的人格，健全的灵魂”为中国健美运动的宗旨。本书正是以此为主导，以作者为中国健美运动辛勤耕耘、传播的曲折经历和亲身经验为基点，将50多年积累下来的丰富理论知识和实践经验加以提炼总结的精髓之作。

我们出版此书，不仅希望读者从中明了健美运动的实质、肌肉发达的道理和方法、保持健康体魄的养身之道，还希望读者能从中获得理性的教益和启迪，成为生活中的强者和事业上的成功者。

如今，作者虽已年届80高龄，但仍身体力行，为中国健美事业贡献余力。为此，我们将本书定名为《健美之道——中国健美运动开山人赵竹光经验谈》，以表达对作者毕生致力于健美事业和无私奉献的崇高敬意。

在本书编辑过程中，得到了张孝品、何近兰等同志的支持和帮助。在此，表示衷心的感谢。

目 录

八十年的回忆（代序）	（ 1 ）
第一章 健美运动的内容和实质	（ 19 ）
一、定义	（ 19 ）
二、主要作用	（ 19 ）
三、优点	（ 20 ）
第二章 健美体格与人格	（ 23 ）
一、健全的身体 健全的头脑	（ 23 ）
健全的人格 健全的灵魂	
二、有志者事竟成	（ 24 ）
三、成功的要素	（ 27 ）
第三章 健美运动与营养	（ 33 ）
一、营养对健美运动的意义	（ 33 ）
二、能量平衡与合理营养	（ 34 ）
三、从事健美运动期间食物营养的安排	（ 35 ）
四、增加体重的食物	（ 36 ）
五、素食与肉食	（ 38 ）
六、肥胖和饮食减肥的学问	（ 38 ）

第四章 肌肉发达法原理..... (41)

一、肌肉发达的生理机制..... (41)

二、力量对提高运动成绩的重要意义..... (44)

三、全身肌肉平衡发展和力量提高的关系..... (45)

四、肌肉的质和力量的关系..... (48)

五、力量训练方法及其比较..... (52)

六、力量训练强度和重复次数..... (58)

第五章 肌肉发达法..... (59)

一、运用科学和美学原理塑造体形..... (59)

二、健美训练及其注意事项..... (63)

三、全身各部位肌肉发达法..... (69)

四、不同体型及其健美要领..... (110)

第六章 生活制度与健康..... (116)

一、适当的饮食..... (116)

二、适当的运动..... (118)

三、适当的休息..... (118)

四、体重与健康..... (120)

五、运动和沐浴、阳光..... (122)

六、良好的生活习惯..... (128)

第七章 中、老年健美锻炼法..... (129)

一、中、老年从事健美锻炼的意义和特殊性..... (129)

二、中、老年一周健美锻炼内容安排范例..... (133)

附 录 健美疑难解答 (143)

一、每天什么时间锻炼最为适宜 (143)

二、安排锻炼课程时应注意的几件事 (144)

三、如何安排练习的种数(项目)、组数和重复次数... (147)

四、怎样避免肌肉过分显露和僵硬 (150)

五、集中练和交替练 (152)

六、关于肌肉酸痛和过度疲劳问题 (153)

七、怎样使肌肉发达更快 (154)

八、写好锻炼日记 (156)

后 语 (158)

八十年的回忆

(代序)

春去春来春复春，花开花落花复开，可我逝去的年华呵，就此不复回！

时光如白驹过隙，转瞬间，我已到了八十岁的高龄。当执笔来写这篇回忆录的时候，正是我八十寿辰。我的一生，就如一叶扁舟，漂浮在惊涛巨浪的茫茫大海中，时有被淹没的危险，能活到今天，真是一件不容易的事情。

一、孤苦的童年

我于1909年3月出生在广东新会古井慈溪乡，这是一个山明水秀的乡村。但在旧社会，村里人贫苦的居多，我从小便是一个穷苦的无父无母的孤儿。

我祖父有三个儿子，伯父偷渡到加拿大当华工，父亲和叔父也偷渡到美国当华工。父亲到美国时，我年仅四岁。他经常失业，没有钱寄回来，终于老死异国。

祖父只有靠叔父寄来一点钱补助生活，因此只能少量接济我们。我和母亲相依为命。日间母亲帮助祖父做些晒谷等轻便的农活，晚上在惨淡的油灯光下，替有钱人做衣裳和磨砖粉，每晚都要到深夜。母亲见我穿着破旧，流着泪对我说，等有了钱，再做新衣服给我穿。这种悲惨的情境，给我留下

了不可磨灭的印象。在我幼小的心灵里，多么渴望快点成长，好供养母亲呵！

母亲操劳过度，得了肺病。因为无钱医治，病情日益恶化。她经常嘱咐我：“妈将不久于人世了，你长大要做个有为的人，不要辜负祖父和妈的期望。”我永远记着母亲的教导。

叔父对我很好，他认为我是赵家的“希望”，并常说：“侄犹子也”。他总是尽力培养我，所以有时也寄点钱给我们。可是婶母是个非常凶狠的人，每次知道叔父寄钱来，就跑到我家门口咒骂：“将来你们行乞，也不施舍给你们。”

我从小是个懂事的孩子，虽然只有五六岁，也想法养猪、养鸭帮助家用。但天不从人愿，猪不久就死掉了。鸭子要饲料，热天就到秧田里捉蜉蝣。有一次捉蜉蝣回来，跟着比我高的小同伴到河里去洗澡，当时正值退潮，河又是沙底，不容易站稳，水一冲就把我冲到河中心去了。小时不会游泳，任凭河水一高一低地推着我往前冲。眼看快被冲到多漩涡的桥下去了，自己很感心慌。幸而命不该绝，河的转弯处伸出一块棺材板，我急忙用手抓住它，才爬了上来。

我五岁在乡中读私塾，从《三字经》一直背到《论语》。一天上午正当我在上课的时候，伯母急冲冲地跑来一把拉住我的手就往家里走，并断断续续地告诉我：“你妈快要死了，正在喊着你的名字，要最后见你一面。”我泪如泉涌，两步当一步地往前跑。当我进了家门，见到母亲正在弥留的情况，真是心如刀割。我跪在母亲身边，大声叫着：“妈，我回来了。”母亲睁大眼睛，凝视了我最后一眼，滴下了最后一滴泪，就闭上眼睛了。母亲从此离开了痛苦的人生，我

从此也成为一個可憐的無父無母的孤兒了！當時我只有七歲。

母親去世後，我跟随祖父母一同度日。其時離我們鄉不遠的霞路鄉正開始辦新學堂，採用新教材，祖父弓着背，帶着我小小的行李，送我到那里去就讀。

學堂辦在一間祠堂里，前面是大天井和大教室。天井種滿了花木，非常雅致。但後面樓下放滿了靈牌。那時我們點的是油燈，一到晚上就顯得陰森可怕。每逢星期六下午，有家可歸的都回去了，只剩下我一个人孤寂寞的。臥室沒有門，晚上老鼠又在樓里奔跑，更增加了恐怖氣氛。我年紀小，雖然壯着胆住在學堂里，但常被吓得睡不着覺。

半年很快結束了，我考3個全班第一名。除贈獎品外，還有免費獎學金。那時我鄉也辦起新學堂，於是祖父又叫我回來，一面讀書，一面幫助干些農活。雖然我才七八歲，却差不多能够做大人所做的農田里的勞動。

南方郊外蛇蟲特別多。蛇，我不怕，因為有鋤頭可以對付。最怕的是秧田和小溝中的螞蝗。它的感覺很灵敏，一聽到水响就會游過來。它的吸管特別厉害，一被它吸上，即使吸飽了血仍不肯離開，如皮膚有破傷，還有被鑽進肉里去的危險。用手拉它，它反過來粘在你的手指上。只有用手大力拍，才會落下來。但它怕煙葉和鹽。所以祖父插秧時，總帶個小竹筒，里面放些濃的煙汁或鹽，捉到螞蝗就把它放進去。

二、中學時代

1924年我考進了江門啟智小學。半年後，考入培正分校預科，1925年秋轉入東山培正中學。家境的貧寒，使我不能肯定祖父有否能力供我讀完中學，因而心里總有讀一年算一年的想法。窮人有机会讀書很不容易，我平時學習很勤奮。

晚上九时学校宿舍全部熄灯了，我就点上一盏油灯继续学习。

我生性爱好文艺，从小即读《三国志》、《水浒》、《西厢记》、《红楼梦》等古典作品。到了上中学的时候，兴起了新文艺的高潮，我阅读鲁迅和创造社的文艺论著比较多，田汉的作品也非常爱好。由于用脑过度，深感体质太差，多看书就感到头晕，曾试跑步、打排球和游泳进行锻炼，结果还是那么消瘦。

1927年培正初中毕业时，祖母曾劝我早点结婚，我拒绝了。1929年高中毕业时，祖母再次向我提出婚姻问题。我见祖父再无能力供我读大学，乃决定自立，离乡另谋出路。祖父是通情达理的，赞同我的意见。为了避免祖母伤心，我没有将我的决定告诉她。

临行时，祖父争着和我拿行李，一直送我到渡船的停靠处。渡船离岸了，他仍老泪纵横呆呆地站在那里。我也泪如泉涌，痛感到这恐怕是我和祖父的诀别了。

到了广州后，我投考了两所学校：一是广州岭南大学农科半工读；一是广州中医学院。不久即接到岭南大学的录取通知。但岭南大学大多是富家子弟，对穷苦学生是看不起的，我迟疑了。当时有位要好的同学劝我去上海，并答应借我二百元钱。我在上海举目无亲，这二百元够一年的学杂费，一年以后怎么办？反正我相信天无绝人之路，还是决定考“上海沪江大学”。于是买了一张12块钱意大利斯温士郎船四等仓的船票。四等仓的位置是在船面上，上铺帆布睡的也是帆布床。幸好在航程中没有下雨，否则就倒霉了。当站在船上看到许多人在热情送客的时候，我非常感慨，当即吟了一首歪诗：“码头送客乱纷纷，试问谁是送我人？青年落魄无人

识，低首回顾泪满身！”。

三、大学生活和创办“沪大健美会”

幼年的不幸处境，精神上受到的诸多创伤，使我常常感到悲观失望，所以身体自小就不好。正如我在拙译《肌肉发达法》译序中所说的那样：

“天生我以好静而不好动的个性，复赋我以善感多愁的心情，遂使我从小与书本结下了不解之缘。虽则在少小的年纪中，亦往往为叶落花残而兴无限之伤感，结果自然不会强健起来。

“自慈母见背后，更使我感到人生之变幻无常与前途之渺茫莫测，是以日在愁城中度着无聊的岁月，整天沉醉于文艺领域里，日以继夜地看着文艺等书籍，因之身体日形消瘦起来。在中学最后三年中，还去仿效拿破仑，每晚只睡四小时，这在学问上虽不无裨益，但可怜我的身体啊，更一天不如一天了。以我一个堂堂的男子，体重还不到五十公斤，由此可见我当时的身体情况了。”

考进沪江大学后，由于功课繁重，益觉自己精力不能胜任。那时正好象坠入大海中，不泳就会沉没一样。好在我相信世界上不会没有办法这回事，相信有志者事竟成这个真理，于是毅然决然地锻炼起来，开始参加美国的健身函授科。查理士·亚拉斯是我的健身启蒙老师，他提倡的是“自抗力锻炼法”。第二位健身老师是列戴民。他是医科出身，所以他的教材内容比较系统，理论比较科学，对我的健身知识提高上帮助比较大。他的著作也比较多，我翻译他的著作有三本：第一本是我在沪江大学时译的《肌肉发达法》；第二本是《力之秘诀》；第三本是《肌肉控制法》。后两本是我在

商务印书馆工作时业余时间译的。它们全都由商务印书馆出版。

还有两位老师是斯楚朗弗和爵活。但当时在健身运动方面最受我敬重的是麦佛登先生，他被世界公认为“健身运动之父”。他的著作面很广，总共至少有五十种以上，而以《健身百科全书》最为著名。

麦佛登还主编、出版《健身》杂志和《家庭》杂志，此外又办了许多有益于人类社会的事业，如麦佛登图书公司、免费少体校、体育饭店等。

在他的著作中，我翻译了两本，一为《健康之路》，一为《我五十年来的体育事业》。后者叙述他艰苦奋斗的一生。

在20年代，麦佛登已开始办女子健美比赛，要求以肌肉平均发达为主，获奖者可以免费到国外旅行。以后扩大到男子，获奖者的体格照片，总登在《健身》杂志上。

麦氏的著作，对我的的人生观有很大的影响。我在《健康之路》译者序中有这样的叙述：“我觉得他的作品含有一种引人向上的吸力。在他的作品中，每一个字都含有一种哲理。而且还有浓厚的情感，所以令人百读不厌。……无论怎样悲观，只要你常常读他的文章，它自会把你改变过来。把你引领到乐观和奋斗的路上去。”

经过一年的锻炼，我无论在力量和肌肉发达方面，都有了很大的进步。记忆力随之改进，学习成绩也提高了。这大大提高了我对健身运动的信心，使我更爱上了这项运动。不论酷暑严寒，从未中断过锻炼。即使在患癌的情况下，直至八十岁的现在，也没有停止过锻炼和对这项运动的研究。

同学们见我在体格上和体力方面进步那么快，纷纷要求

和我一同锻炼，称我为“肌肉发达专家”或“师傅”。由于要求我指导锻炼的同学越来越多，于是我向学校提出组织一个健美会。经学校批准，我们于1930年正式成立了“沪江大学健美会”。这是我国第一个健美组织，也是“健美”这个名词的由来。当时祖国正处在抗日战争中，为了使同学们既有健壮的体格，又有自卫的能力，随时参加保卫祖国的战争，因此我们的锻炼项目，除了发达肌肉和锻炼力量外，还有拳击、角力和柔道。

沪大健美会成立之时，本拟招收会员四十名。但不满两天，报名就有五十余人。以后加到六十五人。沪大成立健美会的消息传出后，附近其他学校如复旦、暨南等大学部分学生也想派人参加，但由于没有得到学校同意，没有答应。

沪大健美会成立后，由于成绩显著，得到学校当局特别是体育部的支持，为我们添置了杠铃、哑铃、壶铃、拳套、沙袋、柔道服和地毯等，并外请了一位朝鲜籍教师，每星期教授两次。

鉴于参加的同学比较多，训练场地比较小，故按身体情况分班训练。训练之前，我们对同学的健康状况和身体各部分肌肉和力量的大小，都作了详细的检查。三个月后又检查了一次，结果同学们的肌肉和力量都有很大的提高。因之学校批准凡参加健身班的同学，都可按体育课计算学分。而我建议的体力测验程序，亦为体育部所采用。当我在三年级的时候，还义务担任了一、二年级的体育课。我们已把这种健身方法推广到学校的体育课中去。这种健身组织，在当时我国的大学里，还是有史以来第一次出现。

为了扩大宣传，我们还出了一份壁报，由我任编辑，以提醒我们的抗战精神。初时定为每月出一次，并加插健身照

片。每次出版，很受同学欢迎。当时我在创刊词中这样写道：

“这是我们的第一声，不是鹿鸣，不是虎啸，而是澎湃怒涛的狂叫、巨狮的雄吼。这种充满生命力的洪声，可以令醉生梦死的人惊醒，可以引领垂死的人们获得他们的生命。你看，即使在长睡的人们，也闻之雀跃倾听，这实在是四万万五千万同胞的福音。在这里我们可以得到滋润灵魂的补品，尝到生命之甘泉。”

这篇创刊词，后来在我主编的香港商务印书馆出版的《健与力》杂志创刊号上复又刊登出来。

在沪大期间，我一方面宣传健身运动，以使更多的人通过这种运动，把身体锻炼得强壮起来；一方面为解决学费问题，从大学二年级起，即利用暑、寒假和星期天，先后译出了《肌肉发达法》、《健康之路》、《体育之训练与健康》、《我五十年来的体育事业》等书，使我在经济非常困难的境况中，度过了四年的大学生活。

四年的大学生活，转瞬便成为过去，但四年所经历的一切，我永远不会忘怀，沪江的“信义勤爱”的良好学风，永刻在我的心中。当我离别沪江时，的确有着无限留恋之情。那里的宿舍、教室、图书馆、体育馆、游泳池和两边密植垂柳的“爱情之路”和碧绿如茵的操场，无处不留下我深深的足迹。

四、我与商务印书馆和《健与力》杂志的关系

1933年沪大毕业后，我考进了商务印书馆编审部。在商务印书馆工作的八年，实等于我多读了八年的大学。我的英文比较好，但在我做东方图书馆外文编目工作的时候，国外送了一大批德文书，这迫使我必须学好德文；另一方面，在

我审阅体育稿子的时候，我可以提出订阅和购买外国的健身杂志和书籍，使我有机会对健身运动理论进行深入的研究。

在商务的八年中，我撰写了《最新哑铃锻炼法》、《肌肉发达问题解答》，以及《颈部锻炼法》、《臂部锻炼法》、《背部锻炼法》、《腿部锻炼法》等“健与美”小丛书多种和小学体育丛书多种，加上所译《力之秘诀》、《肌肉控制法》、《体格锻炼法大全》（上下两大册）一共二十多种，均由商务馆出版。《妇女的健康美》由中华书局出版。本想把麦佛登八大本“健身百科全书”译出，但时间已来不及了。

我著译这些书的目的，在于鼓励我们青年从少年时代起，即努力锻炼身体，奋发图强，摘掉外国人强加于我们的“东亚病夫”的帽子，随时响应建设祖国、保卫祖国的号召。

1938年11月一个严寒的冬天，我肩负主编《健与力》杂志的任务，奉总馆之命，携带家眷离开可爱而又正在浴血抗战的伟大祖国，乘船到了商务香港分馆。分馆没有安排我的住宿，只好靠爱人的香港亲戚，代租到九龙一处三层楼阳台旁边约六平方米的小屋住了一个星期。由于办公室是在香港跑马地，后来感到每天要过海（《体格锻炼法大全》下册就是利用每天过海的二十多分钟时间译完的），就搬到香港桃李台一间三楼两小间的房子里。桃李台是在半山上，为了节省车费，每天上下班我都要爬山，不胜其苦。下雨时，更有滑倒的危险。香港的房租特别贵，小小的房间每月租金就要40元。而当时作为一份杂志的主编，每月工资只有90元。生活实在无法维持，主要靠上海带去的积蓄来支持。

《健与力》是我国提倡健身运动最早的一本杂志。自出版后，深受国内外读者的欢迎。可正当杂志的出版工作已打

好基础，销路日广的时候，我却于1939年8月被调回上海商务馆辞源增订处，担任《万有文库》体育卫生小丛书的编写工作。这样我和《健与力》杂志便不得不告一段落。

在商务印书馆八年中，除集中精力于健身运动的研究、写作和翻译外，在工余之暇，仍醉心阅读世界文学名著，其中以法国雨果的《悲惨世界》、《钟楼怪人》，大仲马的《三侠客》、《二十年后再战》等原著居多。

1941年6月，资方藉口经济困难，大量解雇职工，我也在被解雇之列。如今一切已成过去，过去不愉快的事情，就让它付之东流吧。但自问我在商务馆的八年，始终是在勤勤恳恳地工作，努力写作和学习。

五、上海健身学院的创建和《健与美》杂志的创刊

自香港回来后，我一方面深感寄人篱下之苦，想到有朝一日脱离商务馆，必另行出版健身杂志和图书；另一方面也深感在香港出版之《健与力》杂志，刊登的大多为外国人的健身照片，国人的甚少，想到要出版自己的健身杂志，非创建一个健身机构、培养一批健身人才不可，这样就不会总刊登外国人的健身照片，有失民族尊严了。于是在自己脑海中，开始孕育着健身学院的创建，并计划逐步把它扩大和完善，使之成为一所大规模的、正式的健身学院，以便更多的青年，不论贫富都有机会参加这种科学的体育训练。

上健学院于1940年5月正式成立。在其存在的过程中，收费很低，而且一直保持半费和免费的占30%以上。因而参加锻炼的学员越来越多，每到春夏之间，学员多达五六百人。上健的校训是：“健全的身体，健全的人格，健全的头脑，健全的灵魂。”我们既抓了身体训练，又注意精神和品格的