

呈
繳

康健叢書

馬濟翰編

防

老

術

康健書局發行

防 老 術

馬 濟 翰 編

康 健 書 局 發 行

防老術目次

一 老境的可怕	一
二 分泌腺的移植	一
三 防老有效的自然法則	三
四 防老操	一二
五 附長壽的祕訣	一六
(一) 延壽祕訣	一六
(二) 美國費斯克及費夏兩博士所寫的十五則	一七
(三) 除病延壽十訓	一八
(四) 英國名醫福卡氏長生不老祕訣	一九

(五) 史密斯博士調查的高齡人的祕訣	一一
(六) 愛迪生的生活	一一
(七) 蘇格拉地的食療法	一三
(八) 伯拉圖的長壽法	一三
(九) 葛拉德斯頓的長壽法	一三
(十) 羅波博士的長壽法	一三
(十一) 印度的長壽藥	二四
(十二) 貝原益軒的七大養生訓	二四
(十三) 天海僧正路長壽祕訣(百三十三歲)	二五
(十四) 堀尾貫務養生法	二五

防老術

一 老境的可怕

做人真是沒有意思啊！在做人剛到頂有趣的時候；卽吾人由小到大，用了許多苦心，受了許多教訓，才獲得了點智慧經驗，生活技能，以及一切處事接物的手腕時；而一方面呢，也正是他對於事業以及他的事業對於社會最有價值時，老境便不自然而然地光臨了。老境真是一種最可怕的東西！只要它一到來，人們便會失去了進取心，迅速性，以及處理一切事業最緊要的忍耐心。世界上真沒有比這事更悲慘的；當一個人尙未死去但已至垂老的年齡，他雖然是滿腔的不願意而又不放心，但是結果不得不使他把荷負的責任，卸在年青人的身上去。小仲馬說老境是妓女的第一度的死亡，其實老境的東西，對於一切平常人又何嘗不是人生第一度的死亡！

一一 分泌腺的移植



秦始皇遣方士求仙藥，想不老長生，其舉動是愚昧，信佛信道，吞砂鍊丹，想與龜鶴同壽，也同樣的是愚昧；自近世科學發明以來，經過許多科學家的苦心研究，創造了一種內分泌學說，並發明了一種叫分泌腺移植法，自此以後，人類對於延壽防老，算已有了一個較好的辦法。

分泌腺的移植法，確可算得是一種驚人的發明。因為它曾經試過，年老的人，經過這種腺細胞的移植，能使他面上的皺紋消去，同時還能恢復他少年時的精力與興緻。難看與肥胖的中年婦人，經過細胞的移植，能回復她青春期的漂亮與活潑。不會生育的婦人，可使之生育；不能性交的老頭兒，可以使它古井重波。一切未老先衰以及真正衰弱的人，只要經過一次腺細胞的移植，可令他們重新有一個強壯的身體，最奇怪的，要算把婦人的性器官盡行割去，另換上以人猿的，而其結果，能與處女時代的一般無二。

分泌腺的功能的確可以算得偉大了！那麼，這種分泌腺究竟是種什麼東西呢？科學家告訴我們，說這種分泌腺叫做『荷爾蒙』（Hormones）是各種腺細胞製成成功的一種混

合素。而這種混合素又是人身中的滋養份提鍊成功的。在可作人身滋養的食品中，大多數都有着這種原素，只除了極少數的，像已去了畢九——即被閹割過的，變性的，精製的，攪雜不純的食品。

問題已是十分明白，本來在人身中是有着這種分泌腺的，可是一般普通的人，都因為生活習慣的不良，遂引起這分泌腺系的不平衡，又因為這分泌腺系的不平衡，就不能供應生理上新陳代謝的需求，於是人們才易老易衰。

三 防老有效的自然法則

誠然，用人工的科學方法，——即分泌腺移植法，去彌補這自然的缺陷，未始不是一個善良的法門，但是科學昌明的現代，好尋求真理的我們，決不能以此便為滿足。

我以爲人的易老易衰，好同一種疾病一樣；生了疾病，自然需要醫治的。但是假使人們能永遠保持一個康健的身子，令他不生病，不需要吃藥，這不是更好嗎？如果理由還不

夠明白，我再來說個比喻，譬如有兩個人開汽車，一部是很美麗貴重的新汽車，這部車因為它的主人不會駕駛及處置的不善，於很短的一個期間後，車就壞了；另一部則是一很便宜的舊式車，這車因為它的主人開得好，安排得好，車樣雖舊，常常開去，車的速率還是很快，還是很靈活同新的一樣。用同樣的理由來說明人的身體，不是一樣的道理嗎？所不同的，就是人的身子，性質上還要比汽車易於感動些，處理上也更需比車子當心些，因為汽車壞了，尚可重配機件，人身中的心瓣腎臟壞了，是再不能重配的。

人體之能處置得當與否，即在於人們的生活習慣能不能合於自然法則。說得再明白一點，一個人想不老長春，最聰明的辦法，是使他的生活習慣去合於自然法則。什麼是生活習慣之合於自然法則呢？即保持及培養他的身子常在一條康健綫上。因為使身體健康的主要因素，亦即是使人們不老長春的主要因素，所最緊要的注意點，即一生的生活習慣之永遠合於自然法則的支持。西洋有一句古言：『及時之一針，可省九針。』這句俗語，初視之極其平凡，但內中却含有永久不易的真理。但是假使我們是需要的，必得去縫這九針，

而且我們說應當在可能中好好的去做，去補足這過去忽視的。及至問題到了要去彌補的時候，那我們必須明白，於我們許多的習慣中，這些習慣過去認為毫無損害的，及至久而久之，它便是結那壞果的主因。不絕的一滴滴的滴水，能把石子滴出一個洞來，我們的習慣，也能與這滴水一樣，在不知不覺間，把錦繡的機構中，生出一個大窟窿。上面的比喻，沒有別的，意思就是說明小事不可疏忽。

在認為培養人身無上幸福的主要原素，共是七種：即光、氣、水、食物、運動、休息、及清潔適宜而合於常規的生活習慣。這些原素中的每一種，實在都應當來寫一部完全的巨著，以申述他們的重要性，但是我們現在只好來舉出他們的幾個要點以略述梗概。

我們來把光排列在原素中的第一位，或許有人會覺得不當；但是請去想想看，假使沒有太陽光的存在，什麼東西還能生活？什麼東西還有生命？更那裏有熱？只有極少數的人重視陽光以及它對於人身有益的最高的價值；大多數人是忽視它，避它，還沒曉得它的益處。以赤裸的身子去曬陽光，能治療一切身心的病。有規則而適當的太陽浴，能驚人地使

生活器官的動作向上並能使全身的機構入於康健之境的。請常常把你的身子去暴露太陽吧！至少是你的頭你的手得去曬曬它。假使你的環境使你不可能的話，那麼只好請你去吃有維他命D的食物了。

不過，由我們的估計，用食物去代替，總沒有用自然的陽光來得好。因為全裸體的太陽浴能如希望的使某種腺細胞增強活動力，同時也能使身子全機構增加生氣。關於太陽浴還有兩點我還得加以說明：第一，曬太陽光充其極亦於身子無害的，可慢慢地養成一種習慣使身子曬黑了；第二，假使還沒有把你的身子曬黑，你是不會覺到它的實益的。

於人身的第二種主要原素，即是空氣。空氣的重要，自然沒有人敢加否定，因為沒有這東西，人只要幾分鐘就會死的。可是雖則空氣是一種最便宜的東西，不要代價就可獲得他；但是一定要得到新鮮清潔的，倒是一件最難的事。文明世界中到處所裝滿的是污濁空氣，以及煤煙與灰塵，有什麼機會能使一個人一天到晚有清潔裝滿氧氣的空氣呼吸呢？這是應該去奮鬥的，因為你能不斷地呼吸得新鮮清潔的空氣愈多，則影響於你的健康及不潔

的關係更大。

身體的活動力與氧化作用伴同一起是非常重要的，所以深呼吸運動有着很高的價值。假使一個人能把他的身子處理得好好的，當心他立，坐，睡，的姿勢，他的呼吸器官會自然地對於所呼吸空氣中的分量加以注意的。

假使你喜歡你的外表年青，或則常如延命菊那樣地新鮮，請你去睡在常常流動的新鮮空氣中。睡的房間要有兩個透氣洶的，因為這樣才能使空氣對流。假使不能在東西或南北兩面開窗，在同一方面中開上下兩個窗子亦可以。在天氣冷時，把下面的窗子開得小，把上面的開得大；在發大風時，可把那下面的窗開得成一小隙，上面的窗子開大，總之，你可用你的判斷力能使空氣對流就是了。這不會使你不快活的，無論是大風天和和風天，你只要使你屋內的空氣習習地流動着，你就能呼吸得你所需要的空氣。然後你每天再練習幾套體操，用深呼吸運動使你全個身子氧化。

在日常生活中，所必須注意的，即在你的周圍，不可有那些專吸氧氣的東西。像氣爐

，煤爐，汽油燈，煤氣燈，以及一切供燃燒的爐與燈。這些東西，是沒有煙鹵做出氣洞的。像有煙鹵的爐籠，就沒有損害了，因為那是有個出氣洞可以供排洩的。剝削氧氣的惡魔，也就是專吸青春血液的惡魔。

講到第三種人身的的主要原素，那就是水。水這東西，它的性質是與火一樣，是人類的朋友，也是仇敵。你們會想到大多數人是把這東西當仇敵看待的，無論在內部或在外部總要想個法子避開它。同時我們已經看到許多次數，有些人因為聽了醫生的勸告在膳食間多喝巨量的水，身體居然大大地改進了。微細簡單的東西往往被人看輕或者不注意的。不論什麼藥品假使它對人的功效能像飲水的那樣成績，那末它的效力必為舉國上下所讚揚。

科學家告訴我們，人身之由於呼吸與蒸氣所排的水量，甚至在最嚴寒的冷天，亦在半加侖以上。若是活動的人，他們除呼吸以外，還得出點汗，那末所排的水量自然來得更多。這些排洩去的水份是要補足的，而且祇可剩餘，不可不夠。幸得水是一種大溶劑，就是人們不吃液質的純水，滋養中自有它的成分包含着，這些成分就是去也沒法去掉的。人們

吃的食物，無論什麼東西中都有水，甚至一塊乾燥的餅乾，裏面也包含着百分之六的水份。不過單靠一點食物的水份，人身是不夠敷用的，一個人每天必得飲六杯或八杯的水下去，方能足夠敷用。有許多工人，他們一天到晚在烈日下或火爐邊工作的，一點鐘內也得飲二三杯，因為他們必得飲這樣多的份量，才能繼續的工作。

我也曾聽到過，有些人他們不慣飲水，自然他們是在吃湯吃牛奶的，這是不夠的，這些人應該去養成一種習慣來，每小時去吃點水，一天天加多來，直到每一次能飲一杯為止。假使一個人到了一塊地方，這地方的水是硬水即——這水中含有礆或其他礆物質而不適於飲的，——那麼寧願去買泉水吃，或則來把水蒸溜過或濾過吃。雖則有許多衛生家他們反對以蒸溜水作日常飲料，但是假使一個人能在水菓或蔬菜中到得足夠的礆物質的，吃蒸溜水一點也沒有關係，且能得到更好的效果的。的確，硬水吃多了會令人老，但是蒸溜水則不然。

至於外用的水，不但能使人身清潔，并且是一種神經及循環系的刺戟物。水治法，像

熱水浴，冷水浴，熱壓，冷壓，溫蒸等，在醫術上已有驚人的效力。至于熱療法則更佳，它不但能治人間一切難治的疾病，更能使人們美麗，年青與健康。

再次論到食物，至於講到食物的文章，本刊已論及過多次，而另外的刊物，近年來也常常討論到它的。現在恕我不細細分析，只是極簡略的來說幾句吧。

在任何食物中，若以返老還童或則是為支持身子的最高康健式為標準的話，那我們只好在揀選食物時去用我們的鑑別力及去養成我們有條理的飲食習慣入手。吃食的主要點，須注意：食慾，分量，質地，混和與氧化。節制食慾與節制別的东西一樣很為重要。韌性食物比硬性的好，因為容易消化。生菜與鮮菓及他們的汁為防人不老及支持健康的上品，這一點我須特別提出的。

至於能使人外表年青及事實上真能還童的有規律有系統的運動，似乎叫我很難說，不過我也可舉出個要點來。於人身最有益的運動，即是：能增進食慾的；能加速消化與吸收的；能使細胞更替迅速的；能增強心，肺，及一切生活機關動作的；能加速氧化的；能加

速排洩的；以及能使腺細胞及整個身子健康的。我再來補充一句，最有價值的運動，乃為在人們練習後，能產生強壯肌肉，發達柔順而勻稱的軀幹的。

能使人年青的運動，練習的時候會令人感着興奮而不覺疲倦。身子的每一部份都要運動到，在一系統的運動中，用力的部份不能重複，動作的排列須完全，全身的關節在每個可能的方向中，都常常完全地動用它，使之柔順健全。呼吸與移動也應該與之調和周到。此外像有與味的戶外活動亦不可缺少。

以上所說的，是鑑別運動好壞的原理。讀者看了，假使還是觀念模糊，則尚有美國 *Dr. J. P. Kinney* 所發明的幾節防老操，也一起介紹給讀者。（說明與做法看圖）

再次，講到休息。人們在運動以後，是需要長時間輕鬆精神的休息的。適當的休息不但能增加人們的精力，還能使人們更加幹練。在長距離的徒步後，假使你能去熟睡地睡一覺，一點也不會使你損失什麼的。無論在什麼時候，當你在想休息時，盡量地去休息吧！最後是講到生活習慣。生活習慣應當是合於常規的。人的身體，既然是需要光，需要

氣，需要水，需要食物，需要運動，需要休息的。那麼我們應當把這以上的各事，先加一番選擇及鑑別的工夫，把它們貫穿起來，從事實習，成爲我們日常的生活習慣，那是最要緊的；至於清潔衛生，當然也不可忽視。

但是假使我們在我們的日常生活中，只注意以上的一種，那是不行的，因爲人的身子，決不能單靠注意上面的一種，就能使之康健的。若要我們的身子合於自然法則，那只有把以上所說的種種聯貫起來，成爲一種優良的生活習慣。也只有這樣，才能使我們的身子，永遠建立在康健線上，分泌腺系通常地保持着平衡，不需要外方的移植。這就是防老的最佳法門，也就是防老的最合於科學的途徑。

四 防老操

第一節，請看第一圖

說明：先把兩腳，用有扣子的麻布帶縛在衣櫃腳上。人則坐在墊子上，把兩手作擁抱式摺起來，身子向左旁彎下，到了肩頭着地，再豎身起來，向左彎下。這節操每方面須要

第一圖 第二圖



防老術

第三圖



做二十回。

第二節 看第二圖

說明：脚依舊同第一節一樣地在衣櫃脚上縛牢。身子則向後彎，再扭轉來，直向後扭，到了肩頭着地，復原，把身豎起，又躺下去向另一面扭。這節操，在做到

腰骨的肌肉疲倦時，可以停止。在操這節操時，呼吸運動不要忘記，在開始向第一方面扭

時，把氣吸進；向第二方面扭時，把氣呼出。

第三節，看第三圖

說明：這一節是頂好的脊骨伸展操。

你白天裏可隨時做二三回。姿勢是這樣的：先把兩手用力壓住大腿，然後蹲下去，你能蹲到什麼程度，就到什麼地步，但是足跟不可離地。在蹲下去時，背脊放鬆它。兩臂須伸得硬而直。胸部挺出，頭挺直與兩手成直線。但在放鬆背脊前，脊骨要伸直。再，在這時，你得盡量地做呼吸運

圖 四 第

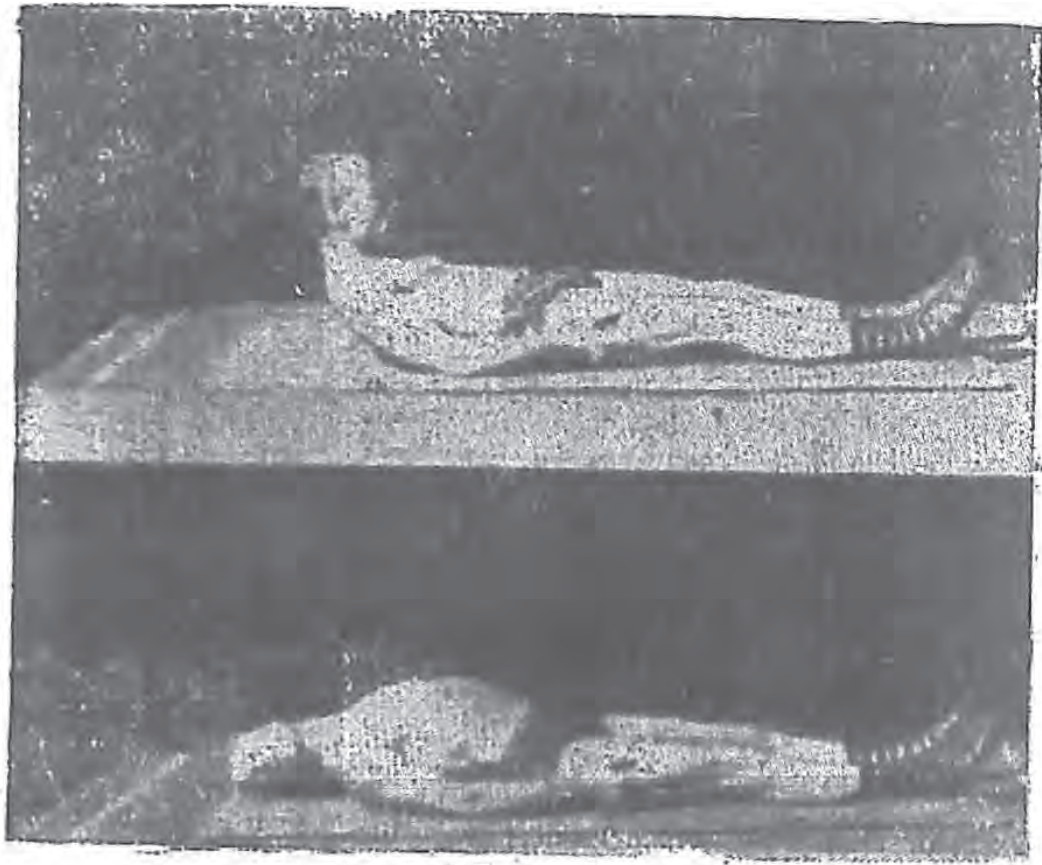
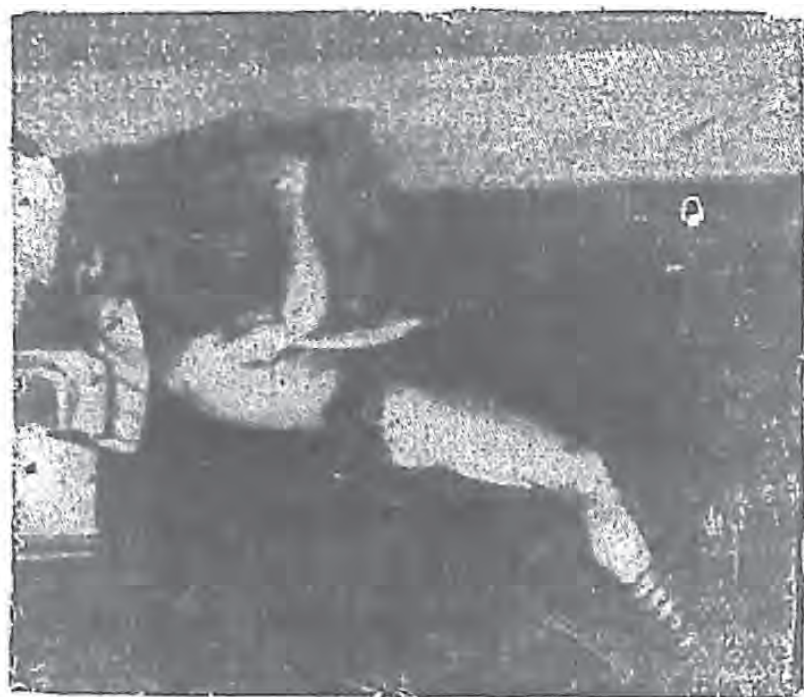


圖 五 第

圖 六 第



第四節，看第四第五圖

說明：這是一節頸項與脊骨體操。這節操可在你起床前做。做過這節操後，人會如同吃過早酒一樣地興奮起來，是很有價值的。姿勢請看圖：先把你的兩手握住大腿，頭豎起來使下顎碰着胸口，（如第四圖）再把頭掃過去，下顎用力向上伸，使臉孔的一面貼着牀，（如第五圖）那麼再還原，成第四圖姿勢，又把頭掃過另一面去。這樣每一方面，做它十次至二十次。

第五節，看第六圖

說明：這一節也是項頸與脊骨操。看圖，在頭與抽屜間，放着的是一個墊塞。那凳子上放着的是一個

墊子。做這節操開始時，脚是在地下的，你要把脚慢慢地伸高來，能伸幾何高便幾何高；但同時又須做你的呼吸運動。

附長壽的祕訣

一 延壽祕訣

- 一 心裏要舒適，態度須自然，每日平穩悠靜的過活。
- 二 日常生活須規律化，選日光充足空氣流通的住室，並在合乎衛生條件的地方工作。
- 三 勵行早起，絕對避免深夜工作，夜晚十二時以前的睡眠一小時，可抵夜後四小時。
- 四 須熟睡，並乘機養成入寢即寐的習慣。
- 五 對於菜食須加選擇，煙，酒，肉及其他刺激物於青年亦有危險，須謹戒，中年以上則可視此為減短的生命毒物。
- 六 食物須細嚼，即柔軟的食物亦要充分的咀嚼。

七 食不可過飽，並常以暴飲暴食當做敵人看待。

二 美國費斯克及費夏兩博士所寫的十五則。

第一 空氣

一 常換居室的空氣。

二 穿寬大輕鬆及粗糙的衣服。

三 求戶外的職務和娛樂。

四 可能時施行露宿。

五 作深呼吸。

第二 食物

六 食勿過飽，勿使重量超過標準。

七 獸肉及鷄卵須食有節制。

八 生硬食物，多少亦須攝取。

九 食時須徐嚼慢咽。

第三 毒害

十 排便須有定時，並勿使存留。

十一 行住坐臥，姿勢均須正直。

十二 勿使毒素及病毒入於體內。

十三 保持牙齒，口腔及舌等之清潔。

第四 活動

十四 工作，遊戲，休息，睡眠等均須適度。

十五 隨時保持沈態靜度。

三 除病延壽十訓 (英國名醫弗列查)

一 勿飲酒精性飲料。

二 用鼻孔呼吸。

三 開窗安睡。

四 飲食不可過量。

五 食物須擇嗜者食之。

六 食時細嚼，並多量攝取脂肪性食物。

七 每日隨意運動身體。

八 使牙齒清潔。

九 常造哄笑機會。

十 紙煙爲害最大。

四 英國名醫福卡氏長生不老秘訣

一 腦中勿想「老之將至」。

一 嚴勵節制食量。

一 對前途須永抱樂觀。

- 一 勿因困難而挫折，當以困難為警誡而圖奮鬥。
- 一 勿激昂，勿憤怒，以徒損精力。
- 一 遇事勿煩惱。
- 一 往事不咎。
- 一 遊戲時盡量遊戲，工作時亦盡事工作。
- 一 須有相當娛樂。
- 一 勿以金錢為目的而與人競爭。
- 一 多作善良的善事。
- 一 事宜三思，食物宜淡泊。
- 一 食清潔之食物，持清潔之思想。
- 一 多量吸收新鮮思想及空氣。
- 一 持高尚的理想及目的。

- 一 勿使生活複雜，宜從事簡便。
- 一 笑能回春。
- 一 顧及日後當及時存蓄。
- 一 自顧時勿以自己爲年老。
- 一 如持少壯精神則可得少壯身體。
- 一 勿爲自己而生存。

五 史密斯博士調查的高齡人的祕訣

英國史密斯博士與高齡者接談的結果。

- 一 努力徒步行走。
- 二 不荒廢工作及事業。
- 三 多飲泉水。
- 四 不吸煙飲酒。

五 度簡易生活。

六 早眠早起。

七 出席教會。

六 愛迪生的生活

以一千一百種的發明供獻於世界人類的大發明家愛迪生氏，雖年過八旬，然氣概仍不減當年，當他在八十一歲的生日接見五百餘名新聞記者，曾作以下的各種談話。

一 在我未入棺材以前，仍擬從事發明。

一 每天我只吃些麵包蔬菜和水果，一天的食量還不夠普通人一頓吃的，可是我不大吃肉，有時只吃一些小魚等的小動物。

一 我以爲在黑暗時間睡覺，只是無用的惡習慣。

一 我自己睡覺的時間很少，我能以少睡覺多做事是因爲吃的少，并且工作的精力完全是菜蔬給予我的。

七 蘇格拉地的食療法

制止一切情慾，食物必須簡單，謹慎暴飲暴食，常取少量食物。人類不是爲吃而生存，是爲生存而吃。

八 伯拉圖的長壽法

健康的國民只用大麥小麥作出來的簡單食物，無論何人，只要有麵包，葱，蕪菁，無花果，豌豆，元豆，粟等便能和平的過到終身，而且必達到高齡。

九 葛拉德斯頓的長壽法

一，熟睡。

二，食物必須咀嚼十回以上。

三，朝晨飯前須散步，並入林採木。

四，禁酒，禁煙。

十 羅拔博士的長壽法

羅波博士曾在日本駒場農科大學當過教授，現在已經到了九十歲的高齡，仍在柏林威廉研究院繼續研究植物生理學，他說過的長壽法有以下幾種：「老人患動脈血管硬化的最多，這是因為體內石灰分減少的原因，石灰在動脈內硬結，並不是因為體內石灰分多，石灰的沈結是防止動脈破裂的最後方法，決不是石灰過多，反之或者因為石灰減少的原故。防止衰老的方法，最好選擇食物和多服石灰劑。食物則須擇鹹性物，蔬菜，葡萄，馬鈴薯，嫩芽果實等最為相宜。食物之外每日猶宜服用二三公分乳酸石灰為佳。」

十一 印度的長壽藥

在印度，吃飯的時候必先將水瓶放在桌上。並且說水是長生不老的天藥，飯前雖然妨礙消化，但在飯後飲下可以肥壯身體的，印度人拿水當做健康的源泉看。

十二 貝原益軒的七大養生訓（日本古時醫者）

- 一，寡言語以養內氣。
- 二，戒色慾以養精氣。

三，減滋味以養血氣。

四，飲津液以養臟器。

五，抑怒以養肝氣。

六，節飲食以養胃氣。

七，減思慮以養心氣。

十三 天海僧正路長壽祕訣(百三十三歲)

一，做事須正直。

二，每日入浴。

三，粗食。

四，勿厭惡。

十四 堀尾貫務養生法

一，每朝四時起床。

- 二，每夜八時就寢。
- 三，每朝飲用牛乳並和以醬湯。
- 四，對午餐晚餐只求溫飽即可。
- 五，不隔食。
- 六，不夜食。
- 七，禁煙。
- 八，不飲茶。
- 九，隔日入浴。
- 十，按摩療法每年行四五次。



健康書局出版新書

上海飛路四四四號

經濟的健康

陳振民著
實價四角

本書著者由衣食住行五方面介紹健康的法
且且處處顧到經濟的節省，如金石的方
易行，甘願甚多，尤足引起讀者的興趣。

淋病之正確療法

李鴻壽著
實價三角五分

本書著者李鴻壽醫師，夙擅治療本病之術。更
參以德日各賦之最新療法，與平日臨床之心得
之，完成此書，足使病者瞭然病狀之深淺及治法
之顛末。

初產安全之指導

姚蓬心著
實價四角五分

此書為日本醫師高橋政秀之名著，於生殖期間
之開始；迄於初生兒之撫育法，詳詳詳，逐期敘述，應有
的知識及預防治療諸法，及妊娠婦人及妊婦等皆不可不
再取三十餘次，凡新婚婦人及妊婦等皆不可不
手此一寫。

養生導引術

陳師誠著
實價二角

導引之術，出於道家，其增氣補血却病延年之
效，豈非一切靜氣法所不能企及也。陳師誠先生以
十餘年身體力行之經驗，公開於世，誠養生透激
，示範明暢，誠指示康強唯一之大道也。

熱力療病法

賈價一角五分

藥物治病，或達於結膜，或行於血液，欲求
肢體皮膚，或達於結膜，或行於血液，欲求
學說，惟有熱力可以明瞭今日新療法之趨勢。
，誠之可以明瞭今日新療法之趨勢。

肺病療養新法集

鄧人嶺等醫師著
實價四角

肺病著重於天然療養及自己的攝生，遠在一切
藥餌之上，已為一般醫界所公認。此書係諸
各大名醫，關於肺病療養與預防攝生諸學說，集
使讀者深悉肺病之關係，與利川大自然與人王之
療法；並將其與病醫之觀念。

血型與民族性

姚蓬心著
實價二角五分

本書詳列血液型與民族的關係，及驗取血液的
方法，且藉此可得血液型一切的常識。

國術初階

賈人杰著
實價二角

國術為省錢省時省地之體育，為人人必備之常
識，尤其在初學時期，必須明瞭其要委，洞悉其功
能，而逐漸於其初學時期，必須明瞭其要委，洞悉其功
而逐漸於其初學時期，必須明瞭其要委，洞悉其功
即取效於此。

男子健美體操集

賈濟翰等著
實價二角

此書發費時甚少而收效甚大之體操多種，皆
為現代之最新發明，而合於生理之發育，與
內筋骨之鍛鍊者。各法多繫以理，敘述詳盡，
讀者皆可按圖練習。

女子健美體操集

賈濟翰等著
實價一角五分

本書所選歐美各國最新發明之體操數種，皆為
於少年婦女者，有適於中年婦女者，皆為
之妙訣。增美之奇力，至於身體健康，皆為
旨，但能恆心練習，立可獲得美滿之奇效。

中華民國二十五年六月初版

防老術

▲每冊實價國幣壹角貳分▼

外埠酌加運費匯費

編著者 馬濟翰

發行兼印刷者 康健書局

上海霞飛路四四四號

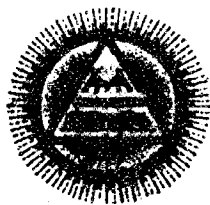
電話八〇一四九

發行所 康健書局

版權所有
翻印必究

#141

713234



中華民國廿五年拾月拾九日出版

\$0.12