

康健叢書

馬濟翰等著

女子健美體操集

康健書局發行

女 子 健 美 體 操 集

馬 濟 翰 等 著

康 健 書 局 發 行

528.93

416-7

2

1

次目集操體美健子女

女子健美體操集目次

貌美與體美……………一一二

婦女健康的運動……………一二一—一六

中年婦人的美容操……………一七一—一三三

增進肉體美的五分鐘美容操……………一四一—一三一

女子的健康柔軟操……………一三二—一三九

健康書局總經理

上海興地學社出版地圖

中華民國最新公路圖

中華全國道路協會合編 每幅定價三元
上海興地學社
全國幹支各公路無不羅列，並附載蘇皖
經省市縣鎮名，無不羅列，並附載蘇皖
流湖泊等項，無不羅列，並附載蘇皖
浙贛湘鄂豫七省公路圖，圖寬六十六吋，
長四十三吋。
中英對照

京滬杭甬明細全圖

此圖長三十一吋，闊四十三吋，包括江蘇
浙江之大部，安徽之一部，我國文化物產
商業最發達之區域，均已納入其中，圖
用六色精印，優美無匹。

中國分省暗射圖

此圖專供中等學生研究地理之用，不列地
名，僅繪形勢，以備學者練習，自行添註

中華民國全圖 兩種

此圖地名甚詳，凡重要市鎮亦擇要列入，不
獨幅較丁種放大一倍，用仿宋字繪製，不
獨地名準確，尤覺清晰美觀。

中華民國全圖 丁種

陳祝三編 定價二角四分
此圖闊約二十吋，長約十五吋，於中國重
要地名，莫不備載，為政區圖之簡而賅者

世界全圖 丁種

陳祝三編 定價二角四分
此圖闊約二十吋，長約十五吋，於世界重
要地名，莫不備載，為世界圖之簡而賅者

新上海市街圖

葛煥編 定價四角
此圖於道路名稱及公共機關均已列入，至
於交通路綫，如電車公共汽車等均以特別
符號標明。

新上海市街圖

葛煥編 定價五角

新測上海地圖

葛煥編 定價四角

地址 上海霞飛路四四四號

貌美與體美



面孔的美麗與軀幹的美麗是那一樣重要呢？我以為要很正直地解決這個問題，必須追溯上去，研究人們對於女人第一眼所見的印象。有許多人都是這樣主張，以為女人的引誘力是全靠相貌漂亮的，這也固然不錯；但是假使只是一個感人的臉孔，身體全部根本缺乏美點，那麼這個感人的印象，是會很快的消失的。再請大家回想回想着，與女人第一次會面所看到的第一眼，使你發生好感而難於忘情的，除了面相以外也恐同樣的還有體態。

人體美是被食物，沐浴，體格之活潑以及其餘之理解方面的維持之相互配合而完成的。假使這些維持物是不足和缺乏，那麼身體的美麗固然不能達到，而面貌的美麗也難免要遭受損失的。

同樣的在面貌上所表現的也就是體格好壞的結果，假使一個人，他畢生是缺乏營養，身子是無力的，那麼他面上的生氣和誘力，也一定不會再有。擴而大之，論到一個地方或者一個國家，假使他們身子康健都在水準以上，並且都承認他們的身子是活潑而有生氣的，那麼他們的那張清潔的國民之健康證書也必定明明白白寫在他們每個人的臉上。

臉孔的迷力自有它肌肉組織的堅定和活的基本條件的。欲得這些康健與美麗的表徵，唯一的好方法，就是使之調和合適。成人以後的臉孔與貌相，雖則一部份可由頭髮的式樣與眉毛的修理稍許改變一下，但是對於全面貌的輪廓是不會有很大的改變的。仔細地去打量每個人面貌的各部份，中年以後，機構的脆弱及皮膚的枯黃可厭是無可避免的。

至若身軀姿態的改進，又是一種另外的事。歸納起來，也可分做幾點來包括在內的，像：（1）重量與長短的關係；（2）肌肉發達之完全與否？（3）曲線，（4）態度，（5）臀部與上半身之配合，及其餘各部份之配合與否？中國從前以窈窕，柔弱為美的標準，像『西施捧心』明明是個病人，反有病美人之稱；及至現代，美的觀念，已是大有

改進了，西歐呢；也是一樣，對於人體審美的觀念，也是隨着時代而改變的。幾百年前與現代，服妝時尚，都與目前迥然不同，就是十年前與現在，亦是不同了。像百年大家所認美觀的是“Figure Eight”式，十年前即是“Figure One”式。

人體表面的所謂時髦，自人類有了歷史以來，差不多每一代都是在改變著。這種進展的程序，都每依照着一般的風尚，種種式樣，回想起來是既不衛生又不美觀，但是女人身體的構造實際上真真在改變着嗎？那是不會的。無論古代或現代，變來變去都是外表上的式樣而已，而於上帝所賜與的女人的身子，不論外表是怎樣變更，對於原身，總不會發生什麼影響的。

青年人所要求的，不是她們的美觀嗎？青年人的體態與面相，都不過自然賜與人們之良好而赤穎的模型。明明白白地說，一個女孩子到了她們十七八歲的年齡時，必是長到適度，及至二十歲，體重也必到她們適可的份量，這個時期以後，一個女子在體態的改變，按律是從她常態中的局部開始的。假使一個女人能使她們身子平均發展，成一勻稱調和的身子，那麼她就能達到她美的最高峯。而臉孔的美，也是包括在內的，因為只

要使身子成爲青年人正常的模型，必定會影響到面相的。

在十三至十九那一段年齡內，大多數女子身體總是自然柔弱的，但是我們不要弄糊塗，青年人的自然柔弱，並非就是那瘦弱，與發育不全。因在發育期內，成熟是漸變的。而在這成長期內柔弱乃是公例，不是例外。

但是我們要想到，女孩們之成就肉體，各人體質又是不同的。一個女孩子的身體的形狀，各部份是與面相一樣的爲遺傳的。要比較一下，就讓我們來舉出兩種體質表率來，以說明大多數女人。

嬌小玲瓏者，我們歸納在柔弱類裏，那些十分強壯與體重者，我們把她們歸納在發育完全類裏。一個完全發育了的女子的體重。也同她們腰帶的長度一樣，一定要超過那些柔弱女孩所有的。

中國的女孩們，可惜我們現在尙無這一方面的統計。以美國論，一個在柔弱類中的女孩，在五呎四吋長的，平均體重爲一百十六磅。而同樣長度發育完全者，體重則有一百二十四磅。再以人體長度每一英吋，作重四磅計算，那麼那些五呎八吋高之柔弱女子

，爲一百三十二磅，發育完全女子，爲一百四十磅。

此平均長度以下之女孩，每一英吋之平均減少量爲三磅。則一個五呎高之女孩，其柔弱者，則只一百另四磅，而發育完全者，則有一百二十磅。

在六十四吋高，一百二十四磅重之女孩，胸部之尺吋，必在 $33\frac{1}{2}$ 吋間，腰 $28\frac{1}{2}$ 吋，髖 37 吋。其發育完全之小女孩，六十吋長一百十二磅重的，胸部尺吋約在 $32\frac{1}{2}$ 吋間，腰 28 吋，髖 $35\frac{1}{2}$ 吋。在六十八吋高之女子，她們之重量，必在一百四十磅左右。其胸約有三十五吋，腰約三十七吋半，髖約三十八吋半。現在讓我們來回想一下，這些局部的計算數字不就可作爲對於每一吋分數之標準。但是每一吋高度之增加與減少，對於量帶的變移，不會超過半吋，或者還不到此數，但在量時，衣服是必須脫掉的。

在任何既定長度內，柔弱者較發育完全者。腰，胸，髖，均約減少一吋。例如六十四吋長，一百十六磅重的，量起來，胸必爲三十二吋半，腰廿五吋半，髖三十六吋。

也不要以爲這些數字就是確定不移之標準。對於審美而論，眼睛的估量比尺子的衡量更爲重要。胸，腰，髖理想之測量標準，自上部迄腰之線條，形狀方面是難以指出的

。人的形體大概總是胸比體較小一點，腰比以上二者更小一點，同樣的在一個女子坐着時的高矮，與立着之高低相比，不能告訴出身子全長的線條的美的全體的。

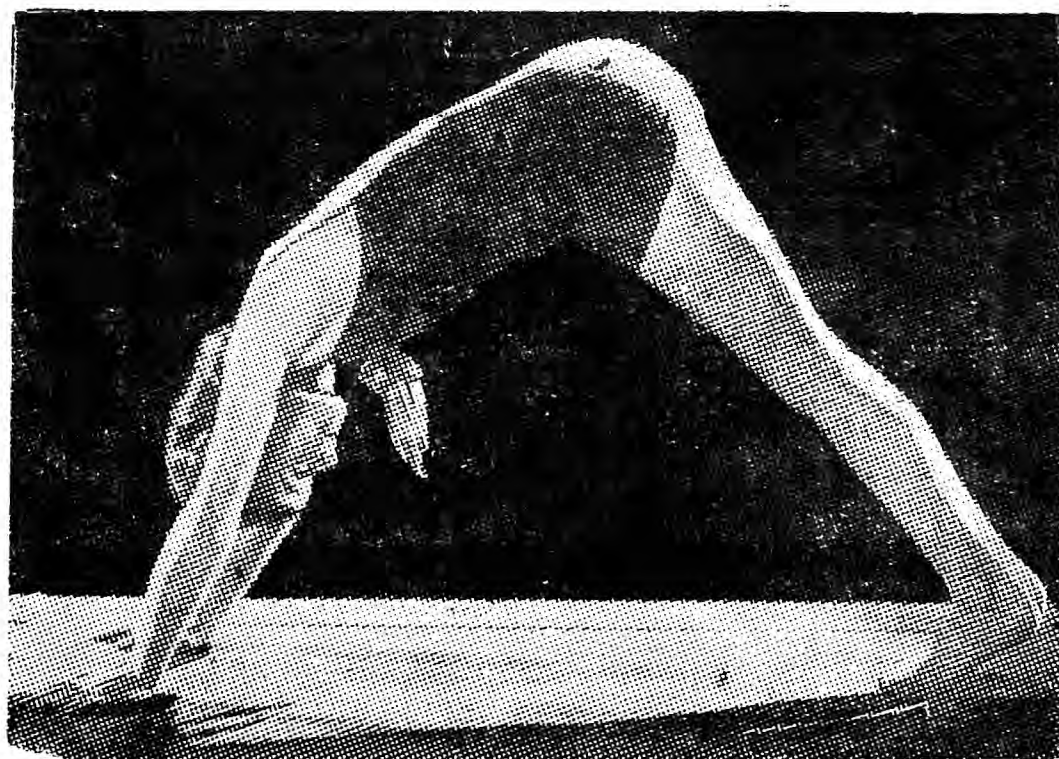
現代社會之公認為美之標準，為圓胸與圓體。堅直的胸部沒有凸出的胸部一樣好。可愛的線條在腿與臂間，更為重要，圓的腿與臂十分可愛，切勿使之過大。瘦弱的女性，已不為現代所歡迎。

在現代我們已找不出一個例子，一個瘦弱的女性與一康健的對比起來，得到了美的稱譽的。因為健康美已為一大部國民之共同意識。

衣服在現代，只是稍稍的遮蓋身子的輪廓而已。在戶外運動，與交際場中，大部份都已是赤裸裸地。並且這樣已成為一種風尚，不但不拘束而且很尋常。束胸纏足，那些非自然及不勻稱的身子，早為全體現代人所厭惡，為的是太不美觀。

那麼究竟要怎樣能夠使身子勻稱，及配合得適宜，及不使之畸形的發展，成為最入時的美人兒？那就是吃的食物要適宜，運動體操要注意，幼年人如此，中年人也一樣。至於運動呢，讓我來介紹給你們。希望讀者按法練習，以達到身子得以勻稱發展之途。

第 一 節



第 一 節 蠅 虫 操 看 第 一 圖

圖

第 一 節 爲
 什 麼 叫 蠅 虫 操
 呢？ 因 爲 動 作
 是 背 脊 豎 起 彎
 第 下 似 蠅 虫 的。
 這 一 節 操 很 簡
 二 單， 做 時 就 按
 照 圖 樣 把 背 脊

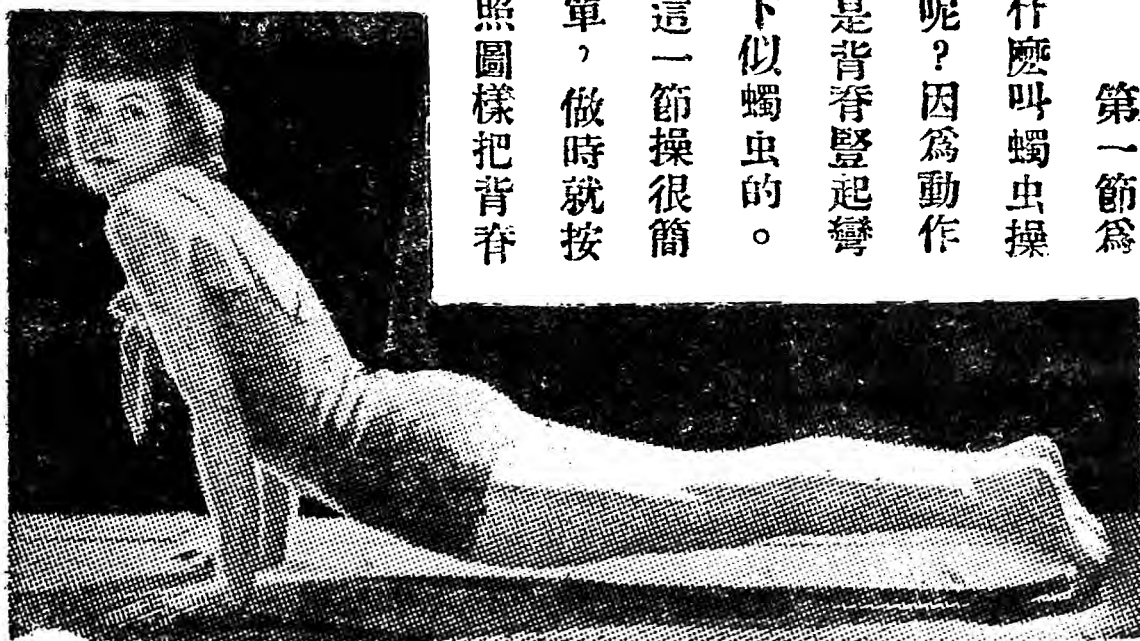


圖 三 第

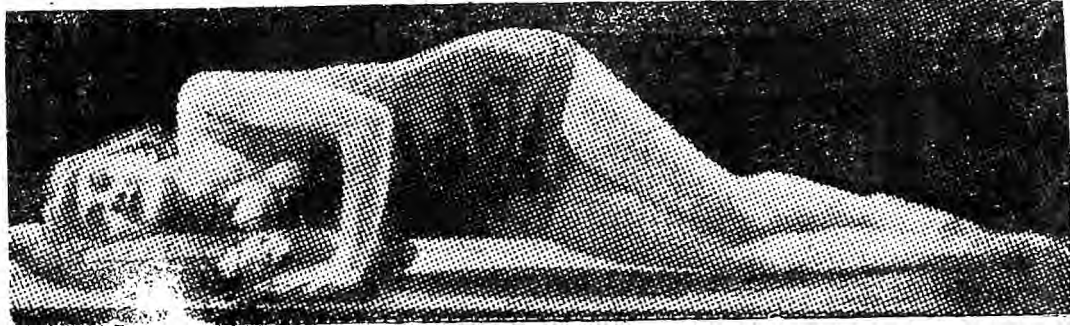
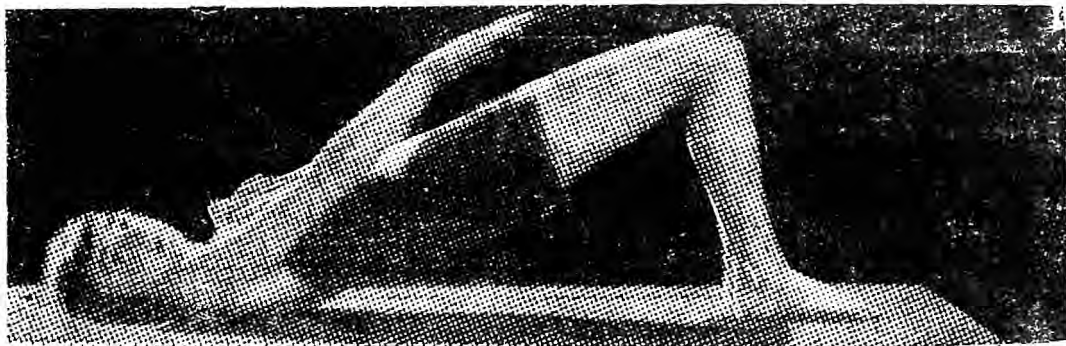


圖 四 第



第二節 舉髓

操看第三四圖

這一節分

仰與側兩種做

法。在做時請

把你之髓部向

上舉得愈高愈

好。放下來，

再向上舉，一

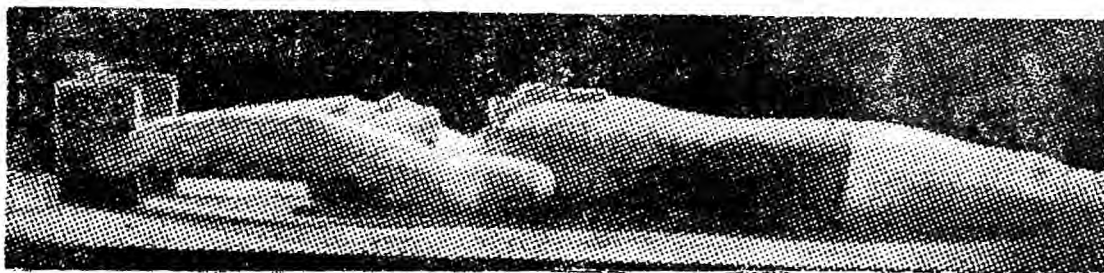
次又一次，覺

疲倦時請停止

第

五

圖



第三節

舉書操

看第五圖

這節

操請用兩

本書，書

的大小可

由你的氣

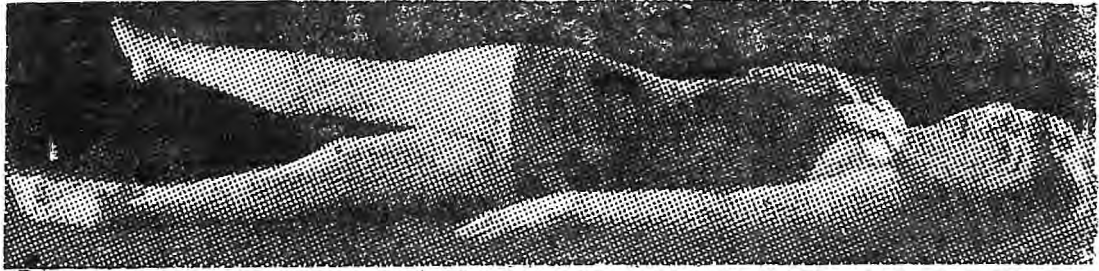
力而定，

先把手伸

直，再把

書從頭上

圖 六 第



舉起放於髖部。又把重書舉起放於原處

倦了停止。

第四節曲扭

操看第六圖

這節操

，把你肩部

貼住地板，

把腰扭轉來

一足伸起，

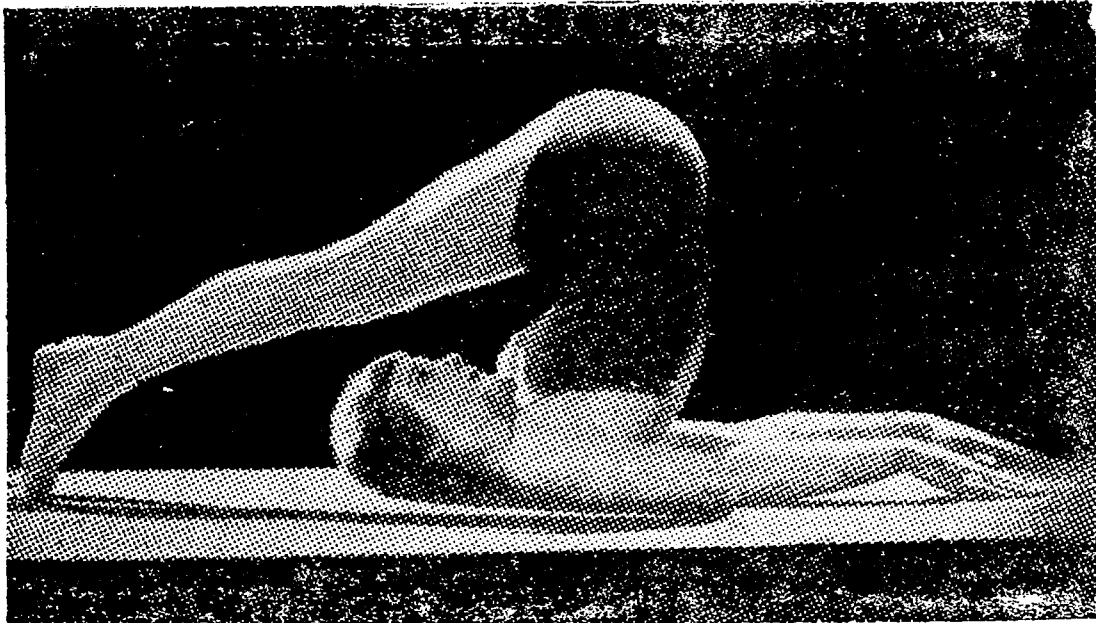
髖部旋至對

方，收回後

，換一足做

，扭至倦了

圖 七 第



時止。

第五節摺刀操

看第七圖

這節操，

要先向天睡，

把身子與兩足

向後折，使足

尖碰着頭後地

板。收回來再

做。倦了即止

。這節操，每

個婦人應當天

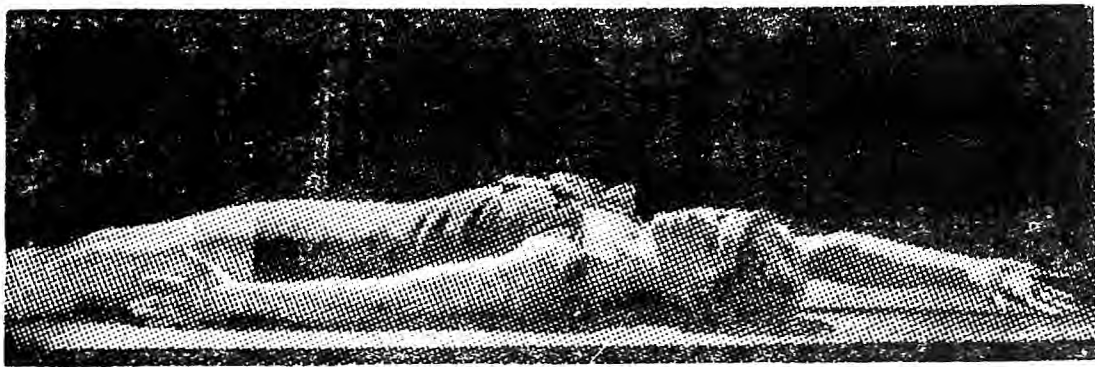
圖 八 第



疊形，摺得愈緊愈好。伸直後，再做，一次一次做下去，倦了止。

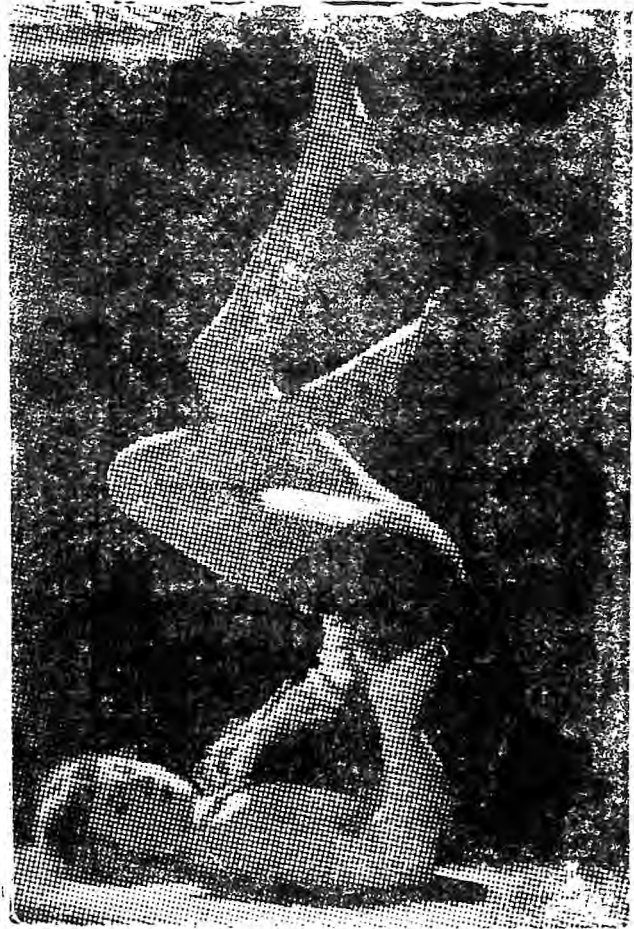
天做。第六節 上摺操 看第八圖
這節操，也是向天做的，先把手足身子挺直，然後把雙膝伸至胸前，成摺

圖 九 第



第七節 獨臂操 看第九圖
這節操，其實乃為雙臂操。一隻手上來，則另一隻手下去。調換着做。同時也把肩部伸展至兩個方向，脊骨則不妨蘇鬆。

圖 十 第



第八節 倒豎踏脚車 看第十圖

這節操的做法，就是把身子豎起，兩手叉住髖骨，兩脚則交相定踏。這節操很好，對健康很有實效，凡是喜歡她的身子，是又健又美的女子，應該天天做。

婦女健美的運動

美國瑪理耶沙白夫人是四十以外的婦人了，可是看上去決不使你覺得她是一個半老

徐娘，因為她底美麗

和康健還像一個妙齡

處女一樣地動人。她第

底朋友對她都很羨慕

，同時懷疑她也許有

什麼駐顏祕術。最近圖

耶沙白夫人在紐約體

育雜誌發表一論文，



初習此運動

時兩足分開

兩手尙不能

及地

說明其所以却之駐顏並非由於什麼祕術而僅僅乎因為一種簡單的運動。她在這論文內插

入她底運

動的照片

並加以說

明，現在

把它譯述

以貢獻於

吾國婦女

之注意健

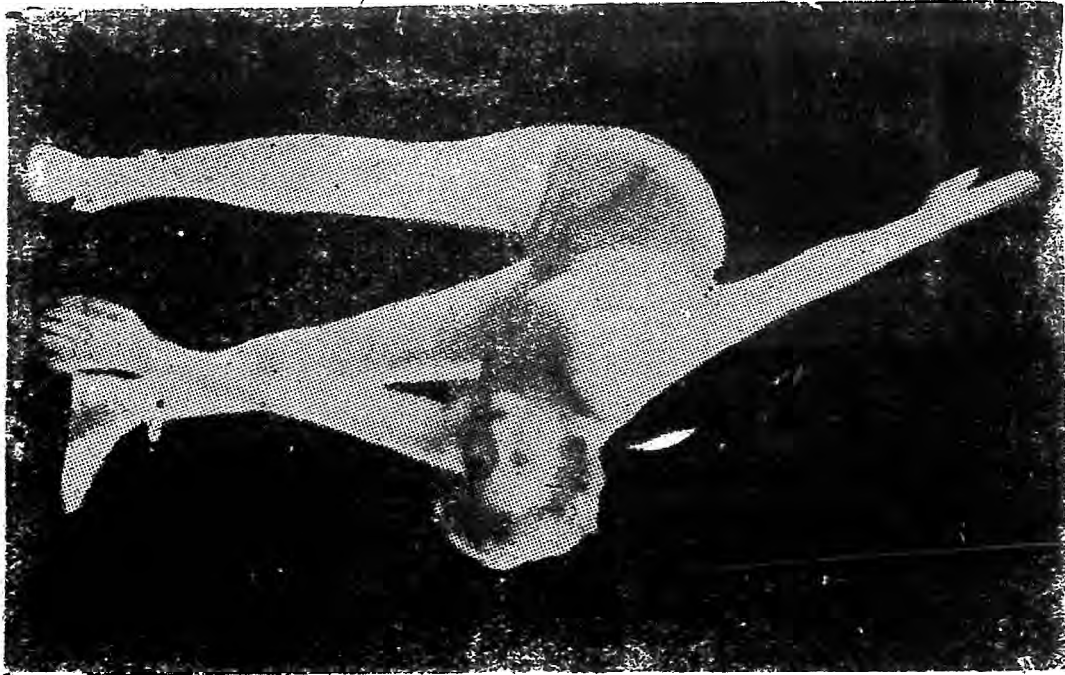
康與駐顏

者。

圖四

||

器



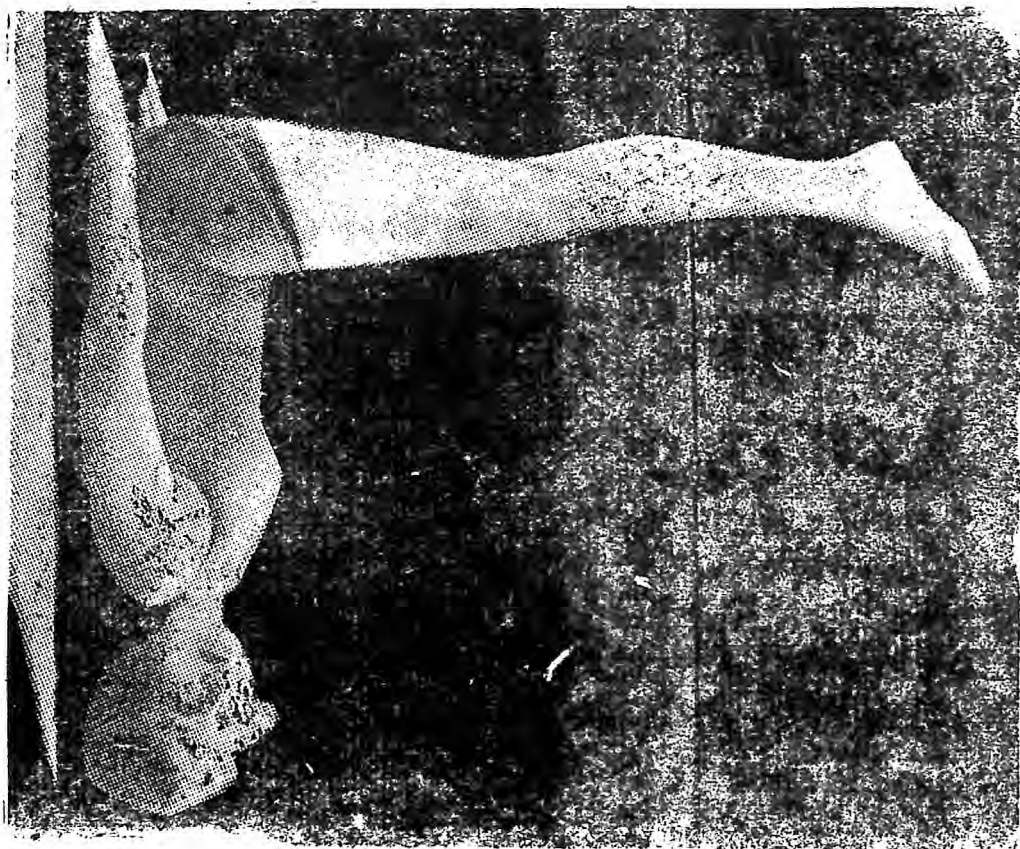
先以左手着地復換右手更迭練習



圖三第

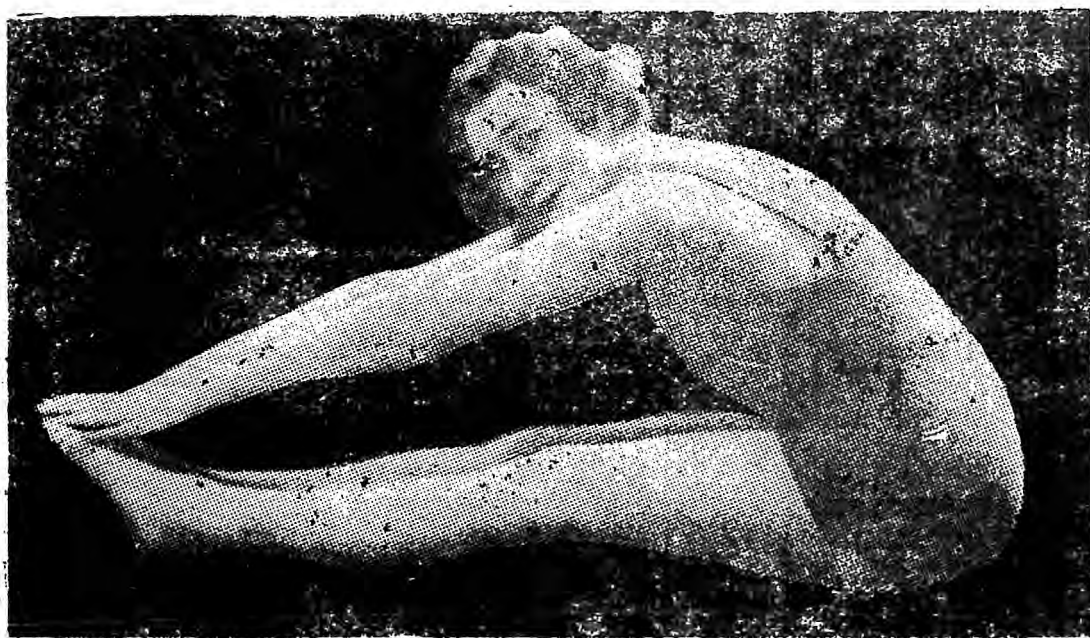
由以上兩種練習漸漸能兩足併齊而以兩手掌著地

圖 四 第



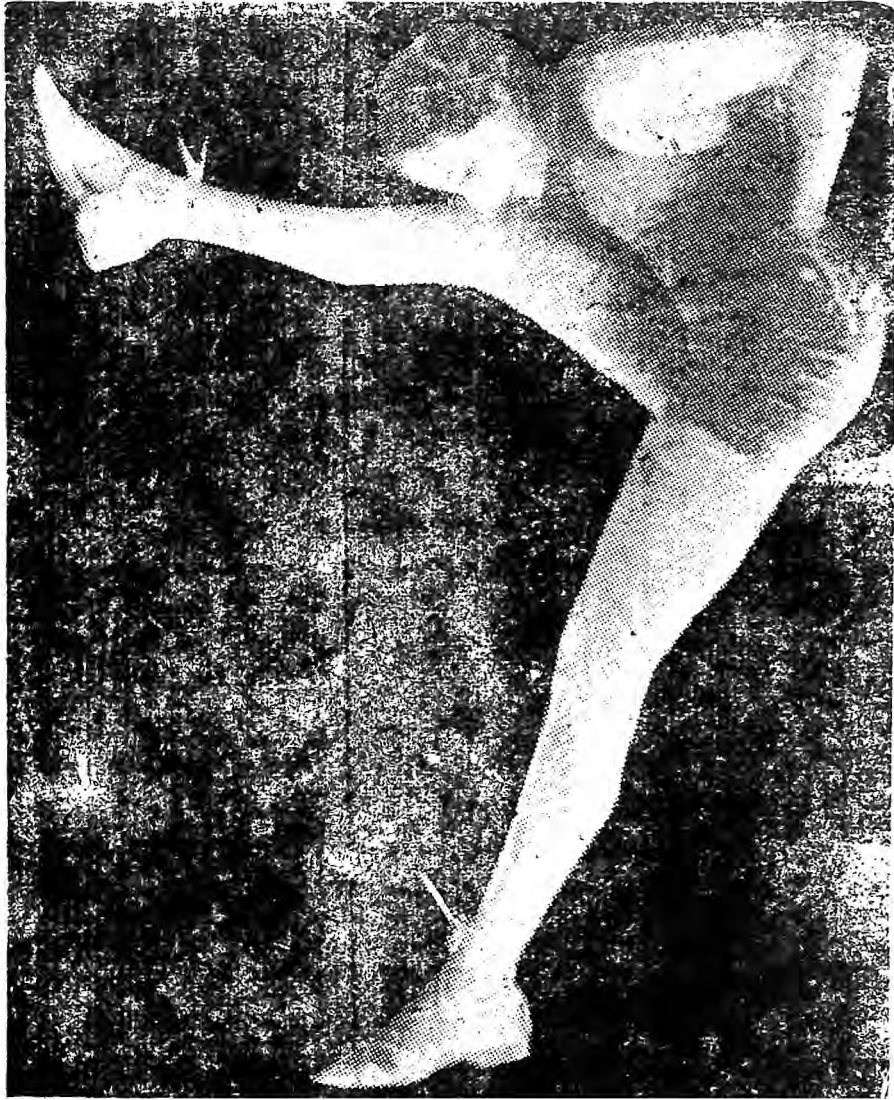
以背平臥於地而舉其兩足與背成直角

圖 五 第



第 六 圖

由第四圖之姿勢坐起而以兩手抵足尖



以兩手支臀如騎脚踏車之運動



地着尖足以而部頭過越背其舉地於置平手兩

耶沙白夫人說：從第一種運動起，每一種運動每天做五次，不要許久就能做最後一種運動了。因此肌肉發達脂肪減少而達到却老駐顏之目的。

中年婦人美容操

那一個男性不愛那些美麗活潑的少女呢？而那一個女性又不愛她們自己能永久保持著美麗活潑而有引力的姿態呢？但是事實是這樣的：在一個女性出嫁了後，一到了她的中年期，不是未老先衰，就是身上長出了一身可厭的肥肉來。自然，女人太瘦了，身子同乾柴一樣。沒有美點了；但是太胖的，肚子大大的常像要生產的產婦，手足頭胸都過分的發育，像在生臃腫病似的，試問在她們的身上。也還有什麼美？

一般的女人，到了她四十左右的年齡時，都要身子發起胖來，這是什麼緣故呢？因為女性到了這個時期，身體上不需要很多的燃料了，於是她們日常吃下去食物中的滋養，就在內面漸漸積聚起來，變為一種肥胖累贅的肌肉。

世界上正有不少肥胖的婦女，在那裏不安和憂慮呢？她們所感的不安，不但是為得

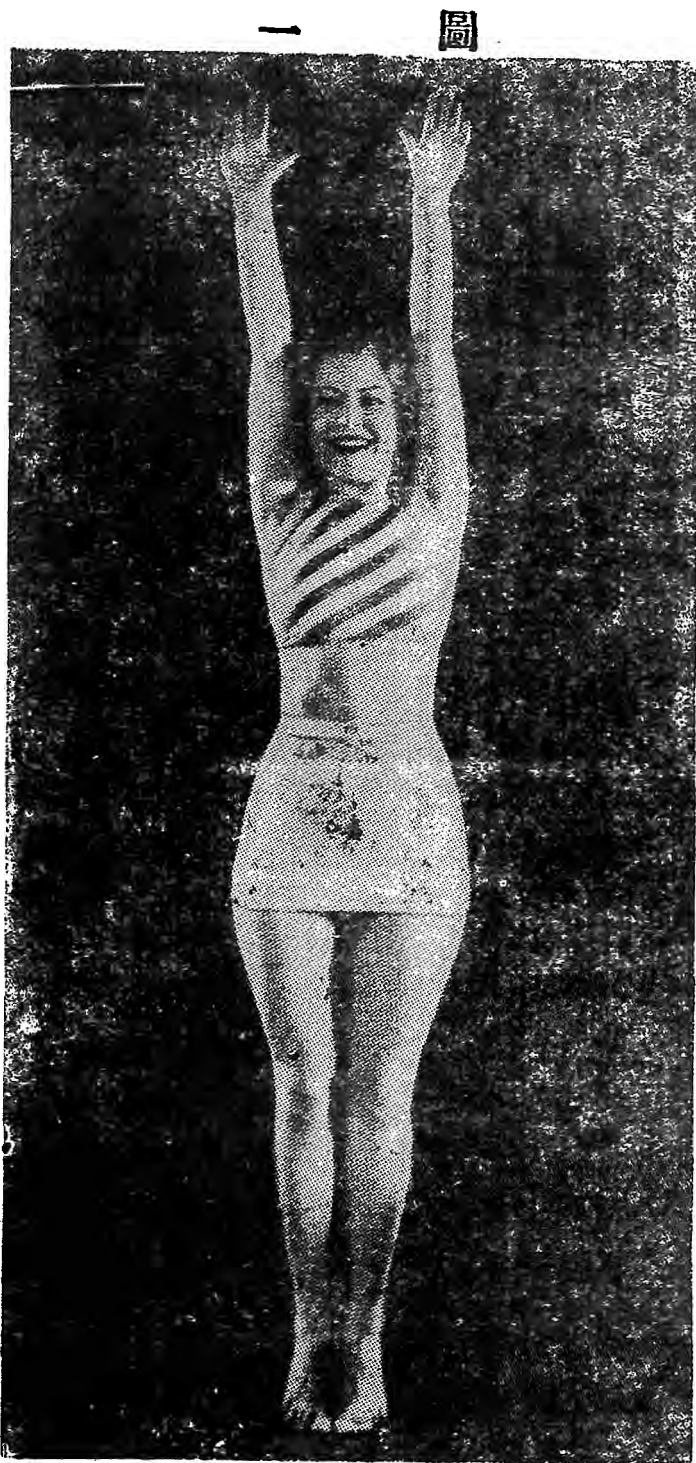
身子的累贅，使之行動不便，感官滯鈍，大半還是因為這，而失去了那她們學生時代所有的那些美麗活潑的姿容，及由姿容而生出的引力。

或許有人以為：一個人太肥胖了，只要少吃脂肪性和糖質的食物，或則每日間減少食量，就能使人身消瘦；誰知道肥胖的人，正是最愛吃的人。而平心靜氣的說，食慾亦為人生三大慾望之一，在對一個本來愛吃的人，叫他抑制食慾，不特辦不到，即是辦到了的說話，亦使他失却了一部分人生的意義。

在外國也有許多愚笨的婦人，以為身子肥胖是一種疾病，需要趕快治療，於是她們去耗費巨量的金錢，爭買那些報章上過於誇張的藥物，以為這些藥物一旦服了下去，就會像神仙似的，只要她們睡在床上，就會使她們的肌肉自行消去，可以恢復美容了；但是事實會告訴她們這是徒然的。

這樣說來，衰老肥胖，是生理上女人們到了某一間段的年齡時所生的必然的結果，竟毫無挽救的餘地嗎？不，絕對不！辦法有著呢！假使我國的婦女們，若是真的想永有她做女學生時代的活潑與美麗，或則已經肥胖了的想把她沒用可憎的浮肉減削下去，恢

復她身子原有的康健。勻稱，與精力，那麼還是趕快去練習幾套美國瑪麗華萊女士所發明的美容操吧。



瑪麗華萊女士現年已五十二歲，她已生了三個兒女，可是她自己呢，還是同她十七八歲時一

樣的美麗健康。事情是這樣的：有一天，有一個她的老朋友，已好幾年沒會面過，突然間去拜訪她。破口便說，「嚇，瑪麗！你爲什麼不將你的祕密的養身法告訴我們，我已購服了許多值錢的藥物，真的，能吃的我都吃盡了，除了那生命盤中沒有的櫻桃，看你

五十二歲了，我比你小了十二歲，看起來我已經像是你的祖母。」以上的一段閒話，是華萊女士洩露她祕密的動機。她說：我生平愛散步，愛睡，愛吃，我之所以沒有老下去，沒有胖起來，完全靠着我常常在練習的六節體操。假使你也肯去練習我所練習的體操，從今天起，一天不間斷，包你有精力，不老，不胖，而且還能助長消化，充足睡眠。假使已經很胖的，除了每日去做這六節體操外還

得吃些青菜，水果，更不要忘記每日的散步，定能把無用的肌肉化爲有用，累贅的身子化爲活潑。下面的，就是她所做的六節體操：

二 圖



說明。

（其中四節附有插圖）。

第一圖，（見上頁即第一節。）立正，兩臂向上舉，兩踵提起，同時把空氣吸進。還原時，手放下，脚跟落地，同時把空氣呼出。這一

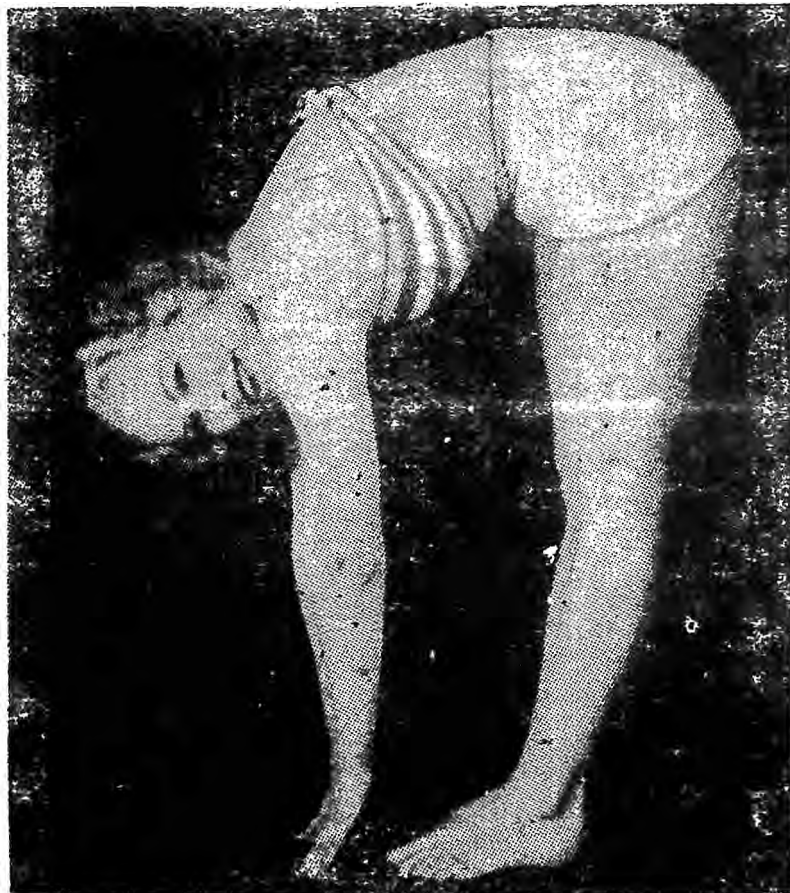
節體操的作用，是要把空氣中多量的養氣，灌輸到血流中去。這一節體操每次做二十回。

第二第三圖 即第二節。先坐於地板上，兩膝伸高平胸，再兩手鎖住兩膝。把你的身子像坐在搖椅上地前後搖動着。這樣連續的須做二十五次。

三 圖



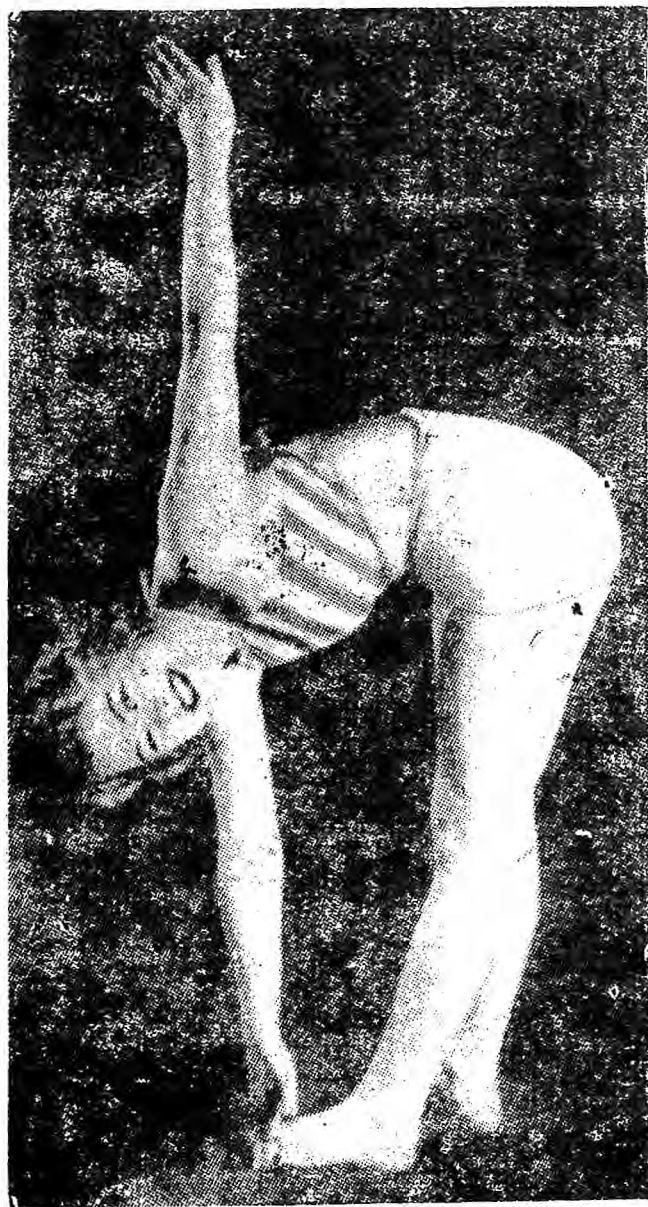
四 圖



第三節，兩脚左右分開八吋，立直。兩手交叉抱着胸腔，腹部向右移動成一圓圈如此凡二十五次，再腹部向左移動，在移動時上身須直挺。（沒有圖解）

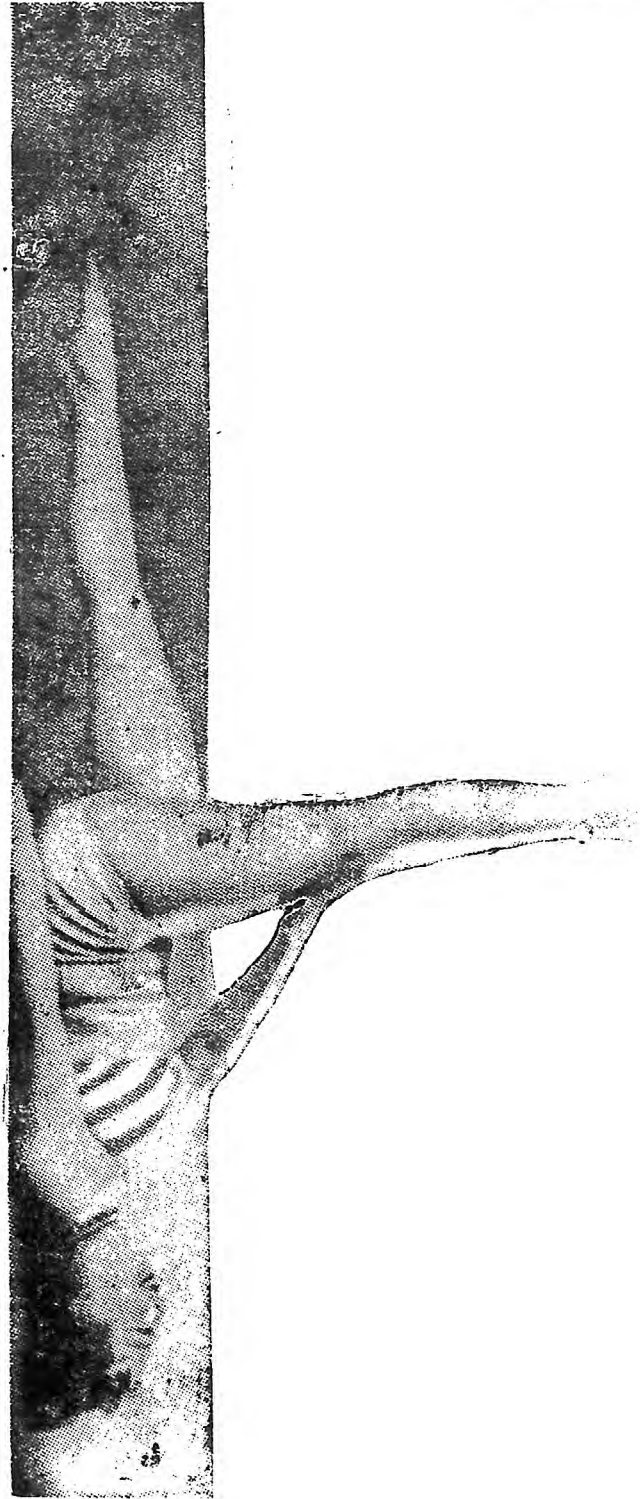
第四第五圖，即第四節。立正，膝挺直，脚靠攏，兩臂向上舉，再向下伸，直至兩掌着地。二十五回後，膝依舊挺直，兩脚分開，再用右手去摸左脚。左手去摸右脚，也做二十五回，這節體操是簡單的，但忠實的練能使人的身體柔順。

五 圖



第五節、兩脚分開約十二吋，把手放於髖上。上身不動，把髖推至右推至左，五十次。
(沒有插圖)

六 圖



十二各。手左與脚右舉再。觸接手右與起舉脚左。直伸腿，睡天向。節六第即，圖六第。
。次五

增進肉體美的五分鐘美容體操

一、腳線美

女子的腳具有一種魅力的，但由於各人標準的不同，生出種種不同的喜好。有人對富於肉感豐滿的腳發生美感，也有人對苗條的瘦削的腳發生愛好之心。普遍地說來，最近的年青女子大都具有相當美感的腳，這一半固然是由於洋服流行的關係，但一半也是由於體育及舞蹈，發達的結果。

在世界各國腳線美聲中最不雅觀的腳，莫過於自來在日本很多的所謂蘿蔔腳，這上下相等的肥大的蘿蔔腳，任你存著怎樣偏袒之心來看，總是不會找出一點美感來，此外各國都可找出許多可愛的腳，許多豐滿中還帶著苗條的腳，脚尖緊拔而表現著理智和聰明的腳，大概是今日最受歡迎的了。

實行如左的體操，可消滅足踝及脚尖過多的脂肪，能使腳部變為近代流行式樣，而有一種理智的表情：

第一圖 端正地坐於椅上，將右腳載於左膝上，向前伸直，於是用足尖描畫圓形，返復運動，以二十次為度。其次再以右足交換左足同樣地運動二十次。

若繼續運動下

去，瘦足可適當地

肥起來，肥足可適

當地瘦下去。凡是

愛好腳的小姐們，

請不要悲觀，趕快

實行這種美容體操

吧。

圖 一 第



二、臀部美

今後漸入暑

期而着用薄衣時

，身體到處都可

表現出曲線美來

，而其中能最露

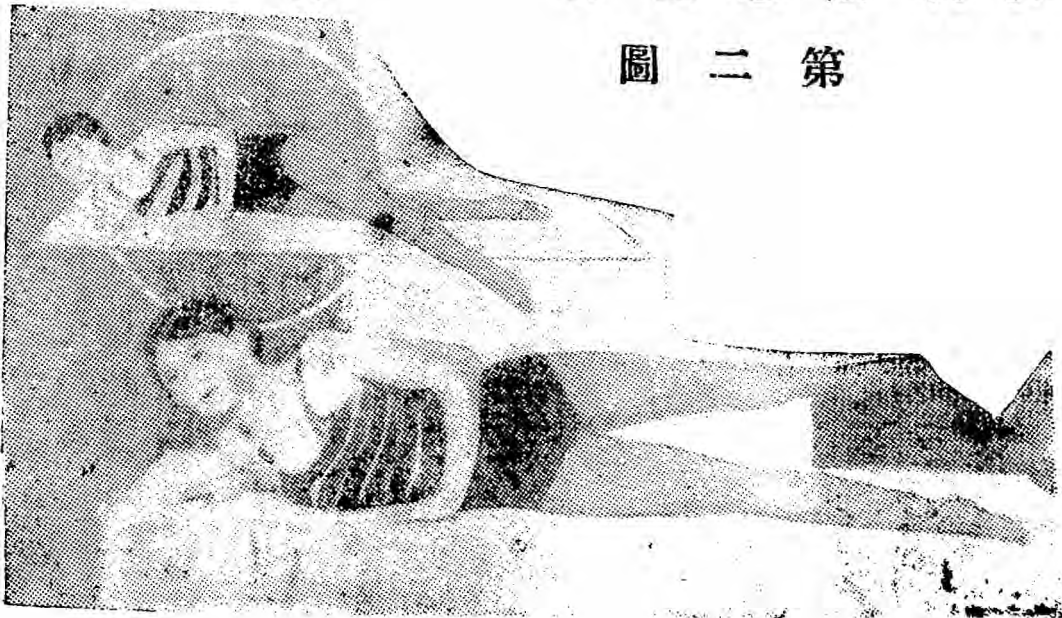
骨地表示出美與

醜的分界的，不待說就是臀部。

西洋稱臀部是「第二面龐」，非常重視該部的美醜。最近最被羨慕的，是具有豐豔的肉和如橡皮球似的富有彈力性的臀部。鬆弛地下垂而向後方突出的臀部，最爲一般所非難。如左的最合乎理想的美容體操，可消滅臀部上弛緩的贅肉，矯正突出後方的不美觀姿勢。

第二圖 橫臥於牀上，右脅著牀以右腕支持上半身的重量，左腕也緊著牀面。然後，將左脚略略抬起，向前伸出。先儘可能地向前屈

圖 二 第



，繼而向後屈，但膝部不可彎屈。又左脚向前後移動時，身體須緊貼於牀面，不可向前後滑動。

此運動中，向後屈極其重要，可堅實筋肉，消滅贅肉，使臀部增加美感。重複運動至十次之後，又以右方代左方，同樣地用右脚重複運動十次。

女性的臀部，屢屢被比作桃子，因爲不僅其形

相似，而且能如熟桃似地引起味覺，如前所述，臀部的魅力，是在豐豔的肌肉和具有彈力性，其下方須堅實而帶圓形。

上頂的運動，是最合理的美容體操，而我之所以特將此種運動介紹給年青的婦女者，因為牠不僅可以增加「第二面龐」的美感，還可增進其他最緊要的副帶作用。這種副帶作用是什麼呢？在此特避免明述，諸君自己實驗之後就可完全明白了。西洋人比臀部為桃子，在實行此種運動後呈現紅潮的那一部分，究竟能增加怎樣的味覺呢，我想這是不難想像的吧！

三、胸線美

乳房的美，是女性美的極致，是肉體美的總粹。阿爾志拔綏夫在其名著「沙寧」中稱「女的美在胸」，這可說是足以代表深解一切典型的女性的男子的衷心話。總之，女性美的某中點，結局就是在乳房上。

然而東方的女性，有着十分輕視乳房美的傾向。這一半也是服裝的關係，如日本女

性的乳房有厚的堅固的帶子束縛着，是有許多雖然年青，但乳房恰似老人，蓋這是由於壓迫而有害於乳腺發達的緣故。由女性美的觀點看來，這是一種大大的遺憾。

乳房最難看的，是所謂的口袋式乳房。又過大的是由於脂肪過多，過小的是表現第二次性徵的貧弱，係一種男性體質，都是有礙於美觀的。

理想的乳房是像飯碗似的呈半圓形，比圓的半弧稍低或略等的最美，並且與上述的臀部美同樣，有彈力性與否，是決定乳房美的重要條件，應當也像皮球似的有反撥力彈性。實行如左的美容體操，可使瘦削的胸部適度地豐肥起來，脂肪過多的多餘的贅肉消滅下去，使雙乳增加美感。

第三圖 支右手於腰部，上體向右傾，然後輕移左手，舉至右肩之上，隨又向後移動（時可彎曲），儘可能地舉至後肩以上。擺動時腕不可硬直。極自然地柔和地輕輕地由胸部摩擦而過，使乳房部的肌肉感受刺激。像這樣地左右手各返復運動十次，不僅可增加美觀。而且因為乳房是最柔膩的靈動的部分，經這麼一來，它可以格外活潑了。

四、腰線美

腰線之美，主要是在其運動的柔軟性。明眸皓齒的女性，見其走動時，若起腰桿硬直之感，決不會發生一種魅力。

中國詩中之所謂「窈窕淑女」，不外是稱女子的柔和的靈動的腰線美為女性的表徵。說到人體美，

也有人不大重

視腰部的，這乃

是極大的謬見，

腰部在身體上是

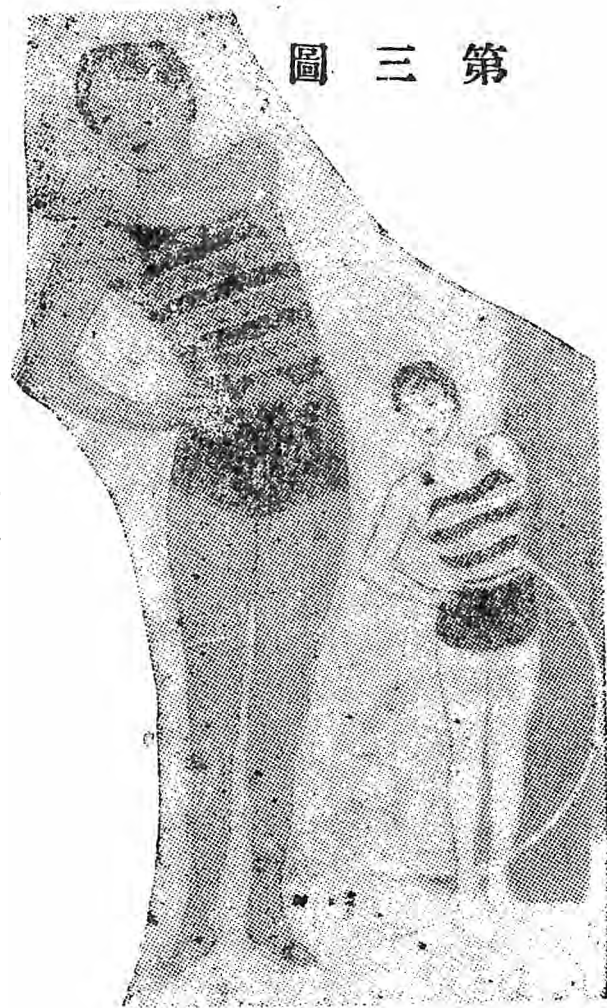
占着一個極其重

要的位置。以五

主要是讚美其有如搖擺於春風的楊柳似的柔軟靈動。

事實上，不論穿西裝華裝，硬直的腰是不感興味的，有節奏的有彈力性的腰部，才能使人對身體全部發生一種音樂的快感。

第三圖



枚細小腰椎，支持身體的全部，前後左右的運動最激烈，一般所謳歌的柳腰佳人，並不單是讚美其腰的細小，而

如左的美容體操，可使腰部增加柔軟性，使肢體運動起來有一種音律美。

第四圖 舉起足跟，立直，兩手當腰，兩肩向後，頭直立以左脚支體重舉起右脚，向前伸，屈左膝，坐於後踵上。

然後復原到原來

的姿勢，又以左脚替

右脚，如是每脚重複

運動十次，最初要想

使體重保持均衡是很

困難的，可置椅子於

傍倚之，練習慣後，

樣忠實地實行美容體操。若缺乏內部所需生命力的元素，效果也是很少的。

在榮養上，女子可服用維他命A及維他命D，食後可使全身細胞加強，新陳代謝旺

第四圖



則取去椅子。這個運動的價值，是在使身體保持平衡，鍛鍊肌肉運動。

五、贅言

除了美容體操之外，對發揮肉體美不可缺少的就是榮養，任你怎

盛，皮膚滑膩，保持彈力，增進健康，促進分泌機能，這對發揮女性美上有極其重要的效能。



女子的康健柔軟操

人類行爲學家以爲一個人思想，不僅是用他的腦子，而是用他的全身的。他們指出的理由，就是身體的好壞，結果是會影響到精神的。心理學家所指出的理由，與這恰恰相反，以爲精神的好壞，結果會影響到身體的。而生理學家的說法，則比心理學的更有確的界限了，他們以爲衝動，不論是情感的或是別的，會引入腦筋，同樣的也會由腦子而引至全身的。依照這個說法，假使用一種同樣的動作，身體上會起更舒適更沈靜的反射作用的。這種動作，在可能範圍內，則愈自然愈好。

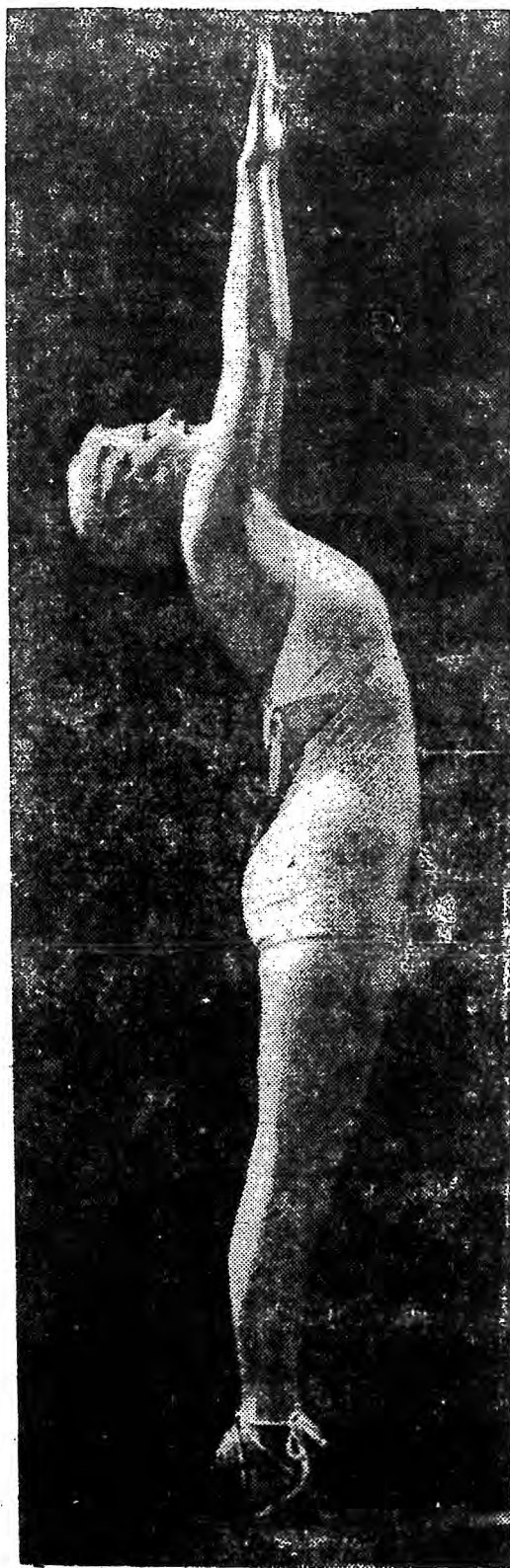
爲得準備急迫需要時的一種反抗。不論在精神上或身體上，耐性是不可少的；又如想在日常的工作上做得更有效力。那麼敏捷二字也必須有的。

假使你要改進你的敏捷性，不管你的目的在精神上或身體上，尋常的比賽，遊戲，

特別是那些兩方劇烈的賭勝負的玩意兒，那是最適宜。假使你為環境所困，沒有同伴可與你比賽，那麼你可在戶內做各種極普通的體操，像平衡，拋物，舉重，捕捉，等遊戲在戶外也可作跳高跳遠，疾走，及騎乘等舉動。

假使你要改進你忍耐性，尋常的比賽與遊戲也可用得。跑路也很好，且又簡單：若

圖 一 第



要最好，則莫過於跳水，及長距離的游泳。

在你自己也應當有個顧慮，究竟那一種運動是最適合於你環境與身體的。對於常在室內工作的人，是戶外運動最好，假使沒有法子可到戶外去運動，那麼在運動時室內的

空氣日光也須揀一個能吸收的地方。但你在運動時也不必常常去想他，像呼吸新鮮空氣的價值，及你的運動的目的是爲得要強健身體。總之，你去做什麼事，在你的能力所及，去制服你的懶惰的傾向就是了。你的腦子，是你身子的指揮者，而且這是你能力所及的，你可去命令你的身體去實現你圖的需要以造成你的能力與耐性。

現在這裏有幾節



很簡單的體操，習練它能增進人們的敏捷性與忍耐性的。這幾節操所可注意的，在每一動作的初步時，以反射作用爲它的主要目的，再以後每一天的，把它的次數加多，

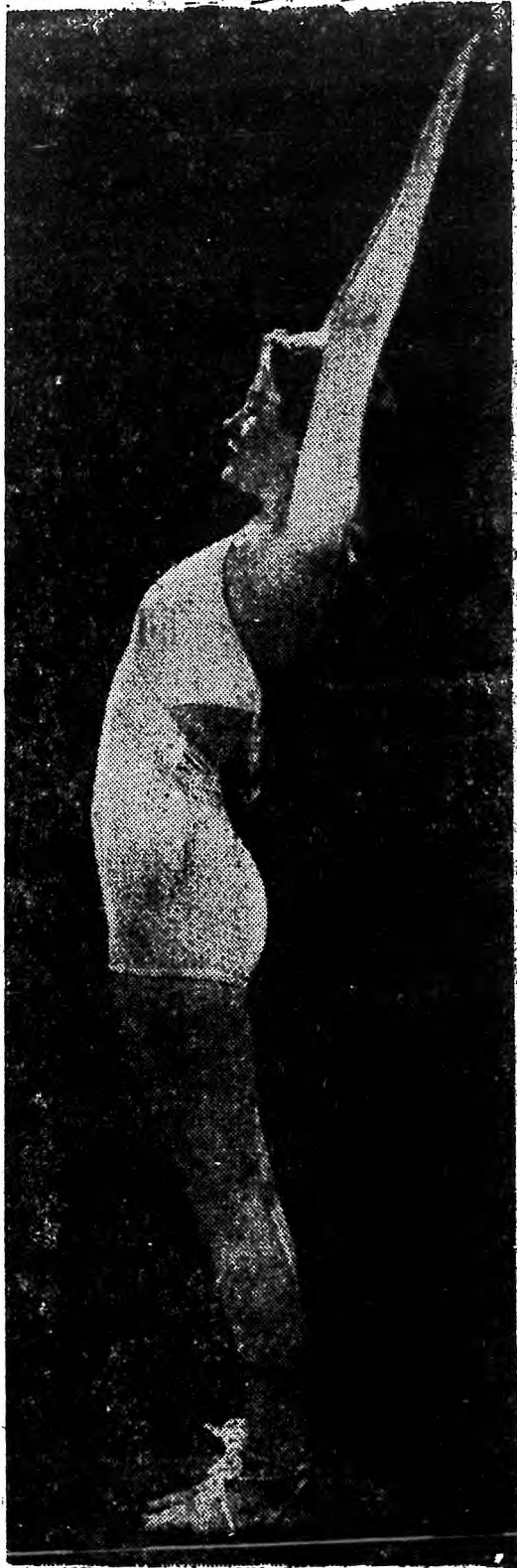
又以耐性爲最後目的，雖則它的增加率可不必一定多麼快，一天加一次實在也夠了。而且，而在這些動作中。有突然間從這一邊到那一邊改變地位的，或則是周身的重量驟然由這

脚移到那脚，它的目的，是在使你以後的行動敏捷。

第一節 上下操

這節操是一伸與一縮的動作。也是以他的動作定名的，在伸展動作的重復時，必須伸得高而更高。假使你喜歡記數，最好用一枝粉筆，牆上做起記號來。在可能範圍內，請伸至其極點。在努力的中間，再把你的身子向前彎曲，以至你的手指能握住你的脚尖爲

圖 三 第



止。

動作程序可看第一第二圖。第一圖是伸的動作，第二圖是縮的動作。先伸後縮。請

連續地做。

第二節 曲背曲膝操

做法請看第三第四兩圖。這節操可說是激動身心操。先把手伸至頭上，背與手一齊向後展至其極點。然後伸手與肩平，同時蹲身，也可稱為曲膝。這操向上向下請繼續地做。在先時你可少做幾個動作就停止。常常做去。你會知道這節操對於你姿勢很有幫助的。

第三節 左右操

這節操是手與腳在每一個方向一齊動作的。先把你的右臂與右足像第五圖一樣伸至平線——即手與肩平，足與臀平。然後改變方向伸左手與左足。這樣繼續做去，假使你的動作喜歡同跳舞一樣地合於節拍，配上音樂，那也可以。

第四節 周旋操

這節操的做法，是一足立地，另一足擱在牀或椅子上。開始時把你的頭伏於膝邊，然後旋至一旁，再向後仰，又轉至另一旁，一直旋到你原來的姿勢，第六圖所拍的，是一個身子後仰的動作姿勢。

第五節 張眼操

這節操做法看最後兩圖。是幾節操的最易做的。並可在牀上睡着做。先把身子向天睡，繼則上身臥起又向前曲，手指先觸肩，次觸腰，最後則抵住脚尖，你可把你的身子伸展至其極度。繼則一步一步地如前還原。

以上幾節體操

，假使你要增加你

來，做到後來，你的耐性也自然獲得了。

抵抗力是由耐性產生的，耐性再加上敏捷，你的腦子也必更加靈活。



的興趣，及要動作的對你有實益，那麼在你更換動作時，舉動是愈快愈好，若能合於節拍則更佳。要這樣才能如上所說的增進你的敏捷性。次數可一次一次地增加起



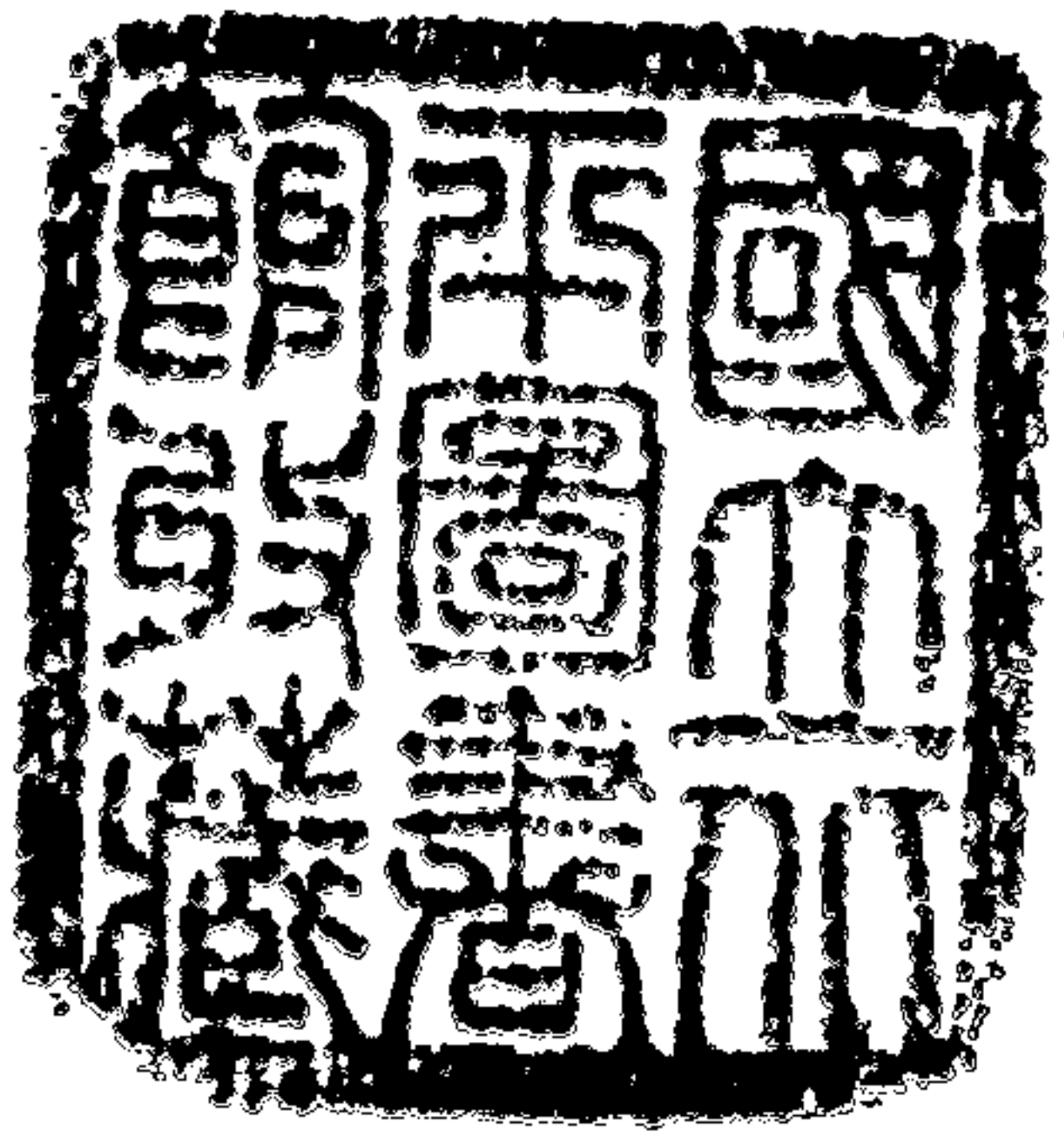
第五圖

第六圖

圖 七 第



圖 八 第



書 新 版 出 局 書 健 康

號 四 四 四 路 飛 霞 海 上

經 濟 的 健 康

陳 振 民 著
實 價 四 角

本書者由衣食住行運五方面介紹健康的方法，而且處處顯到經濟的節省，語如金石，方法易行，圖甚多，尤足引起讀者的興趣。

淋 病 之 正 確 療 法

李 鴻 鈞 著
實 價 三 角 五 分

本書者李鴻鈞醫師，夙擅治療本病之術，更參以他日各國之最新療法，與平日臨症之心得，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 譯 著
實 價 四 角 五 分

此書為日本醫師高橋政秀之名著，逐期於生殖期間之開始；迄於初生兒之撫育法，逐期於生殖期間之知識及預防治法，詳法，逐期於生殖期間之再版三十餘次，凡新婚婦人及妊婦等皆不可不手此一編。

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，遠非一切靜坐法所能企及。陳師誠先生以十餘年身體力行之經驗，公認唯一之大道也。理透澈，示範明暢，誠指示康強唯一之大道也。

熱 力 療 病 法

馬 濟 翰 著
實 價 一 角 五 分

藥物治病，或達於臟腑，或行於血液，欲求四肢百骸皮膚孔竅，立即暢達，且決無其他作用。惟有力治病而已。此書採諸美國最新之學說，讀之可以明瞭今日新療法之趨勢。

肺 病 療 養 新 法 集

郭 人 傑 等 醫 師 著
實 價 四 角

肺病者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。此書係集各大大名醫關於肺病之養生與預防之學說，使讀者深悉肺病之養生與預防之觀念。

血 液 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之關係，及驗取血液的方法，且藉此可得血液型一切之常識。

國 術 初 階

卞 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，必須明瞭其源委洞悉其功能，而漸達於登峯造極之地步。可獲得堅固之基礎，即取義於此。

男 子 健 美 體 操 集

馬 濟 翰 著
實 價 二 角

此書彙集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，與肌肉筋骨之鍛鍊者。各法多繫以圖，敘述條達，讀者皆可按圖練習。

女 子 健 美 體 操 集

馬 濟 翰 著
實 價 一 角 五 分

本書所選歐美各國最新發明之體操數種，有適於少年婦女者，有適於中年婦女者，皆為不待言之秘訣。增美之奇方，立可獲得美滿之奇效。

中華民國二十五年九月再版

女子健美體操集

每冊實價國幣一角五分

外埠酌加運費匯費

著者 馬濟翰等

發行者 康健書局
上海霞飛路四四四號
電話八〇一四九

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



\$0.15