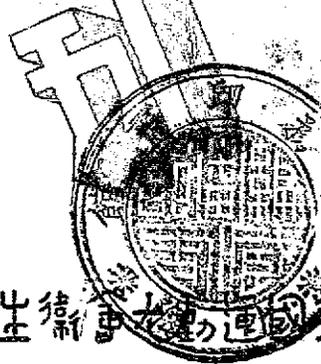


衛生維持



記

第六屆全國運動會衛生組出版



科發

強慧米



腦強身  
益智壯神  
味甘可口  
老幼皆宜



上海科發大藥房監製  
各埠大藥房均有出售

長期  
飲服

保證  
健康

生  
生

牧場  
GRADE

A  
MILK  
消  
毒

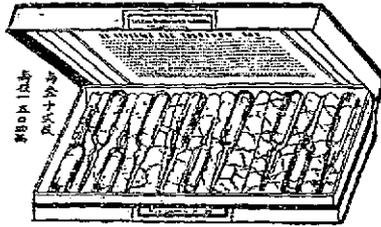
牛  
乳

地址  
大西路一七五

電話

特區二二〇九九 二〇四八六  
市內二一八 三

# FOSFOPLASMINA



蛋黃素

## 福斯補爾命

為補血藥中最靈驗之良藥

專治

戒絕鴉片 神經衰弱  
 用腦過度 病後衰弱  
 發身及絕經時期之危險症  
 糖尿症 萎黃病及初期結核症

本品對於虛弱幼童可以促進軀幹發育  
 對於老年人能增加體力與腦力

意大利茂蘭大藥廠出品

各大藥房均有出售

總經理 瑞美基洋行

上海廣東路二十號 電話一九九〇四

本品對於  
 戒烟不獨  
 功效卓絕  
 且能補血  
 強身表裏  
 兼顧事半  
 功倍願  
 全國人士  
 在幫助宣  
 傳戒烟之  
 時並予注  
 意為荷

△上海靜安寺路慕爾鳴路口

起

居

舒

欲

辦

事

敏

適

速

北極公司

營

業

興

盛

冷氣 熱氣 清瀘 空氣

保 康 設 備

北極公司以悠久經驗用最新

科學方法承裝大小規模冷熱

氣設備並能吸收室中潮濕供

給新鮮空氣凡

家庭、公寓

辦公處所

飯店、商店

旅館、醫院

學校、工廠

皆切宜裝置溫度既適體空氣

又清潔對於健康上營業上辦

事效率上均有莫大之利益請

即惠臨接洽

△電話三四三五〇號

大瓶一元角  
小瓶一角



時疫多痧  
中風中暑  
絞腸腹痛  
霍亂吐瀉

產後風迷  
眩暈并創  
搽食兼施  
藥到病除

為人氣虛血弱  
婦女產後病後

小兒先天虧缺  
服之特別應驗

售均店商房藥司公大市省各

行分海上行藥大堂天二

口路子觀走中路川四北海上



# NOVARSENOBENZOL 'BILLON'

*Sodium 3:3'-diamino-4:4'-dihydroxyarsenobenzene methylene sulphosylate*

BY INTRAVENOUS INJECTIONS

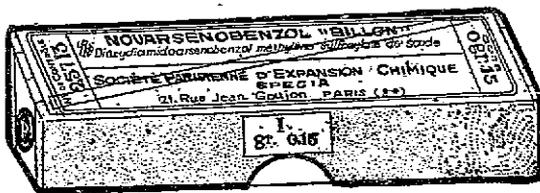
## for the treatment of syphilis at any stage

Controlled biologically according to the standard of the League of Nations. As active as any of the most reputed preparations, remains a choice remedy for repressive treatment of syphilis.



法 國 皮 隆 氏 九 一 四

為 各 期 梅 毒 撲 滅 療 法



靜

脈

注

射



行 址

行 址

號〇七六路川四海上

號〇七六路川四海上

禮和洋行

衛生用品

專家設計

惠臨參觀

醫療器械

備貨最多

服務週到

極表歡迎





衛 生 組 救 護 隊



室 公 辦 組 生 衛

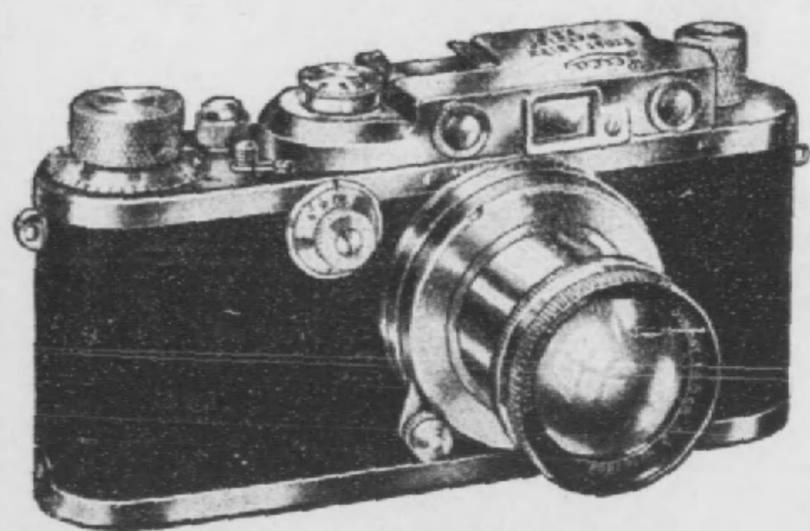
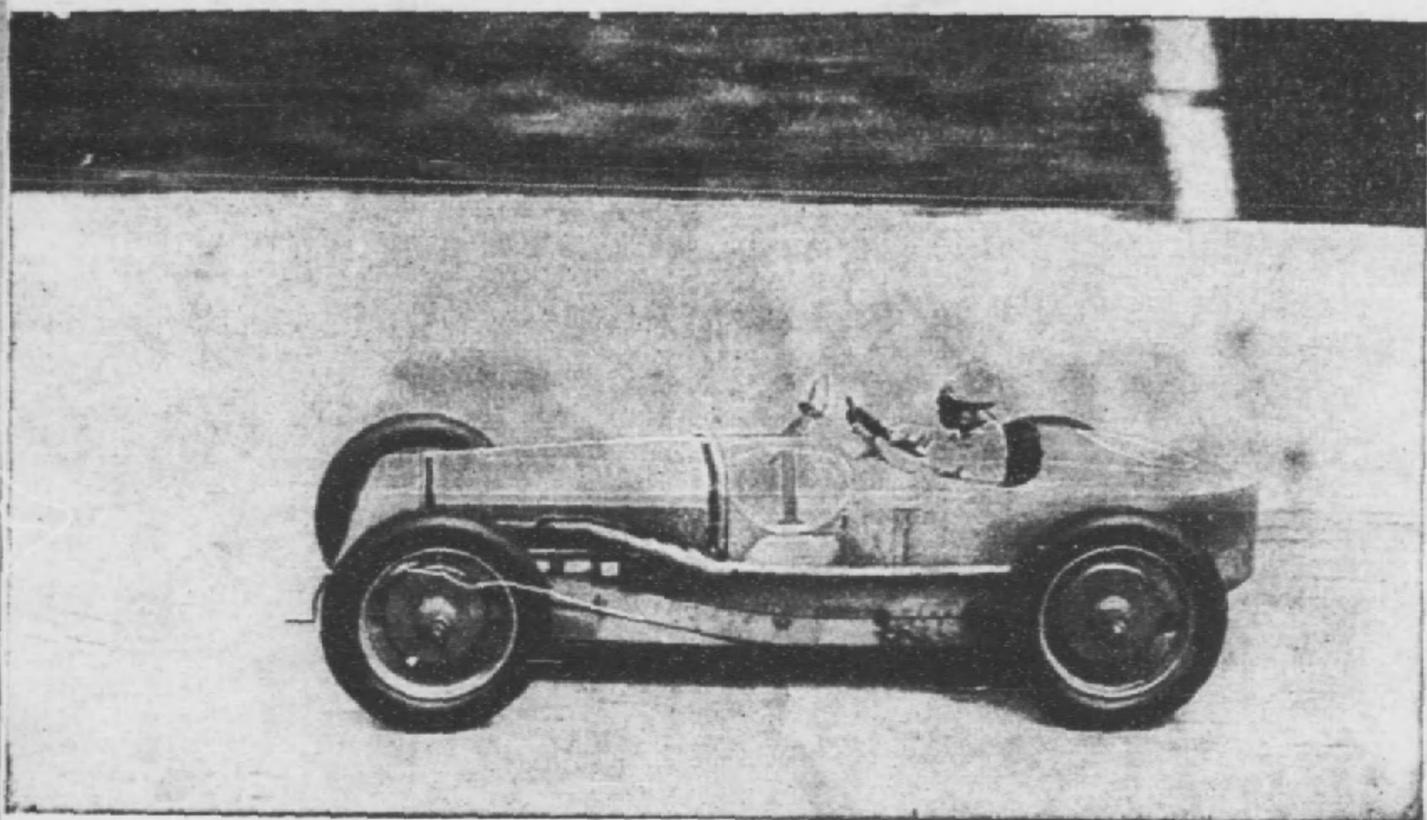


衛生組診察室



室藥配組生衛

最優美之運動照片



均係用

徠 *Leica* 卡

照相機所攝成

上海  
南京路  
沙遜大廈

SCHMIDT & CO.

Nanking Rd. Sassoon Bldg.

SHANGHAI

興華  
公司

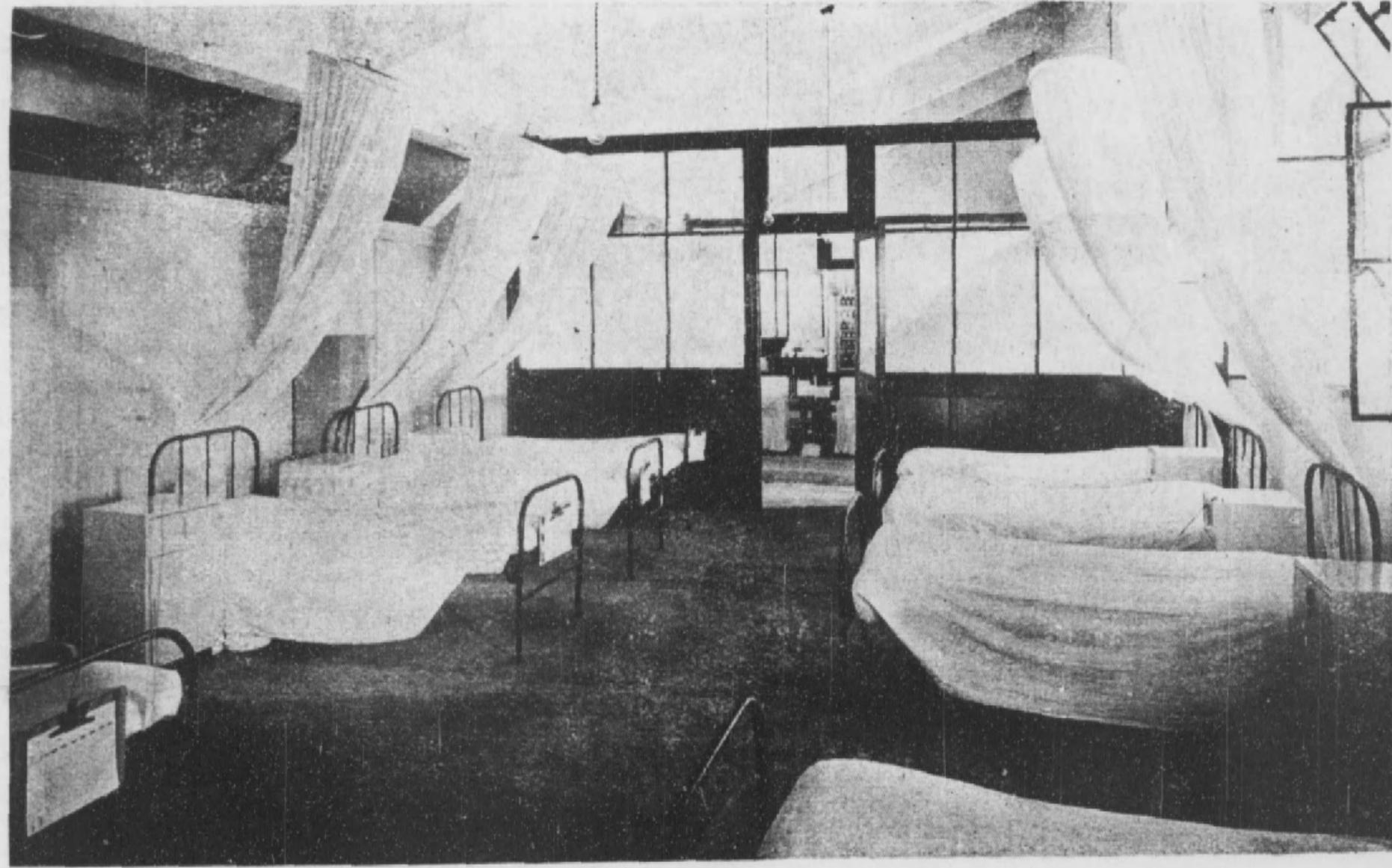


應用於運動及旅行  
 惟有世界著名之  
**徠 資**  
**望 遠 鏡**

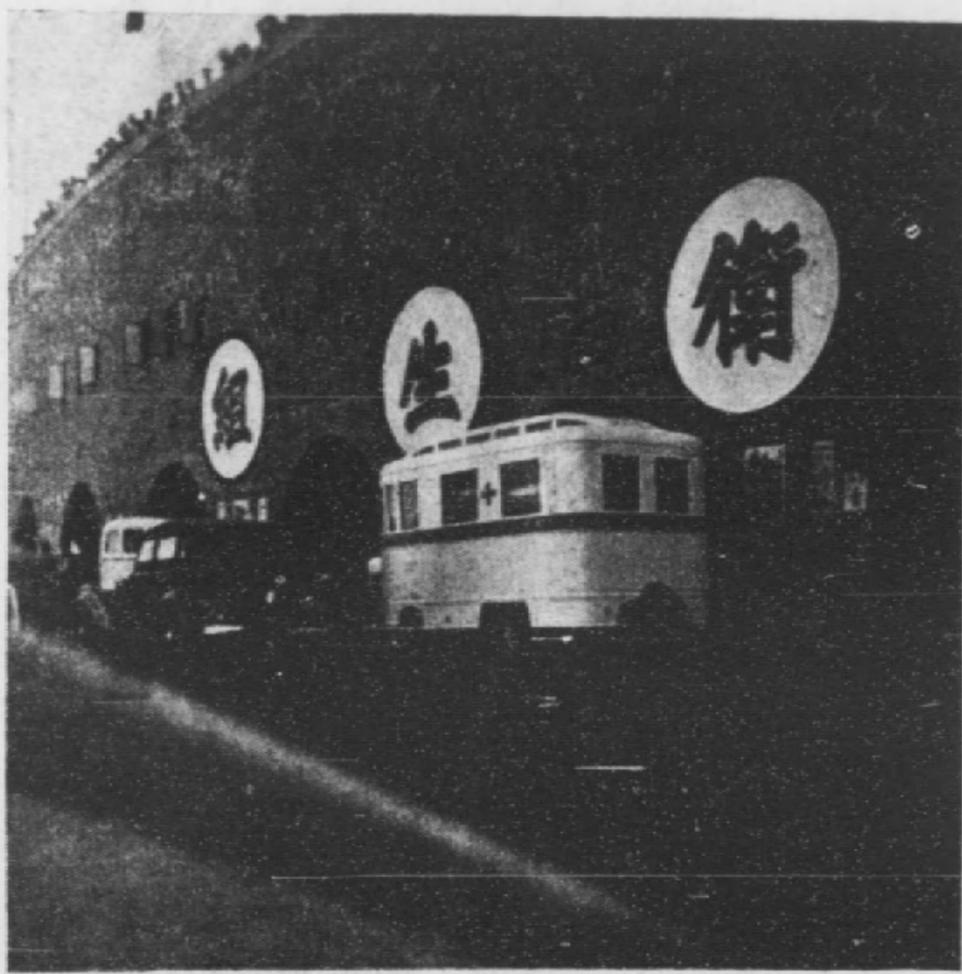
沙遜大廈 上海南京路  
 SCHMIDT & CO. 興華公司  
 Sassoon Bldg. SHANGHAI



**ERNST LEITZ · WETZLAR**



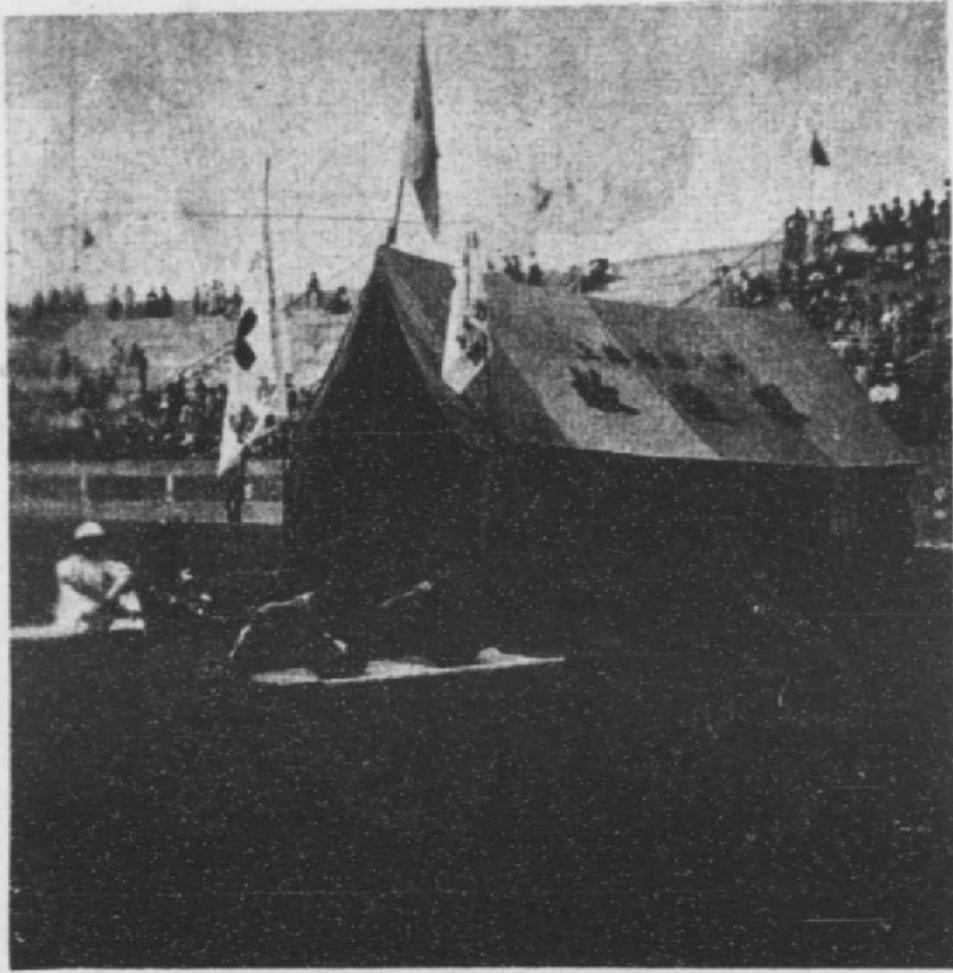
衛 生 組 臨 時 病 院



衛生組急救隊



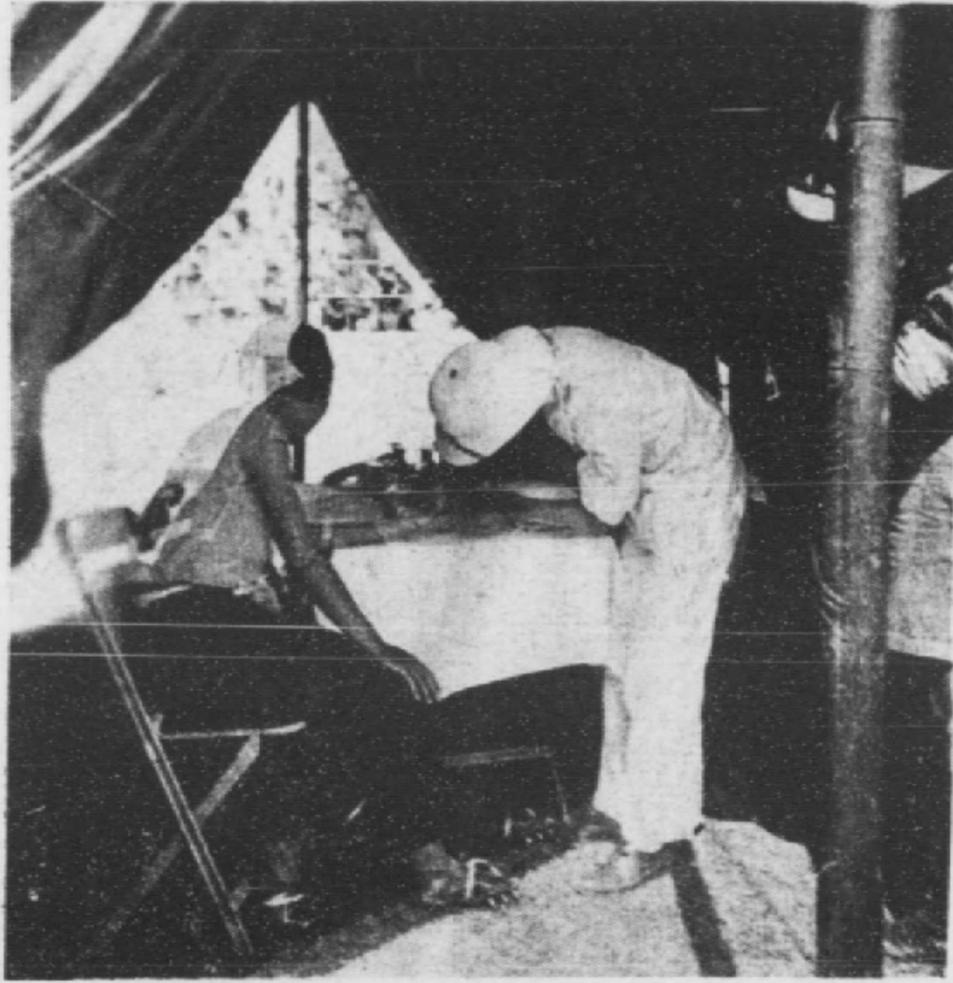
衛生組供給觀衆之安全飲水及消毒紙杯



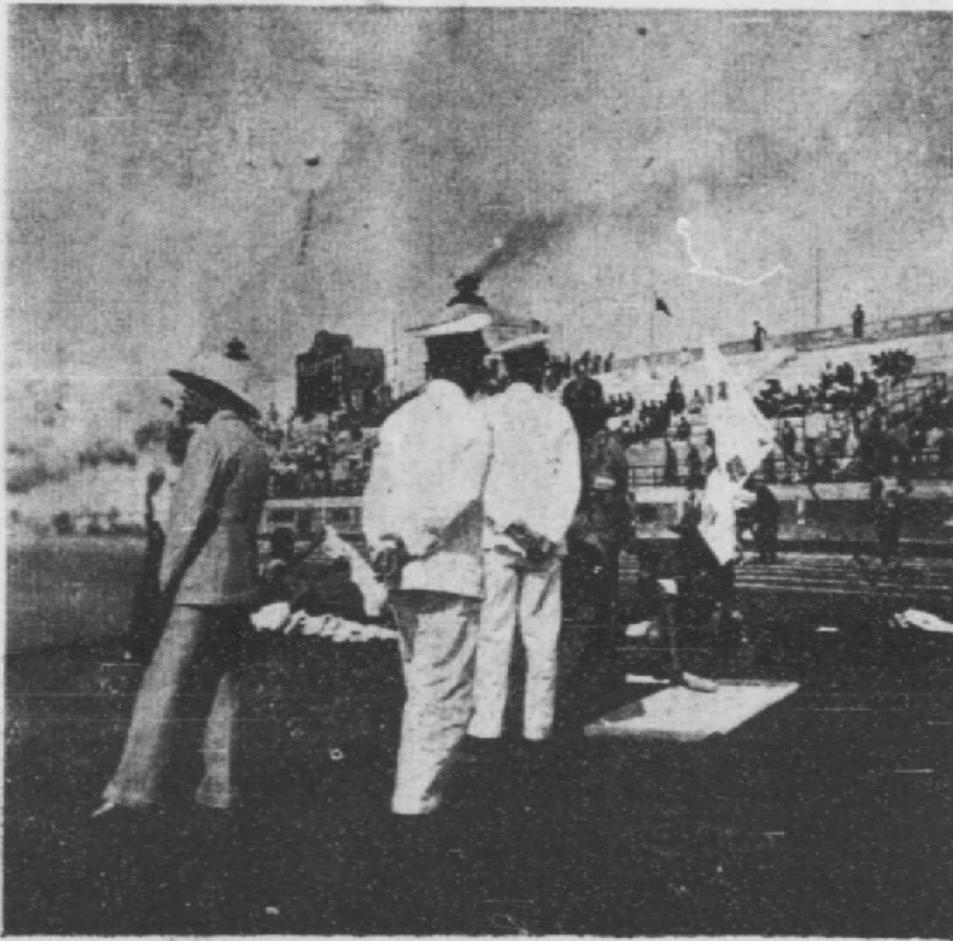
衛生組急救隊



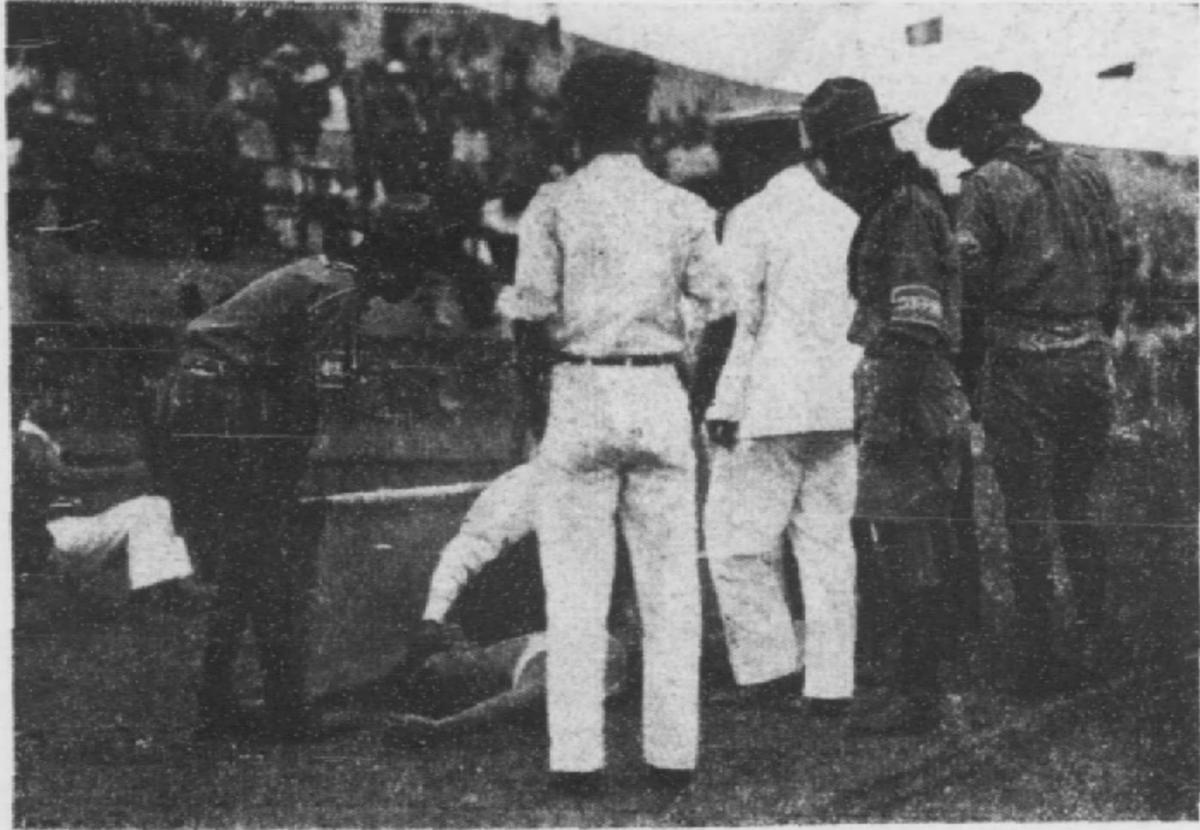
衛生組急救隊



衛生組急救隊



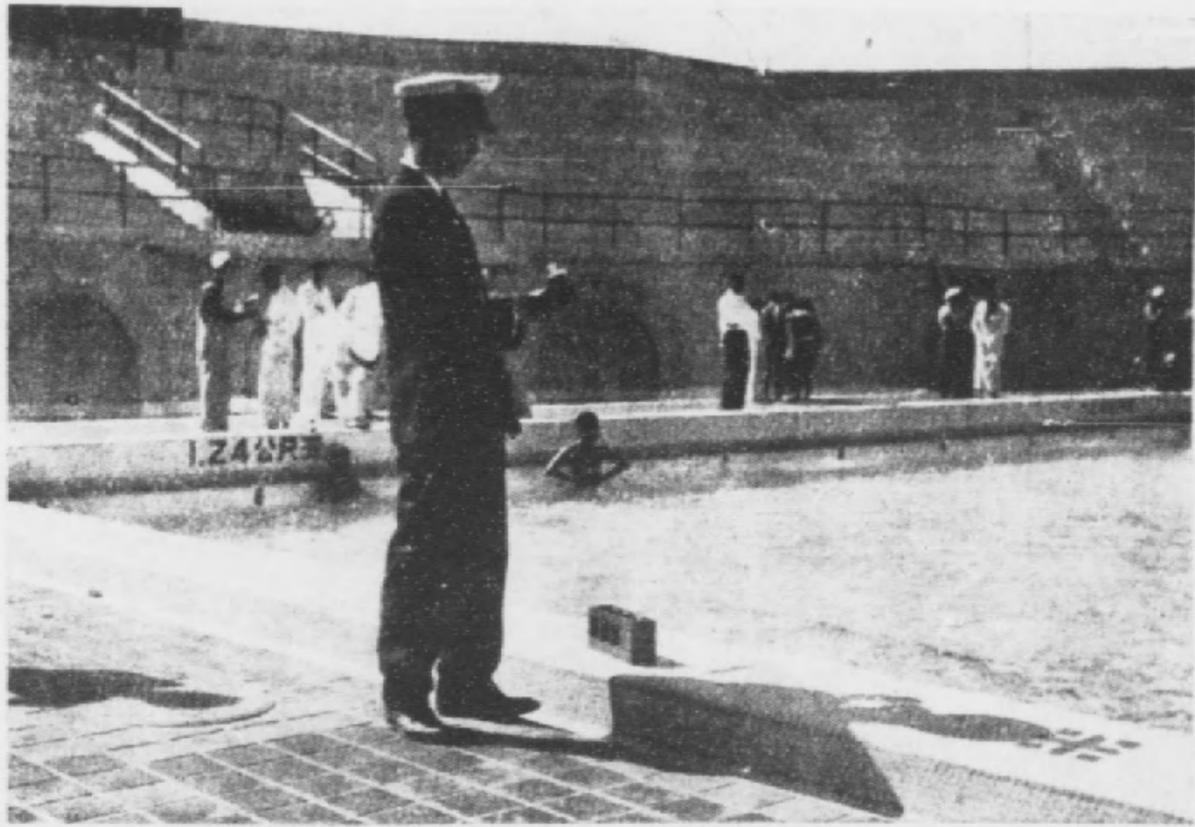
衛生組急救隊



衛 生 組 急 救 情 形



環 境 衛 生 工 作 搬 運 運 動 場 垃 圾



率効毒消其驗檢便以質水池泳游取採 作工生衛境環



生滋蟲蚊防以油噴上面水水死在 作工生衛境環

# 第六屆全國運動會衛生特刊目次

關於衛生方面敬告本屆運動員

第六屆全國運動大會籌備委員會委員  
上海市衛生局長 李廷安

(一) 衛生組織概況(附組織及名單)

(二) 衛生設備

市立運動場衛生設備設計概要

俞楚白

上海市游泳池

王華彬

(三) 論著

體育與健康

劉瑞恆

運動與健康

李廷安

運動和不運動對身體之影響

吳利國

運動的適應

王世偉

運動員的心理衛生

趙琳

運動員的心和肺.....	樂幼稚
運動員的營養問題.....	劉家駒
運動和兩性生理上的關係.....	尤濟華
各種運動的比較價值.....	沙曾炤
體育訓練的衛生.....	李宜果
煙酒茶對於吾人身心之影響.....	陳美愉譯述
吾國民衆體育推進之我見.....	張志聖
足的衛生和運動員關係.....	趙蟾
一些關於游泳知識.....	嚴沛章

(四) 衛生規則

臨時飲食店管理規則

第六屆全國運動大會臨時商店衛生規則 十月十日

# 菊 花 牌 淡 乳

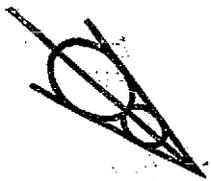
運動員因  
 劇烈練習  
 後，精力  
 大減，欲  
 補氣恢神  
 ，舍飲菊  
 花牌淡乳  
 莫屬，請  
 用等量沸  
 水沖飲可  
 也。



中 國 總 經 理

公 司 利 洋 行

各 大 公 司 及 各 大 洋 酒 食 物 店 均 有 經 售



就汽車而言之

福特穩得香檳

堅強迅速可靠



福特客車及貨車

上海福特汽車公司啓

上海經理處 美通汽車公司 福照路 而西 愛路 轉角

# 關於衛生方面敬告本屆運動員

第六屆全國運動大會籌備委員會委員  
上海市衛生局長李廷安

諸位運動員：

本屆全國運動大會，輪在上海舉行，延安泰掌上海市之衛生行政，對於本會之衛生事宜，自應負其責，籌劃未周，良用歉然！所幸蒞會諸君教育程度甚高，衛生學識已富，自可隨時注意，毋待喋喋敷陳，但因諸君自強不息之精神，執禮情緒有不克默而無言者，謹援述職之義，略陳衛生要則，聊當洗塵之敬，諸君其亦鑒茲微忱樂於哂納者乎？

一要有適當的休息：勤於鍛鍊固為參加運動之要着，但為避免過於疲乏，妨害人體機能之正常工作起見，須用休息最好每夜熟睡八小時以上。

二要慎選飲食物品 不潔之飲食物品最易傳染霍亂，痢疾，傷寒，等腸胃系傳染病。凡疑有蒼繩叮過，或攪有生水之一切飲食物，不可入口。

三要勤於沐浴 運動時易於出汗，故運動後宜即沐浴，以免汗垢積滯，妨礙排洩，且沐浴可使血液循環之通暢，最好使用淋雨浴，因水質無他物染污之故。

四要共維清潔 環境之清潔與否，頗足影響於健康，所有水菓皮殼，以及其他垃圾廢物，均

關於衛生方面敬告本屆運動員

投入適當之箱桶中，飭人提往處置，以免吸引蠅鼠，醜態惡臭。

五、偶有損傷須知：如偶有損傷，不問輕重，皆應往就近之救護隊報請診治，不可忽視。（各救護隊之駐紮地點見後）。

六、急病須速通知：如見有急病，須立即通知衛生組（在運動場後門右首電話二二三號），以便診察醫治。

救護隊地點表

田徑場內 兩大隊兩小隊均豎有紅十字旗幟

國術館內 一小隊

籃球場內 一小隊

棒球場內 一小隊

診療所地點表

第一診療所 在運動場後門右邊，衛生組辦公處隔壁。例診時間每日上午七時半至下午九時。

第二診療所 在游泳場內，診療時間每日上午九時至下午九時。

第三診療所 在政衷路市立政衷小學內。診療時間每日上午九時至下午五時。

第六屆全國運動大會

衛生組概況

吳鐵城

## 衛生組概況

本組由第六屆全國運動大會籌備委員會商請上海市衛生局主持組務，即由上海市衛生局調派組長一人，醫師十四人，藥師一人，稽查七人，護士十一人，其他職員六人，分任急救，診療，環境衛生，文書，會計，特刊編輯等事宜。復由本組商請中國紅十字會調派醫師護士九人，中國童子軍上海市理事會撥派童子軍二十五人，借調南京衛生署衛生稽查五人，協助急救，担架，及稽查事宜，猶獨恐力有未逮，慮有未周，故又敦聘京滬衛生界醫界知名人士，担任顧問。茲將工作狀況，分述如下：

### (一) 關於醫務方面

(甲) 診療室 共分三處，設於運動場，游泳池，及政衷小學，為大會職員選手及觀衆診治疾病。在大會開會期間，由本組醫師護士輪流值日，担任診療工作。

(乙) 療養室 在運動場診療室之旁，設一療養室。置病床十張。設備整潔完善。合乎實用，專供輕病輕傷人員留醫，有護士三人，分任護理之責。

(丙) 特約醫院 衛生組與市立傳染病院及市立上海醫院特約，凡有傳染病及重傷病人發現，即由該組醫務人員轉送各該院診治，住院費用，商請減收半價優待。

(丁)急救隊 衛生組組織基本急救隊四隊。協助急救隊五隊，聘請醫師護士童子軍義務担任。一隊駐籃球場。一隊駐國術場。一隊駐棒球場。一隊駐體育館。四基本隊駐田徑場內。其餘一隊留駐衛生組辦公室附近網球場，聽候調遣。

(戊)醫療及急救設備 衛生組經費雖少，但醫療及急救設備，仍當力求完善。除一部分向市府借用上海市軍訓醫療設備外，不足之數如熱光燈等，儘量向市衛生局借用。其餘特殊設備，如氧氣供給器等，亦就經濟力之所及，儘量購置。

(二)關於預防方面

(甲)防止胃腸病 胃腸病俱由飲食不潔所致。故管理運動場內外飲食小店及本會廚房與水料，最為重要。除飲水每日送市衛生試驗所化驗外，凡一切飲食舖，皆須經衛生組稽查員認為滿意，方得發售飲食品。游泳池用水，亦每日舉行細菌檢查，以防意外。

(乙)防止肺癆 除張貼「禁止隨地吐痰」標語外，在適當地點，設置痰盂，防止肺癆傳染。

(丙)防止瘡疾 市中心區蚊蟲甚多。請由衛生局加緊該區域滅蚊工作。

(丁)預防砂眼 嚴厲督促各選手自備面巾面盆，以免砂眼之傳染。

(戊)防止腳癬 凡經體格檢查有腳癬者，須立即受衛生組之治療。該組製備大量腳癬藥水，專供患有腳癬之選手應用。同時在游泳池入口，設置藥水槽，凡入池游泳者，必先走過

此藥水槽，以防傳染腳癬。

### (二)關於保健方面

(甲)體格檢驗 爲免除臨時擁擠起見，預先由大會通知各單位先自行檢查。報到時隨繳檢驗證。凡參加劇烈運動及游泳者，須再經衛生組復驗，以示鄭重。

(乙)健康視察 衛生組在大會期間，輪流派員担任運動會選手休息時之健康視察。凡遇有不正常情形，隨時報告該組。立即派醫師護士前去治療。或卽由視察員設法送療養室診治。

(丙)健康指導 除將健康指導文字印成衛生特刊分發運動員外。在運動員宿舍張貼健康生活標語圖表，藉以灌輸運動員衛生常識。

### (四)環境衛生方面

#### (A)場內衛生

(一)飲食店舖及廚房之管理——凡欲在場內開設飲食店者，均須先行聲請全運會登記處登記發照營業，隨時由衛生稽查調查管理。如發現不合衛生之處，飭令店主改善，不聽者，或予處罰，或禁止其營業。食品製造場之是否清潔，店夥之指甲是否剪除，飯單是否潔白，冰箱是否潔淨，菜單是否設備，用具毛巾等，是否擦洗清潔，牆壁地面，是否時常

清除，各種應有之衛生設備，是否完善，以及垃圾如何處置等，俱予注意指導改善之。

(二)牛奶，飲水，及冷飲食品之管理。

1 凡販售牛奶及冷飲食品者，亦須聲請給照營業。

2 平日由衛生稽查嚴密檢查，指導改善。

3 隨時抽取各種樣品，送衛生試驗所化驗其成分及細菌數目，不合格者，視情形之輕重，分別改良處罰或吊銷執照。

4 牛奶及飲水之檢驗，每五日至少一次或二次。

(三)游泳池之管理——游泳池水質之良否，影響運動員之健康至巨，故特派衛生稽查一人，專責辦理。隨時至機器間，詳細檢查其加氯分量，明礬及蘇打成分，以及一切沈澱過濾等步驟，分別指導改良。

(四)其他——場內其他一切衛生事項，例如清道，廁所消毒，垃圾處置，糞便處置等，均由清潔所分別承包辦理，而由衛生稽查員監督指導之。並協同有關係各方，互助改進。

(B)場外衛生

(一)飲食店管理——同場內。

(二)游攤及不良食物之取締——場內外均有指定攤位，以便管理，凡游攤小販，均在取締之

死，如發現不良食物，亦隨時協同公安局取締之。

(三) 清道管理——垃圾產量與人數多寡成正比例，在此向極清靜之市中心區，驟集十數萬人，舉行大會，則增多垃圾自是意料中事，所以在原有清道夫外，臨時添雇夫役三十六名，及添置垃圾桶三十只，分配適宜地點，以敷應用，同時規定各舖戶均須自備垃圾桶一只，上加密蓋，每日由清道夫按時清除，不得隨意亂倒，又舖戶四週，亦須由各舖負責清除，每日至少三次。

(四) 臨時公廁及小便池之添設——在此十數萬人集合之場所，原有廁所，自不敷用，現在經濟可能範圍內，會同工務局，添造合理而簡便之臨時廁所及小便池十四處，每處設有三十六位置，中隔牆壁，以別男女，同時在主要顯明地點，插立指示木牌，以導進發，平時派定消毒夫隨時澆洒漂白粉等消毒藥品，以資清潔，每晚由清潔夫清除之，但各商店在窄小店堂內，不得自行設置便桶，以免臭氣。

(五) 滅蚊工作——秋季為瘧疾流行之時，在此滿佈池塘野草叢生之區域，預防瘧疾，自當注意。所以除原有滅蚊人員外，臨時加雇工人十二名，分組四隊，支配工作地段，於池塘亦容易發生蚊蟲之處，或刈除雜草或澆洒石油，或散播巴黎綠粉等，務絕蚊蟲之發生。

(六) 捕犬——在現代都市中，若偶有瘋犬，傷人堪虞，在此民衆廣集之處，自應嚴密防範。

組織簡表及名稱

故除勸告家犬登記帶嘴罩外，凡遇無照之犬，即認為野犬，加派捕犬夫六名，儘量捕捉，照章處置。

(七)其他——除上述各項外，其他一切環境衛生事宜，均派員分別負責辦理，並在大會衛生組，設立衛生稽查處，指揮一切進行工作。

組織簡表及名稱

組長 王世偉

顧問 李廷安 吳利國 黃子方 顧福慶 翁之龍 伍連德

總指揮 李宣果 尤濟華

指揮 賴斗岩 楊玉階

第一隊 衛生局醫師 沈 鐸  
衛生局護士 艾 璐 生

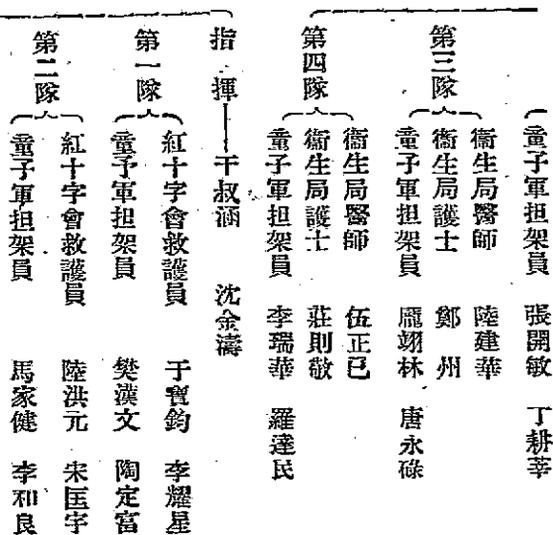
童子軍担架員 劉書祥 吳成璋

衛生局醫師 張志聖 呂 靈 靈 孫小山

基本隊 第二隊 衛生局護士 張海信

急救

組織簡表及名稱



組織簡表及名稱

協助隊

第三隊

紅十字會救護員

靳緯曾

吳玉麟

童子軍担架員

歐仁良

吳翹麟

紅十字會救護員

呂惠英

李谷

童子軍担架員

蔡文通

梁國存

紅十字會救護員

周根鏞

楊志道

童子軍担架員

董學海

陳威麟

第五隊

謝烟波(兼担架隊隊長)

通訊隊

隊長

李重陽

李夏陽

朱祖德

俞康泳

張榮麟

李歐平

隊員

救護車

場內二輛

場外二輛

顧問 牛惠霖 曹長濤 董秉奇 王逸忠

診室

第一診療室 (在運動場)

衛生局醫師 黃榕會 (主任) 陳王善繼

護士 蔣懿範 朱德華

衛生局

護士長 吳瓊芳 黃廉君 金壽昌 (代替)

第二診療室 (在游泳池)

衛生局醫師 嚴需章

衛生局護士 牟維康 (24小時)

第三診療室 (在政衷小學)

衛生局醫師 吳寶溶 趙蟾

衛生局護士 尹梨鵬 顧毓琦 朱潤深 祝慎之 萬福恩

顧問 錢建初 曾耀仲 周成濟 李岡 金問淇

護士顧問 陳淑珠 施雪齡

藥室 衛生局藥師 高明 顧問 楊延年 梅卓生 陳鴻達

組織簡表及名稱

組織簡表及名稱

總指 揮 江世滄

衛生工程師 齊樹功

環境衛生

稽查長 傅銘新

稽查

場內稽查 汪德鈞 張志高 劉廷瑤 梅朝章 林巽甫 繆傑潤  
場外稽查 夏廉堂 沈孝琪

顧問

王兆麟 程慕頤 戴雅 齊大治

衛生宣傳

編輯 吳鍾瑤 沙會炤  
圖畫 沈起鳳

顧問

沈誥 伍長耀 陳永漢

辦公室

主任 周國寶  
會計 李寶珩  
庶務 張正圃 徐震亞

第六屆全國運動大會

衛生設備

潘公展



# 市立運動場衛生設備設計概要

俞楚白

## (一) 田徑場

運動場看台規模宏大，能容觀衆約五萬人，對於衛生設備設計殊感困難，經本局精密考慮，方始切於實用。看台計分特別座與普通座二種。特別座位於東西兩門廳上，能容觀衆約三千人。設有男女廁所各二處，均位於上部南北兩端，西門廳男女廁所內各備有馬桶五只，面盆一只。男廁所內更備有小便斗三只，東門廳男女廁所內各備有馬桶三只，面盆一只，男廁所內更備有小便斗三只，約計每一百四十人用一只，大概不致有過分擁擠之虞。普通座上觀衆在下層四角設有男女廁所各四處，每處備有蹲式馬桶六只，污水盆一只，男廁所更備有小便槽十八只，台上觀衆如欲如廁須由出口扶梯走下，但因人數衆多尙慮不敷應用，故特於場外東南東北兩角設有男子小便所兩處，同時可容納三十八人，則亦不致有過分擁擠之虞，在隔層爲運動員宿舍，四角設有廁所四間，淋浴八間，盥洗八間，每廁所內備有蹲式馬桶十三只，污水盆一只，小便槽二十尺。每浴淋間備有蓬蓬頭十只，每盥洗室四週備有水槽，如是運動員起居衛生設備尙稱完備。東西門廳辦公室，裁判員室，運動員休息室設有男廁所四間，女廁所二間淋浴二間，男廁所備有馬桶二只，小便斗二只面盆二只。女廁所備有馬桶三只，面盆一只。

## (二)游泳池

游泳池約可容納游泳員五百人，設有男女廁所各一間，男女淋浴室各一間，男廁所備有馬桶三只，面盆二只，小便槽七只。女廁所備有馬桶三只，面盆三只，男女淋浴室各備有蓮蓬頭十二只。客廳辦公室，休息室，設有男女廁所各一，男廁所備有馬桶二只，面盆二只，污水盆一只，小便槽八尺，女廁所備有馬桶三只，面盆二只，污水盆一只。看台上約容觀眾四千五百人，設有男女廁所各水盆一間，備有馬桶六只，面盆二只，污水盆一只，男廁所更備有小便槽二十尺。裁判員救護員室設有男女廁所二間。男廁所備有馬桶二只，面盆一只，小便槽七尺，女廁所備有馬桶三只，面盆一只。

### (體育館)

運動員設有男女廁所各一間，男女淋浴室各一間，男女廁所備有馬桶各三只，面盆各二只，污水盆各一只，男廁所更備有小便槽八尺，男女淋浴室各備有蓮蓬頭十隻，裁判員設有廁所一間，淋浴室一間，廁所設有馬桶一只，面盆一只，小便斗一只，淋浴室備有蓮蓬頭四只，看台上約容觀眾四千人，觀眾及辦公人員設有男女廁所各二間。二男女廁所位於西部底層，二男女廁所位於東部二層。西部男女廁所各備有馬桶四只，面盆一只，男廁所更備有小便槽六只，東部男廁所備有馬桶三只，面盆三只，污水盆一只，小便槽十二只，女廁所備有馬桶四只，面盆三只，污水盆一只。(附運動場公共廁所地位圖)



## 上海游泳池

王華彬

上海市政府爲促進市中心區之繁榮，並應市民鍛鍊體魄與業餘娛樂之需要計，特於行政區之西南，第一公園之側，建設市體育場，該場佔地約三百餘畝，經費共一百萬元，本文所謂上海市游泳池即體育場中五大建築之一也。茲述其設計要點如次：

本游泳池之設以供市民水上運動及舉行游泳競賽爲目的。池爲露天式，週圍看台，容五千人。看臺下設更衣室，休息室，淋浴室，公廁，鍋爐間，濾水機間，售票室，店房及公廁等。看台之北邊設宏麗之正門。門內設辦公室，客廳，大廳等。各室之設計以簡單實用爲目的，使凡游泳者必經過淋浴室，浴畢方得入池。看台下沿東西南三方設走廊通道，以應觀衆臨時避雨之需。

游泳池計長五十公尺，寬二十公尺。池底於長邊方向作匙形，南端深約一公尺廿一公分（四尺）起，向中央漸漸加深至約一公尺八十三公分（六尺），然後由中央至鉅北端五公尺之處，陡降至三公尺廿公分（十尺半）之深度。池之寬度比賽時可容十人同時游泳。

池身用鋼骨混凝土，及防水材料構造，足以抗禦池滿時之「水壓」，及池空時之「土壓」爲度。池底打樁七百二十五根爲基。池底及池邊鋪白色塼賽克，四壁砌白磁磚。

池內燈光設備採最新式者，即於水平面下約一公尺池壁內置強光反射燈，使燈光水色打

成一片，而成整個「光源」，於夜間觀之至爲悅目賞心！既便利於游泳；而救護時亦無感水內幽暗之困難。

該池之南附帶小游泳池，深約七十六公分，專供兒童游泳之用。小池之構造法與大池相似。

本池之容量約爲二千二百立方公尺（六十萬加侖）。此項鉅大水量若時時更換所費勢必不資，且每次更換須閱十小時，亦殊不便；爰置濾水設備，使濁水出池後濾清再返入池，循環不已。每經一次消毒，與濾清水質益形潔淨。茲將此項濾清工作及消毒設備之結構，及運用，就所附草圖說明於左：

本池之濾水及消毒設備之主要部份計如下列

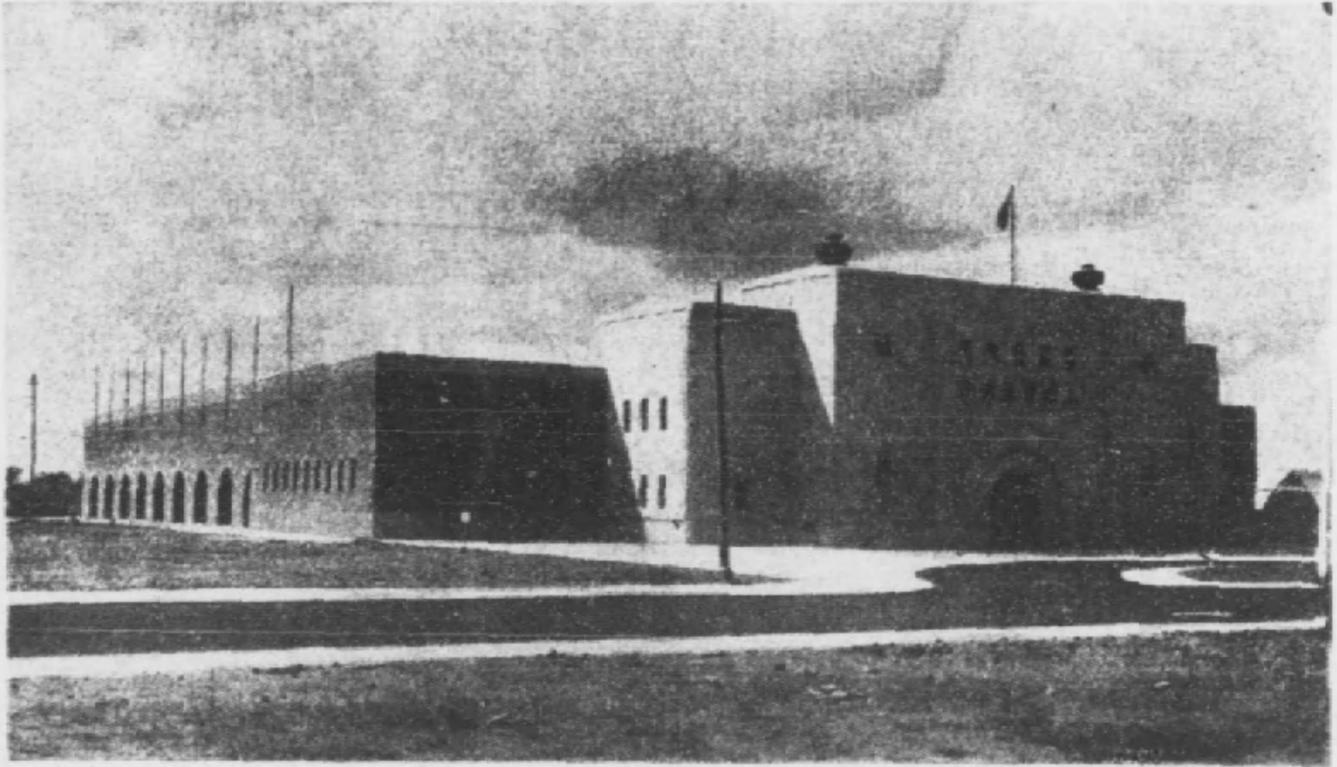
- (1) 唧水機
- (2) 白礬箱蘇打箱
- (3) 沙濾箱
- (4) 空氣壓縮機及灌氣箱
- (5) 氯氣消毒器

池水先由池之深處經圓柵(甲)。圓柵用以阻隔粗硬雜物入進水管而至濾篩(二)。濾篩用

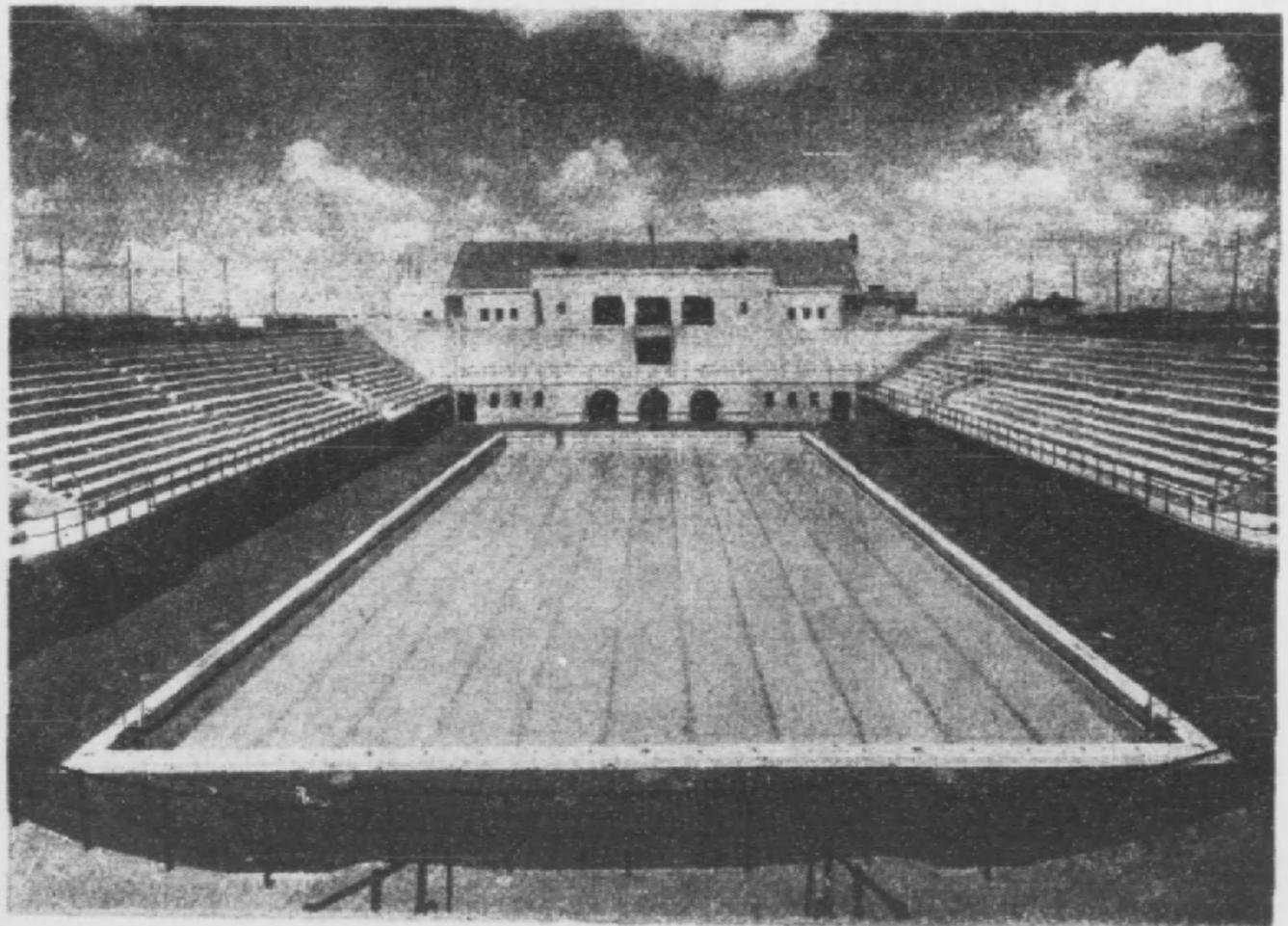
以阻隔較小之硬物。此時白礬箱及蘇打箱(丙)中之溶液亦即流入水管。與經過濾篩之水混合。白礬及蘇打之功用。係除去水中雜色。並經化合作用。使濁物凝結沉積池底。然後用機吸除。同由唧水機(丁)向前推進分開三條管路。注入三隻沙濾箱之上部。歷經各沙層濾淨。濾過之清水，由三箱之下部流入水管。復又匯合於一管。流入灌氣器。(庚)。同時空氣壓縮機。將業已濾過而新鮮之空氣壓入灌氣器中，俾清水流入後能充分吸收空氣中之氧氣。以期更合衛生，而使水色明亮。但因灌氣器流出之水，尙未經消毒處理不免仍有病菌寄生，故未達游泳以前，用氯氣消毒器，放入等於水量二百萬分之一之氯氣(氯氣過多反足妨礙衛生)殺滅寄生水中之各種微菌。池水經此處理後，不但燦爛潔白，抑且一切傳染之媒介不再為害矣。池中之十萬加倫之水可於六小時內完全濾淨加以消毒，故游泳者不僅可免傳染病之顧慮，且足以增加身心之愉快也。

本池取用之水係由閘北水電廠供給，池之容積過大。苟無濾水設備，則每次換水需費三百餘元。現祇須每年換水一次，每日加鮮水約三萬加倫，以補蒸發及流出池外之消耗，故對於費用及時間均甚經濟。

本工程之設由市中心健設委員會建築師辦事處担任之。成泰營造廠得標承造，於廿三年九月動工。越時十閱月至全部工程告竣。總造價(濾水衛生及電氣等設備在內)共約二拾伍萬餘元。

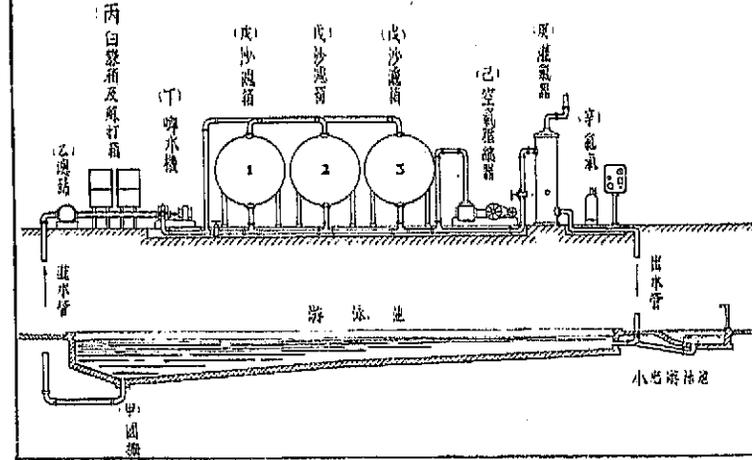


門大池泳游市海上



景内池泳游市海上

上海游泳池及消毒設備



專

論

沈嗣良題



## 體育與健康

劉瑞恆

運動爲人類日常生活之要素，與飲食起居有同等之價值，此衆所週知者也。希臘人體之美，幾爲萬世楷模。蓋希臘人民因受羅馬亞林匹克競技會之影響，於身體健康之鍛鍊，至饒興趣，上行下效，漸成習尚，浸假世界諸邦，均以體育列爲教育實施之要政，固其宜也。

吾國人士，對於體育，向漠視之，雖教育當局，一再提倡，而身體力行，則極爲寥寥，除學校課程有體操一項之列入外，一般社會，於運動之觀念，仍以無足重輕之態度置之。此至堪失望者也。茲者第六屆全國運動會舉行於上海，全國健兒，濟濟一場，競以魁偉之身體，爭顯健康之精神，萬人空巷，先睹爲快。若能因此轉變社會人士之心理，剷除東亞病夫之積習，則其功豐矣，其績偉矣，爰將體育於健康之重要，爲全國健兒陳之。

在未陳述體育於健康之重要以前，吾人極應明解者，厥惟體育之意義，蓋體育不僅爲求得人體各部組織之發展，而於人生健康更具有促進之機能，由於體育所養成關於運動時之益作，(Team-work)與美德(Sportsmanship)亦可間接陶冶日常之精神生活，而增至高尚之境。據此一點，吾人可知運動之本旨，固不拘泥於技術訓練之範圍，自有其更偉大之意義在也。

文明愈進步之國家，其國民應用勞力活動之機會亦愈少。個人因業務叢脞，終日伏案，各種重要肌肉之運用，如循環，呼吸，消化，排洩以及神經系統，肌肉組織，常為之限制。故吾人於運動時，其最低限度之要求，應達到使全身各部有均衡發展之機會。若自體育本身言之，則運動應有教育推進之効力，而普遍於一般社會，使人人能獲得身體健康之享受，非獨於莘莘學子而已也。尤有進者，吾人於運動之作用，大半趨重於技術比賽一端，視勝負為榮辱所繫，而對於促進整個人生健康之價值，反忽視之，實乃大謬，殊不知體育乃在使人養成運動之習慣，養成運動之習慣，即所以促進健康之生活，若人人比賽為懷，以勝負是念，舍本求末，離體育之本旨日遠矣。

體育給予健康上之價值既如斯之重要，則吾人當運動場合時，於衛生必具有相當之認識，選擇適當之運動，為合於衛生原則之必要條件。蓋運動對於體質，關係至鉅。如肌肉型者，運動能力優良，宜於各種強烈運動，腦型者則富於智能，體力不甚強健，於劇烈運動，應絕對避免；消化型者，則因脂肪過多表面雖似肥滿，實則體力不健，故應擇輕量之運動。但最應注意者，即為胸淋巴性體質及無力性體質，常於運動進行時，發生重大危險。故運動應視各人之體質，而選擇適當之運動，為達到健康之要訣，矧選擇適當之運動於人體上所產生之健康機能甚廣，今試以其影響人身各部組織證之：

一、肌肉與循環——吾人身體之各種組織，其最顯明易見者爲肌肉，肌肉爲肌纖維所組成，內有多數小血管，因肌之動作，遂使其血量增加，血壓升高，而血中之營養液，乃能滲透毛細管壁，以浸潤肌肉組織，遂使肌肉養成旺盛。而他方又以肌肉之使用，則組織愈見充實，彈力亦愈增加，纖維亦愈增殖，血液循環作用，亦愈充進，同時妨礙肌肉收縮之物質，亦皆消失，故運動能促進血液循環，且能收肌肉發達之利益。

二、神經——神經雖不如肌肉之明顯，但亦有相當效果可見，蓋神經適宜使用，其效能日益增高，尤以運動神經知覺神經更爲著明，且在間接方面，因血液循環之充進，而腦部營養佳良，同時亦無蓄積廢物之刺激，於是思想清新，而智情意之發動亦得其宜。

三、呼吸——因身體運動，既能促進血行，使其化旺盛，但同時血液中之碳酸，亦將增加，由是刺激呼吸中樞，使其作用昂進。且不僅呼吸數之增加也，即其一呼吸間之出入空氣量，亦將較盛於前，有是肺之營養增進，肺之容積擴張，而胸廓亦得完全之發育，身心之勢力亦得自然增加，而漸次成爲健康身體矣。

四、內臟——如腸胃蠕動之元進，粘膜吸收之增加，消化液製造之充分，新陳代謝產物排洩之促進，猶其餘事。

吾人除於運動時應以健康原則爲繩準外，對於日常生活亦應使之衛生化，如飲食，睡眠

，沐浴……等等，均應使之不學衛生規律，如吾人於日常生活能養成衛生習慣時，則於身體健康之基礎即可建立，然後藉運動之方式，以增高其健康效率，則體育對於人生之功利盡矣。

此外體格檢查，與疾病預防，亦與體育或健康有密切關係，蓋體格檢查之結果，能使吾人有疾病預防之準備，疾病預防準備既週，健康生活自可保險無虞。况疾病為運動工作之障礙，從事運動之人員，於此一點，尤不可不特別注意也。

## 運動與健康

李廷安

作者在這裏願意申我對上海市衛生警察說過的一段話，就是：「我國是一個既貧又弱的國家，愈貧愈弱，愈窮愈病，結果民族不振，國家愈加貧弱。……」從這連鎖關係看來，我們唯一的自救方法，只有自民族健康上着想，謀未來的光明。運動的最大目的就是增進人體的健康，它可以增強體力，促進人體各部分的發展，因此欲拯救民族的危亡，不能不提倡運動。

可是話又說回來了，運動的目的固然是健康，運動的結果能否達到這個目的？倒是當前的問題，我覺得要從下列兩方面解釋：第一要看運動的實施合理或不合理？合理化的運動

事實上是佔優勢的。第二適度的運動能收健康的效果。反過來說，一味發幹，不顧尖體健康程度不計年齡老幼，更不明運動原理，結果不但於健康無補抑且危害健康！

我可舉兩個極端的例：比如說一個運動健將因比賽籃球或過度游泳，致患肺病吐血。一個長跑家因參加萬米競賽圖最後之角逐，乃致暴死。這都是不明運動原理，不願身體健康程度的惡果！也是常常聽到的事實。我覺得運動是應該急極提倡的，大眾運動的興趣是應倡導的，但是要有一定的限度和標準。由於虛榮心，好勝心的驅使，致成終身痼疾，或竟喪生是違反了運動的真義，違反了運動的目的，是可惜的，也是亟應糾正的！

怎麼叫做適當的運動呢？即就個人體質決定應行之運動。換句話說，不得超過個人體質應有之負擔。因此在運動之前要考慮到本人的年齡和體質對這種運動是不是適宜？假如是適宜的，然後放心大膽做去，毫無問題的可以達到健康的目的了。大凡幼年或老年人不宜作急烈運動。尤其是患肺病或心臟衰弱症者，不能作賽跑游泳等運動。否則身體對局部或屬有利，而對心臟與肺的惡劣影響至於無窮！所以我在最後要提醒一句：運動是求健康的一種方法，用之得當健康立致，用之失當適足以危害健康。所以站在衛生的立場說一句公道話，最好每個人都應該作一次體格的檢查，來決定他應該作什麼運動？這樣才能獲得健康，達到運動的真正目的。

## 運動和不運動對於身體之影響

吳利國

關於運動這件事情，我們都知道要運動得合理，而所謂合理的運動呢，意思就是合乎個人需要的運動。所以容於某甲所適宜的運動，未必對於某乙是相宜。運動的適宜與否，可以由列下幾個原則來決定。

(一) 我們若希望運動能有一般通常的效果，那我們就應當使之趨向於人類經過數萬年的進化，已經長成一種適合於他環境及需要的肌體。這樣進化成功的身體，倘然能有與他方式相似的运动供給他的話，他的活動效率就可以增加。散步，奔跑，跳，舉重，擲，擊，攀爬，都是很自然的運動方式。

(二) 若希望特種效果的運動，那就不能趨向於自然了，這類的運動，是專為要產生特種肌肉的動作，不願向來進化及發育的典型。因此足，背，胸，腹，脊骨，或人體其他部分特種矯治的運動，就是產生了。

(三) 但是，無論自然的或不自然的運動，倘能行之合理，就不會有傷痛或僵硬。人們往往誤解，以為運動要成功必須有傷害，如同良藥利病必須苦口的一類思想，是錯誤的，最科學化的運動，確能多多的增加疲乏，同時使人體漸漸增加疲乏的抵抗力，然而絕不會有

傷痛或僵硬的結果。

由此觀之，合理運動對於生理衛生的好處，大約有下面幾點：

(一) 增加局部(像在特種矯治運動中)或全身血液的循環。這樣血液流動之後，就會把養料輸送到細胞組織裏，把無用之物，分泌出來，分配內分泌液，均衡體內的水量和溫度。但這並不是一切的人，對於運動，有同樣的反應。米克(Meek)和勞斯忒(Lyster)曾經說過，心臟的反應，各人不同。

(二) 增進呼吸，使血液的養化作用增加，二養化炭氣的呼出增多，養氣對於組織細胞的供給也增多。凡此種種，不僅由於呼吸運動的本身，而賴全身運動。

(三) 增加無用物從腎，肺，腸，及皮膚裏排洩出來。

(四) 增進新陳代謝的變化。增進消化，促進同化作用，和增加一般的滋養。

(五) 增進神經的活動，這種原因，一部分由於血液循環和分泌的增進，而一部分則由於肌感覺的喚醒。

所以運動的一般效果，可以約略的敘述一下。劇烈的運動，能夠增加心臟的力量和速率，促進呼吸的深冗和次數，因而呼吸愈加顯著，無用物的分泌也愈多。在這種身體組織系統有高速度的活動之中，體內的水質，多少有澈底的更換。細胞裏化合物的燃燒，放出新的體

力；原來積存的廢物，概予排除，因而所有動作的機關，皆能協調。就是反射狀態，也可以由運動來幫助，雖然行之達於疲乏時，此後精神內活動，稍覺遲鈍。科學化的利用運動，還得對於方式和活動的範圍，要選擇特定體格上所需要最適宜的才好。體育教員或體育教育的領袖，碰到這種情形，須顧到所有可能的運動，在沒有仔細決定個人狀況及意中運動完畢後所發生的種種結果之前，千萬不要叫人運動。

運動復能促進發育。正在發育的孩童，這點尤為重要。反之，過度放縱的運動，可以耗竭精力，以致發育受到障滯。中學校裏多此例證，最顯著者，則為訓練過度的運動員。

運動可以發達肌肉，尤為人所共知。比較顯著一點的，是牠發展身體重要器官的力量。這點祇有運動可所辦到。但是也要注意，僅有若干種的運動，可以得此結果。即利用基本肌肉的幾種。若德意志瑞典的體操，和其他趨重形式的動作，希圖姿勢，部位，和穩定等效果的，雖然在若干種情形，也有一點用處，在這裏是沒有什麼特殊價值的。

我們的身體，須得要看重。有許多人拿身體不當一回事，僅僅當他是一個酒囊飯袋，致腦子的接受力量，雖是很發展，然而創造力，魄力，意志，和熱情是缺乏的。這樣的人，必不能有生活美滿工作優良的享受，

其次就要講到不運動的影響，到底如何有害了。不運動的生活，每每對於人身重要的器

官，發生嚴重的危險。我們知道一個人要工作美備，必須兼顧身體和心理，這不獨因為這樣之後，可以享受比較豐富的生活，而且因為沒有了身體，則心理的基礎，也就喪失掉啦。人們過於忽略他們的體格，以圖增進業務，那是可以說『司空見慣』的了。恐怕不運動所招惹的結果，超出於生理上所需要的程度，而會至於損害健康。

重要器官，感覺消失其力量的，心臟是其中的一個。吾人要曉得，若要使衰弱的心臟，弄得強健，惟一的方法，是要使骨骼肌肉的動作，逐漸加添。一研究運動員，就可以知道心房的太小，和身體的運動，成功正比例。別的動物，也是這樣。野兔的心房，比較養在籠子裏的兔子，要大到三倍。專科或高等學校的男女學生，因為心臟衰弱和不正常，而常想設法避免體育教育所排定的運動，這是拋棄他們得到強壯正常心房的惟一途徑啊。至若有許多人，因為心悸而不能跑一段市街或爬一座小山，不獨這種特殊的運動，受到阻礙，而且每天二十四小時全身的血液循環，亦有不足之虞。一般恰在水平綫下的心弱人們，效率和體力，都趕不上人家。終於祇要一有特殊重大的負擔，就不能支持，甚而進至低能時期，或長日恐懼着，『過度的工作』。所以要使做高等的工作，最需要的條件，是使心臟和血循環系統，能夠強健有力。

其次感覺到消失活動力量的，要算主持呼吸的肺了。肺的功用，一部分是把氧氣輸送到

血裏，以適應身體的需要。在運動緊張中，養氣是大量的需要了。肺的反應呢，就是呼吸的急促和深長。肺的毛細管裏，有靜脈血，和含有多量氧氣的空氣接觸。肺內或體內，又無別種器官，貯藏氧氣，以供身體將來的需要。氧氣一進到細胞之後，就把食物氧化。生活怠惰的人，因為天然的呼吸動作，常自然而受人體需要的控制，所以利用肺部，比較少些。這種缺點，萬不能用一時的呼吸動作來彌補，因為氧氣的輸入細胞，全跟着細胞的需要。要身體細胞內物質，供以適量的氧氣，使其養化，惟一合理的方法，祇有從事於大肌肉活動，而使他自然而然的發生深呼吸動作。

其直接因缺乏運動而獲到不良影響的，就是我們可以想像得到肌肉了。面孔的肌肉，對於衛生的目的，無甚重要；而最重要的，要算軀體的肌肉了。腹部的肌肉，對於正直姿勢的維持，很估重要，這種肌肉的衰弱無力，會使站立的姿勢無力。衰弱的姿勢，表示出一個人極端之味，而且對於腹部各種器官的部位和作用。發生嚴重的影響。

## 運動的適應

王世偉

運動的適應，隨年齡，性別，職業，氣候，和個人體格的狀況而不同。茲分述於下：  
(一)年齡的適應 霍爾忒 (Holt) 曾謂「嬰孩快樂的高呼，舉踢其腿，動搖其臂，都是

運動，可藉以發達肺及肌肉，和促進一般營養。所以嬰孩的衣服要寬，以不束縛其舒展爲度。倘然鎮天的把他眠在孩床上，會使消化不良，食慾銳減，哭聲漸微，體重漸輕，以至羸瘦不治。及其能夠爬走或起立的時候，尤應任其爲所欲爲。最好在一間溫暖的房間，放一個厚厚的大墊子，讓他隨便在上邊打滾，以鼓勵其運動。這番言論，的確是嬰兒運動的金科玉律。若教小孩子跟着保姆到公園裏去散步，來炫耀父母的有錢，恐怕弄髒美麗的衣服，而不許他玩耍，那是很危險的。因爲富家兒童的消化不良，正和貧家子弟的營養不足，其弊無異。

霍爾忒博士又說：「較大的兒童，應該鼓勵他們從事於各種的戶外運動——如球，網球，各種賽跑，騎馬，兩輪或三輪腳踏車，游泳，滑走，溜冰等。直至十一歲爲止，無須分別男女。要得充分的運動，伴侶也是必需的。但應該注意的，就是使肌肉有相當的疲乏就夠了，不要弄得像競賽中過分的耗竭氣力。運動又須注意到全身平均的發展，這點可要考慮到各個兒童的特殊需要了。運動祇要有好好的規定，就可以防止各種畸形，同時可以擴大胸部和增強胸部的肌肉，體操在這方面，很可幫助戶外運動。」青年期中，身體正在迅速的發長，重要器官，極應維護，故運動不宜放縱過甚。因其目的本在創造體魄力量於青年的時候，不在消耗體魄力量於無用之處。

成年人每因職務羈身，而趨於靜止的生活，受到缺乏運動的害處。蓋在求學時代有兩個缺點：(一)柔軟體操，不見大效，故無操練習慣；(二)學校競賽，都極有組織，而且需要很費錢的設備，為服務時所罕有。利用大肌肉的運動，比較最相宜的，有游泳，徒步，露宿，考而夫球，網球，溜冰，滑走，打獵，捕魚，園藝，都是很有趣味，使人發生快感和滿意的情緒，因而養成運動的習慣。三十歲以後，開始消失其耐力，不能嘗試劇烈的競賽和急速的運動，雖然考爾夫，徒步，溜冰，游泳等，還可視力而行。中年的危險，為筋力漸減，組織萎縮，最顯著的，是腹部器官，漸漸消失其正常的功用能力。這種危險，可以用日常運動來防止。此外別無捷徑。

(二)性別的適應 十一歲以內，運動的方式，男女不必有顯著的區別。過了這個時期，兩性生物學的教育，就不同了。然而兩性有賴於肌肉組織，以圖人生重要器官的正常發展和正常工作，則又是相同的。二者的心，肺，消化系，和神經系，都須依賴於肌肉組織的活動，而得到勝任的作用。雖然男女都需要劇烈的運動，然而因為有幾點基本的不同，所以運動的種類和範圍，也跟着差異。第一，骨骼方面，女子的骨頭比較細些，骨盤倒又闊得多了，致使腿骨有顯著的傾斜。骨盤的闊，使擺動不便，而妨礙奔走的能力，致不如男子奔走之迅速而距長。此點若欲責女子與男子相同，就是違反自然。女子和男子，有體格上的不同，並

不是女子不如男子。女子應該從事於合乎女子體格的運動。

婦女在月經期間，常不去運動。近數年來，無形中已經起了一點變動。很多醫生，確切的主張，女子在那個時候，應該一樣的照常運動。崙奇（Rungo）研究一百個從事體操運動的女子，結果發覺體操運動，有利於月經的排洩。所以結論主張，經期內不必禁止身體的運動。但在月經不正常和曾經流產的已婚婦女諸情形，祇有在婦科體格檢查之後，方許經期內從事運動。

下開運動項目，為已成年和未成年的女子，分類列成一表：

已成年女子

(一)不好的：

(1) 跳遠。(2) 跳高(競賽)。(3) 撐竿跳高。

(一)不好的：

(1) 撐竿跳高。(2) 一百碼以上的賽跑。(3) 擲重。

(二)有疑問的：

(1) 跳高。(2) 百碼以上的賽跑。(3) 擲重。

(二)有疑問的：

籃球。

(三)安全的：

(三)安全的：

運動的適應

- (1) 射箭。(2) 擲球。(3) 籃球(女子規則)。(4) 蓬納羅(Paratro)。 (5) 爬高。
- (6) 滑走。(7) 跳舞。(8) 野外彎端棒球戲。(9) 考爾夫球。(10) 騎馬。(11) 戶內壘球。(12) 低障礙物競走(不競賽)。(13) 打漿。(14) 划船。(15) 快跑。(16) 溜冰。(17) 滑雪橇。(18) 滑雪鞋。(19) 足球(依照英國足球協會規則)。(20) 游泳。(21) 網球。(22) 散步。

(四) 特別有益而適宜的：

- (1) 跳舞。(2) 打漿。(3) 划船。(4) 快跑。(5) 游泳。(6) 散步。

(四) 特別有益而適宜的：

- (1) 射箭。(2) 擲球。(3) 蓬納羅。(4) 跳遠跳高(不競賽)。(5) 爬高。(6) 跳舞。
- (7) 高爾夫球。(8) 彎端棒球戲。(9) 騎馬(帶鞍)。(10) 低障礙物競走。(11) 打漿。(12) 划船。(13) 快跑(不劇烈競爭)。
- (14) 溜冰。(15) 足球(依照英國足球協會規則)。(16) 游泳。(17) 網球。(18) 散步。

(五) 最喜歡最普遍實行而為大家所要求的：

(三) 職業的適應 運動之所以有價值，就是因為能夠影響於生命，所以健康上必要的運

跳舞(最大多數人一致的意見如是)。

- (1) 爬高。(2) 跳舞。(3) 跳躍(緩和的)。
- (4) 快跑(緩和些)。(5) 溜冰。(6) 游泳。(7) 散步。

動，因各人的活動而異，也就可以明白了。挖掘壕溝的人，每日工作之後，不需要強心發汗的運動，而需要興奮神經系的運動。商店裏的辦事員，坐在櫃臺後面，出售商品，對於肺部的心臟骨骼肌肉的刺激及戶外運動，就特別的需要。要運動適應職業，以期達到健康的目的，則在能夠食臥之外，必定還有別的。肌肉心臟的健康，固然重要，而神經系統的衛生，亦不容忽視。舉凡不喜歡或不感興趣的運動，非但價值很少，而且竟然有害。所以無論各級學校的學生，商店的辦事員，以及工廠裏的工人，運動的選擇，必須根據於個人的職業，然後做保持全身健康強壯所必要的運動，務使身體能夠隨心便喚。至於需要運動的多少，那是跟了職業而不同的。但是，至少總得要使重要器官，強健有力，保持肌肉的健康，能夠從運動得到快樂和滿足。肌肉軟弱的人，必不能享受身體運動的快樂，然而身體運動的快樂，亦不宜過分重視。

(四)氣候的適應 氣候的對於個人運動，差不多會自然適應。住在南方的人，自會厭煩運動，而生在北方的人，雖在嚴冬，也有需求劇烈戶外生活的傾向。所以我們也應該在這裏，加以討論。冬天是進行戶外運動最重要的時候。競走，戶外競技，溜冰，滑行——皆在舉行之列。然因氣候的限制，致有許多人在冬天過着不衛生的生活。以及因此而積聚了很多無用的材料，使很多人感覺到春天『強身劑』的需要。所以在畏縮少動的冬天之後，春天的辰

光，最好的強身劑，就是戶外運動了，但是飲食須慎為節制才好。

(五)個人的適應 我們可以說，凡是沒有嚴重疾病的人，都需要日常運動，以期得到健康。散步（不是信步閒行，而是至少在半小時內，走兩英里路長，）徒步，游泳，比賽的遊戲如高爾夫，網球，手球，壘球及其他運動，可以達此目的。心臟病人，可以做有限而漸進的工作，肺癆病人，需要絕對的休息。這些情形，都需要有經驗醫師的調治和忠告。飯後即行劇烈的運動，是極不宜的，最好能夠休息片刻。克蘭代爾 (Crandall) 曾經說過，運動的時候，胃分泌液，會受到壓迫。運動又能使血液重行分布，溫度增高，血的成分更換。從他的經驗上看來，他的結論，以為劇烈的運動，阻礙消化，而飯後休息，是有益的。一部分人，在安息前，稍作輕微的運動，能夠促使睡眠，而大多數人，在露天運動，達疲乏的程度，很容易引起酣睡。

## 運動員的心理衛生

趙琳

### 一、心理衛生的原起及其重要

國際心理衛生運動，祇有二十多年的歷史，當心理衛生運動未正式開始以前「心理衛生」一名詞，早已採用，第一次在一九〇三年，當時蘇里大學教授弗里爾博士 (Dr. A. Forel)

在所著「神經底衛生與在健康和疾病中的心」一書中已曾講到心理衛生。其後一九〇六年，英國克勞斯登博士 Dr. T. S. Clouston 出版他的「心理衛生」於是心理衛生一名詞確定成立。到了一九〇九年，美國成立全國心理衛生委員會，這可謂正式心理衛生運動的起原，該會成立後其工作為宣傳，教育和組織三方面，其目的希望矯治社會上患心理疾病者，和挽回社會經濟的損失。自美國成立此組織後，頗引起國際間的注意，德法英諸大國亦相繼調查心理疾病的患者，同時設法教育低能兒和組織心理衛生診療所。至於我國的心理衛生運動尚在萌芽時期，除幾個心理學專家提倡外，社會上很少有人注意，而事實上我們隨時隨地可以發現心理異常的個案亟待營救！所以心理衛生運動在今日的中國有提倡的必要。

## 二、運動員最易發生的心理衛生問題

提起運動員這名詞，大家心理就以爲這是很出風頭的人物，希望他或她能奪得總錦標，爲社會或團體爭光榮！因此影響運動員心理上劇烈的刺激，遇情緒稍不穩定者，則易發生心理上許多的問題，茲擇其重要者介紹於后：

(一) 卑遜——我們都知道現在的運動會，祇有選手能出場，試看參加全國運動會的選手，他們是經過了多重的競選才得到這資格，如校運動會，縣運動會，區運動會，省運動會，都勝利了才能出席全國運動會，假如但量較小的，技能稍弱的，他們決不願參加任何的運

動會了，進而對於運動沒有興趣，更進而壓惡一切的運動了。

(二) 妒忌——凡參加規模較大的運動者，他們的技能大概不相上下，在球類運動時必須分職，因各人所盡之職不同，則所處的地位也不同了。隊長與隊員之間常起許多的糾紛，因此影響心理的不快，普通人對於這類問題處之恒然，假如：虛榮心過大者，則認為比係莫大的失望，而對於那位隊長，在情感方面至少要不和，往往易引起妒忌。

(三) 忿怒——無論大小運動會閉幕後，常有許多短篇的文章評論某某評判員不公正，懲獎不合理，沒有做評判員的資格等等論調，這無非是失敗而引起的忿怒。這類忿怒表顯的方式各有不同：在文學上流露還算是文雅的；有些竟動武毀壞衣服或釀成流血；有些含怒而不發形成行為異常如瘋人然。

(四) 好高——上面已經講過，運動員是經過多次的競選後再成功的，凡是出席的運動員都抱了很大的希望，當運動員出發前常有誓師儀式，或所在校的行政當局臨別贈言，以資勉勵，總之對於其運動員抱了很大的希望，願其奏凱旋唱！在這樣的熱情下，苟不幸失敗了，則一般運動員的心理上將有極大的打擊，所謂希望愈高則失望愈大。竟有放棄其原來所喜歡的運動，我記得四五年前東北有位善跑的某女士，一時哄動全國，後來他出席遠東運動會，國人都希望她能得獎分，她自己也願意乘機試試技能，那時她情緒很緊張，結果幾

次的偷跑，取消預賽資格，經這次失敗後在報端從來不見其芳名了，這可證明希望愈高則失望愈大，而有此改變。

### 三、如何解除運動員的心理衛生問題？

上面所說的幾種心理衛生問題，考其發生的原因，不得不歸咎於運動員的錦標觀念和主持運動者的態度：

(一) 運動員的錦標觀念——爲了要增進人民的健康而提倡運動，採用錦標的方式來引起羣衆的注意，所以這錦標是運動的工具不是運動的目的，但是現在一般的運動員往往誤會了，認爲得到錦標就是達到運動的目的。這未免太輕視了運動會的真意，所以現在最重要的就是矯正運動員的錦標觀念，錦標的得失與運動並沒有多大的關係，要曉得運動是於身心有利益的，運動的真價值就是增進人民的健康，現在我唯一的希望就是錦標觀念應改變一下，得之勿喜，失之勿憂，苟能如是，則運動員的心理上也可少受些刺激，情緒也不致過份緊張，更不致有心理問題發生。

(二) 主持運動者的態度——現在一般的主持運動者對於成績優異的運動員常採舞台捧角式的態度，今天東請她去表演，售票，明天西請她去行剪綫禮，大有像走江湖的賣藝然，這樣的態度對於運動員，未免太忽視了，苟認爲成績優異的運動員確實可教，則應正式的指

示他們繼續深造，決不應引起他們虛榮淫逸的心理。

(三) 運動員不應太重視目前的結果——我們知道運動的記錄是不能超過生理的限度，但是我國今日的運動員雖此生理限度尚遠，仍需繼續努力，不宜計較目前的得失而激動情緒，致心理異常，影響前途的幸福！

#### 四、結言

國家的提倡運動，其目的無非是希望民衆藉運動而得正常的發育，增進民族的健康，於個人有最豐富的生活，於社會有最大的貢獻，但是今日錦標式的運動，早已失了運動的真意，同時易致運動過度，或過劇烈影響運動員的生理衛生，至於運動的方式不適當，運動員的態度和觀念不正確，致引起很多心理上的問題，影響個人終身的幸福。生理的損失是直接的，社會上易於見到而表同情，而心理的損失是間接的，不易引人注意而其爲害更甚於前者，亟宜營救之！

一九三五，九，二九，於中央大學

樂幼維

## 運動員的心和肺

### 一、運動和心的關係

運動員的心和肺與常人並沒有特殊的改變，所以作者不談運動員的心而談運動和心的關

係。普通一般人對於劇烈運動和心臟的關係，有許多誤解的地方，以致許多青年不敢參加幾種運動，恐怕影響晚年身體的健康，其實運動的功效就是發展肌肉，軀幹的肌肉發達時，心臟也隨之加厚，有人即稱牠爲「運動員的心」(Athletic Heart) 並且以爲這種現象有害無益。這種學說真是謬誤至極，我們應該取消「運動員的心」的名稱，心臟肌肉因運動所增的厚度實在有限，況且這微小的增厚使心肌強健，而能持久耐勞，是不可能的，必須有長時期的運動才行，所以有許多運動員還沒有達到心肌加强的程度，實際上還是農夫和苦力的心肌最強健。還有些人以爲若不增加心肌的厚度，便要擴大心腔的體積，使其容量增加，不知這種現象是一種運動的自然生理，在運動停止後數秒鐘即行復元，可以不必過慮的！最近研究心臟的入用X光照賽跑剛完的心臟，他們的心腔並沒有擴大現象。大概運動時每次心跳放得比平常寬大，縮得比平常緊小，隨着運動而復元。

一九二三年凡參加美國波斯頓毛爾賽跑的選手，在賽跑完畢時有專家測量他們的心臟。這些選手可以代表美國最能持久的運動家，在賽跑以前至少有幾個月的練習，大都已有五年至十五年以上運動經驗。測驗的結果：就是運動以後心腔並沒有擴大。在哥倫比亞大學三連測驗了四年划船的選手；長途賽跑的選手；和比武的選手；從他們進大學一年級起，直到畢業時止，他們的心臟並不因劇烈的運動而擴大。以上一切足以證明。若心門、腎臟和血管

原來無恙，則每日作苦工八小時或長期運動，亦不致損害心臟的效率。若說運動不能損害心臟，則與事實不符，因為死在賽跑場上，比武場上，和划船競賽舟中的人是常常聽見的事，此外如因劇烈和持久的運動而感覺不舒服，像頭痛，惡心，嘔吐，暈眩等現象者，也概不乏人，其實運動之所以不舒服，或竟致命的原因，就是運動者心臟早已有病，不能負起異常的工作，所以凡欲參加劇烈的持久的運動者，必須先行詳細的健康檢查，並需詢查幼年期體格的情形怎樣？還有傷風，扁桃腺炎等病也能使老練的運動員於運動後反而感覺不舒服，總之：患病和心臟機體病的人不應參加任何競賽的運動。

### 二，運動員的肺

運動雖能增進肺部的強健，但是運動也能損害已有肺結核的肺，此外患任何結核症，甲狀腺病，疝氣，心病，腎病，糖尿病和其他傳染病者都不該有劇烈的運動。

### 三，運動和壽命的長短

英國某大學曾研究大學裏參加划船競賽的三百人之壽命。結果與常人同，並沒有一個發生心臟病的人，又美哈佛大學的一百五十二名駕駛員，當他們告退後十一年，其中有一百〇四人身體強健，有一人身體不健，有三十二人已歿，其壽命平均較常人為高，可憐這比較是根據保險公司的統計，乃一般社會的壽命率，並不光是大學生的壽命率。大概劇烈的運動不

能增加壽命。

一九二八年美國保險公司 (Metropolitan) 曾做大規模的研究，據其調查的結果：

(一) 大學生的壽命高於普通人

(二) 成績優良學生的壽命高於其同級生

(三) 在圖書館或試驗室做研究工作的壽命最高

四、運動的益處

(一) 發達肌肉，並使肌肉有勁

(二) 動作靈敏

(三) 增加肌肉靜時的縮度

(四) 矯正不良姿勢

(五) 使心肺能勝任意外的工作

(六) 增進內臟工作的效率，如血運，呼吸，排洩等等。

(七) 促進生長。

五、運動員須知

(一) 參加運動會以前應受健康檢查

(二)運動的方式須與年齡性別相稱

(三)運動的時間需逐漸的增加

(四)運動的停止，亦需逐漸的遞減，不可有任何的驟然改變。

本材料大部分是取之於—Sniley and Gould: Cornell University College Text book of Hygiene 1935

## 運動員的營養問題

劉家駒

一、緒論二、營養素三、榮養對於人生的關係四、新陳代謝概說五、運動員的應有熱力六、運動員的應有食物七、運動員對於營養上的注意八、營養上的水土不服說九、團體生活與營養十、結論。

### 一、緒論

運動的重要，從片面上觀察；好像人人都懂得。但裏面的深意，大多數還是不了解，我國的體育不發達，不普遍，也就是因為這一點。

我們從一般科學上都容易知道，凡維持生活一切作用，均由營養素而來；其作用大概分

下列幾種：

一、供給勢力 二、補充消費成分 三、構成身體組織 四、調整各種生活機能。換言之，即「蛋白質與勢力之供給」，「消費成分之補充」，「生活之調節」等作用。但最主要作用，還在於身體組織之構成。

運動員熱力需要，比普通人來得多；所以營養方面也要比普通人來得強。

本文是討論營養的問題，所以關於運動員的意義，運動的目的，均不談及。因為要求普遍的關係，醫藥上的一切術語，盡量避免，目的是在希望一般人懂得，尤其是運動員。

## 二、營養素

營養素的定義，就是攝取必需之物質，以維持新陳代謝之常態；而保持人體之生存。換句話說：就是營養的人，以合理的方法，攝取業經混合調理的食物；使成長期中身體得充分發育，壯年期中體力得儘量發揮，老年期中健康得照常維持之意義。我們由外界所攝取之物質，具有以上的作用者，大概有下數種：蛋白質，脂肪，碳水化合物，水，無機鹽類，維他命（有人譯為活力素）等。以上總稱為營養素。

吾人處在時間匆促及篇幅有限的苦衷裏，很難按條分述出來。此地非研究營養素之專刊，諸位當亦諒解。總之，我們所應知道的。一個運動員因為自身的熱力過甚消耗，若非補充其所消費的成分，勢難繼續運動下去；所以營養在運動員方面，佔很重要的位置。而營養素

的需要，更比普通人來得多；一個人在急劇運動後，就應有一個持久的休息，就是這種理由。

Viot und Ptenkofar 兩氏曾如此說過：「肌肉動作時，在體內分解燃燒以供給其勢力，肌肉中所含之多量成分，是由脂肪及碳水化合物。」由這一點吾人就可知道「運動員之對於肌肉」「肌肉之對於營養素」均有接續關係也。

## 二、營養對於人生的關係

營養包含着營養素，要談營養對於人生的關係，就可以談營養素對於人生關係，現在略述於下：

- (一) 水 有排除體內老廢物之作用，如尿汗全靠水之力，輸出體外
- (二) 蛋白質 人生上缺脂肪及碳水化合物，尚無如何妨礙；若缺蛋白質，則人體內臟之蛋白質無以補充；但脂肪及碳水化合物若供給豐富，蛋白質可減少一點，全部停止供給蛋白質，則決不能維持生活。動物性食物多含有之，豆類亦然。
- (三) 碳水化合物 此為碳氫氧之化合物，糖類及澱粉質屬於此類；植物性食物多含有之。
- (四) 脂肪 此亦由碳氫氧三元素合成，有為液體，有為固體，動物性食物多含有之。
- (五) 維他命 為新發見之營養素，已知者約有五種：

1. 維他命甲 多存於油類之中，爲營養上不可缺少之物；最近英國食料會議報告，食品中含維他命甲之順序如下：

牛油——魚肝油——羊油——羊腎——魚肉——牛乳——鷄卵——小麥——米——玉蜀黍——胡蘿蔔等。（以含量最多爲首，順推以下。）

2. 維他命乙 米之胚，芽，糠，及豆類內多含有之。但白米中則已失去。故常食白米者，多起脚氣病，此乃缺乏維他命乙故也。

3. 維他命丙 新鮮之果實中如檸檬，橘子等含量最多。

4. 維他命丁 常與維他命甲同時存在。有抵抗佝僂病之作用。

5. 維他命戊 多含於小麥芽油中，一般植物性油均屬之。亦稱生殖性維他命。今將缺乏各種維他命，發生之病症，略述於下：

1. 佝僂病，營養不良，乾性眼炎；此乃缺乏甲種之症狀。

2. 脚氣，神經炎；乃缺乏乙種之症狀。

3. 壞血病，乃缺乏丙種之症狀。

4. 佝僂病，乃缺乏丁種之症狀。

5. 不孕症，乃缺乏戊種之症狀。

#### 四、新陳代謝概說

新陳代謝原文爲 Metabolism，即同化與異化相順利之關係，若能順利，則身體繼續成長，維持健康；否則，即生種種障礙。茲分述如下：

食物中之蛋白質，碳水化合物，脂肪等類，被消化吸收後；有的變爲身體成分，有的變爲發生勢力的物質，如此，組成生活現象，是爲同化。

身體因欲營生活機能，發生體溫，器械等勢力，常將先同化之物質，分別爲簡單之物質；此現象：是爲異化。

#### 五、運動員的應有熱力

吾人知道運動員所需要的熱力比平常人多（平常人指安靜者，但非絕對安靜者。）所以身體內熱力的補充要來得多。現在將 Rabner 氏所標準的人類混合食料，在體內所變溫熱之力量，述於下：（以 Calorie 爲單位。）

1 gr. 蛋白質等於 4.1 calorien

1 gr. 脂肪等於 9.3 calorien

1 gr. 含水碳素等於 4.1 calorien

普通含脂肪適度的人，每日每體重 1 kg. 所需要之溫量如下：

完全安靜時···	32—25 cal.
室內起居···	32—38 cal.
普通工作···	35—45 cal.
劇烈工作···	50—70 cal.

由最後的表看：一個運動員在劇烈運動時，假若其體重為75 kg。他每日所需要之溫量為75 x 70為5250 cal同時，若應用第一表，就可以立刻知道這位體重75 kg的運動員，每日需要多少蛋白質，脂肪及碳水化合物。因之食物之對於運動員，有很大的關係，下節當說明之。

六、運動員的應有食物

運動員的食物，當然沒有什麼特別的規定。但此地所談的運動員食物，是以營養為前提，適合溫量與環境的。此種食物運動員吃了，其溫量可以有相當的補充之機會，但，那幾種食物是運動員吃了後才有機會去補充呢？事實上很難告訴；我們只要注意，一個劇烈運動員每日的需要為5250 cal。(前已說過)，食物關於營養素方面的，就要多多的給他。雖不能洽為5250 cal.但至少也要給他四分NIII。

Phiniger氏曾這樣說過：·  
100gr.肉等於 534.1c al.

每日損失(屬於小便方面的)爲120.33 cal

七、運動員對於營養上的注意

此地所提之注意點，是屬於普遍的。

1. 注意氣候的轉變。
2. 注意體溫的調節。
3. 注意疲勞的恢復。
4. 注意食物對於自己個性的相宜。
5. 注意食物之利害。

(均可參考以前各節)

八、營養上的水土不服說

營養上根本沒有水土不服的名詞，其所以鬧着水土不服，是因為亂吃不適宜的食物。對於個性不相合，但營養素上的幾種物質，無論何地的人，都是需要的。所以水土不服在營養上無多大關係。所應注意者，即食物是否合乎自己個性，是否合自己口味？水土不服乃水與土不合自己的性情所致，長久住下去，就不感覺了。

九、團體生活與營養

在團體裏過生活，營養方面是不會考究的；但也看什麼團體，設備不周的團體，自不足論。但我相信全運會方面對於營養問題，曾考慮過的。所以，對於營養上不會發生問題。同時，我還希望各地來滬的運動員，對於飲食上偶有不周到之處，應原諒大會辦事的苦衷，要知道團體的生活是要守秩序的。我知道大會裏面預備了不少地方的菜館，這對於各地來滬的運動員的營養問題，是更有意想不到的益處了！

#### 十、結論

最後，我覺得，運動不但能夠鍛鍊身體得營養健康的習慣，還能訓練勇敢，團結，合作，守紀律，負責任等各種美德的工具；我們再從歷史上觀察，各國國力的發揚和民族的復興，都是由體育樹立強固的基礎。諸位不遠千里而來，這種精神，很使人欽佩。但得不着錦標也不要憤怒！因為運動的目的，不在乎錦標，而在乎精神，錦標乃鼓勵你前進的東西。

## 運動和兩性生理上之關係

尤濟華

西諺有云日光，空氣，運動，休息，睡眠，及水，為提倡個人衛生六大寶貝，亦曰六個最好之醫藥顧問，以其利用得宜皆足以增進健康而改造民族，觀夫近代各國，莫不以提倡運動為改造民族之基礎，或亦本乎斯旨。運動與男女性別之關係在原則上固不論男女皆宜營適

當之運動以期人人具有健全之精神，及健全之體格爲目的，而在生理上容或有所不許。蓋性別既有男女之分，發育常有遲早之別，且運動種類繁多，有劇烈輕便之差，若不問運動之劇烈輕重，與發育順序適應與否，而貿然使兩性並重，其結果或則氣力俱勝而成功，或則氣力不克而失敗；成功者固能進行而不懈，失敗者則必妨礙其發育戕害其身體。此種現象兩性兼而有之，特以女性失敗者較多耳。夫運動項目既多，不得不慎重考慮，本發育之生理作用而支配於兩性，否則必遭生理之挫折。故欲求運動平均發展，須將運動項目支配得當，以發展兩性天然之能力，而各就其個性之驅使。不佞非運動專家，故於運動無經驗之可言，僅據生理作確切之研究，以矯正畸形運動之流弊，舉列如下各條，願與全運會諸健兒掏誠商榷之：

一、性別與年齡 通常人體發育各有一定順序。男性十五歲，女性十三歲以下，爲兒童普通發育時期。男性十五歲至三十歲，女性十三歲至二十五歲，爲成年特別發育時期。前者平等而徐緩，後者則身體內之諸腺分泌機能突然增進，發育特別旺盛。在後期發育之初曰春情發動期，此時生殖機能之發育尤爲顯著，而於女性除乳腺抗進外，尚有月經之調和，以證明發育漸增於完全。故十五歲以下之男性，十三歲以下之女性，一切劇烈運動概不適宜，僅可供作遊戲表演柔軟操及小球類等輕便運動。近後期發育之初，因體力增加，男性漸合於田徑，跳躍，球類，及游泳等各項劇烈運動。女性則

適宜於短程田徑，及游泳。球類除棒球足球外亦頗相宜。但在經期則一切運動須皆停止，此不可不慎重者也。

## 二、

運動與時間 運動宜在早晨或上午，而不宜於飯後。以春秋為最宜，冬季次之。至夏季除網球游泳外，其他非所宜，兩性皆然。任何運動須有時間之規定以資休息，若漫無限制，逞勇敢於一時，則必供肌肉過度伸縮而疲勞，其結果不僅身體精力不能恢復，且足以減低運動之效率。

## 三、

場地與環境 場地以離城較遠，空曠而多樹木者為宜。其面積按衛生原則若為戶外至少每人須占五十方尺之面積。若為室內如籃球游泳等室，關於通氣採光務須充分，至少運動員及觀衆每人須占一千立方尺之氣積。休息室及盥洗室亦為場地內之重要設備，因過度運動易於疲勞，非充分休息不足以恢復其體力也。通常運動員呼吸次數較多，除營肺臟呼吸外，兼營皮膚呼吸，若運動後不即洗浴，則毛孔為汗垢梗塞，而失其皮膚呼吸之作用。飲料於運動員之重要人人皆知，但以淨潔而溫涼者為最相宜，兩性皆然。

## 四、

疲勞與效率 運動不論男女皆有發生疲勞之可能，不特運動家易於發生，即一般思慮過度之人亦然。其意義有下列各點之解說：

1. 疲勞爲動作天然之副產品
2. 疲勞爲動作之結果所引起之效率減退
3. 疲勞爲過度動作及休養不足而起之能力減退
4. 疲勞爲人體肌肉動作過度，肌肉內發生之含毒廢物達於一定量時，所給與一種之警告。

就以上四點觀之，疲勞僅起因於過度肌肉動作，而表現精神上之倦怠狀態。此種倦怠感之疲勞，對於運動實爲一嚴重問題，以其與運動效率及身體發育有關也。進一步言，運動家所發生之疲勞，其原因復分有下列數點：

1. 運動時間過長 運動時間過長爲誘起疲勞之主要原因。吾人身體內原有一定之潛精力，於一定程度運用一定之潛精力則不感若何疲勞；倘過量運用，則疲勞隨之而發生。此爲運動效率之界限。質言之，疲勞雖隨運動而漸次增加，但運動至最長而最烈之時，疲勞亦達於極度，故運動時間延長，與疲勞進行程度爲正比例。
2. 運動劇烈，比賽之機會愈多，劇烈運動之弊愈大。按運動員之通性，不論性別在比賽之初咸具有取勝之決心，如預賽開始甲方勝而乙方挫，迨決賽時乙方勢必盡用其潛精力以赴之，如或得最後勝利，而其體質受生理上之影響實大！故處此種境遇？

萬不可勉力從事！

五、疲勞與精神 疲勞除肌肉收縮動作在肌肉內發生某種化學反應，以表現一種特殊狀態外，尚有所謂精神疲勞即有由肌肉疲勞影響於神經系統而發生之精神異常故疲勞不論於起因皆足以損害健康者也

## 各種運動的比較價值

沙曾昭

各種運動，因目的的不同，用力的差異，需要時間的長短餘而對於人身發生不同的影響，所以牠們的比較價值，值得討論。

1. 遊戲競技 遊戲或水陸競技，是最好的運動方式。因為和人們在生物學上從低級方式進到現在地位所用的相同。人體要做出最好的工作，祇有當他的運動極像長養他身體的動作的時候。遊戲和競技，僅是代表的幾種運動而已，若和柔軟操比較，則因興味濃厚，較能滿意。

2. 跳舞 一般自然的舞蹈，也是很好的運動。婦女尤其喜歡有音節的舞蹈。社交舞也是有益的運動，舉動自然，使行於合乎衛生的環境之中，很有生理上的價值呢。不幸，時間太晚，空氣不甚流通，常偕與俱來，故需控制。從另一個目光來看，近代的社交舞，常因其放縱

，不道德，流風所及，影響於品格的降低，美好的親戚關係，因而敗壞，致啓嚴酷的批評。社交舞在基本上每使人處於浪漫的地位，而且常係戀愛性質。所以應該受高尚品格的控制，庶男女得有優美的表情。吾人應注意社交舞的品格，常反映着社會上社交及道德的品格。青年男女們，欲享受良好的生活，做極好的工作，應該抱定高尚的志趣，顯示高尚的人格。全夜跳「爵士」舞，面俱面，體貼體，要生理上不起自然的情緒和衝動，那是不可能的事。就因爲情緒衝動的強烈刺激，每每引致非所願望不合社交的不道德行爲。

3. 形式的體操和柔軟操 這種運動，比較遊戲競技，價值來得少些。然而於特種情形，矯治特種缺點，是很有用處的。因爲牠們應用到人生很有限，所以無須作冗長的討論。

4. 健身操 各人工作的活動和遊戲的活動，很可以保持肌肉強固，心臟壯健，各種器官系統良好。然而「應該」怎樣？和「事實」怎樣？總是有區別。事實上有很多人，特別是執行業務的男女，他們所從事的職業，極爲沉靜，在現社會組織之下，不能相當的從事於運動的消遣。大多數這種人，可以因每天從家裏到工作地點和工作地點到家裏走一段路，而得到定時的戶外運動。但是因爲多種原因，有許多人不能以自然的方法得到運動。對於這種人，每天早上，盥洗以前，舉行健身操，幫助健全體格的保養，或許有點切實的價值罷。

## 體育訓練的衛生

李宜果

一、有恆，要持久！是任何訓練裏最有效的原則。有目標的生活程序，應整年不斷的，設使要養成參與「阿隆比亞」的好身手，便更需要年復一年的幹下去。所有特殊技術上和競賽上專門的鍛鍊，不在這裏的範圍以內。

經驗告訴我們：偏面積極的訓練，把跑步來做比喻，是可以得到相當器官的發展，和特殊的能力。然而此項能力的產生，是有條件的：一方面是附有他項能力的退隱，一方面是不過暫時的。在積極的鍛鍊停止以後，即使仍有繼續不斷的練習，此項不「均勻」，超越的能力，便會退縮到一般人能力範圍以內，然而先有軀體各部均勻的發展，方有專造的可言；要達到各部的發展都在最高點，便又非有恆和有規程的鍛鍊不為功了。

二、酒，茶，加非，烟草在訓練期間裏均在禁例，當然藥品的應用是例外。

三、制止性交在競賽裏，因為有增加能力的效用，是很需要的。

凡受過相當訓練的，都能感覺著：我們軀體細胞，在積極的鍛鍊時期裏，對於環境感受狀況，和在「青春」時期中，頗為相似；尤其對於所有刺激品，麻醉品，往往不耐接受，所以上列的禁例，是應絕對遵守的。

四、營養方面，以烹調可口的，多含炭水化物的，新鮮的蔬菜，柔嫩的青菜等等，比較富於蛋白質或脂肪質的營養品，為適宜。

肌肉工作中，炭水化物，為最相宜的營養料，只有一部份，可以用脂肪替代；蛋白質便不是必需的。缺乏炭水化物，即使有充分的蛋白質和脂肪，結果還是使我們容易疲倦。過剩的炭水化物，軀體可以貯積起來，供需要時的應用。當然適當混合的營養品是最相宜的；還有：調製要常用有變換，烹飪要得法，主持者有專門學識，附帶烹飪有充分的時間，方是標準化。

五、狂渴的時候，服清潔的水，加鮮菓汁，為最相宜。平常可吃成熱的，菓汁多的菓類，因為鮮菓所含的芳香的，亞的兒的物質，是很可口，並且最能止渴的

六、每日需要八小時的睡眠

生理上我們在穩適的睡眠裏，許多的生活機能：呼吸，血液循環和消化等，都繼續的進行，並無休息，祇有知識的運用，和隨意識而支配的肌肉動作，是完全停止的，每次有穩適的睡眠以後，醒時每覺精神一爽，那便是所有新陳代謝的廢物，使我們感覺著疲勞的物質，都由淋巴或血液的輸送，再由呼吸和汗腺，腎臟的排洩，掃除淨盡的結果。

七、有秩序的皮膚鍛鍊，日光浴或冷水浴，可以增進健康和能力。

八、按摩屬於每日生活程序的一項，現在已被公認為訓練裏重要工作的一種。

九、劇烈的練習以後，熱水的盆浴或淋浴，浴畢加以背部的冷澆，是維一適當的辦法。

皮膚的清潔，是健康的重要原則。我們的皮膚，常常和新鮮的空氣，日光有相當的接觸，尤其是冷水浴，可以清醒精神，增加體力；按摩能助血液的流動，有不可思議的功用；可以消腫，可以促進骨折的癒合。

但是沐浴游泳方面應加注意的是：飽食後，不可入浴或游泳；游泳以前，應使軀體，有相當冷卻的時間；在污穢的水裏游泳，和吃污穢的水，是有同等的禍害的！

十、身體上敷擦油類，按照古代力士們的舊例，頗有生理上的優點，盡可應用。

十一、訓練過程的記載，是很重要的信條，可以明瞭訓練中健康的狀況，和工作的進展。

紀錄在凡百工作裏，有不可或缺的需要，沒有精確的記載，談不到訓練。

十二、肌肉受有撕裂傷，肌腱受有損害，或神經得著弛緩症，只有完全停止練習，是最妥當的，和恢復能力最迅速的治療辦法。

十三、腸胃病，很關重要，需立即就醫診治。

十四、凡因為劇烈的練習，引起神經系方面不正常的感覺，應即行停止訓練！

前三條是不幸事變發生後的補救，和迅速恢復能力的重要辦法，務須遵守。

十五、無論在何項特殊訓練裏，對於鍛鍊胸部（呼吸操練）養成悠久和均勻發展的全部肌肉，尤其在冬季裏，應加以充分的注意。

十六、跑，跳和擲是我們身體最簡單，最自然的運動，生理上極有價值。無論在何項特殊訓練裏，都應列入訓練程序。

在第一條說明裏，已經說過：基本的，均勻的，全部的發展，是養成選手，惟一的先決問題。偏頗的努力，終究是勞而無功的！

十七、專科體格的檢查，是訓練開始，必不可缺少的過程。在訓練中和訓練以後，醫師的指導，也是需要的。

隨時健康狀況的檢察，自為運動家不可忽視的信條。經過專科醫師的指正，尤其是對於特殊訓練「選擇」的問題，則成績上，實可收事半功倍的效果。下面是 Kohlrausch 和 Krummel 二氏，在很豐富的材料裏，對於一般選手體格的分類。很可以做我們的參攷，理由是：稟賦各有不同，便有量才為用的必要；工師得大木，方有「能勝其任」的可喜。「長距離，和滑冰的選手，往往是小身材，却有比較長的兩腿；體態類多羸瘦，肌肉每多細長，心臟大，胸部隆起。身體瘦長，尺寸比較稍為高大，那是短距離的健將；特別的標誌：上腿的尺寸和下腿，全身的比例，比較格外長些，胸部的縱橫直徑的數目字，

都很小。固然瘦長，腿長，上腿並不特別長，那是跳遠的體格。上面體格的舉例，都是近於所謂 Astheniker 「輕柔」類。

正反對便是 Pyknicer 「結重」類的重量力士的體格，具有橫闊的肩膀，骨盤和心臟，中等身材，和厚重墳凸的肌肉。擲的選手也都具有廣闊的軀體，和強有力的肌肉，然而身材比較的却高大些。

界於上列兩種體格中間的，便是全能選手，游泳的體格。游泳選手却都比較的豐腴些。在這類體格裏，又分為兩部：一方面是足球健將；他們有強健有發展的骨盤和下肢；又一方面是機械運動和拳術類的選手；他們有強健發展的肩膀和上肢。」

## 煙酒茶對於吾人身心之影響

陳美愉譯述

（原著可納而大學教授史曼來氏和高而達氏，一九三五年出版之大學衛生）

刺激物的種類很多：有刺激平滑肌的；有刺激氣管的；有刺激心肌的；有刺激腸肌的；有刺激皮膚的，普通所謂刺激物者，專指神經系的刺激物而言，就是能刺激神經中樞的物，最普通的是：加非英 (Caffein) 和尼古丁 (Nicotin)。這兩種刺激物所以能普遍的原因，是爲了牠們都能使人暫時覺得舒適。凡能使人感覺舒適的物品，雖明知其含有毒素，仍不

免有人喜用之。例如：吸煙喝酒者當其初次嘗試時常因身體疲勞，精神萎靡，以煙酒來減少此痛苦，那知更使神經不安，所需量愈用愈增。

1. 加非英——人體血液中含有五喱 (5 Grain) 即五克 (5 克) 之加非英即可斃命，咖啡和茶葉內所今之加非英約有百分之一至四之多，一杯咖啡和一杯茶中亦含有一至四喱 (Grain) 之加非英，所以喝一杯茶或一杯咖啡能使我們感覺精力充足。苟用之過多則有思想紊亂，耳鳴等現象。茶與咖啡每日若進二三杯即能使心跳加快，尿量增多，精神不安，夜不成寐，普通成人每日不應喝二杯以上的茶或咖啡，晚飯後尤忌喝茶。如今市上有去加非英之咖啡出售，此係將其中原有之加非英百分之九十提出，故飲之無害。

2. 尼古丁——尼古丁是一種強烈的毒物，據動物試驗後之推測，一枝雪茄煙所含之尼古丁荷各量吸入血中足致二人之命，幸而吸煙者不能盡吸之。各種煙葉內所含尼古丁之量各異，然吸者所得尼古丁量與煙葉之種類關係尚小，而與煙卷之形式關係頗大。例如：香煙形式小者被吸之尼古丁僅有百分之十四；雪茄煙被吸之尼古丁則較大。據美國生理學專家李氏之解釋：尼古丁與其他毒素經燃燒點以後氣化，然後被吸收，所以燃燒點接連之面積愈大，保溫時間愈長，則尼古丁氣化之成分愈多，故煙卷愈小者尼古丁氣化愈少，大號香煙次之，雪茄煙又次之，大號煙斗更次之。吸煙者所得尼古丁量雖少，但尚有他

種害處，即吸入之氣能刺激呼吸道之粘膜，發生咳嗽，使肺部減少抵抗力。若吸煙已成習慣，一時不易矯正，宜注意下列事項：

(1) 每日至多不得吸煙五小枝以上。

(2) 須在飯後吸煙。

(3) 吸後即吐出——尼古丁的吸收量在乎煙吞入肺部之多寡，與唾液之下嚥，以及煙斗煙卷之形式而定。

(4) 用煙嘴。

(5) 每年停吸一二月。

據美國韋斯康新大學 (Wisconsin) 測驗『吸煙與生理心理之關係』的結果：

(1) 吸煙後一二小時內脈搏增加。

(2) 吸煙後心臟易受刺激。

(3) 吸煙後一小時內手易發生顫抖。

(4) 吸煙後一二小時內記憶力和舊聯想特別靈敏。

(5) 吸煙後新聯想的效率減低。

3. 酒精——吾人常用酒來奮發精神，其實酒是神經之麻醉物，而非刺激物。酒後往往覺得高

與，蓋由於大腦受麻醉，減少其約束效率，使飲者忽然覺得自由，高談暢笑。酒後反應在乎下列數點：

- (1) 酒精成分之多寡？
- (2) 飲酒量之多寡。
- (3) 飲酒之緩急。
- (4) 飲者之年齡與體格。
- (5) 飲酒之習慣。

至於酒精成分之多寡，可於尿中或血中之成分計算之：苟尿中或血中含百分之零點五至百分之一的酒精時。（即飲二磅威士忌 Whiskey 或白蘭地 Brandy）立即斃命；尿中含千分之一酒精時不覺異常；尿中含千分之二時覺得特別高興；尿中含有千分之二至三語無倫次，行動令人厭；尿中含有千分之三至四時頭暈，眼花；尿中含有千分之四至五時不能行動；尿中含有千分之五時，醉倒如死，千百之五以上即有性命之虞。

普通酒內所含之酒精成分：

(1) 皮酒類	含酒精之百分數	紹興酒	一一·七
白皮酒	一一三	五加皮	一七·五

德國皮酒 三一五

(3) 燒酒類：  
含酒精之百分數

淡麥酒和葡萄酒 四一九

白玫瑰 二十·三

老酒 六一一

威士忌 四七—五三

(2) 濃酒類 含酒精之百分數

白蘭地 四八—五四

香檳酒 八一—三三

高原封 四九

葡萄酒 六一—三三

甜酒 R. ean 五〇

白葡萄酒(西班牙) 一八一—三三

杜松子酒 G. h. r 五〇

酒對於生理之害，不易計算，醫學家與生理學家所公認而無諱者有下列數項：

(1) 酒的嗜好能逐漸增加

(2) 濃酒能傷害胃粘膜而患酒性胃炎症，

(3) 酒能傷腦、麻醉神經，據美國神經病院之統計，因酒傷腦者幾佔神經病院之百分之二十以上。

(4) 最新之醫學，不用酒治療任何病症。

(5) 酒醉足能減短壽命，為保險公司所仇視。

酒醉後既有如此之危險，何以日有所聞酒醉者？蓋由於社會上種種痛苦，恐懼，困難，

煙酒茶對於吾人身心之影響

無聊，當酒醉時能解脫以上之痛苦，苟欲挽救此弊，應首先創造新社會，使各個人的精神上，肉體上不致受到極大的痛苦，同時教育兒童，培養正當的，商尙的娛樂，以資解除生活上的一切的憂慮。

## 吾國民衆體育推進之我見

張志聖

事業之成功或失敗，要以身體之健康與否爲轉移。諺云「健康之腦力。寓在壯健的體內」，誠非虛妄。因此欲求事業之成就。必有健康的民衆，而欲民衆體質之健康，精神之活潑。腦力之充足，必須講求體育。美國名體育家沙井特博士(Dr. D. A. Sargent)說。「人體各部肌肉，以及各臟器，用之則發達，不用則退化」。近年來我國對體育之提倡，不遺餘力，球類比賽。運動會之舉行等等，時有所聞，然各種運動方法之實施。諸待考慮與商榷，茲就管見所及，列述於后：(一)今日之運動，宜注重團體或民衆遊戲之提倡。例如游泳，歌舞，球類，毽子。拔河等，以誘啓民衆體育之興趣，並使維持永久。(二)體格畸形者，應施以相當之體育訓練，以利矯正。而謀身心之健康。但須善爲運用不可嚴格或呆板。(三)應該普遍。非僅體育家或選手，亟應注意，一般民衆，尤其需要運動；換言之。全國民衆，應一致參加，方不失運動之意。我國以農立國，鄉村土地與農民人口，佔全國百分之八十五左右。設

體育訓練祇限於都市，則體育將無普遍之可能。近年各地之學校體育設施，往往爲錦標而參加，爲名譽而訓練，殊失運動之旨。須知運動以健身爲本，獲獎爲末，舍本逐末，實非所宜；（五）運動之實施，應依年齡爲標準。幼稚兒童，應施以簡易之動作，年長者，逐漸加增，以免名不符實之弊。卑見如此，願與關心民衆體育者共圖之。則民衆健康可期，國強可致矣。

## 足的衛生和運動員之關係

趙蟾

足爲載負全身重量之部分，猶房屋之基底。足不健全，非獨不能談運動，且足以影響全身之健康。所以人人應該講求足的衛生，爲運動員者，尤應別特注意！

吾人之足，由多數小骨互相聯合而成。其足蹠爲穹窿狀，得隨地之凹凸不平，而步趨如意。倘足不善用，或着不舒適之鞋，則足因而變形，支重點變換。足之本身固已受害；而頭痛，腰痛，消化器循環器障礙，及腎臟病，神經炎等症，均可因之而生。

足之普通疾患爲平蹠足，即足蹠之穹窿消失。凡患平蹠足之人，不能久立遠行，甚至疼痛，且易疲乏。故患此症之人，根本不能作運動員。

大當直立時，其體重乃垂直支持於足之中心。步行時，由足趾之助力，而向前推進。故健全

之足，其足趾必須向前直伸。吾人所着之鞋，多以狹小爲雅觀，其結果遂致大趾與小趾向左右彎曲，支持重心點變換，更有因而發生平踏足、雞眼等症者！鞋之式樣，必須依照天然足形，其內側自後跟至大趾宜直，尖端不可太窄，使足趾得以平伸。後端適貼於後跟。鞋底宜稍厚，步行時可免硬地之震動。「香港足」，即俗稱足之濕氣，爲普通人所最常患者。患此症之人，足趾間或足底糜爛，疼痛異常，艱於步行。其原因多由於所着之鞋太窄，或不通氣，且不常洗之故。爲運動員者務宜注意之也！

## 一些關於游泳的知識

嚴霽章

敬告游泳選手和讀者諸君

第六屆全國運動大會，假本市運動場舉行，作者奉命担任本會醫務工作，至用欣幸；爰將游泳方面的知識，貢獻於諸君之前！

### 一 洗浴和游泳演進的概略

歷史告訴我們；洗浴的興趣，在人類最早已有，可謂隨有生而俱來；其他哺乳動物及鳥類亦然。人類洗浴嗜好之養成，是由於夏熱之希望涼滅及清潔的動向；人類利用洗浴，使身

體舒適和健康，是早已實行的事，且逐漸演進着。同時，洗浴滿足了精神或靈魂的想像，而視為完全有益，因而日趨普及了，例如其中一部分關於宗教的義務，即洗禮，一部分繫於有生之樂的觀念。因為傳統的關係，所以各民族都有不同的洗浴習慣，不同的洗浴技能，以致每一民族特殊的洗浴方式，通常不直接傳授於其他民族。

例如德國十七至十八世紀中歷百餘年之久，游泳竟被忽略。十八世紀末期，始漸發展，而與體操發生關係。當時其運動鼻祖基督教徒古士姆氏(Gutsmuths)著有游泳的技術一書。後來各地游泳的場所，恢復的恢復，新建的新建，日漸普及，雖窮鄉僻壤之人民亦嗜之，以收維護及促進健康的效果。德國自由戰爭的時候，因須鍛鍊身體，使身體的力量增加，抵抗力增加，幷作為官兵膽量的試金石，故將游泳，潛水，跳水，列入運動範圍。

時至近代，游泳之推行，好像風起雲湧，除却夏季露天游泳場所外，在冬季復有暖水游泳場所之創設，游泳學講授之開班，游泳教書之出版。在今日游泳可謂已經成為專門或獨立的事業了。

## 二 游泳的生理和衛生

因為洗浴或游泳的方式，水的溫度和歷時長短的不同，故生理之作用亦異。身體各部分中最先受到影響，當然是皮膚，尤其是皮內血管。涼和冷的水。首先使皮血管縮小，後來使

皮血管擴大，並且成這麼的一個比例，就是冷浴越短促，越有力，和水溫越低，縮放的作用越快及越充足。如果這個在醫療上所謂「適快感覺」的反應不發生的話，那末它的效果便不良，就是皮血管始終縮小，皮膚因而而不紅，所期望的皮膚得到較好之血流和「皮血管運動」沒有實現。本來冷水浴的功用，是增強皮膚及全身的抵抗感冒的力量，上述的反應，衰弱的，貧血的，體溫低減的人，比強健的人停止得早些，所以這些不強健的人，在下水之前，應該先行溫暖身體，例如熱水淋浴，熱氣浴，適當的運動或步行，否則有害而無益，倒轉要受寒了，涼水和冷水的作用，除了前面所說的以外，還能增高神經的刺激性；促進體內物質新陳代謝；逐漸減低體溫，每次游泳的時間，不宜長久，就是這個道理。

此外，因為洗浴有種種的好處，所以醫學上採為治療疾病的方法也頗多，例如溫泉浴，出汗浴（蒸氣及熱氣浴），水電浴等。

### 三 游泳對於人體的利弊

利益方面：全身運動平均，增強皮膚對感冒的抵抗力，心胸肌肉發達，新陳代謝旺盛，堅強意志，克服無趣及恐懼，防護意外溺斃的危險等。

損害方面：勿論池塘的水，溝浜的水，湖河的水，海洋的水，若是不清潔的，都會傳染疾病，例如傷寒，霍亂，痢疾，維爾氏病，寄生虫病，花柳病（梅毒和白濁）；此外意外的溺

死，感冒，創傷，耳疾（中耳炎）等。

#### 四 上海市游泳池清潔和消毒的設施

池水用自來水，由開北水電廠供給；最優點是池水之周流不息，好像人體的血液循環，能夠保持全池的水清潔及無毒，關於清潔方面，有白礬箱，蘇打箱，使濁質沈澱；沙濾箱，能夠在六小時內把全池二百餘萬公升水完全經過沙濾濾淨；空氣壓縮機及灌氣箱，把濾過而新鮮的空氣灌入濾過的清水，使水內氧氣多量充足，以備適合人體需要。關於消毒方面，有氯氣消毒器，放入等於水量二百萬分之點五至一的氯氣，使殺滅水中所有的病原菌。這樣處理方法的結果，是池水「清且裊漪」，明綠悅目。還有，池水只須每年換一次；每日加水三萬加侖，以補充蒸發，流出池外等消耗。

除此完善之設備外，吾人更按日驗水，以策安全，結果水中氯氣分量沒有多大差異，且沒有病原菌。

#### 五 上海市游泳池救護室的設備

分三部份：急救方面，有氧氣噴灌器，人工呼吸輔助器械，強心劑，呼吸刺戟劑等；預防傳染病方面，有淋疾眼藥，砂眼藥等；治療方面，有各種創傷藥物，副木（夾板）等。概括言之，可謂應有盡有。

吳市長鐵城爲完備計，尙擬添置價值一千餘元之機器發動呼吸器。

#### 六 檢查體格的意義

依照本屆全運會規定，游泳及長跑選手是要受體格檢驗的。簡單說來，檢查體格的意義重在預防，因爲游泳競賽是屬於劇烈運動的一種，且有傳染疾病的可能，所以應該小心些。檢查過沒有缺點的諸君，更可以放心；有缺點的，自應接受適當的矯治，以維護自己身體及大眾的健康。

#### 七 一點感想和勸告

在失却健康之后，方知健康之寶貴，而注意健康，這原是人之情，也是我們以前在學校和本池，服務經驗上多次證實了的。運動員身體比較強壯，患病比較少，這也許是他（或她）們不大相信預防及診療的緣故吧。譬如一個小且淺的創傷，香港足（俗叫濕氣病），許多人「不在乎」的，但是這在個人和公共衛生上，就不應輕視了，因爲得到各種危險的傳染病，後會傳染別人的。

所以，我們敬勸諸君：游泳後，請來滴眼藥；游泳前請勿飲酒，以免因爲皮血管忽張忽小的關係而受寒氣（感冒），游泳後請勿豪飲，以免因爲皮血管忽小忽張的緣故而失神（昏厥）；如果有病，則無論病之大小輕重，請到該池救護室報告，俾我們醫務工作的人員得力爲

諸君服務，以期諸君競賽的成績，不因身體之不健全而受到影響！復次，諸君游泳前，請先行淋浴，以調節體溫及保持水池清潔。



# 衛生規則

# 臨時飲食店管理規則

九月二十三日

一、凡出售及製造飲食物品之店舖棚攤等，應遵守本規則並向辦事處領取開業執照，每張收費銀一元。

二、店內客座間及廚房每日均應洒掃清潔，附近不准設便溺所。

三、店內不准隨意吐痰及拋棄垃圾，痰盂內應貯臭藥水或石灰水。

四、店內應備有蓋之垃圾桶及污水桶，桌橙用具需用鹼水洗刷一次。

五、毛巾，杯，碗，筷，用後需立即用沸水煮沸。

六、食品應加紗罩，肉食類應貯于冰箱內。

七、不得雇用患有花柳病及其他傳染病症者充當夥友。

八、品質不良食物不准出售。

九、夥友應穿白色淨潔飯單，髮及指甲應隨時修剪。

十、違背本規則之規定者得依據衛生法規罰則處罰。

## 第六屆全國運動大會臨時商店衛生規則

十月十日

全運大會爲中外人士集中之處，市容觀瞻所繫，對於環境衛生自宜特別注意。茲規定場內外各舖戶清潔辦法如左：

- 一 各舖戶均須自備垃圾桶一只，上加密蓋，每日由本會派夫按時運除，不得任意亂倒，以重清潔。
- 二 各店舖門戶四週務須各自負責整理；至少每日三次，違則處罰。
- 三 場內外已有規定公廁各舖戶內不得自行放置便桶，以免臭氣。
- 四 飲食店舖之設備務須清潔整齊，如查有不潔或不合衛生之處，即予分別處罰或禁止營業。
- 五 各舖戶均須遵照衛生稽查之指導隨時改善。

上列各條仰

各舖戶切實遵照辦理，毋自玩忽，致干取締，特此通告。

第六屆全國運動大會

上海市政府協政第六屆全國運動大會臨時辦事處

欲免天花

速種牛痘

本所製有衛生牌牛痘苗

用科學方法製造

經過精密之試驗

效力確實

安全無害

定價甚廉

上海市衛生局衛生試驗所

上海市北四川路廣東街一九八號

本所及各大藥房均有出售

# 大華鋼床

貨精價廉的鐵證：

## 全國運動會鉅量鋼床

由大華鐵廠承造

因為：

大華床全依標準製造沒有偷減材料

大華床工作頂真沒有粗製的形狀

大華床漆色講究光潔不發銹

大華床價格相宜特別低廉

現逢十二週紀念

鋼床鋼具克羅咪傢具

……破格狂賤……

總發行所 上海南京路虹廟對面

第六屆全國運動大

會成績照片展覽及

發售處設在大會會

場左邊走廊

# 王開照相館

上海南京路三七八號

電話：九一二四五號

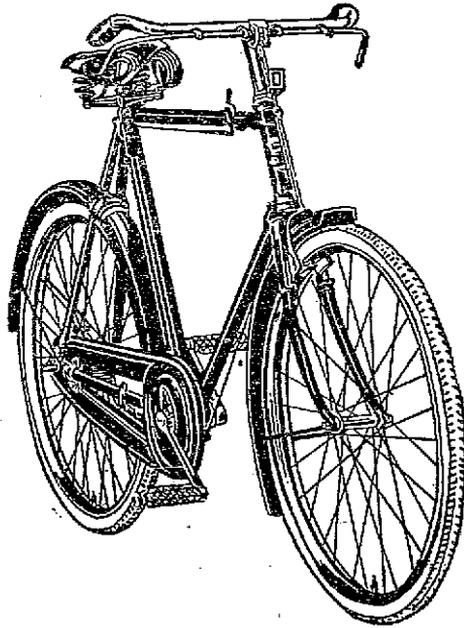
# 上海大眾自行車

商標



註冊

廣州分行  
經濟耐用  
歡迎參觀  
一德西路四九〇號



精造最新式腳踏車及三輪車  
附修理部工精價廉約期不誤

請用「紅飛頭」牌腳踏車

地址：多愛亞路一七六號 電話：一八六一九〇  
廠址：廣東路四十六弄七十七號



**馬寶山**

著名出品

**中**

**什**

**餅**

**乾**

人人愛吃  
家家歡迎

請認

**平安滅火標**

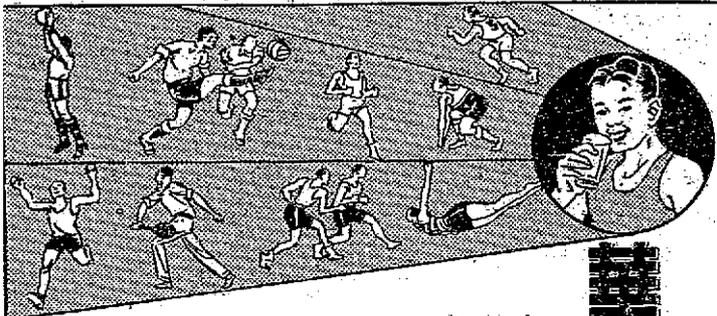
註冊商標




**安全設備 防火要件**

**上海平安業五廠出品**

總行北浙江路天路 電話一四九七五號



# 華福麥乳精

為礫桑磯亞令匹克  
各國運動員之唯一補品



食物與運動員之健康。有莫大關係。故去歲全世界  
運動員。齊集礫桑磯亞令匹克時。劃一食物。即成  
一大問題。不得已乃各國帶自己之廚司。其中有一  
補品。為各國共同認承者。僅華福麥乳精一種。蓋因  
華福麥乳精。係濃牛奶鮮雞蛋及成熟麥精。用科學  
秘法。配合製成。對於運動員之滋補。及男女老幼之  
健康。均著有奇效者也。秋季進補。曷速購服。

各大公司。大藥房及各大洋酒食物店均有經售

中國總經理 瑞商新瑞康洋行

純潔



標記

# 正廣和汽水

溜 蒸 滴 滴  
全 安 證 保

家 動 運 女 男

之

料 飲 之 淨 潔 最 生 衛 最

## 檸檬，沙士水

## 美國鮮橘汁水

品 妙 之 神 怡 渴 止 一 惟 為

# 正廣和公司

號 四 十 四 路 州 福

九 八 五 七 一 話 電

商務印書館最新編印

小學生分年補充讀本

發售預約  
十一月底截止

本書全部按照小學課程標準作要項，分年編輯，括有衛生、體育、國語、社會、自然、算術、勞作、美術、音樂等門類。每冊內容務使適於各科日各學年的程度，冊數也隨各學年作業範圍之繁簡而比例增減，各書程度銜接，力避缺略懸等。茲將本書的內容和形式說明於次：(1)分量：一、二年級各八十冊，三、四年級各一百冊，五、六年級各一百二十冊，合計六百冊。(各級各科的冊數比例詳見目錄)(2)文字：全書用白話寫成，淺顯易讀。一、二年級以圖畫為主，輔以簡短明白的文字。所有國語科讀物，都在字旁加注音符號。(3)形式：全書大小，與小學生文庫和幼童文庫相等。一、二年級各書用一百三十磅特厚新聞紙彩色精印，舊書字體三年級至六年級各書用上等新聞紙印刷。

徐應昶主編

(定價·預約價·郵費)

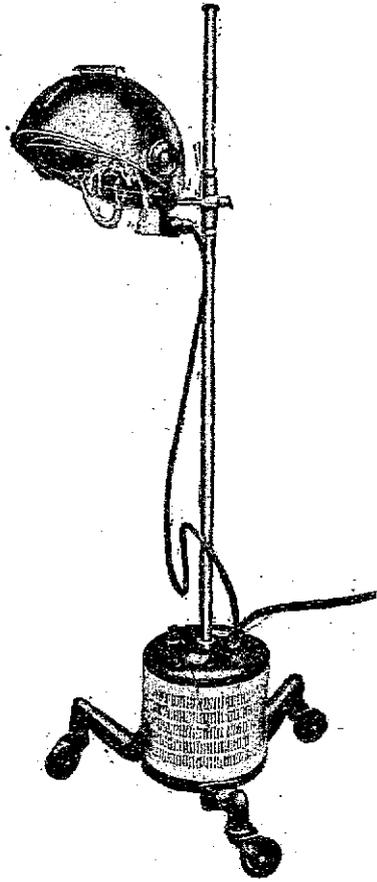
分七項如下  
表：(一)本書大部份為新編之稿，其小部份採自幼童文庫及小學生文庫，凡已購兩文庫或其中之一種者，得省購重複之書。另定辦法，詳見目錄。(一)

訂購項目	冊數	定價	預約價	各行書郵費
(子) 本書全部	六百冊	六十元	三十元	五元
(丑) 一年級用書	八十冊	八元	五元	七角
(寅) 二年級用書	八十冊	八元	五元	七角
(卯) 三年級用書	一百冊	十元	六元	八角
(辰) 四年級用書	一百冊	十元	六元	八角
(巳) 五年級用書	一百二十冊	十二元	七元	一元
(午) 六年級用書	一百二十冊	十二元	七元	一元

另印目錄贈閱

# 請用太陽燈

君欲保持健美之體魄  
 增進家庭之幸福  
 防禦及治療一切之疾患乎？



維合  
 大陽燈公司

上海靜安寺路一五三號  
 電話：三一九

# 五洲 乳白魚肝油

含量準確  
味美無腥



一方服魚肝油  
增加營養

一方勤習運動  
強健體魄

雙方並進  
練成銅筋鐵骨

方可肩起  
復興民族責任

五洲大藥房發行

各處支店及各大藥房均售

西門子 X 光機 優美卓越



史悠久 規模宏大 出品精良 經驗豐富

西門子電機廠

上海江西路二一八號

