



附疇隱廬詩存

實驗却病法

總發行所上海文明書局

# 實驗却病法

緒論

山都 Eugen Sandow 者。德國人。近世之體育大家也。著體力養成法 Strength, and how to Obtain it. 言體育之事。甚詳備。書內有解剖圖及鐵啞鈴之練習法。一十九式。最爲緊要。果能守此法。朝夕練之。必能獲却病之益矣。

此書之精義。在運動各筋時。而使一筋緊張。他筋弛緩。此時緊張之筋。血管漲大。含血液最多。故該筋所得之榮養料亦最富。吾人宜以全副精神灌注於此筋。而默想其發達之狀。如是。則所操之筋。其發達之力。必速。久之。則能使全體各條之筋。肉皆受精神之指揮。雖安坐。亦能以心力運筋。肉而發達之。此精神專注之效果也。今夫勞力之徒。終日運動。此乃器械的運動。而非精神的運動。故不能得完全之發育。

此書之所言者。爲正式之運動。其效果約有四端。能使全體各條之筋。肉及各臟各腑同時發達。一也。作事能堅忍耐勞。於千辛萬阻之中。必有駕而上之之魄力。二也。不畏。



嚴寒酷暑平時能免一切之疾病三也。所產子女有壯健活潑之遺傳性兼有增高人類體格之希望四也。

凡習此術者一月小效。兩月大效。能使臟腑與筋肉發育極速以達却病之目的。惟與此術有密切之關係者三事。一爲放逸之淫樂。使生殖力過於浪費全體之纖維失堅牢。與彈力二性以陷於衰弱。一爲精神不平和心意顛倒妄想生嗔處逆境不樂處順境不樂怨怒乖戾之心。燒灼不靜實爲縮短生命之一大原因。一爲飲食過多。使腸胃爲味神經之勞役積久則腸胃易壞亦爲易病易死之根原。此三者皆實驗却病法之大蝥賊也。學者宜先去之。

每日演習之時或在早起之後或在夜睡之前。或每日二次。每次所費之時間約須半點鐘。惟初習時各式未熟。習第一式後最闕第二式。迨闕畢方可演習。以下各式均須闕一式。演一式費時最多。然亦可因此以節過勞之弊。

食前二小時與食後二小時皆不宜演習此法。因運動時血液散佈於各處。消食時胃內多需血液。彼此互有妨害也。

演習時大抵皆須立正。兩腿之筋肉勿使弛懈。宜用力而使之堅硬。然後爲各式之運動。其益可兼及於兩股。

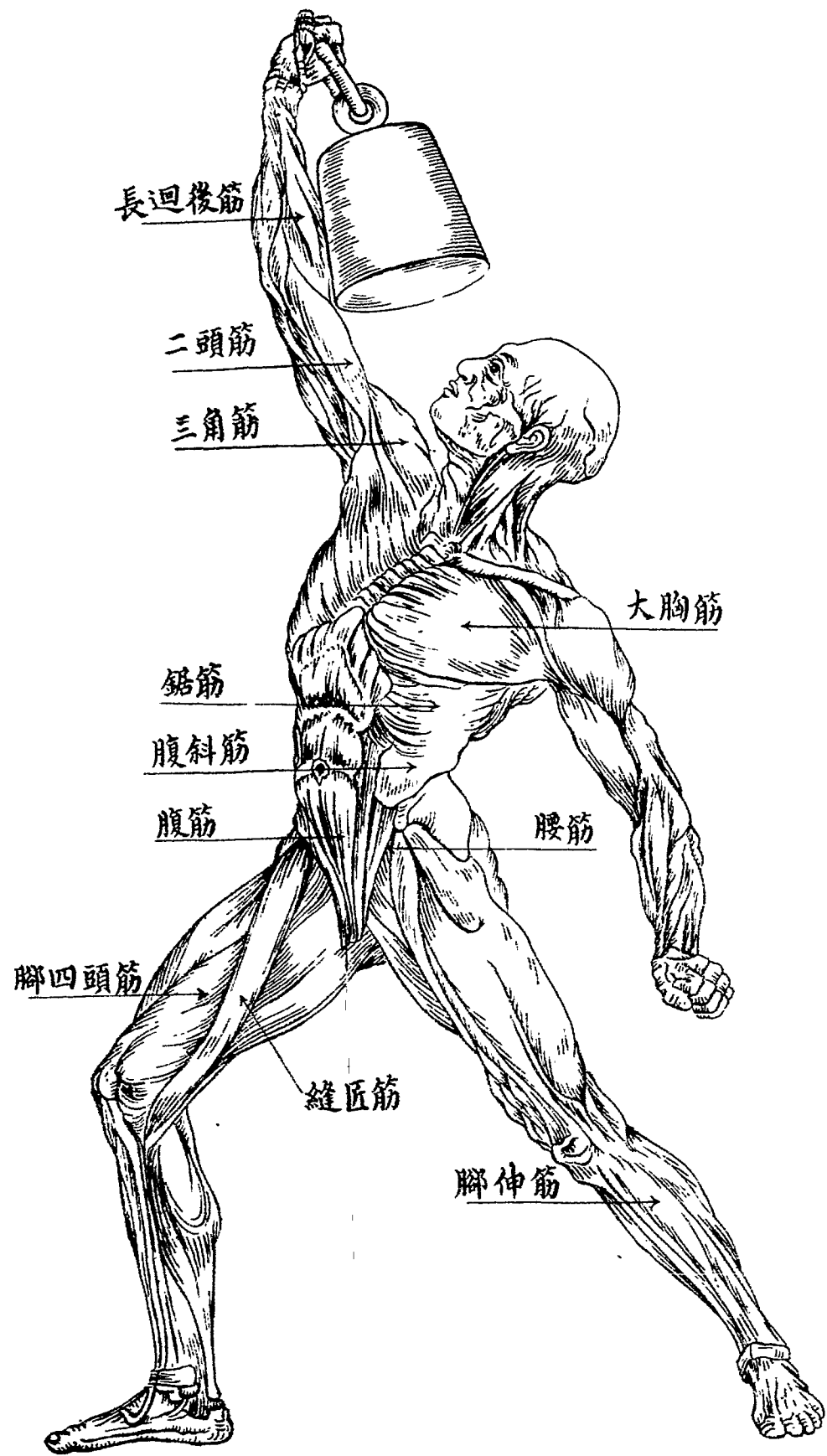
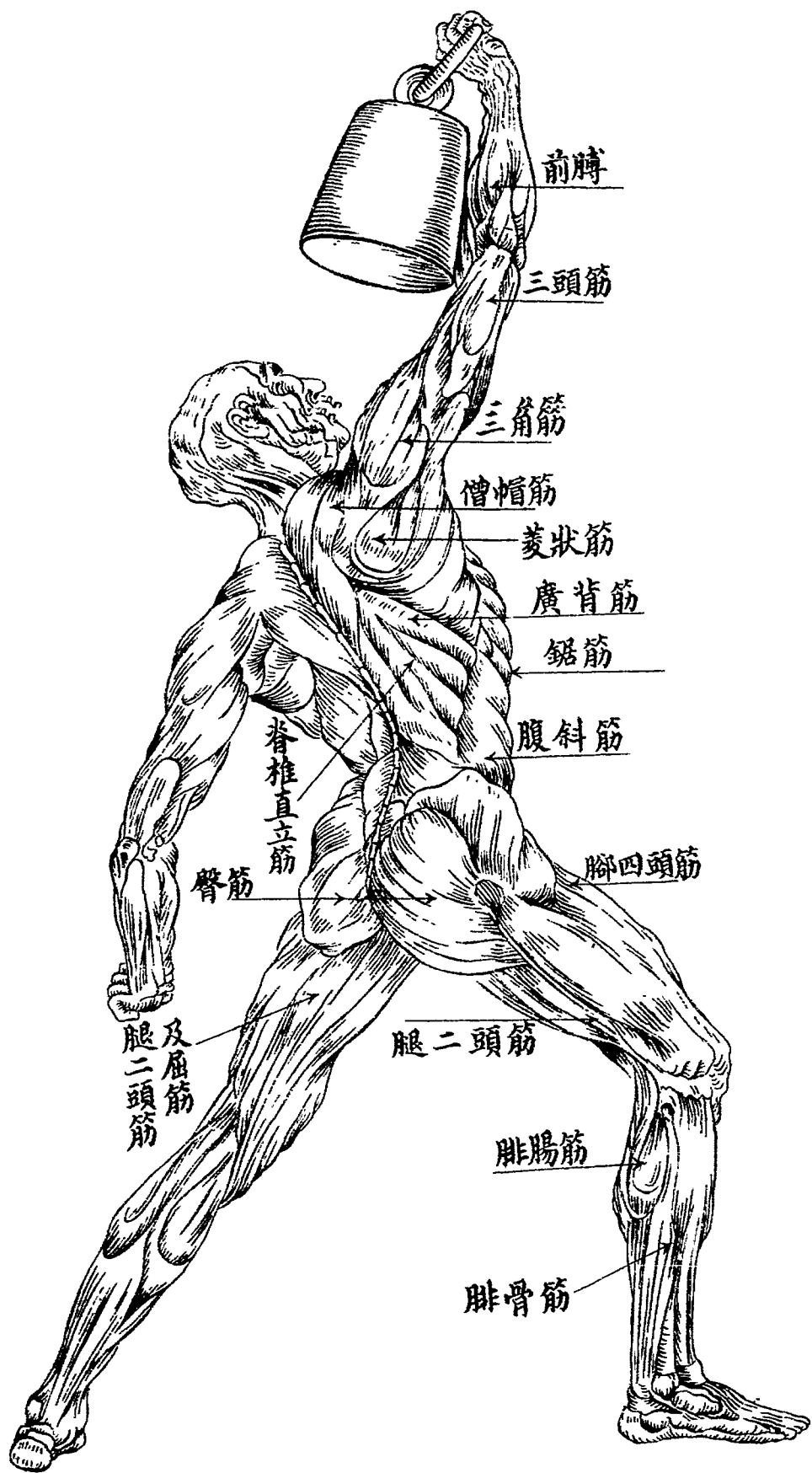
演習數日後。設覺身體酸痛。不可因此中止。若再習五六日。則有至快至樂之一境。在其後焉。

運動不可過烈。宜徐徐而來。尤不可用過重之鐵啞鈴。初學時宜將各式之練習次數減少。以防疲勞厭倦之苦。否則有心跳過速之弊。運動時宜在空氣清潔之地。宜閉口用鼻以通呼吸。

演習後。體內之老廢物。排泄於外者必多。故每日宜洗浴一次。以使皮膚清潔。

學者宜先識身上筋肉之名。凡二十二條。故將山都氏解剖圖列後。學者宜按圖而默記各筋肉之名詞及部位。此爲學體力養成法之第一着。

余曩時因體弱多病。凡古來導引之書。皆搜羅而研究之。莊子曰。吹噓呼吸。吐故納新。熊經鳥伸。爲壽而已矣。此導引之士。養形之人。彭祖壽考者之所好也。後漢書華佗傳曰。人體欲得勞動。但不當使極耳。動搖則穀氣得消。血脉流通。病不能生。譬猶戶樞終



不朽也。是以古之仙者，爲導引之事。熊經、鸛顧、引挽腰體、動諸關節，以求難老。吾有一術，名五禽之戲。一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鳥。亦以除疾，兼利蹠足。以當導引。體有不快，起作一禽之戲，怡而汗出。白虎通曰：禽鳥獸之總名。因以著粉，身體輕便而欲食。普施行之。年九十餘，耳目聰明，齒牙完堅。淮南子：精神訓，亦有熊經鳥伸語。是知導引之術，傳自上世，由來舊矣。唐孫思邈千金方內，亦有導引一門，論演習按摩之法，頗詳備。其後

則有十二段錦、八段錦、易筋經等，專言外壯練力之書矣。余以吾國古來導引之說，與山都氏體力養成法互相比較，知中西學說可以互通者，約十之七八。古法間有一二疏略之處，往往與解剖生理學不相符合者，亦時爲之歎。學者果於是書專心演習，則一切十二段錦、八段錦、易筋經，以及近出之各種體操書，皆可以不必寓目矣。學者獲效之大小，與各人之自治力、持久力，爲正比例，不能執途人而強同之也。

# 十九式之用法

山都氏實驗却病法。共十九式。內除二三式之外。皆須手持鐵啞鈴。其最初之豫備。則爲正身直立。學者不可不知。茲將十九式。次第列之如下。

預備 以手臂之外面。全行向前轉正。上膊緊

靠軀幹。

第一式



EX. 1

運動

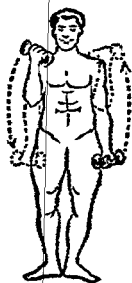
目的

先以右手灣起。至肩爲度。將啞鈴盡力握緊。再向下伸直。左手亦然。互爲屈伸。操練二頭筋三頭筋。操練時須以精神專注於二頭筋三頭筋之發達。

預備

以手臂之內面。向前轉正。手指骨向上。法與第一式全。兩手灣起時。以指骨與

第二式



EX. 2

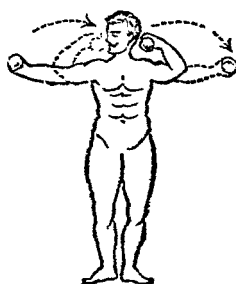
兩肩靠近爲度。

目的 操練三頭筋及二頭筋。操練時須以精神專注於三頭筋二頭筋之發達。  
注意 第一式與第二式之習練。上膊皆須緊靠軀幹。

十九式之用法



式三第



Ex. 3.

預備

以兩手臂向左右伸直。與肩平。手心向上。

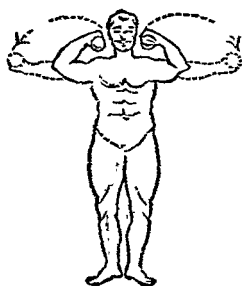
運動

兩手輪流灣起。一灣即灣至肩上。迨三頭筋用力周到後。再行伸直。兩手灣起時。頭即隨之左右旋轉。面向灣起之手指。

目的

此乃操練二頭筋三頭筋三角筋及頸筋操練時。須以精神專注於所操之筋。肉而使其發達。

式四第



Ex. 4.

預備

以兩手臂向左右伸直。與肩平。手心向上。

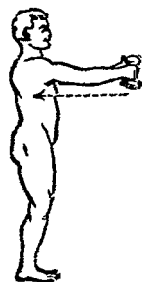
運動

兩手同時灣起。一灣至肩上。迨三頭筋用力周到後。再行伸直。兩手伸直時。肩

目的

須聳起。頭則向後仰。兩手灣起時。頭向前灣。同第三式。而精神專注時。尤以三頭筋爲重。

式五第



Ex. 5

預備 身體立正。兩手臂向前伸直。

運動 以兩臂左右分開。與肩平。緩緩向後。兩

手行動時。鼻中一直吸氣。至兩手無可後。為止。此時即將氣吸住。片刻胸膛須

逼緊。然後再以兩臂向前。兩手行動時。鼻中即出氣。呼吸時運動以緩為要。吸氣呼氣。宜用鼻。不可用口。口宜緊閉。

目的

操練三角筋、大胸筋、菱形筋、僧帽筋。并能開張肺臟之容積。操練時須以精神專注於此氣之入時。宜吸足。氣之出時。宜呼足。

預備 兩臂灣起時。稍向前。緊靠軀幹。前臂須

直。鈴與肩平。

運動

以右手之鈴握緊。盡力向上伸。頭後仰。身體立直不動。收鈴至原處時。須迅疾。

式六第

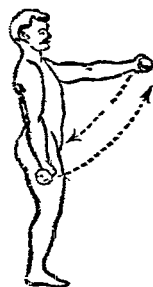


Ex. 6

左手之鈴亦然。兩手上下時。面即隨之上下。

目的 操練三角筋、僧帽筋、三頭筋、及頸筋。操練時須以精神專注於此。

式七第

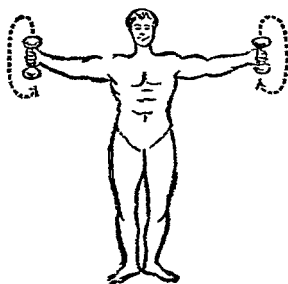


EX. 7

預備 與第二式同。  
運動 以右手舉向前。與肩平。盡力向前。至無可前為止。身體不動。然後將鈴放下至原處。左手亦然。不可搖擺。

目的 操練三角筋。操練時須以精神專注於此。  
注意 此式運動。其意猶欲置一鈴於手所不能到之架也。

式八第

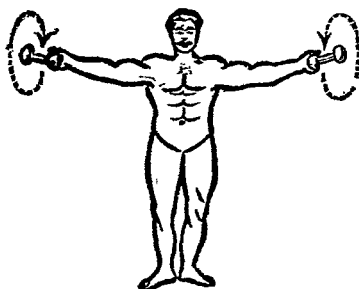


EX. 8.

預備 身體立直。兩手向左右伸直。與肩平。  
運動 甲 以兩手於腕上向前向後灣。磨練筋骨。

目的 乙 以兩手同時在手腕軸上旋轉。且須迅疾。  
注於此。操練前膊及手首。操練時須以精神專注於此。

第十式與第九式



Exs. 9 & 10

十九式之用法

預備 與第八式全。惟將啞鈴之一端。置於手

心之中。用手握住。而以食指旁柄。

運動 將鈴在手腕上旋轉。如畫圈然。緩緩運

動。以鈴之他端靠近前臂爲度。愈近愈

佳。

目的 操練前膊伸筋。前膊屈筋。及長迴後筋。

操練時須以精神專注於此。

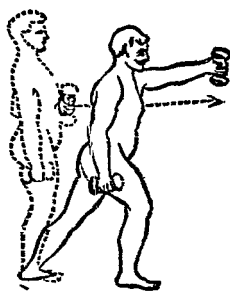
第十式

預備 與第九式同。

運動 與第九式同。惟旋轉時須倒行。

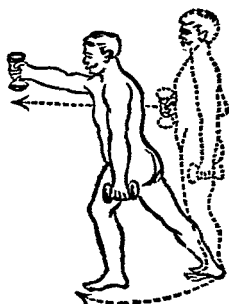
目的 同第九式。

第十一式



Ex. 11.

第十二式



Ex. 12.

預備

運動

目的

預備

目的

立正時。右脚尖向右。左腳向前。右臂灣前臂平。肘與軀幹靠近。眼向前看。

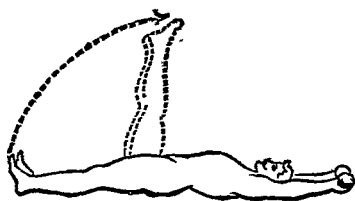
左腳衝前三尺。左膝灣。右腳直。斯時猛將右手之鈴。向前伸出。肩亦隨之向前。以無可前爲止。毋使腳跟離地。然後速即收回至原處。將左腳跟靠近右腳。左腳衝前時。右手須於左腳未及地時。先行伸出。其意蓋欲手之運動。稍先於腳之運動也。

操練鋸筋、三角筋、廣背筋、大胸筋、及脚四頭筋。操練時須以精神專注於此。與第十一式全。惟左右各相反。同第十一式。

式 十 四

式 三 十

十  
九  
式  
之  
用  
法



RAISING ALTERNATE LEG.

Ex. 14.



EX 13.

目的

運動

預備

目的

運動

預備

神。專。注。於。此。

操練腹之下部及腰筋。操練時須以精  
指須尖起。運動時脚跟不可着地。

兩腿輪流舉起。緩緩運動。兩膝須直。脚  
背向地平臥。兩手緊抱置於頭之前方。

專。注。於。此。  
操練鋸筋及三頭筋。操練時須以精神

地。除兩手兩脚尖踏在地上。餘皆不可着

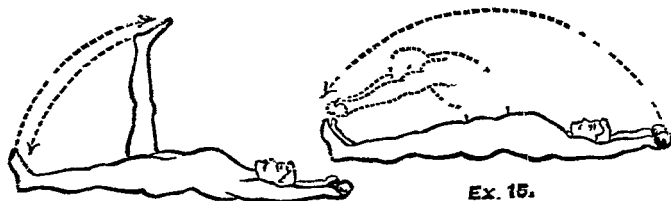
然後復至原處。如此運動。身體須堅硬。

面地而臥。兩手置於肩上。

先將身體緩緩提起。背須空。兩膝收緊。

式五十第

式六十第



RAISING BOTH LEGS.

Ex. 15.

Ex. 16.

預備 背向平地。臥兩臂伸起。

運動 將身體緩緩舉起。兩臂須向脚直指。以

啞鈴過脚指數寸爲止。然後緩緩縮回原處。此等運動。以不搖擺爲佳。

目的 操練腹之上部。操練時須以精神專注於此。

預備 與第十四式相同。

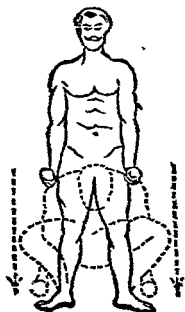
運動 兩腿同時舉起。其舉起時。不可急促。舉

足後復緩緩放下。使之復舊。惟脚跟不可着地。

目的 操練腹之下部。及腰筋。操練時須以精

神專注於此。

式八十第



FRONT VIEW Ex. 17.

Ex. 18.

目的 運動 預備

兩脚分開。以十二寸爲度。脚跟須放平在地上。手臂置於兩旁。與第十七式全。惟運動時。脚跟始終踏平地上。

操練脚四頭筋、腿二頭筋、及屈筋。操練時須以精神專注於此。

式七十第



Ex. 17.

目的 運動 預備

兩臂置於兩旁。兩脚跟並住。脚尖著地。身體緩緩向下。兩膝分開。身體須直。習練時兩脚跟不可著地。以無不可蹲下爲止。然後復至原處。兩脚跟始終不可著地。

操練脚四頭筋、及腓腸筋、比目魚筋。操練時須以精神專注於此。



第十式



Ex. 19.

預備 運動

兩手臂置於兩旁。身體挺直。

將身體盡力向左灣。至無可灣為止。其

時即以手置右腋下。而左手則向下直

伸。過膝。至無可下伸為止。然後再盡力

向右灣。法同上。

目的

操練腹斜筋、腿二頭筋、及三角筋。操練時須以精神專注於此。

## 年齡表

十九式運動之次數。及鐵啞鈴之重量。因男女年齡之長幼。各各不同。故表列示之如下。

此表為山都新定之本。與初版體力養成法所列之表大異。學者或因其運動之次數太多。亦不妨減少之。

### 第一表

為自六歲至十歲之男女兒童而設。勿用啞鈴。惟握拳。運動次數。第一式以增至二十為極。他式稱是。

運動式號數

運動次數

增加次數

一

十

每六日增一次

二

六

每六日增一次

三

六

每六日增一次

四

八

每六日增一次

五

四

每六日增一次

六

十

每六日增一次

七

六

每六日增一次

## 第二表

自十歲至十二歲之男女兒所用。啞鈴以半鎊（六兩）為度。運動次數。第一式以增至二十為極。他式稱是。

運動式號數

運動次數

增加次數

一

十二

每六日增二次

二

八

每六日增二次

三

六

每六日增二次

年齡表

### 第三表

自十二歲至十五歲之男女兒所用。啞鈴以一鎊(十二兩)為度。運動次數。第一式以增至二十五為極。他式稱是。

年齡	運動式號數	運動次數	增加次數
四	六	六	每六日增二次
五	六	六	每六日增二次
六	六	六	每六日增二次
七	十	十	每六日增二次
八	十	十	每六日增二次
九	十	十	每六日增二次
十	十	十	每六日增二次
十一	十	十	每六日增二次
十二	十	十	每六日增二次
十三	十	十	每六日增二次
十四	十	十	每六日增二次
十五	十	十	每六日增二次

以力疲為度

# 第四表

自十五歲至十七歲之女子所用。啞鈴以一鎊(十二兩)爲度。運動次數。自第三式以增至二十爲極。他式稱是。

年齡表	運動式號數	運動次數	增加次數
十九	十	五	每六日三次
十八	十	五	每六日三次
十七	十	五	每六日三次
十六	十	五	每六日三次
十五	十	五	每六日三次
十四	十	五	每六日三次
十三	十	五	每六日三次
十二	十	五	每六日三次
十一	十	五	每六日三次
十	十	五	每六日三次
九	十	五	每六日三次
八	十	五	每六日三次
七	十	五	每六日三次
六	十	五	每六日三次
五	十	五	每六日三次
四	十	五	每六日三次
三	十	五	每六日三次
二	十	五	每六日三次
一	十	五	每六日三次

# 第五表

自十五歲至十八歲之男子所用。啞鈴以二鎊(二十四兩)爲度。運動次數。第一式以二十五爲極。他式稱是。

運動式號數	運動次數	增加次數
一	十五	每六日二次
二	十二	每六日二次
三	十	每六日二次
四	八	每六日二次
五	十	每六日二次
九	十	每六日二次
十	十	每六日二次
十一	八	每六日二次
十二	八	每六日二次
十三	六	每六日二次



年齡表

運動式號數

一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 十二 十三

運動次數

十五 十二 十五 十二 十二 十四 十二  
以力疲爲度  
十 十 十 十 八

增加次數

每六日二次  
每六日二次  
每六日二次  
每六日二次  
每六日二次  
每六日二次  
每六日二次  
每六日二次  
每六日二次  
每六日二次  
每六日二次  
每六日二次

十四	十六	十七	十八	十九
六	八	十	八	十
每六日二次	每六日二次	每六日二次	每六日二次	每六日二次

此表爲第一月所用。第二月之啞鈴。以三鎊至六鎊（七十二兩）爲度。運動次數。第一式以增至三十五爲極。餘同。

## 題實驗却病法

近世大體學家德人山都氏。著體力養成法。余節錄可以却病者得一九式。名曰實驗却病法。乃題其後曰。太學鴻生。祁祁都雅。名門英彥。恂恂純懿。游俠則衣薰丹棗。裘馬容輿。騷人則面敷凝脂。文辭綺合。詎欲勞其筋骨。鍊其精神。宗尙武功。祖構力士。乎不知鑽厲百氏者。竭思于毫芒。沉酣星日者。鑠形于晏安。剝蝕太深。情慮難振。燕居既



形孱弱。載奔亦寬。委隨既如。叔寶之常。羸又類茂陵之善。病年華。雖富事業。可知蒲柳。易衰。生平已矣。豈况封疆多難。函夏貽憂。蠻方之海水。晨飛洛下之銅駝。夜吼有時。楊家德祖。違宗社而避兵。庾氏蘭成。去鄉關而亡命。謀生既拙。奉檄無能。流離戎馬之間。轉死溝壑之際。當爾之時。悔將奚及。假使齊力方剛。壯心益勵。終軍孺子。尙欲請纆。南八男兒。必能殺賊。甯有狼煙慘見。而膽寒胡馬悲嘶。聞之股慄者哉。嗚呼。風雨斯勤。且輟雕龍之技。炎涼母問先期。搏虎之能。班仲升之投筆。且姑竢之。祖士雅之著鞭。此其時矣。

光緒丙申八月中旬無錫丁福保識於廉氏館中

大今世界  
山都小史

山都 Sandow (一作孫唐) 爲德意志產近世之大體育家也。其幼年體弱多病。屢瀕於危。年十歲。猶不識體力爲何物。一日其父有意大利之游。山都從之。隨其父往羅馬。及佛羅凌之美術展覽會場。縱觀陳列館中之各種美術品。見有古代角力者之雕像。其體格之雄偉壯麗。實爲目所未覩。山都問其父曰。如此體格壯偉之人。不知今尙有其人否。其父謂今日恐難見其人耳。

山都猝不解。詳詰其理由。其父正告之曰。是殆有原因在焉。上古之世。生存於地球上之人。類無利器。足以自衛。皆以雙腕爲武器。以膂力爲權利。生命安危。惟體質是視。故人之勉爲強有力者。舍運動習武鍛鍊其軀幹之外。他無所事。其得有此壯偉之體格也。固宜。近則世界日漸開化。競尙奢侈。體力一端。反視爲不急之務。此所以如古代角力者之壯偉體格不能復見於今日也。

山都自見此偉像。并聆其父之理論。腦筋中備受無窮之刺戟。思想亦經此提喚而愈。

出。迨。歸。坑。泥。斯。堡。Königsberg。故。鄉。益。慨。念。古。人。不。置。欲。急。起。而。直。追。之。遂。入。體。操。傳。習。所。專。注。重。於。體。力。之。養。成。

迺。山。都。自。習。體。操。後。雖。勤。於。練。習。希。津。強。壯。之。目。的。而。日。月。雙。丸。跳。擲。如。梭。年。復。一。年。至。十。八。歲。體。質。之。孱。弱。如。故。卒。無。效。果。之。可。言。於。是。幡。然。變。計。復。趨。重。於。解。剖。學。之。研。究。以。是。爲。進。行。之。方。針。

山。都。因。解。剖。學。研。究。之。結。果。而。恍。然。於。身。體。發。達。最。善。之。妙。術。在。運。動。遍。及。於。各。部。筋。肉。如。緊。張。其。一。筋。時。則。弛。緩。其。他。筋。抱。斯。宗。旨。以。作。課。程。每。日。僅。費。十。五。分。時。爲。特。別。之。運。動。飲。食。隨。心。所。欲。貴。用。其。普。通。物。品。不。別。爲。何。種。之。選。擇。事。事。惟。適。可。而。止。不。踰。節。制。蓋。處。事。有。節。爲。衛。生。上。之。惟。一。方。法。山。都。嘗。有。言。曰。凡。爲。健。全。之。生。活。者。無。如。節。制。使。萬。事。萬。物。適。宜。而。止。欲。由。我。之。鍛。鍊。法。而。使。其。體。力。增。進。則。於。其。間。受。障。礙。處。不。可。忘。也。

山。都。自。十。八。歲。至。二。十。一。歲。此。四。年。中。無。特。別。可。記。之。事。項。惟。其。體。力。之。增。進。與。日。俱。積。時。與。偉。人。角。力。并。於。各。處。爲。演。技。之。舉。西。歷。一。千。八。百。八。十。九。年。即。光。緒。十。五。家。遇。

美術家姓洪替名奧潑來於文宜斯以洪替素耳其地景物之美麗故特來此游賞山都與之相遇即延至家而優待之洪替於將去時命山都飾馬演武場中擊劍家之姿勢繪爲一像繪竟持贈山都覺惟妙惟肖更謂山都言頃有著名強有力者之薩模松借其弟子沙柯陸於倫敦皇家水族館懸二等賞金以募敵手如有人能先效薩模松弟子沙柯陸之技者與金百磅能更演薩模松之技者與金千磅君如有意當即前往應募

山都既悉此事雄心勃發技癢不能復忍擬與洪替結伴同往倫敦洪替似有難色山都不得已一人整頓行裝即日登程泊午後六時抵倫敦

山都至倫敦後慮未解英語不便殊甚即訪故人愛梯拉請其作舌人愛梯拉者前年在比利時勃駭爾斯府與之相識二人覲面時寒暄數語外山都卽具道其所以來此之意愛梯拉深表同情且言以君之體力而當薩模松及其弟子何患不能優勝山都之自信力由此愈堅於其夜卽往賽延姓佛來名名愛而伯者爲代表人而至阿格里摩之演技場

有頃薩模松在舞臺上宣言曰欲前來試我等之技者請即登此舞臺佛來名答曰現有人在此薩模松驟聞有人前來應募異而動色佛來名詢其百磅之賞金安在薩模松曰在此佛來名逼其出金見示薩模松於懷中出百磅之紙幣示之繼詢以千磅之賞金安在薩模松則諉言此事今且從緩待我弟子沙柯陸萬一失敗後再言之未遲演技之預備既竟薩模松以百磅之紙幣授演技場管理人莫斯渭史之手山都遂登舞臺之上時山都僅服通常之燕尾服未爲武士裝束衆觀客見其人頗文雅與所謂武士者不類多竊竊相告語輕而非笑之謂若而人者安望其能與薩模松弟子沙柯陸角力要不過如以雞卵禦石以螳臂當車至欲與薩模松試技則更不必論此等莽男子多見其不知量也

場以內衆觀客之心目中固皆以山都爲必敗無疑薩模松一見山都後亦啞然失笑蔑視之以爲此非勁敵但山都當時之所以見輕於人者正自有故蓋自其表面上觀之頗文雅而不類武士毫無威猛之氣象故不能先聲奪人

比山都去衣而裸其上體筋肉之發達狀態觸接於衆觀客之眼簾則又羣相驚愕謂

閱人雖多終未見有如此發達之筋肉而自薩模松見之益爲之驚愕不已自思演技最終之勝利必在彼而不在此然猶強作強有力者狀顧謂其弟子沙柯陸曰敗彼敗彼。

沙柯陸遂先出而演技兩手各舉五十六磅（約重四十二斤）之法碼過其頂復張兩臂平提之而下垂山都如其式演之且反覆演至數次繼而沙柯陸以兩手舉二百四十磅（約重一百八十斤）之球竿自地至頭山都復如其式從容演之初猶以兩手舉之後竟以隻手舉行反覆數次而衆觀客叫好之聲四起。

薩模松立於其旁以視二人之演技觀此情景未知結局如何深以爲慮屢次前問山都之歷史然其所操者爲法蘭西語而非德意志語山都於法蘭西語素所未習故不知薩模松之所言者爲何事而二人之意終不能相通。

後所演之技益進沙柯陸以隻手提二百十磅（約重一百五十七斤強）之啞鈴張其臂下俯復以他手高舉重百磅之啞鈴過其頭此爲末次之演技山都亦如其式從容演之。

觀以上二人先後所演之技而山都之技實勝於沙柯陸佛來名以爲可以從此判強弱因向薩模松索取百磅之預約金迺薩模松謂必須再試一技且必須反覆久之至二人中有一屈服者始得斷何人爲勝而與以賞金然衆觀客之意咸不以薩模松之言爲然羣向其逼令與金訴之於管理人莫斯渭史求其裁判莫斯渭史則言我之意與薩模松同惟欲使二人連續演一技至一人力盡筋疲而後已此非正當之事礙難照行不如使沙柯陸更演二新技倘山都能反覆行之則此賞金應屬何人自不待問也

維時衆觀客多主張言山都之技較沙柯陸爲勝已昭然在人耳目之間何庸再試而山都則言於舌人曰再試固所願也如沙柯陸之所能者不問其爲二技即多至二十技我亦能之

迺復於例外更試演二技其第一技沙柯陸仰臥地上兩手舉二百四十磅（約重一百八十斤）之法碼其上各坐一人二人皆躍下時沙柯陸蹶然起立山都即如其式行數次

織演第二技沙柯陸取演技場側之大石約五百磅重三百七十五斤石上置五十六磅(約重四十二斤)之法。碼二旁設二椅沙柯陸以左右足分踞其上而移其法碼與大石置股下以中指提大石離地四英寸約合中國工部營造尺三寸二分強之高山都復如其式行數次。

例外二技又持續演畢勝負之問題自不必煩言而已解決薩模松始承認山都之技爲最獲全勝而以百磅之預約金與山都。

山都得此百金復請舌人代達來意於薩模松言山都非爲此區區百磅之賞金而來所希望者乃欲有以勝薩模松而得預約千磅之賞金也薩模松聽舌人之言恐怖狀忽醉然現於面遂飾言今夕我未預備與山都試技此事須約期行之而衆觀客多不滿意於其延期竟有起而反對與管理人莫斯渭史交涉後經莫斯渭史之判斷始允其延期至次星期六之夜爲期。

西歷一千八百八十九年十一月二日爲山都與薩模松一決雌雄之夕自午後二時衆觀客已悉向演技場而去人多於鱗絡繹不絕是夕觀者如堵牆無隙地後至者咸



爲門外漢。蓋阿格里摩演技場自創立以來而觀客之衆多。要未有如今夕之盛者。比山都偕莫斯渭史愛梯拉佛來名等於競技定刻前二十分時至演技場。至則場以內爲衆觀客所擁塞。疊背挨肩無立錫之餘地。山都擬用猛力以排羣前進。恐不免傷及衆人。躊躇顧慮衆觀客見山都等不得入場。欲稍讓避以通其入場之路。奈擁擠過甚。無餘地之可讓。山都等觀無路可通。復回至後側擬從舞臺之門口而入。詎巨大之扉掩閉甚緊。僅得立於門外。以周章觀望。

迺立未幾。聞有人語聲出於門以內。先由山都前請其啟扉。門者則自門以內應之曰。頃承嚴命。此處無論何人概不得由此出入。繼莫斯渭史前請曰。我演技場管理人莫斯渭史也。因須入內請速啟扉。門者復自門以內應之曰。我不敏。至莫斯渭史之音聲不復能記憶。且背命擅啟亦所不敢。

山都等以時間貴重。一刻千金。期限將屆。竟不得其門而入。焦灼萬分。無所爲計。山都等既急切不能入場。而薩模松以不見山都之至。出懷中時計。見所約之時限已逼。遂高視闊步登舞臺上。高聲言曰。噫。彼不來矣。我固疑彼無與我競爭之勇力。而預知其

不我敵也。然彼雖不來，我不妨寬假以五分至十分時之限。立於門外之山都等以懇門者，啟扉門者，堅執不允，再三婉求亦屬無效。其勢又不可再延。山都乃情急智生而突出，其強硬之手段向扉猛擊，擊未數下，扉已破壞崩壓。門者門者負傷呼痛，山都等入門急與以紙幣若干，慰其不快之感。且以此爲療傷費。迨抵演技場時，則距所限定之時間僅餘二十秒。然時雖促迫，幸尙未逾限以失競技之機。

其夕，充裁判員之責任者爲格應斯排留侯及葛烈甫斯。卿當由裁判員取演技時所應用之物件如桿、棒、啞鈴、法碼、鐵鍊等一一詳細檢驗。薩模松先登舞臺，欲以水瓶演一戲術。山都當亦首肯而裁判員起而阻之，謂此非演技之序，與較力無涉。今夕之演技須行實力上之比較，方爲衆人所公認。

薩模松從此決議取大鐵棒一力擊其小腹及臂頸等處而使之屈曲。此雖爲一手術，然所恃者全在筋肉之發達，否則必至擊碎其骨。此技固須熟練，而山都則優爲之。如其式試演，初不見其難。

繼薩模松取一鐵絲環繞於胸部腋下使胸部腋下之筋肉緊縮而即時用膨脹力鼓其兩肺張其筋肉以斷此鐵絲不意山都亦優爲之更如其式行數次

二技演畢將續演第三技而薩模松之心已卑怯妄希以狡計愚人而曖昧取勝爰取鐵鍊環繞於臂上而遽行折斷此鐵鍊然此鐵鍊之大小適合於薩模松之臂而山都則兼鐵鍊過小於臂不甚適宜幸先已探知購此鐵鍊之肆而命其製一力相等大小適與臂相合者以爲臨時之用及鐵鍊取至薩模松頓生異議言若此是以異物相較有失公平嗣製此鐵鍊肆之代表人自客席起立大聲言曰山都之鐵鍊與薩模松之鐵鍊其強弱等耳裁判員復詳加檢驗言此競技公平得以施行既由裁判員之裁判山都卽如薩模松之式環繞鐵鍊於臂上而折斷之

而薩模松猶不甘服獨謂爲不足山都迺對衆觀客而言曰如薩模松及其弟子沙柯陸能效我之所演技者則是體力相等我承認爲無勝負而不受其千磅之賞金卽以其所携二百八十磅(約重二百十斤)之啞鈴以隻手舉之而下臥復起立體不稍屈繼以鐵鍊環繞兩臂取一二百二十磅(約重一百六十五斤)之啞鈴至胸部一鼓其

氣而鐵鍊已寸磔。

山都筋肉之緊張力誠達於極點而薩模松則遽謂山都曰此皆愚人之術非公平之演技毋煩再演我勿能認然裁判員則持公平之決斷而許山都之體力爲最優等佛來名特前向薩模松索取千磅之賞金薩模松則詭言須待來晨屆時往取而薩模松之蹤跡已杳如黃鶴或謂其已持金他去後山都向管理人莫斯渭史索取由莫斯渭史與以金三百五十磅而去。

山都既負得勝之名譽遂離阿格里摩乘馬車而去去時羣從如雲簇擁於其後或鼓掌喝采尾之而行及馬車至旅館衆人附立其上屬負相依依恣意瞻望新聞記者一時紛至沓來造旅館而求會見山都雅不欲淹留其地因前來求見者甚衆難於謝絕遂允演技於倫敦月受金一百五十磅（計墨銀一千八百圓）之酬金此爲山都演技之始其後於數年間曾往演技數次。

設有人問山都於較力之際以何特法而保其體力則將應之曰演技即練身不必他術非遇新技無須預習飲食起居一如平時惟中度耳無異道也。

山都在倫敦及諸州演技之後假期歸德國時乘馬按轡徐行以資消遣某日驅馬出  
 游偶於道中遇一可驚之巨漢其人之頭鼻手足迥異常人世所罕觀即山都所乘之  
 馬見之而亦辟易此巨漢以掘石爲業方將掘出之石運積於車上故令人一望而即  
 知其爲石工

巨漢頭之龐然有如演劇者所戴之假面具鼻之隆起等於常人之拳而其拳之巨則  
 比常人之拳在三倍以上其指之粗能蔽五仙令之貨幣而不見其龐其足上之靴復  
 長大無倫如以常人之兩足並納其中猶得以自由迴轉而前後左右覺綽有餘裕但  
 其頭鼻手足雖無一不大而骨聳筋現似已覺其不稱至其身之長祇六尺二寸半胸  
 圍祇八十寸重量祇四百磅(約重三百斤)則尤覺其可異

山都驟於道中遇此巨漢而疑其爲今之達萊斯達萊斯者歐洲古時之大力家也山  
 都思僱此巨漢携至英令彼爲演技之助手藉以厭服人心遂前問其如此勞動一日  
 能得工資幾何巨漢以五馬克對(約計墨銀三圓)山都言汝何以得工資如許之多  
 巨漢則言我之工資較普通之勞力者爲二倍以我能舉重量速積於貨車故得工資

獨多於他人。旋山都謂之曰：汝若能從我爲角力者，不論汝之勞逸，富每日給汝以二十馬克之數（約計銀十二圓）在巨漢終日勞動，始得過於同業，而有五馬克之工資。然猶居恒自鳴得意，一旦聞此優給，遽欣然應命。山都遂携巨漢至其家後，審查其體力，知其他無所長，僅能舉重大之法碼。巨漢以生成稀有之體格，而不善鍛鍊，其軀幹致無特別之用。山都姑携之至英。

山都携巨漢至英京，卽標名於通衢要路，以聳動人之耳目。曰：現世紀之達萊斯山都，欲僱馬車詎車，臺重萬苦，無人能效。力巨漢竟以身負，駕而行。凡所到處，尾隨其後者，有數千人之多。至魯巴脫時，道路爲之梗塞。山都嘗喟然歎而爲之記曰：巨漢者，其猶象乎？真稀有之動物也。

但山都得此巨漢，覺甚難處。置如任其橫行市廛，必演出種種不規則之惡劇。故常置此巨漢於室內，而欲以一二月之功候，試爲之鍛鍊。其軀幹無如此巨漢懶惰性，成終不能有所造就。

然山都在羅伊翼爾演技場，頗利用此巨漢，以一新其趣。想一日山都逍遙場中，使巨

漢在後巨漢欲困山都突伸手捕之困之二人相鬪巨漢欲戕山都肩一四百磅（約三百斤）之巨礮將燃火而轟之山都忽取棍棒引還怒向巨漢巨漢驚怖退縮山都則前以一指提巨漢之所以蔽身者及其所肩負之巨礮離地數寸之高復捉巨漢而置諸場外旋即逸去

山都在倫敦演技後復作巴黎之游一日出行忽遇幼時之同學友某此友於山都年十歲時別去至此始得見友之父某現爲駐劄巴黎德國公使山都幼時喜作彈子戲與此友不時練習其技甚精爲二人之父所不及此友遽念及往事故於晤見山都之時不暇問及他事即突然啟口問曰我與君久不相見未卜君猶能不忘情於前日之游戲否山都廢此雖久然自一聞此友之言頓觸其舊時之所好遂相約同至游戲場作彈子戲

至則選取一室試爲此技在此友不知今日之山都以力藝爲職業意其不過從父嗜好修爲醫學而已二人於競技之頃彼此各以德意志語暢叙衷曲話舊道故意致纏綿致游戲一事不覺過於遲緩而不圖以此致觸法人之怒

緣當二人競技時更有數法人在其近旁擬俟二人終局後欲即其處爲遊戲之事豈意山都與此友互相問答刺刺不休。倏久之一局甫終又欲續行第二局。意蓋憎法人之舉動輕躁而不肯卽行。讓出一法人遽起而相爭斥其久占盤面之非。是遂呼值室人至令其裁斷。值室人答以彼輩一局既終在我規則上無阻止其續行第二局之例。法人訟既不得直而山都與此友竟置此法人於不顧。毅然續行第二局。二人之談笑如故。此法人則從旁伺之而已。覺憤不能平。

第二局終山都卽命取二肉炙至在法人競技者之後。與此友倚食桌而賞味之。二人仍爲快談津津。道舊日樂事。間發大笑聲。忽一法人近附於山都之旁。怒目視厲聲叱曰。今我在此聞汝等笑聲飽矣。是亦不可已矣。乎若汝猶不已。則我當爲汝已之。山都對曰。我等舉動之買君之怒也。甚爲可悲。雖然此固我等分內事而不能自由。諧謔自由笑語。則我尤悲之。繼又謂此友曰。彼去而競技耳。我等之諧謔笑語於彼無絲毫之關係。所謂吹縲一池春水干卿底事也。復不以此法人爲意。然此法人已悉其有意買爭以叱咤爲未足。而曰汝不覺必使汝覺之。遽以手橫擊山



都。之。面。部。而。山。都。神。色。不。變。從。容。自。若。徐。謂。此。法。人。曰。汝。知。我。之。意。乎。我。之。不。與。汝。較。者。殆。無。非。爲。汝。計。耳。汝。當。速。去。毋。預。乃。公。事。而。此。法。人。忿。火。中。燒。倉。猝。間。不。解。山。都。之。意。反。以。弱。漢。目。之。謂。其。甘。受。人。之。打。擊。復。以。手。擊。山。都。一。下。山。都。之。友。初。猶。袖。手。默。視。今。見。山。都。被。此。法。人。連。擊。而。山。都。竟。忍。氣。吞。聲。不。敢。與。此。法。人。較。遽。爲。之。代。抱。不。平。而。從。旁。干。涉。方。舉。手。起。而。山。都。已。將。其。臂。振。曲。制。止。之。使。不。得。動。此。友。自。接。觸。山。都。之。手。力。始。知。其。非。弱。漢。固。強。有。力。者。爰。諦。視。其。肘。而。操。英。吉。利。語。謂。之。曰。奴。輩。暴。動。若。此。而。不。禮。於。君。君。既。有。此。體。力。奚。不。擊。倒。奴。輩。

此。法。人。初。聞。其。操。德。意。志。語。今。忽。聞。其。改。操。英。吉。利。語。遂。亦。操。英。吉。利。語。而。謂。之。曰。汝。若。爲。之。代。抱。不。平。當。起。而。鬪。我。茲。汝。不。能。起。而。鬪。我。何。必。徒。學。作。英。吉。利。語。言。已。復。以。手。劇。擊。山。都。之。鼻。鼻。隸。破。裂。鮮。血。噴。出。流。如。注。混。入。盤。中。肉。漿。并。沾。染。衣。襟。山。都。不。復。能。耐。忍。痛。緩。步。至。此。法。人。之。前。捉。其。頭。及。膝。弓。曲。之。擊。諸。食。桌。上。而。擲。之。於。地。此。法。人。墜。於。地。而。暝。臥。奄。奄。幾。無。生。氣。惟。一。息。僅。存。而。此。法。人。之。友。則。睦。目。搖。舌。於。其。旁。驚。惶。甚。而。無。所。措。手。室。中。亦。狼。籍。不。堪。山。都。則。斜。倚。坐。椅。與。此。友。共。薰。雪。筋。煙。而。餘。怒。未。息。

迺不逾時有一憲兵昂然自外來入室中欲捕山都捉將官裏去值室人告以彼非等閒者可比欲捕彼恐一人之力不能勝須厚集其力而後捕之方可無意外虞遂出而更招憲兵四人至奪山都之馬車令其徒步行而護送之至警察廳山都之友與負傷法人之友數人均隨山都至警察廳見警官曰刻所以演出此悲劇者其咎由於自取非山都之過因將其事之始末緣由爲之辯疏警官悉此事不能歸咎於山都因卽免其罪准其保釋而去

維時負傷之法入經其友等送入病院醫治時猶昏迷罔覺人事不省至一日後始蘇醒而其正氣亦漸漸回復山都念此法人彼雖不應爲此野蠻之舉動而實則爲我負此重傷忽發矜憐之意親詣病院以視其傷勢之如何詎此法人意氣自負不欲見山都卽出言拒絕不令山都入內

後此法人在病院治療閱數星期之間其所負之傷得漸就痊可而山都則於其時欲踐濟勒尼演技場之約遂去巴黎而至倫敦

某夕山都演技於濟勒尼之演技場有人手一書呈山都山都啟讀之則衆觀客席中

有二人懇其赴席山都如命前往視之則見有一友人及一紳士在焉山都觀其人則言我與君似曾相識特前於何處謀面則雖遍索枯腸而不能追憶二人咸傾葡萄酒以相待兼以晚餐約山都山都辭不獲命始勉允其請

三人同行至二人寄宿之旅館既至一人謂山都曰君言與我似曾相識此言我殊不信在君諒非真知我者山都對以實不知君其人復言幸而君不知我若君而真知我竊恐我願與君言交而君則斷不願與我言交也

而山都則不明其語中之意急詢以何故其人答言我與君之職業同爲演腕力之藝人而我在儕輩中曾博最強之名譽然我觀英法各國之新聞紙上傳播君之盛名故急欲一見君之面以慰渴想特自巴黎而來此倫敦今夕在濟勒尼觀視諸技而徐待君之出現於舞臺上適自君出現之後我見之則幾爲之昏暈欲絕而倒臥於地上出都聞其語竟不待其要領而惟驚其出語之奇異一若不可思議遂復急詢其人以何故

山都遽視其人覺其人於語次淚不禁盈盈其承睫而其一種誠懇之意則溢於顏面

而徐謂山都曰請君赦我請君立赦我之約如君不肯立約我終不敢以其故告君山都至是不解其所謂赦者爲何事益不解其所謂赦而必立約者更爲何事而姑爲之立約曰赦之

其人見山都已俯如所請遽暴怒爲喜曰而今而後我始敢以實告君我非他人卽眞日在巴黎濠戲場中以手擊君之人也然我於當日若早知爲君者斷不至以一擊加諸君譴舉其人卽於衆人之前發現最親愛之熱忱接近山都之身以其吻而親山都之吻

而山都遂有如醉之初醒如夢之初覺知其人卽前在巴黎濠戲場中擊己之人今見其愛好出於至誠前嫌頓釋各道歉相謝訂爲友其人復出金時計贈山都以此作和解之紀念品自是厥後二人遂爲莫逆之交如山都有事至巴黎則不寓於旅館而必宿於其家

山都於倫敦演技時一般強有力者皆互相標榜而各處之演技場必有強有力者一人以舉重大之法碼爲最流行之技山都所舉之啞鈴最重者爲二百八十磅（約重

二百十斤)而他強有力者則自謂能舉三百磅(約重二百二十五斤)之啞鈴及山都舉重三百磅之啞鈴而他強有力者則又自謂能舉三百二十磅(約重二百四十斤)之啞鈴以相爲競爭之地步。

山都遂苦思力索別創新式之演技以折服之第一技以兩手舉一活潑之肥馬高至頭上而巡行於場中。

第二技則爲生人啞鈴生人啞鈴者置二大空球於長棍之兩端其中各匿一人棍與球及人同時緩緩舉之過於頂及下置地上兩端之球一開則人自其內躍出山都蓋以此技抵制舉三百磅之重者也。

第三技高舉一大如臺之風琴載樂師八人於其上先提舉之復仰臥而置諸胸部。

第四技以兩手各持五十六磅(約重四十二斤)之啞鈴而爲飛筋斗之戲飛筋斗者卽俗之所謂翻筋斗也。

第五技仰臥而置一長木於胸部中立一馬木之兩端又各立一馬其狀有若軒輊戲軒輊戲者遊戲之一種取木板一枚支其中心兩端之上各坐一人因其重刀而互爲

軒輕恒見兒童多有爲此戲以爲樂最末則一騎士乘坐馬上踐山都之胸部而過以上數技要惟山都一人能優爲之餘則不問其爲誰恐皆不能演此等之絕技也

山都挾此等絕技遍游各處至蘇格蘭見其地居民咸親愛和睦非他處所能及其市廛則繁盛而榮華其風景則佳美而壯麗山都平時足跡所及親歷之境遇實已不少忽於意外得此名勝之區輒流連而不忍遽去故一往倫敦不久卽仍來此而試演新技於滑里斯地方

西歷一千八百九十三年卽光緒十九年自哥倫布發見美洲後屆其年已第四百年亞美利加合衆國以前古未有之大規模故於其年有世界博覽會之開設世界博覽會者卽搜集地球上萬國之所謂農業品工業品水產品以及智力產物新奇之書籍標品等種種物品均羅列而置諸會場以內爲萬國出產品之比賽而各地之野蠻人種又復從事搜集爲人類學研究之資料以作十九世紀上文明之標本

世界博覽會之開設不可謂非一時之盛事美國既有此舉自足以聳動世人之耳目而世界上之各種珍奇品無東西南北均匯集於西加鄂一處而著名強有力者之大

體育家如山都其人者亦欲顯其勇猛之技術於世界視聽之中心點富與美人阿藩  
雪甫魯慕勒姆等預立契約而準備至美洲演技

山都航美國之日以雪愛京格爲伴侶雪愛京格者係山都之舊友去年山都於比利  
時及荷蘭時曾與之相識此人爲著名之樂師善風琴而其技之妙遠過於他樂師但  
有一缺點卽其體質亦極孱弱與山都之幼年時代相髣髴凡遇奏樂乏堅忍之強身  
欲久於奏樂者其勢有所不能雪愛京格輒引爲憾事居恒見山都體力之強壯而自  
歎弗如常喟然謂山都曰設使我有如君之體力則世界上第一技師之位置舍我  
其誰

比此次山都航美國山都與雪愛京格言君如能爲我之客而偕游美國我當爲君指  
示鍛鍊其軀幹之方法君如依我之方行之要不出九月或一載之後君之體力強壯  
舉前必判若兩人卽在與君平時素所親暱之人驟見之而恐亦不能識君也雪愛京  
格戰然喜應聲曰諾謹受教

山都游美國遍歷美洲所到處無不與之作伴親受體育術於山都而山都則復以己

所最得力之方法。盡力教導之。故其體力之增進。非常迅速。蒸蒸然有竿頭日上之勢。未及暮年而體力之堅固。於山都諸弟子中。爲最強。山都體力增進法之效。其偉大可知也。

山都至美國之初。適值新世界暑氣薰蒸。其熱有殆烈矣。然暑熱甚。而美洲第一口岸之紐約港。其繁昌之景象。則仍不稍減。山都嘗游歷諸港。其間原不乏華麗之處。而以之較紐約港之華麗。轉覺其不如遠甚。美洲之諸豪士。久聞山都之名。今見其至。則以爲聞名不如其見。面都歡迎於舟中。以示較愛。爾各國之新聞記者。亦多前往歡迎。以樂陳特開歡迎會。寒暄嘵之音樂。以娛山都。山都得此各界之歡迎。雖在異地而終無寂寞之嫌。

山都之往旅館。由其契約主阿蒲爲前導。紐約埠之房屋建築。偉麗幾爲各處之冠。階之巍然。高出上逼雲霄。非特勢處巉巖。僻壤。僻壤之人。突然見此房屋之偉麗。而目眩心驚。卽山都雖習見巴黎倫敦等處房屋之偉麗。至此亦驚歎噴噴。稱爲世界上之傑構。然所乘馬車。其賃金。爲倫敦之八倍。馬車賃金之昂貴。若此。而其他物價之昂貴。更



不必問矣。

山都與阿蒲同抵旅館。後阿蒲以有他事，須即去。遂親入櫃房，喚一黑奴之使。丁至，命其導山都至居室。山都謂此使曰：「我今未悉居室之所。汝當隨我來，引我至其處。」使丁漫應之曰：「諾。」即尾隨山都而行。繼至設有亞美利加之昇降機處。山都與使丁先後入昇降機中而坐。比扶搖一起，轉瞬間已直達上層。

山都以不知身之距離，下界有幾許之高，舉以問使丁。使丁則對以現在十六階上。且言汝欲知其高，可自行俯首下瞰。山都果俯首瞰之，則階級絕身在上層，離下界甚遠，不覺爲之膽戰股慄，心悸毛髮，亦爲之悚然。

後山都於數室中選其一室，以爲寄宿之所。適入室時，而使丁亦相隨入室。山都旋坐於長椅上，而使丁則傲然直立於山都之旁，默不語。少頃，竟向山都之面前，手揜雪茄煙，而任意點燃。山都目擊其情狀，而意已爲之不懌。泊山都將入浴，呼其磨靴，而此使丁聞山都呼喚，若不勝其驚訝，答言磨靴非我等之事。在亞美利加地方，固自有其磨靴之人。在山都問磨靴之人，今在何處，我實不知。使丁則言欲招之前來，請降階求之。

言訖倚山都所坐之長椅目灼灼視山都而發冷笑聲而手捲雪茄煙則仍如前狀  
山都見使丁無禮已甚思有以警之因高聲謂之曰汝何不諳禮節一至於此我初來  
此地而不通此地之一切規則然在汝既爲使丁不應對我而作此等之舉動汝其速  
去如不去則我將以此等事報告於主人詎使丁不特無去意反挺身而起對於山都  
似欲作格鬪狀山都怒不可遏遂手提使丁如提嬰兒提向十六階之上而下垂之使  
丁初雖倔強至此則頓覺其惶駭不可名狀  
山都將使丁下垂時復以手搖曳恐嚇之約數分時使丁懼甚竭聲叫喚山都謂之曰  
汝叫喚胡爲者今我攬汝下垂而我之手尙緊握不至有性命憂汝似可不必過於驚  
恐後汝若再敢作此等之舉動則我攬汝至此我手將不復如今之緊握略一開放則  
汝從十六階之上下墜爾時恐欲保全性命而不可得且汝爲使丁當以服從爲天職  
汝今膽敢隨入我之居室於我之面前吃雪茄煙并對我以磨靴之間甚至我命汝去  
而不去反欲起而與我格鬪如此舉動誠無禮之極而亦可恨可惡之極我故不得不  
以此手段處置汝也

自使丁迭發叫喚聲而人都不識爲何事咸聞聲屬業時山都之友雪愛京格及管理此旅館之人亦聞聲往觀管理人等見山都懲罰使丁問其故山都則歷述其無禮狀則皆曰使丁而不遜如此誠不多見實不可無此正當之處置以儆其將來後山都遂繼之使去

山都至紐約後不卽時演技閱數星期之久始於加息諾座爲演技之舉各技以次演畢山都遂去衣裸其上體至腰部示人以筋肉發達之狀態旋入更衣室後復爲諸人詳述其體育法之如何得意而爲講義時聽者甚衆多爲亞美利加諸名士而華族貴女亦在其內山都又論述各技之方法并使人以手觸其筋肉以證其筋肉之緊張弛緩其筋肉弛緩時則柔軟如綿而其筋肉緊張時則堅硬如鐵此山都筋肉緊張弛緩之妙用也

山都自加息諾赴西加鄂博覽會場隨至智羅加脫座之演技場親訪該場之管理人旋有一人自內出身高面瘦削此人卽管理人承根甫獨迺二人相見之初均愕然而若有所疑所疑惟何一則疑其非真強有力者一則疑其非真管理人迨經彼此互通

款曲二人之疑始各釋然而冰消當由承根甫獨導山都以參觀演技場而演技場之地位頗寬闊宏壯能容觀客至六千人之多於演技最爲適宜蓋是處本度爲武庫以其山川秀麗風景殊佳適於游觀遂改爲音樂會場承根甫獨前曾闢一劇場詎於世界博覽會開會之前二日劇場忽付之一炬故卽以此音樂會場權充作山都之演技場焉

世界博覽會開會告竣承根甫勸山都游歷各處山都許可而請承根甫獨爲其管理人承根甫獨亦慨然允諾爲山都作旅行日記使於美國之重要市府游歷一周山都之游美國所經過處欲與山都試技者頗不乏人然皆非真能與山都試技必待山都於將去時而始宣布意不過於張榜時以已之名與山都之名並列爲幸事山都預備美金一萬圓(計墨銀二萬二千圓)之賞金登廣告於紐約某報以募敵手言有欲與我較者亦當存美金一萬圓以證其誠並言有人能演山都之技或其類似之技卽以所備賞金一萬圓與之迺報紙上雖登有廣告初無一人應命後至生脫魯伊卽釀造麥酒著名之地始有一某青年前來應命願與山都試技但此青年自言其軀體

過於硬固不能徧演山都諸技山都答以不能徧演諸技如能以隻手舉起三百磅重之啞鈴者即演此一技而已可亦當與以賞金如數

屆演技時命此青年登舞臺演技竟不應山都之管理人遂立於舞臺上揚言曰山都之法現已準備即賞金亦備置於此且欲來此演技者不必拘定時間無論何時皆可來此演技此青年聞管理人之言自客席起而言曰我不敢與山都試技故不欲登舞臺管理人則詰以既不敢登舞臺試技其如前言何此青年則對以前言特戲之耳出言甫畢即離席逸去而其友人某則頗信此青年爲強有力者爰即離席躡其後而追之強之歸

管理人復立於舞臺之上揚言曰倘或隻手不能舉者即以兩手舉之高至於頭而止蓋恐其氣沮喪故以此言勵之詎意此青年猶膽怯不敢試

山都於是更設一最低之格言如或以兩手不能舉至頭之高即以兩手舉至並肩之高而賞金亦在所不吝此青年之友人聞此提議而見其仍畏縮不前或則慫恿之或則嘲笑之或則詈罵之無非欲有以激發其勇氣迫其出而一試此青年爲友人再三

催逼不得已。強登舞臺。勉盡生平之力。僅能將此三百磅重之啞鈴。稍稍移動。至欲兩手舉起。則非其力之所能勝。任遂一笑而罷。

山都自預備美金一萬圓登廣告於報紙。以募敵手。迺待諸九閱月之久。而卒不見有應募之人。遂以此金範山都之像。以爲記念。

山都於西加鄂博覽會後。繼復演技於甫倫西哥之冬。至市市有賢豪士。麻匿爾朋者。曾創設一大動物會。以供衆人之觀覽。一日出一廣告言某日令獅子與熊相鬪。則其勢不能兩存。非熊死卽獅子死。二者必死其一。擬設一能容二萬人之大幕。以待衆觀客。此廣告出現。市民見之。咸思往觀。獅子與熊鬪。以一擴眼界。紛紛購入場券者。已不下數千人。警察恐其滋生事端。出而干涉。遽下令禁止。市民迺大失望。嗣山都忽發奇想。謂麻匿爾朋等言獅子與熊鬪。旣爲警察所禁止。而事不得行。失市民之望。莫若以我代熊。而與此森林中之獸王角力。亦人生一快意事。此殆山都自信其勇力之過人。故有此奇特之理想。而在他人平日雖自命強爲有力者。至此而決不敢作此妄想。但獅子有爪牙之利。其兇猛固人所共知。山都游歷各國。所見獅子亦不少。而此動

物會之獅子其偉大兇猛則尤過於他獅子先是於七日前曾有一管理人被噬偶一不慎已犧牲其生命於此獅子今山都而欲與之鬪如得持短劍或他器械以當其爪牙則猶能有恃無恐得與之竭力相搏無如英美各國設虐遇動物之法律例禁嚴固不許持短劍或他器械以鬪此獅子欲與鬪必須如與人角力非赤手空拳不可雪愛京格憂之謂山都曰君今者必欲鬪此獅子當籠其口套其爪始可以比較獸類與人身之實力如或不然則彼有爪牙之利而君無一物以自衛恐非其敵也

山都聞之深矧其言爰爲獅子製手套以被其爪上製口網以懸其領下防其抓裂吞噬然雖有如此等設施之預備而雪愛京格等諸友復多引以爲隱憂以慎勿冒險相勸靡匿爾朋亦謂山都言以獅子之猛力足以撲君之頭而立斷而山都則毫不介意其勇往之概蓬蓬勃勃如釜上氣不可遏抑急於舉行此事遂與靡匿爾朋立一契約曰某日山都與獅子鬪大張廣告宣示衆人此廣告一出頓一人傳十十人傳百百人傳千人傳萬傳播之遠直至數百里以外咸知某日有山都鬪獅子之舉山都逆計是日來觀者必衆擬於前一日先行練習與獅子格鬪以比較其實力

行此練習與獅子格鬪之設備其困難倍覺非常蓋獅子之猛刀須注意於不至過於壓止而又須注意於不傷及獅子與防爲獅子所傷

其日先命數人持蹄繩鐵鍊加手套於獅子之爪上又懸口網於獅子之領下費數時始得嚴事繼運一大檻至檻之直徑約七十英尺以廓匿爾朋長於使獅故先令其入內解脫獅子之蹄繩迨繩既解廓匿爾朋即逸出檻外時在場中袖手而作壁上觀者僅有力士數人而身高面瘦削之管埋人承根甫獨亦在觀者之列諸人初無不竊竊爲山都杞憂危其結果之不能佳良或慮山都雖勇倘被偉大兇猛之獅子一搏恐無有不立仆者故有謂其最初之格鬪即其最後之格鬪而在山都則目中有獅子心中無獅子絕不見其有絲毫畏怯一若已操必勝之券者

山都成竹在胸遂赤手裸其上體至腰部聳身躍入大檻中猛獅驟見有人至其前兩目炯然有光含怒蹙蹙作飛撲狀而山都於獅子之襲擊法屢於羣書中見之固已識之有素今突見此狀態故不至有所驚懼惟視線注射於獅子之身窺其欲作大飛撲最後之身勢即急向側退而突進其旁使獅子一撲無所得而失其正鵠復不待其回



顧及轉身向前直撲獅子以右手扼其頸部以左手抱其腹部力舉此五百三十磅（約重三百九十七斤強）之巨獸至並肩之高并恃其膂力擊舉至頂而奮擲之於地上。

獅子既飛撲而無所得反爲其所困辱咆哮跳躍向山都突進果不出廓匿爾朋之所料舉起巨爪直撲山都之頭此爲最危險之頃而山都急低其頭以避之突進獅子之胯下仰頭挺身以力抱之山都之胸部與獅子之胸部緊貼而置獅子兩足於肩上蓋至是而山都始真與獅子角力也。

山都出全力以抱持獅子獅子亦出全力以爬搔山都山都下體之衣遽破裂而傷及皮膚山都視之則獅子所套之手套破損爪甲盡露出於外益緊抱獅子而獅子被山都抱持如在鐵鉗中搖動不得雖竭力掙脫卒無效山都即伺機而復擲之於地上時山都固已優占勝利而獅子則愈怒而不可遏廓匿爾朋與管理人等以爲如此已足以耀武可以卽此而止遂連續其聲呼曰山都君其速出檻山都君其速出檻

酒山都不遽出檻必欲於出檻之前再接再厲以買其餘勇離獅子背立俟其自後飛

撲。而。來。獅。子。果。自。後。飛。撲。山。都。之。背。山。都。急。低。其。軀。體。讓。獅。子。出。頭。上。突。伸。兩。手。以。攬。其。頸。部。而。背。負。之。復。翻。其。身。而。力。擲。之。獅。子。頹。然。委。地。上。而。仰。臥。於。山。都。之。前。蓋。前。此。飛。撲。兇。猛。之。狀。態。曾。無。幾。時。而。已。消。歸。於。無。何。有。之。鄉。廓。匿。爾。朋。持。二。手。鎗。以。爲。抵。制。闖。入。大。檻。中。而。山。都。遂。步。出。檻。外。兩。股。鱗。傷。頸。項。流血。徧。體。斑。痕。此。役。也。爲。山。都。全。勝。獅。子。山。都。自。有。此。經。驗。固。已。得。操。縱。之。勢。他。日。演。技。卽。遇。有。極。困。難。之。處。而。均。得。夷。然。處。之。不。足。以。動。其。心。已。

約。期。既。屆。而。其。時。天。朗。氣。清。來。觀。者。果。極。衆。幕。場。內。雖。能。容。二。萬。人。奈。因。觀。客。過。多。致。容。膝。之。無。地。獅。子。之。檻。本。置。於。場。外。開。演。時。始。運。至。場。內。適。當。開。演。前。馴。獸。者。方。欲。爲。獅。子。更。手。套。正。口。網。而。獅。子。激。怒。狂。吼。忽。斷。二。鐵。鍊。血。逸。出。衆。觀。客。見。之。大。駭。紛。紛。逃。避。滿。場。騷。擾。惟。見。萬。頭。之。攢。動。山。都。急。趨。至。獅。子。前。屹。然。直。立。作。怒。目。而。視。狀。獅。子。見。之。有。若。痿。痺。俯。首。帖。耳。寂。然。不。少。動。廓。匿。爾。朋。亦。趨。至。復。持。鎗。以。伺。立。於。其。旁。二。人。守。視。目。不。轉。瞬。更。命。他。人。從。獅。子。後。方。運。取。大。檻。至。山。都。以。巧。妙。之。手。段。倏。掩。其。背。部。驅。而。入。之。而。獅。子。復。依。然。如。鳥。之。入。籠。中。卽。命。馴。獸。者。爲。之。被。手。套。懸。口。網。經。大。騷。動。後。

至此時始能一一就範。

方山都初入檻時有多數之觀客發其慷慨激昂之意氣鼓掌聲喝采聲震場屋幾如雷之貫耳而照相人則取最速之鏡片準備完整於一剎那間以寫山都與獅子奮鬪之姿勢。

詎獅子攝於山都之猛力不問山都之在檻中與檻外獅子見之卽畏縮躊躇怯懦萬狀不敢復起山都恐負衆觀客遠來之雅意而失其欲望因復入檻立於獅子之前見其蹣跚如故特數數挑撥之誘之使起竟無效以偉大兇猛之獅子一見人卽咆哮飛撲今何以忽馴良如此蓋獅子雖猛而其心頗正直設遇有能制之者而使之無所施其猛力故不見其人則已一見其人則無有不懾服者也。

山都見獅子不起遂提其尾而旋繞之始覺其不能忍耐欠伸而起直向山都飛撲山都急行退避轉身搏之撫其背而輕擊之復舉而擲之於地上僅費二分時耳獅子自知不敵不敢再爲飛撲之舉山都爰前舉獅子而置之於肩上大如巨石穩若小羊啟檻而出周歷場以內各地後仍置獅子於大檻中緣前日之格鬪已喪獅子之膽故能

戢然馴伏。山都徐出檻外。竊以獅子不如前日之勇猛。善鬪而以不能盡衆觀客之興。趣爲憾。詎知衆觀客已暢然。意滿咸相與贊歎。於不置而曰。山都鬪獅子。獅子不敢鬪。此語一出。流傳甚遠。

山都游美國。既竣。遂赴英。創數新技。中有一名為羅馬之戲。又其一以二人驅一馬。駕四輪車。一輛。山都仰臥於地。踐山都之胸部。而過。居未幾時。復赴美國。泊事畢。又至英之倫敦。

西歷一千九百二年。卽光緒二十八年。山都於五月作澳。大利亞及新西蘭之游。彼都人士極爲歡迎。六月十四日。西澳洲報曾記其事曰。山都之初至。開會於皇家劇場。來者極一時之盛。爲從來所未有。衆見其軀幹之完備。體質之強壯。洵無有能出其右者。交稱爲世界上獨一無二之偉人。至其所演各技。則又若非出於人力。且其演技。能從容不迫。若不需力者。然循是而進。後日之所造。正未可限量。是日山都先脫衣。立於柱右。上顯其筋肉發達之狀態。度其胸部弛緩緊張之現象。又示其統制筋肉之能力。衆見之咸咋舌。嗣復作羅馬裝。率其諸弟子。立於舞臺上。以演技第一技於舞臺上。置二

椅山都以其頸憑一椅而以踵托於他椅身體在兩椅上有若橋架伸其兩手各持五  
 十六磅（約重四十二斤）之啞鈴而令男子四人立其腹上第二技以左手舉二百四  
 十磅（約重二百八十斤）之球竿上伸第三技側臥一人立其足踝上而緩緩高舉之  
 第四技仰臥舉膝上置二百三十磅（約重九十七斤）之球竿兩手後伸握一二百四  
 十二磅（約重一百八十一斤）強者而舉之兩端各坐一人第五技取紙牌一副相疊  
 而裂之爲二復裂之爲四次取二副又三副皆疊而裂之如前其指力之勁可見而至  
 於第六技則最足以顯其力以鐵鍊一端繫柱上一端繫兩脛足抵柱身倒懸兩手握  
 一重球竿舉身向外而上至身直立球竿上舉爲止其末技則尤爲可怪身上仰以手  
 足支地張胸上承一桌臺臺上盡置所有球竿啞鈴法碼等繼復有六人立其上統計  
 所載蓋已達二千二百磅（約重一千六百五十斤）之重量凡茲諸技衆觀客觀之莫  
 不引爲大快而歡喜無限蓋今既得諸目擊益信前所耳聞者之言爲非虛  
 然山都之至其地意欲爲衆人謀健康之幸福而不僅在於以其爲強有力者示人故  
 當日爲該處之市民及醫士等將體育上之理法反覆演說雖費時甚久而山都亦在

所不惜。

山都至愛戴萊特 A. delaine 其地之著名紳士及醫士新聞記者等多至數百人聚集於一劇場均思前來驗山都之體質記錄新聞記之曰此次山都之來也大受衆人之歡迎而山都則裸其體於腰部以豹皮遮掩漸緊張弛緩其各部筋肉使衆觀客捫之以手以較其異而衆觀客手觸其筋肉則又莫不羣相驚駭山都運動良久即請一醫士至前以聆其心跳動之疾徐醫學教習華鐵生從其言驗之驗訖胎愕而言曰設我而亦能如是固我之所甚願也華復提議謝山都之功謂其體力之強壯非特求其人於當今而無有人能勝之者即求其人於前古恐亦無人焉可以勝之。

以後山都復不時至倫敦演技衆觀客始入演技場則見有一大幕垂下晝靜止之筋與緊張之筋以及人體各部筋肉與各種胸廓於其幕上迨幕一去少選而山都出現先演如前所記以二椅支其頸及踵伸兩手持啞鈴戰男子四人於腹上之技次演如前所記裂紙牌之技次則平伏地上以兩手舉羅馬四輪車次又爲乘馬之戲仰體傾其頭至馬尾之後伸張兩手自地上引法碼舉之又舉男子二人引置於鞍上最後以

六十斤重之橋架於胸部使二男子驅馬其上拖四輪車而軋行之山都所演種種動魄驚心之技均非他人所能望其項背

山都更時以教練兵士警察救火隊等爲己任而設體育學校多所於英倫澳大利亞新西蘭及美洲并將及於南非洲及印度設總校於倫敦之 32a, St. James's Street, S. W. 地方是處學生極衆每月之考取者約數百之多考取之學生多爲陸軍候補生至戰傷於南非之軍官亦多漸恢復其體力而來受教於山都

山都之設體育學校願欲改良青年之體力其募學生之廣告曰尋常健康之青年用我體育法鍛鍊之則三月之後其身體之各部必逐見增大如頸圍一寸胸廓三寸上腕二寸前腕一寸腿一寸半腓一寸以上特不過舉其數之最少者言之而在實際上之增大則猶不止此

山都又以婦女之欲練習體育術者日見其增多復建設一學校於 115a, Edbury Street, S. W. 地方除教授婦孺而外兼課男子數小時而最大之會操地則在於 Tottenham, Court-road 一處以爲集合競技會員之所嗣又建設一學校於 Walbrook, City

Y. H. O. 地方以應有職業者之請求。蓋有職業者之人於晨起時則苦無暇晷。夜歸則過於疲勞。故選擇一適中之地。準備有職業者得於晝間有受課之所。山都恒自言曰。人言強有力者。從先天得來。其實不然。蓋聞詩人不可無生成之詩人。而至於體力則異。是可由勉強而得。我之爲兒童時。極孱弱。幾無生命之望。至年十歲。猶不識體力爲何物焉。

山都之體力。得自勉強。一語其語。雖極簡易。極平淡。一若無他奇異。然在山都則實因幼年稟質孱弱。經發憤自強。注意於體力之養成。後與大角力家薩模松演技而勝。與偉大兇猛之獅子相搏而勝。揚名歐美。并積三十年之閱歷。而回顧當年以自述其所得之詞也。

維時遠方之人。以道路阻長。不獲親入山都。所設之學校。肄習都紛紛投函山都。詢其一切運動之方法。山都特設一通信部。以應之。卽所謂函授法也。迄今已甚發達。各種民地。若印度。加拿大。澳洲。南非洲等處。每一星期間。必有數函遞至。前來詢問山都。則一一以若何運動之方法。詳細答覆之。其人得山都之覆命。卽依其所示運動之方法。



行之而果有效驚其軀體發達之顯著因之而投謝函於山都者不可勝數蓋在學者苟以其體格之大小年齡職業并爲男女函示山都山都即可答覆以種種練習之方法如其人而有疾病或有特別之異則均可由醫士檢驗而以其所記錄者函示山都。

計每一歲之中有數千人身患疾病以投函詢問此數千人中之經山都所指示而得以復享健康生活之幸福者則竟過於十分之九此即練習山都體育法之明效大驗也。

後投證書於山都者不一而足蓋皆以其經山都所指示自行練習體育法而所患之疾霍然若失竟得良好之結局故投書以爲徵信其各處所投之書言行體育法而治愈各種之疾病甚多茲特略舉其數種如頭痛腦疾便秘哮喘半癱胃弱肺癆肝病臟疾患及喉頭發炎等無一不從行體育法後而愈者由此以觀山都之體育法行之不惟能增進其體力而并能治愈各種之疾患。

接體育之於人身猶智育之於人心體育重要之關係在養成發育完全之體質又在

力挽尙文輕武之頹風。丁此弱肉強食有強權無公理之時代。國家之強弱視國民之強弱爲正比例。國民而強其國自不至患弱。國民而弱其國又焉能獨強。此說固非一人之私見。而實爲世界所共認。前日日本有嘉納者。學武術於我中國。泊學成歸國。後設講習所於國中。以徧教其國人。名曰柔術。數年之間。普及於海陸各軍。後日俄之戰。日遂有以勝俄。遽一躍而成爲世界上之強國。良由其國民之練習武術。有以致此。近年則英國且有人學武術於日本。武術價值之寶貴。卽此已可見一斑。昔華盛頓八年血戰。還我自由。智耶兒城下。請盟依然。獨立瑞西。片壤荷蘭。小國形勢。雖辱至今。無恙者。實無一不歸功於武力。彼波蘭之裂。埃及之亡。已入沈淪之劫。不乏悲憤之士。徒以民習既懦。國風非俠。以致先亡耳。亞洲諸國。其猶號稱獨立者。大者爲土耳其。其小者爲廓爾喀。亦皆以武力自存。朝鮮不然。卒演出滅亡之慘劇。此爲天演之公理。而要均足引爲前車之殷鑒。我中國土地之廣。於地球上各國雖居第三。而人口之繁。則爲各國所不及。試就我中國各省之民俗而論。關西之民。世代尙武。蒙滿之悍部。以及打牲索倫諸族。皆我之昔薩克也。北數省之民。氣質剛勁。冒刃不悔。餘如贛閩廣屬械鬪之鄉。

如皖屬之鳳。穎如蘇屬之徐。海民皆有強悍之性質。如湖南之常德。實慶如川東。其武俠之風俗。則千年未改。苟能卽其性之所近。迎機而善導之。俾知體育之爲重要。而納入於體育法範圍之中。專致力於體育一項。且由此而漸普及於全國。則我中國行將不失爲強國。一旦有事。奚難與二十世紀東西民族以鐵火相見。以血肉相搏。雖然此特自其廣義上言之耳。而自其狹義上言之。則可以保身。可以保家。并可以却病。體育法之用大矣。體育法之效偉焉。蓋人之體力。惟人能自養成之。欲養成體力。則非練習體育法。不爲功。所謂體育法者。固宜於少壯之人。而又宜於中年之人。至於婦人。女子亦可練習。今以德。國著名強有力者之大體育家如山都其人者。初非生而卽有此過人之體力。而特以工夫鍛練之有素。遂成爲世界上第一強有力者之偉人。雖舉天下之廣人類之多。恐無有能與之角力。恒見世之大力之人。能以隻手舉極重之物。而從容闊步。或積數米袋於其腹上。以作此種種大力之舉動。人見之驟疑其體力之偉。非復人間所有。但若此類者。全恃其天稟之氣質。具此偉力。而至其自工夫上以鍛練而養成者。則吾見亦罕。惟山都則否。幼年體質極孱弱。年十歲。猶不識體力爲何物。後雖

入體操傳習所初亦不甚見效。至年十八歲始知發育身體。斷在解剖學之研究。以此而定運動之標準。迨練習既久始得有此發達之筋肉。而具拔山舉鼎之偉力。到處演技。廣設體育學校。更能於前數年間勝薩模松勝獅子。至今則聲名徧於全球。鮮有不知。山都爲強有力者之大體育家。若是則體育法固足以養成其體力。而體力之所以養成。則貴於練習之際。當灌注精神於所運用之處。捐棄雜念。不以鴻鵠紛擾其心。造其極。能使全體皆受精神上之指揮。即安坐時亦可以心力運動。筋肉而發育之力與心同時運用。故筋肉能日即於發達。彼勞力之徒。終日從事於勞動。意其體力必有偉大之希望。而卒未見其有何等之體力者。則以力與心不能同時運用之弊。舉凡練習體育法之人。務以力矯此弊。爲最緊要。況體育與德育智育三者並重。體力而既養成。以之禦暴自衛。則可以之恃力凌人。則不可。否則體力過人。適以之爲好勇鬪狠之一助。夫何貴乎有此體育法者。所以練習體育法之人。必須先使其人格之至爲高尚。而陶淑其性情。意氣革除其好名爭勝之心。以歸於矜平而躁釋。此實爲練習體育法者主要之關鍵。若養成體力而身強壯。則其所生之子女身體必堅實無疑。此又爲

練。習。體。育。法。者。之。影。響。及。於。強。種。適。者。武。術。之。事。有。多。數。之。人。知。其。為。強。國。之。要。素。而。竭。力。提。倡。各。處。設。立。體。操。傳。習。所。或。設。立。拳。術。練。習。所。則。我。中。國。之。武。術。似。已。發。軔。於。今。日。而。後。日。武。術。之。必。將。盛。行。直。意。計。中。事。事。理。甚。明。初。無。待。於。著。蔡。而。練。習。體。育。法。者。其。有。關。於。武。術。上。者。甚。鉅。要。亦。武。術。中。之。一。部。分。也。靜。觀。時。局。默。察。將。來。特。本。其。見。垣。之。眼。光。以。發。為。穿。札。之。快。論。我。中。國。四。百。兆。二。百。六。十。八。萬。之。同。胞。其。有。聞。之。而。蹶。然。以。起。奮。然。以。興。遠。追。斯。巴。達。尙。武。之。前。烈。近。步。日。本。武。士。道。之。後。塵。而。注。意。於。體。力。之。養。成。不。肯。使。山。都。一。人。獨。專。美。於。前。則。所。謂。強。身。也。強。種。也。強。國。也。其。道。悉。於。是。乎。在。矣。

欽命二品頂戴賞戴花翎江南分巡蘇松太兵備道蔡 爲

給示諭禁事宣統元年四月二十五日奉

督憲端 批無錫縣學生員丁福保呈送譯撰醫書請准保護版權由奉批據呈並該  
生譯撰各種醫學叢書本部堂詳加披覽具見覃精醫理確有心得若鏗而不舍必能  
融貫中西利濟民物所請保護版權自可照准仰蘇松太道核明給示曉諭並行該生  
知照稟抄發等因到道奉此除行無錫縣轉諭知照外合行給示諭禁爲此示仰坊買  
人等一體知悉毋許將丁生所編各種醫書翻印漁利違干查究切切特示

宣統元年五月十三日

示

光緒二十九年七月日無錫縣學生員丁福保呈送書籍保護版權由奉

欽命

管理大學堂事務大臣吏部尙書張  
會同管理大學堂事務大臣刑部尙書榮

批該生好學深思於嗜人家言致功最篤此外

各種科學亦均銳意研求確有心得洵爲讀書勵志之士所呈東文典問答衛生學問答  
二種譬其說惟恐不盡嘉惠苦心於此可見應准存案如有坊買翻印漁利仰卽就近指

控由地方官懲辦可也此批

# 丁氏醫學叢書

總發行所上海棋盤街文明

南洋考取最優等醫生  
京師醫學館生理教習  
無錫丁福保譯述

## 增訂第三版 醫學指南

無錫丁福保著。凡歷代醫學之源流，中西醫學之分類，內科學藥物學之大要，內經本草等各書之謬誤，皆言之甚詳，爲門徑中之門徑，階梯中之

階梯，故曰指南。著者欲以醫學智識普及齊民，故定價極廉。每部收回印工洋二角。

## 實驗却病法

此書乃德人山都氏原本，其習練法共十九式，爲正式之運動，其效果有四端，能使全身肌肉及各臟腑同時發達，一也，能堅忍耐勞，二也，能增加抵抗病毒之力，三也，子女有壯健活潑之遺傳性，四也，凡習此術者，一月小效，兩月大效，能使全體內外發達極速，以達却病之目的。每部三角。

## 新傷寒論

無錫丁福保譯述，共分三篇。其第一篇曰傷寒初步，爲醫學士宮本叔所著。論傷寒之病原，傳染，病狀，病室之注意，回復期之注意，食物之注意，及消毒法等。理淺詞顯。皆人所易知之事。列於卷首，示引人入勝之意也。其第二篇曰傷寒粹言，爲醫學士橋本節齋所著。述定義，原因，症候，診斷，藥後，解剖的變化，療法等等。學理深邃，非淺人所能曉。皆醫學家專門之事也。其第三篇曰傷寒類症鑑別法，爲日本寺尾國平所著。凡疾病之與傷寒易於混淆，一時難於辨別者，計二十五種。茲將二十五種之病狀，與傷寒病狀一一比較其異同之點。醫生診斷時可以不爲疑似之病狀所誤也。統觀以上三篇，有淺顯者，闕其途徑，有精奧者，資其研究。有鑑別法，助其診斷。吾於傷寒一症，嘆觀止矣。洋裝精本。每部五角。

## 醫學補習科講義正續二編出版

無錫丁福保編、蒼萃醫學博士二十五人之新學說

乃醫學界中獨一無二之巨著也。其目次如下○生理衛生學概論○北里博士說傳染病○長與博士論胃之攝生法○士肥博士論淋病與家庭○井上博士述眼科衛生談○中川氏述病人注意之要點○結核之豫防法○吳秀三博士論神經之攝生○遠山博士論家庭與黴菌○木下博士論產時之創傷傳染○井上博士論便秘○伊庭博士論婦人之妊孕力○伊庭博士論不妊症○緒方博士論分娩時之攝生○中川氏述花柳病○井上博士續眼科衛生談○宮本叔博士論黑死病○竹中博士論黑死病豫防法○吳秀三博士論狐憑病與歇私的里之關係○三輪博士論小兒病之注意○弘田長博士論小兒之衛生○井上博士再續眼科衛生談○中川氏述日本醫學界之現象○井上博士腸胃譚○岡田博士論耳之攝生○木村博士肝臟譚○緒方博士論乳兒之衛生○瀨川博士論小兒身體上之監視○遠山博士論消毒法大意○石原久學士論口內衛生之注意○緒方博士論妊娠中之養生○岡村博士論皮膚之衛生○桐淵博士論婦人及小兒之眼



之衛生○三輪博士創傷譚○衛生叢譚○大澤博士論身心之養生○大澤博士  
生殖譚○三島博士家庭之學校衛生○筒井博士微毒與家庭之關係○中川氏  
婦人之衛生雜話○消化之衛生雜話○凡腸胃肺臟肝臟神經皮膚耳目生殖器  
等之衛生生理病理以及傳染病花柳病小兒科產科婦人科等之微言大義無不  
略具於此學者果能研讀一過可以得普通之生理衛生可以得普通之醫學智識  
可以爲學習專門內科學之基礎故是編之終即續之以內科學 ○續編之

總目傳染病凡三十三種、運動器病凡四種、全身病凡十五種、消化器病凡二十  
種、腹膜病凡二種、肝臟病凡六種、循環器病凡二十種、呼吸病凡二十八種、腎臟病  
凡十七種、神經系病凡六十五種、每種疾病之原因病狀診斷療法皆言之綦詳爲  
醫界中最新之書也每部二冊、共有八百餘頁、定價三元、

### 看護學

無錫丁福保譯、共十六章、其次第共分五步、一、解剖生理之概要、二、看護  
法、三、繃帶法、四、看護傳染病雜病之通則、五、救急法、女子教育學科中宜  
添授看護學爲他日作良妻賢母之助、不但醫院中宜添設看護婦也、中國之有看  
護學、當推此書爲鼻祖矣、每部大洋七角、

## 公民衛生必讀

無錫丁福保編，欲爲立憲時代之公民，不可無健全之體格，不可無衛生普及之思想，是書蒐羅宏富，凡關於個人衛生，公眾衛生之事，分門別類，靡不備載，先出

初編，每部二角。

## 公民醫學必讀

無錫丁福保編，公民之體格，至爲寶貴，不具醫學智識，每爲庸醫所誤，是書分上下兩編，上編論中西醫學之要理，下編臚列各種普通疾患，及最普通最簡易之

療法，其藥劑皆用極和平者，凡猛烈之藥，概不列入，每部二角。

## 家庭新本草

無錫丁福保編纂，我國士夫每憚西藥力猛，不敢嘗試，復嫌中藥力弱，不能奏功，此書所載藥品皆係中藥，曾爲西人化驗，確有實効者，性極平和，猛烈者已盡刪去，用於家

庭，最爲合宜，所論藥性，及處方，與舊本草不同，共分十五類，曰強壯劑，曰瀉劑，曰利尿劑，曰發表劑，曰退熱劑，曰祛痰鎮咳劑，曰殺蟲劑，曰止痛及甯睡劑，曰收斂劑，曰刺戟劑，曰變質劑，曰防癘消毒劑，曰吐劑，曰緩和劑，曰雜錄，未附普通防疫法，言傳染病之細菌，及豫防之法甚詳，皆居家必要之智識也，每部四角。

## 家庭新醫學講本

無錫丁福保譯述，譯者爲普及醫學起見，特編是書，以供家庭演講之用，分呼吸器病，消化器病，全身病，神經系病，傳染病，雜病六門，病名之下，並附中

國舊名，病原，症狀，療法，言之甚詳，藥劑，中西皆備，熟讀之，雖非醫生，亦能治病，雖有錯誤，亦無危險，文理清淺，盡人能解，每部四角。

## 初等診斷學教科書

無錫丁福保譯述，詳論望診法，問診法，檢查，體溫法，檢脈法，檢尿法，打診法，聽診法，腹部診查法，小兒診斷法，骨相法，以淺顯之語，達艱深之

理，雖普通人閱之，亦能解診斷學之大略，以助醫生之不足，此乃學醫者之指南針也，臨牀醫學之基礎也，每部定價七角。

## 普通藥物學教科書

無錫丁福保譯述，共正續二編，凡配藥藏藥處方等法，皆言之甚詳，而健胃、強壯、解熱、防腐、收斂、麻醉、驅蟲、變質、吐瀉、利尿、皮膚病等普通藥

及近發明之初藥，亦無不備具，某藥有效，某藥無效，皆據極確實之經驗，詳言無隱，學者果能照方施治，皆獲奇効。誠藥物學中最易明白，最有經驗之書也。每部二冊，定價一元六角。

## 花柳病療法

無錫丁福保譯述，先述花柳病學之歷史，次述淋病，次述軟性下疳，次述梅毒，次述花柳病之新藥方，書中所論病源、病狀及療法，皆理明詞達，閱之即能瞭解其藥方，皆從

確實之經驗得來，苟能照方試治，必得事半功倍之效。每部定價七角。

## 實扶垓里亞血清療法

實扶垓的亞症（我國名爛喉痧）以免疫動物血清治療，百無一死，不用嘔吐化痰之舊法，僅用血清注入皮內，爛喉痧之毒素，即

不能逞其作用，以傷人體細胞，為爛喉痧之特效藥。此書為陽湖李祥麟譯述，凡血清之製造法及免疫原理，與夫注射之分量及手術，皆懇篤說明，誠喉科之寶鑑，醫界之良書也。每部五角。

## 蒙學衛生教科書

無錫丁福保著，共三十六課，內分飲食、空氣、日光、運動、休息等，為衛生學中最淺顯最簡明之書，已銷售至十萬部，為南北各學堂通行之本。每部一

角。

## 蒙學生理教科書

無錫丁福保著，共二十七課，內分骨骼、肌肉、皮膚、消化器、循環器、呼吸器、排泄器、神經系、五官器等，提要鉤元，縮長篇於尺幅，為生理學中最簡之書，故

南北各學堂，都用此書為課本，現已銷至十餘萬部矣。每本一角。

# 新內經

無錫丁福保編纂。第一集曰新素問。上編論縮短人壽之原理。凡十章。一、柔弱之教育。二、放逸之淫樂。三、腦力使用之過度。四、疾病及不合理之處置。五、不潔之空氣。六、飲食之過度。七、害人壽之氣質及情慾。八、誇大之想像力。九、毀壞人體之毒物。十、年齡及早老。下編論延長人壽之原理。凡十九章。一、遺傳上壯健之出生。二、合理的身體之教育。三、活潑能動的之青年。四、儉儉儉儉以外之肉慾。五、幸福之夫妻關係。六、睡眠。七、身體之運動。八、新鮮之空氣。與適當之溫度。九、田園生活。十、旅行。十一、清潔與皮膚之衛生。十二、良好之食品。十三、精神之平和。十四、快適之感覺及刺戟。十五、疾病之豫防及療法。十六、變死之救助。十七、老年之衛生。十八、精神及身體之修養。十九、因體質氣候及生活法不同之各長壽法。其第二集曰新靈樞經。凡二十一章。一、細胞。二、組織。三、骨骼之解剖。四、骨骼之生理衛生。五、肌肉之解剖。六、肌肉之生理衛生。七、皮膚之解剖。八、皮膚之生理衛生。九、消化器之解剖。十、消化器之生理衛生。十一、循環器之解剖。十二、循環器之生理衛生。十三、呼吸器之解剖。十四、呼吸器之生理衛生。十五、排泄器之解剖。十六、排泄器之生理衛生。十七、神經系之解剖。十八、神經系之生理衛生。十九、五臟器之解剖生理。二十、男女生殖器之解剖生理。二十一、男女生殖器之衛生。

為醫家必讀之書為

教員學生必讀之書可為高等小學堂中學堂生理衛生學最新之課本。洋裝二冊。每部一元四角。

# 醫民醫學綱要

無錫丁福保譯述。第一類序錄。爲各種醫學書序。學者讀此。可以識醫學各科之大略。及歷代之變遷。誠門徑中之門徑。階梯中之階梯也。序錄之後。曰肺癆

病新學說。曰產後之攝生。曰胎生學大意。曰產科學大意。曰育兒法大意。皆普通智識中之最要者也。其次曰傳染病學大意。曰內科學大意。曰外科學大意。曰皮膚病學大意。曰婦人科學大意。曰德國學大意。凡系狀菌。芽生菌。分裂菌等。其名目亦略備焉。其次曰內科病之救急法。凡卒倒。疼痛。肺血。胃血。腸血等。急治之法。悉備。曰中毒之急救法。凡雅片中毒。菌中毒。石炭酸中毒。以及昆蟲之刺傷。瘋犬之咬傷等。急治之法。悉備。曰異物之取出法。凡外物之入於呼吸器。消化器。以及五官器者。其取出之法。悉備。曰火傷及凍傷。曰止血法。曰失氣及假死。皆救急法中之不可不知者。曰創傷。凡頭部之創傷。耳之創傷。顏面之創傷。舌之創傷。眼之創傷。頸部之創傷。食道之創傷。胸部及臟腑之創傷。救急之法。悉備。以上各書。在一二月內。已可卒讀。普通醫學智識。可以得其大凡矣。共分三編。每部一元二角。

## 肺癆病預防法

無錫丁福保譯述。是書共二十一章。第一原因。第二注意。第三衣服。第四呼吸器。第五烟草。第六入浴。第七飲物。第八食物。第九運動。第十寢室。第十一談話。第十二勤勉。第十三職業。第十四藥物。第十五溫泉。第十六病狀。皆本竹中成憲原書。而參考各家之說者也。第十七肺癆病初期之診斷法。第十八肺癆病醫案一則。第十九肺癆病類症鑑別法。皆寺尾國平之所著也。第二十衛生古義。皆古人衛生學之精理也。第二十一虛勞古義。凡索問。難經。金匱。金元四大家等。關於肺癆病之學說。皆備載焉。洋裝精本每部五角。

# 內科全書

無錫丁福保譯述。共分七類。曰傳染病篇。如腸室扶斯（即傷寒）實扶的里（即癩瘡）虎列刺（即霍亂）麻拉利亞（即瘧疾）等。凡二十三種。曰呼吸器病篇。如

鼻加答兒（即鼻之流涕凡粘膜內多流出液體皆謂之加答兒）喉頭加答兒（舊譯作聲管炎）氣管枝加答兒（舊譯作氣管炎即咳嗽）咯血（即款血）肺結核（即肺癆病）等。凡三十種。曰循環器病篇。如心臟內膜炎（舊譯作心房炎）心包氣腫（舊譯作心包絡積水與氣）胸部大動脈瘤（舊譯作胸總脈管生血囊）神經性心悸亢進（舊譯作心跳症）等。凡十七種。曰消化器病篇。如胃癌（即胃毒癰）腹水（即水臌）胃潰瘍（舊譯作胃內皮生潰瘡）腸結核（即腸癆）胃加答兒（舊譯作胃炎）食道狹窄（即賄症一作噎膈拒食）耳下腺炎（即疔腮）肝臟膿瘍（即肝癰）腸管內寄生蟲（即腹內蟲症）等。凡三十五種。曰泌尿器病篇。如遺尿（即小便不禁）膀胱炎（即膀胱熱症）腎臟結核（即腎癆）腎臟癌腫（舊譯作腎生毒瘤）尿毒症狀（舊譯作尿毒入血）等。凡十六種。曰運動器體質病篇。如腺病（即癩癰症舊譯作頸胸吸核腫脹）貧血（即血虛）佝僂病（舊譯作小兒骨軟症）血友病（即出血不止）蜜尿病（即中消病又名消渴）關節癱瘓質斯（舊譯作風濕古名痛痺）等。凡十九種。曰神經系病篇。如癩痢（即羊癩風）腦出血（即中風）腦膜炎（即驚風）神經衰弱（舊譯作腦筋乏力）歇私的里（舊譯作煩惋善怒）等。凡三十種。每一病名之下亦列西文原名。凡教會中已有舊譯名者亦詳注於目錄中。藥品之治療法。不載分量者。檢卷末之藥物分類用量表即知。對症的療法者。即便秘而療以瀉藥。咳嗽而療以鎮咳藥。發熱而療以退熱藥等。對各症而施各種療法也。洋裝精本。每部兩元。



## 南洋醫科考試問題答案

修律大臣奏定法典草案，第二百九十六條。凡未受公署之許可，以醫爲

常業者。處五百元以下罰金。故兩江總督端制軍有考試醫生之舉。共分五等。此編即無錫丁君福保考列最優等之試卷。猶日本之醫術開業試驗問題答案集也。其問題皆辨析精微。足資啟發。可爲各省考試醫學之程式。尤爲行醫者所宜究心也。每部大部二角。

## 普通醫學新智識

南洋考取最優等內科醫士丁福保譯述。是書在新醫學中。最爲淺要。一切普通人閱之。皆能字字明白。

爲門徑中之門徑。階梯中之階梯。尤詳於婦科一門。爲他書之所獨無。誠家庭必備之書。爲普通學中所不可闕者。每部四角。

## 產科學初步

日本醫學士伊庭秀榮著。無錫丁福保譯。全書分八章。一骨盤。二正規妊娠。三正規分娩。四正規產褥。五異常妊娠。六異

常分娩。七異常產褥。八初生兒之疾病。章節井然。譯筆淺顯。譯者復附以西洋學說。是產科學中最完全之書也。吾國舊產科學。腐敗已極。識者頗以產婦胎兒之生命爲憂。熟讀此書。可以不藉腐敗之產醫產婆。而自能爲力。無足憂矣。每部大洋七角。



# 家庭衛生書

華陽曾科進纂述。全書共分十四章。第一章曰解剖生理之大要。論物之起原。體質構造之大略。全體之概論。全體功用之大略。生理之概論。全體各部之名。

稱等。第二章曰空氣。論空氣之性質。成分。及其注意等。第三章曰飲食物。論飲食之主成分。種類。營養。變化滋養分之必要量。飲食物之爲病。原食事之心得。食量。食物咀嚼及齒之保護。飲食物之選擇。食事之時期。氣候與食事之關係。飲食物之溫度。食器類之注意。烟類。煙草。鴉片煙之害等。第四章曰衣服。論衣服之材料。擇取及襯衣。裘具。著衣之考究。壓迫之害等。而帽及眼鏡並附焉。第五章曰居室。論居室之必要。土地之選定。房屋之構造。濕氣。周圍採光法。暖室法。居處之心得。便所。氣候。療地等。第六章曰運動。論運動之種類。效力。利益。程度。時期。心得等。第七章曰睡眠。論睡眠之原理。時刻。心得。及夢等。第八章曰入浴。論入浴之必要。及溫水浴。冷水浴。海水浴。礦泉浴等。第九章曰婦人衛生。論婦人月經時之攝生。妊婦之攝生。分娩期之心得。產婦之攝生等。第十章曰小兒衛生。論小兒期之危險。小兒一二年內之食料。哺乳。人工養育。小兒之衣服。沐浴。種痘之時期。與其心得。夜尿之攝生。種種之注意等。第十一章曰家庭看護法。論病室。病廢。清潔。消毒。毒法。患者之動靜。視察。飲食物用藥法。瀉腸法。按摩法。外科防腐法等。第十二章曰急病救助法。論卒倒。癲癇。暈擊。日射病。窒息。人工呼吸法。打撲。擦傷。挫傷。裂傷。切傷。火傷。凍傷。骨傷。骨關節脫臼。異物竄入。毒物咬傷。螫傷。有機無機物類中毒。食物中毒之統治法。止血法。衄血。綳帶法等。第十三章曰傳染病豫防。心得。論腸窒。扶斯。發疹。窒扶斯。再蹄熱。猩紅熱。麻疹。痘瘡。丹毒。實扶的里。赤痢。虎列拉。麻拉利亞熱。百斯篤。結核。梅毒。淋疾等種種傳染病之普通法。第十四章曰衛生餘論。論五官衛生。個人衛生。與公共衛生之關係。業務之交換。結婚。體溫檢查法。菌類檢查法。飲食藥品容量之名稱。呼吸與脈搏之數。牛乳及煉牛乳之稀釋法。家畜與衛生之關係。夭折人數之比較等。末更殿以數表。家置一編。遵而行之。吾國庶幾無病夫矣。每部二冊。大洋一元五角。

## 町生理衛生教科書

日本高橋本吉、山內繁雄合編、無錫丁福保譯述、丁君於醫學研究有年、曾應江督醫科考試、得有最優等文憑、任京師譯學

館生理學教習、二年有奇、故於生理衛生一科、研精覃思、確有心得、其譯述是書、斷非率爾操觚者可比、原書在醫學最發達之日本、亦為條理完密、繁簡得宜之善本、前經丁君譯出、自無鉤棘支離之弊、其案語足使學者引伸觸類、津津有味焉、每部七角、

## 喉痧新論

無錫丁福保譯述、上編喉痧淺說、凡喉痧傳染之歷史、及豫防法、本病發生時之注意、及血清療法、及恢復期之注意、言之綦詳、為人人所當知者、下編喉痧粹言、凡原因及

解剖的變化、及症候療法、說理精卓、為吾國舊醫書所遠不迨者、每部大洋二角、

## 霍亂新論 瘧疾新論 合編

無錫丁福保譯述、貫穿中西、抉擇精當、深奧之學理、以淺顯之筆述之、其材料之富、理法之新、實可謂登峰造極、每部大洋二角、

# 化學實驗新本草

無錫丁福保述，是書有五大特色，書內皆中國藥品一也，各藥品所含之成分皆從化學實驗而得二也，每藥先列中國學說，次列

日本學說，次列英美學說，可以正舊說之謬誤，可以得中西之匯通三也，藥性有新發明者甚多，如熟地內含鐵質，麻黃有利尿作用等四也，無模模糊糊影響之談，無嚮壁虛造之說，與舊本草迥然不同五也，是書凡五易稿，至今歲始成。其第一章，麻醉劑。第二章，興奮劑。第三章，解熱清涼劑。第四章，驅蟲劑。第五章，變質劑。第六章，強壯劑。第七章，收斂劑。第八章，刺戟劑。第九章，下劑。第十章，吐劑。第十一章，利尿劑。第十二章，祛痰劑。第十三章，發汗劑。第十四章，緩和劑。第十五章，防腐消毒劑。第十六章，雜類。每部大洋一元四角。

醫學界破天荒之奇著

## 無藥療病法

是書為日本系左近所著，無錫華文祺譯，系氏著藥物學甚夥，久為日本醫學界所推重，近又以世人多不講求病中善

生之法，一旦遭病，輒濫用藥劑，非唯無益，且因是以致不測者，往往而有，系氏怒焉傷之，特發憤著為是書，凡不服藥劑，而可療治之病，如神經性胃病，神經衰弱，歇私的里，陰萎，遺精，初期之肺病，某種之心臟病，糖尿病，及腦病等十餘種，無不一一詳述其原因症候，及其無藥之療法，雖素無醫學上智識者，苟能熟讀此書，其病解已決，非時下之西醫所能望其項背，故此書非惟為我國醫學界所未見，即在醫學最發達之日本，亦為從來未有之奇著，爰急為移譯，出以供我四萬萬同胞之快觀，首版印刷無多，購者從速是幸，每部洋裝一冊，定價四角。

## 診斷學實地練習法

無錫丁福保述、醫生不知診斷學。胡能爲人治病。吾於是邁初等診斷學教科書。然雖知診斷學。而無練習之法。又胡能

於疾病之疑似處。而下其確之斷定語。吾於是述診斷學實地練習法。是書共二編。上編凡一百四十三問。每問先列病人之姓名年齡。次將各種詳細病狀、及脈息、體溫、打診、聽診、視診等。所得之現象。羅列備具。再次則問學者此爲何病。宜用何種療法。下編凡一百四十三答。將上編之所問者。一一答之。先列斷定之病名。次列療法、及處方。學者閱一問。卽宜反覆思維。此病當爲何名。或兼患某症。當用何種療法。用何種方藥。管子曰。思之思之。又重思之。此其時矣。思索已定。然後檢閱第二編之答語。若斷定之病名悉合。療法亦合。則閱者自當力益堅。療病之原理。益能了解。或手舞足蹈。可以慰苦思力索之疲勞也。若診斷與療法悉誤。學者宜將答語深思而熟考之。以備臨牀時之應用焉。吾知是書一出。學醫者始有下手處矣。師以是教其生徒。父兄以是教其子弟。友朋以是互相督課。各省醫學會會員以是爲開會時問難之實。則於診斷之實地練習。吾知其必有得也。有志改良醫學者。其勉乎哉。洋裝精本每部一元。

家庭  
必讀

## 育兒談

無錫丁福保譯述。共八章。曰嬰兒之發育及看護者。凡健兒之現象。及身體精神之發達。與夫小兒衣服居處運動之事屬焉。曰嬰兒之母乳養育。言生母之授乳。停乳。

乳房之注意。及授乳之時間規則。斷乳等皆屬焉。曰乳母。言生母之乳時。及不能授乳時。辨別乳母之性質。及管理監視之法。曰牛乳。言牛乳之性質。管理法。及稀釋法。曰乳兒。養法之謬。誤羅列小兒飲食之不良品。及食物調理之法。曰自襁褓時至七歲之養育法。自衣履。沐浴。寢室。以至呼吸器。運動器。及五官等。言之甚詳。曰病兒。看護法。及諸病豫防法。凡普通之疾病。及傳染病之豫防法備焉。曰智育。精神上之教育屬焉。每部四角。

## 增訂第六版 衛生學問答

無錫丁福保著。是書共九章。講生理衛生學最詳備。一刻於山西武備學堂。再刻於無錫埃實學堂。三刻於蘇州中西小學堂。今第十六次增訂改良本。已在日本印成。與舊本迥別。每部大洋五角。

## 生理衛生學講義

京師譯學館生理學教習丁福保編輯。第一編總論。第二編各部生理。第三編各部病理及治法。每部大洋五角。

## 精印人體生理圖五幅

每圖皆說明語。茲已譯成華文。述全體生理。頗為簡要。第一圖骨格。第二圖肌肉。第三圖消化器。第四圖呼吸

及腦髓。第五圖腦筋。每幅廣二尺。長三尺。今由東洋五彩精印成。懸諸課堂。最為合宜。教育家必需之品也。  
定價洋一元

南洋大臣考取最  
優等內科醫士

## 丁福保醫例

上午門診一元 下午出診五元

一、凡癆病、不寐、氣喘、痰飲、瘋狂、羊癲瘋、老年咳嗽、消化不良、多年痢疾、以及婦女月經不調、不孕、白帶等各種調理病、均非診治一二次所能全愈、故門診醫金、自第一次以後、均減半、

二、凡梅毒、白濁、下疳等病、因關係病人名譽、故醫者守秘密宗旨、不以病者姓名、告諸他人、惟醫金例不減半、

三、凡苦學界中人、素為醫者所欽敬、門診出診一律減半、

現寓上海新馬路昌壽里八十一號譯書公會

# 丁家庭衛生藥庫藥目

總發行所上海文明書局各省文明分局

## 精製補血丸

### 功效

一、治貧血諸症、二、治萎黃病、三、治急性病後之衰弱、四、治大出血後之衰弱、五、治色慾過度、六、治慢性下痢之衰弱、七、治思慮癱之衰弱

者、八、可爲患瘧疾者之第一補品

### 用法

每食後服二粒、一日服三次、忌茶、一瓶服完即應停止、隔一月或再服一瓶、不可久服、因血液中之鐵、今已補足故也、若鐵已補足、再行服食、必害消化

余見近時出售之各種鐵液、告白謂久服有種種利益、皆市僧欺人語也、凡藥物斷無久服之理、衛生者其知之、

### 衛生

每日宜在空氣清潔之處、用力大呼吸、數回、並宜運動身體、宜食滋養食物、房屋中之門窗不宜久閉、宜使空氣時時流通

### 原理

鐵爲人生之主要成分、常與血液相和、循環於全體之諸組織也、凡中等體重之男子、其血液中含鐵質八分餘、如有疾病、則赤色素既少、鐵亦因此而減損、往往減至四分以下、於是顏色蒼白、姿容衰弱、若以補血丸補其減損之鐵、最爲相宜、服此丸後、立即溶化、其一部分自胃腸吸收、入血液、中其一部分則與糞便同排泄於外、故連日服用鐵劑者、其糞便必呈黑色、

每瓶大洋一元

## 骨節疼痛藥

### 功效

專治四肢關節腫脹疼痛發赤等病、無倫急性慢性、發熱與不發熱、皆能統治

### 用法

每瓶分六包、每日分服三包、以開水

沖服、須連服數日、**衛生**、安靜、行按摩法、禁飲酒、房事、宜乾燥、每瓶大洋三角

## 茯神安睡藥

**功效**

專治夜不能寐、心神恍惚等症、比酸棗湯溫膽湯神效百倍

**用法**

臨臥前半點鐘服半瓶、以開水沖服、明日臨臥時再

服半瓶

**衛生**

不可將終日事務煩擾其心、宜研究內典、使方寸枯寂如死、每瓶大洋二角

## 立止頭痛藥

**功效**

專治各種頭痛及偏頭痛、神經痛等

**用法**

每四點鐘服藥二分六厘、痛止即停服、可連服三四日

**衛生**

宜服輕瀉劑、通利大便、不可多用心、宜海水溶及轉地療法、每瓶大洋五角

## 羊癩瘋藥

**功效**

專治全身癱瘓、叫號卒倒、不省人事、口中起泡沫、面暗赤、瞳孔散大等

**用法**

一瓶約分三十包、每日服三包、開水沖服、十日服完

若屢次發病者、則每日須服六包、五日服完、可連服二三月

**衛生**

避心神過勞、禁酒、茶、煙、草、咖啡等物、食淡泊之植物性食餌、忌危險之職業、停止結婚、若身體虛弱、宜服補劑、每瓶大洋一元

## 立止蛔蟲藥

**功效**

專治腹痛、面黃、頭痛、舌有厚苔等之蛔蟲病

**用法**

每服一粒、一日服三次、共服兩日、(一歲至二歲之小兒將一粒分

為六份分服)(三歲至四歲之小兒將一粒分為四份分服)(五歲至十歲之小兒將一粒分為三份分服)(十歲至十五歲之小兒將一粒分為二份分服) 每袋大洋二角



## 助胃消化藥

### 功效

專治大便秘結，食積腹脹，消化不良及發熱等病，最為平和。

### 用法

共六十九，每日三次，每次二丸，可連服十日。

## 衛生

食物宜細嚼，宜食植物類各種食物，忌多食，每袋三角。

## 實驗救急痧藥水

此藥專治霍亂吐瀉，絞腸腹痛，一切痧症，以及手足厥冷，皮膚青白，卒然昏倒等各種險症，無不立見功效。凡居家、旅行、學校、工廠、水陸軍隊等均

宜預備此藥，以防不虞。

### 服法

五歲以下一滴至二滴，十歲以下三滴至五滴，十五歲以下六滴至十滴，十六歲以上十滴至十五滴，最重症照上分量加倍，用溫開水調服。每匣六瓶大洋二角，每十二匣大洋二元。

## 立止吐血藥

### 功效

專治肺胃出血，無論痰中帶血或滿口鮮血或吐出紫血等，此藥均效。

### 用法

一日分服三包，以開水之已冷者沖服。

## 衛生

宜平臥以安靜為要，胸部用冷水卷法，禁食熱物，戒酒色及精神興奮，宜用空氣療法，宜食滋養品（即牛乳及雞蛋等），每袋大洋二角。

## 立止咳嗽藥

### 功效

專治晨咳、夜咳、勞咳、燥咳、老年寒咳等各種咳嗽病。

### 用法

每逢咳嗽發作時服一包，以開水沖服，或一日分服

三包，連服數日。

衛生：房內空氣宜流通，嚴禁煙酒，宜習深呼吸法，若吐不出痰，宜兼服半夏消痰藥，每袋大洋二角。

# 半夏消痰丸

**功效**

專治溫痰燥痰風痰寒痰熱痰以及老年痰多等症

**用法**

每服一粒，一日服三次，須服完為度

**衛生**

宜呼吸清潔空氣，忌吸煙飲酒，若咳嗽宜兼服立止咳嗽藥，每瓶大洋六角

# 感冒發表散

**功效**

專治外感風邪，身體無汗，頭痛鼻塞等症

**用法**

輕症早晚各服一包，重症一日分服三包

**衛生**

宜避風，宜

安靜，禁難消化之食物，

每袋洋二角

# 荆芥退熱藥

**功效**

專治風寒·感冒·春溫·伏溫·風溫·冬溫·各種發熱病，服後兩點鐘即能見效

**用法**

每兩點鐘服一包，以開水

沖服，共五包，須在十點鐘內作五次服完，萬不可以兩包併作一次服

**衛生**

宜避風，禁食不消化之食物，每袋大洋二角

# 寒熱起伏藥

**功效**

專治寒熱往來，或一日中寒熱起伏五六次者，此藥一服即愈

**用法**

將此藥一包，用水一盞濃煎溫服，若寒熱之起伏仍

不止，則再煎服第二包

**衛生**

調理飲食，若預防病之再發宜連服一包，每袋大洋二角

# 梅毒內服藥

**功效**

專治第三期梅毒

**用法**

每日食後服二粒，一日三服

**衛生**

實行普通衛生法，詳公民衛生必讀

每瓶定價一元

# 婦女通經藥

## 功效

專治萎黃病、膿核、貧血等之血經不通。

## 用法

每日食後服三粒，一日三次，忌茶，營養運動，清潔通風等，各種普通

衛生，須極力實行，并須通利大便，每瓶定價一元

用外

# 梅毒除根藥

## 功用

### （專治第一期及第二期梅毒）

第一期梅毒：多於包皮、龜頭、尿道口、大陰唇、子宮頸等處，現黃豆大至豌豆大之硬粒。按之不痛，名曰硬性下疳。有時使粒崩壞而成潰瘍。有赤色之邊緣，及痂皮。此時梅毒微生物以從硬粒而入於淋巴腺，為無痛性腫脹，名曰橫痃也。發第二期梅毒：惡寒發熱，於鼠蹊、頸、腋、肘、腕、腋下、腋等。自二週至六週後，遂移行於第二期。

疼痛、貧血、外皮發梅毒性蓄薇疹（為赤色圓形斑紋，頻發於軀幹）及梅毒蓄疹（為黃豆大至豌豆大之溼潤扁平而硬固，多發於顏面）梅毒性乾癬（為白色而有光澤之鱗屑，多在手掌及足趾）扁平贅肉（皮膚現扁平之隆起，紫灰白色且惡臭之沈着物，多發於肛門周圍，兩陰唇間，口角，陰莖與陰囊之境界間等處）梅毒性小膿疱疹及大膿疱疹（膿疱成後即為較深之潰瘍，有痂皮為表在性）

梅毒性蓄薇疹及蓄疹，俱遺留梅毒性白皮病，此外則為梅毒性鱗殼疹、梅毒性水痘及大瘡瘡、毛髮脫落、梅毒性爪溝炎等、咽頭粘膜炎、斑紋狀，或廣汎性赤發，及分泌物增加多量，發生扁平粘膜炎潰瘍（扁桃腺軟口蓋、口唇、舌等）其他為虹彩狀、頭蓋骨及胛骨。

多於夜間作痛，梅毒結節腫、梅毒性關節炎、九萎縮等。

用法：先令患者入浴，將一匣之內側塗擦。第一日在上左膊之內側塗擦。第二日在上右膊之內側塗擦。第三日在胸腹部左側塗擦。第四日在胸腹部右側塗擦。第五日在左大腿之內側塗擦。第六日在右大腿之內側塗擦。第七日再令入浴，翌日仍如前記之順序，日日塗擦之。至第

二日在右膊上之內側塗擦。第三日在胸腹部左側塗擦。第四日在胸腹部右側塗擦。第五日在左大腿之內側塗擦。第六日在右大腿之內側塗擦。第七日再令入浴，翌日仍如前記之順序，日日塗擦之。至第

二日在右膊上之內側塗擦。第三日在胸腹部左側塗擦。第四日在胸腹部右側塗擦。第五日在左大腿之內側塗擦。第六日在右大腿之內側塗擦。第七日再令入浴，翌日仍如前記之順序，日日塗擦之。至第

七日仍就溫浴。每次塗擦後。即須就褥。凡每日塗擦之時。皆取其少量。置手中以平等之壓力徐塗。擦一時間以上。將此藥擦入皮膚之內。然後再取少量塗擦。以擦完六份之一為止。連擦二月。可以斷根。  
**衛生** 擦藥兩個月之內。不可吸菸。每日將淡鹽湯漱口六次。若牙齦浮腫。則擦藥暫停數日。用鹽剉一錢二分沖水一飯碗。一日數次漱口。俟牙齦退腫後。再擦須俟梅毒除根後。方可與婦人同房。否則必有傳染之患。每匣可搽六日。定價大洋七角。

### 解鴉片丸

此丸戒鴉片最靈。業內並無嗎啡。亦無煙灰。服後能**功效**。凡每頓吸煙一錢。服藥六粒。每頓五分。祇服三粒。先開胃健腦強壯身體。經者已有多人。其服法如下。  
 一劑鐘服。每六日後減去一粒。減完之後。癮毒全消。凡每日煙癮三錢。服藥十五粒。煙癮五錢。服藥二十粒。煙癮八錢。服藥二十六粒。煙癮一兩。服藥三十粒。每瓶大洋一元。

### 專治氣喘藥

**功效** 專治突然間呼吸不利。顏面蒼白。頭發冷汗。間發咳嗽等之氣喘。服後在一刻鐘內必能減輕。  
**用法** 氣喘發作。以開水沖服。留**衛生**。房中憲戶常開。宜多吸清空氣。宜多得日光。宜多食滋養物。每袋大洋二角。

### 肝胃氣痛藥

**功效** 專治肝氣痛。胃氣痛。心頭痛等病。雖發瘕發厥痛不可忍者。服一包即能見效。  
**用法** 各種肝胃氣痛。以開水沖服。留**衛生**。食物要細嚼。禁食鹹肉鹹魚臘腸等難消之物。每袋大洋二角。發作時服一包。包以防再發時用。

光緒三十四年七月出版  
宣統元年十月再版

(實驗却病法)

每部大洋三角

南洋考取最優等醫士

譯述者 無錫丁福保

上海棋盤街

文明書局

上海棋盤街

商務印書館

上海棋盤街

中國圖書公司

上海棋盤街

會文堂

各省分售處

各埠文明書局 各埠商務印書館  
各埠中國圖書公司 各埠會文堂



41

004067