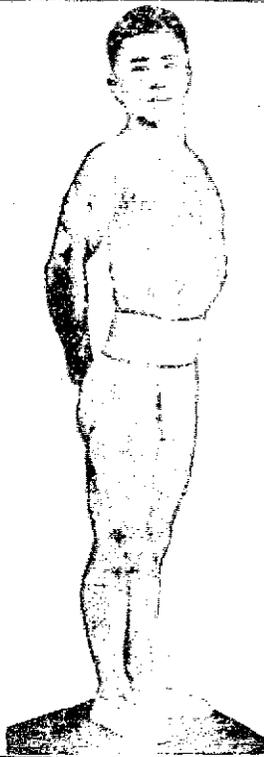


教育部審定



實 驗

深 呼 吸 練 習 法

胡 詒 題



吳 縣 王 懷 琪 編

上海商務印書館發行

M
4
11
2

實驗深呼吸練習法

題詞

榮園枝

榮園枝



吳子玉將軍來函

敬覆者接讀 大札並呼吸練習法一冊知 先生於
練氣一道確有心得紉佩無量東西各國無不注重體
育而所傳習多屬皮毛較之吾國何啻天淵之別惟自
海通以後國人多厭故喜新舍己之長取人之短久而
久之練習之法亦將成爲廣陵散矣是編一出國粹賴
以保存至若有功體育猶其餘事也爰題本固枝榮四
字弁諸 大著編首以爲提倡並匯去大洋五十元訂
購此書希卽照數核算應購若干冊交郵寄來爲盼此
覆卽頌 日祉

吳佩孚啓 七月五日

題詞

呼吸盧外出入丹田黃庭內景發其真
詮王君研習以身先為國民精神此
為策源衛生衛國賴學以傳孟晉迨
摩其實此編

王君懷琪屬題大著

盧永祥



實驗深呼吸練習法

題詞

四

積健為雄

齊燮元



浩然

周鳳岐題



實驗深呼吸練習法

題詞

五

證
養
真

張載陽題



養浩然氣

顧乃斌題



實驗深呼吸練習法

題詞

七

古傳導引靜氣調息道
 家真諦衛生要術惟我
 王子功深體育進研
 脩養尤饒心得披拾
 中西創呼吸法可求
 長生可壯體格濟世
 多士是倣是則

鎮海虞銘新題



衆人之息以喉真

人之息以踵

實驗深呼吸練習法於個人修
養深為需要爰截莊子語

錄請

懷琪先生

榮政

胡家祺題



懷琪先生精研體育著述等身久為
國人所欽式近著實驗深呼吸法鑒於古今
提倡運動強身外不強其內終與
提倡體育之旨相背茲刻此書在體育界
之明星矣孰不為寶而重之

共和十年九月阮琛敬記



之三懷琪念用二子也願先斯道
 有德檢也戰自是功更進共有
 已子之德量任驗此

氣正丹田丹

有說不盡其妙
 此丹學陰家
 無能建其頂清春
 趨此脈其鍛鍊之功
 百折不抗如終不倚
 必獲合三大本
 性為性
 丹田是藥初成
 藥初是志多尔

三國靈林農德啟



題詞

醫國先醫心強國須強身
身強心自強心真道自真
王君豪傑士膽力大無損
精神活潑潑其道粹而純
傳得古人法熊經而鳥伸
兼參西方學蛻故以成新
常懷強國志教人極循循
人如患弱者盍去一問津

懷琪先生晒政 弟丁福保拜題

題辭

國際競爭重在經濟經濟競爭重在實業實業競爭之要素雖有地利時機資本勞力等等概括言之而以得事業家爲最要事業家以學力識力能力膽力毅力均充裕者爲難能而可貴此種種力之修養胥出之於有規律之養氣學我國歷史上大名鼎鼎有數之人物大都得力於養氣古人所以有讀書十年養氣十年之明訓降及晚近此學衰歇人才消乏百業不競播因不良獲果遠非王子懷琪識卓願宏心精力果研求體育融化新舊獨闢進程實驗所得早已貢獻社會環海馳譽近又出其實驗深呼吸練習法貢獻於世予在工言工在商言商丁此工戰商戰劇烈時期得此導師卽我東亞古國發皇之原動力乎敬誌片言廣爲我國青年志士一介紹焉

穆湘玥

實驗深呼吸練習法

題詞

十四

健身之
妙法

王懷琪先生著

王小峯題



康之健心
 康之健意
 康之健手
 康之健足
 康之健體

鍾榮陸
 克氏語即
 請
 懷琪體育
 專家之
 蔡氏

實驗深呼吸練習法

題詞

十五

胡陸二公題詩

普愛心腸無可說。一篇渡世作金針。華陀遺學分明在。調氣何妨效

五禽。華元化有五禽經深究呼吸意

只此活人真與旨。長生何用覓真如。得君指點源流出。東亞從今絕病夫。

右題王懷琪君所著深呼吸法書後即希存正 陸 仙

王子氣宇何軒昂。東方健者推君強。與來吸盡大洋水。吐爲文章生

光芒 懷琪先生囑題即希指正 胡懷琛

浙江教育廳廳長序

中國數千年來士大夫祇知以吟唔咕暉射策決科爲能事於身體之訓練未嘗稍加注意故學者用力愈勤而身體必愈弱其遺憾爲何如耶至於技擊武勇之士雖代不乏人則又視爲末技爲縉紳先生所不屑言近者自世界棣通提倡體育之聲始洋洋於國中而學校中又列爲專門學科且時時有競技游藝之會集以啓發青年之體育振衰救弊誠當今之急務也推身體發達貴乎筋力與內臟相爲平衡畸形發展則反無益而有損今學校中體育一項大多偏重筋肉之運動於呼吸之道尙鮮講求王君懷琪此篇專論實驗深呼吸之法門處處以生理學醫學爲依據不蹈虛誕神祕之惡習簡而可行易而有功洵惠世之良書也余觀近來言體育者喜注意於筋骨膂力而忽於內臟至於言靜坐者又每每雜取方士詭異可怪之論以故神奇其說凡此等皆不合體育之真義王君此書旣免偏枯之病又無詭怪之談人人能知能行而心身反獲其益余故樂而爲之序

民國十年九月三十日

夏敬觀識於浙江教育廳

余實行王懷琪氏之實驗深呼吸練習法，至今僅半年有奇，而身體上之組織，已迥然不同於昔日。大矣哉！王子此書之功也。

余也素喜運動，對於國粹體育，以及各種之器械操，無不積極習練；且持之有恒，故身體發達完全；肌肉異常強壯；在學校中讀書之時代，總未缺一小時之功課，同學中有呼余爲體育家者。然余往往因此而生懼心，何也？余外部雖強，而自知內部弱甚；稍行遠路，則呼吸喘促，疲勞異於常人。如此則徒有體育之名，而無體育之實；僅一運動家而已。運動家之危險，余所素知也。余自此改造身體之心，於焉大動。內則反求諸己，外則徧徵諸人，而得王氏之實驗深呼吸練習法一書，始知人身最要官能，在於肺臟，肺臟之強，在於深呼吸。若肺臟強，則全身不終於弱；肺臟弱，則外部雖強，必不能永其天年也。幸矣哉！余之生命之由危而轉爲強也。

余見今之號稱運動家者矣，察其外部，魁梧奇偉，非不強也；田徑賽運動，舞拳頓足，非不速且遠也。然學校中患咯血肺病等症者，往往運動員居其大半，抑又何也？皆由尊重外部之運動，不爲內顧之憂者也。深呼吸三字，運動員注意及此者，百無一焉，是非空論，乃事實也。庸詎知一強一弱，而爲「外強中乾」之人，肺病等症，能不侵入者乎？彼魏納德者，非美國各校有名之運動家乎？查其肺量，不及

二百六十三立方吋，故壽命極短。彼賈谷克勒德者，非美國大體力家乎？彼白羅月梭多者，非美國大體育家乎？彼德蒙甫西之彼特，非世界大拳鬪家乎？然茲數人，皆因內臟薄弱，而斃於肺病，此僅就鼎鼎大名，余所知者言之。其餘類此種人而夭壽者，不知凡幾。故吾人不運動則已，苟欲運動，有健康之身體，而享人生之快樂，不可不重內部而行深呼吸也。難矣！運動家乎？體育家乎？欲有完全健康之身體乎？回頭是岸，速取此書而習焉！

或曰：深呼吸之重要，余知之矣。需日月幾何，則效果可見。余曰：行之以恆，數月內即可見效。余個人之經驗，茲不贅述。試觀美國大體育家白克曠氏，其初亦爲外強中乾之一人，力雖強，肺甚弱。呼吸之量，僅二百二十立方吋。白氏遂極力以全力改造呼吸機關，每日行深呼吸，時取肺量計較其肺量，六月中竟增加六十五立方吋。於是白氏知深呼吸效果之大，信行益力，其後肺量竟達四百三十五立方吋。此種大肺量，世界上除二三人外，白氏竟首屈一指。當其深呼吸之時，胸廓之高低，相差至九吋左右。白氏此時遂成一完全體育家。然其初特一尋常薄弱之人而已。世人有以余言非虛者，請即行之以恆，終身不怠，是則余所禱祝，而亦王子所最希望者也。

中華民國十年九月

王庚謹識於上海吾園

實驗深呼吸練習法 序

十九

序

余於幼時喜讀書而畏體操。故行年未老而精力先衰。乃深悔當時之不注重於體育也。且聞嘗默察國內篤學之士。大都身弱而多病。此誠教育上一大問題。願國人有以挽救之。余在日本。亦嘗見彼邦人士痛於學子之不講體育。多罹神經病。於是競出奇術。有呼吸法。有靜坐法。有按摩法。有水浴法。余於生理無深研究。未能辨其是非。惟亦稍稍靜坐。依因是子法。覺身體內確起一種變化。此變化是否有關於康健。淺學如余。亦未敢妄言。惟以爲靜坐之妙仍在深呼吸。深呼吸之足以滌肺見諸尋常書籍。初不必尋其根源於高深醫理也。苟能習而勿間斷。終必有效果可睹。王君此書或有益於苦學身弱之青年乎。

民國十年三月張東蓀序

再版序

憶昔文洵少壯時讀書於村寺中暇輒學農家操作擔荷往來不少
倦東渡以還稍習體育之書時復涉獵禪氏作天台調息法吐濁納
清無風相喘相氣相積十餘年而精力之修養未見有進蓋其濫等
校務久矣處羣衆之中不得如向者之常優游野田間爲裨益循環
呼吸器官之運動縱略致力於止觀亦未能盡其術王君懷琪體育
之實驗家著深呼吸操練法國中之士多能誦之辛酉秋不鄙文洵
之請方就職於溫州師校固將以其驗之自身經以歲月確乎其無
流弊者導吾校同學共登於康健之途也文洵不敏尤願盡其責任
率吾校同學共進而勉爲之適其書有再版之舉爰爲之書數語於
簡端江山楊文洵識

康健之
心意寓
乎康健
之身體
錄英儒陸
克氏語即
請
懷琪體育
專家正之
蘇民

實驗深呼吸練習法



二十二



易筋經十二經圖說

吳陸王佳琪君研精體育有年執教鞭又有年
以自強不息之精神兼積健為雄之氣概

有舉獨樹一幟以爲同學所崇仰而其學
亦精益求精者訂工八段錦易筋經十二

經易筋經二十四式等中體操女子等體
操等書均由敝館出版流行學者獲益匪淺

藉以扶植弱之習而提倡尚武之風是固
王君之宏願也敝館謹將以我武維揚四字

聊表傾全崇拜之忱並此書為證
中華民國九年五月十五日

上海商務印書館

手中體操法

實驗深呼吸練習法



王佳琪先生為德之教育家而兼學術
家者也當公益心有尚武風素究心
體育常提倡吾國固有之武技俾諸
國人莫抗積弱之風其志概甚堪欽
重去歲夏蒙

先生盛意借同吳君志青惠然來滬
上對強各種拳法攝成潭腿圖一百
三十五幀並為詳加說明倘輯選人

潭腿圖說一書以餉學者其茲揚國
粹之功誠非淺鮮也館無以報
瓊特鑒贈圖粹字樣之全章一懸聊
表感忱而藉以證

先生之愛國尚武熱心義務云爾
中華民國八年十二月

上海中華圖書館敬啟

經理葉九如

編者幼年身弱多病的傷心談

編者在十七歲以前，是個病夫。那時一些少年的生氣都沒有，筍尖樣的手指，蚊蠅樣的聲音，駱駝樣的背脊，肩狹胸凹，腰彎膝屈。這幾種都是我當時身體上的好姿勢。畫家見了，必定說：是人體寫生惡劣狀態的好資料。即使吳道子重生再世，他看見我這副病夫的態度，也難落筆呢！所以在學校裏讀書，一月內終須要請病假一二次。蹉跎到了十八歲，學問竟可說：一點沒有。按心自問，日後如何可以立足於社會上呢？左思右想，惶悚萬分。後來就想到入體育專門學校的念頭。那時是民國前二年，幸而當時研究的人很少很少，入學考試的條件也不苛刻，僅做一篇論說而已，並沒有檢查體格，若然是要檢查我這衣包骷髏的體格，豈不是完了嗎？好容易僥天之幸，錄取入學，研究體育足有兩年之久，纔得慢慢兒恢復我少年的真面目，與病夫也漸漸的脫離關係。畢業之後，不敢少懈，力求進步，到現在這兩句：身體強健，精神快樂的話，可以說的了！與從前比較起來，全然是兩個人了。不過我現在苦的是一樣，就是我没有好的學問。看我現在的身體是很強壯，不知道我肚子裏很瘦弱。這種瘦弱，並非是內部機關的瘦弱，是沒有學問的瘦弱。說到了這句話！

真可傷心呀！慚愧呀！時時引爲痛心。咳！若使我十七歲以前，有現在這樣的身體和現在這樣的精神，那末萬萬不至於沒有好的學問像今天了！也萬萬不會在學校裏當這體操教員了！事已如此，悔亦不及，幸而我現在還有這副鍛鍊成的身體，與我這副腦筋，儘可以盡我的天職，去做人家殷鑒。奉勸一般可愛的青年，凡是一個人沒有好學問，是一件最痛心的事，若是身體不健全更是一件最最痛心的事。現在編者抱的宗旨，就是改造國粹體育，發揚吾中華武術，獻出吾東亞體育的真精神。歷編體育書，均注重在個人能養成習慣的鍛鍊，以供我敬愛的青年去研究，鑑我前車，用作懸崖勒馬。勿因畏勞好逸，踏我覆轍。這就是我現在抱的宗旨與我的天職。大凡幼年身體羸弱，中年尙可由鍛鍊挽回，所謂：先天不足，後天可補。若是中年再去鍛鍊其身體。不謀健康其精神，恐怕到了老年的時候，受那身體上多病的苦處，比較服無壳包的金雞納精還要加上幾十倍的苦呢！這一篇說話，雖說是編者幼年身弱多病的傷心談，然而大可作不知謀健強身體者的當頭棒喝。

實驗深呼吸練習法目次

編者小影·

編者之今昔比小影·

民國前二年時之編者· 民國十年時之編者·

山西陸軍第二次競技會編者表演體育遊藝攝影·

體育遊藝之一·

腹部運氣，一足高舉懸臥式·

體育遊藝之二·

腹部運氣，正面一字式·

體育遊藝之三·

吐故納新·

體育遊藝之四·五·六·

實驗深呼吸練習法 目次



MA
411.1
118
2

實驗深呼吸練習法 目次

身體側面一字式·胸腹貼地蝦蟆跳式·兩手攀足彎體式

體育遊藝之七·

腹部運氣倒立·

- 第一 編這本書的緣起·
- 第二 呼吸和人生有什麼的關係？
- 第三 什麼是深呼吸？
- 第四 天然的呼吸常常正確的嗎？
- 第五 淺短呼吸的害處·
- 第六 深呼吸必定要教的·
- 第七 呼吸機關·
- 第八 爲什麼要從鼻孔裏吸氣？（附圖二幀）
- 第九 用鼻吸入用口呼出是對的嗎？（附圖一幀）

第十 呼吸的力。

第十一 發展胸臆：

- (一)哭 (二)唱 (三)吶喊 (四)打呵欠 (五)笑 (六)談話。

第十二 深呼吸的效果。

能消滅頭暈病。能治愈不眠症。能治愈不消化症。

第十三 練習深呼吸的宜與不宜。

宜於呼吸的

- (一)清靜空曠和多種樹木的地方。(二)面向太陽。(三)用鼻孔。(四)緩慢。(五)裸體或袒胸。(六)心神貫一。(七)清晨時候。

不宜於呼吸的

- (一)煙濁羈屨的地方。(二)陰溼的地方。(三)用口。(四)猛力。(五)多穿衣服。(六)思想散亂。

第十四 腹式呼吸的分別。

實驗深呼吸練習法 目次

第十五 腹式呼吸的方法和功效。(附圖二幀)

第十六 肺呼吸的方法。(附圖二幀)

第十七 走路和坐車的時候練習深呼吸的方法。

第十八 少林拳術祕訣上所說的呼吸方法。

慧猛師的口傳祕訣

(一)忌初進時太猛。(二)忌塵煙污穢的地方。(三)忌呼吸時以口出氣。(四)呼吸時忽亂思想。

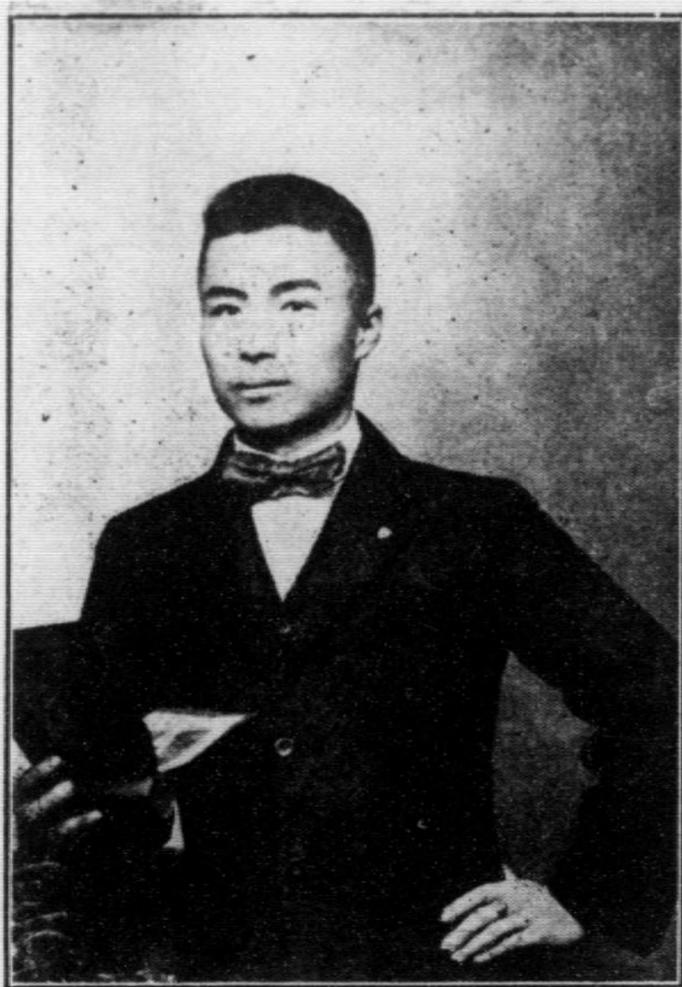
第十九 懷琪氏呼吸操練八法。(附圖十六幀)

第二十 八段錦呼吸操練法。

第二十一 米勒氏五分鐘呼吸操練九法。(附圖二十五幀)

第二十二 克羅密威廉氏女子的呼吸操練七法。(附圖七幀)

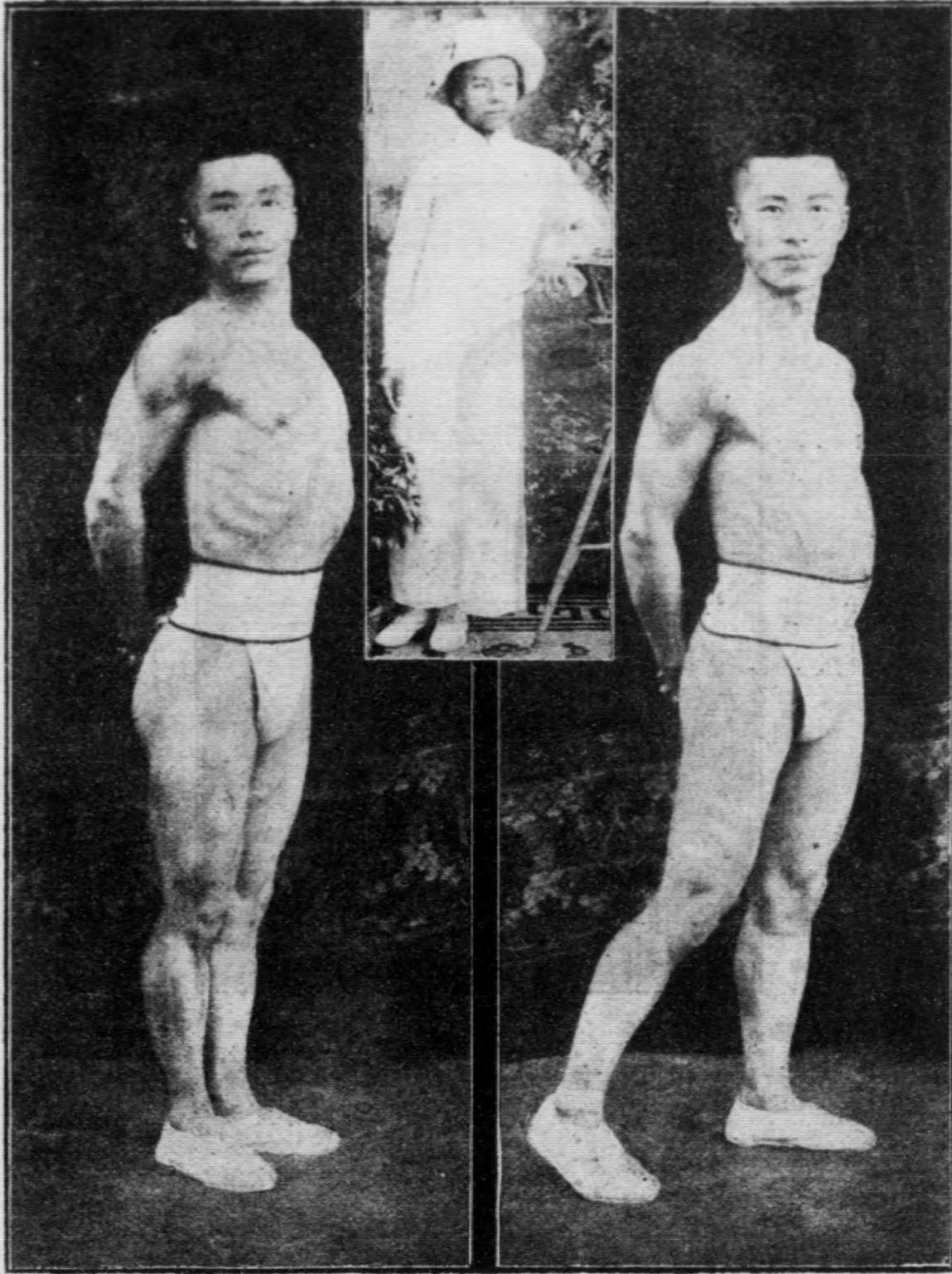
第二十三 結論



王懷琪小影
九十二一攝
於南京惟肖
照相館

北京圖書館藏

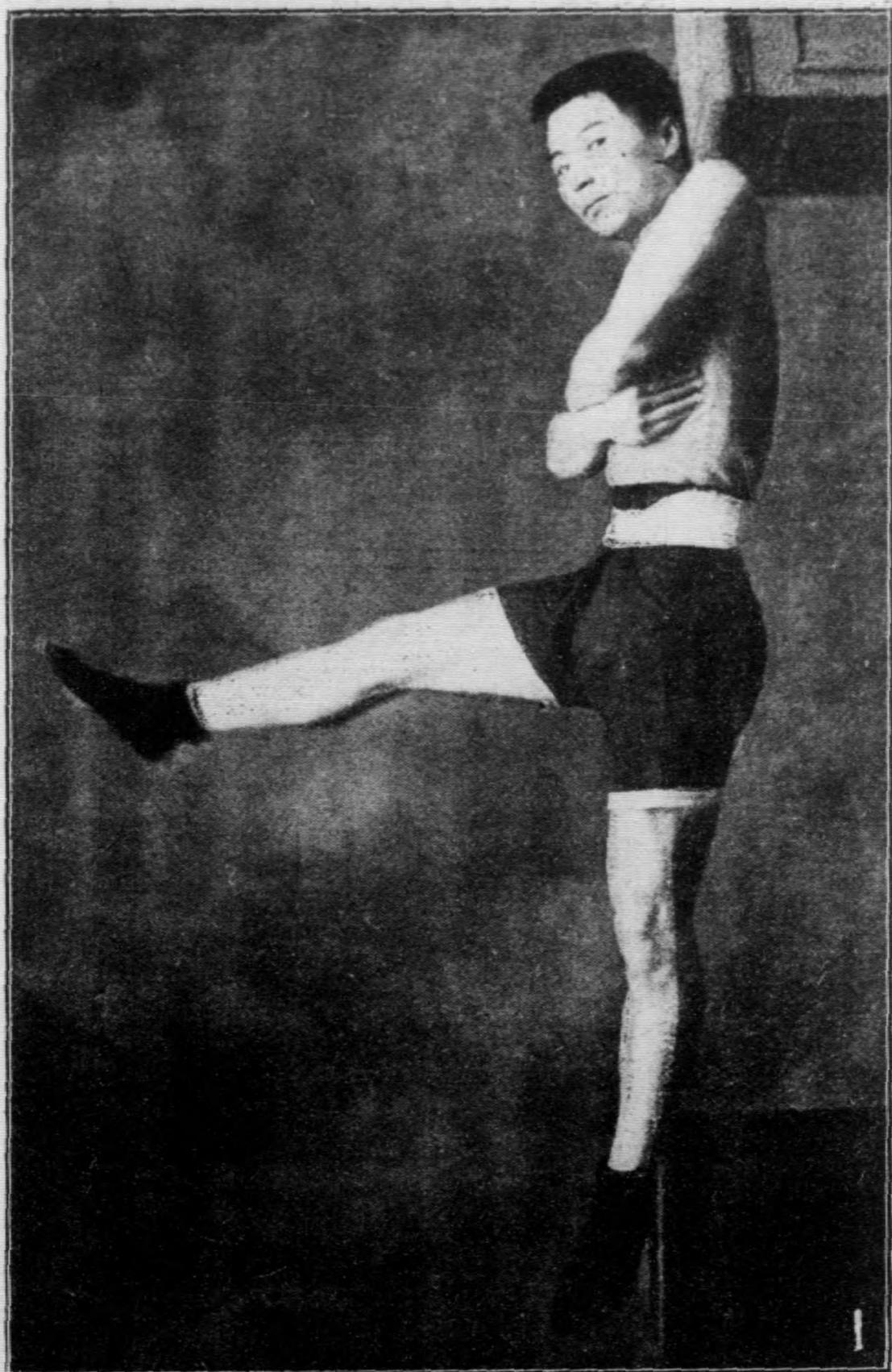
國民前二年之時編者

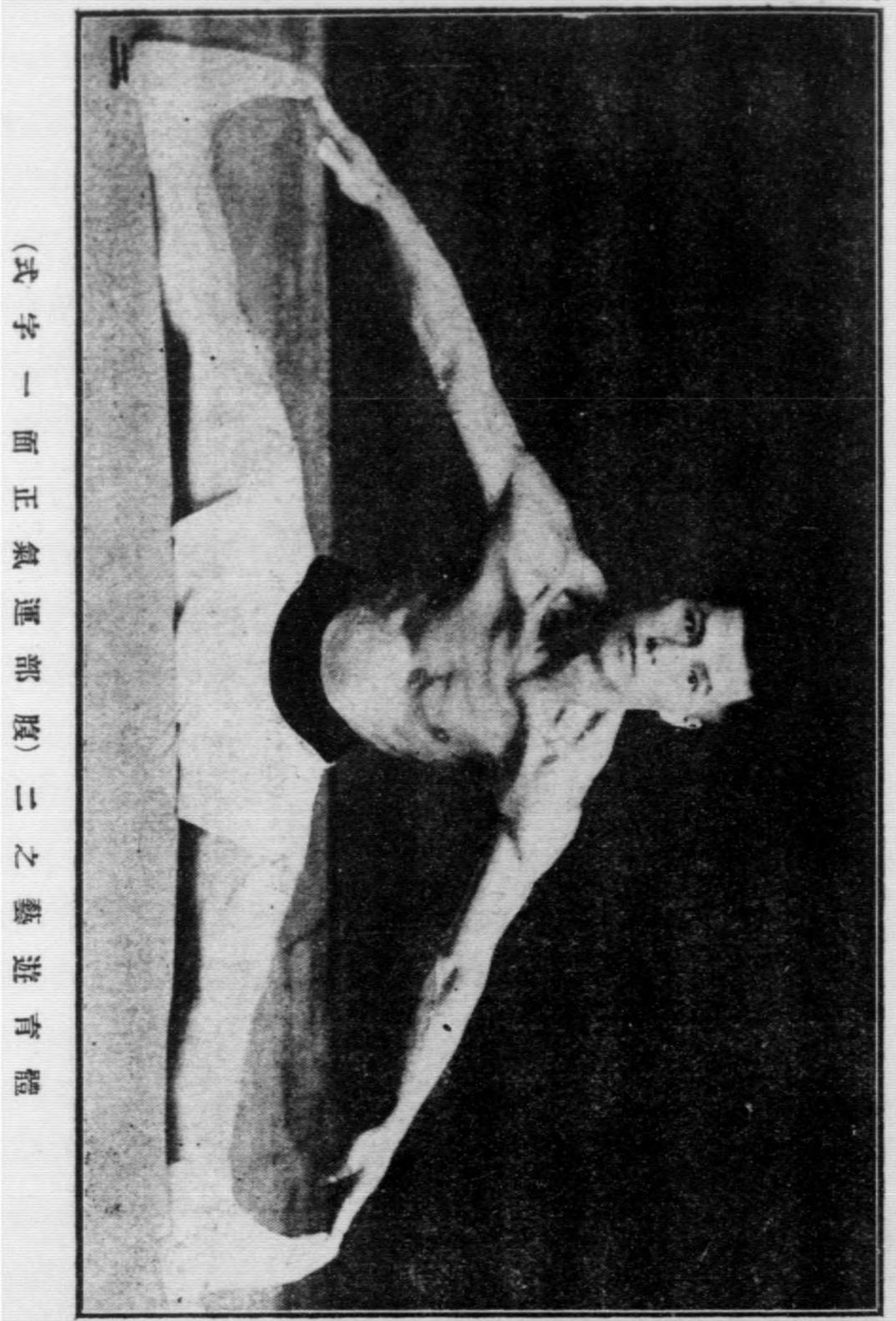


國民十年之時編者

是化 身非 化身 欲有 為在 精神 現我 身告 我人 深呼 吸法 可循 習之 久弱 可振 思梅 白題

體育遊藝之一(腹部運動舉足懸臥式)





(式字一面正氣運部腹)二之藝遊育體

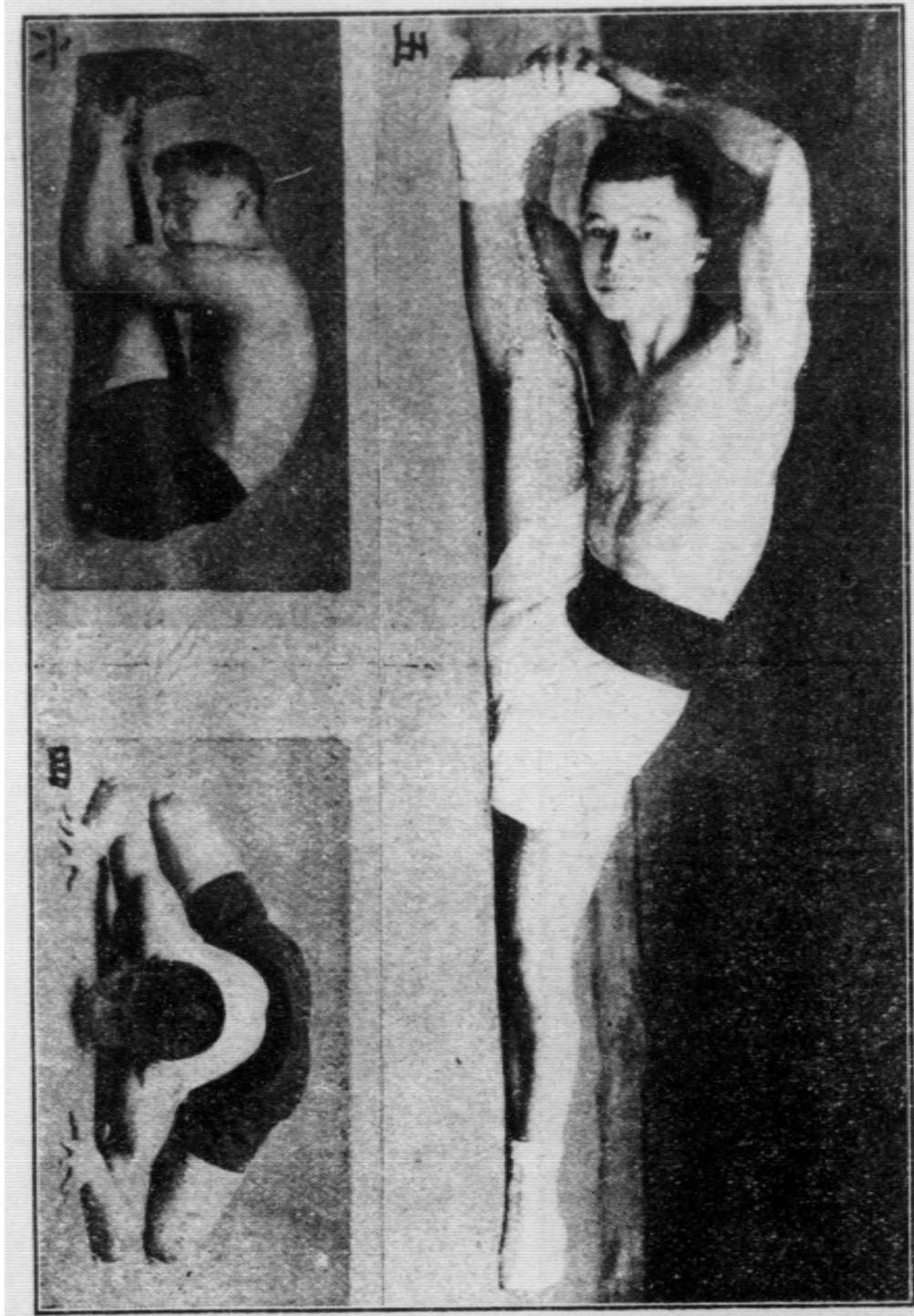
體育遊藝之三（吐故納新）



楊君仲綽攝於上海精武花園

六五四之藝遊育體

式體彎足攀手兩(六)式字一面側體彎(五)式跳蟆蝦地貼腹胸(四)



體育遊藝之七（腹部運氣）



體育遊藝之八（倒立）



實驗深呼吸練習法

第一 編這本書的緣起

我們從前有一句話，叫做「吐故納新」，其實就是現在流行的深呼吸。什麼叫做深呼吸呢？就是盡量呼出身體裏面的炭氣，吸收外界的養氣，使得血液清淨，肺臟擴張，內部的機關都發達。所以他的功效，不但和衛生有關係，並且和運動也有密切的關係。因為練習運動，只能夠強健外部，而深呼吸是發達內部的。所以我們單練習深呼吸，很有益處，而沒有什麼妨礙的。要是單練運動，不兼練深呼吸，那他的害處，比較不謀強身的人更要利害呢。因為練習運動的人，只顧筋肉發達，而不顧內臟，結果一強一弱，內外失其平均。同時筋肉束縛胸腔，肺部減少擴張，於是更形衰弱，遂成咯血等毛病，甚至不能「永其天年」。你道可怕不可怕呢？講到我們練習運動的目的，是為強健身體的，現在因為沒有注意練習深呼吸，竟致「傷身殞命」，那麼深呼吸的重要也可想而

知了，從前意大利有一位體育大家，名叫孫唐，他的體格是很魁偉，姿勢是很英挺的，所以看見他相片的人，都是羨慕不止。那裏知道他是個『外強中乾』的人，因為他不注重練習深呼吸的緣故，竟死得很早。這件事情，很可以做練習運動而不練習深呼吸的烟戒，所以歡喜運動的人，應當注意練習深呼吸，使得身體的內外各部，共同增進其發育，免得有外實內虛的害處。依我的意思，練習深呼吸的時間，最好要占練習運動時間的三分之一。講到年老的和體弱的人，最宜先練習呼吸，等到身體覺得有些強健了，然後再練習各種體操，那末根基既固，自然不虞傾頽的了。總而言之，體操和深呼吸，兩種方法相輔而行，是獲益匪淺的。近來我看報紙上，登載我國人民患肺病死的很多，然而外國人死在這種毛病上的很少。這就是不注意平常的呼吸和練習深呼吸。因為肺病是慢性的，就是朝朝練呼吸，事事講衛生，還恐怕不能避免。況且吾們中國人，素來是終日昏昏，喜逸惡勞的，社會上又不講究公共衛生，空氣

惡濁，你想肺部能夠不受病麼？編者從事練習深呼吸有年，得到許多的益處，敢把『一得之愚』，并參入國粹和歐美各家呼吸的理論與方法，編成這本書，再附深呼吸實習照片數十幀，貢獻社會，苟能依法練習，加以恆心，那末身體自然能夠強健，疾病自然能夠免去了。諸位要做健全的國民嗎？何勿試試呢。還有一句話：這本書用白話文來編，是爲明顯起見，有不安當的地方，還望大家原諒些。

第二 呼吸和人生有什麼的關係

人類所以能夠生存動作，全靠血液營養，所以血液和人生有很大的關係。但是怎樣使得血液佳良呢？那末全在多吸收新鮮的空氣，和富於滋養料的食物。二者之中，呼吸比較飲食是格外重要。爲什麼呢？因爲一個人幾天沒有飲食，還能夠生活，要是三十分鐘停止呼吸，那就要窒息而死了。講到呼吸的功效，就是排洩肺裏頭的炭氣，吸收外界的養氣，使得血液清潔，得到良好的循

環，所以呼吸量深，吸收的養氣也必定豐富，而血液也格外的佳良。否則肺內藏滿污濁穢惡，全身必致受害。因為炭氣不使他排洩出來，必定要逐漸的增加，肺的能力亦逐漸的薄弱。因之呼吸短促，肺量縮狹，久而久之，癆瘵病成，離死就不遠了。這樣說來，呼吸和人生，豈不是有密切的關係嗎？

第三 什麼是深呼吸

我們人人知道沒有空氣，是不能夠活幾分鐘的；但是沒有水，我們能夠至少活一星期，有飲料沒有食物，可以活到七十天，或者竟還可以長些。所以空氣的重要，比流質和定質的食物差得很遠。然而大多數的人，祇知道注意他們吃的喝的，都不知注意他們的呼吸。空氣中最重要的原素是養氣，我們身體組織的細胞體，所以能够起代謝的作用，全靠在養氣。假使沒有養氣，細胞體不能生存，或者養氣不充足，代謝機能阻住，那就要生出腳風病，風溼症，肥滿，貧血症，萎黃病，黃疸病，尿淋症許多毛病了。然而怎樣可以使肺量放大容收

着氣呢？那末只有一個方法，就是呼吸得要深，樣子要正確。但是許多人不懂這個道理，有時我碰見幾個人，吸得還好，然而呼得正確的，終是少有看見的。

第四 天然的呼吸常常正確的嗎

有幾本討論呼吸的書上說：『嬰兒和動物呼吸得十分正確。』這句話很有幾分理由，因為這些動物天然就這樣呼吸的。但嬰孩在睡着的時候，一分鐘裏呼吸四十二到四十五次，未免呼吸得很短而淺了。一隻馬跑的時候，大概個個人都看見過的，他的呼吸快而短。這種情形，往往使肺的一部分過於引伸，而全部的機械早壞，所以馬是一種著名的短命動物。

第五 淺短呼吸的害處

在淺短呼吸裏，往往肺的一部分用得太過，於是過於引伸，而別部分因為不用的緣故，逐漸失其工作的能力。不但這樣，對於全循環都有影響，內中要算心臟最利害。我們曉得用力以後，空氣的需要增加，所以呼吸一短，必定更加

急促，方才可以得到足夠的空氣。據科學家的計算，呼吸與心動之次數爲一與四之比，就是每呼吸一次心動四次。倘若一匹馬，或是一個習練不良的運動者，一分鐘裏頭要呼吸到一百四十次，這是很普通的。照『二與四之比』算起來，那末心就要動到五百六十次了。但這是一件很難能的事情，而且結果能夠使心動得很沒有規則，很猛烈。所以這種過於引伸的心臟，永遠不會長久的。

第六 深呼吸必定要教的

我們不能夠教動物行深呼吸，但是我們能夠教少年或是有知識的人，使他們漸漸兒成功一種習慣上的深呼吸。所以各種呼吸練習法的宗旨，都是這樣，就是要使得他們要增加力氣和身體內外各部分的活動，因之延長壽命。近來各處盛行運動會，差不多各省各縣都有。其實這種情形，未必見得多好。因爲他們舉行運動會的目的，多是爲名譽的運動，費去了多少的金錢，不過

是養成功幾個運動家，運動的人並不顧及自己的體力和自己的學業，單想運動得好，跑得快，跳得高，在運動會上奪得一二面金牌，這就算犧牲他的一切，所達到的目的。但是這種跑跳的運動，不過是發達身體的一部分，並不能使全身發達，所以好多的運動家，往往因一部分之運動，而傷了他們的重要機關心臟了。因為他們熱心從事在片面的練習，忽略了最重要，而能使全身內外一致發達的體育了。所以我們要練習各種運動，根本的深呼吸練習，是很要緊的。

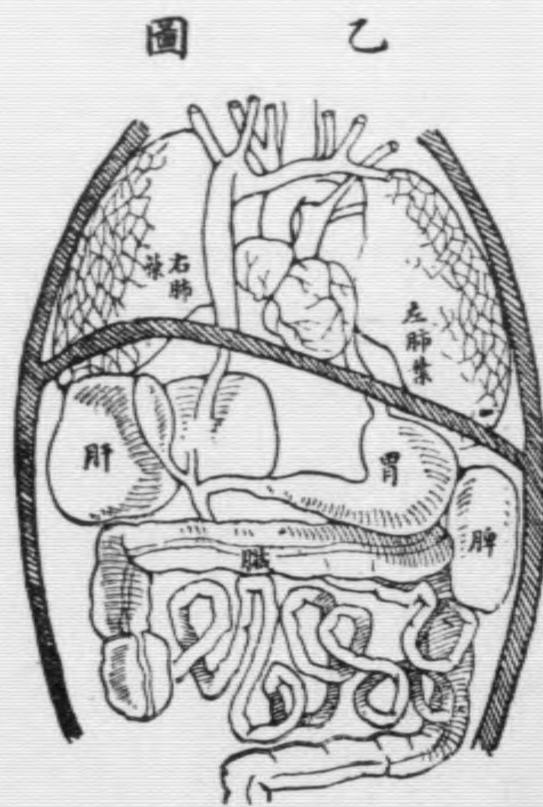
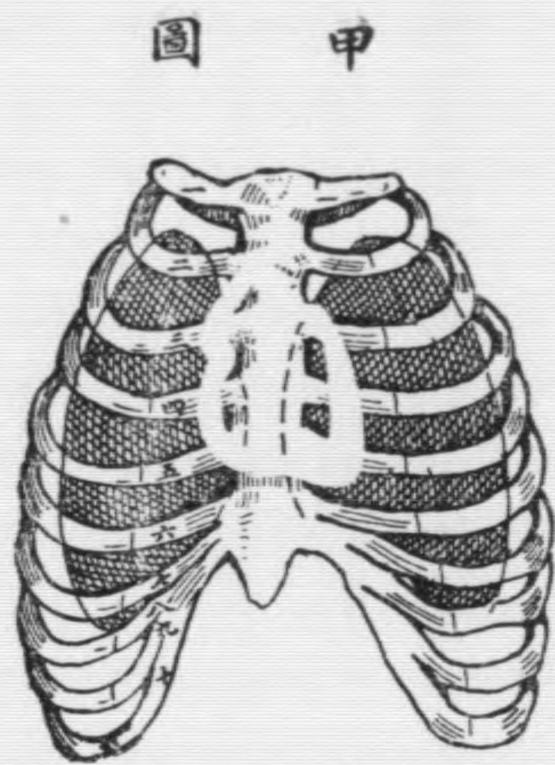
講到婦女練深呼吸，比男子格外的要緊，因為婦女比男子少活動，呼吸量也較淺些，加之衣裳緊狹，足以阻礙呼吸，然而婦女多不注意，這是怎樣危險的一件事！

第七 呼吸機關

我因為使人容易明瞭起見，略為述些胸和肺的生理學，肺的地位，在胸腔裏

面，質地像海綿，分左右兩個。心就在肺的中間，因為傘形的橫膈膜的緣故，和胃腸及腹部都隔絕。當一個人吸氣的時候，橫膈膜的纖維收縮，使橫膈膜低下，減去他的凸狀，於是胸腔擴大，增加容積；同時肋骨和胸骨，也因筋的收縮，都向上舉，因之胸膛的前後左右，一同擴大，而肺臟和胸膛的中間，遂成真空。這個時候，肺氣胞膨脹，空氣從鼻管氣管支流入，就叫做吸氣。等到筋肉鬆懈，橫膈膜復舊，前胸遂降下，而容積大減，肺氣胞亦縮，小逼空氣從氣管支，喉頭，鼻管流出，就叫做呼氣。

左圖甲乙二幅，是講的呼吸機關，恐怕上面講的還不容易明白，所以用圖來證明。甲圖是講肺心肋骨三種大略的形狀。乙圖是表明胸腹二部的關係。至於他的構造和作用，也大略講一點。胸廓的形狀像圓錐，上部狹，下部闊，狹的地方，是不容易擴大的，闊的地方却不然了。胸廓二邊，各有肋骨十二支，前面接胸骨，後面合脊椎，肋骨和胸骨的中間，再夾有軟骨，所以肋骨能夠得到自



由的伸縮肋骨下部的兩旁，各有短骨二支，虛懸在腹部的旁邊，前端不和胸骨接連，甲圖上看不見，人人可以用自己的手摸自己的身上，就能够明白了。肋骨中最長的是第七支，所以他伸縮很容易，第一支肋骨最短，他的伸縮是很不容易的。甲圖上的心，和世人所推測的略有不同，左心房微偏在胸廓的左方。圖中二邊薄黑的是肺，中央粗白線是心。有數目字的是肋骨。乙圖分爲二部分，上部是胸，下部是腹，二者中間以橫膈膜做界限。圖中的一條濃黑的

橫線，就是橫膈膜。

第八 爲什麼要從鼻腔裏吸氣

我們雖然能夠從口或鼻腔吸入空氣，但是應當從鼻腔吸入的，因爲鼻腔是天然的給我們呼吸，並不是專門嗅味的。那鼻腔口頭的鼻毛，裏面有黏膜，就是爲這個作用。當我們吸氣的時候，空氣裏往往有許多灰塵，微生物，和不潔的東西一同進去。倘使我們從鼻腔吸入，那末這些東西都留在這裏。空氣便潔淨了。如其不然，從口裏吸入，這些微小有機體都到肺裏去，豈不危險呢？在大城市裏，空氣很污濁，黏膜常常分泌充足的黏液，甚至流出鼻管。所以鼻流黏液，未必常常是寒冷的記號，不過是鼻管盡職的表現，至於工業發達的地方，空氣更不好，煙煤更濃密，黏膜抵抗不住，便有一部分從喉管而達氣管支。不過內部機關強健的人，能夠借咳吐作用，把他們和痰一同排出。所以咳嗽未必見得都從寒冷發生，不過也是內部機關健全的證據。倘使遇着不強健

的人，不能將他們排出，那末一年一年的過去，就會把內部弄得不堪設想的。鼻管既然有這樣的功用，最好每天早晨或晚上，弄些溫暖的鹽開水，把喉頭和黏膜清潔清潔。因為當你咳嗽的時候，有許多痰和從空氣裏吸入的污物，可以藉此融解。講到清潔鼻管的方法，是先拿些鹽水，放在手掌裏，吸入鼻管，然後從口裏放出就是了。

用口呼吸的人，容易壞牙齒，等到牙齒一壞，就是到海邊上去，他們也永遠不會得到清潔的空氣送入肺裏。因為吸入的空氣，一經口裏便受着口裏腐敗分泌物的沾染了。

用鼻吸入，還有一件很重要的好處，就是冬天時候，空氣很冷，經過鼻孔，能夠使他溫暖，然後再到肺裏，這樣一來，那用口吸氣，受寒發生的毛病，都可以免了。原來鼻管內部有三根軟骨，兩大一小，在這些軟骨中間，是三個排列不整齊的通道，通道的壁面，完全佈滿充足熱血的黏膜，很像一個傳熱面，空氣從

鼻管進來，就散佈在這大的傳熱面上頭，而通道壁面的不整齊，則阻止他衝過太快，所以雖是很冷的空氣，一經這裏，就會使他的溫度不比體溫底了。黏膜的功用不但這樣，他還能使乾燥的空氣潮溼。不過分泌了水氣以後，在乾燥的天氣裏，容易變成乾硬小塊，所以房屋裏有火爐的空氣，很不相宜，最好在火爐上面，放一盆水，可以使空氣裏有充分的水氣。

用鼻吸氣，還有一
椿利益，就是能够
免除喉嚨後部時
受磨擦，因而生出
喉嚨乾燥和粗糙
的危險，所以天氣
乾燥空氣裏，充滿

圖



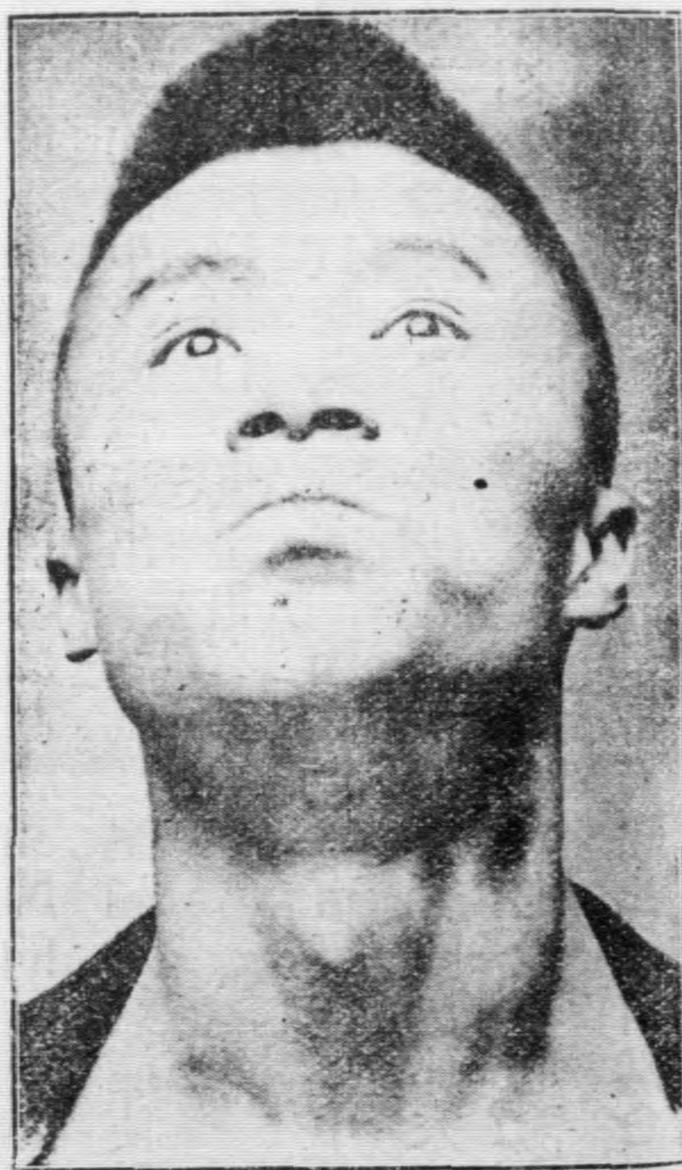
氣吸的法合不是管鼻塞閉

灰塵的時候，用口
吸氣的人，容易得，第
到不可止的口渴，
因之養成一種有二
害身體的喝水過
度的毛病。

圖

用鼻吸氣的理由，

已經說明白了，但是怎麼樣吸法呢？有許多人用鼻吸氣，而不能得到充分的空氣，這是什麼緣故？因為他們不懂空氣入內的道理，以為要同小孩吸乳一個樣子吸入的。這樣一來，鼻管裏的軟骨，都向裏壓着通道的壁面，鼻管閉塞，空氣自然不能充分進去了。（如第一圖）所以吸氣的時候，最要緊的是運用鼻管的軟骨，使他朝外不要向裏。



氣吸的法合是骨軟的管鼻用運

第九 用鼻吸入用口呼出是對的嗎

人多知道用鼻吸氣，但是用口呼氣，却是錯的。我們應當都用鼻呼吸。因為吸氣的時候，如果逢到冷空氣，鼻管裏的黏膜會散他的熱，使冷空氣變為溫暖。所以時時吸冷氣，而沒有呼出的熱氣幫助他，就不能再使吸入的空氣變暖。那末冷氣直入肺裏，便要生出感冒或肺熱症來了。

再夏天空氣乾燥的時候，倘不從鼻裏呼氣，鼻管的黏膜和肺的黏膜，必因乾燥的緣故，不能抵抗有害的微生物。因為呼出來的氣，是飽滿水氣，能使黏膜溼潤的，黏膜溼潤，才能殺蟲。所以用口呼氣，是很有害的。

還有第三個理由，可以證明用口呼氣是有害的。因為大城市裏，空氣中往往有桿狀黴菌，和有毒的有機體。倘若從鼻管吸入，而不從鼻管呼出，那末祇能送他進去，不能排他出來，鼻毛黏膜間將愈吸愈聚，愈吸愈進，豈不危險？

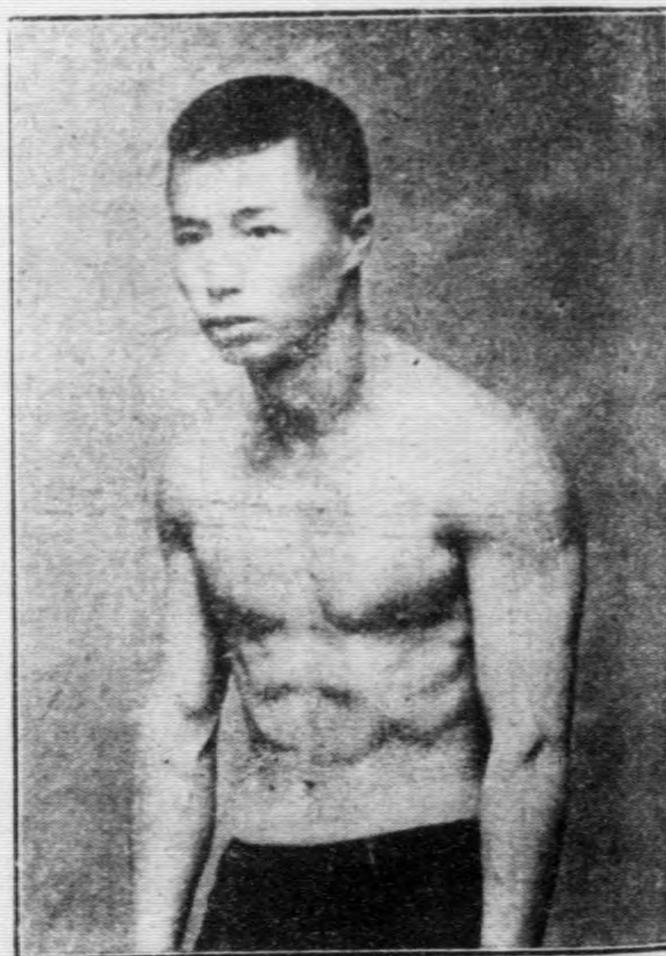
我們要吸氣充足，必先要呼氣充足。因為我們盡量把氣呼出後，自然會盡量

吸入，反轉來講，盡量吸入後，未必要盡量呼出，所以呼氣也很要緊的。（如第三圖）我們不但學些深吸，就算了事，還要學深呼。大概深呼的時候，要比深吸慢，不過我們倘若用口呼氣，那就非但不比吸氣慢，反比吸氣快了。

第十 呼吸的力

講呼吸的力，曾經許多人試驗量過。德國華屯倍的量法，是用一個U字式的玻璃管，管內盛一半水銀，一面附着一個柔軟的管子，可以放在口裏或鼻子裏。普通呼吸水銀只動一到二mm，倘若用力呼吸，就大得多了，大概成年人

圖 三 第



式 氣 呼 量 盡

的吸入力，從八十到一百 mm. Hg.，呼出力從一百到一百卅 mm. Hg.，女子的吸入力從六十到八十 mm. Hg.，呼出力從一百到一百十 mm. Hg.，照這樣看來，呼出力比吸入力大三分之一 (mm. 是一米突千分之一。Hg. 是水銀的縮寫)。

第十一 發展胸膛

要使呼吸筋和肺的作用，沒有阻礙，最要緊的是發展胸膛。胸膛怎樣可以發展呢？把肋骨提高，橫膈膜降下，胸膛就會放大。但是呼吸時不過肋骨下部有些兒動，差不多全是腹部在那裏動，決不會發展胸膛的。要發展胸膛，最好是行深呼吸。其次像速行啦，跑步啦，泅泳啦，體操啦，遊戲啦，也都有益處。

關於發展胸膛，還有幾件事，略為說在下面：

(一) 哭 哭是一種需神經和筋肉力的運動，對於身體作用有益的。所以小孩哭的時候，最好不要干涉。開姆培爾博士說：「小孩和婦女的哭，能夠膨脹

肺部，加速血底運行，滅殺痛底感應，和免除神經引伸。」還有人說：「善於以哭自慰的婦女，比較忍住哭的婦女，不容易老些。」這也可見哭的好處了。

(二)唱 唱也有益的，因為能够發展胸膛，防禦肺病。你看以唱爲業的人，比較的不大會生肺病，就是這個道理。所以小孩無論在家裏學堂裏，應當學唱歌。

(三)吶喊 吶喊是一種感情的動作。當遊戲的時候，一經吶喊，往往格外入勝。所以吶喊不但有益肺部，還可以鼓勵羣衆，是天然的，不可遏制的。不過我們未便時常吶喊，最好用唱歌代替。

(四)打呵欠 打呵欠也是一種練肺的運動。能够使困乏的身體振作。所以一個人當困乏或早晨醒回的時候，打呵欠和伸手足是很好的。你看一只貓當困乏或醒回的時候，必定打呵欠和伸四足，多少自然。可惜我們人類爲社會上的禮貌所拘，時常遏止這種自然動作。

(五)笑 笑是一種很衛生的呼氣法則，能練習內部機關，并能同時給人快樂，原來笑，起於橫膈膜，使肝胃和別的內部機關顫動，發出一種快活的感覺。不但這樣，還能明亮目力，增加汗量，擴張胸腔，所以我們有機會，最好時時發聲大笑。

(六)談話 談話也是一種適宜的肺部運動，因為吸入的時候短，呼出的時候長，不但這樣，談話的時候，還要用手勢幫助，使他動人聽聞，你看演說家要增重語氣，時時動他的手臂，豈不是一種體操嗎？所以談話多的人像教師等，比較旁的人可以少些身體的練習。總之談話有益肺部和身體，是一種天然的運動，開姆培爾博士說：『談話有長壽的傳導力。』這句話很不錯的。

第十二 深呼吸的效果

深呼吸有使血液酸化和排除體內廢物的效果，因為我們吸氣後，內部微細管和肉網當中起了一種換氣的作用，就是肺裏的血，取空氣裏的養氣使他

酸化，同時更吸收排出來的炭酸氣。

深呼吸很有影響於腦部。你看患頭暈的人，一經養成深呼吸的習慣，就會消滅。

深呼吸能使神經寧靜，增加腦力，所以很有益於患神經衰弱症的人，及患失眠症的人，倘於日將落月未上以前，走到清靜的地方，或開窗行深呼吸五分鐘，也能治愈的。

深呼吸後，因為橫膈膜起了激烈的升降的原故，能治愈便秘。不但這樣，血液一經酸化，能使腸內做蠕動的動作，格外有力，因之還能治愈不消化症。

現在再說深呼吸練習的効力，大概有下面幾種：

- (一) 使橫膈膜和肩臂背的肌肉有力。
- (二) 使肺的彈力增加，各部平均發達，容量放大。
- (三) 發展胸膛。

(四) 加深呼吸，而減速率。

(五) 使血液容易流行。

(六) 使肺裏的無數氣胞，雖在平時呼吸，亦能活動。

第十三 練習深呼吸的宜與不宜

(甲) 宜於呼吸的：

(一) 清靜空曠和多種樹木的地方，清靜的地方，不易亂心神，空曠和多種樹木的地方，必多清潔空氣。

(二) 面向太陽。日光能殺微生物，並且能夠調和空氣的溫度，不過練習的時候，兩目須要微合，否則恐損目力。

(三) 用鼻孔。參觀第八第九兩章。

(四) 緩慢。緩慢呼吸，能够使空氣溫和，心神亦可平靜，而肺部也得漸漸的張大收氣。

(五) 裸體或袒胸。裸體是舒鬆胸部，使胸部吸氣容易擴張，不過這種裸體除了夏天，是不容易做得到的。然而袒胸是不論什麼時候可以行的。

(六) 心神貫一。心神貫一，氣血平靜，使全身的神經增進他的靈敏，所以這樣行深呼吸，是很容易收效的。

(七) 清晨時候。早晨的空氣，新鮮清潔，老輩人說：『吃卯風，能够長壽。』這句話很有些道理，前頭的人不知道呼吸這個名目，所以用吃字來代替，卯時是拂曉的時候，俗語說：『寅卯不透光』空氣叫做風，拿『吃卯風』改做現在人的解釋，就是天明的時候，行深呼吸，是最有益處。

(乙) 不宜於呼吸的

(一) 煙濁羈塵的地方。煙塵最有害於肺臟，偶一不慎，吸入肺部，能够先塞肺孔，使不得流通，釀成咳嗽肺腐等毛病，所以我們遇到羈塵的路上走，必須要用手帕按住口鼻，以防侵入。

(二)陰溼的地方。陰溼的地方多細菌，從空氣中傳導到肺裏，容易生危險，所以衛生家都視為可怕的地方。

(三)用口。參觀前第八第九兩章。

(四)猛力。猛力呼吸，肺部很容易受傷，譬如我們用一把摺紙扇，如果用

猛力急速的撐開和

摺攏幾次，就容易損

壞，從這裏可推想而

知了。

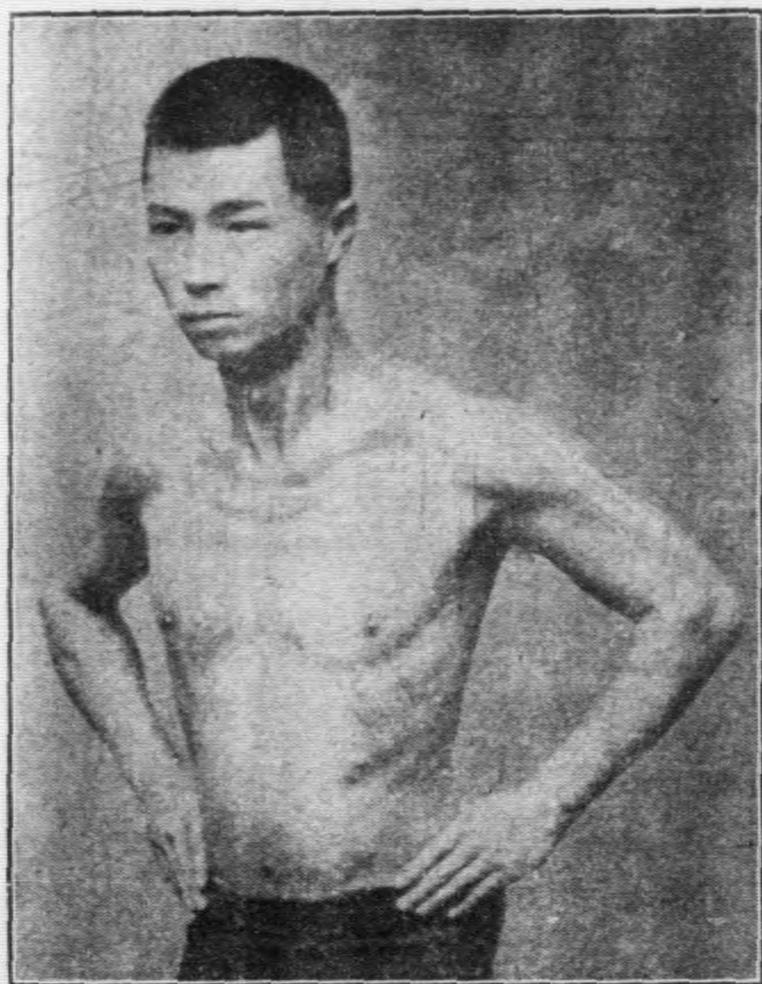
(五)多穿衣服。多穿

衣服，胸部束縛，不能

活動，四肢動作，也很

受他妨礙。

第 四 圖



上 腹 部 呼 吸

(六) 思想散亂。思想散亂的時候，心必不能鎮定，神也不能安靜，倘在這時候，行深呼吸，氣血難以一致，非但無益，且有害處。

第十四 腹式呼吸的分別

腹式呼吸分橫膈膜呼吸，

和丹田呼吸兩種。橫膈膜

呼吸，是上腹部呼吸，（如

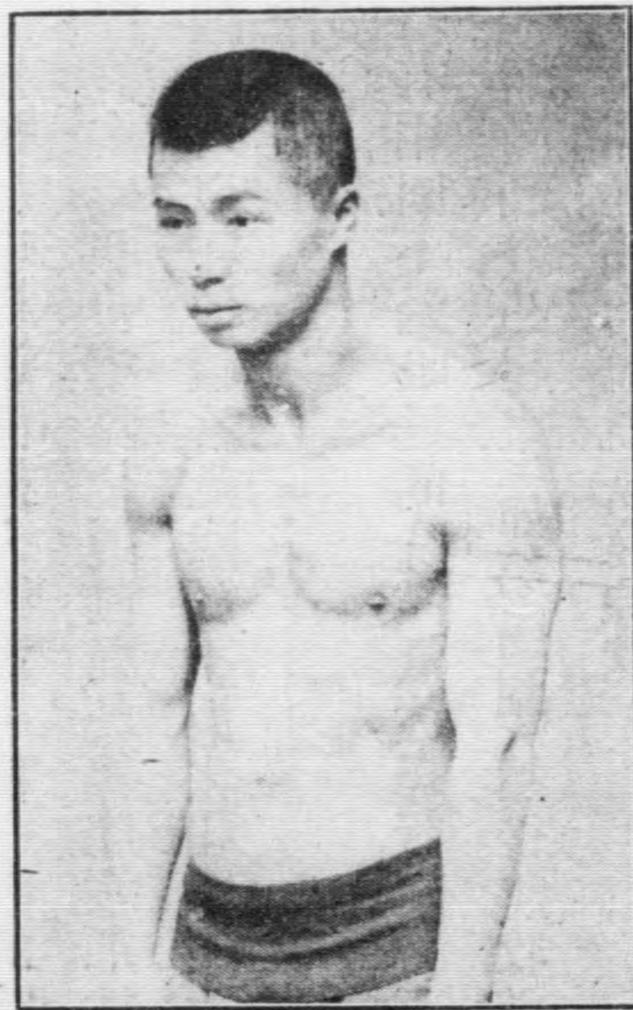
第四圖）丹田呼吸，是下

腹部呼吸。（如第五圖）這

兩種呼吸練習，非先以胸

式呼吸為基礎，是不妥當

的。因為腹式呼吸，全在腹部筋肉能活動，有伸縮力，方可練習。否則和肺呼吸一樣，不能使肋骨起落。況且練習腹式呼吸的時候，吸入和呼出，快慢偶然不



下腹部呼吸

平均，眼睛就要發花，頭腦就要發眩的。

第十五 腹式呼吸的方法和功效

腹部肌肉，是全身最重要的部分。對於呼吸，關係極大。因爲一呼一吸的時候，腹部肌肉也得一緊一寬，腹內許多機關，也得隨他運動。對於胃腸，緩加按摩。使他在不知不覺間，逐漸的強健，可以盡他職務。凡關於不消化和胃酸敗等毛病，統可以免了。這是腹式呼吸的功效。

腹式呼吸和肺呼吸的法則，略有相同。不過吸氣的時候，氣從鼻管裏，一直送到腹部裏，腹部的肌肉放鬆，他漸漸的鼓凸起來。（如第四圖）然後將收進的氣，慢慢兒從鼻管裏送他出來，腹部的肌肉也就恢復原狀。

第十六 肺呼吸的方法

肺呼吸又叫做胸式呼吸。他的方法，在行呼吸起初的時候，不妨先用口慢慢的呼出肺胃中的濁氣，但以三四次爲限，呼過之後，就從鼻管把外界的空氣

從氣管支慢慢的吸入肺裏，這個時候，兩肩須向後微挺，胸部和肋骨多提起，腹向內收進，（如第七圖）

大約數八個數目的時間，

就把肺裏吸入的氣，再慢

慢兒從鼻管呼出。（如第

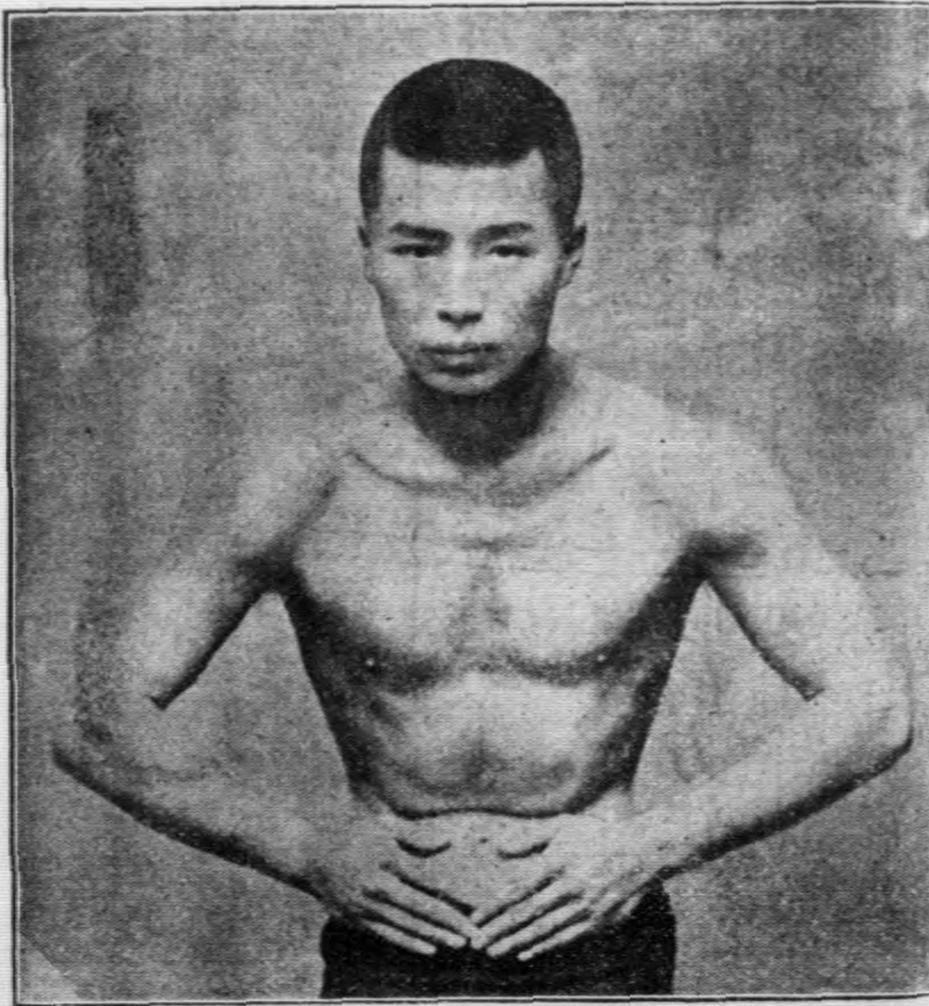
六圖）每次吸氣的時候，

大約八秒鐘。呼氣的時候，

大約六秒鐘。練習到長久，

肺部也發達了，吸氣也能够吸得長，那時可以把呼吸的時間延長。吸氣的時候，應該把上嘴唇向上畧縮。因為這樣，鼻管裏的軟骨自然向外，鼻孔亦能張

圖 六



式氣呼入收部腹助幫手用

大收氣，使鼻毛像傘樣撐

開，可以盡他的職務。（如第

前第二圖）一呼一吸的

聲息應該要微細，切不可

使兩耳聽見。否則呼吸一

有聲音，鼻毛就不能盡他

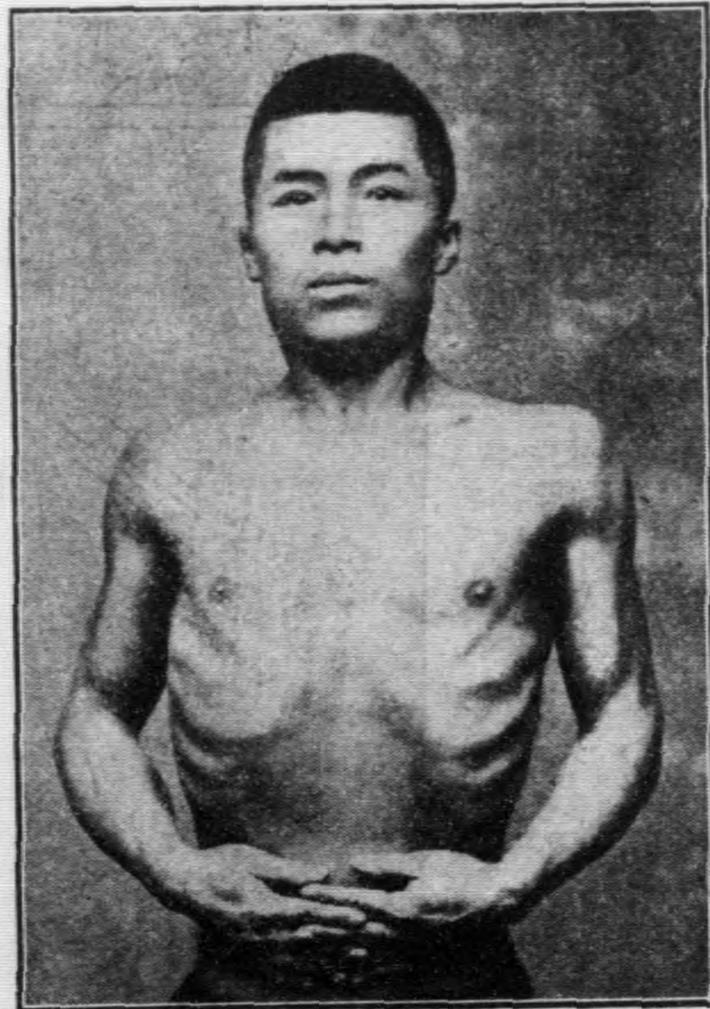
的職務，失掉他抵住空氣

中塵埃的力，鼻管必定縮小，所吸底氣，就難於達到肺的全部分，豈不是『勞

而無功』麼？

第十七 走路和坐車的時候練習深呼吸的方法

我們在路上行走的時候，或者坐車的時候，走到了空曠清靜和風景好的地方，覺得胸懷裏非常暢快，那時行深呼吸，是最有樂趣，最有益處。練習的法則，



式氣吸骨肋起提助幫手用

就將兩肩慢慢的向後挺，胸和筋骨也慢慢的提起，靜心緩步，用鼻管吸氣，默數十個字後，或行五步路的時候，然後將吸入的氣，從鼻管裏慢慢兒呼出，兩肩和胸肋也就回復原時的態度。

第十八 少林拳術祕訣上所說的呼吸法

肺爲氣的府，氣乃力的君，所以言力者不能離開氣，這是古今一定的道理。大凡肺強的人，其力必強，肺弱的人，其力必弱，因爲他呼吸力微弱的緣故。北派柔術，數十年前，才有專練習呼吸，以增益其氣力的，成功之偉，很可驚異。起初本是沒有力氣的人，因十年呼吸練習的功効，竟有增加兩手力量，能舉七百斤以上的。南派則練運使法的多，練呼吸的少，因爲呼吸的功効，雖能攢加血氣，偶或不慎，反以傷身。後來慧猛師挈錫南來，傳授呼吸的妙訣，於是南派始有練習的。未幾斯術大行，遂於運使的時候，兼習呼吸，而南派柔術因以一變。茲將慧猛師的口傳祕訣，記之如左：

(一) 忌初進時太猛。

初時以呼吸五十九度爲定，後乃緩緩增加，但不可一次呼吸到百度以外。

(二) 忌塵煙污穢的地方。

宜於清晨或曠寂幽靜的地方行之，晚間練習宜在庭戶外，不可緊閉一室中。

(三) 忌呼吸時以口出氣。

初呼吸不妨稍以口吐出肺胃的惡氣，以三度爲止，以後的呼吸，須使氣從鼻孔出入，方免濁氣襲肺部的害。又呼吸時，宜用力一氣到底，而後肺的漲縮，得以盡吐舊納新之用，而氣力以生。

(四) 忌呼吸時忽亂思想。

大凡人身的氣血，行於虛而滯於實，如果思想散弛，氣必凝結障害，久之遂成氣痞的毛病，學者不可不慎的。

以上四忌，如果謹慎避免，自無後患，迨至成功時，則周身的筋脈靈活，骨肉堅

實，血氣的行動，可以隨呼吸以爲貫注，如欲運氣於指尖臂膊，及胸肋腰腎之間，意之所動，氣必赴之。倘與人搏，則手足到處，傷及膚理，不可療救，氣的功用有這樣鉅大！

洪惠禪師道：『呼吸的功用，可以使氣貫周身，所以有鼓氣胸肋腹首等處，使人用堅木鐵棍猛擊，而不覺其痛苦的緣故，由於氣的鼓注包羅，但有一處所不能到的，就是面部的兩頰，擊他部雖不痛，但這部却相反了。』

呼吸的法術，當時北派最盛，而西江河南派，以長呼吸短吸爲不傳的祕法，河南派則名此爲丹田提氣術，西江派則名之爲提桶子勁（勁卽氣力底俗稱）。其實名雖不同，而實則無甚差別。其法直身兩足平立，先呼出濁氣三口，然後曲腰，以兩手直下，而後握固提上，其意以爲像攜千斤似的，使氣貫注丹田臂指間。迨腰直時，急將手左右次第向前伸出，而氣卽隨手而出，不可遲緩。惟手沖出時，須發聲喊放，方免意外的毛病。自此以後，則或向上沖，或左右手分提，

(仍須曲腰與前同)總以氣血能貫注流通爲要,又向上冲時,覺得氣滿腋肋中間,左右分提時,仍伸出,而握拳歸,儼如千萬斤在手,則丹田的氣,自然不期貫而自貫了,但提氣時,須漸漸而進,有恆不斷,求成功的效果,所以學者須靜心求之,勿視爲小道野術,而不加注意。

按少林拳術祕訣上所說的呼吸法則,和我的意思,兩方面可以暗合的,所以轉錄在這裏,以供參考,以下所說的,都是呼吸兼四肢軀幹的操練法則。

第十九 懷琪氏呼吸操練八法

第一法

預備 兩手叉在兩腰上,兩足向左右分開一步。(如第八圖)

動作 (一)(二)兩手從腰上移到背後,兩臂肘慢慢的儘量向後挺,胸部

提起,兩足跟離地提起,同時吸氣。(如第九圖)

(三)(四)兩手仍舊移到腰上,臂肘和胸部統復原,兩足跟放下,同時

呼氣如（第八

圖）

如法再行三次，

共作吸氣四次，

呼氣四次。

第八圖

第二法

預備

兩足仍舊向左

右分開一步，兩

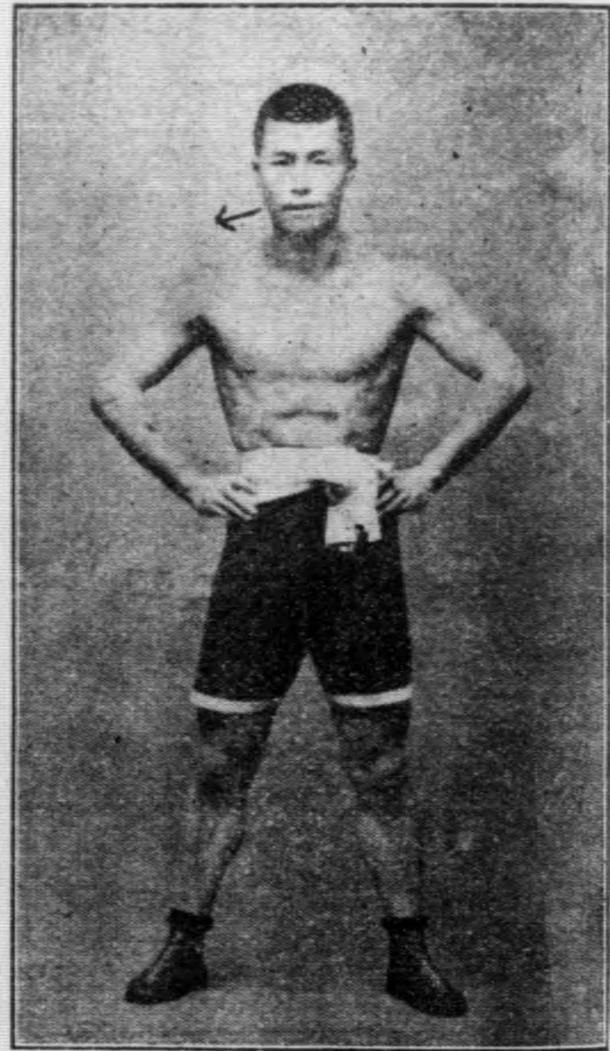
臂垂於背後，兩

手相間組握於

尾骨處。（如第

十圖）

第九圖



第一預備姿勢（三）（四）兩動作呼氣式



第一法（二）（三）兩動作吸氣式

實驗深呼吸練習法

懷琪氏呼吸操練八法

動作

(一)(二)兩臂

屈，臂肘向左右

挺出，兩手掌心

貼於脊柱，從尾

骨處移到腰背

上，胸部引起，頭

略向後屈，同時

吸氣。(如第十

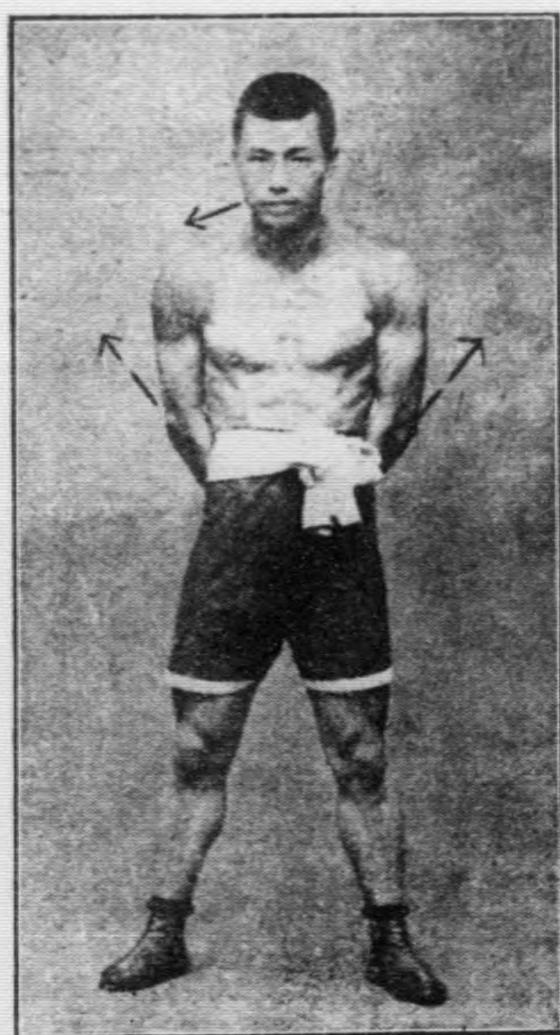
一圖)

(三)(四)兩手

掌心仍移到尾

骨處，臂肘慢慢

第十圖



第二預備姿勢(三)(四)兩動作呼吸式

第十圖



第二法(一)(二)兩動作呼吸式

的伸直，頭和胸部復原，同時呼氣。（如第十圖）

如法再行三次，共作呼吸四次。以下各法統是這樣四吸四呼。

第三法

預備 兩足仍舊向左右分開一步，兩臂平舉在前方，兩足跟離地提起，兩腿

深屈，兩膝蓋儘

力向左右張開，

使臀部坐於兩

足跟上。（如第十

十二圖）

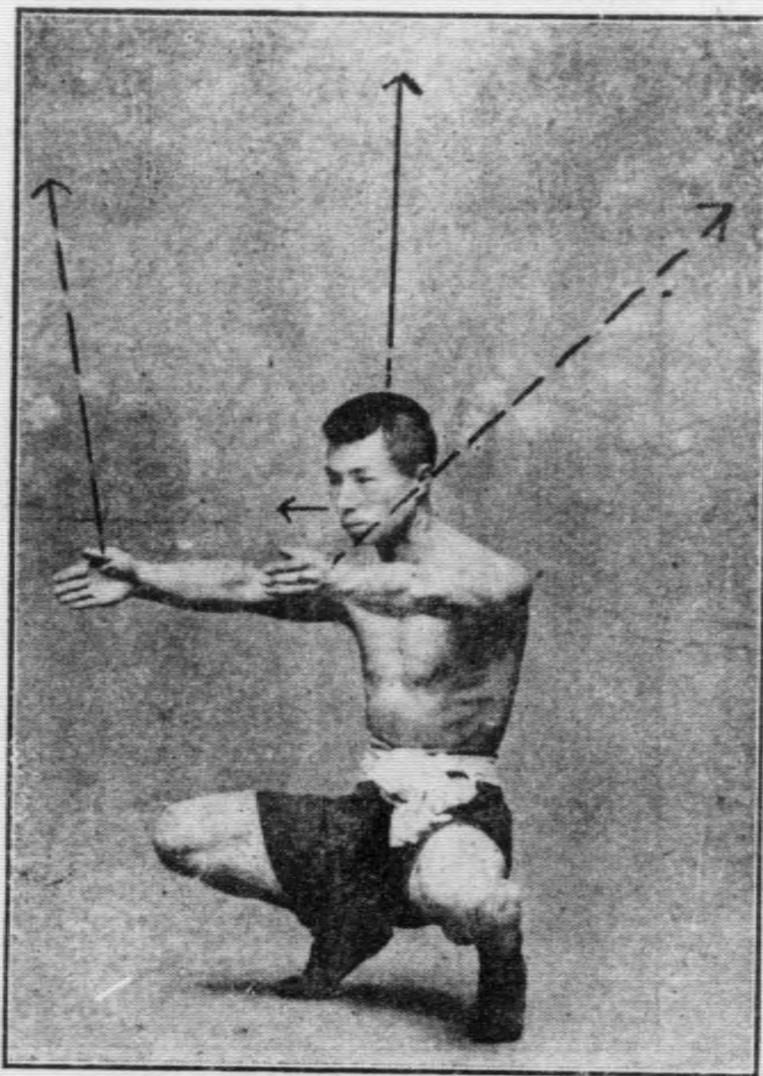
動作

(一)(二)兩臂

慢慢的向左右

分開，兩手掌心

第十圖



第三法預備姿勢和(三)(四)兩動作呼吸式

實驗深呼吸練習法

懷琪氏呼吸操練八法

向前方。兩腿

慢慢的伸直，第

兩足跟仍舊

提起，同時吸

氣。（如第十

三圖）

（三）（四）兩

臂仍舊向前舉，兩腿仍復原狀同時呼氣。（如第十二圖）

如法再行三次。

第四法

預備 兩足仍舊向左右分開一步，兩臂平舉於左右旁，兩手掌心朝下。（如

第十四圖）



第三法（一）（二）兩動作行吸氣式

動作

(一)(二)兩臂
儘力向左右伸
出，將上肢各關
節儘力伸長，使
胸部張開，兩足
跟提起，同時吸
氣。(如第十五

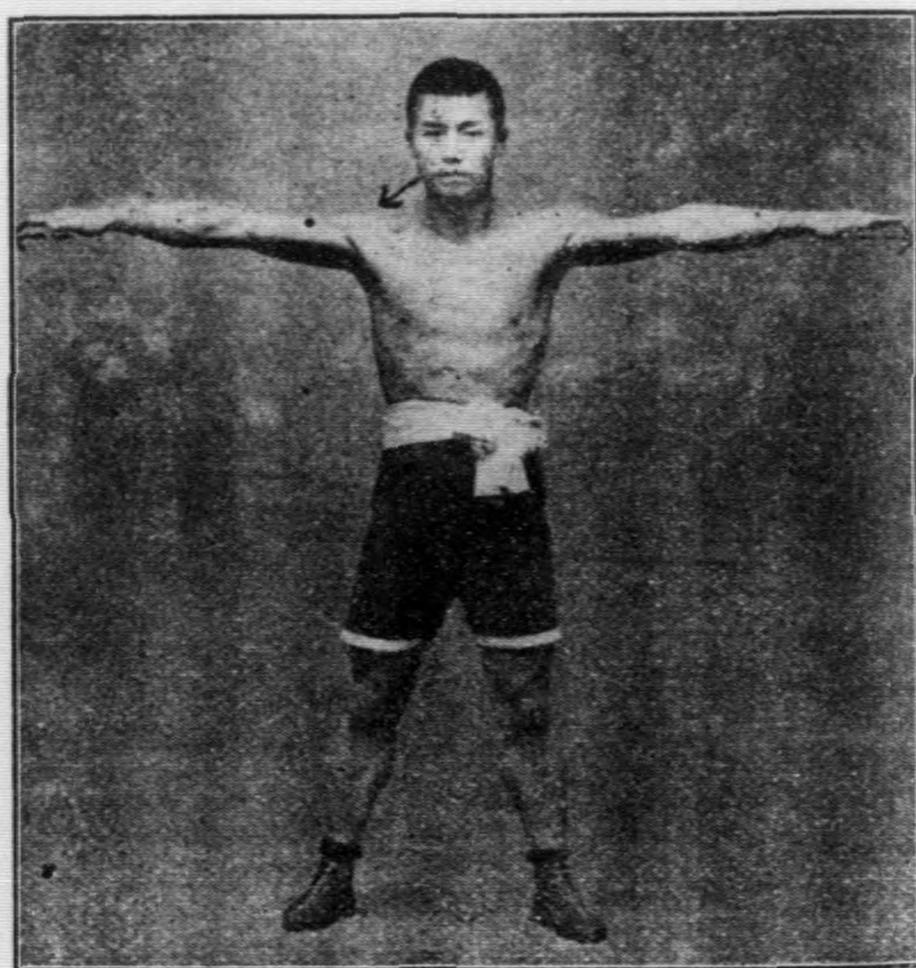
第十四圖

圖)
(三)(四)兩臂

慢慢的回復原狀，兩足跟輕輕落地，同時呼氣。(如第十四圖)

如法再行三次。

第五法



第四法預備姿勢和(三)(四)兩動作行呼吸式

預備 兩足仍舊向左

右分開一步，兩

臂略屈，兩手掌

心按於腹前。

(一) (二) 兩臂

動作 (一) (二) 兩臂

肘慢慢的向後

挺，兩手掌心移

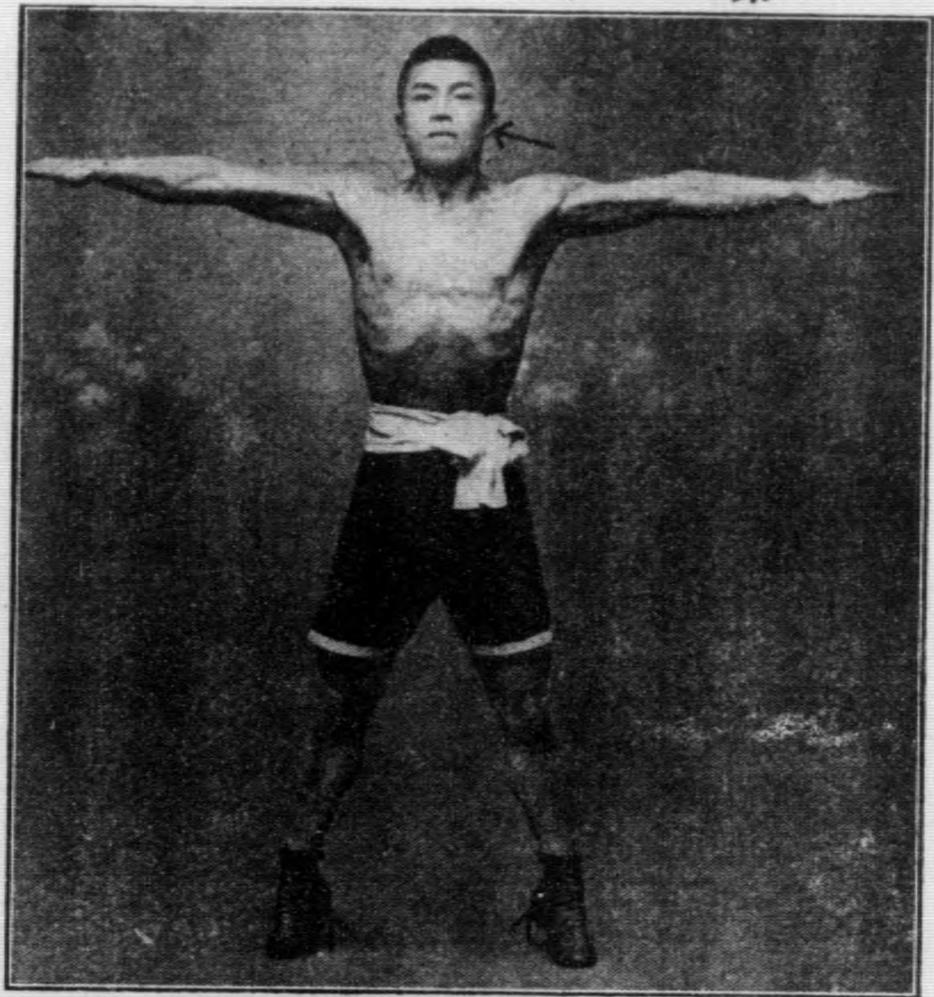
至身之兩旁邊，

將肋骨提起，胸

部挺出，同時吸氣。(如第十七圖)

(三) (四) 兩手掌心慢慢的仍移至腹前，肋骨降下，胸部復原，同時呼

第十 五 圖



第四 法 (一) (二) 兩動 作行 吸氣 式

氣（如第十六

圖）

如法再行三次。

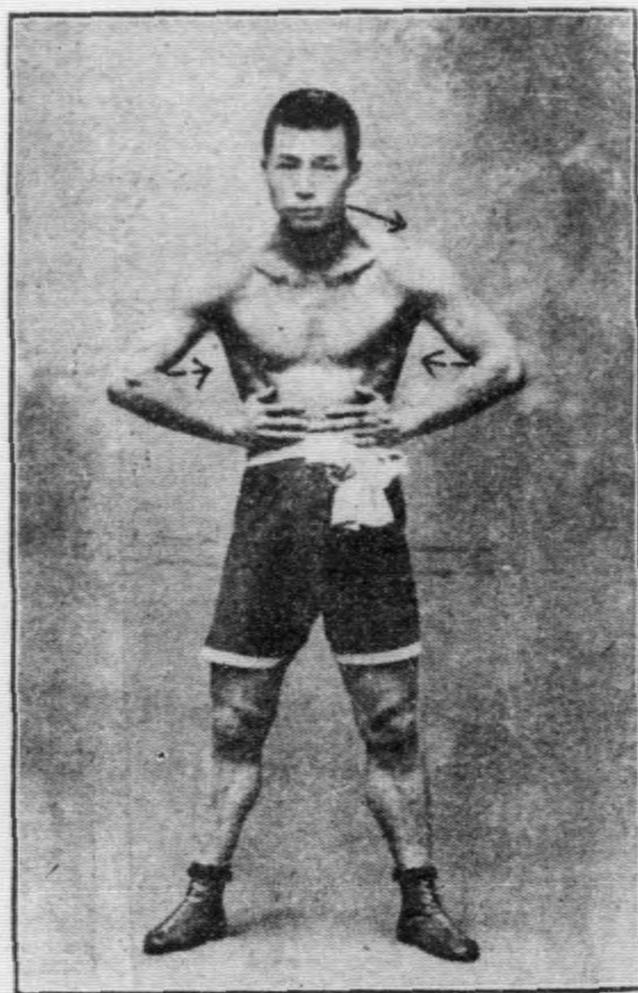
第六法

預備 兩足仍舊向左

右分開一步。

（如第十八圖）

圖 六 十 第



第五預備勢和（三）（四）兩行動呼吸式

動作

（一）（二）兩臂從左右上慢慢的舉至頭上，兩手背相對並相接合，掌心向側，兩足跟提起，同時吸氣（如第十九圖）

（三）（四）兩臂從左右慢慢的垂下，兩足跟輕輕落地，同時呼氣（如

第十八圖）

如法再行三次。

實驗深呼吸練習法 懷琪氏呼吸操練法

第七法

預備 兩足仍舊向

左右分開一

步。(如第十

八圖)

動作

(一)(二)左

臂從左旁慢

慢的向上舉，

手心向左，右

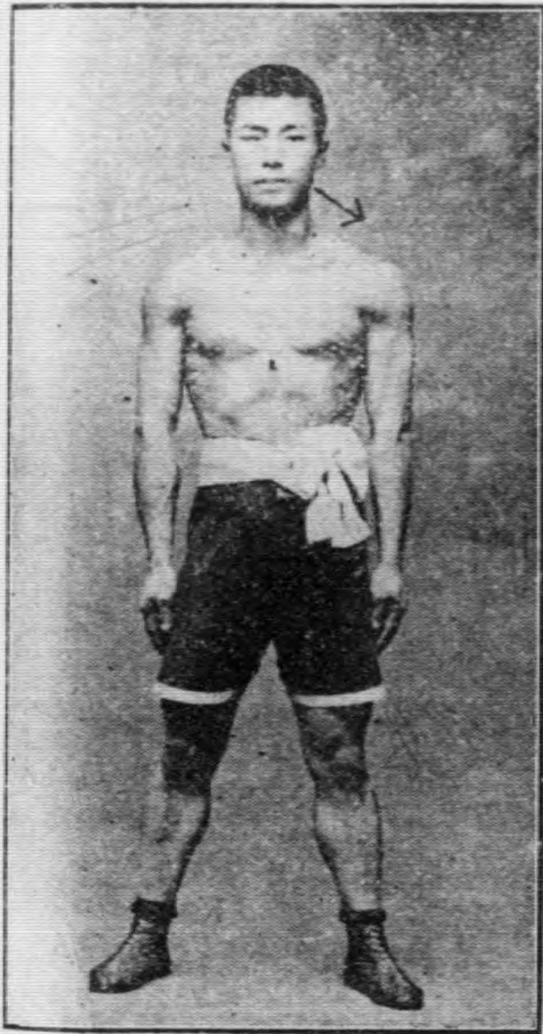
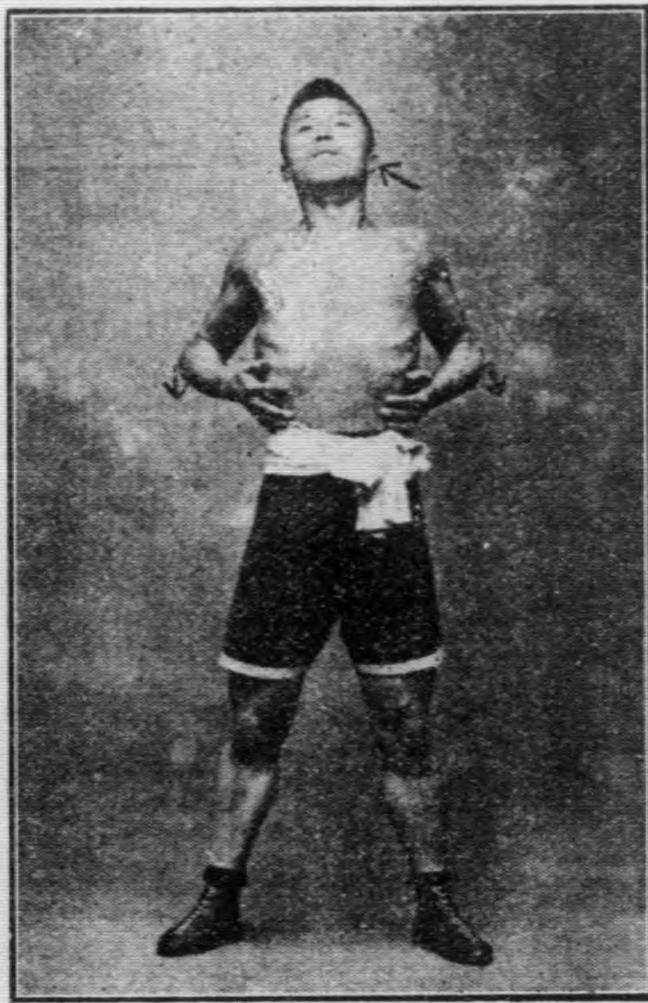
臂垂於身之

右旁，手心向

下移至右膝

圖 七 十 第

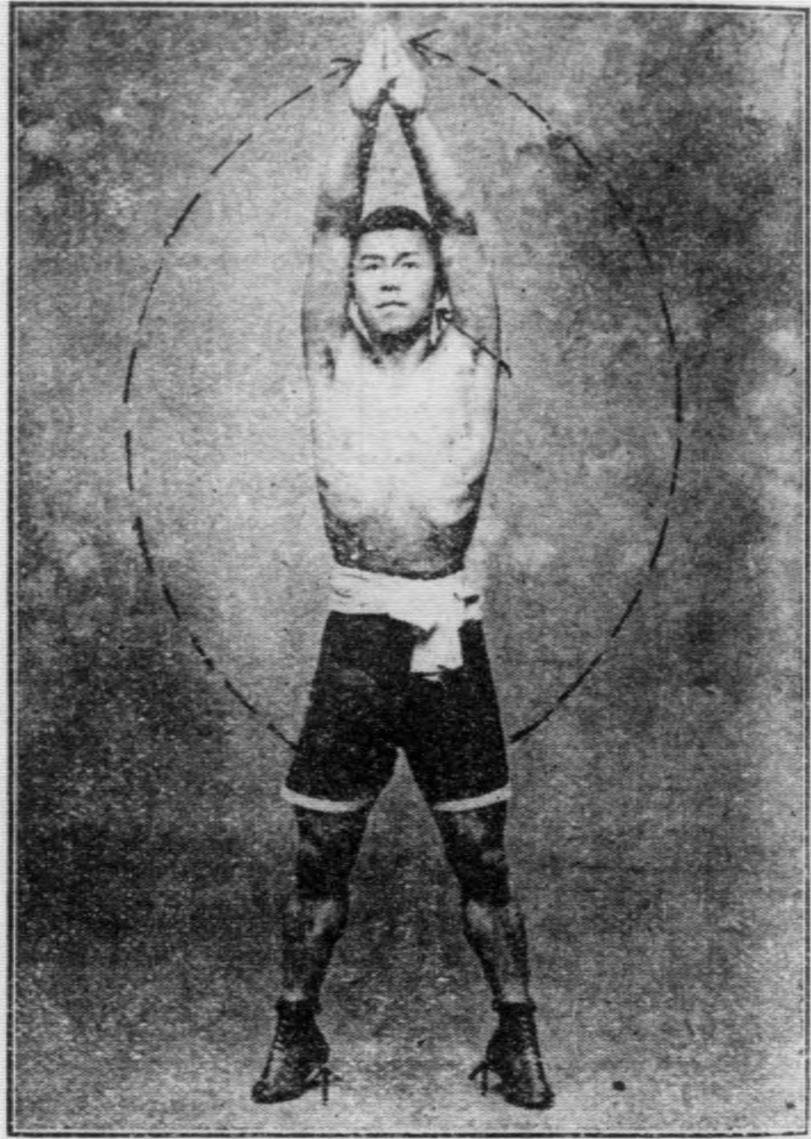
圖 八 十 第



第五法 (一)(二) 兩動作行吸氣式

第六法與第七法之預備姿勢和(三)(四)兩動作行呼吸式

第十圖



第六法 (二) (二) 兩動作行吸氣式

旁,左足跟提起,上體向右屈,同時吸氣(如第二十圖)

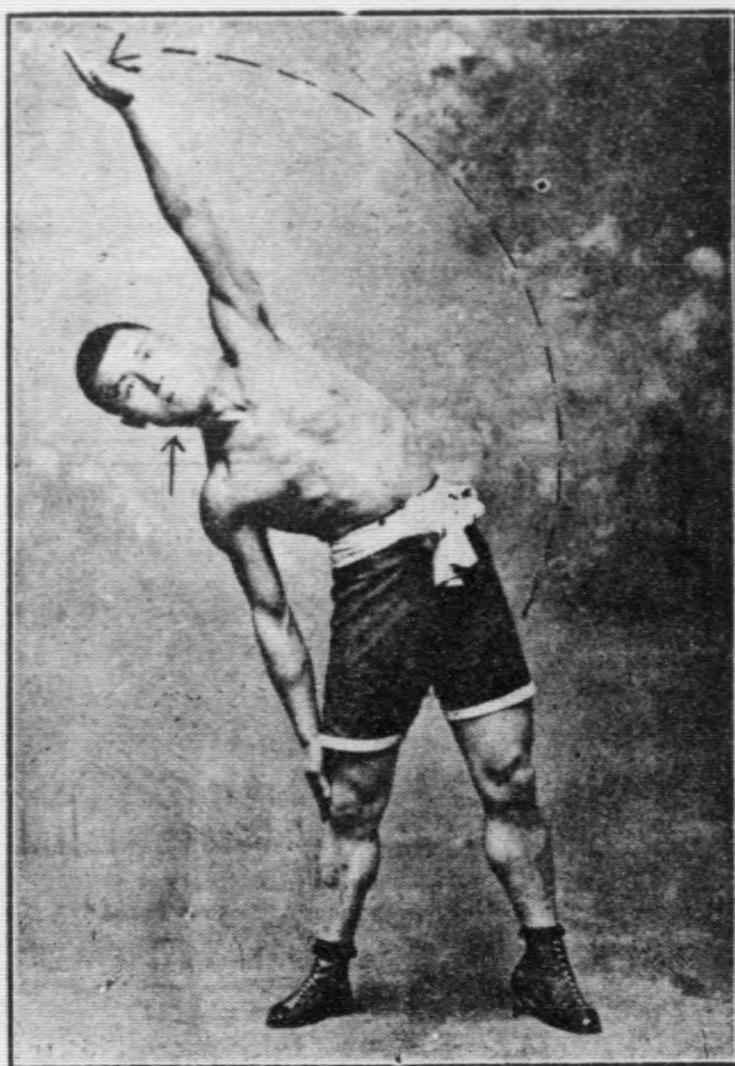
(三)(四)上體復正,兩臂還原,左足跟輕輕落地,同時呼氣(如第十

八圖)

(五)(六)右臂從右旁慢慢的向上舉,手心向右,左臂垂於身之左旁,

實驗深呼吸練習法 懷琪氏呼吸操練法

圖 十 二 第

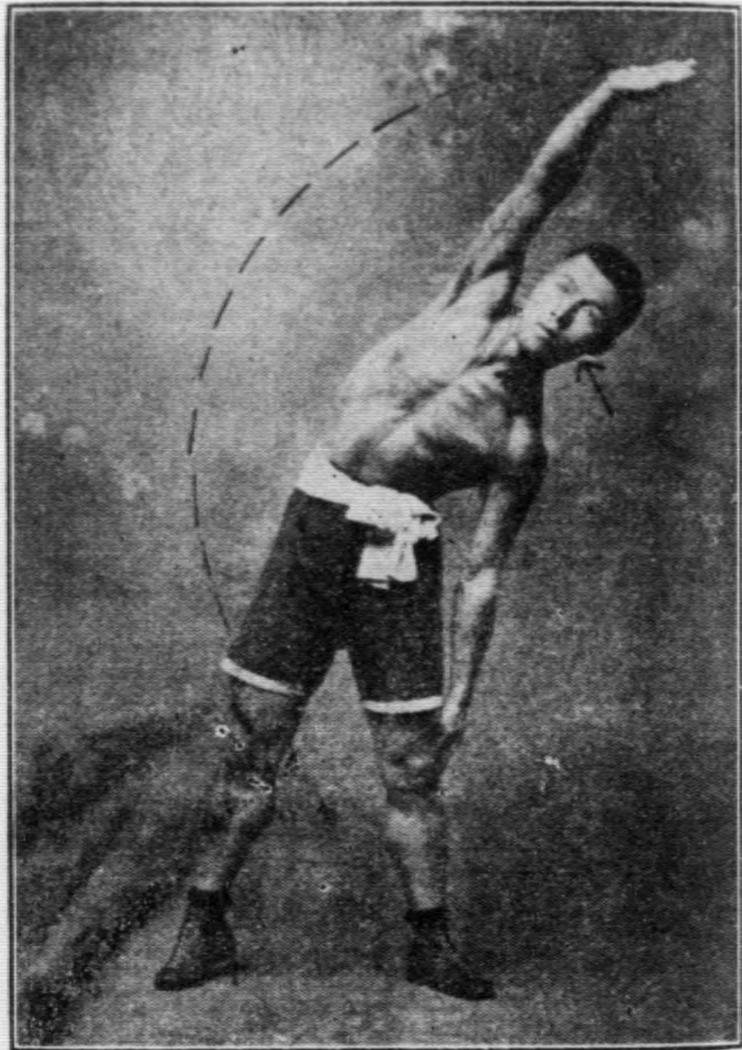


式 吸 作 兩 (二) (二) 法 第七
氣 行 動 (二) (二)

手心向下移至左膝旁，右足跟提起，上體向左屈，同時吸氣。（如第二十一圖）

（七）（八）上體復正，兩臂還原，右足跟輕輕落地，同時呼氣。（如第十八圖）

圖 一 十 二 第



式 呼 氣 作 行 兩 動 (六) (五) 法 第 七

如法再行一次。

按此節動作，為左肺葉和右肺葉，交換行呼吸。在左臂向上舉時，須注意左胸部膨脹。在右臂向上舉時，須注意右胸部膨脹。

第八法

實驗深呼吸練習法 懷琪氏呼吸操練法

預備 左足屈膝向前一步，上體向前屈，兩臂向前下伸。（如第二十二圖）

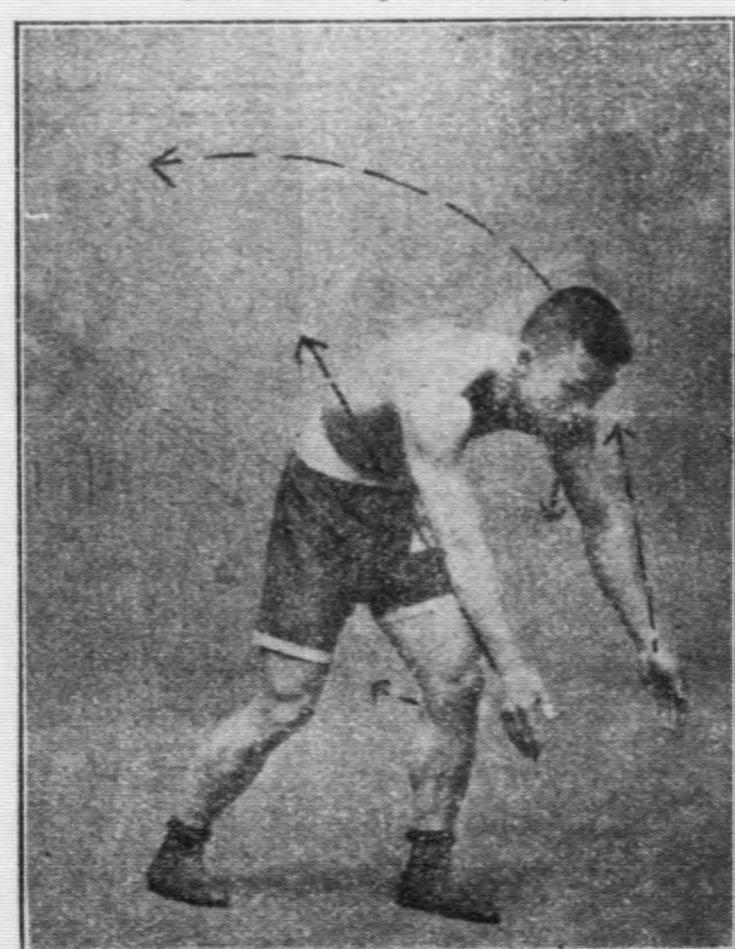
動作 (一)(二)上體從前起略向後屈，兩手握拳，臂屈於胸旁，掌心向前，左膝伸直，右膝略屈，同時吸氣。（如第二十三圖）

(三)(四)復預備時之姿勢，同時呼氣，

如法再行三次，後再換右足屈膝向前一步，上體仍向前屈，兩臂也向前下伸。

(一)(二)上體從前起略向後屈，兩手握拳，臂屈於胸旁，掌心向前，右

圖 二 十 二 第



式呼作兩(四)(三)勢備法第
氣行動(四)(三)和姿預八

膝伸直，左膝略屈，

同時吸氣。

(三)(四)復預備二

時之姿勢，同時呼

氣。

如法再行三次，共作吸氣

八次，呼氣八次。

圖三十



第八法 (一)(二)兩動作行吸氣式

第二十 八段錦呼吸操練法

八段錦呼吸操練的法則，是編者近年來實地練習所發明。左列各段動作，每段行四次，或六次，但是須要練過八段錦有二年的功夫，方才可行練此種。因為兼練呼吸，程度極高，非練有二年的功夫，學者萬勿躐等而求，徒勞無功。要閱八段錦的詳細操練法則，請購閱商務書館出版的『訂正八段錦』不過

兼練呼吸一法，未曾載入。

第一段 「兩手擎天理三焦」

- (一) 兩臂從左右向上舉，兩手十指相間組握，兩足跟提起，同時吸氣。
- (二) 兩手掌心翻向上托，繼續吸氣。
- (三)(四) 兩手十指放開，兩臂由左右慢慢的下垂，足跟輕輕落地，呼氣。

第二段 「左右開弓似射鵰」

- (一) 右足向右方踏出一步，屈膝作騎馬式，左手握拳，臂平屈於肩前，臂肘儘方向左挺，右拳食指翹起，掌心向右，慢慢的將右臂向右平伸出，吸氣。
- (二) 右拳五指用力張開，右臂從右到前方收回平屈於肩前，五指仍屈握拳，呼氣。

- (三) 右拳仍平屈於肩前，臂肘儘力向右挺，左拳食指翹起，掌心向左，慢慢的將左臂向左平伸出，吸氣。

(四) 左拳五指用力張開，左臂從左到前方收回平屈於肩前，五指仍屈握拳，呼氣。

第三段 「調理脾胃單舉手」

(一) 立正姿勢，右臂從右向上高舉，掌心向上，指尖向左，吸氣。

(二) 右臂從右下垂，呼氣。

(三) 左臂從左向上高舉，掌心向上，指尖向右，吸氣。

(四) 左臂從左下垂，呼氣。

第四段 「五勞七傷望後瞧」

(一) 頭向右轉，呼氣。

(二) 頭向前轉，胸部提起，吸氣。

(三) 頭向左轉，呼氣。

(四) 頭向前轉，胸部提起，吸氣。

實驗深呼吸練習法 八段錦呼吸操練法

第五段 「搖頭擺尾去心火」

(一) 右足向右方踏出一步，屈膝作騎馬式，兩手置於兩膝蓋上，上體及頭向
右屈，吸氣。

(二) 上體及頭由右繞向後屈，呼氣。

(三) 上體及頭由後繞向左屈，吸氣。

(四) 上體及頭由左繞向前屈，呼氣。

第六段 「背後七顛百病消」

這段動作，不宜行呼吸，每一數，兩足跟併緊離地提起，將身體儘力向上提起，
作彈機跳躍一次，以膝挺直能使足跡離地為度。

第七段 「攢拳怒目增氣力」

(一) 右足向右方踏出一步，屈膝作騎馬式，兩手握拳置於腰間，臂肘向後挺，
吸氣。

- (二) 右拳慢慢的向右旁伸出，目視前方，呼氣。
- (三) 右拳從右旁收回腰間，吸氣。
- (四) 左拳慢慢的向左旁伸出，目視前方，呼氣。
- (五) 左拳從左旁收回腰間，吸氣。
- (六) 右拳慢慢的向前伸出，呼氣。
- (七) 右拳從前方收回腰間，吸氣。
- (八) 左拳慢慢的向前伸出，呼氣。

第八段 「兩手攀足固腎腰」

- (一) 立正姿勢，上體向前深屈，兩手握住足尖，呼氣。
- (二) 上體慢慢的復正，兩臂垂於身旁，胸部挺起，吸氣。
- (三) 上體慢慢的向後屈，兩手叉於背後，呼氣。
- (四) 上體慢慢的復正，兩臂垂於身旁，胸部挺起，吸氣。

第二十一 米勒氏五分鐘呼吸操練九法

第一法

預備 兩臂垂於身體兩旁，兩足向左右分開一步。

動作 (一)(二)上體慢慢向後略屈，兩手握拳，兩臂從左右上屈於肩胛的

上面，臂肘向後挺，同時吸氣。(如第二十四圖)

第 二 十 四 圖



第一法 (一)(二) 兩動作 行吸氣式

(三)(四)上體從後復正再向前深深的彎屈，即將雙拳放開，兩臂慢慢的向前下伸，手背向前，指尖觸地，兩膝勿屈，同時呼氣。(如第二十五圖)

第 二 十 五 圖



第一法 (三) (四) 兩動作呼氣式

如法再行三次，共作吸氣四次，呼氣四次。

休息呼吸法

預備 立正姿勢。

實驗深呼吸練習法 米勒氏五分鐘呼吸操練九法

動作

(一)(二)兩手叉腰，肩向後挺，胸部提起，頭略向後屈，同時吸氣。

(三)(四)兩手下垂，肩和頭胸部都回復原狀，同時呼氣。

如法再行一次，共作吸氣二次，呼氣二次。以下每節後，都要加行這種休息呼吸。

第二法

預備 立正姿勢

動作

(一)(二)上體慢慢的向右方彎屈，右臂垂於身體右旁，手掌伏於右腿旁，向下移至右膝旁，左臂從左方向上高舉到頭頂，左臂肘略屈作半圓形，左手指尖儘力向頭的右方伸出，使左脇部伸長，同時吸氣。

(如第二十六圖)

(三)(四)上體慢慢的復正，左臂從左旁下垂，同時呼氣，回復預備時的姿勢。

圖 六 十 二 第



式 吸 作 兩 (二) (二) 法 第 二
氣 行 動 二 二

(五)(六)上體慢慢的向左方彎曲,左臂垂於身體左旁,手掌伏於左腿旁向下移至左膝旁,右臂從右方向上高舉到頭頂,右臂肘略屈作半圓形,右手指儘力向頭的左方伸出,使右臂部伸長,同時吸氣。(如第二十七圖)

(七)(八)上體慢慢的復正,右臂從右旁下垂,同時呼氣,回復預備時的姿勢。

實驗深呼吸練習法 米勒氏五分鐘呼吸操練九法

如法再行三次，共作吸氣四次，呼氣四次。

第二十七圖



第二法 (五) (六) 兩動作行吸氣式

第三法

預備 兩手握拳，臂垂於身旁，兩足向左右分開一步，足尖正向前方。（如第

二十八圖）

動作 (一) (二) 兩臂向左右平舉，拳孔向上，上體向左旋轉到正對左方，兩

足不可移動地位，同時吸氣。（如第二十九圖）

(三)(四)上體
和兩臂都回復
預備時的姿勢。
同時呼氣。(如

圖八十二第

第二十八圖)

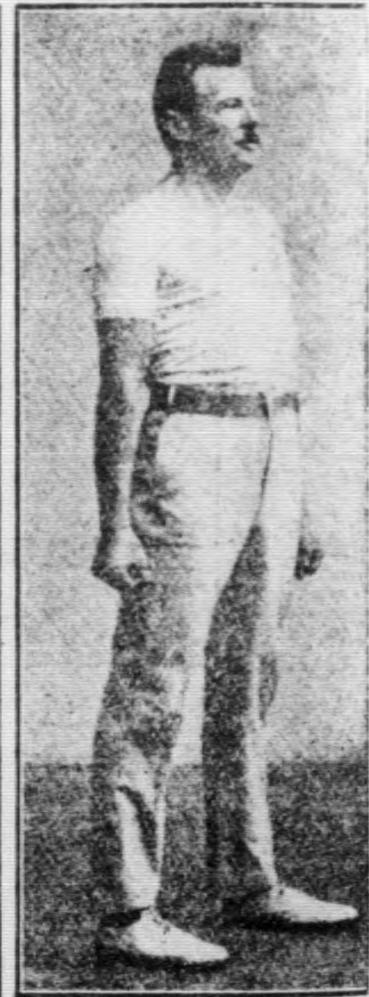
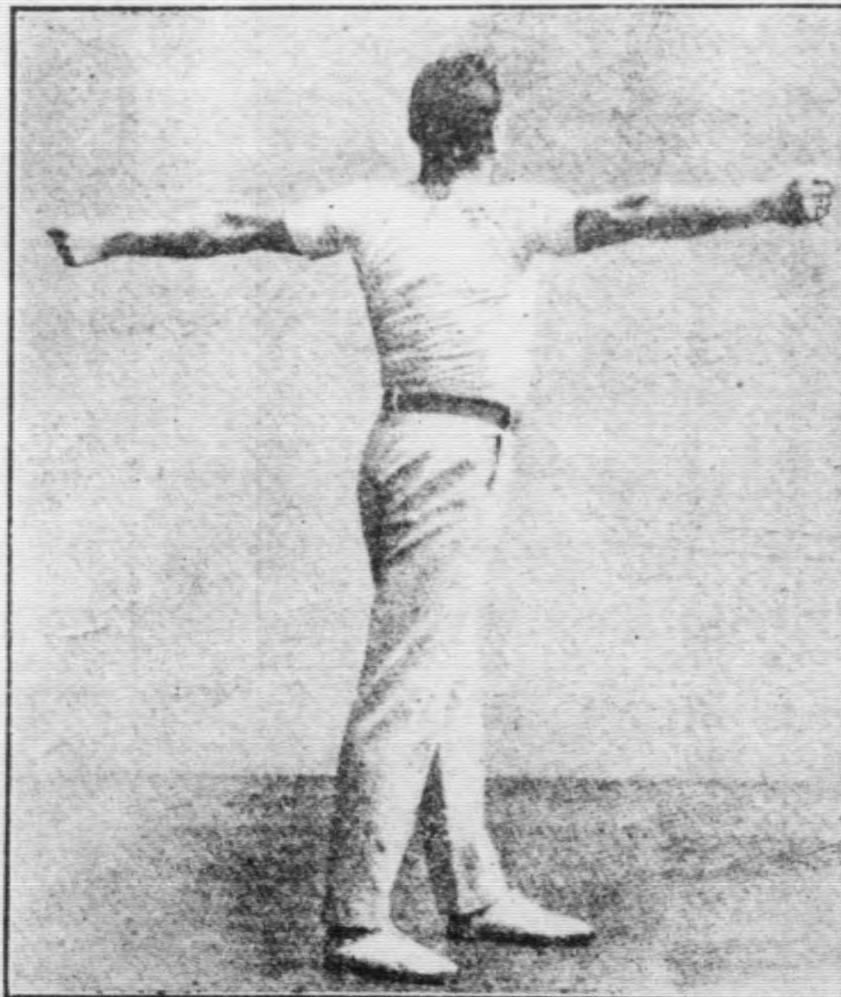
(五)(六)兩臂
向左右平舉，拳
孔向上，上體向
右旋轉到正對
右方，兩足不能
移動地位，同時
吸氣。(如第三

圖九十二第

實驗深呼吸練習法

米勒氏五分鐘呼吸操練九法

五十三



第三法 (一) (二) 兩動 (三) 作行 吸氣 式

第三法 (三) (四) (七) (八) 勢備私 吸氣 式

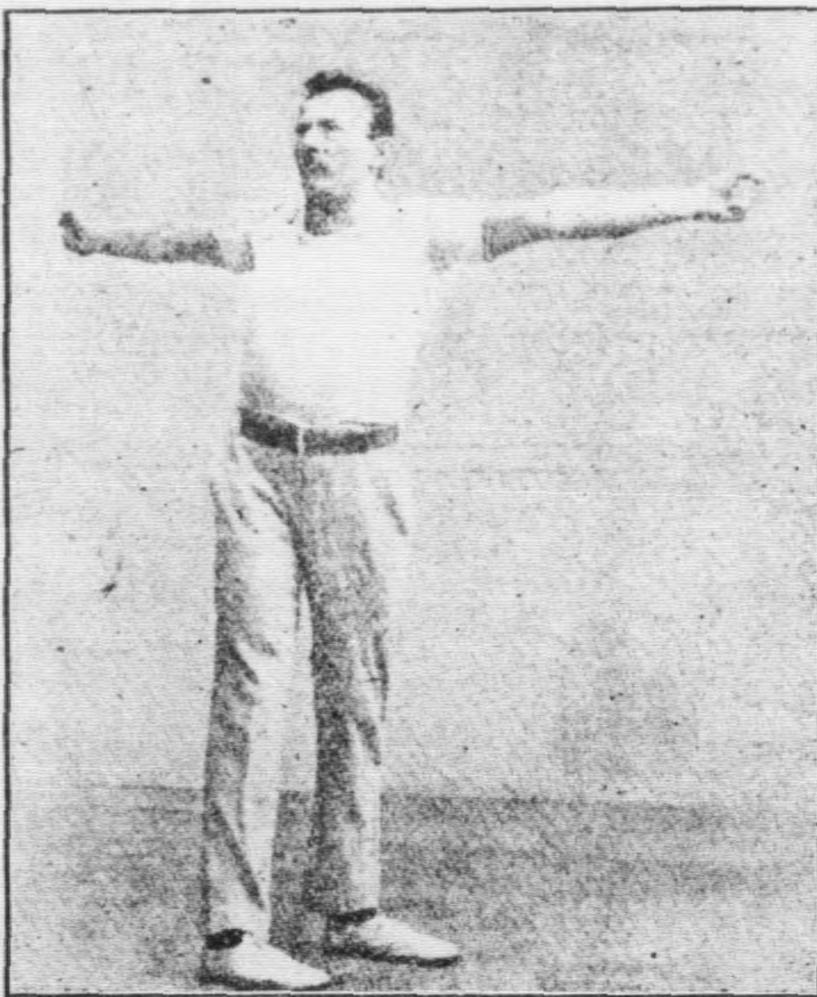
實驗深呼吸練習法 米勒氏五分鐘呼吸操練九法

五十四

十圖

(七)(八)上體和兩臂都回復預備時的姿勢，同時呼氣，(如第二十
八圖)

第三十圖



第三法 (五) (六) 兩動作行吸氣式

如法再行一次，共作吸氣四次，呼氣四次。

第四法

預備

兩臂垂於
身體兩旁，
兩足向左

圖一十三第

右分開一

步，手指伸

直，手背向

前，(如第

圖二十三第

三十二圖)

(一)(二)

圖二十二第

兩臂向前

圖

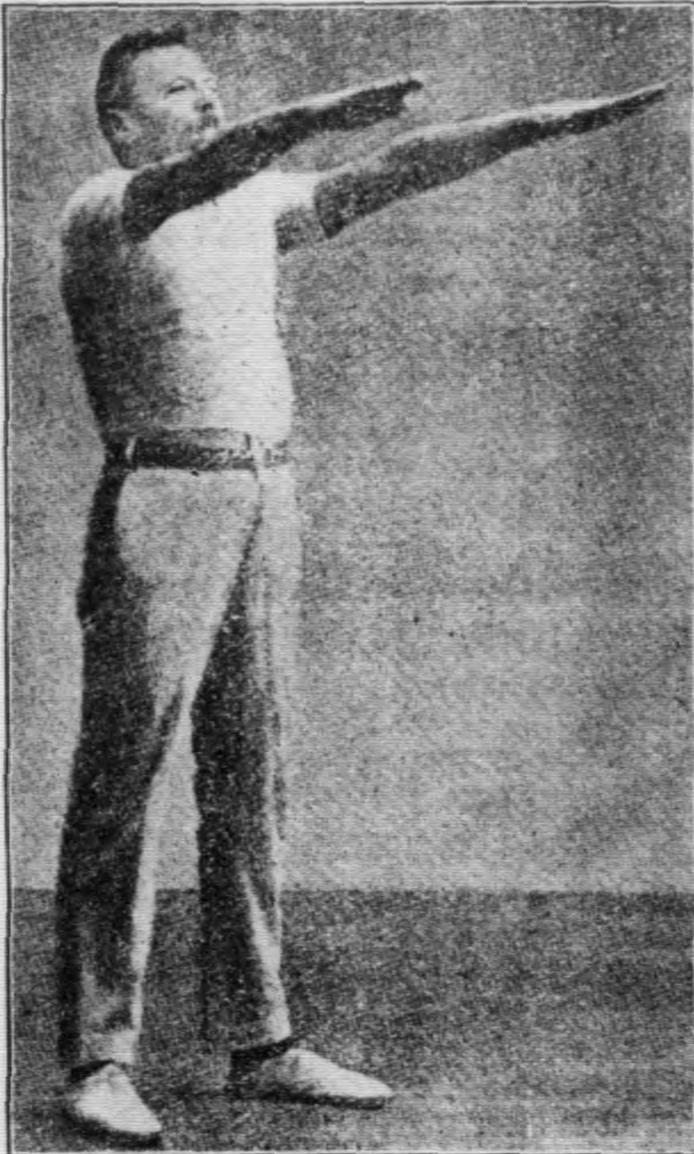
平舉，同時

動作

實驗深呼吸練習法

米勒氏五分鐘呼吸操練九法

五十五



式吸氣作行兩動(二)(一)法第四



勢備姿法預第四

吸氣(如第三十二圖)

(三)(四)兩臂仍前舉，
兩膝屈，將身蹬下，兩足
跟不可離地，同時呼氣。

(如第三十三圖)

(五)(六)身體起立，兩
膝伸直，兩臂下垂，回復
預備時的姿勢。(如第

三十一圖)

第三十三圖



第四法(三)(四)兩動作呼氣式

如法再行三次，共作吸氣四次，呼氣四次。
以上四法，是上體前後彎曲，左右彎曲，左右旋轉，和身體蹬下，立起的動作以
下五法的動作，大概亦是這樣。

第五法

預備

兩臂垂

於身的

兩旁，兩

足向左

右分開

一步。

動作

(一)

(二)上

體略向

後屈，兩

臂屈於

實驗深呼吸練習法

米勒氏五分鐘呼吸操練九法

五十七



第五法(一)(二)兩臂作吸式氣行動



第五法(三)(四)兩臂作呼式氣行動

胸前，兩手握拳，輕輕的擊胸的上部兩下，同時吸氣。（如第三十四圖）

（三）（四）上體從後向前略屈，肩脊不可彎曲，兩臂向背後屈，兩拳輕輕的擊背的下部兩下，同時呼氣。（如第三十五圖）

如法再行三次，共作吸氣四次，呼氣四次。

第六法

預備 兩手叉腰，兩足向左右分開一步。（如第三十六圖）

動作 （一）（二）上體

慢慢的向右深
屈，右膝正直，左
膝屈，身底重點
都在左足上，同
時呼氣。（如第

第三十六圖



第六法預備姿勢和吸氣式

三十七圖

(三)(四)上體

慢慢的復正,左

膝挺直,回復預

備時的姿勢,同

時吸氣。(如第

三十六圖)

第三十七圖



第六法 (一) (二) 兩動作行呼氣式

(五)(六)上體慢慢的向左深屈,左膝挺直,右膝屈,身底重點都在右

足上,同時呼吸。(如第三十八圖)

(七)(八)上體慢慢的復正,右膝挺直,回復預備時的姿勢,同時吸氣。

(如第三十六圖)

如法再行一次,共作吸氣四次,呼氣四次。

實驗深呼吸練習法 米勒氏五分鐘呼吸操練九法

第七法

預備 兩手握拳臂

垂於身旁，兩

足向左右分

開一步，足尖

正向前方，（

如第三法的

第廿八圖）

圖 八 十 三 第



第六法（五）（六）兩動作行呼吸式

動作

（一）（二）兩臂向左右平舉，拳孔向上，上體向左旋轉到正對左方，兩足不可移動地位，同時吸氣。（如第三法的第二十九圖）

（三）（四）上體向左腿方向下屈，背脊須挺直，同時呼氣。（如第三十

九圖）

(五)(六)上體從左起即向
右轉到正對右方爲止，兩臂向
左平舉，同時吸氣。(如第三法
的第三十圖)

第三十九圖



第七法(三)(四)兩動作呼吸式

(七)(八)上體向右腿方向下
屈，背脊須挺直，同時呼氣。(如
第四十圖)

第十四圖



第七法(七)(八)兩動作呼吸式

如法再行一次，共作吸氣四次，呼氣四
次。

第八法

預備 立正姿勢。

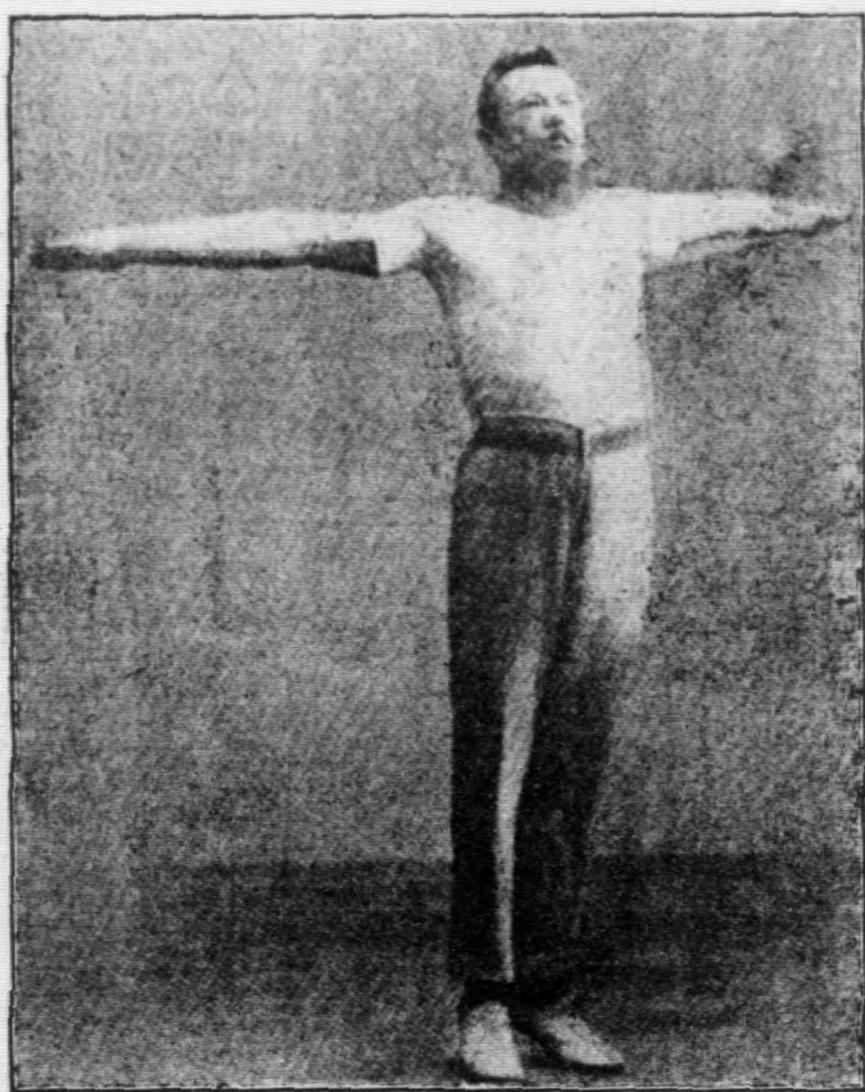
動作 (一)(二)兩臂向左右平舉，頭向後屈，兩足跟離地提起，同時吸氣。

實驗深呼吸練習法 米勒氏五分鐘呼吸操練九法

實驗深呼吸練習法 米勒氏五分鐘呼吸操練九法
 (如第四十一圖)

六十二

第 四 十 一 圖



第 八 法 (一) (二) 兩 動 作 行 吸 氣 式

(三) (四) 兩手握拳, 兩臂垂下, 兩腿深屈, 膝蓋向左右儘力張開, 足跟仍提起, 頭略向前屈, 同時呼氣 (如第四十二圖)

圖 三 十 四 第



式 呼 氣 作 行 兩 動 (四) (三) 法 第 八

如法再行三次，共作吸氣四次，呼氣四次。

第九法

預備 上體向前略屈，兩手將腹部推入，兩足向左右分開一步。（如第四十

三圖）

動作 (一)(二)上體向後屈，兩手將腹部推出同時吸氣。（如第四十四圖）

(三)(四)回復預備時的姿勢，同時呼氣。（如第四十四圖）

實驗深呼吸練習法 米勒氏五分鐘呼吸操練九法

如法再行三
次，共作吸氣
四次，呼氣四
次。

圖三十四第



第九法預備姿勢和
兩動作呼氣式

這節動作，行
之有恆，腹部
肌肉也能加
強，呼氣和吸
氣的時候，可
以不用手推
腹部，他自能
隨意突出和收入。

圖四十四第



第九法
兩動作吸氣式

懷琪按這節腹式呼吸，在吸氣的時候，注意腹部突起，吸入的時間，初練者不可過長，宜吸足後，即行呼氣，但是沒有練過胸式呼吸的人，還是改練肺呼吸的好。練得肺呼吸有些進步，後練腹式呼吸，覺得是妥當些。

第二十二 克羅密威廉氏女子的呼吸操練七法

第一法

預備 立正姿勢，兩手伏於兩腿旁。（如第四十五圖甲）

動作 (一)(二)兩肩慢慢的引起向後挺，胸部向前突出，同時吸氣。（如第

四十五圖乙）

(三)(四)兩手移到大腿前，兩肩與胸部回復原狀，同時呼氣。（如第

四十五圖丙）

如法再行數次。

第二法

實驗深呼吸練習法

克羅密威廉氏女子的呼吸操練七法

第 四 十 五 圖



第 四 十 六 圖 甲 乙 丙



甲 乙 丙

實驗深呼吸練習法 克羅密威廉氏女子的呼吸操練七法 六十六

預備 兩手叉腰，直立姿勢。（如第四十六圖甲）

動作 (一)(二)兩臂肘略向後挺，頭向後屈，胸部提起，同時吸氣。（如第四十六圖乙）

(三)(四)頭慢慢的從後再向前屈，胸與兩臂都復原狀，同時呼氣。（如第四十六圖丙）

如法再行數次。

第三法

預備 兩手叉腰，直立姿勢。（如第

四十六圖甲）

動作 (一)(二)胸部向前挺，兩臂肘慢慢的儘力向後挺，同時吸氣。（如第四十七圖甲）

圖 七 十 四 第



甲

乙

(三)(四)胸部復原,兩臂肘慢慢儘力向前挺,兩手從腰間移到腹前,頭向前屈,同時呼氣。(如第四十七圖乙)

如法再行數次。

第四法

預備 兩臂向前平舉,手心相對,頭

向前屈。(如第四十八圖乙)

動作

(一)(二)兩臂慢慢的向左

右分開,胸部向前挺出,頭略

向後屈,同時吸氣。(如第四

十八圖甲)

(三)(四)兩臂從左右慢慢的

的向前平舉,胸部復原,頭向

第四十八圖



甲

乙

前屈，同時呼氣。（如第四十八圖乙）
如法再行數次。

第五法

預備 兩臂屈於肩前，兩手十指

相組於頸後，兩臂肘正向
前方，圍抱頭部，頭向前屈。

（如第四十九圖甲）

動作

（一）（二）兩臂肘慢慢的
左右分開，胸部向前挺出，

頭復正，同時吸氣。（如第

四十九圖乙）

（三）（四）兩臂肘慢慢向

第 四 十 九 圖



甲

乙

實驗深呼吸練習法 克羅密威廉氏女子的呼吸操練七法

前合，胸部復原，頭向前屈，回復預備時的姿勢，同時呼氣。（如第四十

九圖甲）

如法再行數次。

第六法

預備 兩臂向前平舉，手心相對，兩足跟離地提起，兩膝向下深屈。（如第五

十圖甲）

動作 (一)(二)兩臂慢慢的向左右第

分開，手心向下，兩膝也慢慢的

伸直，兩足跟輕輕落地，同時吸

氣。（如第五十圖乙）

(三)(四)兩足跟提起，兩膝慢

慢的向下深屈，兩臂從左右向



甲

乙

前平舉，同時呼氣（如第五十圖甲）
如法再行數次。

第七法

預備 兩臂屈於胸旁，兩手十指相組於腹前。（如第

五十一圖乙）

動作 (一)(二)兩手十指仍

相組，兩臂肘慢慢的向
後挺，掰住兩脇，使胸挺
起，腹向內收，同時吸氣。

(如第五十一圖甲)

(三)(四)兩臂肘向左

圖 一 十 五 第



甲

乙

實驗深呼吸練習法 克羅密威廉氏女子的呼吸操練七法

右分開胸復原狀，同時呼氣回復預備時姿勢（如第五十一圖乙）如法再行數次。

第二十三 結論

「肺呼吸的方法」裏面有一段說：「練習到常久，……那時可以把呼吸的時間延長……」我忽然想到民國二年會見董校醫的一段話來了，現在且寫出來附在這裏，作爲這本書的結論。

這位董校醫，是北京農商部立農政專門學校裏的校醫，甘肅人，可惜我近來受了感觸太深，記憶力因之漸弱，所以將他的名字竟然忘掉了，二年秋末，業師徐一冰氏學教都門，來信招我北上，擔任農校體育教課，那時得與董校醫共事，看他年紀和精神，就知道是一位具學識明醫道的技擊家，年紀到有六十多歲，從精神上看起來就是二三十歲的人，也比不上他那模樣。每晚我經過他的臥室，終聽見他屋內噓噓的聲音，後來我細細一聽，纔知道他在那裏

練功夫，我的羨慕心不覺得很高，求教他的心亦同時增高起來。從此後我課餘的時候，終到他屋裏去談心，曉得他在少年的時候，曾遊過青海、新疆等處，而且是位遊歷家，使我格外的佩服，後來越談越投機，談到技擊一道，津津有味，我不覺的將求教心切的話說出來，他就對我說道：「你不要慾望過大，現在你所學的套子拳，和各種手法在你上課的時候，我已經瞧過，足夠你謀強身體，保衛自己的用，你若是要練成怎樣的功夫，因為你年紀已大，是學不成的了，倘使在兒童時代，就可以習練到成一種功夫，如其不信，必致徒勞傷身。」我聽了這幾句話，覺得很有道理，本來我研究體育，健康身體，是為第一個目的，功夫是次之，後來他又談到吞吐術，他說道：「吞氣功夫練到了的時候，能夠一個時辰不吐氣，甚至一夜不吐氣也可以練得到的。」這兩句話驟然聽了，有些驚異，怎麼呢？因為這句「一夜不吐氣」的話，和生理學上成爲絕對的反對，然而也不能不信，也不能全信，講到吾國的技術上功夫，往往練得

出乎生理學和物理學之外的，奇異古怪，莫名其妙，警人的技藝，非筆墨所能形容，就是歐美各國的技術家見了吾國的技藝，也自嘆不及，但是練習的法則，很是祕密，又乏學識，不能著書立說，宣佈出來供給大家研究。這是吾國技術上失傳的一個大毛病。董校醫是很有學識的很大年紀的人，決不肯以謊話來欺人，依愚見這種功夫必定可以練習得到的，不過非人人可以成功，一種是先天的關係，一種是後天的保貞的關係，還有一種恆心的關係，這三種是缺一不可的。我編入段錦的時候，也得到董校醫許多指教，至今我常常的思念他北望燕雲，不知他目下尚在該處嗎？

商務印書館發行

上下 二冊
樂天却病法
 每冊 五角

邳縣劉仁航編 是書分三篇。第一篇心靈與疾病之關係。第二篇樂天却病實習法。第三篇呼吸靜坐。皆為吾人修養精神之用。凡各學校教員學生以及各界之人。無不宜讀。

元(487)

中華民國十一年六月初版

(實驗深呼吸練習法一冊)

(每冊定價大洋肆角)

(外埠酌加運費匯費)

編纂者 王 懷 琪

校訂者 吳 洪 興

發行者 商務印書館

印刷所 上海北河南路北首黃山路 商務印書館

總發行所 上海棋盤街中市 商務印書館

分售處 北京 天津 保定 奉天 龍江 濟南 太原 開封 鄭州 西安 漢口 杭州 寧波 蘇州 蕪湖 南昌 南京 廣州 汕頭 香港 梧州 雲南 貴陽 張家口 新加坡

分售處 商務印書館

★此書有著作權翻印必究★

