

不老健身法

老年健身法



健學社叢書之三

王懷琪吳洪興編譯

局印行

不老健身法目次

- 一 原序
 - 二 練習須知
 - 三 起身以前
 - 四 起身以後
 - 五 練習方法
- 第一運動(頸部上胸與背部)
- 第二運動(頸部上胸與背部)
- 第三運動(頸部上胸與肩部)



第四運動（小腿與前臂）

第五運動（上臂）

第六運動（大腿）

第七運動（大腿）

第八運動（腹部與肩背）

第九運動（腹腰與肩背）

第十運動（逼壓肝臟）

第十一運動（胸部與肩背）

第十二運動（胸部與肩背）

第十三運動（兩腿肺部與心臟）

附錄

華孟氏不老之祕訣

節食的目的和利益

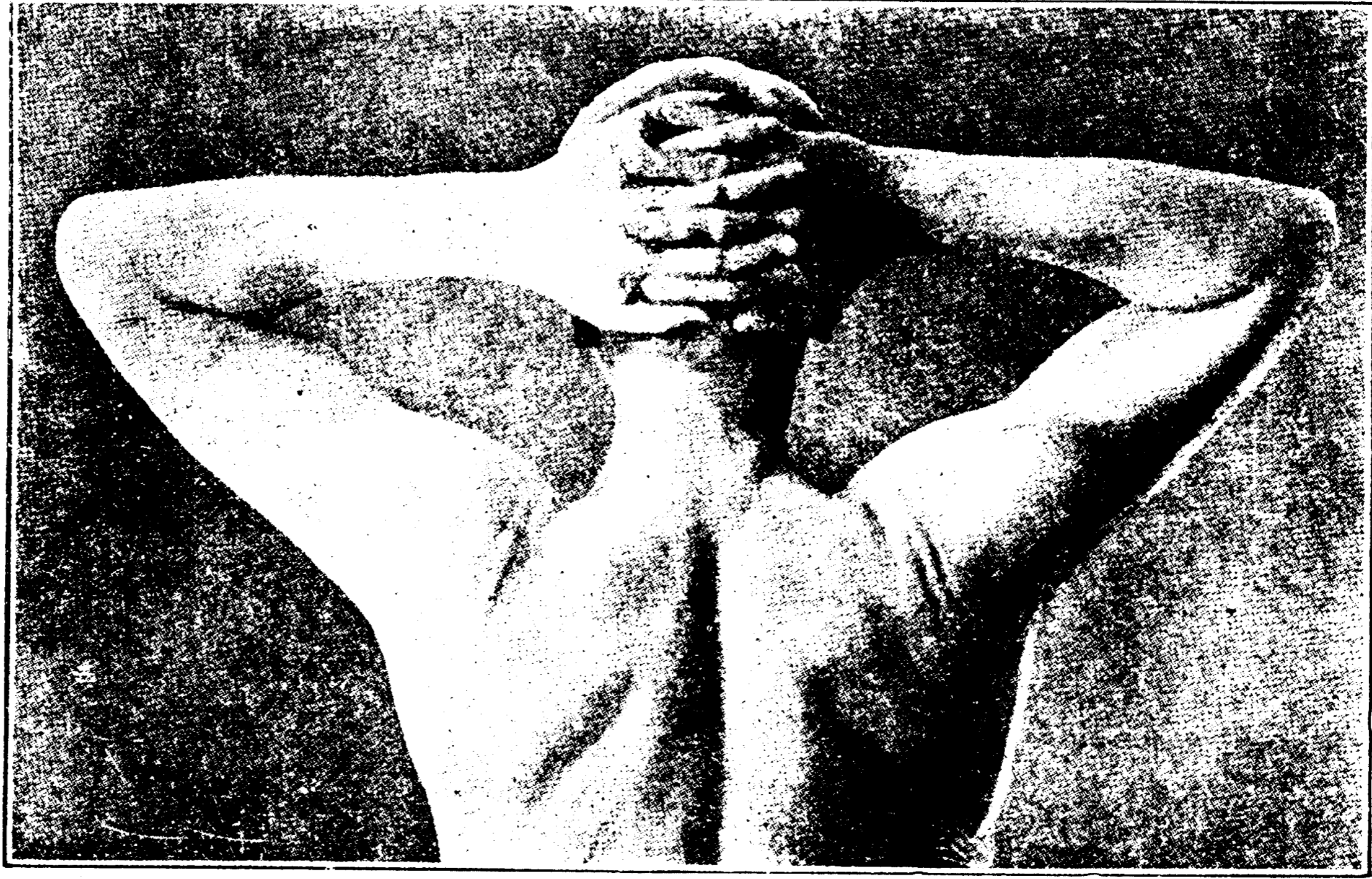
一 目的

二 利益

不老健身法

一 原序

著者從四十餘年的經驗及觀察，知道一般普通求健身的人，對於一切健身法，起初都很熱心練習，日久便淡忘了。這是什麼緣故呢？因為一般健身法運動節數繁多，非專門家決沒有這種時間和意志去練習的；而我所著的健身法則不然，方法簡易，費時不過二十分鐘，功效能使各部機關行有秩序的動作。所以六歲的小孩，到七十六歲的老人，只要有恆心去練習，都能受到益處。這種健身法，著者每天早晨練習到現在，已有四十餘年了，諸位



華孟氏二十六歲之時體格

如能效法練習，一定能够益壽延年。

二 練習須知

練習的時候，不要守住呼吸，將筋肉節約，似乎要戰勝天然的抵抗一樣。筋肉緊張到極點的時候，須繼續片時，再行鬆弛。練習純熟以後，時間不得過二十分鐘。

在立與坐的時候，須注意身體上的姿勢，走的時候，須注意舉止，同時並實行充滿的深呼吸，這都是健身上非常重要的。對於這種練習，最好養成每天像刷牙齒洗面一樣的習慣。要知目前每天所費的幾分鐘，將來有好幾年可以收回呢。

三 起身以前

在牀上躺平，全身伸直，將頭臂肩背胸腹腿部的筋肉緊張和鬆放，這樣可以增加心臟的動作，而使動脈在天然和最有效的情形中擴張。

四 起身以後

晨間離牀後，刷牙漱口與喉，飲一二杯清水，然後依着順序，將健身法一一練習。

練習的時候，須用力，但不可猛烈。

練習以後，繼以適宜的沐浴，最有益於身體。

五 練習方法

第一運動（頸部上胸與背部）

〔預備〕身體立直，頭部平衡。

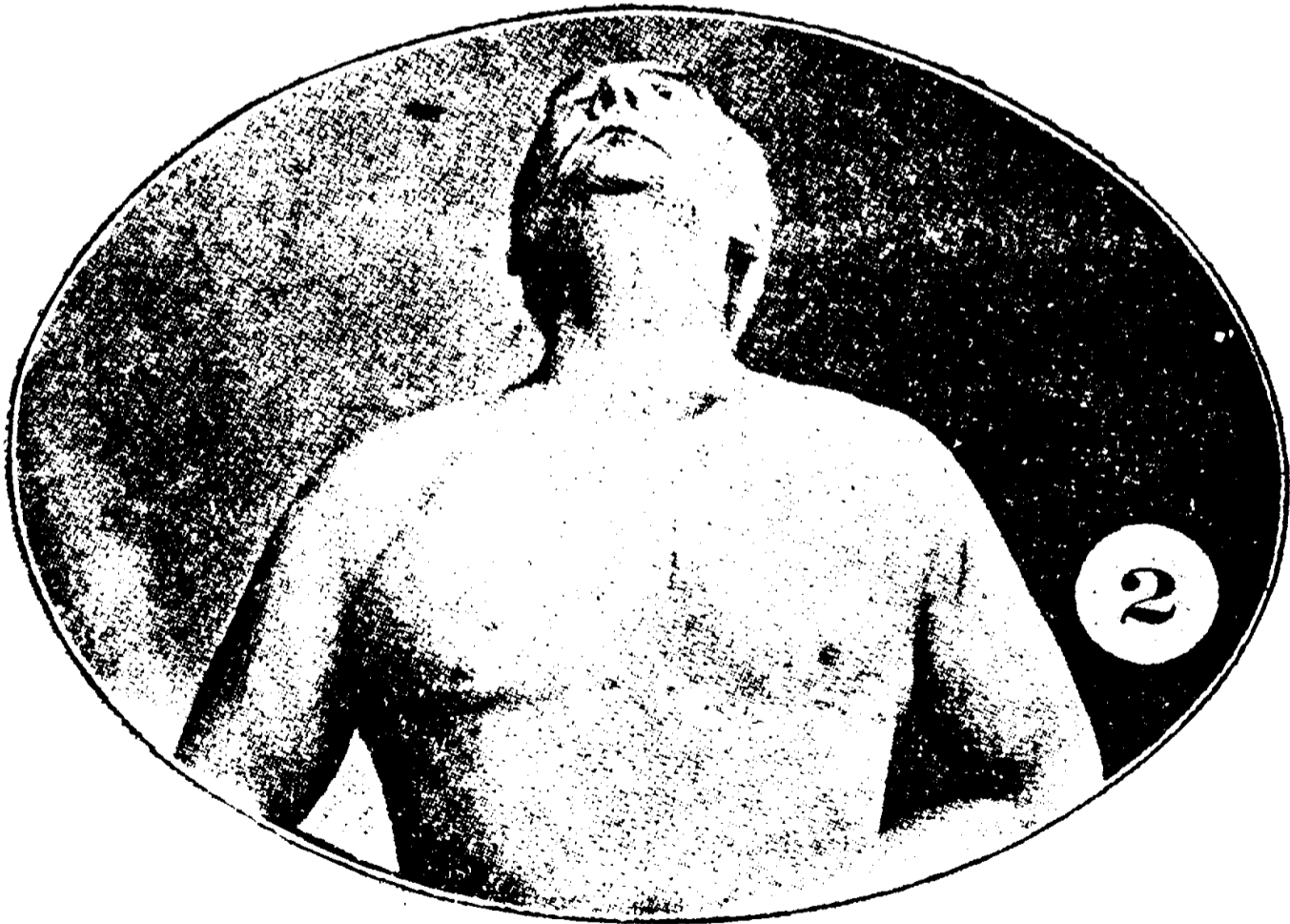
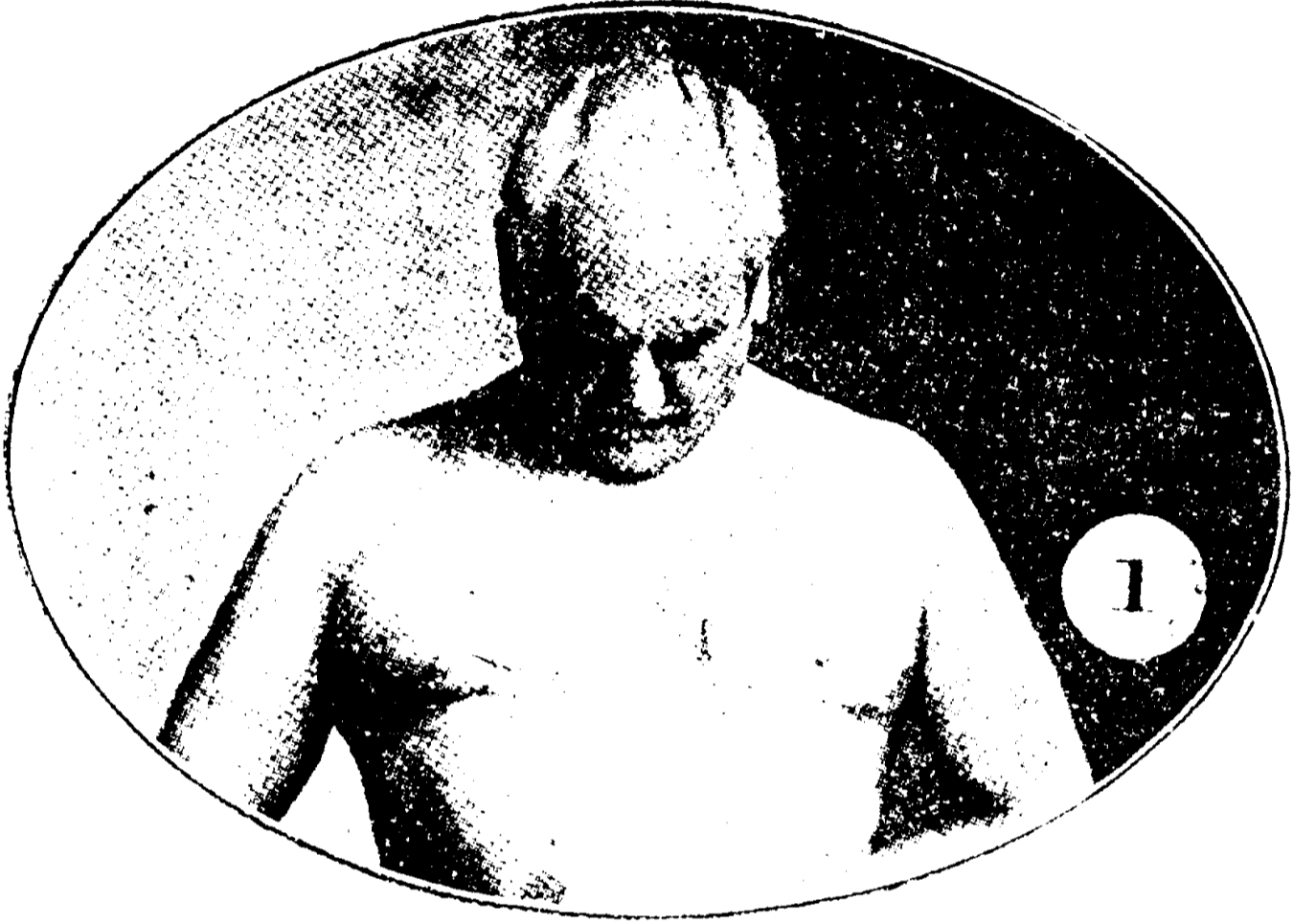
〔操法〕頭向前面緩緩俯下，到下頷靠緊上胸爲止——（如第 1 圖）

復預備姿勢，——二。

頭向後仰，——三。（如第 2 圖）
復預備姿勢，——四。

〔注意〕頭向前俯下與仰後擡起的時候，都須盡量。
每種練習十五次，不可間斷。

法 身 健 老 不 6



第一運動（頸部上胸與背部）

〔預備〕身體立直，頭部平衡。

〔操法〕頭向右緩緩彎下，——一（如第3圖）

頭復正，——二。

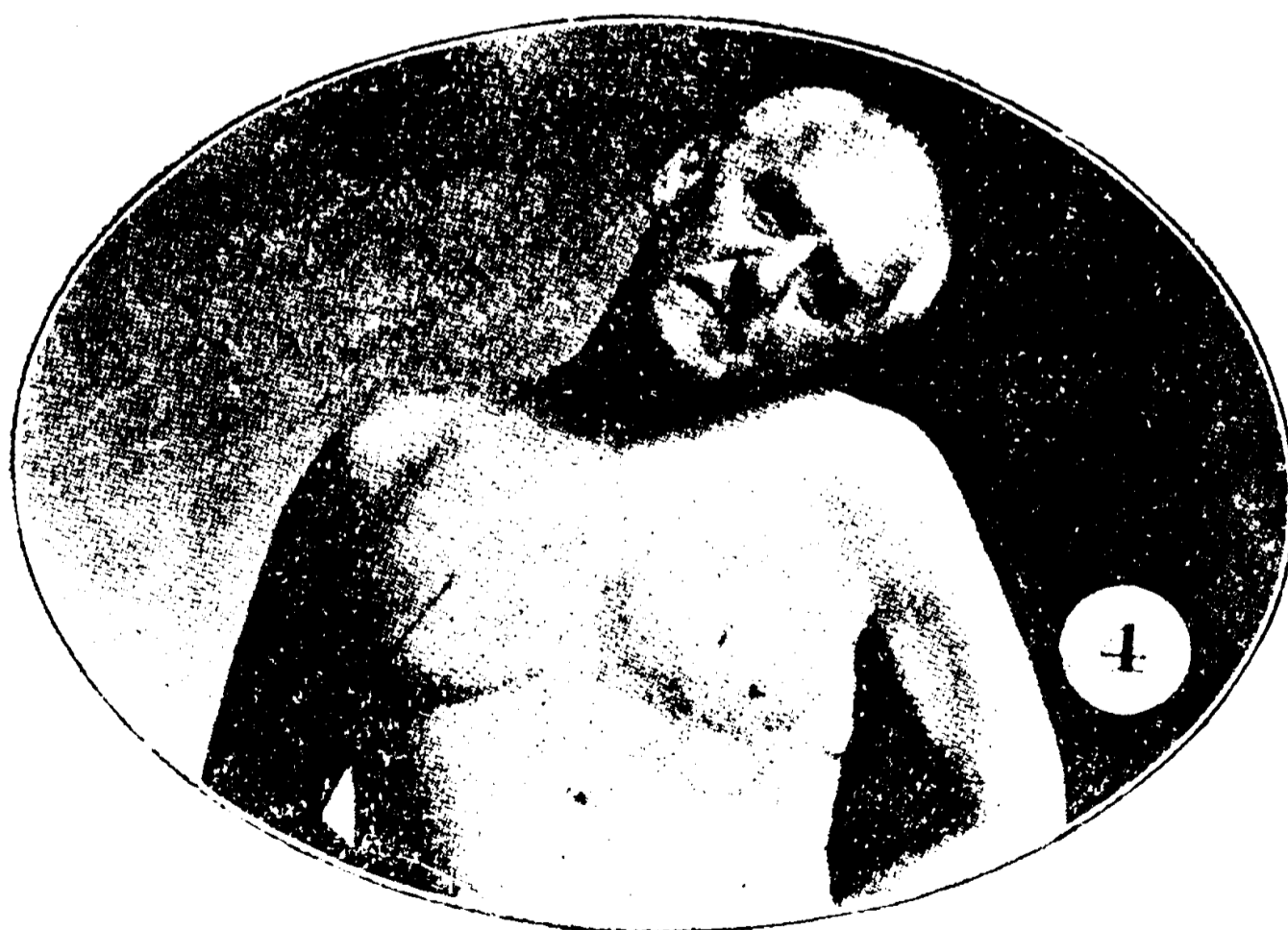
頭向左緩緩彎下，——三（如第4圖）

頭復正，——四。

〔注意〕頭部向側彎下，不可轉動頸部，試將耳部觸及肩部，然肩部不可聳起，身體不可動搖。

每種練習十次，不可間斷。

法 身 健 老 不 8



第三運動（頸部、上胸與肩部）

〔預備〕身體立直，頭部平衡。

〔操法〕頭部緩緩向右轉，一（如第5圖）

頭復正，二。

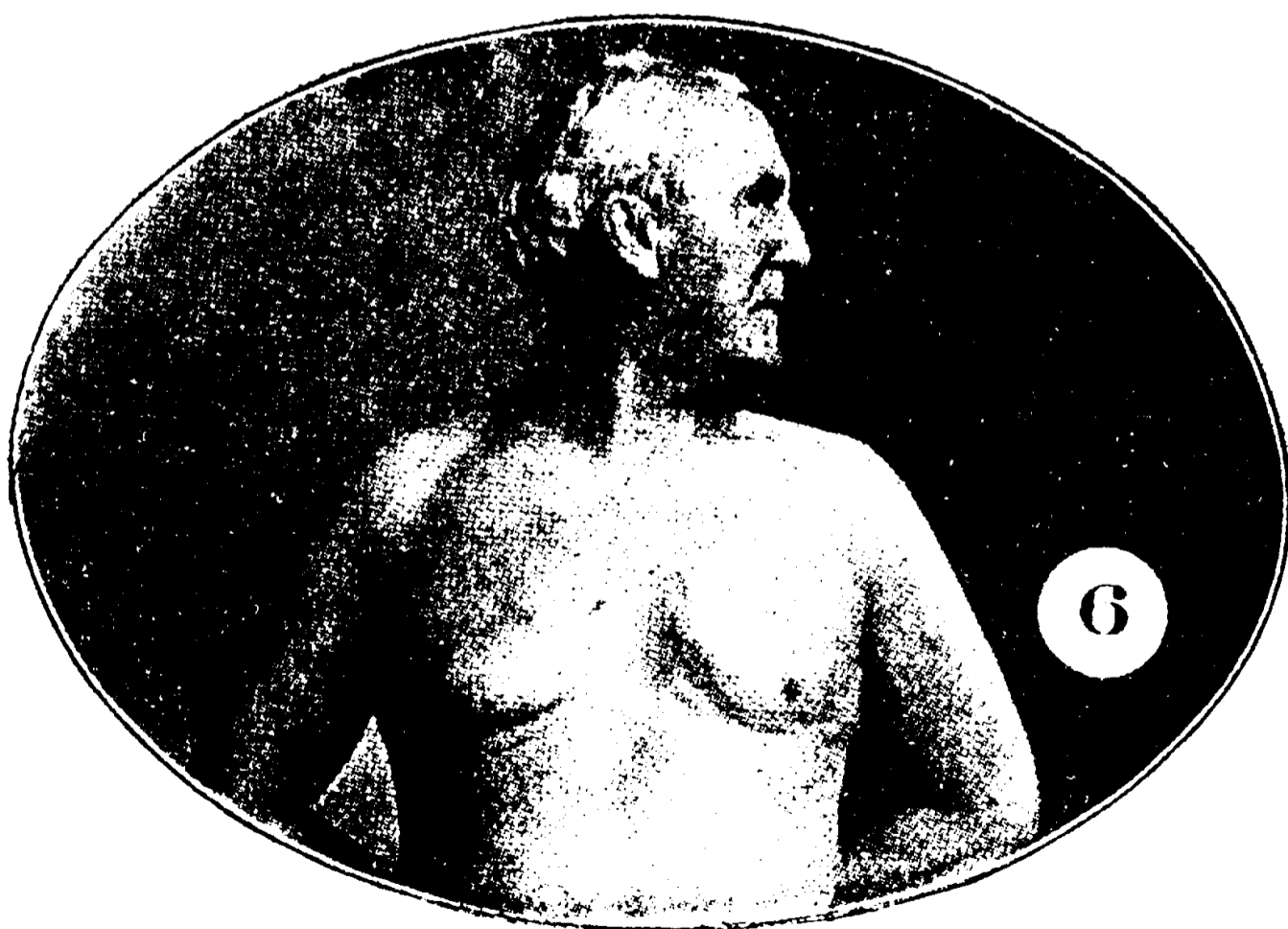
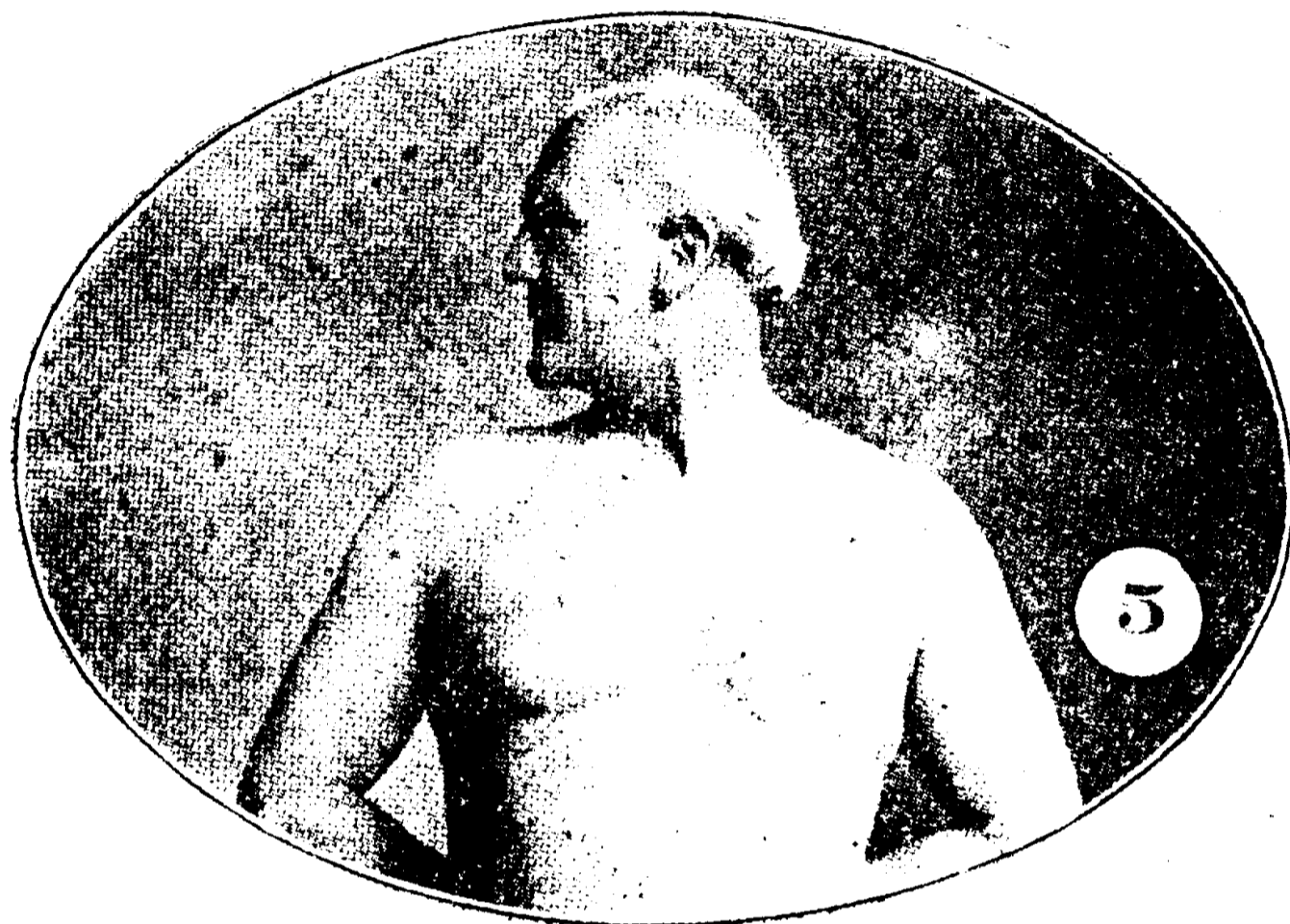
頭部緩緩向左轉，三（如第6圖）

頭復正，四。

〔注意〕頭部旋轉到下頷與肩部貼着為止。轉的時候，頭不可向

上下傾斜，身體不要轉動。

每種練習五次，不可間斷。



第四運動（小腿與前臂）

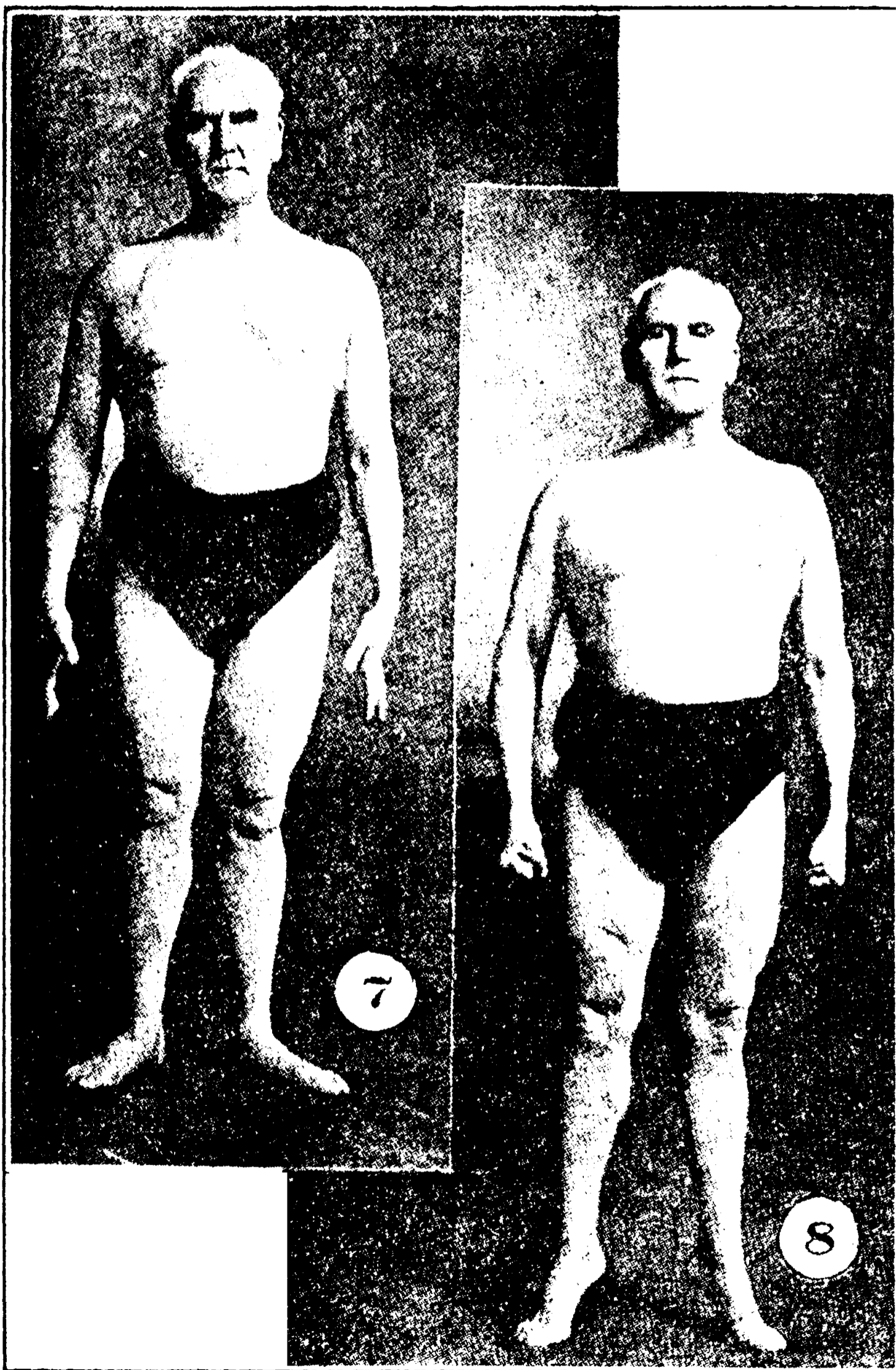
〔預備〕身體立直，兩足開立，與肩等闊，用力將手指張開。（如第7圖）

〔操法〕兩踵緩緩提起至脚尖立地，愈提高愈好，同時兩手用力作握物勢——（如第8圖）

兩踵緩緩落下，復預備時第7圖之姿勢——

〔注意〕練習五十次。

法 身 健 老 不 12



第五運動（上臂）

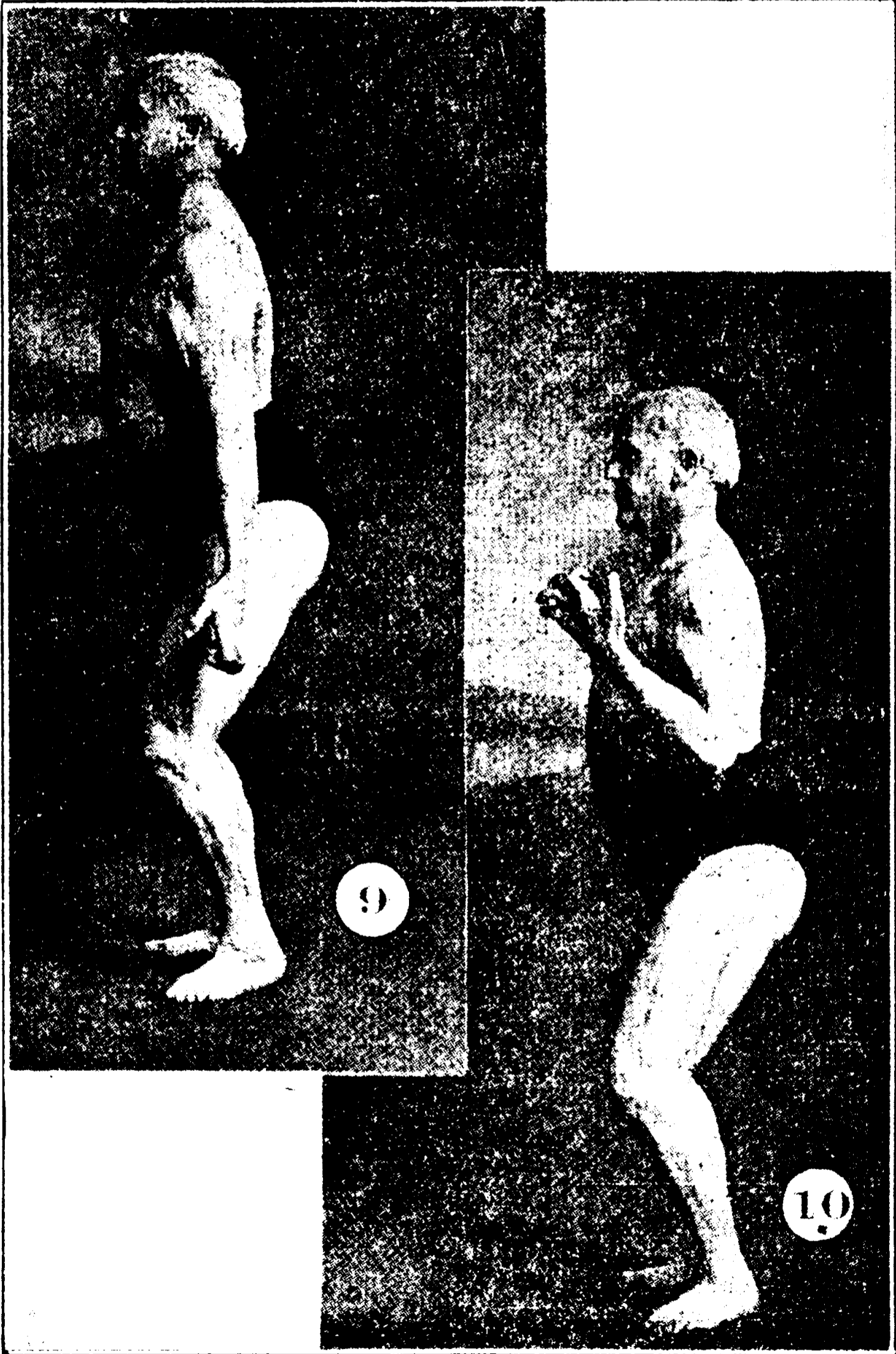
〔預備〕身體正直，兩腿彎下作弓勢，兩臂垂直，兩手掌心向前，五指用力張開，屈緊第一第二兩指節（如第9圖）

〔操法〕兩臂緩緩舉起，好似舉起極重的物件一樣，將二頭筋節約到盡度，畧待片刻，即行鬆弛——一二（如第10圖）

兩臂緊張，緩緩推下，好似推開偉大的抵抗一樣，使二頭筋節約到盡度，——三——四，還復第9圖之姿勢。

〔注意〕兩腿的弓勢，始終如一。
練習七次。

法 身 健 老 不 14



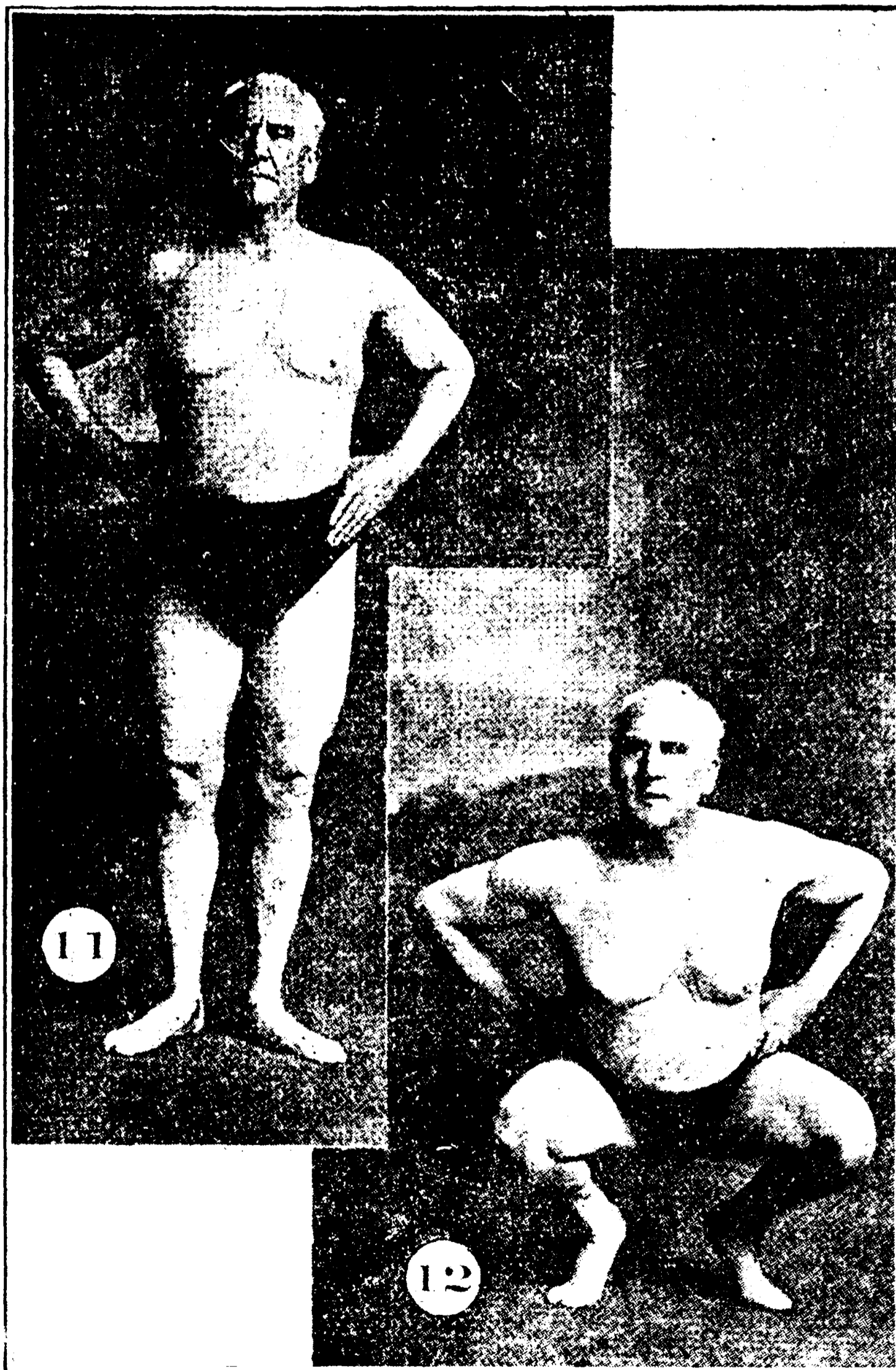
第六運動（大腿）

〔預備〕身體立直，兩手叉腰（如第11圖）

〔操法〕兩腿向下蹲至大腿與小腿相接觸爲止（如第12圖）隨即升起，還復原狀——（如第11圖）

〔注意〕蹲下的時候，脚跟舉起，兩膝蓋向左右張開，大腿的下部，緊靠於小腿的上部，腿部完全閉合。

練習二十五次。



第七運動（大腿）

〔預備〕身體立直。

〔操法〕右腿舉起，向前猛踢五十次。當踢起的時候，爲鎮定身體起見，可將一手靠於椅背上，一手叉腰。（如第13第14兩圖）

〔注意〕次換左腿，練習五十次。

左右腿各練習五十次。



第八運動（腹部與肩背）

〔預備〕身體立直。

〔操法〕兩臂由左右向上，手叉於頸後，上體略向後彎，同時兩踵提起，兩膝略屈——（如第15圖）

兩臂向前上伸出到挺直的時候，即向前垂下，同時上體向前深深俯下，試將手指關節或手掌觸地——二（如第16圖）

〔注意〕上體俯下，兩膝切勿彎曲，在動作沒有完全以前，不可停止。

練習五十次。



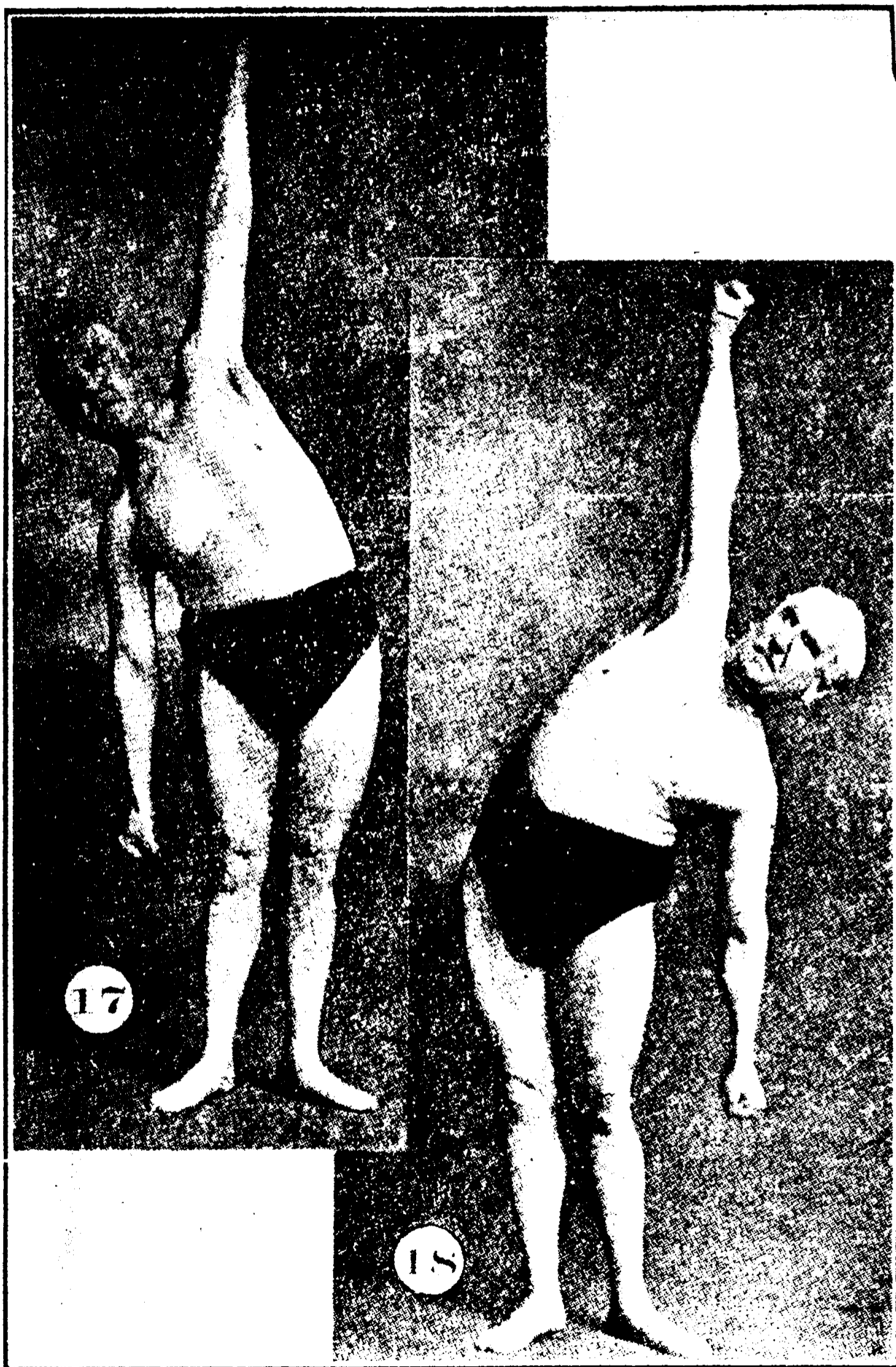
第九運動（腹腰與肩背）

〔預備〕身體立直，兩手握拳。

〔操法〕左臂用力從左旁向上舉至極高度，上體向右侧屈，右臂用力向下伸至極低度，——（如第17圖）

左臂由左旁下垂，用力向下伸，右臂由右旁用力向上舉，同時上體向右侧屈，——（如第18圖）

〔注意〕練習二十五次。



第十運動（逼壓肝臟）

〔預備〕身體立直。

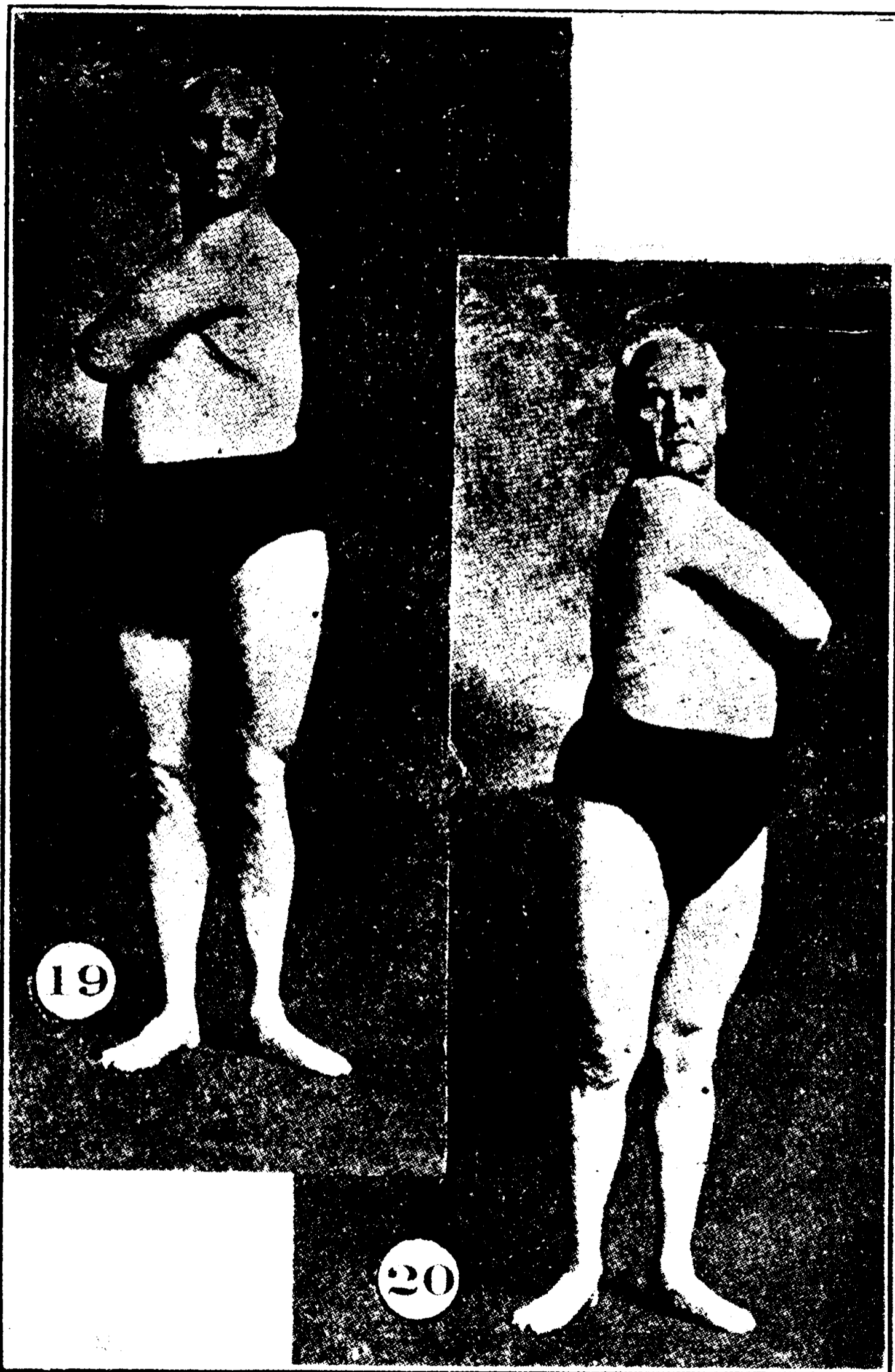
〔操法〕上體儘量向右轉，面仍向前方，將左肩移近頰下，左臂屈橫過胸膛，右臂向後緊張而靠近身體——（如第19圖）

上體由右向左側旋轉，面仍向前方，將右肩移近頰下，右臂屈橫過胸膛，左臂向後緊張而靠近身體——（如第20圖）

〔注意〕臂經過胸膛的時候，不可用力過猛，動作的時候，切勿移動兩腳的地位。

練習十五次。

法 身 健 老 不 24



第十一運動（胸部與肩背）

〔預備〕身體立直。

〔操法〕兩腿屈，膝彎作弓勢，兩臂向左右平舉，掌心向前，手指張開，指節微屈，一一（如第21圖）

兩臂向前平舉，兩手半合，一二（如第22圖）

〔注意〕動作的時候，兩臂須始終緊張，不得放下，身體不得轉動。
練習二十五次。



第十二運動（胸部與肩背）

〔預備〕身體立直。

〔操法〕兩腿屈，膝彎作弓勢，兩臂由左右舉起至肩上屈，掌心向前，手指張開微屈——（如第23圖）

兩臂由前下垂至身前——（如第21圖）

〔注意〕兩臂由前向下，未及身的時候，須緊張到極點，兩臂肘略彎屈，舉起的時候，兩臂放鬆。

練習二十五次。



第十三運動（兩腿肺部與心臟）

〔預備〕兩手握拳，臂屈於胸旁。

〔操法〕右腳向前進，同時身體向前，使重點放在前進的腳上，
一（如第25圖）

左足跳向前，右足跳向後，在原地爲跑步——二。

〔注意〕跑的時候，與跑完後在呼吸急促的時候，須將口閉緊，跑
須慢而穩，大約七分鐘跑一千步爲度。

初練的時候，跑一百步，至後逐漸加到一千步爲止。

法 身 健 老 不 30



譯者按以上十三個運動，練習完畢，應再行深呼吸數十次，深呼吸的理論和方法，詳明在實驗深呼吸練習法內，該書由上海商務書館出版。

附 錄

華孟氏不老之祕訣

流光如矢，不知不覺的過了好幾十年了。我在這幾十年中，得到一種不老的祕訣，但是像婦人一樣，倘若你允許永不告訴他人，我將告訴你。

第一，心身須同時注意。心強身強，心弱身弱。心是主人，身是僕役。所以注意了身體，尤須注意心靈。我對於已往年華，從不念及，唯

一的問題，只有健康保險，而我自己就是健康保險的總理，司賬，祕書，獨一的股東，和唯一的會員。

心中決不可存年齡的限制。我常說『我將活到一百歲。』『老』這個字是多的，把一百歲作為年限，是愚夫的行爲。我把八十歲作為青春，打破一百歲的關到一百二十、一百四十……諸位疑惑我的說話麼？要知思想就是事實。動物尚且能夠活到牠生長期的五倍，難道人類反不會麼？據科學家說，人類的生長期須至二十八歲，那末一百四十歲也不算長壽。

其次，心不可分。一個人一時不能想兩樁事情，猶之一個人一時不能處兩個地方。所以與其把思想集中於現在的境地，不如集

中於所欲的境地。不過有一層，僅僅思想而不能做，依舊無益，所以必須做。

起身以前，做一伸張的練習，然後將身體上各筋肉交換着伸張和鬆弛。這種練習，可振起心臟，而使動脈膨脹。再起身刷牙漱口與喉，飲清水兩杯，練習十分鐘到二十分鐘的健身運動。練習後，在冷水中洗頭面和頸。這種洗沐於身體的需要，非常適宜。洗沐後，不必急於穿衣，如房中溫度適當，最好行幾分鐘的空氣浴。穿衣後，到露天中行輕快的走步，以增深呼吸，因為輕快的走步，能強逼深呼吸，所以是深呼吸的最好方法。

於是進一輕量的早餐，在下午六點鐘以前，不再進些微食物。早

起工作可直到夜深爲止，因爲下午六點鐘飽食一頓，可運行周身，維持二十四小時。有幾個人主張廢止早餐，而在午刻飽食一頓，這也未嘗不可，總之飽食一頓已足，不必過多。

還有一層，可算祕訣中的祕訣，就是要有恆心，著者從來沒有一天早晨停止行健身運動，這種行爲，諸位大可效法。

又無論一天吃一頓兩頓或三頓，吃的時候，終須細嚼緩嚥，切勿粗食吞下。每頓的食物種類，不可太多，配合須要適當。

人生的三大重要物是空氣、水和食物，固然應當注意，而四種排泄器管，就是皮膚、腎、腸臟、肺部，也要使他自然活動，勿用藥劑。

總之，我們要達到不老的境域，須記得健康的價值是心靈上，道

德上，身體上的永久晨鐘

節食的目的和利益

一 目的

〔甲〕 當我健康平常而覺得比平常重量稍高幾磅的時候，往往採用節食的方法，以減重量，關於禁食一層，我並沒有什麼不便利，居然成功。

〔乙〕 要證明我的身體是我的僕役，並非是我的主人，嗜慾和飢餓，是兩件事情，我們決不可做嗜慾的奴隸。

〔丙〕 爲清潔內部起見，不能不節食

二 利益

我知道要清潔內部和腦部，除掉時常禁食及適宜的運動和每天沐浴，是沒有別的方法的。我所得禁食的效果，是減去體重七磅和體內所積的廢物。

那末一天到晚工作的人怎樣呢？這一層可不必顧慮，我的工作有十七小時，差不都人家睡的時候和吃的時候，我都在工作。這因為我每天僅有一餐的緣故，然而這一頓飽食可以在體內運行二十四小時。

但是有許多失去一餐，即致眩暈，這也是實情。不過這種人徒然證明他們是一種習慣的動物，嗜慾的奴隸罷了。

實在說，一個人每天吃一頓的，可以快活如皇帝，也有人每天吃

三頓的，而仍不免於餓死。這是關於質的問題，並非量的問題。所以十六兩的黃豆，可以連行人身二十四小時，代以捲心菜，就須十五磅了。

不過對於一般吃食已成習慣的人，我並不勸他們絕對節食，或代以菓食也可。這種菓須新鮮的，並非罐頭的。凡有病的人，都可一試。因為有物吃，有物嚼，可使心靈安慰。其次菓食能使腸臟活潑。還有一層好處，就是身體內部本有一種有機鹽供給吸收和同化，而菓子的汁，有蒸溜的功用。

菓子須生吃，不可伴以糖，因為一經糖伴，足以使菓酸減失效用；所以吃檸檬或飲檸檬汁，均不可和以糖。

酸菓和非酸菓，均須吃食，但不可在一頓內同食。酸菓是橘、蘋果、桃、梅子、菠蘿、楊梅、懸鈎子等；非酸菓是香蕉、梨、甜瓜、越橘、新鮮無花菓等。

你有膽汁病麼？最好吃橘子一星期，使內部休息一下，再看你的胃部、肝部，尤其是面部怎樣。所以一個人要容顏美觀，可將化妝品棄去，代以一斗的橘子。你們如不信，不妨試試看。

總之最好試行禁食，如不能絕對的節食，可代以菓食。

不老健身法終

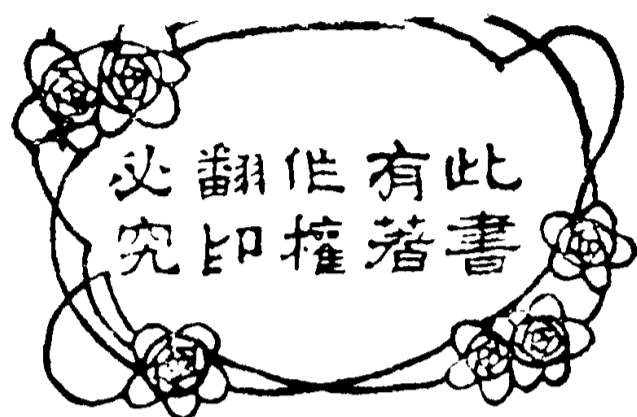
中華民國十四年四月再版

健學社叢
書之三

不老健身法(全一册)

(每部定價實洋一角)

(外埠酌加郵費匯費)



編譯者

王懷琪

發行者

吳洪興

印刷所

上海北西藏路南公益里

大東書局

總發行所

上海四馬路中市

大東書局

分發行所

漢口四官殿
廣州雙門底
北京楊梅竹斜街
奉天鼓樓北
長沙南陽街

大東書局

