

年

卷

4

第

期

1-3

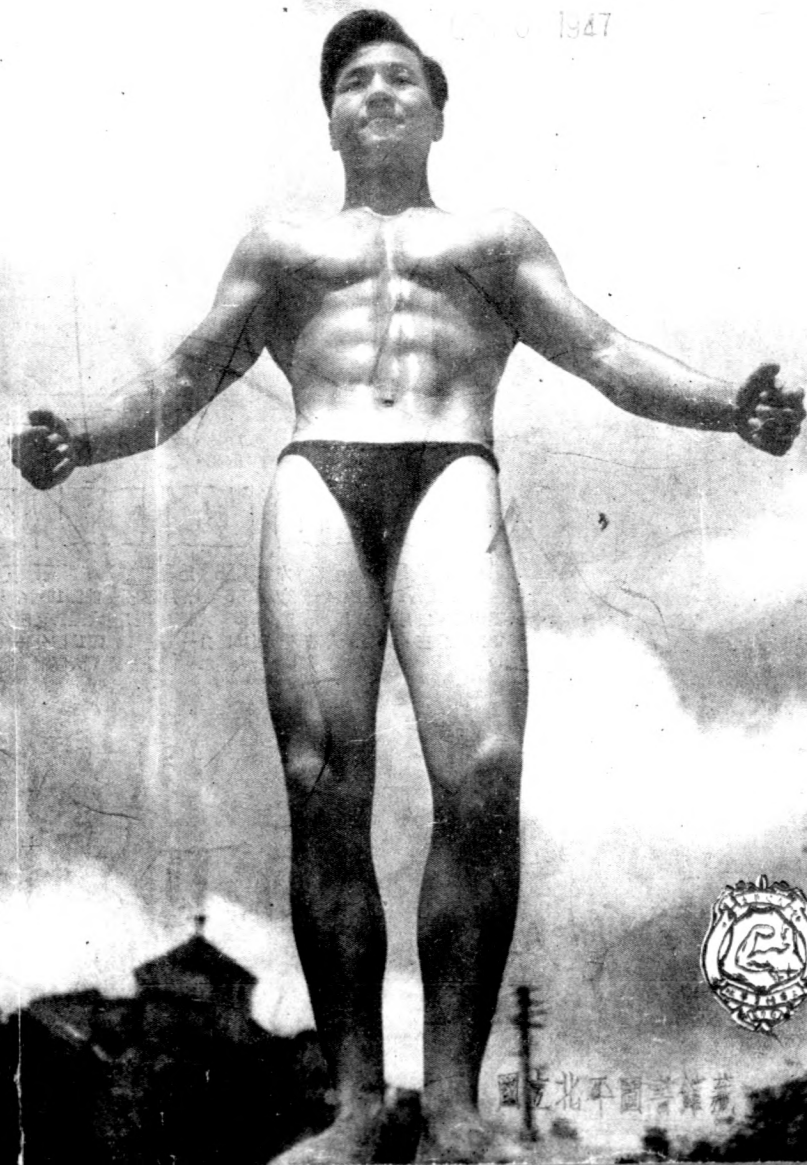
第

第四卷
第一期

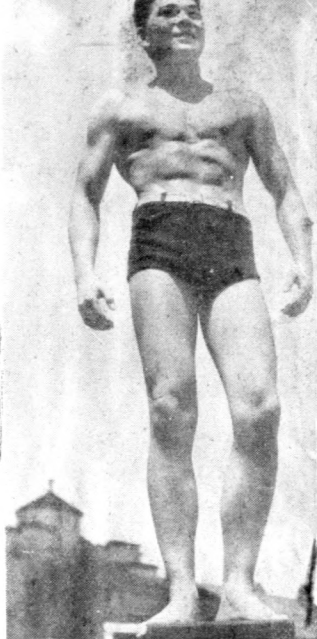
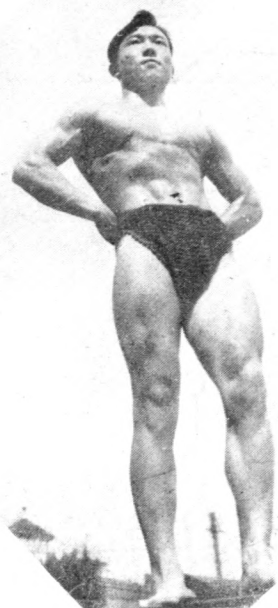
竹光編輯

健力表

1947



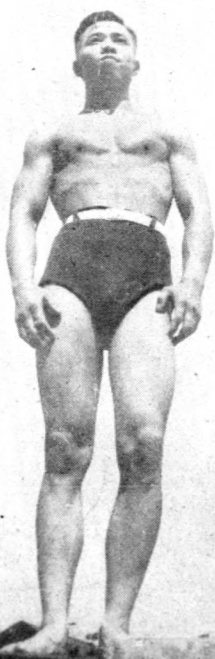
北平圖書公司



同學陶恨君——練前頸14，上臂
胸36，大腿19吋。兩月後，頸15，上臂
胸42，大腿21吋。

我 們 的 成 績

左上為同學朱鴻全君 左為同學唐志強君練 下為同學吳梅根君
 練前頸13，上臂10.5，胸34， 前頸13.5，上臂12四分 前頸13吋半，上分13
 大髖19吋，三月後，頸15，上 三，胸36，大腿19，兩月 大髖19又四分一。三
 臂13又四分三，胸41，大髖 後，頸15四分一，上臂14 頭15四分一，上臂14，
 22吋。 胸41，大腿21吋四分三， 大髖21.5吋。



健身術的新貢獻

本院首創健身函授科
鍊法簡便 收效迅速

不論身體如何瘦弱，亦可在短期內鍊強
健全的頭腦，寄於健全的身體

瘦弱不獨是我們一種最大的痛苦，同時也是每個青年最大的恥辱。但只要方法，有毅力，不論我們身體如何瘦弱，亦可鍊強起來。筆者便是一個最好的代表。並且已有不少體格孱弱的青年，在筆者指導下鍊強起來。茲為擴大健身運動，使遠地讀者也有機會鍛鍊身體起見，除本院原有之健身班外，特增設函授科。

筆者著譯各書，已十有餘種。如「肌肉發達法」，「最新啞鈴鍊法」，「體格鍛鍊法大全」，「力之秘訣」，「健康之路」等（以上均尚務印書館出版）無不備受讀者歡迎，其中有印至八版以上。

茲特本個人二十年來研究與教導經驗，編成函授課程，循序漸進。務求適合大多數初練同胞為主。不論為國家，為民族，或為個人切身的幸福，都希望每個青年立即加入我們的函授科，把身體鍊強起來！



院長趙竹光先生的體格

上海健身學院函授詳細章程

(一)緣起 自拙譯『肌肉發達法』出版後，嘗收到讀者不少來信，要求函授，近來要求函授者日增，自『健力美』雜誌出版後，各地要求函授的讀者益眾。為應各地讀者之需求起見，乃增設函授科。

(二)取材 取世界各國函授課程之所長，并參照世界健身名著，再加以自身十八年來，研究與教導經驗編成，務使其最適於我國大多數同胞為主。

(三)特點 (一)無需另購器械，無需廣大場所，不受時間限制，即在自己臥室中，隨時亦均可練習。并保證一月內，臂部增大一至二寸，胸部二至三寸。(二)設有系統之運動外，再給予衛生，性教育，心臟病及營養上應有的常識，并隨時加以個別指導。(三)凡神經衰弱

，夢遺，便秘，失眠，消化不良，駝背等非官能上的毛病，均可用特殊運動方法糾正之，使短期內，回復常態。(四)每一運動方式，均有編者本人之照片闡明。

(四)課程 動作由輕入重，使身體最弱的人，也可以跟着短期內鍊強起來。全部課程，預定三個月完成。

(五)入學資格 不論身體如何瘦弱，只要無官能上，如心肺等疾病，均可參加。

(六)入學手續 全期學費暫定國幣十萬元，另加掛號郵費四千(航掛五千)，學費最好由郵局匯下(銀行匯下亦可)郵匯請指定西摩路郵局收。付費後，即將全部課程雙掛號寄上，并無其他手續。(轉入第3頁)



上海健身學院的特點

誰都想得到一個健力美的體格，但假如我們想費最少的時間和精力，而獲得最大的收效，那末請加入「上海健身學院」。因為本院：——

(一) **設備完美**——凡槓鈴，啞鈴，單槓，藥球；吊環，吊繩等最新健身運動器械，莫不應有盡有。

(二) **環境優越**——本院自建新型健身房，四面樹木林立，空氣清新，夏天運動，可在室外花園中舉行，日光浴尤為適宜。

(三) **授教認真**——所有各班，均由院長趙竹光先生親自教導。完全取嚴格制度。對於每種動作，在練前必加以詳細說明。對於初練之同學尤為特別小心指導。務使每一學員對於一切應有的健身方法和知識，都有澈底的了解。

(四) **編制合理**——本院採分練合練的混合制。從過去多年之教導經驗，我們認為這種制度最合於我們的理想。所謂分練與合練的意思，亦即所謂集團訓練與個別鍛練兩種方法之混合，因為我們覺得完全採自由運動制，亦即將運動程序排好，經一次解釋之後，一個個跟著練下去，很容易流為機械。所以我們將運動時間分為上下兩部，前部的基本動作，亦即發達全身之運動，則一同來練，以

增加團體性的興味。且彼此同做一樣動作，一遇姿勢不對，先生立可改正。下半部時間，則指定適合於各人的動作而個別鍛練。但對於初練之同學，則完全在指導者指導之下，使將全部運動練完。不致有過度或不當等毛病。

(五) **由輕入重**——一切動作，都是由輕入重。初時多着重於內部鍛練，基礎打好後，即漸次將工作加重起來。所以身體較弱的初練者，盡可從徒手或數磅啞鈴做起。一切動作，均看各人之體力而決定之。絕不勉強。

(六) **改正運動**——舉凡遺精，神經衰弱，失眠，駝背等毛病，均用特別方法改正之。

(七) **自衛技能**——及體格和體力進步至相當程度後，本院將授以角力及拳擊等自衛技能。本院為便利遠地同志，特增設函授科，對於初練者可得同等收效。

(八) **個別班**——本院另設個人訓練班，詳情隨時訂定之。

(九) **女子健美班**——凡過肥或過瘦的女子，都可藉特種運動使身體減瘦或加重，使每人都能得到一個健美的體格。

上海健身學院章程

- 緣起** 健力美為人生至寶，瘦弱乃人類最大的痛苦，欲得一個健美而有力的體格，非加以適當的鍛練不可，為普及健身運動起見，故特創辦「上海健身學院」。
- 名稱** 本學院定名為「上海健身學院」。
- 目的** 本學院的目的，在推行科學化的健身方法，並提倡以鍛練身體為我們正當的娛樂。俾身體最孱弱的人，也有機會練到健美起來。
- 入學資格** 凡有志鍛練體格的高尚人士，均可隨時報名參加。
- 學員** 男女兼收。由本院長趙竹光先生親自加以個別訓練。
- 學費** 季付十六萬元，半年二十萬。付費後，不得更換或退回。該月所付之費，不得移作下月。
- 鍛鍊課程** 本學院鍛鍊課程，包括徒手，自由體操，啞鈴，槓鈴，西洋拳擊等運動，按各學員體格之所需和體力的情況，個別指定，一切鍛練課程，均由中國健身術專家趙竹光先生編訂之。
- 座談會** 本學院除每星期鍛鍊各種運動課程外，每兩星期並舉行座談會一次，討論有關健身各問題，並聯絡學員感情。
- 學員俱樂部** 本學院為聯絡各學員間之感情，及指導理想之健康生活起見，特組織學員俱樂部，內設中外體育名著，健康雜誌及各種有價值有趣味之書報，以供學員消遣。
- 獎勵** 學員中練有超特成績者，本院將贈與獎品，以作紀念。
- 指導** 本學院特由「肌肉發達法」，「健康之路」，「體育之訓練與健康」，（轉入第35頁）

健力美

第四卷 第一期

民國三十六年八月

本期要目

封面——本院同學周泰輝君

- 在夏天怎樣保持體重……………竹 光 (4)
- 氣功鍊法秘訣……………林詠裳 (5)
- 游泳新談……………梁兆安 (6)
- 肺病新療養法(二)……………丁福保 (10)
- 日本柔道(二)……………高澤明 (12)
- 波拉向先道挑戰(先道的一生之九)……………超人 (14)

插 圖

- 健力美的愛護者……………(15)
- 我們的女同學……………(16)
- 女子健美運動……………(17)
- 我們的西洋拳擊班……………(18)
- 健力美的體格……………(19)
- 「上健」的健兒們……………(20)

- 眼部的鍊鍛……………崇 健 (22)
- 頭部的鍛鍊……………崇 仁 (24)
- 不運動的運動……………編 者 (25)
- 性慾衝動的解釋……………趙 匡 (27)
- 我怎樣脫離胃病……………金 超 (29)
- 我們的營養(下)……………于 湖 (30)
- 健康常識測驗……………(31)
- 創辦自勵健身院經過……………志 烈 (32)
- 關於兒童體格與姿勢的訓練……………崇 海 (33)
- 維他命對於高血壓的治療……………沈含海 (34)
- 你是否一個賢良的妻子……………文 定 (36)
- 讀者信箱……………編 者 (38)

下期要目預告

如何獲得美的顏容
養血的食物
臂部的鍛鍊及其他
鋸形肌發達法
吸煙與體重的關係
怎樣令人敬重你？
健身運動釋疑

本社贊助人 醫藥顧問

丁福保醫師 唐歐洲醫師
余新恩醫師

美術主任：潘思同君
攝影主任：邵文清君

特約撰述

丁福保醫師，余新恩醫師，蔣竹莊先生，林詠裳君，季和君，沈含海君，陶榮君，曹靈佑君

本院增設

西洋拳
摔角班

均由專家指導歡迎
各界參加

在夏天怎樣保持體重

竹光



在夏天的時候，一個體量過重的人，正是一個最好的，減瘦的機會，因為除了運動時，熱力的消耗之外，身體水分的蒸發，和飯量與脂肪含量的降低，會使得他身體過多的脂肪，雙倍的消耗。

但是夏天對於一個體量平常已不合標準的人，若再加以大量的消耗，則體量必然隨之銳減。尤其是對於一般鍛鍊身體的同志，見到自己的體量，一天天在耗減時，無異於一種極度的不安，或甚至徬徨無所適從。

從生理上來解釋，我們全身的重量，差不多百分之八十是水分。

在大熱天的時候，身體為着要保持體溫在正常狀態中，不得不有大量水分的蒸發，這便是人們身體出汗之所由來。

身體的水分既大量地被蒸發，我們的體量是自然會隨之減輕了。這是形成我們的體量降低的第一種原因。

我們誰都知道我們在日常的活動中，尤其在劇烈運動的時候，我們的體素即被破壞，必須經過適當的休息，營養，然後能夠補充。其間睡眠尤為重要。

可是在熱天的時候，總是日長夜短。加之因為天氣太熱的緣故，我們總是非等到深更夜漏，不肯上床休息。其結果，日間由活動而被消耗了的體素，自沒有充分復原的機會。體量之減輕，自是一種必然的結果。

在冬天的時候，因為我們需要大量的熱力，來抵禦寒氣的侵襲，所以我們對於脂肪的食物，如

肥的肉類等，會特別的喜悅來食。但到了夏天的時候，我們自然而然的，對於富於脂肪質的食物，大有望之而生畏，同時又因為我們常常感到口渴，所以總是拼命的來飲冰的東西，如冰淇淋，汽水等。而這些飲料和食物，總是用糖來製成的，糖的分量如食得過多，便會降低我們食慾。因而對於有益的食物反為沒有胃口，結果體重那有不減的道理？

還有，在冬天或別的季节的時候，我們總是在家的時候居多。但一到了夏天，一來因為家裏太熱，一來游泳的吸引力太大，所以我們少不免常游泳，或拍網球，或做別的運動，而且每次至少總要費上兩三個鐘頭，以致體素大量的消耗，和身體的水分大量的蒸發，結果體量的減輕，自是必然的道理。

總括來說，我們的體量，在夏天之所以減輕的緣因，大約不出下述的各點：

(一) 身體水分之過分蒸發，換句話說，便是因為出汗過多。

(二) 因休息時間的減少，以乎各種活動的增加，致令體素的破壞比重生還來得快。

(三) 因食量，尤其對於脂肪質食物供應的減少，遂使身體熱力單位的補充降低。

既明白在夏天我們體重之所以減輕的原因所在，我們便容易研究對付的方法。

第一，為着補充身體大量水份的蒸發起見，我們在日常，尤其是在飯餘的時候，應多飲開水。如能每日飲上三磅至五磅，也就差不多了。如出汗特別利害的，不妨多飲。

但在飯際的時候，除非覺得特別口渴，水還是不要飲得過多的好。因為在食飯的時候，如飲水過飽，反會阻礙我們的食慾。

對於經常來做健身運動的人，到了大熱天的時候，應將所用的重量增加，而將所重做的次數減少。比方你平時，如用五十磅槓鈴，來做兩手彎舉十次；這時不妨用六十磅來做六至八次。但動作必須以同樣緊張為主。同時不妨將鍛鍊的時間稍為縮短。如平時一星期練三次。每次一小時，至一小時半的，日下不妨縮為三刻鐘，或半小時。

此外對於劇重的腿部運動，如每次做三遍的，不妨改為一趟。

(轉入第23頁)

氣功練法秘訣

林詠裳

練到現在，三年已經滿了。那為什麼還要練下去？因為如胸，腹，背功等，皆有二年半以上的功夫！可是其他各部，有的祇有三月或半年。功還未練足，所以仍須繼續尚需一年。一年功成後，祇要每一星期練二三次，已可將功夫保住，不進步，而是夜功也不必練了。

頭功已有半年。再半年可以剛運法。練法見前期四種運氣功。再三月，可加入槓鈴運動。那時余練者為石担，最輕為六十斤（天平秤），最重為一百廿斤。

那時功夫已練到三年半，可是六十斤的石担，拿來拿去，終是舉不起，那時心中的難過，非筆墨所能形容，才知內功所練的，都是對內部，而力氣並不十分增加。可是我們的頭部，胸，腹，背部，腰部，小腹等俱能以木棍，鐵棒猛擊而不痛。所以我即拿練功精練石担。

當時我以為要把一百廿斤舉起，非一二年不可；而且我的同學，他到把六十斤的一舉就起來。我呢？舉來舉去，終是舉不起。至多舉到胸前為止。要想舉出頭頂，實難如登天。那時心中的不快，更不要說了。并且那個同學又不識相，天天晚上來練石担，他還笑我說：「你練了三年多的功夫，還不如我沒有練過！」真氣煞人。

誰知出人意料，石担練到五月時，已能將一百廿斤的挺舉四次。那個六十斤的，可挺舉百餘次之多。那個同學呢，可笑得很，連八十斤祇能勉強舉一二次，不要說是一百廿斤了。到此才有了內功，練起其他功夫，可以事半功倍。到那時已能睡在釘床上再在胸腹上壓一百六十餘斤之石塊，更以鐵錘擊石使碎，也不過練一月已成功。

到三四月後，已覺石塊太輕，其他如插釘入板，拗屈鐵板，拗斷洋釘等等，都在不到一月中，全學成了，而且還在各處表演好幾次，儼然像一個大力士了，真是老面皮（一笑）。

諸位練到那時，可高出鄙人多多。為什麼呢？因為我練石担沒有良師指導，都是以自己意思所練，當然成績差得多。可是諸位呢？幸運得多了。祇要在此期練滿三月後，即可加入健身學院，由竹光導師親自以最科學化的健身法來練，等于中西合璧。那時內部因有氣功，不易受傷。外部則以最新健身法使肌肉發達，人生樂趣，至此盡矣。

此後的練法，同前期有些差不多。四種運氣功自一〇九五日以內，至三月，即可練槓鈴運動。此運氣功永久可練。惟練滿一年後，不可不早晚練習。祇要每天早晨練一次，或隔天練之已足。因各人進步不同，自行決定。

其他練法，可照前期。最重要的頭功。在柔運滿一年，最底亦須九月後，才可加入剛運法。其他各部滿四年後，可以拿自己所進步快慢來決定，如頭功當然不足，仍以早晚練之。如順運逆運法，覺已行運自如，可將晚功取消，或一星期行二次；已如胸，腹，小腹，背部等每隔日早晨行功一次已足，使不復步。

以余之經驗每星期行二次已不退步，如覺頭功插手功力等未深，仍可早晚練之。其他也可以就功之深淺，自行增減之。惟最底限度，每星期需行早功二次。

好了，總算全部寫完了。不過因事過忙，在中間脫期數次，在這裏向諸位來一個總道歉罷！

（續完）

三元體育用品號

上海南京西路一六一九號

電話三九九五六號

體育大眾化

專營

運動器具

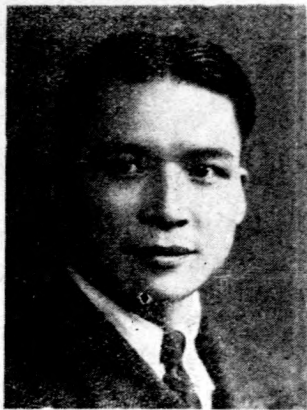
童軍用品

各種體育及童軍用品

莫不應有盡有

運動普遍化

●● 竭誠為體育界服務 ●●



游 泳 新 談

梁 兆 安

(四)

日勝美的原因

爲甚麼日本人游泳會在世運會勝美國人呢？歷屆世界運動

會，游泳比賽，向爲美國人所獨佔鰲頭。日本自參加世運會以來，游泳比賽一項，一直到第九屆世運會，尚無顯著成績，但到一九三二年，在美國洛杉磯舉行的第十屆世運時，日本竟一鳴驚人，囊括百米，千五百米自由式，及二百米俯泳第一，第二，百米仰泳第一，第二，第三，八百米四人接力第一，四百米自由式第三，除跳水一項外，幾乎包辦全部比賽項目。美國人祇獲得四百米自由式第一，接力第二，百米及千五百米自由式第三。美國爲日本所慘敗後，全國爲之震驚，引起全美國游泳專家，紛紛研究日本致勝的原因。

日本人的身體短小，然而他們短小精幹，他們的手足動作，跳躍轉身是很快均；他們的訓練方法，雖多從美國學得來，然而所訓練出來的游泳員，姿勢和用力，多得得很準確；他們的兩條腿，多比美國的短，對於出發入水和轉身推出，看起來是很吃虧的，但是因爲他們身體短反而動作敏捷，足的彈力及全身各部都較靈活，這都可以補足他們腿短的缺陷，但這些經過僑博士研究下來的論斷，祇能說是日本人可以長補短，不能說因此就可勝過美國人。

僑氏又用一種有效的方法，把游泳員逐個測驗；第一測驗是分別叫每一個游泳員，先吸滿了氣，然後閉着口鼻，不使一點氣漏出來，看他能閉氣多少時候，這樣就可測知他的氣量和氣魄，是否強大。第二使每一游泳員，吸滿氣後，不動手足，讓身體靜浮在水中，這是測知他的身體在水面上浮沉的程度，因爲體浮身體重量就會減輕，可以增加速度及減輕氣力。第三個測驗，是要知道每個隊員的速力，每人用力量量游過廿碼遠，看他要費多少時間，這可測知每個隊員最高速度。同時僑博士用同樣方法，去測驗美國的游泳員，拿兩方游泳測驗的結果來比較，看看有無分別，僑博士也尋不出日本人，在這種測驗中，特別比美國人優良的地方。

究竟日本人爲甚麼會勝美國人呢？僑博士可謂費盡心思，動足腦筋了；在其他各種推究方法，都不能解答這問題後，他又想出另一種方法，測驗雙方游泳員，運動前後的心跳狀態，在未運動前測驗每個運動員的站起，和臥着每分鐘心跳次數，運動完畢時，和運動後隔相當時間，分別再測驗一次心跳次數，測驗之後，再比較雙方游泳員所得結果；僑博士在這裏就發現日本人的心跳狀態，略比美國人優良，並且認爲這種優良游泳，就是勝美國人游泳的最重要的原因。

爲甚麼日本人的心跳狀態，會比美國人好呢？這是有關平時生活環境，習慣，攝身，和神經反應等要素，因此所想到游泳員的內臟問題，歸納僑博

士的游泳測驗工夫，是到處聞名的，所以人人都稱他是「測驗博士」。當日本游泳教練見到他時，不待他開口，日教練即說：「僑博士，你來是爲着要測驗我游泳員吧？僑博士很幽默地回答說：這次來，不祇是測驗，還想把你的游泳員，逐個剖開肚子看看，究竟裏面藏着，有些甚麼特別東西呢？」

爲甚麼日本人會勝美國人呢？這個問題，不獨僑博士要知道，而且人人都要知道，的確是一個很受人注意的問題。

無論身材，日本人比美國人短小；講氣力，日本

士最後的結論說：大概日本人的沒有像美國人那樣緊張和好動，他們居住環境多近於水，故習慣於水性，而且他們民族，是在培養刻苦耐勞，和沉着進取的精神，有武士道之風尚，對於攝身營養，多不主食肉，食物以五穀蔬菜豆類為多；日常生活精神反應，也沒有像美國人那樣刺激性大，所以他們的游泳員內臟好，多半是受這些日常培養所影響，這也可以說日本人游泳勝美國人，完全是一個內臟比較優良的問題。

美國人經這次失敗後，認為是奇恥大辱，非得下一屆世運會，爭回面子不可，所以在柏林舉行的第十一屆世運，游泳一項，完全是看日美的對陣，雙方競爭之烈，得未曾有。美國人果然奮發為有，獲得四百米自由式第一；百米仰泳第一第二；高台跳水第一第二；彈板跳水第二第三。日本獲得百米俯泳，及千五百米自由式第一第三，百米及四百米自由式第二第三，及百米仰泳第三；可惜在八百米接力，美雖有還我河山之志，但日方實力雄厚，終於無可如何，被日人破大會紀錄，再奪得第一，保持大會游泳冠軍寶座。然而美國人是在屆已收回前一屆的「失敗」不少，也可說雖敗猶榮。

日本在這兩屆擊敗美國，有如太平洋戰爭，日本的偷襲珍珠港，野心勃勃出人預備。第十二屆世運會，日本如再有資格參加的話，可預料他必得着，像太平洋戰爭一樣的結果，為美國所敗。這並不是說，日本人的心臟已被破壞，而是說在經過這次戰爭，日本本土直接受到攻擊轟炸，游泳就要荒棄了練習，戰後的環境沒有像戰前好，並可能在戰爭中，喪失了不少優秀游泳員。美國本土未受戰爭波及，並可挾其戰爭制服日本的精神，必能收日以雪前恥。

(五) 游泳的新秘訣

有許多游泳員，苦練了一生，得不到好成績，進步也很慢；也有許多游泳教練，用了好幾年心血和工夫，才能訓練一個游泳員，達到某一程度，可是達到這個程度以後，這個游泳員，就好像不能再有發展的可能；更有些教練，初以為某一游泳員，是可以造就良材的，可是隔了幾年之後，發現這個游泳員一無可取，或不適合他已經練成的泳式，到那時才覺着過去的光陰和心血，是白費了。

游泳員苦練了一生，沒有好成績，教授游泳的人，花了幾年工夫和心血之後，才知到一個游泳員不適用，或不合其他所泳的泳式，這可說是因為沒有門徑，也是最新游泳秘訣，未被人發現以前，犯着免不了的一種通病。所謂門徑或稱秘訣，不祇是

對游泳技術訓練方法而言，比游泳技術訓練還要緊的，是在於怎樣才曉得一個游泳員，會練得出好成績來，這就是這裏要介紹給愛好游泳，和有心研究游泳的人，一種新游泳學理，也可以說是最新學習游泳的秘訣。

甲 優秀游泳員必需具備的三種要素。

首先我們要知道，一個優秀的游泳員，比普通游泳員優越的，他必需具備下列的三種基本要素，第一，他的身體結構比普通游泳員易浮在水面；他的足掌闊長，胸圍廣闊，身高腳長，手臂長，手掌大，肩肌力厚，腹腿和下背肌堅強，全身肌肉，現出豐滿柔順而有力的狀態。

第二，他的內臟機能，要比普通游泳員優良；心臟堅強，運動後心跳回復常態，比普通游泳員所用的時間為短；他的呼吸氣量大，能夠閉氣的時間，也很長久。就是閉着一口氣游泳，也比普通游泳員要游得遠。

第三，他的全身關節（骨交）要比普通游泳員靈活，動作敏捷，因此他的手足合作，出發入水和游到池邊轉身，都比普通游泳員快速。

要知道一個游泳員是否優秀，和是否可以訓練得成功，就要考查他，或實地測驗他在這三種要素中，是否比人家優良。

單從身體結構來講，我們就可斷定，一個身體笨重或瘦長的人，就不宜練習長途泳，而祇宜練短途；身體肥胖或肌肉不強健的，作短途仰游，不比長途泳成績好；關節不活動的人，常不能任耐勞游泳比賽；兩腿動作輕快的人，游普及長途泳，比游短途自由式為宜，年長者生活力減低，自然不比年富力強的人，練習得容易成功。

要知道一個游泳員的內臟是否優良，可以用一種儀器，測量他的脈搏，血壓，和肺量等，才能看出來。內臟優良之培養，有賴於日常生活環境，習慣，營養衛生，及閒暇娛樂方法。一個習慣於浪漫生活而無節制的人，不講求衛生之道，他雖然勤於練習游泳，很難希望有好的內臟，當然游泳成績也不會好，這是可以斷言的。有這樣壞習慣的游泳員，我們用不着測驗他，也可知道他一定沒有練習進步的希望。

要找出一個游泳員，身體與手足，是否盡量合作，就要分別測驗他單獨用手，用足，在池邊轉身，和出發入水等動作，計算其每項測驗所用的時間，比較其用手足轉身聯合所游泳的成績，就可知他的缺點，和不能合作的地方了。

用這三種要素，去研究日美世運游泳員，春田游泳教練偽博士，已分析得很詳細，他認為日游泳

員，在身體結構方面，遠不及美國人；但在內臟和身體合作方面，則日人比美國人為優，尤其是運動後，心跳回復常態，要比美國人快，關節活動靈敏，全身合作方面，也是日人好，所以日人能够在上兩屆世運游泳比賽，大勝美國人。

乙 怎樣斷定一個游泳員的前途

上面所說游泳員的三種要素，不過是就其大概而論，沒有一定的標準。要確實知道怎樣斷定一個游泳員的前途，我們還須用一種科學方法，尋出每個游泳員的實在情形，不能祇根據上面的三種要素而遽下斷言，這個方法現在美國春田大學，用得很有效驗，而且很新穎和簡單，這是游泳員的三個基本測驗，茲介紹如下：

第一個測驗，是閉氣的測驗；先使一個游泳員，儘量吸滿了氣後，即閉着口鼻，不使一點氣息走出漏來，看他能閉氣多少時間。能閉氣長久的人，可就知道他的肺量大，肺量大對於游泳是很重要的，為因肺量大的人，身體易浮，氣力充足。普通游泳員，閉氣潛水，不到廿碼遠，或卅秒鐘，就要出水上面來呼吸，但肺量大的人，可以潛水至五十碼遠，或一分鐘以上，都可用意於出面來吸氣，所以游泳比賽，肺量小的人，比不過肺量大的人，這是顯而易見的。這種測驗，可用特製的測量肺量儀器計時來測驗，沒有這種設備，也可用潛水來測驗，但潛水有關係個人游泳技術問題，沒有用儀器來測驗的準確。

第二個測驗，是身體浮沉的測驗，從這個測驗的結果，就可知每一游泳員身體浮沉的程度，根據這種程度，就可由推論而斷定他適合於那一種泳式及游程。

測驗的方法，是在七尺水深處，使一個游泳員，先吸滿了氣後，伸直手足，使身體平靜地，俯伏浮在水面。主持測驗的人，用一手托住他雙腳，使全身與水面平浮，另一手則握着時計錶，待扶腳的手一放開時，計時錶即同時按動，看他雙足往水裏沉下去，至停止為止要用多少時間。

身胖的人，足與身體多能平浮在水面，不會沉下去；瘦長的人，則雙足大多數不能浮，肌肉結實的，竟有雙足甚至沉到直立水裏的狀態；不胖不瘦的人，大多數雙足沉下水裏，與水面平成四十五度角左右，就不再沉下去，所用的時間，約在四秒至十八秒鐘不等。愈能浮的人，所用的時間愈長，不能浮的，所用的時間則較短。

能平浮的人，雖不一定對於短途游泳，佔重要

因素，但對於長途游泳，則絕對有利，因為平浮的人，能恆久保持身體平浮水面，不用費很多氣力，所以能增加其耐勞性。

第三個測驗，是速力的測驗；一個游泳員的速力，是由於他的氣力，和他的熟游泳技術而構成的，游泳員技術包括，池邊推出，在水裏滑前，游動時的手足合作，姿勢準確，池邊轉身，和全身合作等動作。

這種測驗方法，分為四十碼蛙式，四十碼仰泳，及一百碼自由式。蛙式限三十至四十秒鐘之間游完全程，仰泳限三十三至四十五秒，自由式限八十五至一分一十秒之間游到；少過限定時間的，當然是成績更佳，但超過所限定時間的，則可斷定這個游泳員，對這種泳式不夠熟練，或氣力不足，都可視作不合速力的標準；須要再練習一個時期，再行第二項測驗，如果經過三次測驗，仍無進步，那就可知這個游泳員，少有造就的希望，也許要改練別種泳式和游程了。這樣測驗法，就可減少指導員的訓練時間，用不着到好幾年，才知道一個游泳對某項游泳不適宜。

丙 鹼性食物能增進游泳的長力

游泳員的起居飲食，關係其比賽成績甚大，我國游泳員，不可不特別留意，現在游泳的先進國家，無不下專心研究，尤其是游泳員的膳食問題。據一九三六年，世運會日本游泳代表隊，首席教練松澤及指導員山下說：他們游泳的內臟之所以比美國游泳員優良，實在與他們的膳食，和居住環境，有莫大關係。美國游泳教練基洛氏 Kellogg，李米氏 Leray 及其人員，研究這個問題的結果，也有同樣的論調，證明適宜的膳食，可以增加游泳員的長力(Endurance)這種膳食，就是所謂鹼性的食物(Alkaline Food)。

因為鹼性的食物，能抗拒或抵銷酸性的食物，使身體製造出優良的血液，增加游泳員的貯備力。鹼性食物並可藉其氧化作用，抵銷易使肌肉收縮和疲乏的乳酸和尿酸，能在游泳強烈運動之時，減輕其身體易致疲倦，或抽筋的趨勢。

魯耶大學費沙氏 Fisher，研究一般運動員的營養結果，證明不食肉類的運動員，比食肉類的運動員成績為優，哈佛大學甘尼理氏 Kenley，也曾用表演賽跑的方法，指出運動員能保持恆久一致步伐的，對於各種耐勞運動，有很大影響，這種步伐，也須在營養上得來，游泳也不能例外。春田大學佛爾

頓博士 Dr. Cureton，從一九三二年起，就開始研究游泳員的膳食問題，他一九三六年，測驗日本游泳員中，證明日本游泳員的心跳了能於運動後，回復狀態，比普通游泳員為快，及心跳的次數，比常人低的原故，也是由於鹼性食物營養所影響。這是值得我們注意，和留心去研究的。

甚麼是鹼性食物呢？通常在下列的食物中可以獲得：菠菜，胡瓜，芹菜，白甜菜，萵苣，柿，薯苔，香蕉，蕃茄，胡蘿蔔，甜菜，糖密，橄欖，甜瓜，波蘿，橘汁，檸檬，鮮桃，蠶豆，大豆，扁豆，乾豆，蘿蔔，紅菜頭，杏仁，卷心菜，青豆，洋山芋，椰菜花，蘆筍，葡萄乾，梨，鮮櫻桃等類。

要培養長力的游泳員，宜多食水菓，蔬菜，牛乳，少食肉汁，油脂，菜油，肉類，牛油，乳酪，冰淇淋，花生及其他油膩的食物。在比賽季節中，游泳員切忌食炭酸性的食物，因為炭酸留在體內容易燃燒，而並容易變成毒質，若體內炭酸過多，則易成爲一種酸病 Acidosis，其病狀是神經衰弱，智力低下，思慮混亂，憔悴，反胃，頭痛，軟弱，失眠，肌酸，腹痛，口臭呆滯，抽筋，和呼吸短促等。這種酸性過多的原因，雖大多由於食過量的牲糲，魚，牛肉，雞鵝，蛋，火腿，豬肉，吐雞鶩，羊肉，麵包餅乾，咖啡，生蚝，麥片，花生，梅子，及米等。

要知道食物在體內氧化，即燃燒作用，因而產生酸質，體內不絕地，在產生大量的酸質，在游泳及其他劇烈運動中的人，每一分鐘可能產生半磅重的乳酸，這種乳酸，若無足量的鹼性食物抵銷牠，就成爲疲勞的產物，含有毒質，積存過多時，則使人精神疲憊，呼吸短促，氣力減低，動作遲鈍和昏眠，必致影響運動成績，所以必須預先避免，使炭酸一產生後，即可除去，在體內的未氧化酸，多可由腎排洩出來，故欲知游泳員的血液，是否炭酸過多，都可以在他的尿液檢查出來。

游泳員在平時，必須注意，保持他的身體健康，及培養其抵抗疾病的堅強力。在膳食中，宜講求獲得適量的，合於營養的蛋白質，脂肪，炭水化合物，礦物質，及維生素，尤須注意，酸性食物與鹼性食物的均衡，在游泳比賽季節開始時，更須特別留意，妥爲維持體內鹼性質素的貯量。

(六)我國游泳不發達的原因

我國游泳爲甚麼不能普遍？成績又那麼壞呢？這問題的解答，自然與其他運動一樣，因爲我國各方面，都受到人力物力的限制，所以不能發展，不

過游泳受這種限制得尤其甚，我國對於游泳，甚少有人研究，游泳人材過少，游泳教練缺乏游泳書籍則更少，天然游泳場，海深場和游泳池等設備，也未見儘可能的建設起來，游泳組織與訓練方法，全國除各地青年會，稍有提倡外，未見有全國性的組織，大規模的游泳訓練，也未見有人提倡，聘用外人指導，或從外國學回來的專家來領導的，賽來多見，現在我們所見到的人材，不過有數的幾個游泳賽員。講到成績方面，更可憐得很，能够代表我國出席上屆世運的，全國不過二人，男子是陳振興；女子是楊秀瓊，而且比賽結果，祇獲得零分而回，陳在百公尺初賽時，即告落選，且爲殿軍，比人落後，八公尺遠，楊亦在百公尺初賽時落選爲殿軍，比人相差十五公尺遠，然而我國至今就祇有陳楊二人，他倆在全國保持的成績，至今還未有人打破，今後我國游泳，不啻普通發達則已，如欲普通發展，第一應先注重領袖人材的訓練；第二要儘量開闢全國各地的天然海浴場，及廣設公私學校和團體的游泳池；第三要造就大量初級游泳員，因爲物博而後能精，游泳員多，才能不斷地產生優秀的游泳員；還須要聘用外國游泳員專家，担任高級訓練；第四要組織全國性的游泳會，負責推行全國游泳事業，在各地亦應鼓勵組織游泳團體；第五要每年夏季，在全國各地舉行游泳大集會，教授游泳，分級游泳測驗，游泳表演，游泳比賽或與當地對抗，並組織國內與國外游泳隊旅行表演，或與當地對抗；第六要獎勵游泳著作，出版游泳刊物，在各報雜誌，介紹游泳有關著作，普遍宣傳游泳。

下屆世運會，與其參加而獲取零分，無甯把經費省下來，埋頭苦幹，去訓練人材，及建設游泳池，以待後來有更好成績的人發現，才去參加，來得體面而合理。

你想得到充分的健身知識麼？

請參閱

趙竹光著譯之：

體格鍛鍊法大全 (三版)

最新 **啞鈴鍛鍊法** (五版)

力之祕訣 (五版)

以上均由上海商務印書館出版兼發售

肺病新療養法 (二) 丁福保

咯血何以可畏？

手指流血，人尚不覺其可慮。若痰中有血，或染成桃色，人輒不免憂慮，防其有禍性命。咯血之所由起，蓋由喉頭以下呼吸器之出血。出血之部位，周圍之關係，出血之分量，以及身體所受之影響，亦種種不一。常人每以咯血與吐血。有何不同為問。蓋自肺咯出之血，謂之咯血，自胃吐出之血，謂之吐血。其咯血之最多者，即由於肺結核。

或問肺結核咯血，初期為多，抑末期為多。曰：此則未可一概而論。因有初期咯血者，亦有初期毫不咯血，而於末期咯血者，由人之病症而異。在肺結核之末期，有肺發生潰瘍，患部破裂者。此種甚難治療，多非醫藥所能為力。

在肺結核初期咯血者，概由於小氣管枝血管破裂出血。至末期咯血者，多由於肺動脈之分枝破裂或者懸掛於肺空洞內之血管，先一度作動脈瘤狀擴張，繼乃自然破裂所致。肺結核之咯血，大都由於上文所述之關係。但此外尚有引起咯血之種種原因

例如氣管枝擴張，肺壞疽，肺二口蟲（瓜子仁蟲）病，肺於線狀菌病，肺腫瘍等，一切肺臟組織有被破壞時，痰中亦有多少血液。又胸廓被擊，或受挫傷，或肺受貫通傷，亦有咯血者。此外又有由心臟障礙，在氣管枝分枝處，生出入動脈瘤，由其破裂，而突然咯血致死者。又有由各種傳染性病毒，種種障礙而咯血者。但其最多者，仍為肺結核。

肺結核為慢性傳染病

肺結核古時視為不治之症。但在現今，若早用自然療法，及人工氣胸術，則視為無所謂不可治。然每年之死亡率，仍以死於結核者為最多。從前尚稱肺結核為遺傳病，後經德國古霍博士，從肺病患者痰中，發見結核菌，乃知非遺傳病，而為慢性傳染病。結核菌尚不僅僅害人之肺臟，人體之其他一切部分，皆可為其所侵。例如皮膚，膝，腎臟，腸，骨及關節，膀胱，睪丸，及其他一切部位，皆可侵入而發生結核。惟最多者，為浸入肺臟，其他則比較少數。故假如肺為所侵，則實為不甚可畏之病。例如腸之結核，皮膚之結核，雖非少見，然較之肺結核，則其數極少。

如右所述，結核性病之中，以肺之結核為最多。試取結核患者之痰，用五百倍以上之顯微鏡觀之，即可見有幾萬億之結核菌，擁擠於其中，故對於此種危險之痰，不善為處置，完全消毒，即將再侵

入其他健康之人，愈發猖獗，正自難料，因患者所吐出之痰，一經乾燥，即混於塵埃，飛散空中。而痰中之結核菌，又與他種細菌異，雖已乾燥，仍不容易死滅。故人不知不覺，將其吸入，當然可以傳染。

歐美各國之患肺結核者，逐年減少，此蓋由於衛生之進步使然，為吾人所可取法者。患肺結核者，一般以青年為多。但在德國，調查死於肺結核者之年齡，則以六十歲左右老人為多。

歐洲之豫防結核成績

歐洲諸國之中，對於結核之豫防，最普遍而成績最佳者，應推英國。素稱醫學最發達之德國，亦不能不拜於下風。此蓋由英王愛德華第七世在世時，即對於結核之豫防，極其注意，獎勵國民講究豫防方法，故而有今日之成績。

英國在一八五四年，一萬人中有結核患者三千人，一八七〇年，減為廿四人。一八八〇年，更減為十八人。一八九〇年減為十六人。一九〇〇年，減為十二人半。一九〇五年，減為十一人。統計上數字逐年減少。

柏林之結核患者，亦逐年減少。在一八七一年，即普法戰爭，當時，一萬人之中，死於結核者，有四十人半。一八七五年，減為三十五人。一八九〇年，減為廿二人半。一九〇七年減為十八人。

又觀德國全國之統計，一八九〇年，每萬人中，有結核患者二十五人。一九〇五年減為十八人。

此外荷蘭，丹麥，亦皆年年減少。惟挪威及法國，則成績不佳，有增加之趨勢。

肺結核患者之隔離法

對於豫防肺結核，衛生上最佳方法，即為將肺結核患者隔離，使勿接近健康人。首先實行此隔離法者，則為英國。當愛德華七世，尚為太子時，即極注意衛生。對於肺結核之蔓延，尤引以為憂。於是覺得相當之地，建造肺病療養院，收容患者，使與健康之家族隔離。於是英之各地皆建此種療養院，對於囊無餘資之貧民，准其免費，住院療養。自創立以來，成績極佳。國中患者，逐年減少。因此其他各國，亦羣起而效法焉。

歐美各國，凡人口在五六萬以上的都會，皆有肺結核療養院，居民一旦患此病時，立可住入院中，斷絕傳染健康人之機會。故雖有發生肺結核患者，因早日隔離，家人自可不受其傳染。尤以初期即

發見此病，早有適當療養，多能恢復其健康。據最近德國報告，所收容勞動者，百分之二十，可治愈而再從事於勞動。由此觀之，創立療養院，隔離病人，實為一舉兩得方法。既可使健康者不受傳染，又可使患者得適當之療養。窮人尚可免費住院，故歐美各國之成績，實大有可觀。

對於療養院之隔離法，古霍博士之意見，謂用此方法，已能將一萬人中之患結核者，減至十六人。此後尚須研究者，即是否尚可使之減少，抑此已為最低數，不能再減，設此為最低數者，則須再從其他方面，講求其全部撲滅方法云云。歐美醫家之遠矚將來，苦心孤詣，以謀社會福利，誠足為吾人之師法。（待續）

健力美三卷二至三卷

六期尚有若干存書，特價暫定每冊七千。雙掛號郵費照加二成。

大 利 酒 樓

喜慶茶點
禮堂免費
佈置美觀
招待週到
富麗堂皇
地點適中

地址 上海四馬路廣西路
電話 九〇〇〇一
九〇〇〇二

男子性生活

健力美叢書之一

(三版出書)

趙竹光譯

內容摘要

- (一) 熱戀和牠的危險性
- (二) 新婚的第一課
- (三) 兩性行為的錯誤和過度
- (四) 兩性行為的調節
- (五) 增加性能的食物和運動
- (六) 陽萎，腎虧，夢遺等自療法
- (七) 生殖力的喪失與其補救法

本院出版兼發行 每冊(郵費)
作者書社總經售 萬二(另加)

各大書店及書報社均售

女子性生活

健力美叢書之二

(初版出書)

趙竹光譯

內容摘要

- (一) 熱戀和牠的危險性
- (二) 一個上了當的女子
- (三) 純正的愛與牠的流露
- (四) 結婚與兩性的關係
- (五) 兩性間的調節
- (六) 節育問題的正反面
- (七) 一個不滿足的丈夫
- (八) 寡情的妻子
- (九) 手淫的種種
- (十) 不育的補救法
- (十一) 婦女特殊的毛病與自療法

本院出版兼發行 每冊(郵費)
作者書社總經售 萬二(另加)



(一)將對方持有利刃的手緊握，同時急速地轉向對方的後側：



(二)自己的右手，從對方的臂外側穿上去，將對方的臂部緊鎖或折斷。



(三)如敵人握着你的頸部，預備把你封死……

從上期的柔道一文裏，我們已知道柔道的梗概。它的最簡單的優點，就是柔能制剛，弱能勝強，寡能敵衆。猶其是一個瘦弱者，最宜強身自衛之道。因其方法簡明，易學速成，並且雙方有互練實習的機會，故習之成功者，盡人能之。鍊柔道者，它能使你養成俱有思想敏捷，堅忍，沈着，和勇敢的特性。次之則對於身體的發育，亦有很大的幫助。

柔道的應用，以技術爲經，借力爲緯。故精於斯道者，往往赤手空拳，運其精銳，對方雖持以刀槍來犯，亦能迎刃而解，其驚奇之處，無不令人瞠目結舌！

— 柔道三部曲 —

柔道分基本柔道，應用柔道，反柔道三種。這裏首先簡單地將其技術的梗概，約略地介紹一下：

(一) 基本柔道

有很多有志於柔道的人，他們特地跑來參觀，看見我們實習時，一個個坪坪澎澎的摔在地上時的那種情境，往往會使他們感受到一種嚴重性的威脅，或者甚至會打斷他們學柔道時的初衷。不是麼？一個人從高高的被摔在地上，那還了得？不要說是一個人了，就是一件硬性的東西，被摔在地上，也要四分五裂，如果是一個人，豈不是要粉身碎骨嗎？

不錯。這一種觀念，對於一個沒有學過柔道的人，是免不了的。可是再回過來想一想，那個被摔在地上的人，爲什麼竟會一無其事，毫無損傷地，仍舊能夠站立起來，繼續他的練習呢？假使你會注意到這個問題，就不難會明白其中的道理。那就是說，摔倒者已懂得柔道，所以能夠避免許多意外的損傷。這種避免損傷的技巧，對於一個初學者，在未正式習柔道之先，是必修之技。這個技術，就是我在這裏要說的，所謂基本柔道中的一種技術，亦即着地法（翻跟斗）。

着地法一共有十餘種之多；但是普通比較常用的，不過只有七八種。所以將其中的七八個學會了以後，已能是供應付。法一：左側身着地法。二，右側身着地法。三，高空着地法。四，翻身着地法。五，側立着地法。六，環形着地法。七，前翻着地法等等。至於它的學習法與詳細的說明，留在下期本刊陸續發表。

把以上的七八個方法學會了以後，便能應用到各方面去。譬如你要當傘兵，而你懂得這種技術，當你在跳傘着地時，就可以避免手腳腰折的危險。或者遇到坍塌倒屋時，更能從死裏逃生。

茲再舉一例：凡愛好武俠西片的人，對於最近在上海放映的東方夜譚一片，恐怕看過的人不少罷。在下集中，有男

柔

道

(三)

高澤明

女兩主角被歹徒用繩綑縛，在汽車後面架走而去。後來汽車正開足馬力行駛時，男女兩主角雙雙躍下，一無損傷，從容逃逸。當其躍下時，身上的繩索，尚未解脫。這一個緊張的鏡頭，從一個不懂得柔道者的立場上看來，的確是稱奇不已。其實從一個稍為學過柔道的人看來，便覺得平凡得很。因為這種技術，對於一個初學者，是必經之門徑。

(二) 應用柔道

把着地法學會了以後，才正式開始學習柔道的根本技術。即如擒拿法，各種立縛法，臥縛法，鎖頸法，絞頸法，斷臂法，折腰法，神經攻擊法等。應用柔道，就是將以上的各種方法，應用到自衛方面去。

本刊曾有簡易自衛術的方法登載，也就應用柔道中的一種。其實只有將以上的各種方法，運用純熟，熟能生巧，巧能生精。到了這個地步，自能會觸類旁通，得心應手，其中奧妙，當即會應用無窮。

略舉一二例折臂法的應用：

歹徒如用利刃向你襲擊時，(一)將對方持有利刃的右手緊握，同時將自己的身體急速地轉向對方的後側，以防其用腳來攻，如圖(一)。(二)自己的右手，從對方的臂外側穿上去，將對方的臂部鎖緊或折斷如圖(二)。二折腰法的應用：如果敵人是個力大如牛的暴徒，他用雙手已經握住你的頸部，預備將你的喉管封鎖致死，如圖(三)。這時你切忌用力與他反抗，只須順應其來勢，將你自己的身体往下一躲，同時用腳向其小肚處輕輕的一挑，如圖(四)。這樣自然會毫不費力地將對手高高的擡往後面去。如此一擡，就算腰不跌斷，恐怕他的五臟也難得保全。

(三) 反柔道

一個精於駕駛汽車的人，他未必一定能會修理汽車。可是一個精於修理汽車者，他一定懂得駕駛術。學柔道也是一樣。假使你是個善於運用柔道的人，而不知道其解法，萬一遇到你的敵人，恰巧他是個懂得柔道，而向你攻擊。這時你不知其解法。豈不是要束手待斃？

所以反柔道的意義，就在於此。略舉一例：對手用鎖臂斷肘法，如圖(五)，你立刻將你的手輪向後方，隨即將身體轉向對手的右方，同時用擊棒法，將他擡到，如圖(六)。

統上觀之，凡有志於柔道，而能有恆心苦鍊者，不難於一年半載內，即可收自衛強身之功效。但是接到有很多遠地學者的來信，說及他們很想利用一個最短的時期，加入本院研究，是否同樣能修自衛之效能，我希望這些人先將腿腰臂三部加緊地鍊強起來，因為牠們對於柔道有莫大的幫助。(待續)



(四)只要順其來勢，將自己身體往下一躲，同時用腳向其小腹一挑，將其踢向後面去。



(五)對方用鎖臂斷肘法……



(六)你立刻將你的手輪向後方(見原文)

波拉向先道挑戰

超人

(先道的一生之九)

自從先道半途和阿提拉分手之後，阿提拉自然對先道難免發生惡感，並且阿提拉又是一個報復心很盛的人。他既然是一個老教師，爲着報復起見，便另行組班。預備和先道對抗。

他既然是長于教練的人，所以他立即便進行他的計劃。他聞得在巴黎，出現一位很有點本領的大力士。這位老教師爲着要貫徹百聞不如一見的原則起見，便親自渡過英倫海峽，到巴黎去。看看到底這個人的本領，是否跟所傳的一樣的超羣。當他親自見過之後，他便衷心自慰地，覺得總算不虛此行。並且還覺得這次所費的時間與金銀，終於會得到牠的代價。

他既將他的對象帶回到倫敦之後，便自己出面代表這位新進的，意大利大力士名波拉 (Luigi Boira) 的，向先道挑戰。並且自己還拿出錢來作賭，藉以增加這次挑戰的實力。他完全處在幕後人的地位，來靜候着先道的反應。不過他的內心裏，總認爲先道是不敢應戰的。

他所預料的，的確不錯。因爲先道對於此人，早就認識得很清楚。當先道在米蘭的時候，便和他作過角力比賽。並且還記得很清楚，很不容易把他摔倒。此外還知道他所表演的，專門的技巧，沒有幾個能够做得到，所以先道對於波拉的挑戰，只有退避三舍了。

先道拒絕波拉的挑戰，無異于自甘示弱。這對於阿提拉本人，所謂正中下懷。同時阿提拉和波拉的地位于無形中提高，因爲就觀衆的心目中，既然這個人足以和先道一決雌雄，那麼他的技藝，自然值得鑑賞。于是看波拉表演的人，一天天的加多。這更是阿提拉從心所欲。及他們看過波拉表演之後，他們更證明此人的確名不虛傳。所以一傳十，十傳百。波拉每一次表演，都擁擠得人山人海。阿提拉見到生意那麼鼎盛，其得意之狀，便可想而知了。

但是阿提拉并不以此爲滿足。他爲着要使衆人認識先道這樣的大力士，不足爲奇起見，除了招致波拉向先道挑戰之外，復又羅致加拿大大力士路易士賽 (Louis Cyr) 和沙利文 (Dan Sullivan)。前者不愧爲一巨人。後者的確是一位氣力出衆的愛爾蘭大力士。他們中各有專長。連先道也只得默不作聲了。

三人經過一番集會之後。便同意合作。由阿提拉教授來佈置一切。同時大加宣揚。實行表演非凡的節目。其實力之雄厚，也就可想而知。

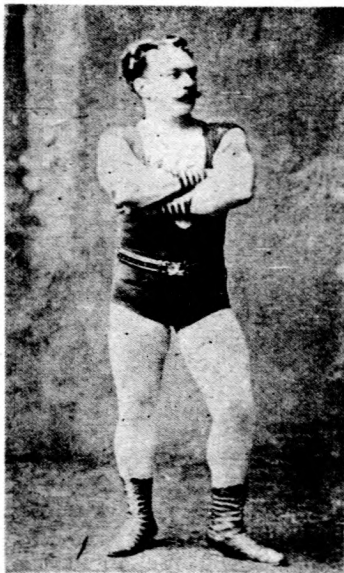
他們各人根據自己的特長，來分頭工作。照例在表演之前，阿提拉教授，總向觀衆們，對表演者各個的長處，先加以介紹和讚揚一番。使觀衆們對每一種表演，都有一種更深刻的了解和認識。

他們表演的節目，往往是由波拉先上台。波拉不獨有過人的氣力，並且有着一個健美體格。他先將一重八十磅的壺鈴，如小球一樣的，從左手到右手，拋來拋去，有時從背後腋下拋去，經肩部再用手接着。再由右腋下拋到左肩去

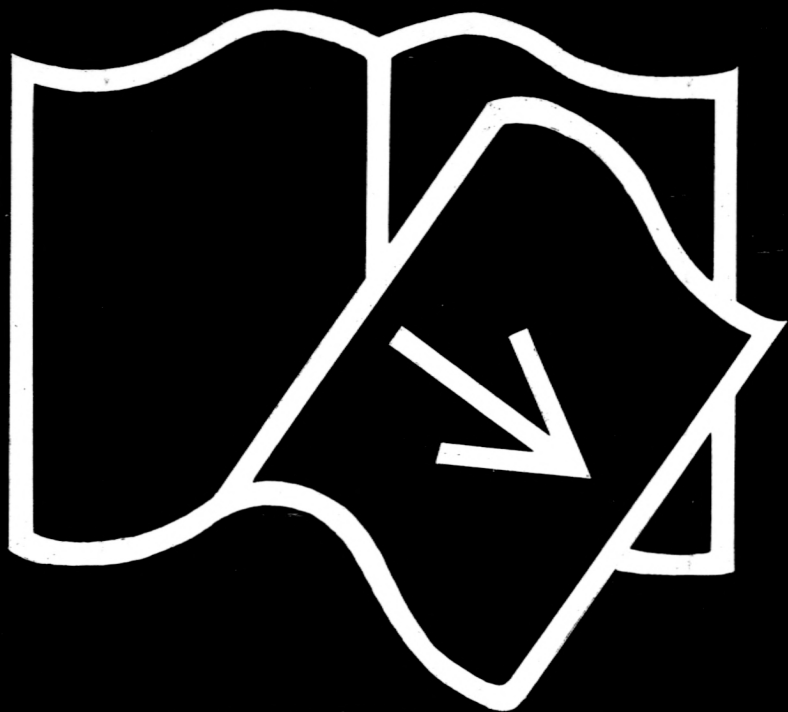
，然後用左手接着。這樣一直的拋來拋去。像這種驚奇，而又帶些危險性的把戲，從來就沒有人表演過。所以能給予觀衆們一種更深刻的印象。

其次是由沙利文來表演牙子和兩顎的氣力。這其間的表演節目，是有許多種的。不過最初的一個節目，便是將兩條長的鍊條每端繫一重五十六磅的鐵鎖，他用口將兩鍊條的另一端咬着，然後退後數步，將鍊條拉直，隨即頭一搖，身體一轉，兩鐵鎖即離地彈起。他直繼續這樣的在旋轉着，並且越轉越快，差不多連人也分不清的時候，然後由快而慢，再將兩鐵鎖輕輕的放回地上去。像這樣的一種力之技巧，的確是沒有第二個人做得到的。所以無怪乎在他表演的每一個節目停了後，觀衆的掌聲如雷了。

(先道的一生，暫寫至此處爲止)



阿提拉 (Louis Attila) 教授



缺 P15-26

性慾衝動的解釋

趙 匡



一般青年對於性方面，一種最大的，內在的毛病，便是不明白怎樣來控制他們的性慾。我們須知在萬物中，總以性慾衝動的能力最大而不可當。有了這種性慾衝動的本能，才能使到萬物的兩性間，從結合而產生後代。同時也因為有了這種性慾的本能，人類才會產生各種偉大的思想，並向前邁進。此外凡藝術與詩歌，都因有了這種本能，而達到至善至美的境界。沒有這種本能，生命便不會存在。既然性慾衝動這種本能之力，是那麼的偉大，同時對於我們生命的影響和關係上，又是那麼的密切，所以青年男女們，應對於這種本能有相當的認識。

到了青春期的時候，不論男女，都會有過這兩種衝動的經驗。第一便是和異性接觸。這種對於擁抱的現象，女性比男性還要來得強烈。第二種衝動便是使到男子，將既成熟和堆積的性細胞排出，以解救他神經上緊張的態度。這種衝動，自然男性比女性強烈，但除了上述兩種衝動外，一個懷春的少女，當和男性的接觸中，即會發生一種新鮮的，性的感覺。即在平常的時候，也屬難免。她們這種感覺，直和男子一樣的，對於神經方面，形成一種緊張情狀。不論女子本身有沒有感覺到自己 這種情

緒的存在，但這種衝動的存在性，是毫無疑義的。因之女子也正和男子一樣，犯有手淫的毛病。有些是由於父母的愚昧，缺乏性的知識，遂致兒女犯了手淫而不自知。有的是由性器官欠清潔的結果，所以男女性器官之絕對清潔，乃是必需的。

每一個女子，都有她理想的郎君。這種概念或在青春發動的初期，即已形成。他在她的腦海中，便成了一個深刻的印象。至於他們外表，如深黑的頭髮，烏黑或帶黃的眼睛等，即其一例。總之，她的所謂如意郎君，大半寄於外表的素質。在初期的時候，差不多遇着任何一個男子，都會迎合她理想中的條件，所以差不多每個男子，都會對她發生吸力。但當她的學問一天一天的豐富，她的身體一天一天的長成以後，她對於她的理想男子原來的概念，即隨之而改變，當她到了浪漫期的時候，她理想中的男性，必然是勇敢而瀟灑，假使她的興趣是趨於室外運動方面，那末她的理想中的男子，自然是運動家。假使她的興趣是傾向音樂方面，她的理想的男子，必然是一個音樂家，餘可類推。

直當她到了二十三歲的時候，一般女子的心，即定了下來，這時她再不會過於理想，而較現實化，思有以找尋足以做終身伴侶的對象。

一個成熟的青年男子或女子，當他或她的性慾，在極端衝動情勢之下的時候，他們結婚的條件，總以外表之美為主體，而全沒有想到外表的吸引力，將會漸次凋殘。因為凡疾病，貧乏等，都會減少兩者外表上的吸力，結果難免發生厭惡。因厭惡而憎恨，由憎恨而分離，這是何等的可悲啊！可是兩性的結合，如單靠肉體或物質上的條件，是不够的！

我們不要誤會以為性慾衝動便是愛。因為單是性慾衝動，是決不能算為愛的。可是我們並不否認性慾衝動，是產生愛的原素之一。而兩性的吸力，才是愛的基礎。愛的果說應是兩性的吸引，再加上精神上的互解，從而產生自尊，自制，同情，意志合一，與趣相投，終於兩者合為一體。兩者的情感與靈魂渾合，這才是人類兩性間業內一致的最高峯。

不在說性慾衝動的目的，在於性的結合，但當性慾衝動達到最高峯，而終於滿足這種慾望，同時這種性的行為，是沒有愛的份子存在的，過後必感到毫無意義。

假如欲從性行為中，能永久保持彼此的感情，那末彼此互相敬重，是不可免的。

在植物和動物界中，雄性的生殖細胞，總是處主動地位，向雌性追求，直達到繁殖的目的為主。

在人類方面，這種本能是屬於遺傳的。同時也正如下等獸類一樣，感覺方面對於這種本能，有着很大的影響。在接觸中，舉凡聲，色，嗅，都會達到最高峯。但如經兩性接觸部份接觸，則這種感覺更進至白熱化。所以接吻之所也起快感的，便是這個緣故。

我嘗說過女性對於異性接觸的慾望，比男子來得強烈，爲了這種慾望的驅使，有時一個女子會自動的，抱着她的愛人狂吻，可是並沒有交合的念頭。可是在男子方面，爲了這種外來的引誘，再加以內部性細胞堆積的刺激，交合的念頭，便油然而生。由於女子這種天性表現的結果，往往發生不幸的結局。因而被誤譯，甚至竟被拋棄。

所以近今不少女子，已在抑制她們的情感，同時社會方面，也在責罵女子這種自然情感的流露。

由於上述種種原因的結果，女子即將這種慾望壓抑，而將這種偉大的力，轉移到別方面去。所以今日有不少女子，在社會或政治舞台上，大加活動，便是這種緣故。因之從前所謂老處女這種典型，現在不復存在。這種潛伏的，偉大的女性之力，已用到社會上去，以其一任這種內在之力潛伏着而成爲女性格謹的典型，現在的女性，已將這種潛在的衝動力，用作一種建設的原動力。

有許多女子在二十五歲以前，她的性慾仍是潛伏的時候，直到二十五歲至三十歲，纔是她們性慾極端活躍的時期。所以在二十五歲結婚以前的女子，她對於性行為方面，還未感到怎樣濃厚的興趣。因爲這個緣故，所以那些做丈夫的，往往對他的妻子不能明瞭，以致發生許多不滿意的事。其實我們不應過責女性方面，因爲這是一種天然的状态，她的性慾還未到活躍期。

當一個女子未達到她的性慾活動期前，她的日常生活，總是平平和和的過去，她總是熱誠的，盡她做妻子的職責，但過後即對於這些家務表示厭惡，顯示出一種不安定的狀態，很想離開家庭的套圈，而去找尋別的興趣和安慰。

至於那些未結婚的女子，到了這個時期，即感覺需要異性的安慰，而很容易墮入情網。所以這時她應靈巧的，運用她的智力，以決定她一生的幸福。

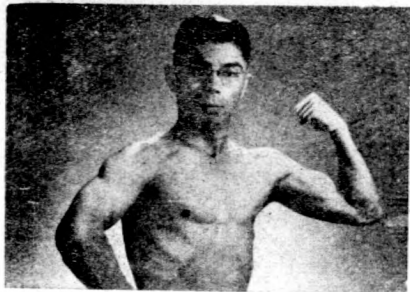
不過倘使每個女子等到介乎二十五而至三十這個年齡，再才來選擇她的終身伴侶，則世界上婚姻的悲劇，或許會因之減少。

可是很少男子或女子，能分別出什麼是性慾衝動，和甚麼才是愛。當一個男子見到一個女子的時候，他即被她所吸引。因而發生一種性慾衝動。由於這種富於生命之力的電流的刺激。他即大感興奮，他的生命滿帶着快樂的光彩，同時他對於女性也比較溫情得多，他自然也會承認愛永不滅的定論。

同樣的，假如女性方面遇着這種吸引力，她自不難會發生性的感覺。但這不能算爲真正的愛。這只是一種性慾的衝動，從交合中，即使到這種衝動，達到其最高峯。假如一個未婚的女子，竟從這種不合法的行為中懷了孕，自然她會得到人生最大的教訓！但可悲的是，一個女子在這種情形之下，所遭遇的這種命運的波折，即使一個最勇敢的女性，也不容易忍受得起。第一點，做女子的，爲了想得到對方的歡心。會百方獻媚，甚至作山盟海誓，答應無論如何都要她到底，以遂她之所求。但一當他發覺到她已珠胎暗結時，他必然由恐懼而跑掉。

他初時之所以如此苦苦哀求和狂熱相愛，甚至連一切都答應的緣故，無非想達到他發洩性慾的目的，但當他的理智復原之後，他便會發覺到他的對方，是一個毫無價值女性，並且不論對於他的理想或前程都一無裨益。但那被拋棄的女子，不獨要受到家庭的唾罵，甚至連她最要好的朋友，也看不起她。結果只有她所負的責任最艱苦，同時社會上對於這些不經正式結合的母親，總是毫不留情的。好在近代對於這種風尚，已稍加改變。社會上對於這種非正式結合的母親，經已注意到，正如別的社會問題一樣的，加以探討。在進步的國家，如蘇聯等，也有育嬰堂的設備，那些私生的孩子，可由國家來養育。

以上所述，自然是就好的方面來說，可是有許多女子，就因失身而流爲娼妓，這自然是一件很痛心的事。一個女子在春情發動期中，如沒有人來指導她，便很容易走入邪途！（轉入第37頁）



同學金君錄了半年後的體格

我在上海健身學院已鍛鍊了十個月了，全身肌肉的發達，自然還未可與一般青年的傢伙相比較的。但我自己却引為這是一個奇蹟，並且十分的自傲，因為我以前未來健身學院鍛鍊的時候，是一個患有綿延數載，醫治乏效的胃腸病者。記得那時的，一副憔悴得無血色的面容，曲着背，垂着頭，以及那削瘦不堪的身軀，簡直自己已不信任再有恢復健康的一天。而今此久治不愈的胃腸病，已無形消失，且體重增加了十六磅之多，終日間精神充沛，前後已判若兩人！

趙院長因此對我談起，鑒於本院常有許多患有胃病者，前來詢問醫藥與運動的問題，甚至要求趙先生開點方子，他笑着對我說：除了懇切地勸導他們趕快做些健身運動，而從實質上去根本求改革外，沒有更妥當的辦法。我聽了很感慨，尤其這個「藥」字。誠然，藥能治病，但是全憑吃藥，實屬幼稚之至。我是一個十足拚棄藥力，由衰弱鍛鍊到健康的人。所以趙先生特別要我寫篇「來院前後」，我委實拙於寫作，讀者中如有體弱者，請從此改變他吃補藥，打補針的方針。要知道：凡由體格鍛鍊出來的健康，才是真正的健康。

首先我要告訴諸位的是：我竟畢生的是那一種胃病？因為聽說胃病也有所謂「七十二」種。那麼各人患患，自然難以完全相同。其最普遍的，少不了要算是消化不良了。這消化不良，也就是胃病的前奏曲。我起初也是由此開始。

諸位別小看這消化不良，他真使你哭笑不得。一日三餐，弄得吃也不是，不吃也不是。因為吃了呢，不易消化，老脹在肚裏。不吃罷，精神如何够得上，沒奈何，到時總得再吃上一點。這於精神方面，果然立刻會得好些；但是片刻之後，肚裏就難受了。有時氣脹得彈動不得，偶然間幸運放了一個屁，暫時就像「如釋重負」。倘使那時正在你工作

我怎樣脫離胃病

金超

的當兒，你得十分使勁地做作，苦苦支持。如此日積月累，體力每况愈下，胃病原是循環式的；即體力衰弱可影響消化失能，消化失能可使體力更衰。我在這種情形下，有一年半光景，診服藥藥，毫無見效。

後來資格老了，胃氣也居然作痛起來。吃飯呢，根據公事辦理，一味敷衍。睡眠也不易，且睡必惡夢，大便作深青色，常便秘。疾病到這種程度，肉體固不勝其苦，無疑的還影響到神經方面的不安。那時我很怕和人講話，消極，怕煩燥，及常起無謂的恐懼。

據醫云，可能是蟲，或慢性盲腸炎，或因受傷寒症後所起的腸鬆弛及胃下墜等等。其實呢，這種病並不是怎樣了不起，假如病者那時忽然發了一筆國難財，金鈔數也數不清的話，那又作別論，但是偏偏在收入方面，要照生活指數，致求醫必須舉債，而久久了無結果，於是笑話就來了，這不能怪我的理智模糊，大凡病人的意志，最是薄弱，其後對古法，祖傳，那套土方仙丹，也起了信仰。於是對報上觸目皆是的各種醫藥廣告，所謂「包退萬家」，等等也會從好的方面想，總認為發明者必定「有所根據」，無妨逐一試驗，也許遇到一種「良藥」，藉此獲得痊癒。那時的憧憬心理，完全脫離事實，希望越切，失望也越深。

作者加入健身學院，誰也想不到，却承一位名醫所介紹，他徵求我「是「自願兼顧體育」。由於這個際遇，竟起了重大的革命。當我第一次到本院來報名時，是去年十月間吧，趙先生還穿一件汗背心，正在辦公室內寫文章。雄偉的體格，一見就有異樣感覺，他坐的姿勢，是直着挺出胸部，和我曲着背的打恭作揖，正打着一個照面，相形之下，「完全吃驚」。

趙先生似乎知道弱者含羞的心理，誠懇地為我解釋健身術的性質，及種種優點，最後還叮囑我切勿害怕，無論怎樣體弱，都可以來鍛鍊，最要緊的，是「有恆心」。有恆心必能成功。那時我固然決定加入鍛鍊，但冀求甚小，僅僅乎不過能「却病」而已，根本就未曾妄想過，能有鍊到如趙先生般的標準尺度（現在此聲明作廢）。（轉入第35頁）

我們的營養 (下) 于潮

食品的選擇

大自然賦給我們一種食慾，使我們靠食物來營養身體。我們知道，凡是食慾不振的人，一定是疾病患者，或者將要患病的人了。一個生活狀態正常的人，對日常所待的食品，決不會厭惡，而加以拒絕的。可是我們人類食品的種類非常繁多，其中有些是有營養價值的，有些是毫無營養價值的，更有些是會損害健康的。如果我們在選擇食品的時候，不加留意，那末對於身體的健康，有很重大的影響。

我們在第一節，和第二節兩個表格中看到的食品，大多是有營養價值的，很少是沒有營養價值；但不管怎樣，在我們都需要一些，所以統稱之為『好的食品』。至於『壞的食品』，那當然是指毫無營養價值而有害我們健康的那些食品了。

用以激起食慾的食品，如過酸，過辣或高度醃製的食品，雖能暫時刺激消化，使消化能力加強，可是結果只有使消化器官萎頓，消化能力減退。如果我們常吃這類刺激性的食品，我們的胃腸一定會衰弱。

中國人好喝茶，西洋人愛喝咖啡，茶葉和咖啡含有一種咖啡精，能夠興奮我們的神經，但有毒性，因此不宜多食。

香煙是現代交際場中不可缺少的應酬品，它有麻醉性，能解除疲勞，故一般人往往愛不釋手，吸之成癮。可是香煙中含尼古丁毒質，多吸後容易中毒，實是最有害健康的一種物質。

酒的刺激性很重，麻醉性很大，能使我們體內的微血管硬化而爆裂，神經循環系的一部份組織因此被破壞。我們如果常常喝酒，我們的神經常給刺激，結果容易使神經組織衰弱，連帶也會使消化腺所分泌的質量失常。凡是未成年的人，是更不可以飲酒的。

以上所講的幾種『壞的食品』，僅是幾個例子，它們在營養上是沒有功效，反之，只有害身體健康的。所以我們在可能方面，必須盡量摒除這些健康的破壞者。

在上面表格中，那些『好的食品』是包括動物和植物兩類，還是植物好呢？還是兩者都要採擇？換句話講，我們應該葷食還是素食？這個問題，有很多人一定會異口同聲的說：『當然是葷食好！』倘若我們去問問這些人是什麼理由，恐怕知道的一

定很少吧；這種人還不是為了貪徒口福而已。

在營養上講來，葷食和素食最大的區別，不外乎營養素的含量問題及維他命的差異問題。簡單的說，營養素中糖的含量是葷食不及素食，蛋白質和脂肪是葷食過而素食。兩者所含維他命最大差別是C和D。葷食缺乏維他命C，而D則不至缺少；素食則相反。

動物性食品和植物性食品在營養上各有所長，亦各有所短。依據營養原理來配合食品，我們相信葷素混食是一般正常健康的人所必需的。

最後，我們附帶談一談關於食品攝取的常識。各種食品在新鮮時，它們的營養成份的確是豐富的，可是在有些情形上，歷時過久，加熱過甚，或者經過長時間的水浸以後，其中的維他命成份就會減少，或甚至消失。所以菜蔬一類食品，我們不可久浸於水中；需要加熱的各種食品，我們也不必煮得爛熟；如果我們化高貴的，去購買那些醃製或罐裝的陳腐食品，反不如多購些便宜而新鮮的菜蔬，來得合算。

營養和鍛鍊時間

大家都知道，人的身體除了外形，就等於一部機器。然而人與機器又有一點是不同的。機器在工作的時候，各部份的機件相互磨擦，漸漸地耗損，後來耗損的部份過多，便不能繼續工作了。我們的身體在生活期內各部體素也是不斷的有耗損，但是我們有一種天然的能力，能夠自己修補所耗損的部份。人體的細胞組織能把食物裏得來的材料，不斷的製造新細胞質，修補自己的損失，同時還能用這些材料添添新的細胞，使我們的身體發育長大。

我們在運動——肌肉運動的時候，也有很多的肌肉細胞被耗損掉。這耗損的部份，應該怎樣修補，我們不妨來研究一下。

我們身體內的血，是一種最巧妙的運輸工具。它能把體壁上吸收的營養料送到全身各部的細胞。我們因運動而喪失的細胞。因此得到彌補；並且還可以添添新的細胞，肌肉經過一次劇烈運動後，會產生一種『酵素』，以刺激肌細胞，肌細胞上的血管就加多輸入養份，使每個肌細胞分裂長大。這樣製運動次數一多，我們的細胞便逐漸長大了。

肌肉有規律的劇烈運動，我們稱之為『鍛鍊』。

要使身體強健，要使肌肉發達，我們必先要專誠的鍛鍊；同時，我們也需要豐富的營養，方能收

健康常識測驗

1. 用電震動的治療法對於神經病患者，是否帶有很大的危險性？

2. 一個醫生能否單看你的舌頭，便可以診斷你的毛病？

3. 從營養上立論，真的白塔油，是否遠超過人造奶油？

4. 繼續過大的聲音，是否足以損害我們的聽覺？

5. 一個在懷孕期中中的婦女，之所以常常食量增加，是否因為她須食上兩個人的食物？

6. 一個花柳病患者，經用盤尼西林治療之後，會不會再染上這種毛病？

7. 肺癆是否一種遺傳的毛病？

8. 百日咳的預防注射，對於那些開歲的嬰兒，是否穩妥？

9. 在廚房中來打DDT，對於食物可能染上時，是否安全？

10. 骨中可能生癆麼？

11. 一只熟的香蕉的顏色是：(一)麥黃；(二)全部變為棕色；(三)黃中帶有棕色斑點。

12. 所有貧血症的成因，是否由於缺乏鐵質？

13. 假如把橙汁放在冰箱內，隔了一夜後，牠的維他命C含量，是否有很大的損失？

14. 多飲流汁，如水果汁，湯水等，是否對於膀胱便泌上，有很大的幫助？

15. 飲酒不多，是否會對我們身體有直接和永久的損害？

16. 為什麼素食的人，沒有如食葷的人，得到那麼多的D種維他命？

17. 為什麼在夏天的時候，穿白的衣服較為適宜？

18. 照例食物經養過後，是否足以幫助消化？

19. 當一個人從臥臥的姿勢，站立起來的時候

，他的血壓是否會降低？

20. 劇烈運動是否會將尿量減少？

21. 當你在講話的時候，你的聲帶是否被肺部所排出的氣而顫動？

22. 雖則心臟是充滿了血液，可是牠是否跟別別的器官一樣，藉從動脈所供給牠的血液以營養。

23. 血液裏所含的水分，是否比其他所謂固體的體素，所含的還要多？

健康常識測驗答案

(1) 不，這是一種最安全的震動治療法。(2) 否，但有時牠可以從你的舌頭中，找出某些毛病，如貧血，缺乏維他命等，重要的病源。(3) 現在還沒有證明何者勝於何者。(4) 據研究所得，繼續的聲音太大，的確會損害我們的聽覺。(5) 否，體重過分增加，反足增加身體廢物的堆積，並且將會增加生育的困難。(6) 花柳病經治療後，並沒有免疫的保障。(7) 肺癆雖不是一種遺傳的毛病，但同一居處，很有被傳染的可能性。(8) 是，不過最好是從出世後六星期，以至兩個月這個時間最為穩妥。(9) 如紙噴在四周牆壁上，那是沒有甚麼問題。如噴在桌上或食物上，那便大為不妥了。(10) 是。(11) 黃中帶有棕色斑點。(12) 有許多患有貧血的人，食了含血質的食物，沒有多大的益處。但普通是有多少的幫助。(13) 有很大的可能性。(14) 很有幫助，但并非唯一的辦法。(15) 酒雖少飲，也會妨害我們的神經。(16) 維他命D，除了將身體曝于陽光中，因而產生之外，多見於之於肉食中。(17) 白衣服有反光作用，黑色會吸收太陽的熱力。(18) 是，因為糞後會將食物的纖維素變軟或破碎。(19) 否。(20) 是。(21) 是。(22) 是。(23) 就大多數情形而論，不差多少。

我們的營養 (續完)

效。如果我們每天很認真地鍛煉，並且也有充份的休息，但沒有營養，或者營養不甚豐富，則我們的肌肉祇有消耗而無儲備，勢必軟弱下來。我們既未曾收到什麼效果，且連原有的成績也不可保持，這倒還是不鍛煉的好。因為這樣子下去，可以使我們形成營養不足，面黃肌瘦的病象。可是反過來說，倘若我們只有豐富的營養而不能使它變為有用——不能以正當的方法去利用它，去化掉它，這些營養料就存積在身體內，將使我們成為癡呆的胖子。

面黃肌瘦和過度的肥胖都是病態，都是營養和鍛煉沒有調劑的結果。所以用「心臟體胖」來形容人的健康，實在有不大妥當的地方。

當然的，我們不需要面黃肌瘦，也不需過度肥胖，只希望所付的代價，能得到相當的收穫。這個收穫，一定是由於我們平均了營養和鍛煉的收入，

有人以為，鍛煉身體，必需有豐富的營養，可是豐富的營養，只有在家庭富裕的人才能享受得到，而且這話粗聽似乎很合理，其實不然。豐富的營養，不一定是大魚大肉。要是攝取食品不得當，專吃大魚大肉，反而失去了營養價值，攝取得當，即使廉賤的食品，也不會缺乏營養價值。我們明白這些，就知道要求豐富的營養，並不是一件困難的事。所以，我們先要有豐富的營養，才可以鍛煉身體，而後能成為體力美的體格。(完)

(于瀚君：請示通訊地址)

創辦自勵健身院經過 志烈

本院同學創辦健身組織者，以朱君為第一人，筆者很希望在不久的將來，我們健身學院的精神，能普遍于各地，使全國每個青年，都能得到健身運動的益處。

—編者—

在迫切追求健康的心理下，十四歲的那年冬天我就進「上健」開始體格鍛鍊，在趙先生熱誠的督導下，進步非常快，沒有多少時候，結實的肌肉與飽滿的精神，引起我對運動更大的狂熱。所以在我十七歲的時候，已是一個體格非常強健的青年了。

我享受到了健康的樂趣和榮耀，更感謝趙先生引導我上健美之路的賜予。然而我覺得有把這種賜予，嘉惠到別人之必要。所謂得之於師，傳之於後學，自己從師處得到的益處，不應讓獨自一個人來享受，應讓大家都得到這種益處，才不負所學。並藉此把趙先生這種神聖的工作，發揚光大起來。

位是老年長者，然而在同一崇高的大前提下，我們沒有時代的分野。同時沈老先生有着青年活潑的朝氣，和辦事的精神，正是一位老青年。這在無形中，本人已產生對他的尊敬，在上海既物質條件不許可，我就接受沈老先生的邀請，準備到角直去實現我的志願，因為目的既在改善同胞的體格，使他們享受到健康的快樂，使他們訓練成堅強的體格，去向生活挑戰，受得了現實壓力的磨練。

角直是我們中華民國的角直，當然與在上海辦是沒有甚麼兩樣的。

在去年的六月下旬，我第一次到了角直，那裏



去年夏天，看到我國同胞體格普遍的孱弱，疾病的痛苦，影響到精神與工作效能上的衰退。我發現了這一個民族的大危機，就決心進行這種挽救人類，社會，公益的事業，在我的理想中，建築一座高大寬闊的健身房，能容納大量的學員，四圍有綠草如茵的場地，在這種美麗的環境下，播下一顆健力美的種子，撫育出新生的嫩芽，開美麗的花，生高大的幹，長濃密的葉，結甜蜜的果。但亦正因為理想太高了，以致在寸金地的上海，那裏去找這種合乎理想的環境？受了物質條件的限制，慢慢的使內心變得像鉛丸一樣的沉重，改善社會的熱誠，給現實的遭遇蠶食殆盡。我忿恨今日之中國，為甚麼連青年發展社會的福利事業亦受了限制！

這大概是精神的感應，正當這個時候，恰好在一某一個轉緣下，認識了一位沈柏斐先生——一位慈祥的老者，有着高超的理想，深遠的學問，他不高現狀，然而有勇氣向現實挑戰。他對改善現況有堅強的意志，他是角直地方的紳士，在他一生中，努力於角直地方的教育與公益事業不遺餘力。

當然因為我們的性格相近，所以一談就非常投機，大有相見恨晚之慨！雖然我們一個是青年，一

情形很單純，民氣溫和樸實，有鄉村的環境，都市的建設（這歸功於沈老先生不少），真是一個世外桃源，我決定在那裏留下了。與幾位地方父老積極籌備，我們以堅定的意志，結成了剛發的洪流，衝破了艱難與棘道，在十一月二十日一個天氣非常美麗的下，展開了角直地方有史以來，第一個的健身組織——自勵健身院開學典禮。

美麗的陽光，普照大地，初冬的和風飄揚着高桿上的國旗，與會之地方紳士，機關首長……熱烈的發揮了興奮的詞調。學員們的臉上，透露了輕快的笑容，處處跳躍着青春的活力，象徵我自勵健身院光輝的前程。

自健的學員，沒有多久，就急速的增加到一百數十位，一部分同學，進步成績的驚人，使我心中充滿了喜悅，我們那裏，工，商，學，警，軍，……各界俱有，對我態度的尊敬和感情的融洽，使我更進一步的認識做公益事業的意義，和對心靈上安慰。尤其那些初中學生，在他們認真鍛鍊的臉上，露出追求健康的追需。在他們天真幼稚的一羣裏，使我回復到童年時代和他們一齊在快樂的發掘着自然界潛藏人體內的寶藏——健，力，美。（轉入第37頁）

關於兒童體格與姿勢的訓練

崇海

假如我們稍為留意在馬路上走動的人們，他們十之九，不是駝背，就是彎腰，所以我們應從小的時候，便應養成對於坐立，或行路時適當姿勢的習慣。

為着增進兒童的運動興趣起見，我們這裏所介紹的動作，自以富於興味為重。同時最好做父母或哥哥姊姊的一同來做，必然會使他們發生更大的興趣。

我們日常所過的，多的都是緊張而又過於嚴肅的生活。以至整天神經過度緊張，並且又常常面部呈現着一種過於呆板的表情。所以如能在工餘之暇，和自己的兒女或弟妹，一同來做些有益於身心的遊戲，俾能從運動中，把我們的神經鬆懈，這對於我們身心的修養上，無異於一服最有效的補劑。

茲將幾種簡單的動作介紹如下！

(一) 運動一——大人國，小人國。

我們假當我們到過大人國。大人國裏的人，不用說是身軀宏大的。小人國裏的人，身體自然是異常嬌小。這也就是我們這次動作的由來。

做法：四步盡量將身體挺高來跑，如巨人般。四步則蹲下來跑，如矮人之走路一樣。

我們循着房屋來跑，先將身體捲縮如球形，行四步後，立即站直，將身體盡量伸高，只需用趾着地，並將兩臂盡量往上高舉，再行四步。可跟隨父母在房裏行四週，同時呼吸歡笑。

(二) 運動二——鱈魚爬行。

在這個運動中，讓父親來做公證人。孩子們排列成行。彼此兩手與兩膝垂地與鱈魚之爬行一樣，並將一書放在背上，父親號令一發，即彼此盡可能

的速度爬行前進。但放在背上之書，不能跌下。以那一個先達到目的，可當即奪得錦標旗，由父母給獎。

同時要記着，如書一經落在地上，必須回至起點處再行前進。

爬行時，要隨意呼吸。切勿停止呼吸。

(三) 運動三——行繩。這是一個改正兒童行路時姿勢的，很好的動作。



這個動作是這樣：先將一根綫或繩子橫過房間裏。每個小孩子踏在繩上很快的，由繩之一端，跑到另一端去。如此來回走八至十次便足。但走時姿勢必須正確，不得踏出小繩外。

(四) 運動四——掃木馬。這個動作的做法，正如坐在木馬上，來回搖動的一樣。這個動作應做得切當和迅速，全身大部份的肌肉，都會得到很好的伸展運動。來回做八至十二次已足，要記得必須繼續呼吸。

(五) 運動五——從仰臥姿勢中，上身和兩腿一同往上舉起，並用手握着兩腿。可做八至十二次。

(六) 運動六——先如圖虛線所示彎下，再用力起立，並兩手在前面高舉。同時胸部也極力挺起來。

(七) 運動七：俯臥長槓上，如圖所示，上身高挺，兩臂伸直，兩手從肩際用力，劃一圓圈。及稍倦為止。

(八) 運動八：俯臥地上，兩手緊握兩足，然後胸部盡量挺起，及倦為止。

以上動作用力時吸氣，不用力時呼。

高血壓是中年的陰影，在我們的一生之中，這一個時期或許是最有作為的時候。可是不幸得很，有許多人到了這個時候，卻覺得身體非常的衰弱。——因此受到精神與體格上的不舒適，而影響到他們的前途。近年來醫學家於高血壓之控制，亦無甚成效，直到現在對於這個問題的研究上，才有些微的收獲。

就我們所知，對於高血壓的治療法，大都倚賴許多的藥物，以及強制的方法，所以結果終屬無效。大家以為高血壓，像其他疾病一樣，有着很多很多種的治療法。如外科手術，食物治療以及藥物治療等等，然而當發現了這種疾病同時含有幾種病症的性質以後，就覺得以上各種治療法的不適宜，同時又找不出一種萬全的治療法，這或許是因為這種病症太複雜的緣故，因此很難得到正確的診斷。

在最近才發現一種名叫奎羅(Quinones)C₆H₄O₂的化合物，它的特性，於控制高血壓頗有成效，於是製成一種治療高血壓頗有實效的藥品。在六年前，當 R. J. Bing 擔任動物研究院院長之時，他與其他會員同時發現，高血壓是由於體內用以製造蛋白質之氨基酸(Amino Acids)堆積體內，而影響到妨害血液之流入腎臟，於是即引起血壓增高，一年後，有一班研究家發現一種有機化合物，名叫苯醌的，它能够消除這些化合物的積聚，因此立即引起另外幾位科學家的注意。他們覺得這次發現的很有意義，於是利用患高血壓的動物，來實驗。結果發現苯醌確能使其體內所積聚的化合物不活動而奏效。

其次就是探求已發現的苯醌，是否蘊藏在維他命 K 之中，一日常食物中的一種物質，一假使如此，維他命 K 於治療人類高血壓，是否亦有效？結果以鼠類作為試驗，頗有實效，而實際應用於人類患者，則自巴西始。

在一九四四年，有一位巴西醫家，名叫 Dr. A. B. Ferreira，他發現含有維他命 K 的物質，亦能同樣用來，治療人類的高血壓。他有十三位高血壓病人，其中八位都已經過幾年的診察，所以於他們的病情已知道得很詳細。其餘五位纏來得不久，於是他對這些病人，都施以維他命 K 混合物製劑連續注射達十八天至念四天。

高血壓也可像測量氣壓般的，用水銀測壓器來測知。進一步來講，就是來測量心臟收縮(Systolic)和心臟擴張(Diastolic)的壓力，心臟收縮壓力就是

當心臟收縮，把血液壓入動脈管，而在動脈管中所生的壓力，也就是最大的壓力。心臟擴張壓力，就是當心臟擴張時的壓力，同時也就是最低的壓力，正常的心臟收縮壓力，在血壓表上應當是一二〇公釐，而心臟擴張壓力，則為八〇公釐。

Dr. Ferreira 的病人，自從注射了維他命 K 後的反應，可以分成三類，一，有六位病人的心臟收縮壓力，減低了三〇到四〇公釐，同時心臟擴張壓力，減低了五〇到四五公釐。二，有三位病人的心臟收縮壓力減低了二〇公釐，同時心臟擴張壓力減低了一〇到二〇公釐，三，另外四位病人的血壓，也慢慢的在減低了。無疑的這也是因為注射了維他命 K 後的效果，於是這一次 Dr. Ferreira 的臨床實驗所得到的結果，是四六%最滿意，二三%相當的收效以及三一%較次的收效。

這些效果不久即被 Dr. Rosenthal 和 Dr. Shapiro 二位醫生證明，他們也利用十九位慢性病人來實驗，這些病人也曾經過好幾個月的診察，於是用維他命 K 混合物以二十三種方法來治療這些病人，同時定一將來收效的標準，甲，完全痊癒，能減低心臟收縮壓力三〇公釐，或減低心臟擴張壓力一八公釐，乙，相當收效，能減低心臟收縮壓力二〇公釐，或心臟擴張壓力一〇公釐者。丙，毫無成效。於是有十三位病人以內服方法治療後，其中四人得則完全痊癒，貳人得則相當收效，同時七人毫無成效，再有四位病人，以注射方法治療後，結果其中二人完全痊癒，一人得到相當收效，還有一人結果不明。有三位病人單以維他命 K 注射靜脈後，結果一人祇得心臟收縮壓力減低的成效，而其餘二人無效。還有三位曾經以內服治療後，而無效的病人，再施以注射治療後，結果完全痊癒。總言之經過 Dr. Ferreira 的臨床實驗後，以上一班病人近乎一半，已經痊癒，於是得以證明維他命 K 於治療高血壓確具成效。

但是問題又來了，就是維他命 K 混合物，能減低動脈管中的血液凝結的速度到何程度，因為驟然的血壓減低，常常容易引起血液凝結，於是立即證明出需要一種藥物，它要有減低血壓的性能，而無凝結血液的流弊，因為血液凝結，於一個特殊的病人，可能發生危險，因此發現一種名叫 Dicumarol¹ 的藥物，可以同維他命 K 混合在一起，用來治療高血壓，因為它有阻止血液凝結的特性。(轉入第35頁)

我怎樣脫離胃病 (續第29頁)

於是每逢星期一至五，到院練習。最初僅能每手做六磅重的啞鈴，自己覺得很慚愧，單槓和引體上升，一肥也拉不起，可是誰也沒有來譏笑你，各人儘做自己能勝任的動作，我遵照趙先生規定的課程，不斷的操練着，進步雖慢，並不灰心。休息時間內，就請教中高級同學，他們都願意告訴他們的經驗，幫助你矯正錯誤，這種集團的體育鍛練，是親熱而緊張，給予每個參與者以莫大的鼓勵。

三個月後，把駝背矯正過來了。肩部闊了許多，兩臂也微微有些肌肉，不覺沾沾自喜。至於胃病方面，則大異從前。不瀉不復壯眠，且食之有味，這不得不說是腹部運動的功效。

半年後，體重增加十四磅。一切消極，畏懼，不期而然的脫離苦海，重對人生感到興趣。如此十月以還，胸圍由二十九大至三十七寸，頸由十二增至十四吋半。上臂由九吋大至十二吋半。舊時衣衫，都嫌狹小。如此成績，誠非初料，友朋們看了我的肌肉照，都嘲笑地說「完全大力士派頭」。

西諺有句名言，大意說，一個人失去財富，可以從事企業得回來。失去健康，可從醫藥和體育兩方面重獲之。祇有失去光陰，永無補償。這句格言

的主要意義，雖針對光陰，然則失去康健，僅僅乎「醫藥」而忽略後者，顯然是不夠的。

維他命對高血壓的治療 (續第34頁)

很明顯的，所發現的還是很少，但是使用維他命 K 於治療高血壓上，所引起的不良反應，却漸漸的在無形減少之中。如此看來，還需要我們不斷的努力，來作更進一步的研究和實驗，以期得到新的發現，和更良好的結果。

本院函授詳細章程 (續第一頁)

(七) 權利 一次加入後，即為永久學員。如有健身問題見詢當即答覆，惟須附信紙信封及郵資。全部課程練完後，如加入本院健身班，作基本學員優待。購本院出版之書報亦然。

(八) 獎勵 如練有成績特優者，當給予獎狀，獎章或本院所發行之書報。

(九) 地址 上海陝西北路 (西摩路威海衛路) 一二八號

院長 趙竹光

A. B. C.

自
裝

自
染

自
織

自
紡

雨
衣

童
裝

工
裝

襯
衫

內
衣

布
疋

中國內衣紡織染廠

號二六五路京南
五一四六〇一九話電

場商

號九九〇一路定康
號〇二九二三話電

廠造製

你是否一個賢良的妻子？

文定

有許多婚姻之所以不能美滿，多的是由於做妻子的，某些習慣和態度方面之不當。其實這是可以改變過來的。在這個測驗中，就包括着做丈夫的所不喜於妻子的習慣和態度。所有你應做的，便是坦白地，把適合你的一行加以肥號，然後將其應得的分數加起來。在下列的行動中，分常常，有時和永不三種。最高的記錄為七十五分，這表明你是一個完善的妻子。最低是二十五分。假如你所得的分數是少過七十五分，這證明你的丈夫之所以對你不滿，決不是無因的了。

- (1) 你可有按時把你丈夫的早餐預備好麼？
- (2) 你明知道你用小孩子的語氣，來對你丈夫講，會使得他討厭，而仍不肯改掉麼？
- (3) 你可有鼓勵你的丈夫，使他有一種正常的娛樂？

(4) 你可有勸勉你的丈夫，使他能跟你共分憂患？

(5) 你的丈夫可有怪你常常責備他麼？

(6) 你可有鼓勵你的丈夫，來改進他的地位麼？

(7) 當你去參加一個宴會的時候，你對於你的丈夫，是否跟對別的男人一樣熱烈？

(8) 你是否對於賓客招待得是那裏周到，你的丈夫對你大加贊賞？

(9) 你可有讓你的丈夫回來的時候，看見你蓬頭散髮麼？

(10) 你可有認為你的丈夫是一個最理想的男子麼？

(11) 當你的丈夫有外會，要陪同你一同出去的時候，你可有令他來等候你麼？

(12) 你能否量入為出，使得不致家庭中為錢而起爭執？

(13) 你可有這樣安排好，使你的丈夫能獨用一室，或甚至一角之地？

(14) 你可常常努嘴麼？

(15) 你的聲音是否柔和，甜密而溫存？

(16) 當你的丈夫不喜歡穿禮服的時候，你是否硬要他穿上？

(17) 你可有把食物按排好，使你的丈夫和孩子，都能得到充分的營養？

(18) 你可有假裝病，來引起你丈夫的注意麼？

(19) 你可有有用你本分的錢？

(20) 在你丈夫生日的一天，你可有選如手帕，羊毛衫等禮物送給他？

(21) 你可有鼓勵你的丈夫去參加社團工作？

(22) 你可有常常整理你的髮髻？

(23) 你可有選那種你丈夫喜歡的香料？

(24) 你可有鼓勵你的丈夫跟他的朋友出去？

(25) 你認為假如當你再次結婚的時候，你會否仍嫁給你的丈夫？

正表信記 橡膠廠出品

標商 註冊

力圓

衛生球

法興行 界和英 路定武

此鞋係由橡膠製成，質地堅韌，穿著舒適，且能防滑，為運動愛好者之最佳選擇。

性慾衝動的解釋(續第28頁)

一個女子應該知道這種創造之力，不一定要全用繁殖上去。因為性的精液，除了生殖的功用外，是血液，神經和肌肉三者主要的原素。假如我們能好好地，把這種生命之力運用到體格鍛鍊上去，往往會練成一個健全的體魄。

不錯，性慾衝動是萬物一種本能。這種本能的主要點，自然在於傳種。但就人類方面來說，單靠這種本能衝動而相愛，不能稱為純正的愛，因為純正的愛，除了這種本能之外，還應加上別的因素。

每一個正常的男子或女子，對於他們的性慾，都有一種控制的能力，而將這種力，用到別的建设事業上去。所以在平常的時候，不大覺得到。但有許多人，以為交合的目的，只在傳種，這也未見盡然，因為這簡直是一種神經，美妙和靈肉一致的結合，只要這種行為是合法的，神聖和清潔的，牠便是人生一種莫大的享受。

我們知道經過性的結合，不一定便會生育，同時我們亦知道沒有愛的結合，也會受孕。就算女子的一方不想生育，也有受孕的可能性。性行為是有其本身的益處和功能，如對於這個問題有相當的認識，自可以幫助我們，使我們有自制的力量。

一個青年的女子，應好好地來控制她的慾念，直到了找到適當可靠可敬的終身伴侶時，纔可盡情表現出來，使兩性的生活，達到至善至聖之境。(完)

創設自勵健身院經過(續第32頁)

我在那裏，個人方面亦得到了很大的收穫。我到了很多真誠的朋友。在人生旅途上，更增加了友情的溫暖。我在創辦自健的過程中，得到了從實際體驗得來的經驗。我在對各學員鍛鍊進步的觀察上，更清楚了對健身術的認識。我得到了沈老先生豐富的學問的灌溉，使人生觀改變得更完滿，還有我的上臂又增加了半寸，胸圍又增加了一寸……

現在為了自己的事業和我個人的前途，終於離開了那值得留戀的自健和許多率直的朋友，同學，而回到上海來了。全時自健身亦受了主觀物質條件的阻止，和客觀環境不良的改變，而致院務不能更快發展。然而我終希望有一天自健是會更發揚光大的。在離開角直與各同學依依不捨，輪流握別的時候，我默默地低禱着，最近自健身來信，獲悉院務雖不能擴大，然全體學仍發奮勤練，告慰

無窮，謹以至誠為自勵健身院誌比光輝之一頁，願永存不朽！

頸部的鍛鍊(續第24頁)

在體格鍛鍊方面，自然以平均發達為主。假如我們身體別部分的肌肉，都已相當發達，而頸部的發達在比例上，非常落後，這非獨對於我們的體格之美方面，有很大的缺陷；同時對於健與力方面，也有很大的妨礙。

假如我們對於一般動運家，能加以細心的觀察，我們自會發覺到，那些有過人之力的，類皆有宏大的頸部。強大的頸部，對於角力家尤為重要。

頸部以圓柱形，為最切合於我們的理想。所以當我們來做頸部運動的時候，應用各種的動作，及各個不同的角度，來鍛鍊吧。

同時在做頸部動作的時候，有一點我們要應記着的，便是在初練的時候，用力要平均，應避免急驟用力。因為如急驟用力，很有把頸部弄痛的可能性。

茲將幾種很有效的，頸部運動介紹如下：

行總表鐘際國

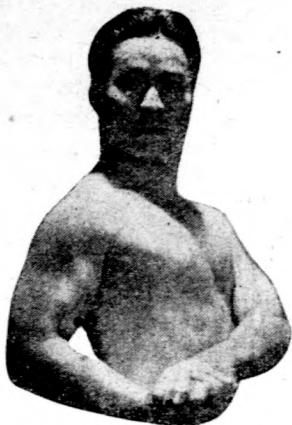
五六六九路電 下界世新發五十路西京南

跌慘度極 表名國美

HAMILTON ELGIN

五百	漢表	漢表	漢表	漢表	金手	LORD	金手	金手	三
百	鋼表	鋼表	鋼表	鋼表	表	愛	表	表	鑽
二	登	登	登	登	五	而	五	四	愛
十	薄	19	17	17	百	而	百	百	而
五	型	鑽	鑽	鑽	四	而	四	四	金
萬	金	男	女	女	十	萬	十	十	手
萬	掛	五	五	五	萬	萬	萬	萬	表
表	表	萬	萬	萬	萬	萬	萬	萬	表

讀者信箱 編者



便利得多。故也可以說最合於國人體質，經濟及空閒條件的運動。

以往照例所有來信，我都一一答覆，但是因為來信日益增加，並且事務日益繁忙，所以勢難每封直接答覆。除了函投同學，並附有信紙，信封及回郵者外，我們只有在體力美來答覆，尚希讀者見諒。

最後一點，便是關於讀者的購買本誌問題，有許多外埠讀者，都說不容易買得到，並說每次體力美一到，必一搶而空。關於這一點，最根本的辦法，便是請各位直接預定。不獨可以得到特別優待，並且可以先看。幸各讀者踴躍預定為盼。

茲將本期的來信逐一答覆如下：

答梁伏龍同學：

(一)課程裏已有許多很好的肩部運動，可耐心地做去。(二)吊單槓如能在足部加以重量，則無論對於上身和腿部的增長上，都有相當的幫助。但如單欲腿部增長，而不想上身加長，可兩足掛以重物，在雙槓上來做掌上壓。

答馬長根同學：

(一)輕易的動作，可在早上或晚上行之，較劇重的運動，最好在午後來做，即無妨礙。(二)運動時，最好以能做到適當的次數為標準，不能以重量為標準，因為各人的體力不同。(三)最好一次練完。(四)關於應如何休息和營養問題，非一言可了，請參照拙著“最新啞鈴鍛鍊法”(商務版)或本院之函投講義。

答沈安基君：

敬愛的讀者：

體力美自復刊以來，因銷數之日益增加，讀者的來信也就隨之增加起來。現編者每日收到各方的來信，平均總在三十封之間。其中大半是要求解答問題，但看了雜誌上的函投詳細章程，及健身班章程之後，仍來信索取章程者，大不乏人。這皆由於志不堅的緣故。我且再三複述一次，我們實實在在沒有更詳細的章程，請依雜誌上所發表之手續參加可也。

近來有一部分讀者，問及我們的函投科是否完全徒手運動？并問單是徒手運動，是否能使肌肉發達完滿？這大約是因為我們說，無需另備器械所引起的疑問。其實我們之所謂無需另備器械的意思，是指不必另購器械，而非不用器械。總括來說，我們的運動，是包括徒手，自抗力與利用家具等來做的運動，所以一方面不致過輕或過重，一方面無論在經濟和攜帶的原則上，都可以

(一)選精最有效的補救法，是一方面用冷水來浸下部，一方面有適當的運動。

(二)一俟身體鍊強後，這種現象便會於無形中消滅。

答王成章，友諒君：

在以往物價不是那麼高漲的時候，對於一般有為，而又確無能力交費的青年，我們常常將函投講義免費送給他們，俾他們也有機會把身體鍊強起來。

但是到物價一天天飛漲的現在，我們勢難照辦。不過好在我們每期在「體力美」上，都有關於體格鍛鍊方法的發表，如能跟着切實地做去，亦可一樣，把身體鍊強起來。

答呂光文同學：

(一)最好盡自己的能力做去，並且要做得徹底，但也不必過於勉強。如能做到講義所述最高的次數，自然更好。(二)次數不必增加，但要更加用力的做去，務使肌肉在標準的次數內，鍊到緊張至其最高的限度為主。(三)這完全因為你兩拳握得太緊之故。可將拳頭放鬆來做。(四)如有槓鈴及吊繩設備自然獲效更大，但須小心行之，不宜過劇。

答李翔麟君：

欲增加體重，非有適當的腿部運動不可，所以我勸你還是加入我們的函投科。

答王志漢同學：

如欲於體格鍛鍊上，有如期的收效，對於球類等運動，最好不要玩得過多。因為球類運動，對於肌肉方面，多少帶點消耗性。尤其是對初鍊身體的人，對此點，應特別注意。一俟肌肉發達完滿以後

，不論做任何一種運動，也不會有妨礙了。

答王杏泉君：

如需要前期健美雜誌，請直接前來本院購買可也。

答周志英君：

你心肺既健全，當可鍛鍊。況且本院之函授課程，是從最輕動作做起，所以不論身體如何瘦弱，均可跟着把身體鍊強起來。

答秋楓君：

凡兩手握重物，向前或兩側平舉，都是很好的肩部運動。請參閱拙著最新啞鈴鍛鍊法，體格鍛鍊法大全（以上均商務印書館出版）或本院之函授講義。

答張鈞君：

（一）服藥最好請教專門醫師，切勿自投藥石。（二）如欲身體增長，可多做單槓運動，如能兩足上掛以重物來做引體上升運動，則獲效更快。

答劉希澄君：

對於閣下愛護之誠，自然非常感激，惟對於在各地開辦新院，本人早有這個計劃，但尙非其時。當時機成熟的時候，還希望能助一臂之力。

答雷次玉，劉世德，周介中君：

本院之函授章程已見之於「健美」中，請不必遲疑。立即依手續參加可也。因為如你能早一日參加，亦即可以早一日把身體鍊強起來。

答梁益清君：

遺精可繼續用冷水來浸局部，如鍊得不過劇，照理不會復發之理。（二）適當的運動，只有於身體之增高上有俾助。

答鄭廷重君：

如欲在體格鍛鍊上，得到如期的收效，還是請加入本院之函授科的好。所詢各書，均由商務印書館出版，現已有書出售，請直接匯款往該館郵購可也。答同學黃實泉君：

（一）可在單槓上做引體上升，或用自抗力來做彎舉。（二）可兩臂輪替用力側在一邊來做。（三）真正用力的划船運動，亦可以發達我們的闊背肌，（四）腿腳運動，當首推深蹲。（五）翻跟斗時，頭部不應着地。

答楊錫流君：

所問決非短文所能答覆，所以最好請參閱拙著「最新啞鈴鍛鍊法」，「體格鍛鍊法大全」或參加本院之函授科。

答黃鎮國君：

所問一切，在函授章程上，已寫得很清楚，希望能早下決心把身體鍊強起來。

答周思文同學：

對於肺病預防最可靠的方法，除了避免和患有這種毛病的人接觸之外，便是把身體鍊強起來。至於胃病的預防，除了食時細嚼，食有定時，和不食帶刺激性的食物之外，便是藉有系統的運動，把胃部鍊強起來。

答榮祖欣君：

（一）兩手彎舉，最好不超過十次。（二）啞鈴最好可能自由加重。（三）請參閱拙著最新啞鈴鍛鍊法。（商務版）（四）掌上壓無疑地是發達胸肌一種很好的運動。此外如反手舉，飛鳥運動，兩手往上拉等，也是發達胸肌很好的動作。（五）欲發達三角肌，可多做兩手握槓，直臂往上舉起，直與地上成一平行線這個動作。（六）在單槓上做引體上升，如能做得徹底，對於胸腔的擴大上，的確有很大的幫助。（七）可在兩凳上分開來做。（八）如包皮過長，為清潔起見，以能及早割去為宜。（九）早洩的原因很多，包皮過長只是其中的原因之一。（十）請參閱本期之頸部鍛鍊法。可用較輕之重量來做兩手彎舉，并在未上舉時盡量用力緊握，也就是一種最好的前臂運動。他如捲繩和反彎舉等，對於前臂的發達上，尤有更大的幫助，請參閱拙著最新啞鈴鍛鍊法，及體格鍛鍊法大全商務版。如欲訂閱本誌，或購買本刊出版之書籍，請直接由郵匯下可也。

冠生園承辦：

開會茶點

南京路冠生園飲食部，專門承接各大公司，及學校團體開會或喜慶茶點，特備中西名點，奶油蛋糕，牛奶咖啡等，客數不論多寡，均所歡迎，並可外出服務，預定電話請撥九七〇一四洽。

徵稿簡約

一、本刊完全採公開態度，歡迎教育家及醫生投稿。

二、本刊內容：(一)體育原理及方法，(二)生理衛生，(三)營養，(四)醫藥常識，(五)讀者意見箱，(六)角力及拳擊，(七)體育家傳略，(八)心靈健康，(九)性教育及，(十)讀者信箱。此外凡一切引人向上的文章，均所歡迎。

三、來稿文字請用語體，並須繕寫清楚及加新式標點符號。插圖最好附寄照片。如屬圖表者，請用黑墨繪成。字數以三千為限。譯稿概請附寄原文。如不便附寄者，亦請將原著者姓名及原文出版等詳細註出。

四、來稿署名聽作家自便，惟須詳附真姓名及地址以便通信。

五、已在他處發表之稿，請勿投寄。

六、來稿不論登載與否，概不退還。惟付郵資并預先聲明者不在此限。

七、本刊對於來稿有刪增之權。

八、來稿揭載後，除讀者意見箱及讀者信箱不致酬外，本館酌酬現金或本刊。

九、凡關於健美體格及體育表演，或健康生活等照片，不論性別，均所歡迎。

十、如屬體格照片，除詳明姓名，年歲，職業及地址(橋胞請用當地通用文字寫)外，最好能附本人體格度數及所愛尚的運動，以便介紹。如能將本人鍛鍊經過簡略述出更佳。

十一、照片一經登載，酌酬現金或本刊。

十二、來稿及照片一經揭載後，其版權即歸本館所有，不得再在他處發表。

十三、來稿寄陝西北路一二八號健力美雜誌社編輯部。

徵求基本定戶五千份

定戶利益

一、每期出版，照上海定價八折優待。

二、每次出版，儘先提早寄給定戶。

三、凡購本社出版之書籍均得九折優待。

四、如有健身問題見詢，儘先答覆。

五、由郵局或銀行一次預寄五萬元。如由郵匯，請註明由西摩路分局領取。

六、來信請用正楷詳明姓名住址及起定期數，以免誤寄。

七、定費將完時，由本社專函通知。

八、如函寄現款遇有遺失時，由寄者本人負責。

九、如欲航寄，預先聲明。並加付寄費。

十、來信請寄陝西北路一二八號上海健身院。

本刊登記證京警滬字第三五四號

健力美

第三卷 第一期

編輯兼
發行人

趙竹光

每隔二月出版

每冊一元

發行所

上海健身學院

上海陝西北路一二八號

總經售

五洲書報社

山東路二二一號

經售處

各大公司，書店，
運動公司報攤均售

印刷者

東新印刷公司

東大名路匯山里五四號
電話：五〇三八六號

廣告價目表

地位	全頁	半頁	四分之一
底封面	二百萬		
內封面	一百八十萬		
特別頁	一百五十萬	一百萬	六十萬
普通	一百二十萬	八十萬	五十萬

(一)廣告刊費，概請先付
(二)指定地位，當特別頁論
(三)廣告版口，以本刊正文版口大小為準

民國三十六年八月出版

請用

義泰興老牌
煤球

地址：麥根路康腦脫路口

電話：

三八一八七
三九〇六三
三五五二八

蟲肥兒瘦

故欲小兒肥胖活潑。腸蟲在所必除。而祛除腸蟲之藥。最穩妥有效者當推

唐拾義疳積散

。凡小兒面黃肌瘦。食慾失常。常

時挖鼻。睡時磨牙。多啼易怒。肚實肚脹。有此種種疳積症象者。與服數劑。蟲除身健。面色紅潤。體重增。口壯胖潑活矣。

▲▲本埠藥房均售▼▼

上海中正東路唐拾義