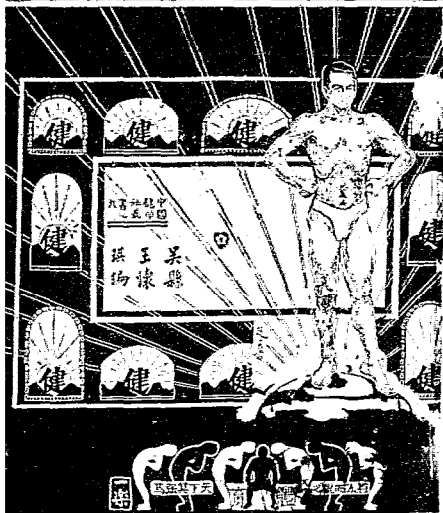


言格育體

健光



中國健學出版社

畫意寓育體

——較比相體重不與育體重注——



武王
申樂意

者育體重注 者育體重注不
 ？麼什的說他 ？麼什的說他

健先

程有執言

王自梅



高·體·能·育·

育·體

天·每·
下·人·
衰·而·
強·悅·
壽·之·

國·提·
要·倡·
勵·體·
之·育·
政·為·
策·

手脚輕健。人生第一幸福。
臥病在床。不肯因居守。則。
要享健全幸福。
幸勿視視體育。
家家戶戶。都當注重體育。
藥房和醫院。一定可以減少去牛。

編者小影



王懷琪
梅小影
年三十七



吳縣王懷琪著作年表

在此一誌爲後設者

著作名稱	著作日期	出版日期	著作名稱	著作日期	出版日期
• 十發超體操	三年十一月	十四年十一月	他手爲體操	十二年七月	十年十一月
• 寶鏡體操遊戲	五年四月	五年八月	器械體操	十二年八月	十五年十二月
• 珠術	五年四月	六年八月	女子手巾體操	十一年八月	十一年
• 訂正八段錦	五年五月	五年九月	四湖風雲體操	十一年九月	十二年六月
• 易筋經廿四圖說	六年二月	六年九月	正氣遊戲法	十一年九月	十一年四月
• 易筋經十二勢圖說	六年三月	六年十月	易筋經十二勢全圖	十二年	十二年七月
• 手巾體操法	七年八月	九年四月	十字體操圖	十二年三月	十三年七月
女子手巾體操	七年九月	九年一月	易筋經廿四式圖	十二年四月	十三年八月
• 雙人彈弓圖說	八年三月	八年五月	三段教村正編	十二年六月	十二年十二月
• 室內八分鐘健身功	九年六月	十五年九月	• 毽球	十二年六月	十六年二月
• 國旗體操	九年十二月	十一年七月	十二路彈弓新教授法	十二年九月	十三年一月
• 寶鏡呼吸體操法	十年一月	十一年五月	女子毽球遊戲	十二年十一月	十三年四月
• 八段錦全圖	十年三月	十年十月	不老健身術	十二年十一月	十三年八月

榮經運動法	十一 年六月	十二 年四月	健康體育	十三 年三月	十三 年六月
籠球遊戲	十三 年三月	十四 年三月	兒女健身法	十三 年十二月	十三 年三月
健光(體育格言)	十三 年十一月	十五 年九月	毬打遊戲	十五 年十一月	十五 年十一月
十分鐘簡易強身術	十四 年一月	十六 年八月	堆砌圖案(女子疊羅漢)	十六 年八月	十六 年八月
月內棒球術	十四 年一月	十八 年八月	跳舞場	十六 年十月	十七 年九月
八段錦舞	十四 年二月	十五 年九月	背天白日殿祝體操	十六 年十二月	十七 年十月
籃球運動法	十四 年二月	十四 年九月	十二路潭腿對打圖	十七 年二月	十七 年八月
自然治球法	十四 年三月	十四 年九月	足球規則	十七 年六月	十七 年六月
拳槍五禽戲	十四 年五月	十四 年十一月	手杖自衛術	十七 年八月	十七 年八月
體育測驗法	十四 年五月	十四 年十一月	國語紀念體操	十七 年十二月	十八 年十月
三段教材精編	十四 年六月	十四 年十二月	徒手遊戲三百種	十八 年二月	十八 年五月
樂化五禽戲全圖	十四 年十月	十八 年 月	簡易墊上運動	十八 年五月	十八 年 月
分紙八段錦	十五 年六月	十五 年九月	助水體操	十八 年七月	十八 年 月
羅陣羽織體操	十五 年七月	十七 年五月	院戲拳圖	十八 年八月	十八 年 月
女子八段錦體操圖	十五 年八月	十五 年十一月	燕青拳打橋圖	十八 年八月	十八 年 月
圖解遊戲大全	十五 年九月	十六 年八月	小紫拳圖	十八 年八月	十八 年 月
中國歷雜記	十五 年十一月	十六 年九月			

各人界士

不可少之 強健 身體用書

實驗深呼吸法

習法 一冊 商務印書館發行

王愷班編 本書先深呼吸生理學上的說明次深呼吸各種方法及效驗後附女子深呼吸法各種動作姿勢均有插圖表示欲謀健全身體者不可不備一冊也

業餘運動法

一冊 商務印書館發行

堆砌圖案

(男女下學程度) 商務印書館發行

八段錦錄

商務印書館發行

五禽戲錄

商務印書館發行

十字戰拳圖

一冊 半角

十字戰拳為實河法技巧之一得說此拳與普通元甲大力士在盪剛設立拙古曾以此拳取敗英外人云此拳對於身法眼法手法步法無不備圖教按印體最為良好之國技教材即個人練習備有此圖即能領會無煩人指導 文明書局 中華書局 商務印書館 大東書局 均有寄售



目次

健光目次

目次.....頁數

徐卓泉先生序

李望之先生序

王震公先生序

編者自序

凡例

健可貴

樂有益



一七



次 目

非食價	二一
疾病苦	二九
體育功	三五
莫憂愁	五七
節性慾	六一
戒煙酒	七一
慎起居	七九
深呼吸	九七
雜類	一〇一



徐中舉先生序

健光序一

從來我們做同行！體育家對於文字都不很研究。提起一枝筆來寫幾個字，比要一對一百鎊鐵鎚鎚還重。因此體育家要著一部書，那更是難上加難了。凡是一種藝術沒有參考的書籍，給同志們研究。這種藝術會進步嗎？當然不能的。那麼這些參攷的書，可以委託外行去編輯麼？那也斷無此理。

爲了這個緣故。我在十五年前。因着當時



徐卓吳先生序

關於體育的書籍一部也沒有。便不顧自己的力量。够不够。著了也有幾十種體育書。那時節正是體育的幼稚時代。所以我的那種不堪入目的東西。竟能供一般人的需要。

現在是不彈此調。已有十五年了。我說罷了體育界已久。也不知道這十五年間。中國的體育。進步得怎樣。就是肯犧牲了精神。給人們研究的。還是不多。著作最多的。只有我們同鄉王思梅君了。王君的著作。



錄卓昂先生序

在體育界上早已得過榮譽。也不用我來再多說了。

現在王君把他的近著健光一書。叫我來做序。這平外行的我也說不出什麼。健光是專談體育上之格言的。西諺說：「康健之精神。留於康健的身體。」現在我要轉過來說：「有了健全的身體。未必一定有健全的道德。」王君此書。大約就是補這個缺陷的。胡隴寫了幾句。拿來代替序文罷。

十四年小滿日卓昂徐傳霖作於懷素室。



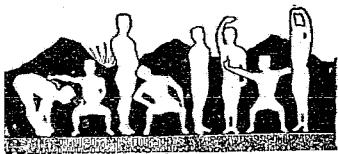
序 生 活 之 望 幸

健光序二

近來大科學家英國麥蘇士氏發明了一種東西叫做「死光」。現在大體育家吳驛王思梅君編纂了一部書籍叫做「健光」。

有人見了上面的話不免懷疑起來。「死光」是驚動世界的新發明。「健光」不過把古今中外的體育格言搜集在一塊兒罷了。「健光」怎樣比得上「死光」呢。唉。錯了。「健光」不但比得上「死光」。他的價值還要勝過「死光」幾倍。

死亡是人們最大的難關。健康是人們第一的幸福。有



李望之先生

了「死光」人們的死亡就容易了。看了「健光」人們的健康。就保全了一個「死神」。一個「福星」。究竟「死神」好呢。還是「福星」好呢。

人們要享健康的幸福。不可不讀「健光」。將來這書通行全國。國民都是健全的國民。國家也是健強的國家。真樣看來。「健光」的價值。可不是勝過「死光」幾倍嗎。

「健光」。「健光」。苦海慈航。易經說得好。「天行健。君子以自強」。祝你一天一天地發揚。前面有無窮的希望。

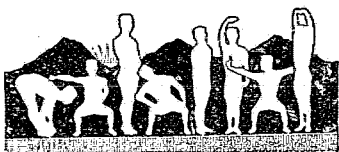
一四，三，二，富陽李福年



王震公先生序

健光序三

良友王君。以所著健光一書示余。並囑爲序。余以未諳斯道。難爲言。因却焉。已而王君又以體育書口錄見贈。披讀之下。乃知王君之道。有足以示後人者。因復請於王君。以償前囑。王君曰。諾。余惟古之養身。在練氣質。充智德。王君於氣質。則有八段錦。深呼吸。諸書。於德。智。則有籠球。健光。諸書。其義之合乎古。固無間言。而其最足令人欽敬者。則在身體力行。收其效以示於人。不若今之一知半解。善

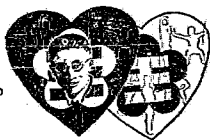


王符公亮序

飾其詞。字曰研究。以眩於人者也。或者曰。王君之道。固足尙已。然何報章所載之體。有幾。豈有背其旨而譏其非者。曰。此卽韓昌黎所謂意者不能修。而忌者畏人修者也。王君惟能修。人惟不能修。於是有畏其修而忌之。忌者惟衆。而王君之道。因之修而彌健。久而彌光。故其健光一書。人第知王君字其書曰健光。而不知健與光之道。王君已先自得之矣。因書敘語於其端。

新紀元之十四年十月崑山王震

健光序四



題 辭 自 序

人心不古。世風日下。狡話詭詐。千變百出。崇尙奢華。好事修飾。體育不講。健身乏術。求美容於粉黛。托生命於藥丸。長此以往。國卽不亡。民氣亦靡。恐難立足於競爭之邦。而老大病夫之恥。更不知何日可與其雪洗。編者有感於此。特集古今中外關於體育上之格言。編成是冊。名曰健光。取健康之光。普照吾四萬萬同胞。同享健全幸福之義。用以遍贈國人。作爲晨鐘暮鼓。而希振弱爲強。其果能見效與否。未敢預言。惟願熱腸人廣爲傳播。是所至禱。

中華民國十三年冬思梅王懷琪識於括蒼山下



凡

健光凡例

一本書蒐集於體育上之格言。約有五百餘則。均切實之談。非空洞玄奧之語可比。

一體育格言。語意大都雷同。不易分別門類。本書為清晰條。例起見。始分作十類。含糊混雜。在所難免。希閱者鑒諒。

一本書格言。可作個人之座右銘。又可作演說作文之引證。

一學校——公園——圖書館——教育機關——公共體育場——等處。選擇數則。書諸木牌。懸諸衆目共觀之所在。使羣衆見之。引起其運動之興趣。未始非普及體育之一助也。

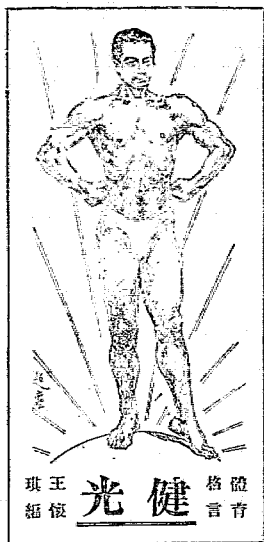
中國健學社體育叢書

最爲得當○每冊實價四角○上海中華書局○文明書局○大東書局
 仰館○地球場英明館租○有美堂均有寄售○總發售處上海虹口



八段錦爲吾國所有之強身法有強壯筋骨穩健步履增長氣力免除疾病助消化之功俟爲歐美假接所
 不能及者有四點(一)不費時間(五六分鐘即可了事)(二)不傷地位(五尺之地位即可操練)(三)無須專

易行(一)欲求八節每節動作並
 想(二)欲求八節每節動作並
 想(三)欲求八節每節動作並
 想(四)欲求八節每節動作並
 想(五)欲求八節每節動作並
 想(六)欲求八節每節動作並
 想(七)欲求八節每節動作並
 想(八)欲求八節每節動作並
 想(九)欲求八節每節動作並
 想(十)欲求八節每節動作並
 想(十一)欲求八節每節動作並
 想(十二)欲求八節每節動作並
 想(十三)欲求八節每節動作並
 想(十四)欲求八節每節動作並
 想(十五)欲求八節每節動作並
 想(十六)欲求八節每節動作並
 想(十七)欲求八節每節動作並
 想(十八)欲求八節每節動作並
 想(十九)欲求八節每節動作並
 想(二十)欲求八節每節動作並
 想(二十一)欲求八節每節動作並
 想(二十二)欲求八節每節動作並
 想(二十三)欲求八節每節動作並
 想(二十四)欲求八節每節動作並
 想(二十五)欲求八節每節動作並
 想(二十六)欲求八節每節動作並
 想(二十七)欲求八節每節動作並
 想(二十八)欲求八節每節動作並
 想(二十九)欲求八節每節動作並
 想(三十)欲求八節每節動作並
 想(三十一)欲求八節每節動作並
 想(三十二)欲求八節每節動作並
 想(三十三)欲求八節每節動作並
 想(三十四)欲求八節每節動作並
 想(三十五)欲求八節每節動作並
 想(三十六)欲求八節每節動作並
 想(三十七)欲求八節每節動作並
 想(三十八)欲求八節每節動作並
 想(三十九)欲求八節每節動作並
 想(四十)欲求八節每節動作並
 想(四十一)欲求八節每節動作並
 想(四十二)欲求八節每節動作並
 想(四十三)欲求八節每節動作並
 想(四十四)欲求八節每節動作並
 想(四十五)欲求八節每節動作並
 想(四十六)欲求八節每節動作並
 想(四十七)欲求八節每節動作並
 想(四十八)欲求八節每節動作並
 想(四十九)欲求八節每節動作並
 想(五十)欲求八節每節動作並
 想(五十一)欲求八節每節動作並
 想(五十二)欲求八節每節動作並
 想(五十三)欲求八節每節動作並
 想(五十四)欲求八節每節動作並
 想(五十五)欲求八節每節動作並
 想(五十六)欲求八節每節動作並
 想(五十七)欲求八節每節動作並
 想(五十八)欲求八節每節動作並
 想(五十九)欲求八節每節動作並
 想(六十)欲求八節每節動作並
 想(六十一)欲求八節每節動作並
 想(六十二)欲求八節每節動作並
 想(六十三)欲求八節每節動作並
 想(六十四)欲求八節每節動作並
 想(六十五)欲求八節每節動作並
 想(六十六)欲求八節每節動作並
 想(六十七)欲求八節每節動作並
 想(六十八)欲求八節每節動作並
 想(六十九)欲求八節每節動作並
 想(七十)欲求八節每節動作並
 想(七十一)欲求八節每節動作並
 想(七十二)欲求八節每節動作並
 想(七十三)欲求八節每節動作並
 想(七十四)欲求八節每節動作並
 想(七十五)欲求八節每節動作並
 想(七十六)欲求八節每節動作並
 想(七十七)欲求八節每節動作並
 想(七十八)欲求八節每節動作並
 想(七十九)欲求八節每節動作並
 想(八十)欲求八節每節動作並
 想(八十一)欲求八節每節動作並
 想(八十二)欲求八節每節動作並
 想(八十三)欲求八節每節動作並
 想(八十四)欲求八節每節動作並
 想(八十五)欲求八節每節動作並
 想(八十六)欲求八節每節動作並
 想(八十七)欲求八節每節動作並
 想(八十八)欲求八節每節動作並
 想(八十九)欲求八節每節動作並
 想(九十)欲求八節每節動作並
 想(九十一)欲求八節每節動作並
 想(九十二)欲求八節每節動作並
 想(九十三)欲求八節每節動作並
 想(九十四)欲求八節每節動作並
 想(九十五)欲求八節每節動作並
 想(九十六)欲求八節每節動作並
 想(九十七)欲求八節每節動作並
 想(九十八)欲求八節每節動作並
 想(九十九)欲求八節每節動作並
 想(一百)欲求八節每節動作並



王 琪
懷 緝

健 光

體 育
格 言



健可貴

健可貴

■康健之心意。寓於康健之身體。英國洛克

■康健快樂之國民愈多。則國愈富強。瑞士金

■黃金可貴。不若身體健全之可貴。愛國



■ 身體常健全勝似歲

入千兩黃金 王鼎松

■ 身體康健為人生第

一幸福 雙泉

■ 體力堅實百病不侵

樂

■ 韶華不再人壽幾何

常保健康斯真幸福

以

■ 吾得一日之康健雖

	<p>■ 要成大事業全 在身體健</p> <p><small>雙梅園主</small></p>
--	---



南面王不與易。

文選注

康甯爲五福之一。

書經

立身處世。非強身不可。

秦魯源

身體強健。萬事可爲。天涯可去。

王思梅

惟身體健康者。可以任大事而抵於成功。

英國北羅爵士

具堅強之體魄。抱高尚之學識者。不愧是個大國民。

吳梅園主

頭正胸挺。肩闊背直。衣整身潔。真是個模範青年。

王思梅

人欲成高等哲學家。非體質健全不可。



希臘哲學家亞里士多德

■ 身體健全為可貴。肌肉孱弱為可恥。美醫羅列德

■ 欲圖長進。智識當鍛鍊其身體。張英登

■ 欲保持身體各部份之健全。非常鍛鍊其精神不可。

盧格山

■ 道德之本。繫於康健。貝瑟

■ 高堂大廈中多病富翁。其幸福不及草屋茅舍中健

全農夫。畢特

■ 康健一失。雖學博藝精。何能致用。其與行尸走肉相

差幾希。天島



■父母之強弱傳於子孫。故身體孱弱其害不僅一人也。秦魯說

■已身不強。焉能強國。思益

■夫身體者。萬能之基礎。基礎不固。萬事難成。秦魯說

■欲求充量之學問。必先有強健之精神。汪瑛

■欲有所建樹於科學界上。必先有強健之身體。汪慧英

■即以個人之職業論之。不有康健之精神與軀體。焉

能持其永久。王韜學博士

■身體猶資本。學識猶貨物。事業猶利金。有雄厚的資



本。加上優美的貨物。利金不患不厚。愚極

知識是貨。身體是船。設使船破壞了。一定不能載貨的。愚極

無康健之精神。即不足維其智其德於永久也。陳昭慎

家庭之幸福。係健康之分子所造成。社會安甯。亦係健康之分子所建設。天島

精神發達。與身體康健為成正比例。艾摩生

女子體格不良。即無健全之家庭。家庭苟不健全。安能得健全之社會與國家。亞英登



■良妻與健康。乃夫之至寶。英吉利格言

■無病真是活仙人。英德

■與病者相接。始知健康之樂。英吉利格言

■健康與聰明。爲人生兩大幸福。希臘格言

■健康勝於富貴。土耳其格言

■健康之時。勿忘疾病。英吉利格言

■樂莫樂如健康。苦莫苦如病弱。墨梅

■無病之時。焉知康健之足貴。英吉利格言

■得黃金百兩。還不如享受二十四小時健全之幸福。



強健求之於已。 FRUCHT

精神於體魄爲緣。體魄強健。精神乃躋於盛壯。而後

見事可以勇爲。遇難可以無畏。如非

強健潛伏於人之體內。求則得之。舍則失之。非人之所能贈而有焉。亦非人之所能劫而喪焉。是在我者

也。 FRUCHT

健康身體。乃人生將來成就之必要。美國山非博士

「人」不外身體與心靈兩方面而已。心靈杳渺不易知。



而身體康健則固

公認爲一切行爲

之根本者

說美培

■ 身體乃德智之基

礎。體力爲事業之

根本。

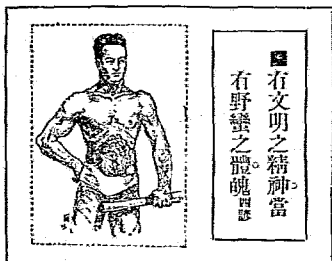
亞維澤

■ 有活潑之精神，強

毅之體魄，方爲社

會之領袖。

亞維澤



■ 右文明之精神，當

有野蠻之體魄。

西瑟



■ 軀體魁梧，生氣蓬勃，這才是真美麗。王鳳樓

■ 研究生命直接之關係者，體育是也。斯賓瑟

■ 欲盡吾人之天職，則非先健康吾人之身體不可。

徐一冰

■ 祖父母享遐齡者，其人必長壽。賀殊士

■ 康健爲人生事實最關緊要者。思穆

■ 精神不運則愚，血脈不運則病。陸象山

■ 常親小勞，則身健。郭德小語

■ 身體未有不勞動而能強健。一樂



日天以口運故健。日

月以口行故明。水

以日流故不腐。人

之四肢以日動故

無疾。器以日用故

不蠧。魚既

精神愈用而愈出。

體魄愈練而愈強。

甘四語

常用腦者。務當勤事體

操。以助消化。挺生論





■欲人身強健安得

不求適當之運動

耶。
徐博霖

■「勞勛」二字其味

苦而其實甘。

白頭忠君言

■能知孔子之於精

武得修養中庸之

道其庶幾乎。
健以思



■到有病時才想運

動等於法場上讀

聖書。
徐卓果



■凡我臣民。皆當能注意體育。德皇威廉第二

■健時須防疾病。西語

■弱者待時勢。強者造時勢。西語

■弱者立志時。機會已過。西語

■建非常事業者。必有非常學識。要求非常的學識。那

就不可不有非常的體力。項宮保

■古今中外目的遠大的偉人。莫不精勤強悍。項宮保

■千古來才人傑士。以困於軀體精神之弱。至不能終

其經營擊劓者。可勝道哉。梁超哉



■女子爲國民之母。未有母弱而子能強者。丁君芳

■身體孱弱。精神萎靡。則思想必難健全。人而無健全之思想。則愚騃耳。顛狂耳。愚騃顛狂之人。甯有成功之望乎。丁君芳

■欲求學問之進步。事業之發達。先有強健之體魄。始可勝任。張毅文

■國家之強盛。賴於健全之國民。國民之健全。恃乎體育之普及。楊進志

■體堅而後智濬。智濬然後德備。是故體育者。實智之



母而德之根也。張之則強國保家系焉。志同和尙

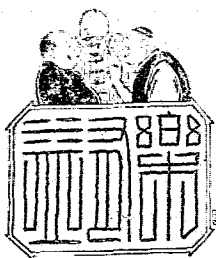
國有一分之精神。做一分之事業。陸軍

國擔當大事。全在以明強二字。會國譯

(完)

一白補

蘇東坡詩云。主人勸我洗足眠。倒床不復聞鐘鼓。明朝門外一尺泥。始悟三更雨如許。上



樂有發

■笑於健康上最有價值。亞西愛

■快樂最足以促進健康。阿狄生

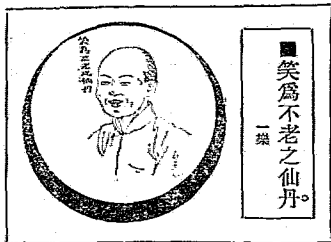
■樂易者常壽長。荀子



■終日快樂之人往往
猜不出他的年紀。

徐卓果

■笑能擴充肺量。使肺
不常用之氣胞 (Alveoli
cell) 內濁氣。因而
排出。并有益於肺肝。
能助消化。促進血液
之循環而生熱。醫學



■笑爲不老之仙丹。

一樂

笑乃五臟之寶



■笑卽是福。但非指僞笑及附和他人之同笑而言。專

指自心發出之喜悅。

讀林

■笑有忘我之樂。逐盡人生最苦之煩腦。且肺臟大開。

其利益不亞於深呼吸也。

鳥雄

■若能以笑臉向人。可使憂鬱變爲光明。

活脫門

■人之幸福。以心身快樂爲上。身體健康次之。資財又

次之。

亞百利

■歡笑每能延年。悲哭足以短壽。

瑪生話

■笑爲內部之運動。而於清晨行之爲尤佳。

鳥雄



遇溫雅之人。臨清明之流。雖爲時不久。亦可使人發

生快感。

格耳凡司東

病者能作笑容。則可免死。虛弱者能作笑容。則可延

年。

若雲

歡喜生健康。健康生歡喜。

西德

說說笑笑開開心。弗說弗笑要成病。

吳德

笑爲最廉價之養生物。

西德

(完)

初二

英人北展僑士之襟懷。常如光風霽月。故無論如何。不稍抱悲觀。



毋貪懶

毋貪懶

百病始於懶。一懶無藥醫。

習閑成懶。習懶成病。人之精神。亦須時時鼓舞。方能

自強。

少年逆德錄



■ 欲去惰字。以不晏

起為第一義。曾國藩

■ 朽木非棟樑之材。

懶夫無成業之期。

王鳳奎

■ 惰為病之母。阿瑟

■ 你若貪懶。你家裏

的鐘錶。都不必去

開發條。或加油。看

■ 懶人之腦。即病人之工

場。阿瑟





他鏽不鏽

徐成孫

■服務勝於怠惰 習學

■飽食終日無所用心難

矣哉

孔子

■懶惰之行至緩故窮困

立及之

法蘭克林

■大抵天下事以難而廢

者十之一以懶而廢者

十之九

少年華盛頓



■懶惰爲貧窮之

母 德意志格言

懶惰爲貧窮之母



日影啣窗。懶人正忙。

四詠

怠惰恣肆。身之災也。

明仁孝文皇后

喜逸避勞。如以為安

樂。是真愚夫。王思梅

人愈怠惰者。愈覺時

日之長而乏味。四獲鷗

習閑成懶。習懶成性。

顏氏家訓



壽域非懶者可登。愚梅



天下古今庸人皆以

惰字致敗。曾國瑞

久逸則筋脈皆弛。心

膽亦怯。紅樓夢

貪逸畏勞莫得意病

魔暗在笑君愚。王忠樞

憂勞足以興國。逸豫

足以亡身。左傳

欲望理想成爲事實。

懶惰定是病魔
的情人。一樂



懶惰定是病魔的情人

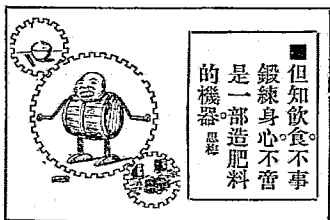


惟在於一剎那亦不偷
閑。馬道

■安逸奢侈。勝似吞砒霜
而自戕其壽命。思慈

■哀莫大於心死。其懶惰
之謂乎。馬道

■無體育運動之習慣者。
以「男子漢」三字當之
有愧也。思慈



■但知飲食。不事
鍛練身心。不啻
是一部造肥料
的機器。思慈



■大計誤於偷安。國家
亡於衰弱。千古一轍。

逆趨者

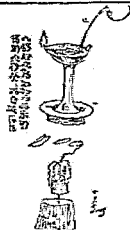
■你若懶惰。一世貧無。
家無室。做遊民。

其幾十成敗

■不貪懶。不怠惰。練出
真精神。成家立業。都
是這等人。只幾十成敗

■人不運動。則全身血

■人猶燈也。勤如加油。
而永明。惰則必將焚。
燹而自滅。逆食



心燈之明。在於勤。而不在於惰。勤則心明。惰則心暗。心明則身健。心暗則身弱。身健則家立。身弱則家破。此理之明。如燈之明。勤如加油。而永明。惰則必將焚。燹而自滅。



液循環因之凝滯。飲食因之不能消化。欲保身體強

健。惟有不怠運動。

貨取

惰之應。永不能嘗雞之味。

遠宜

惰之人其心已死。且空佔世界之位置。

遠宜

(完)

不能算詩

一樂

手脚輕健 人生第一幸福 臥病在床

不曾囚居牢獄 要享健全幸福 幸勿藐

視體育 家家戶戶都肯注重體育

藥房和醫院 一定可以減去一半

三白期



疾者養

不健康之人與死等耳。

希臘哲言

良醫常治無病之病。故無病。

淮南子

病來而行體操時已晚矣。

王思存



■聖人不治已病而治未病。東門子語神農

■終日危坐。口呆目瞪。致病之源也。王恩極

■多病者。鮮有生存之樂趣。雲程理主

■好漢只怕病來磨。俚語

■待扁鵲乃治病。終身不愈。魏子

■終日動作。無遊散之時。必至變爲癡鈍。英吉列格言

■人在病中。百念灰冷。雖有富貴。欲享而不能。反而羨

慕貧窮之健全者。一樂

■獨有生命。而無健康。不特成爲廢人。卽一生亦少樂



趣。美國施列達

■事業之障礙力。病魔
為最烈。思格

■早知臥病如此苦。悔
不當初勤體操。愛爾

■人之病痛不知則已。
知而不克治不勇。

公康書

■不知病之人。往往早

■平胸。聳肩。駝背。屈膝。
八字步者。應授予一
等老大病夫勳章。並
可作怪態之模特兒。
(Mortol) 豐泉



平胸。聳肩。駝背。屈膝。八字步者。應授予一等老大病夫勳章。並可作怪態之模特兒。



死 英吉利格言

胸圍狹。胸廓窄。必非
生存競爭隊中之健
將。 王思梅

病來乃知康健樂。

雲華閣主

人當身體缺乏健康
時。悲哀也。煩悶也。鬱
怒也。不召而自至。

寶美塔

諺云「人要衣裝。佛
要金裝。」余謂衣服
裝在一個不强壯人
的身體上。好像一個
活動的衣架。 王思梅



諺云「人要衣裝。佛要金裝。」余謂衣服裝在一個不强壯人的身體上。好像一個活動的衣架。



■ 身體衰弱。精神萎靡。試問何以求良智。何以求美德。

一樂

■ 身弱求學。猶持竹節攪水。

雙菜

■ 體育不完。則必羸弱多疾。壽促年夭。如此則雖博學

淵文。亦何所用乎。

山井博士

■ 試問心臟孱弱。不能運輸豐富之血液。供給腦部。則

腦部由何完美發展。

Pritchard

■ 萎靡退縮之性。而欲言自衛。是直緣木求魚。

知非

■ 圍環肺外之胸部。扁平凹陷。妨礙肺臟交換氣體之



自由。則心臟何由活潑無滯。抽唧血液。 Pritchard

■金錢先生說。「積極上出了醫藥費。消極上扣了薪水。」生病值得不值得。 徐卓呆

■歷來亡國之君。身體沒有一個康健的。 子右任

■與其服藥於病時。何不健身於病前。 一樂

■不健康與無生命等。 希羅格耳

■健康之時。忽忘疾病。 英吉利格言

■人之精神。活潑潑地。愈鍛鍊而愈奮發。其有萎靡不振者。皆死之朕兆也。 美國體育雜誌

振者。皆死之朕兆也。 美國體育雜誌

(完)



功育體

■ 每天行早操。勝似投保壽險。思羅

■ 一日不食則有之。一日不事體操者全無之。美國羅新羅

■ 體操宜於空腹時行之。丹麥體育家米勒



■體質以鍛練而益強。西晉

■體育可以養成人有優美的德性。美國體育家麥克樂

■作五禽戲。因以身體輕便。西漢神醫華佗

■遊戲也。體操也。其重要猶諸衣服飲食。一日不可缺。

—— 盧醒——

■體育能益智慧。壯精力。攝生論

■能忍耐。實行身心健康法。便是做好的美容訣。陳詠聲

■運動之效益。不僅能完補吾人。身體因職業所損失者。並能鍛鍊身體。躋於健康。沙非特



■人體欲得勞動。但不當使極耳。動搖則穀氣得銷。血液流通。病不得生。

五禽戲發明人華佗醫師

■戶外運動不但使肌肉堅強。呼吸深長。幫助消化。強固心臟。且可使腦筋靈敏。容貌可觀。此立生

■人體猶如鐵器。愈用則

■鐵器愈磨愈亮
身體愈練愈強

梁梅蘭主



此之全全全
是也全全全



愈亮。不用易生銹。王思程

刀鋒久用則鈍。人心久用則疲。鈍者以砂石磨盪之則銳。疲者以體操磨盪之則靈。攝生語

人猶刀也。勤磨則利。不磨則鈍。進宜

往古之人。勞力多而勞心少。故身體強固。而壽命亦長。秦晉政

醫藥治病於已成。體操防病於未然。王思程

流水不腐。戶樞不蠹。華佗

著作家。若不注重衛生與運動。必早死。王氏



■近代生活常使人得神經病。若無充足的運動。危險很大。

李維新

■立己立羣。自助助人。

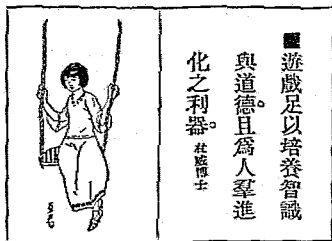
體育其源泉也。即體育

■人之智識愈用愈敏。

人之身體愈練愈強。

王恩德

■今日薄弱之人。宜節



■遊戲足以培養智識

與道德。且爲人羣進

化之利器。杜威博士



限精神之使用，
選擇善良之飲
食。呼吸新鮮之
空氣。勉行體操
運動。以成將來
健康永壽之人。

梁啟源

欲求健康幸福
於老年。少年極

有運動習慣的人。血液新
鮮。腦力定是充足。耐勞精
神必勝人一籌。
王庚



有運動習慣的人。血液新鮮。腦力充足。耐勞精神必勝人一籌。



宜注意身心的鍛

練。
王思霖

■凡氣管作用發生

障礙並無細菌作

用。皆可以運動治

愈。
沙克慈

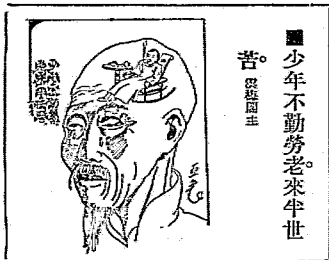
■兒童操業不遊戲

則浸成愚兒矣。

古臣

■少年不勤勞。老來半世

苦。
傑梅爾主





熊經。鵝顧引挽腰。

體動諸關節。以求

難老。郭化

少年時勤學耐勞。

為建設老來之樂

境。思極

體欲常勞。食欲常

少。勞勿過極。少勿

過虛。封對

凡物用則發達。不用則有
退化。鳥之有翼。魚之有鱗。
皆由此定理而生。沙井特



凡物用則發達不用則有退化
鳥之有翼魚之有鱗皆由此定



精神不用則廢。廢則疲。疲則不足。用則振。振則生。生則充足。

顧介山

陶侃運甕。劉琨起舞。注意體育的兩個古人。
雙呆

欲人人俱有靈敏的腦筋。慎密之思想。則

身體如器皿。智識猶物品。今欲置物品於器皿之中。必先察器皿之容積。及質料之厚薄。知其可而後納之。方無危險。

亞英發



自強如器皿。智識如物品。今欲置物品於器皿之中。必先察器皿之容積。及質料之厚薄。知其可而後納之。方無危險。



舍體育不爲功。

謝楚英

吾人欲知體育之眞價值。對於運動一事。無論其種類如何。皆當俱信仰。樂觀。熱忱。毅力以赴之。沙非特

水流則清。滯則污濁。養生之人。欲血脈常行如水之流。謝楚英

操作有度。勿過勞。亦勿過久。

哥斯德

顏回好學。三十而夭。韓愈精業。四十而髮蒼。但知學業。而不顧身體的兩個聰明的愚人。思極

太劇烈運動。不但於身體上無益。反而與健康有礙。



馮炳生

■運動過度最有害

於神經 王庚

■醫國先醫心強國

先強身身強心自

強心真道自真

丁國保

■不講體育而冀教

育之完成是無異

緣木而求魚也



偏勞一部份上肌肉之工
作於身體上最為有害

■偏勞一部份上肌
肉之工作於身體
上最為有害 沙井特



■體育之效用。小則救一己之成立。大則作一國之砥柱。原編

■學問之發達。及身體之發育。權衡得其平。方可。蔡倫源

■身體發達。貴乎筋力與肉臟相為平衡。畸形發展。則

反無益有損。夏敬淵

■體育為直接鍛鍊吾人身體之工具。並由此而間接有益於吾人之心意。使精神愉快。志氣高尚。為陶冶道德最妙之方法也。達阿恩維新



■體育者依據天然方法，直接以發展吾人之身心，間接爲增進吾人之智識與道德之科學也。兼言之，卽造成人的新教育是也。邱伯陽

■體育乃人格教育之實驗。麥克瑞

■我對於體育上，負了一種永不能償還的債務。貝魯納

■快樂爲建設未來世界人類新性命之基礎者，烏可不特別注重體育。萊奧塔

■轉動之石，不生蘚苔。英吉利格言

■欲免疾病，須按日體操，使之發汗爲度。貝梅



■無康健之身體。即無精銳之智力。山井博士

■無論何人。若能郊外運動。則其效力較之室內運動

奚啻倍蓰。麥克法金

■人們對於脊柱骨。須要使其容易屈曲。容易向各方

面活動。千萬不可使他變成堅硬。師易強身術著者貝魯

■夫欲體力之健壯。智力之精銳。舍體育運動未有他

途。山井博士

■因不注意於體育之故。致本強壯者。終變為虛弱。



■練習各種運動時。當斟酌運動者之年齡性質。體格及習慣等。而選擇最適切之運動法。否則有害身心也。
徐傳霖

■運動最有益。且為一般青年所必需。足以增進精力。及遊戲上的一種。君子的精神。若青年學子不於戶外及健身房中用其體力。往往趨於喪身敗德之事。

美國總統附錄

■從事運動以爭虛榮。有害於身心。實非體育之正道。

王思慈

■高尚運動員之態度。必正大光明。其志向則誠懇堅



決。
郝更生

■專注意運動技能之優劣。而不問品格之高低。則將來運動上祇有機械式及錦標式之運動員。而國家無完人矣。
郝更生

■體育與個人身體之發育。與智育和品性之陶養。有密切之關係。
美國山井博士

■各種運動比賽。冀一時之勝敗。博一時之虛名。則失去體育訓練之真義矣。
王思珪

■不特望其注重於體育而有勇。又望注重於道義而



有方也。陳其愚

■體育教育感人最深。蓋吾人真誠之性情及人格。多於手舞足蹈時見之。郝更生

■知有智育而不知有體育。知有體育而不知有智育。二者皆不得其當。吳稚

■學者往往側重智德。忽於體育。而不知二者皆本於一也。江瑛

■得康強之道無他。但能任意自適。不以外物傷和氣。不敢做過當事。酌中恰好即止。文彥博



■好持勝者必敗。好持壯者易疾。

荀子小語

■強壯者持其強壯。恣意傷身。則禍可立待。

謹啟軒

■人之欲強其身體。必先強其意志。

大力士強店

■運動各種動作。要十分自然。不宜過於用力。致肌肉

變硬。

貝魯斯

■勤則雖柔必強。雖愚必明。

曾國器

■欲保健康與長壽。舍注意此適當之運動。與衛生之

道。無他法也。

徐偉霖

■運動貴有誠與恆。不在量之多與少。

王思程



■運動場是放大的人格顯微鏡。王思程

■君子運動員。甯肯正直失敗。不願偷巧取勝。王思程

■勤動之根苦。而其果則甘。四語

■千年不死的老獼猴。即千年不息的老獼猴。徐卓呆

■世界千萬病夫。都由於學校不注重體育。

美國體育家史曼耳

■人猶刀也。勤磨則利。不磨則鈍。逸言

■欲有充足之精神。須有健強之身體。欲有健強之身體。非日常注意運動與衛生不可。一語



■終日伏案讀書。非養生之道。一編

■運動不讀書固然有害。讀書而不運動其害益甚。

王思梅

■欲強筋骨。健體魄。却病延年。雖有多法。而其要則首

推運動。楊述忠

■用冷水摩擦身體。可以增進皮膚抵抗寒冷的能力。

佚名

■體育不特可鍛鍊筋骨。祛除疾病。又可增進智能。

丁曾芳

■絕健之體格。附有健全之精神。為唯一之至寶。

匿姓名指題



■體育能養成個人正確之能力及豐美富裕之生活。

William S. Katsm

■人生天地間。衣食住三者既不可少。而謀此衣食住者。端賴強健之身體。王德嘉博士

(完)

補白四

魚之游泳。鳥之飛翔。獅之遊嬉。都是運動。
人類爲動物之王。豈可不活動乎。



五白種

美國山井博士云：「英相格蘭斯頓於體育運動持之尤毅。甚至晚年乃不或一日間斷。此人之所知。雖校庠之幼年學子。亦類能道之。餘如格氏之好獵登高及踢球等戲。又皆吾人之所習聞也。」



莫 憂 愁

莫 憂 愁

■ 多愁必多病。多病必短壽。若要享長壽。切莫多憂愁。

要 詞

■ 憂愁足以柔弱身心。宜設法排除。

福 斯 益



節愁之道。萬物不害。管子

養生以少憂愁爲主。雲梅閣主

妄想最能傷人。王庚

觀破興衰。究人我得失冰消。閱盡寂寞繁華。豪傑心

腸灰冷。少年遊仙錄

年老不歇爲一惑。安而不樂爲二惑。閒而不清爲三

惑。都康節

忿慾二字聖賢亦有之。特能少忍須臾。便不傷生。



■若能見苦爲樂。方知淡是甘。少年卷錄

■心無機事。案有好書。飽食晏眠。時清體健。此是上界

神仙。少年遊藝錄

■捨煩事以清心。却憂鬱以甯神。扁鵲不須請他。烏鵲

■憂愁抑鬱。易催人老。子胥一夜髮蒼。是可爲鑑。

雲孫閣主

■省憂愁。戒惱煩。是吾心上却病法。願隱集

■人生至多三萬六千日。莫令身心受憂苦。一編

■憂愁是零碎自殺法。卓果



■幽憂傷神。思慮耗神。管子

■喜怒過度。哀樂失常。均足危害生機。魯曾子克

(完)

六白補

林英引年致任。身如壯者。或問「何術致此。」對曰：「但生平不會煩惱。明日無飯喫。亦不憂事。至則遣之。適然不留胸中。」



節性慾

節性慾

少年之時血氣未定戒之在色。孔子

君子以懲忿窒慾。

聲色不去養生三難。

孫康



■心動神疲。唐仲俊

■養心莫善於寡慾。

孫子

■求肉體上之愉快。

則日於鄙俗。求精

神上之愉快。則日

進於高明。墨梅

■慾寡精神爽。思多

血氣衰。常陽軒百字銘

■養性寡慾。為無上
之補劑。盤梅園主





■色是少年第一關。此關打不過。任他高才絕學都不

受用。快名

■縱慾者是殺身之利刀。貪淫者乃害子孫之毒藥。

劍持集

■毋勞汝形。毋搖汝精。莊子

■人之於身也。兼所愛。兼所愛。則兼所養矣。孟子

■樂不可極。樂極生哀。慾不可縱。縱慾成哭。丁晏

■絕嗜屏慾。可以除累。葉香三

■早婚乃一種之禍根。沙士比亞語



■生殖是人類傳種問

題不是遊戲。

卓泉

■壽如龜鶴須慎色慾。

伏名

■毋以嗜慾妨生。

既苑

■保生者寡欲。

林和靖

■多慾則傷生。

呂邦獻

■寡慾省多少勞擾。

程頤

■養生者莫若知本。

■服藥十朝不如獨宿

一宵。

朱臨翁



服藥十日不如獨宿一宵。



呂氏春秋

■養生以不傷爲本。抱朴子

■美味腐腸。好色溺心。望微論

■窒慾如止水。程頤

■克慾如克最巨之敵。佚名

■好色之人。精髓散竭。每成疴瘵。慈海慈航

■怒是猛虎。慾是深淵。佚名

■精神者事業之根本。不荒於色則精神固。陳蔡論

■少色慾以養精。少言語以養氣。少思慮以養神。道生箋



■神氣淡則血氣和。嗜慾盛則疾疹作。孫思邈

■惜氣存精更養神。少思寡慾勿勞心。彭祖

■凡人之好色爲可樂也。不知可樂在一時。可哭在一

世。顏光祿

■莫教引動虛陽發。精竭容枯百病侵。孫真人

■風寒謹防。嗜慾淡薄。病可却也。白香山養生語

■慾火焚燒。精神竭竭。遂至窒其聰明。短其思慮。有用之人。不數年而廢爲無用。皆色念慾火傷身之病也。

周思敏



■人之所以生者。惟精氣神謂之三寶。人能寡慾以養精。寡思以養神。寡言以養氣。再能去暴怒以養性。節飲食以和脾胃。避風寒以防感冒。常勞動以堅強筋骨。卽可以延年矣。顧養集

■人生終生疾病。恆從初婚時恣情無度。多成癆怯。甚至夭亡。累婦孀苦。當思百年姻眷。終身佳耦。何故從數月內。種却一生病根。四聲詩集

■青年能自治其身心。而制伏情慾。其權利較帝王爲更大。無名氏



■ 百里行房者病
行房百里者死。

卷四

■ 順境之美德在

節欲。逆境之美

德在剛毅。

■ 絕嗜逐慾所以

除累。卷三

■ 觸情縱慾謂之



■ 傷生之事不一而足。而
好色者必死。少年遊藝錄



禽獸 段亮

■多言則背道。多慾則傷生。李邦獻

■養生家之法。莫大於慾。慾望慾。食少動多八字。務臣

■血氣之怒不可有。義氣之怒不可無。史與願集

■惜氣存精更養神。少思寡慾勿勞心。彭祖

■多精神為富。少嗜慾為貴。朱尊生

(完)

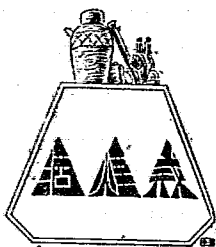
七白 約

「情慾最足傷身。西醫所謂『獨燒兩端』。意指有加倍之損害。」



入白粉

收師和兒說。『一滴的精液。
是二十滴的純粹血液。房事
過度的人。面色多蒼白。這是
一個明證。』



酒器成

■戰事、荒年、瘟疫、爲相連之痛苦。然尙不若飲酒之可懼耳。
本世新說

■酒之爲狀變感性情。雖曰哲人孰能自競。
續世新說



圖 煙酒二物實為傷

腦腐腸之藥。愛德

圖 志士不但慎所食

亦必慎所飲。吳

圖 運動使病者健。酒

令健者病。吳廷統皆定

圖 大飲與晏起為致

病之由。英吉利格目

圖 精酒傷財粗酒傷

圖 青年而嗜煙酒為自殺

之一種。吳廷統皆定



青年而嗜煙酒
為自殺之一種



胃德意志格百

■佳良之酒能鈍人之
腦髓且能使人發謾

語。英吉利精百

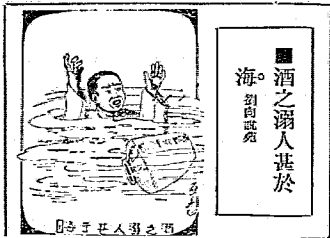
■夕則大飲且則憂色。

英吉利精百

■飲酒百斛不如飽餐

一粥。朱隆翁

■衛生切要知三戒大



■酒之溺人甚於
海。劉向此病

酒之溺人甚於海



怒大嘔並大醉。

蘇門山衛生歌

常耽於酒者。神經之反應漸鈍。

徐傳霖

人信酒能醫病。真是毫無根據。余謂不飲酒患肺炎。疫而死亡者百分之十八。飲酒患肺炎疫而死亡者百分之五十二。

醫學博士伊文思

情慾能令人等於獸類。酒則尤甚。

英吉利格言

縱酒色是殺身軀的利刃。

少年遊藝錄

病從心生。咎皆自取。此卽聖賢內省不疚。養心莫善

於寡慾之義。

遊生錄



■ 貪酒不顧身。愛色不顧病。七箇

■ 酒既不能守祕密。又不能踐約。四箇

■ 爲省錢而戒煙。爲免禍而戒酒。不是戒的戒煙酒。

半呆

■ 過度之飲酒。能令人洩漏固有之祕密。違背當然之

約束。苦伊克以以

■ 不問何等之賢人。飲酒之後。未有不變爲愚夫者。

按語

■ 飲酒者之錢袋。係酒瓶。英語

■ 種種之惡習。足以妨礙作事者。莫飲酒若也。客烏垣



■酒醱菸氣。令人。口。易。生。惡。臭。故。宜。自。戒。少年逆德錄

■酒性能移人物。如變聰明者為愚。蠢。誠。謹。者。為。輕。浮。
是。皆。足。為。殷。鑒。少年逆德錄

■酒能惹胃之內膜。而損壞其液汁。兼令食物變硬。消
化尤難。少年逆德錄

■菸葉害口津與胃汁。當自禁絕。少年逆德錄

■飲酒少許。已伏危險。久之即可成癮。甚有輒受害而
致死者。盍早自禁。少年逆德錄

■飲酒之事。當少年時為極惡極毒之誘惑。自勵論



古之長壽者。均不嗜煙酒。偉人從業錄
嗜酒之人。大都爲自暴自棄者。決不能成功立業。

偉人從業錄

(完)

九白

黃金屋

一第

黃金屋不易築。身體健即易築。諺云「身體強健猶如歲入萬金」。一年四季身體強健。豈不是在無影之中已建成了黃金屋嗎。



十百補

■ 七大健康要例 (轉錄健康精言)

欲保衛身體之健康對於下列的七大要例須謹遵行。自能延年益壽。永不生病。

- 1 求合宜的滋養食料。
- 2 應多接觸日光與吸新鮮空氣。
- 3 時常沐浴排出體內所有廢料。
- 4 身體當謹慎護持使不受寒熱的摧殘。
- 5 每日必須行合宜的運動與休息。
- 6 凡事須抱樂觀。每日應發大笑一二次。
- 7 注意毒物或微生物勿使侵入體內。



慎起居

■ 治療病源明確之疾病。其最良方法。為節制飲食。

法蘭克林

■ 欲保健康宜慎食。且深夜不可食物。
西班牙格言



節食優於醫師之診治。英吉利格言

口腹不節。致病之由。高誘意

白飯細嚼。嚼致糜爛。咽之滋心液。腹味無窮。益亦無窮。

乳陽字

節食以去病。寡慾以延年。宋歐陽

飲食宜節。毋多。起居務適。毋強。白香山養生韻

晝餐之後。宜暫時安坐。晚餐之後。須步行一里之遙。

英吉利格言

量腹而食。量身而衣。文字



人壽欲長久。夜飯須減口。古語

養生之道。不特食宜少。眠亦宜少。慈隱林野田政鶴

食不過飽。飲不過多。冬不極溫。夏不極涼。臥起有時。

興居有節。古語

天時雖熱。不可貪涼。瓜果雖美。不可多食。古語

不可太餓。餓則傷氣。不可太渴。渴則傷血。孫思邈

食毋過飽。飲毋過醉。齊民要術

甜甘於口者。未必盡宜於胃。丹痧格目

起居時。飲食節。則身利而壽命益。管子



■要清淨內部和腦部。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。美國衛生學大家華茲

■口中言少。心頭事少。肚裏食少。有此三少。神仙可到。

少年進德錄

■食物必能以養身者爲主。食物必從緩細嚼。令逐漸
入胃而消化。咀嚼食須令口津足以潤之。硬物有傷
齒牙。慎勿輕於咬嚼。極冷極熱之食物。均損胃臟及
牙齒。不可遽食。蘇蘭斯

■一切食物不可過多。每餐宜飯七成。少年進德錄



病從口入。禍從口出。諺語

適於口者未必適於胃。舉箸時應思「病從口入」一

語。佚名

胃似火爐。不可使薪柴過多。多則不易燃燒。王恩慈

食戒過多。多則癥塊成疾。彭祖

食宜少戒飽。食味必求適口者。英國名醫占學兵養生訣

已飢方食。未飽先止。蘇東坡

大食大飲。皆為心臟與動脈衰弱之原因。日本山崎增造

倦時飽食。不易消化。攝生論



■欲享壽長。食忌過量。王思極

■大飢不大食。大渴不大飲。朱聲生

■少食多滋味。多吃壞肚皮。王思極

■多咀嚼能醫牙患。攝生論

■刀叉奪前牙切物之功。罪在不赦。意大利某牙醫

■老年人之咀嚼力和消化力日漸衰弱。所食之物定

能減少分量。李提原大

■飲食平淡。心志舒泰。睡眠安穩。能使八十六歲老翁

成爲一少年。逸類



萬病起於胃。亦民

寒暖無失適。饑餓無失平。董仲舒

小兒閒食宜禁。定時食物宜豐。秦愈深

若要小兒安。須帶三分饑與寒。仁伯

嬰兒宜病。傷以飽也。曾夫昌

不論粥飯點心。皆宜嚼得極細嚥下。養病羅氏

早餐前先運動。古書氏

飯後三千步。爲養生妙術。曾國澄

糲梁之食。藜藿之羹。堯舜之道也。呂頌



■衣身之文也。若服之不衷，身之災也。

陸游語

■不恥衣敝，繼袍得樂於簞食，瀛飲者。

其可謂至人矣。

為權

■衣其短褐，有狐貉之溫。進其義菽，有稻粱之味。庇其蓬

■女子穿了高跟尖頭鞋，兩腿猶似風擺柳。穿者以為嫵娜美麗，余視之不啻在自上跂趾刑具。雙朵





室若廣廈之蔭。乘其華輅。若文軒之飾。終身怡然。不知其爲貧也。北宮子

日必於人少氣清處散步。且間眺片

時。占寺氏養生談

早起有無限的好處。於夏月尤宜。

每日二十四小時應分爲三一爲執業時間一爲休息與遊戲時間一爲睡眠時間。泰僑源

一	一	一	一	一
時	時	時	時	時
分	分	分	分	分
三	三	三	三	三
分	分	分	分	分
一	一	一	一	一
時	時	時	時	時
分	分	分	分	分



申函光

欲作事業之完善。非早起不可。

英吉利格言

早起早眠。能使人康健。而富有聰慧。

弗爾克林

清晨之一小時。其效力足值下午二小時。

北巽爵士

須養成睡眠與晨起有一定時間的習慣。

沙丹特

黎明即起。既昏便息。

李培原

睡眠以經驗所覺。適宜爲度。

起斯特

起居無節。半百而衰。

班生論

屈膝側臥。益人氣力。勝正偃臥。

古語



■ 眠爲眼食。弗貪過飽。

佛經

■ 暮臥常習閉口。開卽傷氣。

思道

■ 臥榻勿近牆垣。

占寺兵

■ 冬夜勿覆頭睡。可得長壽。

思道

■ 臥訖勿留燈燭。

養生論

■ 臥室內不宜陳設花草。

沙井特

■ 每天最好有二十分鐘之午睡。

王庚

■ 坐不欲至倦。行不欲至勞。

精進其

■ 行住坐臥各得其宜。

李杲



■ 休息毋過久。

■ 公餘游息。不僅使

其養息。宜以增進

生活力爲主。柯斯德

■ 沐浴不動。爲患腎

病之原因。亦爲

■ 地土常有溼濕。是

侵害健康之地。

森谷說

■ 坐臥防風來腦後。腦
內入風。人不壽。

眞西山衛生歌





■居處必燥。溝渠必通。飲水必潔。古寺氏養生訣

■深居簡出。易罹肺病。思梅

■夜眠遲。清早起。如此則何事不成。何功不就。何志不

遂。胡氏家訓

■早寢晨起。人能因之康健。且能令人賢明。英吉利格言

■晏安耽毒。不可懷也。左傳

■處身而常逸者。則志不廣。孔子家語

■夙興夜寐。勿忝爾所生。詩小宛

■日間無勞苦之勛作。夜間不能得安眠之報酬。



勿忘志格言

■意欲休息之時。休息可也。忍大和格言

■欲望自立之人。非五時即起不可。既能自立之人。雖臥至七時亦無不可。英吉利格言

■清晨之時間。其口中老啣金貨者。

德和丁D.H.格言



■早起心曠。晏起心忙。

英譯



五時離床。九時晝餐。五
 時晚餐。九時就寢。常守
 此約者。可享九十九歲
 之壽命。法蘭西格言

六時離床。十時晝餐。六
 時晚餐。十時就寢。常守
 此規者。可享百歲之壽
 命。法蘭西格言

晝間之着帽。可隨意行

背向透風間而坐
 與向棺而坐相等

西班牙格言





之。夜間必須着帽。英吉利格言

富貴人較貧賤人短命。城市人較鄉野人短命。何耶。

徐維果

(完)

一十自論

德醫瑪克氏損壽之種種。

- (一) 凡憂思一小時。損壽一日至六月。
- (二) 恐懼及忿怒一小時。損壽三日至一年。
- (三) 悲哀一小時。損壽二日至二年。



- (四) 一夜不眠。損壽五日。
- (五) 過勞一日。損壽二日。
- (六) 於塵飛空氣中呼吸一小時。損壽一日。
- (七) 一日之內不工作。損壽一日。
- (八) 作淫一次。損壽三日。
- (九) 患病一次。損壽二日至五年。



深呼吸

- 日光與空氣爲人生所不可缺。四百
- 多吸新鮮之空氣無異多吃滋養食物。一第
- 日作深呼吸百次可愈肺癆。佚名



■深呼吸功能愈肺癆與胸病。攝生論

■人要康健。必須多吸新鮮空氣。多受太陽之光線。

寶箴

■欲保生命。先強肺腑。欲強肺腑。先正呼吸。白克爾

■氣盈於內。病不外入。老子

■衆人之息以喉。眞人之息以踵。莊子

■深強呼吸。不獨有益於健康者。卽有肺病或身體弱

而不能活潑運動者。亦殊有效。徐傳霖

■諺云。「活人與死人比。只多一口氣。」吾人安得不



爭只口氣。卓泉

■日光有療病健身之力。爲天然之良藥。吾人常與之爲友。則病魔自遠矣。

馬君武博士

■健康的要素爲日光。空氣與運動三者缺一不可。趙士法



■曠野散步。吸收新鮮空氣。其事易其益多。一樂



二十白話

古有行道人。陌上見五叟。年各百餘歲。精神加倍。誠心去拜求。因何得此壽。大叟向我言。心寬不憂愁。二叟向我言。山妻容貌醜。三叟向我言。呼吸不用口。四叟向我言。岳腹節所受。五叟向我言。早起又早眠。旨哉五叟言。所以能長壽。(轉載能廣精言)



維新

衛生有免病延年之巨效。攝生論
 衛生講得好。到老不煩心。李提摩太
 毋自持強健。而不講求衛生。攝生論



不衛生者多貌健

康而實痼疾

攝生論

彼持體魄之強而

忽視人道者亦非

體育之本旨

攝生論

惟求己之身體發

達而致智德於不

問是皆未明體育

之真諦

攝生論

現今年少年之所苦慮惟在學問一點不遑顧及身體之發達誠堪嘸嘆之甚

秦奮源





■體育爲智育德育之助手。非學校招牌上之油漆。

王鳳樓

■不衛生。雖體質素健者。亦罹夭亡。

攝生論

■幼年但汲汲於學業。年未及半。不幸陷於肺癆而致

夭折者。比比皆是。

案卷源

■吾人心身之發育。一半由於遺傳。一半則操諸於自己。

沙井特

■吾人一生之幸福。全視自己指揮之合法與否爲斷。

沙井特

■博士節食氏。博士滑稽氏。博士靜心氏。博士黃金氏。



此四人爲最良之醫師。總評

大教育家之口頭必無運動比賽「誰勝誰負」四字

掛在。一樂

勝不足驕。敗不爲辱。乃運動上君子精神。杜召棠

爲出風頭而運動。大可不必。卓泉

終日孜孜。惟知勤讀。對於體育之鍛鍊。反視圖末。此

猶如置精美建築於沙漠之上。亞英發

凡人之生活質素者。其年壽多永。西譯

因求財之故。而致害於健康。是謂小智大愚。賢者不



取。攝生論

■才所不逮。而強思之傷也。力所不勝。而強舉之傷也。

李杲

■勿使腹部受寒。可免盲臟之炎。亦氏

■不存欺矚之心。可得長壽。王岐

■日間作事無愧於心。夜間睡眠安然自適。靈

■吾知夫犯罪者。廢業者。疾病死亡者。初無何等劣根

性。不過其軀體與精神未逮健全耳。王龍溪博士

■犯罪之精神。往往錯亂而無條理。源由體軀之劣弱。



而無健康之能力以制之。美國法律家言

■ 靈魂犯罪。必定要死。聖經

■ 天將降大任於斯人也。必先勞其筋骨。孟子

■ 康健之人。心中自然愉快。常常憂愁之人。亦因空氣污濁。食物不宜。工作過勞。及終身習慣之不良。羅士金

■ 藥能救人。亦能殺人。亦民

■ 藥補不如食補。仁伯

■ 無病不宜服藥。有病勿多服藥。藥之效力。是極有限的。王庚



■與其病後方求藥
不如病前能自防。

七益

■早婚及血族結婚。

多陷子孫於薄弱

多病。泰倫說

■選擇伉儷毋以貌

取人。當審體格與

德性。王思棟

	<p>■拍牙克民族常生活於舟 中故腿瘦而臂肘粗壯牙 馬民族因歷代居於高源 之地常呼吸稀薄之空氣 故其胸大軀長臂腿皆短</p> <p><small>論格和法伯司</small></p>
--	---



圖女子適人。當學春秋時徐犯吾女弟。不嫁美貌之公孫。黑願嫁雄武有丈夫氣慨之公孫楚。

墨梅園主

■鼻毛有阻止微生物入內部之作用。切不可任意剃去。



■指爪留長。為間接有害於健康。
墨梅



■小人閒居爲不善。子思

王茂

■「老」這個字是多的。把百歲作爲年限。是愚夫的行爲。美國衛生學大家

■精神散。無微弗敗。精神聚。無鉅弗成。陸費孝

■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。美國華生

■國之強弱。全視乎民。民不圖強。國必貧弱。潘毅華

■處今日弱肉強食優勝劣敗之世。養成國民健全實



爲當務之急。寫攝談

■人類平等。亦惟以體育平等爲基礎。苟體育平等。則
智識之灌輸易齊。而道德亦與共焉。王露華博士

■若欲爲機敏之競技者。當先吸清淨空氣。徐傳霖

■人於新鮮之空氣不可一刻缺者也。徐傳霖

■神大用則竭。形大勞則敝。司馬遷

■小兒就學年齡。宜斟酌發育之景况。勿希圖學問智
識之發達。而與以教育之壓迫。是大誤謬。秦魯

■世無百歲人。枉作千年計。人生必脫



剛暴猜急。喜怒不節。精慾放縱。貪淫嗜食。此皆良醫

不能加功焉。

楊泉物類論

留七分正經。以度生。留三分癡獸。以防死。

遊生錄

養性之術。常使穀氣少。則病不生矣。

楊泉物類論

欲求長生。須先講求養生。

陸子子

血氣者人之神。不可不謹養。

人正神明論

穀氣勝元氣。其人肥而不壽。元氣勝穀氣。其人瘦而

壽。

楊泉物類論

人生生活時。苦時得樂。方有無窮之興趣。人生動作



時勞時得逸。方

有真正之精神。

程更生

■求學爲做人之

基礎。若求學而

不運動。猶以冰

塊作基礎。一舉

■愛國應先愛身。

愛身卽是愛國。

汪思梅

此圖係由
 汪思梅君
 所繪。其
 意謂：一
 國之強
 弱。全視
 國民之
 強弱。而
 國民之
 強弱。則
 視其心
 志之堅
 固。與否
 而定。此
 圖中。一
 強壯之
 國民。其
 心志堅
 固。故能
 負重。而
 行。此即
 愛國之
 精神。也。

■凶暴粗蠻無服從心之
 運動員殺人越貨不畏
 國法之盜匪不啻明二
 暗。一舉



■調和肌肉有運動之方均齊勞逸有作息之則

莫與

■提倡體育乃所以養成伶俐活潑剛毅奮鬥之性質造就有始有終勝敗不較



■汽車不撞死靈活的人

時亦新報曾先編官



之精神
上海時報評

養生之道。以除嗜慾。定心氣。節勞逸。調起居爲要。

羅香甫

教育部審定

王慎修

實驗
深呼吸
練習法

本書先深呼吸生理學上的說明。次深呼吸各種法則及效驗。後附女子深呼吸法。各種動作姿勢。均有精圖表示。更有吳子玉將軍盧永祥齊燮元周鳳岐等之題字。張東蓀丁福保程湘珣諸君之序文。每冊定價大洋四角。上海商務書館出售。

體育
健光終

各界人士

強健 身健用書

不可少之

中國分級八段錦

二版增訂 一期實洋五角

吳王段錦八段錦為普通習石之強身法有忍能筋骨鬆健步履不
長氣力強除病補助消化之功效為大良書內容校訂正八段錦尤
為詳盡且相重國貨分利救中級高特級四教無言男女老幼均可
循級按圖自修勿須教練易於隨身之寶筏

衛生健康精言

定價五角

王國璋吳清野王庚合編 是書為讀者本其歷年所得之經驗並採
四國體育專家之學說至孟氏著述內容分頭衣食住婚育四項均包
括在內為各
界所必備之寶筏也凡一日可作衛生常備之教本

中國華佗五禽戲

定價三角半

吳清野王清野編 是書為三國時神醫華佗所發明華佗云五禽之戲亦
採錄和氣是體有不快起作一禽之戲怡然汗出身體輕便百病不
侵明而牙完體健足以此德運而之積慎

寄售處 中華書局大東書局 發售處 上海虹口滬山
路滬東中學校

各界人士

不可少之

強健

身體用書

家庭探兒女強身法

一册實洋四角

王懷琪吳洪興譯 陸云三校之
勝對老幼好故兒女身體易可忽略
在家庭均輕視教育武積成弱兒
女無一个不活潑強健故謂書為大
相懸殊編譯此書旨在使皆有兒女
諸君兒女的健康萬分輕視育兒不
強父母之過愛護兒女切勿迷信藥
品與食物足可強健兒女之身體兒
女體操不可少的是實確為兒女強
身第一福音

初柔軟體操教材

一册實洋五角

吳德明編王懷琪校 坊同柔軟體
操教材書本不易多見是書教材
會經浙江嘉州中學與西第二高中
組織實驗為現代初中最適用之柔
軟體操教材全書分三學級六學期
常有操法二十四節每節均按序編
制如田徑賽做操操球類動作準備
操等給木棒棍棒各種操法極有益
有向體操教材書中不可多得者

寄售處
文華書局
中華書局
商務印書館
大東書局
上海虹口
德山中學校
廣東中學校
社中區健學



凡人應
 早弱
 士農工商
 男女老幼
 不可不讀

編輯人
 王慎瑛
 吳洪鈞
 王虎

健 康 精 言

做身不
 受病未
 能強壯
 則家商
 人不能
 出眾
 健強
 全人
 的地
 的長
 業亦
 國民

諸君

否？

請閱 健 康 精 言 一 定 可 以 願 君 所 願 的

中華書局文叢書
局大集書局寄售

▲時事新報之介紹
 王君慎瑛，體育家
 也，著作甚富，昨
 蒙惠贈「其新著」健
 康精言一及「十字
 戰拳圖」各一種，
 精詳豐富，非徒體
 上學，其益不淺，
 此，厚讀之下，甚
 為欣佩，特此誌謝
 ，并作介紹。

是書內容分運動衣
 服飲食居住沐浴扇
 扇治瘧疾婦女育嬰
 孩十四章均衛生要
 要欲得健康之樂者
 均宜手置一冊
 每冊定價五角

◀ 吳縣王懷琪編 ▶

▲ 體育界空前之傑作 ▲
▲ 體育教師之好伴侶 ▲

走步 體操 遊戲

三段教材

補編
再版

正編
三版

▲ 體育教材的百寶囊 ▲
▲ 備此教材永無缺乏 ▲

本書為編者十餘年歷任各省專門及中學師範小學體操教授之結晶附於體育方法處有盡有堪稱體育方法大全猶文學界之辭源全書六百餘頁插圖八百餘幅書厚二寸許布面金字洋裝三版修訂插入海關三十餘幅若購是書正補二編應比購他種體育書數十倍凡富中小學體育教師及學校圖書館等不可不備之書三版已出每冊實價大洋三元五角

是書之作乃補正編之不足因於學校體育需要之教材固不虞搜羅載除走步穿花四百餘種體操四十餘種遊戲八十餘種外尚有擲槓運動木毬運動吊索運動十種未附以球類運動處州中學師範兩部之體育實施法及各種應用表格等尤為可貴每冊實價大洋二元

寄售處
文華書局
中華書局
商務印書館
大東書局
上海虹口
中山路
上海路
中山路
中國學校
社

中華民國十四年九月出版
中華民國十八年七月再版

中國醫學社體育叢書

體育健光（全一冊）

實價大洋三角

外埠酌加運費匯費

編纂者 吳縣 王懷琪

發行者 思梅 盧主人

印刷者 國光印書局
上海新大沽路六百七十一號
電話三萬三千七百四十三號

總發行所 中國健學社
上海虹口樂山路滬農中學校

分售處

商務印書館
中文書局
大光明書局
蘇州觀前街
各埠大小書局
蘇州觀前街
大光明書局
各埠大小書局



