

MG
G883
3

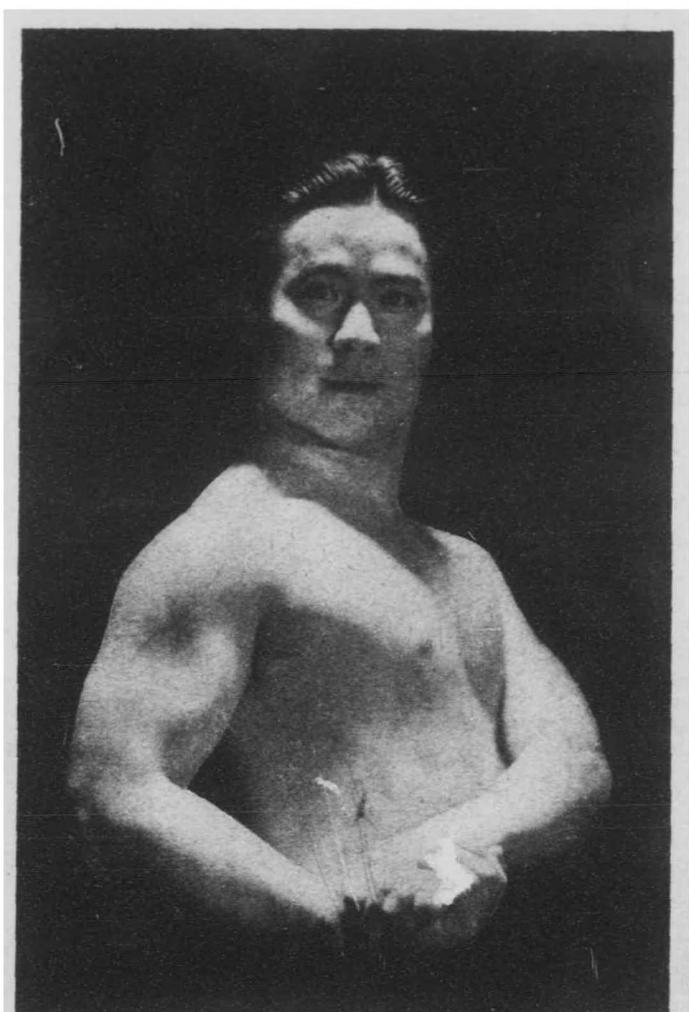
趙竹光著

肌肉發達問題解答

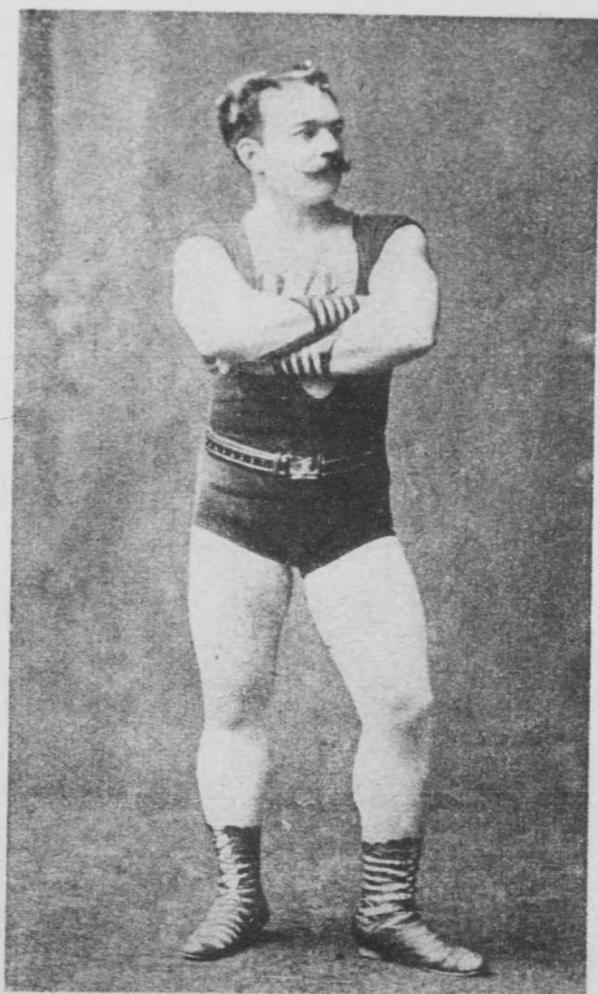
商務印書館發行



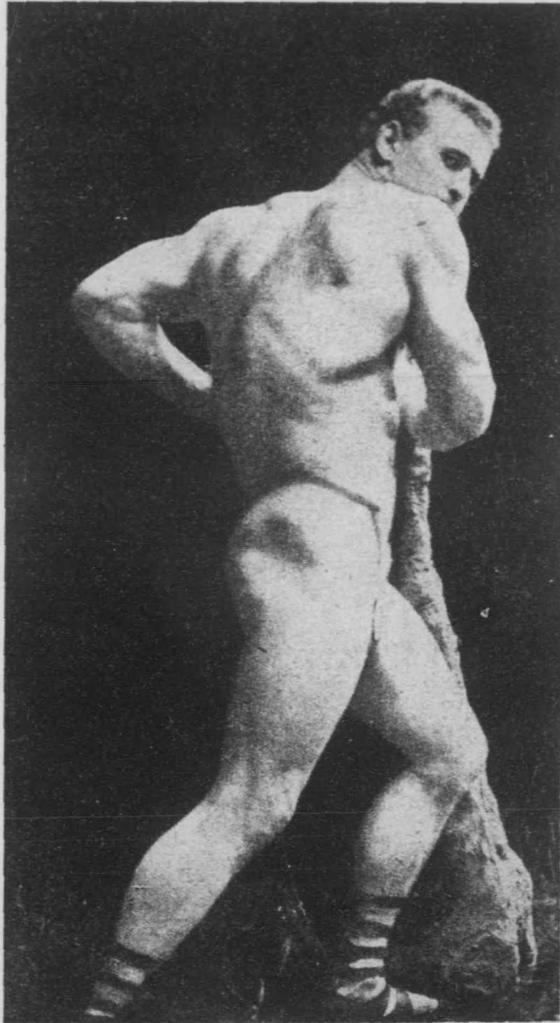
3 1795 6287 5



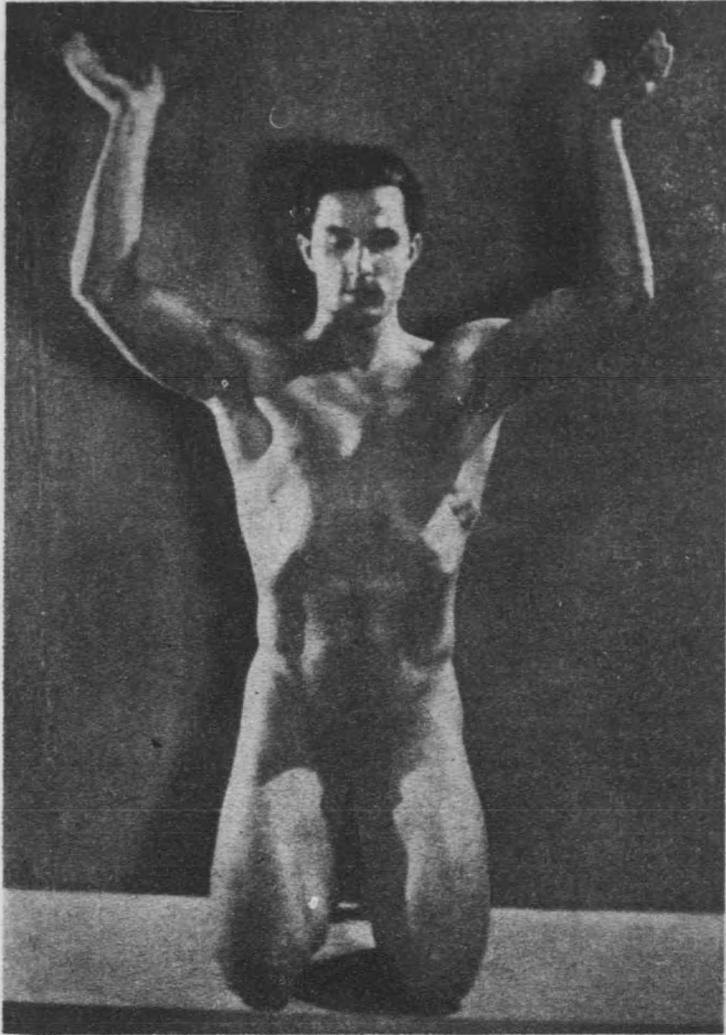
著者最近的體魄



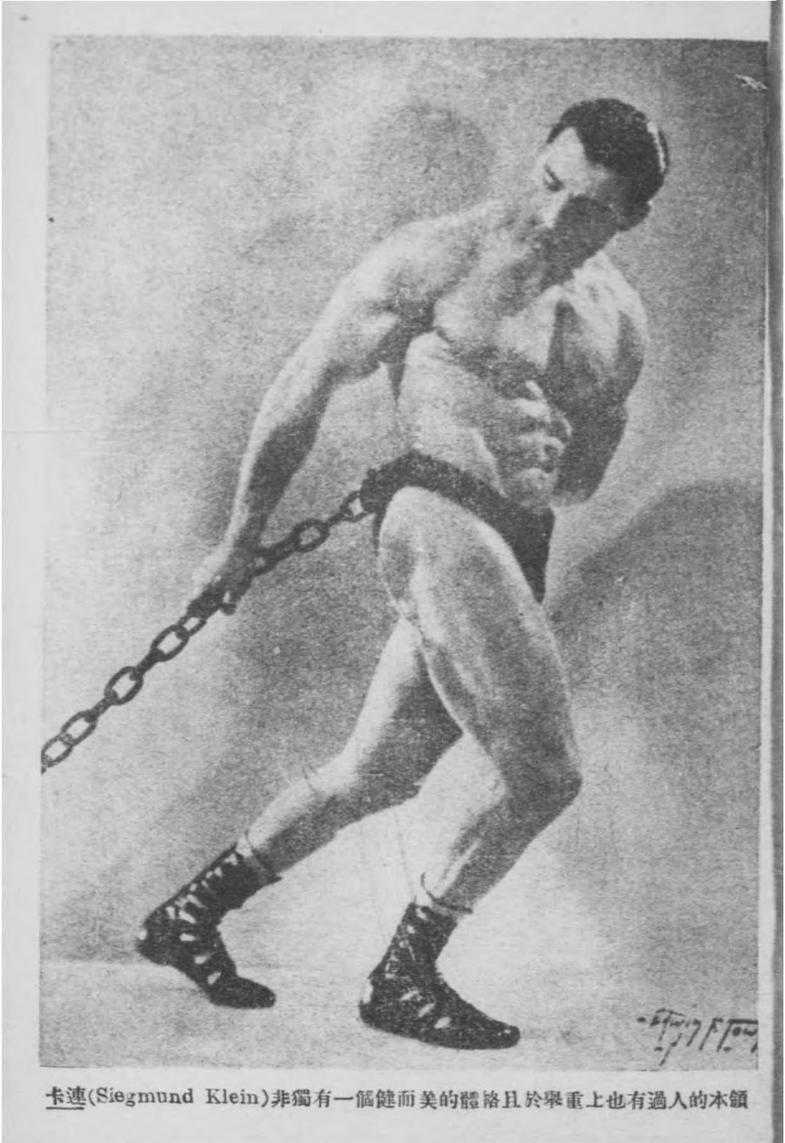
大力士阿提拉 (Lonis Attila) 是先道的教師



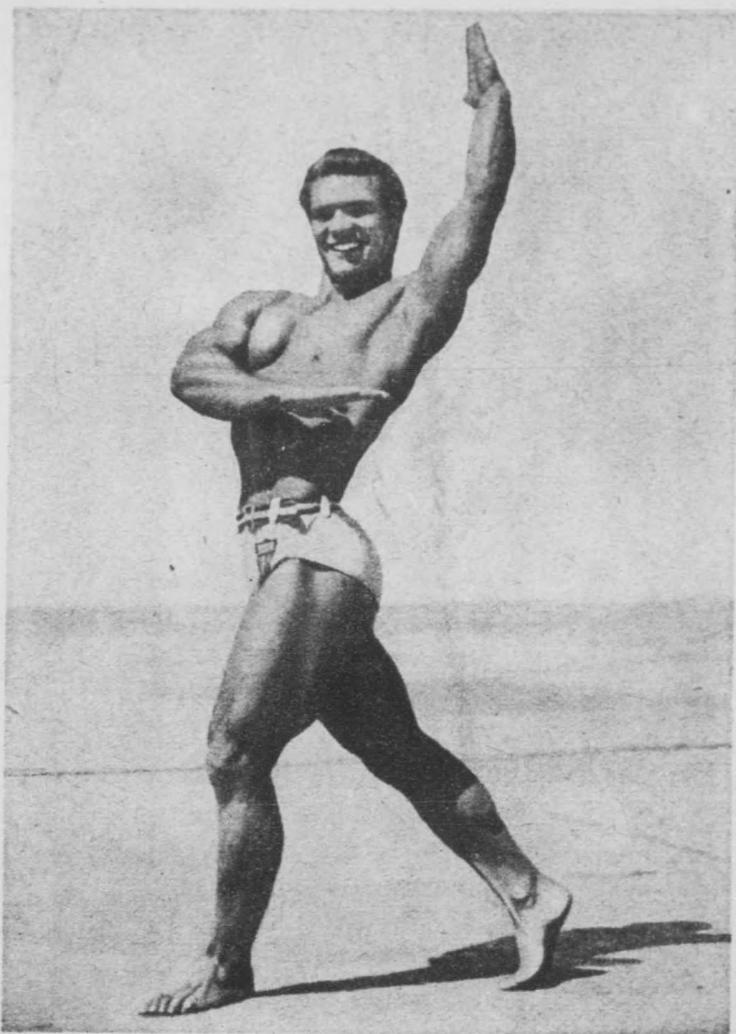
先道 (Eugene Sandow) 肌肉發達完美的體格



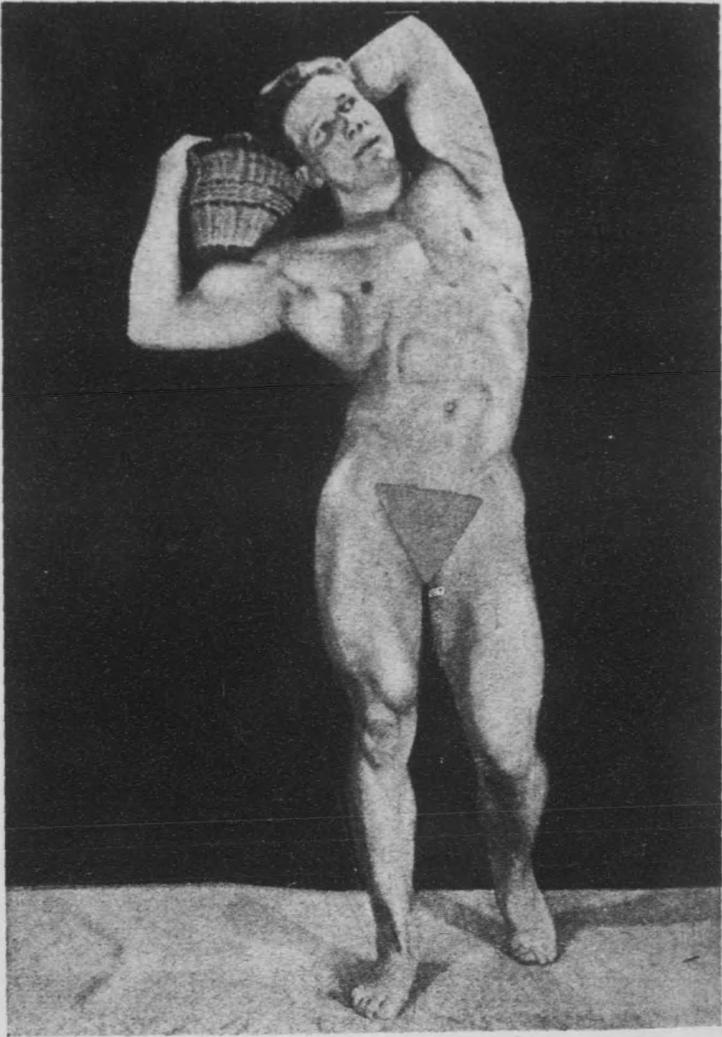
先純(Tony Sansone)有着希臘典型的體格



卡連(Sigmund Klein)非獨有一個健而美的體格且於舉重上也有過人的本領



格賴密(John Grimek)是屬大骨格的人發達完美的體格。



荷華夫 (Barton Horvath) 他的體格之完美在世界上是很負盛名的。



曼薩(Al Manger)——他在練前，體重不滿一百磅，練後體重達一百九十磅，並榮獲美國重量級舉重冠軍。左為練前的體格，右為練後的體格。

以信代序

敬愛的讀者，

筆調是一個人個性的表現。所謂文如其人。我爲文之不願受形式上的拘束，也正是我自身絕好的代表。

近年來觀於我國對於科學化的健身術之貧乏，所以在公事之餘，嘗極力加以探討。自問對於這方面的貢獻上，雖只渺蒼海之一粟，但撫心自問，的確是竭盡了自己一點棉力。若能再假以時日，當有更完滿的貢獻，呈現於我敬愛的讀者之前。

自拙譯肌肉發達法等書出版後，在此短促的四年中，所收到各地讀者的來信不下千餘封。只要能達到我的手裏，不論附回郵資與否，我都一律答覆。但一個人的時間與精力終屬有限。是以答覆稍有延遲，那是一件無可奈何的事情。同時更或誤於郵而寄遞不到，以至答覆無從的，想亦

以信代序

不能幸免。希讀者們一並原諒。

講到練身術各問題之急欲解決，乃一個初練身體的人之常情。我自己是過來人，所以很了解這點苦衷。但讀者中所問類多雷同。若一一答覆，無論於時間與精力上都不經濟。但若有問不答，非獨對不起讀者和自己的良心，而且變了我自己言行不能相符。那是一種極要不得的弊病。講到這裏，我還得謝謝王學哲君，因為他提醒了我，叫我將信中所有的問題加以整理，類編成書。這個貯積於我的心中許久的問題被他這麼一提，即可迎刃而解。

所以在這本書中，一千多封讀者來信的問題，都類聚這裏來作一個總答覆。但有許多問題是連貫的。要清楚地劃分門類實在很不容易。不過為便於參考起見，我不得不籠統地將其劃分一下。同時不容易以文字來形容的運動方式，亦加以插圖。俾讀者們能得到一個更澈底的印象。但如有錯誤之處，亦請不吝賜教為感。

敬愛的朋友，我們在人生的征塵上所走的途徑，是曲折而非平坦。我們失意時候總會比得意的時候多。惟其這樣，我們所過的生活纔是真實而有意義的生活。否則平平凡凡，醉生夢死

過去，那是多麼無聊呵！但假如我們沒有健全的身體和意志，一當我們遇着苦惱或困難時，我們往往易趨消沉。我自己就是一個很好的例子。若不是我有一個健強的體魄。今日之我，決不是仍在迷頭苦幹的我，而恐早就滅跡於無何有之鄉了。

真的，世界上還有甚麼比一個強健的體格更為可貴的呢？可是健康是非用金錢可以買得來的。所以如我們想得到一個強健的體魄，非努力來鍛練不可。只要我們肯有耐心和毅力的練去，無論我們的體格是怎樣孱弱也好，我們總可以把我們的體魄練到強壯起來。未了謹祝

康健

竹光二十七年一月二十七日上海

目錄

以信代序

第一章	健身書報之介紹	一
第二章	疾病與運動	四
第三章	深呼吸問題	一一
第四章	身體鍛練與營養	一八
第五章	運動器械問題	二三
第六章	鍛練的本身問題	二六
第七章	運動與健康	五四
第八章	外國的函授學校	六六

目錄

一

新 1955

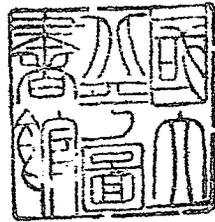
第九章 鐵啞鈴與鐵槓鈴之鍛練法.....	七〇
第十章 其他.....	八五

肌肉發達問題解答

第一章 健身書報之介紹

問 請述先生之著述及出版處并其大略。

答 近年來我除了替商務的兒童補充讀物寫過數本小冊子而外，一共著譯了八本書。在商務已出版的有肌肉發達法、健康之路、體育之訓練與健康、力之祕訣、肌肉控制法、體格鍛練法大全和最新啞鈴鍛練法。在中華書局出版的有婦女的健美。最近我還譯了一本我五十年的體育事業亦已交商務出版。就中力之祕訣和肌肉發達法為姊妹篇。其實力之祕訣一書乃作者因補肌肉發達法論理方面之不足而寫的。至於最新啞鈴鍛練法，可說我八年來對於練身術上研究與實驗之結晶。採各國健身函授學校之所長，並加以自己的經驗編成。所以每星期的鍛練課程亦



已由輕入重的按排好。此外每個運動方式都有我自己的插圖來闡明。是以只要跟着練去即可。沒有無從入手之嘆。

問 請述英美的健身雜誌，並其內容和價格。

答 英國所出版的體育雜誌自然很多，但足以代表練身體方面的刊物約有兩種：一為健與力（Health and strength）這是週刊。內容着重於舉重方面。他如別的器械運動和角力等亦有涉及。每期並有一篇性教育講座。定價每年為十七先令。還有一本為超人（Superman）。那是一種月刊。內容除了沒有性教育講座一欄外，餘的和健與力差不多。這兩本雜誌的執筆者不外那班人。同時也是由同一的機關來出版。超人的定價為每年八先令。至於美國的體育雜誌自然更多。但關於練身體方面的代表者亦有兩種：一為力與健（Strength and Health）。這本雜誌從前的編者本為 Mank. H. Berry。後來改為 Bob Hoffman 承辦。不過名字仍舊。可是外形上雖比從前刷新；但內質上不能不說是比從前稍差一點。 Mank. H. Berry 從前還編了一本 Strongman 也因銷路不佳而停刊。現在的力與健內容仍側重於舉重運動方面。他如大力士

們的事蹟也常有刊登。每年定價爲美金兩元。還有一本是體育（Physical Culture）編者爲 Bernarr Macfadden。篇幅來得多。內容也比較廣。每期只有一兩篇關於練身體的文章。他如優生學、心理分析、食物常識、天然治療法等都有論及。定價每年爲美金三元半。以上兩種都是月刊。此外在美出版的體育雜誌還有 Ring 和 The Journal of Health and Physical Education 等。前者專記載鬪拳和角力。後者關及體育行政的居多。足供體育教員之參考。

問 請問有無中文本的西洋拳術書？如有敢請介紹。

答 就我所知，還未見到一本關於中文本的西洋拳術書。所以我嘗請吾友王學政君動手來翻譯一本。現已譯了一半。想不日當可以和讀者相見。

第二章 疾病與運動

問 患肺病的人可以運動麼？

答 照理在病狀的進行中，病者宜絕對靜養。並有富於滋補的食物之供給，俾身體藉自力更生而把病菌包圍。所以在病狀未有好轉之前，運動自不能舉行，而且凡關於勞心的事情也得絕對防止。但當健康漸次復原，體力也逐漸增加以後，不妨舉行輕度的運動。這時最好的運動自然是散步。但也得由近而遠。今天能行五步，明天行六步，如此漸次將途程加遠。稍倦即止。務宜有耐心的做去，同時最好在空氣新鮮的地方來舉行。一俟體力已相當復原，則可行柔輦體操，然也得由輕入重。如此循序的做去。只要我們能下最大的決心，我想就是患過肺病的人都可有練成大力士之希望。我現且舉出兩個例以證我言之非虛：一個是舉重之有趣化和容易化（Weight-lifting Made Easy and Interesting）的著者和一百二十三磅級舉重的紀錄保持者浦林（W. A.

Pullum)。在他上述的一書中，他還用醫生的簽示以證明他患肺病的經過。後來經過堅忍的鍛練，終於由一病夫而成爲一個大力士。他是以兩手自由式能舉倍出於他的體量見稱。他現在已是一個快到五十歲的人了，但體力並不減於年青的當日。還有一個是美國的孟遮（Albert Manger）。他在少年時也一樣的患過肺病。後來經過耐心的鍛練，他終於得美國業餘輕重量級的舉重錦標。就我國而論，據我所確知的爲史久芸先生。他是商務印書館人，事科科長。他從前也患過肺病。也由於專心的鍛練，而終於成爲一個中國拳術專家。其目下體格之雄偉，任誰也不相信他從前是一個患過肺病的人。自然關於這類的例子的確是舉不勝舉。以上所述，只不過是最顯著的吧了。所以就我們曾經患過肺病，也盡可不必灰心。只要有決心，有毅力則何事不可爲？

問 患心病的人能否運動？

答 我不是醫生，對於心病的成因自不得其詳。但有一點很顯現的事實就是：患心病的人大多是平常不活動的居多，以致血液的成分不清。結果因而釀成心病。一個真正的體育家是決不會患

心病的，除非他鍛練過度，或離開學校後馬上停止一切的運動，同時並不將其食量減少。既然我們認清了釀成心病原因——也許是最主要的原因——是由於缺少運動。所以我們盡可用運動來補救。同時我們明白心也是肌肉所構成。既然身體別部分的肌肉可以練強，心臟也何獨不然？不過如一個人患有心病的，在初練時，務宜由輕入重。最好自然在專家指導之下來練去。一俟心增強以後，再漸次將工作加重起來即無礙。

問 腎虧的人來練發達肌肉運動是否有礙並有何補救法？

答 本來腎虧是一個很空泛的名詞。其實也是積弱所致。但肌肉是因用而強。所以我以為一個腎虧的人，更需要運動。不過也正如患着別的疾病的人一樣：必須由輕入重的做去，再加以適當的調養，身體一切的『機件』也自會跟之而強壯起來了。不過對於手淫和一切不潔的積習是非得先要戒除不可。那是不能不加以萬二分的注意，因為我們的精液也就是我們人身血液之結晶呵！

問 患神經衰弱的人可否鍛練？

答 患神經衰弱的人，究其成因，無非由於腦力與體力之運用不能平衡所致。我們很少會見到一個運動家是會患着這種毛病。反之如哲學家 and 文學家者流，患神經衰弱病最多。原因自然因為他們整天只用心思，同時常去追求刺激，而且由遲眠而變為失眠。如此輪迴的在轉變。以致神經衰弱越入惡境。我自己也嘗有過這種經驗。因為少時追懷失母之痛，以養成一種頹廢的人生觀。欲藉文學上的幻境，以寄懷自己的情感。結果感情與理知失了平衡，使到身體積弱不堪。同時也因積慮過甚，以致失眠。後來見如此下去若不加改進，無異走上自廢之途。於是即專重運動，才漸次把自己的人生觀改變過來。不過一個人的抑鬱必須有得發洩的機會才好。若被壓迫太甚而無處呻訴，反而弄出毛病來。當我們在苦悶中的時候，各人自有各人解救的方法。我的解救法全在一本日記和一個沙袋上。其實寫了日記——把冤屈發洩了出來自己的氣已平了一半，再打一回沙袋和洗了一個身，睡醒一覺，明天起來，一切苦悶已於無形中忘掉，其實我們的一生，欲沒有缺陷，那是絕對不可能的。當你在苦難中的時候，能想到有許多人比你還要痛楚時，你於無形中已得到不少的安慰。這於神經衰弱的補助上也有很大的裨益。

問 聞角力易患心臟病，未知確否？

答 假如你問我那一種是最好的運動，那我會毫不遲疑的答覆你說是角力。無論在肌肉與體力的發達，而尤其自衛方面，我以為再沒有別的運動比角力更為超越的了。就世界上的自衛術而論，首推我們的國術，次則為角力。日本柔術更次。西洋拳術應列為末位。關於這一點，我在拙著最新啞鈴鍛練法一文中亦已有較詳細的論及。所以就是當一個角力家過了四十歲以後，他仍可保持其紀錄。因為角力常將脊骨來拉扭，同時也因其全身的肌肉都用到之故，一個角力家直到了老年仍能保持其精力而不衰。不過角力是一種劇烈的運動，身體不是十分強健的人自不應參加。可先做做別種較輕的運動，把身體練強後再來參加即無妨礙。同時要量力而為。自不會有心臟病或別的毛病發生。不錯，角力家也正和做着別的劇烈運動的人一樣，那就是心臟比平常人來得大，這正如他的肌肉比一般不運動的人來得大一樣。這正是一種很自然的現象，不能算為病狀。

問 聽說運動過度會發生心臟擴大症，是不是怎樣可以避免？

答 一個運動家之所以患心臟擴大症的大半由於在學校裏的時候極力來參加各種運動。一當入了社會而整天做着寫字間工作的時候，則將運動完全放棄。以致心臟跟住全身的肌肉一同鬆懈起來。一個運動家之所以患心臟擴大症，大多在這種情形之下發生的。自然因運動過劇而發生這種毛病的也並非不可能。還有一點，一般運動家因對於生理學上缺乏研究，往往會犯着這種毛病。那就是照例學校裏的運動是有季候之分的，譬如說秋天是足球季，那麼參加足球隊的球員除了在這一季內碰命來練習之外，其餘的季候則連一動也不動。以至常常會發生不良的結果。預防的辦法：（一）不要過度運動。（二）繼續運動。（三）在做完劇烈運動之前或做完之後，先要做做柔輦的運動。練後尤不要馬上坐下來，務宜徐徐散步，使心之跳動漸趨正常為止。如練後覺得精神舒暢，有一種滿意的感覺的，那就可以知道不是運動過度。反之如練後覺精疲力竭，食睡不安的，那就是練得過度或營養不當之明證，那就非要小心不可了。

問 輕微的胃病，用何種運動方式可以治好？

答 通常胃病都是由於缺少運動，尤其腹部運動所致。補救的辦法自然最好多做腹部運動。但我

向來是主張全身都要來練及的。假如單想補救這個毛病，可做以下的幾種腹部運動：

(一)用背部仰臥在長櫬或地上。兩手伸直按地。再兩腿伸直一同往上舉起，及與身體成一九十度角爲止。同時吸氣。及兩腿放下時呼。如能做多出十五次，則當兩腿往上舉時，上身也作坐起狀以增加其難度，或用重量繫在兩足上來做均可。

(二)仰臥在地上，兩臂伸直放在頭後，兩腿不動，上身徐徐坐起來，同時吸氣。還原時呼。初時如不容易起來的，當起來時可用兩手按在兩腿上來做，或用東西把足壓住或用足來鈎住重物均可。

(三)兩腿盡量分開的坐在地上。再用左手盡所能的向右足處伸去，右手則向左足處伸去，同時吸氣，及倦爲止。前兩個運動方式是練腹部之正面。最後一個則練腹之兩側。(如欲詳細，請看拙著最新啞鈴鍛練法)

第三章 深呼吸問題

問 深呼吸是否可以增大胸腔？

答 這可看情形來講。關於這個問題是不能一概而論。深呼吸對於一個沒有做過運動或缺少運動的人，自可以令其胸腔增大到相當程度。但普通至多也不過二三吋。倘若有些人告訴你他單靠深呼吸而可以將其肺量增大八吋或甚至十吋的，那是一種騙人之詞。因為肋骨雖屬一種有彈性而可能擴大的軟骨。但當擴充到相當程度以後，就非有一種更重的運動，直練至呼吸深促時，不足以令其再增。所以深呼吸對於一個運動家只是一種柔體操，決不能使其胸腔增大。

問 深呼吸運動以若干次為適宜？

答 在上面已經講過，深呼吸只能當做一種舒鬆筋骨的運動。大約由十至十五次也就很够了。

問 深呼吸時用口抑用鼻練時又應如何呼吸？

答 深呼吸時的適當方法就是吸時用鼻，呼時用口。吸時腹外張，呼時腹內縮。這所謂「腹部呼吸」法。也即我國之所丹田呼吸。通常的「胸部呼吸」所犯的毛病，就是在吸氣的時候，不能將整個肺部每個細胞都充滿新鮮空氣。同時吸時以深長為佳。我之所以主張吸時用鼻的原故，就是因為我們鼻道中原生有細毛。當我們在呼吸的時候，如遇空氣中雜有雜物，或不潔的東西，經過鼻道即可隔除，而不至直接吸入於肺部。同時鼻道中之黏液，多少含有一種殺菌的能力。所以鼻道於無形中，實在是我們肺部的第一道防線。至於呼時用口，目的在把肺內的炭氣盡行呼了出來。

問 雨天能否行深呼吸？

答 在下雨的時候，只不過空氣中的水分比晴時加多吧了。而於空氣之清新與否，全沒有甚麼關係。反之如居在都市，雨時空氣中塵埃的成分反為減少。所以在雨天沒有不能行深呼吸的道理。

問 每行深呼吸即覺頭暈，如何避免？

答 照理行深呼吸是不應有頭暈這種現象發生。形成這種現象或許有兩點：不是因為自己的身

體太弱，就是因為呼吸不得其當，如一呼一吸的時間過長，或吸了後，隔了許久然後呼等。如成因是屬前一種，就只好去看看醫生，看自己的官能上，尤其肺部有沒有毛病。如屬後者，則可將呼吸的深度減淺。再逐步深長起來。一俟慣了後，我想就決不會發生這種毛病了。

問 在極冷的時候，是否一樣可以在曠野來行深呼吸？

答 這個問題正如和問在雨天能否行深呼吸的問題差不多。或許一般人會有着這樣的觀念：以為把冷氣吸進肺裏去，會使到我們的肺部變冷起來。這是一件決不會的事情。假如真有這種事情的話，那麼南北極的探險家豈不是不要呼吸的了麼？須知造物之創造人類，的確是極其神祕而奧妙的。他賜給我們的鼻，不獨可以防止外間雜物直接侵入我們的肺內，同時並賦予牠一種對於我們所吸入的空氣之燥濕冷熱調劑之功能。明瞭這一點，那末這個問題便可迎刃而解了。

問 練後何以要行深呼吸？

答 我們人身的機構，也正和一部機器一樣。就以一部汽車而論，在發動的時候，速率總是很慢，然後漸次加速。停下來時候也是一樣。除非在意外的時候。那是例外。否則你很少見到有駕駛汽

車的人，一開就將其馬力開足，或當開足馬力時，而突然把其馬上停下來。明白這一點，也就可以明白練後何以要行深呼吸了。假如我們做過劇烈的運動，我們就會經驗到我們練後總覺得呼吸比平時來得急促，同時心之跳動的次數也會比平時（靜止時）來得多。我們在這時來行深呼吸，約有最大的兩個目的：一把肺內污濁的空氣盡行排洩於外；一使心之跳動率漸次降低。所以練後切忌坐下來，就是這個緣故。倘若疏忽這一點，久之心臟難保沒有毛病發生。

問 深呼吸時應背日抑向日？

答 如在太陽初昇時來行深呼吸，一方面可以吸得新鮮空氣，一方面可以得到太陽紫光線的益處，那當然是最好沒有。至於背日與向日，那是不成其為問題。但按習慣，我總是向日來行深呼吸的居多。

問 深呼吸時以何種方式為最好？

答 深呼吸原沒有一種特殊的方式。不過吸時，兩手最好向外向上高舉，使肺部能盡度擴張其容量，而絕對不受到甚麼的阻礙。同時把腳跟離地提起，使整個的身體，尤其脊骨，都得到盡量伸展。

的機會。吸時胸部盡可不必過分挺出。呼時兩臂可徐徐放下在胸前作交叉狀。目的在把肺內一切

的炭氣都盡量「壓」了出來；同時腳跟放下。

問 深呼吸宜於練前，或練後來舉行？

答 深呼吸無論在練前和練後都應來做。關於這個道理，在上問的答覆中我已加以敘述，茲不累。其實最好在早上能舉行一次。如能在睡前再行一次則更佳。因為在日中，為着工作的繁忙，我們很少會記起來作較深的呼吸。同時辦公室裏的空氣不一定很新鮮。所以如能在晚上再來行一次也是很有裨益的。

問 深呼吸在夜間行之如何？

答 關於晚上來行深呼吸這個問題，在上問中我已涉及過。這裏不妨稍為補充一下。假如你是住在深山或湖邊或鄉村裏，因為那裏的空氣常是那麼清新的，那當然是例外。否則你最好在早上或晚上來舉行你的深呼吸運動。因為在清晨或晚上，都市裏的車子和行人，至少會比較冷靜一些。因之塵埃也比較來得少。不過若爲了要做深呼吸運動而等到夜深來舉行，也決計不是辦法。

最好不要遲過十時半來睡。

問

在深呼吸的時候，照我看來，不過只有近腹部的幾根肋骨之容量擴張而已，而且上面的容量很少得到影響。這有甚麼的辦法？因為我的肋骨容量太狹了！

答

在上面我經已說過，單靠深呼吸運動，是不足以使肺部的容量增大至最高限度。必要做更用力的運動，如練腿部的運動等而後可。當我們練至氣喘喘，呼吸深促的時候，我們的肺量就會於無形中增大起來了。據另一方面的見解，以為男子多用「腹部呼吸」而女子則用胸部呼吸的居多。所以就主張當來做深呼吸的時候，如屬男性，（其實應視其習於胸或腹部呼吸而分較為切當）則吸時可先使胸部高挺，再入於腹。女子則反是。我們不妨來嘗試一下。不過我再鄭重的說一次：倘若你想單靠深呼吸使你的胸部增大到其最大的限度，那結果一定會令你失望。

問

我近來不知是否因做深呼吸太多，或做單槓運動以致腹部上端有些不自然，既不是痛，也不是酸，而在有些酸痛之間，不知是否受傷，並有何補救法？

答

照理做深呼吸運動，是不會使到腹部弄痛起來的。在這裏，我得要大家特別注意，那就是當我

們在運動之前，先得把全身的筋骨舒鬆起來，同時不宜有急駭扭動的動作。再對於無論頸、腹、胸部的運動，以得當爲宜。除非你已有相當根底，否則你還是不要過於『碰命』的好。往往是因爲不當心才會弄出毛病來。我自己也常有這種經驗。有時因爲練得不當心，把筋扭傷，至少會隔一兩星期才能復原。就這個問題來說，或許單腹肌之酸痛也未可知。若真的話，那麼只要休息數天並用較熱的水，每天來洗洗浴就會復原。如隔了一星期多仍未好，那就只好去見醫生了。自然，若自己覺得不妥，最好還是早一點去看看醫生。

問 每運動方式練習之後，是否一定要深呼吸？

答 那盡可不必。不過如遇練到呼吸相當急速，不便馬上繼續下去時，可一面散散步，一面行深呼吸。一俟『氣』復原後，即可繼續再練。因爲假如當我們呼吸已不大接續，即馬上跟住練下去，非獨再也用不出力來；而且於精神上的影響上也不大痛快。但當你稍事休息之後，精力即可復原。那時再練下去自必加倍有力，同時也不致那麼易於疲乏。

第四章 身體鍛練與營養

問 鍛練期間營養和睡眠應如何處置？

答 在鍛練期中，體素之破壞比平時來得快。同時消化力方面必然增強，故於食物的滋養料方面，不能不倍加注意。我們人體所需於食物的成份很多。實難以一一枚舉。但主要的，不外澱粉質，（如米麥等）蛋白質，（如豆類，蛋類，瘦的肉類，牛奶等）脂肪質，維他命和礦質（如各種蔬菜和水果。）這裏因篇幅關係，自不能加以詳述。如對於食物方面欲有進一步的了解，可拏一本關於食物常識的書來看看便可。但假如我們根根於食物成分的顧慮，也未免太費神。如我們每天的食物都包含上述所羅列的幾種如飯，（最好食黃米飯——即米之未去糠的）蔬菜，肉，或蛋，牛奶等，於無形中我們已得到充分的營養了。在有太陽可曬的季節中，我們頂好來行日光浴。如在陽光不多或因太冷而不便舉行日光浴的冬天，可食魚肝以補充之。因魚油和太陽之紫光一樣含

有維他命第四種之故。至於睡眠方面，我們應加以特別的注意。因為食與睡對於我們肌肉之增補上正一樣的重要。就我個人的經驗而論，我總覺睡比食還來得重要。我往往少食或甚至不食一兩餐還不覺得怎樣。若一夜不能足睡，精力方面就會相差許多。講到睡眠，鐘點之多寡，那可看乎一個人的工作⁽⁸⁾和體狀如何。勞力的人所需要的睡眠時間應較為長些。熟睡的人，則較不易入睡，或夜中常醒的人，可以於較短的時間來恢復他的精力。不過就一般而論，平均每天有八小時的睡眠也就够了。除非為職業所繫，或另有特殊的原因；否則如欲於最短期間內把我們的體格練強壯起來的，那我們最好不要過了十時半然後睡。

問 午睡對於身體有無益處？

答 午飯後來睡上十數分鐘的，確對於身體有莫大的益處。尤其是對於一個既勞心而又要勞力的人，特別之有裨益。我就是一個午睡的贊助和實行者。當我於早上完成了六小時的工作時（四時公事，兩時私事），我的精力已有相當疲乏。但午睡醒後，我就好像有伏虎之慨了。但要記住，不要在午飯後睡得過長，最多半小時也就很够了。否則於時間上既不經濟，同時於晚上的睡

眠不無多少的影響。

問 於身體加重上以何種食物爲最有裨益？

答 一般人往往有着這樣的一種觀念：以爲越食得多，一個人的重量就會因之增加起來。這種觀念完全是錯誤的。不錯，假如你碰命的來食，不願能否消化。在當初的時候，體重不免因脂肪過多而有多少增加。但終有一天食不下去，或者甚至生起嚴重的胃病來。那時反得不償失。講到這裏，我們就要明白兩點：一、食物要平衡，那就是包含着身體所需的各種營養素。二、食下以能吸收爲主。這即指健強的消化力。欲有健強的消化力，那就非要來運動不可。同時我們還要記住，我們切不可希望過急於來增加我們的體重，因爲我們勢不能和豬一般那麼發胖起來。所以在體量增加的過程中，應以使體素漸次增長爲主，切不可使自己的身體馬上就大胖起來。假如一個人在未運動之前，不是有過甚麼毛病，以至體量大減，後來再大大的加重的，那當然是例外。否則於一年中能加重二十磅的已就算少見了。就食物方面來說，如我們想加重的，最好能多飲牛奶。一天能飲上磅半至兩磅也不算多，因爲牛奶是最容易消化，同時於營養料方面也極其充足。此外豆

類，奶油，蛋類等都很有幫助。如能食黃米（米末去糠者）及黑麵飽等更佳。自然他如菜蔬水菓等也很有裨益。在可能的範圍之下，最好將蜜糖來代白糖。

問 營養於肌肉發達上有關係麼？

答 那當然有關係的。馬路上的工人，一天到晚做着勞働的工作，照理是比一星期只練三次的舉重家更爲有力才是，但結果往往相反。他們因過分勞働，自然是一個很大的原因。但另外一個同樣重要的原因，假如不是更重要的話，就是因爲他們的營養不足。在運動中所被破壞的體素，必須得到充分的營養才能增長，否則破壞將比增長還來得快些。

問 一個經濟能力有限的人，在鍛練的期間中對於營養方面有何辦法？

答 凡做過學生的人，除了家極富有或不是遠離鄉井的除外；否則在一年中，總有個時期會青黃不接的。我自己當然也不能例外。當我經濟充裕的時候，最理想的，當然是食雞蛋和飲牛奶。窮些則多食一兩隻雞蛋。再窮些則只好連雞蛋也不食而光食五香花生。至於水菓方面，最好當然是食外國橘和蘋果。窮起來時，只好食食本國蘋果和香蕉。再窮時那只好連水菓也不吃而碰命。

來多食菜葉了。就蔬菜而論，以菠菜所含鐵質為最多。耶菜所含的維他命第三種也相當豐富。在平時，如不是做着劇烈運動的時候，多食一點花生就會不容易消化。但當你在練後那時，就是稍為多食一點也決不會有甚麼妨礙。要有充分的營養，不必要食山珍海錯。就是豆腐和菠菜，再加上五味花生不就很平均的營養料的麼？自然我們不能天天來食菠菜豆腐。不過就普通而論，蛋類，豆類芽菜等總可以食得起的吧？

第五章 運動器械問題

問 以何種運動器械最爲經濟和最耐用？

答 就運動器械而論，自以鐵屬製品如鐵啞鈴鐵槓鈴等爲最經濟和耐用。但鐵啞鈴以能自由加重的爲佳。至於擴胸器（Chest Expander）——前時我譯爲「橡筋帶」，覺不甚妥當，故改爲擴胸器，幸讀者見諒。）未免價錢較貴一點。其好處就是易於攜帶。

問 拉力器有鋼和橡筋的兩種，以何者爲佳？

答 就兩者而論，各有各的好處。鋼製的好處就是較爲耐用，且價錢也比較便宜，同時其彈性不易變弱。其短處就是有點過於笨重，且易於生鏽。放時偶一不小心肉即被其夾住。至於橡筋製的，至少較爲輕便些，同時沒有夾肉這種毛病。但其缺點就是價錢較貴，且不大耐用。此外鋼製的還有一種彈條較短，彈力亦較大，可是不易拉。而且有時拉兩條太輕，拉三條又有拉不動之嘆。還是不

要買這種的好，尤其是對於一個初練的人。但如欲扣在牆上來練，那當然是例外。

問 全身鍛練，除鐵啞鈴外，還有別的運動器械可用否？

答 可用於全身鍛練的器械很多，如鐵槓鈴，拉力器等便是。問題在能否練得其當而耳。

問 請問雙槓的簡便配法。

答 假如不是想用來翻花樣，而只是用來運動的。那麼只要用兩根較堅實的圓木或水管插在露臺的牆上即可。如辦不到，可將兩圓木分吊在門頂之橫木上亦可代替。不過練起來時，不免有點搖動。但慣後也就可以控制自宜了。而以為這樣仍屬不便時，只好用兩張有柄的椅，背靠背的拍起來，而每手分按在椅柄上來練。但椅柄以堅實為佳，同時以不易顫動的為好。如此當身體下放時，兩足可彎起來。

問 可以自由加重的鈴啞鈴買不到時，能否以鐵握力器來代替？

答 我想可以自由加重的鐵啞鈴是不難會買得到的。就是處在鄉僻的地方不易買得到，可叫鐵匠來定做，也不見得很貴。在平時每磅只要一角多錢即可。除非萬不得已，那只有用鐵握力器來

代替。因爲鐵握力器目的在用來練手的握力。所以當握力因疲乏而漸次退減時，勢不能緊握，這樣用來練身體別的部分未免太輕了。

問 單槓如無處裝置將如何有無代替？

答 單槓之裝置，不必要多大的地方。其最簡便的裝法就是將一條長約三呎的圓木吊在門頂上即可。如自己所住的房子曬臺有相當闊大，那麼只要在牆上開兩個洞，（洞之距離約三呎，）用兩條較粗的木頭插進去。兩木要有三呎左右突出於外，然後再將水管子或圓鐵條加於其上即可。如以爲以上兩者都有點不便，最後的辦法只好把圓木橫在兩槓上，（槓之高度以臥下兩手握住圓木而背部寧不觸及地爲標準）然後臥下兩手分握圓木來往上拉。這也是胸部和雙頭肌一種很好的運動。

第六章 鍛練的本身問題

問 每日鍛練以何時爲最宜？

答 在未解答這個問題之先，有兩個先決的前題，我們不能不特別提出來：第一是我們所做的運動用力與否；第二就是我們所處的環境如何。如所做的運動目的只在保持一己身體之健康，而於肌肉與力之進展上沒有多大野心，而同時周遭的空氣在日間塵煙過多的，那當然最多是在早上未進早餐之前來練。但假如所做的運動是相當用力，而早上的時間非常逼促，同時日間仍須擔任艱繁工作，並且四周的空氣並非十分清潔的，那可分早晚兩次來練。早上練上身，晚上練腿部。因爲一來練腿部是最吃力，倦後於日間的工作效能自減。一來無論如何，早晚的空氣，至少會比較清一些。但假如運動是相當劇烈，周遭的空氣還可以的，那麼盡可於下午放了工以後或晚上來舉行。這兩個時間又各有各的好處。如在午後（即五時以後）來舉行鍛練，一則因整天

做着勞心的辦公室裏的工作，回來練後再洗了一個澡，非獨精神倍加，同時胃口也特別的好。就是晚上有甚麼事情出去，也就沒有甚麼顧慮。至於晚上來練（務須飯後三小時才好舉行），則練到疲倦後，洗了浴而上牀睡去。我們即可以得到充分的休息，而可以給予肌肉彌補上更迅速的機會。至於我不主張在早上來做較劇烈運動的原因，一則是因為我們剛下牀時，我們的身體仍在靜止的狀態中，所以不宜於劇烈的運動。若勉強做去，自沒有多大的益處。同時如我們是有職業的，練後於工作效能上有礙，還另是一個問題。早上時間如過於逼促，於心理上的影響不無多少妨礙。而且有時難免弄出意外的事情來。不過還有一點我們不能忽略的就是當我們選定一個時間來鍛練以後，每天就得應跟着那個時間練去。使養成肌肉到了那時，即有由運動而發生反應的機會。譬如已定了每天下午五時來練，就得跟着這個時間練去。不要今天四時，明天又改為六時，後天又改為五時等。這於心理上也會發生不良的影響。關於這一點，『過來人』自會明白。這是不能不顧慮到的。

問 練後覺肌肉酸痛，可否繼續來練？

答 我們要明白：練後肌肉之所以感覺到酸痛，正因為我們的肌肉經久不用或不慣於那種動作的明證。若是稍微的酸痛，稍過一兩天即會消滅，所以盡可繼續的練下去。而且往往當練了第一次感覺酸痛時，練了第二次後，這種酸痛的現象就會消滅於無形，至少會減退。但假如酸痛的程度頗烈甚至不便動作的，那盡可稍事休息兩天再練。同時可用較熱的水來沐浴。能有懂得按摩的人將肌肉來『敲搾』，藉以促進血液之流通則更妙。

問 怎樣可以令肌肉柔若海綿，硬如鋼鐵？

答 普通運動家的肌肉，就其外觀上說，大約可分為兩種：一種是一塊塊的肌肉隆然的顯露出來。一種是平滑，而不是十分顯現。驟然見之，會給予人們脂肪過多的印象。而其實在薄薄的一層脂肪之下，正是一種富有彈性而堅實的肌肉。前者就在平時，（指在鬆懈的狀況中）已就有相當堅硬。用力鼓起來時也差不多。而後者除非在動作的時候那是例外，否則平時就海綿一樣的柔軟。富於神經質的人，（這種人不容易發胖）而再加以輕量，而所做的次數又過多而慢的運動，往往所練出的肌肉都會特別的顯現，而且有時連筋也露了出來。這種肌肉常呈出緊張的現象。

很有運用不靈與舉動遲笨的趨勢。自然只要能在鍛練的課程上加以改正這種毛病，即可以改變或避免。現在差不多每個體育家都承認一個強健的體格應附有多少的脂肪。因為這是一種以避不時之需的貯藏。現在甚麼都以速度和敏捷見稱。目下大多數運動家（如角力家，拳術家，舉重家等）的肌肉都是很平滑的。非此則無多大的耐力與靈敏的動作。假如我們想把我們的肌肉練到柔若海綿，硬如鋼鐵的話，那我們不能不注意下列的數點：（一）不要做過輕而動作又過慢的運動。（二）每種運動方式所做的次數不宜過多。（三）當臂部未完全伸直時不要馬上就用力彎起來。（四）當用手向上舉時，以舉到不能再高為主；不要臂未完全伸直即放下。（五）使肌肉有休息的機會——每星期最好不要練多過六次。如做舉重的運動，每星期不要多過四次。（六）練後務用手將緊縮的肌肉來搓搓或按摩按摩，俾其鬆懈。

問 每天要練多少次？每次應練多少時間？

答 關於這一點，要有先決的兩個問題：第一先看你所做的運動輕重如何。第二先要看你自己的氣力。假如你所做的運動是屬於不十分用力的，那你所做的次數自然較多。同時因為可以不必

在做完一個運動方式之後多所休息，所以所需要的時間自然較短。但假如你所做的運動是相當吃力的，那其間在做完一個運動方式之後，如感覺到呼吸有點不容易，自然不能不略事休息。這於時間上自然會稍為長些。此外如你的氣力是十分充足而可以不停的練下去，那所需要的時間自少。不過這裏又有一個問題，那就是如你所做的運動是相當劇烈，如舉重等，那在做完一個運動方式以後，最好稍事休息，如略行深呼吸或略事散步等，但切忌坐下來。如你當時的氣力的確很充分，那又當別論。我之所以主張在做較重的運動中略事休息的原因。可分心理與生理兩方面來解釋。比方以單手之立舉而論。你第一次可用四十磅舉上六次。舉後稍事休息，在第二次舉時你應能舉六次或六次以上。但假如你舉了後，一放下就再拏起來舉，你或許只能舉兩三次。當時你定會覺得很失望。以至影響你整個鍛練程序。這是第一點。而且有時因為第二次舉得太少有點不服氣，碰命的來多舉兩次。或許你的目的竟然達到，但已將你留為急時之需的一點貯力也用了出來。練後你會精疲力乏。久之總會弄出毛病來。這是不能不要顧到的第二點。總之就大體而論，如你是一星期練五次或六次的，你最好每天不要做多過七個以上的運動方

式（伸展筋骨的柔輦運動不在其內。）時間每天不要多過半小時。每個運動方式最好不要過了十五次以上。如你是一星期只練三次的，那每次所做的運動方式不要過了十個以上（柔輦操不計。）時間不要過乎三刻鐘。每運動方式所做的次數應酌量減少。

問 在做肌肉控制運動時，應如何呼吸？並每次每部分肌肉極端收縮的時間多少？

答 運動時一種最妥當的呼吸法，就是用力時吸，不用力時呼。做肌肉控制法時也是一樣。在用力使肌肉緊縮的時候則吸，鬆懈時則呼。當把肌肉收縮至無可收縮時，即可鬆懈重做。

問 肌肉控制運動於肌肉發達上是否較用鐵啞鈴更為有效？並每次應練幾個方式？

答 鐵啞鈴是用來發達肌肉的一種運動器具；而肌肉控制運動只是用來使肌肉能較為靈活並能在適當的姿勢之下表現出來的一種藝術。所以我們只能當肌肉控制運動是一種附屬的運動，不能專靠牠來使我們的肌肉發達到其最高的限度。而且這是不可能的。同時假如我們是骨瘦如柴，周身肌肉一點也不顯現的，雖欲控制也無從。所以我們最好先將身體的肌肉練到有相當的成績，然後再來練肌肉控制的運動。或與主要的運動一同來練也無不可。既然肌肉控制法

是一種藝術，所以我們最好練熟了一個控制法之後，然後再來練第二個。因為假如一個控制方式未練完又練其他方式的話，勢必一無所成。

問 請述發達胸肌最有效的幾種運動。

答 胸部之發達，可分局部與根本鍛練的兩者。所謂局部的鍛練，就是使大小胸肌練到發達起來。所謂根本的鍛練，就是利用較重的運動，如將鐵槓鈴放在兩肩上來做深膝蹲的運動（先把鐵槓鈴放在頸後之兩肩上，兩足舒適地分開的站住，然後蹲下去，再立起來重做）或每手分拏一只較重的啞鈴來爬樓梯，或兩足伸直合併，平背，俯身下去把鐵槓鈴拏起來，都屬於胸部根本鍛練的運動。目的在使肋囊（Rib box）之容量增加。此外『兩手往後拉』這種運動（臥下，兩手在頭後伸直握鈴，直向面部處拉入而至大腿間為止，還原重做）於這方面上也有很大的助力。至於專練胸部肌肉之運動，如在地上或槓上或雙槓間來做掌上壓等是。但假如我們欲有大的胸圍，於闊背肌之鍛練上不能不加以特別注意。同時如單練胸肌而疏忽於闊背肌之鍛練，勢必因胸肌短縮而形成兩肩傾前這種毛病。故務使胸與背部之肌肉發達平均才好。

問 運動時間應如何分配？

答 假如你所做的運動是屬於較重的一種，而每星期只練三次的，那你最好每天早晨來做十分鐘的柔軟運動；尤得注意於腹部的鍛練。頸部的鍛練也可於這時來舉行。這樣當來做着正常的運動時，於腹與頸的鍛練上即可以不必顧及。若你因時間或精力關係不能一次將全身練完的，那只可分開兩次來練。早上練上身，下午或晚上來做腿部的運動。

問 請述面部之運動。

答 我向來都主張凡運動方式，以能練到多部分肌肉的為佳。但如有時因欲專練某一部分的肌肉，而不能不應用那種特別運動方式的，那自然是例外。至於面部之鍛練，如在做着別的運動的時候，能咬住牙子的做去，同時也將面部的肌肉弄到緊縮起來的，自不必再來做特別的面部運動。在做着這種面部「表情」的時候，不免有點「難看」。但運動是運動，盡可不必顧慮這一層。如你的面部過形消瘦，想練得豐潤一些，那你可以做下述的一個面部的運動：先對着鏡子鼓滿了氣，然後將氣向上下左右的逼動。還原重做。可於早上行之。每回可做八次至十次。但這種運動收

效較難，宜耐心做去。這於一個人面容之改進上也有很大的幫助。

問 在練某一運動方式疲乏時，是否仍要再練兩次？

答 在運動的時候所發生的疲乏，大約可分為兩種：一為心理上的疲乏，一為生理上的疲乏。有時我們於無意中會覺得懶洋洋地運動也不想動。比方說，在上次的鍛練中，明明能將五十磅的重量一手舉上十次。有時因為精神不能集中之故，舉了五次就好像很疲乏。這種疲乏是屬於心理的。但假如已盡了全副的力量來舉，可是因為力已用完而不能多舉的，那是一種生理上的疲乏。肌肉之疲乏和酸痛又有點不同。酸痛只是一種漸時的疲乏，稍事休息，氣力即可復原。所以假如當你在練某一運動方式而感覺到疲乏，而同時這種疲乏只是有點酸痛的，不妨盡所能的多做一兩次。但這只可由你自己用一點常識再加上自己的經驗來判定。練身體也和做別的事情一樣：太過與不及都不是妥當的辦法。務得其當，一步步的練去才好。否則由過於狂熱而傷身，那就根本失了練身體之本旨了。

問 練闊背肌有何運動方式？

答 練闊背肌的運動方式的確多得很。舉凡發達三頭肌的運動方式，如兩手或一手將啞鈴或槓鈴向上舉起，臥下，將啞鈴或槓鈴從胸際舉起，或俯身下去，兩腿站直，用啞鈴作搖船狀等都是發達闊背肌很有效力的運動方式。至於用拉力器方面，如立正，兩臂在頭上伸直（手掌朝外）握住拉力器之兩端，然後用力往下拉，或兩臂伸直平胸拉入等，都是發達闊背肌很好的運動方式。他如爬繩，單槓槓搖環等運動，也有很大的補助。

問 改正兩肩傾前有無特效方法？

答 形成兩肩傾前這種毛病之成因不外乎下列的三種：（一）體格構造上之缺陷。（二）不良姿勢的習慣（如坐立時彎着背等）。（三）鍛練之不得其當。就中以屬於第二種的居多。欲求根本「醫治」我們不得不對症下藥。如屬於體格上構造之缺陷，那麼最好從幼時起即加以糾正。糾正的方法，除了請求外科專家之指導外，要注意以下數點：（一）所睡之牀以平硬為主。（二）枕頭以低為佳。（三）平時極力鼓勵挺胸坐立。但如由於不良姿勢所形成，根本辦法自然是從姿勢上改正做始。須知久如不改，亦足以形成構造上之缺陷。這種成因，或因自己於不知不覺中

養成；或因積弱所致。關於這方面的補救法，最好有人常常把自己提醒。同時多與體格強健之人往還。於無意中因顯示自己姿勢之不當而自慚，隨而改正。同時先要自己看得起自己。既有了自信，你自會把胸部挺起來。但自信與身體之強弱是有密切關係的。所以根本的辦法，自然先要把自己的身體練到強壯起來。那時你自會常常挺起胸脯來了。至於末了的一項，大約因過分注意於胸肌與前肩肌之鍛練，而忽略後肩肌與闊背肌之鍛練所致。關於這一點的補救法，一方面自然要加緊闊背肌與後肩肌之鍛練，一方面可常常來做以下的運動：

(一)立正，兩手伸直在背後互握，頭部不動，然後盡力向後向下拉，好像要把兩邊的肩胛在背後相並起來一樣。還原重做，及倦為止。

(二)立正，兩手在頸後交叉互握，手掌朝上，用力往上伸。到了不能再伸高時，試努力再伸高些。及倦為止。這個運動在平常的時間內也可以來做。

問 每晨在山頂上行深呼吸約五十次，日間有輕量的運動，如球類，田徑等，臨睡時再練一小時，是否過多？

答 除非你的體格是特別超人一等，否則上述的運動課程未免過重了些。以其你做上五十次的深呼吸，較不若將其五分之一的時間來做做柔輦運動的好。我並非反對你來練習球類或田徑。但假如你想於肌肉之發達上能有滿意的進展，那你最好對於球類等運動少做。雖說球類，田徑是輕量的運動，其實正是一種耐力的運動。所消耗的氣力是相當可觀。若你日間既做了球類或田徑的運動，因為疲乏的緣故，自不能專心來練。而徒然勉強的練去，非獨無益，反為有害。我的意思並非連擲籃球或踢足球都不可以，只要量力而行即可。如你是校內球類的代表者，你盡可以一星期用三天來練球，三天來作發達肌肉的運動。或早上來練了身體，下午來練球也無不可。

問 若一次來練，因力氣不足，不能全身兼顧，有何補救法？

答 在這種情形之下，可有兩個補救辦法。第一可將所做的運動方式減少，使全身都能練到。如你平時練習臂部是練兩個或兩個以上的運動方式，就將其減為一個，如此類推。如這一步也不能做到，那只好一天分兩次來練。

問 在晚上來練身體可好否？

答 如其可能，最好在晚上來練，但要飯後過了三小時才好舉行。同時不可過遲來練。至於在晚上來練的好處，在上面已有述及，恕不累。

問 怎樣可以知道練得過度？

答 假如你練後覺得精神仍極其煥發，胃口也很好的，那你就知道你並沒有練得過度。反之，假如你練後覺得精疲力竭，甚至連走路也不願意來走，同時食慾又不進，加之以對於運動有點厭倦的心理的，那麼不是因為你的生活不得其當，便是你練得過度。那時就非得加以細心的考慮不可。否則將會發生不良的結果也未可知。但有時只是因肌肉有點酸痛，那也盡可不必過憂。因為這種現象乃極其自然，而且過一兩天就會復原。

問 練肌肉發達法是否每日將全部分練到，抑每天只練一部分？

答 要有一個發達平均的體格，每天應將全身各部分的肌肉都練到。如遇一部分的肌肉比別部分的來得發達，想把比較不甚發達的肌肉練到發達起來，或由於環境所需，或因個人興趣急欲

把某一部分的肌肉練到發達起來的，在這種情形之下，最好對於所急欲練大的那部分的肌肉多加以鍛練，而對於發達別部分肌肉的運動方式可酌量減少。這樣則可以給予急欲練大的肌肉，能有更快發達的機會，而同時身體別部分的肌肉又不至退步。

問。掌上壓或其他運動方式能否作二次或二次以上之練習？

答。掌上壓這個運動方式，對於一個初練身體的人，往往誤以為主練三頭肌的運動。而其實是主練胸部肌肉的。只要你是急欲把胸肌練到發達起來，那你不妨來作多次的練習。但當做這個運動方式的時候，我們不能忽略的一點，便是不能加重得太快。如加重得太快，甚至連十次也做不到的，則胸肌完全未受到影響時，而三頭肌已先疲乏。所以對於一個初練的人，最多不要做過二十次。假如你對於身體鍛練方面已有相當根底的，可將最多的次數減為十五次即可。同時我們應該知道雙頭肌與三頭肌的動作是相反的。前者的功能在拉，後者的功能在推。因之如你要將掌上壓這個運動方式來做上兩三次的，那在每次做完之後，可加一個拉的運動。如將爬繩，拉單槓等運動插進去。這樣即可以省卻許多時間。別的可舉一反三。

問 每天練由一至兩小時是否過多？

答 若你每天來練，則每天最好不要練多過半小時以上。除非於當中有較長時間休息的，那又另是一個問題。但無論如何，不要過乎一小時以上。同時每運動間的休息不要過於延長。一來白費時光，一來易養成一種怠性。

問 練鐵槓鈴每星期要練若干次？每次要練若干時間？

答 就各種運動而論，舉重是屬於劇烈的一種。所以每星期只要三次，每次至多一小時便足。這樣只要你於一星期中能化三小時來鍛練，你就可以練成一個健而美的體格。重的運動不獨省時，而且能更快地，使你的肌肉與氣力發達其最高的限度。

問 小腿過肥，有何補救辦法？

答 就身體各部肌肉的發達上而論，大約因為我們不能不常來走路的緣故，小腿的肌肉總會比別部分的肌肉來得結實，因之也就越難將牠練大起來。所以如我們的小腿已有相當的度數，那應是值得我們來慶幸的事，因為至少我們不必再操心來鍛練牠。同時我們還要明白一個人的

小腿之發達與否，對於他的體力是有莫大關係的。但假如小腿是因脂肪過多而不雅觀，可做以下的運動來把牠減瘦：

(一) 立正，盡力將腳跟離地提起，還原重做。進一步的鍛練可單用足趾（腳跟離地）站在放在地上的書上來做。

(二) 如前法改用一腳來做。

(三) 跳繩，惟只用腳尖着地。

問 單槓與雙槓於那一部分肌肉最爲有效？

答 單槓運動主要的效能能發達雙頭肌與前臂。他如胸與闊背肌的發達上也有很大的助力。至於雙槓運動主要的效能能發達三頭肌，胸肌與闊背肌。他如肩肌與肩斜肌之發達上也有很大的幫助。

問 請問練習臂部最有效的運動？

答 上臂的肌肉大別之可分爲雙頭肌與三頭肌的兩者。前者位於上臂之前面，其功能在拉。後者

則位於上臂之後面，其功能在推。由其名稱上看起來，我們就可以知道雙頭肌是為兩塊大的肌肉所形成，而三頭肌則為三塊大的肌肉所形成。初練身體的人們，往往會犯着這種毛病，那就是只知練雙頭肌，而忽略於三頭肌之鍛練。自然，在初練身體的人，恨不得立即把雙頭肌練大，俾能在朋友之前，把袖子拉起來，表演出他那隆起的雙頭肌，藉此誇耀一番。但如忽略於三頭肌的鍛練，非獨上臂的度數增加有限；同時於力的方面也決不會很超越。舉凡將臂部用力彎起來，如將鐵槓鈴或鐵啞鈴用力向上彎起，及拉單槓等，都是雙頭肌一種很好的運動。舉凡一切向頭上舉起或在雙槓上來做掌上壓等運動方式，於三頭肌之發達上，也有很大的效力。

問 練掌上壓可以增加胸之闊度麼？

答 我們通常形容一個大力士，都是說他闊肩厚胸。胸部之寬狹是屬於體格之構造問題。我們想胸部練闊並非不可以，只是有相當的限制，當你胸部的肌肉增厚以後，同時又能把兩肩的肌肉練到發達完美起來的，那你的胸部看起來就會覺得闊許多了。掌上壓這個運動方式，既可以把把胸肌練到發達起來，於無形中自可增加其闊度。但如我們要有闊的上身，那我們於肩與闊背肌

方面之鍛練，不能不加以特別的注意。

問 掌上壓加重時，可否將重量掛在背上？

答 掌上壓加重時，最好還是掛在頸上。因為如掛在背上，非獨掛時與起來的時候有諸多的不便，而且不容易用力。假如你備有鐵槓鈴的話，你自可將一塊相當重量的鐵塊放在背上來做。但這也有不妥的地方。因為一則要顧慮到使牠不致落下來，於無形中即分散了鍛練的集中力，一則當在動作的進行中，因鐵塊隨肌肉動作而移動，使你起一種癢癢難受的感覺。若掛在頸上來練，非獨可免除以上種種的麻煩，而且同時還可以給予頸部一種再好沒有的運動。

問 照你說臂部應在十次以內練到酸痛起來，但到了十次已無力而仍不覺酸痛將如何？

答 在未解答這個問題之先，我們有兩個先決的前題：第一、你所做的方法是否適當；第二、你是否真正沒有氣力。我們就以將臂伸直握鈴，而把其餘徐徐向上彎起，及幾觸至肩為止這個動作來說。適當的做法：（一）上彎時肘節不要離開身邊；（二）在動作進行中，身體不宜搖擺或彎側；同時臂部不應過分搖動；（三）起彎的時候，全身宜正直。如犯着上述的三種毛病之一的，就會失了鍛練

雙頭肌之本意。同時無論你練至多少次數也決不會感覺到酸痛的。還有，我之所謂臂部應在十次以內練到酸痛起來的，只是一種普通的標準，並非絕對不可以增減。無論一種定理是怎樣正確也好，總不能沒有例外。所以頂好根着這種定論，再加以自己的經驗來判斷。務使其切合於自己的情形爲主。自己盡可以不必懼怕實驗。因爲就是多或少做三數次，也決不會有甚麼多大的妨礙。

問 練掌上壓時，練了一回，息一息，再練一回，息一息，再練一回，這樣是否太多？

答 假如你急於想把胸肌練大起來的，那自然不能算多。只要你每次所做的運動不出乎九個運動方式，而同時時間方面又不出三刻鐘，那自不成問題。但倘若你的肌肉與體力都已有相當進步，比方說，你能做過二十次以上，那麼你第一回只做十五次，息一息，加重（把兩腳踏高，或把重物掛在頸上）再做十五次。息一息，再加重，做十次。這樣可比較更爲有效些。如做了三次仍不覺怎樣之疲，那麼息一息後，再徒手做十五次。

問 遇着左右手之力不平均時，譬如右手能舉十次而左臂只能舉八次，應如何處置？

答 通常左右手之力所以不平均的緣故，皆由於我們慣於使用右手，而忽略於左手的運用。要補救這一點，自應把力氣較弱的一手倍加鍛練，務使其肌肉與力之發達上能夠相平，或至少差不多了多少為主。假如右手能舉十次，而左手只能舉八次，則當左手舉了八次之後，略事休息，再多舉三四次以資補充便可。至於身體其他部分如發達不平的，也可照樣來補救。

問 當用鐵啞鈴來練上前臂時，上前臂未酸痛而前臂先酸痛，是何道理？應如何補救？

答 如所用的鐵啞鈴過重，那是必然的趨勢，因為上前臂的肌肉總比前臂的來得強。惟一的辦法，就是將所用的重量酌量減輕。

問 我初練時很有進步，以後進步則漸慢，甚至毫無進展。請問何故？並有何補救辦法？

答 這是一種必然的現象。當我們的肌肉發達到相當程度的時候，進步必然較慢。我自己就嘗有過這種經驗。而且有時直隔了許多時纔漸向上進。當遇着進步較慢或甚至毫無進展的時候，一方面不妨想想自己所過的生活，如食睡等是否適當。一方面將工作加重起來。如平時一手用三十磅舉上十次的，可將重量增加起來，同時將所做的次數減少。此外最好將所做的運動方式，除

了自己所深喜歡來做的除外，餘的則全盤更換。這麼一來，不獨你對於鍛練的興趣增厚，同時也因肌肉受到一種新的刺激，自然會進步較速。記住我們的肌肉與力之進步，是成螺旋形而非成爲一條直線的。間有停頓自所不免。千萬不要灰心。

問 請示掌上壓之適當呼吸法？

答 掌上壓適當的呼吸法如下：放下時呼，上壓時吸。

問 練頸往下拉時，胸口作痛，未知對於肺部有無妨礙？

答 照理練頸時，很少會有這種現象發生的。未知是否因犯着以下幾種毛病：（一）用力往下拉時，鼓着氣不呼吸；（二）忽而用力；（三）縮着胸來做。如犯着上述的毛病可立即改正。練頸也和練身體別部分一樣，呼吸要循其自然：用力時吸，不用力時呼。同時要避免忽而用力，尤以練頸爲甚。如果不是犯着上述的毛病，那麼爲穩重起見，最好去見見醫生。

問 用力拉拉力器時，頭上微覺漲痛，是否病態？有何補救法？

答 用拉力器來練，最宜小心：（一）不要拉得太慢，與放時不宜過快；（二）拉時切不可鼓住氣（停

止呼吸。若忽略上述的兩點，常會發生不良的影響。就所問而論，如不是犯着上述的毛病，就是拉得過分用力。那麼唯一的辦法就是將條數減少，及有相當進步以後，再漸次把條數加增起來。

問 每部動作終了後，應休息若干時，方可繼續其他部分？

答 關於這一點應有兩種附帶的條件：第一要看你的體力如何；第二要看乎你所做的運動之輕重。但最後還要靠乎你自己的判斷力。假如你做完了某種動作後，如並不需要怎樣休息的，那你盡可放心繼續做下去。但假如你做了一種運動方式後，已覺得有點疲乏而需休息些時的，那你自應略事休息，待呼吸稍為平和，或氣力已相當復原然後再練下去。

問 腹部脂肪太多，何以減瘦？

答 我們往往於不知不覺中，會犯着這種毛病，那便是食得過多。其實多食非獨無益，反而有害。因為我們食過於我們身體之所需，這種多餘的，為身體所吸收不了的食物，堆積而成為脂肪。我們腹部脂肪之所以過多，也就由此而形成。自然缺乏運動也是一個重大的原因。對於腹部脂肪過多減瘦的運動如臥下，兩腿伸直往上舉起，或臥下，再起坐和一切扭側的動作，都會有很大的助

力。

問 我是一個初練的人，練角力橋何以覺得頭痛數日？

答 角力橋本來是一種進一步的頸部運動。對於初練的人，尤其是頸部肌肉欠發達的人，最初可先練練初步的頸部運動。待頸部已練至相當強壯後，再來練角力橋。那就再不會有頭痛這種毛病發生了。

問 練腿部有何良好方法？

答 普通的『深膝蹲』運動，（那就是立正兩手叉腰蹲下，再用力立起來）是發達腿部一種很好的運動。如果你有鐵槓鈴的，那你就將鐵槓鈴放在肩上來做，則收效更速。如果你只有鐵啞鈴，那你盡可一手各握一鐵啞鈴來做，或每手擎着相當的重量來爬扶梯，亦有很大的助力。如你連一件運動器具也沒有的，那你只好用一隻腳，單獨輪着站在檯邊上來做『深膝蹲』。

問 肩斜肌在那裏，如何鍛練？

答 肩斜肌位於界乎頸與外肩間。缺少運動的人們，這塊肌肉不容易見得到。但當一個肌肉發

達完滿的運動家把外衣脫下來時，你就可以見到接連於他頸部與肩胛處，一塊很大的肌肉顯現地隆然起來了。當這部分肌肉發達完滿以後，非獨形成一極其美觀的斜度，同時於舉重上也有很大的幫助。舉凡角力，舉重等運動，都可以把肩斜肌練大起來。一種專練肩斜肌的運動就是：立正，兩手或每手伸直握鈴（啞鈴槓鈴均可。如用啞鈴，則每手所持重量應相等，）然後把肩盡力往上聳，及不能再高時，還原重做。在這個運動方式中，你勢不能拏多大的重量。務於十五次內把肩斜肌練到酸痛起來為主。肩上聳時吸，放下時呼。

問 據先生的主張，以爲練胸部以二十五次內爲適度，臂部則爲十次。就以練掌上壓來說，勢有不能兼顧，應如何處置？

答 舉凡一個運動方式，只能說牠主練身體某一部，而不能說牠單練身體某一部。因爲當你想來練某一部分肌肉的時候，很難不使別部分肌肉受到影響。就以掌上壓來說，看來是主練臂部的運動；而其實是主練胸部肌肉的。明白這一點，這個問題就不難解決了。若欲兼顧也未嘗不可。你可盡所能的，做上十五至二十五次。稍事休息，加重後再做十次。如不覺疲乏，可如上述來重做。這

樣豈不是胸與臂都可以顧到的了麼？

問 在地上來做掌上壓，用甚麼來加重？

答 在可能的範圍之下，最好還是在兩槓上來做掌上壓。因為這樣於動作上可較為更澈底些，同時可將重物掛在頸上來加重。如一定要在地上來做，加重的方法可有兩種：（一）將兩腳隨着自力增加而漸次升高；（二）將重物如鐵片或甚至重的西文書放在背上。如果你有拉力器的，可將其釘在地上，然後掛在頸上來做亦可。

問 請說明在雙槓上做掌上壓如何做？

答 如雙槓不是離地很高的，可將兩手各按在一槓上，全身宜正直，頭向前望，然後兩手用力按槓，同時縱身一躍，及兩臂完全伸直，然後再屈臂下降，同時呼氣。及兩臂屈至無可再屈時，再往上撐起重做。在動作的進行中，身體最好不要前後擺動。全身務宜正直。頭切忌俯下。上時吸，下降時呼。

問 我在單槓上初時能拉七次（以前有練習過），兩星期後才能拉上九次，但在雙槓上做掌上壓（以前未練習過）初時只能做五次，兩星期後已能做十六次，何以兩者間相差得那麼遠？

答 這其間形成這種差別的原因不外乎兩點：一就是因為你前者已經練過，已進步到相當地步，後者則全未練過，所以進步自然較速。一就是因為三頭肌比雙頭肌來得強而有力。

問 每天練兩小時，是否過多？

答 若每天來練，最好還是不要練多過半小時的好。假如你是極其狂熱來鍛練的，那麼你可以於早上做上十至十五分鐘的腹和頸部運動。那麼於午後或晚上來鍛練時，你即可以專來練身體別的部分。

問 開說拉力器拉時宜慢，收時亦然，否則於身體有害。此說確否？

答 用拉力器來鍛練最宜小心，切不可一面拉，一面想到別的方面去。因為拉力器是為彈簧條所造成。不比鐵啞鈴。所以就是你把牠拉開了以後，一不繼續用力控制，往往會弄出毛病來。拉時動作不宜過慢，也不宜過快。收時亦然。拉收時稍為快或慢一點也無多大妨礙。要緊的就是不要停止呼吸碰命來拉。這往往因拉得過重所致。若疏忽了這一點，久之終會發生毛病。

問 在單槓上來拉的時候，是否隨拉隨吸氣，抑吸滿了氣才拉？

答 當你在單槓上來練習的時候，應隨拉隨吸氣。放下時呼。假如你想拉得次數多，那你最好一條氣的練去，那就是當上拉的時候，同時深深的一吸，放下時則呼。不要拉時又呼又吸。知到了這點祕訣，那你自會有更迅速的進步了。

問 在雙槓上做掌上壓的時候，應前後擺動，抑只用力往上壓？

答 就這個運動的本身而論，應用力往上壓。因為這樣全身的重量都落在兩臂上。使臂，肩，胸等部分的肌肉能有一種更澈底的動作。結果自然使到牠們能更迅速地發達起來。前後擺動未嘗不可。但如你順其勢而上壓，則未免失了不少的功效。如你逆勢而上壓，也就是當你向前擺的時候而上壓，則比只用力往上壓更為難些；同時收效也跟著大些。但要小心着，不要鬆了手，或過分擺動，以致失了身體之平衡而跌了下來。

問 在雙槓上做掌上壓的時候，應上時吸氣，下時呼，或適正相反？

答 在做這個運動的時候，應上時吸氣，下時呼。總之無論做任何一種運動也好，盡可記住這一點，那就是用力時吸，不用力時呼，那就沒有錯了。

問 練胸部肌肉最好的方法，是用兩手向左右交換推出，我練着一直到了三十次以上纔稍覺酸痛。這數目不太多麼。

答 兩手交換推出並不一定是練胸部肌肉最好的方法，只不過主練胸部肌肉方法中之一種吧了。我不知這裏所謂三十次，是否左右來回爲一次，抑或推向左算一次；推向右又是算一次。如照前者來算，那未免過多了。補救的辦法就是做時漸次稍加用力即可。如照後者來算，那不算過多。

第七章 運動與健康

問 日光浴應在何季舉行及應有的時間？

答 日光浴一年四季都可以舉行。若在仲夏和初秋舉行時，陽光來得猛烈，那非得特別小心不可，否則無益反有害。如時在暑天，那最好於太陽初出時行之。假如你從前沒有行過日光浴的經驗，而又在熱天來舉行的，那你於初時最好穿上單薄的運動衣。俟慣了後，再漸漸將全身暴露於陽光下，也就再不會有良好的效果發生。至於應有的時間問題，通常十至二十分鐘也就很够了。但這裏有一個附帶的條件。假如你臥下來行日光浴，因陽光對於你的身體「注射」上來得集中，非獨所需的時間應縮短，同時應將身體來轉動轉動。譬如你先仰臥着來曬，經過相當時間後，便應轉過身來用背來朝向太陽。若在冬天來舉行，身體較弱的人，如有特殊保暖的裝置，如用特製紫光可以透過的玻璃製成的日光浴室等則更佳。否則可少穿點衣服在陽光下做做運動也。

是一種辦法。同時還有一點不能不要切記的便是：在行日光浴時，最好把頭部和眼部遮上。如能帶上眼遮或黑眼鏡自更佳。但頭部如曬於陽光下的時間過久，就有頭痛的毛病發生。

問 日光浴於身體有何益處？

答 這個問題在表面上雖然很簡單，但答覆起來就有點不容易。假如我們對於園藝上有過經驗的人，就會知道向太陽的花木來得茂盛。又，同為一樹的果子，向太陽方面的非獨長成來得早，而且也來得甘甜。再，我們知道綠色的菜蔬所含的維他命也來得多，因其對於紫光線吸收的成分也越來得濃厚。日光浴對於我們身體最大的益處可有兩點：（一）助長血液之循環，並增加血液中紅白血球之數量，因而我們的抵抗能力跟之增高。此非獨足以使我們體內的器官增強，同時使到我們的皮膚也不會有各種毛病如濕氣和瘡等毛病發生。（二）因血液之流暢，動脈之盈滯這種毛病自不會發生，我們的心臟就不憂會工作過度。此外還足以使我們的神經系和肌肉方面都有很大的裨益，同時我們的體量也就因之而獲正常。但這種所給予我們諸多的好處的陽光，我們都可以不勞而獲的。我們應盡量來享受，才不辜負自然界之好意。但有些人正畏太

陽如猛虎，結果弄到皮色全無一點血色，這皆因不知道太陽光之好處所致。

問 發達肌肉運動是否有害於內臟？

答 凡稍為懂得生理學的人，就會明白發達肌肉的運動，非獨不會於內臟於害，而適足以使我們的內臟增強起來。你看有那幾個肌肉發達完滿的人，他們的內臟會不健全的呢？須知運動對於我們身體所發生的影響，就在促進血液之循環，使身體各部的器官都得到充分的營養。同時由於用力而出汗，即足以助長體內廢物之排泄。我人體內各器官既得到充分的營養，而又無廢物積滯其中，牠們自會增強起來，這是一種必然的道理。

問 如何使內臟增強？

答 正如我在上面的答題中所述及過一樣：我們體內各系的器官是相互影響的。這正如我們肌肉的動作，不能無互相牽及的一樣。同時我們還要明白，我們的內臟也無非為肌肉所構成。我們通常之所謂內臟，不外乎心，肺，腸胃等。心和胃雖不是隨意肌，我們自不能隨意控制。但若運動得當，牠們簡接地，也自然會增強起來。就各部分的運動而論，我想再沒有比腹部運動更為重要了。

因爲如我們腹部肌肉堅強，我們的消化力自強。消化力既佳，則體內各部分器官自會得到充分的營養。同時便秘等毛病也就不會發生。結果內臟自會增強。所以腹部運動無論如何也不能忽略的。

問 短跑是否有益於內臟？

答 運動的本身正如一把刀一樣，其爲利爲害，全看你如何來運用牠。短跑也正如別的運動一樣，如練得的當，牠自會對於我們的身體有益。反之，如練得不當，自然有害。就我在校時所得到的印象而論。一般練短跑的同學，以其爲了一己身體的健康，無寧說是想藉此而出風頭。所以若非在離開運動會之期不遠，他們決不會出來練習。而且一旦運動會過後，就再不會繼續練下去。須知運動貴持之有恆。若一日曝之，十日寒之。非獨無益，反而有害。若你愛好跑步，而欲將短跑爲一種運動，而以出風頭爲副，我自不反對。但未行短跑之前，最好先慢慢的跑跑步，再由慢加快，然後再由快入慢。那自無妨礙。短跑而行之得當，並持之有常，自於內臟有益。

問 練重的運動於長壽上有無妨礙？

答 一般人對於做着較重的運動，如角力或舉重等的體育家，往往會有着這種觀念：以爲他們的血管容易爆裂，或他們將有心臟病。總之，以爲他們的壽命決不會很長。但事實上適正相反。英國的一本體育雜誌健與力 (Health and Strength)，最近爲了這個問題，嘗將仍精健的老年體育家的照片刊登出來，以證此說之不確。他們中在青年時都是有名的舉重家。但直過了半百歲以後，精力仍不減於當年。同時我們明白，他們在初練的時候，都是由輕入重，逐步的加重起來。而且這種進步，是於不知不覺中而增加。所以我們通常之認爲重的運動，在他們並不覺得重。就以我個人的經驗而論。我目下之舉一百磅，並不見得比初時舉二十磅來得重。且就我八年來的經驗而論，所謂重的運動，不獨對於我從未發生過甚麼不良的影響，且我無論於體力與健康上都比前時勝過。從各方面來證實，重的運動於一個人的壽命上只有延長，而不致有甚麼妨礙。

問 午飯後休息一小時來練是否適當？

答 爲穩妥起見，最好飯後隔了三小時後才好運動。如飯後休息時間太少，不獨於消化上有妨礙，且於身體上也會發生不良的影響。

問 暑天時做發達肌肉運動是否有益？

答 本來練身體無論於何季內都應繼續來舉行。暑天尤宜於來做發達肌肉的運動。因在夏天來運動，我們盡可不必再穿衣服，只要穿上短袂或護陰（Supporter）即可。這樣動作自比較靈活許多。若在冬天來練，爲了要保持身體之溫度，非有多量氣力之消耗不可，所以練時氣力不免稍減。如在暑天來練，則這種力之消耗即可以避免，此外在冷天的時候來練，尤其是在空曠的地方來練，手腳容易僵硬。故舉動欠靈。暑天則反是。最後在暑天來練，就在下午仍可以在陽光下來練。這於身體也有不少的好處。但我並非主張在冬天就不必練。因爲冷天我們活動的機會較少，肌肉之鍛練尤爲必需。

問 睡眠不足與精神不爽時，宜否運動？

答 照理如遇睡眠不足與精神不爽的時候，是不宜運動的。但如你是因爲心思多慮，或消化不良，或不易入睡以致精神不爽，有時稍爲運動，把腿部練到略事疲乏。那麼自會幫助你易於入睡。這樣當你明天一覺醒來時，你的精神自然會變爲很飽滿了。又，假如你精神不爽是由於用腦過度，

或日處於空氣不大流通的羣衆所在的地方如娛樂場等。有時因運了動，洗了一個澡，你就前後如兩人一樣了。

問 晚上運動後常遭遺精，請問有何補救辦法？

答 本來遺精是成年男子常有的經驗。如果不是來得過勤，也不必過分憂心。就一般如論，一月兩次是於身體的健康上沒有多大的妨礙。大概形成遺精的原因約有以下的幾種：（一）思想不正。（二）過勞。（三）蓋被過暖，（四）睡前飲水過多。自然體虛也是其中的原因之一。補救的辦法，自然要對症下藥。如其成因是屬於第一種的，只要自己對於一己的思想上加以控制：一方面不看看刺激的畫照與文字，一方面不把自己有過分空閒的時間，即可避免。同時運動也是其中補救辦法之一。如是由於運動過勞而成。那麼：（一）可試將要做的運動方式減少，腿部尤避免練得過分疲乏。（二）試將運動改爲午後來練。如因蓋被過多所致，那只要少蓋一點即可。成因如屬末後的兩種，那麼只要在晚上睡前一小時不飲水，並做做增進身體健康的運動即可避免。

問 冷天宜於肌肉發達運動否？

答 所謂逆水行舟，不進則退。練身體也是同一的道理。所以如我們決心來運動，就非得四時不斷的來練下去不可。冷天練起來時手足不免欠靈，但如我們能一鼓作氣的練去，身體自會暖熱起來。慣了後也就不覺怎樣。反而一時不練就會覺得不安起來。

問 拉力器練得過度是否有害？

答 無論用任何一種運動器來運動，或做任何一種運動也好，練得過度自於身體有害。用拉力器來練尤得小心。不可操之過急，寧可進步慢一點。若因急於求進步以致練得過度而傷身，那是很不值得的。

問 爲着設備上及寒冷的緣故，在室內尤其在火爐旁邊來練是否適宜？

答 在可能的範圍之下，最好能在室外來運動。若因不勝寒而不得不在室內運動時，至少也要把窗戶打開。不過無論如何，也不要火在火爐旁來練。因爲既生了火爐，爲了要保持房內的溫度，勢不得不將窗關上。若在一間空氣不流通的地方來運動，是很不相宜的。其實無論天氣是怎樣的寒冷也好，初練時或許有點覺得不大舒適，但當將身體練熱起來以後，就一點也不會覺得冷了。

問 上午我覺倦悶，非常想睡，所以頭腦不大清醒，似乎早上運動造成。不知有何補救辦法？

答 在這種情形之下，惟一的辦法，就改爲午後或晚上來運動。或將運動方式分兩次來練，如早上練上身，晚上練腿或與腿部有關的運動亦無不可。

問 運動後行冷水浴，是否爲堅固肌肉之妙法。

答 冷水浴如可以行得到，可以使心部增強。但如在冷天，運動後最好先用溫水來沖，再漸次把水放冷。到了末了的時候，只要用冷水將全身沖過一遍，即可馬上用粗的毛巾將全身刷乾。務使全身紅潤及溫度復原爲止。冷水浴於皮膚的遇寒性上不無有多少增補。但要使肌肉堅固，仍賴努力加以鍛練。

問 防止不消化與便秘有何方法？

答 便秘實由於消化不良而來。若消化良好，則便秘就無從產生。通常我們之所以患便秘的緣故，大約不出乎兩種原因：（一）食不得其當。這裏包含少食調節的食物如菜蔬水菓等。不待細嚼吞下，或食得過快，也可爲入這一項目之下。（二）缺少運動。尤其腹部運動。防止不消化與便秘的方

法，一方面對於食物上加以注意。最好能食黃米飯。如其不能，至少要多食菜蔬和水菓。菜以帶有綠色者尤佳。一方面多做運動。並食時經細嚼然後吞下。同時日間飲上八九杯的開水。這樣就不會有消化不良或便秘的毛病發生了。

問 清晨起來運動，常因腹內空虛，以致暈眩吐嘔，可否於運動前吃些東西？

答 運動前不宜吃東西，尤忌多吃。因為在運動的時候，如腹中過飽，不獨使消化停滯；而且有時會弄出不幸的結局。如因腹內空虛，於早上運動時有暈嘔的毛病發生，盡可改在午後或晚上來舉行。本來早上是不宜於來做較劇烈的運動。至若柔輦操或腹部運動，或其他不很吃力的運動，盡可以在早上來舉行。

問 運動完後，在休息時間看書是否有礙身體？

答 運動完了後，務須盡在可能的範圍之下來洗洗浴。因為當我們來運動的時候，出汗自所必然。若不把其洗清，久之毛孔即被閉塞。結果身內廢物，再無從得藉皮膚之孔道，而排泄於外，以致發生必然的不良的結果。同時皮膚因為不潔之物所堆積，感覺自較欠靈。跟之皮膚毛病即由此

而生。此外練後洗浴還有一個很大的目的。那就是我們可藉此而作一個短期休息的調劑。洗完身後，那時你盡可以坐下來看書報也就無妨了。但有時因萬不得已練後不能洗浴的話，最好不要馬上坐下來看書。至少要有十分鐘的休息然後可。在休息的期間中，最好稍事來回的散步，或行深呼吸。

問 怎樣能達到充分的健康？

答 要達到充分的健康，不必一定要死守着幾種呆板的規則。只要我們不違背天然之律例即可。所謂天然之律例，是指我們要過着適當的生活，並多與自然界接近。所謂適當的生活，就是指我們要有適當的食物，適當的運動，和適當的休息。於健康的保持上，睡眠比食物還要來得重要。所以我們寧可少食一點，不可無充分的睡眠。通常我們往往會患着食得過多的毛病。其實我們有許多毛病都是由於食得過飽，以致不能消化而來。關於這一點，我們也不應忽略。

問 當我每天來練時，各種運動總須練過一次。使各種肌肉都練到。但結果使人感到非常疲乏。讀書的精力因以減少。讀書的問題尤其次，可是又想到疲勞是癆病的導火線，可有甚麼辦法？

答 運動不比別的事情，務須小心從事才好。因為假如因追求健康過急反而傷身的，那是一件不值得的事情。練後如感相當疲乏，那是一種自然的現象。但練後如感到過度疲乏，那就是證明你練得過度的一種天然的警告。若忽略了這種警告，遲早總會發生不良的結果。在上述的情形之下，可將所做運動的方式減少。比方從前練上八個運動方式，可酌量減為四個或五個。要不然就將所做的次數減少。總之練到已覺相當疲乏時就要停下來。但這要靠乎你一己的判斷力來決定。如遇精力充足時不妨多練。可是如遇身體不大舒適的時候，盡可就身力之狀況如何來將運動減少。就身體各部分之鍛練而論，總以練腿為最吃力。所以當我遇着身體不爽時，我總停止腿部之鍛練。

第八章 外國的函授學校

問 請問要加入 Charles Atlas 的函授學校有何手續，並需費幾何？

答 要加入 Charles Atlas 的函授學校，並沒有多大的手續。只要將其廣告之一角剪了下來，填上自己的名字和地址，用信封封上寄去，他自會有信來給你。照例是三個月畢業。學費爲美金十元。

問 能否於七天內改換一個人的體格？

答 從讀者的來信中，問及這個問題的很多。大約皆由於看了 Charles Atlas 所登的廣告所致。關於這類的問題，我們只能當牠做一種廣告，因爲世界上決沒有於七天內，改換一個人的體格之理。須知我們的身體除了骨格，當我們到達了成年期沒有多大的發長外，我們的肌肉是會隨着運動而漸次發達起來。但我們要記住，我們的肌肉是爲體素所構成。勢必漸次生長。若你平日

沒有做過發達肌肉的運動，在初練的期間中，肌肉發達得自然比較快些。以後即進步漸慢。不過無論如何，想於七天內改換一個人的體格實屬不可能。如你抱着這種信念來運動，準會令你失望。因為照例你第一星期的運動課程，只是一種基礎的運動而耳。

問 什麼是“Dynamic tension”

答 “Dynamic tension”的意思即所謂“Resistance Exercise”，亦即用自己的抵抗力來運動之意。現且舉一個例：就以你來練雙頭肌而論，如你先練右臂的，就將左手按在（而不是握住）右手上。然後右臂徐徐用力向上彎起，同時左手也要用相當的抵抗力。意思好像不肯把右手起來的一樣。餘的可由此類推。有時亦可借助體重來練。

問 Charles Atlas 的“Everlasting”一書內容如何？何處可購？

答 這是一本帶些廣告性的小冊子。內容無非將其學生練前與練後的體育照片刊登出來。只要你將其所在雜誌上所登廣告的空位上填上自己姓名地址，或寫封信給他，他就會連回信一並寄來給你。這是一種非賣品。

問 請問外國函授學校對於我國情形如何？

答 若單從運動的觀點上，那並沒有什麼可非議之處。因為無論一間體育函授學校的課程是怎樣也好。編者至少對於身體的鍛練上，都會有過相當的鍛練和研究。因此無論他們所採納的方法如何，至少各有各的長處。那是無可諱言的。據我所知，美國的函授學校每課（照例為三月完成）收費最少要美金十元。較為完備和負責任的，那便非三十元以上的美金不可。就以普通一元美金找我們國幣三元半而論，這筆經費就非我們一般人所能負擔得起。爲着要將這種健身的科學方法普遍於我國，使人人都有了一個強壯起來的機會起見，我才立定心，致力於這方面專門的研究。希望將來能在社會上盡一點棉力。

問 Strongfort 及 Liederman 各收費若干及其課程如何？

答 我記得從前當在仍在大學裏加入 Strongfort 的函授學校的時候，收費爲美金十元。那時美金的價格很高。差不多一元美金要值五元大洋。所以我當時一共化了五十多元才得加進去。講句良心話，所得的收效，實在令我非常之失望。照他的方法是用鐵啞鈴來練的。他還寄了一對

好看而不切用（裝滿沙每只僅有八磅左右）的鐵啞鈴給我。所以我簡直沒有練到。Liederman 收費雖貴（美金三十七元。）但除了一對木包鋼條的握力器和拉力器之外，還有幾本書送。且有問必答。同時課程也比較多一點變化，內包含自力鍛練（用自己的抵抗力來練）拉力器等運動。就以目下一元美金找法幣三元半而論，這筆款已就不少。我想我國連一間這樣急需的體育函授學校也沒有的，確未免太慚愧了。

問 據 Charles Atlas 主張用自己的抵抗力來練，這豈不是和 Liederman 主張用器械來練適正相反麼？

答 兩者的主張就表面上看起來似乎相反，其實是異途而同歸。須知在 Liederman 的運動課程中，也有用自己的抵抗力來練的運動方式。其實『自力運動』如練得其當，和能專一的練去，也會得到很大的收效。且在其初時，於肌肉之發達上，比用器械來練還來得快些。自然最好和器械運動一同來練。

第九章 鐵啞鈴與鐵槓鈴之鍛練法

問 我練鐵啞鈴已將一月，但只是全無系統的練去，所以得不到什麼進步。可否和我列一個運動課程表？

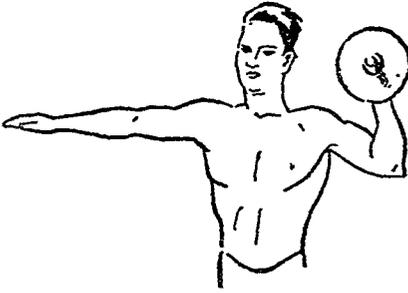
答 本來鐵啞鈴是一種很好的運動。一個人由運動中之所以不能得到他所期望的收效，不外下列的原因：

- (一) 由於內部的毛病如消化不良等，因而使到身體對於運動上，不能得到良好的反響。在這種情形之下，自然先從這種毛病之消除上努力為本。
- (二) 過分運動，或所舉的重量不能做到應做的次數；或所練的時間過長。
- (三) 練時不得其法，或運動課程之分配上不得其當。
- (四) 沒有充分的營養與充分的睡眠。

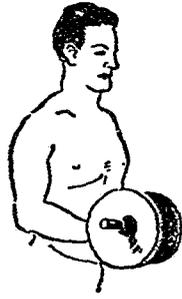
凡此種種，都於我們的進步上有礙。爲着應讀者之需求，並解答各種問題起見，我才編了一本最新鐵啞鈴鍛練法，已由商務出版。茲再編一課程表如下。若能耐心地跟住練去，當可得到完滿的成績。

(一)立正。兩臂伸直。兩手各握一啞鈴。握時手心要前向。然後用力兩手輪替把啞鈴向上彎起。同時吸氣。每一次動作之起點時，臂部要完全伸直。及彎至啞鈴高與肩平爲止。在動作的進行中，臂部不要離開身邊。目的使力全運用到臂部上去。初時可從六次做起，漸次加至十次。到了能舉過十次時，再想法把重量加增起來。這是發達雙頭肌一種很有效力的運動；同時於前臂肌之發達上也很有幫助。

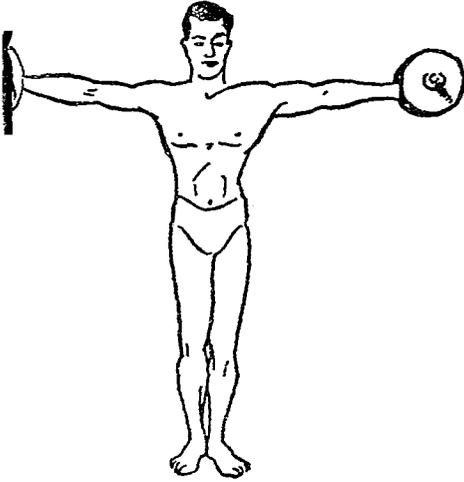
(二)兩足可舒適地分開的站住。啞鈴可放在足之前面。俯身下去，一手把啞鈴先舉至肩際。及身體正直了之後，然後徐徐把啞鈴向上舉起。及舉至不能再高時，然後還原重做。舉時對方的手（即不是用來舉的）可平肩伸出。藉保持身體之均衡。舉時吸氣。放下時呼。可由六次做起。試每星期增加兩次。直至十二次時，再將啞鈴加重起來。這個運動對於三頭肌，肩部與闊背肌之發達



2



1



4



3

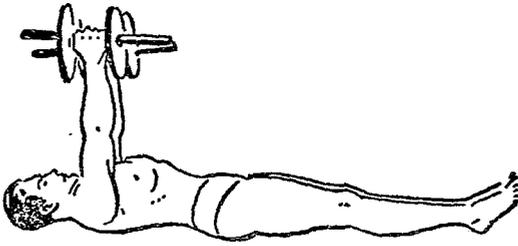
上都有很大的幫助。

(三)舒適地坐在一張圓檯上。一手伸直握鈴，然後徐徐用力將其向上彎起，及高與肩齊爲止。舉時身體不得彎側。一手練倦後，再換對手來做。這個運動方式和第一個運動的性質差不多。不過給予雙頭肌另一種不同的動作吧了。

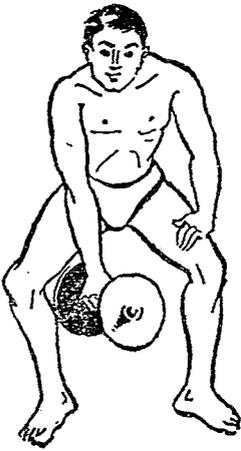
(四)立正，兩臂伸直握鈴。然後徐徐用力將兩手一同平肩向兩側舉起，及高與肩齊爲止。還原重做。做這個運動的時候，要將全副精神灌注到兩肩之肌肉上去。動作可由十次至十五次。這是一個發達肩肌很好的運動。當我們兩肩的肌肉發達完滿以後，我們的肩度自然會增闊起來。這樣我們的體格在外表上看起來，至少會較美觀而有力許多。

(五)臥下，每手握一較輕之啞鈴。先把啞鈴在胸前舉起。然後將兩手用力向兩側平肩拉出。及觸到地上時，再還原重做。在整個運動的進行中，兩臂要完全伸直。這是一個發達胸肌和三角肌（肩肌）很好的運動。可由十次做起，漸次加至十五次。做時不要貪拏得重。以做得對爲標準。

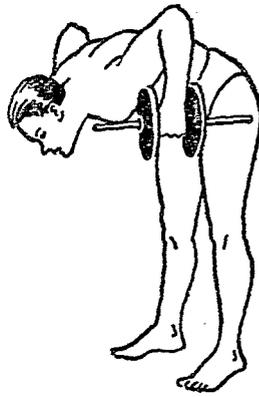
(六)立正，兩臂伸直握鈴。然後俯身前去。這時兩臂和肩部成一垂直線。兩臂彎屈，並用力把啞



5



7



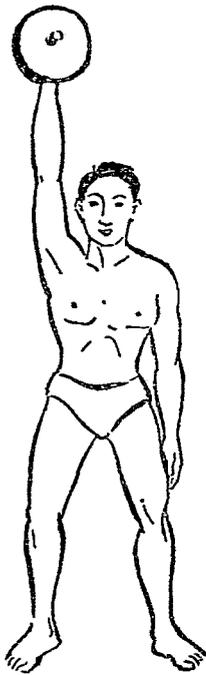
6

鈴往上，往後拉起。及拉至無可再高與再後時，試再力往上一拉。及的確不能再高時，還原重做。在整個動作的進行中，背部宜平，同時兩臂要緊靠身邊。可由十次做起，漸次加至十五次。

(七)兩足分開的站住。(兩足間之距離可就乎各人腿部之長短而定。大約可由十二吋而至十五吋)啞鈴則放在兩腿之間。俯身下去。一手伸直握鈴，另一手則按在大腿上。兩腿作半下蹲狀，背部宜平。所用啞鈴如可自由加重，則最好後頭放重一些，約由十至十五磅。眼要向啞鈴注視。舉時腿部用力起立，同時用力迅速地將鈴向前向上揮起。當一手把鈴向上揮起時，另一手則用力按腿以助其勢。及鈴達

到其最高度時，全身已幾成正直姿勢。然後讓其降落，及其在跨下幾觸及地上時，再來把牠向上揮舉。

當鈴往下墜的時候，宜成一直線，不舉的手，尤須用力按在腿部上以保持身體之平衡。在整個動



7

作的進行中，用來舉的臂部宜伸直。

這是一個用到全身肌肉的運動。在舉第一次的時候，宜將全副精力灌注行之。還要有一點不能忽略的就是：在整個動作的進行中，臂部宜直。臂部一彎即會失其方向。這非獨失了這個運動之本意，同時恐有意外發生。

問 假如想有一個發達完美的體格，是否一定要來練鐵槓鈴？並請代編一鐵槓鈴鍛練課程。

答 要有一個完美和健而有力的體格，雖不必一定要練鐵槓鈴，但鐵槓鈴運動之價值，那是無可諱言的。同時假如我們想費最少的時間來運動，即可以有一個強健的體魄的，那麼鐵槓鈴是最適應這個目的。差不多每一個大力士，無論他長於任何一種力之技巧也好，在他一生中，總有一個時間來做過鐵槓鈴的運動。不過要來編一個適合於每個人的鐵槓鈴鍛練課程，真有點不容易。第一、各人對於身體之鍛練上有各人的期望。有的偏重於肌肉發達上之鍛練，而並不希望有過人的氣力。而有些則適正相反。第二、各人所能抽出來運動之時間有多寡之別。第三、各人之年齡上，也不能不要顧慮到。所以這次所編的鍛練課程，只能就一般情形為限。但如能有恆心的

跟住練去，當能得到可觀的成就。

(一) 深呼吸——在做無論任何一種較重的運動之先，必須行深呼吸，並將全身之肌肉活動。使其由輕入重，那就不會有甚麼毛病發生。

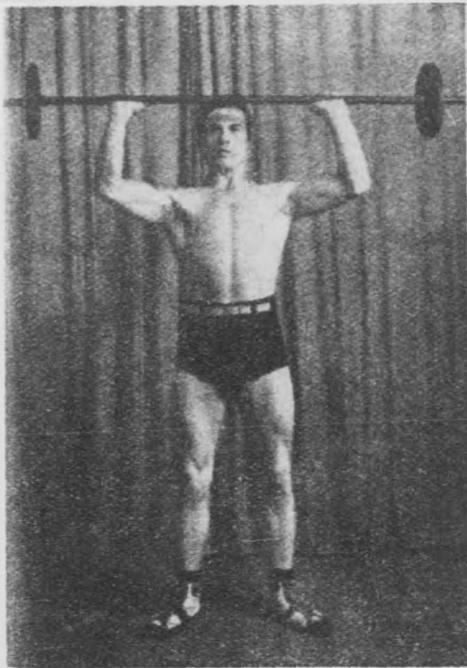
(二) 兩手彎舉——立正，兩臂伸直握鈴。兩手之距離可和兩肩之闊度一樣。然後徐徐用力將鈴向上彎起，直幾觸及肩際為止。在整個動作的進行中，上臂不可移動其位置，或借助身體之力。所以做時，身體不能彎側。因為這個運動是主練上前臂的。如借助臂部以外之力，則將失了不少的功效。



槓鈴運動二——兩手彎舉之完成姿勢。

至於所應舉的重量，以己之所能舉的最高重量百分之六十五為最適當。譬如你至多能舉起一百磅，那麼可用六十五磅之重量來練。可由六次做起，漸次加至十次。

(三)兩手推舉——兩足舒適地分開站住，鐵槓鈴則放在兩足之前面。俯身下去把鈴緊握。兩手之距離可和兩肩之闊度同。及將兩邊之重心測好之後，即將其向肩上拉起。在將鐵槓鈴向上拉起時動作的進行中，足部不得移動。再把鈴向上舉起。舉時身體宜正直。及舉至不能再高時，稍停放下，回至肩際重做。所應舉的重量和應舉之次數如前。



槓鈴運動三——兩手推舉

(四)重做第二之運動方式。

(五)重做第三之運動方式。

(六)手掌向後兩手彎舉——兩足舒適地分開站住。全身正直。兩臂也要伸直。兩手間的距離

可和前述的一樣。這個運動

方式動作的程序，正和上述

的兩手彎舉差不多。所不同

的，就是這次用手掌向後的

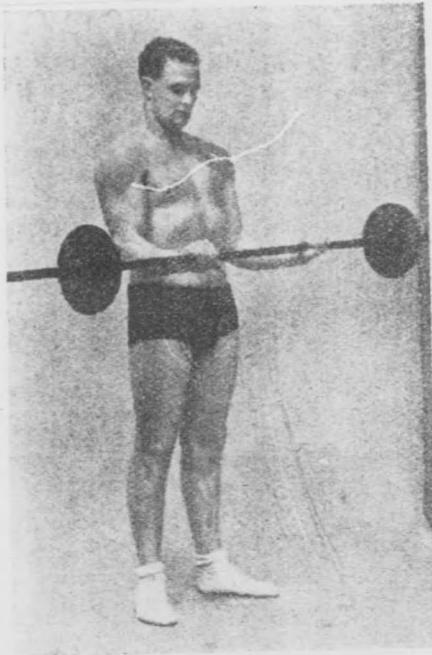
握法。

上述的姿勢已預備好了之

後，即用力將鐵槓鈴向上彎

起。及彎至高與肩齊的時候，

再還原重做。

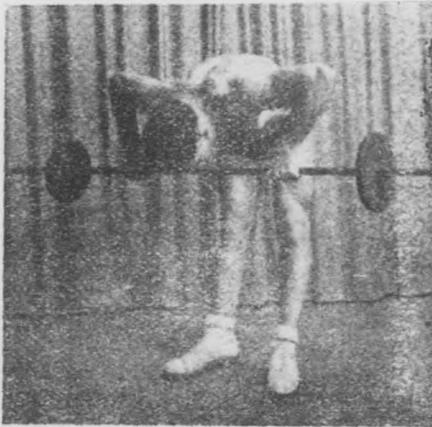


槓鈴運動六——手掌向後，兩手彎舉。

這是一個主練前臂肌的運動方式。所以在整個動作的進程中，要注意於手腕力之運動。在做這個運動方式的時候，身體自不能彎側，即上臂也不應離其位置。也因為這個運動方式只用手腕之力，所以不能拏多大的重量。以能做到十至十五次為標準。

(七)划船運動——兩足舒適地分開站住。槓鈴則放在足部之前面。俯身下去，兩手將鈴拏起。兩手之距離如前面所述的一樣。這時兩臂伸直握鈴。握時手掌後向。及身體正直之後再從腰間屈向前去。這時鈴與兩肩成一下垂直線。再用力作搖船狀把鈴向胸前拉進。及觸至胸部時，稍停，還原重做。在整個運動的過程中，背部宜平，切忌胸部內縮。兩腿也得伸直。

至於所應拏的重量，以能做到由十二至十五次為標準。如能做過十五次以上，可加重再由十

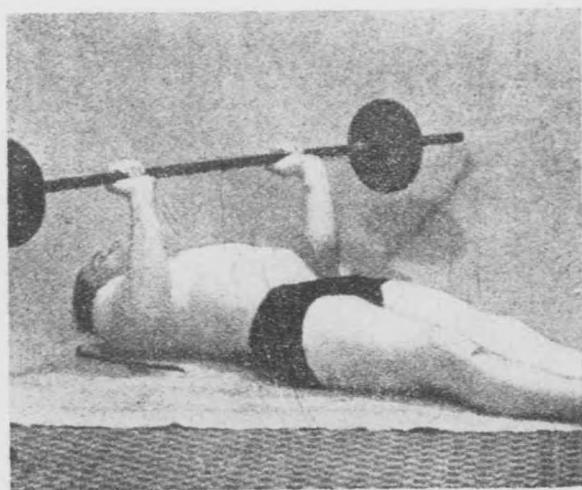


槓鈴運動七——划船運動

二次做起。這是發達三頭肌和闊背肌一個很好的運動。

(八)臥舉——先預備好一張短腳的長槓。槓腳之高度約和己小腿之長度相等或稍矮一二吋。槓身之長約為四呎五吋左右。其闊度可約為十四吋。如無長槓，可臥在地上來做。

如有朋友一同來練，可自己先臥下。再由同伴將鐵槓鈴交給你。那自然再好沒有。如只是自己來練，那只有自己先將鈴放在大腿上，及臥下之姿勢弄妥後，再借助腿與腰部之力（腰腿跟住臂部之動作同時向上彎起。）把鈴拉至肩際。這時鐵槓鈴則橫在

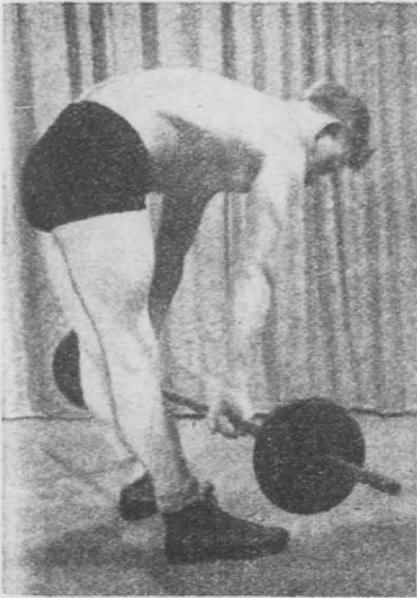


槓鈴運動八——臥舉

胸前同兩手來托住。腰部仍下臥。然後將鈴從肩際向上舉起。及舉至不能再高時還原重做。至於所應用的重量，以你能舉最高的百分之七十五為宜。次數可由八次做起。漸次加至十二次。

這個運動方式不獨可以使肩肌和三頭肌很快的發達起來，同時對於胸部肌肉的發達上也具有很大的功效。

(九)硬舉——立正。鐵槓鈴則放在足之前面。屈身下去，兩手握鈴（兩手之距離如前述。）然後將鈴離地拉起。及全身正直時，稍停，還原重做。在整個動作的進行中，膝部不能彎屈。同時背部要平正。及每次動作完成時，胸部宜盡



槓鈴運動九——硬舉之預備姿勢

力挺出。

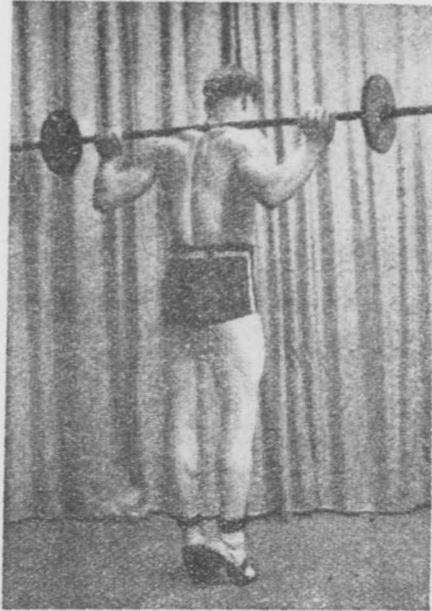
這個運動方式雖說主練腿部，但實在對於我們胸圍之擴充上的確有莫大的裨助。因為假如我們單練胸肌而不求胸腔之擴張，則胸部之增大有限。但當我們練腿部練至呼吸深促時，我們的胸圍已於無形中擴大起來了。

(十)先如立正舉似的將鈴往上舉起。再放在肩後去。兩腿要絕對伸直。全身也要正直。然後徐徐將腳跟盡量往上提起。及提至不能再高時，試往更高處上提。直至的確不能再高時，還原重做。及練到小腿後部的肌肉有點酸痛起來為止。用力往上提起時則吸氣。



槓鈴運動九——硬舉之完成姿勢

肌肉發達問題解答
放下時呼。



槓鈴運動十一——脚跟盡量往上提起

第十章 其他

問 請述先生之日常生活程度並鍛練課程以資借鑑。

答 我的生活可說是簡單得很。煙我開了就頭痛。雖則我的祖父是那麼愛飲，但酒只能到了我的喉嚨，要想硬吞下去，至少會打上幾個寒顫。所以煙酒都於我無緣。賭更是外行。講句老實話，一切不良嗜好都和我格格不相入。我唯一的娛樂，不是聽音樂，就是看文藝作品。要不然就作郊外旅行。我的正課自然是包括寫作，體格改進之研究與運動。但我的正課往往和娛樂打成一片。八年來，我對於身體之鍛練上，無論寒暑，我從沒有間斷過。少時多看了武俠小說，養成我一種尚義而堅決的心，雖有時會流為感傷，但旋即為別種情感所制服。我的生活可說是很有規律的。照例如是冷天，我於早上七時起來（暑天則為六時。）做了十分鐘的早操後，即開始寫作。寫譯時多在早餐前行之。早餐後略看看報已就快到辦公時間。照例我們平時的工作為八小時。我目下一星

期練三次。每次約爲三刻鐘左右。運動器以鐵槓鈴，鐵啞鈴爲主。他如單槓槓，搖環等也在運動的程序之內。除了一星期三次的主要鍛練之外，餘的空間時間有時會打打拳和沙袋。從前常練角力和柔術，但現爲時間與空間的關係，久已沒有機會來練。我始終都覺得角力是一種最好不過的運動。不過當我們來練習的時候，極應避免『表演』或『報復』等心理，或被人壓倒一兩次時，私心裏就起不快之感。這不獨會失卻友情，而且根本就 and 真正的體育精神不符。就算是比賽，也得以『大量』出之。當我在學校裏的時候，就嘗見過不少這種不快的事情。所以在實習的時候，最好不參加的人，不要給他們來旁觀。有時有些忍耐性欠佳的參與人，因觀衆之煽動會發起火來，尤以鬪拳時爲甚。這種無意義的舉動，應極力避免才好。這似乎與我的本題無關，不過亦順爲道及而矣。

問 甚麼是標準的體重？

答 這個問題，至今仍未得到一個正確的答案。因爲各國有各國之不同，即各地也有各地之異。以其攙統來列上一張表，究不若免多此一舉的好。就一般而言，運動的人比不運動的人的體量來

得重。同時平素不運動的人，因為開始運動了以後，食量和體狀之改進，體重也就隨之而增加，這也是一種必然的結果。此外甲狀腺之分泌能否正常與骨骼之大小，於一個人的增長上也有莫大的關係。我們不要以為碰命的來食，就可以使我們的體重增加。反會弄出毛病來。食物以滋養料能平均分配為主。我們承認適當的運動，會增加我們的體重，但如運動過勤或過度，反而足以使我們的體量減輕。總之，只要我們有適當的運動和生活，我們的體重自然會達到其應有的常態。但只要我們於精力上無損，有時稍重或稍輕數磅也不必擔心。就以我一己而論，天冷與天熱之體重有時會相差上八磅而至十磅。

問 兒童時代應否鍛練？

答 人生在兒童期間，應是一個活潑天真的時代，所以最好還是隨其意所致的來遊戲。長者只要從旁來指導即可。凡走跳等運動，都可以發展他們的肌肉。但正式的競賽，因為兒童的好勝心太重，有時因心部等器官未完全長成，而有運動過度之虞。若不加以指導或制止，一旦內臟有損，遂使其永生不得健全，而成爲一種莫大的遺憾。又當其飽食之後，爲長者切戒其過度跳跑或做各

種劇烈的運動。但以其加以強制，較不若向其說明飽食後來運動的害處的好。同時機械或有系統性的肌肉發達運動，還是待其年事稍長後，再來練也不遲。就我國人一般之體格而論，大約到了十六歲來開始練較輕的肌肉發達運動，也就不會有甚麼妨礙。但得在專家指導之下才好。

問 請問滬大健美會之組織並內容及其加入手續？

答 滬大健美會本來是我和幾位熱心於身體之鍛練的人來組織的。初時雖則有不少的同學想加入，但因為我們那時是初辦，所以只收了三十人。照例加入我們的健美會的，即可以免上學校的體育班而仍有學分。我們組織方面分會長，訓練部，財政和幹事四部。至於訓練方面，我們也分初級和幹部班的兩種。按照我們那時的計劃，幹部班是訓練來主持初級班之用。一方面預備我們離校後，仍有人來繼續維持下去。鍛練的課程分鐵啞鈴，鐵槓鈴，角力，鬪拳，柔術等都應有盡有。試辦的成績總算很不錯。所以第二學期就將會員人數增至五十名。同時運動器也增購了不少。自我離校後，仍繼續了一年多。但後來因人才中斷，就無形中解體。於今年春，纔由王學政君重行負責繼續下去。滬大健美會本來是屬於一間學校內的一個團體。如校外學生願參加者，亦未嘗

不可。但恐來往不便耳。

問 要使身體增高有何方法？

答 一個人身體之高低，遺傳上自然佔一重要因素，但甲狀腺之分泌能否適當，與在發育期中營養與運動能否切當，也有很大的關係。有時同為一父母所生之兒女，其間高矮之等差，會另人不敢置信。也就是這個原因。同時充分的睡眠，於一個人體格之增高上也有很大的補助。所以現已有人證明一個人在早起時，比晚上略為高些也是很可能的。普通如一個人能有恆心的來練去，就是過了成年期，也可以將其體度增高一時至二吋。茲將一般體育家認為於一個人的體度增高上最有效力的運動方式列下：

(一) 兩手握在單槓上，(手掌背面)兩腳離地。盡力使脊骨拉長。兩手不必過分用力，只要不致跌下來即可。務將全副精神集中於脊骨之拉伸上。如能支持過了五分鐘，可將重量掛在腳上如法做去。可隨意呼吸。

(二) 背牆而立，身與牆之距離約為二呎。全身正直。然後將手之尖觸牆，盡力往上伸。並每次想

法盡力往更高處伸去。在上伸的過程中，腳跟不能離地。初做時可在牆上做一記號。這樣即可有了上伸的目標。

問 在發育期中，練鐵啞鈴有無妨礙？

答 在發育的期間中，正是需要運動。因為這時生理上正起劇烈的變化，好奇心尤重。所以如沒有一種有益的嗜好以範圍他的身心，難免不污成有害的惡習。所以這時只要能在專家的指導之下用啞鈴來練，非獨毫無妨礙，而且於身心之培養上，也會有莫大的進益。

問 一個瘦弱不堪的青年也可以練強壯起來麼？

答 所謂有志者事竟成。我很相信這句話。無論你的身體是怎樣的瘦弱也好，只要你能下一個最大的決心並有毅力的練去，你總有把你的身體練到強壯起來之一天。我自己就是一個很好的例子。你既有瘦弱之感，至少你已覺悟到你有着手鍛練之必要。也正是身體瘦弱的人，才肯苦心來練。身體先天好的人，反過分自足而不肯練。所以結果身體本來瘦弱的人，練後反而比身體本來強健的人強而有力些。

問 練發達肌肉運動於一個人的增高上有無妨礙？

答 練發達肌肉只會令到一個人的體度增高，而決不致於一個人的增高上反而有礙的道理，理由很簡單，因為如我們有適當的運動，那我們的消化力自強，同時因為能吸收較多量的營養，身體自然會長大得更為快些。所以學生們平均的體度，會比社會上一般來得高也就是這個原因。不過當我們的肌肉發達完滿以後，因為各部都大了起來，驟看起來，似乎沒有那麼高。就以一個人的臂部而論，假如他的上臂未練之前只有十一吋，因為瘦的緣故，你自覺得牠很長。但當練後增至十四的時候，原是一樣的臂，你看來就會覺得短許多了。因此一般人就有了這種錯誤的觀念，以為練後體高會收縮起來。不妨再舉一個例。我們知道女子的肩度是比男子狹的。假如一個男子的體高為五呎四吋，女子的體高只有五呎三吋，遠看起來，你一定以為女高於男。這也是一種錯覺。所以我們盡可放心練去，不必為着這個問題而擔心。

問 練後何以體量反而減輕？

答 就一般而論，在初練的一兩個星期中，由於體素之破壞與脂肪之消耗比往時來得快，所以體

量不免稍減。但漸次身體已慣了這種活動，同時因為消化力增強，食量自然較大，體重自必會隨之而增加。所以在初練的時候，如不是忽而輕得很利害，那盡可不必憂心。假如體重有繼續減輕之勢，那不能不要小心。看看自己是否練得過度，或睡得不好，或另有不當之處。同時如體力跟住體重一同降低，或很容易疲乏的，那就非加倍小心不可了。

問 何謂三頭肌位於何處？

答 三頭肌亦所謂上後臂肌。以其為三股顯現的肌肉而名。位於上臂部之後。當一個運動家上臂發達完滿後，只要他臂部一用勁，就可以見到他在臂後的三塊肌肉很明顯的突了出來。因其比雙頭肌來得大，故力也來得大些。所以我們想增大我們上臂肌肉之度數，那我們對於三頭肌非得加意來鍛練不可。三頭肌之功能在推。所以一個人之發拳有力與否，全看手其三頭肌之量與質如何。

問 角力運動能否發達全身肌肉到最高限度？

答 我很贊成角力。同時我也承認角力是一種很好的運動。在角力的時候，差不多我們全身的肌

肉都用到。所以大半的角力家的體格都發達得很平均，尤其頸、胸與腿部特別發達。同時也是一種最可靠的自衛術。因為在被人攻擊的時候，難免不靠身。那時懂一點角力可就更宜多了。若你是喜歡來練角力的話，最好能副以鐵啞鈴或鐵槓鈴的運動，這樣對於肌肉的發達上可更爲有效和完美些。

問 鄙人右胸肌特別發達，而左胸肌則相反。請問何故？並有何補救辦法？

答 慣於用右手，而很少用左手來運動的人往往會有這種畸形的發達。專用右手來標槍或擲鐵球，就是形成這種畸形發達的最普通的例子。在這種情形之下，右臂同時必會比左臂來得大。補救的辦法，就是先把不大發達的左胸肌練到平均發達來，其法如下：

(一) 臥下，左手伸直握鈴（如無鐵啞鈴，則可用有相當重量的西書等來做代替亦可。）然後伸直用力從腿際向頭上舉起，同時深深的吸氣。及拉至胸前時，略一停頓，同時呼氣。再繼續往後拉，及觸及地上時，然後還原重做。拉回原位時，也可分兩個動作來做：先拉至胸際，再復歸原位。應做次數（來回）約爲十至十五次。

(二) 臥下，左手握鈴。在胸前高舉，然後平肩向側拉出。及觸及地上時，再還原重做。在動作的進行中，臂部（指左臂）絕對不能彎曲。否則將失了不小效力。

問 請示兩肩傾前之補救法？

答 兩肩傾前這種毛病之成因不外乎兩種：一就是由於平日坐立不得其當；一由於過分着重於胸肌和肩前肌之鍛練，以致和闊背肌發達不能平均。結果胸肌縮短而把兩肩拉傾前面去。補救的辦法可分消極與積極的兩種。消極方面，就是將自己的姿勢改正。常常把胸部稍為挺出來，同時常常要盡力把兩肩放向後面去。積極方面可多練闊背肌的運動。如兩手握鈴，俯身前去（背部宜平），兩手垂直，再作划船狀屈臂往上拉，或單手側舉等都是發達闊背肌很好的運動。除上述的運動之外，可每天來做下列的兩肩傾前之改正運動：

(一) 立正，兩手伸直在背後作交叉互握。然後盡力往後往下拉。意思好像要把兩肩胛在後面合並起來的一樣。胸宜盡量挺出，但身體不能稍有彎側。當拉至兩肩胛不能再向後時，還原重做。用力時吸。及倦為止。

問 聞說早上未小便前練更爲有益，未知真否？

答 這或許是一種迷信的傳說。試問有那個會那麼愚笨，忍着不小便來運動之理？

問 婚後可以練否？並應如何節慾？

答 結婚也正我們人生一種必經的過程。只要於房事方面加以合理的分配，無論醫生或體育家都承認於雙方的身體有益。所以嘗經有許多例子證明婚後的男女，如雙方合配（指知識與性生活上），往往比他們於婚前的脾性來得溫和。這於女子方面尤有顯著的改進。所以於婚後來練可說毫無問題。至於應如何節慾這個問題，是很難一概而論。照醫生們的主張，以爲一般看起來，一星期兩次爲最適當。但如一個人的體格較強健的，有時可不受這個限制。如你對性生活方面發生厭惡，那非因你房事過常，就是因爲你的身體欠佳。那是非要加以注意不可。同時如於房事後覺得過分疲乏，也得加以留意。

問 聞說肌肉發達的人，往往腦筋很愚笨。此說對否？

答 最近美國大學嘗有過學生讀書成績之統計。據研究所得，讀書成績特超的學生，好運動的佔

多數。一個人之智力，並不見得因其身體肌肉發達而降低，這正如瘦弱的人，不見得都是聰明的道理一樣。反之一個肌肉發達的人，其身體自強。只要他肯努力，他的智力至少會比他未練前來得增加。同時頭腦也比較來得清醒些。所謂一個健全的頭腦，寄於一個健全的體魄。不過就我國之學校情形而論，能武而兼文的，自然未嘗沒有。但究屬少見。運動家多是懶漢。書生多屬文弱。至今此例仍未打除。所以在一般人的眼光看來，以為肌肉發達的人一定不會用功，至少是不很聰明。這完全是一種謬誤的見解。

問 開練了舉重的運動以後，一個人的舉動即變為不大靈活。此說確否？

答 此在從前，這種說法還有點可信。因為從前舉重家所做的運動，都是屬於慢舉的居多。但目下舉重已跟住時代之進化，而變為科學化起來。從前舉重多靠蠻力，但現在已側重於技巧。所以從前巨人們所創的舉重紀錄，已多被中級量的舉重家打破。所謂技巧即是迅速和靈活。法國一位著名的重量級舉重家 Charles Rigoulot 爲着要表現出一個舉重家的動作並非遲慢起見，嘗於十二秒內跑完一百碼。以一個體重過了二百磅的人能有這樣的成績，也就不能算慢了。又

如有名的角力家兼舉重家的喜根士夫(Georges Hecksenschmidt)的動作也是極其迅速而靈活。由此即可證明一個人練了舉重以後，動作並不見會變為遲慢的了。

問 練太極拳可否同時練肌肉發達運動？

答 太極拳是一種很好的運動。對於氣之調整上的確是很有裨益。練太極拳並沒有什麼不可以同時來練肌肉發達之處。我承認國術於自衛上是堪稱世界上最好的一種拳術。但於肌肉發達方面，仍得借助於發達肌肉的運動。若能兩者相配，則自衛與體格之發達兩方面即可以兩全其美。太極拳是比較沒有那麼出力，故可於早上來練。而肌肉發達運動盡可於晚上舉行即無妨礙。

問 女子能否來做發達肌肉的運動？

答 一般人往往會有着這樣的一種印象：以為一提起發達肌肉的運動就想起鐵啞鈴，鐵槓鈴這些重的運動器具來。所以未練就先有點害怕。其實一切運動，都足以使肌肉發達起來之可能，只不過程度之差而耳。此外還有一點，就是以為一當女子來做了發達肌肉的運動之後，她們的肌肉也會和男子們一樣一塊塊的隆然起來。這是絕對不會的。因為女子的脂肪成分比男子來得

多。所以就算練了之後，她們的肌肉仍屬很平滑，而決不會一塊塊的顯露出來。而且女子所做的運動較輕。並且其所欲達的體度也比男子來得低，因之她們的運動程序自與男子不同。有許多時一個女子的面容非常之秀麗，而其體格不是因為過瘦便是過肥，未始不是美中不足。同時就算一個女子的面部是很平庸也好，如其能有一個健美的體格，也會具有一種莫大的吸引力。總之，多愁善病的女性已成爲過去了。無論從任何方面着想，女子也正和男子一樣應把她們或他們的體格練到強健起來。才能負擔起一個賢良公民的責任。

問 短跑及長跑能否發達小腿及大腿之肌肉？何者爲最？

答 若就腿部肌肉發達之觀點上來說，跑並不見得是發達腿部肌肉最有效和最經濟的方法。我這裏之所謂經濟，就是指所需的時間而言。但若就短跑與長跑這兩種運動而論。我認爲短跑於腿部肌肉之發達，上要比長跑來得有效。因爲長跑到底是一種耐力的運動。牠足使你的肌肉堅實，但對於你腿部肌肉之增進上的確是有限得很。

問 單靠槓子及拉力器能否發達全身之肌肉？

答 槓子的確是上身一種很好的運動。所以練單雙槓的人，往往上身的肌肉是很發達的。但對於腿部肌肉之發達上幾等於零，拉力器如練得其當，未嘗不可以使全身的肌肉發達起來。不過對於腿部之鍛練上，較不若鐵啞鈴或鐵槓鈴來得便利。

問 游泳及打網球，係發達何部分之肌肉？

答 游泳總算是一種全身的運動，所以足使全身之肌肉發達到相當程度，而尤於胸部之發達上為顯著。至若網球也可算是一種要運用到全身肌肉的運動。但除了可以使握球拍的前臂肌相當發達之外，餘並無多大的補助。打網球當為一種娛樂或技藝則可，若藉此來鍛練我們全身的肌肉，究無多大的裨助。

中華民國九年四月十一日

黃仲英



中華民國二十九年一月初版

◆(67419.1)

合肌肉發達問題解答一冊

每冊實價國幣肆角

外埠酌加運費匯費

著者 趙竹光

發行人 王雲五
長沙南正路

印刷所 商務印書館

發行所 商務印書館

版權所有
翻印必究

G五〇五九上

印

殿

52
49887

