

新中國的醫療體育運動

重慶工業試驗所

曾義宇

(甲) 重慶市的醫療體育「呼吸運動」班

中國勞動人民的醫療體育，解放以後才有了發展的機會，中醫裏面的吐納和導引，就是我國古代勞動人民用呼吸和按摩的體育運動來防治疾病的和改進體質的，爲了配合國家大規模的經濟建設運動，在改進勞動人民體質的工作方面，重慶市人民文化館注意到民族形式的體育，既不費特殊的器材，亦不擇廣平的場所，尤其是男女老少都能學會，幾乎隨時隨地可以練習來治病強身的呼吸按摩活動，實在是民族的，科學的，大眾的醫療體育了。於一九五三年五月，在人民公園內，組織一個民族形式的醫療體育，呼吸運動班，聘請黃炳南老先生作教師，開始報名學習的有三十五人，每晨學習一小時，兩個月爲一期。

(乙) 新中國醫療體育的來源

據黃老先生講：我國古代就有「呵呼吸噓，吐故納新」的吐納法，和「熊頸鳥伸」的導引法，成爲中醫內部的兩個專科，後漢名醫華佗，有典型的五禽圖傳世，模仿五種強健動物的運動形式來治病強身，北魏時代由印度來華講學的達摩大師，更綜合成爲易筋經和洗髓經，即是說，人體的筋骨和腦脊髓，和可採用身體運動的方法，把病的、弱的、改造而變易成強健的體質，南宋岳飛曾經使用這個體育（參考：岳飛易筋經圖說）練成八百佩嵬軍，能在朱仙鎮戰役，殲滅金兵的拐子馬，並戰勝三十萬人的侵略軍，明代戚繼光亦採用這種體育練成鴛鴦隊，打平倭寇，最近抗日戰爭時期，蘇聯曾經助我大批飛機，而我國缺乏體力充足的駕駛人材，當時黃炳南先生在重慶大學體育科任教，把一個外傷性腸出血八年的青年，用華佗五禽圖的練法治好，並用岳飛易筋經的練法把這位胡朝聘同志鍛練成能够在特別設備的飛行旋轉椅上，連續旋轉十分鐘千餘次後，其目力還能認識報紙上最小的字，最後胡同志就成功了飛行人員的體格，曾在抗日及解放戰爭中爲人民立功，黃炳南先生又在重慶國醫院及柳州鐵路醫院，治好一些慢性胃腸病，神經衰弱病，遺精和肺結核的病人，現在將它四十多年的經驗集中起來，選擇最有效驗又最容易學會的部份，編成幾個練習的重點節目，並在學習之時，要先將練習的生理作用和下手方法搞清楚，進度就能迅速，在兩個月的練習，可以保證各種各樣體質欠缺的人，使弱者轉強，無病者，增加體力，藥物無效的一部分慢性病人，還能增加抵抗力而有治癒的希望。

(丙) 醫療體育呼吸運動班的重點節目

利用早晨的新鮮空氣和早起的空閑時間，可隨各人體質的需要，學習以下重點，但在開始之前，教師須了解每個人的體質及其來學的主要目的，最好有一次體格測驗，如身長、體重、握力、胸圍、腰圍、肺活量，臥式與立式的脈搏差，由運動後恢復到運動前靜立時脈搏，所需的時間等。

第一節 健強脊柱姿勢的練習

（學理）了解堅立脊柱在保健方面的重大作用。

（練習）搞好堅立脊柱的主要環節：（1）腹內收（2）腿肌上提（3）肩部下壓。

第二節 增加氧氣吸收量的練習

（學理）氧氣對我們生活組織和肌肉勞動方面的決定性作用。

（練習）搞好大量吸收氧氣的竅門：1.放鬆支氣管的環狀肌 2.擴大毛細血管 3.唧筒式的呼吸法。

第三節 克服疲勞的練習

（學理）氧氣能够消滅疲勞物質的作用。

（練習）克服疲勞的活動：1.放鬆神經 2.調和呼吸 3.泌吞津液 4.抖鬆關節 5.暢流血循。

第四節 按摩內分泌腺的練習

（學理）內分泌腺刺激神經和增強體力的作用。

（練習）主要內分泌腺的按摩運動 1.甲狀腺的運動 2.腎上腺的運動 3.性腺的運動。

第五節 增加肌肉攝取血量的練習

（學理）了解扭緊肌肉成螺旋式的慢動作，就能够使工作肌增加數倍的血量。

（練習）增加血量的動作：1.動員全部肌纖維的螺旋式收縮法，2.擠出腹內大量蓄血流入大循環

的脾臟壓縮法 3. 延長收縮後的寬息時間來增加血液的攝取量。

第六節 聯繫神經系統的共濟活動練習

(學理) 了解必須神經的細密控制，才能完成的機巧複雜運動。

(練習) 細密控制神經的注意力：1. 聽覺和鼻息調勻的聯繫 2. 軀幹及腳部穩定力必須超過上肢用力的聯繫 3. 控制全身標準姿式優良體位的聯繫。

第七節 持久勞動的練習

(學理) 研討習慣性的熟練動作，何以比較容易持久？

(練習) 練習半自主動作的方法：1. 用自己呼吸節奏來導演的韻律性動作 2. 漱吞津液來興奮內臟機能的動作 3. 控制軀幹大肌來保衛內臟機能持久穩定的動作 4. 呼吸顫動來放鬆神經緊張的動作。

第八節 呼吸操的基本連續運動及實際應用

(理論) 呼吸操在體力和腦力勞動及保健醫療上的作用。

(練習) 呼吸按摩的基本連續運動及應用 1. 基本連續運動 2. 行路及上下梯時的實用 3. 休息時的三分鐘減除疲勞的應用 4. 頭腦暈疲及肢體疲乏時的應用。

學習兩個月後，可以再作一次體格的測驗來比較觀察學習的收穫。

(丁) 重慶市醫療體育班的初步收穫

重慶市人民文化館的醫療體育呼吸運動班於七月廿六日，第一期結業，剛好是星期日，筆者在早上六時剛過幾分鐘，就跑到公園去訪問他們已於六時操畢散隊，幸有十幾位同學同黃老師還未走，我們請他們留步，就開始訪問，結果簡單介紹：

姓名	年齡	職務	學習目的	學習時間	學習收穫
曾永福	二六	油漆工	體力不够	二月	飯量每餐增半碗，走路較輕快，胸部能載重四人。
楊正中	二八	印刷工	每餐只一碗多行路乏力	二月	每餐能進四一五碗飯了，行路有力了。
孟家裕	二二	屠工	食量和精神不够	二月	食量、體力和精神都增加了。
張榮清	五四	醫務工作者	頭暈病已三十年，夜不能出街，怕跌倒	二月	夜能出街且可跑步，五分鐘頭部可耐旋轉三百次。
王本然	二四	織布工	體力不够	二月	食慾增，精神輕鬆，工作較有力了。
江永生	二八	印刷工	頭暈多年精神不够	半月	精神增加，頭暈減輕。
許清賢	二三	店員	精神不够	三星期	精神好些了。
張海全	二四	手工業	精力缺乏	二月	坐時能伸腰直背，工作有力了。
蕭榮安	二七	手工業	輕度肺結核白天疲勞要睡	二月	白天不睡了、飯量增、行路有力、照光、肺結核陰影不見了。
黃文明	二九	店員	肺結核	二月	胸部不痛了、不咳了、工作有力些了。
陳可瞻	四〇	農民	栽秧後每年腰痛二十天	二月	栽秧後腰不再痛了。
余永茂	二〇	縫工	肺結核吐血，每天只能工作一小時，資方要解僱	二月	食量增、行動有力、每日可以工作四小時了。
張權林	二五	教工	肺結核	一月	精神好些了。
張 鐘	二九	木工	胃病	二月	胃病輕了，身上可載重四人。

以上雖是不够多的例子，但在每天一小時的兩月期間，能够絕對大多數的收到良好的效果，亦不是一件簡單的事實，尤其是有幾位是久年的慢性病（如頭暈和胃病等）和應該絕對禁止劇烈運動的病（肺結核和神經衰弱等），這都顯著的表現了我國醫療體育的特殊效能和價值的，蘇聯在十月革命以後，列寧和斯大林都特別注重體育，所以五年計劃，能够四年完成，都是勞動人民體質改善的表現，現在蘇聯保健部所管轄的醫院診所和修養所都特別重視醫療體育（參考：醫療體育，伊凡諾夫著，凌治鏞譯），我國對這方面還不够注意，尤其是民族形式的醫療體育，更是在書刊上沒有看見過這就說明我們這類文化太落伍了，是值得我們提高警惕的，現在重慶市人民文化館，有了這個新的醫療體育呼吸運動班出現，我們應該認識這是我們勞動人民體育創造上的一件喜事，值得提倡，我們盼望這個能够幫助勞動人民解除自身疾苦的運動班要繼續發展下去，並要一期又一期的，更多的介紹一些實驗經驗和好的方法來豐富我們新中國的醫療體育，更要不斷的加以改造和普及，使它成為實現我們偉大領袖毛主席所指示「發展體育運動增強人民體質」和「健康增加一分，生產增加一寸」的任務來建設新中國的一支生力軍。