

我們知道：腦的主要營養是靠血液去維持的，而

氧氣就是血液裏的重要資料，由此我們不難明白：呼吸對於思想活動的影響性是多麼的重大！如果你集中精神去思索一件棘手問題，或者絞腦汁去解決一件繁雜的大事時，不妨來幾次真正的深呼吸吧，經過這樣嘗試之後，你不單能夠驅除「產生疲勞」的肺中沉積的炭氣，而且更讓你的腦筋爲了獲取空氣中大量的氧氣，而更是清新靈活的跡象。那時，你整個人的精神竟爲之一爽，於是在處理任何難題的時候，不會發生頭痛或煩躁不安的現象。同樣的道理，正確的呼吸，會令一個人的肉體減少疲乏的侵襲，而反增加體力。舉一個實例：如果你偶然要爬上很高的樓梯；不妨試試這個辦法：當開始用力踏上兩級時，即深深吸氣一下，然後彷彿開始鬆弛時，於儘量隨帶微笑狀態的呼吸之中，再踏上兩級，這樣繼續的一吸兩級，一呼兩級，你就會很快地爬到梯頂，而並不覺得吃力或氣喘。這因爲你的呼吸頻率及方法已經會比平常隨意所執行的來得多而又深一些，可是這種有韻率而加深及次數較多的呼吸，却令你得到更豐裕的氧氣，而這樣的氧氣却不斷地補償你上樓梯時所失去的體力，所以你會很快能夠爬到梯頂，而且仍會感到步伐輕快，毫不費力。（假如你向不習慣爬上樓梯的話，你不妨試以一吸一級，一呼一級的步驟開始練習。）所以當

你外出走路或散步時，不論遠近，也可以試做這個辦法：即每走兩步，吸氣一下，繼走兩步，呼氣一下，吸氣時動用一些腹部，呼氣時彷彿鬆弛一下而帶些微笑的狀態。這樣，你就可以繼續不斷地散步十幾里，決不會覺得疲乏。就是因爲你現在走路時，不用你以前常用的隨意呼吸習慣，而開始執行有韻率而又加深的加多的呼吸，遂使你得到更豐裕的氧氣，這樣無形中已足夠補償你走路時失去的體力了。

月，這就是：因爲每一次的深呼吸，便會供應額外的氧氣，給予腦部和神經系的最好方法。又如能于每次呼吸時帶些笑容，不但解除緊張，而且還可以鬆弛面部上與全身的肌肉，同時，得作爲排洩肺內更多些沉積之污濁炭氣的惟一捷徑。一經習慣之後，呼吸便會自然深長，面部與全身肌肉亦自然會隨之鬆弛。下節再略述放鬆肌肉之重要。

再凡遇到了緊張的事情時，也可以利用正確呼吸的方法，來鬆弛你的全身肌肉，增加你的做事勇氣和魄力。那就是：站起來到戶外，或立於窗前的外面空氣透進中，務須將身體姿勢儘量挺直，藉使胸脯得以暢開，然後開始注意用腹部起伏動作來幾次深呼吸，你會發現這不僅對你胸脯痛快，而且精神方面也會覺得一爽，所以它是一種最有效的鎮靜劑；因爲使用腹部而又作深長的呼吸，尤其是在新鮮空氣之中，是生活中真正的享受，而且還可以帶給你一生中的快樂歲

壬、放鬆肌肉的簡單方法

緊張易致衰老，鬆弛常保青春，不論你的年紀與外表如何，只要你將臉上的緊張除去，你的面孔就會變得更加和藹，更青年，不管你的年齡與身段如何，只要你常常把全身肌肉設法放鬆，總會使你變得更美觀而活潑一些。

提倡放鬆肌肉的簡單方法：輕輕地閉上眼睛，不要緊閉，讓你面上各部肌肉放鬆，尤其是額部上與眼睛四周，然後開始用腹部起伏動作來做深呼吸，再於每次呼吸時儘量發現笑容，藉使嘴部與下顎更形放鬆，如能笑得少少深一些，則腹部自會更縮進一些，全身肌肉亦會隨之放鬆。

另外還有一種簡單而更有效的方法，是即全身傾斜式；使人仰臥在一塊平板上，板的一端放在地上，另一端撐高一英尺左右，而使頭部在下，足部在上，這樣，頭低於足的形式中躺下，於是開始做腹部起伏動作的深呼吸，再於每次呼吸時帶些笑容，這樣可使

全身肌肉完全放鬆，腳與腿部免除了經常的負擔與重力，此刻有機會使血管與各部組織鬆散那些過剩的血液，陷下的腹部肌肉也有一個上昇的機會，更可使全身分泌液的重力完全顛到，使脊骨與背部更趨平直。到老亦不會彎腰曲背。

癸、正確深呼吸的腹部運動

無論任何時間，任何地點，均應設法使身上的肌肉放鬆，尤其是在就寢前，或是工作疲倦後，更應做到肌肉鬆弛。假如你學會了任意使全身肌肉放鬆時，無疑地！你已學會了不老的神訣了。

現在你既知道如何執行正確呼吸，即用所謂腹部起伏動作的正確深呼吸，這樣你的呼吸程度自然比你過去習慣的更自然呼吸量增加一些，你的健康無形中當然隨之而進步了。但這不是有些幸負大自然給你肺部的容量，怎樣呢？因爲這還不是真正的深呼吸；這樣的呼吸，雖已改良而又加深，但實際的呼吸量僅能達到肺部的容量五份之二三而已；每次吸進的氣，達不到飽滿程度還算小事，但最受影響的，肺內還有五份之二左右的餘地，仍不免讓給日常由氣管吸進的污物及沉積肺內的炭酸濁氣經常保留在內，照舊可以作爲病菌的溫床，不過程度深淺，時間久暫而已。故欲達成完全及時排洩這些污物和沉積的濁氣，還有賴於執行真正的深呼吸方法之必要。但欲實行真正的深呼吸，你的腹部又不能不負起更重大的責任，即須執行

更深刻的動作，故可稱之為腹部運動。

為易於練習此項運動起見；你將身體躺下，眼睛輕閉，使全身鬆弛，兩手按住腹部，於是開始深深吸氣，同時，使腹部儘量向外突出，彷彿用力反抗兩個手掌的壓力，直到不能再反抗為度，遂即設法併住了氣，將肚皮向上收縮，同時，將手掌用力下壓，於是開始數一、二、三、四……直至數至十下為止。在數第一下時候，你將肚皮作進一步收縮，手掌仍用力下壓，在數第二下時候，你將肚皮作更進一步的收縮，手掌亦更用力下壓，在數第三下時候，你將肚皮仍舊儘量收縮，手掌亦再儘量用力下壓，使肚皮凹陷下去，彷彿與背心中之脊骨相貼切。仍舊併住了氣，保持這樣的狀態，直至數到十下為止。一俟數完十下後，你方可開始慢慢呼氣，但仍將凹陷的肚皮，使勁用手掌壓住，並須逐漸下壓，直至肺內沉積的炭氣，覺到完全排洩，最好於呼氣時，可試作哈哈大笑的狀態，為的是讓橫隔膜跟着腹部，起着上下震動的一類動作，使環繞它的器官，都得到如按摩樣的活動，全身肌肉也得到鬆弛狀態。這樣，你的肺部內沉積的濁氣差不多完全刷清，變成一箇清潔的真空區域。於是輕鬆地將肚皮向下突起，開始吸進新鮮空氣，一等到吸滿後，然後再來第二次這樣的動作，如是，以繼續做三四次為度。當然如能多做些更好，姑稱之為正確深呼吸的腹部運動。如能躺在上節所述之斜板上來執行，更能得到效果，並易於達到全身鬆弛之目的。

這種深呼吸的腹部運動熟習以後，不一定輪着執行，坐着立着，隨時隨處，都可以做，尤在新鮮空氣的地方，會得到更好的效果。但做起來必須具有恆心毅力，務要使之成為日常生活中不可少的一個習慣。這樣，不但精神煥發，健康進步，你還會得到；結實的肚皮，良好的身段，動人的體態，並且由此而增加自己的康樂和幸福，尤其在中年後所常發現的肥胖、臃腫、大腹便便、彎腰曲背、面部縐紋等不美觀的狀態，便會自然而地消逝。為什麼？因為憑這種常川的運動，而獲得了一個堅強的「肌肉甲冑」，維護着體內各種重要機構，自然會年青氣壯，外表雄偉，與以前未曾練習這樣正確深呼吸的腹部運動時，顯然有

不同之處。

良好的健康，果然原則甚多，但最重要的，有賴於整個肚皮的結實；肚皮是消化，吸收與排洩各種機能的中樞區域，同時，體力與精神健康，對它亦負有充份的責任。而且還連及一個重要機構，往往為人所不注意者；係在腹部的後面，有一個被稱為「腹部之腦」的交感神經系統與自動呼吸中樞，（詳述於「呼吸的開始」章內）與腹部及其各器官互相關連，這就是在我們的背部中間；上戴頭顱，下聯髓骨的一條許多骨節與骨盤相連的脊骨，又稱脊柱，這是等於宮殿之棟樑，船舶之龍骨，全身神經放射之總樞紐，依賴呼吸為生命之主宰。

在我們的全身骨骼中，以脊骨最為重要，但也以

它為最易衰老，因為它是軀幹的中軸，骨架的樑柱，神經的樞紐，生命的主宰。若此部脊柱健全，則生命之活力，必如泉湧，永遠保持着蓬勃的青春，如果這個神經系統有什麼不安，便會牽連到精神和體力，而且沒有一種藥石可以澈底治療的。因此，一般到了三四十歲以上的人，對於自己的脊骨，必須特別小心保護，否則無法保持青春活力，結果，變成未老先衰。有不少中年人昧於此旨，往往毫無顧忌地從事劇烈運動和動作；如玩高爾夫時之扭腰發球，和駕駛汽車時之緊急煞車，都是時常會作突然的向後扭動，因此，最易弄傷由許多骨節與骨盤連接而成的脊骨；只要某一接合處稍有乖斜，便會引起醫學上所謂「脫節」的病。其實即使沒有「脫節」，也往往因為受了突然震動而壓着神經，遂致發生神經痛之類。原因，所有神經都是由脊骨發散出來的，但駕車玩球者時常受了這種無形的損傷，而本身很少會發覺其原因的，即使偶然感到頸部或背部作痛，終以為過於疲勞的關係，遂使脊骨受到損傷而不自知，以致神經衰弱，未老先衰，這實在是愚不可及的。而要使這個神經中樞受到週密的保護，配以合理的運動，第一，必須有一個結實的肚皮，而結實的肚皮，尤須依賴上述的深呼吸方法中的腹部運動，始克達到完滿目的。

原來這樣的腹部運動，對於中年及中年以上的男女有無窮的裨益，省時省事，因為它不但能够得到前述的種種益處，而且竟可以不必再做其他的運動。故

有志於保健與衛生之道者，如果已經過了中年，則稍帶劇烈的運動，是不甚適宜，而且似可不必的。事實上，在中年人的下半生，所有的劇烈運動，以及覺得吃力的健身練習，都可以不必做了。我們應該做的；是不劇烈和不吃力而有效的運動，隨時隨地可做的運動，而又可保護神經中樞的脊柱，這就是腹部運動。所以深呼吸的腹部起伏動作，是最為適宜，亦可作為最有效果的運動。但同時，為着保護這樣重要的神經中樞，使它永遠保持健康，又使人們不致未老先衰起見，惟一個溫和運動，似可附帶於深呼吸時同時練習，保證這個運動是毫不劇烈，而且極有效力的，這就是游泳中之「俯游動作」。

青年人之所以活潑健旺，是由於其體內的神經發達，骨骼肌肉均有彈性，而衰老的人及未老先衰者，恰恰相反，所以脊柱運動的功效，也就是阻止神經的衰弱，和保持或加強筋骨與肌肉的彈性，因此，加強脊柱運動法有六七種之多；如搖擺、扭轉及伸屈等，大半對於中年以上之人，似甚劇烈，未必相宜，所以根據專家最近的研究與發現，一致認為游泳中之「俯游動作」，是一個最溫和而又極能保持脊骨健康的運動，而絕無扭轉或伸屈等的劇烈動作，醫學界權威甚至認為這樣的「游泳運動」，還可以作為治療脊骨病痛的良方。故對於中年以上及未老將衰者，為着保持或恢復健康起見，游泳中之俯游運動，可以當作一種溫和而極有效之柔軟體操也。

但游泳必須在海濱或有泳池之設備等處，更宜在夏令時間，方可實地執行，並不是隨處皆與，又非隨時可行，怎樣可以隨便練習？所以筆者提議一箇簡便方法，可以不必浸在水中，一樣能夠得到游泳動作之益處，使中年以上之工作人士，儘可隨時隨地得自由練習，不必馳往海濱，或須找尋泳池之麻煩，姑稱之為陸地上之「游泳動作法」。實際上，此係於教人開始游泳時，為易於學習起見，先令學者在地上試做及練習此項動作，一經練習之後，再行入水試游之捷徑法也。

#### 附：游泳中之俯游動作法

就在家庭戶外，直立於新鮮空氣之處，夏天可以穿游泳褲，冬天則衣運動衫；先將手掌張開，兩手相並，貼靠胸部，是為第一姿勢。於是仍將兩手相並，平行向前伸出，以挺直為度，是為第二姿勢。然後將兩手掌背對背旋轉，使兩手掌背互相貼靠，於是向兩傍慢慢分開，將兩手臂成一平行線，再將兩手掌腕部向下旋轉，同時，兩手臂向裏彎曲，使兩手掌經過腋下，而回到以前胸部原處的第一姿勢，而完成此項俯游動作之全套。是為各種游泳法中之基本動作，亦稱蛙式俯游法。同時，須配以腹部起伏動作的深呼吸，即於兩手相並，向前擲出時「呼氣」，再於兩手分開，回至胸部原處時「吸氣」。吸氣用鼻，要長而慢，呼氣用嘴，要短而快。如是，每晨或不論何時，依法練習數分鐘，作為日常的柔軟體操亦可，作為深呼吸的腹部運動亦可，而無形中加強脊骨，維護神經。惟有一點相當重要，值得一提的；就是要以愉快的情緒，和微笑的狀態，去練習這項運動。本來年老得快的

主要原因之一，是缺少運動，但是運動時一定要心情愉快，否則休想得到運動的裨益，而且在上述「呼吸之藝術」一章中，早經鄭重申述；即在每次呼吸時，儘量帶些笑容，用以增加腹部上縮的力量，藉使肺部得以排洩更多的炭氣，同時，微笑是情緒愉快的成品，肌肉放鬆的表現，這樣一舉兩得的運動，果能認真的練習，一樣可以保持脊骨的健康，維護神經中樞的活力，可稱為一舉數得。但美中不足者，兩足無法像在水中之能得以同時動作，但這個缺點，可於每次練習前後，散步或快走十幾分鐘以補充之。故有志於保健之讀者，不妨恆心地實行，定可得到豐裕的收穫。

對於上述之游泳動作，以及正確深呼吸的腹部運動，讀者如有興趣，而或有不甚明瞭之處，筆者歡迎隨時隨地，或約定時間地點，竭誠實地表演，藉以當場指示，保證十幾分鐘以內，任何人便可得到正確動作，明瞭一切，就可自己練習矣。只要讀者感到一些興趣，認為這樣的呼吸，這樣的練習，對於日常的保健養身，確有少少的益處，那就是筆者對於社會區區的貢獻。

#### 附結尾語

荷筆者現已年近八秩，雖尚耳聰目明，然對於撰述，素乏修養。此次違同學會友聲月刊 主編先生暨諸學長雅命，勉成斯篇，聊伸一得之愚。至結構文字，俱欠完善，尚祈 教正，是所感幸。

## 學嫂

# 胡楊錦鐘

蘇玉珍

五十年九月廿三日下午，松山機場出現了許多太太們，包括史慕德將軍夫人、賴名揚將軍夫人、王叔銘將軍夫人等，原來她們是去歡迎甫自歐洲參加世界婦女聯盟大會的我國代表胡楊錦鐘的成功歸來，他是亞洲婦女團體聯合會中華民國協進會的理事長。

世界婦女聯盟大會於八月二十一日起至九月二日止在愛爾蘭都柏林舉行，參加大會的共有三十九個國家的婦女代表，我國這次以觀察員身份被邀請列席，但我國仍隨時可以申請為正式會員。楊女士昨日對記者說，她這次回來，將把參加會議的經過情形，向我國婦女團體以及有關單位報告後，才決定是否將正式申請加入該會。

### 中國男女地位平等

這次會議討論的主題是「婦女的平等權利和責任」，包括教育、文化和政治等問題。在會中，楊女士除把攜帶去的有關臺灣進步情形的影片及幻燈片放映給與會各國代表欣賞，使他們能夠了解目前中華民國的情況外，還發表動人的演說。他說，中華民國的婦女，在五十年以前就獲得和男子平等的權利。她們和男人一樣有選舉權。目前在推行的是一如何使這一個

選舉權獲得更有效，更恰當的應用」。

世界婦女聯盟會成立於五十七年前，當時許多國家的婦女都沒有獲得和男人平等的地位和權利；因此，五十七年來，這一個婦女團體所討論的不外是如何爭取平等地位問題。據楊女士說，中華民國的婦女比起歐美許多國家的婦女，要有更高的地位和更進步的現象。她舉例說，到目前為止，瑞士的婦女仍然沒有選舉權；雖然她們有百分之二十的識字率。

### 介紹臺灣進步實況

歐洲有許多許多的國家仍然對於臺灣的情形不大了解，當參加會議的代表們看到「臺灣奇蹟」的影片，以及介紹我國文化、教育、藝術品等的幻燈片後，都感到非常的驚奇。她們說，這和她們過去所想像的完全不同。

參加這一個會議的各國代表，以歐洲的國家居多，亞洲方面，除日本派一代表以及我國派兩代表出席外，東南亞國家的代表一個也沒有，非洲的代表却有四個單位，即賴比瑞亞、獅子山、阿爾及利亞及肯亞等。

楊女士說，都柏林這個地方只是氣候涼爽，該地