

# 行山與腹式呼吸之益處

胡定發

增進健康成壯漢，卸除孱弱作強人，這副對聯給我很大的鼓舞作用，在八年前，當我剛開始作晨運之時，上斜坡總覺得條氣唔順，雖然每朝去行山，但並無多進步。後來參加「香港健康情緒學會」的漫遊隊，由舊山頂道及梅道上扯旗山的行程中得到周金華醫生之指導，開始用腹式呼吸行山，數月後有了顯著的進步。我在卅五歲那年，因患肺病做過胸廓成形手術，現年已超不惑之康復者的我，能夠和健康的青年人用同樣速度上斜坡而不覺氣促，這完全是運用腹式呼吸的功効。我深感腹式呼吸之益處，因此借「寶雲晨運」特刊篇幅一角，將此好處告諸對健身有興趣之友好，請由即日起下定決心來參加行山運動，無論男女老幼，祇要你們三心一意——即決心、信心和恒心向一個目標一意為身體健康而努力，每日躬身力行，持之以恆則對於許多慢性病如腸胃、肺結核、神經衰弱、風濕骨痛及失眠等等都會很大幫助，就是身健康的人亦應及早加以鍛鍊、鬆弛一下筋骨，吸幾口新鮮空氣，能夠每天這樣做，對於我們身體自然是有好處的，須知「預防勝於治療，保養重於修理」之過理。

健康像榮譽一樣人人都想得到，可惜我們大都市的人；由於生活過份緊張，沒有好好地利用上帝所賜給我們最寶貴之禮物——空氣和陽光。

照本港一位對健康情緒甚有研究之醫學博士指出，健康應具有下列各項條件，即營養（包括空氣、陽光和水）、運動、工作

、娛樂、情緒修養、婚姻生活和睡眠等七項。我們每朝行晨運之人仕，在行山時最少能獲得其中之四項，即營養之中的一部份，運動、娛樂和情緒修養之一部份。所以說晨運人仕的顏容看起來常比其實際年歲為少，就是這個道理。奉勸各位如想身體健康、青春常駐、最好方法就是晨運。

想中氣十足，最好方法就是學習腹式呼吸。腹式呼吸亦即丹田呼吸，如何做法，在下將最簡單辦法與大家研究，其方法實在很方便，祇要將口將體內之炭氣從牙縫緩緩呼出（上腹及下胸會顯著收縮）跟住從鼻孔慢慢吸入氧氣（腹部會隨即升高），注意必須先呼而後吸。此種隨時隨地可做之腹式呼吸運動，可稱為「萬能氣功」在上斜坡更為需要。

行山的速度「香港健康情緒學會」會長林鐵梅醫生在大會堂學術講座中曾指出，真正步行乃是用急速而大步來行走的，英文叫 Striding or Brisk Walking 因為這樣才能達到步法輕鬆而全身肌肉得到運動，要得到步行最有效之方法，就要每小時行四至五英里的速度，亦即是每分鐘步行八十至九十步左右，而每步的距離大約一英尺半至二英尺，此方法可使身體出汗，如任何其他運動一樣，出汗可使體內細胞疲勞而產生的酸素排出體外，俾收新陳代謝之功能，晨運後如能作冷水浴更能使肌肉鬆弛，增進活力，拉雜寫來，詞不達意，願與各晨運友好共勉。

# 寶安縣志

尉遲嵐

四續

大平障山在縣北七都延袤二十里爲縣疆界  
盧山在縣北八十里上有虎頭潭潭邊有線路有田可耕

畫眉山在縣東北五十里樟坑逕側多畫眉鳥  
西鄉四山縣東北一百五十里

柑坑山在七都周匝四十里昔猿人居之多產赤竹  
校杯山在西北海中

塘坑山在縣東四十里梅林逕上有七娘壇嘗祈雨於  
此下有雲井天將雨先出雲山腰有石鑼石鼓叩之有聲

黃木山在縣東三十里三峯峭麗如筆架亦名筆架山  
黃坑山一名大王山

梅沙尖山在名縣東九十里尖秀插雲如筆  
葵涌山在縣東一百餘里多生水葵

## 多士友良

紅磡黃埔街六號（紅磡碼頭側）

啤酒汽水

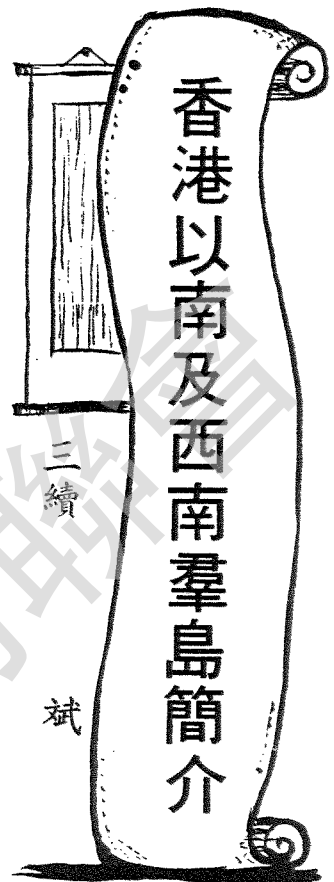
罐頭食品

糖果餅乾

鮮果香煙

玩具菲林

# 香港以南及西南羣島簡介



白石（三牙排）圖七

白石 White rocks

即三排牙一作南北二白石

兩石高聳。相距半迷當之

遠。其偏西之石。立於水面差。小其南向之石。則在竹灣

山東北。四迷當有半羅經東北北。又偏東四分向之一。南

石之東南向。相距一迷當。又有一石。立於水面。即黑石也

潮漲則沒。四圍之水皆深九拓。

提防 當天時清爽時可以遙望白石以避之。惟與竹灣

山相間之水道。深約九拓。總須謹慎 試而後行。

鞋洲（隘洲）圖八

鞋洲。Ai chau Island 在竹灣山之東。羅經東北偏東又

偏東半向。其東島較大於西島。蓋二島也中分一海峽甚窄。水

深四拓。

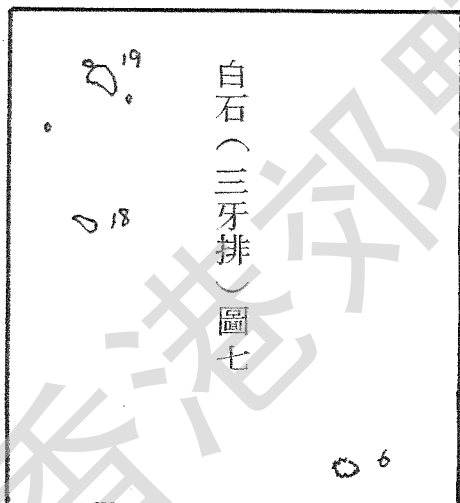
山島

由此至伶仃島乃珠江之南第二重門

（頭顱洲）圖八

山島。Hill islet 在鞋洲東島之東北。一迷當有半。此島

甚小。四圍水深十一拓。中多礁石。



白石（三牙排）圖七

鞋洲（隘洲）圖八



黑洲圖九

三門 Sammun 乃三座小島也。在鞋洲之東。三迷當有半。峙立於西北並東南兩向。中有窄港以隔之。其西北有黑洲。Hak chau 一作北洲 又有尖石 Peakidi slets 數座。其北亦有羣石。當東中兩島間。有所謂高子 Gauze 者。亦一羣高聳之石也。又有一平石臥於南向。東島之南向。有所謂韓江洲 Hung Kong chau 者。即高圖堆也 爲最高之石。其式甚圓。高四百九十二尺。當大中兩島之西南處。有小港足容二三船。以避東北風。其泊船處水深六拓至十拓不等。港底之泥甚軟。

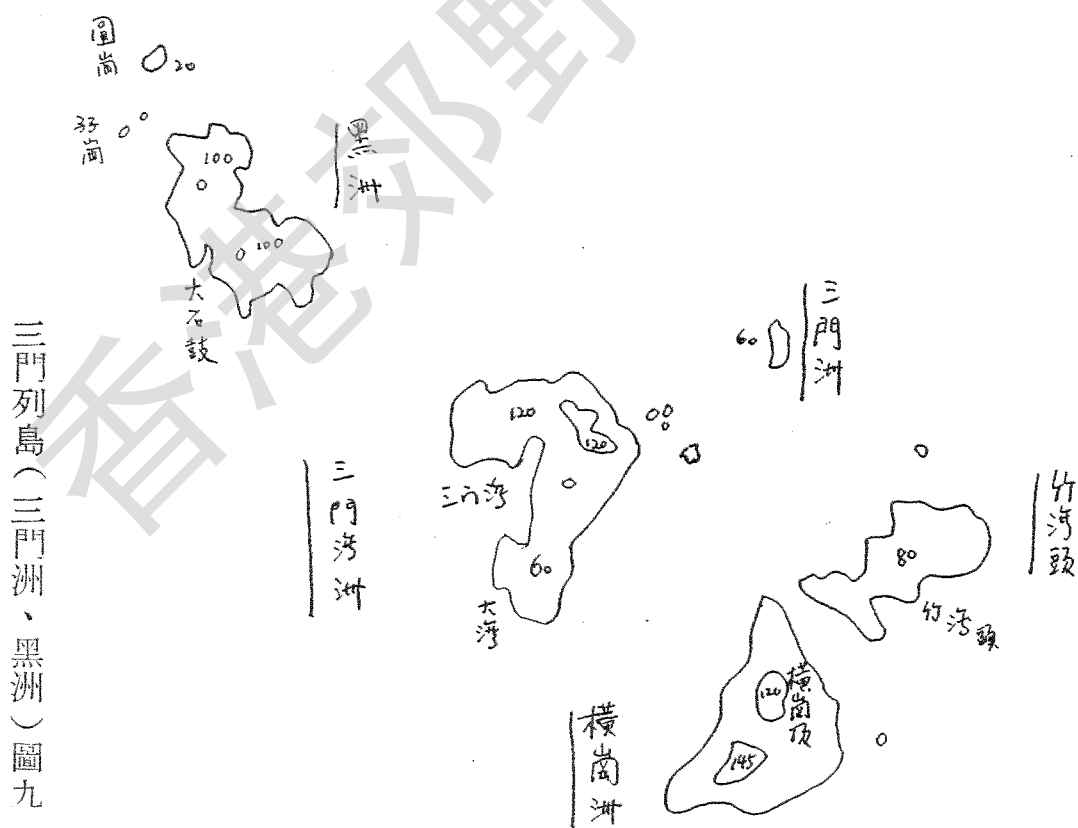
伶仃島（外伶仃）圖十

伶仃島。Ling ting Island 即外伶也 在擔桿東北角。羅經西偏北四度之三。十五迷當之遠。崎嶇削立。峯尖崛起。高一千一百八十一尺。峙於中央。東西橫長一迷當零四分迷當之三。外有二石。彼此互視。一在東北。一在西南。皆立水面當島北尖之東向。一則距北尖之東偏北。又偏北半向。一迷當之遠。一則更遠半迷當。相距之處。水深十三拓周圍同之。

提防夜經伶仃北向。宜距之稍遠而行。有因是處暗礁

鉞石

鐵石。Nude rocks 二石尖銳挺起。相距數碼。在伶仃島西北角之西南。一纜有半之遠。露出水面高六尺。與浪相激而成湍。



大流島 由此至石燕島爲  
珠江第三重門戶 (大頭洲) 圖十一

大流島。Tai Lo Island 一作大流洲  
又名浪列 當老萬山之北。其島甚小。高六百九十尺。稍偏西向。又斜而向東在於兩葉島北盡處。羅經北偏東半向。相距成一港。闊二迷當零四分迷當之三。然經此港道。必須謹慎以防暗礁也。有大礮 Tai Lok 者。在大流洲之北向半途當。高三百九十五尺。巔有大石

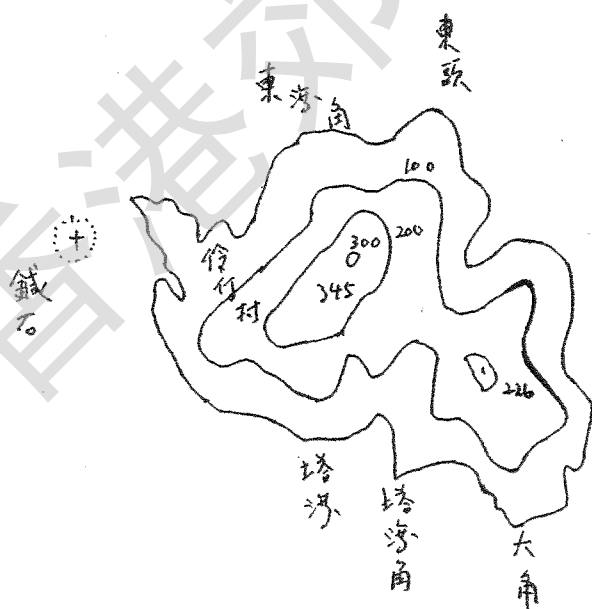
三角島 (三角島) 圖十二

三角島 Sam Kok Island 又名方  
錐島 在大礮西北北一迷當零四分迷當之一。高四百六十尺。勢甚崎嶇。狀如方塔。與大礮遙接處。有小島曰小礮。Sai Lok 小礮之旁有二石一名依力士。Ellis 隨意  
命名 一名鳥石。Bird 爲其象  
形也 然其間水道甚窄。水流旋轉。急而無定。輪船不易駛行。三角島之北向。有一小灣。小船可入以避風。島上可取淡水。

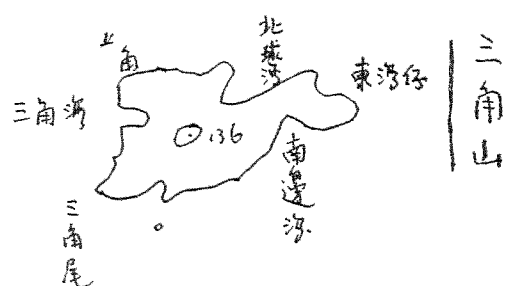
青洲西 (青洲西、青洲、長洲屎) 圖十二

青洲西。Chang chau Si 一作  
青洲 又謂之西水島。West water Island 乃老萬山最北之一層。在三角東北北一迷當零四迷之一。此島高四百十五尺。其西相距半迷當之遠。水深五拓。由青洲轉入大礮。取道於東。水深七拓。原書註云見  
海圖第一千  
一百八十  
十軸 潮水從其西。繞入北向。流旋轉而急於西北。

伶仃島 (外伶仃) 圖十



三角島(三角島)圖十二



大流島(大頭洲)圖十一



# 業成攝影器材行

**YIP SING PHOTO SUPPLIES CO.**

專營各國名廠相機攝影器材黑房材料  
彩色沖印批發零售無任歡迎

Best Prices And Excellent Service For

All Photographic And Darkroom Equipment

(Mail Order Accepted)

10 Hing Lung Street

Ground Floor

Hong Kong

P. O. Box 3939 Hong Kong

Cable "4365" Hong Kong

Tel: 5-456598, 5-436590



宇宙之大，無與倫比。它蘊藏着無數的奧秘，待人們去征服啟發，就以地球這一顆小若塵沙的體系而言，便有不可勝數的事可供探討。比方——大至有神秘奧妙的海洋及高山，小至有人類及蟲蟻。

好奇、勇於挑戰是人類得以自強，生存的基本條件，再加上信心、精細的思考、體能上的支持，人們便不斷向自然界進行探索研究。

自古以來，海洋總存着一股莫測高深的神秘感，在守舊者心目中，海便有如恐怖的妖魔鬼怪，令人望而卻步，那敢狂言去探討呢！但是時代巨輪的轉動逐漸把這種錯誤的觀念驅走，隨之而起的是年青一代，好奇和冒險精神就這樣把海洋之門大大打開，它再也不是一個沒有解答的謎，祇不過每人所找到的，所體會到的會因不同的觀察態度，思想感情，領悟能力等而異。

我個人而言，海洋是一個無止境的樂園，學無止境的圖書館。每一次的潛水由下水片刻而至上水之際，一切一切的感受就恍如做夢一樣：有刺激的時候，有恬靜自在的刹那，有動、有靜、有令你緊張到呼吸為之屏息，有令你進入忘我的境界。總括而言之，體驗到的是千變萬化多姿多采，正如人飲水，冷暖自知，非言詞所能表達，筆墨所能形容。

潛水樂趣，因人而異，比方，我愛好搜集，捕捉及射獵各類有價值生物，便體驗到其中需要體力、智力、忍耐、優良儀器及技術方可享受到真正樂趣，否則戰戰兢兢的去潛水，那才真正冒險。

在潛水的時候，最欣賞的莫如那自由自在，輕飄飄無重狀態的感覺，你可以做任何在岸上做不到的動作。比如說倒豎葱，突然來個三百六十度轉身，或跟魚兒一起左曲右屈，其樂無窮。在水中好不時忘記了自我的存在，只覺自己是魚的一份子。這是我感覺到超越塵寰，重返自然懷抱之片刻，也是我熱愛潛水運動的主要原因之一。記得曾幾何時，伏在一株珊瑚上，但見那五彩繽紛的小珊瑚魚穿梭在其間，好一幅優美的圖畫，閉上眼睛，靜止動作，片息呼吸益覺與萬化冥合，正是此中有真意，欲辯已忘言……。

「海」一個奇妙的世界，從此你可找尋到日夕夢求的樂趣，它所包含着的可說是無窮無盡。它好像向我們招手，說道：『來吧！來吧！一齊來享受這美妙的樂園。』

本文資料由香港海龍潛水會提供  
海龍潛水會秘書處：

香港軒尼詩道306號A 地下電話：5—745951  
九龍旺角洗衣街167號地下電話：  
3—961236 963239 5—951942



# 潛水感

林美華

