

之一，他已經三十六、七歲，但近幾年來的比賽仍然連獲冠軍。除了他的球技之外，充沛的體力也是重要因素。

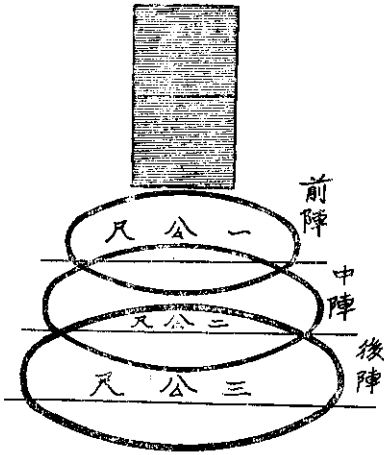
三種戰術型態

現代桌球技術可分為三種「戰術型態」：(一)前陣快攻。(二)中陣長抽。(三)後陣長削。

所謂「戰術型態」也就是俗稱的「打法」。依據近十七年的國際比賽的成績顯示，「前陣快攻」勝過「中陣長抽」和「後陣長削」，而「中陣長抽」又勝過「後陣長削」。現在先把這三種「戰術型態」簡單介紹如次：

前陣快攻：主要的打球位置是靠近球桌約一公尺，以犀利刁鑽變化多端的發球，和左右正反手推擋及正反手抽掃，以電光石火的手法，和雷霆萬鈞的威力取勝。這種打法是我們中國球員所創造出來的。十六年前，陳寶貝小姐能在第三屆亞洲桌球錦標賽中，一連打敗了好多位在世界

上著名的日本女球員，榮登「亞洲桌球皇后」寶座，就是憑藉這種打法。
中陣長抽：主要的



三種戰術型態圖解

打球位置是距離球桌端線約二公尺處，以敏捷的步伐配合上正手抽球和正手劈殺為主要打法。這種「戰術型態」是由日本球員所創造，他們憑着這種打法，自一九五二年第十九屆世界桌球錦標賽以來，在將近二十年的歲月當中，一直剋制着「後陣長削」的球員。

後陣長削：主要的打球位置是距離球桌端線約三公尺處，以正反手削球為主，間或施展正反手抽掃。這是歐洲球員創造的打法。自一九二七年第一屆世界桌球錦標賽在倫敦舉行以來，迄至一九五一年舉行的第十八屆世界桌球錦標賽，都是「後陣長削」的天下。

歐洲球員在近十年來，也逐漸改變了這種傳統的「戰術型態」。有不少球員雖然仍是執負手球拍，却在球拍上改貼了軟質三明治橡膠，打「前陣快攻」或「中陣長抽」了。今年十月上旬遠征日本的歐洲桌

球代表隊，男球員雖然只有三人，但却全部是「前陣快攻」或「中陣長抽」。十月六日在日本廣島的比賽，竟打敗了上屆世界賽男子單打亞軍河野滿，和本屆世界賽男子單打第七名田坂登紀夫等人，而以四比三贏了這場比賽。

依照個性發展

初學桌球的人，千萬不要以為任何一位「前陣快攻」球員，就可以打敗所有的「中陣長抽」和「後陣長削」球員；或者任何一位「中陣長抽」球員，都可以打敗所有的「後陣長削」球員。

假如一位「前陣快攻」球員，他的球技和經驗還差，仍然會敗在另兩種「戰術型態」球員的手下。今年四月，在西德慕尼黑舉行的第二十九屆世界桌球錦標賽，「後陣長削」的西德球員謝拉，就曾獲得男子單打亞軍。

初學桌球的人，在執拍練球時，最好依照自己的個性去自由發展，然後再決定你的「戰術型態」，千萬不要追求時髦，一意的模仿別人。「行行出狀元」，在桌球的三種「戰術型態」當中，任何一種型態，只要能不斷吸取桌球知識，有了理論基礎，再能注意體力訓練，去用功苦練球技，一定會有良好的成就。到了年齡增長，不能做現役球員時候，也可以指導後輩，擔任一位優良的教練。

——完——

婦女生產後的保養

劉曉虹

分娩以後的六個星期內，叫做產褥期，在這段時期內，產婦的起居和調養，都要特別注意。稍一不慎，往往會影響到日後的健康。

(一)分娩後，產婦要保持身心安靜；過度的喜怒哀樂，皆應避免。一般產婦多精神過敏，易受刺激，高聲談論，酬答親友，亦所不宜。產後一週內，最好能避免接見親友，需有充分睡眠。

(二)產婦在產後二、三日內，要安心靜臥，體弱者更不能離床過早或過度搖動，以免引起腹肌弛緩、子宮下垂或脫出等症。

(三)要時常更換污染了的產褥油紙，保持清潔。

(四)產婦之入浴期，不宜過早，全身浴需在半月以後，坐浴亦需在十日以上。每日可用溫水擦身，來沙爾水或硼酸水洗滌外陰部，以維持清潔。

(五)產褥期中，需有充分的營養，且宜食易於消化的流質食品。時日較久後，方可規復常食。但消化不良或有刺激性食物，仍應注意禁忌。

(六)產婦可食用鷄湯、肉湯、麥片或稀粥、牛乳等，但是興奮性的



茶苗(莊聰賢攝)