

書叢庭家與子女

子女衛生

著編浩程



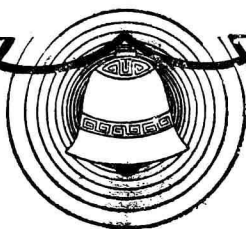
行印局書中正

書叢庭家與子女

生 衛 子 女

著 編 浩 程





版 權 所 有
翻 印 必 究

中華民國二十五年十二月初版

女子衛生

全一冊 實價國幣六角五分

(外埠酌加運費匯費)

編 著 者 程 浩

發 行 人 吳 秉 常

南京河北路本局

印 刷 所 正 中 書 局

南京河北路童家巷口

發 行 所 正 中 書 局

上海福州路

南京太平路

(610)

目次

次 目

第一章	身體構造的大意	………	一
第二章	一般的衛生	………	四
第一節	骨的衛生	………	五
第二節	肌肉的衛生	………	七
第三節	消化器的衛生	………	八
第四節	循環器的衛生	………	一〇
第五節	呼吸器的衛生	………	一二
第六節	泌尿器的衛生	………	一四
第七節	生殖器的衛生	………	一五
第八節	神經系的衛生	………	一六

第九節	感覺器的衛生	一八
第三章	月經的起閉和攝生法	二〇
第一節	正規月經的經過	二二
第二節	月經和排卵的關係	二三
第三節	不正規月經的種種	二五
第四節	經期的攝生法	二八
第四章	女子各時期的生理病理和攝生法	三一
第一節	女子在幼年期	三二
第二節	女子在懷春期	三四
第三節	女子在壯年期	三七
第四節	女子在絕經期	三九
第五節	女子在老年期	四一

第五章	結婚的生理條件——附女子生殖器官的解剖與生理	四三
第六章	妊娠中的衛生	五六
第一節	妊娠成立的原理	五六
第二節	妊娠後母體的變化	五八
第三節	妊娠的徵象——附分娩預定日的推算法	六四
第四節	胎兒在母體內的變化	六七
第五節	妊婦的攝生法	七二
第七章	分娩時的注意點	八〇
第一節	分娩前的準備	八一
第二節	分娩開始的徵象	八三
第三節	分娩的經過	八五
第四節	難產的種種原因	九一

第五節	分娩中發生的特殊疾患	九六
第八章	產後的衛生	九七
第一節	產褥期的經過	九七
第二節	產褥期中的疾患	一〇一
第三節	產褥婦的攝生與看護法	一〇三
第九章	健康的夫婦生活——性的衛生附不妊與避妊	一〇九
第十章	婦女病的療養	一二五
第一節	婦女病的總因	一二五
第二節	婦女病的一般症候	一二七
第三節	婦女病的療養通則	一三〇
第四節	婦女病的療養分則	一三二
第十一章	女子的運動與美容	一三七

目 次

第十二章	女子與服裝	……	一四四
第十三章	家庭衛生	……	一五〇
第一節	飲食方面	……	一五一
第二節	起居方面	……	一五六
第三節	家庭害蟲	……	一五七

第一章 身體構造的大意

身體的構造，自外表看來，有頭、軀幹與四肢，以骨骼為支架，以肌肉、皮下脂肪、皮膚為保護器，同時有神經支配知覺和運動，有血行灌輸各部分的營養，有呼吸以納氧排碳，有消化以攝取滋養，有排泄以排除廢物，有性官以謀生殖，組織很是完備。現在為便利說明起見，分為幾個系統如次：

一、骨骼系統 全身有骨二百多根。在頭部的頭骨最為複雜，有顱骨圍擁腦髓，有面骨形成顏面，並與顱骨的一部分合成眼窩和耳鼻各孔，更與分離的下頷骨連接為口腔。脊柱位於背部的中央，肋骨環繞胸膛，胸膛的中央為胸骨，肩胛部有橫列的鎖骨和三角形的肩胛骨，與上肢骨相連絡。脊柱的下端有

薦骨尾骨，與髌骨共同形成不正規圓形的骨盆——髌骨的後方稱腸骨，下方稱坐骨，前方稱恥骨——形狀女子寬廣，男子狹長，並與下肢骨相連絡。上下肢的上段都祇一條長形管狀骨，下段則有兩條，手骨足骨由多數小骨排列而成。骨與骨的連絡，在頭部都互相嵌住，在四肢由骨端的凹凸互相接合而成關節，所以能運動自如，並用滑膜與韌帶保護，使不致脫臼。

二、肌肉系統 身體外部的肌肉，由強韌的腱組織，與骨骼相連絡，至少有二個以上的附着點，當運動收縮時，附着點的距離相接近，並可由自己的意志來支配，稱為隨意肌。此外如心、胃、腸、子宮等肌肉則不能，稱為不隨意肌。肌肉由肌纖維束構成，外包肌膜，或橫列，或直列，或斜列，有種種的方
向大小和形狀，總數在三百塊以上。

三、消化系統 由消化管和製造消化液的各器官所構成。食物由口腔的咀嚼運動，經咽喉下達食道而入胃，經胃的運動，送進腸管，這一條長管，便是

消化管。身體需要的營養分由腸壁吸收，廢棄物成爲糞便，由肛門排出。至於消化液，即胃液、腸液、膽汁等各有不同的消化作用，能使混合的食物，經過化學變化成爲血液，再由血行支配到全身各部分。

四、循環系統 以心臟爲中樞，有不斷的收縮開放運動，收縮的時候，即將血送入動脈，開放的時候，即接受靜脈血入心臟。血管的總幹與心臟相連接，分布到全身各組織器官，愈分愈細成爲網眼，然後漸漸合併爲總幹，歸入心臟。由心臟出來的血，稱動脈血，歸入心臟的血，稱靜脈血。心的跳動停止，生活機能便告終了。

五、呼吸系統 由喉、氣管和肺臟所構成，凡空氣中的氧，由吸氣經喉、氣管而達肺臟；肺臟內蓄積廢棄的碳酸氣，再由呼氣而排出，稱爲呼吸運動。肺臟富有彈性，以微細的肺泡與氣管支相連絡，吸氣時，肺泡擴張，呼氣時，肺泡縮小。

胸腔和腹腔的當中，有一層隔膜，在呼吸時，隔膜亦同時升降。

六、排泄系統 身體裏邊經過新陳代謝的作用，廢棄的碳酸氣由肺臟呼出，大便由肛門排出，汗汁由皮膚泌出，小便由尿道泄出。此種泌尿作用，以腎臟為主體，係血液的濾過器，凡血液中不要的成分，經過腎臟就變為尿，再由輸尿管送入膀胱，由尿道排出。腎臟中的尿隨血液循環不絕產生，而以膀胱作為貯蓄池，達一定程度始排出。

七、生殖系統 男女不同，男子以陰莖為交媾工具，陰囊內有成對的辜丸製造精子，在性交時由輸精管泄出，關於女子方面另詳第五章「結婚的生理條件——附女子生殖器官的解剖與生理」，此處不先敘述，以免重複。

第一節 骨的衛生

女子的骨骼，生理上原較男子爲細弱，病態的發現如在骨盆部分，有因難產而致命的危險。骨的主要成分爲石灰質，一旦缺少，可以變成軟骨症，或骨的畸形。歐美人士爲預防幼兒骨質變軟起見，常在哺乳期內兼飲石灰水，使骨的發育得以健全。

顱骨保護腦髓，如該部受到重傷，頓時可致死亡。常常看到無知識的母親，以撲擊小兒頭部爲責罰的表示，或小兒自擊頭顱以爲遊戲，都足震盪腦髓。

雞胸駝背，誰都知道是醜態，原因或由骨的營養不足，軟弱而不能支持，釀成前隆後突或側彎的姿勢。或者因寫讀和作業，不留意桌椅的相當高低，致脊柱漸漸變成彎曲。胸膛中斷內陷，同時肺亦受壓迫。要避免這種畸形的發

現，如病在骨的本身，當謀正當的治療；倘因習慣所釀成者，應矯正坐的姿勢，腰背務必挺直。毛筆的筆鋒柔輭，不如鋼筆的可以昂首直書；故坐橈宜略低，桌宜略高。一般的桌橈高低大都不適當，非經科學的改正不可。至閱讀時最好用稍向後傾而直立之支持架子，使讀物和眼光成平行線；或以手代架，養成習慣，不但可以避免駝背，同時因頭部仰起，頸部不致發生疲勞，而腦的血行亦不會過度充盈。

胸膛在生理上最應寬放，束胸惡習，數年來已漸漸革除。但腰帶的緊束，可以毀壞骨質，陷有壓痕，致內臟血行發生障礙，以改用吊帶爲是。

骨盆的畸形，或因輭骨症，或由股關節脫臼和下腿骨骨折等而起，如幼年患有此種疾病，尤宜及早矯正和適當的療治。幼兒勉強學步之際，如輔導不當，往往使下肢骨撓屈，同時長大以後，骨盆的方向和步行的姿勢，可以起變態。

第二節 肌肉的衛生

肌肉占全身體重百分之四十，除內臟如胃、腸、膽囊、血管、輸尿管、氣管等由不隨意肌所構成，衛生方面係另一問題外。一般肌肉的衛生，是指身體外表包附着骨端之隨意肌而言。隨意肌分塊排列於身體的外表，由纖維束所組成，每塊有薄膜，稱爲肌鞘。分佈在各部的肌肉，都有特殊的效能，如笑肌位於口角外側，發笑時牽引口角於外側。肘肌在前臂背面的上部，作用能伸展前臂，股二頭肌在股骨後面皮下，能使下腿屈曲和外旋。

肌肉的衛生，即使肌肉強健結實，換句話說，便是要肌纖維束變成粗硬，例如車夫和轎夫下腿使力最多，股肌非常發達。此種鍛鍊的方法，是需要運動，同時要使全身的肌肉平均發達。故運動的方法是要力求科學化，不是跑跑跳跳便可算爲肌肉的衛生的。假使使用某部肌肉過劇，則變成肌肉的疲勞，反

而有害。

肌肉的運動適當，可使血行暢流，肺臟的呼吸機能旺盛，促進體內的新陳代謝；所以勞動或運動後，飯量必增加。如坐食終日，無所事事，體力必衰。因此，運動是肌肉衛生最要的條件，是強壯身體唯一的妙法。

女子大都好靜不好動，對於運動不甚注意，故肌肉都瘦削；或則因脂肪過度沉着而患肥胖病，以致身軀臃腫不堪；過瘦或過肥，都無健美的形態。至運動應如何方合理，在後面女子與運動一章內再行詳敘。

第三節 消化器的衛生

消化器是主持營養的總機關，假使這部份患有疾病，營養即受障礙，足以為致死的原因。消化器在人體內所占的領域很廣，自口腔、食道、胃、腸以達肛門，旁及唾液腺、胰腺和肝臟。或分泌液體，輔助消化；或發生器械作用，

使食物變成乳糜狀。體內所需要的營養物質爲腸官壁吸收，剩餘的廢物成爲糞便，排泄體外。在衛生上可以分成幾方面：

一、齒牙 齒牙的質地雖屬硬性，但遇到甜味的食物，極易起酸化作用。假使白飯在口內細細咀嚼，可發生甜味，這種甜味，便是飯裏面的澱粉變成糖分的緣故。平常吃飯的時候，都和其他食物混食，所以不能覺得，其實凡是含有澱粉的東西，在口內咀嚼的時候，都有這種現象。所以飯後應當刷牙，以免食物殘片嵌入牙縫，損害齒質。假使已經發現齲齒，必須趕早修補。

二、胃腸 食物吃得太多，胃部膨滿，容易發生胃擴大症。食後如劇烈運動，因食物大部分尚在胃內，受重量的影響，易成胃下垂。不消化的食片和果實，往往爲盲腸炎的原因。暴飲暴食以後，每每腹瀉，腹瀉就是胃腸受害的表現。夜間受寒或緊縛腰帶，都有礙胃腸。大便應當養成每天一次的習慣。

三、飲食物 飲食和消化有絕對的關係，中國的飲食物大都沒有經過法定