

書叢女婦

保
健
良
箴

行發館書印務商

婦 女 叢 書

Chavasse 著
朱汪筱謝譯

婦 女 保 健 良 箴

商 務 印 書 館 發 行

目錄

第一章 概論	一
--------	---

健康之重要	一
-------	---

運動	六
----	---

通氣	一二
----	----

沐浴	一七
----	----

食物及酒類	一八
-------	----

睡眠	二九
----	----

衣服	二三
----	----

家事	三七
----	----

藥物	四一
----	----

結論.....	四三
---------	----

第二章 通經.....	四五
-------------	----

通經.....	四五
---------	----

生活改變年.....	五七
------------	----

性慾衛生.....	六一
-----------	----

第三章 妊娠.....	六六
-------------	----

妊娠之徵.....	六六
-----------	----

沐浴.....	七三
---------	----

空氣及運動.....	七三
------------	----

通氣——排水.....	七五
-------------	----

隨時休息之重要.....	七七
--------------	----

食物.....七八

睡眠.....八〇

妊娠中之小恙及治法.....八一

流產.....九九

假陣痛.....一〇四

懷孕日期.....一〇六

助產婦或看護婦.....一〇九

第四章 分娩.....一一五

分娩之前徵.....一一五

分娩之預備.....一二四

分娩時之麻醉.....一三一

朦朧睡眠.....一二二

看護者須知.....一三三

產後之休養.....一三七

產後之衣服.....一三八

產後之飲食.....一三九

產後之束帶.....一三九

產後之體位.....一四〇

臥室.....一四〇

膀胱.....一四一

大便.....一四三

清潔.....一四五

休息及安靜.....一四六

食物.....一四七

飲料·····	一四九
臥室之更換·····	一五〇
家事·····	一五一
第五章 乳期·····	一五二
哺乳母之責任·····	一五二
乳·····	一五二
哺乳之定時·····	一五五
食物·····	一五六
新鮮空氣及運動·····	一五九
性情·····	一六〇
操作·····	一六一
哺乳期中之經期·····	一六二

目 錄

六

各種疾患.....一六二

斷乳.....一六九

婦女保健良箴

第一章 概論

健康之重要

于未說明通經妊娠婉產及哺乳等問題之前，余必先略述青年婦女健康之重要。

軀體之健康 平日之衛生，病後之休養，健康之保全，此等問題，皆人生所必須注意者，苟忽略而不之顧，則軀體之健康，將何由而得。夫人體之構造，較萬物爲精密，萬物尙有害病之時，而謂人類能永保平安耶。

余之忠告於青年婦女者，題極重要，故讀者宜注意之，世界上，不知有若干之婦女失其健康者，或體質柔弱者及不能生育者焉。其數之多不遑枚舉。即英國亦有多數柔弱之少婦，其原因不

一，非片言所能盡。夫天之造人，本極完備，毫無殘闕，而天之造婦女，尤欲其蕃殖種族，如植物之能結果實。顧就現在觀之，羣衆竟違反天意，欲圖補救，仍不外乎平日之保持健康，病後之亟謀恢復，其詳俟以下說明之。

世間最可憐之事，即爲婦女不能生育，而英國不能生育之婦女，其數約得十分之一，即百分之十，若施以相當之救濟法，此百分之十中，或有能生育，亦未可知。以下乃余對於讀者之忠告，並陳述對於疾患之處置，尙望讀者能身體力行之。

余致忠告之第一語即健康。健康須設法保持之，偶不慎而失卻，即須設法以圖回復。余之所謂使婦女生育，非僅謂能生產即已，實指能產健康之小兒而言。產生小兒而柔弱，非特父母受累，即國家亦受其累，英國習俗父母對於子女不敢據爲己有，甚望其服務社會福國利民，故小兒身體之強弱，關係於國家甚大。

試取果樹譬之，婦人爲樹，小兒即其果實，鮮美之果品或出於優良之樹，如健全之小兒必出於健康之母，有樹不能結果，或果實未熟而墜落，或雖結而無味，如一婦人終身未嘗懷孕或流產

或小產，或雖產而小兒體質柔弱，不久夭殤，即使加意調護，保留其生命，決不能致力於社會，亦終成廢物而已。是故男女結婚務須十分留意，小兒疾病除癆症以外，自父母遺傳者亦不少。故青年男女若不健康而貿然結婚，實爲履危險之初步。

如有人焉，希冀得鮮美之果實，必先求優良之種子，優良之種子非希望而即可得，必先知能使所以健康之法。英人於健康法之研究，就比較上言之，其程度實遠勝他國，故其國中男女，身體之健全，能爲世界所稱羨。如歐洲大陸，以及東亞諸國，無一不以英爲模範，以英之體育遊戲，指導其國民，抑知英人之注意衛生，使身體健康實爲英人之特色。試問何國能破其舊有之習俗，以每日沐浴爲健身之要素者，英也。試問何國首創體育遊戲，使血脈流行，肌肉神經活潑者，亦英也。英人已知健康之可貴矣，惟多方仍須指正，當指正之任者，宜注意少婦，尤宜注意初結婚之少婦。蓋英俗青年男女初成婚，其親友必排日宴飲，以表示歡迎，新婚夫婦，酒食徵逐，夜以繼日，其身體當然受影響也。

夫結婚之目的，在求造一良好之家庭，而婚後第一年中之生活尤宜注意。最可歎者，結婚後

第一年中卽失其健康，竟致不能生育。而英國人士，大率拘泥舊俗，無一人起而提倡改革者。初嫁數月，必出門會親友，行種種無謂之酬酢，竟失其健康之身體，而不之顧，釀成不能生產或不足月而小產之患，不知若干人，因此而斬絕後裔者。此則全賴夫具普通知識者，大聲疾呼以糾正之也。照現在英國之風俗，嚴格言之，不啻園藝家種植樹苗，而毀壞其果實，摧殘人類之繁殖，戕賊人生之快樂，要未有甚於此者也。獨怪一般少婦，在初婚一年中之生活，無非赴宴，觀劇，跳舞，音樂，日沒而出，月落而歸，俾晝作夜，起居失時，家事之不能整理，已不言可喻矣。最堪痛恨者，友朋酬酢，視爲常課，日出入於羣衆麤集之地，飽吸污濁之炭氣，甚至飲酒，賭博，習成慣性，即有人苦口勸告，彼乃充耳不聞，直至健強之體，爲病魔所纏，而始悟，晚已。故吾謂現在婦人之生活，太陷於不自然，終日處喧囂社會中，如空腹之際，狂飲香檳，未有不以此戕其身者。若夫高尚有益之遊戲，反目爲惡俗卑微之事，若而人者，豈足與語家庭幸福耶。

世常有不知自愛之婦女，心中明知不自然之生活，有損健康，但圖一時之快樂，不憚以身殉之，此等婦女，沉溺於陷阱已無可救藥，視此書亦等糟粕，曷若不讀之爲愈。苟有人深知壯健爲可

貴者，則目此書爲無價之寶矣。余謂醫師當以人生健康等重要問題，著書立說，使人警醒。以余觀之，現在之習尚，無異爲自刎之匕首，殺兒之利器。爲母者終日應酬，付小兒於乳媼之手，其無天良甚於禽獸，試觀荒野之獸，對於其所產之雛，何等溫和柔順，無片刻之分離，而人類以沾染習尚，竟將情愛及知覺，一例絕滅，不可懼乎。余之爲是言，知必有人譏余爲過甚或愚騷者，然與余表同情之人，當知余言實遠勝金玉也。

法國某詩人曾云，家中無兒，如園中無花，籠中無鳥。且婦女之愛小兒，由於天性，小兒之於婦女，如空氣及糧食之於人羣。若婦女以此言爲然者，則余所提出之問題實極重要也。

青年婦女於結婚後一年中，即能定其將來或健康或柔弱，或爲強壯小兒之母，或爲柔弱無用小兒之母，或竟如伯道之無兒焉。

設有一婦女終身未嘗生育，則彼一生僅盡其婦職之半。家庭之快樂，亦因是而消滅。余故曰，婦人須知其一生之職責，在產育健康之小兒，如是而對於丈夫、家庭、社會，方能盡職。雖然，非有健康之軀體，何足語此。愛默生(Emerson)曰，健康即富足，旨哉言乎。

以下七節，余之目的，將以指引少婦入健康之途。明乎此，然後論月經妊娠婉產及哺乳諸問題。

運動

現在大多數之英國女子，在學校者，均已習慣於各種運動，如網球籃球散步游泳等，較其三代以上之女子情形已大不同。吾人讀維多利亞時代之小說，描寫一般婦女中，常以運動或受外界感觸而致昏迷。今則不然，已大變從前柔弱之習，惜女子婚後即乏運動之機會。此無他，操作家事，不免有顧此失彼之虞，有時且躬親交際，亦情理之常，無可逃避，至生產後，更當護育小兒，日無暇晷，再無從事運動之機會。然婚後其身體初未變更，則戶外運動之重要，殊不亞於在婚前。若欲使家庭快樂，非有健康之身體不可，欲希望有健康之小兒，尤非有健康之母不可。

在各種戶外運動之中，以散步為最有益。運動應常在清潔空氣之中。以清潔空氣能清理肺部，而更新血液。散步又能使肌肉堅固，胸背伸展，消化力增加，故凡多散步之人，食物必不致積滯，

大便亦不致祕結，非如不知運動者，必常服瀉藥也。

散步又能使經神健旺，容顏煥發，吾人飲香櫞，其利在助血脈運行，其害則飲後易起頭痛。設以飲香櫞之事易以散步，則有其利而無其害。故婦女能多散步，不第使自身可以健康，即所產之子女亦無不健康。婦人在妊娠期中，能施以適當之散步，最爲賞揚，受益亦多，但仍宜適當注意行之，而於第一月中，尤不宜忽視。余可確證世上最能導人於健康之途者，在能着破其鞋，以鞋價遙廉於身體也。

冬日散步，較夏日尤要，如嚴寒不雨多灰，散步者可着厚履重衣，以禦寒氣，即風雨之中，能多着衣服亦無所畏怯。少婦而欲精神健旺，容顏煥發者，於此點必須努力。

總之世上無物能使婦女美麗，有之惟空氣及運動而已，故婦人而能時浴於空氣中以行運動，其容貌未有不美者也。

讀者請勿誤會，余非謂至柔弱之人亦可行劇烈之運動也。柔弱者之運動如小兒之初習步，必緩緩練習始能進步，若跨步尙屬勉強而遽欲賽跑，其勢未有不傾跌者矣。直立原非運動。多立

則疲勞。人體之構造不宜直立。久立則下肢靜脈起鬱血，以致血管怒張，是以聳然直立，於吾人殊非所宜。動物中之鸞鷟及駝鳥等能久立不倦，蓋因其腿長無肌肉及血管，腿中惟骨及脛故也。軀體之構造不同，人類烏得與之並論乎。

常人受冷，每思燃火以助熱，抑知久坐火旁，反使人體更冷，易得神經病消化不良，及呼吸困難等症。且偶不用火，則易傷風或起凍瘡，惟散步能使血脈流行全體和暖，惜英國婦女出門每貪逸以乘車，鮮有步行若干時或若干哩者，尤屬憾事。

運動不僅散步已也。他如自由車，騎馬網球野球籃球等，亦均爲有益之運動。現在婦女已多行之，而游泳划船，亦足增進身體之健康。

乘自由車不宜太速太遠，以及登臨高坡。意大利諺曰：『能緩行則不疲乏，不疲乏則能遠行。』故乘自由車爲一種健體之法，可無疑矣。

網球與乘自由車同，在乎以行之適中，而不竭力爲尙。

野球 (Golf) 爲婦女最合宜之遊戲，能於空曠之地緩緩行之，肺部滿受空氣，兩肩伸展亦不

致太耗精力。運動中以勝負爲目的者，此爲最有裨益。

騎馬亦爲有益之運動，惜婦女少此機會，蓋以爲騎馬乘自由車耗時太多，且馬路不宜於小兒之遊行。若然，婦女之運動大受其影響矣。

乘汽車亦能飽吸新鮮空氣，若能自己開車則獲益更多。

不幸世俗尙虛榮。人類一切生活均不自然，其結果無非釀疾病而促衰弱。試觀今日普通社會出門半哩必馬車，汽車疾馳飛行，赴宴會則珍饈滿案，且佐之以旨酒，容或一飲而盡，或連舉數觥，以表示其豪量，此風無異於古時羅馬，夫羅馬因此而爲人侵滅，今日豈可蹈其覆轍？且吾人出門不問路之遠近，動輒乘車，實爲愚鈍之尤何也，以彼不知全體之肌肉欲受運動，肺宜受空氣，血宜運行也。

婦女亦人耳，焉有不欲自身健康者？又焉有不欲容貌嬌豔以求悅於其夫目者？惜乎徒有欲望而不思所以副欲望之道耳。

今使有一新婚少婦，其體力殊柔弱，然可不必憂慮，若能練習散步由暫而久，直至能久行不