

醫林叢刊

女性養生鑑

商務印書館發行

叢刊
醫林

女
性
養
生
鑑

郭人驥
鄺人麟
編著

商務印書館發行



南京中医药大学图书馆版权所有

序一

郭君人驥、鄺君人麟、同服務於浙江病院。暇輒探討醫理不少衰。意謂醫施於既病之後。而病前之預防。則在衛生。然必先知其致病之原。而衛生乃得其術。此男女所同也。男子有時而諱病。惟女子尤甚。蓋既未明天然生理之學。并囿於閨幃羞惡之習。致病不自知。對醫不肯言。甚至甯病不肯醫。以病母產弱子。人種積衰。而國亦遂以陵夷矣。二君以吾國醫書。每敘婦女病體病理。多隱約其詞。卽知之不詳。言之不盡。醫者病者。兩各茫然。以之臨症問醫。莫不牽強附會。不特醫治無效。或適以戕其生。則不幸甚矣。爰采摭女科諸書。順序編纂。曲當詳盡。都五萬餘字。命名曰女性養生鑑。而問序於余。余自成童以後。四十餘年。未有疾病。於中西醫書。一無理會。無以贊揚二君。惟欲破除諱疾忌醫之習。冀以壽人而壽國。其意與二君同也。因不辭而爲之序。

中華民國十一年四月一日无病居士序於田家園

序二

吾人未生以前。不知有環境。不知有世界。而亦不知有萬物。歟然生之。則環境也。世界也。萬物也。卽與之俱來。或供吾人之運用驅策。或供吾人之飲食居住。或殘賊吾人之生命。或挫折吾人之壽數。由是觀之。人生如此其寶貴也。如此其危險也。抑將何以自衛乎。是衛生學之不可不講矣。然則試問人何由生。曰。母生之母。強則子強。母弱則子弱。擴言之。欲強國。必強種。欲強種。必強母。是婦女衛生。更不可不講矣。吾國自鼎革以還。科學日新。衛生冊籍。汗牛充棟。獨於婦女衛生。誠不數觀。卽有之。擇焉不精。語焉不詳。舉一漏百。缺綻殊多。人驥久鑑於斯。有志未遂。辛酉冬。同學鄺君人麟。與余同在浙江病院服務。診療之餘。閒談及此。遂共著輯是篇。廣搜近代諸家學說。擇要鉤元。俾無遺憾。南華庚桑楚篇南容趨曰。趨願聞衛生之經而已。是編雖不敢稱經。亦婦女界所應聞也。至埴井微龜。或未見於東海。除堊運斧。是所望於方家。爰述區區。弁諸簡首。

民國十一年三月蘭溪郭人驥伯良甫序於浙江病院

序三

世界愈文明。人壽愈短促。此勢所必至。理有固然者也。邇者歐化東漸。科學日繁。際此勞精疲神之候。若不注重衛生。以謀補救之方。尠有不斷傷其天年。而自戕其身體於無形者。我國衛生諸書。何啻汗牛充棟。但對婦女之衛生。每多約略言之。至於婦女生殖器一部。常以其多涉猥褻。形諸筆墨。有傷大雅。遂不得不有所顧忌。偶或述之。奈因其有所顧忌。亦屬牽強誤會。暗中影射耳。可歎孰甚。夫婦女者。天賦以特殊機能。授以播種之權。其責任何等重大。卽婦女之所以爲婦女者。亦全在乎此生殖器一部之特殊機轉耳。况婦女之健康與否。實繫乎此生殖器一部之健康與否。爲斷也。故婦女之生殖器。實爲全身之樞紐。豈可以爲猥褻而。不加以研究乎。且婦女生殖器之機能。卽婦女生理之一種主要作用。有何猥褻之可言。加之輓近世界潮流。男女平權。服務社會。共同生活。日益擴張。而婦女精神體力之消耗。亦因之愈甚。非若曩者之杜門謝客。靜坐深閨。不聞世事。不謀

生活。一惟仰給於男子。以度其天年。如雞豚之求食於人。而不稍費其精力者。所可比擬。故婦人之於衛生。在現代尤不可不悉心講求。余夙顧慮於此。今夏偶與同學郭君人驥談及。郭君亦頗以關於婦女衛生之著述。爲近今之要圖。遂協力從事哀輯。不數月而草成是篇。以供諸婦女界。未始非衛生之一助也。區區愚忱。聊盡天職而已。

辛酉冬月 鄺人麟自序於浙江病院

凡例

一 本書做日本醫學博士相馬又二郎所著婦人衛生卷之體裁、并參加各部臟器之衛生及各種常見疾患之預防法、專備婦人衛生上之參攷及女子學校教科書之用、至玄理高論、概從省略、以期切於實用、

二 吾國科學名詞、尙無統一之標示、本書引用、概從科學名詞審查會審定本命名、

三 本書所用度量衡、概從民國四年所公布之萬國權度通制、
四 本書引用參攷書目如左、

日本醫學博士相馬又二郎著 婦人衛生之卷

日本醫學博士木下正中著 新撰婦人病學

日本醫學博士磐瀨雄一纂著 新撰產科學

日本醫學博士旭憲吉著 花柳病診斷及治療法

日本醫學博士南大曹著 胃腸病之話

日本醫學博士森友道著 呼吸器病之話

日本醫學博士小川三郎著 心臟病之話

浙江醫藥專門學校校長盛在珩編 小兒科講義

浙江醫藥專門學校產婦人科教授宋健編 產婦科講義

浙江醫藥專門學校生理學教授汪于岡編 生理學講義

醫林叢刊

女性養生鑑目錄

緒言

第一婦人生殖器之構造 第二女性泌尿器之構造 第三婦人之特異的生理變化

第一編 少女時代之衛生

五——二一

第一章 初生兒之保護法及幼女時代之衛生

五——一

第一清潔之注意 第二衣服及其他之注意 第三初生兒之營養 第四臥牀之注意 第五成熟兒及早產兒 甲成熟兒 乙早產兒 第六幼女運動時之注意

第二章 初生兒與幼女之疾病及預防法

一一——一五

第一幼女之眼病及其預防法

Crede 氏預防法

第二陰門炎及其預防法

第三鵝口瘡及

其預防法

第四濕疹及其預防法

第五消化不良症及其預防法

第六臍之疾患

第三章 少女時代之衛生與將來婦人時代之健康

一五——一九

第一身體之虛弱與不妊症

第二對於將來妊娠分娩時之注意

第三便秘之預防

甲便秘



原因及其障礙 乙便秘之預防及其療法 第四睡眠之注意

第四章 婦人職業生活之於健康……………一九一—二二一

第一職業生活及於婦人健康之影響 第二男女同學之利弊 第三少女在校之衛生

第二編 青春時代之衛生……………一二一—一四六

第一章 月經之生理……………二二一—二二二

第一續發性生殖的特徵 第二月經之來潮 甲月經之現象 乙月經初潮之年齡 丙月經

閉止之年齡 丁月經之持續及量 戊月經血之性狀 第三月經時身心之影響 第四子宮

粘膜之變化 甲月經前期 乙月經期 丙月經後期 丁間歇期 第五月經對於排卵之作

用

第二章 月經時之攝生……………二二一—二三五

第一初經時之注意 第二月經來潮時之精神攝生 第三月經來潮時運動之注意 第四月

經來潮時之清潔 第五通經藥

第三章 月經之異常……………二六—四四

第一月經困難症 甲月經困難之原因及其形態 乙月經困難者之注意 第二無月經 甲

鎖陰與無月經 乙一時性無月經與真無月經 丙無月經者之注意 第三月經過少症及稀

有症 第四早期月經 第五晚期月經 第六代償月經 第七月經過多症

第四章 結婚與妊娠之關係……………四五—四六

第一結婚之適當時期 第二結婚之注意

第三編 家婦時代之衛生……………四六—九三

第一章 正規妊娠之經過……………四六—五七

第一妊娠之定義 第二妊娠各月中胎兒之變化 第三妊娠中母體之變化 甲乳房之變化

乙內臟之障礙 丙皮膚之變化 丁精神之變化 戊妊婦體位之變化 第四生殖器官之變

化及卵之變化 甲子宮粘膜之變化 乙卵膜 丙胎盤 丁臍帶 戊羊水 己子宮及其他

之變化 第五單胎及複胎

第二章 妊娠中之攝生法……………五七—六二

第一飲食物之注意 第二便秘之注意 第三運動之注意 第四衣服之注意 第五清潔之

注意 第六乳房之注意 第七精神之攝生

第三章 分娩之種類……………六二—六四

第一定期產及非定期產 甲定期產 乙非定期產 第二流產早產之原因及其預防法

第四章 正規分娩……………六四—七一

第一胎兒之位置 甲縱位 乙橫位 第二分娩之成立 甲陣痛 乙腹壓 第三正規分娩之經過 甲前驅陣痛 乙分娩開始 丙胎兒之娩出 丁後產期 戊分娩之持續時間 己分娩時之會陰保護法

第五章 分娩之準備……………七一—七四

第一醫師與產婆 第二分娩時必需之器具 第三產室產床之注意 第四清潔及消毒

第六章 正規產褥……………七四—七八

第一產褥之定義 第二正規產褥之經過 甲惡寒 乙體溫 丙脈搏 丁尿量 戊惡露

第七章 產褥期中之發熱……………七八—八二

第一由生殖器以外之原因而發熱者 甲宿便 乙腎孟炎 丙膀胱炎 丁乳汁蓄積 戊其

他內科疾患 第二由生殖器疾病之原因而發熱者 甲輕症 乙中等症

第八章 產褥熱……………八二—八八

第一產褥熱之原因 第二產褥熱之症狀 甲產褥性腹膜炎 乙產褥性潰瘍性心內膜炎
丙產褥性膿毒症 丁產褥性敗血症 第三產褥熱之預防及其注意

第九章 產褥期中之攝生及其保護法……………八八—九三

第一產褥婦之臥位 第二陰部之清潔 第三惡露之注意 第四發汗之注意 第五利尿之注意
第六排便之注意 第七產褥婦之沐浴 第八飲食物之注意 第九授乳之注意

第四編 老年時代之衛生……………九三—九七

第一章 老年時代身心之變化……………九三—九五

第一經絕期之身心變化 第二老年時代與癌腫之關係 第三經絕期之精神變化

第二章 經絕期及老年期之注意……………九五—九七

第一脂肪過多症之預防 第二子宮疾患之注意 第三體位之矯正 第四飲食之注意

第五編 婦人科花柳科之疾患及其注意……………九七—一二八

第一章 子宮及其附屬器之疾患……………九七一—一〇九

第一子宮內膜炎與帶下 第二子宮肌腫 第三子宮癌腫 第四卵巢囊腫〔附〕卵巢剔除之影響 第五子宮之位置及移動性之異常 甲子宮脫 乙子宮前屈 丙子宮後傾後屈

第二章 婦人梅毒及其注意……………一〇九—一一四

第一先天梅毒與流產 第二梅毒之感染徑路 甲先天梅毒之感染徑路 乙後天梅毒之感染徑路 第三梅毒之經過及其病狀 第四梅毒之預防法

第三章 淋病及其注意……………一一四—一一八

第一淋病之原因及其傳染徑路 淋病之症狀 甲淋毒性陰門炎 乙淋毒性陰道炎 丙淋毒性尿道炎 丁淋毒性膀胱炎 戊淋毒性輸卵管炎 第三淋病患者之攝生

第六編 各部臟器之衛生法……………一一八一—一六六

第一章 呼吸器之生理……………一一八一—一二二

第一外呼吸與內呼吸 第二肺之構造與呼吸作用之關係 第三肺之保護裝置 第四呼吸運動第五呼吸之數 第六氧化作用

第二章 呼吸器之衛生法……………一一二——一二七

第一空氣之選擇 第二鼻呼吸之利益 甲抑止作用 乙濾過作用 丙溫暖作用 丁濕潤作用 第三口呼吸之弊害 第四深呼吸之利益 第五呼吸器衛生之養成

第三章 肺結核之預防法及肺結核患者之攝生法……………一二七——一三四

第一肺結核之原因及其病狀 甲肺結核之原因 乙肺結核之病狀 第二肺結核之預防法 甲結核菌之撲滅法 乙身體之健全法 第三肺結核患者之攝生法 甲空氣 乙飲食 丙咳嗽 丁運動及休息

第四章 消化器之生理……………一三四——一四〇

第一口腔之消化機能 第二胃之消化機能 甲胃液之消化機能 乙胃之運動機能 第三腸之消化機能 甲腸消化液之消化機能 乙腸之運動機能

第五章 食物之消化現象……………一四〇——一四一

第一食物在口腔內之消化現象 第二食物在胃內之消化現象 第三食物在腸內之消化現象

第六章 吸收機能……………一四二——一四三

第一胃之吸收機能 第二腸之吸收機能

第七章 消化器之衛生……………一四三——一四七

第一口腔之衛生 第二胃之衛生 甲良習慣之養成 乙勞働及休息 第三腸之衛生 第

四嗜好品之注意 甲酒類飲料之注意 乙茶及珈琲之利弊 丙煙草之利弊 丁飲水之注

意 戊果食之利益 第五消化器之一般衛生 甲飲食物之溫度 乙運動及沐浴之注意

第八章 循環器之生理……………一四七——一四九

第九章 循環器之衛生及心臟病之預防法……………一四九——一五二

第一循環器之衛生法 第二心臟病之預防法 甲強壯身體 乙心臟病原因疾患之預防

丙嗜好品與心臟之關係

第十章 急性傳染病及其預防法……………一五二——一六六

第一傷寒 甲原因及病狀 乙預防法 第二流行性感冒 甲原因及病狀 乙預防法 第

三霍亂 甲原因及病狀 乙預防法 第四猩紅熱(俗名紅痧) 甲原因及病狀 乙預防法

第五白喉 甲原因及病狀 乙預防法 第六痘瘡（俗名天花） 第七痢疾 第八鼠疫（黑死病） 甲原因及病狀 乙預防法 第九流行性腦脊髓膜炎 甲原因及病狀 乙預防法 第十麻疹（瘡） 甲原因及病狀 乙預防法 第十一瘧（寒熱病） 甲原因及病狀 乙預防法