



544.5
7727

544.5
7727

婦女生活

原 著 者 段 雋 原

3
2
6
3

上海世界書局印行

婦女生活 (全一冊)

(定價銀五角)

(外埠酌加郵費匯費)

不 准 翻 印

中華民國二十二年十月再版

編著者 殷 梅 原
出版者 世界書局
印刷者 世界書局

發行所 上海四馬路世界書局

509

生活叢書發刊旨趣

徐蔚南

人生最大的苦悶，便是生活的貧乏。對於宇宙萬物，人間行事，缺少正當的理解，就是使我們生活貧乏的原因。鳥獸草木的生活狀態，風雨雷霆的成因結果，如果都能窺破，我們的思想行為也何致陷於迷妄謬誤！聖賢傑士的生平事業，中外各地的風土人情，如果都能了解，我們的起居動作，也何致陷於乾燥無聊！

我們現在這部生活叢書的刊行，就是從這個意義上出發的。這部叢書的效果，我們可以推知的：

第一 生活的學術化 生活的向上與改善，端賴學術的指導。沒有學術來指導的生活，便是無意識的生活。但自古迄今，學術彷彿只是學術家的享樂品

，和我們的生活沒有深切的關係。現在這部生活叢書，將學術與我們日常生活打成了一片；務使學術就成為我們的生活；務使我們的生活完全學術化。

第二 生活的豐富化 單調的生活等於沒有生活。我們要使生活從單調而至於豐富，便須具有多方面的趣味與修養。現在這部生活叢書，將自然，人物，歷史，地理，種種方面都包括在內，而且編輯的方法，以興味為中心，當可使我們日常的生活得以向榮而豐滿。

以上所述，只舉出兩大端來罷了。至於像我國中等以上學校學生以及小學教員，每苦缺乏良好參考書；這部生活叢書或許就可稍稍彌補這層缺憾了吧。

這部叢書幸得海內外學者與研究者的編輯與贊助，現在方得陸續印行，與世相見。當此叢書刊行之始，謹將叢書旨趣刊布，深望鴻儒碩彥不吝賜教，是幸！

一九二九，五，廿六



例言

一 本書根據婦女的健康，政治，職業，學校，及家庭等各方面事實，逐一詳細討論。

二 本書中討論婦女的生活問題，立論均根據事實，故不落空談之舊軌。

三 本書共分六章，每章分若干節，條理分明，俾便瀏覽。

四 本書除前五章，討論婦女生活的各方面以外，篇末。對於國際間的婦女生活，亦特爲介紹，足以引起讀者對於婦女生活探討之興趣。

五 本書取材，多採自國內外各種關於婦女問題之書籍，雜誌，及報章。

六 本書脫稿匆促，有未盡善處，希讀者指教。

目次

第一章 婦女的健康生活	一
第一節 婦女對於健康的忽視	一
第二節 婦女健康上應注意之點	六
第三節 月經期內的健康問題	九
第四節 性教育與婦女健康	一四
第五節 婦女健康與社會的價值	一九
第二章 婦女的職業生活	二二
第一節 婦女的職業問題	二三
第二節 婦女職業生活的鍛鍊	二六
第三節 普通教育在職業上的鍛鍊	三〇
第四節 學校和工廠的比較	三二

第三章 婦女的政治生活……………三五

第一節 婦女與政治……………三五

第二節 婦女運動的觀察……………三八

第三節 婦女參政運動……………四〇

第四節 中國近代的婦女運動……………四三

第五節 婦女政治生活的改進……………四九

第四章 婦女的學校生活……………五一

第一節 婦女的讀書問題……………五一

第二節 婦女學校生活的一瞥……………五二

第三節 萬國大學女生的會議……………五四

第五章 婦女的家庭生活……………五五

第一節 大家庭的劣點……………五五

第二節 家庭制度的革新……………五七

第三節	英國人的家庭生活	六〇
-----	----------	----

第四節	理想中的家庭生活	六五
-----	----------	----

第六章	國際的婦女生活	六七
-----	---------	----

第一節	日本的婦女生活	六七
-----	---------	----

第二節	俄國的婦女生活	七一
-----	---------	----

第三節	英國婦女的勞動生活	七五
-----	-----------	----

第四節	意大利的婦女生活	七九
-----	----------	----

第一章 婦女的健康生活

第一節 婦女對於健康的忽視

要享受一個整個的完美生活，應該各方面都要注意到。鮑畢得（Prof. Bobbit 芝加哥大學教授。）曾經說過，一個人的整個生活，大概可包括下列五方面：

- (1) 公民的，
- (2) 社交的，
- (3) 職業的，
- (4) 娛樂的，
- (5) 健康的。

這五方面的生活，在人類的本能表現上，已於無形中時時顯露出來；並且希望得到一種更完美，更進步的生活。但是中國的婦女，數千年來，可以說沒有享受過這種完美的生活，這是多麼可憐的事。她們沒有公民的資格，沒有社交的機會，沒有職業的賜予，沒有娛樂的自由，沒有適宜的衛生。在健康方面，更加的殘忍可怕。這也不但是中國的婦女如此，就是歐美的女子，也不過在近數十年間，才享受人的生活，在今日總算是全世界的婦女都已覺悟，大家都努力着要去獲得這完美的生活了。但是對於切身的一切生活的根本——健康，仍然是不注意，有許多學校當局，很想造成一班健全的婦女，結果仍是：「她們不但不知道簡單的衛生原理，並且常常破壞健康的原則。」有一位美國女學校的體育指導員艾苔女士（Jean E. Eddy）很沉痛的說過：

「大多數的女子，對於生活上所包含的生理的自然環境，往往是很忽略的……這是很顯然的事實，這種事實，已瀰漫全國（美國）我們常常感覺

到這種弊端和缺點。」

怎樣去補救這種缺點呢？艾苔女士曾提出了兩種辦法：

(1) 凡是一個女子得到學校畢業證書，一定要包括一種體育上的某種標準和知識上的某種標準相等。

(2) 因為社會上流行着許多謬妄的裝束來損害那些正在成熟期中的青年女子的健康，教育家應該努力提倡一種簡單的，有意義的，合於衛生的服裝來代替牠。

女子正在成熟的時候，最容易模倣不合衛生的服裝，也容易養成她們的習慣。因此她們的身體，便逐漸的衰弱起來。而且在那個時期中，常常有出乎常態的女性病發生。艾苔女士又說：

「釀成疾病最荒謬的習慣，要算那體態和裝飾的罪惡。有幾種最容易見得到的：縛胸，把乳峯壓的扁扁的，狹狹的，束肩，彎背，曲腰，突肚，高

跟鞋，窄衣，……」

體態的矯作，還不是使正在成熟期中的女子發生身體缺陷的唯一的原因，最重要的還是關於衣服那些繼續不斷的新花樣。一班女子嗜好時式衣服的狂熱，真像她們生平感到最高度的快樂事件一樣；沒有時式的衣服，她們的一切的學業和遊戲等都沒有意義。學校裏的舒暢衛生的制服，她們總覺得是不十分滿意。當她們在開學進校的時候，在衣箱中多少總有在假期裏新製裁的時裝，在星期日便穿的花團錦簇，像蝶兒般飛向外面去了。這種所謂美的裝束，都是跟了社會上的太太，小姐們的心思一天一天的增多起來，學校中正在成熟時的女子，也一天一天的模倣起來：窄領，把喉束得緊緊的；短袖，把臂膊幾乎完全露在外面；圓圓的腰部，把乳峯壓得平平的，扁扁的，狹狹的；短襟，把小腹突出了一大半；曳地的長裙，和箍腿的旗袍，一樣的束縛兩腿的活動；冬天穿上薄薄的絲一般的毛襪，兩腿凍得緋紅；底下還踏着一雙歐美體育專家深深

痛恨的高跟鞋。結果，在她們的健康成熟上便受了極大的影響。

這種情形，父母們不明白衛生和健康的道理，固然是一個大原因；但他們——現在受過多年學校教育的女青年們，不是較她們的父母數十年前所得的知識很多嗎？她們所穿的這些衣服，也許明知道有礙健康，但她們仍然是忍痛穿着，她們唯一的目的，不是求健康，是求「美」！

在學校教師方面應當多負責任，在教師們雖然也明知道那些合乎衛生的衣服，是很有益於女子生活的發展。並且，從此還可以達到知識的，道德的發展；但是要從個人的手裏養成她們一個正確的觀念，一種合理的習慣來御用這種衛生的服裝，確是一件不容易的事。這全靠教師和母親合作起來，或者還可以得到一種可觀的效果。母親對於女兒的服裝衛生的觀念，常常是疎忽的；教師應當喚起她們的注意，引起他們的興趣，還要供以相當的幫助。聯絡幾十家，或幾百家學生家屬組織一個反對不健康的大同盟；學校開放體育場，運動場，使

她們多運動而感到衣服的關係，體育指導員時常去訪問家屬，利用她們患病的時候，給與一些關於服裝簡明的解釋；在「家屬教師聯合會」中利用幻燈或電影來說明某種時裝在身體上衰弱的影響。這樣在父母心中，或者能引起改進女兒的健康願望來。

第二節 婦女健康上應注意之點

女子健康，在歐洲教育史上，只有在希臘時代的斯巴達曾經注意過。此後便一直消沉下去，不過在維多利亞時代，雖然把女子當作了神座，但是一班體育家從幾個瘦弱的，低能的女子，已推知全體女性身體上的缺點，而促進女子健康的運動。在今日各種學校以及公私立學校體育協進會，各縣體育聯合會，對於女子的運動，也漸漸引起注意。在從前，「運動」是男子的特權，普通的人都以為運動有兩種作用：

(1) 是爲男子工作後的調節。

(2) 是發洩男子特有的爭鬥的本能的出路。

從前紐約市公立學校體育協會的蒲真來女士 (Miss Burchenal) 也曾說過有競爭性的運動，是從男子的原始的勞作和活動開展來的——不是女子的，因爲女子是一種生理上不同的分化的產物。從這一點，所以蒲女士以爲男子的運動方法，試用在女子方面是不合理的。並且還證明男子化的運動，除了少數的健康而強壯的女子間或參與外，其他的普通的女子，絕少顧問，現在我們應該要求指導女子體育的人，要先把男女生理不同的觀念，完全能了解清楚，然後使女子的運動，離開男子的觀念而宣布獨立；更從其他方面研究，開展她們適於自己個性的，自然的遊戲，不和男子們取同一的態度。

要造成一種有特殊性的女子，和造成一種特殊性的男子完全是兩件事情，這一點已經有許多生理學家，體育家研究詳細了。最研究詳細的是沙琴博士 (Dr.

Bergant)。他用機械的生物觀，說明某種健身的運動在男子是很通行的，在女子方面是很不容易辦到。這種運動，對於那些特別健壯的女子已是很困難，對於年青身體較弱的女子，當然是更覺得危險。因為這種原故，男子的運動，如果必須應用到女子方面，勢必要請體育指導員和體育教師們仔細研究，加以修正。不然，還是自然的任她們在戶外多散步來得有益無害。在美國有許多女子已受過這種痛苦，所以常常有根據了影響於女子生理的和智力的理由，反對那些體育指導員和體育教師們用男子特殊的運動來應用於女子方面。蒲真來女士，就是這個例子。她在成年時期內，因為努力於男子的運動，而發生了身體內部的不健全。她曾經有兩處說及：

(1)「我因為繼續學跳高，撐竿跳高，以及其他的劇烈的運動，傷了身體的內部，並且我還知道另外有幾個人也是如此。」

(2)「我知道身體內部的損壞，是由於我平日劇烈運動所致。並且我原來所

有的那些生氣的，多力的頑健，也永遠消失了。」

這種不幸的事件，在體育設備不完全的學校裏的青年女生，大都是要遇着的；一部分是由於她們先天虛弱的原故，一部分是由於不衛生的生活和戶外運動過少的原故。有一位女子體育指導員曾統計她的學校學籍簿上三百五十個學生，只有十四個人確實是強壯而有生氣的。照這樣看來，現代婦女健康的改進，實在是一種很急要的事業。

第三節 月經期內的健康問題

女子生理上和男子不同的一點，就是月經（Menstruation）。女子在每一個月裏，最少總有兩天感覺到不舒暢，不能活潑潑的做事，或者祇有請假兩天，才能感覺到舒服，她們常常以為這件事是可咀咒的；以為在這個時期內，足以規定日常的事務，有生氣的生理的活動，要拋却，減少，這真是一個不好的