

張寄岫編

婦
女
專
冊

商務印書館發行

中華民國二十六年八月初版

婦女專冊一冊

(34452)

每冊實價國幣貳元貳角

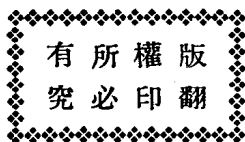
外埠酌加運費匯費

編輯者 張 寄 岫

發行人 王 雲 五
上海河南路

印刷所 商務印書館
上海河南路

發行所 商務印書館
上海及各埠



例言

一 本書編輯主旨：一、述婦女應具之道德、學問及體格。二、述婦女主持家政及服務社會應備之知識、技能。三、述婦女關於婚姻及保育之各項常識。四、述婦女待人接物之一切應用知識。

一 本書就上述編輯主旨，共分十大類，類再分章，章更分節。每節各自起訖，挈其綱領，力避繁複，文詞淺顯，段落分明，瀏覽參考，均極便利。

一 本書分類標準，以婦女一生過程，實際需要爲序：教育爲婦女立身大本，亦卽婦女入世工作之初步，故第一言教育。由教育而獲得技能，爲婦女謀生之工具，故第二言技能。婦女藉技能而謀職業，爲服務社會之起點，故第三言職業。以上三項，爲少年婦女讀書服務，自力生活應有之工作。有職業而後談婚姻，爲婦女一生幸福關係最大之事，故第四言婚姻。結婚後卽須主持家政，故第五言家政。結婚後不免產兒育兒，故第六言保育。健康有關全家生命之安全，爲主婦最要家事之一，故第七言健康。以上四項，爲中年婦女組織家庭，應付一切必經之階段。有幾種法政常識，爲婦女不可不知者，故第八言法政。禮儀爲婦女酬應交際所不可缺者，故第九言禮儀。各種正當娛樂，可以調節婦女之疲勞，休養婦女之精

神，故第十言娛樂。以上三項，爲婦女一生自少至老，處世接物不可不知之常識。故本書對於婦女各項重要問題，殆已包羅無遺。

一 本書編輯時所用參考書，計有：劉王立明先生著快樂家庭，王言綸先生編家事實習寶鑑，潘文安孫祖城先生編女子職業指導，朱汪筱謝先生譯婦女保健良箴，陳繼武先生編家庭醫學，朱夢梅先生編家庭藥物學，丁福保先生著中藥淺說，陳寶書先生譯戀愛與結婚，徐百齊先生編民法繼承，陶彙曾先生編民法親屬，劉絜敖先生譯婦女參政運動等書。附誌於此，以表謝忱。

一 關於婦女各項問題之主張及學說，自來頗有變遷，其間不無出入。本書雖博採衆說，力求平允，欠妥失當之處，仍所難免，深望海內宏達不吝指教，俾得一一修正，尤所企幸。

婦女專冊目次

第一編 教育類

第一章 婦女之道德教育……………一—四

婦女意志之修養……………一

意志修養之要項……………二

婦女人格之修養……………三

婦女修身之要領……………三

第二章 婦女之知識教育……………四—六

婦女讀書之選擇……………四

婦女求學之科目……………五

第三章 婦女之體育教育……………六—一四

婦女與體育……………六

目次

第二編 技能類

第四章 婦女之職業教育……………一四—一八

婦女之室內體操……………六

婦女之手巾體操……………七

婦女之田徑運動……………七

婦女籃球之練習……………一

婦女排球之練習……………二

婦女國技之練習……………二

婦女游泳之時期……………三

小學之職業教育……………一四

中學之職業教育……………一六

大學之職業教育……………一七

第一章 婦女學術上之技能……………一九

學校各科之練習……………一九

一

婦女專冊

二

各項家事之練習·····	一九
應用文詞之練習·····	一九
詩詞之練習·····	二〇
歌曲之練習·····	二〇
書法之練習·····	二〇
圖畫之練習·····	二一
西畫之練習·····	二一
第二章 婦女職業上之技能·····	二二—二四
婦女之教育技能·····	二二
婦女之法律技能·····	二三
婦女之醫藥技能·····	二三
婦女之文書技能·····	二三
婦女之商業技能·····	二三
婦女之工業技能·····	二三
婦女之農業技能·····	二四
婦女一般之技能·····	二四

第三編 職業類

第一章 婦女職業之研究·····二五—三〇

婦女天然之職業·····	二五
婦女職業之趨勢·····	二五
婦女職業之阻力·····	二五
婦女職業之有益說·····	二六
婦女職業之有害說·····	二七
婦女無業之準備·····	二八
婦女適當之職業·····	二九
第二章 婦女職業之指導·····	三〇—三七
婦女之職業運動·····	三〇
婦女職業之學說·····	三一
婦女職業之解釋·····	三一
婦女身心之研究·····	三二

婦女職業之區別……………三三

婦女職業之訓練……………三三

職業指導之重要……………三五

職業指導之範圍……………三六

職業指導之屬宿……………三七

第三章 婦女職業之分析……………三八—四一

婦女職業之種類……………三八

婦女職業之普通需要……………三八

婦女職業之特殊需要……………三九

婦女職業之調查……………四〇

婦女職業之測驗……………四〇

第四章 結婚後之婦女職業問題……………四一—四三

……………四一—四三

結婚與職業之關係……………四一

婦女經濟之獨立……………四一

婦女職業之概況……………四二

目次

婦女職業之價值……………四二

職業與家事之調和……………四二

第四編 婚姻類

第一章 男女之交際……………四五—四七

男女交際之必要……………四五

男女平等之交際……………四五

男女正式之交際……………四六

男女同學之交際……………四六

男女同事之交際……………四七

男女廣泛之交際……………四七

第二章 擇偶之準備……………四七—五六

婚姻之目的……………四七

擇偶之標準……………四八

求婚之初步……………五一

婦女專冊

四

注重優生學·····	五二
衛生之重要·····	五三
環境之適應·····	五三
品格之分析·····	五四
擇偶之實行·····	五四
性情之觀察·····	五五
健康之觀察·····	五五
年齡之觀察·····	五六
第三章 結婚之要素·····	五六—六二
男女地位之平等·····	五六
男女適合之年齡·····	五七
結婚與自立之關係·····	五七
結婚生活之自由·····	六〇
女性生活之發展·····	六〇
結婚與嗣續問題·····	六一
第四章 美滿之婚姻·····	六二—七二

結婚之快樂·····	六二
身體之結合·····	六二
精神之融洽·····	六三
經濟之負擔·····	六四
雙方之貞操·····	六六
雙方之合作·····	六六
品格及性情之適應·····	六八
性之領會及適應·····	六九
結婚後之進展·····	七〇
第五章 婚姻與教育·····	七二—七四
完美婚姻之教育·····	七二
個性之教育·····	七二
教育之起始·····	七三
特殊之教育·····	七四
第五編 家政類	

第一章 家庭與家政……………七五——八七

家庭之原始……………七五

家事之定義……………七五

婦女與家庭……………七六

家庭管理法……………七六

家庭財政之預算……………八一

家庭簿記之應用……………八五

第二章 衣服之研究……………八八——九六

衣料選擇法……………八八

衣料鑑別法……………八八

衣服保存法……………九〇

蟲害預防法……………九一

衣服洗濯法……………九二

衣服去污法……………九二

第三章 飲食之研究……………九六——一〇

食物營養之成分……………九六

蛋白及脂肪之來源……………九七

澱粉之來源……………九七

新發現之營養物……………九七

飲酒之害……………九八

吸煙之害……………九八

飲食之節制……………九九

家常烹調法……………九九

西餐烹調法……………一〇三

食物貯藏法……………一〇七

第四章 住屋之研究……………一一〇——一二七

住屋選擇法……………一一〇

住屋建築法……………一二二

客堂陳設法……………一二四

西式書齋陳設法……………一二五

住屋掃除法……………一二六

家具整理法.....	一一七
------------	-----

第六編 保育類

第一章 妊娠之常識.....一一九——一二四

良好之妊娠.....	一一九
不妊及小產之原因.....	一二九
妊娠之診斷.....	一二〇
妊娠之衛生.....	一二〇
妊娠之疾病.....	一二〇
妊娠之飲食.....	一二一
妊娠之工作.....	一二一
妊娠之衣服.....	一二二
妊娠之性生活.....	一二二
妊娠之休養.....	一二二
懷胎之期限.....	一二二
胎兒之發育.....	一二二

婦女之分娩.....	一二三
------------	-----

第二章 育兒之常識.....一二四——一三三

育兒之要訣.....	一二四
小兒之飲食.....	一二四
小兒之衣服.....	一二七
小兒之睡眠.....	一二八
小兒之浴法.....	一三〇
小兒之抱法.....	一三一
小兒之睡法.....	一三一
小兒之啼哭.....	一三一
小兒之遊戲.....	一三一
小兒之言語.....	一三一
第三章 小兒之衛生.....一三三——一三六	
目之衛生.....	一三三
耳之衛生.....	一三四

鼻之衛生·····	一三四
口之衛生·····	一三四
皮膚之衛生·····	一三五
肢體之發育·····	一三五
小兒之重量·····	一三六
第四章 小兒之疾病·····	一三六——一四二

黃胆病療養法·····	一三七
胃腸炎療養法·····	一三七
咳嗽療養法·····	一三七
蟲病治療法·····	一三八
鵝口瘡治療法·····	一三八
麻疹療養法·····	一三九
痘症療養法·····	一三九
種痘療養法·····	一四〇
喉痧療養法·····	一四〇
瘰癧療養法·····	一四一

腦膜炎療養法·····	一四一
猩紅熱療養法·····	一四一

第五章 小兒之教育·····一四二——一四六

初步之教育·····	一四二
養成道德觀念·····	一四二
養成美好習慣·····	一四三
公平之訓練·····	一四三
守信之訓練·····	一四三
守時之訓練·····	一四三
訓練之方式·····	一四四
分期訓練之程序·····	一四五
兒童訓練之功效·····	一四六

第六章 小兒之娛樂·····一四六——一四八

音樂之娛樂·····	一四六
遊戲之娛樂·····	一四七

講故事之娛樂·····	一四七
遊覽之娛樂·····	一四七

第七編 健康類

第一章 婦女健康法·····一四九——一六一

婦女健康之重要·····	一四九
婦女不健康之由來·····	一四九
婦女之運動·····	一五〇
運動之種類·····	一五一
婦女之沐浴·····	一五四
婦女之飲食·····	一五四
婦女之睡眠·····	一五七
婦女之衣服·····	一五八
家事與健康·····	一五九
調節勞作之法·····	一六〇
藥物與健康·····	一六〇

婦女健康之結果·····	一六一
--------------	-----

第二章 經期與健康·····一六一——一六五

婦女之經期·····	一六一
經期與結婚·····	一六二
經期與年齡·····	一六二
經期與氣候·····	一六二
經期與病症·····	一六三
經期與生育·····	一六三
婦女之閉經·····	一六四
閉經與病症·····	一六四

第三章 家庭看護法·····一六五——一六九

體溫測驗法·····	一六五
脈搏診察法·····	一六六
呼吸計算法·····	一六六
飲食將護法·····	一六六

牀褥整潔法·····	一六七
藥劑給與法·····	一六七
灌法·····	一六七
灌腸法·····	一六八
咳嗽治療法·····	一六八
嘔吐將護法·····	一六九
發汗將護法·····	一六九
病室整理法·····	一六九
第四章 家庭急救法·····	一七〇—一七五
牙痛急救法·····	一七〇
衄血急救法·····	一七〇
咯血急救法·····	一七〇
吐血急救法·····	一七〇
胃痛急救法·····	一七一
中毒急救法·····	一七一
中暑急救法·····	一七二

膈食血急救法·····	一七二
火傷急救法·····	一七二
毒創急救法·····	一七三
溺水急救法·····	一七四
縊死急救法·····	一七四
觸電急救法·····	一七四
人工呼吸法·····	一七四
第五章 家庭調養法·····	一七五—一八九
調養品之研究·····	一七五
牛乳之效用·····	一七五
肉汁之效用·····	一七六
雞蛋之效用·····	一七六
豆腐之效用·····	一七七
小粉之效用·····	一七八
熱地之效用·····	一七八
肉桂之效用·····	一七九

婦女專冊

一〇

人參之效用.....一七九

鹿角之效用.....一八〇

魚肝油之效用.....一八〇

綠礬之效用.....一八一

食鹽之效用.....一八二

蘿蔔之效用.....一八三

蓖麻子油之效用.....一八三

水蒸氣之效用.....一八四

杏仁之效用.....一八四

金雞納霜之效用.....一八五

咖啡之效用.....一八六

通經藥之效用.....一八六

家庭適用之調養品.....一八八

第六章 家庭治療法.....一八九—二一〇

普通治療法之研究.....一八九

胃瘧治療法.....一九〇

吐血治療法.....一九〇

腹痛腹瀉治療法.....一九一

便秘治療法.....一九一

胃潰瘍治療法.....一九二

腹膜炎治療法.....一九三

黃疸病治療法.....一九五

喉痺治療法.....一九六

痔瘡治療法.....一九六

傷風治療法.....一九七

肺炎治療法.....一九七

肋膜炎治療法.....一九七

痰喘治療法.....一九八

癆病治療法.....一九八

黃胖病治療法.....一九九

血虧病治療法.....一九九

中風治療法.....二〇一

頭痛治療法.....二〇一

齒痛治療法	二〇一
不眠症治療法	二〇二
顛癇治療法	二〇二
傷寒治療法	二〇三
痢疾治療法	二〇四
霍亂治療法	二〇五
喉痧治療法	二〇五
猩紅熱治療法	二〇五
瘧疾治療法	二〇六
鼠疫治療法	二〇六
腳氣治療法	二〇六
大麻瘋治療法	二〇七
孕婦嘔吐治療法	二〇七
白帶治療法	二〇七
乳閉治療法	二〇七
月經各症治療法	二〇八
妊娠及產婦急癩治療法	二〇八

產熱治療法	二〇八
皮膚病治療法	二〇八
眼病治療法	二〇九
耳病治療法	二〇九

第七章 家庭藥物學 二一〇—二四三

普通藥物學之研究	二一〇
西醫應用之健胃藥	二一〇
西醫應用之催吐藥	二一一
西醫應用之瀉下藥	二二三
西醫應用之補血藥	二二四
西醫應用之止咳鎮咳藥	二二五
西醫應用之發汗藥	二二七
西醫應用之子宮藥	二二七
西醫應用之通經藥	二二七
西醫應用之解熱藥	二二〇
中醫應用之強壯健胃藥	二二六

第八編 法政類

第一章 婦女之繼承權……二四五—二五八

中醫應用之解熱藥……………	二二〇
中醫應用之鎮靜藥……………	二二四
中醫應用之鎮咳祛痰藥……………	二三八
中醫應用之瀉下藥……………	二四二
婦女之繼承問題……………	二四五
配偶之繼承遺產……………	二四六
遺產繼承人之定義……………	二四六
繼承人之範圍……………	二四六
繼承人之順序……………	二四八
配偶不限於繼承順序……………	二五〇
繼承人之應繼分……………	二五〇
配偶之應繼分……………	二五〇
配偶以外繼承人之應繼分……………	二五一

第二章 婦女之婚姻自由權……………二五八—二六六

養子女之應繼分……………	二五二
代位繼承人之應繼分……………	二五三
關於遺產繼承人之研究……………	二五四
關於繼承遺產者之研究……………	二五七
關於遺囑之研究……………	二五八
確定婚制及其保障……………	二五八
婚姻之各種形式……………	二五九
婚姻之成立……………	二六〇
婚約之解除……………	二六一
結婚之要件……………	二六二
婚姻之無效……………	二六四
夫妻之身分關係……………	二六四
離婚制度之略史……………	二六五
兩願離婚……………	二六六