

QINGNIAN FUXU ZHI

青年妇女须知

湖南人民出版社

● 爱的萌发和爱的结晶……

● 健康使生活更美

● 情欲——创造力的符号

● 青春的习惯是个性的基础

● 自然的孩子，应具有自



〔美〕玛丽·沃德阿琳 著

罗志野 译

青 年 妇 女 须 知

〔美〕玛丽·沃德阿琳著 ● 罗志野 译

湖 南 人 民 出 版 社

WHAT A YOUNG WOMAN
OUGHT TO KNOW
MRS. MARY WOOD—ALLEN, M.D.

青年妇女须知

〔美〕玛丽·沃德阿琳 著

罗志野 译

责任编辑：许光洁

★

湖南人民出版社出版、发行

（长沙市银盆南路67号）

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷一厂印刷

★

1987年10月第1版第1次印刷

开本：787×1092 1/32 印张：4.625 插页：1 字数：91000

印数：1—36500

ISBN7—217—00190—0/B·17

统一书号：2109·86 定价：0.90元

正印：87—37

目 录

前 言

第一部 健康的价值与保持健康的职责

第一章 自我价值..... (3)

学习的第一课，你自己的重要性；一个妇女生病的意思，妇女在世界上的地位；运用精神力量；你对家庭、社会、国家、民族、种族的价值。

第二章 关怀身体..... (6)

身体是居住地；身体表现出你；我们能以外部现象判断特征，身体是工具，需要关心；青年时代关怀身体不是小题大做；我们应准备生活。

第三章 高级饮食..... (10)

健康的愿望产生想知道如何健康的愿望；食的问题；吃、消耗、供应；吃坏了比过度学习更易于生病；酒精饮料影响消化；忧愁产生消化不良；交友；青年妇女学习科学烹调。

- 第四章 注意睡眠…………… (13)
- 思想、活动、情感都消耗力量；睡眠使能量恢复；需要多少睡眠量；失眠结果；睡眠不好的原因；卧室的空气流通；美睡。
- 第五章 呼吸过程…………… (17)
- 何时呼吸；如何呼吸；血里有氧气办公室；呼吸测量能力；呼吸运动及其价值；隔膜在呼吸中的重要性。
- 第六章 呼吸障碍…………… (22)
- 坐的姿势效果；如何矫正；站立的坏姿势；衣服限制；衣服太紧不舒服。
- 第七章 紧身有害…………… (25)
- 对心的作用；衣服太紧对运动有害；对肾、肝、胃、肠的作用；肠如何居住在腹腔中；对骨盆中器官影响；对血液循环的作用；造成身体变形。
- 第八章 加强锻炼…………… (29)
- 体育的目的；消耗与供应的平衡；运动衣；家务的价值；骑自行车；跳舞；溜冰；草地网球；上下楼梯；洗澡。
- 第九章 坚持洗澡…………… (32)
- 面容之美；从皮肤看出消化器官状况；粉刺；便秘；热浴；足浴；洗澡时间；日浴；用肥皂；皱纹；保养手。

第二部 必需的特殊知识；避免疾病形成；

医疗与预防

第十章 创造力量…………… (36)

我们有神般的力量；理性，想象；个体生命的器官；男女大小差异；人的尊严。

第十一章 建设智力…………… (39)

婴儿出生时聋、哑、瞎；婴儿活动建设智力；通过感官培养发展大脑；管理身体活动的大脑区域；盖茨的训狗实验；习惯产生；愤怒、焦虑等坏情感的作用。

第十二章 自然问题…………… (42)

身体、心灵、精神；与自然的关系；自然对我们的义务；我们对自然的义务；自然的学校；自然教导我们的方法。

第十三章 特殊生理…………… (45)

男女差异；男孩需要同情；女孩的生活危机；心灵性；性器官描述。

第十四章 形成女人…………… (50)

生命从蛋开始；人蛋；月经；女孩因无知而自我伤害；性价值。

第十五章 环境因素…………… (53)

月经本无痛感；马丽医生的观点；埃米特论青年妇女生活。

第十六章 痛经原因…………… (54)

妇女不是半个病人；不适当穿衣习惯的结果；
怪诞读物的恶果；便秘之害；错位产生充血；
腹部器官错位的严重后果；绷带价值；如何
制作与穿戴；错误姿势结果；单独站立；矫
正姿势。

第十七章 妇女常病..... (61)

子宫错位；白带；专卖药品；诚实的医生；
坐浴减少充血；月经初潮；无月经与肺病；
月经障碍；月经闭止；月经量少；月经量多；
治疗。

第十八章 经期护理..... (68)

不要长途步行与骑马；通常娱乐；保持安静；
不要饮用任何酒精饮料；热冷浴；这阶段你
洗澡吗？整顿衣服；心灵安静。

第十九章 孤独病症..... (71)

结果；原因；不清洁；蛲虫；官能快感；性，
不可耻；性发展；如何克服手淫；消除骨盆
充血；训练感官；学习自然事物。

第二十章 自我保重..... (76)

真实的生活有趣；错误的有趣及其结果；轻
浮；过分亲密；对姑娘的批评；姑娘应受到
尊敬；姑娘的责任感；纯洁姑娘的行为，保
护男性。

第二十一章 男女友谊..... (83)

友谊的意义；母亲，女儿的知心人；接吻；
兄弟姐妹间的友谊；拍拉图式的友谊；高贵
友谊的价值。

第二十二章 姑娘之间…………… (88)

感情丰富的姑娘；男性友谊；友谊的最高形
式；真诚的爱。

第二十三章 矫正缺陷…………… (90)

矫正衣服；克服弯曲；弯腰曲背；锻炼背部；
发展胸部；腹肌；恢复错位器官。

第二十四章 文体活动…………… (94)

散步；跑步；骑马；溜冰；划船；骑车；网
球；游泳；跳绳；跳舞；纸牌；看戏。

第三部 爱情；继承；婚约

第二十五章 爱情…………… (98)

不同人的不同观念；有人称呼的爱是自私；
一见钟情；现实社会条件；女不教，父母过；
什么是爱？不同含义；男女之爱；情投意合；
青年从认识、交友，产生爱情。

第二十六章 婚姻义务…………… (105)

青年男人；他的祖先、才干与习惯；他的家
庭；妻子与丈夫的家；姑娘需知；母亲特权。

第二十七章 继承法则…………… (108)

奇怪的遗嘱；学习遗传法则；植物遗传；种
族遗传；民族特征；个体遗传；合成照相；

036851

有利的法则；恶的遗传；坏气质遗传；隔代遗传。

第二十八章 遗传效果……………(113)

酒精中毒产生神经退化；神经退化又导致酒精中毒；白痴与醉酒现象增加；酒的效果；专卖药物的害处；父母醉酒对后代的害处；“结婚目的在于改造丈夫”的这种愚想；吗啡等的遗传作用；香烟的害处；香烟的遗传作用。

第二十九章 贻害种族……………(117)

没有两种法则；不道德的遗传效果；每年有数百万人死于此；对子女及妻子的传染；通过接吻感染病毒。

第三十章 遗传福音……………(118)

没有考虑到的善的遗传；对千秋万代有利；遗传并非命定；教育作用；盖茨对狗的实验；神圣的遗传。

第三十一章 需求佳偶……………(122)

对方有什么遗传；他的思想观念；对妇女的评价；他的缺点；什么理由不能结婚；希望未结婚的人虽无子女但却幸福；女孩子要了解未婚夫的个人习惯；也要考虑自己的习惯；青年人如何自由交往。

第三十二章 订婚阶段……………(127)

订婚不是开玩笑；已订婚的不能没有限制；
订婚的长短；订婚的利益；订婚期限长了的
害处；准备订婚；性吸引不限制于局部表现；
订婚的女子对家庭的义务；忌妒是自私的本
质；信赖建议是真诚的；结婚需要的常识；
使你的情人有最高的理想。

第三十三章 婚姻告成……………(134)

准备嫁妆的愚想；明智姑娘的做法；婚礼；
蜜月旅行；结婚生活的实际。

译后记……………(140)

前 言

多少年来，我成为美国各个不同地区的、各种不同身份的、许许多多的青年妇女的知音与参谋，我感到万分荣幸。

姑娘们毫无拘束地和我讨论她们的打算、理想抱负、内心的恐惧和各种个人问题。我听到她们异口同声地提出关于行为品格的问题，使我获得很大的启发。这种探求会使她们的母亲也感到惊异。无疑，做母亲的认为女儿们本来是应该懂得这些的。

可是事实不然，许多姑娘虽然在学校学习过一些有关科目，受过社会风气的薰陶，知道一些适合于个人行为品格的观念，但一面对现实，便慌了手脚，茫无头绪。或者想入非非，走进死胡同；或者运用的方法不对头。究其原因，主要是没有预先消解困惑，没有预先嘱咐她们应如何正确对待。

这本小书所论及的每一个问题，都是聪明伶俐及见识广博的姑娘们提出来的。直言不讳地探讨这些问题，也正象母女之间促膝谈心一样。研究姑娘的生活、健康与幸福是无需掩饰的。

女孩子如果了解自己的天性，崇敬人类中的女性，认识到女性对人类所担负的责任，使自己的行为和现实世界合一，生活便会感到充实。

如果从孩提时代直到老年，把“生命是天赐的，是美好的”奉为始终不渝的信念，身心便会显得高贵、纯洁。如若懂得青春时期所形成的习惯是个性的基础，那么，这个基础在高贵的少女时代就可说已孕育成熟了。

亲爱的姑娘们，当你们阅读这本书时，母亲的心怀着温柔的情感已飞向你们，在每一个字里行间都充满温情，包含了多少无言的祈祷，你们将得到帮助，得到赞扬，被读物激励，越来越会感到：

在生命的历程中你们负着神圣的担子。

认真的审视它、举起它、放到肩上；

坚定地站起来，肩着负担向前进；

不因悲哀而停步，不因错误而踌躇沮丧，

只是向前，向前，直到成功在望。

玛丽·沃德阿琳

于美国密歇根州安·阿堡城

第一部 健康的价值与保 持健康的职责

第一章 自我价值

我的爱女，每当我窥视到你同你的年青女友们在一起时，每当我审视着你那机灵活泼的面容、倾听着你们无忧无虑的大笑、注意着你们女孩气的闲谈时，我心底就浮现出问题，你们当中是否有人知道你们自身的价值是多少。也许你们会说，“我在银行中没有存款，我既没有房屋，又没有地产，我一无所有，谈何价值。”可是你们所说的只是你们占有的东西。现在的问题不是指你们占有什么，而是指你们自身的价值。须知，往往占有许多财富的人自身价值却很可怜。

前几天，我刚读了一本《青年必读》书的第一课，我所获得的第一个体会是青年男人在社会中的重要性，凭着他的智慧、能力与忠贞不渝，使得整个世界不能没有他。如果对于青年男人来说这是丝毫不差的，我看，对于青年妇女来讲，这也同样是丝毫不差的。

用不着等到老年的来临，你们就会感到对世界的价值。而现在，正当青春年华的时刻，你们建立品格特征的基础，这对

你们有相当的重要意义。可以说一直到大厦落成，基础都是重要的，因为上层建筑的坚实与稳固是依靠基础的良好安置。康威尔博士在他所写的《男儿之晨》一书中，评价了全美一千二百万个十四至二十八岁之间的青年男儿。这一千二百万个男儿具有巨大的潜伏体力，只要在三天之内，就可以从开采铁矿石，到工厂加工成品，奠基并完全建成布鲁肯大桥；如果充分使用他们的力量，只要在五天之内，就可以从地下挖土，加工成砖，直到建成中国的万里长城。假使每一个男儿为自己造一所二十五英尺宽的房屋，排成八条有两行房屋的街道，可以横跨大陆，从大西洋直到太平洋。如果每一个人生一天病，就等于三万人整年卧病在床。

既然全美一千二百万男儿有如此价值，我们也可以对同样数目的青年妇女作出估价。尽管我们难以精确估算这些青年妇女的全部体力，但是我们还是可以算出一二。要是每一个青年妇女生一天病，不也意味着三万人整年卧病在床，或者一个病人要卧床三万年。这对全国的损失是多么巨大啊！

罗马曾竭尽全力想创立优良军队，由于只对男子进行了体育锻炼，所以不能产生力量与勇气。直到罗马对青年妇女也开始推行体育锻炼，才保证了祖国有体格强壮的、能吃苦耐劳的、朝气蓬勃的军队。可见年青妇女的健康对今日之祖国多么重要，未来的子子孙孙的健康和能力在很大程度上都要依赖她们身体的精壮与坚实。我们听说，在马萨诸塞州，在一年之间由于劳动人民患上了本来可以防止的病，结果损失了两万八千五百年的时间。布克博士在他的《卫生学》中也告诉我们，每年有十万

人死于本来可以防止的疾病，有十五万人经常患可以防止的疾病，想一想劳动人民患本来可以防止的疾病，对国家的损失一年有多大。可见每一个个体对于国家来说，都具有金钱上的价值。你对国家所提供的价值正象你自己所挣得的一样多。假使你每天能挣一美元，对你个人或对你的雇主来说，你的价值不仅仅是一美元，你每天对国家也提供了一美元。假使你生了病，躺在床上不能干活，你自己，也是国家，从金钱上来讲都成为一个亏损者。

青年妇女也许不能建成从纽约到旧金山那么长的八条连绵不断房屋的街道，但是，只要经过确当的教育，她们就能够把每一所房屋变成一个家，建立一个家庭，正当地管好家庭，这就是对社会的贡献。计算一下体力是不难的。我们能够看到男人们在修筑铁路、建造无数的桥梁、带尖顶的高楼大厦时的情景。可是要计算知识和心智的力量就很难了。在社会中妇女的工作并不需要运用粗壮的力量，而需要的是运用纤细的力量，去建立男男女女的人格。一旦你萌发了这种思想，你便能够回答下面问题：你的价值几何？对你自己来讲你的价值是多少？对你的家庭来说，你的价值是多少？对你工作的组合来讲，你的价值是多少？对于国家、对于民族、对于整个人类来说，你的价值又是多少呢？

当你回首往事还是昔日家庭中心的时候，你多少好奇的心理都由父母为你解说，你会承认你在家庭中的价值。当你认识到需要花费多少钱为青年人受教育时，当你认识到那些有文化的男女消耗了他们最宝贵的生命为了教育你的时候，你就会

认识到你对国家的价值。如果你没有想到今天的青年人正在为五十年或一百年以后的社会创造条件，你就不可能计算你对人类所提供的价值。假使你成为一个母亲，你就会通过不健康的身体成为未来虚弱的源泉。年青妇女正当地考虑婚姻与母性，那是完全应该的。

我愿你善自尊重，认识到自己的重要意义，感觉到你是造物主的完善规划中的一个部分。

那么，你现在看出了自己的价值了吗？你开始认识到作为一位青年妇女，在你的生活行为中，对于人类的演变这个伟大的问题，你是一个非常重要的因素了吗？根据这些思想，我期望你每天必问自己：你的自我价值是多少？

第二章 关怀身体

回答“你的价值是多少”时，不能用你的身体状况如何如何作为答案。因为你的身体并不能代表你自己。身体只是你的居住地，不是你。但无论如何，身体还是表现了你。

一个人建造一所房屋，是通过房屋来表现他自己。外部形体使观察者形成对他的印象，每一间屋都能表现出他的个性特征。先看一看房屋，然后再走进去，就会泄露出更多的他的情况。屋外会泄露他是不是爱整洁的、有规则的、好艺术的人，或者他是一个对美和洁的因素毫不注意的人。如果你走进他的住室，你就能判断他究竟喜欢铺陈夸张还是讲究舒适。他的书

籍就会向你启示他的心灵特征、饭厅的陈设和所吃的食物都会向你透露他是喜欢感官享受的人，还是注重保养身体的人。真是物表人性，用不着看到主人，对他的概况也就一清二楚了。

我们的身体也好比我们的住房，它的每一个部分无一不表现出我们的个性特征。凡是审视了我们外形的人，立刻便会对我们有一个清晰的了解。外部状况基本上表现出人们的特征。只须对某人一瞥，就会脱口而出，“这是个粗鲁的、淫荡不羁的、蛮横无礼的家伙”；而对另一个人一瞥，又会脱口而出，“这是个敏慧超人、洁身自好、有条有理、讲求仁义之人”。我们对于所有的陌生人都是这样估价的，后来，逐渐认识了他们，经常发现他们的一些性格，很符合我们初次的印象。

解剖工作者和显微镜检查工作者在身体居住地的居民迁走以后^①，洞察身体居住地的秘密，揭示出原主的习惯、思维能力和体力，而这些都是原主于生前遗留在居住地的无感觉的四壁之中的痕迹。所以，除了我们的价值之外，要关怀身体，因为管好身体才能提供优良的工具与优良的媒介来表现我们。

古老的谚语“见其工具知其工匠”和由身体而知其人是几乎一样的。好比一个木匠，爱惜他的锯子、凿子、刨子，磨得亮光光的、锋利无比，工作起来，得心应手；要是木匠乱丢工具，断柄少把，缺口生锈，工作起来就不顺手。要使工作做得越好，越要爱护好工作时所使用的工具。一把大锯刀可以斫下一根松枝，可是对于一个设计精细花纹的雕刻师傅来讲，

① 指人死后留下的遗体。