



美国霍普金斯大学医学博士

桂质良◇著

只对女人说

一部被雪藏了70年之久的女性经典读物

■ 民国医学泰斗 民国第一心理卫生女性专家

她是宋氏三姐妹的校友

胡适、潘光旦的好友

中国工程院院士闻玉梅的母亲

她有许多**临床私房话**要对天下女人说……



美国霍普金斯大学医学博士 桂质良◇著

只对女人说

一部被雪藏了70年之久的女性经典读物



图书在版编目(CIP)数据

只对女人说 / 桂质良著. —北京: 中国电影出版社, 2013. 10
ISBN 978-7-106-03737-6

I. ①只… II. ①桂… III. ①女性-生活-知识
IV. ①Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第223801号

责任编辑: 类成云 王朝君

封面设计: 赵松良

版式设计: 刘利容

特约编辑: 蔡荣建

责任印制: 庞敬峰

只对女人说

桂质良 著

出版发行 中国电影出版社(北京北三环东路22号) 邮编: 100013
电话: 64296664(总编室) 64216278(发行部)
64296742(读者服务部) Email: cfpvgb@126.com

经 销 新华书店
印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司
版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷
规 格 开本/880×1280毫米 1/32
印张/5.5 插图/36幅 字数/68千字

书 号 ISBN 978-7-106-03737-6/Z · 0030
定 价 26.00元

编者说明

伟大的古希腊哲学家苏格拉底说过，“认识你自己”，女人尤其应当这样。

从青葱懵懂的小女孩到干练成熟的大女人，成为女人、成为妻子、成为母亲，每个女性都要经历生理与心理的悸动变化和转换。每一个转换期对于女人而言都意味着重生，也隐含着重生的危险。

现代社会生活节奏快，压力大，尤其职业女性往往“身兼三职”，对于女人来说真的是一种考验。家庭生活的和谐与否，女人是关键。作为一个女人应该知道关爱自己，更应该懂得如何关爱自己。

《只对女人说》既是一本女性生理科普小书，也是一本幸福生活指南，更是一种人生态度。其中有很多桂质良教授亲身经历的临床案例，无论是心理上的，还是生理上的，一应俱全。本书从生理和心理的角度对女人的一生中所遇到的问题，如孕育、生产、婚姻、绝经期、衰老等内容一一作了解答与探讨。

桂质良博士是我国精神科学发展史上第一位精神病学和心理卫生女性专家，一位事业与家庭皆为成功典范的医学界泰斗。她是宋氏三姊妹和冰心的校友，胡适、潘光旦的好朋友，诗人闻一多的堂嫂，学者王元化的四姨，也是中国工程院院士闻玉梅的母亲。她出身于书香门第，1921年以第一名的成绩获取清华大学的出国留学基金（庚子赔款）。1922年进入美国卫斯理学院读书，1929年获得霍普金斯大学医学博士学位。1930年回国后，在北京和上海做过医生和大学教授。

这本小书就如同你的闺蜜一般悄悄絮语，作者用知

识分子的严谨、准确和女性的优雅、温润，为我们娓娓道来一些临床私房话，告诉你那些作为女人应该知道的事儿，提醒女性朋友如何认识自身，如何适应生理变化，如何实现角色转变，以及如何破解生活中绕不开的难题，从而做出正确抉择，以便最佳地实现自我。作者在序言中说道：

“我汇集门诊谈话，与平昔讨论的材料，成此小册。凡有益于妇女日常生活的，由婴儿呱呱落地起，直至壮年而老年的种种重要问题，用简单而非技术的文字，依次叙出，以求大多数无医学知识的人们能明了。若是能够避免些自相摧害，自暴自弃，及其他种种厌恶生命的表现，而同时能增加认识生命的机会，俾人人可以欣赏美满愉快的生活，那算是我写此本书的一点小意思，达到了目的。”

《只对女人说》如涓涓流水，清新悦耳，又如阵阵春风，使人如痴如醉，读完之后，你会恍然大悟：原来女人应该这样生活。

女人可以如宋氏姐妹般尊崇，亦可以如林徽因般美丽，更可以如桂质良般完美——女儿、妻子、母亲。女人的一生犹如一条长河，在每一个转弯处有了知识的护佑，才能渡过一道道险滩。女人如花，只有好好养护才能绽放得绚烂长久。女人的私房秘密就藏在本书里，女人的幸福的钥匙也在你手里！

序 言

晚近医学的进展，已使人们渐渐觉悟得，做医生的，除看病开药方以外，不少的时候，还要代法官、律师、巡警、教员、牧师甚至于父母施行职务。病人有不愿或不能向这类人所说的话，往往可以坦白地对医生讲。每每这些人不能或不便回答病人所问的话，而医生却能答复，并且可以答复得清楚，切于实用些。所以人们乐于求教医生的，日渐增多。

现代式的医生都知道，人之为物，并不是一个很简单的个体；他的遗传的品性、心理的构造、体质的组织、过去的经验、环境的影响都是造成这个个体——人——

的重要分子，不可以彼此分离，单独而论的。医生对于病人，应当拿整个的个体对于某种病所生的反应为主要的目标，而不仅以某种病为研究的对象，以致忽略了生病的人。譬如就伤寒病来说，从前的医生，只知注意研究伤寒的杆菌，及它所生的种种病征，而忘了这一个复杂完整的个体。现在的医生，对于疾病，不是那样简单的看法，他要看看某个病人，在其个别的遗传、环境、心理、体质、经验等等，总和构成的个体内，因受伤寒杆菌的侵犯所生的反应。各个人的构成的分子既然不同，当然因受杆菌而发生的反应亦各有异，所以现代医生的职务，特别加繁剧了。

人们一般的心理，觉得医学是专门的学术，不需要的时候当然不必过问，不幸而染病，有这些专门人才诊治，将性命交与他们手里，听其安排，所以不必自己操心。这固然是信仰医生，不过对于日常的医学常识，茫然不理睬，我认为也太近于自弃。譬如听音乐，对于音乐完

全为门外汉的，听起来自是索然寡兴，但是稍微懂得一点，比较是有味些，懂得的程度愈深，欣赏的程度亦愈高。又如我们对于自然界，也是一样，我们必先懂得自然——懂得透彻——才能用人力来征服自然，利用自然。在未开化的民族，他们根本就不明了自然是什么，所以把妖神鬼怪，附诸自然，结果是回避自然，畏惧自然。我们对于生命这件东西，又何尝不是如此？其实医学知识，是帮助我们认识生命的工具。势必懂得生命，始能欣赏生命所给我们的生活，才能享受快乐的日子。生老病死，虽然无一不苦，亦无一不乐，苦乐的区别，就要看各个人的知识充足与否而定。我们在生活上，有不少的烦闷苦涩，是从误会出来的，误会之生，是由于相当的知识不够。

在过去几年中，有不少的人，到我门诊来，问了我许多的话。从表面看来，那些问题，也许庸凡无味，然而从骨子里推敲，却极其复杂，极其有趣。我按照各个

人不同的情形，分别回答了。在近一二年来，问这类问题的人，日渐加多，而所问的，又实是大同小异。这使我感觉日常生活之关于医学的一些常识，有普遍化的必要。因此我才汇集门诊谈话，与平昔讨论的材料，成此小册。凡有益于妇女日常生活的，由婴儿呱呱落地起，直至壮年而老年的种种重要问题，用简单而非技术的文字，依次叙出，以求大多数无医学知识的人们能明了。若是能够避免些自相摧害，自暴自弃，及其他种种厌恶生命的表现，而同时能增加认识生命的机会，俾人人可以欣赏美满愉快的生活，那算是我写此本书的一点小意思，达到了目的。

最后，我要谢谢胡适之先生，潘光旦先生，同外子闻亦传给了我许多的帮助。

桂质良 北平

民国二十五年十月十日（1936年）

目 录

第一篇 孕育生产

孕 /3

孕——“阴阳人”——性病——随时检查——孕期夫妻生活——产后不满月行房事可导致死亡

不孕 /14

不孕——生殖器官不健全——内分泌素不足——输卵有周期性——性病——为什么幽会更易受孕

通经 /24

闭经不是病症——子宫有病、强烈的性交、性病会导致小产——堕胎的种种手术和药剂不可乱用

生产 /32

生产不要着急，也不要恐慌——“开生门”大约八九个小时——正产期大约一二小时——胎盘排出要顺其自然——催生针是否可打？——产后流血



第二篇 子女培养

婴儿的卫生 /47

初生的婴儿，一要保护他的眼睛，二要当心他的脐带——皮肤娇嫩，如何擦洗——如何吃奶——喂奶止哭不利于婴儿的精神卫生——养成好习惯

儿童的怪癖 /59

儿童好奇自己的身体不是“不正经”——不要理会小儿的手淫——效仿异性要教导——有的小孩撒谎是因为父母给的压力太大，有的是想象力特别活跃的表现

青春与月经 /69

月经到底是怎么回事——经期不准——经来腹痛——经血太多——闭经

手淫 /79

50%的女子会手淫——手淫是性欲发展必经的阶段——手淫到底有没有害处——手淫的大害在心理方面

同性恋 /86

同性恋是异性恋预备期中最重要的一部分——哪种同性恋是寻常的，哪种是病态的——同性恋不是罪恶



第三篇 婚姻生活

结婚的恩怨 /97

夫妻生活的烦恼——未雨绸缪，性交之前先谈谈恋爱——
“色情亢进”的艺术——夫妻由爱到怨，多因琐事的冲突——
爱是一门艺术

婚姻与事业 /108

该不该结婚，不能以一个人的职业来做决定——孩子精神
错乱，大多由于幼时欠缺母爱——打算结婚的女子应当选择什
么职业

婚姻与疾病 /118

结婚前应当问清残疾的由来——和肺癆病人结婚，要持有
牺牲的精神——性病不治好会惩罚子女——不适宜与精神病人
结婚

节育 /127

泄精于外——安全套——安全期——长时间哺乳——体
位——子宫帽——化学药品——X光线——结扎

第四篇 步入中年

中年的性生活 /141

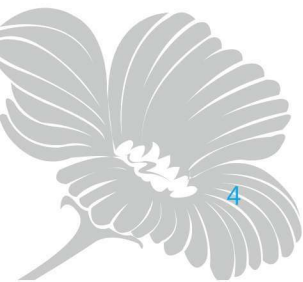
三十如狼，四十如虎——性欲不满足会导致内转，认为自己有病——“补血针”的故事——中年夫妻可以达到恩爱的最高点

绝经期的卫生 /149

绝经时经血增多要注意——“少崩，子；老崩，死”——绝经前的身心变化——性冲动比以前强烈——绝经期的身体变化是暂时的，提防养成怪癖

讳老 /156

古今中外都讳老——与性有连带关系——五六十岁的人更会讨人欢心——天意怜幽草，人间重晚晴



第一篇
孕育生产



