

婦女與兩性學刊

第四期

〈論著〉

- 作月子的人類學探討：醫療功能與文化詮釋的關係 翁玲玲
- 女無外事？——墓誌碑銘中所見之北宋士大夫社會秩序理念 劉靜貞
- 六朝婦女生活 李貞德
- 競爭式的同化：美國兩所天主教大學校區內的學生女權主義者 王雅各
- 成長於上海第三女子中學——你知道她們的所思所想嗎？ Heidi Ross
- 已婚婦女之性別角色態度與就業之關係——底特律區域研究 呂玉瑕
- 女人和男人的工作與家庭——攸關時間 徐宗國
- 親密關係的衝突化解歷程 劉惠琴

〈研究討論〉

- 後現代主義、女性主義及其爭論 任海
- 女性更年期研究的回顧與展望 張珏、陳芬苓

台灣大學人口研究中心婦女研究室 編印

婦女與兩性學刊

第四期

目 錄

〈論著〉

- 作月子的人類學探討：醫療功能與文化詮釋的關係.....翁玲玲 1
- 女無外事？——墓誌碑銘中所見之北宋士大夫社會秩序理念.....劉靜貞 21
- 六朝婦女生活.....李貞德 47
- 競爭式的同化：美國兩所天主教大學校區內的學生女權主義者....王雅各 81
- 成長於上海第三女子中學——你知道她們的所思所想嗎？...Heidi Ross.....111
- 已婚婦女之性別角色態度與就業之關係——底特律區域研究.....呂玉瑕137
- 女人和男人的工作與家庭——攸關時間.....徐宗國175
- 親密關係的衝突化解歷程.....劉惠琴207

〈研究討論〉

- 後現代主義、女性主義及其爭論.....任 海245
- 女性更年期研究的回顧與展望.....張 鈺、陳芬苓.....263

** 文章排序依照審稿完畢定稿時間 **

台灣大學人口研究中心婦女研究室 編印

中華民國八十二年三月

作月子的人類學探討： 醫療功能與文化詮釋的關係

翁玲玲*

壹、前言

「作月子」是漢人婦女產後必經的一種儀式性行為。從孩子呱呱墮地開始到行滿月禮為止，為期整整一個月，因而名之為作月子。依照傳統習俗，產婦在長達一個月的作月子期間，不但完全不事生產勞動，而且還要耗費金錢及其他家庭成員的勞動力來為其服務，與已婚婦女平日的生活規範頗有差異，而其儀式行為中的許多規範與禁忌，如：不可洗頭洗澡、不可祭祀、不可勞動、講究飲食補身等，也常被一般人視為迷信。但根據調查結果顯示：從《禮記》（王夢鷗 1980:379）等史料中的記載，到目前街上隨處可見的作月子中心，及婦女間口耳相傳的諸多祕方，在在說明了作月子在中國古今社會中之盛行。在歷史的長河中，許多制度、禮俗、儀式都無法免於後浪的更替而灰飛煙滅，作月子這項儀式卻在行為規範多被視為迷信而又極具反結構性的狀況下，仍能歷數千年不衰且深入每一個漢人家庭。到底它觸及了漢人社會的哪一點，才使得人們即使在科學知識相當普遍的情況下，雖有懷疑卻仍奉行不渝？其中的意義是很值得探討的。

另一方面，我們對作月子這個重要儀式的理解又有多少呢？筆者在此之前已陸續進行了二年多的訪問調查，資料顯示對一般人而言，作月子是一種休養生息，幾乎每一位受訪者都表示

「作月子就是多補補身體，多休息嘛！」

「作月子的時候也沒怎樣啦，多吃一點補，少做一點事就是了啦！」

「作月內時多吃多睡最重要，其他只要行動有注意，不出門不拜拜沒沖犯到神明就可以。」

* 中央研究院民族學研究所研究助理（本篇審查完畢定稿日期：1992年11月27日）

當問及爲什麼要作月子時，所得到的答覆則常是不甚了了之言：

「生孩子流那麼多血，不補身體會虛。」

「傳統就是這樣，當然要照傳統做。」

「我覺得有點迷信，可是大家都說不作會有很多後遺症，所以不敢不作。」

「別人都這樣啊！」

不但一般人如此，學界亦多視婦女俗民文化之研究爲婆婆媽媽之事而加以忽略。晚近雖漸開始重視並多方探討女性與大文化傳統之間的關係，揭示了以女性爲主體的行爲儀式對了解一個社會及其文化的重要性 (Huang 1990, Gottlieb 1989, Carsten 1989)。然而由於作月子儀式中公開發進行的部份所佔比例極小，且涉及男女之防及較大程度的個人隱私，參與觀察不易進行，因此現有的文獻多爲條例式的習俗禁忌之記載（郭立誠 1979, 林明峪 1989, 吳瀛濤 1990），或偏於醫療衛生的觀察（阮正雄 1988, 周治蕙 1983），從文化意義這個層次所作的分析較不多見，最新的研究是從作月子的醫療行爲看中國漢人的宇宙觀 (Huang 1990)，較早期的研究爲 Emily Ahern 從不潔 (pollution) 的角度出發所作的分析。Ahern 認爲作月子是一種由不潔所產生的危機意識而引發出來的儀式行爲，人們藉由種種禁忌規範來減輕消弭由生產的不潔所帶來破壞 (Ahern 1988)。

一般說來，人類的行爲皆基於精神與物質的利益，能存在的東西也都具有其合理性。作月子這項儀式存在的合理性安在？其物質與精神的利益又何在？回答這些問題如果僅從不潔與醫療的角度來看，筆者認爲是不夠完整的。本研究的目的即在於從不同的角度與關注焦點，對作月子這套儀式進行較周延深入的探討，希望能在詮釋此一頗爲耗費時間、金錢、勞動力的儀式時，貢獻一些不同於前的新觀點，並且在文化分析上爲理解漢族的社會文化提供另一個觀照層面，除此以外也試圖對所應用的理論觀點作一些論證與探討。由於篇幅所限，本文無法將作月子儀式的各個面相一一列出，僅就作月子的傳統儀式內容作一介紹，並從作月子儀式與醫療這個角度試加剖析。

本文主要資料來源爲 1. 澎湖縣湖西鄉紅羅村的田野資料（一九九一年七月九日至八月二十日）。2. 基隆市八斗子望海巷的田野資料（一九九一年十月五日至一九九二年二月十五日）。這兩處居民皆爲閩南移民，生態環境大致略同，皆爲土壤貧瘠氣候不佳，不利農業發展的所在。因此依其臨海自成小港的地理環境，早期皆以漁業爲主要的經濟來源。訪談對象包括男女兩性並遍及具有生育經驗的各年齡階層，企圖了解成長於不同時空中的人們，對作月子儀式的理解以及接受度，並據以分析探討。因爲是人類學的研究，訪談對象的選擇是極爲隨機的，只要是當地居民、有經驗、願意跟筆者交談，都在訪談之列。訪談以深入訪談法爲主，採半結構性的作法，把握人物、時間、內容、原因、方法等原則作機動性的調整。基本問題預設如下：

1. 請問你有幾個小孩？
2. 產後如何調養？是否都有作月子？
3. 請告訴我你是怎麼作月子的？
 - * 飲食的內容與意義：包括正餐、點心、補藥、嬰兒的食物、與平日的區別。
 - * 行爲的內容與意義：包括產婦、嬰兒、其他家庭及社區成員。
4. 你覺得月子作得好不好？爲什麼？
5. 你認爲作月子有什麼意義？是一種迷信嗎？
6. 個人背景資料：包括姓名、年齡、教育程度、職業、平日的生活狀況、健康狀況等。

除此以外，筆者也訪問了二位中醫，一位兼研中醫的西醫，三位西醫，以及三位服務於西醫院的營養師。希望從一個較實證的醫學角度來論證作月子儀式中的飲食及行爲的規範與禁忌，到底是一些不合時宜的傳統習俗抑或具有實質上的「實用性」意義，並進一步從傳統中醫的醫藥觀來論述作月子儀式的文化意含。另有一項輔助性資料，爲筆者在一九八九年至一九九一年在基隆市及台北市內，深度訪談五十八位外省籍人氏，所得到的訪談資料。於下文的表格中，筆者將這些資料依省籍粗分成江北及江南地區，藉以與田野資料作一比較，了解作月子儀式中行爲規範的核心質素 (core elements) 與變異質素 (varying elements)。

貳、作月子儀式的內容

根據田野資料，一般所謂的作月子，多指產婦自分娩到滿月爲止，爲期少則三十日，多則四十日，但除非產婦或嬰兒特別衰弱，否則多以三十日爲限，恰爲一月之期，故稱作月子。閩台地區則稱「作月內」。月子期間長達四十日者，除體質衰弱的原因外，也另有一說，謂如所產者爲女嬰，因不潔的程度更甚於男嬰故而須多加十日以盡除其污穢之氣。筆者根據田野及訪談所得，將作月子的儀式內容分別歸納成飲食、行爲、過程等三個項目列於下表中，如此對各地作法之異同將獲致較明確的了解。過程表中所列的過程名稱，遇方言有音無字之情況時，則以文獻所載爲名。

一、飲食

地區／項目	規 範	禁 忌
紅 羅 村	主食：魚、雞蛋、白米粥、麵線糊、薑、麻油、紅糖 副食：雞、豬腰、豬心、中藥	白菜、芥菜、菜頭、菜瓜 水果、冷水、鹽、蕃薯簽 毒性較重且價廉的魚類
望 海 巷	主食：麻油雞、雞蛋、豬腰、豬心、白米乾飯、薑 副食：魚、粥、紅糖、中藥、糯米飯	同 上
江北地區	主食：清燉雞、雞蛋、蹄膀、鯽魚、饅頭、麵條、餃子、糕餅 副食：小米粥、紅糖、薑	蔬菜、水果、冷食、鹽 除鯽魚外的其他魚類、 梆子麵之類的雜糧
江南地區	主食：清燉雞、雞蛋、蹄膀、麵線、米飯、酒釀、桂圓乾、紅糖 副食：薑、中藥、紅糟	蔬菜、水果、冷食、鹽 魚類、蕃薯簽

二、行為

地區／項目	規 範	禁 忌
紅 羅 村	隔離產婦與嬰兒、妥善埋藏胎盤、產後十二日開始進補、嬰兒出生三日後始餵奶、家人幫幫忙作月內	洗頭、洗澡、出門、吹風、祭祀、去別人家、勞動工作、生人、服孝者、孕婦入月內房、性行為
望 海 巷	同 上	同 上
江北地區	同 上 較富有的家庭如人手不足，多請專人來家作月子	同 上 三朝前女性親友可入月內房探視，三日後則嚴禁外人入內
江南地區	同江北地區	同紅羅村及望海巷

三、過程

地區／項目	磽 腹	三 朝	報 喜	送 庚	滿 月
紅 羅 村	雞蛋數枚 以麻油煎 不可放鹽	用草葉泡 水為嬰兒 洗浴，開 始餵奶	口頭通知 不送禮物 至岳家	較鬆懈， 不一定作 十二日	三十日剃髮 頭髮妥善處 理，祭拜祖 先神明，至 岳家、媒人 親朋處送禮 致謝，拜床 母
望 海 巷	雞蛋數枚 以麻油煎 ，麻油雞 ，麻油一 小杯	洗澡水中 放草葉、 小石等物 ，開始餵 奶	較鬆懈， 通知岳家 的日期不 定，多不 至婿家	較鬆懈， 岳家不一 定送禮物 至婿家	二十四日剃 髮，頭髮多 丟棄，祭拜 祖先神明， 分送禮物給 有送月內者
江北地區	紅糖小米 粥	焚化神碼 送神，為 小兒洗浴 水中放染 紅之乾果 請親友觀 禮吃麵， 拜床公床 母，開始 餵奶	婿家派人 至岳家， 叩頭報喜 送紅蛋	岳家於第 十二日送 食物補品 至婿家為 產婦作十 二日	三十日剃髮 頭髮妥善處 理，祭拜祖 先神明，設 宴擺酒
江南地區	紅糖、桂 圓、紅棗 、蓮子湯	為小兒洗 浴，澆太 均紙，祭 拜神明， 擺酒請親 友觀禮， 拜床公床 母	婿家送喜 果蛋酒至 岳家通報 ，岳家隨 備衣物食 品等回禮 至婿家	同 上	三十日剃髮 頭髮並不特 別處理，祭 拜祖先神明 ，擺酒請客 ，抱小兒遊 走四鄰

※表中所列江北地區與江南地區係以長江為分界線，長江以北之華中華北各省資料皆列於江北地區，長江以南之華中華南各省資料皆列於江南地區。

以上所列的三個表，顯示了作月子儀式在各地區的變異情況。我們可以很清楚的看出，最大的不同表現在食物以及禮數的往來上；食物的不同可從飲食表中食物與地區的關係得知，所用的食物十分受限於自然生態環境，如紅羅村，因地瘠糧缺家禽飼養不易，只能以價錢較貴的好魚以及不攪蕃薯簽的白米粥和麵線等很珍貴但還能得到的食物為補品。而越是接近大陸地形農業生活型態越深化的地區，家禽的重要性益增，糧食的取得較為容易，內容也更加豐富，而能有乾飯、糯米製品、麵食等選擇。禮數往來上的嚴格與否，與社區經濟的富裕與否相關，俗云：富而好禮，禮不下庶人，都明顯的反映在上表中。紅羅和望海都是較為貧窮的漁村，生存已經大為不易，繁文縟節自然能省則省了。從紅羅村天來伯的感歎中，令人深切的感受到這種無奈：

我們也知道傳統的禮數啊，可是大家都沒錢要怎麼送來送去？那生子到底是大事，都不送也很難看，又不是有仇，所以大家都意思意思就好，較無負擔啦。來說滿月好了，辦桌很有面子啊，人怎會不想要辦？可是你知道一桌要用多少錢？辦不起啦，就算你辦得起，也沒人敢來吃，為什麼？只包一點點錢怎麼好意思去吃？沒錢是沒辦法講禮數啦，馬馬虎虎過得去就好了啦。

篩除了這些差異之後，餘下的儀式內容所呈現的精神就相當一致了，從這些核心質素(core elements)中，我們又可以將其分成幾個層面來看：

一、隔離

產婦不可外出，禁去別人家、入廟、參加拜拜祭祀等團體活動，而別的社區成員也不可以隨意入月內房，顯示產婦只能待在家中與家人近親相處，嚴格的與外界以及日常的生活情境隔離。

二、補身

從前文所述可知產婦所食用者皆為相對於日常生活而言較珍貴，在觀念中較具療效的食物，如雞肉、好魚、雞蛋、中藥等。較粗賤普通的食物都在禁忌之列，如蕃薯簽、價廉較無須出售的魚、蔬菜等。而且一日六餐使產婦無虞匱乏，真正作到質量並重。

三、不勞動

婦女於作月子期間，依照規範，不但平日上山下海討生活以及為人媳者伺候公婆所須負擔之粗工細活一概不做外，反而由別的家庭成員，包括先生、婆婆、姑嫂、妯娌等人來服侍照顧，分擔這些勞務，生活情況變異之大實有天壤之別。

四、不修飾

自古以來，漢人社會即相當注重婦女儀容的整潔與合宜，從「婦德、婦言、婦容、婦工」這四項對婦女的規範即可見一斑。然而在作月子期間，產婦卻嚴禁洗頭洗澡，穿著亦以舒適方便為主，與平日須注意整潔，穿著得體，截然不同。

五、宣告

在作月子期間，隨著產婦與嬰兒的情況日趨穩定而有不同程度的宣告儀式，如《禮記》中所載，孩子出生時，為男懸弧於門左，為女則懸帨於門右，好讓大家一看即明，這就是一種宣告。其他如洗三朝、報喜、滿月等等儀式所行的祭拜、通知、請客、回禮等直接的宣告活動以外，隔離、不修飾、不勞動等儀式也都間接的隱含了宣告的意味。

參、作月子儀式與醫療

醫療的功能是一般人對作月子儀式賦以最多注意及詮釋的一個層面，如同本文前言中所述，絕大部份的報導人對作月子的印象都停留在休養生息的階段，換言之也就是作月子最外顯的強身功能這個層面，而報導人也都相當肯定作月子的醫療意義，將近 95% 的受訪者都認為月子如果作得不好，不但危及母體的健康，也會連帶影響孩子的健康及日後的生活。紅羅村的阿春婆在我們一起剝魚肉做加工時就很自豪的對我說：

我們「查某人」哦，平常時那麼艱苦，起早睡晚什麼都要做，「攏無歇睏」，所以月內時一定要顧好，像我生了十個「囡仔」，就是月內都有顧好，現在還是很「勇」，你看你，比我少年可是剝魚肉還都輸我。

阿雄伯雖是男人但所持的論調也是如此：

作月內當然是要補好，如果不補「囡仔」哪有奶可吃？「查某人」的身體也會「壞去」，這樣還更不好。

望海巷的進財嬸因沒作好月子而對我訴苦：

作月內時絕對不可做工作，苦命的人沒辦法，像我這樣都無人幫忙，生完才休息幾天就要下床做事了，到現在每天腰酸背痛，真艱苦哩！

金水嬸甚至在筆者對不可洗頭洗澡這項禁忌的功能露出一絲絲懷疑時，訓誡了我一番：

哎唷！你「三八查某」你，作月內怎能亂洗？生「囡仔」時流那麼多血人就已經很虛了，若再得「月內風」，一世人都要「艱苦死」，事情也都「免」做了。

作月子的醫療功能對村民而言，固然根深蒂固的存在於思想中，但是這些醫療性的規範與禁忌是如何發揮其醫療功能？除了強身以外是否還包含了其他的象徵意義？其答案並無法只從村民理所當然的回答中獲得。C. Geertz 曾說：儀式不但會形成一種傳統以維繫傳承，且提供了視覺上具體的行為使人得以了解抽象的民族精神 (ethos) 和宇宙觀 (world view) 及兩者運作結合的情形。所以文化分析應從各文化中公共性的儀式行為象徵中去尋找其意義及所欲表達的主題 (theme)，同時一個人類學研究者應超越這些主題所屬的人去理解把握這些主題 (Geertz 1973)。本著這個觀點筆者試將作月子儀式中醫療性的規範與禁忌，分為飲食與行為兩個層面，由外顯而內涵的剖析其中所蘊含的具體及象徵的意義。

一、飲食

飲食這個層面的儀式行為又分為食補以及藥補兩方面。在食補這方面要求產婦吃的東西包括雞、魚、豬肝、豬心、豬腰、魚、雞蛋、米、麵、紅糖、薑、酒等，禁食之物則包括形式上和實質上的生冷之物，如冷水、冷食、蔬菜、水果、鴨蛋、鴨肉等，也包括了食鹽禁忌。這些食物的性質據筆者的訪問調查顯示，包括村民、都會居民及中醫的說法都相當一致，認為可食之物都是熱性或溫性可補血補奶的，禁食之物都是寒性或冷性的。

在藥補這方面，最常為產婦所服用者為「生化湯」，資料顯示 100% 的受訪者都知道這劑藥的功效，80% 的受訪者在作月子期間服用過，50% 的受訪者在作月子期間服過十帖以上，10% 的受訪者在作月子期間每天服用。這項數字顯示了「生化湯」在藥補中的重要性及普遍性，因此筆者的分析就以這劑藥為主，其藥方和功效如下：

當歸八錢，川芎三錢，桃仁十四粒，炮薑、炙甘草各五分，治產後枕骨痛及惡露不行、血塊腹痛等症，功能通滯和榮補虛消痛（吳家境 1973）。

按前台北市立婦幼醫院兼習中、西醫的楊醫師的解說，當歸性甘益血，具滋養、和中、緩急等作用，川芎性辛通鬱，具搜風散瘀、止痛調經之效，桃仁性苦泄血滯，具燥濕、通泄、下降之效，炮薑性辛，能散內寒、風邪、助陽使寒熱平調，甘草入潤劑則養陰血，補中則炙用。這幾味藥按中醫君、臣、佐、使的處方原則排列，當歸為主藥以之補血活血，輔以川芎行氣止痛，桃仁活血化瘀，炮薑溫經止痛，甘草調合諸藥。這劑藥不但能補產婦體虛且具促進乳汁分泌、防止產褥感染之效。由以上的說明可見，藥補的原則如同食補一般，也是以性溫、熱，能補血、換血、補奶的藥品為主。

上述食補藥補兩方面的規範禁忌顯示，在「飲食」這個層面中，最大的原則就是須以較熱性的食品來達成補血、補奶、補虛的功效。對這項規範存在原因的詮釋，村民與中醫以不同的

言辭道出了相同的情懷。綜合筆者先後訪問過的三位中醫的意見，他們的說法是：中國人對食物藥物的分類大別為味、性、毒三項，在「性」這方面，雖然可分為平、平滑、涼、冷、冷滑、冷利、寒、大寒、微寒、寒滑、熱、大熱、溫、溫平、大溫、微溫、溫滑等十七類，但其分類主要是以冷、熱為核心發展出來的，而中國傳統上所謂冷、熱的意義，主要係針對該項食物與人體的關係而言；人體內如同自然界也有陰陽之氣，其運行之道亦與天體運行之道相合，在乎陰陽氣的平衡和諧，陰代表水、月、寒，陽代表火、日、熱。體內的氣血運行是否能建康正常則與食物的攝取息息相關，冷熱平衡即為最重要的原則，得以平衡則氣血運行正常，反之則會受阻，所謂「寒則血凝，熱則妄行，風則盪」。產婦在生產後，因失血過多身體處於虛、冷的狀態，所以進補時忌吃生冷之物，只能吃熱性或溫性的食品，目的即在於取得虛、實、冷、熱之間的平衡。村民的報導用語雖與中醫不同，但醫療觀是極為一致的，從紅羅村阿春婆的說法可見一斑：

「查某人」生完「因仔」以後，腳手都冷冷的，為什麼？流那麼多血出來，人當然會虛啊，那人如果身體虛就會冷嘛。所以一生完馬上就要「te bak」補一些熱的進去。那作月內時也都要補熱的，不可以吃冷的，這樣滿月以後身體才會較實、較熱，不容易生病，「因仔」也比較「吃有奶」。

中醫和村民的說法都很強調食物冷熱與人體的健康是息息相關的，但對如何分辨食物性質的冷熱這一點，村民們卻說不出一個所以然來，多將其認知歸結於傳統。中醫的說法也莫衷一是，有較經驗導向的，有以典籍為依據的，也有象形類比的，但當筆者綜合這些紛雜的說法之後，發現仍然跳不出李亦園先生在《科學發展的文化因素檢討》一文中所提出的分析：

根據 Eugene Anderson 的說法，這種難於了解的分類現象是由於採用多重分類標準所致 (Anderson 1982)。綜合加以分析，我國傳統食物系統中冷熱觀念分類的標準可包括下表所列各種：

	冷	熱
1. 成份	低蛋白質，低熱量	高蛋白質，高熱量
2. 色澤	綠色，白色	紅色，紅褐色
3. 生態	近水，生於水	不近水
4. 營養	家生	野生
5. 區域	北方	南方
6. 烹調	低溫，水煮	高溫，油炸

在上述各種分類準則之中，如成份、色澤、生態等項，似

乎已具有分類的客觀標準，但是實際上，這些標準在作用時都歸併於實用的前題之下，僅作次要或輔助的標準而已。換言之，標準的設定乃是以主觀的實用為根本，合乎實用意義者，即可任擇一標準界定其類別，而完全忽略了實質的客觀類緣關係（李亦園 1988:109-110）。

我們將月內婦女在飲食方面的規範禁忌與上表對照，結果是相當吻合的。例如麻油雞，須以麻油、酒烹煮熟食，顏色呈紅褐色，雞肉的蛋白質含量以及麻油、酒的熱量按現代的營養常識亦知是相當高的，生態上亦不近水，除了餵養及區域這兩項以外其他項目都能配合；而禁食之物如蔬菜、水果之屬其性質就更明顯了。紅羅村民以生於水的魚類為月內期中的主要補品則恰可為「這些標準在作用時都歸併於實用的前題之下」作一註腳，在澎湖那樣一個土瘠糧缺家禽飼養不易而海洋資源相對之下較為豐富的生態環境中，以魚類作為補品毋寧是更為實際的，況且其仍以麻油、酒烹調熟食的方式也相當程度的反應了上表中的冷熱分類觀念。

諸如此類以熱性的食物藥物為產婦的主要營養補給品的儀式規範，如果跳脫「傳統規範」是否仍具有實質上的意義呢？筆者也訪問了幾位三軍總醫院的醫師及營養師，請他們就奠基於實證科學的現代醫學觀點表示意見。綜合他們的說法認為：產婦在分娩時消耗了大量的體力及血液，營養補給須充分恰當，尤其是對餵母乳的產婦而言，所須要的熱量較一般人更多，如果營養不良則對產後傷口及身體各處機能的復原、新生兒的哺育都會產生不良影響，所傷害的不僅是產婦同時也是嬰兒的體質。當他們檢視傳統作月子的食品時，同意如麻油雞、魚、豬內臟、蛋等都是高熱量高蛋白的食品，是有助於修補身體機能補給營養及熱量的；而礦物質的含量也並不缺乏，如酒釀中即含有磷質，能維修細胞，傳遞遺傳型態，促進能量以及神經輸送，也含有鉻質，可調節血糖量促進利用葡萄糖的能力。豬腰中富含錳，與血糖量有密切相關，能幫助維持生殖過程，提高性慾，避免死胎。而一篇採訪報導也科學化的說明了「生化湯」的療效：

台北醫學院教授楊玲玲指出，生化湯是閩南地區流傳已久的藥方，根據古書記載，生化湯以養血活血為主，所以普遍用於婦女產後補血、去惡露。而今人在用了現代化的儀器和實驗方法分析後，發現生化湯對子宮的確具明顯的收縮作用，證實古人的觀察不差，……經過動物實驗，證實用了藥物使免疫力下降的老鼠，在用了生化湯之後，抗體數快速回升，且不論是T細胞或B細胞都增加了（聯合報民國80年3月25日）

對西醫而言作月子的飲食規範中最不能為其認同的部份在於飲食的禁忌，他們都認為是毫無道理可言的，尤其禁食蔬菜水果會使產婦缺乏纖維素而影響排泄功能。

然而西醫卻也並不認為這些禁忌全無可取之處，其中的「食鹽禁忌」就是他們所支持的一個項目。村民對食鹽禁忌的解釋可以望海巷金水嬌的說法為代表：

月內的頭十二日，最好都不要放鹽，如果感覺不好吃也只能放一點點，因為頭十二日瘀血都要流出來，如果吃鹽就比較流不出來，那瘀血很毒，如果留在身體裡會流去奶裡，小孩子吃了對身體不好，對我們「查某人」也不好。還有就算過了十二日也最好少吃鹽，老人家都說吃鹽會生風，以後很會腰酸背痛。

中醫的解釋認為血得鹹則凝滯而易致口渴，一方面不利於惡露的排除，一方面會使產婦因渴而多喝水，如廁次數增加容易牽動傷口，則不利於下體的傷口癒合。西醫並不只從作月子的角度來看，而認為在任何一種情況下攝取過量的鹽份都會導致血壓高及水腫，當然對產婦而言更為不利。有趣的是 T. W. Neumann 的食鹽禁忌研究〈A Biocultural Approach to Salt Taboo: The Case of The Southeastern United States〉卻涵蓋了這三種不同的觀點，能幫助我們進一步了解食鹽禁忌在作月子儀式中所具有的意義。

Neumann 的文章是根據「納鹽——腎上腺皮質系統」——一個以尖端科技發展出來的生理學理論——來解釋一批古老民族誌中所記載的食鹽禁忌。原文很詳盡的介紹了鈉鹽在人體內的平衡機轉，限於篇幅本文僅摘錄與本文相關的部份來說明食鹽禁忌對作月子儀式所具有的科學意義。作者提出人體在有情緒壓力時、月經期、懷孕時、嬰兒期這些情況下，按照腎上腺皮質系統的生理學理論，體內醛固酮以及促皮質激素的分泌都會增加，因此體內會保存較多的水份及鈉鹽，如果不限制鈉鹽的攝取，將可能造成高血壓及腎臟病。Neumann 所提到的食鹽禁忌，並不只單純的指限制食鹽的攝取而言，魚類及肉類也包含在內，對這些食物的攝取加以限制，便構成所謂的「低鈉鹽飲食」。作者並舉出 Cherokee、Creeks、Chickasaw、Choctaw 等族印第安人當女人處於經期中時，禁用食鹽並限制魚和鹿肉的食用等民族誌記載，來加以辨證說明 (Neumann 1977, 丁志音 1986)。

以 Neumann 的研究來看作月子儀式中十二日以後才可進補以及少鹽的禁忌，是更具有解釋力的。根據中西醫以及有經驗的婦女所言，產婦在月子期間惡露的排除約須十天到二週，而惡露的排除相當於一個較長的月經期，因此作月子時前十二日的飲食都較清淡，只讓產婦吃米、麵、粥、蛋之類的食物，烹調方法也是盡量少油少鹽，直到惡露排淨過了月經期才開始進補，目的即在於保護產婦及嬰兒使其不致因飲食不當而招致病痛。

綜合以上來自村民、中醫、西醫、學者等各個不同層面的論點和看法，我們可以看出作月子儀式中飲食層面的規範與禁忌並非「老媽媽調」，而是一項兼具實證基礎及對母體與嬰兒都有實質健康利益的儀式行為。

二、行 爲

對漢人婦女而言，作月子是極為重要的事，台灣俗語說：「月內無作好，呷老就艱苦。」而在筆者的兩個田野地點中，村民們都強調月內所罹患的疾病只有在下一個月內期間加意保養才可望治癒，否則多會成為一生的病痛。而月內期間影響身體最甚者為勞動工作，因此儀式期間行為上的規範禁忌又比飲食及過程更為人所重視，這一點從本文第三章所列的儀式內容表可以參見，各地區的習俗在飲食及過程中都互有異同和鬆緊之處，惟獨行為項中各地區的規範與禁忌卻極為一致。村民的說法亦傳達了這樣的訊息，望海巷的報導人都很同意蔡家阿婆的話：

作月內時「吃有補」當然是最好，「倘無」只要不吃到生冷的，「吃有飽」也還可以。我是感覺有休息不做粗重的工作最要緊，像我生第一胎時，雖然家裡窮吃不起補，我月內只吃過兩次麻油雞，可是我每頓都吃「兩碗公」白飯，隨便配菜還是很有奶，那我以後身體還是很好。後來我婆婆走了，我大嫂只替我煮吃的，其他工作都要自己做，那我才得「月內風」，現在常常這裡痛那裡痛，很「艱苦」哩！

筆者在田野中與村民談及月內時一些行為上的規範所具有的意義時，最常聽到的說法就是避免得到「月內風」，由村民的說法看來，月內風所指涉的並不是一個特定的病症，而是泛指在月內期間因不遵守行為上的規範禁忌而得到的病痛，症狀包括骨頭關節酸痛、頭痛、手腳酸痛、全身酸痛、虛弱無力、頭暈、易感冒、易寒、手腳冰冷、腰酸背痛，引起的原因包括月內時工作、吹風、洗冷水、提重物、沒進補、洗頭洗澡、吃生冷的食物、罹患疾病等等。就像紅羅村的春嬌姨所告訴我的：

我婆婆偏心，對我比較不好，只幫我顧了一次月內，啊我們又沒錢請人幫忙，事情只好都自己做，我先生有幫我做一些比較粗重的工作，可是要出去賺錢也不能幫太多，那我要管大的要帶小的，還要自己煮吃的，很累也都吃不下，所以我現在很容易感冒、胃痛、腰酸背痛，身體很不好，如果我婆婆「有給我顧」就不會這樣了！

為什麼在作月子期間工作勞動、出門行動、洗頭洗澡就會得到「月內風」呢？在這個層面西醫的說法可以幫助我們得到一個較為明確的認識。

就行為規範的「不勞動」這個層面的意義而言，根據三總及婦幼的醫師所言，婦女在生產時除陰道口會自然鬆弛張開約十公分外，在胎兒離開產道時，會陰部份亦會視胎兒的大小而撕裂以利胎兒脫離母體。如在醫院中生產，西醫會在撕裂以前先將會陰部份自陰道口以下剪開，

以利醫師縫合，下體的傷口在縫合技術、消炎藥片的幫助下約須七到十天才能完全癒合。傳統社會多在家中由接生婆助產，自然無法為產婦縫合，這樣既深且鉅的傷口至少須要二十天才有可能自然癒合。子宮的收縮復原在藥物的幫助下一般須時一週到二週，無藥物幫助所需的時間西醫也無法回答，但是如果在子宮未復原前常使下腹用力，如提重物等工作，則會導致子宮脫（俗名落生腸），至年紀較長時會引起小便失禁等病症。所以西醫也同意產婦在完全恢復之前，不作粗重的工作多休息實有生理上的必要性。

產婦須隔離、不可出門行動的儀式規範除了使產婦能臥床靜養以利傷口癒和並能使產婦與嬰兒都在不受干擾的情況下得以充分休息外，從現代醫學觀點來看，隔離同時也提供了一個較不易受病毒感染的環境；被隔離的主體（產婦與嬰兒）及客體（生人、服孝者、孕婦），從醫療的角度看都是或有可能是抵抗力較差的一群人，在不可能為每個人作健康檢查的情況下，一概不見是徹底遠離傳染病保護胎兒及產婦的一個方法。

不洗頭不洗澡則更具體的表現了實質上的意義，在早期物質生活條件較差的狀況下，並無經過過濾的自來水可供使用，所用者皆河水井水之屬，其中之微生物自也包羅萬象，如果以此沐浴，傷口極易感染，因此月內婦女不許碰生冷的未經燒開的水；且衛浴設備多較簡陋，傳統婦女又多為長髮，沐浴後不易立即擦乾，如此則感冒或病毒感染的機會大增。一旦生病，尤其是病毒性的疾病，不但損及母體也連帶影響乳汁分泌及嬰兒的健康。

肆、結 論

綜上所述，我們可以看到作月子儀式中對飲食及行為上的禁忌與規範，乍看之下似乎迷信的成份居多，但在傳統儀式的面紗之下，不但包含了漢人由經驗累積而來證諸現代醫療理論毫不多讓的對生理的認知以及醫療觀念，也使我們從中讀到其與漢人宇宙觀及文化思想之間的契合。

漢人的文化思想中最核心的兩個層面，一為均衡合諧的宇宙觀（李亦園 1992: 64-94），一為實用的價值觀（李亦園 1988:105-125）。《中庸》：「誠者，物之終始。誠則形，形則著，著則明，明則動，動則變，變則化。」表示了對立的有無終始在自變過程中是合而為一的，動態變化中的平衡是合一，靜態關係中的互補也是合一，宇宙在中國哲學思想裡是一個和諧的運作體系。由彼此相關的單元與力量構成井然的層次，而這些單元與力量在全體過程中所佔的地位是同等重要的。這樣的宇宙觀反映在傳統中醫藥學的人體觀念中，則是把人體置於宇宙的大系統中來認識和治理，視人體為小宇宙，從而形成人體陰陽相應、互相資生、互相制約的醫療觀念。認為臟腑、經絡、氣血之間有著生、克、制、化的反饋調節的控制關係，以使人體維持健康穩定的狀態，一旦人體陰陽的穩定受到干擾，人體出現正邪交爭的動態進程時，若人體的

正氣功能足以調節則可維持健康，若邪氣過盛而正氣不足以自我調節，便要發生病態。這時就要採取食補或藥補等措施，從對立的方面加以調控，來糾正其太過或不及，以達穩定健康之境（楊翎 1992:134-135）。

因此在追求個體或機體的均衡和諧時，最基本明顯的表現就在於食物均衡的模型上，而食物均衡的理念則又見之於「冷」「熱」的平衡，冷熱的平衡早在周代即已存在，而與陰陽的觀念有關，所謂冷熱的均衡也就是陰陽的均衡（李亦園 1992:71-72）。陰與陽是一種二元相應的思想，並不特指某一個範疇的觀念，《易 繫辭》中說，它是「近取諸身，遠取諸物」，即表示它所涵蓋的是整個宇宙萬物（參見附表二）。人體的冷熱、虛實、動靜、收放亦是一種陰陽對應的表現，維持其間的平衡則須如《內經》所言：「寒者熱之，熱者寒之」，《神農本草經》也說：「療寒以熱藥，療熱以寒藥」。這樣的方法所表現的就是個體與藥物食物之間通過了互補、相滲透、相制約所構成的協調而有序的相對平衡。

觀諸作月子儀式中在飲食方面的各種規範與禁忌，無論食補或藥補皆從產婦這個個體出發，通過人體與食物的關係，對因生產失血而處於虛冷狀態下的產婦施之以雞、酒等熱性的食物以及當歸、川芎等熱性的藥物來糾正所謂的正氣的不及，以不可吃生冷的食物來避免所謂的邪氣的太過，以這樣的互補及相滲透制約來取得個體內在實質的陰陽協調及冷熱均衡，達到健康穩定的境地。而透過施之於作月子儀式中將人體視為小宇宙類比於自然界大宇宙的醫療觀，我們亦可充分完整的看到漢人文化思想中均衡和諧的宇宙觀所發揮的運作力量。

李亦園先生在《科學發展的文化因素探討》文中指出，中國人對自然現象的認知確有一種趨向於著重「實用」的文化傳統，這一傳統一方面可能影響當前推進科學發展的忽略基礎科學，而偏重應用科學與技術的趨勢，另一方面則表現於仍然約束著一些國人日常生活的習慣與風俗上（李亦園 1988:115）。這樣的影響不但見諸於文中所提的民間宗教信仰及其活動上，也同樣的見諸於中國醫療體系的用藥觀念上（楊翎 1992:173），更明顯的表現在作月子儀式中行為的規範與禁忌上。

在漢人社會的禮儀規範中，已婚婦女為家庭所提供的勞動力是極為可觀的，如《禮記內則》中所載，女主內，除日主中匱外，上要事奉公婆，下要照顧姑叔幼兒（王夢鷗 1980:358-363）。在田野資料中「澎湖女，台灣牛」的比喻，並非文人誇張的描寫，而是實實在在的包含了許多辛酸和艱難，婦女為家庭所提供的不只是家內的勞務，同時也是家庭經濟來源中相當重要的生產力之一。但是依照傳統習俗，婦女在作月子期間，不但整整一個月不事生產勞動，反而還要耗費金錢來為產婦補身，耗費其他家庭成員的勞動力來為產婦服務，這樣的作法明顯的違反正常生活的規範，似乎也違反了漢人文化思想中「實用」的價值觀，看起來是相當不可思議的。然而當我們深入了解其間的意義之後，將會發現並不是人們在有了子嗣之後樂昏了頭以致大違常態，而仍然是深植於漢人思想中「實用」的觀念在背後運作。

Marvin Harris 在《印度的聖牛》一文中指出，印度尊崇母牛為具有生命萬物的象徵，實奠基於社會文化及生態環境的需求。母牛在生態體系中的地位極為重要，它不但能生育可供耕種的公牛，而且能產生肥料及燃料，更可貴的是母牛在給人提供工作機會及能量的同時，並不與人爭食，它所食用的常是人們的廢棄食物或人們所不能食用的東西，它在整個生態系統中所消耗的熱量是非常低的。所以印度農民絕不會短視的任意殺牛、吃牛肉，因為他們知道母牛是他們生存下去最可靠的憑藉，不殺它們並不是一種浪費，他們所能得之於母牛的遠超過它們所用之於母牛的（胡台麗 1981）。

筆者提出這篇文章並不是要將漢人婦女與印度聖牛作類比，而是認為從 Marvin Harris 的觀點來看作月子儀式中醫療性行為規範的實用性將更為透徹。漢人的社會文化是以「家」為軸心所發展出來的（李亦園 1990:113），因此在此一文化型態的影響下，家業的傳承可說是社會中最重要的一環，而家業的傳承首要的條件就是婦女的生育力，由此可見婦女對家庭的貢獻包括了勞務、經濟、傳承，是多元而不可或缺的。然而當婦女在通過「生產」這個重大的「關口」時，所面臨的不僅是來自生理上具體的痛苦，也包括了心理上隨著地位身份的轉換而帶來的失衡狀態。如果沒有得到妥善的照顧，其後果由前文所提諸受訪者的報導即可了解，除了生理上會染上諸如月內風所包括的種種困擾婦女的疾病以及影響奶水的分泌累及子嗣的健康外，心理上無法順利調適的失衡感及不受愛護的失落感所波及的，就不只是健康還包括了與整個家庭家族的整合，由此可見沒作好月子的影響是相當深遠的。在這樣的認知之下，人們不惜投資相當的人力、物力以及金錢，經由包括飲食上的、行為上的、主體的（產婦與嬰兒）、客體的（其他成員）各種途徑，設下極為周全的保護網來保護負有傳承重任的母視和嬰兒。因為人們了解透過「作月子儀式」此一不但強調保護也強調恢復和增強的文化設計，可以使產婦不致因生育而破壞經濟上或延續傳承上的「生產力」，同時也能使嬰兒藉由充沛的母乳以及專致的照顧打下身強體健的基礎，成為未來勞動力和生產力的來源。人們完全理解婦女的生育力是延續家族生命的關鍵所在，而孩子更是關鍵中的核心，因此也很清楚為婦女作月子而付出的有限代價，所能得回的將是傳承延續的無限報償。

作月子儀式在醫療方面的表現，乍看之下似乎不合理的成份居多，但在分析之後，我們可以看出醫療層面的種種規範與禁忌，不但具有外顯的實質上的強身功能，在內涵意義中更顯示了漢人文化「均衡和諧」的宇宙觀及「再生產」的實用性價值觀。而三總陳醫師的訪談資料也顯示，一項醫學研究報告指出，中國婦女所發生的「產後憂鬱症」，無論在人數上或程度上都較西歐婦女低得多。筆者對醫學所知淺薄，但以此推論，作月子儀式在醫療方面顯然發揮了「通過儀式」的調適功能，使產婦、嬰兒以及社群中的其他相關成員能較為順利的通過這個轉換程度相當劇烈的關口，達到健康穩定平衡和諧的境地。