

醫 林 叢 刊

女 性 卷 生 鑑



1925

上 海 商 務 印 書 館 出 版

叢刊
醫林

女性養生鑑

蘭溪郭人驥
諸暨鄺人麟

合編

緒言

凡女子自出世以至老死。其間之生活現象。變幻屈折。殆如海潮之起伏。實較男子爲複雜。此蓋由生殖器之特異構造。特異變化。有以致之。

第一 婦人生殖器之構造

婦人生殖器之構造。可分爲內外二部。在骨盆外者曰外生殖器。在骨盤內者曰內生殖器。外生殖器由小陰脣、大陰脣、陰核及前庭腺等部組合而成。內生殖器由膾、子宮、輸卵管、卵巢等部組合而成。其他尿道、輸尿管、膀胱等。乃婦人生殖器中之附屬器官。泌尿器之一部也。

甲 婦人外生殖器

外生殖器在骨盆出口之前。與泌尿器之終末器相一致。在陰口與小陰脣之間。有薄膜。卽處女膜。若經一次之分娩。卽分裂成爲小片。曰處女膜痕。前庭腺爲陰口與小陰脣間之小腺。在處女膜之外方。易被淋菌侵犯而發淋病。小陰脣爲皮膚之小皺襞。位於陰口之兩側。後端終於大陰脣之內側。前端達於陰核之上方。大陰脣爲外陰部左右之皮膚隆起。至春機發動期。則此部陰毛叢生。其前端兩陰脣連合之處。曰前連合。後端曰後連合。其前方有菲薄之橫皺襞。卽陰脣繫帶也。陰核爲勃起性之圓形小體。位於小陰脣前端。外包結締組織。與男子之陰莖爲同質異形之物也。

乙、婦人內生殖器。

一、膣。膣在子宮之下方。爲延長性之肌肉器官。前方爲膀胱尿道。後方爲直腸。前後兩壁互相接觸。上方爲囊狀。前後有凹陷。卽前後膣穹窿是也。

二、子宮。子宮爲平滑肌之囊狀器官。其形如西洋梨。在小骨盆內。前方爲

膀胱。後方爲直腸。兩側爲卵巢、輸卵管。分子宮體、子宮頸、子宮腔之三部。體部堅厚。其項向上隆起。頸部細小。與腔相連。其下端有橫裂孔。卽子宮外口。子宮腔則甚狹小。其橫斷面呈三角形。

三 輸卵管。輸卵管爲管狀之器。官長約八乃至十五糲。由子宮之角部起。向骨盆壁上行。復折向下方。至卵巢而終。

四 卵巢。卵巢爲扁平卵圓形之腺狀臟器。司產卵及分泌之作用。在少女時。爲扁平形。至春機發動時。則特別發育。開始排卵。由輸卵管以達於子宮。

第二 女性泌尿器之構造。

一 尿道。婦女之尿道。較男子爲短。下方開口於腔。曰尿道外口。上方開口於膀胱。曰尿道內口。尿道周圍。與腔之結締組織結合。

二 膀胱。膀胱爲小骨盆內貯尿之肌肉囊狀物。其上部曰囊頂。與尿道內口交界處。曰囊頸。中間部曰膀胱體。

三 輸尿管 輸尿管爲由腎盂起至膀胱底之粗鬆結締組織所構成之長管。長約二十五糎。有運動性。專司送尿於膀胱之用。

第三 婦人之特異的生理變化

婦人之特異的生理變化。可分四期。

甲、少女時代

少女時代爲生後至春機發動期止之時代。卽女子十三四歲以前之時代也。女子在此期間之生活現象。與男兒無大區別。蓋其生殖器之特殊機能。尙未開始故也。

乙、青春時代

青春時代自月經初潮起至第一次妊娠前之時代。卽十三四歲至二十歲左右之時代也。本期間內女子之生活現象。較爲複雜。生殖器每月有月經之來潮。卵巢亦開始其排卵機能。而身心上遂發種種之影響矣。

丙。家。婦。時。代。家。婦。時。代。自。結。婚。起。至。月。經。閉。止。期。間。之。時。代。即。自。二。十。歲。左。右。至。四。十。五。六。歲。之。時。代。也。此。期。婦。人。之。生。活。現。象。愈。爲。複。雜。月。經。以。外。更。有。妊。娠。分。娩。產。褥。等。變。化。

丁。老。年。時。代。老。年。時。代。自。月。經。閉。止。期。以。至。老。死。之。時。代。即。四。十。五。六。歲。以。後。之。時。代。也。此。期。婦。人。之。生。活。現。象。又。復。簡。單。生。殖。器。起。退。行。性。萎。縮。一。切。之。特。異。變。化。均。行。停。止。

綜上所述。女子之生活現象。若以圖線表之。少女時代及老年時代爲直線。青春時代及家婦時代。則如波紋之曲折。若衛生失當。則諸病易生。今分編論述於次。

第一編 少女時代之衛生

第一章 初生兒之保護法及幼年時代之衛生

第一 清潔之注意

初生兒之清潔。最宜注意。最好每日入浴一次。浴水溫度以攝氏三十五六度爲

最適當。但身體上所用之毛巾。不可揩拭顏面。浴後。可以燥軟之毛巾拭乾。對眼病之預防。用 Crede 氏法。(下章詳述)

初生兒之臍帶脫落部。當用消毒紗布保護之。凡污染之器具及手指。均不可與之接觸。蓋臍帶脫落部。爲一新創面。若保護不周。則細菌往往由此侵入兒體。而發生重篤之全身疾患。或使臍部出血化膿。危及初生兒之生命者頗多。

第二 衣服及其他之注意

初生兒衣服形式。務須適宜。勿使緊縛。保持清潔。勿使污穢。衣服厚薄。須斟酌時令氣候而加減之。否則於發育上。精神上。均有妨礙。

襁褓宜用新布製成。不得已而用舊物時。當先置水中煮沸一小時。俟其乾燥。然後用之。

此外小兒之陰門。往往因有蟻蟲寄生。而發搔痒。務宜及早醫治。否則日久卽成惡疾。此症多由不潔而起。故幼兒之外陰部。尤宜保持清潔。時行沐浴。又小兒乳

房多豐滿。切忌壓榨。以防化膿。

第三 初生兒之營養

初生兒之營養。不論其爲天然營養。人工營養。均須有一定之規則。今將初生兒授乳之次數及量。詳述於下。

第一日、 哺乳一二次。其量不得過十至二十克。

第二日、 哺乳四至六次。其量合計九十克。

第三日、 哺乳五至八次。其量一百九十克。

第四日、 哺乳五至八次。其量三百十克。

第五日、 哺乳五至八次。其量三百五十克。

第六日、 哺乳五至八次。其量三百九十克。

第七日、 哺乳五至八次。其量四百七十克。

但乳汁分泌有多少。乳兒體質有強弱。故其量不能一定。若乳汁分泌缺乏。或乳

兒。桂。弱。則。減。少。其。次。數。每。日。以。六。至。七。次。爲。適。宜。(指。第。二。日。以。後。言)自。第。二。星。期。起。至。三。閱。月。止。一。日。之。哺。乳。數。六。至。七。次。三。閱。月。後。五。至。六。次。以。第。三。月。爲。主。在。日。中。每。三。時。一。次。三。月。以。後。每。三。時。半。或。四。時。一。次。夜。間。以。不。哺。乳。爲。佳。所。以。便。於。母。子。之。睡。眠。也。

一。次。哺。乳。之。持。續。時。間。普。通。以。十。五。分。爲。標。準。但。健。康。兒。則。飽。而。自。己。可。毋。庸。限。制。

至。天。然。營。養。與。人。工。營。養。之。優。劣。經。諸。家。之。實。驗。仍。以。天。然。營。養。爲。上。策。蓋。牛。乳。營。養。易。患。佝。僂。病。且。牛。乳。中。每。含。有。牛。結。核。病。原。若。煮。沸。失。宜。每。罹。其。害。加。之。動。物。之。乳。與。人。乳。成。分。不。同。人。物。各。得。其。宜。安。得。牽。強。用。之。故。牛。乳。祇。可。爲。母。乳。不。足。時。之。補。助。品。究。不。可。爲。小。兒。之。主。要。營。養。品。也。

自。然。營。養。物。應。用。時。務。宜。煮。沸。以。殺。雜。菌。溫。度。須。適。合。其。胃。腸。之。溫。度。蔬。菜。米。食。至。一。歲。後。方。可。應。用。

第四 臥床之注意

初生兒與母同床。易致種種危險。宜設小床於母床之傍。而臥之。床中被褥宜用柔軟之品。而切忌笨重。冬季置熱水袋。夏季須設蚊帳。以避蚊蠅。臥位宜時常交換。至強烈日光。則尤須切避。

第五 成熟兒及早產兒

甲 成熟兒

成熟兒者。發育成熟之初生兒也。平均體重約三千克。身長五十三釐。軀幹身體均肥滿。皮膚美麗。帶淡紅色。指爪堅硬。頭髮叢生。鼻耳軟骨已有相當之硬度。臍帶附於腹部之中央。軀幹皮膚均無毳毛。惟頂部肩胛部有之。其胎脂多存於腋窩股關節等處。

健康之成熟兒產出時。卽高聲啼哭。此時肺中卽行其呼吸作用。爲人生第一次呼吸開始。眼瞼自能開閉。顏貌豐滿。不生皺裂。四肢及哺乳運動活潑。大小便自

然排洩。大便爲綠色之粘液。粘稠如泥。名曰胎糞。

乙 早產兒

早產兒者。妊娠未滿十月。身體發育尙未完成時所產出之初生兒也。其身長及體重。均遜於成熟兒。皮膚暗赤色。容貌憔悴。四肢軀幹瘦小。顏面瘦削。有皺襞。全身偏生毳毛。並附着胎脂。啼聲幽微。眼瞼略能啓閉。四肢運動及哺乳運動。均不活潑。此外鼻耳軟骨。尙無硬度。指爪亦短弱。臍輪在腹部中央之上方。此等早產兒。若養育不得其宜。卽致夭亡。故其保護方法。尤宜格外注意。

第六 幼女運動時之注意

幼女之生殖器。生後無甚變化。至六歲時。子宮卵巢遂逐漸發育。至月經初潮期。其發育乃最盛。此時衛生最宜注意。

當月經未來時。男子與女子之衛生。無大區別。至月經已潮。則其衛生方法。大相懸殊。當月經來潮時。最要者。卽須禁行劇烈運動。

女子在幼年時代。其運動當與男子有同等之注意。若運動不足。則營養不良。營養不良。則發育不盛。我國女子通常多運動不足之弊。西人拿爾頓氏曰。女子二十一歲至四十歲之間。爲其生殖時期。於此時期。有不能生殖者。實多由於少女時代運動缺乏及患重篤疾病之故。誠哉是言也。

少女時代。對於身體各部之營養。能善爲注意。則其生殖器官之發育。自亦佳良。欲使營養佳良之道。無他。曰注重運動而已。如跳舞、體操、散步、近程旅行等一切運動。當與男子相等。但過於劇烈。則亦有礙。是不可不慎也。

第二章 初生兒與幼女之疾病及其預防法

第一 幼女之眼病及其預防法

幼女眼病。多爲膿漏眼。因母患淋病。小兒出產時。於產道染其病毒而發。故又名淋毒性結膜炎。俗名風眼。其症狀。紅腫多膿。若不加以適當之治療。遂成盲目。凡小兒之盲目者。多由本症而起。欲預防之用。Crede氏法最爲有效。

Crede 氏預防法 法於小兒初生時。將全身污物。用清水淨洗。以昇。禾。棉。拭去。眼之。不潔物。再用五十倍硝酸銀溶液。點眼。而復洗去之。歐美產科醫院。自行本法以來。其原有百分之十八膿漏眼者。竟減至千分之一云。

第二 陰門炎及其預防法

外陰部及陰腔。易爲淋毒所侵犯。因之發陰門炎者。比比皆是。初生之女嬰尤甚。往往因襁褓處置失宜。淋毒侵入而發本病。或母體有淋毒附着。接觸兒體。遂受其傳染。故母患淋疾時。宜母子離寢。或倩人保護。卽他人之手。亦禁其接觸幼兒陰門。總之母患淋病。則其小兒之保護。均宜倩人替代。不得已時。亦須將手嚴重消毒。又產母排出之惡露。亦勿使侵及兒體。

此外五六歲幼女之淋疾。多由保姆家族。或乳母之淋疾感染而來。均宜注意。淋毒性陰門炎。幼兒所患者。與成人無異。決不延及子宮附屬器及腹腔等部。本病發生。則陰戶糜爛。若其分泌物。傳染及眼。卽發淋毒性結膜炎。

凡養育小兒。總以清潔爲第一義。除淋病外。襁褓之不潔。或大便之處置不宜。亦有惹發陰門炎者。故幼兒之衣服。襁褓等。均須十分清潔。拭大便時。宜向後抹去。若向前抹。則便中之大腸菌。易於侵入陰門。因之發生陰門炎。膀胱炎。膀胱粘膜炎。腎盂炎等。

第三 鵝口瘡及其預防法

鵝口瘡由鵝口瘡菌侵入口內而起。多發於哺乳兒。其症狀於舌面頰部及軟口蓋之粘膜面。潮紅腫脹。處處發生白斑。初雖細小。後即增大。易於剝離。哺乳及吞咽時。均覺疼痛。此外且有發熱下痢等症。預防方法。爲保持乳兒口內清潔。時以濕布硼酸水洗拭口腔。若口內粘膜已發潮紅腫脹時。則用重曹水塗布。使其消炎。此外乳母之乳嘴及哺乳器等。均須用硼酸水或已煮清水洗滌後。方可哺乳。以防病毒之傳入。

第四 濕疹及其預防法

初生兒及幼女皮膚豐滿。抵抗薄弱。故其皮膚接觸之部。如腋窩、股間、外陰部等處。易患濕疹。甚至糜爛不治。且幼兒因之啼哭不安。陷於衰憊。亦頑固可厭之疾患也。故幼兒皮膚相接觸之部。宜時以毛巾輕拭。沐浴及發汗後。撒布滑石粉。以防其濕潤。

第五 消化不良症及其預防法

乳兒。往往因乳汁過飲。或其他不適當之營養法。以致胃腸之消化能力減退。發生消化不良症。尤以因牛乳哺兒之調合不當而起者爲最多。患本症之乳兒。面色憔悴。身體羸瘦。皮膚弛緩。食慾不良。有舌苔發生。並覺嘔吐。煩渴。頻發下痢。大便稀薄。有粘性。內含帶黃綠色小塊。尿量減少。遂日陷於衰弱矣。故對乳兒之營養。須按則施行。合其生理而增減之。至幼女亦每因飲食之不當而發本病。故幼女之飲食物。亦須加以限制。勿使過食爲要。

第六 臍之疾患

初生兒之臍帶脫落。每因汚物接觸。或外界刺戟。而致臍出血。臍化膿。或臍脫出。故臍部之清潔及保護法。亦不容忽焉。

第三章 少女時代之衛生與將來婦人時代之健康

第一 身體之虛弱與不妊症

少女以各種原因致身體衰弱。而生殖器官之發育亦因之障礙。其結果至月經應潮之年齡。尚無月經。卽或有之。量亦甚少。且不能受妊。雖偶得孕。必遭流產。不妊症者。女子結婚後。三四年間不妊之謂也。其原因雖有多種。不能確認。其究屬何類。而生殖作用不全。及貧血。神經性。顏面蒼白。營養不良者。易患本症。生殖器發育不良。則其他部發育。亦有因之而不良者。故發育不良之少女。健身法不可不格外講求也。講求健身之法。必須富有毅力。作事起居。飲食睡眠。均須有一定之規則。食物取其富有營養。分而易於消化者。運動合其體格而行之。虛弱者運動不宜過度。一覺疲倦。卽須停止。最好於每日午前午後運動一二次。若

不能到室外運動。則室內運動決不可少。每日排便一次。便閉者以成熟菓實和糖漿服。頗爲相宜。此外以柔軟蔬菜供爲食用。家庭富有者。行山間或海邊之轉地療法亦頗相宜。又每日以乾或濕手巾磨擦全身。使其血行旺盛亦爲上策。

第二 對於將來妊娠分娩時之注意

少女強壯法對於生殖問題之重要理由已如上述。然猶有未足者。蓋女子自十五歲月經來潮後。設早嫁者。卽有受妊分娩育兒教子之責任。加之家務繁劇。因而女子身心之發育。不得不較男子爲早也。

女子至受妊分娩等時期。身體上卽起劇烈變化。如血液循環轉強。呼吸作用轉盛。排泄機轉亦然。且因妊娠分娩而腹壁肌肉及骨盆底遂起一種變化。其精神神經亦大受影響。在健康女子自有抵抗之能力。衰弱女子則往往因此而誘發種種疾患。故於妊娠分娩之際。恆可判別女子之健康與否也。

通常女子經一次分娩後。卽致一時的或永久的。因精神肉體受其摧折。而不能