

石民尉編

女子處世教育

19634

新書局印行

181726

女子處世教育

民尉編

★

上海新生書局印行

目次

編者

第一章 小姐必讀……………三一五四

應該認清自己 解決職業問題應注意的幾點 新女性應以服用國貨爲榮 怎樣解決裝飾問題 怎樣才是個摩登女性 健康就是美 應寶貴妳的青春 何謂三從 新的四德 交際場中應注意的纖小禮節 應珍惜妳的學生時代 怎樣選讀課餘讀物 應爲健美而運動 切莫任意想像 應該揭制淺狹的變態心理 化妝品是酒和鴉片的同類 紙捲烟有損妳的美麗 怎樣可以增進家庭間的愉快 別迷戀着電影裏的事情 戀愛是每個人的生活需要 怕羞是舊禮教的遺毒 與愛人通信應注意的幾點 怎樣讀男子的信 初戀時應有的常識 當心小姊妹們 應認清妳的舞伴 怎樣可以奪得愛者 擇偶應注意的條件 怎樣可以減少離婚案件 從小姐到主婦 婚前的必修課 同性愛如何 不自由何必死 友愛婚姻在美國 小姐必讀的餘屑

第二章 主婦須知……………五五一—二〇〇

應從社會與環境中去研究教育 家庭教育的重要 賢妻良母的養成 主婦不宜職業化 這樣可以增進夫婦間的愛 貞操與新性道德 多疑並不是件壞事 驕傲虛榮能破壞家庭 應養成勤勞的風氣 困難期中的家庭設施 使人爲奴罪之構成 男人是勢利的多 離婚是非的各家學說 大家庭與小家庭的優劣點 媳婦女兒應平等待遇 怎樣解除婆媳糾紛 家和萬事興 新開門七件事 雇用娘姨應有的常識 一個做母親的主婦之經驗談 選擇乳媽須注意的要點 衣服的洗滌與保管 假日的消遣 他山之石 新家庭家箴 主婦須知的餘屑

第三章 夫婦之道……………一〇一—一三七

從戀愛說起 結婚以後 夫婦約法 夫婦應相互保守貞操 夫婦應相對的要
求解放 夫婦應忠恕相待 怎樣維持夫婦間永久的愛 性的滿足可以增加夫
婦的愛情 婚姻生活的真諦 丈夫與情人不能兼顧 聰明的妻子 自然的避
姓法

第四章 教子有方……………一三九—一六七

由母性愛說起 父母子女 應代子女們着想 父母應與子女打成一片 兒童是船應謹慎駕駛 兒童入學以後 怎樣刑罰子女 幫助兒童擇交 兒童的心理教養 獎勵孩子們的儲蓄 衣食住行等等 注意環境及其它 兒童咬指的科學觀 準確妳的發音 嬰兒的情緒 兒童的本能 兒童的摹仿性 兒童好勝性的糾正 好奇性的誘導 飢寒生偉人 蘇聯的兒童

第五章 婦女衛生……………一六九—二〇一

婦女衛生之重要 月經時之攝生 懷孕期間的攝生法 產婦調養 婦女與出血 青春發育期與飲食 生育與花柳病 女子生殖不能的原因

第六章 家庭常識……………二〇三—二二四

衛生 急救 防空與防毒 烹調 廚房小常識 普通小常識

第七章 美容院……………二二五—二五二

古代美人的化粧術 敷粉的藝術 脂粉香水的毒害性 牙齒的保護 眼影相

點唇	眼的保護法	眼睛的美	睫毛美麗法	美唇法	水芹之與面貌	茄子
能退面上的斑痕	去痣法	怎樣使面部細膩	生理的美容法	心理的美容法		
科學的美容法	約法三章	四十歲是可愛的年齡	雀斑的治療及預防			
第八章 性教育						二五二—二五八

性教育的解放 行將結婚的少女們應有的常識

第九章 附錄						二五九—二六二
--------	--	--	--	--	--	---------

戀愛經

序

編者

從十九世紀產業革命之後，因了經濟上的變動，女子也一變從前的地位狀態，都曉得所謂人權，並不是男子的專利，女子也是同樣的有權顧問的。所以在一七九一年，發表了「人權宣言」，以求恢復其天賦之人權，同站在平等的立場上，以解除男子的玩具桎梏。（註：此處原文有「人權宣言」字樣，但被圈出，且旁有「人權宣言」字樣。）

我們曉得過去的女子地位，祇是度的非人生活，終身陷在家庭裏處理瑣屑的事情，嫻靜溫雅，似一頭馴良的羔羊，聽憑男子的宰割。可是，人類本是平等的，女子受不了這種痛苦，就不得不自找職業，服務社會，去和男子競爭以提高她們的地位。

但是，試觀全世界女子地位最高的美國，在交際場中，男子簡直已是女子的奴隸；然而社會上的一切重要位置，仍都操握在男子的手中，女子除在皮相上得到優越之外，實際上究竟有點什麼？這樣可知，徒然提高地位，還是不能躋男女

於平衡的，非得要女子本身能切實奮鬥，一切都能獨立，那才能達到目的！

所以妳們應該覺醒了，不能再學着那塗脂抹粉，畫眉點唇，穿高跟鞋，燙頭髮等等專門取悅男子們的事，自居於「玩物」之列；妳們該要求法律上的地位，政治上的權利，教育上的待遇，職業上的自由，不是狹義的對男子要求解放便算完事，要表現時代女子的偉大的精神，以達到和男子平等的人的生活。

本書集許多時代少女少婦的實感和經驗，指示妳怎樣去得到上述種種權利的方法和祕訣，這裏雖然不能包括社會裏尋求怎樣做人的全部鑰匙，但是妳若能細心的去體味，參照着裏面的每一節去和環境奮鬥努力，我相信不單可以提高妳們固有的地位，而且還能使妳們享受無窮盡的人生幸福呢！

第一章 小姐必讀

應該認清自己

人是有靈感，能使用工具，抵抗自然，甚而征服自然的動物，不僅具有先天的本能，還有後天的理智去應付環境。在人之中因為生理上的不同，又分爲男性和女性，不幸在社會歷史的傳統上，男子却總居於優越的地位，把女子當做被支配的奴隸。現在，這種惡劣的制度和觀念已打破了，已摧毀了，男女已平等了，都有同樣的權利了。

如果，有些女子，在這個脫了被壓迫的藩籬而踏上與男子平等的階梯的時候，還常在不知不覺中有着和男子迥乎不同的意識；以爲「女」的畢竟是「女」的，不能和男子「同日而語」，「相提並論」；甚至以爲「女」字是一個壁壘，是和男子對陣的階級；這並非空說，假使你低頭默想一會，便可以知道犯着這種錯誤的姊妹們是多如「恆河沙數」。這是完全沒有認清自己是「人」，是和男子一樣的人的緣故，小姐們要明白，男子能做的，妳們也都能做。生爲女性，不足爲

驕，不足爲鄙，不足爲貴，不足爲賤。

解決職業問題應注意的幾點

「女子職業問題」，提起來似乎已經是「陳調」了。可是，這是一個很重要而且實際的問題，尤其是在現代生產合理化的社會中，女子在生產上與職業之間，有着主要的地位。

在一般祇會穿高跟皮鞋跳舞的摩登小姐們，自然是無須提起，但除了一部分的社會寄生虫，男性玩弄品之外，對社會確想有些兒供獻，對事業確想有些兒決心的，如下的幾點問題，頗有注意之必要。

首先，我們要養成專門的技能。譬如我們決心要盡力於某一種職業，預先須有充分的準備。如抱定志願做醫生，必須在藥品及診斷上有充分的研究，如抱定志願做公司職員的，必須在言語，打字，簿記方面，有一番訓練。我們不單祇要找到職業，也不是抱着什麼野心與機會主義去碰職業，而是要得稱職，用一句老調，就是「勝任愉快」，有許多不學無術的女職員，專在修飾上用功夫，專靠「人情」做門路，此所謂「花瓶」之類，在某一時候，勢必受淘汰的。

其次：在進行尋求職業中，須加以選擇。有些地方，尤其是在繁華撩亂的都市，藉職業廣告，來吸誘女子的不在少數，這些場所，在一般未知「世故」的小姐們，每每大上其當，一入彀中，便無形中陷於墮落，在報紙上關於此類記載，數見不鮮。小姐們須慎重留意。

再其次：要有堅強的意志。有些女子在以前，對於職業抱着熱烘烘的希望，但以後爲了戀愛問題，或稍許受了點挫折，於是丟去素日的技能，終至不可收拾而入邪途！所以，對於職業須要澈底堅心，切不宜圖一日之晏樂或一時的灰心，而貽終身的大計。

最後：須有刻苦耐勞的精神。千金小姐，嬌生慣養，每每受不起旁人的氣，而憤憤然把嘴唇一撇，把職業辭掉了，這結果，將爲一事無成，因爲，在社會上和在家庭中是絕對不同的，刻苦耐勞的精神，是足以戰勝一切而獲到最後的成功。

我們要問一下：談女子職業運動的人，往往要求男女平等，但男女如何才能平等呢？這答案，在我以爲非「經濟獨立」不可！

聰明的小姐們！千萬不要以爲這是「陳調」，應得加意的注意才是呢！

新女性應以服用國貨為榮

大多數小姐們的愛用舶來品，已成爲一般人所公認的事實，以爲這些購用外貨的小姐們就是那不知國亡的商女了。

但是當你向任何一位小姐問她該不該服用國貨的時候，我可斷言，無論誰都會回答說：「該」的。

平心而論，這種回答並不是她們的違心之言，實際上，小姐們的「愛國之心」，決然是「不肯後人」的，因爲想到她們在國家多事之秋，也很踴躍的輸財出力，並不肯讓鬚眉專美於前。但是大多數的依然在購買外貨，或者依然以服用外貨爲榮，那實有三種心理在作祟的緣故。

第一、愛慕虛榮，她們知道勸人購用國貨，也知道服用舶來品的不該，但眼見別人穿着舶來品的衣飾，御用着舶來品的物件，吃着舶來品的異味，或是商店的樣櫥裏花花綠綠的物品，便不由自主地忘却國貨把外貨買進了。

第二、無責任心，以爲人家都在服用外貨，自己一人愛國，於事實無補。

第三、極端迷信，鄙奚着國貨，執迷着外貨定比國貨優良，價貴的定比價賤

的要好。

小姐們！妳們要把這三種心理克服住，一個新女性，是要以國家的前途爲重，個人的享受爲輕，應以服用國貨爲榮，給國家和國貨的前途打下堅實的基礎才是。

怎樣解決裝飾問題

裝飾之於小姐們，正如花朵之於一個園林。安排得好，的確可以增加美麗；可是安排得不好，却反而造成了醜態。

高貴價錢的飾物於美麗是毫無關係的。小姐們只要想一想，假使用一支極大的鑽石做成的花朵簪在髮邊，我想一定不如用一枝小小的鮮花插在髮邊來得美麗。裝飾的第一個原則是「勻稱與適宜」。

常常看見小姐們用高貴的價錢所製成的衣飾，有時反不如「荆釵布裙」來得動人。西方有一句諺語正可以引用來解釋這個理由：……「複雜與刺激的色彩乃是美麗的仇敵」。

講到「色彩」，自然是裝飾的主要成分。小姐們都可以知道，若是一件蘋果

綠的旗袍配上玫瑰紅的花邊，那是多麼的蠢呢？但是一件杏黃色的旗袍配上了淺綠色的花邊，那就覺得素雅非凡了。——於此，可見色彩的配合是非常重要的。

式樣，當然也是很重要的。但小姐們一向所注意的式樣，好像只是在「配身」這一點上，這實在是不完全的。小姐們必須知道，衣服的式樣是可以增加或減少身材上某一部份的美麗與醜惡的。譬如，身材過份長的人，就應該在「下擺」那部份稍為放得寬一些，又如身材胖的人，適宜穿西式的衣裳。……

關於服裝的色彩的配製問題，最主要的一個原則是要使淺色的部份多於深色的部份。（自然也有例外）

至於「鑲邊」，在單色的衣裳上，無論怎樣複雜的花邊，總不及單純的細的線條來得美麗。

衣料的選擇，除了質的優美之外，色彩也是主要的條件。小姐們不能忽視：（一）時令與色彩的關係；（二）自己的膚色及身材與服裝的色彩的關係；（三）環境與色彩的關係。……

關於（一）——自然夏季應該用淺色的；冬季應該用深色的；春季應該用淺色的底而深色的花紋；秋季應該用深色的底而淺色的花紋的。……

關於(二)——膚色黑的，不適用於十分淺色的衣裳；膚色黃的，不適用於黑色的衣裳；膚色白的，不適用於紅的或紫色的衣裳。又如：身材胖的，不適用於色彩複雜的或小花紋的衣裳；身材瘦的，不適用於直條的或大花的衣裳。……

關於(三)——如在學校中，不適用於過分炫耀的衣裳；在早晨，不適用於深色的衣裳。……

這種例子，是很多的；在這裏可以說是「舉不勝舉」，還得小姐們自己去體會罷。

「黃金」在小姐們的裝飾中已經不是主要的東西了，實際上，如粗的手鐲和戒指之類，委實祇覺得鄙陋與俚俗，而無所謂美麗。

一向，在婦女界中，裝飾的動人與否，總是以價值的高下與質量的多少為標準。可是試想一想，假如十個指頭帶上了十個戒指，即使其價值甚高，而美觀又在那裏呢？

過去，小姐們都歡喜模倣，但是我總以為「與其模倣，不如創造」。因為每個人都有着她適當的裝飾，像面孔一樣，是不能勉強地造為一型的。

現在的小姐們，對於裝飾的觀念，也知道改變過來了，從複雜變為單純，從

濃豔變爲澹雅，從堆砌變爲點綴，這自然是進步的現象。

但，「創造」的時代畢竟還沒有到來，至今日小姐們的裝飾，還是歡喜做效別人；看見人家穿短旗袍，不管自己的身材也穿起短旗袍來。看見別人穿高跟鞋，不管自己的身材甚胖而也着起高跟鞋來了。自然，這樣的裝飾，其結果將是「徒勞」，甚而「反見醜態」。

怎樣才是個摩登女性

以前「時髦」兩字頗爲小姐們所歡迎。然用之既久，「時髦似亦不時髦」，「漂亮」兩字遂取而代之。現在「漂亮」可又不漂亮了，於是「摩登」兩字又成了最摩登的稱頌。

雖然「時髦」「漂亮」「摩登」在實際上的用途並無顯著的不同，但小姐們的歡喜「摩登」而不歡喜「時髦」與「漂亮」，也正像喜歡用外國貨的「四七一」的香粉而不喜歡用國貨的「孔鳳春的宮粉」一樣。

這且不論。現在單來研究一下「摩登」的意義吧。

自然摩登是 Modern 的譯音，它的意義是「新」。但所謂「新」，不僅僅是

「新在衣飾上」，「新在起居飲食上」，「新在實際上」，而最重要的意義是「新在知識和技能上」。

小姐們！要「摩登」，就要什麼都摩登；若是穿了外國貨的新裝，懂了一點外國社交方式，或會說幾句外國話，……而不能使妳自己做一個對於社會和家庭「有裨益」「能生利」的女性，那末，「摩登」之不成其為摩登，乃是無疑的事。

「摩」者「摹」也；「登」者，「向上也」。「摹」人家，固無不可，若僅知「摹」而不知「向上」的摹，則「摩登」女性勢必成爲「末等」女性。

再看，「摩」字下面是一個「手」字，這個手，當然不是用「寇丹」染紅了指甲的纖手，而至少是一雙自食其力的用以工作的手。

總之，真正的摩登女性，是有理知的，英勇的，最少能夠自食其力的。小姐們！妳們覺得怎樣？

健康就是美

「美」這真是一個極難解釋的抽象名詞；「什麼是叫美」？更是一個不易解

答的問題。普通人說的美，多半是以外表的裝飾的奢侈與否而論定美與不美，而且各有各的主觀，各有各的心理。依我說，這不能算是美的評價，只要一個女子有了健康的身體，就可以說是美了。

一個女子的頭髮，黃了些，便覺得有些不美了，要去買這樣那樣的油洗染。其實這却不是根本的辦法，要曉得妳的頭髮何以枯黃不美；這雖然有的是遺傳的先天的關係，但大半是因為身體不健康，血液不充分的原故；老年人的頭髮要改爲斑白，也便是這個道理。只要妳身體健康，血液自然充足，頭髮也自然可以黑晶晶的美了。

一個女子的臉上，往往要塗胭脂，裝得紅潤潤的，這是什麼？只要身體健康。用不着塗胭脂自來紅的。

應寶貴妳的青春

小姐們已度過了幼稚的萌芽時期，青春已期待着妳們，一球球肥實而皎豔的花苞，正象徵着在最近的將來，像神仙般美麗而愉悅的生活，將降臨於諸位。

小姐們，正是妳們努力追求終身伴侶的時期。留心着！這機會是像獵犬般的

跑着的，妳假使沒有留心抓住，說不定沒有第二個機會再從妳十個指縫中間鑽進來的。

小姐們，妳們不要以為現在有天使般的美麗，黃金般的年齡，威權候選的伴侶，禱祝着被妳們隨意抓住，而傲慢征服了理智，把男子當作玩物。要曉得，把男子當作玩物，真是天下沒有比這思想再愚蠢的事了。給女子當作玩物的男子們，正是一羣把女性的美，當作糧食的魔鬼。因為無情的歲月。決不留戀着妳的青春而故意降低前進的速率。待到妳們的青春，既為無情的歲月征服，把女性美當作糧食的魔鬼們，又玩弄着袋裏的金錢，去追求奪取了妳們青春地位的女子了。究竟，男子把妳們當作玩物呢，還是男子給妳們當作玩物？

女子的一生，可分為幾個階段，而對於終生幸福關係最大的一個階段，就是初成熟到結婚為止的那一個時期。在這一階段裏，能夠用理智控制感情，用深遠而銳敏的眼光，用靈活而嚴肅的手段，用鎮靜而複雜的腦筋，用穩健而齊整的步調去追求異性的伴侶，那麼妳所獲得的對手，定能從結婚起，永久能供獻給妳們青春般的幸福，雖然妳們實際的青春已全部供獻給了妳們的對手。假使妳們的理智，在這一階段裏，給感情征服了，那麼，妳們的眼光，必是近視而呆鈍，

妳們的手段，鈍滯而輕浮，妳的腦筋，模糊而簡單，妳的步調混亂而慌急。雖已把妳們的青春，易得暫時的愉快，但，這不過是一個緋紅色的夢，結果往往獵得了幾個夢的憧憬，實際的報酬，除了悲哀和苦悶之外，惟有追憶着已往一切，從酸苦之中，找尋一些殘餘的甜蜜而已。就是幸而獵得了一個對手，純粹是基於感情衝動而結合的，那麼，雖把妳們的全部青春做禮物，所可得到的報酬，也不過是一種刻板而無味的生活而已，——人家說，結婚是戀愛的喪鐘，就是這一種婚姻必從的途徑與結果。

把成羣的男子，當作羔羊，當作玩具，那是自己毀滅青春，自己拋棄幸福的盲子。追求異性伴侶那回事須要有研究科學的精神，把單個男子，放在千倍的顯微鏡下，仔細地考察。假使一切都沒有病態的組織，妳們就當勇敢而堅毅地把妳們的青春，全部供獻。我敢担保妳們的青春，雖然在婚後逐漸消滅，妳們的對手必能使妳們的生活，永久如妳們的青春沒有消滅時般的愉快。

小姐們，這正是妳們追求對手的時期了，留心着，不要把妳們寶貴的青春得不償失，或是無條件的供獻給女性美當做糧食的魔鬼！

青春的代價，乾脆地說，是永久的愉快，不是暫時的歡樂！

何謂三從

小姐們看了，一定要大加非議的。但是我決不把「在家從父，出嫁從夫，夫死從子」那一類片面的封建的對於女性們的侮辱的「三從」來加以提倡。我所說的「三從」却是另一種新的意義。

那是：

(一)從工作得到快樂；(二)從家庭得到消遣；(三)從社會得到知識。所謂「從工作得到快樂」，是說沒有工作的小姐們所得到的快樂，常是一種「不能滿足的暫時的快樂」。整天又麻雀，結果是必然成爲容顏憔悴的「魔鬼」；更多的，一天到晚閑着沒事做，一切罪惡的魔鬼便容易乘虛而入。

所謂「從家庭得到消遣」，是說小姐們不應該把家庭看做牢籠，而應該認識家庭正是一個最美麗的樂園，在家庭裏所得到的快樂（當然這是說「在工餘之暇」，是經濟的，真實的，永恆的，而且是柔和地少有危險性的）。

所謂「從社會得到知識」，是說小姐們必然的要做一個「不狹窄的，不淺薄的，不自私的，不愚拙的，新的女性。那麼，妳們必然要從社會方面去獲得一切

的對於妳的環境有所裨益的豐富的知識，而使妳的生活更見美備與充實，——否則，一個不知道什麼叫做社會的小姐，必然的也不知道什麼叫做「摩登」。

新的四德

如果有人要把「四德俱備」這四個字來稱頌新女性，也許有人要說「封建意識」了。現在且把它的真實意義來解釋一下，我想這一定能夠得着大家的維護吧。

「德」，「容」，「言」，「工」，是為四德。這是大家都知道的，但是現在所說的「四德」，雖則字形相同而意義却兩樣的了。

這「德」，並不是「封建的舊道德，也不是女子無才便是德」的「奴隸道德」，而是「勇敢的革命的新性道德」。

這「容」，並不是「女為悅己者容」的取媚於男性的工具，而是「一種必需的整潔的態度」。

這「言」，並不是「內言不出於閫」的言；而是女性自己的「自由言論」。這「工」。並不是「做男性的奴隸的苦工」，而是每個女性求「自主」的必需做的種種「工作」。

交際場中應注意的纖小禮節

小姐們去赴宴會的時候，即男女聚首一堂的普通禮節，是應該注意到的。然而，還有很多容易忽略的纖小地方不得不更加的注意。

切忌多談，當一個男朋友向妳問話時，妳應該持着落落大方的態度，回答他幾句，絕對不可滔滔不絕地探問他的家世。

切忌耳語。

切忌失聲大笑，如有什麼了不起的趣事發生，面部應該有很興奮的笑容，這樣可以代表妳是附和大衆的。

不可殺風景，雖然一樁很悵鬱的事，在妳心內縈繞着，然而，在表面上，還得裝出笑容可掬似的去迴旋當時的環境；否則會給人一種不良的影象。

坐立不定，最是不體面的事。

當妳面上的脂粉須要加補時，切忌在衆目之下，打開妳的粉盒塗抹，可以到盥洗室或附近房間內去化裝。

要在大衆不十分注意妳，或在當場的秩序比較不緊張的時候，離開那裏到盥

浴室去；最好找一個女性同去，免得自己一人獨自回席，但在離開之前，一定要向妳同席的賓主道歉。

當一個男子和妳談話，妳的身體不可做出屈就他的姿勢。

當某一個人值得惹起妳的十分注意的時候，切不可一刻不肯放鬆似地去釘視他。

如若妳發覺旁人正在注意妳，切忌露出忸怩志志的樣兒來，態度須格外鎮靜從容。

遇見一個從前和妳曾有一面之緣的男子，按理應由女子先去招呼，但不可露出過於熱烈的情感，也不可過於冷淡。

當一個男子走到妳面前向妳說「再會」時，妳不必站起來，但一定要歡容回答，並先伸手和妳的告別者握手。

最好忍耐着不吸香烟和喝酒，因為吸香烟和喝酒，多少是含有一點浪漫的表現的。

應珍惜妳的學生時代

人事的變動真不比世事緩慢呢！現在，再想到在中學裏那種不知世事爲何物，甚且連人事也祇以爲單是讀書及遊樂的時候，自己真像是個被貶謫的西洋童話中的「小天使」了。

黑色的方帽和白色的披紗都已在我頭上經過——這就是說，已做了女學士，也已結過婚了。吃着丈夫的勞力所得，就覺得問心有愧，也可以說是一種恥辱。因此，設法把自己安放進社會層裏去；但，同時覺得做主婦和做母親，也是義不容辭的事，又兼把自己獻身給家庭。小姐們，妳們想吧！這種理智和情感的衝突，身和心的煩勞，在妳們現在的腦海中，是否曾意想得到？當我在做小姐的時候，也是做夢都沒有見到這樣的情境呢！

我的丈夫也知道我的這種煩惱，但他也是無法解除的。他深想追回我的青春，但那有向西北流的漢水呢？自己也明知道，這是每個婦人的責任，這是人生必經的階段之一，正不必對現實逃避；可是我却不能不設法在種種方面尋覓我那過去的美麗的生活來做現實生活的安慰。

小姐們，妳們看了這些話，也許會笑我是白頭宮女，漫道玄宗盛世吧！是的，我已是個白頭宮女了。可是妳們却還是初現的曇花，妳們得對妳們自己這不再

回返的學生時代珍惜着，利用着。時光的流去是太快了，待妳們要再像我一般回頭時，妳們自己也早就是白頭宮女了！

怎樣選讀課餘讀物

課餘讀物當然不是學校裏的課本而是「小說」。但是閱讀「小說」却也得好好的選擇與認識，現在把我的意見寫在下面，對於小姐們是很有幫助的。

第一，因為鑒於「紅樓夢」的在一般家庭中的勢力之雄偉，所以，我首先要勸告小姐們不要去讀它，但，假使已經讀過了，那麼我只有勸告小姐們，千萬不要以林黛玉為小姐的典型。

第二，許多談情說愛的小說中的美麗的故事，小姐們必須要知道這僅是「小說」而不是一事實」。萬萬不可着了迷。因為一個小說迷往往會得受了小說的欺騙與誘惑而失去了她自己的判斷的智識，這實在是一種危機。

第三，我要請小姐們不要去看同性質的讀物，否則，自己的智慧，將被囚於某一個鐵牢之中。

第四，小姐們必需要好好的選擇妳們的讀物，譬如一個處境不良的人，萬

萬不可讀哀情小說，又如，有害的，含有性的刺激的一切讀物，小姐們也萬萬不可讀。

第五，臨睡的時候勿讀小說，否則將使妳失去眼睛的美麗，還容易使妳得到惡夢的。

第六，我教妳們一個測驗愛人的方法吧：妳可以寫一封信去向妳的愛人借一些書，看他借給妳什麼書，妳就可以據此推測妳的愛人的思想與嗜好的一般了。

應為健美而運動

東方的人們，也許是歡喜病娘娘，因此那病態美的林黛玉，便成了許多人們理想中女性的典型。

但自從西方的文化傳到東方，尤其素來以外國東西是尙的中國人，也就在不知不覺中，把他們的眼光，移轉到女性要健美的一點上了。

爲了要求女性的健美，便不得不提倡女子體育，果然，在中國的女子體育，是盛行一時。

盛行的結果，造成女子各方面的解放，從燈籠式的女子運動褲之改成短褲，

表面上固然是可以顯示着她們的健美，但是，事實告訴我們，不過是充分的暴露着她們那嬌軀的病態而已。

所以如此的原因，也就是一部份的小姐們，誤解了女子體育，而把它當作「摩登」的一種。她們並不是天天去運動，她們是到了要比賽的時候，再練習，然而那練習，也不過是隨便練練罷了，若是真的想康健妳的身體，像這樣是辦不到的啊。

這樣的練習，不但對於運動的藝術上沒有進步，對於身體的康健那是更談不到了。

就以籃球說：她們打起來真和蝴蝶飛飛的一樣，只是好看，好笑，並不能貢獻什麼球技的鑑賞。

小姐們的體育，是一天一天的提倡着，小姐們的體育是一天一天的練習着，但是她們的身體，還是充分的顯露着東方的病態美。

小姐們，若是妳們真想鍛鍊運動，得到健美的身體，而當一個強健的國民，那末，妳們還得用心去勤習；若是妳們想為運動而出名，那末妳們還是穿着高跟鞋好些，免得為運動而受罪，結果還是達不到妳們的理想。

切莫任意想像

許是年青而太年青，活潑而太活潑的原故吧，差不多每個聰明的小姐們，終難易讓自己的腦袋，搭上了特別快車！

「讓自己的腦袋，搭上了特別快車」這話是什麼意識呢？小姐們，請來瞧瞧妳們常常做錯了的事情，這些事就是妳們讓自己的腦袋，搭上了特別快車而親自做錯了的。

第一，是戀愛，戀愛在小姐們本來是跟嬰孩們需要母親的乳頭樣的。小姐們不需要戀愛，那和說餓火中燒的人不需要白米飯一樣是騙人的傻話！可是，小姐們對於戀愛的需要，就往往壞在需要得太過火，太性急了些，於是，每逢戀愛當前，小姐們就會把自己的腦袋，搭上特別快車去，不合理而特別迅速地飛駛了，差不多每個少女在看了情人的一笑，或讀到了情書中有一句「我多麼愛妳的！」這時候，她的腦神經就特別迅速地飛近那些所謂「結婚」，所謂「白首偕老」，甚至於不單想像到了滿足的境地，而且確認了將來「死同墓穴」的情景即是眼前的真實。

雖然這像可笑的描寫，實在小姐們對於戀愛的感覺和想像，也近乎此類可笑的樣子。小姐們一跌進了戀愛的漩渦裏，終是很容易讓自己的腦袋搭上了特別快車，順着想像的滑軌，迅速地駛去，她們的止境，就是認虛無的戀愛之美滿爲現實。

第二，是社會：社會這東西，本來是不容易給生活在裏面的人認清楚的，而小姐們更有她們的社會情緒，那就是見到社會好的一面，就以爲整個社會全是好的，而且肯定着好到不可再好；反之，整個社會就壞到不可再壞。因爲小姐們對於社會，也是任意地把自己的腦袋搭上了特別快車。作爲社會的根據的。（當然也有腦袋清楚的不能一概而言）。

上列的二點，大概是聰明的小姐們最容易讓自己的腦袋搭上了特別快車，任意想去的。可是，戀愛的途徑，社會的組織，決不是小姐們所任意想像的那麼簡單，於是碰鼻子再撞昏頭腦的遭遇是免不了的了。

「任意想像」，是小姐們對於一切事物的通病，結果是失敗與灰心；所以我誠懇的說：

「聰明的小姐，莫要讓妳的腦袋搭上了特別快車！」

應該揭制淺狹的變態心理

一般抱着戀愛至上主義的小姐們，都以為愛情是神聖的，不可侵犯的，自私的物品；因之，是不肯把這寶貴的物品，讓第二個人分潤些微去，當她的愛人要與別一個女子並着肩，握着手，或是低頭絮語，或是偶然的發現了一封別的女子寄給他的書信的時候，便會不加思索地在心窩裏勾起了無垠的愁悶，由愁悶而引起來的：便是一腔酸澀澀的醋意。那麼晴天能起霹靂，平地能起風波，自殺，殺人的悲慘的奇離的劇景，皆可隨時隨地的表演在家人之前。不消說，性命是可以為這微末的細故而犧牲的；在現實的社會裏，這樣的事情是不勝枚舉的。

無可逃避的，這是淺狹的心理變態，這是唯心的佔有慾的極端的反映，這是偏頗的畸形的愛的生成物，這就是人類的劣根性的所謂「妒」！

小姐們！人事是沒有盡滿人意的，妳們不要太迷信了！愛情固然是妳們自己的私有品，應該由妳們自便；不過，妳們既以為那個人可愛，人家也未嘗不以為可愛的，妳們有什麼權力和方法去制止別人的情緒？

我說，小姐們！不要太憑着主觀的感情用事，根據妳們淺謬的見解，不加思

索的把沒來由的罪過，托加到人家的身上，妳們更不要慫恿妳們的不合理不道德的心性，任意的發展妳們的這種淺狹的心理——「妒」。

小姐們！因爲這，能鑄成妳們的終身大錯，因爲這，能使妳們的前途黝黑如漆，因爲這，能使妳們在愛的光明的大道上，滿栽着刺人的荆棘；失望和悲哀，也都曾從這「妒」的懷抱裏脫胎出來。

小姐們！不但爲了愛情是應該揭制妳們的淺狹的變態心理，就是旁的也該如此。要做一個新女性，非得把這種「劣根性」除去不可。

化妝品是酒和鴉片的同類

鮮紅的嘴唇，嫩白的臉蛋，活躍着青春美的一雙眼睛……這樣子，在我已經感到太美了！但，要是妳們的美的來處，完全是化妝品製造成的話，那可完了：化妝品製造廠裏的機械，工人，原料，以及一切的一切，甚至於灰塵垃圾，把妳們的臉部製造成非常漂亮；可只要在比較靈敏觀念之前，也許就像灰塵垃圾，機械的顏色與油膩的味兒那麼令人憎厭的。在這裏妳們又失落了妳們的青春之美；化妝品在這個時候，決不是值得妳們所愛的東西，而是吸食了妳們的真美的藥粉

我不是說要小姐們與化妝品脫離一切的關係；我更不是說要小姐們動手傾覆粉盒，摔碎香水瓶。前者是大不近情理。後者當然是十足的胡鬧把戲。

不過，讓化妝品來「製造」妳們的臉部美。至多，那只是化妝品的美！

在這人世間就有這麼一回時常發現的慘事，一個少女的名譽，甚而整個的生命的幸福，給一盒粉一片唇膏葬送了的！

「打扮得邪氣漂亮」，這是上海人的調子，「貓不銜去狗銜去」不管是貓，是狗，銜了去怎麼樣？同一的結果，身敗名裂，為社會增加一重醜惡，增加一個可憐蟲而已！

化妝品製造成了美色，找來了色情狂之羣的追逐，狗啦，貓啦，攪擾着妳們的美妙的青春生活；可是單單祇是攪擾，已夠妳們煩惱，已夠為人造謠亂道，做破壞妳們名譽的資料；倘不幸如上海人所謂的銜了去，——受惑，被虜，也許會得到一時的狂歡，但，如此醜惡的性的結合，不是埋葬妳們生命的幸福是什麼？

「以色事他人，能得幾時好」！為化妝品製成的美而構成所謂戀愛事件，那也是平常的把戲；這裏，以化妝品的美來做戀愛的背景，呵！呵正不要說吧！

化妝品會造成妳們的臉部美，可也會製造妳們生命的悲劇，這話，請莫以為是我的夢囈，而且，它是有害妳們的青春的真美的。

化妝品和酒，甚至和鴉片相彷彿，當然不是完全有害的東西。不過，一心的愛好了它就完全是害處，小姐們！要懂得這譬喻！實在的，化妝品是酒和鴉片的同類！

紙捲煙有損妳的美麗

香煙的勢力漸漸從男子的唇邊，侵略到女性們的唇邊來了。無疑的這對於美麗是一種毒害。

不必從科學方面來解釋「尼古丁」對於生理上的影響，只要想一想，灰黃色的牙齒和手指將怎樣的剝奪了「編貝」與「茱萸」的固有的美麗。

要保護妳們的牙齒與手指，並不專靠着牙膏和寇丹，第一件只要「不吸香煙」。

妳們還可以從西方的電影中得到一些教訓：隨便在那一部影片之中，那個吸着香煙的女人，總是一個淫蕩的，不正當的，浪漫的，這不是導演先生過意來侮

辱女性；實在的，懂得「美麗」，懂得「自愛」的女性的唇邊和香煙是沒有緣分的。

無論它的名稱是多麼的可喜，它的裝璜用黃金色的嘴與紫羅蘭色的盒是那麼的可愛，小姐們別忘記，當一支香煙從妳們的手裏貼上妳們的嘴唇的時候，在妳們的指甲邊和牙齒縫中就有無數的小魔鬼在開着「染坊」來經營着染色的工作了。

讓男子們去「專利」吧！在吸煙上是不必要「男女平等」的。

怎樣可以增進家庭間的愉快

當妳們的哥哥尚是一個「單身漢」的時候，在妳們家庭之間，就一般的情形來講，大都有一些「天真」的空氣。但是，當妳們的嫂子從花橋或花汽車送進了妳們的家庭，那原來的天真的空氣往往就隨着生了翅膀從似的妳們哥哥的「洞房」之後飛了出去；而「尖嘴姑娘」這個不名譽的名辭就像一頂「烟氈帽」似的帶上了妳們的頭上。

未必，「姑娘」都是「尖嘴」，就像未必「嫂子」全是「長舌婦」，但姑娘之被稱為

「尖嘴」，也自有它「史的原因」。好在看本篇的小姐們儘可放心，——只要「我嚼自不尖」，笑罵不關心可也！

大都「尖嘴姑娘」之產生，多由於「好管閒事」與「嫉妬」這兩種原因上。——因為在家庭中，原來可以由妳獨斷獨行的地方，因了添上一個嫂子之後而未免有些礙手礙腳了，……同時嫂子所做的一切未必完全看得入眼，就起了一種嫌惡；……同時，一向跟自已很親近的哥哥一朝給嫂子更親近了去，也往往發生了一種無意識的嫉妬，在這種情形之下，「姑娘」之嘴，於是「尖」矣！

我以爲「尖嘴」對於自己原也不妨，但若以「尖嘴」之故而破壞了家庭間的和協的感情，可謂「得不償失」之至！而且，每一個小姐將來也許都要做人家的嫂子的；那麼，假如碰着了「尖嘴」的姑娘，妳將如何的痛苦呢！

所以，對待嫂子，最好看她是自己的姊妹或自己的好友。「合作互助」，是增進家庭愉快的不二祕訣。

若「嘴」而「尖」者，不僅是一種「自己的缺點」而且是「家庭的魔鬼」。

別迷惑着電影裏的事情

除了飲食，工作和睡眠外，娛樂也是人們在日常所不能少的一種生活方式。其因果，正和一架機器運動後，必需休息，以免肇成損壞等事端一般。

時代的小姐們，也免不了要尋取一些「娛樂」的。她們最普遍的娛樂，當然一定是「看電影」。

可是小姐們，妳們必須知道，進電影院去實在等於進學校去。在學校裏有道貌岸然的舍監先生，有于思于思的國文教師，有帶近視眼鏡的數學教師，……這些人，祇能在妳們面前做一些小小的滑稽的短劇，而常常不能使妳們得到真實的而所需要的刺激。而在電影院中呢？那些銀幕上的教師是神奇的，他們教妳們知道青春的快樂，戀愛的遊戲，以及其它的一切小玩意兒，像接吻之類的方式。……這常常是小姐們所憧憬着的，甚而是身受的，於是，力量就非常的廣大了。

但是，小姐們！別迷惑啊！電影裏的事情，——正像小說裏的事情，——常常是聰敏而狡猾的編劇者，導演者與演員們所合作成功的Trick，而那些Trick，除了值得妳們暫時破顏一笑之外，是不值得妳們去思量，去摸擬的。

戀愛是每個人的生活需要

「妙齡的少女，誰個不懷春？」

我們正無需如「假道學者」之諱言「戀愛」，以爲「戀愛」是像「私生子」一樣的，或者是「牀第之言」一類的應該隱秘的事。「戀愛」，其實是一種日常的生活，像「衣」「食」「住」「行」似的，同樣是不可缺少的每個人的生活需求。

也正爲太把「戀愛」看得神祕了。所以小姐們常常走上「戀愛」的歧途。小姐們必需知道：把「戀愛」看似一種炸藥，不敢碰着它，固然是錯誤，把「戀愛」看似一種玩物，時時弄着它，也是不應該的。所以，對於「戀愛」的態度，應該「親而敬之」。

因爲「戀愛」是一朵花：所以「花開堪折直須折，莫待無花空折枝」。

因爲「戀愛」是一杯酒：所以「惟酒無量，不及亂」。

因爲「戀愛」是一簇火：所以有光，有熱，但也會「惹起災禍」。

因爲「戀愛」是一種Work：所以「Work while you work」。

這是告訴妳：「及時」；「適可」；「謹慎」；「專一」。

更進一步說：「戀愛固然是一種生活，並不完全是戀愛」。也就是說：「戀愛固然是需要，但小姐們所需要的不單是戀愛」。——「戀愛至上主義」當然是詩人的夏夜之夢囈。

不懂得「戀愛」者，必然是一根朽木；但玩弄「戀愛」者，却真像賣弄聰明的撲燈的飛蛾。

我祝福小姐們：去做「戀愛」的主人，莫做「戀愛」的奴隸。

怕羞是舊禮教的遺毒

當她同他，在初期交際中，她終是抱着一副怕羞的神態，這不是做作，也不是真正的怕羞，實在還是舊禮教遺傳下來的餘毒，所以她在過後，往往生出一種幻虛的煩惱。

當然有人會說，在小姐們初期的交際中，怕羞是她們純潔底心靈的表現；把小姐們初期交際中的怕羞，當作舊禮教遺毒的人們，那是人類中的叛徒，這話雖然也有他們的理由在，但，要認清的，還是在「交際」二個字。

「交際」兩字，到底是該怎樣的解釋，是片面的追求，還是相互的需要？明白了這些，我們才會了解。

現在再來談初期交際的弊害，的確，當着在她和他的初期交際中，會有好多人，你拉我唱，甚至還加油加醬的說些什麼什麼，把她——天真的小姐，造成畏怯，怕羞，但，交際是在人生過程中少不來的，當時她爲了要避免第三者知道的關係，所以她在行動上，就免不了要偷偷摸摸，在這種情形之下，結果呢，她，當然是難免受人欺騙，把終身的幸福斷送。

小姐們，起來吧！打破這初期交際中的怕羞，放出大方的儀態來，驅除魔鬼似的拉唱者。

與愛人通信應注意的幾點

年青的小姐們，那個不想得到一個如意的終身伴侶。尤其是在現時代，男女已突出了舊禮教的重圍，而闖入了社交公開的樂土的當兒。不過，情海茫茫，渺無邊際，情波洶湧，起伏無常，若欲彼此互通情懷，以增雙方之了解，不得不有賴情書。再或相去千里，雲山萬重，想免去思想的痛苦，更不得不有賴於情書，

呵！情書就是妳們的寶筏，也就是妳們戰勝攻取的武裝，也就是妳們保證愛情的利器。年輕的小姐們情書有這樣偉大的使命，在寫的時候，實在是不容忽視的。

因此，寫情書的時候，必須要注意到許多地方。下面幾點，我想多少會有點幫助，當小姐們免不了要寫的時候。

小姐們，當妳寫情書的時候，切不要像街坊上出賣的情書，滿紙充滿了我的愛呀……以及一切種種的下流字句。這種字句，用得多了，正是叫作成事不足，敗事有餘。所以我勸妳要少寫，同時妳也要規勸妳的對方少寫，因為你們應當討論的資料正多着呢，何能讓這些無用的字句，佔去了妳寶貴的篇幅。

妳寫信時的資料。應當注意的就是要偏重於日常的生活，思想，學業等等的討論和報告，因為結婚的條件，最重要的就是能夠了解雙方的思想和個性，倘若雙方能夠相互的了解後，而結成的夫婦，我相信他們將來一定會創造一個美滿和諧的家庭，勃谿，離婚等等，將會大大的減少。

還有，當你們各個陳述意見的時候，應當拿「諒解」兩個字時時的放在心頭上，因為人心不同，有如其面，各人的個性，好像一個多面體，而人人不同，有兩面能夠相合時。就是成爲同道的朋友？所謂同心合意，志同道合，也不過有較

多面的相合，並不是完全相合。因為人終是人，並不是機械呀！小姐們倘若明白了這道理，意見有細微相左處，應當體量妳的情人。爲了誤會的緣故，爲了彼此不肯諒解的緣故。正不知道造成了多少悲慘的事件呢！

怎樣讀男子的信

小姐們！在一個所謂「戀愛」的圈子裏，妳們是常常容易受男性的欺騙。尤其是他們用他們美麗的文的傳達着矯揉造作的情緒，來博取幼稚的妳們的同情。——這真是應該注意的。在這裏特地譯錄了威爾斯夫人的「怎樣讀男子的信」的幾節，以獻給妳們做一些參考。

- 一、信的當中少有真實的供獻而僅有虛偽的讚美者，這個男子決不可靠。
- 二、最會稱頌妳——稱頌得連妳自己也不相信——這稱頌妳的男子，也就是最會玩弄妳的男子。
- 三、不必去可憐他許多自己的可憐的陳述，那些，十分之九是造作出來的。
- 四、沒有真實學問的男子，常常歡喜引用別人的美麗的诗句。
- 五、真情的流露最好是看他的對於過去的事實的敘述，是否有一種真實的纏

識與批判。

六、如果一共說十句話，而九句是空話，只有一句是實話的，這個男子是很狡猾的。

七、每天有信寫給妳，妳可以知道他一定是個太空閑的人了。

八、妳應該首先研究他寫這樣一封信的目的，然後看他如何來組織這一件事情的進步。

初戀時應有的常識

小姐們在生理發育成功之後，第一次和男性談愛，便是初戀。在這個時候，如果所遇的男性也是一個初戀者，尙不要緊，如果所遇的男性是個老於戀愛者，便會無從去應付，甚而會上他們的當而輕於嘗試，所以一些初戀的常識，實有加以注意的必要。

一、要鎮靜：談戀愛，正和上戰場一樣，如有些慌張，便會誤了大事，而初戀則和開始宣戰的時候一樣，既不可慌張，當然必須鎮靜，鎮靜不單可以壓下自己性情的狂放，又能窺破對方的虛實真假。

二、要謹慎：戀愛比較交友還難，更見重要，人皆知交友須要謹慎，但是戀愛更應謹慎，尤其是在初戀的時候，因為，謹慎他不易為惡人所欺，也不易陷入絕境。

三、不可輕狂：一般的男性，常誤認女子的一舉一動為愛的表示，譬如對他一笑，他們會想入非非，以為妳允許什麼？所以和男性戀愛的時候，態度應該莊重，切不可有些微的輕狂。

四、不能心急：情之所至，勢如奔馬。在初戀時，大都恨不得快些成為眷屬，這是很危險的，若能再三考慮，從緩計議，探出了對方的底細，結果必佳。

五、不可盡信：一般男性，每喜在女人面前「大吹法螺」，說諂媚的話，以討好女人。這些話有許多是假的，決不可盡信。

當心小姊妹們

親愛的小姐們，在這萬惡的社會裏，那一處沒有惡人在想要來引誘妳們？那一處沒有惡徒在想要來陷害妳們？所謂美貌的惡少，和身有銅臭的哥兒，他們會來向妳們假獻殷勤，會來和妳們說甜話兒。又有一般冒充有為的青年，和一般偽

善的假君子，他們能夠看出了妳們的痛苦，能夠抓住了妳們的悲衰，而來對着妳們談新名詞。等到妳們入了他們的彀時，妳們就沒有翻身的希望了。但是，這般異性的惡人，只要避開不和他們接近，他們便沒有辦法來引誘和陷害妳們的了，因為，他們實在還有所顧忌的啊。

最可怕的，是有一種人們，要來引誘妳們和陷害妳們，而使妳們毫無知覺地便入了他們的彀，並且使妳們沒有方法可以避開。這種人是誰？就是妳們的有些小姊妹們。她們自己貪愛財利，不惜出賣了自己的寶貴的身體和名譽，還要來拖拉別人落水，以博得異性們的歡悅；她們會迎合妳們的母親而和妳們格外接近，她是會和妳們的兄弟假親熱而來和妳們格外要好？她們會因為一點瑣事時常跑到妳們家裏來坐；有時來招妳們到公園去遊玩，而却暗中約好了異性來侮辱妳們，們或約妳們到公司去買東西，而介紹妳們坐上惡少的汽車，或是約妳們去看電影，請妳們吃菜點，使妳們日與惡魔接近，而至於墮落。

總之，她們會用種種的妙法來引誘妳們，來陷害妳們。不但能夠欺騙妳們，而且還能夠瞞過妳們的父母兄弟。而妳們吃到這種虧之後，真是和「啞子吃黃連，有苦說不出」的一樣。

小姐們，當心吧！

應認清妳的舞伴

跳舞，這是文明社會裏社交的一種，當然這是高貴的，更是所謂「摩登」人們所不可不會的。

但是，跳舞到了現在怎樣？小姐們，也許還不知道吧。

就照大學生來說，多數沉醉在跳舞池裏的，都已改變了他們自己；一個很有為的青年，在他們入學的時候，他們都抱着很大的志向，大有非達到他們的志向是不行的氣慨，可是當他們學會了跳舞，跑熟了舞場，他們就已經不是從前的那樣人了。他們所知道的只是「慾」，他們所愛的只是「新」，他們只知道怎樣在舞場裏不丟面子，怎樣的玩弄女性？把以前向前的勇氣，忘得一點也沒有了。甚之於覺得對於女性，只是「慾」而不知什麼是「愛」；只要滿足了他們的「慾望」就幹，幹了就算了。那裏還去顧到女性被棄後的悲哀和自己的道德。

小姐們去跳舞，當然是不會這樣的，可是和妳們同跳的舞伴，也許就是上面所說的那一班。那麼，小姐們，妳們會上了他們的當的。

或許小姐們會懷疑着我所說的，以為妳們的舞伴決不是玩弄女性的人，但是我所以告訴妳們的，妳們是不能天天伴着他們去跳舞，最多妳們也不過伴他們每星期一次或兩次，可是那些日子，他們決然會很安穩的伴着妳們。

小姐們，妳們自己留心吧，雖然歡喜跳舞的人，不是個個如此，但是終有大多數的人們，是站在這樣的立場上呢！

怎樣可以奪得愛者

戀愛是人生大事，「婚姻」的大前提，所以要阻止青春的小姐們去戀愛，實在是萬分不可能的事，因此已經結婚了的人應將戀愛的常識，講給正在戀愛和預備要講戀愛的小姐們聽，使她們免再踏上前人的錯誤。我所認為講戀愛的常識，是戀愛的健康，切莫像林黛玉那樣的戀愛，因為這是錯誤的。

誠然，戀愛是須要相思的，相思而至於生病，甚至吐血而成肺癆，正足以見到愛情之真摯。猶如元朝徐再思所說的一樣，「相思有如少債的，終日相催逼」，因為受不了它底催逼，遂不免要「常挑着一擔愁」了。又因為愁積得太多了，太重了，挑不起了，因此便要吐血而成肺癆病，像林黛玉一樣。

但是，須知道這是一件最愚笨的事情啊！只有最愚笨的人才會弄到這種地步，因為她凡事想不開，想不透，她便是最愚笨的人了。須知道如果妳真的吐血成了肺癆病，被妳的愛人知道了，他一定是不敢和妳結婚而儘管喊着「這是無可奈何的」了。紅樓夢中的賈母並非不愛林黛玉，然而她之所以不讓寶玉娶黛玉，就是因為黛玉有了不治之症，恐怕害及她的愛孫寶玉的緣故啊！所以小姐們如果急於要奪得妳的愛者的愛情，就應該注意妳自己的健康。又如果和妳爭奪的人越多，妳就越要注意妳身體的健康。這樣妳的戀愛才可以算是健康的戀愛。

現代社會文明，社交公開，或許小姐們的相思，不至於成爲肺癆。但是，如果妳不注意於妳自己的健康，一直相思下去，至少亦會造成了神經衰弱，或是失眠，瘦弱以及貧血病等。又或許妳所有的這些病狀，妳的愛者完全不怕，而終於和妳結了婚。可是，妳應該顧慮到妳的病症，將會妨害了妳的愛者，以及遺傳給妳們的子女。如果真的是這樣，妳可能忍？

退步想，如果妳的戀愛成爲和明朝詞人沈自晉所說的「人未必變相思」一樣，「他並不愛妳，和別的她戀愛去，或是結婚去了。而妳却相思得「身似浮雲，心如飛絮。」甚而至於「氣若游絲」，豈不是糟蹋了自己？

當然，有情人都是希望得成爲眷屬的。惟其如此，所以我得勸那些正在戀愛以及預備要戀愛的小姐們，切要及時注意自己身體的健康，以造成一種健康美，再說一句，這樣才可很容易的奪得妳的愛者。

擇偶應注意的條件

「管門對管門，板門對板門」。這是以門第和財產做標準的擇偶法，當然是不對的。還有人是抱着唯美觀念去擇偶，也不能算正確。其實，擇偶的時候，第一是應該注意對方的「思想」能否與妳融洽。

思想是一個人的行動舉止的淵源，思想謬誤了，行爲自然也隨之而謬誤。譬如妳是一個熱心革命的人，而對方的思想，徧徧是個主張社會命運說的，或者是一個腐化不堪的人，我想，他無論是怎樣的一個俊貌的青年？妳決不願和這樣的人去結合；因爲夫妻的生活和行爲，雖不必處處一致；事事相同，至少也不可背道而馳，於其將來因意見不合，各趨極端，而致分裂，不如未雨綢繆的好。

對方的身體是否健康，當然也是主要的條件之一，因爲健康爲人生百事的本，有了強健的身體，就苦也能吃，事也能做，精神也快慰了。反之，既減少生

產的力量，又增加消費的程度，足使生活感覺不安而頻添痛苦，這又有什麼樂趣可言呢？

怎樣可以減少離婚案件

美國葛拉謨法官，曾在舊金山地方法院供職二十多年，判理離婚案件約二千多起，他根據許多案情的經驗所得，手定了若干的禁條，想借此平息離婚的訴訟，現在把條文譯錄出來，以供一般情海小姐的研究。

不可嫁不讀報紙的青年，因為他們除了自己以外，幾乎沒有對於別種事體的趣興。

不可嫁為金錢而賭博的青年，因為他有投機的嗜好，常在任何嗜好戀愛之上。

不可嫁自己說沒有惡習慣的青年，因為此等人專一的技能，在掩藏自己的癖性或惡嗜好。

不可嫁妄自誇大的朋友，他是抱着傲視凌人的主義，懷着階級的，不抑辱人不甘心。

不可因為這人是一個極好的跳舞家而嫁他，因為善舞者頭腦，總是空洞的多。

不要嫁歡喜譏諷尊長的青年，因為他是信念自堅輕率玩世的朋友。
在妳未有充分學識時，決不可嫁，十六歲的新娘多作十七歲的不幸者。

從小姐到主婦

一個家庭的組織，猶如製造一件木器。愛情是木器的本身，經濟是在木器上塗上一層光亮而美麗的漆。夫婦倆愛情濃厚，而經濟問題，不能解決，猶如一件很高的木器，沒有被漆塗過，雖然一樣的可以使用，到底是不很美觀的。但是經濟的處理，也須有分寸，不知節制，也是不宜的。猶如一件很高等的木器，把漆塗得不勻，一塊深，一塊淡，是要減低木器本身的價值的。

小姐們的化錢，老實說，是不很知道節制的，愛什麼，就買什麼，多化幾個錢，滿不在乎，因為那時候，經濟的來源，是由父母供應的。結婚以後，做了主婦，可就不能再像小姐時代那麼鬆鬆手兒化，因為丈夫的進款是有限的。家庭裏一個月的衣，食，住，行，娛樂，交際，醫藥，保險等一切生活費，都是要在這

一個有限的進款之內支配的。譬如說，按照預算，住的費用，佔進款的百分之十。雖然佔進款百分之十代價的房屋，小得僅及妳母親家裏傭婦的臥室，但是爲了避免侵佔別項開支的關係，最好是不要存着不滿意的思想，因爲這是丈夫力所不逮的事情，妳若老是不滿意，好的丈夫，便不免在外面幹冒險的事，弄得身敗名裂。不好的丈夫，他會把愛情糟塌掉，而大家感到無窮的痛苦。

主婦主持家庭的經濟，倘能收拾起小姐時代用錢不知節制的習慣，——並不是提倡節食縮衣等不合理的說教，祇須咬緊牙關，量入而出，雖然丈夫的收入並不多，一樣的可以度着很甜蜜的家庭生活。狀如一件木器上，祇有所需的漆的幾分之幾，但是，妳能把這幾分之幾的漆，很平均的塗在木器上，雖然薄一些，淡一些，比了一塊漆得很濃厚，一塊沒有塗到漆的總好得多。

綜之，做了主婦，須要腳踏實地，用經濟滋養愛情，不可因虛榮的驅使，情感的衝動，用環境來遷就生活，而應以生活去遷就環境。

再，小姐時代是以活潑潑地追求社交生活爲第一要務。由社交生活之下，既獲得了丈夫而結婚了，這已在人生史上又增加了一頁。這一頁裏的主要史材，是料理家務，雖然一個人是丟不了社交。

家庭很可以把一只牀來做比較，牀是在每天休息時間中很佔重要的地位的一件東西。牀上須有潔白的帳子，溫軟適體的被褥，纔能在牀上做甜蜜的夢。家庭也是這樣，一切桌椅陳設，都應當保持着清潔整齊，那末生活在這個家庭裏，自然而然覺得舒適。這一切保持清潔整齊的責任，無可推諉地，應當要由主婦們負起來，雖然有傭婦們也可管理。

我們在小說裏，時常可以讀到，或是我們的隣居，也時常鬧着下述的把戲。一個很活潑的女子，雖然已結婚了，但是仍不能忘却少女時的社交生活，一天到晚的混在交際場中。丈夫從辦事處回來，祇見高跟鞋丟在沙發上，大衣掉在桌子下，撲粉口紅，很雜亂的堆在妝台上，瓶裏的花，祇留着幾莖枯黃了的桿兒，一切都呈現着混亂，而逐漸的厭惡家庭生活。

這種現象，是時常可以見到的。其實這也是很容易糾正的事。主婦們倘使肯把料理家務的責任，放在自己的肩上，或是負責指揮傭婦們處理。那末，丈夫之視清潔而整齊的家庭，或許要像溫軟而舒服的牀，一樣的寶貴，很喜歡生活其間，而不生厭惡之念了。

主婦們，妳們把家務料理得井然有條，丈夫回來時，相對着品茗，說笑，唱

唱歌兒，跳跳舞兒，或是手挽着臂出去走走，看看電影，不是比獨個兒上交際場，夠味得多嗎？

這也是維持愛情所不可忽視的一點小節。

婚前的必修課

妳們想結婚嗎？結婚是從理想的幻夢中，踏進現實生活的第一階段；但是萬一妳發覺了現實與理想離得太遠的時候，妳將感覺到驚惶，惱怒，傷感和悲痛！

小姐們！不要驚惶，也不要惱怒！不要感傷，也不要悲痛！妳們要小心着啊，當妳們還不會結婚的時候！

告訴妳們吧！小姐們！在妳們結婚前，應該審慎些！對方的志趣習慣，是否和妳相同？這是最要緊的，不然，一時惑於盲目的熱情的結合，在共同生活開始後，南轅北轍，一個要西，一個要東，在這仍是尊敬着處女的大中國裏，非在萬不得意的時候自以不離婚為妙，所以小姐們得小心啊！這一點不得不慎之在先。

當妳們還沒有結婚的時候，妳們問問自己，有沒有性生活的常識？因為結婚就是性生活的開始，這並不是一件羞恥或神祕的事，妳們應該早早研究，至少要

知道些關於性的衛生。有不少處女，因為缺乏了常識，終身得不到美滿的幸福，疾病亦隨之而生。那時候妳們將多少痛苦呢？因此，妳當正要踏上這實現生活的第一階段——結婚時，妳們應該具備充分的性知識，來享受妳們美滿的愉快！

小姐們！流光一秒一秒地向後死去，妳們還沉醉在甜夢中優游着嗎？但是，現實終究有到來的一天，它將一幕幕地在妳們青春的生命史上披露！一切，妳們自己應該小心，常妳們還不會結婚的時候。

同性愛如何

無論從生理學上，心理學上，社會學上，法律學上，或單純的戀愛問題上講，「同性愛」永遠是一個缺陷，永遠是無所憑藉的。

少女們在青春的時候，因為與異性們少接觸的機會，就往往在自己的同性的友伴之中發生「同性愛」——其實這個名詞也很平常，說得比較淺鮮一些，也許僅僅是「密友」而已——自然，這種趨勢是很自然的；而且，也未必有什麼壞處對於她們自己。

可是，如果說因這同性愛而「不願與異性結合」「兩人願為終身良侶」呢，這就

是違反自然的病態了，這就是走上了危險的歧路了。

小姐們！妳們必須知道。在妳們現在的青春期中，也許還沒有感覺到「同性愛」的缺陷，也許還沒有身受到任何身心上的刺激，但這樣的一個遊戲，我相信是不能維持到永久的。幾曾看見三四十歲的中年人還在做捉迷藏戲呢？「同性愛」也就是少女們的捉迷藏戲而已。我敢斷言，到了一個時期，自然而然地會得發生出無限的痛苦來的。那麼，妳們又何必作繭自縛呢？

要知道「愛」，實任不僅是屬於「靈」的，除了「靈的感應」之外，還有「肉的滿足」。同性愛的所以終有缺陷，終是違反自然，這就是最大的原因。

小姐們！「同性愛」必然是要造成悲劇的。希望妳們不會去找這未來的無謂的痛苦。

不自由何必死

因為不自由而自殺的事件，在新聞紙上是有着很多的記載的。

不識字的當然不會寫絕命書，祇能默默的死去；而識字的却在「絕命」前必須「書」一下。在這「書」中，「不自由，毋甯死。」這句從西方傳來的話，幾乎千篇一

律地，成爲死的聰明的辯護和解釋。

看來，那種以身殉自由的壯烈的（？）行爲是值得頌讚的。而且，還有許多人看着這種例子覺得是大有做傲價值的光榮的（？）死。但，事實上，這種死是多麼畏葸和愚蠢啊！

這樣，實在是把「自由」曲解了。西方人的這句話的原意，本是尊重自由，視爲與生命相等的東西；若是失去了，必須以生命搏取，死而後已。所以，他們若全是像我國人這樣曲解自由，那他們的監獄裏的失去自由的囚犯們早已都設法自殺了。

不自由，何必死？妳四周雖暫時爲某種力量所困迫，但若妳能以必死的決心衝出這重圍，妳前途不仍是光明燦爛的嗎？要是衝不出，妳又何妨再等待一下呢！要知道，冬季過了會有春天來的；祇要奮鬥，以死力奮鬥，妳必然再會獲得妳的自由。

友愛婚姻在美國

友愛婚姻 (Companionate Marriage) 是美國一個裁判官林德賽發明的。在

美國的現社會裏，潛伏着無限的勢力，使一般熱情的青春男女，爲了這種婚姻的價值，幾乎發狂，他們頌讚這種婚姻，因爲它賜給他們無限的幸福。這種婚姻的客觀價值，是建立在社會經濟之上，給與一般人的便利的最大要點有五：

(一) 男女雙方互相同意，就可結爲友愛婚姻。

(二) 婚姻時期以五年爲一階段，如夫婦滿意仍可繼續五年，否則經雙方之同意，隨時均可離婚，不必經過何種手續。

(三) 友愛婚姻的離婚，對於一方的生活費是不供給，這叫做「無償離婚」。

(四) 友愛婚姻是嚴行產兒制的

(五) 友愛婚姻中的夫婦如雙方能十分滿足，可漸成爲家族婚姻 (Family Marriage)。

由上述五端看來，可知友愛婚姻的基礎是築在經濟的觀點上面無疑，而其所受一般青年的歡迎的，也在於此。因爲在美國拜金主義的社會，婚姻的結合與離異，完全以金元爲條件，故結婚不易，離婚更難，是使一般青春期的青年對於婚姻的結合既望洋興嘆，而於婚姻的離異，更感痛苦，乃有不得勉強承受現社會

的緊壓。然一方情慾和感情的衝突，又形成其特殊的煩惱，這樣一般青年之陷於絕望的境界，不知凡幾，其危害社會的影響更可想見。

現在自友愛婚姻發現後，一般青年的煩悶的種種問題，都迎刃而解了，在各種場合上，都可以發現他們一雙雙地在一塊同居，他們不再受經濟的制遏，他們互相享樂，對於現實的世界，認為是樂園的一面，他們的婚姻世界，便是愛的存在的園地，決不會再想到未來生活的不幸的了。

小姐必讀的餘屑

替人做事，須用全付精神，首尾不懈，逢困難不灰志；薄酬勞不撓心。處處以盡忠事業，造福人羣，與男子工作效力相等為鵠的。

有一分才能，任一分工作，假使自量不能勝任，盲然為之，終日因循苟且，敷衍塞責，被人譏為「花瓶」事小，妨礙女子職業發展事大。

工作得來的報酬，解決自己的生活為最有味。不義之財，須看作浮雲。

凡遇不得意之事，須取其更甚者比之，心地自然涼爽，怨恨之氣可消泯於無形。

衣食住行四項，須與下一等人比。因爲比上不足，反生煩惱，比下有餘，足以常樂。

第二章 主婦須知

應從社會與環境中去研究教育

說起了教育，我們就不能不想起學校生活，似乎教育與學校，有不能分離的關係。其實，這是一種錯誤。在社會上，隨處可以得到教育，一切環境，都含有如何做人的教育。不拘遇到怎樣一種環境，假使妳不肯給一切印象，從妳十個手指縫裏輕輕逃去的話，那妳隨處可把比了學校裏所能得到的更好的教育，無代價的給妳牢牢抓住。

做了主婦，忙碌着料理家務，構成一個良好而愉快的家庭，自然的而且必然的，不能很有規則的到學校裏去受教育，於是乎所謂主婦教育，當然把社會做對象，而依着環境做思想的「模特兒」，去追求時代。

社會與環境，是一個包羅萬象的大學校，在這所大學裏，各種科目都俱備着，供應任何一個階級裏的所需要而研究。主婦們所需要的，不是好詐，虛偽，不是享樂的尋覓，也不是性的追求——是怎樣做一個盡職的主婦，怎樣使家庭進步

，而增加家庭的幸福，這是主婦教育的宗旨，

主婦教育，在社會與環境中，雖然多量的蘊蓄着，但是它的情形，宛如一座礦山。礦山裏雖埋藏着豐富的礦物，在表面上是找不到的。有時雖有一些些可在無意之中拾得，但是不用科學方法去探討與開採，是終難以有多量的獲取。從社會裏與環境裏研究主婦教育，也是如此。假使不用有組織的研究法，用科學方法去探討，儘想不為時代落伍者，恐也不過得到一鱗半爪的皮毛教育；或畸形教育而已。

茲將作者研究所得，有組織的方法有下列二條；

一、要研究主婦教育，最好組織一個茶話會，由與會的各主婦，輪流着各在自己的家庭裏召集，譬如十位主婦組織的，那麼，一位主婦，就可把其餘的主婦的家庭設施與管理作爲參考。在茶話會上，各主婦都可把一切疑難問題，新奇意見，提出討論。把所得的結果去實施，使家庭生活，跟着時代進展。

二、社會的演進，不是由於單方面的。在這交通日益便利的世界，不只應當明瞭國內各省人的家庭狀況，就是國外的主婦如何做法，家庭如何設施，也應當留心研究。因了這一種需要，有對於家庭問題或是主婦教育素有研究的學者，或

是從某地來而對於某地的一般家庭狀況有深切認識的，或是他處或他國的僑民，而對於此道很有研究的，就應當請他或她來演講或指導，把比較進步的方法，做主婦的改良家庭生活的範本。

這二個方法，雖然不能包括從社會與環境裏搜求主婦教育的全部鑰匙，但這却是開礦的科學方法。主婦們倘能努力前進，我敢擔保，即在數十年後，她們亦決不會落伍的。

家庭教育的重要

教育好像只是學校辦理的事情，有學校來負責，無須強引到家庭身上，更無須別立名目——家庭教育。其實「家庭」對於兒童生活的關係比任何都來得密切，對學校教育自不無間接或直接的影響，而負有相當的責任。

一個從出生而至學齡的兒童，固然脫離不掉母親的懷抱；入學之後，除有規定的上課時間以外，大半還浴沐在優美的家庭環境裏。耳所濡，目所染，一切的一切，都給予相當誘惑與暗示，構成後來經驗的全部。本來教育的意義，就是「經驗的繼續改進」。兒童無日不在生活，即無日不有經驗的改造，亦無日不受教

育。入學之前如此，入學之後也莫不如此，那改造的經驗，就是教育的成功。不過沒有學校那樣形式而有系統罷了！其實家庭裏所得的經驗，許多比學校教育來得真實而需要，為學校教育所不及，而須加以補充的。所以「家庭教育」在目前社會組織之下，是該十分注意的。

小兒呱呱墮地，第一張見到的面孔，就是他慈憫的母親。嗣後，哺乳，撫抱，無日不在接受「先兒之飢而飢，先兒之寒而寒」的偉大母愛！「本能」逐漸成熟，肌肉日見健全，重大的責任，才稍稍移交學校管理，但她仍須努力她未竟的天職，來幫助學校的不足。

母親之愛無微不至，而她的責任也無以復加。兒童自投進新的世界裏，一切都使他驚奇，需要滿足的解釋。唯一的典型，唯一的指導者，就是他最親愛的母親。也許簡單的「反應」，「本能」的動作，而進於「行為」，「思考」。情緒愈複雜，體驗的事物愈廣，問題愈多，而母親的責任也愈大。——淺淺一笑，面部肌肉牽動的表情，手足姿勢的舉措，皮膚的色，睛珠的光一些輕微動作，都深深地刻划着在小腦裏，遺留頗撲不破的印象，便是後來一般「人格」的因子。笑，是這樣，一切有暗示性的行為也是這樣，可以造成偉大的人格，也可以養成無

賴的習慣。

「家庭教育」對於兒童的責任既如是之大。究竟兒童是怎樣個體！他所有的本性在教育上有何價值！應如何引導他？不得不先有相當的認識。譬如要琢一塊美玉，牠的質料如何？必先要知道的，其次雕琢什麼？如何琢？也要計劃，才有成功精巧靈瓏的作品希望。假使漫無目的，隨便琢磨，未免糟塌了寶貴的美玉。但，是美玉還好，一個天真的孩子，這樣犧牲了，未免太可惜了吧！不特斲傷兒童幸福，人類社會更蒙重大損失。所以主婦對於兒童的身心，教育的可能，以及如何教法，都要深切的認識。

嬰兒期的兒童，生理發育最旺盛，亦最危險的時期。各種「本能」逐漸成熟，但無明顯的階段，需及時加以引伸，不使隱滅。其中最關緊要的，為「好奇心」與「模倣性」，教育即基此本能，以求經驗的改造。而經驗改造之所以可能，則完全由於「可型性」「馴服性」及「活動性」三種本性的存在。而此本性的利用，則須依兒童的興趣能力，內發的需要，加以勸誘指導，使其自然發展；須改變過去的錯誤觀念，以兒童為成人的縮影或附屬品；要尊重整個兒童的心靈，看做鮮花一般，加以保護。

賢妻良母的養成

現代的婦女，對於社會的服務，政治的立場，以及科學，藝術，文學，都已獲得相當的估價了。有人認為是好的現家，我却以為不然。

我以為現代的女子，絕對的權威，就是要能夠依那潛在女子內在的本能的直覺，用種種方法來實施，而幫助社會的生命趨於繁榮。這種女子，除了解科學的真理，獨立的精神，並理會自然的法則，及進化的發展必然性之外，她能供給男子生活強烈的努力，她能利用真確的本能，以廣博的心制男子。她向男子要求一種偉大的戀愛，同時把更大的愛供獻給男子，既毫不虛偽，且富於熱情，所以不是靈的，同時也是肉感的。

這女子如果對於男性經過考慮而成為戀人，她運用着強度的本能，追求她與他本身永久合一的生活，希求的幸福。這女子自我的人格，異常自尊，尤其重視性的操守，當她在選擇做她的丈夫——即將來子女父親的時候，用一種極深的責任觀念，來下明確的判斷。以為經過人格薰陶，思想構通，性情了解的程序而為伴侶的，不應當再朝三暮四的向另外接受愛情，應當相互採取感情權利的裁判。

所以在家庭中舉她全身最美最強的力量，去創造人生最高尚的幸福，再從心理上，生理上發出濃厚的藝術性，使一切生活充滿着魔力。這樣，她本身趨於健全，產生強健而美麗的子孫，予以合理的撫養與教育；不斷的排除形式習慣的束縛創造新的家庭生活，推進到公共的生活，達於社會。這女子確做了時代的核心，是至美的女性，也就成爲賢妻良母。

社會的進展，是建築在家庭的單位上，而家庭的組織的健全與否，全繫於主婦之手，然後至於男子的生活行動，孩童的教養，假使丈夫沒有「賢妻」，孩童沒有「良母」，這家庭決然得不到幸福，而謂「賢妻」和「良母」，我認爲是社會變遷過程中的重要原子。

可是大都的現代婦女，對於「賢妻良母」四字，鄙棄不顧，不屑提及。難道她真能消滅潛在的本能直覺嗎！我希望新的婦女，積極的從這方面深刻的認識一下。

主婦不宜職業化

婦女職業的呼聲，一天高似一天，數千年來被男子們佔着的職業界，已被女

子們打開了大門，像潮水般的湧進來了。

本來，從科學的，哲學的各方面看，我們不能反對婦女們來投身職業界。不過，我以爲人類是不能永久守着獨身主義的，待到小姐們做了主婦的時候，對於職業，就不免要發生很大的問題。但是我們要解決這個問題，不得不先來研究一下婦女職業在中國之外，是否能適用於主婦們。

各文明國的教育機關，商業機關，實業機關，交通機關，娛樂場所，果然的，事實告訴我們，已佈滿着女子，比了我國的僅以女職員爲點綴的，不知要發達到幾百幾千倍，但是，雖然這許多職業女子，已婚者若干，未婚者若干，沒有見過調查與報告，不過據英，美，法三國留學回國的朋友說，不拘跑進怎一個機關，怎一個場合，碰來碰去的，都是密斯，一百個中間，簡直難找到一位密斯；就是偶然碰到了一二位，大抵總不外是已與丈夫離了婚，或是一位沒有再嫁的寡婦。

婦女職業在中國以外既如上述，那麼，這些事情，百分之百是小姐的生活了，況且在這社會制度尙未根本改造以前，無論如何，丈夫有扶養妻子的義務，是無法推諉的。其實這「扶養」二字，根本就應當打倒，好在不過是一種抽象的名

節，我們也可以不必斤斤計較。

妻子在家庭中，是處於主婦的地位，主婦是構成家庭的重要人物，她的職務，是料理家務，家務料理得好，丈夫纔能安心服務社會，增加生產效能，而得到較多的酬報。假使做主婦的老是從事於職業，因了時間或精神上的不容許她專心的料理家務，而使丈夫不能得到愉快的家庭生活，不單勢必減少丈夫服務社會的精神，而減低工作效能，倘因對家庭不滿而降低夫妻的愛情，那時精神上的痛苦將怎樣的難受啊！

所以我以為婦女從事職業，雖然可以生產，殊不知婦女從事料理家務，就是幫助丈夫增加生產，而間接也就是替社會服務。在家庭中料理家務，實在是再合理不過的一種婦女職業，絕對的不是依賴，更說不到丈夫養妻子。

妻子的負責盡主婦的責任，直接是同丈夫維持家庭，增加家庭的愉快，間接就是增加社會的生產能力，實是婦女們最神聖的職業。

所以我很希望不是低能兒丈夫的妻子，或是不得不投身職業界以維持家庭經濟的主婦們，趕快不要踏進職業界。

這樣可以增進夫婦間的愛

一個好的妻子，不一定對於丈夫要十全十美的，但在家庭中的存在價值，至少不可使丈夫失望。

做妻子的，要懂得婚姻生活中的愛的活動，縱然妳和丈夫已不是戀愛期的情人，但你們至少不僅是朋友與伴侶的關係，應具另一種本質的愛，熱烈的構成二位一體的初春的夢。

妳總該記住夫妻間是必須互相做小孩的，就是妳一方面做丈夫的小孩，同時不可不叫丈夫做妳的小孩。

假使妳知道丈夫老是走到別的女人那裏去，當然不是好事情，這時妳應留心，自己的哭鬧吵架的手段，是無用而有危害的，妳祇能用幽默的暗示，誘導丈夫的心，回返到妳的懷抱裏來。

關於性的行爲，雖屬一種必然的義務，不過有時候妳得注意衛生上的價值，換句話，就是決不可過度的拒絕，和過度的要求。

青春的美感，在婚姻生活中，每容易被忽視的。但這一點，是能促使丈夫的

愛的轉移的，所以妳應該時時知道怎樣保持美感的方法，以便開掘家庭的幸福。最要緊的，就是妳對於丈夫的親密關係，須深加重視，最妙，妳在無聊那一件事情的中間，大概含有「我是爲你」的意思，是最動人不過的。

妳自身應樹立起妻的個性，對於丈夫間的雙方的感覺，必須絕對平等，太自尊和太自卑，都足以妨害妳的命運。

妳的淺笑，妳的歡快的眼，都是能使妳的丈夫迷戀着妳的慰安，這種温情是不可少的。

妳和丈夫間的價值標準，應當有相似之處，換言之就是雙方的相互的瞭解。妳在每一分鐘，須探察妳丈夫的愛情的溫度的變動，同時妳也須知道怎樣使它促進，切不可漠視在婚姻生活中是無需愛的進攻的。

妳永遠要在「一十一」的兩個半片合成一個全體的關係中，尋求妳自己和家庭的快樂，幸福和無窮盡的美的詩歌。

貞操與新性道德

什麼叫做貞操？羅素說：「貞操 (Fidelity) 是兩性間對於一方以信實相守的

性的機會期待的誓約」。在這裏，如說得清楚一點，就是貞操乃是兩性在婚姻結合或未結合前，對於對手方的性關係的保守，無論環境怎樣的改變，決不願與第三者發生性的關係，甯願度那孤獨的生活。但是並不如一般終身不婚的獨身者的獨身 (Celibacy) 生活，其性質是有根本的區別的。

這貞操的存在歷史，很是悠久，在現代一般文明社會中，都可找出它的痕跡，但這痕跡是埋葬在舊的性道德的悲慘史頁中，遺給兩性間的幸福以一大缺憾。蓋在過去的性道德下，這個貞操是絕對的，兩重性的，僅給婦女一種性的機會上的壓迫，而使男子得儘量狂享其色性的生活，這在理論和事實上，無論如何是說不過去的。因此在浪漫的愛，捲旋到現社會的勢力圈內，這種片面的非人道的貞操，無疑地是被一般新青年打得粉碎。他們由於過去的極端壓迫，乃激迫成一種絕對的解放，使貞操的觀念無存在的餘地。這種現象，雖說是時代的趨勢，然其在新性道德的價值下，是否有超越的供獻，這是一個疑問。

說實話，這貞操的絕對解放和貞操的絕對保守，都是畸形社會下的過激產物，其危險性是一樣的定暈。我們不是在新聞紙上每天見到因貞操的絕對保守而產生的婚姻的不幸嗎？一般自命為新的女子，爲了絕對貞操解放，而感到無限的苦

惱嗎？不用想像，這許多實證，都是詔示我們貞操解放和保守的絕對性，其危懼兩性之性的事實的幸福，實是很顯著；而影響新性的道德的發展，尤關重要。

由這樣看來，我們對於貞操應採取怎樣的觀念呢？在這裏，我們第一要知道的，貞操究竟需要不需要。關於這前提，愛倫凱告訴我們「貞操似和十分完美的戀愛合在一起，可以向上發展；它不特能擯棄所有某種之中的區別，而且使靈與感覺之間的要求不分開」。於此可以知道貞操是促進戀愛的東西，應該承認它存在的價值。惟其是存在於新性道德下的本質，是和過去的真操幾乎是絕對不同的，蓋新性道德所需要的貞操是相對的，它不是被動的。盲目的片面的強制的慾望，它是從兩性間的共同精神上發現的一朵愛之純花，它的基礎是鑲在戀愛之上，其要點是：

(一) 兩性互爲人格上的融洽。

(二) 兩性全以戀愛爲標準。

(三) 以兩性的內心爲貞操的出發點。

這幾點就是它具有的特質。由這樣看來，貞操在新性道德上的價值，不僅避免一般的危險性，而且更能增加兩性間的幸福。實值得加以重視的。

在這個浪漫的時代，這個兩性應守的相對的真操的產生，其使命不僅給舊有真操一個澈底的剷除，而且給新的性道德一個有利的拓展，我們希望於現代兩性間的誕生吧！

多疑並不是件壞事

婦女們的多疑，妳們自己也不會否認吧。

由於疑而發生許多不幸的事，在婦女的領域裏隨時都能找到。

可是，懷疑並不是一件壞事。且不論我們迷惘地接受着的，由古代人的懷疑而創造成的一切；即現代的一切物質供養的享受，那一件不是由疑而成的呢？譬如，萬有引力的發明，便是因為牛頓看到蘋果自樹上落下，懷疑它爲什麼不向上或是四方去；又如，蒸汽機的發明，也是因為瓦特見到壺蓋自開，而懷疑這推開壺蓋的蒸汽，能否推動別種物件。

這就有了和婦女的懷疑的不同了：

他們是能因疑而找到疑問所在，再設法解決這疑問，但大多數婦女却是把疑問就當作事實的。譬如，某夫人覺得這幾天丈夫對她不甚熱烈，便懷疑他在外面

也許有情婦；她先探究丈夫對她的不甚熱烈的正真原因——也許是她自己的不好，却把這或有的情婦當作鐵證般對丈夫提出嚴重的抗議了，這就是只知疑問而不知去找答案的流弊。

所以，主婦們的重疑真是好事，可是萬事總得找到了事實的證明，方可信以爲真。否則，這個疑字，便是妳們與家庭的痛苦的泉源。

驕傲虛榮能破壞家庭

若是一個家庭，終日的浸在吵鬧中，不但家庭被破壞了，就是事業也沒有進展的可能。

造成家庭吵鬧的主因，大都是主婦們的驕傲，與虛榮，因爲驕傲會有很多的地方使得妳的丈夫難堪，會使他對於這個家庭感覺不到興味，或者他的愛也就此消沉下去，與走上墮落的路。若是太虛榮，也許在經濟上使他爲難，妳要知道在這經濟恐慌的社會裏，金錢的得來不是一件容易的事，同時也要想到在這世界，不應當把金錢充分的來供給自己的揮霍，否則，那一定會使妳的丈夫做出許多黑暗的事；或使他感到經濟的壓迫，而產生出了更多的痛苦。因此，主婦一定要想

到丈夫的本領是可愛的，金錢的引誘是不能征服了妳愛丈夫的心。妳要知道那些有閒階級的公子們，雖然能供給妳金錢上的揮霍，也許會使妳精神上感受到絕大的痛苦，因為他們的金錢，常常會使得他們愛情不專一。

一位主婦對於家庭的管理，要保持清潔而有秩序。把妳的家庭佈置得雖看上去不很華麗，可也要會使人發生美感，這樣也可以增進妳們的愛情。

起身的時間，主婦最低的限度，也要和妳的丈夫同時起來。因為每天早晨妳的丈夫到辦公處之前，若能在各方面得到妳的幫助，他一定是很高興的。若是他清晨自己先起身，却有很多的地方需要妳的幫助時，而得不到妳的幫助，他一定是很生氣或是不快的。若是妳能幫助他，說不定他會感覺到一切的事都是生氣勃勃，却更努力於他的事業了。

總說一句，主婦對於丈夫的一切，一定要和自己的事一樣注意。那麼妳們的家庭一定是在幸福中生存着的。

應養成勤勞的風氣

中國自提倡婦女解放以來，已產生了不少受過教育的女子，但這些女子大都

不願管理家庭的瑣事的。這要看新式（？）的太太的家庭情形便可知道。她們以爲既受教育；便應多爲社會服務，爲家庭瑣事犧牲，殊屬可惜。這種觀念，當然有片面的理由。

在這種情形之下，解決家庭瑣事的途徑，乃不外下列二條：一是要求丈夫分管家庭瑣事，二是將家庭瑣事完全交給女僕。

第一個方法，顯然不好，因爲丈夫對社會的責任，較女子並無絲毫差異，若分出精力兼顧家事，在社會方面，必因違反分工合作的原則，致効力減少；反不如由女子專管爲純熟而節省時間；且男子不如女子的精細，天生不如女子的適宜於治家。

以第二個方法而論，尤爲危險。因女僕既非自己家庭的一員，必難十分忠實可靠，且有流動性，今日在此，明日或即他去；又皆未受教育，根本不懂治家及保護孩童的方法。因此，大多數的新式家庭，遠不如舊式家庭的有條不紊，職責分明。故「家庭事務應如何處理」，乃成一般男女青年不能回答的疑問。

且看在美國的一般中國留學生，無論男女，都認家庭事務，應由女子專責。這，便是目視美國家庭的男外女內，界限分明，確有好處而發生的。中國新式家

庭的不健全，已足證明「不分工」之不利，女子管家，雖然減少服務社會的機會，然家庭固亦社會之一員，苟各個家庭均有條不紊，整潔舒泰，則影響所及，社會也蒙其益的。

美國婦女，極好修飾，她們的大半時箇，都用在「情人」或「丈夫」的身上。她們無不厚塗脂粉，踏高跟鞋。即鷄皮鶴髮的老嫗，亦塗脂抹粉，極盡妍態。但，美國女子，一方面是好修飾，一方面却異常勤勞，家庭瑣事，無不親自動手，除了大富翁家以外，絕少僱用僕役的，這不能不使人佩服；因為當她們出外時的濃裝豔服，絕不料她們在家會如此勤苦的。

所以，我們希望賢明的主婦們，都能取法這一點。不要以為丈夫每月能賺幾十元，就僱用僕人，須知養成勤勞的風氣，不但是個人的天責，也是社會的好現象。

國難期中的家庭設施

救國難，當然是刻不容緩的事情，不過，這並不是空喊幾聲口號就可完成的工作；救濟當前的國難，並非粗心大胆所能了事的，我們要立定脚跟，想定基礎

用沉着應變的態度，堅心，毅志，刻苦，從容的精神去救國，就是從大處遠處着想，從小處近處做起。而且救濟國難的這件事，切忌和一盤散沙般的沒有組織，我以為要救濟當前的國難，應以家庭為單位，在每個家庭裏，皆要有救濟國難的準備才行。主婦是組織家庭的基本，所以在國難期中，對於家庭裏的種種應該怎樣的着手？這是一個不可忽視的問題。茲就個人所見，分述於後。

家庭裝飾——講到裝飾，似乎是近於奢侈了，不，室內一切的物品陳設，皆叫裝飾；在國難期中，家庭內所用的器物，務使完全是國貨；牆壁上不必掛那些消遣行樂的山水美女等繪畫，要多懸些國恥地圖，如台灣，朝鮮，東三省及現在戰爭的形勢圖，被災的區域圖等等，使室內充滿着國難的景象，對自已，既可由熟習而得到深刻的印象，對賓客如親戚，朋友們，也可使之受到強烈的刺激，在無形中收獲很大的效力，此外，若能裝設些戰器——炸彈，槍砲，飛機等圖形或民族英雄的肖像，則更好。

家庭教育——假如有子女的家庭，除使他們受正式的學校教育以外，更須施以良好的家庭教育以補其不足；如教子女閱讀報章，使明瞭世界現勢及帝國主義的殘酷，蠻橫的野心和策略，及我們國家的情狀。常講革命的故事，教子女唱國

恥歌，國難歌，及革命歌等，在有意識形狀裏去感化和鍛鍊他們的身心和精神，以期養成將來獻身國家的有爲的青年。

家庭消費——家庭用費，自然要有一定的預算的，尤其在國難期中要格外的省儉和節約，衣，食，住，行，處處要樸實簡素，購物必須完全是國產出品，消耗要儘量的緊縮，有了餘裕；應儘量的去捐給政府和賑濟難袍；勿使來處不易的金錢物質，用在奢侈豪佚的地方。換一句話說，就是衣不必過華，但求適體遮身；食不必過美，但求適口充饑而已。它如親朋往來的酬酢，不必鋪張華麗，喜婚，喪殯，也只能僅求將事罷了。要明白，現在不是我們觴歌享樂的時候，在這國難期中，主婦們更要知道民生經濟的貧困，和生活的艱難才是。

使人為奴罪之構成

人有意志自由，行動自由，及居住自由等權利。非依法律，任何人不得加以侵犯；設如違法而妨害之者，即應成立妨害自由罪。妨害自由罪多至十一種，而使人為奴隸，亦為本罪之一。依刑法第二九六條第一項規定，使人為奴隸，或使人居於類似奴隸之不自由地位者，處一年以上，七年以下有期徒刑。

舊刑法僅對使人爲奴隸，有處罰規定。現行刑法，認有增設「使人居於類似奴隸之不自由地位」之條文之必要。故爲增設，以利適用。

按奴在中國舊時，本爲罪人之女，因從坐沒收入官，以供使役，初非得以價買者。隸卽執下賤之役者。後之士大夫家，常以價買貧人子女，使負終身服役之勞，奴隸之制，乃蔓延於社會矣。

現行刑法之所謂使人爲奴隸，卽指用金錢價買，或施用壓力，無雇用之條件，供無期之役使，使人身體，或意志，不能自由者是。例如蓄「婢」，婢者，奴婢也，故價買婢女，而實施上述手段者，卽屬成立本罪。依最高法院二十年上字第八八〇號判例稱：「蓄婢固屬違背法令所禁止之行爲，而其是否成立刑法上使人爲奴隸之罪，應就其有無使爲奴隸之事實爲斷，不能僅因其名義係屬婢女，而卽可推定爲使爲奴隸」。又以同院解字第二二三號解釋稱，「……蓄婢若價買之者契約上雖書養女字樣，事實使其爲奴隸者，則應依現行刑法第二九六條處斷」，云云。

這可知，本罪之成立，顯須有使爲奴隸之事實爲斷。有無奴隸之名義，或是男是女，均非所問，果有使爲奴隸之事實，雖無奴隸之名義，亦成立本罪。反之

，雖有奴隸之名義，事實不以奴隸看待者，並不構成本罪。

故蓄婢雖有明令禁止，人民固不宜再置婢女，但如蓄婢而能顧及其相當之自由與教育，不為凌虐壓迫者，尚非觸犯本罪。設若價賣人女，在契約上，無論寫得若何冠冕堂皇，稱之為養女，事實上，果視為奴隸，出以虐使，而橫暴壓迫者，仍應成立本罪。

所以使人居於類似奴隸之不自由地位者，雖無奴隸之名，而有奴隸之實，其不自由之地位，與奴隸初無二致，即應以本罪論科焉。

男人是勢利的多

一個女子，要得自由，不仰給於她的丈夫，則非有自立的能力不可，反之，為丈夫者可以任意壓迫他的妻子，甚至虐待，也無非是仗着他的妻子是靠他生活的。加之舊禮教的遺毒，早已深深地貫注在她的腦裏！「烈女不更二夫」。這樣使妳像小鳥般的陷入樊籠，還向那兒飛逃！除了苟延殘喘外，又有什麼方法可以越出呢？我相信，如果妳具備着健全的雙翼，靈活的四肢，只要他對妳反目了，妳那裏不好去遠躍高飛，同時我敢担保，如果妳具備了飛和跳的能力和工具，他

就根本不會對妳施以強暴的手段，或殘忍的行爲。他要遺棄妳的時候，雖不一定皆以積極和強暴的手段對待妳，但有時他也會怪聰敏的以消極而和平的方法對待妳，可是，這消極與和平，也會使妳受之而求生不得，欲死未能。

人類泰半是勢利的，夫妻間又何嘗不是，愛美貌，愛姿色，又怎能不說是勢利。不信，試瞧，社會上只有兩種女子是最受人垂青的，尤其是在物質文明的都市裏。一種是年青美貌，一種是富貴多金。因之，往往見到極富的男子每每娶極貧的美女爲妻，和很年青美貌的男子，娶很醜陋較老而富貴多金的姑娘。這，一定是事實吧！後者，是無甚關係，只要妳金錢勢刀一日不消失，一日他都不敢遺棄妳的。前者却很危險了，年青美貌，那有個不消失的道理？設兩者不得其一的人，那該怎樣呢？這到無妨，只要妳有自立的能力，也可以照樣和第一種的女子享受同樣的權利的。綜之，女子若沒有自立生活的能力，正好像折了翼的小鳥，瞎了眼的羔羊，任人蹂躪，任人踐踏。

離婚是非的各家學說

離婚是一種社會上的惡現狀，也是一種個人生活的慘劇，所以我們不能不注

意，茲集歐美各家的學說，以供賢明的主婦們做爲參考。

頌讚自由離婚最著名的愛倫凱 (Ellenkey) 女士說過：「戀愛是結婚的中心，假如發現了已經消失了戀愛的時候，不論已經結婚了，或還沒有結婚，終應該去破壞它（指婚姻的關係），要是勉強的支持下去，終是非自然。她對於兩性結合的永久性又說了這樣的話：「而且，戀愛是一種情緒，在情緒之下，無論什麼事都沒有永久性的。」愛倫凱不單對於消失了戀愛的兩性主張解除婚姻關係，而且她以戀愛爲婚姻的中心，又認戀愛是情緒的，因之沒有永久性，那末，離婚這種舉動似乎是婚姻問題中必然要走到的一步；爲了「自然」，當發現消失了戀愛時，她就主張自由離婚，她以爲離婚絕對不是什麼不道德的事件。

蕭伯訥 (Bernard Shaw) 曾說：「結婚的夫婦，決沒有願意分離的；但是，當他們願意分離的時候，而不使他分離，這就是奴隸制！」

倍倍兒 (Bebel) 更說：「婚姻這件事，用不到法律來干涉，應說作爲私的契約，與別的感情和食慾一樣。要是男女間已有不欲繼續結婚生活時，社會主義的道德就是求他們分離，因爲在這種狀況之下還繼續生活，是不自然的，同時是不道德的。」

但是信仰舊道德的說些什麼呢？

英國的福史脫博士(Dr.F.W.Foerster)的主張是：「最高的戀愛，是男女雙方最高的忠信責任。結婚的形式，是真摯的決定，是性的關係的外面表示，是很確實的，是有責任的，不是衝動和兒嬉的事，要如隨意離遠，當它是一件容易的事，就要使人變為任意的空想，利己的奴隸，而且，終於不得享受幸福的生活。」

孔德(August Comte)也以爲：「我們的性生活是很容易變遷的，所以社會不可不干涉一切動搖不定和率性任情的行動。否則，人生就要墮落，變爲無目的無價值的事情。」在他看來自由離婚便是人生的墮落！

大家庭與小家庭的優劣點

大家庭制度的爲人所唾棄，那是無容諱言的，它的流弊，最顯著的有下列幾點：

A 家長的權力過重，剝奪家人們的獨立人格。

B 少數人生產，養成多數人的倚賴心理。

C 家庭人多，感情很難維持。

D 阻礙家庭份子的社會化。

E 容易發生曠弊的事情。

然而大家庭制，亦自然有其優點在；

A 養成互助合作的精神。

B 培養道德觀念。

C 襄助社會維持秩序。

小家庭制度，就是實行一夫一妻制度的家庭，它的優點，約有下列幾點：

A 養成勤勞習慣。

B 養成節儉儲蓄的美德。

C 夫婦間的感情容易維持。

然而小家庭制，也非全無流弊：

A 子女長成即行分居，另過獨立生活，為父母的則常縈縈孤獨，無所倚託，

感人生的無趣。

B 小家庭中組織的分子，既限於二代，子女又尚在幼稚，除了夫婦二人外，

幾乎沒有親近的人。

組織小家庭的真義，是表示有經濟獨立自撐門戶的能力，不必去累父母的了。但是有一般脫離大家庭而組織小家庭的，它的目的是：爲舉動可以自如，任所欲爲，並不是真能自撐門戶，十之八九，仍要依賴大家庭生活，一旦領不到生活費，甚至涉訟法庭，爭分家產。這種不澈底的小家庭，不過增加些社會的醜態而已。

所以我希望賢明的主婦們，不要迷信着小家庭制度，最好能保持着大家庭小家庭二個制度所有的優點，消除二個制度所有的劣點，組成一個美滿的家庭吧。

家和萬事興

要使家庭和睦，其主要條件，是在主婦之措置得當和管理有方。但，主婦要怎樣的做才能措置得當和管理有方呢？

婆婆做主婦——若是婆婆做主婦，她應該要體諒兒子的苦衷，不要因一點小事情硬要他去責罵媳婦；也不可因自己之固執，去壓迫媳婦的意志；如果兒子多，媳婦多，孫兒多，就應平等待他們，不能有所偏愛。

媳婦做主婦——若是媳婦做主婦，她也應該明白丈夫的苦衷，不可以閨房之愛去侵佔他母子之愛；對於婆婆切不可暢談新名詞，最好是於暇時說些古事古話給她解悶，給她消消寂寞，這樣便可以防止她的嚙噬，（年老人大都是喜瑣煩）而且還會使她愛妳，以及孫兒。

長媳做主婦——家中若有幾個媳婦，當然是要由長媳去當家。身為長媳的人，便要注意到小婦們的情形，甯可減少她們的工作，勿使她們多出怨言；又要尊重小婦們的意見，切勿固執己意，致使她們妄與自己為難，在婆婆面前，萬不可說起小婦們的壞話，更不可捏造是非。

怎樣解除婆媳糾紛

提起婆媳這個問題，誰都會搖頭嘆息的。而且大多數的人都不贊成婆媳同居，都主張一結婚就該組織小家庭，因為不如此便無法解除婆媳間的糾紛。這是一種真理，但却並非絕對的。因為一般夫婦，真實有能力組織小家庭的很少，而依靠家庭生活的青春夫婦，却很多。還有些確實孝順的兒子，在父親死了以後，不願因了妻子的緣故，把寡母置之不顧。所以在實際上，叫人人都去組織小

庭，那是萬萬辦不到的。因此，我以為若要解除婆媳間的糾紛，應該要照以下幾點做去：

(一) 兒子是婆媳間的連繫，一切的糾紛將由他傳達，同時須由他去解決。所以做兒子的，既不可使母親感覺失望，也不能使妻子有苦無處訴，倘遇母親提起媳婦不好時，應儘量承過，使老人家出了口氣，而覺得歡喜；若是妻子訴苦，則宜向她解釋與安慰，使她消去怨恨。

(二) 媳婦思想較新，不易瞭解婆婆的習慣，故一切舉動，常會引起婆婆的惡感，在這種情形底下，做媳婦的應該極力探究婆婆的生活習慣，儘可能地將自己的舉動，改行得適合她的意志，等到得到了她的歡心，再將她的一部舊習慣，用很巧妙的方法，使之漸漸改新，這樣生活便能夠一致，雙方不生隔膜了。最要緊的便是應該易地設想，做媳婦的人將來也要做婆婆的，假如將來有一個媳婦和自己不對，將會覺得怎樣？其實年老的婆婆，思想總是舊的，做媳婦的除了瞭解之外，實在沒有旁的好方法可以適合她。

(三) 做婆婆的是一家之長者，這種人常有一種固執的偏見，有時又看不慣兒子和媳婦太要好，這正是一種最普遍的不良的現象。這種現象若不解除，糾紛

終久是不會停止的。我以為年老的人，應該在兒孫的幸福上着想，同時也要想想從前丈夫愛自己的情形；對於年輕人的一切行動，最好能採取寬大的態度。

媳婦女兒應平等待遇

社會上普通有兩種現象，質言之，也就是家庭中最普遍發生的兩種現象。一是母親的對於女兒的溺愛，對媳婦的邪視；二是為人子的對於妻子的恭順，對父母的忤逆。只要你能細心觀察，你就很容易找到這一類的事實。

前清有一位道學先生——恕我已忘記了他的姓名——他眼看到這種情形，決不是家庭的幸福。反之，却正是一切齟齬和吵鬧的根源。所以他使親自撰了一付聯語，挂在中堂裏，曉示他的妻子和子媳。自然他自己已經明白透頂了的。

他的聯語是：「女無不愛，媳無不憎，願天下翁姑，留三分愛女之情以愛媳。妻則維順，親則維逆，望世間人子，割半點順妻之意而順親。」妳看他說得多麼中肯，多麼公允，多麼合理抑亦多麼精警！

世間的人子：聽到沒有？飲水思源，父母是養育你的恩人，你應該報答才對！「一代還一代」，你不怕你的兒女將來也照樣的做作嗎？那時你將怎樣的難受

新開門七件事

工作應勤儉耐勞。清早起身，灑掃揩拭，燒菜煮飯，洗衣縫紉，件件須躬自操作，不應養成嬌惰的習慣，貪吃懶做，視勞動爲賤役。

經濟應有切實的計劃。將每月收入，立下精密的預算表；同時，須提出相當的準備金，暨兒女的教育金，餘以支配每月的食用款項，使家用不過於靡費。

迷信應認爲最腐敗的舉動。譬如前天求菩薩，今天拜灶司，明天請瞎子算命，後天請道士唸經等等，使家庭烏烟瘴氣，生氣全無。把這種無意識的迷信，統統破除。

衛生務須注意，門窗時啓，以多得空氣日光及驅除炭酸氣爲標準。衣服常洗，床鋪常整。廚房更宜衛生，食物食器，藏於廚內，並常驅逐搬運毒菌的蚊蠅絕跡，有道「病從口入」，食物清潔，疾病自少。

娛樂應選擇正常的。看書報雜誌，將事時演講給兒女們聽，使他們得着相當的知識。苟恆以打牌爲消遣，則不僅是破壞家庭的秩序，並足使兒女們受不良的影響。

物質要加意的寶貴，衣服應美而不侈，樸而不陋。教育兒女們，亦以樸實爲尚。家中一草一木，不可使他們任意毀傷，對別人豪華，不要羨慕；對於利祿，不要重視，以心胸超越，自甘淡薄爲宗旨。

環境應事事廢除舊習，時時建設新略。切勿自輕自賤，自怨自艾。須知家庭的主體，屬於主婦。主婦賢能，能使家庭美滿；主婦頑劣，能使家庭衰敗。

雇用娘姨應有的常識

一個人口稍繁的家庭，單是主婦一個人，的確不容易周旋。因此，雇用娘姨，是一件少不了的事情了。因爲不雇娘姨來幫理，縱使主婦有十二分的能幹，事實上也不能勝任。但是處於世風不古，奸詐百出的現社會，雇用娘姨，確實也是一件很不容易的事情。現在供獻給妳們一些下列的意見：

把上海的普通人家雇用一個娘姨（女傭之通稱）的工資來說，大概每月是五元至八元，（膳宿由主人供給）而每天的工作至少在十二小時以上，此種待遇，自然是非常的苛刻；所以做娘姨的人，必然的要想法來多撈些「外快」，（意外之收入）以增加其收入。於是，在「買小菜」時，就首先遭遇到這種困難。

大概買小菜的時候，娘姨一方能竭力向小菜販去減低物價，而一方面又竭力向主人來增報物價，藉之以尋「外快」。往往買一元錢小菜，娘姨可獲取「外快」二角。積日累月計之，其數亦殊可觀。故現在上海社會中稍爲懂得一些經濟的主婦們，常常自己上小菜場去了。

自然，這根本的原因是在於娘姨們的工資的微薄；但既有這種「作僞」的事被發覺，主婦們自然也不能加以原諒。所以小家庭的主婦們如其要經濟一些的話，畢竟還是自己上小菜場去的好，否則每個月損失是很可觀的。

做娘姨的人，自然是沒有受過教育的人多。所以有許多事情，如其做主婦的不精明些，便往往要受累，尤其是「衛生」方面，假如做主婦的不加以相當的指導，必致發生不良的效果。（有小孩子的家庭更重要）。

大凡雇用一個娘姨的時候，必須加以指導的幾件事（一）關於門戶：（二）關於火；（三）關於清潔；（四）關於工作的步驟，——因爲雇用一個娘姨實際上就等於聘請一個「管家婦」，如果她不能有相當的常識，常常會使家庭中造成了很大的災禍，所以做主婦的對於娘姨的必要的常識之指導，實在是不可不嚴重的注意——不過指導的時候，應和顏悅色，使她自然領悟，切不可頤指使氣，使她覺得有

絲毫勉強。——

如果一幢房屋中不是妳們一家獨住的，那麼，娘姨們往往會造成隣誼的不睦，原因是在於她們的喜歡搬弄是非，且好管閒事。所以聰明的主婦，一方面應該少聽她們講起關於鄰居人家的閒事，一方面更應該指導她們竭力避免去種種足以和鄰居人家發生誤會的事情。

假使主婦是杭州人的話，那麼雇用的娘姨，也應當是杭州人，（其它亦然）方爲上策。因爲有許多方便，如關於風俗上，以及習慣上，都是相同的，做起事來也自然而然的都很稱心合意的了。

雇用娘姨要細細審察她的秉性如何。最忌的是性格粗暴，做起事情來漫不經意。應該要具有勤儉，誠懇，溫和和不貪小便宜的好習慣，視他家之物如自己的一般。還須看她是否有服從心，能否不違背主人的命令而斷然獨行。

娘姨的年齡，不要過老或過幼。因爲年齡過幼的娘姨，她們對於家庭的問題，或未有相當的知識，做起事來，就不免處處生疏。若是年齡過老，則老態龍鍾，耳感不聰，手足抖數。做事時還須妳代她擔心。所以大約普通以念四歲以上，四十歲以下，正在有能力的時期，最爲相宜。

一個做母親的主婦之經驗談

現代的婦女生了孩子，對於撫養一項，大都委諸乳媽。殊不知僱用乳媽，有絕大的缺點；

因為乳媽和孩子的體質，迥然不同，或和乳媽所生的孩子年齡相差很多，（因為乳媽往往瞞着自己生產的時期，甚至一兒已斷乳，又換別一小孩哺乳。）或更有傳染病的可虞。這幾種，對於小孩生理上都有很大的危險。還有乳媽性情或不很好，更是知識淺薄，缺乏撫育常識，於孩子是極不利的。並且乳媽當然沒有像自己生母的愛護週到啊。

我也常見戚家僱用乳媽的，往往未會滿月，而她臥的床和棕墊，已經被尿漬溼得像浸過水一般。因為她夜間懶於換尿布，日間可以減省洗滌的原故。這樣的污濁，不是有害於孩子嗎？

還有，乳媽最喜歡抱孩子到街上去玩。在天熱的時候，受陽光的威逼，天冷的當兒，被厲風的侵襲，她自己却東張西望，那裏顧到一切的害處呢？設或孩子哭了，她就將極骯髒的東西給他吃，（小販攤上的）她始終顧不到衛生和不衛生

，祇欲孩子不哭，自己舒適就是了。並且，孩子被拐或被綁，大一半倒是由乳媽抱着出外嬉遊而出事的。

僱用乳媽，還有一件討厭的事，就是不但工錢的太大了，並且在孩子方才認人的時候，她就要搭臭架子了，不是說她自己的小孩怎樣怎樣，便是說她身體怎樣怎樣，什麼要吃火腿呀，蹄膀呀，這也不是，那也不是，弄到後來，還是每月加了幾塊錢的工資。斷乳的時候，還要幾件衣料，一些金器，或者甚至斷乳之後，還是糾纏不清，這樣且不討厭呢？

況且僱用乳媽，對於天良上，亦有所不忍。拆散他人的骨肉，撫養自己的孩子，雖然是有金錢的代價的，但是在人道主義上講起來，實在是一件極不平等的事。撫育孩子，的確是一件很辛苦，很麻煩的事，可是要曉得，這是女人們應盡的責任啊。

如果妳不是僱用而是把孩子抱去代養的話，那麼這種乳媽，大都是刻苦的人家，一天到晚，都在工作，好的營養，更不必說，自然乳汁的性質，要打個折扣。有的還帶着自己的子女，一雙乳分潤兩個，公平交易，還算有點良心；但母愛出自天性，誰都要多照顧自己孩子一點的，於是把別人的孩子飢一頓，飽一頓的

挨着，妳又何從曉得呢？

所以生母體質孱弱，對於撫育不能勝任，或乳水稀少，不得不僱用乳媽，那也應該十分底審慎。最好先到醫生那裏去驗一驗。還有一件最要緊的事，就是孩子雖然是乳媽領着，自己仍然應該時時刻刻的留心着，不要以為我們要適意，所以出了錢僱用乳媽，就此一切的一切，都交托了她。須知孩子是妳自己的，不是乳媽的孩子呀！

然而乳媽好的也有，但是，恐怕十分之中，佔不着幾個吧。

選擇乳媽須注意的要點

(一) 乳媽的營養狀況，務須佳良。過瘦固然不妙，太肥亦屬不宜。

(二) 有精神病，梅毒，肺癆，喘息，癩瘋瘋病，白濁傳染性眼病及各種慢性皮膚病者均不可用。

(三) 乳房須大，乳頭須突。乳房小者，乳汁不多；乳頭不突者，小兒難於哺喂。

(四) 乳汁須濃厚，加以輕壓，乳汁成綫條形射出者佳。乳汁稀薄，平流者

不適用。

(五) 乳媽之性情，宜溫和而精細，粗暴浮薄好酒者，均難任職。

(六) 乳媽產期，與生母的產期，愈相近愈佳，相差稍久者，乳汁的性質，不適合於營養，往往能誘發胃腸病。

(七) 乳媽所產小兒，健康與否？宜詳細調查。如已死亡者，應調查其致死的原因，免蹈覆轍。

(八) 乳媽的年齡，以二十至三十歲為最適宜。多產婦較初產婦為佳，因她有育兒的經驗了。

衣服の洗滌與保管

在現代的家庭裏，對於衣服の收藏和洗滌等等，確是一件很緊要的事，假使妳收藏得不好，或是洗滌得不潔淨，那麼在穿的時候，便為發現出蛀和污漬等憾。

現在把關於衣服的話，分述於下：

一，洗法爾威應先用微溫的肥皂水，和以少許的炭酸曹達（即蘇打）塗在絨

面，用刷刷之；然後用清水洗淨，曬乾後，再用熨斗燙平。

二，羊裘穿了多年，毛色必然灰黑，可用上等火酒噴之。再用麵粉搓擦，使潔白如新，或用蘿菔片慢慢擦之，擦畢曝於日光下也能使它色白。

三，衣服上有了摺疊綹痕，可把此衣懸在火爐旁，數分鐘後，綹痕就會沒有。假使儲藏夏季的綢衣時，最好外面用一紙盒，使上無壓力，雖隔一年，也不會有綹痕。

四，白色衣服，用小赤豆煎湯，或用蘿菔湯洗之，那麼，污垢容易去掉，假使再傾洋藍水少許，（不可多）就是染店裏的所謂「映白」了。

五，衣服給別人洗滌，最易和他人之衣相混，而況在子女多的家庭裏，兄弟姊妹的衣服，一時不容易辨認得清，最好向錯字所去買幾個鉛字，燒至極熱，（不至於紅）在衣上欲印之處，舖白糖少許，須平而遍，將已燒熱之鉛字，重壓其上，字即印於衣上，永不退去，或用極濃之墨，加以食鹽少許，寫字於衣角，也可久洗不退。

六，呢衣最容易蛀縮，假使在裁製的時候，反面噴漬了花椒水，並用熨斗燙乾，那麼所成的衣服，可免蛀縮。

七，凡是衣服給熨斗灼傷時，速以檸檬汁塗之，然後置於陽光或露空的地方，這灼痕自會退掉。

八，葛衣年久也會灰黑，用淘米水浸三天後，取出，再用清水漂淨，色白如新。

九，白色綢衣在收藏的時候，不可裹以白紙，因白紙的含質，能使白綢變黃，應用藍色薄紙裹之，那麼白色自能永保而不變。

十，凡是貼身裏衣，雖經洗過，總難免有些汗酸臭，倘使經過了淡的漂白粉一漂，這汗臭便沒有了。

十一，凡是細毛皮衣，曝在太陽光下，外面須置單薄之衣，否則，毛易燥斷，在曝曬以後，應暫掛於簷前或屋內，使之散熱，切勿即藏諸箱中。

十二、放皮衣的箱子，最好用杉木，每衣放入樟腦或艾絨數包；外用青藍色布包好，然後滿置於衣箱內，毋令透風，那在穿的時候，自無虫蛀之虞。

十三、假使蒼蠅的糞，污上了衣服，應該趕快用燈蕊草去拭擦，那末，糞污就可以去掉的。

十四、用茱萸石炭各一兩，搗為末分置於毡料衣服內，藏箱不蛀。

假日的消遣

辛苦了多天，得到一天的休息，正是很足珍貴的，尤其是家庭裏，在外做事的得在家息一天；上學的孩子，也得停一天課，在家玩個暢快，融融洩洩的聚在一堂，間或親戚朋友跑來，愈聚愈熱鬧了，大家在這個辰光就舉行各種的消遣方法。

現在家庭中最普通的消遣，無非是拉出抬子，一桌麻將，雖逢場作嬉，未可厚非；但是，這種消遣方法，根本是有損無益的；就算贏了，也是不義之財，何況是輸！把日常辛辛苦苦得到的報酬，輸得精光，致家用的預算也不敷，精神也因此疲倦了，這又何苦呢？鑒於這種情形，應得努力改革一下才是。下面的四項，至少可以說，寓教育於消遣：

一、家庭茶話會。聚家中人於一堂，輪流講述國家要聞，地方時事，討論家庭設計，計劃新裝式樣，或邀請親友，報告新奇新聞，以廣視聽。為增添興趣起見，可略備茶點。

二、家庭聚餐會。由主婦們預備些菜肴，不求豐盛，但求可口，大家舒舒服服

服的吃這麼一頓，乘便又可以討論討論，關於烹任的問題。

三、郊外遠足。人烟稠密的所在，空氣混濁，趁假日休息，一家人到郊外去遠足，是很有益的。既可吸取新鮮的空氣，又可領略大自然的一切。

四、看電影去。電影的效力，不獨供給我們娛樂；它更負有啓發知識，輔助教育的使命。所以銀幕上有意義的影片，比一課書對人生還有效。

他山之石

瑞士，是世界的樂園，人民處於自然的優美環境中，所以他們的民族性，是和平仁義的。瑞士各個階級的家庭生活，都很嚴肅有序。夫婦間相敬如賓。男主人出外辦公，主婦必送至門外；及歸又笑容可掬的接待。每值禮拜休假，出遊公園，談笑歌唱，其樂融融。

德國，全國人民皆很勤儉，雖上等人家的子女，也沒有「公子哥兒」，「千金小姐」的習氣。男子一到成年，即脫離家庭，出外謀生，減耗父母經濟負擔，女子主持家政，親操井臼，不厭辛苦。

法國，大家都認為是繁華之邦；可是法國的婦女，都靠着自己維持生活。鄰

市的婦女，在國民教育完畢之後，如不升學，就開始工作生活。每晨六時起身，匆匆裝束定當，即趕乘火車或電車，到商店或工廠上工，直至下午七時回家。

丹麥，是一個農業國，在鄉村的婦女，固然親自到田疇去工作，即在都市中的，也很注意於農事。差不多每家的主婦，都有鷄鴨豬羊的飼養，作為家庭的副業，她們一年四季，廚房中所用的肉類，蛋類，向外界購買的很少，多數是自己供給的。

比國的婦女，都有魁偉的體格，強健的肌肉，寬大的胸部，自然的乳峯，以及靈敏活潑的言動，真是健而美的女子。她們在星期日換一套比較美麗的衣服，出外到公園去散散步，一回到家中，立即脫去，把舊有的衣服穿上，提着水桶，拿着抹布，很起勁的從事於室內洗拭的整理工作。

日本家庭中的主婦，她們在目前的情勢之下，極力謀自身有一種職業的獲得，以所得報酬，全數儲蓄到家庭儲蓄會去。大概每星期一次，或半個月一個月一次。她們的用意，以為國內的情勢，也許還要嚴重，防患於未然，不得不力事儲蓄。

主婦們！這些都是妳值得做做的！

新家庭家箴

夫婦之結合，惟持互愛，如欲達到夫婦愛情圓滿，尚須有「義」。

夫婦相愛，還須相勉。善則勸，過則規，若能善用愛情，互相規勸，則去惡從善甚易。

夫婦相勉，還須相諒，若夫婦間知識不相等，才能不相同，可於其所能者勉之，不能者諒之，此爲永保愛情之道。

家庭經濟必須出入相宜，能省則省，蓋過於浪費，非但妨礙生活，且夫婦愛情易於疏淡。世俗夫婦反目者大半因此，所以儉約用度，爲家庭幸福之源。

家庭教育，是保持家庭幸福之根本，父母對於子女，不患不愛，而患溺愛。銀錢田產，最足使人發長驕氣，與其遺銀錢田產給子孫，不若使子孫養成獨立生活之能力。

主婦須知的餘屑

有時不要允許妳的丈夫單獨去看他的異性朋友。

一個家庭是和丈夫作戰的第一道防線，妳應該隨時使妳的對手方鑽進這個圈套。

假使妳的小姑有三十歲以下的親熱女友，妳得仔細調查清楚，因為小姑們，是最易誘發情戰的導火線。

妳須不時注意妳的丈夫的同學和別種知己朋友。

在婚姻的決鬥中，妳的唯一機會是永遠不能離開妳的對敵一分一秒鐘，妳的眼睛向別處望一望，他的刀便插入妳的心裏去了。

有時不要信任丈夫，在要求妳時所提出的各種要求。

凡丈夫所做的事，不論是對的或是錯的，妳總得去考查他做這件事的用意。妳切須記住丈夫不說話的時候，比之他說話更能使妳信服。當他坐着不動的時候，比之他用全付精力向妳奮鬥更加利害。

對妳丈夫的欺弄自己的方法，就是利用他們自己所常用的法寶，這就是欺弄性，因為對欺弄女子的男子們是萬萬不可表出同情的。

在現代家庭中，做妻子所用的手段，應該學統治者所用的方法。勿怕髒了妳的手，不要被妳的丈夫視為倚賴者。

在相當的時候，不要賣弄風騷。

戀愛時所允許妳的一切物件，不必事事拘泥，要他實踐。

第三章 夫婦之道

從戀愛說起

夫婦者，一男一女，互爲生存之結合也。二男一女既不可，二女一男亦不可；且須以永爲生存之結合爲原則，若內心別有所抱，或含有一絲一毫之勉強的意味，靈魂上「朝秦暮楚」，肉體上「晨張夕王」，則比之「軋餅頭」不如，那談得上「夫婦之道」？

夫婦二人，對於人生之態度與目的，須大致相同，尤須以身分人格爲重，然後方能同心相印，毫無間隔。不然關係決難持久。所以在結婚之前，雙方對於思想和目的，能明白了解，結婚之後，才能甘苦共嘗，患難相憐，而後因患難，而愛情更摯，在生存的路途上永遠做一對鴛鴦。要是起始結合之際，只是受了性的要求，物質的驅使，在性愛的時候，固然可以保持他們的熱愛，而一到金盡情變之際，那就隨之離散。最可憐的便是兩人既難同情，而在某種條件下又不使離異，由於雙方隱祕之慘痛，兩性鬥爭之慘劇，演來變去，不知釀成了人間多少悽慘

的恨事。

現代婚姻最大之缺點，在於男的方面專以相貌爲重；女的方面，專以虛榮爲歸；其他條件，一概不顧。青年男女偶然邂逅，便相見恨晚，三言兩語，便成夫婦。什麼品性學問，性情態度，皆不計及，熱情既過，惡感隨生，結果便是一幕悲劇。我說：

(一) 性愛愈易者，離散亦愈易。

(二) 以虛榮相結合者，虛榮卽爲分裂之原因。

(三) 以相貌或金錢爲結合之原因者，亦必以相貌或金錢爲分裂之原因。

然則，夫婦之道何在？在於「性情」。蓋性情爲愛情之主體；互相同情爲愛情之條件。若患難不同情而相背，性情不相合而常變，根本上卽無愛情之存在，夫婦間有何維繫？

愛情這件東西，我們保守它，才能顯出它的神聖。兩人已經向愛的途徑中很平坦的進行着，這時有一人突然發生了自私心，愛情便從此中斷。因爲愛情原是一件極活潑的東西，彷彿是一粒光滑的明珠，放在沒有邊緣的玉盤裏，總是在

不停留的滾動着；男女相愛，便是二面共同捧着這只玉盤。如果一人捨棄了維護的責任，明珠必然隨着放棄的一面墜下。不但如此，便是兩人共同維護這只珠盤，一人放棄固然要打碎，即使是偶一不慎，也足以打碎。所以真正的愛情，是由於雙方凝結而成的「太極圖式」的無上至寶，全靠雙方相互的捧負與愛護。

愛情之要素是「忠」。夫婦間若是一方不「忠」，必致爾虞我詐，糾纏不清；家庭必由此多事，共同生活必由此破裂。中國常以「鹿車共挽」，「舉案齊眉」的故事爲夫婦愛情的典型，他們的愛情之所以純潔堅固，就是由於他們的情苗的種子是播在「忠的園地」裏。

愛情要科學化。真正的戀愛，決不是狂愛；也決不是癡愛。却是自然的，顧及各方面的；是用知慧的方法，藉各種機能，合於節拍的演奏着的；不是一時的，衝動的，而是永續前進的，多數男女們，沒有結婚之前，愛情是熱烈的燃燒着，一到結婚後，便覺得生活的平凡，愛情因之冷淡。於是在正在戀愛而未結婚的男女看來，往往以爲已經結婚的人是談不上什麼戀愛，其實這全是誤解，戀愛期原是男女接觸之門。真正的愛情的花果却隱藏在門裏。所以其真正的愛情生活，原是在婚後不斷的演奏與享受，戀愛期不過是真正愛情生活的「前奏曲」罷了。

結婚以後

固然不敢說，結婚是愛的墳墓，也沒有人敢說，結婚就是愛的成功；要得愛的圓滿，必須看結婚以後能否保持結婚以前的一樣的情勢而定，假使是真正自由結合的話。

先由朋友關係而進步到此時的夫婦關係的，在愛的意義上當然是很健全的；但是，不要因結了婚，便忘却了從前的朋友時候的互相的態度，男的不可以爲結婚以後的女人，便是收入籠子內的小鳥，對她抱着反正是屬於我的觀念。女的，也不可以爲結婚以後的丈夫，便是個「台柱」和一切的「依托」。

愛的熱度要平衡，要保持常態，處處要和朋友時候一樣的虛心，謙和，切勿如俗語說的「家不敝常禮」而隨隨便便的，以致把自己的惡劣的個性完全暴露；仍然要小心些，客氣些。

普通人，皆是在戀愛的時期，愛情是蜜般的濃厚香甜，結了婚便常常宣布破裂，這就是，朋友的態度和夫婦兩樣了，務要結婚以後抱着同一的心理，千萬不要忽略。

結婚以後，兩個人是過着共同的實際的生活了。每每會有一些利害上感情上的小衝突，以致互相厭悶。所以在新生活的時候，必須要真實的明白的認定；那是生活上不可避免的事情。到那時候，要有客觀的聰明，超一層的見解，忍耐寬之。對於這個意思能領會透澈了，於夫婦前途的幸福有很大的利益的。

夫婦約法

一、各有自由

夫婦之精神，固然應當一體，可是在肉體方面，究竟不能兩人合穿在一條褲子裏，各人都有在範圍內自主的特權。因此，丈夫不可逢事拘束妻子，妻子也不可遇事干涉丈夫。關於這一點，有人以為夫婦二人既合為一體，各人的行動，還有什麼隱秘？不知一人有一人的個性，在不妨礙夫婦之構成的要件外，仍然是和普通入一樣的各有自由，任何人不可強制。如果妻子在母家住了兩天，丈夫在交際場中一夜未歸，這本來是普通的事，要是丈夫就向妻子詰問在母家的情形，疑神疑鬼，妻子向丈夫盤查交際的內容，醋海興波，這，不但是沒有補益，却反足以討得對方的厭惡，而顯出雙方對於人格的不信託，因此在愛情上便造成障礙。

二、規勸應在夜半無人私語時

是人，誰也免不了錯誤。丈夫見了妻子的錯誤，妻子見了丈夫的錯誤，當然是相互的規勸。可是規勸千切不可「當場出醜」，在多數人的面前直言無隱地忠告；最好在「夜半無人私語時」和顏悅色的打開話匣，溫柔的開明事理，那時對方必定是欣然承受，而愈能相愛。許多顛覆夫婦，在大庭廣眾之前，滔滔泊泊的誇張自己的智能，宣揚對方的缺點，甚至把缺點認爲是對方的罪狀；這時如對方暴躁一點的，便會當場惱羞成怒，造成口角仇恨。就是顧場面的對方，雖在當場容忍，可是兩人一回到「洞房」裏，一定是免不了演一場「全武行」的。

三、感化政策

丈夫拘束妻子，妻子監視丈夫，這是每一對夫婦所免不了的事實。雙方用「管束」的態度，固然不對；而雙方誤解了「男女平等」的真義。對於自身的行動不加以檢點，却尤其不對。在過去夫婦間的衝突，其錯誤是在「管束」，「管束」既然是有害無益，那末最好是以「感化」爲原則。雙方對於各人的行爲有糾正的必要時，不必露骨的加以阻撓，應該「以作身則」去實施「感化」。列如妻子

不滿意丈夫跳舞，那末自己先要檢點，使舞場中沒有自己的影跡。丈夫不滿於妻子打牌，自己就該先和「賭博」宣告絕交。

四、地位是對等的

兩個人成了夫婦，必先有「在天願作比翼鳥，在地願爲連理枝」的心願，然後才能根據這個心願去發展雙方的愛情，才能達到真正愛情生活的目的。所以夫婦絕不可分離。就以遊戲而論，也要雙雙如膠似漆的粘在一塊兒。夫婦雖然是有對等的地位，可是雙方仍應奴隸樣的服從（是相互的）。我們平常看見人家的佳耦，表面上是「鸞鳳和鳴」，骨子裏却往往不然。夫當妻是玩物，每用作無聊時的消遣；妻視夫爲優勝券，凡事都要估丈夫的便宜，自以爲我已屬你所有吃你，穿你，還有什麼？丈夫見妻子既如此自動的扯起了降旗，自然也毫不客氣的接受她的好意，因此統治着妻子的靈和肉的全部，妻子也樂得丈夫終身的供養。這樣無形中造成了兩個破壞夫婦均等地位的惡因：一是妻子依賴丈夫的惰性；一是丈夫拘束妻子的野心。

五、最忌猜疑

夫婦雙方一起了「猜疑」，愛情就到了末日。於此，即不能不重視「信仰」的了。「信仰」是抵擋「猜疑」的盾牌，有了「信仰」，「猜疑」決無進攻之餘地。梁啓超說：「信仰是目的，不是方法。」意思是說，我們對一件事起了真實的信仰，就算達到成功的目的。主婦的愛情也是如此，決不是用「信仰」這個方法去尋找愛情，乃是雙方相互信仰——這就是愛情已達到最高度的表示。

六、財政應平均劃分

在中國的習慣，一個家庭的財政管理權，多屬於丈夫一人的，妻子很少掌握。但妻和丈夫既然處於對等的地位，財政權自然應該平均劃分，這不但家政上的原則應該如此，而且在事實上確有很多的便利。因為丈夫常在外服務，不能鎮天株守的坐在家裏，若是一切關於家庭的支配，有妻運籌幟幄的處理完善，在妻子方面固然可以得到財政權處分的自由，而在丈夫方面，更可以在外面安然進行他那事業的前途。

七、偶爾失和應用的手段

唇齒是再親近沒有的，但有時齒也會咬着唇，唇也有時掀起，失掉護齒的責

任，可見唇齒樣的夫婦的偶爾失和，原是很平凡的事，最要緊的便是在開始頂撞的時候，至少有一方面，能看風轉舵，息事甯人。若是你拌我一句，我拌你十句，你拌我十句，我拌你百句，這樣必致於不成爲夫婦方休。最好一個人發怒，一個人却引以爲喜，這樣，並不是降服於對方，乃是用這個手段去做一種策略，使對方的怒氣無可發洩而自己制止。

夫婦應相互保守貞操

我國重男輕女的觀念，相沿成習，雖經一般新智識的婦女喊出「男女平等」的口號，但收效極微，單以貞操二字講，依然是着重於婦女身上，而男子好像不必要貞操。假使一個女子和異性發生了不正當的關係，那就會被社會蔑視，家人唾罵，終身成爲洗不清的罪人。反之，如男子與異性發生了不正當的行爲，或是丁三妻四妾，那非但不受社會的責罰，反而有戚友稱觴祝賀，贊一聲「豔福不淺」。同是一種貞操行爲，人們的心目中就會發生二樣的看待來。

其實，貞操二字，男子亦應遵守，所謂貞操也者，就是要鞏固一夫一妻制，夫婦均應互相的保守。

在未婚時的貞操，雖屬偏面的，不受任何拘束；但爲尊重自己的人格和保守將來配偶時的完滿起見，也應該謹慎於前。既婚後的貞操更爲重要，因爲經過了婚儀後，妻有安慰丈夫生活的義務，同時丈夫也有保護妻子身體的責任，誰也不能忽視。

現在以家庭生活來講，對於男女同守貞操的原理更爲明顯，一個家庭裏要獲得和睦和優美的生活，全恃夫婦間彼此互愛，各自體諒。要彼此互愛，必須各守貞操，以使愛情專一，所謂「結髮爲夫妻，恩愛兩不疑」，假使夫婦間任何一方破壞貞操，那他的家庭裏必定波濤常起，永無甯日，家事弄得七顛八倒，紊亂不堪。先則口角，繼則歐打，漸漸夫婦反目，各自日趨不正之路，終成俗語所謂：「男偷婆娘，女偷漢，大家比比手段看」。結果夫婦離婚家庭拆散。

夫婦應相對的要求解放

一個懦弱的婦人，始終不敢願問到丈夫的生活而愛着丈夫，丈夫的生活就直接受間接的影響到了她的生活；丈夫的絕對自由的生活，就在給他的夫人製造各種怪醜的憂臉愁顏，和那些莫須有的眼淚與嘆息！——當真，懦弱的，不敢願問丈

夫的生活，而被丈夫的絕對自由的生活絞動了感情的妻子，在今天，還是很多的啊！她們的所謂生活的幸福，全給丈夫的自由生活，哄騙或是強逼的趕到「無育」中去了！

那過火自強不息的婦人呢，在今日，亦復不少！她們從早晨到夜，從黃昏到天明，從丈夫每根的汗毛到一些兒響聲，不但從頭到足，而且是從皮膚到骨頭，每分鐘是抓住丈夫的一切。「丈夫打個呵欠，伸個懶腰，她也得追緊問爲什麼」！這樣子來形容她管束丈夫，雖然近乎滑稽，但「丈夫從辦公處回來遲了五分鐘，就當作了不得的一回事，緊緊追查個不休」！這確是事實。她們要丈夫的一切活動經過自己的指縫，要丈夫生活的種種都先向自己的知覺註冊；「丈夫的自由，都是夢囈」！這樣主張着愛着她的丈夫。可是妳瞧！丈夫們兜上了氣，幾夜不歸，一回家就會大鬧起來。

丈夫們更會患這種錯誤：不顧問妻子的自由生活的丈夫，據我所知，少得太少，嚴格的監視妻子的眼睛怎樣一睜，笑的時候嘴角邊顯露着何等神色的丈夫，可就多得太多啦！最無聊的，妻子愛穿紅的外套，或今天高興塗了一點兒脣膏，丈夫就當作大問題來給她一番訓斥，結果，吵起架來，夫婦倆的小房間裏，成爲

胡鬧滑稽劇的演出的小舞台。至於妻子會一個男友，或是男親族，寫一封信給某人等等，丈夫們是必須再三審查，再四考慮的。「妻子的自由，放屁」！這般惡辣的丈夫，給他的夫人過着囚犯中的囚犯的生活，愛吧！愛到血乾了，也是惱恨與不幸！而一點不顧問妻子的生活，絕對自由的妻子也終於會不成爲一個妻子的！

妻子與丈夫間，雖然不需要嚴格的監視，但可不能放任對方完全自由活動；要知道，夫婦間的生活是三角形的：夫的生活，妻的生活，夫妻生活，只站在夫妻的生活的立場上互相管理對方，那就消失了夫與妻的個人應有的生活的自由，反之，就破壞了夫妻生活了！

做妻子的對於丈夫，必須站在夫妻生活的立場上，顧到自己的個人生活，而使丈夫得有相當的丈夫應得的生活自由，做丈夫的也該同樣的對待妻子。

夫婦應忠恕相待

夫婦的結合，是本着一個愛字，但是，愛有精神與肉體之分，肉體之愛，是一時的，是衝動的，根本不固；惟有精神之愛，是永久的，是理智的，雖頗樸而

不破。

做妻子或丈夫的，對待對方唯一的方法，最好是「忠」與「恕」，雙方若能事事盡着「忠」心，處處留着「恕」道，如此以德服人，對方自會把整個的心交給你。

妻子能時時想着丈夫奔走服務的劬勞，可由體諒憐恤而增情；丈夫能時時想着夫人治家育兒的辛苦，也可由體諒憐恤而增愛。

因為做丈夫的愛喝酒，好賭博，喜尋花，引起夫人的厲聲怒色。須知此事皆由自取，如能用「忠」「恕」把他遷善改過，以後自能愛情濃厚，樂趣無盡。

怎樣維持夫婦間永久的愛

「結婚是戀愛的坟墓，」這話雖是新學究的口吻，但究竟是一個值得研究的問題。

當一對夫婦在他們戀愛的時期中，是非常美妙的，甜蜜的；相互的一笑，喚一聲哥哥，或妹妹；握一握手，或是接一個吻，都能使他們玉體酥麻；甚至對於愛人用過的一件東西，或是寫的幾個字，也都能使他們好像喝了葡萄酒那樣的陶

醉，這個美麗的時期，正如使人醉醺醺的春天。

在這個時期中，他們的人生觀是美的，他們都感覺着生命之充實，生存之有意義而愉快；他們都願意爲愛人而犧牲光陰或金錢，甚而至於名譽和頭顱。

但是一到結了婚，這個微妙而輕幽的時期，就將喪失了。他們對於愛人用過的一件東西，或是寫的幾個字，再也不像喝了葡萄酒那樣的陶醉了，至多在新婚時或是長久分離之後，還感覺到一點。

因爲一對戀人結了婚，他們愛情是到了最高峯了。正如一朵含苞欲放的玫瑰，開盛了一樣。除了在新婚中感到一點肉的快感外，不輕易嘗到戀愛時的那樣幽邃的情趣了。

然而，在這新婚前，雖沒有在戀愛時期中那樣耐人咀嚼的情趣，可是在整冊的人生史中，還是一個值得欣賞而寶貴的幾頁；因爲過此，就好像開盛了的玫瑰，漸漸的凋謝一樣了。

在此，我們就可知道整冊的人生史上，最值得欣賞而寶貴的幾頁，是戀愛時期，其次是新婚時期。所以我們要得到最美的愛，最好是不結婚，永久戀愛——那當然是指精神上的戀愛——但是結婚關係民族的生存，和兩性的生理的，事實

上是如何可以廢掉呢？要是實行情人制，那也是不行的，因為在許多的生理和情感等事實上是不可可能的。

所以，我的意思，一方面儘管結婚，一方面却要設法使夫婦到老保持新婚時的愛情。

但在此如果有一個道學先生向我責問，甚至於唾罵，那麼我要請他離一離愛妾的酥胸，或是鬆一鬆名妓的玉手，再耐心的看下去。

我們在這宇宙裏，不僅是需要適宜的物質生活，還需要良好而愉快的精神生活。而這精神生活中最重最不可少的就是「愛」，有了「愛」我們的人生觀才能曠達，做事才有興趣；甚而至於爲了愛人而去愛一切的人類，不惜在沙場上犧牲頭顱；反之，如果沒有「愛」，就要使我們悲觀，消極，殘酷，甚至於自殺。

所以，社會上如果有「愛」的人多，那社會才有生氣，才會進化；反之，就會頹廢，就會退化，所以我敢說：「愛也是社會進化的原動力。」

至於要使夫婦間永久的愛，那不僅是關係社會的文化，兒女的智慧，民族的優劣，家庭的幸福，而且還關係性道德與娼妓問題。因爲事實已告訴我們，如果夫婦間有了甜蜜的愛，不會再去愛別人的，這是很明顯，我們幾曾見到一對新婚

的夫婦，男的去宿娼，女的去娼人呢？

我看見整千萬浸在戀愛之甜漿裏的青年，他們一到結了婚，他們的心理都變了，他們都以爲現在已經結婚哪，再不應當偷偷摸摸的愛啦！殊不知愛這樣東西，越是偷偷摸摸，越是來得甜蜜。這一個真理，我相信聰敏的夫婦們，都會和我表同情的，因爲他們也會感覺着結了婚，在房中從容的接吻，不像戀愛時偷偷摸摸的接吻那樣的甜蜜，那樣的耐人尋味。

再者。當我們在戀愛時期，雙方對於愛人的真面目，不大容易看出的。因爲在這個時候，他們各人爲求對方的愛情起見，各人都很注意自己的缺點，不使它被愛人看見或是知道；同時，因爲心理作用，還帶着一付有色眼鏡去看他或她的愛人，所以他們你覺得我可愛，我覺得你可愛。但是一到結婚了，他們都以爲我們現在已經成爲正式夫婦了，可以不像以前那樣的拘束了，於是各人對於自己的缺點，不像以前那樣戰戰兢兢的注意，真面目漸漸的暴露出來，同時因爲對方的肉體全部擁抱過以後，許多美妙的神祕的好奇心，一落千丈，日子一久，所以就感到結婚也不過是這麼一回事的感想，於是夫婦間的愛情，就淡起來了。

因此，我以爲一對夫婦從新婚時起，天天要保持戀愛時期的心理，和行爲；

換句話說，妻對於夫，或夫對於妻，都應看作情人一樣。就是在稱呼上，也不要
用普通夫婦所常用的代名字，「伊」或「他」那種好笑而又難聽的字，要用戀愛
時期的稱呼，如「親愛的」「熱愛的」……等字，因為這樣才會使對方愉快而動
心呀！

許多已經做了半年以上妻子的姊妹們，在此，我要告訴她們一點做妻子應有
的知識。我見妳們在處女時，或是新婚時，都是很美麗的。妳們對於清潔和美觀
，都很注意，從沒有見妳們身上有一點骯髒或是有幾根頭髮散亂；並且妳們的裝
束，常常更換得很美麗和新奇，使男性們這星期看見妳這樣的美，那星期看見妳
那樣的美，看了好久的日子不會看厭。

在這個時候，妳的一顰一笑，也都有耐人尋味的含蓄和魔力；到了現在，妳
們試自己瞧瞧，是不是還有那種姿勢和態度呢？妳們既然喪失了處女時期或新婚
時期的美麗，——那當然指一部分——妳的丈夫怎樣不會慢慢的不愛妳呢？

所以如果妳們希望妳們的丈夫永久的愛妳，那麼妳們應得設法保持妳們處女
時或新婚時的姿勢和態度，使得妳們的丈夫時常覺得妳是很美麗和可愛的。

但是我知道有許多野心很大的丈夫，就是妳有這樣美的態度對付他，他仍要

去愛別人，甚至至於去宿娼的。因此，妳們還須用柔情和媚態來牽住妳的丈夫，因為娼妓所以能夠吸引住妳的丈夫，是因為她們的手段，比妳們高妙呀！

在此，我料想也許會有很多的姊妹們很驚奇的說：「啊！這樣說來，這不是你教我們去學娼妓嗎？」關於這一個問題，我得換了莊重的口吻，向妳們解釋。我說的不過是一個譬喻，並不是教妳們去學娼妓的那樣肉麻而虛偽的手段，妳們儘可以自己想出美妙而高尚的來的，但，所謂柔情是一件神祕的東西，我不能具體的說出來，現在且讓我來舉一個例給妳們看吧。

「……繡床斜憑嬌無那，爛嚼紅絨，笑向攬郎睡。」李後主——一斛珠

姊妹們，妳們閉目試想，如果妳們常常以類似這種嬌媚的態度對付妳們的丈夫，妳們的丈夫，還會去嫖妓宿娼嗎？

整千萬做丈夫的男子，現在我也要告訴你們一點怎樣才能使你妻子永久愛你的知識和技能。

你們男人中有許多不良的嗜好和習慣，這實在也是使你們的妻子漸漸的不愛你們的原因。你們常常在深夜回來，使得你的妻子不得不從溫暖的被窩中起來開門，這時候你已經吃得醉醺醺的，到了家裏，你僅僅吸了一枝紙煙，就上牀藉也

似的睡着了，這時你的妻子，既不能和你親熱的談談，來補償剛在枯坐等你和胃塞起來開門的損失，反而飽嘗了一頓豐富的烟酒臭氣。

然而，這還不算，有時你們簡直幾夜的不回家，丟你妻子一個人在月白風清的夜裏，結果使得你的妻子不得不從酒鬼或是煙鬼的坟墓中來找你，試想，要是你們處在你們妻子的地位，你們會不會厭惡你的丈夫呢？

就是退一步說，你們有了這樣不良的烟酒的嗜好，而不到外面去胡鬧，我料想你的妻子當與你接吻時，她也要感到難堪的烟酒氣味，而在她腦中留下一個壞的印象，甚而至於拒絕你接吻和面對面睡。因為我相信，許多善良的妻子，她們都是厭惡烟酒的。

其次，你們還有許多不良的習慣，如說話時的唾沫四濺，睡時鼻聲很大等，……這些雖是瑣事，但也容易會使你的妻子不愉快；因此，你們應得隨時很精細的觀察自己，如果看出有壞的習慣，就應該漸漸的改良，這不僅是關係你們夫婦間的愛情，於社交的禮貌上，也是很有關係的。

婦女的虛榮心是很重的，她們要丈夫漂亮，那麼她們可以驕傲親友或是同學；所以你得注意自己的裝飾，不要使鬚髮很長，衣服骯髒，或是牙齒很黃和頭髮

不整齊。總之，總要修飾得使你的妻子，不覺得你老得太快才好。

還有，你們也應該用柔情來逗引你們的妻子，其重要恰如你們的妻子應該用柔情來牽住你們一樣；但應該用怎樣的柔情，恕我不能詳細的描寫，請你們自己在茶餘靜靜的想吧。

最好你們除當你們的妻子爲情人外，還當她們是你的慈母，處處孩子般嬌憨的依戀她，那一定會啓發她天生的母性之愛；來撫摩你這個大小孩子，於是你們就會嘗到妻子，情人，和母親三種甜蜜的混合愛了。

那當然是一定的，每一個新家庭中，牆上的顏色和室內的佈置，都很美麗和適宜的，所以新婚夫婦，因爲這種新鮮而優美環境的刺激，精神上增進不少，新鮮而有味的情緒。但喜新厭舊，是人類的天性，新婚時的佈置，無論怎樣的美觀，日子一久，也就會感到陳厭無味，於是就會增進了一些他們結婚也不過是這麼一回事的感想。

因此，對於許多增進夫婦間愛情的新方法上，對於家庭的佈置，也應該注意，常常要變換它，要使夫婦覺得新鮮而有味，不要覺得單調和陳舊。譬如，牆上的顏色，現在是這樣，停了幾時，就改油爲那樣，再停幾時，又改爲一種，顏色

，臥室內的銅床，衣架，衣櫃，梳粧台等，現在是這樣的安置，停了幾時，就掉一個地位安置，如果在可能時，最好另換一付新陳設，就是將舊器具的顏色改造它。總之總要使家庭內日常看見的東西，不要永久是一個樣子。

記得史託撥女士在她結婚的愛裏還有這麼一段話：

「講到我們卑賤的現代的結婚生活來，差不多都有這種情形，就是有許多夫婦同居在一間臥室中，因此他們不但在互相感着歡樂和興味的時候同在一處，在不美的可笑的梳妝時，兩人也往往在一起，他看着他的夫人把頭髮扭緊了打成一結，拿肥皂洗淨耳朵，亦許在起初的一二次，或經長期間的隔離，男子會覺得入迷；但這究竟是一種太不可愛的動作，決不會含有無限的迷力的。至於那些日常的打扮，是很不美麗的，只能朦朧了愛人的肉體所給與的印象，減少注意和興趣。所以每天同在一起，足以減退對方所獲得的敏銳的快樂，且在不知不覺之間，刺激對方的銳度變鈍。」

這話實在是對的，每一對夫婦，的確應得設法不要天天在一塊，並且要留意自己的動作，不要將你不美的和醜的態度，被你夫或妻子看見，使對方在腦中留下一個不美的印象，而影響夫婦間的愛情。譬如，你清晨刷牙，漱口，刮舌等不

美的事情，被你那人看見後，常晚與你接吻時，他或她腦筋中清晨所見的那副印象，就會一幕一幕的開演起來，於是他或她就將減少對你接吻時的興趣和熱烈；甚至對你的嘴，發生不潔的觀念，而常常不與你接吻。

還有，夫婦們常常一同出去旅行，也能增進夫婦間的愛情，因為一對夫婦刻板的天天共處一定地方生活着，決不會充分的感覺得夫婦間偉大的互助愛的，如果時常一同出去旅行，那麼在上船下車的許多事情上，會感到夫婦間的互助，和我們所需要配偶的地方。此外，你們應得常常買些你丈夫或妻子心愛的東西獻給他或她，和野外聚餐看電影等許多引得起雙方興趣的事情。總之，你們總得立在校情人的地位，想出許多美妙的事情，來討你對方的歡喜，那麼你自己所得的報酬，一定能使你滿意。

性的滿足可以增加夫婦的愛情

丈夫與妻子的中間，是有一種很神祕的黏合素，叫做愛情。愛情這東西究竟是什麼樣形成的？這又是一個玄而又玄的，玄到無可解答的問題。

中國的老古董，有一句千秋不朽，萬古不磨的名言，叫做「柴米夫妻一。現

代的新學究，更有一句自命爲透徹得如見肺腑的妙語，叫做「愛情是黃金造成的」。從老古董與新學究的二句妙語裏辨一下滋味，已夠證明上下古今，不論是夫婦之道，或說夫婦之間的愛情，總脫不了沾上一百二十分的銅腥臭。有了金錢，就可保持或增加夫婦的愛情。金錢沒有了，愛情也淡薄了，夫婦的黏着力，脫除大吉，分飛勞燕，各奔前程。

對，這話中聽，誰都不能反對。因爲一般的社會狀況，已很夠證明「愛情是金錢造成的」那句話。就以目下離婚法度上最普遍的一類案子爲例。原告方面所提出的理由，十之八九，總少不了「不願贍養」那一條。俗語所說的「吃老公，穿老公」，正表示着女子結婚的目的，無非是爲了要生活有靠。妻子的肯把愛情供獻給丈夫，就是爲了要換取生活。假使妻子已把所有的愛情，很專一的施諸丈夫身上，而丈夫不去贍養妻子，那麼，做妻子的當然也無所愛其丈夫，還是離婚，來得乾脆。

但是，這種理由，似乎很充足，可是說來說去，總不外「男子化錢，去買女子的媚」的意思，根本沒有愛情的份兒。愛情有相互性的，丈夫愛妻子，同時妻子也要同樣的愛丈夫。假使妻子愛丈夫的原因，是爲了丈夫有錢，丈夫沒有了

錢，妻子就不愛他了，那麼，這決計不是愛情，這不過是一種金錢的魔力。假使丈夫爲了要妻子的愛，而用金錢去引誘她，這同化了錢的買笑，有什麼分別？假若這種用錢買來的愛，都可以算愛情，那麼，要愛情，儘可到妓院裏去蘊批的收買，談不上夫婦之間的愛情了。丈夫是富翁之子，妻子是有數萬粧奩的富翁之女，妻子不靠丈夫給予的衣食，丈夫也未必能把金錢打倒妻子，可是夫婦倆感情始終很好的很多。這是不是「柴米夫妻」？這是不是「愛情是用黃金造成的」？丈夫是碼頭苦役，妻子是紗廠女工，各自賺錢，合力維持生活，而夫婦的感情，從沒有破綻的也很多，這又是什麼道理呢？

在這兒，有一條超於「金錢原則」的原則，「夫婦的愛情，是形成在相互間的性的滿足」。

夫婦反目那回事，在初結婚的時候，是很少發現的。因爲在初結婚的時候，相互間性的生活，大家都非常滿足的。待到妻子受了孕，愛情便會得淡薄，因爲女子受了孕，通常對於性的行動，是不甚需要的。待到生產之後，妻子做了母親，全神貫注於扶養小孩子，對於性的需要，益形淡泊。假使做丈夫的時常要強迫妻子性交，妻子會覺得煩惱。假使丈夫強自抑制，那麼，性的煩悶，確是不易忍

受的，在這時期裏，愛情的維持，是很艱難的。一年一年的過下去，小孩一個個生下來，性的行爲，逐漸的減少，於是，夫婦的愛情，便一天一天的走向破裂的路上去。假使夫婦倆能夠牢牢的記住，做妻子的不單是孩子的母親，同時又是夫的愛妻；故丈夫的不僅是妻子的丈夫，同時，亦是愛兒的父親，這樣的容忍過這個危險時期，子女都已長大，這時，夫婦倆已入了中年時期，性的生活，因爲生理的關係，大家都覺得需要，而且能互相滿足，於是夫婦的愛情，反能夠回復到初婚時的程度。所以中年的夫婦，往往是頗相愛好的。待到老衰的時候，男女雙方，都已不需要性的行爲，大家都不會感到性生活的不滿足的苦悶了；所以老夫婦反目而離婚的是不很發生的。

年青的夫婦，爲了細故口角，是常有的事，往往有隔夜吵鬧了一黃昏，把日用東西都摔碎了，待到天明一清早，夫婦又和好如初。這就是證明「一宿無話」之中的雙方滿意。俗語所謂「船頭上相罵船梢上談話」，這句話實在是很夠回味的。

再說得明白些，做丈夫的已有了妻子了，假使夫婦倆愛情很濃厚的，決計不會娶小老婆。丈夫爲什麼要娶妾？無非是夫婦間沒有愛情。夫婦間怎樣會沒有愛

情？就爲了性生活不能使雙方得到同樣的滿足，因爲娶妾的唯一目的，依一般情形而論，就無非是爲了謀才滿足的性生活的補足。而同時妻子有外遇，也無非是爲了性煩悶的救濟。

「夫婦的愛情，是形成在相互間的性的滿足。」這一條公例從社會與家庭各方面觀察與研究的結果，覺得理論與實際二方面，都是合於邏輯的。「柴米夫妻」愛情是黃金造成的」那些話，根本就應該打倒，因爲用金錢買得的，是種虛偽的做作，不是真實的愛情。

婚姻生活的真締

夫婦睡覺大都是承襲那傳統的同床辦法，幾千年來，都是這樣的消磨那床的人生。其實如一夫一妻的同床生活，實在使一般人感覺得厭棄。我們假使閉起眼睛來想像一下，試問兩人天天在那種狀態中過活，究竟有什麼風味。

那般聰明些的人，爲救濟同床的這個缺點，實行在一間屋內分床睡覺的制度，但這種分床制度，仍舊是無效的。因爲在婚姻生活中的性的行爲，大概是被認爲一種必然的工作，那麼分床也離不了其被，到底這不是衛生之道。

但是婚姻生活是要維持下去的，一般摩登夫婦，究竟應怎樣辦呢？根據瑞典斯太林培克的小說，「改革」中說：「他們倆在Passé租定三間房，中間是書室，右邊是他的房，左邊是她的房，這樣就廢去了一房兩榻的制度。——這可厭的事，不合自然，又是放縱褻瀆的根源；而且也就廢去了在一個房間裏脫衣穿衣的不便。」又說：「他們自然也相愛，同平常的夫婦一樣。他們各道晚安，走進自己房裏，但門上沒有鎖，他敲門時，原可進來，祇是房間狹小，到了早上，他們仍然各在自己的房裏。」由這樣看來，就可知道這種新的睡覺制度，乃是分房分牀的辦法。

在客觀的立場上，讓我們對這種新制度攷察一下，那它不僅是避免了同牀制度和同房分牀制度的一般的危害，而且更促進了婚姻生活一般的利益，其最顯著的是：

- (一) 增進衛生上的幸福，使夫婦兩者都感覺婚姻生活的純潔活躍。
- (二) 增進心理的快感，使夫婦倆對於對手方認識了美的全真價值，不致望見睡相的醜惡，而發生憎厭。
- (三) 增進性慾的效益，使夫婦倆得很自然地度着性的生活，而避免了性的故

意放縱的危害。

因爲夫婦間是要相互的維持尊嚴，譬如在久別後重逢，兩人的情感，一定溫柔得像棉花似的，心理上都有一種莫名的快樂，所以平日能彼此相敬以禮，各人抱着一個「敬」字，那末行爲上自然也不致於「不敬」了。有人說：「夫婦間能有十分之一對待陌生人的禮貌，就能保持着三四年愉快的生活了。」

所以我們對於斯太林培克的這個供獻，與其認做婚姻生活的和平之維持，不如看做婚姻生活之永遠的新鮮的經驗。這種永恆新鮮的經驗，乃是人生的真諦。因此，一般摩登夫婦爲欲探求得婚姻生活的真諦和情愛日增的祕訣，必須起來努力於這新制度的建立。

丈夫與情人不能兼顧

記得我在學校裏讀書的時候，有一位姓胡的同學，時常對我說嫁了丈夫之後，必再愛一個情人？或是先愛一個情人，然後再嫁一個丈夫。在初時，我是認爲這是一種異論，心中覺得十分驚奇。後來我爲好奇心所驅使，遂向她追問理由。她即很爽快的說：

「在現代的社會裏面，可以給我們女子謀生的機會是很少的，所以我們不得不找尋一個可靠的男子做我們的丈夫，藉以維持此一生的生活。但是，可靠的男子，大都是理智而且忠於事務的人，這些有理智而且忠於事務的人，對於閒坐在家庭裏面的妻子，只會使之生活安定和有秩序，像他們之對於事務一樣。這樣安定而有秩序的生活，當然是一種有規律而呆板的生活，這種生活對於我們做妻子的人，一點快樂都沒有，一點趣味都沒有。因此，做妻子的我們，必在這種呆板的生活以外，再尋求一種有樂趣的流動式的生活，而最能夠完成這種生活的方式，莫若找情人了。我相信，情人是會在無論那一方面來使我們愉快的，而且，情人亦可以時時更換，時時流動的啊！」

聽了她這種說話之後，我不但不覺得驚異，反是覺得害怕起來，因為這是一種畸形的戀愛觀，是一種蕩婦式的思想，是帶有危險性的，我覺得這種思想，只能在她的腦裏發生，絕對不能夠在這社會裏存在或實行起來，以為同學們的先導，同時因為同學裏面已有十餘人是和她抱着這種的戀愛觀了。在當時，這位胡女士，還有一點高論說；「男子在結婚之後，可以嫖妓找愛人，我們如果不這樣來對付他們，實在是太吃虧了。」而且她還要我跟她一樣幹起來。但是，我却對她

說：「妳可以這樣做，可是恐怕妳的丈夫和情人會因為妳而對立起來，爭鬥起來。妳應注意到，在他們對立和爭鬥之下，於妳是有極大不利的」。

後來在學校未畢業的時候胡女士便出嫁了。她的這個丈夫，就和她所說的一樣，是一個有理智而忠於事務的男人。那時候，所有同學，都在爲她喜歡。但是在我的心裏，却很爲她擔憂。到了我畢業的那年，便在同學間得到了一個消息，說胡女士因有了「外遇」，被她的丈夫所發覺，現在已經離婚了，離婚以後，她嫌惡她的「外遇」不能維持她的生活，亦決離了。啊！這是一種怎樣不幸的消息呢！現在，我相信，必定有很多誤解自由的小姐們，少婦們，不想謀自身的獨立，抱着和胡女士一樣的戀愛觀呢。我很希望她們以胡女士爲鑒，痛切除去這種觀念，免得後來悔之不及。在現在這樣的社裏裏面，我們正正經經的生活着尙且不可能，何況這種畸形的生活？如果要解放，應該從正路去努力才對啊！

聰明的妻子

我有一個朋友，從外埠找了愛人回來預備結婚，他在朋友面前得意地誇耀他那賢美的未婚妻。但是結婚不到一月，他們便宣告了不幸。

事情是這樣的：他的妻子新從家鄉帶出來一碗河豚，那天因為請朋友，蒸着的河豚給傭人不留意燻黑了，當他的妻子跑進廚房發現以後，自然忿怒非常，把傭人嚴責了一頓；丈夫聽見了廚房中的高聲，跑去看，他連忙攔住他的妻子說：「算了，算了，傭人也不是有意的，吵鬧有什麼用？給朋友聽了怪難聽的！」這樣，事件竟擴大了，他的妻子在盛怒之下，以為丈夫把她壓迫，氣得哭了，最後竟至用武。

在這些地方看來，夫婦間是最容易由誤會而衝突的。倘使對方不先存下一個維持愛情的志願，那真可說是危機四伏了。

妻子不能因丈夫的愛她而驕傲放肆，甚至忍心。應該明瞭丈夫的愛她，並不是為要求得驕傲，放肆，忍心的享受，她應該在維持一家的秩序外，還須在愛情上給予她丈夫以安慰，在各種艱難困倦的狀態下。所謂「安慰」，是多方面的，一時也說不盡許多。如家務，天天整理得有條不紊，沒有一件事再累丈夫回來分心或者不滿意！她的丈夫喜歡飯後喝一杯開水，可以在飯前預備在熱水瓶裏，不要每天到了需要時才去預備；家庭經濟寬裕的時候，也用不着買這樣那樣，要盡量的貯蓄起來，以備恐慌時應用。

有許多妻子，因為丈夫錢多，便到外面去化，爲了在外面玩，許多家務都交給傭工去亂幹；有時候，一整晚的打牌，這種行爲實在不是消遣的玩意兒，却是沉溺的惡習啊！

女人都歡喜講時髦，愛裝飾，這是個風尚。我以為女人出嫁以後，似乎對於時髦應該可以降淡些。一個典型主婦的風度，不能離開樸實，整潔，大方。與一般正在青春時代的姑娘，應該有些分別。

往往有些丈夫偶然撞進了別一個情網，一時他的頭昏了，對於妻子的態度也變了。在這危險時候，做妻子的不要因為丈夫的態度，自己也便由妒恨而以惡劣的態度對付。因為這樣是很容易使家庭瓦解的，要鎮靜小心地不變常態，暗暗地去偵探對方的情況，然後在知己知彼下去應付。因為也許妳的丈夫是被誘引的，倘使不問情由便夫婦反目，甚至於離異，那在最後是要反悔的。一個聰明的妻子，一定會用更努力的愛的手段去破滅丈夫的外遇的。沒有一個男人的心不能挽回，除非他的妻子欠聰明。

自然的避妊法

乃希望節育者的「避妊良法」，亦患伯道憂者的「得子秘訣」

在這極度經濟恐怖的時代，而又處於如此多難的中國，做一個貧困交加的人，不必說理論上應該提倡節育，就是事實上也不容許你不節育。眼看那許多衣食不周的體力勞動者，以及一般的智識勞動階級，爲子女撫養和教育的鎖枷所受的痛苦，深深地悲痛。

丟開經濟的立場不說，如此體弱多病的中國人，還能夠「大量生產」？製造出大批的病兒（即營養不足等）和低能兒來，不是天折便是終身受苦，於家於國於民族究有何益呢？

即以母體而言，如體質向不健全，當生產的時候，難免有許多危險，甚至「瓜未熟而蒂先落」，往往易於流產，而流產是對於母體是很受損害的。

有許多人，以爲增加人口，是抗拒外來民族壓迫的唯一辦法，孰知用優生學的見地講起來却是大相徑庭的。所以節制生育這問題是值得注意的。

節制生育最有效的辦法，當然是安全的避妊。祇是避妊的方法，無論用藥物

的，器械的或者人爲的，都無確切的效果，而尤以那種藥物的器械的不良避妊法，損及人體，爲害甚大。茲介紹日人狄野久作氏的「週期禁慾避妊法」，這個避妊法，可說是絕對的自然而又安全的。講到週期避妊的自然節育法，已有人倡說過，祇是因爲歷來的學者沒有正確地研究過女性生理上的組織，而使這方法失其效驗。現在狄野博士所倡說的「週期避妊法」完全推翻歷來的生理解釋，而另代以實驗的科學剖析，從這剖析中，他斷定婦女是有一定的妊娠期和不妊期，若要避妊，祇須牢記在不妊期內行房事是絕對的安全而無害！茲摘譯其大要如下：

婦女妊娠的最重關鍵在排卵，照狄野氏的學說，排卵時期依有規則的生理立場上言，不論月經周期的長短，是在次回月經前十二日起至十六日止的五日之間的任何一日。然而單有卵細胞而沒有精子相結合，也是不會受胎，並且知道人類的卵細胞，亦如多數哺乳類的卵細胞一樣，假使在排卵的幾小時內沒有和精子結合，卽失受精能力。所以自排卵的翌晚起，婦女已經入於不妊期了；又因爲人類的精子，進入女性生殖器後在三天以內爲受精能力保有時期，所以在婦女排卵的三日之內，是可以愛胎的。準此以言，婦女在月經與月經之間，實際僅不過三天或四天的時期是可以受胎的。但因爲不能預先知道排卵期在次回月經前十二日乃

至十六日的五天中那一天之故，遂不得不以排卵期或排卵期前三日間預定婦女的受胎期，依狄野氏的結論：

(一) 婦女的受胎期斷定在次回月經前十二日到十九日的八天。

(二) 次回月經前第一日到第十一日止爲不妊期。

(三) 次回月經前第二日起至第二十四日止之五日間，很少能受胎，實際也可認作不妊期。

從這裏可以明白婦女在月經與月經之間有所謂受胎期，也有所謂不妊期。

可是次回月經，是屬於未來的事情，未來的事情，決不能很簡單的猜想得出來的。如其實際應用時，沒有把次回月經預測出來，那末這學說是不能用的。所以有產生實際應用計算公式的必要。爲便於應用起見，若以次回月經爲起點表示受胎期，實事上使人了解是十分困難的，因此在便利上，假使在最近來潮的月經（即前期月經），自開始日起算一直算到那一天爲止爲受胎期，用這樣的方法來表示，誰都容易理解。

例如：假定以二十八日爲週期時，則以「前回月經」開始之日起數，從第十日至第十七日的八天間是受胎期。週數日子的或長或短，就可依此推上或延下。

其次，次回月經的開始期，也可在已往月經週期之移動範圍內來預測。有如已往月經的週期，早則二十六天，遲則三十日的婦女，大概可以預測其次回月經的週期，終是逃不了屬於二十六日以下三十日以上週期中的那一個的。至於三十日以上的週期，則絕對不能測知。所以實際應用的計算公式，有如左列：

受胎期的初日 = $10 + (\text{最小月經週期} - 28)$

受胎期的終日 = $17 + (\text{最大月經週期} - 28)$

例如：最小週期二十七日，最大週期三十日時，測定受胎期為 $10 + (27 - 27) = 6$ ， $17 + (30 - 28) = 19$ 。

此即受胎期在前回月經開始之日足數的第九日至十九日的十一日間。至計算式所示受胎期以前的日子，雖亦已認為不妊期，但也許有五天的例外。但是有一句重要的附說，就是普通一班人往往以為月經週期是拿月經開始日起至次回月經開始日止的日數計算的，那是錯了！實際是拿月經開始之日起至次回月經開始之前日為止的日數計算的。

節制生育不知有多少人在渴望着，惜乎一向沒有妥善的方法。上述狄野氏所云，是有科學的根據，完全憑其二十年來臨床診斷的經驗，才發為今說，所以對

於如此安全的自然的簡易的節育方法，渴望節育的人，都不妨依照公式測定的受胎期間，實行禁慾，況且縱慾過度，於身體很有損害的。但是我們同時也不贊同絕對的禁慾或節育，甚至不生育，對於那班經濟裕餘體力強健需要子女的伉儷們，也一樣的希望能在測定的受胎期內來「努力生產」，為國家民族多添許多後備的生力軍隊！

第四章 教子有方

由母性愛說起

所謂「愛」，世俗的見地大都以為就是「戀愛」。其實，這種重於肉體，輕於靈魂的「戀愛」，祇是「愛」的一部；而其它如父母之愛，手足之愛，朋友之愛……等，在愛的領域裏是佔着更大的部分的。

許多文人雅士，綠女紅男，曾瘋狂地誇言過戀愛的怎樣偉大；可是若和「母性愛」相較，那它是多麼渺小呢！戀愛是件脆弱到極點的玻璃器，要是照護不得法，隨時都有破裂的可能；而「母性愛」則不然。

「母性愛」到底是件怎樣的東西呢？瑞典的女作家愛倫凱，曾這樣的解答過：它是廣大無垠的力，它的本性祇是「授予」，「犧牲」，「撫愛」和「溫柔」。這是其它的「愛」所萬萬不及的。

這種至大至剛，至醇至潔的「母性愛」，在撫養子女時最易流露；在教育子女時最能表現，照理，百分之百會獲得好果的。但事實則又不然。

尤其是在我們中國，「母性愛」常時在「嚴厲」和「慈和」的兩極端存在着。在每個家庭裏，做大人的不是爲了過分的熱愛而嚴厲地督促其子女；便是因爲極度的顧息而放縱他們。流弊所及：一則壓迫愈強，反抗更力；一則溺愛愈甚，沉淪更深；終至反善因爲惡果，使做大人的雖愛而莫能助。

但，這並不是「母性愛」的本身的遺憾，却是具有「母性愛」者的運用的不當。這點，做大人的應當加以深切的注意。

某文學家會這樣的喟嘆着說：「可惜世間的母親都不是心理學者，她表示這種極深刻的母性愛僅只是『把兒女偎抱在胸前』的一法，從來不曾用過文字語言

——

在此中，也許可以找到相當的解答吧！

父 母 子 女

以子女爲產業，爲私有之物品，不以人格看待子女，實在是可笑的事。以子女爲責任的父母，他們相信今日，家庭中的子女，即將來國家的生命，父母不從幼小的時候，施以良好之教育，以養成健全高尚的品格和才能，這便是對國家

不忠。

家庭之良否，我們看到兒童的善惡即可以代表。馴謹，靈動，健全等等良習，和頑鈍，欺詐，懦弱等等惡習，莫不是家庭教育的結果。所以父母為家庭教育之導師，家庭教育之良否，以父母為標準，父母之良能與否，看其子女即能斷定。

中國的一般父母，往往只知生子，而不知以子女為父母之天責而教養之，所以父子，子生孫，孫生子……一代一代的下去，仍然是一個模型，絲毫沒有進步。

現在新舊社會的父母，仍是同樣的希望着兒子早日結婚，生下孫子，以冀死了可以瞑目。其實養而不教，生下的兒子仍然和自己一樣的沒有出息，兒子生下的兒子還是同樣的一個典型：那要見兒子孫子以及十代二十代以後的兒子孫孫，只要對鏡子看看自己的尊容便可以代表，又何苦多鬧些生生死死的麻煩。所以既生子女，便要教育子女，這是無可否認「優生學」的真理，也是人類進化的基本條件。

既以子女為責任，便應該對子女抱着極大的希望，在子女的昌明，偉大的旅

途上引導着，策動着。

應代子女們着想

在我七歲時，一個炎熱的夏天，烈日火一般地烘着大地。我在園內栽了三棵菜，端了一碗水去灌溉，碰巧遇見了我的父親，他嚴厲的說：「你知道，水是世界上最寶貴的東西，你這樣浪費做什麼？」我即刻嚇得跑了。後來到院中去看看，菜都被太陽晒死了，那時我內心真有說不出的哀怨。

像這樣不理解孩子的心理，而無謂的管束着孩子的父母，正不知有多少。像這樣蒙冤而不能發展他的天性的孩子，也是不知有多少。我想，如果那時父母不但不阻止我，並且就我這種栽植的天性教導我，鼓勵我，現在我也許是一個很有發明而有特別心得的新進農夫了。這便是父母的弱點，也便是中國社會停滯不進的根源，因為在兒童時代，你不使他的天性發展而處處加以抑制，後來這種寶貴的天性便一天一天的消滅了。

要避免這個缺點，父母對於子女，須把子女放在主觀的地位，自己處在客觀的地位給以相當的指導和監察。每逢一件關於子女的事，父母須先問問自己，在

子女的地位上着想，這是子女的問題，並不是我自身的問題。看這件事究竟和子女的前途發生若何影響，以爲改革和提倡的標準。若是不問青紅皂白，一味的依着自己的性子和地位去幹，不替子女設身處地的通盤籌思，那必致鑿枘不入，徒勞無功。

父母應與子女打成一片

父母須明瞭子女思想的淵源和行爲的動機。小孩子能力薄弱，思想簡單，所以他們的思想行爲，總是沒有意識的，父母教孩子服務，須先體察何事爲小孩子所能做，何事爲小孩子所願做，萬不可使孩子含有一些精神上和肉體上的勉強。小孩子之中，各有各的天才，決不可以甲孩子之所能，勉強乙孩；以乙孩子之所能，強制丙孩，須各因其天才，施以個別的訓練。

有許多管理不了自己子女的父母，視子女爲麻煩，爲累贅，竟有「有兒有女是冤家，無兒無女坐蓮花」的民諺。這就是不明白小孩心理和行爲，未曾加以適當訓練的因果。

父母對於子女，欲使他們的行爲高尚，思想靈活，那就要和子女打成一片，

合作起來，自己在暗中領導。遇事講道理，遇事體諒而使子女自願的服從。凡是賢良的父母，對於自己的小孩，要一種一團和氣的態度，簡直和對朋友們的沒有兩樣。因為他們本來應該做小孩子們的朋友，不過因為經驗多一點，把那些人類的社會的經驗在一點一點的依孩子們的個性而無形的傳授給孩子吧了。

常常看見有些做父母的，喜觀用「不公平」，「虛偽」，「譏諷」，「勉強」，「哄騙」，「恐嚇」，「欺詐」等不正當的態度對待小孩，殊不知本來人類的天性是「真」的「純潔」的，「美」的，這樣，便造成了人類開始犯罪的由來

還有一種父母，慣會用「恐嚇」的手段去制止小孩子的行為。「恐嚇」雖非絕對不可，可是也要加以思考，這個「恐嚇」到底給了孩子以什麼影響，不但給孩子有若何影響，並且該想到對於未來的國家，民族，又有若何影響，比方我常常聽得做父母們的對哭着的孩子們說：「哭麼？洋鬼子來了！」或是「××人來了，快躲在媽媽懷裏，不要哭！」像這一類的話，雖足以抑止當時孩子的行為，但影響到國家民族的前途實在是非常可怕。在小孩子本沒有見過洋鬼子或××人，更不知道洋鬼子和××人是怎樣的東西，尤其不知道洋鬼子和××人是可怕的東

西，在他的本性上本來不怕洋鬼子和××人。但是聽到父母這樣一說，自然是胆寒起來。

父母自信如此「恐嚇」可以解決小孩子哭的問題，也就不關利害的把這一句一直挪用下去，因此把一個「玄虛」造成了小孩子怕洋鬼子或××人的劣根性。這樣，世世代代的沿用着，中國人便世世代代以洋鬼子和××人爲可懼，民族的前途，便完全在這樣死去！

革命的母親們！我們要小孩子不要哭，應該說：「哭麼？我們殺××人去！」同時做姿勢給孩子們看：「殺！殺！殺！殺！」。

兒童是船應謹慎駕駛

父母是家庭教育的實施者，子女是被教育者，子女事事瞻視父母的指導和監督。父母二人的意見若是不能一致，各走極端，那就不能養成子女人格的健全與厚大。

譬如你們做父母的，共同駕駛一隻船，若是二人同時發生背道而駛的意見，一個要開船向東，一個要開船向西，這隻被駕駛的船。定是既不向東，也不向西

，終日蕩漾在中途，永無達到目的地的希望。

子女便是這種的船，父母教育子女便與這個事實一樣。所以真能教出好孩子的父母，他倆一定是很能同心協力的夫妻，真能愛子女的父母。必須二人通力合作，聚精會神的注視到子女身上的問題，而謀解決的方針，使子女的前途得到真大光明的進展。

孩子好比是在濃霧的海中的船，波濤洶湧，他自己本是不辨東西，不知所之。父母如果相背而駛，固然不是駕駛的辦法，就是同心協力，也要心機靈敏，仔細考慮。因為偶一不慎，連自己性命財產也會完全消滅。

有許多父母，兒子作孽行禍，只知咒咀兒子不好，却不知原是自己的罪過。

兒童入學以後

當各學校開學了，一般父母，把他們六七歲的孩子正式送入了學校，從此以為他們已經盡了教育的能事，現在是交給學校教師的時候，不必再要他們來越俎代庖，盡教導的職責了。

其實，這個觀念是非常錯誤的，因為教師的精力有限，而且兒童又多，決不

能常常陪伴在一塊的，何況兒童的興趣又是遊移不定，其仿模的力量非常大，一脫離小範圍的學校後，立刻便會染上社會的惡習慣，很不容易革除，所以家庭在放任情形之下，兒童會得到難以逆料的結果的，這是多麼危險的一回事。

所以做父母的——尤其是母親，因為孩子和母親接觸的機會多——要知道，當一個孩子入學之後，絕對不能認為教育的責職算盡了，父母是子女終身的教育者，不能輕易放棄這種天責。

天下明智的母親們，當妳們的丈夫外出的時候，妳們便負了教育孩子的全責，送入學校，使兒童受到良好的教育，這固然不錯的；但是要謀兒童身心的整個發育，在學校教育以外，還要施以優良的家庭教育，蘆荻教子，孟母三遷的故事，我們已經耳熟能詳了，再不煩我來細說，妳們如不能注意在學期兒童的家庭教育，這結果是不堪設想的，願妳們千萬不要忽略了這一點。

怎樣刑罰子女

父母刑罰子女的目標，在於使他們改過遷善，並不是施「苦肉計」使子女受些痛苦，以遂別的企圖。父母責罰子女，實在是不得已的事，若是使子女徒然受到

痛苦，而對於他自己已受責的原因仍是茫然，又何必多此一舉呢？所以刑罰子女，務使之「服罪」。至於服罪這件事，須經過「聲罪」和「知罪」兩個過程。聲罪是父母的事，知罪是兒女的事，父母把子女所犯的過失，昭然無隱的在子女前聲述一遍，而後使子女知道自己的罪而至於服罪。

刑罰的目的，在使子女對於某件事情要澈底的痛悔，一犯而不再犯。最妙的方法，便是在所犯的事件上受直接的痛苦，這痛苦，並不是父母加給他的痛苦，是他自身因悔悟而感到的痛苦。這樣，他感到某種行爲的利害，以後決不敢輕於嘗試。例如：火柴會發生危險，小孩喜歡將火柴像射火箭似的玩耍，他這個過失的原因，是在於他未曾知道弄火柴是件危險的事，父母應用「因勢利導」的方法，使他稍稍受到火柴的創傷，這樣父母雖未施用局外的責罰，而他的過失的本身，已經給他一個深刻的適當的教訓了。又如懶學的孩子，父母可以用精神上的刑罰，使他和一個勤學的孩子在一塊，使他相形見拙，自動的發生羞惡之心。

俗語說：「打」是歡喜罵是「愛」，許多父母對於他的子女，以爲子女是屬於他所有。要打就打，要罵就罵，以爲子女始終沒有反抗，甚至故意在廣衆之前把子女打罵給人看，表示自己家教嚴謹，其實這完全是錯誤。羞恥之心是人人具備的。

，以打罵爲責罰子女之原則，子女們必不能因其打罵而根本鏟除其根性，因爲「打罵」是父母的事，子女們只覺得是父母們的不是，反不覺得是自己的錯誤，並且子女們覺得受着善於打罵的父母無理的責罰，他們對於其他的操作便失去了興趣，所以教子的上策，父母應完全發於「善誘」的地位，而使子女「自發」地悔悟。

幫助兒童擇交

兒童喜歡和年齡相做的小朋友在一起遊玩，這是兒童羣性本能的表現，其實不獨是兒童有這羣性本能，可以說是生物同有的本能，而以人類的兒童最爲顯著罷了。

近朱者赤，近墨者黑，是二句歷來用作交友的比喻，意思就是朋友的優劣，足以影響到自己，雖然，兒童大都可說是天真未鑿，可是就各個家庭教育優劣或其他，便足以發生差異的。由此兒童的小朋友，也是很有關係的，可是因爲兒童自己知識薄弱的緣故絕對無判斷的力量，那麼，做父母的，要給他們一些擇交的幫助。

方法是這樣：應該詳細去調查兒童隊裏的某個，或是某幾個，不懂得衛生和

時常提倡不高尚遊戲的孩子，便暗示自己的孩子和他們疏遠，以防傳染到不良的品性。如果孩子所交的小朋友，是品性高尚的，那時便應該設法使他們的友誼鞏固。

兒童的心理教養

普通說一個兒童的脾氣不好，大半是指這兒童會常常發出憤怒。脾氣不好，當然不為社會所容許，也就是不能適應社會，必受淘汰無疑，並且這一種常常發脾氣，對於生理，也有極不好的影響。面紅耳赤的怒起來，血液循環來得快，心臟會由此衰弱下去，消化器官也會受了影響，減少了本來的功能。要免除這樣的常常發怒，只有從兒童時代做起，使他將來成人之後，不致於因一點小事常發脾氣而摧殘自己的身體，和激起社會的惡感！據最近心理學家的研究，使兒童最易發怒的，有下列的幾樣事：

- (一) 便溺時之坐馬桶；
- (二) 所有物被別的孩子搶去；
- (三) 洗面；

(四) 做某事不得成功；

(五) 着衣服；

(六) 脫衣服；

(七) 沐浴；

這是觀察好多兒童，歸納起來的結果。雖然還有許多情境，可以激怒兒童，但，這是最常見的幾項。

我們對於這些事情的防備，無過於十分溫存和小心，兒童需要沐浴，需要大便，需要洗滌他的頭鼻，不能因為容易使得他們發怒而避免不做。只能因為容易使得他們發怒而格外當心和注意。具有諳練的技術的母親，或保姆，接觸小孩時候是細心細手，一點不使他們感到不舒適，同時也並不是草率或多費時間。遇到處理兒童大小便和沐浴一類的易於發怒的許多事項的時候，她們格外留神。這幾項之中，除掉第二項和第四項，就是做事不得成功，和所有物被奪之外，最要注意的一個概括的條件，就是：「不要束縛兒童的身體，特別是兒童的頭部」。譬如替兒童洗面，萬一束住他的身體，那即刻他就發怒，幾次以後，他不獨對於洗面一件事有怒的情緒，並且望見替他洗面的人，也即刻極端的怒起來了。洗面時

候如此，沐浴等等無不如此。這是根據心理學家華震(J. Watson)的驗實。他在實驗室裏，實驗幾百個兒童，發現嬰兒的原始的怒就是束縛他的身體，特別是束縛他的頭部。成人以後的一切其他的怒，都是後來養成的。如父母或保姆能小心的看護，兒童的怒自然可以減少。

一個兒童不常常發脾氣，他的性情自然溫和，在長大後，自然容易得到社會的同情和贊許。他的人格，自然也較為完美，將來生活，也當然較為舒適。我們時常看見學問能力都是很好的人，而常常在社會上找不到相當的職業和生活，原因固多，但從他本身的關係來說，他這種潦倒一生，或許是脾氣不好的緣故。這種不好的種子，又多是兒童時代培養成的。所以賢明的父母果要注意到子女的將來，這一點心理上的看護，却不能不有相當的注意！

至於兒童所有物的被奪，這一層是要看保姆的細心。譬如兩個差不多年齡的姊妹或兄弟，最好買一樣的兩個玩具，分給他們，使他們減少爭奪的機會。不是到了爭奪以後，斥責一方所能奏效的。

兒童做事不得成功而發怒，這更是細心的保姆或母親應負的責任。兒童很小的時候起，無論什麼事，當然叫他自己去做的好。不過保姆或母親都要從旁細心的

和溫和的輔助，使他可以成功。事先並要代他設計，使得兒童所做的事，不致因大難而不能達到目的。這樣的注意，當然他發怒的機會要大大減少了。

關於兒童怒的情緒，這樣自然可以養成很好的習慣。我們希望一般父母，不獨對於子女的身體，要加以注意，同時對於他們的性情和心靈，也要有相當的看護。

獎勵孩子們的儲蓄

在資本主義的發展到爛熟，農村經濟已整個破產的現在，除了資本家，大地主，官僚政客，以及一切不勞而獲的寄生蟲，每個社會的成員，——每個現代的人——差不多每個人都在靠着薪水或者工銀過活，養活自己，同時還要養活一家大小。這樣，沒有恆產，儲蓄將是必要的，假如不儲蓄，便沒有能力應付任何意外的事變，如疾病死亡等了。

沒有餘多的人家自然談不到儲蓄，然而往往有許多儘有多餘的人家也不想儲蓄，那是很明顯的。他們沒有儲蓄的習慣，他們不曾想到遇到意外事變時候的困難！

所以，儲蓄的習慣是應該在孩子的時候先把他養成的。

依據個人的經驗，知道在孩子們中間很有一種「聚錢筒」的設置。共分二種，一種是自己用截斷的粗毛竹做的，一種是陶器商人做了賣的。但不論是毛竹的陶器的，錢筒的一端總預闢着一條縫，那條縫不闊也不長，剛可以投進一枚銅元或小輔幣，投進去了之後，倒却是倒不出來的。孩子們都很歡喜那個東西，他們肯把父親或母親給他們買糖果的銅元，愉快地嵌進去，他們等待着有那麼一天，把那錢筒打開來，纍纍的銅元及纍纍的小輔幣聚成一個總數，於是他們歡欣，滿足，甚至於會高興得發狂！

現代的母親們：懂得嗎？這就是儲蓄，就是可貴的儲蓄習慣的養成！我願妳們不要忽略，把這簡單的聚錢筒提倡，設置，設備，使每一個孩子都有，都會使用，告訴妳：這和妳令郎將來的生計是很有關係的。

衣食住行等等

親愛的父母們！這裏，我隨便的寫下了一些愛子女的方法，你們如果真愛你們的子女的話，那末請來嘗試一下！

一，小孩吃的東西，該由他自己去吃，不要嚼爛了喂他；小孩吃飯用的桌子凳子最好要矮小，能適合小孩身體的高低。至小孩喜吃零食，也不必十分加以禁止，因為加多飲食的次數，以增進孩子們身體的健康，但是，過分的多吃，當然是不相宜的！

二，父母給小孩做衣服時，應先問小孩歡喜什麼顏色，什麼式樣，然後再做；那大人式的長袍和馬褂，小孩不要穿的，不要強迫他穿，因為這是妨礙小孩奔跑和遊戲的衣服，穿了徒然使他不舒服。

三，小孩睡眠的地方，不能以父母做主體，應該替小孩備一套睡具；最忌和父母，或傭僕同睡，因為大人的睡眠時間，至多不過八小時，小孩睡眠的時間至少須在九小時以上，這是應當注意的一件要事。

四，遊戲是小孩的精神麵包，我們應設法替他特創一個環境。如果他在遊戲中，發現了一個疑問，父母應該給他一個圓滿的答覆。假如碰到一個一時不能回答的問題，應該替他或代他向別人詢問或查之書冊，然後再回答他。千忌不理或禁止，因為這點足以戕賊兒童個性的發展。

五，小孩做錯了事，或完全失敗，父母應告訴他錯誤或失敗的原因，並須賠

示他改進的方法，讓他再去試驗。如果小孩做某種作業，發現了新奇的方法，父母應該特別的鼓勵他，引起他努力創造的精神。

六，小孩跟着父母，到外面去遊覽，最好讓他自由去跑跳和唱歌，切勿握住他的手，像猴子般的牽着。在路上如果發現了什麼奇特的事件，以致高聲怪叫，或者站着探望，這時，父母該陪他去調查，使他得到一個圓滿的解決。

注意環境及其它

雖然我們不能斷然假定兒童的天性是善是惡。但是一般的兒童，他們在幼年都是很好的。那爲什麼從兒童到成年以後，就會有許多的惡意惡行產生呢？這可以說多半是環境改變了他們的。

環境改變人的力量很大，從各種的地方都可以給我們證明，若是一個人他從沒有做過不好的事情，我想他是不會做壞事情的。因此，一個小孩在他的幼年，父母們不能不注意他的環境。

在幼年的時候，最好不許他同流浪的孩子在一起，因爲那流浪的孩子，會教授他許多不良的舉動。

在家庭中，不能養成他有一種太懦弱的樣子，因為若是父母因了愛他的子女而嬌生慣養，那會造成他沒有自立性和勇敢奮鬥的精神。

在受教育的時期，若是不給他築成一個良好的基礎，或是以為他年紀還小，可以不必要用功讀書，那末可以造成他將來讀書時，感覺基本學識的缺乏，和養成他不前進，不願意讀書的惡習慣。

當他們在幼年的時候，言語上一定要考察出他的錯誤，不許他說那些粗俗的言語。雖不要使他彬彬如古代的書生，但也要使他的言語，不至於在社會上，使人覺得討厭，或是覺得粗野。

做父母的人們，你要知道一個兒童的將來，完全操縱在你們的手裏，注意些，將來新中國的好國民，都靠着你們在培養！

兒童咬指的科學觀

我們不是時常可以看見小孩們在咬他們的手指麼？這到底是什麼緣故呢？

據法國一些科學界的威權說，這種習慣是由缺少乙種維他命和丁種維他命而來的。

其實咬指甲和吃東西是一樣的用意的，爲了小孩往往將小手指伸到嘴巴裏去咬，因此我們不得不研究他們爲什麼要這樣。

以下這些便是查布羅斯基 (Zyborvski) 和增頓 (Jendon) 兩位醫生在巴黎所發表的意見：

「人類和獸類往往有許多不同而難解的行爲或現象去表示他們是缺乏營養的。經了許多考察和試驗，我們發見有許多肉食獸，（也有些是素食的）因爲身體上缺少了乙種和丁種的維他命而吃掉他的兒子。

缺少這兩種維他命中的一種，往往足以造成這種慘劇，同時供給以這兩種維他命中的一種，也往往可以消滅這種慘劇。所以試把乙種，或丁種維他命加在食物裏，往往可以叫母性的野獸不吃他的兒子。

有一次偶然有一個犯酒精神經症的病人也有着咬指甲的習慣；醫生試用這兩種維他命給他服用，結果竟把這咬指甲的習慣改了。後來用這種法子去醫治有咬指甲習慣的兒童，也得到了同樣的結果。

吃手指或咬指甲，往往是體弱的象徵。倘若用他所缺乏的那種維他命叫他服用，這種習慣便能於八天或十天內除掉。

準確妳的發音

大概家庭裏有過孩子的人全會知道，當一個嬰孩在一兩歲的時候，「學話」起來是十分有趣的；張着那小小的嘴，咿呀咿呀地，聽的人固然是莫名其妙，就是嬰兒稚幼的童心裏，也許會感到一種詞不達意的苦痛吧？

嬰兒的學話，自然和鸚鵡有點兩樣。鸚鵡祇是學了一點無關本身福利的技藝以取悅於人；而嬰兒，却是由於一種先天的智慧的啓發，人類向上求進心的本能的推動。因為語言是人類生存的基本條件之一。（帶殘疾的啞吧，自然除外）和眼睛與手耳鼻是同樣佔有重要位置的。

嬰兒祇知道學，那「教」的責任自然是屬於母親了，但做母親的却普通都有一種弊病，就是故意用不準確的發音教導嬰孩。遷就嬰孩，甚至於迎合嬰孩……

自然，一個剛滿一週歲的嬰孩要學像話，是很困難的。妳教他說「雞」他會說「底」，妳教他說「貓」他會說「昂」，妳教他說「狗」他會說「斗」。但假使妳不矯正他，反之，倒一味的遷就，那是怎樣大的錯誤！

我們得知道，在嬰孩，學會一個正確的音及一個不正確的音，是費了同樣的力的。主要的問題是，他學會了一口不正確的音，會「積習難改」，一直到七歲八歲，十歲十二歲，到進了學校，還是一個「大舌頭」「格嘴」講不清話。那就是母親害了他了！

母親們，注意！對於學話的嬰孩，首先必須準確妳自己的發音，千萬不要遷就，遷就於他的發途是有害的。

嬰兒的情緒

做媽媽的一定要知道他的嬰兒，可是嬰兒却不會用言語說出，他是將要怎樣，或現在要怎樣，因此做媽媽的要懂得嬰兒的情緒才好。

嬰兒的情緒，在久做媽媽的人們，一定會很懂得，可是那新做媽媽的小姐，也許對它有些懷疑了。那麼，現在寫了出來，就算獻給從小姐進化到少奶奶的人們吧！一半都是人們的基本性緒，他包含有三種：

一、嬰兒也是時常會發怒的，當他怒的時候，妳可以看見他的四肢，是很硬的，他的面部發青，他要倒在床上，並且還要大哭，若是妳要近他的身體，他會

撐拒妳。

二、當嬰兒懼怕的時候，他的呼吸會暫時停止，他的面也變紅了。也要哭，他是倒在牀上，但是與怒不同，怒是倒在牀上不動，怕是倒在牀上後，還要把他的小身體往被裏或是可以遮住他的地方躲藏。

三、嬰兒的愛並非是長大後才有，乃是人的本性之一，妳可以利用這個愛去解除他的怒與怕，解除他的方法，就是妳用手去撫摸他的身體，或是去胳膊他的腰或其他能發笑的地方，這樣他會笑了，他的笑也就表現着他的愛呢！

兒童的本能

兒童到了十二三歲時，所有本能更比幼小時為盛。最顯著的，如收集紙類，照相，動植物標本等等，若是有人要去染指——尤其在兒童間相互爭奪某一件事物的時候，那就目為不共戴天之仇，非力爭不可。這時，做父母的固應對於這種和未來的「儲蓄」和「勤儉」有關的精神予以誘導助長；但對這個人主義的「獨佔慾」亦得適宜地使他泯滅。如兒童間相互的把自己的玩具拿出來以供同好，使他們自小便有一種「合羣」的「同樂」的「不分界限」的心理存在着。

因爲，由於這種所有的本能，最初便會發生「妬嫉」的意念。如看到某童有小汽車一輛，覺得非常豔羨；同時便覺得「他會有，我爲什麼沒有？」他們全不會知道，那是父母的有錢和無錢的問題，却由這種「妬嫉」發爲可取而代之的心理。於是，「掠奪」的行爲便隨時在兒童遊嬉時發生；因「掠奪」不成而至實行「盜竊」行爲更屢見不鮮。這是會影響到兒童的未來的品性的。

兒童的摹仿性

兒童極誠無僞，最富摹仿性，凡成人的作爲，無不喜摹仿。所以孟子幼時，家近墓旁，就學習築埋；家近市旁，就學習銜賣；家近學宮旁，就學俎豆揖讓。不僞不僅孟子如此，凡是兒童莫不如此。

父母應當言行一致，斷不可以誑言引之習僞，無論一言一笑，一舉一動，都應「以身作則」，使兒童養成良好的習慣；更不可哄騙兒童，今天買糖果你吃，明天做新衣你穿，追言不踐實，兒童不知不覺的漸漸由此被誘入僞域了。所以做父母的，切要避免「詐」和「僞」的態度才對。

總之，家庭中對於兒童，無處沒有教育性，如言語，走路，飲食，睡覺，遊

戲等，我們如果爲新中國的前途着想，爲社會的健全着想，爲兒女的自身着想，一般身爲父母的，對於兒童，應該努力「循循善誘」，「因勢利導」，不要動輒「摧殘」，成爲未到壯年，就有暮氣，未到老年，就有死氣的弱國民！

兒童好勝心的糾正

兒童的天性，除了「好動」外，並且「好勝」，如動作遊戲，往往欲已出人上。這雖是極好的性質，苟不善教，就易變爲惡習。

每有一般兒童，遊戲角力；力不能勝，繼之毆擊，毆擊又負，繼之哭泣。做父母的當引兒童爭勝的心爲正，戒以遊戲毆擊哭泣，都不是爭勝的道理。或更由「遊戲」的勝負，教以「學問」上技能上的勝負。若父母在這種地方「漠不相關」，則兒童在得不到勝利的時候，恆出以「詭詐」的手段以求勝，久之遂認「詭詐」爲正要的勝利方法了。

好奇心的誘導

兒童的心理是「好動」「好勝」的；但尤富於「好奇」心。就說週歲的嬰孩

，耳聞音樂及其它的聲音，即四顧盼矚：眼見美麗的事物，就伸手搶取。到五六歲時，好奇更厲害了，看見一株開得很好的花，他便要連根拔起來看個明白；看見一隻鐘，他因為不知道敲動的究竟，非拆得粉碎不行；看見在缸裏養着的金魚，他不知道游動的緣故，非捉來弄死了不息。主張「性惡說」的人，便會說：「這就是人性本惡的明證。」其實不然。

做父母的遇到這種情事，應該逐件爲他們解釋，使他們明瞭而略能得着相當的常識。因爲兒童和人世的接觸的時間還短，知識自然不能和他們的慾望那樣滿足，大半全持後天的教育來打定基礎，才能發榮滋長。

做父母的如不加顧諒，僅知「厲聲呵斥」，「恐嚇打罵」，摧殘他們的活潑的精神，使他們畏縮得像老鼠見了貓一般，那是不對的。有時因爲兒童腦神經非常薄弱，經不起強大的刺激，也會因此得了驚悸的毛病。

飢寒生偉人

空前的發明怪傑，美國人愛迪生，他對於人類供獻的偉大，是任何人都承認的；但是，他不過是北美米美爾斯鎮的一個農家子，幼年時很苦，在十二歲時，

開始販報生活，後來備嘗了千辛萬苦，奮鬥的結果，成就一千多種驚人的發明，控制了自然，世人給他戴一頂世界科學偉人的榮冠。

世界航業的巨擘大來，他生平很苦，在十三歲時，即離開他蘇格蘭故鄉，一個人孤單單的到加拿大，他第一次工作，是爲人剝羊山皮，說也可憐，每星期的工資，僅十先令，到五十三歲，始購得一船，船很小，祇能載三百噸，歷盡艱難，後來居然執世界航業的牛耳。

這些由飢寒中長成的偉人，你們做父母的既應當知道；也應當告訴你的子女們，使他們也存起當一個孩子，若是在飢寒中奮鬥，是會成世界偉人的念頭，免得他們感覺着現實的不滿。

蘇聯的兒童

在資產階級的國度裏，七八歲以至十四五歲之小孩，都是嬌生慣養的，他們會些什麼呢？除了會在母親懷裏撒撒嬌之外，就是祇會吃吃奶油糖。可是，在蘇聯，這班活潑的，乳臭未乾的小把戲，却不能小覷他！他們會自己動手建造一架水車，或一架風車，甚至一座發電機。在利比克赫的小孩，據說他們會自動組織

了一隊「考察隊」，以考察他們所在地的富源，居然發見了合於肥料用的石灰層，幫助國家不少利益！在新西伯利亞的青年隊，又居然發見價值甚巨的煤鐵，增加國家一種富源！

想起蘇聯這班小發明家，考察家，再看近日失業人口的激增，這一回事真有點感想！蘇聯的兒童發現隊，完全是充滿新生命的原素，興致勃勃的，自動去貢獻他們的小力量於社會主義的建設。

在蘇聯第一五年計劃中，我們不單看見成人們的血汗，裏面還有我們這班小把戲的貢獻，他們是做了些什麼？就是：

- (一) 收集肥田材料；
- (二) 建設無線電話匣子，在數年中曾安置好七萬五千個無線電話匣子及擴聲筒；
- (三) 拍滅田禾上的害虫；
- (四) 收集舊物，如羊毛，骨塊，金屬碎物等，以供工廠之用；
- (五) 建造家禽場，五千所養雞場，五千個兒童養鳥會，
- (六) 每一農場增加一對會產卵的雌雞；

(七) 創立了七千五百萬株樹的少年隊森林；

(八) 教導不識字人寫讀，掃除文盲；

(九) 撲滅五十萬家的臭虫蒼蠅等。

假如，兒童是未來世界的主人翁的話，蘇聯的兒童足當之無愧了！

第五章 婦女衛生

婦女衛生之重要

婦女因爲負有對於人類種族的生育的重大任務，故其身體上的構造——特別是生殖器的構造，和男性具有顯然的互異。由解剖構造之不同，而使其生理變化，亦成爲一種較男性更其複雜，更爲曲折的生活現象。

因由於這種解剖上的特異構造和生理上的特殊變化，婦女爲保持其一生的健康起見，不能不有對於她們身體上特殊的衛生方法；這就是所謂婦女衛生了。

婦女衛生是具有十二分的重要的：如由其構造之不同，而形成其生理上之特異變化的，若自十三四歲之少女時代起直到四十六七歲之婦人時代止，這中間的月經現象，婚後受妊期間的懷孕現象，以及生產前後的特殊變異等等，要是婦女本身對於這種種的經常現象或特殊變化，無合理安全的處置方法，那是很容易獲得意外的病變的。避免這種意外病變的唯一方法，那只有講究婦女衛生。

要講究婦女衛生，不消說，先要婦女們經常的注意婦女的衛生智識。要講究

月經衛生，必須先明瞭什麼是月經，月經來臨時之如何攝生，不攝生對於身心所發生的影響等等的月經智識；要講究妊娠期中的衛生，就不可不先明白妊娠之構成，妊娠在妊娠期間的變化現象，妊娠期間中的如何攝生，以及不攝生對於妊婦身體之如何危險等等的妊娠智識，這樣，才能達到婦女衛生的目的，獲得婦女衛生的福利。

婦女的衛生和婦女的疾病是成爲正比例的；注意婦女衛生的婦女，當然會減少許多無爲的疾患，反之，素不講究婦女衛生的婦女，其疾病之增加，也是必然的現象。許許多多的婦女疾患的形成，都由於他們少注意衛生，由於她們對於婦女衛生智識的缺乏。假使一般的婦女多具一點婦女衛生的智識，多注意一些衛生，那我敢說，凡由於不講求衛生不注意攝養的一切婦女疾病，都可以預防得了，避免得掉的。

我國的婦女，對於婦女衛生智識，素來異常缺乏，舊式的不必說，卽一般新式婦女，多數還是外強中乾的不大講求，不大注意。舊式婦女之不講求衛生，因爲她們對於這女性衛生的智識，當它是一件神祕的事件；而新式婦女理應多多的注意！不但對於本身應講求衛生，且對於一般缺乏衛生常識的女同胞，應負着宣

傳的責任。

我們若把一般婦女——尤其是缺乏智識的下層婦女——調查一下，我們就可以發現，她們由於不講究婦女衛生而獲得的疾患，定有可驚的數目。她們不但未病時，不注意衛生，既病後，還當它是非常神祕異常羞恥的事情，不肯告人，不肯就醫。這是多麼的悲痛呀！對於這班可憐的婦女，唯一的辦法，只有設法打破她們的神祕腦經，羞恥觀念，告以婦女衛生之重要。這不僅是醫師應負的責任，也是一般具有女性衛生智識的新式婦女所應負的責任啊！

月經時之攝生

在沒有說到月經時的攝生之前，先來簡略的說一點關於月經的普通常識。

什麼叫做月經？簡單一句話，就是女性子宮粘膜，定期出血。這種定期出血的時間，普通是在妊娠後直至分娩，產褥的時間而外，每四個星期來潮一次。這種定期出血的現象，全為一種生理現象。在女性的發育上說，月經來臨的開始，也就是女子生殖器發育到了一個完全成熟的一種顯明的表示。說到開始來潮的年齡，普通在十三四歲左右，然亦與氣候之溫冷，人種之不同，以及個人身體的素

質，而有早遲。每次月經來潮的持續時間，大約四五日的光景，然亦稍有出入者。尤其是初次來潮的月經，往往一二日或二三日即行停止的。不過，這種初潮的月經，不久即可入於正軌，毫無顧慮的必要。要是長期的月經來潮的時間過短或過長，或出血的過多過少，這或許係病態的變象，宜速就醫診察爲安。

至於月經來潮的時候，女子的身體和精神都要起重大的變化。爲因陰部及下腹的充血而有緊張膨滿的感覺，腰部亦有酸痛之感，精神萎頓，全身疲乏，食思減少，面色蒼白，乳房腫脹，心悸充進，還可有頭昏，目眩，耳鳴，嘔吐，鼻血等等的現象發生。精神方面，會是不安不快以及全身疲勞等等的狀態。這都是月經來潮時所引起的變化現象。

講到月經來潮的原因，那是由於女子卵巢的排卵作用，完全受排卵機能的支配。假使沒有排卵機能的作用，就不會有月經的現象。我們只要看受孕後妊娠期中，的妊婦，因排卵機能之停頓，月經也就宣告停止，這就可以明證了。排卵的期間，也是四個星期，即每排卵一次，月經也同樣的來潮一次。不過排卵的時間，比月經要早幾天。婦女之受妊，由於男性的精虫與女性卵巢中排出來的卵結合而成。與月經無直接的關係；故亦常見無月經的婦女而仍能受妊的例子，這就是因

為她的排卵機能還在照常工作的原故。

上面把月經的常識說過了一些，現在來說月經來潮時的攝生方法。

一、不能做劇烈的運動

因為月經來潮的當兒，女子生殖器起了高度的變化，所以劇烈的運動，過勞的操作，都是絕對的應加禁止。否則致使身體疲怠，精神過勞，易引起以外的危害來。反之，也不可久臥睡牀，視同病人！上面曾經說過，月經到底是一種生理的現象，並不是一種病理。日常生活，室內動作，仍可一仍其舊，只要不使身體過勞，精神疲乏就是了。

二、精神以安靜為主

月經時，除身體變化外，精神亦易於變常，多數女子在月經時的精神，多為沉寂憂鬱。故此時對於精神的攝生，須使其安靜為主，凡一切勞頓或興奮的動作，如：唱歌，舞蹈，乘車，騎馬，以及宴飲，洗澡等等，都能妨礙身體，傷損精神，應當避忌。睡眠必須充足；性交須絕對禁戒，否則，危險異常！興奮性的小說戲劇，也易引起精神上的激動，亦以禁避觀閱為宜。又此時對於一切勞心費思的煩雜問題，亦須拋開，不宜與之暢談論辯，因為此時女子的理想力和判斷力，

也比較簡單些，薄弱些哩。

三、對於清潔之注意

月經來時的清潔，是最要緊的事項，尤其是生殖器的部位，偶不清潔，即易致病，這，因此時子宮壁的血管破壞，粘膜的組織損傷，一不小心，為外界的細菌傳入，就要引起腐敗，發炎甚或至於危害身心的疾病來，那是非常的危險。故月經時對外陰部須弄得十分清潔；每日可以溫水洗二三次；但切忌冷水沐浴全身！即局部的灌注洗滌陰道，也是害多益少。外陰部洗後，就用清潔輕軟的月經帶加以保護，以免血液自由流出，惟濡濕時就要掉換。我國的鄉村女子，及一般無識的舊式女子，對於月經的常識既然缺乏，對於月經來潮時的處置，也不知道注意清潔，視保護陰部吸收血液的月經帶為污穢的物件，往往不是拿粗硬的草紙，就是用污穢的破布來填塞陰道，作為吸收血液之用。這種陋習，非常有害，非常危險；如果這種穢布片，或粗草紙上，含有豐富的細菌時，一旦隨同帶入陰道，傳入體內，就難免不引起局部的痰症，（陰道炎等）全身的險症，（敗血症）來的！就說沒有細菌的話，這種粗硬異常的草紙布片，放在陰部，作為吸收血液的堵塞，於柔軟的陰部組織，亦甚非所宜的啊。故在月經來時，對於吸收血液的塞

布，必須採用清潔柔軟的月經帶，既富於吸收能力，又無細菌的危險，最為適當的了。

四、月經過後宜用溫水洗淨

月經完了時，外陰部仍留有污跡，須用潔淨的棉花，浸濕微溫開水，洗淨爲要。

懷孕期間的攝生法

婦女的懷孕，爲增殖人口的基礎，懷孕期間的攝生，實爲婦女康甯的樞紐，這不但與孕婦的安全，有直接的密切關係，即與民族的健全以及人口的繁殖，都有絕大的影響。婦女因於懷孕期間，偶一不慎，違反攝生，以至獲得終身疾患的，固然很多，因此而喪失生命，亦數見不鮮呢！這種意外的災害，無爲的損失，與整個社會的安甯，民族的健康，不是有很大影響嗎？故婦女在懷孕期間之應加注意攝生之道，那是毫無疑義的事了。

婦女在月經後排出的卵子與男子的精虫結合後，排入子宮，徐徐發育，這期間即爲懷孕。大凡經過二百八十天分娩。在這懷孕期間，她的身體比較平時軟弱

，而且容易疲勞，偶一不慎，生理上就要惹起特種的變化，以致感受種種病理上的改變。

攝生法：(一)食物：人生所以生活，唯賴主要的五種營養素：蛋白質，脂肪，含水炭素，醫類以及水份而已，日常食物中的魚肉菜蔬，都含有豐富的營養素。孕婦的食物，應擇其容易消化而富有營養素的為宜，鰻，烏賊，鹽魚，豬肉糯食等富於脂肪，不易消化，梅，橙，柑，柚酸味過強，胡椒，番茄，濃酒等刺激性太重，都在忌食之例。(二)運動：孕婦應該隨意運動，多吸新鮮空氣，不獨母體有益，即於胎兒亦甚相宜。登山涉水，乘車騎馬，屈曲身體，提攜重物，高攀舉重，均當禁忌，否則引起子宮充血，易於流產。(三)通便：大便每日一次為常，如果便秘，在早上飲牛乳或冷開水一杯，多食水果，亦可通順。如其不通，可用鹼水，甘油等灌腸。小便次數，要比平時為多，不可忍着不便，否則易於惹起子宮後曲症。如其發生腳腫，可請醫師檢查，以防不測。(四)清潔：常宜沐浴，既可使身體清潔，復能促進新陳代謝的機能。在陰部要格外注意，以防不潔之物侵入陰道。分泌物較平時為多，應該用硼酸水清拭，免生粒疹等疾。(五)乳房：最宜注意，因為分娩後哺乳其兒，是為母者的第一要務。因之不宜壓迫而阻止乳

頭的發育，在懷孕八九個月時，每日須三次清拭乳房。乳頭凹進者，每日用指擴出伸引，日常後自會突起。設乳房皮生軟疵，可以葡萄酒在產前數日洗滌，以免哺兒時發生炎症疼痛。(六)衣服：通常以寬緩爲度，摩登之薄裝，緊縛着身體，曲綫美雖然流露無遺，可是呼吸血行，增加母體的障礙，妨礙胎兒的發育。在懷孕五個月後，腹部須用腹帶（闊而軟者爲適）使之保溫，並保正子宮和胎兒的位置。(七)房事：睡眠一事，當使酣足，如其深夜不眠，常行房事，均非所宜。房事在後五月，應絕對戒除，否則流產之虞，在所難免。(八)精神：最忌刺戟，凡是易於觸起喜怒哀樂之情，均當禁絕。

孕婦服藥，最不相宜，因爲這時期的身體易起變化，有時藥物的抗力微弱，有時藥物的吸收力反強，所以往往服無害之藥，而發生中毒現象。

產婦調養

在產褥期內，產婦的生活，若是不合規則，就容易致病，輕的是遺病附身，重的就結束了生命。所以產婦的調養，是應當注意的。現在寫些出來，供給將做或已做父母的人們參考。

一、就褥是很重要的事

小兒分娩之後，產婦就應當平靜的睡下。我國舊法，要叫產婦坐在牀上一日夜，說是防污血上衝。這是毫無理由的荒謬行爲，徒然使生產精疲力盡的產婦，肉體上更受一重大的打擊罷了。

平靜的臥下，至少一個星期。如果環境允許的話，卽是睡上兩個星期，也不算多。起初三四天，宜乎專門仰臥，倘使身體上沒有什麼異狀，以後不妨側臥，左右交換，一個星期以內，不論飲食，授乳，大小便，都以不離牀爲是。睡個十天半月下牀，下牀之後，一切行動，仍宜謹慎安詳。洗澡要過四個星期。天氣熱的時候，三星期後，可以出房門；冷天，要在四五個星期後，因爲產褥期的婦女，是很容易感冒的。六星期後，方可從事平日的操作。

年青的少婦們，尤其具現代女子典型的，活潑成性，守靜的生活，有的是不能耐受的；因而，悲慘的劇幕，就會演映在我們的眼前。曾有一個銀行的女職員，分娩才十天光景，就到行服務，起身過早，途中受了寒涼的誘引，病菌的作祟，致成不起之疾，生命之花，就此枯萎。這是事實，並非捏造，附記於此，作爲

一一、應當吃的是些什麼

有的地方的習俗，產婦吃的，僅是些鹽菜，蘿蔔乾配粥，這些陳舊的鹽漬的。不但所食的維他命，早已消失，而且特別的富於維質，是怎樣的難以消化。在新醫藥的見解，產後假使無特別意外情形，飲食一項，不妨一仍舊好，不須特別變動，不過因為身體臥床不動，食物總以易消化，勿過飽為原則，在產褥的初期，多數食慾不振，故以牛乳，雞蛋，米湯，稀粥為最適宜，口渴與以溫湯。經過三天之後，食慾增進，大便通後，可吃點麵包，爛肉，爛魚等少量固形物，產褥經過三星期，即可進常食。當然仍以易於消化者為主體。倘使要授乳的人，更須多用富有滋養之食物，如牛乳羹湯之類。反之，不授乳的人，飲食須稍加限制，一直到泌乳機能停止為止。

三、乳房之處置

如果沒有特別原因，誰生了小孩兒，誰就應當担任授乳的責任；自然，這話

對於一般摩登少婦，是不合口味的。但是，自行授乳，除去對於小兒有利益之外——母乳是小兒最良之營養品——對於褥婦復舊機能，也有很好的影響。

普通分娩後，一天到一天半，乳房飽滿，便可開始授乳。授乳的前後，必須用百分之三的硼酸水，將乳嘴乳暈洗淨。有一般婦女，乳嘴扁平，或凹陷不適於授乳，補救的方法，每日可用手或吸乳器，牽引乳頭，俾易哺乳。

授乳的婦女，往往容易生乳頭積（乳房炎），自然是非常痛苦的，發生的原因，不外乳頭上面的表皮，因常吸引及乳汁分泌的刺激，而剝離或裂傷，病菌乘隙侵入所致。所以，表皮若有破碎，務須用硼酸水洗淨，塗以甘油，覆以消毒布。如經久不愈，自以就醫為是。

在不授乳的，或乳汁分泌旺盛的人，每每在起初幾天，有因乳房過度緊張，感覺疼痛的。可將乳房提舉，用綑帶壓迫，或施溫褫法，或投下劑，節飲食，促其吸收誘導，大約三四天腫脹便退。

四、陰部應當怎樣的處理

產褥中陰部的清潔，最要注意。外陰部為惡露所污染，分娩後至少一個星期

時時要用溫水和百分之三的硼酸水或百分之一的來沙而水洗滌，如有破碎之處，尚須撒佈藥粉，清潔完畢之後，再用消毒棉掩蓋陰部，一則可以吸收惡露，二則防止不潔物與外陰部接觸。掩蓋用的棉花，最好三小時更換一次。切不可用草紙或汚布，因為這些是容易傳播毒菌的。

五、大小便得當心

褥婦每多便秘，分娩後三天沒有大便，雖說無妨，然祕結過久，有害心身，所以不能大意不管。通大便的方法，先可試腹部按摩，無效則行灌腸，灌腸可以微溫水，肥皂水或甘油等。如用內服下藥，則以瀉鹽，人工泉鹽，蓖麻子油等爲上，取緩和，避峻劇故也。含大黃瀉藥，因其能移行於乳汁內，在禁用之列。

談到小便，褥婦發生困難不少。這是因爲臥位及腹壁弛張，以及尿道在分娩的時候，曾受壓迫的原故。小便不通，則膀胱充盈，因而妨礙子宮的收縮，所以褥婦的小便不可任其久積。分娩後六小時尚無小便時，可用溫濕布貼膀胱處；或在膀胱處按摩壓迫，或以煮沸之冷水灌尿道口，以促尿意，無效則用導管放尿，這可得請教醫師的了。

六、零零碎碎

生產的事情，雖非疾病可比，然而褥婦的精神肉體却受了很大的打擊，所以除了肉體需要安靜外，精神方面也得要注意。褥婦的精神是容易感動的，所以喜惡悲哀，羞恥等事，最好不使聞知，家庭瑣事，暫時不管。

褥婦的衣服，自然以清潔寬博溫暖爲宜。

腹帶有促進腹部肌肉恢復的功能，不妨採用。

婦女與出血

在婦女的生涯中，每年每月總要出血的，如月經，分娩，更年期等，這樣看來婦女與出血的關係，真是非常的密切。因此，婦女對於出血若能作深切的注意，這是增進自己健康的唯一方法。

不果，使婦女出血的，還不僅只是這些，其它種種的婦科疾病，差不多都是伴着出血的，實際上，婦女的一生隨時都有出血的危險，實在一刻也不可疏忽的。

(一) 由婦科疾患引起的出血

A 思春期的出血——思春期以後的月經，每二十八日或三十日復有規則的重復一次，有時僅僅二三週間便襲來了下次的月經，而且經的量又非常的多，差不多可以引起生命的危險，又或月經的量雖不怎樣多，而來潮的時候却非常的長，以致延長到十幾天或一月的也很不少，這就叫做思春期出血。這有的是由於出血素質，萎黃病等特殊疾病而引起的，有的則由於卵巢作用不完全，卵巢腫瘍，甲狀腺腫，淋巴腺體質等。

處治方法，是必須先治原由的疾病，原因不明時，可用卵巢製劑內服或注射，或用那促進血液凝固的（Calcine）來內服，或注射，止血劑麥角製劑的注射以及內服腦下垂體製劑等，也可以嘗試的。

B 子宮內膜炎及子宮實質炎——這是子宮壁內側的黏膜上的疾病，僅只是子宮的入口部份子宮頸管的疾病時，稱為子宮頸管加答兒；疾病漸漸進入子宮的深部時，稱為子宮內膜炎。如果放置着不去醫治，結果不只子宮的黏膜，連子宮壁也會被侵害，這就叫做子宮實質炎。這時子宮會腫大，堅硬，而帶有壓痛。內膜

和子宮的壁兩者都受侵害時，便成爲出血性「美特羅正地」，這種疾病。非月經期間也會出血，或使月經非常的延長，這叫做「月經多症」。

以上的任何一種疾病，都有白帶，而且黏膜非常地充血，一受刺激，便得出血，或陷入月經過多的狀態，下腹部時時覺得緊張疼痛。因此常常妨礙了妊娠，即或妊娠了，也是早期地常習性地成爲流產。原因雖有種種，而淋毒性的最多，其次也有由結核菌而來的，此外月經時的不衛生及分娩後的欠修養，讓子宮內侵入種種微菌而發生的也不少。

處治法是要安靜，而且繼續洗滌。重症時須實行內膜搔爬術，將子宮內有病的黏膜搔去，使其生出新的健全的黏膜。

出血時，可用麥角劑內服或注射。急性的病症，下腹部有劇烈的疼痛，大多數發熱至攝氏三十八九度，有時也達到四十度，這時，要在下腹部置以冰袋使其安靜，那麼，痛和熱都可以除去。

C 子宮腫部癰爛及「黏膜坡里卜」——子宮口的入口部，常有如蠶的東西生出，這叫做「黏膜坡里卜」。因子宮肥厚，而在子宮口外生出突出狀的東西，交接時或洗滌時的刺激，都能使之出血，有時還要腰痛。若成爲月經過多症時，又

引起月經痛。這坡里卜若長大了，塞住子宮口時，便成爲不妊娠的原因。

處治法以切除坡里卜爲最好。不痛也不會癢。出血只須二三日便可以完全止住。又子宮入口周圍的黏膜，因帶下的緣故而糜爛，黏膜剝落，交接之後或身體稍稍動搖便很容易出血。頑固的症候，很難醫治。子宮頸管加答兒或子宮內膜炎之類容易帶下的疾病，大抵是併發着這一種病症。

處治法，或用腐蝕藥（碘酒，本醋，硝酸銀）加以腐蝕；或用乾燥藥（Dermatol）使其常在乾燥狀態中；或用器械搔除糜爛部份；或用電氣燒灼，使生新的黏膜，種種的方法，因着病的程度而有所不同。注射和內服藥是不很有效的。類似這糜爛的疾病，如子宮癌的初期，梅毒，結核等，而且很易引起出血，其處治法因疾病而異。這糜爛病常會變爲惡性的病，不可不從速處治。

D子宮後屈症及子宮後傾症——這是子宮位置異常而生的疾病。子宮後屈症，是由於子宮向後方屈曲，子宮後傾症，是由於子宮全部傾向後方。這常是因爲支持子宮的正常位置的圓韌帶變爲弛緩而起，多半是發生在產後。在妊娠中子宮是糕餅一樣的柔軟，而有加以胎兒的重量，自然子宮會向後方屈曲或徧傾了。其它的如站立工作的人，或持重物的人也常患此病，這是由於腹部的原故。但在處

女患者，多半是體質虛弱的人。患此病時，骨盤內常常充血，容易引起子宮內膜炎，白帶很多，很少刺激，也能使子宮出血，也容易發生月經過多或月經痛的症候。又下腹膨脹，腰痛，頭痛，手足冰冷，肩凝等症候也有，有的也成爲不妊娠的原因，即使受胎了，也多半流產，有少數能引起後屈妊娠子宮嵌頓症而至於喪失生命。

處治法用亞歷山大氏手術，將圓形帶繫緊，這是最適宜的方法。

此外，有用柏薩路姆這一種器械懸在子宮上，以整復後屈症。不過這方法是難免遲早再發的。

E喇叭管炎（輸卵管炎）——子宮的兩側有喇叭管，能將卵巢裏送來的卵子輸入子宮中故又名輸卵管。喇叭管炎即由於這管發腫而生的疾病，沉重時，管內會積入濃汁，這稱爲喇叭管濃腫。管內積有水液時，稱爲喇叭管水腫。

其原因屬於傳染性的，是由於淋菌結核菌及其它梅毒菌而起，其中以淋菌性爲最多。這由於子宮腔上行而生的，屬於單純性的，原因是種種的營養障礙，（傳染病，慢性胃腸病）以及種種的刺激（月經時的勞動，性交，外傷等）。染此病時，必很會覺得下腹劇烈疼痛，運動，月經，性交，排便時尤爲強烈。有時也

發很高的熱，有膿狀的帶下，月經痛，月經過多，子宮出血等。也有伴着頭痛的，有病的側面的下肢，發生牽引似的感覺，喇叭管的兩側都腫脹，時或成爲不妊症。

處治法，對於急性症，將冰囊置於下腹部，很可以減少疼痛，腫脹也能很快的消去。消炎劑的注射，也是最適當的。對於慢性症，用膠球，熱性鹽洗滌，熱線照射，溫泉療法，壓迫療法，熱氣療法。對淋毒性的，自然「瓦克清」是必要的。以上的方法，仍不能奏效時，則必須開腹將有病的喇叭管切除。

F 子宮附屬器炎——這病的症狀很像喇叭管炎，患病的部位，也是喇叭管和卵巢一起腫脹，即喇叭管炎和卵巢炎同時併發，故原因和處治法與喇叭管炎略同。

當然，如果是重症，一定有膿分，病勢漸增進時，會發生骨盤結締組織炎（子宮週圍炎），骨盤腹膜炎（子宮外膜炎）等很重的病症。原因有種種，有慢性種慢性全身病而來，如脂肪過多症，糖尿病等；也有由腸室扶斯，虎列拉，血症等而起。這疾病的特徵，仍然有激烈的下腹痛，發熱至攝氏三十八九度或昇得更高一點，也有嘔吐，頭痛，腰痛的情形，有時也出很多量的血。

處治法，在疼痛部置以冰囊，注射消炎劑，出血時，用麥角劑，血液凝固劑，內服或注射。

G 卵巢機能障礙的子宮出血——卵巢的機能遲鈍時，常惹起子宮出血。原因有時是全然不明，但在急性病症如肋膜炎，育腸炎，窒扶斯等之後，很易惹起卵巢機能的障礙。這多半在子宮發育不良或發育不全，或子宮萎縮的時候發生。

處治法，用卵巢製劑，腦下垂體越幾斯，甲狀腺製劑的內服及注射，最為有效。

H 更年期出血（閉經期出血）——婦女到四十五六歲，月經大抵都要閉止了。在這時，有的會發生很劇的子宮出血。

處治法，在出血很劇時，用冰囊冷卻，麥角劑，卵巢製劑，腦下垂體越幾斯的內服和注射也可用。

I 子宮筋腫——這種是子宮生出瘤來的症，呈緊硬的球狀，大小也有種種不同，大的有如一個大人的頭，有的是生在子宮的內側部分（黏膜下性筋腫），有的是生在子宮肌肉之中，（簡質性筋腫），有的是生在子宮的外側（漿膜下性筋腫）。

這種病，大抵是因體質而來的，其它的原因沒有的。患者多半是三十五歲乃至四十五歲富於脂肪性的未產婦，或小孩子少的人，年輕人很少患的。因之既能成不妊症，也易於流產。主要的症狀，是子宮出血及月經過多，月經時期的非常延長，八日以至十日，有的繼續到二十多日，出血量也比普通的月經多過三四倍，有時在非月經時又出血了，身體引起貧血症狀來，這大抵是子宮筋腫。有的在月經時下腹部劇痛，下腹部膨脹，感覺像受了壓迫似的。因此，會引起胃腸障礙，循環呼吸障礙及排尿障礙等症。有時，腳腫，腰部感覺如神經痛似的疼痛，本病最容易冒犯心臟，會成爲筋腫心臟。這種病，身體就一天一天的弱下去了。

處治法，在早期就用子宮腫上部切斷術。或施子宮全摘出術，要緊的是將瘤的部分去除，瘤還極小的時候，也可以用X光照射治療。出血的治法，是使病人安靜，下腹部置以冰囊，應用麥角劑腦下垂體越幾斯食鹽水葡萄糖的注射，及血液輸送等。

J子宮癌——這種病是世界間最可怕的所謂「流白血」病症，有的發生在子宮的腔部（入口的部分），有的發生在子宮體內（深內的部分），以腔部（子宮空部癌）發生的爲多。患時，子宮的入口，看去好像潰爛，一觸着就會出血。有

時膿直侵入子宮癌部，像一個穴洞的樣子，最初時是和普通的膿部糜爛難見分別。五十歲以上，小孩產得多的人患這病的最多。

症狀最初下帶非常的多，附有白色或膿性，早晚見血，其次就成有茶色（咖啡色）一樣的下帶，終於膿的部分破爛腐敗發散一種特別的臭氣，其間常常的子宮出血，成了高度的貧血時，再遇大出血，就要陷於非常危險的狀態。

身體漸漸的衰弱，因為骨盤神經受壓迫，致常常腰疼及腹疼，而進迫膀胱，於是小便頻數，終至成了膀胱破裂直腸破裂的樣子，一日比一日衰弱，漸漸地，就一命嗚呼。

處治法。早期就施用開腹術，根本的將子宮全部摘出，接着再用X光照射以防復發，至為緊要，不然稍為遲緩，就難免生命不保。遇有不能施手術的場合，就須用X光線照射或放射線的治療法。出血時可用冰囊置其下腹部，以麥角劑及海碘方藥布用膠栓塞及過猛酸加里液，來沙而，過酸化水素水，石炭酸水等洗滌膿部。疼痛時，就用溫濕布及鎮痛劑。

K子宮惡性脈絡膜上皮腫——此種疾病，原因不明；但對於分娩，葡萄狀鬼胎流產等有密切關係，多數是常在葡萄狀鬼胎分娩之後發生。腫處從櫻桃大至人

頭大不等，是極脆弱而易出血的腫瘍。出血時期有在分娩後馬上引起的，有經過一月乃至幾月，甚至於更遲一點在二三年後，仍有不規則的持續性出血的。出血最普通都是很多，極頑固而不能止住。漸漸貧血加重，直到死亡。

處治法，應該儘早實行子宮全部剔除術。

(二) 由產科疾病引起的出血

A 流產及早產——流產是指在妊娠七月以後中斷的場合（胎兒流出）；早產指妊娠八月以後中斷的場合。原因有種種，如母體的全身疾（發高熱的疾病，急性貧血等），外傷（墮落，打撲），子宮疾患（子宮後屈症，子宮內膜炎，子宮發育不全，子宮脫），胎兒的畸形，梅毒，胎盤早期剝落，葡萄狀鬼胎等。同一婦人，屢次在同一時期流產的，稱爲常習性流產。其原因，多由於梅毒，及慢性子宮內膜炎。但子宮內膜炎的場合，多半在妊娠的早期（四月以前）便中斷了；在梅毒引起的場合，最初一二回是流產，次第又變爲早產。症狀有一開始便出血的，和最初在下腹部有牽引感覺和鈍痛，然後才出血流產的。也有隨着急激的流血而立刻流產的。

輕度出血的處治法，是使之安靜，置冰囊，用麥角劑內服及注射，監視着卵和其它附屬物是否完全排出。出血很劇的場合，須施手術，將內容物趕早取出，若任其自然，使胎盤及卵膜的殘片殘留在內，出血就不易止住。因此儘可能地早施手術是很必要的。不然殘留的卵膜或胎盤裏便發生黴菌，引起高熱，而成爲產褥熱，有時竟至於會喪失生命的，這叫做腐敗性流產。

B 子宮外妊娠——這疾病，是由於受胎的卵子是在子宮之外，例如喇叭管內，卵巢內及腹腔內等，其中以喇叭管內爲最多。原因喇叭管的狹窄，例如急性或慢性的淋毒性喇叭管炎，子宮周圍炎，骨盤腹膜炎，及子宮卵巢的疾病，其它如喇叭管蠕動運動及有障礙時，也會引起的

症狀是普通月經停止二三月之後，下腹部覺急激的疼痛，此時患者有時會失神昏倒。其腹痛前後，常有子宮出血。也有月經並不閉止。僅僅成爲不規則的子宮外妊娠。喇叭管妊娠流產時，下腹部屢屢起痙攣性疼痛，同時，子宮出血。在破裂時，從來平安無事的妊婦，會突然下腹部覺劇烈的疼痛，引起子宮出血，腹腔內也多量地出血；於是成爲非常的貧血，發生嘔吐，冷汗，四肢冰冷，意識不明以至失神。又許多的人因爲出血而至於失去生命。

處治法，若有此種的疑兆，即立刻在下腹部置以冰囊，保持絕對的安靜，儘可能地行早期開腹術，大抵總可以挽住生命。

○葡萄狀鬼胎——這是普通稱爲「葡萄兒」的疾病，因胎盤中的脈絡膜的絨毛部分有病而引起的。形態恰像葡萄房的狀態，因有此名。症狀是子宮增大的速度比普通妊娠急激，月經閉止後三、四月左右腹部的「塊肉」便達到妊娠六月的程度。又不斷地有不規則的混血的白帶，時時起多量的出血，大抵在月經閉後三月乃至五、六月左右就伴着劇烈的出血而流產，而出血。又常常是在夜間靜臥時急激地發生。因了出血，成爲極度貧血，甚至於失去生命。

在出血時，須用冰囊，用止血劑內服或注射，及早施行手術，將子宮口張開，壓出其內容物。此種疾病之後，常發生惡性脈絡膜上皮腫，故須在二、三年內小心看視。

D 盤骨早期剝離——這是妊娠中或分娩初期胎盤從子宮壁剝離的病徵。原因是腹部受打擊，墜落時身體的劇烈的動搖，慢性腎臟炎，子宮內膜炎等構成的。症狀主要的是從內出血變爲外出血。內出血時，突然腹腔內有劇痛，子宮覺緊張，同時有急性的貧血的徵候，有時是陷於失神，虛脫等。

處治法，在輕度出血時，先使之靜臥，陣痛加強出血很多的時候，及早手術將子宮口張開，讓胎兒分娩，危險迫切的時候，須行「帝王切開術」以拯救母子。

E 前置胎盤——這是胎盤的一部或全部占據了子宮下部的疾病，妊娠中或分娩時，從子宮口很可以觸到胎盤的一部。

原因不明。症狀是與分娩的開始。同時出血，分娩愈遲，出血愈劇，破水時，出血暫時減少，胎盤娩出以後又再出血。前置胎盤的出血，是非常可怕的，惹起急性貧血及顏面四肢冰冷。容態漸漸地變惡，分娩還未完了，便一命嗚呼，也是常有的事。

處治法，是要快行止血法，安靜的橫臥，內服阿片劑，攝取流動食物。出血過強時，立用臍道強塞法，並設法使其止血，若有完全設備時，實行「帝王切開術」以拯救母子。

F 弛緩性出血——原因是由於子宮收縮不良而起，羊水過多症，雙胎分娩之後，難產之後，患子宮筋腫，慢性子宮實質炎的人，及其它腳氣，心臟，腎臟疾患的人，都易患此病。出血很劇烈，就像噴出的一般，血液是暗紅色混有極多的

凝血。

處治法，須使其排便排尿，施以子宮按摩法，子宮壓迫法，大動脈壓迫法等；腦下垂體製劑的注射及麥角劑，尤其是加可爾寧的注射。注意監視一切經過，若此種方法都無效，必須行子宮全剔除術，或膈上部切斷術。

青春發育期與飲食

一個人自一歲到十二歲是兒童時代。到了十三歲至二十歲時，便是所謂青春發育期。這是第一個要注意的時期，在每個人身體上有一種叫做生殖腺，這生殖腺到了發育的時代，就有一種液體分泌出來，這種液體，就叫內分泌，在女子就是卵液，有了這個內分泌，人的體格就慢慢的長大起來，變作一個大人的模樣。在青春發育期中，不但身體上要發生變化。聲音也有變化的。在幼小的時候，聲音很嬌小，後來却變成大而粗了；身段漸漸的茁條起來，顯明的表示着女性的優秀，同時精神上也起變化得會害羞，終日鬱鬱寡歡。

譬如在學校裏，心中免不了要發生幻想，不曉得那個同學和我好；在家裏的，也要想到家裏那一個要和我對這種情形，真是所謂白天做夢，從前有很多的

女子，做着閨怨，閨愁等等的詩詞，即就是女性到了青春發育期的一種煩悶的表現。這種空想，對於健康是很有妨礙的，或者很容易成爲一種癆病。

人身的內部，是由許多細胞所結成，而每天的勞動，就是損失很多的細胞，比如走幾步路，說幾句話，或是一舉一回頭，都要損失不知幾千幾萬的細胞。飲食便是製造這些細胞的材料，所以在青春發育期，對於飲食，尤其要注意而不可忽略。

人所需要的飲食，共有五種：第一種是蛋白質，這在量的方面，就是雞蛋，鴨蛋，鵝蛋等，其次是精肉，例如牛肉，豬肉，羊肉等，再其次是乳類。在素的方面是豆，這些都是蛋白質很豐富，滋養料很充足的東西。第二種是脂肪質，如豬油，牛油，豆油，菜油，蘇油，花生油等。這是使人身發生熱力的。譬如一個活人，總是皮膚上很暖和，不比死人的皮肉那樣冷冰冰的，這種熱的來源，就是吃下去的脂肪質，和呼吸進去的養氣，二者燃燒起來的。第三種是澱粉質，就是我們每天所吃的米麥菜山芋等等，凡是磨得出粉的都是。在我們所需要的食品中，這是特別重要的，如果不吃的話，就要頭暈眼花，沒氣力做事。第四種是鹽，鹽裏面含着鐵質，而且無論吃什麼東西，總不能淡吃，所以也是很重要的一種。

第五種是水，是調和食物的。

總之，一個人每天所吃的東西要調勻，要把上列的營養分析均勻；素的六十分，葷的四十分，蛋白質不宜吃得太多，大概每天祇可以吃一百二十格蘭姆，因為它要刺激腎臟。脂肪也不宜多吃，要知道脂肪是發熱的，發熱得太利害，人就會發胖，所以愛美的小姐們！當心着吧！

生育與花柳病

有些女子，身體不健全，嫁後會危及生命的。所以大凡下列的幾種病的女子，就不宜出嫁。第一種是癆病，第二種是腎病，第三種是心臟病，因為這三種病，倘若不結婚是不會十分利害，婚後便要發作；即使在結婚後並不發作，那在懷孕時或生產時，就一定要死的。如果頭胎沒有死，到了二胎三胎的時候，一定是難免的！病就是這樣的，癆病是臉色帶黃，軟弱無力，時常咳嗽；腎病是臉色蒼白無華，時覺腰酸；心臟病是時時覺得心跳。有了這些病而不醫治，非但於自己身體有害，而且還要傳染。譬如一個男子娶了一個有癆病的妻子，過了幾年，留下了幾個孩子就死了，那男子的不但加重了負擔，並且因常和患病的在一起，而

身體也會變成不健。所以女的如果不嫁，避免了妊娠和家庭間的瑣事，倒還可以多活幾年。

結婚要注意的，除了上述的三種病之外，就是花柳病了。這是很奇怪的，假使嚴守一夫一妻制的，就絕對不會有這種病，（可是也有例外）反之，就難免了。花柳病可分兩種，一是淋病，一是梅毒。花柳病的發源地，是由西班牙而美國而廣東，所以本名廣瘡，但因其形狀很像一棵楊梅，所以有名楊梅瘡。這東西的確還是舶來品，但現在也是國產了。大該初染的時候，只有一粒細瘰，又不痛又不癢，隔了幾天，就沒有了，所以人家都不注意，直到第二期纔潰爛。自初染到發現，至少要六個月，並且不一定致命，也有會好的，不過那毒素留在人身中，又要作第三期的發現了。這第三期的發現，就是癱瘓，或哭笑無常。

做新娘之後，小便有些刺痛，有時發寒熱，隔了一個星期就好了，不久，眼圈發黑，白帶很多。這兩種現象都是表示得了淋症。前一種是急性，後一種是慢性。若不注意醫治，那一旦有孕，不到五個月就會小產。假使用藥石保護了胎兒，生下來也難免有死的，就是活的，那末面孔好似老頭子，顏色又黃又瘦，屁股上盡是通紅，爛得皮都沒有，隔不上幾個月還是要死的。否則到了很大，還不會

走，即使大了上學之後，也是終日「糊裏糊塗」。生出這種不中用的孩子，其實和新娘有什麼相干？這無非是因爲夫婦二人有了梅毒的原故，所以有了這種病的夫婦，最要緊的就是先把病看好。

女子生殖不能的原因

女性能否受胎，卽知其能否生殖，雖村婦市井，亦能知之，固毋容多贅。然能否受胎，與卵巢及卵子有莫大的關係，卵巢之是否能產卵子，則有經之表示，蓋月經卽表示卵子之成熟。（然亦有無月經而能排卵者，爲例甚少。此類婦女當亦能受妊也）女子自十四歲開始月經，至四十五六歲（亦有早三十五歲遲五十五歲）則月經閉止，謂之更年期。達於此期，排卵機能停止，受胎之可能絕望。故女子之能否生殖，大概說來，可以月經爲標準。惟女子之萎黃病——俗名乾血癆，大多月經閉止，故受胎亦難，給以適當的治療，亦能恢復原狀。

所謂受胎者，卽精蟲與卵子之抱合，其相會地位，以在喇叭管爲適當。是以卵巢缺乏，或無卵子產生輸運，或輸卵管（喇叭管）之阻滯不暢，皆足以妨礙受胎。現分述之如下：

(一) 先天性卵巢完全缺乏——絕對不能生殖，惟甚少。

(二) 卵巢完全用手術剝去，或經X光照射後，喪失其產卵功能。

(三) 卵巢之疾患——如卵巢囊腫，大多為一側。故其它一側，能代營產卵功能。

(四) 喇叭管之疾患——如因慢性，或急性的炎症（大多淋濁性），而管腔狹窄，甚至閉塞，則受胎絕望。但一側疾患時不然。

(五) 子宮之疾患——位置異常，如子宮後屈等，發育不全（小兒子宮），癆（肌腫癰腫），子宮內膜炎（即白帶），或礙卵子之附着，或妨精液之流入，腫而白帶分泌過多，常封閉於子宮口，非但精蟲入內不易，即其分泌液，若呈酸性反應時，能麻醉精蟲之活動力。

(六) 陰腫之疾患——非絕對的受胎不能。

(七) 性交時缺乏快感——雖非絕對的不能受胎，然由 (Duncan Risch) 氏等之研究，為例亦非鮮，良以性交時發生快感，同時子宮下降收縮，當其再度擴張時，能使注於腔內精液吸入子宮之中，一似皮球之吸水。又常快感之時，子宮頸分泌弱鹹性黏液，而促進精蟲的運動，故性交時的快感，大有益於受胎也。性

交快感之缺乏，其先天性者，爲精神性的小兒症，後天者，由於手淫過度，而腔道之知覺麻痺，或由男子的交接粗暴，使感疼痛，以此而視若畏途矣。

生殖不能的原因，既基於生理上或病理上的變態，故亦有由於手術及藥石治愈之可能。切勿輕信廣告及迷信而誤服金丸藥散，以致危害生命。應請正式醫師探求原因，而後施以適當之治療，較爲妥當。惟此種治療，並不立即見效的，一方須長期之經過，一方仍希本人之努力。

第六章 家庭常識

一 衛生

衛生的最大意義，就在預防疾病，疾病中最易傳染，亦最危險的，是鼠疫，霍亂，赤白痢，傷寒，天花，發疹傷寒，猩紅熱和白喉（即毒膜症）等。其中尤以鼠疫，霍亂，（即虎烈拉），為最可怕，現在將這幾種傳染病的預防方法略述於下：

預防鼠疫——這種病的傳染，實由於病鼠身上的跳蚤吮人皮膚而起。所以，最好的預防法，是多蓄貓，多打老鼠。如果皮膚有傷口，應用火棉膏塗之。還有一層，是不要去抱貓抱狗，因為貓狗都常和老鼠接近的。

預防霍亂——這種病的傳染，大都由於飲食不潔而起，所以切不可喝不清潔的冷水和沒有煮熟的食物。蒼蠅亦是這種傳染病的幫兇，所以必須消滅牠，夜間睡眠時，不要使腹部受寒，以免起胃腸障礙。最好是到醫院去打防預針。

預防赤白痢——這種病的傳染，大都由於飲食物中及衣類用具上，有排泄物中的毒菌的緣故。所以切勿和病人共大小便器，不要吃冷水和多吃水果。

預防傷寒——水菓煮熟來吃，不要手觸病人。其它與預防霍亂差不多。

預防天花——預種牛痘，並且最好能每年種一次。

預防發疹傷寒——這種病不但用病人的大小便器會傳染，並且連空氣中也有毒菌，常由呼吸器而入。所以如要探望這種病人時，最好戴個口罩。此外，要留意飲食物。尤其不要喝不清潔的水。

預防腥紅熱——這種病也多由呼吸器和飲食物中得來。病人的痰涎及其身上的另層均不可接近。和病人談話，應隔相當距離，（約一丈）以免空氣傳染。最好打預防針。

預防白喉——打預防針。少食腥辣薰灸的東西，少飲酒。患過白喉的人，應少吃刺戟性的食物。

二 急救

火傷救治法——火傷有三個時期：第一期，皮膚微紅，稍覺疼痛，在傷處塗

以油類即可漸愈。第二期，傷勢較重，皮膚上發生水泡，即宜刺破，排除泡內水分，用消毒水洗淨後包裹起來即可漸愈。第三期是皮膚損壞而腐爛，宜請醫師療治。

出血救治法——人體的出血可分三種，因此救治的方法也可分爲三種，一是毛細管出血，療治容易，祇要用紗布裹住傷口，使它自行凝結，即可止血。二是靜脈管出血，止血也很容易，用消毒的紗布壓着傷口，亦可自行停止。三是動脈管出血，止血較難，非請醫師不可，在醫師未着手之前，須用綳帶緊緊紮着出血處的上部，以抑止血液的流出。不然，出血過多或竟發生性命之憂。

凍傷救治法——凍傷有三種，一種傷勢很輕，皮膚發紅而微痛，在患處每日塗一次碘酒，即可痊愈。一種傷勢較重，皮面發青白色，宜先用雪水摩擦傷處。再用溫水洗滌，使它漸漸痊愈。一種是全身受着劇烈的寒冷，往往因此命亡，起先宜將病者移入室內，用粗布浸入冰水，再去摩擦四肢，使漸漸恢復體溫，這時室內的溫度，使它漸漸增高，再用被單浸入溫水內，覆於病者全身，如病者仍然不能蘇醒，則用人工呼吸法。蘇醒後再用茶和白蘭地等等酒類灌飲之，每隔數分鐘，灌飲少許，最後使室內溫度再漸漸增高。

碰傷救治法——身體某部受鈍體物碰傷時，傷處往往腫起，以致毛細管出血，急用石炭酸軟膏塗抹，或用硼酸軟膏，亦可痊愈。

鴉片中毒急救法——鴉片中毒，人事不省，脈息漸微，呼息漸緩。救治方法，宜速飲芥子湯及溫開水，用鷄毛攪喉部，使之嘔吐，再用冷水沃其顏面，或以冷手巾摩擦全身，扶行於涼爽之處，不可令其暈倒，然後請醫生注射強心劑。如已昏迷不醒，呼吸停止，則須施以人工呼吸法。

磷中毒救治法——磷中毒指火柴中毒而言，宜令其嘔吐，再食以鷄蛋或銅酸即漸愈。

觸電救治法——觸電重者立刻死亡，無從救治，輕的可以施行人工呼吸法。或將潮潤沙土，鋪在地上，使觸電者躺在上面，再用砂土鋪在他身上，留出口鼻呼吸，電流也會散去，但救治者切不可與觸電者相接觸，施行人工呼吸法時，須用橡皮布裹住兩手。

縊死救治法——將縊者放下，除去頸部障礙物，並解寬衣帶，行人工呼吸法，一面施以皮膚刺激。

溺死救治法——溺入水中如吃水過多，則停止呼吸，口腔鼻腔內必含有泥土

及泡沫，倘先使之臥於地上，脫其衣，用乾布拭去口鼻內之泥土，後將溺者俯臥，以兩手抱其腰部向上提起，使肺內及氣管內之水排出，或以鍋覆於地上，使溺者俯臥於鍋上，使之排水，水既排出，即使之仰臥，施行人工呼吸法。

瘋犬咬傷救治法——瘋犬逢人即咬，如不幸被牠咬傷，瘋犬之病菌即侵入血液，不救治，即至殞命。救治之法，先以細繩或布條紮緊傷部之上下，制止血液流通，以免病菌侵入，一面用酒精和石炭酸洗淨傷處，再請醫師診治。

人工呼吸法——人工呼吸法，常應用於垂死或忽然氣絕狀態。最簡易之方法，使患者仰臥地上，解其衣帶，使頭部稍稍下垂，胸部突出舒展，使之張口以乾毛巾裹其舌部，拖出口外，執之勿使縮入，以免閉塞氣管，施術者跪於患者頭後，兩手握患者之前膊，舉其兩臂，向上移至頭頂，使胸廓開展，經兩秒鐘，再將兩臂放下，用力壓其胸圍兩側，使胸廓收縮，亦歷兩秒鐘，再如前反復施行，可漸漸蘇醒。有經一兩刻鐘而蘇醒者，所以施術者須有忍耐心。

火燒衣——穿在身上的衣服，被火燒着時，應即刻用絨毯來裹，或倒在地上下打滾，火自然會熄滅，切勿驚惶失措，在風中飛跑。

煤油燈翻倒——應即刻用濕毛巾裹手，將燈擲出門外，並用絨毯或棉被浸水

壓撲。切勿撥水，使火勢反烈。

中煤毒救治法——把中煤毒者移至門外，使其空氣流通，一方速行人工呼吸法。

三 防空與防毒

看見敵人飛機來，不要驚慌亂跑，不要成羣結隊。要大家分散，俯伏地上不動，兩手護住後腦，或躲在樹下草裏。

空戰時，不要成羣站立，不要站在山頂上或屋頂上看望。應該躲進屋子裏面去。

燃燒彈落下着火，切忌用水去澆。要用沙土或煤灰去撲滅。

夜晚敵人飛機來襲，應該馬上大家熄滅燈火。

毒氣並不十分可怕，碰到了毒氣，要鎮靜，不要亂叫，亂跑。呼吸越慢越好。千萬不要順風走，最好走到高的地方去，不要走到樹林，崖角，或低處去躲藏。臨時可用毛巾澆上小便或濃茶或用毛巾包上潮濕肥土，蒙在口鼻上。

把窗戶緊閉，再用被或氈毯蓋好，使內屋不能夠透氣，可以作為臨時的避毒

皮膚上中了毒，可用煤油或漂白粉去塗擦，眼睛可用硼酸水洗，嘴可用小蘇打水漱口。一切中毒防毒祕方，都靠不住，內服藥尤其吃不得。

四 烹調

爲了家的飲食問題，不知催老了多少主婦。在這裏特地介紹一些簡單的烹飪方法，以作主婦們的參攷，至於逐日的菜單，因限於篇幅，恕不開列了。

(甲) 葷腥類

生炒牛肉絲——(百葉底) 先將百葉切絲加鹽用開水泡後，加冰糖醬油，置釜中燒，待水燒滾即盛出(水不可太多)；然後將牛肉絲加酒及菱粉置沸油中，即將百葉絲放入炒和即可。

牛肉白菜絲——把牛肉白菜都切成絲，分置兩處，於牛肉絲內稍加醬油，使鹽味浸入牛肉內。再以菱粉調成漿水，倒入牛肉絲中調和，於是燒一油鍋，須燒得非常熟，把牛肉絲倒入鍋內，略一翻攪，遂即盛出：(因時一久，牛肉絲易老

然後再燒一油鍋，把白菜一炒，加醬油等，再把牛肉絲合和一炒，遂即盛起，（不可多燒）甘味鮮嫩。

蝦炒香干——先把蝦入油鍋炒加酒盛起，再把切成小片的香干，入油煎透，把蝦和入，即加醬油，白糖，水稍許，鹽略燒即好。

油炒排骨——將排骨置碗內，加酒及醬油浸之，然後再加菱粉拌和，置沸油中炒即可，如喜食酸者，可加醋稍許。

炒辣醬——將豬肉，冬筍，香干，切成小塊，先將肉燒熟盛起。再將花生置沸油內炒，然後將豬肉，冬筍，香干，一起倒入鍋內，加辣醬，醬油，酒，及水稍許燒即可。

魷魚炒綠豈芽——將魷魚（已發透者）切成花長方塊，置沸油內加酒及醬油一炒即盛起，再將綠豈芽置油魚湯內拌熟，然後把魷魚倒入拌和加鹽即可。

肉末豆腐炒蛋——將肉切成細末，置碗內，再將豆腐，蛋和肉末拌和，加酒，鹽，及醬油，然後置沸油內炒即可。（不可多炒，因蛋易老）

獅子頭——用半瘦半肥豬肉半斤，俟斬爛時，用雞蛋四個，將蛋白注入肉內中調和，用手搓圓如饅頭大，挖一小孔，用豬肉一塊塞入孔中。再用菜心半斤置

於罐底，然後把獅子頭放在菜心上面，加糖，酒，葱，薑，醬油，酒放在四週，罐上覆荷葉一張，將罐蓋蓋上，燉於鍋中，水沸半小時後，即可佐餐。

燒河豚——把河豚的烏珠，鰓，骨脊，澈底清除洗淨後，把肉和骨頭，個別放在豬油裏煎。煎透後，再放在一起，用河豚的皮和油鋪在上面。再加適量的酒，白糖，蠶油，豬油。燒了幾滾，用篾觸皮，如爛，即可以食。不過燒的時候禁用銅器，懼生化學作用也。河豚子最毒，如生的，或半生不熟，人畜食之立斃！必須把它掛在窗前，掛到夏季，待它完全風乾後，再燒它一個足夜。熟後，最宜於下酒，味道是十分好的。

酒燜肉——先把豬肉切成塊頭，大小聽便：切好後，用溫水洗淨，安放鍋內。○（唯最好不用鐵鍋，因其吸收料作非常利害。假使用鋁鍋或瓦罐則可無此弊。）加以多量的酒，醬油，糖，務求調和，不使太鹽，太甜，不必另加清水，燒四小時以上即可食，味鮮美。

清燉刀魚——先把刀魚切兩段，放在碗裏，然後加些酒，醬油，糖，和切成細塊的生豬油，放在飯鍋上燉。假如飯少的人家燉不熟，則隔湯燒也是一樣的。

茄厘鷄——將馬鈴薯置鍋內燒爛，盛起。再將鷄切成塊置鍋中燒熟，加鹽，

咖厘，豬油及醬油少許，然後再將馬鈴薯到入拌和再燒，約十分鐘即可。

牛肉燉豆腐——把生牛肉切成細條，浸醬油中十分鐘；再把豆腐切成小塊，置碗中。加醬油、酒、蔥花、薑片等，置飯鍋上蒸之，飯熟取出，加豬油少許即可。既省工夫，味又極鮮。

胖頭魚燒粉皮——先將粉皮切成長方塊，浸入溫水內，然後將魚頭置醬油內浸透後，加酒，鹽，及醬油，再將粉皮放入，一滾即可。

海參羊肉——羊肉切成方塊，同海參入鍋，用乳腐滷紅燒，煮之極爛，加入香料，（如茴香，桂皮，蔥等）味極腴美。

醃肉豆腐——新鮮的醃肉，不可燒得太熟，其汁可燒豆腐，再加蔥蒜末，其味極鮮。

蛤蜊鯽魚——先去鯽魚肚內的雜腸，再取去壳的蛤蜊肉，加以精鹽鷄汁清燉之，清鮮無比。

清蒸清魚塊——先將青魚加鹽醃置碗內，約二小時，再將它洗淨切成一方塊置碗內加鹽及酒清蒸即可。

冰豆腐紅燒肉——將肉切成小塊置釜內加酒及醬油紅燒，約一小時再將冰豆

腐用開水泡過；然後置釜內一起燒，約念分鐘，再用小火燜着即可。

蝦米拌雪菜——先將蝦米用開水少許泡在碗內，加酒，約五分鐘。將雪菜斬細拌和即可。

豆腐蛋——鴨蛋兩隻，豆腐四塊打勻入鍋煎之然後以鹽葱並酒少許，味甚適口，但不可煎得太老。

神仙肉——先把豬肉切成豆子一樣大的小塊，放在燉酒的錫筒裏，加以酒，糖醬油，薑片和鹽，安排好之後，掩埋在飯的凝結裏，待飯好後，神仙肉也便熟了。

煮淡菜——淡菜又名貢干，煮法以葷油入鍋，先行燒沸，然後以在水中放大量揀淨的淡菜及豬肉，一同倒入，炒攪，待半熟，便用黃酒傾入，蓋鍋，旋即揭開，加以濃汁肉滷蓋鍋再燒，（但須文火）帶爛帶煮，至十分熟爛時，加以白糖，待味煮出後即成。

蝦仁蘿蔔絲湯——將蘿蔔燒熟，加鹽，醬油，及水少許再燒，然後將蝦仁倒入一滾即可。

芋芳排骨羹——將芋芳去皮置釜中燒爛，然後盛起。再將排骨置釜中加水燒

熟，加鹽，豬油，及醬油少許再燒，然後將芋艿倒入攪和即可。

天津菜蝦仁羹——先將天津菜切成細絲，置釜中燒爛，加鹽後盛出；再將蝦仁加酒置沸油中炒，再加醬油菱粉，略燒後和菜拌和加麻油少許即成。

(乙) 素菜類

炒紅花——先把糖放在碗底裏，然後把熬熟的豆油倒入，留少許在鍋裏，把紅花放下去炒，加稍許酒和鹽，待炒爛之後，用筷夾在油碗裏妥爲拌和味鮮潔。

嫩臭豆腐——臭豆腐的製法，是把大批的乾豆腐，切成細塊，安放在鋪好了稻草的地上，上面蓋一隻大腳盆，四週再撒點灰，以隔絕空氣。如是七天，豆腐生了腐敗作用，散播着一種臭的氣息。然後把它開出來，用筷夾了一塊一塊的在鹽醃酒裏一滾，放在罐頭裏。外加酒液少許，等了幾天便會全部溶化。嫩的手續是如此；買水豆腐大半碗，上面放三分之一的臭豆腐，再加點豆油，這樣就可以放在飯鍋上燉了。待燉好之後，最好再加些胡椒，吃辣的人可加些辣油，有味精或觀音粉加些則更好。

鹽菜豆瓣酥——把豆瓣入鍋鏟蒸酥。以鹽菜入油鍋多炒盛出，再把豆瓣酥入

油鍋炒碎，和入鹽菜，加糖，醬油，鹽，水少許，即可。

馬菜頭拌豆腐干——將馬菜頭用開水泡熟，然後切成細粒置碗內，再把豆腐干切成細粒和馬菜頭拌和，加麻油醬油及鹽再拌，味甚鮮矣。

清蒸黃芽菜——黃芽菜心，整切成段，約八分厚，置大盤中，加秋油，陳紹興酒，麻油，京冬菜，火腿鬆，上叩粗碗，隔湯火燉，約一小時，取出食之清鮮絕倫。

冰豆腐——取豆腐十塊，用沸水沖過，置盤中，隔夜即成冰豆腐，再把它切成一寸長的細長條；用膠菜冬筍絲同炒，味極鮮。

糖醬花生——用花生一斤，置罐中加水煮數小時，使不硬為度，再將水撇去，用糖醬拌和；煮十分鐘，即成用以下粥，十分可口。

冬菇炒菜心——將冬菇用開水泡在碗裏，把菜置鍋內加清水燒爛，然後再將菜和冬菇併置沸油內炒即可。

鹽菜炒粉皮——把鹽菜切細，入油鍋多炒，再把粉皮切條，和入，加白糖，醬油，鹽少許，炒透即可。

葱滾豆腐——把嫩豆腐放入油鍋，多煎，然後再加醬油，鹽，白糖少許，略

加水，再把葱切斷，放入，多煮。

醬炙豆腐——先以豆腐在白水中煮熟，約須煮一小時光景，豆腐煮成一個個小孔形狀，像冰豆腐樣。這時所有的豆腐氣味，都已煮入在白開水中，豆腐已成爲一樣特殊的材料；這時把豆腐水完全棄去，先加豆瓣醬把豆腐炙鹽，然後加一些水，加切成絲的筍乾，煮一煮便好了。這菜特有風味。

五 廚房小常識

(一) 煮肉的時候，投山楂三四枚，便易熟爛，可省柴火。

(二) 羊肉宜同少許豬肉及鮮橘皮燒，則氣味芳香可口。

(三) 開油鑊時，其氣上沖，頭宜稍偏，因爲衝入口鼻則傷肺，至老年易患

喘哮喘病。

(四) 煮筍乾難熟爛，可加入芝蔴少許。

(五) 菜棚圍以石灰圈，或墊以碗，滿盛清水，可免蟻。

(六) 碗櫃潮溼，可將生石灰一小包，放在櫃中，過了幾天，便會將濕氣吸

乾。

(七) 燒洋蕃茹時，放一調匙醋，便可免得燒焦。

(八) 肥美的菜餚，若是吃不完的時候，如果沒有相當方法保存，很窮，若用水放在鍋中，菜碗擺在中央（水平菜碗。）在夏天至少可以保持一

壞。

(九) 新購之盤，碗，瓢，碟等，遇熱水最易碎裂，宜先以淘米漿水煮之，可免損破。更以生薑汁摩底，在文火上烘之，則更佳。

(十) 纔買來的鐵鍋，若立即用來煮飯或燒菜，結果會使飯菜變成黑色，還有一股難聞的氣味，若用豆腐渣在鍋內摩擦一二次，即可免去這種弊病。

(十一) 鍋鏽火燒發黑，既不雅觀，又礙衛生。如用破布塗上白臘油，再蘸一些灰末，用力擦拂，即可如新。

(十二) 暑天煮菜時，加入礮砂少許，非特易爛，且可越宿不餿。

(十三) 如欲試驗飲水之清淨與否，可先取水一碗，加礮砂少許，用物攪和，水如清潔，必澄清如故；否則，即變渾濁。

(十四) 燒牛肉的時候，投入少許稻草灰，便易熟爛。

六 普通小常識

冬天最容易生凍瘡，最好在初生的時候，用煤油敷之，數次後腫即消滅。暑天在地上鋪蓆而眠，最好在蓆的四週鋪着一條石灰粉，能夠避免蛇虫。

把泡過的茶葉，曬乾袋入枕內，軟柔無比。

以陳茶葉汁染紙，紙能變成舊色。

以香灰拌入墨內寫字，可充陳筆。

將雞蛋在沸水中放一分鐘取出，可保藏一月之久，依舊新鮮。

在皮鞋油中加醋一二滴，去拭皮鞋，光彩便可鮮明一些。

新漆的壁板或是木器，倘蓋上了指印，只要用一塊軟的法蘭絨蘸水和阿摩尼

亞水輕輕揩拭，便可拭去。

淘米的水，或在沸水中略加礬砂，用來洗白喬其紗與縷空花的白窗簾等，最

爲相宜。

香烟中的錫紙，可以代替擦銅油，蘸些水揩擦銅器光亮異常。

每次洗刷窗門時，在外窗門上洒些消毒劑，便可使蠅蚋遠避。

錫器上的黑，用雞鵝毛湯可以洗去。酒醋醬污衣，用靛來洗擦，就沒有痕跡了。

衣裳上的黑墨跡，可以用杏仁或半夏或白果搗塗了洗去。或用飯粒搓洗之亦可。

衣服發霉了，可以用梅樹的老叶或冬瓜或枇杷的核擦去。如用菜豆芽搓之，再水洗之亦可。

絹紙畫上的黑污，可以用燈草漬水洗去。用藍的電燈泡，容易使室內美觀。

樹膠底在鞋面破碎之後，可把它隔水受熱溶解，再和以酸醋明礬酒精等，以製成膠水，用來貼補其它橡皮樹膠或松香等所製物件，頗為有效，大約鞋底一雙，可做成膠水一酒瓶。

將破玻璃擊成砂粒，和以膠水，塗在裱成的報紙上，乾後可作砂皮應用。破酒瓶，其頸部可砌於壁中作電線過弄用；其下體可截平起口，當筆架筒或筷筒。

梨，最易腐壞及乾燥，若是和蘿蔔同放在一起，可以經久，還可以保存原有的

臭味。

玻璃瓶上的軟木塞，很不容易拔出，若將瓶口插入開水中泡熱片刻，木塞一拔便脫。

銀質器具，最易存積污物，若用煮開的濃米湯去刷洗，可以煥然一新，不存一些污物。

衣服染有汗斑，應該先用天然水浸濕然後用蘿蔔汁礮砂水洗之，汗漬自去。小兒之尿，污及衣服，可用稀薄酒精，加少許硝酸，使微有酸性，取以洗滌污處，痕跡毫無。

漆漬，可先用煤油洗之，再用肥皂清水洗去煤油，把衣服涼在透風處，乾後痕跡全無。

膏藥漬可用白酒腳煎滾，將污處浸三五次，搓之，後再用清水洗滌，漸漸自去。

白色衣服，染了鐵銹，可用沸水注銹漬之處，再用醋擦之，復浸沸水中，銹自去。

檯布染了果子漬，可以用麵粉撒於漬上，約二小時後，自會退去，或放些鹽

於漬上，以開水沖之，亦會退去。

新買的竹器，未用之前能在鹽鹵中浸幾時，可防虫蛙，且復堅韌。新購之瓷器料品，能在鹽鹵中煮過，可以耐久經用。

在冬季水中稍和鹽鹵，可以免冰凍，而冰上稍澆鹽鹵，可以使溶解。

把蓮蓬壳懸掛在向陽之處，乾後，可用為洗滌墨壺，硯台等文房，其功用與海綿無異。

白色衣服，經數次洗滌，常泛黃色，可利用薄染法，以紫光染料米而復陰度（Methy Violet）少許染之，然後施以烙鐵，黃色自退。

銅床如一旦暗舊，可常用蜂蜜揩擦，乾後，再用羚羊皮刷之，則光澤可愛。

除臭蟲最有效方法，只須用火酒遍澆床沿及棕棚上，不但臭蟲着體即死，就是其它蟲類，也能一澆而盡。

新養之小貓，往往啼叫不休，惹人煩燥，可用陳皮研末，塗在牠的鼻子上其叫即止，且無弊病。

噤呢羽等毛織品，洗後每易受縮，要免此弊病，可用肥皂溶入熱水，更加阿摩尼亞水少許，用海綿順刷，物質上既不受損，又無因搓揉而縮短之虞，洗後陰

乾，亦可不絞。

煤油燈在睡眠時，勿捻之極暗，最好熄滅之；否則燃燒不能充分，而發生酸化炭素，使人窒息，極礙衛生。

不良的紹酒，很容易走味，那就無用了；但用一根燒紅的鐵條，浸到這走味的酒中，兜底一攪，悶它一、二天，即可變成酸醋，而又能吃用了。

火柴受了潮溼以後，不易擦着，可拿有磷的那一頭放在頭髮根裏幾秒鐘，取出來用，就同乾燂的一樣的可擦着了，但時間不可太久，久則很容易燃燒。

乾電池，電走完了；不如拆開，那鋅片和銅頭，可製白臘，而炭精棒一段，丟入蓄水器內，可以除毒，且可防臭。

樹膠底皮鞋往往脫膠分成兩層，以致行路不便，若在二層樹膠中加入少許燒菜的麻油，經過半小時後，即可重新黏合。

鏡子常易發生細小的斑點或污跡，如每日在鏡面上倒少許酒精，然後用清潔的乾布一摩擦，即能光亮如初。

用雞蛋白與菜油磨墨，塗皮鞋能使皮面潤澤，而有光，實不亞於市上所售之鞋油。

瓶塞誤入瓶內，可用細麻線一根，灣成弓形，置入瓶內，兩端伸出，然後，持瓶倒豎，使木塞巧入線內，即可於兩端用力抽之，即出。

呢帽子上灰塵，如欲重新，可將帽帶先拆下用皂洗，然後用礬司林用裁縫用之噴水壺，噴於帽上，再取細砂皮紙，遍體擦之，污跡自去，待礬司林乾後，即霍然一新。

用火油倒在乾布上去揩玻璃上，一定能够把污跡揩去。或用鉛粉溶在冰內，把它的溶液塗在玻璃上，待乾，用乾布拭去鉛粉，亦可使光彩免發。

青色綢緞衣服，日久易變紫色。以礬砂水或礬水浸之，因化學作用，即能恢復原色。

舊帽上如生霉斑，以布蘸礬砂水揩，即去。（最好用熱水）

要照片久藏不蠹，倘若有照片框的，可以在未上玻璃以前，將框的四周塗上一層松香，再將玻璃面上，如此，蠹蟲是不好走前面進去的了。然後在背蓋和框架的接縫處，加上一層厚紙，塗上漿糊與砥霜（S.P.）的混和料，就可以長久保存矣。倘若沒有照片框，可將照片兩面塗上水玻璃一類的物料，也很有效。

含有鐵質的玻璃，透視時發青綠色，因為它能吸收紫紅外光，祇讓白色通過，

所以能吸熱而透光，工廠和辦公室中最宜選用。

如時常用的刷子，用過後就在濃鹽溶液中浸一浸，然後懸掛待乾，如此可以保持長期清潔，並且還很耐久。

大烟窗上加一個旋轉的頂，雖不很高，也可以順利的通氣。

第七章 美容院

古代美人的化妝術

化妝是女子天賦的特性。據說化妝也隨着時代進展的，我不相信近代的化妝術是儘善儘美的！燙捲着的髮絲，要漸漸的變爲枯萎，剃去了眉毛用墨炭畫着，喪失了眉毛的功用，眼睛就受了障礙；臉上塗作像石膏像的面粉，粉質難免有鉛毒，不久，天然的面蛋，就呈現着灰白的貧血現象；穿的高跟鞋，易使子宮發育畸形，將來就不能生育，總之，一切的一切，太失了化妝的原意。不特在身體上得不到絲毫利益，反糜費了浩大的金錢，損失了天然的健康美。古代的化妝術，至少倒含有有些健身的意義。現在將它寫下來，以給妳們做參考：

(一) 閩秀詩人沙韻

古希臘以美貌與詩蕩風靡一世的沙韻小姐，在美的詩句中歌頌着香料和顏料的魅力，她是一個十二分喜用香水的姑娘，她所祕用的香水名曰「葛來翁」，用肉桂，赤豆蔻，橄欖油等原料製成，其價值甚高。

她所用的口紅，據說是某種植物的根汁所製成的。她於每晚入睡之前，必用浸過牛乳的麵包屑，或水仙的根漿，或蜂蜜塗於布片上裹面，以保護其皮膚。

(二) 沙維娜的乳浴

羅馬帝國的全盛時代，有一位盡極奢侈的女性名叫沙維娜的，手下用了百餘個女婢，爲她化妝的役使。

她利用高貴的阿刺伯橡皮的彈力，把頭髮捲成無數的小絛曲。她每早起床，必入鹽乳池中浸浴一次。

(三) 沙漠上的豔花葛萊奧巴壹拉

隨名傳遍埃及廣漠的女王葛萊奧巴壹拉氏，好像我國的楊貴妃，日本的小野小町。以她的美貌能融化英雄們的鐵石心腸，能玩弄文臣武將於股掌之間。倣倣視一切的斐利阿斯西沙將軍，聰明一世的馬克安德尼，竟都落入她的情網而不可解脫。而且馬克家裏是有一位賢慧貞節的太太的。據說葛萊奧小姐的美容祕訣之一，是每日浸入棕梠和橄欖油的香池中，令許多女婢以輕石（浮石）摩擦其全身。她又酷愛薔薇，葡萄酒中要和以薔薇汁，吃的湯汁中也要用薔薇的香氣薰過，尤其是那閨房和床榻的薔薇香，馥郁撲鼻，真要令人迷倒在「薔薇之床」上。所以

這位西沙將軍，終於在這薔薇之床裏斷送了他的祖國。

(四) 地中海美人鮑爾佳

南歐歷史上的美人，最以豔麗與悲苦著稱於後世的，恐怕就要算洛克麗太鮑爾佳女王了吧！她在未做皇妃之前，有好多異性的情人，好多聞臣名士都拜倒在她的石榴裙下。

她是南歐所特有熱情女子之一，然而她也是善於玩弄異性的一位能手。

她所用的化妝品，是用薔薇及莓汁和以白酒所製成的，以她那大理石一樣潤滑的肌體，再洒上這種珍貴的香液，那能不叫急色兒顛倒呢！

(五) 半老徐娘渡亞佳

法國歷代皇后中最可憐的要算凱絲林第美蒂了，她的夫君亨利二世十八歲時，就熱戀着這位半老徐娘渡亞佳氏，這時候皇后時時長吁短嘆着：「日長夜永，空閨難守！」

其時渡亞佳年已四十有二，比亨利二世長二十四歲，然而一見誰也不會相信的，彷彿是二十左右的妙齡女郎，傾國傾城，無關年輕的亨利二世一直愛她到死。

她的體態苗條，膚色淨白，是一位東方型的美女，她的駐顏祕術，是每日早起入冷水浴，浴後以燕麥漿塗布裏面，於是作戶外運動，每日如是。她無特殊的祕術，由此可見沐浴與運動對於美容上關係的密切了。

敷粉的藝術

敷粉這件事，已成爲婦女們日常的必修功課。有的確具有相當經驗，便像錦上添花般的，並顯出她們的妍麗，有的對於此道，不甚高妙，雖然費了不少功夫去打粉，結果一塊深，一塊淡，弄巧反成拙。

這裏是某小姐面部的敷粉經驗，手續雖稍繁，成效却頗著，敢請愛好敷粉不得其門而入的姊妹們一試：

- (一) 溫水洗面。
- (二) 用上等牙粉擦面，至肌膚紅潤爲止。
- (三) 用毛巾浸溫水後絞乾，拭去牙粉。
- (四) 五分鐘後，以洋蜜潤面，務使淡薄均勻。
- (五) 少頃乘洋蜜將乾未乾時，輕敷香粉。

(六)以絲巾輕拭粉痕，即覺細膩均勻。

脂粉香水的毒害性

我國婦女的修飾品，近年來爭奇鬥勝，日進無疆。什麼四七一香水精哩，白玉霜咧……真是名目繁多，不及備載。每天拍脂粉拍得雪般白，香水灑得芬香，以爲白而且香，更能動人。但是却不知道這脂粉與香水是有毒害性的呢！

香粉的原料，總不外乎鉛粉與滑石粉，一擦着了皮膚，那皮膚上的汗腺排尿管，便會閉塞，汗腺管的功用，可以排泄出身體中的廢料和炭氣，使清潔的血液，來營養細胞。若是閉塞了，其血液中無用的廢料及炭氣，就會雍塞在汗腺管之口，漸漸蘊結，便變成了黑點；一般面上所生的雀斑，就是這樣造成的。

香水的原料，是人造麝香和酒精以及其它興奮藥品造成的。牠能夠使人興奮神經，鼓動血液，增進性慾。若是灑在頭髮上，或胸前及生殖部，即便會先則神經興奮，繼則疲倦。久久如斯，其生理上之健康神經，受了重大的刺戟，就變成了最難醫的神經衰弱的婦女病。

所以，這類東西在不必要時還是少用的好！

牙齒的保護

牙齒的衛生，不論都市的小姐，鄉村的姑娘，都知道講究了。這實是很好的習慣，一副「瓠犀般的牙齒」，的確比「滿口黃牙」，「一排烏齦」，來得動人可愛。小姐們所以都在很起勁的研究修理牙齒的方法，也許爲了這個緣故吧！

或更因妳們已得着研究牙齒的效率了。雖則我未曾親眼看見，當妳和妳的情人，喁喁情話，啓唇一笑時的「惹人愛」，以及當你們來一個 Kiss 時的如何「有味」。

如果要使妳的牙齒永久惹人愛，永久使妳愛人有味，那就得注意普通的幾個常識。

不要常吃缺乏礦物質的糖類，因它能把血內使溶解的石灰質減去，血液減少石灰質，便祇好攝取骨骼及牙齒內的石灰質，以補其缺，這樣易使牙齒內部組織變軟弱；而致摧毀。多數的人們，平時對於留蘭香糖等，很容易發生關係，既有弊端，不妨和它斷絕。

除早晨盥洗時，刷牙，於晚間臨睡前，亦應注意，因日間餐後的食屑，在齒

縫中精滯，必致腐敗發酵，然後進而化作酸類，牙面最珍貴的琺瑯質，被其侵蝕，就一些一些剝落，失去牙齒固有的美麗。所以臨睡前，實為清潔牙齒的緊要時間。

至於普通的牙粉，都有防腐藥，功能阻止微生物的生長，惟祇暫時，最好同時以硼酸水漱口刷牙，且無傷害口腔之虞。

眼影和點唇

這是摘譯 Screen Book 裏對於「眼影」和「點唇」的一節：

年輕的女郎們，時常問我應當用那幾種滋潤皮膚的膏霜，胭脂，那幾種別緻的「眼影」和「點唇」最為相宜。

於我個人，我以為妳們——不滿二十歲的女郎——最好是免去前者的幾種化妝，而只用後者的一種——點唇。

在妳們的青春的紅潤的面頰上，充滿了這樣的天真和 charm 致使我想起了蓋一層人工的化妝和膏油在上面，會是一種極大的罪惡。

然而膏是不在其內的，纖小地點上一些「口紅」，毫無疑義地會像牡丹的鮮

豔，襯上了綠叶一般！

小姐們，最好不要忘記利用妳們的機會；有時候，用一枝明紅的「口紅」，顏色的相諧會調和整個頭部的美；但有時候，一些微褐色的唇紅，也會收同樣的效果的。

年青的女郎們，應當愛護妳們的皮膚，所謂「愛護」者，「清潔」和「自然」而已。每夜臨睡前，用法蘭絨布濕了水，細細拂拭面部；上等的柔性的胰皂和了溫水，慢慢的洗擦，直等到臉上不再留一粒灰塵為止。然後再用法蘭絨布輕摩，乾後再拍上一層極薄的冷霜。

按摩一個少女的臉是錯誤的，她們不需要這樣，祇要保護妳的臉部，使它永久的清潔和自然就夠了。必要的話，拍上一層輕粉，其它的事情，上帝自會替妳留心的。

「眼影」對於少女們，也以不畫為妙，妳們應該用直率而純真的目光看人，用不到埋在這「黑的描畫」內媚人。

或者妳們的眉毛，可以稍灣一些，但也用不到過分灣曲，致反失去天然的美麗。

眼的保護法

(一)以清潔為主，每日晨起，宜先用清水洗滌，以免結膜發炎之症。

(二)在讀書的時候，要注意姿勢，頭部不可前屈，以免發生鬱血，傷了眼的營養。

(三)坐在車上，或行路時，切不可看書看報，免得遠近調節作用的過勞。

(四)當在看書後，或在電影院看影戲休息時，因在黑暗中用目直視過久，應當實行眼球運動，以免眼內發酸，如不注意，則日久眼必受傷。

(五)夜間讀書，切不可在搖動不定的燭光下，或在強烈的燈光下工作，最是傷眼。

(六)在家常用洗面的手巾，最好每人一條，不可雜用，以免傳染砂眼等症。

眼睛的美

好萊塢的許多女明星，如果她們面貌很美的話，那她們眼睛的美，至少是她們面貌所以美的重要成分，這是誰都可以同意的。

但是，怎樣可以使得眼睛美麗呢？在妳用許多化妝品要使得眼睛美麗之前，我不能不奉告妳幾句話。假若眼睛已疲倦了，而眼皮已經彎曲下來，已經缺乏天然的油來潤澤的時候，那麼，妳必要休息。所以要使眼睛美麗，必要使它健康。也就是要有充分的睡眠。和很好的食品。每天都要有戶外運動。如需要的話，可以戴上眼鏡，半夜裏不要看字跡細小的書籍。可以用很好的油做成膏，塗在眼皮上，萬一白天工作很忙，眼睛不得不疲倦，或夜裏也不能睡覺，而仍要從事於工作，那末最好用冷水和熱水替換的輪流洗眼睛，這種方法可以使得眼睛雖然疲倦，仍能保持美麗。然後再用羊毛的小墊子，泡了洗眼的藥水，蓋在眼皮上。這時候眼皮自然要閉起來了。妳可以睡下來臥着，身體不要動，讓這塊泡水的羊毛小墊子，蓋在眼皮上半點鐘工夫。這樣，當然眼睛不會腫脹了，也就當然可以保持美麗了。實在，無論誰的眼睛，平常都應該用很好的洗眼的藥水，每天洗滌。既使眼睛美麗，整個的容貌也就可以隨着美麗了。

睫毛 美麗法

「睫毛」在仕女們是很少見她們爲它修飾的。最多是描畫得黑一些 使它增

加她們一些美觀；但是，這種修飾的動作與她們所得的效果，正是一個相反，所以大多數的仕女們是感覺到麻煩而不願意去修飾它！然而天長一樣東西在妳們的身體上，妳們必需要盡力的啓發出它的榮，那才能完成妳是一個無缺陷的健美的女性啊！

在一般人的眼光中，當然以睫毛長的爲佳，爲美。現在奉告妳們，一個簡便而容易實行的法子。

睫毛的尖端大都是軟綿的，只消妳用十分的留神，剪去了這一部份的尖兒，大的是睫毛的三分之一，待三四月後，必定會長出來，這長出的一部份，較原來剪去的必長一倍！妳若以爲不滿足，可以再剪去一次，那麼睫毛一定是長長的了，它會更外增加妳的目之美麗。

再睫毛稀少的人，要使它濃厚，可把眼角邊上的短的睫毛齊根修剪去，待五六月後，就可長得和其它睫毛一樣的長短，濃淡。仕女們！趕快注意妳們這不注意的睫毛，抓住了它的美，不要使在妳們的面上成爲一個缺陷！

美唇法

唇，是我們最美麗的一部份，沒有嬌豔的唇，至少失去了美的姿態。我們豈不是個個愛塗唇脂的麼？實則塗唇脂並不好看，而且還能使口唇變成淡灰死色，是最礙衛生的。我們常以爲口唇紅色太淺，所以加上濃重的唇脂去調和，這個方法錯了。我們要知道，越是塗唇脂，那口唇越是一天一天的更覺灰白無色。我們不妨試試，譬如妳的口唇，起先是淡紅色的，當然用不啻再塗唇脂了，妳如果還不满意，又特地去加上些唇脂，那麼，至多五十天後，妳的口唇，漸漸成了淺紅色了。所以塗唇脂，想增進美而反減却美，這確是無益有損的習慣。

現在有一種經驗的美唇法，是不用唇脂，法用玫瑰水加入冷沸水又加入阿摩尼亞水十餘滴，用羹匙拌勻。每日塗在唇上，祇消八九天，口唇就會豔麗起來，我們的唇，到了冷天，會感覺着燥裂而起縐紋，可用牛乳一匙，加硼酸少許，到第二天，塗在唇上，這樣，出入寒凍的天氣中，可以不怕唇裂的痛苦了。

除了上述兩個方法之外，還有個至簡妙而經濟的，就是用新鮮的青橄欖咬破，了每日擦唇若干次，久之自能使唇紅潤美豔。

水芹之與面貌

假使妳的面貌帶些黃色，血氣不很充足；或者是面貌發青，帶些灰色的話，那麼，可以多食「水芹」。因為它含有多量的水分，及很好的營養料，使面貌嫩白滑潤，是很奏效的。

茄子能退面上的斑痕

倘若面貌多斑，或雜而不純的話，那末妳可用我們平常做菜的茄子，切成粉碎，放在洗臉的毛巾上，用來擦臉，幾次擦後，斑痕就漸漸的退去了。

去 痣 法

用斑蝥三個，苛性鉀一分，糯米一匙，碱少許，共研細末，再加生石灰少許，盛磁盆內，入清水化爛，約一日夜，然後點在痣上，不久可以自落。但切忌亂塗，因其性甚烈。

怎樣使面部細膩

用滑石五錢，白芷五錢，白附片五錢，藜豆一斤，冰片二錢，蜜陀僧二錢，白荷花瓣二錢，研成細末，和水搽擦，數日後，即可使面部潔白細膩。

生理的美容法

空氣與日光的獲得——這裏所稱的空氣，當然是新鮮的空氣了。誰都知道，空氣是人們一分一秒鐘都不可缺少的珍寶；但恐怕很少有人知道或記得它是美容上一件關係很大的化妝原料吧！一個礦工的面色總不會比一個農夫的好看些，雖然他們一樣的勞苦，美豔的花兒和翠麗的草兒是生在空曠的園圃和野地裏，而不是長在地窖或深井裏，雖然牠們都有生命；這便是兩個很好的例子。那末，我們爲什麼不注意而忘却了這件寶貝呢？日光與新鮮的空氣同樣的重要，因爲它不僅供給我們以光和熱的應用；它的紫外綫裏有維生素，可以使我們的面色變爲健而美的。

促進血液的流行——朋友！鮮紅的唇，是什麼？記取！那不是，決不是唇脂！

玫瑰的面頰，是什麼？是胭脂嗎？不是，決不是！烏雲般的髮，晶濛濛的眼，多麼可愛啊，它們是什麼？那不是染色，不是淚！淚與染色是多麼不快意和虛偽的事呀！而且，健美體格也不是骨和肉的發達，它們全部是血——活潑運行的血液，操持了它們全部之美的鎖鑰。愛美的婦女們，多多的運動吧，因為，只有運動可以促進血液的流行，增加妳們活潑自然的美！

調整消化的機能——消化不良，最先見到的害處，就是營養不足的疾病，營養既已不足，生活的原料就不夠，那裏去尋得「美」的資源呢？「美」是生活的富餘啊。請妳們注意妳們的「新陳代謝」的作用吧！不然，非但營養不良，一切胃腸病都要連袂而來，其影響於血液與肌膚的害處，便將一齊出動的，那實在是一「美容」上一個最大的敵人！

心理的美容法

心理是一種潛在的勢力，它能改變一切，人們的「美」和「醜」都在它的操持之下完成的，這，是怎樣一件不可忽視的事呀！

愛美的仕女們，千萬不可憂愁，因為它會使妳的美麗的容顏變為蒼老！朋友

，快樂吧！打起精神前進吧，不要等到妳們的明艷的額上添上了幾道可憎的縐紋，那就不可藥救，後悔也就遲了啊！

盛怒也不可以，多疑更壞事。淚，雖說是女人的手段，但緊記不要太平常，因為太不經意了，它們皆可以把妳從美麗的宮殿裏逐將出來。它們是生理方面的大忌尅，「美」的大害蟲！一切超乎愉快，活潑，寬欣的心理，都是愛美的仕女們所應迴避的。

科學的美容法

現在有很多的奇妙的神祕的器械，它能使任何部份變成細小，只要在腰部，臂部，足部摩擦。這是電氣的按摩機，它在摩登婦女的閨房中是不可少的東西。

所以從前婦女的閨房現在却變成了 Training Room

太陽燈當然是現代較好的傢具的一部份，它是能使頭髮乾燥；同樣的也能在神經疼痛時得到好的效果：

一個著名的女伶，定要領來賓參觀她的極頂摩登的更衣室，那好像一間工業

實驗室。這女伶雖天生得非常美麗，但她發誓的說，她的「美麗」是只能歸功給這些儀器的。

棕色的皮膚，是永遠佔着了優勢！

自現代的運動少女的典型成爲大多數婦女們的標準以來，棕色的面色也變爲摩登。以前講究的婦女，她們保護她們的手和面，是非常的謹慎，尤其是在氣候不定的時候，在鄉間和在室外，手套，面紗和陽傘是不可少的東西，假若有一次在夏天把皮膚失去了溫柔的白色，她們就認爲是永久的毀壞，（當然現在還有可注意的一部份的婦女仍崇拜着雪白的皮膚）可是現在大部份的婦女懂得這棕色的皮色，是不會毀壞皮膚的。除了在山上享受到的天然的太陽燈，使皮膚變成棕色外，人工太陽燈也能辦到。

人工太陽燈的効力是在什麼地方？它能放射紫外線，這是在天然的日光中也有的。但人工太陽燈的紫外線的成份是較日光中來得多。

紫外線是在每個人口中的神祕的名詞，極少的人能知道。它的効効，就是醫藥者，也不能有一致的意見。普通的說：太陽燈照了以後，可以促進新陳代謝的作用，使肥胖者的脂肪容易分解，可以治愈軟骨症，增加維太命的組合，抵抗力

也加多。除了這些效力外，還能影響到局部的皮膚，經過照射以後的皮膚是發紅的——和經過天然日光的照射是一樣的。幾小時以後，皮膚是變成淡的棕色。

太陽燈現在不只是在醫生的治療室裏了，同時，在家庭中，美容院中都佔有很大的勢力。這並不是沒理由的，因為健康的和富有抵抗力的身體是美麗的第一個條件！

太陽燈——除了中國——現在是民衆化了。但還有一種電氣器械在醫療的美容術中有同樣的權威的「透熱機」呢。它能產生「高次電流」；它能通過身體而生「熱」；它能把微小的有損美麗皮色的病患醫好，例如：疣瘡，雀斑，小的醜的黑痣，小蜘蛛的或小星狀的皮上隆起；最好是用來除去可惡的面部的毛。因它是較電分析器適宜得多，它是醫生手中不可缺少的器械，它的功效是經過長年間的經驗得來的。它在門外漢的手中，是有危險性的，因為很容易惹起疤痕，這疤痕是較原來要除去缺點更難看。

平常是坐着使用透熱機，但較好的還是躺着，患者的手中拿着金屬的管狀的電極或把鉛片放在和身體任何部份接觸的地方，另一端是尖小的針，針頭上是通過了電流，拿了針頭放在要治療的地方，除去面部的毛，毫無痛苦，但除去大的

疣痣和黑痣是稍微有些痛的。

最近有人利用透熱電流來作成「透熱面具」。它把少女時代的臉兒追回來，——除去了皺紋。因為均勻的內部的加熱和血液的增加，使臉部復得失去了的少女的豐腴和原有的彈性。但是要達到這目的的話，是要用精巧的方法，先做好了石膏的面型，再把它塗上一層金，全個面具是通過了極微的電流，細巧的技術和經驗，非常的小心和伶俐是施用手術者的一個重要的條件。可是再想一想吧，每個婦女要使她的面具和本來的面部皺紋不差毫厘的互相符合，做這個面具是要化費多少的精神，工作和金錢。所以還是自己留心着保持妳原有的天賦的青春和美麗吧！

約法三章

(一) 每日晨夕，在鮮潔的空氣中，行深呼吸二次，每次十餘息，這能使血液清潔，肌膚雪白，但須有恒心。

(二) 閒暇時常以兩手摩擦面部，使有光澤，不生斑縐，行之五年，色同少女，因常時摩擦，能使血液流通，肌膚自得紅潤了。

(三)拿生雞蛋打勻，搽在面上，三五分鐘後洗去，再用綢帕細拭，行之一年，肌膚白膩如雪。因蛋黃有吸收塵埃的性質；蛋白含有脂肪，能使皮膚潤澤。

四十歲是可愛的年齡

一個四十歲的女子，假若她很能注意着自己的話，那末，四十歲確是一個很可動人的年齡。因為雖然到了四十歲，而在外表上仍可以和她少年時代一樣，此外她還更可以比少年時代多了許多經驗。她能使她的生活，照她自己的意見所想的去建築起來。女伶能握住觀衆，放在自己的掌上；因為她也能握住自己的生命，使她像三十歲以下的人一樣。

一個感覺靈敏的女子，無論是四十歲或是五十歲，用她自己的權力，可以使她外表上十分動人，可以有美麗的清爽的光滑的面容，可愛的眼睛，柔軟的，起伏多浪的鬚髮。到了四十歲，要講求美艷，非十分小心不可，不獨對於化妝的脂粉要用得適當，並且也要注意衛生。

到了四十歲的女子，她要有一種生活的計劃，使得她以後的生活有所遵循。她要常常防備自己，不是破壞的而是建設的。譬如說，她如遇到憂悶的事情，或

做錯了什麼事情，臉上一定要表顯出種種不愉快的情感，那末，那種情形之下，她必得想些快樂的心思，來代替這些憂愁的境遇。這雖然是很不容易做到的，但妳却要下妳的決心去試試看。

健康也是四十歲女子的美的根源。假如妳常常生病，那世界上的雪花膏和脂粉都對妳沒有効力的。妳總要常常有戶外運動，適當的飲食，——特別是妳如果體重太過分量——和充足的睡眠。午後可以小睡一會兒；如果妳要妳的皮膚發紅，像青年人一樣，而又美麗，那妳就要常常實行各種沐浴。我現在告訴妳各種洗浴的法子。假若妳的面色憔悴，或是有小疱小疹子一類的東西，那每天熱水和冷水的雨浴，最有用處，因為這是可以促進血液循環的。——血液循環好，什麼病就可以除免了。就是面容不漂亮，也可以改好的。假若妳是一個神經質的人，容易興奮，又容易疲勞，那妳最好每天在暖室裏舉行溫浴，浴後稍微睡一會，或者安靜的休息一會。假若妳本來很健康，那妳就可以每天早晨用浸在涼水裏的海綿浴身。假使妳願意拿洗浴來當作藥劑醫治身體的話，那妳最好用很好的刷子，用溫水擦身，擦過以後，再用微冷的水，噴在身上；然後再用乾的鹽手巾擦身，使得身上發紅。頭一天的晚上，可以預備許多手巾，浸在鹽水裏，再掛起來吹乾

。如此擦後，滿身可以撲些粉。

在洗浴以後，要有四十分鐘工夫，做深呼吸，和小小的活動。這種小小鬆弛筋肉的運動，只要兩分鐘，其餘兩分鐘可以做念次深呼吸。自然，這幾種洗浴以外，每天用肥皂和水洗浴，還是不能少的。

假若妳是四十歲，或過了四十歲，或不到四十歲，妳最好每天在妳自己的鏡子前研究。既高且大的鏡子比牆上挂的或桌上放的要好，因為這些小鏡子，不能看出全部來；而在大鏡子裏，可以照出服裝，頭飾，和脂粉等等。

我們現在再說到女子的姿態。一種好的姿態是能增加女子的美麗的。所以妳如果站着，坐着，走着都是有適當的姿態。如下領向上些，肩背向後些，肚腹向裏些，那妳的親戚朋友，一定說妳非常美麗。

我知道有一個四十三歲的女子，面貌很美麗而姿態却很可怕。她想改正，她於是住在她住的屋裏，做了許多標語，她一天裏可以看到十二次。這些標語，就是很簡單的：「站直了一幾個字。若是誰想要姿態好，可以照她這種辦法去做。」

此外，還有一種辦法。如果妳的姿態不好，可以這樣做：就是臥在地板上，臉向下，不要轉動兩腿，但要抬起妳的頭部和肩臂，能抬得怎樣高，就怎樣抬，

盡力的抬。起初這樣抬五次，後來再抬十次。再照這樣的臥在地板上，把頭偏在一邊，而把手臂向兩邊伸直，盡力的伸直。起初五次，後來十次。這極簡單的運動，可以改正肩臂的姿勢力。

我有一個四十歲的朋友，她還有一點增加美的辦法。就是把她的面色要弄得清潔。一天要整理幾次，特別是晚上。一天至少有一次要用肥皂洗清潔。有時候，雪花膏一類的東西，也是要用的。年齡的標幟是在下頷頸項和咽喉，所以這幾部份，特別要洗得清潔，並要塗些脂粉。假若妳的皮膚易於乾燥，容易受刺激，最好在藥房裏，買一點好的皮膚膏塗在上面。

要吃多量的水，和助消化的食物，使得排泄暢快，不致停滯。

妳每年至少到牙醫那裏去一次，照他的指示，小心的刷牙。也要用牙簽剔剔牙，口裏要放防腐的東西，使得口中有香氣存留。

頭髮要梳要刷，每天晚上要費一點工夫，去掉頭皮上的屑子。手上，手臂等處，都要按例的塗些皮膚膏。

也要使得腳部安適，每天用水洗腳，加一點硼酸末。擦乾以後要撲一點粉。眼睛要保護得很好，小塊絨布，浸了水，洗洗眼睛。如果須要眼鏡的，可以

帶上配光的眼鏡，否則，恐怕要損壞妳的眼睛的。

雀斑的治療及預防

原因和病狀——每臨到薰人欲醉的春夏季節，使少女少婦們最感苦惱的雀斑，便也點點的出現其她們美麗的面龐或其它部分的皮膚上。

但這可厭的雀斑是怎樣發生的呢？說起來，不過因為上皮細胞的最下層以及那細胞的中間沒有鐵質反應的褐色色素，很多積集起來的結果，才會發生這種病症，並不是任何人都有雀斑的。雀斑是由於遺傳，而遺傳也有間接和直接的區別。這種人上皮的下層細胞，反應於日光中的紫外光線，產生多量的色素，結果才會雀斑的發生。所以這種病在太陽光線最熾烈的春夏兩季，勢極猖獗；可是，一到冬天，就連已經生出來的也會減薄及減少的；這便是雀斑盛衰的普通慣例。

其中也有生來下後便長雀斑的人，可是最顯著的時候是自五六歲以後直到思春期止，雀斑的發生在這個時期內是最多的。本來在可貴的青春長上了這種可厭的醜症，當然是可惜的了，所以有很多的婦女，會為這個而哭泣。這是多麼可詛咒的一種病症，可是這種病在晚年，有時候會自然消滅的。

雀斑形狀的大小有如稗粒者，亦有如頂頭者，顏色上也有濃與淡的互別。其中有的是圓形，有的是橢圓形，也有是不規則的，而和周圍的分界也是極不明顯。生長的位置是左右對象性，頰面，額上，鼻樑等處發生為最多；有時從頸至肩也滿佈了星點，甚而手背，上膊，臀部及附近都有無數的黑點，斑斑可見。

和雀斑類似的病症，尚有一種不全性的乾皮症，這是發生在經過同一血族結婚的家庭裏，從孩童時代便即顯現的。得了這病，不僅要生雀斑，皮膚也是極其潮紅的。

治療法——雀斑是因於以上說過的理由而發生的，所以講到治療方法，當然是要從皮膚着手了。皮膚上層細胞的最下層，那積沈色素最多的細胞，這個地方是構病的原因，所以治療上當然要先從這個部分治療起。

最普通的方法，便是在患處塗藥，增加上皮細胞的新陳代謝作用，才可將含有色素的細胞除掉。

而平常很多的人們，都愛用柚子，蜜柑，檸檬等菓汁塗擦患處，以求治療。並且以前也有人愛用硼砂。但這些療治，作用都是極其微弱；如果係輕症而經過了長久的這樣療治，尚可以奏效。每日早晚用百分之五的硼砂水拭擦患部，也可

以奏效。

此外，尚可以用加里香皂。或再將 Resorcin (resorcinol) 及硫黃等混在一起用之亦可。雙養水亦有特效，但不可使之接觸頭髮，因為頭髮如受雙養水的浸潤，則呈赤紅色；這點應當注意。或者將雙養水浸在毛巾上拭擦患部，或塗「過養化輕酒精」及「過養化輕化裝膏」於患部都可。但是，最好用水銀劑來治。

普通的水銀劑以含有白降汞的軟膏為最宜。普通用過二三天以後，患部便是赤色，此時當再塗以無刺激性的軟膏，然後皮膚便如鱗片似的一叶一叶的脫落，患處立即白起來了。

作用再強烈一些的尚有昇汞，將侵入昇汞的濕布放在患處，經過三四小時之後，皮膚便會紅起來。在這時候，或者是擦粉，或者是再塗昇汞酒精或昇汞軟膏，皮膚在此時便起輕度的皮膚炎症。等到這種炎症治愈了的時候，從前的皮便脫掉下來，雀斑也便隨之減少了。

如果雀斑頑固不退的時候，則可用拉散爾氏剝離膏或含有 (Resorcin) 的剝離膏，及人工太陽燈等，則定能將色素除掉。但在治療中或治療後亦不可在日光中曝曬。

以上所述，均不是雀斑的根本治療方法，只是將已經出來的雀斑減薄而已。如求根本治療法，最好用齒科醫生用的圓形錯子將皮膚剝掉。如果雀斑的色素非常濃厚，一時難以除掉的話，則可用流動石炭酸，電氣分解等除之。而使用圓錯的療法，因為深淺的度數有調節，比較餘法合宜。

預防法——預防雀斑的發生，春天僅可簡單的塗些凡士林在面部即可。因為凡士林對紫外線有相當的吸收力。夏季游泳時，防止日光的曝曬，凡士林實為無上的佳品。

此外如塗化妝水美容膏等亦為必要。如出戶外，則可帶寬邊帽子，或用黃，褐，赤等各色洋傘，均可達到預防的目的。

第八章 性教育

性教育的解放

的確，在性智識須絕對避諱的立場，對於這個問題的討論，在態度上是很難措置的，但是要離開這傳統的性的蔑視觀念，那原無須顧忌到這一點。

關於性的觀念，誰都知道，在過去的舊社會假道學的假面具下，是被一筆抹煞了的，他們懾於因襲的壓迫，對於性的態度，是始終不敢在大庭廣眾之間，表示其正確的認識；但轉個身，當他們在黑夜沉醉於性的洗禮的時候，那他就竟然無所不為，大胆地做出他在憤怒時痛罵的一切的行為來了。這種矛盾的事態，在文化史上演繹者，一直到今日，尙未把它的「發酵」的氣味，脫退盡淨，真是一個要命的笑話。

由於性智識的避諱，築成其悠久的史實的障礙，遂使一般人對於兒童教育上，「性」的意義之一點，被疏忽了。他們教訓兒童，不特在性的事實上，強加壓制，就是那性的理論也禁止討論，於是使一般兒童，甚至於成人，對於性的認識

，不得不陷於歪曲的錯誤，而一生演繹出許多不幸的結果，這實不是一種良好的現象。

雷理斯說：「人把性的教育加以蔑視，這確是一種怪可憐的愚蠢性發現，我們試看今日一般被傳統的性的歧視所產生出的危害，如手淫，憎惡女性，孤冷，消極等，到處都可發現，這是人類幸福斷送的唯一主因。所以現今，爲補救這性的認識的缺點，沒有什麼辦法再比性教育的意義之重大了。」於此可見性的避諱，到現在已是潰崩了的殘廢物，我們所要求的，乃是性教育的新智識的確立。

可是在這裏，性教育的實施，究應採取怎樣的方法呢？關於此點，羅素在性智識的避諱裏所指示給我們的是：

(一)性的理論提供方法；

(二)性的實體分析方法。

所謂性的理論的提供，我們對於兒童須不時地在誘發的暗示中向他們解說，例如昆蟲類和鳥類的生殖解剖，逐漸推及性的功能；更由人類之性的生殖作用方面，實際的與以清晰的認識，這樣，其於性的觀念，纔能入於純正，而不致有歪曲的事態了。

至於所謂性的實體之分析，乃是在兒童幼時，懂得兩性的關係起，就不妨使性器官的暴露，變為一種普通事態的經驗，換句話，就是父母在睡覺的時候，不妨常常把自己和孩子的裸體給兒童們發見，這樣乃不致於使兒童把「性」認做爲罕見的奇蹟了。

行將結婚的少女們應有的常識

性的認識之重要——性的問題，是我們目前一個極大的問題。並且在現代對於這個問題的檢討，其深刻程度，恐怕爲任何時代所不及，可是反面，以性爲中心演出來的悲劇，我們已經看到很多的事實了。

所以，對於性的問題，不得不再有深一層的檢討的認識，如果對於性有了真正的認識，恐怕就不會有什麼悲劇發生了。

過去的女性，因為對於性沒有認識，所以空空的葬送了自己的一生。可是對今後行將步入結婚樂園而將與處女時代訣別的姊妹們，我希望她們對於性，都要有真正的認識才好。

對於性的真正的認識，決不是什麼困難的事情。從前的女性，一提到性，便

生出一種輕視及嘲笑的態度，這種偏見，而今牠們非徹底的鏟除不可。

本來嘲笑人類的生理，簡直是等於輕視了自己一樣。所以青年的姊妹們，對於性的認識，決沒有躊躇的必要。

性生活的真正意義——行將放棄處女童貞的姊妹們，換句話說就是行將開始性生活的人們，最先應要考慮的，就是性生活的真正的意義。

性生活的真正意義，就是結婚生活。

結婚，就是由成年的女性選擇了適當的男性，然後兩性完全的結合起來，開始一種新生活的意思。夫婦生活是完成人類使命的最正當而且最有意義的生活。

欲完成人類的使命，是要有健康的肉體的。而性機能的健全，更是不可缺少的第一條件。因為生殖器不能完備，則會有像以前說過的悲劇發生的。

在此等性器官的缺陷中，尤以子宮位置的變遷，陰道及處女膜的異常變態，以及骨盤的畸形等為最普通。所以這幾種缺陷，都是破壞結婚生活的原因，應該要特別注意，在開始性生活之前，應急速的延醫診治。

完全的男女結合——唯獨有健全的肉體，才能得着健全的結婚生活。

可是所謂健全的結婚生活是什麼呢？從意識上想來，未免覺得有些平淡，因

爲這樣，所以很多的悲劇和喜劇才會產生出來。正如處女在初次看到月經來潮的時候，因爲沒有智識和經驗，由驚異而致失神一樣。

結婚的真正意義，簡單的說起來，就是人類爲保存及繁殖自己的種族起見，由男性的精蟲和女性的卵子結合而產生愛兒的一回事罷了。

由於性器官較好的機能和較好的作用，而使之產生較好的子孫，便是結婚的本質。這也正和植物的雄蕊雌蕊在美麗的花瓣上行結合作用，在學理上完全是一致的事實。

調整處女的感情——行將和處女時代訣別的姊妹們，第一必須注意的，便是應該整理自己的傷感情緒。

因爲現代的女性，每好作空幻的夢想，對於人生處處抱着一種傷感的情緒，譬如看見了明媚的月光，便流出桃色的淚來，聽見了悠揚的音樂，便感覺着悲傷，所以她們整個的人生，往往是常被這種幻想及傷感所包圍着的。

而對從此將永遠離別的處女時代的眷戀心理，和未來的生活上不可思議的想像，在她們心裏互相的鬥着，結果，遂不得不生出極複雜的情感來了。

結婚，當然是肉體上一個極大的革命，可是另一方面，感情的激變也是一個

極大的事實。

○ 所以行將開始性生活的姊妹們，對於雜亂的情感，應當竭力的調整一下才是。

可怕的性病——最可怕的就是性病了。在新婚之夜，受了丈夫的淋毒的傳染，一星期後便得了個關節炎症，對於新婚的少婦這是多麼可惱的一樁事啊！

所以從這種意義上看來，在結婚之前，夫妻們彼此交換醫師的健康診斷書，倒是極重要的事了。

因為這種病毒菌，發揮着極大的傳染力，毫不客氣的出動於他們的全身體的各部分，所以必須在注意上加以注意才好。

行將結婚的姊妹們，對於這種可怕的性病！應當極深切的注意，這並不是爲自己，對社會也有極大的好處。

最後再附加上一句，願向新婚的姊妹們敬告的話。就是對於生育的節制上，也應當有明確的知識才好。

第九章 附錄

戀愛經

旖旎的詞藻，纏綿的情懷，祇有在熱戀的時候是有效的，如果絕裂了，我敢斷定它在未到達對方之前就要被火葬的了。

戀愛並不是偶然的。造物者既能很輕易的將兩顆熱情的心溶合起來，也就能很輕易地將它分開。溶合時既不是自己的權力，被分開又那能由妳自己呢？所以在失戀以後，不必追溯着以往。

在戀愛中以香粉，胭脂，香水，以及絲織品去做靠傍。這種戀愛是有超升肉體的可能。

戀愛的外層是多麼的甜蜜，但裏面所包的盡係苦味，結婚的名目又多麼的誘人，但一經拆開，無非給人與重重的縛繫，所以切莫輕談戀愛。

結婚是一塊牆。牆內的人覺得牆外好，牆外的人也覺得牆內好。初戀有如麻疹，任何人都不能免去一次，而難再經驗。

閨閣小姐之戀愛，是speculative的，常易陷於獨斷。

如果妳「把戀愛當」戲演，那末妳要當心演得過於逼真的時候。

妳預備談愛情，那末妳應當想好失戀以後「做些什麼事情」。

因失戀而消沉，那真是沒出息的人兒，因失戀去自殺，那更是道地的傻瓜！消沉能引起人們對妳人格的蔑視；拿自殺的勇氣，去向任何方面進展，決不怕不會成功。但丁失戀而寫「神曲」，歌德失戀而作「少年維特的煩惱」，莎士比亞一生未有過浪漫的熱愛。願一般戀愛至上主義者早能警悟。

愛情猶如一列火車，妳須要按照着平勻的速度向前推進，否則這火車是難免要出軌的。

妳如果當戀愛是甜蜜，那就完全錯了，不過，這是一件有趣味的的事情罷了。

戀愛，是要等妳嘗過了，辛。酸。苦。辣的滋味以後，才會發現甜的成分。

戀愛，是長在荆棘叢中的一朵花，無論妳怎樣小心，是會刺傷手指的。

當妳覺得戀愛有趣味的時候，我告訴妳，妳是已經碰着騙子了。

能夠為喜劇而笑的人，也能够為悲劇而流淚。

愛情，有時比蜜蜂更甜，有時比黃連更苦，有時比梅子更酸，有時比一切毒

藥更容易中毒。

女子如果太懦弱，便會感到左右做人難的滋味。

一個女子，如果只爲愛她的人而生存，便成了私人的玩物，不成爲構成社會的分子。

後悔原是戀愛過程中的產物，但越是力求避免後悔的人，他的後悔事反而越多。

當心男子用小慇懃來得到妳們最初的友誼。

美德和美容同一可貴，也同一容易消滅，妳們倘把自己的美德，浪費在愛情場中，就和自己毀損自己的容顏相同。

如果全用平凡，虛僞，懦弱，慳吝去包圍情人，這是會使情人發生厭倦的心理的。

真摯的愛情，不一定是熱烈的。熱烈的表示，也不一定真摯的愛情。

戀愛是好像一朵彩雲，雖很美麗，但也很容易消散。

女子最歡喜男子稱贊她美麗，能幹，可是男子也正利用女子這種弱點來博取女子的歡心。

男人是不能時常去理睬他的，因為太好白話的時候，他們反會看輕妳的。

情書中的字句，什麼淚啊！血啊！昏倒啊！妳們見了不必難過，因為寫的人

正在吃着糖果，抽着烟捲呢。

該愛情越認真的男子，越是虛偽。

女 子 處 世 教 育

中華民國三十三年十月七日版

元

實價

編 者 民 尉

出 版 者 勵 社

發 行 者 新 生 書 局

四馬路山西路口怡益里七號

經 售 者 全 國 各 大 書 局 雜 誌 公 司

版 權 所 有 * 不 准 翻 印

