

古  
翟

CHINESE-JAPANESE LIBRARY  
HARVARD-YENCHING INSTITUTE  
AT HARVARD UNIVERSITY

05

MAY 11 1951





茂

學

簾

光緒三十三年歲在  
丁未仲秋琴於長沙

序

曾文定公之言曰後世自學問之士多徇於物而不安其守其室家既不見可法故競於邪侈豈獨無相成之道哉士之苟於自恣顧利冒恥而不知反己者往往以家自累故也近世開敏之士多能知學問之不可已而家誠闡範之書尙少善本袁幼菴觀察淑配曾恭人知多言之不如身教之入人深也家庭之間左準繩右規矩相夫教子均有成績乃以中饋之暇著爲女學篇若干卷中饋錄若干卷大率本其躬行心得門分而事別之反復詳盡諄諄乎勉行其所易而不貴苟難雖廣之



天下可也世之學者不勝其好名欲速之心日以著書  
立言爲己任往往偏於上達而忽於人之所甚易讀恭  
人是書亦可以知所從事矣是爲序

光緒丁未三月端方撰

序

光緒二十有七年熙拜管學大臣之

命其明年冬建大學於京師海內承學之士祁祁來遊  
非有開敏閎達之才不足以資襄理夙聞袁太史珩  
生之賢至是乃與揚摧學務兼綜條貫靡不精審齋  
務素稱繇重受事逾月秩序釐然於時

詔開特科薦之於

朝癸卯

廷試射策一等熙雅自負相士之有真也珩生以熙相  
知之深暇輒過從手其母 曾夫人詩詞集及篆分



績事以贈歎其詩得溫柔敦厚之遺其詞實花間草堂之亞篆分則深入秦漢之室績事則郵通南北之宗並悉珏生昆季自幼無不以母爲師稍長始承庭訓蓋蒙養之初鮮有出就外傳者始曉然於家庭教育澤於幼稚時代其效力爲深且遠也乙巳珏生入直

南齋晨俶瑣廬交誼尤密爲言比年以來其母 曾夫人睠時艱之曰亟恫女學之不興乃屏棄詩詞書畫以爲無益於世爰就平日躬行實踐可以矜式女學者作女學篇二卷又以醫學至今垂絕而剽竊西醫

者率多膚淺恐真詮之寢失而殺人之滋多也蒐輯三十年來爲人診治經驗良方薈萃成帙作醫學篇二卷索序於熙敬讀一過益歎夫人之襟抱宏遠議論明通不獨今之女界無此完人卽求之列女傳中亦不可數數觀蓋所以詔後學長子孫者胥本於此矣

光緒丙午八月長沙張百熙拜序

--	--	--



序

丙午之夏慶坻既拜提學三湘之

命先游東瀛攷察學事竊見彼國現行教育制度自小學中學高等暨師範各學校蓋無不男女並授而女子應用之科目自修身歷史地理數學理科更旁及於音樂圖書又無不以家事爲主要家事大別爲二部家事一衛生卽居室衛生諸事而養育兒童方法隸之家事會計卽家計簿記諸事而饗應烹飪隸之蓋養成男子之智識貴乎高尚遠大而養成女子之智識先在日用切近其當盡之天職固莫外乎是也比竦湘中輒思略仿



其意以倡導女子實踐教育而抹吾國女學之空虛與其俶詭泛濫之弊洎與陽湖袁幼安觀察定交得讀其德配華陽曾夫人女學篇及中饋錄乃歎其言之有當而足以括中外興學之旨也且乎男位乎外女位乎內各有所事事也女學日晦才智坐槁而數萬萬女子乃幾若廢人矯之已甚者又陰干乎陽而馳放以爲風尚結婚而自由夫婦而平等一家之中幼幼老老不問也而侈言胞與一身以內生計衛生不講也而高語富強斥米鹽爲糞雜視主刀匕以爲賤苦而謬欲宰天下昔日之患女子無學自人人言女學而女德益於是無極



禮教蕩然隱憂方大然則夫人是書殆有鑒於女界之  
變局而示之以正軌者歟夫人又以教育本原莫大乎  
尊生於是上起靈素下訖近代醫家言靡不研究成醫  
學篇一卷其言皆本實驗明顯易曉循而用之可以拯  
天札之患此其造福又豈有涯量耶若夫夫人之博洽  
多聞覃精道藝昔與喆弟蜀章比部及令子珏生編修  
同官京師固飫聞之殆范蔚宗氏所謂不專任一操者  
固無待慶坻之贅言矣丁未歲除夕錢塘吳慶坻敘





自序

懿幼承母訓夙好金石詞章之學與圖畫鍼黹烹飪之術及笄櫻疾五稔博覽內經素問講求醫學之理與衛生之法迨于歸也涉大江越重洋遨遊東南各行省值海禁洞開中原多故默察中國數十年政權變遷之大勢與夫列強數十國鯨吞蠶食之陰謀則又怒焉憂之汲汲焉皇皇焉以蘄所謂自強之計顧居今日而言自強亦大難矣各國通商以來舟車利便朝發夕至虎視狼貪移戈東向夷我屬國據我港灣攘我主權干我內政

**PAGE(S)  
MISSING**





自序

懿幼承母訓夙好金石詞章之學與圖畫鍼黹烹飪之術及笄櫻疾五稔博覽內經素問講求醫學之理與衛生之法迨于歸也涉大江越重洋遨遊東南各行省值海禁洞開中原多故默察中國數十年政權變遷之大勢與夫列強數十國鯨吞蠶食之陰謀則又怒焉憂之汲汲焉皇皇焉以斬所謂自強之計顧居今日而言自強亦大難矣各國通商以來舟車利便朝發夕至虎視狼貪移戈東向夷我屬國據我港灣攘我主權干我內政



宵旰憂勤盈廷太息將不知兵民不愛國此正危急存亡之際千鈞一髮之秋也迨庚子一役世界漸有更變革舊維新駸駸日進國政日以改良教育日以普及民智日以開通工業日以發達中國人民稍知合羣迪智優勝劣敗之機矣我同胞女子有二萬萬之眾何不亦勉力同心共起競爭之志以守其天賦之責任乎有如教育子女各盡義務所以培植國民之基礎也勤儉勞苦家給人足所以籌劃家政之根本也醫學衛生以保康強所以強大種族之原理也懿每讀小戎無衣諸詩而竊歎秦之所以強固不專恃男子而在女子也我中



國爲聲名文物之邦無論名姝村媪莫不兢兢於節孝  
之中此我邦之勝於環球各國也然幼不勤學孤陋寡  
聞社會之團體不知世界之新理不察富者驕奢貧者  
固陋內不能修家政外不能裨時艱子女之疾病不知  
保護種何以強幼稚之教育不能擔任學何以廣彼一  
二稍通新法者則又摭拾泰西皮毛或自由結婚或平  
權獨立飲食效之服御效之痛哭流涕高談時事瓜分  
豆剖之言不絕於口而一己之義務轉悻悻焉而不力  
行是又過猶不及之失也殊不知爲學之道無論中西  
各國各有所長各有所短取其所長棄其所短我所不



及彼者師之我所勝於彼者仍之方謂完全教育懿不才不敏所幸母氏姑氏皆秉才德博通經史節孝炳然母氏所作冷吟館全集已久傳於世今將君姑所作碧梧紅蕉館詩集懿所作古歡室詩詞集四卷均付之棗梨因思詞章之學無裨時艱今隨宦皖北端居多暇乃取昔稟承母與姑之教爲懿所身體力行者作女學篇外而愛國內而齊家精之及教育衛生之理淺之在女紅中饋之方詞不求深語不求高以之爲家訓也可以之爲女箴也可以之爲女教科書也亦無不可至守舊者憎其夸誕維新者嗤其瑣屑設有以中立相誚者懿

亦樂而受之是爲序

光緒三十有一年歲在乙巳夏六月下澣華陽女士伯淵曾懿作於皖北渦陽官廨



文

書

卷

之

一

上

卷

之

一

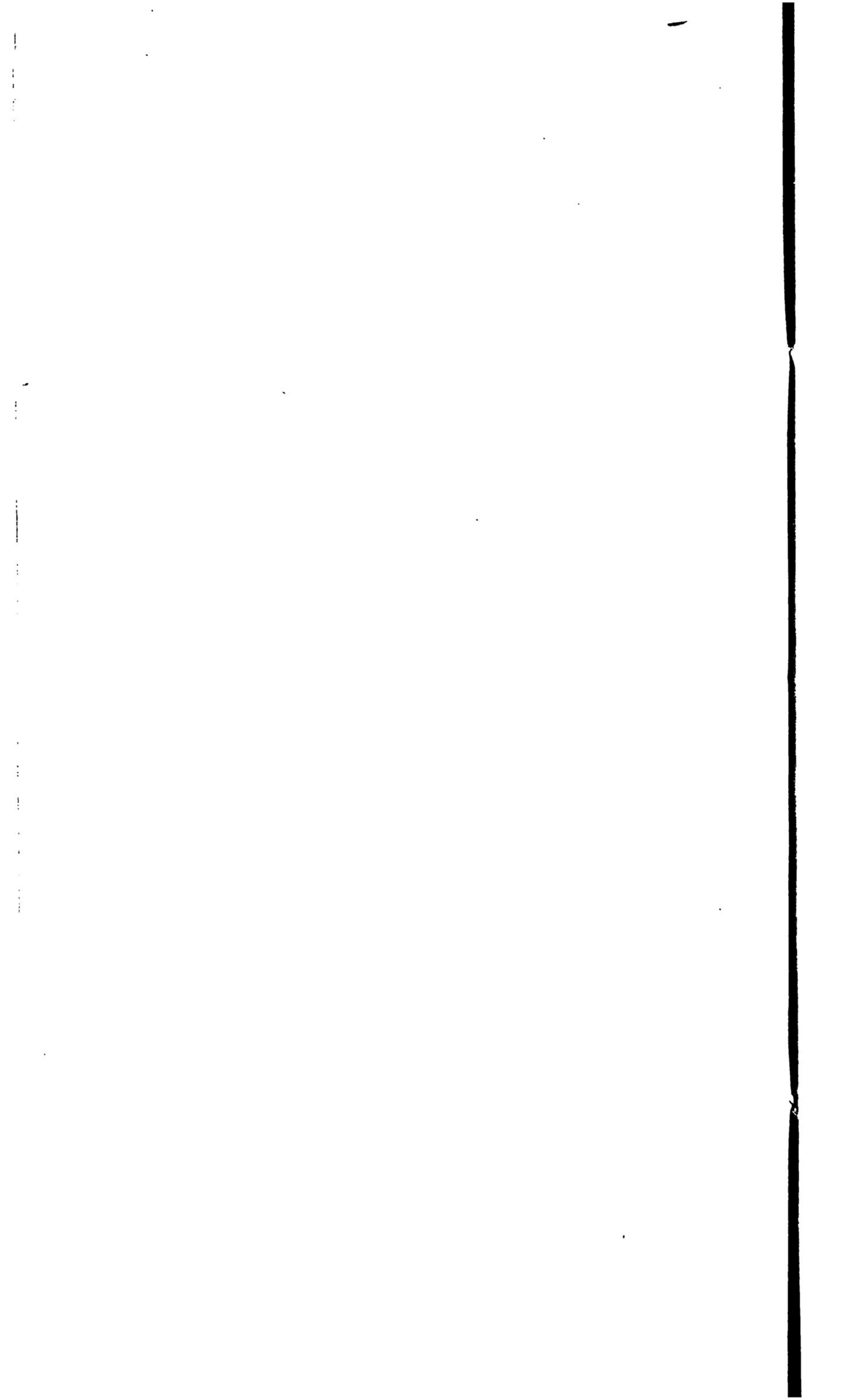
下

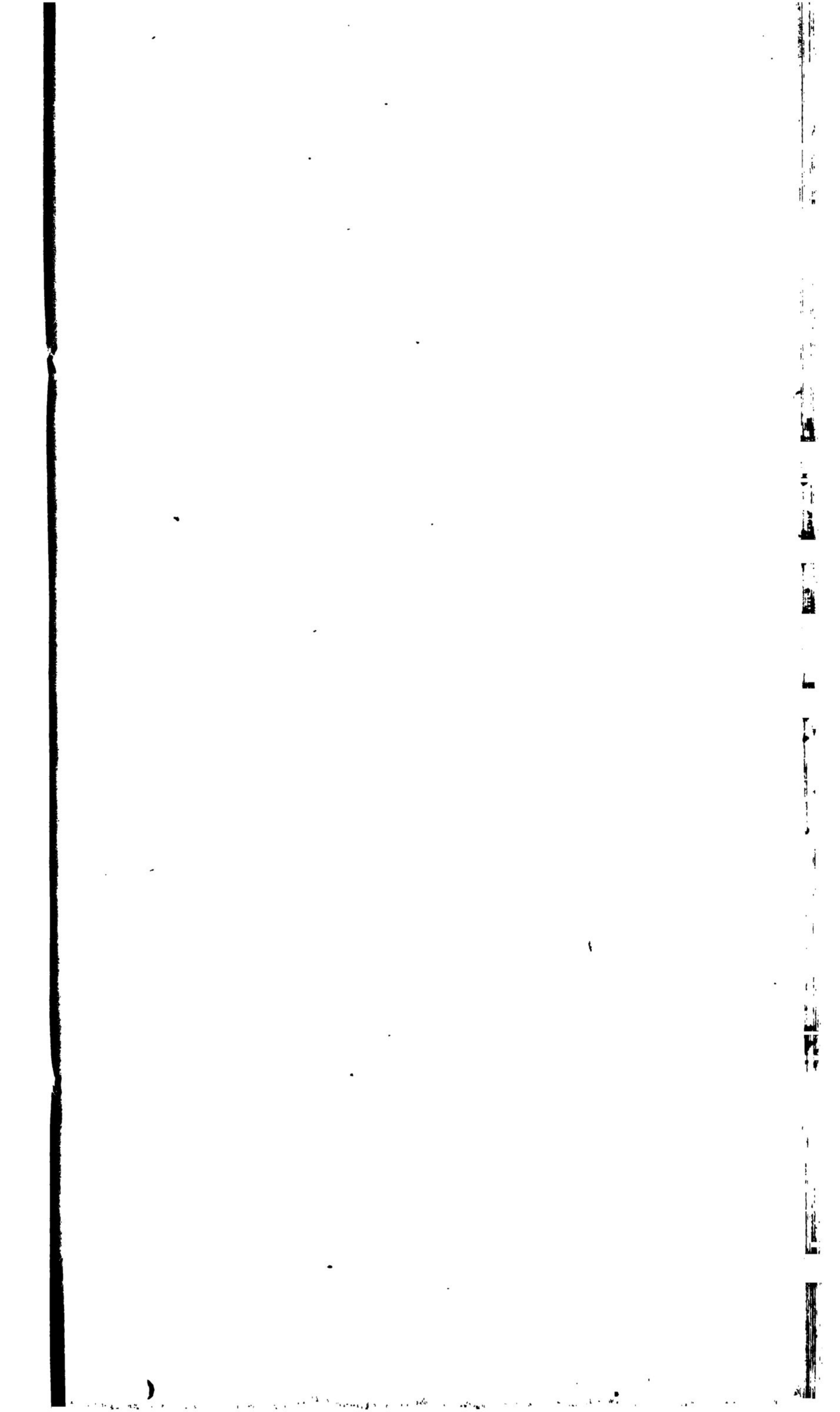
卷

之

一

下

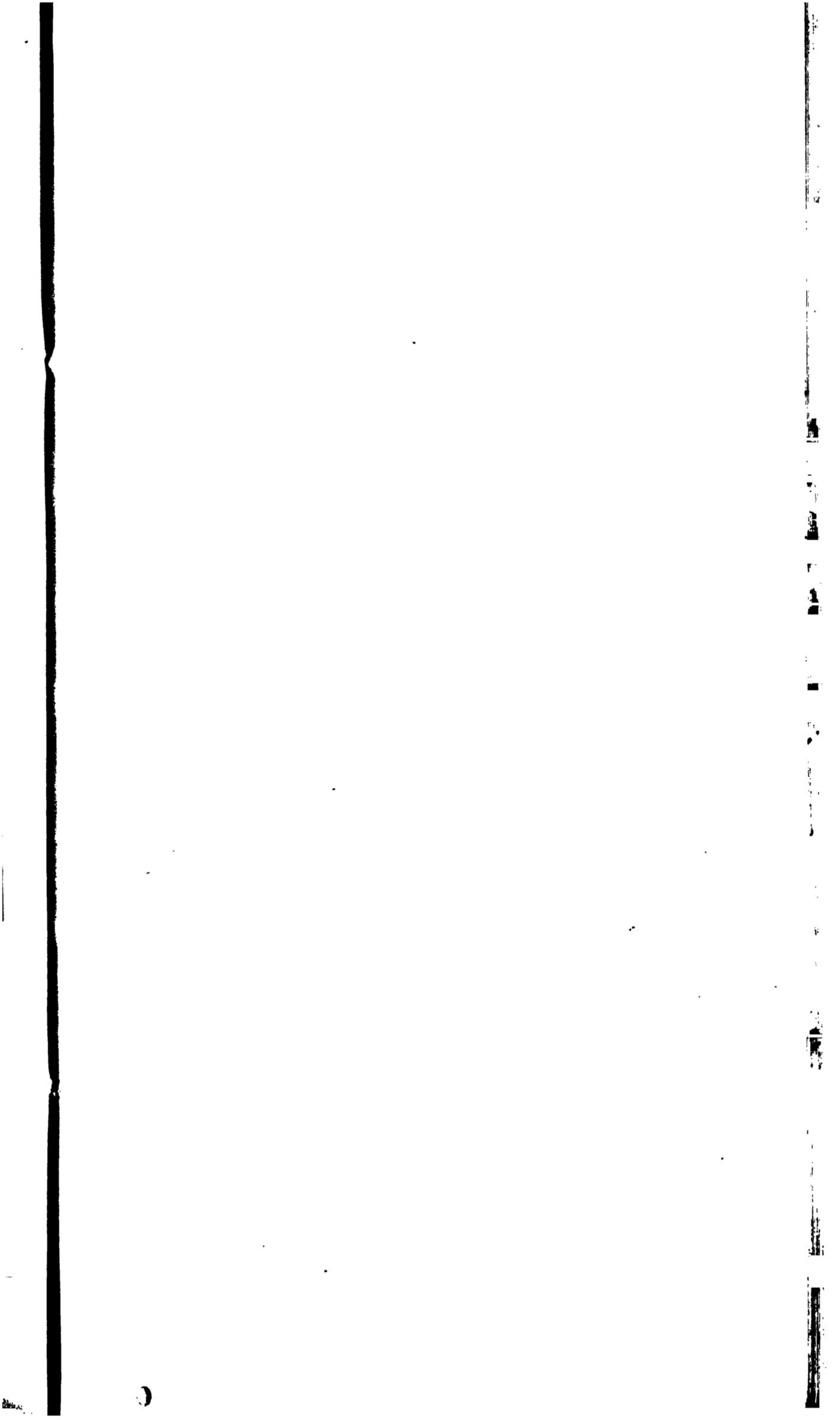






伯 五 十 五 歲 小 影





彼何人斯，特躬若玉，西窮雪山，  
北涉燕山，游將周兮，五嶽南浮，  
闡海東，遵勃海，迹幾遍于四瀆，  
坤道湮，隸伊誰匡，扶崇秋文德，  
詩書自娛，肅秋壺，範教養與俱，  
大巧若拙，大智若愚，中沉失船，  
千金一壺，人書竝壽，鑄影為圖。



為問今吾何似故吾乃系以贊  
曰焮月鑑吾心焮水澄吾神如  
日之方曦如等之當春皎皎而  
清肫肫其仁熙仁手翼仁手長  
保我渾金璞五爛熳之天真  
光緒丁未焮八月既望浣月白  
題於孳好月圓之室

女學篇目錄

華陽伯淵曾懿著

第一章 結婚

第一節 自由結婚

第二節 男子結婚

第三節 女子結婚

第四節 婚嫁年齡

第二章 夫婦

第一節 愛敬

第二節 平權





第二節 自乳之得宜

第三節 自哺之法則

第四節 選乳之要素

第五節 牛乳之哺育

第六節 襁褓之製造

第七節 嬰兒之飲食

第八節 嬰兒之口齒

第九節 種痘之期限

第十節 種痘之飲食

第五章 襁褓教育

第一節 防傾跌

第二節 戒恐嚇

第三節 教信實

第四節 教仁慈

第五節 勿拘束

第六節 忌徧愛

第六章 幼穉教育

第一節 蒙養時之法則

第二節 幼穉時之默化

第三節 發育時之培養



第四節 長成時之女教

第五節 論纏足之損益

第七章 養老

第一節 養志

第二節 甘旨

第三節 衣服

第四節 居室

第八章 家庭經濟學

第一節 生財

第二節 節用

第三節 公益

第四節 明晰

第五節 豫蓄

第六節 積儲

第九章 衛生

第一節 眠睡

第二節 飲食

第三節 居室

第四節 衣被

附中饋錄一卷



女學篇

華陽伯淵曾懿著

女學總論

今以我國幅員之廣包羅四萬萬人之眾而女多於男徒以不興女學使女子蟄處深閨無知無識悠悠忽忽坐受淘汰於天地之間不亦大可惜哉夫國者家之積也家者個人之積也女子有學其功僅一家而止擴而充之無家不學直一國之福也况女子之心其專靜純一旦勝於男子果能教之得法宜可大勝於男子者楊子云雖云色白匪染弗麗雖云味甘匪和弗美女子不



學智識何由開耶故男子可學者女子亦無不可學歷  
觀古今女子具有過人之才學享淑名膺賢譽者何可  
勝數懿嘗謂陶融女子之性質必教以讀書明理爲第  
一義讀書則明理理明則萬事發生之原也推之經史  
詞章圖畫體育諸學可以益人神智算學針黹工藝烹  
飪諸學可以供人效用能秉此學以相夫則家政以理  
能秉此學以訓子則教育以興大學所謂不出家而成  
教於國真篤論哉今之爲父母者每於女子多不知教  
以文學又不知擴以智識幼時在家惟父母是依及其  
于歸惟夫是賴夫富亦富夫貧亦貧嘗見富貴之家娶



無學無德之婦奢侈逸豫靡有厭足廣蓄奴婢被服綺  
羅暴殄天物全不知稼穡之艱辛相夫則夫受其害教  
子則子受其害天下人才不興必女教之失也國欲治  
安得乎其貧賤之家則歸之於命全不知振作有爲自  
甘居於人下卽有自奮自強者亦無非憑十指之針線  
爲人作嫁博取微利卽餬口尙不可得何云致富比者  
各省女學漸啟萌芽女學旣興無論貧富均能入堂就  
學從此剗去錮習與男子以學相戰馴至男女智識相  
等強弱自能相等不求平權而自平權矣此非直爲女  
學界之轉機也且從此男女智識互相競爭各求進步



黃種之強殆將駕環球而上矣懿願天下之爲母者教  
育子女經理家政務各盡其道使男子應盡之義務無  
不與女子共之男子應享之權利亦無不與女子共之  
分之一家蒙其慶合之則一國受其福影響之捷速於  
置郵一國之中驟增有用之才至二萬萬人之多夫何  
貧弱之足患哉



第一章

結婚

男女之結婚乃人倫之始將以遂人類繁殖夫賦之職能也爲父母者須注意選擇配偶者之體格蓋人身後天各種之疾病可乞靈於醫藥至若先天之疾病斷不能治以人力甚至纏綿數代故選擇體格須慎之於結婚之始至於爲子娶媳尤爲一家興衰之關鍵勿徒慕其容貌而與結婚勿希冀其財產而與結婚須知家道興於婦德欲家政之發達上下之雍穆非慎選賢能之婦何克臻此究之結婚之要雖以門戶相當爲宜然娶



媳似宜擇家境之遜於我家者擇婿似宜擇家境之勝於我家者方爲兩得也我國古禮男子三十而娶女子二十而嫁西人結婚之年適與暗合然欲結婚合度男長於女不過四五年女長於男不過二三年蓋夫婦以愛爲基礎年齡太相懸殊亦非所宜故結婚乃終身大事不可不慎之於始也。

### 第一節

#### 自由結婚

婚姻者一生之根本朝夕相處以終其身者也故其關係至重且大今歐西自由結婚之說漸流行於中國於



是中國女子之好爲新奇者每謂自由結婚能如己意  
百年偕老永無後悔故欲效之須知歐俗男女羣處互  
相結交方能互相擇配靡不稱心然亦有初結褵時兩  
相契合久之愛情浸減因而拒絕者有之尙有戀其財  
慕其色輒與結婚迨至色衰財盡相與離異者有之並  
可以一婦而更數夫者此西俗之惡習也我國中男女  
之辨過嚴故婚姻事非父母之命媒妁之言則又關乎  
名譽且女子具有專靜純一之德而男子無不存憐新  
棄舊之心此中國之惡習也故仍不如父母主婚之爲  
善蓋天下之爲父母者無不願子得良婦女得良夫且



父母閱歷較深選擇尤確倘兒女年齡業已長成結婚之事亦須與兒女商酌盡善盡美心悅誠服方可結婚不貽後悔惟當今女子初學維新游學於外邂逅相逢雖有十分莫逆亦難深信且人情機詐萬端豈一女子所能預燭安知非有妻而思再娶或陽爲娶妻陰納爲妾者久而見異思遷遂成離異勢所必然但願我同胞女子萬勿因此受害致義務名譽兩難保全豈不悔哉

第二節

男子結婚

男子結婚有不可不重爲注意者諺云娶妻不賢害及



三代洵不誣也何以言之不能事舅姑以盡孝道一害也  
也不能相夫以持家政二害也不能教子女以濬知識  
三害也娶婦如此亦家之不幸矣故結婚之始宜求女  
子之賢能勿論家計之貧富並宜察訪其父母之教育  
苟能秉性賢良克勤克儉一家之中盎然太和則所教  
子女亦必循規蹈矩上和下熙乎歸之後宜家必矣至  
於身體強壯則所生子女體質亦強壯故欲得子孫蕃  
衍康強多壽須注意結婚之始也

### 第三節

### 女子結婚

女子結婚以人品純良才學優長者爲最門第及財產次之蓋夫婦者一生之關係人品純良自臻雍穆終身之幸福也才學優長自能秉其才學以給家乃天然之資本也世之擇婿者恆計財產之豐嗇不論品學之高下輒以女子輕許之並有因選擇太苛愆期不字致抑鬱以終或至老不嫁爲父母者因愛而苛擇致不能達其愛力之的是愛之乃誤之也故女子結婚宜早萬勿因循苛擇誤其終身以貽後悔。

第四節

婚嫁年齡



古禮男子三十而娶女子二十而嫁雖合西法亦應變通第一章已畧言之矣然必以強固爲標準男在二十歲以上女在十九歲以上倘結婚太早彼此體質尙在發育鬯盛之時一經結婚後必阻其發育之速力體質不能完全子女亦多羸弱滋可慮也然而人之發育亦有不同當就其知識之遲早爲率不可概以年歲決之

## 第二章

### 夫婦

蓋聞天地氤氣而萬物生夫婦同心而家道正結義自受聘始懷恩則旣嫁後以匡過爲正以救惡爲忠雞鳴

戒旦龜勉相規忠孝信義隨時勸誡是故女子于歸以  
夫爲主正位乎內大義始成靜好琴瑟虔恭中饋終身  
相依豈敢忽哉

第一節

愛敬

夫婦之道天然和好愛情互相專注夫之道在以學識  
牖其婦婦之道在以敬慎相其夫如友如賓如兄如弟  
斯夫婦之極則也易曰夫夫婦婦而家道正家正而天  
下定矣中國之爲夫者每以壓力待其妻殊失其道故  
英人斯賓塞云歡愛者同情也壓制者無情也歡愛者



溫和也壓制者苛酷也歡愛者利他也壓制者利己也  
豈可用之夫婦間耶造化生人既爲夫婦總以相愛相  
敬爲基礎遇事必互相商酌處境則同享甘苦斯不愧  
爲佳耦

## 第二節

### 平權

平權者男女平等無強弱之分也欲使強弱相等則必  
智識學問亦相等故欲破男尊女卑之說必以興女學  
爲第一義髫年授學卽以其才智與男子競爭兼習各  
種利益國家之美術于歸後爲夫補助一家之生計爲



子啟牖童蒙之智慧則男女之間能力相等自無強弱之分矣當今之世女子不自振拔輒怨男女之間不能平等試問能謀生計而自主者能有幾人

### 第三節

#### 職務

或謂男女果有平等之說則男子所有政治上之權亦將讓之女子乎殊不知主持家政乃婦人天賦之責而最適其性質者也至若政治上之問題乃婦人分外之事卽其性質亦決不能擔任者如以教兒女躬勞劇製衣服治養殮種種之責任畀之於男子恐亦有不能

勝任者蓋天之生人。男女之性質各殊。所秉既異。則各有所謂天賦之能力。男則從事於外。女則執業於內。各保其應盡之職務而已。爲婦者善綜家政。奉養翁姑。教育子女。維持門戶。撙節貨財。一門之內。秩敘井然。則女子之職務。正不在男子以下。爲夫者得此內助。俾得盡其應盡之職務。毫無內顧之憂。其裨益豈止一家而已哉。

### 第三章

#### 胎產

婦人妊娠。雖系天賦之職分。然胎前之運動。心目之感



觸身體之保護均宜加意攝養妊婦精神強健生子亦必茁壯不至滋生疾病非有重恙毋多服藥惟氣血素虧亦賴藥力扶持以免半產漏胎之患產後之衛生尤宜加意欲強種族不得不培其根本根本堅固則子孫之康強必矣每見爲家長者因吝財致失培養寢成孱弱等症詎非因小而失大哉

### 第一節

#### 妊婦之胎教

胎教者懷妊十月胎兒與母同其感動故身體之舉止心目之感觸皆能影響於胎兒列女傳曰古者生子寢

不側坐不邊立不跛自不視邪色耳不聽淫聲如是則所生子女自能容貌端正而才智過人矣

### 第二節

#### 妊婦之衛生

大凡妊婦之衛生宜運動肢體調和飲食居室宜面東南  
白光和煦空氣流通時或散步園林或遐眺山川呼吸  
空氣以娛心目或縱觀經史以益神智其影響皆能  
郵及胎兒兒秉母氣自必聰慧不止有益於產母也

### 第三節

#### 治惡阻



惡阻者妊婦受胎後卽惡心嘔吐飢不能食陰虛水虧之人患之尤甚每懷胎起至分娩時方止此緣腎水不足既以涵養胎元遂無以協濟肝陽肝氣上逆所以嘔逆不食或食入卽吐最有損於妊婦且人賴飲食以養不食安能養胎此症醫頗難效惟傅青主所擬順肝益氣方加減服之尙覺有效姑記之以便後人方載醫學篇

#### 第四節

#### 保小產

小產者胎未足月而墜落此症或因衝任脉虛血液不



足不能滋養胎元是以枯悴而落猶如木枯果乾而墜或因觸犯傷於胞絡而墜故妊婦不可負重登高跳舞等事運動亦宜靜逸加意提防一經小產以後有孕但屆前次墜胎之月仍舊墜胎甚有一世小產者非但有關生育亦非壽徵保產之法惟已覺有孕卽製千金保孕丸一料每早空心米湯送下三錢隔三五日服泰山磐石散一劑遇有傷風感冒則停服前藥卽服保產無憂散一劑服至五六月後卽止萬不至小產矣此方經驗多人故錄之

保產無憂散卽常州俗名宮中十二味也常人稱爲安



胎要藥此方補瀉表裏兼用強壯者服之尙宜虛弱者則嫌尅伐偶有風寒外感卽用此方頗有奇驗

如有瘦弱虛損之人下元不固血海乾涸屢屢墜胎者用專翁大生膏定獲奇效或產後虛羸或小產後血亡過多虛不復元者均效專翁大生膏方詳醫學篇

第五節

產後之衛生

產母於小兒甫生氣血僅屬不啻散絲全賴飲食輔助以補血氣以堅筋骨然新產者亦不可驟用濃厚之品必須由清淡而漸臻濃厚母雞熬湯最爲有益其次雞



蛋鯽魚猪肚肺腰均宜清煨極爛多食湯少食肉爲妙  
新產以濃雞湯合粥或者煮湯飯亦妙產後總以雞與蛋  
爲主鯽魚腰肚佐之宜食淡勿食鹽如遇天熱帳雖垂  
窗戶仍宜常開出濁氣納空氣勿謂產室宜於黑暗致  
礙衛生

產後之利害

產後一月須格外珍攝避風寒免勞碌惟食與睡而已  
然以少食多餐爲宜飯後宜多坐一刻方睡須知產後  
五臟空虚百骸受傷一染微恙貽累終身雖有良醫亦  
不能治然有夙恙者祇須產後調理得宜反令夙疾永



除故產後之利害關係終身可不慎諸

#### 第四章

#### 哺育

哺育嬰兒實天賦之職任故每見自乳之兒女肢體強壯且母子恩愛之情必厚將來長成易於教育設或人丁單薄之家既無伯叔終鮮兄弟生有子女則必僱乳媪哺育爲最宜緣每哺一兒必供養兒乳至三四年方能再有胎孕若僱乳媪此三四年中又可生子女矣萬一身體虛損受胎更難致有伯道之憾故爲多子起見則非僱乳媪哺之不可試觀現在縉紳之家兒女蕃衍



者其效實基於此也

第一節

初生之保護

小兒初生必須敏捷之收生婦小兒甫出胎口中有惡血卽速掏出如遇冬日嚴寒斷臍後速卽裹之襁褓置於產母懷中不必洗濯春夏秋日則須備熱水斷臍後先浴再裹夏日勿用棉衣不必多蓋以免受暑古有用三黃散爲小兒開口必食之劑以清胎毒其實此藥苦寒最易傷胃長必虛損宜用生甘草銀花煎服頻頻用布蘸水洗口又用合桃連皮搗爛搗水代乳能除胎毒



且無流弊次日方可與乳食初生須令多睡勿多搬弄  
爲宜

### 第二節

#### 自乳之得宜

欲子女多須僱乳媪欲子女強仍宜自乳蓋天之生人  
食料亦隨之而生故嬰兒哺育總以母自乳爲佳每見  
兒女自乳者身體較爲強壯惟自哺兒飲食必須豐美  
蓋乳乃氣血所化全賴滋養方可使乳充足也

### 第三節

#### 自哺之法則

產母有不能受襁褓之勞碌者宜用一精細女媪經理乳則自哺計晷授乳須二小時哺一次不可一哭卽與乳食勿令過飢或過飽夜則分就寢時午夜時黎明時三次哺之爲最合宜不可使含乳而睡一恐壓斃小兒二恐小兒吹氣乳孔閉漲成癰三恐小兒局於懷中阻塞空氣致蒸熱出汗皆宜加意

#### 第四節

#### 選乳母之要素

或弱質有病之母無乳哺兒不得已僱乳母哺之則選擇尤須注意非惟擇其身體強壯性質溫和尤須實驗



彼兒與我兒大小月分相仿方可恐彼兒太則乳寢少不能久恃故須將彼之兒抱來看過方可定局否則恐彼兒已殤或已抱與人哺乳已乾涸用藥攻下者食之令兒不壽故既僱乳媪則宜不惜工資而取完全之乳母也。

### 第五節

#### 牛乳哺育法

如乳母無合格者惟以牛乳代之但須精細照料倘有新擠之牛乳極佳然覓之更難不如用老牌洋罐牛乳夏日開罐用後隨時緊閉其口勿令蠅食將乳沖出須

自嘗之濃淡甜味溫熱之度與人乳無異方有益於小兒故日本書云生後至三月乳一茶匙沖水五勺三月以後至八月則乳一匙半加水五勺宜量兒大小加減全憑精細測量乃爲宜耳

### 第六節

#### 襁褓之製造

初生小兒上半身穿衣下半身用棉墊包裹外用大對方包被包之須包過百日後方穿褲襪每日須早晚洗換一次每換時必用溫水洗其下體夫長須洗換三次如有瘡皮赤痛小兒必哭啼不睡須用海螵硝磨細末



摻之或陳壁土末撲之亦可小兒衣服宜輕暖最好用  
老人舊衣改製並用半新棉絮爲妙蓋小兒純陽之體  
勿令太暖袖口身腰不可太緊宜寬博便於轉動勿阻  
其生發之機更須多備數套以便更換臥則不可當風  
冬日雖稍護其頭面須令其流通空氣每遇天晴無風  
之日抱出運動吸食新鮮之空氣最易生長

### 第七節

#### 嬰兒之飲食

哺乳一節最要緊於初生周歲以內乳水充足一年之  
後卽可以哺粥雖有飽乳亦可兼哺只可略加鹽味日

本有用雞蛋黃打勻沖入開粥內微加鹽亦最補益當未斷乳之時切不可哺以油膩之品蓋油膩滑腸最易作泄且油和乳粘滯腸胃至長大見葷卽欲嘔吐堅硬之物尤不可與食恐損胃傷齒至兩年後卽可斷乳多食乳反令小兒少慧夏日炎熱雖乳足亦宜間哺以茶水蓋乳非能解渴者也。

### 第八節

#### 嬰兒之口齒

小兒口齒最宜常洗甫生數日須畱心口內上腭如有白點須挖下勿令入喉長滿七粒卽起驚風不可救矣



一月之內常用青布蘸甘草水或用淘米泔水溫擦則不生馬牙等患及生牙後每早晚洗面時必須拭盡牙齦垢膩方不致生蛀牙及牙疳齲齒等恙。

### 第九節

#### 種痘之期限

至小兒種痘之期生後七十日至六閱月之間爲最宜如未全出僅出一二粒者再隔六閱月復種之方免天行之苦也東西各國無論少長每年種痘一次或二三年一次於身體最爲有益傳漿須無病小兒鮮漿爲妙

### 第十節

種痘之飲食

種牛痘後初種三日宜食素發物如腐皮香菌春筍冬筍黃花菜白菜冬菇黃豆豆腐等至現紅點宜食燕窩鯽魚母雞肉湯總以多食鯽魚以助漿爲宜漿足欲回宜忌發物食腰肚瘦肉白菜等均忌油鹽煎炒以清淡爲妙公雞鯉魚須忌一年牛肉櫻桃忌三年果能照此服食毒必盡爲托出永不生病如兒小哺乳者亦宜照此食法痘後宜食敗毒藥一二劑

第五章

襁褓教育



小兒稍長甫能學語全賴母之提攜養其中和之氣保其固有之天真一舉一動勿逞其欲勿縱其驕隨時教導使其習爲善良俾成智德兼全之品格所以子女稟性之賢否恆視母教爲轉移諺云幼時所習至老不忘故幼時失教貽害終身教子女之道不可不慎之於始也

### 第一節

#### 防傾跌

一小兒稍有知識大忌令婢僕等挈兒遠離任意嬉戲養成一種下流惡習卽使有老成經歷之僕婦亦必置

之左右恐相離稍遠或飲或食或寒或熱均不之顧甚至傾跌傷及內部恐主人知而見責恆隱秘不宣致成殘廢以上各弊見者屢矣均宜戒之。

## 第二節

### 戒恐嚇

凡小兒甫有知識腦筋心血尙未充足最須留意蓋耳目最初次之間見皆易感入腦筋致生恐嚇常見爲母者欲止小兒啼哭故作貓聲虎聲使之畏怖或演神鬼及荒誕不經之說使之迷信遂至暮夜不敢獨行索居不能成寢畏首畏尾養成一種蕙懦之性質其害良非



淺也。

第三節

教信實

父母之待兒童言必有信常見小兒當啼哭之時長者多方哄騙或許給食物或許市玩品迨過時而亦忘之或隨時教以誑語以博歡笑皆非所宜緣小兒自幼習慣如是將終其身不以失信爲非矣遂至言而無信教子者尙其畱意也。

第四節

教仁慈

嘗見小兒捉蜚捕蟲輒施摧殘於此可見荀子性惡之說之不誣也爲父母者必切戒之俾善念油然而生則本惡之性自不覺渙然冰釋矣近世博物家謂小兒喜戕動物乃具解剖實驗之性質毋亦流於慘微少恩者耶

### 第五節

#### 勿拘束

小兒居恆好動而惡靜乃天然之體育於衛生最爲有益切不可阻其生機亦不可拘束過嚴使小兒委靡不振致成羸弱不靈之器矣但小兒肢骨尙軟初學步時



則可暫不可久宜時令其憩息以防蹉跌亦勿令久坐致脊骨不能植立皆體育中之要點也

### 第六節

#### 勿偏愛

兒女眾多優劣不能一致遇有過失者宜就事訓斥切勿引他兒作比例致生其嫉妒之心嘗見父母期子之心過切繩子之法過嚴因此兒之惡輒稱彼兒之善以愧勵之優劣顯分偏愛昭著爲小兒性質所最忌非但難期遷善且手足亦因而參商矣

### 第六章

## 幼稚教育

小兒入學之年不可太早緣體質尙弱腦力亦未完全用心過度大有礙於發育也於六七歲時宜延誠樸耐勞之師以教之其發蒙也先識字塊以端楷書之背面必寫篆文蓋合體字則可略獨體字非篆不可識也爲師者不可憚煩須先就實字逐字解之不能悟再解之旋令其自解期其有所領悟卽異日讀書行文必能字字還出來歷再以澄衷蒙學堂字課圖說無錫蒙學讀本七編參投之循序漸進自能事半功倍矣

### 第一節



蒙養時之法則

孔子教法所以夔絕千古者亦曰循循善誘而已故教  
幼兒女者不可躁進須相其體格強弱年歲大小以施  
其教法若訓誨過度轉滋進銳退速之弊故爲師者須  
不惡而嚴循循善誘編定課程每一小時應改換一課  
俾腦力可以互用不至生厭倦之心課程完畢隨即放  
學萬勿加增例外之課致阻其活潑之生機斯教育小  
兒之要訣也

第二節

幼穉時之默化

至男兒入小學堂後堂中一切自有應守之規則循序漸進即可遞升至高等學校爲母者惟須審察寒暑調理飲食保養其身體補助其精神爲父者須默化其氣質使精神煥發品行端正養成益國利民之思想爲國家富强之根本以期興邦之兆

### 第三節

#### 發育時之培養

兒童至十三四歲正在發育之時宜注意培養遇有疾病者或羸弱者皆須及是時格外調理調理得法宿疾頓除羸弱者亦可漸臻強壯此兒童終身康強之機關



也屆時相火必旺飲食易於消化每易飢餓故以飲食滋養最爲合宜余於兒輩最善調理故雖有幼時善病一經入冠則百病悉除矣且十三四歲卽英偉過人而天資亦不魯鈍可見培養之實效也。

#### 第四節

#### 長成時之女教

女子六七歲時或秉母教或延師在家教之與男子同至八歲卽可入初等女學堂除堂中應習之科學外須擇切近時事文理通暢者讀之詩經春秋皆不可不讀蓋詩經可以感發性情春秋可攷列強競爭之理至於

史鑑及漢魏六朝唐人之詩亦宜博覽以博其趣裁衣刺繡織絨等工科如學堂無此課者亦宜擇性之所近而學之及至十三歲有七年程度一切已有門徑可以在家隨母教授家政等學然後博採已學各科之參考書肆力其中所學必更有進如能注重教育學爲將來啟迪幼稚之需尤覺切近而有用家中萬不可有淫詞豔曲以營惑其耳目感移其心志

### 第五節

### 論纏足之損益

中國之民較之歐洲其自由不啻十倍中國女子爲國



權所不及其自由尤甚乃桎二萬萬女子之足使不得步是奪其自由之權矣然則纏足者女子自由之大阻力其害殆甚於洪水猛獸也近年倡天足會者通都大邑所在有之然聽者十之三不聽者十之七何自苦如斯耶是真百思而不得其故者矣憶自幼時每至日晡放學歸來見兄等捕蝶尋花有無限自由樂趣自覺身負千鈞足如桎梏每撫之而泣此情如在目前其中苦情不堪設想今中國變法維新能使此後女子脫離此難實萬分心喜惟已經纏者務勸速放爲是卽纏至眞小者祇要安心放太每次將鞋襪樣放長大一二分鞋



頭令圓勿尖則一年可放長一二寸兩年則放成矣故  
不得不曉音瘡口爲二萬萬女子剗切陳之知一轉移  
間有益於個人者實非淺鮮也其益維何步履便捷食  
物易於運化且免中國女子普通之肝氣病保身之益  
也精神健固能任操勞得盡其應盡之義務治家之益  
也生育兒女血脈強壯使種族日以繁盛強國之益也  
有此三益則我同胞二萬萬人平日爲人視若玩具者  
一旦盡變爲有用之材此非特吾同胞之幸福殆亦我  
中國前途之大幸福也

## 第七章



養老

凡爲女子在家以孝順父母爲事于歸後以孝養舅姑爲重蓋一家之繁榮福祉皆關於主婦之德也家有老者以先意承志爲第一義其次則飲食衣服起居在在均宜注意畱心使老人意之所欲無不如其意以饋禮之所謂視於無形聽於無聲者也歐西之習五倫之中以夫婦爲重父子爲輕子旣娶婦則分居離處各從其志棄父母如路人此歐西人之大弊也抑思夫吾之身從何來乎自孩提以至壯年父母所以昕夕勤勞愛憐備至撫之教之以冀成人原爲老來享福安樂爲子媳



者能侍奉無虧則將來自有兒孫奉養之日蓋人老精神疲乏日漸衰頹故百凡均須留意服食起居夙夜用心慰撫懇切乃期無失須知老人來日少去日多罔極之恩百年難報倘有疏忽悔恨終身願天下爲子媳者努力勉之

### 第一節

#### 養志

養志者孝之大者也老人年高體弱官骸之效用力亦復大減其興致不如少壯遠甚故子媳輩宜擇其所好者羅列於前以爲消遣之法或長幼聚談以娛老人之



精神或陳設古玩以博老人之歡喜老人好勤當使家政畢舉不宜令其過勞老人多慮隨事代爲記注不宜令其長思蓋老年人歷練既久雖垂老不欲擲世事而不問故宜微窺其意隨時迎合以期無損其神明自能臻康健而享遐齡也。

### 第二節

#### 甘旨

老人血氣漸衰須擇滋養而易消化者如海味之曝乾者宜於水中浸至融洽然後撿選明潔方能有益新鮮菜蔬亦須濯洗潔淨乃有真味魚肉之屬須火候極深

多進其汁少食其肉或用其汁合米麵等製成而食之  
最有益於血液凡飲食之品所喜食者必能滋養宜隨  
時備用其不喜食者勿強進也同一食品必須時換其  
製法方不生厭其有家况艱難蔬食菜羹苟能製造清  
潔菽水亦可承歡老人食不能多而頻飢尤宜少食多  
餐另備衛生食品按時進之飲食之後尤以運動爲主  
或培養花木或飼養禽鳥或披覽書畫春秋佳日扶之  
徐步園庭酷暑以清晨爲宜隆冬以午間爲宜皆衛生  
之要點也

### 第三節



衣服

老人感覺遲鈍於寒暖多不自知故當隨時審察寒暖之候量爲增減衣服蓋老年體衰偶有感寒受暑皆易釀成疾病故衣服被褥厚薄須善爲經營冬月須輕暖家富者可用柔軟綢絨爲貼身之衣被襖褲均以裝絲棉爲宜家寒者則用棉布惟棉花須每年換新棉一次方可禦寒夏日則紗葛皆可夏布亦最能吸收溼氣然非盛暑不可着又老人喜舊惡新每不自覺衣服之污垢故宜隨時檢點污者澣之縱者補之而貼身之衣尤宜勤濯必須曝至極乾爲要夏日宜常浴冬日必須浴

室合度始能常浴須善於體察焉

#### 第四節

#### 居室

老人居室面南者爲佳面東南尤妙蓋日光可以暄曝空氣亦不致窳闕也寢室宜寬大以便不時運動更宜檢點清潔使其愜意室內須多備植物使之賞心悅目并可藉植物以改良空氣也然植物於日間可以增人身之酸素夜間則否故夜間宜撤去老人之性恆喜清靜故居室不宜近市免生煩擾斯神明日覺清健矣

#### 第八章



家庭經濟學

主婦者主一家之生計自以財政爲第一問題故欲富國者先富家民富則國富矣雖然生財有道亦全賴理財之得法耳先哲有言曰厚人薄己謂之儉厚己薄人謂之嗇旨哉斯言真家庭經濟之確論也又曰由儉入奢易由奢入儉難旨哉斯言真家庭經濟盈虛消長之一大關鍵也持家政者果能會計明晰屯買畱心蓄儲有方生息蕃富何患不蒸蒸日上試觀有等不學無術之婦奢侈逸豫蕩檢踰閑入則鐘鳴鼎食出則駟馬高車金玉珠翠極趨榮華其布帛米鹽不知價值衣裳

長短不知尺寸似此縱有極等資財亦難持久更有慳吝之輩當費而不費當用而不用不知大體不助公益不明禮義不顧廉恥斯人直爲世界之守財奴耳亦不謂之能理家政者故爲主婦者須於財政斟酌損益經營得當然後可與言家庭經濟學

### 第一節

#### 生財

生財之道爲男子擔任者十之七爲女子擔任者十之三如鍼黹紡紗織布織毛巾製胰皂及紙燭諸工藝以及畜牧蠶桑種植諸專門皆女子應盡之職務也大凡



女子之營業其性質在補助男子所不能擔任之職務  
非事事越俎代謀致男子於窳惰也要以一人之計畫  
使一家少無數之糜費且可藉其力以應不時之需則  
男子無內顧之憂可由富家而馴至富國矣。

## 第二節

### 節用

節用之法在操持家政之婦量入爲出爲第一義凡衣  
食器皿居室門戶等皆不可疏忽小有破損則修補之  
所費不多勿使大傷或不可收拾須從新製造所費則  
巨矣至於飲食祇求精潔適於衛生勿過精美流於驕

奢五穀蔬菜亦須撙節勿以多而拋棄少買無益之物  
裁減無用之人口省無關衛生之娛樂尤不可憑摺取  
物致生其奢侈之心嘗見世祿之家不知物力之艱難  
平日憑摺取物有如拾芥及屆年節索逋者麇集無以  
應之典貸以償者比比矣如遇婚喪大事亦宜量家之  
有無以爲節制毋競尙奢侈致用不中節也

### 第三節

#### 公益

主財政者於無謂之應酬無益之費用自當力從節儉  
然於學校義賑關於社會公益之舉者須量力捐輸或



遇人急難解囊相助全人之美多金不惜皆有合於道  
德心者也彼吝嗇者守財如命因財捨身當用不用受  
人恩惠不知報答受人禮物不知應酬以貨財爲重以  
義務爲輕是昧乎公益所謂儉不中禮者也

#### 第四節

明晰

主家計者一家之貨幣契據必須明晰洞悉於胸中凡  
金銀出入須分類簿記出者若干入者若干須立預算  
表量入爲出事必躬親不可委之於人蓋人之管司其  
事則不能爲節尤費每因數少而疏忽殊不知積少而

成多也卽器皿衣食柴米物品亦須隨時登簿詳記以防遺失立定限制謹守規則一目瞭然庶無曖昧不明之弊矣

### 第五節

#### 豫蓄

主家政者須預算一年之食用阜爲儲蓄爲未雨綢繆之計加秋收穀賤須囤積一年之食夏間菜油新榨可定一年之用食物用物凡新出而賤者或貯之家中或定之於店內以免缺乏之時以錢買貴物也惟柴草及一切引火之物不宜儲蓄防火患也



第六節

積儲

主家計者既有積蓄不可不籌萬全之策以保之也東西各國既有國家銀行又有積儲銀行國家銀行須有躉數方能存放積儲銀行雖銀一元亦可生息中國近亦有倣行之者凡有積蓄者存於銀行最爲便利或殷實商家亦可惟須擇其穩妥而素有信實者不可貪圖利息之重以致全數覆沒我國保守之輩每喜置之家中既防盜賊且易用耗是棄其寶也存銀行利而用之寔以生息至於倍蓰亦便之甚也

## 第九章

### 衛生

女子既嫁爲一家之主婦實一家治安之所繫故欲強國必自強種始欲全國之種強必自家庭之衛生始然則衛生之關係於國家者亦綦重矣哉日本女教育家下田歌子云縱令富貴安逸苟有一人臥病呻吟懊惱則一家歡樂爲之解散和氣洋洋之家庭忽變爲暗澹悽悽之悲境旨哉斯言是以爲一家之主婦者於眠睡飲食居室衣被寒暑燥溼種種均須留意宜綢繆於未雨之先甚至起居動作遊玩皆有適宜之法并須善於



自衛使身體強固方能操作稱意否則身軀孱弱常罹疾病輾轉床榻上不能侍奉舅姑中不足以佐夫持家下無力以撫教兒女不獨釀一身之困苦且家庭之樂事悉化爲烏有故不獨宜重衛生且宜兼習醫學使一家強則國強國強則種族亦因之而強矣

### 第一節

#### 眠睡

早起早眠乃興家之元素亦衛生之要點也旭日初升時有一種清明之氣最能助人精神但既早起則必須早眠凡人日間躬親職務晚間精神漸就疲乏最宜養

息夜必睡至八小時爲度若不及此度則精神未蘇若  
逾此度精神轉覺困頓終日沈沈如墮入五里霧中矣  
況家有小兒女必皆早眠早起爲母者監督其飲食體  
察其寒暖不可全委之於僕婢卽調遣奴僕亦須早起  
將應辦之事記之於簿籍每人所司何事每事如何辦  
法皆須一一分別方能秩然就理爲主婦者一人晏起  
則眾人皆晏起百事廢弛故早起晏起乃家庭盛衰之  
關鍵也

## 第二節

### 飲食



人之所恃以爲養而又最關乎衛生者莫如水主家政者尤宜注意焉水以流通活潑者爲最潔淨故蒸水爲上雨水泉水河水次之井水又次之蒸汽水清空無滓雖稱上品然須人力火力而所得無幾惟雨水果能接之得法貯之合宜可供久用惟屋上莓塵最不潔淨須用白布爲幔以繩結其四角遇雨時卽將四角之繩繫於天井之四隅中通一孔以缸承之迨滿又易一缸日積月累可供常年之用矣或江河遼遠或雨水稀少惟有井水之處恐其不潔則用木桶下鑽多孔用砂炭淘淨鋪滿下承以缸將水漉下則所有不潔之物均爲砂



炭所隔矣惟砂炭用久亦須另換淨者夏日水缸必須用蓋以防毒蟲墜入遇莓溼炎暑之時須買大貫仲置之缸內以備瘟疫之患食水須用二缸水傾入時須以竹筒內貯碎礮端鑿一小孔頻頻攪之俟定清後方用此缸用畢後一缸又定清輪流遞換不致飲渾濁之水此皆主家政者所宜畱意者也飲食者人之所資以生者也每日三餐早晚須酌定時刻勿令過飢過飽南人早起食粥一餐午晚用飯而蜀楚早起卽食飯或三餐皆飯或以粥爲中午點心或早午用飯晚食粥者各省習慣不能強同而北方多以麥爲飯者然北人較南人強



壯可見麵之有益勝於米矣惟食麵後易於口渴衛生之法莫若米飯麵飯相間而食夫長時兩餐飯一餐麵天短時一飯一麵一粥最爲合宜至供饌之品以肉類菜蔬相輔而進并須計及每日菜錢之多寡擬以食單庶使輪流換製不致積久生厭須知肉類之質能增人脂肪菜蔬多含澱粉質實爲滋養之品故羸瘦之人宜食肉類肥壯之人多食肉類反增痰疾且腸胃脂膏太重失其運化之力易生壅滯之患菜蔬之物得天地雨露之精華最能益人之血液試觀農家者流常嚼菜根飽餐粗糲較之食肉類者力增數倍故家庭衛生之計



必有肉類菜蔬兼輔而進方爲合宜耳惟夏日炎蒸禽獸多有中熱而生瘟毒者宜少食肉類多食菜蔬兼用鹽醃之鱗介雞鴨及蛋等也凡食後宜運動以助消化之機勞心人尤不可食後卽曲身伏案用功其害尤甚則血液獨集頭部胃用遲鈍而消化之力衰矣至雞蛋一物最有補益能養心血增腦汁故勞心人每夜不寐等恙食之有效外國人皆推爲上品食料且云宜食嫩不煮老之說今我國人悞會其說每將囫圇生蛋不用鍋煮置盆內用開水泡泡竟生吞而食之頗與衛生有礙且味腥難於下咽何補之有聞有人多食半生雞蛋



致胸漲面黃後用藥攻下乃無數蛋黃白相兼白半成  
小雞矣蓋胃氣虛者運化不開鬱久於中受五臟熱氣  
薰蒸故釀成雞形矣最好將蛋攪碎傾開湯內嫩煮而  
食或煮溏心嫩蛋亦可萬無不煮而食者豈能補益於  
人哉猪羊牛有深紅色有朱紅點者均勿食水菓益人  
且助消化然未熟及已爛者皆有毒或生微生物勿食  
又發霉之米麪已臭之蛋色變味敗之肉皆不可食故  
金匱云穢飯餒肉臭魚食之皆傷人也

### 第三節

### 居室



居室須南向得收冬暖夏涼之益地勢宜高免溼氣之  
浸淫天井宜大得日光之映射窗戶宜明並須能開能  
關以免夏日之炎蒸卽冬日亦宜每晨起開窗放出濁  
氣收進清氣房間宜寬以免炭氣之充塞屋簷宜安隔  
漏可以接雨水又可免簷雨點滴致階下潮溼清洫宜  
通利須設一無底缸於溝上凡覆水皆傾入缸內郵通  
溝中以昭潔淨房內宜陳設鮮花嘉草非但有天然雅  
趣且能吸空氣中之濁氣而吐天然之清氣其裨益於  
人實非淺鮮住房必須有兩間相連一爲臥室一爲書  
室凡緊要等件須檢一秘密一定之所萬一有不慎之



事以便易取居室之後必須有園林構造亭臺以便登臨遠眺屋之左多植花木百花爭豔萬綠陰森闌干曲折掩映於畫閣迴廊以備曲水流觴之地屋之右須種大樹數株以避西曬或置蔬圃一區或植桑百株以供養蠶食或設平原以設蹴躡架徧植青草一望靄然作爲體操之場則使一家團圞共享娛樂矣

#### 第四節

#### 衣被

衣服之麗於身宜長短寬窄之相稱方能適體不可競趨新奇緊束其身有礙血脉呼吸諸機關之效用至冬

宜溫夏宜涼須順天時爲轉移勿學歐俗夏不御葛冬不御裘致失天然之保養寢時被宜多置每人須用四床着皮衣時須用極厚者以絨布作裏棉七八斤着棉衣時須用次厚者以細棉布作裏棉五六斤着單夾時須用薄棉被以洋布作裏棉三四斤夾被惟夏日備用入秋卽不相宜矣褥之厚薄宜與被相仿冬日并須下鋪稻草蒙以厚褥方適於眠也。









