

書叢女婦

婦
女
保
健
良
箴

行發館書印務商

613

2000

婦 女 叢 書

婦 女 保 健 良 箴

Chavasse 著
朱汪筱謝譯

商 務 印 書 館 發 行

MG
R173
1

14428



3 1770 7150 7

目錄

第一章 概論.....一

健康之重要.....一

運動.....六

通氣.....一二

沐浴.....一七

食物及酒類.....一八

睡眠.....二九

衣服.....三三

家事.....三七

藥物.....四一

目錄

一

結論.....四三

第二章 通經.....四五

通經.....四五

生活改變年.....五七

性慾衛生.....六一

第三章 妊娠.....六六

妊娠之徵.....六六

沐浴.....七三

空氣及運動.....七三

通氣——排水.....七五

隨時休息之重要.....七七

食物·····	七八
睡眠·····	八〇
妊娠中之小恙及治法·····	八一
流產·····	九九
假陣痛·····	一〇四
懷孕日期·····	一〇六
助產婦或看護婦·····	一〇九
第四章 分娩 ·····	一一五
分娩之前徵·····	一一五
分娩之預備·····	一二四
分娩時之麻醉·····	一三一
朦朧睡眠·····	一三二

看護者須知	一三三
產後之休養	一三七
產後之衣服	一三八
產後之飲食	一三九
產後之束帶	一三九
產後之體位	一四〇
臥室	一四〇
膀胱	一四一
大便	一四三
清潔	一四五
休息及安靜	一四六
食物	一四七

飲料	一四九
臥室之更換	一五〇
家事	一五一
第五章 乳期	一五二
哺乳母之責任	一五二
乳	一五三
哺乳之定時	一五五
食物	一五六
新鮮空氣及運動	一五九
性情	一六〇
操作	一六一
哺乳期中之經期	一六二

各種疾患.....	一六二
斷乳.....	一六九

婦女保健良箴

第一章 概論

健康之重要

于未說明通經妊娠婉產及哺乳等問題之前，余必先略述青年婦女健康之重要。

軀體之健康 平日之衛生，病後之休養，健康之保全，此等問題，皆人生所必須注意者，苟忽略而不之顧，則軀體之健康，將何由而得。夫人體之構造，較萬物爲精密，萬物尙有害病之時，而謂人類能永保平安耶。

余之忠告於青年婦女者，題極重要，故讀者宜注意之，世界上，不知有若干之婦女失其健康者，或體質柔弱及不能生育者焉。其數之多不遑枚舉。卽英國亦有多數柔弱之少婦，其原因不

一，非片言所能盡。夫天之造人，本極完備，毫無殘闕，而天之造婦女，尤欲其蕃殖種族，如植物之能結果實。顧就現在觀之，羣衆竟違反天意，欲圖補救，仍不外乎平日之保持健康，病後之亟謀恢復，其詳俟以下說明之。

世間最可憐之事，即爲婦女不能生育，而英國不能生育之婦女，其數約得十分之一，即百分之十，若施以相當之救濟法，此百分之十中，或有能生育，亦未可知。以下乃余對於讀者之忠告，並陳述對於疾患之處置，尙望讀者能身體力行之。

余致忠告之第一語即健康。健康須設法保持之，偶不慎而失卻，即須設法以圖回復。余之所謂使婦女生育，非僅謂能生產即已，實指能產健康之小兒而言。產生小兒而柔弱，非特父母受累，即國家亦受其累，英國習俗父母對於子女不敢據爲己有，甚望其服務社會福國利民，故小兒身體之強弱，關係於國家甚大。

試取果樹譬之，婦人爲樹，小兒即其果實，鮮美之果品或出於優良之樹，如健全之小兒必出於健康之母，有樹不能結果，或果實未熟而墜落，或雖結而無味，如一婦人終身未嘗懷孕或流產

或小產，或雖產而小兒體質柔弱，不久夭殤，即使加意調護，保留其生命，決不能致力於社會，亦終成廢物而已。是故男女結婚務須十分留意，小兒疾病除癆症以外，自父母遺傳者亦不少。故青年男女若不健康而貿然結婚，實爲履危險之初步。

如有人焉，希冀得鮮美之果實，必先求優良之種子，優良之種子非希望而即可得，必先知能，使所以健康之法。英人於健康法之研究，就比較上言之，其程度實遠勝他國，故其國中男女，身體之健全，能爲世界所稱羨。如歐洲大陸，以及東亞諸國，無一不以英爲模範，以英之體育遊戲，指導其國民，抑知英人之注意衛生，使身體健康實爲英人之特色。試問何國能破其舊有之習俗，以每日沐浴爲健身之要素者，英也。試問何國首創體育遊戲，使血脈流行，肌肉神經活潑者，亦英也。英人已知健康之可貴矣，惟多方仍須指正，當指正之任者，宜注意少婦，尤宜注意初結婚之少婦。蓋英俗青年男女初成婚，其親友必排日宴飲，以表示歡迎，新婚夫婦，酒食徵逐，夜以繼日，其身體，當然受影響也。

夫結婚之目的，在求造一良好之家庭，而婚後第一年中之生活尤宜注意。最可歎者，結婚後

第一年中卽失其健康，竟致不能生育。而英國人士，大率拘泥舊俗，無一人起而提倡改革者。初嫁數月，必出門會親友，行種種無謂之酬酢，竟失其健康之身體，而不之顧，釀成不能生產或不足月而小產之患，不知若干人，因此而斬絕後裔者。此則全賴夫具普通知識者，大聲疾呼以糾正之也。照現在英國之風俗，嚴格言之，不啻園藝家種植樹苗，而毀壞其果實，摧殘人類之繁殖，戕賊人生之快樂，要未有甚於此者也。獨怪一般少婦，在初婚一年中之生活，無非赴宴，觀劇，跳舞，音樂，日沒而出，月落而歸，停晝作夜，起居失時，家事之不能整理，已不言可喻矣。最堪痛恨者，友朋酬酢，視爲常課，日出入於羣衆麀集之地，飽吸污濁之炭氣，甚至飲酒，賭博，習成慣性，卽有人苦口勸告，彼乃充耳不聞，直至健強之體，爲病魔所纏，而始悟，晚已。故吾謂現在婦人之生活，太陷於不自然，終日處喧囂社會中，如空腹之際，狂飲香檳，未有不以此戕其身者。若夫高尚有益之遊戲，反目爲惡俗卑微之事，若而人者，豈足與語家庭幸福耶。

世常有不自愛之婦女，心中明知不自然之生活，有損健康，但圖一時之快樂，不憚以身殉之，此等婦女，沉溺於陷阱已無可救藥，視此書亦等糟粕，曷若不讀之爲愈。苟有人深知壯健爲可

貴者，則目此書爲無價之寶矣。余謂醫師當以人生健康等重要問題，著書立說，使人警醒。以余觀之，現在之習尚，無異爲自刎之匕首，殺兒之利器。爲母者終日應酬，付小兒於乳媪之手，其無天良甚於禽獸，試觀荒野之獸，對於其所產之雛，何等溫和柔順，無片刻之分離，而人類以沾染習尚，竟將情愛及知覺，一例絕滅，不可懼乎。余之爲是言，知必有人譏余爲過甚或愚騷者，然與余表同情之人，當知余言實遠勝金玉也。

法國某詩人曾云，家中無兒，如園中無花，籠中無鳥。且婦女之愛小兒，由於天性，小兒之於婦女，如空氣及糧食之於人羣。若婦女以此言爲然者，則余所提出之問題實極重要也。

青年婦女於結婚後一年中，卽能定其將來或健康或柔弱，或爲強壯小兒之母，或爲柔弱無用小兒之母，或竟如伯道之無兒焉。

設有一婦女終身未嘗生育，則彼一生僅盡其婦職之半。家庭之快樂，亦因是而消滅。余故曰，婦人須知其一生之職責，在產育健康之小兒，如是而對於丈夫、家庭、社會，方能盡職。雖然，非有健康之軀體，何足語此，愛默生 (Emerson) 曰，健康卽富足，旨哉言乎。

以下七節，余之目的，將以指引少婦入健康之途。明乎此，然後論月經妊娠娩產及哺乳諸問題。

運動

現在大多數之英國女子，在學校者，均已習慣於各種運動，如網球籃球散步游泳等，較其三代以上之女子情形已大不同。吾人讀維多利亞時代之小說，描寫一般婦女中，常以運動或受外界感觸而致昏迷。今則不然，已大變從前柔弱之習，惜女子婚後即乏運動之機會。此無他操作家事，不免有顧此失彼之虞，有時且躬親交際，亦情理之常，無可逃避，至生產後，更當護育小兒，日無暇晷，再無從事運動之機會。然婚後其身體初未變更，則戶外運動之重要，殊不亞於在婚前。若欲使家庭快樂，非有健康之身體不可，欲希望有健康之小兒，尤非有健康之母不可。

在各種戶外運動之中，以散步為最有益。運動應常在清潔空氣之中。以清潔空氣能清理肺部，而更新血液。散步又能使肌肉堅固，胸背伸展，消化力增加，故凡多散步之人，食物必不致積滯，

大便亦不致祕結，非如不知運動者必常服瀉藥也。

散步又能使經神健旺，容顏煥發，吾人飲香櫟，其利在助血脈運行，其害則飲後易起頭痛。設以飲香櫟之事易以散步，則有其利而無其害。故婦女能多散步，不第使自身可以健康，即所產之子女亦無不健康。婦人在妊娠期中，能施以適當之散步，最爲賞揚，受益亦多，但仍宜適當注意行之，而於第一月中，尤不宜忽視。余可確證世上最能導人於健康之途者，在能着破其鞋，以鞋價遙廉於身體也。

冬日散步，較夏日尤要，如嚴寒不雨多灰，散步者可着厚履重衣，以禦寒氣，即風雨之中，能多着衣服亦無所畏怯。少婦而欲精神健旺，容顏煥發者，於此點必須努力。

總之世上無物能使婦女美麗，有之惟空氣及運動而已，故婦人而能時浴於空氣中以行運動，其容貌未有不美者也。

讀者請勿誤會，余非謂至柔弱之人亦可行劇烈之運動也。柔弱者之運動如小兒之初習步，必緩緩練習始能進步，若跨步尙屬勉強而遽欲賽跑，其勢未有不傾跌者矣。直立原非運動。多立

則疲勞。人體之構造不宜直立。久立則下肢靜脈起鬱血，以致血管怒張，是以聳然直立於吾人殊非所宜。動物中之鸞鷲及駝鳥等能久立不倦，蓋因其腿長無肌肉及血管，腿中惟骨及脛故也。軀體之構造不同，人類烏得與之並論乎。

常人受冷，每思燃火以助熱，抑知久坐火旁，反使人體更冷，易得神經病消化不良，及呼吸困難等症。且偶不用火，則易傷風或起凍瘡，惟散步能使血脈流行全體和暖，惜英國婦女出門每貪逸以乘車，鮮有步行若干時或若干哩者，尤屬憾事。

運動不僅散步已也。他如自由車，騎馬，網球，野球，籃球等，亦均為有益之運動。現在婦女已多行之，而游泳划船，亦足增進身體之健康。

乘自由車不宜太速太遠，以及登臨高坡。意大利諺曰：『能緩行則不疲乏，不疲乏則能遠行。』故乘自由車為一種健體之法，可無疑矣。

網球與乘自由車同，在乎以行之適中，而不竭力為尚。

野球 (GOLF) 為婦女最合宜之遊戲，能於空曠之地緩緩行之，肺部滿受空氣，兩肩伸展亦不

致太耗精力。運動中以勝負爲目的者，此爲最有裨益。

騎馬亦爲有益之運動，惜婦女少此機會，蓋以爲騎馬乘自由車耗時太多，且馬路不宜於小兒之遊行。若然，婦女之運動大受其影響矣。

乘汽車亦能飽吸新鮮空氣，若能自己開車則獲益更多。

不幸世俗尙虛榮。人類一切生活均不自然，其結果無非釀疾病而促衰弱。試觀今日普通社會出門半哩必馬車，汽車疾馳飛行，赴宴會則珍饈滿案，且佐之以旨酒，容或一飲而盡，或連舉數觥，以表示其豪量，此風無異於古時羅馬，夫羅馬因此而爲人侵滅，今日豈可蹈其覆轍？且吾人出門不問路之遠近，動輒乘車，實爲愚鈍之尤何也，以彼不知全體之肌肉欲受運動，肺宜受空氣，血宜運行也。

婦女亦人耳，焉有不欲自身健康者，又焉有不欲容貌嬌豔以求悅於其夫目者，惜乎徒有欲望而不思所以副欲望之道耳。

今使有一新婚少婦，其體力殊柔弱，然不必憂慮，若能練習散步由暫而久，直至能久行不

疲爲止，則繞指柔已化爲百鍊鋼矣。惟初練習時稍覺疲乏便爾放棄實大不可，必持之以忍耐，久之卽成爲習慣。其他運動亦然。

柔弱之婦有常患足寒者，此其故半由於營養品不足，半由於運動不充。若能多服營養品而多行運動卽能致暖。茲就運動言之，睡前半小時或散步廊下或與夫跳舞或與小兒跳躍必能使足部和暖，故當嚴寒之夜能稍行運動，較之坐几旁而作菓子戲誠獲益多多矣。

血不流行而多冷汗，亦爲足寒之一因。汗多而鞋襪均爲沾濕，兩足如浸冷水中，其不能和暖可知矣。普通治法卽常着羊毛或線襪，每日易二次。易下之襪，宜曝日中，務使乾燥，鞋亦然。

以上所述，均爲戶外運動，而室內運動亦不可不加以研究，且居溫帶之地者尤不能不注意，蓋溫熱氣候多陰雨，卽在好動之人亦常有足不出戶者。室內運動非謂啞鈴操一種而已，其他尚有種種均於婦女無害，雖妊娠亦宜。惟初受孕之三月中不宜行之，以免流產。以余之經驗，每晨起身後行十分或十五分鐘之操作，能免感冒傷風便秘等症。

婦女之患足寒者，不宜穿密質之皮鞋或靴，以免潮濕不能透出，普通鞋則可用。

有多數男婦幼兒，非藉藥物竟不能調整其便通，其原因在少運動。少運動而代以藥物，日以為常，其不幸為何如耶。服藥以通便，其體內機關必有一部份受損挫，實為慢性病患之起因。自是以後全體受害，即服藥亦無效矣。或以余言為太過，然以余醫學上之經歷言之，竟有常服瀉藥受害終身者，故余不得不大聲疾呼以警醒之。多數婦女每星期必服瀉藥二三次，以為無此即便祕不通；然又何不試行余以上所述之法以代之耶。或有曰運動耗時間費精力，不如服一二瀉丸之為迅速，不知服者初覺便利，久之則為害實大，其結果有如俚諺所云「食食而死者較被刀兵死者為多」。余則謂服瀉藥死者較食食死者更多。夫瀉藥之於人，無異魔鬼，死逐之不使與人近，乃醫生當然之責。總之，吾人每日進飲食，起新陳代謝之作用，自然便溺如地之繞日而行，決不致停止不進，非然者，已違自然之理矣。

若有人必須用藥而通便，可試以散步易之，日日不斷，其功效立見。其他運動，如長距離跑步等，亦勝於藥品多多。

騎馬亦有益，惟初婚者務須留意，其他激烈運動亦然。如未受孕，各種運動均不妨照常行之，

若一經受孕當防流產等危險。

曠野之空氣，較聚會室音樂室爲佳。室中空氣非有良好之流通空氣機關則惡濁之炭酸氣必凝滯而不散。此氣係劇毒，吸之者必患頭痛頭重，意志昏迷，食慾喪失，感覺疲倦，繼以失眠等症。故婦女之欲求健康者，慎勿終日杜門以爲家庭快樂即在於是也。

通氣

少婦宜知全屋空氣流通之必要。每日清晨當命僕婢等開放上下窗，如此則新鮮空氣流入而炭酸氣必外出。惟上下窗當在室中無人時開之，若室內有人，則開放上窗使空氣流通已足。每室火爐之烟窗亦宜終日開放，僕婢等常有貪逸而不願爲此者，蓋烟窗開後或有塵埃吹入，僕婢等有清潔之責也。主婦對於此萬不可寬縱，必使開放，寧以常拭塵埃爲尙。主婦又宜知人類於夜間宜吸新鮮空氣與晝間無異，如夜間缺乏空氣，則睡眠不足以養其身，晨間起身反較睡時爲疲乏也。

故欲使全家免疾病而入健康之域，舍流通空氣外殊無他法。新鮮空氣無論晝夜室內必使流通以排除炭氣。不可以開窗爲易受風寒有所不顧。幸今日一般已均知空氣之必要，不若從前之緊閉窗戶矣，然下等社會仍有之。

人每仇視寒冷空氣，實乃體健者之良友。凡散步時吸寒冷空氣能使胃力增進。

悶熱狹隘之室，柔褥軟枕，皆非所宜。吾人設畜一強健無病之小狗以爲試驗，其飼料用雞飯魚肉等，睡則置於密室中軟氈上，然不久竟瘦弱而不能長大。於人亦然，愈嬌養則愈柔弱，人何夢而不之知乎。時屆冬季壁爐實爲一種完全流通空氣之機關，室中炭氣藉此可自烟囪流出，惟室中仍宜償以新鮮空氣。若窗戶緊閉，雖空氣能由門隙竄入，但究嫌不足。且自門隙入者，或有渾濁不潔之虞。故若能稍開窗牖則用壁爐殊屬有益。空氣能自窗牖而入，濁氣卽由烟囪排出。所懼者嚴寒冬日開窗亦覺甚冷，以此之故，今人皆流行用大火爐及熱水管等。室中得更暖而費用亦較壁爐爲廉。惟室中多積滯濁氣耳。且此等能使空氣過於乾燥，若置大盆冷水於室中可免此弊。然效力則甚微也。若有人在北美度冬者，當知余言之不謬。美人靜居一室時，喜用火爐以取暖，習

慣已成，余則嫌其空氣停滯而不流通，不如用壁爐之爲愈。壁爐之熱力雖不及他爐，然能使空氣流通，則吾人之受益多矣。故若非十分畏寒終以用壁爐爲宜。

余今尚有向讀者忠告者，凡人以久處日光中爲最要。蓋日光爲人類之生命，爲健康之要素，爲無上之醫藥，爲使人美麗者，爲安慰者。何以日光爲人類之生命，因日光能使萬物生長，若地球上無日光普照，則萬物均槁死矣。故凡健康之生物非使常受日光不可。溫司羅氏 (Dr. Winslow) 曰：日光爲健康之要素，以彼能使血液流行而培補軀幹也。至日光爲醫藥之說，因彼能驅逐疾病，蓋多種疾病非藥力所能愈者，惟日光能愈之。若夫日光能使人美麗，其功效在使容顏如蘋果，較脂粉爲優。又日光爲安慰者，以吾人見日光皎潔，即能發生快樂驅除憂慮，此非安慰者而何。夫日光無處無之，人欲久處其中亦甚易，試觀送牛乳之女兒面染紅色，非多受日光以致之耶。工廠中勞動之女兒面色慘白，非缺日光與空氣以致之耶。

每室宜有大窗使日光透入，毫無障礙，彼花匠尙知引日光以生長植物，而吾人終日不受日光以健康軀體不可恥乎。蔬菜中如白菜之類宜避日光，此乃例外，故吾人若不憚身體柔弱面色

蒼白如病夫者，不妨閉諸室內不見日光，若希冀健康身體，則室中非多受日光不可。

吾人缺乏日光能阻生長，妨目力，頹精神，試觀礦工牢生工作於礦穴之中，故年幼工人，身體每不能充分發育，囚犯常年處光線黑暗，空氣不通，牢獄中久之或竟失目力；人之常居暗室者其氣象多愁眉不展，凡此皆甚顯著之證據也。

日光能掃除室內污穢霉毒臭氣。吾人使日光射入屋內，當如迎接上賓。日光又如清道夫，然清道夫掃除污穢，自身不免沾染，而日光之掃除污穢，及消滅毒氣，其自身決不致沾染。故諺有之曰：日光雖歷經污穢地，而自身依然清白。

日光之效用既若是之多且大，而猶欲避去之，余直斥之爲妄人而已矣。近聞有人欲以器械導日光能曲折傳入暗處，則日光爲無價之寶可以推想矣。於以知室中多日光誠不啻天堂也。且日光對於人之貧富智愚，均照臨無私。設有人來問世上最大最潔最廉之娛樂品爲何，余直答之曰：日光。莎士比曰『使萬物發光者太陽也』(O'Er is the sun that maketh all things shine) 亦指其照臨無私而言。

在聖經中亦謂日光最甜蜜，使人見之愉快。吾人向知有多種疾病由於微生物寄居人體中所致，而日光空氣乃其仇敵，以其能撲滅之也。

富家婦女享日光之福，不及貧苦者之多，現今世界中富者往往無後嗣，貧者則兒女繞膝。懶者多病，勤者多健。苦力之家常知足，錦繡之家常抑鬱。說者謂天之對待人類不公，其實知衛生與否，全在人自擇之也。

婦人之不能生育，大半由於子宮疾病。有時經醫師診視，略施手術即能治愈，並非難事，患經期腹痛者亦然。或有妙年少婦，衣食住三者均甚滿意，而獨苦身體柔弱膝下空虛者，此或由於迷信時尙無謂之酬酢所致，豈非可悲之甚耶。若而人者即使生育兒女亦萬萬不能自己哺乳，何也，以母體柔弱，其乳哺之小兒必不能健康也。吾故曰富家婦女少子女而多疾病。夫余既知醫，當就生理上為讀者忠告。婦人徒趨時尙，實大有所不可。彼常患子宮病致身體柔弱者雖生猶死，或易地調養，赴鄉間吸新鮮空氣，以金雞納為滋補品，然而晚已。婦女不顧身體而力趨時尙，無異飲酒至於泥醉，本為至可懼之事，然時尙竟與酒並行，可歎孰甚。

如上所述，貧者多子女而富者往往無後嗣，謂余不信，不妨就社會上實地調查以證吾言之不謬。至謂富者兒女盈前，要爲例外，甚鮮聞也。

沐浴

每晨沐浴於青年婦女衛生上極屬重要。沐浴宜用溫水以便除垢。在水中當以七分鐘爲限，過此恐精力疲乏，殊不相宜。熱水浴後以冷水淋背，尤能增加精神。

浴後宜迅速拭乾，最好用毛巾遍擦，能使全身和暖。

全身除髮以外，每晨當用上述之法浴之，髮亦宜時時用胰皂洗濯，使之清潔，蓋人髮爲最污之物，苟不時時洗濯，則屑滿頭，雖日加梳刷終無益於事。多數婦女常以香料水或玫瑰水灑髮上，然此亦殊可不必。沐髮但用清水與肥皂，而拭之以法蘭絨，斯可矣。夏日海水浴，能使髮根堅固，顏色美麗，有人常用油脂或其他藥料塗髮，彼以爲光可鑑人，殊不知反易致污穢或發生皮膚病，而髮之脫落亦由於此。

若一般婦人必欲用藥料而清潔其髮者，不如用芳香性草蓀油或椰子果油置舊牙刷上刷之。

如婦人苦脫髮者，可用少量椰子果油或香草蓀油每日早晚二次擦髮根上亦大有效。此爲普通藥劑，不致受害。若庸醫所傳如何如何之祕方殊不足深信也。

若用上述藥品後，髮仍脫落不止，則每星期當剪去髮稍少許，同時亦宜詢問醫師。

浴室用之地毯以能吸水者爲尙，浴時窗宜暢開，使室中乾燥。若浴室之地面能稍傾斜更佳，庶幾潑出之水能向下流。

浴後最好能有十五分鐘之散步，或在廊下或在園中，使精神回復，血脈流行，且能增進胃力。

食物及酒類

余雖極反對婦女多食及多食刺激性食物，然能多食富於營養之物者，殊屬有益。

晨餐不豐，實爲致自身柔弱及小兒不健之原因。青年婦女宜有豐盛之晨餐，以此乃全日食

物之基也。吾人須知經過一夜，則上日晚餐所食之物早已消化殆盡，故晨餐而進單薄無味之品，每易使人可厭，無怪其人精神萎靡也。晨餐食物宜用蛋，冷雞，冷肉，火腿，或魚，多食新鮮之麵包。塗乳脂之熱麵包，殊不相宜，若常食之，甚覺無味，因此而終日精神不振，且妨胃之消化。如喜飲咖啡者，宜和以半量之新鮮牛乳，嗜者可者，宜用牛乳沖之；若嗜茶者，宜用和以乳酪之新泡茶。牛乳及乳酪，為晨餐最有益之物。

淡泊之晨餐，引起胃腸之鎮日飢感，及精神萎靡。諺曰：無晨餐無男子 (no breakfast no man) 於婦女亦然；因凡人不進晨餐則精力減少，一日中或不能盡其應盡之職，婦女之早餐淡薄者，致其子女哺乳不充焉。

常見青年女子，於晨間無食慾。此則關於身體健康問題甚大，且關於一生之快樂。務宜迅速就醫服藥，回復食慾。食慾缺乏之人，消化力弱，精神萎靡，使施以相當醫藥，有時立能全愈。

如因受孕而厭晨餐，此為一種最早徵象，可不施醫藥，過一定之日期，即能回復食慾。青年已婚婦女應與以豐盛營養及普通食物。且食品烹調法宜常常變易，而要以肉類為最。

自然者與人以各種營養品以養身。若一種食物永不變易，則胃力專習於此，將不能消化他物，其後必致釀成疾病。余曾聞一病者言，醫者囑以專食羊肉，此實錯誤極矣。

一日數餐之豐盛而滋養之食物，足供人體各部之用。或曰進食次數宜加多而量不妨少，此殊有害胃力，何也，胃部之宜休息，實較他部爲要，若不時進食，則胃晝夜無休息時矣。

將睡之前不宜暢食肉類物品，苟不知所戒，上牀後必不能熟睡，即勉強成睡，而精神甚覺萎頓，若然則夜間休息之效，幾等於零。

常聞柔弱之婦女每日惟進食一次，即係暢食肉類之晚膳；余雖未與若人見，可決其人夜間定不能成寐，幸彼每日尙能進晚膳一次，若彼以晚膳無豐美之食品而亦不進，則其人不將餓死乎。即不餓死而彼胃中空虛無殘物，必大傷胃及腦，往往終夜不成寐，缺乏食慾及妨礙健康。此種不良習慣，宜請醫師治之。

多數人當臨睡時不進飲食，故睡時腹中空潔，能使睡夢甜甜，何也，以消化與睡眠兩種作用，不能同時並行也。是故一般人視睡眠較進食爲重要，寧空腹而睡，然則睡眠亦當注意也。

若有一婦女胃力甚強而身體極瘦弱，此則於消化上有關係，不必問其所食何物也。就通常言之，僅得清水及麵包，已能使身體健康，或有由於地氣所致者。總之余等欲求快樂及長壽與否，全在夫胃力之強弱，人無論男女，若胃力強健，必能快樂而長壽，苟其不然，胃力衰弱，必憂慮而夭殤，是故吾人於胃力之強弱亦不可不注意。注意之奈何，吾人進食，當使於胃有益，不可實以堅硬之物品，亦不可使胃部太空，要以適中爲上。聖保羅曰：『以中庸之道遇萬物，』吾人於進食時亦當念及之也。

瘦弱之婦，其食品以新鮮牛乳爲最要，牛乳之爲肥美及營養，實較其他任何食物爲甚；惟飲牛乳不能混和於皮酒麥酒及其他酒中，因酒與牛乳之性質不能融和也。若強飲之，於胃腸均有妨礙。若不喜飲牛乳，可取乳酪及水代之。乳酪、乳脂及乳糖，皆能使人身體肥壯，惟亦當適可而止，不可過量，過量則礙胃。粉類食料如玉蜀黍粉、葛粉、藕粉等，均能使人身體強壯。麥酒如合脾胃，略飲少許，亦甚有益。紅酒須求其上等者，貪價廉而沽劣品，實危險之甚也。

飯時須十分從容，食物務宜嚼爛，方見有益，進食時尤不宜思想複雜，腦宜平靜而快樂。狼吞

虎嚙之進食，有妨消化，往往因此而釀成他種疾病。齒之職司，將以咀嚼物品，至於極細碎，然後送之胃部，若齒不盡其責，則胃須兼營二職，欲其不受害也得乎。

齒牙之於人體，既如此之重要，故應保護之；而人之於齒，宜視爲最貴重之產業。

常見多數婦女酷嗜杯中物，餐時非先舉杯略飲，則不能進他物，吾人於此不妨聽其自然；惟至市上沽酒務宜留意。廉價之酒，往往雜以他物，實爲致病之原也。

如遇必須服與奮藥類者而禁其飲烈酒時，不妨於膳時飲皮酒或巴德酒以代水。惟飲此類酒後必宜多行戶外運動，否則其人容易憤怒。如是之時，仍以服普通酒爲是。

紅酒皮酒巴德酒亦有與人不相宜者，故戒酒者多能健康。因酒類刺激性太重，或竟能減胃力，如此則不如不飲之爲愈也。若強飲之，愈多則受害愈甚。酒類中之酒精對於人類原係毒品；即其他酒類，終朝沉溺其間，亦如服毒。余嘗見天性不能近酒者，雖飲少許或和水者，亦必面紅耳赤如得病然。常有人不能吸鴉片，雖略吸一口，竟致發狂或失知覺。又有人雖服微量之吐根立即大吐或至昏暈。此皆與天性不能近酒者同一理也。

白蘭地威士忌，青年婦人除不得已而用之治病外，實萬萬不能常飲，若視爲無關緊要，日不離口，久之將受最黑暗愁悶之痛苦，吾可斷言。每日飲白蘭地之人，其健康如蠟之遇火而鎔矣。其他各事成習慣後，或尚有挽救之法，若受此種酒害而成病，殊無藥物可以治療，奈何無數青年男女，尙滔滔其中而不悟乎。

婦人沉湎於酒，其精神上之快樂，常失感覺，要非白蘭地一杯，其精神必不能振，何其不幸耶。若而人者，終其身必不能生育，因中酒精毒已不能受孕也。是故婦女偶感不快之感，萬不可飲酒以強使振作，宜行戶外運動，使精神得以回復。

常有一種婦女其性質易受刺激，因易被刺激之故，有時或遊戲或操作從未見彼有倦怠，其實乃受激所致，非強壯也。飲酒太多，非惟不能使健康且日益加弱，愈飲愈易受刺激，且成子宮病，柔弱，不快，神經病，竟至枯萎。

常飲酒精類者，如身入陷阱之中，初則易受刺激，繼則柔弱及枯萎。是故吾人日飲純粹之酒精而不調以他物，則與服毒無異。酒精本爲毒藥之一，若有人焉一次飲純酒精六兩，可斷其爲末

次飲酒矣。

酒精之毒與他毒藥無異。白蘭地威士忌紅酒均含酒精，不然其質與湯料清水同，將何以引人勝耶。故婦女無論飲何種酒類能使終身不受孕。即使有孕亦將流產，或所產嬰兒之身體極柔弱。

白蘭地初惟藥鋪中售之，吾人亦視爲藥品之一種，偶飲少量，其疾病立愈，常服之，原屬毒質，無異於首途入死路矣。今有一極簡易之試驗法：口內含純粹之白蘭地凡五分鐘，未有不難受者，口中既覺不適，則飲後胃部之受害可想而知。胃一受害，全身將柔弱而致病。

白蘭地爲最奇而最有方之物，如常飲後，能使肝硬如木質，經一定之時日，身體肥胖，但絕無堅實之肌肉與膂力，彼純潔之血，一變而稀薄之漿。

吾人終日操作，全賴精力，飲白蘭地成習慣後，精力漸衰至不能保其性命，其害誠擢髮難數，總之白蘭地之兇惡，尤甚於惡魔也。

以上所述，並非謠言。婦人若經年飲白蘭地，則遺傳於其子亦必嗜飲而身體柔弱可以預卜。

夫醫師常用白蘭地以治病，藉以暫提病者之精神，然細按之究多危險，何也？飲者初則茶匙，既則湯匙，再則酒杯，終則習慣已成，雖明知受害而亦不能與之脫離矣。故吾人於最初時即當防其成習慣，可已則已。派克醫師 (Dr. Parkes) 在其所著衛生書中曾云：『如無人知酒精，則世上之悲劇，貧困，及犯罪者定可減少大半。』莎士比亦最畏酒精，曾云：『汝可惡之酒精，在汝未名酒精之前，余當名之爲魔鬼。』

余於此，可下一堅確之斷語，婦人不生產之原因，常飲亦其一也。奈何無知之人誤於提神之一語，竟練習飲酒以冀日有進步。柔弱之婦每日飲三四杯初覺有益，由是而無論何時稍有不適，即沾酒以飲之，迨至全賴酒以生活而他物已不能代替之矣。然則何人能免酒之害乎？厥惟貧苦之婦女以其無力購飲也。如愛爾蘭貧婦及牧師之婦等，終日惟飲水及牛乳，實爲最顯著之證據。酒本爲奢侈品，現則成爲人生必需品。故古時婦女無論貧富，罕有聞乏子嗣者，現今富者多飲，十之九往往子女極少。

酒雖有害，但於小兒患病時卻爲最要之藥物。然用之者宜詳察病情而定其應用之量。否則

害滋大矣。總之酒爲極危險之藥物，幼年當避之。

所奇者現在青年女子之赴宴會者，大率具不醉之量；但此等人結婚以後，必不能生育子女，已可預知。若問此等婦女何以不能生育，就余之經驗，則答之曰：非柔弱卽子宮病。故青年女子應有此種覺悟，沉湎於酒，正如微生物之能害人性命也。

香櫛爲現在最時行最受歡迎之飲料，開會時必不可缺少，其間以跳舞會爲最。赴會之婦女，大率意興甚豪，飲酒如水，蓋以飲後能提神，加目力，增口才，啓思想，手舞足蹈，真不知其有何等快樂。可嘆者其結果，如黑雲之遮蓋地平線，變易立見。面色蒼白，精神萎靡，目光銳減，舉止軟弱而終致於患病。吾不知青年赴會者何以不惜生命而必自誇宏量也。或此種婦女無遠見，盲從羣衆耶，抑否耶。宴會或跳舞時連舉數觥而已，此等婦女能爲人母耶。吾知若輩以飲香櫛爲時尚，故公共場所必爭優勝，而實則其害如疫癘也。

或曰酒類中有含酒精甚少者，常飲之亦不致大害。余以爲不然。因人常飲卽成習慣，初則微飲卽醉，終則非白蘭地不足以盡量。且酒有極大之魔力，婦女於寂寞或失意時常飲之以遣悶，斯

時若無人明告以酒之爲害，久之誠無藥可以挽救矣。

飲酒不論濃淡，如終日一杯在手，必致損人丰彩，面部常現斑點或破裂等。

今人輒喜言提神，此語實最危險。余曾遇一婦，富有家產，第身體柔弱常患神經病，無食慾，夜不成寐，不能運動，其萎頓之狀殆近於死，脈搏甚低，心房跳躍，稍感不快，立即暈絕。或遍身作痛。蓋此人已爲酒所束縛，非飲一二杯後，不能有暫時之快樂，但其快樂也亦如閃電，不能持久。其後日積月累，雖藉酒力亦不足以愈其羸弱之軀矣。此人既不以食肉飲水安睡運動四者以養身，惟酒力之是賴，終年與醫家爲緣，不死何待。故婦人多飲，非惟不能生育，且不能操家政，爲一家之主。然彼亦幸而不爲人母，倘受胎而產生子女，彼不能盡母之責，亦意中事也。

以上所述，其現狀殊爲可怖，然醫家不得不直言以告世人。總之余非故意欲作恫嚇之言，實希冀困於酒者知所覺悟而努力跳出火坑也。嗜飲者初則胃部受傷，胃既受傷，一飲一食既不能消化，一部分不能盡職，勢必害及全體。或問曰：吾人若已受酒之害，將用何法以愈之。此當就醫診視，服普通食物以回復原狀，惟愈後當嚴行禁酒，萬不可再貪杯中物也。

凡婦女必不得已而飲酒，每日不可過二杯，且限於最淡之酒。否則必遭其害，因多飲刺激太甚，即致衰弱以及慢性病臟躁症等。

婦女偶飲淡酒一杯而助食物消化，此誠有益之事，余並未表示反對；惟余極不贊成者，婦女自誇宏量連舉數觥而已。蓋酒如利刃，用之不當，即受大害。現時之人，身弱者多，故每藉酒力自振，殊不知有他藥可代之也。余極望一般男子，咸助余以戰勝此惡魔。多飲固非，然力戒亦非，總之欲體之健康，宜以適當之法行之。英倫有戒酒會，反對者一時蠶起，時報曾下評語，勸其兩相調和焉。

吾人之進食也亦然。若進食過多，則其害與多飲同。飲食過度者，必致衰弱而傷身，故無論男女，能出之以中庸之道，幸福即隨之至矣。

舊約中曾云：男子進適當之飲者，甚為有益；若男子無酒，其生活將感異常。因酒能使人快樂也。飲而有限制，則心腦均舒暢，惟終日狂飲沉溺其中，則腦痛易怒，且喜鬪，損精神，傷身體，其害不勝枚舉，犯法之囚徒，亦大半被酒之害也。

婦人第一應盡之職，即勸導人拒此魔鬼，此魔鬼之勢力已遍及全球，受其害且因而身死者，醫院救貧院瘋人院到處可以見之。

拒此魔鬼之職，社會中尚有兩種人，即牧師與醫師是也。惟婦女則最有權力及天才，且最能盡職，余所以不憚苦口陳詞再四向婦女進忠告也。

睡眠

婦人欲得健康之小兒及健康之妊娠，則睡眠宜有定時。遲睡者必不能早起。『夜半以前一小時之睡眠，較夜半後，二小時之睡眠為有益。』夜半以前之睡眠，既有益於身體，且能增丰采，故夜半前之睡名為美麗之睡！

臥室之空氣亦宜注意，每晨離臥室之前，必大開窗戶；夏日夜間，惟關百葉窗已足。多數人共居一室，除嚴寒以外，於夜間宜養成開窗之習慣，即不然亦宜將窗半開。若臥室狹小，可開門以代窗，或開天窗，或就上方開小窗。總之，臥室宜使空氣流通，如易衣室在臥室相連，則夜間可開易衣

室之窗。其兩室之門或大開或半開，則視氣候之寒暖而變易之。或謂如此則易受風寒，殊屬大誤。照醫理言之，臥室夜間開窗，能健皮膚，逐肺中不潔之空氣。

吾人睡於不通空氣之室中，無異服毒，何也，以吾人呼出之炭酸氣，混於室中之濁氣中，吸入肺內，其害甚劇。臥室開窗，乃必要之事。即臥室與易衣室相通之門，苟非空氣潮濕，或氣候極寒冷時，亦不宜緊閉。

常見有人無論冬夏着衣極暖，在彼以爲感冒風寒，即釀成傷風或其他疾病，此種見解實爲謬誤之甚。吾人即患傷風亦決不致因此身死。治癆法之最新進步，即在用新鮮空氣，有時稱之曰戶外空氣療法。無論患癆者若何柔弱，不問冬夏不問晝夜常處於新鮮空氣中，室中之窗永不關閉，則其病定可痊愈，即不然當亦不致病勢加重。惟所著衣服寒暖，是否適宜，則須十分注意耳。夫新鮮空氣患癆病者當之，尚無所害，則對於強健者之有益無損，可想而知。

各國上等社會之人，久已知新鮮空氣之有益於身體，但貧苦者尚盲然不知也。

婦女每不能得甜美之睡，若日間不運動而必無活潑之運動，更屬非是。故婦人能有活潑之

工作實爲世上最有益之藥物。

人之睡眠實較進食爲要。青年婦女，最宜注意。若夜間常赴跳舞會或音樂會，殊有妨睡眠時間，務以避去爲要。

日間多運動能使夜間睡眠安適，此事吾人宜時時練習之，不可間斷。試觀勞工日間操作疲乏，夜間無不熟睡，其明證也。

睡爲天然最優美之禮物。又爲慰安者，營養者，或竟可譬之爲良友。婦人於夜間能如小兒之酣睡，卽能得無上之快樂；健康時睡則覺舒暢；病時睡則忘痛苦；患難時睡則忘憂慮。

彼奢侈怠惰之婦每於夜間轉輾牀褥不能成睡。其所以致此者，卽少運動及操作之故。夫既得不眠之症，尙不知練習運動，惟服鴉片劑以圖愈疾，愚孰甚也。吾人終日運動能益身體增腦力。終日服鴉片劑則戕身體損腦力。然而近來婦女界往往服鴉片劑以催眠，吾知其受害殊不淺也。鴉片劑雖可治多數疾病，然其性質極猛烈，實爲一種至危險之藥品，必俟醫師之許可或配合始作服用。

常服此劑即成爲鴉片癮，與飲酒同。青年婦女，何不思天所賜之空氣運動，而必欲服人造之藥劑耶。

鴉片劑治病，其效雖著，惟病者宜聽醫師之命令，不可任意妄用；此則吾人最宜謹慎者也。

吾人於一日之中，既不能有若干時之操作及運動，以使熟睡，又何必須此劑耶。

青年婦女，每晨起牀，宜有一定之時刻。威靈頓公爵 (Duke of Wellington) 每日起牀有定時，彼清晨睡醒第二轉側，即行起牀，未嘗稍怠，彼睡眠之牀極狹，醒後不使再假寐，若欲再睡非先起身轉其牀不可，其堅定力有如是者。故青年女子，嫁後即宜早起，使成終身之習慣。

夫早起雖善，然出門以前，必須進食，或乳脂麵包，與茶或鮮牛乳，此等物品並不阻礙晨餐。若空腹出門散步，則此日必覺乏力萎頓，無識者遂疑晨間散步爲非宜，不其冤乎。

一日之中，要以清晨爲最幽美，最可尋樂，此事惟早起者始能見之。如玫瑰之日，五彩之雲霞，皆自然界之美觀也。

早起，能健身體，強肌肉，增丰采，清腦力，爲治百病之聖藥；亦爲最普通最快樂之行動。且能清

胸間鬱悶，終日快樂舒暢。此種天然工作無論男女均宜知之。

早起之功用，能返老爲少，使中年者變爲幼年，老年者變爲少年，爲最有益之化妝品，其敷染容貌，非如商店中所售之脂粉之有害於皮膚也。

如一家之主婦能黎明即早起，則僕婢輩亦不敢怠惰貪睡。余之爲是說也，非謂婦女必規定起身之時間，若遲睡之人而必使之早起，必殊有害，蓋婦人宜有八小時適當之睡眠。余甚望婦女能早眠則自然能早起矣。况早起亦爲婦職之一，若非病時，人生世上均宜各有責任心，而謂婦女不必盡職，有是理乎。

衣服

衣服材料，宜用疏松之織物，以隙中能存留空氣也。舊式法蘭絨實不宜於製衣服，據近今關於衣服之科學知識，知法蘭絨太重且堅厚。最暖之衣料爲鬆綢或羊毛。如用棉織物亦宜疏松。現在最合宜之衣料，價格適中者，爲羊毛與棉攪和而織之料。此等衣料能含容空氣，故和暖而輕便。

吾人着厚重之衣服，既費力而又不暖，殊屬無謂。能就上述之衣服上，加一輕質之衣，即能禦寒矣。暑日淡色服較深色者為涼爽。光潔之綿織物如輕紗之類，因質薄而不含容空氣，故較涼。近來婦女喜着輕薄之羊毛衣，因能吸汗，自較緊細之棉織物為佳。婦女受大熱，常患傷風者，着此可避之。

余極反對時式婦女之着緊腰帶。最好穿寬博之衣服依氣候而更換。婦女在晨間着長袖襖衣而夜間反輕薄無袖者，殊屬不宜。

柔弱之少婦若血流不暢者，無論冬夏，日間之襯衣，須着羊毛長衣，且須知夏日着羊毛衣較冬日為要，婦女常因夏日天氣太熱或用力太過，飲冰以求涼爽，若此時貼身無羊毛衣即起感冒。羊毛不傳熱，能保持存身體平等之溫度，即可減少身體上之危險，蓋百病常基於受寒，故貼身着羊毛衣之價值殊大。

或曰以上所言又何關於婦女健康耶。余則答之曰關係甚大。照現在風俗競尚奢華，實為健康之敵，徒使醫家多一種生財之道耳。

吾人每日有一定度之娛樂，能改良性質，增進智慧，殊有益於身體之健康。如日光之普照大地上之能使萬物和暖，生長，活潑，惟過熱則萬物乾涸萎枯，故吾人行樂無限制，亦有妨身體。

新婚婦欲求娛樂，不宜專依時尚囂雜無謂之酬應為務，最妙當赴鄉間度蜜月，注意種植，射獵，網球，自行車，騎馬等事。總之婦女運動能處於戶外空氣中者，可得自然界之美麗。網球之所以有益即在於是，身處空曠之中，強筋骨，張胸背，增消化，運血行，推而言之，精神身體均受其益。此網球之所以受歡迎也。夫既有此種利益甚多之遊戲，何以悉不之知，寧耗精神於舞場中耶。

余最反對孕婦跳舞。如婦女冀成家生子，當力避跳舞以免危險。

余雖反對孕婦跳舞，但極贊成在跳舞場唱歌。以唱歌並不費力且能發生快感。於孕期殊有益也。

婦女當以休息於家中為最快樂最寶貴之事。以婦女對於家，有無上之主權也。

和平知足，為全世界無上之藥品，非惟能防疾病，即偶有疾病亦殊容易醫治。彼習染時尚者，其生活常紊亂不寧，殊有害於身體與家庭之和平安樂也。

人能快樂知足，勤操作，以及意志健全，任至何處均受人歡迎。婦人而能快樂和平者，非惟自身受益，即與之爲友者亦無形中得益不少。其家庭中如日之初昇，朝氣四溢，即其品性不良亦能化而爲善。是故男子有妻而知足，實爲一生之快樂，苟其不然，必常有禍患臨身，雖快樂當前，尙何意味之可言。意大利詩人但底 (Dante) 氏夫婦間時起反目，故其言曰：『余驕傲之妻害余，實較他物爲甚。』 (ma la fiera moglie mi nuoce pin ch'altro.)

婦人之不知足者，雖以全世界之所有供奉之，亦不以爲足，然彼已爲世上最愛傷之人矣。[莎士比曰：『何物最憂傷，非不知足耶。』]

吾人應從事培養快樂；快樂，亦如音樂運動之練習而得；自然界如此美麗，有人終生憂傷而不知領略者，殊可歎已，古諺有之『笑能肥』，蓋謂此也。夫快樂具有傳染性，與快樂之人相近，覺無時無地均發生快感。大笑有益於消化，而血液循環亦增速。常人每以大笑爲失禮貌，此言似有未合。要而言之，快樂實爲人生最可貴之藥物也。家庭中唯一之要素，在主婦之快樂知足和平。主婦滿面春風，與之接近者亦覺快樂安慰。男子一生之寶物，即在其婦之有禮而可愛。故凡婦女務

宜養成此種習慣。

性情和淑，能增丰采；無理取鬧，使人易老，年雖未邁，而怒時面部多繃紋，豈非醜陋之甚乎。

家事

少年婦女，雖處極富貴之家庭，亦宜整理家事。况操作爲健康快樂之基乎。人若少操作，必不能常保健康，健康既失，卽溺於不知足疾病罪惡之途。故少婦能知操作爲要務者，可避去無量數憂患，發生無量數快樂。換言之，主婦勤於操作，增健康，驅懈怠，則幸福家庭無異天堂；婦之於夫，無異天使。

一般無識之婦女常曰：余不願常爲家庭中之奴婢，終日竭力操作彼窮苦生活；余爲貴婦；余乃天生嬌柔無力者，故必須舒泰以養身心。余對於此等婦女惟有引可伯（Cowper）之詩意曰：『不工作非休息；腦中空虛，惟貯憂愁。』某詩人又曰：『凡人於工作後始有休息之可言。』婦女之工作，應在日西下時始可卸其責。工作之條目繁多，如整理家事，指導僕役，修理花台，看護病人，

致候孤寡等，皆是。故·Tennyson 曰：『教孤兒訓孤女，婦女之職也。』

凡人終日無事，於意志上最爲有害。馬丁路撒之言。無論男女貧富貴賤均當銘之座右，其言曰：『腦如磨，宜使之常動，不可停止；有物則磨，無物亦磨，惟無物之磨都自消損。』

婦女終日作音樂或遊戲，反使男子感疲倦。至於清潔有秩序快樂之家庭。以及可口之飲食，從無厭棄者。

男兒之生也至長，其父母必使習職業，故長成即能自立。何以對於女兒不使操作家事耶？古時詩禮之家，凡女兒漸長每晨必費一二十小時練習，製糕餅乾果熨衣等，是爲習家事之初步；從可知家事亦須學習而得。彼不諳音樂之婦女而欲其奏樂，是爲妄人。若不知家事之婦人，而欲其指導僕役亦妄人而已矣。故余曰女子於未婚以前宜教以爲人妻之責，則此後不必專賴僕役，况僕役亦非盡可靠乎。

世人或有以余言爲太過者，吾請再詳述之。主婦治膳，適口清潔，不惟有關於己之身體，而於其夫亦有益。彼愚蠢之僕婢，能語此耶？由是言之，婦女無論貧富，均宜躬親家事，法國婦女以烹調

爲應有之責。惜世人不能效法其十一也。夫治膳而清潔適口，人人樂享之，且能助消化，增食慾，添家庭快樂。烹調不良者，人人厭惡，食慾必因此銳減。故余曰，人家無論貴賤貧富，有無僕婢，其主婦當知家事之必要。某婦曾曰：『可憐哉，余夫對於飲食，非常注重，苟烹調不良，竟起消化困難焉。』

富家婦女雖不必親入廚下烹調食物，然終必知烹調之法。患消化不良症者，實由於主婦不知烹調之法，治餐皆不合宜有以致之。市上書肆，關於烹調法之書籍，時有出版發售者，何不購讀之以自利人也。

青年婦女，應由其母或他人教以指導僕役之法。下級社會之人，大半欺詐不誠實，僕役即其一也。彼輩雖略受普通教育，然究無益於家事，故一家主母宜有教導僕役之責，改良其性質，並增進家事智識。

女子在校求學，其思想均空虛浮泛，迨夫遣嫁須實行其爲婦之生活，於是思想一變，深知勤力操作較裝飾及學問爲有用。其夫亦以其善理家事也，愈見其美麗。Touchefflow 曰：『人當覓真實之美麗於有用之中，故婦人宜勤力操作，不可苟且儉安。』

Longfellow 曾論職業之重要與價值，非惟男子，婦女亦然。其言曰：工作能使人感快樂忘憂慮，吾人宜生活於此中，自晨至晚操作，入夜能得甜美之睡眠。故余謂日間工作後得一夜之休息，實爲人生最補益之藥劑，非如服鴉片劑後往往發生頭痛及便秘等症也。

吾人之意志爲管理全身之健康與防禦疾病之最有權力者。柔弱之婦概爲神經質，易疑懼而膽怯，或因而致病。甚望讀吾書者，不可蹈此轍，應有健全之意志戰勝此等思想也。

職業殊有用。活潑之職業，能去微疾，驅柔弱。

天之生婦女，賦予之快樂，職業及本分，雖似甚少，然合此三者而爲之，實有關於世上人生之快樂。歸女非欲其有大作爲於世也，但能柔和知足，快樂，盡其對於夫及子女之職已足。此等爲婦女之特權，宜守之如產業珍寶。

在 Crabwe 之詩中，描寫夫婦對談，頗寓深意，夫語妻曰：『余等二人當互相勸導成最久最誠信之友，宜互助以處此危難之世，信真誠，拒欺僞，以增快樂及愛情。』青年婦女，身體柔弱，精神欠缺者，宜更變空氣，或赴海岸，吹海風。如無孕竟不妨行海水浴，如此立能回復健康。至有孕者而

欲行海水浴，必得醫師之許可，不可冒昧。

高山散步亦能健精神，強身體。山上空氣之有益，與海風無異。如山過高則有孕者不宜上登以防流產。無孕者則不妨登高峯，上山嶺，非惟擴胸襟，且能強筋骨提精神。其效果與飲香檳同，且不致如飲香檳後之次日頭痛或口中無味也。Byron 曰：『山上空氣最甜蜜，怠惰者不能享受也。』

婦人有不喜遊海濱者，則處鄉間亦可，不喜海風者，能得早晨微風亦可。

藥物

青年婦女，大率喜服瀉藥以通便，抑知常服以後腹部及腸中之肌肉，失其效用，偶爾停服便即不通。吾謂婦女如患便秘，當行運動，勤操作，如仍不通，可用灌腸法。此等器具極簡單，病者可自用之，絲毫不感痛苦，而其效甚大。法以溫水及肥皂菜油灌之，如一次無效，再灌之。灌腸之意義，在洗滌腸中污物，並不危及胃部與消化作用。此種器具宜家家備之。灌腸法以甘油灌腸法為最有

效。大約一茶匙甘油灌入腸中，其效已見。

治療便秘尙有一法即喫櫻色麵包。製櫻色麵包之粉祇磨一次，尙存有糠色，不甚白。吾人須知患便秘者，以所食麵包粉太潔白之故；櫻色麵包不僅能導大便，且多滋養料，及磷酸鹽，殊有益於骨骼及骨髓。

便秘之人，設或胃弱者，食櫻色麵包後覺胸腹絕脹不能消化；但食少許決無妨礙。總之大便不通者，食此爲最有益，若能將麩皮磨成極細，食之殊易消化也。

此外尙有一法，即飲冷水，每晨睡醒時飲一杯冷水，而日間亦應如是。惜多數婦女飲水不甚充量耳。

某類食物亦能調整便秘，勝服瀉藥多多；因常服瀉藥，成慣性後，其便滯非藥不爲功矣。

青年婦女患便秘者於未服瀉藥或用灌腸法之前，宜每晨赴廁所一次，有時竟能通便，若此習慣養成後，其舒暢有益，實非藥力及灌腸法可比。惟宜以堅忍毅力行之。每每赴廁所須有一定之時間。若急躁即不得效果。如廁時能按摩腹部亦易排便。按摩之法極爲簡易，且決無礙，不必定

得醫師之許可也。

婦女偶爾便秘者，實事所常有，宜俟其天然之運行，不可即服瀉藥。服瀉藥必得醫師之許可，否則極爲危險。

余將更言運動之有益於便秘。運動中有瑞士式運動者，若能每晨行之，使腹部肌肉，內外均活動則便自通。此等運動於婦女更有用，惟有孕者不相宜耳。產後一月得醫師許可練習之，能強腹部肌肉驅除便秘症，但運動以不疲乏爲度。

結論

余將總結余之所忠告於青年婦女者，早睡早起；晨浴；多食普通之滋養物；少用刺激物；房屋宜流通空氣，尤以臥室爲最；多吸新鮮空氣；運動操作；快樂及知足；此等皆爲自然之藥品，遠勝於人造者。自然界爲最良之醫者，婦女之健康實賴之。

吾人處世宜具常識，彼專務奢華之婦女，不知健康爲何事，殊不足與語此也。故吾以爲有常

識者，即爲健康快樂兒童之母。

余上所述者，均爲保持健康之要道，夫健康本爲天之所賜，然竟有棄如敝屣者。

青年婦女，務宜注意，因婦人健康，非惟與其自身有關，亦大有影響於其夫及全家也。故婦女而身體健康務當謹守之如無價之寶。

讀者宜知婦女之生於世，宜盡最大之職，故嫁後第一二年不能種良好之因，以後則不易得善果。女子嫁後第一年爲黃金時期，當播有用之種子而使之健康，於是家屬親友，均得安慰快樂。Tennyson 曰：『夫妻爲一體，升沉共之；自由束縛亦共之。若妻子柔弱憂戚，爲之夫者，亦必不能使健康快樂。』 Knowles 詩中亦言及善治家之妻，余當述之以爲結論。其言曰：『安慰二字，悉賴於妻。因男子出外謀食，操勞終日，晚間回家已覺神疲力倦，斯時得和暖快樂之爐火，甜蜜之晚餐，而其妻又笑語安慰，便覺滿室春生，其樂融融。』

二世紀餘以前 George Herbert 會形容其妻爲彼之快樂之生命，其尊貴無異皇冕，吾人應知男子得賢妻，誠不啻快樂之生命，其尊貴與冠冕等也。

第二章 通經

通經 行於婦女一生之大部分。然常人往往不加注意，故余此章即表明其重要及其衛生之道。因月經關於健康及快樂者甚大，偶不留意，即起疾病及悲慘。

不生育之婦女，在上級社會中最多。約言之無小兒者竟得十之一，然則何以有此等可惡之現象耶。

有樹即有果。婦女有健全之子宮乃有兒女。如女子長成後經期準確，無他疾病，則結婚以後定能受孕生育。夫通經既如此重要，故余詳述之以告讀者。婦女尤應注意者，以經期準確者，其子宮必健全，當然能受孕而產健兒也。經期於婦女可分三期：

(一) 初潮期；(二) 繼續期或生育期；(三) 閉經期，或不生育期亦稱生活改變年。

(一) 月經初潮即女子之春機發動期，此期最宜留意於攝養得宜，可免後來之痛苦。(二) 繼

續期此時轉經有一定之日期，否則，如已婚者必難受孕。(二)閉經期亦宜小心保養，以免引起他種疾病，因婦女在此時期中，最易患他種疾病也。故無論初潮期，繼續期，閉經期，總宜十分留意，免有意外之患。

通經即月經之來潮，在女子生活中為最重要之一時期。初經期實表明幼年時代與成人時代之界線。體格發育，腦力增進，且自此以後，始能受孕。

女子雖達春機發動期，然亦不能謂為身體精神均已長足，須俟八年或十年後大約二十三年至二十五歲時始成完全體格。故二十三歲至二十五歲亦為女子結婚最合宜之時期，在此期中大多能受孕育子。

幼女早嫁，於其身體精神之發育大有阻礙。故為父母者於其女之結婚須至二十一歲方可允許。莎士比曰：『果實至一定時期始成熟。』斯言大可味也。

Sir Edward Sieving 曰：女子十七八歲已行結婚，其產病兒也實無足怪。因母體尚幼，其骨質尚未全固，骨盆之肌肉韌帶亦均未完全長成，婚後失健康即不能再長，於是乃產病弱兒矣。

故爲父母者對於其女，宜授以生理及法律知識，若二十歲以前，結婚當竭力阻止。至二十歲以後則身體精力均已完全成長，可免此等危險。

婦女結婚如在三十以後則又嫌過遲，因產道軟部變硬，不易擴張第一次產時或遭難產等危險。再者婚期太遲，必不能見子女之長成，故最妥最合宜之婚期在二十至三十歲之間。

女子當結婚時若體甚柔弱，爲母者宜力阻之，最可懼者即女子患心臟病者，若欲結婚，必由醫師診斷其心臟病已達危險之境否。

有時患心臟病者在孕期產期均不妨礙，亦有既經此二期而病勢方加劇者，或其初並不知有心臟病至身既受孕發現種種心臟病之現象而始知之者。故如患風濕病，猩紅熱以後之女子，於結婚前宜就醫診斷其有心臟病與否。

男子娶婦，最宜注意女子身體之強弱，若能依此而行，世上不知可去幾何悲慘事，增幾何快樂。彼妻柔弱女子爲婦者，夫婦之間以及後嗣子孫，胥受其害。

結婚爲極重要之問題。柔弱之父母即產柔弱之子女，父母有神經病者子女亦能受其遺傳。

可憐無知之小兒竟受父母之累，從此代代相傳無時或已，如此家庭，豈不可慘。愛家國者，當思有以改良之。

長壽之人，今日確較往日爲多；此則以衛生及醫學進步而禦病弱之故。所惜者社會中患病者仍不絕跡，且疾病之傳播極速，竟能使強健者易爲病弱。

患病及身弱者，以理言之實不宜結婚；若冒昧結婚，至將來受痛苦時，定知結婚之謬，追悔無及。真實之結婚，須負責任，兩者均應健康，如此結婚方有價值。其珍貴實遠勝一切富貴及地球上之產業。

通經每月一次，相距大約二十八日；大多不差時日。普通婦女每月通經一次，然亦有二星期經一次者，大約經三五日停止，每逢此期，就大概計算，排出液質在六兩左右。

婦女經期準確者，必能受孕無疑，惟在孕期中則停止。

歐洲女子經期初至大約在十三至十六歲之間，最早者十一二歲，最遲總在十七八歲之間。婦女之居城市者較生活於鄉間者爲早；簡單生活之女子，常較奢華者爲遲。

通經持續三十年或三十五年；在持續中常能受孕。然有極早停止者，則屬例外。總之，通經停止，受孕亦止；婦人至四十五歲大半不能生育，即可知通經亦已停止。

雖云婦女在四十五歲後甚難受孕，然余常聞將近五旬而生育者；余曾親守一婦人之產，其人已五十一歲，產時極快，而其前此最幼之子，已十二歲矣。又一例，有一五十四歲之婦，產一甚健之小兒。Dr. Carpenter 嘗語余，彼曾親見數婦均過五十歲生育者。余父亦嘗謂一婦已四十九歲，憂膝下空虛，不久再嫁，婚後閱十二月乃產一兒，尙屬初次，然此等婦女均屬勞工。

在熱帶中如印度等處，女子月經來潮甚早，十一二歲已爲人母。惟早來者早止；故年至三十已成老婦。身體教育期之不同，不惟國與國異，亦且因人而異。在亞洲南部之女子，十二歲已成老媪，豈非奇聞乎。

在寒帶中，如俄國女子之通經期甚遲，大約在二十歲至三十歲之間；其來潮，一年中惟三四次不以爲異，惟排出之經液量較多耳。

其經液非完全血質，雖顏色濃厚與血極相似，實則並不如血之能凝結。此乃子宮之分泌物，

而健康時色爲鮮紅，與指上初被割時流出之鮮血相同。

月經普通於妊娠及哺乳期中完全停止，然亦有例外。婦女極柔弱者，患重病者如癆病時，亦見停止。

哺乳期有通經者；但可視爲異常。此時易於受孕，以通經乃可能受孕之徵也。多數人以爲經期中之乳較甜而純潔。實則不然。哺乳時通經，反使爲母者體弱，而致乳質不良。

經期中不宜有激烈之運動；不宜飲冰物；而海水浴，冷水浴，及冷水灌足均宜避去。即溫熱水浴，亦宜留意。若經期痛者則晨間溫水浴甚宜，惟不宜受寒及全身浸水中等。此時不可以冒險性質行之，否則每易起痛苦，不可作兒戲也。

女子有臨經期而患腹痛者，此種人殊不易受孕。宜就醫診治之。病愈後經過一二月，即能受孕矣。

凡面色蒼白少血柔弱之女子，其經期大半無一定時日，或終年阻滯不轉，且其呼吸必甚促。若試習運動，如散步，上梯，登高，即平地行半里，呼吸已覺極促，如人之經賽跑然。有時用微力或憂

愁或受刺戟後，亦必眩暈。如施以有效之治療法，當能痊癒。故爲人母者，宜注意女之強弱，施以醫藥。如是若能早爲施治，彼貧血之女子不致轉爲癆瘵，終得爲社會有用之母。惜爲之母者初則大意視若不足重輕，迨夫病象已現，如鐘之指針已至十一時，雖施醫藥已不可救。患貧血症之女子其天癸色淡紅，須就醫診治至痊癒而止。

世有無識之婦，於其女經期中，尤於患痛時，每飲以酒精性與奮劑，殊爲一大失策。此實導其女成飲酒之習慣。醫師治經期腹痛有益之藥品極多，效力亦較酒精性者爲速。

貧血柔弱之婦女，其經水或甚輕淡，或量甚多而色甚淡，或竟如清水，患此者必係神經性或臟躁症性質。此皆爲柔弱之徵，然亦不必恐懼，經醫師診治後立能恢復。

柔弱女子例不宜給婚，苟竟結婚者，其臨產期往往無力分娩，非賴醫者之助不可。舊約中有曰：胎兒已長成，將至世上，而爲之母者，竟無力任分娩之勞，其可乎？

上文已說明經水宜如血液，如鮮血之不凝滯。若其色過淡或竟如水，以及排出量過多過少，均宜就醫診治。倘尚有別種疾病發現，更宜施特別處置。其排出量太多者，或係子宮病甚劇，更非

從速就醫不可。故凡婦女經期過長，排出量太多或轉經期相距太近，殊屬危險。或經期已過，依然排洩水質或稀薄血液者亦然。

女子結婚後常有患白帶者；白帶排洩愈多，則經期血液愈少，有時或竟停滯。此時當治以醫藥。經期調養得宜，則白帶自止。此等排洩物大多數，係陰道或子宮頸之過多排泄物。色白而量甚多。貧血柔弱經期不準之女子，常患之。且無規則之經期與白帶常相倚而行。若身體健康即無此等病狀。或以爲患白帶後身體始弱，其實乃身體太弱而後始起白帶也。

經期有時過短或過長者，兩者均爲不生育之原因，亦身弱之初步。能調和適宜，則立能生育而爲人母。

婦女既不生育，經期又不定者，宜急就醫診視，施手術矯正子宮之位置，當能受孕矣。

上所謂月經正常者，乃指時間量，及質之正常。如時間雖有一定而排出量過多或過少或其色過淡，則亦宜就醫診治，不然易臻柔弱或不育。

不及期而流產，大半由於經期異常所致。若子宮完好，其分娩時決無他慮。

經水太多，經期太久，以及次數太密，其原因實有多種。有時似無關緊要，然有時竟能釀成子宮病。經過生育之婦人，尤爲可懼。婦女經期不定，究有大害與否，殊不易證明，有時子宮雖病，然不覺痛苦，直至病重而不能救，方知其害。余意最穩妥之法，無論經水太多或太淡，經期太久或太密，或痛苦或不痛苦，苟得其一，宜急醫治。

苟非新婚，當性交後排出血液者，爲極危險之症狀，應速就醫檢查，恐患癌腫也。如是者，若常經醫師檢查，一年中不知可救幾何生命。深明衛生之婦女雖無病，亦宜就醫診視，以防患於未然。婦人經期太密，排洩量太多，然不覺痛，往往不以爲意，至數月後醫師竟檢出子宮病甚劇，已不可救藥，或須費極長之時間方能痊愈，此事爲醫師所常見者，故甚望病者當慎之於其始也。

臧躁症 (Hysteria) 現在時尚婦女，飲酒太多，常釀成臧躁症。此係飲酒精過分，刺戟神經，因而發生本病，且害其他之神經病。

婦女有不習時尚，飲不過量，而亦患臧躁症者，此則因病後體弱或本原虧弱所致。

小兒過多，反復流產或經期不準二者，爲臧躁病之普通原因。凡足以致身體柔弱者，皆得誘

起本病。

世有兩種婦女最易發臟躁症者：一爲小兒太多，一爲全無小兒者。因多子則勞，無子則憂，均易致體弱；惟兩者相較，要以全無小兒者尤易得本病。

患臟躁症之症狀，若就余所知者一一記之，實不可勝計。茲就婦人患該病之症狀略述之。卽病者常患頭痛或左或右，尤以眼角上爲最痛，時如釘之被釘入腦。患者少精神，常憂慮，無故涕泣。喜獨處一室，不樂與人羣居，無論對於何事何物，常現悲觀。時覺喉間作梗，凡此種種情形，逐漸加重，遂發作本病。患者心悸亢進，往往誤爲心臟病，實則非也。呼吸短促。左肋下作痛，自疑患乳癌，實則亦非也。常患腹內雷鳴，大便時多屁。全體各部常患神經痛，時而左，時而右，無一定之處所。故全體均不舒暢。

臟躁症往往引起麻痺，患者訴一舉手一投足亦覺無力，此不必憂慮，醫治得法，轉瞬卽愈。惟終日憂悶或叫囂，則病不易除矣。

患本病者，有時似患破傷風，卽牙關緊閉病之狀，或破傷風之一型，其所現症狀，爲角弓反張

俯首至膝，或有牙關緊閉，一如破傷風患者；但並不危險，若真患破傷風者，爲時過久，則異常危險。患臌躁症者，尙有其他之症狀，如小便頻數，而色淡如清水，雖時在炎夏，亦偶起寒噤。

腹內氣脹，亦至難堪；非惟不舒服，且覺作痛。有時氣達肛門，若欲大便，然有時起伏於全體各部，或升喉間作梗，腹部膨大如懷孕。

臌躁症更有一種症狀，每畏赴多人叢集之會場，一入其中，便覺昏悶，彷彿屋頂之將倒者。聞琴聲，卽眩暈或竟大叫。無論何時，喜坐於門口，惟其心理將藉以多吸空氣，設或不適，卽可離去。故患本病者，每不願赴會場，或心雖欲之，而力有不逮。普通人不明其故，時起懷疑，惟醫師經驗較多，就病者之痛苦及症狀，不難推測而知也。

有多數疾病，婦女每以爲不治之症，其實藥到病除，毫無危險者，卽臌躁症是也。本病原係有真假與半真半假之別，處女而患此，必非真病，已婚者乃爲真。苟不醫治，卽爲終生之痛苦。

以上所述者之症狀，有時病者一一經歷，且一一全愈者，總而言之，實真正之臌躁症病人也。患者宜知臌躁症非不可治者；惟由本症而繼發之他種疾病，則不治。遇此情形時，應就富於

經驗之醫師診斷，無論是否臟躁症，均宜以正當方法治之。

現在貴族中之青年婦女患病者甚多，可爲浩歎。因現在時尚新婚婦，遲眠應酬赴會等奢侈生活，有以致之也。此種婦人其經期亦極無規則，或太多或太少，或過密或過稀，彼輩以有用之身體，徒供時尚之犧牲，不可歎乎。況時尚並無理由及思想，要無非畫依樣之葫蘆而已。余敢忠告於讀者，時尚之于青年婦女，貽害至深也。

多數婦女患臟躁症消化不良，柔弱，神經病，痛苦，或視生活爲重擔者，均可就醫愈之也。

婦人閉經期，孕期，及臟躁症，當月經不通時，每難辨別其係受孕抑係將達閉經期或係臟躁症。故必得以下種種證明，始知其實在。最要者當視病者之年齡；受孕之徵狀，病者無端肥胖及全身健康狀態等。婦人經期將閉者，常有神經病及他種痛苦如胸痛，子宮之分泌物及骨盆或尿道疼痛等者，往往疑爲腫瘍及他病，甚或癌腫。實則係內部數種官能不平衡所致。因體內異常，故神經失調和。然須知體內異常決非立能得病。

年齡 婦女在四十三歲以後受孕者較少，雖間或有之究屬例外。

受孕之徵狀 當注意研究，其詳俟以下受孕章中說明之，除經止而外，尙將說明其他徵狀焉。

閉經期 或生活改變年，經期常不定，或過密或太稀，排出量太多或太少，兩者均呈不調焉。病者無端肥胖 在生活改變時病者或忽肥胖，骨均不現，下頰宛成雙頰，懷孕者反之，除腹部以外均瘦損，鼻及頰或瘦成尖形，此則與生活改變年有別也。

全身健康狀態 此必須注意。病者既非受孕亦非在生活改變年而經止者，則爲子宮病之症狀，如子宮下墮，白帶太多，及其他分泌物等，患之者當就醫師診視，若醫師斷爲子宮病，施以醫藥，或立見效。

婦人在生活改變年時，最易得子宮病。故婦人在此時期尤宜預防，稍有疑慮即宜就醫，若人能如此，不知可免幾何憂苦也。

生活改變年

婦女月經閉止，即爲生活改變年。此時苟不注意，恰變爲健康之改變期，故此時期亦名爲危險期。婦人經此時爲最危險，不可不時得醫者之助。

婦人自月經初潮期後三十年其月經即行停止，以年齡言之，大約在四十四五歲之間，然亦有延至四十八歲者。在停止以前，必現不規則之通經；病者時覺不適。排洩量多少不定，或色甚淡或竟無色；或紅如鮮血或紫厚如糖漿。亦有在此期中排出液體甚多，如小產然，則此爲末次經期矣。亦有毫不覺痛苦而驟停止者。

在生活改變年之婦人，概行攝取多量之食物，而脂肪尤易瀦積於胸部及腹部，故婦人現一種主婦狀之外容，自後乃此信其入一生分界期矣。

婦人此時必有特殊之疼痛，有時在一部分而波及他部分；頭部往往受侵襲，有時在背部，有時在額部，眼上部，光線與喧聲，多少引起其頭痛。其性質極易興奮，即所謂神經性，而往往有心臟之悸動及顏面頸部之驟然潮紅，致一遇煩勞，即兩頰如緋紅。生活改變年時之神經性症狀，往往波及爲精神疾患。患者常起妄想，而起癲狂。

乳房起腫脹及疼痛，致婦人常自疑爲患有惡性腫瘍焉。常患著性之鼓腸及疼痛，有時在腹部之右側，有時在其左側。鼓腸之氣，不惟在腸內推動，且往往由胃上昇而達咽喉，時有引起臟躁症焉。臟躁症當然必發些微小事遂哭笑無恆，一呼吸間，兩易面目。每訴左側之疼痛，——在短肋部。背部亦有疼痛，在背之下部及腹下部。

在此時鼻道極易衄血，尤於其以前之逢經期之時爲然。此等概能自然治愈，故無須加以治療。除極劇烈之衄血外，放任之可也。

此時期常現皮膚之發疹，尤以顏面爲然，故美麗之婦，必驚惶不已；惟足以安慰之者，此種發疹，若施以注意之療治，得逐漸消失，日後並無瑕疵之貽留也。

一般婦女常有年屆四十而身體肥胖似二十許者。要之婦女年至四十，雖肥胖而受孕者究少。如嫌體胖不雅觀，可常運動，自能減削。試觀工作活潑之婦，多瘦削，其明證也。經期或至五十而始止者，然受孕則絕無僅有。婦女生活奢華者，往往不育；勞動工作之婦女，必多小兒，此乃不易之理。因奢華者自幼即殘害其體，至年老時，受害深矣。

在生活改變期往往發生血痔，其發生爲發作性。若不甚劇烈，不可阻止，如欲阻止，不可不詢問醫師。因此係天然之事，今乃故意違拗之，未有不受其殃者也。

婦人在此期時或徧體發熱，面紅如火，未幾又覺寒冷。此等情形，或一日二三次，或一星期一二次，或在前三此經期時發現。或有現臟躁症狀者。由醫治即痊可。患之者常憂煩痛苦，實則並不重要。

如上所述，此期爲婦人最重要之時期，以此期中關係身體之健否故宜注意。婦人臨此時期，當先就醫師診斷，庶可免以上種種症狀，且不致由此而得他疾，或且精神康健較平時尤良好。婦人在青年時執普通操作之生活，少飲酒，不習時尚，多戶外運動，則晚年必康健過人，非惟常保健康，且仍能得少年時之精神。

婦人之習時尚者，未至暮年面額已現縐紋，非惟形狀老邁，且多怨艾與不知足。然則時尚誠可畏，彷彿至兇狠之債主，欠戶非立刻償清不可。

婦人在生活改變期而服興奮藥，余極端反對，何則，蓋此時多服，爲害極大。婦人於此時常感

不快，身體衰弱，故欲藉以刺激之；但此係暫時之效力，過後身體必更衰弱且增他病。

此時亦有略服少許，而能見效者，然不能服者不如聽之。每日二十四小時中能飲一二次鮮牛乳，則得益實較與奮劑爲多。

照例，此期中排出之經量，必過多或過少，但絲毫不足重輕，所宜注意者，當子宮病之重症者亦如此，則有關生命，宜速就醫診治，若延緩時日，究非所宜。婦人常信無智友人之勸告而受害者，就余之見聞所及，已多不勝舉。患者實係子宮病而友人或謂爲月經閉止，迨病狀危殆醫治不及，悔之晚已。總之婦人遭以下三種情形之一者，無論痛苦與否，要以就醫爲善。

一 經量過多或過少，經期過久或過密。

一 已非新婚，在性交後而流血者。

一 由陰道流出水狀或惡臭之分泌物者。

性慾衛生

事有數種殊關重要者，其中尤爲吾人所不可不知者，厥爲性慾衛生。醫師者不得不盡責忠告焉。

性慾衛生，近世研究之者甚多。現在之青年，較一代以前之人爲自由。結婚擇偶，均出己意，不受長者之干涉，且拒絕家長無意識之聯婚，力求學識上之配偶。以此之故，青年女子遂亦須研究性慾衛生之大要焉。

大戰後情形與前大異，人民更增自由思想，自由固善，惟太放肆則未免美中不足。

由性病而生之惡影響，於快樂及純潔之婚姻，良屬可畏。自純潔愛情之結婚一變而爲濫婚，亦復可慮。疾病亦自濫婚而增多，此則大戰後之一種成績。患者以社會之習慣不欲人知，然不能欺醫師也。

下所述者，係余所目睹之事。某日一女子致余一函，囑前往醫病，此女子自幼即與余相識。四年前嫁一富家郎，彼時未嘗不令人生羨，以爲其幸福無窮矣。今忽得函邀診，不得不使余驚駭。余不慣見婦女之悲傷，故竟手足無措。伊云婚後數月即流產，復患喉痛。其夫曾給以藥而愈。後又受

孕八月而產，伊仍如舊，未見他病。然近來全體及四肢腫痛，故不告其夫，來就余醫，蓋伊亦知婚時不察已染毒矣。

伊對余頗羞愧，余亦爲之赧然。蓋余知伊已染梅毒。可憐哉！天真純潔之女子，竟陷於此種惡疾，子宮已被毒，將來能否復原尙不可知。余此時殊爲其夫羞慚，害妻滅子，可慘竟至如是。

性病可以醫家權力而制止之，以至除根。某書中曾云，醫師宜以此宣傳於世，直至每人均知醫治及防患之法爲止，則此疾自滅。夫醫師能勸導世人於未婚之前能研究注意及此，未始不可達到除花柳病根之目的也。

結婚之性慾關係，爲人類所必承認者，但結婚之基不宜專注意第一種問題，宜以第二種事實爲尤要。余之指第一種問題者，即人之擇偶喜擇與己相等者，譬如同好賭博，同好音樂，或文學，即自然相愛而成佳偶；然此等猶結婚要素之次也。余曾見無數夫婦互相敬愛，而家庭並不快樂，此則因不知快樂之結婚，亦宜基於兩性性的關係。結婚之本意基於此，亦天之所以造男女之本意也。如此基完滿，則妻常見悅於夫，一笑一動作，在其夫工作勞苦之後，均得歡迎；反之則爲妻者

一顰一笑，其夫以爲可厭，常思遠避家庭，寧終日工作。故目光銳利而涉世久者，常能辨別人夫婦真融和否也。近世婚姻每失此天然之好合，尤以青年爲最。兩性但求嗜好相同，遂冒險破產而成婚。婚後不得不竭力工作而贍家，比返家已疲乏無精神。夫疲乏及工作過度，必不得完滿性慾。於是兩性之和合，反不如普通生活者及愚蠢者之夫婦相愛也。

節制生育，亦爲不快樂婚姻之一大原因。中級社會，婚姻爲此障礙者占百之八十。其限制生育之法，或有害或無害，或竟妨家庭之快樂。最可惡者，竟破壞結婚或釀成離婚之舉。

故自節制生育之說行，而結婚便失其本義。即以兩人生活爲可厭，欲避去之，不得不有較現在更高之智識，此智識青年夫婦當竭力研究之。

爲醫師者，於此等智識有限，醫校中從未教授，而醫書中亦未嘗詳述。男女雙方欲覓快樂結婚之基，必得此種書籍研究之，或得一專精於生理學之醫師而討論之。余亦姑就見聞所及明告讀者。

女子既婚，清潔生殖器官之器械，務宜完備。否則將有一種微生物侵入生殖器中，而白帶之患

以起。既患白帶，每晨宜用溫水肥皂洗之。至於用灌注法，宜得醫師之許可，不然易染他病。在經期中宜安靜休息，每回月經止後，宜沐浴獨睡三日，苟不加注意，昧然交合，易致經水再現。婦人希冀生產者，於近經期時不宜勞力太過以及身處煩囂，不然易致流產或月經過多。孕期中在約計尋常月經之日，不宜交合，以此時子宮易受損害也。結婚之日期亦宜擇經止後數日。以新婦籌備結婚不免忙碌，斯時常能使經水再現，且婚後交合，及破瓜時略有疼痛，均每易起出血焉。

如初次交合極感疼痛者，宜俟生殖器回復原狀後，繼續再行第二次；若數星期後仍不愈，宜就醫診視。如交合後常出血，則爲子宮病之症狀，非就醫治療不可。

或問每交合一次，宜相隔若干日，此則甚難答復。因此事或係人生之補劑，抑爲人生之毒藥，不能一概而論也。

大約言之，每月三四次較爲適度，間有次數較多者，但求不妨礙身體，亦不必嚴加限制。若交合後頭痛或疲倦者，宜行多日之休息。

第三章 妊娠

妊娠之徵

婦人假定受孕之第一徵狀，即月經停止是也。若婦人身體甚健康而臨期不轉者，固爲妊娠之有力徵狀；但必俟其他情形方足以證明之。

健康之既婚婦月經驟止者，當然爲妊娠之確徵。經產之婦，常有此經驗，頗可自信。

然月經停止，或有因他病而起者，如子宮或體內其他臟器如肺臟等之疾病。由是言之，月經停止即不能全信爲妊娠之徵；惟體健康者，可決定無疑。亦有人受孕後仍來一二回之月經者，然此甚少見。若月經照常則雖偶現他種妊娠之徵者，決不能斷爲妊娠。新婚後月經驟止者，亦不能謂爲妊娠，必俟第二期月經來否，始可決定。

第二種症狀則爲晨病。此乃妊娠之早期症狀。胎兒受形後早則數日十數日最遲至三星期必現之。其症狀頗不舒，常起嘔吐，不能進早餐，至三四月後始行停止。然有始終不患之者，惟爲數極少。晨病既爲妊娠之早期徵象，故可由此計算產期。

婦人經過一次晨病者，即能辨別晨病與否，以此乃一種特殊病態，常患於晨間，其餘時間竟不覺之，故有此名。

第三種症狀，爲乳房內裂痛搏動及乳房肥大，兼有乳頭之破損，大約均起於妊娠後第二月。有人於妊娠後數月，乳頭有些微之液體或乳汁流出，此種徵狀在初妊婦可認爲妊娠之確徵。在經產婦，因有哺乳小兒後數月，尚殘留少量之乳汁者，故不能認爲妊娠之徵。

總之，乳房之分泌，在初妊婦，其量雖少，但可認爲妊娠之確徵也。

乳房之靜脈，現著明之青色，且較粗大。乳房較前硬固。乳頭亦多巨大，有時其表面現濕潤，有滲出於襖服者。

受孕第二月，乳頭周圍常起暗褐色之暈。初則爲淡褐色，按月漸深，至產時或竟成暗黑色，但

有時其色甚難辨別。有時由乳房分泌數滴之油質。

乳頭周圍之暗褐色暈，爲妊娠之確徵，尤以初妊婦爲然。然經過數次生育，容或不現，亦有初則色甚淡，繼呈黑色者，此則以棕黃色皮膚之婦人爲多。

第四種徵狀爲胎動。大約起於第四月或第四月終之前後一二星期。最早者在第三個月亦有遲至五六個月始起者。此種徵狀發現不定，然總在第四五月之交爲多。

胎動爲妊娠最重要徵狀之一，亦爲最有價值者。蓋係胎兒之運動，至此時始感之。

胎動即所以示妊娠期已過其半。且覺胎動後決不致再發生流產，蓋此後流產之機會，較前此爲少也。

孕婦於此時，常患頭眩或昏暈，似有臃躁症然；但少數婦女亦有不覺胎動者。

胎動之感覺，或曰如鳥之振翼，或曰如手之擊拍，或如跳躍。孕婦既覺察之後，其感動之次數每日大約十二三次，然有竟不自覺者，亦有感動極微者。

胎動乃因子宮上昇而起，蓋胎漸長大，下方無空間故上升而觸腹壁，而胎兒之運動，傳達於

該部遂起感覺。又胎兒漸長，肌肉及神經組織均較完成，故有力運動，其四肢觸動子宮壁，於是有胎動之感覺。

昔人以爲發生胎動後，胎兒始生存。實則大謬，蓋卵子受精後早已生活，逐漸長成。故舊律婦人受孕後不久，用藥墮胎者處罪極重，以此與殺長成之小兒無異，法律上概稱爲殺人罪焉。

Dr. Taylor 氏於其法醫學書中曾論墮胎律云：英律孕婦已覺胎動前後而墮胎者依律論處。刑法中謂得本人同意而爲人墮胎者，或本人不知，用毒藥或器械而故令墮胎者，均爲重罪。應處十五年以上之徒刑或三年以上之監禁。雖婦人本無孕，用藥後無胎可墮，總之係有意用藥謀害胎兒亦爲犯罪。墮最初之胎及五月以後胎者同律。故婦人宜知延醫墮胎實陷該醫於刑法，即疑似受孕請醫墮胎而回復經期者，其罪亦同。

胃腸氣，往往有誤爲胎動者，實則妊娠之徵狀甚多，不可僅藉此即認爲明證。以下所述者即二者間之區別；胃腸氣時，患者腹部有時甚大，有時忽小，妊娠則永久巨大，且逐日增大。胃腸氣時若墜壓腸部即聞雷鳴且得移動，而妊娠子宮之擴大，則係固定性。

第五種症狀，爲腹部之增大及堅硬。婦人常有因腹部脂肪而疑爲受胎者；但有胎者堅實具抵抗力，非如普通肥胖之鬆軟也。

腹部之增大及堅實爲妊娠之特徵。非妊娠婦，腹部軟而鬆；妊娠時及有胎動以後，腹部當子宮部上必堅硬而凸出。腹部之增大，大約在五個月後，此蓋子宮擴大所致。

第六種症狀爲臍窩之凸出。此症狀至胎動後始現之；妊娠之初二三個月內臍窩尙凹陷。妊娠進行，臍窩漸外凸。最後與腹面平等，或更較腹面隆凸焉。

第七種症狀爲膀胱之刺戟，此有時或爲妊娠初徵之一，且往往爲分娩之初徵之一。膀胱之刺戟，在妊娠之初期，妊婦時覺乏力且極痛，夜間小便頻數，而又不能暢。此種症狀至胎動後始免。但臨盆前有時再現之，然無疼痛。

最良之治法，甘硝石精一茶匙，和於清水中一杯臨睡時服之。更有他法以 Barley 小麥湯和以阿拉伯樹膠（即每一品特之麥湯用半英兩之樹膠）置罐中在火上調和之。服時加糖少許。此外尙有一最良之法，即於日間束一合體之腹帶，夜間易以法蘭絨帶縛之。

其他妊娠時常見之徵狀，爲好睡，心跳，流涎，齒痛，食慾缺乏，食物嗜好異常，不寧，皮膚發疹，喜食異味等。是等症狀或僅現一種或現二種以上。惟因其他原因亦得發生，故必須參照他種症狀方可證明，如月經停止，患晨疾，乳房肥大，乳部起黑暈等皆是。今再就以上所述之症狀詳釋之。

好睡 妊婦必貪睡，即日間亦如此，甚者在人羣中亦常睡眼矇矓。

心跳 孕婦患之，然不足爲慮，但服 Ammonia 及 Soda 立見舒適，其詳俟下章說明。

流涎 患者似甚可憐，但祇數日即愈，雖受小痛苦然毫無妨害。

齒痛 亦爲妊娠症狀之一種。故婦女於妊娠中極宜注意牙齒而保護之。雖有小空穴亦宜使牙醫補墊，否則小窩洞愈長愈大，無論何時易發齒痛。故婦女對於此，即非妊時亦宜加意保護。

食慾缺乏 少數妊婦尤於初期數月中，常失食慾，嫌惡食事。然亦有反是，而食慾較平時亢進，每見食物，無異飢民之無饜然。

嗜異味 如嗜食生蘿蔔，生菜，生肉等皆是。有極不相宜之食物，而斯時偏喜食者；或平時嫌忌之食物，斯時反視若珍饈者。總之物品但求無害，不妨任食。食後亦不再思矣。

意志紊亂 此事惟妊娠婦之身體柔弱者有之。宜與以富於營養料而少刺激性之食物。

選擇食物 於妊娠初期而婦人平時消化不良者，往往患之。以消化不良之人，胃力必不能正常也。此並不足爲害，若醫治其消化不良，即能免選擇食物之煩。

皮膚發疹 常於面上頸上見之。

妊娠衛生衣服 新婚之婦，常不欲親友之知其有孕也，於是故意緊束其衣服。此舉實屬有害。妊娠期中自胸至腹更宜寬鬆。

頸腫，尤以頸前之甲狀腺爲然。若此腺過度腫大，則發生眼球突出病。

妊娠婦，衣服不宜狹窄，使胎兒得有發育之餘地。胎兒日長，其母之衣亦必日漸放大。且束腰帶宜寬，帶中之硬襯亦宜除去。緊小之束胸，使乳房不能擴張，致產後無乳。無乳，實爲小兒之不幸，故婦女宜十分注意之。

腿及足在妊娠期中，極易腫痛，以腿之上靜脈擴張故也。襪帶最有害，殊不宜用。最好着與腿足相適合之彈性絲襪，醫師能配合之。否則多受痛苦，殊不值也。凡孕婦患此者，宜將兩足擱足櫬

上或沙法上。孕婦足腫之因，有時爲腎臟機能障礙之徵。此種腎臟機能障礙於初妊婦最易患之，此時不惟足腫，而且有眼腫陰部腫等。排尿甚少而色濃。此種腎臟病患，若不治療爲害甚大，宜將尿液請醫師檢查，可以設法治療之。故初妊娠之末三四月，最安全之法莫如請醫師常檢尿液。

沐浴

妊娠期中須行長時之熱水浴。浴水溫度，宜在華氏寒暑表百度，用肥皂及水迅速遍浴全身，對於生殖器尤宜注意。浴後用毛巾速拭乾之，長時之沐浴殊疲乏，全日之工作運動，因而無力。

空氣及運動

青年婦女，初妊者常散步過度。此爲流產及子宮下墜之一原因。故婦女尙疑似妊娠時，對於運動即宜留意。

散步過久雖有害，然絕對不散步亦不宜。最好緩步少頃，在妊娠期殊爲有益。妊婦每日須分

一半時間居空氣中。新鮮空氣及運動，能防止疾病保持健康，通順大便，并可免除妊娠中種種痛苦。

運動，新鮮空氣，及工作三者，均爲妊娠期中所必需者。不然，產時必多困難。貧苦婦人臨產平安而迅速者，即原於每日工作運動使然。故貧婦絕不以生產爲意，而富婦常憂臨盆也。是以富者宜效貧婦之工作及節儉習慣，於是對於分娩不致畏懼及自擾矣。

各種之激烈運動，如舉重物，及用力過度等，均宜避去。嶮急之登山及昇梯，亦殊不相宜。每晨下樓早餐，不必再行登樓。總之孕婦能少登高最善，賽跑騎馬乘自由車跳舞，均能致流產之危險。乘汽車而行坦道，體健者尙無妨礙，若車行於崎嶇之路及繞灣太速，頗有害於神經，妊娠婦尤宜避之。

怠惰安逸，最有害於妊娠。妊婦終日倚沙法或坐椅中者，其身體必不能健康。在彼以爲體弱懷孕，或力有不逮，故每日以三分之二之時間，就椅上或睡或倚，此事非獨無益且使身體更弱。故孕婦休息時間不必強爲規定，苟覺力乏，便即休息斯可已。

孕婦長日安坐椅中不動，必多難產，不如稍行戶外運動及操家事者之速。故貧婦之易分娩易恢復，且其小兒健康者，非以其貧也，蓋多動作也。

孕婦宜知活潑之婦臨盆極速且產健兒，而怠惰安逸者則不然。

婦人常以受孕爲疾病，一切動作悉不自然，視己如病人，而其後竟有釀成真病者，可慘矣。

通氣——排水

室中之通氣，最宜注意，烟囪口必不可閉。屋內無人，窗亦宜暢開。如屋頂天窗有啓閉之機關，日間固應常開，在夏日雖夜間亦不宜閉。因天窗最能流通空氣也。

婦女若知通氣之重要者，宜照上法行之。幽閉一室最爲有害，易患傳染病等，而使微生物蕃殖。且肺中呼出之炭酸氣，夫人而知其有毒，若不令排出屋外，必致一再吸入。且若身體排出之汗（每日二十四小時中大約二三磅）不流通於外，則鼻感不快之氣味，胃力因而減削，致妨身體之健康。可知鼻爲身體之巡察者，能警告將受危險與否。

鼻之職司即巡察臭氣，警告吾人莫與之近，免致危險。苟令無臭氣，則吾人處危險之境必不之覺矣。有人用藥物及香料澆灌溝渠或污處以圖制臭者，實爲大愚；以制臭後仍能爲害，故不如用胰皂及清水沖洗之爲愈，風與空氣及日光，爲世界上最良之消毒藥。著名外科醫 Abernethy 氏曰：香料人人所喜，然實係穢濁之氣，不如洞開窗戶使新鮮空氣進入爲宜。

上述鼻之職司無異巡察，疼痛亦然。人苟無痛感，則身入危險之途而不覺，例如赴火而被焚，探湯而受傷，染病而不知醫，致病入膏肓不及援手，均爲至顯著之事。故疼痛爲巡察，導人趨吉避凶也；疼痛如良友，以小痛感而去大痛苦；又疼痛如醫師，以刀圭之痛而治愈疼痛。故痛感乃天賜之妙用，所以司保護而延長生命焉。

傳染病常起於空氣污濁之室中。空氣不流通，實爲傳染病之發源地。傳染病病象雖不顯，而蔓延極速；其害視毒蛇猛獸爲尤烈，一被傳染，無論如何健康能立致衰弱。沙士比曰「強者染疫亦易」洵至言哉。

爲主婦者，非惟宜注意於通氣一事，且宜常察視排水之溝渠裝置適宜與否。廁所之水管，不

宜近接飲水管。不然，則飲料水必染毒質而致瘟疫。溝渠污穢，爲白喉傷寒霍亂及其他危險疾病之原。又堆積污物於居室旁最爲可慮，惟污物之與泥參雜，能使土質肥沃。

暗溝毒最烈而陰險，人遇之如行於黑暗中。故婦女宜常視家中飲水之清潔與否，無其他污管之水攪入否。如其不慎，則霍亂，泄瀉，赤痢，或白喉，猩紅熱，或傷寒等，乘機而入。故若發見些微污穢或損壞，急宜修理。水之沸十分鐘以後者，飲之決無妨，最好沸後再行濾過，則十分清潔矣。

隨時休息之重要

妊娠婦每日宜有一二小時之休息，每次亦半小時爲度。如覺子宮下墮，則休息更屬重要。此事於妊娠期中宜始終如一，加以注意。則初孕時能避小產，其後數月，胎兒漸大，重量漸增，可免受累。

新式沙法椅，極不宜於孕婦，新式者外觀雖美，而實際終以舊式者爲佳。孕婦之背可有所倚靠。

在妊娠末數月中，孕婦殊難平臥，時覺氣悶，不妨臥沙法上用墊墊之，每日宜休息數次。夜間牀上亦可墊枕，使身體舒適。

食物

妊娠期中孕婦不宜進激刺物，如白蘭地等；此等雖能提一時之精神，然過後則愈困乏。肉類亦宜適中，濃厚之羹湯及煎炒亦殊有害。

妊娠婦進激刺物愈少，則愈有益於己及胎兒；且臨產迅速小兒活潑健康。

常人每以爲妊娠初數月內宜食滋養物較多，以爲孕婦具二人之生活，故食物亦宜倍之。實則最初一二月中，胎兒不過如雞卵大小，何必多食。且妊娠初期常患嘔吐等事，多食反增疾苦。常多心跳或消化不良。若再多進食物，其不舒適可知矣。總之一切宜依自然而行，飢則食，飽則止，至爲穩妥。

迨妊娠進行胎動已現，斯時食慾漸增，身體亦較前爲健，於是可多食休養料。胎兒漸長，求助

於母體者亦多，此時可多食，惟須多含養料而輕鬆易消化者。如不喜肉類，不必強食。可常食雞魚牛乳飯西米及成熟之水果，燻炙之蘋果，熟梨，楊梅，葡萄，無花果，葡萄乾，養梨，及李，橘汁，均有益於孕婦；可止渴且通便。

食物宜選普通品，異味宜避去之。惟普通物品，須時時變易。應將肉類之雞羊魚等物互相交替。普通人以為食品宜常持一種而不知變換，此實大誤。因胃納宜常變更也。

輕鬆之糕類，如米糕麥糕果糕等，皆有益。粉料太多則不宜。

孕婦如素患貧血，於產前三四月中，宜多食營養物以維持健康；勿用興奮劑，惟每日飲葡萄酒一二杯尚不致有所妨礙。

余有相識之婦女數人，於產期將近，力避肉食，以為產時較快。實則不然，食物過少，產時無力，當然艱難。且妊娠末期不食肉類，於乳汁之多寡及濃淡，均起影響。故婦女既受孕，宜照本書所述者行之，則生產及哺乳兩有裨益。有謂胎兒成男女與食物有關，今再試驗，已證明此說實荒謬不足信。

孕婦宜力保健康，此乃準備生產及哺乳之最良方法。余非指奢華與舒適言之也，孕婦宜服天然之醫藥，如普通生活，工作，空氣，運動，以及富於營養之食物皆是。

睡眠

妊娠婦之臥室，宜寬大而多空氣。通氣法，尤宜注意。烟窗不宜常閉。窗戶均應暢開，被褥宜翻摺受日光及空氣，夜間窗宜全啓或半啓。

妊娠婦之臥牀，帳懸甚有害。以空氣污濁無從換取新鮮也。牀頂不宜置物，宜對天花板通暢，幸現在舊式有頂之牀，已不通行，否則爲害非淺。

牀上不宜多堆被褥及衣服。

最奇者，有竟能臥有帳牀中堆三四厚被而熟睡者；如是則皮膚及肺均被塞而不能營呼吸。蓋皮膚呼吸實與肺相等。呼吸窒礙將受大患。雖用帳亦祇宜遮一面之強光及疾風而已。

臥室夜間宜黑暗寂靜，因喧譁爲睡之敵也。

孕婦若夜間不得安睡，即覺暴熱煩悶。其治法（一）減輕被褥。（二）氣窗於夏日夜間宜暢開，冬日開數寸，如不甚冷，或臥室寬大者，其牀可位於中央，不近窗亦不在窗下。如天寒室小則閉窗啓門，天窗可常開。（三）留意大便，如便秘則治以藥物。（四）節飲食，避刺激物。（五）散步運動。（六）晨浴。（七）多食新鮮水果。

孕婦有時每難於平臥，間有覺氣塞及昏暈者。此時宜將枕墊高，使體舒服，當可避免。

夜間腹部作痛，無經驗之婦女以為將產，實則毫不妨事。如痛過烈宜詢醫師。

妊娠婦應於夜間十時就睡，則晨間自早起。於是可沐浴散步於園中，早餐後再散步郊外，以是時空氣尚新鮮也。惜現在之新婦，多不知此，殊為遺憾。孕婦果欲得雄偉之小兒，非依余以上所述者行之不可。

妊娠中之小恙及治法

藥 妊娠中有疾病更覺痛苦煩悶，故不得不就醫。余於此章中說明小恙之治法，所用之藥品均安全而簡單者。若孕婦患病甚劇，以及病久不治愈者，非就醫不可。

孕婦常患便秘，可服緩瀉藥。太激烈則不宜且甚危險。甘汞 (Calomel) 最不相宜，能傷腸系，有時或致小產。

便秘宜節食，因此時腸中積物已多，再增加之，則更積滯。腸胃一如機械，物多則礙工作。非惟不能工作，且易損壞。在臨產期，若便秘者則痛苦更甚。

下列各品皆堪使用，「加斯加拉」(Cascara) 無花果糖漿，旃那葉浸劑，菜油，複方大黃丸，蜂蜜，熟梅，熟大黃，無花果，葡萄，熟蘋果，蘇格蘭麥和以牛乳或水。以上所述，可擇一種服之，於通順大便，頗有效。最好於未服以前，晨間飲沸水一杯。

如服生菜油分量宜較葷油為多。是日可另購無花果或梅子食之，以助瀉。因此油甚和平，恐效緩也。且服者不惟通便亦能致肥，較魚肝油為合胃。

最良之法，將此油即與生菜同食。若夏日患便秘者，可儘量食生菜拌以生菜油。有人因身體太瘦食此即可發胖而和暖。且食生菜必混以油類，而用生菜油者尤多。如此法不合胃，可服複方大黃丸二粒，於睡時或晨間取菓子鹽和熱水服之。

若大便不暢或裏急後重，可服下方。

(處方)

藥用胰皂 (Castile soap) 五英分，堯菜油六滴，製丸二十四小粒，臨睡時服二三或四粒。

將蜜一茶匙於晨間或調於茶中服之，能助大便，其效較他種瀉劑爲良。

妊娠中宜注意大便，余已再三言之。若患便秘而不調治，臨產時必甚難且感痛苦。故平時宜留意食物之種類，宜多食水果及蔬菜，每晨飲沸水一杯，多運動，工作，避時尚之生活。每日定時赴廁所，以晨餐後爲最宜。

多數孕婦，足不出戶，其大便不通殊無足怪。運動，職業，家事，爲世上最有效之通便藥。市上所售之瀉藥，無論何種，均祇能收一時之效，藥一停服，依然便秘如原狀。惟天然藥如戶外運動操作家事，則大便自然日日排泄，此即其優於藥品之特色也。

如用以上藥品，大便仍不能排出者，則灌腸法亦甚有效。法用溫水或肥皂水半「品特」(pint) 至一品特，可自己施行，不必煩醫，每星期二三次，但以晨間爲宜。或用油汁灌入亦可。灌腸法，利在

不礙胃及消化力，自己用之並無痛苦。用灌腸法之人，仍可不時服以上所述之瀉品，而要以無花果葡萄爲最宜。

孕婦能每日大便一次，則無須用葶藶油或其他瀉藥。用藥愈少則體愈健。每日排便極有規則者，則服藥反有害，總之以聽其自然爲妙。

腹部肌痛 最善之法，用孕婦腹帶，此帶能自由伸縮，腹部漸大則帶亦可張大，此法最爲舒適。

下痢 孕婦雖多患便秘，然有時竟反之而患泄瀉。此或由於便秘之反響。醫師對於此種症候最宜留意。有時以胃中積食太多不易消化，照人體自然之作用，積食既盡則瀉自止，可不必多加干涉。或略服緩下藥以爲之助。其中以葶藶油爲最宜。

孕婦患此者，可服葶藶油或大黃酊，或大黃與鎂製劑。以葶藶油一茶匙和牛乳中服之極見效驗。如服大黃酊則須一湯匙再和以水。大黃與煨製劑處方如下。

(處方)

大黃末，半英錢，炭酸鎂，一英錢，生薑酏，一英錢，複方荳蔻酏，半英兩，薄荷水，五英兩半。

上每日服三次，每次二湯匙。

食物宜選普通而富營養分者，如雞湯、葛粉等肉類，宜停止數日，激刺物殊不宜。

如泄瀉時腹內疼痛者，宜以法蘭絨袋裝炒熱之食鹽按患處，立能止痛。或用熱水膠皮袋亦可。患者瀉止後，須逐漸恢復固有之食物，多食滋養物。兩足宜常使和暖而乾燥。如泄瀉甚劇，則宜用法蘭絨帶繫下腹加溫，恐腹部受寒病愈增劇也。慢性者宜就醫診治。

心神不寧 孕婦常患心神不寧而要以下肢爲最，致夜間不能成睡，彷彿手足無措，輾轉反側。此症雖無妨礙，然頗擾睡興，而不舒服，晨間起時必精神萎靡。

本症爲妊娠期中一種神經系刺戟狀態，以少操作所致。

治法睡於空氣極流通之室中，窗宜洞開；以馬棕製褥，牀上不宜多堆衣被；每晨沐浴；每晚以溫水洗面，頸，胸，臂，手等部；日間多運動；食品宜富滋養者，惟食不可過量；夜膳不宜食肉類；平時飲牛乳及葛粉，避激刺物；晨間飲茶以代咖啡；再可服以下方之藥劑。

(處方)

複方拉文達酊，一英錢，芳香礮精精，十一英錢。

睡前服一湯匙，半夜亦可再服，和水一酒杯。

孕婦夜間心神不寧，宜即離牀；如天氣寒冷可多着衣，在臥室中散步片刻；小便一次復翻其枕，使已睡之一面向下，於是重行睡下，能熟睡。

日間心神不寧時，宜乘車遊野外，或園中散步，或操作家事，均有效。戶外運動，實為醫治心神不寧之妙法。故貧婦不知此病為何物，即此可見勞動之可貴，怠惰者當知所悟矣。

嘈雜 為孕期中極普通之病。如胃中積食太多，則更甚。婦人既受孕，往往起一種誤會，以為斯時母子二體共同生活，食物與較平時增量，致胃不能消化，而嘈雜消化不良之症於是釀成。

凡患此病者，飲食務宜留意，食物宜取質輕鬆而易消化者，麵粉太多，熱牛油麵包，已溶之乳脂等，總覺其質太重。而多油均宜避去。

蘇達明片，或一茶匙之重質碳酸鎂，或半茶匙之重碳酸鈉，任擇一種服之，且不時飲熱水。如

服以上藥品猶不治者，宜服以下方。

(處方)

碳酸鈣，一英錢，重碳酸鈉，一英錢半，水，八英兩。

每日服二三次，每次二湯匙。

白聖有時可治嘈雜，惟易致便秘，故亦不宜。如嘈雜而兼便秘者，可服上記之重質碳酸鎂，其量爲一茶匙和水一酒杯。重質碳酸鎂較輕質碳酸鎂爲佳，因能混水中而易於下嚥，且藥力較輕質者倍之，不惟能愈嘈雜，且止腸病。

吞酸 於妊娠初期常患吞酸，或與嘈雜及晨疾同起，斯時殊感痛苦。此種液體自胃送出至口內有時甚多，液如清水，其味或酸或無味。此病大半至覺胎動後方止，然亦有直至分娩前始愈者。大抵以胃弱者爲甚。最良之食物爲木炭錠劑。於吞酸甚劇時即服之。如水味酸者，可服上述治嘈雜之藥，每日服三次，間時再服木炭錠劑。

腹脹 爲孕婦夜間不成寐之起因，本症之原因有二：(一)日間少運動。(二)睡前食過飽，此

等病可不需醫藥。避免之法，即多運動少食而已。一般人不知用自然之藥物，而常購人造者，何其謬耶。寧服藥丸而不願行一里之程，寧食食而不願夜間安眠者，奢華自戕，可歎孰甚。

痔核 孕婦常患之。此乃小而軟如海綿，紫黑色之腫瘍。係靜脈之擴張者。小者如豆或櫻桃，大者如核桃，生於肛門內或其周圍；故名有內痔外痔之別，閉鎖者或有出血者。如出血者，則大便之際，必見血液流出。

痔核過大，便時往往脫肛，則更為痛苦。斯時宜用中指按之使復原狀。但指甲宜剪除，指上塗以油類，庶不致有損肛門。

患痔核者，極感痛苦煩惱，非經適當之醫療，往往有亘全妊娠期始行治愈者。

患痔核之原因，以胎兒迫壓肛門部之血管，兼有便秘或患泄瀉，或用猛烈之瀉下藥，如蘆薈或可羅清特 (Colocynthis) 等所致。

如痔核發炎而感痛苦者，宜用海綿蘸熱甘菊，或茶葉按患處使溫暖，每日二次，每次半點鐘，睡時用溫熱氈布法。

每次通便之前後，宜用夏士蓮(hazeline)軟膏，或下開之軟膏塗敷痔核及肛門。

(處方)

樟腦(加數滴酒精粉碎之)一英錢，單鉛軟膏，二英兩，調和爲軟膏。

如用上方而痔核仍不能治愈者，則宜就醫診治。

大便總宜按時排泄，不然，可服以上所述治通便藥。

病者宜多休息。有時或不能坐椅上者，則宜坐氣枕上或水墊上，以令舒適。

患痔核時食物宜用簡單而富養分者，激刺品尤宜避忌。

妊娠中患痔核有經過甚久百藥不治，定須至分娩後始愈者。但藥力雖不能治，或能使稍舒

適。夏士蓮坐藥插入肛門，恆能止痛且得止血。

因靜脈怒張而起之腿腫，下腿靜脈腫脹成蜿蜒狀時，稱爲怒張。婦人之多次產兒者，或婚太

遲者，或胎兒過重胎位過於低下者，常患之。

最良而最簡單之治法，即縛以鬆布繃帶，闊四寸，自足面起，上縛至膝。用鬆布繃帶似較彈性

襪爲舒適。

如腫處甚痛，則宜就醫，而令患者平臥爲要。

又腿腫或由腎臟病而起，故此種患者檢查尿液殊屬重要。

腹面皮膚之伸張 在初妊婦多患之，頗感痛苦。治法每日早晚以熱水含樟腦之油擦腹面，日間束帶，夜間以闊法蘭絨帶束之。此種帶不宜過緊亦不宜太寬，以適中爲度。

若皮膚過度伸張而起皸裂者，則每日早晚宜以羊毛脂置軟布上貼皮膚面，以闊腰帶束之。此種帶與下章所述之產後用者同。

懸垂腹 孕婦有時腹部非常重大，致運動不便。此於過肥之婦或曾產多數小兒，或產後離牀過早者常患之。

患者宜就外科器械店製配一條懸垂腹之腹帶，此能不致壓迫腹部而支持之。最好帶後用鈕扣或細帶縛之，庶可隨子宮之增大而行調節。

如患者體質素弱，除用彈性腹帶外，更可束以廣闊之法蘭絨帶繞腹二週，其寬緊務須適中。

婦人在將近分娩期前，大便宜整理通暢，便秘者分娩時間必久。惟瀉下過烈者則害亦大。

晨疾 常起於晨間，如已患胃病者日間或有之。孕婦清晨坐牀中覺腹中不舒，此後或竟不覺，進食與常人無異。

晨疾患於早晨，起一種惡心之感。離牀後僅覺不適，或吐清酸黏液，或於夜間若多食者，晨間每復吐出。吐後竟愈，仍就早餐，與平時無異。多數孕婦食慾常較普通人為大，無孕而常嘔吐，其症狀有如晨疾者，此為胃病，與晨疾迥異。晨疾惟早晨發作，胃病則終日如是，且起舌苔，以致口中多異味，同時並患腹脹。

孕婦之晨疾僅限於清晨。若終日如此，則為胃臟障礙所致，宜醫愈之。晨疾或有至產後方止者，在胎動發覺後或亦能自止。

晨疾雖不危險，然甚可厭。患時必嘔吐，幸吐後即恢復，至第二晨又如此，吐後腹中空虛，故食慾亦增。在妊娠初期及末期時多患之，尤以初期為多，至胎動而止。故此為孕徵之一種。在經產婦多知之，但亦有婦人受孕竟不患晨疾者。

治法，於起牀前飲濃咖啡一杯。如此法不治，則可用下方。

（處方）

重碳酸鉀，一英錢半，水，八英兩。

每點鐘飲二湯匙參以檸檬汁水。

少數患者直至胃內容盡吐出後始愈。最好應多飲熱水使其大吐，若服以上藥品猶不愈者，可用此法。

此病原於子宮與胃接近所致；在妊娠末期則子宮與胃抵觸尤甚，此係孕婦必須經過之事，殊不能以藥療治。惟有忍耐而已。

病者能於牀中早餐後再平睡一時餘，或可免此。大便宜按時排泄，或服前述之通便藥。

飲食尤宜注意；物品宜普通，其量之多少務宜適中。過濃厚之湯，及已融之乳油，殊不相宜。夜膳不宜過飽，夜間最好飲一茶杯之葛粉湯，或其他粉類之湯。可用水或牛乳或乳酪及水烹之。

俗諺曰：有晨疾者常平安。此所謂晨疾者，非指妊娠末期所發者而言，妊娠末期所發者必終

日爲患，然鮮有致死者。

使乳頭堅硬 婦人初次喂哺嬰兒，常患乳頭之痛苦。然此等痛苦，有法可使免去，當產前六星期或二月，每日早晚用溫水參以花露水與洋蜜，或白蘭地與水，用細軟舊紗布一方洗之。乳部壓迫物均宜除去，以便擴大。乳頭上遮以軟紗布，因法蘭絨襯衣之摩擦易起刺戟故也。婦人初次受孕時，務宜照上法使乳頭堅硬，可免哺乳時之痛苦。

乳房在妊娠期中多腫脹或感劇痛；患者於是極不舒暢，常疑爲可懼之腫瘍或胸部膿腫等。實則並不足慮。此乃妊娠所必有之象徵，因乳房發育上之變化，以備將來產後之效用。

治法——最好於每日晨夕以花露水與橄欖油之等量塗擦之；束以法蘭絨；惟乳頭宜覆柔軟紗布以免摩擦。若能自乳頭擠出液汁，則較舒服。

孕者之貼身襯衣宜寬大柔軟。

膀胱 孕婦常有各種膀胱疾患。有時膀胱阻滯無意小便。或則反是，膀胱時起刺戟，不時小便；此外有於妊娠末期當散步下蹬咳嗽之際，其小便竟自然流出者，有時並不動作而起失禁。此

則由於子宮壓迫膀胱所致，產後自愈。

阻滯膀胱者，宜行中等度運動，每隔四小時赴廁所試行小便。

刺戟膀胱者，日間宜服下方。

（處方）

阿拉伯膠，一英兩，大麥，一英兩，水，一品特半。

煮一時半濾過，加糖飲之。

大便宜照常通順或用前述瀉下劑，避刺激性物，食物宜簡單而富養分。

小便失禁，祇因妊娠子宮壓迫膀胱而起。產後自愈。患者可束緊所穿腹帶之下部以減少其膀胱之壓迫，日間常休息。

其於妊娠第三四月之際發生，且感疼痛者，因係妊娠子宮之位置不正，故宜就醫診治。

昏暈 柔弱之婦女，一旦懷孕常易昏暈。此因妊娠期中非常之變化，而血管及神經受壓迫所致。昏暈雖可畏，然除原患心臟病者外，絕無危險之虞。

治法。覺昏暈時，宜即平睡，頸項不墊枕，使頭部與身體水平。襦服及其他狹緊衣服均宜寬鬆；窗宜暢開；以水潑面，服揮發性鹽類之水，或葡萄酒一杯。看護者一二人已足，室中不宜人多，而宜空氣充分。

食物務宜輕鬆，起身宜早，臥室宜空氣流通。再服下方。

(處方)

硫酸規寧，六英釐，稀硫酸，半英錢，橙皮糖漿，半英兩，溜水，七英兩半。

每日三次，每次服二湯匙。

若患者身體太弱，可遷居鄉間或近海濱之處。孕者如向係神經質者，妊期中易起心悸。然並不危險，無庸畏懼。以妊娠子宮擴大，心房受接觸以致如此。而於夜間睡時為尤甚，因平臥時子宮上升，心臟被擠，遂成心悸。

治法，最好服半茶匙之複方拉文達酏，或一茶匙之沸騰鹽溶於樟腦水中服之，或二者之合劑亦可。

(處方)

複方拉文達酊，一英錢，沸騰鹽，七英錢。

右混和。每次服一茶匙和於一酒杯之水中服之。

此藥宜置牀側，以便心悸發作時即服。本症服酒類亦能愈，然常服卻有害。不如服以上方之無害也。

憂鬱疲勞，睡眠過遲，居室狹小，均宜禁忌。中等度運動及快樂，則甚有益。

痙攣 妊娠末期夜間腿部及膝往往痙攣，此係腿部神經受妊娠子宮之壓迫所致。治法以手帕緊縛患部之上方。或用手摩擦，亦能見效。孕婦或背部及尾骨起痙攣者，可用熱水瓶裹以法蘭絨置患處，或以熱磚包以絨布置足底。如痙攣甚劇烈者，可服下方。

(處方)

複方樟腦酊，一英兩，茴香水，五英兩。

臨睡時服一酒杯，如不止，則四小時服一次。

白帶 妊娠期中往往患之，尤於末期時爲甚。小兒甚多之婦人亦常患之。白帶之主因，在子宮口及頸管黏液分泌增加。且陰道之分泌同樣增加而起。此乃一種自然作用，萬不能免。患者宜睡馬鬃製之褥上，室中空氣須通暢，牀上堆積之被不宜厚重，以免發汗不暢。食物宜富營養分且須普通品，避皮酒及他種酒類，每晨服瀉下劑以通大便。

最良之法每日早晚用溫水行坐浴。但不宜用灌洗法，除非得醫師許可，否則恐有因此引起小產之虞。

患白帶劇烈者，可赴海濱。海濱空氣較任何藥物爲有效。

常人每謂妊娠中或平時患白帶者能使身體瘦弱者，誤也。實則體弱者始患白帶耳。

外陰部癢癢或刺戟。此病最爲可厭，婦女平時亦有患之者。而尤以妊娠末期爲最。患者每不願以此就醫診視，殊屬大謬。余略述治法之一斑，雖不能全愈，然亦不致加劇。

第一，宜避酒類食物務求普通品。第二，即用鹽水坐浴，此法極屬重要。法用食鹽一掬置盆中，注入冷水三四寸，再以熱水調溫之，病者坐盆中足垂地，肩披絨圍巾，坐數秒鐘，在冬日五十秒，夏

日百秒。患者坐鹽水中後，常得舒服。

日間亦如此，可用下方之藥水洗之。

(處方)

次醋酸鉛液，一英錢，再溜酒精，一英錢，蒸溜水，一品特。

每日以此藥水洗滌三四次，或用醋及水洗亦可。或用硼酸飽和溶液洗之。或以 *Cylin* 半匙混於一品特之溫水，及一份之石炭酸溶四十至六十份之溫水洗之。

外陰部及陰道，有時非惟刺戟瘙癢，且發炎症，生小瘡或白點，如小兒所患之鵝口瘡，然可加甘油質於上方藥水中洗之，以下所列者亦為良方。

(處方)

重硼酸鈉，八英錢，甘油，五英兩，蒸溜水，十英兩。

每隔四小時以此水洗一次，但藥瓶宜先搖動，庶藥品不致沉澱瓶底。

(又)

次醋酸鉛液，一英錢再溜酒精，一英錢，甘油，五英兩，玫瑰水，一英兩半。
用法同上。

流產

妊娠不足七個月而分娩者，名爲流產或小產；在七月至九月之間分娩者，名曰早產。

早產，在聖經中名爲“*Untimely birth*”，意即不按時之產，可謂名符其實。因母體也，醫師也，看護婦也，準備也，小兒也，均不按時而動作，常使小兒有天殤之虞。以不按時之一語，形容早產最爲確切。

流產爲最可畏之禍患，無論何人均宜知之。不獨爲妻者從此失去健康，或竟至於死；且地球上最可貴爲母之希望與快樂，均爲所奪。

婦人之於流產，本可避免；祇須自己留意而已。

苟能指示流產之危險實爲一種慈善事，使爲人婦者讀之，知現在時尚之生活實爲破壞快

樂及希望之礁石。苟無人明白忠告，則婦女又何從而知之。且婦女常不欲以此等問題向醫師詢問，故莫妙於書中指示避免之法，使其自知。不然，以小產而失健康，無異受嚴酷之刑罰。夫人以性命完全託付醫師者，實為大愚。故宜知各種避免之法，不然，後患殊無窮盡。無智識之婦人，因慮流產而失快樂，至於就醫，然醫師欲述流產之避免法及治療法，亦不能於數分鐘內盡之。

流產之危險不啻酷刑。而世人每視之為無足輕重之事，致生可畏之結果者，不幸甚矣。

原因 有時以微細之原因，使未成熟之胎兒驟離母體，竟致死亡或疾病。下所述者即流產最普通之原因也。——散步過久；騎馬，乘汽車或馬車，行於崎嶇之路；乘長途火車，努力過度；夜間睡眠過遲；性交無度。新婚之婦專務應酬跳舞音樂會，亦為流產之因。其他如忽然傾跌，受極激烈之感動，憂慮，驚怕等；疲勞，攀高，震盪，上梯或下梯，誤踏梯級，自梯下墮，舉重，腹瀉，多服瀉藥，柔弱，常行跳舞，睡眠過遲，衣服過緊，總之凡事物之害腦及體者，均足以致流產也。

以上所述，乘長途之火車易致流產，故孕婦能避之最妙，曾經流產者尤宜慎之。在妊娠中，任何時期，概不宜乘火車及其他旅行。

古諺云：「預防優於醫治。」以之論流產，殊爲吻合。故余出告讀者，宜預防上述各種致流產之原因。

流產之預兆——在流產二三日前必覺身體乏力，柔弱，萎頓，骨盆大腿小腹不舒等。此爲將流產之警告，斯時能速就醫，則大半可治。

流產之劇徵，而仍爲預兆——如遇以上所述者，遷延不治，經一二日稍見血液，或竟甚多而凝結者；若妊婦自知將流產而急就醫治，或尙有法挽救。

流產之確徵——如發上述之劇徵，而再遷延不治者，此後即覺腹痛，初則輕微而不按時，繼則起劇烈疼痛而排出。此時胎兒將與母體分離，已無疑矣。

流產分兩期（一）卵由子宮之脫離。（二）卵由子宮排出；前者因血管之破裂而見多少之流血；後者流血之外，因子宮之收縮故起多少之疼痛。卵既脫離後，必繼之以排出。故每遇流產，必不能免此二期，惟疼痛及流血之程度略有不同耳。

凡流產時，孕婦忽然起流血及疼痛，即知卵已由子宮排出。雖卵或有尙留陰道中，然流產已

切矣。

最易致流產之時期爲妊娠第八星期至十二星期。然此外亦有發生者。四個月以前之流產無甚危險；然苟不謹慎，亦能致命。

流產時出血之量無論多寡，均爲重要之徵狀。四個月以後，尤屬危險，因妊娠愈進步，出血之危險愈大；但若從速就醫診治，尙得挽救孕婦。醫師遇流產者，宜視正產尤爲鄭重。

排出時之陣痛與正產時無異，必兼流血。凡流血增多而凝結者，乳房漸小而柔軟者，初則微有乳液，繼乃忽然乾燥者，感冷感重而腹部漸小者，不能感胎動者，自陰道流出異常分泌物者，則妊婦當知胎兒已死，於是流產之發生，即在目前。若妊婦自以爲已經流產，但排血經一星期，其量甚多而有異臭者，則卵實未離子宮。宜急就醫救治。蓋流產時有延至五六日或二星期竟有三星期之久者。

治法——若孕婦稍見流血，急宜臥沙法上或牀上，鴨絨褥切不可用。馬鬃製者最佳。患者可平臥或側臥，若僅休息足腿二部殊無效益，因此時宜使腹背有所休息，非在腿與足也。

此時最要者，爲禁止性交，否則流產定不能免。

食物宜輕鬆，可服葛粉，西米，雞汁，茶，檸檬；在小產時飲料不宜過熱，或過冷。鮮葡萄最有益且覺爽口。

室中溫度宜低；夏日窗宜暢開；瀉藥應避忌。病者宜將各種排洩物請醫師驗查。否則醫師亦不能斷定果係流產與否。有時病者以爲卵已離子宮，實則僅見一部分之凝血耳。凝血有各種區別，非經醫師檢查，不能辨明也。

流產後之攝養，與正產同。患者之處置亦然，即宜就牀休養，其食物宜用下述產後之食物。最初一二日，不宜食激刺物。婦人往往以產後失調養而致疾病，故宜慎之。婦人易致小產者在下次受孕前，宜努力於體質之保健。最善之法，即與夫別居數月，而時尙之酬酢，以及城市喧譁處，均不宜涉足；能往鄉間，殊爲有益。

晨起宜早。牀上宜用馬鬃褥。臥室宜暢通空氣。食物宜選輕鬆而富營養。中等度運動常間以休息。

易流產者，於次回妊娠後，每日必須休息三分之二；心緒宜寧靜；食物宜平淡；避激刺物；禁性交；早眠通便；勿用瀉藥；必不得已可服最緩和之葶麻子油；卡斯卡拉或旃那糖漿，但每次亦宜少服爲是，因過瀉最易致流產也。短時間之散步，每日不可缺；多行路以及騎馬，均宜避去。居處距海近者，可移居海濱；但不宜海浴及乘小舟。因此二者過於震盪，易致流產。

流產適在尋常之經期者（因經期有定日，可以推算）尤宜留意；日間多事平臥；腦宜安靜；宜避酬酢紛煩之舉，起居室宜冷；空氣宜流通；用溫水灌注法以通大便；食物宜選平和者；酒精性飲料均不相宜。倘有流產之最輕徵兆如腰痛，小腹痛，微見紅等，宜急就醫，因初起時易於救治也。最妥善之法，易流產者以全體付託醫師，以醫藥或能阻止之。

假陣痛

婦人尤如初妊婦，往往患假陣痛；此多起於夜間，實係胃內疾患所致。腹背及腰，均受波及，且有延及骨盆及大腿者。初起於一處，繼及他處；痛無定時，或甚劇或甚緩。但疼痛究不如臨盆時之

甚。

此等假痛每見於初次妊娠者在臨產前二三期爲最劇，患者及看護人均絕不猶豫，信以爲將產，貿然延醫，實則此時雖有醫師，亦無所用也。

有謂妊娠婦有痛至二三期而始產者，此說實大謬。其最初之痛蓋假痛耳。

婦人應如何，以辨別其爲假痛，抑爲真陣痛？當知假陣痛起於臨盆前三四星期；無血液流出；痛處不定，初在腰部，繼在臀部，復在下腹部以及他處。而真陣痛常始於背，假陣痛爲痙攣性疼痛；而真陣痛爲壓痛，假痛殊無定時，有隔一刻發作者，或隔二三小時發作者，且作痛有時甚劇，有時甚微；而真陣痛有定時，且痛陣逐漸加劇。

吾人應知最顯著症狀爲假陣痛不見紅，真陣痛則有之。真陣痛之初雖亦有不見紅者，然而極少，是爲例外。

治法——服一回葦麻油已足；如痛繼續者，則宜節食避酒類，每晚臨睡之前以加溫之樟腦油摩擦腹部。或以絨布袋裝熱鹽，或用膠皮熱水袋每晚置腹上，亦能愈。如仍不治，則就醫師服藥。

假陣痛經數日，或有經數星期而達真陣痛者，故孕婦每疑分娩延數星期之久，實則真陣痛必不致延長如許時間。

懷孕日期

大約為二百八十日即四十四星期。以陰曆計凡十月，以陽曆計惟九月零數日。

計算產期最簡便之法，即自末次經期後之二百七十八日。以下所列產期計算表平均為二百七十八日。

自正月一日至十月一日 = 273(274)日	加5(4)日	日
自二月一日至十一月一日 = 273(274)日	加5(4)日	日
自三月一日至十二月一日 = 275	加3	日
自四月一日至一月一日 = 276	加3	日
自五月一日至二月一日 = 276	加2	日

自六月一日至三月一日 = 273(274)日加5(4)日
 自七月一日至四月一日 = 274(275)日加4(3)日
 自八月一日至五月一日 = 273(274)日加5(4)日
 自九月一日至六月一日 = 273(274)日加5(4)日
 自十月一日至七月一日 = 273(274)日加5(4)日
 自十一月一日至八月一日 = 273(274)日加5(4)日
 自十二月一日至九月一日 = 274(275)日加4(3)日

上表括弧中之數目爲計算閏年之用。如末次經期之末日爲一月十號，至十月十號爲二百七十三日，(閏年二百七十四)加五日，(閏年加四日)共二百七十八日；則胎兒產生之日大約可定爲十五左右。又如末次經期爲三月二十九日，則十二月二十九日爲二百七十五日，加三日，即爲二百七十八日，故一月一日即爲胎兒產生之日矣。以下之計算法極易記憶，雖不能一定，然總不出一二日以外，自最後經期末日加九月或推上算三月，皆同。如二月十日爲最後一次經

期之末日，加九月至十一月十日，再加五日爲十一月十五日，即爲胎兒產生之日。

既可由最後經期之末日推算胎兒產生之日，妊娠婦當不致匆忙失措也。

妊娠期亦有延至四十四星期者；比普通妊娠期多四星期。亦有僅二十八星期者；然小兒仍能生活。但某次余見一婦懷孕僅二十六星期而分娩，此小兒於六星期後即殤。

婦女或於乳哺期受孕，其胎兒之產期殊難推算，因並無經期可憑。但自胎兒搏動後亦可依法推算，惜終不及由經期後推算之準確。

孕期中欲辨胎兒之爲男爲女，此實人人欲知之事，曾有人以此事詢醫師，某醫曰視胎兒心搏動之遲速可以辨之。若係女兒則搏動數較男兒爲速，大約每分鐘爲一百四十及百三十次。此或因男兒較女兒爲長大之故。但最近有人詳細試驗證明此說謬誤。Dr. Tainter 氏經五百五十人之例證明：(一)小兒之分男女，並無影響於胎兒之心搏；(二)決不能依心臟搏動而貿然定性別；(三)雖較大之胎兒心搏多遲緩，但仍有多數之例外。

據極有經驗之某看護婦云，欲預知胎兒之性別，須視胎之高低大小或左大右小或右大左

小，或孕婦皮色蒼白如病，與甚健；或患心跳；或產期之遲速等；此等辨別法，雖不能斥爲全然謬誤，然亦不足重信。惟妊婦殊不必急欲知胎兒之男女也。

助產婦或看護婦

妊婦所最要者，即臨產時選一老練之助產婦，則母子均受裨益。而助產婦在平日必悉心練習，庶不致臨事驚惶矣。

選用助產婦宜詳查其年齡資格，若青春者則少經驗而輕率；老邁者則龍鍾而遲滯或多顧慮。必得一和平忍耐溫柔而常帶笑容之婦，始可稱職。換言之，爲助產婦者必步履靜寂，笑容可掬，發音悅耳，手法純熟，動作溫和者始合。Dr. Payne 云：助產婦之才係天賦者，而非人力所能造就也。

常有一般助產者，每將有害之藥物給產婦，彼並不知此藥害食慾與否；於產婦相宜與否；有時產婦方睡而擾之使服藥。此等婦女實完全不宜任此職務也。夫胃臟在夜間亟宜休息，不應投

以雜物。且睡較食更爲有益。故爲助產婦者宜具普通智識，當知產婦在夜間以睡爲宜，不以食物爲要也。

助產婦不宜對產婦講過去之危險經驗，恐產婦自疑其亦將蹈此也。古諺云：助產婦離產婦家，宜閉其門。意即助產婦不宜以此家事傳至他家也。因產婦之於助產者，如病者之於醫師，當事人之於律師也。且專講他人私事者，違反道德莫此爲甚。

助產婦之述過去之危險經驗者，其危險大半必爲彼所造成，僱主宜擯絕之。

或有助產婦既至僱主之家，專指揮僕役，使終日忙碌，手足無所措，或在主婦前行離間之計，致忠誠之僕役不能盡職。此種事往往有之，僱助產婦者可不慎歟。

在古時助產婦常嗜飲。莎士比戲劇中即可證明。其言曰：此人酒醉如助產婦之飲白蘭地。所幸者今已絕無僅有。

古昔時代對於未嫁之看護婦或助產婦往往拒絕。現在已無此情事，因多數人之實驗，知看護或助產，已嫁與未嫁，殊無異也。

婦女欲操看護或助產之職者，宜靜默壯健，耳聰目明，舉動溫和，面容宜喜樂不宜憂愁；聲音宜柔順不宜粗暴。常有一般人其發音或如火車之汽笛，尖銳觸耳；或如車輪之油沙沙作響；使人聞之齒牙抖戰。若是者均不宜爲此職業也。必以性喜小兒不畏夜間之煩苦；且不應貪睡，睡而發軔常易驚醒產婦。故助產婦或看護婦貪睡者不足取也。

對已對產婦及小兒，均以清潔整齊爲最要。

看護婦宜選容貌開爽而快樂者，若面帶縐紋或鼻尖有紅點者悉不合宜，此種人非惟性不馴良，且面容已顯見善飲。

看護婦之用僕役，余極不贊同，因看護之責係看護產婦及嬰兒，今乃用僕役，非於其職不相稱乎。

看護婦能盡其職，以看護產婦及嬰兒者，主婦宜厚其薪以資鼓勵。夫不辨優劣胡亂給薪，固有所不可，若貪薪廉而僱劣手，其害及於產婦與嬰兒，且將擾全家之安寧。

看護之職，本極煩苦，而尤以小兒夜間啼哭爲最；往往有數日夜不得安睡者。然忠心之看護，

仍能極力以盡其職。夫看護婦與助產婦同爲人類，亦宜休息睡眠，戶外運動等，故僱主欲看護盡職務，宜推己及人，留意其缺休息睡眠空氣運動否。

婦人在孕期中宜早預備看護婦，或助產婦爲要。臨期選擇者，大率因匆促，致兩方皆不相合，夫醫師不妨於最急時延聘，而良好之看護者，必從容選擇爲是。故婦人有妊娠方一月而已從事看護婦之選擇，果能得溫良曉事之人，有利於產婦，無異良醫，不善者雖有良醫之藥，亦無所效。

妊娠亦有請醫師者，則看護婦或助產婦宜由醫師選擇之。因看護婦常有擅作主張以爲其技術不亞於醫師者，所謂一室不容二主，於是產婦受累無窮。一方孕婦延醫亦宜謹慎，雖看護者能聽其命令，而醫生亦宜以仁慈待之。婦人選看護常有經朋友之介紹而與醫師不和者，故僅視外貌，究未爲盡善。看護知識短淺，性情粗暴，最有害於產母及嬰兒。血毒子宮或子宮周圍炎乳房膿瘍嬰兒之眼炎及臍炎等，大半均起於無智及不慎之助產婦。如無醫師時，助產婦亦宜知血崩之治法，以免產婦之血崩而死。

臨盆前十數日，助產婦即宜僱定，庶不致臨期茫無頭緒。產時應用之麻布以及其他一切用

品亦宜先事預備。

助產婦非得醫師之命令不宜給藥於產婦。躁急之助產婦，往往用手術強將胎兒拉出，此事實最危險，非死即傷。

老練之助產婦，舉動敏捷，能知產後束帶之法，每日晨夕必重束之。束帶之效有二。一則產婦得舒適，一則腹部不致氣脹而改變其美。然有人以此爲並無關於腰部之美醜者。

盡職之助產婦，常能使產室整潔愉快，空氣流通。污穢之布必不堆積抽屜中，及牆角或牀下。如在冬日則爐火終日燦燦，不致片時熄滅。室中溫度常在華氏表六十度左右。能以看護之名義命令家人，不致騷擾產婦。即在日間產母或熟睡時能安慰嬰兒，不令啼哭。

幹練之看護婦，必知洗滌外陰部之重要，每日早晚二次，或數次，至產後二三期始止。如得醫師之允許，尤宜知正當之陰道灌注法。設自作聰明，勸產婦不宜洗灌以防受寒者，此可謂荒謬絕倫，大不宜執看護之業，下次萬不可僱用。

在余作結論之前，余將以六種要務示主婦及看護婦：（一）非得醫師之許可，看護婦不得給

酒於產婦。(二)產婦宜備可以煮沸消毒之灌注器，此等器具應注意消毒，大約煮沸十五分鐘，微生物已可盡滅。(三)看護婦對於產婦及嬰兒不應擅施醫治，此職祇能由醫師行之。謹慎之看護婦，必不敢越俎代庖，且須知產室中以醫師言為主，看護人惟聽命行事。(四)看護人不宜以從前之經歷，告知產婦。(五)如時值冬日，產婦患頭痛不能睡，則看護婦添煤於火爐中，宜用手取，煤則以紙袋盛之。若用鉗恐有聲以驚醒產婦，或使頭痛。此事雖小，然實緊要。總之產後之睡，最能回復健康，使精神舒暢，睡雖易然驚覺後不復能得。(六)看護婦宜着軟底拖鞋，或膠皮底鞋。他如產婦作陣痛，看護婦每日恐二小時後將產，或曰痛二三陣胎兒即產生，此等誑語均宜避去，以免產婦懷疑。為醫師者亦當以真實消息告之，使知何時方產。真誠二字，無論何事何物，皆為最平安最珍貴之憑證。

婦女屆產期，無不希望得一完全無缺之看護婦。故非真誠良善之婦女，不宜執此職務。因所負之職甚重，毀壞或成功之權甚大也。善良之看護，乃不可多得之寶，薪宜豐厚。

看護人之選擇，於母子兩方面關係均重要，與醫師無異，母子之衣服清潔及他事均賴之。

第四章 分娩

臨盆以前，嬰兒居母體之子宮中，其周圍有液體；此種液體係容於一層彈性之膜囊（即胎胞）內，此囊貼近子宮之內面。嬰兒由胎盤之媒介而得營養，此胎盤乃附着於子宮壁者，其功用兼任肺胃膀胱等職務。嬰兒之臍，有臍帶與胎盤相聯，其全身血液即經由臍帶往返焉。在此時期，子宮口完全閉鎖。

在分娩時，子宮漸漸緊縮。以排擠其內容之胎兒，以便經陰道而出。在子宮縮小時，產婦感疼痛，是即陣痛。分娩進行，則子宮口開大，胎胞破裂，流出液體甚多。斯時嬰兒已由子宮入陰道內而完全娩出。嬰兒娩出後，陣痛停止數分鐘，不久再起——然不及產前之劇——而排出胎盤及胎胞。

分娩之前徵

分娩前二三日，孕婦覺較以前爲舒適輕便；體似縮小而胎兒下降；精神快樂，易於呼吸，喜運動操作家事。或整理抽屜及嬰兒衣服，若預知所希望之分娩已近者。

多數產婦，在產前均較快樂舒適，然亦有精神不安而憂慮者。

分娩前數日或數小時嬰兒必下降至小腹部，此即身體覺輕便舒適，易於呼吸之原因。此時若大便通暢，則嬰兒居母體內有回旋之餘地，故孕婦大便積滯者，務宜設法灌腸或服瀉藥使之排泄。在分娩時腸中宜空。

所不快者子宮下降時壓迫膀胱，以致產婦屢欲小便。

子宮下降，可視爲分娩之最早徵狀，無異胎兒出世之先兆。

此時陰道及外陰部增加濕潤。孕婦稍感疼痛，繼而見紅，此爲產時動作之初步，小便頻數，亦爲將產之徵兆。

產婦初有摩旋痛，時間不一定，隔二小時或一小時，半小時不等。此時醫師不必注意之，但助產婦宜在室中預備產事。雖此事不必有醫師在旁，然宜預先約定，勿無故遠離醫室，庶急促時便

於邀請。

此摩旋痛逐漸加緊，相隔時間亦漸近，最後則愈痛，此時產婦全身抖顫，齒牙相擊作聲，此並不祥之現象，實係分娩之進步。有時抖顫過甚，牀亦動搖，皮膚寒冷，實則極熱，且全身發汗。

抖顫時非有醫師之命令，不宜服激刺物。熱茶或稀粥服之甚效。再加蓋一二條絨毯，使空氣不接觸身體。如抖顫稍愈，絨毯須立時揭去，以過熱亦不宜也。

惡心常起於此時，至分娩後自止。非惟胸部作惡，且竟嘔吐，故胃中絕不能空留些微之物。惡心於分娩為佳良之徵狀，乃安全容易分娩之兆。古諺云：產時惡心則平安，殊可確信。惟產婦難耐耳。

產婦患此者不必加以處置，大半產後即止。非得醫師之許可，激刺物亦不宜服。

分娩時之陣痛，不宜抑制，否則產期將延緩。

此期中產婦最好行走或靜坐，不可睡於牀上；若產婦不願居他室者，仍在其臥室中可也。分娩之初，雖未覺痛，胞水已破，急宜請醫，以便判斷嬰兒何時娩出。

經多少時間後，疼痛性質由摩旋而變爲壓下痛，其發作漸整調而頻數，皮膚發熱而出汗。此乃爲真陣痛。真陣痛，產婦自覺其在背及腰間；有一定之間歇，爲一種深重之痛，產婦殊難忍受。

真陣痛發作時，醫師宜在旁監視。在初期若疼痛時間無定，可不必通知醫師，致反因躁急而受害。

大腿及小腿痠痛，常起於分娩時。此大半因產婦分娩期中長時偏臥一側而起；故將產之初，宜使其散步於室中。痠痛在分娩末期，或更加劇，每次陣痛即起痠痛。然並無危險；實爲嬰兒進行壓迫於大腿之神經上所致。且痠痛可以證明嬰兒之頭已近外口，危險已過。換言之，即嬰兒之頭已經通過骨道而在兩股之間，不久即將出世。

看護婦宜用溫手摩擦痠痛部分；如分娩尙未進行時，則產婦可易其體向，或坐椅上，或行室中；惟須一人扶持之。如另有疼痛或痠痛時，則可令握持牀架。若能以足踵立地上，或牀上使兩腿伸直，則痠痛或能即止。

分娩乃自然之作用，故無需加以干涉，不然，產婦反將受害。大凡婦女分娩時無人相助者，其

結果反較受助者爲良好。

自然之分娩，無需乎人助。延請醫師者，欲其示知進程之正規與否耳。婦女之不受干涉者，產時及產後均較舒服。然此惟指正常產而言。

分娩時助產婦之責，甚爲重大。醫師之責，祇視分娩之進程如何耳。若助產婦動作有誤，則醫師糾正之，如分娩進行甚利，醫師不必干涉，亦不必在產室中，靜居隔室可耳。

產婦常以醫師有檢查陰道及小腹內部之職，以爲得醫師時時檢查則分娩時間必速，實則大誤。常行檢查殊有害。能使產道發炎，而致產期延緩。故欲醫師檢查者，祇一次已足。

通例，醫師無須留產室中，以自然進行之分娩，醫師實絲毫無所用也。如醫師已示知一定之方向時間，（此則醫師所必當知之而告知者）皆屬正常者，則日間請醫師居休息室，夜間可請其留臥室內，以自然之分娩不必人力助之也。以種種原因故以上所勸告者，皆屬切要。即第一照例無須干涉。第二，時通大小便，以助婉產之進行。第三，醫師不必留產室內，亦不必時時檢查，此事在產婦或信爲有益，實則爲害極大。醫師宜在他室。惟防遇意外。醫師之最有用時，即在分娩之直

前；爲產婦者幸勿河漢斯言。

男子之忍耐力遠不及婦人，故男子必不能忍受分娩之痛苦。Chaucer 形容婦人之忍耐爲天然之禮物。

身體構造極健全之婦人，每逢分娩不必人助，以人力而干涉自然，患之至也。此與消化甚健之人而強之服消化藥，同一謬誤。故自然之分娩不必躁急或干預之。婦人忍耐性愈久者，娩產速而無痛苦，宜知此事爲一種自然妙用；起初之微痛，所以預備以後之大痛，此時干預之不必醫師看護，惟忍耐而已。當知忍一時之痛苦，卽有嬰兒之希望。

或以爲余所言過甚，實則分娩之事，甚屬重要，婦女在分娩以前早應知之。

幸現在之助產婦，多知無故干預之有害。然若有時醫師以爲必須干預或助產時產婦切不可嚴行拒絕，宜以己之生命付託醫師之手。而醫師宜有毅力才幹以救之，或設法使產婦少受痛苦。但婦人難產爲數極少，如遇必要，則醫師宜預備妥善，若稍遲慢，卽近危險。

有時延請醫師竟無所用，有時則全賴醫師，故醫師不得用時，宜溫和如小羊；得用時宜猛勇

如獅虎。

醫師之手宜堅強而輕捷，心宜細而勇，腦宜專一，不使他物參雜，遇危險時，須當機立斷，預知產婦及嬰兒之生死，設法挽救。多數小兒之死於難產者，多因醫師用器械太緩之故。所謂器者即鉗耳。醫師之手粗大者，必用鉗而後可保平安，且多數小兒往往誤於不用此器而致死。當產婦疼痛過久，嬰兒近陰道口而竟不出，斯時惟延請幹練醫師爲助，除此已無其他良法。

或問曰，婦人產時其夫宜在側否？曰不宜。但既產後及污物已收拾清潔，則爲之夫者宜進室數分鐘作安慰之詞，但宜細語，不可高聲。

初次分娩，其時間大約二倍於再產，自後則愈產愈速。但亦有再產較初產爲遲緩者。婦人宜知產時延長，亦無所害，惟竭力忍耐，定可得最佳之結果。

通常初產經過時間約六小時，再產約三小時。然此係除初陣痛而言，僅指劇痛時間。若自初痛而至分娩，則初產需十八小時，再產需六至九小時。

婦人結婚過遲，如在三十歲以後，則初產甚痛苦而久延。故產婦醫師以及親友均須忍耐，如

不躁急，不加干預，則母子均可平安，再產即與青年結婚者無所異矣。

產期延緩並無危險，若不加干涉，則產婦之恢復健康或較速，產者為早，此可見胎兒須自然進行，不可躁急及干涉也。古語曰，婦人產前或產後必稍受痛苦，然寧受產前之痛苦，不可受產後之痛苦。余以為此言極有理由。

初產之患產後痛者甚少。此則以產前痛時過多，故產後安然，是誠造物之妙用，不可以常理測者也。婦人生產既多，每次產後痛時間既增久，情勢亦加劇，此其故，蓋以產前痛時間較初產為少也。產後所以痛者，以子宮縮小至原形，且排凝血外出而起，不必以人力干預之。良醫能使痛勢和緩，漸漸停止，以後自然痊愈。

自然之工作，常出吾人意料之外，而實則無非預備將來而已。婦人生產，方其初痛，正所以預備產生嬰兒；惟亦有多數婦人分娩時毫無痛苦者。

婦人分娩就自然之經過言之，可分數期：（一）初期，亦稱最早期，自初痛至子宮向下。（二）開口期，起摩旋痛使子宮口開大，嬰兒之首得以伸出。（三）末期，起劇痛以至嬰兒娩出為止。

初期，延時最久，產婦不必在己室中，且以屋中行動爲宜；或仍操作家事。

在開口期，產婦可在室中，而不必臥牀上；最好即散步室中。

在前二期中，產婦不可信無智看護婦之言，抑制其痛，或以手磨擦，如此則產期反致延遲。且在子宮口開大時，不可勉強使子宮向下；否則極屬危險。子宮口既開大，則嬰兒緩緩自向下排出。在末期，則產婦不得臥在牀中，忍耐最後之痛苦。

極痛時，產婦不能忍而叫哭者，可聽之。如此或能稍覺舒服也。或以爲發聲有害於分娩，殊屬大誤。莎士比曾給吾人最懇切之忠告曰：『發痛苦之辭憂傷而不語者，心易碎也。』

產婦能信余以上之言者，當可避各種危險。痙攣時若坐立或睡，不專在一側，當可避免。產痛時務宜行動自如，庶不致延長產期。

產時陣痛，有時如沉重之滯痛，或有極銳利如刀割，如錐刺者，然婦人均能忍受之。

看護婦有時分生產爲兩類：一曰背位生產，一曰腹位生產。背位生產者，產婦以背倚看護婦，可得舒適。然看護婦不宜以手擁之，可用下法：置一枕於背下，而後看護者以手推枕，則背不致受

傷。曾有以手推腰而不用枕者，此法極不相宜，產後背作痛，經數日方止。腹位生產痛者，每逢痛時，若看護婦以手按腹部，即能舒適而助分娩，或以腰帶束腹上，看護者以手緊拉兩端，亦能助嬰兒之產出。

牀上可置一條之軟足墊，於牀架處，使產婦在劇痛時，能以足用力抵墊上以助耐力。牀頭可縛一巾，以便兩手之攀扶。

產婦宜着拖鞋，則用力抵足墊上時，足底不致受傷。或以此等為細事，然無物能使產婦舒適時，亦不妨用之。

產婦所用之牀，以一人睡者為最宜，近來之和合牀，甚為便利，蓋產婦可常易牀以求清潔。

分娩之預備

在產前，看護婦及有經驗之友，宜告知產前產後，母子所應用之物件。以下所述，或亦有用也。

產時用：

堅固之小桌，上鋪白布，以便置杯碗等。

手巾至少備二打。

助產之腰帶，或用鈕，或用別針，以視用者之所好。

長法蘭絨裙，背後自腰以下開一縫。

短衣——長衣各一。

安全別針。

衛身巾（大號）。

油布一方，約三十六英寸見方。

法蘭絨（包嬰兒用）。

無油麻線一絞。

銳利之剪刀一柄。

舊細麻布一方，洗嬰兒之口用。

膠皮熱水二袋。

藥製棉花一包。

脚盆——水桶各一，小面盆二三只。

容二升之壺。洗浴寒暑表。

能養之灌注器。睡鞋。飲杯。藥杯。木柄之新指甲刷。肥皂。熱水。冷水。大油布。

藥製收生布。一磅 Roll of Gangee tissue 此二者或有有用，惟非必要。

嬰兒用：

睡籃。浴盆。秤。

長袖羊毛織短衫五六件。長袍六或八件。夜中長袍六或八件。披衣二件。長白裙二件。

日間用法蘭絨衣三件。夜間用法蘭絨衣三件。毛巾(小號)二打。土耳其方巾二三打。

方頭巾二條。法蘭絨方巾三或六條。法蘭絨帶四條。羊毛圍巾一條。羊毛小帽一個。

羊毛短衣三件。羊毛小鞋。

娩產時之體位。 娩產時之體位，各國不同。在法國產婦則平臥，面向天，他國或有立者，跪者，或坐於無底之大椅中者。在英國則以左側臥位爲慣用。在法國產婦，每用一特製之小牀，其牀俗名『痛苦之牀』(lit de misère)，產後卽移於他牀。

在娩產前，母子所應用之物件，均宜置室中，庶臨時不致忙亂無序。

其他，娩產時最宜注意者，爲產婦已否通大便。如初痛時，大便積滯，宜服蓖麻油一匙，或稍多亦不妨。如不能服此油，可用溫水灌注之，大便既通，產時不致後重，嬰兒有餘地伸展，可減少產婦痛苦。

產婦衣服亦宜注意。將產時宜服清潔之衣服，腰間束起，以免污穢，其外更穿一短衣至臀後爲止，以一法蘭絨裙圍之，再外則穿一長袍。在冬日此袍可用法蘭絨或羊毛物織成者。

牀圍蚊帳地毯等物，均宜移去，以免遭污穢。

臥牀之處置。 如產婦取左側臥位，則牀上右面置一碼半見方之油布一方，上蓋褥單，若無油布，可用桌上之油布。如此則褥不致沾污。

產室不宜過熱，惟須溫暖；如溫度太高，產婦將神經不安。

初期症狀既起，各物務宜預備完全，衣服被單法蘭絨毛巾均宜先鬆摺。而置一定場所，雖在暗中亦能覺得；室中宜暢通空氣，看護婦宜僱好在家，醫師亦宜關照，使知需用之時將至，產婦宜快樂而充滿希望，預思爲母之樂，方嬰兒之第一聲啼哭，卽產婦最快樂之時，此所以酬報其母之痛苦與憂慮也。新約中聖約翰曰：「婦人之將產也，甚憂慮其痛苦將至，然產後卽已忘之，惟知快樂，樂其得寧馨兒也。」爲人妻者，此時已得一較貴之稱，卽已爲人母矣。

產室之門宜半開，以便空氣交換；將產之初，產婦可休息於他室中，則產室中窗戶可大開。在產時室中宜暢通空氣，如氣候過熱，則上方氣窗可暢開，如此則產婦之身體與精神，均能平安。

婢僕太多，非惟無益，而且有害。足使產婦煩躁，而又減室中空氣之清潔度。故祇助產婦與醫師各一已足。粗鄙喧譁之談話，於產室內極不相宜，徒使產婦煩躁。騷響之音樂，亦不甚合，惟溫和快樂之閒談，則殊有益。方產時宜極靜，雖小語產婦亦覺可厭，惟醫師宜告知進行之順利，及以後平安快樂，以安慰之。

家人及僕婢均宜忍耐，雖有時產婦自己無忍耐痛苦之能力，而旁人終不應以不耐耐之語，入於其耳，宜以溫和勇敢希望之語，平其煩躁。

此時產婦之母，宜在室中；然有時以母女之痛惜，竟能使產婦失其勇力，故爲母者，終以別居他室爲宜，惟不時加以安慰之語，則於產婦大有效益。

平安之產，本爲天然之作用，並非疾病；旁人將此種理由詳告產婦，使精神煥發，希望深濃，則產自較速而易。

又可告以苦後之甜蜜，則產後即起愉快和平，婦人之初產，實爲發生最快樂之時。並前此之痛苦憂煩均忘之矣。Hobbs氏詩中曰：奇哉產婦之發生快樂，即在與嬰兒第一次接吻時。

醫師檢查以後，亦宜安慰之，告以嬰兒之一定方向，進行極利等語。且醫師又須告知何時方產，何時產畢，最能使產婦膽壯。若狐疑不決之語，最易使產婦煩悶。

產婦當醫師詢問時，亦宜詳告一切，應知此等詢問，關係殊屬重要。若身體上有病者，則於未產之前或能設法救治；若產婦不願經醫師詳細之檢查，詢問，則醫師當然不能爲之盡力，其後母

子或有危險，實產婦自召之禍，非醫師之咎也。

白蘭地酒，宜預置室中；惟不經醫師之許可，則無論何人不宜給產婦使飲。就余之所聞，實有多數產婦受害非淺。現在婦人知識，較從前增高，臨產避忌刺激物，故婉產較從前多平安。

白蘭地應視爲藥品，乃一種有價值而有力之藥品，故其用法及應用與否，均宜請醫師處分，苟其不然，則結果殊不可知也。白蘭地之於產婦，可爲良友，亦可爲仇敵。

產婦之最佳飲料，爲熱茶，粥湯或葛粉湯。於生產進行中不宜強之進食，斯時非惟胃不能受，且將致嘔吐；人之食慾能示人以當食與否，不能絲毫有所勉強。

產婦宜常使膀胱空虛，則腹中較舒適；婉產亦速。多數婦人於初產多患尿閉症，迨夫產後須得醫師之助，小便始通，或用導管通膀胱，以排除之。

如上所述，宜爲醫師預備一臥室或休息室，則醫師可處其中，以便爲產婦排除大小便。此事極屬重要，因有醫師之指導，可免以後種種困難。余之鄭重述此，因余已有多數經驗故也。

產後經十二小時尚患尿閉，雖試二三次，依然不通者，此時必須醫師用藥爲之助，否則將起

危險。

分娩時之麻醉

自 Sir James Simpson 氏之創用噶囉仿謨後，產婦醫師均依賴之，爲患者之最可貴最有效之大發明。

噶囉仿謨於產婦，最爲平安。因孕時之心臟較平時強而有力。——蓋此時不僅運輸血液於母體且須運輸至兒體也。

噶囉仿謨之吸入，能使患者起知覺半失或全失，而無痛苦，但有久暫之別。有僅延數分鐘者，有能延至數句鐘者。如經名醫之許可，或施以一定用法，則甚有效，且極平安。

此藥奇效如神，已如上述；故產室中之憂慮，不安，痛苦，一經應用此藥，立能易爲快樂，希望。如產婦一經用此藥而見奇效，則下次即思醫師之再用，而此時不復畏懼。余曾聞某婦曰：余之於分娩甚有希望，及信託，賴有噶囉仿謨也。

或詢曰嚼囉仿謨之吸入，對於產時延長否。答之曰用此者，其分娩之迅速與平安，大半與不用者無異。

嚼囉仿謨之於娩產，何以能如是平安，因醫師之用此藥，非欲產婦完全失知覺，惟使止痛耳。若醫師在手術時，則必令患者完全失知覺，故生死不能預決。今令產婦吸此藥在使能無痛苦，並不致昏睡或損害腦力，故自余等經驗中，此藥毫無危險。

吸入嚼囉仿謨不可太早，否則產時必致延長，亦不可多量吸入，太多將致難產，或產後血崩，多數產婦，在初痛時已經吸入，殊屬危險。

朦朧睡眠

此外尚有一種麻醉法，近來已得多數人贊成者，即朦朧睡眠法 (Twilight sleep) 是也。此法於二十年以前，創用於奧國。其後於 Feibury 婦女醫院詳加研究。係一種注射法，注射後，其人昏昏如睡，若驚醒亦能再睡。故臨產時用之可完全不知痛苦；此法效力固確實。惟其後經著

名醫者研究之結果，謂此法現尙未能完滿。在產婦之神經性質者，用此法可免痛苦。然醫師看護婦均須有一種特別研究練習，非可昧昧然用之，且對於小兒尤屬危險。

看護者須知

在初產婦生產時間固久，然在經產婦或有極速，竟不及通知醫師者。斯時看護者及產婦之女友在側，宜知何事應爲何事不應爲。故以下諸節以極淺近之文字述其一二。曾經訓練之看護婦，本宜知此。

第一看護人遇此意外時，態度宜十分鎮靜，不宜驚異，耳語喧嘩，使產婦頓起恐懼。婦人之膽怯者，此時最易受驚。蓋分娩時無醫師之助，或蒞臨太遲，或未曾預備者，母子均能平安。故產婦當知此意外事，並不危險，醫師至後，諸事均就序矣。

如醫師未到而嬰兒已產，則看護人宜留意臍帶有無繞嬰兒之頸，有則卽宜鬆去，否則恐因而窒息，又注意嬰兒能否呼吸，有無膜片蒙口外，口中污穢，均宜以軟巾拭去，以免阻礙呼吸，眼臉

亦應以硼酸水注意洗濯。

嬰出產後，當然放聲啼哭，不然，宜設法使之啼哭。莎士比曰：余等入世後第一次吸入空氣，即起啼哭。故初生之嬰兒應行啼哭，以此使肺臟充盈空氣。否則可速輕拍臀部數下，即哭。

如醫師尙未至室中，宜恬靜快樂；不然，產婦以爲危險，將起恐怖。

常有嬰兒產生如已死者，但若臍帶尙搏動，可拍其臀部，或以冷水潑面，以手拍臂，實爲最有效之治法。經此治法而得生活之嬰兒，其數殆不知凡幾。至嬰兒有哭聲，則已平安矣。當臍帶尙搏動時，不宜將其結紮。

嬰兒似已死，且臍帶亦不動，則可洗淨其口中污血。臍帶結紮切斷後，立將嬰兒置華氏表溫度一百零五度水中，可使膚色轉紅，臍亦漸動，繼之以哭。如此法不效，可自執嬰兒兩足而倒提之，以巾輕擦其背。

若此等普通治法，或不見效，則可用 Dr. Hall 法治之。將嬰兒俯伏，漸漸轉其體，使仰臥，再轉其體俯伏，再轉其身仰臥，如此反覆行之，一分鐘中轉十五次。

尙有一法則爲人工呼吸。看護人以左手緊夾嬰兒之鼻，不使空氣流通；以己之口對嬰兒之口，輸入空氣，達其肺內；再以右手壓空氣外出，如天然呼吸。如此數次，大約一分鐘行十五次，若聞微細之呼吸，則嬰兒已有生機矣。

未回復生機以前，如臍帶尙搏動，不宜卽行結紮，否則實阻礙其回復生命之機會。蓋臍帶搏動尙可受母體之循環而維持其生命。

如拍臀及 Dr. Hall 氏人工呼吸法，均無效，則可置嬰兒於華氏表百零五度溫水中，浸及其頸。故產室中宜多備溫水，於難產時尤然。

嬰兒已產而醫師未到時，則臍帶應結紮而剪斷之。法以四五條之線組成之帶長約一英尺，兩端各結一結，距兒體約二寸許，緊縛臍帶。距第一帶約三寸許，再用同樣帶縛之。兩帶之間，加以剪斷。此本醫師之事，故醫師若能早到，他人不宜干預之。

結紮帶及剪刀，宜煮十分鐘。不然嬰兒臍內將傳染病毒。

在醫師未至之前，後產物如無出血之存在時，看護婦不宜取去之。宜任其自然產出。此時看

護人所宜爲者，則以左手緊按子宮部，則子宮易縮小，胎盤被擠出，且免血崩。

如一時半後，胎盤仍未下而出血殊甚，可立延醫救治此事，在經驗富有之看護婦，當知所以處置之法。

強拉臍帶使胎盤產出事極危險，必不可行。

此章爲對於醫師未到以前看護母子之法，爲全書重要之部，故再分條詳述之。

對於產婦之處置。方嬰兒之產出也，看護婦宜以右手助其進行，鬆產婦之衣服，導兒體取一定之體勢，則產自易；在進行中宜以左手按腹上，用力緊按子宮部，若嬰兒已離子宮，則子宮被手按壓自然縮小。手亦宜隨勢而下，斯時產婦可仰臥以便產出胎盤。又多數產婦有起會陰破裂者，則因娩產時牽引小兒之肩太急速之故。看護者尤宜注意。當分娩進行中須保護該部。看護婦仍宜以手按子宮。蓋胎盤之離子宮時，當覺子宮更小也。此時看護婦宜觀察臍帶，如臍尚搏動，不宜卽行結紮。如已止動，則可照上法束縛之。余意宜置一巾於臍旁，則割時不致損及他部，流出之血液亦卽吸入巾中。余常聞多數產婦均以不用巾而受損傷者，務宜慎之。胎盤當現於陰道口內。

方。取去胎盤時，其他之膜片亦宜一併棄去。看護婦輕握胎盤，不必直接拉出，可先向左方或右方旋絞，然後一併拉去，此法則膜片血液一併絞入，便於棄去也。在胎盤產出前後，由子宮流血者，看護婦可揉子宮，如胎盤仍在腹中，可壓榨使出。嬰兒可以被包之置於一旁。污穢巾布均宜棄去，以五千倍之昇汞水洗滌陰部，然後束以巾，產婦便覺舒適。此時看護婦又宜留意腹部，以左手按子宮輕輕揉之，使之再起收縮。如此經半小時，產婦似較舒適。子宮縮小如原狀後，即無血崩之患，另用一堅硬之束腰帶緊縛腹部。

對於嬰兒之處置。如臍帶繞嬰兒之頸，即宜解去。如一臂彎曲則宜矯正。其法將其臂旋向腹部，不可上向肩部。小兒娩出之直後，宜洗擦其鼻及兩眼。臍之處置上已述及。如嬰兒不哭則拍臀部，再不治則用前述各法。如嬰兒呼吸自然，則看護婦可離產婦而為嬰兒洗浴，有時嬰兒以臍帶之處置不善而致死者，故宜留意。

產後之休養

在產後宜有二小時安靜之休息。頭部宜使舒適；身體宜平臥而墊以小枕，棄去污穢巾被，易以清潔和暖者。

產後衣服

二小時休息後宜轉身而臥。看護者宜小心助其轉側，產婦自己不宜行之，轉側之時，產婦宜處被動地位，當用二侍者一扶其首，一握大腿助其轉側。

產婦分娩後常寒顫及飢餓；故宜加衣被，可用一二被裹其體，但不宜過熱；覺和暖後即當移去；如足冷則可包以法蘭絨或用熱水瓶。

產後宜常易巾。產後之清潔爲最有益。但巾布於使用前，均宜受日光或空氣。

無智之看護婦，以爲不潔之巾可常保持和暖。此種思想爲最危險，產婦宜知污穢易起發熱及其他傳染病。世人若咸知清潔，熱病自少。

產後之飲食

產後飲茶一杯能使口中清快，且用麻醉藥後覺渴時爲尤甚。若已臥牀中，則可飲粥湯或牛乳。與奮劑非經醫師許可，無論何種均不宜服。

產後之束帶

用如被單之厚布，約一碼半長，其闊使足以保持腹部。束帶宜寬緊適中，每晚再束一次，否則易於鬆脫。醫療器械店中出售之產褥帶，用於產後甚爲合宜。如無一定之產褥帶，用粗布或竹布雙摺之亦能應用。布上之針以平安別針爲宜。如此無須用產褥帶矣。

產後之束縛腹部，最爲重要；第一使產婦舒適；第二腹部可早恢復原狀。婦人生育太多而不束腹帶者，腹部每膨大而下垂，形狀甚醜。然現在醫者亦有不贊同束縛腹部者。

產後之體位

產婦產後不宜立即自動起牀。宜有他人助之以易衣及汚巾；起身時，一侍者扶其首一握其腿。總之，產婦不宜費少許之力，否則易起血崩昏暈子宮下墜等症，或竟致死亡。

臥室

室中宜保持涼快而通氣。看護者常以產婦畏寒生火取暖。殊不知產室熱度過高，極有妨害。如天氣過冷，則生微火使空氣和暖足矣。火門宜閉，門窗宜半開使室中流通空氣。產婦之需要新鮮空氣，較普通人尤甚。但無識者反懼產婦吸新鮮空氣，殊可笑也。

不流通之氣，即為濁氣。濁氣殊有害於身體，而於產婦尤甚。濁氣即毒氣之別名；經多數人之呼吸，已非肺中所應受之物質矣。英人稱濁氣壞溝污水為三層者。強壯者常因此致死，而謂柔弱之婦人與嬰兒足以當之乎。

產後宜下簾及百葉窗，使產婦得以安睡。最要者全室務宜寂靜無聲。

最奇者，現世紀中仍有極愚之看護人，視生產爲病症，不認爲天然之作用。可憐之產婦，遂變而爲病人。

產婦產後絕不宜多談話；他人亦不宜作煩囂之對答。在痛苦之產後，宜有甜蜜之休息。小兒洗浴完畢，產婦已安臥室中，不宜有他人，僅一看護婦已足。

產後不宜接見賓客，除非得醫師之允許始可行之。常有無識之看護人，引賓客進產室，產婦常因此致疾。故在產後十日至十四日中，萬不宜接見賓客，否則後患實不堪設想。卽最親密之友朋，亦宜在十日之後始行接見。在門前略問詢，固無甚妨礙，然深談終有所不可。產婦能遵守此言，定可免無數疾病。蓋產後休息非常重要，且爲最效之治療法。

膀胱

產後產婦尙未小便以前，是否宜睡，極應研究之一問題。其實產婦欲睡並不危險，舊法亦以

爲產後若能即通小便，則睡時更甜蜜舒適。

產婦最好在牀上小便，若起坐恐遭血崩之患。

產後數日，以瓷製溺器先浸熱水中取出拭乾應用之最宜。此器形小而扁，置體下極適合，使產婦易於便溺。惟置時宜自前推進不宜自身側置入。

如產婦覺小便困難，急宜延醫。因無論娩產之難易，小便常閉止，雖膀胱中積尿甚多，無醫師之助，恐難於排泄。

產後欲令小便，雖試行數次，而七八時後仍不排泄者，可試下法：看護婦以海絨置於熱水中，取出，按下腹部重復之至排泄而後止。

另有一法當溺器未置身下之前，先置熱水於器中。

如上法不效，十二時後小便仍不通，急宜請醫師用導尿管導出之，必有效。但用此導管宜注意；不然，或起危險及不適。用導管有時一次已足，有時須連續用三四日至膀胱回復原狀後始止者。

產婦於生產進行時，或在難產時，排尿頻數，每二三時排泄一次者，則產後可不必用導尿管矣。

大便

產後大便常秘結。此亦自然之作用，蓋所以使腹中各部均得休息，尤以子宮爲最。有時於產後一日，或並不服藥，或僅飲熱咖啡一杯，即已排便。如此則產婦平安，蓋不服藥勝於服藥也。如飲咖啡後三十六小時仍不排泄者，則第二日晨宜服葶蘇油約一匙。如不願服葶蘇油，可用灌腸法。舊法產後第二日晨服葶蘇油。

產後如大便不照常排泄者，看護者可注入溫水每次一品特爲最宜。此法既不擾腸胃，又無痛苦。如初次不效則每隔二三時注入一次溫水。力不足者可用下開之液灌注之。

處方

橄欖油

二食匙

食鹽

二食匙

熱燕麥湯

一品特

作灌腸料

尚有一種灌腸料，即用肥皂溶熱水中，和以尋常之生菜油。惟能用溫水而見效者，實為最好。故凡用各種藥物灌注之前，可先以溫水試之。

產婦不願用草蓼油及灌腸法時，可服一茶匙之碳酸鎂和於水中，或用下藥，於母子均無礙。以熱水一淺杯，浸八片之旃那葉，三小時後服其浸出液。

在十二小時內若仍無影響，但重服之定能見效。若大便秘排出者服一半已足。每晨服一二茶匙之葡萄汁或無花果汁亦有益。惟產婦宜知飲咖啡後大便即排泄者，則他種瀉藥終以不服為宜。

灌腸法在哺乳期及孕期中，為排便最妙之法。自口接入之瀉藥，常能使服者受害，因腸下段，非胃可比，宜常使空虛也。胃之專責為消化食物，故藥之從口入者，經胃時必擾及胃之工作，非如

灌射法之僅在洗腸也。欲使大便通者，與其服藥毋寧食水果，與其激烈毋寧和平也。

舊法產後母子常服瀉藥，此實大誤。從前社會一般見解，每視產為疾病，故多用藥類。此種愚騷之思想，務宜蠲除始可。幸現已改良，然黑暗仍有存者，愚騷實黑暗也。

產後數日，排便可用新式溺器。實較舊式者為善。因新式者可滑進身下，不必費力起坐，得臥而排便也。此器尤適用於產婦，故產室中均應備之。法蘭絨包足指亦能使產婦舒服。

以上所述均係自行處置法，以有時無醫生在側，知此可以應急也。

清潔

產後排出之血液大約經一星期或二星期始止，有時或延長。初則帶紅色，繼則漸變為棕紅色；後則成微綠色，故有綠帶之名。有時臭氣甚惡。排出之液以多少適中為宜，如臭氣過惡者必係疾病。

無識之看護婦以為產後易受冷，故多不洗濯外陰部；實則產後之清潔較平時為甚；陰部不

清潔，將來必引起無限痛苦。

洗時最好用軟海綿及溫水，水中加防腐藥。若覺疼痛者，可用硼酸水每日洗二三次可愈。每次洗後宜用脫脂棉花拭乾。

灌洗法，從前以爲隨時可行，近則知須有醫師之許可始能行之。惟在產時總宜備灌洗器，以產後或須用熱水灌洗也。

產婦宜遵余以上所言者，不可偏信迂腐之看護人或友人之言。產後能清潔，當可免多少疾病也。

休息及安靜

產後十日至十四日中務宜平臥。婦人每以爲兩腿能休息則已足。實則應休息者不在兩腿而在子宮；休息子宮之法，惟平臥牀上或沙法上；最初二星期，日夜均須臥牀上，第三星期每日以極短之時間移沙法上。沙法須活動而能推行者，如此則產婦欲睡沙法時，可移近牀前，二人由牀

中擡至沙法上。產婦切不可自動，亦不可直坐，倚沙法上時，亦宜平臥。

十四日以後，乃可起坐；最初祇准極短之時間，逐漸增長。但每日大部分仍宜平臥，三星期後宜睡馬鬃褥上。

以上之法似覺煩複，但極屬重要。諺語云，產後起坐太早則常病。此言宜切記之。休息及安靜之效果能恢復前此產時之痛苦，若藐視余言，不免起血崩子宮下墜小產等症。

貧苦之婦，產後起牀過早，多患子宮下墜。妊娠中之操作，及產後之休息二者，均不可缺。貧苦者在產前固有操作之機會，而富者能於產後得休養。然富者若立意於產前運動及操作，而產後又得休養，則二美俱矣。

子宮下墜爲最難治之病。生育愈多則下墜愈甚。但產後有十四日之休養，定能免此。如患此病時，應請醫師查檢之。

食物

第一日之食物宜用粥，葛粉，牛乳，烤餅，茶，乳脂，麪包等物；惟不宜過飽，每次飲茶一杯或粥一碗已足。舊俗產後一日，進食甚少，亦不甚善，總以適中爲宜。

第二日晨餐。烤餅，乳脂及茶。十時用濃牛肉汁或牛乳麪包，或葛粉以牛乳調之。午餐。雞，蕃薯，及麪包。下午四時與晨間同。晚餐。粥一杯用水或牛乳煮者，或水及牛乳相和煮者。

如牛肉汁葛粉之類產婦不願食者，則可以輕蛋糕或米粉糕代之。

第三四日與第二日無異，惟中膳宜以羊肉代雞。進食時間之次數宜逐日增加。第四日之終末，食慾與平時無異，惟取普通品及多添養料而已。

以上爲產後食物之大概，但產婦亦不必執泥。如身體極柔弱者，產後即可飲牛乳雞湯，羊肉，及蛋乳等。看護者宜用普通智識決定之。

如產婦極強壯則第一日即可進極普通之營養物，惟須擇無刺激性者。總之對產婦之食物，宜以智識臨機應變。薑類酸汁，在乳期中至不相宜，影響於嬰兒極大。

飲料

第一星期烤麵包及水，或小麥湯，及牛乳爲最佳之飲料。小麥湯或加牛乳或不加牛乳均有益於產婦；惟宜稍置鹽以調味。產婦或嗜甜食，則稍置糖以代鹽。

此時興奮品，除非產婦甚柔弱或得醫師之許可，不宜服。

每次飲料，宜置有口壺中，則產婦欲飲時，可不必起坐，仍能平臥，不妨及身體；此在產後之第一星期尤要。

如產婦極弱，易暈者，可給以酒或白蘭地，和以熱水。但第一星期總以烘麩包及水，或牛乳及麥湯爲最宜。

暑日之飲料。最上品且足以止渴者，厥爲冷淡茶，稍加糖，多置乳酪。

晨餐與產褥期中用茶，較良於咖啡；產婦或不喜茶者，可用可可，或椰子粉和牛乳中代之。可及椰子粉均含營養料，在產時及產後服之甚宜。

產褥中大便秘結，可常飲咖啡以代可可，若飲咖啡後加以運動，必能通大便。但咖啡之於產婦，亦可代瀉劑，產後每晨宜飲之，不作爲飲料而作爲助瀉品可也。

有時產婦不能飲酒類，不如用等量之新鮮牛乳及水，或麥湯及牛乳。如不喜牛乳，僅用麥湯或烘麩包與水代之。

實則哺乳之母宜飲牛乳，可參以等分之一水。

如飲牛乳和以同量之水，可使大便通暢。倘牛乳不和水者，其質過濃不易消化。

產後以水爲最珍貴之瀉劑。單飲牛乳易致便秘，和以水則能通順大便，此事產婦宜注意之。

臥室之更換

產婦易臥室，當視天氣與身體之如何而定。產後二十一日之後，如客室相近，可自臥室移至客室；不然，可坐輪椅中，自此室移至他室。已空之室中窗，宜大開放，被褥可曝日中。四星期後，可與家人同膳，但每日午餐前後，宜有一時之平臥以資休息。

因產婦在九月之懷孕期中，內部發育，故必須有六或八星期之休息，以使內部之變化回復原狀。

戶外運動 婦人在產後亦宜行戶外運動，惟視氣候之冷熱而已。冬日須俟一個月之後，若天氣晴爽，即可出外。在夏日凡四星期之終，若天氣佳者可乘車而行。惟不宜向東或東北向；五星期後可照平日出門而操作家事矣。

家事

或以爲婦人產後數月中，如病者之漸愈，不宜動作，此亦大誤也。哺乳者宜知世上人類無不藉自然之力而生長，不必視如病者，須人力挽回之也。最健之乳母，實爲工人之妻，雖終日忙碌無機會休息，然彼則常快樂康健知足。

第五章 乳期

哺乳母之責任

爲母者必須專意於小兒之哺育。腦中不可存時尙生活之快樂。普通育兒有二法：一則全付乳媪之手，一則爲母者自己犧牲精力哺育之，此則爲婦人者之一種天然樂趣也。

如母體健全多乳，而不自哺其兒者，殊反自然之原則。母之能哺其兒，而必使人代育者，則完全失却母子之愛；其不能善視小兒可知。此等家庭真如 Cradle 氏所謂小兒不知父母之養育，父母不知小兒之戀愛矣。

爲母者苟知哺乳爲樂事者，當無時不覺乳媪之分其快樂，且往往自悲其不能哺兒也。不自哺兒，且易受孕。婦人當知常受孕最易使體弱，哺兒非惟無害，且能使身體強健。 Dr.

Alfred Wilshire 曰：爲母者能自哺乳，非惟爲慈母已也，且得二益，卽母子均健而快樂是也。世上決無柔弱之母而能產康健小兒者。

爲人母者，宜知懷孕期身健，產後大半能哺乳。哺乳非惟無害，且能使母子多健，故自己有乳而不哺者，可謂絕無人道。猛獸尙知哺其子，卽如海獸亦有解懷而乳幼獸者，而謂人類反虐如駝鳥之棄其子於曠野可乎。

故余曰，母健則子強，人之生活及快樂均自此始。爲母者可不慎乎。

乳

產婦精神回復後，（約產後六至八小時）卽宜留意於乳房，尤以初產婦爲然。

初產後第三日內，乳量或甚少；然自此二三日後，乳房覺膨固不適或竟發熱，有時熱度極高，務宜注意。

如乳房內已有乳，可用大指及食指壓榨乳頭，使嬰兒就之，然不可常哺，宜有一定之時間，如

乳已多者，則每隔四小時哺乳一回；此後哺乳回數漸增，至斷乳期爲止。通例第一日二十四小時內哺乳三次已足；第二日四次，第三日每隔二小時哺乳一次。

哺乳前在乳頭之分泌物，宜用軟海絨洗之，再以乾燥巾拭之。故嬰兒仍難就乳者，可用少許乳酪或糖塗乳頭，使嬰兒舐之。

初產二三日後，如乳房膨脹硬固疼痛者，則每隔四小時用橄欖油輕擦之，油中或調以香水亦可。但未用前宜於火上溫之，擦時自乳旁漸至乳頭。

此時可以柔布胸巾束乳下，以免乳下垂。以別針固定之。

用上法二三日後，乳房縮小，疼痛亦止，嬰兒自易就乳。

第二次以後之分娩，已不致如初次之不便，乳汁既充足，即可命嬰兒就之。一般婦人之患乳腫痛者，均以無識之看護婦干涉所致。看護婦每以己之小智，用手壓榨以爲能得乳，不知產婦已受害無窮矣。

在第二次以後之娩產，嬰兒之於乳房不啻醫者，不必煩看護婦之手而乳自能泌。惟乳部作

痛，終宜就醫診治，看護者惟聽命而行。

欲知看護婦之能幹與否，視其處置乳房，已可知之。幹練良善者，聽醫師之言而行，惡劣之看護婦，常於他人不及防時，擅作主張，此等人急宜避之。

讀者宜知自然作用，每能治痛苦危難，較醫師看護者為佳。自然之常運行於吾人不知不覺之中，不必人力干涉之也。Chancer曰：自然為創造天地者之代理者。

哺乳之定時

嬰兒產出後大半好睡，如不驚擾，睡可數句鐘，故不必驚醒之。蓋此數小時內，母體尚無乳可哺，直俟其自醒哭，而後哺乳可也。此即所謂自然，嬰兒藉自然而啼哭而求乳，為母者無乳時強以嬰兒就之，或以人工哺兒者，均為大誤，實可謂自陷於罪惡。

為母者宜依一定之時間哺乳。一遇兒哭即行哺乳者，為最不良之習慣，小兒之啼哭，或係他種原因，不能一概以乳止之也。世之為母者哺乳之次數往往過頻。此於母子皆有害。第一月中每

隔二小時哺一回，第二月二小時半至三小時，每次相隔時間漸增多，至每次相隔四小時爲止。哺乳如有定時，嬰兒習慣既成，在他時必不啼哭。小兒產後二星期，每日末次哺乳爲夜十時，至晨四時，乃再哺之。

爲母者每夜以乳哺小兒，殊爲大害，一則母子均不能安睡，二則成習慣後難以改變，三則乳頭疼痛，小兒口亦腫痛；同時乳房緊張，小兒易患腹瀉。此事極屬危險，如小兒尙不過數月，以母之熟睡，往往有窒息之虞，故小兒不宜與母同睡。

小兒既出世即須造成一種良好之習慣。此其責惟爲母者以緩力任之，第一，哺乳時即與以定時是也。

食物

哺乳母，食物宜輕鬆而富養料。或以爲此時宜有佳餐，誤也。且食量亦不宜超過食慾之所需，否則易起消化不良，心悸便滯等症。如食慾不良而強之使食者，非惟無益，且屬有害。此等情形，宜

商之醫師。

最好之食物，爲羊肉或牛肉。鹹肉不易消化，卽煮肉亦宜少加鹽，冬日煮牛肉，最好不加鹽。濃厚之餐，極易妨乳。

或以爲哺乳者之食物，可與尋常無異，不必規定種類；以理言之，此說極不足信。今卽以牛乳譬之，牛所食之物與他反芻獸同，如飼以蘿蔔菜，則牛乳及乳脂，卽含有蘿蔔之味。可知乳汁有關於食物之性質也。人類亦然，乳母服瀉藥，小兒亦間接影響而起泄瀉。

僱用乳媪，其身體雖健康，然終不如生母自哺之有益；此無他，以兩者年齡有不同，小兒之年齡體質亦不相同，故甲之乳非卽可昧昧然供給乙之小兒也。就年齡而論，則普通乳媪之小兒，必先產出，故乳媪之乳，恆較生母爲濃，常能使小兒便秘；自己哺乳，則合於自己之小兒，能使便通正。又就乳質而論，生母之乳，能隨小兒之成長而增濃。由此可知生母哺乳之重要矣。

哺乳母若生活奢華者，則小兒易病。故婦人當哺乳時，宜有普通生活多食營養物，方有最純潔之乳以哺其兒。

余非謂哺乳母可與普通人之食物無所異也。哺乳母可食肉及蔬菜，每日食物宜變易，肉宜煮薰炒，如牛羊小羊雞魚類等，蔬菜則有蕃薯蘿蔔黃芽菜小豆等均有益。人之食物概宜變易，肉食與蔬食宜參食之。

哺乳母所不相宜之食物，略舉如下：如肉之過油者，鴨，鵝，鹹肉，大蝦蟹，濃湯，麵食皆是。總之，凡油膩及不易消化之物，於已於小兒均有害也。

午餐及夜膳，飲啤酒或葡萄酒一杯為最佳之飲料。此二種較他酒為佳。但葡萄酒或啤酒不宜同時並飲，且不宜過多，總以二杯為限。

哺乳母常患口渴，此時不宜飲酒。宜用麵包與水，牛乳與水，或麵湯與牛乳各等量，冷茶或熱茶而冷茶尤能止渴。

乳母覺精神不振，必不可以酒類作藥物，須知酒類僅與奮一時之精神，其後仍復原狀，且或加甚。能乘車遊曠野散步，飲茶，或與友閒談，均為最良之治療。食物宜佳良而富營養，宜多食肉及麩包，加玉蜀黍粉調於牛乳或水及乳酪中食之。於早晚餐用之均可。乳母當精神萎頓時，切不可

以酒自恃，宜多進食物，以精神萎頓由於興奮過度而然，再進興奮劑，非更增加其病乎。總之酒類之害毒，可使人生，亦可使人死。

猛烈之興奮劑如白蘭地威士忌等，於乳母最不相宜，且小兒亦間接受影響。

小兒大便不通者，乳母不可飲酒。中餐以水爲佳，夜膳可飲粥湯，茶則隨時可飲。

新鮮空氣及運動

戶外運動，在哺乳期中必不可缺，以母子均受益也。如天氣佳美，更宜行之。苟哺乳母無中等度運動及新鮮之空氣，必不能得良好之乳。

於乳母有益者，於小兒亦有益。戶外運動能增健康，其功效殊無他物可以比擬。若乳母終日杜門不出，則母子皆弱而多病。

運動後不可即行哺乳，宜俟一小時半後始哺之。運動不宜激烈，以激烈之運動，能變更乳質也。

天氣過熱，則用車以代步，或家中暢開窗戶，散步室中或廊下，以避烈日。雖可以車代步，然每日亦必散步，以散步為最有益之運動，可免無數疾病，較醫藥更有效益。

性情

憤怒亦害乳質，且能傳及小兒。憂樂無定，能使小兒便秘或泄瀉。故乳母之性情和平者，能泌最好之乳，所幸者婦人於哺乳期中常較平時為快樂，且多希望。

婦人最快樂之時期，即在第一次為母時。西諺有之：青年為母之快樂，較世上各種幸福為最。古有子常肖母之語，殊可信也。其原因或因母之性情和平，則乳質佳良，小兒即康壯，且品性亦良好。反之，如母常憤怒者，則乳質稀薄，小兒必不能健康而性情亦因之暴躁。余深信人之性格以身體之強弱而異，故乳母性質溫良者，其體及胃必健全。Wordsworth氏曰：消化良則體強。無論男女有堅強之胃，即有堅強之身體，以胃強即食慾佳良且易消化，其效果能使長壽及體健。沙士比曰：易消化多食慾，兩者均為健康之基。

謂余不信，可就親友中年逾八十者試詢之，此人必享有最強之胃，然後食慾良而消化易。即有微疾亦易醫治。故每人宜養成一健全之胃。然亦須平日之注意也。

快樂每能得健全之胃。憂憤之人多患消化不良，換言之，即食慾能使人快樂與否。食慾不佳者，必不能快樂知足，佳良者反是。

操作

哺乳之人，必不可放棄家事絕不聞問，凡人作有用之事，腦中即覺快樂，且婦人之操作家事時，覺更可愛而柔和。Mellon 氏曰：世上無物可比婦人操作家事之可愛。

音樂會或跳舞會，哺乳之人不宜涉足，宜專心家事及小兒，是乃世上真正之快樂。

職業。或操作，或戶外運動，必有最良好之乳質，亦有最健之小兒。夫職業為男女所必需，要必勤力以赴之。若無職業，即無健康，快樂。Ogilby 氏曰：盡力於誠實之工作，能治百病及煩惱。

懶婦終日居斗室內，睡椅中或沙法上者，則必患神經病，臟躁症，消化不良，精神怠惰，乳少而

劣，小兒無血色，瘦弱，易傷。故工作，空氣，及運動，爲乳母所必要。Gray曰：職業卽快樂，快樂卽職業，信然。

哺乳期中之經期

乳期中轉經者，爲易於受孕之徵兆。此須注意，宜卽斷乳，不宜俟小兒長後再斷，且因懷孕太速，於母體極有害。

他國人每以爲乳期中經轉，乳更鮮甜有益，此實大誤。余則以爲乳質反劣而缺營養。

各種疾患

乳頭。乳頭健全者母較舒服而子亦受益。

乳頭疾患之一種，爲乳頭下陷；此乃由束胸太緊所致。此時乳母必不能自哺其兒，祇能委諸他人，實爲時裝之貽禍；婦女之不束胸者，胸房必充分發育，所產之兒卽得最好之乳汁。若胸部緊

束，乳腺受傷，無可泌乳，且乳頭下陷而失其機能矣。故凡有女兒者，務宜開導，不令束胸帶，則可免上述之痛苦。

乳頭過小及下陷之治法

可置一吸乳器於乳頭上，使小兒間接吸之。余曾見多人用此法哺乳，小兒既易於吸飲，且久之乳頭外出，即可不用吸乳器。然初次哺乳，寧以小兒試真乳頭爲宜。果不能吸者，然後再裝以吸乳器。如乳頭已外出，大約用吸乳器後數日，即可取去勿用。小兒不吸時，宜用棉製小塞，中留一窩，以乳頭置窩中。惟小塞宜塗以油，則乳較舒服。乳頭小而痛者，卽外出時亦常宜用此。或穿較寬大之衣服，不使乳房緊榨。用此法治乳房，頗有奇效。

乳創。 使乳頭堅硬之法，於上文孕期中已述之。果依法而行，則哺乳時不致生此乳創。乳創原因，以常哺小兒所致。若能有定時哺乳，決不致此。

以下之藥品可治乳創。

處方

硼砂

一英錢

澱粉

七英錢

處方

阿刺伯樹膠末

半英兩

明礬末

五英釐

常用上粉撒乳頭可治。

以上處方中之藥品，於小兒毫無妨害，故哺乳時不必拭去。以上兩方不論何種均可，尤以含礬砂者為更有效。

如上法無效，則可用白蘭地與甘油等量，於每回哺乳後，以羊毛筆蘸之塗乳上。再以如手掌大之細麻布浸以此液，待哺兒後，即束乳上至愈後始止。此法能護乳又治痛苦，在小兒未吸乳之前，用海綿蘸溫水洗之，有時純用甘油不用白蘭地，亦能見效。甘油亦無害，哺乳時不必拭去。

乳頭碎裂 有時乳創由於乳頭碎裂或乳癭而起。碎裂之處並無一定，以近胸處為最。碎裂甚大者，無識之看護人，則曰小兒嚼乳時所碎，此言殊不足信。

其治法最妙使小兒間接吸乳，至愈後始止。哺乳後即可用白蘭地與甘油混液塗之，或如上述用甘油浸之棉塞保護之。

乳創之另一原因，由於哺乳後不拭乾之故。哺乳後不宜以手拭擦，宜用手帕或舊細麻布或棉花拭之。此種應用品哺乳時務宜預備，拭乾後始可以上述之粉劑撒之。

如乳頭過嫩，哺乳時即感劇痛，宜套以吸乳器。微痛可不必用，必不得已或痛極不能再哺者，始可用之。吸乳器以乳頭小而陷入時用之爲最宜。

玻璃製之吸乳器於乳創碎裂乳爲最有益，能使照常哺其子。不然捨斷乳外已無他法。吸乳器宜清潔，洗滌後當置沸水中。

乳母或有以乳汁太多致衣服潮濕爲厭者，則可用法蘭絨一方內襯棉花或舊布罨乳頭上，以承流出之乳汁，如此不致下流及腹部而起不快也。

乳房。 未哺乳前欲知有乳與否，可用大指及食指榨之，如無乳可常使小兒吸嘔之。

如乳房中乳汁已充而小兒不吸時，宜就醫診視，以明小兒不吸之原因。

如乳漲及不適者，宜每日用橄欖油及花露水擦三四次。每有看護者以手指塗之者，實不甚合。應倒於手掌中，因手心常和暖，於是慢慢擦之，且祇可用手心，自兩側漸至乳頭，擦後可以清潔。

軟大絲巾縛之，由乳下縛至肩，而結於背。

乳腺炎。健康之婦而乳房發育佳良者，必不患乳腺炎，婦人身體柔弱，乳房發育不完全者，往往患此病。此當於幼年時注意。如生活奢華者，其身體及乳房多不發育，而尤以用緊胸及緊腰帶者爲最。乳下陷與坦平，乳房變而爲無用之物。故爲母者宜知此可懼之現象，於事前防護，然婦人以時尙故竟如盲蠶，可痛孰甚。

乳腺炎常見於初次生產後之第一月。故宜小心避免其原因。又本病亦起於哺乳時，乳房與小兒之口不清潔所致。如兩者均甚清潔，則微生物不致入乳頭內，則此病自免。

乳創亦爲乳腺炎之一大原因，以微生物由乳創而入內也。另一原因則以乳部未發育完全，乳頭太小，小兒難以啜吸。乳與胸平，或陷入內方，實可謂爲無乳頭。無乳頭者，必不能哺其兒，勉強哺之遂有乳創之患。終則成乳腺炎矣。

何以知將患乳腺炎。乳腺炎分二種：一爲重症，一爲輕症。重症者乃深部之乳腺組織之發炎；輕症者乃乳房之近表面發炎。然兩者之治療與其他之外科炎症同。

患輕症者，亦必令患乳休息，俟該部消炎後始可再哺。若乳房尚腫脹，則宜以手揉去，患重症者以斷乳爲宜，以母胸已弱，乳必不佳也。

乳腺炎之症狀 患者身常發顫痛，愈甚者顫亦愈久。繼以銳利之疼痛，然後乳房腫脹發熱而起劇痛。患乳之乳汁，漸漸減少，或竟全無。如哺兒時，則痛更劇。患者發熱而病，時熱時寒如冷水之流體內，食慾及精神均失，且常覺口渴。

有時患者經月餘，乳腺大部分潰爛。此乃不早就醫之害；故婦女凡乳部微痛，宜亟求醫診治，可免痛苦及潰爛之患。迨患既劇，必不能免此狀態也。

初產婦曾患重症乳腺炎者，至再產時亦不宜哺兒。但亦有於再產時能如他人之極平安哺乳者，此則前次之炎症賴有良醫之醫治耳。

哺乳母覺昏暈時，宜立行平臥且食營養品，如茶沖雞卵或熱牛乳或牛肉汁均可。白蘭地及他種酒精類，雖能治一時，終非良藥，且成習慣後無時不思服之，殊非所宜也。

婦人有時因哺乳過頻而致昏暈，此則明示母體漸臻柔弱之警告，故宜即斷乳，切勿以此爲

太忍。

乳期瀉藥。峻烈之瀉劑，乳期中極不宜服，因母子均將受害也。迫不得已可服性質和緩者，如葦蘇油或卡斯卡拉丸等。如母體患常習性便秘者，則每日二次每次服一茶匙之純流動地蠟。此品易利大便，且母兒均不致貽害。

用灌腸料，不論單用溫水或用油與鹽水注入腸中，均為極良之通便法，因此並不害母子之消化也。

哺乳婦人患常習性便秘者，宜食黃麵包以代白色者。如此可無須藥而能通便。黃麵包係僅磨一次之粉製成者，上塗糖醬以代乳脂，有通便之功效，用碎糖亦佳。

蜜饯梅亦可助通大便，患者每晨可食十二或十五枚。其煮法如下：以一磅之梅實二大匙之碎糖置鍋中，注以水滿及口，置緩火上三四小時後即可食矣。熟葡萄以代點心，常能助便。

大便便秘亦可用果醬以代乳脂，蘇格蘭人晨餐及茶時無一次不有果醬陳列桌上也。用燕麥羹粥湯一盆，加赤糖少許，晚餐時飲之，最能助通便。

每晨飲冷水一杯，亦能助便通，然知者甚鮮。冷水並無害，清潔之水於小兒尤宜。多數人之經驗，知水能助瀉，小兒患大便秘結，飲水已足，不必用瀉藥也。

乳母便秘時，可食蔬菜水菓，然不可食生菜，恐小兒易患腹痛泄瀉。總之爲母者宜留心食物，瀉藥不可多服，服後必成習慣。

在乳期能有戶外運動，操作家事，晨間飲冷水一杯，食黃麵包，飲咖啡以代茶，食赤糖，蔬菜，肉類，並熟水菓，每晨赴廁所一次，如此則大便必可接時通暢。若服瀉藥，其效雖速，然不久便又便秘，直至非藥力不爲功，而胃及腸均受傷害，故喜服瀉品者愚之至也。

斷乳

諺語云懷胎九月哺乳九月。九月之懷胎現既知其非誤，而九月哺乳亦同一可信。如九月以前斷乳者，小兒精力必不足，而哺乳逾九月者，則小兒亦柔弱而少血色。

斷乳之性。全視母子體質而定。大約以第九月爲正規之斷乳期。如母甚柔弱，則哺六個月。

亦可。若小兒多病柔弱，則可哺至十月；若仍繼續哺乳，非惟無益，且有大害，損母體亦易患病。

小兒生九個月而仍哺乳者，常起貧血、柔弱無力，而母體則多起精神病、子宮病等。

小兒哺乳期過久者，多起彎膝、彎腿、屈踝、雞胸等病，是等即為後日佝僂病之起點。佝僂病為小兒最普通之病。余在育兒法書中曾詳述本病之預防法及治療法，茲不贅述。

斷乳時之步驟。斷乳宜假以時日，每日哺時減少，而給以其他食物，直至逐漸完全改食他物為止。此為最妙之法，如斷乳過急，則小兒易患胃腸病。

最妙者為乳汁乾涸法。以大手帕纏包乳房，結其兩端於肩部。一二日後乳量減少。如仍不止者，可用兩方塊之培拉敦那硬膏，大如帽頂，中剪一孔，使乳頭穿入，兩乳房各貼一塊。

既斷乳後，乳房不可使下垂，下垂則促其泌乳；如胸間覺膨脹不適，宜忍耐之，其後即漸輕減。終則乳液乾涸。以上之方法，大約五六日後即可無乳，若一二日後膨脹不舒者，則硬膏宜揭去。每隔四小時以橄欖油及花露水輕擦之，擦者用另一手托乳部。

乳母能依法而行之，可免無數痛苦。

有時斷乳數星期或一月後，仍有少許乳汁流出，並不妨礙，可不必醫治。

在斷乳時，母宜禁飲節食，有時亦可服和平瀉藥以減少乳質，晨間服瀉鹽，最妙參溫水半杯，二三次已足。

必須斷乳之徵狀。乳母不復能哺兒時，其徵狀如下：耳鳴，目眩，眼痛，精神過敏，臟躁症，寒戰，昏暈，食慾喪失，心悸，消化不良，大便祕結，胃灼熱，左肋痛，腰痠，哺乳時尤甚，面色蒼白，氣促，足腫等。哺乳時不必有上述多數之徵狀，若有二三發現，即可詢醫師而行斷乳。雖小兒尙穉，可以他種食物飼之。

苟不留意於上述諸徵狀，則母子皆將得危險之結果。爲母者或竟得癆瘵，而小兒既少營養，必漸臻衰弱。

哺乳期中乳汁忽驟減者，恐又受孕，宜卽斷乳。孕期中哺乳者，母子均將受害。

哺乳九個月以後，卽轉經期，亦爲卽宜斷乳之徵狀。此時乳量減少而質劣，小兒反因而瘦弱。余常見小兒哺乳十二個月者，較九月爲瘦小，以九月以後之乳汁營養分不足也。

有時雖不見上述各種情形，亦有不能哺兒者，則以乳小之故。乳頭小則液質亦少，若繼續哺之，胸房覺奇痛。

乳創，亦爲必須斷乳之徵兆。乳頭在乳哺數月以後，遇有裂創即宜斷乳。若繼續哺乳者，以後即患嫩腺炎、潰爛，及全身衰弱等症。

哺乳母易成癆症；如患咯血、心悸，及體質素弱者，均宜急詢醫。而醫師必囑斷乳。以牛乳或僱乳媪代之。

僱乳媪極宜注意，必檢查其體質之健否，其小兒之如何，乳媪之兒與己兒之年齡宜相等。

乳母不幸患猩紅熱或天花及其他傳染病時，急宜斷乳，否則小兒傳染後大半致死，因乳質已含病毒故也。且小兒亦宜另居以免傳染。幼兒尤爲危險，宜即僱乳媪或食他物。

有時於哺乳期中忽又妊娠者。此時若再哺乳，非惟易小產，且使乳兒瘦弱。斷乳時母宜節食，不食濃厚之質，不飲酒及相似之飲料。斷乳後不宜再置小兒於懷內，否則小兒必患便秘，而已亦起乳房腫痛之症。其治乳房之法，余於上文已詳述之。

中華民國十九年十一月初版
中華民國二十二年十一月國難後第一版

(九五四)

婦女叢書
婦女保健良箴一冊

Advice to A Wife

On the Management of Her Own Health

每冊定價大洋伍角

外埠酌加運費匯費

原著者 Chavasse

譯述者 朱汪筱謝

發行兼印者 上海河南路
商務印書館

發行所 上海及各埠
商務印書館

* 有 所 權 版 *
* 究 必 印 翻 *

七七六三上

商

41

259038

