

三之書叢康健民國

青年時期之衛生

公元一九五一年八月

青年時期之衛生

上海廣協書局發行

青年時期之衛生目錄

第一章 青年時期與春機發動期

本書之範圍與大概 青年時期與青年前期 青年時期之年限
青年時期之徵兆 春機發動期（發身期） 青年時期並非
『脫胎更生』之時期 參考資料

第二章 青年前期與青年時期之『特性』

所謂『典型』的品性與社交行為並無科學的考據

第三章 青年時期之性本能與生殖機能

基礎本能 青年時期以前之性趨向 春機發動期生殖機能之

勃興 兩性本能之不同

第四章 青年時期體格之變遷

高度與體重之增長 內分泌腺之影響

第五章 青年時期之特殊衛生問題

春機發動期是否危險時期？ 青年時期之營養問題 青年前
期與青年時期之戶外生活 青年時期之性衛生

第六章 青年時期之特殊教育問題

性教育 兒童時期 學校 性問題之教育的應付 兩種社交
的問題：撫愛，同性戀慕 青年時期之其他問題

第七章 參考資料

與男女青年有相處經驗者，咸知無論科學對於人生十二至二十四歲間所有種種變化作何解釋，但謂此乃各個人完成其智力，體力與羣育方面之準備，以期成爲健全公民之重要時期，則毋庸異議也。

此書乃根據生理，衛生，與社會生物學之立場而著，對於多數正常之青年期行爲，作者並不多加討論，蓋此乃心理學之範圍也；然亦有不少心理學方面之原理與生物現象不可分離者，作者即不得不併提及。研究青年心理與生理之學者，對此各點，無相左之見解，是亦關於青年之書籍所以層出不窮之一故，所幸此種意見之不同，關繫並不重要，與一般父母與教員所注意之日常切實問題，尤不相涉。作者對於青年行爲之心理的方面，曾多方徵詢專家意見，謹擇其最能符合科學確證者以供獻於讀者；抑

有所聲明者，本書所述關於正常青年之言論與意見，胥以下列四項爲根據：

(一)作者本人四十年來在各中學及大學與無數青年相處之經驗；(二)作者與若干尙能記憶其本身青年時代狀況之壯年人物商談之結果；(三)作者與若干能以科學眼光視察其青年之父母與教員討論之所得；(四)以評判之眼光，選集關於青年之心理，生理與社交等方面之著作，加以研究而得之結論。

青年時期與青年前期

所謂青年時期，亦卽長成時期，其最顯著之徵象，卽爲全身生長之完成，與各器官機能之成熟；然謂此種發育專指性機能之成熟，則亦不盡然。按性機能之發育，在青年時期開始之數年極

爲顯著，一般人遂以爲青年時期之焦點，即在性的發育，甚或有認爲青年時期即指春機發動期者，實則所謂春機發動期者，僅指性機能成熟之初期，爲青年時期之開始；而青年時期之本意，則系長成時期之謂，並不專指生殖機能之發育也；此點將於後文再論之。

所謂青年前期，並無生理方面之特徵，無非一廣泛之名詞，指兒童時期將終青年時期將臨間之三五年光陰。

青年時期之年限

青年時期之期限並不一定，就大體言，女子約自十二或十四歲始，至二十一或二十三歲止；男子約自十三或十五歲始，至二十三或二十五歲止。但亦有例外者；吾人常見體格健全之男女，

發育較上述年齡早一至三年者，亦有年未二十而生長已停止者。嘗見有人於二十五歲以後體重大增，甚而三四十歲後，尙發胖不已，然此種發胖，僅爲脂肪之積貯，並非肌肉，骨骼或各器官之增長，尤非體內永久機構之型成，故不得謂爲生長。

大多數青年最明顯之變化，統可包括在十三至十九歲之內，故青年所有教育及衛生方面等問題，常被稱爲『丁齡（卽十三至十九之年齡）之問題』，此種名稱，可謂確當之至，此種鑑別之法，亦儘足以應付一般父母，教育家，社會服務人員，以及牧師醫士等所遇之實際情形。若言準確之統計，則少年發育之開始，先後參差，自十一至十五歲不等，以一萬人之平均，約爲十三歲九月。惟此種精細之調查，徒足供學者之研究，並不適用於個人。爲應付事實計，吾人所當知者，僅爲通常青年時期開始之年

限。如遇與上述年限相差過甚之情形，則宜訴諸醫師：換言之，如兒童在十歲以前或延至十六歲以後開始發育，則須檢查其體格是否健全，況年在十至十六齡間之兒童，不論其曾否開始發育，如體格方面呈羸弱之狀，或有予以特別檢查之必要；蓋此爲人生重要關頭，稍一不慎，禍根卽種，甚致有受累終身者。

青年時期之徵兆

青年時期之始末，並無確實徵兆。爲父母與教員者，一旦目睹兒童發育之外表現象，卽曰某兒童已開始成人矣，然身體內部之種種準備與變化，則在若干月前已開始進行，非平時所能察覺。就大概情形而言，女子之青年時期，自其第一次月經來潮時始；而男子之發育，則更不易斷定，約自其生殖器附近與面部生

毛及聲音之變化始；陰阜生毛之現象，男女皆同，爲生殖機能開始其作用之兆。

青年時期到臨之另一徵兆，爲其生長率之突增，惟兒童及青年之增長，各人緩速不同，第四章內將論及之。

春機發動期（發身期）

兒童十二至十五歲間，性機能成熟之現象驟然發生，此乃青年時期之開始，亦即青年有生育可能之最早時期，吾人名之曰春機發動期（發身期）。惟生育之能力，係成人之特徵，故青年時期與成人時代，在此方面自不無重複相疊之處；一般人士不加細察，遽認此短促之春機發動期爲青年時期，以致名稱含糊，誤會叢生；實則春機之發動，僅爲青年時期開始之現象，而整個的青

年時期，則在春機發動期後尚有八至十年之久，其全部光陰，殊非片段之時間所能代表也。

青年時期並非『脫胎更生』之時期

若干作家謂人生德智體羣各方面之特性，無不於青年之初期經過一種偉大的變化，故可稱之爲『新生命』或『脫胎更生』之時期云云；本書以下數章，將申述此說之錯誤，蓋青年時期與兒童後期並無顯然可分之特殊異點，其可資鑑別者，僅爲性機能之發動與成熟，及其附帶情感之表現，然亦須待其充分發育後，方足以呈現青年與兒童間之不同。

對於青年時期並非『新生命』之時期一語，本書於一九二四年初版時，論者多斥其謬；然目今教育界暨心理學界人士，已承

認春機發動期有『新個性』產生之說，在科學事實方面並無確切之根據。關於此層意見，美國司坦福大學教授克勃萊博士（Prof. E. P. Cubberley of Stanford University）在其爲白洛克斯之青年心理學（The Psychology of Adolescence, by Fowler D. Brooks）一書所撰編者序言中，述之甚明，而白氏所著之各章，對此主張尤爲擁護。茲引克氏所論之一段如下：

『吾人知青年時期雖有某種清楚明顯之體格變化，但就心理與個性而言，亦無非爲幼兒時代所素有之思想行動等習慣暨品性之發展與長成而已。卽就青年時期所有個性之演進及情緒意志等變遷而論，若謂青年之造就，與幼時之環境及訓練並無關係，似亦未可令人置信。青年時期之種種變化，非不明顯也，然其性質，不過以前所有物之繼續的發展，而非一朝一夕間突然演變之

新奇生活。人之個性，經青年時期之演變後，固有先後判若兩人之概，然其根本習性與意向，實則與初時不無相同也。換言之，吾人對於青年時期之發育欲作準確之檢討，非歷舉其人幼年以至成人所有德智體羣以及宗教信仰一切方面之發展而作聯貫之考慮不爲功。青年時期所發生之一切，皆視幼年之遭遇與訓練爲轉移。此種具有教育意義而與科學較爲符合之發育觀念，應爲父母與學校教員所重視。』

近代生物學，生理學，暨心理學上，不乏相當證據，足示人生自幼至長爲一種連續不斷之變遷與發展。

第一，維持人體生命之各種器官，即除生殖器官以外之器官，無不逐漸長成至機能充分發展爲止。

第二，約在吾人體重長足之前十年，體格與堅持力之規模已

定；而素處潛伏狀態中之生殖系細胞組織——卵巢或睪丸——即於斯時開始活動，促進生殖器之生長並發育完全；惟生殖器之功能，僅在傳種，非爲本人之生存所必要。

據目今科學研究所知，自幼即受閹割者之發育，除生殖機能及第二性狀（Secondary sexual characters 如男性之聲音與鬚等）外，皆與常人無異；各種動物之自幼受閹者，無論雌雄，其發育情形亦與此同，故此項觀察，當可認爲準確。總之，身體之健全發育，及其重要器官之活動，並不賴乎性腺（卵巢與睪丸）之存在。（註一）

舊時討論青年心理學者，因見以前潛伏之性的機能，至青年時期開始時突然發動，其勢至爲明顯，遂誤認春機發動期爲一種

與前無關之劇變時期；實則所劇變者，僅爲生殖機能與性的特徵耳，此種特徵，自不免使體內其他機能與作用受相當影響，但並不足使生殖器官以外之部份起任何特殊之變化也。

現代心理學與生理學方面所公認之事實，非但未示春機發動期內有何澈底之變化，且已證明神經系之發育，亦與其他營養器官之發育同爲一種連續進展之過程。現時青年心理學之趨勢，對於人生自幼及長智力之發展，亦完全視爲一貫相聯之現象，並無足以劃分青年前期，青年時期，以及成人時期等段落之特異徵象。（註二）

註二——心理學之專限於青年時期者，實屬無幾；大學內所有關於『青年心理學』之課程與書籍，大半皆爲生理學方面有關青年（並非專屬青年）之事實，與普通心理上所有教員與醫士對付青年所應知之各點，參以教育心理學之原則，合併而成。

以上所論，爲人生自幼至長體力與智力發育之大概，總意在說明此種發育係一種連貫不斷之演進，而無突然變化之界線。據實言之，兒童八至十八歲之十年光陰，對於其健康與教育，較十四至二十四歲之十年尤爲重要。是以無論在教育或衛生方面，如討論青年時期之問題，而不從幼兒直至成人整個的人生着想，則結果必致毫無裨益，且於情理不合。

參考資料

本書所列各題，範圍甚廣，非狹小篇幅所能盡述，爰於最後一章列舉與本書有關之各種英文參考書籍，以供能閱讀英文者研究；各位青年讀者，宜多讀關於攝生之資料，俾可利用其黃金時代之機會，以謀身體充分之發育。尙有本叢書內其他各書，亦爲

各位父母，教員，以及青年男女本身所宜讀。（註三）

註三——請參閱本叢書第六種飲食衛生；第五種人體概論，第九種睡眠與休息；第十六種普通傷風；第八種運動與健康。