

青年期之性的衛生及道德

——譯羽太銳治著最新性慾教育第四章——

內分泌與健康

任白濤

睪丸之內分泌物，有人類之「內的體力」之名，是健康上最必要的物質。

就是小孩，那某種內分泌物之重要，可以看兒童時代從甲狀腺出來的分泌物是絕對重要的事實，就明白了。據和爾博士說：「要是除了兒童的甲狀腺，就不能長成正當、健康、活潑的大人，並且連步行、談話的事情也不能辦，簡直成了白癡。」

男子在幼年時代，從甲狀腺出來的分泌物做重要的工作，這才算到了青春時期；於青春時代，又開始製造別的內分泌物。這是全為他自己的成長、發育起見，而且

還有在一個時候急速增加分泌物的事情。

加爾賓可茲特博士在他所著的關於解剖學、生理學及衛生學之論文集集中說：「生殖器是身體的建築家，也可以說是藥劑師；因為生殖器是依分解血液中之滋養的手續而製造構成身體各部分必要之一物質的緣故。這也和植物是同樣的有不可思議之力：看那一種的土地、空氣、日光、水分，而橄欖出油，椰子出乳，甘蔗出糖，罌粟出麻醉劑，檸檬出酸汁，就是明證。」

更引埃克斯那博士的話：「具有男性的人，身體及精神之諸性質之如何發達，實係於睪丸所製造的內分泌物。為情慾的空想和滿足不自然的性慾而時常浪費精液，這於身體上有兩大妨害；就是：血液中失去製造內分泌物必要的營養分，而神經的活動力也繼續耗喪了。牧師和兒氏在他數年前出版的名著裏說：「一滴的精液是二十滴純粹的血液。」

有的人浪費精液，其初也不見得有什麼害處，然而往往在幾個月以後，才曉得

身體受傷。有的人一失精液，就覺得衰弱。現在舉一個例說明後者：某產業學校有一個十七歲的生徒。這學校，凡食用需要的動物，都是在學校裏屠宰的；這個十七歲青年的職務，就是在屠牛部專司用手車往炊事部送牛肉的事。他平常是很美滿地做工作；一夜忽然得了一個色情的夢，把體內必要的分泌物失去，到了次日，他就不能夠搬運牛肉了。從這一點看起來，可知青年身體中自然的產物於他的身體狀態有密切的關係。

在過去的世界產生之強健的人類中數起來，最明白這一點的，要算斯巴達人；兒童長到七歲，都交給國家，由國家用種種方法教育他，訓練他，叫他成強壯的人。牧師布蘭氏在他所著的結婚與家庭裏說：斯巴達人爲造成強健的男子起見，非至三十歲，不許他結婚。這禁止三十歲以前的結婚，有兩種必要：第一，內分泌物都使用於身體的發育上，身體自然會強壯；第二，身體發育沒有完全成熟，就沒有做健全的兒童之父之資格。

野蠻無智的人民，也知道這樣的事，謹慎性慾的放縱；據宗教及倫理百科全書所述：在某野蠻民族間，戰士於要戰爭的時候，必實行長期間的禁慾生活，作為準備；他們是很曉得因此可以得着忍耐力和勇氣，好減輕會戰時的苦勞。野蠻人沒有像現在所說的貞操觀念，他們單只為的肉體上的利益而禁慾；這種想像必不謬誤。

精液對於身體之非常重要，是體育專家極其承認的事情。競技者要有優美的體力和最大的忍耐力，所以在訓練時，雖是結過婚的，也須制止一切的性慾行為。美國衛生及道德豫防協會之一會員會說：古代羅馬之比賽劍鬪，絕不許競技者有性交的事。近代有多少競技者為女色而喪失他的精力。好色與強壯，是不能夠並行不背的。

照和爾博士的說明：青年的分泌物，為血液所吸收，送於心臟，心臟又次第把牠通過動脈，送到筋肉組織裏頭；這樣的方法，筋肉就由大而堅，由堅而強。分泌物要

是送到頭腦裏，遂使牠發生新思想、新希望、新要求，並且在精神上得着明瞭的理性、健全的判斷、高遠的雄心、決定的目的、旺盛的意志。

力茲德爾氏在他所著的新人裏，用別種方法，闡明這個道理，他說：「在諸君的都市，有水力發電所，從發電機出來的是力之表現的電流。利用這力之一般的方法有四：第一，把電流送到電車的馬達裏，就成了力；第二，把牠通到自熱的細線中，就成了光；第三，把牠通到有最重的抵抗力的線裏，就成了熱；第四，要是把線插入地中，浪費電流，那力、光、熱一樣也不能得着。」

力茲德爾氏把這個例子應用到性的行爲上，非常新鮮而且明了。第一，把內分泌物送到肌肉組織裏，就成了力——身體的強壯；第二，把牠送到頭腦裏，就成了智的光輝或精神的活動力；第三，把牠送到感情裏，就成熱——情緒、愛、同情、熱情；第四，要是把牠消耗到性的行爲上，那身體的強壯、知識的光輝、精神的活動力、情緒的熱，甚麼也沒有了。

研究身體構成上之精液的職務，把精子（精蟲）不可思議的力知道一點，是青年最必要的事。精子在精液中，是生命裏絕對根本的部分，而且是使人們做父親的東西；因為非常微小的緣故，所以不用完全的顯微鏡幫助，不能看見。

現在再引用和爾博士的話：「精子是人類生命之所有者。精子縱然沒有營養物，還能够在幾天裏頭慢慢蠕動；只要有人身上自然出來的普通營養物——從精囊出來的蛋白質與由攝護腺出來的類似蛋白質，就可以不減牠的強力，繼續活動八天。精子出睪丸時，看着好像睡着的樣子，這是數日、數週或數月間蟄伏的緣故，能够把牠喚醒的，只有性的刺激。」

希爾特博士在他的產科學教科書裏論精子說：「牠們進行性之力，能够排除所有的障害。在受了死刑經過三天的犯人和屠宰後經過六天之牡牛的睪丸裏，曾發見活着的精子。婦人受胎後經過八天，還活着的精子也曾發見。」

希爾特博士又說：「精子有極容易感受惡影響的性質，所以很易為寒度、水之

缺乏，鑷毒、酸溶液所殺；要是遇着酒精中毒，性交過度或因精囊加答兒而起的慢性病，牠簡直不能生存。」照這個道理，青年們在給可尊敬的婦女做誠實的丈夫以前，務必要格外注意自己生殖組織的全部，避免各種形式之性慾滿足的事情。

悲嘆自己的兒子和隣近的不良少女要好之一外國職工，一天晚上，帶他兒子到工場，叫他把手放到發動機上教訓他說：「約翰！這麼一來，那不可思議的力就為我們所有了。我們把牠叫做電流，可是誰也不明白那是甚麼東西。我們單只知道好好地使牠，叫牠做驚人的工作——轉製粉機，開電車，並且照明我們的家裏和街上。要是惡用牠，那就把你殺死了。」約翰很注意他的話；接着他又說：「和這個結果有一個很相似的力，就是男對女，女對男所有的不可思議的情感。善用牠，就能够圓滿，高尙你的生活；不善用牠，你的生活就受大害，你的不滅之靈也就為牠所殺了。」兩人說罷回家，約翰很感動，挽住他父親的臂，用極低的誠實的聲說：「父親教訓的事，我明白了，我也是那樣想的。」

由兒童至成人之變化

據忠實地研究身體發育之學者說：普通的兒童，十二歲有精液，而精蟲到十五歲才長成。希爾特博士在他的大著產科學教科書裏，也是這樣的說。

但是兒童因為身體上的條件和環境，精液、精蟲之形成時期，在上例所指年齡之前後或有一年乃至三年的遲速。

從十五歲到二十五歲的時期，是完成由兒童到成人的時期。那最初的二年，就覺得春機發動；及至精蟲成形，造得有效的精液——做父親的能力時，普通是十七歲、十八歲。關於這問題，和爾博士及別的學者主張：青年沒有妨害自己身體的事情，而為履行做有為的丈夫或父親的責任起見，持充分之精神的、身體的能力以達到美滿的成人狀態，平均要八年以上。

身體的完成，既要到二十五歲，所以除了少數例外，二十五歲以前的青年不可

結婚。關於這一點，詳見以後之結婚與健康題下，現在且稍爲說一說。

青年的身體，沒有充分完成就結婚，不單於他自身有害，還要害及他的兒子，這是不可不注意的。非常年輕之父親的兒子之死亡率，比較已成熟之父親的兒子之死亡率，高的很多；這是醫生們都深知道的事情。

有人稱「性慾生活之萌芽」之春機發動，青年的身心呈很大的變化，現在稍微記述一點。

頭面的毛髮發粗；在別部分的，更其加長；腋下及生殖器部分，尤爲顯著。聲音從「索不拉喀」（最高音）變成最低的男性調；這是和爾博士的說。生殖器縱然沒有生殖關係，也要急速成長。身長增加；大腿骨與脛骨，在一年間，由四吋延伸至六吋；上肢的發展，也是如此。

據布魯德茲克氏說：心臟到十七歲，有二百三十格蘭姆的重量。心臟之這種變化，全是因爲這個機關上起了特別要求的緣故。睪丸爲製造兩種物質——精液

即內分泌物、外分泌物——起見，吸收從心臟來的最良的血液之大部分。內分泌物再次第被吸收於血液中，更從心臟吸出而運於身體之各部分；肌肉增強，腦髓裏也有知覺力、知能力。精液要是因手淫或別的事而浪費，身體自然隨着衰弱了。人在春機發動的時候，應知道這是入於自己生存之批判期了；因此青年們要受自己抑制的教訓，好廣他的見識，增他的歡樂。

春機發動到發育完成之間，青年之性的感情非常之多，照和爾博士說：有時他的煩悶直像在檻裏裝了幾天的獅子。於這個當兒，自己支配自己，然以強固的決心——我是我的主人，不犯如何之性的罪惡——對煩悶挑戰，這是青年們極難行的事。如果懷着這樣的決心，那抑制就算成功了一半。

雖在健康的青年，於十七八歲的時候，常有每兩個月或三個月發生遺精的事。這樣遺精出來的物質，不是像手淫或性交時候完全的精液；可是為牠的喪失，往往有因減少精蟲的營養物而弱及身體的事情。

健康的青年之遺精，是因精囊裏蛋白質充滿而且膨脹的緣故，也是肉體上一種新陳代謝的作用成了規則的慣例。柏林弗爾不林開兒教授，把在身體行這種作用的，叫做「尋常遺精之自己調節機關」。

但人若是以爲自己生平沒有這種狀態，也很可不必驚異。一個有名的醫學家曾說：有許多人簡直沒有遺過精。和爾博士也說：因那人之物質的狀態，衛生及習慣調和與不調和，兩三個月間有無一回的遺精，這不是什麼重大的事情。如果因時常遺精而衰弱，自然要受醫師的診察。

遺精頻發之最普通的理由，除了疾病之外，就是在眼前飲多量的液體；因爲膀胱水分充滿，遂使在膀胱與直腸之間之精囊受非常的壓迫，而精囊中的精液遂被壓出了。據克也斯博士說：成人膀胱的平均容量有八盎斯，所以在夜晚間就是水也不可多飲；要是覺着口渴，飲兩三口够了。但是在晝間，自不妨隨意飲水。

阿克頓博士在他所著的生殖機關裏也說：「六點或七點鐘剛喫了晚飯的時

候，不可飲茶水。在眼前常常規則的排除膀胱中水分的事情，及夜裏持忍耐心的事情，與前述之晚飯後不飲茶水的事情，這都是預防遺精頻發的妙法。」

阿克頓博士更勸人不要在夜間吃東西，並主張斷茶、咖啡和煙草。特也爾博士也是說：「眼前的什麼宵夜飯，就惹起不安與夢遺之點上說，是很不適當的。」

美國東部某都會有一青年，嘗苦遺精，可是他有在將及睡覺以前往館子飲多量的湯物之習慣。知道這個事實的醫師勸他不要再像那樣。他遵照醫生的忠告，沒有有些時，遺精就不常發了。

我們當論性慾感情的時候，考察遺精，明白普通的青年有「性期」之存在了。所有的少年、少女，也要知道有重要的身體上之變化的事情，那變化起於十二歲的時候。那變化在暖的地方比在寒的地方早，又少女比少年也早好幾年。

姆阿氏說青年應當知道女子每月有連續數日之月經現象的事情，理由是：

「在這個時期的女子，對於通常運動或使她受什麼刺激的事情，都成了神經質，

比較平素要多休息。了解這事之可尊敬的青年，在少女要安靜的時期，不能強她去做什麼事的。」和爾博士也說：在這個時期，不可以約少女為長途的散步或遠足、遊山，因為她的身體、精神都成神經質的緣故。

和爾博士又說：「世上最鮮明、最可稱許的事情，就是青年對於婦女——母親、姊妹、愛人、女友們——本身的一切關係上寄熱烈的同情的事情，這是唯一無上的判定青年人格之標準；能够發達這種特性而做正當的、強固的、活動的、有益的生活之青年，那就算是理想之夫、理想之父。」

為使身體、精神兩方面都強固而且有作為的緣故，要充分補充在罌丸製造之內分泌物之青年，對於無論什麼性質的煙草，都不可吸。尼哥丁是煙草最有害的部分；吸多少煙草，身體就毀壞多少。

我們要看見雇工人建築房屋，在工事順利進行的時候，突然又雇別人把房屋破壞的人，自然不能說他好。內分泌物是強壯劑；也就是建築者。尼哥丁是毒物，也

就是破壞者。

力茲德爾氏在他的名著遺傳與胎教中，有答覆別人質問之一信，裏頭有一段說：三十年間的觀察研究，得着了尼哥丁與酒精是一樣的，不但神經系統上受牠的影響，在生命的原質上，也要受特種的影響之確信。我曾試驗好幾千酷嗜煙草之父親所生的兒童，有強壯的身體及尋常的腦力的，沒有看見一個；他們的頭腦和身體，往往發育不充分——在普通以下；如果他們的母親也好吸煙草，這樣的狀態更其加甚。

據美國一生物學者的意見：尼哥丁和酒精要是進入身體，那生殖細胞與身體中別的細胞是完全一樣的要受影響；並且因為那影響能够致細胞之死命的緣故，而於生殖器之後生涯更要發生重要的關係。

巴勃阿氏在他的小冊子那害是甚麼裏，引用國立外科醫協會會員卡帕則氏的話說：「吸煙——尤其是春機才發動時——精子成形時之吸煙，很有害；許多

的青年要是有素癩，就得肺病；在別的時候，也往往得着連續的發作癩癩的疾病，不但害及健康，於生命上也有危險。」

和爾博士也說：「青年們無論用甚麼形式吸煙草，必定阻塞身體和精神的發達，這是美國所有的教育家之證言。」

關於結婚與結婚狀態之健康與疾病一書，是德國醫學界名著之一，內中依廣汎的研究，明示尼哥丁有害之結果，說德國有煙草工場員之健康者，在平均率以上；但是他們的兒童死亡率，着實可驚；這在觀察員的報告裏見着的。烟草之本場所在地方對於全人口之兒童死亡率，爲百分之〇·八；而煙草製造人之兒童死亡率，竟有百分之三·二之多。

單只在煙草空氣中做工作，那就於人類的生殖上有這樣的害；要是正在發育的青年，直接吸煙草，把尼哥丁引入身體之內，怎樣受重大的影響，不是很容易想像麼？

絕對的禁慾

對於性慾之禁慾生活，乃是絕對的不消費精液之人之生活。

宦官是被奪去睪丸的人，他的生殖器裏造現實之人類之液體分泌腺，就是最重要的部分，算是完全失去。

我們對於這兩種的禁慾生活，可以看作關於少年及成人的性慾問題之極端。禁慾生活，因為絕對禁絕性的行為的緣故，不但於身體上，精神上沒有害處，卻是大有益處，有許多事實可以證明。

一個例子，就是牛頓活到八十幾歲並未曾結過婚。牧師和兒在他著的書裏會說：「做一生的獨身者之偉大的學者、專門家之牛頓，他在死的時候，對醫生說，他一生並沒失去一點的精液。」這實在是值得記憶的事實。

好多青年的身體、精神，為別人的誤言所毀壞；那誤言是說：為身體的完全發達