

青年期醫學

牟鴻彝編譯

上海北新書局印行

譯序

青年好比是一株含苞待放的花兒。他含蓄着豐富的生命力；在不久的將來，他要開放出美麗的花朵，結出甜蜜的果實來。可是在他的本身，還依然十分脆弱，不大經得起風雨的摧殘、蟲蟻們的侵蝕，須得忠心謹慎的園丁們注意的把他灌溉培養，隨時加以保護，他才能欣欣向榮的長大成熟起來。

一個人當年青的時候，正是他一生最緊要的關頭；有光明的前途展開在他的面前，同時也有種種可怕的惡魔，不測的陷阱，埋伏在路旁，乘虛隙隙的來傷害他、傾陷他。一方面固然要靠青年自身的努力，用聰明的理智，冷靜的頭腦，堅強的毅力，勇敢的決心，來掙扎、抵抗、排除一切障礙，努力走向光明的大道；同時尤不能不仰仗賢明的父母師長，從旁指導鼓勵，扶持協助，才能免於隕越。尤其是我國，數千年來受封建社會制度的迫害，青年們精神上所感受的苦痛、煩悶，是很深刻的！解放以後，他們雖解除了精神上的苦悶，但他們仍需要親切的同情，賢明的教育與指導，需要獲得合理的維持保護。

本書原名青年期的醫學，為著名的精神神經醫學者杉田直樹氏所著。全書主旨，是以青年男子企求健全的身心發育上所必要的醫學知識為中心，就若干可以作為指導原則的要點，加以解說，以供一般青年和青年指導者的反省與參考。原來包括十一章，第一章青年的任務，現在節譯為緒論一章；第十章是專為一般苦於神經衰弱的青年寫的，其餘各篇，間有與國情不合的，也略有增刪。內容為便於

一般人瞭解起見，關於醫學上專門的敘述，都竭力避免；不過因所涉範圍過廣，有些地方敘述不免過於簡略，但作者的態度是十分嚴正的，說理相當的誠懇親切，大體上不失為一部良好的青年讀物。譯者希望這本小冊子，對於一般青年的身心修養能够有若干補益，同時尤希望一般負有青年指導責任的人們，能够因此喚起注意，對於青年指導問題作進一步的研究。

牟鴻彝於滬上神經科診所

目次

第一章 緒論

一 青年的責任	一
二 青年的特質	二
三 青年的教育指導	三
四 青年期的身心轉變	四
五 青年的過失	四
六 青年的覺悟	五
七 青年的鍛鍊	六
第二章 青年的身體	七
一 青年期和身體發育	七
二 青年身體形態上的發育	八
三 青年期的身長	九
四 青年期的體重	一〇
五 體重的增加法	一一
六 骨骼和肌肉	一二

第三章 青年和精神作用

七 內臟的發育	一二
八 性的機能	一四
九 青年期特有的生理	一六
一〇 運動和力量	一六
一一 技能和熟練	一七
一 青年精神的特質	一九
二 言行的不定	二〇
三 感情的旺盛	二一
四 名譽心	二二
五 團結心	二四
六 性格的矛盾	二四
七 青年的特異心理	二五
第四章 青年的危機	二七
一 青年的危機	二七

二 危機的挽救	二八
三 戀愛	二九
四 野心	三〇
五 性慾的衝動和轉導	三一
六 昇華作用	三二
七 危機的脫出	三三
第五章 青年的犯罪	三五
一 青年期犯罪	三五
二 遊蕩性	三六
三 反抗性	三八
四 虛榮心	三八
五 享樂性	三九
六 性慾	四〇
七 野心和冒險	四〇
八 輕佻性	四一
九 放佚性	四二
一〇 青年犯罪的動機	四二
第六章 青年期的保健	四五

一 青年的衛生	四五
二 鍛鍊	四五
三 恣肆與不規律	四七
四 飲食和睡眠	四八
五 酒和煙草	四九
六 交際	五二
七 性慾	五二
第七章 氣質和體型	五五
一 精神力的基礎	五五
三 氣質的類別	五五
三 兩種氣質的特徵	五六
四 性格	五七
五 氣質	五八
六 體型和氣質的中樞	五九
七 行為衡動力	六〇
八 內分泌	六一
第八章 青年期的疾病	六二

一 青年特有的疾病	六二
二 肺結核的原因	六三
三 結核患者的統計	六四
四 對於結核的抵抗力	六六
五 感染結核的原因	六六
六 肋膜炎	六七
七 過勞	六八
八 營養不良	七〇
九 肺結核的初期症狀	七〇
一〇 「結核素」皮下反應	七二
一一 結核的發病率	七三
一二 結核的治療法	七四
一三 結核	七五
一四 結核的防止	七六
一五 性慾的發動	七七
一六 文化和性病	七七
一七 青年的性生活	七八
一八 性病的種類	七九
一九 淋病	七九
二〇 梅毒	八〇

二一 其他性病	八一
二二 性病的預防	八三
二三 神經衰弱時代	八二
二四 神經衰弱的定義	八三
二五 失眠症狀	八四
二六 失眠恐怖	八五
二七 性慾的減退	八六
二八 自卑感	八七
二九 結核初期的神經衰弱症狀	八八
三〇 神經過敏	八八
三一 神經衰弱的預防	八九
三二 生活的規律化	九一
三三 精神分裂症	九一
三四 幻覺和妄想	九二
三五 精神病的行動	九三
三六 分裂症的療法	九五
三七 躁鬱病	九五
三八 躁病	九六
三九 鬱病	九七
四〇 天才和躁鬱病	九七

第九章 青年期的精神衛生……………九九

一 青年期的適應性……………	九九
二 精神衛生……………	一〇〇
三 意志的強化……………	一〇〇
四 緊張……………	一〇一
五 興味……………	一〇二
六 熟練……………	一〇三
七 休養……………	一〇三
八 反省……………	一〇四
第十章 告神經衰弱的青年……………	一〇七
一 解救青年的苦惱……………	一〇七
二 療病的要諦……………	一〇七
三 現代人的煩惱……………	一〇八
四 神經質……………	一〇〇
五 自律神經系的症候……………	一一〇
六 不快感的過敏性……………	一二二
七 對於神經質的刺激——不平不滿……………	一一四
八 自卑感……………	一一五

九 實行性的缺如……………一七

一〇 神經質與神經衰弱……………	一八
一一 性格的疾病……………	一九
一二 療法的根本意義……………	二一
一三 神經質的症候……………	二二
一四 不快感情的異常過敏……………	二二
一五 疑病症狀……………	二四
一六 內臟症狀……………	二五
一七 自覺症狀的煩瑣……………	二五
一八 固着思慮……………	二六
一九 神經質者優秀性……………	二七
二〇 嚴重的神經質者的病覺……………	二八
二一 沉迷於醫藥的不幸……………	二九
二二 無益的療病生活……………	二九
二三 神經質的原因……………	三〇
二四 後天的神經質……………	三一
二五 苦惱所引起的神經質……………	三一
二六 精神的鬱結……………	三三
二七 神經衰弱的理由……………	三四
二八 只是過勞並非原因……………	三五

二九	隨伴症狀的神經衰弱	一三六
三〇	疑病的增惡作用	一三七
三一	醫師的態度	一三八
三二	神經性的苦海	一三九
三三	青年期的精神不安	一四〇
三四	神經衰弱的犯罪	一四一
三五	神經衰弱的症候	一四二
三六	神經衰弱症狀的病理	一四三
三七	他覺症狀	一四四
三八	急躁的心情	一四五
三九	難癒不治	一四六
四〇	青年結核和神經質	一四七
四一	反動的思想	一四八
四二	強迫觀念症	一四八
四三	異常恐怖	一五〇
四四	儀式的強迫觀念	一五二
四五	觀念和感情的聯合	一五三
四六	自力治療法	一五四
四七	正當治療的原理	一五五
四八	爲何多發生於青年	一五六

四九	和性慾的關聯	一五八
五〇	不潔恐怖	一五九
五一	性器與恐怖症	一六〇
五二	男性恐怖	一六一
五三	一般精神療法奏效的理由	一六三
五四	間腦的中樞	一六三
五五	治療法的要點	一六五
五六	神經衰弱的藥劑療法	一六七
五七	理學的療法	一六八
五八	多食療法	一六九
五九	休養	一六九
六〇	治療與自力更生	一七〇
六一	精神療法	一七一
六二	醫師常用的療法	一七二
六三	結語	一七三
第十一章 健全的青年		一七四
一	青年期是培植一生健康的苗床	一七四
二	鍛鍊	一七五
三	青年的健康以攝生爲第一	一七六

四	青年和人性的克制·····	一七七
五	優生結婚·····	一七七

六	旅行·····	一七八
七	文藝·····	一七八

第一章 緒論

青年是國家有力的構成分子，在不久的將來，負有擔起國家機構的重大責任。同時無論在身體或精神方面，在學問或技術方面，在社會生活或職業生活方面，對於他的培養和鍛鍊，青年期正是需要極端留意的時期。

一 青年的責任

一國的興亡，可以說是在於那一國的青年是否健全。尤其是遇到非常時期，無論在軍事方面、生產方面，青年是國民的中堅分子，國家的力量，大部分着重在青年們的身上。所以青年問題，也就是國家的問題。

青年所負的責任，固然如此重大；可是在一方面，青年人因為正當精神作用從未熟轉換到成熟的時期，精神上的許多危機，如發生精神病、神經衰弱、青年犯罪或青年期的性格破綻等，也孕育在這個時期；因而由於些微的動機，以至從人生的旅途上顛覆下去，成為一生之幸與不幸的轉捩點的，實不在少數。至於他的詳細情形，將留在本文中解說。總之，在身心方面可以認為人生最大危險時期的青年期，能够平平安安的闖過去，未嘗不是人生的一件幸事。無論是品性修養或學業的進修，非在青

年期立下根基不可；對於身心的健康也是如此，是依靠青年期的注意與覺悟，理智與反省，才能够確保的。

實際上在青年期所應遵守的規律，寧可寄托在以身心的醫學智識爲基本的常識和實踐的生活習慣上，比較宗教、哲學所形成的信念與情操，要實惠得多。如果所有的青年，個個能够及早求得正當的常識，珍攝自己的生理作用，而努力保持其健康，那末不但對於青年自身能得到無上的幸福，對於民族的健康與國家的復興，也不難奠定一個穩固的基礎。

二 青年的特質

青年期在人的一生中間，是正當從準備素養的潛在狀態，轉移爲活潑發展的活動而躍進的時期；所以就個人來講，也可以說他一生的健康、壽命、學問、見識、性格、事業、成功、名譽等一切，都要依靠那青年期的留意，即依靠智識和實行上的努力修養，來奠定他的基礎。就一家一國而言，其隆替興亡，繁榮沒落，認爲隨其主要構成分子的青年的素質如何而定，亦非過論。對於青年與以訓練教育，造就一國中堅的優秀青年層，是今日青年指導工作上唯一無二的指導目標。而青年依據這目標，邁步前進，反覆訓練鍛冶，便是今日青年唯一的任務。青年對於思慮周密、經驗豐富、具有一定信念的先進指導者的話，必須傾聽，服從他的忠告，且奉行他的命令，專心一志的反覆鍛鍊與修養，熱切企求可以完成未來的重大任務。然而有許多青年，往往由於青年期特有的傲慢心理，自負不凡，對於前輩抱着疎遠的態度，甚至兩親的話也不能聽從，喜歡輕舉妄動，以致失敗墮落，非但不能爲國出

力，甚至對於自己一身也難以處置，陷入這樣的窘境，在現社會中實在多得很。假使是聽其自然，各個青年也能依照各人自然的本能，欣欣向榮的長大起來的話，那末教育也可以用不着了，指導也可以不必要了；可是世路既不是平坦的大道，青年的資質也高下不一，決不能這樣簡單了事的。一旦錯過了青年期的人，也就成了終身錯過的人。青春決不再回來了！

三 青年的教育指導

我們認為青年的教育指導，不單是希望能夠善導青年的智識性格，以造就可以成爲中堅層人物的精神，同時還不能不使其身體神經變爲健全，抵抗力增強，創造富於活動性的人才，成爲精強力壯的成人。因此一般人都主張把青年期特有的醫學智識（以身體和精神的衛生學爲基礎的）之啓蒙和指導，列入重要的青年教育項目中。有些教育家，一味的熱中於青年身體的鍛鍊，學問技能的修養，品性的陶冶等，卻只是固執着指導者自己的意見與信條，加以督促鼓勵，對於青年身心的特質，往往不加顧慮，有時過勞的結果，以致損害他健康的也有。在青年期，如同存在着青年特有的心理作用一樣，是也存在着青年特有的生理作用的。

本書的範圍，便是以青年男子企求健全的身心發育上所必要的醫學智識爲中心，就若干可以作爲指導原則的要點，加以解說。青年期遵守正當的身心衛生的戒律，不消說一方面對於青年期道義的情操之提高、堅實的人生觀世界觀之樹立，是一種重要的基本鍛鍊。青年雖富於理智性，卻缺乏社會的經驗，情熱豐富，而洞察力和行動抑制力，都不充分；因而與其根據宗教哲學的人生觀（從成人社會

的經驗產生者）來指導，毋寧以科學的智識（以醫學與心理學為基礎），先教導他們規制生活的正道，比較容易適合青年的脾胃。根據這意味看來，青年的健全的「指導和訓練」，應該依據醫學的原則編制才對。

四 青年期的身心轉變

如以前所述，青年期是身體方面精神方面發育最旺盛的時期，是達到正式成熟的前期；但身體精神之生長的成長，在青年期是先後一貫而告成的（可參看後文所舉各項數字）。萬一從少年期到青年期的中間，不給與充分的營養和鍛鍊，那末發育上當然發生阻礙，甚至終身成為不幸的發育不全者。身長體重等方面，在青年期間，始終繼續成長着，尤其是在青春期（十六七歲）前後，不但是量的方面發育着，在質的方面，也發生急劇的變化；即少年期和青年期的劃分，實際是以性器官的成熟和性慾的發動作為標準的。在這轉變時期，身心雙方同時完成顯著的轉變。從這時期以後，青年特有的生理作用心理作用開始顯現。因而青年期的醫學衛生和青年期的精神修養，都應該把這性慾發動和該期特有的身心發育上重大的轉變兩種事實，作為基本，而加以考慮計劃，並且加以戒慎與忠告。

五 青年的過失

從少年期到青年期，隨身體的逐漸成長，肌力神經力受到鍛鍊，理智作用漸漸進步，智識經驗技能變為豐富，感情也變為強烈，於是道德的情操、生活的理想，也趨於成熟，同時社會意識、國家意

識，也可以完成。但是青年期特有的性慾發動，即戀愛、遊蕩等的放佚，一旦發生起來，青年被那感情所包圍，驟然失卻道義上的約束，以前好容易修煉成功的健康、修養的可貴，也完全放在腦後，只是爲了男女間的熱情，而把一身供作犧牲，荒廢學業職業，更忘卻道義人情，甚至國家觀念也拋棄了，只是任情適意的耽溺在自己的生活裏面，如果兩親長輩等加以勸阻，便立即陷入自暴自棄的一途，甚至生命也自甘毀棄，趨於自殺或情死等，像這樣的青年，在社會上卻也不在少數。但是如果把青年特有的心理進一步仔細考察起來，那末上述的事實，也未嘗不可以認做不得已的青年特有的生活過程；假使周遭的人，好好的加以指導教育，及早賦與堅定而正當的信念和身心的鍛鍊，那末雖面臨這樣的青年危機，也能安然脫出，使其不致發生什麼不幸。像這樣，青年和青年指導者自非加以適當的教養不可。即青年的違法犯過，不能不說是由於負有指導責任的家庭學校社會指導上有何等缺陷所致。多數的青年，一再做出許多非法的事情，引中之，國力也會遭到重大的損失，以至危及國家將來的基礎，那是不消說的。所以凡屬青年，應互相關戒，共同勉勵，不要爲了個人的任性享樂而損害健康，因戀愛而忘卻家庭國家，由於放蕩怠惰而妨礙國力的增進才好。

六 青年的覺悟

青年期在心理和生理的活動上，實際是進入壯年期之前的準備期，同起也是準備與鍛鍊可以擔當下一代國家、培養真實力量的時期；因而在自身必須下一番工夫，如何可使青春期充實，並隨時努力留意，如何可以享受青春。青年的前途是遠大的，責任也很重大，所以對於這種準備，也需要長久的

時日，且需要極大的努力，那是不消說的。即整個的青年期，需要長時間的切實的教育和鍛鍊，國家社會對他的期望愈大，他的負擔也愈重。實際將來要以專家身份廁身於社會，在大學畢業之前，需要二十五六年之久；在這個時期內，必須具有一種覺悟，察知國家的未來狀況怎樣，洞悉自己將要負擔的責任如何，完成身心的準備，以獲得充分的能耐，然後可以展其所長，創立一番事業。

所謂精神上的準備，就是教養；身體上的準備，就是鍛鍊。同時又須防止疾病，保持健康，使身心盛行發育，學業上獲得良好的成績。一國的青年，對於國家的責任不能認識時，那個國家遲早不免於滅亡；所以為政者只要看一看那一國的青年，就能察知那個國家將來的盛衰如何。

七 青年的鍛鍊

青年時代，大抵都具有身心的適應性可塑性的；因為那時還是準備期，還是一件未成品，所以隨教育指導的方法如何，青年的身心也就能變得或強或弱，或善或惡。而青年自身對於這項訓練，也不可依據自己的覺悟，瞭解那訓練的目標，拳拳服膺的把握着。中國青年在本質上是最有革命要求的，同時又負有重大的時代任務，所以非力求鍛鍊教育自己不可。「青年的責任就是學習」。

第二章 青年的身體

青年身體的發育，正在最迅速最發旺的一個階段中。技能的獲得，力量的培養，以及健康的根基，都要靠青年期的鍛鍊與學習而獲得，且終生保持它。

一 青年期和身體發育

所謂青年期，究竟是指幾歲到幾歲說的，關於這一點，歷來醫學家、心理學家間有着各種不同的說案，且各人的立論也不一致，難於確立一定的界限；不過大體上認為如果下一個廣汎的定義，則以性的成熟開始的時期為青年期，實際上不致有多大錯誤。無論在身體方面或精神方面，都是從幼少年期漸次發達而轉移到青年期的，所以用身長、體重等外形上的測定值，來確定從那裏到那裏是青年，劃分一定的境界，終究是不可能的。勉強說來，男子在十四歲時，女子在十二歲時，是身長增加最顯著的發育旺盛時期。從此以後，一年間的身長增加度，多少總得逐年減少下去，到十八歲以後，變成極微，在二十三歲時，身長增加，幾乎歸於停止。就體重一方來講，也是男子十五歲、女子十三歲，為增加比例最多的時期。在十八九歲時，體重增加，男女都大體歸於停止。無論如何，身長體重

都是女子一方比男子到達成熟期早一些。所謂青年期，如果便是指這身長體重生長增加最爲旺盛的時期起，到那生長增加到頂點而其增加停止的時期爲止，這一段時期而言，那是還算確當的。這時期，恰正相當於男女生理上的性機能都開始顯現到最初成熟的一段時期；又就倫理上心理上來講，也是相當於對性慾機能指導上特別需要注意的時期。這樣看來，青年期從年齡上講，大體在男子是從十四五歲到二十三歲，在女子是從十二三歲到十八九歲的一段時期；不過在身體和精神的發育上，不免因人而略有快慢，所以單從年齡和身長體重等身體上的測定值，嚴密的規定青年的定義，也有所不能。性的成熟開始的時期，在女子得依月經開始，明瞭的把他劃定，還有依據乳房的膨大、副毛的發生等，也能察知其時期；但在男子一方，身體的發育上缺乏這種明瞭的特徵。最初的洩精時期，幾乎誰都不會注意而記得清楚，祇有依據副毛的發生、聲變等，大體能察知其進入青春期；不過這些特徵，也不是一次急速顯現，而是逐漸發生起來的，所以也不能確定其起自何年何月。又無論男女，性的成熟時期，因人種、風土，都市與鄉村的不同，營養的良好與否，日常食物的種類，環境方面性的刺激之有無等，也發生早晚，所以終究不能一概而論。

二 青年身體形態上的發育

關於青年身體形態方面的發育，概括的講，不消說他是從少年期轉變到成年的中間過程。在幼年期，身長、體重及其他內臟器官等的發育成長是特別的旺盛，在青年期間，在形態上的成長增大，雖比較幼年時期其勢要減慢些，但依然天天伸長，逐月增大，其發育步驟，決不鬆緩一些。不過在