

趣味中心

正中科學知識叢書

生之奴

桂質良著

正中書局印行



味中心

正中科學知識叢書

心 之 一 生

桂質良著



正中書局印行



有所權版
究必印翻

中華民國二十六年三月初版

女人之一生

全一册 實價國幣五角

(外埠酌加運費匯費)

編著者 桂 質 良

發行人 吳 秉 常

南京河北路本局

印刷所 正 中 書 局

南京河北路童家巷口

發行所 正 中 書 局

上海 福州路
南京 太平路

(722)

醫病十六講

胡適題



序 言

晚近醫學的進展，已使人們漸漸覺悟得，做醫生的，除看病開藥方以外，不少的時候，還要代法官，律師，巡警，教員，牧師，甚致於父母，施行職務。病人有不願或不能向這類的人們所說的話，往往可以坦白的對醫生講。每每這些人不能或不便回答病人所問的話，而醫生卻能答復，並且比較可以答復得清楚，切於實用些。所以人們樂於求教醫生的，日漸增多。

現代式的醫生都知道，人之爲物，並不是一個很簡單的個體；他的遺傳的品性，心理的構造，體質的組織，過去的經驗，環境的影響，都是造成這個個體——人——的重要分子，不可以彼此分離，單獨而論的。醫生對於病人，應當拿整個的個體，對於某種病所生的反應，爲主要的目標，而不僅以某種病爲研究的對象，以致忽略了生病的人。譬如就傷寒病來說，從

前的醫生，只知注意研究傷寒的桿菌，及它所生的種種病徵，而忘了這一個複雜完整的個體。現在的醫生，對於疾病，不是那樣簡單的看法，他要看某個病人，在其各別的遺傳，環境，心理，體質，經驗等等，總和構成的個體內，因受傷寒桿菌的侵犯所生的反應。各個人的構成的分子，既然不同，當然因受桿菌而發生的反應，亦各有異，所以現代醫生的職務，特別加繁劇了。

人們一般的心理，覺得醫學是專門的學術，不需要的時候，當然不必過問，不幸而染病，有這些專門人才診治，將性交與他們手裏，聽其安排，所以不必自己操心。這固然是信仰醫生，不過對於日常的醫學常識，茫然不理會，我認為也太近於自棄。譬如聽音樂，對於音樂完全為門外漢的，聽起來自是索然寡興，但是稍微懂得一點，比較是有味些，懂得的程度愈深，欣賞的程度亦愈高。又如我們對於自然界，也是一樣，我們必先懂得自然——懂得透澈——才能用人力來征服自然，利用自然。在未開化的民族，他們根本就不明瞭自然是甚麼，所以把妖神鬼怪，附諸自然，結果是迴避自然，畏懼自然。我們對於生命這件東西，又何嘗不是如是？其實醫學知識，是幫助我們認識生命的工具。勢必懂得生命，始能欣賞生命所

給我們的生活，才能享受快樂的日子。生老病死，雖然無一不苦，亦無一不樂，苦樂的區別，就要看各個人的知識充足與否而定。我們在生活上，有不少的煩悶苦澀，是從誤會出來的，誤會之生，是由於相當的知識不夠。

在過去幾年中，有不少的人，到我門診來，問了我許多的話。從表面看來，那些問題，也許庸凡無味，然而從骨子裏推敲，卻極其複雜，極其有趣。我按照各個人不同的情形，分別回答了。在近一二年來，問這類問題的人，日漸加多，而所問的，又實是大同小異。這使我感覺得日常生活之關於醫學的一些常識，有普遍化的必要。因此我才彙集門診談話，與平昔討論的材料，成此小冊。凡有益於婦女日常生活的，由嬰兒呱呱落地起，直至壯年而老年的種種重要問題，用簡單而非技術的文字，依次敘出，以求大多數無醫學知識的人們能明瞭。若是能夠避免些自相摧害，自暴自棄，及其它種種厭惡生命的表現，而同時能增加認識生命的機會，俾人人可以欣賞美滿愉快的生活，那算是我寫此本書的一點小意思，達到了目的。

最後，我要謝謝胡適之先生，潘光旦先生，同外子聞亦傳給了我許多的幫助。

桂質良，北平，二十五年十月十日。

一 生 產

每次走到產婦的病房裏，我就想起這麼一回事：她是一位廿餘歲的少婦，與其丈夫感情甚篤。當他們第一個孩子未出世時，不用說凡屬懷胎的衛生知識都是應有盡有的仔細研究實行了。好容易望到九個多月，眼見他們的孩子要快誕生。有一天夜半裏這位產婦有了動靜，連忙叫汽車送她到醫院，交給一位天字第一號的產科醫師，安置妥貼，這位將要做父親的算是稍微安點心。過了一點鐘兩點鐘以至於四點五點尚未有什麼大的動靜，一直到太陽快要下去的時候，這位產婦開始她的痛陣。雖說她是初次分娩，而其忍着疼的力量還不算壞。她將嘴緊閉着，手抓住牀邊，臉上的顏色一陣陣的變紫了，豆子大的汗珠不斷的往下流，卻一聲也不叫不嚷。她的丈夫看見這種情形，也是渾身渾頭是汗，——急得出汗，——不

停的踱來踱去。只是追着醫師問：‘爲甚麼還沒有生下來？’雖說有人勸他離開病房到客廳去，靜候休息，他卻始終不肯離開他的夫人一步。他看見醫師好似不關痛癢的樣子，獨自安閒的坐在看護室看報，他很不高興的質問那醫師說：‘您看她多麼可憐！爲甚麼不想法子讓她快點生，您不救她我也快沒命了；這樣的苦楚確真是要我死。’那位醫生纔笑着臉對他說：‘不要急，凡事總得聽其自然。您夫人的心臟很好，盤骨合式，胎兒的頭不太大，方位又好，胎心很強，您放心罷。來，來，來，同我打一打撲克牌好了！’誰知道這番話更激發了那位丈夫的大怒，連向着醫師大罵他全無人心。醫師仍微笑的對他說：‘您的焦急我固然是很表同情，不過我做了這麼多年的產科醫師，收生的孩子，不在成千，至少也有八九百個，卻沒有一個做父親的，因生產而失掉了性命。’過不多時，產婦被擡進了產房，空氣似乎很緊張的。但聽見呱呱一聲，胎兒出世了，母子平安。再過一個鐘頭，母親回到她原來的病房裏，嬰兒則送到嬰兒臥室裏了。這位父親忙忙看了嬰兒一面，就趕緊走到他夫人的牀邊，牽着她的手，低聲說：‘咳！我早知生產是如此的痛苦，一定不會讓你受這樣的罪。從今以後，再也不要你生小孩了。’

不到二年的工夫，這位婦人又到這個醫院來了，又快分娩。這一次那位丈夫的愁容卻比上一次至少減淡了一半。他不在產房裏守候，乃在客廳裏沙發上躺着。這一次醫師們沒有挨罵。再過兩年第三個小孩出了世，還是在這個醫院生的。這次咧，這位丈夫既不在產房內，又不在客廳裏，乃是在家中等候醫院的電話。一聲平安報告就算完了事。接着第四位孩子又誕生了。這末一次是在秋初的光景，正是天高氣爽的時候，他同着幾位朋友在西便門外作‘高而夫’之戲，所以在歸家之後，才知道醫院裏有電話，說太太生了一位小姐。他吃完了飯，洗好了澡，才上醫院去看太太。她一見了，不覺眼淚下來。實在因為這一次的生產，異常吃虧，不似從前的順利，並且沒有一個親人在旁來安慰安慰，所以一見了他，情不自禁的要訴苦。可是這位丈夫一點也不明白他太太的心理，反說：‘你不要怕我不喜歡姑娘，我們的兒子不少，添一個女兒也不在乎，千萬不要因為生了女孩子發愁。’這幾句話，更使產婦傷心落淚了。實在說起來，這樣的丈夫還算不錯。有一次一位朋友講她認識一位婦人產前流血，迷信不肯請西醫。她臨危的時候，打電話找她丈夫回去見一面，可是那位先生正在手戰，且戰得大敗，決意‘趕本’，不肯回去。待到天明返家，

她已經一命嗚呼了。

畢竟生產是怎麼一回事？做父母的應該有如何的態度才是？上面所談的頭一位先生，對於第一次的經驗，自然未免少見多怪，而在後幾次，又未免太不關心。至於那第二位先生就根本沒有人道，值不得評議。一次生產，都有一次危險的可能。做父母的都應當具有對於生產的相當常識。

在生第一個孩子時，做父母的當然是心裏很快活，然總不免帶幾分恐懼的心。有的將要分娩的婦人，不是在這位太太面前追問生產時的經驗，就是在那位面前打聽生產時應有的預備。有的朋友們，爲要體恤這位將要做母親的起見，故意替她壯膽，說：‘生產並不算什麼一回事，也沒有甚麼苦楚，到了相當的時候，自然而然的會生出來的，所以千萬不要害怕。’再有一些朋友，認爲說真話是應當的，所以將自己身歷最痛苦，最艱難的經驗，都詳細描寫出來，使得這位將要做母親的，十分害怕。這種‘真話’在產婦分娩以先，就種下一種恐怖的心理，這對於生產時是有極壞的影響。

總之，這兩類人都走了極端，一個太過，一個不及。我認爲最好的態度，還是對初胎的產婦講，生產是有些痛苦的，不過在自然的程序中，痛苦有輕重緩急之分。世上無論那一件

可寶貴的事業之成功，莫不有相當的代價。生產之有痛苦，就是得子的代價。得了子女的快樂要比那生產的痛苦大得多。有人說母親一聽見她的孩子墮地時的呱呱第一聲，就會把以前所有的痛苦，都忘記了。這是好些個做母親的所公認的事實。

生產一事，如同宇宙間一切旁的事一樣，要順着自然的程序，按步就班去做，不是用人意可以擺佈的。每逢孕婦到了快要分娩的時候，總不免有些着急，恨不得早生了完事。殊不知這種心情，絲毫無濟於事。生產本身，必得經過相當遲慢的一種程序。就普通而言，可以分作三期。第一期是預產，使子宮頸縮短，子宮口變大。在這個時候，最先是子宮往下墜，腰有些酸痛，大小便的次數，特別增加。後來感覺子宮收縮，並有些微痛，初則每一小時一次，次則每半小時，復次每二十分鐘，每十分鐘，直減至每五分鐘。每次相隔愈近，則腹痛愈烈。這個期限大約需八九小時，這就是俗語所稱爲‘開生門’的時候。在這個時期，產婦應當注意的是多休息，不要用勁，就是用勁，也是無濟於事，徒耗精力，反貽生產時沒有力量的困難。

第二期是正產期。此期爲時比較短些。初胎的產婦，約

需一二小時，在複胎的，不過半小時就夠了。在這個時期，子宮頸已大展開，胎兒頭部已下入產婦的陰道。這時候產婦應當依醫師或護士的指導，將口緊閉，深吸一口長氣，再用力往下推，使子宮收縮力加增，以協助胎兒的產生。但當其頭將出陰戶時，應該將口張開，停止用勁，以免推送力過大，使陰戶有破裂之虞。有許多產婦以為胎兒既將要出來，不如將全力使勁，俾早生完事，殊不知用力過當，欲速反不達，並且有害。這是很重要的一點，不可不知。

第三期為後產期。此時胎兒既出，而胎盤尚存子宮內，故此為胎盤產出之期。就一般而論，胎盤比胎兒要晚產出來半小時至二小時之久。胎兒出後，胎盤要慢慢的與子宮分離，直到完全分離後，因子宮肌肉收縮的緣故，胎盤隨之排出，這也是一種自然的程序。在這時期，最要緊的是聽其自然，切勿着急，更不可在腹部使用力量壓迫子宮，以促胎盤之排出。若用外力，使子宮收縮，則使胎盤於未完全與子宮分離時，即行產出，以致存留一部分的胎盤於子宮內。如此則子宮將長期流血，為害至大。且胎盤或已完全與子宮分離，在未被排出之先，由外力來刺激子宮收縮，如擠壓，或打收縮針，使子宮收縮力過大，子宮口緊閉，則胎盤無產出的可能。所以往往在

大家使用外力已久，而正值疲乏休息的當兒，胎盤反而安然產下。由此可知，不用外力，聽其採取自然的程序，原無多大的危險。若濫用外力，擾亂其天然的步奏，則反有失喪性命之虞。友人之妻，居於鄉間，生第四胎時，非常順利，不過胎盤經久未下。請的那位收生婆，見胎盤未出來，便着了急，想用手到子宮裏面，把胎盤抓出來。幸而這個產婦有點常識，不許穩婆動手，不過讓她用力在子宮外面推壓，甚至用門杠來搗。再叫將自己的頭髮，含在嘴裏，死命的用勁，但是胎盤仍不下來。後來大家都弄得聲嘶力竭，只得休息一會。那知在這個當兒，子宮的肌肉，也得着一些休息，終於給胎盤一個機會，自然而然的，順着收縮的力量，落了下來。這個產婦真算是死裏逃生。

曾見某大醫院裏，讓茫無經驗的‘小大夫’，替三等病人收生，眼見胎盤不下來，於是拖的拖，扯的扯，按的按，還是不出來，後來只得求教於‘大大夫’。等到‘大大夫’來了一看，嘆了一聲‘大家都把手拿開！’不片刻胎盤就下來了。真靈啊！這不是給我們一個很明顯的例子，教我們在胎兒產出後，千萬不可驚動子宮。總要讓胎盤，好好地完全與子宮分離，順着自然的程序產出。否則不完全的分離，與全不分離的情形，都可

流血過多，以置產婦於死地。

人們要知道上面說的三期，是生產時所必須經過的程序。這在初胎的是極其明顯，不過在生過多次的產婦，未必如此的清楚。有的產婦，非常順利，好像腰一酸，腹一疼，小孩即出世來了。當然各個人的性情不同，生產的遲速也有區別。在生產快利的人們，每每在第一期內，並不覺得有甚麼動靜，所以沒有甚麼可驚訝的地方，等到腰部真酸，腹部真痛時，子宮的門早已大開，胎兒順便就產出來了。不過所必須經過的三個期限，還是存在。美國產科先進威廉斯(Whitredge Williams)曾經說過一句話‘生產的時候最要注意的，是給自然一個機會，讓她依着安排好的次序來做事。’庸醫與我國的舊式穩婆誤事，就是誤於剛愎自用，不肯應順自然。只要孕婦平日，經過醫生的檢驗，曉得她的盤骨寬大，胎兒的方位正當，脈搏沒有變態，孕婦的血壓也不高，那末，很可以安心的等候產期的到來，用不著耽憂。

有不少的孕婦，因為要急於早生，她們常常問我：‘催生針是否可打？’這問題也是應當好好的答復的。因為有不少江湖派的醫生，一到產婦的家裏去，往往出於自動或被動的意念，不問長短，先打一針催生針。這對於將來開賬時當然是

有些好處。殊不知打催生針，也是一種帶危險性的事。譬如子宮頸還沒有完全開放，胎兒的頭部正在往下轉移時，倘若此時子宮受了藥性，立即發生收縮的作用，可將胎兒的性命致死，豈非催生實以殺生？所謂催生針不是不能打，只是要打得其時。在胎盤產生以後，打一針腦下體素（Pituitrin）確乎可以增加子宮的收縮力，而防止過多的流血，但這並非是催生。

產後流血，是極其重要的病徵。大半的原因，不外三種：（一）是子宮肌肉軟弱，產後收縮力太小，血管未能充分的緊縮。治方是用藥劑的能力，來助子宮的收縮，或用力摸捏子宮，當可制止流血。萬不得已時，可將消毒的紗布，塞入子宮內，則流血定可止住。（二）是子宮頸破裂。這是因為產婦性急，產時子宮頸尚未完全縮短，口尚未全開，產婦用力太大，致有此破裂現象。若流血不多，可於產後數日縫補，否則當立刻用針縫好，血自停止。（三）有一部分胎盤，遺存子宮中，未曾排出。此則應用手術，將遺剩的胎盤取出，流血才可以制止。以上所說的都是產婦應有的科學的常識，照此種常識做去，自然可以減少許多的痛苦與生命的危險。

二 孕

卵遇着精子，而結合的現象，叫做‘受精’。受精即是孕的開始。精子與卵結合後，不久便起染色體(Chromosomes)的分裂作用。染色體分裂以後，即引起細胞的分裂與蕃衍。細胞逐漸加多，終於形成一個桑椹式的圓球，侵入子宮外皮之下，叫做‘種卵’。卵有了寄託之後，更開始多種細胞的複雜的分化，真正的胎兒生活，也可以說在這時候發端。這種過程，在下等動物的胚胎學或發育學裏，我們早已很清楚的認識，不過人類的胚胎學，對於這一部分的過程，尚沒有能得到很詳盡的知識，但推想起來，和其他的動物，大約相去不甚遠。婦人在受孕兩星期之後，胎兒與其附帶的胎盤，據有的學者估計，其重量總共不過一分克。在這時候，除了用顯微鏡鑑別而外，肉眼是無法看見的。胎兒寄生在母親的子宮裏，不斷

的吸取養料，才有生長的可能。桑椹式的一團細胞，從此便漸漸的分化爲外中內三層胚層，然後成爲各種器官的組織，現出耳目口鼻等等的形態。但在這時候，這些外面的形態，與其他高等動物的胎兒比較起來，並沒有很大的區別。一直要到六七十天之後，才略具人形。因此普通的人，往往把初期流產的胎兒，當作猴頭豬面的怪物，其實這是不足爲奇的。胎兒在那時根本還沒有取得人的形狀。

再說兩性的區別，在初期的胎兒身上，也是不容易認識的一點。胎兒長成到三四個月時，我們才能從他生殖器官的外貌，鑑別出來是男是女。精子和卵的細胞組織，是發源於一種原始細胞的。最初時內外生殖器官，本來也是一件東西。若胎兒是男性，則屬於女性的器官，漸漸萎縮退化；若是女性，則結果正好相反。所以有時候在一個人身上，可以同時發現男女兩性的性器官，這種人我們普通叫做‘陰陽人’。這顯然是由於兩性的生殖器官，沒有完全分化清楚所致，無疑是一種變態的表現。

至於胎兒在未下地之先，能否肯定其性屬，已是大有疑問。若是說能有方法預測胎兒一定是男或是女，恐怕是癡人說夢。上面所說的，大半屬於胚胎學範圍之內。胚胎學或發

育學，是一種專門學問，我們在此，不宜過細討論。好在我們目前要注意的，不是孕的本身，乃是孕期的衛生常識。

孕婦受孕之後，當施行一次乏舍門氏血清反應的試驗。若母親染有梅毒毒素，可由血液傳於胎兒，以致胎兒不能照常發育，而在二三月後，發生流產。有一位三十多歲的婦人，接連的發生過六次的流產。檢查的結果，知道她的子宮，並沒有甚麼病狀，足以引起小產，但是血清試驗的結果，卻發現極嚴重的梅毒。這梅毒雖由她的丈夫傳染而來的，而孕婦本人，尚全然不知。在一般人的眼光看來，總覺得婦人不孕，或孕而不育，一定是她自己的錯處。從這位病人看來，可知若不用乏舍門氏的血清來試驗，把夫婦兩人，檢查一番，恐怕那‘莫須有’的冤獄，便永遠沒有昭雪的一日。當然，我們做醫生的任務，不是來斷定誰負這種錯處的責任，乃是如何替婦人保護胎兒，和她自己的身體。

血清診斷確定之後，在受孕的時期裏，可以給她注射治梅毒的藥劑，一直到胎兒足月為止。這位婦人經過這種治療以後，居然在第七次受孕以後，得到了一個強健的寧馨兒。這當然是一件可喜的事。然而他倆本身的梅毒，還存在雙方的血液中。不有治本方法，難保下次不再流產，更難保梅毒不傳

至腦部，以成不治之症。所以得了孩子之後，他們應該繼續診治，才是辦法。

孕婦在懷孕期間，應當隨時受醫師的檢查，這是第一件應當知道的常識。要檢查的各點是：子宮及胎兒是否在繼續長大；胎兒的方位是否正當；孕婦的盤骨是否合式；小便中是否帶蛋白質或糖質；血壓是否異常，等等。若是子宮及胎兒不是在繼續長大，當然不是胎兒發生了病態，便是胎兒已經因病或因傷而死。那末，最妥當的辦法，是使它早早的產下，或用手術把它取出。又從盤骨的大小及胎兒的方位，可以預測前途有沒有難產的危險。順產是人人所願望的，然而難產有時候，也是勢所不免。若是能預先知道，而早爲之計，至少可以減少臨時的手忙腳亂，以及種種害怕與張皇的心理。

查驗小便，也是一件重要的事，因爲不少的產前產後的驚厥症，都可以由小便的化學成分而預先知道。知道後可設法避免或減少它的危險性。有的病在小便裏沒有發現之先，可由血壓的高低而加以預測，血液的測驗所以爲重要即在此。例如小便內雖無蛋白質的發現，而孕婦的血壓，忽然增高，眼目暈眩，這就是有病的朕兆。

就普通而論，在孕後三月至六月時，每月當檢查一次；自

第六月至第八月，則每三星期當檢查一次；第八月至九月，每隔十日一次；九月至將臨產時每五日或每三日一次。產前若經醫師詳細檢查，自然免去臨產時許多危險。這些都是一般孕婦不可不注意的。俗語說‘瓜熟蒂落’，原是一種聽其自然的信仰。往往有人以為婦人一有了孕，只須聽其自然等到成熟時，自然會生出來的。這固然也有理，但女子的情形，各有不同。在身體強健的，盤骨又大，胎兒的生長與位置又如意，當然用不着太操心，像植物的開花結實一樣，聽其自然。但就是對於這類女子，我們至少也得隨時留意，好比植物也得常有園丁去照料它。陰晴雨露，固然只得聽其自然，但在可能的範圍裏，有時也需人工的方法去補助或救濟，才能得美滿的結果。婦產科的醫師，就是孕婦的園丁。雖說不是每個孕婦都有求園丁的必要，不過一般產婦與她們的丈夫，似乎應該向園丁去採取一些關於園藝學的常識，方才是有備而無患。我國舊式接生方法，斷送了因難產而死了的母親，當不在少數，一半固由於穩婆不學無術，而一半也未始不因為這一類常識的缺乏。大家但知惦記着添丁進口的可欣可賀，而對於達到這目的的手段應如何注意，庶幾可以避免重大的損失，便往往付之不聞不問之例。如今要改變這種局面，即難產與對於

生產的一種恐懼心理，我們當園丁的人，是責無旁貸的了。

再有一個很普通而極關重要的問題，也是一個結了婚的人切心要知道而不敢問的，那就是：‘在孕期中，可否有性交的行爲？’有一對青年夫婦，愛情非常熱烈，在他們結婚後三年之中，連續小產了四次之多，後來求診於我。我查他們的身體完全無病，乏舍門氏血清的反應，也證明他們沒有梅毒。在這方面我既然尋不出甚麼小產的緣故來，我只得向他們進下面這樣的一個忠告：成孕以後，當着平昔應有月經來到之日期，和它的前後幾天，最好避免性交，過此便無防礙。這誠條，他們居然遵守了，後來她又得了胎，直到第四五個月，還是好好的，沒有發生流產。從此以後，一連生了好幾胎。

上述的這個例子，當然有特殊的情形，然就一般而論，並不是說在孕期中，絕對不可有性交的行爲。產科泰斗威廉士氏 (Whitredge Williams) 在他的產科一書裏說：‘年富力強的夫妻們，在妊孕期中，只要腹部方便，而行適度的房事，並無害處的。但是對於容易發生流產，或有未足月即行分娩的傾向的人，性交是應當避免的。’我國舊日胎教中，有懷孕時，夫妻宜分室而居的話，也就是這個意思。是有相同價值的。在初孕的二三個月中，強烈的性交，是往往可以釀成流產的。懷

胎的最後一月，與產後四五星期之中，性交也應該絕對的禁止。有許多所謂‘產後經風’的症，並非別的，實在是由於性交太早，將不潔之微生物，傳入子宮，終於波及腹膜，因腹膜炎以至於不治了。某君之妻，在某大醫院分娩，一切經過良好。十天以後，出院歸家，亦平安無事。過了幾日，產婦忽發極高的熱度，昏迷不醒，再送到醫院診斷時，便發現已經是末期的腹膜炎。當時，我除了不斷的供給一些麻醉藥品，以冀減少她最後幾個鐘頭的痛苦而外，別無解救的方法。後來追問她的丈夫，產婦的腹膜炎究竟如何得來，他也不知道。更可奇怪的，是他以前兩位妻子，也是得同樣病而死。這就引起了人很大的懷疑。於是追問他，在他的妻子出院以後，是否有過房事，他毫不遲疑的說‘行過’。他對於以前的兩個妻子，也是這樣。可憐這個無知識的男人，白白的斷送了三條性命！須知產後的清潔，更比產前要緊。子宮的肌肉，經生產的創傷之後，要經過長時間的休養，才能復原，設不幸而受傳染，即極容易由子宮傳入腹部，而發生腹膜炎。即令幸而不死，也往往可以因產後失調而得其它的病症。片刻的歡娛，可以貽終身的禍患，這便是一個絕好的例子。做孕婦與產婦的，尤其是做她丈夫的對於這一點，應該再三注意，引為深戒才是。

三 不 孕

她是美國留學回來的，結婚已經十多年了。夫妻的感情很好。兩人都在一個大學裏當教授。凡是知道他倆的，都羨慕他們的境遇，學問，和謙卑和靄的性情。不過有一件美中不足，叫人嘆惜的事，就是沒有兒女。有一次這位太太獨自到我的診所來，向我說：

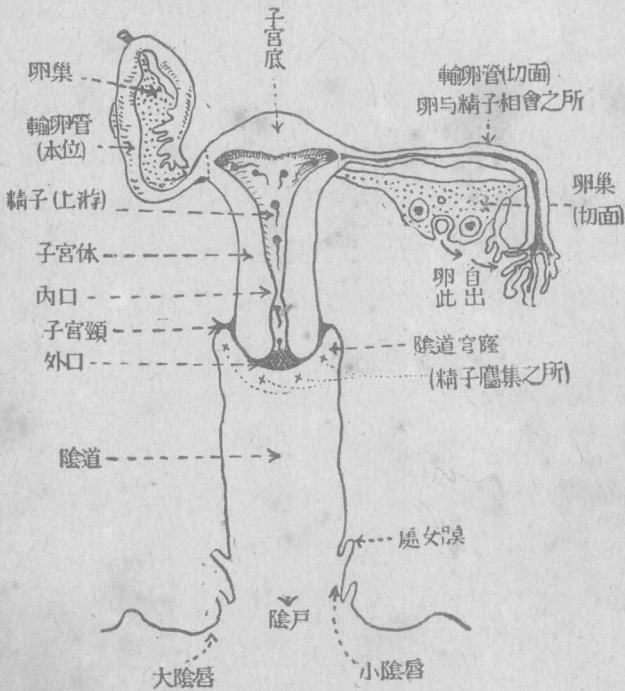
‘我今天是第一次騙了我的先生出門，說是因為一個女學生的私事，只請我單獨一人去談話，所以撇下了他來拜訪你，向你請教一件事。這件事我只在更深夜靜的時候，獨自感嘆，卻從未對我的丈夫談過。我們結婚，已經十多年了，我還沒有受過孕。婚前與婚後，雙方都經過醫師檢查，身體都很健康。有時我帶笑問他，想不想有子女，他總是說“有你，我就知足了，我不願有兒女來，分割你的愛。”話雖如此說，究竟因為我

們沒有子女，才說出這種“酸葡萄”的話，聊以自慰罷了。但是假如我能生育，他也未必反對。並且我總覺得，我不能生育兒女，於心理上，對他總有些對不起。

這位太太的話，總不免帶幾分舊式思想的色彩。不孕一事，好像只有婦人負其責，而於男子無干。其實從醫學上說，這種看法，是大錯特錯的。應知生育一事，男女皆有相當的責任，任何一方面，都可造成不孕的悲劇。

婦人之不孕，就其本身而言，可分下列數種：第一是生殖器官的本身不健全。女的生殖器如圖(第一圖)所繪，有二卵巢，二輸卵管，管通子宮，子宮頸下達陰道。精子進入陰道後，因有游動的能力，可由子宮頸以進入子宮，而達輸卵管。在那裏，若是遇着新自卵巢輸出的成熟的卵，便會合而成孕。若是子宮與卵巢，沒有發育到成熟的程度，便不會有受孕的可能。或者子宮有畸形的發育，分成兩角式(Bicornuated uterus)，或是位置過於向前傾或向後倒(Retroflexion or retroversion)，都與精子向上游行不利，往往不能有孕。再或者是子宮頸的口太小，或發育為一種石心的管子，那更沒有受孕的可能。以上所說的種種不孕，都是因為生殖器發育不健全的緣故。

第二是受花柳病的傳染。這種傳染，能使生殖器的外皮



第一圖

細胞，受毒素的侵蝕，而產生膿液，以致通行的道，因發炎的積膿或血而閉塞。這一類的現象，在淋病為最多。有不少的青年太太們，生產一胎以後，就不再孕，這可以稱為‘一子不再孕’病(One child sterility)。考其原因，大半是因輸卵管受花

柳病毒之害，生產的時候，毒素活動的範圍擴大，結果輸卵管內部，永久閉塞，不能再孕。她們並不知道丈夫們在外面尋花問柳，受了傳染，而往往自怨自艾的，以為生一胎，不再孕，乃是命苦。有的丈夫也就藉口於不能再度生育的事實，而遂其納妾的私願。健全的生殖器，既能懷第一次孕，自能懷第二次，以至於三四次。如今不能，其間必有特殊的原因無疑。若是丈夫‘不老實’，這種特殊的原因，不難想像而得。

第三是內分泌腺有病理的變化。據現在一般醫學家與生理學家的研究，腦下體，是統制一切內分泌器官的威權者。它的分泌對於懷孕，有莫大的關係。這種內分泌素不足，可以使成年的特點，發育不出來，例如乳部不肥大，月經不來潮，身體肥碩而矮小等等。若在已成年的，這種分泌不足的病徵，包括子宮與卵巢的活動力喪失，子宮外皮的細胞，不能接受受精的卵，而促進胎盤的形成。但是這種病象，是不難診斷，也不難治好；只要注射腦下體素，就可以恢復健康，不孕的毛病可以除去。

第四，輸卵的時期相隔太遠，以致與精子相會的機會太少，也是不易受孕的原因。從前大家認為每月有成熟的卵，由卵巢輸出一枚，所以每月都有一次受孕的機會。現在有人很

懷疑這種論調。例如哈氏(Carl Hartman)對於獼猴的研究，發現在夏季，沒有輸卵的現象，自秋至冬末，再到翌年春末，才有成熟的卵輸出，而在此時期內，尤以冬末春初，最易受孕。我恐怕在人類也有這種現象，不獨每一月不一定有卵輸出，並且隔數月或數年，才輸出一次，亦屬可能的事實。有友人之妻，每五年懷胎一次，而每次皆在一定的月份裏，共有四次。這種有規則的呆板事實，當然不常見，但只要有這種事實，便非用上文的解釋不可了。若是兩次輸卵之間，相隔的時期太長，則精子與卵相會合的機會自然減少。若再愆期一二次，則受孕的可能，也隨之減少。不過在失望之中，也有時得意外的喜事。有一友人，與其妻伉儷甚篤，結婚後十九年才懷孕。當她有孕的時候，自己以為是病，到處求醫診治。有的告訴她是孕，她不敢相信，我把這輸卵期相隔遠近不一的事實，仔細解釋給她聽後，她才放下心來，一心一意的預備小孩的衣物了。

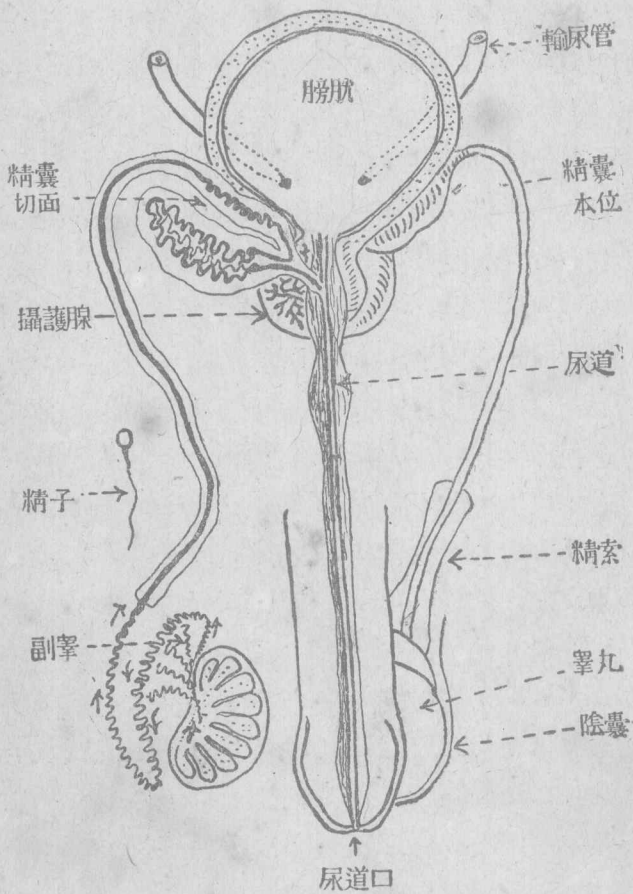
第五是性交的亢進與懷孕的關係。大半女子，在性交熱烈的時候，子宮頸外口張大，似乎是有一種有吸收性，翕與張的活動；這種活動當然可以使精子，多得進入子宮的機會。男女的性慾亢進，各有其遲速緩急之別。若是雙方性的行為，能

互相適合，以急濟緩，以速應遲，則子宮頸外口張大，而精子衝入子宮的機會必多，受孕的機會也因之而加增。用這種看法來解釋私奔與野合的易於懷胎，也有幾分道理。往往在那種情形之下，雙方感情異常融洽熱烈，一兩次的幽會，即可暗結珠胎。從另一方面看來，有的夫妻，性情不合，彼此視若仇讎，對於性的行為之適合，當然不在注意之中。在這種的情形下，受孕的能力，有時並不見少，也是不容易解釋的一件事。

第六是卵巢有病，或發育不全，不能產生成熟的卵，所以不能受孕。不過這種情形不大多，因為往往一邊的卵巢雖然失去功效，另一邊的，仍舊可以有功用，對於受孕，不發生阻礙。有的病人將一邊的卵巢割去，又將另一邊的輸卵管切斷，而照常可以懷孕。那是因為未取出的卵巢，所產生已熟的卵，由另一邊的輸卵管，進入子宮。這種會長跑的卵，畢竟也會受精而成孕，可謂宇宙間一大奇跡。

就男子方面說，若是他的太太不孕，而她的生殖器都很完善，身體也很健康，那大概是他犯了下列的幾種嫌疑。

第一是生殖器官發育不健全。這種最大的病徵，是有精液而無精子。那末，精子既然沒有產生的可能，自然不能受孕。其次是精液內有精子，不過它的體積太小，而數量又少；



第 二 圖

再不然就是精子有些畸形怪狀，發育不全。有的時候，發育雖是尋常，而其活動的能力全無；不能游泳，或游泳的力量太小，不能進入子宮。凡此種種，都是不能有孕的原因。

從圖（第二圖）看來我們可以知道，精子產生的地方，是在辜丸內，成熟而後，游入副辜丸裏，經過精索，而蓄於精囊。當交合時，精液與精子，自精囊射入陰道，經過子宮頸，逆流而上入子宮，最後進輸卵管。在成千成萬的精子中，只有一個可以遇見成熟的卵，而和它會合而成孕。若有兩個精子與兩個成熟的卵會合，也可以成爲雙胎。總而言之，精子若沒有相當的游泳能力，便無法經過這樣長的路線，奮鬪而達到最後的目的。翰勒氏（Heule）曾作精子游泳力的研究，估計它能在三分鐘裏，游過一厘米的距離。可見得精子的活力，是很有可觀的。發育不健全的精子，根本就要受天然的淘汰，決無使卵成孕的可能。所以在結婚以先，應當受醫師的檢查，倘不幸而發現此種病徵，就當通知對方。若彼此仍願意結婚，則有言在先，他日自無後悔。否則，不明白不孕的原因在恡本身，而一味的責備妻子，未免太沒有公理了。

第二是受花柳病的毒。前面講過在女子方面，可使輸卵管閉塞，或是子宮頸發炎，而生濃厚的白帶。此種白帶，多酸

性，不宜於精子的生活。同時花柳病對於男子本身，可以直接傳染於副睪丸，把它完全塞住，則精子當然無法輸出，受孕的可能也隨之而消滅。

第二是腦下體分泌之不足。此在未成年的男子，病徵是發育停頓，皮膚變細嫩，毛髮的分配，酷似婦女，甚至聲音有時也變成女人似的。若在成年以後，得此種病，則對於性交的能力減少。在這種病態之下，受孕的機會，自然也隨之減少。

第四是睪丸因病失去原來的機能，不復能產生精子。

以上所說的，都是一些很普通的，不能受孕的原因。此外還有好多的地方，我們現在還不大明白，尚待細心研究。現在的醫學與生理學，並不能將一切不孕的原因，完全告訴我們。不過在可能的範圍內，我們應該同時檢查男女兩方面，為甚麼沒有生育。要知不孕不是病，乃是病徵。治病的先決條件，是要診斷正確，然後治療，才有一大部分的希望，可以成功。所以我們先要研究不孕的來源，然後再求解除不孕的痛苦。

四 通 經

無論展開那一類的報紙，在廣告中，總會看得見甚麼“麝香通經丸”，避孕用之“化塊丸”，以及某某醫師“專治閉經”那一類的文字。通經在今日婦女中，確是一個很重要的問題。在青年未婚的女子與已婚的女子，當然看法不是一樣，即在已婚之婦女中，大半因年齡的關係，看法又不同，在有疾病的婦女，自然更是不同。在明白通經的理由以先，我們必須問爲甚麼“閉經”？

閉經是一種病徵，不是一種病症。閉經的原因很多：有的因生殖器有病，例如子宮或卵巢生肉瘤或毒癌，或是生殖器的發育不健全等等。我們在不孕篇中，已經講過。在這裏我們要特別討論的，乃是青年未婚的女子，平時月經並無毛病，但因爲某種特殊的原因，竟產生了閉經的病象，而特地來請求

幫她“通經”。

她是年約十八九歲的一個高中肄業生。她等着旁的門診病人看完之後，才很膽怯的先請我叫在旁的護士退出診室，然後低聲說“醫生，我的子宮，恐怕生了瘤子，請您動手術，替我拿出來吧。”我問她爲甚麼疑心子宮內有瘤？她首先不肯說，等了許久，才告訴我，她的月經是二十七八天一次，都是很準的，這回卻有四十多天，沒有來了。

“你有沒有特別的原因，怕它不來呢？”我接着問她。此時她不言不語，低了頭，紅了臉，暗地揩眼淚。“她曾經請過專治閉經的與她“通經”，因爲沒有功效，所以特來找我，請我替她設法。

我看見這可憐的情形，想她在這苦悶無可告人的時候，以前和她講戀愛的人，是否又在甚麼地方，重施其鐵腕，牢籠別的女子去了？同時又覺得這位少女，當着情急無告時，難免不走入短見的一條路上去。我於是鄭重的告訴她說：

“墮胎的事，我是根本不贊成的。你的閉經，不過四十多天，並不一定就可診斷是孕。人們的喜怒哀樂，對於身體上內分泌腺的活動，有很密切的關係。月經也是受腺分泌的統制的。往往在過分憂慮與恐怖之下，能使經期失其有規則的

現象。譬如一時的快樂，引起了事後的追悔，焦慮的鬱積，使內分泌腺，失其統制的力量，而影響到月經，亦屬事之可能。你何不暫待幾時再看呢？”這位病人，算是飲淚出門回去了。

在一個月之後，我在市場裏碰見了她，她很喜歡的告訴我：“我的病好了，我以後決不再生這病了。”我對她笑笑，並不追問她是如何好的，不過心裏覺得，總算是不幸中的一樁幸事。

挂“專治閉經”而行墮胎的人，實在不在少數。不過我們應當知道墮胎，多少總帶幾分危險性。孕婦自己設法墮胎，尤其是一件萬分危險的事。我知道有用鉛筆的，蠟燭的，或他種未消毒的外物，自己放在子宮內，作為墮胎之具。這樣的方法，更是可怕。除這種自動的墮胎而外，還有兩種墮胎，就是天然墮胎，或可稱作小產或流產，及醫師因孕婦身體上的關係，用藥劑，或施行手術取出胎兒的種種方法。

說到天然的墮胎或小產，我們應當另外的說一說，小產有小產的原因。最主要的，是子宮本身有了病，如子宮方位太向前傾或向後倒，則胎兒發育時，易受子宮傾角所限制，以致發生流產；再或子宮內部生瘤，佔據的地盤太大，初則使胎兒無法發展，終則不免把它排擠出來。這一類的小產，只要經婦

科醫師檢查一番，即可明瞭其根由。

其次小產的原因，是屬於性交的。尤其是在懷孕的二三月內。強烈或過度的性交，可以引起流產。有友人夫婦，體質都很健康，而在結婚後，連次受孕，均於二三月中小產，經過好多的醫師診斷，都莫明其妙。後來，有一次她和我，閒談起這個問題，我告訴她，若能於平時經期當到的幾天，靜臥休養，避免性交，或可免流產之慮。他們照這樣做了，果然接連兩次之懷孕，都一番風順，得有一子一女。只因這是閒談時的話，不是掛號求診所得的方子，所以他倆感激我的話和心，都早已忘卻了。

除子宮有病，與強烈的性交外，還有重大的小產原因，就是花柳病。在第三章已經說過，花柳毒可以使一個婦人不生育，或是有了孕，容易流產。有的或是生出來的胎兒，是畸形怪狀。更有的或足月才產出來，不過已經是死的。要隄防這一類的小產，當然在懷孕期間，注射清血針。注射後，可以減輕花柳的毒性，則胎兒才會平安誕生。不過要求胎兒的安全，自懷孕二三月起，即當每星期注射一次，直至胎兒生出為止。若花柳病重，而僅注射三四次，則仍無濟於事。至於花柳毒的輕重，可由乏舍門氏血清的反應而知，無庸細說。以上所說

的，都是天然的或是不用人力的墮胎與小產。

再說醫師，不是完全的不能替人墮胎。有時在某種情形之下，墮胎是醫德與法律所允許的。譬如孕婦有很嚴重的心臟病，胃病，腎病，或是很利害的肺病，這些都是與懷孕不相宜。當醫師的若不想法，將胎墮下，則孕婦有性命之憂。所以在如此情形之下，墮胎是當做的。

那末墮胎究竟用甚麼方法最相宜呢？概括說來，藥劑方面最普通的，是用蓖麻油和奎寧丸，服後再用熱水灌腸，可以激起子宮的收縮。此法在產期將近時，或可收效，不過在大半的時候，往往不發生效果。其次是用麥角素，與腦下體素。這兩樣藥品的功效，要比奎寧丸的性力強烈些，然而也不是一定奏效。

就外物方面說，用消毒的紗布或管子，放在子宮內，使子宮的收縮性加增，胎可隨之而墮下。服用藥劑，自然比較要省事。使用外物，無論如何消毒，多少不免帶有傳染外毒的可能，所以總有幾分危險性。除服用藥劑，或使用消毒的外物以外，動用手術來刮子宮，也是墮胎的一法。不過在第一二月裏，胎兒比較的容易取出，到了三四月，胎兒與胎盤，就不容易取出了。稍不小心，遺留極小塊的胎盤在子宮內，即可使其長期流

血，以致喪失生命。我曾經見過一個不到兩分寬和長的胎盤，因為生產時，遺留子宮內，以致病人流血二十餘日，直到施行手術，將它由子宮內取出，才停止流血。

若是胎兒已長成至七八個月，則可用歐希氏（Vorhéés）袋，置於子宮，使子宮頸慢慢放開，胎兒可隨之產出。

以上所說的種種手術與藥劑，都不可以亂用，否則為害至大。醫師當視孕婦的病勢輕重，斟酌行事。近來關於墮胎的新藥，層出不窮。德國有一位化學家海氏（Hei er），曾祕製一種藥膏，施於子宮內，即可墮胎。據說用過的，有一萬一千餘人，而其結果，無一失敗，亦無絲毫危險；不過因為社會惡習日熾，海氏曾因製此祕方，被判處徒刑三年，而其祕方，始終未宣告於世。這是社會之幸或不幸，很難斷言。

五 嬰兒的衛生

胎兒出世，與出世後的第一年內，叫做嬰兒。我們對於這位初出世的小人，最先要做的，有兩件事；一是如何保護他的眼睛，二是當心他的臍帶。這兩樣東西，若是沒有妥貼的防衛，就會即刻有受傳染的危險。胎兒一產下來，就當用百分之一的硝酸銀液，在每個眼睛內，滴一點。這樣藥是可以殺死淋菌的。因為梅毒的傳染嬰兒，大半是由於母親的血液。淋病則大半由子宮直接的傳染嬰兒的眼睛，因為母親的子宮，生產時受壓，而子宮或子宮頸細胞中，所藏的淋菌，被擠出來，而傳染到嬰兒的眼中。我不是說每個母親都有淋病的毒菌，也不是說每個有淋菌的母親所生的嬰兒都會有“初生兒眼炎”，但若是不幸而母親有淋病，那末，傳到嬰兒眼睛裏去，是可能的。所以為預防起見，凡是初生的嬰兒，應當一律的用硝酸銀液，

滴入眼中，以免這可憐的嬰兒，來替他的父母受刑。中國不少的盲人，是從淋菌傳染到眼睛而來。做父母的，還當特別的注意。

第二是臍帶的保護。凡屬與臍帶發生接觸的物件，都應該消毒，剪臍帶的剪刀，及繫臍帶的繩帶，都應該煮過或蒸過。俗語所謂“七日風”，或“臍風”，都是由於毒菌，由臍輸入體內。我們中國嬰兒因臍風症而死亡的，不在少數，這固然是由於舊式穩婆的無知識，也是因為做父母疏忽的過錯。

除了以上所說的兩件事情外，還有幾樁，也是很重要的。譬如嬰兒的皮膚，是極其嬌嫩，不可用力磨擦。在臍帶未落以先，最合宜的，是用橄欖油或是液體的石蠟來擦身。用油放在細軟的棉花上，輕輕的擦，一則可以潤膚，二則可以去垢。臍帶脫去之後，可以用水沐浴。沐浴的時間，最好在早晨，吃十點鐘的奶以前，因為吃東西以後，不宜沐浴，總要隔相當的鐘點。洗時也不要太長久，因為嬰兒體弱，容易招涼。沐浴已畢，可以餵奶，令他安睡。嬰兒的肌膚，既然如此的嬌嫩，就應該謹防破裂。每日當用爽身粉數次。且衣服當取其輕鬆和軟，使其肢體得以伸縮自如，庶不致阻礙其發展。這些關於嬰兒初生時的衛生，若是在醫院裏面，當然有人負責照拂，用不

着做父母的操心，但是離開醫院以後，尚有不少的衛生常識，是做父母的應該知道的。

最重要的莫如營養問題。有好多的母親來問我：“到底嬰兒最好吃甚麼乳呢？乳母的，還是牛乳羊乳呢？”若是母親的身體強健，最相宜的當然是母乳，因為從實質說，母乳裏的滋養料最充足，溫度也最適宜。從心理上說，自哺其兒，可以增加母親的慈愛心。有的母親在分娩後，一二星期中，往往乳水不足，要到五六星期後，才有多量的乳質產生。在那種情形下，自不得不用少許的牛乳或羊乳，以補其不足，不過千萬不要因為乳汁不充足的緣故，就不肯繼續哺乳。若是母親因為特別的緣故，不宜餵乳，那就不得不用乳母，牛乳，或羊乳了。有時也可以用代乳粉等類的東西，來替母乳。

若是用乳母，最先當注意的，是她的身體康健與否；有沒有沙眼，肺癆，及各種的花柳病。再應當檢查的是她的乳汁，是否有相當營養的成分。若是以上的幾點都很合宜，就當看她能否作事細心。照拂嬰兒，更要耐煩。普通乳母的營業性質太重，往往因些微的私事棄嬰兒而去。如此則勢不得不換用牛乳，羊乳，或其他的代乳物品。用牛乳羊乳，或代乳物品，都有許多困難。譬如有的嬰兒，因吃慣乳母的奶，不肯吃橡皮

奶頭，或不喜歡牛乳羊乳的氣味等等。假使終久不免有這許多的困難，那不如起初不用乳母為強。

牛乳與羊乳是大同小異。有的醫師贊成用羊乳，因為飲羊乳的比較少，若偶以供給不敷而加水的機會，也比較的減低。有的小兒科專家，則因為少數飲羊乳的小兒，發現一種貧血病，而贊成用牛乳。實在羊乳牛乳，不同的地方很少，營養的價值，沒有甚麼分別，不過與人乳比較起來，就有好多不同的幾點。牛羊乳的蛋白質，比人乳的蛋白質多些。人們或是以為蛋白質多，必是難消化，所以要加點幫助消化的藥。其實普通健康的嬰兒，並不感覺困難。可是在牛羊乳內，醣類的成分太少，所以牛羊乳哺嬰兒時要加百分之二十左右的糖。這目的無非是要使嬰兒於其飲食中，不獨取得其身體各部分肌肉活動的力量，並且要取得其身體全部發展的能力。這是做父母的應該隨時注意的。

無論是吃何種的乳或代乳品，哺乳嬰兒，是應當有一定的時候的。應該知道，飲食習慣的養成，在此時就當起始。通常每四小時一次：早六點十點，下午二點六點十點，夜半二點共六次，這是指初生嬰兒說的。二三月後，即可減去夜半二點的一次，這是與嬰兒生活沒有甚麼妨礙的，而且母親也可以多得

些休息，有通夜的安眠。有的母親，希望她嬰兒長大的心理太奢，往往以為吃得些，就可以長得快些。殊不知吃乳過多，輕則吐去，重則不能消化；少食畢竟比多食要妥當些。

若是餵牛乳，或其他的代乳品，最好的方法，是將二十四小時所需要的，一齊煮好，加入百分之二十的白糖，分裝於蒸過的奶瓶中，將瓶塞塞好，放置清潔的地方。每次餵乳，須用沸水在瓶外燙熱，到相當的溫度。（搖勻後，再滴數點於手背，如覺溫度適中，即可。）

每個嬰兒的食量不同，就一般的情形來說，下列一表，可供參考，但最好的辦法，還是自己試出嬰兒的食量來，而給以相當的分量，以免他受餓或過飽之苦。

時 期	數 量
第一星期	自一兩至二兩半
第二，三，四星期	自二兩半至四兩
第二，三月	自三兩半至五兩
第四，五月	自四兩半至六兩
第六，七，八月	自五兩半至七兩

用奶瓶餵嬰兒雖為小技，也有不可不注意的幾點。第一，餵奶時當將嬰兒抱起，頭部稍放高一點，抱定後，即將溫度合

式之乳，納入口中，以免空氣先乳而入。其次應將奶瓶瓶底略為舉起，使乳汁充滿奶口，以免嬰兒吸入空氣太多。餵乳完畢，應將嬰兒抱至肩上，輕輕拍其背部，使食進之空氣，可以回出，否則空氣留在腹裏，可以使嬰兒腹痛或嘔吐。

嬰兒將睡或有睡意時，不可抱，走，搖，唱或將奶頭含在口中。這些問題，在下文嬰兒精神衛生的討論中，再當比較詳細些的解釋各種利害。

嬰兒到二三月，當每日加食橘子水（西紅柿水也有同樣的功效）與魚肝油，以防壞血病（Scurvy）或軟骨病（Rickets）；到六七月時，即當加稀飯和肉汁，肉末，菜泥及青菜水等，以防發育不健全的各种病症。

除去營養的問題，第二隨時要注意的是身體的發育。坐，走，說話，是否都在普通應實現的時期實現？嬰兒的體重，是否繼續加增？牙齒是否照規定的時期長出來？嬰兒初生的一天，體重不免驟然減少，即俗語所謂“收水”，是不足為奇的。自第三日起，若是乳水充足，則嬰兒的體重，亦逐漸加增，直至第八日或第九日，方可恢復出世時的體重（Birth weight）；若是營養得法，嬰兒六個月時的體重，可以比出世時的重量增加一倍，一年以後，可以加到三倍。這是一種很尋常的現象。

年 歲	性 別	體 重	體 長
初 生 時	男	7.55 磅	20.6 英寸
	女	7.16 磅	20.5 英寸
第 六 月	男	16.0 磅	26.5 英寸
	女	15.5 磅	26.0 英寸
第 十 二 月	男	21.0 磅	29.5 英寸
	女	20.5 磅	29.0 英寸
第 十 八 月	男	24.5 磅	31.5 英寸
	女	23.7 磅	31.0 英寸
第 二 歲	男	27.0 磅	33.5 英寸
	女	26.0 磅	33.0 英寸
二 歲 半	男	29.7 磅	35.5 英寸
	女	28.7 磅	35.0 英寸
三 歲	男	32.0 磅	37.0 英寸
	女	31.0 磅	36.5 英寸

左列一表，係何氏與侯氏 (Holt and Howland) 就美國的嬰兒及幼童的推算而成。我們所要注意的是男嬰孩的體重，要比同歲的女嬰孩重些。這表雖然是根據白種的嬰孩編成的我國的嬰兒，生出時的體，雖比較的小些，但這種男女及年齡的比例，與表中所列，沒有多大的分別。體重若是逐漸加增，是營養得當的表現。若驟然增加太快，或是毫不增加，多半是有疾病，或是營養不得法的一種朕兆，應當立刻請醫師指導。

除了體重之外，第二個健康的表現，就是牙齒的按時長出。普通的門牙，是六七個月發現的。若是過了九個多月，還看不見牙齒，大半是有了毛病，也許是軟骨病的一種病徵。所以身體的發育受了阻礙，不可不注意。

就一般而論，嬰兒三個月可以擡頭，六七個月可以坐，十個月可以說簡單的話，十六七個月可以走路。若是兩三歲的兒童，不會說話，不會走路，便是發育太遲鈍。這種情形，證明不是體格上不健全，即是精神上有毛病，即當立刻延醫師診治。

人們提倡嬰兒身體衛生的，每每忘卻了精神上的衛生。許多精神上不穩定的現象，就是因為做嬰兒的時候，種下了不好的根苗。嬰兒神經系的發展，是富有“可塑性”的，好似一片泥，成方成圓，全都隨模型而異。所以在這個時候，最要緊的，是養成良好的習慣。如就吃奶說，本是一件極容易的事，往往父母明明知道嬰兒的啼哭，並不是要吃，而偏要急急的餵奶，而止其啼哭，以為這樣便可以省麻煩。殊不知止哭的目的，雖然達到，可是按時吃奶的習慣，就從此破壞。嬰兒雖小，然而他的腦海中，可以留下很深刻的印象，往往後來在精神上或行為上，有莫大的關係。一般的父母們，以為一次的不照原定的鐘點，沒有甚麼要緊。豈知嬰兒既然知道一次的啼哭，可以有奶吃，以後則非得到奶吃不止。所以好習慣的養成難，而毀壞卻是很容易。其實嬰兒的啼哭，也是一種運動，於肺部胸部，是有健全的幫助的。

除了吃東西要有一定的時候外，嬰兒的睡眠，也該有一定

的時候。最初生的嬰兒，每天的生活，除了吃奶以外，差不多就是睡覺。二十四小時之中，要睡二十至二十二小時；自一月至六月時要睡十六至十八小時；一歲而後，十四至十五小時，晚上約睡十二小時，白日則上午下午各一小時或二小時；兩歲，則晚間睡十二小時，午後一小時或二小時；四歲至六歲，則二十四小時之內，睡十二小時，便已足夠；六歲以後，大約十時至十一時，白日無須睡眠。總之，睡眠適當，則精神上自有相當的愉快，身體上自然感覺健康。

此外當培植的習慣很多，譬如嬰兒兩三個月時，就當訓練他在便桶上或便盆上大便；嬰兒單獨睡一小牀；隨時都不要僕婦抱，走，搖，唱，送他睡。好的習慣的養成，不獨對於大人方便，對小兒自己，也大有益處。

最後要進的一句忠言，就是做父母的，事事要為嬰兒本身的健康設想，不可把嬰兒當作“小成人”看待，更不可將他當作玩品。譬如戲弄他時，覺得可愛，肆意引他嬉笑，或在親友面前，喜歡誇耀自己兒女，借了自己兒女“出風頭”。因為刺激太多，往往會激起不健穩的情緒作用，日後精神不安定的表現，即在此時種下了根。對於這一點，做父母的，是應該竭力約束自己的。

六 兒童的怪癖

某年暑假，我到親戚家中小住；他們是住在某大學教職員的寄宿舍，裏面兒童很多。當我在那裏一月之中，兒童很普通的怪癖，發生了好多次。某日傍晚，我剛從草場上散步歸來，看見許多教員太太們，在那裏聚議，似乎很緊張的。我本想輕輕走過，以免擾撓她們，但是正當我走過的時候，她們招呼我過去說：‘你是素來提倡兒童心理衛生的人，請問你對於這事，有甚麼辦法？’她們告訴我的各例如下：

(一) 表顯身體 (Exhibitionism)

院中有七八個孩子，祕密約好到一塊僻靜的地方，將自己的衣服脫去，彼此赤裸裸的來看身上的構造。其中有一個，比較年紀小些，在再穿上衣服的時候，將衣服穿反了，以致被發覺。有的母親，已經將她們的孩子責打一頓，有的罰他們不許

吃飯。不過這些母親們，都爲她們的孩子們擔幾分的憂慮，以爲這樣小的時候，已經這樣‘不正經’，長大了，那還了得嗎？

我先安慰了這些母親一番，教她們對於這件事，不要這樣抱悲觀，因爲小孩的身體與心理，與成人不同，我們萬不可把他們當作‘小大人’(Miniature of adults)，而將我們的思想理解，與一般的行爲，加諸他們身上。其實這種表顯身體的事，在兒童時代，並不能算爲反常的事。他們在這個時期裏，好奇心特別的重。他們日前所做的，也不過是好奇心的一種表現罷了。最好的辦法，是不要拿道德的眼光來看這個問題，要用科學的知識，來開導他們，對他們說：

‘你們要知道人身的構造，不必很祕密的去進行，應該來告訴我們，比你們年紀大些的人，我們可以找些講解剖的圖畫來給你們看，比你們暗地裏尋求，要明白得多。’

(二)小兒的手淫

又有一個母親說：‘我有一個小孩，才兩歲半，無論當人面前，或沒有人在旁的時候，常喜歡用手來摸他的生殖器，我打他的手，還是不行。後來沒有法子，我把他的手紮起來。但是一放鬆時，他仍然繼續他的惡習慣。我真急得要死，因爲我實在是想不出辦法來。’

我安慰她說：‘嬰兒及小兒的手淫，與成年的手淫，是兩種不同的問題。你的小孩纔兩歲多，對於性的衝動，自己恐怕還沒有感覺着，所以最好的辦法，是不要理會他的舉動。他的智識力還沒有多大的發展，用科學來對他解釋，是沒有用處的，並且你過於嚴厲的督責他，反使他對這舉動，愈加注意，愈覺有興趣。教育學裏，很重要的一點是，若是要學生記得一樁事，那非多說幾次不可，若是不理會這一事，日久自然就忘掉了。對於兒童的手淫，也是一樣的道理。

(三) 做倣異性

自從對那些太太們講過以上的談話以後，來同我討論這類問題的漸漸多了。其中兒童最普通的毛病，就是做倣異性。這般的行爲，不特兒童的時期有的，就是成人之中，有這類的趨向的，也不在少數。尤其是在中學或大學裏，一對好友，往往其中有一位，是喜歡做倣異性的裝飾或行爲。這是所謂同性戀的最普通的一種現象。不過兒童的做倣異性是另一回事。譬如某童年十一歲，很歡喜把他母親的粉，擦上一臉，香水浸透了頭髮，梳得光光的，還穿上高底皮鞋，到處行走。他的祖母，對這孩子，很覺失望，因為男孩子學女孩子的行爲，是‘沒有出息的。’他的父母，也很耽憂。我對他家人說，做倣成人，是

兒童的常情，我們大家都看見過。兩三歲的小孩，學成人說話，走路，行事，我們並不耽心，反覺得可笑，很有意思。那嗎，對於兒童的做倣異性，也不要太大驚小怪了。我們千萬別要拿成人的理想與見解，來加諸兒童身上。至於這個十一歲的兒童，對於性別，恐怕剛才認識，所以他很喜歡研究與試驗一下。甚麼是男性？甚麼是女性？甚麼是男性應該做的？甚麼是女性應該做的？爲甚麼他們不是一樣的人？不能做一樣的事？這些問題，他們是不斷的在那裏想問的。所以他的家長們，見了他做倣異性，大可不必焦急，卻應拿鎮靜的態度，來教導他們說：

‘滿面脂粉，既不是女子應該作的，也不是男子應該作的。天然的顏色，是身體健康與否的一種表示，若是身體不好，則面色慘白，身體好，則面色紅潤。’並且裝飾也是一種社會的產物。做父母的，應該知道。子女們一有同類或社會意識時 (Social consciousness)，他們便很注重同伴的稱許，自然就不會繼續的做倣異性的服裝或行爲，而受朋友們的嘲笑與批評了。除非有特別不健全的原因，如同性戀的傾向。此種傾向，又當別論。

(四)撒謊

關於兒童撒謊，我記得這麼一回事。有兩位母親，各帶了一位小孩，到我這裏來門診，抱怨着他們的孩子們都不說真話。甲的母親說：

‘醫生，我這小孩子真不爭氣！他已經十二歲了，在家的時候，偷吃糖果，也還罷了，可是有的時候，到朋友家裏去，臨行我總得檢查檢查，不然，他就會偷了別人一條手巾，一隻襪子，或是一件玩的東西在口袋裏，真是叫我慚愧得很。叫他上學，他夾了書包去同別的“野孩子”去玩；回來還說上了學。問他念書念得怎麼樣，他說先生說他讀得很好，我們也不疑心。後來功課單來了，說他不及格，我們奇怪得很，去質問學校當局，才知道他曠課太多了。我說他未曾告過假，因為他並沒有生過病。我回來仔細問他到底是怎麼一回事，他才承認他跑去與別的孩子玩去了，每個星期，只上得一二天的課，我真氣死了。所以趕緊跟他補習功課，但終因趕不上，補考時仍然落第了。醫生，你知道他的父親與我，都是愛讀書的人，而生出這樣不成器的孩子，真是有不如無！’

我細細的與這小孩談，才知道他覺得先生們都待他不好，處處‘罩住’他，所以說他功課不好。而他的父母呢？整天在為他計劃，進甚麼大學，得甚麼獎學金。他在學校裏不快活，

在家裏又不敢說，所以才撒謊，好到外面去玩。我又對他作一次智力測驗，發現他的智力年齡，祇有八歲，於是對他的撒謊，更恍然大悟。隨後我便對這位母親說：

‘你兒子不是讀書的材料，你不要勉強他。父母的希望是一事，兒童的智力又是一事。一家之中，不是人人都是一樣的。我們中國一種很不健全的思想，就是，讀書是可貴的，旁的工作都比不上。實在人的天性不同，有的宜讀書，有的該做生意，有的應務農等等。只要是各盡他的才分，使他對於他自己的特長，有最滿足的發展，無論他所做的是甚麼職業，都是可貴的。最好是教他一種簡單的職業，不要勉強他讀書，他心身快活，自然用不着撒謊了。’她很失望的走了。

乙太太說：‘醫生，我這小孩不誠實，你想他父親是傳教師，而生出這說謊的小孩，是多麼羞恥啊？’

我問她：‘他說了些甚麼謊話呢？’

‘他說的謊話很多，而每次總是一套新的。譬如有一天他說：

“媽媽，隔壁的小孩，把我洋囡囡弄斷了腿，我的洋囡囡哭了半天，我叫大夫來，才把他腿醫好了。”又一次，他一個人玩笑的時候，他自言自語的說：“小朋友，謝謝你帶了這樣多的糖

給我吃。請坐，我給你做可可喝。”這類的謊話，不知說了多少。

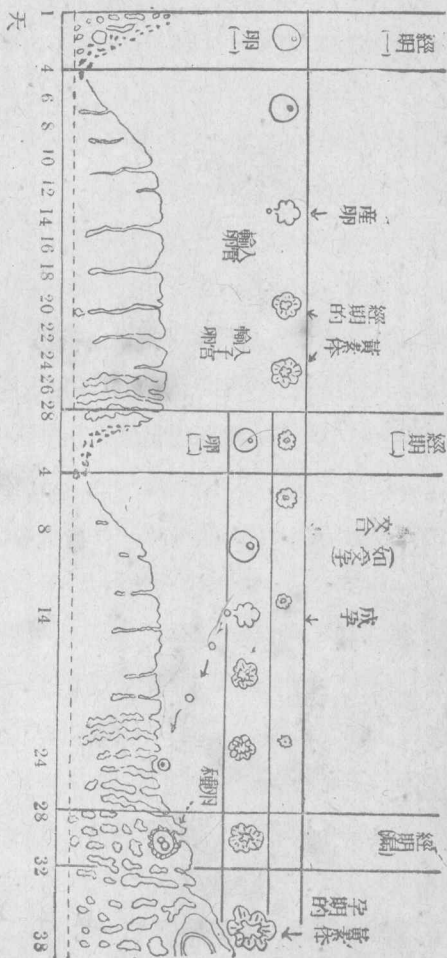
我微笑的對他說：‘太太！你放心，你這小孩正是經過他的想像力特別活動的階級(Imagination stage)。他並不是撒謊，在想像最活動的時候，他會常和他想像的朋友說話。每個小孩，兩歲到四歲的時候，都是如此。普通所謂道德思想，乃是由於社會思想而產生的。不過在這個想像力發達的期間，社會的思想，還沒有產生，當然沒有道德的思想可能。所以令郎的謊話，並不是一種不道德的一種謊話，乃是想像的談話。做父母的，明白了這一點，自然不致對於這種天然的想像談話，來加干涉。兒童們到了相當的年齡，就沒有這種行爲了。太太請放心，令郎是很康健的小孩，並沒有病。’她很快活的帶孩子回家去了。

七 青春與月經

男女在成年期間的感覺各不相同。在男子方面，大半是從旁人的觀察而來，如男孩子到了十四五歲時，聲音忽然變低，他本人往往並不覺得，而是旁人指點出來的，例如，‘某某，你的嗓子變嘶了，是不是受了涼？’又如脅下及恥部毛初生時，並不介意，及至注意時便已長成了。他自己能感覺到最清楚的地方，還是乳頭有些微痛。至於女子方面，到了成人的時候，是有很準確的印象，深刻的表現。有的雖說記不清楚她的乳房是何時發大，乳頭何時感覺微痛，然而她的頭一次的月經，可以使其本身有許多重大的感覺。有一位母親告訴我，當她十二歲的女兒在月經初來的時候，含淚跑到她面前說：‘母親，我身上怎麼流起血來了？’她雖竭力安慰這女兒，告訴她說：‘這是每個女人成人時所必有的經驗，你不必害怕。’她哭

得更利害了。很誠懇的說：‘媽呀！那末多不舒服。爲甚麼女子要受這樣的苦，而男子沒有這些麻煩呢？’這位母親一時回答不出，所以來問我‘月經到底是怎麼一回事？’

普通的人，只知月經是子宮有了變化，其實月經的現象，是極其複雜的。婦人的月經，大概每二十八日至三十日來潮一次。若是每幾個月，或是每兩星期一次，那必是有特別的緣故，應當細細地檢查研究。月經的流血，當然子宮有變化，不過陰道與卵巢，同時也有生理上的變化，所以要明瞭月經的所以然，必須同時明白子宮，卵巢，陰道連帶的變化。第三圖就是指明子宮和卵巢的互相因果的情形。先就子宮來說，流血算第一期，子宮的外皮細胞的再生爲第二期，兩次月經相隔的許多日子爲第三期，下次月經未來的前幾日爲第四期。就一般而論，在第一期內，自流血日起至第四日止，子宮外皮細胞，大部分是毀裂了，隨血而排出，此又名爲破壞期。第二期係自第五日起至第十二日止。在這個時候，子宮外皮漸漸的復生，不過還沒有完全恢復原狀。第三期大約是從第十三日起至第十七日止。這時子宮外皮的組織，完全恢復原狀。第四期是從第十八日起，到第二次月經流血前一日止。子宮外皮的細胞，生長最速，外皮下的腺漲大了，也發現了分泌的作用。



第 三 圖

我們同時看卵巢的變化，可以曉得月經第一期的時候，卵還在卵巢裏面的濾泡中 (Graafian follicle)。在第二期與第三期的時候，卵才從濾泡裏面出來，所以第二期與第三期又可以稱為產卵期，或交合期。因為在這個期間，遇着兩性交合，精子與卵有相遇的可能，而成受精的現象。倘若精子與卵錯過了機會，則卵產後的濾泡，起化學作用而變成黃素體。黃素體 (Corpus luteum) 也是內分泌器官之一，對於懷孕，產乳，月經，都有很大的關係。若是精子與卵會合了，那末從第三期末尾到第四期的時候，子宮外皮細胞，生長得極其繁盛，作為收納受精卵之預備。卵即在此‘種下’，(Implanted) 這裏也就是胎兒寄託之所。

在下等動物如白鼠，天竺鼠，兔等等，產卵與春期 (Estrous cycle) 都有一定的程序，所以子宮的變化，隨着卵巢和春期互為因果。有春期，即有卵可產，有輸卵的現象，即有受孕的可能。但在高等動物裏，如獼猴之類，有月經而可以沒有產卵的現象，在一年之中，並且有定期的產卵。這都是與下等動物不同的地方。這種現象，是不是可以引用到人身上呢？這個問題，此時尚不能有確定的回答。

大半的婦產科醫生，認為婦人的輸卵期是在月經的第二

期，受孕的期間則在第三期，很少的時候是在經期未來的前數日，或剛過去的幾天裏。在歐戰時有一位醫生，調查過一千三百四十二個婦人，都是因獨次的交合而受孕。懷孕的成分是百分之三十七在經期過了頭一星期中，百分之三十五在第二星期中，百分之二十在第三星期內，只有百分之五在末了的一星期。這證明大多數的懷孕是在月經過去的兩星期內。

以前大家都以為產卵是月經的先鋒，無產卵的現象，根本就沒有月經。現在研究生殖生理學的人，卻不這樣說。哈氏研究獼猴，發現牠們的經期為二十七、八天一次，與人的月經一樣，不過有的獼猴只有月經的現象，而無產卵的事實，尤其是在六月至八月的時候。在那個炎熱的期間，月經雖可以照常存在，而產卵的活動，卻是完全停止。獼猴的受孕期，最普通的時候，是月經後十二至十三天之間，這與人的受孕期，也不相上下。若是人類的月經與產卵的現象，也同獼猴一樣，有分離的可能，那末哈氏的研究，是非常重要的。

上面所講的是月經的生理作用，至於月經的病理方面，就是普通所謂‘月經不調’，大概可以分作下列數種：(一)經期不準；(二)經來腹痛；(三)經血太多；(四)閉經。

經期不準的原因，除了身體或精神上太累，或刺激過大而

外，多半是因爲子宮或卵巢生瘤，或染有淋症。尤其是患淋症這種病的人，每次月經來的時候，都要延長很多天，而經期相隔的時間，往往縮短，每十多天，或二三星期，月經必到一次，其色多爲粉紅，並且腰酸腹痛。治療的法子，當然在根本上着手，就當先治淋病，淋病愈，則月經病自然就好了。若病源是在卵巢，或子宮的發育不健全，或內分泌腺有病，或生殖器有一部分生瘤，就當對病施診，選取最有效的方法。但是這類的月經不調，與月經初來時的經期不準不同，應該加以辨別；因爲後者是初經期生理上的改變，往往需要相當時日，才可以使身體各部分，得以調整融洽，初經的不調，是一種常態，過兩三個月以後，自然會不藥而癒的。除此以外的，經期不調是變態，都當求根本治療的方法。否則調經藥水或藥片，無論服用多少，不過是掩耳盜鈴，在有常識的人，是不做的。

腹部疼痛，爲婦科病症最普通的，可以分做以下的幾種：大部分經期來時腹痛，是因爲子宮方位不好；太向前傾或向後倒，使經水不容易排出，所以感覺腹部漲痛。有的是因爲子宮頸口太窄小，經血多而流出慢。或則因子宮頸與輸卵管都有發炎的現象。再有一種腹疼，是在經期來以前。這種是因爲卵巢的包皮太緊，一到卵巢稍有漲大的趨向，就感覺腹漲或

腹疼。凡此種種，皆是發生經水來時腹疼的現象。

除此以外，還有一種腹痛與月經是有關係，而不必在月經來時才發覺的，就是卵巢水瘤根之扭轉(Ovarian cyst peduncle twisted)。再有一種就是輸卵管受胎，以至於漲裂的現象。這兩種病，有時經水仍照常來，或至多愆期二三星期，忽然腹中奇疼，遍身冷汗。有這類的病徵，就當立刻就醫。不然瘤破或輸卵管破裂，性命便不保。因為這類的病，非速施手術不可，並不是麻醉藥可以解決的。庸醫誤事，往往在此。

經水太多，是一種病症。有的是因為卵巢或子宮生瘤，而比較普通些的，是子宮內的外皮太厚太多的緣故。補救的方法，可以用手術，將子宮外皮，刮去一層，或者是用子宮收縮的藥品，加增收縮的力量，以免流血太多。再有一種辦法，是服用或注射加增血液濃厚的藥品，使血液不容易流出。比較起來，第一個辦法，最有功效。又有一種為女青年運動家所常有的，就是子宮裏外皮於經後未得休養，受劇烈運動的影響，可以使其流血不止。某女中學生，在月經剛完之後，正值校中考體育，她本來想不考，後來一想一考就了事，何樂而不為之。豈知跳高之後，腹部奇痛，流血二十四小時未止。後來經過長期的休養與服用補血劑，始得痊癒。由此可知，子宮在行經之

後，正值外皮細胞與血管復原之期，當其未全復原之時，相當的休養，是絕對不能少的。

女子在春機發動期以前，當然無月經的現象，自無行經與停經之可言。此時期而後，經不至者，頗屬常見。已婚婦女因懷孕而月經不至，是自然的生理。四十五到五十歲而後，大半因生理的變化而月經停止，亦是常理。這都是很普通的現象。不過在應有月經的期間，而月經不來，其原因又何在？有下列幾點可供參考：

(一)因生殖器在發育上不健全，以致根本上即無經水實現之可能。

(二)子宮外皮因施行手術或其他的原因未得恢復原狀。

(三)內分泌腺的器官，尤其是腦下腺的前部，有病理的變化，以致連帶使生殖機能的發展與工作，發生障礙。

(四)子宮本身有病。

(五)因骨癆或腺癆，或其他的癆症，影響子宮方面的機能。普通所謂的‘乾積癆’，或‘乾血癆’，即屬此類。

(六)過分的喜怒哀樂能暫時使經水不通。

總而言之，無論那一種的月經病，都有立加診治的必要。一時的疏忽，可遺終身之害，不可不隨時注意。

八 手 淫

有一位大學學生，曾告訴我他有‘神經衰弱’的病。我問他爲甚麼自己說有這種病呢？他回答說：

‘我一日之中，至少要洗幾十次手。雖然我明知我的手並不污穢，理智也告訴我洗手是白費時間，毫無意義可言，然而不知不覺中，還是要洗手。當初洗的次數還少，這一兩年來，次數特別的加增，耽誤的時間實在是不少，以致念書不能持久，作旁的事，注意力也難得集中。所以我認爲我是有神經衰弱的病，所以特地來請教。’

像這一類的病人，在青年學生中，恐怕不在少數。他們的病徵，雖各有不同之處，而病源則相差不遠。我曾經把這位病人的個人的歷史，詳細的審查一遍，他在幼年及青春的時候，確實有過手淫的習慣。他口裏雖然不承認，而事實上卻很明

顯，無可諱言。將手淫牽連到不潔淨的事物上去，所以時常要洗手以去穢，這種聯想，也是很普通的。

大半犯手淫的人，對於這習慣有兩種看法：一是手淫本身，能使身體軟弱。譬如不少的人，把精液認為從腦髓出來的，所以在成年以後，雖沒有手淫的習慣，而往往以為幼時所犯的毛病，已經將身體弄壞了，日後總不及別人的健康，遂產生許多身體上或精神上，種種衰弱的病徵。另一種看法，是覺得手淫是不道德的行為，犯了這毛病，深怕為外人所窺透，所以想出種種假冒為善的方法來粉飾。譬如許多洗手洗身的病徵，是一種贖罪的表示。有的病人有前一種的病徵，有的有後一種，有的兩種都有。

手淫這習慣，是很普通的，紐約有一位醫生，曾作實地調查，在他報告書裏，第一句就很俏皮的說“Nine out of ten, masturbate, and the tenth one is a liar.”就是說，十人之中，有九個會手淫的，餘下的一個，是一位撒謊的人。在成年期內，男子手淫的，約在百分之九十以上，女子約在百分之五十上下，這是一種很可靠的估計。當然，不同的職業或社會階級，各有其不同的情形，但大體上，這數字，是可靠的。

手淫最普通的方法，在男子方面，大半是直接的與其生殖

器有接觸的行爲，而在女子，則多屬於乳頭的撫弄。手淫的習慣，不但限於性別，而且不限於年齡。往往在兒童時，雖然根本上，沒有多少性慾的感覺，而仍然可以有手淫的事實。這時的手淫，對於生殖器，並沒有多少好奇的心思，不過是一種無意義的撫摸，但是可以養成手淫的習慣。有時保護小孩的人們如乳母或僕婦，喜歡玩弄小孩的生殖器以取樂，或藉以停止小孩的哭泣，也往往於無知識之中，助其養成手淫的習慣。這在爲父母的，不可不嚴密注意。

因性慾的衝動，而在成年期中，有手淫的行爲，並不是一件甚麼了不得的事。因爲手淫的時期，在性慾發展上，有相當的地位，是一種必須經過的過渡時間。不過各個人的生理與心理不同，所以手淫的習慣，自然也有輕重的區別。普通說起來，人們一到成年，就會自然而然的，將手淫的習慣與興趣，逐漸減少，以至於沒有。這原是尋常的現象。在成年以後，和異性也有接觸的機會，而仍靠手淫取樂，偶一爲之，亦自無關緊要，但若繼續以手淫爲習慣，那便是不健康的表示了。

那末手淫對於生理上，精神上，到底有沒有害處呢？青春時犯手淫，是很平常的行爲，用不着過分注意。只要這習慣不侵犯其他的工作，如讀書，運動，及尋常社交的娛樂，在生理及

心理上，都沒有多大不良的影響。因為事過境遷，這類的習慣，天然會消滅的。若在成年結婚以後，仍非手淫不樂，這在生理上，精神上，都有很壞的結果。把全副的精神，集中在生殖器上，其它身心兩方面的生活，總不免有相當的損失。書不能念，運動不感興趣，視社交為畏途，等等，自然都會影響到生理與心理的健康。同時心理方面，雖未必有人指斥，而自己總有些責備自己，認為是有罪的，不道德的。所以積極的，便不能不有些自己以為可以贖罪，或改邪歸正的道德的表示。畏罪的心雖重，怕被人察覺的憂慮心更重，所以無論在家中，或集會場所，甚至在街上，遇有二三人低言私語，則引以為評議自己。當然這類病人，並不提手淫二字。他們的理由大都是‘他們誣我，偷他們的東西’，或‘他們聚集一塊，想用毒藥，放在我飯裏，或放毒氣進我的臥室，想把我致於死命，以免窺破他們的陰謀詭計’。這些話都說得活龍活現。錯信他們的，也大有人在。這類疑心病(Delusions of persecution)是犯手淫的人們，畏罪而怕被察覺的一種很普通的表示。旁人不知病源，而強與理論，是完全無濟於事的。唯一的治療法，第一是使病人明白手淫的習慣，是人人有的，是性慾發展必須經過的一種段落。第二是使他明瞭手淫在身體上，並沒有甚麼大害，因為

精液，並不是‘腦汁’，也不是‘脊髓’，乃是身體中一種液質，按時排泄而出。即不排出，終亦歸於分溶。甚麼‘遺精’，甚麼‘溼夢’(Wet dreams)，都不是甚麼了不得的病。第三，手淫既是人人皆有的習慣，是性的發展必須經過的事實，則無關道德與不道德，犯罪與不犯罪的問題。不過他應該知道，注意力完全集中在生殖器上，是不健康的。做醫師的人，也應該注意，若祇管說不要做那樣，不要做這樣，結果反而會使病人注重這樣或那樣，要緊的是要想一樣替代的辦法(Substitution)，如激勵他對於運動的興趣，加增朋友們的情誼，減少獨自在一處的機會，多努力一種工作，尤其是與人合作的工作，則種種疑心的病徵，自然不藥而愈。

所以手淫的大害，不在生理方面，而在心理方面。因為不明白手淫到底是怎麼一回事，害怕身體的一天比一天斲喪而隨時隨地不敢與人交談，深怕暴露其祕密，而同時疑心叢生，這都是他日神經錯亂的預徵。人們若能將心理作用，與生理關係，認得清楚，我認為對於手淫所產生的神經錯亂的病象，至少可以漸去一半。

九 同性戀

戀愛是人生不能少而不可少的一種情緒的表現。有時也許自己並不覺得是在戀愛，但戀愛的表現，卻依然可以發生。兒童時候戀愛父親或母親，或者是父母的戀愛子女，都是常情。做女兒的戀父，與兒子的戀母，尤其是很普通的現象，西文叫做 Electra complex or oedipus complex。譬如做母親的姑息兒子，一半雖然是由於我國重男輕女的惡習，但一半也未始不因爲母親的戀愛兒子。這雖然是尋常的現象，認清這一點，可以在家庭教育上，除去一大障礙。因爲家庭教育最困難的，是父母不合作。兒童最容易窺出這個弱點，就會利用它來滿足自己的要求。譬如，一個小孩，要買一件玩具，先求他的父親，父親或是因爲價錢太貴，或是因爲不是國貨不肯買，這個孩子知道父母的不合作，就會去找他的母親。母親有

常識的，自然會婉轉的告訴他所以不買的理由；否則，至少，會當父親的面，不言語，事後，小孩不在面前時，再說個人情，讓做父親的自己去買了回來。若是當小孩的面前就露出不合作的馬腳，如說：‘別人家的小孩都有，他看見那有不服熱的呢？’小孩們就趁此不合作的機會，越發吵鬧。最沒有常識的母親，卻會偷偷的去買，還要叮囑小孩，父親回家時候，不要讓他看見。這種家庭教育對於兒童將來的精神健康，有很大的影響，不可不注意的。

進學校後，和同性的人接觸，又會發生同性戀的現象。小學生的戀大學生，大學生的戀先生，隨在皆是。此時同學與師長的影響，比父母的確要大得多了。往往小學生們，崇拜大學生的心情，非常的濃厚，大學生的一舉一動，都要做倣。若有機會能與大學生們擦鞋，拿書，洗手巾，那都是一些可以引為非常榮幸的事。大學生們的對師長，也是一樣。這個時候，頂要緊的，就是師長和大學生們，認識這是一種過渡的情緒。拒之太嚴，則使小學生們受很危險的一種精神上的刺激，恐怕他們以後對於情緒的表示，不是過分的懷疑，便是過分的壓抑，從此一切心理活動，便日漸退縮到本身去(Withdrawal)。他們對於社會及同學們也就日漸疎遠，甚至於思想錯亂的病，也

會隨而發生。反之，若是師長及其它年長的學生過分獎勵這種同性戀的現象，就可永久使他異性戀的能力，無由發展，而終身成爲一個同性戀的人，那也未免太傷心了。所以年長的應該婉言勸導，而替他多多的介紹朋友，以推廣他交遊的範圍，而免專心鍾情於一人，同時更應當隨時使與異性接觸。如此便不難平安渡過同性戀的危機。

犯同性戀的人們，自己一面深怕別人知道，一面總帶有幾分犯罪的心理，而別人對於他們，不是當面斥責，便是私地下議論紛紛。據某醫學家說，在維也納城中，有一時期裏，同性戀的風氣甚囂塵上。人們在戲院中或街衢上，見有一男一女攜手同行，便說他們是一對理所當然的伉儷。有二男或二女並肩而行的，便說他們是同性戀的追求的表示。有一人獨行踽踽的，便說他是一個同性戀的情場中落伍而失敗的人！

其實同性戀在戀愛中，是有一定的程序與地位。不有同性戀的經驗，難得有異性戀的感應，因爲異性戀是一種極其複雜的事，需要有程序的預備，同性戀是預備期中最重要的一部分。少數的人們，也許沒有同性戀的感覺，而已經進入異性戀的境界，不過他們的感應，恐怕不會十分的靈敏。

現在要問的是，甚麼樣的同性戀是尋常的？甚麼是有病

態的？我們以上所說小學生的戀大學生，能有機會代大學生服務，輒引爲莫大之榮；又如大學生藉口討論某某問題，得與某老師接談，多覘風範，有的雖帶有幾分阿諛的臭味，但大半卻是一種很尋常的同性戀的現象。似此情形，自出校門分手而後，就算完事。在中學時，這種風氣，特別加重，當訓育的人，想一掃而除盡，是不容易辦到的。只要這種戀愛，在身體上，與學問上，沒有多大的損害，我看也用不着特別的干涉，自然而然有一天會終止的。但下文提起的兩種人，是不普通的同性戀愛，應當有專家研究與治療的。

甲與乙是某女大學的同窗，感情極好。在校時，日則同行同食，夜則同寢。凡學校中的課外運動，或交際集會，有甲參加，乙也是一定到的。假期時候，彼此也是形影不離。畢業後時運不齊，甲離乙而出洋求學去了。六七載的駒光好容易似逝水一般的過了，然人生別離的悽慘也虧她倆嘗夠了。甲抱病歸國後，乙則星夜奔馳，分爨噓寒，侍奉湯藥，重溫舊好。世上誰無朋友，似此情深，真教人欽佩無已。不幸甲病一天比一天沉重，非長期休養不可。乙不得已，只好放棄了她的職務，拋撇了父母姊妹，另賃房屋，和甲作終老之計。親友們勸她一面做事，一面仍舊盡她的友誼，她始終不聽，就是老母的依閭

的思念，也忍心不顧。這兩個人戀愛的情深，真比夫妻還進一步。一旦反目，那種歡喜冤家的光景，也和真夫妻一般無二。旁觀者看來，有時真覺莫明其妙。她們的同性戀，已超過尋常的現象。因此她們的身體學問，都有很重大的損失，而且杜絕了異性戀的可能。這便是一種病態，應該求專家的指導與糾正。

又有丙丁二人，也是多年的同學，情如膠漆。兩人都曾留學美國。所學的雖為同一性質的科目，竟不能在一個學校內謀枝棲，遂不得不作勞燕而分飛。未久丙與某女士訂白首之盟，逾月而結婚，同時卻沒有讓丁知道。日後丁風聞丙已婚娶，於是憤不欲生，暈絕過去好多次。原來丙與丁訂有密約，各不婚娶，相偕到老。丙既背盟，丁亦積憂成疾。及丙聞訊趕到，丁執意不願相見。終於由抑鬱而轉狂躁，後來進入某精神病院，住了兩年多，始恢復健康。現在丁君，在一鄉僻之區，專作農村教育工作。也可以算作‘失之東隅，收之桑榆’罷！

同性戀的本身，可認為有三種：（一）同性戀是異性戀的一種媒介或是預備期，這是人人所必須經過的。不過在心智發育健全的人，自然會安然渡過，不發生問題。（二）在同性戀的發展期中，因某種特殊原因所阻礙，遂爾停滯不進，使異

性戀的發展，無從開始，有如上述的甲乙二人。（三）有極少數的人，根性上就有向同性戀道上走的趨向，而非完全由環境所喚起。這種的同性戀，雖盡力加以診治，也不能有很好的結果。好比天生的低能，任何好的教師及教授法，也不能把學問灌輸進去。

第一種既是天然的，當然用不着請醫師診治，便可平安渡過。第二種是專家可以効力的，因為知道障礙異性戀發展的關鍵是甚麼，就可想法為他排解。結果，仍可以使病人由同性戀的難關渡過，而成功異性戀，開闢一條路徑。所以同性戀，決不是罪惡，而是平常的情緒的變態，應該無所用其其慚愧的訪求專家指導，庶幾可以免去日後神情錯亂一類更嚴重的症候。

一〇 婚姻與疾病

人生能有的疾病很多，就其最常見的而論，可以分作四種：(一)殘疾，(二)肺癆，(三)花柳，(四)精神病。這些病症，又可以分成兩個問題來看：一是結婚以前應該怎樣；二是結婚以後若發現了以上的病症，又應該怎樣。

(一)殘疾

殘疾有先天遺傳的和後天取得的兩種。所以在結婚以先，假定一方有殘疾，應當知道它屬於那一種。譬如肢體的某一部分有殘疾，人們就應該問這殘疾是如何得來的。若是因為騎馬或跳高將腿折斷，或火車汽車壓傷而成殘廢，這些原因是不會遺傳給子孫的，結婚的人們，可以安心，不必過慮。若是因為骨部有了結核病，不能不將其鋸斷，那麼殘廢的部分雖沒有遺傳性，不過結核病的本身，因為接觸的親密，子女們因

而受傳染的也不在少數。又譬如一方因化學的爆炸，以致雙目失明，這種殘廢是不會遺傳的。不過若是因為視網膜分離而成盲人，則子女的眼睛雖不一定失明，多少總有些不健全的傾向。這也是結婚前應該知道的。諸如此類，在與有殘疾的人結婚以先，都應當慎重考慮。若因一時的愛情衝動，不顧一切，一意孤行，難免日後不生悔恨。愛情雖是重要，不過要它能持久，是要靠婚前對於各種的問題，有很明白的認識，因為夫或妻偶因身體上某器官的一部分或全部分失去機能，對家庭中合作的生活不免有些妨礙。若是結婚以前沒有細心考慮，也許日久夫妻的感情漸漸疏遠，終久生離異之心。

至於結婚後而得殘疾，對方不特不應該懷怨恨之心，或用言語行爲譏刺，使對方難受，而更當比初結婚的時候沒有得殘疾的時候，越法要體恤憐愛。存以‘我的眼睛替他的眼睛，我的手腳，替他的手腳’的心，方不愧做夫妻一場。這樣一個結合，能爲人所難爲，在美滿的程度上，反而會高人一等。

(二)肺癆

有一將自某醫專畢業的女士問我：‘我的未婚夫得了肺病多時，在療養院已經休息了兩年以上，至今無大進步。他生性喜動，不肯平心靜氣的養病，我所以想我們若是結了婚，或

者可以安慰他的心思，對於養病的前途，有些幫忙的地方。無奈他本人以為既染有很嚴重的肺病，不應該害累我，同時他的家長也怕，結婚以後，他的病更要加重。你看如何是好？’我告訴她這一類問題，不是可以簡單的答覆的。任何一方，染了肺病結了婚，夫妻間的傳染雖不多，不過是可能的。並且所生的子女，雖不致因遺傳而患肺病，恐怕免不掉傳染的可能。肺病的父母，因為接觸太親密而傳染給子女的實在不少。往往一方有此疾病以後，運動，跳舞，郊外的旅行，及其它二人共同娛樂之舉，勢必不得不停止，不能享受。至於夫妻之間或父母與子女之間，如何能一方面避免傳染，而同時使生病的人，不感覺難受，也是不容易做到的事。肺癆往往是終身的病，隨時可以加重。若不幸而青年喪偶，也是一樁很嚴重的事。所以沒有結婚以前，應當仔細考慮，值得不值得這樣的犧牲？從病人方前講，心地快樂是養肺癆的先決問題。先要學懶，不懶就不能放開胸懷來養病。若是為了病，終日害怕耽心，時常試溫度計，不斷的按脈搏，雖然是小小的疑心，小小的操勞，都能使恢復健康上，生很大的障礙。若是結婚，能使病人的心境寬敞快樂，不再因思慮過多而增加病情的嚴重，當然，結婚也沒有甚麼不可以。

她估計各方的輕重利害之後，終於結了婚了。如今已有兩年多了，丈夫的病，的確好了大半，在妻子方面於看護丈夫之外，也能繼續她的專門工作。這個試驗，總算得成功了。但是也只能說是一時的成功，因為肺癆，經相當的休息以後，雖然可以停頓，隨時仍有復發的可能，非有長期的小心養護不為功。所以與有肺癆的結婚，應當有長期的毅力，抱着自我的犧牲的精神，耐心侍護，庶幾可以有永遠恢復健康的希望。其次對於子女，尤其是在六歲以下的應當特別的保護，特別的與生病的要有相當的隔離。病人所用的飯食器具痰盂等等，都當盡力消毒殺菌。接吻尤當避免。病人也應該自己知道傳染的危險，隨在小心對自己的病，不要抱悲觀的態度，更不可多生疑心，致使隔離成爲一種不自然不人道的舉動。

(三)花柳病

梅毒的傳染，是由環形的螺旋菌，在性交時，傳染而得的。雖有極少數的例子是由皮膚破裂而進入體中，但是因性交而受傳染的要居大多數。子女在胎中，因胎盤血液的循環而受傳染，並不在少數。這都是父母所賜！由自身傳染的梅毒可以分爲三期：(一)陰戶或陽具生疳(Chancre)，(二)皮膚發疹，(三)中樞神經系受害。在第一期發現時，及早就醫，尚可救

藥。不過人們以為疥瘡不見，即病根已除，其實不然。瘡雖癒亦當繼續打針，直到血清不再發生乏舍門氏反應為止。男女在結婚以前，雙方都應該有乏舍門氏血清的試驗。若有反應，即當醫治。病根除去時，自然可以結婚。若是梅毒已至第二期第三期，根本上就不應該結婚。若是結婚以後纔發現梅毒，就當向對方或彼此明白告訴，立即醫治，切勿慌言相欺。對於生育，也當限制，因為本身的梅毒，還是個人問題，一經傳染給子女，便成為社會問題，種族問題了。

淋病也是花柳病的一種，由淋菌而生，也是從性交傳染而來的居多。有時因衣物不慎而受傳染亦復不少。受傳染以後雖比較容易覺察，不過治療的準確，恐怕趕不上梅毒收效。婦女們常患腰疼白帶。重者子宮及輸卵管發炎，以致卵及精子不能遇合而成孕。有時父母的淋病雖然輕，有受孕的可能，但是往往嬰兒眼睛，免不了受淋病的傳染而發生淋病眼炎。這是產科醫師應當設法預防的。好在生淋病的人，大率生育不多，有時完全不能成孕。生淋病的，也當雙方請醫生診治，僅僅診治一方面，是等於不診治。許多人以為梅毒是重病，淋病是輕病，與身體沒有很大的損害。其實淋病最不容易除根，它的嚴重性，並不在梅毒之下。

(四)精神病

精神病這個名詞，往往給人一個極不好的印象。一家當中有了精神錯亂的人，這家人總覺得是一件可羞恥的事，而是應當隱瞞的。其實精神病也是病，和盲腸炎，白喉，肺結核等等，根本沒有分別，應該用同樣的態度來看待。精神病的種類可以大別為(一)感覺的錯亂，如抑鬱或狂躁；(二)思想的錯亂；(三)由中毒而來的精神錯亂；(四)先天缺陷的精神錯亂，低能或白癡之類；(五)精神局部的錯亂。第一與第五兩類，只要男女家世裏無此病的歷史，而本人所以得病的緣由，是因為重大的刺激，以前並沒有患過這類的病，婚姻可以無須完全禁止。其它三類病症，雖無遺傳的確證，而患這種病的家裏人，往往有精神不穩定的傾向，所以當然是以不結婚為宜。若是不幸於結婚以後纔發現這類病，就當延醫診斷，並探詢其恢復健康的可能與希望。若是完全無望，就當送入精神病院。無論患那種精神病，都當節制生育，以免萬一的遺傳而貽社會與種族以無窮的害處。

一一 婚姻與事業

L女士是受過法國居禮夫人(Madame Curie)的洗禮的。她在夫人手下，作了多年的研究工作。她的才力與成績，不獨爲一般女子所望塵莫及，就在男子中間，亦不容易尋到一個對手。有一次在宴會後，她向我說：‘我並不請你診病，不過覺得你是一個有職業，而同時又有家庭經驗的人，我要向你請教，到底婚姻與事業，有沒有衝突？’

我當然很感謝她提出這個問題的一番善意，但這個問題是極複雜的，決不是一個‘有’字或‘無’字可以圓滿答復的。我又覺得我所說的會使她很失望。但無論如何，下文便是我當時回答她的一番話的大意。我說：‘L女士，人家見了你這樣的人品，一定會引起兩種不同的討論，一種討論要說，中國女子，像你這樣造詣高的，真是不可多得，所以你應該繼續專心

致志於研究工作，而不必結婚。另一種議論說，你的業師居禮夫人及美國的巴瑪夫人(Alice Freeman Palmer)這一類的人物，不也是結了婚的嗎？她們的婚姻，不獨對於各個人的事業，沒有阻礙，而且有很大的幫助。依我看來，我以為一個人的應不應該結婚，恐怕不能以一個人的工作或職業來做轉移的支點。’所以我對L女士繼續的說，一個人的結婚與否，完全要看各個人的心理與人格的構造如何。假若你看清楚了婚姻能使你在人格方面，可以有更圓滿的發展，可以得到更豐美的成全，那麼你是應當結婚的。要是認為結婚不能使你有一種調和的力量，反而使你覺得它是一種暫時或永久含有妥協性的行爲，在妥協的局勢之下，你的工作，終久有被摧毀的危險，你的生命，終於不免無謂的犧牲，同時對於對方，也不見得有甚麼快樂，甚麼好處，那還是不結婚的好。但話又講回來了，畢竟兩性的愛，是一件情緒的東西，不大受理智的駕馭的。在熱烈的情感波濤一般的澎湃之下，平日見到的見解理想，都會被浪頭沖刷乾淨，或似浪花一般，潰滅，成輕煙薄霧，再也捉摸不到；而你結婚與否的最後的決定，恐怕不由你的智力，而是整個的潛意識的心理所支配的人格。我和L女士談話到此，被一位客人打斷，以後大家也就此告別了。‘人生不相見，

動如參與商。’六年以後我忽然接到L女士的一封信，中間有下面的一番話：

‘……我還記得你和我前幾年所談的話。光陰真快呵！

我而今已有MR S的頭銜了，並且已經取得母親的資格了。我覺得結婚能適合我個人的性格。他對我十分誠摯，追逐我這多年，終久戰勝了我的獨身主意。至於工作呢還是依舊進行，因為我倆的興趣，有許多互相依傍與相助的地方，所以在學問上，有不少切磋之益，我覺得婚姻不妨礙個人的事業，所以特為告訴你。……’

自從得到那封信後，又過好幾年了。間接得來的消息，說L女士已經有三位小孩了，每一位都有經驗豐富的保姆照顧，她本人除每次生產後休息六個星期外，沒有一天不是照常做研究工作的。

有一年夏天在牯嶺會見L女士了。她帶着她的大兒子特地來見我。看那個孩子的身體，的確是長得很強健，不過他的神氣很不安定，很緊張，兩隻眼不住的左顧右盼，好似在找甚麼物件的樣子，有時又呈現很驚怕的情形，兩眼圓睜，冷汗滿額，呼吸急促。那一種神情，一望而知是與平常的孩子們不同。後來我仔細問他的母親，她才告訴我這一段話：‘他近來

幾星期夜裏，總是愛大叫大哭。當初我以為小孩夢哭，是常有的事，不去理會他。後來有一天偶然暗地見他，並未睡着，而且坐起來了，雙眼呆呆直視。我想也許是他白天裏“玩野了”，晚上就不好睡，那知一連二十多天，都是如此。我問他時，他甚麼話，都不肯講。追問保姆及其他的僕婦們，才知道白天裏也有時是獨自呆視，大聲叫嚷，這種情形到現在，已有大半年了。

當他的母親談話時，我看見這個孩子，果然有些害怕的樣子，頭上的汗珠很多，牽他的手，確是冰冷。檢查他的身體，倒是很強健，看他的情形，決定不是羊癲瘋。很明白的他表示一種害怕的神情。可是害怕甚麼？這不是一兩個鐘頭的談話可以隨便知道的。我所以向L女士說：‘要知道他的病源，你做母親的應當隨時隨地暗中窺察他的言語行爲，然後再從母子的談話裏，尋覓一些線索。’L女士一面嘆氣，一面搖頭說：‘我已經追問過多少次了，他那裏肯說！我追得太厲害時，他就跑到他保姆的身邊，理也不理我了！我呢？又何能有閒工夫，時時與他接近？清早出去工作，到晚才回家，至多在晚飯以後，陪他們玩一會兒，七八點鐘時候，他們又要睡覺了。’

照這番話看來，L女士當然是不覺得她孩子有甚麼嚴重

的病。L女士不知道，許多別的母親也不知道，精神錯亂的病，一大部分是起於幼時照顧不週全，預防不到家。治病不如防病，尤其是精神方面各種的病。預防最要緊的工作，是在使子女對於父母發生一種極親切與信仰的關係。父母除教養子女外，也要作他們西洋人所稱的不惹厭的觀察者(Unobtrusive observer)與可信靠的顧問(Confidential adviser)。保姆與僕婦之於小孩，無論如何保護週到，總不如親生父母那一般的貼切。

L女士聽了這一番話，很生氣的回答說：‘我想不到你也有如此腐敗的思想！孩子們生病，難道就是母親不在家的錯處嗎？做父親的不也是不在家裏嗎？好像因為我是女子，就應該在家裏守着孩子的？’我又很誠懇的對她說：‘你不要以為我是要勸你放棄你所作的偉大事業，不過你既然把你的孩子，送給我診治，那末我的第一個責任，當然是為我的病人着想。這孩子起病最重要的原因，自然是缺少親人的接觸。你還記得我們曾經討論過婚姻和事業有無衝突的問題。結了婚，有了子女，當然接着要發生不少的問題，添出不少的責任。子女的保護與教養，自是最大的一個。一個專心於事業的女子，要是太專了，勢必至於使子女們在幼時得不着充分的親

愛的接觸，以致在日常生活中，缺少精神上準備的成分，這是她對不住孩子的地方。’ L女子默默然走了。

近來有許多人，又在嘆惜 L女士為何完全拋棄了她的研究的工作而埋着頭在家裏做個主婦，我卻不以爲奇。我相信她是一個勇於引退的人，而此種勇氣，對於她的孩子之所以卒能恢復健康，有很密切的關係。L女士因爲研究工作而疏忽了子女的照顧，還是情有可原。至於飽食終日，無所事事的太太們，往往因跳舞，賭博，娛樂，或成天在外購買東西的緣故，將子女全權委託給僕婦丫鬟手裏，才真正沒有交代咧！

不過到底婚姻與事業的衝突問題應如何解決？我們還是沒有答覆。我現在提下列幾種辦法，若真能做到，這問題也可說解決了一大半。（一）在結婚後，若兩方面決意不要有子女，不妨用節制生育的方法使暫時或永久的不發生子女之累。婚姻與事業之間，自不致產生若何衝突之處。有友人夫婦，結婚甚晚，雙方不願有子女之累，以免影響彼此的工作，他倆每逢星期日，總是遊山玩水，到了暑假，便上牯嶺避暑，或到四川遊歷，至少也得到北戴河玩玩。旁人看見他們，都有些眼紅。有少數的人以爲他們正在中年時候，若是到了老年，難免不感覺到無子女的寂寞。其實這類的人，有了工作，就可以滿足，

別人替他們耽心是一種過慮。

(二)男女到成年後，就當結婚。在中學或大學畢業後的最初十年，爲子女的生聚與教養的期限。女子在這十年中，以家庭爲她的事業。十年而後，自問有一長可取，或可爲社會貢獻，便不妨再努力於事業的開拓。並且在那個時期裏結婚，不獨生產的危險比較可以減少，而且夫婦雙方在性情與習慣上，也容易彼此適合些。家庭中的快樂，又可以有相當的增加。

(三)女子既有結婚的意思，便當選擇一種比較不需要特殊的設備的職業——如美術，音樂，文學，哲學等，——這些都可以於家務之暇，繼續攻求。至於大多數的太太們，根本就沒有特別的職務，那就應該把整個的家庭——牠的設備，生活，教育，社交等等，都當作一種專門的事業，一種前程，盡心竭力的來佈置，來發展。那末，婚姻與事業既合而爲一，就根本上談不到甚麼衝突。除了以上所說的三種辦法以外，我想婚姻與事業的衝突，是避免不掉的！

一二 結婚的恩怨

‘醫生，今天是我的丈夫要我來見你的。他總是疑我有病，要我向你請教，爲甚麼我對於性交的行爲，並不感覺甚麼趣味？我自己也覺得有問你的必要。到底那是怎麼一回事？’這是一位年近三十歲的婦人問的話。她接着又說：‘我們結婚將近十年了，起初我對於這件事還能勉強敷衍，而今卻是格外的厭惡，實在不能忍受了。’我問她：‘你對於性交的行爲，從來感覺到滿足沒有呢？’她說：‘我自早至暮，老是在家裏忙，到晚上總想趁孩子們睡了，好安心休息一會兒，而他偏要來歪纏，真是麻煩已極。多半的時候是他勝利了，但有時，我實在是太累，無心於此，所以一聽見他走過來，就假裝睡着了。希望他體恤我，讓我多休息一下；不過他不知趣，一定來叫我推我，一直到我動氣才止。所以你瞧，性交的行爲，只會加添我

不少的厭煩，那還會談得上滿足與快樂？’

我又問她：‘那末你在月經未來的前幾日與月經已過的後幾日裏，也曾覺得興致較好，想和你先生親近麼？’

她說：‘有時倒也有這樣的經驗，不過我正想同他談話的時候，他不是拿起報來看，便是要出外應酬。若在晚上，就老實不客氣的叫我睡我的覺，不要耽誤了他的瞌睡。所以結果，彼此總是不大投機。’

在男子方面，性的衝動，是很實在的一件事，並且在生物學上是很有根據的。這衝動的表現，有一定的局部的現象。在女子方面，這衝動的表現，則往往為一種很寬泛的不耐煩的情形，雖然沒有一定局部的現象，而心理的變化，是極其蕪雜，極其不容易用空洞的語言來形容的。

其實性交，不過是性的衝動全部分中的一部分，一個過程中最後的一個段落，它是達到某種目的的手段，而本身並不是目的。我們要知道，自有衝動起，至達到目的止，是一幕整齣的戲劇。兩方面演戲的人，必先懂得做戲的心理的準備，然後才有意義，有結局。性的行為是兩方面精神與身體共同參加的一種活動，若是只有一方面唱‘獨話劇’或‘獨腳劇’，結果是不會圓滿的。

性交不美滿的原因很多，其中比較不重要的一個，是兩人身體上構造的不合式。不過這類的情形是很少有的。最重要的原因，是因為男子方面，只知取得一己的生理的滿足而沒有講求充分的心理上的準備。有不少到我這裏談話的已婚女子，向我申訴她們對於性交的種種害怕與討厭的心理。我仔細推究之下，發現很多是因為在新婚的第一夜，受了驚駭或不良的印象。無論甚麼事，第一次的經驗，最能在人的心理上，遺留下很深刻的痕跡。

舊日的習俗對於性交這題目，總是多方避忌。子女若問到這類事，父母往往支吾過去，甚至嚴詞呵責，認為是一種涉及邪念的問題，根本不該提出。如此，結婚以前，既毫無智識上的準備，結婚以後，真能享受美滿的性的生活的，自然是寥若晨星。所以要糾正這種情形，第一做父母的，對於子女詢問性問題的時候，應當用客觀的態度，就子女的年齡知識程度，漸漸解釋給他們聽，免得他們彼此之間，或從家庭以外的交遊之中，得到許多不健全與錯誤的觀念。第二就是新婚夫婦應明瞭性交是一種藝術，須雙方參加，並且是身心共同負責的。夫婦合力參加，幾經研究，多方相互順應，才有美滿的效果。

有人要問我：‘心理的準備是甚麼？怎樣可以取得？’

我的答覆是很簡單的，‘未雨綢繆’四個字。兩人在性交以前，應先談談戀愛的話，或利用其它方法，如撫摸玩弄身體的各部分，先把女子的性慾，徐徐喚起。行性交時，男子對於女子更應察顏觀色，勿使對方感覺驚悸苦楚，同時男子應從容從事，勿過急遽，務使兩方色情同時達到最高點。這種最高點叫做‘色情亢進’(Orgasm)。女子的性慾程度，比男子要遲緩些而持久，難於激動，故需較長時間的預備，始能與男子同達‘色情亢進’的境界。上面的一個圖(第四圖)可以幫助我們了解心理準備與‘色情亢進’的現象。據我所知，用生理學的實驗方法，來測驗性交時的脈搏，這個圖所代表的，要算是破天荒第一遭。這是一種難能可貴的報告，大可供我們的參考。在這圖上我們要注意下列的幾點：(一)‘未雨綢繆’要佔到一個鐘頭。女的脈搏與男的互為消長，而女子的要略微高些，那就是說，心理的準備所能激起的女子興趣，要比在男子方面多些。(二)‘色情亢進’的現象，若是拿脈搏的最高點做標記，可知在女子方面，恐怕不止一次，而在男子方面是只有一次的。(三)性交行為終止而後，男子往往逕入睡鄉，而女子方面，則尚有些餘韻，可供留戀，故睡覺稍遲。(四)可知一個整齣的性交的活動，需要兩方面都有相當的準備。若草率從事，只求

一己的慾望滿足，是萬萬不行的。

結婚後有許多夫妻，由相愛而相怨，有的固然是因為性交的行爲，未能恰到好處，使雙方心滿意足，但第二個普通的原因，是由於瑣事的衝突。

有一次有位病人對我說：‘醫生，你不要以為我的丈夫和我，發生了甚麼感情上的衝突而來請教你；實在我倆，比起普通夫妻來，總要稍勝一籌。不過近來我確乎覺得，有些地方，他太不體恤我了。我們在初結婚時，他是如何的愛護我，連洗面水都要自己先試了溫度，才讓我用。逢着我午睡，他便不許僕婦們高聲說話，不許他們從窗外或門外走過，連他自己，都是穿着襪子進出，爲的是怕驚吵了我。這不過是一兩件小事，證明他那時候對我的態度。’

而今結婚已八年了。諸事都有大的變遷。他生病時，我固然是晝夜服侍；但我若生病，他便不加存問。他從公司裏回來，拿了報紙就看，從未探視我一下，安慰我一聲。至於買點花送給我，更是不敢妄生希冀的了。他可以託故出門，留我在家獨守，是常有而不足爲奇的事；但我若因事出外，他回家時，瞧不見我，就很不高興，連孩子們都懶得招呼。他的衣服鞋襪總要我給他預備好了，交給他手裏，僕人拿了，就不稱心。

我深知這類小事，不應追究，不過心裏總有些不大痛快。長此以往，恐怕要釀成大事，所以特地到你這裏來請教。

這番話並不希奇。妻子們到我這裏來作同樣的訴說的，大有人在，但所敘的事實，確很重要。因為離婚的原因，往往並不是一二大德的踰閑，而是許多很不經意的小德的出入。救濟的方法，當然得由兩方面進行，但丈夫尤其應當負責。做丈夫的，往往以為結婚是他的最後的勝利，從此妻子已‘屬’於他，或歸了他了，用不着再討她的歡喜。這種錯誤的心理，即在侈談戀愛自由與婚姻神聖的男子，也往往時常表現。其實繼續求妻子的歡心，是一樁很簡單的事：一朵花，一包水果，幾句溫柔體恤的話，就很夠了。英文有句成語說‘一朵玫瑰花是多麼的美麗，多麼的傳情，同時又是多麼的便宜！’(One rose is so beautiful, so romantic, and so cheap!)瑣事的衝突，是夫妻間難免的。要完全消除一切足以發生衝突的瑣事，恐怕是辦不到的。不過雙方能相互採用這一類討歡喜的方法，於衝突之後，接着就加以補救，則衝突雖多，不足為白頭偕老的障礙。又若雙方均有職業，就可以把注意瑣事的工夫，去發展自己的職業，也是一個辦法。

不過要根本解決瑣事的衝突，還是靠夫妻兩方面有鞏固

的感情，與一種彼此互相體恤，互相愛敬的恆久的心理。妻子對丈夫的依賴自己，不要以為討厭，而應當像慈母為幼兒分煖噓寒一般，引為一大慰藉。丈夫對妻子的日常治家的勞苦功高，也常要表示十分感激的意思。譬如新做的窗簾子，做得好看，或午間的菜，做得特別有味等等，做丈夫的，都應當有些口頭的表示。公務之暇，更當伴同妻子，作種種消遣，來酬謝她的持家養子的勞績。如此，雖偶有意見的參商，亦自然而然的會消滅於無形了。愛利士(Havelock Ellis)最近在他的單行本的性心理學裏發表了一篇愛的藝術(The Art of Love)。這篇文稿便很可以當作消除夫妻間衝突的寶鑑。

人們在結婚以後，男女兩方，於彼此的關係維持上，大都免不瞭解怠，以致愛情漸漸的冷淡下去，所謂愛的藝術，自然是無從講起。今日的社會裏，尚有許多做丈夫的人，把妻子當做‘看家婆’，或是生男育女的工具；同時也有不少的妻子把丈夫當作‘搖錢樹’。這種不健全的看法，都是淵源於愛情不能藝術化，而日即於功利化。若做妻子的人，能以家庭中的尊嚴的主婦自居，以治家為其職志；做丈夫的人，也能隨在體恤他的妻子的努力，彼此在極不經意的地方，互相用情，一切以家庭全般的利益為前提，而不為一己的好處或方便打算，這樣愛

的藝術，不待培植而自成。因細故而發生的衝突不待解釋而自去。那末，結果自然而然的是恩多怨少了。

一 三 節 育

‘醫生，請你替我們想法子。我們結婚只六年，卻已生產了四個小孩。我的妻子本來是一個活活潑潑的少婦，而今消瘦不堪。每次懷孕，痛苦萬狀，總要吐三個月，粒食不能入口。生產以後，又苦無乳汁。我雖比較來沒有如此的吃虧，然自從第一孩子出世以後，就沒有過整夜的安眠。好容易望這個長大一點，可以稍稍休養，不想連二接三的，添一個，又添一個，再添一個。想穿一件乾淨衣服出門，不是這個拉住，就是那個爬上身來，無警告的小便隨時隨地而到。每天只有在辦公處幾個鐘頭，比較是世外桃源。不過，不定一會電話就來，叫‘替老大買玩意兒，帶魚肝油’，過一會又是‘老三生病，要請大夫’。所以沒有一天無事。照這樣繼續下去，我的妻子恐怕不久於人世，我也要進瘋人院了。’這便是一對青年夫妻，帶哭帶笑

的一番告訴。無疑的，他們是來請求節制生育的方法的。

節制生育最穩當的辦法是禁慾，不過這是通常人做不到的。既是辦不到禁慾，退一步就當節慾。曾記在美學醫時，有一位提倡節制生育的來問我說，她們門診的記錄，普通美國的夫妻，一星期只行兩三次的房事，而到她們那邊門診的華僑婦女，供稱每日都有。‘那是不是中國人完全不能禁慾麼？’

這篇談話是完全從醫學眼光而論，我們不願談節制生育與經濟學的關係，或是與優生學的關係，更不想涉及社會道德的問題。我們認為節育是個人切身的事，高談闊論的理想與學說，未必換得到個人身心的幸福。生育是女人的問題，當然節制生育，是每個能生產或已生產的女子應當自己決定的。節制生育的方法，應當合各個人的生理與心理的構造，同時也應該不貴族化，使人人可以得知。我在這裏要先聲明一聲，我們所要提倡的不是禁慾，也不是墮胎，乃是防止受孕。

節制生育最要緊的一件事，是尋求各個人最合宜的法子，適用於各個人的生理與心理的環境，因為不僅人身各部分的構造有好些不同的地方，而各個人的心理亦異。譬如一樣的方法，對於甲是無所謂，對於乙可以發生很不良的影響。至於方法，可以分作男女兩方面；而男子方面又可以分作兩種。

(一)洩精於外(Coitus interruptus)。精子既洩於外，當然無受孕的可能。這樣辦法，許多醫生都不贊成，因為他們說用這方法來節制生育的人們，往往一方面，精神容易受激刺，而另一方面（女子），感覺不滿足。久之，則失去對於性交所有的興趣。所以偶爾爲之則可，常用，是有害處的。這樣的判斷也許是由於神經過敏。據說一般人用這方法的很多，既省事，又不化錢。不過這不是人人做得如法的。若是男子不能管束洩精的時候，就無法使用這種方法。並且上面已經提過，男子們，若不知道求對方的滿足，則女子們往往感覺不痛快。並且在沒有洩精以先，有少數的精子，仍可進入陰道。這都是使用這方法的一些短處。

(二)使用薄皮或橡皮套。這套有長短兩種，長的容易破裂，所以用它之先，當仔細檢查，若是發現它已破裂，或者已失去收縮性的能力，自然是不可用。短套固然不容易破裂，若方位稍有不正，精子仍可進入子宮裏面，所以還是不能避免受孕。以上的方法，男子們雖不感覺甚麼痛苦，不過多少總覺得有些不痛快，失去了大部分性交的快樂。所以最好還是靠女子方面，來節制生育。

女子避孕的方法很多，簡短的說，可分爲三種：第一是天

然的方法，不借用外物的；第二是機械的；第三是化學的。

很多婦女相信在一個月之中，有一個期限是不會受孕的。從前人們以為是經期的前後數日最易受孕，近年來更倡說兩次經期間的十數日，最不容易受孕。但是一個婦人，有她的特性，這個安穩的期限很難確定。即使我們能替女子甲計算出一個期限來，這期限未必適用於女子乙。德國著名的醫師法克氏 (Frankel) 近在北平協和醫學院演講受孕的時期，指出經前經後，及兩次經期之間，都有受孕的。所以所謂安穩期間是不安穩的。

第二個方法，就是比較長期的哺乳小孩。中國有許多母親，因為要避免受孕，哺兒至三四歲之久。這種思想，完全無科學的根據，因為好多人，在乳哺的時候，一樣的得了孕。至少數不受孕的原因，恐怕不在哺乳的本身，而在哺乳期間的種種節慾的限制，所以比較的減少了些懷孕的可能。

第三就是行房事的方法與各種方位。譬如房事後，站起身來，使陰道內的精子流出，也可以幫忙迴避受孕。但是在熱烈的感情活動之下，精子可以直接的送入子宮頸，各種房事的方位，也無濟於事。一個精子就可以致孕，何況每次性交所排出的，在千萬以上呢？就是事後洗滌，固可以沖出不少的精

子，不過真正對於避孕，恐怕沒有多少功用。

除掉以上所說天然避孕的方法，再可以用的，是借用工具的幫忙。普通用的爲棉花球，及紗布捲等，把它們放入陰戶，俾可以收吸大部分的精液，且可以阻止不少的精子進入子宮裏面。不過這種方法，也不是‘保險’的。

現在最流行的，還是一種子宮頸的皮帽。這種有很薄的，不致影響性交的興趣。用這種帽子，頂要緊的是合式，必須經過醫生的幫助指導。婦人們應當自己練習脫帶，並且應該知道如何是合式，如何是不合式。事後這種帽子都得取出，不然子宮頸常受磨擦，就容易產生發炎的現象。這種法子，說起來是如此的簡單，不過有好多無知的婦女，嫌它太麻煩，草草遵行，及行而無結果，反責方法的無益。比較家裏有錢的人們，可以買一種銀的或是白金的子宮頸帽。這種可以留在子宮頸上面長久些時候。除了經濟的狀況不同以外，用得太久，也可以有因磨擦而發炎的現象。

化學的方法，不外用熱而帶酸性的水來洗，因爲精子遇見這種液質，可以失去游泳的技能。但是這種洗法，不能各部分都洗到，而十萬之中，只要留下一個小小的精子，就可以受孕。

除了洗滌以外，可以用一種節育的膠質藥品。它可以將

子宮頸口堵塞。這種方法，單獨的用，是沒有多少效力的。若是與子宮頸帽合用，則不無小補。也有用藥品的，在精子沒有闖入子宮以先，將它殺死，使它沒有與卵結合的可能；或是滅絕精子游泳的能力。但是藥品的性質，太輕，便無濟於事；過烈雖能殺精子，一定也能摧毀陰道及子宮內的外皮細胞，其貽害於婦人之身，必非淺鮮。浮克氏新著一書名‘抗孕的化學與物理學(Chemistry and Physics of Contraception)’。彼曾致力於是項研究有年，希望在化學物品中，可以發明一種能殺精子，而同時不加害於生殖器的機能，如注射抗白喉素一樣。藥品注射入體內，可使性交有興，而不致受孕。若在某種情形之下，雙方要生育時，仍不失其生殖的機能。這樣可以施諸大多數的民衆，尤其在最低層而受經濟壓迫的人，使有普遍的‘救苦救難’的功效。不幸這類研究，還在幼稚時代。在沒有相當試驗與結果以前，我不敢勸任何人，用任何市面上出售的任何藥品，因往往不獨無益，反有時貽莫大之害。

有的人提倡用愛克斯光線(X-ray)來放射生殖器官，使其失去受精(女)與輸精(男)的機能。這與用藥品有些相仿，因為光力過大，則有傷生殖器的細胞，而永遠失去生育的可能；光力過小，則無濟於事。這也是應當避免的法子。

最妥當的辦法，除了禁慾以外，是用手術將輸卵管或是輸精管割斷。不過普通的人，對於手術，都覺得有些‘犯不着’，並且動手術之後，再想生育，是萬萬不能了，除非是下述的一種例外的事實。有一友人，因骨盤狹小，生育兩次，都是剖腹取出來的，生了一男一女。後來醫生取得了這對夫妻的同意，於第二次剖腹時，同時將輸卵管割斷。這是在我國最著名的醫院，而是由最負有名望，有經驗的婦科專家，來親自動手術的。當然是萬無一失的了。從此夫妻二人，便坦然無慮。誰知連過了兩月，沒有月經，而腹漸漸變大。這位太太與醫生都驚訝之至。診斷之下，果然是孕。不得已再施行手術刮子宮，仍無濟於事，而腹部繼續長大；無法，只得將整個子宮取出。

總而言之，節制生育，是個人的事，當熟知各個人的心理，取其最不生惡感，與最省事最經濟的方法，再求醫師指導，隨時小心，照當作的去作，不嫌麻煩，不偷懶，則能收相當的效果。節制生育對於這類的夫妻，也可以得着很大的身心快樂。廣行以後，對於經濟優生，也附帶有不少的供獻。

我們是提倡生育節制，不過我們並不贊成強迫普及，因為這是個人的事，若強迫使行，不獨沒有良好的結果，而會發生許多不能避免的誤會與反抗。經濟學與優生學的許多議論，

另是一事，不是這本醫學常識應該包括的。我們以為，凡是精神沒有錯亂的男女，應當都有自決的機會。對於精神不健康，有遺傳性的，我們以為政府應當用法律來替他們節制生育，因為他們已經失去明白的思想，自然不當有，也不能有自決之權。除此以外，節制生育，無條件的，是個人的事，勉強實行，或反對實行，都是無意義的。

一四 中年的性生活

人到中年時，性慾的衝動有變本加厲的可能。俗語說，‘三十如狼，四十如虎’，即所以描寫此種衝動力的強烈程度。在男子方面，那種衝動的取得滿足，往往帶急進性，因為妻子的反應，不能使他如願以償，他便不免另謀出路，而發生犯姦，宿娼，納妾等等的行爲。然而並非每個中年男子都是如此。假如這種積極的精力，得到正當的指導，而納入正軌，使適用於某種事業的推進，則其前途，實在是未可限量。至於女子方面，此種衝動，也是一樣的有，但每每不似男子那樣的急進，這一半是由於女子生育兒女，治理家務，佔了她一大部分的興趣與注意力，一半也是因為女子容易招致社會上畸形的箝制。中年女子在這方面的要求，所以往往不是一種直接急進的表現，而是一種消極的，間接的心理的逃遁——有時候也叫做心

理的內轉。這種女子，一面既得不到他人的同情，而一面又有許多剩餘的精力可用，於是便在想像上，認為自己有病，千方百計的想加以治療，結果精力既有法消耗，而同時又可以取得別人的憐憫。但女子之中，也有能用比較積極的方法，使精力得以昇化，因為取得安慰，鼓勵，而始終維持他的健康。有不少的女慈善家，宗教家，或教育家，就在這個時期裏，造成出來的。我現在不談這種女子，而專談心理上已經發生內轉的女子，尤其是那些愛打補血針的女子。

年近四十左右的太太們，在一塊兒談天時，難得不談到甚麼‘氣虛’‘血虧’‘體弱’這一類的狀態，而歸結到補血針的注射上。有一次有位太太說：

‘補血針，真是靈藥啊！我打過四五針以後，就覺得精神百倍，飯量增加，睡眠也安穩，重量也比以前加了十幾磅，這不是人類的救星嗎？我勸你們體弱的人，都得去試一試！’

但同時也有人不以爲然說：‘打補血針，不免有點冤枉，我打過十多次，精神上並不覺得甚麼進步，體量不但沒有增加，反而減少了兩三磅，我看未必不是有的醫生想發財，而生出的主意。’

崇拜補血針的一位又說：‘你若說醫生想騙錢而設的計，

爲何T醫生只收一塊錢一針呢？

反對的又說：‘因爲如此便宜，才能多推銷啊！’

有人因爲我是醫生，就問我‘補血針到底是怎麼一回事？’這個問題，使我覺得，恐怕除掉我的朋友們而外，還有不少的人，也喜歡參加討論。我記得門診時，有過一位請求打補血針的病人，很可以供我們討論的參考。

她是一位不到五十歲的主婦，家境雖不算大富有，然尚稱充裕。她的丈夫是一位負時望的教授，子女數人，都已長大了。她本人受過相當的高等教育，在二十多歲時曾做過中學的教師。她一走進診所時就說：

‘醫生，我的身體太弱，血太虧，請你注射補血針。’

我照例先查她的病歷，再將她的身體各部檢查一過，然後取出血來驗，我發現她的赤血球，血色，蛋白質等等，都與常人一樣，絲毫沒有打補血針的必要。於是便對她詳細解釋說：

‘太太，你並沒有貧血的病。貧血就普通情形而言，不是病乃是病徵。有的貧血，是因爲產生血球的器官如脾，如骨髓之類，本身有了病，以致全身的血不夠；或者是因爲某種寄生蟲（如瘧蟲），或梅毒不斷的摧毀血球，以致貧血。在這種情形下，一面固然要補血，一面更要查出造成貧血的病源，那才是

治療的辦法。卽令是貧血，用不着一定要打補血針。如果每日吃點肝與含鐵質的藥品，多在日光下曬曬，功效比打針，恐怕還要大得多。

病人聽了這番話很不高興的說：‘請你不要怕我出不起錢，德國醫院，日本醫院，拾塊，二十塊的補血針我以前也注射過。’她隨手拿錢包去取錢，面上現出很堅決，非要打針不可的樣子。

我覺得若是我不替她打針，這城裏有的是醫生，她自然會去請他們設法；同時我又覺得，若是隨便的順了她的要求，她一時一定會感覺得痛快，也未始不是治療這病的暫時的辦法，至於可以討她的喜歡，得她的信仰，還是餘事。不過這終究不是根本解決的方法。敷衍了事，也是有些對不起病人的。研究她的病歷而後，我很明瞭她的病，不在貧血，而在其本性很想活動，而得不到活動的途徑。她的子女，都已成年，丈夫又終日在外上課或應酬，家境又很充裕，無勞顧慮；她成天既無所事，打牌看戲，又覺得沒有多大興趣，剩餘的精力，無所施用，同時在性生活方面，雖非久曠，也許得不着充分的滿足。於是在潛意識中，便產生一種意想的病症‘貧血’，使她的閒暇的心身，有點工作罷了。

我當時回想到老師朗叩普 (Longcope) 在我們畢業時講的一句話‘現在世上，有不少的醫生，精通醫理，而缺少醫德，你們不要學他們。永遠不要為貪財，或討病人的歡心而欺騙病人。’所以我再很鄭重的，把用不着打補血針的種種理由，講給這位中年的病人聽，而勸她於促進夫婦間的情緒生活以外，在外邊，如女青年會，婦女會，及其他慈善團體，去幫些忙，使剩餘的精力，可以發洩出去。

她很失望的回答我：‘醫生，你既一定不肯打補血針，我也沒有辦法，只好找旁人去了。’

以上所說的，是中年婦人，性慾的力量，無處發放，而釀成的一種消極的辦法。一個人，能以有餘的精力，發展自己的事業，在社會上，是很有貢獻的。男女在這年紀，造成偉大事業的，歷史上，不算少數。不過應該鄭重的，再補說一句，我以為比較最正當的辦法，是中年男女，應認清這個期限，性慾的熱熾，雙方努力，以取得彼此的滿足。性慾並不是一種可怕或可恥的東西，運用得法，可以增加人生不少的幸福。青年夫婦，雖說‘恩愛如山’，不過初婚數年中，彼此脾氣，總不免有幾分不能互相了解的地方，所以感情上，往往難得百分的美滿。中年夫妻，相處已多年，彼此性情已融洽得多，再加上性慾的調劑，

正可以切實的享受一些圓滿的恩愛。西國有句俗語說：‘結婚頭十年，是最難的，但過了十年，再想分離，也分不開了。’這也是指中年夫妻的恩愛，往往算恩愛的最高點，往往是最實在的，只要我們能善於護持而已。

一五 絕經期的衛生

祇有少數婦女的經期停止，是突如其來的，正好比她們經期初到時如同從天降下來的一般。但就大多數的婦女說來，經期停止，是一種極遲延的變化，有自數月至數年之久的。最先是經血分量漸少，經期相距之時漸長，然後慢慢的完全絕止。這時候要特別注意的，是在每次經血來的時候，是不是有分量特別增多的現象。若是在絕經時，經血反而逐漸加多，就當請婦科專家檢查一下，怕的是子宮內生了毒瘤，那排出的血不是正常的經血，而是瘤裏出來的血。並且大半子宮毒瘤是在這個期限內發現的。若是診斷得早，尚可以用手術將整個的子宮取出，或用鐳（Radium）照射，使毒瘤消滅。倘若錯誤，認‘血崩’為絕經期應有的現象，而不求教於醫師，恐怕瘤子長得越大，血液‘崩’得越多，辛苦了半生的性命，便要保

了。我國婦女中間有句俗語說：‘少崩，子；老崩，死。’就是說青年婦女們的‘崩’往往是與懷孕有關係，而老年的‘崩’，是危險的事。‘崩’這個字，當然不一定指流血，‘白帶’太多，也叫做‘崩’，但無論是‘紅崩’或是‘白崩’，假如在絕經期中發生，總是應該特別注意的。

在經絕的前數月或前數年，身體上及精神上，便有各種變化發生。有的人覺着面部發熱(Hot flushes)，即些微事故，亦可以引起兩頰的紅暈，‘心跳’特別加強加快，頭暈，耳鳴，目眩等等。精神上易於抑鬱悲觀，一般的情緒不大穩定。身體各部有時也有很清楚的變化，如聲音降低，脣上下生出短‘鬚’，脂肪增加，體量因之驟漲。這些精神與身體的種種變化，是因為卵巢起了老朽的作用，而影響其它的內分泌腺，使身體整個的統制，都受到影響，甚至於使屬於第二性徵的特性，都生了變化。不過有少數的婦人，沒有這類變化的發現，並且精神特別的穩健，性情格外的溫柔慈愛，這自然是一種意外的幸運。這類意外的例子，原因究屬安在，現在的醫學知識，還不能有明白的解釋。

在經絕以前，性的衝動與情緒，往往特別強烈，這也是一件極普遍而自然的事實，好像人要快死的時候，常常有一種

‘回陽’或‘迴光反照’的表現。社會上有不少的人，以為婦人在中年或中年以後，對於性的衝動，應當隨年遞減，在絕經以前，更不應有此種‘人老心不老’的奢望。殊不知那種‘回陽’的表現，是人生生理上的常情，根本上不是甚麼道德問題，不應該加以社會的裁制。一過了這個‘回陽’的期限，一個女子，對於性的興趣，自然會逐漸冷淡。從此以後，便進入老境了。

絕經期一過，女子的性情要發生一大變動。第一，未嘗多受教育的女子，認定女子的職業，是生兒育女，到了絕經時，難免不以為自己是老而無用了，因此便自暴自棄，引起容易悲觀的態度來。在比較有智識的婦女，生育事畢，生育之事所附帶的種種艱難愁苦，也告一段落，自問從此可以安心度日，享受一些優游自在的生活，所以在精神上反而覺得寧靜。更有一種感覺得年事漸入老境，對於人事，會取一種恬退的態度。這是一種要緊的覺悟。因為年老的人，能不固執自己的成見，來與青年人計較爭持，纔是適應環境的好方法，纔不失為‘聖之時’者。有一位病人，在月經將絕的期間，性情比年輕時特別的古怪，她時時向人很自負的說，祇有她的社會服務工作，和她的作事方法是對的，旁人做的都是錯的。她開口閉口就說‘人心不古’。許多人以為她愛出風頭，處處喜歡把她自己

擡出來，不讓別人有露面的機會。其實這種現象，是絕經期中，可以有的事，是身體內部起了變化以後，還沒有重新調整的一種表示，它當然是精神不健康的一些朕兆。所以人們應當憐惜她們，扶助她們渡過這個難關。另有一種‘老氣橫秋’，事事與人以難堪的態度，也是絕經期的一種表現。

人生的過程，正如經期一樣，不能永久站在一定的位置，而無‘新陳代謝’的變化。能進當然是有志氣，有勇敢；但能退也未嘗不是一種有操守的表示。所謂‘有爲有守’‘能屈能伸’者是。一個受過教育的婦人，若能在絕經期後，誠能用理智來引導她剩餘的精力，做十餘年或數十年有用的工作，她對於人類的貢獻，決不僅僅於生男育女而已。用這種眼光看來，可知絕經後的時期，未始不是女子最有用最可以使人愛敬的一個時期。岳武穆說：‘莫等閒白了少年頭，空悲切。’我不妨換幾個字說：‘莫等閒錯過絕經期，空悲切。’

我們可以更進一層的說，絕經並不是一件可怕的事。雖說生育的能力經絕而告終止，而心靈活躍的機會卻隨絕經期開始了。所以在絕經期間，要知種種身體上的不安寧，是暫時的現象，也是必經的閱歷，理應以冷靜的態度來對付，不必對於那些病徵，過分的注意，更不必作無謂的呻吟，逢人便問

醫，逢醫便就診，耗費銀錢與時光，尙屬小事，遺不良之影響於身心卻禍大，本來身體與精神是分不開的‘一元體’。一個人老了，將注意力集中於自己身上的弱點，例如心跳或面赤，越注意，則這種弱點或病徵愈覺得明顯，愈覺得無可救藥，終於成爲西洋人所謂兜不出的惡圈子(Vicious circle)。這樣就無異把絕經期這個過渡時期，無形中延長下去，永無渡過的一日，把怪癖的習慣，越養越多，越養越深，永無擺脫的一日。卽或有時絕經期終久可以渡過，可是既成的習慣卻不容易除去了。本來人一老了是不大受人歡迎的，若再因習慣而養成許多古怪的脾氣，自然更不免招致別人的厭惡，在稍知自愛的人，決不出此。

一六 諱老

‘老年’這兩個字，往往是壯年人所怕聽，而一般青年所瞧不起的名詞。人到老了總不免感覺得有些缺少在社會上奮鬥的精神與能力，所以假若有方法能夠迴避它，或是使其緩期實現，總是受人歡迎的。無論打開那種報紙，多少總會發現一些返老還童的藥劑廣告；過理髮店門口，也常看得見高張着‘西法染髮，永不褪色’一類的標語。藥房裏面也有不少的染鬚藥水。市面上有這種的‘供’，當然是表明社會生活裏有一種特殊的‘求’和它呼應，更可證明，人們中間有諱老的心理存在。其實這種現象，並非自今日起，我們歷史上，早就有了。在正史裏，我們讀到謝靈運傳講陸展的一般話：陸展染白髮，欲以媚側室，青青不解久，星星行復出。’這不就是一個好例子嗎？染髮原是爲的要取悅於姨太太，無奈染後，還是有白髮

脫穎而出，真可以說是‘用心良苦’矣！又看唐末忠臣司空圖也有詩句說：‘髭鬚強染三分折，管絃聽來一半愁。’這不又是染鬚的例子嗎？有人嘲笑人家老年考拔貢，故意問着‘拔得鬚來貢也無？’這不更是爲功名諱老的例子嗎？總之這一類的事情很多，可知高人雅士，也都有諱老的脾氣。我知道的朋友中，不論男女，一過三十歲，就怕人問年紀。西俗婦女們——尤其是青年與中年的——最忌諱有人問她們的年齡。足見諱老是古今中外‘人同此心，心同此理’的一種最普遍的現象。諱老的原因是很顯然的，老就是衰弱的別名，衰弱與疾病，都近乎死亡，所以大家諱疾忌醫，諱言死亡，也諱言衰老。

諱老的心理，有時與性有連帶關係。上面舉的陸展故事，就是一例。有的老人，以爲自己性慾銳減，是老朽的表示，所以盡力的裝青年或壯年的言動，以遮掩人家的耳目。這類老人最易受人嘲笑，因爲模倣的行爲，總帶些不自然的色彩。有些人即在老人，繼續的能有熱烈的性慾衝動。近數年來，老頭子專娶妙齡女子或中年孀婦做太太或姨太太，也許是這個緣故。許多旁觀的人對於這種婚姻，說長論短，不是批評老者戀色，就是譏訕少者戀財，甚或以爲此種女子有‘謀財害命’的企圖。其實因貪財而締結婚姻，不幸是社會上常有的事，不

必因雙方的年齡不相稱而大驚小怪。若是我們把人性之動物的基礎認識清楚，把人生之性的生理與心理了解明白，那些批評與驚訝，可以不必有的。

普通說起來，五十至六十歲的人，因為經驗的豐富，對於獻媚求歡的一般行爲，往往有特長。他們對於女子能體貼入微，也往往超出壯年人以上。結果當然是可以得到女子的歡心，而結不解之緣。英文有句成語說：‘寧做老年人的心肝寶貝，不做青年的奴隸。’*‘It’s better to be an old man’s darling rather than a young man’s slave.’*這不是青年女子願嫁老頭子的心理的一個好例子嗎？

這種老年人，若能適當的滿足他的性的需要，固屬上策，但若是因為家庭或其他的關係，不能達到他的目的，則當利用昇華的一法（Sublimation）。昇華並不是代替（Substitution）。代替的辦法是消極的，好比這一條路走不通，另找一條相似的路。昇華的辦法是積極的，一條路走不通，但若是登高遠望，左顧右盼，總會看見一些目的地的美麗風景。那時候心神的享受，比僅僅在路上走，或只顧及左右道旁的事實，要有趣得多。所以我覺得老年人應當明白，性的生活固然重要，但終究只佔人生的一部分；整個的人生要比性慾廣大得多。老年人應

發展一種哲學的態度，用不即不離的眼光(Detached attitude)來研究人的一生活，好似做一部小說的看官一樣，對於已經過去的成功，不自誇自傲，對於已往的失敗，也不悲觀，不慚愧。人的一生活，好比是茫茫大海中的一粒沙土，自己的成敗，在大海的眼光裏，算不得甚麼。看旁人的生活，就好比是一齣戲，略微加以分析，便覺得世俗上的爭名奪利，不過一時的興趣而已，永久的價值是沒有的。能這樣客觀的來觀察，一個人自然的會把感情的作用與色彩擱在一邊。譬如哭泣，自己越要打主意不哭，也許越會哭得更起勁，最好制止的法子，是數一數掉下的淚點，或是在鏡子面前，照一照哭泣時的神情，心神一分，或另有安放之後，馬上就會不哭了。所以老人若能用哲學的眼光來觀察自己，來分析別人，能始終用佛家所稱的慧眼來靜觀世界上一切事態的變化，便會感覺到一種心靈的平安，有非青年人與壯年人所能領略於萬一的。

所以老年是人生最高的一個境界，是一個故事最有趣的結局，是最可寶貴的一個時期。諱老是弱者與愚的思想，是不了解老年真意義的結果。一個人不到老年，也許不能明瞭死亡乃是解脫，並沒有甚麼可怕的地方。老年是我們應該歡迎的，不應該迴避的。一個中年死亡的人，永遠得不到老年的

經驗，纔是可惜，才是不完全。以前有一位年近古稀的某名士，遇到一位年僅而立的某鉅公，鉅公慕名士的文才，備極尊敬，名士嘆口氣說：‘夕陽無限好，只是近黃昏。’鉅公安慰他說：‘先生沒有讀過“天意憐衰草，人間重晚晴”，那兩句麼？’

英國大詩人但尼孫(Tennyson)也有一首詠老的詩，比上文引的兩句，寫得更灑脫，更能表示一種曠達的態度，對死亡採取一種大無畏的精神。這首詩的題目是渡長汀(Crossing of the Bar)，就便把它譯出來，作為本篇的煞尾。

渡長汀

日入晚星孤，清音似喚吾，便從滄海去，汀瀨莫咽鳴。
極望歸潮滿，煙波萬頃平，混茫如入睡，無沫復無聲。
夕陽鐘動後，靄靄暮煙凝，此年吾何恨，輕舟解纜登。
莫道雲天闊，驚濤載我行，長汀一以渡，極樂有吾鄉。