

第五章 人口的健康与强壮

第一节 健康与强壮的一般条件。

其次我们必须考虑身体的、精神的和道德的健康与强壮所依靠的种种条件。这些条件是工业效率的基础，而物质财富的生产要看工业效率而定；同时，相反地，物质财富的最大重要性在于下一事实：物质财富如被明智地使用，就可增进人类身体的、精神的和道德的健康与强壮。

在许多职业中，工业效率，除了身体的活力——这就是筋肉的强壮、健全的体格和奋发有为的习惯——之外，不需要什么其他东西。在估计筋肉力量或其他任何种类的为工业目的的力量时，我们必须考虑这种筋力在一日之中能够用出来的小时数、一年之中的日数和一生之中的年数。有了这种考虑，我们就能测量一个人的筋力了，如果他的筋力是直接用于举重，我们就能以他的工作举起一磅重量所达到的呎数来测量；或换句话说，就是以他所做的工作的“呎磅”数来测量他的筋力。

维持大的体力操作的力量，虽然似乎有赖于体力和其他身体的条件，但是，它也依靠意志的力量和性格的坚强。这一类的精力——也许可看作是人的坚强，而与他的身体的强壮不同——是属于道德的，而不是身体的；但是，它仍然依靠神经强健的身体条件。这种人的坚强、这种决心、精力和自制力，简言之，这种“活力”，是一切进步的源泉：它在伟大的事业中，伟大的思想中，以及对于真正的宗教情感的能力中表现出来。

活力发挥作用有许多形式，因此要对它简单的测量是不可能的。但是，我们大家都在不断地估计活力，以为某人比另一人较为“坚强”，较多“优良品质”或是“一个较为强有力的人”。即使从事不同行业的商人，与从事不同研究的学者，也着手估计彼此的力量。如果一种研究要得到“头等”比另一种研究所需要的力量较少，则不久就会为人知道的。

第二节 续前。

在研究人口增长时，曾经附带地略为说到决定生命长短的各种原因。但是，大体上，它们与决定体力和活力的各种原因是相同的，在本章中我们将再来研究。

这些原因中的第一个原因就是气候。在温暖的国家里，我们看到早婚和高的出生率，因此就对人类的生命重视不够：这恐怕是大部分高的死亡率的原因，而高的死亡率一般是被归咎于气候的不利于健康。

活力一部分要看人种的特性而定：但是，这些特性——就其能被解释的而论——似乎主要是由于气候的缘故。

第三节 生活必需品。

气候对于决定生活必需品也有很大的作用，生活必需品的第一样就是食物。食物的调制是否适当关系很大；精明的主妇一星期有十先令用于食物，比一星期有二十先令的不精明的主妇，往往更能增进家人的健康和强壮。穷人中婴儿的高度死亡率，大多由于在食物强制上缺乏注意和判断；那些完全缺乏这种母亲的照顾而没有死亡的婴儿，长大之后也往往体质孱弱。

除了现在的时代以外，在世界上一切时代中，食物的缺乏曾使人们大批灭亡。即在十七世纪和十八世纪的伦敦，死亡率在谷贵的年份比谷贱的年份高8%。但是，逐渐地，财富增加和交通工具改良的影响，差不多在全世界都感觉到了，即使在像印度那样的国家里，饥荒的惨酷也减轻了；而在欧洲和新大陆已不知道有饥荒了。现在，在英国，食物的缺乏差不多已不是死亡的直接原因：但是，食物的缺乏常是身体普遍衰弱的原因，而使身体不能抵抗疾病；也是工业没有效率的一个主要原因。

我们已经知道，维持效率的必需品是随着要做的工作的性质而不同的，但现在我们

必须略为详细地研究这个问题。

一个人所有的食物供给与他可用的力气之间有密切的关系，而在体力操作方面尤譬如此。如果工作是间歇的，像有些码头工人的工作那样，则价廉而有营养的谷类食物就够了。

但是，对于非常繁重的连续紧张的工作，像炼铁工人和最艰苦的铁路工人的工作所包含的紧张那样，则需要即使在身体疲劳时也能消化和吸收的食物。高级劳动者工作包含很大的神经紧张，他们的食物就更需要具有这种质量，虽然他们所需要的食物数量一般是小的。

次于食物的生活和劳动的必需品，就是衣着、住屋和燃料。当这些东西缺乏时，精神就变为迟钝，终于体质也受到损害。当衣着非常缺乏时，通常衣服日夜穿在身上；皮肤就会受到污秽东西的侵入。住屋或燃料的缺乏，使人们生活在有害于健康和活力的污浊空气之中；英国人民从煤的便宜之中得到了好处，但即使在冷天也要使房间有良好通风的英国人所特有的习惯，却是这些好处当中很不小的一件。建筑很坏的房屋，排水也不完善，造成了疾病，这些疾病即使较轻，对生命力的削弱也是惊人的；居住的过度拥挤，导致道德的败坏，因而减少人口和降低人们的品质。

休息与食物、衣着及其他属于物质的必需品，同样是强壮人口的增长所必需的。各种过度的工作都要减低生命力；同时，忧虑、烦恼和过度的精神紧张，对于损害体质、损伤生殖力和减少民族的活力，都有极大的影响。

第四节 希望、自由和变化。

其次就是关于活力的三个密切相关的条件，即希望、自由和变化。一切的历史都充满了关于在不同程度上由奴隶制度、农奴制度以及其他各种社会一般的和政治的压制与迫害所造成的无效率的记载。

在一切时代中，殖民地人民在活力和精力方面易于胜过母国。这是一部分由于土地很多和在他们的支配下的必需品价廉的缘故；一部分由于对适合冒险生活的有最坚强性格的人的自然选择的缘故，和一部分由于与人种混合有关的生理原因；但是，也许最重要的原因是在于他们生活上的希望、自由和变化。

以上所说的自由是被看作不受外界束缚的自由。但是，由自制力而来的较高的自由，对于最高级的工作甚至是一个更为重要的条件。这种自由有赖于生活理想的高尚，而生活理想的高尚一方面是由于政治和经济的原因，另一方面是由于个人和宗教的影响，其中幼年时代母亲的影响是最大的。

第五节 职业的影响。

身体的和精神的的健康与强壮受职业的影响是很大的。

在本世纪之初，工厂工作的条件对所有的人，尤其是幼童，是不必要地不健康和难受的。但是，·工·厂和·教·育·的·法·令·，已把这些弊端中最坏的从工厂中清除出去了，虽然其中许多弊端在家庭工业和较小的工厂中仍然存在。

城市居民的工资较高，知识较多，医疗较为便利，这些条件应当使城市中婴儿死亡率比乡村中低得多。但是，它却一般地较高，尤其在许多母亲为了获得货币工资而忽视家务的地方，更是如此。

第六节 城市生活的影响。

差不多在一切国家中，都是不断地向城市迁移。各大城市，尤其是伦敦，从英国其他一切地方吸收最优良血统的人；

最有进取心的人、天才最高的人、有最健全的体格和最坚强性格的人，都到大城市去找寻发展能力的机会。在那些最能干和性格最坚强的人之中，住在郊外的人数日见增加，郊外有优良的排水、供水和灯光设备，还有优良的学校和户外游戏的好机会，这些

条件之能增进活力，至少与乡村中所有的条件一样。虽然现在仍有许多城市区域，其有害于生命力比若干年前的大城市只是略为减少，但大体上，人口密度的增大之成为危险的源泉，以目前而论似乎减少了。近来为了向在远离工商业主要中心的地方去居所提供的种种便利的迅速发展，迟早的确一定会缓慢的。但是，工业向郊外迁移，甚至向新的田园都市迁移，以找寻和招用强壮工人的运动，似乎没有任何缓慢的迹象。

统计的平均数之诚然是非常有利于城市的情况，一部分因为在降低活力的城市的影响之中，有许多影响死亡率是不大的；一部分因为向城市移居的人，大多数是年富力强的青年，具有一般人以上的精力和勇气；同时，年轻人的父母住在乡村，当他们有重病时，通常就回到故乡去。

公私资金用于以下的用途是最好的：在大都市中设立公园和运动场，与铁路方面订约增加工人列车由工人们开行的次数，帮助工人阶级中那些愿意离开大城市的人成行，并帮助他们与企业一同迁走。

第七节 如不加过问则大自然就会淘汰弱者。但很多善意的人类活动遏制强者的增加，并使弱者能够生存。实际的结论。

此外，尚有其他值得忧虑的理由。因为，关于斗争和竞争的淘汰的影响，在文明的较早阶段中，使最强壮和最有力的人留下的子孙最多；人类的进步之由于这种影响，比其他任何一个原因为大，但这种影响现已部分消失了。在文明的较后阶段中，上层阶级结婚很迟，因而他们的孩子就比工人阶级少，的确早已成为常规了：但这一点为在工人阶级本身间仍然保持的旧规所弥补；因此，在上层阶级中趋于熄灭的国民活力，就为不断从下面涌出的新生力量的源流所补足。但是，在法国，工人阶级人口中有些较为能干和较有知识的人，早已显出不愿家庭庞大的迹象，近来在美国和英国也有这种迹象；这是一种危险的根源。

因此，有以下这样的恐惧，理由就日见增加了：当医学和卫生的进步把身体和精神衰弱的人的孩子，从死亡中救出来的人数不断增加时，最有思想和最富有精力、进取心和自制力的人，却要延迟结婚，并以其他方法来限制他们留下的孩子的人数。这个动机有时是自私的，而苛刻和轻浮的人留下像他们自己那样的子孙很少，也许是最好的事。但是，更多的时候它是出于为自己的孩子获得良好的社会地位的愿望。这种愿望包括许多不能称为人生目的之最高理想的因素在内，而在某些情况下，还包括一些显然是卑鄙的因素在内；

但它毕竟是进步的主要因素之一，在为这种愿望所影响的那些人之中，有许多人的孩子大概会列入最优良和最强壮的种族之中。

我们必须记住：大家庭中的成员互相教育，他们通常在各方面都比小家庭中的成员聪明、活泼，而且往往较为强壮。

无疑地，一部分这是因为他们的父母具有非常的活力之故，由于同样的理由，轮到他们自己也会有强壮的大家庭。人种的进步，在比初看起来大得多的程度上，归功于几个非常大的和强壮的家庭的子孙。

但是，另一方面，毫无疑问，父母对于一个小家庭，比对一个大家庭往往在许多方面能照顾得较好。如果其他情况不变，则所生的孩子数的增加，就使婴儿的死亡数也增加；这纯然是一种害处。孩子因缺乏照顾和充分的收入而死亡，这种生育对其母亲是一种无益的紧张，而对家庭中其他的人，则是一种损害。

第八节 续前。

除以上所说的之外，还有其他应当加以考虑的理由；但是，就本章所论的各点而言，以下的结论表面上似乎是可取的：人们在能有把握给予孩子至少与他们自己所受的良好身体和精神的的教育之前，不应生养孩子；如果自制力足以使家庭保持在必要的限度内，而不违犯道德上的规律，则适当地早婚是最好的事。一般采取这些行动的原则，

再加上为城市人口充分供给的新鲜空气和健康的娱乐，则人种的强壮和活力就不会没有增进。现在我们就可有理由相信：如果人种的强壮和活力增进了，则人口的增加在一个很长的时间内就不会减少人们的平均实际收入。

因此，知识的进步，特别是医学的进步，政府在关于保健的一切工作上不断增长的活动和明智，以及物质财富的增加——这些因素都会减少死亡、增进健康和延长寿命。另一方面，城市生活的迅速增加，以及人口中门第较高比较低的人结婚迟和孩子少的倾向，却使生命力降低，并使死亡率上升。如果只是前一类原因发生作用，但加以调节以避免人口过多的危险，则人类大概很快就会达到前所未有的身心上的优美；但如后一类原因发生作用而不加以遏制的话，则人类就会很快地退化。

事实上，这两类原因的作用差不多不相上下，而前一类原因略占优势。当英国的人口差不多与过去一样地迅速增长时，身体上或精神上不健康的人在全部人口中确是没有增加：

其余的人的衣食都好得多了，而且，除了人口过于拥挤的工业区域外，他们在强壮上一般也是日见增加的。男女的平均寿命许多年来已经稳步地提高了。

[素心学苑](#) 收集整理



[返回上页](#)