



# 月 经 知 识

- 为什么会有月经
- 月经之正常与不正常出血
- 运动对月经的影响
- 经痛怎么办
- 月经为何会紊乱
- 经前征候群

漫谈月经规则术

女性必经过程“更年期”

人民中国 出版社  
(台湾) 妇幼家庭出版社

R 711.51/4

94-96

# 月 经 知 识

(台湾)江汉声 主编

人民中国出版社

(台湾)妇幼家庭出版社

(京权)图字 01-98-2961

本书中文简体字版由华通国际文化事业有限公司授予人民  
中国出版社独家出版发行。©版权所有,不得翻印。

## 月经知识

编 著 者 (台湾)江汉声 主编

---

责任编辑	聿文
出 版	人民中国出版社 (北京车公庄大街3号)
总 发 行	人民中国出版社发行部 (北京西内前半壁街66号)
电 话	66124304 66178751
经 销	各地新华书店
印 刷	山东曹县人民印刷厂印刷
开 本	850×1168 1/32 印张6
印 数	1-5000册 字数107千字
版 次	2001年1月第一版
印 次	2001年1月第一次印刷
书 号	ISBN 7-80065-701-9/G·304
定 价	总定价298.80元 本册定价11.80元

## 《婴儿与母亲系列丛书》序

婴幼儿是祖国的未来和希望。如何科学地抚养婴幼儿,使婴幼儿健康快乐地成长,最终成为国家未来的栋梁之材,并使人类的伟大哺育者——母亲一生健康、幸福,这是每个国家、每个民族、每个家庭都十分关心的事情。

多年来,我们一直想把港台及海外婴儿与妇女保健的先进理论、方法介绍过来,为我国亿万婴幼儿和广大妇女的健康事业做点有益的工作。我们奉献给广大读者的这套《婴儿与母亲系列丛书》就是系统介绍台湾婴幼儿教育与妇女保健工作的一项成果。

妇幼家庭出版社是台湾地区长期致力于婴儿与母亲健康教育事业的著名出版社。多年来,该社围绕着婴儿健康成长与母亲保健等课题出版了数百部优秀科普作品。这些作品多被译成英、法、日等文字并以其通俗易懂、科学实用而深受广大读者的欢迎。根据大陆的具体情况,我社从这些优秀作品中精选50种(其中《补食与补酒》一书是台湾康乃馨出版社的优秀读物)予以出版。这是海峡两岸科普读物合作出版的盛事。我们相信,这套丛书的出版将对海峡两岸的文化交流起到积极的促进作用。

为搞好这套丛书的编辑出版工作,我们本着“尊重原

稿、高于原稿”的精神，强调并坚持了以下几点：

1. 两岸文化交流，必须坚持一个中国原则，为祖国统一大业服务。部分台湾作者受台湾当局宣传的影响，在作品中其某些观点难免有与大陆情况不逊之处，因此，凡涉及到与我国现行政策法规相悖的地方，我们均作了删节等技术处理，使本丛书成为一套与社会主义精神文明相适应的，实用性的科普读物。

2. 科普作品的出版，坚持科学精神是一个重要的原则。本丛书涉及孕妇保健、婴儿保健及哺育、幼儿发育等多方面的学科知识，是一套百科全书式的科普读物。用通俗易懂的语言，向读者揭示科学的真理是科普读物的使命。为保证该丛书的科学性、知识性，我们邀请了数十位专家、学者进行把关；除本社编辑外，同时聘请了十余位有经验的编辑对原稿进行了认真加工和审核，尽可能做到用通俗规范的语言阐述科学问题。

3. 语言规范、科学。海峡两岸的炎黄子孙虽然都使用汉语，但两岸近 50 年文化阻隔，使两岸在语言表达方式、措词造句等方面均有一定差别。对此，我们在尊重原稿的基本思想的基础上，以现代汉语的语言习惯为标准，对原稿进行了大量的加工处理，使之更适合大陆读者的语言习惯和表达方式。

我们相信，这套丛书的出版，对我国婴儿与母亲保健工作的发展，将起到有力的推动作用。

编者

## 目 录

有“好朋友”才可能有孩子——浅谈月经 .....	(1)
女性的好朋友——月经 .....	(8)
月经的正常与不正常出血 .....	(14)
无孔处女膜引起的无初经 .....	(25)
运动对女性月经的影响 .....	(29)
月经的变化和女性健康的关系 .....	(35)
月经周期前症候群的饮食 .....	(42)
难熬的那几天——经痛 .....	(49)
它来的时候腹痛、烦躁——经前症候群 .....	(54)
“月经痛”，怎么办？ .....	(57)
漫谈月经失调 .....	(63)
月经为何会紊乱？ .....	(67)
月经异常 .....	(74)

- 不会无缘无故就不来月经 ..... (80)
- 月经痛,不正常,怎么办? ..... (85)
- 月经前症候群 ..... (90)
- 月经前心情不好怎么办? ..... (93)
- 月经期不得行房吗? ..... (100)
- 漫谈月经规则术 ..... (104)
- 人工流产的利器——扩刮术 ..... (107)
- 再谈月经规则术 ..... (114)
- 月经规则术并非无危险 ..... (119)
- 月经规则术后须知 ..... (123)
- 认识你的第二春 ..... (125)
- 如何面对停经 ..... (130)
- 女性必经的过程——更年期 ..... (140)



人类特有的第二春——女性更年期 .....	(144)
白带与阴道炎 .....	(148)
老想上厕所？膀胱炎作祟 .....	(154)
恼人的念珠菌感染 .....	(157)
不可忽视的妇女下腹疼痛 .....	(160)
谈妇女的经痛症 .....	(164)
不正常的阴道出血 .....	(170)
女性荷尔蒙治疗更年期不适 .....	(176)



## 有“好朋友”才可能有孩子

### ——浅谈月经

小梅是王家唯一的小千金，平常爸妈疼得跟心肝宝贝似的。有她在的时候，家里真是处处充满了欢乐。聪明伶俐加上能说会道，哪个不疼她？现在小学就要毕业，不必为升学烦恼，就可直升初中，无忧无虑的，真是天上的娇女！往常，她一放学回家，总是人未到，声音先到。每天都是跑跑跳跳地回家，一到家便缠着妈妈要吃这要吃那的，满屋子一下就热闹起来。

今天，真是奇怪透了，小梅驮着书包，垂头丧气、无力地踱回家来。也不跟任何人说话，就自己躲进房子里，“砰”的一声把门关了起来。隐隐约约的，还可听见哭泣的声音。这下子，王太太可就着急起来！女孩子可真让人操心，到底发生了什么事？

“小梅！小梅！什么事！开门啊！”王太太着急地一直敲着门。过了好一阵，门开了，小梅已哭得像一个泪人。

“妈！我会死！”她一边哭着一边扑到母亲的怀里。

“到底是怎么回事？好好讲！”



“我……我……底下流了好多的血，妈！我会死！”

王太太听后，松了一口气。没想到事情来得这么快。本来，早就想跟女儿说说这件事的。想想自己是在16岁的时候才开始，那时母亲虽没有提起，但多多少少由早些有经验的闺中好友中也知道了一些大概，心里有些准备，就没有被吓倒。哪想到小梅才12岁多就来了，实在令人措手不及。

“没关系，你先去洗个澡，回头我带你到你舅舅那里去看看”。王太太想到弟弟就是妇产科医师，由他来跟小梅解释，可能比较清楚，而且也可去除她内心里的恐惧。

“你们先把这女性的生殖系统图解看看，我把这些病人看完后，马上过来和你们聊聊。”钟大夫把她们母女俩安置在书房里，又匆匆忙忙地到前面去了。

“好了！总算把病人看完了！”等到钟大夫回到书房时，1个小时已经过去了。

“恭喜你！小梅，你已经长大进入青春期！这是很正常的现象，你不必要恐惧的。”

男女性别在开始的时候，就由其性染色体决定。男是XY，女的是XX，二者的X与Y相差只有一小截，但其往后的变化，就相差非常的大。男孩子在Y染色体的作用下，形成男性的生殖系统。女性生殖系统则在X染色体作用下形成。

器官的形成，只使男女在外表上有所区别，但是其他两性间微妙的变化，则需全身内分泌系统相辅相成，

才会形成成熟的个体。在成熟过程中,男孩子的变化不如女孩子那般的微妙与戏剧化。

人体内的主要内分泌器官有脑下垂体、甲状腺、肾上腺、卵巢(女性)、睾丸(男性)。这些内分泌系统,其实是受下视丘所节制,下视丘又受到大脑的控制,因此你可以想象到荷尔蒙的分泌是全身总动员,非常复杂的。在女性方面,一切女性的生理变化,主要是由下视丘、脑下垂体和卵巢的一系列构造所控制的。

“简要说来,女性的生理变化,可分为二种,一种是由下视丘、脑下垂体和卵巢系列所形成的周期性变化,又称为卵巢周期,其主要的功用,即是制造成熟的卵子,以供受精之用。另外一种则由卵巢所分泌的荷尔蒙作用于子宫上,引发子宫周期变化。这是要提供给受精卵一块肥沃的土地,能够植根生长。”

“首先我们必须了解卵巢周期。主宰这个周期的内分泌,在孩童时期,并非完全没有作用。不过由于中央神经系统——大脑尚未十分成熟,所以只能分泌一些基本的维持量。随着身体的成长与周期环境的刺激,大脑逐渐成熟,刺激脑下垂体分泌一种荷尔蒙——卵泡刺激素逐渐地增多。卵泡刺激素,能够使卵巢内的卵泡长大成熟。卵泡长大成熟时,会分泌大家所熟知的女性荷尔蒙又称动情激素(F.S.H.)。这种动情激素的作用可大了。动情激素由血液送到全身各部分后,使得女性的性征,逐渐地形成,成为一个成熟的女性个体。当动情激素作用到下视丘时,会刺激身体的

主腺、脂下重体,分泌一种黄体形成激素(LH)。在黄体形成激素和卵泡刺激素的共同作用之下,就会发生排卵,就是把卵子排出于卵巢外,送到输卵管内准备受精。”

“当卵泡把卵子排出后,其存留的细胞,在卵巢内形成黄体。这种黄体能够有8天左右的寿命,以后就逐渐地萎缩掉,在黄体存活期间,会分泌助孕素。顾名思义,这种荷尔蒙会刺激子宫内膜腺体的成长,为受精卵提供一个良好的着床环境。”

“卵巢周期主要的就是由卵泡刺激素和黄体形成激素作用于卵巢所形成。在这两种激素的作用之下,卵巢分泌动情激素、助孕素,并完成了排卵。”

“这和我的流血,有什么关系吗?”小梅百思不解地问。

“别急!我慢慢地讲!”

“我刚才说过,在孩童时期,这些内分泌系统并没有闲着,它随着身体的成长而逐渐地分泌增多;虽然不足以造成排卵或月经的形成,但其所分泌的动情激素,会刺激身体的各部分逐渐女性化,如乳房的形成,阴毛的成长和身材的变化。”

“一旦内分泌的激素达到足够的量时,月经就形成了。很多女孩子把这伴随她二三十年的月经呢称为‘好朋友’,表示你已进入了青春期,不再是一个小孩子了。”

“卵巢所分泌的动情激素,会刺激子宫内膜的生

长,由不到2mm的厚度增到4~5mm左右。当排卵之后,助孕素刺激子宫内膜腺体更为增生,使它像海绵一般,如蚯蚓翻松土地,准备受精卵的着床。”

“假若没有精子进入体内和卵子结合,则黄体在排卵后9天便会开始萎缩,身体内的动情激素和助孕素就逐渐地减少。子宫内膜一失掉这两种荷尔蒙的支持,就会开始剥落,这就形成所谓的月经,也就是你这次所流的血。”

“由上面我们知道,卵巢周期和子宫周期是息息相关、密不可分的。卵巢周期先变化再带动子宫周期的变化,卵巢周期约比子宫周期提前2~3天左右,但通常我们把它看成同时变化的周期,因为卵巢周期我们很难感觉得到,而子宫周期由每次的月经来临可以准确地计算出来,所以通常以它为准。”

“女性由于有卵巢周期、黄体分泌出助孕素,这助孕素会使人体的温度升高0.3~0.4℃左右,所以女性的体温和男性不一样,会有周期性的变化。若是在每天早上醒来,未做任何事前,先量体温,记下来就可得到基础体温表。基础体温的升高一定是在排卵黄体形成后,而通常在排卵时体温会下降一些,因此只要仔细量体温的话,哪一天排卵,就清清楚楚的了。”

“另外,排卵前,在大量的动情激素作用下,阴道分泌物会增加很多,呈蛋清一般,这可帮助精子的溯泳而上。排卵后由于助孕素的作用,这种特别的分泌物就消失,代之而起的是较浓稠的白带。”

“通常排卵与下次月经来临的距离,相当地稳定,约在 12~16 天左右,平均大约是 14 天。但是月经来临到排卵的时间则相当地不稳定。”

“卵子排出于卵巢后,约可活 1~2 天,精子也差不多是同样的寿命,因此我们只要知道排卵的时期,就可找出容易受孕的日子——危险期,和不易受孕的日子——安全期。通常我们认为排卵的前二天最危险。其他的日子则是安全期。对不孕的妇女,或要避孕的妇女,利用基础体温表,找出危险期和安全期是相当重要的事情。”

“最近几年来,由于生活水平的提高,大家的营养都很充足,又加上大众传播的便捷,种种因素促使女性的成熟时间提早,因此月经来临的时间,越来越早。但最近已缓和了下来,到底人体的生长还是有一个标准和限制的。”

“月经的周期各人不太一样,也并不是都很规则,多多少少会有些不规则。最短的周期有 15 天左右,最长的 45 天左右都可算是在正常的范围。平均是在 25~32 天左右。每次月经来的时间短的约 2 天,长的约 1 个星期左右,平均是在 3~4 天。”

“月经的量,平均是在 25~80ml 左右。经血通常没有血块,因为子宫内膜上含有蛋白质溶解酵素的存在。这些溶解酶和细菌的存在,使得月经有毒性。每次月经内约含有 12~29mg 的铁。因此在 1 次的周期内,平均每天约损失 0.4~1.0mg 的铁,所以妇女通常

比男人贫血一些。你已经开始有月经,今后必须注意铁的补充,身体才会健康。”

“月经来临时,可能身体会有一些不舒服的现象。由于荷尔蒙的作用,水分存留于体内的量增加,有人说月经来临前,体重会增加就是这个原因。另外情绪上会有些不稳定的现象,如郁闷、烦躁等。自己需要努力克服以维持身心的愉悦。”

“在排卵时,由于其内所含的液体,排出卵巢外,刺激到腹膜,因此也会有肚子痛的现象。有时甚至阴道会有血丝的分泌物,这都是一种生理现象,不必过于担心。”

“月经来临表示着青春期的开始。到月经结束的日子为止这段期间,是每个妇女负起生儿育女责任最重的时期。这责任到45~50岁左右,自然界便会把它收回去,也就是我们所谓的停经或更年期。”

“女性心理,奇妙的变化,大概就是如此的错综复杂,我所说的,你能够明白吗?”

“谢谢舅舅!我大致都明白了,以后有问题,再来请教您好了!”

“时间也晚了,我就带小梅回去了,哪天来和你姐夫喝一杯吧!”

“好,再见!”



## 女性的好朋友

### ——月经



女孩在步入少女时期后,子宫与卵巢的发育即告完成。子宫内膜周期性地受卵巢所分泌荷尔蒙的影响,由增殖充血而至剥落出血形成月经。第一次月经来潮称为初潮,一般初潮年龄在12~14岁间,但是它依每个女孩的身体发育、健康情况以及气候、种族和社会经济情况等的差异而有所不同,正常的女孩可以早在10岁来潮,也可能晚至18岁才来,如果超过18岁尚未来潮,应该赶快找妇产科医师检查才行。从初潮之后到50岁左右,妇女们几乎每个月都要和她们的“好朋友”相处2~7天。部分妇女的“好朋友”还会发小脾气,使得妇女们感到不舒服,甚至暂时扰乱了她们的日常生活,因此,怎样和“好朋友”相处是件很重要的事情。

### “好朋友”来时应注意什么

我们常可听到老一辈的人说,月经来潮不可洗头、不可运动、不可吃冰等等,这些古老的禁忌在医学上并



没有根据,只要注意良好的经期卫生,月经期间和平时并没有很大的不同。

### (一) 选择适当的经期用具

月经垫的选择以质软、吸水性强及少刺激为原则,粗糙的月经垫容易把外阴部及两侧大腿磨擦成伤。市面上有多种不同的月经垫产品,妇女们可依自己的喜爱及经血量的多寡来选择月经垫,例如经血量多者可选用纯质棉垫,而怕热的妇女则可选择较薄的纸棉垫。月经垫应常更换,每次大小便后须更换,如此可预防经血留在棉垫上的时间太久而造成恶臭。此外用来固定月经垫及防透湿的月经裤或月经带,选用时也要考虑质料是否能吸汗及透气。

### (二) 注意个人卫生

月经来潮时,阴部温暖潮湿的血迹是培养细菌的温床,若不能保持干净,易引起阴道炎及尿道炎,因此经期的个人卫生要特别注意。例如:

①大小便后使用卫生纸,宜由前往后或两侧方向拭擦,以免将肛门的污物带到阴道或尿道口造成感染。

②月经量多或天气炎热时,最好每天清洁阴部2~3次,由于行经期阴道酸性减低,对细菌的抵抗力也较低,所以勿盆浴或阴道冲洗,以防阴道及子宫发炎。

③每天至少1次温水淋浴,避免冷水浴以免感冒。

④按时大小便,保持通畅避免便秘。