

通俗衛生常識叢書

# 經期衛生

譚雲錦 編寫

北京健康書店出版

版權所有 ★ 不准翻印

---

通俗衛生常識叢書

經 期 衛 生

譚雲錦 編寫

出版者： 健 康 書 店

北京市新聞出版總署刊出圖書營業許可證：出 035 號  
地 址： 北京市（20）東四北大街 71 號  
電 報 掛 號： 北 京 三 一 一 〇 號

---

1953, 10 初版 1—10000 定 價 1200 元



## 目 錄

|                |       |
|----------------|-------|
| 一、什麼是月經？       | (二)   |
| 二、為什麼經期內要出血    | (三)   |
| 三、為什麼月經會一個月一來？ | (五)   |
| 四、經期中的變化       | (七)   |
| 五、月經來了怎麼辦？     | (九)   |
| 六、經期中的養生法      | (十二)  |
| 七、肉體上的休養       | (十四)  |
| 八、經期中吃些什麼？     | (十七)  |
| 九、經期中能洗澡嗎？     | (十九)  |
| 十、月經會不來嗎？      | (二十一) |
| 十一、月經過多        | (二十三) |
| 十二、月經失常時怎麼辦？   | (二十五) |
| 十三、應該怎樣預防月經失常  | (二六)  |



## 經期衛生

女同志所生的婦科病中，許多是和月經有關係的。

這些和月經有關係的婦科病，都是因為在月經裏面，不注意衛生，或者是不留神而引起的；例如用髒的布或紙做月經帶，於是就有細菌侵入到身體裏面，或者是在月經期裏受了冷，使子宮受到太大的刺激，於是引起各種的病症。

各種的婦科病也可以使月經起變化——月經期不準，月經太少或太多，或者使在月經期內會感到非常厲害的腰痛、肚子痛。

因為這種關係，所以我們對於經期裏面的衛生，要特別的注意，這樣才能有強健的身體。

婦科病  
刺激

婦科病

就是祇限於女性生的病

## 一、什麼是月經？

什麼是月經？

大家都知道，月經是女性一生中從少女期到成人期中所發生的一個變化。在沒有月經以前，還是小孩子，月經來了以後才算是大人。因為女性一定要有了月經以後，才開始有生殖能力。所以，月經是女性一生中最大的變化。

月經什麼時候才能來呢？

這是不一定的，不但和各人的體質有關係，並且和居住地方的氣候，風俗、食物都有關係，住在暖和地方的人，月經來的時候比住在寒冷地方的人要早。在我國來說，平均是十四歲零八九個月的女性，就有月經了。以後是一個月一次，一直到四十七八歲停經的時候為止，都可以有月經的。

月經期內是要出血的，這種出血，完全是生理的現象，不是病。（但是也有的是病，下面要說到。）所以不用擔心；更不是什麼神祕的現象，也就更用不着害怕。

過去，也許到現在為止，還有許多地方的人，因為迷信，認為經血是污穢的，這種看法是不對的。

## 二、爲什麼經期內要出血

經血是那裏來的？

爲什麼經期內要出血？

原來女性的生殖器裏面，有一個大小像鵝蛋，形狀像倒放着的梨那樣的東西，叫做「子宮」，子宮是女性生殖器的中心，它最上面的一部叫子宮底的地方，有個三角形的

污穢<sup>×「×」</sup>

體質<sup>太一</sup>

變化<sup>夕一「×」Y</sup>

生殖<sup>出</sup>

生育、生兒女

神祕<sup>二</sup>

不能讓別人知道的，奇怪的。

洞，洞裏還有一層薄衣，叫子宮內膜。

女子到了成熟期以後，生殖器官內卵子也逐漸成熟；於是到了一定時期，就每次一個一個的從卵巢裏排出。排出的卵遇到活的精子，就結合起來，發生受精現象；遇不到精子，卵子就由生殖器排出。

而子宮內膜在排卵以前，就充滿了血而腫脹了起來，這種腫脹，就是預備受精以後的卵，附着在上面而慢慢的發育成胎兒的。不過卵子若遇不到精子而依然排出的話，子宮內膜裏的血液也就要排出，這種血液就是經期裏面我們所見到的血液，也就是大家叫做經血的。

這種血液排出的時期，我們就稱為月經期，也叫經期。

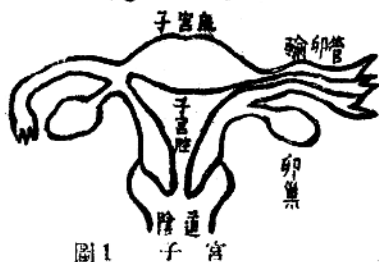


圖1



也是一定的；排卵和子宮內膜的充血有了一定以後，子宮內膜裏血液的排出，當然也就有了一定了。

子宮內膜，從子宮出血，就是由有經血排出的時候起一直到下一次月經出血的時期，它所發生的變化，可以分成四個時期：

第一時期，就是有經血排出的時期。

第二時期，就是經血已經排出，子宮內膜不再腫脹充血，而是慢慢的恢復到原來狀態的恢復期。

第三時期，是子宮內膜已經恢復到原來的狀態，而正在休息着的時期，這個時期中，子宮內膜一面在休息，另一面也在準備下一次的充血和腫脹。

第四時期，就是月經的前期，正當卵巢內卵子排出的時候，子宮內膜是充血和腫脹

「X」  
恢復 週期

「X」  
充血

充滿了血液



方，都發生充血和腫脹的關係，所以把原來的粘膜拉緊而變得薄脆了，因此只要稍微用力的一動，就會把子宮粘膜弄破，而發生出血過多現象的；這樣就慢慢地會引起其他疾病。

除了身體方面發生變化外，精神方面，也會和平常不一樣的。

這時候，就是在經血排出的幾天中，最容易看到，在精神方面，是感情要比平常的時候容易衝動，容易性急；性情方面也會比平常要急躁和不耐煩的；對於一切事、物的看法，也會和平常不一樣的；並且還容易疲勞，甚至什麼都懶得幹。

這些變化，都是在經期中常見到的，因為這都是生理方面的變化，並不是什麼病，所以不用害怕。並且，這些變化，無論是精神方面或身體方面的，都只在經血排出的幾天中，才能見到；一到經血已經排出，就是經期的後期，身體逐漸恢復原來狀態的時候，這種變化，也就跟着消失了；精神和身體方面就慢慢的恢復原狀了。

衝動

急躁

耐煩

疲勞

懶

幹

消失

## 五、月經來了怎麼辦？

月經來了怎麼辦呢？

許多人，尤其是剛剛發現有月經的人，一看見了經血就覺得害怕，而且認為是件神祕的事，所以也不敢告訴旁人，甚至連自己媽媽面前也不說，只偷偷地用些布紙來墊。

這種做法是不對的，對衛生有妨礙，而且還可能影響身體健康的。

上面已經說過，月經是一種生理作用，並不是什麼見不得人的事，也不是什麼神祕的事；經血也並不是什麼污穢的東西。所以剛見到有月經來的女同志們，應該在發現之後告訴自己的媽媽、姊姊或比自己年紀大的女同志們，請教請教他們，千萬不要一個人偷偷地用些紙或布去墊。

發現有經血的時候，在生殖器的外部，應該用裏面襯紙或棉花的月經帶來包住，以

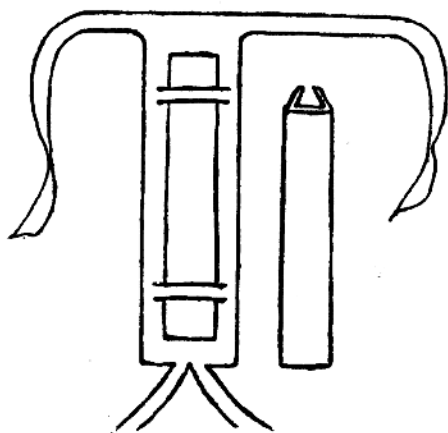


圖2 月經帶裏面可墊紙或棉花

免經血把褲子弄髒；同時也避免外面的細菌侵入到生殖器官內部，而引起別的疾病。

用來做月經帶的紙、布或棉花，都要用潔淨而且經過消毒的；為什麼呢？因為上面說過，在經血向外排的時候，子宮內膜的壁漲得最大最薄，容易破裂，一有裂口細菌就可乘機侵入。所以這時候不但用來做月經

帶的東西要潔淨，就是貼身的褲子也要潔淨。

用來當月經帶的紙、布或棉花要怎樣才能消毒呢？

這裏我介紹一個簡單的方法。

先把紙、布或棉花用潔淨的布包好，再放到籠屉中（在南方不大用籠屉的地方。可以包好了以後，放在鍋中，下面少量的水，上面放一個碗架或支架，把要消

毒的包袱放在上面。)加了水，在下面

加熱；等到冒氣以後再蒸十五分鐘，

那麼一些細菌就給殺滅了。然後取出

來，不要打包，涼着，等涼乾以後，就

可以打包取用了。但用完以後，還要把

包好好地包上，好留下次再使。

月經帶也要常常的洗乾，曬乾淨以

後才能應用。

在經期裏面，對於手，也要加以注

意，因為手是常和各方面接觸的，細菌就可能以手做為媒介侵入到身體裏面；所以那時



圖3 簡單的消毒方法

潔淨 消毒 壁 漲 簡單 籠 屨

候的手，除了需要常常洗以外，還不能在摸了小腹的地方或其他不潔的地方以後，再去和生殖器官接觸。

除了月經帶所用的材料，衣服、手以及一切用到的和皮膚接觸的東西要清潔以外，經期中還有些更要注意的事。

## 六、經期中的養生法

上面說過，在月經期裏面，無論在精神和肉體上，都會受到相當的影響，而和平常不一樣的，所以在經期裏面，應該特別地注意養生，不但在精神方面，需要安靜，就是在肉體方面，也須能夠得到充分的休養才好。

精神方面，因為在經期中容易有感情衝動、焦躁等的情形；所以一見到有月經來的時候，自己就應注意、克制這種情形。可能的話，對於一切零零碎碎的雜事，也要少

接觸

膿

精神

克制

# 媒介

使兩樣東西結合的中間物體，或者是由它可以引起一種現象的東西，像蒼蠅是傳染痢疾的媒介昆蟲。



圖 4 經期裏精神上要好好的休養

問，因為這些雜事在平常就容易刺激感情，在經期裏面更容易使感情激動，因而發生急躁等事的。

在精神方面，還有應該特別注意的，就是在經期裏面不要看能夠或是容易刺激感情的小說、電影和一切娛樂活動；因為這樣也能夠使腦子受到影響，而深刻地使情感發生變化，有的還能留下比平常還深刻的印象的。例如平常看一些悲劇，雖然也會替劇中人流眼淚，表示同情，但究竟

還能知道這是演戲。可是在經期中，因為精神方面已經發生了變化，所以往往會當真起來，因此這種印象在腦子裏面就能留得很久；慢慢的就會使人也變得憂鬱起來的。

還有一點要注意的，就是除了在經期裏面的女同志自己本身應該注意避免刺激感情，而使精神方面安靜外，在她四週的人也應該幫助她，使她得到安靜，例如不要用言語刺激她，不要使她發怒，更不要用許多複雜的事去讓她她怒等等。

## 七、肉體上的休養

在精神方面需要安靜，在肉體方面也要能夠有充分的休養。

肉體方面的休養，主要的是不要操作過度，不要作過份笨重的運動，因為這樣都可以使生殖器官受到激動，容易發生出血過多的疾病，而引起種種婦科病。

什麼叫操作過度和不要作過份笨重的運動呢？

這個範圍是很難加以確定的，必須按照一個人的體力和平常的習慣而定。例如騎自

複雜

憂鬱

範圍

騎