

疾病与营养配方系列丛书

月月爱
——负离子独创
生殖健康新世界

针对月月爱卫生巾保健产品与人类生殖健康的关系
提供最全面、最前沿的健康资讯
让你播种健康 收获幸福

一些女性一生中应知的知识

生中应知的知识

内蒙古人民出版社

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

疾病与营养配方系列丛书 / 知识经济杂志社主编. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-204-08938-3

I. 疾… II. 知… III. ①常见病—临床营养 ②常见病—食物疗法 IV. R459. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第022531号

疾病与营养配方系列丛书

责任编辑 巴德日夫
主 编 知识经济杂志社
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 重庆市蜀之星包装彩印有限责任公司
开 本 889×1194 1/32
印 张 6.5
字 数 500千
版 次 2008年3月第2版
印 次 2008年3月第2次印刷
印 数 1-3000套
书 号 ISBN 978-7-204-08938-3/R·235
全套定价 40.00元(本册定价15元)

第一章 女性生殖健康与日常保健

第一节	生殖健康概论	2
	生殖健康的含义	2
	女性生殖健康	3
第二节	生殖健康的发展过程	5
第三节	生殖健康的重要性	10
第四节	生殖健康保健常识	13
	伤害女性生殖健康的隐患	13
	女性各阶段生殖保健常识	14

第二章 女性生殖健康与日常生活

第一节	环境 VS 生殖健康	19
	化学污染敲响健康警钟	20
	电磁辐射污染成为“隐形杀手”	21
第二节	职场 VS 生殖健康	25
	7 种职业女性需关注生殖健康	25
第三节	个人习惯 VS 生殖健康	31
	女性常穿丁字裤危害身体健康	31
	女士贪吃甜食易妇科疾病	32
	血糖高易发妇科病	32
	清洗不当容易致病	33
	卫生护垫加剧细菌繁殖	33
	冷水沐浴易热病上身	34

第三章 女性常见的生殖健康疾病及保健

第一节	女性认识自己的生殖系统	37
第二节	女性生殖生理与内分泌调节	39
	女性一生各阶段的生理特点	39
第三节	月经与女性健康	42

月经的由来	42
月经概述	42
女性为什么会有月经	42
月经是如何周期性变化的	43
月经的好处	44
经期常见的不良反应	46
月经失调	46
痛经	49
女性性早熟	51
功能失调性子宫出血	54
闭经	55
卵巢早衰	56
排卵障碍	58
女性经期保健	59
非经期女性保健	66

第四章 卫生巾与女性健康

第一节 卫生巾小商品大市场	72
第二节 卫生巾市场预测	76
第三节 卫生巾知多少	79
卫生巾的“前世今生”	79
卫生巾与女性健康的关系	83
第四节 普通卫生巾存在的问题	86
第五节 卫生巾与妇科疾病的关系	90
外阴炎症	90
阴道炎症	92
子宫颈炎	94
盆腔炎	96
炎症引发的妇科常见肿瘤	98
女阴感染与不孕不育	99

第六节	女性生殖健康护理对卫生巾的要求	101
	用心选择卫生巾	101
	什么样的卫生巾好	104
	如何避免卫生巾感染	107
	储藏卫生巾有讲究	111
	健康妈咪“巾巾”计较卫生巾	113
附录	女性卫生巾使用情况调查报告	116
第五章	“月月爱”与生殖健康	
第一节	“月月爱”负离子芯片的功能	123
	电气石多种微量元素	123
	电气石功效	125
	技术提升	125
	负离子检测方法	126
	“月月爱”负离子芯片的价值	126
	“月月爱”负离子芯片彰显科学性	128
附录	何谓负离子	131
	负离子常识	131
	负离子是什么	131
	谁发现了负离子	132
	大自然中负离子	136
	人造负离子的开发及运用	138
	负离子产生的原理	138
	负离子的健康秘密	139
	负离子与新陈代谢	139
	负离子为什么能杀灭细菌	141
	负离子对人体有哪些影响	142
第二节	“月月爱”远红外线的效用	145
	多功能复合陶瓷材料纺织物	145
附录	何谓远红外线	149

	远红外线常识	149
	什么是远红外线	149
	远红外线的划分	150
	产生远红外线的方法	151
	远红外线对人体的作用	152
	远红外线的作用原理	152
	远红外线对人体的益处	154
	远红外线的理疗作用	155
	远红外保健品消肿、消炎的原理	158
第三节	“月月爱”卫生巾与普通卫生巾构成比较	159
	“月月爱”卫生巾结构特点	159
	“月月爱”卫生巾与普通卫生巾构成比较	159
第四节	“月月爱”卫生巾与普通卫生巾功能比较	163
	“月月爱”负离子卫生巾的突出特点	163
	“月月爱”产品质量特征	163
	“月月爱”卫生巾与普通卫生巾功能比较	164
	如何使用阴道自我检测卡	166
附录一	“月月爱”产品荣誉证书	169
附录二	“月月爱”检测报告	171
附录三	“月月爱”问与答	172
附录四	“我”与“月月爱”	180
附录五	“月月爱”之歌	189
附录六	男性生殖健康与“月月爱”	190
	月月爱™男士负离子卫生护垫的优势	190
	月月爱™男士负离子卫生护垫的特点	191
	男性生殖健康的重要性	191
	我国男性生殖健康的现状	193
	男性健康 VS 前列腺炎	196
	男性健康 VS 痔疮	198

第一章

女性生殖健康与日常保健

女性的皮肤是否细致、亮丽，身材是否纤细，生儿育女是否顺利，完全取决于生殖系统的健康与否。女性生殖系统的健康问题，影响的不仅是一个人，还会影响到家庭的和睦幸福，甚至关于下一代的生育繁衍。因此，护卫生殖健康应当进入每一位女性的健康视野，了解生殖健康的日常保健是每一位女性的责任。

第一章 第一节 生殖健康概论

生殖健康的含义



世界卫生组织的宗旨是使全世界人民获得尽可能高水平的健康

什么是“健康”呢?平常直觉上认为健康就是身体状况良好,没有病痛。但是世界卫生组织对健康下的定义是:一个人的身体和心理健全,以及在社会上受到重视与照顾的状态。

由此可见,健康不仅指的是一个人免于病痛或衰弱,也不仅仅限于医药卫生,而是除了一个人的身心状况以外还包括作为社会一分子受到适当的待遇与照顾,这些都是衡量一个人健康的准则。这样说来,健康的涵义和范围是相当广阔的。

生殖健康的概念最初由世界卫生组织高级顾问Dr. Fathalla于1991年提出的,随后得到不断的深化和完善。

世界卫生组织宣言中提出:“健康不仅是没有疾病、不体弱,而且是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态”。1994年联合国人口发展大会接受了世界卫生组织提出的生殖健康的定义:生殖健康不仅仅是生殖过程没有疾病和失调,而且是一种身体、心理和社会的完好状态,在此状态下完成生殖过程。

TIPS

生殖健康主要涉及以下六个方面的内容:

1. 人们能够有满意而且安全的性生活;
2. 有生育能力;
3. 可以自由而负责地决定生育时间和生育数目;
4. 有权知道和获取他们所选定的安全、有效、负担得起及可接受的计划生育方法;
5. 有权获得生殖保健服务;
6. 妇女能够安全地妊娠并生育健康的婴儿。

女性生殖健康

一般来说,女性健康包括哪些方面呢?世界卫生组织在澳大利亚的教学合作机构墨尔本大学女性健康研究中心的生殖健康问题研究员莫督拉女士解释说,女性健康在很大程度上和女性生殖健康有密切的关系,但是生育问题并不完全代表了女性的生殖健康问题。

“多年以来,人们谈论女性生殖健康问题时往往只集中在女性怀孕与生育方面。但是女性不光只是生儿育女的工具。女性的心理问题、女性承受的暴力侵犯问题以及上了年纪的女性更年期问题都属于女性生殖健康问题。遗憾的是过去研究女性生殖健康时只是片面的侧重和生育有关的部分,现在研究女性健康的范围扩大了许多。”

女性健康在很大程度上和女性生殖健康有密切的关系,女性生殖健康了疾病就少了2/3。一位身心健全的女性不仅身体健

TIPS

我国政府承诺到2015年人人享有基本的生殖健康服务，但据统计，有80%以上的已婚女性患有不同程度的生殖系统疾患，而由此引发的诸如月经不调、痛经、面色晦暗、色斑及内分泌失调等现象所占的比例更高。



女性生殖健康是一种身体、心理和社会的完好状态

标。

女性在生殖方面的负担、风险大于男性，因此更应关注妇女的生殖健康。女性生殖健康的具体涵义是：有生殖能力，即能安全的妊娠和分娩，婴儿能存活并健康成长；深层涵义是人们能够调节自己的生育而不危害健康，并有安全的性生活。其内容包括计划生育、母亲健康、婴儿健康和性健康四个要素。

康，精神也应该常保积极乐观。健康乐观的女性能够勇敢面对生活中的种种挑战，并想办法克服困难，开创幸福的人生。因此可以说，拥有健康的身心是每个人追求的终极目标。

第二节 生殖健康的发展过程

健康是由多项因素合并而成的结果，比方说，生物遗传、环境与社会经济背景都是决定一个人健康的重要因素，特别是对许多女性来说，健康与否经常取决于其所处的社会、经济环境与文化风俗等外在因素。这是因为在一些国家和地区特有的文化、宗教与法律传统影响下，在重男轻女、欠缺男女平等的观念制度中，女性的社会地位低下。而这些外在因素往往造成她们缺乏自信，接受比男人低一等的地位。举例说，有些家庭的父母不重视女儿，认为女儿无法帮助养家，迟早会出嫁，作他人之妇，对自己家庭缺少经济效益，因而从一开始就不愿意投资让女儿接受教育。女性如果缺乏知识技能，就必然要依靠男性生活，她们在缺少经济与精神自力自主的情况下经常处于弱势地位。可以说，社会歧视女性的观念导致许多女性在多方面有所欠缺，而缺乏健康保健就是其中之一。

追溯国际间对女性生殖健康的重视起源于1994年9月联合国负责卫生的机构在开罗举行的国际人口与发展会议，以及1995年在北京举行的国际妇女会议。这两项世界性的会议制定出行动计划，一百多个与会国家都保证要拨出经费，在国内推展生殖健康计划并签署了生殖健康公约。

这项公约虽然经过一再的修改，但其宗旨未变。它主要规定了女性应该享有的基本权利。虽然任何法律与公约都必须保障男女两性的生殖健康，但是由于只有女性才能怀孕、生产，她



对女性生殖健康的重视起源于1994年在开罗举行的国际人口发展会议

们在怀孕和生产期间面临的生命和健康危险是男性不需经历的，因此为保障和推广生殖健康所制定的法令或条约多以女性为首要目标。

墨尔本大学女性健康研究中心的研究员莫督拉女士称国际卫生(组织)

宪章赋予女性几项基本的生育权利：

“女性在生育方面拥有的第一项基本权利是生存的权利。女性怀孕期间如果出现复杂的身体情况威胁到孕妇的生命安全，她们有权终止怀孕。第二项权利是在威胁生命安全的情况下自由选择处置措施的权利。也就是说，凡是进行与生育有关的手术，必须由接受手术的孕妇授权许可之后才能进行特定的手术。举例说，最近在英国一名孕妇怀孕期间出现问题，医生决定进行剖腹手术以保证孕妇与胎儿的安全，但是这项建议遭到孕妇拒绝，医院因而寻求法庭的裁决。法庭裁决事关人命，授权医生进行剖腹手术。”

但是依照国际卫生宪章，法庭的裁决与病人的选择权发生抵触。由此可见这部宪章有许多有争议的规则。

第三项权利是享受平等与不受歧视的权利。比方说，所有女性不论年龄、婚姻状况、种族与社会经济地位都有接受教育与保健服务的权利。另外她们还拥有隐私权，拥有接触信息科技的权力，拥有决定结婚或单身的权利，拥有是否生育子女的权利。

权利，拥有决定何时怀孕或生育几个子女的权利，以及残疾人拥有是否生育的权利。

此外她们还拥有同性伴侣选择是否养育孩子的权利、女性不受暴力侵犯的权利以及接受安全堕胎的权利，等等。

不过由于每个国家的国情不同，宗教社会习俗不同，并且拥有各自的官方政策，因而虽然全球大多数国家都签署了这项国际女性生殖健康公约，但很多国家都各自进行调整，使其适合本国的国情。比方说，中国虽然是这项国际公约的签约国，但却在城市地区实施每个家庭只生一胎的计划生育政策。此外，伊斯兰和天主教国家对节育问题，发展中国家对人工受孕的试管婴儿问题等都有不同的看法。

设在美国华盛顿的一个政策制定机构——国际人口行动组织对参与开罗国际人口与发展会议国家的人民所面临的性健康与生殖健康危险进行了评估。这项评估的对象包括了全球95%的人口。

这个组织的发言人格林医生说：“开发中国家有1亿5000万名妇女希望防止或延迟怀孕，但是缺乏节育的服务或办法。估计全球每年有了万5千名女性因施行不安全的堕胎手术受到感染而死亡。此外，世纪绝症艾滋病仍然肆虐世界上许多地区，医学界至今找不出有效治疗办法。与此同时，全球半数人口的年龄在25岁以下，这些年轻人已进入或即将进入生殖期，这也是最易感染艾滋病毒与艾滋病的时期。因此世界迫切的需要有关生殖健康方面的服务。”

设在澳大利亚首都堪培拉的一个非政府组织——澳大利亚生殖健康联盟就是一个受到联合国召开的开罗国际人口发展会议



世界人口分布

世界人口分布图

的启发而成立的，在澳大利亚国内与国际间宣传女性福利与地位，帮助个人与家庭重视生殖健康，推行家庭计划生育的团体。

澳大利亚生殖健康联盟虽然是民间组织，但却担负起协调澳大利亚国会中一个跨党派的研究人口发展问题小组的工作。该组织定期筹划安排澳大利亚国会议员到发展中国家进行实地人口发展考察。

这个民间团体的会长维克女士指出，生殖健康是一个非常重要的问题。

“可以从两方面来看这个问题。首先，从个人来说，我认为每个人都有权获得有关生殖健康方面的信息常识与医疗服务，并拥有对生育问题的自主决定权。其次是我们应该考虑到全球人口问题对地球造成的影响。目前全球人口已超过60亿，几十年后全球人口会达到90亿。人口不断增加对人类赖以生存的地球会造成什么样的影响呢？我们可以从屡屡发生的天灾人祸中发现人口大幅增加对生态环境造成的破坏。此外没有计划的生育导致全球许多地区和国家人民的生活贫困，甚至缺乏最基本的生活条件。世界上像澳大利亚这样富裕的国家有责任去帮助那些贫困地区的人民，也有责任向人民灌输生殖健康方面的常

识，让人类意识到地球只有一个，它经受不起人口爆炸带来的恶果。”

维克女士代表的澳大利亚生殖健康联盟坚信生殖健康指的是男女在享受安全美好的性生活之余能生育健康的后代，并享有决定何时生育与生育几个子女的自由。更重要的是他们有权获得安全有效又能负担得起的家庭计划生育措施。因此家庭计划与节育措施是这个民间组织大力宣扬的重点。由于全世界人口大多集中在发展中国家，维克女士认为可以从两方面帮助发展中国家人民的生殖健康问题。

“首先是获得有关生殖健康的信息与服务。澳大利亚政府可以通过属下的澳援署提供经费与专家人力的协助，在发展中国家推广这方面的知识和服务。另一个重要的办法是教育发育中的女孩子有关生殖的常识。女孩子对生殖健康有所认识就会注意生育与节育问题。根据统计，在低度开发社会里，除了人民文盲比例特别高之外，女性地位远远低于男性。女孩子受教育的机会比男孩子少。缺乏生育与节育常识是导致生育缺乏节制和人口激增的因素之一，所以应该从这方面着手。”

由此可知，生殖健康不仅事关女性的生育问题，从更深层次来看对全球人口增长，国家社会的发展与生态环境都有深远的影响。

第三节 生殖健康的重要性

为什么女性生殖系统的患病率有如此之高呢?这和女性生殖系统特殊的生理和解剖构造以及女性一生中经历的不同的生理阶段有着密切的关系。

谈到人类的生殖系统就离不开一个字——性。“食色性也”，世界上没有一个人与性无关，每个人都是性行为的产物，性活动是人类基本活动之一。除了吃饭以外，性要求是人类第二自然本能。生殖健康的第一条内容就直接指出了人类社会的文明程度和物质基础进一步提高的标志是性逐渐在人们的日常生活中占据了越来越重要的地位并被赋予更高层次的内涵。性心理学大师弗洛伊德也说过：“存在于无意识之中的性本能是人的心理的基本动力，是支配个人命运、决定社会发展的永恒动力。”现在性生活已不仅仅是本能和传宗接代的代名词，它对人类生理健康和心理健康的影响以及由此造成的社会影响日益引起人们的重视。

我国人口中，半数以上为女性，特别是30~60岁的女性居多。现代女性还要承担生儿育女的使命。如果拿女性的生殖系统做一个比喻：在母亲，她是孩子生命起源的神圣基地；在妻子，她是丈夫生理和心理上都需要信托的温馨港湾；在女儿，她又是告知长大成人的纯洁宣言。女性生殖系统的健康问题，影响的不仅是个人，还会影响到家庭的和睦幸福，影响到下一代的生育繁衍甚至是整个人类遗传基因的转变。所以，生殖健康问题，