



月經衛生

納 杰

中華全國科學技術普及協會出版

R 711.51

月經衛生

內 科

上海中華書局發行

科普小册子

新法接生

沈其萃著

孕期衛生

王詩錦、鄭德珍著

与疾病作斗争

田庚善著

出版编号：299

月經衛生

著者：納杰

出版者：中華全國科學技術普及協會

(北京市文津街3号)

北京市書刊出版業營業許可証出字第053号

發行者：新華書店

印刷者：旅大日報印刷廠

开本：31×43 1/2 印張：7/16 字數：5,700
1956年6月第1版 印數：118,000
1956年6月第1次印刷 定價：(5)6分

和老鄉們談起月經(有的地方叫「月信」、「血經」、「天癸」和「來身子」)的問題，有的說「問這髒東西做什麼？」把月經當作髒東西；有的說男人看了月經帶要倒霉冲運；有的說來月經的婦女到挖井的地方井就塌，到蓋房子的地方房就倒；婦女們也把月經當作不体面的事情，偷偷摸摸地不肯告人。

在舊社会的几千年的封建压迫下，婦女受着層層的限制和歧視，許多婦女不知道月經是怎麼回事，更不知道怎样正確地处理月經，把月經當作痛苦的事情又是見不得人的事情，因此嚴重地影响着婦女的健康和生產。但是，在新社会就完全不同了。1953年，江苏省青浦縣胥溝村全村婦女經過學習婦女衛生知識以后，大家都晒月經帶（騎馬布），在那个地方并没



一个个健壯的妇女，参加了生產，遍地盖起新房來了。妇女們說「毛主席、共產党關心我們妇女的健康，要我們学文化，學習衛生知識，我們再不受愚弄了。自从全村展開妇幼衛生宣傳以后，大家都知道怎样处理月經和接生孩子，大人小孩都很結实，全村妇女都参加了農業生產合作社，和男人們一起勞動生產，非常有勁……」

月經到底是怎麼回事

在沒講這個問題以前，先講講女子的生殖器官。女子的生殖器官分成兩大部分：一部分是露在身体外面的，叫做「外生殖器」（也就是我們常說的陰部或下身）；一部分是藏在肚子里面的，叫做「內生殖器」。

女子的外生殖器的上面有兩個開口的地方：靠前面的叫「尿道口」，这个口很小，通着「膀胱」（有的地方叫尿泡），小便就从这个小口流出來；后边一个叫「陰道口」（也有叫產門、鴻門或子孫門的），通着陰道，月經和小孩就从这口子出來。陰道口后面还有一个口子，便是解大便的「肛門」。

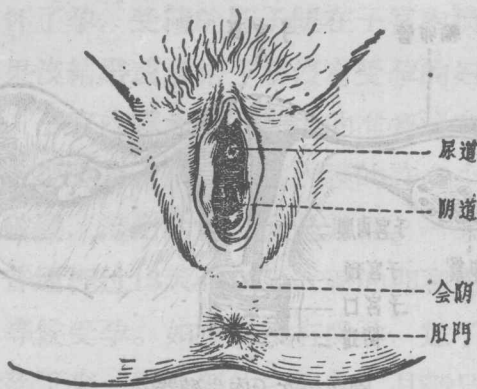


圖 1 女子外生殖器。

(粪門)。在陰道和肛門中間的一段叫「会陰」（下門檻）。

女子的內生殖器是这样的：中間和陰道相連的是「子宮」，這就是懷孩子的地方，有些人管它叫「人房子」、「孩子窩」、「子葫蘆」。子宮下端出口和陰道相連的地方叫「子宮頸」，月經就是从这个出口由陰道流出去；生孩子的時候，胎兒也是要通過子宮頸、子宮口出去。由于尿道口很小，不仔細看，看不清楚，有的人認為小便和月經都是从一个口子排出，这是不对的。

子宮的上部叫「子宮底」，左右各通一个毛絨。

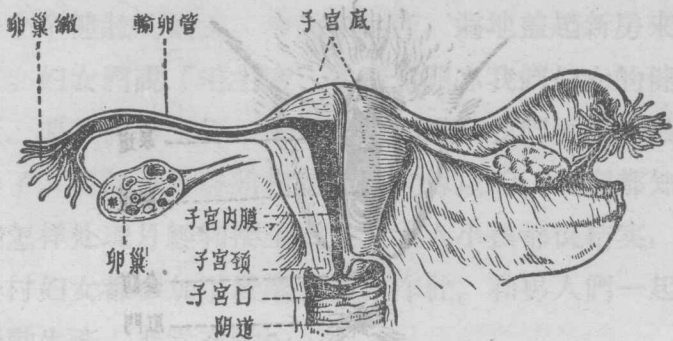


圖 2 女子內生殖器。

粗的管子叫「輸卵管」。輸卵管的下面各有一个「卵巢」，它只有棗子那麼大。女孩子到了青春（發身）以後，每月從卵巢里排出成熟的「卵子」，經過輸卵管到達子宮。子宮的中央是空腔，腔的四壁的最里層有一層薄膜，叫做「子宮內膜」。當卵子成熟的時候，子宮內膜便漸漸肥厚起來，長滿了許多小血管，儲藏着充分的養料，準備供給受精的卵子長成胎兒使用。

和果木一樣，每年春天，果樹開滿了鮮花，受粉的花便在樹枝上結實；沒有受粉的花，便漸漸凋謝了。結了婚的婦女當卵巢排出成熟的卵子時，如果和男人發生關係（性交），男人的精子和卵子相

遇，便懷了孕，受精的卵子便在子宮內膜上長成胎兒。如果沒結婚或者結了婚沒有受孕的婦女，卵沒有受精，子宮內膜為受精卵做的準備沒有用，子宮內膜便破裂脫落下來，子宮內膜的許多小細血管，也隨之破裂，流出的血，便是月經。一次月經流過以後，普通經過13天到16天，新的卵和內膜又成熟了，再等候受孕。如果仍沒有受孕，過了十幾天，便又脫落下來，再長新的。因此，月經只是子宮內膜定期地滲出的暗紅色的帶有一點腥味的血水，加上那層脫下來的薄膜，再加上子宮經常分泌的一些粘東西。這和我們人每天吃東西、喝水、要大、小便一樣，月經是青年或壯年婦女特有的生理現象，是準備孕育第二代的的第一步，是堂堂皇皇光明正大的事情，有什麼可害羞的呢？流出的血，都是正常的血液，更不是什麼髒東西，怎麼會見不得人呢？

正常的月經和不正常的月經

按着上面的道理，正常的月經是每隔21天到35天來一次，普通大都是28天到32天。我們常聽人說「月經不調」、「趕前錯后」，那麼就要算一算她兩次

月經相隔的天數。譬如說月經周期是28天，那麼，4月1日來過之後，4月28日或29日又來一次，5月26日或27日、6月24日或25日再來。雖然每月來的日子不一樣，間隔的日子却一樣，都是28天左右，實際上是正常的。但是4月1日來過，下一次是4月28日，再下一次5月20日，也就是說第一次隔了28天，第二次是隔了23天；偶爾一、兩次，倒沒有什麼，如果次數多了，兩次相隔的日子總不一樣，雖然都在正常的間隔範圍內，也不能算正常。至於間隔過短或過長更不能說是正常的了。

「月經來潮」（也就是「行經」）像水浪一樣。頭一天血不多，好像水浪上升，兩三天變得較多，好似浪的最高潮，多過几陣之後，又慢慢減少到沒有，全部過程一般都是3天到7天，也有人流了三、四天沒有了，隔了一天，又來一天，然後才干淨。但也有人只有一天或半天的。通常每次行經不過二、三兩重，如果用兩三張草紙做的月經墊子計算，一天換三、四次墊子就夠了。不過，有的人多些，有的人少些；結過婚的或子女多的月經也多些，沒結婚的或結婚後沒生過小孩的少些。

總之，正常的月經是從它每次來潮間隔的日期、來潮的天數和流血的多少來決定的；同時還要根據個人通常的情況來比較。了解了什麼是正常的，也就知道什麼是不正常的了。

有些婦女已經來過月經，可是以後又沒有了，如果不是因為有了孕或正在餵奶的時候，這多半是有了毛病。也有的婦女來月經的次數很勤，或是每次來的時間太長，流出的血太多了，容易造成貧血。如果月經很臭，里面帶膿和爛肉一樣的東西，也是不正常的月經，就應該趕快去請教醫生，早早治療。

女孩子第一次來月經（初潮）大都是在13歲到15歲，一般12歲到18歲都是正常。初潮的時候，經期往往不准，有的間隔兩三個月或半年才來一次，有時次數特別多，有時來一兩天就回去了，也有這個月多那個月少。女孩子由於剛剛發育成熟，身體內部的組織，對於行經還不習慣，如果不是流血過多，沒影響身體健康，只要好好留意，經過兩三個月，至多經過一、二年就會走上每月定期地行經了，不要大驚小怪。

如果到了17歲到20歲還一次沒有來月經，那就應該找醫生看看，是否有了毛病。

婦女到了45歲到50歲的時候，月經就停止了，此後就不能再懷孕生孩子。停經時經期也不規則，一般是月經的天數延長，但也有一個月兩三次的，流的血時多時少，這種情況也可以延長到一、二年，有些人可能感到臉一陣陣發紅、發熱，頭痛，心慌，有些不舒服。這些症狀通常慢慢就會自動消失的。如果症狀較厲害，或流血太多了，最好找醫生看看比較妥當。因為婦女在40歲到50歲時，有時會長一種惡性子宮瘤子，很容易出血，但也不要因此就害怕，只要早治，還是可以好的。

月經期身體有些什麼變化

月經既然是正常的現象，就不應有任何特殊的感覺。城市里有些人把月經叫做例假，似乎月經來的時候有點像生病，需要照例休息一下。其實，正常的月經並沒有什麼不舒服的，不會影響日常的生活和工作的。

通常有的人會感到輕微的肚脹和腰疼，這是因

为生殖器的血管比平常多充了血液，一部分膨大的血管压迫着其他部分的組織和神經的緣故，月經的高潮过去后也就好了。这些情况，都用不着担心。

我們身体的一切活動，都是靠着大腦來支配的。为了適應經期的变化，大腦也動員身体各組織和器官來配合着这个活動，各个組織器官也就有了变化。这时候有的人喜靜，有的人喜動；有的人不想吃东西，有的人反而多食；有的人精神愉快，也有的人容易生气；还有的人心跳、气短……，尋常这些变化都是非常輕微的，甚至顯不出來。

如果真的痛得比較厲害，可以休息一下，肚子上放一个用布包着的熱水袋或熱水瓶，这样就可以減輕疼痛。

但是，正是由于各个組織器官在經期中發生了变化，可能有的器官的工作能力減弱了些。在这个時候，情緒和环境突然發生大的变化，却很容易使月經也随着發生变化。我們假設不注意，却很容易落下病根來。有的人在經期搬家，受驚或着凉，發生流血过多或过少，甚至停經，以及头痛、眩暈等症狀，以后每逢經期，便又重犯，就是这个原因。

如果前面所說的各种症狀比較嚴重，或發現月經不正常的人，都應該請醫生看看，是否有了其他疾病（像营养不良、肺癆病、子宮、輸卵管結核病，都会使月經發生不正常的現象）。千万不要要求神拜佛，也不要自己乱用藥，花冤錢，誤大事。

月經期應該注意些什麼

月經期間應該注意的，首先便是生殖器的衛生。从子宮流出的血液，最適合于細菌發育。細菌是一種肉眼看不見的小東西，要在顯微鏡底下放大一千倍左右才看得清。細菌通过正在微開着的子宮口，進入子宮的任何地方，都容易使子宮紅腫地發起炎來，嚴重的甚至發高燒，种下子宮病，影响以后的生育。

为了保持清潔，每天至少要把外生殖器洗一次。洗的時候應先把手和毛巾洗干淨，然后在浴盆上用溫水和肥皂自前向后（不要自后向前）地冲洗，这样不至于把肛門周圍的髒東西帶進生殖器。要注意，不要把水灌進陰道里。馬馬虎虎，不加洗滌，流出的血，会刺激下身，引起疼痛。坐在盆里，大洗

特洗，將使髒水，灌入子宮，也是危險的。

洗淨了的外生殖器要系上月經帶（騎馬布）。

月經帶要洗干淨，常在太陽底下晒，就可殺滅帶上

的細菌。我國婦女受着封建思想殘余的影響，仍有

許多人認為月經是髒

的，於是便用髒東西做

月經帶。月經來時，隨

便用些破布、爛棉花做

月經墊子。用完了也不

洗，也不晒，偷偷地藏

在床底下、門背後或牆角

縫里，下次拿出來再用。

這種墊子沾染了許多細

菌，帶了它細菌會傳進

陰道，就容易得月經病。

有的地方傳說「騎

馬布在太陽底下晒了，

就要肚子疼」，認為是「髒東西沖了神」。還有的說

「洗月經布的時候水用多了，死后閻王爺叫喝了。」

這都是迷信。還有怕人看見了說「沒臉皮」「不嫌

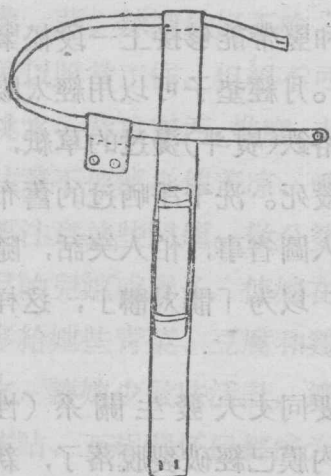


圖3 月經帶。

（中間放着草紙或
軟布做的月經墊）

丢人」，这些都是看不起妇女的说法。我們不要听这些话，青浦縣妇女晒月經帶的例子，有力地回擊了这些鬼話。

每人至少應該有兩条清潔的、柔軟的月經帶，才能交換使用。通常只要用二、三寸寬的布做成「丁」字形的帶子就成了，腰帶和豎帶能够接上一段松緊帶更好，免得过緊擦破皮膚。月經墊子可以用經太陽晒过、在火上烘过、或用烙鉄(熨斗)燙过的草紙，这样就可把草紙里的細菌殺死。洗干淨晒过的舊布也可以做月經墊子。有的人圖省事，怕人笑話，隨便使用髒东西做月經墊子，以为「髒对髒」，这样是会吃大虧的。

月經來的時候千万不要同丈夫發生關係(性交)，因为，这时候子宮內膜已經破裂脫落了，新的內膜还没有長結实，丈夫的「陰莖」能把髒东西帶進子宮，容易發生子宮病；而且行房的刺激，也会造成子宮的大流血。另外，子宮流的血刺激陰莖也是有害的。有些夫妇急着要生孩子，听說月經來時，發生關係，就会有孩子，結果不但生不了孩子，反会弄成大病，就越难生孩子了。所以，那些

都是害人的話，不能听信。相反的，如果在月經完了以后10天到18天左右，也就是卵子完全成熟的時候行房性交，卵子受精的机会多，得孩子的机会也就多了。

在經期不要生气或吵架，不可吃刺激性东西，葱、蒜、辣椒最好不吃。如果没有特殊的不舒服，可以照常工作，但絕不可过分劳累。一切重活，像挑水、背重东西、推磨、走長路等都是應該停止。要注意不要使身体着凉、受熱。每个妇女在經期一定要注意这些問題。做公婆或丈夫的，也应该關心自己的兒媳或妻子，使她在經期內保持愉快的情緒，多給她些青菜、豆腐和雞蛋、肉類等有营养的东西吃，讓她少做些活計，適當的休息。在新中國互相体贴、互相關怀已經成为每个公民的美德。健康和睦的家庭，正是社会主义生產建設的有力基礎。

在苏联的工廠和集体農庄里都設有女工衛生室。女工衛生室只要有冲洗用的盆子、消毒用的蒸籠和烙鉄、盛放月經帶、月經垫子的家具和一兩張供臨時休息用的床就够了。衛生室由專人或兼職的人負責管理，用編号的方法，保管女工的月經帶，

按時供給女工消毒的經期用品（如肥皂、溫水和草紙），并記錄每個女工每次來月經的日期。女工們在這裡可以更換或洗滌經期的衣物，稍有不適，也可以在這裡休息一下。管理人員從記錄中發現女工經期不正常的時候，也可及時提出注意，工廠里或農莊的衛生所醫師也可以在這裡對女工進行衛生教育。衛生室設備簡單，但收效很大，是社會主義國家關心婦女的具體表現。

「月經」是我們婦女為了成長第二代所特有的生理現象。我們再也不要相信那些騙人的鬼話。晒月經帶、洗下身、有病請醫生，這都是光明正大的事，為什麼不敢說、不敢見人呢？我們要拿出勇氣，冲破舊社會遺留的黑暗，勇敢地為了爭取婦女的健康幸福，講究月經衛生。沒有月經病，沒有婦女病，婦女們就能更好地生產和勞動。