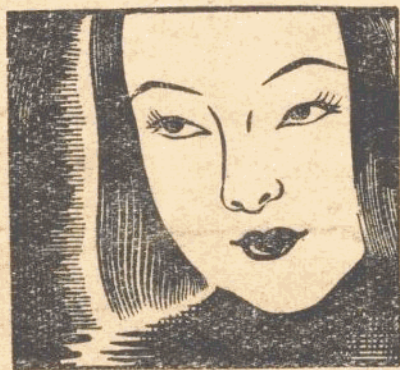


# 月經常識

劉本立醫師著



家出版發行

## 書 前 的 話

爲了要提倡共同綱領中所說的『新民主主義的，卽民族的，科學的，大眾的文化教育』，我們決定編寫一套通俗的婦幼叢書，用最淺明易懂的文字，介紹合乎中國情形的，大多數人都做得到的，符合科學原則的醫藥，衛生，教育常識。

這件事情是不容易做的。我們現在做了，不敢說做得好，祇能說是一種嘗試。

文字方面，力求淺明，使小學程度的人都能讀懂，使不識字的婦女聽人家讀，也可以聽得懂。

有許多名詞或句法，各地方有各地方不同的方言，我們祇好選用

一種比較標準的來使用。希望將來各地方的文化教育水準提高，能有一律的標準。

書中着重普通必要的常識，避免說到瑣細的原理，使工農大眾容易了解。

全書用四號字排，看起來可以清楚醒目些。

我們出這些書，希望對於『保護母親，嬰兒和兒童的健康』，和『推廣醫藥衛生事業』，有些貢獻。

讀過這本小冊子的人，請多給我們一些意見。

# 月經常識目錄

書前的話	(一)
第一章 對月經要有正確的認識	(一)
第二章 月經是甚麼?	(五)
第三章 月經的生理	(八)
第四章 月經的開始(發身期)	(一二)
第五章 月經的血和量	(一五)
第六章 月經的週期	(一七)
第七章 月經期的衛生	(一九)
第八章 月經和排卵的關係	(二一)

第九章	月經和懷孕的關係	(二四)
第十章	月經期有沒有痛苦?	(二六)
第十一章	月經不調	(三二)
第十二章	月經的特殊情形	(三八)
第十三章	月經爲甚麼會停止?	(四〇)
第十四章	月經的結束(經絕期)	(四四)
第十五章	總結	(四七)
附錄	月經帶製法	(五〇)

## 第一章 對月經要有正確的認識

### 月經不是髒東西

女人有月經是大家曉得的事。可是月經到底是什麼呢？恐怕明白的人不多。不明白當然是不大好，更壞的是對月經的認識基本上錯誤了。

有人也許要反對我這句話，月經有什麼了不得的學問，怎會不曉得？我們從一般人稱呼月經的那些名詞來說，就可以看得出幾個基本上的錯誤。有些人稱月經爲『齷齪』或『垃圾』，這個就表示一般人的認爲月經是個髒東西。月經是不是髒東西呢？當然不是！相反的，它



是完全乾淨的。說它是『齷齪』或『垃圾』豈不是錯誤的嗎？

## 月經不可恥

有人稱月經爲『身上』，月經來了就說是『身上來了』。爲什麼稱月經是『身上』呢？爲什麼沒有人爲眼淚、涎液（口水）或尿（小便）起上別種代名詞呢？這就表示一般人認爲月經是可恥的東西，或是忌諱的東西，不好意思直接說出這兩個字來。

月經是不是可恥或忌諱的東西呢？也許有人說是的，不然怎麼會世世代代的這樣傳下來呢？爲什麼男人碰到女人的月經就會『倒霉』呢？爲什麼女人的袴子不能和別人的衣服一起洗呢？可惜這些問題都沒有事實證明。在醫學的立場上看，月經是一種生理作用，好像嘴裏有涎液，直腸裏有大便，膀胱裏有小便，眼睛裏有眼淚一樣，一點不

可恥，一點不必忌諱！

## 月經不是病

文化水準高一點的人，稱月經為『例假』，這是表示月經來的時候要休假。爲什麼要在那個時候休假呢？當然是因爲身體不舒服啦！月經來的時候的確有些人會感到一些不舒服，但是應該是很少數的人。可是許多人想起『例假』這個名詞，似乎不感到些不舒服就是不正常，因此心理上就起了變化，月經來的時候也就跟着帶來了不舒服，需要休假！從『例假』兩字看，月經變成一種疾病了。其實月經是不是病呢？絕對不是的！

這些錯誤的名詞十足的反映出許多人對月經的認識不正確。母親把對月經錯誤的觀點介紹給女兒，並且還是三言兩語的就說完了，惟



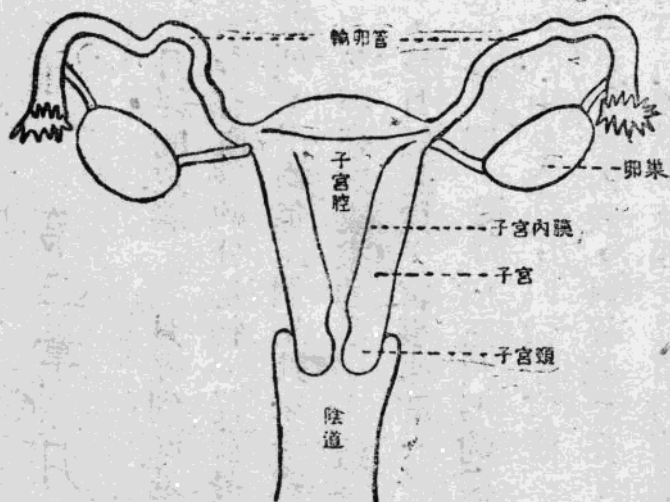
恐說多了難爲情。女兒也似懂非懂的摸不着頭緒，既不好意思問人，又找不着適當的書看，日子久了，她們的腦子裏就長成了對月經錯誤的印象。月經出了毛病不能和別人商量，也不好意思看醫生。等毛病變厲害了去看醫生，醫治就更困難。

所以所有的女子都應該對月經有正確的認識。要認識正確，就必須要看立場正確的書，並且和懂月經的人討論。當然這不是指自以爲懂而實在不懂的那些人。不能解決的問題應當請教醫生，這樣才能建立正確的認識。

## 第二章 月經是甚麼？

月經的定義——月經到底是什麼？簡單的說，月經是從子宮裏流出來含有血液的分泌物。從發身期起，到經絕期為止，除了懷孕的時候以外，平均每四個星期來一次，每次來兩天到五天。

月經是那裏來的？——這一個月經的定義裏告訴我們的第一件事，是月經是從子宮裏來的。子宮是一個二兩重的肌肉組織，長在小肚子裏（圖一），成三角形的樣子，大概有三寸長，兩寸寬，一寸半厚。當中是空的，叫做子宮腔。懷孕時胎兒就生長在這裏。子宮腔的四壁是子宮內膜，月經就是從子宮內膜來的。子宮內膜是一層薄薄的粉紅色膜狀的東西，隨着月經的週期而從半分厚變為三、四分厚。裏



圖器殖生內子女（一圖）

面有許許多多的小血管。當月經來潮的時候，子宮內膜就自動的破裂開來，成爲無數的小碎塊，當然這時候小血管也破了，血也跟着流出來。有的小血管不破，但是血可以滲透出來。子宮裏本來有些粘液分泌，所以子宮內膜碎塊、血和粘液混和，就成了月經。

月經來潮的時候，大部分的子宮內膜都掉出來，所以是每一個月更換一次的。但是有

一小部分仍舊不掉下來，這剩下的就變成種子。經期過去後，新的子宮內膜就從這些種子上長出來。

子宮腔裏非常乾淨，一個微生虫（細菌）都不會有。所以說月經是『齷齪』，是『垃圾』就大錯特錯了。

或者有人要問，子宮長在肚子裏，我們又看不見它怎樣變化，你怎麼曉得月經就是那樣來的呢？不錯，一般是看不見子宮裏的變化的，但是科學家想了許多法子去看月經的變化。一個有名的科學家是馬奇醫生，他把猴子的子宮內膜移植到牠的眼睛裏，這樣牠的眼睛裏就有了子宮內膜，子宮裏的變化就可以在猴子的眼睛裏看得清清楚楚了。

### 第三章 月經的生理

正常的月經應該每四個星期來潮一次，是什麼東西在管理這件事呢？是由幾個內分泌腺來負責的。什麼是內分泌腺呢？腺是身體裏的一種組織，可以產生分泌素的。大家熟悉的是涎腺產生涎液，淚腺產生眼淚，這些腺都有小管子通到外面，分泌素就經過管子流出來。

調節月經的是一種沒有小管子的腺，醫學上稱它們為內分泌腺。

它們的分泌素先到血管裏去，然後帶到全身。每一個人都有好幾種這樣的腺。像腦子下面有大腦垂腺，頸子前面有甲狀腺，腎（腰子）上面有腎上腺，肚子裏有胰腺，女人的小肚子裏有卵巢，男人的陰囊裏有睪丸一樣。這些腺都各有各的內分泌素。

和月經關係最密切的是卵巢。每一個女人有兩個卵巢，長在小肚子裏，樣子像橄欖大小，顏色是白而帶紅的。它有兩種用處，一種是排卵（生蛋）。人和雞鴨一樣，要生蛋才能懷胎，蛋就是從卵巢裏來的。大概每個月生一個蛋。蛋很小，我們的眼睛是看不見它的。

卵巢的第二個用處是製造兩種內分泌素。最先卵巢上長出一個卵泡，這個卵泡產生一種內分泌素，叫嗜情素。嗜情素刺激子宮內膜，使它漸漸長厚。兩個星期後，卵泡自動破裂，裏面有一個蛋跑出來。這時候卵泡就變成黃體，黃體產生另外一種內分泌素，叫黃體素。它的用處是使子宮內膜變成一種適合的情形，假使有了胎，這個胚胎就可以長在子宮內膜上。如果沒有胎，黃體工作兩個星期就失去效用，月經也跟着來潮，卵巢上又長一個新卵泡。

可是卵巢不能自己決定要不要產生內分泌素，它還有上級機關，



就是大腦垂腺。大腦垂腺長在頭顱裏，大腦的下面，只有櫻桃那樣大，顏色是淡紅的。這一個小小的東西倒有很大的作用，差不多身體裏所有的內分泌腺都歸它管。卵巢的活動完全靠它的內分泌素來分配工作。

從上面所說的，我們可以總結起來：月經是從子宮來的。沒有子宮（割掉了）或是子宮發育不全，就沒有月經。子宮裏的變化是靠卵巢的刺激，沒有卵巢（割掉了）或是卵巢不能產生內分泌素（像小孩子和老太太），月經也是不會有的。有了好的子宮和好的卵巢還是不夠，還要有好的大腦垂腺，不然仍然不會有月經。

除了這兩個內分泌腺以外，還有甲狀腺對月經發生密切關係。甲狀腺長在頸子的前部，差不多就在皮膚下面。在我國的西南，如雲南、貴州這些地方，很多人生大頸子病，就是甲狀腺的一種病。但這

種長大却不影響月經。影響月經的是甲狀腺內分泌素過多，這種人常常是眼珠突出，性情急躁。頸子比以前長粗了一點，手發抖，胃口好，但是越來越瘦。初發病的時候，月經漸漸變少，後來完全沒有了。

可是甲狀腺內分泌素太少也要影響月經。如果稍少一點，月經也跟着變少，而且月經週期不準。甲狀腺素缺少得太多的人，就根本沒有月經。這一類的人常常是胖子，雖然已經成年，但是長得却像孩子似的，其中有許多人比較愚笨。智力很低，行動也慢。所以甲狀腺素是一種有趣的東西，身體裏不能有太多，也不能有太少。

其他的內分泌腺對月經也有相當關係，但是關於它們的病很少見到，所以這裏就不多敘述了。

## 第四章 月經的開始(發身期)

月經開始的年紀很不一定。有好幾種因素可以影響月經開始的年紀。種族是一個因素。朝鮮人平均在十七歲開始有月經，日本人在十五歲，英國人在十四歲，意大利人在十五歲，美國人在十三歲。我們中國還沒有確實的統計，大約的年紀是十五歲。

天氣是另一個因素。在寒冷地方，女子的月經開始得遲。熱帶女子的月經開始得早。營養也可以影響月經的開始。營養好的女子會比營養差的女子早有月經。

偶而也有特別提早有月經的女子。有一個出名的女孩，名叫安娜的，她從兩歲起就開始有月經了。九歲就生了一個孩子。還有一種月