

月事（从青春期到更年期，针对不同年龄段女性的生理问题和困惑，提出解决方案。）

作者：付虹

目录

[版权页](#)

[推荐语](#)

[推荐序一 高频率的问题，实用性的指导](#)

[推荐序二 日拱一卒的“通透”](#)

[1月暮：月经不调](#)

[我的月经正常吗？](#)

[痛经是不是病？该怎么办？](#)

[月经量变多，含有大量的血块，是得病了吗？](#)

[月经过少的危害有哪些？](#)

[月经总推迟，是什么情况？](#)

[经期延长是怎么回事？](#)

[月经星星点点，是要绝经吗？](#)

[绝经越晚越好吗？](#)

[继发性闭经，吃什么药能让月经再来？](#)

[作息不规律、肥胖会导致月经推迟吗？](#)

[爱吃辣会导致月经过多？](#)

[过度减肥可能导致闭经？](#)

[快来月经时易怒、烦躁、头痛是正常的吗？](#)

[月经不调、情绪低落、嗜睡，竟是脑子里长了肿瘤？](#)

[来月经前后头痛，这是“月经性偏头痛”吗？](#)

[如何让月经避开高考？](#)

[2月弦：月经和妇科疾病](#)

[经期同房，小心细菌性阴道病！](#)

[青春期也会得多囊卵巢综合征吗？](#)

[我这么年轻，怎么会卵巢早衰呢？](#)

[36岁失去性趣，可能是早发性卵巢功能不全](#)

[子宫内膜还能离开子宫，去别的地方安家？](#)

[子宫肌瘤严重吗？](#)

[子宫里面长了息肉，要不要紧？需要手术吗？](#)

[宫颈糜烂到底该不该治？](#)

[我都绝经了，子宫肌瘤怎么还在？](#)

[说好的更年期月经不调，怎么变成了“子宫内膜癌”？](#)

[3月霁：月经和怀孕](#)

[怀不上孕，可能是“黄体功能不足”惹的祸！](#)

[月经不规律，还能准确算出怀孕的日子吗？](#)

[月经不规律，量少，子宫内膜薄，如何备孕？](#)

[口服避孕药从月经的什么时期吃有避孕效果？](#)

[具备“避孕”和“调经”双重功效的宫内环，你愿意选择吗？](#)

[产后不来月经，是怀孕了吗？](#)

[月经期同房会怀孕吗？对身体伤害大吗？](#)

[月经延期后腹痛，可能是宫外孕](#)

[剖宫产后月经淋漓不净，B超显示瘢痕处缺口，怎么治？](#)

[4月阑：月经和人工流产](#)

[39岁，4次药流，2次胎停，还能要孩子吗？](#)

[做过5次人流，现在月经量少，还有外阴白斑，还能要孩子吗？](#)

[人流术后2个月才来月经正常吗？](#)

[人流术做几次就怀孕困难，甚至无法怀孕了？](#)

[人流术后月经量明显减少或迟迟不来，是否发生了宫腔粘连？](#)

[5月明：月经和妇科检查](#)

[妇科检查都查什么？](#)

[B超可以取代妇科检查吗？只查一种行不行？](#)

[宫腔镜可以诊断和治疗哪些疾病？](#)

[做妇科超声总说我憋尿不够不给我做，是医生故意为难我吗？](#)

[6月忌：跟月经相关的其他问题](#)

[私处出血，是哪里出了问题？](#)

[同房后出血是怎么回事？](#)

[初夜都会发生“处女膜出血”吗？](#)

[白带异常是怎么回事？](#)

[女人是不是过了更年期就没有性欲了？为什么？](#)

[雌激素分泌不足，应该怎么办？](#)

推荐语

邹世恩

复旦大学附属妇产科医院妇科主任医师，健康类自媒体“恩哥聊健康”创办者

付虹医生，极有才情的小姐姐，以富含情感的文字为您揭示月经的秘密，教会您自我保养的小窍门。

李秋萌

字节跳动医生运营中心总监

毋庸置疑，付虹医生这本《月事》是青年、中年及老年的女性朋友都非常值得拥有的健康宝典，内容真实可信赖，经验宝贵可分享，是守护你我健康，助力全家健康和全民健康的一盏明灯！

张红苹

中国家庭报社社长、总编辑

原来，每个月的“例事”有这么多学问！感谢医学科学的发展，让我们有机会更加了解自己的身体，更感谢作者用这本书把这个机会变成现实！

施琳玲

中国医师协会健康传播委员会常务副主委兼秘书长

雌激素给女性带来窈窕身段和美丽容颜，雌、孕激素平衡，月经才会规律。如何识别跟月经相关的疾病？这本书会给你答案。

陶勇

首都医科大学附属北京朝阳医院眼科教授

整本书体现了对女性健康的呵护，深入浅出，既粉碎了关于月经的谣言，又以解答问题的形式给出了专业学术的解答，每一位关注健康的女性朋友都值得拥有。

勾俊杰

网易健康频道总监

大姨妈也有自己的脾气，做个幸福健康的女人，从阅读付虹老师这本《月事》、与大姨妈和睦相处开始吧！

贾大成

北京紧急医疗救援中心资深专家，中国医师协会健康传播工作委员会顾问

关注女性健康，就是关注家庭，就是关注社会，就是关注国家的未来。无论男女，都应关注女性健康！

顾刚

海南博鳌乐城国际医疗旅游先行区管理局党委书记、局长，海航集团执行董事长

付虹医生的佳作，关注大健康事业的发展，关注女性健康，让更多女性获益。

高巍

健康类自媒体“医路向前巍子”创办者

读付虹医生的书，让美丽的您更健康！

龚晓明

沃医子宫肌瘤微创治疗中心首席专家，医学博士

打开《月事》，细读一个个源于生活的月经的故事。每个热爱健康的女性朋友，都需要认真阅读付虹医生的《月事》，了解自己的身体，从了解月经开始。

邓利强

中国医师协会健康传播工作委员会常务副主任委员，中国医师协会法律事务部主任

这是一本适合任何年龄段女性阅读的好书。它不仅通俗易懂，还充满了科学的趣味；它不仅满载对女性的关心关爱，还细致入微地让你更了解自己的身体。一本出自优秀医务人员专业之手的书，一定能让你更了解自己。我向你推荐这本书。

余高妍

健康类自媒体“虾米妈咪”创办者

雌、孕激素均衡，月经才规律，容颜才美丽。付虹医生写的《月事》，不仅教我们女性自己识别月经是否正常，也告诉我们如何应对月经病。让我们一起细读这本书，做健康、快乐的女神。

袁月

搜狐健康主编

一位女性的健康，关乎一个家庭的幸福。付虹老师工作中记录下来的这一个个珍贵的故事，其实记录的是一一个个生命的遭遇、蹉跎、不屈、支撑、复愈与感恩。要认识付虹医生，首先要去看她的作品，不管是学术论著还是健康科普，欣赏她在照护身心灵的同时，文字散发出的温暖。更幸福的是认识付虹医生，与她做朋友。我想，我拥有了，也值得你拥有。

王良兰

原国家食品药品监督管理局新闻发言人，中国传媒大学媒介与公共事务研究院健康与环境传播研究所联合所长

付虹医生针对日常问诊中女性朋友常遇到的生理和妇科问题，给予了详细且通俗易懂的专业解答，可谓女性朋友关爱自己的福音，早阅读、早了解，会让我们终身受益。

姚乐

上海市同仁医院医生，微信公众号“我是医哥Dr姚”及抖音、快手号“医哥姚乐”创办者

等了很久，我虹姐终于出第二本书了。第一本《无炎的女人最美丽》，我一个大男人，津津有味地看完了。一直在期待她的第二部著作问世。认识虹姐好多年了，感觉她一向是个大医生、小女人。在专业的妇科领域，她是个有建树的好医生，深受很多患者喜爱。她的科普也做得很棒，微博、公众号、今日头条、快手短视频样样拿得出手，粉丝百万。但是现实生活中她是个会感悟伤怀的小女生，细腻敏感，最喜欢的是古诗词和《红楼梦》。这两种身份的结合，使得她的笔触能不断游走在专业的医生和细腻的作家之间。医学是冰冷的，但是文学作品是有温度的。她能从身边这一个个病例之中敏锐地捕捉到患者作为人的感受和疾病的发生发展。作为一名临床医生、科普作者、自媒体人，付虹医生一直是我的榜样。期待她更优秀的作品问世。

彭锋

中国互联网发展基金会副秘书长

女人是了不起的，现代社会，高节奏的生活迫使人疲于奔命，男女概莫能外，女人既要做好女人，还要做好“男人”。然而，女人天然就是柔弱的，总有躲不过的生理“黑暗时刻”。这是一本关于女人的书，但建议男人，特别是已为人夫的男人，也看看，既要懂她的心，更要懂她的身，才能真正做到互相理解包容，百般呵护。

郅颖波

中国医师协会健康传播工作委员会副秘书长

每一位女性都应该有一位妇科医生朋友，这样她就可以更好地了解自己的身体，尽早掌握与“大姨妈”的相处之道，毕竟月经要伴随女性度过生命中最重要的一段岁月。每一位男性都应该有一位妇科医生朋友，这样他就可以知道女朋友/老婆的“狮吼症”，不是她想发脾气，而是由于经前期综合征作祟。付虹医生带来的新书，就是这位随时随地可以交流的妇科医生好朋友。关于月经，你想知道的都在这里。

尚书

《我是演说家》全国六强选手，CCTV12《夕阳红健康全知道》主持人

从小到大，我们听了太多故事，有童话，有神话。不是每个道理都能写出故事，也不是每个故事都能帮你活得更好。但，月经的故事是个例外。

孙旖

妇产科主治医师，健康类自媒体“Jojo医生”创办者

月经对女生来说不陌生，但是不少人月经期会出现这样那样的问题，该如何处理月经期腰酸腹痛、月经不调等问题呢？在付虹医生的新书里你会找到答案。推荐给每个姐妹，居家必备的科普读物。

推荐序一 高频率的问题，实用性的指导

谭先杰

北京协和医院妇产科主任医师，教授，博士研究生导师

月经是女性的生理现象，是女性每个月特有的经历——身体的某个部位会出血，持续3~7天，周而复始。月经与人类繁衍密切相关，通俗地说，月经是传宗接代暂时失败的结果——如果有受精卵前来定居并发育成胎儿，月经会自然停止数月。极端地说，如果一个女人能生儿育女，而且月经正常，那么她的健康状况通常不会很差。反之，如果一个女性的身心出现健康问题，比如经历疾病、战争、饥荒、家庭和工作压力、亲人病故、感情变故等，第一个出现的症状可能就是月经发生改变，月经推迟甚至停止。因此，通过月经情况可以初步判断女性的身体情况，就像通过大气环流变化来进行天气预报一样。

月经的几大要素是周期性、持续天数和出血量，任何一个要素出现问题，就可能提示女性体内潜藏着某种疾病，通常是妇科疾病。因此，通过对月经要素变化的认识 and 关注，女性就可以及早发现身体的异常，早就诊，早得到诊治。

付虹大夫热衷于女性健康科普，在新媒体平台开展了大量的科普工作，这本书正是她长期科普工作的小结。全书以问答形式，围绕月经讨论相关的妇科疾病。这些问题不是作者闭门造车设定的，而是她从实际科普工作中提炼出来的高频率出现问题，其解答更具有实用性和指导性。

祝贺付虹大夫出版这样一本很有价值的健康科普书。之所以答应给付虹大夫的书作序，是因为我在科普方面也做了一些工作。我撰写出版的《子宫情事》入选了科技部全国优秀科普作品，《10天，让你避开宫颈癌》获得了中国科普作家协会优秀科普作品金奖。殊途同归，作为在健康科普之路上一同前行的同行，我愿意推荐这本书，它会让您认识自己，了解与月经相关的问题，从而拥有健康和美丽。

推荐序二 日拱一卒的“通透”

刘哲峰

中国医师协会健康传播工作委员会常务副主委

海南博鳌乐城国际医疗旅游先行区管理局副局长

这是为付虹医生的第二本书作序，能得到这份信任，何其荣幸！付虹女士作为一名基层医生，顶着巨大工作压力，还能够笔耕不辍，可喜可贺！2020年9月25日，由付虹医生联合发起的医生品牌学组主办的“5G时代的医生品牌论坛暨首届互联网+医疗达人汇”召开，我把自己在大会上发言的大意整理了一下，引以为序。

有人问我，鼓励普通医生成为所谓“大V”的理由是什么？其实我最“朴素”的本意是希望能够帮助医生提高收入。医生这个职业不仅平时工作辛苦，并且基层医生收入普遍不高。如果医生有机会成为大V，有途径给公众做医学科普，并且运用自己丰富的学识经验，通过写文章的方式赚取稿费实现知识变现，这对医生和大众来说都是好事。“崇高”一点的本意就是希望用科普解决“医防协同”的问题、医患不信任的问题、信息不对称的问题、医患信任和温润医患关系的问题。

另外，我想反问大家：“网红医生”能够红多久？大V又能有多大？其实我不喜欢网红这个词，相对而言“达人”这个词更合适。所谓“达则兼济天下”。说到“达”，与各位医生分享我的理解：“达”是一种通透。做人、做医生、做达人，都要通透。什么是通透？比如一摊污水，冒着泡沫、漂着油腻，看上去深不可测，一脚踩上去，没不了你的鞋底。而一池清潭，阳光直达、清澈见底，但却深不可测——这才叫通透。

以我们熟悉的人物为例：江苏通大附院的施琳玲就通透，她是“温暖”的通透，是拥有一颗医心的传播者，心怀天下，想的是天下医患的疾苦；北京协和的谭先杰主任也很通透，他每一句话、每一个笑容，就像一个大男孩，他是“有趣”的通透；北京朝阳医院的陶勇医生，他是“干净”的通透，我想很多人跟我有一样的感受，我们看到陶勇医生的那张脸，第一反应就是“啊！好干净的一张脸”，所谓相由心生；深圳北大医院妇产科刘淼医生，虽然他写有点“污”的科普，但“思无邪”，这是一种“智慧”的通透；还有“医路向前巍子”，一个名不见经传的密云区人民医院急诊科医生，有一种“善良”的通透，作为一个每日接诊上百位患者的急诊医生，他常为患者哭，落下焦急、感动或无奈的泪水。付虹医生也有一种通透，那是一种不喊大口号、不讲大道理、日拱一卒、不温不火、不追求眼球、不哗众取宠地老老实实写文章、勤勤恳恳做科普的“朴实”的通透。

当然我也想借着这次机会，给各位医疗达人两个警示。第一个警示，不要被流量裹挟。我发现一些妇产科医生会做一些“为爱鼓掌”的成人话题科普，这当然没问题。但是你发现这些内容流量和点击量大，粉丝增长速度快，你就不由自主地往那个方向走，用一些大胆话语和器官图片。我们不能忽视网络上还有很多懵懂的青少年，这些对他们来说可能产生误导效果。

第二个警示，做科普千万别轻易跨界。以为自己是全能，什么都懂，涉及一些自己不熟悉的领域，这样很容易遭到同行对你的批评，也可能会误导公众。所以我们做科普一定要严谨，经得起同行的评议，经得起科学的检验。所以，我提醒各位立志做科普的医疗达人，一方面，我们要坚持科普的严谨性，与谣言做斗争；另一方面，还要抵制内心的欲望，在人格上立得住，同时要经得起互联网和时间的考验。

1 月晷：月经不调

我的月经正常吗？

线上问诊

年轻女孩

医生您好，我总是轻度痛经，月经血颜色暗，有时还会有血块，小腹常有下坠感，而且月经期间经常拉肚子。我问过室友，她从来不这样。我担心自己是不是得了什么病，需不需要去医院检查？

付虹医生

姑娘你好，不用担心，你描述的这些症状都是正常的月经表现。月经血一般都是暗红色的，月经出现小的血凝块也是正常的，如果出现大量血凝块就要考虑是不是月经过多了。

来月经的时候，有的女性会出现下腹腰骶部下坠不适或子宫收缩痛，并出现腹泻等胃肠功能紊乱症状，少数女性经期还会有头痛及轻度神经系统不稳定的症状，这些都是经期盆腔器官充血和月经血中含有的前列腺素造成的。

如果来月经的时候，上述症状反应轻微，就无须治疗。

年轻女孩

我的月经不规律，每次都提前5天，比如上个月30号来“大姨妈”，这个月25号就来了，下个月20号就会来。这正常吗？

付虹医生

正常。在大多数女性朋友的心目中，只有28~30天来一次的月经才是正常的，但是依照正常的月经周期，21~35天来一次月经都属于正常范围。

知识延伸

为什么女人要来月经？

育龄女性每隔一个月左右，子宫内膜会发生一次自主增厚、血管增生、腺体生长分泌、子宫内膜崩脱脱落，并伴随出血。这种周期性阴道排血或子宫出血现象，就是月经。

不只是育龄女性，黑猩猩、刺毛鼠、牛、马、骆驼、猪、羊等动物的雌性也会来月经。

月经是子宫内膜周期性脱落所致，子宫内膜待得好好的，为什么会脱落？

子宫内膜在卵巢分泌的雌、孕激素影响下，会出现周期性变化。

增殖期：月经出血的第5天，雌激素开启子宫内膜表皮修复模式。周期第10~14天，内膜已筑起高台，腺体与间质明显增殖，核分裂明显，腺体迂曲，腺上皮呈高柱状等。

分泌期：排卵是分泌期开始的标志，黄体形成后，在孕激素的作用下，内膜呈现分泌期的改变。

分泌期子宫内膜的生理变化是在增殖期的基础上孕激素作用的结果，孕激素的主要作用有：下调雌激素受体，使雌激素作用减弱；使雌激素代谢加速，子宫内膜局部雌激素水平下降；子宫内膜间质细胞发生蜕膜化改变，腺上皮出现分泌变化。

排卵后1~5天为分泌早期，子宫内膜继续垒墙般增厚，腺体愈发增大、弯曲；排卵后5~10天为分泌中期，此期子宫内膜出现高度分泌活动，先前的弯曲与扩张达到高峰，子宫内膜的厚度增加，内膜厚且松软，此时正是受精卵着床的好时期（窗口期）。

如果精卵未相遇、卵子小姐未受精，排卵后12~14天，黄体衰退，雌、孕激素水平下降，失去了激素的支持，子宫内膜厚度也随之下降，腺体分泌耗竭，间质内白细胞乘虚而入，螺旋动脉受压，血管内血流不畅。

在月经开始前4~24小时，内膜螺旋小动脉出现局部痉挛收缩，痉挛远端的内膜因缺血而坏死，血管壁通透性增加，继而血管扩张，血液从断裂的血管流出。

简单而言，雌激素让子宫内膜增厚，排卵后孕激素将增厚的增殖期内膜转化为分泌期内膜，雌、孕激素撤离，子宫内膜崩盘，月经血来临。



子宫内膜不同时期的厚度和状态

“谁能烘干我这颗潮湿的心，给我一点安慰一点叮咛？”盼而未得的子宫内膜就这样发出了无声的哭泣。

从整体来说，子宫内膜分为两部分，即功能层和基底层。所以各位女性不用担心，月经期脱落的子宫内膜只限于功能层，基底层是不会脱落的。从月经周期的第3~4天起，基底层上皮又尽职尽责地开启新一轮的再生模式，修复创面，经血即停止。

月经初潮是青春期发育初步成熟的标志。世界卫生组织（WHO）规定青春期为10~19岁。女性第一次月经来潮称为月经初潮，为青春期的重要标志。

月经初潮提示卵巢产生的雌激素足以刺激子宫内膜生长增殖，雌激素达到一定水平且有明显波动时，子宫内膜就脱落而出现月经。

不过正值青涩的青春期，此时中枢对雌激素的正反馈机制尚未成熟，即使卵泡发育成熟也不能排卵，故月经周期通常不规律。经过5~7年建立规律的周期性排卵后，小女生的月经才逐渐趋于正常。

月经的周期怎么计算？

我们把月经出血的第一天称为月经周期的开始，两次月经第一天的间隔时间称为一个月经周期。一般为21~35天，平均28天。每次月经持续时间称为经期，一般为2~7天，平均4~6天。

比如在一个月有30天的情况下，您上次来月经的第一天为上个月的1号，这一次来月经的第一天是本月的1号，那么您的月经周期就是30天。如果您上次来月经的第一天为本月的1号，这一次来月经的第一天是本月的28号，那么您的月经周期就是27天。

有的女性朋友会抱怨：自己的月经不规律，每次经期都提前5天，也就是这个月30号来月经，下个月就会25号来月经，再下个月就会20号来月经。

我们可以计算出这位女性朋友的月经周期为25天。

在大多数女性朋友的心目中，只有28~30天来一次月经才正常。但从医学来看，21~35天来一次月经都属于正常范围。

我们这位25天来一次月经的女性朋友的月经周期也属于正常的周期。国外的大样本研究调查结果显示，28天来一次月经的比例只占育龄期女性的10%。

月经期间应该注意什么？

- 1.注意休息，保证充足睡眠，不熬夜；保持情绪舒畅，不生气，不为别人的错误惩罚自己。
- 2.经期更要保持良好的卫生习惯，保持外阴清洁，防止致病菌入侵；选择质量合格、质地柔软、色淡、无菌的卫生巾；2~3小时换一次卫生巾，量多时勤换；大小便后用卫生纸从前向后揩拭，以防污染私

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《月事》付虹.epub

请登录 <https://shgis.com/post/3973.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

