

新媒体时代下贫困地区中小学月经科普困境与突破路径

刘筱倩 孙静怡

湖南第一师范学院 湖南长沙 410205

摘要：在传统的“月经羞耻”观念影响下，贫困地区中小學生面临着月经科普教育的缺失，从而给女學生带来生理和心理问题。2020年以来，联合国和国家愈发重视经期健康，而新媒体的发展为科普提供新路径。本研究借助新媒体在信息传播方面的优势，探索新媒体助力贫困地区月经科普教育的可行途径，打破资源壁垒。通过政社结合、学校参与、社区渗透及家校社联动等策略，促进贫困地区中小学月经知识普及，提升性别平等意识和生理健康水平，保障青少年发展权平等实现。

关键词：新媒体时代；贫困地区；中小学教育；月经

一、聚焦困境

月经科普困境长期存在，其与中国传统历史文化观念有关，人们常常对于该问题难以启齿，导致女性缺乏正确的月经知识，产生“月经羞耻”的心理，在生活中遇到各种身体健康问题和社交问题。而随着时代的发展，越来越多的女性意识到月经是一种正常的生理现象，月经需要被正名，女性在社会中也需要被平等对待。

（一）“月经羞耻”导致人们回避月经知识教育

“月经羞耻”可理解为人们（以女性为主）对月经这一自然生理现象产生的羞耻、尴尬或回避情绪。女性的生理健康问题始终处于被关注的焦点议题，而对月经这一生理现象人们却总是羞于谈及。这种“月经羞耻”导致中国人，无论性别，一直对于“月经”的话题避而不谈，甚至谈“月经”色变。其来源于历史传统文化、父权意识形态、生理知识缺乏科普以及女性客体化等因素，这些直接或间接地导致了我国女性在面对与处理正常生理现象时，总是有意或无意地遭受非正常的对待，如：社交困扰、低自我效能、自我隔离等等。^[1]

（二）性别平等的呼唤与月经知识教育缺失的矛盾

当今科技的迅猛发展，给人们开创了一个展望世界

的视野。文化之间的多样交流促使人们呼唤男女平等。因此，部分女性将目光倾注于“月经羞耻”之上，拒绝月经污名化，要求正确对待女性的生理现象。迄今为止，有诸多研究者对此进行了问卷调查。

张恽、李木华、黄云龙三位研究者通过问卷调查，得出对生理知识的需求欲有82.4%的人想知道，有56.6%的人懂了一点性知识有9%人完全不懂，完全懂的只占34.4%。^[2]另外，胡艳霞、文娟在其调查研究里也总结出所调查留守女童均不同程度上缺乏生理卫生常识。总而言之，我国普遍缺乏青春期生理卫生知识教育，尤其是留守女童面对自己生理方面的变化有诸多疑惑和羞怯，而无法解决。^[3]这种现象持续至今，然而这种困境终将会被觉醒的女性意识所击破。那么，如何击破，则是关键一步。因此，本文将当代困境聚焦于如何利用新媒体的发展来击破“月经羞耻”。

二、立足当下

在新时代下，全球的政治经济文化不断发展，新媒体的出现，让人们获取知识的途径更广泛，打破信息枷锁，使得贫困地区的群众意识到包括月经知识在内的生理健康教育是十分重要的，联合国和国家层面都出台了相关政策来保障女性的经期健康，普及月经知识。利用新媒体对月经知识进行科普教育，也是对于数字理论和健康传播理论的实践，打破贫困地区与发达地区的科普资源壁垒，改善民生。新媒体的快速发展为月经知识的传播提供了有力的帮助。

（一）理论意义

2020年世卫组织正式提出经期健康的概念，2023年联合国明确承认“经期健康是性健康与生殖健康及其权

课题项目：湖南省贫困地区中小学月经知识普及研究（S202412034019）。

作者简介：

1. 刘筱倩（2005.06-），女，汉，湖南郴州，本科，研究方向：教育学、汉语言文学；
2. 孙静怡（2005.06-），女，汉，湖南长沙，本科，研究方向：教育学、汉语言文学。

利的重要组成部分”保障女性的经期健康是国家义务，也是促进性别平等和实现妇女人权的重要措施，是社会主义文明进步的重要体现，是实现共同富裕的要求。

2021年教育部等五部门发布了《关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见》，在深化教育教学改革中明确提出，要引导学生主动掌握心理健康和生长发育等方面知识和技能。本研究以新媒体为宣传和教育的手段，为落实国家政策要求提供途径。

长期以来，贫困地区的教育更侧重学科知识的教学，而忽视包括月经知识在内的生理健康教育。新媒体时代下，贫困地区群众也可以通过网络获取丰富信息，随着观念的改变，贫困地区人民对于生理健康知识的获取有更迫切的需求。此外，研究新媒体与月经知识科普教育的结合途径，可以拓展新媒体技术与基础教育结合的理论研究，丰富贫困地区生理健康教育的理论框架。

利用新媒体技术对月经知识进行科普，是对数字包容理论和健康传播理论的一次尝试与创新。数字包容理论旨在提升数字时代经济社会发展的公平性与包容性，让所有人都有平等参与数字生活的机会。而新媒体形式操作简单方便，又可以适应低配设备和弱网络环境，技术门槛低，使得月经知识科普可以顺利进入贫困地区。同时，可联动政府、公益组织、高校和新媒体平台，各方形成合力，降低在贫困地区进行月经科普的成本。健康传播是一种将医学研究成果转化为大众易读的健康知识，并通过态度和行为的改变，以降低疾病的患病率和死亡率，有效提高一个社区或国家生活质量和健康水准为目的的行为。基于新媒体的强大传播力，若使其科普内容聚焦生理健康领域，能够直接帮助贫困地区群众解决生活中的实际问题，提升其生活质量，又能在科普过程中同步提升贫困地区群众的数字技能，推动其融入数字社会，实现“教育赋能+数字赋能”的双重价值，提升科普教育的转化效率。

（二）实践意义

对贫困地区进行月经科普能够促进学生的身心健康和树立性别平等意识。目前我国贫困儿童数量约为4000万，其中12至16岁、面临生理期的女童约占10%。也就是说，我国有大概400万的女童面临“月经贫困”。“月经贫困”不单单是卫生巾等月经物资的缺少，也是对月经知识的缺乏，贫困地区的中小学生对月经存在恐惧和羞耻的心理，这会引发一系列生理和心理问题。掌握月经知识能够促进男女之间的理解和尊重，提高贫困地区的性别平等意识和学生的生理健康水平。

通过新媒体的强大传播力量，可以联结社会各方组

织公益捐赠，为贫困地区带去物资支持，能有效提升女学生的生活质量。当今网络的普及，使得贫困地区的学生有与城镇地区的学生相平等的获得知识的途径，新媒体可以通过生动有趣的方式来进行月经知识科普，传播速度比传统方式更快，其多样化的手段使得教育效果更好。新媒体是学校教育的重要媒介，贫困地区的中小学校可以利用新媒体平台的资源进行健康教育。以此减少因健康问题导致的发展受限，为乡村人才培养和长远振兴注入动力。

当前已有实践证明媒体对于月经知识的传播有积极作用。如自媒体博主通过各大新媒体平台制作相关图文与视频，获得大量浏览；2025年3月-8月，由中国人口福利基金会发起、拜耳医药保健有限公司支持的“健康中国行动——关爱女性健康”项目，通过线上线下合力，让许多女性提高对自身健康问题的关注度。这些实践在新媒体的帮助下，可以进入贫困地区，使其学生获得与城市学生同等的健康知识资源健康。新媒体赋能月经知识科普，可以填补城乡健康教育的鸿沟，保障青少年发展权的平等实现。

三、创新突破

月经知识科普不仅是女性自身的事情，妇女权利的保障对于整个社会来说都是至关重要的，特别对于贫困地区的学生来说，月经知识的普及迫在眉睫。月经知识教育需要政府，社会，学校和社区的共同作用。

（一）政社结合

政府起主导作用，将相关政策贯彻落地，与社会资源整合，构建支持体系。

1. 政府主导

月经知识科普是教育的重点之一。因此，贫困地区政府要贯彻落实教育部《中小学健康教育指导纲要》的要求，对中小學生进行健康教育。包括健康行为与生活方式、疾病预防、心理健康、生长发育与青春期保健、安全应急与避险。可以联合卫健委、妇联、教育部、民政部门成立跨部门的协作，结合当地文化和月经知识科普现状，以群众喜闻乐见的形式进行家庭与社区宣传。

贫困地区网络基础设施建设欠缺，当地政府应该设立专项经费用于光缆，网线，路由器等网络基础设施的建设，希沃白板、智能LED显示屏，广播音箱等智能设备的采购等方面，给予当地学校和村委会一定的资金支持，设立专项经费用于网络基础设施建设、智能设备采购及教师培训。

2. 社会力量参与

（1）公益组织—网站搭建科普视频与公益组织板块

公益组织可以利用互联网成立线上月经知识科普网站,例如通过各大新媒体平台对月经科普知识进行免费发布。还可以邀请专家进行线上讲座,贫困地区的学生利用手机就可以进行学习,方便快捷。

公益组织的线上网站开设答疑解惑板块和公益捐赠板块,答疑解惑板块有专业人士解答月经问题和由此产生的心理问题;公益捐赠板块鼓励爱心人士进行捐赠,并将捐赠所得物资和资金用于购买月经相关物品,分发给贫困地区的女学生。同时定期公示数据,众多社交媒体平台可以与公益组织合作创作月经科普系列视频,在网络上传播,在乡镇广播站、村文化站电视终端等媒介播放。

互联网企业、卫生巾企业与物流公司合作,在社交媒体平台发起公益挑战,并表明根据参与人数的多少以低价或免费的方式向贫困地区送物资。同时挖掘社交媒体平台中优秀的生理健康科普博主、文案创作者和海报设计师等各界人士,给予流量激励,并将其优质内容制作成宣传材料,在贫困地区免费投放。

(二) 学校参与

1. 培训分层

(1) 认知层

首先,构建系统的线上线下培训课程体系,培训课程应涵盖全面的生理知识和儿童心理发展知识,明确生理教育课程的重要地位;其次,实施分层分类培训,新入职教师主要掌握基本概念和教学方法,资深教师则参与进阶培训。还可以请生理教育方面的专家入校培训、举办教学讲座,对教师进行规范化的培训;最后,鼓励自主学习与研究。教师充分利用新媒体时代下的社会资源,积极接受生理知识的学习。

(2) 技术层

对教师进行新媒体工具的使用培训,使其掌握基本剪辑手法,并灵活运用于教学,以学生喜闻乐见的方式进行科普教育。定期组织2-3天的线下集中培训。邀请专家、培训师现场授课,进行实操演示与指导。并开展小组讨论、案例分析、作品展示等活动,分享经验,共同解决教学实践中地问题。

(3) 创设层

在基本掌握技术的使用基础之上,引导教师结合本地特色创作以生理教育知识为主的校本教材。首先,从问题探寻着手,收集本地女孩因传统禁忌产生的困扰,充分挖掘学生日常生活的真实需求,选择普遍具体的事件(如“经期不敢上体育课”、“黑色塑料袋装卫生巾”等);其次,要具有科学性,在教材开发的过程中,所参考的教育资料应具有高度的权威性,避免出现误导学

生的情况。最后,要体现实用性。将其与本地特色文化相结合,使当地资源融入解决方案(教育内容的例子应与学生生活距离贴近),挖掘本地榜样传递正向认知等。当学校相关部门完成对校本教材的修订完善之后,可邀请教育专家、心理学专家、编订等人员对教材进行审阅,根据他们提出的意见、建议,进一步优化教材。

2. 教学

在实际的教学过程中,教师自身要以“终身学习”为要求,以专业科学的生理知识教育书为主要手段,以多媒体资源为辅助手段,优化生理知识教育教学设计。教师可采用“新媒体+线下活动”结合的新型方式进行科普教育,让学生真正做到正确看待、正确对待、正确处理月经及其他正常生理现象。其次,可以建立“朋辈互助+家校联动”机制,通过高年级的男女学生带动低年级学生,通过孩子之间的近距离带来的亲切感,帮助他们摆脱对正常生理现象产生的恐惧、羞耻以及厌恶等负面情绪。最后,可利用各种新媒体平台(如家长群)向家长推送易懂的科普图文,通过家校联合普及,对学生进行正确的生理认识引导。

四、总结与展望

月经是女性正常的生理现象,我们要呼吁社会正常对待。破除“月经羞耻”,解决贫困地区约400万女童的“月经贫困”问题,保障女性生理和心理健康,促进性别平等,是一个社会文明进步的体现。

新媒体的兴起打破了信息壁垒,它让贫困地区学生能和城镇学生平等获取知识,其形式多样、操作简单,传播速度快、效果好,还能联动各方力量,降低科普成本,实现“教育赋能+数字赋能”的双重价值。因此,我们要保持对未来新科技的敏感性,推动新科技与月经科普教育高度结合,让科普形式更高效、更贴合贫困地区需求。

展望未来,随着社会各方持续发力,借助新媒体及新科技的力量,科学的月经知识将进入更多贫困地区青少年的生活视野。愿在不久的将来月经污名能够彻底消除,性别平等理念深入人心,女性的正常生理现象会得到充分尊重与包容,女性可以更加独立自由地舒展自我!

参考文献

- [1] 女性月经羞耻的概念分析, 王一玫
- [2] 张辉, 李木华, 黄云龙. 256名初三女生青春期发育知识认知能力调查[J]. 海峡预防医学杂志, 2010, 16(05): 41-42.
- [3] 胡艳霞. 青春期留守女童生理卫生知识需求调查与宣教[J]. 中国民康医学, 2011, 23(01): 74-75.