漫读周末 人世间

女孩子们第一次进入新修建的浴室

支教老师给孩子们涂护手霜

支教老师在女生课上示范卫生巾的用法

小凉山上的一场特殊“脱贫”

在县政府和支教团的帮扶下，这里的女孩经历了一场从制作简易卫生巾到改善人居环境的“战役”

文/羊城晚报记者 谭洁文
图/滇西北支教团

近日，一条“小学女生卫生间多了月经暖心盒”的词条登上微博热搜。杭州市钱塘区的一所小学在五六年级的女厕所中放置了月经暖心盒，并张贴出“勇敢向月经羞耻说不！”的标语。

在离杭州市2600多公里的云南省丽江市宁蒗彝族自治县，小凉山上的女孩也在经历一场生理知识的启蒙。对于这里的女性来说，“月经”曾是一个避忌的词，破布是她们最常见的生理用品。

在当地政府和公益团体滇西北支教团的合力下，这里的女孩经历了一场从制作简易卫生巾到改善人居环境的“脱贫战”。这场“战役”持续了近14年，并且还在继续。

壹 背着四十斤棉花上大山

滇西北支教团发现小凉山上的月经应对难题，属于一次偶然。

2008年6月，支教团团长杨曦霆领着一支9人团队进入丽江市宁蒗彝族自治县支教。在六年级的班上上课时，总有女生请病假，说是“感冒了”，每次都有四五个女生同时“病倒”。

杨曦霆没把女生们的“病”当一回事，只是让她们回宿舍休息。直到支教的第二年，团里几位女老师执意去宿舍探望“病倒”的女生。一看到老师，女孩马上捂着小腹，说肚子疼；再进另一间宿舍，一个女孩虚弱地躺在凉席上，血水染红了裤子和凉席，“老师，我生病了”。

老师们这才回想起，他们从没听到这群十多岁的女孩说过“月经”这个词，也从未见她们拿着卫生巾进入厕所。杨曦霆感到惭愧：自己比这些女老师更早一年去支教，“但是我们几个男老师都疏忽了这个问题。”

在同一个县里的大二地完全小学，彝族校长王志高也在经历同样的“发现”：在他进入这所学校任教的第十二年，课堂上一个女孩捂着小腹，说“肚子疼”。

王志高问女孩是不是吃错东西了，女孩摇头说不知道。把女孩带到村里的卫生室，村医简单问了女孩的情况，站起身把王志高拉到一边，用彝语低声告诉他：“这个女孩来月经了，那叫痛经。”

王志高感到惊讶。他并非不知道“月经”这个词，然而小时候询问家中长辈什么叫“月经”时，对方只皱着眉头丢下一句“女人会流血”，还嘱咐他“不要在女人面前提到这个事情”。突然面对来了月经的女学生，王志高顿时觉得“有点不好意思”。他无法向女孩开口说出“你来月经了”，只能匆匆把她送回宿舍，找了一名女老师替自己传达村医的医嘱。

事实上，在这座大山里，月经一直是件“不可言说”的事情。十几岁的彝族女孩来了月经不敢告诉父母，找来一条用过的破布，叠几层垫在裤子里；结了婚的彝族少妇即使痛经得直不起腰，也要下地做农活。十几年前，宁蒗县的村医马新才在县医院妇产科实习，来看病的妇女们一看到诊室里坐着男人，吓得转头就走。

看到这一切的杨曦霆意识到，女性健康知识的缺失就像一张巨网，把山区里各个年龄段的女性牢牢网住。支教团要把这张巨网撕开一个口子——让学校里的女孩子们用上卫生巾，就是突破口。

那时是2011年，山里没有通路，连县城的大超市也没有卫生巾售卖。支教团的老师们就商量着从外面买来几十斤棉花和纱布，运到山里的小学，教女孩子们制作简易卫生巾。

从丽江买来的棉花和纱布只能乘车运到镇上，而镇上和支教学校之间隔着几座大山，车开不了，滚轮行李箱也拖不了。杨曦霆和其他几位支教老师就把自己背包里的行李归拢，腾出空间塞棉花。女老师背着，男老师扛着，八个人步行七个多小时，忍着蚂蟥的叮咬，从湿溜溜的泥地上滑倒又爬起来，把四十斤棉花背上了大山。

这样的搬运在每学期开始前都要进行一次，四十斤棉花可以做成近1000片卫生巾，供给女孩子们一学期的用量。上课间隙，老师就带着女孩子们从纱布上剪下两片长方形，叠在一起，在边缘重叠处缝上几针，再往中间填入棉花，一片卫生巾就做好了。

制作简易卫生巾的习惯在宁蒗县的五所学校里持续了近六年。直到2015年脱贫攻坚战打响，县政府投入了17亿元新建和改扩建农村公路，在2020年实现了“乡乡油路、村村硬化、组组通达”，山里的女孩去县城买卫生巾才变得方便起来。

贰 『这是我们的爱』

尽管支教团努力培养女孩子们使用卫生巾的习惯，然而山区里女性健康意识的长期缺失，已经在这些彝族女性身上产生了不良后果。

夏阿牛是宁蒗县烂泥箐乡的一名彝族妇女，丈夫杨克千是村里小学的代课老师。和多数彝族女性一样，夏阿牛从小没有穿内裤和洗澡的习惯，十六岁第一次来月经时匆忙找了一块破衣服垫着；她对两性卫生和怀孕流产了解不多，2013年，怀孕了四次的夏阿牛生下了自己的第二个孩子。

生产后的第二年，夏阿牛开始断断续续地腹痛。杨克千带着她去县医院检查，没有结果；还想去丽江市的医院，但是夏阿牛刚做完一场肠粘连手术，杨克千把家里的几头猪和鸡都卖了才凑齐手术款，还欠了亲戚三四万元。夏阿牛只能吃些村医开的口服药，有力气时就下地劈柴，没力气时就捡捡地上的松毛。

2015年初，夏阿牛的腹痛越来越严重，只能躺在床上。恰逢当时山上下大雪，滇西北支教团的志愿者杨欣被困在山上，没地方住，杨克千就邀请她来自己家里住几天。看到夏阿牛的病状，杨欣心中不忍，立马问杨克千“有没有卡”，自己先往卡里转了一万块钱，让他带着妻子“去丽江看病，不行就去昆明”。

靠着这笔钱来到昆明的医院，夏阿牛很快被确诊为宫颈癌。手术费用需要八九万元，杨曦霆和支教团的其他老师有的捐一两千，有的捐三四千，还有一位学生捐了19块9，为她凑齐了手术费。杨克千把每笔汇款工工整整地记在笔记本上，问杨曦霆这笔钱该怎么还。杨曦霆摆摆手，“不用还，这是我们的爱，你妻子治好比什么都重要。”

手术期间，夏阿牛在医院住了17天，杨欣也陪了夫妇俩整整17天。杨欣知道杨克千住不起医院旁边的宾馆，于是自己花钱租来两张折叠床，和杨克千一人一张，晚上睡在病房外的走廊里，白天搀着夏阿牛做各项检查。

看着妻子开刀动手术，杨克千深受震撼：原来女性不注意生理健康，是真的会要命的。夏阿牛病愈后，杨克千学会给妻子买卫生巾，每晚在家里烧热水给她洗澡，月经期间不让她下地干活。

夏阿牛的经历在过去的彝族山区中绝非个例。一项针对凉山彝族妇女健康的调查显示，在过去，相当多彝族妇女患妇科病后不到病重不上医院，对疾病的态度大都是能忍就忍、能拖则拖；严重后上医院又交不起医药费，陷入恶性循环。

落后的卫生条件是彝族妇女妇科病频发的元凶之一。在凉山彝族自治州的昭觉县，妇科病在妇女所得的疾病中占比曾一度高达55%；而在相邻的布拖县，30–40岁的已婚彝族妇女中曾有50%患有附件炎、阴道炎等妇科病。

这些事实让滇西北支教团意识到，只给彝族女孩们提供几片卫生巾，还远不足以帮她们建立起生理健康意识；如果不改善她们的卫生习惯和卫生条件，洁身自爱的目标只会成为空中楼阁，无从实现。

“表面上是卫生巾的问题，实际上折射的是整个山区的卫生环境。”杨曦霆说。

叁 洗上一个热水澡

加入滇西北支教团已经五年，李瀞仍能回忆起第一次进入宁蒗县沙力河完全小学的情景：几个衣服黑乎乎、脸上挂着鼻涕的小孩开心地扑上来拥抱她。李瀞想起支教团的领队在上山前叮嘱：“无论孩子们的卫生情况多么糟糕，你们都不能（把情绪）表现出来。”她懂得尊重孩子们的自尊心，热情地抱了回去。

她很快发现，学校虽然通了水电，但是没有热水器和淋浴间，孩子们完全没有洗澡的习惯，也不会刷牙洗脸洗衣服，指甲缝里全是污垢。

李瀞决定从最简单的剪指甲着手，改善他们的卫生习惯。她伸出自己的手给几个孩子看：“你们喜欢白白净净的手吗？”孩子们羞红了脸，把自己的小手收到背后，顺从地跟着李瀞去办公室，接受她给自己剪指甲。李瀞的指甲钳很快成了班上的热门物品——李瀞把它放在女生宿舍后，一个三年级的女孩踩着铁架床，把它藏在两米高的窗台上，因为“怕男孩子来偷”。

杨曦霆也明白，对于来了月经的女孩们来说，洗手洗脚并不能帮助她们彻底清洁身体。必须实打实地建设现代卫浴设施，让她们舒舒服服地洗上一个澡。

2017年夏天，杨曦霆发动自己的社会关系，请一家酒店企业在宁蒗县的10所小学捐建了100间淋浴间和50间厕所。浴室配备了组合花洒，厕所有隔板和冲水系统。每周一到周五的下午四点，“洗澡课”准时开课，孩子们端着支教团发的塑料盆和毛巾，排成男女两队进入浴室洗澡。

大二地完全小学的学生杨明珠是这些卫浴设施的第一批受益者。第一次洗澡，她洗了整整三十分钟，“热水泼在脸上特别舒服”。她很高兴自己终于能专心上课了：“以前身上总感觉有东西跳来跳去，然后就用手去抓，抓完就不知道老师讲到哪里了。”

但支教团很快发现，孩子们尽管在洗澡课上洗得白白净净，一回到宿舍就“又臭了”：学校位于海拔3000米的高寒山区，没有暖气，屋子里空气憋闷，挤着十几张尺寸不一的铁架床，床上堆着油黑的衣服被褥，一进门“就像撞上一堵墙”。支教团和本地彝族老师一起扫地拖地，试图抹掉墙上厚厚的苍蝇屎，但是越洗越脏。

“这是个连锁反应。你解决完卫生巾又要解决洗澡，解决完洗澡又要解决她的宿舍。”杨曦霆告诉记者。2018年暑假，宿舍改造项目开始落地：企业捐赠油漆、书桌、柜子和床上用品三件套，滇西北支教团出钱请工人粉刷组装，目标是在暑假结束前把20所小学的80间宿舍翻修完毕。

夏阿牛的丈夫杨克千是这次改造工程的“监工”。妻子病愈后，他怀着报恩的心，成为了滇西北支教团的彝族项目经理。他知道自己短时间内还不了支教团捐给自己的八万块钱，于是帮着支教团干活，想着帮他们多省点钱：他和工人们一起工作，铲掉宿舍墙上的黑污，仔细填补墙面的破损，每天从早上7点忙到晚上7点，周末也不休息，“工期多延长一天，人家支教团的费用就多浪费一天，我帮着加把劲，就可以给捐款的爱心人士多省点钱。”杨克千说。

2017至2018年，滇西北支教团完成了宁蒗县55所学校近200间宿舍的翻新改造。新宿舍墙面光洁，铺着崭新的床单被套，窗户上安装了窗帘保障隐私，墙上有镜子，还配备了洗衣房、开水房。

与此同时，整个宁蒗县的人居环境改造也在如火如荼地进行：2015年以来，宁蒗县实施农村危房改造33753户，新改造的房子做到厨卫入户、人畜分离，卫生条件大幅改善；推动“厕所革命”，村里家家户户都换成了冲水式户厕，还有化粪池密闭处理；全县10400户4.2万人易地扶贫搬迁，住进了现代化小区。

肆 用帮助取代讥笑

脱贫攻坚战胜利以来，女孩子们用上了现代卫浴设施，住进保障隐私的房间。再加上卫生巾购买渠道增多、爱心企业不断捐助卫生巾，越来越多的女孩培养起了勤换卫生巾的习惯，有些月经量大的女孩一天可以换两到三片卫生巾。

在妇科病防治上，宁蒗县妇幼保健院全年对35到64周岁的妇女开展免费宫颈癌、乳腺癌筛查工作；基层村医的妇科病药物从十年前的三四种达到现在的十几种，包含了治疗经期不正常、痛经、阴道炎等疾病的药物。宁蒗县的村医马新才表示，女性来他这里看妇科病不再害羞了，“很大方地讲经期是什么时候，小腹疼痛有几周。”

然而，长久盘踞在彝族山区里的月经羞耻，依旧如影随形。大二地完全小学的杨明珠每次领回卫生巾，就赶紧把它放进书包里，再背着书包跑回宿舍。有一次她的卫生巾被班上男生看到，对方打趣：“你们又领了创可贴吗？”有的女生就算把卫生巾拿回宿舍也不放心，从外面搬回一个纸箱，把卫生巾严严实实地封在里面。

要打赢这场“月经脱贫战”，除了改善卫生条件，更长远的是要帮女孩们建立正确的生理意识，不再为月经感到“羞耻”。观念的转变需要长期的努力：早在2010年，滇西北支教团就尝试在五所支教学校里开展生理健康课，老师们拿着女性生殖器模型，向女孩们讲解月经和怀孕的原理。宁蒗县妇联也多次进入各所学校，开展未成年青春教育工作。

“女生课”吸引了从小学到初中各个年级的女生前来旁听，有的女孩几乎哭着听完整堂课。“她们太需要生理知识了，太想了解这回事了。”杨曦霆感慨。有的女孩说“老师，我们一直想听这个，没有人跟我们讲，老师你能不能多讲一讲？”有的女孩听得专注，不想下课，“老师，我们先不吃饭，您再给我们讲一讲。”

到了2015年，支教团把“女生课”升级为男女一起上的“青春健康课”。课堂上不仅讲月经，还讲男女性的生理构造、青春期的身心变化。

在支教团看来，男女一起上课的最大意义在于加强两性之间的理解沟通，让他们学会互帮互助。夏天时，学校里有男孩故意扯女生的内衣带子，支教老师赵景生气地责问男孩“这有什么好玩的”，男孩嬉皮笑脸地跑开了。“男生在了解女性生理知识后，就会在女生面对身体变化时，用帮助取代讥笑。”赵景告诉记者。

在生理课堂之外，支教老师们也在努力教导男孩子们尊重女性。支教老师李瀞的班上总有男孩和女孩打架，她赶忙把男孩拉到一边，质问他为什么打女孩，男孩说“我爸爸就是这么对我妈妈的。”

李瀞心下黯然。她知道这些小男孩很尊重自己，于是把自己代入：“如果我是你的妈妈，你爸爸要是这么打我，你会愿意吗？”男孩沉默着摇摇头。

支教老师江雪华则会鼓励女孩子们去爱自己、发现自己的美。当她看到班上女孩穿了颜色鲜亮的衣服，就会称赞她“你今天很漂亮”，还会走到她身边，帮她扎起两根高翘的马尾。

在县政府和支教团的长期努力下，宁蒗县的彝族女孩们发生了巨大的变化：她们学会了使用卫生巾，养成了洗澡洗衣服的习惯，看起来干干净净。

但要做的还有很多：卫生巾的购买渠道主要集中在县城的超市，山区里的小卖部鲜有售卖，因此山区学校里的女孩使用的卫生巾仍主要来自爱心企业的捐赠。杨曦霆希望卫生巾产品可以离山区的女孩子们越来越近，让她们自己就能随时购买，“当一个女孩有10元钱，她可以去买辣条，但如果她有了爱护自己的意识，她就会拿这笔钱去买卫生巾”。

上过生理卫生课的女孩子给支教老师写感谢信

小资料

滇西北支教团

滇西北支教团是一支2007年8月组建的支教团队，迄今为止已发起组织各类型支教79次，输送支教老师超过4000名，覆盖共计68所学校，支教地区涉及云南省丽江市区、丽江市玉龙县九河乡、永胜县顺州乡、宁蒗县西川乡、烂泥箐乡等。主要组织半年至一年的长期支教活动，也有极少部分的短期支教项目。