

# 《400次》

## 图书基本信息

书名：《400次》

13位ISBN编号：9787533944100

出版时间：2016-4

作者：大姨吗

页数：192

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 内容概要

### 【内容简介】

《400次》为什么叫400次？

因为从青春期到绝经的这段时间里，姑娘们会有400多次大姨妈。

无论初潮的忐忑、怀孕的紧张、为人母的喜悦、妇科病的烦扰，还是绝经时的衰老忧伤，是这400次大姨妈伴随了女性一生中最美好的时光，是这400次大姨妈见证了从女孩到女人的成长蜕变，不离不弃。

而各类女性论坛每时每刻讨论的无非这几类问题：

“我正常吗？”：姨妈总提前、姨妈2个月才来一趟、量太多、量太少、一待就7天以上……这正常吗？

“是真的吗？”：听说来姨妈的时候不能碰冰激凌和凉水？不能洗头洗澡？是药三分毒所以止痛药吃不得？

“要不要去医院？”：如何应对经前综合征？妇科检查有啥注意事项？出现什么症状必须立刻就诊？

“会不会怀孕？”：偶尔一次没关系？安全期就没问题？体外射精保险吗？排卵试纸验孕试纸怎么用？

“如何挑选卫生巾”：海量囤货高枕无忧？香型卫生巾好不好？如何识别荧光剂？棉条会不会捅破处女膜？

嗯。这些问题，《400次》里全都有。这本书不会用一副“过来人”的姿态给你各种指导，而是像闺蜜一样跟你一起分担，一起解决。当你迎来第一次来潮、第一次避孕、第一次怀宝宝，只有她会跟你分享独门秘笈：

- “卵泡期”是“约会必胜期”！
- 你这种情况必须不能喝红糖水！
- 经期变胖都是水肿君在搞鬼！
- 同内分泌君做好朋友才有未来！

……  
哦对了，每一本还超级贴心地附赠了《好男人行为手册》，里面用漫画的形式给男生进行专业的关爱女朋友培训，升级成比“多喝热水”更贴心的高配置男朋友！无论男女都需要！

### 【编辑推荐】

从前有一个男人，为了体验女朋友经期的痛苦，索性戴上浇了热水的卫生巾过了一天……（然后脑门上多了个大写的“服”！）

多日过去之后，这个男人仍然觉得女性朋友们太不容易了，索性专门做了一个经期App，组织各路专家，关心起更多的（别人家的）女朋友……

他曾借约“闺蜜时光”跟多位女性交流经期的感受，也曾攥着卫生巾跟别人吵得天翻地覆……很多女性朋友都打趣他：“你是大姨妈请来的救兵吗？”

他不辩解，反而憨厚一笑：“就是想帮你们多分担一些。”

几年过去了……

这个男人觉得，仅有App还是不够！因为仍有很多女人在用搜索出来的土方法跟大姨妈较劲，很多男人也无故躺枪。

所以，他综合几年来的数据和“研究成果”，配上老婆（就是故事开头的女朋友！）的插图，做了这本好玩儿又严肃的《400次》！

嗯，没错，就是一包姨妈巾的价格，就可以get到这本写满与姨妈和谐相处终极秘密的书！

别再妄想在网上找几个经验分享就可以解决问题了，自己的身体，还是交给专业的、在乎你的人。

## 作者简介

大姨吗

中国首家女性经期管理App，致力于引导女性收获最佳身体状态

自2012年成立至今，持续保持着女性健康App领导者地位

用户现已过亿

作品

大姨吗 App

好孕妈 App

“美月优选”优质健康生活电商

《中国女性生理健康白皮书》

科普动画《大姨来了吗》系列

微电影《大姨吗星座诊断报告》

## 书籍目录

写在前面

人物档案

第一章 姨妈背景大起底

第二章 姨妈周期说明书

第三章 打败痛经大魔王

第四章 只要姨妈不要病

第五章 避孕不再羞羞哒

第六章 姨妈历来萌萌哒

## 精彩短评

- 1、 图片挺萌。内容就.....并没有那么科学.....
- 2、 2016年4月27号
- 3、 为了baby！
- 4、 实用有趣的手册，很赞的书
- 5、 还不错
- 6、 花2小时看完，比较浅显易懂的月经知识~但总有盲区可以扫下~
- 7、 是一本不错的科普知识书，作为一名新时代女性，读大姨妈还是觉得有点怪怪的。
- 8、 通俗有趣的女性生理科普书，不只讲大姨妈。特适合做青春期性教育教材
- 9、 还蛮值得一看到，挺有趣的小书，迅速翻完。
- 10、 只有先爱自己才有心力去爱这个世界。通俗暖萌的科普读物，值得推荐给所有女性朋友，干货不少。性教育也是人生重要的必修课，而包括性教育在内的生命教育一直是我们现有教育体系中比较缺乏的，毕竟我们最终需要面对的是生命本身而非一堆教材。
- 11、 女孩子必读生理卫生书。
- 12、 我自认为很了解大姨妈，自己也跟大姨妈相爱相杀多年，现已和平相处，到读了这本书后才发现我了解的大姨妈，只是她的外表而不是内心，这本书适合任何年龄，任何性别的人看，强力推荐
- 13、 被推荐所以抓紧看了 比较全面 就是一直提中医理论我很受不了 最后写到棉条和月经杯感受到之前部分都没有体现出来的激情.....（创始人是男性其他创作者都是女性 也是性别（不）平等的体现之一吧
- 14、 这本书最多算一本科普书，可能平时关注就比较多，所以对我来说知识性可能不是很强，内容也比较简单。但是大姨妈对于女生来说的确是有许多需要警醒的地方。在中国，关于生理的教育其实很不足的，了解自己的身体才是真正爱自己的第一步。
- 15、 还蛮有意思的科普。
- 16、 系统认知大姨妈 为自己的生理卫生知识补课~
- 17、 态度很诚恳，但是有的信息和之前读到的内容有很多冲突
- 18、 太水了。而且有的是中医路线。。。
- 19、 很好的科普读物
- 20、 中学生科普
- 21、 科普科普~
- 22、 形式活泼，插画可爱，内容也很全面，希望大家都能关爱身体，和姨妈做好朋友，充分享受到身为女性的快乐幸福。
- 23、 冷冰冰的生理知识换种方式也可以讲得朴实有趣，一本用心写就的姨妈科普书~
- 24、 竟然400次那么多！且疼且珍惜！
- 25、 在挽救处于姨妈期综合症的自己的道路上永远慌不择路。
- 26、 科普了很多知识 每个女生都要读一读
- 27、 多了解一些健康知识是必要的。身体第一。11点前入睡，睡眠规律，饮食合理，不贪甜贪冷，每天适当运动，保持好心情，注意卫生，多换多洗。
- 28、 学习了！我真的...看书前特么什么都不知道.....
- 29、 原来我大姨妈知识那么少
- 30、 科普扫盲。
- 31、 除了食谱之外，靠谱又有趣。这种基础知识现在才来补，可见中国在这方面的教育做的太差劲了
- 32、 没想到讨厌的姨妈只有400次，这么想想姨妈要来的心情也没有那么懊恼了。感谢妈妈给了我正确的教育，以后可能拿这本书来送给朋友们家的小姑娘
- 33、 有趣，作为基础读物，能让人看完就算完成任务啦。
- 34、 要了解自己的身体，还有周期（月经期，卵泡期，排卵期和黄体期）等等，这本书绘声绘色，简简单单，但我多希望自己在姨妈刚来的时候就看到了这本书，避免误区和不解。
- 35、 还可以，一本科普书
- 36、 可以读一读哦

37、各位少女都应该看看

38、未必全部正确。。

39、已购电子版in亚马逊，跳了疾病那个部分，以后有事再说吧~写的挺好的，后面的月事用品，我有的都头一次听说。前面的东西挺实用的。

40、附录《好男人手册》可以参考

41、涨姿势。

42、作为女孩子，你必须读！等我有时间写书评！

43、通俗易懂，介绍了很多知识，而且看得下去，推荐。

44、了解你大姨的习性，然而这并不能代表下次大姨来的时候你不疼了。

45、可以作为参考，当然不能尽信，多看多对比吧

46、太入门级啦！不够科普哇——一枚跟姨妈抬杠已久的老司机（病号）

47、读一读好

48、超级有趣扫了下盲

49、算常识普及类的。初衷值得鼓励加一星。

还有，书中很多地方笑料很足啊。

50、蛮好的科普书。看的时候一直想，知道百科啥时候能做成这样啊？我是有多爱厂

1、大姨妈这个一语双关的词无论对于女性还是男性来说都不是一个陌生的词汇吧。对于广大女性来说这可能是一个让人又爱又恨牵肠挂肚的一个词，而对于广大男性同胞来说这也是一个相对来说比较神秘的词，一个比较禁忌的词语。之前看到有本讲社会男女关系的书籍里面分析女性和男性，说了一句比较调侃话：对于女性这么战斗力强悍的物种来说，幸好上帝给其附加了一个每月一次的持续掉血技能，这样女性不至于统一整个世界。这句话虽然是调侃语气，但是对于大姨妈的理解却偏了，作为男性的一员，我以前也是单纯的认为大姨妈就只是每月流点血就行了，但是原理是什么就不知道了。这本《400次》的作者就详细的科普了大姨妈的尝试以及应对方法。文中将大姨妈设定成一个生动形象的“姨妈”角色，通过诙谐有趣的语言，采用图文并茂的手法来描写，对于女性读者来说很有吸引力。在本书中你可以比较系统的了解大姨妈的基础常识，例如大姨妈的发生周期，相信这个问题对于女性来说是一个大问题吧，有时姨妈时间提前或者推迟，提前可能还不是很担心，但是如果爱爱之后推迟，估计情侣们就要慌神了，通常都认为大姨妈的周期是一个月，只要推迟几天就慌神了。但是在本书中你会发现我们之前的想法走入了误区，其实大姨妈出现时间在21-35天之内都是很正常的，看到这里估计不知道这一尝试的女性就松了一口气了吧。本书还对大姨妈周期阶段的表现进行了详细的科普介绍，对于男性同胞来说也可以阅读，这样你可以观察你的另一半的反应来采取恰当的照顾措施，这样更有利于双方的感情发展。这里面还专门拿出一个章节讲述了避孕方面的常识。当然对于大姨妈带来的痛经等也给出了一些治疗意见，有意思的是建议尽量是用美食来进行治疗，也就是我们所说的食疗，当然具体效果怎么样，也就有待各位女性同胞去试验了。本书采用的全彩印刷，纸张质量不错，总体来说本书是一本不错的科普类大姨妈的书籍，适合入门了解，想要深入了解的话可以去看其他书记。不过对于男性同胞来说，本书就够了，而且本书还附了一本《好男人行为手册》，感兴趣的男同胞们可以去看看哟！

2、文/叶子夏人生来即有男女之别。在过去的许多年中，也有很多人探索过性别的奥秘，得出了一些结论。而最遗憾的事，莫过于中国人太过羞涩，于是自古的教育便缺少了这么一个重要的环节。作为一名女子，身上最神奇的属性莫过于“大姨妈”了。但这一重要属性，却缺少基本的知识普及，导致很多女子对大姨妈懵懵懂懂，对自己的身体造成了一些损害。幸好，在这个情况下，越来越多的人开始关注这个问题。《400次》这本书便也因此受到极大关注。拿到这本书，便觉得这是一本贴心的书，仿佛我们女生的贴心小棉袄。书封设计的极为温暖，内里的设计也极为生动，拿到手便有阅读的冲动。书里的内容也不负这美美的设计，全是非常实用的知识介绍。从大姨妈的出现讲到大姨妈结束，甚至包括其他阶段。阅罢本书，感觉自己大姨妈的了解多了不少，涨了很多知识。书中介绍的极为详细，全面介绍完之后，还有一些治疗方法以及食补小窍门。大姨妈来期间，我们再也不用纠结关于食材的选择啦。这些食材，平日多注意补充，对身体也是无害的。不过这些都在准确判断自己属于什么体质的基础上。不过不用担心，本书对分类介绍非常详尽，我就准确的找到了自己的体质类型。这样一本介绍实用技巧的书，难得的是还叙述的如此幽默。将各个事物拟人化，阅读时更加生动，也更加深入人心。得到这样一本书，应该是每一个女生的幸运，就像随身自带小棉袄。也希望，今后中国的教育可以普及这些知识，这些正常的生理情况，就不要再羞羞哒的不好意思讲啦！2016.6.18本文为笔者原创，若需使用或转载，请豆邮，谢谢！

3、第一次看到这本书的封面就很喜欢。轻松有趣外加粉嫩可爱，简直少女心爆棚。对于一个女性来说，即使来了十几年的大姨妈，还是知之甚少。我相信很多人都是这样的。然而，这本《400次》可以助你扫盲，让女生更加了解自身和爱护自己，也让男生懂得关爱身边的女生，不要每次只会说“多喝热水”。第一次来大姨妈是惊慌失措的，以为得了什么重病，就快一命呜呼了，还好那时不是在学校，不然真的手足无措，又不敢问别人。青春期也只是大概知道流出来的血是女生每月必来一次的大姨妈，而且经期不能洗头发，至于为什么不能洗头发，都说是古代流传下来的，老人家都这样说。对于刨根问底地我来说，简直不能忍。不能让我一个星期不洗头发，还不知道原因吧。况且一个星期不洗头发，好像哪里不对劲……后来还真是受不了，就每天都洗头，只是量多的时候不敢洗，怕头痛，或许不让洗头是对的。还好有这本《400次》，帮女生排忧解难，真是贴心的小棉袄。这本书是一本教你如何跟大姨妈和平共处的科普书，也是不同以往枯燥晦涩的科普书。从青春期到绝经的这段时间里，你会来400多次大姨妈，这也是书名的由来。无论是初潮的忐忑，怀孕的紧张，为人母的喜悦，妇科病的烦恼，还是绝经时的衰老忧伤，大姨妈伴随了你一生最美好的时光。虽然女生都很讨厌大姨妈，但

是既然有这东西存在，就好好了解它并让它为广大女生所用。妳也许好奇过，为什么有的人疼得在床上打滚甚至休克，有的人却淡定无恙，有的人长时间不来，有的人却“总有大姨妈来敲门”，有的人大姨妈来两天就走了，有的人却要淅淅沥沥个八九天，有的人只需要几片护垫，有的人却得尿不湿才能缓解尴尬……是的，确实有这些疑惑。女生在一起时总喜欢讨论这些问题，你是这样的情况，我又是那样的情况，究竟大家是不是都是正常的，还是谁有问题，猜来猜去也没个所以然，徒增烦恼。别担心，这本书都会告诉妳答案。现在的女生幸运多了，有了这本《400次》，就不会“胡思乱想”了。这本书的主人公是一位叫小纠结的可爱女孩，还有帮它解除困惑的姨妈，那些困扰过大家的大姨妈知识，都将随着小纠结的生活逐渐展开。这本书的厉害之处在于不再让你对这类知识讳莫如深，即使大多数人谈来色变，妳也可以从这本书中获取良药。而且这些羞羞哒的知识看起来不再羞羞哒，而是萌萌哒，多么有趣。但是，我个人建议书中涉及的药物，需要咨询医生后才可服用，切勿擅自作主。这本《400次》女生必看的大姨妈圣经，妳值得拥有。

4、感觉在我读书的时候，中小学课本中，其实对于生理卫生是比较含蓄和隐晦的。这应该还是与我们几千年的传统观念所决定的。记得我读初一的时候，生物课本讲到的人体生理结构，那个戴眼镜的生物男老师，也是稍微带过，说个大概，然后叫我们自己看。初二到另一个学校，一学期有一节的生理卫生课，那时候男女生分开上，老师讲得也很模糊。感觉那时候就是讳莫如深，懵懵懂懂的。而随着社会的不断发展，这是个信息时代，关于生理知识，学生孩子都能接收到网络上各种杂七杂八的认知，毕竟网络信息在普及的同时有些也等同于泛滥。那么一本有意思的生动形象的科普书就显得尤为重要了。这是一本有意思的书。最开始知道这本书，是在kindle书友群里，看到一个姑娘说在看这本书，我当即就被书名逗乐了。《400次，女生必看的大姨妈圣经》。圣经，可不是嘛。大姨妈这可以说是一个女人的健康晴雨表。而女人之所以比男人长寿，也因为子宫，有大姨妈，多了一个排毒的通道。这本书在形容姨妈量多的时候，“三峡大坝决堤了”，把我笑喷了。血崩啊。然后还有在说到月经杯的时候，说，姨妈血看起来鲜红得像是蔓越莓奶昔或是红酒。我感觉我以后都无法直视蔓越莓奶昔了，哈哈。这是一本生动形象的书。中间穿插着生动的漫画，萌萌哒，画风很少女啊。小纠结是女主角，大姨妈是女二号。小纠结生活习惯稍微有点任性就会被女二号抓住小辫子，给她点颜色看看。把痛经形容为大魔王。在讲解先有卫生棉条还是现有卫生巾的时候，画了一个鼻子，用姨妈流血和鼻子流血的原理来说明。这些都很形象生动啊。最重要的，这是一本科普书，让人涨姿势啊，干货满满的。我一直以为“大姨妈”这三个字是我们现代社会的一个流行含蓄而又亲切的代名词。就像是把卫生巾成为“姨妈巾”“面包”一样的，说出来比较顺口，让人不那么羞涩。原来不是的，“大姨妈”这是在古时汉代就有典故的。书中一开始就写了大姨妈的周期，居然才知道大姨妈还有六七种，除开月经，还有并经，季经，避年（一年来一次），暗经（一辈子不来），倒经（从鼻孔出来）……还有关于大姨妈期间不能洗头这件事，我听很多人都说过，问她们原因，好像也没有一个确切的理由，只说是，老一辈的人的经验累积告诫。我不太能理解这件事。这怎么就和头发扯上关系了，所以一直都没当回事。反正自己的大姨妈也挺正常的。其实啦，只要注意洗完吹干，不受凉就好了。还有说古代的卫生巾。原来卫生条比卫生巾更早。中国古代用月经带，用剪裁的布料装上草木灰。最后感到新鲜的是，居然还有月经杯这个东西，作为一个21世纪的新女性，我居然才知道，好out啊！……听大姨妈的话，做个好姑娘。

5、对于女性来说真是良心推荐的一本书，了解自己，才能对自己更好！系统学习两性知识还是在大学课堂上（还因为是学医的，避不了），其他知识都是从各个方面东拼西凑起来的，小学的卫生课、生物课但凡讲到生殖老师都是直接跳过或者自习。大人不愿意讲，小孩儿不好意思问，导致现在我们连很基础的女性知识都匮乏。从初潮、月经、到怀孕，真的满满都是干货，建议每位女性都看一下，身体会把我们的日常习惯反馈给我们看，多多关心自己，才能让自己变得更好。女性必备，良心推荐！

6、看到这本书就觉得好有趣！刚好家里有小女生即将小学毕业，作为送给她的第一份“成长礼物”很有里程碑式的意义。我的性教育比较幸运，有当时在读的医学生远方姐姐细心专业的解答，所以第一次初潮时，我镇定得我妈都觉得惊讶，她细细追问之后立刻妈脸变成马脸：你们小孩问怎么可以乱聊这样的话题？？唉，父母辈的保守和古板，导致青少年的新教育一直是遮遮掩掩、难以启齿。传统的教科书上更是能省则省，不看还好，越看越不懂。这个问题不算是我家里的个例，因为一路成长过来，身边的朋友，适龄的亲戚小孩，我自己鹦鹉学舌地充当了不少次大姨妈启蒙老师。我拿这本《400次》正在备孕的朋友们看，她们说，里面也涉及到了备孕的一些常识，如果当时能知道规避一些禁忌



，也许如今想要小朋友不会这么周折。嗯。如果《400次》能在少女的初期出现在女孩子的书包里，是一个完美的成长仪式。

7、关于大姨妈的错误打开方式，我来爆一爆同学曾经的糗事好了【正经脸：防火防盗防老同学】。曾经学生时期和“小纠结”一起加入游泳队。一切都正常顺利，直到她的“大姨妈”的光临。之前，她就纳闷地问我：游泳队里的女生难道不来那个的吗？怎么从来不见她们请假？经过初级科普，她知道大家在特别的日子都会使用卫生棉棒。用棉棒棒比较方便，也干净得多，从来不需要有怕出糗的烦恼。而且，同学间似乎都认为只有成熟的女人才会用棉棒棒。听大家天花乱坠的一掰，“小纠结”还真后悔为什么自己不早点开始用。于是，也决定成为“在特别的日子，不需烦恼”一族，买了第一盒棉棒棒。-----这-----是-----前-----因-----分-----界-----线-----购买的时候，“小纠结”见有分“迷你装”、“普通装”、“超级装”，心想，同样的价钱，当然选吸收力最强的那种，于是就毫不犹豫地买了一盒“超级装”。买回去后，一直把它放在抽屉里，心里还真有点期待“大姨妈”的到来。那天早上起来，她发现自己“中招”了，马上拆开那盒“超级装”。里面有一个塑料筒筒，而那棉棒棒竟然比两根手指叠在一起还要粗！据“小纠结”自己说，她拿着说明书研究了半天，真有点无法接受它的使用方法，那可能吗？但看时间紧迫，还是硬着头皮，照着上面画的姿势，进行平生第一次的实践。只感到一阵钻心的痛，天啊，这是什么破玩意啊？大家怎么没告诉她会这么的痛！好吧，为了真正成为游泳队的一分子，就忍一忍吧。可是，不论“小纠结”如何地用力，如何地换姿势，尽管早已痛得大汗淋漓，泪流不止，可棉棒棒还是不听话。半个小时以后，她累得倒在床上，宣布投降。-----这-----是-----过-----程-----分-----界-----线-----因为“小纠结”缺席了训练，美女外教特别过来询问。所以“小纠结”才又被科普“超级装”是特别粗的意思，只有那些生了许多小孩的人或大胖子才用，平常用“迷你装”，最多也只是“普通装”。在国外性教育课的时候，老师都会教学生，从选择品牌到如何使用，都教过。“小纠结”那个委屈啊：哪里上过什么正而八经的性教育课啊。只记得上初一的时候，好像有那么一次，全班看了一场有关青春期发育的录像带，但当时大家都不太好意思，也没留心到底在讲什么。老师呢，好像比大家还害羞，干脆就回避。后来，初三时上生理卫生课，老师故意跳过了敏感的那一段，让大家自己看书。最基本的性教育常识，老师都不讲，何况是这么细微、这么具体的事情？美女外教面对“小纠结”这个无知的小女孩，意识到了问题的严重性，于是当晚在女生宿舍的活动室召开了“女生沙龙”：几位她的同事还有交换的留学生也纷纷伸出援助之手。她们挖空心思地运用各种方式解释她们学到的性知识。有的把生物书上复杂的字句，用简单易懂的文字翻译出来；有的当场画图，使枯燥的字句变得更生动，也使在做女孩子们的大脑思维有正确的方向；还有的甚至身体力行，当场示范。她们的解释明了而大胆，画图简单而形象；表演嘛，更是滑稽而搞笑。大家笑得肚子都痛了，眼泪也流了出来。后来宿舍卧谈会上交流，大家所知道的性知识，几乎全是在那个晚上学到的。外教们的直言不讳使大家忘记了尴尬，正确地对待许多关于性的问题，也使女孩子们从此勇敢地正视性在生活里扮演的角色。-----这-----是-----正-----经-----分-----界-----线-----但是，这是大学时候的事情了啊，在几乎大家的青春期都快结束的时候，几乎对这方面的认知都是空白的！多可怕！哪怕在我工作了N年之后，同事们平时聊天还会问：“游泳运动员她们‘大姨妈’的时候怎么下水训练啊？”生活里还会碰到不少姐妹们，每个月那几天完全“歇菜”，脸色苍白，甚至起不了床。其实简单的红枣、生姜、红糖、桂圆、玫瑰花泡一杯，喝下去就能回魂。连我自己都惊讶居然还有那么多人不知道。《400次》用绘本的形式很好地充当了答疑解惑的老师。大姨妈是长大的烙印，既然要一路相伴很久，那么早点和它友好共处就非常必要！国外的性教育绘本非常全面，连恋爱性向都有涉及。《400次》的出现，是国内这一盲区的一座灯塔，至少，让少女时期能得到好好的爱护，翻看这本书，好像又回到了当年那个轻松愉快的“女生沙龙”，不同的是，这本书的知识更全面完备了。你还等什么，赶紧看起来啊~注意！这是一本很容易被“顺”走的书哦~

8、序言亲爱的,你好啊,很高兴遇见你。我是一本教你如何跟大姨妈和平共处的科普书,叫《400次》,你一定很想知道我为什么叫这个名字。在你的印象里,女性的月经周期应该是雷打不动的28天吧?事实上,这个数字是不断变化的,少数情况会短些,多数情况下更长些。在2014年发布的《中国女性生理健康白皮书》里,中国女性平均月经周期统计为30.90天。从青春期到绝经的这段时间里,你会来400多次大姨妈。无论是初潮的忐忑,怀孕的紧张,为人母的喜悦,妇科病的烦扰,还是绝经时的衰老忧伤,大姨妈伴随了你一生中最美好的时光。或者说,是这400多次大姨妈见证了你的成长,陪伴你体会了人生百味。你一定思考

过“大姨妈是什么,它从哪里来,到哪里去”这样的哲学问题。你大概也好奇过,为什么有的人疼得在床上打滚甚至休克,有的人却淡定无恙?有的人长时间不来,有的人却“总有姨妈来敲门”?有的人姨妈来两天就走了,有的却要淅淅沥沥个八九天?有的只需要几片护垫,有的人却得有尿不湿才能缓解尴尬?你或许还担忧过“姨妈不来是不是意味着怀孕了”、“非经期出血是不是生病了”、“经前总是情绪低落暴走是不是抑郁症”,别担心,这些我都会告诉你答案的。在书中,我会持续不断地提醒你“注意饮食”、“作息规律”和“适量运动”,不要烦,这几点真的很重要。重要的事情,就是要多说几遍!对了,我还找来一位可爱的女孩子做《400次》的主人公,她叫小纠结。那些困扰过你的大姨妈知识,都将随着小纠结的生活逐渐展开,你一定会喜欢她的。最后,说几句我自己的话啊:不知道目前中国生理常识、性教育程度如何,总之我上学那会儿还是不怎么健全,给我们上课的还是个男体育老师,那时候是六年级。接着到了初中,只有生物课上能够接触这些科学知识啦,不过,也不是作为生理知识来讲,二次发育什么的简直全靠琼瑶阿姨。但坦白讲这些真的需要啊。每年女性生理疾病甚至引发癌症的数字越来越大,身边就有好朋友的妈妈曾做过子宫切除手术。那是一个女人35岁的时候,活下去的唯一选择。他那时候还很小,还不能理解母亲的痛苦。关注女性生理健康,也就是一根哈根达斯的钱。约400次的生理期,每一次都是考验,也都是一个变得更好的机会。女孩子们想要好的皮肤,苗条的身材,健康的气色,充满活力的精神,似乎不仅仅是化妆品能够解决的。不论健身还是饮食,生理期的调理都至关重要。你以为真的了解大姨妈,其实,并不。坠后:如果你有什么生理期困惑和小常识,也欢迎来求解和分享~!

9、首先,书的立意是很好的,有趣的方式来介绍女性的生理问题。但其中太多篇章涉及到夸大宣传和不符合实际的内容。年纪稍大的人可以自己判断了还好。年纪太小的话很容易被误导。举例来说在介绍孕酮的影响时。着重说了孕酮带来的坏处有很多,变丑之类的。好处只有帮助姨妈规律。但实际在临床医学中孕酮对变丑的影响并没有书里说的那么大。更多的起到了帮助缓解经前期综合症的作用。变丑只是内分泌的失调,在稳定的情况下。孕酮在周期中的作用并不会让你很丑。其次,过分夸大的还有黄体期的自杀倾向问题。这更是无稽之谈。如果你有非常强烈的不舒适感,应该首先排除是否有其他的疾病。而不是激素问题。激素会影响情绪但绝对没有这么大!最起码在北京的患者中这种因为激素而产生这么极端情绪的案例还是不存在的!本来是买给小侄女看的,但先翻了翻。理解大姨妈是为了让看的人们对姨妈重视,关爱自己,从而促进美月商城的发展。但作为医生的角度我觉得我还是写个评论给广大的女性同胞。关爱自己的身体,但不要太迷信书里的方法,如果有缘看到这里。那谢谢你。就酱PS:书里介绍吃的谷维素别随便吃。那不是一般药物。

# 《400次》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)