

400次



[400次_下载链接1](#)

著者:大姨妈

出版者:浙江文艺出版社

出版时间:2016-4

装帧:平装

isbn:9787533944100

【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。

作者介绍:

大姨妈

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

大姨妈 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《大姨妈星座诊断报告》

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

• • • • • [\(收起\)](#)

[400次_下载链接1](#)

标签

女性健康

女性

生理课

我想读这本书

任何年龄的女性都应该看

大姨妈

好书，值得一读

别笑！我是性教育书[正经脸]

评论

一般，算是基本科普，但是书里居然还对开水、红糖水、红枣、阿胶这些东西这么盲目推崇，不如去看科普公众号。

打分打那么高的，你们去看看《只有医生知道》吧，开点眼界长点姿势

#印刷学习#几乎没买过果麦的书，但是摸着良心讲，作为大姨妈app的四年忠实用户开始以为是虚有其表的东西，结果发现真的干货挺多，讨论区的精华都被完好地集结成册

。而且附有一本专门给男友的小册子也挺实用的。果麦好有钱啊!!! 这么好的纸四色印刷居然才卖39，当当打折才20多，还有赠品，啊别人家的出版社/公司!

常识性知识还是要了解的，书里还送了几张符哈哈好违和逗趣感

虽然很多次想过，当个男生多好…但真的，当个女生挺好的。这种读物初中生（甚至小学生）应该人手一本的。to my surprise，大姨妈app创始人是个男性。点赞~

所有女性都应该读读这本书!

作为科普读物来说，相当之不严谨了。一会儿西医一会儿中医，感觉比较适合发微信公众号。但如果女生对于这方面知识了解得非常少的，还是可以简单翻一翻，不过不可全信。

一口气读完，真的收获满满。自以为比身边女性都懂得很多健康知识，但这本书实在干货太多! 而且非常萌! 非常easy地就能学到10年前青春期就该知道的知识。已经买了4本送给妈妈和闺蜜，还有1本是给弟弟，希望他能好好看看避孕章节，自动戴套! 关爱女性!

值得推荐给每一个女性朋友

良心之作，还挺有趣的，很适合启蒙。

非常有趣啊，而且基本的这些知识所有女性都应该知道的。科普必备的一本书。

按理来说是没有三星的，但除了这本书，貌似也没有别的适合女生看的好读物，所以有的看还是比没的看好

用知识保护自己 更专业准确的知识 请移步百科全书

所有在文字里用到"直男癌"三个字的女作者首先都应该检讨下自己是不是直女癌，唔该

简直是初中生的科普读物

科普科普~

#书单#540 《400次》这本书其实16年夏天就受到了，相隔1年才阅读，可见我对自己的身体是多么的不重视[允悲]，认真读完恍然大悟，赶紧总结记录出一页纸如何与生理周期相处的各种要点，适合作什么，不适合作什么，立马变得明确了。自己的身体，必须靠自己重视起来。[心]

很棒的科普书，非常适合送给没有过性教育的小朋友～

作为一个直男，我居然看完了...下回跟妹子聊天可以问她里面的问题吗？“你知道吗，大姨妈里有血块是身体健康的标志哟！”。。。

纯科普的书，女生不容易哇

[400次_下载链接1](#)

书评

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：你们小孩间怎...

处在教育行业久了，不得不惊叹现在的小学生的早熟，他们从网络上、媒体上了解到各种各样的信息。然后“撩妹”这类词对他们简直是信手拈来，更何况对于一些常识的理解，但是值得注意的是：了解是需要的，重要的是如何正确的了解。
很多姨妈知识我都能通过此小书重新认识一下， ...

我想了解女性的一切，除了女性文学，所以也读了这本书，很浅显易读，适合启蒙。女人一生要比男人更辛苦，单说生理上，生育、哺乳、妇科病、月经，还有几十年如一日的执行着计算经期、更换卫生用品等生理期各种复杂活动，教人窒息。我想关于月经，即使作为女生也可能没有完全地...

人和人之间的缘分特别重要，人和书的缘分也是。若是以前在图书馆看到这类型的书，我基本是不碰的，谁没大姨妈呀，要了解、要学习也应该是看中医类书籍。这种“圣经”多少给了人一点不真实、不科学的感觉。

但是，那天刚好来大姨妈了，本着借鉴经验的想法，我就顺道借走...

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...

姨妈400次是我生完宝宝之后真正意义上看的一本纸质的书姨妈，通过漫画和文字解惑的形式，讲述女性从月经初潮开始到成年，伴随大姨妈产生的各种困扰，生动展现“如何与大姨妈和平共处”，真是每一个女生，女人，都该看，力求在保证幽默笑果的同时，用严谨、准确的语言诠释两性知...

作为4年大姨妈的忠实粉丝，400次一出就上网订购了，漫画风格萌萌的不用说，比起一般健康书籍更加吸引人，光画风就让我爱不释手！内容很丰富，除了有生理期介绍还有很多关于女性健康的知识，对女生是一本必不可少的书籍！男生就更买这本书！可以给身边的伴侣每个不同时期不同的...

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...

大姨妈是陪伴每个女性从少女到衰老的忠实见证，无论多么期盼长大，或是多么抗拒衰老，她总是公正且忠实的沿着自然与人体规律登场、又退场，我们所能做的，不过是善待自己，接受这位爱唠叨、爱操心、又忠实护卫着我们的好朋友。
说来惭愧，活到这么大，孩子都有了，除了知道大...

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...

大姨妈这个一语双关的词无论对于女性还是女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...

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“...

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...

[400次_下载链接1](#)