

400次

大姨妈
编著

女生必看的
大姨妈圣经



400次

女生必看的
大姨妈圣经

大姨妈

编著

图书在版编目(CIP)数据

400次 / 大姨吗编著. -- 杭州: 浙江文艺出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5339-4410-0

I. ①4… II. ①大… III. ①月经—生理—基本知识
IV. ①R711.51

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第322086号

责任编辑: 徐 旻



特约编辑: 曹 曼

封面设计: 裴峰南

400次

大姨吗 编著

出版

 浙江出版联合集团
 浙江文艺出版社

地址 杭州市体育场路347号 邮编 310006

网址 www.zjwycbs.cn

经销 浙江省新华书店集团有限公司

印刷 北京华联印刷有限公司

开本 880mm×1230mm 1/32

字数 120千字

印张 6

印数 1-45000

版次 2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5339-4410-0

定价 39.80元

版权所有 侵权必究

如发现印装质量问题,影响阅读,请联系021-64386496调换。

写在前面

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。

目录

第一章

姨妈背景大起底

第一话 5 出现吧，大姨妈！

第二话 7 周期和流量

第三话 16 初潮的故事

第四话 21 樱桃果酱的由来



第二章

姨妈周期说明书

第一话 27 健康自测期（月经期）

第二话 36 约会必胜期（卵泡期）

第三话 42 易孕期（排卵期）

第四话 50 情绪敏感期（黄体期）

第五话 55 除了「红朋友」，还有「白朋友」

第六话 58 巧用周期调理内分泌



第三章

打败痛经大魔王

第一话 69 认识痛经大魔王

第二话 75 大魔王的威力和武器

第三话 80 知己知彼，见招拆招

第四话 85 用美食打败大魔王

第五话 93 四大国家级谣传

第六话 98 终极降魔十八掌



第五章

避孕不再羞羞哒

- 第一话 127 避孕误区大盘点
- 第二话 131 四种安全的避孕方式
- 第三话 142 避孕同时避免染病
- 第四话 150 正确放走「漏网之鱼」



第四章

只要姨妈不要病

- 第一话 103 不要忽视姨妈的警告！
- 第二话 107 可能遇到的姨妈病
- 第三话 117 必须保证的妇科检查
- 第四话 121 日常如何爱护「小妹妹」？



第六章

姨妈历来萌萌哒

- 第一话 157 姨妈之友进化史
- 第二话 164 买卫生巾是个技术活儿
- 第三话 169 爽到没感觉的棉条
- 第四话 174 超前超环保的月经杯



人物档案

小纠结是本书的女主角，之所以叫小纠结，那全都因为大姨妈。小纠结平日里天不怕、地不怕，但一遇到大姨妈，就有停不下的纠结。虽然现在什么妙招都可以在网络上查到，但大姨妈带给小纠结的困扰可一点儿都没少！而嘴巴笨笨的男朋友也只会宽慰她：“小纠结，多喝热水啊！”唉，这样的生活可真是纠结死人啦。

女 一 号

小纠结

小纠结是个活泼、乐观的女孩子，只是每个月总会有些“小纠结”，用她自己的话说，大姨妈和她是“不共戴天”的关系。每次大姨妈来到，她都要眼含热泪地许个愿：“如果我是男孩子就好啦。”



大姨妈

大姨妈可真是小纠结的“死对头”，常常让她猝不及防不说，脾气还大得很，小纠结生活习惯稍微有点任性就会被她老人家抓住小辫子，给点颜色瞧瞧。当然啦，大姨妈并不是“容嬷嬷”，她心里还是很爱小纠结的。



小纠结男朋友



小纠结的男朋友脾气好，人也很聪明。小纠结和男朋友认识也是因为大姨妈。那天下课后，小纠结因为姨妈来访，正趴在桌子上捂着肚子难受呢，多亏了男朋友给她递来一杯热水，还把自己的外套给小纠结披上。真是靠谱的男孩子呢！哎，你们不要再问谁给谁表白这种问题啦，他们俩会害羞的。

第一章

姨妈背景大起底



大姨妈的第三天，小纠结做了个奇怪的梦：肚子里掉出了许多像樱桃果酱一样的肉块。醒来一看，竟然是真的！

傻孩子，
没有血
才有问题呢！



姨妈，你说我
会不会
死啊？



第一话

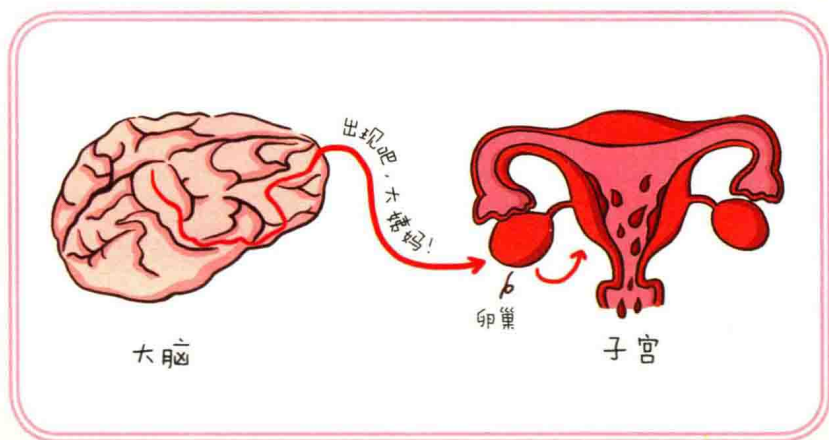
出现吧，大姨妈！

大姨妈是女性生理周期循环的结果，表现为每隔 21~35 天就会有一次持续几天的下体出血。这种出血看似恐怖，其实完全是受大脑控制的！

女性的子宫像一个梨形小口袋，袋口向下，平时出口是被“堵”住的。口袋的内壁上有一层很薄的膜叫子宫内膜，它有周期性生长和剥落的能力。许多微小的血管生长在子宫内膜里，它们在大脑的指令下，兢兢业业地运送内膜生长所需要的氧气和营养物质，以帮助内膜长厚一些，再长厚一些（以便为受孕做准备）。

大约连续工作一个月后，这些血管会收到来自大脑的“停工”命令，不再运送氧气和营养物质，并纷纷“自爆”，流出血来。内膜也在这时裂成许多细小的碎片，从子宫内壁上剥落下来。

当这些血液、子宫内膜碎片混合着一些其他成分，流出子宫的出口——子宫颈，再流出阴道时，就成为让我们爱恨交织的大姨妈了。大姨妈结束之后，子宫内膜会重新开始长厚并再次剥落。





大姨妈小知识

大姨妈这种每周执行一次的程序，指挥官是大脑，卵巢负责“上传下达”，执行机构是子宫。卵巢分泌雌激素和孕酮，让这两种激素交替支配着我们的身体，我们能感知到的，就是子宫生产出一波又一波的大姨妈啦。



看来大姨妈也是有指挥官的!



第二话

周期和流量

大姨妈的周期



在你的印象里，女性的月经周期时间应该是 28 天吧？雷打不动的 28 天。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。其实教科书上很清楚地说明，女性的月经周期一般是 21~35 天，平均是 28 天。大部分生理书都简单粗暴地推荐女生用 28 天周期来推算自己的排卵期、安全期时间等，这些都是不科学的。



大姨妈这么傲娇的存在，
怎么可能老老实实地 28 天来一次呢？

文艺大姨妈

普通大姨妈的周期时间多为 21~35 天，但文艺大姨妈的周期时间并不限于此。比如在 15 岁以下的女生身上，月经周期最少可以缩减到 8 天一次。由于年龄和身体发育条件（卵巢功能还不完善、激素水平也不稳定）等原因，刚刚来大姨妈的女孩子经期很容易发生姨妈“行踪不定”事件。

另外有种简单粗暴的分法：

一 个 月



小 纠 结：月 经

两 个 月



小 月：并 经

三 个 月



美 美：季 经^[1]

十 二 个 月



芬 芬：避 年

一 辈 子 不 来



珍 珍：暗 经^[2]

从 鼻 孔 出 来



丽 丽：倒 经

【注1】季经即居经，中医书籍里就提到过季经现象。它是指女生月经每三个月一行而无症状者，亦属正常生理现象，不需治疗。所以并经和季经的女生人数虽少，但只要姨妈规律且没有其他方面的内分泌异常现象，就不会影响到生小宝宝哦。

居经：见《胎产证治录·脉经》卷九。

【注2】暗经就比较奇特了。理论上大姨妈是女性生育的标志，但一些从没有过大姨妈的女性却也可以生孩子。有些暗经的女生卵巢功能正常，子宫内膜也会呈现周期性变化，但她们的子宫内膜比较奇特，可以自行退化吸收。因为省掉了“脱落”这个环节，自然就不会有经血来潮。相关研究猜测，这种现象与子宫内膜的血管系统缺乏分化有关。

暗经：见《医宗金鉴·妇科心法要诀》。

另类大姨妈

说完了上面几种正常点儿的大姨妈，再来认识一种很另类的大姨妈吧——倒经。这种大姨妈是不屑于走寻常路的。换句话说，它放着阴道不走，却偏偏从口腔、鼻孔、肠道甚至肺部出现。如果你发生了咯血、鼻腔出血等现象，又恰好且与月经一样呈周期性，不要惊慌，这就是倒经啦。

倒经需要治疗吗？

倒经又被称为代偿性月经。拿鼻腔出血举例，鼻腔里有许多毛细血管，这些血管表浅而脆弱，本身就极易发生出血。如果对雌激素水平变化十分敏感，就会充血、肿胀，当然可以像子宫内膜一样，随着雌激素水平骤然下降而出血啦。

对付倒经引起的鼻腔出血，只需要用拇指和食指捏紧两侧鼻翼约5分钟，或者塞住鼻孔就可以止住出血。总的来说，倒经患者的比例是极低的，但如果倒经症反复发作不愈，时间长了可能引起月经周期紊乱或者贫血症。这种情况下，在去医院的耳鼻喉科诊治之前，需要去妇科系统检查是否患了子宫内膜异位症（或内分泌、子宫等问题）哦。

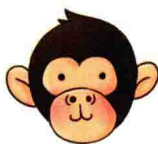


大姨妈小知识

女性的姨妈周期多半是 21~35 天，时间长度接近一个月，所以称作月经。而在动物界中，大部分雌性哺乳动物也都有其生理周期：牛羊马猪等会来月经，而家中的狗狗则是来“年经”，每次约半个月；灵长类动物周期与人类差不多。



人：21~35天



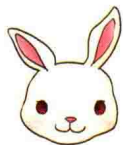
黑猩猩：30天左右



蝙蝠：22~26天



狗狗：一年1次或2次



兔子和猫咪是没有大姨妈的

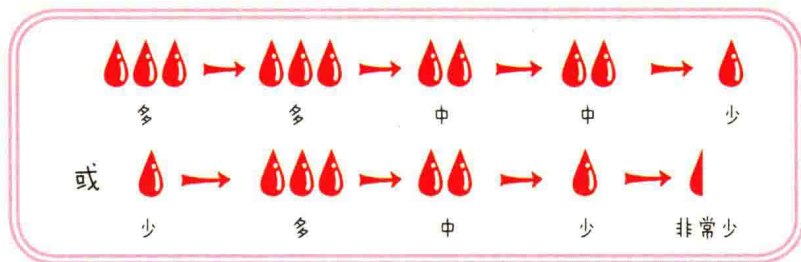


大姨妈的流量



据统计，一次正常的大姨妈，几天加起来总共的血流量是 30~50 毫升，80 毫升以上就算过多了。这些毫升是怎么个概念呢？这么说吧，一罐养乐多大概是 100 毫升。一般成人的血液总量为 4000~5000 毫升，而一次献血 200 毫升几乎仅相当于 4~6 次姨妈的量。

一次正常的大姨妈总是遵循着下面两种变化模式：



部分女生也会在经期之外出现阴道出血，这时需要考虑是否为生理疾病或者药物副作用。经期外的阴道出血我们会在第四章详细讲解。