

妹子不爱

汉竹 编著 妹子 绘

痛经君



关于大姨妈
不得不说的
那些事



汉竹编著 ● 白金女人系列



妹子不爱 痛经君



汉竹 编著 妹子 绘



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

图书在版编目(CIP)数据

妹子不爱痛经君 / 汉竹编著. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.1
(汉竹·白金女人系列)
ISBN 978-7-5537-2029-6

I. ①妹… II. ①汉… III. ①痛经—防治 IV. ① R711.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 213975 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011 年度

中国民营书业实力品牌



2010 年度

中国生活图书出版商

妹子不爱痛经君

编 著 汉 竹
责任编辑 杜 辛 刘玉锋 姚 远
特邀编辑 杨璐箐 高 俊
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/32
印 张 4
字 数 70千字
版 次 2014年1月第1版
印 次 2014年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-2029-6
定 价 49.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



Contents

目 录



One

妹子与“痛经君”的二三事

- 16 “大姨妈”的传说 西医大话“痛经君”
- 18 为什么总是月初和月未来 “大姨妈”钟爱忙碌季
- 20 什么样的月经才正常 妹子的碎碎念
- 22 什么样的月经不正常 早来,晚来;量多,量少!

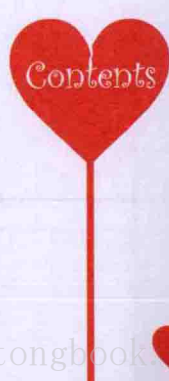


- 
- 24 什么样的妹子会月经不调 旅行遇到“大姨妈”什么的，最讨厌了
- 26 都是经前综合征的错 妹子各种不正常
- 28 经期综合征让你弱不禁风 “痛经君”的好友们
- 30 中医痛经分体质 妈妈痛经，女儿大多也会痛经
- 34 经期一定要知道的禁忌 痛经的妹子伤不起
- 36 做好月经记录 和 240 个“痛经君”说分手

Two

一招制胜，拒绝“痛经君”

- 40 外婆传下来的救命方 葱、生姜、红糖、黄酒、花茶
- 42 随时随地减痛 特殊穴位指压法
- 44 口碑最好的止痛方 艾灸就是如此神奇
- 46 肚子痛如刀割有办法 吹风机能止痛



Contents

Contents

- 48 腰酸背痛都走开 热水袋是妙招
- 50 赶走“拉肚君” 用暖宝宝贴脚底
- 52 手脚冰凉不用担心 做一名袜子控
- 54 和“便秘君”说拜拜 膳食纤维心头好
- 56 时时刻刻减头痛 原来甜食也有大作用
- 58 拒绝心慌慌 妹子要吃肉喝汤
- 60 水肿消几许 红豆生南国
- 62 呕吐恶心不用烦 山楂茶来也



- 
- 64 抚平烦躁心情 漫画小说都上阵
- 66 失眠不上门 睡前翻字典
- 68 不要一疼就吃药 大考的尴尬回忆

Three

平日吃喝爱自己，不让“痛经君”找上门

- 72 羊肉 百吃不厌手抓饭
- 74 百合 芒果百合沙拉
- 76 红枣 熬夜必备红枣鸡蛋
- 78 黑芝麻 自制黑芝麻寿司
- 80 山药 清爽的蜂蜜山药
- 82 黄酒 滋补的黄酒牛肉汤

Contents

Contents

- 84 红糖 增食欲可乐红糖茶
- 86 生姜 甜辣生姜汁撞奶
- 88 红豆 美味动人红豆西米露
- 90 核桃 补脑核桃露
- 92 山楂 酸甜煮红果
- 94 薏苡仁 加草莓的薏苡仁酸奶
- 96 葡萄酒 葡萄酒奶茶

Four

穿越妹子齐点穴，甩去“痛经君”

- 100 穿越妹子揉肚子 肚子周围都是保健穴
- 101 神阙穴 灸完你就很神气
- 102 归来穴 穿越妹子的最爱
- 103 子宫穴 只有妹子才有的穴
- 104 曲骨穴 打通任督二脉变高手
- 105 会阴穴 妹子们的小秘密

106 长强穴 打通督脉第一穴

107 关元穴 大补元气之处

108 腰阳关穴 顺利通行阳气

109 艾灸神器 穿越装备一览表

Five

“大姨妈”周记碎碎念

112 第一周 经前小征兆

116 第二周 “痛经君”来犯

120 第三周 所向披靡，美丽无敌

122 第四周 “卵子小姐”驾到

附录 做好月经记录，坚决不爱“痛经君” 126

Contents

汉竹编著 ● 白金女人系列



妹子不爱 痛经君



汉竹 编著 妹子 绘



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹



自序

Preface

妹子，女，从小学六年级起就与“痛经君”结下了深厚的友谊（永远不认识才好！），直至今日也有了10来年不离不弃的相处经历，在我被“痛经君”爱的鞭笞下（赤裸裸的仇恨！），历经千辛万苦总结出了一系列与之相爱相杀的保命秘籍。

其实“痛经君”对于妹子我来说已经是个不可分离的好伙伴了（才怪！），如今要和他分别还是挺不舍得的（最好永远分手才好！）。希望看过这本由妹子我呕心沥血画出来的书的妹子们，能对我们共同的好友（敌人）“痛经君”有一定的了解，并找到一种最适合你的方法和“痛经君”说再见。

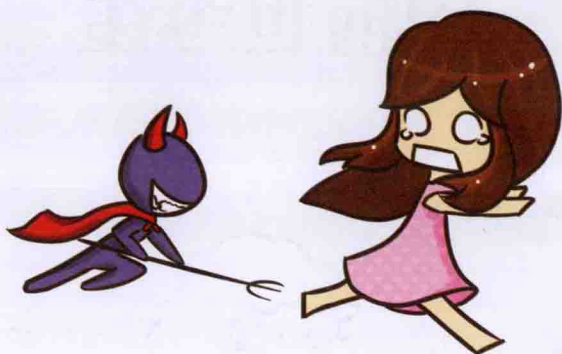


“痛经君”的自白书



任你喝红糖还是黄酒，
任你捂着肚子还是熏艾条，
我们不需要说些什么，
只要你平日光着脚丫，
只要你平日吃着冷饮，





那么我们会轮流出现在你身旁，

压力和熬夜滋养着我们，

小病小痛更是我们出现的理由。

这就是我们——240个“痛经君”的自白书，

欢唱着疼痛驾到！



“痛经君”的前世今生

在妹子的家族中，每个女性成员
都饱受“痛经君”的折磨。



痛经的奶奶



痛经的外婆



痛经的姑姑



没有“大姨妈”的爸爸



痛经的妈妈



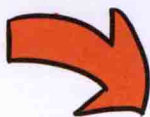
痛经的姨妈



所以说还是爸爸什
么的最幸福了。



妹子的一个好朋友因为家族里没有人痛经，所以从小就肆无忌惮地吃冷饮。



在妹子已经被妈妈严格控制吃冷饮的时候，她依旧吃得很欢快。



但是，她现在也倒在“痛经君”的魔爪下，无法翻身。



所以，家族里没有痛经史的妹子们，也要小心“痛经君”哦。



目 录

Contents



One

妹子与“痛经君”的二三事

- 16 “大姨妈”的传说 西医大话“痛经君”
- 18 为什么总是月初和月未来 “大姨妈”钟爱忙碌季
- 20 什么样的月经才正常 妹子的碎碎念
- 22 什么样的月经不正常 早来，晚来；量多，量少！

