

更·新

关于更年期的那些事



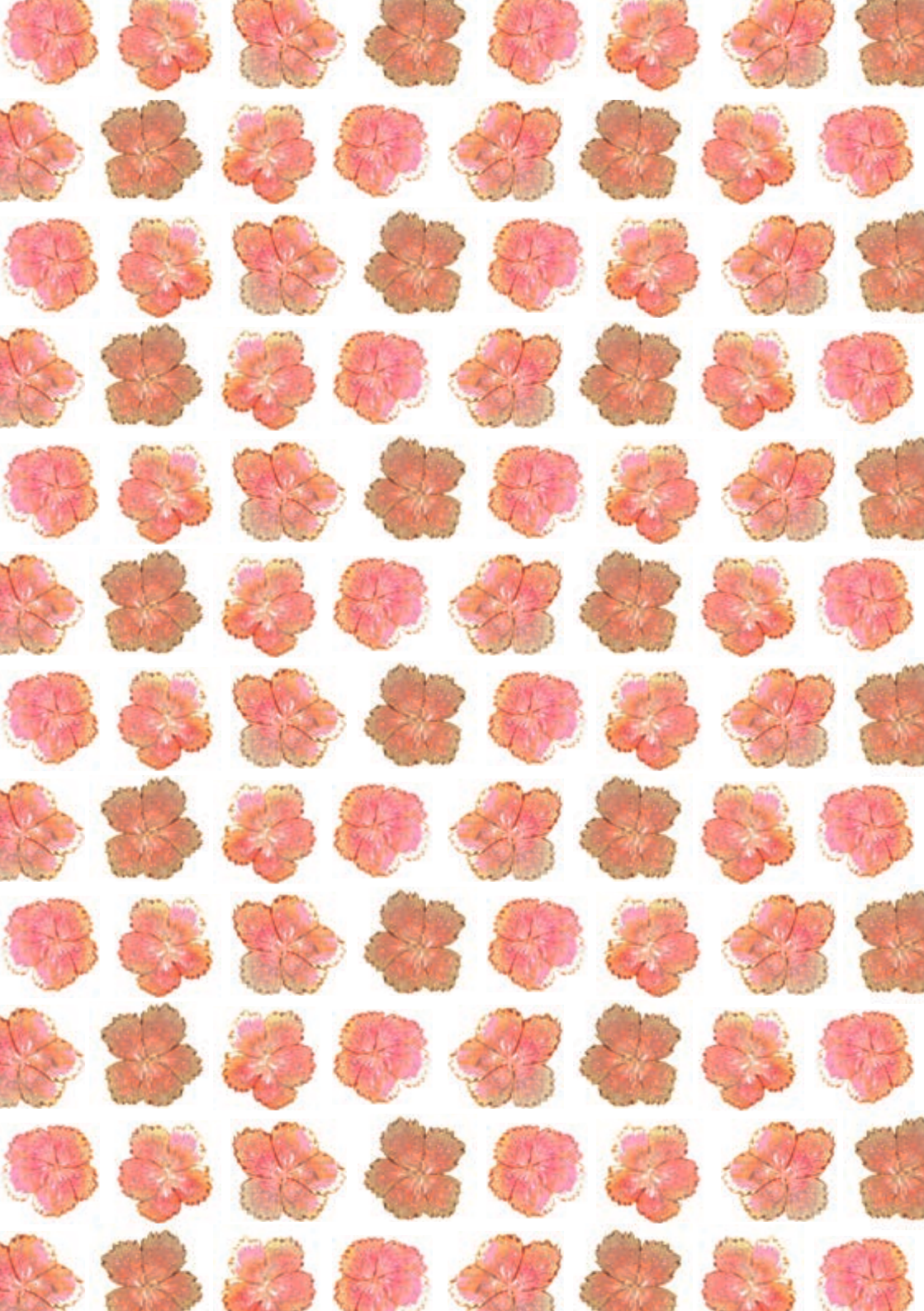
更·新

到 2025 年，全球经历过更年期的女性人数预计将增至 11 亿。这些女性正值人生黄金时期；她们经营着家庭、家族、企业甚至国家。

尽管更年期是全球约一半人口都会经历的一种自然变化，但这一话题仍然经常带有耻辱感以及被评判的担忧情绪，被评判年龄、吸引力、生育能力、甚至工作相关性等等。太多的女性在沉默中忍受痛苦——这种沉默不断从一代人传递到下一代人。

现在，我们必须做出改变，必须将更年期话题从令人恐惧的经历转变为自我关怀、个人成长和充实生活的有益时机。

本书中的故事是对印度、中国、巴西和墨西哥女性更年期转变经历的真实描述。从沮丧到振奋，每位女性的经历都独一无二，这意味着在这一长期遭受误解的人生阶段，女性不再总是保持沉默。



更·新

本书中的故事集由全球领先的医疗健康公司雅培发起倡议并予以资助。

雅培坚信，健康是人们活出精彩人生的关键，而实现健康生活的第一步即认知。然而，当谈论我们的健康和身体时，有些事我们却避而不谈，比如更年期。所有女性都会在一生中经历更年期，而关于这一话题的讨论却寥寥无几。

希望人们通过本书和网站 www.WomenFirst.com/menopause/TheNextChapter 来了解来自四个不同国家女性的一些真实更年期经历，改变这种状况——打破沉默，推动对话，加深理解。

围绝经以及更年期对女性而言可能是不小的挑战，不仅影响本人，还会影响她周围的人。雅培通过与医疗健康专业人士的合作，致力于改变我们对待更年期女性的方式，帮助她们更深入地了解这一阶段的生活。通过文章，女性们可以了解她们可能经历的身心变化，进而获得鼓励，与她们的所爱之人一同勇敢拥抱未来。

《更·新》汇编了独特真实的故事，为女性提供更年期相关的宝贵见解。从激素变化对人际关系和职业的影响到对健康和自尊的伤害，每位女性诉说着自己的故事，包括在这个全新生活阶段中的忧虑以及惊喜。

更·新

关于更年期的 那些事

封面插图

中国 Yiyi Wang

编制

中国 Abby Wang

印度 Karuna Ezara Parikh

墨西哥 Iris Epstein

巴西 Juliana Resende





2022 年雅培首次出版

故事的真实性：本书的写作和出版由雅培资助，合集中以女性为故事对象，其挑选与雅培无关。来自巴西、中国、印度和墨西哥的作家选择并采访了正在经历或经历过更年期的女性，将其故事记录在本书之中并编辑出版。对于那些为本书提供故事的女性，本书中将只出现名字而不注明姓氏，鼓励她们坦然发言。

医疗信息：本书中包含的信息，包括但不限于文本、图形、图像或其他材料（“合集”），仅供一般参考之用，并非旨在或暗示替代专业医疗建议、诊断或治疗。若您出现本书中所提及的任何症状，或在接受新的医疗保健方案之前，您应该联系您的医生或其他合格医疗保健提供者，以获得医疗状况或治疗相关的建议和 / 或商讨。本故事集中出现的故事都是真实经历；每位讲述者的陈述和观点不一定代表雅培，也不应该代表雅培。

雅培不对合集和 / 或故事所提供信息内容的完整性或可靠性作出任何声明，也不承担任何责任，雅培不保证合集和 / 或故事所提供信息 / 内容的完整性或可靠性，且明确表示不承担与合集和 / 或故事内容相关的责任。

保留所有权利。未经雅培事先书面许可，不得以任何形式或方式（包括复印、录音或任何其他信息存储和系统检索）制作或传播本出版物的任何部分内容。

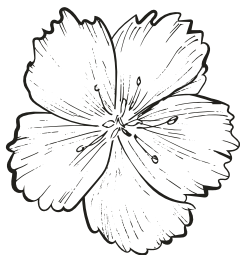
编修：Robert Violette 和 Beth Gibbons

由 Brightside Print & Design Ltd 在英国印刷

Copyright © 2022 Abbott

致本书中勇敢分享自我故事的女性：

愿您的故事能够激励他人充实生活，拥抱人生的下一个篇章。



目录

	简介	9
第 1 部分	人际关系	13
第 2 部分	衰老与美丽	43
第 3 部分	身心健康	69
第 4 部分	事业	105
	术语	121
	注释	123
	您自己的故事	124



简介

到 2025 年,¹全球经历过更年期的女性人数预计将增至 11 亿。这些女性正值人生黄金时期;她们经营着家庭、家族、企业甚至国家。尽管更年期是全球约一半人口都会经历的一种自然变化,但这一话题仍然经常带有耻辱感以及被评判的担忧情绪,被评判年龄、吸引力、生育能力、甚至工作相关性等等。太多的女性在沉默中忍受痛苦——这种沉默不断从一代人传递到下一代人。

现在,我们必须做出改变,必须将更年期话题从令人恐惧的经历转变为自我关怀、个人成长和充实生活的有益时机。

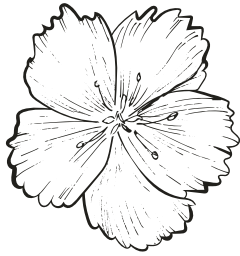
本书中的故事是对印度、中国、巴西和墨西哥女性更年期转变经历的真实描述。

从沮丧到振奋,每位女性的经历都独一无二,这意味着在这一长期遭受误解的人生阶段,女性不再总是保持沉默。

如果您自己或认识的人目前正处于更年期,或者对更年期感到担忧,我们希望本书所提供的内容让您安心,因为您并不孤单,同时也希望能给您力量,去寻求可能需要的支持。更年期不应该在沉默中度过,不妨与您身边的人分享《更·新》——它甚至可能会打开一扇分享您自己经历的大门。每次一个故事,共同打破更年期的缄默。

1

人际关系



人际关系

激素支配着一切，从我们的情绪和精神活力，再到我们的信心和生命力。因此，更年期前后的激素变化会影响我们与他人相处的方式。

通常，我们所爱的人会在我们之前感受到这种非常明显的变化。孩子们可能会注意到您情绪不稳，伴侣会感觉到您欲望下降，而亲密朋友则会注意到您情绪上的转变。

情绪低落和焦虑这两种更年期的常见症状会逐渐出现。逐渐，也就意味着我们并不是每一次都能察觉到这些迹象。在家中，身体上的变化会使亲密关系变得不再具有吸引力，这可能会成为一个需要关注的问题。在工作场所，疲劳和信心的彻底丧失会影响专业表现。

太多女性不会谈论自己正在经历的变化，这会导致她们有孤立感。所爱之人也会遇到困难——一项调查发现，在支持伴侣度过更年期时，38%的伴侣感到无助，三分之一的夫妻会发生争吵。²

通过本章分享故事的女性证明：能够谈论中年激素变化对情绪的影响极其重要，因此，所有经历更年期的女性都可以大胆寻求自己可能需要的支持。

JESSICA, 51 岁

墨西哥墨西哥城

如果全球 51% 的人口都需要经历更年期，那么我们为何要将其视为禁忌？我开始越发频繁地思考这个问题。是谁给出结论，认为谈论所有女性都必须经历的这个时期会让人不适？我希望尽快打破这种沉默。

43 岁时，我患上耳鸣。^{*}经历过耳鸣的人都知道那是什么样的体验；耳边出现嗡嗡声，昼夜不停。这种问题真的很考验夫妻对彼此的忍耐极限：遭遇问题的人总是抱怨不停，而时间一长，对方也不能忍受。我并没有意识到，这是我的第一个更年期症状。接下来是失眠、体重增加和脾气暴躁。

为了治好耳鸣，我去看了无数医生。我恳求他们给我开药，让我睡得更好，安抚我的极度焦虑。每一次看医生，我都感觉他们实际上并未将我视为一个独立个体。就医给我的印象就是，对于每个出现更年期症状的女性，医生对所有人都是同一套内容，就像我们的症状反映的都是相同疾病一样。

各种搜索寻找，我终于找到了一家拯救了我生命的诊所：不同专业的医生在这里一起工作，完美结合了现代医学与传统医学。此外，我幸运地通过 Facebook 偶然发现一群英国女性，这是给我带来了极大帮助的群体。阅读她们的故事让我意识到我

^{*} 耳鸣是指在没有相应外部声音存在时仍能感知到某种声音。

并非精神上出现问题，世界上还有很多其他女性和我有同样的感觉。我还意识到墨西哥在这件事上的落后程度：例如，英国已有广大群众呼吁将更年期纳入劳动法。³

现在，我的症状有所改善，我想让其他有相同经历的女性知道她们并不孤单。我在墨西哥成立了一个支持小组，它类似于为我提供很大帮助的英语小组。我希望我们形成一个群体，让更年期不再是禁忌话题。

PRISHA, 58 岁

印度班加罗尔

几年前，在我女儿大学毕业回家后不久，我的症状便开始了。我们当时不能接受再住在一起，我喜怒无常，烦躁不安，总是骂她。

我的女儿说我不再是从前的我了，并尝试和我谈论这件事情。我的月经停了，但直到我最终去看医生时，我才把停经问题跟我的症状联系起来。当然，是更年期。情绪不稳、睡眠精力不足——这一切都是有原因的。

突然，我发现自己因为没有生育更多孩子而感到悲伤。在我丈夫离世之后，我从未想过嫁给另一个男人。独自一人生活，我感到非常开心——但这随后就变成了遗憾。

我最终还是跟我的女儿谈论了更年期的话题。一开始我觉得很尴尬，但她表现得非常平和。她感觉到确实出现了某种变化，并且非常乐意为我提供支持。

她开始在家里帮忙，甚至不需要我提出要求，我们谈论了我以前从未分享过的事情。这是一段很宝贵的时间，我跟女儿在一起，这让我感觉一切好多了。我的抑郁情绪逐渐开始解除，精力开始恢复。我不再一味沉浸在遗憾之中，并且意识到拥有这样一个贴心的女儿是多么幸福。我们的联系相比以往任何时候都更紧密，我开始重新找回自我。

FERNANDA, 55 岁

墨西哥 Real del Oro

三年前，我的母亲去世了，从那个时候开始，我的月经变得不规律，之后最终停经。有时我认为从某种程度上来说，丧母之痛导致了我的更年期。

我的更年期前期症状不多，而且持续时间不长。起初，我不知道自己怎么了。

我记得有一次在超市，他们的空调温度设置很低，但我仍然觉得热得难以忍受。我开始出汗，我问了朋友们是否也像我一样热的不行，但他们很惊讶地看着我，就像我疯了一样。“我想，你的更年期可能来了。”其中一位朋友这样告诉我。事实上，这个朋友是对的。我开始出现非常严重的夜间盗汗症状；甚至一晚上不得不换几次衣服。但六个月后，这些潮热突然消失，我又恢复到了我自己的状态。

尽管我已经三年没有来月经了，但朋友们都说我的这些表现是更年前期症状。“坚持”，她们说，“为了美好生活坚持下去”，因为另一段更年期马上就会来到，我相信他们。我姐姐今年 78 岁，她的潮热症状严重到连家务都做不了。她的情绪波动太过严重，没有人能忍受她（说实话，事实上她一直脾气暴躁）。我们不知道我是否也会像她那样。

ALEXANDRINA, 51 岁

巴西里约热内卢

男性应该要注意照顾正处于更年期的女性并提供支持。可悲的是，情况并非总是如此——尤其是在我家。例如，当我开始出汗时，我的丈夫认为这很有趣。通常，我们一起看电视时，我会掀开毯子开始疯狂地给自己扇风。他会开始大笑，就像他非常享受这些时刻一样。

我通常会驳斥他，提醒他，他自己很快也会出现症状。男性更年期和女性更年期完全是一回事！

公平而言，就他对我的更年期症状表现出来的态度，“更为光明”的一面是他没有因我的情绪波动或盗汗状况而感到困扰。尽管我有时确实想知道，他的笑声是否是掩饰厌恶感的方式。我认为不是，但谁知道呢。

离我上一次来月经（一次明确的月经）已经一年了，在那之前我一直没有出现任何阴道干涩情况。缺乏性欲？好吧，仅仅责怪更年期是不公平的。我已经结婚 25 年了——经过这么长时间的相处，性欲和性生活减少非常正常。我们还有一个儿子——顺便说一句，针对我的更年期问题，他比他父亲更支持我。千禧一代男性革命？一切都归功于他们的妈妈！

慈如, 48 岁

中国上海

最开始的症状是可怕的头痛，每次来月经都会头晕，然后是潮热和出汗。我现在不能穿太多衣服，因为我总是感觉很热，我的脸也会变红。考虑到所有因素，我的症状并没有部分朋友那么严重——有的人出汗时会完全浸透衣服！

我们在自己的圈子里谈论这些事情，但从来没有与我们的家人谈论。我记得我的母亲并未提到过更年期——她总是很忙，甚至可能从未想过这件事。我们确实从未讨论过它。

作为一个小女孩，我听说女性到了一定年龄就会变得不讲道理、暴躁易怒，我知道月经会在那个时候停止。我的月经量少了很多——但其余的症状都出乎意料。

这期间我总是精力不足，并且很容易生气，但我尽量控制自己的情绪。老实说，我真正想要的就是休息。

我不再享受中国新年派对了——我不能忍受那些嘈杂和喧嚣。当电视声音太大时，我的大脑中会出现嗡嗡声。温度也是一个问题。在亲戚家做客时，我经常感觉自己无法呼吸，总是觉得太热，简直要窒息。

毫无疑问，我现在不那么善于交际了。我不会跟很多朋友约会，也很少和同事一起出去玩。打电话的频率也降低了。我回复消息的时间间隔更长了，有时根本不回复。在这期间我更喜欢待在自己的公司——也许这不是一件坏事。

ANA, 42 岁

墨西哥瓦哈卡

我母亲从来没有和我谈论过女性应该与自己身体建立什么关系。她教给我的是，有吸引力是成为女性的基础。对我来说，作为女性总是牵涉到痛苦：月经、第一次性关系、分娩、几次妇科手术，以及最近的更年期问题。

三年前，我 39 岁，就在离婚一年后，医生发现我有肌瘤，切除了我的子宫和一个卵巢。五个月前，我开始感到抑郁、疲倦，还出现了体重增加和失眠的问题。我感觉非常糟。几周前，医生诊断我即将步入更年期，尽管听起来不可思议，但这一消息让我平静了下来。知道自己不是疯了，所以松了一口气。

在我年轻时，我的性生活非常丰富——我有多个伴侣。但是现在，我不再将性作为寻求亲密关系的一种方式。我希望自己在更年期也能够有尊严。

我记得 Toltec* 专家和 Kabbalah** 老师的教导：“更年期会拥抱睿智女性——这由你蜕变而成的睿智女性。”在这个过程中我对 Kabbalah 的话深信不疑，因此我现在明白了，我只为自己而活，不为任何其他人而活。

* 位于墨西哥中部的中美洲文明。

** 构成犹太教中神秘主义宗教解读基础的深奥教义。

AARUSHI, 49 岁

印度孟买

我一直深受激素的影响。我年轻时曾经有过严重的经前症状，例如痛性痉挛。还有产后抑郁症。所以，当我的月经频率开始发生变化时，我非常担心。我询问我的妇科医生这是否会影响亲密关系能力，她说：“你可能会注意到阴道发生变化以及对亲密关系的渴望减少，但我没法肯定，因为每个人都不一样。”我丈夫和我的关系非常好，亲密无间，所以知道这可能会产生的影响对我来说很重要。

我确实注意到阴道有些干涩，但妇科医生推荐了一种极有帮助的治疗方法。

尽管我与丈夫感情深厚，并且他非常耐心，但我确实有段时间对发生亲密关系失去了兴趣。不过，他真的很理解我，也能够与我共情。几十年来，我们建立了深厚的相互依赖感，更年期只会加深我们的关系。我很幸运，因为我看到了他更善良的一面。

AURELIA, 51 岁

巴西圣保罗

我对更年期一无所知，直到它迎头扇了我一耳光。我当时 37 岁，已经服用避孕药十多年，但我决定要一个孩子。我丈夫真的很想要孩子，我们都认为当时是组建家庭的好时机。感觉就像是在我们即将开始生活新篇章的时候，潮热开始了。

医生说得非常直白：“激素检查显示你处于更年期。”她从屏幕上抬起头宣布道，“你不能生孩子了。”

我离开诊所时悲痛欲绝，再也没有找过她。我把这个消息告诉了我的丈夫，并补充说他有自由去追求另一个女性，满足自己成为父亲的愿望。我觉得我辜负了他。

他没有接受我的提议，这让我感到高兴，但这并不意味着我们的关系没有出现问题。我四十多岁的症状，包括零性欲，真的打破了我们婚姻的和谐状况。我也出现了潮热、盗汗、失眠和烦躁等症状。无论从身体还是情感上而言，这都像一场过山车。最后，我去看了另一位妇科医生，他为我提供了绝经激素治疗。

随着我开始感觉自己各方面更加平衡，我和丈夫开始考虑收养一个孩子。然而不幸的是，我们在这一事件上遭遇了常见又令人沮丧的官僚主义。我开始研究体外受精，并咨询了一位专家。让我们惊讶的是，他向我们保证，我可以使用另一女性的卵子和我丈夫的精子生孩子。我对这种可能性感到非常兴奋，立即同意了这一提议。卵子不是我的，但孩子是我的！

我加入了长长的卵子捐赠等候名单（但相比收养，等候时间要短）。当我年满44岁，几乎接近年龄限制时，一位捐赠者出现了。当医生打电话告诉我这个好消息时，我丈夫哭了！

怀孕的过程非常美妙，我生了一个漂亮的男孩。他现在是一名健康聪明的七岁孩子——而我是一名51岁的母亲。有时我看着他，忍不住想，科学是多么不可思议的事情啊！我从来没有想过自己可以在更年期实现这一切。我们是一个幸福的小家庭——我们的全新篇章终于到来了。

XIMENA, 44 岁

墨西哥墨西哥城

我的性生活彻底死掉了，死透了。我只有 44 岁，但已经经历了更年期，我对性完全失去了兴趣。我的丈夫很好，他也不在乎，这让事情变得容易多了。更年期使我的性欲为零，年龄增长使他也面临勃起问题；所以我们找到了无关性交的亲密方式。比如依偎在床上，出去吃饭，看电影，牵手聊天等等。性并不是一切！

拥有完整的家庭也不是一切。丈夫和我决定不生孩子。这可能是我们甚至在我进入更年期之前就已经做出的决定。我觉得这一决定对我们而言是正确的，当然，只针对我们自己而言。我们很幸福，过着充实的生活。

静文, 44 岁

中国广州

我没有告诉任何人我正在经历更年期。我不希望人们认为我老了, 无法经营公司了。有时我很健忘, 以至于丈夫会对我大喊大叫, 说我脑子不清醒。

我的身体从上到下都在发出警告信号, 每个部位都有疼痛, 特别是腿部和背部。我开始观看健康方面的视频, 并意识到情绪波动和失眠是更年期的症状, 而非源于压力。我觉得我的身体失去平衡了, 但我没法跟医生说。

并且, 我丈夫坚持认为问题的根源是压力而非激素, 而且治疗只是骗局。

现在, 我的焦虑和情绪波动渐渐有所改善。白天我的潮热问题症状越来越轻, 甚至晚上也有好转, 以前夜晚醒来时浑身都会被汗水浸透。

丈夫拒绝谈论我正在经历的变化, 我唯一能与之交谈的人就是我的儿子。

可悲的是, 更年期仍然是一个禁忌话题。提高公众意识可能有助于鼓励更多人大胆谈论。然后, 像我这样的女性也许便可以获得需要的治疗。

LYNETTE, 74 岁

墨西哥墨西哥城

我几乎不记得更年期了。我需要努力回忆才能想起那个时期，那个年龄段的事情。我的记忆力没有问题；我记得孙辈们告诉我的一切事情。只是更年期并非我人生故事中的一个转折点。

如果我努力回想，唯一会触动我的情绪就是感觉仿佛遭遇了背叛。这种感觉并非来自我的身体，而是我周围的女性。没有一个人谈论过自己的感受有多糟。就像当你成为一个新手妈妈，周围所有其他妈妈讲述的都是他们的孩子从出生第一天起就安睡一整夜，而你却在无数个凌晨坐在那儿抱着哭泣的婴儿，想知道自己到底是哪里出现了问题。事实上你自己没有任何问题。真正扭曲的是，没有一个女性愿意承认这件事情的艰难，以及她们在继续生活的过程中承担的一切苦痛。女性总是装作一切都很顺利的样子。我们不会受伤，我们不需要帮助，我们一往无前。

书华，53岁

中国上海

关于更年期，我以前没怎么想过这个问题。在我成长的过程中，我的祖母、姨母和母亲之间并未公开讨论过这个问题。所以，我真的不知道会发生什么。事实上，我认为我的脾气暴躁源于关节疼痛，失眠是因为对工作和家庭问题的担忧。

我发现自己不断因为一些愚蠢的小事对丈夫和女儿大发雷霆，我以为这只是因为太累了，缺乏睡眠。所以，我服用了一些传统草药；还选择了通过饮茶和输液的方式来改善我的症状。

直到开始出现潮热，我才意识到真正发生了什么。有一天，一位朋友发现我全身通红且不适，问我是否正在更年期。我们谈论了各自的症状，这些症状几乎相同。我询问她，为什么我从未见她出汗以及表现烦躁，她告诉我医生让她接受了绝经激素治疗(MHT)。

在那之前，我真的感觉太痛苦了。我去找朋友的医生，告诉他我的问题。他解释说我的症状由激素水平下降引起，并建议我接受MHT。

虽然我的朋友在进行MHT之后表现不错，但我还是很紧张。我对结果并不抱太大期望，特别是医生还提到了可能会出现的作用，比如腹胀和恶心。谢天谢地，在我的身上，它们真的表现得很温和。这只是一个很小的代价，但让我的生活终于恢复了平静和幸福。

MARIANA, 43 岁

墨西哥墨西哥城

我很早就进入了更年期，那时我 34 岁。我刚生了第三个女儿，晚上起床喂奶对我来说非常困难。我感到尤其疲惫，跟我生前两个孩子时的情况很不一样。然后，还出现了潮热症状，是我身体发生变化的第一个迹象。接着是偏头痛、失眠、体重增加、情绪波动、记忆问题和性欲低下等问题。我从一辆高速列车变成了一辆缓慢的煤炭机车。我不再是从前的我了。

生完第一个孩子后很多年我才终于再次怀孕。这是一个非常艰难的过程。因为我患有子宫内膜异位症和卵巢早衰。我接受了几个程序的治疗，包括在生后面两个孩子时的生育治疗。我想，这一切都加速了更年期的到来。

由于担心血栓形成的风险（有形成血栓的倾向），没有医生敢为我提供绝经激素治疗。更年期的症状让我难以忍受，但医生只是无奈耸肩，然后让我回家。我感到绝望，感觉不被理解。幸运的是，九个月前，我找到了一位同意为我治疗的医生。她告诉我，过早缺乏激素可能会导致心脏问题以及其他与血栓形成同样危险甚至更严重的问题。现在，我感觉好多了。我对自己有了更好的认知，甚至感觉到了性欲的火花。

在镜子里，我看到我 43 岁的身体看起来和我 70 岁的妈妈一样。作为母亲，我再也没有足够精力像大儿子出生后一样陪伴我更小的孩子，这让我充满了内疚。但我确实总会想起曼哈顿

神秘谋杀案 (Manhattan Murder Mystery) 中 Woody Allen 对 Diane Keaton 说的台词：“为更年期留下一点疯狂吧！”

只有带着一点疯狂，我才能多一点耐心，还能自嘲。我就像黑白动画片里的小火车：我正在前进，但开始逐渐变得更为艰难。“在机车里多放点煤，”有些晚上我这样告诉丈夫。

慧中, 46岁

中国深圳

有时我会被负面情绪吞噬。我唠叨丈夫，生孩子的气，对工作感到恼火。这些情绪爆发有时会持续一个小时。当然，我会事后道歉并解释这是因为更年期。但这终究还是将我的女儿们推远了，尽管她们尽了最大努力保持耐心，也不想让我失望。

现在，我试图写下我的感受，通过将 these 感受诉诸于纸张来控制我的暴躁情绪，而非抨击生活中我爱的人。把情绪宣泄在他们身上对他们不公平，也让我感到痛苦。

梅, 55 岁

中国南京

开始进入更年期时, 我刚满 50 岁不久, 我真的不知道情况会那么糟糕。早些时候, 我没有意识到它会导致我的关节疼痛——我以为这只是因为自己变老了。然后潮热来了, 但还算温和。

我尝试通过混合草药改善这一状况, 把它们泡茶饮用。这的确有所帮助。然而, 进入更年期的第二年时, 我开始出现可怕的情绪波动。我的暴躁脾气影响了丈夫和我的精神状态, 我的婚姻似乎岌岌可危。

我去看了一名西医, 他推荐我使用绝经激素治疗 (MHT)。虽然之前我并未听过太多关于它的消息, 但那时我正处于绝望之中, 绝对愿意采取任何措施挽救这段婚姻关系。我抱着怀疑的态度, 拿着处方离开了医生办公室, 想知道它是否能奏效。

令人高兴的是, 它真的有效——事实上, 成效惊人。几周后, 我的潮热和关节疼痛完全消失了, 情绪也变得更加稳定。事实上, 我向一位也正在经历更年期的朋友推荐了 MHT 治疗。

我感觉自己又回到了以前的我。我的婚姻重回正轨, 不仅我自己、我的丈夫也更幸福了!

EMILIA, 64 岁

墨西哥瓜纳华托

我在 36 岁时接受了子宫切除术*，十年之后，悲伤降临。当时我在医院工作，它就这样毫无征兆地出现了。

我正在照顾一个我爱的人，他需要特别帮助。我记得我回到家，把自己锁在房间里，哭了好几个小时。“我为我的病人感到非常难过，”我想。但我还因为鱼哭了：它们在鱼缸里看起来是那么漂亮。任何事情都是哭泣的理由。一切都汹汹而来。因此，我便知道了，这是更年期。不久之后我开始出现潮热，还经常大汗淋漓，情绪也非常糟糕。我希望有人来我家，任何人都可以，这样我就可以对他们大喊大叫。我非常生气，迫切地需要宣泄出来。

我开始回忆起我和妈妈的对话。我们亦母女亦好友，她告诉了我很多故事。然后我突然醒悟了，从内在发生了转变，我开始将自己的想法引向另一方向。我设定自己可以忍受任何会发生的事情，不会伤害我爱的人。

更年期是一个需要克服的过程，也是一个需要尝试和享受的过程。这就是我不想接受任何治疗的原因，即使是现在，我患有甲状腺疾病并且潮热症状依然存在，我的想法仍未改变。如果我感觉太热，我就使用扇子！我买了所有颜色的扇子。这让我感受到了女性的优雅。

* 子宫切除术是指通过手术形式切除子宫。

如果我汗流浹背，我就去享受洗澡、换衣服，这让我感觉焕然一新。

我试图让自己保持忙碌。这就是我抵御忧郁情绪的方式。我唱歌、上民族舞蹈课、锻炼身体、精心打扮自己或计划旅行。更年期教会了我很多。真正爱我自己，享受我身体带来的感觉。有些人认为我疯了，他们可能是对的，但这是一种快乐的疯狂。

DIANA, 69 岁

巴西巴西利亚

在我更年期症状到达高峰时，流汗变得非常严重，即使是在半夜，我也不得不马上更换衣服。我的性欲也彻底消失。这确实影响了我的感情生活，但说实话，感情上本来已经很紧张了，因此也没法推动我对性的兴趣。

我们的婚姻最终结束了，但将婚姻的瓦解归咎于潮热或情绪是不公平的。在我出现更年期症状开始之前情况已经开始恶化，但我想这些症状的确将这段关系推向了终结边缘。当它最终结束时，我很沮丧。

我花了一段时间从离婚的悲伤中恢复过来，但当症状消失，离上次月经仅仅几个月的时候，我便感觉自己已经做好准备迎接新的开始了。没错，这是一种解脱！今天，回顾这一过程时，我明白这只是人生的另一个阶段，我想，它并没有一些人说的那么糟糕，当然，它也不像在公园里散步那样轻松。更年期是一个自然周期，会来也会走，就像月经一样。

我现在 69 岁，感觉一切都很好，非常享受生活。我对佛教、散步、烹饪、阅读和学习很感兴趣。对人际关系和年轻与否也不那么在意了。在更年期之前，我开始对自己的年龄敏感，因为与一群年轻人一起工作，我是其中最年长的人。可以说我在 40 岁时意识到了衰老危机！而这两天我感觉自己更年轻，更有活力。事实上，我在一个专门帮助老年人的非政府组织担任志愿者。感觉好像没什么能阻止我。

RIYA, 60岁

印度加尔各答

我有六个女性朋友。有的人从读书时就认识了，而其他人则在之后的时间里加入了我们的团体。有些是和我们一起长大的男孩儿的妻子。她们为我提供了巨大的支持。

是的，我们的症状都有所不同，但其他人都没有像我一样，出现身体衰弱的症状。不过，当我情绪低落时，我的朋友总是会为我提供帮助。她们明白这种情绪的来源和原因。我们的年龄相仿，所以我们也能互相帮助。当我感觉非常糟糕时，我会约某个朋友出来喝咖啡或喝茶聊天——这极大地缓解了我的不良情绪。

我觉得只有经历过的女性才能真正理解更年期。在我们的朋友圈子，许多人患有抑郁症，有些人比我严重得多。我们会分享各自的应对方法，有时只是需要发泄一下。是她们的支持帮我度过了更年期。

MARIANA, 50 岁

墨西哥普埃布拉

三年前，医生在我的子宫里发现肌瘤。我在普埃布拉一家公共妇女医院接受了手术，考虑到我的年龄，他们认为最好切除整个器官。医生告诉我，手术后我不会再出现经期之类的症状。甚至不到三个月，我便开始出现潮热症状。

有那么几天，我在黎明时醒来，头晕目眩。我认识的朋友已经经历过，她们证实这些症状的确与更年期有关。在我的家庭，更年期从来都不是一个能够开放谈论的话题。我确实记得我妈妈出现过潮热，但她没有说过这件事情。

我有四个孩子，其中三个是男孩，我不敢告诉他们我正在经历什么；我觉得这会让他们觉得非常不适。也许我的大女儿愿意听我讲述，但她从来没有时间和我谈谈这个。在我的认知里，更年期是让人感到不适的话题，但我不明白这其中的原因。事实上，不应该是这样。

IVONNE, 60 岁

墨西哥萨尔蒂约

女性身上总是发生很多事情，有时我们甚至不知道原因。我是一名护士，这某种程度上来讲有点帮助。因此我在 50 岁时意识到了这是更年期。

最初是月经开始不规律：可能两个月来，一个月不来。然后是潮热。我感觉自己好像在燃烧，汗流浹背！当时我住在热带海滨城市芝华塔尼欧，天气一直不好。我很多个夜晚完全离不开空调。上床睡觉时，我的身体已经冻僵了，但并不觉得冷。

我没有像许多朋友那样变得烦躁，但我的性欲的确下降了。我也经历了阴道干涩。我的妇科医生开了一种补充剂来缓解我的症状。

这一全新阶段不仅没有制造更多问题，反而帮助我重新构建了与伴侣之间的关系。我们发现，让我们团结在一起的某种力量，超越了性。事情好像变得有所不同了，我很享受这种状况。以前，我们曾经认为更年期开始便意味着人生的结束。过去女性常常会改变自己的穿着方式，变得更加稳重。现在则不然。

当我们的卵巢停止产生某些激素时，并不意味着我们的身体正在衰退。它不会剥夺我们的女性本质。我年轻的时候就知道了这一点。我有年龄比我大两倍的朋友。她们充实而积极的生活告诉我，人生不会随着更年期而结束。这并不意味着我们只能去照顾孙子了。

我们有时会寻找不开心的借口。我没有让更年期成为我的一个借口。我还在工作，我感觉活力满满，并且准备开始新的项目。

美慧, 46岁

中国北京

我很孤独，因为我不像以前那样经常与朋友见面。更年期时，我害怕反应过激，害怕因为乱发脾气让他们恼怒。所以，我孤僻了很多，除了几个非常亲密的朋友，我不再与其他人真正接触。

我向他们解释说我正在经历这个改变，他们也真的非常体贴。我现在花更多的时间独处，做我认为能让自己平静下来的事情，而不会与朋友和家人聊天。我很享受这种孤独，花更多的时间在自己的爱好上，找到让自己平静的方式，比如听音乐。

很久以前，当我的婆婆出现一些症状时，我和她简单地谈论了更年期。当我的公公告诉我男人也会经历更年期时，我感到非常震惊。

虽然我明白，我不能指望每个人都和我有着同样的想法和做法，但这有时会让我非常生气，在工作中更是如此。当我认为某人犯了错误，我必须劝阻自己不要直接指责他们。而是学会先花点时间冷静下来，使用更温和的语气、以更加礼貌的态度与他们交谈。

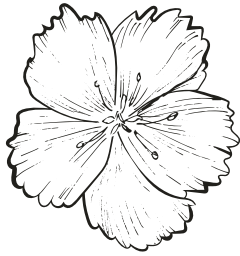
更年期带来了一种自我认同——我不再关心别人如何看待我。此外，我不太关心八卦和与我无关的事情。摆脱与我无关的事物几乎是一个修行的过程。我不再那么固执了。

虽然我是一个天生的问题解决者，但我认为更年期并不是需要解决的问题。相反，虽然随之而来的激素自然变化可能会带来严重后果，但只要你设法找到正确的应对方法，这种体验便能让你变得更加强大。这是一个调节症状的问题，以便你尽可能顺利地度过这个阶段。

当然，如果人们能更多地谈谈这个问题，也会有所帮助。我不知道大家避而不谈的原因。这是所有女性生命中不可避免的阶段，迟早都会发生，没有什么好害怕的。

2

衰老与美丽



衰老与美丽

雌性激素不仅影响我们的生育能力——还塑造了我们的身体，赋予了我们细腻肌肤和光泽头发。最重要的是，它会影响我们的自信心。随着这种最重要的激素水平下降，衰老的迹象变得更加明显——我们的新陈代谢减慢，我们的皮肤和头发发生变化，我们看待自己的方式也可能会发生永久性的改变。

更年期带来的身体症状可能让人难以应对，并且通常伴随着痛苦的耻辱感。有一种感觉是，不再拥有生育能力意味着从社会层面来看，价值减少、吸引力下降、不值得被爱。

但是，这个故事的主人公向我们证明了，美丽并不局限于我们身体所反映的状况——它不存在于镜子中，而是存在于我们的自我价值感中。我们可以一起改变大众看法，成为自己的积极榜样，即便是在更年期过后很久，也依然能保持外在表现和内心感觉的良好状态。

女性大约有三分之一的生命都处于更年期，因此我们必须拥抱这个生命阶段带来的自由，将自己从社会狭隘的美丽观念中解放出来。

REEVA, 53岁

印度阿桑索尔

当我年轻的时候，我认为更年期意味着松弛和衰老。对我来说，这个词是衰老的代名词。我不喜欢思考衰老，它让我感到非常不安，所以我当然不想谈论它！

我想当时我坚信，如果你不谈论某件事情，例如疾病，那么它就好像的确不存在一样。同时我认为，这种回避倾向与我自己的性格以及大家都对更年期避而不谈有关。

我相信语言是存在某种力量的。所以，我避免说出我不希望出现的事物名称。对于更年期，我没有什么要说的，因为我没有感觉到任何症状，比如潮热或失眠，这两点是我的女性朋友们最常抱怨的过往症状。我从她们那里听到了很多关于更年期的负面言论，这让我感到不适。

所有这些负面言论让我非常担心。一想到各种症状，我就觉得恐惧：潮热、阴道干涩、脱发、头发稀疏、失眠和极度疲倦。我认为，尽管我的身体正在表现出各种相应症状，但潜意识里我当时想要忽略自己正在衰老这一事实。

非常讽刺的是，在最近几年里，我已经处于围绝经期阶段。五十出头时，我的月经开始变得越来越不规律，这时候我已经无法否认年龄不饶人的事实。现在，有时我很想哭，然后又突然高兴起来。虽然过去我没有思虑过多，也没有经历很焦虑的事情，但现在我变得非常喜怒无常，情绪波动很大。

前一分钟还很开心，后一分钟就变得难过。此外，我还对丈夫或女儿大喊大叫，这让我自己也感到惊讶。当然，情绪稳定的时候，我知道这样做是错的，这促使我开始思考并反思我会这样做的原因。

虽然现在我的情绪波动极大，但在更年期之前我一直保持稳定。一位医生曾经告诉过我说我会出现这些感觉，但我内心一直否认，“不，不！我不是那种女性。”

我生活的地方没有人谈论更年期，但我和我的女儿们会公开谈论。丈夫并不理解我，他认为我将更年期当作借口，或者我想要找其他的原因。

他和三个兄弟一起长大，所以这是他从未经历过的事情。我希望他能更多地理解我，但他的工作压力很大，缺乏足够的耐心。他曾经对我说，“这只是中年时期，男人也会经历。”对此我能说什么呢？我住在一个小镇上，所以大多数男医生的想法也是如此。一个普遍的认知是，这都是女性自己想出来的。如果我要向任何人倾诉，那么对象就是我的女儿，因为希望她这一代的情况会有所不同。

我现在 54 岁，意识到更年期不仅仅需要应对身体的不适和生理症状。还涉及一个人在经历这段时期时的感觉。尽管我们遇到了障碍，但我们必须学会尽力而为，让自己不断强大。

BEATRIZ, 54 岁

巴西福塔雷萨

有一天，我的心脏开始莫名其妙地快速跳动。那时我 48 岁，之前从未经历过类似的事情。我感到非常害怕。我不知道这种不规则的心跳是因为担心在国外生活的儿子还是心脏病。我找到了一位心脏病专家，他认为这可能是更年期的症状。

体检结果也很明确，我没有任何心脏病迹象。我的妇科医生也表示这可能是更年期引起的问题。我其实感到非常高兴，因为能找到一位博学的医生，将心悸与更年期联系起来——毕竟与潮热或阴道干涩相比，这是一种不太常见的更年期症状。

心悸总是会突然发生，但我学会了与它们共存，直到第二年这种情况消失。大概也是在那段时间，我的月经变得不规律——某天月经量非常大，而第二天则什么都没有。

尽管和我的伴侣在一起还只有三年时间，但我的性欲也下降至历史最低点。起初他很担心，而我自己对自己正在经历的事情表现得非常坦诚和真诚，事实证明这真的很有帮助。他年纪比我大一点，可能他会更了解这个事情。

尽管出现了一些身体症状，但我实际上很轻松地恢复了，完全没有出现情绪波动或烦躁等情况。这对我们的关系而言无疑是一件好事。我也没有出现潮热——但是我确实总是觉得冷冷冷。这真的非常奇怪！现在，我发现我有时晚上会出汗，尤其是在喝了一两杯酒之后。这让我有点困扰，但我已经学会了怎样处理这个问题。

渐渐地，我发现自己适应了这些症状，在这种身体状况下正常工作，也接受了身体和精神上的变化。

关于更年期存在着太多偏见，因此我们开始将其视为消极经历，但其本质与任何其他阶段一样，都是生命中至关重要体验。我努力生活并尝试接受和拥抱它。

MARIA, 59岁

墨西哥阿卡普尔科

更年期开始之后我的症状逐渐变得明显：潮热、盗汗、情绪波动和头痛。我在“互联网学院 (Internet University)”上查询，得知自己确实正在经历绝经过渡期。我的症状很快变得让人无法忍受。偏头痛非常严重，有一次甚至造成一只眼睛失明，不得不在医院住了几天。更不用提性欲低下、抑郁和因为干涩引起的多次尿路感染等。我体重减轻了许多，味蕾发生了变化，并且吃的很少。因为太瘦，我看起来比实际上要老。在镜子里，我看到我的脸颊和眼睑下垂。

我的性欲极低。和丈夫发生性关系后，我需要立即服药，不然就会患上尿路感染。这很有趣，因为我一直认为丈夫的性无能会在我之前到来。

我的医生让我接受了一段时间的绝经激素治疗 (MHT)，我感觉好多了。但两年之后，出于其他健康方面的考虑，我不得不停止这一治疗。很遗憾这件事发生在我身上。我父亲是一名妇科医生，过去常说如果有医生监测的情况下，MHT是非常棒的治疗手段。它有助于防止患者的很多痛苦症状。当我停止治疗时，我的偏头痛消失了，但其他一切症状又都回来了。医生为我提供了一种新的治疗方法，但我住在瓦哈卡海岸，买不到足够的药物。所以，在没有得到治疗的情况下，我的症状恶化了。我开始失眠（并且现在仍然如此），我开始依赖抗焦虑药物。我尝试过戒掉这种药物，为此去找过心理学家和精神科医生，但仍然没有成功。

有时我觉得，自己可能是唯一以这种方式经历更年期的疯子吧。我感觉似乎是自己做错了什么。

我很想和妈妈谈论这件事，问她是怎样度过这段时期的，但事实上我们从来没有过。许多女性会假装什么都没有发生，让自己看起来一切正常，也许我所经历的这一切就是她们三缄其口的原因。她们害怕被贴上“疯狂的更年期妇女”的标签。我想为我的女儿写一本与我的经历相关的小册子。希望它可以帮助她度过更年期。也许我的这些经历也能够帮助其他人。

KYRA, 52岁

印度加尔各答

我一直有锻炼的习惯，即使在怀孕期间也没有落下，因此进入更年期时我体型很不错，身体也健康。但在月经停止几个月后，我开始嗜睡，经常无精打采，锻炼频率也减少了。有一段时间，我总是早上起不来，晚上睡不着，并且开始发胖。我的母亲已经离世，由于疫情封锁也没法见到我的女儿，所以我感到非常沮丧。我怀疑我的抑郁症也与更年期有关，但不论是抑郁还是更年期，都是无法控制的事情，没法去责怪什么。我只知道我一直感到疲惫不堪。

我的亲密关系再也没有了，这有点糟糕，因为我是单身并且希望能找一个伴。当我开始出现子宫脱垂问题时，最后一根稻草来了。我决定重新练习瑜伽并尝试自然疗法。一段时间之后，情况有所好转。

尽管我的亲密关系已经不复从前，但我成功减掉了多余的体重，而且精力也在逐步恢复。

SIYA, 60 岁

印度金奈

对我来说，更年期的第一个症状是便秘。我是一名瑜伽老师，早上7点左右开始上课，但更年期让我肚子发胀，我必须至少提前两个小时起床上厕所，然后才能顺利上课。这很糟糕。我的睡眠也开始出现问题，但无论如何我都必须起床去上课。某种程度上，是工作让我继续前进。

情绪波动一直也是个问题。我变得易怒和急躁。直到孩子们指出这一问题，我才注意到它。

我还必须注意自己的饮食，因为我很容易变胖。我知道大多数女性在更年期时体重会增加，但我有时甚至都认不出自己。我照着镜子：“天哪，看看我的脸；它已经丧失所有魅力。”

我讨厌看到自己的照片。没有其他人能够看到这些变化，但我自己可以。我因为自己的体重、脸以及稀疏的头发感到恼火。事情正在变得更糟，是的，它真的给我带来了极大困扰。

尽管如此，我仍然很幸运，并且庆幸自己是一名瑜伽老师，教瑜伽需要我持续锻炼身体，也给我带来了成就感。

丽晶，52岁

中国北京

我对更年期知之甚少。我的家人从来没有谈论过它。年长的朋友曾经提到过相关症状，但我们更喜欢谈论快乐的事情，因此更年期从来不是我们的首选话题。

遗憾的是，避免谈论症状并不能使它们消失。这些症状真的每天都会出现，经常困扰了我的生活。

最开始的症状是可怕的头痛。最初，医生说这是由于大脑供血不足引起。但我知道这与我的月经周期有关，最终我意识到，这是因为我进入了更年期。

头痛并不是影响我生活的唯一症状。我变得容易健忘，而且对响亮的声音更加敏感。我很多时候也会感到疲倦不堪。我晚上睡眠不好，总是觉得太热，而且我还发现自己白天打盹。

有时我害怕和朋友一起去购物，因为走路让我感觉很累。此外，我的潮热症状最长可能会持续一个多小时。这很尴尬，所以我不想出去。我通常会找各种借口，不愿意告诉大家真相。我知道，更年期结束后这种情况会有所好转，但现在真的感觉很难。我希望自己知道未来我还可能会出现什么情况，但更年期从来都是人们避免谈论的话题。

我想，我一定要确保我的女儿在更年期到来之前做好准备，我会陪伴她，帮她度过难关。

JOANA, 49 岁

巴西圣保罗

在我 49 岁进入更年期的最后时期时，性对我来说更像是一个需要解决的问题，而不是愉快的经历。当时我有一个稳定的男朋友，我担心自己无法满足对方的性欲。这让我极度焦虑，因为我非常注重我的性生活！

尽管我知道有些事情的确发生了变化，但我还是祈祷这一切都只是我的臆想。有那么一两次，我尝试告诉男朋友我正在经历的事情，更年期对我的身心造成了什么影响，但他似乎毫无兴趣。

我想我自己也不愿面对它。我甚至去买了阴道霜，而不是找医生给我开对症的医疗处方。事实是，我没有找到能让自己敞开心扉的医生，现在仍然没有。

我现在单身，并且一年没有过性生活，所以对我而言，我的阴道症状现在也不是什么大的问题。但是，我的确想要重新过上平衡的性生活。时刻希望！

DANIELA, 60 岁

墨西哥韦拉克鲁斯科特佩

小时候，我所了解的更年期意味着变得没有吸引力和神经质。“更年期的老女人”当人们认为某个女性丑陋和暴躁时，他们就会这样说。

作为一名心理医生，我将身体理解为一个整体。因此，活力满满地工作并通过顺势疗法促进健康给了我很大的帮助。更年期开始时，我知道这是一个自然过程。尽管如此，我仍然感到措手不及，因为47岁时我的月经不再规律，那时我感觉自己还很年轻。这是我没想到的，但我也不想小题大做。我感觉还不错，所以我只是想：不用再担心月经和怀孕了。

49岁时，我的月经完全消失了。后来，当我56岁时，我开始感到阴道干涩、皮肤干燥、性欲低下。五十出头的时候，我不再排卵，但仍然有着强烈的性欲；我在这方面一直处于活跃状态，这是很棒的事情。然后更年期开始了，我的性欲从100突然变成零。我进行了很多尝试，但我确实失去了兴趣。我接受了这一改变。我的伴侣非常难受，但他接受了。其实我也很难理解。但是，我并未沮丧；通过冥想和气功*，我将能量引导至我的不同领域。

* 气功是协调身体姿势和运动、进行呼吸和冥想的系统，通常用于健康、灵性和武术训练。

真正让我感到崩溃的是潮热，感觉就像被热水龙头从头淋到脚。记得有一次，我正在主持一个研讨会，突然就觉得自己被汗水浸湿了。一切都变了。我变成了葡萄干：我的肌肉张力下降了。无论多么努力地锻炼，我都会感到无力和疲倦。我变得急躁。

即便如此，我觉得瑜伽和气功有助于我保持灵活性，也让我不那么干燥。我正处于更年期的巅峰，自我感觉良好。我聪明、自信、思维清晰。这些都是非常美好的补偿，也对我作为一名心理医生的实践方面有所帮助。我失去了一些东西，但我也收获了一些东西。

SAANVI, 47 岁

印度新德里

我的更年期才刚刚开始。身体上并未出现问题，因为我相对来说还挺健康。对我来说，主要的问题是后悔。

我可以说是个成功的律师，事业一直是我的首位。我还单身，在我这个年纪的印度女性中，这并不常见。在过去的 20 多年里，我看到了许许多多的女同事离职。首先是谈男朋友，然后是结婚，再是生孩子，于是就到了需要告别的时候。即使他们的伴侣从事相同的职业，在大多数情况下，都是女性放弃职业回归家庭。

虽然我对自己的选择感到满意，并且在内心深处，我觉得自己还有时间——你可能也听说过，现在很多女性四十多岁才生孩子。愚蠢的想法，但我从来没有想过我会没有时间了。当我的月经开始出现变化时，我感到非常后悔——虽然我讨厌这个词。我走遍了整个世界，经历非常丰富。后悔似乎是很傻的行为。我开始寻求一名治疗师的帮助，真的很庆幸能够认识她，她确实给我提供了帮助。

有时我希望自己可以脱离工作，稍微休息一下。不过，就目前而言，我会提醒自己这些都是我的选择，并且是好的选择，不能用孩子或伴侣定义你。我的意思是，我仍然可以去寻找一位伴侣，也许可以收养孩子。我正在努力改善自己的心理状况，给我自己留一些余地，来理解这种失落感。相比后悔，我更喜欢这个词。

ALMA, 67 岁

墨西哥索诺拉

更年期发生时，我并没有意识到。我什么都没有感觉到。没有出现强烈的潮热或想要哭泣。我想这要感谢我的基因。我的母亲和姐妹们和我一样，都经历了非常精彩的转变。

如果我的月经一直正常，那么更年期到来时我可能会注意到。但我没有；当我切除一个卵巢和子宫时，我的月经就结束了。那时我 40 岁。我长了一个橙子大小的肌瘤，所以别无选择。有时我会想，自己是否应该服用一些药物应对更年期。但我的妇科医生说，如果我感觉良好，那就没有必要。

很多年以来，性生活频率就一直在减少，但我认为这主要是男性的问题，而不是女性。我有时可能会使用润滑剂。随着年龄的增长，我们都会感到干燥。

缺乏精力？这对我来说不是问题。我每年会和朋友一起旅行一次。这是属于我们的仪式。我还是瑜伽小组的成员。手工艺是我的热爱所在，我还不断有新的作品。今年我绘制了很多圣诞饰品。2021 年，我买了一台抛光机，自己给卧室重新刷漆。

MAFALDA, 50 岁

巴西圣保罗

想象一下，将你的身体比作“一家因缺货即将关门的商店”。一位妇科医生曾经这样描述我的围绝经期症状。

我找到他是因为这些症状让我发疯。我想要的是专业的帮助，但得到的只是轻率的隐喻。根据这位医生的说法，我只能忍受这种混乱。我感到非常愤怒。没门！我知道我的症状一定有治疗方法。

我研究了有关更年期的一切信息。我看过每一位 YouTube 专家谈论各种治疗方法的利弊，从茶和草药（对我无效）到绝经激素治疗 (MHT)。最终，我决定开始接受 MHT。

然后疫情爆发了。那时我 48 岁，经期不规律，半夜会因灼热的潮热醒来。我的性欲处于历史最低点，我的情绪极不稳定。丈夫一直问我发生了什么，为什么我总是这么焦躁。我试图解释，但他就是不明白。

我和我妹妹当时刚刚开始我们自己的有机食品配送业务，我进入围绝经期让业务也受到了影响。我开始忘记客户的姓名、混淆交货日期。我的妹妹会生我的气。她问：“你到底在做什么？你没有动脑子的吗？”

当然，我为此感到心烦意乱，也担心自己的健康。这是更年期的最初迹象还是属于程度比较严重的问题？我还感染了两次新冠肺炎，由于我吸烟，这对我影响很大。

幸运的是，我找到了另一位非常有帮助、也能够理解我的妇科医生。她让我接受 MHT，但告诉我需要戒烟，因为吸烟会增加 MHT 带来的风险。这是我需要戒烟的唯一动力。

最近，我可以很自豪地说，我是一名非吸烟者，我的症状几乎消失了。我放过了自己。我没办法再做过去常做的一些事情，比如搬运沉重的食品箱以备送货，但没关系。这都是衰老过程的一部分。与此同时，我的丈夫仍然对更年期一无所知！

ISHANI, 47岁

印度孟买

印度没有人谈论随着更年期的到来，也没人说过饮食需要如何改变。我像以前一样愉快地食用奶酪、饮用红酒——也不知道自己需要注意饮食、服用补充剂和限制饮酒。也甚至没有谈论过吸烟的危害——这么多朋友继续吸烟，我看到了她们皮肤上的变化。

我们都知道什么是健康饮食——蔬菜、谷物、优质脂肪，但没有人谈论它对更年期的益处。关注饮食会增强这个阶段女性的自信心。当无法掌控其他一切事情时，滋养我的身体会让我产生安全的控制感，至少在某些事情上如此。

ISABELA, 61 岁

巴西阿雷格里港

当我 49 岁进入更年期时，出现了很多症状，比如潮热和失眠。但最严重的是偏头痛。这让我痛苦不堪，有时甚至会晕倒。有一次在健身房时突然晕倒，我被送往了医院。这太可怕了！我当时并不知道，偏头痛其实是更年期的症状。

我在医生的建议下开始接受绝经激素治疗 (MHT)，但这让我感觉更糟。我正要停止时，一位妇科医生建议我换一种 MHT 方式。当时我 52 岁，体重增加了很多。坦白说，我一生都在与肥胖作斗争，但“中年增肥”对我而言是最沉重的打击。

这次，MHT 真的大有帮助。我已经坚持了这种治疗九年。我每年都会体检以监测我的健康状况，项目包括乳房 X 光检查、抽血和骨盆扫描等。经过测定，我的骨密度值相当于三十多岁的女性！锻炼可能起到了很大的作用。我每天步行约八公里，并尽可能参加旋转和跳跃课程。而且我一点也不觉得累！

MHT 显然是个人选择。我有朋友遭遇过各种更年期后的健康问题，比如骨质疏松症，他们表示自己不想使用激素替代品。另一位最近离婚的朋友说，她无所谓接不接受 MHT，因为她对性丧失了兴趣。对我来说，这是我迫切需要的缓解疗法——不仅仅关于性，更关乎生活质量。我找到了合适的治疗方法，对此我很感激。

CARLA, 51岁

墨西哥蒙特雷

我最近参加了一个朋友的50岁生日派对。参与派对的是一大群女性，并且其中大多数人都在经历更年期。我们开着各种玩笑，想知道我们以前没有讨论过它的原因；为什么我们每个人都要独自应对，而能不能找到治疗方法几乎是完全靠运气。

之前，一位朋友不得不切除了子宫，这成为了我们联系在一起的契机。手术之后，她会因自己上唇出现的汗水感到尴尬，并试图用扇子挡住它。当时我们笑了；我们并没有完全明白，自己迟早都会经历。

当我45岁开始出现第一个症状时，我独自面对。十年前，我想要一个孩子，但运气不好，并没有成功。医生看到我的输卵管向后扭曲，我的卵巢粘在一起。他诊断我患有严重的子宫内膜异位症，甚至已经到达我的肠道和骨盆壁。在我进行手术之前，他不得不暂时采取措施诱导我进入更年期。幸运的是，手术后不久，我怀孕并生下了我的女儿。

但是我无法再一次怀孕；我的月经量变得很少，之后停止。起初，我并未出现很多更年期症状，但逐渐越发明显。我让医生给我开了天然药丸，我觉得自己不能接受绝经激素治疗，因为我患有子宫肌瘤。因此，我尽我所能控制了失眠、干燥和性欲低下等症状。

在派对上，我意识到自己和朋友们都在经历类似的事情。我们互相给了建议：“你知道玛秘鲁人参根*有助于增强性欲吗？”，“你试过这些药片吗？”同时交换各种美容护理的电话号码。皮下脂肪团？去这里。皱纹？这个医生最好。松弛？

我懂。我们喜欢蒙特雷的各种手术，这已经不是什么秘密了。一起谈论这件事并开怀大笑，对我们来说是一种放松。这种姐妹情谊让一切变得更可控。

* 秘鲁人参根生长在秘鲁安第斯山脉，属于芥菜科。

URSULA, 54 岁

巴西累西腓

对我而言，更年期和疫情几乎同时到来。我的症状已经持续了大约三年——主要是失眠和潮热，我的月经在去年完全停止。封锁期间，我的体重增加了很多，这让我很难不感到沮丧。

自然的健康对我来说非常重要，我已经练习瑜伽多年，我开始寻找全面的方法确保我的身体健康。在这个过程中，我找到了一位专门从事激素瑜伽疗法的瑜伽老师，其疗法是通过一系列练习刺激分泌激素的腺体并促进平衡。我已将它添加到我日常用于提升直觉的瑜伽和举重训练中。

这有时候很难。曾经有几天我感到很累、总是昏昏欲睡，因此我很难从沙发上起来运动，但我运动之后总是会感到精力充沛。它也确实有益于我的心理健康，也增强了我的自尊心。控制衰老的过程让人很有成就感，并帮助我从不同的角度看待事物。

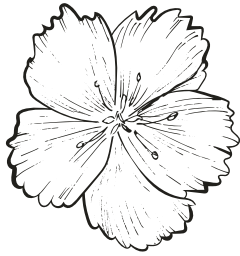
作为女性，我们都非常关注衰老对外表的影响。我想挣脱这个牢笼，专注于积极的方面。这并不意味着全盘接受这些变化，而是适应或积极挑战这些变化所带来的影响。

我的妇科医生也很棒——她是我的第一位女医生，专门研究激素健康疗法。最重要的是，能有机会与职业女性公开谈论更年期及其带来的挑战，我感到非常高兴。

也许我过于乐观，但我感觉自己更年期最糟糕的阶段已经过去。

3

身心健康



身心健康

波动的激素水平会让整个身体出现变化，陷入混乱。潮热、盗汗、过多和不规律的月经、阴道干涩和膀胱感染只是部分更年期可能带来的身体变化。

因为害怕遭遇评判，太多女性对这些症状保持缄默，默默忍受。正因如此，近四分之一的人在这一充满挑战的人生阶段会感到孤立。⁴ 许多人仍然认为，更年期是一个自然的人生阶段，所以不应该讨论，也不应该抱怨。

没有人说出自己的经历，这导致问题更加复杂——每一代女性都错误地认为，上一代女性在更年期阶段没有遇到任何问题。往上数几代，女性都没有和同代女性以及女儿孙女之间谈论过更年期，主要原因之一似乎是她们对这个话题感到不适，这个话题仍然涉及社会耻辱。

正是因为这种代际沉默的存在，接下来的故事更加意义非凡。我们需要摆脱对更年期的负面看法，坦然开启更年期的对话——让女性分享并建立相关联系；让她们找到支持方法并掌控自我健康。

在这些故事中，女主人公们事无巨细地分享了更年期对其健康的影响，以及她们应对这些变化的方式。

GABRIELA, 60 岁

墨西哥，墨西哥城

38 岁时我嫁给了一个非常有魅力的男人，他是我的好朋友；我们三个青春期的孩子，养了一只拉布拉多犬，我在一家广告公司担任创意总监，工作要求非常严苛。出现了什么问题呢？激素的重要性让我大吃一惊，就是这样。

自从 1986 年结婚以来，我一直在服用避孕药。我的月经症状较轻，没有疼痛，没有痉挛，没有腹胀。当丈夫决定进行输精管结扎术时，我为此庆贺。在他手术之后几个月，我停止服用避孕药，但开始感觉很糟。

我的情绪低下，我几乎没有任何精力，易怒，对我的孩子们没有一点耐心。服用避孕药时，我的月经非常规律。停止服用之后，我不知道我的月经会什么时候来到。来的时候，也只是几滴。

这种悲惨的状态持续了九个月，我不知道为什么总是觉得很热，为什么这么爱出汗，为什么会出现头痛和可怕的情绪波动。我的月经开始变得不规律，直到消失。我去看了家庭医生，他给我开了抗抑郁药。

我还去看了妇科医生，他把我叫到他的办公室：“更年期后的症状，”他说。后？所以，结束了吗？我在完全没有准备的情况下经历了这一切，就像我们墨西哥人说的那样：突然戒断。他建议我使用绝经激素治疗 (MHT)，我的生活发生了变化。我停止了服用抗抑郁药。我感觉好极了，以前的稳定情绪又回来了。我再次回到了之前的自己，并且感到精力充沛。如重获新生。

这些年来我一直在服用激素。我中间确实曾经尝试停止服用，改用凝胶，但这样做的结果是我的症状又回来了。我不能停止 MHT。有人告诉我，我需要在 65 岁时停止服用激素。我还有一些时间来寻找方法，看如何在停止服用激素的情况下找到平衡。

PAOLINA, 58 岁

巴西马瑙斯

44 岁时，我的月经开始变得不规律。虽然我没有其他症状，但我知道这是围绝经期。

我非常爱运动，所以我很不喜欢月经量大的时期。五十多岁之前，我是一名排球运动员，但最近几年我非常吃力。有时比赛中我的月经量很大，我会脸色苍白，其他选手会说：“啊！你还好么？”

到 45 岁时，我已经难以忍受月经期。我不知道会从哪一天开始大出血，所以我总是害怕自己措手不及。出了非常多的月经事故，我甚至想在经期一直穿红裤子，直到月经结束！

最后，它实在太糟糕了，我不得不去看了妇科医生。我的情况可能很常见，所以他不停叨咕着说一切“正常”。正常？可能对他来说正常，但对我而言绝非如此！

快到五十岁时，我的月经变得更加不规律：有时我会持续三四个月不来月经，有时一个月会来两次。最终，50 岁时，它们完全停止了。

更年期对我而言喜忧参半。经期的地狱永远结束了，我松了一口气，但对于自己不再拥有生育能力，我也感到一种意料之外的失落感。我的体力和心血管健康水平也下降了。我接受了一段时间的绝经激素治疗，帮助保护我的心脏和骨骼，但我现在已经停止使用这种疗法了。我现在 58 岁，仍然很有活力。

MISHA, 61 岁

印度加尔各答

之前在一段时间没有来月经时，我当即就认为我一定是怀孕了。那时我 45 岁，我的月经一直很规律，所以这似乎是最合乎逻辑的解释。很讽刺的是，45 岁的我在药房里买了验孕棒，所有的女性朋友都在等着我的消息。当然，事实证明那只是更年期。

我没有感觉到悲伤或类似的情绪。事实上，我记得那是我一生中最快乐的时光，因为我终于摆脱了经期的紊乱等等问题。我很幸运，没有出现任何症状。我甚至没有出现情绪波动。我想，我的更年期度过方式应该是非常轻松的！

ROCÍO, 36 岁

墨西哥托卢卡

我在 27 岁时有了第一个孩子，这是我认为我人生中最好的事情。我一直想再要一个孩子，但决定等我和我对象找到经济和事业上的合适时机。30 岁时，我因为囊肿切除了一个卵巢，但我知道自己还可以怀孕。33 岁，我准备再次尝试怀孕时，突然感到腹部疼痛，疼得我几乎说不出话来。

那时我的丈夫不在家，嫂子带我去了我常去的公立医院。他们立即对我进行了紧急手术：我的一根输卵管发生旋转，扼杀了我唯一的卵巢。在手术前，医生并不确定能否拯救它。

手术进行到一半时，医生叫醒我说我的卵巢已经坏死，他已经把它取出来了。他要求我（或者更确切地说，是说服我）也切除我的子宫，他认为如果我没有卵巢，那么保留它也没有任何意义。在半睡半醒和酸痛的感觉中，我接受了。

当我醒来时，我很清楚地明白了卵巢和子宫的重量。医生切除了我的整个生殖系统，他认为子宫中只会生长两种东西：婴儿和癌症。我完全没有想过自己可以通过体外受精怀孕。医生也没有提到，手术一结束，我的更年期就开始了。

一夜之间，我 30 岁的身体变成了快要 50 岁的身体。我有可怕的更年期症状，找不到人谈论。

我加入了一个支持小组，但身处比我大很多的女性中间，我感到自己有点可笑。我的儿子想知道为什么他不能有一个弟弟；我的丈夫也变得沮丧，没有人能够接受这一事实。但是，他们确实询问了我的精神状态。

我一直在接受男性医生的治疗，我想，如果他们亲身经历过这些事情，可能会更加谨慎地做出决定，也会更细心地跟我解释。

如果公共卫生系统真正关心女性福祉，我相信我们会得到不同的治疗方案。心理治疗是更年期阶段的必要治疗方案。

RENATA, 61岁

巴西里约热内卢

那是2019年，我在同一家店工作超过了13年，当时我开始发现自己身体的变化。我怀疑自己进入了更年期，但不确定。我的老板经常抱怨她的症状，所以我想，我可能跟她面临了相同的问题。

最初，我没有出现潮热。当我的月经开始每两个月来一次时，我知道我的身体正在发生某种转变。事实上，经过几个不规律的经期之后，什么都没有发生。

我去看了医生，她建议我再等等，看看不规律的月经是否真的是因为更年期。我没有告诉其他任何人。我猜是因为我不想承认自己正在变老。并且，因为我还没有经历过所有的症状，比如潮热和失眠，我可以再骗自己一段时间。

其实我现在仍然不太能公开谈论它。那时候，自己承认这一事实已经够难的了，所以向别人倾诉更是不可能的事情。我不想分享自己对变老和感觉自己不再像女人的恐惧。

与此同时，我的身体开始发生变化，头发脱落了，眉毛变得稀疏。我认不出镜子里的自己——这太可怕了。所有关于女性更年期的笑话都只会增加我的羞耻感。

然后情绪波动开始了。上一分钟我真的非常生气，下一分钟却一片冷漠。我感觉自己快疯了。这真的很恐怖！

我还很担忧失去性欲的问题。渐渐地，性变得不那么愉快了。我的阴道变得干涩，更加敏感，这让我很反感。我和我男朋友最终分手了，所以性欲丧失现在不再是问题了。

很高兴的是，情绪波动问题已经有所好转。这些天来，我感到更加踏实，并尝试照顾好自己。我正在考虑报名参加治疗；能够把自己的更年期经历说出来，这肯定对我有好处。

冬君，42岁

中国广州

当我开始出现更年期症状时，我已经接受了一年多的化疗。那时我只有35岁。很奇怪，以前我总是怕冷，然后突然间我开始总是觉得很热。即使打开空调，我也会一直出汗。那个月我的月经没有来，而且我出现了入睡困难的情况。医院检查显示我的激素水平非常低。这是意料之中的，因为之前经诊断我患有卵巢早衰。

我经常在夜里汗流浹背地醒来，有时一晚上五六次。对我来说，失眠是最严重的症状。睡眠不足确实影响了我的健康，并且我的工作效率也降低了。简单的任务也变得困难——我的思维变得迟钝，在工作中甚至会突然大脑一片空白，犯下很多错误。

回想起来，我当时也有喜怒无常。我会像火山一样突然爆发！性欲也是一个问题——开始感觉性生活像是一个很难的任务。同时我也很容易长胖，这让我感觉非常糟糕。

很幸运，中西药的结合缓解了我的症状。尤其是绝经激素治疗，似乎缓解了我的大脑迟钝，帮助我更清晰地思考。

我试着关注积极的方面——更年期是我生命中一个崭新的、充满希望的、令人兴奋的阶段。

英, 46岁

中国上海

我认为更年期是我们无法避免的自然规律。我会照顾自己,但我不会在特殊食物或药物上花费太多。一点点精油,还有红豆和胶冻,我在月经前后会吃上几天。我也喝了更多的茶,每天喝的都不一样。人们说茶中的抗氧化剂对健康有益。

我注意到自己的腰部增加了几磅肉,所以我控制自己少吃米饭。我还每天通过锻炼帮助调理身体。

30岁以来,我的精力一直在下降,现在我已经40多岁了,性爱次数也在减少。我还注意到出现了阴道干涩,这是新的症状,但我没有采取任何措施。也许这是中国人的习惯,但我们确实没有真正地谈论过这个。或者,我们根本就不关注它。

更年期开始以来,我更加频繁地对丈夫发脾气。遇到一点小事情,我会比以前更生气。我总是唠叨他,这让我俩都很不高兴。虽然我们在这之后会进行谈话。我不确定他是否真的理解我。

我感觉还可以,并努力保持健康的心态。更年期是一个自然旅程,每个女性都必须找到自己的方式,跟随自己的内心,过好自己的生活。

CAROLINA, 66 岁

墨西哥墨西哥城

一切始于 47 岁那年。来月经的前几天，我感到精力不足，免疫力有所下降。每次月经开始时，我都会感冒。我看了很多关于这个方面的书。我是一名心理分析师，无论从个人还是专业角度，我对这个话题都很感兴趣：我想以最自然的方式度过它。顺势疗法和针灸减缓了我的痛苦。有一天，我的月经停止了。上次月经期一切都如往常，但下一个月经期再也没有来过。

50 岁时，我开始感到精疲力竭。我会在夜里醒来，腿痛，精神压抑。然后是其他症状：皮肤干燥、老花眼* 以及体重增加了 10 公斤。我没有照镜子，通过照片我看到了一位年迈、白发苍苍、超重的女人。治疗过程中我的所有症状都解决了；它们对我而言更重要的意义是：我的青春即将结束。

在那之前从来没有人为我提供支持。我和我的朋友们都采取了不同的更年期应对方法：有些人选择了绝经激素治疗，有些人什么也没做。我姐姐比我大六岁，她的支持非常重要。她的更年期提前了，这促使她阅读和研究所有相关内容。我了解到并非所有文化都像我们的文化一样重视青春和美丽，这对我极有帮助。

*老花眼是指眼睛晶体折射的光线无法正确聚焦在视网膜上，从而难以看清近距离物体。中老年群体易发。

激素是保护情绪、消化系统和健康的面纱。当激素消失时，一切都会变得有点糟。更年期的时候，如果我感冒了，感觉会差一些；如果患胃病了，也比以往任何时候更糟。这是一条没办法倒转的路。所有一切的转折点来源于我伴侣的支持，他愿意与我交谈并坦然接受我的情绪和身体变化。由于阴道干涩和性欲降低，我们的性生活发生了变化。我真的害怕过他对我失去兴趣，但这只是昙花一现的想法，因为他理解，这是我们双方的事情。

太极拳和气功**是上天送给我的礼物。给我带来了意想不到的开放思维，帮助我重新定义了性生活以及我对亲密关系的理解。

** 气功是协调身体姿势和运动、进行呼吸和冥想的系统，通常用于健康、灵性和武术训练。

ADITI, 48 岁

印度孟买

我的丈夫说，我变得非常古怪。的确是这样，但原因并不是他想的那样。我的外表和感受都让我很糟糕，但我知道向他倾诉毫无意义。他只会说，“继续努力生活。”我感到很孤独，我通过谷歌和书籍寻找答案。

我在四十多岁进入更年期，而同龄的其他女性说：“但是，宝贝，我还在来月经。”好像对我来说，就自然规律来讲，一旦生完孩子，你的人生主要职责就结束了。我害怕更年期，但后来意识到每个女性都会经历。

男性的更年期真的很容易度过：他们留胡子隐藏下巴，还会购买跑车。对女性而言，更年期是灾难性的。我的皮肤干燥。我在夜里醒来，身体好像在燃烧一样。我会喝很多红酒，这加剧了我的潮热。我会在凌晨 3 点醒来，好似我体内打开了恒温器。体重增加是另外一个问题——我的饮食和平时一样，但体重仍然会增加。

在印度，所有人对更年期一无所知。我最终遇到了一位专门研究激素的医生，他非常了不起，也很温柔。他解释说，当身体没有得到足够的雌性激素时，它会储存脂肪试图制造更多的激素。他推荐我使用绝经激素治疗恢复雌激素和孕酮水平，并建议我定期进行子宫颈抹片检查和乳房 X 光检查。

我们还讨论了萎缩，这对我来说是很大的惊喜（肌肉松弛）。从来没有人告诉过我们这些！我害怕它会一夜之间突然发生。他建议我做更多的负重运动，帮助保持肌肉和骨骼强壮——这是敦促我锻炼的完美动力。

效果非常惊人，即使只是进行了轻量级的锻炼，现在我的身体感觉比五年前更年轻。我减掉了 9 到 10 公斤左右，感觉很棒。

SOFIA, 53岁

巴西累西腓

经历了离婚然后搬进了一个温馨的新公寓，我对生活充满了热爱。我喜欢结交新的朋友，并对未来充满希望。然后，我50岁了，开始出现潮热和失眠。

衰老是一件有趣的事情。我对它的到来接受良好，但我绝不能让它损害我的生活质量。我一直很喜欢运动——我每天都做健美运动，而且我非常注意饮食。我一直在寻求更健康的选择，我喜欢健身、功能性食品以及素食。

然而，疫情期间，我开始感到疲倦和抑郁。后来盗汗变得更加剧烈和频繁，我决定寻找更年期相关的信息。我搜索了自然的解决方案。在我看来，药物给身体带来的影响比更年期本身更让我担心！

在我正处于焦虑顶峰时，我找到了一位优秀的妇科医生，她帮助我消除了对绝经激素治疗的恐惧。她是一位年轻但经验丰富的医生，致力于让人们了解更年期症状和疗法的真实情况。面对这一阶段情绪低落的问题，她的思想非常开放包容，所采取的方式也让人非常舒适。她耐心解释了现代医学如何帮助控制症状，这给了我勇气去看专科医生。我下定决心，不仅要控制症状，更要改善我的整体生活。

我向医生报告了我的症状，他似乎也能够理解。经过扫描和验血之后，他给我开了雌性激素的药方。

我接受治疗五个月了，感觉好多了。潮热？消失了。失眠？一点点，但至少我醒来时没有感到灼热和出汗。抑郁？有一些五十多岁女人普遍存在的典型忧郁。性欲？嗯，这说起来有点复杂。我还保持着一定的性冲动，但现在我很享受一个人生活。我的健康是最重要的事情。我会在某个阶段找到合适的恋人，也会慢慢拥有其他的一切，对此我毫不怀疑。

VICTORIA, 52 岁

巴西贝洛奥里藏特

开始注意到围绝经期症状时，我才 35 岁。我患有子宫内膜异位症多年，而且越来越严重。接下来约 10 年的时间，我最终进行了 3 次腹腔镜手术，切除子宫和输卵管中的发炎组织。其中一次手术让我只剩下一个卵巢。

突然发作的疼痛让人难以忍受，这通常是由月经引发，医生建议我进行手术进入临床更年期。最后一次手术之后，我来了最后一次月经。

六个月后，我总是感觉燥热，我记得自己在超市里的时候，我看着别人，心里想着，“为什么每个人都穿这么多衣服？”而我穿着 T 恤、短裤和人字拖，热到沸腾。我简直不敢相信我 43 岁就进入了更年期！

脑雾的出现让我不得不在整个房子里贴满了便利贴。我连最基本的东西都会忘记。我经常暴怒，爆发之后又会痛哭。

我的妇科医生告诉我丈夫，激素失调的女性就像一个狂暴的怪物，我正是如此！当医生这样描述时，我感到非常难过。幸好，最近七年，我的情况大有改善，我只想感谢绝经激素治疗带来的小小奇迹。

KAVYA, 60 岁

印度加尔各答

我总是思虑过多，因此非常需要进行冥想。我一直很浮躁，但自从围绝经期开始，这一情况变得更加严重。即使我想祷告，也无法持续超过一分钟，这让我非常沮丧。

能够起到治疗作用的方法之一是音乐。我爱音乐。我全天 24 小时都在听音乐。我还会经常走动。

更年期是我们都会经历过的过程，但人们普遍认为它发生在“老年”群体中。但有些人，比如我的妇科医生告诉我：“这是你人生中最美好的阶段！你不用再担心怀孕。你的亲密关系仍然可以非常精彩。你的孩子长大了，离开了家，你也自由了。因此，这是与你的伴侣尽情享受生活的最佳时机。”这是崭新的开始！

ESTER, 59岁

墨西哥科利马

更年期有一件很棒的事情：没有月经，床单上不会出现血迹，衣服上不会出现污渍，因此不会出现这类尴尬了。

光是想到那一次与月经相关的难堪经历，我就已经受够了。我的月经量一直非常大。多大呢？大概就像杀人现场吧，从最开始便是如此。在我最初那几次来月经时，有一次来月经时我正在参加生日聚会时，穿着白色紧身裤和华丽的上衣。我甚至还记得我那尖尖的红鞋，还有在敲击皮纳塔之前从我腿上流下的鲜血。他们还打了电话给我妈妈，他们以为我发生了可怕事故。

所以，对我来说，更年期最好的事情就是月经终于结束了。我可以随时游泳，我可以随时裸睡。所有其他症状都没关系——如果这是每月停止流血的代价，我想我可以忍受。四十多岁时，我的月经消失了，我开始长跑。现在，任何一天我都能够尽可能长时间地奔跑，而不会面临看起来非常糟糕的风险。

东菊, 46 岁

中国上海

我的经期现在很混乱。有时每两周来一次月经，有时候一个月或更长时间都不来。无论如何，这让我感到非常困扰，我的生活变得困难，因为我总是需要跑到浴室检查我的内裤。

每次的月经量都不一样。有时只是几点；有时量太大，让我总是担心弄脏衣服。如果其他人注意到，我会感觉很尴尬。对我来说，这种不规律的月经是围绝经期最严重的症状之一，此外还有失眠和情绪低落。

即使我是在很累的情况下上床睡觉，但也会难以入睡。我尝试认真倾听我身体的需求并做出回应。一直到去年，我都还常常彻夜难眠。现在，有些晚上我会在午夜到凌晨 3 点之间醒来，直到黎明才能再次入睡。然后，正当我睡着的时候，我的闹钟响了！这种情况一周最多可能会出现三次，然后我需要通过午睡补觉。

我正在尝试使用芳香疗法帮助自己放松。我在枕头下滴了一点薰衣草精油——它是一种天然助眠剂。我也尝试其他精油，以改善我的情绪。身处这样的转变之中，每一件小事都会有所帮助。

NORAH, 60 岁

印度加尔各答

对我来说，更年期最突出的症状是频繁的尿路感染 (UTI)。这会让我痛苦好几天。性生活不仅变得不再那么愉快，对尿路感染的恐惧也扼杀了我的性需求。

我 16 岁时认识了我的丈夫，他也是我的第一个男朋友，20 岁我们结婚。我以前从来没有和其他人在一起过，我很爱他。和其他情侣一样，我们的亲密关系多年来一直保持着良好状态。但是，当尿路感染开始时，我对亲密关系失去了兴趣。缺乏对亲密关系的兴趣给我的婚姻带来了很大压力。

我去看了妇科医生和泌尿科医生。没有任何处方能够改善这个问题。我的丈夫很支持我，他也知道我的尿路感染是个问题。我的母亲死于膀胱癌，所以他理解我为什么会这么焦虑。但也有些时候，他觉得我没有努力，认为我们至少应该试一试。这无疑引发了我们之间的紧张关系，但现在情况已经有所好转。

我仍然担心尿路感染。发生关系之后的三天里，我不断喝水，吃医生开的药。我的压力极大。我不明白，为什么没有人找到治疗方法。

NORMA, 56 岁

墨西哥芝华塔尼欧

我很遗憾没有寻求其他诊疗意见。48 岁时，我的月经变得不规律，我立即去看了专家。我没有出现潮热，没有睡眠问题，也没有情绪烦躁。因此好像确实是不需要任何治疗。

几年之后，我的月经停止了。由于没有出现其他明显症状，我以为我的更年期已经结束了。我继续我的生活、工作、座谈会、游泳。

大约八个月前，各种问题开始了。游泳时我的腿会抽筋，并出现了与软骨疲劳相关的其他不适。与伴侣发生性关系时，我也会感觉阴道干涩。

我决定换医生，其实我早应该这样做。我现在遭遇的一切感觉都是因为没有尽早接受绝经激素治疗。我现在正在使用这一疗法，抽筋症状停止了，并且阴道干涩的问题有所改善。

住在小城市的缺点是缺乏专业的医疗意见。由于我没有感觉到任何症状，因此轻易相信了初步诊断。如果能够回到过去，我一定会更加谨慎。

CRISTINA, 50 岁

巴西库里提巴

我的祖母曾遭受很多围绝经期症状——潮热以及巨大的情绪波动。我记得在我十几岁时，她曾抱怨过。当时我正处于青春期，我的月经刚刚开始，而她的月经即将结束。

祖母变得非常沮丧和孤僻，但从未接受治疗。当时，人们普遍认为更年期症状是衰老的正常部分。一旦女性的生育期结束，她们就会被视为“没用了”。20 世纪 60 年代以来，这种思想发生了很大变化——我认为我们这一代人对女性价值的认知仍然不够完整。我们不仅仅因卵巢活动而存在，幸好，至少我们知道这一点。

尽管如此，我还是必须承认，更年期让我感到惊讶！我今年 54 岁，我的围绝经期从三年前开始。我刚辞掉了我的长期工作，因为我想尝试一些新的事情，然后新冠肺炎来了。封锁意味着我不得不搁置我的梦想和计划，然后更年期症状开始了。

先是失眠，然后是潮热。直到 53 岁最后的更年期阶段，我感到自己被潮热、冷漠和完全无法集中注意力而消耗殆尽。这不仅仅是身体上的症状——我还感到情绪低落。

话虽如此，我不知道将所有事情都归咎于更年期是否公平。我的生活本来就一片混乱：儿子离家出走，我和丈夫经历了搬家，父母和我们住在一起，还有我感染了新冠肺炎！但更年期确实让一切变得更糟。

失眠真的让我很困扰——之前我的睡眠一直很好。现在，如果我在午夜之前入睡，那么通常会在凌晨 3 点醒来，并且无法再次入睡。第二天我感觉浑身无力，整天都会出现脑雾，还会经常生气。

疫情可能即将结束，但遗憾的是，我的症状却还没有。我现在正在咨询医生，即将进行检查。根据检查结果，我可能会考虑接受绝经激素治疗。与祖母不同，我不会强迫自己接受这一切，忍受那些阻止我快乐生活的症状。

相反，我计划拥抱衰老——以更年期为契机，重点关注我的心理健康。在小事中找到快乐对我有所帮助。

PARI, 48 岁

印度孟买

对我来说，更年期突如其来。直到五十多岁，我才真正理解它。人们常说我很像我妈妈，我的妈妈也是在 50 多岁开始进入更年期。

我还记得，在准备启动一个大型项目时，我来月经了。它持续了 17 天。我并不害怕，但这很奇怪。我当时只顾着计划我的启动项目，所以我没有注意到它持续了多久。我使用了一个经期跟踪应用程序，在我后来打开查看时，发现持续了两个多星期。我打电话给我的妇科医生，她确认这是更年期的开始。她解释说，可能有几个月的时间我不会来月经，而且还可能会慢慢完全停止。经过 17 天的“月经期”之后，我有两个月没有来月经。

接下来几个月的过渡并不容易，但我的妇科医生帮了大忙，依靠她的建议，我能够控制自己的症状并尽可能保持正常的生活。事后回想起来，我真希望当时有人能告诉我更多关于更年期的信息。

ROSANA, 47 岁

巴西福塔莱萨

那时我 45 岁，患有潮热、情绪波动、月经失调和失眠等症状。我还开始忘记很基本的东西，潮热之后会出现脑雾和突如其来的悲伤——这是一种很玄的感觉。我还在来月经，但是不规律。

我有过可怕的焦虑症——我会呼吸困难并以为自己会死掉，让我很惊恐。药物和治疗有所帮助，但感觉还是非常不一样。

当医生针对我的症状开出抗焦虑药物*时，我感到非常困惑。虽然她意识到我可能是要进入更年期，但解释说抗焦虑药物有助于缓解压力。

三个月后，这个治疗显然没有任何作用，于是我停止服用药物。我决定积极主动地学习更多关于更年期的知识，而不是默默忍受这些症状。我能够确定，早在 42 岁时我就开始经历几乎所有的围绝经期症状，包括月经不调！

自我教育非常有帮助。我希望能了解更多相关的信息，而不是在身体变化时才感到惊讶。

* 用于治疗焦虑的药物。

FARIDA, 49 岁

印度孟买

我相信现代医学，但关于古代疗法，也能列出诸多益处。

当我就更年期的问题去看妇科医生时，她非常积极为我提供了帮助，并针对我的症状开了药。但她也建议我练习瑜伽和冥想，我对此表示认同。

她的建议正中我心，因为我多年来一直在练习这些，我也真的相信它们可以带来帮助。她说：“这会让你更加平静，帮助你应对任何情况。”她告诉我要继续练习瑜伽，即使每天只有五到十分钟也会有所帮助。

以前从未有医生对我说这种话，即使是我的骨科顾问也没有。当我在几年前将要进入更年期时，我患有严重的背部疼痛，我的骨科医生建议服用钙、维生素 D3 并咨询物理治疗师。当我去理疗时，我发现那就是瑜伽！我现在经常练习瑜伽，这有助于改善我的情绪。

SANDRA, 67岁

墨西哥图兰辛戈

在我正式进入更年期之前，我至少已经为此做了五年的准备。我有两个姐姐，我们全家的职业都与健康相关。我们都是顺势疗法的从业者。我知道我的更年期没有出现任何症状是因为我所做的一切准备；我一直很注意这点。从我最早来月经开始，妈妈就告诉我：“这个过程将在中年期左右结束，这是一个自然过程，我们必须尊重它。”

我从未服用过任何激素，但四十多岁时，为了让我的身体做好变化的准备，我服用了顺势疗法药物。我曾陪伴许多患者一起走过这条路，深知这个过程中的需求和挑战。

我的患者向我抱怨潮热，这是我一直都知道的症状，我从小就有过。我很幸运，对吗？我已经习惯了。这只是我身体的连接方式。我再次出现潮热症状，所以我随时拿着风扇。你会发现我家各处散落着风扇。

做好准备、掌握相关信息，这就够了。我就是活生生的例子。现在，我可以很高兴地说，我不再来月经了，还可以随时享受性爱。我可以游泳和锻炼，而不必担心衣服上出现污渍、需要更换卫生棉条等。我感到非常自在，能够完全控制自己的身体。

ALANI, 53 岁

印度加尔各答

47 岁时，我的月经规律，但医生发现我的子宫里长出了很大的东西，需要手术。我父亲身体不好，所以我不得不推迟所有其他事情来照顾他。最终，肌瘤长到 2.5 公斤——几乎是一个婴儿的大小。

我的丈夫是一名医生，我们详细讨论了这件事。他表示，我可以等到更年期看看它是否会缩小，但我们不知道什么时候才会进入更年期。最终，我决定不再等待。最大的问题是，这个肌瘤压住了我的膀胱，我每隔 15 分钟就要去一次洗手间。

谈论手术时，医生建议进行全子宫切除术。^{*} 我不想失去卵巢。我咨询了英国的医生朋友，大家都认为不要冒险保留卵巢。卵巢癌是女性最常见的癌症；我父亲身边的许多家庭成员都曾患有这种癌症。医生不明白我不想切除卵巢的原因。我很难解释，但从内心深处来讲，是因为我感觉好像自己作为女性的很大一部分特征会消失。

手术之后，我的性生活不再让人愉快，因为我决定保留的卵巢已停止了分泌相关激素。我在 48 岁时丧失了性欲。我有个熟人是一位作家，她告诉我更年期非常美妙，因为你可以尽情享受亲密关系而不必担心怀孕，它给生活带来了全新的意义。我仍在等待这个积极阶段的到来。

^{*} 子宫切除术是指通过手术形式切除子宫。

SURYA, 60岁

印度班加罗尔

我知道更年期是不可避免的，但我自己并不知道会发生什么。由于经常听到“潮热”一词，所以对这个症状并不感到惊讶。但是还有很多没人提过的症状！对我而言尴尬的是面部毛发。我认为这个更糟，因为我事先完全不知道，而且我的朋友都没有经历过。

一开始是一两根粗粗的毛发从我的下巴长出来——这太令人讨厌了。更年期已经够难了——它让你为失去女性特质感到挣扎，更不用说你的生育能力了，但胡须的出现让人感觉很残忍！

我经常去沙龙剃除胡须，很痛苦也很尴尬。但美容师让我安心了，他们跟我说这很正常，很多女性都经历过。

听她这样说，我感觉好多了。我最终去看了医生，现在正在服药。最后，我可以笑对所有事情了。

RITA, 49岁

巴西里约热内卢

对我来说，最让我感觉困扰的不是更年期的身体症状——我完全可以应对失眠和潮热。而是让我感到真切痛苦的情绪症状。更年期来临之际，生活也正在发生变化；你的父母老了，你的孩子离开了家，你会在经历这一切时感到迷失。一切都是突然而至。

我又开始抽烟了，喝酒频率更高了，而且很少运动。我对自己的外表感到不满。更年期给我的情绪、我的精力、我的心情以及我的腰围带来了严重的负面影响！

我一直是一个积极向上的人。我相信快乐是一个选择问题，尽量不要让自己陷入消极情绪。自己的生活已经如此优越，我怎么还能抱怨？

但是更年期的情绪过山车让人不知所措。我耗尽了所有的精力，没有任何事物能够让我打起精神。我就像是生活在一个凄凉的茧中。最终，这一切都变得太过沉重，我终于不得不对自己承认，即使过得不好也没关系。检查还表明我出现了早期骨质疏松迹象。我去咨询我的妇科医生，她给我开了抗焦虑药物。

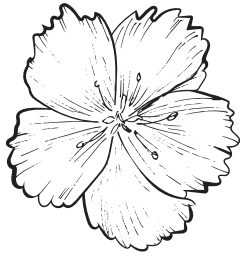
我现在已经服用了三个月的药物，并且感觉出现了变化。我感觉自己更有活力了。我也去了健身房锻炼，提升内啡肽真的很有帮助——我爱它！

这种药物-健身房组合极大地改善了我的整体心理健康。感觉健康原来会带来如此强大的能量！

我终于能够再次控制自己的身体。

4

事业



事业

更年期的症状会给工作生活带来各种挑战。彻夜不眠、低能量、脑雾和缺乏信心都会影响工作场所的表现。

一项调查显示，99%的女性认为自己的工作受到更年期症状的影响。⁵ 太多女性因更年期而错失升职机会、减少工作时间或完全放弃工作。⁶

到2025年，全球将有11亿女性经历过更年期：⁷ 这些女性处于人生黄金时期、事业巅峰时期，也是社会的重要支柱。因此，我们必须行动起来，为她们提供支持，赋予她们掌控自己生活的力量，这越来越重要。

本章中的故事讲述者包括了勤勉工作的女性，也有在所谓的“高产”年龄结束很久之后，鼓起勇气在工作场所开辟新道路的女性。我们的人生，我们自有主张。

AYESHA, 59 岁

印度坎努尔

我一直很喜欢旅行，但在印度文化中，这并非是由女人独自可以做的事情。所以没法做到。问题是，我从没想过结婚——所以在几年前，我决定成为一名导游。我们当地有一家很好的公司，而且他们真的很青睐女导游。一群女士喜欢女导游并不稀奇。我带领旅行团在我们邦出游，甚至去了一些国际化城市。

但之后更年期来袭，我开始感到疲惫不堪。我总是感到疲倦，你可以想象，工作变得很艰难。我们要带领游轮游、长途徒步旅行、远足，甚至在森林里过夜，这对当时的我来说太累了。在一次旅行的某天早上，我睡过头了，因此错过了上午的观光行程。

考虑到问题已经这么严重，我请求领导给我换了一个办公室的工作。当然，我没有提到更年期；我只是说自己腿痛。我不喜欢坐在办公室里，我也不擅长操作电脑，但到目前来说还不错。

我希望最糟糕的更年期结束后，我能再次旅行——这次，是我的旅行。关于更年期的一个优点？那可能是你不太在乎别人的看法了。

BEATRIZ, 64 岁

墨西哥圣路易斯波托西 Coaxatlán

我从未见过我的妈妈。这么多年，我继母从未告诉我女性每月会流血一次，最后会停止。所以，14岁第一次来月经时，我的裙子上全是血，我吓坏了。我的同学告诉我，这是每个月都会发生的事情。

16岁时，我想离开 Coaxatlán 并尝试在墨西哥城找工作。我的哥哥给我上了一课：每个离开故乡前往墨西哥城的人最后都会带着孩子回来。“如果你也是这样，那么直接和这个小镇说再见吧，”他说。他的话一直响在我的脑海，而我所能做的只有努力工作。后来，在23岁左右，我有了两个女儿，这是我和丈夫共同做出的决定。

我的月经量一直很少，持续两三天，没有痛经。除了最后一次月经：它持续了八天。我不得不先把工作缓一缓；我很焦虑。我的雇主最终带我去看了医生，他确实帮到了我。那时我48岁，工作顺心，不担心月经；我的月经一直不规律。

上一次月经前几个月，我确实总是感觉热，并且爱出汗。我告诉了我的雇主，她解释说这是因为我将进入更年期。她带我去看顺势疗法医生，给了我开了一些滴剂，这让我感觉好多了。

我的更年期非常温和。我从未感到沮丧，因为我一直专注于工作。我的脸上并未布满皱纹，我也不觉得自己老了。我的确会时不时感到胳膊痛和腿痛。有时我会出现睡眠问题。我告诉女儿们，更年期带来的好处是：我从不需要考虑月经这个事情，也不需要随身携带卫生巾。

MARGARIDA, 69 岁

巴西里约热内卢

我知道这听起来很奇怪，但我真的很喜欢来月经。它们是女性的一部分象征。所以，月经停止让我感到很沮丧。尽管最后几次，月经量突然变得汹涌。

我在 54 岁到 58 岁经历了各种糟糕的变化，其中潮热是最严重的症状。

它通常发生在晚上。每次醒来时我都浑身是汗，之后再也无法入睡。一种症状导致了另一种症状的出现——出汗导致失眠，失眠导致疲惫不堪，疲惫不堪导致喜怒无常。这样的恶性循环影响了我的工作效率，也影响了幽默感。但无论这些症状变得多么糟糕，我从不允许自己因为它们耽误工作。

我记得参加会议时，汗水浸透了我的衣服，每个人都发现了。我又尴尬又羞愧。我唯一能做的就是道歉和换衣服（如果有幸带了多余的衣服的话）。潮热通常持续约 20 分钟的时间。

值得庆幸的是，后来症状有所改善，到 65 岁退休时，情况已经好多了。人们现在开始更多地谈论更年期，这是很好的事情。工作场所当然能够采取更多行动为女性提供支持。确保女性在中年之后能够继续在其职业生涯中发光，这是双赢的事情。

MISHTI, 58 岁

印度班加罗尔

我是一个单身母亲，我给女儿和我自己提供了良好的生活，对此我深感自豪。当丈夫在 30 年前离开我时，我决定开始做服装生意。所有人都不看好我，但我很快就取得了成功，生意蒸蒸日上。

然后，就在疫情之前，我开始进入更年期。我总是觉得很累，也感觉满怀遗憾。我一直在思考过去的种种选择。我之前从未想过再婚，但那时突然间我想，“我要是再婚，又生了一个孩子，现在会是什么样？”我开始感到非常沮丧。我的女儿一直在帮助我度过难关，但我还是会时不时地冒出这种想法，然后会感到无比悲伤。

不幸的是，我这种情绪和精力水平的变化恰逢疫情爆发，这时我的生意也受到了影响。支持我的女儿完成了大学学业，我一直非常自豪，但突然间，我们陷入了经济困境。我将一切都投入了公司，因此陷入这种困境让我疲惫不堪、情绪低落。最终，我的女儿帮助了我。她非常了解营销，并引导我使用社交媒体。

更年期的确重重打击了我的自信心，但现在我正在逐渐恢复。生意慢慢好起来了。我的女儿一直很棒。暴风雨过去了，我现在非常知足。

ANNA, 66 岁

墨西哥梅里达

我是辛塔拉帕人，拥有萨波特克血统。^{*}我来自恰帕斯州的一个小镇，在我出生时，那里的人口数不到 25,000。我上高中时必须搬到另一个城镇，我的父母对此感到非常害怕，因为很多年轻女性“都去了那里，然后怀孕了”。但我不仅顺利完成了高中和大学学业；今天，我还是一名小有名气的学术研究员，获得了社会研究博士学位。

43 岁时我开始进入更年期，随之而来的是疲惫不堪、腿部疼痛和性欲降低。我没有服用激素，也没有服用任何药物。我只记得我喝了家人专门制作的芳香丁香和肉桂茶。我不介意白头发或皱纹，但我想念自己的好视力。

我研究过性别关系、并为我们地区的传统（萨波特克）深感自豪，在我看来，你是谁，这取决于你的想法和感受。因此，更年期对我来说不是悲伤期；恰恰相反，这段时期增强了我的自尊心。当我与土著社区的女性一起工作时，我发现了相同的经历，在这些社区，年轻并非女性的唯一追求，还有其他更重要的事情。

^{*} 萨波特克是墨西哥的土著民族，其人口集中在南部瓦哈卡州和邻近的州。

SAMAIRA, 62 岁

印度新德里

作为很多年来一直在给青春期女孩上课的人，我没有意识到自己的月经已经停止了，这甚至有点好笑。你无法想象教室里有多少关于月经的对话：“女士，我需要一个卫生巾。”“女士，我今天不能参加运动。”“女士，我抽筋了。”“女士，我把裙子弄脏了。”从未停止过！我想我太专注于她们月经相关的事情，以至于忘记了自己的！

我的月经量越来越少。从 40 岁开始，我的月经只会持续三天左右，有时更短。我花了至少六个月的时间才弄清楚发生了什么。这多愚蠢！我觉得我根本不了解自己的身体。我显然没有关注过它。

从另一个方面来说，这也表示我的更年期一定过得很轻松。确实也会有一些令人不安的事情，比如被即将开始新生活的年轻女性包围。她们的生活充满希望，而我已不再年轻！有时这会让人感到些许不安。但在某种程度上，这个时期不是也很美好吗？我教的是文学，所以我觉得每个新的篇章都充满诗意。

MARÍA, 54 岁

墨西哥杜兰戈

更年期标志着我一生中最棒的性经历的开始。我非常享受其中。在性欲方面，我并未出现她们所说的减少或消失的情况。

45 岁时，我只来了六个月的月经，然后就停止了。我出现了轻微的潮热症状，晚上会感觉冷，还多少有点烦躁。尽管有这些症状，我仍然认为那段经历不算糟糕。毕竟，我的性欲在这个时期达到了顶峰。

我记得自己去看妇科医生。他测量了我的激素水平并告诉我，我的身体很好。我无需任何治疗。我很高兴，因为终于可以停止使用避孕药了。我不会再怀孕了！我确实尝试过润滑凝胶，但它不适合我。我在保健品商店购买的一些药片也没用。

那时我在农场动物园担任主管。我要负责所有事情。我要做导游，我要开拖拉机，我要打扫卫生。我从未感觉自己没精力继续工作了。

我就是有这样的能力，能够利用积极心态抵挡消极事物。我认为这是帮助我轻松度过更年期的关键要素。我非常珍视自己，享受周围的一切。我看到了一切事物的美好，而以前我并非总是如此。二十七年前，我非常消极。我感觉自己丑陋，甚至畸形。但是当我开始上萨尔萨舞蹈课后，一切都变了。这是我的救赎。

ISHANI, 47 岁

印度新德里

四十多岁时，我信心满满，工作蒸蒸日上。之后有段时期我出现了深深的孤独感。

我已经是公司高层并且收入不错，但我仍然在一家除了自己全部是男性的公司工作。作为我这个年龄的唯一女性，我觉得自己像个异类。当然，没有人可以和我谈论更年期。我整天都被男性包围着。我这个年纪的人，大多数都不明白我留在这里的原因。他们感到惊奇，但我想他们对我应该也有些同情。部分更年轻的人会更开放，部分人则对自己有着莫名的信心。

在这家公司，我一个人经历更年期带来的各种情绪，这让我非常难过。我不能向办公室里任何人说“我今天好累”或“我的背疼”。同样，我也没法向工作中的任何人倾诉职业与家庭相关的生活选择。

我看到年轻的男性都娶了愿意为他们抛弃事业的女性。我想知道当他们的妻子经历更年期时，他们能否理解。我没有伴侣，但我一直为自己的充实事业感到自豪。我想我只是希望职场上有更多和我一样的女性，这样我就不会感到如此孤独。也许我只是走在了我的时代前沿。希望未来会有所不同。

ROSALIA, 44 岁

墨西哥墨西哥城

也许你会认为，作为一名妇科肿瘤学家，我应该在更年期症状开始出现时就有所意识。但事实上，当我 37 岁第一次出现更年期症状时，我却误以为是怀孕了。在我大部分的生育适龄期，我都投入到了职业生涯中，当我开始考虑生孩子并停止服用避孕药时，我发现，其实我早就出现了相关症状，只是之前被避孕药中的激素掩盖了。

我开始出现潮热、盗汗、失眠、焦虑、疲倦、缺乏性欲和耐力、脑雾，决策能力也变差了。这毫无疑问对我造成了很大影响，因为在我的工作中，决策关乎生死，字面意义上的生死。经过一些检查，我了解了我身上发生的事情，并决定接受绝经激素治疗 (MHT)。我不仅想控制这些症状；同样也是为了我的健康。

关于 MHT 的问题，有很多误解，谈论它非常重要，因为我相信，只有掌握足够的事实信息，才能对我们的健康做出明智的决策。管理 MHT 相关问题有一些安全的方法。医生必须考虑诸多因素，比如患者的合并症、家族史和年龄。它应该是个性化的，适合于它要帮助的特定个人。

今天我感觉很棒。我从多学科角度看待更年期，也就是说，我的饮食、睡眠时间、锻炼方式和习惯会影响我的幸福感和整体健康状况。

我热爱我的工作，并且觉得，没有孩子也不会影响的生活质量。

作为能够在工作上产生一定影响的女性，我认为我们还有很多工作要做，我们要努力改善工作环境，更注重关怀经期和更年期的女性。我希望仔细审查我们工作中的指导方针，在已有基础之上精益求精。

IRMA, 61岁

墨西哥奇瓦瓦

终于自由了。我想不出任何其他词语来形容。我来月经时总是大量出血。每次我都要使用两片卫生巾！所以当月经停止时，我感觉太棒了。我可以随时去游泳，可以安心计划假期而不必担心来月经，这是一种解放。

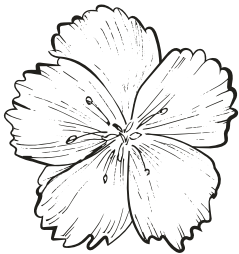
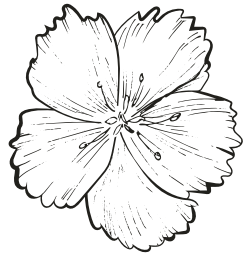
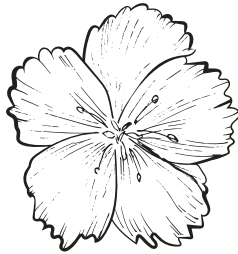
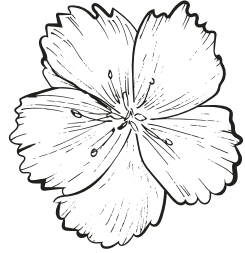
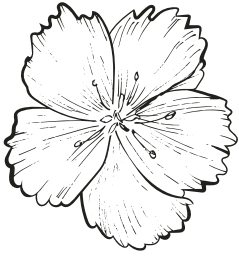
我很庆幸，这一切都来得很早。我进行子宫切除术*时42岁。医生切除了我的子宫和两个卵巢。几个月后，更年期症状开始了。

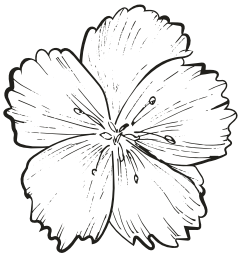
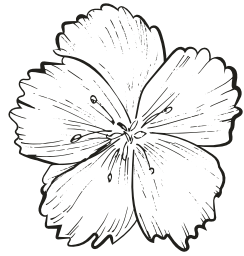
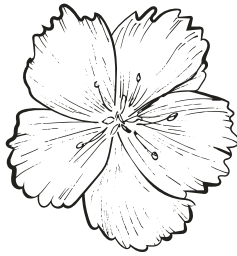
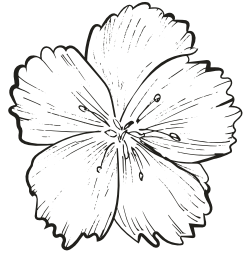
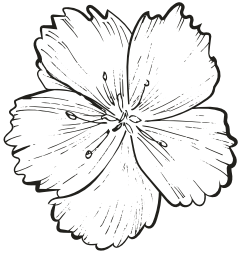
我总是感觉非常热。我的汗水不断往下淌，好像有人把一桶水倒在了我的头上。没有过多考虑，我接受了绝经激素治疗。这太棒了。我的潮热消失了。

到现在，我的心态都很积极。没有月经，我感觉整个人更轻松了。自由地在医院上夜班，早上在大学教书，晚上帮助医生进行外科手术。当潮热来袭时，我会和同事一起谈论，从不觉得尴尬。

* 子宫切除术是指通过手术形式切除子宫。







术语

抗焦虑药物——用于治疗焦虑的药物。

气功——气功是协调身体姿势和运动、进行呼吸和冥想的系统，通常用于健康、灵性和武术训练。

子宫切除术——子宫切除术是切除子宫（子宫）的外科手术。手术之后将无法怀孕。如果还没有经历过更年期，那么无论年龄多大，都不会再来月经。

秘鲁人参根——秘鲁人参根生长在秘鲁安第斯山脉，属于芥菜科。

MHT——绝经激素治疗（也称为激素替代疗法或 HRT）涵盖了一系列有助于减轻更年期症状的激素疗法。

老花眼——老花眼是指眼睛晶状体折射的光线无法正确聚焦在视网膜上，从而难以看清近距离物体。中老年群体易发。

UTI——尿路感染 (UTI) 是指泌尿系统任何部位发生的感染：肾脏、输尿管、膀胱和尿道。

耳鸣——耳鸣是指单耳或双耳内出现嗡嗡声或其他噪音。进入更年期之后可能出现这种症状。

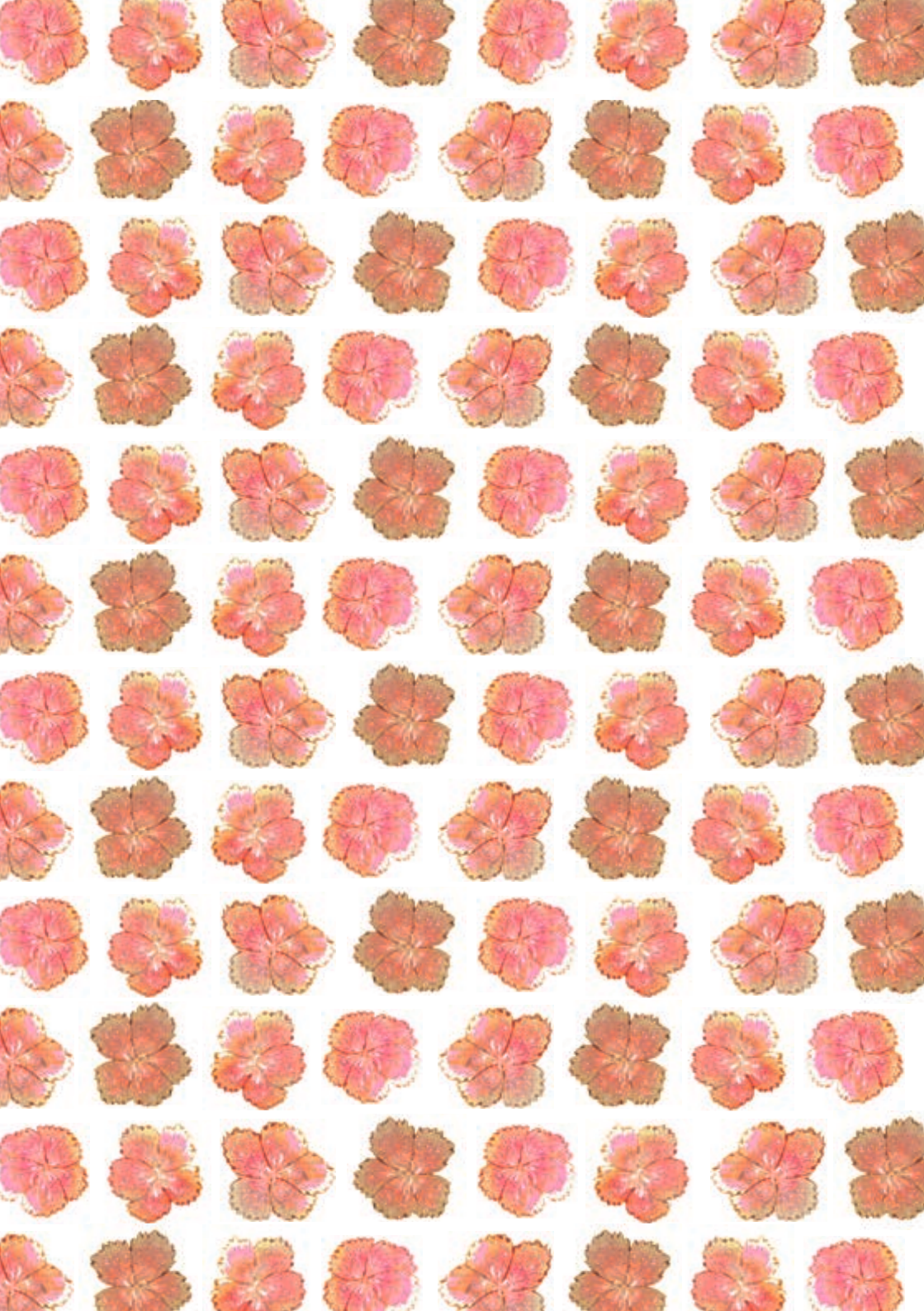
萨波特克——萨波特克是墨西哥的土著民族，其人口集中在南部瓦哈卡州和邻近的州。

注释

1. The North American Menopause Society (n.d.). *Chapter 1: Menopause* (第 1 章: 更年期). <https://www.menopause.org/publications/clinical-care-recommendations/chapter-1-menopause>
2. British Menopause Society (2017, October 18). *New survey highlights impact of the menopause on every aspect of women's lives in the UK – Women's Health Concern* (新调查强调了更年期对英国女性生活各个方面的影响 —— 女性健康问题). 女性健康问题: <https://www.womens-health-concern.org/2017/10/new-survey-highlights-impact-menopause-every-aspect-womens-lives-uk/>
3. Brin, D. W. (2022, April 18). *UK Officials Address Menopause in the Workplace* (英国官员就职场更年期问题发表讲话). 人力资源管理学会: <https://www.shrm.org/resourcesandtools/hr-topics/global-hr/pages/uk-officials-address-menopause-in-workplace.aspx>
4. British Menopause Society (2017, October 18). *New survey highlights impact of the menopause on every aspect of women's lives in the UK – Women's Health Concern* (新调查强调了更年期对英国女性生活各个方面的影响 —— 女性健康问题). 女性健康问题: <https://www.womens-health-concern.org/2017/10/new-survey-highlights-impact-menopause-every-aspect-womens-lives-uk/>
5. Newson Health (2021, October). *Impact of Perimenopause and Menopause on Work* (围绝经期和更年期对工作的影响). <https://balance-menopause.com/uploads/2021/10/Menopause-and-work-poster-RCGP.pdf>
6. Bazeley, A., Marren C., & Shepherd A. (2022, April). *Menopause and the Workplace* (更年期和工作场所). 福西特协会: <https://www.fawcettsociety.org.uk/menopauseandtheworkplace>
7. The North American Menopause Society (n.d.). *Chapter 1: Menopause* (第 1 章: 更年期). <https://www.menopause.org/publications/clinical-care-recommendations/chapter-1-menopause>



关注二维码，了解《更·新》的更多相关信息。



撰稿人

ABBY WANG

Abby 长期致力于为西方企业提供在中工作项目的咨询服务，已具备十年以上的行业工作经验。她是经验极为丰富的国家准入战略咨询专家，同时也能帮助各大企业完成市场营销策略的研究分析。

插图

YIYI WANG

Yiyi 是一名来自中国成都的插画家。她的艺术作品灵感源自中国传统美学、神话和佛教故事。她将画布视作一块丝绸，将手中的画笔当成绣花针在丝绸上作画。Yiyi 是中国文艺基金会美学发展基金成员、中国插画艺术展评委兼成都释开达文化传播有限公司创始人。

更·新

……当我情绪低落时，我的朋友们会联系我……
在糟糕的一天，我会跟某个朋友一起喝咖啡或喝茶，
一边聊天——这能让我的情绪好转很多……

Riya, 60 岁, 印度加尔各答

……如果全球 51% 的人口都需要经历更年期，那么
我们为何会羞于谈论？我开始越发频繁地思考这个问题。
是谁给出结论，认为谈论所有女性都必须经历的
这个时期会让人不适？希望能尽快打破这种沉默……

Jessica, 51 岁, 墨西哥城

……关于更年期存在着太多偏见，因此我们开始将其
视为消极经历，但其本质与任何其他阶段一样，
都是重要的一段生命旅程。我尝试接受它，拥抱它……

Beatriz, 54 岁, 巴西福塔莱萨

……我希望自己知道会经历什么，但人们总会避免谈论
更年期这一话题。我一定要确保我的女儿在更年期
到来之前做好准备——我会陪伴她，帮助她度过……

丽晶, 52 岁, 中国北京