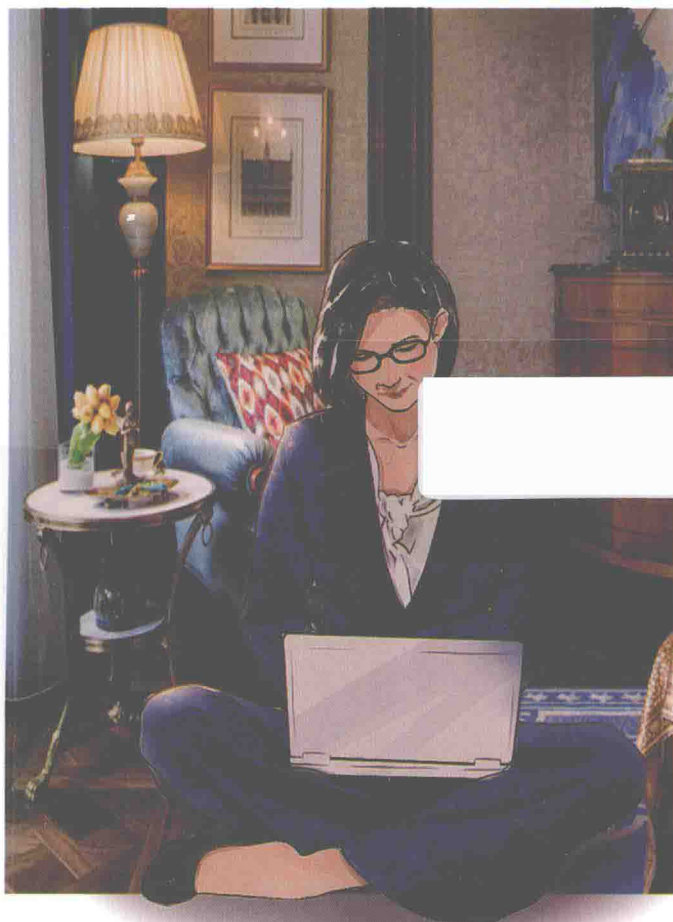


愉快穿起 白裤子

一位女编辑的更年期日记

苗 浩/著 尹苗子/插图



一个细节
一份心意
一个提示
一份温暖

目前，我国更年期女性约

1.6 亿，居世界首位

关注更年期的秘密
从此不再羞涩与烦恼
爱自己，与她相知

 郑州大学出版社

苗 洁 / 著
尹苗子 / 插图



愉快穿起白裤子

——一位女编辑的更年期日记



郑州大学出版社

郑州

图书在版编目(CIP)数据

愉快穿起白裤子:一位女编辑的更年期日记/苗洁著;
尹苗子插图. —郑州:郑州大学出版社,2015.7

ISBN 978-7-5645-2290-2

I. ①愉… II. ①苗… ②尹… III. ①女性-更年期-
保健-基本知识 IV. ①R711.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 113426 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码:450052

出版人:张功员

发行部电话:0371-66966070

全国新华书店经销

新乡市龙泉印务有限公司印制

开本:710 mm×1 010 mm 1/16

印张:16.75

字数:219 千字

版次:2015 年 7 月第 1 版

印次:2015 年 7 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-2290-2

定价:28.00 元

本书如有印装质量问题,由本社负责调换



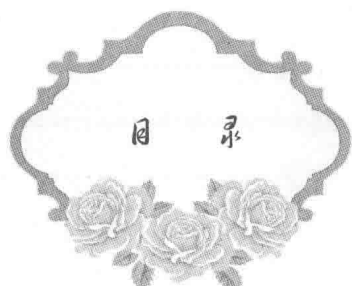
写在前面

数据显示,目前我国更年期女性达1.6亿,居世界首位,每年有超过1.2亿人受到更年期综合症的困扰。本书读者对象即为这个庞大群体。

这是一本日记体更年期女性保健生活实用参考书,不仅具备传统更年期保健类图书的特点,详细讲解更年期生理、病理、心理、保健等方面的科学知识,而且充分发挥体例上的优势,把原本生硬、枯燥、单调的医学、心理、保健等知识,融入生动、细腻、生活气息浓厚的日记当中,使原本可能干巴无趣的科普书具备了难得的可读性、趣味性。

作者为具有高级职称的知识女性,早年毕业于河南中医学院,后弃医从文进入一家杂志社至今,发表各类作品一百多万字,出版长篇小说三部,担任健康生活类杂志主编多年。作者正值更年期,于是根据自己的身心变化和生活经历,创作了这部日记体科普读物。

本书以现身说法的形式、浅显易懂的文字、抽丝剥茧的剖析、深入浅出的论述,使目标读者在掌握更年期医疗保健知识的基础上,重新构建科学合理的生活方式,完美调适种种不良心理,以积极乐观的心态迎接更年期,从而愉快平稳地度过更年期,让自己的人生第二春绚丽多姿、幸福安乐,书写人生新篇章。



一 初识更年期

000	一个“脏词”	2
001	更年期是个什么期?	4
002	青春期与更年期:梯子的两级	8
003	更年期、绝经期、围绝经期	9
004	七七“形坏而无子”	11
005	“早夭假说”与“祖母假说”	12
006	是不是人类才有更年期?	14
007	月事“乱”了	17
008	雌激素是个厉害角色	19
009	34 岁的弟妹卵巢早衰了	21
010	为什么我四十她五十?	24
011	我的身体将发生什么变化?	26
012	我的心理将发生什么变化?	29
013	更年期不是病,更年期综合征才是病	31
014	一位老中医告诉我的更年期	33
015	什么时候开始,什么时候结束?	34
016	当回事,走对门	36
017	甩“包袱”可能是把双刃剑	39
018	女人希望更年期永远不要来	42
019	4 月 18 日,更年期妇女的节日	44
020	女人,如何发现自己进入了更年期?	45

021	坐下来,做做测试题	47
022	“近忧”与“远虑”	51
023	应该提前知道的十件事	52

二 亲密接触更年期

024	一张自我诊断评定表	58
025	建一份更年期档案	60
026	传说中的潮热来了	63
027	难道就这样绝经了?	65
028	虫子在我的脸上爬来爬去	68
029	其实我不想哭	69
030	是不是都有心理病?	74
031	谁来陪我度过孤独的夜晚?	76
032	我累,我心累	78
033	温和谦逊的黄老师自杀了	80
034	有时候家人比医生更重要	84
035	“大姨妈”一来就不走了	86
036	和痛经做斗争	88
037	80% 以上的女性患过功血	91
038	家庭作业:测量基础体温	94
039	刮宫,很痛吧?	96
040	食疗治功血:猪皮冻胶及其他	98
041	我的更年期,我的内分泌	100
042	更年期是肥胖期	101
043	耳朵里面跑火车	106
044	牙好,吃嘛嘛香	108
045	还会有白带吗?	110
046	天一黑,就上床	112
047	我挠我挠我挠挠挠	114
048	便秘让我苦不堪言	116
049	尿频、尿急、尿痛	119
050	难言之隐:外阴瘙痒	121



051	难言之隐:肛门瘙痒	123
052	腰痛的靳嫂	125
053	血压坐上了过山车	127
054	我的睡眠变成了一种仪式	129
055	不必睡足8小时	131
056	激素能解决什么问题?	134
057	天天在家磨豆浆	137
058	不让人生1/3时间在痛苦中度过	140
059	药食同源:枸杞冬笋炒肉丝	141

三 当心绝经后常见病

060	阴道炎,老年的	146
061	血糖和年龄一起高	147
062	没有卫兵,心脏告急	150
063	大脑保卫战	151
064	特别的高血压	153
065	多种癌可能找上你	156
066	更年期癌症的早期信号	158
067	卵巢不会老到不长癌	160
068	该绝不绝是祸害	162
069	是“返老还童”还是“洪水猛兽”?	165
070	不要忘了自己的肌瘤	169
071	乳房不再是骄傲的资本	171
072	拯救乳房	173
073	每月给乳房照镜子	175
074	萎缩并不是“退出历史舞台”	177
075	下面垂出的是什么?	179
076	咳嗽遭遇尴尬事	181
077	锻炼那些羞答答的小肌肉	183
078	尿道口长了小树杈	186
079	钙以惊人的速度流失	187
080	女人七十骨刺百分百	191

081	听小姑子的婆婆说增生	193
-----	------------------	-----

四 坦然面对更年期

082	眼花缭乱保健品	198
083	管住自己的嘴	200
084	我迷上了徒步行走	202
085	阿是法按摩,我喜欢	204
086	“性”是好东西	207
087	更年期的性状态	209
088	如何“性”?	211
089	和润滑液做朋友	213
090	怀孕的概率不等于零	216
091	妃与环	219
092	洗洗更健康	220
093	我们的情感	222
094	恩爱百年	225
095	他也有更年期	227
096	给他煲碗更年汤	229
097	不做黄脸婆	231
098	想发火怎么办?	234
099	更年期遭遇青春期	237
100	“空巢”提前来临	241
101	定期去体检	244
102	年老不意味着衰老	246
103	一样可以紧致粉嫩	248
104	如果想美容	251
105	穿衣打扮	253
106	更年期养生谣	256
107	第二次蜜月	257
108	愉快穿起白裤子	259



000 一个“脏词”

上午十点多钟,我在公交站牌下等车。

在我左边,一个 50 多岁的女人也在等车。她个头不高,身材略胖,穿了件旧得起球的灰色毛线开衫,里面是件蓝花衬衣。她表情木然,一头灰白的短发好像几天没洗了,整个人显得灰头土脸的。在她脚边,放着几个自己缝制的尼龙布袋,里面装满了时令蔬菜,一猜即知她是到附近果蔬批发市场来批发蔬菜的。对这种人,我总是不能理解,他们大老远地跑过来,千辛万苦背一堆菜回去,既费力又费时,而且绿叶菜放久了会产生亚硝酸盐,致癌,对健康不利。如果算笔账,明显不划算。

车来了,几个等车人一拥而上。

女人动作麻利地先将两个布袋的带子连在一起,像老式褡裢一样甩上右肩,接着左手拎起第三个布袋,拔腿就向车前门跑去。

我跟在女人身后上车,看她吃力,忙用手帮她托了一下她肩上的布袋,没想到却换来了一个大白眼,可能是女人误会我在催她。

于是,知道这个女人不好惹。

上了车,车厢里人虽然不是太多,但也没有空座位了。我因为坐两站就下车,便向后门走去,而女人则很快找好位置站定,并顺手把肩上、手上的布袋放到车厢的地板上。

靠窗,坐着一个学生模样的女孩,她身边立着一个年龄与她相仿的男孩。看样子两人是情侣,都是一脸的疲惫。

女人大概断定女孩会给她让座——她这样想也没错,因为情

侣们总是想在对方面前表现得更好一些——但是，少女没有。

一站路之后，女人沉不住气了，开始愤愤地表达自己的不满：“有人养没人教的！”

这话有些难听了，女孩没有让座固然不对，但也上升不到这个高度啊。果然，男孩有了反应，他生气地横了女人一眼，同时鼻子里夸张地冷哼了一声，好在没有说什么。

“怎么？怎么？听着不顺耳了？不懂得尊老爱幼，就是没教养！”女人不依不饶，竟大声嚷嚷起来。

女孩坐不住了，站起来怯生生地解释：“奶奶，我们刚刚考试完，半个月都没有好好休息了，实在是太累了。要不奶奶您坐吧？”

男孩却一把将女孩按在座位上，说：“就不让，瞧她背那么多菜，有的是力气！”

女人大概好胜惯了，见不得一点拂逆，男孩的话和态度立刻让她气炸了，咬牙切齿吐出一句：“该死的，不让是吧？”语音未落，人已一屁股坐在了女孩的大腿上。

这也太强势了吧！这下不光男孩愤怒了，连周围人都看不惯了，纷纷指责女人：

“人家孩子都给你解释了，座也让了，你还这样，太得理不饶人了吧？”

“要是她孙子在这儿，恐怕她早把座位让给孙子坐了！”

“她能背菜，就能站着！”

“不要给这种人让座，让她也不知道感激！”

“神经病！更年期！”

.....

女人脸皮真够厚的，纵使千夫所指，依然端坐在女孩的大腿上岿然不动。男孩气得脸红脖子粗，伸手去拉扯女人。没想到女人突然两眼一翻，手捂胸口从女孩的腿上滑下去，坐到了地板上，嘴

里还一个劲儿地叫：“哎哟，哎哟……”

这一招，把没有多少人生阅历的男孩吓坏了，急忙摊开双手向周围人表清白：“我还没有碰到她她就倒在地上了，大家一定给我作证。”

这时，一位始终冷眼旁观的中年男人走过来，伏下身子温和地问女人：“请问，您需不需要叫110、120？”

“不用，不用！”听中年男人这样问，方才还在装病的女人竟一骨碌爬起来，“我还得赶紧回家给小孙女做饭哩。”

中年男人淡淡一笑，帮女人把地上的布袋拎起来，把她扶到自己让出的座位上，一场闹剧方才收场。

我的心却再也无法平静，耳畔一直回响着那句：“神经病！更年期！”

蛮横不讲理、脑子有问题、老朽、粗鄙、愚蠢、丑陋、肮脏……原来，在人们眼里，更年期竟是这样的不堪！

上个月23日，我度过了自己的48岁生日。再过几年，我也到了女人的这般年纪。看女人这个样子，我不由得问自己：届时，你会不会像她一样恶形恶状、不可理喻？

001 更年期是个什么期？

几天来，我一直闷闷不乐。

老公看我心情不好，几次关心地问我怎么了，我却不知道如何作答，因为这件事对我也许是恶性刺激，在别人看来却不算什么。

我在思索，大堆问题像聒噪的乌鸦一般扑棱棱飞来。它们铺

天盖地，在我心头久久盘桓不去：

是不是所有女人都要经历更年期？更年期是病吗？

更年期女人身体和心理会发生什么样的变化？

更年期容易得什么病？

女人一旦进入更年期，是不是同时生命开始倒计时？

难道更年期女人一定丑陋一定萎靡一定肮脏一定不堪吗？

.....

上大学时，我是学中医的，毕业后长期在杂志社供职，近年又一直从事保健类杂志的编辑出版工作，算得上一位知识女性，然而面对更年期，我尚且有这么多的疑问，那么其他行业、其他知识结构的女性是不是困扰比我还多？

据统计，我国每年有一千多万女性跨进 50 岁。目前，全国 50 岁以上女性有 1.6 亿，其中 1.2 亿正承受着更年期的各种不良症状以及由此带来的疾病的折磨。

人群这么庞大，更年期肯定是大家共同关注的话题。

股票刚出现的时候，我们会问什么是股票；网络刚出现的时候，我们会问什么是网络；现在我想很多 50 岁左右的女人一定很想知道：什么是更年期？

在我的办公桌上，摆放着一本厚厚的《现代汉语词典》。没有网络的时候，这本词典在从事传统媒体的人眼里，地位就相当于现在的百度。遇到什么问题，我们第一时间会想到它，这已成为职业习惯。现在，在我想知道什么是更年期的时候，我翻开了这本工具书。

《现代汉语词典》里这样定义更年期：人由成年期向老年期过渡的时期。

这就是《现代汉语词典》，忠厚老实，中规中矩，金口难开，一言九鼎。可是仅仅一句话，怎么能让急于知晓一切的我满意？



我肯定还会想到网络。现代人遇到事情往往喜欢“百度”，心理学家还给这种状态起了一个名字叫“百度病”。我承认，我也是“百度病”患者。当我想了解什么的时候，过去我会首先去查《现代汉语词典》，现在的我几乎立即就去求助网络，而且越来越依赖网络。于是，我坐到了电脑前，在百度的搜索栏里，键入“更年期”三个字，然后点击“搜索”按钮，立刻有很多条相关信息跳了出来，我选取有代表性的两条复制下来：

第一条：更年期，是指妇女从有生育能力（生殖期）过渡到无生育能力（非生殖期）的年龄阶段，包括围绝经期。一般发生在45～55岁。

第二条：更年期是指女性由卵巢功能旺盛状态逐渐衰退至完

全消失的一个过渡时期。在这一时期，内分泌以及自主神经功能紊乱等因素，导致出现一系列的生理和心理症状。比如说潮热、出汗、月经改变、头痛、失眠、性欲减退、皮肤感觉异常等。一般发生在45~55岁。

两条更年期定义在语言描述上虽然稍有不同，但意思却和《现代汉语词典》基本一致。我的求索之旅似乎可以结束了，但是由于网络具有兼收并蓄、随心所欲的特点，你无法知道发帖人的真实身份和知识背景，这样它的可信度就大打折扣，所以我想到了第三条路：书店。

在省购书中心，我有一张读者俱乐部的会员卡，多年来，从这个俱乐部我借阅了大量的书籍，开阔了我的眼界，丰富了我的知识，充实了我的生活。在省购书中心五楼读者俱乐部借阅大厅，我穿行于一排排高高耸立的书架之间。我的指尖从一本本书脊上轻轻滑过，很快我发现了一个事实，有关更年期的图书太少了，让我十分失望。但是功夫不负有心人，最终还是有一本很有用的书被我挖掘了出来。这本书由30多位医学专家审定，可信度应该相当高。

这本书告诉我，更年期一词来源于希腊语，意为梯子的一级，是人体由成熟走向衰老的过渡时期，是进入老年阶段的前奏，是不以人的意志为转移的生理现象，是生命活动规律。

这本书还说：更年期主要表现为人的内分泌功能减退或失调，最突出的是性腺功能的变化。这一变化或轻或重会引起体内一系列平衡失调，使人体神经系统功能与精神活动状况的稳定性减弱，从而导致人体对环境的适应力下降，对各种精神因素和躯体疾病都比较敏感，以致出现情绪波动、感情多变，并可诱发多种疾病。

和《现代汉语词典》及网络的答案相比，显然这本书中给出的答案更完整、更权威、更详细。

不以人的意志为转移、平衡失调、功能衰退、多种疾病、老年前奏、生命活动规律……这是我在寻求什么是更年期答案的过程中得到的一组关键词。看着这些词，我心头一阵阵发紧，难道，这就是更年期？

002 青春期与更年期：梯子的两级

“青春期遭遇更年期”，不过八个字，和青春期、更年期没有发生过关联的人可能无法理解它的含义，因为他们不知道这两个时期是多么的特殊，多么的玄妙。我却对这八个字充满敬畏，因为就在去年，我刚刚将处在青春期的女儿送进大学，而现在我本人正将或者已经踏进更年期。

据说，人的一生，从生命开始到衰老死亡要经过三大阶段，即童年和青少年阶段、成年阶段、老年阶段。在这三个阶段中间，各有一个转化时期，前一个转化时期为青春期，是由童年步入成年的发育时期；后一个转化时期为更年期，是由中年踏入老年的过渡时期。这两个时期之所以称为转化时期，是因为它们起着承上启下的作用，具有多变而动荡的特点。既然更年期是梯子的一级，那么青春期该是梯子的又一级。

大家知道，青春期几乎是叛逆、躁动的代名词。家有青春期孩子的家长，肯定一辈子都不会忘记自己与儿女斗智斗勇的种种经历。我也不例外，每每想起和女儿过招的一件件往事，我都会百感交集、不寒而栗。

这绝对不是我夸大其词。

刘墉是台湾著名作家，著有不少励志及子女教养的书籍。他的儿子刘轩毕业于世界名校哈佛大学，现在事业有成，是父母的骄傲。然而，刘墉在自己的一本书中提到，当年为了一件小事，儿子刘轩曾以在地板上撒泼打滚来抗议，被他这个当父亲的恼怒地扔出了门外。一个教育专家尚且对自己的青春期儿子束手无策，何况我们？

而现在我将面对的更年期，也是一个人生转变时期。以前的旧印象和现在的新知识告诉我，比之青春期，更年期同样是一个动荡、多变的时期。所以，对即将到来的更年期，我惴惴不安、不知所措。我不知道，更年期将会给我什么样的下马威，又将会让我经历什么样的人生体验。

其实，更年期似乎已经在向我发威了，最近一年一向准时的“大姨妈”变得反常起来，有时半个月一来，有时又两个月才至，这次她又是姗姗来迟，眼看距离上次她的现身已经过去了 50 多天，我望穿秋水，她摆足架子，什么意思嘛，难道？

作为已婚女人，对这位“大姨妈”总是又爱又恨：她不来，想她；她来，又烦她。现在，我盼她来，她不来，我就寝食难安，就担心自己中彩，也就是怀孕，但愿又是虚惊一场！

003 更年期、绝经期、围绝经期



记得在我当年的大学教材中，说到“人由成年期向老年期过渡的时期”，用的词是更年期；后来的岁月里，我又听到了另外两个词——绝经期、围绝经期。这三个词指的是不是同一个概念？我