

全美最具影响力的畅销书

春蝶再生

女性二度成年的新发现

The Silent Passage: Menopause

〔美〕 Gail Shaahy 盖儿·雪怡 / 著
赵柱英 / 译

更年期不是女人的枯萎病，
而是另一个人生的起点。



春蝶再生

女性二度成年的新发现

美 Gail Shaahy 盖儿·雪怡 / 著
赵柱英 / 译

W 华文出版社
Sinoculture Press



华文出版社
Sinoculture Press

春蝶再生

——
女性二度成年的新发现

『美国』盖儿·雪怡 著 赵柱英 译

江千代 审阅



华文出版社
Sinoculture Press

图书在版编目 (CIP) 数据

春蝶再生 / (美) 雪怡 (Sheehy, G.) 著; 赵柱英译.
北京: 华文出版社, 2001. 5

ISBN 7-5075-1118-9

I. 春... II. ①雪... ②G... ③赵... III. 女性 -
更年期 - 基本知识 IV. R711.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 79344 号
北京市版权局著作权合同登记: 图字 01-2001-1074

NBAATL/d

华文出版社出版

(邮编 100800 北京市西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwcb.com>

电子信箱: webmaster@hwcb.com

电话 (010) 83086663 (010) 66035914

新华书店经销

山东省高青县印刷厂印刷

850×1168 32 开本 6.25 印张 80 千字
2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月第 1 次印刷

*

印数: 0001—8000 册

定价: 12.00 元

好好看待自己（序）

台北市立妇幼医院院长 江千代

更年期是女性从一个有充分分泌性荷尔蒙，因而有排卵、怀孕与月经来潮的现象，进入性荷尔蒙停止分泌，因而不排卵、不会怀孕且无月经来潮的时期。对健康的女性而言，大部分在青春期以后，每个月卵巢都会有滤泡成熟分泌动情素，且使滤泡内的卵排出；滤泡排卵后，变成黄体，除继续分泌动情素外，另分泌黄体素，若无怀孕则黄体慢慢萎缩，致使动情素、黄体素分泌渐减，导致内膜剥落引发月经，再重复另一个月经周期。

通常四十岁以后，卵巢功能渐渐退化，性荷尔蒙分泌不足较少排卵，且月经不规则情形

已相当常见。月经不规则，有时提前三五天或七八天，有时慢来长达十几天或二十多天；月经来潮时间，可能变短，也可能变长，甚至无法干净，这样维持几年后，到某一天月经停止后，月经就完全没有再来，这才叫“停经”。卵巢功能慢慢退化之后，就会出现症状，比方潮红、出汗、阴道比较干燥、频尿、尿失禁、性交疼痛等。还有情绪问题也会出现像心悸、疲劳、头昏、头痛、呼吸困难、忧郁、失眠等，此现象经过一段时间以后，就会慢慢消失。台湾妇女大约到五十五六岁就会全部停经，停经的时间，因人而异。有少数人三十五岁以后就已停经，一般四十岁以后，陆陆续续就有人已停经，到四十五岁以后，停经比例则增多。

公元一九九〇年，台湾地区四十五岁至五十岁之女性占女性人口的百分之四点五，五十岁以上女性占女性人口百分之十六点八，合计共占女性人口的五分之一强。加上女性寿命逐年提高，像美国女性平均寿命在一七七六年是三十五岁，至一八四〇年是四十岁，一九四〇年是六十五岁，一九八七年是七十八点六岁。台湾地区到一九九〇年女性平均寿命是七十六点八岁。从以上数字显示，以最近趋势来看，女性停经后，还有将近三十年的日子要过，从

健康的立场来看，如何保护、好好看待自己，是相当重要的。依某一研究资料显示，百分之八十的中年妇女的髌骨骨折（大腿骨与骨盆间的关节）原本已有骨质疏松症存在。百分之十的五十岁妇女已有骨质疏松的症状。到六十八岁则增至百分之二十。五十岁以上妇女若长期服用动情素，则腕骨折及髌骨折可比未服药者减少一半。所以动情素若能推广使用实在是更年期妇女保健的佳音。

同时，女性到更年期的年龄，多半会面临一些社会环境的变化，而使更年期症状随之变化，例如：社会地位改变（退休、属下高升、学生当教授等）；家庭环境面临改变而影响心情（父母离世、配偶变故、性生活失调、婚姻变故；孩子长大、离家就业、上学；家庭与事业需同时兼顾的辛劳等）。

有更年期症状的妇女，为了减轻潮红、出汗、下生殖道的萎缩以及减轻精神上的症状等；无症状的妇女为了预防骨质疏松症或骨折、血管疾病以及维持皮肤健康等，都可考虑做“动情素替补疗法”。我们也希望更年期妇女及医疗人员深入了解女性动情素替补疗法，其利多于弊，它的使用应可让妇女受惠才对。更年期妇女应做到如下几个方面。

1. 肯定自己、乐观。

2. 生活有规律，不熬夜、不抽烟、不过量喝酒及咖啡。

3. 定期健康检查（每年一～二次），包括妇科、乳房检查。

4. 均衡饮食，注意钙质补充，停经前每天摄取钙质八百毫克，停经后增加到每天一千五百毫克（相等于一公升半的牛乳）。

5. 规律运动：每星期要有三次相当激烈运动，使心跳加快，时间是半小时以上（只做散步还是不够；爬山、健行、慢跑、韵律操都可以）。

6. 有病即时求医。

7. 进入更年期时，若无禁忌者（例如无乳癌、子宫内膜癌、心脏血管疾病等），应鼓励及时做女性荷尔蒙的替补治疗，以维持较高的生活品质，减少病痛，好好奉献余年并享受余年。

女性的第二春 (序)

薇薇夫人

“更年期”是近代才出现的名词，如“主妇征候群”、“空巢征候群”一类的名词一样，是女权运动以后，女性的“人权”受到重视才被提出来的。过去的女人尽完了生儿育女的责任以后，身体的任务已了，只剩操作家事等待着老死。所以“更年期”被提出来讨论研究，是现代女性的“福分”。

但由于“更年期”的另一个名词是“青春不再”，这就触犯了女人最忌讳的“老”字，于是“更年期”也就成了女人不愿，不敢面对的话题。而且中外一致，竟也没什么文化差异。本书的作者盖儿在自己进入“更年期”的时候，

发现身心出了很多状况，但却找不到什么可以帮助她了解为什么会有这些状况的知识，她陷入了茫然、迷惑、甚至恐惧。因为在她怀孕时可以轻易的找到各种关于怀孕、分娩、以及产后等每个阶段是如何如何，该如何如何的常识，而现在——为什么她会有突然觉得身体发热、发黏、心跳得厉害、偏头痛，一向乐观却常无缘无故忧郁、精疲力竭等等前所未有的状况？她知道“更年期”这个名词，却不相信自己到了更年期，更不知道更年期的“真面目”究竟是怎么回事。

盖儿是美国著名的畅销书作家，她的专长是“提供给读者一个掌握先机、处理人生不同危机的视框”。她现在正面临了一个危机：“更年期”，所以她开始搜集资料，向医师及学者请教，到欧美各国去访问这个年龄层的女性，然后有了这本涵括了“更年期”所有知识的《春蝶再生》。

为什么人人怕提“更年期”呢？盖儿归纳的原因是“羞耻与忧惧的心态，加上不正确的观念和常识，造成了我们对更年期这个问题三缄其口的态度。”由于这种心态，盖儿访问过的女性有很多都不愿面对这个人生的危机。有的根本不承认自己到了更年期，因为她们外表都

还挺拔美丽，主要的是还有月经。有的故作潇洒表示不在乎，有的认为这是应该顺其自然的事，不必找医师。但即使医师，有很多对“更年期”也还是一知半解呢。

盖儿锲而不舍地挖掘，把更年期的真相一一揭开：和年龄的关系如何？和遗传有关连吗？要不要服用荷尔蒙？如果顺其自然会怎样？更年期对妇女的骨质疏松症以及心脏病有没有直接的影响？

根据自己的经验，盖儿主张女性要面对更年期，因为逃避只有让自己受苦受罪。“应该庆幸自己生逢其时。……今天我们享有选择的权利，而不必在四十五岁的时候，猛然发现自己体内的动情素不足，而只得听天由命，哀怜地度过更年期”。放弃自己的权利，当然是不智的。即使是那百分之十到百分之十五（美国方面的统计）幸运的、毫无更年期症状的妇女，也需要考虑到这个阶段骨质疏松症和心脏病问题，并和医师商讨如何来处理。

在书中，盖儿用很多采访的实例证明勇敢面对更年期的女性是明智的，她们真的不必“哀怜地度过更年期”。更年期之所以成为人生的一个危机，是因为随着它而来的，还有其他的人生困境：双亲日益老迈多病，子女还没完

全独立成人。美国很多妇女也像我国一样，照顾家中老人是她们的责任，结果多重压力使得更年期的女性身心都在受煎熬。例如有严重的沮丧和忧郁症状，甚至会影响到生的意志。

但这一代的女性毕竟是比较幸运的，因此能把“更年期”处理好的，也就等于是“春蝶再生”。这是一个“新境界”，度过更年期后，“她的精力，心境和其他身体和心智上的状态，有了一个新的平衡点”。“她不再仅仅是一个生育的工具，她能使自己潜藏的刚毅与往日女性柔顺的一面结合成一体”。“不再需要为子女操心，因而可以为自己而活”。“更年期后的女人在为人处世的态度上最大的不同便是不必再委曲求全。打从童年开始，我们女人便被社会文化灌输着要牺牲顺从。我们身体里像男孩子一样奔放不羁的细胞，一直被压抑着，此时，终于得到了解脱”。“进入怡然自得的境界”。好处简直说不尽。

我自己是盖儿所说的那“百分之十到百分之十五”的幸运的女性，完全不知不觉地进入更年期，身心全无异样。但我知道更年期和骨质疏松症以及心脏病有关连以后，就去请教医生，接受指导和建议。因此尽管我不能体会那种更年期生理状况的困扰，和牵连出来的心

理困扰，但却完全能体会“春蝶再生”的怡然自得。在我自己写的那本《从中年出发》（副题我不老，我更好！）书中，我曾说过：“如果漂亮不仅仅只是五官和身材，也包括了成熟、智慧、风韵、见识、自信、胆识、体贴、幽默等等，我相信自己的确是比年轻时具备更多，当然比年轻时漂亮了。”

因此不管你是那幸运的、无症状的“百分之十到百分之十五”，或是那普遍的有症状的女性，或就是男性（除非你不关爱女性），《春蝶再生》都值得一读。

这也就是读《春蝶再生》的体会。

最后提出一个中国读者有兴趣的讯息，书中居然提到一位女医师认为中药“当归”有助于缓和更年期的症状。也许中国女性可以多一些咨商的渠道，请中医指导看看如何健康愉快地度过“更年期”。也可看出医学界已经重视这个和“青春期”同样重要的人生阶段，而开始从各方面来研究了。

“春蝶再生”，路很宽广，天空很亮丽。



更年期，蜕变的新生命（自序）

（美国）盖儿·雪怡

更年期，
蜕变的新生命
（自序）

当初写这本书时，心里有两个动机：一是深感自己在更年期方面知识的不足。就怀孕而言，林林总总的知识借着各种媒体唾手可得。还记得当年我怀孕的时候，在图书馆里，轻而易举地找到了关于自然分娩及呼吸练习的书籍。分娩之前，自觉心中有了充分的准备而没有任何无知的恐慌。然而，当我进入更年期时，心中却茫然一无所知。即使是在亲身经历更年期的那段时间，内心还是常常感到迷惑。

我的想法起初和许多妇女一样。自认为四十多年来，身体一向健康，心智也锻炼到能对自己负责的程度了。更年期的来去既是定数，



就听其自然，到时候必然能迎刃而解。等到我真正经历更年期时，这种想法马上改变了——更年期并不是一件容易应付的事。

为了充实自己对更年期的认识，有时我会试着和一些朋友交换意见。令人懊恼的是，我的话题往往被一种潜在的传统忌讳所吞噬。我的朋友对这方面也是一无所知，有的甚至刻意回避。

记得有一次，我坐在一个朋友的厨房里闲聊。谈到更年期时，我的朋友矢口否认，当时，我明明看到一罐荷尔蒙的药丸放在桌子上，她的态度令我诧异。根据我的经验，愿意很坦诚地和我谈更年期问题的人实在很少。通常这话题一出现，在座的人就会陆陆续续地告退。因此，写这本书的第二个动机，就是希望能改变大家对更年期惯有的态度——沉默与回避。

为了要对更年期这问题做世界性的了解，我周游过美国、加拿大及欧洲数国。经过一番采访之后，讶然地发现，整个世界对这地球上的一半的人口所要面对的问题，了解竟是非常有限。考虑之余，我决定将自己更年期的经验提出来给大家参考。同时也希望找到一些有社会地位的女士，和我共同推广。最初，《浮华世界》（Vanity Fair）这本杂志大胆地刊载了我的

文章。刊出之后，各方反应热烈，激起我进一步研究的决心。

做梦也想不到这本关于更年期的书，竟然会荣登畅销书排行榜！

在搜集资料的过程中，我深切体会到，我们对自有人类以来就有的更年期问题，在研究上还是处于萌芽的阶段。规避是一般人对更年期的直接反应。这好像是我们的社会对更年期所采取的一种心照不宣的对策。也就因为这种对策，前人的经验悄然地埋没。追根究底，是谁在主导这对策呢？其实还是我们自己。

在研究更年期的这段时间，我曾在美国大陆旅行演讲。有时也会透过电视台或是广播电台讨论这个问题。久而久之，我发现每次讨论会开始时，我都得费一番力气克服一种尴尬的沉默。那种沉默，就如同在一个鸡尾酒会里，大家都避着不谈男主人最近刚丢了差事，或是他的太太红杏出墙的谣言。仿佛空气里有一股不可抗拒的力量封住了大家的嘴巴。有时候，透过广播电台讨论更年期时，如果节目主持人是位男士，他可能会把更年期当做一个滑稽的题材来处理。譬如，有一次，我应邀出席一个午间新闻节目。冷不防地听到那位男主持人诙谐地说：“更年期?! 是不是一种女人的枯萎

病呢？”

“噢，不是。”情急之下，我无力地否认着。之后，我才想出了一个针锋相对的回答：“男人秃头?! 是不是因为神经出了问题呢？”

当更年期话题在美国推展了六个月之后，这题材开始在各媒体及书店被谈论着。造成这现象主要是因为新一代的妇女有反抗传统的勇气。她们的勇气，打破了过去传统的暧昧与沉默。

虽然更年期是每一个女人生命中的必经之路，但每一个女人的更年期经验却因文化背景的不同而有差异。就连在文化上亲如兄弟的美国和英国，对成功、年龄、饮食、运动等方面的看法有时都有很大的差异，在更年期处理上的不同自不待言。在准备《春蝶再生》第二版的时候，我特别就文化对更年期所造成的影响这方面，以英国为例，做了研究和比较。

在英国，更年期的药物种类比美国多。英国人也比较能够接受新的观念或是医疗法。此外，英美两国错综复杂的文化异同，造成了两个社会对更年期的分歧看法，这些不同点，又连带地牵出年龄的问题。

就服用荷尔蒙而言，英国中上层社会阶层的妇女，比美国妇女认识较多。在过去的五年

中，英国和其他欧洲国家的媒体，花了不少篇幅报道有关服用荷尔蒙的利弊。但是，欧洲的妇女对跟随更年期而来的问题，例如性心理或更年期后的健康问题，仍然抱着逃避的心态。

名小说家菲伟伦曾语重心长地说：“更年期这字眼，听起来像是一种刑罚。如果女人承认自己正逢更年期，实在是一种不智之举。因为更年期是男人用来解释为什么一个女人变得不可理喻，无法相处，惹人厌烦的代名词。如果女人接受了，不就承认男人对它所下的定义。事实上，男人所举的那些症状，只是更年期的一部分而已。”

从菲伟伦的话里，我可以了解到为什么许多妇女总是不安地回避更年期的话题。另一位英国的通俗小说家索性回拒谈更年期，她说：“该死的更年期，我偏是不理你。你也休想来搅乱我。”

一位以直言快语出名的女专栏作家伊芙波拉德也对更年期抱持着同样回避的态度。只是她的说法略有不同。她说：“如果你不常去说它，想它，时间到了，它也自然就过去了。”但是，伊芙波拉德同时也承认，英国人渐渐像美国人一样，对“老”字敏感了。

在英国研究访问之后，我的心得是：英国