

荣登《纽约时报》畅销书排行榜！

《读者文摘》将本书作者克里斯蒂安·诺斯鲁普评选为
“全美100位值得信任的名人！”

(2017年最新版)

女神 永远 不会老

GODDESSES NEVER AGE

(美) 克里斯蒂安·诺斯鲁普◎著
董乐乐◎译

永远保持光彩照人、活力四射、身体健康的秘密

The Secret Prescription for Radiance, Vitality and Well-Being



九州出版社
JIUZHOU PRESS

(2017年最新版)

女神

永远

不会老

GODDESSES NEVER AGE

(美) 克里斯蒂安·诺斯鲁普◎著
董乐乐◎译



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

女神永远不会老 / (美) 克里斯蒂安·诺斯鲁普著;
董乐乐译. — 北京: 九州出版社, 2016. 11
ISBN 978-7-5108-4863-6

I. ①女… II. ①克… ②董… III. ①女性—更年期—保健 IV. ①R711.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 304469 号

Copyright©2015 by Christiane Northrup

English language publication 2015 by Hay House Inc. USA

Disclaimer: The simplified Chinese edition is an abridged edition.

版权合同登记号 图字: 01-2016-3809

女神永远不会老

作 者 (美) 克里斯蒂安·诺斯鲁普 著 董乐乐 译
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 三河市华成印务有限公司
开 本 700 毫米 × 930 毫米 16 开
印 张 18
字 数 212 千字
版 次 2017 年 3 月第 1 版
印 次 2017 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-4863-6
定 价 48.00 元



我的一个二十几岁的朋友曾经对我说：“女孩，你简直是一个谜。你既不年轻也不年老。我简直不知道你是谁，你似乎是另外一种存在。保持这样的状态吧，这样很好！”

——《骇人的率真》

沙·西尔弗

最近，我去了一家体育用品商店，想要买一个滑雪板。一位看起来比我年轻的店员询问了我的年龄。显然，如果你超过了某一个岁数，他们就会以为你的平衡力已经变差，所以更容易摔倒。但我的身体很灵活，甚至比我年轻时候的状态还要好，我保持定期跳探戈的习惯，所以我的平衡力也很好。我告诉那个正在察看哪一个款确定适合我的售货员：“用40岁的就可以。”在健身的时候，我也是那么做的。我不需要使用特殊的阶梯式登山机，我并不是一个只要被机器轻轻一碰就会受伤的年迈体弱的老太太。如果感觉有不对，我会停下来调整机器。我也并不会因为自己使用级别较

低的设置而感到害羞或是有压力。而且，我一点也不想让其他人在心中用 40 岁、50 岁、60 岁或者其他任何一个数字来定义我应该如何看待自己。

当有人询问你的年龄，你能够回答他吗？还是你根本就忘记了自己的年龄，除非是快要到某个里程碑似的生日了。年龄只是一个数字，“冻龄”意味着忘记这个数字，让你的健康状态、吸引力和自我价值来决定自己的生活。如果你改变自己的态度和生活方式，内心可以比 60 岁的生理年龄年轻 30 岁。想要冻龄就意味着要打破关于年龄的种种限定。很简单，永远不要让自己变老，永远不要觉得你最好的时光已经过去了，永远不要觉得自己已经走下坡路了。

让我们来厘清这件事情：我们从出生那一刻就开始变老，可是，在 50 岁之前，我们却不会使用“老”这个词。通常，“老”这个词总会和“退化”连在一起使用。可实际上有很多 20 多岁甚至更年轻的人也显露了“老”的迹象：大量的肌肉退化、不稳定的血糖以及丧失平衡力。与此同时，一些已经超过 70 岁的人却很健康。前美国国家航空航天局（NASA）生命科学研究分部的科学家弗尼科斯博士参与过帮助 77 岁的约翰·格伦重返太空的准备工作。他认为，衰老不过是失重的一种缓慢的表现形式：当你不愿意从椅子上站起来四处活动，过一种活跃的、可以体验到地球引力的生活的时候，衰老就会在你的身上发生。年龄的增加并不意味着身体健康状态的下降或者与社会脱节。

本书是关于冻龄和冻龄化生活的经验，它将帮助你不再恐惧生活的失败和事故。我们早该打破以前所相信的与年龄增长有关的信念了。在美国，百岁老人是增长最快的群体（每年以 75,000 人次的水平在增长）。美国目前有 53,000 名百岁老人，到 2050 年，这一群体将增加到 600,000 人。你

没看错，就是从现在开始，再经过两代人，就将会有这么多的人超过 100 岁。如果你想要获得长寿，我猜你一定不愿意在自己生命中最后时光里拖着一副不健康的身体，不停地思考自己究竟有多“老”。你可以从现在开始，改变你的未来，采用一种新的冻龄化的态度面对生活，这将会帮你在身体、情感、心智和精神上获得良好的发展。

年龄的增长带来了新的机会。随着年龄的增长，大脑中海马体的神经连接大量增加，你的能力和价值也在此基础上得以增长，生活的智慧开始在你的大脑和身体中呈现出来，这有助于你在生活中不再害怕自己不完美或是让人失望。冻龄化的生活是一种勇敢的生活。它意味着，不再为生活中出现的小闹剧而感到心烦意乱，因为你有足够的经验，已经了解什么事情不值得担心，以及什么事应该优先考虑。它意味着与时间建立一种新的关系，你不再对时间感到恐惧，不再试图逃离时间的束缚。在一项调查中，一些超过 100 岁的人在被问到“当年龄超过三位数的时候是什么感觉”时，他们给出的回答是“幸福”“快乐”以及“惊喜”——惊喜是因为过着冻龄化的生活，不再关注年龄这个东西。

让我们回到 19 世纪，65 岁被设定为退休年龄，可以开始领取国家的养老金。65 岁，那是当时人们的平均寿命。从那时候开始，精确的图表和统计数据已经将退休年龄固定在了 65 岁左右，上下不超过 5 岁。但是，现在人们的平均寿命已经达到 89 岁，这已经高于 65 岁整整 24 岁了！为什么我们还要将自己限制在 65 岁、75 岁、85 岁或者其他任意一个年龄上呢？

即使你从不关注自己的年龄，那么某一个里程碑式的生日到来，或者某个与你年龄相当的亲戚或者朋友患上了某种疾病，又或者你的生活中突然出现某一个危机也会使你有所觉醒，而这些事情会让你反思自己是否应

该改变生活方式才可以健康地老去。许多女人会因为突然发现自己有某种免疫系统疾病、早期癌症、癌症的症状或者过敏性疾病，而打电话到我主持的电台节目来征求意见。突然发生的健康危机或者是因为失去工作、朋友，让她们脱离了自己一直以来的生活状态。有时候她们会告诉我，自己刚刚发现丈夫出轨或者她们上大学的儿子或者女儿有心理疾病或者药物滥用的问题。我们的灵魂设计了许多有效的机制将我们唤回正常的轨道。

当然，“改变”就好像更年期一样，是女人生活中自然而然会发生的事情。从标志着女人生理属性的最后一次月经结束以后，我们注定要开始新的生活。即便在头脑还没有意识到的时候，我们的身体也知道这一切。我在临床工作的那些年，常常会遇到一些高素质的女人来孕检。当我告诉她们检测的结果是阳性的时候，她们会说：“我简直不能相信，这到底是怎么发生的？”相信我，她们绝对知道如何避孕和自己身体的生理周期。她们只是在无意中想要否认自己的生活将要经历一些戏剧性的变化——这是导致她们放松避孕的一种内在需要。当我们意识到自己渴望创造一些新的东西时，一切将会变得更加容易。请记住，除了变成真正的母亲之外，我们还有很多办法可以满足这种渴望。

女人的更年期通常会持续6~12年的时间。期间，许多女人意识到自己再也不想将梦想埋没在周围人想过的生活中了。可能你强烈地感觉到自己应该转换职业，移居到新的地方，结束一段关系或者用一种新的方式探索性生活。请留意这些渴望，你的创意正在出现！你内在的生命力正在涌现出来。你一定会在自己创造的新生活中获得新生。

或者，可能你还没有意识到自己对改变的渴望。女人自然转变的过程往往以出其不意的方式到来——比如，更年期。一个女人曾经告诉我，她

的第一次潮热（常见于更年期或者更前期，常伴出汗及心悸而出现的燥热症状）出现得多么激烈和出乎意料。那天，她丈夫给了她一杯含有咖啡因的咖啡，而不是她想要的无咖啡因的咖啡——她认为自己正是因为这件事情触发了感觉。当她的丈夫说：“可能你正在经历潮热。你是不是已经到了那个年龄？”她惊呆了，陷入了沉默之中。在更年期出现在自己或者年龄相当的姐妹身上之前，女人通常不会想到这个问题，“我已经到了那个年龄吗？”她们想，“真的吗？”接着会思考，“所以，这对我来说意味着什么？在我生命的下一篇章，我会创造出什么呢？我将要变成什么样子？”

你将要变得强大、性感、想象力丰富！这意味着你成为冻龄女神，呈现本性的、不被传统思想——那些让你变得渺小、过度谨小慎微、害怕令人失望的思想——所束缚的女人生命的力量。你将发现自己内在的冻龄女神，她有很多充满爱的方式展现自己的创意和体验生活的快乐，因为她的身体感觉良好并且重新发现自己的性欲，她会开始一段新的关系、一个新项目或者一种新的生活方式。

《女神永远不会老》是一本面向所有年龄层、所有正在享受生活以及希望生活变得更美好的女人的书籍。我并不想写一本女性健康手册——让她们对变老感到恐惧，并且告诉她们如何为即将发生在身上的每一件恐怖的事情做准备——从乳房疾病、子宫到心脏。我不想把女人的身体分成几块，然后告诉她们运用哪些小贴士才能让哪一块不会坏掉、哪一个系统不会崩溃掉。这本书涉及的不是那些问题。如果你需要一些特别的建议，比如，如何保证乳房健康、如何保养身体、哪些食物有益健康、如何让自己看起来一年比一年更美好……那么翻开这本书，你将找到相关的内容。最终，你将发现自己不再相信女人、身体和地球之间关系的谎言——那些许多女人已经从心里认同的和年龄相关的谎言。

事实上，这本书想要帮助你走出旧的模式，开启一种新的生活方式。这本书将会教给你如何正确地对待自己的身体，如何保持身心的平衡（而不是单纯地关注身体的健康），以及如何获得幸福的生活——即使在你已经患了某一种慢性病的情况下。不管你的诊断结果是什么，本书提供的方法可以帮助你获得疗愈。

在人生的十字路口，你必须做出决定想要在未来过什么样的生活。你现在正在阅读这本书，这就是你的本性想要你接受这本书的教导的绝对证明。我之所以敢这样保证，是因为我在这个世界上已经活得够久，久到足够让我知道这个世界上没有巧合，没有什么是简单地随机发生的。如果你未曾认真地思考过出现在你生活里的变化，那么你现在就不会在这里，和我在一起。

所以，你是想要随着年龄的增长变得越发有趣，还是逐渐退化？你是否还将继续旧有模式，继续那种与身体对抗的健康管理模式？你还会继续把别人的需求放在自己需求的前面，并用精加工的食品、糖、咖啡因以及焦虑、压力来刺激自己吗？还是你想要选择从导致疾病、虚弱以及生活质量降低的道路上离开，来开始勇敢的新生活，就像你心中所想的那样？

变老没有什么值得恐惧的。这本书并不是帮助你以战争的形式来抵抗一切——而且不管怎样，用暗含着战争的形式也是不对的。无论什么时候，选择一种对抗的态度，你就将主动权交到了对方手中。不要恐惧和固执——那会导致你逐渐变老，而是去召唤神奇的本能，坚信事物本质的能力会给予你力量，正如作家斯达霍克所说：“不要离开，而与它们待在一起。”之后，你就能够获得一股中性的能量。你会将年龄增长的过程变成一种别样的体验。最后，你会变得不老，也不年轻，你会和我一样变成“另外一种存在”——冻龄女神。

G O D D E S S E S N E V E R A G E



序言

第1章 不老的女神

奇妙的细胞 /002

把“变老”遏制在大脑中 /007

冻龄化的思维模式 /008

信念决定衰老 /010

大女人时代 /012

充满活力就不会老 /015

女人的本性能量 /018

第2章

快乐能够带来青春与活力

重拾快乐 /024

令人愉悦的生理化学物质 /025

你值得拥有快乐! /027

知道仪式感的奇妙吗? /030

好闺蜜，一辈子! /032

乐观和快乐 /034

就是爱自己 /037

爱笑的女神运气不会差! /041

男人在女人的快乐中扮演的角色 /042

散发快乐! /045

第3章

女神善于运用内在的疗愈之力

身体的自我疗愈 /048

可爱的月经 /051

正当的愤怒 /054

正确使用处方药 /056

不要害怕你的基因！/057

让你的内在疗愈者指引你的选择 /059

不要害怕你的体检结果！/061

听从你内在的指引 /066

第4章

女神懂得健康的意义

荷尔蒙的秘密 /071

巧妙利用失眠 /074

一颗健康的心脏 /075

修复破碎的心 /077

胆固醇的高低和心脏病无关 /082

别被乳腺癌吓到 /085

爱你的乳房 /089

不要做太多乳腺钼靶检查 /094

乳腺癌基因没有你想的那么可怕 /098

总有希望 /100

盆腔与创造力 /103

告别“尿失禁” /106

第5章

释放悲伤，发泄愤怒，继续前行

情绪在哪里被卡住 /117

丢掉愤怒，丢掉恐惧 /121

没有必要的羞愧感 /124

羞愧感在阻碍你 /126

转化你的羞愧感 /128

尽情释放你的情绪吧！ /129

宽恕别人是为了更爱自己 /132

用“痛苦”结束痛苦 /133

释放与缓解 /135

练习觉察 /138

大胆提出要求 /140

整理杂物，整理情绪 /141

第6章

性感和“性”福的女神

享受性爱是你的权利 /150

女人，你天生是性感女神 /154

展示你的性感吧！ /157

探索 G 点 /162

自慰是美好的 /165

无限的快乐是你的权利 /168

扭动你的腰肢，释放你的性感 /171

克服幸福的阻碍 /172

告别性交疼痛 /176

得到抚摸 /179

情色与色情 /183

快乐的物理空间 /184

第 7 章

女神勇敢去爱，但不失去自我

爱他人，更要爱自己 /193

让男人和你共同成长 /196

男人比你更脆弱 /197

性爱、金钱和权力 /202

母女关系 /204

冻龄女神不是“直升机父母” /209

选择宽恕 /213

完美主义和人际关系 /215

照顾他人和照顾自己 /217

新欢旧爱，学会取舍 /221

朋友也要取舍 /224

可爱的朋友——宠物 /226

第8章

女神懂得享受美食的乐趣

将“死亡”(DIE)从节食(DIET)中抽走 /231

什么在吃掉你? /233

你应该吃什么? /235

享受地球的恩赐 /237

第9章

14天变身女神

14天冻龄女神养成计划 /245

冻龄生活 /268



不老的女神

我们并不是长寿理论的拥趸，我们是快乐生活的支持者。当你在快乐中找到自我，长寿随之而来。成功的人生并不是靠生命的长度来衡量，而主要取决于我们在生活中所获得的乐趣。

——亚伯拉罕

我的母亲已经年近 90 岁，现在仍然很喜欢开车。她会开着割草机在家里转转，每周至少一次，也会在自己那 3/4 英亩的草地上看看风景。有时候，她还会开着自己那辆有趣的房车穿过波士顿大街来找我吃饭。几年前，我的母亲和一个比她大一点的朋友安妮（最近去世了，终年 91 岁）一起开着她的房车进行了环游美国的旅行。她们想去看红树林。她们两个人也不害怕晚上在营地或者公园露营。虽然我不喜欢修剪草坪和混乱的城市交通，但是我知道当我到了母亲那个年龄的时候，也会像她一样活跃。我和我的母亲在很多方面都不相同，可是在享受生活和挑战生活的这些方面，她仍然是我的榜样。从她那里，我学习到锻炼和照顾自己的身体是最重要的事情，只有这样我们才有可能在晚年做一些自己喜欢的事情，而不是疲于应对一个接一个的健康危机。引用埃斯特·希克斯和亚伯拉罕的话来形容我晚年的生活形态，就是“快乐、健康，然后死亡”。人们并不一定要将氧气管插在鼻子里度过生命的最后几个月，你可以改写这个过程！

作为一名医生以及健康教育工作者，我知道如果选择一种良好的生活方式，就会降低退行性疾病以及早衰发生的可能性。健康并不是一个短暂的过程，这是你与生俱来的权利。你可以放下那种过度警觉的态度，不要再担心身体随时会出卖你。相反，每一天体验快乐、愉悦、充满活力的生活，你可以重新找回自己与身体之间那种自然和谐的关系。最后，你会获得一种和冻龄女神一样富有生命力的生活，而这一切也都将在你的身体和精神上体现出来。

奇妙的细胞

虽然大多数人并没有意识到，但身体确实是一个不断重塑的过程。老旧的细胞死掉，新的细胞定期再生，你体内所有的器官都是这样一个状态，