

A stylized illustration of a woman in profile, facing left. She has dark hair and is wearing a light-colored, sleeveless dress with a wide, patterned belt and a full skirt featuring large, dark floral motifs. Her right hand is raised to her head, and her left hand is at her waist. The background is white with faint, light-colored floral patterns.

我的更年期

◎杨欢 著

笔记

 大连出版社
DALIAN PUBLISHING HOUSE

中国文学史

史记



我的更年期

◎杨欢著

笔记



© 杨欢 2011

图书在版编目(CIP)数据

我的更年期笔记 / 杨欢著. —大连: 大连出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5505-0185-0

I. ①我… II. ①杨… III. ①纪实文学—中国—当代 IV. ①I25

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第150197号

出 版 人: 刘明辉

策划编辑: 张 波

责任编辑: 李 莹

封面设计: 曹 艺

插 图: 由淑文 曹 艺

版式设计: 张 波

责任校对: 金 琦

责任印制: 徐丽红

出版发行者: 大连出版社

地址: 大连市西岗区长白街12号

邮编: 116011

电话: 0411-83620442 83620941

传真: 0411-83610391

网址: www.dlmpm.com

邮箱: cbs@dl.gov.cn

印 刷 者: 大连美跃彩色印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅 面 尺 寸: 170 mm × 230 mm

印 张: 18.25

字 数: 300千字

出 版 时 间: 2011年10月第1版

印 刷 时 间: 2011年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5505-0185-0

定 价: 36.00元

写在前面的话

童年、青年、壮年、暮年，人们常常这样记录人的一生。我不知道为什么没有人在壮年与暮年间加进更年期，这个时期是被人不屑还是被人遗忘。其实，更年期并非是一个很短暂的时段，男人从55岁，女人从45岁后大约十年的时间就无法选择地进入了这个特殊的时期。尽管起始时间不同，生理、心理反应各异，但这是一道没有人可以躲过去的门槛儿。当我趾高气扬地远观更年期的时候，看到那些敏感易怒、脆弱烦躁、不能自制的姐姐们或喋喋不休或疑神疑鬼搅得人家不安，我也时常用“你是更年期”调侃或戏谑着“更女”们的无常。

2009年夏天，伴随着工作大起大落的变动，一向规律报到的“大姨妈”开始不听话了，烦躁、焦虑、失眠、易怒、恐惧不知不觉成了我每天生活的常态，身为国家高级心理咨询师、高级健康管理师，我警觉着自己身心的变化。

“自己的刀不能削自己的把儿”，我主动找到心理医生说出我自己的这些不适，请求她的帮助。面对比我年长的女心理专家，我第一次说出，我今年47岁，我的这些症状会不会与更年期有关。“这个时期很脆弱”，专家的这句话让我泪流满面。我忍受着“大姨妈”的迟到早退、我行我素，直到不辞而别，我听从着医生的建议吃药、打针，两年的时间，我和我的“更更”相伴而行。

虽说夕阳无限好，可是再好也好不过朝阳。我相信没有哪个热爱生活的女人，面对自身生理机能日渐衰退、性别概念面临模糊能无动于衷，面对你的不停歇的衰老、疾病甚至无助会熟视无睹。

两年前，一位正处在更年期的姐姐说，到了更年期就意味着我们做女人的生活结束了，没有月经了，就不是女人了，只能算是一个中性人了。“更女”就是一个中性人的说法，让我对即将进入的更年期有了恐惧。我想象不出非男非女是一个什么样的生活，是一个什么样的心态，我将怎么样与男人相处，又怎么样与曾经是我的同类的女人相伴。

我诚惶诚恐，不想让任何人知道自己进入了更年期，怕大家知道表面

开朗乐观的我还有这样阴郁的另一面，更怕大家知道如此爱美的我已经步入人生另一季。但我需要一个心灵释放的出口，于是，我以“乐更更”为名开通了博客，偷偷写起了“更女”日记。没有想到“乐更更”的故事吸引了很多我意想不到的人群，人们怀着关心、同情甚至是猎奇的心态注意到了“更女”这个特殊的时令了。

我不知道自己是不是记录更年期的第一人，也许我的做法在长辈们的眼里有些大逆不道，一个女人家怎么可以把自己如此私密的事昭示于天下。但我希望有些医学背景的我，以一个亲历者的身份如此自虐，如此剖析，如此真实的记录会让大家一起正视“更女”的种种心路历程，会给那些如我一样年龄的姐妹们以借鉴，会给正在关注的专家们以范例。

“不管是否愿意，心里是否接受，更年期已经到来了。”

“不希望如长辈那样通过隐忍的方式度过漫长的更年期。”

“改变不了天气，就欣赏沿途的风景；改变不了现实，就接受并调整自己的心态。”

……我记录了自己更年期的迷茫、不安、抑郁、伤感甚至是歇斯底里；同时，我记录了自己更年期的抗争、接受、面对、适应直到慢慢学会享受“更了”的日子。

我如履薄冰在自己的探索中一天天地前行。我听到了小妹妹们的声音，“姐姐的今天就是我的明天，我从现在就得贮备知识，做好迎接更年期的准备。”我听到了大姐姐们的声音，“那段日子没有人理解我，现在想想能够走过来真的不容易，你敢写出来更不容易！”我听到小男人们的声音，“我应该关心和理解妈妈和我的女上司。”我听到老男人的声音，“‘更女’老婆原来还有那么多苦水啊？”我的心情在自我释放和帮助别人的过程中一天天好起来。

没有小说的波澜壮阔、跌宕起伏，平淡真实得如你正“更着”的自己或是母亲、妻子、女朋友、女同事一样，一个有点神经兮兮，有点喜怒无常，有点小心眼儿、小聪明的小女人的“更女”生活，就这样摆在了你的面前。

人生春华秋实，各季都有芳香。把握住夕阳抵达之前天边那一抹绚烂的云彩，也很自得，也很悠然。

杨冰



目 录

2009年8月

- 更年期，给她一个出口 / 001
- 停经3个月的不安 / 001
- 偷偷地到妇产医院接受检查 / 002
- 有一项指标真有问题 / 003
- 化验单看不懂 / 004
- 不想告诉任何人 / 004
- 愤怒来得没有准备 / 005
- 吃错药了 / 007
- 面对大自然我豁达开来 / 008
- 好心情一点点在消耗 / 008
- “大姨妈”终于来了 / 009

2009年9月

- 我真的需要借助外力了 / 010
- 《渔舟唱晚》还是弹不好 / 011
- 5天结束战斗 / 011
- 体会抑郁心情 / 012
- 最有挫败感的一天 / 013
- 力不从心的“更女” / 015
- 享受属于自己的周末 / 015
- 不招人“待见”了 / 016
- “大姨妈”又来了 / 017
- 关于经前期综合征 / 018

“更女”们的聚会 / 018

大把吃药 / 019

从头开始 / 020

2009年10月

连轴转了24小时 / 022

遇到两件与四十多岁女人有关的事 / 023

更年期的问题 / 025

我很沮丧 / 026

战胜星期一焦虑 / 026

“绿笑溪畔” / 027

情绪管理课，我期待能有新收获 / 028

“大姨妈”来了沾沾自喜 / 029

一个人的滨海路 / 030

关于“愤怒”的发现 / 031

给自己放个大假 / 032

2009年11月

只会做家务的女人，可爱吗 / 035

此时，我醒了 / 036

梦中找到安全感 / 037

昨晚，我喝醉了 / 037

小S的波波头让我看到了希望 / 038

还要啥“自行车” / 039

真爽！我们一起大笑 / 040

内心的抗拒 / 041

参加竞聘的日子 / 043

让自己漂亮起来 / 044

平静与淡定 / 045

“更女”需要每天感恩 / 047

真就没时间去想不高兴的事情了 / 048

把更年期当“病”看 / 049

2009年12月

- 没有人愿意做“奴隶” / 050
- 我心里有点坏坏的，想笑 / 051
- 艳遇提高自信心 / 053
- 感谢更年期提高了我的逆商 / 054
- 我们和孩子 / 055
- 女人与做饭 / 057
- 47岁了 / 058
- 冬天来了，春天还会远吗 / 059
- 她很自责 / 060
- 回眸2009：我战战兢兢进入了更年期 / 060

2010年1月

- 向48前进 / 062
- 小蜗牛，坚持 / 063
- 久违了，大雪 / 064
- 难忘的小事 / 065
- 云姐 / 067
- 处女作发表了 / 069
- 孩子眼中的更年期妈妈 / 070
- 我为什么不能坦荡 / 071
- 更年期的智慧 / 072
- 体检趣闻 / 073
- 喜忧参半的体检结果 / 075
- 夜班，ICU，差钱 / 076

2010年2月

- 这时候，做观众挺好 / 078
- “更女”的自知之明 / 079
- 头发与心情与压力与其他 / 080
- 小年心情 / 081
- 制造年的味道 / 082
- 让男人学会收拾家 / 084

本命年里的中国红 / 085
过年吃的是亲情 / 086
妈妈拜年上视频 / 087
全副武装向北，向北，并不冷 / 089
天南地北济济一炕在雪乡 / 090
半梦半醒看春晚 / 091

2010年3月

过年把心放在哪儿 / 093
哀伤的牵线木偶 / 094
本命年与不敢违背的习俗 / 095
不安感 / 096
更年期中的佼佼者 / 096
我的出汗与“更”无关 / 097
梦见一只会笑的猫 / 098
女人的快乐 / 100
女人与“面子工程” / 101
我的“百度”作品陈列室 / 102
希望这一天离我越远越好 / 104
控制自己的烦躁 / 105
“更女”也可爱 / 106
“更女”的优势 / 108
我真的无法选择吗 / 109
二月三剪去三千烦恼丝 / 110
与儿子一起经历感情折磨 / 111
不想当全能选手 / 112
女人比男人毛病多 / 114
“性”趣的烦恼 / 115
今天的不安与烦躁 / 118
四个女人做了一场白日梦 / 119
我的穿衣经 / 120
被泪水浸泡的一天 / 121
学着适应 / 123

2010年4月

- 抓拍窗前明月 / 125
- 奖励自己一个中国红的大皮包 / 126
- 吃日本料理 / 127
- 学的知识没有用不上的 / 129
- 峰回路转更年 / 130
- 抢车位 / 131
- 我的游戏生活 / 132
- 乘车记 / 133
- 战“痘”记 / 134
- 俺不热，俺不是更年期 / 136
- 家庭主妇的一天 / 137
- 早晨走路的快乐 / 139
- 大雁的失望 / 140
- 看不到付出的回报 / 141
- 抵抗噪声的成本 / 142
- 汽车影院看电影我睡着了 / 143
- 被先生的女友崇拜 / 145
- 一个人在家 / 146
- 更年期遇上青春期 / 148

2010年5月

- 爸爸、妈妈80大寿 / 151
- 接受骨密度减少 / 152
- 我的油画处女作 / 153
- 一被表扬就找不到北 / 155
- 在妇产医院度过母亲节 / 156
- 娶个护士做老婆 / 158
- 姑侄母子情 / 160
- 有一种精神叫坚持 / 162
- 相当开心 / 163
- 上帝送给我的手帕 / 164
- 拍片与一男一女的两个脖子的故事 / 165

设计的人生中也有遗憾 / 166
如果更年期可以这样度过该多好 / 167
脸红害羞得不知所措 / 168
收拾衣服，整理心情 / 169
在大连，有这样一些人 / 171
“更女”重新使用田字格本 / 172

2010年6月

儿童节礼物，一根冰棍 / 174
美人摆脱成人尿布 / 175
关于精神的疾病，我是分子还是分母 / 177
在岫岩，我爱上了玉 / 179
买彩票 / 180
“更女”的0.8与0.2 / 181
“更女”看女人 / 182
最浪漫的事 / 183
“世界杯”这个名字凭什么让它专用 / 184
“更女”怎样可以不纠结 / 185
野浴 / 186
因《小燕子》被骗 / 188
“更女”没丢分 / 189
服饰与心情 / 190
女人与读书 / 192
天天都是安全期 / 193
她都“更”了，我没有什么不平衡 / 194
上班的心情 / 195
失眠的好处 / 197

2010年7月

一不小心还“早更”了 / 199
夜里11点40第一次拨打110 / 201
攒人品 / 203
百思不得其解与迫不及待 / 204

对死亡的认识 / 205
感谢更年期 / 207
因成就感而把心放大 / 208
女人在家中的地位 / 209
偷窥男人的领地 / 210
更年期来了，它不明说 / 211
懒在床上过周末 / 213
“更女”，熟透的女人 / 214
声音是女人的第二张脸 / 215
女人的掩饰要适度 / 217
接受自己慢慢变老 / 218
被一个男孩儿抓拍 / 219
快乐入厕 / 221

2010年8月

从别人的眼中认识自己的女人 / 223
做女人挺好吗 / 224
“乐更更”一岁了 / 226
儿子生日快乐 / 227
盘点收成 / 229
女人的“房子” / 231
当简单成为奢望 / 233
邻人与狗 / 235
无望的自然醒 / 237
被宠爱的女人才懂得撒娇 / 238
不敢进书店了 / 240

2010年9月

当医生更年了 / 241
开门记 / 242
面对性骚扰，女性应该做什么 / 244
小学语文没学好 / 246
“梅核气”与“更女” / 247

当老师更年了 / 248
敏感“更女”对对碰 / 250
“更女”还是不是女人 / 252
床与爱人的距离 / 254
渴望做导游 / 255
失眠的记录 / 257
边走边看边吃 / 258

2010年10月

幻想退休 / 260
享受运动 / 261
现在的医生，过去的医生 / 263
独乐乐与众乐乐 / 265
看《中国达人秀》年度决赛 / 267
治病与尊严 / 268
流泪跟幸福有关 / 270
“乐更更”被关注 / 271
无处说理的怪圈 / 273
收“公粮” / 274
“更女”休假一周总结 / 276

后记 / 279



2009年8月

慌乱，还是慌乱！我还清楚记得，我14岁初潮时的慌乱，甚至就连从母亲手里接过卫生纸这一刹那的尴尬也还仿佛发生在昨天，但却不曾想到“大姨妈”在这时竟然戛然而止。来去匆匆，从一个青春期的女孩子到一个更年期女人，我整整走过了33年，可我今天还是如此地慌乱。

8月1日 星期日 更年期，给她一个出口

“乐更更”此时并不快乐，恐惧、自卑，还有无助。

一个叫“乐更更”的不太老的女人，感觉自己好像进入更年期了。在夜里睡不着的时候，想起了以日记方式记录自己人生又一个时期的到来。“乐更更”此时并不快乐，恐惧、自卑，还有无助，可能是每一个进入这个时期女人有的她都有。她希望这种方式可以为她减压，给她一个出口。

“乐更更”是我博客的名字，希望这个名字能给我的更年期带来快乐。

8月3日 星期二 停经3个月的不安

烦躁、潮热、紧张、焦虑，好像这一切的感觉都有，我认定自己进入了更年期。

2009年5月4日是我的末次月经日，之所以记得这么清楚，是因为那天是

青年节。

停经3个月了，起初真的没在意，还害怕过是否是怀孕。两个多月时自己偷偷去查过一个B超，知道没有怀孕还窃喜一番。结婚后，每次月经不按时来，最害怕的就是怀孕，这次当然也不例外。

直到近几天还没有动静，我开始不安了，开始考虑是否是进入了更年期。

天气炎热，日最高气温已经超过30℃，我也一阵阵感觉发热，莫不会是更年期的潮热。我开始细细体会，烦躁吗？潮热吗？紧张吗？焦虑吗？

体会的结果是让我更紧张，好像这一切的感觉都有，我认定自己进入了更年期。

8月4日 星期三 偷偷地到妇产医院接受检查

今天我觉得自己是真的“更”了，看病过程无比烦躁，出汗。

7点半，我到了妇产医院门诊大厅，真的没有想到会是这样的场景，近10个挂号窗口人满为患。每个窗口前至少都有二三十人，我在犹豫着是否加入排队的行列。

大约7点50分挂号开始了，队伍开始松动，人挨着人。队伍中有些男人在为准妈妈们排队，她们个个一脸幸福状。我羡慕这个年龄、这个阶段的女人，尽管脸上布满妊娠斑，体态蹒跚，但是个个都是她们男人们手心里的宝。

在医院工作20年了，自己一个人到外面看病的经历真的不多，妇产医院更是头回来，对这里的看病流程也不熟悉。好不容易挨到窗口了，凭着自己对医学知识的了解，我按照出诊专家的专业给自己挂了内分泌科。

没有人告诉我拿到这个挂号票后下一步到哪里去，我在一楼视察一圈后觉得这里没戏，就沿着一部长长的没有开通的扶梯上了二楼。没有内分泌科的牌子，在一个转弯处，我见到了患者候诊区的字样，一位五十几岁的老护士正在那高声吆喝着，某某到几号。我刚刚靠近她，把手里的本子递过去，还没有说话，她就高声喊着，你到4号！我说，我只是想开一张化验单，想找一个快一点的诊室。她看了我一眼，用嘴指着往里走，我无语了。



8点零5分了。其他诊室已经有看完病拿着检查单子准备做检查的人了，我所在的4号诊室没有任何动静。一个个过往的医生没有一个在这里停下脚步。

8点10分，分诊老护士快速冲过来大喊，4号的医生今天不来了，请你们到其他诊室吧，哪里人少到哪里去。我茫然。小心翼翼地再次走到那位大嗓门的老护士面前说，我仅仅想开个化验单，怎样才能最快开出来？她看看我手里的挂号票说，你挂错号了，到楼下方便门诊就可以了，我有些晕。

退号、重新挂号，耐着性子再次加入排队的行列，并一再提醒自己，即使到了更年期也不能纵容自己烦躁情绪泛滥。终于轮到我了，手里的小票还没有送进去就被退出来了。里面的人对着玻璃说，在哪个窗口挂的号，到哪个窗口退。我开始出汗，心跳加快。

鼓励自己重新找到了第一次挂号的窗口，再次排队，一直在出汗，心跳一直很快。我第三次靠近挂号窗口了，因为错误地理解收款员的意思，把应该给她的票却放在了自己手里，被怒吼后战战兢兢地忙赔不是。

找到方便门诊并不困难，在我几次排队的时候，已经环顾四周确定了它的方位。那位胖医生动作慢慢的，让人觉得很安静。听了她的建议我仅选择了两项检查。然后又是排队交款，大概是一百多元。

最后来到了抽血处。前边有大约二十多个人，只好耐心地等候。半个小时后，我终于完成了今天早晨计划的检查。明天下午取结果。离开医院时已经9点多了。

今天我觉得自己是真的“更”了，看病过程无比烦躁，出汗。我反复问自己，如果是几年前，遇到这种情况我是否会有这样强烈的感觉，我希望这个情绪变化与更年期无关。

8月5日 星期四 有一项指标真有问题

我心里开始发冷，感觉自己在降落，飘飘的。

化验结果是今天下午3点以后可以取到。我早晨起来就在想如何能在第一时间取到化验单。因为取单子的时间是上班时间，而下班后医院取化验单处又没有人了。下午给小C挂了电话，说了我自己在她们医院就诊的简单过