

美国著名畅销书点评人奥普拉和美国公众广播公司强力推荐

一本关于女人身体、心智和灵魂的书

WOMEN'S BODIES, WOMEN'S WISDOM

女人的身体 女人的智慧

CHRISTIANE NORTHRUP, M.D.

克里斯蒂安·诺斯鲁普 著

邱巍 张敏 译



光明日报出版社
春风文艺出版社

美国著名畅销书点评人奥普拉和美国公众广播公司强力推荐

一本关于女人身体、心智和灵魂的书

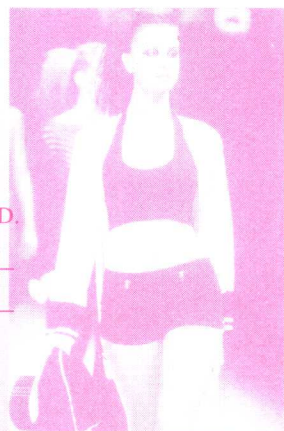
WOMEN'S BODIES, WOMEN'S WISDOM

女人的身体 女人的智慧

CHRISTIANE NORTHRUP, M.D.

克里斯蒂安·诺斯鲁普 著

邱巍 张敏 译



光明日报出版社
春风文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人的身体,女人的智慧/[美]诺斯鲁普(Christiane Northrup, M. D.)著;邱巍、张敏译. —北京:光明日报出版社,辽宁:春风文艺出版社,2000.12

ISBN 7-80145-340-9

I. 女… II. ①诺… ②邱… ③张… III. 妇女-妇幼卫生 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 76873 号

Women's Bodies, Women's Wisdom

Copyright © 1998, 1994 by Christiane Northrup, M. D.

本书根据矮脚鸡出版社(Bantam Books) 1998年修订版翻译
著作权合同登记 图字:06-1999-187号

版权所有,不得翻印

女人的身体,女人的智慧

著者 [美]诺斯鲁普
译者 邱巍 张敏
编辑 温京华
出版 光明日报出版社 春风文艺出版社
发行 光明日报出版社发行部
地址 北京永安路 106 号(100050)
电话 63082437 13910419488
传真 63035673
E-mail: yrsmail@163.net
经销 全国新华书店
印刷 北京市通州运河印刷厂
开本 880×1230 毫米 1/32
字数 523 千字
印张 23
版次 2000 年 12 月北京第 1 版第 1 次印刷
I S B N 7-80145-340-9/G·189
定 价 36.00 元



前 言

此书献给所有相信无论我们现在或过去情况如何，我们都可能拥有一份充实生活的人们。

此书献给那些清醒地认识到生命中每天都存在着神秘、无常以及希望的人们。

此书还献给那些渴望健康，并且知晓世界上还有比外部物质和技术更有疗效的东西的人们。

此书可供每一位医生、护士、保健工作者、治疗者或病人使用，正是因为病人们对病情毫不隐讳的诚实态度，我们才得以知道许多以前所未能知道的东西。

对于那些知道只有将神圣请回我们的日常生活，治疗才会完整的人们，这也是一本可读之书。

此书还献给那些让我满怀感激之情的过去、现在和将来的科学家和治疗者，是他们敢于冲破令人窒息的传统思维的影响，心怀信念、希望和欢乐前行。





修订版序言

道出真理



此书出版后的一个月里，我总是噩梦不断，梦见有人进了我的卧房要杀我。连续五个晚上我都从噩梦中惊醒、尖叫，吓坏了自己，也吓坏了孩子们。我的噩梦来自我内心并不十分灵敏的引导机制，它让我了解将自己所知道的公诸于世是令我多么恐惧。这恐惧的力量让我震惊。虽然我知道理论上多数妇女在说出真理的时候心中会筑起一堵恐惧之墙，我还从未意识到自己对那种恐惧感触有多深。1994年6月份，在作品上市之后，我害怕去医院参加妇产科例会，因为我确信同事们会排斥我和我的作品。在此之前我一直过着一种职业的双重生活：我的一面在单独的办公室里告诉病人们我真正相信的；而我的另一面，“公开”的我，在医院或同事中间，却不敢甚至丝毫不敢说出实情。当医生多年的经验告诉我哪些是可以为我的同事和医院同僚所接受的。我小心翼翼地过了多年。事实上，还在1980年，在我的第一个孩子刚出生不久和参加为取得妇产科临床证书的口头答辩之前，我就上了有关妇女健康的《东西杂志》（现改为《自然健康》），成了封面人物和被报道的主角。为了不让我工作的医院里的任何人看到这篇报道，我去了《东西杂志》的报刊发售处，将这期杂志全部买下。医院里没人见过这篇报道——如果有人见过，也从未有人提及。但是在1994年，想要悉数购买一部大量发行的书是不可能的。我不得不面



修订版序言：道出真理

对现实，并第一次将自己的双重生活公开地合二为一——在传统的医务工作者面前。

第一步是参加医院的每周例会。步入会场时几乎有人在谈论这本书，我也没有得到特别的对待，对此我深感宽慰。好像什么也没发生过。我不禁哑然失笑，那一刻我知道了什么是以自我为中心——以为周围的人都在注意我的一言一行，其实他们都有自己的生活。最大的体会是我的恐惧其实全是自己造成的，现在是摒弃它的时候了。这是一个渐进的过程：本书出版一周年的时候，我做了一系列被人拍摄裸体照片的梦。我仍然非常脆弱，但至少我不是梦见被杀。那以后，噩梦渐渐消失。

1994年以后，我被邀请去国内外为医院里的工作人员和医生演讲，反响很好，令人感动。很显然，世界欢迎女性智慧。男男女女，甚至许多医生，对我的评价是：“在我心灵深处，我知道你所说的真理……但我不知道该如何表达它。我也从未听过任何医生说过它。”

我逐渐认识到医学科学，当它同我们的心灵的智慧结合在一起时，就成了最有效的药物。这就是为什么这本书刚一付梓我就急于修改它。虽然女性智慧的发展与完善是无可替代的——心灵的引导帮助我们进行取舍——我发现当心灵的引导与最新的优秀人类文化成果相结合时，它就会发挥最好的作用。

虽然真正智慧的原则不会随时间而改变，有用和实际的信息却会变化。这两者我们都需要——正如我们需要左、右半脑一样，随着主流文化对另类医学的逐渐接受，每天有越来越多的经科学记录的妇女健康问题的自然疗法出现；同时，好的技术方法，诸如帮助解决小便失禁的新措施，以及经改进的去除纤维瘤的外科技术，都在给妇女以帮助。每次我更新想法和推荐方案时，我都希望将新的信息传达给我的读者，以改进他们的生活和健康。

除了为书中的每部分添加更好更及时的方法，我发现有必



要重写《营养》和《绝经》这两章，因为现在这两个领域中许多新的有益的知识，从如何通过使用同女性身体相适应的激素从而使激素替代机制个体化，到通过膳食来平衡大脑和身体的生化机制。妇女健康问题最终得到了它应有的重视，作为这一领域的长期实践者，我有许多话要说，有许多新知识要同大家分享。

完全出于偶然的机遇，我的新闻信札——妇女健康知识，在本书一版发行后的几个月内同菲利普国际出版公司联合刊出。所以现在每个月我能让成千上万的人看到我的信札，而不是每天在我的办公室里为 20 个妇女解决问题。事实上，新闻信札里提供的医疗方法，以及读者的来信和反馈信息，已经成了实际的业务。这同时也让我有机会更广泛地了解妇女医疗问题。许多同行告诉我，他们的病人经常拿着一本《女人的身体，女人的智慧》或是新闻信札来讨论我介绍的某个疗法。大多数医生都感谢我提供的信息，这种深入实际的方法确实吸引着我这个从小地方来的人。

《女人的身体，女人的智慧》第一版的写作为我打开了一个广阔的女性智慧世界。女性智慧成长于这个星球的每个地方。因此，我从更多的人群和地方得到了更多的支持，这在以前是不可想象的。这也帮助我成为更真的自我。从我收到的信中我知道同样的事发生在全球各个角落的人身上。初版的书在全国的护理学校和医院里被用做教科书——这有助于为女性智慧运动集聚动力。

我已经了解了倾诉个人真实想法的力量。它在治疗的过程中起了关键的作用，我从未像现在这样感觉过自己的强壮和自由。我希望这本书也会激发其他妇女说出她们的真实想法。我知道，当我们每一个人都这样做的时候，世界——以及我们的健康——都会变得更好。



第一版序言：医生，治疗你自己

第一版序言

医生，治疗你自己

1981年，当我想一方面全部用自己的乳汁喂养我的第一个孩子，同时还每周工作60小时或更多时，我得了乳腺炎，并最终导致了右乳功能丧失。在病人出现感染症状的时候，通常我会让病人休息一两天，但是我自己却没有这样做。我忽视了自己，继续工作。这样做是因为我有两方面的困扰。那时我相信，而且直到现在我也坚信不疑，母乳是婴儿的最佳食品，我坚持母乳喂养。我用抗生素为自己治疗，因为我知道如果我去看病，他们肯定会让我停止哺乳。同时，女医生总是被男同事谴责为软弱，无力支撑工作，而我不希望被打上那种标记，那时我工作于一个广为人们尊重的产科学与妇科学业务小组。31岁时我就在男性主导的医学领域取得了一席之地，与我所崇拜的同事共同工作。我不想毁了我的职业前程。所以我忽略了自己，继续工作——我病得越来越重。

虽然进行了自我治疗，但感染非常严重，常用抗生素不起作用。病情不断加重，直到几天后的一个晚上我发起了高烧，浑身冷得发抖，神智不清。后来我发现，这期间感染部位已经在我的乳房里面发展为脓肿。即使如此，我仍然坚持上班，继续完成我的职责。作为一名母亲和医生，我别无选择。这些年的训练教会了我将自己的需要放在最后。

几个星期的自我治疗之后，我最终还是找到了一位外科医



生，他答应我看完病人之后在他的办公室见我。那天晚上我就作了手术——我一直竭力避免手术。这位医生告诉了我的丈夫——他也是一位医生，说乳房下的脓肿腔非常大，已经穿入胸腔——这是他30年临床中最糟糕的一次。他无法理解我如何支撑着继续工作。我忘了古老的箴言：“医生，治治你自己吧！”作为医生我未能治愈自己，现在我也成了病人，对此我感觉很难堪。如果我无法给孩子哺乳，我作为母亲的自尊也会受到威胁。不过，现在我还记得那天晚上，我身在病床，心却在工作岗位。

当我的第二个孩子两年后出生时，我以为旧伤已经痊愈。虽然在喂养第一个孩子时不得不在母乳之外用了婴儿食品，我想这一次不用如此。但是右乳房再也挤不出乳汁，即使乳汁按期而至。先前的感染破坏了右乳的乳腺结构。我又害怕无法喂养孩子。两年前为了证明自己，我付出了身体的代价。虽然我为自己的情况负全责，我开始意识到我是如何学会不把自己放在心上的。对自己的生理需求和身体的忽视已经深深植入了我的生命。

产后第三天，在对自己情况的极度失望之中，我给芝加哥的拉里奇国际联合组织打了电话求助。接电话的妇女有同样的问题，她告诉我只要喂养次数足够而且不怕两乳将来会大小不一样，我可以只用一边来喂养。听从了她的建议，我可以维持给女儿哺乳。虽然在我离开女儿去工作时不得不补充婴儿食品，但是只要是我同她在一起，乳汁总是能满足她的需求。我永远感谢这个基层妇女组织，它始于芝加哥，由一群希望自己喂养孩子的妇女发起，因为当时的医疗制度用处不大。

虽然我知道乳房是起着给予、接受和哺育作用的生理器官，可是在我每天忙着帮助别人时却把自己遗忘了。我的身体却不会听任我对它的忽视，并给我上了重要的一课：我们的身体症状在警示有健康问题之外另有深意。卡尔·容格说过：众神通过疾病来造访我们。我也逐渐认识到注意身体信息



第一版序言：医生，治疗你自己

使我们能够在情感、身体和精神上受益。

虽然我一直意识到这一点，不过要想成为有效的治疗者我必须亲身体会它。只有亲身经历过严重的健康问题我才能理解其他有健康和生活问题的女人的经历。只要我是一名成就卓著、从不生病的白人妇女，生活于男性主宰的世界中，我就无从了解同妇女健康问题紧密相联的特有形式。只要我同其他妇女疏远，我就无从了解到这形式是许多妇女努力成为健康和谐的统一体的斗争的一部分。

女人即智慧

个人的即是政治的

抚养孩子和努力在工作与家庭之间求得平衡深深地改变了我。我现在从直接体验女权主义者所说的“个人的即是政治的”来学习，而不是向书本或教授学习。我知道不存在兼职母亲。女人一旦有了孩子，那个孩子就成了她一天 24 小时的一部分，对这一点，只有有了孩子的女人才能体会。对于每天为了工作而离开孩子的心痛我是没有心理准备的，我开始怀疑照顾孩子和当母亲不是真正工作的看法。

我很快认识到工作在很多方面比在家带两个孩子要容易得多。我可以完成很多工作。父权社会对我影响至深，我崇拜效率和多产。现在我开始重新考虑为什么我认为照顾别人的身体而忽视自己或孩子是天经地义的？为什么我一休息就有负罪感？即使不是忙得不可开交，为什么我也很难坐在地毯上同孩子们玩上半个小时？为什么我觉得这是在浪费时间？为什么照顾小孩被视为全部是女人的事情——为什么我的孩子们从根本上来说是我的负担？我的丈夫和我受教育程度相同，收入相同。为什么孩子们出生后他的生活没有多大改变？

当我注意到我和其他女人的幸福、健康被家庭生活所拖累，我不得不后退一步，重新评价对成功、医学和自己原有的认识。在第二个孩子出生之前，我从没认为自己是一个女权主义者。



我总是能完成我想做的事情。我不理解“那些女人”在谈论社会对女人的不公时意义何在。我不知道男女待遇不同，因为我没有体验过(或没有认识到)这种区别。

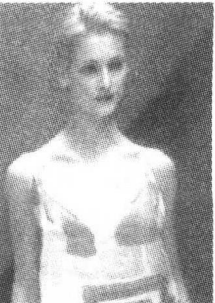
当我所处的社会认为女人必须在母亲和医生这两个角色中作出选择——如果她想做好其中的一项，我的生活不再铁板一块。对这种选择我毫无准备。女强人正在消失。

乳房病变带给我的深刻认识不仅影响了我对自身健康的看法，还影响了我对作为医生的看法。我开始重新考虑对疾病的认识和理解。我开始认识到经期前综合症、骨盆腔痛、纤维瘤、慢性阴道炎及其他问题通常同病人的生活有关，认识到他们的饮食习惯、工作条件、人际关系经常会帮我查明病因，我开始研究这些病症后面的生活方式，而在此之前我从未注意过它们。

多年以来，当我和病人的健康和疾病的方式更为敏感后，我意识到如果不切实研究生活的各个方面，而是一味改变生活习惯和饮食，这样对永久治愈长期疾病是不够的。近20年来，我同许多女人共同作过努力，她们的疾病不能简单地归咎于饮食问题，也无法通过药物治疗或外科手术来治愈。按照特定的食谱进行饮食或每天跑三英里不会让一个女人感觉良好，如果她还在同一个酗酒者或工作狂住在一起，或者如果她有过乱伦经历却有意压抑同那段历史相联系的情感。试图通过饮食变化，药物以外的疗法以及外科手术来让女人重新审视健康是最初步骤。对身体和自我有了新的认识之后，她们经常会从思想上、情感上、精神上以及生理上开始治疗。这种治疗和精神觉醒的例子在本书中俯拾皆是。

我们可以认为这些女人的疾病，比如我的乳房脓肿，是催促我们醒悟的信号。虽然这些经历对有关的女人来说是痛苦的，但它们让我们重新认识了我们的身体，重新意识到生命的可贵。我的病告诉我健康是一个平衡的过程，由于长期忽视自己的身体和自我，对于自己和别人所提出的问题我不得不从自身内部来寻求答案。每个妇女问题的发生，部分原因是我们身





第一版序言：医生，治疗你自己

为女性，而社会文化会将我们女性塑造成将别人的需要置于自己的前面的人，所以我们要大胆改变我们的思想和生活，这样才会永葆健康。

“女人之家”

女人之家

由于有了以上的认识，我于1985年离开了业务小组，决心创立一种新的治疗方法，它不仅将医疗保健，而且还将我所知道的营养、生活方式以及在现今的社会文化中身为女性的经验融合在一起来诊治病人。我和另外三位女士开设了一家保健中心，旨在尊重女性价值。我们深知传统方法之外还有别的双重健康医治妇女健康问题的手段。我们要做的不仅是医治症状——我们帮助妇女改变导致她们健康问题的基本生活条件。对我们而言，将每个妇女的情况单独对待还不足够。我们要教导妇女，她们的伤病——生理的、心理的、精神的——是潜在地影响着所有妇女的整个文化缺陷的一部分。

所以我们四个人——两位护理师和两位女性产科学与妇科学工作者——于1985年12月在缅因州的一个小镇上建起了“女人之家”。我们开始从事的事业无例可循。我们打算继承传统医疗手段，它有许多可取之处。我曾经目睹过许多妇女努力采取非传统的方式进行治疗，并因此开拓了新的领域。但是我们也希望在养成良好的健康行为方面对病人进行再教育。我们已经亲身体会过思想的力量和身体的症状，它们带领我们治愈了我们的身体，并使我们对自己的身体以及自我有了更深的了解。我们希望指引我们的病人到达这个境界。实际上，这也是此书的宗旨。

“女人之家”从一开始就是信念上的一大飞跃。此间的工作使我意识到将一个人由错误拉向正确，鼓励女人放弃自我损害行为而养成健康习惯，决非轻而易举的事情。这些年我们认识到自身的习惯性的恐惧和损害健康的行为是多么顽固。病人



的自我损害习惯让我们有挫败感，但是当我们认识到自己身上也或多或少有着相同的习惯时，挫败感不再强烈。所有在一开始就效力于“女人之家”的人(包括我)将治疗和护理当作不断学习的过程，我们发现研究自己、研究自己的行为和交流方式才是成为更好的医疗工作者的必由之路。我们通过多年的工作才消除了我们和病人之间的等级壁垒，使她们有意识地参与治疗。例如选择最适合的饮食或整体疗法。我们不再扮演上帝的角色。从1986年开始，我们取得了一位熟练的治疗学家的帮助，帮助我们互相以诚相待。当我们讨论各人的职责、轮班、值班时间、休假、休息以及其他有关业务和交流的议题的时候，我们不再隐藏在“可人的”外表之下，虽然我们从小就被如此教诲。

创造健康

“女人之家”开业的头五年里，我们明白了最初的直觉是正确的。女人的健康状况确实同她所处的文化、她在那种文化里的地位以及她的个人生活方式紧密相联。我们所受的正规教育并不承认这些我们现在看来是显而易见的因素。

但是承认文化环境影响妇女健康只是创立妇女健康新模式的第一步。下一步是积极改变妇女的生存环境，以此来改进妇女健康。

1991年我们提出了“女人之家”的信条：“我们在提供教育与医疗服务的同时，致力于在个人和职业的各个层面上体验、创造和享受健康、平衡和自由。”读一读它就感到振奋。这个信条并不苛求完善。它需要我们每个人尽力而为，因为没有人能够主宰我们的生活。生活只掌握在我们手中，我们必须有意识地开始去把握它。我并不是说这很容易。我们每个人都需要支持和引导。“女人之家”为成千上万的妇女提供了支持和引导的源泉——在那里我们倾诉自己的故事，憧憬未来，



第一版序言：医生，治疗你自己

治疗创伤，然后继续在我们的生活中创造健康和快乐。

《女人的身体，女人的智慧》同样也希望成为支持和引导的源泉，它讲述了一群女人的医疗故事，她们是我的病人、同事、家人和朋友。她们发现了自己的心声，并开始治疗和每天重塑健康。她们构成了女性意识的一部分——大胆地说出心中的真实想法，重新找回女性意识，做一个真正的女人。

这些故事用女性的语言和形象诉说，描述了那些由她们个人创造却有集体价值的仪式。书中大部分人物都是经过提炼加工的。虽然故事来源于真实人物，但她们的名字以及其他能指明身份的细节都已改过。我希望这些故事能激发你回忆起自己的生命轨迹——不仅仅是你的医疗病史——并以新的眼光来思考它。我希望它们会感动你，使你拿起笔记录下你的生活和病史——看看这两者有什么联系。通过研究、认识，继而重新找回自己的生活，你同样也会健康地生活下去。

这些故事还会让你学会倾听自己的身体，相信它的智慧，从而达到身心健康。从医学角度来说，本书讨论的是女性健康问题，女性系统与生理器官的保健。我深入研究了女性系统的疾病、不适和功能丧失，并提出了治疗方法。但在详细的医疗视角和建议之外，由于我的导师、同事以及病人病例的帮助，我希望提供的最为重要的指导是指明女人“内心世界”的信息。我想唤醒我们都具有的柔弱的、智慧的、直觉的声音，这是我们体内的声音。由于文化的病态、错误导向和功能错置，我们不得不忽视它的存在。我要给你们勇气去倾听它的声音并在它的指引下行动。

我看到我们都在为同一个目标而奋斗，世界各地的女性都对自身的健康、幸福以及身份产生了新的看法。新看法的中心是相信我们所真切感受到的：身体即是我们的同盟，它总是指引我们前行。

愿此书在你的健康之旅中成为指导、信息和支持的源泉。




光明
书架

作者简介

克里斯蒂安·诺斯鲁普

美国“女人之家”健康治疗中心主任，
前美国整体医疗协会主席，国际公认
的“女人健康与治疗”的发言人。

■ 策划 / 严平 阳仁生 

■ 编辑 / 温京华

■ 主审 / 武宁

■ 出品人 / 梁刚建



封面设计：烟 雨



光
明
书
架

已出书目



《正方与反方——辩论手册》

[英]特里华·萨塞尔 / 编著
西方百年经典辩论指南书



《简朴生活读本》

[美]斯各特·萨维吉 / 著
与时下崇尚奢靡、崇尚消费之
风完全相对的另一陈述、另
一种宣言



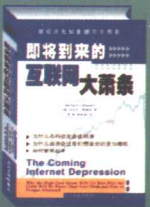
《风景》

[美]威廉·米歇尔 / 等著
在这个颓败的世界上，人人都
可以为自己建造风景——诗化
般的园艺为人类再造乐园



《女人的身体，女人的智慧》

[美]克里斯蒂安·诺斯鲁普 / 著
为女人营造一个安全的世界：
一本关于女人的身体、心智和
灵魂的书



《即将到来的互联网大萧条》

[美]迈克尔·曼德尔 / 著
警惕：新经济即将崩溃，互联
网大萧条即将到来！

纽约时报畅销书

1995-98年四年间销售突破2,500,000册



《女人的身体，女人的智慧》——一本有关女性身心健康的革命性、开拓性书籍——已成为经典。自首次出版至今的四年间，共发行2,500,000余册。如今该书已全面修订，提供了所有关于女性保健问题的最新信息。

“对于每一个对自己的身体、心智和灵魂有兴趣的女人来说，这是一本不可多得的杰作。”

——《纽约时报》书评

“我向所有女人以及所有希望了解和滋养其生命中女人的男人们推荐《女人的身体，女人的智慧》一书。”

——医学博士迪派克·乔普拉，
《不老的身体，永恒的心智》的作者

为女人营造一个安全的世界：
从你做起

