

《纽约时报》
非虚构类畅销书榜
连续上榜

65 周

送给妈妈最好的礼物

中国医学科学院
中国协和医科大学教授

郎景和

隆重做序推荐

更年期的 智慧

(最新版)

The Wisdom
of
Menopause

[美] 克里斯蒂安·诺斯鲁普/著

白文佩 张海澄/译



中信出版社·CHINACITICPRESS

65

更年期
智慧

65

更年期的智慧 (最新版)

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

更年期的智慧 (最新版) / (美) 诺斯鲁普著; 白文佩, 张海澄译. —3 版. —北京: 中信出版社, 2010.3

书名原文: The Wisdom of Menopause

ISBN 978-7-5086-1912-5

I. 更… II. ① 诺… ② 白… ③ 张… III. 女性-更年期-保健 IV. R711.75

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第 022585 号

The Wisdom of Menopause

Copyright © 2001 By Christiane Northrup, M. D.

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2010 China CITIC Press

Published by arrangement with Bantam Books, Bantam Dell Publishing Group, Random House, Inc.

Through Bardon-Chinese Media Agency Taiwan

ALL RIGHTS RESERVED

更年期的智慧 (最新版)

GENGNIANQI DE ZHIHUI

著 者: [美] 克里斯蒂安·诺斯鲁普

译 者: 白文佩 张海澄

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)
(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印 张: 24.25 字 数: 347 千字

版 次: 2010 年 3 月第 3 版 印 次: 2010 年 3 月第 1 次印刷

辽权图字: 06-2003-31

书 号: ISBN 978-7-5086-1912-5/G · 374

定 价: 38.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

序

时光，春夏秋冬；人生，生老病死。这是自然规律，似乎是不可通融、难以改变的。其实并不尽然，夏可清凉，冬可温暖；健身换来安康，养性得以延年。

譬如人到中年或年过半百，过去总以为是老之将至，而今则可谓年富力强，就是七老八十，却也壮心不已。因为，人的平均寿命可达 80 岁，在女性绝经之后还有 30 年——这是人生 1/3 的历程！可是，更年期却给女性的人生蒙上了一层阴影。更年期即意味着衰老、病痛、他人嫌恶……这种观念在我们的文化中几乎根深蒂固。这个时期的女性似乎是多余的，说某人到了更年期简直就是一种侮辱。

更年期确实会发生许多转变，许多女性也会陷入种种困扰，但更年期即意味着“倾斜陡峭的下坡路”的观点真的正确吗？《更年期的智慧》带给我们一种全新的观念：更年期是一个完全正常的生理过程，并非需要治疗的疾病，女性的前半生一直在为他人奉献，而更年期则是自我关爱的开始。

女性是否健康和快乐，不仅仅取决于客观条件，还取决于自己的感受。与身体变化和外部世界的影响相比，信念和态度更为关键。更年期绝不仅仅意味着烦恼和忧虑，随之而苏醒的，还有女性蛰伏的力量和创造力。产科专家林巧稚大夫曾说，更年期是女性的第二青春！可该如何发挥女性的智慧和力量呢？

《更年期的智慧》是一部可以给我们提供上述问题答案的优秀作品。它全面系统地阐述了女性更年期的生理、心理变化，遇到的麻烦和困扰，应如何对待和调适；特别详尽地开具了保护骨骼、强健心脏、警惕乳腺癌、预防抑郁和痴



呆的良方，又从营养、锻炼、药物诸方面对女性予以指导。

我们需要注意的首先是观念问题，即如何对待更年期和以后的日子；其次是方法问题，即如何处理这段时间的各种情况。其根本是科学的认识、科学的方法。

作者身为行医 20 余年的妇产科专家，结合自己的亲身感受和大量女性的真实经历，辅以全面系统的医学观点，使这本书超脱于一般意义上的科普读物，它的形式、内容、寓意及价值很值得我们用心感受。

书中强调了在对待更年期问题时的人文观念，即人的心理精神、家庭与社会的影响。人的身心是一体的，比如，对待性、对待“空巢”，甚至具体到子宫肌瘤的处理时都应多方考虑，而不应仅仅针对某一局部、某一种病症。因此，本书告诉读者的不只是具体的处理方案，更赋予读者一种思考方法和能力。这便应了中国古语“授之以鱼”抑或“授之以渔”。

书中阐述的学术观点和材料是现代的、进步的，又是被确认的、可信的。如激素补充问题是当今敏感的，甚至有争议的话题，但作者的立场公允而客观，为女性提供了切实可行的方案。饮食调节、身体锻炼、营养补充、中草药和针灸等方面先进而实际的观点更令人耳目一新，对关心自己，渴望全新生活的女性极为适用。

书的内容真挚动人，写作方法别具一格。多数读者习惯于认为医疗保健书通常是一问一答式的，虽简单明了，但较为枯燥。“快餐”式的解馋止渴，当然有其优点，但过于满足实用则不免失于无味，知识含金量和科学渗透力就不尽如人意了。而《更年期的智慧》既有作者和许多女性的真实故事，又结合了全面而实用的医疗观点，堪称详实、专业的著作。如在乳腺癌的发病上，还提到 BRCA1、BRCA2 基因的作用，并在治疗中讲到三苯氧胺的副作用（所谓“窘境”），即便是医务工作者也会从中获益良多。

近年，生活保健类书市场热火朝天，虽不乏佳作，却也良莠不齐，作品中以讹传讹的东西并不少见，使读者无所适从。错误的知识比没有知识更有害、更可怕。好书胜于好礼，本书就是收集了大量信息和案例的杰出之作。

女性的自我保健意识在不断增强，观念也在不断更新，这恰恰说明增加医疗保健知识的必要性。所谓“在普及基础上的提高，在提高指导下的普及”，提高和普及相辅相成，它们是变化的、发展的。成千上万的人在学电脑、学开车、学外语，而读懂一本书，学会如何关爱自己当然更不在话下。

更年期是一个新的起点，是一圈新的螺旋上升。此时，我们富于经验和智慧，我们别有风韵和魅力。身体的健康是无价的财富，心灵的健康更是如此。认识自己、设计自己、爱护自己、发挥自己，这便是我有幸先读了这本书所想到的，也是这本书要告诉给广大读者的。



中国医学科学院中国协和医科大学教授

北京协和医院妇产科教授

中国科普作家协会副理事长

郎景和

2003 年夏

引言

旅程开始

在我发生急速改变的前几年，只要我的工作被打断或是我不得不和那些不像我那样按时完成任务的同事或雇员争论，我就会觉得自己越来越容易激动，而且这种感觉不断加重。回顾过去，记得我 30 岁，孩子们还小的时候，我在专心写文章时，或我正打电话时，如果有人打断我的写作或谈话，我只会感到轻微的不快。我的爱和对孩子利益的关心，通常超过了我可能感觉到的任何气恼或是失落。

但是当我接近绝经期时，我发现我不能容忍任何令我心烦的事情。比如我 18 岁的孩子明明看见我很忙，还问我：“什么时候吃晚饭？”我感到很奇怪，为什么打开炉灶，考虑全家吃什么都是我的事，尤其是当我不饿或是全神贯注地做一件事的时候。为什么我丈夫不能去准备晚餐？为什么到准备吃饭时，家里的人好像全都瘫痪了？为什么他们都在餐厅等着，就不能摆放碗筷或者倒杯水呢？他们坐在那儿，一直等到我进屋，就宣布：“妈妈来了，现在我们可以开始吃饭了。”

同样的事情出现在假日要乘车外出时。只有在我确实向门口走去时，我的家人才会行动。我觉得好像是我的存在才造成他们在很多情况下（如晚餐、全家出游时），失去了他们自己承担责任的主动性。我在生育年龄时，大多数时候都很自然、很耐心地接受了这种责任，把它作为妻子和母亲角色的一部分。这样做以后，我不自觉地使它长期存在了下去，因为成为必不可少的角色的感觉

很好。

临近绝经期时，我在所有方面都失去了耐心，无论是在家里还是在工作中，我都觉得自己身上有一座炽烈的火山，随时准备爆发。我的身体里有一个声音在咆哮：“够了！你们都是有能力的人，这里的每个人都知道怎样开车、怎样烧水，为什么非要我来做这些事呢？”当我自言自语时，我的愤怒就不断地升级，“假如生命开始时我是个男人，正处在事业的顶峰，那就不会像这样被打扰。每个人都会考虑如何帮助我，而不是其他别的什么事”。

在美好家庭中发生了这些轻微震动的情形——是更年期智慧第一次轻轻敲门发出的信号。这个信号提醒我，需要重新认识一些固有的、人与人之间的关系。对于这一点，我知道得很少，同时我也不知道在这个时候，我实际上已经开始急速改变，并经历潮热。过去的 1/4 世纪，我所了解的生活将成为整个转变的开端。当我的女性循环特征重新接线时，我将自己所有的重要关系都放在显微镜下，开始完成从未完成的事业；第一次经历空巢的剧痛；用我的创造性和才能建立一种全新的激动人心的关系。

我即将经历的所有这些变化，被错综复杂的大脑刺激、支持和鼓励着。身体变化是绝经转变的一部分，这些往往没有预兆——但却是不可避免的，并且经常是剧烈的。中年转变的内涵有着比“恶作剧的激素”更多的内容。对围绝经期^①女性所发生的生理变化进行的研究，揭示出激素的转变除了意味着生育期的结束，更意味着我们的身体，特别是我们的神经系统，正在重新连接。最简单的说法是我们的大脑正在变化。一位女性的想法，她专注的能力，所能达到大脑颞叶直觉中心能量的多少，所有这一切都受到重新接线的影响。在与几千名经历过这一过程的女性交流，同时亲身经历这一历程后，我可以很确定地说，如果能够有意识地参与，并切实允诺在更深的程度上改变和治疗我们的身体、思维和精神，更年期将是一个激动人心的发展阶段。

作为今天的中年女性，我是美国正在增长的史无前例的超过 4 000 万女性人口的一分子。这一群体不再不受重视和默默无闻，而是一股不可忽视的力量：我们拥有医学知识，被视为受过教育、拥有发言权和老练的力量，我们决心控制自己的身心健康。让我们静下心来想一想，4 000 万女性正在同一时期经历着

^① 围绝经期：是指女性从绝经前月经周期开始出现不规律到末次月经之后 12 个月的这段时间。——编者注

同样的最新循环变革。凭借我们大多数人的品德以及我们在社会和经济上的影响，我们是强大的，并且对于任何建立在维持现状上的习惯都是个潜在的威胁。在这里，我可以有把握地说，无论愿意还是不愿意，一切都正在伴随着我们发生变化，并且看起来正在朝好的方向转变。

目前，心理精神治疗运动主要由30~50岁的女性组成，这并不是偶然的。我们是正在觉醒的群体，开始传播非常重要的健康、希望和治愈世界的信息。

每月生殖系统激素的循环，倾向于让我们专心于其他人的需要和感情。我个人的经历告诉我，临近绝经期，掀起激素的面纱能让人解放和使人不安。中年时分居、离婚、职业变化的比率，都可以证明这一点。我曾经一直这样幻想：一生只与一个人结婚，并且白头偕老。这个理想始终是最珍贵的梦想，但到了中年，我像其他成千上万的人一样，放弃了过去对生活的憧憬。我必须面对、走向那句谚语所说的情景：失去从未真正拥有的东西极其困难。这意思是，放弃你所有的幻想是非常困难的。但是对于我，这比在哪儿以及和谁在一起生活到老更重要。从我意识深处发出的警告是：“要么成长，要么死亡。”

这些是我的选择——我选择成长。

中年：重新定义创造性和家

对于大多数的女性，我们的家庭关系导致认同和自我尊重的产生，即使对有高层职务和那些选择不结婚的女性也是一样。相反，男人通常从外部世界得到最大的认同和自尊——职务、收入、成就以及嘉奖。对于两种性别的人，这种模式可能在中年发生改变。

中年的女性开始把她们的能量转向家庭以外的世界，这可能突然表现为创造性地表达自尊，勘察她们伟大的、引人注目的、可是从未流露的潜能。同时，同样年龄的男人——他们可能正在经历着自己类型的“绝经”，经常感觉世界令人厌倦、沮丧。他们准备退休，从工作竞争中退缩。他们可能感觉到自己已转向优先考虑家人和家庭的内部事物。

这是一种令人啼笑皆非而有讽刺意义的转变：当男人开始因为他们的精力寻求家庭关系时，女性从生物学上，正准备探究外部的世界。这时一对结了婚的伴侣，将产生深刻的角色转换。世界上最好的男人退休了或从工作中撤出来，



成为家里主要的厨师和洗碗工，为妻子新的兴趣提供精神上和实际上的支持。反过来女人走了出去，进入外部世界，开始工作，获得教育，或者做她心中想做的事。如果他们的关系是可以调整的，心情是开朗的，他们就能适应他们的新角色。如果不是这样，丈夫可能嫉妒妻子的成功和独立性，并对她施加压力，让她恢复她以前一贯的做法，好继续照顾自己。丈夫甚至可能在身体上受到疾病的困扰，常常出现心脏病的症状或者是临床上较危险的高血压病。重要的是，要注意到这并不是故意的做法，只不过是丈夫们对我们偏重文化的简单反应。

女性们经常发现自己处在必须在两者间做出选择的困难地位：一个是牺牲自己个人的需要，返回到照顾丈夫的角色；另一个是选择她自己的开创性工作。这是一个古老的事实，不仅在我们自己的文化中普遍存在，在很多文化背景下也都是如此。被认为是神话中“干瘪的丑老太婆”的更年期女性，发现自己正处于生活的十字路口。她在她一直了解的老路和她刚刚开始梦想的新道路之间左右为难。从老的生活方式中发出一个声音（在很多情况下是她丈夫的声音），乞求她停留，“和我一起白头到老，最好的事情正在到来”。但是从新的路途传来的另一种声音，引诱、乞求她探索她自己新的美景。在过去的日子里她照顾、关心别人的需要，而自己的需要则一直处于休眠状态，没有被唤醒。她正准备自己的新生，像很多女性已经知道的那样，如果新生的过程没有结果是不会止步的。

照料别人和追求个人未开发的爱好并不一定会相互排斥而成为唯一的选择，但是我们的文化使得它们看来似乎如此，并且总是以牺牲后者为代价去支持前者。这是造成使女性的中年转变成为重大挑战的部分原因。

我为什么写一本关于更年期的书

虽然我已经从事更年期女性工作 20 多年了，但是我决定直到自己进入这一生理阶段后才写关于这一主题的书。我知道我应当从这个转变过程的亲身经历中了解一些事情，这些事我不能通过其他任何方式学到。就像当我有两个女儿时，我本人对怀孕和生育的看法是完整的和深刻的，对绝经变化和影响的认识同样也是如此。

有些人听到医生谈论任何有关个人生活的事都非常吃惊，但是我一直很平

静并满意这样的想法：我作为女人、母亲和妻子所提供的价值，在任何一点上都不逊色于我作为一个训练有素的专业医务人员所能提供的价值。这些内容等同于有效的教育工具，并且可以从一个人扩大到另一个人。事实上我发现，把自己分为一个工作角色和一个家庭角色的想法是无法想象的。这是不诚实的，它为两边全面的交流制造出一个障碍，这就是为什么我通过自己作为临床医师、女性健康事务教师的专业经历，用我的全部角色接近我的患者和学生。而这种分享引发出的患者和读者的承认和热情，让我再次获得在本书中分享我最近一些经历的勇气。

我们的文化，特别是医学职业道德，敦促医生掩饰自己的隐私。当医生处于比较消极的情绪中，比如害怕或生气——那些表现得过于人性化的情绪，将有损医生的权威。但是，这些年来我已发现没有任何说教能如此有效地击中要害，什么也不能像对我的患者讲述一个真实的个人故事那样有帮助。同时讲出我自己真实的人性和弱点对我也是有帮助的。总之，这就是为什么12阶段疗法能够很好地帮助人们从毒瘾和否认中复苏的原因之一，真诚的故事有助于唤醒我们中间需要接受治疗的人。通过分享我自己在转变期间的快乐和痛苦，我希望我能帮助解释和控制创造性能量的起伏——我们很多人在中年时爆发出来这种创造性能量。我同样带给大家很多我的患者的个人故事以及读者的来信，描述她们自己的经验，揭示绝经时出现的精神变动是怎样一回事，这些变动可能开始会使我们觉得不舒服甚至是惊恐，但最终却能帮助我们完成那些在旅程中等待着我们的工作。

自从披露我和各地女性进退维谷的窘境后，我们经常有一种负罪感，因为从真实的自己和我们的感情讲，我们觉得自己背叛了其他人，特别是我们的家人。可我向你保证我与我的家庭分享了这本书的故事。对于所有其他的故事，我寻求过它们确实发生了的证据，以保证其真实性，但是很多细节被我更改了，这样故事的主人公就不会被猜到了。

点亮新的路灯

纵观大部分人类历史，大多数女性死于绝经期到来之前。对于那些活过来的人，绝经这种经历如同一块路标，标志着迫近的和不可避免的身体衰弱。但

是今天，女性平均寿命在 78~84 岁之间，她们有充分的理由期待自己不仅活过更年期，而且会在绝经后生活 30~40 年，并且是生机勃勃、精明和有影响力地活着。你即将经历的绝经期绝不等同于你母亲（或祖母）的绝经期。

我们母亲那一代女性有着和我们完全不同的社会和政治背景，她们必须在那种特定环境下完成她们的转变，像月经、绝经这类事情是不能在公开场合讨论的。而今天已不再是这样，当我们打破这种沉默时我们也破除了文化的障碍。因此，我们能进入这种新的、大开眼界的生活范畴——和所有 4 000 万女同胞一起，在同样的时期经历着相同的变化。如同你很快便会发现的那样，发生在中年女性身上的变化，就像一列高速火车上的发动机，带领我们整个社会快速地向已经规划好了的方向前进。无论你是否坐上了这列飞速前进的火车，还是站在一旁让它驶过，它都将在促使你怎样走得更快，以及沿着这条路感觉更多方面扮演重要的角色。

最后，我发现这一旅程是振奋人心的、令人激动的和健康的。我的确不孤单，提供给北美绝经学会（The North American Menopause Society）的报告表明：根据 1998 年的“盖洛普”调查，在 50~65 岁之间的美国女性中，约有一半觉得在生命的这一阶段最高兴和最为成功。和 20~40 岁时相比较，她们觉得自己的生活很多方面都改变了，包括家庭生活、兴趣、朋友及与她们的配偶和合作者的关系。换句话说，“绝经预示着‘末日开始’的恐怖变化”这种传统观点已经距实际相去甚远。所以，请加入我们——已经和随后将要进入更年期的数以百万计的庞大队伍。让我们通过了解和应用更年期的智慧，从而改变和改进我们自己的生活，最终创造出属于我们，也属于我们生活的社会的更年期文化。

目录

IX 序

XIII 引言 旅程开始

XV 中年：重新定义创造性和家

XVI 我为什么写一本关于更年期的书

XVII 点亮新的路灯

001 第一章 绝经将生命放在显微镜下细看

001 “不是我，我的婚姻很好”

004 生育期：平衡个人生活和职业

007 为什么在中年婚姻面临改变

010 最后一幕——子宫肌瘤的故事

013 感受与创造性伙伴合作的欢乐

015 改变雌鹅的力量也能改变雄鹅

015 绝经的真正打击

016 我的婚姻走向解体

019 狄狄疗法：敏感的力量

020 庆祝过去，同时创造新的未来

023 第二章 大脑在绝经时着火

023 我们的文化传统

024 绝经时我们的大脑着火了

025 识别和留意唤醒我们的呼叫



- 028 揭穿猛烈激素的神话
- 032 “生殖”激素的多种角色
- 036 接受绝经时气愤背后的信号
- 039 情感、激素和健康
- 046 治愈我们的过去
- 050 探寻生命的活力

053 第三章 回到你自己的家：从独立到健康自治

- 053 空巢综合征
- 056 自食其果的孩子们
- 057 有力的感觉，有力的治愈
- 059 在关心自己、关心他人中找到平衡
- 064 中年女性必须经济独立
- 069 回到你自己的家
- 071 中年的职业觉醒
- 073 探索未知领域的路线图

077 第四章 变化的生理基础

- 077 激素改变
- 078 围绝经期是正常过程而非疾病
- 081 更年期的3种类型
- 082 围绝经期和激素水平
- 083 我们能做什么检查
- 086 更年期和甲状腺功能
- 087 更年期和肾上腺功能
- 090 围绝经期可能出现哪些症状

099 第五章 激素替代治疗：个体化选择

- 099 激素替代治疗简史
- 102 生物特异雌激素



- 104 激素入门：每位女性都应知道的基础知识
- 107 雌激素调节剂
- 113 如何决定是否补充激素
- 123 暴风雨般的激素
- 124 激素替代治疗应该持续多久

127 第六章 草药与食疗

- 128 更年期使用草药的基本原则
- 131 更年期食疗
- 138 传统的中医针灸治疗更年期综合征
- 140 从何处开始

141 第七章 更年期饮食计划：平衡激素并预防中年疾病

- 142 面对超重泰然处之
- 144 控制中年体重五步骤
- 148 解读不平衡因素
- 152 激素平衡的饮食计划
- 164 平衡中年时期膳食
- 168 最后的障碍：接受我们的机体

171 第八章 使盆腔健康有力

- 171 什么是你的、我的、我们的
- 171 激素紊乱：燃烧的燃料
- 174 痛经及盆腔疼痛
- 177 绝经前严重出血
- 181 子宫肌瘤
- 186 积极选择手术或有创性治疗方法
- 191 加强泌尿系健康和盆底肌肉



199 第九章 性与绝经

- 199 解析欲望
- 201 从文化传统看绝经期的性
- 206 绝经意味着夫妻关系的调整和更新
- 209 热爱生活才能“性”致勃勃
- 209 雌激素和孕激素——性欲的第二梯队
- 211 睾酮：欲望的激素
- 212 润滑的目的
- 215 说出实情
- 216 点燃性欲的9种方法

219 第十章 养护你的大脑

- 222 提高中年睡眠质量
- 227 抑郁症：成长中的机会
- 234 绝经期记忆力下降与阿尔茨海默症
- 236 雌激素和阿尔茨海默症
- 238 保护大脑的非激素方法
- 241 发挥中年智慧的8条妙计

245 第十一章 从蓓蕾到果实：中年美容

- 246 平静面对皮肤的变化
- 250 预防和治疗皱纹
- 257 中年痤疮
- 260 玫瑰痤疮
- 262 超常汗毛
- 267 化妆和整形
- 269 静脉曲张

273 第十二章 挺拔的生命：构筑健康的骨骼

- 273 骨质疏松的后果有多严重