

后青春励志书

HELLO MENOPAUSE

此去经年 更与谁说

你好！更年期

[加] 富尼耶 著 | 曹燕云 杜禹 译

亨利医生特别强调心理调节、自我暗示在治疗中的重要性。这位“妇女之友”总在普及这样一种生活态度：要想更好地生活，就必须学会适时地停下来休息休息，放松精神。

第 1 章 更年期是什么？

这本书是写给女人的。是过
信心的书，亦是让同病
相怜的受难者找寻慰藉和希望的书。不
仅仅是写给正在或者是很快就将进入更
年期的大女人的，也是写给终将进入或
者是妈妈正在经历这一阶段的小女人
的。如同青春期一样，这是每个女人都
要经历的。

中信出版集团

后青春励志书

HELLO MENOPAUSE

此去经年  更与谁说

你好！更年期

[加] 富尼耶 著 | 曹燕云 杜禹 译

图书在版编目 (C I P) 数据

你好! 更年期 / (加) 富尼耶 (Fournier, J.) 著;
曹燕云, 杜禹译. — 南京: 江苏文艺出版社, 2014
ISBN 978-7-5399-6784-4

I. ①你… II. ①富… ②曹… ③杜… III. ①更年期
— 基本知识 IV. ①R339.33

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 089313 号

copyright EDITIONS OPTION SANTÉ
著作权登记号 图字: 10-2013-504 号

书 名	你好! 更年期
著 者	(加) 富尼耶 (Fournier, J.)
译 者	曹燕云 杜 禹
责任编辑	王昕宁 胡 泊
装帧设计	马海云
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路 165 号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
照 排	江苏凤凰制版有限公司
印 刷	南京新洲印刷有限公司
开 本	880×1230 毫米 1/32
印 张	7.625
字 数	122 千字
版 次	2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5399-6784-4
定 价	29.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)



前言

亨利·笑米尔医生的行医经历让我们知道什么叫做“只有想不到没有做不到”。

在这位医生平淡无奇的寻诊、治疗中，我们将看到一个个蔫头耷脑甚至自暴自弃的中老年女性犹如被唤醒第二春般神奇的变化；这位帅气的“妇女之友”有丰富的医学知识，他终其职业生涯，致力于为更年期妇女带去健康。他关于更年期种种疾病的预防和医治理念充满了独特的智慧，比如他在《感情问题》这一章中对摩根说的话：“唯一能治好你的人就是你自己。”他的建议触及到了更深层次上的东西：精神的重要性。而这一点是很难在其他医生的医嘱中找到的。这就是亨利医生特别强调的心理调节和自我暗示在治疗中的重要性。这位“妇女之友”总在普及这样一种生活态度：要想更好地生活，就必须学会适时地停下来休息休息，放松精神。



亨利医生性格中最大的特点，就是幽默。他的这种不失尊重的幽默感让他在诊疗过程中把紧张、烦躁、纠结的患者情绪调节得轻松、自然，在卸去沉重压力后，和医生真实自然地沟通。医生的幽默感堪称是一门艺术，这在行医资格中虽然不被规定，但却决定着工匠与大师间的飞跃。此外，他很会用一些小礼物改变患者的心情和生活态度，比如一枝玫瑰、一张CD……

亨利医生用他独特的方式坚持了很多年，让我们看到现代医学应用中另一些不可被忽略的生命之光。更确切地说，他像是有一种魔力，让每个患者发现了自己身体里住着的“医生”，同时接纳真实的自己，喜欢自己，爱自己：只有学会了爱自己，病情才会彻底根除。

让·德伦医生

目录

CONTENTS

前言	001
序章	001
关节炎和酒糟鼻	第一章 010
耳聋与胃胀气	第二章 016
荷尔蒙失调	第三章 021
失眠	第四章 029
紧张和焦虑	第五章 034
毛发增生与肤色变化	第六章 043
脱水	第七章 048
健忘症	第八章 051
打鼾	第九章 058
脂肪堆积	第十章 063
关节	第十一章 070
微笑课程	第十二章 076
性欲衰退	第十三章 083
地心引力作用	第十四章 092
牙科疾病	第十五章 101
多汗	第十六章 108

117	第十七章	潮热
126	第十八章	青春期遭遇更年期
136	第十九章	落枕
144	第二十章	痔疮
151	第二十一章	衰老
161	第二十二章	头皮屑
167	第二十三章	静脉曲张, 蜂窝组织炎和肥胖纹
172	第二十四章	胃灼热
179	第二十五章	乳房胀痛
186	第二十六章	肥胖
194	第二十七章	膀胱下垂
201	第二十八章	骨质疏松
207	第二十九章	感情问题
219	第三十章	身强体健
224	第三十一章	见面会
233		感谢



序章

有一天，我像往常一样四肢着地跪着擦洗家里的地板，不知不觉，我发现身体出了问题，膝盖非常不得劲：由膝盖内部往外发射的疼痛让我难以忍受。

那是夏天，很多家庭在这个季节里都会做一次彻底而声势浩大的大扫除，我家当然也不会例外，要把家里的角角落落里里外外彻底收拾一翻，吐故纳新。往年，作为老师的我会把这项繁重的工作放在暑假旅游之后。紧张工作了一个学期，我会在放假的第一时间安排外出旅行，以便给自己减压。然而这次的计划却被“轰隆隆”袭来的经前综合征^①打乱了，我不得不暂时放弃出游的安排，立即着手家里的清洁工作。

我的劳动成效非常显著，没多久家里的地板就被我擦得一尘不染，经过我反复几遍的清理，不夸张地说，完全可以把吃的东西不用碗碟直接放在地板上了，也就是说我可以像小狗小猫一样张开四肢趴在地上吃东西，而不用担心食物沾上灰尘。如果不是

① 经前综合征是指妇女在月经周期的后期表现出的一系列生理和情感方面的不适症状，症状与精神和内科疾病无关，并在月经来潮后自行恢复到没有任何症状的状态。



怕这样做会让油渍碎屑搞脏地板，得重头再擦洗一次，我倒真想这么放松地趴在地上大快朵颐。

看着光可鉴人的地板，我得意的心情你们是不难想象的。可就在这时，意外出现了：当我想站起来全面欣赏一下我的战果并伸个懒腰时，我突然发现想站立起来这个简单的动作变得非常的困难，膝盖像是跪着的时候被压扁了一般。虽然这种情况是以前没有遇到过的，但我总觉得不应该是大问题，也许休息一下第二天就可以恢复正常了。可是到了第二天，我依然无法控制我的膝盖，它们完全不听使唤，仿佛被一条重重的铁链子锁住，禁锢起来。那真是一种受刑的感觉。

几天后，膝盖的疼痛由前方转移到了后方。我服用了一种药房最常见的药——葡糖胺^①，这样我才能勉强地慢慢移动双腿。但是下楼梯对于我来说依然十分困难。看到自己弯曲着膝盖的佝偻的影子，我无法接受那个苍老的投影正是来自于自己。那个时候，很多看起来非常轻易简单的动作我都无法完成，只要屈膝，便会疼痛难忍。看来人们说得没错：更年期就如同推销员一样会在你不经意间不请自来。

① 葡糖胺主要存在于人体关节软骨与结缔组织中，是关节软骨与关节间润滑物质的重要原料，提供关节润滑与保护的功能。

这时候我想到应该立即去拜访我的家庭医生——亨利·笑米尔，他是一位妇科专家。他不仅见证了我的成长，同时也目睹了我的衰老。亨利听了我的陈述后告诉我，他推测我是像我父亲一样得了前期关节炎。他帮我联系了理疗医生，预约做一些必要的检查，以便诊断出膝盖后方疼痛的根本原因是什么。

经过检查，理疗医生并没发现什么不正常的情况，于是她教我了一套锻炼方法。这套繁复而且一天不能中断的训练使我不得不放弃宏伟的旅行计划，像个乖孩子似的每天定时定点地做着恢复练习。我之所以把这些枯燥的训练当成功课，是希望糟糕的膝盖在短期内能有明显的改观，最好立刻恢复到以前的状态，疼痛几乎让我的生活没有一处不发生了改变，甚至和老公在床上也受到了影响。虽然我心情急切地坚持训练，但事实上收效甚微，我的耐心消磨殆尽，心烦意乱。我望着镜子中的自己——那简直就是个邋里邋遢的黄脸婆。尽管我有着典型的摩羯座性格，但我仍然不能对突然降临的膝盖疼痛以及衰老处之泰然。我知道这一切都是生命的必然，是无法摆脱的宿命，而且是世界上少有的对每一个人都公平的自然规律，但当它真实、触手可及地罩在自己身上时，我想没多少人能欣然笑纳的。不仅是病痛，坏心情也如影随形，我看什么都不顺眼，就好像身边所有的人都是传染源，他们击溃了我身体里的一切抗体。

那段时间，我很夸张，不停地去预约各种专家，把药当饭吃。然而这并没能让我等来期待中身体的好转，反而药物的副作用却

雪上加霜地折磨着我。有一天早上醒来，躺在床上，我突然想起了我的妈妈和姨妈们。我瞬间意识到一种曾经被我厌恶的情绪正在我的身上蔓延：抱怨，不停地抱怨。妈妈和姨妈们当年的状态就像一面镜子，反照着现在的我。几年前我对妈妈和她姐妹们的絮叨、抱怨曾经嗤之以鼻，嘲笑她们为了引起大家的注意而对自己的身体状况夸大其词，以博取家人的同情。而今，我的精力已不再充沛，身体一天天衰退，曾经的妈妈就是现在的自己，我终于能够理解那个词儿了——**更年期**！它让我的身体从里到外都发出了危险的信号。

就像米歇尔·福甘^①和他的乐队唱的那样：“青春已逝，我们就像节日之后的早晨一样怅然若失……我们总说青春会去而复返，为什么不会呢？”是啊，快乐的日子似乎才刚刚开始，我可不想今后的生活迷失在没有活力的**苟且**中。

既然不得不接受，那就做点有意义的事情吧。在这本书里，我要带着你们与亨利医生去约会。他是我到目前为止遇到的最完美的医生，没人比他更有耐心倾听女人的絮叨——家人、丈夫都远远做不到。不仅如此，他总能让哭丧着脸的患者进诊所后，自信满满地离开。他是魁北克妇科专家中的**专家**。他几乎就是天生的妇科专家：慷慨，明理，幽默。在书里，我们省却了提前几周

① 米歇尔·福甘 (Michel Fugain)，法国著名歌手。

甚至几个月的预约，也不用花几个小时在候诊室里排队，听亨利医生和其他姐妹们聊天，我们就如同坐在他的对面向他吐露着许多难以启齿的隐私和忧虑。更重要的是，通过他的开导，几乎所有处于这个阶段的、被突然而降的各种身体问题击中的女士，都能重拾信心，找回对生活的热爱。

还记得我第一次去找亨利医生，是在十六岁。那时我因为想和我的初恋做爱，所以放学后坐公交车去找他开避孕药。他是一位友善又迷人的医生，他惟一的缺点就是没有缺点。这就是病人们毫无心理负担去找他看病的原因。我明白，他不是惟一的妇科专家，但他的性格让去找他看病的人认定他就是惟一的妇科专家。有段时间，他请了假，听说是去动了个手术，我们并不清楚他身体到底哪里出了问题，只是很多人都和我一样，情愿等他回来也不肯换医生，理由只有一个：亨利医生是无可替代的。

没人喜欢坐卧不安地待在候诊室里，而亨利医生的候诊室却让我着迷：弥漫着精油奇妙芳香的室内，飘荡着若有若无、颇具禅意的音乐，等待的焦虑即刻被一扫而空。我去诊所，没有一次看到花瓶是空的，那里面总是插满了鲜花；报刊架上放着各种书刊：休闲杂志、心灵鸡汤、健康菜谱、格言语录、笑话等等，有一种刊物在亨利的候诊室绝对找不到——时尚杂志。那些被精心P过的完美得找不出一丁点缺点的大美女，只会让我们这个年龄的女人抓狂，把我们仅存不多的自信不费吹灰之力敲得支离破碎。

与其一个人泣血品尝着自卑，倒不如和别的客人一起唠唠嗑儿，也许还能交到几个志趣相投的朋友。在亨利医生的候诊室里还有一样东西找不到：减肥广告。总之，我只想保持身体健康，而并不想知道维罗妮卡·克劳迪娅^①在上次晚会上穿的胸罩是什么颜色。亨利医生的周到细致，真是只有我们想不到没有他做不到，在宣传栏里甚至还贴着社区泳池和健身房的开放时间表。

在亨利医生的诊所里，秘书们也表现出了良好的素质，她们每时每刻散发出一种信息：快乐地生活和工作。微笑不光挂在她们的嘴角，而是真正来自于内心，对待每位病人，她们都表现出天使般的耐心，让人如沐春风，一时忘记了身体的不适和内心的焦躁。有一块白板上每周更换着“每周名言”，选取的内容很有意义，也符合亨利诊所的态度，比如今天就是伏尔泰的话：“我决定做一个幸福的人，因为幸福有益健康。”

有的时候，诊所在晚上会放喜剧电影，我们可以边享用爆米花——不含黄油的（那种），边开怀大笑。“搞笑视频”和“只求一笑”常把我们逗得前仰后合，这也是让医生们放松的好办法，看诊给他们造成的内心压力，也需要一个宣泄的渠道。这种节目比那些只会发牢骚，并且充斥着虚伪、狂妄的肥皂剧强多了。

说实话，我有时甚至希望去看医生，因为只要素着张脸，自

① 维罗妮卡·克劳迪娅（Véronique Cloutier），加拿大著名主持人、演员。

自然、毫无压力地就可以去了，不需要化了妆，把自己打扮得漂漂亮亮了才敢去。这里，大家看重的是真实的自我，是自在的自我，太装反而很别扭。

候诊室左边的窗前，一座小喷泉发出潺潺水声，水花碰撞声常让我恍惚置身于南方的海滩上——正在这时，叫到我的号了。

推门走进亨利医生的办公室，我立刻被柔和而美妙的色彩所笼罩。大落地窗外的圣劳伦斯河正在冲我抛着媚眼，它自成一活动着的风景画。我仿佛漂浮在无边无际的虚空中，周遭雷鸣电闪，内心激情澎湃。如同夏尔·波德莱尔^①写道：“在那里，一切都是秩序与美丽，是奢华，静谧与欢愉。”

亨利医生的白桦木办公桌泛着白兰地酒的色泽，让我有种坐下来和他小酌一杯的冲动。一个装裱着他和妻子及两个孩子的全家福照片的相框放在一望可见的位置，让我隐约窥见诊所以外另一个完美的世界。他与妻子简直是佳偶天成，她十分漂亮，可以说三百六十度无死角，坐在花园里简直就是一朵盛开的鲜花，不需要任何技巧去雕饰美化。

^① 夏尔·波德莱尔（Charles Baudelaire），法国著名的现代派诗人，是象征派诗歌的先驱，代表作有《恶之花》。

与全家福同样显眼的是他的医师资格证，这显然不是在炫耀，而是在陈述，除了昭示着合法性，还表达出他为了成为今天的医生曾刻苦学习过的潜台词，只是他的医者仁心却无法通过资格证而表现出来。房间里的植物很多，花盆里总有花儿在绽放，令人觉得吸进去的空气都是绿色的。几件体育用品使他的办公室透出阳刚之气。从他的肤色和身体状态来看，他应该是常常运动的。我喜欢在等他进来的时候先回忆一下他的眼睛，他的耳朵——他能够比目力所及看得更长远，比一般人听出更多的内涵。即使他口头上拒绝了病人的什么要求，也能体现出他真实不作伪的性格：我等的是一个真诚的人。

终于，他来了。他整个人充满活力：他有着褐色的眼睛，虽然笑起来的时候眼角的皱纹会跳出来抢风头，但这才体现了他这个年纪所特有的魅力；他的嘴唇十分诱人，嘴角总是带着迷人的微笑。他简直就是翻版的理查德·基尔^①！想象一下他的面孔吧！他有着浓密的花白头发，戴着约翰·列侬^②一样的圆眼镜，神态诙谐，几乎让我在看到他的瞬间就被治愈了。我觉得他始终就像一个刚刚从医学院毕业的学生一样充满热情，并以自己的职业为荣。他总是穿着仔细熨烫过的衬衣和一尘不染的皮鞋。与他融为一体的室内精油的香气，让人认定这一切便是健康的气息，而自

① 理查德·基尔 (Richard Gere)，美国著名演员，代表作有《风月俏佳人》。

② 约翰·列侬 (John Lennon)，英国著名摇滚乐队“披头士”成员，摇滚史上最伟大的音乐家之一。

己也正走在痊愈的道路上。亨利常常会让我忘了来这里找他的真正原因，而只顾傻傻地张着大嘴盯着这位老师哥发呆。

世上有我这种好运气的女人真的不多——亨利不仅仪表堂堂，而且还愿意花时间耐心听我倾诉，这与只会拿着医保卡把玩的医生有着天壤之别。他在意的并非是卡片以及卡片上面写着的一串数字，他在意的是上面印着照片的这个人。当这个人出现在他面前的时候，那一串生硬的数字便成了活生生的人了。亨利医生总是能记得他病人的名字，对他而言，每个病人都是独一无二而又重要的存在。他关心每个病人，并且知道如何及时准确地把他们了解到的她们身体的情况告诉她们。比起症状和病理学，他更关心病人本身。

当得知亨利医生几个月后就要退休的时候，我决定着手做一件有意义的事情。我找到我的女性亲戚、朋友、同事甚至是同事的女性朋友们，请她们把去亨利诊所看诊的过程整理出来，用文字记录下他不平凡的医生生涯，以及上帝赋予他的超凡的睿智，把这当做礼物，在他退休的当晚送给他以及来宾，让来宾见证这样一位模范医生的存在。我做这个计划是为了表达对这个男人高贵品质的感激，相信在所有参与者的心中，他当得起一座诺贝尔奖。

好啦，话不多说，免得你们等得太着急，下面我们一起走进亨利医生的诊所吧。



第一章

关节炎和酒糟鼻

乔安娜： 你好，亨利医生。这几个月我的膝盖一直很疼，特别是弯曲膝盖的时候，很多姿势做起来都很困难，这让我的生活发生了很大的改变，以前轻而易举的事情现在变得像个负担，所以我必须求助于你了，医生。

亨利医生： 你好，乔安娜。哦，让我看看你可怜的小膝盖是怎么了？

乔安娜： 我觉得膝盖里面像是有肿块一样，压迫得我无法自如活动。

亨利医生： 检查后我没有查出什么肿块。来，屈膝，再伸直……啊！我看到了，你的膝盖不能完全伸直，这是问题的所在。你必须自己要自己做些膝盖的恢复运动。上次你说过要去找专家看这毛病，那个“老妖婆”没帮你恢复吗？