

更年期 我们这样面对

凌晨被潮热惊醒、莫名涌上心头的烦躁、努力入睡却无果的夜晚……这些都是女性更年期时身体与情绪信号，是她们要经历的生命阶段印记。或许你正身处其中，在摸索中寻找与身体和解的方式；或许你已平稳走过，积攒了对抗不适的实用经验。欢迎分享你更年期的真实经历，帮助更多女性从容迎接人生新阶段。

□本报记者 张沁

晓琳 (52岁 高新区) 更年期是重塑自己的开始

对于更年期，我早有心理准备，这源于身边两位女性的经历。我20多岁时，母亲常跟我说她睡不着觉、烦躁，吃得很少也会长胖。当时少有人提更年期这个词，我也觉得这不是什么大事，只是个人情绪而已。后来我曾给母亲买过营养品，但对她的帮助实在是太少了。

30多岁时，姨婆婆的经历触动了我。在农村生活的她很勤快，却常跟丈夫争吵，砸锅摔碗是常事，有时甚至会拿棍棒互追。当时只觉得她可能是脾气不好，后来细想，她平时要干农活、做家务，还要照顾瘫痪的公婆，繁重的劳动加上更年期身体的不适，才会变得暴躁易怒。这是我第一次见识到更年期可怕的一面，那时我提醒自己，未来一定要平稳过渡，不让自己变得“面目可憎”。

2015年，我例假开始不正常，看过中医，也吃过西药，收效甚微。内心开始恐惧：更年期就这样来了？2019年，46岁的我绝经了。2021年，潮热、心慌、焦虑、关节痛、视力模糊、皮肤暗沉等各种问题接踵而至。最难对付的是情绪问题，生活中的一点挫败就会让我怀疑人生，我甚至会因掉发嫉妒头发多的人，因面色萎黄嫉妒气色好的人，看到年轻面庞也会有复杂情绪……幸运的是，我已经有多年心理建设，不断告诉自己平静接受发生在自己身上的一切变化。我努力调整心态，遇到问题慢慢想办法解决，解决不了就放下，毕竟很多事无法掌控。如果情绪难以控制，就通过运动来发泄，我常外出骑自行车舒缓心情。偶尔我也会服用维生素等辅助调节身体，身体不适时会去推拿按摩，总之怎么舒服怎么来。

我会跟自己对话，原谅自己、宽慰自己。有做不好或办不到的事时，我就跟自己说：“身处更年期已经很困难了，别难为自己。”我觉得这方法特别有效。更年期不是病，也不是生命凋零，而是重塑自己的开始。

春 (52岁 寿光市) 用专业知识熬过艰难时光

43岁，这一年对我意义重大。43岁那年，我会莫名潮热，“轰”一阵热感袭来，烦躁不安，额头立马冒汗珠。起初没在意，次数多了，身为妇科医生的我才意识到自己进入更年期了。

我才43岁，就要面对更年期？想到未来可能满脸皱纹、水桶腰、脾气差，我就很焦虑。潮热让我睡眠质量骤降，晚上睡不着，常抱着被子在卧室和沙发间来回换，天亮后迷糊，上班也没精神。后来又出现背部疼痛的症状，日子过得很艰难。不过更年期也有好处，我不再怕冷，冬天手心和脚心都很热；月经量越来越少，周期延长，省去了不少麻烦。我常跟病人说，更年期潮热就像背上背个小太阳，燥热难耐。

起初我以为更年期是小事，自己心态好能扛住，直到亲身体验后才改变了认知。我开始学更年期知识，听专家讲座，了解能减轻症状的科学治疗方法。在排除禁忌症后，我开始口服药物，症状得到了缓解。当然，其间我曾几次试图停药，可不到一周潮热就会复发，只好坚持服药。

这场更年期“斗争”持续了8年，后来我逐渐减少药量，最终安全停药，如今各项检查指标正常。现在，我会给更年期患者普及新知识，未来也会不遗余力做科普，帮助更多女性平稳度过更年期，遇见更好的自己。

话题卷

心平 (50+ 寒亭区)

更加勇敢，懂得如何爱自己

回想我更年期的头一年，有点难熬。我会突然莫名其妙地感到身上一阵燥热，持续几分钟后又慢慢“冷却”，甚至冷得发抖，每天这样折腾无数次。我的精神变得很差，因为晚上睡不着，白天脑袋昏昏沉沉。即使有时翻来覆去好不容易入睡，也会被一阵燥热惊醒，或者被莫名的身体疼痛折腾醒，而后就再难入眠。

中药吃了无数，效果微乎其微，时好时坏。去医院做了各种检查，医生开了激素，吃后效果很好，但一停药就复发。

如果说身体上的难受可以忍受，那么来自精神上的折磨则让我备受煎熬。家人对我的改变不以为意：哪个女人没更年期，不都是该干啥干啥嘛！我也曾找人诉苦，但他们劝我说：“女人就是要包容，要承载，要忍受。”我的倾诉得不到良性回应，这让我更加迷茫、痛苦、压抑、委屈……

我不甘心，我的前半生一直在奉献，一直在为别人而活；我不甘心，我要重新活一次，只为我自己。我重新拾起了瑜伽课，报名了一直向往的钢琴课，约了一对一的身体理疗师，约了好友一起去爬山……这样的释放和忙碌让我没时间难受，我开始享受生活，享受自己想要的生活。

女人的一生，从来不是只有“包容”和“忍受”，更该有“热爱”和“自在”。往后，我要带着这份清醒和勇敢，慢慢走，好好爱自己。

芦荻 (50岁 奎文区) 不过是五十而已

小时候认为50岁的人已经是很老了，写作文常写“年过半百的老人”。女人更年期大都在50岁左右，成了半百之年绕不开的话题。年轻时觉得更年期可怕，因为见过身边50岁的同事脾气变得暴躁，精力开始下降。我算是幸运的吧，于我而言，更年期仿佛只是岁月留下印记：两鬓染了霜雪，皱纹爬上额头。我的精力依旧旺盛，能一口气爬上海拔一千米的山，连续游泳半小时不必上岸；我仍对世界充满好奇，会为一朵花开、一片叶落而触动。

我觉得更年期的我开始变得坦然、豁达。曾经觉得自己不够好，现在接受这种不完美；年轻时耿耿于怀的事，忽然觉得都能放下了；曾经只想去远方看风景，现在发现身边就有美景。原来，看过天地辽阔后，心中自会有山河。

当然，更年期也带来很多问题，比如我开始健忘、失眠，身体“零件”也频出问题，虽躲过了“四十眼关”，却没逃过“五十肩”，被肩周炎折磨三年。因为跑了10公里，膝盖疼了大半年。

其实我觉得，比起身体的感受，更可怕的是承认自己“老了”，用固化思维看日新月异的世界，不愿再接受新生事物，长此以往便会不自知地老去。更年期不是身体告诉你开始衰老了，而是提醒你要好好爱自己。所以，一定要学会接纳自己，去尝试想做却没做过的事，未来还有无数可能。

不要害怕更年期，不过是五十而已。