

迟玉红(51岁 青州市) 朝气蓬勃奔向新的“青春期”

我喜欢在方格里码字,喜欢在花事里寻找幸福的时光。在这样美好的日子里,我一度认为自己会是个例外,不会遇到更年期。然而从去年下半年开始,我的身体发生了一些变化,情绪波动、健忘、身体上热下寒……更年期就这样慢慢靠近了。

每当莫名烦躁时,我常望着空白的文档,敲打不出满意的文字。这时,我闭上眼睛,带上耳机,让纷繁的念头逐渐沉静。我的思绪走进青州偶园佳山堂前,一弹古琴的女子坐在堂前,指尖沾着露水弹奏。山峰上一白衣男子站在古柏前吹着长笛,袅袅白云在林木山涧涌来……当再睁开眼睛,我恢复了平静,开始继续书写。

当然,更年期的症状不容小觑,我出现过抑郁倾向,多亏家人的理解和抚慰。儿子最近喜欢研究青花瓷、汝瓷,也买了不少杯碟,还写了一些文章。他鼓动着我去买缠枝莲三才盖碗,跟我讲永乐年间到清朝时期的青花文化……他用这样的方式转移我的注意力,让我没时间难受。我确实也慢慢喜欢上瓷文化,开始学着鉴赏,以此跟身体、情绪的不适“对抗”。

我很少出现冒汗的症状,却很怕冷。家人建议我去爬山,我特意买了冲锋衣、鞋子及手杖,通过爬山去感受生活,让大自然的美景治愈我。我正在学着与更年期和平相处,学着化解它与我之间的矛盾。我也在用自己擅长的方式,让有生命力的文字带我走向新的“青春期”。

蔷薇(53岁 奎文区) 做炙热的女人,与岁月共舞

到了50多岁,好像生活中没有什么值得纠结的问题了,只要你想解决,总能想出办法。唯有一件事自己完全无法做主,也无法选择——更年期。

大约十年前,有女性朋友对我说更年期可以吃点药,治潮热。那时的我虽然觉得更年期离我还很远,但还是非常认真地记下了这个中药的名字。大约七年前,47岁的闺蜜活得水深火热——闺蜜高考,她和丈夫出现矛盾,身体更是有了诸多不适,失眠、情绪不稳定,还动不动就面红耳赤、大汗淋漓,过敏和各种莫名其妙的身体疼痛也找上门来。那时的她经常去医院,也一直在吃药。

我被闺蜜的遭遇吓到了,意识到更年期“猛如虎”。五年前,我开始坚持跑步。两年前,我开始锻炼肌肉。我还读了很多书,严阵以待。

我认为,更年期的“更”,是更新、更替,也是更好,对女人来说,更是自由。相比人生中太多的至暗时刻,这段时间是有限期的,好好对待,总会过去。我选择提前预习,坦然面对。当第一阵潮热涌起来,我默默感叹:你终于来了!这段炙热岁月,就让我做个炙热的女人,与岁月共舞。

女人生完孩子坐月子时,也会有潮热、出汗的症状,那时的身体在炙热中重建系统。更年期也是这样热辣滚烫,它是我们的人生关键词。

那么,欢迎做个炙热的女人!

周海霞(50+ 奎文区)

积极应对,拥抱更好的自己

去年5月份,51岁的我遭遇更年期,燥热成了日常。早晨不开空调换衣就汗湿衣衫,夜晚在冷热交替中辗转难眠,此前做好的心理准备,很快被更多困扰击碎。

雌激素下降带来腹部脂肪堆积、关节不适、失眠、面色萎黄等问题,挫败与难过萦绕不去。用了朋友推荐的更年期激素药贴,效果显著。我又读了《炙热的你》这本书,彻底颠覆我对更年期的认知,让我看到中年重生的可能。幸运的是,积极体检结合药物干预,我的症状减轻甚至消失。去年6月份,我开始练瑜伽和普拉提,坚持一年多后,身体状态回到至少五年前,生活质量与更年期之前无异,心理和精神状态因健康身体更上一层楼。

我想对受更年期困扰或即将进入更年期的朋友说:一是积极学习新知识,不必谈药色变,适当治疗利大于弊;二是坚持运动,身体发出信号时科学锻炼,找专业老师指导;三是多读书、多冥想,做到身心双修;四是不必恐惧或羞耻,遇困扰及时寻求医疗帮助,多和同龄人沟通。

愿大家平稳度过人生第二个“青春期”,拥有快乐生活。

媛媛(58岁 寒亭区) 在家人的呵护中度过更年期

更年期时的我是家里声音最大的那个人。如今回想起那段特殊的时光,心里既有感慨,又忍俊不禁。那会儿的我,简直像个“不定炸弹”,一点小事就能点燃情绪的引线。

记得有次老伴煮粥放多了糖,我盯着那碗甜得发腻的粥,突然就提高了嗓门:“你是不是存心跟我作对?说了多少次我要控糖!”老伴小声辩解了一句,我更不耐烦,转身摔了筷子回房。关上门的瞬间,理智就回来了——不就是一碗粥吗?我怎么又失控了?那种又懊恼又委屈的感觉,现在想起来还挺不是滋味。

从那以后,我给自己定了个“规矩”:只要感觉胸口发闷、火气往上冒,就立刻出门。小区花园的长椅成了我的“冷静角”,吹吹风,看看跳广场舞的姊妹们,再给老友打个电话吐槽两句,紧绷的神经慢慢就松下来了。

让我暖心的是家人的包容。老伴总在我出门后,默默把家里收拾好;女儿不再跟我争辩,而是变着法儿带我买新衣服、去公园拍照。有次我抱着她哭,说自己太折腾人了,她却拍着我的背说:“妈,你辛苦一辈子了,现在该我们哄着你了。”

如今那段日子早已过去,但每次想起,心里都是暖暖的。更年期不是“洪水猛兽”,只要学会和情绪相处,有家人的爱做铠甲,再难的坎儿也能笑着跨过去。

更年期是身体变化的信号,也是心灵成长的契机。当我们学会倾听身体的声音,接纳情绪的波动,用知识、运动、爱好与家人的关爱滋养自己,便能在调整与适应中走向从容。这段历程恰是新生的起点——让我们带着智慧与勇气,拥抱更自在、更丰盈的后半程。

一起聊个天