



闭经的女性，体会失去荷尔蒙的快乐

闭经后的日子，或许会有潮热失眠，或许会有情绪波动，但只要愿意放下执念，捡起爱好，找到同频的伙伴，就能把“无激素人生”，过成热气腾腾的“第二春”。毕竟，人生的精彩，从来不会因为闭经而停止——它只会因为我们的热爱，变得更加动人。

□ 记者 | 陈 冰

在大众语境里，更年期，绝不是什么好词。它似乎代表着女性化的终结——人老珠黄，不再有女性魅力，不再是一个完整的女人，而只是一个上了年纪、时常生气的疯癫老太婆。

潮热、失眠、情绪失控的“狼狈画面”，是大众对更年期女人固有的刻板印象。

但事实真的如此吗？

记者对英剧《伦敦生活》里

一段经典台词印象深刻。女老板对着人生失意的大龄女主感叹：

女性的生理命运仿佛自带痛苦，这是我们的生理命运。经痛、乳房、生孩子，我们一辈子都要自己背负……然后更年期来了。“绝经真是这世界上最他妈美好的事！虽然盆底肌会松弛，还经常发热，即使打扮精致也没人撩，但你自由了，不再是奴隶，不再是一个生育机器，而是一个

性别不再重要的、一个单纯的生意场上的人。”

当我们走近那些亲历者会发现，闭经并非人生的“凋零信号”，而是一场“重新拥抱自己”的开始。无数初老女性正用亲身经历证明，失去荷尔蒙的人生，不是剩下，而是“盛夏”。

每年10月18日，是“世界更年期关怀日”（World Menopause Day）。今天，我们