

像其他病人该有的关心和帮助。或者说，家里的两个男人也根本没有办法对我感同身受”。

在抑郁最严重的时候，木兰站在阳台边缘，脑子里反复闪过“跳下去”的念头，却又怕“不死更遭罪”。儿子8月中旬去国外读书那天，她硬撑着帮儿子收拾好行李，等孩子走后，紧绷的弦突然“啪”地断了——9月的一个大雨夜，她被朋友送到了宛平南路600号（上海精神卫生中心）。

木兰在病房里想通了很多事：“抑郁不是‘矫情’，闭经也不是‘怪物’，它们只是身体在提醒我：该停下来，好好爱自己了。”

她发现社会对更年期女性存在着巨大的偏见，即便是跟自己的母亲，这个话题也总是难以启齿，她会觉得忍忍就过去了。

“其实，我们之前总是因为自己的各种社会角色而压抑自己，到了更年期，这种压抑很可能就会变成抑郁症爆发出来。”

木兰说，得了抑郁症并不可怕，更年期抑郁更不用惊慌失措。“爱自己的正确方式，是建立正确的认知，更多地了解这个疾病，配合医生好好治疗，不擅自增减用药量。有些药，可能刚开始两个星期会让你非常难熬，但要相信医生，过了这个阶段药效就会真的显现出

闭经不是失去，是放下——放下对“完美身体”的执念，放下对“家庭角色”的捆绑，终于能为自己活一次了。

来。”出院后，木兰遵医嘱吃了两年药，从多种药减到一种，再从一片减到1/4片。她开始在天气好的时候去小区快走，周末约朋友喝咖啡，甚至捡起了以前的兴趣——阅读、写作、组织诗歌朗诵会。

10年之后，她比以前更关心自我感受。现在的木兰，会把阳台改成“小花园”，种上多肉和薄荷；会继续做着自己熟悉的事情，帮助更多女性学会关爱自我；儿子从国外发来照片时，她不再偷偷哭泣，而是笑着面对亲子分离。“闭经不是失去，是放下——放下对‘完美身体’的执念，放下对‘家庭角色’的捆绑，终于能为自己活一次了。”

## 在“空荡荡”里找快乐

如果说木兰的经历是“从困境中突围”，那么日本女作家伊藤比吕美，则用文字把闭经后的生活写成了“散文诗”。伊藤本人拥有一段相对传奇的人生，20岁患厌食症，35岁患忧郁症，离过婚，40多岁去美

国生活，55岁开始和美国画家同居，大女儿未婚先孕，她潇洒地当了外婆。在父亲去世前，她每个月长途往还于美国加州和日本的熊本照料年迈的父亲，而后又送走了大自己二十多岁的伴侣，开启独居生活。

从50岁闭经开始，她陆续出版《闭经记》《身后无遗物》《初老的女人》，在人生的后半场，挑战衰老污名，撕破肉身禁忌，直面人生后半场的痛与乐。其实，她的书里写的并不只是闭经那点事，而是以女诗人特有的细腻和诙谐来书写更年期女性生活的方方面面——不可避免的衰老和闭经，丧失性魅力，再也减不掉的赘肉与失控的更年期，她敞亮又美丽地直面生而为女的难堪与难言之隐，百无禁忌、泪中带笑地书写所有女性必将经历的私密。更绝的是，字里行间没有“衰老的焦虑”，只有“与自己和解”的通透。

在《闭经记》里，伊藤比吕美记录了自己从45岁到60岁期间经历的更年期症状。那些被主流社会刻意忽视的话题——潮热、失眠、情绪波动、性欲变化，