

在这里得到了前所未有的诚实体现。

她描写半夜被热醒后“像搁浅的鱼一样在床上翻滚”的窘迫，记录激素变化导致“眼泪无缘无故就涌出来”的失控感，甚至直言不讳地讨论阴道干涩带来的亲密关系困境。这些在其他文学作品中常被美化为“成熟韵味”的生理变化，在她的笔下还原为真实的生命体验。

书中将女性特有的许多经历进行了充满诗意的描述，“我根本没觉得月经难受或麻烦，来的时候简直像和老朋友重逢。更何况月经的势头啊，就和三十几岁时一样，哗哗猛。赤红的

血好似夜空中绽放的辉煌烟花，运动会上随风飘扬的旗帜，完全是一种喜庆”；“我在慢慢老去，这是事实。我已经老了，这也是事实。这些事实，都连接着不安。60岁这条境界线，对我来说像大地上的一条裂缝，黑洞洞地横陈在那里，让我慢慢明白，只要越过了这条线，该来的就要来了”；当描写更年期导致的记忆衰退时，她比喻为“大脑像被顽童乱翻过的抽屉”；形容骨质疏松则说“骨头里住进了一群爱罢工的小精灵”；“当我写下‘潮热’这个词时，它就不再是折磨我的敌人，而变成了一个可以对话的老朋友”。

下图：在《闭经记》里，伊藤比吕美将被其他文学作品美化为“成熟韵味”的更年期生理变化，还原为真实的生命体验。

《闭经记》最打动人心的部分，是伊藤比吕美如何在与身体的和解过程中，重新定义生活的意义。当社会价值逐渐将中年女性边缘化，当女性寿命预期普遍超过男性，她选择用写作对抗孤独。书中那些看似琐碎的日常记录——阅读写作、独自做饭、照料盆栽、散步冥想、观察街角流浪猫，证明了一个人吃饭、旅行、生病的日子，同样可以过得充实而有尊严。

伊藤比吕美说，初老女人的快乐，藏在“不再讨好别人”

里。就像她在书里写的，“等夫死了，我再接着耽爽吧”。而当她真正送走夫的时候，她确实感受到了前所未有的轻松。“我头脑中的阴云一下子散去了，

视野变得开阔，看到了迄今为止未能看到的东西。虽然肉体依旧在逐日松弛老去，但我感觉到自己被彻底净化了一遍，变得浑身轻松了。”

毕竟，在有生之年，需要她为之负责的人皆已离开或者自理，剩下的就是要过自己真正想

