

要的人生了。对于一个从年轻时就

就把女人的身份当做武器，勇闯世界，浴血厮杀女汉子来说，她书写了初老的奇迹——一种奇怪的平衡，就是那种既忙碌又举重若轻的松弛感！

看不见更年期

不是所有的女性都有伊藤比吕美的通透。“很多女性提到更年期，第一反应是‘怕’——怕潮热，怕失眠，怕情绪失控。但其实，更年期是女人的‘第二次成长’。”在纪录片《看不见的更年期》里，著名主持人李静的这句话，戳中了很多女性的心。这部纪录片没有讲复杂的医学知识，而是通过正在经历更年期的李静，来探讨绝经后如何把生活过成自己喜欢的样子。

纪录片里有个细节让记者印象深刻，李静作为主持人，采访了德国的一位妇科专家，她撰写了一本教女性如何度过更年期的畅销书，没想到，在德国，女性对于更年期也知之甚少，这也是她写书的主要动因。由此可

见，在当今社会，中外都普遍存在一种“更年期羞耻”。

在2030年后，中国将有2.1亿女性进入这个被身体激素困扰的阶段，我们该如何应对？事实上，截至2022年底，全国大概有50%的医院已经有更年期门诊了。在正确的时机接受正确的治疗，这部纪录片特别指出了大众对激素治疗普遍存在的认知误区——激素会增加罹患乳腺癌的风险。恰恰相反，及时进行激素治疗是非常有必要的，而且雌激素的补充只需要很小的剂量就能维持身体的正常运转。困难的是，很多女性面对更年期遭遇的种种身心问题，往往以忍耐度过，而没有想到过及时就医。

“你一定要看见自己”，李静鼓励女性更年期是第二个青春，完全可以重启。“不是要一下子推翻所有的生活方式，而是从一个小小的点开始改变。”

从木兰的“绝境重生”，到伊藤比吕美的“通透文字”，再到《看不见的更年期》里女性们的“自我救赎”，我们不难发现：绝经不是“失去”，而是“获得”——获得了不用被生理期束



上图：著名主持人李静在纪录片《看不见的更年期》里，以亲历者的身份来探讨绝经后如何把生活过成自己喜欢的样子。

缚的自由，获得了不用为家庭牺牲的底气，获得了和自己好好相处的时光。

就像木兰说的：“我现在59岁，比49岁时更快乐——因为我终于明白，人生的快乐，从来不是激素给的，是自己给的。”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。**民**

绝经不是“失去”，而是“获得”——**获得了不用被生理期束缚的自由，获得了不用为家庭牺牲的底气，获得了和自己好好相处的时光。**