

把握第二個春天

女人和男人都有更年期。

一般婦女在生育後，就開始擔心自己是不是老了。傳播媒介以年輕貌美的模特兒做為美的標準。廣告也時刻強調皮膚、眼睛、頭髮與四肢的柔美細緻，使有些婦女自嘆自艾自己老了，心理負擔加重，令人關心。

大體說來，婦女生育期結束後，便開始進入老年期，而這一段變化時期就稱為「更年期」。

更年期最顯著的生理特徵就是停經，停經並沒有一個確切時間。有人早，有人晚。這與健康無關，一般而言，月經來得早停得晚，來得晚就停得早。

這是因為婦女受著卵巢內分泌的影響。卵巢可分泌兩種激素：動情激素和黃體激素。這兩種激素對全身和性器官都有週期性的表現：一是排卵，一是月經。

同樣的，婦女在情緒方面也有相同的週期性表現，通常，在月經前幾天，情緒較差，往往會無緣無故的發脾氣。

而更年期的生理期的生理變化是從卵巢老化開始，結果停止排卵，不再分泌動情激素與黃體激素，月經也停止。事實上，「更年期」沒有特殊的症狀。一般所謂的「症狀」。祇是心理上向題而已。

更年期的婦女經常憂慮、擔心，害怕「變老」，不再受人關愛，因而引起焦慮，神經緊張，認為自己身體某一部分有了疾病，但是醫生偏偏無法檢查出來。



50~75歲是人生最好的一段時光

這個時期的婦女，由於家庭與社會負擔加重，難免碰到一些不如意的事，子女的婚姻問題，就業問題都增加憂慮。再者，子女逐漸成長，男婚女嫁，不再依偎在身邊，更覺得寂寞無依，而產生頭痛的問題，其實，這些都不是更年期症狀。

男人同樣也有「更年期」，男人在40歲之後，頭髮漸漸花白，眼睛也開始老化，體力也逐漸衰退，但因為沒有「停經」的大變化，而且正處於事業的顛峰期，也就很少注意「怕老」的問題。

男人的危機是退休。「退休」

對男人而言，好像生活中失去了目標，有一種失落感，而產生心理問題。

隨著醫藥的進步，我國婦女的平均壽命已超過了70歲。由50歲到75歲的這25年時間，是人生三分之一的歲月，這時沒有生育的煩惱，也沒有生理上的負擔，應是人生最好的一段時光。

如果，能拋開「更年期」的不正確觀念，不再害怕「老」，50歲以後應該是女人的第二個青春。只要沒有大病痛，心理健康，就能活得逍遙自在。