

平心靜氣迎接第二春



女人的一生猶如花開花謝，日出日落，面臨更年期不必恐慌不安，焦慮沮喪，持續學習，追求新知，是保持年輕的妙方。
(睡蓮／林學金攝)

回國3年中，女兒的中文由生澀到流利，現在已可全部用中文跟我交談了，母女之心更加貼進。有一天她直接了當的對我說：「媽咪！我覺得妳好老。」我不覺錯愕了一下，「為什麼呢？我覺得自己還很年輕呢！」「妳看我們班上同學的媽媽大多是30多歲，而妳已經是40多歲了。」說的也是，可是我覺得自己還是2、30歲的人，對人生仍充滿希望與衝勁，仍有一大堆的理想等著我去實現。

20多年前出國留學，為追求知識的滿足，一系唸過一系，雖已結婚，但學業未成，不敢生小孩，等到學業完成，經濟有著落，才計劃生育。但當老大1歲多時，又想唸中醫，因此一面讀書，一面懷有老二，等到唸完中醫，老大老二也分別是4歲與2歲。

時間就在1分1秒的爭取把握中過去了，雖辛苦但充實；而現在又回到台灣，從頭開始，因此，當與闊別2、30年的中學同窗聚會時，聽她們說再過幾年就可以退休了，我卻說：「我才要開始創業，你們就要退休了。」

更年期可說是人生奮鬥過程中的高峰，因為人生的各種階段，自幼年、青少年到壯年，經歷成家立業，養兒育女的經驗，嘗盡人生之甜酸苦辣。到了更年期，可說是兒女已成長，事業也有成，需要安靜下來，養精蓄銳，再計劃後半生要怎麼走。

年輕時代沒有實現的理想、興趣，可利用這個階段悠閒來完成。放開胸懷，學習新事物，了解社會的脈動，我們便不致落伍，與子女也不致形成代溝。因為唯有繼續保持學習的心態，才是保持年輕的最好妙方。

的確，我總是比別人慢一步。同學的孩子都大學畢業，或是大學生，有的也當了祖母；而我自己的孩子，還在唸中學，但是我並不寂寞，因為在我奮鬥的過程中，有孩子陪伴在身旁，因此從不覺得自己已快屆不惑之年，心靈仍是處在年輕的狀態中。

女人的生命掌握在自己手中

記得以前在台灣，常聽大人說：「女人是菜籽命，飄到那裡，就屬那裡。」似乎女人生來就要認命，處於被動的地位。而今，隨著工商業的發達，教育的普

及，女子有機會接受平等的教育，因此；女人的自主性也相對提高，擺脫過去一切仰賴男人的地位。

只是，女人要家庭與職業兼顧，並非易事，如能得到先生的諒解與幫助是最幸福的。萬一碰到不能體諒的大男人或公婆，則那份苦水是難於傾訴了。然而可看見的是，女人似乎韌性很強，越磨練越能擔當重任。

女人由充滿幻想的青春期，進入性成熟期，便負起結婚生子的傳宗接代之重任。當眼看著子女一個個由嬰兒期到童年期至青少年，自己也在一切為丈夫子女而活的日子中過去了，等到子女都長大成人時，自己也不覺步入更年期了。

當經期紊亂，臉上皺紋增加，白髮長多時，才驚覺到歲月不饒人，青春似乎已遠離而去。一到坐四望五的年紀，會覺得恐慌，不知所措，由於生理、心理的變化，常會使人陷於不安中，而有煩躁、緊張、焦慮、沮喪的心

理現象產生。

如果我們以另一種心態來看待更年期，則會有另一種喜悅的心情來迎接第二個青春。因為更年期之前是為先生子女而忙碌，更年期以後是可為自己而活的快樂日子了。

以歡樂之心迎接第二個青春

女人如果懂得掌握自己的命運，安排生活，則不但自己愉快，也會帶動整個家庭的和樂。雖說在台灣社會，男人為一家之長，但真正掌控家庭生活的仍是女人。而女人到達更年期，人生閱歷豐富，子女都已長大，先生也多事業有成，沒有後顧之憂。辛苦大半輩子，現正是可喘一口氣的時候。因此在往後的後半輩子，便是要學習規劃如何度過愉快的人生了。

以我個人的經驗，我從小到現在都一直在追求新知，唯有在學習新知的過程中，才是我最快樂的時刻。心靈上充滿了喜悅與求知慾。

在回國這3年中，我仍不斷地在充實自己，學習易理、星象、人相學，配合中醫，希望能使自己當一個上工醫師（中醫說：「上工治未病」）。雖然日子過得辛苦些，但心靈上卻覺得很富有。由於不斷地學習新知，臉上便充滿了安定與喜悅，所以患者常看不出我的實際年齡。

因此，我覺得女人除了貢獻家庭、先生、子女之外，能安排出時間，學習自己想學的事物，必定會使生活更豐富。由學習中刺激腦細胞，可使腦神經更加靈活，而不易蒼老，這也是保持年輕的妙方。

當我們學習新知時，同時會擴展我們的視野，心胸開闊，對生活便會充滿希望，也沒有時間來怨嘆，或當長舌婦了。語言有味，相信更能博得先生的歡心，以及子女的尊敬。另外，也可參加一些社會公益活動，幫助他人，結交新朋友，都可使心靈充滿快樂與安祥。

而當我們心理快樂，沒有情

一本教你生產高品質高價格農產品的好書

“精緻農業實用技術”

定價：450元

走向精緻農業·再創農業的春天

- 內容：全書分為蔬菜·果樹·花卉·病蟲害防治·採收後處理等5大部份共計106篇技術專稿。
- 88位專家學者撰著，16開大本豪華精印



豐年社

台北市溫州街14號

服務電話(02)3628148

郵政劃撥0005930-0豐年社 (郵購每次另加掛號郵資45元)

緒困擾時，相對的，更年期的一些生理障礙，自然也會降低。因為七情（即怒、喜、思、憂、悲、恐、驚），影響人體五臟六腑很大，如果長期處在情緒低潮的沮喪、憂慮、憤怒中，都會造成內分泌失調而生病變。

加上更年期婦女不再受每月一經的困擾，精力會更加充沛，做些適當的運動，學習氣功、太極拳，或輕鬆的舞步，都對身體有莫大的助益。這，不是比第一個青春來得更自在，活得更快樂嗎？

更年期生理有變化

一般婦女年齡自41歲開始，直到月事完全停止的前後階段，約85%婦女出現更年期綜合症。

以西醫觀點看，更年期婦女因卵巢功能衰退，卵泡發育不全，不能完全排卵，無黃體形成，雌激素分泌日漸減少，到不能刺激子宮內膜時，月經便會由稀少到停止。

中醫學認為婦女在絕經前後

，腎氣漸衰，天癸將竭，沖任脈虛，生殖機能逐漸減退，以致喪失。臟腑功能逐漸衰退，使機體陰陽失去平衡，而導致更年期綜合症。

大部分人的更年期綜合症可自行緩解，少數人會有嚴重症狀，而影響生活，則需醫藥與心理治療。

臨床上常見的更年期綜合症狀如下：

1. 月經紊亂：月經延期或縮短，經量增加，大量出血或淋漓不斷。
2. 心血管症狀：潮熱，心悸，胸悶，高血壓（收縮壓升高）。
3. 精神神經症狀：頭痛，眩暈，失眠，耳鳴，記憶力減退，感覺遲頓或過敏，有麻木感或蟻行感。
4. 骨與關節症狀：關節痛，骨質疏鬆。
5. 泌尿系統：尿痛，尿頻。
6. 消化系統症狀：食慾不振，嘔心，便秘，腹瀉，腹痛。

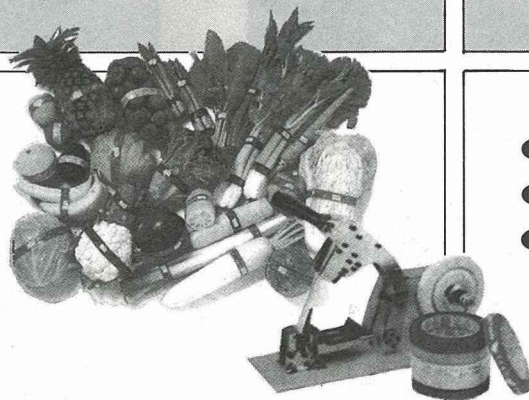
上述這些症狀，並不意味婦女全身臟器之衰老。一旦身體內調節到新的平衡後，這些症狀自可消失。但如果症狀持續很久，有嚴重趨向，便應及早就醫，以求得改善。

西醫治療多以服用激素為方針，中醫治療更年期綜合症，則是「辨症施治，調整陰陽，補偏救弊」為主。中醫除了調補肝腎外，並注重「理氣和血」，亦即紓解心理情緒之鬱悶、煩躁，以及調和氣血循環。一般說來，中醫對婦女疾患常可達到預期的效果。

食補預防早衰

藥補不如食補，平時三餐的營養均衡更是重要。經常攝取含有維生素E的食物，如花生油、芝麻油、葵花油，及含鋅的元素食物，如牡蠣、牛肉、雞肝、魚、奶類品，或是含精氨酸的食物，如芝麻、花生、核桃、大豆、豆製品、鱈魚……等食物，都可增強性功能，預防過早衰老。◆

蔬菜·花卉
捆紮機 **打寶樂**®



- 使用簡便
- 省時省力
- 包紮美觀

歡迎郵購

上湧公司

台北市敦化北路222巷6弄6號
電話：(02)717-3900
總經銷：得春盛實業有限公司
郵政劃撥帳號：16993582