

更年期EQ

走出陰影 迎向陽光

文圖／高淑貴 王正一

更年期（climacteric）指的是婦女生育能力由有到無的變化期。女性到了四、五十歲，因為卵巢濾泡功能老化，造成月經永久停止（停經menopause），這段由具有生殖能力變為不再有生殖能力的過渡時期即俗稱之更年期。

在此期間，有人會出現熱潮紅、盜汗及陰道乾澀等雌激素缺乏之身體生理症狀，以及失眠早醒、惶惶不安、煩躁易怒、沮喪憂鬱、胸悶心悸、恐慌焦慮等精神心理症狀。影響所及，不僅造成個人身心失調且會產生若干社會生活上的困擾，因此絕大多數人對更年期抱持較負向的看法。



手工製作，別具特色的木器

誠然，它的來到常伴隨著身心的不適與不安，也代表生命力某種程度的衰退，且予人有離人生終點愈來愈近，即將告一段落的感覺。醫學、心理學等領域之有識之士為緩和它對婦女的威脅，除了給予必要的醫療與支持外，並著書立說呼籲、教導社會大眾，透過各種管道幫助那些需要幫助的人，藉此緩解更年期造成的問題。

其實「更年期」是男女兩性都必需經歷的階段。男性雖然沒有月經，更年期的到來並不明顯，但是會因為一些事實，例如體力減退、記憶力變差、暴躁易怒、情緒低落、性慾減退、關節與肌肉痛等，而逐漸醒悟自己已然進入更年期。

誠然，有些身心症狀帶來的困擾很難避免，有時甚至必須藉藥物的協助才能較平順的渡過，但是如果樂觀一點的看待，也許症狀就會因此減輕或消失。本文擬以較正向的觀點與讀者分享對更年期的看法。

停經自在好處多

女性停了經，原來每個月定期的煩惱就完全消



與花蓮「海角工作室」負責人閒話家常，舉目所及之木器都是他的作品

失了，每天可以過乾爽舒適的日子，白天打球、游泳樣樣行，晚上睡覺時不必擔心把床單弄髒。性生活不必算安全期，不必刻意用各種方法避孕，夫妻隨時可以做愛做的事，享受兩人獨處的時光。

其中最好的是，出遠門時不必再怕「好朋友」可能來報到而造成行動上的不便或困擾，心理上的負擔減輕許多。以上這些都可說是生活上的大解放，這是很幸福美滿的事，讓人很開心。

更年期其實離「老」還有一大段距離，它只是一種生理上的變化過程而已，所以不要把它視為老化象徵，反而要認為它是讓我們擺脫「月經」困擾的功勞者。若能以健康正向的心態面對它，它會是迎向沒有月經，輕鬆自在的彩色人生的開始，可以好好的享受更年期所帶來的無拘無束與自由自在。

智慧呈現內在美

不容諱言，更年期一到，白髮逐漸取代黑髮、黑斑白斑逐一浮現，皮膚光澤轉為暗沉。以皮膚為



與好友快樂出遊，享受無拘無束的日子



人生多美好，快樂自己找

例，即使天生麗質者，也難掩容顏上的變化。由於女性荷爾蒙分泌降低，造成膠原纖維和彈性纖維減少，皮膚容易乾燥且缺乏彈性，皺紋增加，臉部皮膚最為明顯。

這些明顯的跡象，委實令人難以接受，失去美麗的恐懼不免油然而生。不過歲月留下的痕跡也不全然是壞的，歷練與修養會使外在美消退的同時，增長某些內在美。

更年期的成熟，在談吐舉止上呈現出更迷人的風采，在做人處世上會展現更圓融的風範，這種成熟常會產生出更大的吸引力。儘管在容顏上不一定能完全的抓住青春的尾巴，但若多注意穿著打扮，也能展現一定的風韻，所謂「徐娘半老，風韻猶存」應是正向的描述。

穩重智慧與日俱增，些許皺紋應無大礙，反而可能是加分。研究指出，更年期的女性由於體內女性賀爾蒙減少，男性賀爾蒙增加，所以會變得理智果斷，可藉此特質在家中扮演更重要角色，在事業上更上層樓，甚至建立自己的事業版圖。

積極活力重養生

臨床指出，骨質疏鬆以及動脈硬化等問題一直是威脅更年期的隱憂，但這也指出此時養生的重點與方向。面對更年期的到來，更積極的作法是善加保養自己的身體，多注意營養保健。

營養是養生中相當重要的一環，由於身體的基礎代謝率日漸下降，故更年期後的飲食要有所控制，要攝取均衡的營養且避免貪食，不使體重增加而影響健康。

在臨床上證實荷爾蒙補充療法可以改善更年期的症狀，對熱潮紅、心悸、盜汗等具有相當的功效。除此之外，它可以降低中風、心血管疾病的發生率，並且可以減少骨質的流失。故此時期以荷爾



中和地區農會家政動態成果展

蒙補充療法增進健康、延長壽命是相當可行的。

又，更年期後，疾病的發生率增加，因此定期健康檢查，早期發現可以早期治療。切記在這個長壽的年代，活得久更要活得健康。

4個階段過百歲

觀念上重新界定更年期，視其為生命階段之一。人的一生大致可分為4個階段，每個階段大約25年左右。從出生到25歲為第一階段，即出生至成長期，此時期在生長家庭中(family of orientation)主要角色是為人子女，仰賴父母親之生育、養育、教育，為進入下個階段做好準備。

第二階段邁入生育年齡，此階段從25歲到50歲，就業、結婚成家、為人父母，盡傳宗接代的責任義務，這是生物的本能與社會價值觀的體現，為生殖家庭(family of procreation)的高峰期。

第三階段從50歲到75歲是找回自我、享有自在日子的時期，第四階段從75歲到100歲是高齡時期，頤養天年、在地老化為其終極目標。

更年期約在第二、三階段之間來臨，它代表生殖年齡的結束，不必再為懷孕生子所苦，此時期養育子女的責任已告一段落。第三階段個人的人格性向都已經成熟，事業成就也已到達高峰，工作忙碌的時間開始減少，而身體狀況還相當不錯，是最「利多」的時刻。此時期可慎重考量何時轉換跑道或退休，為往後日子預行規劃活動項目或生活內容。

換句話說，若能更動以往部分生活內容及方式，則更能符合「更年」期的原義。朋友們，讓我們好好享受更年期的愉悅與輕鬆，努力使更年期成為人生階段中寶貴而值得回味的時刻吧！

