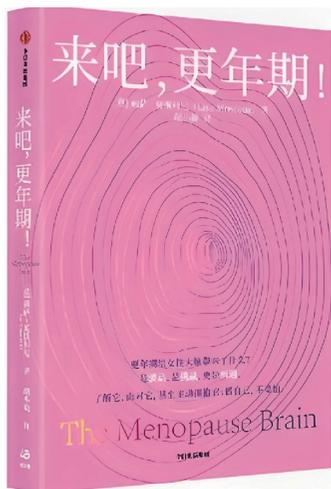


“躲不掉”的更年期

●李春雨



《来吧,更年期!》,[美]莉萨·莫斯科尼著,胡小锐译,中信出版社2025年2月出版,定价:69元

“更年期大脑的重新布线”可能使某些与心理推测能力、情绪调节相关的神经网络得到再一次优化。这种重组并非单纯削弱,而是带来更成熟、更稳定的情绪控制能力。

“所有女性,只要寿命足够长,都会在她人生中的某个时刻进入更年期。”这是威尔康奈尔医学院神经学和放射学神经科学副教授莉萨·莫斯科尼在自己的著作《来吧,更年期!》中写下的一句话,点出了一个被长期忽视的事实:更年期不是少数人的困境,而是所有女性都会经历的生命阶段。

莫斯科尼是最早证明更年期会影响女性大脑的科学家之一,也是被《泰晤士报》列为在世的17位最具影响力的女性科学家之一。在这本书中,她并未停留在情绪安慰层面,而是基于神经科学与循证医学研究,系统解释更年期在大脑层面究竟发生了什么。

长期以来,公共讨论往往将更年期等同于绝经或生育能力终止。然而,本书提出的核心观点是,更年期首先是一场“脑的过渡”。雌激素水平下降不仅影响月经周期,更会作用于海马体、前额叶等与记忆、情绪调节、睡眠密切相关的脑区。许多女性在这一阶段出现的记忆力下降、注意力分散、焦虑、情绪波动,并非“性格问题”

或“心理脆弱”,而是神经内分泌系统正在重新校准。

这种解释的价值在于,它把“羞耻”还原为“生理机制”,将失控感转化为可理解的生理变化。当更年期症状拥有明确的神经科学路径时,女性的恐惧感会下降,自我责备也随之减轻。

重新审视 WHI: 争议背后的“时机问题”

在书中,莫斯科尼对 Women's Health Initiative (WHI) 进行了颇具辨析意味的回顾。她并未简单质疑这项研究,而是将其置于20世纪90年代初的科学背景中加以重新审视。

WHI最初的设计目标是评估激素替代治疗(HRT)对心血管疾病一级预防的效果,招募对象多为绝经多年、平均年龄约60岁的女性。试验采用口服结合雌激素(CEE)联合甲羟孕酮(MPA)的方案。2002年公布的结果显示,在该年龄层及给药方式下,乳腺癌、血栓和部分心血管事件风险上升,风险收益比不理想,研究因此提前终止。这一结论深刻影响了临床实践与公众认知。

莫斯科尼指出,随后十余年的研究逐渐提出“机会窗口”假说:在围绝经期或绝经早期(通常指绝经后10年内)启动治疗,其心血管和代谢影响可能不同于绝经多年后再开始治疗的情况。动物模型研究亦提示,早期干预与延迟干预在神经保护效果上存在差异。

但她同样强调,目前循证共识并未将HRT视为心血管疾病或阿尔茨海默病的预防手段。其主要适应证仍是缓解中重度更年期症状。在个体化评估前提下,对于健康的围绝经期或绝经早期女性,低剂量、经皮给药等方案的风险收益比被认为相对可接受,但仍需综合个人病史与风险结构判断。

在此基础上,作者进一步讨论了选择性雌激素受体调节剂(SERM)。此类药物可在不同组织中产生差异化效应,例如他莫昔芬在乳腺组织中阻断雌激素受体,同时在骨组织中发挥部分雌激素样作用。组织选择性的理论为未来

优化激素治疗策略提供了方向。

通过梳理WHI的研究背景、后续证据的演进以及新型药物研发方向,莫斯科尼试图呈现一个更完整的医学图景:围绕HRT的争议并非简单的“支持”或“反对”,而是科学认识在不同阶段不断修正与深化的过程。临床决策应建立在年龄阶段、症状严重程度、个体风险结构及给药方式综合评估之上。

在更年期这一高度个体化的生命阶段中,这种去极化、重证据的讨论方式,或许比任何立场本身都更具价值。

幸福曲线的转折: 绝经后的心理重整

在大众叙事中,更年期往往与“失控”“衰退”“情绪问题”绑定在一起。然而,《来吧,更年期!》在第七章中呈现的一组研究结果,却有力地打破了这一单一视角:绝经后期女性往往比年轻时更快乐,甚至比绝经前的自己更快乐。

这一判断是建立在多项长期队列研究之上的。澳大利亚妇女健康老龄化项目(WHAP)显示,进入六七十岁阶段的绝经后女性报告情绪改善、耐心增强、压力下降,人际互动也更加开放。丹麦研究也得出类似结论:62%的绝经后女性明确表示感到快乐和满足,约半数认为自己的幸福感与年轻时相当。同样,英国的“50周年妇女研究”(Jubilee Women Study)同样指出,65%的受访者比绝经前更快乐,并且更独立,与伴侣和朋友的关系质量有所提升。

这些数据纠正了一个根深蒂固的刻板印象:绝经后女性必然不快乐。事实上,更年期并非持续下降的曲线,而更像是一段过渡后的心理重整期。

更值得一提的是,莫斯科尼并未停留在社会学层面的描述,而是回到神经科学解释这一现象。她指出,“更年期大脑的重新布线”可能使某些与心理推测能力、情绪调节相关的神经网络得到再一次优化。这种重组并非单纯削弱,而是带来更成熟、更稳定的情绪控制能力。许多绝经后女性也

曾指出,她们的情绪不再像从前那样容易被悲伤或愤怒牵动,反而更容易保持快乐、好奇与心存感激。

从更宏观的角度看,这一章节实际上在完成一次叙事转向——从“更年期的损失”转向“更年期的收益”。因此,这本书的价值不仅在于解释症状,更在于重塑预期。当社会对更年期的想象不再停留在负面标签时,女性对自身生命阶段的理解也会发生改变。恐惧减少,羞耻感下降,取而代之的是一种更具整合性的视角:更年期既是挑战,也是成熟与重构的开始。

在关于女性健康的讨论中,这种基于证据的积极叙事,可以成为一次重要的公共认知修正。

科学澄清与实践路径

在内容结构上,本书呈现出两个清晰层面。

其一,是科学澄清。作者系统梳理围绕更年期的常见误解,“症状都来自卵巢”“记忆下降不可逆”“情绪问题只是心理因素”等,并以证据加以回应。

其二,是实践建议。不同于单纯科普,书中提供了可执行的干预策略,包括抗炎饮食结构、有氧与力量训练结合、睡眠节律管理,以及在专业评估下合理使用激素治疗等。

更重要的是,在情感叙事上,本书完成了一次价值重估。它不将更年期描述为“魅力终结”,也不将绝经等同于价值下降,而是将其视为生命结构的再平衡期。从生物学角度看,生殖任务完成后,能量分配模式发生改变;从心理层面看,女性在这一阶段往往拥有更清晰的自我认同与边界意识。

因此,这本书的意义并不在于教人“对抗更年期”,而在于提供一种理解框架——更年期不是疾病,而是神经内分泌系统的转轨;不是失去,而是转型。

如果说青春期是一场向外扩张的生理风暴,那么更年期更像一次向内整合的结构调整。读完本书,症状未必立即消失,但读者至少会获得三样东西:理解、选择感以及对未来阶段的掌控感。