

2012年6月19日 星期二
 本版编辑/徐舒帆 美编/孙海潇
 TEL:0392-2189936
 E-mail:E-mail:yjlxwb@163.com

健康周刊

HEALTH WEEKLY

健康周刊部主任:王淑云
 健康咨询热线:3322234
 E-mail:yjlxwb@163.com
 统筹/徐舒帆

我们是否患上了“初老症”?

亲爱的,
 我们已经
 开始变老
 了!

核心提示

最近,网上出现了一个新词“初老症”,引起了很多人的关注和评论,尤其引发了“80后”的共鸣。

什么是“初老症”?据说,“初老症”这个词来源于台湾偶像剧《我可能不会爱你》。它的意思是,在生活和工作的双重压力下,一些年轻人的心理年龄往往比实际年龄大,对新鲜事物缺乏兴趣,十分消极,身体机能也开始出现衰退的迹象。应该说,“初老症”关乎人们的心理、生理状态。



“初老症”的50个症状

有人对“初老症”的精神与行为特征,进行了归纳:

1. 越近的事情越容易忘记,很久以前的事情反而记得很清楚;
2. 越来越觉得专家的说法都是唬人的;
3. 如果不喃喃自语,思维就会“打结”;
4. 越来越不喜欢改变自己的习惯;
5. 对于气场不合的人,可以毫无牵挂地跟他说“再见”;
6. 认识新朋友的速度与几率逐渐降低;
7. 很讨厌在外面过夜,因为要带好多东西;
8. 认为陌生网友的“我们可以交朋友吗”的说法,愚蠢无比且没有耐心回应;
9. 枕边、电脑旁,有万金油、白花油、风油精等提神药;
10. 一坐下来,小腹就出现一堆肥肉;
11. 莫名其妙地在凌晨醒来;
12. 对完美起疑,对不完美深信不疑;
13. 躺着看连续剧,30分钟之内就会睡着;
14. 对于没有结论的冗长会议充满厌恶;
15. 感觉自己快要被各种密码淹没了;
16. 对年轻人不给老人让座的事十分介意;
17. KTV热门点播排行榜的歌曲完全不会唱;
18. 以前可以唱KTV到天亮,现在只要熬一夜,就会累一个礼拜;
19. 急于加入facebook之类的社交网站,以免被年轻遗弃;
20. 觉得好看的T恤都是给“纸片人”(瘦削的人)穿的;
21. 以前为青春痘烦恼,现在为细小的皱纹烦恼;
22. 除非晨练或参加朝拜活动,否则很难找到参与成员比自己年龄大的聚会;
23. 如果一天没有吃绿色蔬菜就会觉得身体不舒服;
24. 没有耐心帮烂朋友收拾烂摊子;
25. 随身携带温水壶和牙线棒;
26. 懒得结交新朋友的原因是因为懒

得自我介绍;

27. 终于认清“老天爷真的很忙”;
28. 每次看到某某歌手、某某影星去世的消息,就要感叹一次,“我们的时代过去了”;
29. 总是把“重要的东西”放在“重要的地方”,然后把那个“重要的地方”彻底忘记;
30. 说自己看过《东京爱情故事》,知道完治与莉香,周围一片哗然;
31. 每年,身边朋友们离婚的数量开始超越结婚的数量;
32. 对星座、运势、塔罗牌、两性书,已经不感兴趣;
33. 参加丧事的几率比婚礼多;
34. 再也不觉得遇到年轻的辣妹或帅哥是一种天上掉下来的幸福;
35. 以前糟蹋身体,现在被身体糟蹋;
36. 开始留意健康信息,比如银杏是否可以预防老年痴呆;
37. 开始对手机铃声感到不耐烦;
38. 开始关心商品的成分、制造商以及使用期限;
39. 最近有件事要告诉别人,可是一看见对方就全忘了;
40. 对路边进行问卷调查的人员非常反感;
41. 开始产生与诈骗集团周旋的战斗力;
42. 逐渐喜欢到菜市场买菜;
43. 最讨厌听到“如果你不怎样,就不能怎样”的威胁;
44. 躺在床上睡不着,起床看电视却立即倒在沙发上打起了呼噜;
45. 不想起那个已经忘掉的名字绝不罢休;
46. 对于说唱的表演形式一点儿好感都没有;
47. 一堆人喊你“××姐”、“××哥”,而你很想叫他们“闭嘴”;
48. 讨厌过生日;
49. 在“不好意思”和“多争取就会赚到”之间,渐渐倾向于后者;
50. 对超市和商场的积分活动完全没兴趣。

解读初老症

“初老症”这个源自台湾的心理词语,一出现就引起内地“80后”的强烈共鸣。现代社会生活节奏加快,现代人工作、竞争、生存压力大,心理承受能力也日渐薄弱,导致了对自己和周围环境产生不太满意的心理,或者由此产生逃避的愿望。很多“80后”表示,他们的“压力太大、工作太忙、生活太累”,这是“初老症”产生的一个社会原因。

当今,社会价值观急剧变化,影响了人们的生活方式和生活习惯。如今,不是有很多年轻人崇尚“快乐至上”的生活态度吗?作为一个年轻人,如果每天逛夜店,身体和心理自然难以承受,“初老症”便来袭了。

尽管“初老症”描述的是一种心理体验或感觉,但它在一定程度上折射出“80后”的人生困境。对照网上列出的“初老症”的50个行为特征,我们不难发现,那些有了“初老症”表现的人,生活中渗透着一种心理的焦虑情绪,生命的无意义感,走向生命的疏离和封闭,陷入了人生的困境。

“初老症”让我们放弃了真实自我的追求和个人的责任,丧失了个人的愿望、意志和决心,内在价值濒临崩溃,我们失去了能够推动我们走向人生巅峰的巨大力量,不再盼望,不再追求,不再关心自己的存在和他人存在。

“初老症”,让人想到了尼采说过的话:有些人年轻时就老了,这是因为这些人的心灵先老,精神

先老……那么,怎样让我们的心灵、精神不老,青春永驻?心理学家说,最好的办法是保留心理上那种“青年时代的活力”,必须拥有生活的理想和生命的重心。

无疑,我们今天所处于的是一个激烈变动的时代,我们的生活常常处于矛盾和焦虑中,因此,寻找生命和精神的原动力,发现和理解生存、生活的意义,便成为我们摆脱“初老症”的困扰,走出心理冲突和分裂的一个重要抉择。

我们对自己在生活中的责任要有明确的认识和坚定的信心,我们必须对自己负责,对他人负责,这种生活才是有意义的生活。

人不会满足自我平衡、内心和谐和没有任何压力的状态。只有当我们富有责任感地去对待困难、处理问题时,才是最满足、最幸福、最充实的。我们需要对重新创造生活的肯定,这是对价值的肯定。当我们为追求价值而不断进步时,我们的生命才是有意义的。为社会的利益而工作时,这是创造的最高价值。把日常工作当成实现创造性价值的过程,就会发现生存和生活的乐趣。

我们去追求爱情、愉悦、好奇、知识、大自然、艺术以及历史的体验和欣赏,让生命获得最高、最美好的价值体验。观察大千世界的真、善、美,多体验充满热情,让人振奋的事情,就会感悟生活的底蕴和人生的意义。
 (据《北京日报》)