

# 30岁生日一过,她就感觉“自己老了”

专家:防止心态未老先衰首先得改变认知



听着怀旧歌曲、穿着成熟的服装、假期宅在家里蒙头大睡、逢人就说“我老了”……这些都是“初老症”的症状。30岁生日一过,合肥市民刘女士感觉“自己老了”,“单位的90后同事张口闭口喊我‘刘姐’,就像是在提醒我是‘老人’了。”她对照网上的初老症状50条,越发觉得自己真的老了。对此,心理专家表示,年轻人防止心态未老先衰,首先要从改变认知开始。 ■记者 马冰璐

## 白领怀疑自己得了“初老症”

市民刘女士在合肥一家知名私企从事人事工作,刚刚迎来30岁生日的她最近情绪十分低落,“30岁生日一到,我深深地感觉自己老了”她说,单位里的90后同事张口闭口喊她“刘姐”,也像是在提醒她是“老人”了,“我知道,同事喊我‘刘姐’是尊重我,可在我听来,特别刺耳。”

“闺蜜说我是得了‘初老症’。”刘女士随即上网查询了一下“初老症”的相关知识,“我认真对照了一下网上的初老症状50条,可比对完,越发觉得自己真的老了。”

让她笃信自己得了“初老症”的一大症状是她最近总忘事,“我以前记忆力特别好,身边的亲友、同事都夸我是‘过目不忘’。”她说,最近自己可谓丢三忘四,“答应帮同事做个表格,可愣是忘了做……再这样下去,早晚会影响工作。”为了应对“差记性”,她在电脑上贴了许多便利贴提醒自己。

## 两类人容易患上初老症

据了解,初老症一词来源于台湾电视剧《我可能不会爱你》,指因为工作压力大以及生活紧凑的影响,使年轻人的心理年龄偏大,对新鲜事物失去兴趣、消极面对,人未老心态先老,有的人身体状况也受到一系列影响,出现焦躁、抑郁、失眠、脱发、腰酸腿痛等症状,“人老了,跟年轻人没得比了”成了这类人群的口头禅。而事实上,该类人群的年纪不过30岁上下。

## 相关链接:

初老症的表现:

- 1、喜欢低调,逐渐不喜欢灯红酒绿的生活。
- 2、熟人面前是话唠,生人面前少搭腔,喜欢交往有共同爱好的朋友。
- 3、可以不看电视,但热衷玩微信,智能手机、电脑是必需品。
- 4、最常说的一句话是:心态、健康最重要。
- 5、开始喜欢研究国学、历史、天文、地理,向往退休后的生活。
- 6、爱好中必定有一项是运动。
- 7、开始劝诫朋友戒烟戒酒。
- 8、有意无意开始缩小、精简朋友圈。

国家二级心理咨询师周金妹表示,出现初老症的年轻人往往处于一个矛盾的年龄状态,该类人群既过了自信的年龄(25岁前后),而“成功”的年龄又未到(40岁以后),这时,忙碌又缺乏新意的生活使他们感到不满,同时也无能为力。

有两类人容易患上初老症,一类是生活平淡、事业因无法突破而放弃追求的上班族;另一类则是曾经有过成功的事业,经历挫折后,事业前景渺茫的。特别是第二类人群,他们常把“我不行了”、“以后就这样过吧”、“现在是年轻人的天下了”等这些话挂在嘴边。”周金妹说,初老症的征兆更多的是表现在白领上班族、宅男宅女身上,他们因为缺乏安全感而不断寻求生活稳定,同时也希望在事业上可以取得成功。

## 防止心态未老先衰首先得改变认知

年轻人防止心态未老先衰,首先要从改变认知开始。周金妹说,成功的定义不仅仅局限在事业方面,家庭幸福也是成功的一种。同时,年轻人需要多运动,补充营养,调整好生活节奏,切勿下班后将自己封锁在“密闭的空间”,加强与朋友的沟通交流都能预防初老症。

患上“初老症”并不可怕,关键是年轻人要有正确的价值观,不要放弃个人的责任和使命,将以前向上的积极态度给抹掉,“如果年轻人只是追求片面的快乐,就会形成一种颓废的趋势。”面对这种情况,她建议,年轻人应该培养正确的价值观和生命观,并追求健康的身心状态。

- 9、开始买以前舍不得买的东西。
- 10、喜欢和妈妈、爸爸待一起聊天,越来越爱在家呆着。
- 11、开始每年按时体检。
- 12、旅游成了一种习惯。
- 13、喝茶越来越讲究了,吃饭口味变清淡。
- 14、性情越来越温顺,轻易不和人发脾气抬杠了。
- 15、注重全方位的保养,开始会治各种小病,懂药理了。
- 16、衣服鞋子全以舒服为主了,开始相信养生的必要性。

## 新书推荐

书名:《不可不知的科学饮食细节》

定价:39元

编写单位:《保健与生活》杂志社

民以食为天,现代人不为吃不吃得饱发愁,而是开始关注如何能吃得更好,以食养生,在每日三餐中体现了人们对健康更高层次的追求。吃得好,不是顿顿山珍海味,普通菜市可见的家常食材,只要吃得合理、吃得讲究,就能让你获得每日所必需的营养。而很多饮食误区,会在不经意中给人们的身体健康带来危害。

《不可不知的科学饮食细节》遵循家庭饮食养生的理念,全面介绍了家常食材的营养价值、如何根据不同的体质和季节饮食、如何通过日常三餐的饮食调理让家人健康、一日三餐如何搭配、得了病该如何进行饮食调养等内容。此外,书中还附有美食食谱,读者可以亲自动手学着做几道营养又健康的美味佳肴。

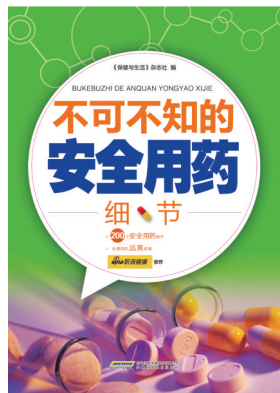


《不可不知的安全用药细节》

定价:36元

编写单位:《保健与生活》杂志社

本书内容选自《保健与生活》杂志《用药指南》《家庭中医药》栏目,全书分上下篇,上篇为西药篇,下篇为中药篇,西药篇分述疾病用药,用药禁忌,用药提醒,药物不良反应,用药疑答;中药篇分述中医养生保健,中医治疗常见病,常用中药药方,中药知识,中药故事,中药的安全提示,药物是人类防治疾病,维护自身健康的重要武器;同时药物是把双刃剑,既可治病,又可致病甚至危及生命。因此合理用药尤为关键。



●M.8156男,合肥科研院所工程师,博士,47岁,1.74米,离单,品貌修养好,真诚重情,经济住房优。诚觅一位45岁左右,1.60米以上,大专以上,秀外慧中,端庄娴雅的单身女士牵手。

●M.8708男,合肥电力系统工程师,留学硕士,35岁,1.76米,离异未育,品貌好素质高,单位骨干,经济住房优。诚觅33岁左右,大专以上,1.65米左右,温柔贤惠气质佳的未婚未育女士爱相陪。

●M.8725男,合肥部属研究所,硕士,30岁,1.80米,未婚,英俊儒雅,收入丰厚,独子,高知家庭。诚觅28岁以下,1.63米以上,本科,秀外慧中,有稳定工作的未婚小姐牵手。

●F.9160女,合肥市直公务员,本科,25岁,1.69米,未婚,性情温柔,落落大方,经济住房待遇良好。诚觅年貌相宜,1米75米左右,有爱心,有责任感,受过高等教育的先生相识相知。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场栖霞咖啡旁公寓楼20楼2006室),免费安排约见。咨询电话:18919621348(崇老师)