

衰老焦慮就是無病呻吟

最新發布的《2021國民健康洞察報告》顯示，幾乎各年齡段人群都陷入對衰老的社會性焦慮，並且每5年達到一次巔峰，隨後進入放鬆期，走向下一個5年焦慮坎兒。

很多衰老焦慮是他人灌輸的

按照國際慣例，“老年人”指60周歲以上者，但成年人中，幾乎每個年齡段都有人認為自己離衰老不足10年時間，即便20多歲的年輕人，也會認為自己未老先衰。

丁香醫生數據研究院針對5萬多人進行的《2021國民健康洞察報告》調查發現，人們對衰老來臨的平均認知年齡是36.4歲，其中女性認為是35.4歲，男性則為39.4歲；20~50歲的人每踏入一個新的5年，對衰老的焦慮就會達到一次巔峰，然後進入4年的放鬆期，直至下一個5年到來；焦慮感最強的是即將25歲的人，他們認為的“衰老年齡”僅為33.4歲。

這項結果與2020年12月發布的《新青年抗衰老調查報告》不謀而合：20~25歲對衰老“非常焦慮”；57.19%的人認為，隨着年紀漸長察覺到自身衰老的變化；42.14%的人認為，迫於同齡人的壓力，會對衰老產生焦慮。可見，相比身體機能的變化，“衰老”更可能是社會共識變化的結果，“社會性衰老”成爲了一種新現象。

北京回龍觀醫院精神科副主任醫師宋崇升認為，人們對年齡的緊張焦慮一直客觀存在，但有時是在用數字“催眠”自己，比如俗語中常講的“三十而立”“五十知天命”，以及“人過三十不學藝”“人過五十不造屋”等。隨着人均健康壽命的提高，這些說法明顯落伍，具有時代的局限性，與現代社會不相符。總是相信數字“門檻”，會限制人的發展，帶來消極的人生觀和價值觀。

上述報告也顯示，雖然人們給自己設定了一個過于年輕的“衰老年齡”，但57%的人選擇坦然接受，以積極樂觀的態度面對，並且年齡越大，對衰老的態度越坦然，僅有33%的人表示敏感或畏懼衰老的來臨。

人們爲啥那麼怕老

宋崇升表示：“隨着年齡增長，人們對衰老的態度會漸漸發生變化，焦慮的內容通常也各有不同。”中國科學院心理研究所國民心理健康評估發展中心負責人陳祉妍教授分析此次調查結果後表示，雖然人們對衰老的焦慮逢“5或0”就激增，但可以看到，30歲、50歲的焦慮增幅尤其大，可見，每過10年態度變化更明顯。

焦慮健康。年輕人在熬夜、加班等活動後，會出現類似早衰的脫髮、皺紋等問題，因而感慨“老了”。陳祉妍表示，人的認知能力和體能存在先快速增長再緩慢下降的發展過程，隨着生理衰

老，會明顯感到精力不如從前。《黃帝內經》認爲，女性35歲開始逐漸衰老。45~55歲，女性進入圍絕經期後，身心狀態有明顯改變，會更加焦慮。步入55歲之後，無論男女都可能出現多種疾病，比如冠心病、腦卒中、癩癥等。

焦慮容貌。據統計，1/3的人會爲外貌形象而焦慮。社交媒體助長了這種焦慮。過了40歲，臉慢慢變圓，肚子也大了起來，晚上睡覺開始打呼嚕……陳祉妍表示，當代社會對女性形象要更加苛刻一些，出于婚戀、生育等因素考慮，同樣年齡下，男女的外貌壓力存在10年左右的錯位焦慮。例如，很多女性35歲後就非常擔心容顏衰老，男性的容貌焦慮則更少或更遲出現。

焦慮職業。宋崇升表示，職業焦慮主要來自不滿和對更好生活的期待。人在25歲左右處於職場上升期，會期待升職加薪；35歲產生危機感，擔心不能立業甚至失業；四五十歲期待財務自由，想要功成名就等。與此同時，記憶力及體力下降，帶來對未來職業的隱憂和對前景的迷茫。

焦慮情感。美國著名心理學家埃裏克·埃裏克森認爲，人在二三十歲時面臨雙重壓力，即親密感與孤獨感，需要找到合適的伴侶，但又擔心無法很好地經營關係導致孤單終老。陳祉妍表示，許多女性會把“30歲”看作重要的年齡分界線，此時會對婚戀生育問題十分焦慮。而男性這方面的焦慮會推遲3~5年，這剛好是傳統觀念中和諧夫妻的年齡差值。

焦慮家庭。近期一項針對約7000條網絡心理問答的分析顯示，抑鬱、自卑、失眠等負面情緒常常來自父母、同學等。“原生家庭”是困擾人們最多的問題。此外，親密關係也給人們帶來很大壓力，尤其一些中老年人，看似事業有成、家庭穩固，却也暗藏家庭矛盾和危機變幻。

年齡增長，有失也有得

在陳祉妍看來，對死亡、疾病、衰老的恐懼，是人類最典型和深層次的恐懼，但這並不能解決問題，成熟的應對就是接納。衰老是一種自然變化，我們注定要失去一些東西來換取成長。正是這種“失去”讓我們學會反思和領悟，最終獲得生命智慧，越來越欣賞豐盈的心靈，而不再依賴物化的外在。

接納衰老首先要擁抱改變，明白“這就是人生必然”才能釋懷。隨後，一方面可以通過冥想和沉思，重新認真審視自己，包括個性、喜好、人際等，發現真正的自我；另一方面，將所思想付諸行動，比如，我想愛就積極結交朋友，想減肥就趕緊運動起來等。



宋崇升認爲，焦慮與社會大環境有關，快速競爭氛圍下，大家都在進步和比較，產生巨大的壓力，這讓每個人都不甘落後，也不敢落後。生活中，有些焦慮特別隱蔽，可能會轉嫁給家人，導致家庭不幸福、人際關係不和諧，因此，一定要學會接納焦慮本身。宋崇升推薦曾國藩的座右銘勉勵大家：“物來順應，未來不迎，當時不雜，既過不戀。”他建議年輕人不要無病呻吟、想多做少，應該放開手脚努力打拼，適當焦慮可以促進個人成長；中年人要張弛有度，盡人事聽天命，尋求身心動態平衡；老年人要學會放寬心，不要事事插手，兒孫自有兒孫福。

兩位專家提醒，平時要留心焦慮和抑鬱的“苗頭”，如果明顯感覺痛苦悲傷、坐立難安、睡眠不好，正常工作生活受影響，一定要及時就醫。養成以下良好習慣，有助緩解衰老焦慮：

平衡膳食。不論處於哪個年齡階段，都應注意平衡膳食，以谷類爲主，多吃新鮮蔬果、豆類，適量吃魚、禽、蛋、瘦肉，少鹽少油。牛奶富含鈣和蛋白質，有益骨骼健康，可以緩解年齡增長造成的肌肉損失。加工食品大多油、鹽、糖過量，可能會導致超重、炎癥和細胞死亡，加速衰老。

戒烟戒酒。吸烟酗酒的人皮膚老化和暗沉會更加嚴重，身體炎癥反應也更大，衰老得更快。

順應生物鐘。保證作息規律、睡眠充足，建議使用遮光窗簾，購買舒適的床上用品，如純棉床單、羽絨被等，有助提高睡眠質量。睡前要遠離手機，否則長時間暴露在藍光下會減少褪黑素的釋放，擾亂人體生物鐘。

健身自律。運動除了能保持健美體型，還能讓人心態更積極，慢跑、健步走、游泳、騎行等都不錯。

護理皮膚，謹慎醫美。定期去角質可加速細胞新陳代謝。注意防曬，建議塗抹防曬系數爲30~50的防曬霜。很多膠原蛋白類保健品號稱有助增加皮膚彈性，事實上光靠吃補充劑達不到刺激皮膚膠原蛋白增生的效果，獲益不大還有風險。此外，別輕易爲了追求“年輕”做整容整形手術，避免對身體造成傷害。



冬天氣候乾燥，起床時難免會覺得喉嚨幹痛、皮膚幹癢。加濕器也因此成了很多北方家庭冬季必備的小電器。但若使用不當，加濕器反而會傷害健康。

加濕器用洗嗎？應該用什麼水？可以加精油嗎？關於加濕器的所有問題，專家爲你一次說清。

清潔是關鍵，每天要換水

加濕器使用前一定要認真清洗，否則在內壁積攢了一年的細菌或真菌隨着噴出的氣霧進入室內，散落在灰塵中或物品上。

這些微生物在遇到適宜溫度、濕度時快速生長，通過細小的水滴顆粒，進入人體的呼吸道和肺臟，可能引起過敏反應、發燒、呼吸道感染，甚至會導致肺炎。

建議：最好堅持每天換水，每兩周徹底清洗一次，尤其是剛啓用的加濕器，一定要保證清潔。清洗時，盡量少使用殺菌消毒劑，可用流水反復衝洗，然後用軟布拭去水箱周邊的水垢。

老人和小孩，最好不要用自來水

爲圖方便，許多人都在加濕器裏倒自來水。但自來水中一般都含有氯，還有雜質，甚至細菌，當菌群進入空氣，對抵抗力較弱的老人、兒童等人群有一定傷害。

建議：建議使用涼白開、純淨水或含雜質較少的蒸餾水。如果家裏條件有限，可以在加入加濕器前，將自來水放置兩天。

空氣濕度應保持在45%~65%

空氣濕度過低，尤其是低於20%時，可吸入顆粒物就會增多，容易造成呼吸系統不適、皮膚乾燥等；空氣濕度爲45%~65%時，病菌不易傳播；若高於80%，則會導致細菌、塵蟎、霉菌滋生，使人出現呼吸系統不適、免疫力下降等癥狀。

建議：在家中裝個濕度計，隨時監測空氣濕度，也可以通過感官來粗略判斷空氣濕度情況：

使用“加濕器”別加自來水 這些常見錯誤你中了幾個

如果感到皮膚乾燥、眼睛發癢，鼻腔和咽喉發幹，可能就是空氣濕度過低；如果感覺悶熱，牆上、地板和桌面等存在凝結的水汽，可能濕度過高，應停止使用加濕器，並適當開窗通風，否則可能會引起過敏及哮喘等問題。

不能對着臉吹，至少

離人2米

加濕器工作時，存在于水中的雜質、細菌、金屬離子等各種雜質、病菌也會隨着水霧一起飄散到空氣中。

如果此時加濕器正對着臉，或者離人體頭部太近，直徑小于2.5微米的細小顆粒物就會穿過人體呼吸系統的層層屏障，直達肺泡內部，從而引發呼吸系統疾病，而且還可能受到輻射。

肺炎。合理擺放的情況下，加濕器的霧氣會隨着風吹散在空中，達到均勻加濕的效果，但很多人喜歡將加濕器對着自己吹。

如果距離加濕器太近，無疑會將內壁細菌“毫不浪費”地吸入呼吸道和肺臟，進而出現咳嗽、胸悶等呼吸道癥狀，嚴重的還可能導致“加濕器肺炎”。如果是皮膚過敏患者，一張臉經過細菌的“均勻”滋潤，很容易過敏。

輻射。我們常用的加濕器有風扇型和超聲波型兩種。中國疾病控制預防中心環境研究所曾做過一項測試，風扇加濕器有比較大的輻射，貼近大個的風扇加濕器測試輻射時顯示，低檔使用時輻射度爲49mt（輻射單位），高檔使用時爲32mt，1米之外則衰減爲0.52mt。超聲波噴霧加濕器通過測試發現，其輻射極小，無論距離遠近，都可以放心使用。

建議：盡量選擇超聲波型加濕器。噴霧量大的



加濕器最好不要離人體太近，尤其不能對着臉部，至少要離人體2米左右。此外，爲保證加濕效果，加濕器應放置在距地面0.5米~1.5米高的穩定平面上。

隨便加“料”會傷身

有人把加濕器當“消毒器”用，添加消毒劑、酒精、白醋、精油、花露水等，這是不可取的。

如果消毒劑濃度高，可能導致上呼吸道損傷。白醋的濃度非常低，直接散發出來再稀釋到空氣中，不但達不到殺菌目的，反而刺激咽部黏膜。也不建議在加濕器中放精油、花露水等揮發性的產品，這類產品含有化學成分，一些過敏體質的人吸入易患哮喘等疾病。

別一直開着，勤開窗通風

很多人會全天或整夜開着加濕器，房間特別容易濕度過大，霧氣朦朧。

建議每開2小時停一段時間，開窗讓室內空氣流通。

最後需要提醒的是，加濕器不適合所有人群使用，如關節炎、糖尿病人應慎用加濕器，空氣潮濕會加重病情。

