

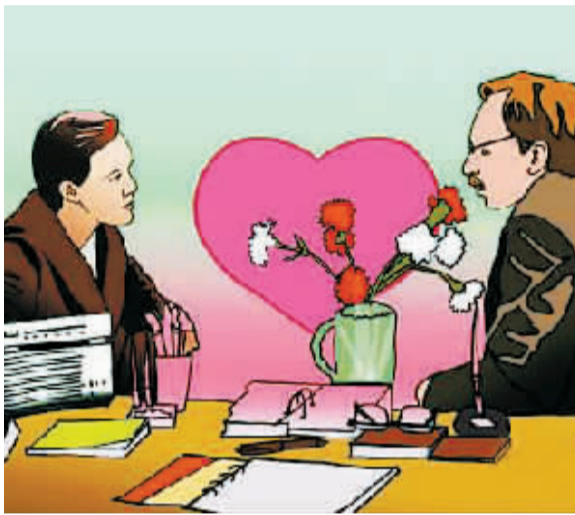
□ 记者 朱娜 见习记者 马文双

中年人，别总把“老了”挂嘴上

“唉，老了！”这是45岁~54岁人群最爱说的一句话。与其说他们在感叹身体的老去，不如说他们的心态也在日渐老去。

近日，英国保柏健康小组对包括中国在内的12个国家的1万余名公众进行在线调查显示：中国45岁~54岁人群中，约有54%的人认为自己已经进入老年；超过1/4的人想到自己变老时心情沮丧。与此相反的是，一些国外的人则认为，到80岁才算老年人。国际上将65岁以上的人定义为老年人，而45岁~54岁的人为中年人。明明年龄上不是老年人，心里却偏偏认为自己是老年人，难道他们真的未老先衰吗？

心理学专家史静杰表示，在我们的身边经常能听到一些中年人说自己老了，虽然从生理结构来看，他们的身体状况与青年人相比有些衰老，但并不是真正意义上的老年人。他们说自己老了，实际上是一种消极情绪的表现，说明自己目前处于很累、很烦、很无奈的境况。同时，工作和生活中



还伴随着危机感和紧迫感。

30岁至40岁的中年人，他们经过努力奋斗后，事业上有一定成就，在自己所处的领域有一定的收获，在单位也属于中坚力量。可到了45岁至54岁，许多人的事业正处于下落期或者停止不前。他们对现

状既不满意，又无力改变。当碰到一些新鲜事物或困难时，自己不能熟练掌握或者无法克服，只好以一句“老了”来安慰自己。

与国人相比，外国人很乐观，认为80岁才是老年人。这种差异，与人们的传统思想观

念有关。国人认为只有事业成功，或者得到社会的认可，才能体现成功的价值。而西方人则更注重追求精神价值感，即使事业不是很成功，只要认为自己精神得到了满足，依然可以生活得很快乐。东西方生活模式不一样，也会造成观念的差别。东方人认为，人老了就应该什么也不干，即使做事也不一定做好。人们的生活较为单一和机械，缺少享受生活的乐趣。西方人则认为，享受生活、快乐过好每一天是人生的真谛。人到老年可以从事力所能及的工作，依然可以是人生的起点而不是终点。

中年人要想改变“未老先衰”的心境，要扩大自己的交际圈，多参与一些社会活动，打破原有的生活模式，不能把自己的生活寄托在别人身上；要为自己合理规划目标，人到中年不表示就要停步休息，根据自己的情况，学习一些新知识或涉足一些新的领域；要多与年轻人接触，体会他们身上的青春与活力，也把自己的宁静、归宿感、安全感传递给他们。

心理诊室

你有职场“双面人”的心病吗？

俊(化名)是一家著名企业的高级白领，白天他穿着名牌西装，打理得一丝不苟地去上班，工作场合的他是公司的业务骨干，是人人羡慕的钻石王老五。但是每当夜幕降临，他就会换上花里胡哨的衬衫，走进一家酒吧，与各色美女调情嬉笑，疯玩到深夜。这样的生活持续了近两年，渐渐地，夜游回家后，俊开始感

到有种无法排解的空虚和孤独，所以只好求助于心理医生。

近年，像俊这样到心理门诊咨询的“双面人”有逐渐增多的趋势。虽然心理障碍程度不同，他们的表现也不一样，例如有些人特别喜欢晚上泡吧、蹦迪，有些人严重酗酒等，但“双面人”往往有一些共同特点，他们基本都是高、精、尖

的白领，智商特别高，有很好的教育背景、收入来源和社会地位。人格上比较自恋，自视清高，一般人他们不放在眼里。然而，这种脱离世俗的情绪平时很难表达，否则在社会上就会遭到排斥。因此，在白天他们不得不压抑自己的清高，将个性屈从于社会道德。

“双面人”的最初阶段，他们往往会陶醉、投入于这种角

色扮演。因为过夜生活时，大家彼此陌生，不管做什么都不太会带来道德、舆论上的压力，也不会影响其在工作中树立的职业形象。但时间一久，很多人就开始觉得空虚、无聊。一旦遇到一些事件，如情感、家庭、事业上的打击时，突然加重心理负担，就可能使他们出现心理崩溃。

(图图)

百忧笑解

什么时候方便呢



绘图 李玉明

有个病人请教医师关于手脚冰冷的问题。医师说：“当我觉得手脚冰冷时，就会抱着我的妻子，于是觉得温暖……”

病人说：“这倒是一个值得一试的方法……那……请问尊夫人什么时候比较方便呢？”

养心之道

累了就找个空间放松一下

养过宠物的人都知道，不管小狗跑多远，一定会回到自己的窝里睡觉，特别是受伤后，它会呆在那里静静休养。有没有这样一个“窝”，也可以让我们调整心情呢？台湾《康健》杂志告诉你怎样找到属于自己的空间。

身体空间

疲惫烦躁时，不妨找一个独立的小空间，将自己“隔离”，比如书房、浴室等，告诉别人不要打扰。有一位外国牧师说，他情绪不好时，会在门口挂一个“施工中”的牌子，表示自己正在整理

情绪。

人际空间

生活中，好像走到哪里都能碰到熟人，因此我们习惯了保持微笑，随时准备问候寒暄。其实，心情不好时，躲开常走的路，到一个碰不上熟人的地方，反而更容易让自己彻底放松。

心灵空间

一位作家说，每天越忙，越会花时间祷告，因为工作的力量来自于平静的内心。安静下来思考，可以听听内心的声音。

健康关注

得了尿失禁，我可咋办？

问：“我才38岁就患了尿失禁，总觉得身上有股尿臭味，不敢往人群里站，同事们以为我性格孤僻，渐渐地就不跟我说话了，请问有什么好药能治疗这个病吗？”

答：尿失禁主要有压力性尿失禁、急迫性尿失禁、混合性尿失禁等。女性尿失禁患者中，56%为压力性尿失禁。压力性尿失禁的主要症状是咳嗽、打喷嚏、提重物或大笑时，尿不由自主流出，严重者上下楼梯、干体力劳动甚至走路也漏尿，严重影响患者身心健康。

遗尿安胶囊针对尿失禁的病因对症施治，调神经、补虚损、强脏器、补中益气、益气升阳、补肾助阳、固肾缩尿。其所独有的DYR平衡肽，能快速打通神经信号的传输通道，迅速修复泌尿神经调控机制功能，激活膀胱控尿能力，增强大脑对排尿的感知力和控制力，恢复排尿自主功能，减少无意识的遗尿、漏尿。多数患者经过1个疗程的治疗就可取得满意的效果，3个~4个疗程基本可以痊愈。

经北京、上海等地多家医疗机构临床验证：遗尿安胶囊对小儿尿床、中老年人遗尿、妇女产后尿失禁均有特效！

咨询电话：0379-63269960

10年痛风 3个月就好

最新发现：产于世界上唯一一只生存单一蝮蛇的海岛——旅顺口蛇岛的黑眉蝮蛇，在交尾时持续可达6小时~24小时。黑眉蝮蛇对于调节痛风病人肝肾代谢有奇效。

上海诺尔药业是国内率先把蝮蛇用于康复痛风的药企，再辅以黄精、苡仁等精制而成的痛风专用产品——黄精蝮蛇胶囊，可达到“养正清酸”的独特效果，克服了中药见效慢的弱点。

服用黄精蝮蛇胶囊效果明确：一盒，红肿、疼痛、关节僵直、尿频、尿急、尿刺痛消失；一疗程，痛风石或原来僵硬的关节变软，“石头”变小；一周期(90天)，浑身不沉、关节不紧，有时患者也无法形容，反正就是舒服。黄精蝮蛇胶囊不仅能降尿酸，还能清除尿酸盐结晶，最关键的是90天后，只需服用保健量，就可以使尿酸正常，不再复发。

洛阳指定经销：开心人大药房王城店
详询：0379-61717317

排出腺毒 远离前列腺病困扰

维药前博舒(西帕依麦孜彼子胶囊)说明书中标注疗效：增强机体营养力、摄住力及排泄力，清浊利尿。用于治疗前列腺炎和前列腺增生所致小便频繁，余沥不尽，腰膝酸软，头晕目眩，寐差耳鸣，早泄梦遗等。前列腺疾病不难治，关键是选对药。维药前博舒国家特批特效国药，效果有保证。

服用前博舒当天：毒素开始排出，尿液混浊，有腥臭味；一周后：尿急、尿痛等状况改善，腺体和肾脏内毒素被陆续分解随尿液排出；半月后：尿路通畅，轻症患者尿频、尿急、尿不出等症状消失；1个疗程：排尿正常，小腹、会阴、睾丸胀痛消失，男性功能明显提升；3~5疗程：“腺毒”清除，B超显示腺体正常，前列腺液指标正常，重新恢复肾脏系统免疫，疾病不再复发。

洛阳指定经销：开心人大药房王城店
详询：0379-65803098