



初老： 一场身心间的 无声谈判

不是抗拒时间，而是与时间和解；
不是拒绝老去，而是学会如何老得从容、
老得有力。

□ 记者 | 应 琛

在一般定义里，只有那些白发苍苍、佝偻蹒跚的人，才称得上“老”这个字。可是，在不知不觉中，“初老”已经悄悄潜入了越来越年轻的身体。

什么是“初老”？据网络上的说法，该词最早可追溯至2011年在林依晨新剧《我可能不会爱你》。剧中将“初老症”定义为因高压生活导致心理早于生理衰老的现象。

后来经社交媒体传播，在2018年前后演变为带有代际标签的网络热词——“90后初老症”，特指最早一批90后群体在接近30岁时出现的生理和心理早衰现象。具体表现为脱发、睡眠质量下降、关注养生等特征，充分体现了这一群体对社会压力与年龄焦虑的自嘲式表达。

90后小与在30岁生日那天发了一条朋友圈：“是年三十，颠沛流离。”她没想到，“颠沛流离”这个词，竟成了她这一年的总结。从一座城市到另一座城市，从一个出租屋到另一个出租屋，她忽然意识到：自己不再向往流浪，反而开始畏惧流浪。

也就是在这一年，小与开始关注发际线、睡眠质量、房贷利率，甚至开始在深夜听新裤子乐队的《生活因你而火热》，而不是周杰伦的《简单爱》。她说，90后的初老，是听歌的时候，不再为憧憬而流泪，而是为回忆