



上图：顾卓伟医生在看门诊。

初老的表现”。

更重要的是，在岳玲看来，每个人都是不一样的，“有的人的下坡路可能要到五六十岁，而有的人可能就是30岁就有走下坡路的感觉了”。

当然，初老迹象不仅是一个心理状态，也是客观存在的生理状态。随着年龄的增长，新陈代谢放缓、身材走样、肤色暗淡、睡眠不如从前，甚至出现疾病的征兆，都是客观存在的问题。任何人都没法避免生理上的衰老。

不过，相对于男性来说，女性生理上开始衰老有一个明显的指标。

上海交通大学医学院附属仁济医院妇产科主任医师顾卓伟告诉《新民周刊》记者，女性一般三十七八岁以后，卵巢功能会有

明显下降，在医学上称之为“折棍现象”，可以没有任何不适症状，也有人开始出现月经量少、周期紊乱，甚至闭经。

“我们所谓的衰老，就是你能用的卵泡越来越少，有些人消耗得少，或者存得多一点，她可能老得晚一点。”顾卓伟解释道，所以女性三十七八之后生孩子开始变得困难，因为能用的卵泡少了，“但你生活上完全没问题，也不会出现更年期症状。”

男女的不同

事实上，男性女性对“初老”的反应也有差异。

岳玲向记者提及最近诊治

的一位61岁的男性患者。“他以前是一个能力很强、工作出色的人，已经做到了企业的高管，但退休后从‘被仰望’到‘被遗忘’，整个人就垮了。”岳玲说，那位患者起初不愿出门、不愿社交，甚至怀疑自己“浑身是病”，不是待在家里，就是老往医院跑。

后来，这名患者在家人的劝说下找到了岳玲，最终被诊断为抑郁焦虑，服药后才逐渐好转。他对岳医生说：“如果不是我自己生过病现在好了，我绝对不会相信自己得了这个病。”

这其实就是一个典型的“初老触发点”——社会角色的转变、自我价值的失落，甚至身体上的微小变化，都可能成为心态老化的导火索。

“类似的男病人，我还看过蛮多的，都是在退休之后，心态一下子崩溃的。”岳玲表示，“因为男性比较‘刚’，所以更容易‘折’。相较于男性更容易陷入‘退休综合征’或‘身份失落’中难以自拔，女性其实是很坚韧的。”

顾卓伟也表示，女性在40岁前如果身体没有问题，没有人会主动提“初老”，“人们总是在‘导火索’点燃时，才会来医院做检查。比如卵巢早衰，即女性在40岁前出现卵巢功能衰竭，表现为闭经、雌激素