



上图：越来越多的人通过运动抵抗“初老”。

“你应该要知道什么状态下一定要看医生，或者应该要去管理。而什么情况下是可以和它坦然共存。对‘老’这件事不必过度焦虑，如今不少媒体反复强调更年期各种不适症状与各类疾病高发，导致很多人对更年期有点过度焦虑甚至恐惧了。”顾卓伟说，人们常常把更年期跟能力下降、脾气改变等缺点挂钩，“所以大家很恐惧进入更年期，实际上它是每个人都要经历的生理阶段”。

同样地，男性也有更年期，即男性的雄激素水平下降，症状跟女性类似——乏力、记忆力下降、性欲下降、注意力不集中等等。

“但男性更年期之所以很少被提及，因为没有合适的办法来

治疗。补充雄激素的话，副作用太大了。补一点，量不够；补到足量了，对其他器官如心血管可能会产生伤害。”顾卓伟解释道，而女性在40至45岁之间，如果出现卵巢功能衰竭，是可以通过激素替代治疗来干预的，“虽然你的卵巢还处于衰老状态，但可以让你全身器官都尽量保持在同龄人状态”。

岳玲则表示，“初老”是两面性的，有人会在感觉自己变老了之后，开始关注自己生理和心理上的各种变化，然后就会发现越来越多自己变老的证据，从而陷入“我老了，我该怎么办”的沮丧。但现在越来越多人，开始跑步、养生、注重打扮，甚至选择医美，“这就是我们在抵抗‘初老’”。

岳玲对“初老”也并不悲观。“‘初老’又不是代表一定要看病。”她建议，从睡眠、运动、心理支持等方面入手，进行“早期干预”，“你要相信大自然的规律，人总归会是老的。但现在的手段是能早期发现、早期干预的”。

的确，人的衰老是无法避免的，但延缓衰老是可以实现的。而且，比起生理上的指标，最终决定一个人是否衰老的，更是心理上的状态。保持一颗初心，用乐观与积极的态度笑对人生，不畏艰险挑战，同时保持一颗平常心，逐渐做到“不以物喜，不以己悲”，才能兼顾年轻和成熟。

正如小与在30岁学会了做饭。“柴米油盐酱醋茶，才是生活里的精华。哪有那么多的不食人间烟火，你又不是神仙妖魔。”她终于明白：成长意味着失去，成熟意味着放弃。

而这，或许就是“初老”最终教会我们的事——

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。

即便到了未来的某一天，自己的身体已经老朽不堪，但在内心深处依然可以是个翩翩美少年。若能达到这个境界，克服初老迹象的问题，就不在话下。■