

N 每个人心中的“那些年” Nostalgia

《那些年，我们一起追过的女孩》这部描述90年代中学时期青涩初恋故事的电影，一经上映，票房立刻破亿，引发了全民一起追忆青春的热烈回应，在网络上也刮起一阵怀旧风，与此同时，“那些年”也变成了一个热词。

■文 | 烛影深 ■图 | 资料



怀旧，集体害得“思乡病”

当下，“怀旧”、“复古”之类的词汇已经成了时髦的词，成了一种时尚。而这种特殊的心理需求，也成为一种文化。北京的鼓楼东大街、南锣鼓巷、上海的田子坊，这些老城市、旧风貌的地域成了年轻人喜欢的时尚地标，在时尚界，2012年春夏Gucci、Etro和 Ferretti的T台上，人们仿佛又回到了20世纪，诸多旧电影里的经典场景又出现了。那些手工制作的皮手袋和丝巾，还有充满创意的小配饰都弥漫着旧日时光。而让无数70、80后念念不忘的《蓝精灵》《丁丁历险记》再度上映，也引发网友热捧，纷纷跟帖讲述自己读书时期的趣事。继而铁皮青蛙、铁皮直升机、回力胶鞋、梅花牌运动服……这些经典国货，成为了小店的热销货。这些都反映了现代人内心挥之不去的怀旧心理。

怀旧 (nostalgia) 是一个复合词，源自希腊文中nostos (返回家乡) 及algos (痛苦) 之组合。事实上，怀旧概念经历了一系列的演变，在西方学者那里最初被看作是一种生活疾病或心理疾病，而现在则被视为一种自我意识的情绪。简单来说，怀旧是指个体对过去的渴望，这种渴望的对象也许是一件事、一个人或一个地方，它更多的与温暖的过去时光、快乐的童年等相联系。这种情绪状态可以是正面的，如对过去温暖的感觉、充满快乐的回忆；也可以是负面的，如对个人过去

的失落、悲伤和痛苦；还可以是苦乐参半的情绪，既让人伤感又令人向往，通常这种既快乐又悲伤的矛盾情绪是由于将糟糕的现在和满意的过去对比所产生的。

在缅怀过去中，期许安全

根据弗洛伊德的理论，不难推理出，怀旧心理正是因为人们对当前自身所处的复杂的社会人际关系的感慨及不满，从而寄托于往日的美好时光，甚至于美化昨日来寄托今日的期望。对自身的期望，对现实的不满，这种冲突使人们怀旧。怀旧其实隐含着人的“退行”心理，这就是弗洛伊德所说的心理防御机制。通过怀旧这种防御机制，造成一种时空错觉，最终使人们就可以替代性地满足自身的本能欲求。

而怀旧文化就像一场梦，是一种全面的、集体的退行。怀旧是退回梦里，退回童年，甚至退回自己并未存在过的年代，穿起那时的衣服，唱起那时的歌或词曲；是一种对时间的错觉，它通过对时间的混淆，以一种象征的方式带给人安全感和爱。

怀旧也有正能量

有人说记忆总是轻易把人灌醉，怀旧心理，在目前的社会中，非常普遍。其实，在怀旧中寻找童稚与宁静本无可厚非，但因怀旧而导致今不如昔的感受就有

危害了。病态的怀旧会阻碍个体适应环境，产生渴望逃避目前的生活而渴望回到过去想法，这对个体的发展并无好处，人的交际圈也会大大缩小。因此，我们要发挥出“怀旧”心理的正面力量。总的来说，积极的怀旧情绪，有以下几项作用：

(1) 储藏正性的情感。怀旧的“欢乐”经历会让人们产生一种“兴高采烈”的感觉，通过怀旧重温过去美好的时光。

(2) 维持和提高自我的积极性。每个人都有自我保护和提高自我概念的动机，当一个人遭受失败时，内心的自我保

护机制就会启动，怀旧作为一个重要机制，可以帮助个体避开威胁并恢复积极的自我概念和自尊。

(3) 增强社会联系，提高群体归属感。怀旧是一种很深的社会情绪，当个体感到孤独或者受排斥的时候，共同的回忆能够为个体提供安全感，增强同时代人群的相互联系。

(4) 应对变化，适应生活。研究者发现，当人们经历外部的社会动荡和个体生命中的变化时，会引发更多的怀旧情绪，因此，怀旧能够增强人们的适应能力，达成自我发展的统一。

体检后的体检结论很重要!

今天，重视每年一次体检的有识之士越来越多了，但是能够重视体检结果，在体检后，把自己的健康真正管起来的人，依然不多。

大多数人往往拿到体检报告后，匆匆一阅，然后往抽屉里一塞，再也不会去看了，那么，你这次体检等于白花钱了。根据体检中心的统计，每一位参加体检的客人，平均会查出3-4项疾病隐患或指标不在正常值内，体检报告中，医生会写上“随访”或“进一步检查”等字样，但大多数人因为没有感到不适，就会把医生的这些忠告当作套话，看过算数，到第二年体检时，大多还是这些指标不正常，有些甚至严重了。

对于查出有疾病隐患或指标不在正常值的体检结果，很可能是潜在性疾病的最初反映，必须遵从医嘱及时随访或到医院进一步检查，并定期进行复查。对于查出有器质性患者，必须立即进一步检查确诊并积极进行治疗。

对于大多数体检查不出毛病，却又长期感到疲劳乏力、精神不振、失眠、便秘、心理压力大的亚健康者，应在平时生活习惯上保持“充足睡眠、合理营养、适度运动、良好心态”，确保长期维持身体健康的状态。还应积极参加有益的中医药调理，激发提升人体免疫机能，尽早走出亚健康。 文/姚新丽

逻辑推理 Logic

推理高手

三个逻辑推理高手想找出谁最厉害，于是他们请了超级高手来做裁判一比高下。超级高手把他们带到一个黑房间，说：“我会在每个人的额头上画一个红点或者蓝点，当你们走出这间房子的时候，看到一个以上红点的，就举起手。哪一个最先说出自己头上的点是什么颜色的就赢了！然后他在每个人头上都只点了红点，当他们走出房间的时候，每一个都举起了手。过了一会儿，一人说：“我的头上是红点。”他是怎样知道的？



请认准官方网站：
www.wahash.com
www.上海娃哈哈.com
订水热线：800-620-1316

爱康国宾健康体检管理集团

微博 <http://weibo.com/ikang> 网址: www.ikang.com

全国:上海、北京、广州、深圳、成都、南京、杭州、福州、江阴...

上海:西康路、虹许路、浦东大道、商城路、国宾路、江西南路、定西路、真光路、康定路...

咨询:021-962296(非声讯)

上海国宾医疗中心

预防保健科

地址:西康路252号
联系电话:62473737

上海望族国宾医疗中心

电话:64066999
地址:上海市虹许路788号名都城76号5-6层