

# 都市人压力大,如何释放

“

联合国微博10月18日发表了一篇图文微博,以潘基文的口气说:“他们让我跳《江南Style》。元芳,你怎么看?”配图则是潘基文正站在桌旁打电话,右腿微曲,似乎随时准备大跳骑马舞。看来,神曲《江南Style》的魅力,连身为联合国秘书长的潘基文也难以抵挡。

《江南Style》为何能够如此火爆?究其火爆原因,《江南Style》和“元芳,你怎么看”之间有着某种共性,即都市人心理压力大,亟需找到释压突破口,神曲和神话恰好符合了这一需求。

## 现象一:《江南Style》红遍全球

如果你还不知道马式舞步,没听过《江南Style》,不认识鸟叔朴载相(PSY),那你就out啦!近期,《江南Style》以独特搞笑的台风、新奇大胆的舞蹈、机智而又富含讽刺意味的歌词而风靡全球。仅用86天,便两破吉尼斯,获得超4亿点击量以及35个国家iTunes MV榜单排行榜冠军。

《江南Style》的节奏和旋律宛如“精神病毒”,里面的骑马舞步引发了全世界网民的模仿,改编热潮,不少网民都录制了自己的版本,几乎个个都能令人捧腹大笑,绝对算得上是全球范围内的娱乐盛宴。包括“小甜甜”布兰妮、亚瑟小子在内的巨星歌手,都在电视节目上和鸟叔朴载相学起了“骑马舞”。不少游戏商家也已盯准马式舞步,以期将流行舞蹈植入游戏吸引玩家。

在中国,《江南Style》更是深得民心,网络上早已遍布各种Style版本,China Style、上海杨浦Style、周星驰Style、客家话Style接连亮相,各路名人争相追捧。陈奕迅在演唱会上表演骑马舞,现场气氛火爆,“姥爷”毕福剑也在《星光大道》上模仿了一把骑马舞,被网友称为乡土味最浓的一个Style版本。

脉相承,而李元芳的回答也挺固定化,“大人,我觉得此事有蹊跷”“此事背后一定有一个天大的秘密”。

这引来众多网友的吐槽,纷纷跟风询问,万事都得加一句“元芳,你怎么看”。狄仁杰的扮演者梁冠华也发微博普及“元芳体”,并且发了一个“偷笑”的表情。日前,一张李元芳拿剑怒目而视的图片也被广泛传播,该图的配文令人看了之后会忍不住捧腹大笑:“元什么芳,你再问我一试试?”

## 现象二:“元芳体”成网络流行语

“今天心情不好,元芳,你怎么看?”……继“杜甫很忙”、“甄嬛体”和“淘宝体”等网络流行语言蹿红后,“元芳体”成为现在最流行的句式。有统计显示,短短1天时间,李元芳就被“问候”了250万次。

此次“元芳体”的火爆,源自电视剧《神探狄仁杰》中狄仁杰的口头禅:“元芳,此事你怎么看?”剧中,狄仁杰碰到案件时,总喜欢问一下副手李元芳“元芳,此事你怎么看?”有网友截图总结,四部《狄仁杰》一

养房 养车 升职 养子



### 专家支招

### 面对压力 积极减压

“压力就像洪水,蓄积到一定程度,就需要释放。”陈祖辉表示,“有压力觉得累,没压力觉得可怕”,这已经成为了中国人普遍的焦虑。当压力不断增加,相当一部分人所感受到的焦虑,就从一种普遍的情绪体验,变成了一种普遍的情绪障碍疾病。

陈祖辉建议,处于压力下的人们应该积极主动减压,培养业余爱好,养成健康向上的生活方式。当面对各种压力时,学会科学减压,懂得行之有效的放松和减压方式。比如运动排毒,可以将负面情绪排解出来,还应该多学学“情绪管理”,关注物质财富,也要关注精神愉悦度和幸福感。

虽然心理亚健康并非真正的疾病,但任由其发展下去可能导致神经官能症。出现失眠、提不起精神、胸闷、心慌、腹泻、胃部不适、头晕头疼等类似症状,但是到医院检查却一切正常,这些都是亚健康的典型症状。

造成心理亚健康状态的一个重要原因就是压力。要学会放松,让自我从紧张疲劳中解脱出来,努力培养兴趣,建立良好的人际关系。

兴趣爱好可以增加活力和情趣,使生活更加充实,丰富多彩;良好的人际关系能使人保持开放的心态,社会支持系统对生活中突发的变故也有重要的调节作用。平时多外出散步,周末和节假日去郊外旅游,对于消除工作疲劳和压力很有益处。

## 专家解读 都市人亚健康成为共有的状态

暨南大学附属第一医院副主任医师陈祖辉表示,究其火爆原因,《江南Style》和“元芳,你怎么看”之间有着某种共性,即都市人心理压力大,亟需找到释压突破口,神曲和神话恰好符合了这一需求。

“《江南Style》和‘元芳体’都带有恶搞的成分,给压力下的人们提供了一个宣泄口。”陈祖辉

表示,时下竞争加剧,生活压力增大,工作、生活的变故常常使人们的不确定感增加,容易让人产生抑郁情绪,希望通过某种方式来宣泄和释放。

心理专家欧阳旭伟表示,和之前的网络流行语如“贾君鹏,你妈喊你回家吃饭了!”等相似,说一句“元芳,你怎么看?”是随意,重复3遍就显得有趣,若10个

人都在说就变得很搞笑了,从而越来越多的人加入。这也折射出都市人生活、工作压力大,用这种自娱自乐的方式舒缓压力。

“亚健康”已成为现代许多都市人共有的精神状态。通常是由过大的精神压力引起的,与个人性格有很大关系,易出现在一些工作压力大、性格较内向、承受力差的人身上。

据有关调查发现,处于心理亚健康状态者的年龄多在18至45岁之间,其中城市白领占多数。这个年龄段的人因面临高考升学、商务活动、人际交往、职位竞争等社会活动,长期处于紧张的环境和工作压力中,如果不能科学地自我调适和自我保护,就容易进入心理亚健康状态。

# 过劳是中青年猝死增多主因

最近,频频传出年轻人猝死的消息。7月初,24岁淘宝女店主熬夜在睡梦中猝死;7月底,25岁女主播因心梗不幸离世;10月27日,又一淘宝店主“过劳死”,29岁的他开车补货途中去世。据北京急救中心统计,8月以来该急救中心已经接诊67例猝死病例。

很多年轻人以为年轻的身体是资本,殊不知过分劳累,拖延小病小痛都会埋下健康隐患。

## 猝死为何盯上年轻人

不少中青年人心脏可能早就出了问题,但自己不知道。在这种状况下如果依然加班熬夜,过度劳累、生活方式不健康,相当于给本来已经虚弱的身体施以重拳。

工作以及生活压力过大,导致不少人产生过度疲劳,是中青年发生猝死的主要诱因。当过重的身体、心理压力导致的疲劳累积到一定程度时,人就会步入病态。

中青年发生猝死,能救活的几率比老年人还低。比如,由于心肌缺血导致的猝死,老年人身体机能下降,平时就有缺血症状,那么在体内就会建立一个侧循环系统帮助血液循环,但年轻人平时身体好,一旦发现急性心肌缺血,由于没有建立这个所谓的侧循环系统,一旦发病就将是致命的。

## 生活规律是预防关键

年轻人的心脏猝死主要分三种:过劳死、病毒性心肌炎以及心肌缺血致猝死等。心肌缺血这类猝死,是和代谢紊乱有关,危险因素有肥胖、高血脂、高血压等,往往为年轻人所忽视。

专家指出,对于年轻人而言,工作中要注意调整节奏,适当注意休息,不要长期熬夜,避免过度劳累。日常作息要规律,同时注意饮食,合理营养。感冒期间更应注意劳逸结合。如果平时很少锻炼的人,建议突然运动时要循序渐进,防止运动型猝死的发生。

## 胸痛、头晕是征兆

有研究显示,8成患者在猝死发生前有过不同程度的预兆,如



出现胸痛、呼吸困难、恶心、呕吐、头晕等症状。

专家建议,有过这类不适的

人不管是功能性的,还是真有隐藏的器质性问题,都不建议熬夜、喝咖啡、喝浓茶。