

“后青春期”、“前中年”、“无龄”，女人们谁不想逃过时间这把杀猪刀的摧残？

亲，你“逆生长”了吗？

□静女夭夭

“逆生长”解析

亲，你还记得《还珠格格》里青涩的“小桌子”吗？十多年过去了，当年在剧中饰演漱芳斋太监“小桌子”（后被赐名“小桌子”）的演员李楠如今一下子成了微博红人之一，被粉丝揭穿是“逆生长大叔”。原来，1965年出生的李楠，1998年演“小桌子”的时候已经33岁，2001年36岁时又演了十几岁的康熙，现已年近五十的李楠依旧一张娃娃脸，网友们大呼：“瞬间凌乱了，这简直是逆生长啊！”

虽说“返老还童”听起来有些天方夜谭，但娱乐圈里“逆生长”现象却屡见不鲜。在李楠被爆“逆生长”之前，林志颖曾被誉为“逆生长”的典型。最近林志颖晒出与20年前小粉丝的今昔对比合影。当年的小朋友如今已过而立之年，而林志颖却依然“正太”味十足，看不出岁月的痕迹。这厢有看以李楠、林志颖为首的与岁月抗衡的“逆生长大叔”，那厢有着潘迎紫、刘晓庆、赵雅芝等越活越年轻的“不老女星”。其实不只是娱乐圈里流行“逆生长”，普通人群中“岁月无痕”的也大有人在。前阵子，南京一对母子的照片在微博上引起一阵波澜，因为照片中的母亲看起来不到30岁，可身旁却站着比她还高半个头的16岁的儿子，看上去更像一对情侣，网友将其称为“不老仙妈”。去年夏天还有一位中央民族大学的女孩的毕业照走红网络，年满22岁的赵小雨看着只有十三四岁……

都说在时间这把杀猪刀面前，没几个人能逃脱得了，可如今“逆生长”现象的确是层出不穷。然而，长生不老药不是那么容易找到的，颇具迷惑性的“娃娃脸”也只有暂时的“欺骗性”，能让人永葆青春的终究还是一颗永远年轻的心。正所谓“相由心生”，注重外表的同时更要强大自己的内心，只要一颗拼命保养的“心”从来没有停滞过，拥有不妥协的年轻态度，永远都值得荣耀。如果上帝给了我们一副“与时俱进”的脸，那我们就从内心磨炼出属于自己的光芒吧！谁说“今年二十，明年十八”的梦想不会照进现实呢？

2013年已经华丽丽地如期而至，让我们用愉快的心境和积极的态度，把生活变成“U”形曲线，而非一路下探。逆向生长，收获心灵的恬静吧！

编辑：孔昕
邮箱：qwbkx@163.com



“后青春期”女人别样精彩

出镜人物：米薇

实际年龄：32岁

目测年龄：20岁

“逆生长”指数：★★★★★

二十来岁时，我曾经认为“奔三”这件事简直比世界末日还要恐怖，“初老”症状曾一度在我身上表现得淋漓尽致。比如以前可以唱KTV唱到天亮，现在只要熬夜一天，就会累一个礼拜；碰到有人喊我“米姐”，我就很想叫他们闭嘴！然而，当我真正走过三十岁才发现，正视年龄是女人首先要做好的一门功课，“奔三”的我们其实不过是进入了“后青春期”而已，告别了青春期的狂躁和激越，但是还没有老，依然年轻。我们开始对人生有所思考，有焦虑有挣扎，但依旧有着一颗永不言败的心。

居里夫人说过：“17岁时，你不漂亮，可以怪罪自己的母亲没有遗传你姣好的容貌；但是30岁了依然不漂亮，只能怪自己，因为在那么漫长的日子里，你没有往自己的生命里注入新的东西。”美貌是老天给的，而内心的修养却是后天要做的功课。过了30岁，经历过尘世间的风霜历练，对于生命、爱情、男人和自己，我有了越来越深的领悟，懂得爱情不再是生活中唯一的内容，即便没有找到合适的那个人，也不再盲目地相信爱情。而且，更清楚地知道自己需要什么，开始踏踏实实地为了成功而付诸行动。

要想永葆青春，内外兼修绝对是缺一不可的。一直觉得女人无论何时都要美美的。我现在开始关注自己的身体，定期给自己的身体做检查，也会在有空时健健身，既锻炼身体又怡情。平日里我也很注意维生素的补充，多吃水果和蔬菜。女人最好要懂一点点化妆和护肤之道，因为那样才能让你的气质得到完美展现。既美丽又健康，是我向往的状态。

每个30岁的女人都应该在自己的生命里不断地注入新鲜的血液，让我们在这漫长的人生岁月中，不断地享受生命所给予的惊喜和财富，做最美的女人，优雅前行。

“前中年”女人不打折

出镜人物：琳达

实际年龄：36岁

目测年龄：30岁

“逆生长”指数：★★★★

我和老公是大学同学，毕业后在这个城市里一起奋斗打拼了五年才结婚。我曾经对他是一百个放心，哪曾想，在时间这把杀猪刀面前，谁都有走神的时候。

婚后第二年，我生下了儿子。初为人母的我自然是充满了喜悦，每天都是围着那个可爱的小人儿转。为了给孩子更好的照顾，我辞掉工作专心在家伺候孩子。平日里又不经常出门，顶多是抱着孩子在小区里玩的时候和那帮“妈妈团”、“婆婆团”混在一起，也懒得捯饬自己了，头发随便一拢，每天出出进进都是一身家居服。有了孩子后，我贤妻良母的本性大爆发，总觉得当了妈就应该有个“大人”的样子。可是慢慢地我发现，老公好像有点变了。他应酬晚归的次数越来越

多，直到有一天我竟然看到了他给别的女孩发的暧昧短信：“徒儿，每次见到你都觉得年轻真好啊，可惜我老婆现在都快变成中年妇女了！”那女孩给他回了句：“师傅，你也很年轻的哈！老师老师的嘛！”虽然老公后来信誓旦旦地说只不过是和来单位实习的小姑娘开玩笑而已，但我的危机感却陡然而生。

从那时起，我开始反省自己，发现自从当了孩他妈后我整个人的状态都变了，难道真的成了老公眼里的“中年妇女”了吗？“我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变老……”以前老公曾经把这首歌动情地唱给我听。现在才知道，男人说话要是算数，太阳就从西边出来了！相信没有人愿意看到另一半慢慢变老、变臃肿。而且这么多年，

我为家务所累，几乎活得没有自我了。我要改变自己，首先要把“体重管理”当成头等大事来抓，告诫自己：保持身材、注重形象永远是女人的必修课。人在相爱之初是站在同一起跑线上的，但人如流水，有时候跑着跑着就两岔了。为了赶上老公的步伐，我把自己丢失了很久的阅读爱好又重新拾了起来，在小区里租了间房，开办了一家“亲子阅读图书馆”，带领家长和孩子一起进行亲子阅读。看着孩子们捧着我为他们精挑细选的绘本认真阅读，那种幸福感是无法言表的。有时候我也会单独针对妈妈们举办不同主题的PARTY，大家一起讨论女人如何爱自己，交流得不亦乐乎。后来，有家电视台的女性栏目组采访我，我对着镜头

微微一笑：“以前的我只是一个孩子的妈妈和一个男人的保姆，现在的我是一个不断升值的女人，有时候会选择做一个小女孩。”后来我知道，老公那天在电视上看到了精致优雅的我，惊得下巴差点掉下来。

有一次和朋友吃饭，席间一个没有口德的男人酒后胡言，说什么女人过了25岁就会打8折，过了30岁就会是5折，过了35岁就是2.5折了。我真想告诉那个男人，的确有很多女人会随着年龄和条件的变化而自降身价，但真正有魅力的女人是不打折的，反而会越老越精彩，她们积极阳光的心态恰恰是保持年轻的秘诀。人生常有起落，保持开朗、不钻牛角尖、懂得宠爱自己才是明智之举。

“无龄”岁月，婚姻也需“逆生长”

出镜人物：芬芳

实际年龄：40岁

目测年龄：35岁

“逆生长”指数：★★★★

我觉得要想“逆生长”，先得想办法让自己的婚姻“逆生长”，让身边的另一半陪自己“重走青春”，才能永葆青春活力。

随着婚龄增长，很多女人习惯了把目光从男人身上转移到孩子身上，再也没有了当初恋爱那会儿的你侬我侬，而男人也往往因为失去了女人的关注而失落。以前的我也是如此，记得有一次出去购物，买回一堆孩子用的东西，我守着孩子一件件地拿出来邀功：“宝贝，看妈妈给你买了这么多好东西啊！”没想到老公竟然在旁边酸酸地来了一句：“哎呀，也没给孩子他爸买点啥啊？”当时我想，这大男人怎么

能跟孩子一般见识呢？而且自从升级为孩他妈，我的时间大都贡献给了孩子，很少有和老公独处的时光。

现在想来，如今这个社会，单纯的“贤妻良母”已经不再有力量了，这不是男人犯贱，而是女人犯傻。其实，少擦一次灰、少拖一次地，死不了人的，抽一点时间和老公聊聊两人关心的话题，聊聊周末去哪玩，或者偶尔把孩子送到奶奶家，两个人好有时间出去“重走青春”。

也可以在一些特别的日子，做一些小小的“策划”和安排，给平静的生活注入一些不一样的色彩。做一个活色生香的老婆，远比做枯燥

无味的主妇来得精彩。

终于明白，要想让日子沸腾起来，真的没有必要为婚姻加上年龄的标签，平日里我可以为老公和孩子忙得七荤八素，但也可以在某一个阳光灿烂的日子里自己一个人出去行走。在那一天里，我不做妻子和妈妈，我要做一天“女孩”。

前阵子，我和老公一起参加同学聚会，毕业十多年了，我惊讶地发现那些当初青春美丽、光彩照人的女生大半已显出疲态，甚至有的同学离了婚，而理由竟如此简单和大同小异：“没啥，好像就是日子太乏味，过不下去了。”而

同学们见了我竟然纷纷惊呼：“天！你这是要逆天吗？咋越活越嫩了呢？”他们竟然说真看不出我已经是“孩子妈”了。彼时的我，身材比生孩子前还要好，得体优雅的装扮让我看起来的确“减龄”不少，而真正“减龄”的其实还是自己的内心。

试着让我们的婚姻“逆生长”，用愉快的心境和积极的态度陪着另一半“重走青春”吧，“逆生长”的婚姻才能打造出一个“逆生长”的自我，岁月不应该仅仅等同于眼尾的细纹、松弛的肌肤。每天保持一颗童心和进取心，“无龄”岁月才是王道。