

“幻阳症”不可怕，反应过度没必要

2022年12月20日 00:21 来源：新京报



据报道，网络上最近频频冒出一种新的“不明疾病”——“幻阳症”。一些网友表示，自己出现了此疾病的诸多“症状”。如总觉得自己身体哪里不舒服，咽痛、头痛、肌肉酸痛；参照阳性症状反复比对自身；多次吞咽口水以判断嗓子是否干疼；身体感到燥热便忍不住测量体温、一天多次测抗原等；甚至既担心自己阳了，又希望早点阳了算了。

虽说“幻阳症”是新名词，但不难想象就是幻想出来的症状，与阳不阳关系不大，除非已经阳了自己不知道。也就是说，“幻阳症”是部分人对当下疫情冲击的现实焦虑反应，并被放到互联网上而已。但也仅此而已，不会因此诱发真正的阳性症状。诚如专家所言，“幻阳”是对未知情况的焦虑，属于正常反应，不要一味害怕。

事实上，由于信息不对称或者认知局限性，人们对未知情况感到焦虑，不仅体现在疫情冲击方面，其他方面亦如此。老实说，各地防疫措施优化调整以后，新冠病毒感染者数量也有了较大增幅，并造成方方面面的冲击，有人为此感到焦虑，也确属正常。但一般情况下，这种心理焦虑并不会对工作和生活造成太大的实质性影响。

令人担心的是，如果因为“幻阳”而不当用药，那就真有可能威胁到个人身体健康了。尤其是恐慌之下，听信社会上、网络上新冠病毒防治“偏方”胡乱吃药，就有可能造成肝肾损失等严重后果。因此，“幻阳症”不可怕，没病也吃药才可怕；即便是真的阳了，也远远不如乱吃药的危害大。

毕竟，是药三分毒，特别是处方药，更需谨遵医嘱和药品说明。如媒体报道，有人就因不当用药，造成急性肝损伤，直接住进了ICU，教训可谓极为深刻。

因此，当前形势下，坚持健康生活习惯，保持自然平和心态，认真做好个人日常防护，适度未雨绸缪地科学预防，已不失为一种积极、合理的有效应对，完全无需自我强化焦虑情绪，以至于成为“幻阳症”。

单词:	màochū 冒出	jíbìng 疾病	zhūduō 诸多	suāntòng 酸痛
	tūnyàn 吞咽	zàorè 燥热	huànxǐǎng 幻想	jiāolù 焦虑
	júxiàn 局限	zēngfú 增幅	kǒnghuāng 恐慌	wèiyǔchóumóu 未雨绸缪

讨论:

1. 得了“幻阳症”怎么办? 请谈谈你的看法。
2. 你会在什么情况下感到焦虑?你又是如何克服焦虑的呢?

源新闻: <https://www.chinanews.com.cn/sh/2022/12-20/9917860.shtml>

音声 URL: <http://ttn.co.jp/sound/text/files202212231671783873.m4a>