

“年关”将至，“压力山大”？

专家教您做好情绪调节，过个舒坦年

最近，大街小巷年味逐渐浓了起来，热闹的氛围里也藏着各种各样的“小情绪”。“年关”将至，不少人感觉“压力山大”。

1月14日，宁波大学附属康宁医院情感障碍科徐永明主任医师做客“甬上健康大讲堂”和“康小宁科普直播间”，和网友分享新年如何做好情绪调节，过个舒坦年。



徐永明（左）做客直播间。

催婚“压力山大”？ 多和父母说说心里话

新年聚会时，年轻人往往又会面临父母亲戚的“催婚”压力，怎么保持情绪稳定呢？徐永明呼吁父辈、祖辈减少“催婚”，不要一股脑把内心焦虑转移给孩子。难得团聚，比起催婚，可以更心平气和地了解孩子生活状态、感情状态，了解孩子暂时不想结婚的原因。

其次，青年人不要本能排斥父

母催婚。换位思考，父母在我们这个年龄如果还没有结婚，内心会焦虑恐慌，所以才会“催婚”。长辈正面对衰老、死亡焦虑，自然希望见证晚辈结婚生子这样的大事。

另外，年轻人可以多和长辈主动沟通自己的情况。比如多和父母说说心里话，告知目前的感情状态，是否有心仪对象，正在接触中。

中年人别“打肿脸充胖子” “社恐”别勉强自己

对中年人来说，新年往往面临着较大的消费压力：要给小辈们发红包，给老人买补品，朋友孩子的婚礼又要随份子钱。当感到新年消费压力过大时，有哪些实用的情绪调节方法？

徐永明说，这确实是中年人的必答题。春节前，在消费上夫妻往往会有矛盾，比如丈夫希望“大方”，妻子倾向于“经济实用”。

他建议，在节前，夫妻俩要就自己的经济水平商量好春节消费

的预算。如果返乡过年，也提前和父母沟通送礼、包红包等的规格。没必要“打肿脸充胖子”，超额消费既会增加负担，也会导致焦虑。春节，最主要的意义是团圆，不需要充阔气。

很多年轻人都自嘲“社恐”（社交恐惧症），一想到新年的大小聚会，很是头疼。徐永明建议，如果真的内向、社恐，不要太勉强，可以减少不必参加的聚会，选择让自己更舒适的方式过年。

作息规律很重要 户外运动不可少

今年春节有8天法定假期。不少人类似体会——猛一下子从忙碌的工作中歇下来，反而空落落的，甚至莫名焦虑。怎么调节呢？

徐永明建议，春节假期，日常作息务必规律，避免晚睡早起。如果一放假就开始花式熬夜，可以想见，身心状态都会大受影响。

其次，可以每天保持一定的户外运动，充足的阳光照射，会有效调节心情。

另外，饮食上也要避免暴饮暴食。他也建议市民可以在假期前，和家人一同制定假期安排，张弛有度，有聚会会有休息，在假期好好给身心“充电”。

新年期间，如果有明显的心理异样，要学会自我觉察。先和身边信任的亲人、朋友倾诉、表达，再自我调节。如果仍影响到正常生活状态，要及时到医院就诊。

记者 王颖 通讯员 徐芷菲

这几年春节期间 焦虑、失眠患者增多

春节期间人们普遍面临哪些情绪挑战呢？“以前每到春节，我们医院轻症病房的很多患者都回家了，病房里空荡荡的。但近几年春节期间，患者反而增多了。尤其是节后来诊的患者会显著增多，其中焦虑抑郁、失眠门诊的患者明显增多。”徐永明分析，春节期间面临的情绪问题主要有焦虑、恐惧、纠结、自责、不自信、难为情等，节后更多的是失落、压抑、调整不过来、委屈、自责等。

为什么新年容易引发部分人的情绪波动呢？徐永明认为，这主要是因为春

节对中国人来说是非常特殊的节日，有丰富的仪式感、象征意义并会具象化。春节期间，大家普遍会做出与平时不太一样的行为动作，从而产生不一样想法，有变化就容易有压力，有应激，就容易出现适应及调整困难，就会继发不良情绪。

以职场人士为例，工作、生活节奏有明显变化。在春节前往往面临着年终总结、岗位调动，春节期间忙碌的工作突然暂停，暂停1周后又突然开始，往往难以适应。学生群体也是如此，放假后的彻底放飞，开学前的紧张焦虑，也会问题丛生。

建议家长不问成绩 孩子学会自我调适

春节走亲访友，中小学生对不了被询问成绩，期末考得怎么样？徐永明首先呼吁，家长不要在春节聚会、走亲访友时过度询问孩子的成绩，在家不要总拿别人家孩子和自家孩子比较，让孩子在假期可以好好松弛下来，享受春节假期。

其次，他也宽慰孩子不要怕被问到类似问题。“问成绩”只是大人的常规操作，几乎每个人都是这样长大的。我们每个人都有自己的优点，即使期末考得

不理想，也可以挖掘自身的其他优点，比如“我体育很好”“我动手能力很强”。

对于学生来说，春节期间如何平衡学习与休息呢？徐永明建议，低年龄段的孩子，可以充分融入节日氛围中，松弛、撒欢地玩耍，既保留对春节的期待，又保持阅读、运动等习惯。面对年长的孩子，父母可以与孩子在放假前沟通好假期安排，尤其是手机、游戏的使用情况。总体建议，先松后紧，开学前几天要提前“收心”。

男性 HPV 疫苗来了！ 宁波首针开打

适应于9岁-26岁男性，可降低多种男性恶性肿瘤风险

“当年我自己就是首批 HPV 疫苗的接种者，一直听说男性也应该接种 HPV 疫苗，但宁波打不了。前两天听说宁波也可以打了，赶紧带儿子来。”1月14日上午，市民竺女士带着17岁的儿子来到海曙区段塘社区卫生服务中心，给儿子接种了首针四价 HPV（乳头瘤病毒）疫苗，竺女士的儿子也成为了我市首位接种 HPV 疫苗的男性。

1月8日，国家药品监督管理局批准了适用于9~26岁男性接种的四价 HPV 疫苗上市。从1月14日开始，宁波的社区卫生服务中心也陆续开始了面向男性的 HPV 疫苗接种服务。

说起 HPV 疫苗，人们很容易想到宫颈癌，男性为什么也可以接种 HPV 疫苗？“HPV 感染对女性群体的危害被广泛认知，但 HPV 感染对男性所带来的疾病威胁却常被忽视。实际上 HPV 对男性同样构成重大感染风险，在全球范围内，男性生殖器 HPV 感染率高于女性。”宁波大学附属第一医院皮肤科主任林秉奖介绍，90%男性在其一生中至少感染一次 HPV，HPV 不仅会导致女性宫

颈癌，还可引发多种男性恶性肿瘤如口咽癌、肛门癌、阴茎癌等，90%的肛门癌与生殖器疣可归因于 HPV 感染。

“现在女性预防 HPV 病毒感染的理念已经普及，但男性 HPV 感染的风险容易被忽视、被低估，因为目前还没有常规的男性 HPV 筛查及检测方法，男性 HPV 感染在早期往往无明显的临床症状，较难发现。”宁波市疾病预防控制中心免疫预防科科长张琰介绍，接种 HPV 疫苗是预防 HPV 相关疾病的有效方法，此次获批为男性接种四价 HPV 疫苗可预防 HPV16、18 引起的肛门癌、阴茎癌，以及 HPV6 和 11 引起的生殖器疣（尖锐湿疣）。



市民在段塘社区卫生服务中心接种四价 HPV 疫苗。

宁波市海曙区疾病预防控制中心副主任童思未介绍，近期我国发布了《中国子宫颈癌防治科普指南》，明确提出了“男女同防”的理念。男性感染 HPV，除了会影响自身健康，也会大大增加女性再感染的几率和治疗难度。国外多项研究表明，相比仅限于女性接种，不分性别的接种策略将更显著降低 HPV 感染率，减少筛查和治疗成本，并在更短时间内实现消除宫颈癌的目标。

“我们前期在社区做了宣传，今天有好几位男性居民前来预约接种。”宁波市海曙区段塘街道社区卫生服务中心副主任潘妍介绍，男性接种的四价 HPV 疫苗和女性接种的四价 HPV 的疫

苗是同款疫苗，在女性接种基础上获批了男性接种适应症，同样需要自费接种，三剂次的价格在2400多元。只要身体健康，男性在备孕期间也可以接种，但处于发热或是疾病急性发作期应暂缓接种。

记者了解到，男性接种四价 HPV 疫苗同样采用三剂次免疫接种程序，也就是接种第一针后，在2个月、6个月接种第二针、第三针。目前只要有四价 HPV 疫苗的社区卫生服务中心都可为男性接种，市民可到就近的社区卫生服务中心进行咨询。近期“浙里办”APP 也将开通男性 HPV 疫苗预约功能。

记者 孙美星 吴正彬 文/摄