

盼过年又怕过年? 四招助你缓解节前焦虑

快过年了，有人充满期盼，有人却纠结万分，甚至吃不好、睡不安。长假虽好，但一想到亲戚们连环追问“工作咋样”“结婚了吗”“生娃了没”就莫名烦躁，再一算那些年货采购、人情往来，更是感觉压力山大……有些人会在多重压力下出现情绪波动和焦虑反应，甚至严重到出现头晕、心慌等躯体症状。

对此，宁波大学附属康宁医院心身医学科主任张媛媛主任医师表示，节前有压力甚至出现“年前综合征”是正常现象，及时察觉自己的情绪，做好心理调适，我们都可以稳步度过这一阶段。



图片由AI生成

1 为什么一到年前就容易焦虑？

为什么有人会在春节前夕出现紧张焦虑的情况？张媛媛解释，这是因为春节对中国人来说具有超乎寻常的仪式感和象征意义，有变化就容易有压力。

春节期间，亲朋好友相聚，很容易被催婚、催生、追问收入、对比成就，这些看似关心的话题，实则将个人生活置于公众视野下被评判，容易引发自我价值怀疑，进而产生焦虑。尤其对于打拼多年却未达到“预期目标”的人来说，这种“被审视”的压力更甚。

给长辈和晚辈的红包、走亲访友的礼品、家庭聚餐的花费，这些人情往来有可能变成层层

叠加的经济压力，直接影响节日心情。

而角色的转变也可能带来适应焦虑，比如在工作中独当一面的成年人，回到家要切换回“子女”“晚辈”的角色，面对家庭的期待，容易产生角色适应不良；长期独居或异地工作的人，突然回归密集的家庭社交，也可能因生活节奏被打乱而感到不适。

此外，在春节这个时间节点，人们往往会上给自己复盘，“年初的目标是否完成”“有没有攒下钱”……这种对过往的遗憾与对未来的迷茫，也有可能交织成节前的焦虑情绪。

2 医生四招帮你应对年前焦虑

面对这些情绪，张媛媛给出四招帮助大家更好地应对，有需要的朋友不妨一试。

第一招，给情绪贴标签，接纳它。“年前焦虑”是正常的情绪反应，不必因此自责或抗拒。当感到烦躁、心慌时，试着对自己说：“我现在因为担心被催婚、花钱而焦虑，这很正常，很多人都会这样。”张媛媛说，接纳情绪的存在，明白焦虑只是心理的“小感冒”，正视它，反而能减少它带来的困扰。

第二招，预设场景，做好应对预案。对于已知的压力源，比如催婚、问收入等，可以提前想好应对话术，避免临场慌乱。举例来说，被问收入时可以笑着回应：“目前收入够养活自己，正在稳步上升中，谢谢关心！”被催婚时，可以温和但坚定地说：“感情的事我有自己的节奏，会慢慢留意的，也希望大家尊重我的选择。”张媛媛强调，这些回复的话术不用复杂，核心是“不纠结、不辩解”，既给对方台阶，也守住自己的边界。

第三招，制定春节开支预算，

做好加减法。对于春节期间可能面临的经济压力，可以提前制定开支预算，明确“必要支出”（如长辈红包、基础年货）和“可选支出”（如高端礼品、额外聚餐），优先满足必要项，根据经济情况适当删减可选项。张媛媛表示，春节的核心是团圆，而非攀比，心意远比价格重要，比如给晚辈的红包、走亲访友的礼物，不用过于追求数额大小。

第四招，留一点独处时间，给情绪“松绑”。春节期间往往社交密集，大家可以早起10分钟，喝杯茶、发发呆，或是饭后散步半小时，听听喜欢的音乐，这些宝贵的独处时间可以让人暂时放下家庭角色和社交责任，只关注自己的感受，让紧绷的情绪得到舒缓。此外，保持规律的作息和简单的运动，也能有效缓解焦虑带来的躯体不适。

张媛媛表示，面对“年前综合征”，我们不必强行消除焦虑，只需学会与它和平共处——接纳自己的情绪，做好力所能及的准备，剩下的就交给时间。

记者 曹歆

通讯员 周丽媛 邹小香

近日，在宁波市眼科医院接受近视矫正手术后的第二周，张女士踏上了返回意大利的航班。透过舷窗向外望去，她感觉到从未有过的清晰。这是她多年来第一次不依赖眼镜，遥望飞机外的景色。

起飞前，张女士给宁波市眼科医院的医护人员发了一条信息：从未看得如此清晰，这次回国太值了！

这位在意大利工作的95后宁波姑娘，双眼近视超过800度，常年依赖隐形眼镜导致眼睛频繁不适，甚至发炎。像她这样选择飞越山海回国接受近视手术的海外游子，正形成一个特殊的“医疗回流”群体。



毛伟正在进行近视手术。

跨越欧亚的“摘镜”之旅 海外游子扎堆回国做近视手术

性价比背后的选择

张女士想摘掉眼镜的念头酝酿已久，但在意大利咨询近视矫正手术时，高昂的费用让她犹豫不决。经过比较，她发现国内手术价格不到意大利的一半，且无需漫长等待。不久前，张女士回到国内，经再三权衡，选择了宁波市眼科医院。

接诊的该院屈光手术专科主任医师毛伟为张女士做了十余项精密检查，根据她的角膜厚度、瞳孔大

小、近视度数等个性化数据，定制了专门的手术方案。

毛伟说：“国内外医疗技术本身差距不大，但在服务细节和个性化方案设计上，我们更了解中国人的眼部特征。”

术后第二天早晨，张女士醒来第一件事就是照镜子。“越照越开心！”她惊喜地发现，不戴眼镜就能看清房间每个细节。一周后复查，双眼视力已达到1.0。

技术成熟的吸引力

几乎同一时间，在英国攻读硕士学位的宁波姑娘小童也在家乡完成了“摘镜”之旅。

小童面临的困境与张女士相似：英国当地私立医院手术费用高昂，公立医院则需要漫长等待。“在国外，预约专科医生常常要等几个月，而国内三甲医院效率高得多。”小童说。

据毛伟介绍，近视矫正技术虽然发源于国外，但中国拥有全球最

庞大的近视人群，这反而促进了该技术的快速发展和成熟。“我们的医生年均手术量远超许多国外医疗机构，这意味着更丰富的临床经验和更娴熟的操作技巧。”毛伟补充道，国内医院设备更新速度也很快，常常与国际最新技术保持同步。

小童术后视力达到1.2，超出她的预期。更让她印象深刻的是整个就医过程的顺畅：从预约到检查，从手术到复查，每一步都有专人引导。

跨越时区的持续关心

张女士的母亲在女儿手术后，特意给毛伟医生发送了百余字的感谢信息，并表示要向海外亲友“强烈安利”。

这种口口相传的推荐，成为海外游子选择回国手术的重要信息渠道。据悉，2025年以来，仅宁波市眼科医院就已接待近百名从国外专程回国接受近视矫正手术的患者。

毛伟特别提到，他们的服务并不因患者离开医院而终止。“术后我们会通过线上方式与海外患者保持

联系，指导他们在当地进行必要的检查，并帮助他们解读检查报告。”这种跨越时区的持续医疗关怀，解决了海外患者的后顾之忧。

随着中国医疗技术水平的提升和服务体系的完善，这种面向海外人员的“医疗回流”现象正从近视矫正扩展到牙科、整形、体检等多个领域。中国医疗的性价比优势、技术成熟度和文化亲近感，形成了独特的竞争力。

记者 程鑫 通讯员 水蓝薇 王东杰