

疲劳、焦虑、失眠……

# “年关综合征”高发 专家支招缓解



AI制图

“年终总结堆成山，睡眠又乱了；一想到回老家要应付亲戚、备年货，心情跌到谷底。”近期，浙江省立同德医院临床心理科诊室里，这类受年底压力困扰的来访者显著增多，疲劳、焦虑、失眠等症状频发。

该科副主任心理治疗师王维丹指出，这并非单纯年底忙碌，而是“年关综合征”。它由节前工作压力、社交密集、生活规律紊乱引发，伴随疲劳、效率下降、焦虑抑郁等症状，常伴有失眠、注意力涣散等生理反应。

一位来访者坦言，白天赶总结、清工作，夜里满脑子都是回老家的琐事：应付亲戚追问、选体面礼物、算计年货开销，翻到后半夜才入睡，凌晨三四点惊醒后，对着冰箱发呆，最后清空过期物品大哭一场，情绪才稍缓

解。心理评估显示，她存在明显焦虑抑郁情绪及失眠症状，经情绪安抚、压力拆解、认知行为治疗等干预，两周后状态明显改善。

王维丹分析，年关不适的核心可归结五类问题：预期性焦虑，反复预演各类场景怕出岔子；社会比较升级，走亲戚如同“应付KPI”，越比越自卑；角色冲突，职场人与家庭角色切换疲惫，自我认同受挫；决策瘫痪，年终奖分配、应对催婚等琐事导致思维停滞；躯体化反应，莫名胃胀、心跳快却查不出病因。

从专业视角看，“春节=团圆+更新”的固有观念形成隐形压力，“社会时钟”迫使人们在年关自我盘点，易因“落后于他人”心慌；礼物交换背后的人情债，甚至会触发大脑类似疼痛的反

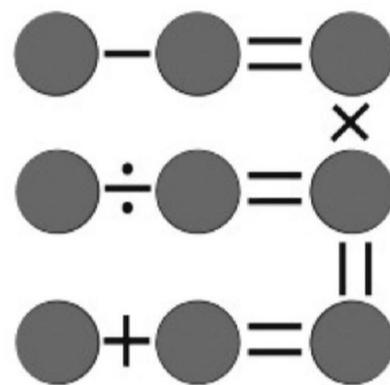
应机制，再叠加冬季日照少导致褪黑素分泌异常，加剧情绪与睡眠问题。

专家给出四大实用缓解方法：一是预期管理，列3个最恐惧场景及可能出现的最坏结果，通过夸张化预演，降低大脑对这些场景的敏感度；二是财务分账，设生存、礼物、自我奖励账户，留10%年终奖犒劳自己，对冲人情压力；三是呼吸放松，用4-7-8呼吸法配合冷水洗脸，快速平复情绪；四是每日微量独处，留20分钟远离人群，缓解角色切换疲惫。

需注意，年关综合征若持续固化，可能升级为焦虑或抑郁障碍。若持续早醒、惊恐发作、体重波动超5%，且社会功能受损持续两周以上，建议及时就医。 据《浙江老年报》

## 益智游戏

### 圆圈填数



图中9个圆圈组成4个等式，其中3个是横式，1个是竖式。你知道如何填入1至9这9个数字，使得这4个等式都成立吗？9个数字不允许一个数字填两次。

### 数独

	4			5	2		
5				1		3	
		2	7			5	9
6				2		8	
		5		8	7		
	7		6	3			5
9	3			8	6		
	8		1				2
		1	4				7

在空白格填入数字，使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1-9，不重复。

### 运动服上的号码

小小参加学校的运动会，他的运动服上的号码是个四位数。一次，同桌倒立着看小小的号码时，发现变成了另外的四位数，还比原来的四位数要多“7875”。

你知道小小运动服上的号码是多少吗？

### 野炊分工

兄弟4人去野炊，他们一个在烧水，一个在洗菜，一个在淘米，一个在担水。

现在知道：老大不担水也不淘米；老二不洗菜也不担水；如果老大不洗菜，那么老四就不担水；老三既不担水也不淘米。你知道他们各自在做什么吗？

## 比“熊猫血”稀有30倍！宁波一女子被查出“恐龙血”

提到血型，多数人會想到A、B、O、AB这“四大经典”。后来，“熊猫血”(RhD阴性)逐渐被知晓——它属于千分之三概率的稀有血型。但稀有之上，还有更稀有的，那就是比“熊猫血”罕见30倍的“恐龙血”。近日，宁波大学附属第一医院输血科就在临床检测中，检出一例极为罕见的“B型类孟买血型”。

### 几万分之一的“稀有款”

市民郑女士在宁波大学第一附属医院接受术前检查时，遭遇了“血型谜案”——常规血型检测中，正反定型结果竟然都对不上。为解开谜团，输血科团队迅速启动分子生物学基因测序，最终发现郑女士的FUT1基因存在复合杂合突变，导致体内H抗原合成严重障碍。最终谜底揭晓，郑女士属于分布频率仅约几万分之一的“类孟买血型”，一种临床极为罕见的血型。

面对这一特殊病例，宁波大学附属第一医院第一时间启动快速响应机制，组织多学科联合会诊。结合患者病情特点、手术风险

与患者血液管理理念，专家团队量身定制出一套安全、精准的个体化手术与输血方案。最终，郑女士在未输注异体血的情况下顺利手术，术后恢复良好，现已康复出院。

### 为什么叫“恐龙血”？它特殊在哪？

人类血型系统远比我们想象的复杂。截至2025年10月，国际输血协会已确认48个血型系统、371种抗原。

类孟买血型的特殊之处在于：红细胞表面缺乏或仅微量表达H抗原——而H抗原，正是形成ABO血型抗原的“基石”。因此，这类血型无法通过常规方法准确鉴定，必须借助特殊血清学实验或基因检测才能确诊，往往需要血液中心或大型医院提供技术支持。

### 万一您是“恐龙血”，需要输血时该怎么办？

首先，要遵循同型优先，配血相合的核心原则。优先输注交叉配血相合的类孟买型血液，但

在紧急或无法获得同型血时，可审慎输注经交叉配血相合的普通ABO同型红细胞，并需严密监测。

其次，O型血并非万能。若给类孟买血型患者误输普通O型血，供血红细胞表面的H抗原可能会与其体内的抗-H/抗-HI抗体发生反应，引发急性溶血，严重时会导致急性肾功能衰竭、休克，甚至死亡！

另外，类孟买血型具有家族遗传性，建议亲属也做检测，提前知晓风险。如果条件允许，可参与献血，帮助他人也储备自己的血源信息。可以咨询当地血站或医院，了解自体备血流程，避免紧急出血时无血可用。

“了解自己的血型，不仅是对自身健康的负责，更可能在关键时刻为他人的生命带来希望。”宁波大学附属第一医院输血科主任吕定丰提醒，如果您或家人曾在血型鉴定中遇到过结果不明、难以解释的情况，建议前往具备相应检测条件的医院或血液中心，进行一次专业的血型系统筛查，让生命多一份保障。

据《宁波晚报》