

年关的甜与涩 当团圆期待撞上身心警报

□本报记者 刘伟芳

年关里的心事

腊月渐深,坊间的红灯笼一盏盏亮起,空气里开始飘荡着煎炸食物的暖香和隐约的爆竹硫磺味。对远行的游子而言,这是一年中最为温情的召唤。然而,在福州市第二总医院神经精神防治院的睡眠门诊里,另一种“年味”正在悄然弥漫——那是混合了焦虑、失眠与无声叹息的复杂气息。

诊室的门一次次开合,带进不同却相似的故事。42岁的林先生(化名)是位企业中层,本该是家中筹备年货、享受天伦的顶梁柱,此刻却满脸疲惫。“要考核,要规划明年,要催款,回家还得面对孩子的成绩单和一堆过年安排……”他苦笑,眼底布满血丝,“躺下闭上眼,脑子里就像跑马灯,只好整夜盯着天花板。一天能迷糊三四个钟头,就算谢天谢地了”。

他的夜晚,被无数待办事项切割得支离破碎。越睡不好,白天效率越低,事情堆积如山,烦躁得想摔东西,心慌胸闷也跟着来袭。“怕身体真出问题,这才硬着头皮来。”林先生的叹息,沉甸甸地落在安静的诊室里。

这并非个例。近期,该院睡眠门诊接诊量显著上升,有三到四成的增长,患者涵盖了上班族、学生乃至中老年人。一位32岁的女士曾在诊室哽咽:“三年没敢回家过年了。怕爸妈催婚,怕他们叹气,怕电话响起……”不是不想家,是怕那份沉甸甸的关切与比较,击垮自己本就紧绷的神经。还有人为“体面”的年礼发愁:备得薄了,怕被说在外落魄;备得厚了,又实在心疼攒了一年的辛苦钱。

年关,这本该是围炉团圆、总结收获的温馨时刻,却成了许多人需要艰难闯过的“心理关”。医学上虽无“年关综合征”的正式病名,但这份因节前高压、作息紊乱、情感负荷剧增而引发的一系列身心失调,真实地困扰着众多现代人。

为心灵“扫尘” 安放归家期待

面对这些被“年关”困住的身心,福州市第二总医院神经精神防治院心身睡眠科的赵丁主治医师指出,核心在于过度的心理负担与精神内耗。“就像年底大扫除,我们清扫房屋,却常常忘了清理内心堆积的‘情绪尘埃’。”

对于像林先生这样的患者,赵丁医生开出的第一张“处方”



在社交平台上,不少网友表示也有“年关综合征”

是给大脑“减负”。“很多人脑海里像缠着一团乱麻。”她建议使用“清单法”,把盘旋的思绪具体化:拿出一张纸,清晰列出所有待办事项,区分“今日必做”、“明日可办”、“重要”与“次要”。每完成一项,就用力画上一个钩。“这个动作本身是一种仪式性的告别,睡前告诉自己:‘今天我已尽力,值得安心休息,剩下的交给明天。’”

同时,她强调建立“睡眠仪式感”的重要性。睡前1小时,主动

离开电子屏幕的蓝光,可以用温水泡脚、聆听一段舒缓的纯音乐、阅读几页轻松的纸质书,或进行简单的正念呼吸练习。“目的是给大脑一个明确的信号:现在要从‘战斗或逃跑’的工作模式,切换到‘休息与修复’的睡眠模式。”对于部分焦虑情绪严重、大脑过度兴奋的患者,可能会辅以重复经颅磁刺激等物理治疗,温和地调节神经功能。

林先生在接受系统调整约一周后,反馈入睡时间缩短,睡眠更深沉,那些烦人的心慌胸闷感也减轻了。“虽然年底事还是那么多,但好像能一样样拎清了,心里不那么慌了。”

对于因人情压力、家庭期待而焦虑的患者,赵丁医生则建议进行“心理预演”与边界建设。“提前设想可能被问到的问题,准备好温和而坚定的回应,比如‘谢谢关心,这个问题我自有打算’。允许自己暂时‘不完美’,理解每个人的生活节奏本就不同。”她说,真正的团圆,在于情感的链接,而非表象的圆满。

年味,不应只有甜蜜,也容许一丝疲惫的涩意被看见和安抚——扫除焦虑的尘埃,安放好那份其实无需完美的、归家的期待。毕竟,健康平和的身心,才是带给自己和家人最珍贵的年礼。

春节前偏头痛高发 别让假期变“渡劫”

□本报记者 朱晓洁

春节将至,万家灯火中,不少人在期待团圆之余,身体却提前拉响了警报。福建中医药大学国医堂林栋教授近期发现,门诊偏头痛患者明显增多,且以25至35岁的年轻人为主。“熬夜赶工、聚会放纵,都可能让头痛找上门。”林栋教授指出。

一个为工作所累,一个因放松过度

35岁的林女士(化名)因年底冲刺,频繁加班至深夜。一个多月来,她反复出现头部胀痛、口干面红的症状,工作时甚至无法集中精神阅读文件。“每个字都认识,但连不成意思。”她向医生倾诉。

25岁的张先生(化名)则恰恰相反。放假回乡后,他彻底放松,昼夜颠倒地打牌、饮酒,没过几天便感到头痛,连带颈部僵硬。

“太紧张或太放松,都可能引发偏头痛。”林栋教授解释,从中医角度看,林女士属长期压力导致的紧张性头痛,张先生则是作息紊乱、饮食不节引起的“脾虚

湿困”。二者虽表现相似,根源却不同。在通过针灸、中药并调整作息后,两人的症状均得到有效缓解。

节日防痛指南:平衡是关键

针对春节特点,林栋教授结合中医“阴平阳秘”的理念,给出实用建议:

规律作息:避免报复性熬夜或过度贪睡,固定作息有助于调和气血。

饮食有度:美食当前浅尝辄止,避免暴饮暴食及过度辛辣,减轻脾胃负担。

动静相宜:娱乐放松应有节制,保持情绪稳定,避免过喜过亢。

急性发作可这样缓解

若突发头痛,可尝试以下方法应急:

用生姜片沿耳后胆经单向刮拭至皮肤微红。

点按风池穴(后颈部枕骨下凹陷处),方向朝对侧眼球。

伴有视觉闪光的典型偏头痛,可尝试艾灸百会穴(头顶正中)。

林栋教授特别提醒,若头痛反复发作、止痛药无效,或伴随恶心、呕吐、视力模糊等症状,应及时就医。尤其是有高血压等基础病的老年人,若出现头痛伴一侧肢体无力,需警惕脑血管意外,切莫延误。

福建卫生报
健康大使



健康大使邀你一起
关注“福建卫生报”

本期嘉宾

林栋 教授
福建中医药大学国医堂