



年底焦虑症，你是不是也有？

名牌大学毕业生天天晚上做噩梦 想评部门先进 春节回家给父母长脸 考评、送礼、写总结、年终奖、回家过年 心理医生总结年底焦虑症十大诱因

马上就要过春节了，最近，浙大一院精神卫生科心理治疗师胡健波接诊了一位小伙子。小伙神情烦躁，不时地搓着手。

“我这个星期，天天晚上做噩梦。梦里总会有一个大型仪式，就像电影颁奖礼似的，我每次都能获提名，但最后宣布得奖人时，都不是我。台上的人一念完名字，我往往就会一激灵，咯噔一下就醒了。”

名牌大学毕业，事业单位工作3年 小伙子想当一回先进

小伙子姓张，26岁，名牌大学毕业，考入杭州的一家事业单位，作为普通职员已经工作了3年，单位福利待遇都还不错。张先生年收入在10万左右，工作压力也不大。

但最近，单位部门开始筹备年终考核和评选先进，他的烦恼来了。

“事业单位评优，比较看重资历，前两年我也不去想这个荣誉。今年我已经做满三年，算算看部门里也该轮到我了。可我还有一个同事，跟我同年进单位的，她也具备评优的资格。”

张先生说，他觉得在单位里有荣誉还是很重要的，评上了先进，工资就会从此上调一档。以后各种参评机会、晋升机会都会从先进个人里选。如果这次评不上，他觉得将来的整

个规划都会受影响，可能一步踩空，就步步落空了。

张先生父母很以张先生为傲。因此，张先生想评先进的另一个重要原因，就是春节回家好给父母在村里长长脸。

虽然很想要这个先进，但张先生又不好意思露出来。他告诉胡医生，他甚至考虑要不要给领导走动走动送点礼，但又觉得不好意思说出口。

真是越在乎的事情越折磨人，随着先进个人的公布越来越临近，张先生的状态越来越不好，老是觉得心神不宁。只要一想起这事，他就心跳加速。

晚上也睡不好，睡得很浅，稍微一点响动就能把他吵醒。睡着的时候也老做噩梦。

测一测：你有没有年底焦虑症？

广泛性焦虑问卷(GAD-7)

根据过去两周的状况，请您回答是否存在下列描述的状况及频率，请看清楚问题后在符合您选项的数字上面画√。

	完全不会	好几天	超过一周	几乎每天
1.感觉紧张，焦虑或急切	0	1	2	3
2.不能够停止或控制担忧	0	1	2	3
3.对各种各样的事情担忧过多	0	1	2	3
4.很难放松下来	0	1	2	3
5.由于不安而无法静坐	0	1	2	3
6.变得容易烦恼或急躁	0	1	2	3
7.感到似乎将有可怕的事情发生而害怕	0	1	2	3
结果分数相加：0-4分，提示未见明显焦虑症状。5-9分，提示存在轻度焦虑。10-14分，提示存在中度焦虑。15-21分，提示存在重度焦虑。				

(本问卷由浙大一院精神卫生中心提供，结果仅供参考，不作为诊断之用。)

基金动态·广告 栏目主持人：肖华 投资有风险，入市需谨慎

华安基金牵手诺亚财富 全新黄金投资利器重磅上线

2017 年全球金融市场依旧充满不确定性，随着投资者避险意识的逐渐高涨，黄金的资产配置作用将再次凸显。在此背景下，诺亚正行·财富派-华安基金藏金宝联合发布会在上海举办，宣告华安基金旗下“藏金宝”正式在中国独立财富管理行业的开

创者和领导者——诺亚财富上线。华安基金董事长朱学华表示，在目前“资产荒”的大背景下，在诺亚财富上线的“藏金宝”能够满足投资者抵御通胀、财富保值增值和投资避险的需求。

权益投资专家再推新品 浦银安盛经济带崛起火热发售中

在 2017 年的首个交易周，A 股迎来开门红。不少基金公司纷纷在新年伊始着手布局相关产品，其中，素有“权益投资专家”之称的浦银安盛基金旗下新产品——浦银经济带崛起灵活配置型基金正在火热发售中。

作为 2017 年开年之作，浦银经济带崛起将由五星基金经理褚艳辉再次担纲。据了解，褚艳辉的投资管理能力和风控能力都较为突出。据 Wind 数据显示，截至去年底，其管理的浦银盛世精选 A 以 7.9% 的净值增长率，在 286 只同类产品中居前

华泰柏瑞杨景涵：价值投资正当其时

不经意间，2017 悄然而至。展望新年，华泰柏瑞多策略基金经理、华泰柏瑞价值 30 拟任基金经理杨景涵表示，随着宏观经济供需改善，企业部门效益回暖，货币政策中性偏紧，以低估值、高分红为特征的价值股有望吸引资金关注。

目前正在中国银行发行的华泰柏瑞价值精选 30 基金正是以聚焦低估值、高股息板块为主要特色，其中，前 30 大只重仓价值股将不低于非现金基金资产的 80%，在有着一万 3000 只股票的大 A 股，可谓精益求精，百里挑一。

产业资讯·广告

松下罗密欧 系列

智慧洗涤 净在掌握

搭配7项精准智控 变频三维立体洗涤技术

松下罗密欧 XQG90-E9028

松下罗密欧 XQG90-E9028

松下罗密欧系列滚筒洗衣机除菌产品让新房有“洗”

洗衣服这件“小事”上，自古以来似乎都是女人承担得多一些，因为男人要“忙事业”。然而时至今日，女性往往要身兼照顾家庭 and 在外打拼的双重任务，结果家务分配就经常成为夫妻矛盾的导火索。如何才能避免家务带来的战争升级呢？或许一台“聪明”的洗衣机就可以做到。

新人当道何须操劳 科技让洗衣变简单

与普通洗衣机相比，松下罗密欧系列滚筒洗衣机拥有水位智控、泡沫智控、温度智控、3D 振动智控、不平衡智控、布量智控、布质智控等七项精准智控功能，可自动检测洗涤过程中的各项需求。搭配 ECONAVI 节能导航技术，能够感知洗涤物的量和水温，智能优化洗涤，布量智控，辨别衣物重量；温度智控，辨别温度变化；布质智控，辨别衣物材质。

用户需要做的，只要轻点几下操作面板，即可完成各式衣物的洗涤工作。

捍卫家人健康 洗衣更要有“深度”

对需要保持高度清洁的幼儿衣物、寝具等，松下罗密欧系列滚筒洗衣机可开启高温除菌，将水加温，除菌效果特别显著。对于不能高温洗涤的衣物，松下罗密欧系列滚筒洗衣机则发挥光动银除菌的功能。除此之外，针对困扰用户很久的“二次污染”问题，松下罗密欧系列滚筒洗衣机还创新筒洗净技术，有效清除外筒内壁污渍死角，避免细菌滋生。

冬日洗衣新体验 洁净升级呵护双手

松下罗密欧系列滚筒洗衣机的一大亮点就在于搭载成熟的泡沫发生技术，其原理就是先将洗涤剂放入泡沫发生器内，进水的同时即可快速溶解洗涤

剂，形成丰富而细腻的泡沫。洗涤开始阶段，洗涤剂即可发挥洗净效用，延长洗涤剂的有效洗涤时间，洁净效果更显著。如此一来，用户再也不必在冬日里对着冷水和洗涤剂发愁，机洗也能达到媲美手洗的理想效果。

外貌党的胜利 让洗衣机与家装融合

据了解，松下罗密欧系列滚筒洗衣机采用符合人体工学的 84.5cm 舒适高度，操作方便，且小体积化更节省空间，摆放更灵活，还可嵌入式安装，美化家居。当然，娇小身材并不意味着在洗衣效率上打折扣。松下罗密欧系列滚筒洗衣机 9 公斤的超大容量，配合变频电机，无论是刚过完一个冬天的棉被，还是堆成山的，即将准备迎接夏天的 T 恤和短裤，大容量变频，一次性帮你搞定所有清洁计划，让洗衣更加高效。