

过年准备说明书



扫码看视频

“年前不仅要扫屋除尘,更要给身心来场彻底的重启。”距离2026年马年春节越来越近,大家的新春筹备已从家庭大扫除延伸至个人身心养护。从数字空间清理、精神盛宴预约到潮流形象焕新,兼顾内外的“过年三件套”正成为许多年轻人的新春标配,带动家政服务、文化消费、时尚美妆等多个领域迎来消费热潮。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 龙思言

T03

新春标配

【数字断舍离】

一小时清理35G缓存,打印时光成册

“本以为删了2000条聊天记录就能腾出空间,结果手机还是提示存储不足。”从事视频剪辑工作的00后安然,周末特地抽出半天时间,跟着网上的“极简整理术”给手机做了次深度“瘦身”。打开微信存储空间她才发现,35G的占用量中,聊天记录仅占10G,其余空间全是隐藏的原图缓存、小程序残留和视频号垃圾。

“我身边的朋友都在清理内存,让手机也清清爽爽过年。”安然说。

按照攻略,安然通过微信自带工具清理了聊天中的原图缓存12G,批量删除了27个不常用小程序,又关闭了朋友圈自动下载功能。

“整个过程不到一小时,手机运行速度肉眼可见变快,像换了部新手机。”

清理相册时,安然特地筛选出2025年的300多张值得留存的照片——和朋友的旅行合影、家人的生日瞬间、工作中的里程碑时刻。她向记者展示了这些照片的用途:通过线上店铺打印后,用自粘式相册DIY成册,还在空白处标注了当时的心情故事。“过几天就会寄过来了。电子照片存再久也容易被遗忘,实体相册拿在手里才有温度,以后再翻看肯定很有意义。”安然说。

数码博主木木建议,年前数字清理可遵循“三箱法”。

将文件分为“立即保留”“打印存档”“彻底删除”三类,重点清理微信三个隐藏缓存区和电脑过期文件夹。

“很多人不知道,刷过的视频号、用过的外卖小程序都会悄悄囤积垃圾,定期清理不仅释放空间,更能梳理一年的生活轨迹。”

记者了解到,临近过年,线上照片打印订单量随之骤增,多家照片打印的网店销量破十余万单,马元素相框、定制化纪念册成为热门单品,年轻人用这种方式给记忆“建档”。

身心兼顾,“过年三件套”火了

清理数字空间、享精神年夜饭、潮流形象焕新受年轻人偏爱



过年流行的美甲充满了“马”元素。受访者供图

【精神年夜饭】

美术馆看展+纪录片观影,解锁沉浸式假期

“春节不想宅家刷短视频,早就预约好了美术馆的新年展。”2月6日,从事教育行业的赵赵老师向记者展示了她提前预约的新年活动:李自健美术馆的“万马奔腾新时代”油画展和谢子龙影像艺术馆的新春特展赫然在列。

作为文化消费的忠实爱好者,赵赵把年前的“精神储备”当作重要的过年仪式,她告诉记者,准备提前下载湖南非遗纪录片《古法“湘”对论》,还整理了一份包含5部经典影片的观影清单。

“今年新播的《守护解放西》我特地攒着没看,过年回老家,这就是我的电子榨菜了。”在长沙工作的小陈说。他是湖北人,非常喜欢看和长沙有关的纪录片,尤其是《守护解放西》系列,从中还学会了长沙话。

接受采访的多名网友表示,过年是逛展、看纪录片和经典影片的最佳时节。“文化过年”成为年轻人的新选择,精神消费市场呈现蓬勃活力。

【潮流焕新计】

马元素亮眼,“爱自己”是关键词

“过年就要从头美到脚!”长沙的林宜和闺蜜一起,预约了烫发、美甲套餐,还入手了一件带有马元素刺绣的红色大衣。

在五一广场沐一美甲店,美甲师正在给她打造“马踏祥云”主题美甲,金色线条勾勒的骏马图案搭配红色晕染底色,年味十足。“今年马元素特别火,不管是衣服、首饰还是美甲,都想沾点‘龙马精神’的好寓意。”美甲师说。

工作人员介绍,进入腊月后,店铺客流量激增,需要提前2天左右预约,马元素款式的点单率占比超40%。“除了传统的骏马图案,年轻人还喜欢简约风的马轮廓、祥云与马结合的国潮设计”。

美甲师向记者展示了近期的热门款式,从美甲贴片到饰品搭配,都融入了生肖马的创意元素。不仅如此,金店的马形吊坠、国潮品牌的马元素服饰、义乌市场的“马踏祥云”相框等商品均销量火爆,小克重黄金饰品因性价比高,成为年轻人的首选。

在岳麓区芊玉影服装店,红色系、马元素单品被摆在显眼位置。“这件羊毛大衣上的刺绣骏马图案,采用了非遗剪纸工艺,既时尚又有文化内涵。”店员热情地向记者介绍,她表示,春节前的服装销量比平时增长两倍有余,年轻人选购新衣不再只追求款式,还会注重设计中的吉祥寓意和文化表达。“好好打扮自己,是‘爱自己’的一种方式,新的一年要以最好的状态迎接挑战。”家住岳麓区的邓女士提着刚买的新衣,脸上洋溢着期待。

记者手记

今年过年,追求更多元

为什么马年这么受欢迎?作为十二生肖中的一员,马象征着力量、活力、自由和进步,在中国传统文化中,马是吉祥的象征,代表着好运和成功,马年更是被视为充满机遇和活力的一年,“希望新的一年能越来越好”是大家共同的愿望。

如何让自己变得更好,今年的做法和往年也有明显的不同。“骐骥驰骋,势不可挡”,从数字空间的整理到精神世界的充盈,再到外在形象的焕新,马年春节前的这波“新春三件套”,折射出大家对美好生活的多元追求,更传递出人们对“身心兼顾”生活理念的认同。

