

中意人寿 健康月刊

2026 二月刊

本刊仅限于内部浏览，不用作任何商业用途



往期中意健康月刊



C o n t e n t s

P3

二月卷首语
春回大地，策马启程

P4

营养健康
国际权威营养指南解读

P8

日常保健
女性骨骼健康与补钙要点

P11

医疗科技
癌症早筛的前沿技术

P15

运动健康
不同年龄段的运动建议

P18

心理健康
和父母相处的三颗救“心”丸



春回大地，策马启程

二月，是一年真正被点亮的时刻。鞭炮声渐远，灯火还在窗前摇曳，空气里仍留着年味的温度。团圆之后，人们重新回到岗位，也重新回到对生活的打理与照看。新的节律正在铺开，身体与心，都需要一次温柔而坚定的启程。

本期《健康月刊》，我们从餐桌开始，解读最新膳食指南，让日常三餐更有方向；从骨骼谈起，提醒补钙并非老年人的专利，而是贯穿一生的基础工程；在前沿科技栏目，我们带来癌症早筛的新进展，让“及早发现”不再只是口号；在体重管理中，根据不同年龄段给出更贴合现实的运动建议，帮助大家忙碌中找到可持续的方式；而在家庭心理专栏，我们关注春节返乡后的情绪波动，为“回家就容易发火”的困扰，准备了三颗速效的“救心丸”。

健康，并不等同于完美，而是一次次对自己的照料与修复。愿这个二月，您在年后的重新出发中，既有奔跑的力量，也有停下来倾听身体的耐心。让知识成为底气，让行动成为祝福。

丙午马年，中意与您齐头并进，共赴好时光。



2026

国际膳食营养指南 解读与国人膳食最佳实践



2026年初，国际权威机构发布了《2025-2030年膳食指南》。该指南代表了当前国际营养科学的重要共识和最新进展，其核心宗旨可概括为“膳食三角形”。既鼓励以蔬菜、水果、优质蛋白质（豆类、鱼、禽、蛋、瘦肉）、全谷物及健康脂肪（如坚果、植物油）为饮食基础，同时严格限制添加糖、饱和脂肪和钠（盐）的摄入。其根本目标在于预防和控制肥胖、心血管疾病、2型糖尿病等慢性病。

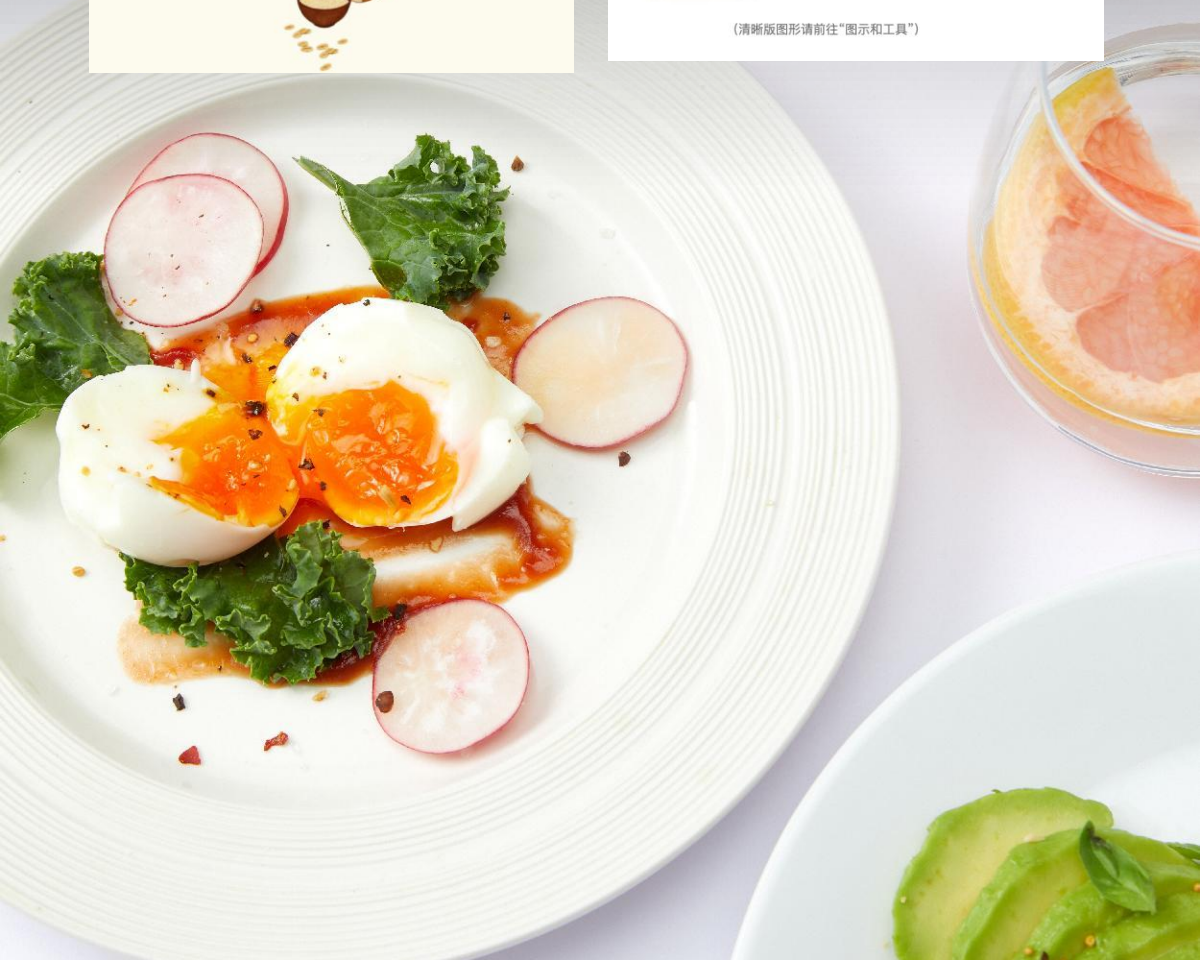



《膳食指南》饮食建议

最新的《膳食指南》给出的饮食指南，包括以下12点重要原则：

- ☑ 核心饮食：优先天然高营养密度食物，大幅减少精加工食品
- ☑ 热量与饮水：按个人情况控热量，多喝白水 / 无糖饮品，注意高热量食物分量
- ☑ 蛋白质摄入：每餐吃优质蛋白，动植物蛋白搭配，用健康方式烹饪肉类
- ☑ 乳制品：每日 3 份无添加糖全脂乳制品，按自身热量需求调整
- ☑ 肠道健康：多吃蔬果、发酵、高纤维食物，远离精加工食品
- ☑ 蔬果摄入：每日 3 份蔬菜 + 2 份水果，优选整果，限量饮用 100% 果蔬汁
- ☑ 健康脂肪：从天然食物中获取，烹饪优先选橄榄油，也可用黄油 / 牛脂
- ☑ 谷物选择：每日 2-4 份高纤维全谷物，减少精制碳水，饱和脂肪摄入 \leq 每日 10% 总热量
- ☑ 严控添加物：避开高盐高糖精加工食品，不喝含糖饮料，少吃含人工添加剂的食物
- ☑ 添加糖管理：单餐添加糖 \leq 10 克，零食遵循 FDA 添加糖标准，区分天然糖与添加糖
- ☑ 酒精摄入：尽量少喝，孕妇、服药者等特殊人群完全禁酒
- ☑ 钠摄入控制：14 岁及以上每日钠 \leq 2300mg，儿童按年龄分级限制，高活动量可适当增加

新的《膳食指南》与中国《中国居民膳食指南（2022）》的核心宗旨高度一致：**倡导食物多样、合理搭配，并特别强调“清淡饮食，少油、少盐、少糖”**。因此，结合以上两种膳食指南的科学指导，为我们优化日常饮食、巩固健康防线提供了良好的实践指导。





国人饮食的常见误区和挑战

尽管国内外膳食指南有着明确建议和指导意见。然而，理想与现实的脱节不容忽视。在实际生活中，国人的饮食习惯仍存在着众多误区与诸多挑战：

“三高”饮食非常普遍。日常烹饪和加工食品中盐、食用油、添加糖的摄入量极易超标。高钠摄入是高血压的重要风险因素，而过多的精炼油和添加糖则可能造成肥胖和代谢紊乱。

主食过于“精细”。膳食中精米、精面占比过高，缺乏全谷物、杂豆、薯类等，导致膳食纤维、B族维生素摄入不足，血糖波动较快。

传统烹饪与外出就餐的健康挑战。传统中式菜肴讲究“色香味”，往往依赖多油、多盐、多糖。外出就餐时，菜肴的油、盐、糖量难以控制，且份量通常较大。

蛋白质摄入失衡。部分人群存在红肉（猪、牛、羊肉）摄入过多，而鱼、禽、蛋、奶、豆制品摄入不足的情况，影响了蛋白质来源的多样性和脂肪酸构成的健康性。

健康脂肪认知误区。对“脂肪”一味恐惧，忽视了摄入坚果、种子、橄榄油、深海鱼等富含不饱和脂肪酸的健康脂肪。同时，日常烹饪中反复使用加热后的植物油、过量摄入含有反式脂肪的加工类食品等问题依然突出。



蛋白质摄入失衡: 少红肉, 多白肉, 适量豆制品

- 减少红烧肉、炖排骨的频率, 如每周1次。
- 每周至少吃2次鱼, 其中1次为深海鱼; 鸡鸭肉去皮烹饪。
- 保证摄入适量豆制品, 如豆腐、豆干、豆浆; 用豆制品替代部分红肉, 如芹菜香干炒肉丝。

健康脂肪认知误区: 用好油、换着吃

- 凉拌、低温烹饪用橄榄油、亚麻籽油; 煎炒用普通植物油; 每日坚果一小把(约10克)。
- 不同植物油交替使用, 脂肪酸摄入更均衡。
- 油炸用油不反复加热; 限制人造奶油、烘焙食品等含反式脂肪的加工食品。

传统烹饪与外出就餐建议
健康烹饪法

1. 红烧、糖醋菜肴改为清炖、清蒸;
2. 用不粘锅可减少用油量;
3. 菜品最后调味, 盐量可控。

外出就餐建议

1. 要求后厨“少油、少盐、少糖”, 或单独放置调味酱汁。
2. 遵循“N-1”点菜法(即人数减一道菜), 或主动提出打包, 避免过量。
3. 拒绝含糖饮料, 首选白开水、淡茶或不加糖的苏打水。

遵循以上原则, 我们不仅能享受美食带来的满足感, 更能通过日常饮食, 有效管理体重、稳定血压、血糖, 为长期健康打下坚实基础。健康饮食, 从今天开始。



国人健康膳食最佳实践

结合国内外膳食指南，并针对以上国人膳食误区和挑战，我们也给出以下具体最佳实践建议：

“三高”饮食之建议：减盐、减油、减糖

- **减盐：**使用定量盐勺；起锅前再放盐，用盐会更少；用醋、柠檬汁、香料（葱、姜、蒜、花椒）替代部分盐和酱油。
- **减油：**使用定量油壶；多用蒸、煮、焯、凉拌、快炒，少用煎、炸；蔬菜焯水后淋少许橄榄油，美味又控油。
- **减糖：**喝白水、淡茶替代含糖饮料；烘焙或煮粥时用红枣、南瓜天然甜味替代白砂糖。

主食过于“精细”：粗细混搭

- 白米饭中加入1/3小米、玉米碴或红薯丁，颜色好看、口感丰富。
- 早餐用燕麦片、全麦馒头替代白粥、白馒头；杂粮粥替代白米粥。
- 尝试用鹰嘴豆、芸豆等杂豆与大米同煮，豆饭饱腹感强、血糖反应更平缓。

补钙需趁早

女性骨骼健康与补钙要点



春季，万物复苏，也是关注骨骼健康，实施科学补钙的理想时期。对于女性而言，骨骼健康的维护尤为关键。由于月经周期、怀孕分娩、哺乳以及更年期后雌激素水平显著下降等特有生理过程，女性一生的钙流失速率普遍高于男性，从而导致骨质疏松症的发病风险显著增加。

骨质疏松是一种骨量减少、骨微结构破坏，骨脆性增加的疾病，其过程往往是不可逆的，一旦发生骨折，将严重影响生活质量。因此，从年轻时（尤其是20-30岁的峰值骨量积累期）就开始重视并科学补钙，是有效延缓中老年时期骨量流失、预防骨折和骨骼疼痛的关键。



常见的补钙误区与事实澄清

误区一：“多喝牛奶就可以补钙”

牛奶是优秀的钙来源，但**单一食物无法满足全年龄段、全生命周期的钙需求**。不同年龄阶段对钙的需求量不同（如青春期、孕期、更年期需求增加），且钙的吸收受维生素D、饮食搭配（如避免与高草酸食物同食）、个体消化吸收能力等多种因素影响。

误区二：“年轻不用补，更年期再补就行”。

这是最具危害性的误区之一。人体骨密度在**20-30岁左右达到峰值**。年轻时积累充足的“骨量”，就像在银行有足够存款，是为**中老年期对抗必然的骨量流失打下坚实基础**。错过这个黄金积累期，后续补钙效果将大打折扣，难以从根本上重建骨密度。

误区三：“补钙越多越好”。

过量补钙（尤其是通过补充剂）可能增加肾结石、高钙血症、血管钙化等健康风险。补钙必须遵循科学的推荐摄入量。中国营养学会推荐，成年女性每日钙推荐摄入量为800毫克，50岁以上及孕期、哺乳期女性为1000毫克。

误区四：“植物性食物不含钙，素食女性无法补钙”。

许多植物性食物富含钙质，如豆腐（特别是用石膏或卤水点的）、豆浆、深绿色蔬菜（如西兰花、羽衣甘蓝、芥菜）、芝麻、杏仁等。关键在于合理搭配（如同时摄入维生素C或经过发酵以提升吸收率）并确保维生素D充足，素食者同样可以有效补钙。

误区五：“喝骨头汤能高效补钙”。

骨头中的钙很难溶解到汤里。骨头汤的钙含量极低（约2-4毫克/100毫升），而脂肪和嘌呤含量却很高。指望喝骨头汤补钙，效果远不及喝一杯牛奶（约含100-120毫克钙/100毫升）或食用其他高钙食物，还可能摄入过多不健康脂肪。



如何正确科学补钙？

强化骨骼肌肉重要方法：规律运动

规律进行**力量训练**（如举哑铃、深蹲、弹力带练习）和**抗阻运动**，能给骨骼施加适当压力，刺激成骨细胞活性，有效提升骨密度、增强肌肉力量以保护关节。**建议每周进行2-3次此类运动。**

促进钙吸收的关键：适当晒太阳

维生素D是钙吸收的关键。皮肤在**阳光中紫外线B（UVB）的照射下可以合成维生素D**。夏季建议在**非正午强光时段**（如上午10点前或下午4点后），不涂防晒霜，**暴露面部和手臂皮肤晒太阳15-20分钟**。注意避免暴晒灼伤。**冬季可在正午前后延长日晒至30-45分钟**，并尽量扩大暴露皮肤面积。

饮食结构：不同阶段补钙需求

- **青少年期（14-18岁）：每日需钙1000毫克**。保证充足奶制品（牛奶、酸奶）、豆制品、深绿色蔬菜的摄入。
- **成年期（19-50岁）：每日需钙800毫克**。维持均衡饮食，重点摄入高钙食物。
- **更年期及老年期（50岁以上）：每日需钙1000毫克**。由于吸收效率下降，应主动增加高钙食物（如钙强化的食品、低脂奶制品），并考虑钙补充剂。



选择营养补充剂

成年人：如日常饮食无法满足推荐钙摄入量，可考虑营养补充剂。**碳酸钙**（随餐服用吸收好）和**柠檬酸钙**（不受胃酸影响，适合胃酸分泌少者）是常见选择。单次补钙不宜超过500毫克。

老年人：常需常规补充。务必选择**同时含有维生素D的钙补充剂**，或**单独补充维生素D**（每日600-800国际单位），以最大化吸收。

缺钙识别与检测

常见症状：夜间腿抽筋、不明原因腰背酸痛、牙齿松动、易骨折等可能提示钙缺乏，但需医生确诊。

检测指标：

骨密度检测（DXA）：是诊断骨质疏松的金标准。**关注 T 值**（与健康年轻成人峰值骨密度相比），**T 值 ≤ -2.5 可诊断为骨质疏松。**

血钙水平检测：通常血钙维持在稳定范围，严重缺乏时才会下降，可作为参考。

女性骨骼健康是一场贯穿生命周期的保护计划。从年轻时开始，通过均衡膳食、充足日照、规律运动和必要时的科学补充，积极储存并维护骨量，是应对未来挑战、享受高质量老年生活的重要基石。



世界抗癌日

癌症早筛的前沿技术



每年2月4日的“世界抗癌日”，旨在全球范围内倡导“早发现、早诊断、早治疗”的核心理念，以降低癌症负担。我国作为癌症高发国家，癌症防治形势严峻。

值得振奋的是，**随着基因检测、液体活检、人工智能等前沿技术的突破性进展**，癌症筛查正在从传统的有症状检查，**迈向对无症状高风险人群的精准预警与早期识别新时代**。这些技术使在癌症发展初期，甚至在临床前阶段进行干预成为可能，为人类战胜癌症带来新的希望。

癌症筛查的认知误区与挑战

尽管技术进步，但公众在癌症早筛领域仍存在显著认知误区与实践挑战。

首先，**对早期筛查重视普遍不足**，许多人抱有“没症状就不用查”的侥幸心理，错失最佳干预窗口。

其次，明确的**高危人群（如有家族史、长期不良生活习惯者）筛查意识依然薄弱**。

再者，面对从传统影像、内镜到新兴基因检测、液体活检等**种类繁多的检查项目，公众往往感到困惑**，不知如何根据自身情况科学选择，容易产生“过度检查”或“检查不足”的两极问题。

最新癌症早筛前沿技术介绍

基因检测

通过分析个体的遗传物质（DNA），**基因检测**可以评估其对某些特定癌症（如遗传性乳腺癌、卵巢癌、结直肠癌）的**先天易感性或高风险**。

同时，**多基因风险评估能综合评估个体相对于普通人群罹患多种常见癌症的整体风险**，帮助人们了解自身的遗传倾向，从而在生活方式和筛查策略上采取更具针对性的预防措施。





液体活检（血液活检）

液体活检，特别是基于**循环肿瘤DNA (ctDNA) 检测**的技术，是近年来最具颠覆性的进展之一。它通过分析血液中来自肿瘤细胞的微量DNA碎片，能够在极早期发现癌症的踪迹。一项名为**多癌种早期检测 (MCED) 的血液检测技术**，一次抽血即可实现对多种常见癌症（如肺癌、肝癌、结直肠癌、胰腺癌等）的筛查与溯源提示，为**无症状人群提供了强有力的补充筛查工具**。

AI辅助诊断技术

人工智能 (AI) 在医学影像分析领域亦有突破性进展。通过深度学习海量的影像数据，**AI算法**能够辅助放射科医生更**快速、精准地识别CT、MRI、乳腺钼靶等影像中的细微病灶和早期癌变迹象**，显著提升筛查的敏感性和特异性，减少漏诊与误诊，尤其在高负荷的筛查工作中展现出巨大价值。

不同人群癌症早筛建议

普通人群筛查建议

40 岁起启动基础筛查：每年进行肺癌低剂量 CT、胃肠镜（每 5 年一次）、乳腺超声等常规检查；

50 岁以上人群：若经济条件允许，建议**每 2 年加做一次多癌种液体活检**，可覆盖肺癌、肝癌等高发类型，提前识别无症状期病变信号。

高危人群

高危人群需可在基础筛查上增加基因检测与肿瘤专项检查，比如：

肺癌高危人群：吸烟指数 ≥ 30 包/年、肺癌家族史阳性者，应先做肺癌相关基因检测，再每 1-2 年进行 ctDNA 液体活检；**乳腺癌高危人群**（如 BRCA 突变携带者），每年结合乳腺钼靶与基因动态监测；

胰腺癌高危人群（糖尿病合并肥胖者），可采用液体活检进行早筛。



检查结果跟进

检测阳性者需立即进行针对性确诊检查（如穿刺活检、增强CT），明确病变性质；

阴性者仍需按周期坚持常规筛查，不可掉以轻心。

结合健康生活方式。戒烟限酒、均衡饮食、规律运动，更好的实现癌症“早发现、早治愈”。

癌症防治，需要预防为主，其次是早期识别和早期治疗。以基因检测、液体活检、AI诊断为代表的高科技，正将癌症筛查推向“更早、更精准、个性化”的新时代。公众应提升科学认知，结合自身风险，在专业指导下科学使用这些前沿科技。



不同年龄段的运动建议

运动要聪明 而不是靠蛮力



众所周知，积极的生活方式有益身心健康。规律运动的人，在随着年龄增长时，往往能保持更佳的健康状态和独立性。但你知道吗？随着年龄变化，我们需要的运动类型也会改变。二十多岁时适合的锻炼方案，到了40、50、60岁乃至更年长时，可能已不再符合身体需求。今天，我们就来聊聊如何根据年龄调整运动方式，让你无论处在人生的哪个阶段，都能保持健康与愉快。

我的肌肉怎么了？

随着年龄增长，骨骼肌质量和力量下降属于正常现象。肌肉自我修复能力下降，整体性能也会减弱。但肌肉力量与协调性对维持日常生活至关重要。它让我们有能力完成想做的事情，如提购物袋、爬楼梯等日常动作。同时，肌肉力量还能帮助预防跌倒，并让跌倒后更容易重新站起来。

运动虽然无法逆转或阻止肌肉随年龄衰退的现象，但它能减缓功能下降的速度。换句话说，年龄越大，越应该坚持运动，而不是减少。

不知如何开始调整运动习惯？

我们可以帮你通过更积极的生活方式，达成健康目标。

健康成年人每周至少应进行150分钟中等强度有氧运动，也就是每周五天、每天大约30分钟。如果你偏好高强度训练，那可以将目标调整为每周75分钟。此外，还应保证每周至少两次的力量训练。活动的选择可以偏向增强耐力、力量、平衡和柔韧性。随着年龄变化，你可以调整运动的重点，让身体得到恰到好处的支持。



不同年龄段的运动建议：

20 - 30 岁：此时应培养积极的生活方式和良好的饮食习惯，为未来打基础。可以尝试散步、慢跑、舞蹈、游泳、骑行等户外徒步，或是网球、篮球、皮克球等球类运动。这个阶段可能会被工作和家庭事物占据大量时间，但仍建议每周至少安排几次有氧运动和力量训练，永远是值得的。

40 岁：继续维持并巩固之前建立的好习惯。保持每周 150 分钟的有氧运动和均衡饮食，以保证健康强健的体魄。同时加入每周数次的举重等力量训练。

50 岁：中年阶段可以适当降低运动强度的同时，适当延长运动时间。例如，可以用更长时间的快走，替代中等强度的跑步，既能获得好处又减少了对关节的冲击。力量训练方面可以选择自重训练（如俯卧撑、深蹲）或弹力带训练。

60 岁及以上：除了力量训练和有氧运动，还需要增加每周数次的平衡训练。例如通过捏网球来锻炼握力、练习太极或跳舞，这类运动同时兼具力量、心肺功能和平衡能力。

无论处于哪个年龄段，都应该在运动中加入拉伸。柔韧性有助于你在生活中行动起来更灵活。进行有氧运动的前后，也别忘了热身和放松。最重要的是，听从身体的信号。如果感到疼痛或不适，应暂停并检查原因。在调整或开启新运动计划前，最好与家庭医生沟通，他们能根据你的健康需求和目标，为你量身定制合适的运动强度与类型。



一回家面对父母就脾气大？ 春节回家的三颗 速效救“心”丸

临近春节，经常有朋友聊起：一回家面对父母，总是脾气大、戾气重，感觉和父母实在认知不在一个频道，没法沟通，一说话就心塞。

即使很多朋友，已经在“心理成长”这条路上走了多年，但是似乎还是很难和父母相处。

今天我们从专业角度谈谈，为什么很多人觉得一见父母就被“打回原形”，常见反应的局限性，以及三个简单的应对方法帮助我们走出情感漩涡。



为什么我们会被“打回原形”？

在心理咨询中，有一个和“被打回原形”相连的专业术语叫做“**退行**”。退行是指在某些情境下，个体回归到童年未成熟阶段的情绪和行为表现（Winnicott, 1965）。

例如，来访者可能会在咨询师面前表现得像孩子：

固执地要求咨询师反复调整水温或空调温度；

希望咨询师24小时都等在邮件另一端，随时满足他们的需求；

不断哭诉“你不理解我”，却又无法具体表达自己想要的是什么。

退行虽然让人看起来脆弱，但它也是咨访关系中的重要阶段，对个体的心理发展具有深远影响：

揭示早年未被满足的情感需求

比如，一个总是哭闹的来访者，可能在童年时经历过被忽视或被抛弃；一个对环境温度高度敏感的人，可能在婴儿时期缺乏恰当的养育支持（Bowlby, 1988）。

身体记忆的呈现

早年的创伤体验常被储存在身体记忆中，而非语言记忆。只有在安全的关系中，这些记忆才会被激活并重新体验（Schore, 2012）。

矫正性情感体验

退行让咨询师有机会通过共情与支持，为来访者提供一种全新的情感体验，逐步修复早年的情感缺失（Winnicott, 1965）。



为何父母一句话会“秒破防”？

“退行”不仅发生在咨询室，也常常出现在我们与父母的互动中。每一次“退行”，其实都是一个受伤的内在小孩在重演创伤经历，试图寻求新的情感体验（Malan, 1979）。

当成年后的我们回到原生家庭，父母一句看似简单的话语，依然可能让你瞬间破防：

比如，父母问：“晚上吃什么？今天酱牛肉很新鲜。”或者“要去哪旅行？要花多少钱？”这些看似简单的问题，在你的感知中可能隐藏着对你选择的评判和对生活细节的掌控。

这种“看似民主，实则控制感”的模式会激活童年的情绪记忆，让你感到压迫，甚至进入应激状态。

又比如，父母评论：“你这个工作就是不行，还是得去体制内”，“你乱花钱，不知道节省，等你老了就知道了”，这些话会让你回到童年“看似为你好，实则输出负性情绪”的糟糕体验。随之而来的烦躁、愤怒，甚至想要逃离的冲动，都是这种情绪被激活的表现。

更糟糕的是，父母往往还会再补上一句：“哎哟，我说什么了？至于么？”这种“阴阳怪气”的态度，更可能让你瞬间情绪爆发。

这些情景看似发生在当下，但实际上打开了一扇通向过去的门——你的“内在小孩”的创伤模式被激活了（Bowlby, 1988）。



创伤激活时的三种应对方式

如果创伤无法被言说，只能一遍遍地重演。

当创伤被激活时，很多人会不自觉地进入3F（战斗 Fight、逃避 Flight、冻僵 Freeze）的应对模式。这些应对方式虽然暂时缓解了情绪，但往往无法真正解决问题，甚至可能进一步强化创伤循环。

战斗：强化旧有神经回路

通过争论试图让父母认错或道歉，常被视为一种语言上的“胜利”。然而，这种争吵和纠缠的方式虽然能短暂释放情绪，但实际上只会进一步强化旧有的神经回路（Schoore, 2012）。

比如，当你试图用语言“赢过”父母时，他们可能反击说：“我也是为你好。”这些话不仅不会带来理解，反而让你更感挫败，陷入“父母永远不可能理解我”的绝望感之中。



逃避：短期缓解，长期无解

选择沉默、减少接触，甚至“断亲”，虽然可以在短期内避免冲突，但情感代价却是沉重的——

情感的代价：长期回避可能让你感到如鲠在喉，甚至产生负罪感。

未解决的问题：未被处理的情绪容易在其他关系中反复重演，成为未来情感互动中的隐性障碍。

冻僵：麻木带来的内耗

冷漠和回避看似是节省精力的方式，但实际上，这种方式可能让你陷入“看来我们的关系只能这样了”的无助循环。

长期的情绪麻木并不会让问题消失，反而让你在内心深处不断重复“为什么他们不改变”“为什么我无法真正释怀”的消耗性思考，最终让情绪积压得更深。





从创伤到重建：三颗速效救“心”丸

面对原生家庭的挑战，如何打破3F的循环，主动重建关系模式？以下三种方法或许对你有帮助：

打破自动反应：给自己“停”的空间

当火气上涌时，其实是整个大脑和身体都被激活的时刻。交感神经系统占据主导，你的身体进入应激状态，这也是为什么你会感到心跳加速、手心冒汗，甚至一时语无伦次，音调不自觉地升高几度。

在这种情况下，**一个最简单有效的方式就是深呼吸**。通过深呼吸，可以快速激活副交感神经系统，帮助身体从应激状态中恢复平静（Damasio, 1994）。

深呼吸的方法非常简单：将注意力集中在鼻腔，轻轻深深地吸气，再轻轻深深地呼气，重复三个回合即可。

这个方法既简单又高效，可以帮助你迅速回到当下，打破情绪的惯性循环。即使在处理严重创伤的来访者时，这个方法依然能起到奇效。所以，千万不要低估它的力量！

转换视角看家族

心理咨询在前期评估阶段，通常会有一个梳理家族树或成长史的环节。很多来访者会发现，简单地回顾和梳理，就能带来深刻的影响。

试着从“家族幸存者”的视角去理解你的父母。比如：

- 父母的成长经历是如何塑造他们的行为的？
- 奶奶是如何对待父亲的？这种互动对他产生了什么影响？
- 母亲在家排行老几？她的家庭角色是否塑造了她的性格？

通过这样的梳理，你会对父母的行为有更深入的理解。当然，这并不意味着你需要接受或合理化他们的行为，而是帮助你厘清问题的来源，这已经不再是关于父母的外在行为，而是你自己的一段内心之旅（Bowlby, 1988）。



构建支持体系：为自己搭建安全基地

主动构建心理支持体系，通过朋友、咨询师，或者兴趣爱好（如旅行、写作、绘画等），找到情绪的出口。将这些支持资源清晰地列出来，为自己建立一个心理上的安全基地，这将成为你面对复杂情感的重要资源。

无论是停下情绪的惯性、理解家族的复杂性，还是搭建自己的支持体系，都是从创伤走向重建的关键一步。你不仅可以在原生家庭的挑战中找到平静，还能够为自己创造一个更强大的内心空间。

祝你在这个春节中，找到属于自己内心的平和与力量。



MindMatrix

盈心桥

盈心桥是由北京师范大学心理学部教授团队领衔、以家庭治疗和儿童青少年心理健康为核心优势的专业心理服务机构。联系电话：18519806096（李老师）





中意人寿
GENERALI CHINA

团体保险客户服务热线：400 888 7555

个人保险客户服务热线：956156