

一份偏心的遗嘱击垮了她

看人际内耗如何加速衰老

通讯员 叶丽 张煜铨

50多岁的陈女士长期失眠焦虑、肠胃反复不适、皮肤敏感乏力,辗转多家医院检查,均未查出器质性病变,整个人却日渐憔悴衰老。直至就诊至浙江省立同德医院(浙江省精神卫生中心),真正病因才被发现。

心身医学科副主任陈正昕了解到,陈女士自幼处在父母否定、挑剔的家庭氛围中,即便成年后尽心尽孝、悉心照料家人,也始终得不到认可。母亲离世后,一份偏心的遗嘱彻底击垮了她的心理防线,长期积压的负面情绪集中爆发,让她陷入严重的自我怀疑,甚至出现反复清洁的强迫行为。这种身心损耗,并非单纯的情绪敏感,而是负面人际关系带来的真实健康损伤。

“心理门诊中,这类隐性身心损耗的患者十分常见。”陈正昕表示,短期人际压力是身体正常的自我保护反应,可一旦陷入长期、无法规避的负

面关系,短暂应激就会演变成持续性慢性损伤。“反复的情绪压抑、心理消耗,会持续激活人体压力系统,让皮质醇、肾上腺素等应激激素长期处于偏高状态,不仅容易诱发焦虑、低落等情绪问题,还会让身体陷入低度慢性炎症状态。”久而久之,免疫系统、内分泌系统、心血管系统都会受到影响,衍生出失眠多梦、反复肠胃不适、皮肤暗沉敏感、体虚乏力等各类躯体症状。这些查不出器质性问题的不适,正是心理内耗转化而来的“躯体化症状”,也是身体发出的衰老预警信号。

原生家庭的负面消耗,对人的影响最为深远。“长期被打压、否定、道德绑架的孩子,容易形成敏感自卑的低自尊人格,成年后过度在意他人评价,习惯性自我内耗、精神紧绷。”陈正昕强调,这种长期的心理压力,不仅容易诱发焦虑、强迫、双相情感障碍等心理问题,也会通过慢性应激反



图据AI生成

应加速身体衰老。

陈正昕表示,面对无法彻底割舍的家庭、职场消耗型关系,无需强行对抗,建议选择“情感隔离”策略,不承接他人的负面情绪与道德绑架,减少单独高频接触,多去平和的多人场景相处。同时主动拥抱正向社交,通过倾诉与陪伴舒缓压力。适度为心灵减负,远离无形人际消耗,守住身心松弛状态,或许是最好的抗衰与养生。

把注意力拉回到自己身上

很多人会感到疲惫,是因为他们错把生活当成一场竞速比赛,担心走得太慢、落于人后,于是开始习惯性地焦虑未来,不自觉地日子调成“高速模式”。

如果,此刻的你感到有些着急,可以试着把注意力收回来,问问自己:此刻的我,需要什么?此刻的我,过得好吗?花一些时间感受当下的情绪,感知生活的温度,梳理内心的思绪。当你开始温柔地照顾自己,未来也会在不经意间变得明亮起来。

“慢慢来”不是拖延,也不是懒散,而是愿意在人生路上沉稳前行,在时间里遇见最好的自己。

据人民日报夜读

不去美化那条未选择的路

人生中,我们在面对选择时,常常会听到不同的声音。的确,你选择一条路,往往意味着放弃了另一种生活方式的可能。或许那条路也会有很多美好,但是,这个世上比起想象中“更好的路”,只有一条最好的路,就是你选了之后把它走下去的那条路。

最容易困住一个人的,莫过于用滤镜美化那条擦肩而过的路,在日复一日的空想中消耗当下的时光。所以,与其去畅想那条没走过的路,不如把心放在当下,俯身耕耘。

据经济参考报

笑可以抗焦虑,假笑也有用

在压力普遍存在的时代,人们尝试过冥想、户外运动等多种方式缓解精神内耗,而科学界近期给出了一个简单、免费且有效的抗焦虑建议——笑,即使是假笑也有帮助。

一项综合33项随机临床试验的荟萃分析显示,针对2000多名参与者的数据证实“笑疗法”抗焦虑效果显著:常规心理护理的效果约为0.19,而笑疗法达到1.53,差异明显。这里的“笑”并非自然发笑,而是主动“制造”的——研究人员将焦虑水平相近的志愿者分组,实验组通过小组互动、观看幽默视频、表演式大笑等

方式练习,几周后,该组参与者的焦虑水平下降、生活满意度提升,均明显优于对照组。

若烦心事缠身怎么笑得出来?其实假笑同样有效,其效果甚至不亚于真笑,对处于生活低谷的人来说,更是可行的起点。这背后是“面部反馈假说”:主动做出笑的表情,面部神经会向大脑传递“快乐”的信号,促使大脑释放内啡肽、多巴胺等改善情绪的物质。即使情绪低落,对着镜子咧嘴笑,也能带来微妙的情绪变化。

笑的益处不止于抗焦虑,它能打断消极思维、转移注意

力,还能带来多重健康受益:大笑可改善血管内皮功能、调节血糖、减轻慢性疼痛,甚至对于干眼症的改善效果与部分眼药水相当,堪称低成本高回报。

科学“笑”也有方法,专家建议每周进行2-5次“大笑练习”。性格内向的人可在家深吸屏息3秒,扩胸并大声笑至呼气,重复5-10次,或配合喜剧内容练习;性格外向的人可与朋友面对面,深吸气后对视大笑,刻意假笑往往会引发自然笑声;建议建立手机“快乐储备”相册,保存搞笑表情包和段子,随时取用。

据浙江医院