

生活 新主张

颂钵疗愈、茶灸体验……

今天,你用新方式解压了吗?

□本报记者 黄靓 文/摄



周周老师(右)分享茶灸的体验流程

随着社会竞争日趋激烈,不少人正被焦虑、失眠等心理因素困扰,尤其是年轻人面临着就业、购房、婚恋等现实压力。颂钵疗愈、茶灸体验、音乐疗愈等“心理健身”方式逐渐被大家接受,正悄然成为人们缓解压力的新方式。

这些方式主要通过感官体验帮助大家从心理压力中抽离,为大家提供了情感出口,以主动探索的姿态与压力共存、与自我和解,重新定义健康的生活方式。

颂钵声里,与内心焦虑温柔和解

“欢迎大家来到这里体验颂钵心理疗愈体验课。”周六下午,在某品牌茶叶工作室里,8位学员围坐在茶桌旁,主座放置着一套铜制颂钵,大小不一的钵身泛着温润光泽。

从福州专程赶来的心灵疗愈师乔子温和地向学员们介绍颂钵的来历:它最早是用于宗教仪式,因低频共振能舒缓神经,后来逐渐成为心理疗愈的工具。

说着,乔子老师手握木槌演示起颂钵的使用方法。他以顺时针方向将木槌轻贴钵沿缓慢转动,或用适中力度敲击钵身,引发振动与声音。

为帮助大家快速进入状态,乔子播放着轻柔舒缓的音乐,先引导学员调整坐姿:“腰背自然挺直,双脚平踩地面,双手轻放膝盖,闭上眼睛,感受呼吸时腹部的起伏。”

随后,他拿起一只中等大小的颂钵,木槌轻敲钵身,“——嗡”,低沉绵长的共振声随之扩散。他用声音引导大家慢慢审视内心的压力,试着接纳自己内心的不安和焦虑。

颂钵的余韵,高低错落地在空气中回荡,伴着乔子的引导:“想象压力像空气中的尘埃,随着颂钵的振动慢慢沉淀,而你,正随着呼吸,一点点找回内心的平静……”学员们渐入佳境,面部表情自然放松,在这一方小天地里,一场与自我对话的心灵疗愈正悄然进行。

“平时忙于工作家庭,已经很久没好好感受呼吸的节奏了。颂钵的声音像把心里的褶皱慢慢抚平。”体验者连艳说,以前觉得“保健”是老年人的事,现在才知道,年轻人的心理也需要“保健”,不然情绪容易“崩”。

“铜钵敲击的声音像潮水般漫过耳边,感觉到振动像从头皮传到脊柱缓慢下沉。”初次体验颂钵心理疗愈的范晓欣讲述了切身感受,她第一次意识到,原来心理压力不是“忍忍就能过去”,而是需要像生病吃药一样,应该主动“治疗”。

合理表达情绪,是涵养内心韧性的开始

记者在大众点评网上搜索“心灵疗愈”,跳出了不少工作室信息。除了传统的职场、婚恋、学业压力相关的心理咨询,还有各种以活动体验为主的服务项目。如,颂钵疗愈、瑜伽冥想、水晶脉轮疗愈、香薰疗愈、花香疗愈,价格在100元至300元不等。

“把水晶放在身体上,在老师的引导下,可以改善睡眠,释放压力。”“体验了泡脚汤,是让人感到愉悦和惊喜的香气,身心得到放松。”“钵音回响,茶香沁脾,焦虑和压力烟消云散。”……评论区里,网友们分享着体验感受。

记者发现,现在流行的心灵疗愈方式,大多有两个共同特点——强感官体验和轻社交属性。创业者杨洋对此深有体会。此前,她参加过一场朋友组织的“茶灸+音乐”户外心灵疗愈活动。疗愈师会先讲解“茶灸入窍”的原理,并引导学员用红茶的热气熏蒸面部,再分三次饮入茶汤,感受茶汤带来的滋养。下午再和学员们到户外,大家围坐在一起欣赏音乐,弹古筝、吹陶笛,互相倾诉着近期的烦恼。

“在我的认知里,‘疗愈’就是坐在房间里,跟心理咨询师谈心,接受开导,气氛沉重。”杨洋说,“茶灸的温度、户外的微风、舒缓的音乐,这些具体的感官感受,能让身心更加平静。”大家或静坐冥想,或赤脚走在草地上,不用刻意找话题,有人陪着就会觉得内心充满力量。而且和陌生人聊天,能够没有心理负担地释放情绪。这种带有一些“轻社交”属性的心灵疗愈项目,还满足了当代青年人的社交情感需求。

“现在很多人主动寻求心理咨询,不再把它看作是一件难以启齿的事情,这是非常好的现象。”心理咨询师乔子老师在谈及当下人们心理健康观念的转变时,给出了这样的评价。在他看来,情绪是每个人内心最真实的信号,所有的情绪都应该被合理表达。生活中,不少人习惯将负面情绪藏在心底,但这种压抑往往会带来隐性伤害。这些未被释放的情绪,不仅影响内心的平和,还会通过蹙眉、愁容表现在脸上,久而久之会“面生苦相”,让整个人的状态都显得疲惫沉重。



户外瑜伽拥抱自然

稳定的情绪输出并非肆意宣泄,而是通过心灵疗愈进行理性的自我调节,将积压的情绪温和地释放出来。这种输出的过程,是在涵养内在气质。既能清晰表达自己的感受,不被情绪牵着走,做到既不消耗别人,也不内耗自己,内心会逐渐变得沉稳、有韧性。

如今,人们的观念逐渐转变,他们不再将“心理问题”等同于“心理疾病”。当内心感到困惑、迷茫、无助时,人们开始主动走进心理咨询室,或是通过线上平台预约咨询。大家渐渐意识到,心理健康和身体健康同样重要,愿意为自己的内心世界投入时间和精力。

逃离精神内耗,接纳不完美的“温柔反抗”



茶灸体验,让体验者放松身心沉浸其中。

采访中,一些年轻人提到,他们选择心灵疗愈,其实是在寻找“自我认同”,同时也是对“内卷文化”的一种温柔的反抗。

“以前我觉得‘必须要赚很多钱,才能幸福’,但参加心灵疗愈活动后,我发现‘能平静地享受当下’才是最重要的。”某金融机构工作人员陈博瀚说道。这种“反内卷”的态度,正在成为青年群体的共识。

心灵疗愈师周周介绍说,以前的年轻人追求的是“成为更好的自己”,现在追求的是“接纳不完美的自己”。心灵疗愈活动的流行,本质是在忙碌工作之余,寻找释放压力的出口,跟自己和解。

周周认为,心理咨询与这些新兴

的心灵疗愈方式有着共通之处。二者都是帮助人们探索内心世界,实现自我成长。不同的是,心理咨询更注重专业引导和深度剖析,帮助咨询人理解自己的情绪,从而找到解决问题的方法。而心灵疗愈方式,更侧重于当下的体验和感受,通过身体的感知和轻松的社交氛围,让人们在放松的状态下获得内心的平静。各种疗愈方式可以作为日常的心理调节手段,与心理咨询相互补充,促进心理健康。

南平市第三医院精神科主任医师黄河表示,有些心灵疗愈方法确实对缓解焦虑有些积极的作用,每一种都有不同的机理,比如刺激触觉、嗅觉、听觉、视觉神经等,总体而言都是

通过刺激感官和神经系统,由此引发机体出现生理、心理变化,给自己带来积极正向的心理暗示。

“但需要提醒的是,这些通常作为辅助和补充手段,对于日常减压、改善情绪有效,并不能替代专业的医学治疗。”黄河表示,如果心理疾病严重的话,还是应该寻求精神科医生和心理治疗师的帮助。

心灵疗愈正悄然成风,现代人不再一味地追求物质的丰盈与外在的成就,更渴望内心的平和:“心理健身”正是他们为自己打造的心灵休憩所与能量补给站。他们用有温度的方式,将情绪释放出来,提高心理韧性,从而以更加健康的心态应对工作、生活中遇到的焦虑和不安。

身边小惊喜 幸福更有感

骨灰盒均价下调700元 为群众减负超百万元

武夷山推行“阳光殡葬”

本报讯(记者 林李冰 通讯员 吴春荣 叶珍)近日,记者走进武夷山市崇安殡仪馆办事大厅,八闽殡葬阳光价格公示栏格外醒目,服务项目、收费标准与明细一目了然。

正在这儿为亲人办后事的市民李先生,指着刚选好的骨灰盒感慨:“真没想到价格降了这么多,这款比之前便宜600多块,实实在在在帮家里减轻了负担。”此前,殡葬用品价高、透明度低,是群众反映最集中的问题。武夷山市民政局回应民生诉求,结合殡葬领域专项整治,全面梳理殡仪馆骨灰盒的销售价。

从2025年6月12日起,崇安殡仪馆所有品类的骨灰盒,平均单价降了700元,涵盖了实木、石材、环保材料等多种材质和不同款式。据初步测算,该政策每年可为丧属减免费用超100万元。

这次调价还同步推出两款150元的低价骨灰盒,对城乡低保、农村“五保”等五类特殊群体,更直接免费送一个150元的骨灰盒,既满足了不同的治丧需求,也帮困难群众松了担子。

调价的同时,武夷山还全面推进“阳光收费”工程。线上通过闽政通APP,线下通过大厅公示栏,多渠道主动公开收费标准和减免政策。专门制定价格清单,做到“公示内容、实际服务、收费金额”三统一,让群众办丧事时心里有底,花每一分钱都明明白白。

“殡葬服务事关百姓切身感受,体现城市温度。我们不仅在降价减负上下功夫,今年还同步推出基本殡葬服务费用减免政策,并大力推广树葬、花坛葬、草坪葬、骨灰深埋等节地生态安葬方式,努力为群众提供更加优质、环保、惠民的殡葬服务。”武夷山市民政局相关负责人表示。

接下来,武夷山还会继续优化殡葬服务全流程管理,盯紧服务质量,推广丧事简约办、文明办,进一步减轻群众的丧葬负担。把“惠民利民”的宗旨真正落到实处,让老百姓在悲痛时刻感受到更多社会的温暖与尊重。

争做环保“小超人”

世界清洁日主题活动在延开启

本报讯(记者 张伟 文/摄)为迎接即将到来的世界清洁日,9月14日,一场以“超人出击!垃圾分类小卫士”为主题的世界清洁日主题活动在延精彩上演。本次活动由闽北日报社、南平市新华书店、延平区科学技术协会、延平区妇女联合会以及延平区四鹤街道紫芝社区党委、紫芝社区新时代文明实践站共同主办,旨在通过寓教于乐的方式,为孩子们播下环保的种子,助力绿色家园建设。



一场以“超人出击!垃圾分类小卫士”为主题的世界清洁日主题活动在延精彩上演。

活动当日,现场气氛热烈,欢声笑语不断。环境污染的危害以及垃圾分类的重要性等环保知识讲解、垃圾分类互动游戏等环节,牢牢吸引了在场幼儿和小学生们的注意力。

本次活动还创新性地采用了“线上+线下”联动模式。孩子们在家长的帮助下,通过“闽北日报·南平发布”App参与线上环保知识答题,巩固学习成果。活动最后激动人心的线下抽奖环节,更为每一位积极参与的“小卫士”带来了惊喜,让环保理念与快乐体验深度融合。

社会主义核心价值观宣传图,包含富强、民主、文明、和谐、自由、平等、公正、法治、爱国、敬业、诚信、友善等关键词。