



心屿境

身体信号翻译器

身体信号自查手册

· 速查版 ·

你的身体一直在说话
只是没人翻译过

10 条精选
来自学术文献的翻译

免费版 | 心屿境出品

“

「你的身体一直在说话，
只是没人翻译过。」

”

经前暴食、莫名想哭、
突然对伴侣的触碰感到抗拒——
这些不是问题，是身体在发出信号。

🔍 为什么会这样

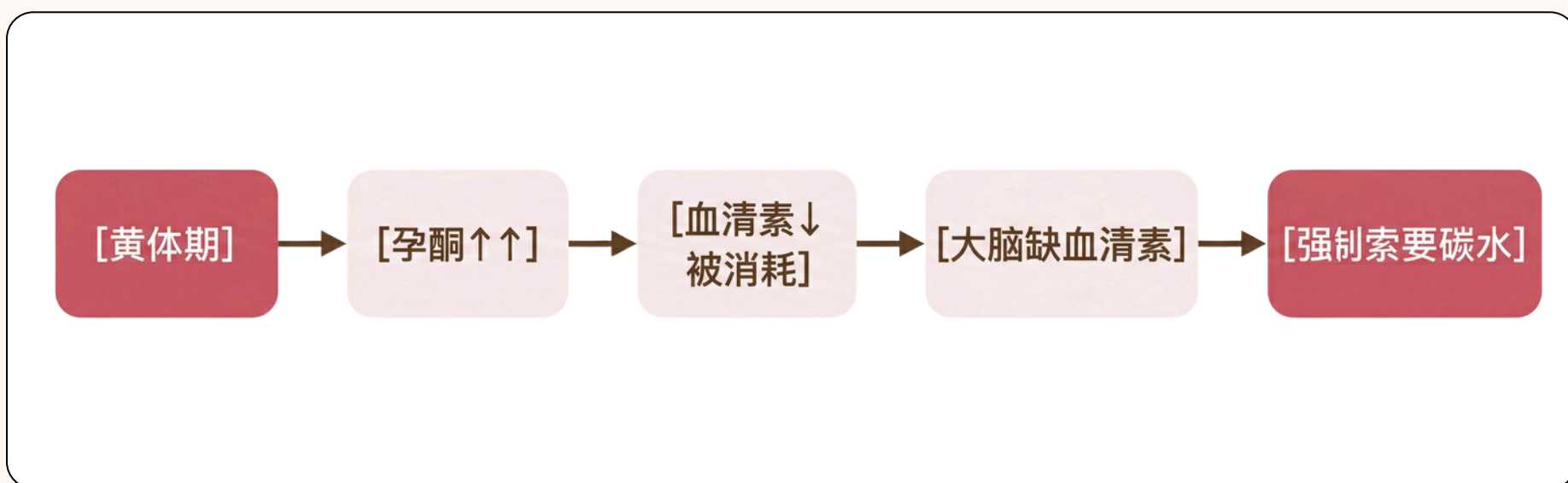
💡 你可以做什么

看完这 10 条，你可能会想原谅自己很多次。

经期信号

身体每个月都在经历一场风暴
你不需要对抗它，只需要读懂它

① 经前暴食不是嘴馋，是大脑在自救。

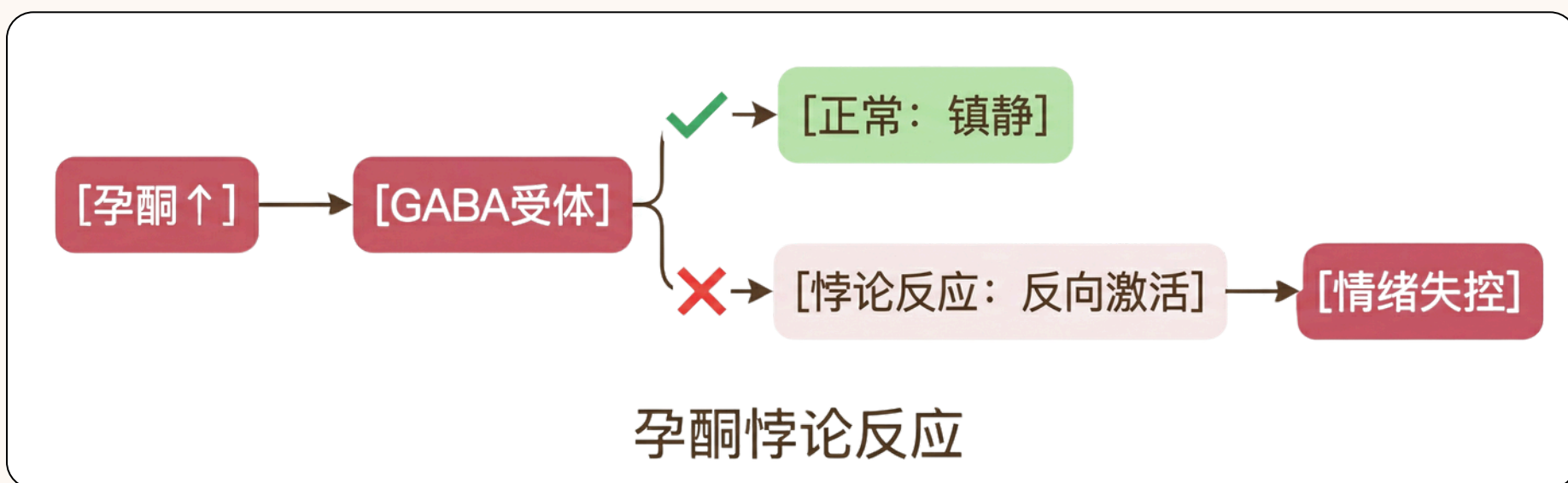


碳水是合成血清素的原料。你不是管不住嘴，是神经递质在下单。

自救提示：

- 经前3天主动补充复合碳水
- 色氨酸食物是血清素的前体
- 不要在这几天启动节食计划

② 经前那几天像变了一个人，不是脾气差。

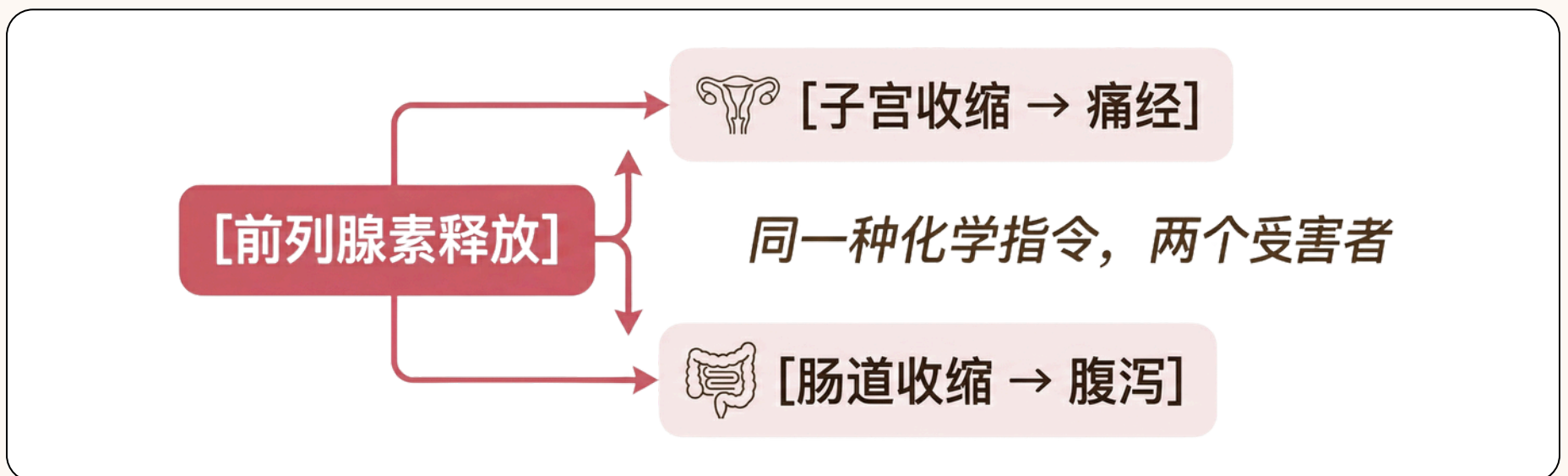


不是你不够温柔，是你的 GABA 受体接线有个人差异。

自救提示：

- 经前 5 天减少咖啡因
- 提前告诉身边人：“不是针对你”
- 每月都严重失控 → 查 PMDD

③ 痛经拉肚子不是偶然，是同一种化学物质在搞事。



你的子宫和你的肠子，用的是同一张化学指令。

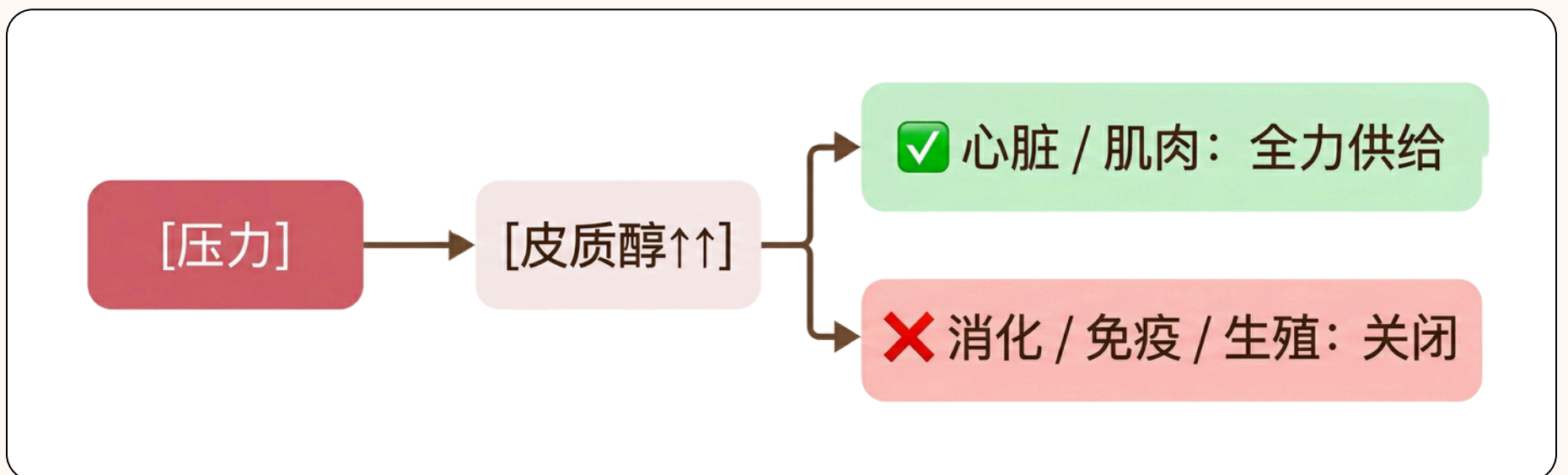
自救提示：

- 痛经第一时间吃布洛芬，越早越有效
- 经期前 2 天少冷饮、少高脂
- 红糖水对前列腺素无效

情绪信号

你以为是心理问题
其实是生理反应

④ 压力大的时候身体会“关机”，是在保命。

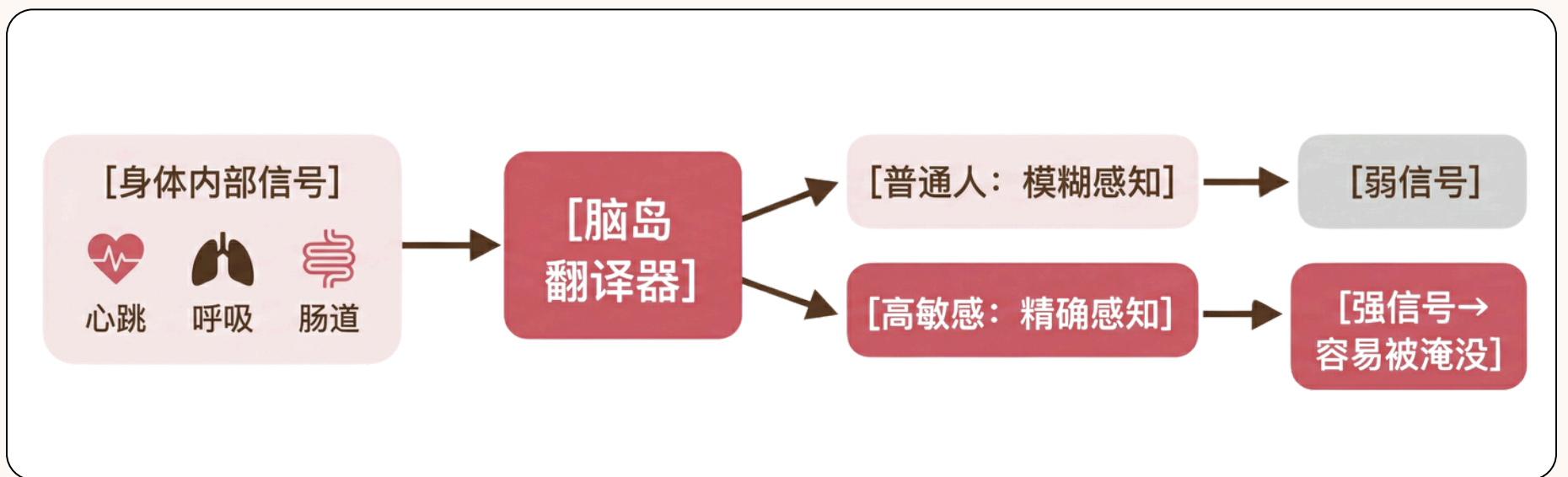


你不是懒，不是废物——是身体在说：
先活下来，其他的以后再说。

自救提示：

- 别逼自己振作，身体在执行保命程序
- 吸 4 秒 + 呼 6 秒，3 轮见效
- 冷水洗脸 30 秒，触发潜水反射降心率

5 "我是不是太敏感了"——不是你敏感，是你的脑岛太强。

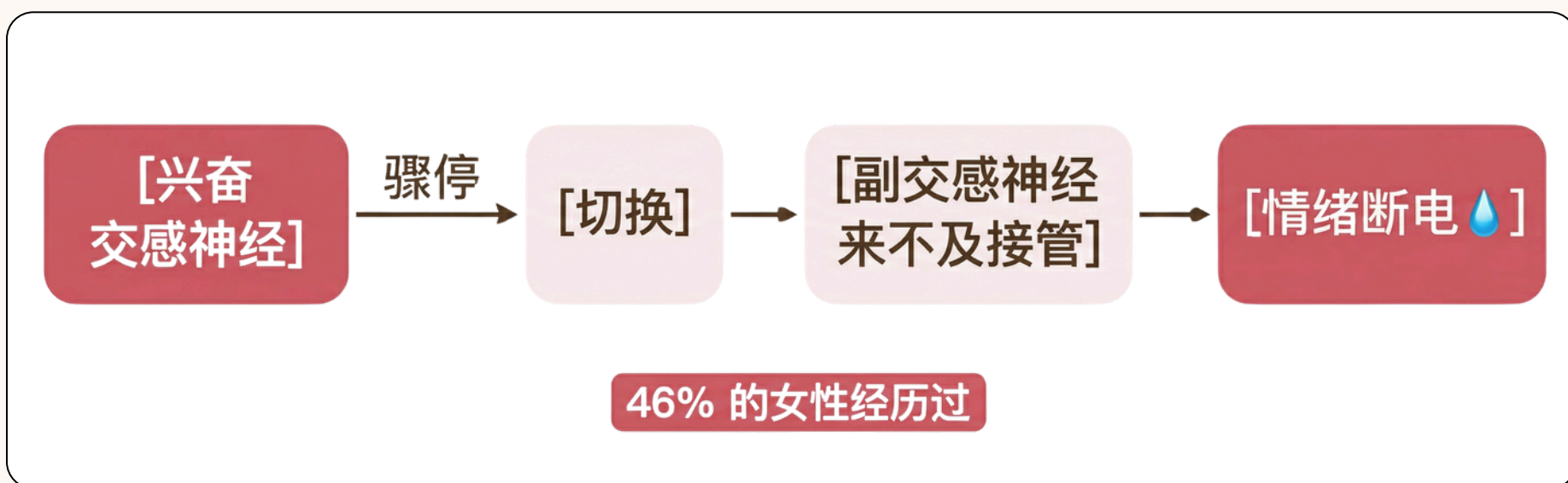


敏感不是缺陷，是天赋失调。

自救提示：

- 这是神经结构差异，不是性格缺陷
- 过度刺激时：安静房间 + 关社媒
- 试试 body scan，学会阅读信号

⑥ 高潮后想哭不是矫情，是神经系统在重启。



这叫“高潮后忧郁”（Post-coital dysphoria）。你一点都不矫情。

自救提示：

- 告诉伴侣：“哭了抱着我就好”
- 毯子裹住身体，加速神经接管
- 几分钟就会过去，不用担心

亲密关系信号

不是你不夠爱
是身体在换挡

7 有些天特别想被抱，有些天碰都不想被碰。

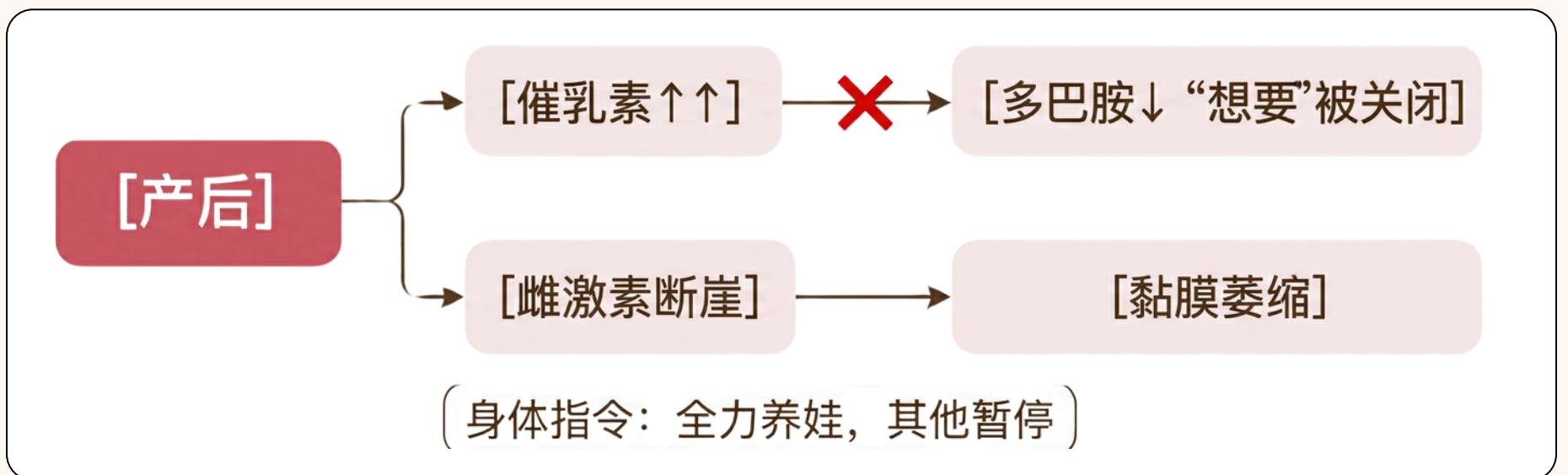


你不是在作，是在换挡。

自救提示：

- 记录每周触碰偏好，会发现和周期吻合
- 不想被碰时说：“我需要物理空间”
- 把这条给伴侣看

⑧ 生完孩子“没兴趣”不是不爱了。



身体在说：我现在的全部任务是养娃。
别的——以后再说。

自救提示：

- 产后 6 个月别用旧频率评判自己
- 干涩用水基润滑剂，是生理问题
- 先从非性接触开始（拥抱/按摩）

9 你对伴侣的“讨好”可能是一种冻结反应。

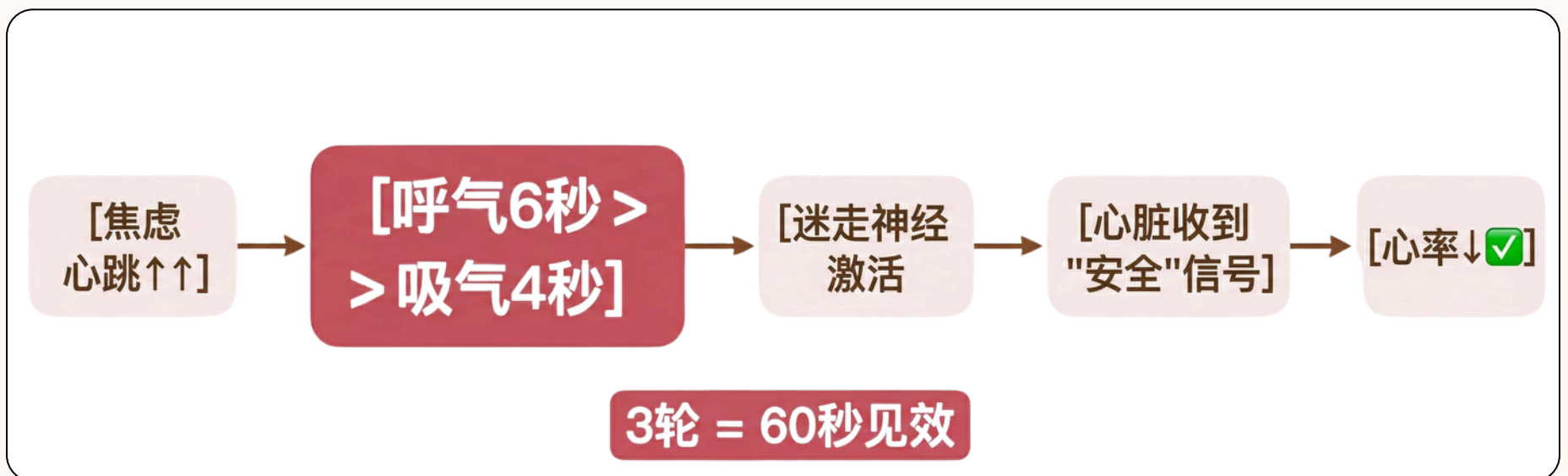


这不是你软弱，是身体在用妥协换取安全。

自救提示：

- 想说“没关系”时，先停 3 秒
- 练习说：“我想一想再回答你”
- 长期讨好模式 → 建议心理咨询

10 焦虑时心跳狂跳，6秒呼气就能关掉它。



不需要冥想半小时。4秒吸气 + 6秒呼气，3轮，现在就能试。

自救提示：

- 现在试：鼻吸4秒 → 嘴呼6秒 × 3
- 设手机提醒：“焦虑急救4-6-3”
- 长期练习提高迷走神经张力

如果这 10 条帮你
理解了自己一点点

那你的身体还有很多话
想对你说

添加「心屿境」
我们继续翻译



心屿境 · 身体信号翻译官

全平台同名：心屿境

本手册内容基于学术文献整理 | 知识内容经人工审校

© 2026 心屿境 Mindshaven