

几秒内让自己平静下来



感到不知所措、压力大或焦虑吗？试试“生理叹息”（也称为“循环叹息”）呼吸技巧：

1

用鼻子吸两口气

先深吸一口气至肺部充满，然后快速吸饱直到不能再吸

2

通过嘴巴缓慢呼气

呼气，将所有空气完全吐出

3

重复几次或持续最多5分钟，直到感觉更平静

为什么有效

大多数人在压力大时会进行短促、快速的呼吸。这会导致血液中二氧化碳积累，可能会让您感觉更加烦躁。

深度叹息和缓慢呼气有助于清除多余的二氧化碳，降低心率，从而获得舒缓的平静感。

资料来源：

威斯康星大学麦迪逊分校。CALIS 健康委员会提示：[通过呼吸技巧管理压力 — eCALIS](#)。2023 年 4 月 13 日。
斯坦福医学院。[“循环叹息”有助于缓解焦虑](#)。2023 年 2 月 9 日。
英国创伤研究中心。[生理叹息](#)。2024 年 11 月

本计划不能用于紧急情况或紧急护理需求。若遇到紧急情况，如果您在美国，请拨打 911，如果您在美国境外，请拨打当地的紧急服务电话号码，或者前往最近的门诊和急诊室。本计划不能替代医生或专业人士的护理。由于存在潜在的利益冲突，不会就可能涉及针对 Optum、其附属公司、致电直接或间接通过其接收这些服务的任何实体（例如，雇主或健康计划）采取法律行动的事宜提供法律咨询。某些地区可能无法提供本计划及其组成部分（尤其是针对 16 岁以下家庭成员提供的服务），如有变更，恕不提前通知。情绪健康解决方案资源的经验和/或教育水平可能因合同要求或国家监管要求而异。可能适用承保排除条款和限制。

© 2025 Optum, Inc. 版权所有。Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标或注册商标。Optum 是一家提供平等机会的企业。WF15829017 336639-022025 OHC