

精神暴力 漠视孤立 限制社交 经济控制 受害却难察觉 隐形家暴更需救助

本报记者 刘桐 于雅坤

热点关注

引子

言语贬低、冷漠疏离、威胁恐吓……这些隐形家暴虽不会造成身体伤害，却会带来长久的心理创伤，侵蚀家庭和睦。

近日，在《中华人民共和国反家庭暴力法》实施十周年之际，最高人民法院发布的反家庭暴力典型案例进一步明确“经济控制、语言暴力、限制社交”等行为均属于家庭暴力范畴。同时，《辽宁省反家庭暴力条例》也已于今年实施，其中对精神侵害行为也作出了明确界定。

哪些行为属于隐形家暴？如何察觉自己正遭受侵害？又该如何防范与疏导？面对家庭暴力呈现出的新形式，近日记者采访了沈阳、大连等地法院法官，正视家暴的新表现，防范隐形家暴，守护平安和睦的家庭环境。

新变化

冷暴力、精神暴力成新型家暴行为

以往提到家庭暴力，人们通常认为是身体伤害。然而，从近期沈阳、大连等地法院审理的家暴案例中发现，精神层面的伤害正逐渐引起人们的关注。这些隐形家暴看似没有造成身体上的损伤，但由于隐蔽性强，其危害性常被低估，甚至被忽视，导致受害者深受其害却不自知。

沈阳市中级人民法院少家庭三级高级法官史致鹤介绍，隐形家暴包括限制对外交往，跟踪、骚扰、侮辱、诽谤、散布隐私，以及漠视、孤立等精神侵害行为。这些精神暴力都属于家庭暴力。

当12岁的谭博在父亲陪同下走进法院时，他双眼通红，泪流不止：“以前妈妈天天骂我，可现在就算我主动跟她说话，她也不理我了。”他告诉法官，自母亲采取“冷处理”的教育方式，他犯了错，也不批评，而是几天不跟他说话。即使在学校受到老师表扬，妈妈也只是冷淡地说一句“知道了”。“我总觉得妈妈是爱我的，但她好像不管我了。”谭博向法院哭诉。

面对法官的询问，谭博的母亲李丹却冷漠地回应：“孩子在学校太调皮，管教无果，已经放弃了，索性放任不管。”她坦言，离婚后独自抚养孩子本就疲惫，孩子还叛逆不听话。如今，她对待孩子就像面对一个“透明人”，只剩下冷漠与疏离，母子形同陌路。

“漠视孤立、经常性谩骂等精神侵害行为均属于家庭暴力。”史致鹤说。最终，法院依法认定，李丹的行为已构成家庭暴力，严重侵害未成年人身心健康，依法责令其接受家庭教育指导，系统学习科学育儿方式。

相比家长的“冷处理”，家人间的经济控制也是隐形家暴的另一种情形。“父亲每月向儿子提供3000元借款用于大学学业，儿子不得将借款转赠母亲，违者需十倍偿还。”握着丈夫让亲生儿子签下的借款协议，赵霖的手一直在抖。赵霖回忆25年的婚姻，丈夫在孩子1岁时出国，8岁时切断了生活费与抚养费。现在她患癌，每月2000余元的退休金无力承担自身医药费与



“巾帼普法乡村行”活动走进本溪乡村，宣传家庭暴力防范知识，并提供法律咨询。 本报特约记者 林林 摄



孩子的学业开支。可当孩子向父亲求助时，换来的却是如此冰冷的协议。

大连市中级人民法院民一庭法官原楠楠表示，“冷漠、疏远、拒不履行经济扶养义务，这些非肢体接触的消极行为，对人的精神伤害巨大，属于典型的家庭冷暴力。”

原因

陷入“深受其害却不自知”的困境

“是不是我做的真的不够好？”“也许是我的问题。”面对妻子的“冷战”，张彬又开始了自我怀疑。

谈起婚后生活，张彬满是无奈。妻子朱燕稍有不顺心就对他动手，虽不重却总在众人面前让他颜面尽失。如今朱燕更是变本加厉，一言不合就冷战，在家整日像个“木头人”，动辄三五天不发一言。张彬只能一次次主动讨好，小心翼翼哄劝，可即便如此，依旧逃不开这种无声又压抑的精神折磨。

以往家暴行为中，男性通常是施暴方。事实上，施暴者并非只有男性，男性同样可能成为家暴受害者。据全国妇联数据显示，22.9%的女性和19.9%的男性都曾遭受过家暴。然而，2017年沈阳成立的家庭暴力庇护中心虽向男性开放，这个“避风港”却至今无人入住。究其原因，多数男性认为与肢体暴力不同，精神暴力不会留下肉眼可见的伤痕，却能在日复一日的贬低、控制、冷漠与威胁中，逐渐瓦解一个人的自我认知和心理防线。这种

“温水煮青蛙”式的伤害，先打压，后操控，正是PUA(精神控制)手段的典型特征。正因为没有伤口，精神暴力的受害者往往在长期压抑中默默承受，即便内心已千疮百孔，外人看来却一切正常。更令人痛心的是，许多受害者不仅没有意识到自己正在遭受暴力，反而会为施暴者寻找理由，陷入“深受其害却不自知”的困境。

这种精神侵害不仅存在于夫妻之间，也蔓延于家庭教育。记者梳理案件时发现，“孩子做错事”“为了孩子好”常成为异化教育形式的借口，还有家长将工作压力借孩子宣泄时宣泄，情绪失控时把火气撒在孩子身上。

“强推自己的教育理念、高压教育管理、家庭孤立冷漠、宣泄负面情绪，这些行为在本质上属于精神侵害，会留下难以抹去的阴影，影响孩子心智的健康发育。”史致鹤建议，未成年子女并非父母的私有财产，每个孩子都是需要被尊重的独立个体，父母作为监护人，应当充分尊重未成年人的尊严和人格，父母还应主动学习家庭教育知识，树立科学育儿理念。

咋防范

跳出“自证陷阱”，建心理与现实的防火墙

对于隐形家暴受害者而言，识别那些不易察觉的伤害和心理侵蚀尤为关键。

“对方长期无视你的存在，你说话时他毫无反应，常用‘嗯’‘哦’敷衍，拒绝眼神交流，刻意长时间回避或参与家庭活动，这是精神暴力信号，需要留心分辨。”国家二级心理咨询师王琦说，心理创伤还可能以躯体化形式表现出来，例如一想到回家就胃痛、失眠、心慌，变得爱哭、易怒或麻木，逐渐失去曾经的兴趣爱好。如果身体出现这些“报警”信号，并非

矫情或无端胡思乱想，而很可能是隐形家暴带来的心理创伤在发出警告。

当确认自己正遭受隐形家暴时，受害者可以通过心理疏导和法律维权两种方式维护自身权益。

辽宁省妇联特聘心理专家、辽宁省心理咨询师行业协会主任施宇介绍，心理不适初期，可尝试自我调节，每天做15分钟让你专注呼吸的事，比如跑步、跳舞、整理房间等。对于长期遭受隐形暴力、心理创伤较重者，需要找心理咨询师或拨打辽宁省妇联维权公益热线12338-5，进行心理疏导与治疗。

在法律维权方面，沈阳市中级人民法院少家庭四级高级法官王蕾介绍，隐形家暴受害者可依法向法院申请人身安全保护令，能禁止对方骚扰、跟踪、接触本人及近亲属。同时，禁止对方以电话、短信、即时通讯工具、电子邮件等方式侮辱、诽谤、威胁本人及其近亲属。

针对未成年人遭受家暴的情况，大连采取依法惩处与强制矫治并重的措施。大连市中级人民法院民一庭庭长李宇介绍，对家暴行为签发保护令、追究责任，同步开展亲职教育，并为未成年人提供心理疏导，必要时采取临时安置等措施。

如何防范隐形家暴的“陷阱”？施宇表示，首先要跳出“自证陷阱”，建立心理与现实的防火墙。当对方指责你“太敏感”时，不必过度解释，无视他对你的评价，把评价自己的权利拿回来。当对方冷暴力时，不要反复讨好或争吵，也不要揪着小辫子不放，把省下的精力用来照顾自己。联系朋友、家人，悄悄与信任的朋友、家人恢复联系，定期见面或通话。参加兴趣小组、读书会，确保生活中有工作、爱好和社交，防止陷入孤立。

隐件中家暴案件当事人均为化名

关键词 GUANJIANCI

15分钟阅读圈

城市书房是市民“家门口”的便捷阅读空间。今年，沈阳将优化城市书房(书屋)空间布局，构建“15分钟阅读圈”，建设覆盖广泛、便捷可及的城市“阅读驿站”。

4月20日，2026年沈阳市第十八届全民读书季启幕式上发布了十大阅读行动计划，在阅读空间布局上，沈阳将实施阅读空间提质行动，打造一批环境优美、聚人气、有特色的阅读场所，通过推动城市书房(书屋)高品质运行，让阅读服务嵌入城市每个角落。同时，推动实体书店转型升级，发挥实体书店“城市会客厅”功能，拓展“书店+”

场景，推进“阅读+咖啡+文创+艺术+研学”多元业态经营，在居民小区、大型商区、旅游景区、交通枢纽等人流密集区域，建成一批高品质、有内涵、小而美的特色主题书店，打造集阅读、休闲、文化交流于一体的复合式文化体验场所，实现一店一特色、一区一品牌。

同时，沈阳将常态化开设读书市集、百姓书摊和文化夜市，组织图书漂流、旧书互换等互动活动，开展经典诵读、公益讲堂、读书分享会等活动，厚植“四季”读书的城市文化底蕴。

本报记者 刘桐

亲子餐饮消费券

第一个春假即将到来，孩子们各自盘算着要让父母带着吃顿好的。为此，鞍山市推出近20万元亲子餐饮消费券，让一家人能够大口吃肉。

鞍山中小学校的春假从4月28日开始，直接连着“五一”小长假。在此期间，鞍山市商务局将面向本地特色餐饮、品牌连锁餐饮及研学套餐类商户，定向投放近20万元餐饮消费券。消费券设置阶梯式额度，兼顾不同消费层次需求，同时积极引导相关商家推出叠加优惠政策，最大化利于广大学生及家长。

同时，围绕假日消费提质升级，

鞍山市商务局启动“惠购春假·乐享成长”主题促销活动，推出一系列针对性优惠举措，精准对接亲子、学生消费群体。其中，新玛特推出童装专场特惠活动，涵盖斐乐、安踏等众多知名少儿品牌，为亲子购物提供高性价比选择；百盛精心打造亲子消费专场，同步推出餐饮折扣、店庆团购、满减抽奖等多元活动，丰富亲子消费体验；碧乐城推出12类春假亲子游惠民团购，涵盖童乐世界、儿童考古、亲子赶海等热门娱乐项目，最大化利于广大学生及家长。

本报记者 崔治

大连食品安全监管 政校联合检测基地投运

本报讯 记者吕丽报道 4月22日8时，在烟火气十足的大连市西岗区北京街智慧农贸市场内，大连市、区两级市场监管部门联合大连农副产品市场协会，开展“胶体金”快速检测(检测食品农药、兽药残留，真菌菌素及违禁添加剂等)。市场管理人员随机抽取樱桃、芹菜、猪肉、淡水鱼等在售产品，每样称取50克。检测团队迅速提取样品切碎混匀、加入提取液，经振荡、静置后滴入试纸，10分钟后结果揭晓——当天所有样品农残、兽残检测均显示合格。与以往不同，此次实施检测的是大连海洋大学的研究生检测团队，标志着大连市首个食品安全监管政校联合检测基地正式投运。

此次高校科研力量的加入，让食品安全监管全面提速升级，食品安全监管从单一技术检测，迈向了人才共育、科研共攻、安全共治的全方位协同新阶段，其中高校将选派专人到区局挂职，帮助制定方案、培训队伍；市场监管一线人员走进大学课堂，讲授食品安全执法实务等实战课程。目前，西岗区已率先建立起“市场采样—政校联检—问题反馈—第三方复检—执法处置”的闭环管理流程，辖区农批(贸)市场全年快速检测将不低于720批次。大连农副产品市场协会秘书长徐莉莉表示，检测基地的成立将有助于进一步提升市场的检测水平和管理能力，守住食用农产品市场准入安全防线。

记者了解到，检测基地全面推广“胶体金”快速检测技术，重点锁定高风险品种，包括菠菜、韭菜等6种高频检出农药残留的蔬菜，草莓、葡萄等4种水果，以及猪肉和淡水鱼。今年，大连市推行农批(贸)市场“快检筛查+靶向精检”联动模式，实施食用农产品“三级快速检测”机制，即农贸市场落实每日自检，把好第一道关口；县区局每月开展巡查检测，强化属地监管；市场监管局“盯紧”批发市场重点抽检，全方位守护好市民的“菜篮子”。

沈阳：商业广告AI生成内容须标明

本报讯 记者陶阳报道 为净化广告市场环境，守护市民消费权益，4月20日，沈阳市市场监管局发布《沈阳市广告提示性用语合规指引》(以下简称《指引》)，以刚性标准全面规范广告宣传行为。其中，《指引》要求商业广告AI生成内容须标明“AI生成”。

《指引》聚焦广告监管的核心，覆盖药品、医疗器械、保健食品、互联网及AI生成广告等重点领域，明确法定提示用语必须显著清晰、完整规范，严禁弱化、篡改、遮挡关键

提示信息。其中，针对互联网“种草”变相广告、AI虚构形象代言等新问题，《指引》作出刚性约束，要求商业广告必须标注“广告”，AI生成内容须标明“AI生成”，从源头堵住误导漏洞。《指引》还明确慎用绝对化用语，规范促销信息、数据引证、效果承诺等行为，坚决杜绝虚假宣传与隐性免责声明。

据了解，接下来，沈阳市市场监管局将全面开展专项整治行动，从严查处违规广告，打造公平有序、安全放心的市场环境。

盘锦发布春夏文旅四条精品线路

本报讯 记者费嘉维报道 4月22日，盘锦市召开“盘锦四季·春夏有约”春夏文旅主题活动新闻发布会，正式推出春夏文旅精品线路与系列特色活动，全面激活春夏文旅消费市场，邀请八方游客共赏湿地风光、体验辽河文脉、畅享运动激情。

今年春夏，盘锦市立足“天下奇观红海滩”等核心资源禀赋，精心策划并推出4条各具特色、体验丰富的自驾线路。此次发布的4条精品线路，涵盖一日至二日游，内容上融汇生态、文化、历史、体育与乡村元素，满足研学、休闲、亲子等多元需求。

辽河文化春夏研学之旅，串联荣兴博物馆、二界沟排船博物馆、红海滩湿地科学馆，全景展现辽河口稻作文化与古渔非遗技艺；都市文艺艺

术休闲之旅，畅游辽河美术馆、辽河楹联书法博物馆，品尝辽河口渔家菜，沉浸式感受“盘锦”足球赛事活力；滨海湿地春夏畅玩之旅，畅游红海滩国家风景廊道、金帛滩海洋乐园，体验温泉康养与田园采摘乐趣；历史传承春夏感悟之旅，涵盖甲午末战将士墓、辽河油田“辽一井”旧址、沙岭战役纪念馆、盘锦第一个党支部旧址等，探寻工业文明、传承红色基因。

此外，游览过程中还可品尝二界沟海鲜、辽河口渔家菜、平安镇朝鲜族美食，体验高空采摘、1955国营农场果蔬采摘、选购光合河蟹、苇编工艺品、碑林拓片等“盘锦特产”。发布会上，盘锦各区县同步亮出春夏文旅“特色菜单”，推出主题赛事、夜市市集、休闲体验等系列活动。

马拉松开跑前，先做个心脏“压力测试”

本报记者 曲琦

2026大连马拉松赛将于本周日在大连东港商务区鸣枪起跑，3万名跑者将迎来晨光踏上赛道，尽情享受山海之间的快乐奔跑之旅。“很多人认为，平时没有胸痛、心慌，心电图也正常，跑马拉松应该没问题。这是一个危险的误区。”大连市友谊医院心脏负荷评测中心主任张博建议，有七类跑者应在赛前做一次心脏的“压力测试”。

张博解释，心脏就像汽车的发动机，急速时一切平稳，但当猛踩油门、高速运转时，发动机的材质、供油系统、散热性能才会真正暴露出问题。在静息状态下，即便冠状动脉有50%至70%的狭窄，心肌供血可能依然够用，心脏结构、功能和电信号在常规检查

中可能显示正常。但当马拉松这种极限运动骤然增加心脏负荷时，心肌耗氧量激增，潜在的缺血、瓣膜功能异常或隐匿型心律失常就可能被瞬间引爆。

有没有一种方法，能在赛前模拟运动状态，看看心脏在“高速运转”时到底安不安全？张博介绍，可通过“运动负荷超声心动图联合运动心电图”的检查，让受检者在卧式踏车或立式平板上运动，逐渐增加心率与心脏负荷，使心肌耗氧量升高到一定程度。如果冠状动脉储备不足以满足需求，心肌缺血就会被诱发出来，此时超声心动图便能精准捕捉到静息状态下难以发现的室壁节段性运动异常。

该检查能够回答三个问题：心脏

的“储备能力”够不够？有没有隐匿的缺血？运动状态下血流和电信号是否稳定？与单纯的运动平板心电图相比，负荷超声心动图的敏感性和特异性更高，不仅能看心电图变化，更能直观看到心肌缺血时室壁运动的实时影像。与冠状动脉CTA相比，它没有辐射损伤，也无须注射造影剂，对健康跑者更为友好。

张博建议，以下七类人群在马拉松比赛前，可先为心脏安排一次“压力测试”：年龄超过40岁，或有高血压、糖尿病、高血脂和长期吸烟等心血管危险因素者；长期高强度训练，但从未做过心脏深度评估者；曾有运动后胸闷、心慌、气短、头晕等症者；直系亲属

中有早发心血管疾病史或猝死史者；冠脉CT提示中度以上狭窄但无症状者；心电图或动态心电图提示心肌缺血，但无症状者；肥厚型心肌病患者。

检查前需穿宽松透气的衣物、携带运动鞋，并带上近期的心脏超声、冠脉CT等病历资料。如果需要评估心肌缺血，需按医嘱提前停用相关药物。张博提醒，马拉松是挑战，不是冒险。真正的热爱，不是盲目向前冲，而是懂得在出发前，给自己的心脏上一份“保险”。

你未必知道