

失恋时，抓谁当救命草

香港心性治疗师素黑在她的《一个人不要怕》里有这样一段话：“很多读者发电子邮件给我时说：‘我有问题，你替我解决吧！’希望我像快餐一样快速处理困扰他们多时的问题，再给他们列出简单易行的自疗方案，让他们绕过理解和内省的必经之路，找快捷方式达到即做即痊愈的效果。这是看医生为取药的被动心态，对问题的成因漠不关心，因为害怕面对，宁愿避之则吉。”这确实是很多人在失恋后急于寻找“救命草”的心态。

相信时间的作用

刚失恋时的痛也许真的难以承受，许多人都想出了针对失恋后的打发办法。更有所谓的“失恋圣经”教人以重复麻木来减低伤心敏感度。因为无论旁人如何劝说，你的脑子里还是不停重复那个人，以前的场景，彼此说过的话出现过的情景。即使别人劝止你去提及，你还是不停转换对象去跟别人倾诉你的伤心故事，以此作为心理依赖，好留住未退却的记忆。那就苦下朋友好了，有时朋友就是要来如此折磨的，毕竟谁都有伤心的时候。你可以不停去说不停去想甚至拿笔把你们的恋情事无巨细地写下来，把你能记得的都写下来。曾经有人试过，但写到一半时发现原来也没有那么的严重和伤心，文字的冗长也让自己觉得沉闷，心里确实也开始放松了。

其实即使没有倾诉，没有写作，甚至什么都不做，人还是可以渐渐的从失恋的伤痛里恢复过来。毕竟分手

与亲人离世在一定程度上是有相同的反应的，就是身体忽然从一个常态熟悉度里断裂开而产生了不适应。这种不适应伴随就是寂寞，孤单与感情渴求。但随着时间的推移，身体渐渐会适应没有了原来那人的生活，而他与你之间的身体记忆也会渐渐消失。

马上换情人有用吗？

如果从身体记忆来说，用取代去刺激新的记忆出现不是不可能。更在一段时间内，它可以缓和身体对原来那人忽然断掉关联而产生的不适应。但身体其实是一种有规律有感受的机体，你试图加速去改变，它其实还是按照自己的规律办事。你强硬通过心理治疗又或高度忙碌或更换情人试图埋葬那种痛的感受。而对身体来说，其实只是叠加。它会诚实记录下你此刻的感受与欢悲，但对于之前那段回忆，因为未消失就不会兀然消失，反而它更稳定的存放在内心记忆的某个地方，待到适当时候它还是会跑出来重新呈现在你面前。

所以虽然很痛苦，但人还是应该学会自己处理自己的情绪和冷静分析失恋的成因，而无须马上求助于心理医师和药物。当然医学上都有一种良好的建议，就是食物治疗。说的不是暴饮暴食，而是通过一些调节荷尔蒙和刺激神经系统的食物，缓解内心的痛苦感受。



文 九姑娘 图 杨兆恩

治疗失恋饮食清单

巧克力豆：

巧克力中含有一种叫PEA的化学物，有兴奋作用，能抑制失恋的痛苦。

鱼子酱：

鱼子酱含有丰富的蛋白质和荷尔蒙，能使人容光焕发，精神饱满。只是价钱太贵，不是一般的失恋者能够吃得起的。

俄勒刚香草：

俄勒刚香草味道强烈，带有原始气息，可以杀菌、还有帮助消化和兴奋的作用，能让人精神振奋，不再沉浸在痛苦之中。

薄荷：

薄荷能舒缓神经、补充体力，心情不好的时候，吃块薄荷能让人全身放松，豁然开朗。

罗勒：

是一种常用于法国菜、意大利菜、泰国菜、越南菜中为佐料的香草。气味强烈，能刺激人的神经，让人处于一种兴奋状态。

周公解性

“饮食男女，人之大欲存焉。” ——《礼记》

周公：

我很不喜欢我老公总是不洗手就碰我的私处。在他碰我前，他不是抽过烟就是看过报纸，有时还刚从外面回来。虽然说突击很刺激，但是遗留下来的私处疼痛或感染的烂摊子还是我自己去处理啊。我试过几次跟老公说，他还埋怨我挑剔，没趣。我应该怎么办呢？

郭子

郭子：

我想你还是先把那个严重性根深植入他脑袋，如果他不怕死的就让他自己玩好了。

在性传播疾病里，尖锐湿疣是公认的第二代性病，卫生部已将其列为重点防治的八种性病之一。此病由人乳头瘤病毒引起，病变多发生在生殖器的皮肤粘膜交界处。此病毒污染面广，远远超过乙肝病毒。平时就算交换名片，都

有可能把病毒粘到手上。特别是上厕所开、关水龙头，更可能染上很多的性病病原体。此外公用电话、钞票等都可能附有性病的病原体。如果不洗手便就寝行房，其潜伏的危险显而易见。

他嫌烦是因为“针不刺肉不知痛”，当然不是非让他得一次病。你就把严重性跟他好好说一下，相信都可以让他有所反省的。

周公

爱问周公子

表白，被她说成“开玩笑”

周公子：

我是个大一新生，喜欢班上一个女生。我的兄弟打了电话问她有没有男朋友，她说没有，所以我开始追了。一天早上她肚子疼，应该是大姨妈来了。她告诉了我，因为我妈妈是医生，我就中午回家拿了止痛药。后来还发了很多条短信，问她舒服了没有。

晚上我们讨论新生加入各部的事，我就要她加入文艺部。但她报了话剧团，我也去报了话剧团（只想守护在她身边），她总说自己不行没人要的，我最后说了句“没人要，我要你了”。她有很长时间没来短信，我以为她受伤了，就说抱歉。她说：“没关系，我知道你是开玩笑的”。现在我很失落，不知如何是好。

东方

东方：

用不着失落，她已经帮你下台了：“没关系，我知道你是开玩笑的。”这句话，既给你留足面子，不至于太伤害你的自尊；另一方面，也给自己铺好出路。

须知，有些男人追求不遂，怕丢脸，会用“我不过开个玩笑”来掩饰。这时，如果她直接说“我和你不可能”，万一你来这么一句，她岂不是要找个地缝钻进去？不干不干，就说“我知道你是开玩笑的”，淡淡带过，双方的脸面都留在安全地带。

这种女生很谨慎，宁行十步远，不履半步险。这一点，从她参加话剧团也能看出来，明明想去，又怕不行，干脆先搁下一句话：“我不行，没人要的。”这下，万

人家真不要她，心情也不至于一下子落入万丈悬崖。

谨慎，自我保护意识超强，如果打仗，她肯定最后一个阵亡。遇到这种人，你肯一击即中，随便一句“我要你”就能逮到俘虏，几乎不可能。

所谓日久见人心，开学至今不到一个月，你何必猴急？整整几年时间，你有大把光阴凤凰晒翅，孔雀开屏。何况，你都知自己是“新生”，食一两次柠檬，很正常。如果轻易放弃，你永远都不会毕业。

话又说回来，她说“没人要”，未必真的认定人家不会要她；她说“开玩笑”，焉知她真的以为你在开玩笑呢？女人的话，经常不大可信，不必介意，无谓上心。多试探几次，自然知道真实答案。 周公子

周公子

男性，花样中年，广告公司美术总监，现居上海，爱好收藏，藏品包括字画、古董表、汽车模型……以及珍贵的感情经历。

想请周公子回答问题，请发至richard_1990@sina.com，或者信息时报邮箱welove@xxsb.com收转，信头请注明“周公子收”。

床下男女

Gwemo鸡毛作品

弄痛了！



鸡毛博客：gwemo.qzone.qq.com