



超越爱情  
幸福敲门

## 33 小院里别有洞天

墙缝里扒拉出钥匙,准备开门。

叶珊很奇怪:“这是你的房子,自己家还上锁啊?”方骏说,这地方是他的温室,家当都在里面。

叶珊说:“我怎么觉得有点儿瘆得慌啊,里头不会是一屋子动物标本吧?”话音刚落,方骏已经把门打开。

推门而入,叶珊目瞪口呆,半天没说出话来。

一门之隔,外面是破败的小院,里面却是间高大敞亮的花房,各种热带大叶植物郁郁葱葱,一片养眼的绿色。在植物的掩映中满墙摆设着爬宠饲养箱,简直跟进了生态园似的。

叶珊抱着纸盒子转了一圈,感到眼花缭乱。

方骏得意地说:“别有洞天,没想到吧?我这种生态温室全北京找不到第二家,24小时恒温恒湿,灯光自动调节,完全模拟野外生存环境,好多宠物店还是仿照我这个装修的呢!当然,他们只能学个皮毛,教会徒弟饿死师傅,我得留一手。”

见方骏说起自己的温室眉飞色舞,叶珊打断他的话,让他先看看她的毛球。

方骏接过叶珊手上的盒子,说没想到叶珊也爱养这种东西,真是人不可貌相。

他打开盒子,轻轻用手按住蜥蜴,仔细检查了一番,脸色变得难看起来:“你怎么把蜥蜴饿成这样,一看这体色

就是营养不良,还受过惊吓,爪子都伤了。对待宠物要像对待自己的孩子一样,这也是条命。”

叶珊低着头,本想解释这条蜥蜴不是自己的,但张了张嘴,最终什么也没说,只是默默地由着方骏数落。

方骏把毛球装进一个塑料盒里,让叶珊等会儿,他去拿点儿消毒药水。

方骏离开温室,叶珊看着可怜兮兮的毛球,不禁有些伤感。她把目光移到别处,忽然感觉后脖颈有些发凉,慢慢地扭头一看,冷不丁发现一条两尺多长的大蜥蜴正在目不转睛地盯着她,叶珊吓得噘了一声往后退去,没想到一脚踩到了散养的缅甸陆龟上,她脚底一滑,失去了平衡,一屁股坐在地上。

她刚用手撑了下身子,忽然又感觉手面一凉,斜眼去看,一条菜花蛇正在缓缓地爬过她的手背……

“啊……”叶珊发出一声凄厉的号叫。

方骏听到叶珊的号叫,赶紧攥着药水瓶朝温室跑。进去定睛一瞧,屋里一片狼藉,椅子也倒了,花盆也踹了,陆龟、蜥蜴、菜花蛇全都出来了,一只高跟鞋甩在门口……叶珊在桌子上蹲着,披头散发,手里还举着台灯做自卫状。

方骏扑哧乐了:“你怎么上桌儿了?我才出去一会儿,屋里就乱成这样了?”叶珊说她差点儿被它们吃了。

方骏说:“没事儿,下来吧,它们是跟你打招呼呢。”说着他把地上的蜥蜴

抱起来:“这是JLO,我金屋藏的娇,美洲鬣蜥,你看这颜色、体形,有点儿拉丁大美妞儿的意思吧?”

叶珊让方骏赶紧拿远点,把它关笼子里。方骏说这是他散养的,都是吃素的,不咬人,急了最多一扭屁股拿尾巴抽人。

叶珊的惶恐消除了一些,她问方骏:“那个大乌龟是吃什么长大的?”

方骏说:“吃菜啊!哎,它好像挺喜欢你的,估计是跟你看对眼儿了。来来来,我扶你下来。”

叶珊甩开他:“你屋里还有蛇!”

方骏乐了:“一看你就没住过平房,平房闹耗子,我怕耗子进来把东西啃坏了,就弄一菜花蛇搁屋里,没有毒。”

叶珊将信将疑地看着他。

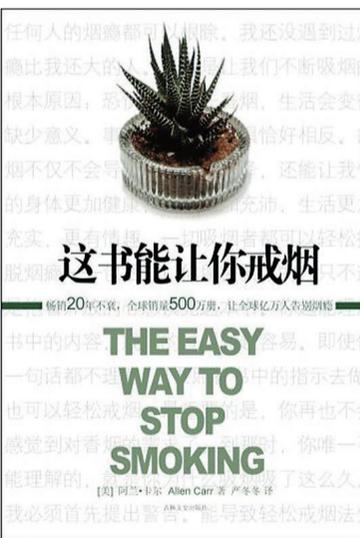
方骏说:“真的,不信你瞧!”说着把鬣蜥放下,从椅子下面把菜花蛇拽出来,搭在自己的脖子上。

叶珊哆哆嗦嗦地说:“你变态吧?别人家闹耗子都养猫,你养蛇!你西毒欧阳锋啊?!”

方骏说:“我这宝宝不光吃耗子,还可用来避暑呢,夏天搭在脖子上特凉快,不长痱子,你试试。”说着他拿着蛇靠近叶珊。

叶珊立刻大呼小叫起来:“拿走,拿走……”

(摘自《我爱男闺蜜》李潇 于淼 著 长江文艺出版社 出版)



轻松戒烟  
告别烟瘾

## 41 戒烟不需要替代品

“没错,今天的确很糟糕,但吸烟只会让我感觉更糟。明天自然会好起来,而且即使现在,我也不像以前那么痛苦,因为我已成功戒烟了。”

吸烟者具有选择性失明的能力,他们对吸烟的负面效应视而不见。他们认为咳嗽不是吸烟的结果,而是长期感冒的缘故。假如你在荒郊野外驾驶汽车时,车突然坏了,你会自然而然地点起一支烟,但这样能让你高兴吗?当然不能。戒烟初期,你会把生活中的一切不顺归罪于戒烟本身。如果你的车这时候坏了,你会想:“过去在这种时候,我会点起一支烟的。”没错,但是吸烟不能解决问题,你只不过是幻想折磨自己而已。吸烟使你痛苦,如果你还为不吸烟而痛苦的话,就永远无法从痛苦中解脱出来。解脱痛苦的唯一方法是承认事实:戒烟是一个正确的决定,毋庸置疑。

记住,戒烟时正确的心态是最重要的。

不要使用任何戒烟替代品,包括口香糖、糖果、薄荷、非烟草型香烟、药物等,替代品只会让戒烟变得困难。如果你在戒烟期间使用替代品,只会延长戒烟症状,让你更加痛苦。使用替代品时,你其实是在自我暗示:“我需要吸烟,或是用别的方法填补空虚。”这就好

比对抢劫犯的要求或是小孩子的撒娇投降,只会增强对方的欲望。替代品并不能缓解戒断反应,因为你的身体渴望的是尼古丁,不是食物。记住:

- 1.没有任何物品能取代尼古丁。
- 2.你并不需要尼古丁。尼古丁不是食物,而是毒品。只有吸烟者才会遭受戒断症状的折磨,非吸烟者不会。戒断症状只是尼古丁的又一条罪状,是毒虫临死前的绝望反扑。

空虚感是吸烟造成的,它无法通过吸烟来填补。只有意识到你并不需要吸烟,也不需要任何东西代替吸烟,你才能重获自由。

要特别注意,绝对不能使用任何含有尼古丁的替代品,替代品不会给戒烟者任何帮助,他们只不过是克服了更多的阻力——替代品导致的阻力。很不幸,许多医生仍然建议戒烟者使用尼古丁替代法。

这一点并不奇怪,如果你不理解烟瘾的真正机制,就会觉得尼古丁替代法非常符合逻辑。按照那些医生的理论,在戒烟过程中,你的主要任务有两个:一是改掉吸烟的习惯。二是忍受生理上的戒断反应。假如你正面临两大强敌,那么最好不要与之同时交战,而应各个击破,这就是尼古丁替代法的理论基础。按照这样的逻辑,你应该做的就

是改掉吸烟的习惯,同时用尼古丁替代品抵消戒断症状。等到吸烟的习惯改掉之后,你再逐渐减少尼古丁的摄入,最终彻底摆脱毒瘾。

尽管听起来很有道理,但是这样的逻辑是建立在错误基础之上的。吸烟是一种毒瘾,不是一种习惯;生理上的尼古丁戒断症状非常轻微,几乎感觉不到。戒烟并不是克服生理上的毒瘾,而是摆脱心理上的依赖。你必须尽快杀死身体里的小毒虫以及潜意识里的大毒虫。替代法不仅会让小毒虫活得更加久,而且对大毒虫完全没有制约作用。

轻松戒烟法的原理是:先杀死大毒虫(摆脱洗脑的影响),再熄灭最后一支烟,饿死小毒虫(让尼古丁毒瘾自行消散)。一旦大毒虫已死,即使小毒虫还在苟延残喘,也不会造成什么危害。

试想一下,假如你给吸毒者提供毒品,能不能帮他们摆脱毒瘾?某位医学界权威人士在电视上说,一些吸烟者对尼古丁的依赖性很大,假如他们戒烟的话,必须终生使用尼古丁替代品。身为专业人士,他怎么能对最浅显的事实视而不见,把尼古丁这种毒品与食物、水和氧气等同起来?

(摘自《这书能让你戒烟》艾伦·卡尔 著 吉林文史出版社 出版)

意志力戒烟戒烟难的问题在于,一旦戒烟者的生活处于低谷时,他就会产生吸烟的欲望,结果让原本低落的心情变得更加糟糕。非吸烟者则无论从生理上还是心理上,都能更好地应对生活的压力。

如果你在戒烟期间遭遇低谷,那就提醒自己,你在吸烟时遇到过更糟糕的情况。不要闷闷不乐,你要告诉自己: