

网事·周末

@非常网事

心身科的陈医生开了个解梦微信

每个人的梦境
都有不同解码

秋意渐浓,睡不踏实,半夜经常醒来,起床后发出一声叹息:唉,昨晚没睡好,做了一夜的梦。浙江省立同德医院心身科的陈正昕医生,在微信上推出了一个解梦专栏,引发了很多人的兴趣。

1

梦见自己是落魄少年,在商场偷东西

●讲述人:31岁,男性

我梦见自己是一个落魄少年。我跟同伴一起,在一个比较嘈杂的商场里,看到柜台上有一只黑色的电子手表。我想去偷那只手表,心里又明白偷窃是违法的、不道德的。

我偷偷地把那只手表戴在自己的左手手腕上,把左手偷偷地从柜台上挪到下面,然后紧张地观察周围。虽然没有被发现,但我还是把它放了回去。这个时候,那个偷表的少年,好像不是我了,成了我的同伴。

陈正昕:这位先生告诉我,之前,他参加了大学同学会,他觉得很多同学都比自己发展得好。他跟老婆的关系不是很好,结婚三个月老婆也没有怀孕,他怀疑自己的生育能力。

这些可能影响了梦里他对自己的角色设定——落魄少年,说明他的自我评价偏低。他内心的道德感还是很强的,最后放弃了偷窃行为。在梦的最后,偷表人变成了同伴——同学会上发现其他人发展得比他好带来的心理不适,在梦里扯平了。

梦境解码:梦境分析,并不像《周公解梦》那样简单的一一对应,每个人都有各自的密码,这个密码要到做梦人的生活经历里去寻找。

2

梦见和丈夫一起被困在深渊

●讲述人:女性

我和我的爱人有了矛盾,因为我生病,所以他让着我,不跟我吵,短期内也不会跟我离婚。有一次,我做梦梦见自己和他掉进了深渊,我俩拼命地往上爬,但爬不出去,后来被吓醒。

陈正昕:这位女士的梦境,或许是他们夫妻关系的影射。夫妻感情不和,但因为她的病,丈夫和她保持了表面上的和平。

在做这个梦的时候,她紧张、焦虑。虽然和丈夫在一起,她不孤单,但是丈夫的存在并没有缓解她的焦虑——梦是很好的提醒者,提醒她是不是该重新评估两人的关系。

梦境解码:梦的来源不外乎三大类:日常生活,所谓“日有所思,夜有所梦”;身体的刺激,比如尿床,梦见水;还有就是潜意识,被压抑的情感、欲望。在潜意识里,她已经意识到夫妻关系的问题,但在现实中不愿去打破现状。做梦也是一种情绪的宣泄和净化,特别是当你的情绪需要通过释放达到平衡的时候。

3

关于梦的疑问

●人都会做梦吗?

“其实,每个人每天都会做梦,梦多梦少,取决于你记没记住。”

陈正昕说,一个睡眠周期为90分钟至120分钟,也就是说,如果你晚上睡足8个小时,可能做五六个梦。人一般只记得后半夜的最后一个梦。

●做梦影响休息?

说起梦多梦少,大家总觉得,梦多睡眠质量不好,梦多影响休息。其实,这话只说对了一半。“梦多,说明你醒的次数多,这样一来,睡眠质量确实会差一点儿。”

有一种说法是,大脑中有一部分细胞在人醒的时候,是不工作的,只有睡着的时候,它们才开始活动。这部分细胞如果不用,就会衰退,所以得给它们一个表现的机会——做梦。

●为什么梦里我总跑不快?

跑不快的梦,可能是日常生活的折射,比如现实中遇到了什么阻碍你的东西。这种梦境十分常见,不用担心。

●为何我在梦里总被人追?

被人追、坠楼、找厕所、考试、迟到……大家会惊讶地发现,许多人都做过类似的梦。

美国临床心理学博士帕特里夏·加菲尔德研究发现,大家每天晚上做着大同小异的梦。

12种噩梦,排首位的就是被人追,其次是受伤、迷路、高处坠落、当众出丑、遇险、丢失物品、考试、迟到、电话断线、灾难、死人。被追赶,可能表达了你对现实中遭遇的某种压力和威胁的感受;大庭广众下赤裸全身、出丑,说明你可能隐藏着让你感到羞耻的事情,怕被人发现。

(滑稽)

@坊间热议

带上尺子
吃川菜

继馒头、扬州炒饭和湘菜被规范化后,“八大菜”之一的川菜制作标准也新鲜出炉了。近日,四川省质监局制定了12项川菜标准,对各类菜系的工艺提出了明确要求,比如水煮类的菜肴,要求采用郫县豆瓣,清汤要用喂养一年以上的母鸡来炖。宫保鸡丁“色泽棕红”,芙蓉鸡片“汤色洁白”,白果炖鸡“汤色乳白”,锅巴肉片“咸鲜微酸”,盐煎肉“干香滋润”,东坡肘子“质地软糯”……

不仅如此,新标准还要考验厨师的刀功。光是切丝,就分为头粗丝、二粗丝、细丝、银针丝4种。鱼香肉丝的原材料,切成二粗丝的猪肉和青笋的标准,具体到数字是长10厘米、宽0.3厘米、高0.3厘米。

标准一出,网友们炸开了锅。大家纷纷表示,这么一来,这些家常菜也太难做了,一点儿都不简单!

@一个圆滚滚:其实,这样的标准不是很好吗?保护当地特色。

@我就看看我不说话:有些人咋不动脑子,官方这么做其实是保护川菜、树立品牌,有利于长远发展。

@不吃肉会死星人:很好啊,不然遇上不会做菜的馆子,外地人来吃了还以为当地菜不好吃。

@Plum王:餐饮业的问题,想治本,就不要整这些花里胡哨的,拿出实实在在的办法才是正理……

@温大晨晨:美食全世界都可以融合,到了一个地方当然要符合当地人的口味,比如宫保鸡丁我就爱吃甜的,要都按标准做成咸辣的,还能吃吗? (仔录)