

# 解瘾BY花卷书评我如何用花卷帮自己戒掉

<p>《我如何用花卷帮自己戒掉毒品的故事》</p><p></p><p>在我记忆中，花卷总是那么

温暖，那么安心。它不仅是一顿简单美味的午餐，更是我人生旅途中的一个重要转折点。因为在我的生活里，花卷帮助我摆脱了毒品的控制，

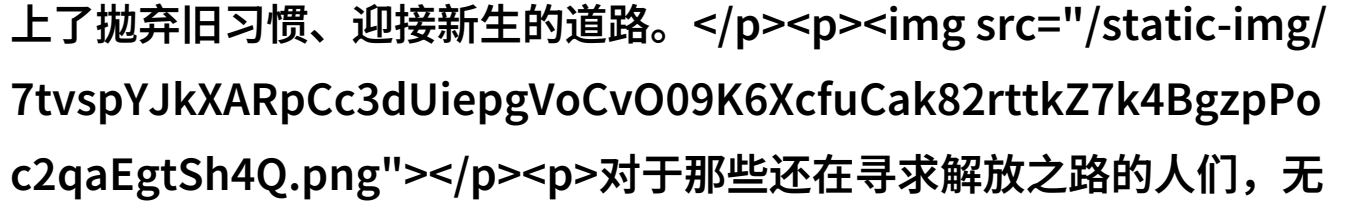
找回了健康的人生。</p><p>记得那时候，我深陷药物依赖之中，每天都处于一种虚幻与痛苦交织的状态。我尝试过各种方法来摆脱这场噩梦

——咨询医生、参加支持团体、甚至是自助书籍。但每次努力后，都似乎无法真正触及根源，只能暂时缓解症状。</p><p></p><p>直到有一天，我偶然间发现了一本关于“食疗治愈”的书。在翻阅其中的一篇文章时，作者提到了“食物有其独特的心灵疗愈力”，并且特别强调了花卷这种简单却充满爱意的小食品对身体和心灵带来的积极影响。这一句话如同一盏明灯，对我来说犹如指引希望之光。</p><p>于是，我决定尝试将这个理念付诸实践。我开始每天早上做一些简易的面包糕，比如使用全麦粉制作纯素面包糕，用新鲜蔬菜搭配芝麻油做出清新的绿色小饼干，并最终创造了一种以黑豆为主料的营养丰富的小圆饼，这些都是过去所未有的口味，但它们给予了我前所未有的力量和勇气。</p><p></p><p>随着时间推移，这些小事让我逐渐

从日常生活中抽离出来，让我的注意力重新聚焦于自己的身心健康。当那些原本让人难以抗拒的声音（比如说，“再来一颗”）变得微不足道时，我意识到自己已经迈出了重获自由的一步。而这些简单而又充满爱意的小东西，它们就像是一束束温柔的手，在我的心里轻轻地摇曳，他们教会了我耐心与坚持，是生命中不可或缺的一部分。</p><p>现在，

当人们问起如何治愈成瘾，我不会再推荐那些昂贵而复杂的手段，而是

会告诉他们：不要忘记那个温暖的小角落，那个可以给你力量的地方。也许，你只需要一次又一次地去拥抱生活，用你的双手去创造属于你自己的幸福。你可以尝试烘焙，一边忙碌，一边让你的思绪从负面的循环中逃离出去。一旦你学会享受这个过程，就可能会惊讶地发现，你已经走上了抛弃旧习惯、迎接新生的道路。



对于那些还在寻求解放之路的人们，无论是在哪个阶段，无论你们遇到了什么困难，请相信：只要愿意，我们都能够找到属于我们的那条路，而这条路往往隐藏在我们平凡日常生活中的细节里——比如一个普通但充满爱意的花卷。

[下载本文pdf文件](/pdf/574731-解瘾BY花卷书评我如何用花卷帮自己戒掉毒品的故事.pdf)