

看场电影哭6回、一吵架就躲房间、在家从不干家务……

丈夫有颗“玻璃心”，当心这是“公主病”



图/视觉中国

文：今日女报/凤网
记者 李诗韵

都说女人是水做的，比起男人，她们更娇弱，情绪一激动就爱哭鼻子。可如今，越来越多年轻夫妻感觉到一个新的变化——丈夫和妻子的“角色互换”了。且不说家有能扛水桶的“女汉子”是种怎样的体验，但遇上动不动就泪流满面的丈夫，妻子们怎么都“坐不住”了！

近日，一篇《比女人还爱哭的男人，有病吗》的文章上了网络热搜。丈夫看场电影哭6回、看到流浪汉也会控制不住地落泪，跟他生个气还能哭得稀里哗啦……当然，这样的丈夫可不止是“文中吐槽”，生活中也比皆是。不信，我们去湖南省脑科医院精神卫生中心，听专家讲讲那些“玻璃心丈夫”的故事吧！

一篇来自心理门诊的自述

1米8的丈夫哭着求我“别离婚”

文/小月

老公比我大2岁，我们谈恋爱半年就结婚了。刚在一起那会儿，我觉得男友特Man，1米8的个头，很结实，跟他在一起非常有安全感，我常常小鸟依人般地依偎着他。可这种情况没持续多久，我就发现我遇到了一个“假男人”，什么安全感、什么大高个，那都是我一厢情愿的想法，真相是——他比女人还爱哭。

生活中，我们经常因为一些小矛盾闹矛盾。我不怎么爱哭，脾气上来了，就会凶他几句。发泄完了，我也没觉得要记仇。有一次，我们吵完架一起去吃饭，我都以为和好了，谁知他吃着吃着就开始抹眼泪。我当时不知道怎么回事，一直安慰他。他越哭越来劲，旁边桌全看着我们，后来我才知道，他是因为我生气了，觉得

很难过。

这样的小哭小闹，还只是个开篇。

别人都说家有“钢铁直男”很糟心，可我觉得我们家养了个“小公主”——平时饭来张口衣来伸手就忍了，他还经常跟我抢着敷面膜。相处久了，他的玻璃心也越来越明显。有次我生病了，他看我不想去医院打针，就买了很多药回家。我性格比较大咧咧，想着小感冒吃两天药就行了，谁知，第三天，同在一个屋檐下的他给我发了一条很长的微信：“你太伤我的心了，给你买了那么多药，你也不好好吃完……你不照顾好自己，我真的特别心痛……”等我去书房找他的时候，我居然看见他在揉眼睛！没错，他又哭了！

从此之后，我不敢轻易惹

他，我怀疑老公的身体里住了一个女人。我们去看场电影，他能哭6回，甚至能将恐怖片看成爱情片。有时候在外面看到一个流浪汉，他也会饱含热泪。

我实在受不了那种场面，一个健硕的大男人在那里嘤嘤地哭，每次看见他哭，我都想上去抽他一巴掌。

2018年10月，我跟老公提出过离婚。他自然不同意，他觉得我们感情很好，他也特别爱我，最终还是以“哭戏”收场。我真的很害怕刺激到他，也没有再提过离婚的事，但我真的觉得挺恶心的，这好像不是理想中的婚姻。

我也问过他为什么这么爱哭。他说从小就很感性，碰到一些事情会联想很多，往往容易先想到悲观的那一面，也不知道是不是一种心理疾病。

门诊指导 >>

控制不了负面情绪是一种心病

“我们总听到越来越多妻子在抱怨丈夫的软弱，其中爱哭就是一种具体表现。”湖南省脑科医院躯体疾病精神科主任蔡溢认为，尽管男方的“哭”让人厌烦、无法理解，甚至很难堪，但同样会让人心软、无法拒绝，正如妻子想离婚，却也被他哭着就放弃了。所以，在心理层面看，男人爱哭也是一种防御行为。

在婴儿时期，哭是唯一的语言，尿了、饿了、要抱抱或者不舒服等都是用哭来表达，随着语言的习得，哭不再是唯一的表达方式，但往往在情绪激烈或者难以用语言表达的情境时还是哭最能体现，例如摔了、东西被抢了等，既能让父母或周围人看到自己的处境、困难，也能充分表达情绪上的委屈、身体上的疼痛，并引起他们的重视。随着成

年，我们不仅学会用语言表达想法，也懂得适时表达情绪，协调言行。而爱哭的男性往往做不到压抑负面情绪，这就是一种心病所在。

蔡溢建议，家有“玻璃心丈夫”该及时就诊，借助心理治疗找到哭的原因何在，从而调整自己的防御方式，将“哭”语言化，并学会协调自己的情绪，适时表达，获得成长。

延伸提醒 >>

老人“玻璃心”，可能是“脑子”变了

除了夫妻间的吐槽，湖南省脑科医院精神卫生中心的专家们也经常听到子女的抱怨：“我爸妈年纪大了，好像心理出了问题！他们总是打电话埋怨我们不心疼不关心老人……”

“老年人突然变得脆弱，与他们的躯体疾病是分不开的。”湖南省脑科医院酒瘾网瘾治疗中心主任周旭辉介绍，人步入

老年期后，躯体的疾病越来越多。有调查显示，65岁以上老年人慢性病的患病率高达54%，超过70%的老年人同时患有两种及两种以上慢性病；此外，老年人患急性疾病的机会也不少，如外伤骨折、肺炎、腹泻等。这些疾病不但会影响老年人的脏器功能，也会给老人的心理状态带来改变。

周旭辉解释，人到老年，身体的疾病会对机能产生影响，同时或多或少也会影响心理和精神活动。比如说，刚做完大型手术后的老人，更容易产生消极情绪，这可能与脑器质性精神障碍或者躯体疾病所致精神障碍等有关。也就是说，老人突然“玻璃心”可能不止是心病，还可能是“脑子”有了变化。

小科普 >>

不吃面食真能控血糖吗

文/李曼莉(湖南省脑科医院重症监护室)

不吃面食，虽可控制血糖，但长此以往会导致营养不均衡。我们可以掌握一些技巧来减少血糖升高。1、吃饭讲顺序：先喝汤再吃菜，然后吃主食；2、注意粗细搭配：可多吃粗面包、荞麦面条、水饺、包子等含纤维素较多的食物；吃馒头和米饭时，最好和蔬菜、肉类等搭配；3、避免长时间加工的谷类食物。如果吃面条，最好选择汤面。尽量少吃稀饭、面糊和太烂的面条；4、细嚼慢咽：进食缓慢，胃肠道消化的过程也会随之减慢，从而降低血糖转化的速度；5、多吃膳食纤维，比如芹菜、竹笋、木耳等。

“满月头”宜剪不宜剃

文/易倩(湖南省儿童医院神经内科)

许多父母在孩子满月的时候会给他们剃个大光头，即“满月头”。为的是能让孩子的头发长得更黑、更亮、更浓密，但儿科专家认为：这种做法并不科学，因为孩子的胎发都会由日后长出的头发替换掉。为孩子理发应“剪”非“剃”。用剪刀剪去过长的头发既可以让孩子显得精神又不会对头皮造成损伤。而剃头则不然，在剃头的过程中，刀片会对婴儿的头皮造成许多肉眼看不到的损伤。此时的婴儿皮肤娇嫩，处于功能尚不完善之时。作为人体的第一道防线，它尚不能很好抵御病菌的入侵，更何况是用剃刀，这为病菌打开了无数的缺口。因此，从预防感染的角度考虑，剪发要比剃发更合理、更安全。

鱼刺卡喉，这些土办法别试了

文/刘婷(湖南省儿童医院留观输液科)

鱼刺卡喉，处理不好存在很大风险。坊间土办法真的管用吗？大口咽饭。如果被小鱼刺卡住了，也许有效，但如果鱼刺较大只会越扎越深；喝醋软化鱼刺。软化需长时间，而喝醋一瞬间的事，鱼刺根本没浸泡在醋里，听起来就不靠谱。

那么，鱼刺卡喉应该怎么处理？首先，安抚孩子情绪；接下来，判断鱼刺大小。如果可以看到，那鱼刺就在比较外面，可采取急救措施；再是用维生素C软化。若是细小鱼刺，可取维生素C1片，含服，数分钟后鱼刺会软化；如果还不行，就到医院就诊。

