

科普文学

怎样睡个好觉

■ 赵青新

医学专家汪瞻、欧阳萱撰写的《睡个好觉》(中信出版社,2021年3月)。全书分为失眠篇、安眠篇与科普篇三个部分,直击中国人的睡眠状况,深入浅出地为读者解疑答惑。从结构安排就可以看出,这部作品是以实用为上的,面对实际问题提供解决之道,最后才是睡眠知识的理论普及。

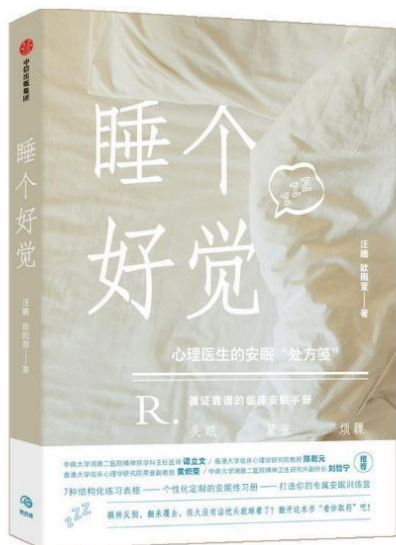
“失眠篇”是现象的呈现。为什么睡不着觉?困扰着我们的“睡眠杀手”究竟是什么?早在2007年,世卫组织就把“熬夜”定为2A类致癌因素,熬夜会导致肌体疲惫、记忆力下降,引发心脑血管疾病。本书用生动的案例说明了白天补觉、周末补觉的不可行性。现代人还有个坏习惯,觉得人生的“幸福”时刻,大概就是晚上在被窝里玩手机,作者认为这是极不可取的,睡前吃夜宵、思考白天的事情,这些也都会影响入睡。本书借用阿森斯失眠量表作为自我评估的参考,我们可以自己判断在什么情况下需要去看医生。

“安眠篇”是实用操作指南。有些大方向的建议,比如:保持规律的作息,

累积足够的睡眠能量,学会如何放松身心,等等。作者提供了两项具体方法,即“刺激控制法”和“放松训练法”。前者的目的是重新建立睡眠反射弧,后者的目的是平复情绪性失眠。两种方法都陈列了基本步骤和助眠小贴士,可以学起来。本书还强调了基于接纳的心理训练,两位作者都擅长使用认知行为治疗、正念治疗等循证心理治疗技术为情绪障碍、睡眠障碍等常见心理障碍提供系统心理治疗服务,这是他们长期工作的成果总结。

“科普篇”是理论说明。继续解说“睡眠障碍”是什么,关于安眠药应该知道的常识,科学的运动助眠攻略、当前国际研究动态、仪器发明,等等。最后提到的“湘雅模式”展现了我们中国医学界在睡眠研究领域的突破和深入成果。

睡眠是一个复杂的机制,失眠的原因多种多样。我们要注意,本书提到的措施,都是因人而异的。比如,作者认为,想入睡,最重要的是培养睡意,在睡前不做的事情里,其中一项是“读书”。但是,以我的个人经验,很多



时候,躺在床上,越想睡反而越睡不着,而读书恰好是帮助我入眠的良方,当然,别读刺激的悬疑小说等,不如翻阅优美轻盈的小诗册或者平和从容的散文随笔,这样的阅读,能让心态放松。不知道别人的经验怎样呢?

该书落足实际,这是优点,也带来缺点。受视野局限,作者关心的是具体问题怎么解决,但实际上,除了个人的原因,我们还不能忽视社会大环境造成的影响。“焦虑”是导致失眠的重要因素。我们为何焦虑?如果没有多层次干预措施,没有政府、社会与公共舆论的齐心协力,没有个人睡眠权益的有效保障,要想睡个好觉,就只能是奢谈。

落叶

■ 谢子清

一粒沉睡的种子
被风唤醒
枝芽小心翼翼打开门窗
阳光雨露不请自来
拔节的声音轻易覆盖月色
高一点
再高一点
长成大树才能终止脚步
但中年逃不脱的通病
就是喜欢回望来路
每一枚树叶都揣着离家的痛
回到根上去
回到泥土里去
返乡的念头与日俱增
一片树叶落下来
无数片树叶迅速效仿
——这就是秋天



回家的路

■ 廖天元

世上的路千条万条,有一条肯定是回家的路。无论我们身在何处,总有一条路等着我们用脚去丈量、用心去感受、用情去维护,那就是回家的路。回家的路有长有短,有宽有窄,有曲有直,但有一点是肯定的,回家的路总是我们最熟悉的路。

都说路是人走出来的,回家的路无疑都是我们自己走出来的。

很多个晚上,加班后走出办公大楼,广场祥和而静谧的景象,一瞬间就会让我放松下来。此时,城市的脾气温柔和顺,跳广场舞的大妈回家了,手挽手散步的夫妻睡觉了。对面闪烁的霓虹店招有些醒目,耳旁各种虫鸣的声音更加清脆。可惜的是,家离政府大楼不过百米,几步路一走,还没来得及及好好品味和琢磨,夜色就被我关在了门外,如同眼下流行的短视频和抖音,只是眨眼间一切就结束了,让人意犹未尽,心中难免有那么一丝遗憾。

确实,这样的归途与过去有很大的不同。曾经我在乡镇工作,乡政府距离区政府50公里,这也是我回家的路程,虽然不能用路途迢迢来形容,但也颇有点悠远绵长的意味。当年脱贫攻坚如

火如荼,打理完一天的工作,时间已经不早了,驾车回家行驶在国道上,看似一副倦鸟归巢的架势,却别有一番滋味在心头。那样的滋味其实无法言说,只有一个人独自夜行才能体会。

最喜欢有月亮的夜晚,周遭寂静无边,仿佛整个世界都独属我这个夜归人。车窗外的月亮,被远山高高托起,像一张仙女的脸,不被云雾遮挡的时候,显得格外清亮典雅、清明高贵、清澈纯洁。整个天空,显得友好而纯粹,我的心也随之变得澄明。清辉徐徐洒下,我分明感受到月亮温柔的细语和陪伴。我知道,月亮是怕我寂寞,于是一路和我说着千年的古诗和童话。

境内的国道,青山绵延,绿树环绕。春夏秋冬,四时风光旖旎。春天的桃红李白,夏日的苍翠欲滴,秋天的高远明净,冬日的删繁就简……一路都是现代诗和山水画。我觉得它们是在等我的,我看到山水,山水也看见了我。

在一个秋日下午,回家途中,我惊喜地发现,马路上铺满了金黄的枫叶,玲珑剔透,望过去像一条金黄的缎带,等待英雄的检阅。我把车慢慢开过去——我怕惊醒它们的美梦,谁知这是它们的伏笔。它们瞬间飞舞起来,在我的车头,在我的窗外,用翩翩舞动的方式,表达重逢后的无尽欢悦。我听到它们在嬉闹,在细语,声如莺啼,笑似银铃。我知道它们在用独特的方式拥抱我,我只是不知道,它们在路边等了我多久,而我该用怎样的回应才能契合它们的心意。

我常常会不由自主地拿出手机,拨通那个熟悉得不能再熟悉的号码,向我的朋友絮叨自己所感知的一切。十多年过去,她成为我最好的听众,总是静静聆听,显得那么有耐心。想来好是珍贵,世事纷扰,初心难守,你愿意倾诉的对象其实寥寥,愿意听你倾诉的朋友更是稀稀。这样的倾诉,带着诗意,远离红尘,让人不由忘记白天的俗世困扰,忘记嘈杂与喧嚣。那一刻,这个世界似乎只有我和她,只有两颗灵魂在沉浮,没有一丝尘埃杂质。这样的友谊不逊于爱情,这样的关系不属于暧昧,这样的倾诉不敢说高山流水觅知音,

但确实是推心置腹啊。人世间,还有什么比这个更暖心、更惬意?

更多的时候,我喜欢打开听书软件。常言道看景不如听景,有时看书似乎也不如听书。尤其驱车行驶在回家的路上,看书无疑是一种奢望,那就把眼睛转换成耳朵去听书吧,让各种音色的读书声沿着耳朵这条通道直达内心深处。听蒋勋娓娓道出《红楼梦》中的悲悯和忏悔,听金庸在《神雕侠侣》中诉说的真情和豪情,听武志红对人性的剖析和肯定……他们温暖而犀利的声音在车内回响,在夜色中伴着星光,让我心里敞亮,让我内心长出翅膀和羽毛。

我不知道,这样回家是否妥当。但我知道,所有人都是要回家的,无论身处何方,无论早和晚,无论落魄和发达,无论英雄和平凡。约瑟夫·坎贝尔说,所有的英雄历经出发和历险后都要返乡。这个乡,是家,是人生的归宿,是力量的源泉。我们在路上,会遇见指点我们一生迷津的导师,情投意合的朋友,还有鞭策监督我们的对手。如果幸运,我们一定会走过和别人不一样的道路,遇见他人未曾见过的风景!



火锅

■ 潇 湘

出发前咨询了一个重庆本地的朋友,他为我们推荐了一家他觉得很不错的火锅店,在枇杷山上。

从四川南充出发,只要两个多小时,没想到在只剩下二十分钟车程的时候开始堵车了。天已经黑了,一车人耐心用尽,又累又饿,抱怨、后悔的话冒了出来。又过了十分钟,终于有一个人说:不如不去那家了,随便吃一家吧!——对呀!对我们来说,重庆的火锅哪家不香呀?这山路边随便哪家都可以嘛!

说起山城重庆,总是让人生起一种特别的情感。

因为有着这样的情结,便找了个周末,邀闺蜜们来了一场“说走就走的吃火锅”。

于是果断转弯上了一条小路,去了最近的一家。沿山建的许多层房子,每层都有许多桌。除了重庆,也没哪个地方有这样大的“场子”吃火锅了。

一行又饿又累又满腹牢骚的人坐下点菜,还没点好就催着快上。

当暗红色的油在锅内翻滚,鲜红的辣椒沉浮翻转,山城烟火的魅力瞬间展现。烫一片毛肚入嘴,所有的疲累、烦躁便一扫而光;再来两根鸭肠,更是浑身毛孔打开。几个人兴致高昂地大快朵颐。有一句话被反复提及:“值得!简直值得!再跑两个小时都值得!”

直到吃得很饱,还停不下筷子,再吃。终于有时间抽出间歇,问给我们添了几次醋的小妹:“这真的是我们点的微辣?怎么还是这么辣?怎么越吃越辣?”

小妹一脸真诚:“是微辣呀!给你

们点的一丁点都不辣的呀!”

当我们反复强调真的很辣后,小妹一脸委屈:“可是我真的觉得你们这种吃着一点都不辣呀!”

她说的是真话,我们相信。因为当我们准备离开时,他们也坐下来吃火锅,那锅里的辣椒,是我们锅里的五倍都不止。

菜足肉饱,辣足醋饱,心满意足地准备离开,一边商量下次再来,一边伸着辣疼了的舌头咕咕要不下次吃个不辣的。一行字映入了我们的眼帘:“我们不做鸳鸯锅,微辣是我们的底线。”

这已经是快两年的事了。自新冠肺炎疫情暴发以来,“一时兴起去重庆吃顿火锅”这事再也没有了,但这样的念头还时时有。

毕竟,有这山城的烟火,才更让人觉得这值得呀!