

察察有理

赵宾,女,1970年生,网名“凿冰煮雪”。通川区中医院内科医生,曾经的文青一枚。从医20余年,感悟颇多,常思述之与人,言之不尽泄于笔端。把自己所想所思所悟用文字表达出来,和朋友们分享快乐,分担忧伤。

吃得饱睡得着



(吴佳 摄)

早起看朋友圈,有23:00担心睡不着的,有2:00还在数羊的,有6:00叹息又一个无眠之夜的,各种焦虑。什么原因,现在失眠的人越来越多。

关于睡眠的研究很多,生物学、心理学;对抗失眠的方法很多,运动、音乐、饮食;治疗失眠的药物也很多,西药中药、藏药苗药。不管怎样宣传失眠的危害,人们总要和自己的睡眠相处,一般来说,人不会被尿憋死,也不会被失眠困死,当然睡眠剥夺除外。

儿子幼时瞌睡极多,除了吃喝拉撒就好像没有睁眼的时间。外公外婆年届耳顺得孙子,稀罕得不行,总想给小家伙拍几张精神精神的相片,向各家亲戚展示。然而时机难寻,小家伙绝大部分时间闭着眼睡觉。好不容易听他哇哇大哭,不是觅食就是排泄,很容易满足便安静下来,睁着圆大眼睛煞是可爱。等我们赶紧布置环境摆Poss,转眼他就眯缝了双眼。

屋后有座山,小时候爸爸最喜欢带我们爬山。有了孙子,老父亲从小培养他对大自然的感情,抱他上山。每见他醒来抱着出门,不一会儿就悻悻归来,原来小家伙才下楼就又睡着了。那时候儿子的睡眠时间长而沉,竟让初为人母的我生出担忧,孩子是不是有啥问题。老母亲就“呸呸”,说哪家孩子不是这样。

然而并不是都这样。有天朋友带闺

女到我家玩,下午两娃开始瞌睡眯眯,儿子迅速进入摇不醒状态。比儿子略小点的闺女在妈妈怀里哼哼唧唧,好不容易哄睡着,朋友轻手轻脚把孩子放在床上,从随身带来的塑料袋里拿孩子衣物,碰着塑料袋发出轻微的吱吱声,小姑娘居然一个激灵醒来嚎啕大哭。朋友只得重新哄她,叹息孩子睡得少而且容易醒。

及至长大些,玩耍起来精力充沛,唧唧呱呱手脚嘴就没停过,疲倦了嘴里叨着食,可以任何姿势就地睡着。我尝试过把熟睡的儿子叫醒,左右摇晃、上下颠簸,大声呼叫,都不成功,叹息这就叫“雷都打不醒”,抱出去卖了都不知道。很恨那些人贩子,乘孩子熟睡大人不注意时偷孩子,设想孩子醒来,身边不见亲人,该是多么绝望。

儿子中学开始住校,睡眠一贯强大的小子,居然不适应集体宿舍的生活,睡眠质量下降,放假回家躺在自己床上,就念叨不想住校。心里感叹这就是亲生的娃,赵医生也不适应集体宿舍,高中和大学住校期间,长期受失眠困扰,曾一度神经衰弱,工作后不治而愈。

至今记得一件后悔的事。高中寝室是偌大一间房子,挤挤密密排列着十多架上下铺,住着二十来人。有几个复读生,下课晚,回到寝室又爱说话,严重干扰我的睡眠。几次交涉无果后变成争吵,气急败坏时口不择言:你几个高四的了不起。

打人不打脸,骂人不揭短,这句伤人的话让我自责了很多年。

工作后睡眠质量很好,偶有失眠,竟像捡了便宜似的,拥有大片时间,可以奢侈地完成许多任务,第二天还精神饱满,少年不识愁滋味,那时写的是《享受失眠》。

人到中年,睡眠时间明显缩短,有段时间工作和家庭出现一些波折,负面思维情绪不稳,相当长一段时间睡眠障碍,不得不依靠药物帮助,好在及时调整心态控制情绪,又回到良好的睡眠状态。

失眠的痛苦,经历过的人都知道。写下自己的经历,只是想告诉大家,睡眠是一个复杂的过程,它受年龄、生理、社会环境、心理情绪等多种因素影响。一次生病、几天加班、和人争吵,都可以导致短期失眠,这并不可怕,只是长时间失眠,会严重影响身心健康,需要积极应对。成人睡眠,心理因素干扰最大,各种压力和负面情绪,最容易导致失眠。赵医生的应对方法如下:

首先,接受自己的睡眠状况。睡眠能力个体差异很大,和我们其它能力,比如学习、运动、艺术能力一样,人和人之间存在差距,一部分先天注定,一部分后天训练。你不能羡慕别人倒头能睡,就恨自己不争气,你得把睡眠当朋友,坚信他只是暂时离开,迟早会回来,绝对不会害你。

其次,先天不足后天补。就像勤能补拙一样,你可以想办法吸引朋友,种好梧桐树引来金凤凰。保持房间安静温馨,被褥床垫舒适;睡前适量地运动,舒缓的音乐,一杯温牛奶,床头几本书;体察情绪、放松心情、减缓压力,暂时降低对自己的要求;有病治病,睡眠喜欢健康的朋友。

最后,如果各种努力都不行,你和睡眠实在达不成协议,已经干扰到正常工作,建议药物帮助。不要死扛,敌我力量悬殊时需要找帮手,度过艰难时期,等待自我强大。不要恐惧对药物的依赖,相信现代科学,药物安全性很有保障。

人生不过盈盈百年,睡眠占去三分之一,如果这庞大的时间,不能带给你好梦一场、醒来伸个懒腰满血复活、身心轻快的感受,便实在辜负生而为人之幸运。吃得饱睡得着,要求少快乐多,生活其实很简单。

母亲的笔记本

□王晓林

每次回老家,我都要打开母亲生前留下的那口木箱,仔细端详。仿佛那口木箱是母亲另一个肉身,仍映现出母亲的音容笑貌,传递出母亲的余温。

搁置在时光里的那口木箱是父母生前添置的家产之一,纯杉木制作,手工不太精致。箱子外面涂抹的朱红色油漆,随着岁月风尘的淘洗,不仅色泽暗哑,而且边角已严重剥落。箱内四周虫蛀的痕迹,清晰可见。的确,从里到外,它已老态龙钟。尽管这般模样,我仍把它视为价值连城的古董,一直小心翼翼地珍藏。因为在箱子里面装有我母亲的“宝贝”——她在世时日积月累留下的30多个工作笔记本。

那些笔记本静静地躺在那口木箱里,因年深日久,已有股发霉的气味,纸张略带潮湿,翻起来还有些夹页。然而,所记字句仍清晰可见,一行行,一页页,浓缩了母亲一生对工作的真诚奉献和对家庭的艰辛付出。

母亲自在大队工作以来,就有做笔记的习惯。几十年里,几乎从未间断。在忙完一天的工作和自家的农活、家务

后,不顾困倦的母亲,都要凭借微弱的煤油灯光或若暗若明的电灯光,一笔一划地完成她一天最后的工作。多年后回想,母亲在灯下记笔记的身影,不再是飘摇的、模糊的,而是一道执着坚韧、无言身教的风景,一直定格在我儿时的记忆里,像春风雨露一般鼓励、陪伴着我,成为我求学和伏案工作的精神动力。

母亲是一个很用心、很认真的人,每个笔记本扉页上“姓名”一栏都写着“人民勤务员”几个字。内页记事均以时间为序,言简意赅,字迹工整,很少有涂改的地方。那一本本笔记本,既有工作部署,又有落实情况,还有心得体会,从1964年任大队妇女主任开始,母亲一记,就坚持了30个春秋。

母亲的笔记本,如同一部村史,记载着全村的变迁,记载着百姓的冷暖。大至发展产业、修桥铺路,小到关心疾苦、扶贫帮困,其中不乏有工作感言。“在今天召开的修建村道动员会上,不少群众反映,有少数村民小组的干部在分配下户田土时,不但自己的田土丈量放得松,还优亲厚友……在得知情况后,我和班

子成员一道逐家逐户地进行了走访,并及时召开了村民座谈会。随后,提出了整改方案,对个别占小便宜的干部进行了批评教育。通过这件事,我深深地认识到,干部要在群众中有威信,关键是从自身做起,坚持党性原则,不存点滴私心,不谋丝毫私利,办事公道正派,用实际行动取信于民。”这是母亲在1983年5月5日写下的一段笔记。

母亲生病住院期间,尽管眼睛花了,但心却很细,仍坚持每天做笔记。不过,不是在夜晚。她总是避开打吊针或疼痛难忍时段,记载的多是家庭开支、人情往来、诊疗情况等内容。有好几次,我守护在她的病床前,看着母亲戴着老花镜,不顾双手不停地颤动,一个字一个字地在笔记本上艰难地写着,心里很是难受,多次委婉地劝她多休息、多静养,而她还是那句老话:“闲着也没啥事,有点事做病就好多了。话说回来,‘好记性不如烂笔头’!”即便在辞世的前一天,母亲仍然在病床上颤颤巍巍写日记。

处理完母亲的后事,我在清点遗物时,发现那口木箱里装有一大叠笔记本,上面密密麻麻记载了很多东西。直觉告诉我,这些本子不能丢失,更不能毁掉,要妥善加以保管,作为一个“传家宝”代代珍藏。于是,我花了整整一个通宵,逐页地将全部内容细读了一遍,在被母亲执着精神感动的同时,也为她把干好工

作当成终身追求的精神所动容。

大学毕业后,我被分配到乡镇工作。临离开家时,母亲送给我一个连她自己都舍不得用的精美硬面抄笔记本。我把它携带到了工作岗位,开始了新的人生旅程。上班的第一天晚上,我郑重地记下了当日所做的工作和心情。记录了一段时间,也许是忙里忙外深感疲惫的缘故,产生了放弃做笔记的念头。这时,母亲叮嘱的话语“工作再忙也要挤出时间做笔记”萦绕在耳旁,教我不要找任何借口和理由,抛弃懒惰思想,认真记好每日每事。母亲去世后,我更加坚定了做笔记的决心。自那以后,我不论身处何种岗位,无论工作多忙,都忘不了挤出时间认真记录。逐页逐事,都是我的亲力亲为,也有我的酸甜苦辣。

母亲虽早已离我而去,却因那口木箱和箱子里的笔记本,似乎她又时时陪伴着我。每当想起箱子里的笔记本,总有一种无形的力量,激励我前行。如今,我记录的笔记本少说也有二三十个。

已有很长时间没回老家了。我打算趁晴好天气,回一趟老家,把母亲的笔记本拿出来晒一晒,再仔细翻读一遍。昨晚我做了一个梦,果真了却心愿,翻着翻着,便到了最后一页,一大摞厚厚的笔记本,写满了母亲对村民们的爱,对生活的爱,对儿女的爱。