



□雨茂

白居易有诗云：“官初罢后归来夜，天欲明前睡觉时。起坐思量更无事，身心安乐复谁知。”遭遇逆境，无事顺心，忧心烦恼，辗转反侧，这是许多人都会遇到的状况，能够很快忘却纷扰的人并不多，可能因为他们没有反思“身心安乐复谁知”。

据央视财经消息，中国有超3亿人存在睡眠障碍，其中3/4在晚上11时以后入睡，1/3要熬到凌晨1时以后入睡。2020年上半年，疫情导致很多人长时间居家，又加剧了这一状况。调查显示，大部分人的睡眠时间增多了，但睡眠时间整体延迟了两到三个小时，对睡眠问题的搜索量也增长了43%。这么多人睡不着觉，我有了探索的兴趣。

动笔前，我一直在思考起一个什么合适的题目，因为名不正则言不顺，言不顺则事不成。猛然间想起白居易《睡觉偶吟》中的一句话“天欲明前睡觉时”，心想反其道而行之岂不更好？于是才有了“南柯一梦到天光”。看起来得来全不费功夫，其实大有丘壑。一般人印象中的白居易爱好自然，生活考究，信奉“达则兼济天下，穷则独善其身”的人生格言，也是陶渊明的仰慕者。他爱“灵鹊怪石，紫菱白莲”，也爱翠竹香茗、诗酒音乐，行走交友，潇洒一生，他怎么也会有睡不着觉的时候？真是颠覆认知！

探究睡眠问题，还源于自己的两段失眠经历。

高中二年级时，因为学业压力大、生活条件差，我患了严重的神经衰弱症。在大约三年时间里，我经常看月亮高挂东天，又见太阳从东山升起。许多同学苦于睡眠不足，我却感到长夜漫漫无穷期。我能清晰地感知老鼠或在行走或在磨牙，也能准确地捕获室友的梦话。雨疏风骤的晚上，我能判断是吹折了洋槐树枝，还是扭断了向日葵秆。我甚至能察觉到屋后青皮竹拔节的声音，至于鸡鸣犬吠、群鸟噪林，对我而言是司空见惯的声响。当运动员进行曲响起时，我知道跑操时间到了。可惜我才感到困意袭人，也只能意兴阑珊地起床了。

作家路遥的早晨是从中午开始的，我的早晨倒是正常开启，但没有夜晚，一直生活在按不下暂停键的白天。找了很多医生，吃了许多奇奇怪怪又特别昂贵的药，也不见好转。后来，在一名老中医的建议下，我暂时丢下教科书，白天跑步钓鱼，吃新鲜清淡易消化的食物，晚上打坐入定，摆脱尘世扰攘，终于可以正常睡觉了。治疗三年后，我参加高考。虽然强度高、压力大，天气闷热难耐，我也能正常入眠，室友却夜不能寐，早起双眼通红，令人揪心。

又一次出现睡眠障碍是10年以后的事了。因为要读学位、写论

文，大概有三四年时间，我经常伏案写作到凌晨三四点钟。当我上床时，早睡早起的父亲差不多就要起来了。如果早晨第一节有课，我至少要在6点半起床，那时睡意正浓，无论是闹钟的声音，还是妻子的催促声，对我来说都是一种难以忍受的刺激。当工作告一段落后，我发现自己的生活节奏很难回到从前，白天昏昏欲睡，一到晚上就兴奋莫名，如果不喝足量的酒，就很难在12点前入眠。随着生活环境、工作性质的变化，我无法尝试老办法了，只好让自己在白天更累一些，比如打乒乓球、做俯卧撑、长距离散步。不仅睡眠状况没有多少改进，消化还不好，我开始焦虑，感觉一块大石头压在心头。

上网求助，结果发现有无数同病相怜的人。最极端的案例是印尼的一位老兄，他从来就没有睡好过觉，因为大把的时间无从打发，他搞起了耗时费力的微雕，反而柳暗花明，成就卓著。

但真正让我得到启发的是心理学方面的著作。研究睡眠的学者认为，人们显然夸大了失眠的危害，低估了自己睡眠的时间，因为人们实际睡眠的时间总是比自己估计的时间长，大可不必焦虑。另外，睡眠不在于时间长短，而在于睡眠质量，取决于是否有深度睡眠。浅度与轻度睡眠对解除疲劳、振作精神作用甚微。

我决定恢复正常作息，到点上班，节制饮食，按时锻炼，适时放松。睡觉前尽量不看电视，不浏览手机，只看喜欢的杂志或者旧书，努力让自己沉静下来。遇事兴奋了，不能入眠，我也不焦躁，继续阅读，或者构思第二天要写的文章，直到困意袭人。把心沉下来后，睡眠质量明显提升，不论开灯，还是有人看电视、划手机，甚至打雷扯闪，都无法影响我。

我逐步改变晚上熬夜写作的习惯，学习冰心，尝试早起写文章。有时5点钟就起床工作，发现早晨的效率其实是最高的。因为要顾及上班，无法拖延，迫使自己节省时间，连上厕所都要压缩到最短，反而刺激了大脑皮层的兴奋，工作更高效。我的很多文学作品、演讲稿、讲义都是早上写出来的。同事、朋友中有许多夜猫子，他们刻意将课调到下午或者晚上，很少听过清晨的鸟鸣，见过初升的太阳。遇到必须早起的时候，整个上午都昏昏欲睡，工作效率极为低下。有人找借口说晚上的工作效率更高，我总是现身说法，证明这说法毫无根据。

疫情期间过生日，仿效史传给自己写了一个序赞，权当小文结语：年届天命，生活小康。半老不小，上有高堂。妻贤子孝，桃李芬芳。嗜茶好酒，无欲求刚。书香盈室，圣贤在场。秃笔一枝，欲问苍茫。行走大地，文学观象。鹿鸣野苹，友接八方。南柯美梦，直到天光。

【文化溯源】

花朝节的传说与节俗

□戴永夏

“百花生日是良辰，未到花朝一半春。万紫千红披锦绣，尚劳点缀贺花神。”清代诗人蔡云的这首《吴歛》诗，很好地表现了旧时江南民间庆贺百花生日花朝节的盛况，读来令人满目锦绣，如临其境。

花朝节又名花神节、挑菜节、百花生日等，是我国汉族的传统节日。花朝节的日期，一般为农历二月十五日。但由于各地的气候不尽相同，日期也不完全一致。除二月十五外，也有的在二月初二、二月初十、二月十二、二月二十二等。此时，春回大地，万物复苏，草木萌青，百花初放。在这春光明媚的吉日良辰，人们以多种方式为百花庆贺生日，其中较著者有赏红、赏花、祭花神等。

赏红是一项传之久远也比较盛行的节俗活动。过去每到花朝节这天，家家都将五彩丝绸系在花枝上，以此来给百花祝寿。那些鲜艳的彩带缀于枝头花苞间，随风飘舞，绚丽多姿，构成了一道亮丽风景。正如清代诗人张春华在《沪城岁事衢歌》中所写：“春到花朝染碧丛，枝梢剪彩裹东风。蒸霞五色飞晴坞，画阁开尊助赏红。”

赏红在我国分布很广，江南尤甚。清顾禄的《清嘉录·二月》中就载有清代苏州一带赏红的情景：“(二月)十二日，为百花生日，闺中女郎剪五色彩缯粘花枝上，谓之赏红。”胡朴安的《中华全国风俗志》中也介绍说：“十二日花朝，闺中裁红，系之花



木，风来招展，红绿参差，亦春光之小点缀者。”

赏红不但在民间盛行，清代时在官中也很受重视。《清稗类钞·时令类》就记载了慈禧太后赏红的情景：“二月十二日为花朝，孝钦后至颐和园观剪彩。时有太监预备黄红各绸，由官眷剪之成条，条约阔二寸，长三尺。孝钦自取红黄者各一，系于牡丹花，官眷太监则取红者系各树，于是满园皆红绸飞扬。而官眷亦盛服往来，五光十色，宛如穿花蛱蝶。”

赏红之俗，据说起源于唐代的护花幡。唐人小说记载，唐天宝年间，有个叫做崔玄微的文人十分爱花。有一年二月，他游园赏花时碰到几位妙龄女郎，向他诉说她们害怕恶风侵害，经常乞求风神十八姨庇护，后来得罪了十八姨，失去庇护。因此请求崔玄微，每年二月初一做一个朱幡，上面画上日月星辰，挂于花枝上，这样即可帮她们避难免灾。崔氏如法照

办，二月初一这天将朱幡挂于花枝。果然这天狂风大作，将树木连根拔起，唯独园中的繁花安然无恙。后来这种朱幡就被称作护花幡，爱花者竞相效法，相沿成俗，广为流传。

“良辰美景奈何天，赏心乐事谁家院。”《牡丹亭》中的这句唱词，很好地表达了古人赏花的美好心情。而在花朝节赏花，更加别具风味。

过去在花朝节这天，民间、官中都有赏花的习俗。在唐代，这一习俗主要流行于上流社会和士大夫阶层。武则天就是一个爱花成癖的人，每到花朝节这天，她都要率领群臣、宫女游园赏花。在尽兴欢乐之余，她还令宫女采集百花，和米捣碎，蒸成花糕，赏赐群臣。一些文人雅士也常在花朝节这天郊游宴饮，赏花赋诗，与花同乐。

到了世俗生活丰富的宋代，随着花卉深入到人们生活的方方面面，赏花也进一步从宫廷走向民间，成为花朝节的重要内容。宋人吴自牧在《梦粱录》中简要记述了南宋都城临安花朝节赏花的盛况：“仲春十五为花朝节，浙间风俗，以为春序正中，百花开放之时，最堪游赏。都人皆往钱塘门外玉壶、古柳林、杨府、云洞，钱湖门外庆乐、小湖等园，嘉会门外包家山王保生、张太尉等园，玩赏奇花异木。最是包家山桃开浑如锦障，极为可爱。”

清代花朝节赏花，依旧热闹非凡。清人潘荣陛在《帝京岁时纪胜》中记述了当时北京赏花的情景：“十二日传为花王诞日，曰花朝。幽人韵士，赋诗唱和。春早时赏牡丹，惟天坛南北廊、永定门内张园及房山僧舍者最胜。除姚黄、魏紫之外，有天红、浅绿、金边各种，江南所无也。”

花朝节这天，各地还有祭祀花神的习俗。民间所说的花神，指百花的神灵或司花、护花的神灵。传说最早的花神是一位叫女夷的女子，因擅长养花而被奉为花神。后来人们认为自然界的花卉众多，一位花神太少，故又出现了“十二花神”等多位花神。又因南北各地的花卉不尽相同，所以“十二花神”也不完全一样。江南各地流传的“十二花神”为：正月梅花江采苹、二月杏花杨玉环、三月桃花戈小娥、四月牡丹丽娟、五月石榴公孙氏、六月莲花西施、七月蜀葵李夫人、八月桂花绿珠、九月菊花梁红玉、十月木芙蓉貂蝉、十一月山茶王昭君、十二月水仙甄宓。

有了花神，就要立庙祭祀。过去各地都建有花神庙。每到花朝节这天，人们不仅要前往花神庙焚香献祭，有的还演戏娱神，还有的举行盛大的花神庙会。如北京西南的丰台花乡，就有东西两座花神庙。西花神庙庙门上高悬着“古迹花神庙”匾额，前殿供奉花王及各路花神的牌位。每年花朝节这天，丰台十八村的花农都来这里进香朝拜，祭祀花神，祈求花神保佑，使花木繁盛，花果满枝，年年丰收。