

3月份有一个世界睡眠日，有心者发布过中国网民失眠地图，结果显示，近80%参与者曾有失眠经历。失眠这事，一点征兆都没有，原来妥帖自然饱满安稳的睡眠，一下子变得无法掌控，像沙漏一样开始漏，让人担忧而无奈。有一个良好的睡眠，多么值得珍惜啊。当这显而易见的东西丢失后，才知道，原来平常的东西这么珍贵。

【心理X光】

失眠者说

□厉勇

失眠的痛苦和困扰，正如有着正常双脚的人突然不会走路，一步都迈不开，虐心得很。失眠还有点像慢性自杀，一点点看着死亡靠近，却没有半点办法，只能痛苦到不能自拔。

“我的肉体之中没有睡意”，一个朋友如此形容失眠。立志睡觉我能做主，睡不睡得着却完全由不得我。还有一个文友如此描述：失眠的人脑子里住了一个剧场，好不热闹，怎能入睡？

人到中年后，我也开始失眠。经常躺在床上好几个小时不能入眠，翻来覆去睡不着，要不就是不能进入深度睡眠，半夜醒来的次数变多，然后又难以入眠，翻来覆去折腾好几个小时，竟然还醒着；又或者凌晨三四点早早醒来……如是恶性循环。

有点像《失眠笔记》里窦骁演的梁先生。有些人是想睡觉却睡不着，而佟丽娅扮演的角色却是想醒着却嗜睡。但不同的是，梁先生虽然夜里不睡觉，白天却还很精神，一下子多了夜晚的八个时辰，他不知道如何消磨，于是吃美食、锻炼身体……而我，夜里睡不好，白天就没精神了，呵欠连连。

自己都觉得很奇怪！有时候在公交车上坐着坐着，脑袋都能耷拉下来打个舒服的盹；看着无聊的电视剧眼睛也能不知不觉就眯上了，只有电视还随着夜深在继续播放；可当真是舒舒服服地躺下了，却难以好好进入睡眠。连最普通的睡觉都变得如此折腾，如此困难重重，上天真是剥夺了我睡好觉的权利，好生残忍！

曾经看过一条微博，很形象很具体地描绘失眠状态，完整的内容忘记了，大意就是：明明很累，觉得自己一沾枕头就应该能入睡了。可是，半个小时过去了，一个小时过去了，两个小时过去了，自己还是醒着，睡意全无，反而越躺越精神，越躺越兴奋。睡姿，从平躺、侧卧、再到趴着，一个一个换过去，像烙铁一般翻来滚

去，可最终愣是没睡着，眼睛还是没有一丝睡意，心可真是累了。这时候，就该诅咒该死的睡神怎么还不来眷顾了，心里一遍遍祈祷求睡神成全，明天还要上班呢。

失眠这事，一点征兆都没有。就好像原来妥帖自然饱满安稳的睡眠，一下子变得无法掌控，像沙漏一样开始漏，很让我担忧和无奈，徒留遗憾。我一点办法也没有，明明躺下去的时候很平静，就想着快睡、快睡，我太需要宝贵的睡眠了。可是，心里越这样想，脑子里越兴奋。有时工作压力大，脑子里东想西想，也会变得难以入眠。我不数羊，也不想吃安眠药，顶多在睡觉前喝点蜂蜜水或牛奶，以为能有助睡眠。可是，效果并不好。

经常失眠后，我很希望世界上有一种枕头，是人一靠上去，就能马上睡着的。在电视剧里，有位主人公送了丈母娘一个这样的枕头，我不知道效果是否真的如此神奇。可是又想，失眠应该多半是老年人的专利，为什么现在这么多年轻人也普遍失眠了呢？

如今这个时代，失眠人群还是挺广泛的。有一个微博上的朋友，隔三岔五就发一个失眠签到，发的时间是凌晨，就意味着整晚都没睡着。有些人是压力太大，心里想事，想着想着就停不下来，失眠如约而至。的确，自己睡前看了让人兴奋的电视剧或者刷手机时间太长，几乎能预料自己会胡思乱想，从而导致失眠。后来，果然失眠了。

3月份有一个世界睡眠日，有心者发布过中国网民失眠地图，结果显示，近80%参与者曾有失眠经历，其中上海、广州比例最高，长沙、北京、深圳紧随其后，有失眠经历的人群中入睡困难是最主要的失眠表现。

当失眠成为一种习惯，睡觉却成了一种奢望。因此很难理解那些熬夜玩游戏、整夜追剧、整宿泡酒吧的人。有一个良好的睡眠，多么值得珍惜啊。当这显而易见的东西丢失后，才知道，原来平常的东西这么珍贵。

【席地而谈】

难解的结

□张达明

父亲是名内科医生，不但医术好，为人也随和，找他看病的人络绎不绝，忙得父亲常常误了吃饭。

我从小就喜欢看父亲给人治病，那时候小，总弄不明白，父亲每次都要和病人说好久的话，直到把病人说得笑眯眯的才肯罢休。病人临走时，父亲总会用巴掌大的一张白纸，包上四五粒白白的小药粒对病人说：“晚上睡觉时再吃，一次最多吃两片，吃了就能睡个安稳觉。”

渐渐地，我长大了，父亲还是用那样的法子给人看病，依然门庭若市。后来我知道，父亲给病人的小白粒药片叫“安定”，是用于病人安神和催眠的，怪不得父亲总是说“吃了就能睡个安稳觉”。

上高中后，因学习压力大，我常常失眠，就让父亲给我取几粒“安定”。父亲也像对其他病人那样，先“吧嗒吧嗒”给我讲了许多安慰话，开导我心态放平和些，事情看淡一点，还讲了许多笑话，直到我乐呵呵地笑了，父亲这才拿出几粒“安定”，让我晚上睡觉前吃，还不忘嘱咐：“吃了药后，什么也别想，一会儿就能安然入睡。”我按照父亲说的去做了，还真准，时间不长，不但失眠彻底痊愈，成绩也赶了上来。

突然有一天，弟弟因患急病意外去世，这无疑对父亲是当头一棒。父亲整夜难以入睡，我知道父亲“安定”的放置处，就决定给父亲取几粒“安定”吃。当我把三粒“安定”拿给父亲服用时，父亲却一摆手，烦躁地对我说：“这药对我不管用，你就别白费劲了。”

我还是坚持让父亲服了那白药片。正如父亲所说，他依然难以入睡，嘴里总是念叨着弟弟的名字，就是偶尔睡着了，也会突然被噩梦惊醒。

我很奇怪，就给父亲加大了药量。父亲一改往日的好脾气，对我怒吼道：“什么‘安定’呀，就是让我吃上100粒，我还是睡不着。”我不解，同样是“安定”，其他病人吃了就管用，怎么对父亲就失去作用呢？

带着疑惑，我去问母亲，母亲叹气道：“你就别问了，你爸那个‘安定’呀，只对别人管用，对他一点作用也没有，以后你自然会明白的。”我觉得，父母一定有什么秘密瞒着我，一直耿耿于怀。

父亲终日生活在抑郁寡欢中，日积月累彻底病倒了，他艰难地告诉我：“这几十年来，我就从没给过病人一粒‘安定’，那些小白药片，都是一些维生素片，我欺骗了病人几十年，除了你妈知道内情外，再没第二个人知道。”

那一刻，我惊得一句话也说不出来。好久，才追问父亲为什么要那样做，父亲说：“来找我的病人，都是有心病的，心脏病还要用心治，我就对他们说些安慰的话，让他们情绪渐渐好转后，再拿些所谓的‘安定’给病人，病人哪里知道不是‘安定’呢。吃了药后，脑海中无形就会想着那药能帮助自己入睡，心里也就只有睡觉一个念头，其他的杂念也就被赶跑了，慢慢就会入睡的，这在医学上叫做‘心理催眠法’，没什么大惊小怪的。”

我还是不解，又问父亲：“那对你为什么不起作用呢？”父亲长叹一声：“自己的心病，自己怎么能治呢？这就叫医不自治啊！”

那一刻，我终于明白：弟弟的意外去世，已是父亲心头永远难以解开的一个结，而这个结，又岂是简单地用“医不自治”就能解开的？

【津津有味】

春醒

□鲍安顺

初春凌晨5点10分，我自然醒来，几乎每天如此。小时候听父亲说，老人醒来就睡不着，躺在床上非常难受，像热锅上的蚂蚁。如今我也一样，每天醒来躺在床上，背部像芒刺在扎、虫子在咬。我想，我没有老呀，离退休还好多年呢？这个年龄，现代大多数人并不服老，有人说壮年，还有老人说“年轻真好”。

十年前的春天，我半夜时血糖渐渐升高，医生说那是黎明现象，一种糖尿病的特殊症状。我便每日晨起锻炼，想着夜间少睡一点，那升高血糖的时间，也就会短一些。那时晨起，总要闹钟，第一遍闹了不起，再睡十分钟，又闹才起床。起来时，仍然打着呵欠，睡眼惺忪，走在寒冷晨风里的步伐也满是睡意。妻子说，初春睡好了，才能养足精神，养好气色，快乐一整天。我说，杨万里在《忆秦娥·初春》里写：“老夫不管春催老。只图烂醉花前倒。花前倒。儿扶归去，醒来窗晓。”那春催之老，那醉倒，那醒来后的窗前春晓，那儿子搀扶的亲情，所写情境，像在游戏，妙趣横生，却在诗人心内，有春催人老的无奈。我还说，想想自己的儿子，只要休假，他总要赖床，睡不够，也睡不足，真羡慕他呀，那青春多好，人年轻多好，无病无忧，能够好好睡觉，不易醒来。

初春易醒，我告诉儿子后，他说我阳气不足，所以失眠多梦，易惊醒。他还说，肝火不得卧，肝藏魂，肝火旺，则神不守舍。也就是说，是一种病症，常伴有脾气暴躁，容易发火，目赤红肿。我听了，说以上症状我都没有，就是平静地醒来，势不可挡。说归说，我还是遵照儿子要求，为降肝火吃芹菜粥，喝菊花茶，饮奶汁草苦丁荷叶茶，我还夜夜按太冲穴、行间穴，据说这样可去掉肝火。

一切的努力，皆是枉然，我仍然早醒。为了给自己解脱，我对儿子说，早醒比赖床好，据说赖床有六大危害，比如大脑供血不足、降低听力和记忆力等等。儿子笑了，他说我是吃不到葡萄说葡萄酸，自己睡不着觉，还不让别人睡得香。

儿子的话，让我想起切尔诺贝利核电站，那里原本是一座现代化城市，有宽阔的街道、多所幼儿园和学校，还有电影院、大型超市、体育场、游泳馆和文化公园等。可是在核事故发生后，数千人死亡，数十万人终身残疾，从此人迹消失。多年后，无人打扰的禁区渐渐变成鸟兽鱼虫的天堂，那里发现了山猫、猫头鹰、棕熊、野猪、鹿、狐狸、水獭、狼以及白鹭、灰蓝山雀、黑松鸡、白尾雕等动物400多种，废弃的农舍和居民楼成了它们的家。一些鲇鱼，在电站冷却水渠里长到一两米长，喂鱼成为开发旅游的金牌项目之一。这种现象，被人说成初春醒来，人如此，天地也如此。

是呀，自然规律就是这样，不容更改，就像我喜欢诗人海子，他的文字，他的诗歌，像从灵魂里破窗而出，高高举起生命火把，让我们直面春暖花开。我仿佛看见，海子在初春醒来时，他在黎明前的黑夜里尽情奔跑，他用一支笔，在冰冷墙面上，在废弃烟盒上，在布满灰尘的镜子里，在马背上写诗，写下天空、大海、青稞酒、死亡、人群、麦子、山楂树，还有面朝大海。我想，在春天里醒来，也有好处，感受那温暖的诗歌，踏着五千年的飞燕青雨，笑看尘世。是啊，在仍然苦寒的初春醒来，感觉大地上，有腐烂的青草气息，也有温存的心灵梦境。

投稿邮箱：qlwbqg@163.com