

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……如此恶性循环。

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吨;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,一个换一个换过去,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,也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话,直到把病人说得笑咪咪的才肯罢休。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。

父亲终日生活在郁郁寡欢中,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’,那些小白药粒,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。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,离退休还好多多年呢?这个年龄,现代大多数人并不服老,有人说是壮年,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,睡眠惺忪,跑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,却在诗人内心,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。为了给自己开脱,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。一些鲑鱼,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春,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