



失眠者说

(视觉中国)

■黄连茂

如果有睡神，我肯定是得罪了他。别人的睡眠是筋道十足的弹面，一根就是一根不易断；我的却是质地做工都不好的面线，动辄断成好几截，根本经不起夜的煎熬。若论失眠资历，我可以够得上泰斗级别。大学时我便以“全系最清醒新生”名震江湖——毕竟谁能像我一样，非得等最后一个浪到半夜的舍友悄然潜回，才像是等到楼上另一只拖鞋落地的苦主，安然长舒一口气施舍自己一点睡意。新生座谈会那天，我顶着一双青黑眼袋坐在前排，硬生生凭着睡不好的标签把自己挤进主角群里，以至于多年以后的同学聚会上，白发苍苍的系领导一眼掠过那些鲜亮的成功桃李，亲切探问：“怎么样，现在睡得好吗？”

估计是家族遗传给了我这份“天赋”吧。我母亲姓蓝，江湖人称“蓝总管”，操心程度堪比大观园里的王熙凤。她能从一幅田园画里品出灌溉难题，九十高龄仍懊悔嫁给我爹这个老笨本分的铁匠。按她的话说：“吃水要找水源头。”于是我顺藤摸瓜，发现失眠的祖传染色体早就刻在了基因里——毕竟我们全家合影活像熊猫家族聚会，连眼周黑晕都呈对称分布。我打起哈欠、张嘴的样子和掩嘴的姿势都有母亲的风格。

数羊之于失眠界，与扎马步之于武术界类似。这方面我早已修炼得炉火纯青。绵羊、山羊、羚羊，都曾在无边的暗夜里从我的脑海里“咚咚”走过。顺数还是倒数，按呼吸数还是按心跳数，我都颇有心得。

但总有四面八方的声响搅扰我的数羊计划：楼下野猫开摇滚演唱会了，楼上婴儿哭出咏叹调了，连水管漏水的嘀嗒声都成重金属鼓点了。我裹着棉被把自己当成烤咸鱼，从正面反面侧面翻来覆去，耳朵里却像塞了架轰炸机，轰鸣声震得太阳穴突突直跳……这种时候，各种思绪也纷纷跳出来添乱：从楼下夫妻吵架到泽连斯基在白宫吵架，从家里的菜谱到给

世界不断搅局的那个“不靠谱”……正可谓“声声入耳、事事关心”。

几十年来，我与失眠的斗智斗勇足以著书立传。从西医到中医，从推拿到针灸，从泡脚到拍头，从打拳到打坐；酸枣仁茶喝出包浆，白噪音听得耳朵长老茧；就连K歌，我都不知不觉地深情祈祷——“睡吧，早点睡吧，闭上眼去拥抱黑夜，睡个好觉漫游到天边”……如今我的睡前准备堪比复古祈祷仪式：泡澡水温精确到小数点，睡衣要揉搓出云朵触感，床头灯得调试成文艺复兴油画的光晕。

可惜，多年的斗争中，教训居多，经验几乎为零。睡眠这位傲娇公主，自有她谙熟的爱情追逐游戏手法，总在我铺好红毯点好香薰时放我鸽子，却爱在破罐破摔的黎明时分，像外卖小哥般叩门“您点的五分钟浅睡已送达”。“总是失败，常常崩溃，偶尔得手”，是永远的主题。

倒也有些意外之喜。我比晨露更早见证海棠花开，比闹钟更熟稔豆浆店的开工时辰。在客厅徘徊等天亮的时光里，我也偶尔能像古人那样，“俯视清水波，仰看明月光。天汉回西流，三五正纵横”，欣赏凌晨四点像被按了暂停键的城市，连星光坠落都带着慢镜头的美，把失眠悟出诗意图来。我的芳邻们，只要有噪声困扰问题，总会首先想到找我结盟。如今就连最闹腾如哪吒的顽童，知道有我做邻居，都会自觉卸下风火轮做个安静的小乖乖。

如今我坦然领受“失眠界锦鲤”的称号。单位里新来的保安都知道，我像是古代遍寻长生不老秘方的炼丹术士，只要听到有关睡眠的话题，就会两眼放光。他们也乐意帮我广而告之，招揽能贡献助眠金方的热心人士。

嘿嘿，说到这儿，借机亮一下我的“招贤榜”：若您也有睁眼等天明的本领，欢迎来交流数羊心得；若您揣着助眠秘方，那我将奉您为上宾；当然，最好不过是能跟睡神搭上关系递个软话，那您就是救苦救难的活菩萨。

愿你安心

■杨平农

那天去清源山下的院子，是个舒服的午后。刚到的时候，发现院主一边喝茶，一边细品着王菲在春晚上唱的那首《世界赠予我的》。刚唱到“停一停，等一等，别匆匆”，我便感觉到这是个让我心灵歇脚的地方。

和院主相识了两三年，每次来她都以茶相敬，户外的茶空间面对着一片田园，时不时有袅袅飘起的炊烟与农耕的男女老少。刚巧一

位摘菜的阿姨遇见我，送了我一把芥菜，院主露出喜乐的微笑说：“你真是来对时候了！”一阵寒暄不再寒，淡见你我笑春风。我又感受到一阵暖意袭进心房。

和院主散步走进屋内的茶室，刚想和院主聊聊这一阵子从人际关系而来的焦虑，突然感觉茶室里弥漫着一丝似有似无的果香味，让我宛如置身于大自然中的森林原野，卸下了我一身的疲乏与冲动。我问院主：“这是什么味道呢？”院

主乐呵呵地告诉我：“这是从红橘与葡萄柚中提炼出的果香精油，注于优雅的首饰之中，随身佩戴，缓和情绪，舒缓焦虑的关系。”我情不自禁地想在这样一个充满森林与果香之气的茶室里多待一会儿，多感受一阵清爽的心灵气息。

临走时，王菲正唱到最后一句：“远去者去了远方，愿他都安心。”我抬头，看了下院子，遇心小院，愿你安心。

腮上无肉人

■林世铨

昨天遇到老领导，寒暄时对方连说了两次：“瘦了！瘦了！”于是想到这个题目。

也许是因为锻炼，也许是哪个地方确实出了点状况，最近两年的确苗条许多，体重由原来的122斤降到116斤左右，有时还不到。一次回老单位，总有那么几位同志过来寒暄与茶聊，第一句几乎就是一个模子倒出来的话：“咦，瘦了，瘦多了。”知道我锻炼的还补充一句：“悠着点，悠着点。”不知道我锻炼的一定有这句：“注意身体，看看医生。”

后来，借着看腰椎间盘突出做一下核磁共振，也借咳嗽不止找医生咨询并做一下CT，还有恰逢干部全员体检特地加项检查一下……医生爱人每次都取下眼镜用心瞅了瞅报告册：“没呀，没啥大碍呀。”

没就沒吧，于是照吃，照喝，照睡。吃的主要是常规的三餐——米饭、面、粥，喝的也就是餐中的汤汤水水。至于睡，是有些问题，有时还严重，正如《智取威虎山》中常胜军感叹的“八年了，别提他”。我则要感叹：“严重失眠，1979年至今，都四十多年了！”

说的还在说，问的还在问。一次到药店，顺道称一下体重，是少了点，115斤。回家，再照镜子，自嘲道：“的确已成腮上无肉人。”是瘦了些，颧骨都突出了，尤其是两腮推胡子剃须都很不顺畅了，如过水土路，坑坑洼洼，连下唇上推或上唇下扒都不顺道，凹凸不平，每次都得靠鼓腮憋气才能处理好。于是，无端怨恨起自己来了，都说腮上无肉非奸即盗。想当年都说我是个被狗咬也不会哭的老实巴交的人，如今这副模样再去辩说还有谁信呀？

一直以来，我知道我人不

帅，但为了补拙也注重仪表，出门必考量衣服是否有皱褶，头发有否平顺，皮鞋是否光亮，总之就是一个注重穿戴得体的事，曾得到多方认可。现在，虽然步入老人行列，我依然注重仪表——我这人不管何时何地都注重这个，爱美，图整洁、清爽。

讲真的，爱美，但无法美，长期的失眠让我早生华发，让我皱纹爬满前额，偏头痛长期相伴相随，搞得我晕头转向时常在昏昏沉沉中寻找片刻的清醒，而现如今又受到腰椎间盘突出折磨，耳鸣搅扰，眼疾阻挡，肠胃不畅，肝肺结节……哎，还有蛀牙，面容更是高低不平，更加难示人前。爱人总安慰我说没啥，非啥大病，莫怕。我也常自嘲：不是病人的病人。然而，内里更不自信了。

还有一个发现，每当别人跟我或跟爱人提起我的瘦和皱，爱人总笑着说：“是吗？林先就是这个样子啊。我认识他的时候就是这个样子啊，没啥变化……”某日，朋友圈有老同学发的老照片，眼尖的同志发现我也胖过、帅过，不禁面对我们的旧照片几乎一个腔调赞叹起来：“林先最年轻”“林先最帅”……这时的我在心里美滋滋的同时也埋怨起来：王医生的说辞是不是有点“恶意”——纯粹贬低俺！

当然，王医生也三不五时跟年轻同志说：“当年的林先，有一点白，所以很多市区同事以为他不是本地人，理由就是他皮肤白、普通话不错……”这个，王医生没有说错，想当年在福建师大每有找我的同乡一出现，同学就会喊我：“老林，你的老乡找你。”我会问：“你怎么确定是我的老乡？”一个腔调作答：“他们都跟你不一样，都有一个特点：皮肤黑。”

哎，这次，我才发觉我叫王医生的说辞无端自卑了几十年。



投稿邮箱:dnzbfgzc@qzwb.com
联系电话:0595-22500109