



360行



(CFP 图)

剃头

□黄仲远

“二月二龙抬头”理发被称为“剃龙头”，我不由想起了村里的理发屋。

理发屋在小学后门边上，村里大多数人的第一次剃头，都是在这里。虽几经易址，换了数次店面，守店的师傅却从未变过。现在很多年轻人常年在外工作，只有节假日村道上才车辆熙攘。一近年关或二月二前后，简陋的理发屋便成了村里最热闹的地方，而撑起这一方烟火气的，就是理发师老黄。

老黄六十来岁，眉眼清亮，身形利落。他的手艺，在村里是公认的一绝，剃头、刮胡、染发、烫头，样样拿手。

老黄在家里兄弟中排行老大，只读了一点书便被迫辍学，学了门剃头手艺养家糊口。几十年来，他一边理发，一边种田。最让乡邻称道的是，老黄选店址很讲究，

总开在村落中间，是实打实的方便。十里八乡的人，也都愿意奔着他来。

老黄守着理发屋，把“便民”二字，守成了习惯。

理发屋陈设简陋：两张磨出包浆的理发凳，一张旧木吧台，墙上挂满剪刀、推子、卷杠、染膏，工具杂而不乱，全是日日摩挲的家当。

无论店面挪到村路的哪一处，只要老黄在，乡邻们便寻得到、坐得下。这份家门口的方便，是让人心安的踏实。

日常，人们常要来剃个头、拾掇体面。逢年过节，理发屋更是从早到晚挤得水泄不通，队伍顺着村路排开。

老黄的手，有一种被岁月养出的巧劲。剃头时，推子贴着头皮轻走，发丝簌簌落地，鬓角、后颈修得周正规矩，半分不差；刮胡子最见功底：热毛巾捂软胡须，剃刀贴颊轻滑，力道匀净，胡茬清得干净，只留一脸温润清爽；给大妈、大姨、姑娘们染

发烫头，调膏、上色、卷杠、定温，每一步都拿捏得恰到好处。他忙得脚不沾地，额角渗着细汗，手上的活计不停歇，只为让乡邻们少等片刻，方便省心。

这小小的理发屋，因老黄而生出满室温情，更因这份村中独有的便利，聚满了人气。等候的人挤在凳上、倚着门框，不慌不忙陪着家常，欢声笑语裹着浓浓乡情。

一直以来，父亲理发只认老黄。那日，我陪父亲来寻老黄剃头，推门便是喧腾的人气。老黄刚给一位大叔刮完胡须，转身便麻利地围上理发巾，推子嗡嗡响起，还是那副熟稔沉稳的模样。

理发屋几易其址，村路光景更迭，唯有老黄未曾离开。他守在村间小路上，用一门老手艺，服务一方乡邻，守住这份家门口的便利。

村民们念的，从不是这间简陋的理发屋，而是老黄始终如一的热厚实在，是他炉火纯青的精湛手艺。正是这份坚守，让全村男女老少足不出村、抬脚即到，随时都能打理得清爽体面。这份温情，便是烟火日子里最踏实的乡情。



昨天越来越多，明天越来越少，这就是人生。

碎碎念

催眠曲

□邱建岩

一年一度的“世界睡眠日”临近，这一年一度，谁没点睡眠障碍？我也不例外，而且早就有了。

小时候，生活在乡下，夏天异常湿热。那时还没有风扇，晚上都要上屋顶乘凉。到了深夜，热气才退去一些，可蚊子、黑虱纠缠不断，点了蚊香效果也不大。听母亲说，每个夜晚，她都坐在一旁摇扇哼曲，哄我们入眠。可惜这些，我们大多没了印象。

读初中时，宿舍条件一般。一到夏天，睡眠问题又来了。因为担心火灾，蚊香不敢点；搭一顶蚊帐，又似乎没有那个条件……最后，我打起了爷爷那台收音机的主意。

记忆中，大人们在补渔网的走廊、巷弄里、修房子的工地上，常要打开收音机，听节目里穿插的闽南语歌曲。后来我家也买了一台收音机，我和父亲一样，帮忙做家务时总要打开它，好像有声音伴着，坐再久也不觉得累。

我常听《望春风》《爱拼才会赢》等闽南语歌曲，像上了瘾一样，一天不听就浑身不自在，听上几遍还觉得不过瘾。再上屋顶睡觉，我便让收音机通宵开着。从此，不再单调地数着星星消磨时间，也不怎么觉得蚊子扰人了。

周末回到家，我会主动找活儿干，为的就是能收听收音机。后来，父亲把收音机送给爷爷了。

当我实在忍受不了在学校宿舍夜不能寐的煎熬时，便以收音机能了解考试相关信息为借口，告诉了家里人。某天，爷爷竟趁着海水退潮，徒步走到学校，给我送来了收音机。

借口是编的，却也不全是假的。或许是受了身为渔民的父亲影响，那时我对国内外时政新闻莫名产生了兴趣。除此之外，通过听广播，我越发迷上了音乐、相声、体育、广播剧等文体内容。

有了收音机在枕畔相伴，我宛如静卧在林间潺潺流淌的山泉边，日夜被一首首天然的摇篮曲轻轻催眠。更重要的是，小小的收音机，像一座隐形的桥梁，横跨在寂静的斗室与喧嚣的世界之间、囿于书本的天地与广阔无垠的世界之间，轻轻一转旋钮，就像推开一扇望向世界的窗，极大拓宽了我的认知境界……

半生已过，我也说不清自己还有没有睡眠障碍，可每晚睡前，总要打开手机，听的不是老歌，就是有有声书……

这，应该还是我的催眠曲吧。



(CFP 图)

茶余饭后

睡眠冷知识

●睡眠不是“关机”，而是大脑的“系统重置”。很多人以为睡觉就是大脑“关机休息”，其实恰恰相反——睡眠时大脑仍在高度活跃地工作。

●科学家通过脑电图发现，睡眠分为两种截然不同的状态——

非快速眼动睡眠：身体的“充电时间”。躺下后，最先进入的是非快速眼动睡眠。入睡期，迷迷糊糊，容易被叫醒；浅睡期，心率减慢、体温下降、肌肉放松；深睡期，是体力恢复的黄金时段。深睡期会大量分泌生长激素，孩子长个子、成人修复身体组织很依赖它。

快速眼动睡眠：大脑的“整理时间”。入睡约90分钟后，身体会进入特殊阶段：眼球在眼皮下快速转动，呼吸变得不规律，心率出现波动。这个阶段最特别的特征是：全身肌肉几乎处于瘫痪状态，只有眼球可以活动。科学家认为，这是身体的自我保护机制，防止我们“把梦演出来”——比如梦见跑步，双腿却不会真的乱动。快速眼动睡眠是做梦的高发期，也是大脑整理记忆、处理情绪的关键时段。

新世说

敢于说“不”

□刘贵高

人生如舟，行于水上，有顺流，也有逆境。我曾以为，真正的成熟是学会接纳、懂得隐忍，直到许多年后回望，才恍然大悟：人这一生，真正的成长，往往始于第一次说“不”。

“不”，是在懂得世故之后，依然选择不世故；是在看清人性之后，依然选择不盲从。那一声轻轻的“不”，像一根骨头，从柔软的身体里慢慢长出来，撑起了一个人的脊梁。

左宗棠三十岁那年，寄居岳家中，穷困潦倒，连赴京赶考的盘缠都凑不齐。那是一个寒冷的冬天，他穿着一件打满补丁的棉袍，坐在漏风的厢房里读书。窗外是岳家宾客盈门的喧闹，窗内是他与妻子相对无言的窘迫。

有富户慕其才学，愿资助银两，条件只有一个——替他写一篇吹捧地方官员的寿序。来人把银锭放在桌上，白花花的，足够他一家老小吃上一年，足够他买一匹好马赴京赶考。彼时的左宗棠，三餐不继，儿女啼饥，这笔银子足以解燃眉之急。

面对白花花的银锭，他想起父亲临终前说的话：“读书人，立身一败，万事瓦裂。”他想起母亲纺纱到深夜的背影。他摇了摇头：“文章可以卖，气节不能丢。”

那一声“不”，说得很轻，轻到只有他自己听得见。来人冷笑一声，收起银锭拂袖而去。岳父得知后连连叹气，说他不知好歹。妻子却默默走过来，把一碗热粥放在他手边，什么也没说。

那碗粥很稀，照得见人影。但左宗棠喝下去的时候，觉得心里有什么东西站住了。

多年后，他抬棺西征，收复新疆，在茫茫大漠里与叛军厮杀。风沙遮天蔽日，粮草断绝，将士们面有惧色。他坐在帐篷里，就着昏黄的油灯看地图，想起三十岁那年的冬天，想起那一声“不”。他忽然笑了。人生低谷时的拒绝，不是为了标榜清高，而是为了在风沙漫天的岁月

里，还能认出自己。那一口气，他从三十岁守到了版图上。

第一次说“不”，往往艰难。因为我们要对抗的，不仅是外界的期待，还有内心的恐惧——怕失去机会，怕被人误解，怕从此孤立无援。我们从小被教育要合群、要听话、要讨人喜欢，从没有人告诉我们，有些时候，拒绝比顺从更需要勇气。

我认识一个年轻女孩，名校毕业，进了一家人人羡慕的大公司，领导器重她，同事喜欢她，因为她从不拒绝。加班，接下；分外的事，接下；甚至不该她背的锅，她也默默背下。直到有一天，领导让她在一份有问题的报告上签字，她犹豫了。领导笑着说，没事的，走个过场。她握着那支笔，手心出汗。

她放下笔，说：“这个字，我不能签。”后来她离开了那家公司，但她说，那是她人生中最痛快的一天。原来，说“不”的感觉，不是失去，而是从一种束缚里挣脱出来，重新成为自己的主人。

正是这一次次艰难的拒绝，慢慢雕刻出我们生命的轮廓。每一次说“不”，都是在给人生画下一条界线。那些真正值得珍视的东西，恰恰是因为我们曾经勇敢地说过“不”——不对利益低头，不对世俗妥协，不对自己的内心撒谎。那些拒绝的时刻，像一枚枚印章，盖在生命的地图上，标出我们真正想去的地方。

第一次说“不”，是把自己从人群中轻轻抽离，从此，你不再是别人的影子，而是一个可以为自己负责的人。你开始长出属于自己的骨头，那些骨头会在风沙来临时撑起你，会在岁月流转中记住你。而那些守住一声“不”的人，终将在时光长河里，获得最深的慰藉。



浮世绘

春天，是个动词

□林江响

深夜，偶有烟花脆响。我和烟花都像贪玩的孩子般恋恋不舍，只不过我们迷恋的事物不同：我迷恋烟花，烟花迷恋夜空。身子乏得很，像一个被抽了真空的布娃娃，精神头却奇怪地好，甚至没来由地亢奋。这么多年，早已习惯与失眠和解，接受不是自己在熬夜，而是夜在熬我。

好在今年新书进账颇增，从床头一堆书里抽签似的随机抽一本，一看是诗集，大喜。很乐意在夜深人静时，听诗人说一说那些跟“致少数幸福者”有关的事。我在此刻，让一个失眠者与幸福者互换了身份。

人生进度条未经我允许就加速向前滚动，被时钟卡住再转动，磕磕绊绊却又横冲直撞。我常常忘记自己的年龄，有时候突然意识到自己的年纪时，心里都是一惊。

当年那个十六岁的少女，站在门前小桥上，十点钟的阳光穿透发丝，停在她的发丝上。她咯咯地笑着，对着桥下的流水喊：“生日快乐！”空气里浓郁的花香，还在今日

的鼻尖萦绕。那条河后来被填上了，盖了商品房，那几棵树不知所踪，一起不见的，还有那个皮肤清透得在阳光下能清晰看见血管的女孩。

我时常没来由地想起她，心疼自己没保护好她。如果来得及，我想告诉她，即使三岁识得五颜六色，长大后也难辨人心；我想告诉她，不一定要成为花，做棵仙人掌也挺好；我想告诉她，爱人之前先爱自己，可以去爱沉默的山、深邃的海和光阴里每一寸的自己。我想告诉她，如果我们总是慢一步，慢在别人认可的那一秒，要相信，没有关系。

曾经看到过一个类似游戏的视频，问：如果可以，你愿意穿越到你生命中的哪一年？竟把我问住了。选择太多的时候，反而难以抉择。活到半生，来处的每一个瞬间，

组合成现在的我。我不能站在此刻去评判过往，这对自己不公平。重要的是，此刻的我，让过去和现在的我共同的回声，都找到了自己的麦克风。

“如果没人给你送花，那就自己去买，买花是微小的独立，而独立是一场革命。”伍尔夫说。

我爱今天的自己：一个喝西北风都找不到北的人，敢决绝地奔赴一次自驾；吃过的坏果子，我能毫不犹豫地吐出来，看着它的核咕咚咕咚滚到墙角；我为自己变得完整，而不是等着谁来填补我的残缺。踏实、自由和通透，这是岁月和经历给我最好的礼物。

就如同你不能评判仙人掌和鲜花哪一个更好一样，我在花和刺之间，选择做带刺的花。旧日的刺是盔甲，在那些灰暗的时光里护我周全，在今日慢慢脱落。

日历上的每一个日子都是有声响的，只要你的脚步足够稳重。把生命的张力藏

进年纪的褶皱里，在岁月的肌理里保持苏醒。世界已如此拥挤，我们不必把苦难扛在肩上四处奔走。苦难的酝酿，蜕变的疼痛，我从来不相信这是一种财富，但我们要自愈的能力，爱要走到能力的前面。允许一切如其所是，这能让我们帅得轻一点、久一点。

岁月堂堂而去，我们却留了下来，就为等风吹过发梢。墙上光影斑驳，我不必回头，也知道枝头上，在某个春天将长出我们无需说出的漫天欢喜。这欢喜会随着风，去到我们想去还没有去的地方。

爱是常觉亏欠，爱自己尤其是。可以娇嗔，但不要妖艳。要相信每一个人都会面对不同的暗夜，唯一的区别是，黑的颜色也可以五彩斑斓。要相信孤独会公平地对待每一个灵魂，不管在黑夜里醒来时睁开的双眼是否是双眼皮。就像泪水也会流进本该装满笑意的梨窝。孤独只为自己保留、典藏与安放。

逆风的时候，要相信风向终归是会变的，没有人会一直在飓风眼里。

春天，是个动词。

麻辣烫

每次都想呼喊你的名字

□白水

放学铃声的余音还萦绕在耳旁，一群挣脱了课堂束缚的小身影蜂拥而出，瞬间开启了呼喊的“高音模式”。

刚迈出校门，孩子们的眼睛就像装了雷达，扫到不远处的同班同学，立马把书包往家手一塞，小嘴一张，喊了起来。

我家的娃便是其中最活跃的一个。每天来接他，我的耳膜都要经历一场“声波洗礼”。起初我还能耐着性子听着，可时间久了，那穿透力极强的喊叫声，实在让我难以招架。

被喊的人也不甘示弱，猛地回头，双手拢在嘴边当喇叭，扯着嗓子回喊。两人就这么隔着十几米的人群，你一声我一声，喊得不亦乐乎，仿佛久别重逢的亲人。殊不知，他们刚刚还在同一间教室里前后排坐着，分开不过几分钟而已。

更让人哭笑不得的是，这种“隔空喊话”还会传染。一个喊起来，周围的孩子就

像被按下了开关，瞬间炸开了锅，各种声音交织在一起，比集市里的喧闹还要热闹几分。

终于有一次，我实在忍不住了。在娃又一次扯着嗓子喊同学名字时，我压低声音呵斥：“不要喊了！吵死了！在学校待了一整天，刚分开还这么多话？”娃的声音戛然而止，嘴巴抿成一条直线，脑袋耷拉着，眼神里满是委屈和不解，连脚步都放慢了。一路上他没跟我说一句话，一副闷闷不乐的样子。

第二天放学，他一看到同学，早把我昨天的叮嘱抛到了九霄云外，依旧是那副“久别重逢”的模样，扯着嗓子喊个不停。我又呵斥了几次，可效果甚微，今天说了，明天就忘。到最后，我也只能无奈地摆摆手，任由他们喊去，心里却一直打着一个大大的问号：这些孩子明明在学校朝夕相处，怎么

刚出校门，就像隔了三秋没见一样？这份涌上心头的热烈，到底是从哪儿来的呀？

这个疑问像一根小刺，扎在心里，很是难受。直到上个月，我遇见一位心理学教授，闲聊时特意提起这件事，语气里满是困惑和无奈，还抱怨孩子们太吵闹、不懂事。

教授听了，却笑着摆了摆手，眼里竟然满是羡慕：“这可不是不懂事，反而是他们心理健康的最好证明。”

教授说，孩子们的世界很简单。他们在学校待了一天，看似朝夕相处，可大部分时间以学习为主，没有太多自由交流的机会。刚出校门，束缚解除了，他们就会用最直白、最热烈的方式，表达对同伴的问候。这种大声喊名字，就是最直白的表达。而这份纯粹的热情，是成年人难以拥有的。