

萌言妙语·



插图 王金辉

我这人特别禁不起表扬。因为过于单纯,别人一夸,就当真,有时还不自觉地“添砖加瓦”、“加油添醋”。

比如,某天睡晚了,在朋友圈里响应谁谁来着,马上就有人惊呼“劳模啊!这么晚还没睡!”其实我哪有那么勤奋,只是赶巧看了一部挺长的电影,总不能半截就关机吧。又比如,某天起早了,在朋友圈里响应谁谁来着,马上就有人惊呼“劳模啊!这么早就起床!”其实我哪有那么勤奋,只不过上了个卫生间,顺便瞄了一眼手机;然后接茬睡,俩钟头后再见。不过久而久之,糊里糊涂地,真把自己当励志典型了。哈哈。

俺的睡眠时间,不长不短。虽然不能完全按照健康专家提示的“人体最佳睡眠时间”执行,但睡眠长度,绝不缩水,不能亏待了自己嘛。这里提示一下:清早来电或者语音留言求回复的,千万别急,有可能俺还在梦中傻笑。这段“加长版”睡眠,俗称“赖床”,雅称“补觉”。

看周围长期值夜班的媒体朋友,生物钟完全颠倒了,真叫人同情。在报以极大崇敬的同时,我悄悄“相”了个面:唔,还好,大多数人都健健康康生龙活虎的,看来自我调节还行。难为你们了。我保证,早上绝不骚扰,踏踏实实睡吧。

睡少了不好,睡多了也不好。看了一篇文章:“美国加州大学圣地亚

# 坦坦地睡

何小静

哥药学院和美国癌症学会花了6年时间调查了100万人,发现成年人睡眠时间在6.5至7.4小时之间,死亡率最低。睡眠超过8小时的长睡眠者,中风的可能性增加到了146%。”

至于有失眠烦恼的各位,多数失眠是因为多虑。其实除了家人,有谁会特别在意咱?不如没心没肺的,多爱自己一点。

退休后俺虽然每年都有几次出差,但大部分时间,还是老老实实待在家里的。尤其现在防疫需要:单位要求着,朋友提醒着,俺“大门不出,二门不迈”,完全具备了睡足觉的便利条件。

别说,清晨的“回笼觉”,挺舒坦的。不管夜里睡多晚,都能靠它补回来。肤浅地说,赖床,还曾是梦想之一:上班那会儿,天不亮就从被窝里爬出来,多痛苦啊。赶上冬天,被窝内外,温差实在太大了!尤其俺们摄影记者,扛着一堆器材上路,沉甸甸的。还得瞻前顾后,生怕丢三落四,甚至被贼人惦记。还有,俺不会开车呀,离单位好远啊,北京城太堵哇……最遗憾的是,好梦时段,通常都发生在凌晨。前半宿的梦,不是忘带胶卷,就是按不动快门,或是错过了公交车,没一件好事。最悲催的是找厕所,急啊,急啊……等到好梦开场的时候,对不起,鸡叫了,该出门了!幸亏俺意志坚定,才熬过这段艰苦岁月。

那天在朋友圈读到某报青年劳模记者的三言两语,调侃早上起不来的人没出息:“三百六十行,行行能起床。为啥只有你,还在被窝里。六点还没起床的人,你根本就没把自己的生活当回事,想必我们也不是一路人。”真是后生可畏,大写的“服”!俺没敢搭话,悄悄惭了个愧。

忘了谁说的:“真正让人变好的选择,过程都不会很舒服。你明知道躺在床上睡懒觉更舒服,但还是一

早就起床;你明知道什么都不做比较轻松,但依旧选择追逐梦想。这就是生活……”

唉,生活。小声告诉你,当年,虽然俺多么留恋自己那个暖被窝,还是咬紧牙关“将革命进行到底”的。别说五六点起床,就是整夜干活也不是没有过。女排首获世界杯回国那夜,我在机场守到凌晨三点多。赶回报社冲洗照片,苦苦等到总编七点上班审稿。整整一夜没合眼呢;还有,年年除夕采访,静候新年钟声敲响。然后回报社发稿,直至黎明;年年拍公交冬运,凌晨四点出发都嫌晚……白天撸起袖子加油干,夜里该干还得接茬干,所以,今天才会这么优秀。(写到这,自觉脸红三分钟)现在,好了。

汇报一下俺的作息时间吧。晚上,想几点睡就几点睡,上下眼皮一打架就上床。看电影除外。在床上听听视频,思考着宇宙的前世今生,在胡思乱想中,乱想胡思。有时凌晨三四点醒了,看看手机,回复一下头晚好友留言,补几个赞。然后,坏坏地想,朋友们醒来看到,肯定又会心疼:“玩命啊?注意身体呀!”然后接茬睡。左翻身右翻身,哪种姿势都舒坦。

然后一整天,精神得像会捕鼠的猫。除了懒得做饭,似乎什么都擅长:朋友圈里各种呼应,外加几次公益活动。动起来,动起来,不让脑子生锈。再时不时赞扬几个人,想念几个人,别让感情生分了、疏远了。在这个小小的世界里,从我他身上,能学到不少东西。

有人问:你中午不休息啊?  
斩钉截铁:“不!”  
再问:你外星人啊?  
嬉皮笑脸:“差不多吧。”

你说我说·

## 危难识人

马德



一个人,在你危难的时候,想起的全是你的好,必然是良善的人。他这么想的时候,悲悯心正在发生,同时被激发的还有爱 and 道义。这一刻,你也许看不到星光,但一颗心在璀璨。

如果你遇到危难,对方却选择绕道而去,甚至连道都不用绕,直接视而不见,他必然是自私、冷漠的人,这一刻他剥去伪装,呈现出本质的寒冷。

至于那些在你倒霉、落难时看你笑话,恨不得再踩上一脚的人,是如此狠毒、刻薄。

在人际交往中,多亲近第一种人,远离第二种人,最好不要与第三种人有交集。遗憾的是,生活中,有些人常常被后两种人蒙蔽,又时不时伤了第一种人的心。在该感恩的地方浮光掠影,在该交割的地方又纠缠不清。

危难识人,也可识己。

如果一个人在危难时,永远没有一个人相助;如果一个人活到最后,连心地良善的人都说不出什么好话来,那就活得十分失败了。无论他在物质世界得到过多少,都会是人格世界、精神世界里穷乏的人,需要反思一下自己的为人处世。这里的“穷”是什么意思呢?就是天下熙熙攘攘,却没有一个愿意跟你交心的人。

也因此,能在精神的世界里做一个富足的人,是多么有意义和幸福。

朝花夕拾·

## 读书如望远

潘玉毅

读书如望远,山外还有山。

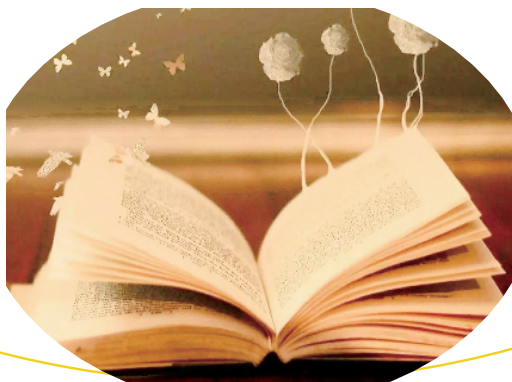
你未读一本书时,可能觉得不读也就那样,于自己毫发无损。但当你读完之后你会庆幸自己读了这本书,否则无疑是人生的一大损失。这就好像我们生长在群山的包围之中,以为世上的山都跟自己眼见的般大小。待我们有一天走出去才发现,世界上还有很多的高山,远比我们之前所见的来得巍峨。

读书是没有止境的,正如我们穷尽一生也不可能领略所有的高山一样。我们能做的,就是多行一点路,多读一点书。

读书有许多好处,前人将书籍比

作人类进步的阶梯,而我觉得书籍更像一扇窗,让人坐在封闭空间里也能看到外面的大千世界。书籍又仿佛是一根吸管,将书中的墨水与腹内草莽的人连接在一起,读书过程便是一个吸墨水的过程。

腹有诗书气自华,只要人活着,就要多读书。登山有益健康,读书有益身心。人生于世,不怕一无所有,就怕一无所知。



读书有时也需要适宜的环境,好比望远通常要选择高处。夜阑时分,万籁俱寂,偶尔虫声唧唧,打破宁静,更添雅意,在这样的夜里读书,不啻是一种享受。

书房里,四季的温度相仿、场景相仿;书房外,春日里,花谢不散,秋日里,叶落不去。它们恋恋不舍,探其意,不过是为了能多读一页书。当然,人与物不同,草木读的是时间的书,而我们不只读时间的书,也读文字的书。但也有相通的,着迷其味,如望远,越看越痴迷。