



第一阅读

向死而生

我修的死亡学分



李开复 著

李开复曾任职苹果公司,创建微软中国研究院,之后转战谷歌,2009年离职创办创新工场,这些不同的角色让他的人生富有传奇色彩。但命运总在不经意间转折,一场疾病让他对生命有了新的理解和体悟。

特别是起床后照射日光,我意外地发现到这是唤醒身体很重要的方法。起床后,一定要把窗帘拉开,或是走到阳台让身体接受阳光照射,这么一来,全身细胞都会苏醒过来。所以,也有专家建议,长久习惯日夜颠倒的人,如果要调整时差,不妨试试清早天刚亮、太阳还没出来时,面对东方日出前的曙光,闭目三分,直到太阳出来为止。如此几天下来,生物钟自然就调整过来了。

此外,晚上睡觉尽量不开灯,尤其是半夜起床如厕,更是不能开白光灯。最新的研究报告说,这是因为身体已经适应黑暗,猛然开灯,褪黑激素会受到惊吓而减少分泌,不只影响继续睡眠,还会惊扰正在进行的细胞修复工作,而且日光灯的影响又比黄光灯更大。

为了养成十点以前上床的习惯,我规定自己九点以后就尽量不接触电脑、手机,洗漱完毕,保持灯光柔和,慢慢进入睡眠准备状态。我执行起来是很严格的,十点一到就熄灯上床。所以妻子笑

23

我是“典狱长”,每天负责吹熄灯号、催她睡

觉。但这样严格执行一段时间后,我的睡眠质量确实改善了很多。

现在,我十点上床就寝,最迟不会超过十一点,经常睡到自然醒,大约五点半到六点半起床,中午再舒服地睡上半小时到一小时的午觉。这样就可以维持一整天精神饱满、头脑清醒。以前我认为睡眠不必定量,有些人只需要五个小时,有些人需要七到九个小时,其实这话只说对了一半,人的感觉是很精细的,几个小时确实不是最重要的,你应该问问自己的身体:现在累不累,人还很疲劳吗?起床眼睛看东西清不清楚,是不是要靠咖啡才能提神?

回答完上述问题,你的睡眠是否充足,自己心里肯定是明白的。

五个优质睡眠诀窍:(1)睡前不要安排费时费力的工作。(2)设定一个停止工作的时间,睡前加班,远不如第二天早起再做效率高。(3)记录每天睡觉和起床的时间,养成健康的睡眠习惯。(4)不要因为失眠而感到压力大,放松最好。(5)睡眠的质量比时间更加重要,让自己处于舒适的状态。

经过六次化疗之后,医疗团队

要求我,未来五年仍要密切监控健康状况,每三个月回来抽一次血,半年照一次片子。鬼门关前走了一遭,以前觉得不重要而轻忽、轻放的身体健康,现在越来越重视。

崇尚自然疗法的医生提醒我,定期进行健康检查虽然重要,但自我检查更重要。而自我检查的健康指标,就是看吃喝拉撒睡是否正常。吃得香、睡得着、拉撒正常,基本上就不会有大病。确实如此。

好友凌志军罹癌之后,怀抱着科学精神,做了很多自救的研究,出版了《重生手记》一书,跟读者分享康复心得。他说养生第一步是做好五件事:吃喝拉撒睡。跟我的经验是一样的。

我从小贪吃,不爱吃青菜,经常暴饮暴食,饮食极不健康,年轻的时候甚至可以一口气吃下三斤牛排。当时只觉得很过瘾,事实上这么做增加了我们的肠胃负担,一下子就让它全塞满了,动都动不了。经年累月这样糟蹋肠胃,不知道累积了多少垃圾在身体里。

下期请看:我的饮食原则。③

中篇小说连载

心爱的树



蒋韵 著

生下第一个孩子,还没有满月,梅巧就跑去参加期末考试了。在七月的暑热季节,她的两只乳房,胀得生疼,乳汁在里面翻江倒海,不一会儿她的前襟就湿透了。巡堂监考的老师关切地停在了她面前,犹豫着要不要递给她一块手帕。那一刻,她恨不得钻到地缝里去。她咽下羞耻的眼泪,在心里发誓说,再也不要生小孩了!

可是,这事哪里由得了她?那些不知情的小生命,那些孩子,还是接踵而来了。有了老二、老三,说话间肚子里就有了老四。她的身板,真是太好了,年轻,肥沃,漫不经心撒下种子,就有好收成。她折腾自己,在学堂操场上,一圈一圈跑步,在沙坑里练跳远,两条腿磕得青一块紫一块,可是那一团温暖的诡异的血肉,就像吸附在她体内一般,坚不可摧。她吃巴豆吞蓖麻油,甚至,还在身上藏了咒人流产的符咒,一切,都没能阻挡那血肉们一天天壮大、成熟。大先生的娘,她婆婆,在她生下老二时从乡下来看她就发了话,说,“凌香她妈,快

别去学堂现眼了,拖儿带女的,就做了女状元,又能咋?”她自己的亲娘也劝她,说,“闺女呀,别犟了,认命吧,人谁能犟过去?”大先生呢?大先生嘴里不劝,可是那些劝阻的言语都写在了眼睛里。梅巧就回避开大先生的眼睛,坚持着,那坚持可真是需要耐力啊。本来三年的学业,她休了念,念了又休,到第六个年头,这场艰苦卓绝的坚持才见分晓:梅巧终于拿到了盖着鲜红大印的女师的毕业证书。

她捧着那证书,跑回娘家,一进门,哈哈大笑,热泪狂流。

大先生吁出一口长气,心想,该消停了,安静了。

老四在她肚子里,一天一天长大,她果然安静下来,或许,太安静了些。她本来就不是一个多言多语的人,现在,差不多变成了一个哑巴。她使尽了气力似的,眼神变得涣散和呆滞。北方的夏季,已经临近尾声,却又突然来了秋老虎。她搬一把躺椅在树下乘凉,肚子像山丘一样耸立。那是一棵槐树,说不出它的年纪,枝繁叶茂,浓阴洒下

来,遮住半座院子。槐树是这城市最常见的树,差不多是这城市的象征。梅巧不喜欢这树老气横秋的样子,她就在画上修改这树,她恶作剧地解气地把树叶涂染成了蓝色。一大片蓝色的槐林,有着汹涌的、澎湃的、逼人的气势,乍一看,就像云飞浪卷的大海,翻滚着激情和——邪恶。

临产前不久,一天深夜,大先生被梅巧的惊叫惊醒了。原来她做了噩梦。她惊恐地抓住了大先生的手,说,“我要死了!”说完,就哭了起来。这么多年来,她还从来、从来没这样子哭过呢,当着大先生的面,哭得这么软弱、无助、放纵和悲伤——她一直都像敬畏父亲似的害怕着他。大先生被她哭得手足无措,心里发毛,嘴里却在说,“别胡思乱想,哪能呢?胡大夫是最好的妇产科医生……”话一出口,他就知道这不是她想要的许诺。

下期请看:梅巧成了一名国民小学校教师。③

3

百态人生

比月更圆的

□云翦愁

青灰色的天空,看不清月亮,天边寥落地散着几颗寂寞的小星,一架飞机像只大鸟穿越重重云层,夜幕中不知飞向哪座城市、哪处故乡。

手里拎着刚从超市采购的满满一袋食物,丰盈的心情忽然转弯儿,有一种情绪似雨后氤氲的雾气,若隐若现无处不在地漂浮在空气里。每一次呼吸,便有了一种柔软怅惘的味道,一种温暖交织着冰凉的心情,像雨中落花轻轻滑落脸颊,这是人们谓之思念的东西。

当我们踏进各自生命的轨道,所有的一切便随之具有了身不由己的感觉。哪怕是血缘至亲的人,也无

法彼此保证在这一生里总是长相聚。分离,自古以来都是人生的常态。能够一直不离不弃陪在我们身边的,唯有哗哗流逝着的时光,永不停歇地把我们的生命之石日日打磨。

人生变得越来越仓促短暂,幸而身体里那颗心脏,亦随之冶炼得愈来愈成熟坚韧,光亮如钻。

曾经有位朋友,执意送我一条圆形的水晶项链。当时年少的我一点不喜欢俗气的圆,生活中充斥着太多圆形的日用品,自然界物种也有太多圆形。较之于司空见惯熟极而厌的圆,我更中意新奇独特、个性化的形状。然而当我戴上朋友送我

的那条圆若满月的项链,心里竟自然升起一股安宁美满的回归之感。

“圆”拥有这样不可思议的凝聚力。只要给它一个机会靠近你,彼此便会不可抗拒地融为和谐的一体。中秋赏月的文化,恐怕亦源于我们心灵深处对于“圆”的感受。夜空高悬着的那轮圆月,千百年来当仁不让地主宰着我们心中最重的思念。只因我们在不完美的现实生活里,从不曾放弃过对于完美圆满、相聚不分的期待与追求。

月到中秋圆,而人间比月更圆的,是我们每颗仰望明月在天的思念的心。③

微微一笑

心境

□丁一

“月明星稀,乌鹊南飞;绕树三匝,无枝可依。这四句诗表达了曹操的什么心境?”“去吃饭找不到停车位。”

快乐食蚁兽

高中时,交了一个女朋友,感情甚好。我们的QQ网名都很情侣,她的网名是“伤心小蚂蚁”,我叫“伤心大蚂蚁”。

可是好景不长,老班发现了我们的恋情。由于担心我们的学习,立刻棒打鸳鸯,我们被迫分手。

过几日,偶尔上网,发现老班的QQ网名也换了,他的是“快乐食蚁兽”。③