

## ◎生活随笔

## 秋日的私语

许良

低眉夏未尽,抬首秋已至。原本秋风送爽,花好月圆,好梦成真。可如今好梦不长,思梦而不寐者却有回生。

纵观发现当今睡眠问题困扰着各年龄段。上学少年为做好功课而思睡不得寐,上班族青年入夜玩手机而不得眠,中年人因过劳而伤了心,老人因过度看电视晚睡而折腾。

然而秋有三月,有早、中、暮之分。气候跨度较大,有秋高气爽,也有秋风扫落叶之异。尤其暮秋,雨水减少,天气干燥,昼热夜凉,气候多变,人体的生理活动也随自然环境的变化,由长到收。中医谓:秋金主收降。以秋季的气候特点看,由热转寒,呈现出“阳消阴长”过渡阶段。人因劳作较多,常有“秋乏”之感,理应有思睡之意,而目前因各种缘故为愁睡就诊者却好多。

中医遵循“天人相应”规律,对秋三月,经云:“早卧早起,与鸡俱兴。”早卧则顺应阴精收敛,以养精气,早起则顺应阳气的舒展。中医又谓:五脏主五气。肺属金,气通于秋,主燥。故秋季应注意保肺津,应少食辛辣,可食蜂蜜、乳品、冰糖等滋阴润肺之品,用药以润补为主。同时要注意到,进入深秋,自然界呈现一派“秋风扫落叶”的肃杀景象,易诱发忧郁。不良的情感又会影响睡眠,导致失眠。因此,注意秋季的睡眠卫生,调整情志,合理饮食,起居有常,做到初秋避高温、中秋避寒湿、晚秋避燥邪,为冬季休整作准备,非常必要。建议人们多点室外活动,登高望远,任天上云卷云舒,心情放松,有助睡眠;同时可食百合莲子粥、银耳冰糖粥,既可益脾胃,又可改善睡眠。

有首悦耳动听的钢琴曲《秋日的私语》,在此我也想悄声告知朋友们:秋风清,秋月明,秋天,有秋高气爽之情怀;秋风长,落叶黄,秋天,也会伴有忧郁伤感之情结,属“多事之秋”。但只要本着我们“顺其自然”原理,根据不同年龄、各自的体质特点,选择适合自己的方法,在医家辨证论治的指导下,“秋冬养阴,济之以阳”,得其益,防其害,身心就会健康。关注睡眠与养生,秋季适当润补,不仅能调理好夏季留下的三分虚,又能防范心身隐患。私下窃语:秋日润补,入冬安稳。③5



小林漫画

奋斗就是一天天很难  
一年年越来越容易  
不奋斗就是一天天很容易  
一年年越来越难

## ◎心灵点击

## 不等

潘玉毅

无论是飞机、渡轮还是公共汽车,但凡交通工具,都有各自的班次,不会因为谁迟来而延缓。

万物皆有时序。一年共分四个季节,每个季节里又有三月份,春生夏长,秋收冬种,早已自成规律。放眼偌大的世界,向来只有看花人痴痴地等候,望眼欲穿地盼着花开,从没有一株花、一棵草等着候着,为了某一个人而盛开。若是错过了赏花季节,那便只有再等来年,没有别的选择。

美好的事物总是会让人心生亲近。比如,春天到了,鱼肥了,花开了,封裹一冬的心也跟着复苏了,想要找一个空闲时间,去名山古刹里看个樱花,去桃花流水间看个鳜鱼,却似乎总不得闲。当你腾出时间来的时候,樱花已落,桃花已谢。

不独是草木,人与人之间又何曾例外?人之所重,莫过感情。一个人就算再喜欢你,但是你若心性不定,始终无法给她一个明确答案,她也不会傻傻地等着……再深的爱,再浓的情,也有时限。错过了表白和接受表白的时机,只能相见陌路。

“树欲静而风不停,子欲养而亲不待。”成年人的世界,总是责任与压力并存。要养家糊口,要加班应酬,要追求理想,这些事情尚且顾不过来,常回家看看、多陪伴父母似乎也成了一件难事。但父母的衰老不会因为我们的无能为力而停止。当有一天,我们终于有所成果或是仍旧一无所获时,父母业已老去的背影,总是让我们泪流满面。

时间不等人,花也好,人也好,同样不会一直等我们,更不会为我们而改变。或许因为不等,所以才更要珍惜吧。③5

## ◎似水流年

## 途中有“药”

马菲菲

从庸常的生活中离开一下,休个假吧。你听到心底有个声音这样说。它在暗示,你需要脱离现实一小段时间了,离开此地,眼前的苟且眼不见为净。

一旦动念出门旅行,首先要规划食宿行。食宿行这仨字,就大概要做十万字的功课吧。当然,想走就走说走就走的同学我也很羡慕你的潇洒,不受这个苦。我不行,我是看地图还要看地形图的人,不满足于仅仅搞清楚各处坐标东西南北。

所以只要没启程出发,以这种细致程度的工作量,我的功课就永远完不成,每天埋头在各种攻略里。直到听到当啷一声,什么,明天就出门了?赶紧收拾行李吧!

那,旅行能脱离现实?别天真了,旅行不过是换了个地方,而且还比在家里更累。既然本质没有不同,那为什么每隔一段时间,就很渴望出门旅行?

我问自己这个问题,是趴在俯瞰大海的一处木头栏杆上,坐标英国约克汉滨湾。已经出门10天,感到自己不像在旅行,像奔命。

这次的行程,我们老老小小一共20人,伦敦8天,然后自驾5天,自伦敦前往爱丁堡,后面还有3天的苏格兰高地包车游。虽然是自由行,全程都是自主安排,可是我们的日程卡得严丝合缝,而且已经预先付过钱了,每天的路都得按计划赶。

在约克,我们停留了两天,第一天在约克老城,第二天就在惠特比小镇和老渔村罗宾汉湾看看海,随意逛逛。因为相对轻松,才具体地感觉到了累。如果不是结实的木头栏杆撑着,感觉我整个人就要溜到地面上去了。

海鸥嘎嘎地在我头顶飞,我能看清它们张开翅膀时羽毛和羽毛之间的缝隙,海风就在那些缝隙中短暂变形,又愈合。阳光闪亮,它们真好看。看了一会儿,感到心里软软地缓过一口气。

然后有心情开始环顾四周,感官也恢复了,心底暗暗感慨这里也太美了。罗宾汉湾是冒险家的乐土,在18世纪曾是欧洲各国海盗走私销赃的宝地,不过二百年过去,也仍然安静悠闲,并非喧嚣胜地。环顾的时候,想起旅游攻略里关于此地的历史背景,但实地是嗅不到一丝历史味道的,史诗大片那种画面,只在脑海想象中。

短暂的出神之后,听见孩子们在我身后的乐园里玩转盘,嘎嘎地乐。就这么一小会儿,我好像休息好了。

短暂出神,在此前从未置身其中的风景中神游一会儿,大概就是治疗旅途疲惫的解药吧。类比来想,短期出门旅行,就是从一成不变的生活中走神一小段时间,也是庸常生活综合症的解药吧。

下次还玩吗?那当然了。途中有“药”。③5

## 长篇小说连载



六六 九枚玉 著

邓小琪终于让步了:“那好吧。只要你向着我,我同意轮值。”  
三七开,这是林妙妙对寝室成

员的评价,大家除了缺点,剩下的都是优点。

尤其邓小琪,和林妙妙时常打配合,早上逃晨练,上课偷吃零食;同进同出像连体人,课间组团上厕所兼八卦老师同学,课后一起吃饭冲澡。两个人好到连大姨妈都一起来一起走,尤其邓小琪自打知道林妙妙痛经,每次都体贴地照顾林妙妙,给她贴暖宝宝,为她冲红糖水益母草喝。

江天昊现在心里有一股气顶着。良好的开端是成功的一半,他觉得高中这个头没开好。

自己是精英中学初中部扛把子的,杠杠的精英一哥!“此山是我开,此树是我栽,哥我在这里占山为王风光已有三年……”突然飞来一个

中考状元,抢走江天昊的风头,学霸钱三一从此一统江湖千秋万代,换你是江天昊,你不气?

初中时代的江天昊出场都自带BGM(背景音乐)的,篮球场上亮相,同学们就像铁屑遇见大磁铁,自动向他围拢。

场边做服务工作的女生,全部是他的粉丝,递水的抱衣服的翻记分牌的捡球的各司其职,连负责加油的都有章法,口号是:“男神江天昊,加油加油加油!”如果场上没有江天昊,任凭男生把球打得再卖力,都留不住女孩们的脚步。

但昔日浑身光芒的大明星,为精英学校做了那么做贡献的老师的心尖尖,如今在钱三一耀眼的光环下沦为暗物质。江天昊憋出两句

诗:“一将功成万骨枯!应试教育害死人!”

他刚开始认为钱三一是个书呆子,试探过几次后却发现他压根儿不是一般意义的学霸。

数学课学习科学计算器的用法。江天昊脑洞大开,一到下课,他就和一帮人用计算器随机产生数字玩扎金花,就是比数字大小,赌喝纯净水,赌输的家伙一瓶一瓶地灌水。

同样是玩计算器,钱三一就比江天昊高级多了,对计算器略加改造就能玩CS游戏。两相比较,江天昊自己都觉得自己粗鄙。③5

下期请看:江天昊最嫉妒的,是邓小琪看钱三一的眼神。