

坦坦地睡

□司马小萌



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14%。”

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，还曾是我的梦想之一：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，悄悄憾了个愧。

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……白天捋起袖子加油干，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，精神得像个捕鼠的猫。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，从你我他身上，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。”



回家

□白凤君

有妈的地方才是家。这种不成文的意识，在我们姊妹的心里，早已不言而喻地达成共识。

上小学时，我们一家人居住在东北的一座小城。记得那时，每次放学回家，就可着嗓门儿喊：“妈，妈，我回来了。”如没回应，才问爸：“爸，我妈呢？”爸总是忙着手里的活计，并不抬头：“你妈出去了，一会儿就回来。”我们也不搭爸的话茬儿，要么去写作业，要么找吃的。仿佛爸在家是应该的，妈不在就像缺了什么似的。

那年我参军入伍，告别父母，离开生活十八年的家，过起远离父母的日子。虽说部队生活也是温暖而丰富多彩的，但离家思亲的情绪，还是时常萦绕心头。入伍第二年，上级批了探亲假，终于可以回家，可以见到父母及家人了，激动的心情简直无以言说。那天进家，恰好父母都在，我把包儿往地上一扔：“爸、妈！我回来了。”那神情仍似稚气未脱、刚刚放学归家的孩子。母亲则抓着我的手，泪流满面：“儿呀！你可回来了，咋黑了，也瘦了，在部队一定吃了不少苦吧。你走这两年，我和你爸没一天不念叨你，惦记你呀。”“好了，先叫孩子吃饭吧，一定饿坏了。”父亲的眼圈儿红红的。这次回家，是我长这么大，第一次久别父母又回



请本版图片作者与编辑联系，以便奉寄稿酬。

来。虽说情景无几，但那份近两年的离别、思念之情却一起涌向心头，我极力克制着没有流泪，而他们却不能控制自己。或许，这就是父母对子女源自心底和骨子里的爱吧。

二十年前，我们姊妹相继结婚，搬离父母家。每周末回家看二老，自然成了约定俗成的习惯。那时没手机，都电话联系，后来有了手机，就手机联络，几年前兴起智能手机，开始建了家人微信群，谁有啥事儿，或告之，或分享，或祝福，或问候，群里一发都会知道。

有些习惯，也会潜移默化地影响着孩子。

有次带小女儿回家，父亲端正坐沙发上看电视，“爷爷，我奶奶呢？”女儿进门就问，“你奶奶出去了，一会儿就回来。妮儿，你爸进门就找妈，你进门就喊奶奶，爷爷在家还行吗？哈哈……”

父亲边说边笑，女儿和我也都笑起来，其乐融融。

“父母在，人生尚有来处；父母去，人生只剩归途。”愿我们每个人，趁父母健在，常回家看看。因为，陪伴才是最长情的爱！

满地找牙

□紫馨

人们常说的满地找牙，意思是被人打得比较惨，是夸张手法。我这里要讲的“满地找牙”是货真价实的满地找牙。

朋友阿沫成功晋级，邀请我们去他办公室祝贺祝贺，几个人满心欢喜相聚在一起真是说不完的话。等美味佳肴都摆上了餐桌，阿沫又出去了。

等了好长时间，也没见他人影，当大家正准备打电话时，他回来了。只见他脸色苍白，满头大汗，裤子上还有土，像是摔了跟头。没等开口问他，他说：“本来想再买个西瓜，吃完饭爽爽口，没想到走到一个坑洼地摔倒了，西瓜摔了个稀巴烂，我也差点儿摔个稀巴烂。”

“你怎么这么不小心啊，行啦行啦，咱不吃西瓜了，赶紧的，开始喝酒……”大家你一言我一语，也没仔细看阿沫摔得怎样，就开始进入觥筹交错模式。

酒足饭饱之后，阿沫又用新买的幻灯机给大家放了一部电影。在放电影的过程中，阿沫又出去了，大家只顾看电影了，也没在意他，过了半个多小时他才回来。

事情过去两天，我忽然发现阿沫的门牙少了半颗，出于好奇，我便问他，他瞥了我一眼：“还不是那天给你们买西瓜摔的。我直接脸着地，磕掉了半颗门牙，还好没有毁容，不

然我这张老脸更没法看了。”

我强忍住笑：“也是，你这么年轻，真的毁了容，老婆还不休了你？那天也没看见你摔得这么惨啊？”“怕破坏了大家的心情，我那不是强忍着没大说话嘛。”哦，确实！那天阿沫就是没怎么说笑，大家在兴头上也没在意。

不过听着阿沫说话有点漏风，大概就是这半颗牙的原因。我忍俊不禁：“饭后你又出去好长时间干嘛去了？”“找牙去了，找了半天也没找到。”

我眼前浮现出阿沫在路边贴着路面认真找牙的画面，天啊，可怜的半颗牙，你是不是被别人踢过来又踢过去，焦急地等待你的主人？

阿沫啊，你是不是满大街地找啊找啊，你找得回来吗？我实在忍不住想笑，嘴角翘了一半又放下来，怕伤了阿沫的心：“找到没？”

“哪儿找到啊？我还寻思着，找到了用502胶水粘上。”

“哎呦我滴天啊，用502粘？亏你想得出。”这次我还没笑，阿沫却自己大笑起来。

“我去镶牙，牙医让我镶颗金牙，我怕露富，没敢镶。”

“哈哈哈哈……”

我终于忍不住了，笑到肚子疼。知道阿沫搞笑，不知道这么搞笑。这次，我见识了什么是真正的满地找牙了，真正的满地找真牙！