



坦坦地睡

□司马小萌

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表吧。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,父亲正端坐沙发上看电视,“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,爷爷在家还不行吗?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!