

金色池塘

成为老人的艺术算不了什么,真正的艺术在于战胜衰老。——歌德

不觅仙方觅睡方

曹国君

诗人陆游有诗云“不觅仙方觅睡方”,是说我等凡夫俗子与其追求得道成仙的方术,不如寻觅能安然入梦的睡方。如能“一觉睡到自然醒”,则头脑清醒,精气神十足,这是人人企求的最佳睡眠。

我却经常失眠。每晚熄灯后思潮像脱缰的野马奔腾不息,想着明天三餐吃什么,上班后做啥事,双休日怎样度过……以致整夜似睡非睡似醒非醒。我的一个闺蜜是保健医师,知我常为失眠苦恼,建议我睡觉“头北足南”,应顺地球的磁力线,减少磁场对身体的干扰。但我又从某报获悉,“头北足南”并无科学依据,只要睡得舒适,“头东足西”也可。对此两种说法,我都不盲从,而是干脆头朝东、南、西、北都睡一遍,能睡着就选哪个方向睡。闺蜜还劝我买一只乳胶枕头,说它能和脑、颈、肩紧密吻合,使人在十分舒适的状态下入睡,这我采纳了。因这枕头能保护我的颈椎。所以,“觅睡方”要有所取舍,适合自己的才是最好的。

此外,我还主动调整自己睡前的心态。俗话说“睡觉先睡心,心乱睡不宁”。我就睡前就按下思维的“暂停键”,尽量什么都不想,让脑海里的万顷波涛化作一片宁静,再做深呼吸,这样就睡意渐起,易入梦乡。

有一次,秋雨淅淅沥沥下了一整夜,我竟酣睡不知。醒后我十分欣喜,马上从百度里下载雨声、浪涛声、溪流声、秋虫的鸣叫声到手机,临睡前闭着眼睛静心聆听,借大自然的天籁之音助我入眠。因为我深信,大自然既然孕育了人类,那人类的某些活动,包括睡眠,也应回归自然状态,这才是最佳的睡眠良方。

“酒儿”伴我入梦乡

王 克

大家知道不沾烟酒的我“酒儿”扯上关系后都难以置信。事儿,还得从五年前说起。

那时候我的创作正处于瓶颈期,整天压力山大。时间长了生物钟失调,白天无精打采,晚上彻夜难眠。行医的老妻对我说,你压力大负担重,不治疗身体会垮掉。我开点药你试试,我点头允诺。晚饭老妻加了菜,又用喝功夫茶的紫砂小杯给我倒了盅自酿葡萄酒,“下旨”一口闷,我照办。第二杯时却没了下文。“就一口”,我问。“就一口”,妻答。我不解。

老妻说:这就是给你开的药。这酒能软化血管,预防动脉硬化和血栓形成,增强微循环,放松神经系统,舒缓身体压力。还含有苯酚,防病毒、抗氧化、延缓衰老,抑制脂肪的吸收。酒是自酿,度数低,就像甜酒酿,不像烈性酒对身体有伤害。而且你每天摄入量不到半两,不是喝酒,而是服药。现在知道为什么只让喝一口了吧?如果长期坚持下去,就能改善你的睡眠质量,这对老年人的长寿也是有好处的,但对酗酒者不起作用。老妻如是说。

在老妻的监督下我按时“服”酒,第一个月,毫无起色。“坚持”,老妻严令。第二个月渐有起色,下半夜能睡了,但还不能算睡得香。从第三个月开始,睡眠质量有了质的提高,从躺平到入睡不到十分钟。服酒一年后,我的睡眠不但恢复正常,而且要比同龄的老人质量提高不少,连睡六个小时还不起夜。老妻说可以做减法了。从隔天服一次,到隔一星期地服一次,慢慢停下来。

现在身体疲劳,睡一觉便可恢复。酒儿对我的成效未必对他人有用,但试一下也可。

老
少
感
议

编者按:

长久以来,睡眠不足一直困扰着人们。2022 年我国国民每晚平均睡眠时长为 7.40 小时,有 16.79% 的人群每晚平均睡眠时长不足 7 小时,在 16.79% 的人群中,老年人占据大多数。不觅仙方觅睡方,为了睡好觉,人们想尽了各种方法,在 3 月份国际睡眠日到来之际,今天本版五位读者就睡好觉发表了各自看法。事实上,睡个好觉的方法也许掌握在自己的手中。



怎样才能睡个好觉

龚伟明

婚后的日子,妻子对我的诸多表现是较为满意的,唯独被她讨厌的,是我时常忽高忽低,起伏不定的鼾声。睡梦中我常被她推醒。早上起床她埋怨没睡好,说我倒是能睡,侧身后又是一连串呼噜声了。后来,我离开她枕边,睡在她脚跟。虽然鼾声依然,我却有了一点安慰。妻子也无奈,俗话说“嫁鸡随鸡嫁狗随狗”嘛。日子就这么一天一天过去了,我体态开始发福,妻子身材依然苗条。

退休前出差,同宿的同事也打呼噜的话,那就是谁先睡着谁有福气了。两人早上起床互相抱歉,也算是一种君子之交。再深入交流,都说妻子最怕间歇性打鼾了——耳闻鼾声渐渐平静匀称了,猛然再响,屋里炸裂一般让她心惊肉跳,睡眠质量一塌糊涂,这成了我们打鼾男人的一块心病。我妻子曾经要我去医院检查,最好手术割除息肉(她是这么认定我打鼾的原因)。我的鼾声我知道,以前单位组织体检,一位医生要我张开口腔,说我“打呼噜的”。我问:“你怎么知道的”?医生说:“你咽道狭窄”。回家我跟妻子说了,她无语。对于鼾声影响妻子睡眠,我一直有亏欠,却没有办法改变。

改变是在儿子工作后,在别处有了自己的房子,我和妻子分房睡。随着我家住房条件的改善,妻子耳边没了地动山摇般的鼾声,奇怪的是她反而不习惯,担心我睡梦里有意外,关照不得关房门。我呢,既然鼾声已经转移到了隔壁房间,索性肆无忌惮地奏响自己的“交响乐”。我的鼾声转移了几年后,妻子面色红润,尽管身材不再苗条,但她幸福地说:“终于一觉睡到了大天亮。”

可助眠的白噪声

李 颖

人人都知道睡眠的重要性,睡一个好觉可以让人消除疲劳精神倍增。但是,越来越多的成年人却被失眠所困扰,晚上睡不着,白天像懒猫无精打采,长期以来影响工作还影响健康。

睡不着的主要原因,是大脑还处于高度紧张的工作状态,解决问题的关键就是让自己真正放松下来。

我们都有过这样的体验:坐大巴车出去旅游,路程往往几个小时,同车厢的人如果不交谈,车辆前行一摇一晃,空调嗡嗡作响,很快就让人进入昏昏欲睡的状态;老师在课堂上讲课,如果讲得单调乏味,让学生提不起注意力,那重复音量的声音就会成为催眠曲;下着小雨的夜晚,滴滴答答的雨声周而复始在耳边回响,不知不觉就让人安然入睡。这种音量不高、节奏重复的声音,就叫白噪声。

白噪声为什么可以助眠?因为我们不管是有意还是无意中,在听到这些声音时,整个人是处于一种被动的、完全放松的状态。坐大巴,我们不用操心走哪条路,因为司机机会把我们送到目的地;上课听讲,我们不用操心怎么可以学会知识,老师会反复讲解的;下雨天,我们不用操心这雨会下到什么时候,它自然会停的。在大脑神经完全不用思考的情况下,加之强度相当重复不断的音调,人体就会产生节奏性疲劳,自然进入睡眠状态。白噪声的好处是不仅可以助眠,而且对人体没有任何有害的副作用,可以长期运用。

知道了这个科学道理,我们在睡眠的时候,将窗帘拉上,头脑排除一切杂念,保持卧室合适的温度,同时播放一些舒缓的音乐,声音要轻要柔,有了催眠曲,可以让人安定,或许今晚就能送您进入梦乡!

告别心病

郑清心

“草长莺飞二月天,拂堤杨柳醉春烟。”趁着阳光明媚,我约了好友阿娟去逛公园。两个月没见,我发现阿娟脸色有些憔悴,问是咋回事,她说是前段时间心情不好没睡好觉。

原来阿娟的老伴在去年年底的体检中发现有个抗原指标异常,阿娟很担心,因为去年国庆前后老伴的两个兄弟都在体检中发现问题做了手术。阿娟生怕印证一句老话:一二不过三!

她陪老伴去了专科医院,医生说引起这个指标异常也有炎症可能,先服一个月的药,而后再复查。“老伴倒是蛮淡定的,但我还是担心呀!连这个春节也没过好。”阿娟说,“我白天忙着买汰烧,晚上静下来就想老伴的病,一想就睡不着了。睡不着就看手机吧,没想到很多视频号上都说这个指标不好,患癌症概率很高,结果我更睡不着了。唉,幸亏后来复查下来指标恢复正常了,不然今天我哪有心思出来啊!”

听完阿娟一席话,我对她说:“你这个睡不着是想得太多,心病作怪!希望老伴身体永远健康的愿望很美好,但不能忘了自然规律啊。你想想,你和老伴都开始奔八了,这个年龄的人没病值得庆幸,但也不可能永远不生病吧?我虽不是学医的,但是我知道,充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动,是国际社会公认的三项健康标准。心事重重睡不好,身体很容易出问题,如果老伴真的生了大毛病,你怎么照顾他呀?”“是呀是呀!”阿娟说,“我现在也想明白了,人老了总归要生病的,我们这个年纪呀就不要胡思乱想了,还是多想点开心的事情,放松心情,想吃就吃,该睡就睡吧!”说罢,我们俩都笑了。心病解决了,这觉也睡踏实了。