

人的一生,有三分之一时间是在床上度过。一年365天,有120多天在睡觉。假如睡觉睡不好,对人的精神状态有影响。从某种意义上说,睡觉的质量决定着生活的质量。

过去人们常说,年纪大了,睡眠不好是正常的。但是,现在,这句话有点不对了,一个令人想不到的问题跑出来:90后彻底成为睡眠特困户。

《中国睡眠指数》调查告诉我们,把睡眠质量分为甜美、舒适、苦涩、烦躁、不眠五个等级。调查显示,90后睡眠处在“苦涩区”“烦躁区”和“不眠区”的总人数占比达68.2%,总体呈现出“需要辗转反侧,才能安然入睡”的状态。这就是说,三个90后,其中有

两个90后晚上睡不好觉。此外,90后的平均入睡时间为23:50。

90后居然成为助眠类产品消费主力。有个大学生,买了褪黑素、耳塞和眼罩,不到一年的时间,总共大概花了500元

睡眠的烦恼

王涵

左右,相当于在学校一个月的饭费。还有一名大学生,十分舍得为自己的睡眠“投资”,她坦言,这两年自己在床品上的花费总体在4000元上下。电商平台数据显示,2019年1-8月,90后购买进口助眠类商品的增幅为118%,人数占总消费人数的比例为62%,超过了其

他年龄群体的总和。

人要睡觉是一种生理反应,是大脑神经活动的一部分,是大脑皮质内神经细胞继续兴奋之后产生抑制的结果。当抑制作用在大脑皮质内占优势的时候,人就想睡觉。成人的生

活分三部分:工作、吃饭和休息。人的神经活动,有兴奋,也有抑制。两者缺一不可。抑制是为了保护神经细胞,以便让它们重新兴奋起来,好继续工作。孩子们每天的睡觉时间有个最低标准:小学生10小时,初中生8小时,高中生7小时,少于这几个数字,人的生活就失去了平衡。

如果这种兴奋与抑制被打破了,成人每天要到23:50甚至更晚才入睡。大脑神经活动就以失眠来报复那些“开夜车”的青年人。你躺在床上,翻来覆去睡不着。明天醒来,无精打采,头脑发昏,一天工作受影响,长此以往,“亚健康”就会来敲你的门,年纪轻轻,要吃安眠药。睡眠不好成为一种时代病、常见病,抑郁症有可能和你交上朋友。那就危险啦!大医院心理科门前排队看病的,大多是90后,这不是一个好现象。

如果18个小时没有入睡,人类的反应时间将从0.25秒变为0.5秒并继续变长,而普通人会产生阵发性昏睡;大约每2到20秒,就会发现需要重新读一遍刚才读过的东西;眼皮变得越来越重;20个小时没有入睡,将开始自动打盹。研究表明,这时正常人的反应速度基本等同于血液中酒精含量为0.08的人——若保持这个数值驾车,很容易违章。还会忘记很多事情,例如写错名字或忘记拉手刹。因此,懂得休息才懂得工作。

昼夜节律最主要靠光来维持,白天见不到阳光,晚上又见特别亮的灯,生活节律很容易被破坏。睡眠的烦恼来自不必要的超长时间的加班加点。或者到了11点,你还想看手机“休息”一下。有位互联网从业者小羽,每天十二点、

一点左右睡觉,主要就是刷手机看剧,总感觉白天工作时间太久了,晚上想有点自由时间,一刷手机,就刷到深更半夜,到那时,再想闭上自己的眼睛,大脑就不听话了。因此,睡觉前尽量不要看手机,那些网络上的有趣文章是永远刷不完的。

上述情况都不应该成为失眠的理由,也影响不了睡眠的质量,真正影响到睡眠质量的,是人的心态。给自己一个正确的暗示和信心,这是所有高质量睡眠的必要条件。心态好的人,在任何条件下都能够睡得很安稳,比如抢险救灾的士兵,在那种恶劣的条件下,都能睡得很香,而我们许多人,睡得好床,吃喝不愁,却总是睡不好,原因全在心态上。

据统计,全世界6亿失眠者中有1亿5千万都因为不舒适的枕头。这话倒是有一定道理的。“高枕无忧”,绝对是一种无稽之谈。高枕不仅有忧,还有可能带来颈椎病。所以,有睡眠的烦恼的朋友,不妨挑选一个适合的枕头,来做自己晚上睡眠的伙伴。

褪黑素分泌不足,补充一点是可以的,但不要把它当作一个长期治疗失眠的药物。末了,实在睡不着,偶尔遵医嘱少量吃点安眠药,也是权宜之计。因为睡好了,比睡不着还是利大于弊。但是,切不可依赖安眠药成瘾。

那时,湿垃圾是喂猪的,每家几乎都准备了一个盆,平时将淘米水、剩饭剩菜、菜皮等倒在这里。每天有农民挑着担子上门回收,看量之多少,一般给一两分少,内容比较丰富的可以给三四分钱。但是丰富的情况很少,因为在困难时期,家家户户几乎没什么剩饭剩菜。

我记忆中,有一次一碗饭馊了,母亲调了一些稀面糊,将米饭倒进去拌匀,稍稍放一点发酵粉和糖,在锅里摊成饼,美其

“《诗》云:‘桃之夭夭,其叶蓁蓁;之子于归,宜其家人。’宜其家人,而后可以教国人。《诗》云:‘宜兄宜弟。’宜兄宜弟,而后可以教国人。《诗》云:‘其仪不忒,正是四国。’其为父子兄弟足法,而后民法之也。此谓治国在齐其家。”

此为《大学》之“传”第九章结尾文字。曾子所引第一首诗是《诗经·周南·桃夭》,此诗歌唱幸福婚姻。全诗三节,每节四句,所引为第三节。夭夭,形容鲜嫩而艳丽。蓁蓁,形容茂盛。之,此,这个。子,指女子。于归,出嫁。宜,合适、相称;宜家谓家庭和顺。有一本讲《诗经》的书这样翻译四句诗:桃花美艳艳,桃叶绿蓁蓁;此女嫁来了,和睦一家人。还有一本书如此翻译:小桃长得真姣好,绿绿的叶儿多秀茂;这姑娘要出嫁了,家人的生活定美好。

曾子所引第二首诗是《诗经·小雅·蓼萧》,有人认为是天子宴请诸侯之诗,有人认为是诸侯颂扬天子之作。蓼,音路,形容词,长大貌。萧,即艾蒿。宜兄宜

弟,谓兄弟和睦。

曾子所引第三首诗是《诗经·曹风·鸛鸣》,此诗是歌颂贤人之作。鸛鸣,音尸纠,即布谷鸟。忒,音特,差错。两句诗的大意是:他的仪表举止端正,没有差错,可以匡正四方各国。

曾子对所引诗句均有点评,由此及彼,借诗说理,表达政治观点。前两者说家庭和顺、兄弟和睦,然后就可以教化国人了。后者说被颂者无论是作为父亲或儿子,还是作为兄长或弟弟,都足以让人效法,然后民众就会效法他了。说家事,目的在于说国事。最后,曾子再次总结:治理邦国的道理就在规范家庭的道理之中。

曾子讲解《大学》,体例一以贯之,先是直接议论,表明自己观点,然后引用《诗经》《尚书》的相关语句咏叹之,佐证之,目的是使讲解的理论内容更生动、更丰富、更引人,因而更有说服力。讲“治国必先齐其家”,亦如此。



这几日走在路上,又闻到了桂花的香气。这已是开的第二波桂花了,中秋前后,曾经一度满城都飘着桂花香,那时候天气犹清和,气候温宜,如今再次沉浸在桂花的香气中,已是深秋了。这是迟桂花开了,天气渐渐凉了,它的香气也不似先前那般浓郁了,显得冷而清,这样飘着桂花香的街头就具有了一种深秋的气息。

树上的叶子渐渐黄了,王勃有一句诗,山山黄叶飞,是说秋天的时候,每座山林都飞舞着黄色的落叶,而到了秋天,每座城里也都翻飞着黄色的叶子,在秋阳温暖的晴日里,或是下过雨后的湿湿的路面。每天都会有新的落叶落下,清晨起来,你能听到院子里扫落叶的声音,一下一下,衬着那份宁静,你会生出一种岁月安详的感觉。

我以前喜欢看花,现在觉得叶子具有另一种美,尤其是秋天的叶子,它们飘落在地上,犹如一场完美的行为艺术,或者直接就是一句诗,黄叶无风自落,这真是静美从容。

秋天成为视觉的盛宴,很多树叶到了秋天都会呈现出深浅不一的黄,银杏是金灿灿的黄,晃你的眼;梧桐的叶子是深沉的棕黄,在风起的深巷翻飞;白蜡树的叶子,明亮而轻快。我家后巷有一棵毫不起眼的构树,秋天到了,当它披上黄色的叶子就变成了一棵美丽的树,透过一枚构树的叶子,你看到的天空是明媚的亮黄色,仿佛还带有一种柠檬般的清香。它的叶子很宽大,呈心形,一排排的整齐地排列,黄色的叶子上面还残留着淡绿色的痕迹。由绿色到黄色,叶子宛如一场重生,每一枚叶子,从春天新发出的嫩芽,到夏天的绿荫匝地,再到秋天的黄叶凋落,它展现了更为厚重的生命本质,比起一朵花朵,叶子的人生阅历更为深沉,醇厚且饱满,就如这秋天。

傍晚时分,坐在水边看落日,水岸边的蒲苇开着一束束白色的花,在晚凉的风中轻飏。斜阳就铺在水面上,泛着金色的波纹,一个人就坐在斜阳里,秋天多美好,可是它就要过去了。



上世纪80年代,复旦新闻从系升学院就从我们读书的次年开始。记得那时,虽然当了院长,穿衬衫的李良荣老师还是亲自给我们这些本科生上课。李良荣老师还请他的老师王中来给我们开过讲。

当年复旦最奇妙的景观是复旦人不但能听到吴敬琏老师的市场经济,也同时能听蒋学模老师的政治经济学。管理我们这些学生课程的新闻学院邵京老师永远是待我们如亲人,但关于新闻系的故事她却从不多说一句。守口如瓶系历史,如数家珍忆同学,这就是新闻系不老的邵京姐姐。忆当年,知道掌故的师兄们说和王中老主任新闻观不同的老师的课也值得一听,我们这些少年算是被复旦新闻系开了眼,所有这些都增加了我对新闻学院的敬重。这真是复旦和复旦新闻独有的气象!复旦新闻连着全国新闻界。这种兼容并包的天然土壤,正是新闻学的精髓所在。唯有复旦当年有这样的胸怀,让不同声音存在使新闻系这个根天然地摆脱了“孤阳不长,孤阴不生”的“物自体”。各年毕业的新闻系人变成生机勃勃后继有人的生态系统。宽容的空间,让一代代人新闻梦的莲花深开我心。虽

然王中老人只给我们讲过一次大课,但在四年新闻学院学习过程中,我时时感受到他和他的前任陈望道在复旦这所追寻思想意义的大学里的巨大身影。我相信我是找到当年新闻系舆论学的“根”了。

作为这个系统的一个看不见的小叶片,我们每一个都复制了新闻系的基因,都成为这个结构的分形。至今犹忆新闻系甚至宽容学生学外系的课,写外系的文章。后来,我边读书边在复旦历史系顾晓鸣教授指导下,写出了几本小书。

新闻系给学生们研究自由和选课自主,甚至可以全校选课上。我们这一代人才能有机会把复旦名师名家的门敲个遍,请他们给我们开讲座。毕业时我背着行李去南汇惠南广播站锻炼,从南汇乡下作为上海电视台新进大学生去参加太浦河防汛工程会战……在工地上,我读着当年“皇甫平”的文章,知道我们遇上了改革大潮。在太浦河工地和南

汇乡下读经典、学邓选是我当年的一大爱好。年轻夜读永远是人生修身最重要的机遇,当时深刻体认到邓小平的大智慧。我能在1994年以一篇《外滩:崛起的上海金融街》获得中国新闻奖一等奖,多亏那两年沉静下来整理新闻系时所读的那些书。

2001,我转行进入金融行业。几经辗转,读过MBA之后,我居然到外资机构罗斯柴尔德银行开始做投资基金和资产管理业务。招聘我的外资银行并没有问我:“你是一个财经记者,能坐得住吗?”因为老板自己就是一个作家,并且告诉我你喜欢的基金就是由我们机构第一个进行投资的。其实,我研究了行业发展之后发现,记者和投资有天生的缘分。对冲基金的发明人就是一个记者,阿尔弗雷德·琼斯。

复旦新闻人既要勇于铁肩担道义,也要敢秉桴浮于海。我们是可以跨越职业局限的“叶子”,只要我们握住了心中的“根”,走到天涯都不堕其志,打开大门,天开地阔。

称呼上的几件趣事,某种程度上,也体现着复旦的情怀。

有些废品除了收购站回收,中药店也收,像鸡肫皮、甲鱼壳、桔子皮等。我有几个同学知道中药店收购人中白,就把马桶上的

曾经与我同一学校工作的人到中年的王老师,为人诚恳热情,在同事中口碑颇佳,可是一件事却让我对他产生了看法。那是几年前的一个周日,我和太太在植物园看花展,迎面走来一对举止亲密的夫妻或是情侣,其中男的就是王老师。因为王老师的妻子是我们所在区里另一所学校的老师,大家彼此都认识,所以我可以肯定那位女性不是王老师的妻子。当时我们相距只有五六米,我想避开也来不及了,只好装作没看见低头而过。不过,迎面走来的那位倒也并不尴尬,仍然和那位女性手挽手地从我身边走过,好像根本就没看到我似的。唉,这位老弟要是高度近视,要就是有一颗“每临大事有静气”的大心脏。第二天在学校碰到王老师,我心里总是有些不自在,可是他倒仍是一如往常,若无其事的样子。直到一年以后,在学校门口看到王老师和一位几乎与他长得一模一样的人在一起。王老师介绍说是他的双胞胎弟弟,我这才恍然大悟:原来,我在植物园看到的是王老师的弟弟和弟媳。

参与垃圾分类,今天似乎无法复制,但从儿童开始进行垃圾分类和节能环保教育却是非常必要的。

眼见未必实

王纪钺

十日谈

我与复旦新闻馆 责编:徐婉青