

曾看过一部著名电影《中国机长》，由此几经勾起我写“上海医生”。并不仅仅因为张文宏以及上海折服人的抗疫表现，更多原因是 有千千万万个如张文宏一样但不为大众熟知的白衣天使。

年纪大了，如让作为外地人的我们有机会选择值得养老的城市，我最心仪的无疑是上海，理由是这里有堪称世界一流的医技医德。耳闻总比不上亲历。一次又一次，“上海医生”渐渐筑牢了在我心底的崇高位置。

早些年，赴上海华山医院看专家门诊，因天气原因，两三小时路程开了四个多小时，拿不到号了，试着插空与专家招呼，老医生听了实情后说：不要紧，是否等排号的看完给你“加”上？轮到我们时早已过了下班时间，疲惫的他细致看病历问疑点，待开完药方后说，不好意思了，这时候医院药房已关门，只能去街上的药店购买了。我们万般感谢，想给小费，他婉绝时两次说，要谢就谢你们对医院和他个人的信任。真想不 到在上海大医院“免费”看了毛病，碰上了如在媒体报道里见到的好医生。当年无意识记医生名字，可那故事已然刻到我的记忆深处，多少年作为谈资在相关场合讲述。

也许正是这样一次经历，使我对上海医生陆生好感，以后凡自己

和家人出现稍微疙瘩的毛病，会从网上搜信息后到上海对应找大夫。

又一年，去上海复旦大学附属耳鼻喉科医院为妻子治“耳鸣”，这病真可谓疑难杂症，已花掉不少钱、经受了折腾。慕名求诊的上海医生潘世恺，也就这么几句话，没花一分钱药费就给病彻底搞定了：你耳鸣时是什么样的声音，是不是“嗡嗡”

上海医生

申 辛

作叫的；是来自一个耳朵的还是左右两个耳朵的；多长时间了，有没有影响听力？那不是耳鸣，是因年龄问题，血管老化引起，听到的是血流声音；没问题的，掌握睡姿和减少这方面的注意力会好转。神了！

类似“奇遇”，妻子还碰到过一次，那年她觉得视力有些模糊，本地有医生疑为白内障，需要开刀。又去找上海医生，就是个普通门诊号，未见用什么仪器，经简单目测后医生说，离白内障还早着呢，是眼疲劳使然，配药水滴上几天就会好转的。

最近，一次“遭遇”，更让“上海医生”烙进我的血液。这种病若错失黄金几小时那事情就大了。庆幸的是我恰在上海，便就近去镇级大场医院挂急诊，不过三五分钟，当班医生即已找到病灶，会诊给药后帮

助转往同济医院，近两个小时完成手术。这一遭，多亏医护的全力以赴，半夜半路上返院主治的漂亮“顾医生”，全国行业里颇有名气的主任医生刘学波，他们医术可创奇迹，医品则让我看到什么叫视病员如亲人。

这么多年，作为一个户籍江苏小城镇的外地人，我切身感受到，上海是医疗水平多高的一座城市，虽来这里就医的人多，却没让人感到就医有多难。我至今一直在想，如果我们那时不去上海、不在上海，究竟会给家庭带来多大的麻烦？

大家时常有个议题，上海等大都市大的除了城市规模，还有就是那里的人，那里人的格局。就说医生这个出众的行当，他们总在不停精深地修业修品。我国的医院门诊率这些年虽总在下降，但还是存在一定比例。一个人如果不管在哪里，都能找到像“上海医生”那样的好医生，那是种多么幸运、令人羡慕的幸福指数？

最近看到一条消息，说上海市民平均预期寿命已达到了84.11岁，高居全国榜首，持续保持发达国家和地区的领先水平。显然，构成这么个振奋人心的数据定有很多因素，但绝对少不了上海医生的功劳。

致敬上海医生，致敬我心中上海的那道特别风景！

我是一个过敏性荨麻疹患者，就在昨夜，这种狡猾的病又一次造访我，一如既往，在没有发现任何过敏原的情况下忽然发作。从胃部痉挛，直至面部发热充血，第二天早上起床洗漱，我在镜子里看见一张暗红的浮肿的脸，两只眼睛在夹缝中露出细弱的疑虑。我回忆昨天晚餐的内容，一盘与三个牛筋丸和两个蛋煮在一起的青菜，这是我的日常饮食，纤维素与蛋白质而已。

依照过往的经验，我可以吃一颗“开瑞坦”，让面部红肿在半日内隐匿。然而，我也知道，倘若不用药，病症同样会在不经意间消退。

“有些病，根本不是病，你把它当成病，它就是病了，你不把它当病，就不是病，不用打针吃药也能好”——这是我的先生对我说的话，绕口令似的，貌似缺乏科学依据，与他作为生命科学研究者的身份极不相符，但他经常说这样的话，连带“神经系统”与“免疫系统”之类我不太能听懂的专业词汇。有时候，我不得不承认，他说的是对的。

我有一位已经退休的六十多岁的老同事，文学爱好者，她拥有一颗永远年轻的心，喜欢与比她年龄小很多的人交朋友，她还热爱一切具有仪式感的活动，我经常在朋友圈里看见她发的照片。圣诞节，她在家里安置一棵挂满星星和礼物的圣诞树，给自己穿上圣诞老人的红袍子和尖顶锥子帽，摆出造型，拍下照片，贴上“Merry Christmas”的艺术字；春节，她会在家门上贴好春联福字，茶几上铺设四色果盘，穿着色彩绚丽的绸缎唐装，或者锦绣旗袍，手里拿着红包，对着镜头说“新春快乐，虎年大吉”。当然，她也不会错过中秋节、元宵节、端午节，以及西方的感恩节、情人节，甚至妇女节、母亲节……每一个中外节日她都不遗漏，并且精心准备，绝不敷衍。有时候我会想，是谁能坚持与

她一起过每一个节日？她的先生？还是她的儿子、媳妇和孙子？

因为疫情的原因，我与她已经三年多没见，最近，她说要与我约个下午茶。她给我发来她预订的餐厅，点开看，是Kathleen's Waitan K外滩西餐厅，全江景双人下午茶。这确是她的风格，我想。

然而一见面就发现，她瘦了，时髦与精致却一如从前，一头银发，飘逸的巧克力色长衬衣，米色冰丝哈伦裤，白色鱼嘴凉鞋。坐在能看见黄浦江景的餐桌边，喝英式伯爵红茶，吃鱼子酱芝士蛋筒布丁，聊最近看过的书和电影，以及沪上流行的吃食和游乐，终于聊到正题，她说：你有没有发现我瘦了？

我说发现了，为什么？她看着窗外，幽幽地说：精神出轨了呀！

窗外，冲破云霄的上海大厦有种遥不可及的冷冰冰的美丽。她娓娓而叙，仿佛在说另一个二十多岁的年轻女孩的故事，网恋，迷惑，沉沦，反思，顿悟，悬崖勒马，最后，她保养得不错的脸上带着忧愁与享受兼而有之的复杂表情，轻轻说了一句：还好，他没有发现，他对我那么好，是我不对……

她是她的丈夫，陪她玩了一辈子过节游戏的男人，他在春节、中秋节，抑或圣诞节、情人节到来时充当着她的搭档、玩伴、欣赏者、参与者，自始至终，乐此不疲。

看来，她经历了一次暗流涌动的精神出轨，她安全地回来了，现在，她还是她，生活依然如故。她没有让一次精神出轨演绎成八卦新闻里常见的市井狗血剧，这让我心中暗生庆幸与欣慰。

并不是每一条河流都要裸露着奔涌，岩浆在地壳下永远沸腾的使命，并不是引起火山爆发。有些病，无需打针吃药刮骨开刀，也会好起来。当你回到属于你的轨道上，你才会发现，其实这边的风景，更加美好。

以前，北京的孩子按成长环境分，大概来自三处：胡同、大院、郊区。胡同是当年北京城的老城区，也就是今天二环以内；大院可以包括机关、部队、工厂；郊区可以分近郊和远郊。现在有这样一本书——《北京烟树》，掀开了关于20世纪80年代到新世纪初的斑斑图画。

作者侯磊生于胡同，长在胡同，现在依然住在胡同，他的记忆是老北京文化在现代化进程中的离歌。而作为一名在当代文学中浸润和成长起来的青年作家，侯磊以栖身的北新桥为原点，写了附近的买卖铺户，写了澡堂子，写了饮食男女，写了四时物候……在看似俗常的素材中提炼出一份恒常的诗意，语速上不急不慢，“甜亮脆生”的一口“京片子”穿梭其中，陪你一起咂摸人生之味。然而，作者的眼光和视野是当代的，普通的生活与历史的“大叙述”完美交织在一起。这一具有写意特征的抒情，无疑是“京派文学”所赋予的。《北京烟树》蕴涵着侯磊对过往那种虽然落后但安宁的生活的眷恋与追念，这是留给当代北京人珍贵的记忆。

文学写作是短时期的审美创造，它是个体的，也是动态的，而地域文化则是长时期的沉淀，是群体的，也是缓慢的。这种创作，是作家知、情、意共同参与的心理过程，错综且复杂，恰如老舍所说：“生

在某一种文化中的人，未必知道那个文化是什么，像水中的鱼似的，他不能跳出水外去看清楚那是什么水。”

侯磊写《冬日取暖》，从备煤、运蜂窝煤，再到笼火、封火、搪炉子……巨细靡遗，这种生活中的琐屑，已经远离了20多年，他娓娓道来的，不仅仅是一段北京城所经历的过往，更是老北京文化中一种宽容性和亲和力，它随意自然，纯朴实在，大大咧咧，对谁都一团和气，但骨子里却透着一股子自尊、刚毅和高傲。

《北京烟树》塑造的意象，除却其内蕴内涵，更广泛体现了老北京文化的传承和发展。北京宽厚、深沉、雄浑的文化基调，是北京最为珍贵的瑰宝，这座古老城市有着丰富多样的文化，不同的文化形态深藏在整座城市的一砖一瓦、一草一木之中，不仅有史籍里的历史陈述，也有各种民间风俗，关于北京城在时代进程中的生存哲学、文化模式、价值观念和审美理想，都被侯磊融于笔下，阐释着文学与文化之间的承载关系。

现代作家关于北京及北京文化的书写始终没有间断过。在文学的分野中，有“京派文学”和“京味文学”，二者是一对既有联系又有区别的概念。这个概念兴起于20世纪30年代，“京味文学”的代表是老舍，大抵产生于老北京人的聪明才智和努力创造，具有丰厚的历史文化底蕴；“京派文学”的代表是周作人、何其芳、朱自清、吴伯箫、萧乾等人，他们的审美追求不限于地域性的色彩和味道，更注重人与整个社会、与大自然的整体关系。学者黄乔生说，侯磊的作品是京味文学的延伸，但他的作品更是京派文学。这句话我深

以为然。出于对老北京文化即将消失的忧虑，侯磊的《北京烟树》与变化迅速的北京有意保持了距离，他企图在文学的重塑中保留下他所经历的老北京的文化记忆，在“京派”与“京味”之间，同时驾驭两副笔墨。

在这些弥漫着胡同烟火气的文字里，我读到了一个曾陪伴我长大，却又不经意间变化了的北京城。《北京烟树》饱含着侯磊对新时代如何塑造新北京文化的苦苦思索和探索。未来，我相信新时代“京味文学”，将会以不断更新的特色，持久地呼应着北京这座城市蓬勃跃动的文化脉搏。

人类其实是最笨的动物，连吃饭走路讲话都得靠后天学。唯一不需要学的大概就是睡觉了。

但是，要睡好觉也不容易。我5岁起因为换了生活环境就睡不好觉，夜夜噩梦。从高处掉落，被大水淹没，被大滚石碾压，被妖魔鬼怪追杀，甚至遭遇原子弹爆炸……常常半夜惊醒，浑身冷汗。做噩梦竟然成了我的顽疾，找了各种医生都看不好。记得有中医让我喝花生衣熬的汤药。我算是从小喝药长大的，但花生衣汤之苦让我至今感到恐惧。我当时想，中药能治好病莫非就是靠苦把病魔给吓跑掉的？但这么苦的药也没吓跑我的噩梦。

到青少年时代，噩梦渐少，但睡觉还是困扰于乱梦。转机发生于我大学生涯的最后一晚，我通宵看完借来的弗洛伊德《梦的解析》，醍醐灌顶。

根据弗氏的说法，看上去情节生动的梦，其实没有逻辑关系。它是埋在潜意识里的各种记忆碎片，在睡觉时的释放。我就是要找到那些记忆印迹的来源加以清理。按照正规的做法，是要由心理医生来帮助病人回忆，分析，并通过反复深入回忆，寻根，清理掉过去伤害造成的潜意识印迹。

当时还没有心理咨询门诊之类的，我便自己照书里的方法给自己做分析。每天醒来，就抓紧回忆自己梦的细节，然后分析这些情节和情绪的来源。经过连续多日反反复复的自我治疗，我居然奇迹般地纠缠十多年的噩梦乱梦告别了。从此以后，一觉睡醒，了无梦痕。

其实人是不可能无梦的，只不过醒来以后不觉得梦过了；或虽然依稀觉得有梦，但睡眠质量不受其干扰。

不做梦是不是就能睡好觉了呢？也未必。有相当长阶段，我的工作使我养成夜晚写作的习惯。10点以后，眼睛发光，狼似的。常常凌晨才睡。

善于养生的朋友经常好心劝告我，一定不要晚睡。还有人用子午流注学说给我进行分析。也有人恐吓我：狮子老虎狼都是昼伏夜出，所以寿命不长。

好不容易赶走了噩梦，以为自己会睡好觉了，结果发觉自己还是不会睡觉。

在中国古典诗歌中，最著名的“雨巷”，当属陆游所描画：“小楼一夜听春雨，深巷明朝卖杏花”。絮絮叨叨的春雨，滋润了细细长长的“深巷”，生发出清晨卖花姑娘的娇嫩的、甜甜的叫卖杏花的声音……

后来的后来，现代诗人戴望舒“注册”性地命名了江南“雨巷”。雨还是那个雨，巷还是那个巷，然而，春雨霏微的“深巷”中却梦一般地“飘”来一位“丁香”似的“结着愁怨”的姑娘，使你凝眸，使你怜爱，犹如呵护那挂在叶梢梢上的晶莹露珠！

是谁，将诗境中的“雨巷”落实到人间？是沪上奉贤的“机智”人物，把庄行镇上那条厮守“冷泾”的千米老街，构思出、打造出江南水乡的一个特色景点！王蒙说：“机智，就是亏他想得出来”。真的多亏了、多谢了：咱们的江南智慧！

寅年上元节，诗人一川细数家珍，精心推出了咏叹“冷泾雨巷”的佳句：

说“上元雨巷”

曲水叟

冷泾幽巷里，
好雨发春枝。
灯影元宵夜，
丁香润妙词。
杜甫礼赞过时的知时“好雨”，迷蒙地、雾一般飘动，不分远近地笼罩了锦绣江南，却又特别钟情、特别专注

不如各安其睡

林明杰

有时候也试着让自己早睡。我倒不失眠，想早睡也能睡着。但是，我夜里11点睡着，凌晨1点钟就醒来，精神焕发！完蛋，睡不着了。于是坐起打开电脑折腾，直到凌晨酣然入睡。

我不喜欢总是生活在晚睡晚起的犯罪感阴影里，必须给自己找到解脱的理由。我发现，我认识的不少长寿家也都晚睡晚起。陈佩秋先生，夜里作画，白天睡觉，午后起床吃饭，活到97岁！刘国松先生，睡无定时。晚饭后觉得困了，倒头就睡。睡到22点醒了，起来画画。画几个小时累了，再睡。现年90，生龙活虎！陈家泠先生，通宵麻将，凌晨过后接着去画室画画到中午，然后回家吃饭睡觉到傍晚，起床吃饭，呼朋唤友，接着麻将……循环往复，今已86岁，还能爬山，还能作数小时演讲而无倦色，画巨幅大制作更是家常便饭！

当然，人各有命，学是学不来的，各安其睡吧。心安，睡够，就好。

写作者的幸福，是寂寞享受的幸福，是天马行空的幸福，也藏着兴奋过度无法入眠的痛苦。

春眠不觉晓
责编：吴南瑶

写作者的幸福，是寂寞享受的幸福，是天马行空的幸福，也藏着兴奋过度无法入眠的痛苦。

春眠不觉晓
责编：吴南瑶

