

YAO QIAN

## 夏天的滋味



姚谦

音乐制作人

Music Producer

游走于两岸音乐界

今年7月意外失眠了几次。

失眠早已经不再是我的困扰了，多年前家庭医生定期的睡眠处方，让我这些年来对于睡眠这件自少年起就扰人的事算是掌握好了，除了换季或调时差以外。但是入夏后的这两周却又让我尝到了不可控的失眠之苦，每次都是不预期的，入睡后不久在凌晨二三点醒来。这与早年失眠的节奏不同：当年是受困于入睡困难的焦虑，而现在是在清晨还远的清醒。我想这跟医生给我的处方没有关系，因为入睡依然顺利并且得到了休息，问题是在不该醒的时候醒了。我想这跟今年的高温和夜晚降温缓慢有关。

超高温年年夏天都会发生，甚至近几年会延续到初秋，我在面对高气温时节有一套安稳睡眠模式：我的习惯都是在睡前一个小时，预先把卧房的空调冷气开足，先把室内温降到20度左右，让自己上床时触碰到枕头、被子和整个房间的空气都是沁凉感，一解白天盛夏的压迫，在一个微低温的放松环境中上床；临上床时就关上了空调。在过往的经验里面，室外温度会随着入夜而从高温缓缓降低，而卧房的温度也从低温中慢慢地回温，当室内室外温度达到协调时已经清晨，我也早已在踢开凉被中缓缓醒来，但这招却在今年夏天算是彻底失灵了。特别是这二周多次天色仍黑中醒来，时不时满身大汗被热醒，纵然我再开空调，也失去了凉意的沁心感，而且已无睡意了；甚至自觉初老的身体，对于急速降低温度感到不适。此时我唯一面对失眠的方法就是：起身干点别的事。

青年前的我是在台湾南方度过，台湾是亚热带天气，童年时家里没有空调，热了就对着风扇吹，满头大汗也不担心着凉，所以对盛夏高温习之以常，不觉得被打扰或是厌烦；从小至今就是一个

流汗达人，对于流汗我都有种放松的愉快感；只是成人后看别人眼中描述流汗发达者，有时是一种邈邈与狼狈暗喻，这让我开始比较小心地处理自己在人前形象，怕一不小心就漏馅了：汗流浹背的真我状态，幸好空调的普及。打开空调真是应付夏天最容易的事了，但是它也带来了副作用，例如我的鼻子过敏的老毛病夏天也患；因为温度一低，鼻子就不老实，老打喷嚏，在这疫情敏感之年，特别尴尬。

只是没想到，今年7月的北京热得不寻常，虽然高温是预期中的不可免，但是今年的湿热不散则不多见，像极了南方。几次跟家人通话，家人说今年台北反倒还好，因为今夏延续上半年的多雨，又有台风助阵，所以没有比往年热。这不禁让我想念起过往的北京夏天，再高温也还是保留干爽的性格，有风！所有的热意都是可以解决的，常常午后风一起就爽快地来场十分钟大雨，痛快淋漓！晚上出门散步已经不怕地表

**此时我唯一  
面对失眠的方法  
就是：起身干点  
别的事。**

反热气的蒸腾。可惜今年夏天，直到动笔写着这篇稿子，都还没有过黄昏公园的凉夏散步。

今夏对应气候变化和能源危机，我的策略是：先强化了家中风扇设备，让空间的气流加强，不要过度依赖空调；这样还算不错地度过白天，但是夜晚还是失策了。虽然如此想想也不算太懊恼，反而在清晨3点起来看看书、听听播客，多了些安静时光，大概五六点的时候，也许还可以回头再睡个一小时。

想着这个夏天被复杂严实的疫情吓得不敢出外，只能冒着冷链运送的风险，已经吃遍三省名种荔枝和不同地域四五种颜色的桃子。在不自由的盛夏夜晚，以冰凉果味抵御高温。也许多年之后想起，半夜失眠看着书还有来自远方的果香，将是2022年之夏的特别回忆了。🌱