

不论多难只缺开始

王耳朵

一个38岁的中年男人,拖家带口,妻子生病,为了糊口,在大街小巷拼命地蹬着三轮车。如果告诉你,一年后,他将成为“复旦大学百年校史上,第一个以高中学历被录取的博士”,你敢相信吗?2009年4月,三位国学大师联手推荐,38岁的三轮车夫蔡伟被复旦大学破格录取为出土文献与古文字研究中心博士。如今12年一晃而过,蔡伟的名字在这个高考季,忽而又出现在大众视野。

上世纪80年代,辽宁锦州。一个十五六岁的少年,用省吃俭用留下来的零花钱,偷偷地去书店买了一本书,躲在一个角落津津有味地阅读着。在那个物质和精神都匮乏的年代,这一幕不稀奇。稀奇的是,这个少年看的既不是同龄人喜闻乐见的武侠小说,也不是大家极力推崇的世界名著。所有跑去瞅一眼的人,都不禁皱了眉头,“古代汉语?”

这个叫蔡伟的东北男孩,从小就对这些古文字情有独钟。他的父母都是工厂里的工人,没什么文化,对孩子“胡乱读书”并不支持。从小学开始,蔡伟就喜欢临摹书法,字帖买了一叠又一叠。为了多学一些古文,他特意去锦州图书馆办了借书证。一年多的时间里,光是古书,他就看了两三百本。

1991年,因为偏科,蔡伟高考落榜。他的家中,至今保留着两本自己抄写的文学典籍:《方言》和《尔雅》。

扉页上的“1993”告诉我们:那时,他高中毕业,已经在胶管厂的流水线上,干了两年多。

没钱买书,蔡伟就只能去图书馆,一个字一个字抄。同事们干完活早就累得不想动,他还要利用休息的时间逐字逐句去琢磨。

1994年,蔡伟下岗了,他决定去摆摊,因为摆摊会让他有更多时间来看书。《中国青年报》曾经报道过国学泰斗裘锡圭老先生的一件趣事:1997年1月,身为复旦古文字学教授的裘老,在《文物》上发表了一篇名为《〈神鸟赋〉初探》的学术论文。文中提及尹湾汉墓出土的简牍篇目《神鸟赋》,其中的“佐子”不明其意。一位国学大师的困惑,照理说是学界的一大难题。但是“初生牛犊不怕虎”的蔡伟,看到文章后,满怀着激动的心情写信告知裘老:“佐子”应读为“嗟子”,亦即“嗟”,是叹词。一语惊醒梦中人。

蔡伟开始和裘老互通书信,进行古文字交流,也会去逛一些比较专业的国学论坛。在这里他结识了不少古文字专家,其中就有北大考古文博学院副教授董珊。2007年,蔡伟的妻子病重。为一天多挣几块钱,他开始蹬三轮。陷入困境一年后,蔡伟人生中最大的两个伯乐出手了。首先是董珊教授,想尽办法为他找了一个“对口”工作。那时,恰好复旦出土文献与古文字研究中心要与中华书局、湖南省博物馆联合编纂《马王堆汉墓简帛集

成》。他觉得蔡伟完全能够参与其中,于是便把蔡伟的情况反映到了裘锡圭先生那里。

裘老当即拍板对蔡伟进行邀请。于是,一个只有高中学历的临时编募员,开始混迹在一群古文大家之中。也就是在共同的工作中,裘老发现了蔡伟身上的韧劲。为了不埋没蔡伟这棵“好苗子”,裘锡圭不仅亲自为他保驾护航,还拉上了另外两名古文字学家,联名向教育部提交申请。一举打破了报考博士必须具有硕士学位或同等学历的规定,将蔡伟招入复旦大学的古文字研究中心成为博士研究生。

从三轮车夫到复旦博士,蔡伟一夜成名。他不应当所谓的学术明星,为此还特意躲开镜头,更换了手机号。为了跟上博士班的学业,他必须从头开始。等到博士毕业,已是6年之后,蔡伟成了班上获得学位最迟的一位。此后,又因为年龄、第一学历、论文文数的关系,他在很长一段时间没有一个理想的去处。但是蔡伟始终不骄不躁,“做学问,不就是要经得住长时间的埋头嘛,名利是致命伤。”终于他等到了一个机会,贵州安顺学院邀请蔡伟去学校的博士站工作,如今50岁的蔡伟长年与古籍相伴。

优秀的人未必都是天生卓越,但必定都是和自己死磕。最后,我想和每一个处在人生低谷的朋友说一句:想去的地方,不管多晚都有光;想做的事情,不论多难都只缺开始。



海叶

一点墨,刚落入
被夕阳游过的海面
我带入城里的那只贝壳
立刻音讯全无

为此,你向时间
索要一张白纸
去救活那一滴墨
因为,日和月
都是书写的象形文字

在今夜,我只需要
一缕干净的月色
用来喂养
逝去激情的浪花
与日益干枯的心灵

陌生人啊
这世界就躺在你身旁
所有的绚烂之花
都在啜饮夜露
在向你的手笔致敬

慢书吧



为什么,是植物图鉴

著者:[日]中平卓马 著
译者:林叶
出版社:广西师范大学出版社
出版时间:2021年5月

《为什么,是植物图鉴》是日本传奇摄影师中平卓马的摄影评论集,共35篇。书中,作者提出的问题是一个摄影创作者都必须面对的困境——我们如何透过照片逼近真实?同时,作者也通过书名逼迫摄影与自我表现的关系,照片如果不是传达作者的意旨,那照片是什么?按下快门,一切因此结束。

本报所摘部分稿件,作者姓名及地址不详,请与编辑联系,以便寄奉稿酬。投稿邮箱:1736305488@qq.com

搬家专栏

搬家刊登电话
王萍 13351116219

旺运来搬家

居民 公企 大学生搬家 长短途搬运 空调安装
专业拆装家具 钢琴 可开发票 配货物流
道里道外 15124573535
香坊动力 18746013004
24小时客服 18745167586

兵哥搬家

全市各区派车 退伍军人 真诚服务
专业公司 企业搬家 居民搬家 长短途运输
南岗道里 18504618181
哈西香坊 18846811515

退役军人搬家

军人素质,真诚服务,七折优惠,全市各区均可发车
18745057660
18845765103

信誉搬家

居民 公企 大学生搬家 长短途搬运 空调安装
专业拆装家具 钢琴 可开发票 配货物流
道里道外 15331886393
香坊动力 15904504951
哈西哈东 18245175648

福满多搬家

居民 公企 公搬 长短途搬运
专业搬家公司 搬家服务
13836184675
13836184685

百业信息

滨牌羽毛球俱乐部

好消息!好消息!
!(松北区)滨牌羽毛球俱乐部开业啦!馆内七片标准场地,可以承接各种赛事。免费洗浴,免费停车。接受散场预定。
预定电话 0451-55339222 15245156669
(微信同号)
地址:松北区高科路2号(松北交警队对面)

哈尔滨匠心施工团队

承揽:轻钢、整装、单项、木工、油工、水电工、瓦工、承接:铜门、不锈钢门、氟碳门、感应门、旋转门、高间隔段、玻璃隔断、铁艺、牌匾、卷帘门、批发各种规格不锈钢板、管材、配件。
哈尔滨市区内可免费上门测量!
欢迎致电 18249724111 13613643307

金福来全屋定制

承接家装、工装整屋家具定制(承接同行二手单柜体定制)工厂一站式服务→设计→加工→安装橱柜门、衣柜柜门定制加工(种类有PVC吸塑、PET、高光纳米板材等)免漆板材加工定制柜体(材料与环保等级自选)工厂设有样板展厅,欢迎参观选购。
定制热线 18904515815 15846048899
工厂地址:哈尔滨市南岗区王岗镇哈双公路592号金福来家具有限公司

刊登热线

13796106320
13613600156



广场舞和女排比赛都“不香了” 冰城七旬老人熬到做心脏支架才罢休

被手机偷走的睡眠

生活报记者
周丽娜

最近几天,“90后姑娘熬夜十年长出老年斑”“65岁老人每天玩手机11小时”等话题轮番登上微博热搜。

手机功能日益强大,人们的生活带来了极大的便利,也给了不少人带来了疾病和困扰。有媒体报道,当下中国超3亿人存在睡眠障碍,近三分之一睡眠障碍人群凌晨1点后入睡。过去一年,人们的整体入睡时间延迟了2-3小时,对睡眠问题的搜索量增长了43%。

“不论是年轻人还是老年人,现在沉迷手机的群体都相当庞大,半夜不睡觉,看短视频、看小说、玩手机游戏、刷微博、追剧……出门问诊时,我常问一些失眠患者平时有哪些不良习惯,沉迷手机是很普遍的一个因素。”哈医大二院神经内科一病房主任朱雨岚感慨道。

一些人睡得晚,是因为半夜要做手机直播。朱医生曾接诊过一些出现睡眠障碍的患者,“他们晚上直播,白天补觉,不仅自己的昼夜节律紊乱,还把看他们直播的人生物种给搅乱了”。



体重蹭蹭涨、发际线越来越高、皮肤越来越糙……熬夜的危害,远不止这些“颜面问题”。

“昼夜节律对人体非常重要,睡觉时看什么都没做,其实是大脑在不断‘充电’的过程,一旦睡眠不好,会影响血压、血氧、心率、血糖和脂肪代谢等。”朱雨岚主任告诉记者,手机对入睡的影响,主要是观看的过程令大脑亢奋,丧失困意,会打乱人的生物节律。二是手机的蓝光会抑制褪黑素分泌,容易导致失眠。而长期失眠会导致记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝,情绪低落、敏感,可能诱发焦虑、抑郁,甚至造成精神疾病,还可能增加罹患阿尔茨海默症的风险。

“前几年,国际上一个权威杂志报道了一项研究,睡眠不好会促进β淀粉样蛋白在大脑中沉淀,加剧脑细胞损伤,这也是阿尔茨海默症的主要病理表现。另外,现在年轻人猝死率增高,熬夜导致的心脑血管疾病也是诱因之一。”朱雨岚主任说,一般来讲,青少年要睡足八九个小时,成年人睡八个小时,老年人睡六七个小时,近些年有科学家研究表明,对大多数人而言,睡眠时间七个小时最佳。但由于不同个体对睡眠的需求不同,因此每个人最佳的睡眠时间是个体化的。

前段时间,她接诊了一个中年男患者,对方经常感觉头晕头疼,昏沉沉的,虽然高血压但控制得很好,做了颈椎、脑血管的检查,也没找到病因。朱医生经过仔细询问,得知对方睡眠习惯不好,平时工作忙、压力大,晚上睡觉时必须“有点声”才能睡得着,要开着手机视频。一旦声音停了,人就会立刻清醒,“睡眠从入睡到觉醒要经过4-6个周期,这位患者睡眠结构紊乱,没有达到深度睡眠状态,这意味着他夜里得不到很好的休息,必须尽快改掉这种不良的睡眠习惯”。

每年寒暑假假期间,都会有家长领着孩子来找朱医生看病。学生们平时课业负担较重,假期突然放松了,特别是中高考结束之后,不少人整天玩手机,家长一劝阻就反感,时间长了会出现焦虑情绪和逆反心理,“尤其是一些癫痫病患者,不宜长时间玩电子产品,有的男孩不听话,以至于经常犯病”。

现在有不少软件可以记录各种APP的使用时间、频率、开屏次数等,并控制手机使用时间,一旦超时会直接关闭退出软件。一些网友试图通过这种“被动管理”来戒掉手机瘾,在朱医生看来,“这有一定作用,但其实最主要的还是应该靠人的主观能动性”。

在网络上搜索“如何拯救睡眠障碍”,第一条就是睡前尽量不玩手机,关闭电子产品。然而做到这一点,似乎并不容易。朱医生发现,现在不少人习惯伴着手机入睡,“床由睡觉的地方逐渐变成了躺着玩手机的地方,睡眠驱动力大大降低”。

前段时间,她接诊了一个中年男患者,对方经常感觉头晕头疼,昏沉沉的,虽然高血压但控制得很好,做了颈椎、脑血管的检查,也没找到病因。朱医生经过仔细询问,得知对方睡眠习惯不好,平时工作忙、压力大,晚上睡觉时必须“有点声”才能睡得着,要开着手机视频。一旦声音停了,人就会立刻清醒,“睡眠从入睡到觉醒要经过4-6个周期,这位患者睡眠结构紊乱,没有达到深度睡眠状态,这意味着他夜里得不到很好的休息,必须尽快改掉这种不良的睡眠习惯”。

“银发低头族”长时间活跃在网络背后的根本症结是,他们的孤独无法在现实生活中得到有效排解,而产生了对单一网络工具的过度依赖。张雷心里很清楚,父母沉迷手机是因为退休后生活太无聊了,而他工作又很忙,“我也不能老陪着他们,有时候感觉真挺无力的”。

在“65岁老人每天玩手机11小时”的评论底下,有网友吐槽“是我爸妈没错了”,也有人感慨“好像看到了40年以后的我”。根据中国互联网信息中心发布的数据,截至去年12月,我国50岁以上的网民群体人数2.6亿。据某机构发布的《2020年老年人互联网生活报告》显示,超过10万老人日均在线超10个小时。

冰城市民李丽(化名)的父母就是其中之一。两位空巢老人过七旬,自从家人给他们买了智能手机后,却与子女“失联”了。最初,李丽的父母在家庭群里很活跃,天天发各种土味表情包,但是渐渐地,孩子们给父母发微信,他们经常是一两天不回,即便回复也是“忙着呢”。二老对广场舞和扭秧歌不上心了,电视也不看了,连以前最爱的女排比赛都叫不动他们。

今年四月,李丽的父亲做了心脏支架手术,在医生的劝说下,终于不再熬夜玩手机了。让她着急的是,近来母亲也经常头疼,血压不太平稳,父亲道出了实情:“你妈现在天天玩手机到后半夜”。

过度沉迷手机,不仅伤身也挺伤感情。“以前老人盼着我们这些孩子周末能回家吃饭,现在他们想回去,可母亲不让,因为做饭会耽误她刷手机。”李丽感慨道,自己90后的儿子以前也有网瘾,气得她拉过电闸,可是现在母亲从早到晚刷视频,让她很犯愁,却又不能像对孩子那样来硬的。

有类似困扰的,还有冰城小伙张雷(化名),他的父母每天玩手机超过12小时,为了互不干扰,老两口还分房睡,半夜起来各自用手机刷视频、斗地主、听小说。

“小时候我爸妈跟我说吃饭的时候不要看电视,现在可好,彻底反过来了,吃饭的时候,我得动手帮他把短视频关掉。”张雷抱怨道,父亲常跟他说,看新闻、刷视频超过多少分钟能挣钱,他的父亲每月退休金五千,却对一天挣这三四块钱乐此不疲。他还发现母亲手机特别卡,相册里竟然存了100多个小视频,里面有各种生活小偏方和心灵鸡汤。

“银发低头族”长时间活跃在网络背后的根本症结是,他们的孤独无法在现实生活中得到有效排解,而产生了对单一网络工具的过度依赖。张雷心里很清楚,父母沉迷手机是因为退休后生活太无聊了,而他工作又很忙,“我也不能老陪着他们,有时候感觉真挺无力的”。

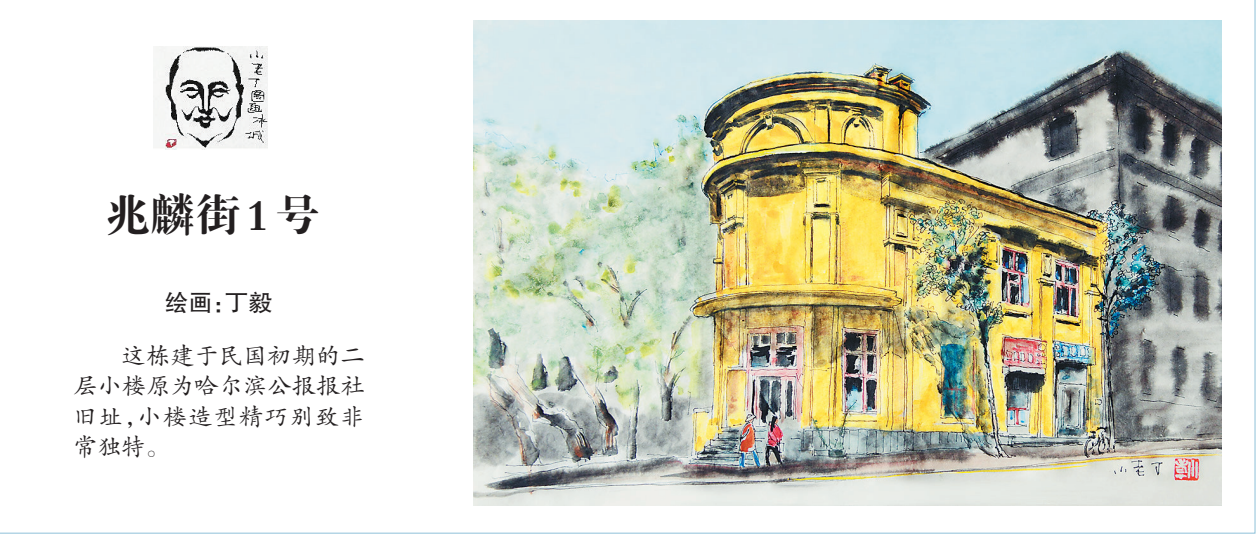
“我儿子整天不工作,除了吃饭就是玩游戏、看直播,充值花了好几万了,这么下去人不就废了吗?”一个多月前,哈市第一专科医院三疗科主治医师高泰嵩在诊室里见到了一对母子。

小伙子今年25岁,是哈尔滨人,大学毕业后上过一段时间班,但不久就辞职了,平时很少出门,经常玩手机游戏到后半夜,昼夜节律紊乱。让高医生印象很深的,是他不觉得自己有问题,一直在辩解:“玩手机不是病,现在很多人都玩。”

“玩游戏也好,打赏主播也罢,手机瘾通常是外在表现,短时间玩手机是为了取乐,如果长时间沉迷,往往是因为生活中遭遇不如意的事儿,比如工作、家庭、感情等遇到了坎儿,得从源头上解决问题。”高医生告诉记者,遇到这种患者,一般是以心理治疗为主,用药物帮其调整睡眠节律。一番“话聊”之后,小伙终于承认,最近一年心情不太好,找工作不太顺,感情生活也受挫。因此想要逃避现实,靠玩游戏和成为“榜一大哥”来刷存在感。

还有一位正在住院的32岁女子,整天插着耳机刷短视频,几乎不与人交流,家人只有趁她睡着了才能把耳机摘下来。她早上起来第一件事儿就是跟家人发脾气要找耳机,“之前没收了一部手机,最近患者又买了一部,几乎是自我隔绝了”。

高医生说,普通人可以靠自制力逐渐减少手机使用时间,尽量转移注意力,从读书、旅游、健身等其他途径获得快乐。手机瘾很严重的,建议尽早就医,“如果精神问题和心理问题能够得到真正解决,一般也就不会过分沉迷手机了”。



重逢

愚昧、困顿、热切,悲喜交加着倦鸟回巢。真打开电脑开始写,反倒什么也说不出。枯坐在灯下,文字带着腥气往喉口涌来,酥麻之感近乎变成刺痛,可头脑却一片昏沉空白。非想写点什么不可,最终,敲敲打打,打下了第一句话。读了读,又叹口气全删了。

我已离开它太久。我的笔好像被擦干了,的洗碗海绵,表面依旧潮湿,但却再挤不出水来。一种不可言说的东西从我身体里出逃、缺席,让我面对曾经再熟悉不过的它却无可适从。甚至于,不再只是有感受却说不出,我可悲地发现,我竟在日复一日的“受桎”里失去了对生活的敏感。

感受力和表达力是会退化的。看山是山,而不见山之巍峨;看水是水,而不见水之清冽。世界像是被眼泪浸透了又晾干,褪色了。于是便真就“柔肠百转地冷酷起来”,对一切都变得漠不关心。索性把