

# 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，从小就在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“胡乱买书”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》。



## 兆麟街1号

绘画：丁毅

这栋建于民国初期的二层小楼原为哈尔滨公报社旧址，小楼造型精巧别致非常独特。



## 重逢

张壹弛  
隔离第二天，慵困在床上，读木心。他说，“一天比一天柔肠百转地冷酷起来”。

于是我惊醒。起身下地，望窗外车水马龙，久违地，全身酥麻，有些想写点什么的冲动。

久违，真是久违。独身一人，长期身处异国，母语就如家乡的母亲，其实在慢慢离我远去。在机场取行李时，我的推车与另一名和我相仿的男生撞上，彼此脱口而出的居然都不是中文。和他相视一笑后，心里也不免有些感慨。

“远去”是个极有画面感的词语。我朝着个陌生的方向一路狂奔，而中文，它就站在小路的岔口，气定神闲，不追也不赶。我们在彼此的视线尽头逐渐变小，却永远也不会消失，因为有的东西是烙在魂深处的，只要心脏还在跳，就永远历久弥新——它知道我会回来。

它是对的。我伴随着永恒的

愚昧、困顿、热切，悲喜交加着倦鸟归巢。真打开电脑开始写，反倒什么也说不出了。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，敲敲改改，打下了第一句话。读了读，又叹口气全刪了。

这种隐痛，好似想起了一位分别多年的老友。比起思念，更多的是惋惜。那么多苍翠往事，那么多灵光一闪，就这样伴着晚风渐远了，无法再被定格，无法再被珍藏，大梦一场了无痕。我惊觉：其实我离不开文字。我无法忍受生活就感受却说不出，我可悲地发现，我竟在日复一日的“受挫”里失去了生活的敏感。

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

搬家刊登电话  
王萍 13351116219

旺运来搬家

居民 公企 大学生搬家 长途搬家 空调安装  
专业拆装家具 调琴 可开发票 提货箱  
道里道外 15124573535  
群力哈西 18746013004  
香坊动力 18745167586  
24小时客服 18745167586

兵哥搬家

全市各区 搬家 遗失物品 找车  
专业搬家搬家公司 长途搬家  
南岗道里 18504618181  
哈西群力 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 长途搬家 空调安装  
专业拆装家具 调琴 可开发票 提货箱  
道里道外 15331886393  
群力哈西 15904504951  
18245175648

福满多搬家

居民 公企 公寓 长途搬运  
专业拆装家具 各区就近发车  
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：轻辅、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、高隔段、玻璃隔断、铁艺、牌照、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作)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

一点墨

海叶

一点墨，刚落入  
被夕阳游过的海面  
我带入城里的那枚贝壳  
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  
这世界就躺在你近旁  
所有的绚烂之花  
都在啜饮夜露  
在向你手中的笔致敬

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。

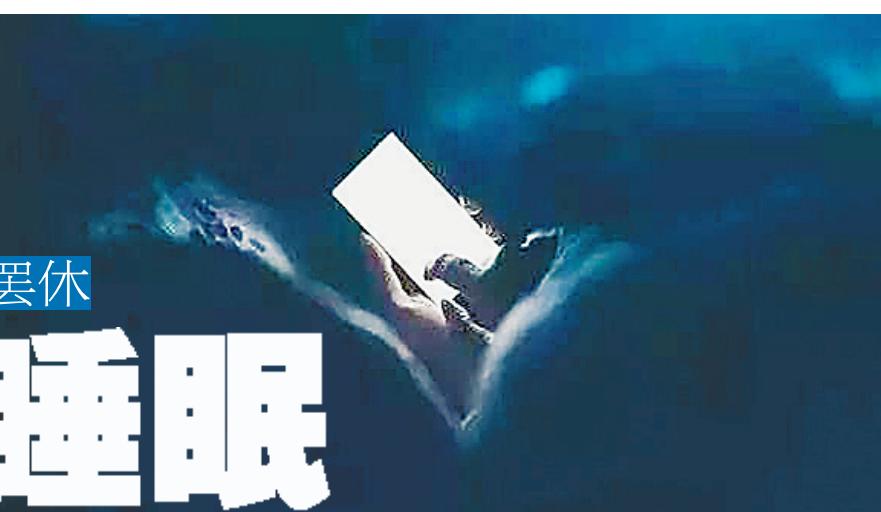
本报所摘部分稿件，作者姓名及地址不详，请与编辑联系，以便寄奉稿酬。  
投稿邮箱：1736305488@qq.com

关注睡眠 健康

广场舞和女排比赛都“不香了”

冰城七月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  
周际娜  
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，给人们的生活带来了极大的便利，也给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钟给搅乱了”。

前段时间，她接诊了一个中年男患者，对方经常感觉头晕眼胀，虽然有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“有点儿声”才能睡得着，要么开着电视，要么开着手机视频。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，不适宜长时间玩电子产品，有的男孩不听劝，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，似乎不容易。朱医生发现，现在不少人习惯伴着手机入睡，“床头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，对方经常感觉头晕眼胀，虽然有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“有点儿声”才能睡得着，要么开着电视，要么开着手机视频。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”。

“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’，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。两位老人年过七旬，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，现在我们想回去，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，为了不打扰，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。

“小时候我爸常跟我说吃饭的时候不要看电视，现在可好，彻底反过来，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”。

手机背后的逃避心理

「榜一大哥」靠打赏刷存在感