

你有“读书焦虑症”吗?

文淘

身边总有人劝读书,而我又听劝,于是日常便稀里糊涂地读一些。

惭愧地讲,我读的书多是不太费脑筋的,而且大部分都是在地铁上读的。之前在深圳拜访过一位著名杂志主编,他说自己最爱在拥挤的地铁上读书,因为“这是一件很酷的事情”。我倒不是为了耍酷,也不是刻苦,只是地铁上网络不好,手机“功能减退”,来回两个多小时的通勤,读一点书是最便利的消遣。

我个人的体会,读书并不总是欢愉的,有时也会引发强烈的焦虑。在很长一段时间内,我感觉自己就患上了严重的“读书焦虑症”。这个病症的一个典型的临床表现就是“晕书”,去不得图书馆,一看到书架上黑压压的一片书,就像巨物恐惧一样,感到胸闷气短,连声感叹:“天哪,这得读到啥时候!”

再有,与朋友高谈阔论时,一旦聊到我没读过的书,就会“哑火”,尔后暗下决心要回去好好补课。于是,这读书的日程便总排得满满当当,也总茫茫然,有左冲右突之感。例如,听人聊

“黑暗森林法则”,我便读起《三体》;又闻石黑一雄获诺奖,我又读了《远山淡影》……于是,左读一本,右读一本,疲于应付。

有了应付心,读起书来就不那么淡定,时不时要翻一翻后面还有多少页没读,数一数书架上还有多少本新书没有拆封,心焦呀!真是恨不得打开脑壳,一下子都塞进去。再有,我读一本书又不爱半途而废,遇到那种表达晦涩或翻译不畅的书,真是感觉满页蚂蚁爬,读得是抓耳挠腮、心烦气躁,又不得不咬牙坚持,较着劲非读完不可。

心不静,书读得浮皮潦草,就记不住。几个月前刚刚读过的书,干瞅着封面愣是说不出一个一二三;有时读一本稍厚的小说,突然看到一个人名,竟死活想不起这个角色之前从哪冒出来过。因而不免陷入自我怀疑,这书自己之前真的读过?这便是“读书焦虑症”的又一个表征——健忘。

俗话说,久病成医。经过长时间的摸索,我找到了三个对自己行之有效的克服“读书焦虑症”的好方法。

方法一是知止。读不进去的时候就放下,众人都说读书好,但书是读不完的,读书也并不是生活的全部,不需要逼迫自己去读,更不需要强求读书的意义和价值。因而,我时不时要放下书,在一段时间内一本书不读,一页书不翻,直到又产生新的冲动再去读。

方法二是清空。那么多本书压在案头,放在心上,必然会给人带来心理压力。于是,我干脆来个眼不见心不烦,不去图书馆读,写字台也收拾得干干净净,只留一本正在读的书。前文提到的我常在地铁上读书的另一个原因也在于此,脱离了读书的环境,读书焦虑缓解了,反倒读进去了。

方法三是朗读。朗读专治各种注意力不集中。当心不静时,我就用手指指着一个字一个字地读,想象在读给他人听。这样读得很慢,但能读进去,也能体会到文字的韵律和韵味,是一件很有趣的事情。

最后还想说的是,读书要摆脱功利心,如席慕蓉所说:“在诗的旷野里,不求依附,不去投靠”。在书的旷野里,应该也是如此。

那幅画

李元胜

那幅画挂在你的墙上
画里有一间小木屋
月亮停在头顶
有一些声音掉下来
你整日里端详那幅冷清的画

后来你不见了
要不就是到那幅画里去了

那间小木屋从此门窗紧闭

月亮还是停在头顶
仍有一些声音掉下来
几十年里我一直侧耳细听

你的脚步
在画里时远时近

慢书吧



记一忘三二

作者:李娟
出版社:花城出版社
出版时间:2020年7月

该书是作家李娟十余年来的随笔合集。三十余篇以“记”为题的文字轻松随性,从亲情、友情、爱情、工作、生活、兴趣乃至梦境等诸多侧面,记录了李娟的心路日常——与母亲相依为命也闯过“分居”,定居于荒野中的大院子生活不再颠沛流离,少年时曾遭受的暴力与得到的关爱等等,随着成长反而日益清晰。种种文字率性而作,平实诙谐,同时又有掩盖不住的温暖和诗意,组成一幕幕“含泪的微笑”,连缀起时间流逝中的琐碎日常。

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

复式住宅出售
出售:红旗大街双龙绿色家园复式住宅,板式高层,26层27层,三室两厅两卫,一楼两室一厅一厨一卫,二楼一室一厅一卫,南北向,不临街,楼间距大,采光好,包烧好,电梯入户,一梯两户,使用面积120平,建筑面积175平,自带花园露台和2个储物室,1个入户门厅,全屋精装修,全新品牌橱柜衣柜书桌书桌,品牌家具家电,毗邻宏图街、大新鞋城、哈工程大学和黑龙江工程学院,交通便利,临近地铁1号线、3号线。

18745013008

出售精装房

出售道外区南直路宏图街《橄榄城小区》住宅,板式高层,两室两厅一卫,南北向,小区楼王位置,客厅正对小区中央广场,不临街,采光好,包烧好,电梯入户,一梯两户,2楼,总层高19层,使用面积81平米,建筑面积115平米,精装修,拎包入住,带入户门厅,送部分品牌家具家电,小区物业管理好,园林绿化好,交通便利,购物方便,临近地铁1号线、太平公园。

16505858777

出售观江房

出售道里区友谊路985号观江国际住宅,建筑面积243米,中间楼层,四室两厅两卫,南北通透,豪华装修,全景看江,物业管理家服务,2.3万每平米(可谈)。随时看房。

19845256893

出售松北花园洋房

哈尔滨松北区天鹅湖花园小区31号楼洋房一套,因房主迁移外省急售,价格可面谈。房屋建筑面积180平米,四楼(顶层),毛坯房,三室二厅二卫带阳台,地热房,私产房屋。房屋紧邻松北虎园、哈尔滨大剧院,小区园林面积占比30%以上,环境好,位置佳。

19845256893

低价急售别墅

哈尔滨私产别墅,因房主出国急售,6000元/平米。房屋建筑面积约400平米,车库2个,毛坯房,别墅内自带庭院面积1000平米,院内山林约2000平米。小区还配备高尔夫球练习场、钓鱼池、滑雪练习场、温泉等设施,免费对业主开放。

19845256893

招聘信息

13946092977

黑龙江盘古胜禾广告有限公司

诚聘

黑龙江盘古胜禾广告有限公司专注手机广告推广业务,整合线上优质资源,公司主营业务包含:微信朋友圈广告、微信朋友圈广告、腾讯新闻信息流广告、腾讯新闻信息流广告、快手信息流广告、小红书信息流广告、三大运营商5G短信广告业务等。

招聘:广告销售顾问5人

岗位要求:1.有广告行业销售经营2.房产、金融、政府、快消品行业有一定人脉关系3.学习能力强,人品正直

薪资待遇:4000元-6000元底薪+高提成,试用期3个月,转正后缴纳5险

地址:哈尔滨市南岗区比乐街29号
联系人:齐先生
电话:18686832188



每天翻身擦身、喂三次流食、拍八次背 不离不弃的4年零35天 植物人妻子睁开了眼

实习生丁媛琪 生活报记者 黄迎峰

爱人家中摔倒突发脑溢血,不幸变成植物人,丈夫不离不弃照顾4年多。近日,生活报记者接到线索,家住哈尔滨市阿城区永治街道发达社区的周先生,照顾植物人妻子刘女士4年多,妻子终于睁开了眼……记者电话采访周先生时,他正守在爱人身边。



突发脑溢血 坚持治疗仍成植物人

2019年9月7日16时许,周先生外出后回家,开门看见妻子刘女士正趴在客厅中间,旁边是呕吐物和排泄物,此时,刘女士已处于昏迷状态,没有了呼吸。周先生以为妻子已经死亡,痛苦地把妻子扶起来时,“扶”出了呼吸。见状,周先生立即拨打120,随后和医护人员一起将妻子送到双城区急救中心。

原来,刘女士患有高血压和糖尿病,周先生就先在家时不慎摔倒,血管破裂导致脑溢血,大小便失禁还止不住呕吐,待周先生回家后,距离刘女士摔倒已经过去三

多个小时。刘女士在双城区急救中心住院16天后,转到哈尔滨市医大二院,此时情况已经恶化,医生表示可能救不过来,但周先生不肯放弃救治。在周先生的坚持下,刘女士做了开颅手术,勉强保住性命,昏迷不醒,变成了植物人。

据记者了解,当时做手术前前后后花了18万,周先生是厨师,有点积蓄,但远远不够,只能向亲戚朋友借,凑上了手术费。现在,家里有钱了就存下来还债,至今尚未还完借款,仍欠着亲属六万多元。

每天翻身擦身、喂三次流食、拍八次背

妻子昏迷后,周先生辞去了厨师的工作,一心扑在妻子身上,寸步不离地在家照顾她。每天早上4点,周先生起床后第一件事就是帮妻子洗漱、擦拭身体,用仪器化痰。妻子自己吃不了食物,周先生就先食物煮熟,再放进破壁机里搅碎,最后用喂食助推器将食物塞进妻子的食道里,一天三餐都是这样。忙完这些已临近中午,周先生早已气喘吁吁,自己的早午饭就随便吃点,对付过去了。

“每天给她翻翻身、喂三次流食、擦拭屎尿、拍八次背,不然没有肺活量,痰吸不出来,肺部感染人就没了。”由于刘女士身体僵硬,所以每天8遍拍背翻身的排痰工作,对周先生来说是一个力气活。为了不磕着妻子,他先用一个枕头垫在下面,慢慢将妻子托起、翻身、摆好位置,再用力给

她拍背,让痰顺着呼吸道下去。一天里每隔两小时就得拍一次背,每次半小时,日日如此。

最让周先生费力的是每隔四五天一次的排便问题。“人不能光吃不出呀,她的其他功能都是完好的,所以我每隔四五天就要给她喂药,用开塞露,再在床上垫一个纸尿裤,给她揉揉肚子,让排泄物顺出来,之后再给她收拾干净。”周先生每天照顾妻子到晚上11点,半夜1点多还要起夜给妻子喂水,每天晚上只能睡三四个小时。

据记者了解,周先生的身体也不好,被高血压、糖尿病折磨着,如今又患上了心脏病。周先生与妻子只有一个女儿,女儿已经结婚,常年在外地,周先生一个人承担起了照顾妻子的重任,这一照顾就是四年多。



从没想过放弃 目前爱人已睁眼

当问起有没有想过放弃时,周先生坚定地告诉记者:从来没想到,“我俩夫妻一场,人家为我生儿育女,我凭良心也不能放弃呀!她这病能挺多久算多久,有两次都‘穿上衣服’了,我不死心,又给照顾好了。”

记者了解到,四年里刘女士两次病危,命悬一线。一次是因为吸痰吸不出来,堵住了呼吸道,周先生硬拍了半个小时的背,刘女士才恢复了呼吸;另一次是刘女士突然心率衰弱,因为周先生每天都会给刘女士测心率,于是马上就发现了

危机,赶紧拿出强心剂,再一次挽回了妻子的性命。

自从妻子没意识之后,周先生每天照顾她时,都会给她扒扒眼皮、聊聊天、唱唱歌……奇迹出现了,2020年1月8日,刘女士的左眼突然能睁开了,十多天之后又睁开了右眼。周先生赶紧带妻子去医院复查,但医生说,刘女士仍然没有意识。周先生始终坚信妻子是在好转,“她今天睁着眼睛,明天张张嘴巴,说不定过不了多久就能抬手抬脚了,我得好好照顾她。”

一直都是热心肠 乐于助人

周先生的邻居说他是个有正义感的好人,“2002年,在双城火车站附近,一辆载着货物的马车被对面的车吓到了,马当场毛了,导致翻车,马车夫被压在车板上。老周正好从那里经过,便招呼大伙给抬抬车,帮把手,他钻下去给人拽出来了。发现马车夫骨折了,老周又打车送他去医院,为

他垫了300块住院费。人家问他叫啥他也不说,看人没啥事联系完家属就走了。他就是个热心肠,类似的事情还有好多呢!你说陌生人人都这样帮助,何况是他自己呢!”把马路边出车祸的老太太送去医院,帮物业义务扫雪、打扫社区卫生……这样的事还有很多。

靠低保度日 仍抱有希望

记者采访时,永治街道发达社区李主任也来探望刘女士,对于周先生家的情况,社区李主任表示:“以前就知道他家这情况,社区也是能帮就帮,他真是不容易,所以我们有政策就优先考虑老周家,目前能符合帮扶政策的

就是低保了。”

周先生一直盼着自己的爱人有一天能清醒过来,当记者问他照顾妻子多久了时,他立马说出了一个准确的数字:四年零三十五天。

周先生一直盼着自己的爱人有一天能清醒过来,当记者问他照顾妻子多久了时,他立马说出了一个准确的数字:四年零三十五天。

城市印象

月圆

绘画:王焕堤



古风赏读

暗香·旧时月色

姜夔(宋)

旧时月色,算几番照我,梅边吹笛?唤起玉人,不管清寒与攀摘。何逊而今渐老,都忘却春风词笔。但怪得竹外疏花,香冷入瑶席。

江国,正寂寂,叹寄与路遥,夜雪初积。翠尊易泣,红萼无言耿相忆。长记曾携手处,千树压、西湖寒碧。又片片、吹尽也,几时见得?

永遇乐·落日熔金

李清照(宋)

落日熔金,暮云合璧,人在何处。染柳烟浓,吹梅笛怨,春意知几许。元宵佳节,融和天气,次第岂无风雨。来相召、香车宝马,谢他酒朋诗侣。

中州盛日,闺门多暇,记得偏重三五。铺翠冠儿,捻金雪柳,簇带争济楚。如今憔悴,风鬟雾鬓,怕见夜间出去。不如向、帘儿底下,听人笑语。

北冥有鱼(节选)

庄周(先秦)

北冥有鱼,其名为鲲。鲲之大,不知其几千里也;化而为鸟,其名为鹏。鹏之背,不知其几千里也;怒而飞,其翼若垂天之云。是鸟也,海运则将徙于南冥。南冥者,天池也。《齐谐》者,志怪者也。《谐》之言曰:“鹏之徙于南冥也,水击三千里,抟扶摇而上者九万里,去以六月息者也。”野马也,尘埃也,生物之以息相吹也。天之苍苍,其正色邪?其远而无所至极邪?其视下也,亦若是则已矣。