

意犹未尽

浅谈午睡

■王欣文

国外有人做过试验,说午睡可以把心脏病致死的概率降低40%,还具有预防中风、增强记忆力、提升免疫力等功效,对人体健康大有益处。在我看来,午睡就像是一天生活中的驿站,虽不需要豪华酒店的排场,但足够让你充电一下,短暂的养精蓄锐后,开始一天中下半场的行程。

我记忆中开始有午睡的概念还要追溯到幼儿园。那时还是孩童的我们都不怎么喜欢午睡,因为它占用了玩耍的时间。用过午餐,我们便从柜子中拿出各自的小棉被,然后在老师的要求下挨个躺在地上早已铺好的床铺。一个个头挨着头、脚挨着脚,好不拥挤。老师还会定时巡查,如果发现哪个孩子没有睡着,便会装作生气的样子。于是大家即使睡不着,听到老师的脚步声也会赶紧闭上双眼,心中却盼望着午睡时间早点结束。那时的午睡与其说是休息,倒不如说是令人生厌的必修课。

到了学生时代,也是人生中求学奋进的时候。同学们都有种时不我待、只争朝夕的危机感,往往在午睡时间仍然埋头于做题看书。特别到了毕业班,课业的压力几乎不允许我们有半点的空闲时间。老师占用中午休息时间也成家常便饭,要么继续说课上来不及讲的内容,要么就搞一次小型的考试。对于校园里的我来说,午睡变得可遇而不可求。

刚刚参加工作时,二十多岁的我体力充沛,精力旺盛,对于工作上的事都想知道一些、学习一点。为了尽快融入工作环境,便保持了学生时期的状态,利用午休时间钻研业务、多学知识。午睡对于初出茅庐的我,似乎没有那么必要。

随着年龄渐长,身体状况逐渐不及当年。吃完午饭往往胃涨攻心,一阵困倦布满全身。因为没有独立的办公室,便常去空置的会议室,伏桌而眠。不知从何时起,开始觉得这饭后半个小时的时间真是名副其实的“一觉解千愁”,是确保下午工作不打瞌睡的“不二法门”。慢慢地,午睡变成了我一天中重要的日程安排。

长年累月下来,午睡也逐渐成了我工作和生活的一种习惯,无法割舍。就算换了不同的单位,饭后半小时的养精蓄锐总是万不可少。

自从有了单独办公室后,午睡这件事对于我来说更是方便,也似乎从以往的纯粹休息变成了一种个人享受。关了门,熄了灯,将手机调到静音。搬出放在墙角里的躺椅。夏天开上空调,冬天盖上薄被,一个“卧倒”便能酣然入眠。这段时间内,工作上的压力、生活上的琐碎全部暂时抛却脑后。直到提醒下午上班的闹钟铃声响起,才能将我拉回现实之中。

这么多年过去了,午睡于我,童年时是一种折磨,学生时是一种奢望,青年时是一种多余,中年时是一种习惯。回首过去,从少年的叛逆到青年的激情,再到中年的安稳,午睡的状态也是一种人生的写照。

文苑投稿邮箱:
zfk@yptimes.cn,欢迎投稿



山雨欲来(大理) ■孙瑜

世相百态

安能辨我是雌雄

■杜祖德文

石榴不像其他盆栽那样难伺候。它不仅耐旱易栽,还有花果并茂的特点,这是我喜爱它的原因。那年四月上旬,家栽的那盆石榴树,浓密的枝叶顶端发现了几对萼片上带红晕的小苞露头。看它长成了红顶绿身的雏花。再后来就变成尾锥头圆,形似佛手果状的花蕾。待它膨胀到有成人小拇指甲般大小时,花萼的外皮色已变得通体绯红。

随着树枝花蕾的日益增添,先长就的花萼发生了形态变化。它那原先粗大圆浑的顶端外皮会有五条皮缝自然开裂,原先浑然的整体变成有六片带尖刺的皮片朝外反翘着舒展。其实这六片带尖刺的外皮,就是日后我们所熟悉的石榴果顶端的那撮参差不齐的皮刺。

看花瓣从那里面展出的过程很有趣。待花萼裂开的尖刺向外渐开时,就可直视到躲藏在里面的花瓣,这时的嫩花瓣犹如被揉搓成一团的红绸缎藏在里面。当花萼的尖刺裂口由弯钩变成直挺时,那柔媚的花瓣就会顺势像甩水袖般地由里轻盈地

舒展出来。

硕大且凝赤跃红的花瓣,顿使石榴的花体外观扩大了许多,在那浓郁的绿叶映衬下,使得盛开的石榴花格外霞光跃眼。这时将这一幕称作如火如荼也不为过。

完全舒展开的花瓣,就像掀开了花蕊的红头盖,用眼可直视到藏在里面的花芯。那是一撮花柱,顶着艳黄圆润的柱头。随着花瓣的凋落,花萼仍在枝头立着。这时它们形态各异,有的仰天,像一只朝天吹奏的小喇叭,有的低垂像一个悬挂着的铃铛,随风晃荡。相同的是,里面的花芯都暴露到花萼外沿,在为授粉、育果作最后准备。

观石榴花绽放过程是幸福的。但在满足里又长出新的贪婪。石榴树既属花果并茂的品种,见过花开便思它坐果。

第二年,便对石榴树猛施下肥。开春时它果不负我望,绽出油亮的绿叶,让我好生欢喜。进入花期,它又爆出许多花苞。按说当年收果不是件奢望。

但高兴了没多时,现实却给了我打击。那年花苞一绽露,就呈现出不

正常的通红。还没由苞长成花朵,便悄无声息地掉落了下来。很快树上所有花苞都掉个精光。请教了种花高手才得知这是被浓肥“烧”死的,是施肥不当闯下的祸。那年这盆石榴颗粒无收,吓得我再也不敢对它随意追肥了。

次年,又到开花期。恰逢我外出旅游,便在行前对它浇足了水。没想到回家后看到它叶子发生萎蔫。忙给补上水,叶子很快恢复原样。但花苞并不领情,还是纷纷凋落。好在还在盛花期,只是后开的花没那么多。因此对自然授粉不抱太大希望,那么尝试用人工授粉?这事在理论上说可行,但对不是园艺出身,连雌雄株都分不清的我能行吗?

授粉的关键是要懂石榴花本身构架还有对雌、雄株识别的本事。不懂,就上网查资料。终于知道花的下端有个叫子房的部分,顾名思义那里就是育果的产房。

怎么找出带有子房的雌株?我毫无经验。当时心里是这么想的,若花带有子房那它这部分就应大些。根据这个思路我捧起花盆,按自定的标准对花挨个比较,逐朵甄别。

作为一个外行,开始作对比时觉得它们几乎都一模一样,就像我们看外国人根本找不出差别。后来就专盯子房部分比较,对子房较大的花就权当作雌株,反之就算作雄株。

那年树上的花仅存下屈指可数

诗抒胸臆

梅雨有感

■冯如

雨横滋深树，
霖霖濡久城。
漫街溪带注，
击伞鼓音鸣。
初喜尘霾涤，
末期灾患生。
他乡淹十九，
鱼蟹亦思晴。

夏趣

■韩启纲

螃蟹抓完捉笋虫，
野葱采后沐凉风。
夜间小院铺床卧，
日下清溪戏水疯。
仰望繁星说妖怪，
侧听促织看飞虹。
空调冷饮虽惬意？
沉李浮瓜留梦中。

的几朵,暂不说对雌、雄花的辨识尚未把握,每一朵都变得弥足珍贵。据此就想到去外面找匹配的花源,这倒是个两全其美的办法。就这样我到公园,专找那些石榴树掉下的花朵。

这是观察中得到的经验:石榴树的雄花和没授过粉的雌花,到时你不去碰它也会自行掉落。据此,我就专找那些雄花。拿回家剪去外壳刺皮,裸露出它的嫩黄花蕊与还长在树上的花(只要露有花蕊,还没掉落)去亲密接触。祈望能有奇迹的出现

这么做有点像乔太守乱点鸳鸯谱。不知是因为“同性”还是“性格不合”的硬凑,有些被授粉的花还是不愿领情地掉落。不过也有惊喜,其中一朵花授粉后不仅在枝头站牢,子房部分也日渐膨大!自然的造化,让我收获到了第一颗石榴果。也是那年石榴树对我劳作的回报。

至此我对石榴花的认辨有了感性上的认知。甄别花雌雄的关键,是细察花下部那反锥体上细微的区别:呈正常反锥形体瘦的是雄株,在反锥体中部有弧状且朝外鼓凸胖的则是雌株。这鼓凸出的便是花的子房,是由花座果的先决条件。

掌握识别花的雌雄,如遇花稀少,应择时对绽放的石榴花进行授粉,那么让树挂果就有十分把握!届时如有硕果收获,那真要恭喜你,甄别石榴花已成了本事。

生活故事

微信群里话护牙

■晓地文

年轻时牙齿特别好,炒熟的硬蚕豆放在嘴里,越嚼越香。上了年纪后,牙齿也退化了,不但硬的食物咬不动,酸甜冷热都害怕。

一位牙医朋友给了我三个护牙方法:科学刷牙、饭后漱口、每日叩齿。我试下来后,效果不错,就在微信群里推给老朋友们,大家都一致道好,说人老了,牙齿更重要了。不过也有一些群友担心,方法很好,但只怕坚持不下来。

这三个护牙方法其实很简单:首先是准确刷牙。据讲,现在有相当比例的人刷牙方法不对头,大都

是直刷的,牙缝里的残存物很难被刷出来。正确的刷牙方法应是上下左右里外,顺着牙缝竖刷,最后还不要忘了刷一下舌头。一套刷下来,起码要好几分钟,我刷了一段时间后,获益良多。但有群友吐槽说,有时早上刷牙碰上赶时间办事,晚上刷牙碰上有好的电视剧,还有心一急,这上下左右里外的刷牙顺序就会偷工减料。我立刻在群里强调,一定要坚持才能有效果!并连续加了5个加油表情。

其次是饭后漱口。饭后漱口,对护牙很有帮助,但这看似简单易做的方法,有群友却反映,可能也较难做到。他在群里说,你如果外

出就餐,有时并不一定能找到漱口的温水,还会有人调侃你太讲究了,再有就餐时大家牛皮一吹,就给忘了。我在群里立刻回应,饭后漱个口,简单又易行,护牙有帮助。建议在家或外出就餐时,千万不能忘记饭后漱口。此建议得到大多数群友强烈支持,都对我表示赞同。

三是每日叩齿。一些群友坦言,刚开始时,兴致很高,一闲下来就会上下叩齿,似乎效果不错,但时间一长,“热情”减退后,就会想不起来,往往想到时叩几次,事情一多就给忘了,正所谓三天打鱼两天晒网。我在群里告诫大家,多想想牙痛牙酸时,就会忘不了。立刻,很多群友对此都点了赞!

好的生活方式与科学健体措施,需要坚持才能带来效果。在抗疫宅家期间,我每天在微

信群与群友们互相提醒,“今天您护牙了吗?”并与大家一起展开讨论。群友们纷纷晒出自己科学护牙的做法,表示要想方设法落实好科学护牙三项措施,保护好自己

的牙齿。我也在群里向大家汇报自己科学护牙三措施:一是保证时间,努力做到科学刷牙不“缩水”;二是外出带水,确保饭后漱个口;三是每天定时,不忘叩齿几百下。

眼下疫情态势已平稳,前几天,我与群友们在群里相约,我们适时聚一次,互相交流科学护牙体会,互相检查护牙效果,保证大家80岁后也能有一口好牙齿,享受美食,吃嘛嘛香!谁做不到,就谁买单,群友们都一致表示OK!

最后,我提醒群友们,聚会时不要忘了带上漱口的温水!大家回了我各种“笑”的表情。