



郭令恒



王蒙

作家王蒙支招睡觉『失眠』是个毒素超标的词

3月21日,是一年一度的世界睡眠日。充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动,是国际社会公认的三项健康标准。对于“压力山大”的现代人,睡眠渐渐成为一个不大不小的问题。如何在社会上打拼,又能在身体节奏上安顿好自己,需要认真对待。听听别人如何对待睡眠那些事儿,对自己会是很好的启发。大作家王蒙,少年时代体会到失眠的滋味。如今已步入老年的他,又特别善睡。他说,“关于睡眠的两个面,我自己一人就全占齐了。”近日,王蒙与北京朝阳医院睡眠呼吸中心主任郭令恒,就睡眠问题展开了一番对话。在这番对话中,王蒙从他生活现实的睡眠经验开始,引述老庄哲学的“心斋”“先睡心,后睡眠”等观点,进而提出“失眠是个伪概念”的观点。郭令恒则结合从医30余年的经典临床案例分析睡眠这一生物节律,从科学甚至心理学层面消解失眠人群的焦虑。这些对话也被收录成书《睡不着觉?》,即将由长江新世纪公开出版。



蛰居两年 曾国藩到底如何修心?

作为一名历史青年学者,张宏杰对曾国藩可谓是“情有独钟”。1997年,张宏杰开始业余写作不久,他写了一篇散文《解剖曾国藩》,收入他2000年出版的人生第一本书中。张宏杰曾经在复旦大学读历史学博士,清华大学读博士后,他的博士论文和博士后论文写的都是曾国藩的经济生活。之后在中华书局出版,取名《给曾国藩算算账》。此外,他还写了《曾国藩的正面与侧面(一)》和《曾国藩的正面与侧面(二):曾国藩家书》与曾氏家风文化》(三也在写作中)。在至今二十年的写作生涯中,他写得最多的人物就是曾国藩:一百多万字,出版过四本关于曾国藩的书。

侧重呈现 曾国藩个人心路历程

过往20年间,岳麓书社三十册的《曾国藩全集》,一直摆在张宏杰书架上最方便取用的位置。其中的家书和日记更常年是他的枕边书。他收集了大量关于曾国藩、湘军及晚清政治、社会史的研究资料和成果,完成了对曾国藩多个侧面的分块式解读。在阅读、写作曾国藩将近20年之后,张宏杰将以前关于曾国藩的拼图式写作和研究整合起来,补足其中的空白部分,形成一本简明全面的《曾国藩传》,2019年由民主与建设出版社公开出版。

曾国藩是一个丰富的历史人物。他一生遭遇过五次重大挫折;二次出山前蛰伏在家,性格大变。与左宗棠、沈葆楨等晚清名人一生恩怨纠葛;一心为国却成为“卖国贼”。这本《曾国藩传》,与以前出版的众多曾国藩传、大传及评传有所不同。本书侧重呈现曾国藩个人心路历程,而不是对其生平和事件的研究式复原,不是均衡叙述。而是有所侧重。比如关于“剃”捻一笔带过,而关于曾国藩对外观念的转变及天津教案,曾国藩一心为国却成为“卖国贼”的原因何在,是作者着墨最多的地方。

曾国藩在47岁被皇帝解除兵权后蛰居老家的两年,他反思自我,在胡林翼等的帮助下,最终大悟。重新出山后,为人处世脱胎换骨,不仅清除了政治敌人,而且以“结硬寨、打呆仗”战胜了军事宿敌太平天国,位极人臣。那两年时间曾国藩到底在想些什么,他到底是如何修心、自我管理,从一个笨拙、憨直、资质平庸的人,真正脱胎换骨,完成人生飞跃,最终成为大清王朝的最后领航人?曾国藩自己不会去分析自己的心理动机。一个后辈学人,在掌握了详尽全面史料的同时,又能发起同理心,能够设身处地地从这个人的心理动态出发,把这个人的一生写活,难能可贵。

资质平平 却立志不同于流俗

著名学者刘瑜说:“宏杰是真喜爱曾国藩。他把曾国藩刻画成一个正直又不乏圆通、清廉却也有挣扎、智慧但又有点笨拙的学习型人才。正直、清廉、智慧固然正是人君子的题中之义,但是圆通、挣扎、笨拙则给他增添人性的质感。我也禁不住喜爱。”

曾国藩有哪些特点,吸引他一写再写?为什么对曾国藩如此感兴趣?张宏杰在《曾国藩传》中提到几个原因,“对于中国这个文化体来说,曾国藩的更大意义是他展现的‘中国式力量’。曾国藩全面展示了传统文化的正面价值,证明了中国文化有活力、有弹性、有容纳力的一面。在清代重臣中,他是第一个主张对洋人‘以诚相待’的人。这一高度,今天许多中国人仍然没有达到。当然,另一方面,他也证明了传统文化无法突破的极限,这一证明意义也十分重大。总而言之,他让我们对祖先五千年来的文化有了更全面的认识。任何建设都需要寻找坚实的地基,我们既然无法和传统一刀两断,就必须寻找接口;第二个原因,从个人精神成长角度看,曾国藩也能给我们提供力量。曾国藩这个人的一生,起点极低而抵达的高度很高。曾国藩的智商平常,一个秀才考了七次。身体禀赋很差,一生与多种严重疾病相伴。出身也很平常,祖上几百年间都是平头百姓。年轻的时候,性格中还有很多毛病,比如自我管理能力比较差。他通过不懈的个人努力,完成了脱胎换骨、超凡入圣的变化,达到了立功、立德、立言三不朽的境界,这个过程是非常富有启发意义的。”

张宏杰的历史读本不仅仅满足于精彩好看,或多或少都在阐明他的史观。隐约之间,尚未成型,但已经可以很清楚地读到以史为鉴的况味。张宏杰曾说:“历史,是记忆更是反思。通过了解祖先,我们可以更好地认识自己。”曾国藩之于后人的最大意义是,他以自己的实践证明,一个资质平平的人,如果真诚地投身于自我完善,立志不同于流俗,即使个性偏执,也可以达到王阳明所说的“变换气质”,扩展心胸,纯净气质,不骄不伐。

封面新闻记者 张杰 实习生 刘可欣



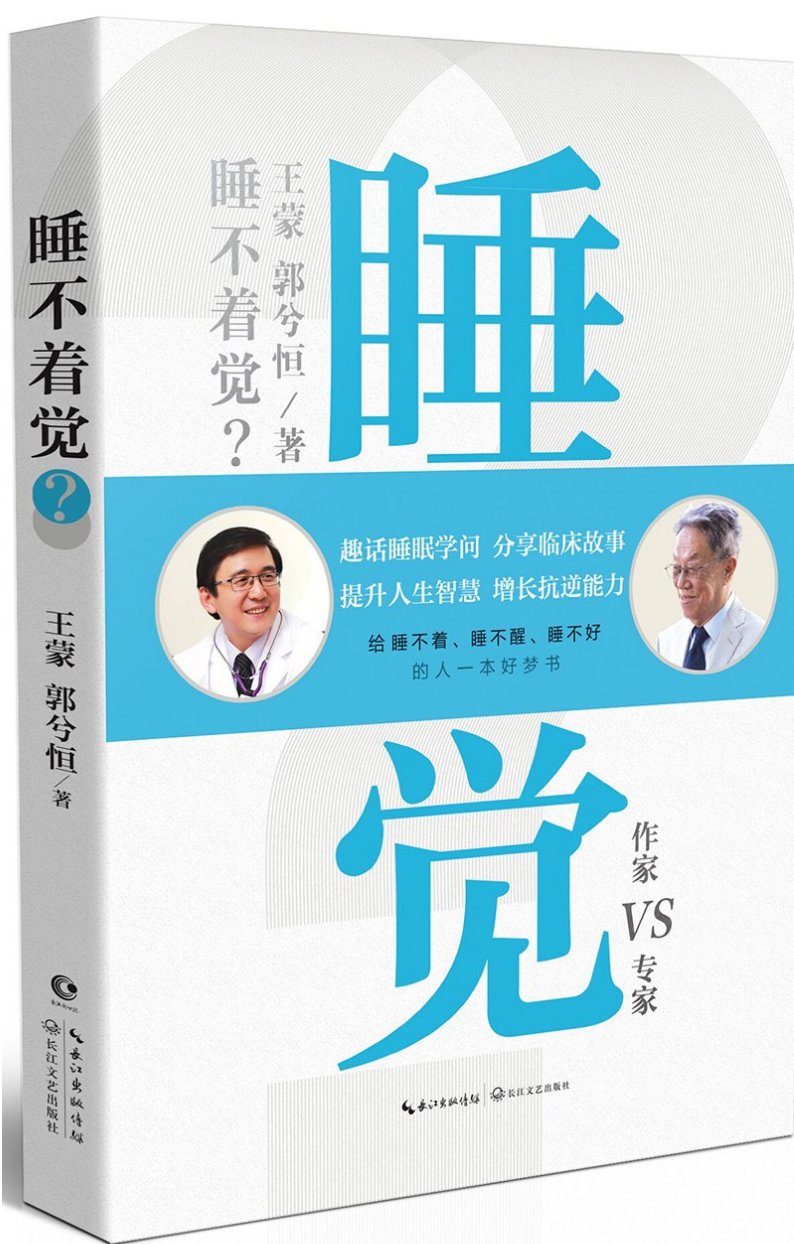
人的失眠 是一种半睡眠状态

如今的王蒙,也有睡不好的时候。睡不好的时候,他就在那儿歇着。“您问我想什么了?对不起,我什么都没想。因为这时候想的东西就根本没进入深层思考的范畴。睡觉的本质是休息,一时睡不着,但躺着、眯着,都是休息。已睡、未睡、正在睡、刚睡、半睡,这些状态是互相流动,互相畅通的,你中有我,我中有你。如果说有什么失眠,失中有睡有梦,梦中有睡有梦。我不仅没有进入深层的睡眠,我的胡思乱想也没有进入我的深层的思考。所以我认为,人的失眠状态往往是一种半睡眠状态。”

面对王蒙的经验,郭令恒表示很赞同,“躺而不睡也养神”,这种心态对患有睡眠障碍的人来说是非常关键的。为什么有的人容易发生睡眠障碍,有的人不容易发生睡眠障碍?这跟心理是否强大有关系,也跟心理暗示很有关系。当你的心理形成一个不良的暗示时就容易造成睡眠障碍。

身为专业人员,郭令恒还具体分析了“睡不着觉”有很多种情况。“在临床当中不要一睡不好觉,就认为是失眠症,不要误认为只要是睡不好觉,就得靠吃药解决睡眠问题。需要特别注意的是,有一些中老年人,容易出现各种身体不舒服的现象,不舒服的问题反映出来的结果就可能是影响睡眠。所以要注意查找病因,弄清楚是原发性的失眠症,还是继发性的睡不着。因为身体不舒服导致的,在这个时候它就是个症状,是个伴随症状,也就是继发性失眠。比如说有人有呼吸系统疾病,他就会因为呼吸困难而睡不好觉,那就不能定义为单纯失眠。应该说是他有原发呼吸疾病,同时由于呼吸疾病造成睡眠不好;还有的人患有甲状腺功能亢进症,多数甲亢亢的人都睡不好觉。所以有些甲亢患者,心慌气短,最后变得性格烦躁,大冬天要开窗户,穿的衣服不能太多,燥热,当然也睡不着觉,怎么办?有人可能就说吃安眠药吧。其实这样的解决方式就更麻烦了,因为这样并没有解决影响睡眠的根本问题。如果我们把甲亢控制住,睡眠自然会改善。”

封面新闻记者 张杰



心理暗示 失眠是一个伪概念

王蒙给医生建议:千万别轻易对病人说“你有失眠症”,这就害死人了。很多说法都比失眠这个词好。“尤其您用到睡眠障碍这些专业用语。有的人只是睡眠障碍,干吗非要自己说成失眠呢?就像吃饭也会有吃饭障碍一样,可能我咬着舌头了,又或者之前吃的太饱了,吃饭的时候我就不想再吃了,这不算吃饭障碍嘛!可这并不是失食,失饮,厌食啊。顺便说一下,我对厌食一词也有极大的怀疑,这也是个害人的酸词儿。要是能去掉失眠这个词,你可以承认你睡眠出现了障碍,最多费点吹灰尘之力,克服一下,这个障碍也就跨过去了,这听上去多舒心。”

王蒙相信,所谓失眠症患者中有一大半睡得不好的人,是自己夸大“军情”,是精神脆弱、娇嫩、自我撒娇的结果。“所谓的失眠,不一定靠得住。甚至于,我认为我们中的绝大多数人,应该向失眠这个不科学、不准确、不全面、不好听的词儿宣战。不承认什么失眠不失眠,只承认有时睡得好些深些,有时睡得差些浅些。如此而已。我的意思是,我们都追求深睡眠,但也不妨浅睡眠,半睡不睡歇歇腰腿,也是靠拢睡眠的调节休憩,也是保养,反正死活不给自己戴失眠的帽子。”

对待“睡不着觉”这件事,王蒙认为,心理强大非常重要。关于失眠这个词,他还讲述了身边的小故事。王蒙之前有个秘书,是个年轻人,他的睡眠有时也会出现问题,但是他有他自己的新式应对武器。他根本不承认自己失眠,他认为失眠本身就是个伪概念,失眠在一定程度上也是睡眠的一种形式。这让王蒙觉得很有意思,“尽管这个想法有点牵强,但是它心理治疗的作用。当他睡不着的时候,他就暗示他自己,这就是在睡觉时自己梦见自己睡不着了。我觉得这太棒了。”

以睡为纲 最重要的养生经验

王蒙说,他14岁因住集体宿舍,感到不习惯不舒服,而睡眠不好,以至于有人看到他脸色后,以为他得了重病。“打那时候起,我就特重视睡眠。我觉得睡眠对一个人的工作、体力、成长、发育,直到精神面貌,智力发挥,直到三观建设与充实强化,影响真是太大了。我最重要的养生经验可以说是:以睡为纲,身心健康,以睡为大,睡不着也不怕。”

很多人对睡眠环境要求很高。王蒙的经验是:尽量改善这个环境,但同时呢,一定要告诉自己,不要过于挑剔睡眠的环境。“因为你总会有特殊的情况,比如出差啊、装修房子等等。所以如果你挑剔太厉害了呢,也是自个儿害自个儿,你不能允许自己说:‘今天环境不好,我没法睡’,这种语言必须革除。您就靠着墙、靠着台儿,让你睡一会儿,你也得想办法睡一会儿,是不是?老革命告诉我,战争年代急行军时,走着路都能睡着,等到一叫停,后排的人一个个撞一前排的人。”

在医学上,失眠也多被称为“睡眠障碍”。这个概念让王蒙觉得很有意思。“现代后现代的文化论说中,有一种比较时髦的说法,‘语言的发达与异化’,会使语言反过来控制生活,乃至歪曲了现实,或者说由于语言的概念,造成了人生的歪曲、痛苦与麻烦。少年时期失眠这件事对我来说最大的收获是:千万不要轻易说自己失眠。光是‘失眠’一词儿就活活害死人。我甚至认为失眠这两个字,这个词儿,给人们造成的痛苦比睡眠机制失调本身还要多。‘失眠’一词,神经兮兮,嘀嘀咕咕,迷迷糊糊,是个毒素超标的词。”

公告

各位业主/相关人员:

我公司(成都新元素置业有限公司)在成都市天府新区万安街道大石社区修建的中德麓府项目2期6号楼和3期1号楼已建设竣工,现已进入规划核实公示阶段,公示内容张贴于中德麓府项目二期5#楼北侧大门入口处和项目售楼处,公示时间为(2019年3月25日至2019年4月1日)。

特此公告

成都新元素置业有限公司
2019年3月24日

公告·遗失

成都旺捷物流有限公司财务专用章(编号:5101085150730)、周忠和法人章(编号:5101085164298)遗失作废;成都康德实业有限公司注册号为:51010202010808 经公司股东会决议决定注销公司。请债权债务入于本公告见报之日起45日内向我公司申报债权债务。特此公告

公告

锦镇项目未建部分业主、相关人员:

我公司开发建设的锦镇项目未建部分1标段已经进入规划核实公示阶段,规划许可及建设竣工情况公示于2019年3月22日至2019年3月28日张贴于该项目北侧大门处(航鹰东路)。

特此公告

四川置都房地产开发有限公司
2019年3月24日

■南部县蜀北办事处爱亲母婴用品专卖店营业执照正本副本,注册号:511321600382923,遗失作废。
■四川浩天机动车驾驶员培训有限公司持有道路运输证正本教练车川AQ449学(编号)川交运管成字3018718号(原件)遗失作废。
■成都锦成鑫和汽车服务有限公司开户许可证遗失,声明作废。
■绵阳市华益混凝土有限公司的行政公章一枚(5106035002336)遗失作废,特此声明。
■四川新康界科技有限公司公章(编号:5101079946793)遗失作废。
■成都市新都区新繁镇北街社区综合服务中心在成都农村商业银行股份有限公司新都新繁支行的开户许可证编号6510—01760730(账号022211000120010011511)遗失。
■鲜中根身份证51092219630416507X于2019年3月21日遗失。
■丹巴县盛峰建设工程有限公司,李宁波,安全生产考核合格证书编号:川建安C(2013)0600084 遗失,声明作废。

独家代理:
成都四川欣闻报刊
发行有限责任公司

生活服务

收费标准:
70元/行/天
每行13个字
广告咨询电话 028-86969860