

# 写给天堂的母亲

■李坤鸿

亲爱的母亲：  
今天，是您的一百岁生日。

一百岁，该是一个多么苍老却又圆满的年纪。可您离开我们，已经整整十六年了。此刻我坐在这里，想象着如果您还在，我们会怎样为您庆祝——也许您会摆摆手说不过了，却还是被我们簇拥着坐上主位；也许您会嗔怪我们乱花钱，眼角却漾开细细的笑容。

十六年了，我以为时间会冲淡很多东西。可当我在这个特殊的日子想起您，您的音容笑貌，您走路时微微前倾的身影，您说话时习惯性地捋一捋鬓角的样子，竟还是那样清晰。清晰得像昨天，您还站在老屋门口，等着我们回家。

我知道，您是经历过真正苦难的人。

十二三岁，本该是在父母膝下撒娇的年纪，您却因为战乱与家人失散，被人贩子多次转卖。从台山到开平、新兴、郁南，最后到了高州。我不敢想象，一个十多岁的孩子，是怎样在陌生的土地上学会隐忍，怎样在黑夜里独自吞咽思乡的泪。后来您与做长工的父亲成家，生下我们五个孩子。七口之家，在那样的年代，每一粒米都要精打细算，每一分钱都要掰成两半花。

可您从不诉苦。  
在我的记忆里，您永远是天不亮就起床的那个人。灶膛的火光映着您的脸，您一边往灶里添柴，一边还要抽空纳着鞋底。那双手啊，粗得像老树皮，可纳出的鞋底针脚细密，穿在脚上，是说不出的妥帖。

您没有读过书，可您有一种天然的智慧。

困难时期，家里粮食紧张，您和父亲用同一个米升取米。父亲心善，每次取米时都把升口的米堆得尖尖的，想让大家多吃一口。而您，总是一掌抹下去，把米抹得平平的，甚至凹下去。一凸一凹，相差不过一二两，可日积月累，竟省下不少粮食。那时吃油也难，一年到头不过十来斤花生油。您把油罐放在自己床尾的小桌上，十天半月才装一小瓶出来。那小瓶的出油口里，您塞了一根小木条，油从木条边上渗出来，一滴一滴，慢得像时间本身。就这样，一年到头，我们家竟从没断过油。

母亲，您用这样朴素的方式，守护着一家人的肠胃，也

守护着一家人的希望。

可您绝不是一个只知柴米油盐的寻常妇人。

您当过生产大队的妇女主任，当过人民公社胡椒场的场长。您不识字，却能在大会上不用稿子讲上几个钟头；您没有官衔，却能在村里一呼百应。那些年，您得过多多少表彰，我们做孩子的都记不清了。只记得有一条毛巾，上面印着“高州县劳动模范”，我读书时用了好多年。每次洗脸，都能看见那几个字，心里便隐隐地生出一种骄傲。

母亲，您知道吗？在村里人眼里，您是“女强人”；可在我们五个孩子眼里，您就是母亲，就是天。

您管我们很严。吃饭不许剩饭，走路不许弯腰，见人要叫，做事要勤。可您又疼我们疼得不行。我还记得小时候半夜醒来，总能看见您在煤油灯下给我们缝补衣裳。那灯光昏黄，照着您低垂的侧影，您一边缝，一边还要腾出手来摸摸我们有没有踢被子。那双手粗糙，可落在脸上的触感，却是温热的。

母亲，您的目光，送我们走过千里万里。每次离家，您都要送到村口，也不多说话，就站在那里，一直望，一直望，直到我们的背影消失在路的尽头。我总不敢回头，因为知道一回头，就会看见您还在那里。

母亲，您一生坎坷，一生劳碌，一生节俭。您像一支蜡烛，把自己烧得那样低，那样低，只为照亮我们前行的路。如今，我们都长大了，成家了，日子好过了，可您却不在了。

今天，是您一百岁的生日。我想象天堂里也有生日宴，您坐在那里，穿着那件藏青色的唐装上衣，头发梳得整整齐齐，笑着看我们。父亲也在您身边吧？你们终于团聚了，再没有贫穷，再没有离别，再没有苦难。

母亲，如果有来生，换我们来疼您。我们给您买好看的衣裳，给您做好吃的饭菜，给您点最亮的灯。我们陪您慢慢走，听您慢慢讲，把您这一生的故事，一遍一遍地听完。

此刻，窗外有风，有云，有朗朗的天。我知道，您一定能听见。

您的孩子，  
永远想念您！

## 保健养生

### 老了后睡眠时间为什么会变？

上了年纪后每天不仅很早就困了，早上也会很早就醒来，而且从来不会睡回笼觉。难道上了岁数后，精力更加充沛了？其实不是，这都是节律变化导致的结果。那为什么上了年纪后睡眠时间就会变化？

#### 60%的老年人早睡早起

“年轻时要熬夜，老了却总早醒”，这是很多人步入老年后的真实写照。研究表明，超过60%的老年人都自动地过上了早睡早起的生活。他们经常在晚上8~9点就开始困了，清晨4~5点就自然醒了，而且很难再像年轻时那样睡个回笼觉。

这种“睡眠相位前移”的根源，其实与人体内掌管昼夜节律的“生物钟”密切相关。人体内存在一套精密的昼夜节律调控系统，核心是位于下丘脑的视交叉上核。它通过调控褪黑激素分泌、体温波动等生理信号，指挥我们“何时入睡、何时清醒”。

节律变化是因为老年人的光信号接收系统会退化。60岁以上老年人的晶状体透光率下降30%，尤其是短波长蓝光（对调节生物钟最关键）损失高达80%，这相当于给眼睛戴上了一副“黄色滤镜”，使得视网膜向视交叉上核传递的光信号减弱。除此之外，视交叉上核的功能会随着时间衰退。

动物实验显示，衰老视交叉上核的神经元同步性降低，关键神经肽分泌也会减少。这就好像交响乐团失去指挥，各声部节奏紊乱，导致昼夜节律输出的振幅减弱。

除了时间变化，老年人的睡眠结

构也发生显著衰退，他们的深度睡眠（慢波睡眠）大幅减少。20岁青年每晚约有20%的深度睡眠，60岁老人降至不足5%。

老年人非快速眼动睡眠(NREM)中的慢波(0.5~4Hz)活动减少50%以上，这直接导致睡眠的恢复功能减弱，白天更容易疲劳。除此之外老年人的睡眠碎片化严重，一夜醒来的次数翻倍。年轻人平均夜间觉醒一两次，且能快速重新入睡；老年人觉醒次数可达5到7次，且清醒时间延长。

在恒定光照和作息条件下，老年人仍比年轻人多40%的觉醒时间，说明这种碎片化与生物钟紊乱直接相关。

#### 如何改善老年人的睡眠问题？

##### 1、固定起床时间

即使夜间失眠，也坚持同一时间起床（误差<30分钟），帮助稳定生物钟。这种规律性能强化大脑对睡眠-觉醒周期的预期，避免因补觉导致的生物钟紊乱。当身体形成条件反射后，到固定时段自然会产生困意，逐步重建健康的睡眠驱动力。

##### 2、日间适量活动

下午3至5点进行30分钟中等强度运动（如快走、游泳或骑自行车），可使夜间慢波睡眠（深度睡眠）时长增加15%。

##### 3、限制白天小睡

将午睡时间控制在20分钟以内，下午3点后应严格避免补觉，因为这个时段产生的睡意是夜间睡眠需求的重要信号，白天过度补眠会削弱夜间睡眠压力，造成“越睡越累”的恶性循环。

## 菩萨鱼与远行郎

■陈政

上世纪八十年代，每到周五傍晚，村口总会响起熟悉的车铃声——秀叔骑着自行车回来了。他是二爹的二儿子，在市区机关工作。妻子华英在村里教书，夫妻俩隔着城乡，一周一见，聚少离多。华英嫂曾埋怨过，也多次催秀叔，要调进城去，过一把夫妻团聚的日子，可是秀叔总是以家里的两老年纪大，需要照顾为由，没有去争取。

二爹、二奶已经七十多岁的人，已经干不了重的农活，特别是二奶，腰已九十度弯，只能是做洗衣做饭的活。反而是二爹硬朗，在院子里种点果，有芒果、龙眼、菠萝蜜、黄皮果等多种果树，养点蜜蜂，编织点竹货，帮衬着家用，日子倒也过得去。

周日黄昏，是离别的时刻。二爹总低头默默编织竹器，谷箩、竹篮、簸箕在他手中渐渐成型，或静静侍弄着老屋檐下的几箱蜜蜂，从头到尾不抬一眼，仿佛对儿子的离去毫不在意。二奶却早早把自家种的南瓜、番薯、嫩豆叶装满车筐。晚风拂动她花白的鬓发，鼻尖泛红，眼眉微眯，目光紧紧追随着秀叔远去的身影。“别望啦，游得出海的儿郎，方能化作蛟龙。”二爹闷声一句，藏着不外露的期许与硬气。这一幕，深深刻在我童年的记忆里。

我总爱往二爹家跑，不只是因为屋舍宽敞能嬉闹，不也因为能看二爹织竹、讨一片雪糕，更惦记着秀叔的房间。华英嫂把这里收拾得窗明几净，一尘不染。南面的窗子透进明亮天光，被褥叠得方方正正，北墙上的书柜镜面干净，旁边一根废弃的

日光灯管，装着清水，铺了细沙，种着水草，养着两条菩萨鱼。

鱼身五彩斑斓，像披了彩裙，成双成对悠然游动，时而耳鬓厮磨，时而追逐盘旋，时而潜进沙里搅起碎光，给安静的屋子添了满满生气。那时我不懂，这小小的灯管，就是一方天地；这自在游弋的菩萨鱼，像极了困在城乡之间、向往远方的秀叔。

我也学着养菩萨鱼，在父亲书房的窗台上摆一只汽水瓶，种上水草，放进两条鱼。我细心投喂米饭，可没过多久，一条鱼翻了白肚。换了清水，添进新鱼，两条鱼却互相撕咬，鳞片纷飞。只剩一条独游时，它尾鳍破损，头大身瘦，日渐憔悴。我忽然心生不忍：不该为了自己的欢喜，把一条生命困于方寸。

我捧着汽水瓶走到村边池塘，轻轻把鱼放进水里，盼它重回广阔天地，自在安生。可它并未游向塘心，只在岸边方寸间上下盘旋，像还被玻璃瓶束缚着。忽然，一条大头鳙猛地窜出，一口将它卷走，再无踪迹。

后来，二爹、二奶都先后走了。秀叔、华英嫂也在大城市扎了根，儿女都很出息。

去年我回家，听说秀叔也过世了，华英嫂带着他的骨灰，葬在秀叔魂牵梦萦的故乡青山上。

站在故乡的池塘边，望着粼粼池水，我又想起了那条菩萨鱼，以及那些所有远行的人。故乡给予我们出发的最大勇气与底气。最后，故乡又是我们疲惫时可归、魂牵梦萦的归宿。