

九旬王蒙：我仍然热爱睡眠

□王蒙

【编者按】今年3月21日是第26个世界睡眠日，中国睡眠研究会发布了《2026中国睡眠健康研究白皮书》。白皮书显示，2025年受访居民夜间平均睡眠时长为6.97小时；国人约有48.5%存在睡眠焦虑，约有65%的

睡眠多少也体现了“三观”

我身边人，包括写作的同行、共事过的干部以及我个人的亲友，都有各种睡眠的问题。有苦于长期睡不好觉的；有从睡不好觉开始，后来发展为躁狂症加抑郁症甚至精神病的；也有自称失眠，声称自己如何可悲可怖，但实际上身体与精神都还不差的；有昼夜颠倒，写作经夜，清晨才上床的；有因为熬夜拼命，加班加点而受到表扬与擢升的；有积劳成疾、艰苦奋斗的；也有极其会睡、能睡的。请注意，我说的这些人中，最后这些“睡眠成功人士”——他们不在少数，他们告诉我，只要一躺下就能睡着，只要一睡着就七八个小时后才起床，而且不管去地球的哪个角落，天黑就能睡，天亮就上班，需要加班就加班，想补觉就补觉，从不知什么叫时差，什么叫睡不着。他们既能连续加班少睡，也能一口气睡它十几个小时，把缺少的觉都补回来。他们更是对失眠一词十足反感，纳闷并且完全无法理解。

这最后一种人，应该授予他们“睡神”的称号，至少也是“睡眠大师”。他们都是有名有姓、有头有脸的人物，只是我不敢轻易地点他们的名而已。与他们相比，我的睡好与好睡，也只是小巫见大巫。

我少年时代经受过睡不好觉的痛苦，此后多年，又享受着爱睡、能睡、善睡的红利——享受着睡眠给我带来的平安健康与头脑清晰、生活和谐与节奏轻松以及可以让我精力集中地去工作。

睡眠是本能，也是一个生理学、医学、中医学、养生学共同关注的领域，同时睡眠也是一种心理现象。不仅是一种精神强度的表现，是一种精神面貌，还是精神能力与精神修养、精神功能好坏的试金石。睡眠多少也体现了世界观、人生观、价值观这“三观”。睡眠是决定生活质量、生命状况的一个重要因素。睡眠还是个人、社会群体的治与乱、盛与衰、强与弱、有道与无道的标志之一。

实力悬殊，2比9也是成功

我越来越体会到睡眠的质量，离不开整体的精神状态。而精神状态，离不开个人的处境、遭遇、面对的现实，更离不开一个人自

人每周出现1~2次睡眠困扰。

长期睡眠不足危害显著，不仅会让人精神萎靡、注意力不集中，还会增加肥胖、心血管疾病的风险，影响免疫力，甚至导致猝死。

前不久，著名文学家王蒙和著名医师郭

己的素质、修养、应对能力、应变能力、调整适应能力、包容消化能力、爱心、同情心、同理心和咬紧牙关成一笑的慷慨大方。

其实一家有一本难念的经，一人有一人的不容易。人生的意义、人生的骄傲、人生的价值离不开对困难的克服，对难题的最佳应对，对制造麻烦的一切混乱的从容理顺。好比体育竞赛，在艰难中取胜才是真正的成功。而且成功是各式各样的，9比0是成功，9比8也是成功，在实力悬殊的情况下，2比9失利对于你来说，也得来之不易，也是成功。

网络信息告诉我，九十岁满了，每天最好睡6小时，睡多了容易痴呆化，睡少了容易气血亏。我的生活方式是，大部分每天睡眠超过7小时。我不发愁患阿尔茨海默病，因为我一没有停止甚至减少写作，二没有少发言、受访、讨论、讲课。我视力、听力、咀嚼力、消化力、肌肉力都有衰退，恰恰是写作、讲话等用脑方面，暂时还没有衰老的征兆。

我的睡眠状态是，一天用脑多，写作讲话多，随时会打盹儿，夜里也就睡得沉。一天观赏嬉戏，不用脑，晚上睡四五个小时以后，便是睡不着了。

尤其是夏天，我喜欢晨起健身小跑，常常会有凌晨4时左右起床的状况。起得太早，就小跑或散步，回来吃完早点，沙发上一靠，立即补一个回笼觉。有人说老人不要随时打盹儿，否则睡不好整觉长觉。对，这是对的，但也非绝对。各种原因下，尽量控制自己，减少小觉，增加大觉，我觉得可以适当掌握，顺其自然。

冬天就不这样了。睡不着时可以体验闭目养神之乐，思绪渐渐放松，进入漂浮状态，舒舒服服，随随便便，自自由由，轻轻松松，转眼又是一觉。

不想睡了，你也不用跟它较劲

几位老人家，茅盾、季羡林、任继愈，分别都说过，有的是亲自跟我说的，说他们是从上大学起，天天吃安眠药，一直吃到八九十岁。所以谁要是失眠的，千万别怕吃安眠药。我是睡眠能力比较好的，但是我出国访问一定要带安眠药，上了飞机吃一顿饭，然后我半

分恒联手推出《睡好的福分》，两位作者分别从文学、哲学与临床医学的领域出发，结合生动的经历与案例，分享关于睡眠的理念。

在此选摘王蒙在书中以及新书发布会上分享的若干内容以飨读者，小标题为编者所加。



《睡好的福分》王蒙 郭兮恒 著 长江文艺出版社

片多美康就往嘴里一搁，五六个小时醒了以后精神好极了，时差立刻就全捋过来了。

我为什么这么关心失眠这事？同行里头写作的人，失眠的人特别多，越是好的作家，越是失眠。他敏感，心理反应的强度超过一般人。

我当然（也）敏感，但是我后来锻炼了。太敏感了，自找麻烦，那等于是自毁。

我顺便说一下，各种慢性病，您该吃药就吃药，该手术就手术，千万别为自己发愁，我吃降压药已经吃了40多年了，我五十岁就开始吃降压药，我不是活得还好好吗？我吃这一类的药多了，该吃药吃药，该做手术做手术，该打打针打针。

我最近的睡眠一直保持着比较好的情况，因为我属于热爱睡眠这种类型，但是也碰到一个问题。因为人年龄大了以后，有时候脑供血不够充足，譬如我写东西累一点了看东西累一点了，我就觉得有点不舒服，出去以后往沙发上一坐，就睡着了。睡着一般情况下是15分钟左右，多的时候能睡到半个小时，少的时候也可能5分钟，就打个盹又接着回来，还可以接着干活了。可是这样做的结果是晚上睡觉时有时候睡够了，四五个小时以后，觉得精神特别足，就不想睡了。

现在的处理方法是：精神特别足了，不想睡了，你也不用跟它较劲，你起来想干什么就干什么，想看个什么东西就看个什么。我起来又活动了30分钟，回去以后又睡着了，加在一块绝对是六七个小时，加上白天的左一个盹儿，右一个盹儿，我哪天都得8个小时以上。我仍然属于睡眠爱好者和睡眠偏长者。

现在我的处理方法是：精神特别足了，不想睡了，你也不用跟它较劲，你起来想干什么就干什么，想看个什么东西就看个什么。我起来又活动了30分钟，回去以后又睡着了，加在一块绝对是六七个小时，加上白天的左一个盹儿，右一个盹儿，我哪天都得8个小时以上。我仍然属于睡眠爱好者和睡眠偏长者。

《逐梦苍穹》讲述“空天地物”探索之路

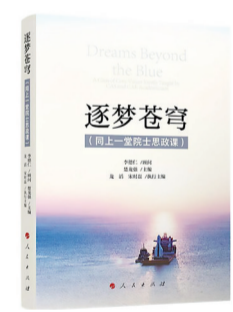
□杨典岚

在许多人眼中，测绘遥感、空间物理等学科遥远而高深，仿佛只存在于学术论文与实验室之中。我们日日使用手机导航，时时查看天气预报，享受着科技带来的便捷生活，却很少追问这些便利从何而来，更不了解其背后的原理与坚守。《逐梦苍穹》将这些学科真切地带到读者面前，让“空天地物”从此不再是抽象宏观的概念：从卫星导航到遥感成像，从地球重力场到空间基准，这些专业术语背后，是国家实力的坚实支撑，是无数科研工作着薪火相传的接续奋斗。

我有幸深入采访了邹贤才教授和刘经南院士。邹教授从1996年踏入校门到成为学科骨干，他的人生轨迹几乎是武大测绘学科发展的缩影。在学术成就之外，令我感触颇深的是他那种“向上够一够”的态度，他说自己“资质平平”，只是愿意多想一、多试一。这种朴素的自省，反而让我看到了真正的自信，不依赖天才的自我期许，只相信持续的积累深耕。

刘经南院士则让我重新理解了科研工作

作者“质疑精神”。很多人认为，质疑是一种对外的、锋利的批判姿态。但在刘经南院士身上，我看到的质疑首先是指向内的，是对既定认知的不断拷问，也是对自我学术追求的不断精进，更将这份精神与中国科技自立紧密相连。年少时，马克思“怀疑一切”的座右铭深深刻入他心底，从此质疑成为他探求真理的方式。中学时代，他敢于用刚学的染色体知识反驳“生女孩是女人不争气”的偏见；大学课堂上，当同学们忙于记录公式时，他却能敏锐地察觉到一个经典大地测量公式的推证存在逻辑瑕疵，随即查遍文献、潜心钻研，最终完成了逻辑自洽的新证明。这种不因循、不苟且、敢突破的劲头，伴随他走过湘西山野的勘探岁月，也支撑他攻克一个个技术难关，总体设计了国家北斗地基增强系统。如今，年过八旬的刘经南院士仍怀揣“北斗+5G”的愿望，从未停止追问：还能不能更好？还能不能实现超越？这份永不止步的追问，让他的人生始终向着未知敞开，也诠释了科研工作者以科技创新助力国



《逐梦苍穹：同上一堂院士思政课》李德仁 顾问 楚龙强 主编 龙韬 宋时磊 执行主编 人民出版社

家发展的责任与担当。

读完全书，我轻轻合上书，封面上那片汪洋与孤舟静静浮现，其上是无垠的宇宙。从珞珈山到浩瀚星空，路途遥远；从一个人到一群人，心意相通。书中前辈如星辰引路，照亮武大人“空天地物”的探索之路，也为后来的我们发出最真诚的邀约，邀请每一位青年听见时代的召唤，坚定自己的方向。故事仍在续写，珞珈山下，始终有人步履不停，向着星空，逐梦苍穹。

快览

《纵横一代中》

韩茂 著

本书各篇以近代人物为中心，注重旧说新论、旧案新探。书中全部内容都建立在对第一手档案资料的研读之上，科学严谨、言必有据，不使用不可靠的二手资料。本书不同于目前市场上多数“炒冷饭”的近代人物主题类文章集结，所选人物多为首次提及，给人耳目一新之感。

《旗袍下的觉醒：20世纪女性传奇》

张耀杰 林潇 著

她们争取受教育权、婚姻自主权、参政权；她们投身革命；她们留下作品与名声；她们在时代洪流中身不由己，步步突围……本书聚焦32位被历史记录、遗忘或误读的20世纪中国女性，作者以细致考据与冷静叙事，以正式史料还原那些生命现场。

《书眉短笺》

曹亚瑟 著

本书记述了作者对古今中外历史人物及文学作品的思考，均从人们习焉不察的地方抓住最引人入胜处，给予恰切点评，或发人一噱，或别出机杼。本书内容皆从作者读书时的眉批生发而来，力求言之有物，或长或短。透过作者的独特视角，读者也能更好地理解这些文学作品在不同文化背景下的影响和价值。

广东人民出版社始于1951年，75年来精品迭出，本期《快览》推荐6种近期的“广东好书”。

《我们台上见》

张凡 著

本书是一部专注与演员讨论表演感受的采访集，通过与何冰、刘嘉玲、谢君豪、辛芷蕾、尹昉、赵文瑄、郑云龙等10位演员的对话，剖析演员对舞台和影视这两种表演场域的不同感受，多维度讨论表演的目的与过程、体验与收获，探寻演员对专业的思考与追求。

“真是一个好问题”口袋本第一辑

朱广思 等著

包含《为什么被偏爱的总是猫》《为什么小狗的爱永远拿得出手》《古人如何养宠物》《蔬果如何统一世界》等4册。从猫的征服、狗的忠诚、古人的癖好，到蔬果的远征，这套书献给所有对世界保持好奇心的人。只用一小时，给你一门值得深聊的学问。真正的好问题，本身就是一个美好的答案。

《不断不舍不离》

欧阳应霁 著

本书是一本关于日常生活器物的美学随笔。这些器物可能已“无用”，似乎应该被“断舍离”。然而在作者眼中，不该让这些在我们生命中扮演过非常厉害角色的器物，从此离我们而去。他用图文记录下自己人生成长经历中的66件重要的生活器物，回忆如何与它们相遇、长久互动共处的亲密温暖时光。（长江日报记者李煦 整理）

·门外弹乐·

艺商博弈须认清根本

□梅明蕾

美国波士顿交响乐团（简称“波交”）董事会近期宣布，不再续聘现任指挥安德里斯·尼尔森斯。

此事在古典音乐界引起轩然大波。“波交”音乐家公开反对，柏林爱乐乐团跨洋声援，艺术创作群体与管理决策层一时成激烈对峙局面。有媒体称，这是“波交”自1881年成立以来面临的最严重危机之一。

尼尔森斯，公认的指挥大家，执掌“波交”多年，深耕德奥经典，斩获格莱美大奖，深得乐手认可。此外，尼尔森斯还担任了世界名团莱比锡布商大厦管弦乐团的首席指挥（自2017年起），且经常客席指挥维也纳爱乐和柏林爱乐等国际天团，其职业声誉无疑是世界性的。

在古典音乐界，音乐总监的更替通常会提前多年规划。而这次董事会和总裁兼首席执行官在未与演奏家们作任何沟通，也未提前执行的情况下，便宣布尼尔森斯的“不定期”合同将于2027年坦格伍德音乐节结束时不再续约，所以这决定才显得格外突兀。尼尔森斯也发表声明，表示乐团高层的这一决策“不在他的预料之中”。

解除与这样一个指挥大师的续约，董事会总得有说法。集纳相关报道，大体不外如下：指挥与管理层的“未来愿景不一致”；乐团亏损严重，票房不佳，市场压力日增；尼尔森斯兼职过多，不能常驻波士顿更多参与城市音乐生活，如此等等，不一而足。

“未来愿景不一致”语焉不详，不去说他。所谓兼职过多，则几几乎是眼下大师级指挥家的常态。如芬兰指挥家克劳斯·麦凯拉，年届而

·外科史话·

“先生们，给我计时！”

□梅炯

19世纪初期的外科手术是怎样的场景？曾有文章描述英国名医利斯顿的手术：利斯顿对那些被绑在手术台上、在血泊中嘶叫和挣扎的患者往往无动于衷，有一次，他的一位本打算做膀胱结石手术的患者在手术前因恐惧逃跑了，还把自己反锁在洗手间，利斯顿和他的助手破门而入，一起将尖叫的患者拖回手术室，牢牢绑在手术台上。

1828年3月《柳叶刀》杂志则描述了库珀医生的一次膀胱结石手术——患者绝望地喊叫：“嗷哦！就这样吧！让它（结石）留在里面吧！”可怜的患者在手术后29小时死亡。

患者在手术中感觉疼痛。原来，术后感染成了手术失败最主要的原因。现在人都知道细菌是伤口感染的元凶，但当时并没有人知道这一点。挽救患者生命和医生自信的，是外科手术技术以及随后整个无菌操作体系的建立。麻醉和无菌技术出现之后，伦琴发现的X射线登上了历史舞台，它使外科诊断“深入内部”，提升了诊断和手术评价水准。这是物理学科进展为外科手术带来的一次飞跃。随着各学科的进展，多学科交融，越来越多其他学科渗透入外科手术领域，如今，计算机、人工智能等都逐步成为拓展外科医生能力的利器。

科学理论和手术领域风云变幻、日新月异，手执柳叶刀的人却似乎变化不大。

在美国纽约东北部的萨拉纳克湖畔，长眠着一位医生特鲁多，他的墓碑上镌刻着令全球所有医生共情的墓志铭：“To Cure Sometimes, To Relieve Often, To Comfort Always”（有时治愈，常常帮助，总是安慰）。我觉得，这是一个医生对待疾病应该持有的态度。

·序跋集·

筇竹杖背后隐藏了什么秘密

□谈晟广

公元前139年，张骞出使西域；公元前126年，历经重重磨难的张骞回到长安，向汉武帝禀报在西域的所见所闻，其中特别提及他访问大夏（位于今阿富汗北部）时遇到的一件奇特之事。

原来，张骞在大夏期间，见到了产自中国蜀地的邛竹杖与布料，这让身为蜀人的张骞十分惊讶。经询问，大夏人告诉张骞，这是他们从数千里之外的身毒（即古印度）买来的，而身毒的蜀物，据张骞猜测，则是从中国的西南直接进入的，也就是说，汉地和大夏之间，除了张骞经西域凿空的道路（称为“张骞道”）之外，当存在当时汉人所未知的“身毒道”。

值得注意的是，早期的国际贸易，当以奇珍异宝和重要特产为主。大夏人进口的所谓“蜀布”，可能就是西汉时蜀地所出的一种被称为“黄细布”的名贵布料。这种细布，因其纤美、透气，比较适合用来制作单衣，这些特征最适合燥热的印度和中亚地带，故而身毒、大夏从蜀地进口这种布料，用于贵族阶层穿着，当可理解。

然而，竹杖呢？所谓“邛竹杖”，即筇竹杖，因产于蜀地的古邛都国而得名。筇竹是世界上独特的竹种，主要特征是节大，乃所有竹类中最适合制作竹杖的，有“杖之极”之誉，自古不仅受到文人的追捧，还成为佛教绘画中重要的母题，有一定的神圣性。

大夏到身毒，路途远不说，还多隔大山大川，如横亘南北、长约1600千米、平均海拔约5000米的兴都库什山脉，还有当年亚历山大帝国东征时却步的印度河。大夏人不辞辛劳从身毒购买从万里之外运来的中国蜀地出产的竹杖，若非此杖有特别用途或象征意义，何必如此



梅明蕾 媒体人、爱乐者，读写歌林。

立就将在明年同时担任芝加哥交响乐团和阿姆斯特丹皇家音乐厅管弦乐团的音乐总监。更不提过去几十年里，许多顶级指挥家都在欧美和日本同时担任多个职位。如此一来，指挥家自然不可能常驻一个城市，扮演一个球队队主教练和城市文化代言人的角色，或成为城市音乐生活的重要象征。这样要求尼尔森斯是否公平，值得考虑。

所以乐团不与尼尔森斯续约的真正原因，还是商业因素。这方面，董事会有数据为证。但指挥易人能否解决问题，则是另一回事了。

现代乐团治理结构，天然存在艺术权与行政权的二元分野。以柏林爱乐为代表的乐手自治模式、音乐总监侧重艺术执行；还有折中模式，艺术与行政相互制衡，重大事项协商决策。“波交”显然为典型的董事会集权架构。艺术群体被排除在核心人事决策之外，是矛盾爆发的根源。

“波交”的危机，可谓全球交响乐团治理困境的缩影。在艺术与商业的博弈中，没有绝对的赢家，只有平衡的智者。唯有让艺术的归艺术，管理的归管理，以共识取代独断，让尊重化解对立，百年乐团才能穿越历史，持续奏响人类经典。站在乐迷的立场，再完美的商业规划，也属于乐团这个音乐共同体的一部分，而音乐终是根本。



梅炯 主任医师，上海交大博导，著有《从古代智慧到现代外科》《骨折简史》等。

术大厅，名医利斯顿公开演示了在乙醚麻醉下的截肢手术，至今无人打破的28秒世界纪录，就是在本次表演中创造的。

无痛手术的普及使得更多的外科医生能够从容地做更多、更复杂的外科手术，似乎前景一片大好。但出人意料的是，手术的效果并没有得到预期的改善，甚至有越来越差之势。麻醉技术使得手术量大幅增加，也使得大量手术器械得不到及时清洗，手术大厅因此变得愈发肮脏；手术大厅的参观台变得越来越拥挤，越来越多的死亡在众目睽睽下发生。医院成了死亡发生的密集地。原来，术后感染成了手术失败最主要的原因。现在人都知道细菌是伤口感染的元凶，但当时并没有人知道这一点。

挽救患者生命和医生自信的，是外科手术技术以及随后整个无菌操作体系的建立。

麻醉和无菌技术出现之后，伦琴发现的X射线登上了历史舞台，它使外科诊断“深入内部”，提升了诊断和手术评价水准。这是物理学科进展为外科手术带来的一次飞跃。随着各学科的进展，多学科交融，越来越多其他学科渗透入外科手术领域，如今，计算机、人工智能等都逐步成为拓展外科医生能力的利器。

科学理论和手术领域风云变幻、日新月异，手执柳叶刀的人却似乎变化不大。

在美国纽约东北部的萨拉纳克湖畔，长眠着一位医生特鲁多，他的墓碑上镌刻着令全球所有医生共情的墓志铭：“To Cure Sometimes, To Relieve Often, To Comfort Always”（有时治愈，常常帮助，总是安慰）。我觉得，这是一个医生对待疾病应该持有的态度。



摘编自《竹之道：从三星堆到地中海》作者引言、结语。

大费周章？更何况，大夏与蜀地之间沿途经过面积广大的印度和缅甸，本身就盛产竹子；中国西南和印度之间，有大山大河并聚奔流，横断东西（如横断山区、金沙江、澜沧江、怒江和独龙江等），身毒人又为何要不惜艰难险阻，到中国蜀地购买只不过是竹子做成的手杖？

竹节作为东方特产，其象征意义在被不同文明接受的过程中，逐渐脱离了具体的物质形态，升华为一种跨文化的信仰符号，成为欧亚大陆视觉符号体系的重要组成部分。这种以节状符号为表征的观念传播，可能借助古印欧人的迁徙网络与游牧民族的贸易往来，形成了超越文字记录的隐性对话机制，最终融入欧亚草原、伊朗高原、两河流域和地中海区域的文化肌理，成为跨文明交流的神圣语汇。

在物质层面，竹材易朽，难以留下考古实证；但在符号层面，多节形态通过制器、石雕与绘画等多种艺术形式得以永恒化，揭示了前“丝绸之路”时代欧亚大陆存在的深层精神联系。

邛竹杖作为微观载体，实为开启欧亚文明隐性脉络的关键钥匙。它提醒我们，文明互鉴未必依赖于大宗商品交换或文字记载，而可能蕴藏于一件神圣器物的节骨，一根杖权的分段，或一场仪式的无声默契之中。

当然，必须指出的是，笔者的研究尚属初步，诸多推论仍有待更多实证支撑与后续深入。然而这一发现已为理解东西方文明交流提供了全新视角，并预示着通过追踪这一符号的演变路径，未来可能解开更多关于人类文明对秩序与层级共同追求的深层谜团，从而重写文明交流史的早期篇章。