



在北京时间上做加减法

1 吕怡然

第一次尝到时差的滋味,是十几年前出差去北欧,在异国他乡的日子里,颇有点儿“乐不思蜀”的神情,整天兴奋不已,没怎么感觉北京时间和格林威治时间的差异,一次凌晨时分晕乎乎地接了一个来自上海的电话,这才恍然大悟原来昼夜颠倒得厉害。而回到上海后就惨啦,第二天上班正好头儿们开会,我这个“小秘”按例去做会议记录,结果大白天坐在沙发上犯困了,竟迷迷糊糊瞌睡起来,手握钢笔鬼使神差地在记录纸上涂鸦,不知在做啥。幸亏老总身经百战,深知倒时差之苦,宽待了我一回,可惜这会议记录是无法“录以备考”了。

后来的出国,大都是和太太一起飞的。曾看过一些“旅行指南”,说什么由于飞机机舱内有噪声,在出发前尽可能保证夜间睡眠,并选择白天起程的航班;上机前可以把手表提前调整成目的地时间,提早在机舱内开始调整时差;到达目的地后,白天尽可能多在户外活动,选择与当地夜间同步的睡眠;到目的地的头两三夜,可以服安眠药助睡,云云。而“倒时差”也成了“科研攻关”的一个项目,美国一本权威科学期刊上曾发布一个研究成果称,“伟哥”能帮助啮齿类动物适应时差,但只适用于将时间提前,即所谓的东行时差,而并不适合西行时差。呵呵,看来从上海出发飞越太平洋的时候,可以带着“伟哥”在空中“品尝”呢!

不过,各种土办法洋方子,对我来说都做不到、不管用,或者不想去尝试。什么出发前保证夜间睡眠啊,提早拨弄手表啊,服用安眠药啊,一概不执行。恰恰相反,我是临飞前夜尽量少睡,从来不吃安眠药,而且无论到哪里,手表上指示的永远是北京时间。

国际、洲际旅行而不与当地时间“对表”,自诩为“倒时差”的一大发明。虽然实际上的起居出行完全按照当地时间运作,但我就看着手表在北京时间上做加减法,当然,假如如加减法做错,就尴尬了,真正“出洋相”咯!一次在维也纳霍夫堡宫游览,导游在解散时说好下午4点钟在英雄广场一侧的公交车站集合上车。五六年前,和太太一起来过这里,故地重游,感觉很亲切,只是发现增添了一道流动景观,就是一辆辆马车载着游客观光,踢踢哒哒的马蹄声在这座世界名城、音乐之都的闹市区一路回响,看着听着,恍若隔世,生出些许感慨。一辆马车可坐四人,两个人上去好像太奢侈了,所以打算邀请两个“驴友”同乘马车体验一回,可这时“驴友”都走散了。于是便一边往霍夫堡宫另一端走去,拍照留影,一边想找到“合乘人”。突然间,发现手表上的北京时间已快到晚上10点钟了,一做“减法”,哇,要到集合时间了,马上往回走。赶到车站一看,没自己团队的人影啊!等了好一会,眼看过了最后时刻,还是不见有人来。难道搞错地方了?赶紧发手机短信给导游。导游匆匆赶来,这才发现是我把北京时间少减了一个小时,将当地时间下午3点“算”成4点,“倒时差”倒错啦!

倒时差这档子事

国外旅行多了,时差是个问题。有的人觉得白捡了时间,有的人为睡眠而烦恼。战胜时差的经验不一样,对待时差的态度有所不同。读读本版这个专题,会对你有启发噢。
本版摄影:耳东

时间旅行者

2 赵纪蓉

《时间旅行者的妻子》是一部最近正热销的小说,故事的主角是一个患有慢性时间错位症的图书馆管理员,不由自主地游离在各个时间之间,于是,他一次又一次把爱人远远地抛在身后,而妻子却用一生的时间等待爱人回到身边。现实的生活虽然没有小说中那么沉重,但长途旅行有时确实会让人有时间错位的感觉,如果还是带着工作任务去的,那简直就是一种负担,大多数人还是偏好过“黑白分明”的日子,时差不仅会让人有头脑昏昏沉沉的感觉,还会总让自己有“不知今夕是何夕”的慨叹,于是开始想念爱人温暖的怀抱,想念在上海时即便忙得连轴转但内心依然是安定的感觉。

现在的世界已经变得越来越像一个“地球村”,坐上飞机跨越千山万水也变得日益寻常起来,以至于连像我女儿这样的幼儿园小朋友最向往的旅行都已经是“星际探险”了,所以,人们对于时差似乎也越来越能适应了。

虽然有科学家研究表明“因为人体对于生理时钟的延缓较容易应对,所以人们飞向西方时所感受的时差症状通常较少,而反过来,东方人一旦在西方旅行后,再回到东方,身体可能就需要花好长一段时间才能调整回来”,但一直以来我对时差的反应都还不算是很强烈的,日本泰国这些时差在两小时以内的当然是毫无反应,欧洲国家一般和我们的时差在七八个小时,上下午的颠倒只是会让我在到达目的地后,大脑增加一个反应功能,提醒自己要在国内人们的工作时间和他们联系,错过了可就只能等到明天了。不像有些人对时差需要很长时间才能适应,等他好不容易适应了也该回国了,于是回来后又得经历好一番折腾,时差才能倒过来。

很多人对时差的感觉是特想睡的时候窗外是喧哗的人声,而在当地夜阑人静之时,自己的头脑却变得格外清晰,而且会在接近凌晨时反复地醒来,这种感受我是听别人说的,自己倒没有过这样的体验。记得朋友在我飞西雅图前特地让我在临走前一晚不要睡觉,到了飞机上就可以大睡特睡,下了飞机是当地的白天,这样利用十几个小时的飞行时间就自然把时差倒好了,实验下来我觉得这种方法还是蛮有效的,而且用睡觉还可以打发在高空飞行时的孤独感、舒缓在飞机遇到气流颠簸时的紧张感,真是好处多多呢。即便是在西雅图,尽管有《西雅图未眠夜》这么浪漫的爱情故事为这座城市衬底,但从下飞机的那刻就告别时差的感觉还是更美妙呀!



朋友故事一、二

3 普里希拉

有个朋友,是飞在空中的“白骨精”。整天介米兰、巴黎、纽约地满世界跑。我们羡慕她时刻和世界时尚接轨,可她却在博客上无限惆怅地怀念北京空置的小屋和总是停在楼下的“菠萝”。因为有时差,和恋人的联络渐渐成了问题,开始的热情过后,很少有谁能一如既往地为你守候在冰冷的冬夜,沟通慢慢成了最大的问题。对于她而言,从来都觉得时间是最奢侈的事情,总是恐慌青春在这来来回回的时差交替中如指缝间的流水,不知不觉地被“偷走”。

有时候,没有出门的人也能感受到时差。比如四年一届的世界杯,四年一届的奥运会,还有和欧洲国家普遍存在的七八小时的差别,使得那些忠诚的欧冠赛、英超、意甲的球迷都每天活在两地时差的夹缝之中。就这样,倒时差突然变得很普遍,也很时髦。如果你对别人说你在倒时差,多少证明了你的生活有“洋化”的一面。和西方人一起欢呼雀跃,也一起失意悲伤,对于他们来说,时差给他们的是一段额外多出来的快乐时光,就算白天哈欠连天,晚上亢奋失眠,又有什么了不起呢?

4 若隐

朋友能折腾。他做艺术品生意,是个空中飞人。但据说头一回出国很不习惯,在飞机上想睡不着,着陆了,巴黎艳阳高照,而他,疲惫不堪,走在陌生的街道,双脚像踩在棉花上。酒店服务生请他咖啡廊稍坐,容他们收拾一下。他顾不得体面,死缠着人家要房间,我实在困,请先给我一张床吧。表情如无辜幼儿。回上海后又变成了夜猫子,白天哈欠连连。正巧有人给他介绍女朋友,谈着谈着他居然开始打鼾,对方愤而离席,他却浑然不觉。

现在,一月中,飞人欧洲、北美、上海两三个来回不稀奇,像上外婆家一样轻巧容易。他的经验是,上飞机先吃饱,戴上耳塞、眼罩就睡,实在睡不着吃一粒安眠药,这样,飞机上的时间好打发,人也养足了精神。回上海后,倘是白天,再怎么疲倦也不休息,一觉睡去就会黑白颠倒,几天调整不过来,不如咬咬牙屏到晚上,一夜好睡后,时差自然就倒回来了。隔十天半月,他必定会找我们聊天,问我们有什么香艳新闻,说来听听,他自己也会讲些新鲜话题,引起我们的兴趣。一再向他发问,后来才知道,他找我们是为了倒时差,需要能交流的对象,才不至于打盹。我们取笑他相亲打鼾一事,他并不在意,只怪对方谈吐乏味,还说自己是假寐,省得与她啰嗦。

享受时差

5 朱效文

“时差”其实并不只是破坏生物钟的麻烦制造者,时差有时也是上天赐予旅行者的一份厚礼。

几年前的一个深夜,红眼航班从上海机场起飞,到达莫斯科已是凌晨了。经过漫长的等待,终于通过海关;又在宾馆大堂里折腾几小时,进房间住下时,已到了早餐时间。浑身疲惫不堪的我,真不知如何应付即将开始的一天游程。但宾馆服务生却告诉我,放心睡一觉吧,天亮还早着呢。我这才恍然大悟,按莫斯科时间,现在还只有2点。赶紧蒙头大睡5小时,然后神清气爽地走向克里姆林宫广场。这宝贵的5小时睡眠谁给的?还不是时差吗?

上个月去尼泊尔旅行,航班中午从成都起飞,到达加德满都已下午4点。原以为这一整天就泡在路上了。但领队却指着头顶上的太阳说,早着呢,我们去世界文化遗产苏瓦扬布寺拍落日吧。我突然明白,按照当地时间,现在才是下午2点。就好像是天上掉下来的馅饼,我白白捡到了两个多小时的时间。要知道,在国外旅行,时间是最可宝贵的。这两小时是谁赐予的?当然是时差啰!

不能指望航班总是往西飞行。当我们往东飞行时,假如有选择航班的权利,面对时差的捣乱,也不见得一定就要束手就擒的。

爱睡觉的人士可以选择白天的航班。这样,你可以在飞行途中提前迎接静谧的夜空,早早地驶入梦乡。爱熬夜的人士可以选择夜间的航班。这样,还没等瞌睡虫来袭,舷窗外就早已经旭日东升了,你可以精神饱满地迎接新的一天。有一种办法能帮助我们赶走时差的魔影。记得那次回程,当我在航班上度过短暂一夜后,我采用了一种独特的倒时差的方式,不向瞌睡屈服,拒绝床榻诱惑,挑选一样最能使自己兴奋的方式,去冲印店,将旅程中最得意的相片冲印出来;找几个爱摄影的朋友小聚,一同欣赏我的作品,分享我的快乐;然后去一家美味餐馆,饱餐一顿久违的家乡美食;日落后早早地上床,抱着心爱影集,在甜蜜的回忆中缓缓入睡。那回,时差的魔影竟被我驱得干干净净。

于是我相信,时差就像一场时间的游戏;你越快乐,它给你的麻烦就越少,生物钟的回归也就越快捷。

