

很多人晚上睡不着或睡不好，找医生开安眠药、镇定剂，拉朋友喝酒聊天，展现出自己不能睡，也要搞死别人的决心。还有一种人睡不着就唱歌，以前我的邻居便有这么一个女孩，半夜两点开始唱歌，我从棉被里挣扎起来去敲她家门，她很不高兴地说：你不去上厕所，来吵我干嘛。

以下故事有点寓言性质，也关于一个睡不着的人。他不是一般的失眠，而是长期训练下的不睡觉。很多年以前他就认为睡觉浪费时间，于是开始逐步减少睡眠，先是由八个小时减为七个小时，再这么减下去，到他三十岁那年，哈，他不用睡觉，白天依然精神奕奕，完全不打瞌睡。他很得意，有事没事就对我们说：“我每天比你们多八个小时。”

太好了，所以他的工作绩效是我们的两倍，所以他的人生比我们丰富两倍，所以他的电费也是我们的两倍。

既然多出八个小时，他可以做很多事。根据他所拟的计划，每天学钢琴两小时、运动两小时、喝酒打屁两小时，甚至可以集中他的时间上班，跟老板换假期。

问题出现了，深更半夜没有一个老师愿意教他钢琴，骂他精神病。深更半夜他去社区公园打篮球，附近公寓的楼上有人拿酒瓶扔进球场，不是一

预言：睡不着的人

张国立

个瓶子，是一串。至于喝酒，大家都陪，尤其像我这种酒鬼，拍胸脯说，他付酒钱，我蜡炬成灰也陪他，不过人总有喝不下的时候。

最糟的是，他跟老板说，每天可以上二十四小时的班，能不能上一个星期的班就换两个星期的假？老板瞪起牛眼对他说，你以为我开 7-eleven。

渐渐大家都知道他不用睡觉，起初是像我这种同事，把做不完的事请他帮忙，我说，“下次请你喝酒。”接着小乖去拜托，每个月大家要轮流在周六上班一天，请他代班，因为小乖要陪女朋友，小乖说：“我会感激你。”接着还有大呆，他说：“你帮帮忙。”再来是阿丙，他说：“反正你不睡觉。”还有比利，“不睡觉让你帮我写报告，值得摆张臭脸吗。”

就这样，这个不睡觉的人是同事、朋友依赖的可靠墙柱，同时，他用多出来的八小时帮别人做

事，也成为理所当然的事。这个男人成为办公室的家具甲，回家是守门员乙，遇到朋友变成义工丙，半夜出去散步则是疑似小偷丁。

好吧，多出来的八个小时给自己搞点有趣味的活动，他试着交个情妇，反正时间多，能应付。不料老婆问他：“深更半夜跑去哪里鬼混？”

情妇也问他：“你能多挪点时间陪我吗？老是深更半夜来找我，而且还来我家上网，我这里是网吧呀。”

因此即使比别人多出八个小时，他什么便宜也没捞到，倒是几乎把自己搞死，这样有意义吗？

于是他想了又想，终于想出个解决之道，每天想法子睡一个小时，再努力往上加，两个小时、三个小时，有天，他竟然能睡足八小时，恢复正常的作息。你们以为他从此就好啦？错，因为没人相信他需要睡觉，大家都觉得这家伙不够意思，帮点小忙也不肯，骗人说他晚上要睡觉。老婆也骂他，为

什么她早上起来，地显然还没拖过；情妇把他的计算机扔出去吼着，来我这里就睡觉，我是枕头啊！

最麻烦的，他还真喜欢上睡觉。

故事讲完了，其中的意思是——你们一定说，有什么意思，只不过你姓张的爱睡觉，替睡觉找借口罢。

嗯，也有道理，但我真正的意思是，各位亲爱的，努力工作是理所当然的，却也要留意别成了工作狂，养成习惯后想不狂也不行。

还有另一层意思，在忙碌的工作里，给自己找点找休息的时间，人生的风景唯有在缓慢中才能欣赏到。



夜光杯



北京市政府常务会议日前审议通过《北京市“十三五”时期老龄事业发展规划》。规划提出，北京将打造“老年友好型城市”，鼓励用人单位给予员工“孝老假”。

所谓员工“孝老假”，即鼓励用人单位给予员工在其老年长辈生日、重阳老年节以及需要康复服务、临终关怀服务支持时可探亲休假。其实，目前鼓励“常回家看看”的假期就包括探亲假等，但虽然早在1981年国家就曾出台了职工探亲待遇的规定，但在企业甚至机关事业单位，能够休探亲假的人并不多，有专家表示该假期已“名存实亡”！据记者去年随机调查，20人中有8人表示，“没听说单位有探亲假”；休过探亲假的只有5人。

究其原因除工作太忙、领导不批之外，不休探亲假的主要原因还是怕影响

收入。虽然国家规定，探亲假期间不扣工资，但不扣的工资仅为基本工资，大部分绩效工资会被扣。工信部下属一事业单位员工称：“我们的档案工资只有几百块，其他的是绩效工资。如果休探亲假的话，几千块钱就没了。”

“孝老假”应名副其实

韩导勤

薪水应有一个明确的规定。如果只是发基本工资，或者会影响员工年终考核评比的考勤考绩，那么，这样的“孝老假”便失去了原有的光泽和意义，愚认为，这样的“孝老假”不给也罢！

相信随着我国老龄化社会的日益推进，各地都会相继提出打造“老年友好型城市”、鼓励单位给予员工“孝老假”之类的规划。无论是我们老年一族，还是广大做子女小辈的员工，无不盼望落实员工“孝老假”重在名副其实！



辽阔的黄石公园，这个冰火磨砺的世界，犬牙交错的幻境，诞生于两百万年前的一次火山爆发，是美国也是世界上的第一个国家公园。全境99%尚未开发，是一片广袤而洁净的原始自然区。公园以森林为主，还有湖泊、峡谷、河流以及众多的野生动物，而最独特的当属地下沸腾的喷泉和诡异的地热，尤为壮观的是大棱镜、老忠实间歇泉等景点。

地热迷离

李京南

角度来看，是一门带有灾难性的深奥的学科，而我镜头里看到的却是魅惑微妙的艺术意境。在地热区，因为里面的池子混合了大量泥浆，咕嘟咕嘟冒着泡泡像在熬粥，并散发出一股股浓烈的硫磺气味。这池子里的泥浆，又像水粉颜料一样稠稠的，这些稠稠的“水粉颜料”在不同的池子和不同的光照下，会显现出不同的色彩，可谓赤橙黄绿青蓝紫，为大自然之神奇画笔提供了各色颜料，任其肆意创作，制造缤纷气象。

假若从黑白的镜头里看出去，简直就像中国画一样充满水墨韵味，时而泥浆冲天，水花飞溅，时而云雾蒸腾，氤氲缥缈，还有游人走在木栈道上的影影绰绰。有时会让人产生错觉，犹如身在江南的春天里，湖光山色，云遮雾绕，朦胧迷离。

我想，这等天然景观，已超乎人类艺术能够伸张的极限，也是艺术创作取之不尽的源泉。

摄影

这次去俄罗斯，旅程安排自莫斯科乘游轮沿伏尔加河直达彼得堡，将近十天的行程留下了美好的记忆，尤其是船上的两次巧遇，更有意思。

一次是遇到了当年的学生。当我一上甲板时，就听见有人喊我“过老师”。循声望去，是一位推着轮椅的男士在喊我。坐在轮椅里的女士显然是他的妻子了，但我也不认识。

“过老师”，他见我迟疑，便自我介绍说：“我是附中老三届的三（4）班，叫顾学诚。您给我们代过课，我还听过您的讲座。”想起来了，他好像还是班级的团支部书记呢。

话头一接上，他显得很兴奋，说自己是当年在工矿极少数的毕业生之一。见我始终观察着轮椅，便主动解释道：“一晃已过七十了，总算经历了三大考验：先是母亲瘫痪在床13年，服侍照料，送走了老人家以后，不料妻子又患病，手术后落下个生活不能自理，只能坐在轮椅上，已经二十多年了。后来，女儿也病倒了，拖了好几年，现在总算痊愈了。”

面对这样一位重担在肩的好儿子、好丈夫、好父亲，我能说些什么呢？他需要的只是我们几句不痛不痒的安慰话吗？交谈之间，已到三层楼梯，他半搀半抱地把妻子送下了二楼，那里有另一部轮椅。他告诉我，出发前，他作了详细的调查和充分的准备，便带了两部轮椅来，一部放在三楼，用作一日三餐和上岸游玩；一部放在二楼，供出入房间使用。对他的细心和周到，我更无话可说。

他妻子告诉我，患病初始她也悲观过，情绪波动很大。但夫妻之间相互支持与鼓励，加上诸亲好友的关怀（这次他们有十多位亲友同游），他们终于走出了阴影，这几年已经出游了好几个国

家，生活质量有了很大的提高。

我的学生中，事业有成、名声显赫的有几位，被视为母校的骄傲。但眼前的这位，尽管默默无闻，不也是难能可贵的吗？他在承受家庭重担的同时，学习并掌握了专业，尽

巧遇有感

过传忠

出来吗？像他这样的人，完全应当看成我们教育事业的成果，因为他学会了做人。

另一次是遇到了近70年前在电影《三毛流浪记》里扮演主人公的王龙基。他比我小一岁，由于有一些人是我们共同的朋友，因此，交谈起来，越谈越亲切。当我把在电影《为孩子们祝福》中跟他有不少“对手戏”的华的手机号码告诉了他，他很快与在北京的华接通了。睽隔近70年的关系后，他兴奋异常，不断对我表示感谢。

上海解放前后，除三毛外，他还扮演过不少角色，成为知名的童星。当时，徐韬的儿子徐伟杰、上官云珠的女儿姚姚和吴茵的儿子，这些影界子女一同演出和译制了不少片子。但后来好像只有伟杰成了电影导演。

王龙基的人生道路是：参军、复员后就业、改革开放后下海，后来成了中国印制电路行业协会（CPCA）的秘书长。我问他，未从影是否后悔？他表示不悔。他说，事业是人闯出来的，复员后一无所有，后来成了高级工程师、客座教授、行业领军人物，不也很好吗？

不由得想起当年艺术院校招生时那些趋之若鹜的考生与家长们，好像从艺就能保证名利双收了。这至少是一个神话。王龙基的经历告诉我们，每个人脚下都有路，但要靠自己走。

ta)是个统称，指的是意大利面食。这个词跟英文的pasta“糊”有关，本指含类淀粉和水充分混合而成的面团。

意面有不同的形状，大家最熟悉的 spaghetti

penne“斜管面”也很常见。把圆珠笔粗细、有沟纹的直管面斜切成段，大约是两节手指的长度。这个字眼与英文的pen“笔”同源，因此有人也翻成“笔管面”。享用斜管面，总让我有吃笔吞墨之感，对我来讲是种最有学问的意面。

还有一些常见的意面，外形充满了童趣，给了我们“卡哇伊”的幸福感。贝壳面（conchiglie）像海螺（conch），蝴蝶面（farfalle）本义为“蝴蝶”但更像领结，螺旋面（fusilli）像把螺旋钻子，车轮面（rotelle）像只会旋转（rotate）的小轮子。

英文对这些面食的意大利文俯首称臣，来者不拒照单全收。我们中国的各色面食，论种类论美味均不在其下，然而推广到全世界时，却总是怯于直接音译，老在冗长的英文翻译里打转，给自己裹小脚穿小鞋，令人嗟叹。

另一个意面的基本款是macaroni“通心粉”。这款意面又称“通心面”，名如其物，面条又肥又短，中空微卷，像婴儿的小胳膊，颇具喜感。

千层面（lasagna，或拼为lasagne）也很常见，宽大的方形面皮层层相叠，面皮间铺上各色馅料酱汁，送入烤箱烤制而成，与有“千层酥皮”之称的拿破仑蛋糕相似，一咸一甜，触动我们不同的味蕾。

有种细版的意大利面叫vermicelli“细面”，跟线一样细。它的本义是“小蠕虫”，类似的东西台湾叫面线。一个生物视角，一个缝纫观点，给人截然不同的联想。

另有种扁版的意大利面叫linguine“扁面”，本义是“小舌头”，是种细扁扁的面条。把意大利面压扁，差不多就是这种扁面的外观。

扁面的放大版叫fettuccine“宽面”，本义是“小缎带”。其经典菜式是fettuccine Alfredo“白酱

宽面”，因餐厅老板Alfredo首创而得名，做法是宽面拌上帕尔马干酪（Parmesan）和奶油，口感浓郁滑顺，让人吃得满嘴白酱。

penne“斜管面”也很常见。把圆珠笔粗细、有沟纹的直管面斜切成段，大约是两节手指的长度。这个字眼与英文的pen“笔”同源，因此有人也翻成“笔管面”。享用斜管面，总让我有吃笔吞墨之感，对我来讲是种最有学问的意面。

还有一些常见的意面，外形充满了童趣，给了我们“卡哇伊”的幸福感。贝壳面（conchiglie）像海螺（conch），蝴蝶面（farfalle）本义为“蝴蝶”但更像领结，螺旋面（fusilli）像把螺旋钻子，车轮面（rotelle）像只会旋转（rotate）的小轮子。

英文对这些面食的意大利文俯首称臣，来者不拒照单全收。我们中国的各色面食，论种类论美味均不在其下，然而推广到全世界时，却总是怯于直接音译，老在冗长的英文翻译里打转，给自己裹小脚穿小鞋，令人嗟叹。

另一个意面的基本款是macaroni“通心粉”。这款意面又称“通心面”，名如其物，面条又肥又短，中空微卷，像婴儿的小胳膊，颇具喜感。

千层面（lasagna，或拼为lasagne）也很常见，宽大的方形面皮层层相叠，面皮间铺上各色馅料酱汁，送入烤箱烤制而成，与有“千层酥皮”之称的拿破仑蛋糕相似，一咸一甜，触动我们不同的味蕾。

有种细版的意大利面叫vermicelli“细面”，跟线一样细。它的本义是“小蠕虫”，类似的东西台湾叫面线。一个生物视角，一个缝纫观点，给人截然不同的联想。

另有种扁版的意大利面叫fettuccine“宽面”，本义是“小缎带”。其经典菜式是fettuccine Alfredo“白酱



扫一扫，关注“夜光杯”