

责任编辑：史佳林

熟悉的铺子像是老朋友，你走进时是舒服的，店老板是或传奇或亲切可爱的，它是你某一段人生或某阶段生活圈必不可少的一部分。可当你以为它会永远存在你人生中时,说不定突然就消失，也许连告别都没有。

两年前茅去的酸奶铺的优酪我觉得是全上海最好的。它开在法租界一条繁华马路的支马路上，对过一家餐饮店长期爆棚排队，那些领了号的人常来这家铺子歇脚，聊天，看对面的队伍排得活色生香风生水起。铺子极其之小，八平方都不到，左手边一个制作饮料酸奶的吧台，简易的餐单。右边摆着几张木质圆桌，亮色的沙发，木质简洁的小书柜，上面搁着几本翻得很旧的书。原本只想来歇脚的人经常会坐着看起了书，看到等位号叫过了，饭点都过去。也正因为如此，小店的翻台率很低。老板是个扎小马尾的沪籍彪形大汉，从不赶人，客人们坐一下午，甚至整天，他都很礼貌地微笑。除了饭点，这家店的生意都不算太好。老板和老板娘，一个极其娇小漂亮的姑娘一起望着窗外，很长时间都不说话，有时还相视而笑，老板娘会娇嗔地说，我想看哪一场新上映的电影，老板会看着她，不说话，但两人身边的空气好像要把整个店融化了。

我第一次和最后一次去，吃的都是蓝莓芝士蛋糕配酸奶。老板和老板娘有时歪着头靠在一起看客人吃下他们精心制作的食物，不带侵略性的，满足的神情。撒碟时，他们声音极低地问一句，味道还好吧，像是期待家长嘉许的小学生，让顾客的满足到了顶峰。

不会被打扰的小店，沉默寡言但很有趣的老板，都让人有了温暖驿站的感觉。最后一次去这家店是春日，老板和一个做商业地产的香港商人聊天，谈起这家店月租三万，其实很难收回成本，“但我还是希望人不要太多，也不希望有什么美食广告介绍，疏疏落落的客人，挺好的。”

当时就觉得这家店很难开下去，老板娘也不一定会永远愿意跟着老板开一家老是亏本的铺子。一年后再去时，原先的吧台已经变成了一张黑色长桌，原先的餐板也成了颜色各异的留言本，在原先静静摆放书架的地方，两个姑娘一口台湾口音的普通话向来往的顾客兜售最近很红的血糯米奶茶。她们身后是奶茶铺标配的瓶瓶罐罐。生意很好，来外卖的客人也多，他们都很快地拿了茶出去，很少有停下来坐一坐的。冷清的冷冻柜处原本是老板老板娘发呆的地方，我买了店中招牌奶茶，冷的，姑娘用煮牛奶的小锅子热了热，依然是冷清。

熟人走了，情分也不在，这铺子与我还有什么关系呢？怅惘想想往事，触景生情，却只留下了个景。老板和老板娘去哪了，他们还做那好吃的优酪和芝士蛋糕吗，他们还会腼腆对待客人，对着彼此发呆吗？我们什么都不知道。那时木心和几个学生路过广场公园，年轻的孩子在公园里溜着滑板，好不自在的样子。木心却说，想到他们日落之后还是要回家洗澡，睡觉，就觉得悲凉。快乐都是一瞬的。生活里只有部分的真实，不若小说、电影那般永恒，一瞬间的美好就是全部的真实。若是看清生活部分的真实，便可通达很多。

可是这红尘，总希望眼前可留得住。一瞬它走了，惊慌失措。铺子也是人的铺子，那一点人情世故在，这铺子与我还有什么关系呢？怅惘想想往事，触景生情，却只留下了个景。老板和老板娘去哪了，他们还做那好吃的优酪和芝士蛋糕吗，他们还会腼腆对待客人，对着彼此发呆吗？我们什么都不知道。那时木心和几个学生路过广场公园，年轻的孩子在公园里溜着滑板，好不自在的样子。木心却说，想到他们日落之后还是要回家洗澡，睡觉，就觉得悲凉。快乐都是一瞬的。生活里只有部分的真实，不若小说、电影那般永恒，一瞬间的美好就是全部的真实。若是看清生活部分的真实，便可通达很多。

可是这红尘，总希望眼前可留得住。一瞬它走了，惊慌失措。铺子也是人的铺子，那一点人情世故在，这铺子与我还有什么关系呢？怅惘想想往事，触景生情，却只留下了个景。老板和老板娘去哪了，他们还做那好吃的优酪和芝士蛋糕吗，他们还会腼腆对待客人，对着彼此发呆吗？我们什么都不知道。那时木心和几个学生路过广场公园，年轻的孩子在公园里溜着滑板，好不自在的样子。木心却说，想到他们日落之后还是要回家洗澡，睡觉，就觉得悲凉。快乐都是一瞬的。生活里只有部分的真实，不若小说、电影那般永恒，一瞬间的美好就是全部的真实。若是看清生活部分的真实，便可通达很多。

上学时就喜欢读闲书，读着读着就上了文科。大学毕业后进了一家杂志社当编辑，仍与书结着不解之缘，曾编辑出版过好几本书，当时每本都能卖2万册左右。

随着网络普及，杂志社效益越来越差，几年前我辞职开起了网店。当时开网店被认为不是正经职业,可是如今,旧同事们都已承认这是个朝阳行业，而他们中许多人这两年也被迫改行了。

“现在的书能卖8000册就算畅销书了！”一位书商叹息如今读者越来越少，这点我也有所感知，因为我每星期都会去省图书馆，感觉借书的读者明显比以前少了，而且呈现老龄化。然而与这种现象背道而驰，出书的人越来越多，有些文友三两年间就出了10本书。这在图书馆也得到了体现，新书上架越来越密集，可往往上架一年后仍然崭新……

何以如今的年轻人不爱读书了？一般归罪于手机、网络，要不就抱怨现代人浮躁，静不下心来。作为写作者，曾经的出版人、资深读者，我觉得这并非全部原因。我母亲每天买菜，常常在菜市场转悠一个多小时，感叹买菜难，不知道该买什么？以前我对此难以理解，如今我逛书店、去图书馆，有了类似的体验。一望无际的书架，琳琅满目的新书，翻了一本又一本，却极难遇到自己想看的。“心灵鸡汤”拼拼凑凑，老生常谈；随笔集无思想缺文笔，更像是网络灌水文字；小说

第14届世界夏季特殊奥林匹克运动会于2015年在美国洛杉矶举办。作为一名特奥会的志愿者，我日常接触得最多的并不仅仅是运动员，还有其他来自世界各地的志愿者们。

与志愿者交流，我总会被他们身上洋溢的喜悦所包围。大多数只是一面之交，在之后的日子里也不曾见过；但是在那一次次唯一的见面中，我们都是初始却又久别的好友。他们有的是和我一样的工作协助者，有的是运动员代表团的领队，有的在厨房里工作……我们之间国籍，肤色的不同并没有导致任何隔阂；从简单的英语和善意的目光中折射出的是对彼此的赞赏。

我碰到并聊过天的第一位志愿者是名来自韩国的中年妇女。开幕式前一天的志愿者培训，我正好坐在她旁边。已不记得是谁先开的口，也不记得是谁先对上了对方微笑的目光；但是我们开始简单地交谈了。我问她被分到了带领哪个国家的代表团， she说是中国的。惊喜之余，我告诉她我的朋友也被分到了韩国代表团。她说她平时一直喜欢在社区里帮忙，正逢洛杉矶特奥会，便主动报名了志愿者服务。她问我是不是在美国本地读书，我说我住在中国；“那么你那么老远来洛杉矶，就是为了当特奥会的志愿者吗？”我笑着对她点了点头。

几乎所有和我聊过天的志愿者都会问我这个问题。是的，我在中国上学，来洛杉矶就是为了来当志愿者。开幕式那天，接到了我负责的格鲁吉亚共和国代表团之后，我便和他们的志愿者领队交流起来；两名领队都是美国人，有一位还是学过中文的大佬。她们俩热情地向运动员们介绍了我，并拉着我一起拍了不少照片。她们和这些运动员们也才认识了一个礼拜左右；但是在我眼里，他们亲密无间。看着她俩友善的眼神，我想我很快也会成为这个队伍中的一分子。她们得知我要为格鲁吉亚代表团举国家牌走在队伍最前方，欣喜地把这个消息传遍了整个队伍；很快我看到面前多出了一张张笑脸，眼睛里充满着希望。

所有举起国家牌走在队伍最前方入场的志愿者都是随机分配给不同国家代表团的；几乎所有代表团都会看到一名外国人高高举起镌刻他们国家名字的牌。我不清楚这会是怎样的心情，但我似乎又能感觉得到——因为我们是志愿者，所以国籍上的区别，不重要。我们只需要微笑，同样的不需解释的微笑。

当我和身边的志愿者们相视而笑，我便懂得这微笑中的意义。我们都微笑着注视着世界的节日。

我走上前去与他握手，对他的口笛表示赞赏，并赞美地说：“老伯，你的口笛吹得真好，想不到口哨还能吹出如此万啼千噪的美妙乐曲。”他有点不好意思地摆摆手，摇摇头，不说一句话。我再想问点什么，老人卷起歌纸不声不响地走了。

后来有人告诉我，老人是聋哑人。啊！老人原来是聋哑人！我万万没有想到。他不能用口唱歌，不能用嘴吟诗，却用特殊的方式吹出了心境，吹出了快乐，吹出了对美好生活的热爱，吹出了生命的强音。他的口笛似远天时断时续的鸽哨，声弱情危，余音缭绕，挥之不去。可见，音乐的芬芳对任何人是一视同仁的。

第二天，我再去听老人吹口笛，老人不在，也许他到另一个地方去举办他的“独奏音乐会”去了。

口笛声声伴夕阳，愿老人快乐长寿，永葆活力。

多，有些文友三两年间就出了10本书。这在图书馆也得到了体现，新书上架越来越密集，可往往上架一年后仍然崭新……

何以如今的年轻人不爱读书了？一般归罪于手机、网络，要不就抱怨现代人浮躁，静不下心来。作为写作者，曾经的出版人、资深读者，我觉得这并非全部原因。我母亲每天买菜，常常在菜市场转悠一个多小时，感叹买菜难，不知道该买什么？以前我对此难以理解，如今我逛书店、去图书馆，有了类似的体验。一望无际的书架，琳琅满目的新书，翻了一本又一本，却极难遇到自己想看的。“心灵鸡汤”拼拼凑凑，老生常谈；随笔集无思想缺文笔，更像是网络灌水文字；小说

第14届世界夏季特殊奥林匹克运动会于2015年在美国洛杉矶举办。作为一名特奥会的志愿者，我日常接触得最多的并不仅仅是运动员，还有其他来自世界各地的志愿者们。

与志愿者交流，我总会被他们身上洋溢的喜悦所包围。大多数只是一面之交，在之后的日子里也不曾见过；但是在那一次次唯一的见面中，我们都是初始却又久别的好友。他们有的是和我一样的工作协助者，有的是运动员代表团的领队，有的在厨房里工作……我们之间国籍，肤色的不同并没有导致任何隔阂；从简单的英语和善意的目光中折射出的是对彼此的赞赏。

我碰到并聊过天的第一位志愿者是名来自韩国的中年妇女。开幕式前一天的志愿者培训，我正好坐在她旁边。已不记得是谁先开的口，也不记得是谁先对上了对方微笑的目光；但是我们开始简单地交谈了。我问她被分到了带领哪个国家的代表团， she说是中国的。惊喜之余，我告诉她我的朋友也被分到了韩国代表团。她说她平时一直喜欢在社区里帮忙，正逢洛杉矶特奥会，便主动报名了志愿者服务。她问我是不是在美国本地读书，我说我住在中国；“那么你那么老远来洛杉矶，就是为了当特奥会的志愿者吗？”我笑着对她点了点头。

几乎所有和我聊过天的志愿者都会问我这个问题。是的，我在中国上学，来洛杉矶就是为了来当志愿者。开幕式那天，接到了我负责的格鲁吉亚共和国代表团之后，我便和他们的志愿者领队交流起来；两名领队都是美国人，有一位还是学过中文的大佬。她们俩热情地向运动员们介绍了我，并拉着我一起拍了不少照片。她们和这些运动员们也才认识了一个礼拜左右；但是在我眼里，他们亲密无间。看着她俩友善的眼神，我想我很快也会成为这个队伍中的一分子。她们得知我要为格鲁吉亚代表团举国家牌走在队伍最前方，欣喜地把这个消息传遍了整个队伍；很快我看到面前多出了一张张笑脸，眼睛里充满着希望。

所有举起国家牌走在队伍最前方入场的志愿者都是随机分配给不同国家代表团的；几乎所有代表团都会看到一名外国人高高举起镌刻他们国家名字的牌。我不清楚这会是怎样的心情，但我似乎又能感觉得到——因为我们是志愿者，所以国籍上的区别，不重要。我们只需要微笑，同样的不需解释的微笑。

当我和身边的志愿者们相视而笑，我便懂得这微笑中的意义。我们都微笑着注视着世界的节日。

我走上前去与他握手，对他的口笛表示赞赏，并赞美地说：“老伯，你的口笛吹得真好，想不到口哨还能吹出如此万啼千噪的美妙乐曲。”他有点不好意思地摆摆手，摇摇头，不说一句话。我再想问点什么，老人卷起歌纸不声不响地走了。

后来有人告诉我，老人是聋哑人。啊！老人原来是聋哑人！我万万没有想到。他不能用口唱歌，不能用嘴吟诗，却用特殊的方式吹出了心境，吹出了快乐，吹出了对美好生活的热爱，吹出了生命的强音。他的口笛似远天时断时续的鸽哨，声弱情危，余音缭绕，挥之不去。可见，音乐的芬芳对任何人是一视同仁的。

第二天，我再去听老人吹口笛，老人不在，也许他到另一个地方去举办他的“独奏音乐会”去了。

口笛声声伴夕阳，愿老人快乐长寿，永葆活力。

夜光杯 / 星期天夜光杯

看了一小半就知道后面怎么回事了……好书不是没有,然而,淹没在如此这般的汪洋大海里，一不留神,就此错过。

万般无奈之下，我基本只选读历史类书籍。一是兴趣使然，二毕竟是知识类读物，不至于读后没有任何收获。

然而也许还是因为出书太多太滥，我所读过的文史类书籍许多组合而已。《明朝那些事儿》前几年走红，于是这几年大批作者模仿其风格,但连“高仿”都做不到，基本都是画虎类犬。往往全书都是低俗的插科打诨，正史野史混为一谈,误人子弟。现在我常常两小时就能轻松读完一本书，因为内容太“稀”，没什么“干货”，许多

时候都是跳着在读。常有媒体列举日本人、犹太人平均一年读多少本书，还有人建议立法规定每个中国人一年必须读若干本纸质书。依我看，这样简单地以数量作准，不可取。以我而言，每年读书量肯定超过任何国家国民的平均数，然而收获究竟几何？

出版质量的提高是倡导全民阅读的先决条件。如果任由“水货”充填“书海”，不仅读者茫然，长此以往，更会造成不良的读书习惯，品格与风气。如是，读者纵然破“万卷”，又有何益？

盲目追求“商业价值”、一窝蜂地赶“热点”、两个月“造”一本书……这样的高速“流水线”，不应成为出版业常态。数量固然重要，质量才是根本。“文化产业”，毕竟先是文化，然后才是产业。

睡眠学家们此外对一些经常流传的说法作了纠正，如：“早睡有利于健康。”这一说法缺乏证据。无论早睡还是晚睡，早上都需在一定时间起床，尽管晚睡者因此不能达到美国睡眠医学研究会提出的“九小时睡眠”的建议；但关键不在于是否早睡，重要的是睡熟后的一个半小时是最有利于身体的休息和恢复的，这一点与午夜前或午夜后上床睡觉没有多大关系；只要确保足够的睡眠时间，早睡和晚睡基本上是一样的。

有人说“裸睡最好”。科学家说“最好不要裸睡”。如果在深睡阶段仍然保持着裸睡状态，身体容易被冷却，因为身体的温度调节功能在这一阶段是关闭的。

有人问：“人能站着睡觉吗？”当一个人实在疲惫不堪的时候，确实会站着闭上眼睛……但不可能达到起重要作用的深睡，因为否则肌肉的紧张度会下降，身体必然就会“瘫下来”。

“年纪大的人睡得好。”似乎这是一种经验之谈，其实不然。一个人成年以后，睡眠的改变很少；如果有变化的话，那只是睡眠的量分配不一样罢了，比如不少年纪大的人嗜好睡个午觉，有了午睡这个休息阶段，晚上对睡眠的要求便相应减少了。

针对“酒能帮助睡眠”的论点，睡眠学医生不得不提醒：“酒能帮助人睡去(睡熟)，但在睡眠的后半段时间里，酒开始大起反作用——开始妨碍连睡(不断起来小解，睡眠不断被打断；有的人还会觉得很不舒服……)。”

还有的人总觉得自己的睡眠质量不好,因为经常做梦，以为这样非常影响睡眠。我国古代的文人对此早就有了正确的认识——梦中好像发生了许多事情，梦似乎持续了很长时间，实际上做梦只占很短很短的时间，有诗为证：枕上片时春梦中，行尽江南数千里(唐·岑参《春梦》)。

我要唱到天的尽头。民谣是风，把雨水高高举过我的头顶，高天流云，掌心的粮食在跃动。稻花的香气陶醉着天下，黄河越来越远。村庄为我照耀，让我醒来，我埋进九月，感受五谷。

你睡得好吗

陈钰鹏

你睡得好吗

你睡得好吗

你睡得好吗

你睡得好吗

你睡得好吗

你睡得好吗

你睡得好吗

你睡得好吗

你睡得好吗

你睡得好吗

你睡得好吗

你睡得好吗