



雨后欢歌(国画) 陈庆明

赶会

郭法章

我小时候喜欢赶会。所谓“赶会”，就是四乡八邻的人们约定俗成在同一天赶到同一个地方去买东西，小商小贩乃至家有余货的农民天不亮就早早地赶去抢位摆摊，一条平静的小街立刻就热闹起来。这种农村集会，以出售农产品者居多，有贩猪马牛羊的，有卖各种劳动工具的，也有出售锅碗瓢勺等日常生活用品的……对于远离城市、物资匮乏的农民来说，赶会无异于盛大的节日。

那时“文革”正如火如荼，全国人民都在学习背诵毛主席的“老三篇”。每逢赶会，老师便给我们这些刚学会识字断字的学生娃下达“政治任务”——与商贩共同学习毛主席语录，常常弄得商贩左右为难、东躲西藏。我喜欢赶会的原因，固非为了完成老师布置的“政治任务”，亦非为了图新鲜、看热闹，而是为了能够得到父亲的一点“犒劳”。春日赶会，父亲会买上两根油条递到我的手上，那是对我被评为“五好学生”的奖赏。夏天赶会，父亲便会从怀里摸出几枚硬币为我买一小块被切成月牙状的西瓜，那西瓜的甜味能数日不去。秋天赶会，父亲破费地给我买上一碗热腾腾的炒凉粉，看着我吃得津津有味，父亲总会露出一脸幸福的笑容。

但我常常也有落寞失望的时候。一次赶会，父亲买了一只猪崽，已身无分文。父亲信誓旦旦地向我许诺：啥时候咱家的猪娃儿长大了，给你买一碗粉条炖肉……来年秋天，我家的猪终于养大了，此时的父亲却骨瘦如柴。那时，少不更事的我还不知道父亲得了绝症。父亲得的是嗜食病，每咽下一口饭对父亲而言都是一种痛彻肺腑的磨难。没钱治病，父亲就这么苦苦地熬着、撑着。那天，父亲艰难地推着那辆十分笨重的、轮子用木头做成的独轮车，我在前面紧紧地拉着车绳，车上绑着的是一头不住嚎叫的肥猪——我们要推到二十里外的集市上去卖掉它，以维持全家的生计。赶会的路上，父子俩歇息于一棵大槐树下，父亲用慈爱的目光看着我：“孩子，快点长大吧！长大了也好为我分担一些忧愁……”那次赶会，父亲果然没有食言，真的到公社食堂给我买了一碗粉条炖肉，而父亲就蹲在不远处看着我，依然是一脸幸福的笑……

一年之后，父亲永远地离开了我们。我再也没有了依靠，干各种农活便成了我当仁不让的责任和义务。那时一个整劳动力一天挣10个工分，我只能得到7分，比妇女还少一分，而我干的却是一个整劳动力的活。除了常见的农活外，我还拉着板车到公社运送公粮，也常常推着独轮车到山上搬石头，我连续数月参加修建水库大会战，没明没夜地填河垫地，造出一块块的“大寨田”……其间我偶尔也去赶会，但赶会的目的却不再是一饱口福，而是攥上一篮鸡蛋沿街叫卖。或者到集市上购买用来维持全家生计的羊羔儿或猪崽，并且还能够像老练的庄稼把式那样把手伸进对方的衣襟里，手指屈屈伸伸地与人讨价还价……

春节临近，我家养了一年的猪也长大了，我像父亲那样推着独轮车，把猪送到集市上贩卖。临近黄昏，天上飘起了雪花，远处不时传来一阵噼噼啪啪的鞭炮声。我攥着卖猪的钱来到公社食堂想买一碗粉条炖肉，以便驱走那刺骨难耐的寒冷。跨进食堂大门的那一刻，我突然忆起当年跟着父亲赶会卖猪的情景，竟忍不住掉下泪来。想起父亲的嘱托，我不禁把双脚又抽了回来。是的，如今我已长大，是该替母亲分担忧愁了。那一年，我十五岁。

《黑马》

曹世忠

该书收集了作家近年来发表在《小说选刊》、《读者》、《微型小说选刊》、《百花园》等杂志的百余篇作品。作家延续了他所擅长的创作思路，对日常生活中积累的素材进行有效处理并使之艺术化，在感性的迷雾中挖掘和发现的理性智慧深刻而大有裨益。《落日辉煌》揭示了公务员曾一度内心怯懦、无奈，到最后变得坚强而富有信仰和理想的心灵轨迹；《狙击手》勾勒出军人的气魄和情怀，对人性的尊严给予热情的褒奖礼赞；《当娘那年她十四》描述了人世间的大爱无言，也讴歌了勇于担当责任和自强不息的奉献精神。作品描写了中国城市和乡村在现代化的浪潮中所经受的激荡和冲刷，为此也付出了沉重的代价，读了令人扼腕，令人感慨，令人感动。难能可贵的是，《黑马》中所塑造的王跃天、财政所长、王二妮、丁二等一系列人物形象，栩栩如生，跃然纸上；其中所传达出的那种温情和善良，理解和宽容，怜悯和关注，坚守和执著，这些心灵徽章上的光泽并不吝啬地生人照亮，让假恶丑自惭形秽，让真善美茁壮成长！

叙事从容，舒缓有度，构思精巧，《黑马》无愧是小小小说集中杀出的一匹黑马。

随笔

智者的选择

陈鲁民

法国思想家卢梭年轻时只身闯荡巴黎，他创作的歌剧《乡村卜师》在公演后大获成功，国王观看了演出，给予很高评价。第二天，使臣来到了卢梭住所，宣布国王要召见他，并且要赐给他一份丰厚的“年金”。这对于四处奔波、捉襟见肘的卢梭来说不啻于天大福音。可谁也想不到卢梭却断然拒绝了。理由是：“那笔可以说是到手的年金，我是丢掉了；但是我也就免除了年金加到我身上的那副枷锁。有了年金，真理完蛋了，自由完蛋了，勇气也完蛋了。从此以后怎么还能谈独立和淡泊呢？一接受这笔年金，我就只得阿谀逢迎，或者嗾着寒蝉了。”

人生总要面临许多选择，选择就意味着有所为有所不为。在“鱼与熊掌”、“义与利”、“忠与孝”无法两全其美的时候，选择就意味着要有所放弃。在选择与放弃之间，就能看到一些仁人志士人格之伟大，精神之高尚，胸怀之坦荡，追求目标之宝贵。

《赵氏孤儿》里，公孙杵臼选择了赴死救孤，舍生取义，程婴选择了立孤报仇，忍辱负重，两个人人格同样伟大，最后也都青史留名。古希腊思想家苏格拉底选择

了言论自由，放弃了宝贵生命，“宁鸣而死，不默而生”，用鲜血和生命为言论自由铺下了一块重要基石；美国独立战争总司令华盛顿，胜利后选择了急流勇退，放弃了唾手可得的可得君临天下，给美国民主制度带了好头；国学大师陈寅恪选择了“独立之精神，自由之思想”，因而放弃了炙手可热的官位和优厚的物质待遇；著名学者钱锺书选择了寂寞，放弃的是喧嚣与热闹，成就的是他的学问和事业；英国的温莎公爵选择了爱情，放弃了江山，留下了不爱江山爱美人的千古佳话。

龙年春晚，炙手可热的大腕赵本山选择了退出，也不失为明智之举。其理由大体有三：一是身体受不了。前两年，他得了一场大病，伤了元气，至今未恢复；据媒体透露，赵本山第一次亮相彩排时，一度需要吸氧，靠徒弟搀扶走路。其二，艺术是有规律的，明星底蕴也是有限的，每个明星东西就那么多，绝活就那几样，如果硬撑下去，“过度消费”，肯定会掏空自己，江郎才尽，甚至露馅、出丑、貽笑大方。这几年来看，本山的春晚小品已呈每况愈下态势，麻烦老矣。如硬要坚持下去，

对本山的声誉，观众的眼球，春晚的质量，都是不负责任的。其三是更有利于推出新人。没有红一辈子的名人，本山的退出正好可以给新人腾位置，加担子，让他们有更多锻炼机会，好接班上岗，这也是功德无量的好事。

当然，失败的选择也不少。《圣经》中，以扫选择了红豆汤，放弃了长子继承权，结果后悔莫及；希腊神话里，派里斯王子选择了美女，放弃了智慧，于是他得到了最美的美女海伦和十年特洛伊战争，他自己也死于非命；辛亥革命后，袁世凯一手遮天，他也面临着两个选择，一是当中国华盛顿，推进共和，施行民主，这是可以流芳百世的，二是当拿破仑第二，面南而坐，黄袍加身，复辟当皇帝，他却偏偏选择了后一条路，结果在千夫所指中可耻地死去；日军逼近北京，大批教授、学者选择南走，过颠沛流离的生活，周作人却贪恋享受，选择留京，结果给他的人生留下了污点……

选择与放弃，就像行车的十字路口，会不时出现在生命的旅途上，等着人们作出决断。能不能作出正确、明智的选择，人生大智慧往往就体现在这里。

美轮美奂说汉字

程旭学

汉字之美，美在如轮如辐，内涵丰富深邃，极富哲理。比如一个“靠”字，它由“告”和“非”二字组成，即告诉人们依赖他人的思想不可取。

俗话说得好：“靠山吃山，靠水吃水。”殊不知靠山要有吃山的本领，靠水要有吃水的本领。本领大的人，吃得多吃得好，本领小的人，吃得少吃得坏。靠山，本领大者如愚公，可以移山，将门前的大山给搬走了，而成为民族精神力量的象征；本领小者如樵夫，只能以打柴狩猎来养家糊口。靠水，本领大者

如精卫，可以填海，自强不息，流芳千古；本领小者如渔夫，只能以打鱼捞虾度日。如果你什么本领也没有，连打柴捞虾的本领也没有，即使临山傍水，也是两手空空，什么也没有。由此可知，靠山靠水都是靠不住的，只有自己的真本事最真实。你看我们的先人的想象力多丰富，我们的汉字多精妙。

汉字之美，美在丰富多彩，它是中华民族人格精神的象征与写照，是历史和文明的载体与见证。比如一个“酒”字，它是由三滴水和一

个“酉”字组成，“酉”字的形状像一个酒坛，它记载着古人饮酒的历史及其演变。

“酉”者，时辰也，即是现在的下午五点到七点钟。古时官衙，下午五点关门打烊，门口竖一块牌子，上书“酉”字，称为“酉牌”，意思是说劳累了一天，下班后该去喝点什么了。喝点什么呢？当然是酒了！所以，古人在一天忙碌之后，特别是逢年过节、红白喜事等，酒就成了餐桌上的必备之物。俗话说“无酒不成席”，以酒助兴，便成为社交联络情感的润滑剂。



秋野摄影

吴建国

别墅里的女孩子

谢大立

小楼是在别墅里把手伸向一叠钱时遭遇女孩子的。女孩子和他上下年纪，圆圆脸，眼睛特有神，可以说是他见过的女孩子中最漂亮的。她由楼梯上款款而下，看到他后停住了脚步，一手扶在楼梯扶手上，一手拿着款款新潮的手机，望着他似笑非笑地说，是你来得不是时候，还是我出现的时候？

小楼伸向钱的手就僵在了茶几的上方，目光也僵在了女孩子手里的手机上。女孩子显然是一个有经验的女孩子，与小楼间的距离，是安全距离，小楼便伤害不到她。她手里的手机却在提醒他，她随时都可以报他的警。

要在以往，他是不会那么在意的。他翻窗入室，不过只是想饱肚子。他一个莽儿，没有生活来源。再说他专门进这些别墅，也不叫偷，是别墅的主人把钱放在茶几上让他拿。和钱放在一起的是张留言条——只要不损坏屋里的东西就成。

可眼下，他不得不当回事，已故父母单位的人说的话已传到了他的耳朵里——既然大人是冤枉的，他的孩子，单位里是不能不管。如果女孩子报了警，自己在公安局挂上了号，那些好心的人们想管也没法管了。

女孩子仿佛看到了他的心里，眼睛虽然警惕地盯着他，却开始把手放在手里优雅地掂来掂去。每掂一下，他的心就缩一下。心缩得不能再缩了，他扑通一声跪在了地上，求她说，请你不要报警，我再也敢了。女孩子莞尔一笑，说，我对你说我要报警了？他对她叩头，急忙走。女孩子说，可走得真好，要是不小心让

保安逮住了，那你可别怪我了。他没有被保安逮住，还当上了管这片小区的警察。开始，他实在不愿走进这个小区——怕被姑娘认出来。不能不进这片小区时，也是试试探探地进。久了，见别墅的门，仍然像半个月那样，始终关着，便狐疑，便向别墅的邻居打听别墅，向小区的保安打听别墅。得到的回答是：别墅的主人出国探亲去了。主人出国，是不是有人在帮着看房？他再问，对方的回答是，这只能问别墅的主人才清楚。

别墅的主人终于回来了，是一对中年夫妇。他问，你们出国时是不是请一位姑娘帮你们看过家？请姑娘？男主人说。一位姑娘？女主人说。那位姑娘，看来不像是他们请的。那是个什么角色？问号像一根刺睡在了他的喉咙里。他觉得该找，找出那个女孩子，于人已都好。

他就开始找。在面馆里吃饭，女服务员把面端给他时对他笑了笑，他觉得那笑眼熟有内容，是那种打不相识的内容，很符合在别墅里见过的女孩子。就说，我们好像在哪里见过？女服务员马上敛起笑容，你认错了吧？他一本正经地说，我没有认错。对方也一本正经地说，那你就神经有问题。走在街上，突然觉得，与他擦肩而过的一位姑娘，也像他在别墅里见过的这位女孩子。医院里治病，他觉得给他打针的女护士有点像那个在别墅里出现过的女孩子，就忍不住又说，我们好像见过面？女护士倒是蛮客气，却叫他去看痔疮科。

终于找着了！他觉得。对方是被他逮住的女扒手。他早就怀疑那个女孩子是扒手，所以审问尤其细。问了她的详细情况后，又问她还做了哪些事？女扒手说初犯。他说，不是吧，我们好像见过面。她看看他，寻思一阵后低下了头，随后又摇了摇头。一改教育、放人的老程序，他把她关起来，又一次来到了别墅区。女主人一见到他，像见到了救星，说，你来得正好。男主人却说，你怎么又来了？女主人说，他怎么不能来，你心虚了？男主人说，我都跟你赌咒发誓了……他笑笑说，看来由于我的出现，给你们造成误会了，我是为一个女扒手的事，请你们配合。在你们出国的那段时间，家里丢了什么东西没有？

他想，只要他们点头，他们家茶几上的那叠钱就是被女扒手拿走了。那个女孩子就铁定是女扒手了。想起那天她对他的戏弄，他对她施的那些恶，他心里恨恨地骂：可恶的女扒手！

没想到，男主人说，不知道你都说了什么？女主人说，你们当警察的是不是吃了饭没事做，非得要弄出点什么事做？你要没有别的事，我们还有事。说着，拉一把男人，关上门就走。

回到所里，女扒手已被所长放了。他问，怎么就放了？所长说，你啥意思，不放手，你供她吃饭？他说，涉案的事不是还没有搞清楚吗？所长说，你想让她涉什么案？你不是见她长得还有几分姿色，产生了想法吧？要那样，涉案的就是你了。他恍然一下，觉得所长的话也不无道理。

2. 考级也是一个上台的机会。考官虽然人数极少，但也达到了让孩子弹给陌生人听的效果，而且，孩子会有考级的压力，在压力下如何发挥水准对他也是个锻炼。

3. 家长和琴童也能够对同龄的孩子，同水准的孩子有些了解，总算是把孩子从家里拉出来，比一比，从一个群体的角度来衡量自己的孩子弹到底怎么样。

但，考级的坏处，在我看来，可能比好处更明显，后遗症更长久。

1. 因为害怕考不过，总想争取更多的练习时间。八月份考级，三月份就开练。几首乐曲让学生翻来覆去弹上个小半年，到最后没有享受，只有机械的练习，不要说孩子受不了，我们大人的都已经到了崩溃的边缘。

2. 过于强调考级，对考级以外的曲目涉及得非常少，孩子就只拥有那几本考级的谱子，其他什么也没有，什么也不懂，什么也不在乎。我见过无数个孩子，在我的大师班时问我：“你弹什么曲子给我听？”回答是“六级练习曲”，或“八级奏鸣曲”。我再问：“是哪位作曲家写的？”回答“不知道”。我学了这么多多年音乐，殊不知“不知道”这位作曲家在中国如此走红。

3. 进度太快，根基不稳的后果是很严重的。非常勉强和痛苦地让学生去考一个不该考的级别，而且是跳着来，2级以后考5级，5级之后考8级，一味地为了那个数字，结果中间好多断层。摩天大楼的三十层已准备装修，但从三楼至二十九楼都是空壳子！

4. 考级容易导致家长和家之间、孩子和孩子之间的攀比，6级也好，7级也好，6和7只是个数字，至于这些级别意味着什么，代表孩子怎样一个客观的水准，老师、家长，当然还有孩子都是一片茫然，只知道去比较那个简单的数字！

5. 学生考级往往成了老师偷懒的最佳办法。一个老师，教十几个甚至几十个学生，大家考同样的级别，于是就重复练同样的曲子，老师也用不着因材施教了，当然学生学到的也就仅限于这一点。

6. 当级别成为孩子学琴的唯一目标时，是不是考完了10级的孩子就真的把钢琴学好了？许多家长曾在

若干年前申明让孩子学习音乐是为了孩子做一个有修养、有品位、有艺术细胞的人，但凉凉和勉强的10级考试真让孩子更有修养、更有品位、更有艺术细胞了吗？

郎朗效应 既然这是一本有关中国孩子学钢琴的书，我想我们不得不提一下中国钢琴界最具代表性的人物：郎朗。不可否认，郎朗的走红，使得中国又掀起一阵学琴热。郎朗在乐坛上是难得的奇才，虽然很多音乐学院学派的同行，都对郎朗有负面的评价，说他太商业，但我经常是站在郎朗这边的人。因为他使更多从来没有听过钢琴的人懂得了什么是钢琴，爱了他，我们又培养了一批音乐爱好者。因此他，我们不再认为搞音乐的都是高高在上的、趾高气扬的。我个人倒是觉得，那些给予郎朗负面评价的音乐学院的教授，自己却都梦想有一天像郎朗一样被世人瞩目。

但我想从一个专业的角度和大家聊聊，你的孩子成为郎朗的机会到底有多少。郎朗的好，一方面在于他弹得一手好琴，一方面在于他的性格，一方面在于他的气场，还有小时候被爸爸逼迫每天练琴十小时的惊天动地的故事。他很帅，他很酷，他很随和，他不

喜欢穿燕尾服上台，他有“郎朗”这么一个中国人和外国人都叫得朗朗上口的好名字。这一切都奠定了他的成功，他的与众不同的地位。

像郎朗这样的东西几乎不可能被复制。如能轻易被复制，那郎朗就不是郎朗了。我相信这个世界上有人弹得比他更好，但性格没有他好。有人懂得比他更多，但没有他的机遇。如果你为孩子买了一架钢琴，同时萌生了让孩子成为郎朗第二的梦想，那你的失望率几乎是百分之九十九点九九九九！

我建议家长们，对自己的孩子要有客观实际的认知和不太离谱的愿望。如果你的孩子以后真成了郎朗第二，我为你高兴。但是他如果因为学琴成为一个真正有资格判定郎朗好坏，成为一个懂钢琴的人，那更值得庆幸。

完 广西科技出版社出版

14

连载

午睡有很多讲究。一般来说，午后坐久了困倦了应该休息，但最好不要在便榻上睡，而应该到卧室中，枕好枕头，安静地躺在床上。或醒或睡，顺其自然。想起床的时候就起，不要恋床。起床后，可用热水洗洗脸，会让你倍感清爽，然后穿上一件薄棉衣暖暖背，浑身会感到轻便。白居易作诗“一觉闲眠百病消”，就是这个意思。

老年人胃气衰弱，即使每天运动都会担心消化不良，更何况是睡觉呢？因此必须等到食物完全消化后，胸腹没有满胀的感觉了才能上床睡觉。另外还要注意的，不要没有困意就去睡觉，而应该在有倦意的时候马上上床睡觉，因为如果不睡，等睡意过去了就睡不着了。

老年人还可以通过闭目养神来休养身体，坐着打个盹，醒来时会感到精神清爽，有时甚至比躺在床上睡觉更有益。有些老人坐着不能入睡，但只要闭上眼睛，不说话，收摄心神，休息片刻，也一样能达到午睡的效果。

老年人宜闭目养神 《老老恒言》云：少视听，寡言笑，俱足宁心养神，即却病良方也。《广成子》曰：无视听，抱神以静，形将自正。

《老老恒言》说：老年人应该少看、少听、少说、少笑，一心一意地宁心养神，这才是健身祛病的最好方法。《广成子》中有：不要把神浪费在看和听上，保守元神，使心处于一种宁静的状态，人的身体自然就会健康了。

少看、少听、少说、少笑，这种养神的方式，简言之，就是闭目养神。中国传统养生观认为，视、听、言、动，都属于外向的消耗；闭目塞听、不思不动、精神内守而不外泄，则是内养。《黄帝内经·素问》指出：“静则生化，动则苛疾起。”“静则神藏，躁则神亡”，讲的是宁静可以使元神收藏，身体健康；而躁动则元神耗散，容易生病。尤其当人到老年时，阴阳气血均不如前，过动、多耗是不利于健康的，而闭目养神实在是一种非常适合老年人的养生方式。

闭目养神时，双目微合，排除外界各种干扰，使自己处于一种完全放松的状态。

坚持闭目养神，就是在给我们的生命节约能量，减少消耗，从而达到保护阳气，护守阴精，延缓衰老的目的。

白天不妨打个盹 《老老恒言》云：坐而假寐，醒时觉精神清爽，较之就枕而卧，更为受益。然有坐不能寐者，但使敛其口，闭其目，收摄其心神，休息片时，足当昏眠，亦堪逢日。乐天诗云：“不作午时眠，日长安可度。此真老年闲适之况。”

《老老恒言》说：老年人白天坐着打个盹，醒来时往往感觉精神清爽，有时比躺在床上正式睡觉更为受益。

但也有坐着睡不着的，即使睡不着也没关系，只要不讲话，闭上眼睛，收敛心神，不想任何事情，也同样可以达到休息的目的。白居易讲：“不作午时眠，日长安可度。”这是老年人清闲寂寞的真实写照。

我们在日常生活中经常可以看到老年人白天坐着打盹，只是很少有人专门去琢磨这件事。《老老恒言》的作者非常细心，他把这一司空见惯的小事提到养神的高度来论述，读后确实让人很有感触。

入睡困难可用“操”、“纵”二法 《老老恒言》云：《南华经》曰：其寐也魂交；养生家曰：先睡心，后睡目。俱空言拟议而已。愚谓寐有操纵二法：操者，如贯想头顶，默数鼻息，反观丹田之类，使心有所着，乃不纷驰，庶可获寐；纵者，任其心游思于杳渺无朕之区，乃可渐入朦胧之境，更有益。有些老人坐着不能入睡，但只要闭上眼睛，不说话，收摄心神，休息片刻，也一样能达到午睡的效果。

失眠有多种表现，入睡困难属失眠的一个症状。《南华经》说：“人睡，是因为魂相交而达成的。”养生家说：“睡眠应该先让心睡眠，然后眼睛才能睡眠。这些都是很原则性的话罢了，对老人没有太多实际意义。想要安然入睡，可以试试“操”、“纵”二法。

所谓“操”法，就是操纵自己的意念，集中精力，默数鼻息，同时目光默视丹田，使心

的想法集中在一个点上，这样就不会胡思乱想了，然后可以渐渐进入梦乡；所谓“纵”法，就是任由自己的思绪漫游于无边无际的宇宙之中，这样也可以进入一种朦胧的状态，渐渐地入睡。

最忌讳的是，心里越急切地想睡就越睡不着。这是因为醒与睡的交界处，绝不是人的主观愿望所能涉及的。因此千万不要去想“可别睡不着啊”，往往越想越无法入睡。不妨通过“操法”或“纵法”，使自己入睡。

解决入睡困难有多种办法，如元代李治在《敬斋古今录》里讲，他50岁时天天失眠，有人教他数数的方法，但不论数多少遍，仍然不能入睡，后来有位老翁教他一种“速睡法”：“当睡之时，贴心枕套（被子），置身安稳，然后平心定虑，存真气如黄金细线，发两踵，自后而上，过腰合一，冲脊上顶，至前发际，散而为二；绕贯顶、听会、横行相交于人中，环口贯下齿，复合为一；下咽喉，经入太仓，留下不动；勃然吸气四道，当如火热……然后真气下坠，入少阴府交，复散为二，下膝下腓，下跌前，要中指尖，顺行，度涌泉，复至踵，谓之一匝。存想至五、七匝，已浑浑然入睡矣。”

这类类似一种睡前气功，每次睡前做5-7遍，当酣然入睡。据说这种诱导睡眠法比药物效果更好。

5