

睡前记得喝牛奶

原创 轩轩 辰界时 2020-04-05 23:54

从二月底离家至今，没有一天安稳觉。起初是往事梦了个遍，清晰的足足有三四个，残缺的不计其数，全部基于现实世界，醒来免不了感伤一番。最近演变成千奇百怪的噩梦，夜半惊醒，按开手机假装镇定，勉强适应刺眼的光线。

噩梦起源何处，不太清楚。首先是学业太难了，最近吃力得活剥两层皮。不少关于考试、高三、写作业，啼笑皆非又有点惨。其次是独在异乡为异客，每天活得太委屈了。这方面的噩梦怪诞奇诡，不想回忆。还有一些非自然的说法，气虚体弱，不必多提。

试了很多方法，早睡早起，步行万里，不喝咖啡，不左侧躺睡。前两天试着喝牛奶，结局都无一例外地失败。

害怕入睡的后果就是我现在越来越睡不着了。睡不着意味着无法在十二点左右进入睡眠，无数次看曙光染亮房间，想起了很多尴尬往事和心酸历程，崩溃大哭，自言自语，然后在白天的任意一个时间段进入梦乡，恶性循环。

反正一个人生活总是避免不了乱七八糟的起居方式，忘了怎么正常吃饭，怎么正常睡觉，怎么正常讲话。其实都还好，讲出来属于无病呻吟，当代年轻人有几个健康作息呢。

上次睡眠质量这么差是高三，十二月过半离开学校，没有小黑在身边欢乐喜剧人，生活甜度少了百分之七十，虽然她经常跟我短信分享快乐，或者跑过马路送学校小卖部的辣条给我。我妈出主意说喝点红酒，那晚我兴奋到一宿没睡。

经历过艺考之后，生活灿烂辉煌。九十天很快就过去了，梦魇缠身就背政治，成效斐然。七月份尘埃落定，前路迷茫，和朋友熬到六点去kfc吃早饭，路遇中学生在并州东街过马路，盛夏阳光下两张鬼一样肾虚的脸，面面相觑。

睡眠困境就像灵魂垃圾场，堆满恐惧、惊悚、空虚、厌恶。无论百度周公解梦多少次，还是在日记本里弗洛伊德式分析，梦境永远是一面镜子，在我无力处理垃圾场一样的人生时，必然梦不到海水、宇宙、天空、彩虹。只要想到那些面目全非的脸孔都是自我的变种，疹人离奇的情节都是细思恐极的现实，每一场噩梦都可以轻易脱身，甚至于在黑暗中笑出声来。

最痛苦的是，嗜睡和失眠并不冲突，就像暴食和厌食交替发作。糟糕永无底线，幸福轻易封顶。人生残酷莫过如此，只能下楼买两盒冰镇牛奶。如果无法应对垃圾人生，起码还有一点营养一点甜。

