

失眠书

I'm alone, but I know everything you feel

魏小河
作品

深夜里
叫醒我们没有
过够的青春

30万人追捧的灵魂倾听者
——魏小河

不止读书创办人 全国读书会发起人

寂寥的夜里，
斩断老去的路



用纯粹的眼睛带你走进一个不一样的青春
三/观/易/碎/ 重/回/自/我

失眠书

I'm alone, but I know everything you feel

魏小河
作品

中国友谊出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

失眠书 : 深夜里叫醒我们没有足够的青春 / 魏小河
著. -- 北京 : 中国友谊出版公司, 2015.10

ISBN 978-7-5057-3601-6

I. ①失… II. ①魏… III. ①随笔 - 作品集 - 中国 -
当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第226302号

书名 失眠书 : 深夜里叫醒我们没有足够的青春
作者 魏小河
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
印刷 北京鹏润伟业印刷有限公司
规格 880 × 1230 毫米 32 开
9 印张 173 千字
版次 2015 年 10 月第 1 版
印次 2015 年 10 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5057-3601-6
定价 39.80 元
地址 北京市朝阳区西坝河南里 17-1 号楼
邮编 100028
电话 (010) 64668676

自序

这本书，是对自己过去的一次回望，是凝视，也是告别。恍惚的童年，阴郁的少年，虚度的青春，我一点点地向外探索，一寸寸地向内挖掘。这是一个小镇少年的成长录，也是这个时代中的一种青春记言。

我写旅行，写吃，写遇到的人与事，写生活中游浮着的微弱情绪，写离开，也写回家。这些文字形成的时间断断续续，大概五年，但总有两个主题藏匿在所有的文字中，时隐时现。

一个是少年成长，它们关于记忆，也关于探索。最深的记忆在倒数第二章，这是一个“黑匣子”，我把它从身体里取出来，里面藏着我何以至此的秘密，有一些东西，你必须面对，有一些东西写下反而是一

种和解。

另外，我在食物里发现过去，也在日常生活的细节里想到从前。据说怀旧是一个人老去的标志，但是我却以为，检验记忆，是一个人发现自我的必由之路。

除了记忆，我也在向外探索。好几年前，我开始一个人旅行，第一站是婺源，徒步了三天，有许多奇遇，后来又去了凤凰古城、云南大理，这都是好几年以前的事了，但是重读这几篇文章，好像一切历历在目，关键是，这些文字间的青春气，现在没有了，怪可惜。

另一个主题，是城市生活，或者说现代生活对个人的影响。我们生活在巨大的城市，找一份工作，踏下一个脚印，盘踞一个住所，四处迁徙，疲于奔命，你肯定也和我一样感受到某种深重的无力。每一个地铁口、公交站和天桥，都是现代城市的缩影，当我们汇入人潮，便消失于众人之中，虽然处于众人之中，但是互不相识，近在咫尺，但是彼此孤独。破碎的不仅仅是城市的地面，还有一个人完整的经验和感受。

终究，我不是一个城市人，我带着乡村的童年记忆，在城市里生活。本书的最后一章，是我每年过年回家时的手记，它们混合了记忆和当下，过去和现在。当你从家乡来到城市，再回去，变化是巨大的，正如冉云飞的一句话，“每个人的故乡都在沦陷”，我试图记下消散

的乡村版图上我的这一块。

不论怎么讲，这不是一本治愈失眠的书，如果有这种苦恼的读者正好看到了这本书，恐怕要失望。但这些文章，确实大多在深夜里写成，相比白天，我更偏爱夜晚，黑色将一切都隔绝，记忆才可以出动。失眠是一种状态，思绪在脑子里跳动，自己却无力控制它停止。面对失眠，我的方法是不睡。这本书里收录的，也正是一些睡不着的文字，它们必须被写下来。

如今，书已经写完了。让我们睡个好觉。

魏小河

目 录

自序 / 3

第一章 世相

终于到了香港 / 003

八卦岭寻书记 / 012

小旅行 / 015

坐车百怪图 / 049

你选择哪一条路都是对的 / 056

宠物店里的人生轨迹 / 061

第二章 城市游牧人

蜗居没有海藻 /069

邻居 /080

搬家未成记 /084

睡眠是对抗世界的一种方式 /087

我不喜欢夏天，尤其是现在 /093

这样一个空荡荡的下午 /099

第三章 非标准吃货

- 非标准吃货记事两则 /107
- 就爱路边摊 /112
- 西瓜往事 /118
- 请叫我“中华小当家” /122
- 小时候的零食 /126
- 葱葱 /129
- 家的味道 /131

第四章 从泥土到水泥

- 今夜做个捞尸人 /137
- 高考 /140
- 奇幻世界和深沉时代 /143
- 我听歌 /147
- 城市里所有的孤独 /158
- 落雨 /164
- 纸笔珍重 /169

第五章 深潭记忆

祖父的葬礼 /176

海边的城市 /184

爱笑的母亲 /196

消失的小姨 /201

阿超 /206

第六章 再也回不去

致已逝去的春天 /215

再也没有过年这回事 /222

过年回家，终究成为一趟短暂的旅行 /238

过年回家，对记忆的误解和纠正 /252

附 读书方法问



第一章
世相

见到更大的世界,见到更多的人。

终于到了香港

深圳与香港之间隔着一条河，叫作深圳河。来深圳两年，我才终于跨越它。

从福田口岸过关，排队二十分钟，伸手将港澳通行证递交给坐在工作间里身着制服的人。他接过本子翻开，抬头看向我，面无表情地扫描证件、盖章、移出窗口。这份工作看起来似乎与流水线的工人差不多，接过本子、查看照片、扫描、盖章、递还，我数了一下，大概十秒。

走出这道关卡，就上了架在深圳河上的桥，它是个封闭空间，其实不能称作桥，应该说管道。过了这条管道，就是香港。一群人已经聚集在这里，密密麻麻的人头慢慢前移，我们加入队伍，等待过关。香港和深圳居民按指纹即可出入，除此之外的大批游客，则需要人工审核。

出了这个关口，地铁站叫落马洲，在站内的小食店里吃了牛丸和炒面果腹，然后，上了地铁。行驶半个多小时，到达油麻地，我们在这附近的一处家庭式旅馆订了房间。房间当然很小而且简陋，因

为它便宜。所有的旅途中，住与行总是花费最多，而在香港，除了“住”这个麻烦，就数吃了，因为吃实在“金贵”。

中午去了住处附近的茶餐厅，简单地点了个猪扒饭和冻奶茶。我喜欢喝冻奶茶，它不同于台湾奶茶店里添加珍珠椰果的饮品，而有一种深沉的淡淡苦味和蜂蜜味道。

接下来的一天半里，又去了两次茶餐厅，当你走在路上想要找个饭店解决一下饥饿问题时，茶餐厅无处不在。茶餐厅不是享受美食的地方，它是快餐店，只不过是中西糅合，既有广式的卤味快餐，也有各种猪扒鸡扒，甚至是东南亚风味，今儿海南鸡饭，明儿印尼炒饭，最大的好处在于方便。就像是吃厌了沙县小吃，换个口味吃兰州拉面，不过好在他们往往离得很近，也不是大问题。

餐桌两侧有两个男人独自用餐，一个中年，提着公文包；一个年轻些，带着双肩包；一个点了香菇鸡肉饭，一个点了意大利面，一个要的是例汤，一个人要的是罗宋汤。两个人都在看手机。他们吃得很安静，喝汤、吃饭、用柠檬水，最后侍者已经将餐盘收走了，还要拈出一根牙签剔剔牙，这似乎变成了一种秩序。

早上也去茶餐厅，一碗粥，一碗面，一份鱼蛋。这店很旧，几乎只做附近居民生意，除了行走在过道间的老板娘，大家都很安静，年轻人穿着运动服，戴着耳机在听歌，老年人翻着报纸。好像某些

香港电影里的场景，有种闹中有静的意蕴。

还吃了一餐越南菜，店小且有风韵，可惜食物味道不佳。

香港给我印象最深的，不是眼睛看到的秩序与素质，而是拥挤和时尚。拥挤倒不是真的拥挤，地铁里是要站着没错，但没有塞满，路上行人穿梭不断，但还不需要挪步前行，这种拥挤，只是感觉上的。

它还体现在文字的使用上。从地铁广告到街道上的商店招牌，密密麻麻的汉字充满视野，塑造出一种独特的美学感受。这种招牌伸出马路的景观早就在各种电影里领教过了，但是身临其境，被霓虹灯渲染的招牌充斥于视野，反而感受到一种奇怪的温暖人心的热闹。

说时尚，其实并不准确，应该是对外形的在意程度远远超过我所生活和了解的内地城市。不管是在地铁里还是人行道上，几乎每一个人都将头发打理得整整齐齐，经常看到有自己鲜明穿衣风格的人走过，倒是老外们，似乎还没有香港人这么讲究。

说到在街上行走，总是会碰到反对“占中”的摊位，大多是中年以上的大叔大妈担任义工，请过路的行人签名，大声公开着它们的宣言，当然也看到了聚集在马路上反对“占中”的学生和他们的帐篷以及五颜六色的海报，使原本就不宽阔的街道显得更加拥挤。没有时间让我来看懂和理解，发生在这个时间段里的事情。我只是一个过客，清楚这一点，便老老实实在购物中心去，去做一个游客

该做的事，然后静静地离开。

前段时间也去了澳门，澳门除了景点，其他地方安静得要命，好像没有人住，而一旦进入景点一带，则突然人山人海，犹如魔法。是的，澳门就像是虚构出来的，不管是那个虚张声势到不可思议的威尼斯人赌场，还是小小的大三巴牌坊前的各路小巷。相较于此，香港倒是更加生活化，更加有真实感。

这一次几乎没有去什么著名景点，比如迪斯尼，比如海洋公园，完全栖身于城市，所能感受到的只是香港展示给游客的最表面的一层。如果日后回忆起来，我会记得香港的窄街道，会记得早餐店里看报纸的老人，会记得路边大声公放出的声音，记得在九龙公园里遇见的一批围着头巾的人，还有清真寺穹顶上聚集成群的鸽子，以及它们突然飞起来掠过天空的样子……当然，还有那些闹市中的二楼书店。

第一站去的是序言书室。早在网上查过信息，旺角西洋菜南街68号7楼，本以为不好找；结果却大出所料，从旺角地铁站出来没走几步便可看到招牌，指引你进入狭小的楼梯通道，二层三层都是小店，按摩、理发，三楼有电梯，可直接上七楼。一出电梯，便看见楼梯上一排排宣传页和免费杂志，墙面上贴满了文化活动的海报。就像普通的住户人家，推开门，一阵风铃声告诉主人，你来了。

书店很小，本来就是居民楼改造成的，但陈列布置颇用心，几架书外，还专门辟出靠窗位置供人休息看书，甬道处还有小小展览，挂着独立设计的帆布袋、一些创意饰品和一首写于1976年的诗。走在书架前，久未感到的寻觅好书的快感重新涌来，书大多独本，眼睛稍不留神就会错过你可能喜欢的书，每一次抽出书本，翻开，放回，都是缘分。从热闹街道遁入隐秘空间，神奇穿梭，另辟天地，若非游客任务在身，真想在这儿闲坐一个下午。沙发上有一只花猫在睡觉，一个青年人在看书，店主坐在柜台后面，我没有说话，悄悄走了，关上门，还听见脚后风铃的声响。

出门下一层，另有一个书店。推门进去，也是风铃声。较于“序言”，是另一种风格，店里挂着好些字画，陈设的书也老得多，新旧杂陈，有点不易翻检，匆匆逛了一圈，便出去了。店主在柜台后面放着电影，看得有味，抬也没抬一眼。下得楼来，没走几步，书店招牌不断，没有都进去，选了个名气大的，“田园书屋”——夹在化妆品招牌中间，田园书屋的绿色颇显温和。和“序言”比，“田园”简单也平凡了些，没有猫，没有座位，日光灯照在紧密的书架上，结结实实的一排一排，有点眩晕。人很多，小小空间里，站了有十来个人，书也杂，各色书籍都有，张爱玲的《少帅》被放在醒目位置。

在旺角还逛了一个两层楼的商务印书馆，人很多，正在打折，八八折，据说是最后一天。然后去诚品书店。“诚品”起于台湾，